

आकखी रातर दरयु
ने ढाकणी में वारयु

११



प्यारे किसान भाईयो-बहनों व प्यारे बच्चों

जय गुरु !!

मैं हर बार कि तरह किसी एक विषय पर बात नही करके केवल मात्र आपको यह पुछना चाहूंगा कि आपकी खेती से आपके भोजन कि थाली का कितना भाग हम उगा पायें। एक कृषक होने के नाते या एक कृषक परिवार होने के नाते आपने यह सोचा था कि आप आत्मनिर्भर कृषक हुए या नही, ऐसा आपके साथ हुआ या नही, ऐसी आपने अपने परिवार के साथ बैठकर चर्चा कि या नही, आपने बरसात के चार महिने में खेती करके जो मेहनत कि थी उससे घर पर खाने योग्य क्या उगाया।

और हमने ऐसी कौनसी खेती कि जिसने हमें परिवारो को पोषण या खाद्य सुरक्षा देने कि जगह पर नुकसान दिया हो। क्या हम फसल को बेचने जाते है तो केवल उसी मुल्य को गिनते है, क्या हमारी मेहनत या हमारे परिवार कि मेहनत और अन्य खर्च का आंकलन हमने भी किया क्या ।

अगर वो करने पर आपको महसुस होगा कि हमने परिवार के लिए नही, पोषण के लिए नही, खाद्य सुरक्षा के लिए नही, हमारे अपने पर्यावरण के लिए नही, बल्कि केवल बाजार, मिलों और व्यापार के लिए मेहनत कि, साथ ही हमने हमारा श्रम बेकार किया और हमने हमारी पीढ़ियो के लिए भी नुकसान किया।

एक सच्चे किसान के नाते हमें जरुर इस विषय पर सोचना होगा और आने वाली रबी की खेती में गलतियां करने से बचना होगा, इसके साथ ही मैं आग्रह करना चाहूंगा जो आग्रह पिछले अंक में मैने किया था की आपने जरुरतमंद तक सरकारी सुविधाओं का प्रयास किया कि नही।

साथ ही साथ मैं आप सभी से आग्रह करना चाहूंगा की परिवार में अपने बच्चों की शिक्षा के प्रति भी आप सभी को जिम्मेदार अभिभावक, बड़े भाई बहन की भूमिका निर्वाह करनी होगी, वर्युकि जैसा आप सभी जानते है की जबसे कोरेना महामारी आई है तभी से विद्यालय भी बंद है और पिछले 6-7 माह से बच्चों की शिक्षा भी प्रभावित हो रही है, इसलिए जब तक राज्य सरकार द्वारा कोई वैकल्पिक व्यवस्था नहीं की जाती हैं, तब तक आप सभी रोजाना एक या दो घंटे निकाल कर बच्चो को जरुर पढ़ायें नाकि उनका शिक्षा से मोह भंग न हो । साथ ही साथ अपने बच्चों के साथ में एक दोस्त के तौर पर पेश आने की भी बहुत आवश्यकता है ताकि उनको अकेला महसुस न हों और मानसिक तौर पर बच्चे स्वस्थ महसुस करें । मैरे भाइयों बहनों दिवाली का पर्व भी नजदीक आ गया है तो सबसे पहले तो आप सभी को पंच दिवसीय दिवाली पर्व की ढेर सावधुभकामनायें और बधाई !!

साथ ही मै आप सभी से आग्रह करना चाहूंगा की इस दिवाली को कोरेना काल के चलते स्वच्छता व सामाजिक दुरी अपनाते हुए इस त्यौहार को अपनों के साथ खुशी से मनाएं । पटाखे ना जलायें,स्वदेशी चीजें अपनायें,प्रेम और सोहार्द के साथ दिवाली के इस पावन पर्व का आनंद उठायें । “**आज दिवारी, काल दिवारी, फमने दाड़े मेरीयू**” मैं अन्त में आपसे आग्रह करना चाहूंगा कि हम ही दुनिया के लिए परिवर्तन का उदाहरण बन सकते है, हमें हमारे स्वराज कि परिकल्पना को मजबूत बनाना होगा और दुनिया के लिए उदाहरण बनना होगा।

धन्यवाद !!!

आपका अपना
जयेश जोशी, वाग्धारा कृपड़ा, बांस्वाड़ा



कुदरत के रक्षकों के साथ कुदरती खेती

आज खेती के लिए किसान हर चीज खरीदता है जो किसान ज्यादा बाजार पर आश्रित रहता है और कई बार उसे न चाहते हुए भी चीजो को खरीदना पडता है, क्यूंकि वह बाजार पर आश्रित होता जा रहा है । और इस कारण वह कर्ज में दबा रहता है जिसके चलते उसे फसल निकालते ही बेचनी पडती है इसके अलावा उसे हर बार पहले से ज्यादा रासायनिक खाद और दवाइयों का प्रयोग करना पडता है। परन्तु फिर भी उत्पादन की मात्रा और कीमत का कोई भरोसा नही रहता साथ ही उत्पादन की गुणवत्ता कम होती चली जाती है।

इसीलिए हमे फिर से जरुरत है हमारी प्राचीन खेती पद्धति अपनाने की जो प्राकृतिक सम्पदा और संसाधनों पर ही निर्भर थी जिसे हम कुदरती खेती के नाम से जानते हैं। जैसे-जैसे देश में शहरी करण व औद्योगीकरण बढ़ा वैसे-वैसे गाँव के लोग खेती को छोड़कर शहरों की और आते गए और कुदरती खेती पद्धति कम होती गई, रासायनिक खाद दवाइयां और बाजार के बीज का प्रयोग बढ़ता गया, इन सभी से उत्पादन तो बढ़ा लेकिन गुणवत्ता में कमी आती गई और साथ ही मिट्टी की वास्तविक उत्पादन क्षमता कम होती चली गई और इससे पैदा हुए अनाज को खाने से हमारे स्वास्थ्य को भी नुकसान होने लगा और आमजन कई बिमारियों से ग्रस्त रहने लगा।

तो किसान भाइयों कुदरती खेती ही एक ऐसा उपाय है जिससे हम फिर से शुद्ध अनाज और शुद्ध हवा पा सकते है और साथ ही हमारे स्वास्थ्य को सुरक्षित रख सकते है। आज हर किसान सोचता है कि कुदरती खेती करने से हमारा उत्पादन कम हो जायेगा और हो भी सकता है उत्पादन में थोड़ी कमी आयेगी साथ में इसके उपर किया गया रासायनिक दवाई और खाद का खर्च गिने तो बराबर हो जायेगा और कुदरती खेती करने से आने वाले दो-तीन वर्षों में आपका उत्पादन पहले से भी अधिक होगा साथ ही गुणवत्ता के साथ उसकी बाजार में कीमत भी बढ़ेगी एवं सामान्य बाजार कि लागत से अधिक कीमत मिलने लगेगी। तो इस शुरूआती जोखिम को हम आगे के लिए निवेश मान सकते है और थोड़े समय के लिए हम आमदनी की कमी का वहन कर सकते है।

कई किसान भाई इसलिए भी कुदरती खेती नही करते है कि हमारे पडौसी खेत वाले तो कुदरती खेती नहीं कर रहे है और वे कीटनाशक का प्रयोग करेंगे और रासायनिक खाद

का प्रयोग करेंगे और हो सकता है उनके खेत के पानी का रिसाव हमारी तरफ हो तो हमारे खेत में वही पानी आएगा साथ ही वे कीटनाशक का प्रयोग करेंगे और हम नहीं करेंगे तो हमारी फसल पर कीट का प्रयोग ज्यादा होगा। यह डर हमेशा बना रहेगा।

लेकिन यह डर रखने कि जरुरत नही है पडौसी खेत में रासायनिक दवाई व खाद का प्रयोग करेंगे और हम जैविक खाद एवं जैविक दवाई का प्रयोग करेंगे तो हमारे साथ उसकी भी बीमारी भगा सकते है। अगर पडौसी खेत में रसायन या कीटनाशी का प्रयोग हो रहा है तो उसका पानी रोकने के लिए हमारे खेत हम मेड़ बना सकते है और कीटनाशी की जहाँ तक बात है तो आपके जिस खेत में कुदरती खेती का प्रयोग हुआ है। उस खेत में मित्र कीट की बढ़ोतरी हो जाएगी साथ ही कुदरती तरीके से उगाई हुई फसल पर शुद्ध मिट्टी और जैविक खाद के प्रभाव और ताकत होने के कारण उस पर कीटों का ज्यादा प्रकोप नहीं होता है इसलिए आप डरे नहीं बल्कि आज से ही अपने एक खेत में या खेत के एक हिस्से में कुदरती खेती की शुरुआत करे और धीरे-धीरे खेती का यही तरीका पूरी तरह से अपनाये।

