



VAAGDHARA



फरवरी 2021

वाग्धारा नी

अन्नदाता और निर्माताओं का संघर्ष

बड़ी पीड़ा का विषय है कि वागड़ के साथियों का निर्माण में न होना, असमय मृत्यु होना या काल के द्वारा हत्या होना, किसी वाहन के द्वारा कुचले जाने का प्रश्न नहीं है प्रश्न तो है एक सहजकर्ता एक निर्माणकर्ता जो कि उन गगनचुम्बी इमारतो से भरे शहरो का निर्माण करता है। आश्रय का मोहताज है जिसे आसानी से कुचला जा सकता है। कही बच्चों, कही परिवार, कही अपनी को असहाय छोड़ दिया जाता है। सरकार कि योजनाएं जैसे विधवा पेंशन, पालनहार योजनाएं, विकलांग पेंशन, बेसहारा परिवारो को उक्त योजनाओं से जोड़कर सामाजिक क्षेत्र कि संस्थाएं, सरकारें इसी प्रकार के कही संगठन खुशभर भी हो सकते है। परन्तु ट्रस्ट खडे थे, खडे है और खड़े रहेंगे।

शहरों का निर्माण या इतिहास में रेल पटरियों का डालना, इंटो का निर्माण, रोड का निर्माण करना, पथरो को तोड़ना, कपास बिनना हो, बर्तन साफ करना या माजना हो या शहरों को सवारा हो और तो और औद्योगिक विकास और उत्पादन दरे भी अलग नहीं है और उत्पादन दरे भी उचित नहीं है सब कुछ निर्भर होता है पलायन आदिवासी, वंचित, ग्रामीणो जिन्हें श्रमिक कहा जाता है। जबकि वह होता है सुजनकर्ता, पिछले कुछ समय तक तो राशन व्यवस्था, बच्चों की शिक्षा व्यवस्था, उनका स्वास्थ्य, महिलाओं का

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को अभियान के रूप में आगे लेकर जाने की जरूरत...!

प्रिय पाठकों जैसा की “वातें वाग्धारा नी” मासिक पत्रिका के सातवे अंक में आपने जाना की कैसे सच्चा बचपन में स्वराज अपनी महती भूमिका रखता है और गाँवो में स्वराज को पुनर्स्थापित करने में सच्चे बचपन की क्यों जरूरत है ? अब इस माह के अंक में हम बात करेंगे गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की, जिसमे हम जानेंगे की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा क्या है, वर्तमान परिदृश्य में इसकी आवश्यकता क्यों है और इसको सुनिश्चित करने में परिवार स्तर से लेकर सरकार स्तर की क्या भूमिका है।

प्रश्न :

ऐसी शिक्षा जिससे व्यक्तिगत विकास के साथ साथ स्वयं में गुणों का विकास या गुणों का समावेश भी हो ताकि शिक्षा के उद्देश्यों की प्राप्ति भली-भाँति हो सके, सही मायनों में वही गुणवत्तापूर्ण शिक्षा है। जब किसी कार्य में उससे सम्बंधित सभी व्यावहारिक एवं सैद्धांतिकगुणों का समावेश होता है तो उसे उस कार्य की गुणवत्ता के रूप में देखा व समझा जाता है और यही पहलू शिक्षा में भी होता हैं। हम शिक्षा में गुणवत्ता की बात जब करते हैं तो हम ऐसी शिक्षा को गुणवत्तापूर्ण नहीं मान सकते जिसे केवल छात्रों ने पढ़ा है लेकिन उससे उनके व्यक्तित्व का विकास नहीं हुआ है, या उन्होंने सिर्फ किताबी ज्ञान लिया है उससे उनके आचार विचारों में कोई सकारात्मक बदलाव नहीं आया है। कहने का तात्पर्य यह है कि कोई भी कितनी भी शिक्षा ग्रहण कर ले जब तक उससे उसका व्यक्तिगत विकास ना हो और अपने समाज व देश के विकास में भागीदार ना बन सके तो ऐसी शिक्षा को हम गुणवत्तापूर्ण शिक्षा नहीं कह सकते।

1. गुणवत्तापूर्ण शिक्षा किसे कहते हैं ?

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा से आशय ऐसी शिक्षा से हैं जो अपने व्यक्तित्व निर्माण के उद्देश्यों का भली-भाँति निर्वहन करें। अगर हम आधुनिक युग की बात करें तो किसी भी देश की शिक्षा को गुणवत्तापूर्ण कहना गलत होगा। वर्तमान की शिक्षा अपने उद्देश्यों की प्राप्ति करने में असफल रही है। गुणवत्तापूर्ण शिक्षा में प्रायः उसी शिक्षा का समावेश होता हैं जो शिक्षा शिक्षण-अधिगम में छात्रों की रुचि एवं क्षमताओं को समझे एवं समाज की आवश्यकताओं की पूर्ति करें और छात्रों को उचित ज्ञान व आजीविका अर्जित करने योग्य बनाये। अगर हम अपने देश की बात करें तो भारत में आपको कई ऐसे पढ़े-लिखे लोग मिल जायेंगे जो शिक्षा प्राप्ति के बाद भी बेरोजगार हैं। औसतन देखा जाए तो शिक्षित लोग ही बेरोजगार हैं और ये हमारी शिक्षा व्यवस्था के लिए सोचने वाली बात है। हम उसी शिक्षा को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा कह सकते हैं जो शिक्षा व्यक्तियों को समाज में एक साथ रचना सिखाती है, समुदाय से भेदभाव को खत्म करती है और बराबरी की बात करती है, जो शिक्षा समाज के समस्त कार्यों में सहयोग कर रहना सिखाती है।

2. गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की आवश्यकता क्यों है ?

पिछले कुछ वर्षों में बहुत प्राप्ति के बावजूद, बच्चों को शिक्षा से वंचित रखा गया है। हमें यह समझना चाहिए कि शिक्षा और विकास एक साथ चलते हैं। विकासशील देशों में शिक्षा की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि शिक्षा की कमी से किसी देश की गरीबी और धीमी गति से आर्थिक विकास होता है, खासकर अगर देश एक विकासशील देश है। शिक्षा सभी के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, किसी भी व्यक्ति की प्राथमिक जरूरत है, हर बच्चे को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का अधिकार होना चाहिए ताकि वे जीवन में बेहतर अवसर पा सकें, जिनमें रोजगार के अवसर और बेहतर स्वास्थ्य भी शामिल हैं। गरीबी घटाने में शिक्षा की भूमिका बहुत बड़ी है। शिक्षा के कुछ लाभ हैं: यह आर्थिक विकास को बढ़ाता है और किसी देश के विकास के सूचकांक में



महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। देश में शिक्षा एक महत्वपूर्ण निवेश है क्योंकि इसके बहुत बड़े लाभ हैं। शिक्षा जीवन भर के रोजगार या आजीविका की गारंटी देती है, यह शांति को बढ़ावा देता है और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को प्रोत्साहित करता है। बहुत से बच्चे स्कूली शिक्षा के बाद कॉलेज की पढ़ाई को छोड़ देते हैं, क्योंकि वे कॉलेज शिक्षा के लाभों से अवगत नहीं हैं। शिक्षा, संघर्ष के समय सही निर्णय लेने में मदद करती है। इन दिनों स्कूली छात्रों को केवल शिक्षाविदों तक सीमित रखा जाता है। हमें यह सुनिश्चित करने की भी आवश्यकता है कि स्कूली शिक्षा बच्चों को आवश्यक जीवन कौशल से लाभान्वित करे। विशेष ध्यान देने की आवश्यकता सबसे अधिक संवेदनशील और वंचित समूहों में रहने वाले बच्चों(विकलांग बच्चों और लड़कियों सहित) को होती है, जो अच्छी तरह से प्रशिक्षित शिक्षकों की



स्वास्थ्य, दो समय की रोटी और सबसे बड़ा प्रश्न आश्रय सब कुछ अछुते है, कुछ समय पहले प्रधानमंत्री द्वारा वन नेशन व वन राशन की घोषणा ने कुछ सुकून तो दिया, परन्तु चिंता वही खड़ी है। आवश्यकता है अगर आप सुजनकर्ताओं पर निर्भर है, तो उन्हें उनके हक का सम्मानजनक जीवन उपलब्ध करवाना भी सरकार व समुदाय और उद्योगों से जुड़े हुए सभी घटकों की नैतिक जिम्मेदारी है

आवश्यकता तो सबसे महत्वपूर्ण इस बात की है कि ग्रामीण भारत जो की संस्कृति व इतिहास के हिसाब से सम्पन्न आनदीत व सूखी था, वह अन्रदाता है जिन्होंने प्रकृति का संरक्षण करके रखा था। उन्हें उचित अवसर मिले अपने स्थान पर रहकर सम्मानजनक आजीविका प्राप्त करने की, नीतियों कि आवश्यकता वहा पर है नीतियों ने परिवर्तन की आवश्यकता वहां पर है कि वंचित या श्रमिक किसी असमयकाल का विरास न बने आवश्यकता सुरूका कि है।

सच्चे निर्माता की नियति पलायन से होने वाली परशानियों से औसत आयु का कम होना रूके।

उपग्रह सरकारो से इस बात का है कि पलायन श्रमिको के लिए

कमी, अपर्याप्त शिक्षण सामग्री और अनुपयुक्त शिक्षा बुनियादी ढांचे की कमी के कारण सबसे अधिक प्रभावित होते हैं। हर शैक्षणिक प्रक्रिया में अच्छे शिक्षक एक बहुत महत्वपूर्ण घटक हैं। शिक्षित बालिकाएँ और महिलाएँ अधिक स्वस्थ रहती हैं, अधिक आय अर्जित करती हैं और अपने और अपने बच्चों के लिए बेहतर स्वास्थ्य सेवा प्रदान करती हैं और ये लाभ पीढ़ी दर पीढ़ी और बड़े पैमाने पर समुदायों में भी प्रसारित होते हैं।

जिन बच्चों के पास गुणवत्तापूर्ण शैक्षिक कार्यक्रम हैं, वे बेहतर प्रदर्शन करते हैं और अपने जीवन में सफल होते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि विकासशील देशों में शिक्षा णणाली इस तरह से बनाई जानी चाहिए कि छात्र अपने देश के विकास में अपनी महती भूमिका निभाएं।

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तक पहुंच नागरिकों की आर्थिक और वित्तीय जीवशैली में सुधार कर सकती है और भविष्य की पीढ़ियों की संभावनाओं को निर्धारित कर सकती है। नीति निर्माताओं ने शिक्षा की पहुंच बढ़ाने के लिए विभिन्न उपायों को लागू किया है, लेकिन अभी तक परीणाम मिश्रित हैं।

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा एक मानवीय अधिकार है। सरकारों और अन्य सार्वजनिक प्राधिकारियों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बचपन से वयस्कता तक सभी नागरिकों के लिए एक गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सेवा स्वतंत्र रूप से उपलब्ध हो।

गुणवत्ता शिक्षा समाज में बराबरी के लिए आधार प्रदान करती है। गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सबसे बुनियादी सार्वजनिक सेवाओं में से एक है। गुणवत्तापूर्ण शिक्षा नागरिकों को भी सशक्त बनाती है और उन्हें अपने समुदायों के सामाजिक और आर्थिक विकास के लिए अधिकतम सीमा तक योगदान करने में सक्षम बनाती है।

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा हर बच्चे के लिए उपयोगी :

