"बोल्यु बार पड़े अने रांदयू वरे पड़े"

वातें वाग्धारा नी

मई, 2021

अंक 12

VAAGDHARA

प्यारे जनजाति क्षेत्र के किसान भाइयों – बहनों प्यारे बच्चों तथा मेरे साथियों पदाधिकारियों जय गुरु !!

आशा है कि आप अपने अपने जगह अपने अपने घरों में सुरक्षित होंगे और आपके स्वस्थ रहने की बहुत सारी शुभकामनाएं जैसा कि यह एक वर्ष इस कोरोना महामारी को लेकर तथा उससे होने वाले दुष्प्रभाव में बीत गया हम यह मान रहे थे कि यह वर्ष हमारा बीत चुका परंतु ऐसा हुआ नहीं और हमारी ही किसी की गलती के कारण पुनः इसका आगमन हुआ । चिंता का विषय यह है कि गत वर्ष हम गर्व से घूम रहे थे कि हमारे क्षेत्र आदिवासी क्षेत्र में कोरोना का प्रभाव नहीं है और हम इससे बचे हुए हैं वो हमारा घमंड इस बार कमजोर पड़ गया और हमारे क्षेत्र में भी बड़ी तादाद में कोरोना के मरीज मिले , तो हमें यह सोचना होगा कि बाजार से आने वाली ये बीमारी किस प्रकार से हमारे ग्रामीण क्षेत्रो में आ गई, कैसे घर कर गई, इसका क्या कारण रहा ,हमारे साथियो व बाजार से आने वाले लोगों ने क्या सुरक्षा में कमी की ,हम लोगो की क्या भूल हुई ,यह हमारे लिए एक बड़ा चिंतन का विषय है। चूंकि दूसरे कई विषयों पर मैं हमेशा हर माह की पत्रिका में आपसे चर्चा करता हूं कभी खेती, कभी पोषण, कभी शिक्षा, कभी बच्चों के अधिकार तो कभी हमारी मिट्टी, हमारे बीज या आदिवासी संस्कृति हो इन सारे विषयों पर समय-समय पर चर्चा और चिंतन होता रहा । परंतु आज हमें यह जरूर सोचने की आवश्यकता है कि कब तक हम हमारे इलाज के लिए कभी गुजरात कभी मोडासा तो कभी मध्यप्रदेश तो कभी उदयपुर ऐसे जाते रहेंगे क्यों नहीं हमारी पंचायत हमारी आवाज को इतना सशक्त करके हमारे स्थानीय स्तर पर सुविधाओं को मजबूत करें । हम क्या कर सकते हैं ,हमें क्या ऐसा करने की जरूरत है कि हमारे क्षेत्र में इलाज का पुख्ता प्रबंध हो और हमें दर-दर भटकना न पड़े यह भी हमारे चिंतनीय विषय है और आप किस प्रकार से अपने नेता अपने पदाधिकारी उनसे किस प्रकार से आग्रह करके इन सुविधाओं को सुदृढ़ करने के लिए बात कर सकते हैं । ऐसा नहीं है कि इन सुविधाओं में सुधार नहीं आया है । एक समय हुआ करता था जब एक पंचायत समिति में एक डॉक्टर हुआ करता था । परन्तु आज हमारे कई डॉक्टर बढ़े हैं और सभी समानरूप से पढ़ेलिखे चिकित्साकर्मी हमारे साथ हैं । सवाल यह है कि हमें विश्वास करके उनके पास जाना होगा और दिखाना होगा ।

मैं आपसे आग्रह करना चाहता हूं कि हम किसी भी प्रकार का इसमें चुके नहीं तबीयत ज्यादा खराब होने पर जांच करावे , कोरोना की जांच करावे ,कोरोना के लक्षण आए हैं यह रिपोर्ट में पुष्टि हो या ना हो थोड़े से भी लक्षण दिखने पर हम अपने आप को अलग रखें अपने परिवार के सदस्यों से अलग रहे ताकि किसी भी प्रकार की समस्या से हमे जूझना ना पड़े और हम हमारे खाने की चीजों में ऐसा क्या करें कि हम पर कोई बीमारी हावी नहीं हो । हमेशा हम एक कहावत सुनते आये है कि खाने में हरी सब्जी , हमारी पोषण वाटिका की खुद की सब्जी , हमारी अपनी मक्की की रोटी,हमारी अपनी दाले हमारा अपना दूध, और क्या तरीका किस प्रकार से हम सुदृढ़ करें कि हमारे भोजन के अंदर सारे रंग मिल जाए । ऐसा बिल्कुल नहीं सोचे की बच्चों पर इसका प्रभाव नहीं पड़ेगा बच्चों को भी हम इस पोषण की पूरी जानकारी दें । हमारी नौली हमारी गिलोय है हमारी परंपरागत अगर कोई दवाइयां हैं अदरक,हल्दी उसको हम कैसे काम में ले सकते हैं उसे ध्यान में रखकर कि हम हमारा स्थानीय स्तर पर भी उपचार करें हमारे परंपरागत उपचारों को भी अपनाए और किसी को भी थोड़ा सा भी अंदेशा होने पर तुरंत दिखाने जाएंगे गेर जिम्मेदारी नहीं बरते। समय विकट है हमे इससे पार पाना होगा तथा जरूरी कामों के बिना हम बाहर नहीं निकले यह हमारी पहली जिम्मेदारी है खुद की सुरक्षा ,हमारे परिवार की सुरक्षा, फले की सुरक्षा ,गांव की सुरक्षा से ही हम मानव की सुरक्षा कर पाएंगे ।

