

सितम्बर, 2020

2

आओ बनाएं बाल मित्र पंचायत

प्रिय पाठकों! जैसा की “वातें वाग्धारा नी” मासिक पत्रिका के चतुर्थ अंक में आपने पश्चिमी भारत के राजस्थान, मध्य प्रदेश एवं गुजरात राज्य के जनजातीय क्षेत्र में शिक्षा के इतिहास के बारे में जाना और साथ ही उन विकास पुरुषो के बारे में भी जिनके अथक प्रयासों से ही वागड़ क्षेत्र में शिक्षा के सकारात्मक बदलावों को स्थापित किया गया । अब इस माह के अंक में हम जानेंगे की अगर सभी जनप्रतिनिधि, सरकार प्रतिनिधि और समुदाय प्रतिनिधि अपनी भूमिका को सही तरीके से निभाएं और वहां पर बाल संरक्षण व बाल अधिकारों का क्रियान्वयन प्रभावी तरीके से हो तो कैसे आपका गांव एक बाल मित्र गांव और आपकी पंचायत एक बाल मित्र पंचायत बन सकती है । हमारी ग्राम पंचायत, हमारी गाँव की सरकार है, जिसको हम मतदान करके चुनते है और उसमे चुने हुए प्रतिनिधि अगले पांच वर्षों के लिए गाँव के विकास के लिए कार्य करते है इसीलिए हम कहते है की अब गाँव की सत्ता गाँव के ही हाथों में है!लेकिन गाँव के विकास के साथ साथ चुने हुए जनप्रतिनिधियों की बच्चों की सुरक्षा एवं उनके अधिकारों की रक्षा करना भी उनका दायित्व बनता है । जैसा की आप सब जानते है कि हमारे समुदाय या समाज में कहीं ना कहीं बच्चों के प्रति दुत्कार, हिंसा व शोषण होता रहता है । आप अपने चारों ओर नजर दौड़ायेगे तो पायेंगे कि बच्चें बाल मजदूरी व बाल श्रम में संलग्न है । जबकि यह समय उनके विद्यालयों में अध्ययन करने का एवं एक उद्देश्यपरक बचपन जीने का है । यहाँ तक की घरों में अभिभावकों द्वारा बच्चों से बंधुआ मजदूरी कराई जाती है । विद्यालयों में कई बार शिक्षक भेदभाव इसलिए करते है कि बच्चा किसी विशेष जाति या धर्म से संबंध रखता है । अपने समुदाय के चुने हुए जन प्रतिनिधि होने के नाते उनका संवैधानिक एवं नैतिक कर्तव्य बनता है कि वह अपने आस-पास बालक-बालिकाओं की सुरक्षा एवं संरक्षण का ध्यान रखें । आमतौर पर जनप्रतिनिधि इन बच्चों की सुरक्षा, संरक्षण एवं विकास के प्रति उदासीन होते है क्योंकि वे समझते हैं कि -

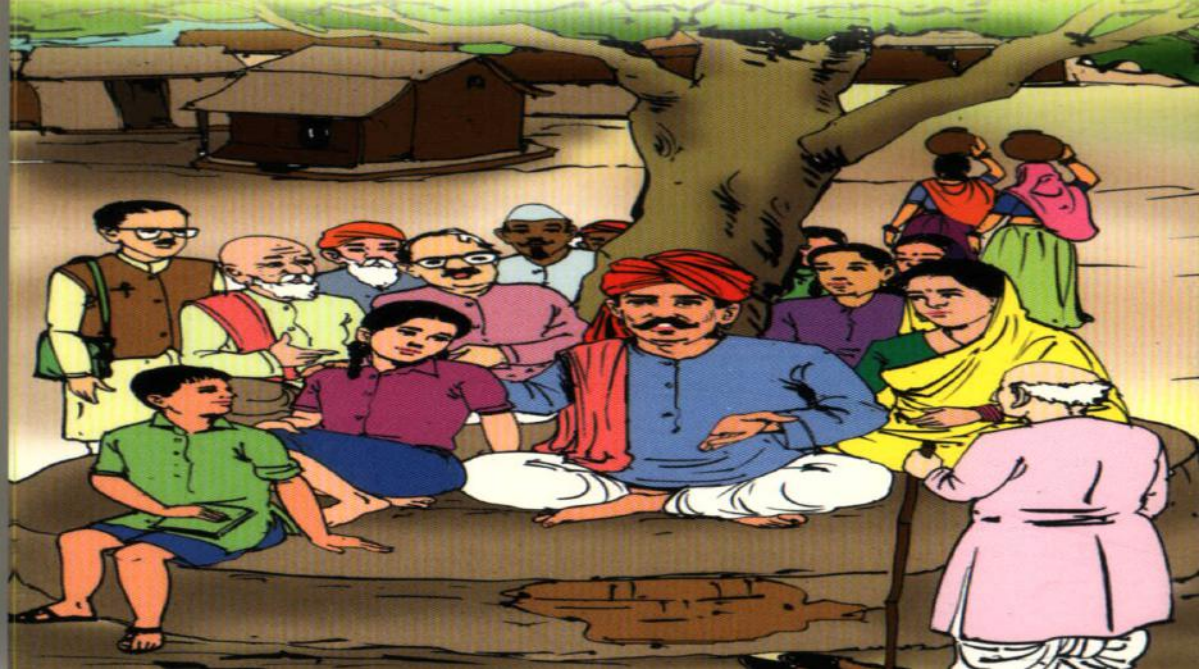
- ये बच्चे भाग्यहीन है ।

- इनके माँ-बाप भी वंचित थे अतः उनके बच्चें भी प्रताड़ित हो रहे है ।
- यह तो होता रहा है और होता रहेगा ।
- इन बच्चों को गरीबी का अभिशाप हैं ।
- ये बच्चें समाज में व्याप्त भ्रष्टाचार के शिकार है ।
- इनको इनके परिवार के हाल पर छोड़ देना चाहिए ।
- हमें कोई बताने आयेगा कि हमें इन बच्चों की ओर भी ध्यान देना है । परन्तु एक चुने हुए जनप्रतिनिधि होने के नाते उनका यह परम दायित्व है कि -
- बच्चों को सुरक्षित और बाल मित्र वातावरण मिले ।
- बच्चों से नियमित संवाद कर उन्हें समझें एवं अनुकूल व्यवहार करें ।
- इन बच्चों के परिवारों को समझाएं कि इन बच्चों को स्वस्थ व स्वभाविक जीवन जीने देना उनकी स्वयं की जिम्मेदारी है ।
- बच्चों के सुरक्षित एवं संरक्षित लालन-पालन के अधिकारों के प्रति परिवारजनों को जागरूक करें ।
- आवश्यकतानुसार बच्चों एवं परिवारजनों का मार्गदर्शन करें ।
- वंचित बच्चों के प्रति संभावित खतरों की जानकारी रखे ।
- कठोर निर्दयी परिवारजनों पर नजर रखकर बच्चों को सुरक्षा प्रदान करें ।