हर बच्चे के सीखने का तरीका अलग-अलग होता है। ऐसे में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा हर बच्चे के सीखने के तरीकों को अपने में समाहित करने वाली होनी चाहिए ताकि कक्षा में कोई भी बच्चा सीखने के पर्याप्त अवसर से वंचित न रह जाये। इसके साथ ही हर बच्चे को विभिन्न गतिविधियों, खेल और अभ्यास कार्य के माध्यम से उनको सीखने का मौका भी प्रदान करना चाहिए।

ऐसी शिक्षा में चीजों को समझने के ऊपर विशेष फोकस होना चाहिए। बच्चों को चर्चाओं के माध्यम से अपनी बात कहने और ज्ञान निर्माण की प्रक्रिया में भागीदारी का मौका मिलना चाहिए। इस नजरिये से संचालित होने वाली कक्षाओं में गतिविधियों और विषयवस्तु में एक विविधता होगी। शिक्षक के नजरिये में लचीलापन होना भी जरुरी है ताकि वे हर बच्चे को साथ-साथ सीखने के अतिरिक्त खुद के प्रयास से भी सीखने का पर्याप्त मौका देवें ताकि बच्चों का आत्मविश्वास बढ़े।

जीवन कौशल विकास में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का महत्त्व :

ऐसी शिक्षा में बच्चों के सामने समस्या-समाधान की दिशा में सोचने वाली परिस्थितियाँ रखी जाएँ ताकि बच्चा ऐसे जीवन कौशलों का विकास कर सके जो आने वाले भविष्य में उसके काम आ सके। इसके लिए कक्षा में एक ऐसा माहौल होना जरूरी है जहाँ बच्चे भावनात्मक रूप से सुरक्षित महसूस करें और जहाँ उनकी रचनात्मकता की अभिव्यक्ति के लिए भी पर्याप्त अवसर उपलब्ध हों। स्कूल में ऐसे माहौल के लिए समुदाय के साथ अच्छी सहभागिता की जरूरत होती है क्योंकि बच्चों के समुदाय के सदस्यों में जोड़कर सकारात्मक माहौल का निर्माण करना स्कूल के लिए संभव नहीं है।क्योंकि स्कूल भी समुदाय का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है।

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा में बच्चों को चुनाव का अवसर दिया जाना चाहिए। ऐसे माहौल में एक शिक्षक सहजकर्ता के रूप में काम करता है। कक्षा के केंद्र में बच्चा होना चाहिए क्योंकि बच्चे का सीखना सबसे ज्यादा मायने रखता है। ऐसे में एक बच्चे को पूरा सम्मान मिलता है कि वह आत्मविश्वास के साथ कक्षा में अपनी बात बौर किसी इिज्ञक व संकोच के रख सके।

3.गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को सुनिश्चित करने में प्रत्येक स्तर की भागीदारी : शिक्षा के प्रमुख उद्देश्य छात्रों का सर्वांगीण विकास करना होता हैं और यह तभी संभव है जब छात्रों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान की जाए। गुणवत्तापूर्ण शिक्षा वह नहीं जो सिर्फ ज्ञान पर आधारित हो गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तो वो हैं जो व्यावहारिक हो। जो छात्रों को सिर्फ ज्ञान पर आधारित हो संघर्ष करने योग्य बना सकें। इसीलिए आज के वर्तमान परिदृश्य को देखते हुए यह अतिआवश्यक हो गया है की अगर हमारे समाज और देश में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को सुनिश्चित करना है और हमारी भावी पीढ़ी को देश के विकास में अपनी महती भूमिका निभाने के लिए तैयार करना है तो परिवार स्तर से लेकर सरकार स्तर तक सबको अपनी सक्रिय भागीदारी निभाने की जरूरत है। तब ही सही मायनों में हम हमारे समाज व राष्ट्र के निर्माण में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को सुनिश्चित कर सकते है।

निचे दिए गये चित्र में प्रत्येक स्तर का आपस में सामंजस्य को दर्शाया गया है :

3.1 शिक्षकों की भूमिका :

हमारे समाज में शिक्षकों की भूमिका किसी वैज्ञानिक, कलाकार और रचनाकार से कम नहीं है। वे दुनिया को बेहतर बनाने में अपना योगदान शिक्षा की रैशनी पैलाकार कर रहे हैं।

शिक्षक बच्चों के जीवन में शिक्षा के माध्यम से बदलाव का बीजारोपण कर रहे हैं। स्कूलों में आने वाले बच्चे एक बीज समान हैं, जो एक दिन बड़े होकर, अपने आसपास के लोगों को जिसमें परिवार, समाज, गाँव, पंचायत एवं देश शामिल है को छाया और फल देंगे, इसलिए यह शिक्षकों की जिम्मेदारी है की इनको अच्छे से सींचे ताकि यह बच्चे बड़े होकर देश के विकास में अपनी भागीदारी निभा सके।

3.2 सरकार की भूमिका :

प्रत्येक देश की सरकार अपने प्रत्येक नागरिक को निःशुल्क एवं अनिवार्य प्राथमिक शिक्षा प्रदान करने हेतु अन्तर्राष्ट्रीय कानूनों तथा देश के बच्चों के प्रति अपने दायित्व निर्वहन का प्रयास कर रही है। उक्त क्रम में हमारे देश की केन्द्र सरकार ने बच्चों की मुफ्त एवं अनिवार्य शिक्षा का अधिकार अधिनियम, 2009 का विनियमन किया है जिसे 26 अगस्त, 2009 को राष्ट्रपति की स्वीकृति प्राप्त हुई थी। अधिनियम के प्रावधान 1 अप्रैल, 2009 से लागू हो गये हैं। शिक्षा का अधिकार अधिनियममें भी मुख्य रूप से शिक्षा की गुणवत्ता में अनिवार्य सुधार की बात की गयी है।

शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009 की मुख्य विशेषताएं: भारत के 6 से 14 वर्ष आयु वर्ग के बीच आने वाले सभी बच्चों को मुफ्त तथा अनिवार्य शिक्षा।

प्राथमिक शिक्षा खत्म होने से पहले किसी भी बच्चे को रोका नहीं जाएगा, निकाला नहीं जाएगा या बोर्ड परीक्षा पास करने की जरूरत नहीं होगी। ऐसा बच्चा जिसकी उम्र 6 साल से ऊपर है, जो किसी स्कूल में दाखिल नहीं है अथवा है भी, तो अपनी प्राथमिक शिक्षा पूरी नहीं कर पाया/पायी है; तब उसे उसकी उम्र के लायक उचित कक्षा में प्रवेश दिया जाएगा, बशर्त कि सीधे से दाखिला लेने वाले बच्चों के समकक्ष आने के लिए उसे प्रस्तावित समय सीमा के भीतर विशेष ट्रेनिंग दी जानी होगी, जो प्रस्तावित हो। प्राथमिक शिक्षा हेतु दाखिला

“

गाम नी दशा गोयरे

अने घोर नी दशा आंगणे

”



प्रिय किसान भाइयों संगठन के साथियों प्यारे बच्चों सहजकर्ता स्वराज मित्र जय गुरु !!

हर महीने मैं आपसे “वाते वाग्धारा नी” इस पत्रिका के माध्यम से संवाद करने का प्रयास करता हूँ पिछले 20 वर्षों में जब जब भी वाग्धारा या मेरे द्वारा संवाद का प्रयास किया गया या चर्चा को आरंभ किया गया तो हर बार आपसे एक ही अनुरोध होता है कि क्या हम हमारे निर्भरता को कम कर सकते हैं या हमारी निर्भरता गुलाम है क्या हम सही मायनों में आजाद हैं या आज भी हम बाजार पर आर्थिक रूप से गुलाम है या हमारे विषय वस्तुओं, हमारी शिक्षा, हमारे स्वास्थ्य, हमारी खाना सामग्री, हमारे पोषण, हमारे संस्कार, हमारे त्यौहार वो भी गुलाम है या हम आत्मनिर्भर है। तो मैं आज पुनःइस पत्रिका के माध्यम से आग्रह करना चाहता हूँ कि हम यह सोचें कि क्या हम स्वराज की दिशा में आत्मनिर्भर बन सकते हैं, और कैसे बन सकते हैं

जैसा कि हम सब जानते हैं कि हमारे बाप दादा हमारे पूर्वज इस प्रकृति पर आये और उन्होंने इस प्रकृति की रक्षा की। प्रकृति के साथ उन्होंने अपने जीवनशैली को बनाया। विकास गलत नहीं है, विकास हमारे लिए आवश्यक है, शिक्षा के अंदर जुड़ना विकास है, शिक्षा के लिए विाालय में बच्चों को भेजना विकास की प्रक्रिया है परंतु अगर सरकार ने विाालय नहीं खोले हैं या विाालय में शिक्षक नहीं आया है तो तीन माह इंतजार करते हुए समय बीता देना उसमें हमें हमारे गांव के बच्चे, हमारे युवाओं से आग्रह करके किस प्रकार से हमारे बच्चों की पढ़ाई निरंतर चले उस पर चिंतन करना यह विकास का लोतक है

कृषि क्या हम केवल मात्र सरकार के सहयोग या सरकार के वितरण कार्यक्रम पर निर्भर है या हम उस पर हमारे स्वयं की तैयारियां जिसमें बिज का संरक्षण, खाद के लिए बाजार पर निर्भर न हो करके हमारे गोबर की खाद, और समय पर हवाई जताई करके मशीनों पर निर्भरता कम ऐसे विषयों पर क्या सोचते हैं। बात हम स्वराज कि करते हैं, क्या हम केवल मात्र सरकार द्वारा घोषित ग्राम सभाओं की तिथियों तक निर्भर होते हैं, क्या सरपंच साहब या वार्ड पंच द्वारा बुलाए जाने पर ही मनरेगा के काम में जाते हैं या स्वयं की जिम्मेदारी से इंतजार करके जाते हैं क्या हमने कभी काम के लिए आवेदन किया, क्या हमें समय पर भुगतान मिला या नहीं मिला उसके लिए कभी जानकारी ली क्या हमने हमारे पेंशन की राशि में क्या बढ़ोतरी हुई या क्या कमी हुई उसके बारे में कभी हमने हमारे पापबुक को देखा ? क्या हमने हमारे अनाज को समय पर मिला और कितना अनाज मिल रहा है उसकी जानकारी ली। यह सब जानकारियां इससे जुड़ना इसे समझना तथा इन सबके लिए सक्रिय रूप से सरकार के कार्यक्रमों में भाग लेना है और तो और हमारे साथी और असहाय, वृद्ध या छोटे बच्चों को किस प्रकार से जोड़कर के मुख्यधारा में लाए ये हमारे लिए आवश्यक है।