इस खेती की शुरुआत के लिए हमें कुदरत के नियमों का और विशेषज्ञों के सुझावों का पालन करना होगा और जैविक खेती के तरीकों को अपनाना होगा जैसे-

- जमीन को ढक्कर रखना।**
- जीवामृत का प्रयोग करना।**
- बीजोपचार करके ही बुआई करना।**
- मिश्रित खेती करना।**
- मेड़ पर पेड़ लगाना।**
- खरपतवार को जलाना या फेकना नहीं ,बल्कि कम्पोस्ट तैयार करना आदि।**

खेतों में पुआल, चारा, तिनका और छोटी-मोटी टहनियों को पड़ा रहने देना चाहिए जो सड़कर जैवखाद बनाते है साथ ही खेत में कई वनस्पतियाँ उगने से जैव विविधता आती है और समय बढ़ने के साथ हर मौसम में जमीन ताकतवर होती जाती है और ऐसी जमीन में पौधे स्वस्थ और ताकतवर होते है जिसमे बीमारी जल्दी नहीं लगती है। वही जमीन को ढक्कर रखने से मिट्टी में जीवाणु, केंपुए, और कीड़े-मकौड़े पनपते है और उनके ऊपर-नीचे आने-जाने से मिट्टी हल्की, हवादार व उपजाऊ बनती है।

आमतौर पर हम देखते है कि खेतों से अतिरिक्त पानी को नालियों द्वारा बाहर निकल दिया जाता है लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए बारिश में जितना भी पानी गिरे खेत का पानी खेत में ही रहना चाहिए।

जिससे खेत की मेड़ पर जो पेड़ होते है और खेत में जो खरपतवार होती है वह पानी को सोखते है। जिससे खेतों में नमी बनी रहती है और दूसरी और इकठ्ठा पानी वाष्पीकृत होकर बादल बनाते है और बारिश में पुनः बरसते है। इन सभी बातों के साथ हमें देशी खाद भी तैयार करनी जरुरी है जिसे हम अकुड़ा कहते है इसके लिए जहाँ तक हो सके देशी गाय का पालन करें और उनके मूत्र और गोबर से अकुड़ा तैयार करें और अगर हम देशी गाय नहीं पाल सकते है तो गौ शाला से देशी गाय के मूत्र और गोबर लाने की व्यवस्था करें और कम्पोस्ट खाद तैयार करें। इसलिए हर किसान के घर में कम से कम एक देशी गाय तो होनी ही चाहिए। और इसके देशी खाद को डालने से हमारे खेत जो अपनी उर्वरकता खो चुके है वे वापस अच्छे से प्राकृतिक तरीके से तैयार हो जायेंगे। हम एक गाय के गोबर से और खराब चारे से एक एकड़ जमीन के लिए खाद तैयार कर सकते है जिसमें खेती का खराब चारा, पशुओं को खिलाने के बाद बचा चारा एक कम्पोस्ट गड्डे में परत जमा कर रखना है उसके बाद गोबर के घोल का छिड़काव करना है इस तरह परत बना कर गड़ड़ा भर देना है और खाद तैयार करना है यह खाद एक एकड़ जमीन के लिए तैयार कर सकते है।

गोबर की खाद बनाने कई तरीके - एक तो सिर्फ गोबर से देशी खाद बनाई जाती है जिसे हम अकुड़ा कहते है जिसमे एक गड्ढा करके घर के पशुओ का गोबर इकठ्ठा करके सालभर सड़ा कर खाद तैयार करते है, दूसरा हम गोबर और बायोमास यानी घास, कूड़ा-कचरा और गोबर को मिलाकर खाद तैयार करते है। जिसे हम कम्पोस्ट खाद कहते है। साथ ही हम कचुरे की सहायता से वर्मी-कम्पोस्ट भी तैयार कर सकते है और जहाँ तक हो सके हमें बैलों से जुताई करनी चाहिए, ट्रैक्टर का उपयोग कम करें । जिससे न तो मिट्टी की सख्ता परत बनेगी और मित्र-कीट भी नष्ट नहीं होंगे साथ ही बायोमाॅस और देशी खाद डालने से जमीन में जीवाणुओं की भी वृद्धि होगी और मिट्टी की नमी भी बनी रहेगी।

हमे इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए की मुख्य फसल

लेने से पहले हरी खाद का प्रयोग करना है जिसके लिए फलीदार फसल जैसे सण, ढ़ेचा और दलहननी फसलो की बुवाई कर 30 -40 दिन बाद में जमीन में बुवाई कर उस फसल को नष्ट कर देनी है या भारी मेज मार के कुचल देनी है। और जमीन में मिला देनी है जिससे हरी खाद तैयार होकर जमीन में मिल जायेगी। और मिट्टी में मिलने से मिट्टी कि उर्वरता बढ़ जाएगी और इससे नाइट्रोजन की मात्रा भी बढ़ सकती है । इन सबके साथ हमे देशी और उन्नत किस्म की बीज का चयन करना चाहिए वैसे तो बीज हमें ही तैयार करना चाहिए। इसके लिए बड़े दानो का चयन करें बड़ी फलियों के दानो का चयन करना चाहिए साथ ही अंकुरण जाँच भी कर लेनी चाहिए।

कुदरती खेती बहुफसलीय खेती है तो इसमें हम मिश्रित खेती कर सकते है जैसे- मक्का के साथ उडद की खेती, मक्का के साथ अरहर और तिल, और मिश्रित खेती में दलहनी फसलों को अगर शामिल करें तो जमीन में नाइट्रोजन की मात्रा बढ़ेगी जिससे अगली फसल में हमे लाभ मिलेगा।

कुदरती खेती में कीट नियंत्रण के लिए खेत मे मुख्य फसल के चारों तरफ देशी भिन्डी,सण,गेंदा जैसी फसले करते है जिससे इन कीटों का पहला प्रकोप इस फसल पर पड़ता है और उसको नुकसान पहुँचाता है जिससे मुख्य फसल बच जाती है इसको बॉर्डर फसल भी कहा जाता है फिर भी अगर कीट लग जाते है तो नीम आधारित दवाई है, दसपणी है , जीवामृत है ऐसी दवाइयों से कीटों का प्रकोप कम किया जा सकता है

तो किसान भाइयों कुदरती खेती भूख मिटाने के साथ-साथ समस्त जीव-जगत का पालन करती है। इससे मिट्टी पाने का संरक्षण होता है इसे ऋषि खेती भी कहते है क्योंकि ऋषि-मुनी, कंद-मूल, फल, दूध को भोजन के रूप में ग्रहण करते थे और बहुत कम जमीन पर छोटे अनाजों को उगाते थे और उससे अनाज उतना ही लेते थे जितना वो दे सकती थी और हम तो इस प्रकृति के रक्षक है और जब रक्षक ही भक्षक बन जाये तब प्रकृति का विनाश तो होना ही है अतः हमें इस विनाश से बचना है और प्रकृति के संरक्षक बनकर कुदरती खेती को अपनाना है और दुसरो को भी प्रेरित करना है।

P.L. पटेल, थीम लीडर, सच्ची खेती
छाया जमड़ा JSK इच्चाजं,



----- पाली कुरी हई मोग खाए -----

मांरे दादी जारे अमने बेवाड़ी ने वातें करती तो वात वात मए वागड़ी नी केवते कैती अने अमने हमजाड़ती के आनी केवत नु हुं मतलब थाए ने केम केवाय इ वताड़ती । एम ने एम एक दाड़ो मन में ने मन में बबड़ाई रई हती के आ सोरअ काम मए ज़राए ध्यान नती दई रिया मने लागे जो आमस हेल मेलाई में रिया तो पाली कुरी हई मोग खाएगा। आ हाबबरी ने मैं बा ने कयू बा आ आजे नवी वात करी रई है पाली कुरी हई मोग खाएगा मने काएँ हमज ने पड़ी। बा केवा लागी बेटा वात कुरी के मोग नी नती आ तो एक केवत है। आ केवत अमारे जीवन में घणी कामनी है। वात तो घणी नानी है पण गहरी है। कोई भी काम टेम माते करवू घणू जरूरी है। कोई भी समस्या हो ऐनु टेमसर निकाल करवो जरूरी है। जो तमे आज काल आज काल करी ने टारता रो तो ई