आवश्यकता पड़ने पर बच्चों के लिए जिले में संचालित “चाइल्ड हेल्प लाइन 1098” अथवा पुलिस से सम्पर्क करने जैसा उचित कदम उठायें ।

उक्त दायित्व को लेकर अगर कार्य करना है तो केवल जनप्रतिनिधि अकेले इसको प्रभावी ढंग से ना कर पाए इसलिए समुदाय प्रतिनिधि व सरकार के स्थानीय प्रतिनिधियों की यह महती भूमिका है की वह भी अपनी पंचायत के जनप्रतिनिधियों को उचित सहयोग प्रदान करे और स्वयं भी अपनी भूमिका सक्रीय रूप से निभाएं ताकि हमारे गाँव व ग्राम पंचायत को बाल मित्र गाँव व पंचायत बनाया जा सके।इसलिए सभी को निचे दी गयी अपनी जिम्मेदारियों का निर्वाह करना ही होगा:

- समुदाय के जिम्मेदार नागरिक होने के नाते यह हमारी जिम्मेदारी है की हम भी जनप्रतिनिधियों को उचित सहयोग प्रदान करे ताकि बाल मित्र गाँव व पंचायत में हमारा भी महत्वपूर्ण योगदान हो ।



..... जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ

• | मानगढ़ | •

!! सभी वागड़ वासियो को राम राम !!

- जैसा की आप जानते है की पिछले 4 माह से लगातार रूप से आप सभी साथी मित्रो के पास हमारी पत्रिका “वाते वाग्धारा नी” आप तक समय पर पहुंच रही है और हमें हमारे क्षेत्र के साथियों से ये भी ज्ञात हुआ की आप इसे अपना कीमती समय दे कर खुशनुमा मन से पढ़ रहे हैं । अब हम इस माह भी जो हमने समुदाय के विकास के लिए समुदाय के साथ जो कार्य किए है वो हम हमारी पत्रिका “वाते वाग्धारा नी” के माध्यम से आप के सामने प्रस्तुत करते है ।
- **बहुउद्देशीय पौधे वितरण** – वाग्धारा संस्था के माध्यम से मानगढ़ इकाई के आनंदपुरी,गांगंडतलाई,फतेहपुरा व झालोद ब्लॉक के 276 गाँव के 5520 परिवारों को पौधे दिए गये,एक परिवार को छः तरह के कुल दस पौधे दिए जिसमे आम, नींबू,जामुन, अमरुद, कटहल व पीपता के पौधे शामिल थे ।इन पौधे को देने का मुख्य उद्देश्य यह है की समुदाय के लोगो के लिए आने वाले दिनों मे ये एक आजीविका का साधन बन सके व साथ ही दैनिक दिनचर्या मे भी उपयोग ले सके जिससे उनके परिवार को पोषण की कमी न हो व बाजार पर आश्रित ना होना पड़े। पौधे वितरण के साथ ही साथ हमारे संस्था साथी मित्र ने समुदाय के घर - घर जा कर पौधे को कैसे ,किस स्थान पर, कितनी दूरी पर लगाना है यह भी बताया व पौधे लगाने मे सहयोग किया, साथ ही यह बताया की कब और कौन से समय मे कितनी मात्र मे दवाई का छिड़काव करना है व कैसे देखरेख करनी है।
- समुदाय के साथ हलमा पद्धति का पुनः प्रवर्तन जैसे की हम जानते है हलमा इस जनजातीय समुदाय की एक पुरानी व पारंपरिक पद्धति है,जिसमे कार्य का कोई शुल्क नही होता, जिसको हम वागड़ी मे कहते हैं(हेतने मली ने भेगु भेगु काम करवु है),हलमा करने का मुख्य उद्देश्य यह है की साथ मिल कर एक दूसरे के सहयोग से कम समय मे कार्य को करना साथ ही आपसी व्यवहार को बढ़ाना और बिना किसी भेदभाव एवं निस्वार्थ मन से कार्य को करना ।
- **सामाजिक सुरक्षा एवं ग्राम चोपाल** –

हमारे संस्था के फील्ड साथी मित्रो ने ग्राम विकास बाल अधिकार समिति की बैठक आयोजन कर समुदाय के लोगो की जानकारी ली कि कौनसा व्यक्ति किस योजना का लाभ ले सकता हैं, और गाँव के वार्ड पंच एवं समिति के लोगों द्वारा आनंदपुरी, गांगंडतलाई व झालोद ब्लॉक के 138 परिवारों को सरकारी योजना का लाभ दिलवाया जिसमें पालनहार,मिट्टी कटाव योजना,वृद्धा पेंशन,प्रधानमंत्री किसान सम्मान, विकलांग पेंशन,विधवा पेंशन,नरेगा आदि सरकारी योजनायें शामिल थी ।साथ ही ग्राम चोपाल के माध्यम से समुदाय के लोगो को समाज में चल रहे विभिन्न मुद्दों पे जागरूक किया और सरकारी योजनाओ से जुड़ने के लिए प्रेरित किया।

- **महिला समूह की बैठक**
- वाग्धारा द्वारा गाँव में बने महिला समूह की मासिक बैठक का आयोजन हमारे फील्ड साथी द्वारा नियमित रूप से किया जा रहा है जिसमे महिलाओं को सच्ची खेती का पाठ पढ़ाया जाता है जिसमे खेती के तंत्र जल, जंगल, जमीन, जानवर, बीज के बारे में विस्तार से बताया जाता है साथ ही हमारे समुदाय संदर्भ व्यक्ति के द्वारा उनको विभिन्न चीजों का जिवंत प्रदर्शन के रूप से भी बताया जाता है ।
- **जैविक किसान समूहों की समीक्षा** वाग्धारा द्वारा बनाये गये जैविक किसान समूहों का पुनःनिरीक्षण किया गया जिसका उद्देश्य था की पुनःनिरीक्षण द्वारा उनको जैविक प्रमाणपत्र हासिल हो पाए, आनंदपुरी, गांगंडतलाई में कुल 111 जैविक किसान समूह बने हुए है जिसमे प्रत्येक समूह में कुल 5-7 किसान शामिल है। यह प्रक्रिया कुल 3 वर्ष की है जिसमे से 1 वर्ष पूर्ण हो गये हैं और इसी क्रम में उनकी समीक्षा की गई जिससे उनको 1 वर्ष जैविक खेती पूर्ण कर लेने पर सरकार द्वारा प्रमाण पत्र मिल पाए। यह प्रमाण पत्र सरकार की पी.जी.एस योजना के तहत प्राप्त हो रही है जिसमे वाग्धारा इसको कार्यान्वित करने के लिए अपना योगदान दे रही है।

रोहित स्मिथ
JSSSI लीडर,आनन्दपुरी



• | माही | •

!! मेरे समुदाय परिवारो को राम राम !!