मेरा यह आग्रह हमारे जनजातीय क्षेत्र के भाईयो- बहनों सभी किसानों से इस प्रकार ही है कि जो बड़े-बड़े शहरों का निर्माण कर सकते हैं, जो बड़े-बड़े रोड का निर्माण कर सकते हैं, जिन्होंने पटरिया बिछाईं, रेलो को आवागम बनाया जिन्होने कल कारखानों का विकास किया, जिन्होंने विकास की कई गाथाएं लिख दी, बड़े बड़े डैम बना दिये क्या वह विकास के उदाहरण के लिए किसी बाहरी दुनिया पर निर्भर रहेंगे क्यों हम हमारी मिट्टी में, हमारे खेतों में, हमारे गांव में वो निर्माण नहीं कर सकते हैं क्या हम सपना नहीं देख सकते कि सारी सुविधाएं हम हमारे गांव में विकसित कर पाए। आज से दशकों पूर्व का युग अलग था परंतु आज तो सरकार के द्वारा कई सुविधाएं हमारे गांव तक आ गई है। सड़कों का निर्माण हो गया है, संचार की क्रांति हो गई है। हर गांव-गांव, फले-फले मोबाइल फोन आ गए। घरों के आसपास दो पहिया वाहन हो गए फोन पर मरीज को ले जाने के लिए एंबुलेंस की उपलब्धता हमारे पास है तो फिर हम किसका इंतजार कर रहे हैं। हम क्यों रुके हुए हैं, हम क्या सोच रहे हैं, क्यों ना हम भी विकास की इबारत हमारे गांवो से लिख सके, क्यों हमारे श्रमिक मरने के लिए फुटपाथ पर सोए रहे, क्यों हमारे बच्चों की शिक्षा व स्वास्थ्य पलायन के दौरान बाधित हो, क्यों हमें यह संघर्ष की आपदा देखना पड़े एक्या इस पर हम कभी चिंतन करते हैं हमें अपने आपको सशक्त द्वार के वो उदाहरण प्रस्तुत करने होंगे जिसमें निर्भरता ना हो अगर हम अपने खेतों में काम करना चाहते है, हम मिट्टी का सुधार करना चाहते हैं तो हमारे पास मनरेगा योजना है। आप ग्राम पंचायत में उसके बारे में आपके कामों को जुड़वाए आप बच्चों का विकास चाहते हैं तो विाालय में बच्चों का दाखिला करवाएं और बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए शिक्षकों से निरन्तर संवाद करें घर में कोई पढ़ा लिखा ना हो तो गांव में किसी पढ़े-लिखे बच्चे के द्वारा बच्चों के पढ़ाई के विकास के बारे में जांच करवाएं। पोषण के लिए, खाा के लिये व हमारी परम्परागत खाने की क्या चीज है उसे छोटे बच्चों के साथ बाटें। बाजार पर निर्भरता नहीं रहे जो हमारे बाप दादा या हमने टिम्बर,सीताफल, आम, महुआ, नींबू, उन फलों का जो उपयोग करते थे और हम स्वस्थ थे उनसे हमारे बच्चों का भी परिचय करवाएं उन्हे बताए कि एक बचपन का वो दौर कैसा था कैसे सुरक्षित हुआ करता था हमारे परंपरागत औजार हमारे हल, हमारे वक्कर, हमारे करपे हमारे खुर्पी उनका संरक्षण व उनके उपयोग का तरीका बच्चों के साथ बताएं तथा मिट्टी को ऐसी बनाएं कि हमें हल जोतने के लिए किसी बाहरी दुनिया पर निर्भर न रहना पड़े उस मिट्टी को बनाने के लिए गोबर व हरी खाद का निरंतर उपयोग करें यह बात में हर चर्चा में आपके साथ करता हूँ आप जान गए होंगे मैं तो आग्रह आप से यह करना चाहता हूँ कि आप इस जानकारी को आगे से आगे लोगों तक ले जाए वाग्धारा के परिवार का आप हिस्सा है और आपने ही परिवर्तन की प्रतिक्रिया को बढ़ाया है और आपने ही इस चिंतन को अंजाम दिया है पर दूसरी दुनिया तक लोगों तक पहुंचाने के लिए आपके प्रयास के बिना यह असंभव होगा जिससे हमारे संस्कार, हमारी पिढ़िया, हमारी सभ्यता व हमारा विकास सशक्त होगा आपके प्रयासों के लिए आग्रह करते हुए।

आपका अपना जयेश जोशी धन्यवाद

लेने वाला/वाली बच्चा/बच्ची को 14 साल की उम्र के बाद भी प्राथमिक शिक्षा के पूरा होने तक मुफ्त शिक्षा प्रदान की जाएगी। प्रवेश के लिए उम्र का साक्ष्य प्राथमिक शिक्षा हेतु प्रवेश के लिए बच्चे की उम्र का निर्धारण उसके जन्म प्रमाणपत्र, मृत्यु तथा विवाह पंजीकरण कानून, 1856 या ऐसे ही अन्य कागजात के आधार पर किया जाएगा जो उसे जारी किया गया हो। उम्र प्रमाण पत्र नहीं होने की स्थिति में किसी भी बच्चे को दाखिला लेने से वंचित नहीं किया जा सकता।

आर्थिक रूप से कमजोर समुदायों के लिए सभी निजी स्कूलों के कक्षा 1 में दाखिला लेने के लिए 25 फीसदी का आरक्षण।

शिक्षा की गुणवत्ता में अनिवार्य सुधार।

लेकिन ध्यान देने की बात यह है की उक्त अधिनियम के क्रियान्वयन के 11 वर्षों बाद भी हमारी शिक्षा व्यवस्था में ज्यादा बदलाव देखने को नहीं मिला है। विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में तो शिक्षा की स्थिति बदतर है और अगर उसमें गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की बात करें तो वह तो उससे भी ज्यादा बदतर है। इन सबका एक मुख्य कारण यही नजर आता है की उक्त अधिनियम का क्रियान्वयन बेहतर तरीके से नहीं हो पा रहा है और जिनकी भूमिका इसमें तय की गयी थी वह भी अपनी सक्रिय भूमिका इसमें नहीं निभा पा रहे है। इसलिए सरकार को यह पुनर्विचार करने की जरूरत है की किस प्रकार ज्यादा से ज्यादा जमीनी स्तर पर परिवार, समुदाय एवं सामुदायिक स्तरीय संगठनों की भूमिका को निहित कर सरकारी ढांचे को भी मजबूत करने की जरूरत है ताकि ज्यादा से ज्यादा बच्चें गुणवत्तापूर्ण शिक्षा से लाभान्वित हो सके।

3.3 छात्रों की भूमिका :

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का विकास तभी सम्भव हैं जब छात्रों के व्यक्तित्व में भी गुणवत्ता का समावेश हो। छात्रों में अगर सीखने की जिज्ञासा हो एवं उनका चरित्र अध्ययनशील हो तो शिक्षा की गुणवत्ता में वृद्धि होना निश्चित है।

3.4 गुणवत्तापूर्ण शिक्षा में परिवार एवं सामुदायिक की भागीदारी : विद्यालय शिक्षा के मामले में परिवार, समुदाय, समुदाय आधारित संगठनों जैसे ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति, विद्यालय प्रबंधन समिति इत्यादि के माध्यम से विद्यालय प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकते हैं। क्योंकि स्थानीय विद्यालय प्रबंधने वाले बच्चें हमारे अपने हैं और विद्यालय भी हमारा ही है, ना की सरकार का।

इसलिए परिवारों व समुदाय को यह समझने की विशेष आवश्यकता है की अगर हमारे बच्चों को अच्छी शिक्षा मिलती है और उनका अच्छा विकास होता है तो आने वाले समय में यही बच्चे हमारे समाज, गाँव एवं देश के विकास के भागीदार होंगे।

समुदाय को इससे आगे बढ़ते हुए विद्यालय प्रबन्धन समितियों (एस.एम.सी.) को मजबूत किये जाने की आवश्यकता होगी ताकि वे बच्चों के शिक्षण के लिए विद्यालय की जवाबदेही पर भी अपना नियंत्रण कर सकें।

माता-पिता,अभिभावकों और एस.एम.सी. सदस्यों को कक्षावार शिक्षण लक्ष्यों के प्रति जागरूक रहने की आवश्यकता है।

एस.एम.सी. बैठक, सामाजिक अंकेक्षण अथवा विद्यालय शिक्षा पर ग्रामसभा बैठकों जैसे प्रयासों को भी विद्यार्थी के अध्ययन में जोड़कर सामूहिक रूप से आवश्यकता करने की आवश्यकता है।

माता-पिता और समुदाय के सदस्य आगे कदम बढ़ाते हुए अपने बच्चों के शिक्षण के लिए विद्यालयों की जवाबदेही पर नियंत्रण बना सकते हैं इसके लिए भाषा को आसानी से समझने के लिए शिक्षण लक्ष्यों को कक्षावार तैयार करने के लिए प्रयास किए जाएँ और विद्यालयों के साथ-साथ इसके व्यापक प्रचार-प्रसार को प्रदर्शित

व्यक्तियों को समाज में एक साथ रहना सिखाती है	हमेशा बराबरी की बात करती है
गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के असल मायने	
समुदाय से भेदभाव को खत्म करती है	समाज के विकास कार्यों में आपसी सहयोग की भावना जगाती है

करने की भी योजना हो।

ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के पास फलें वार गाँव के समस्त बच्चों की सूची हो और जो बच्चे विद्यालय नहीं जा रहे है उनको विद्यालय से जोड़ने के प्रयास करें।

ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति और विद्यालय प्रबन्धन समिति का आपस में सामंजस्य हो और स्थानीय स्तर पर गुणवत्तापूर्ण शिक्षा से ज्यादा से ज्यादा बच्चों को लाभान्वित करवाएं। विद्यालयों में अगर शिक्षकों की कोई समस्या है तो उसके समाधान के लिए समुदाय आगे आकर बात करें।

3.5 गुणवत्तापूर्ण शिक्षा में युवाओं की भागीदारी :

स्थानीय स्तर पर गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को सुनिश्चित करने में गाँव के युवाओं की सक्रिय भागीदारी बहुत ही जरुरी है। जैसे स्थानीय विद्यालयों में अगर शिक्षक की कमी है तो सरकार पर निर्भर ना रहकर युवा अपनी भूमिका को समझते हुए, बच्चों को पढ़ाने की भूमिका निभाएं। जो बच्चे पढ़ने में कमजोर है उनके लिए गाँवो में नि-शुल्क कोचिंग व्यवस्था का संचलन करें।

गाँव का युवा अपने घर में या फलें में रहने वाले बच्चों के साथ नियमित संवाद कर उनकी शिक्षा का आंकलन करें और जहाँ सुधार की जरूरत है वहाँ उचित मार्गदर्शन प्रदान करें।

गाँव के युवा अगर यह समझ ले की गाँव के विकास में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की महती भूमिका है, ताकि उससे भावी पीढ़ी का निर्माण हो सके तो उक्त प्रक्रिया से जुड़ कर कार्य करें।

अंत में मैं आप सभी से यही कहना चाहूँगा की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को सुनिश्चित करने एवं प्रत्येक वर्ग के बच्चों तक पहुंचाने के लिए इसको एक अभियान के तौर पर लेकर जाने की जरूरत है जिसमें सरकार, नागरिक,सामाजिक संगठन, विषय विशेषज्ञों, माता-पिता, समुदायिक सदस्यों और बच्चों सभी के समेकित प्रयासों की आवश्यकता होगी।

माजिद खान

थीम लीडर, बाल अधिकार, वाग्धारा



सच्चा विकास – ग्राम स्वराज-सच्चा स्वराज

भारत में सड़क, दुकान, बिजली, प्राथमिक स्कूल, प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र और थाना युक्त गांवों की संख्या बढ़ रही है। गांवों में पक्के मकानों की संख्या बढ़ी है। मकानों में मशीनी सुविधाओं की संख्या बढ़ी है; शौचालय बड़े हैं। मोबाइल फोन, मोटरसाइकिल और ट्रेक्टर बड़े हैं। ऊंची डिग्री व नौकरी करने वालों की संख्या बढ़ी है। प्रतिव्यक्ति आय और क्रय शक्ति में भी बढ़ोतरी हुई है। मजदूरी और दहेज की राशि बढ़ी है। ग्राम पंचायतों व ग्राम आधारित योजनाओं में शासन की ओर से धन का आवंटन बढ़ा है। क्या बढ़ोतरी के उक्त ग्राफ को सामने रखकर हम कह सकते हैं कि भारत के गांव सशक्त हुए हैं ? यदि हम भारतीय गांवों को सिर्फ एक भौतिक इकाई माने, तो कह सकते हैं कि हां, पूर्व की तुलना में भारतीय गांव आज ज्यादा सशक्त हैं। भौतिक इकाई के तौर पर भी यदि हम भारतीय गांवों की मिट्टी, पानी, हवा, प्रकाश, वनस्पति, मवेशी और इंसानी शरीर की गुणवत्ता को आधार माने, तो कहना होगा कि पूर्व की तुलना में भारतीय गांव अशक्त हुए हैं। मैं ऐसा क्यों कह रहा हूं ? क्योंकि अधिक अस्पताल, अधिक स्कूल, अधिक दुकानें, अधिक पैसा और अधिक धाने क्रमशःज्यादा अच्छी संहत, अधिक जल, अधिक स्वावलंबन, अधिक समृद्धि और कम अपराध की निशानी नहीं है।

वर्ष 1947 की तुलना में आज कृषि उत्पादन निस्संदेह बढ़ा है, किन्तु वहीं तब के अनुपात में आज भारत में उतरते पानी वाले गांव, बीमार पानी वाले गांव, बंजर होते गांव, रोगियों की बढ़ती संख्या वाले गांव तथा ग्रामीण बेरोजगारों की संख्या कई गुना बढ़ी है। गांव की रसोई में कांसा, पीतल और तांबे वाले अधिक मंहगे बर्तनों तथा जौ, चना, मक्का जैसे मंहगे अनाज, शुद्ध पेट दूध तथा देसी धो की जगह आज क्रमशःसस्ते स्टील, सस्ते गेहूं, पानी मिले दूध तथा वनस्पति घी ने ले ली है। यह गांवों के सशक्त होने के लक्षण हैं या असशक्त होने के ?