नानी समस्या आपड़े ने घणी भारी पड़ी शके। दादी बोलतीस जाई रई हती। बेटा पाली कुरी नो काए मान नती जो टेम रेते समस्याएं सलटी जाए तो ई पाली कुरी मएस मटी जाए पण अमारी लापरवाई थकी जो वगरे टेम खाएँ तो पसे एनी भरपाई हई मोग थकी करवी पड़े। मैं दादी की ये बात सुनकर हैरान रह गया। कितनी अनुभव सिद्ध बात कही है उन्होंने। बात बात में उन्होंने समय एवं विषय की महत्ता की सहज ही समझा दिया था। समय रहते अगर समस्या का समाधान हो जाता है तो वह सहज होता है। परंतु भूमि का उपजाऊपन बनाये रखने उसे खींचता जाना हमे नुकसान देह हो सकता है। यह सिद्धांत जीवन के हर क्षेत्र में लागू होता है। सामाजिक, पारिवारिक, आर्थिक या कृषि संबंधी विषय हो समस्या जितनी जल्दी सुलझाई जाए हमेशा फायदेमंद

होती है। हम किसान भाईयों को इस बात का विशेष ध्यान रखना पड़ेगा। हमारे सम्मक्ष दिन प्रति दिन खाद, बीज, जमीन संबंधी जो समस्याएं आती है उनका समय पर समाधान आवश्यक है। आजकल आजकल करते करते जो समस्याएं सहज रूप में सुलझ सकती है वो हमारी अदूरदर्शिता और अज्ञानतावश बड़ी भारी पड़ सकती है। आज आवश्यकता है समय रहते हमे सच्ची खेती के सपने को साकार करने के लिए देशी खाद और घर के बीज को सुरक्षित रखना होगा। उनके साथ साथ भूमि का उपजाऊपन बनाये रखने के लिए हर संभव प्रयास करने पड़ेंगे। आज यदि हम समय पर इन समस्याओं का समाधान कर देते है तो बड़ा फायदे का सीदा रहेगा। यदि इन समस्याओं को लगातार टालते जाएंगे तो एक दिन ये हमारे

सामने भयानक रूप लेकर आएंगी तब शापद इनका समाधान हमारे लिए असंभव तो नहीं पर मुश्किल अवश्य हो जाएगा। इसलिए आज हम हमारी पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक और कृषि संबंधी सभी छोटी बड़ी समस्याओं का समय पर मिलजुलकर सुलझाते का प्रयास करें। तभी हम समझदार किसान होने का सबूत दे पाएंगे। यदि हम ऐसा कर पाते है तो हमारे जीवन में कभी पाली कुरी हई मोग नहीं खा पाएंगी।

समस्याएं कभी-कभी इतनी विकट होती हैं कि हम अकेले उसको नहीं सुलझा पाते, लाख प्रयास करने के बावजूद हमारे मन में यह हमारे दिमाग में कोई ऐसा उपाय नहीं आता जिससे हम उनकों सुलझा सकें। लेकिन हमारे जनजातीय क्षेत्र में ऐसी अनेक परंपराएं और रीति रिवाज हैं जिनका पालन करके

हमारे जीवन की समस्याओं को सुलझा सकते हैं। हम जानते हैं कि जब भी किसी व्यक्ति पर या समाज पर कोई समस्या आती है तो पूरा समाज एकजुट होकर उन समस्याओं के समाधान में लग जाता है । आज अगर हम हमारे आदिवासी क्षेत्र की बात करें तो उसमें हांटे, हुन्डले, हियारी अने वरदमा जैसी परंपराएं हैं । जिनको अपनाकर एक दूसरे के सहयोग और सहकार से हम अपनी छोटी-छोटी समस्याओं का समय पर निदान कर सकते हैं। अगर हमें श्रम शक्ति की आवश्यकता है तो हांटे-हुन्डले प्रथा के अंतर्गत एक दूसरे का सहयोग करके चाहे वह फसल की कटाई हो, बटाई हो, गहाई हो या भूमि सुधार की बात तो हम सब मिलकर एक दूसरे का सहयोग करके हांटे-हुन्डले परंपरा का लाभ ले सकते हैं। इसी प्रकार

हम जानते हैं कि हमारे सभी किसान भाइयों के पास खेती योग्य जमीन की कमी है जिन भाइयों के पास खेती योग्य जमीन नहीं है या कम है वह दूसरे भाई जिनके पास कृषि भूमि ज्यादा है उनके साथ भागीदारी के रूप में भी खेती करके अपने परिवार का पेट पाल सकते हैं और अपने परम्परागत कृषि कार्य को भी जीवित रख सकते हैं। आदिवासी हमने कृषि पर निर्भर है । उनका ये मानना है कि परंपरागत कृषि और पशुपालन करना हमारा परम कर्तव्य है और यही हमारे देश की आर्थिक स्थिति का मजबूत आधार है ।आज भी भूमिहीन कृषक बंधु बटाई पर हियारी खेती करके अपने अपने परिवार का और उस कृषि भूमि के मालिक का भी पेट भर रहे हैं ।

इसके साथ एक बहुत ही सुंदर परंपरा है हमारे जनजाति क्षेत्र में

वरदमा की वरदमा एक ऐसी प्रथा है जिसके द्वारा हमारे किसान भाइयों को कभी भी बीज समस्या का सामना नहीं करना पड़ रहा है जिन भाइयों ने अपने बीज सुरक्षित रखे हैं उन लोगों से बुवाई के समय जिनके पास बीज नहीं है वे उनसे उधार लेते हैं और जब भी फसल पककर तैयार होकर आ जाती है तो उधार लिए बीज में कुछ और मात्रा जोड़कर बीज वाले मालिक को दे दिया जाता है। इस प्रकार यह एक ऐसी प्रथा है जिसमें व्यक्ति का समय और पैसा भी बच जाता है । किसान भाई पहले से बात करके व्यवस्था करते हैं कि भाई इस वर्ष मुझे कितनी मात्रा में वरदमा बीज चाहिए दूसरा समझ जाता है कि यह जब फसल कटेगी तो इस बीज में से कुछ बीज जोड़कर उसे वापस लौटा देगा इस प्रकार हमारे आदिवासी क्षेत्र में ऐसी कई परंपराएं

हैं रीत रिवाज हैं जिनका पालन करके या नियम कायदों पर चल कर हम हमारे सामाजिक पारिवारिक आर्थिक और कृषि संबंधी छोटी-मोटी समस्याओं का समाधान कर सकते हैं ।इस प्रकार समय समय पर आने वाले संकट और समस्या से हम बच सकते हैं ।हम आप सब से यही प्रार्थना करते हैं कि हमारे लोक जीवन की जो परंपराएं हैं जो रीति रिवाज हैं उनका हम अधिक से अधिक पालन करें क्योंकि यह परंपराएं केवल और केवल व्यक्ति और समाज के सांस्कृतिक सामाजिक और आर्थिक उत्थान के लिए ही बनी हुई है आओ हम सब इन परंपराओं का इन प्रथाओं का पालन करें और इस देश की आर्थिक सामाजिक और सांस्कृतिक पुष्टभूमि को मजबूत करते हुए एक अच्छे नागरिक होने का प्रमाण दें।

सतीश आचार्य



मृत्युभोज पर प्रतिबंध - उचित या अनुचित ?

मृत्युभोज - एक व्यक्ति की मृत्यु के बाद पुजारी, परिवार, ग्रामीणों, रिश्तेदारों और गरीबों को खिलाता एक कार्य - पूरे देश में व्यापक रूप से प्रचलित एक सदियों पुरानी हिंदू परंपरा है और इसे विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग नामों से जाना जाता है। यहाँ तथा हमारे यहाँ वाण्ड अंचल में लगभग हर घर में प्रचलित है जिससे एक सामाजिक दबाव उत्पन्न होता है। उन लोगो पर जिनके घर में एक समय का भी भोजन मिलना भी कठिन है।

नजनातीय समाज भी इस प्रथा को पूर्ण रूप से निषात है और घर में किसी की भी मृत्यु हो जाने पर उसे तीन दिन तक भोजन का आयोजन करना पड़ता है जिसमें घर-परिवार, पड़ोस, और गाँव के सभी लोगो को बुलाया जाता है। तीन दिवसीय इस भोजन में मेहंदा सूतकार पर (10 वे दिन), दूसरा ग्यारहवे दिनऔ तीसरा बारवे दिन जिस हम काट्ठा कहते है पहले तीन दिनों दिन तो रिश्तेदार और पड़ोसीही आते है परन्तु बारमें के लोग गाँव के लोग आते है और भोजन करते है ।