इसी के साथ हम एक बात और न भूले की गर्मी की जुताई हमारे खेतों के लिए उतनी ही महत्वपूर्ण है तो अगर जिस भाई ने भी अपने खेतों की जुताई नहीं की है वह भी जुताई करके छोड़ देंगे तो उससे गर्मी में मिट्टी के अंदर धूप जाएगी गर्मी जाएगी कीटाणु मरेंगे जीवाणु मरेंगे कोई अगर घासफूस के अंदर बीज होंगे वो खराब होंगे और हमारी मिट्टी के अंदर हवा जाएगी जो कि आने वाली बरसात के सीजन में जब बरसात का पानी आएगा तो सीधा अंदर मिट्टी में जाएगा और वह हमारी मिट्टी को फलीभूत करेगा तो इस बात को भी हम न भूले ।

साथ ही हमारे घर के व्यर्थ जाने वाले पानी जिससे बर्तन वगैरह साफ करते हैं उसके किनारे सब्जी,बैल वगैरह लगाये ताकि हम गर्मियों में भी सब्जियों का लाभ ले पाए इसी के साथ मवेशियों का ध्यान रखे , बच्चों का ध्यान रखे और परिवार का ध्यान रखे

धन्यवाद

आपका अपना जयेश

मृदा संरक्षण मिट्टी के कटाव को रोकने के लिए

मृदा पृथ्वी की सबसे ऊपरी परत है जो कि जीवन बनाये रखने में सक्षम है। किसानों के लिए मिट्टी का बहुत अधिक महत्व होता है, क्योंकि किसान इसी मृदा से प्रत्येक वर्ष स्वस्थ व अच्छी फसल की पैदावार पर आश्रित होते हैं। ईश्वर ने मानव जगत को जल, वायु, भूमि (मृदा) के रूप में सच्चा आशीर्वाद प्रदान किया है। समस्त ब्रह्माण्ड में से केवल पृथ्वी पर ही प्राणी जगत का उद्भव एवं विकास सम्भव हो सका है। प्राचीन काल से ही धरती पर विभिन्न सभ्यताओं ने जन्म ऐसे स्थानों पर लिया है जहाँ जल उपलब्ध था अर्थात प्राचीन सभ्यताएँ नदी/घाटियों में ही विकसित हुई है, चाहे सिन्धु घाटी सभ्यता हो या हड़प्पा मोहनजोदड़ो या आधुनिक मिश्र में विकसित सभ्यताएँ। यह दर्शाता है कि जीवन वहीं सम्भव है जहाँ स्वच्छ जल, शुद्ध वायु तथा पोषक तत्वों से भरपूर मिट्टी उपज हेतु उपलब्ध हो। समय के साथ-साथ सभ्यताएँ विकसित होती गई, मानव जनसंख्या बढ़ती गई तथा हमारे बहुमूल्य प्राकृतिक संसाधनों पर भार बढ़ने लगा। मनुष्य द्वारा वर्तमान पीढ़ी को ध्यान में रखते हुए जल का उपयोग दोहन तथा मृदा से अधिकाधिक उत्पादन प्राप्त करने के प्रयास किये जाते रहे। पर्यावरण के सम्बन्ध में इसके संरक्षण हेतु प्रयास नहीं किये गये। इसके लिये आधुनिक जीवनशैली तथा औद्योगिक क्रान्ति भी जिम्मेदार है। मिट्टी हमारे भरण-पोषण का महत्त्वपूर्ण माध्यम है। यह गौरतलब है कि एक से.मी. मिट्टी को बनने में हजारों साल लग जाते हैं तथा हमारे कुप्रबंधन से अथवा प्राकृतिक कारणों से कुछ ही समय में टनों मिट्टी बर्बाद हो जाती है अथवा कटाव से नदी, नालों, समुद्र में जाकर व्यर्थ हो जाती है।