सशक्तिकरण के असल मायने

भारत के गांव असल में भौतिक से ज्यादा, एक सांस्कृतिक इकाई ही हैं। इस दृष्टि से भी भारतीय गांव पूर्व की तुलना में अशक्त हुए हैं। इन्हे सशक्तिकरण की सख्त आवश्यकता है। सशक्तिकरण का मूल सिद्धांतानुसार, किसी भी संज्ञायासर्व नाम के मूल गुणों को उभारकर शक्ति प्रदान करना ही उसका असल सशक्तिरण है। गांवों को शहर में तब्दील कर देना अथवा उसे शहरी सुविधाओं से भर देना, गांवों का असल शक्तिकरण नहीं है। यदि गांवों का असल सशक्तिकरण और उसमें युवाओं की असल भूमिका को चिन्हित करना हो, तो हमें सब से पहले भारतीय गांव, नाम कहीं कहीं के मौलिक गुणों को चिन्हित करना होगा।

भारतीय गांव के मौलिक गुण

यह जग जाहिर फर्क है कि नगर का निर्माण सुविधाओं के लिए होता है और प्रत्येक गांव तब बसता है, जब आपसी रिश्ते वाले कुछ परिवार एक साथ रहना चाहते हैं। ये रिश्ते खून के भी हो सकते हैं और परंपरागत जजमानी अथवा सामुदायिक काम-काज के भी। लेन-देन में साझे की सत्यता और ईमानदारी किसी भी रिश्ते के बापर होने की बुनियादी शर्तें होती हैं। इस दृष्टि से एक गांव में रहने वाले सभी निवासियों के बीच रिश्ते की मौजूदगी पहला और एक ऐसा जरूरी मौलिक गुण है, जिसकी अनुपस्थिति वाली किसी भी भारतीय बसावट को गांव कहना अनुचित मानना चाहिए। साधन का सामुदायिक स्वावलंबन, आचार-विचार में सादगी तथा आबोहवाा व खान-पान में शुद्धता को आप गांव के अन्य तीन आवश्यक मौलिक गुण मान सकते हैं। कृषि, मवेशी पालन व परंपरागत कारीगरी...तीन ऐसे आवश्यक पेशों हैं, जिन्हें भारतीय गांवों की आर्थिक संस्कृति की रीढ़ कह सकते हैं।

क्यों अशक्त हुए भारतीय गांव ?

इन गुणों की ताकत को समझते हुए ही खासकर अंग्रेजी हुकूमत ने 'फूट

डालो, शासन करो' को अपनी रणनीतिक बुनियाद बनाया। मैकाले की शिक्षा नीति की बुनियाद पर ऐसा ही समाज बनाने की कोशिश की, जो अपने मौलिक गुणों से दूर हो। हिंदू-मुसलमान के बीच भेद बढ़ाने के लिए राजनैतिक चालें चलीं। नये वन कानूनों द्वारा वनों को सरकारी बनाकर गांवों के प्राकृतिक संपदा अधिकार छीनने की शुरुआत की। राज स्व वसूलने के लिहाज से नहर बनाने के क्रम ने स्वावलंबी भूजल प्रबंधन की भारत की पारम्परिक कुशलता को शिथिल किया। चंपारण के किसानों को नील की खेती पर मजबूर करना, नमक कानून और कारीगरी में जबर्दस्ती विदेशी यंत्रों को प्रवेश कराने की कोशिशों भारत के ग्रामीण कौशल और स्वावलंबन को नष्ट करने की ही कोशिशें थीं। स्थानीय स्वशासन के नाम पर नगरों को अधिकारियों का गुलाम बना दिया गया।

कई मायने में आजादी के बाद भी यह उपक्रम जारी रहा। आज आधुनिक जीवन शैली के आकर्षण, शासन-प्रशासन की अदृष्टदर्शिता और खुद बदलती दुनिया की चपेट में आता दिखाई दे रहा है।

ग्राम सशक्तिकरण की चुनौतियां

ग्रामीण सशक्तिकरण के समक्ष सबसे बड़ी चुनौती यह है कि आज हमारे गांव, गांव बने रहने की बजाय, कुछ और हो जाने के इच्छुक दिखाई दे रहे हैं। कुछ लोग इसे ही सशक्तिकरण मान रहे हैं ; जब कि ऐसे सशक्तिकरण के कारण भविष्य में भारत के गांव न गांव रह पायेंगे और न ही नगर हो पायेंगे। वे अध करचरे हो कर रह जायेंगे।

गांव अपने मौलिक गुणों को पुनःकैसे हासिल करें ? यह अब युवा तन-मन के भरोसे ही संभव है। भारत के गांव प्रतीक्षा में हैं कि गांवों का यौवन पुनः बली हो। उसकी मुट्टियां पुनःबंधें। युवा चेतना पुनःग्रामीण समुदाय के सशक्तिकरण में लगे। किंतु यह तभी संभव है, जब ग्रामीण युवा यह समझने को तैयार हो कि उसके गांव ने जो कुछ खोया है, वह मौलिक गुणों के खो जाने का ही परिणाम है।

उसे समझना होगा कि रिश्ते की लगातार कमजोर पडती उड़ के कारण सामुदायिक भूमि, जल और अन्य प्राकृतिक संसाधनों का उचित संबंन नहीं हो पा रहा। इसी कारण भारत में बे पानी व प्रदूषित पानी वाले गांवों की संख्या बढ़ रही है। इसी कारण साझे खेत व खेती लगातार घट रहे हैं।इसी कारण गांवों में आपसी झगड़े, अपराध औ मुकदमे बढ़ रहे हैं। इसी कारण गांव की बेटों, अब पूरे गांव की बेटों नहीं रही। ग्रामीण युवा को समझना होगा कि जैसे ही गांव के साझे की डोर फिर से जुड़ेगी, वैसे ही

ग्राम सशक्तिकरण के बंद दरवाजे स्वतःखुलने लग जायेंगे। यह गारंटी है। दुर्भाग्यवश, ग्रामीण युवा ने अधिक पढ़ने काम तलब पलायन मान लिया है। इस नाते सब से पहली जरूरत यही है कि युवा गांव में रुके; तभी तो वह अपनी असैकत भूमिका निभा सकेगा। यह तभी संभव है कि जब वह समझे कि अधिक पढ़ाई, अच्छे हुनर और अच्छे भविष्य का मतलब सिर्फ पलायन नहीं होता। युवा विकास का पैमाना, सिर्फ शहरी हो जाना नहीं है। युवा विकास का असल मतलब है, अपने आस पास के परिवेश का विकसित करने में समर्थ व संकल्पित हो जाना। वह समझे कि गांवों का खाली होना और शहरों में भीड़ व भाग दौड़ का बढ़ना, एक असंतुलित भारत का चित्र है। यह किसी तेज लपट की ओर भागती एक ऐसी लता का चित्र है, जो अंततः लपट की चपेट में आकर अपने चित्त और जड़ से उखड़ कर अपने

अस्तित्व का नाश कर लेती है। क्या हम ऐसा भारत बनायें ? संभावनाओं का खुला आकाश शिक्षा : सामुदायिक व सहकारी आधार पर संचालित कृषि, मवेशी, जल, भूमि, आयुष, पारंपरिक कौशल उन्नयन तथा समग्र ग्राम प्रबंधन सिखाने वाली अच्छी तकनीकी व प्रबंधन

पाठशालाओं का भारतीय गांवों में अभी भी अभाव है। बस, कुछ थोड़े से संजीवा युवा साथी एक बार यह तय कर लें, तो वे यह कर सकते हैं। कुशती, दौड़, निशानेबाजी, तैराकी जैसे ग्राम अनुकूल खेलों की नर्सरी बनाकर भी हमारे ग्रामीण युवा 'ग्रामोदय से भारतोदय' की सक्षमता हासिल कर सकते हैं। ग्रामीण युवा को ऐसे ग्राम समाज का निर्माण कर ना होगा, जहां हम भिन्न जाति, संप्रदाय, वर्ग होते हुए भी पहले एक गांव हों। बंधुआ व बाल मजदूरी के दामों को पूरी तरह मिटा ना होगा।

कृषि : यह सिर्फ दुयोंग ही है कि बहकवाले में आकर ग्रामीण युवा ने भी खेती को निकटमान लिया है। उसे स्थ्यं से प्ररन करना होगा कि भारतीय खेती और खेतितर को आज दुर्दशा क्यों है ? उसे मंथन करना होगा कि यदि खेती सचमुच घाटे का सौदा है, तो फिर कई कंपनियों खेती के काम में क्यों उतर रही हैं ? कमी हमारी खेती में है या विपणन व्यवस्था में ? ऊंची पसंदे वाले देसी, जैविक और हब्लं को अन्य से उत्तम समझ रहे हैं। बाजार भी इन्हे उत्तम बताकर मंहगे दाम पर बेच रहे है। पतंजलि उत्पादों का बढ़ता ग्राफ प्रमाण है कि ग्राहकों की दुनिया देशी बीज, योग और आयुर्वेदिक पर जान छिड़क रही है। समाधान यहां है।

उसका 'देशी' आज भी सर्वश्रेष्ठ है। अपने गंवई ज्ञान पर अविश्वास के कारण गांव ने उसे खोया है।अधिक उत्पादन के लालच में हमने गांवों