हमारे राजवज के अनुसार समाज रिश्तेदारों, दोस्तों और सभी लोगों के लिए बड़े भोजन का आयोजन करने को कहता है, जो किसी भी मृत्यु पर संवेदना व्यक्त करने के लिए आते हैं लेकिन हमारे जनजातीय क्षेत्र में हमने देखा कि कई ऐसे परिवारों में गरीबी के कारण और मजदूर परिवार हैं जहां उन्हें 2 वक्त का भोजन भी नहीं मिलता है और उन्हें अपना सामाजिक सम्मान को बनाये रखने के लिए अपने आरूढ़ीवादी को निभाने के लिए पढ़ाई सब करना पड़ता है और ऐसा ना करने या कम पैमाने पर करने से समाज के सम्मुख उन्हें नीचा देखा पड़ता है ।

। पुरे गाँव को भोजन करवाना कमजोर वर्ग के व्यक्ति के लिए कितना कठिन है, ये हम सभी जानते हैं अभी भी कुछ पुरानी रीतियों से इस प्रकार जकड़े हुए हैं कि अक्सर इसका नुकसान कमजोर वर्ग के लोगों को झेलना होता है ।

कई बार तो इस भोज का प्रयोजन करने के लिए किसानों को या तो क़र्ज़ लेना पड़ता है या अपनी कौमी कीमती वस्तु ग़िरवी रखनी पड़ती है, जिस क़र्ज़ को चुकाने के लिए उन्हें दिन-रात कड़ी मेहनत भी करनी पड़ती है। परन्तु समाज का कि कुछ ऐसी परिस्थिति है जिसको जीवन्त रखने की जरूरत है जैसे जनजातों की समुदाय में किसी व्यक्ति की मृत्यु होने पर उसकी अन्त्येष्टि के लिए एक लकड़ी नहीं ख़रीदनी पड़ती है। गाँव के सभी लोग अपने घर से एक एक लकड़ी लेकर मृतक के घर जाते हैं जिससे उस वक़्त उसको सहारा मिलता है। साथ ही मृत्यु के क्रियाकर्म के बाद जो चाय और खाना खिलाने की जो रीति होती है जिससे हमारी स्थानीय बोली में कबजु कहते हैं उसमें भी उनके जगह चाय बनाने की सामग्री लेकर आते हैं और वे अपने हाथों से उनका बनाकर सभी को पिलाते हैं और मृतक के अंतिम दिन तक चूल्हा नहीं जलता है। आसपास में रह रहे समाजजन तीन दिन तक अपने अपने घर से खाना बनाकर लाते हैं और उन्हें खिलाते हैं जिससे मृतक के घरवालों को दुखद घड़ी में आर्थिक और मानसिक संबल प्राप्त होता है। कुछ ऐसे लोग हैं जो उस प्रथा के चलते जब भी मृतक के परिवार से मिलने जाते हैं तो वे वहाँ कुछ नहीं खाते बल्कि अनाज के रूप में उनका सहयोग करते हैं, अर्थात् कि जनजातों की समुदाय के मृत्यु भोज में जब भी समाज के लोग मृतक के परिवार से मिलने जाते हैं वे अपने घर से कुछ न कुछ जैसे चायपत्ती, चीनी, आटा, चावल, इत्यादि लेकर जाते हैं बनाकर खिलाते हैं, परन्तु फिर भी ये रीति रिवाज परिवार पर भार ही डाल रही होती है।

भीड़ जमा हो | जो काम समाज या सरकार इतने सालों में नहीं कर सकी वो काम कोरोना महामारी ने कर दिया, अब समाज से ज्यादा परेपरिवार अपने स्वास्थ्य और जीवन के बारे में सोचते है |

मृत्यु भोज की परंपरा अपने आप में चौका देने वाली है क्योंकि एक परिवार जिसने अपना एक सदस्य खोया हो उस पुरे समाज को सिर्फ अपनी प्रतिष्ठा स्थापित करने के लिए भोजन करवाना पड़े वो भी तब जब शायद उसके खुद के घर में खाने के लिए कुछ ना हो | इसलिए मृत्युभोज एक सामाजिक कुरीति है जो किसी भी चीज से अधिक बोझ साबित होती है और इसको करने के लिए किसी को भी बाध्य नहीं करना चाहिए | लेकिन कही ऐसा ना हो कि कोरोना के खतम होने के बाद फिर से इस कुरीति का प्रचलन बढ जाये क्योंकि कई जगह आज भी चुपके चुपके मृत्यु भोज आयोजन हो रहे है इसलिये हम जरूरत है एकजुट होकर इस कुरीति को खत्म करने की | इसके लिये समाज की कार्यकारिणी के सदस्य नियम व कानून बनाये और मृत्यु भोज कराने वाले पर जुर्माना अर्थदंड के



मृत्यु भोज



रूप में लागये । साथ ही जो परिवार धनी है, सक्षम है वे मृत्यु भोज पर होने वाले खर्च को समाज के गरीब होनहार बालक बालिकाओं की शिक्षा पर खर्च करके उन्हें उच्च शिक्षा प्रदान करके अपने पितरो का तर्पण करे ।

सानिक सिंह, कार्यक्रम अधिकारी

सच्चा स्वराज

"आरश गर्ई ने लक्ष्मी आवी"

पाँच दिवसीय ज्योतिषर्व वागड क्षेत्र में बड़ी धूम धाम से मनाया जाता है । धन तेरस से आरंभ हुआ दीपोत्सव भाई दूज को सम्पर्ण होता है । पर्व और त्योहारों का प्रमाण समाज का प्राण तत्व है । ये हमारे जीवन की उन लोक परम्पराओं में परिलक्षित होते हैं जो गहरे तर्क हमारी जीवन शैली का एक अभिन्न अंग बन चुकी हैं । भारतवर्ष के प्रत्येक अंचल की अपनी अपनी लोक परम्पराएँ हैं जो इन त्योहारों को जीवंत बना देती हैं ठीक उसी प्रकार हमारे वागड क्षेत्र की भी अपनी लोक परम्पराएँ हैं । वैसे तो वागड में ऐसी कई परम्पराएँ हैं जिनसे से जुड़ी हुई हैं जैसे भोरिया, दिवाली आणा, गोधन पुजा, खेखरा, अन्रकूट और आराश भगाना (दरिद्रता दूर करना) । सनान संस्कृति में दीपावली पर्व देवी महालक्ष्मी की आराधना अर्चना और आब्जान का पर्व है, परंतु ऐसा माना जाता है कि जिस घर में दरिद्रता-आलस्य विद्यमान है

वहाँ देवी महालक्ष्मी का आगमन नहीं होता है । हमारे देश के विभिन्न प्रांतों में अलग अलग लोक परम्पराओं से आलस्य को भगाकर देवी महालक्ष्मी का आव्हान किया जाता है ।

हमारे वागड़ में दरिद्रता भगाने को आरश काड़चू कहते हैं जिसमें नववर्ष के दिन घर की महिलाएँ पुरानी रानी के चौथे प्रहार लगभग तीन चार बजे उठ जाती हैं और पूरे घर के कोने कोने से झाड़ू से कचरा निकालती हैं उससे एक जगह एकत्रित करती हैं फिर उस कचरे को एक पात्र या पुराने मटके में भरकर बिना बोले मौन रहकर उसे गिरा के बाहर उकड़े (जहाँ पर पशुओं का गोबर डाला जाता है) पर डालकर आते हैं। वापस घर आते समय थाली, लौटा, प्लेट जो भी लेकर गए हैं उसे चम्मच या लकड़ी से बजाते हुए गाते हुए आते हैं कि “आरश गईं ने लक्ष्मी आवी ” “आरश गईं ने लक्ष्मी आवी ” गाते का ये भाव है कि है लक्ष्मी मैया हमने अपने घर से दरिद्रता और आलस्य को भगा दिया है अब आप हमारे घर पधारो । वापस घर आकर महिलाएँ स्नान करती हैं फिर नव वर्ष के स्वागत कि तैयारियाँ करती हैं । इस परंपरा में शुचिता का पूरा ध्यान रखा जाता है जब तक घर का कचरा निकालकर बाहर फैकने से लेकर वापस घर आकर कहीं भी छूना नहीं है सीधे स्नानघर में जाकर नहाना पड़ता है जहाँ उनके कपड़े भी पहले से वहाँ रखे होते हैं । वागड़



मैं कहीं कहीं पर कचरे के साथ मटके में महिलाएं अपने-अपने घर के उतरे बाल, मिर्ची और मकई के दाने भी रखती हैं। फिर उसे नदी या तालब के किनारे डालकर वहीं पर स्नान करके मन में ये गाती थाली बजाती घर आती हैं कि “हारो कोड़ो जाजे भूरिए मारे..... ताव तेतरों जाजे भूरिए मारे..... हारो कोड़ो जाजे भूरिए मारे.....” इसके मूल में भी