जैसा की आपके साथ एवं आपके लिए कार्य कर रहे हमारे सहजकर्ताओ के माध्यम से हमें ज्ञात हुआ की विगत चार संस्करण वाते वाग्धारा नी को हमारे समुदाय ने काफी पसंद ही किया है अपितु इसमें काफी सारी बातें जो की आपने अनुसरण भी की है.यह जान कर हमें काफी प्रसन्नता हुई.इसी क्रम में इस बार हमारी बात हुई हमें उम्मीद है की आगामी माह में आने वाले संस्करण आपको और भी भाएंगे और साथ ही इसका अच्छे से अनुसरण भी होगा ।



मैंने पिछले सभी संस्करण पढ़े जिसमे मुझे लगा की वाग्धारा द्वारा प्रकाशित संस्करण सही मायने में काफी शान्वर्थक है जैसा की पशुओ में मोटमी बीमारी हो,सामाजिक सुरक्षा योजना हो या खेती बाड़ी से जुडी जानकारी हो ।

जैसा की आप सभी जानते है की हम अपनी ईकाई में मुख्यतः सच्ची खेती, सच्चा बचपन,सच्चे स्वराज की तरफ समुदाय को ले जाने में पूर्णताया प्रयासरत है परन्तु आपने सुना होगा की कभी भी ताली एक हाथ से नहीं बजती अर्थात कहने का तात्पर्य यह है की किसी भी कार्य को हम अकेले नहीं कर सकते है इसलिए आपसे भी अनुरोध है की इन प्रयासों में आप भी अपना पूर्ण योगदान दे ।

तो अब हम बताते है अपने ईकाई में हुए कार्यों के बारे में

सच्चा स्वराज – जैसा की आप सभी को विदित होगा कि इस बार के मानसून में अतिवृष्टि होने के कारण खरीफ फसलो का बड़ी मात्रा में किसानो को हानि पहुंची है यह मुद्दा इस बार के ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की बैठकों से निकल कर जन जातीय स्वराज संगठन की मासिक बैठकों तक उठे है इसी क्रम में वाग्धारा के सहयोग से खंड स्तर पर उपखंड अधिकारी तक पहुंचाएं गए है एवं इन सब के सकारात्मक पहलु यह रहे की उपखंड अधिकारी द्वारा गिरदावरी के आदेश दिए गए एवं निश्चित ही आगामी माहो में किसानो को अपनी फसल खराब होने का मुआवजा



जहर मिलेगा साथ ही साथी तैयार रहे अगर यह अधिकार हमें जिला स्तर पर नहीं मिलते तो हम अपनी राजधानी की तरफ कुछ करें और अपने अधिकारो को ले कर रहेंगे । साथ ही संस्करण के माध्यम से अगले माह 02 अक्टूम्बर (गाँधी जयंती) को विशेष ग्राम सभा का आयोजन होगा जिसमे ग्राम पंचायत की वार्षिक कार्य योजना बनाई जाएगी और व्यक्तिगत एवं सामुदायिक कार्यों का अनुमोदन किया जाएगा जिस हेतु एक बार पुनः आप और हम तैयार है व्यक्तिगत कार्यों का आवेदन करने के लिए ।

सच्ची खेती – सभी समुदाय साथियों को विदित है की पिछले कई वर्षो से अपनी संस्था कुपोषण पर कार्यरत है इस क्रम में हर बार परिवार के कुपोषण को दूर करने हेतु समुदाय को अपने घर के पास ही छोटा किचन बगीचा उगाने में हर संभव मदद की गई है परन्तु पिछले कुछ वर्षों से संस्था ने इस क्रम को आगे बढ़ाते हुए पोषण बगिया में रूपांतरण किया है जिसमे इस माह हमने अपने समुदाय हेतु सक्षम समूह के माध्यम से

1. 6380 परिवारों तक 10 फलदार पोधो का वितरण किया है।
2. 18 किसानो को आत्मा योजना अंतर्गत अवाई हेतु चयन करना।
3. 6380 परिवारों के यहाँ पर सब्जी बगिया के माध्यम से पोषण ।
4. 2260 महिलाओ के साथ जैविक दवाई की प्रदर्शनी करवाना।

5. सक्षम समुह की महिलाओं के साथ नियमित रूप से बैठकों का आयोजन एवं कृषि संवाद करना

सच्चा बचपन – बच्चों के अधिकारों को लेकर जिस प्रकार से हम आपके साथ कार्य कर रहे है यह आपको ज्ञात ही है पर एक बार पुनः आपसे अनुरोध है की हर गाँव में बनी ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के माध्यम से शिक्षा से वंचित बच्चे को चिन्हित करना, सामाजिक सुरक्षा से वंचित परिवारों की विभिन्न योजनाओं का लाभ पहुंचाना और युवा बेरोजगार वर्ग को तकनीकी प्रशिक्षण देकर रोजगार से जोड़ने के कार्य मुख्यतः किए गए है।

विगत माह में इसी क्रम में 82 बच्चे जो की शिक्षा से वंचित थे उनका नामांकन पुनः किया गया. साथ ही विगत माह में कुपोषण पर जिन बच्चो का सर्वे किया गया था इसमें जो बच्चे अतिकुपोषित निकल कर आये है उनके लिए आगामी माह में पोषण शिविरो का आयोजन किया जाएगा ।

इसके अलावा बच्चों के लिए हमेशा कार्यरत चाइल्ड लाइन 1098 में इस माह 18 बच्चे जिसमे अनाथ बच्चे ,अति कुपोषित बच्चे,बाल श्रमिक बच्चो को चिन्हित कर केस दर्ज करवा कर इनको अपने हितो के लाभ पहुंचाएं गए।**“कोरोना से ना घबराए खुद बचे औरो को बचाए और जहा रहे सुरक्षित रहे”**

हेमंत आचार्य
JSSSI लीडर,घाटोल

• | हिरन | •

!! सभी वागड़ वासियो को राम राम !!