के खेत व मिट्टी रासायनिक उर्वरकों व खतरनाक कीटनाशकों की चपेट में ला दिया है। इसी कारण भारत में बंजर भूमि के आंकड़े बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। भू जल स्तर गिरने, खरपतवारों के बढ़ने, उर्वरक व बाजारू बीज खरीदने की मजबूरी तथा कृषि में बढ़ते यंत्रों के उपयोग ने खेती की लागत बढ़ाई है। खेती को व साल-दर-साल संरक्षित किए जा सकने वाले देशी बीज, जैविक खाद, बागवानी मिश्रित खेती, बेहतर मवेशी, बेहतर भू व भू-जल प्रबंधन, सिंचाई व खेती के अनुकूल वैज्ञानिक तरीके तथा प्रसंस्करण व विपणन सुविधाओं को अपना कर गांव चाहे, तो खेती को फिर से लाभ का सौदा बना सकते हैं।मदद के लिए ग्राम हाट, खाद्य प्रसंस्करण, जैविक भारत, जल ग्राम योजना, ग्राम विकास योजना, हरियाली, कृषि विस्तार योजनायें, सिंचाई योजनायें, भूमि सुधार कार्यक्रम, सांसद आदर्श ग्राम योजना, भू अभिलेखों का डिजी टली करण, महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार योजना... अलग-अलग मंत्रालयों कि ऐसी जाने कितनी योजनायें व कार्यक्रम हैं। भारत सरकार ने कृषि विज्ञान डिग्री धारियों को कृषि उत्पायन योजनाओं का विशेष लाभ देना तय किया है। ग्रामीण युवा चाहें, तो इन योजनाओं का लाभ उठाकर गांव की खेती, मिट्टी और पानी की तस्वीर बदल सकते हैं।

ग्रामोद्योग : इंटरनेट, अब उत्पाद को ग्राहक तथा जनता को प्रशासन से सीधे जोडने का एक कारगर औजार है। सरकार और बाजार अब ऑनलाइन है। 1800 करोड की ग्रामीण भारत डिजीटल साक्षरता मुहिम का सही इस्तेमाल किया जाये, तो यह प्रशासनिक भ्रष्टाचार मुक्ति के साथ-साथ ग्रामीण उत्पादों के विपणन का दलाल विहीन तंत्र विकसित करने में मददगार हो सकती है। पहे-लिखे ग्रामीण युवा की भूमिका यह है कि वह इन ऐसी योजनाओं, कार्यक्रमों तथा अनुकूल वैज्ञानिक प्रणालियों के सही-गलत का चुनाव करने में गांव की मदद करे। जो अनुकूल हो, उसे गांव की पहुंच में लाने का वाहक बने।

जिनकी प्रतिष्ठा आज भी डिगी नहीं है। इन सभी की प्रतिष्ठा की असल वजह आज भी गांव की कारीगरी और स्थान विशेष की मिट्टी, पानी ही है। इन्हे सशक्त कर, गांव अपनी आय भी बढ़ा सकता है और रोजगार के मौके भी। कौशल विकास, खादी-ग्रामोद्योग आयोग, सहकारी तंत्र, लघु उद्योगों को 10 लाख के ऋण हेतु प्रधानमंत्री मुद्रा योजना समेत कई योजनायें / व्यवस्थायें ग्रामोद्योग आधारित सशक्तिकरण में मददगार हो सकती हैं। कृषि व ग्रामोद्योग आधारित सशक्तिकरण, गांव को गांव के मौलिक गुणों से दूर नहीं करता। यह पलायन रोकने की चाबी भी है और आय व आत्म सम्मान हासिल करने का खुला आसमान भी।

स्वच्छता : गांवों न शहरी खान-पान, रहन-सहन तो अपना लिए, लेकिन शहर जैसा स्वच्छता तंत्र गांव के पास नहीं है; लिहाजा, भारतीय गांव, अब गंदगी और बीमारी के नये अड्डे बनने की दिशा में अग्रसर हैं। काली-पीली पत्रियां, नालियां और अन्य गंदगी के ढेर नई पहचान बनते जा रहे हैं। भारतीय गांवों की यह नई पहचान, किसी भी गांव के सशक्तिकरण के प्रतिकूल है। प्रतिकूलता के इन निशानों को मिटाना भी गांव का सशक्तिकरण ही है।

सशक्तिकरण का मैदान कुछ और भी हो सकता है, लेकिन एक बात तय है कि ऐसे ही कदमों से भारतीय गांवों की दुनिया बेहतर होगी; ग्रामीण युवाओं की तकदीर भी। ग्रामीण युवा चाहें, तो वह इस का संकल्प कर सकता है। वह खुद ही इस आवश्यक बदलाव का वाहक व नायक बन सकता है; क्योंकि युवा होता ही वही है, जो लौक से अलग चले और दुनिया बदले।

परमेश पटौदार

सच्चा स्वराज थीम लीडर, वाग्घारा

सच्चे स्वराज के वे हकदार – कर्तव्यों से जिनको प्यार

हम दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र के निवासी हैं। यह हम भारत वासियों के लिए सबसे बड़े गौरव की बात है।

हमारा देश भारत दुनिया के उन चुनिंदा देशों में से एक है जहाँ प्राचीन काल से लोकतंत्र की गौरवशाली परंपरा मौजूद थी। प्राचीन भारत में गणतंत्र की अवधारणा रोमन या ग्रीक गणतंत्र प्रणाली से भी पुरानी है। इतिहासकारों का ऐसा मानना है कि इसी प्राचीन अवधारणा में भारतीय लोकतंत्र के मौजूदा स्वरूप की कहानी छिपी हुई है। प्राचीन काल से ही भारत में कर्तव्यों के निर्वहन की परंपरा रही है और और व्यक्तिके “कर्तव्यों” पर जोर दिया जाता रहा है। भगवद्गीता और रामायण भी लोगों को अपने कर्तव्यों का पालन करने के लिये प्रेरित करती है, जैसा कि गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है कि व्यक्ति को “फल की अपेक्षा के बिना अपने कर्तव्यों का निर्वहन करना चाहिये।”

अभी पिछले दिनों 26 जनवरी 2021 को हमने विश्व के सबसे बड़े लोकतंत्र का 72 वं गणतंत्र दिवस मनाया। भारत का संविधान भी सबसे बड़ा लिखित संविधान है और हमें प्रसन्नता है कि बाबा साहेब अंबेडकर की अध्यक्षता में जब यह संविधान लिखा गया तो दुनिया के सभी देशों की अच्छी-अच्छी बातों को उनके अच्छे अच्छे सिद्धांतों को इस संविधान में समावेशित किया गया। हमें अपने सच्चे स्वराज के सपने को साकार करना है और अपने गौरवशाली अतीत को ध्यान में रखते हुए हमें हमारे वर्तमान को सवारना है। हमारे संविधान में हमें कई प्रकार के अधिकार दिए लेकिन उसके साथ साथ साथ कर्तव्य भी बताए गए हैं पूंज्य बापू ने कहा था कि यदि हम हमारे कर्तव्यों का भली-भांति निर्वहन करते हैं तो हमें हमारे अधिकार स्वतः ही प्राप्त हो जाएंगे, हमें उन्हें मांगने की आवश्यकता नहीं है। इसके मूल में बापू की यही भावना थी कि अधिकारों के वे हकदार कर्तव्यों से जिनको प्यार तो आज जब हम सच्चे स्वराज की बात करते हैं तो सबसे पहले हमारा यह कर्तव्य हो जाता है कि इस राष्ट्र के प्रति राष्ट्र की जनता के प्रति या यूं कहे कि हमारे जो कर्तव्य संविधान में बताये उनका निर्वहन पूरी ईमानदारी

सर्दी में सियेल/ बथुआ एक स्वास्थ्यवर्धक भाजी, बच्चा हो या बूढ़ा, सबके लिए फायदेमंद है बथुआ !!

हमारे देश में बथुआ का इस्तेमाल खानपान में प्राचीन समय से होता आ रहा है। चरक संहिता, सुश्रुत संहिता इत्यादि प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में भी बथुए का उल्लेख मिलता है। इसके सा के रूप में, दाल में डालकर, परांठे बनाकर, फकोड़ी में डालकर खाया जाता है जिसे वागड से लोग सियेल कहते हैं। पुराने समय में हमारी दादी-नानी डैंडूफ साफ करने के लिए बथुवे के पानी से सिर धोया करती थीं। घरों का रंग हरा करने के लिए दीवारों का प्लास्टर कराते समय सीमेंट में लोग बथुवा मिलाते थे। जब तक इसकी फसल रहती है इसे ताजा खाया जाता है। इसके पौष्टिक गुणों के कारण मेथी की तरह सूखाकर भी रखा जाता है। सूखे बथुए को आलू के साथ सब्जी की तरह पकाया जाता है या फिर पतियों का चूरा बनाकर दाल के साथ मिलाकर भी खाते हैं।

बथुआ/ सियेल रबी की फसल के साथ खरपतवार के रूप में उग हुआ पाया जाता है तथा हर सब्जी बाजार में आसानी से मिल जाता है, बथुआ की खेती पूरे भारत में की जाती है। देश भर में लोग बथुआ का सेवन करते हैं। आप भी जरूर बथुआ को खाते होंगे, लेकिन आपको केवल यह पता होगा कि बथुआ को साग / भाजी के रूप में खाया जाता है। अधिकांश लोगो को बथुआ के औषधीय गुणों के बारे में ज्यादा जानकारी ही नहीं है। बथुआ एक औषधी भी है और बथुआ खाने के फायदे कई रोगों में मिलते हैं ?बथुआ की पतियों में विटामिन ए की सर्वाधिक मात्रा 11300 IU (international unit) पाई जाती है। बथुआ विटामिन ए का प्रमुख स्रोत है। एक शोध के अनुसार विटामिन ए की सर्वाधिक मात्रा बथुआ में पाई जाती है। इसके अलावा इसमें विटामिन बी और सी भी पाया जाता है। बथुआ विटामिन ए का प्रमुख स्रोत है। इसमें बहुत सा विटामिन ए, कैल्शियम, फॉस्फोरस और पोटैशियम होता है। एक शोध के अनुसार विटामिन ए की सर्वाधिक मात्रा बथुआ में पाई जाती है। इसके अलावा इसमें विटामिन बी और सी भी पाया जाता है।

विटामिन और मिनरल्स से होता है भरपूर, ठंडी में अच्छा आहार:- बथुआ/ सियेल का पौधा विटामिन व मिनरल्स से भरपूर होता है। ठंडी में यह बेहतर आहार है जो शरीर को गर्मी देने के साथ ही तमाम रोगों से भी बचाता है। विटामिन बी व विटामिन सी से भरपूर होता है। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, मैगनीज, सोडियम, आइरन, फास्फोरस, पोटैशियम, जिंक आदि मिनरल्स पाए जाते हैं। सौ ग्राम कच्चे बथुए के पत्तों में 7.3 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 4.2 ग्राम प्रोटीन व चार ग्राम पोषक रेशे होते हैं। 100 ग्राम बथुआ/ सियेल में अनुमानित पोषक तत्व इस प्रकार हैं- जल- 89.6 ग्राम. प्रोटीन- 3.7 ग्राम. वसा- 0.4 ग्राम, रेशा- 0.8 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट- 2.9 ग्राम, कैल्शियम- 150 मि.ग्रा., फॉस्फोरस- 80 मि.ग्रा., लौह तत्व- 4.2 मि.ग्रा., खनिज लवण- 2.2 ग्राम, कैरोटीन- 1740 मा.ग्रा., थायमिन- 0.01 मि.ग्रा., रिबोफ्लेविन- 0.14 मि.ग्रा., नियासिन- 0.6 मि.ग्रा., विटामिन सी- 35 मि.ग्रा., ऊर्जा- 30 कि. कैलोरी। बथुए में पारा, सोना और क्षार भी पाया जाता है।