मृदा कटाव

सामान्य शब्दों में कटाव से तात्पर्य मृदा एवं मृदा कणों के ऐसे विस्थापन और परिवहन से होता है, जो जल, वायु,हिम या गुरुत्व बलों की सहायता से सम्पन्न होता है। मृदा कटाव को सम्पन्न करने वाले इन बलों में से जल और वायु सबसे महत्त्वपूर्ण होते हैं। बाढ़ द्वारा बने मैदान और सागर तटीय मैदानों का निर्माण पर्वतों के अपक्षीय होने से होता है। पर्वतीय भागों के क्षरण होने की यह प्राकृतिक क्रिया निरंतर और मन्द गति से होती रहती है। यद्यपि यह क्रिया देखने में विनाशकारी नहीं लगती है तथापि इससे कटाव होता रहता है। इसीलिये इसको प्राकृतिक कटाव या भूगर्भीय कटाव कहा जाता है। भूगर्भीय कटाव मानव के कल्याण की दृष्टि से हानिकारक नहीं होता है और यह मानवीय नियंत्रण के परे होता है। इसके विपरीत, जब कभी प्रकृति का संतुलन बिगड़ जाता है अर्थात मृदा कटाव प्राकृतिक रूप से मृदा बनने की दर से अधिक होता है तो अपेक्षाकृत अधिक हानियाँ होती है। प्रकृति का संतुलन प्रायः बड़े पैमाने पर वनों की कटाई से, अधिक मात्रा में जुताई से और खेती के लिये या अन्य कारणों से भू-आकृतियों को समान बनाने से होता है। ऐसी अवस्थाओं में मृदा कटाव की तीव्रता बहुत अधिक बढ़ जाती है।

आमतौर से भूपृष्ठ की एक इंच की मृदा का निर्माण हजारों वर्षों में हो पाता है, जो मृदा, कटाव की विनाशलीला से एक वर्ष में समाप्त हो जाती है। प्रकृति के स्वाभाविक रूप से होने वाले कार्य-व्यापार में मानव के बिना सोचे-समझे किए गए हस्तक्षेपों से बहुत नुकसान होता है। मानव हस्तक्षेप के फलस्वरूप तीव्र मृदा अपरदन होता है। सामान्य रूप से जब हम अपरदन कहते हैं तो उसका आशय तीव्र कटाव से होता है।

जैसा ऊपर बताया गया, मृदा कटाव की प्रकिया में मृदा कण भूमि की ऊपरी परत से विस्थापित होते हैं। इसलिये इसे मृदा की ऊपरी सतह से मृदा कणों के विस्थापन की प्रक्रिया कहा जाता है। इस प्रक्रिया में विस्थापित मृदा कणों को एक स्थान से दूसरे या दूर ले जाने या दूर बहा ले जाने के लिये किसी स्रोत की आवश्यकता होती है। सामान्य रूप से मृदा कटाव में विस्थापन तथा बहाकर ले जाना दोनों प्रक्रियाएँ सम्पन्न होती है। मृदा कणों को विस्थापित करने में पानी, हवा, हिम या गुरुत्व बलों का योगदान प्रमुख रूप से उल्लेखनीय होता है। ये भिन्न-भिन्न बल मृदा कणों के आकार के आधार पर अपनी भूमिका निभाते हैं उदाहरण के लिये मिट्टी में पानी रिसता है, रिसने वाला यह बल मृदा कणों के एकरूपता होता है तथा । मृदा कणों को चिपकाने या स्थिर करने वाले बल मृदा कणों के पृष्ठ क्षेत्र के समानुपातिक होते हैं। इस दृष्टि से हम जब विचार करते हैं तो पाते हैं कि मृदा कण जितने छोटे होते हैं, उतने ही अधिक मात्रा में अधिक स्थायी होते हैं। मृदा कण चिपकने वाले बलों के कारण मिट्टी के भू-भाग से लगे रहते हैं। जब मृदा कणों का समुच्चय आकार घटता है तो इस बल में कमी आती है और रिसने वाले बल के कारण मृदा कण विस्थापित होते जाते हैं। फलस्वरूप मृदा का कटाव होता है।