जनजातिय स्वराज संगठनो ने की जुड़ाव के महत्व को समझाया गया ।

ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की बैठकों की मासिक बैठक

इस बार इकाई के गांव में, ग्राम विकास एवं बलाधिकार समिति के सदस्यों ने ग्राम चोपाल की मासिक बैठक का के कारण लग-भग किसानो की 60 प्रतिशत फसल बर्बाद हो गयी। इस मुद्दे का हल खोजने के लिए इकाई के 9 संगठनो ने गांव-गांव जाकर लोगो के साथ बैठक करी जिसमे लोगो के साथ खराबे पर चर्चा कर गांव-फले के सरपंच और वार्ड पंच के साथ मिलकर खराबे की भौतिक जानकारी ली गई जिसमे खराबे में स्तर का मुल्यांकन किया गया । इसी क्रम में संगठनो ने ब्लाक SDM महोदय को भी ज्ञापन दिया गया । मुद्दे को जिला स्तर तक पहुंचाने की मुहीम कर एक ज्ञापन जिला कलेक्टर महोदय को भी दिया और जिसमे संगठनो के सदस्यों ने भागीदारी करी । इसी के साथ जिला कलेक्टर महोदय ने सदस्यों को आश्वासन दिया गया की यथोचित कदम उठाये जाएँगे।

- **सक्षम समूह के महिलायों ने किया 71200 पौधों का वृक्षारोपण** पर्यावरण और पोषण, दोनों का आधार में फलदार पौधों से जुड़ा है । इसी बात को गाँठ बांधते हुए इस माह इकाई के 9 जनजातिय स्वराज संगठनो ने साथ मिलकर 356 गांवों में 7120 महिलाओं द्वारा वृक्षारोपण किया गया । प्रत्येक महिला ने 10 प्रकार के फलदार पौधे लगाये जिसमे आम, जामुन, फलै, निम्बू, कटहल, पीपता और जामफल जैसे पौधे शामिल थे । इस प्रकार संगठन द्वारा 71200 पौधों का वृक्षारोपण किया । इसी के साथ 356 गांव की महिलाओं ने सच्ची खेती सहभागी सिख चक्र की बैठकों में भी हिस्सा लिया । इस बैठक में खेती को एक तंत्र के रूप में समझा गया खेती के अलग-अलग हिस्से जैसे



सितम्बर, 2020

3

धरानु धान कैम खुट्टु -हरा कैम हुकी हुकी है

आजे सब थकी मोटी सन्ता नी वात आ है के “धरानु धान कैम खुट्टु हरा कैम हुकी हुकी है, मानवी ने मै एम पुर्यु नसल कैम भूखी -भूखी है” जो उंडा उतरी ने जोवो तो वात हमजवा अने विशार करवा नी है। मै गाम - गाम धाणी - धाणी, नाना मोटा, दाना गडला हंगरा ने पुस्यु तो हंगरा नी वात विशार ने एकस नतीजों नेकरियों के “जार तक जल, जमी, जंगल, जनावर जारवोगा नै, तो हमजो मोत नेड़ी है जिसीगु टोकी टोकी है”।

आज हम जल प्रदूषित होते हुए पर्यावरण की चिंता करते है तो ये चिंता केवल जल-थल-वायु प्रदुषण की नहीं है, ये तीनों प्रदुषण तो हमें सीधे सीधे प्रभावित करते है। परन्तु अप्रत्यक्ष रूप से हमारे जन जीवन को जो सर्वाधिक प्रभावित कर रहा है वो है हमारा भूमि का प्रदुषण है। जिससे हमारी समृद्धि, सम्पन्नता और खुशहाल सामाजिक जीवन निर्भर है। यहाँ तक की अब तो स्थिति ये हो गयी है कि हमारे जीवन के अस्तित्व पर ही प्रश्न चिन्ह लगने लगे है।

हमें अब गंभीरता से इस ओर सोचने विचारने की आवश्यकता है। इन सभी समस्याओं का एक मात्र ईलाज जल, जंगल, जमीन और जानवर का संरक्षण और संवर्धन है। जब बात जल, जंगल, जमीन और जानवर के संरक्षण की आती है तो हम किसान भाईयों की जिम्मेदारी सबसे ज्यादा आती है। जल, जंगल, जमीन और जानवर हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा है और इनकी उन्नति और सलामती ही हमारे आर्थिक, सामाजिक और पारिवारिक जीवन का प्रमुख आधार है। ये सब बाते तो हम जानते है कि जल, जंगल, जमीन और जानवर के बिना मानव जीवन की कल्पना करना बेमानी है और विशेष कर जल, जंगल, जमीन और जानवर के बिना किसान और कृषि जगत के बारे में तो सोच ही नहीं सकते।

आज हम इन तत्वों का अन्धाधुन्ध दोहन करते जा रहे है। हमने कभी ये नहीं सोचा कि ये प्राकृतिक संसाधन है जिनका संरक्षण और संवर्धन आवश्यक है। यदि इसी प्रकार इनका दोहन करते रहे तो वह दिन दूर नहीं जब इस पृथ्वी पर जल, जंगल और जानवर समाप्त हो जाए तथा जमीन हमारे उपयोग के लायक ही नहीं रहे। इसलिये हमको सबसे पहले ये देखना पड़ेगा कि इस प्रकार इन तत्वों को प्रदूषित होने से बचाएं और फिर उनका संवर्धन करने का प्रयास करे।

हम किसान है हमारा जन जीवन कृषि प्रधान है। कृषि के लिए जल, जंगल, जमीन और जानवर सभी आवश्यक है। इसलिए हम किसान इनके संरक्षण और संवर्धन के लिए क्या कर सकते है इस पर विचार करना होगा हम देखते है कि कृषि में रसायनों और कीटनाशकों के बढ़ते उपयोग ने जल और जमीन को प्रदूषित कर दिया जंगलों को हमने बढ़ती जनसंख्या के आवास निवास के लिए नष्ट कर दिया और कृषि में बढ़ते यंत्रीकरण एवं रासायनिक उर्वकों ने जानवरों को हमारे जन जीवन से दूर कर दिया।

जहाँ तक हम जल की बात करे तो पाते है कि दिन ब दिन हमारा भूजल स्तर गिरता जा रहा है ये सबसे गहरी चिंता का उपयोग है गमी के मौसम में सिंचाई जल तो दूर कहीं कहीं पेय जल कि भी बहुत बड़ी समस्या है इसके साथ ही बढ़ते रसायनों के प्रयोग से जल प्रदूषित भी होता जा रहा है। यदि हमें जल प्रदुषण से छुटकारा पाना है तो वह तो हम रसायनों का प्रयोग बंद करके पा सकते है, किन्तु भूजल स्तर को बढ़ाने के लिए हमें वर्षा जल का संग्रहण

करना होगा। वर्षा का जो जल पहाड़ो से बहकर नदी नालो में बहकर चला जाता है उसके बहाव क्षेत्र में नाली बांधकर एनिकट और चेकडेम बनाकर रोकना पड़ेगा तभी उस रूके हुए पानी से भूजल स्तर में सुधार होगा।

आइये अब हम बात करते है जमीन की आज जमीन की उर्वरा शक्ति प्रतिवर्ष घटती जा रही है इसके साथ ही बंजर भूमि का भाग बढ़ता जा रहा है इसके मूल में यदि हम देखे तो इसकी जिम्मेदार भी रसायन और कीटनाशक है जिनका उपयोग हम खेती वाड़ी में दिन दूना और रात चँगुना कर रहे है। इसके साथ ही कम होते जंगलो के कारण हमारी प्रति की उपरी परत जो उपजाऊ है वो भी वर्षाजल के साथ कट कट कर नष्टियो तालाबों में जा रही है इसलिए जमीन की सुरक्षा के लिए हमें रसायन मुक्त खेती जैविक खेती करनी होगी वो परंपरागत खेती जो हमारे बाप दादा करते आ रहे है उसे पुन: अपनाना होगा तभी हम हमारी भूमि की उर्वरा शक्ति को बढ़ा सकते है।