यही भाव है कि सारा कूड़ा कचरा, हारी बीमारी हमारे घर समाज और राष्ट्र से विदा हो जाए और स्वास्थ्य रूपी धन, सुख, समृद्धि, वैभव और समपन्नता सर्वत्र आ जाए । ये लोक परम्पराएँ ही है जो वसुधेव कुटुम्बकम... और सर्वे भवन्तु सुखिन... की शाश्वत भावना को जीवित रखकर हमारे जीवन मूल्यों को प्राण वायु प्रदान करती हैं ।

सतीश आचार्य
सुभद्रा सदन, 4/59-प्रगति नगर,
नेज रोड, बांसवाड़ा (राजस्थान)
94142 19618

अश्वगंधा एक सम्पूर्ण औषधीय पौधा

अश्वगंधा का परिचय



आपने कई बार अश्वगंधा का नाम सुना होगा। अखबारों या टीवी में अश्वगंधा के विज्ञापन आदि भी देखे होंगे। आप सोचते होंगे कि अश्वगंधा क्या है या अश्वगंधा के गुण क्या हैं? दरअसल अश्वगंधा एक जड़ी-बूटी है। अश्वगंधा का प्रयोग कई रोगों में किया जाता है। अश्वगंधा के अनगिनत फायदों के अलावा अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से अश्वगंधा के नुकसान से सेहत के लिए असुविधा उत्पन्न हो सकता है।

अश्वगंधा के कुछ खास औषधीय गुणों के कारण यह बहुत तेजी से प्रचलित हुआ है। आइए आपको बताते हैं आप अश्वगंधा का प्रयोग किन-किन बीमारियों में और कैसे कर सकते हैं।

अश्वगंधा क्या है?

अलग-अलग देशों में अश्वगंधा कई प्रकार की होती है, लेकिन असली अश्वगंधा की पहचान करने के लिए इसके पौधों को मसने पर थोड़े के मसने जैसे गंध आती है। अश्वगंधा की ताजी जड़ में यह गंध अधिक तेज होती है। बचन में पाए जाने वाले पौधों की तुलना में खेती के माध्यम से उगाए जाने वाले अश्वगंधा की गुणवत्ता अच्छी होती है। तेल निकालने के लिए वनों में पाया जाने वाला अश्वगंधा का पौधा ही अच्छा माना जाता है। इसके दो प्रकार हैं। छोटी अश्वगंधा (अश्वगंधा):- इसकी झाड़ी छोटी होने से यह छोटी अश्वगंधा कहलाती है, लेकिन इसकी जड़ बड़ी होती है। राजस्थान के नागौर में यह बहुत अधिक पाई जाती है और वहां के जलवायु के प्रभाव से यह विशेष प्रयोगशाला होती है। इसलिए इसको नागरी अश्वगंधा भी कहते हैं। प्रचीन या देशी अश्वगंधा (अश्वगंधा):- इसकी झाड़ी बड़ी होती है, लेकिन



जड़ें छोटी और पतली होती हैं। यह बाग-बगीचों, खेतों और पहाड़ी स्थानों में सामान्य रूप में पाई जाती है। असंगंध में कब्ज गुणों की प्रधानता होने से और उसकी गंध कुछ घोड़े के मूत्र जैसी होने से संस्कृत में इसकी बाजी या घोड़े से संबंधित नाम रखे गए हैं।

बाहरी आकृति :- बाजार में अश्वगंधा की दो प्रजातियाँ मिलती हैं। अश्वगंधा को लोग आम बोलचाल में अस्मंध के तौर पर जानते हैं, लेकिन देश-विदेश में इसको कई नाम से जाना जाता है। अश्वगंधा का वानस्पतिक नाम *Withania somnifera* (L.) Dunal (विथेनिया सोम्निफेरा) *Syn-Physalis somnifera* Linn. है।

१. मूल अश्वगंधा *Withania somnifera* (Linn.) Dunal, जो 0.3-2 मीटर ऊंचा, सीधा, धूसर रंग का घनरोमश तना वाला होता है।
2. कान्कन *Withania coagulans* (Stocks) Duanl, जो लगभग 1.2 मीटर तक ऊंचा, झाड़ीदार तना वाला होता है।
३. अश्वगंधा कहाँ पाया जा उगाया जाता है पूरे भारत में और खासकर सूखे प्रदेशों में अश्वगंधा के पौधे पाए जाते हैं। ये अपने आप उगते हैं। इसकी खेती भी की जाती है। ये वनों में मिल जाते हैं। अश्वगंधा के पौधे 2000-2500 मीटर की ऊँचाई तक पाए जाते हैं
४. **अश्वगंधा के फायदे** :- आयुर्वेद में अश्वगंधा का इस्तेमाल अश्वगंधा के पत्ते, अश्वगंधा चूर्ण के रूप में किया जाता है। अश्वगंधा के फायदे जितने अतुलनीय हैं, कई रोगों में आश्चर्यजनक रूप से लाभकारी अश्वगंधा औषधीय इस्तेमाल करना चाहिए |
५. **सफेद बाल की समस्या में अश्वगंधा के फायदे** 2-4 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण का सेवन करने से समय से पहले बालों के सफेद होने की समस्या ठीक होती है।
६. **आंखों की ज्योति बढ़ाए** अश्वगंधा 2 ग्राम अश्वगंधा, 2 ग्राम आंवला (धारी फल) और 1 ग्राम खुसुंटी को आसम में मिलाकर, पीसकर अश्वगंधा चूर्ण कर लें। एक चम्मच अश्वगंधा चूर्ण को सबह और शाम पानी के साथ सेवन करने से आंखों की रौशनी बढ़ती है।
७. **गले के रोग (गलगंड)** में अश्वगंधा के पत्ते के फायदे अश्वगंधा गले के रोगों में लाभकारी सिद्ध होता है। अश्वगंधा पाउडरतथा पुपुने गुड को ब्याबर मात्रा में मिलाकर 1/2-1 ग्राम की दूत बना लें। इसे सुबह-सुबह बासी जल के साथ सेवन करें। अश्वगंधा के पत्ते का पेस्ट तैयार करें। इसका गण्डमाला पर लेप करें। इससे गलगंड में लाभ होता है।
८. **टीबी रोग में अश्वगंधा चूर्ण के उपयोग** अश्वगंधा चूर्ण की 2 ग्राम मात्रा को असगंधा के ही 20 मिलीग्राम काढ़े के साथ सेवन करें। इससे टीबी में लाभ होता है। अश्वगंधा की जड़ से चूर्ण बना लें। इस चूर्ण की 2 ग्राम लें



और इसमें 1 ग्राम बड़ी पीपल का चूर्ण, 5 ग्राम घी और 5 ग्राम शहद मिला लें। इसका सेवन करने से टीबी (क्षय रोग) में लाभ होता है।