बथुआ खाने के फायदे :- बथुआ/ सियेल एक ऐसी सब्जी है जिसके गुणों से ज्यादातर लोग अपरिचित हैं। ये छोटा-सा दिखने वाला हराभरा पौधा काफी फायदेमंद होता है, सर्दियों में इसका सेवन कई बीमारियों को दूर करने में मदद करता है। बथुए में आयरन प्रचुर मात्रा में होता है, बथुआ न सिर्फ पाचनशक्ति बढ़ाता बल्कि बथुआ के रस को पीने से भी छुटकारा दिलाता है। गुजरत में इसे चील भी कहते है। बथुआ एक ऐसी सब्जी या साग या भाजी है, जो गुणों की खान होने पर भी बिना किसी विशेष परिश्रम और देखभाल के खेतों में स्वतः ही उग जाता है। एक डेढ़ फुट का यह हराभरा पौधा कितने ही गुणों से भरपूर है। बथुआ के परांठे और रायता तो लोग चटकारे लगाकर खाते हैं, लेकिन वे इसके औषधीय गुणों से ज्यादा परिचित नहीं है, इसकी पतियों में सुगंधित तैल, पोटाश तथा

के साथ करना होगा यदि हम संविधान की दृष्टि से कर्तव्यों की बात करें वह सभी कर्तव्य जो * हम भारतीय नागरिकों के लिए संविधान में बताए गए हैं इस प्रकार हैं

* संविधान का पालन करना और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज एवं राष्ट्र गान का आदर करना।

* स्वतंत्रता के लिये हमारे राष्ट्रीय संघर्ष को प्रेरित करने वाले महान आदर्शों का पालन करना।

भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता को बनाए रखना और उसकी रक्षा करना।

* देश की रक्षा करना और आह्वान किये जाने पर राष्ट्र की सेवा करना।

* भारत के लोगों में समरसता और समान भातृत्व की भावना का निर्माण करना जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग आधारित सभी प्रकार के भेदभाव से परे हो। साथ ही ऐसी प्रथाओं का त्याग करना जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं।

* हमारी समग्र संस्कृति की समृद्ध विरासत को महत्त्व देना और संरक्षित करना।

* वनों, झीलों, नदियों और वन्यजीवन सहित प्राकृतिक पर्यावरण की रक्षा एवं सुधार करना और प्राणिमात्र के लिए दयाभाव रखना।

* मानवतावाद, वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा ज्ञानार्जन एवं सुधार की भावना का विकास करना।

* सार्वजनिक संपत्ति की सुरक्षा करना एवं हिंसा से दूर रहना।

* व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधि के सभी क्षेत्रों में उत्कृष्टता के लिये प्रयास करना ताकि राष्ट्र लगातार उच्च स्तर की उपलब्धि हासिल करे।

* 6 से 14 वर्ष तक के आयु के अपने बच्चों को शिक्षा के अवसर उपलब्ध कराना।

पूज्य बापू का विचार था कि "हमारे अधिकारों का सही स्रोत हमारे कर्तव्य होते हैं और यदि हम अपने कर्तव्यों का सही ढंग से निवाह करेंगे तो हमें अधिकार मांगने की आवश्यकता नहीं होगी।"

इस प्रकार बापू के विचार हमें सदैव इस बात के लिए प्रेरित करते है कि हमें यदि अपने लोकतंत्र को

अलवयूमिर्नायड पाये जाते हैं। दोष कर्म की दृष्टि से यह त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) को शांत करने वाला है। आयुर्वेदिक विद्वानों ने बथुए को भूख बढ़ाने वाला पित्तशामक मलमूत्र को साफ और शुद्ध करने वाला माना है। यह आंखों के लिए उपयोगी तथा पेट के कीड़ों का नाश करने वाला है। यह पाचनशक्ति बढ़ाने वाला, भोजन में रुचि बढ़ाने वाला, पेट की कब्ज मिटाने वाला और स्वर (गले) को मधुर बनाने वाला है। गुणों में हरे से ज्यादा लाल बथुआ अधिक उपयोगी होता है। इसके सेवन से वात, पित्त, कफ के प्रकोप का नाश होता है और बल-बुद्धि बढ़ती है। लाल बथुआ के सेवन से बूंद-बूंद पेशाब आने की तकलीफ में लाभ होता है। टीबी की खांसी में इसको बादाम के तेल में पकाकर खाने से लाभ होता है। नियमित कब्ज वालों को इसके पत्ते पानी में उबाल कर शक्कर (चीनी नहीं) मिला कर पीने से बहुत लाभ होता है। यही पानी गुदे तथा मसाने के लिए भी लाभकारी है। इस पानी से तिल्ली की सूजन में लाभ होता है। सूजन अधिक हो तो उबले पत्तों को पीसकर तिल्ली पर लेप लगाएं। लाल बथुआ हृदय को बल देने वाला, फोड़े-फुंसि, मिटाकर खून साफ करने में भी मददगार है। बथुआ लीवर के विकारों को मिटा कर पाचन शक्ति बढ़ाकर रक्त बढ़ाता है। शरीर की शिथिलता मिटाना है। लिवर के आसपास की जगह सूखत हो, उसके कारण पीलिया हो गया हो तो छह ग्राम बथुआ के बीज सवेरे शाम पानी से देने से लाभ होता है। बीजों को सिल पर पीस कर उबटन की तरह लगाए से शरीर का मैल साफ होता है, चेहरे के दाग धब्बे दूर होते हैं। तिल्ली की बीमारी और पित्त के प्रकोप में इसका साग खाना उपयोगी है। इसका रस जरा-सा नमक मिलाकर दो-दो चम्मच दिन

बथुआ खाने के स्वास्थ्य लाभ

●**रोज 1 कप बथुआ का रस पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।**

●**मुर्दा, मूत्राशय और पेशाब के रोगों में फायदेमंद।**



●**सफेद दाग, दाद, खुजली फोड़े और चर्म रोगों से दिलाता है छुटकारा।**

●**बथुआ को उबालकर इसके पानी से सिर धोने से जुए मर जाएंगे और सिर भी साफ हो।**

●**लेटरिया, बुखार और कालाजार संक्रामक रोगों में भी फायदेमंद।**

में दो बार पिलाने से पेट के कीड़ों से छुटकारा मिलता है। पत्तों के रस में मिश्री मिला कर पिलाने से पेशाब खुल कर आता है। इसका साग खाने से बवासीर में लाभ होता है। पखाना खुलकर आता है। दर्द में आराम मिलता है। इसके काढ़े से रंगीन तथा रेशमी कपड़े धोने से दाग धब्बे हूट जाते हैं और रंग सुरक्षित रहते हैं। अरुचि, अजीर्ण, भूख की कमी, कब्ज, लिवर की बीमारी पीलिया में इसका साग खाना बहुत लाभकारी है। सामान्य दुर्बलता बुखार के बाद की अरुचि और कमजोरी में इसका साग खाना हितकारी है। धातु दुर्बलता में भी बथुए का साग खाना लाभकारी है। बथुए का सेवन सलाद के अन्य द्रव्यों के साथ मिलाकर, भोजन के साथ किया जा सकता है। बथुए के नियमित सेवन से भूख खुलती है तथा शरीर की समस्त धातुओं का पोषण होता है। बथुए में काफी मात्रा में उपस्थित जीवन-पोषक तत्वों के कारण, इसका नियमित सेवन करने वाले 'कुपोषण' से पीड़ित नहीं होते। गर्भवती एवं प्रसूताओं के लिए भी यह परम हितकर है। यह स्वयं में ही पूर्ण संतुलित आहार-द्रव्य है। बथुए का रस अतिशीघ्र ही रक्त कणिकाओं में वृद्धि करने में समर्थ होता है। बथुए के रस में मिश्री मिलाकर पिलाने से पेशाब की रूकावट दूर होती है। बथुए में विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में होता है इसलिए इसके नियमित सेवन से नेत्र ज्योति बढ़ती है तथा रतींधी में भी लाभ होता है। बथुए को बुद्धिवर्धक भी माना गया है। हकीमों के अनुसार बथुआ ठंडा तथा शुष्क होता है। यह शरीर में शीतलता तथा कोमलता उत्पन्न करता है। यह यकृत-विकारों को दूर करता है। इसके सेवन से नवीर रक्त का निर्माण प्रचुरता से होता है। महिलाओं तथा एनीमिया से पीड़ितों के लिए इसका सेवन वरदान सिद्ध होता है। इसका कुछ दिनों तक सेवन करने से कब्ज दूर हो जाता है और पेट मुलायम बन जाता है। यह ठण्डा होने से 'पीलिया' को भी दूर करता है। पित्त प्रकृति वालों के लिए यह विशेष रूप से लाभदायक होता है। पित्त के कारण उत्पन्न हुई एसिडिटी, विविध चर्म रोग, सर्वशरीरगत दाह इत्यादि को बथुआ दूर करता है। बथुआ/ सियेल के पत्तों को पानी में उबालकर तथा उस पानी में शक्कर मिलाकर पीने से दस्त साफ होता है, तथा गुर्दे की पथरी दूर जाती है। मलेरिया, टाइफाइड इत्यादि के कारण बढ़ी हुई तिल्ली भी इस प्रयोग से सामान्य अवस्था में आ जाती है। रक्त के विभिन्न उपद्रव पेट के कीड़े, बवासीर तथा सजिपात में भी मुफीद है। इसके पत्तों का उबाला हुआ पानी पीने से रूका हुआ पेशाब खुलकर आने लगता है। इसका काढ़ा रेशमी कपड़ों के धब्बे मिटाने के लिए भी उपयोगी होता है। बथुआ/ सियेल दिल को शक्ति प्रदान करता है। यकृत में गाँठें पड़ने के कारण होने वाले पीलिया के रोगों को सात मासो बथुए के बीजों को इक्कीस दिन तक नियमित देने से गाँठें बिखर जाती हैं तथा पीलिया समाप्त हो जाता है। बथुए का साग 'अर्श' के रोगियों के लिए परम हितकारी सिद्ध होता है। बथुआ/ सियेल का ताजा रस निकाल कर, उसमें नमक मिलाकर पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।बथुए के बीजों के दो ग्राम चूर्ण को थोड़े से नमक एवं शहद के साथ लेने से अमाशय की सफाई होकर, दूषित-पित्त रोगों से बाहर निकल जाता है। बथुए के डेढ़ तोला बीजों को आधा सेर पानी में उबालें। जब आधा पानी शेष बच जाए, तब उसे छानकर पिलाने से, शिशु- जन्मरत स्त्री को कष्ट-मुक्ति मिल जाती है। यह प्रयोग आज भी हमारे ग्राम्यांचलों में बहु प्रचलित है।

अन्य भाषाओं में बथुए के नाम :- बथुआ / सियेल का वैज्ञानिक नाम Chenopodium album Linn. (कीनोपोडियम एल्बम) Syn-Atriplex alba (Linn.) Crantz, है और यह कीनोपोडिएसी (Chenopodiaceae) कुल से है। देश भर में बथुआ को बथुआ या वास्तूक के नाम से जानते हैं लेकिन अलग अलग जगहों पर इसे और भी दूसरे नामों से बुलाया जाता है।हिंदी में बथुआ, बथुया, चिल्लोशाक, बथुआ, चील साग।। अंग्रेजी में आलगुड (Allgood), बेकॉन वीड (Bacon weed), फ्रॉस्ट-बाइट (Frost-bitc), हार्लड