जल और जमीन के बाद हमारे जीवन में सबसे जरूरी है वो है जंगल। **“मानुस अब तू जान ले इस जीवन का सार, जीवन में जंगल रहे और जंगल से संसार”**। जंगल में मंगल की बात जिसने भी कहीं है अनुभव सिद्ध बात है जंगल में वह सारी वस्तुएं विद्यमान है जो एक व्यक्ति, समाज और राष्ट्र के निर्माण और निर्वहन के लिए परम आवश्यक है। आज व्यक्ति और समाज आर्थिक और सामाजिक रूप से कमजोर होने का कारण ही यही है कि दिन व दिन हमारे जंगल कम होते जा रहे है। जंगल कम होने से आए दिन वन्य जीव बस्तियों में नजर आने लगे है। जिसमें कुछ हिंसक जीव मानव को हानि पहुंचा रहे है तो दूसरी तरफ मानव वन्य जीवों का शिकार करके उन्हें समाप्त करता जा रहा है। इस वन और वन्य जीवो के कम होने से पूरा पारस्थितिकी संतुलन बिगड़ता जा रहा है। इसलिए अब जरूरत है जंगलो के संरक्षण और संवर्धन की हम किसान भाईयों को अधिक वन लगाने है उन्हें उसारने है और जो जंगल बचे है उनकी रखवाली करनी है यदि हम ऐसा कर पाते है तो वह दिन दूर नहीं जब हमारी समृद्ध वन संपदा से हमारे जल और जमीन भी समृद्ध हो जायेगी।

आइये अब हम बात करते है जानवर की यहाँ जानवर से हमारा मतलब पशुपालन से है । यदि हमें जैविक खेती के सपने को साकार करना है तो उसके लिए पशुपालन अत्यावश्यक है वैसे भी किसान के जीवन में कृषि के साथ साथ पशुओं का विशेष महत्व है आज हमें उन्नत नस्ल के दुधारू और अन्य काम में आने वाले पशुओं की बहुत आवश्यकता है जहाँ इनका दूध हमारे परिवार के लिए आर्थिक और शारीरिक जरूरत को पूरा करता है वहीं इनका गोबर और मूत्र हमारी जैविक खेती का मुख्य आधार है। इसलिए आज हमें उन्नत नस्ल के पशुओं का संरक्षण और संवर्धन करके देश और समाज की कृषि में नए आयाम स्थापित कर सकते है।

जब हम जल, जंगल, जमीन और जानवर के संरक्षण और संवर्धन के लिए संगठित होकर सामूहिक रूप से सकारात्मक प्रयास करेंगे तो वह दिन दूर नहीं जा रहे गव से यह कह सकेंगे की **“जन, जल, जंगल, जमीन जानवर और ये जीवन अपना, इनको उन्नत करके देखे सुखी गाँव का सपना”**।

सतीश आचार्य

सालो पंचायत मे जांवु है,ने विकास नी योजना बनावबी है। आपणी योजना, आपणो विकास

जैसा की आप सभी को जानकारी होगी कि पंचायती राजविभाग-भारत सरकार द्वारा ग्राम पंचायत विकास योजना निर्माण हेतु वर्ष 2018 एवं 2019 में जनअभियान-सबकी योजना सबका विकास(आपणी योजना,आपणो विकास) चलाया गया था।इस अभियान के तहत राजस्थान राज्य के समस्त ग्राम पंचायतों मे सभी विकास के कायों को सफलतापूर्वक पुर्ण किया गया था। गतवर्ष की भांती इस वर्ष भी इस अभियान का आयोजन दिनांक 02 अक्टूबर 2020 से 31 जनवरी 2021 तक किया जा रहा है, इसीलिए “वाते वागुथारा नी” मासिक पत्रिका के माध्यम से सभी समुदाय तक यह सन्देश पहुंचाया जा रहा है ताकि अधिक से अधिक लोग इस अभियान से जुड़कर गांव के विकास कि कार्य योजना निर्माण में अपनी सक्रिय भागीदारी निभाएं।साथ ही साथ इस मासिक पत्रिका के माध्यम से आप सभी को ग्राम पंचायत विकास योजना एवं इसमें होने वाले कार्यों के बारे में विस्तार से जानकारी भी प्रदान कि जा रही है, ताकि अधिक से अधिक जनसमुदाय इससे लाभान्वित हो। ग्राम पंचायतों के लिए संवैधानिक रूप से यह अनिवार्यता की गई है कि उनके पास उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करते हुए आर्थिक विकास और सामाजिक न्याय के लिए ग्राम पंचायत विकास योजनाएं (जीपीडीपी) तैयार की जाएँ।

दृष्टिपत्र (विजन) :-ग्राम पंचायत विकास योजना के दीर्घकालीन एवं वार्षिक उद्देश्यों के निर्धारण हेत वार्ड एव ग्रामसभा के दौरान उपस्थित समस्त जनसमुदाय अपने ग्राम पंचायत के विकास हेतु किये जाने वाले दीर्घकालीन उद्देश्यों पर एकमत होते हुए पंचवर्षीय योजना तथा वार्षिक कार्य योजना में की जाने वाली गतिविधियों का निर्धारण उपलब्ध संसाधन अनुसार तैयार कर ग्राम पंचायत विकास कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर क्रियान्वित करेंगे।

ग्राम पंचायत विकास योजना के अन्तगत सम्पादित किये जाने वाले कार्य:-

राज्य में पंचायती राज संस्थाओं को तीन स्तर पर समन्वय समितियों का गठन कर ग्राम पंचायत विकास कार्यों के नियोजन में आवश्यक भूमिकाओं का निर्वहन करते हुए समावेशी विकेन्द्रीकृत ग्राम पंचायत स्तरीय विकास योजनाओं का निर्माण किया जा रहा है। सरकार द्वारा निम्न योजनाओं के विकास के निर्माण की योजनाएं बनाई जानी है:-

- ग्राम पंचायत स्तर पर राज्य एवं केंद्र सरकार द्वारा क्रियान्वित कि जा रही योजनाओं एवं कार्यक्रमों को पंचायत राज्य अधिनियम के तहत 11 अनुसूची में वर्णित 29 विषयों यथा-चिकित्सा एवं स्वास्थ्य,शिक्षा,सुरक्षित पेय जल व्यवस्था,स्वच्छता,गरीबी उन्मूलन, रोजगार को बढ़ावा, विद्युतीकरण,रोड एवं पुलिया,आवास, कृषि एवं सहायक सेवाएं, सामाजिक सुरक्षा,पर्यटन इत्यादि को दृष्टिगत रखते हुए उपलब्ध संसाधनों के अनुसार ग्राम पंचायत विकास योजना का निर्माण किया जाएगा,जिसमें ग्राम पंचायत की निजी आय में बढ़ोतरी के लिए व्यावहारिक गतिविधियों का समावेश किया जाये।
- ग्राम पंचायत विकास योजना के निर्माण हेतु ग्राम पंचायत स्तर पर उपलब्ध समस्त संसाधनों(प्राकृतिक, माननीय एवं संसाधन) का ग्राम पंचायत स्तरीय तकनीकी सहयोग दल के द्वारा आंकलन कर ग्राम पंचायत समन्वय समिति(GPCC) को उपलब्ध करवायेगे।