१. **अश्वगंधा के इस्तेमाल से खांसी का इलाज असगंधा की 10 ग्राम जड़ों को कूट लें।** इसमें 10 ग्राम मिश्री मिलाकर 400 मिलीग्राम पानी में पकाएँ। जब इसका आठवाँ हिस्सा रह जाए तो आंच बंद कर दें। इसे थोड़ा-थोड़ा पिलाने से कुछ दिनों खांसी या वात से होने वाले फेफे की समस्या में विशेष लाभ होता है। असगंधा के पत्तों से तैयार 40 मिलीग्राम गाढ़ा काढ़ा लें। इसमें 20 ग्राम बहेड़े का चूर्ण, 10 ग्राम कथ्था चूर्ण, 5 ग्राम काली मिर्च तथा ढाढ़ ग्राम सेंडेंसिया कम मिला लें। इसकी 500 मिलीग्राम की गोलियाँ बना लें। इन गोलीयों को चूसने से इस प्रकार की खांसी दूर होती है। टीबी के कारण से होने वाली खांसी में भी यह विशेष लाभदायक है।
२. **छाती के दर्द में अश्वगंधा के लाभ** अश्वगंधा की जड़ का चूर्ण 2 ग्राम की मात्रा का जल के साथ सेवन करने से सीने के दर्द में लाभ होता है।
३. **पेट की बीमारी में अश्वगंधा चूर्ण के उपयोग** पेट की बीमारी में आप अश्वगंधा चूर्ण का प्रयोग कर सकते हैं। अश्वगंधा चूर्ण में बराबर मात्रा में खड़ेडा चूर्ण मिला लें। इसे 2-4 ग्राम की मात्रा में गुड़ के साथ सेवन करने से पेट के कीड़े खत्म होते हैं। अश्वगंधा चूर्ण में बराबर भाग में गिलोय का चूर्ण मिला लें। इसे 5-10 ग्राम शहद के साथ नियमित सेवन करने से पेट की कीड़ों का उपचार होता है।
४. **अश्वगंधा चूर्ण के उपयोग से कब्ज की समस्या का इलाज** अश्वगंधा चूर्ण या अश्वगंधा पाउडर की 2 ग्राम मात्रा को गुनगुने पानी के साथ सेवन करने से कब्ज की परेशानी से छुटकारा मिलता है।
५. **गर्भधारण करने में अश्वगंधा के प्रयोग** से लाभ 20 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण को एक लीटर पानी तथा 250 मिलीग्राम गाय के दूध में मिला लें। इसे कम आंच पर पकाएँ। जब इसमें केवल दूध बचा रह जायें तब इसमें 6 ग्राम मिश्री और 6 ग्राम गाय के घी मिला लें। इस व्यंजन का मासिक धर्म के शुद्धिस्त्रोत के तारीख़ीन दिन बाद, तीन दिन तक सेवन करने से यह गर्भधारण में सहायक होता है। अश्वगंधा पाउडर को गाय के घी में मिला लें। मासिक-धर्म स्नान के बाद हर दिन गाय के दूध के साथ या ताजे पानी से 4-6 ग्राम की मात्रा में इसका सेवन लगातार एक माह तक करें। यह गर्भधारण में सहायक होता है। अश्वगंधा और सफेद कटेरी की जड़ लें। इन दोनों के 10-10 मिलीग्राम रस का पहले सेवन से पांच महीने तक की गर्भवती स्त्रियों को सेवन करने से अकाल में गर्भपात नहीं होता है।
६. **ल्यूकोरिया (श्वेतप्रदर) के इलाज में अश्वगंधा से फायदा** 2-4 ग्राम अश्वगंधा की जड़ के चूर्ण में मिश्री मिला लें। इसे गाय के दूध के साथ सुबह और शाम सेवन करने से ल्यूकोरिया में लाभ होता है। अश्वगंधा, तिल, उड्ड, गुड़ तथा घी को समान मात्रा में लें। इसे लड्डू बनाकर खिलाने से भी ल्यूकोरिया में फायदा होता है।
७. **इंद्रिय दुर्बलता दूर करता है अश्वगंधा का प्रयोग** अश्वगंधा के चूर्ण को कपड़े से छान कर (कपड़ुछा चूर्ण) उसमें उदनी ही मात्रा में खंड मिलाकर रख लें। एक चम्मच की मात्रा में लेकर गाय के ताजे दूध के साथ सुबह से लिंग में धौंस से तीन घंटे पहले सेवन कराता रहे समय अश्वगंधा की जड़ के चूर्ण को भी लें। चूंकि जो चमेले के तेल में अच्छी तरह से घोंटकर लिंग में लगाने से लिंग की कमजोरी या शिथिलता दूर होती है। अश्वगंधा, दालचीनी और कूट को बराबर मात्रा में मिलाकर कूटकर छान लें। इसे गाय के मखन में मिलाकर सुबह और शाम शिराकर (लिंग) के आगे का भाग छोड़कर शेष लिंग पर लगाएँ। थोड़ी देर बाद लिंग को गुनगुने पानी से धो लें। इससे लिंग की

कमजोरी या शिथिलता दूर होती है।

- अश्वगंधा का गुम गटिया के इलाज के लिए फायदे** मंद 2 ग्राम अश्वगंधा पाउडर को सुबह और शाम मूँ दूध या पानी या फिर गाय के घी या शक्कर के साथ खाने से गटिया में फायदा होता है। इससे कमर दर्द और नींद न आने की समस्या में भी लाभ होता है। अश्वगंधा के 30 ग्राम ताजा पत्तों को, 250 मिलीग्राम पानी में उबाल लें। जब पानी आधा रह जाए तो छानकर पी लें। एक सप्ताह तक पीने से कफ से होने वाले वात गटिया रोग में विशेष लाभ होता है। इसका लेप भी लाभदायक है।
- चोट लगने पर करें अश्वगंधा का सेवन** अश्वगंधा पाउडर में गुड़ या घी मिला लें। इसे दूध के साथ सेवन करने से शक् के चोट से होने वाले दर्द में आराम मिलता है।
- अश्वगंधा के प्रयोग से त्वचा रोग का इलाज** अश्वगंधा के पत्तों का पेस्ट तैयार लें। इसका लेप या पत्तों के काड़े से थोने से त्वचा में लगने वाले कीड़े ठीक होते हैं। इससे मधुमेह से होने वाले घाव तथा अन्य प्रकार के घावों का इलाज होता है। यह सूजन को दूर करने में लाभप्रद होता है। अश्वगंधा की की जड़ को पीसकर, गुनगुना करके लेप करने से विषम रोग की समस्या में भी लाभ होता है।
- अश्वगंधा के सेवन से दूर होती है शारीरिक कमजोरी** 2-4 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण को एक वर्ष तक बताई गई विधि से सेवन करने से शरीर रोग मुक्त तथा बलवान हो जाता है। 10-15 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण, तिल व ची लें। इसमें तीन ग्राम शहर मिलाकर जाड़े के दिनों में रोजाना 1-2 ग्राम की मात्रा में सेवन करने से शरीर मजबूत बनता है। 6 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण में उतने ही भाग मिश्री और शहद मिला लें। इसमें 10 ग्राम गाय का घी मिलाएं। इस मिश्रण को 2-4 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम शीतला करने में 4 महीने तक सेवन करने से शरीर का पोषण होता है।
- 3 ग्राम अश्वगंधा मूल चूर्ण को पित्त प्रकृति वाला व्यक्ति** ताजे दूध (कच्चा/धारोण) के साथ सेवन करें। वात प्रकृति वाला शुद्ध तिल के साथ सेवन करें और कफ प्रकृति का व्यक्ति गुनगुने जल के एक साल तक सेवन करें। इससे शारीरिक कमजोरी दूर होती और सभी रोगों से मुक्ति मिलती है।
- 20 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण, तिल 40 ग्राम और उड़द 160 ग्राम लें।** इन पदार्थों को महीन पीसकर इसे बड़े बानकर ताजे-ताजे एक महीने तक सेवन करने से शरीर की दुर्बलता खत्म हो जाती है।
- अश्वगंधा की जड़ और चिरायता को बराबर भाग में लेकर अच्छी तरह से कूट कर मिला लें।** इस चूर्ण को 2-4 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम दूध के साथ सेवन करने से शरीर की दुर्बलता खत्म हो जाती है।
- एक ग्राम अश्वगंधा चूर्ण में 125 मिश्री शालकर, गुनगुने दूध के साथ सेवन करने से वीर्य विकार दूर होकर वीर्य मजबूत होता है** तथा बल बढ़ता है।
- खत विकार में अश्वगंधा के चूर्ण से लाभ :-** अश्वगंधा पाउडर में बराबर मात्रा में चोपचीनी चूर्ण या चिरायता का चूर्ण मिला लें। इसे 3-5 ग्राम की मात्रा में सुबह और शाम सेवन करने से खून में होने वाली समस्याएं ठीक होती हैं।
- बुखार उतारने के लिए करें अश्वगंधा का प्रयोग** 2 ग्राम अश्वगंधा चूर्ण तथा 1 ग्राम गिलोय स्त (जूस) को मिला लें। इसे हर दिन शाम को गुनगुने पानी या शहद के साथ खाने से पुराना बुखार ठीक होता है।

सोहन नाथ जोगी,
वरिष्ठ कार्यक्रम प्रबंधक, वाग्धारा, बाँसवाड़ा



राष्ट्रीय कैंसर जागरूकता दिवस-2020

कैंसर एक यात्रा है, आप इस राह पर अकेले चलते हैं। रास्ते में रुकने और पोषण पाने के लिए कई जगह हैं - आपको बस इसे लेने के लिए तैयार रहना होगा।'
र एमिली हॉलेनबर्ग

राष्ट्रीय कैंसर जागरूकता दिवस भारत में मनाए जाने वाला एक महत्वपूर्ण दिवस है। यह दिन हर वर्ष 7 नवंबर को मनाया जाता है। इस दिन को मनाने की शुरुआत 2014 में हुई थी। भारत में यह दिन कैंसर की रोकथाम और शुरुआती पहचान के बारे में जागरूकता पैदा करने और आम जनता के लिए जल्दी पता लगाने के महत्व को उजागर करने के लिए मनाया जाता है।