शेष पृष्ठ 4 पर



स्पिनिक (Wild spinach), वाइल्ड गूज फुट (Wild goose foot), लैम्ब्स क्वार्टर (Lamb's Quarters) | संस्कृत में वास्तुक , क्षारपत्र, चक्रवर्ति, चिल्लिका, क्षारदला, शाकराट्ट, यवशाक । **बथुआ के फायदे**:- अब तक आपने जाना कि बथुआ/ सियेल को कितने नामों से जानते हैं। आइए अब जानते हैं कि बथुआ/ सियेल के औषधीय प्रयोग, प्रयोग की मात्रा एवं विधियाँ क्या हैं- बथुआ का उपयोग कर रक्तपित्त (नाक-कान से खून बहना) की समस्या में लाभ :-नाक-कान आदि अंगों से खून बहने की स्थिति में बथुआ/ सियेल के बीजों (1-2 ग्राम) का चूर्ण बना लें। इसे मधु/ शहद के साथ सेवन करें। इससे रक्तपित्त में लाभ होता है। **दाँतों के दर्द में बथुआ का प्रयोग**:-दाँत में दर्द हो रहा हो तो बथुआ के बीज का चूर्ण बनाकर दाँतों पर रगड़ें। इससे दाँत का दर्द तो ठीक होता ही है, साथ ही मसूड़ों की सूजन भी कम हो जाती है। बथुआ के पत्तों को उबालकर पीस लें। इसे सूजन वाले अंग पर लगाने से सूजन कम हो जाती है। बथुआ के सेवन से खांसी का इलाज :- बथुआ/ सियेल के पत्तों की सब्जी बनाकर सेवन करें। इससे खांसी में आराम मिलता है। **पेट में कीड़े होने पर बथुआ का सेवन फायदेमंद** :-पेट में कीड़े हो जाने पर बथुआ का उपयोग लाभ पहुंचाता है। बथुआ के रस (5 मिली) में नमक मिलाकर पिएं। इससे पेट के कीड़े खत्म होते हैं। बथुआ के पत्ते में कैरिडोल होता है, जिसका प्रयोग आंतों के कीड़े एवं केंचुए को खत्म करने के लिए भी किया जाता है। **कब्ज की समस्या में फायदेमंद बथुआ का उपयोग**:- कब्ज की समस्या से राहत पाने के लिए बथुआ के पत्तों की सब्जी बनाकर खाएं। इससे कब्ज के साथ-साथ बवासीर, तिल्ली विकार, और लिंवर के विकारों में लाभ मिलता है। **बथुआ के सेवन से मूत्र रोग में लाभ**:-मूत्र रोग को ठीक करने के लिए बथुआ के पत्ते का रस (5 मिली) निकाल लें। इसमें मिश्री मिलाकर पिलाने से मूत्र विकार खत्म होते हैं। **बथुआ के औषधीय गुण से ल्यूकोरिया रोग में फायदा**:- बथुआ का इस्तेमाल ल्यूकोरिया में भी लाभ पहुंचाता है। ल्यूकोरिया से पीड़ित लोग 1-2 ग्राम बथुआ के जड़ को जल या दूध में पकाएं। इसे तीन दिन तक पिएं। इससे ल्यूकोरिया में लाभ होता है। **दस्त में बथुआ का औषधीय गुण फायदेमंद**:- दस्त को ठीक करने के लिए बथुआ का सेवन करना फायदा देता है। अनार के रस, दही तथा तेल से युक्त बथुआ की सब्जी का सेवन करें। इससे

दस्त में फायदा होता है। **बथुआ/ सियेल के औषधीय गुण से पेचिश का इलाज**:-पेचिश में लाभ लेने के लिए बथुआ के पत्तों की सब्जी बना लें। इसमें घी मिला लें। इसका सेवन करने से पेचिश में लाभ होता है। खूनी बवासीर में बथुआ खाने के फायदे:- बथुआ/ सियेल का सेवन खूनी बवासीर में भी लाभ पहुंचाता है। बथुआ के पत्ते के रस को बकरी के दूध के साथ सेवन करें। इससे खूनी बवासीर में फायदा होता है। **मोच आने पर बथुआ का उपयोग लाभदायक**:- मोच आने पर बथुआ के पत्ते को पीसकर लगाएं। इससे मोच के कारण होने वाले दर्द से आराम मिलता है। जोड़ों के दर्द (गठिया) में बथुआ से फायदा:- जोड़ों में होने वाले दर्द के कारण लोगों को बहुत तकलीफ डेलनी पड़ती है। शरीर के जिस अंग में तकलीफ हो रही हो, उस अंग की गतिशीलता में कमी आ जाती है। आप जोड़ों के दर्द में बथुआ का सेवन करें। इससे जोड़ों के दर्द में भी आराम मिलेगा। बथुआ के पत्ते एवं तना का काढ़ा बनाकर जोड़ों पर लगाएं। इससे जोड़ों के दर्द ठीक होते हैं। आग से जलने पर बथुआ का उपयोग:-आग से कोई अंग जल गया है तो बथुआ/ सियेल के पत्ते के रस को जले हुए स्थान पर लगाएं। इससे लाभ होता है। **साइनस में फायदेमंद बथुआ का प्रयोग**:- साइनस में बथुआ/ सियेल के पत्ते और तम्बाकू के फूलों को पीसकर घी में मिलाकर लगाएं। इससे साइनस में फायदा होता है। **बथुआ के सेवन से रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती**:-रोग प्रतिरक्षा शक्ति कमजोर हो जाने पर लोगों को अनेक बीमारियाँ होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए रोग प्रतिरक्षा शक्ति को मजबूत होना बहुत जरूरी है। जिन लोगों कि रोग प्रतिरक्षा शक्ति कमजोर हो, वे बथुआ के शाक (सब्जी) में सेंधा नमक मिलाकर, छाछ के साथ सेवन करें। इससे रोग से लड़ने की शक्ति (रोग प्रतिरक्षा शक्ति) मजबूत होती है। **रोग प्रतिरोधक क्षमता को करे मजबूत**:-रोग प्रतिरोधक तंत्र (इम्यून सिस्टम) के कमजोर होने से कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं। बथुआ की सब्जी में सेंधा नमक मिलाकर, छाछ के साथ सेवन करें। इससे रोग से लड़ने की शक्ति मजबूत होती है। **त्वचा रोग में भी फायदेमंद**:- बथुआ/ सियेल त्वचा रोग दूर करने में भी सहायक है। अपने रक्तशोधक गुणों के कारण सफेद दाग, दाद, खुजली, फोड़े, कुष्ठ आदि चर्म रोगों में नित्य बथुआ

उबालकर, इसका रस पीने और तथा सब्जी खाने से लाभ होता है। देश में लोगों की अस्वास्थ्यकर जीवनशैली के कारण पाचन तंत्र से संबंधित रोग बढ़ रहे हैं। वहीं, डायबिटीज जैसे रोगों के फलस्वरूप अधिकांश लोग कब्ज की समस्या से परेशान रहते हैं। बथुआ फाइबर का प्रमुख स्रोत है, जो पाचन तंत्र से संबंधित रोगों जैसे कब्ज आदि को दूर करने में अत्यंत सहायक है। चुस्ती लाए-पोषक तत्वों की खान बथुआ/ सियेल में कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम आदि समस्त तत्व पाए जाते हैं। इसलिए बथुआ का नियमित प्रयोग शरीर को चुस्ती-फुर्ती और ताकत प्रदान करता है। **हीमोग्लोबिन की कमी दूर करे**:-बथुआ में आयरन और फॉलिक एसिड पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसलिए यह हीमोग्लोबिन की कमी को दूर करने में सहायक है। बथुआ महिलाओं के मासिक धर्म की अनियमितता से राहत पाने में भी लाभप्रद है। पथरी की समस्या:-इसी तरह पथरी (स्टोन) की समस्या में भी बथुआ खाना लाभप्रद है। यही नहीं किडनी में इन्फेक्शन और किडनी में स्टोन की समस्या में भी बथुआ/ सियेल फायदेमंद है। **कब्ज की समस्या**:- बथुआ/ सियेल आमाशय को ताकत देता है, कब्ज दूर करता है, बथुए की सब्जी दस्तावर होती है, कब्ज वालों को बथुए की सब्जी नित्य खाना चाहिए। **पीलिया में फायदेमंद**:- बथुआ/ सियेल के साग का सेवन पीलिया के मर्ज में लाभप्रद है। बथुआ पीलिया से बचाव में भी लाभप्रद है। **पेट के लिए लाभप्रद**:- बथुआ/ सियेल के नियमित सेवन से हाजमा सही रहता है। यह पेट दर्द में भी लाभप्रद है। **जोड़ों के दर्द में लाभप्रद**:- बथुआ/ सियेल शरीर के विभिन्न जोड़ों के दर्द में लाभप्रद है। इसलिए जो लोग जोड़ों के दर्द से पीड़ित हैं, उन्हें बथुए के साग का सेवन करना चाहिए। **पेशाब/ मूत्र के रोग**:-मूत्राशय, गुर्दा और पेशाब के रोगों में बथुए का साग लाभदायक है। पेशाब रुक-रुककर आता हो, कतरा-कतरा सा आता हो तो इसका रस पीने से पेशाब खुल कर आता है। **बथुआ के उपयोगी भाग**:- बथुआ/ सियेल का इस्तेमाल इस तरह से किया जा सकता है:-बथुआ के बीज ,बथुआ के पत्ते, बथुआ के पौधे के तने ,बथुआ की जड़।

सोहननाथ जोगी
वाग्धारा कूपड़ा, बाँसवाड़ा

विश्व कैंसर दिवस (World Cancer Day-4th February 2021) : 'I Am and I Will'

"कैंसर से एक लड़ाई की शुरुआत तो होती है, लेकिन पूरी उम्मीद और दृढ़ निश्चय के साथ आप इसे जीत सकते हैं" **वर्ष 2021 के लिए विश्व कैंसर दिवस का विषय रखा गया है "मैं हूँ और मैं रहूँगा" है। जिसका मतलब है कि हर किसी में क्षमता है कि वह कैंसर से लड़ सकता है।**

उद्देश्य
इस दिवस को मनाने का उद्देश्य कैंसर के बारे में जागरूकता उत्पन्न करना और रोग का जल्दी पता लगाने की जरूरत तथा कैंसर के उपचार पर ध्यान केंद्रित करना है। इसका मुख्य उद्देश्य बीमारी के प्रति लोगों तक सही शिक्षा पहुंचाना और विश्व में प्रत्येक वर्ष लाखों लोगों को कैंसर के कारण होने वाली मृत्यु से बचना भी है। साथ इसके द्वारा कैंसर पीड़ितों और उनके परिवार की परेशानियों को कम करने के लिए भी प्रयास किये जाते हैं। हर साल यूनिटन फॉर इंटरनेशनल कैंसर सेंट्रल (UICC) 4 फरवरी को विश्व कैंसर दिवस का आयोजन करता है। इसका मकसद कैंसर से होने वाली कैंसर की बीमारी को खत्म करने के लिए वैश्विक समुदाय में जागरूकता बढ़ाना है। **कैंसर क्या है?**
शरीर में कोशिकाओं के समूह की अनियंत्रित वृद्धि कैंसर है। ये कोशिकाएं टिश्यू को प्रभावित करती हैं। इससे कैंसर शरीर के अन्य हिस्सों में फैल जाता है। कैंसर, लेकिन यदि कैंसर का सही समय पर पता ना लगाया गया और उसका सही समय पर उपचार नहीं हुआ तो इससे मौत का जोखिम भी बढ़ सकता है। जानलेवा बीमारियों में कैंसर सबसे खतरनाक है और किसी भी उम्र में हो सकता है। इस बीमारी के लक्षणों का पता ही नहीं चलता है। जब इस बीमारी के होने का खुलासा होता है, तब तक काफी देर हो चुकी है और इसी वजह से कई लोगों को उचित इलाज का समय ही नहीं मिल पाता है। अगर वक्त पर कैंसर की बीमारी का पता चल जाए तो इसका इलाज हो सकता है। साल