- ग्राम पंचायत स्तरीय तकनीकी समूह ग्राम पंचायत के प्राकृतिक संसाधन,बुनियादी ढाचें वं सेवाएं,प्रमुख संकेतांक संबंधी आंकड़े एवं विकास का आंकलन,स्थानीय प्रशासनिक तंत्र,वित्तीय जानकारी,त्वरीत उन्नति के लिए नए क्षेत्र तथा ग्राम पंचायत का SWOC (सामर्थ्य, कमजोरी अवसर एवं चुनौती)विश्लेषण कर ग्राम पंचायत समन्वय समिति को अवगत करवाते हुए ग्राम पंचायत विकास योजना के निर्माण में सहयोग प्रदान करेंगे
- राज्य स्तर से पंचायती राज विभाग व अन्य विभागों द्वारा ग्राम पंचायतों को विभिन्न

योजनाओं/कार्यक्रमों में हस्तांतरित की जाने वाली राशि के अनुसार सहभागी विकेन्द्रीकृत ग्राम पंचायत विकास योजना का निर्माण करवाया जाएगा।।

- ग्राम पंचायत विकास योजना निर्माण के दौरान ध्यान रखा जाए कि पूर्व प्रस्तावित ग्राम पंचायत विकास योजना में कम से कम 40 प्रतिशत राशी का व्वय सामाजिक मुद्दों/ गतिविधियों जैसे-पूरक पोषण, कुपोषण बच्चो एवं महिलाओं में अरक्ता, लिंगानुपात में सुधार,बालिका शिक्षा,महामारी नियंत्रण, शिशु एवं महिला मृत्यु दर में सुधार,संस्थागत प्रस्ताव, पंचायतों को खुले में शौच मुक्त करना,महिला सशक्तिकरण इत्यादि पर किया जाएगा।
- ग्राम पंचायत विकास योजना के निर्माण प्रक्रिया से पूर्व वार्ड वाईज चर्चानित सोशल मॉबलाईजर ग्राम पंचायत विकास योजना के लिए उपलब्ध होने वाली राशि व योजना की महत्वता को बताते हुए ग्राम पंचायत की मूलभूत आवश्यकताओं को सम्मिलित करने हेतु समुदाय के समस्त नागरिकों को ग्राम सभा में अधिक से अधिक संख्या में उपस्थित होने हेतु अपील करेगा ।
- रेशल मॉबलाईजर वार्ड की आवश्यकताओं से तकनीकी सहयोग दल एवं ग्राम समन्वय समिति को अवगत कराया जाएगा।।

- ग्राम पंचायत समन्वय समिति सोशल मॉबलाईजर एवं तकनीकी सहयोग दल द्वारा पी.आर.ए. एवं अन्य साहभागी प्रयोगो का इस्तेमाल किए गए विलेषण, ग्राम पंचायत की आवश्यकताएं तथा ग्राम पंचायत विकास हेतु क्रियान्वित किये जाने वाली चिन्हित गतिविधियों

से अवगत करवाते हुए ड्रॉप्ट ग्राम पंचायत विकास योजना बनाने में सहयोग प्रदान करेंगे।

- ग्राम पंचायत समन्वय समिति ग्राम पंचायत की आवश्यकताओं अनुसार बनाए गए ड्रॉफ्ट ग्राम पंचायत विकास योजना का ब्लॉक संदर्भ समूह से तकनीकी प्रशिक्षण उपरांत ग्राम सभा के पहल पर गतिविधियों की प्राथमिकता तय कर अनुमोदित हेतु रखा जाएगा।
- अनुमोदित ग्राम पंचायत विकास योजना ग्राम पंचायत कार्यालय से संबंधित पंचायत समिति कार्यालय को संकलन हेतु अग्रेषित की जाएगी पंचायत समिति स्तर पर समस्त ग्राम पंचायतों की विकास योजनाओं का समेकन कर पंचायत समिति स्तरीय कार्यों/ गतिविधियों को सम्मिलित करते हुए पंचायत समिति की साधारण सभा से अनुमोदन करवाकर जिला स्तरीय समन्वय समिति को अग्रेषित करेंगे। पंचायत समिति सभा से अनुमोदित करते हुए कार्यों एवं गतिविधियों में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं कर सकेगी, अपितु पंचायत समिति को अपने क्षेत्रधीन किसी ग्राम पंचायत के अति-आवश्यक कार्य अथवा गतिविधियों को जुड़वाने के लिए ग्राम सभा से आग्रह कर सकती है।
- अनुमोदित पंचायत समिति विकास योजना पंचायत समिति कार्यालय से संबंधित जिले को संकलन हेतु अग्रेषित की जाएगी। जिला स्तर पर समस्त पंचायत समितियों की विकास योजनाओं का समेकन कर जिला सत्र के कार्यों/गतिविधियों को सम्मिलित करते हुए जिला परिषद की साधारण सभा से अनुमोदन करवाकर तत्पश्चात जिला अयोजना समिति से अनुमोदन करवाकर पंचायती राज विभाग को अग्रेषित करेंगे।

जी पी डी पी कैसे बनता है:

ग्राम पंचायत के चुने गए जनप्रतिनिधि व पंचायत बाँडी इस प्लान को बनाते है, जो ग्राम पंचायत के भागो की आजीविका, शिक्षा, स्वास्थ्य,पोषण, स्वस्थ्यता, सामाजिक न्याय इत्यादि कार्य परिलक्षित होने चाहिए ताकी पंचायत का विकास सभी क्षेत्र में हो सके।

परमेश पाटीदार,

श्रीम लीडर

सच्चा स्वराज

गिलोय मानव जाति के लिए प्रकृति का एक अमूल्य उपहार :

गिलोय का परिचय

आपने गिलोय के बारे में अनेक बातें सुनी होंगी और शायद गिलोय के कुछ फायदों के बारे में भी जानते होंगे, लेकिन यह पक्का है कि आपको गिलोय के बारे में इतनी जानकारी नहीं होगी, जितनी हम आपको बताते जा रहे हैं। गिलोय के बारे में आयुर्वेदिक ग्रंथों में बहुत सारी फायदेमंद बातें बताई गई हैं। आयुर्वेद में इसे रसायन माना गया है जो स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।