राष्ट्रीय कैंसर नियंत्रण कार्यक्रम की शुरुआत 1975 में देश में कैंसर के इलाज की सुविधा प्रदान करने के उद्देश्य से की गई थी। यह कार्यक्रम 1984-85 में संशोधित किया गया था ताकि कैंसर की रोकथाम और शीघ्र पता लगाने के लिए जोर दिया जा सके। प्रख्यात वैज्ञानिक मैडम स्क्वारी की जयंती के अवसर पर 7 नवंबर को राष्ट्रीय कैंसर जागरूकता दिवस मनाया जाता है।

भारत में, लगभग 1.1 मिलियन नए मामले प्रतिवर्ष दर्ज किए जा रहे हैं। दो तिहाई कैंसर के मामलों का निदान अंतिम चरण में होता है, जिससे मरीजों के बचने की संभावना कम हो जाती है। यह अनुमान है कि भारत में हर 8 मिनट में एक महिला की मृत्यु सर्वाधिकल कैंसर से होती है। मुहूर्त और फेफड़े के कैंसर से मृत्यु- पुरुषों में 25% से अधिक और महिलाओं में स्तन कैंसर से मृत्यु-25% है। । वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन का कहना है कि भारत में हर साल पाँच लाख लोग कैंसर की वजह से अकाल मौत का शिकार हो रहे हैं। महिलाओं और पुरुषों, दोनों में ही साल दर साल कैंसर बढ़ता जा रहा है। पुरुषों में होंठ, मुख और गले का कैंसर बढ़ रहा है वहीं, महिलाओं में स्तन कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। अन्य कारणों में शराब, नशीली दवाओं का उपयोग और खराब आहार शामिल हैं। सर्वाधिकल कैंसर के लिए असुरक्षित यौन संबंध भी मुख्य जोखिम कारक है जो कि महिलाओं में दूसरा सबसे आम कैंसर का प्रकार है। फेफड़ों के कैंसर का कारण तंबाकू का उपयोग और वायु प्रदूषण है।लैसिटे रिपोर्ट से पता चलता है कि तंबाकू का उपयोग 14 प्रकार के कैंसर का कारण है।

प्रत्येक वर्ष में इस विशिष्ट दिन पर लोगों को सकाराी अस्पतालों, सीजीएचएस और नगर निगम के क्लीनिकों में मुफ्त जांच करवाने के लिए लिए प्रोत्साहित और कैंसर से बचने और शुरुआती लक्षणों के लक्षण देखने के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए सूचना



पुस्तिकाओं का व्यापक रूप से प्रसार किया जाता है। अगर लोग जल्द से जल्द लक्षण प्रकट होने पर जांच के लिए रिपोर्ट करते हैं तो कैसर का इलाज उस लागत के एक अंश पर किया जा सकता है, जो एक अंतिम चरण में निदान करने पर होता है। इससे मृत्यु दर काफी हद तक कम हो जाती है। यह देखा गया है कि आमरीक पर, कैसर के कोई विशिष्ट लक्षण नहीं होते हैं। इसलिए, लोगों को समय पर उचित कैसर की जांच करवानी चाहिए। इसके अलावा, कैसर की शुरुआती पहचान ने कई कैसर को इलाज योग्य बना दिया है।

कैसर के लक्षण

- लंबे समय तक गले में खराश होना लगातार खांसी आना
- आहार निगलने में रुकावट होना शरीर में गठान पड़ना
- कहीं से भी पानी या रक्त बहाव होना
- त्वचा में मस्से या तिल में परिवर्तन

कैसर के कारण

- दवाओं के साइड इफेक्ट्स
- धूम्रपान करना
- अधिक बजना होना
- पौष्टिक आहार ना लेना
- तंबाकू चबाना
- व्यायाम ना करना
- लाइफ स्टाइल में बदलाव

इसके अलावा - बाहर का खाना, खाने-पीने की चीजों को धुँआँ में रखना, अगरबत्ती का धुँआँ, मच्छर मारने वाले अगरबत्ती का धुँआँ, तम्बाकू प्रोडक्ट, फास्ट फूड, पैकट बंद सामान, रिफाइण्ड तेल, एल्युमिनियम के बर्तन, कैसर

नॉनस्टिक बर्तन, सिल्वर फॉयल (जो खाना पैक करने के लिए चमकीला पेपर प्रयोग करते हैं) आदि भी कैसर के कारण हैं।

कैसर से बचाव

कैसर से बचाव के लिए अपने रहन-सहन और खान-पान में बदलाव लायें जैसे कि प्लास्टिक की बोतल की जगह स्टील का बोतल इस्तेमाल करें, खाना पैक करने के लिए सिल्वर फॉयल का जगह कॉटन के कपड़े इस्तेमाल करें। एल्युमिनियम के बर्तन की जगह स्टील के बर्तन इस्तेमाल करें, फास्ट फूड, पैकट बंद और बाहर का खाना न खाएं। इसकी जगह घर से खाने के लिए कुछ ले कर चले।

यदि आप एक स्वस्थ जीवन को जीना चाहते हैं आप खुद खुद सोचें कि हमारे स्वास्थ्य के लिए क्या अच्छा है और क्या नहीं। इससे आपके पैसे भी बचेंगे और आप स्वस्थ भी रहेंगे।



महिला एवं बाल विकास मंत्रालय भारत सरकार की परियोजना

चाइल्ड लाइन 1098



VAAGDHARA

मुसीबत में
फंसे बच्चों
की
सहायता
के लिए किसी
भी फोन सेवा
से आप
1098
पर निःशुल्क कॉल
कर सकते हैं।

अनाथ बच्चे
परित्यक्त/छोड़े गये बच्चे
मिक्षावृत्ति में लिप्त बच्चे
बालश्रम में लिप्त बच्चे
नशे में लिप्त/जुड़े बच्चे
मानसिक/शारीरिक प्रताड़ित बच्चे
दुर्व्यापार में लिप्त/धकेले बच्चे
उपेक्षित बच्चे
बाल विवाह
गुमशुदा बच्चे
शोषित बच्चे
घर से भागे हुए बच्चे



ऐसे सभी बच्चे जिन्हें देखभाल व सुरक्षा की जरूरत है

तुरन्त डायल करें-1098

अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें

बाँसवाड़ा चाइल्डलाइन 1098, वाग्धारा केम्पस,
मु.पो. कुपड़ा, जिला बाँसवाड़ा (राज.) 327001
फोन : 02962-247001 | E-mail : childlinebsw@vaagdhara.org

सफलता की कहानी



**बीमारी को रखना हो दूर,
तो नियमित हाथ धोना जरूर**

वागंधारा संस्था द्वारा बांसवाड़ा जिले के जनजातीय स्वराज संगठन गांगडतलाई के झेर मोटी गाँव में 15 अक्टूबर 2020, को विश्व हाथ धुलाई दिवस के अवसर पर बाल सप्ताह के बाल सदस्यों तथा समुदाय के अन्य बच्चों को हाथ धोने के सही तरीकों को खेल खेल के माध्यम से सिखाते हुए स्वच्छता के महत्त्व पर संवाद आयोजित किया

गया । इस दौरान यह बताया गया की सही तरीके से हाथ धोने से हानिकारक रोगों से बच सकते है । वागंधारा संस्थान के प्रतिनिधि ने बताया की साबुन से हाथ धोकर हम बीमारी और हानिकारक कीटाणु को दूर रख सकते है और अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते है । कोरोना महामारी में हमें आवश्यक रूप से यह ध्यान रखना चाहिए की हम दिन में अधिक से अधिक बार हाथ धोये । यह अत्यंत आवश्यक है की हम कम से कम 20 सेकंड तक हाथों को अच्छे तरीके से धोये साथ ही साथ यह ध्यान में रखे की नाखून की परत को हथेली से रगड़े ताकि मैल पूरी तरह से निकल जाए । वागंधारा द्वारा शुरू से यह प्रयास रहा है की समुदाय स्वयं समाधान की और बड़े इस्लामिए यह अत्यंत आवश्यक है की समुदाय अपने आस पास सहज ही उपलब्ध होने वाली सामग्री एवं वस्तुओं से समाधान निकाल जाए । बच्चों निर्णय लेने और समाधान निकालने की क्षमता रखते है, यह बात हम अच्छे से जानते है और इसी बात को जानते हुए और बच्चों की इन क्षमताओं को ध्यान में रखते हुए झेर मोटी गाँव में हमने बच्चों के साथ विश्व हाथ धुलाई दिवस को क्रियात्मक तरीके से मनाया । बच्चों ने हाथ धोने के तरीको में क्रियाशीलता दिखाते हुए समझाया की किस तरह से कीटाणुओं से लड़ना है । इन क्रियात्मक तरीको को करने के लिए बच्चों ने अपने आस पास के वातावरण से ही बिना खर्च के मिलने वाली वस्तुओं का उपयोग किया ।