2018 में कैंसर की बीमारी की वजह से दुनियाभर में 96 लाख से ज्यादा मौतें हुई थीं विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, हर साल होने वाली छह मौतों में से एक कैंसर की बीमारी की वजह से होती है। हर आठ मिनट में इस बीमारी के एक व्यक्ति की मौत होती है। कैंसर से होने वाली 70 फीसद मौतें कम और मध्यम आय वाले देशों में होती हैं। चीन और अमेरिका के बाद कैंसर के सबसे ज्यादा मरीज भारत में हैं। हर साल भारत में करीब 10 लाख नए कैंसर के केस दर्ज होते हैं। भारत में ब्रेस्ट कैंसर सबसे तेजी से फैलता है। भारतीय महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा सबसे ज्यादा बढ़ा है। वहीं, पुरुषों में सबसे ज्यादा तादाद फेफड़े के कैंसर के मरीजों की है जो कि 10.6 फीसदी है। वहीं, महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर की संख्या 27.5 फीसदी है। **कैंसर के सामान्य लक्षण**



लंबे समय तक गले में खराश, लगातार खांसी, आहार निगलने में दिक्कत,शरीर में किसी भी तरह की गांठ का अनियंत्रित बढ़ना,कहीं से भी पानी या रक्त

बहाव होना,तिल का बढ़ना और रंग बदलना,त्वचा में मस्सों का अधिक होना, किसी भी घाव का लंबे समय तक ठीक न होना, भूख कम लगना, वजन कम होना तथा थकान और आलस्य बने रहना। **कैंसर होने के प्रमुख कारण**
तंबाकू सेवन करना,उपचादा वजन होना,सर्बिज्यों और फलों का सेवन कम करना,शराब का सेवन करना,शारीरिक क्षमता वाले काम न करना अथवा कम करना,शहरों में प्रदुषण होने के कारण,आनुवंशिक संक्रमण,सूर्य की अल्ट्रा वाइलेट किरणों [UV rays] के कारण, आदि। **कैंसर से बचने के उपाय**
कैंसर से बचने हेतु तंबाकू उत्पादों का सेवन बिलकुल न करें। कैंसर का खतरा बढ़ाने वाले संक्रमणों से बचकर रहें। चोट आदि होने पर उसका सही उपचार करें तथा अपनी दिनचर्या को स्वस्थ बनाएं। विश्व कैंसर दिवस पर लोगों को इस बीमारी के प्रति जागरूक किया जाता है। उन्हें इस बीमारी के लक्षण, कारण तथा इलाज के बारे में जानकारी दी जाती है। कैंसर जैसी बिमारी की रोकथाम करने के लिए और इसके प्रति जागरूकता लाने के लिए बहुत सी सरकारी और गैर – सरकारी संस्थाओं द्वारा विभिन्न कैंप, रैली, लेक्चर और सेमिनार, आदि चलाये जाते हैं। इन कार्यक्रमों में सामान्य जनता की ओर फोकस किया जाता है और उन्हें मुख्य रूप से इसमें शामिल किया जाता है ताकि इस दिवस को मनाने का उद्देश्य सफल हो सके। इसके अलावा लोगों में फैली कुछ भ्रांतियाँ और विभिन्न गलत धारणाओं को जैसे कैंसर पीड़ित व्यक्ति को छूने से कैंसर फैलता है और कैंसर पीड़ित व्यक्तियों को सामान्य व्यक्तियों की तरह समान अधिकार प्राप्त नहीं होते, आदि को भी दूर किया जाता है। इस अभियान के अंतर्गत जो संदेश दिए जा रहे हैं, उनमें से प्रमुख संदेश निम्नानुसार हैं :- जागरूक सेवन करना,उपचादे के लिए प्रेरित करना [Inspire action, take

WORLD CANCER DAY

action], स्वस्थ जीवनचर्या बनाना [Make healthy lifestyle choices], कैंसर की रोकथाम करना [Prevent Cancer], लोगों में ये समझ पैदा करना कि कैंसर का पता शुरूआती चरणों में चल जाने से इसका इलाज संभव है [Understand that early detection saves life], मदद के लिए प्रयास करना [Ask for support], स्वस्थ वातावरण का निर्माण करना [Create healthy environment] कैंसर के उपचार के दौरान सरकारी सहायता कैंसर के उपचार के दौरान मरीज कुछ आर्थिक भार कम करने हेतु आयुष्मान भारत, प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष, राष्ट्रीय आरोग्य निधि, स्वास्थ्य मंत्री विवेकाधीन अनुदान, केंद्रीय सरकार स्वास्थ्य योजना (सीजीएचएस) जैसी योजनाओं का फायदा ले सकते हैं। इस महाविनाशकारी बीमारी के खिलाफ, इस पहल के द्वारा पूरा विश्व एक साथ एकजुट होकर खड़ा रहता है। कैंसर की बीमारी से कोई देश अछूता नहीं है और पूरे विश्व को इसने जकड़ा हुआ है। इस भयानक बीमारी से जीत पाने के लिए सभी को पूरी ताकत के साथ एक साथ खड़े होकर इसका सामना करना होगा। **राजेश हिरन**
पाँलिसेी एडवोकेसी यूनिट (स्वास्थ्य) वाग्धारा, जयपुर

आजीविका में बदलाव

महिला का नाम:- सुकना / गटुलाल
गाँव का नाम:- सालरिया
पंचायत:- देवदा
ब्लॉक:- घाटोल
सुकना देवदा ग्राम पंचायत के सालरिया गाँव की एक आदिवासी महिला किसान है। इसके पति का नाम गटुलाल है। इनके 3 बच्चे हैं, 2 लड़का और 1 लड़की और परिवार में कुल 5 सदस्य हैं। इनके पास कुल 2-3 बीघा जमीन है, जिस पर वो खेती कर अपनी आजीविका चलाते हैं। गटुलाल खेती के साथ साथ ट्रेक्टर भी चलाते हैं। वर्ष 2019 में सुकना वाग्धारा संस्था से जुड़ी और सक्षम समूह की सदस्य बनीं। समूह से जुड़ने के बाद यह नियमित बैठक में आने लगीं जहाँ उन्हें जैविक खेती, पोषण बाड़ी, जैविक खाद, जैविक दवाई की जानकारी मिली। संस्था के माध्यम से इन्हें देशी मक्का, उड़द, सब्जी किट, औषधीय पौधे आदि बहुत कुछ दिया गया। सुकना और समूह की अन्य महिला का कहना है की 2019 के पहले इस गाँव में सभी लोग सब्जिया खरीद के खाते थे, इन्हें किचन गार्डन की जानकारी नहीं थी। घर की आर्थिक स्थिति सही नहीं होने के कारण इस गाँव के लोग रोजाना हरी सब्जियों का सेवन नहीं कर पाते थे जिस कारण उनके बच्चों में कुपोषण की समस्या होती थी। सुकना देवी ने 2019 के पहले कभी अपने घर में किचन गार्डन नहीं लगाया , खेत में पानी की सुविधा होने पर भी वह हरी सब्जियों के लिए सुबह शाम



बाजार पर ही निर्भर रहती थी। लेकिन जब से यह सक्षम समूह की नियमित बैठक में आने लगे तब से इनकी सूझ- बुझ बढ़ी जैविक खेती के प्रति। संस्था के माध्यम से उन्हें जो सब्जी किट मिली थी, उसे सुकना ने अपने घर के पीछे की जमीन पर पाला बनाकर लगाया और प्रतिदिन हरी सब्जियों का सेवन करने लगी। सुकना धीरे- धीरे अपने किचन गार्डन में और भी सब्जिया जैसे की – आलू, बैंगन, मिर्च , टमाटर, प्याज, लहसुन, भिन्डी, पालक, मेथी , मटर आदि लगाने लगी और प्रतिदिन अपने खाने के अलावा जो भी सब्जी ज्यादा होती है, उसे सुकना बेचने लगी। हर 2-3 दिन में सुकना सब्जिया बेचने लगी जिससे उन्हें लगभग 2-3 दिनों से 500 से 700 की कमाई होने लगी। बाड़ी के आस- पास इन्होंने बहुदेशीय पौधे भी लगाये हैं जो इन्हें संस्था के माध्यम से दिया गया था और इसका समुचित देखभाल भी करती है। इनका कहना है की इन हरी सब्जियों के सेवन से उनके और उनके परिवार के पोषण और स्वास्थ्य में तो सुधार हुआ है साथ ही आजीविका भी सुदृढ़ होने लगी है। अभी इनके पास 20 मुरी 7 बकरी और 2 गाय भी है। गाय के गोबर और गौमूत्र के इस्तेमाल से जैविक दवाई बनाया करती है। इनके पास जो मुरगिया है उसको बेचने से लगभग इन्हें 1000- 1200 रुपये की कमाई होती है और इसके अंडे भी ये 30 रुपये में बेचती है और बकरी को 5000 से 6000 में बेचते है तो कुल मिलाकर समूह से जुड़ने के बाद इन्हें बहुत सारी जानकारी मिली और आजीविका के साधन बढ़े हैं। सुकना का कहना है की वाग्धारा संस्था से जुड़ने के बाद संस्था के सहजकर्ता नरेश बुनकर जी हर महीने के 5 तारीख को मॉटिंग लेते हैं और बहुत सारी जानकारी देते हैं जैसे की बीज उपचार, जैविक दवाई, जैविक खाद , पोषण बाड़ी, मिश्रित खेती आदि , जिससे वह आत्मनिर्भर बनीं और उनकी आजीविका में सुधार हुआ है। सुकना को देखकर गाँव की अन्य महिला भी अपने घर में प्रयोग वाटिका लगाने लगीं और और दूसरों के साथ जानकारी साझा कर रही है। **नेहा कुमारी**, कार्यक्रम प्रबंधक, घाटोल इकाई



बच्चों की कविता

सब का हृदय खिल-खिल जाए,
मस्ती में सब गाए गीत मल्हार।
नाचे गाए सब मन बहलाए,
जब बसंत अपने रंग-बिरंगे रंग दिखाएँ।।
खिलकर फूल गुलाब यूँ इटलाए,
चारों ओर मंद-मंद खुशबू फैलाए।
प्रकृति भी नए-नए रूप दिखाएँ,
जब बसंत अपने रंग-बिरंगे रंग दिखाएँ।।

सूरज की लाली सबको भाए,
देख बसंत वृक्ष भी शाखा लहराए।
खुला नीला आसमां सबके मन को हर्षाये,
जब बसंत अपने रंग-बिरंगे रंग दिखाएँ।।
नई उमंग लेकर नदियाँ भी बहती जाए,
चारों ओर हरियाली ही हरियाली छाए।
शीत ऋतु भी छूमंतर हो जाए,

पहेली

(1)काला घोड़ा, सफेद सवारी... एक उतरा, तो दूसरे की बारी...
उत्तर - तवा-रोटी...

(2) धूप देख, मैं आ जाऊँ, छाँव देखकर शमाऊँ...
जब भी आए हवा का झोंका, साथ उसी के उड़ जाऊँ...
उत्तर - पसीना...

(3) एक राजा की अनूठी रानी, हुम के सहारे पीती पानी...
उत्तर - दिया-बाती...

(4) दो-दो हैं सुंदर बच्चे, दोनों का है एक ही रंग...
अगर एक भी बिछड़ गया, दूजा काम न आएगा...
उत्तर - जूते...

(5) जब तक रहती हूँ मैं सीधी, सबको खूब पिलाती पानी...
अगर मुझे तुम उल्टा कर दो, मैं गरीब हो जाऊँगी...
उत्तर :- नदी...

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@vaagdhara.org

यह "वार्ता वाग्धारा नी" केवल आंतरिक प्रसारण है।