गिलोय के पत्ते स्वाद में कसैले, कड़वे और तीखे होते हैं। गिलोय का उपयोग कर वात-पित्त और कफ को ठीक किया जा सकता है। यह पचने में आसान होती है, भूख बढ़ाती है, साथ ही आंखों के लिए भी लाभकारी होती है। आप गिलोय के इस्तेमाल से प्यास, जलन, डायबिटीज, कुष्ठ और पीलिया रोग में लाभ ले सकते हैं। इसके साथ ही यह वीर्य और बुद्धि बढ़ाती है और बुखार, उलटी, सूखी खाँसी, हिचकी, बवासीर, टीबी, मूत्र रोग में भी प्रयोग की जाती है। महिलाओं की शारीरिक कमजोरी की स्थिति में यह बहुत अधिक लाभ पहुंचाती है।



गिलोय क्या है

गिलोय का नाम तो सुना होगा लेकिन क्या आपको गिलोय की पहचान है कि ये देखने में कैसा होता है। गिलोय की पहचान और गिलोय के औषधीय गुण के बारे में जानने के लिए चलिए विस्तार से चर्चा करते हैं।

गिलोय अमृता, अमृतवल्ली अर्थात् कभी न सूखने वाली एक बड़ी लता है। इसका तना देखने में रस्सी जैसा लगता है। इसके कोमल तने तथा शाखाओं से जड़ निकलती हैं। इस पर पीले व हरे रंग के फूलों के गुच्छे लगते हैं। इसके पत्ते कोमल तथा पान के आकार के और फल मटर के दाने जैसे होते हैं।

यह जिस पेड़ पर चढ़ती है, उस वृक्ष के कुछ गुण भी इसके अन्दर आ जाते हैं। इसीलिए नीम के पेड़ पर चढ़ी गिलोय सबसे अच्छी मानी जाती है। आधुनिक आयुर्वेदवाच्यों (चिकित्साशास्त्रियों) के अनुसार गिलोय नुकसानदायक बैक्टीरिया से लेकर पेट के कीड़ों को भी खत्म करती है। टीबी रोग का कारण बनने वाले वाले जीवाणु की वृद्धि को रोकती है। आंत और यूरिन सिस्टम



के साथ-साथ पूरे शरीर को प्रभावित करने वाले रोगाणुओं को भी यह खत्म करती है।

गिलोय के औषधीय गुण, फायदे:

गिलोय - एक प्रकार की बेल है जो आमतौर पर जंगलों-झाड़ियों में पाई जाती है। प्राचीन काल से ही गिलोय को एक आयुर्वेदिक औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। गिलोय के फायदों को देखते हुए ही हाल के कुछ सालों से अब लोगों में इसके प्रति जागरूकता बढ़ी है और अब लोग गिलोय की बेल अपने घरों में लगाने लगे हैं। हालांकि अभी भी अधिकांश लोग गिलोय की

पहचान ठीक से नहीं कर पाते हैं। आपको जानकारी के लिए बता दें कि गिलोय की पहचान करना बहुत आसान है। इसकी पत्तियों का आकार पान के पत्तों के जैसा होता है और इनका रंग गाढ़ा हरा होता है। आप गिलोय को सजावटी पौधे के रूप में भी अपने घरों

में लगा सकते हैं।

गिलोय को गुडूची, अमृता आदि नामों से भी जाना जाता है। आयुर्वेद के अनुसार गिलोय की बेल जिस पेड़ पर चढ़ती है उसके गुणों को भी अपने अंदर समाहित कर लेती है, इसलिए नीम के पेड़ पर चढ़ी गिलोय की बेल को औषधि के लिहाज से सर्वोत्तम माना जाता है। इसे नीम गिलोय के नाम से जाना जाता

गिलोय में पाए जाने वाले पोषक तत्व:

गिलोय में ग्लोइन नामक ग्लूकोसाइड और टीनोस्पोरिन, पामेरिन एवं टीनोस्पोरिक एसिड पाया जाता है। इसके अलावा गिलोय में कॉपर, आयरन, फॉस्फोरस, जिंक,कैल्शियम और मैगनीज भी प्रचुर मात्रा में मिलते हैं।

गिलोय के औषधीय गुण:

आयुर्वेद के अनुसार गिलोय की पत्तियां, जड़ें और तना तीनों ही भाग सेहत के लिए बहुत गुणकारी हैं लेकिन बीमारियों के इलाज में सबसे ज्यादा उपयोग गिलोय के तने या डंडल का ही होता है। गिलोय में बहुत अधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट

पाए जाते हैं साथ ही इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और कैन्सर रोधी गुण होते हैं। इन्हीं गुणों की वजह से यह बुखार, पीलिया, गठिया, डायबिटीज, कब्ज, एसिडिटी, अपच, मूत्र संबंधी रोगों आदि से आराम दिलाती है। बहुत कम औषधियां ऐसी होती हैं जो वात, पित्त और कफ तीनों को नियंत्रित करती हैं, गिलोय उनमें से एक है। गिलोय का मुख्य प्रभाव टॉक्सिन (विषैले हानिकारक पदार्थ) पर पड़ता है और यह हानिकारक टॉक्सिन से जुड़े रोगों को ठीक करने में असरदार भूमिका निभाती है।

गिलोय का सेवन कैसे करें:

आज के समय में अधिकांश लोगों को गिलोय के फायदे तो पता हैं लेकिन उन्हें गिलोय की सेवन विधि नहीं पता होती है। आमतौर पर गिलोय का सेवन आप इन तीन रूपों में कर सकते हैं: गिलोय सत्व, गिलोय रस या गिलोय स्वरस और गिलोय चूर्ण।

गिलोय के फायदे:

गिलोय डायबिटीज, कब्ज और पीलिया समेत कई गंभीर बीमारियों के इलाज में उपयोगी है। गिलोय या गुडूची के गुणों के कारण ही आयुर्वेद में इसका नाम अमृता रखा गया है जिसका मतलब है कि यह औषधि बिल्कुल अमृत समान है। आयुर्वेद के अनुसार पाचन संबंधी रोगों के अलावा गिलोय सांस संबंधी रोगों जैसे कि अस्थमा और खांसी से भी आराम दिलाने में काफी फायदेमंद है। इस पत्रिका के माध्यम से हम आपको गिलोय के फायदों के बारे में विस्तार से बता रहे हैं।

1- डायबिटीज

गिलोय हाइपोग्लाइसेमिक एजेंट की तरह काम करती है और टाइप-2 डायबिटीज को नियंत्रित रखने में असरदार भूमिका निभाती है। गिलोय रस ब्लड शुगर के बढ़े स्तर को कम करती है, इन्सुलिन का स्त्राव बढ़ाती है और इन्सुलिन रजिस्टेंस को कम करती है। इस तरह यह डायबिटीज के मरीजों के लिए बहुत उपयोगी औषधि है।

खुराक और सेवन का तरीका: डायबिटीज के लिए आप दो तरह से गिलोय का सेवन कर



सकते हैं।

गिलोय रस: दो से तीन चम्मच गिलोय रस (10-15 मी.ली.) को एक कप पानी में मिलाकर सुबह खाली पेट इसका सेवन करें।