झरे मोटी गांव के बच्चों ने प्रयास किया की किसी भी वस्तु (जैसे ग्लास, मग, बाल्टी) को बिना स्पर्श किये किस प्रकार हाथ धोये जा सकते है । इन गतिविधियों को करन से पूर्व बच्चों ने हाथ धोने के महत्व पर अपनी समझ को मजबूत किया । इसके पश्चात् हाथ धोने की दो क्रियात्मक

कोरोना वायरस से सुरक्षित रहें

अच्छे से धोएं हाथ: तस्वीर में देखिए 6 स्टेप



1

दोनों हाथों को रगड़ें



2

हथेलियों को पलट कर रगड़ें



3

उंगलियों के बीच में रगड़ें



4

उंगलियों की सतह के पीछे साफ करें



5

अंगूठे की सतह को रगड़ें



6

नाखूनों को साफ करें

गतिविधियों को करवाया गया और यह समझाया की इस कार्यक्रम से हम किस प्रकार वस्तुओं को स्पर्श किये बिना स्पर्श के हाथ अच्छी तरह से धो सकते है एवं पानी की बचत भी कर सकते है ।

बच्चों का यह प्रयास प्रशंसनीय है, उन्होंने पूर्ण निष्ठा से इन गतिविधियों को आयोजित कर समुदाय को यह संदेश प्रेषित किया की गाँव स्तर पर परिवर्तनात्मक गतिविधियों की जगह सकती है ।

इन गतिविधियों के माध्यम से बच्चों ने यह समझ बनायी : • कम से कम 20 सेकंड तक हाथों को अच्छे से धोयें, खासतौर पर बताये गए 6 महत्वपूर्ण तरीकों को ध्यान में रखते हुए । • गंदे हाथों को किसी भी वस्तु के संपर्क में न लाये बिना हाथ धोएं । • साबुन का इस्तेमाल करें । हाथों को अच्छी तरह साफ करने के तरीके

- दोनो हाथों को पानी से गिला करें ।
- सबसे पहले दोनो हाथों पर साबुन लगाकर अच्छी तरह से रगड़ें । ऐसा कम से कम 20 सेकंड तक करें ।
- इसके बाद हथेलियों को पलट कर पिछले हिस्से को इसी तरह साफ करें ।
- अब उंगलियों के बीच वाली जगह को भी अच्छी तरह बारी-बारी साफ करें ।
- उंगलियों की पिछली सहक को भी इसी तरह से अच्छी तरह से साफ करें ।
- अब आंगूठे की सहक को रगड़कर अच्छी तरह साफ करें ।
- नाखूनों को भी रगड़कर साफ करें ।
- आखिर में पानी से हाथों को अच्छी तरह साफ करें ।

सैल जैकब
बायल अधिकारी
JSSSI मानगल



वागड़ रेडियो के माध्यम से समुदाय को पोषण व स्वच्छता को लेकर किया जागरूक

जेसा कि आप सभी जानते हैं वाग़्शास्र संस्था में वित्त 3 वर्षों से वाग़्श्र रडिंयो 90.8 एफएम का संचालन हो रहा है। जिसमें सच्ची काली, सच्चा बचपान, सच्चे स्वराज के साथ अच्छे स्वास्थ्य को लेकर कार्यक्रम प्रसारित किए जाते हैं। आज के कोरोना महामारी काल में सबसे ज्यादा जरूरत है अच्छे स्वास्थ्य कि है जिसके लिए आवश्यकता है हमें शुद्ध और पौष्टिक खान-पान एवं स्वच्छता के साथ सचकत द्वारा निर्देशित नियमों का पालन करने की। इससे चलते वाग़्श्र रडिंयो के माध्यम से समुदाय को जागरूक किया गया। मास्क, सामाजिक

भी भी दई। साथ ही किशोरी बालिकाओं को माहवारी के समय स्पेशली पेड, स्क्वचके के साथ खान-पान में क्या स्थान रहना है इसकी जानकारी दी गई। वहीं खेल गतिविधियों द्वारा भी पोषण जागरूकता कराई गई। विविध हाथ धुलाई दिवस (स्लोबल हैंड वाशिंग डे) पर भी बांड रेंडिज द्वारा गांव-गांव में जाकर जागरूकता फैलाई गई। उन्हें हाथ धोने के छः चरणों की जानकारी देने के साथ किस तरह धान में उपलब्ध साधनों से स्क्वचके के साथ हाथ धोने के तरीकों के बारे में भी जानकारी दी गई। साथ ही आंगनवाड़ी केंद्रों पर महिलाओं व बच्चों को सामाजिक दुरी कि



दुःख के साथ, हाथों को किस तरह से स्वच्छ रखा जाये इस बात की जानकारी कार्यक्रमों व विज्ञापनों के द्वारा रोज दी जा रही है। साथ ही क्विडिगन-19 के इस विषय पर परिस्थिति में खुद को व अपने परिवार को स्वस्थ कैसे रखा जाये इसकी जानकारी भी चिकित्सकों, विशेषज्ञ व उच्चाधिकारियों द्वारा समय पर दी गई जिससे हमारा समुदाय इस बिमारी से बच रहा है।

साथ ही वागड़ रेंडियों के कार्यक्रमों में खान-पान को लेकर भी जागरूकता की गई जिसमें कोरोना महामारी को समझने हमारे परम्परागत अनाजों और फलों के महत्व को बताया गया साथ पोषण वाटिका की भी जानकारी दी गई, जिससे जैविक खाद्य उत्पाद के साथ आर्थिक समजूती भी मिल सके। वहीं पोषण सम्बन्धी जागरूकता को लेकर भी गांव-गांव में जाकर रेंडियों साथी व स्वयंसेवकों ने समुदाय के साथ सम्पर्क आओ आयोजन किया जिसमें पोषण विविधता, परम्परागत अनाज व फलों की जानकारी के साथ कोरोना से बचाव के लिए मासिक सामाजिक दूरी व स्वच्छता के बारे में जानकारी दी।

वागड़ रेंडियों के द्वारा आउटरचि नेरोकास्टिंग कार्यक्रमों को करार कर, जिसके माध्यम से समुदाय को रेंडियों का कार्यक्रम की जानकारी देते हुए उन्हें रेंडियों पर प्रसारित कार्यक्रमों को सुनाया गया और उन कार्यक्रमों के माध्यम से विशेषज्ञ की सलाह व स्वास्थ्य सुरक्षा की जानकारी

[illegible]

वागड़ रेडियो 90.8 FM

वाग्धारा, कुपड़ा

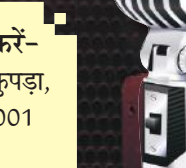


अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें-

वागड़ रेडियो 90.8 FM, मुकाम-पोस्ट कुपड़ा,
वाग्धारा केम्पस, बाँसवाड़ा (राज.) 327001

फोन नम्बर है - 9460051234

ई-मेल आईडी - radlo@vaagdharma.org



यह “वातें वाग्धारा नी” केवल आंतरिक प्रसारण है ।

सुबह		
सूरज की किरणें आती हैं, सारी कलियां खिल जाती हैं, अंधकार सब खो जाता है, सब जग सुंदर हो जाता है। चिड़ियां गाती हैं मिलजुल कर, बहते हैं उनके मीठे स्वर, ठंडी-ठंडी हवा सुहानी,	चलती है जैसी मस्तानी। यह प्रातः की सुख बेला है, धरती का सुख अलबेला है, नई तालगों, नई कहानी, नया जोश पाते हैं प्राणी। खो देते हैं आलस सारा, और काम लगता है प्यारा,	सुबह भली लगती है उनको, मेहनत प्यारी लगती जिनको। मेहनत सबसे अच्छा गुण है, आलस बहुत बड़ा दुर्गुण है, अगर सुबह भी अलसा जाए, तो क्या जग सुंदर हो पाए।

पहेली

1] फल नहीं पर फल कहाउ , नमक मिर्ची के संग सुहाउ खाने वाले की सेहत बढ़ाउ, सीता मैया की याद दिलाउ। उत्तर – सीताफल ऐसी क्या चीज है जो जागे रहने पर ऊपर रहती है सो जाने पर गिर जाती है।	उत्तर – पलकें ऐसी क्या चीज है जिसे आप दिन भर, उठाते और रखते हैं इसके बिना आप कहीं जा नहीं सकते। उत्तर – कदम नाक पर चढ़कर कान पकड़कर लोगों को है पढ़ाती। उत्तर – चश्मा
---	---