गिलोय चूर्ण: आधा चम्मच गिलोय चूर्ण को पानी के साथ दिन में दो बार खाना खाने के एक से डेढ़ घंटे बाद लें।

2- डेंगू

डेंगू से बचने के घरेलू उपाय के रूप में गिलोय का सेवन करना सबसे ज्यादा प्रचलित है। डेंगू के दौरान मरीज को तेज बुखार होने लगते हैं। गिलोय में मौजूद एंटीपायरेटिक गुण बुखार को जल्दी ठीक करते हैं साथ ही यह इन्फ्लुनिटी बूस्टर की तरह काम करती है जिससे डेंगू से जल्दी आराम मिलता है।

खुराक और सेवन का तरीका: डेंगू होने पर दो से तीन चम्मच गिलोय रस को एक कप पानी में मिलाकर दिन में दो बार खाना खाने से एक-डेढ़ घंटे पहले लें। इससे डेंगू से जल्दी आराम मिलता है।

3-अपच

अगर आप पाचन संबंधी समस्याओं जैसे कि कब्ज, एसिडिटी या अपच से परेशान रहते हैं तो गिलोय आपके लिए बहुत फायदेमंद साबित हो सकती है। गिलोय का काढ़ा, पेट की कई बीमारियों को दूर रखता है। इसलिए कब्ज और अपच से छुटकारा पाने के लिए गिलोय का रोजाना सेवन करें।

खुराक और सेवन का तरीका: आधे से एक चम्मच गिलोय चूर्ण को गर्म पानी के साथ रात में सोने से पहले लें। इसके नियमित सेवन से कब्ज, अपच और एसिडिटी आदि पेट से जुड़ी समस्याओं से जल्दी आराम मिलता है।

4- खांसी

अगर कई दिनों से आपको खांसी ठीक नहीं हो रही है तो गिलोय का सेवन करना फायदेमंद हो सकता है। गिलोय में एंटीइंफ्लैंजिक गुण होने के कारण यह खांसी से जल्दी आराम दिलाती है। खांसी दूर करने के लिए गिलोय के काढ़े का सेवन करें।

खुराक और सेवन का तरीका: खांसी से आराम पाने के लिए गिलोय का काढ़ा बनाकर शहद के साथ उसका सेवन करें। इसे दिन में दो बार खाने के बाद लेना ज्यादा फायदेमंद रहता है।

5-बुखार

गिलोय या गुडूची में ऐसे एंटीपायरेटिक गुण होते हैं जो पुराने से पुराने बुखार को भी ठीक कर देती है।



स्वर्स के अलावा आप पीलिया से निजात पाने के लिए गिलोय सत्व का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

खुराक और सेवन का तरीका: एक से दो चुटकी गिलोय सत्व को शहद के साथ मिलाकर दिन में दो बार नाश्ते या कुछ खाने के बाद लें।

7- एनिमिया

शरीर में खून की कमी होने से कई तरह के रोग होने लगते हैं जिनमें एनीमिया सबसे प्रमुख है। आमतौर पर महिलायें एनीमिया से ज्यादा पीड़ित रहती हैं। एनीमिया से पीड़ित महिलाओं के लिए गिलोय का रस काफी फायदेमंद है। गिलोय के रस का सेवन शरीर में खून की कमी को दूर करती है और इन्फ्लुनिटी क्षमता को मजबूत बनाती है।

खुराक और सेवन का तरीका: दो से तीन चम्मच (10-15मि.ली.) गिलोय रस को शहद या पानी के साथ दिन में दो बार खाने से पहले लें।

9- त्वचा के लिए गुणकारी

गिलोय त्वचा संबंधी रोगों और एलर्जी को दूर करने में भी सहायक है। अर्टिकेरिया में त्वचा पर होने वाले चकत्ते हों या चेहरे पर निकलने वाले कील मुंहासे, गिलोय इन सबको ठीक करने में मदद करती है।

उपयोग करने का तरीका: त्वचा संबंधी समस्याओं से आराम पाने के लिए गुडूची के तने का पेस्ट बना लें और इस पेस्ट को सीधे प्रभावित हिस्से पर लगाएं। यह पेस्ट त्वचा पर मौजूद चकते, कील-मुंहासे आदि को दूर करने में सहायक है।

10-गठिया

गिलोय में एंटी-आर्थराइटिक गुण होते हैं। इन्हीं

गुणों के कारण गिलोय गठिया से आराम दिलाने में कारगर होती है। खासतौर पर जो लोग जोड़ों के दर्द से परेशान रहते हैं उनके लिए गिलोय का सेवन करना काफी फायदेमंद रहता है।

खुराक और सेवन का तरीका: गठिया से आराम दिलाने में गिलोय रस और गिलोय का काढ़ा दोनों ही उपयोगी हैं। अगर आप गिलोय रस का सेवन कर रहे हैं तो दो से तीन चम्मच (10-15मि.ली.) गिलोय रस को एक कप पानी में मिलाकर सुबह खाली पेट इसका सेवन करें। इसके अलावा अगर आप काढ़े का सेवन कर रहे हैं तो गिलोय का



काढ़ा बनाकर उसमें शहद मिलाएं और दिन में दो बार खाने के बाद इसका सेवन करें।

11-अस्थमा

गिलोय में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होने के कारण यह सांसो से संबंधित रोगों से आराम दिलाने में प्रभावशाली है। गिलोय या गुडूची कफ को नियंत्रित करती है साथ ही साथ इन्फ्लुनिटी पॉवर को बढ़ाती है जिससे अस्थमा और खांसी जैसे रोगों से बचाव होता है और फेफड़े स्वस्थ रहते हैं। खुराक और सेवन का तरीका: अस्थमा से बचाव के लिए गिलोय चूर्ण में मुलेठी चूर्ण मिलाकर शहद के साथ दिन में दो बार इसका सेवन करें। यह मिश्रण सांसो से जुड़ी अन्य समस्याओं से आराम दिलाने में भी कारगर है।

12-लीवर के लिए फायदेमंद

अधिक शराब का सेवन लीवर को कई तरीकों से नुकसान पहुंचाता है। ऐसे में गुडूची सत्व या गिलोय सत्व का सेवन लीवर के लिए टॉनिक की तरह काम करती है। यह खून को साफ करती है और एंटीऑक्सीडेंट एंजाइम का स्तर बढ़ाती है। इस तरह यह लीवर के कार्यभार को कम करती है और लीवर को स्वस्थ रखती है। गिलोय के नियमित सेवन से लीवर संबंधी गंभीर रोगों से बचाव होता है।

खुराक और सेवन का तरीका: एक से दो चुटकी गिलोय सत्व को शहद के साथ मिलाकर दिन में दो बार इसका सेवन करें।

सौहननाथ जोगी

वरिष्ठ कार्यक्रम प्रबन्धक,

वाग्धारा बाँसवाड़ा