तलछट के परिवहन में मृदा कणों के छोटे-छोटे अंश या कण अधिक आसानी से बह जाते हैं, दूसरे शब्दों में एक स्थान से दूसरे स्थान को विस्थापित हो जाते हैं। रिसने वाले बलों के अतिरिक्त मृदा कणों को विस्थापित करने वाले बलों में कई यांत्रिक बल सम्मिलित होते हैं। जो मृदा कणों को एक स्थान से दूसरे स्थान को ले जाते हैं। उदाहरण के लिये जब तेज वर्षा होती है तो वर्षा की तेज बूँदों के प्रभाव से मृदा कणों का कटाव होता है। इसी तरह पानी के प्रवाह से मिट्टी का कटाव होता है। इस तरह कटाव का बल भी उल्लेखनीय है। इस सम्बन्ध में सबसे अधिक उल्लेखनीय बहते पानी में उत्पन्न कटाव करने वाला बल है। यह सम्भवतः सही है कि पानी के तीव्र बहाव के बिना मृदा कटाव तीव्रता से नहीं होता है और यदि कटाव के क्षेत्र में पानी के बहाव को बन्द कर दिया जाये तो कटाव की क्रिया भी घट जायेगी

मृदा के कटाव के मुख्य कारण निम्नलिखित हैः

कटाव के कारणों को जाने बिना कटाव की प्रकियाओं व इसके स्थानान्तरण की समस्या को समझना मुशिकल है। मृदा कटाव के कारणों को जैविक व अजैविक कारणों में बांटा जा सकता है। किसी दी गई परिस्थति में एक यह दो कारण प्रभावी हो सकते हैं परन्तु यह आवश्यक नहीं है कि दोनों कारण साथ-साथ प्रभावी हों। वर्षा जल की बूंदें अत्यधिक ऊंचाई से मृदा सतह पर गिरती है तो वे महीन मृदा कणों को मृदा पिंड से अलग कर देती है। ये अलग हुए मृदा कण जल प्रवाह द्वारा फिसलते या लुढ़कते हुए झरनों, नालों या नदियों तक चले जाते हैं। अपरदन प्रक्रिया में मृदा कणों का ढीला होकर अलग होना मृदा कणों का विभिन्न साधनों द्वारा अभिगमन स्थानान्तरण चरण शामिल होते हैं:मृदा कणों का अजैविक कारणों में जल व वायु प्रधान घटक है जबकि बढ़ती मानवीय गतिविधियों को जैविक कारणों में प्रधान माना गया है जो मृदा अपरदन को त्वरित करता है।

- वृक्षों का अविवेकपूर्ण कटाव
- वानस्पतिक फैलाव का घटना
- वनों में आग लगना
- भूमि को बंजर/खाली छोड़कर जल व वायु कटाव के लिए प्रेरित करना।
- मृदा कटाव को त्वरित करने वाली फसलों को उगाना
- त्रुटिपूर्ण फसल चक्र अपनाना
- क्षेत्र ढलान की दिशा में कृषि कार्य करना।
- सिंचाई की त्रुटिपूर्ण विधियाँ अपनाना
- मृदा कटाव की प्रक्रियां.

मृदा कटाव को मुख्यतः दो भागों में विभाजित किया गया है।

1. **भूगर्भिक कटाव** : प्राकृतिक या भूगर्भिक कटाव या मृदा कटाव को इसकी प्राकृतिक अवस्था में अभिव्यक्त करता है। प्राकृतिक स्थिर परिस्थितियों में किसी स्थान की जलवायु एवं वानस्पतिक परत, जो कि मृदा अपरदन या प्राकृतिक अपरदन वनस्पतिक परत में अपरदन को दर्शाता है। इसके अतर्गत अपरदन गति इतनी धीरे होती है कि क होने वाला मृदा ह्रास चट्टानों के विघटन प्रक्रिया से बनने वाली नई मृदा में समायोजित हो जाता है। इस प्रकार होने वाला मृदा ह्रास, मृदा निर्माण से कम या बराबर होता है।
2. **त्वरित कटाव** : जब मृदा निर्माण व मृदा ह्रास के बीच प्राकृतिक संतुलन, मानवीय गतिविधियों जैसे कि वृहत स्तर पर वनों की कटाई या वन भूमि को कृषि भूमि में रूपांतरित करके प्रभावित किया जाता है जिससे अपरदन तीव्रता कई गुणा बढ़ जाती है। ऐसी परिस्थितियों में प्राकृतिक साधनों से सतही मृदा ह्रास दर, मृदा निर्माण दर से अधिक होती है। त्वरित अपरदन, भूगर्भिक अपरदन की अपेक्षा तीव्र से होता है। त्वरित कटाव से कृषि योग्य भूमि का उपजाऊपन लगातार कम होता जाता है।

मृदा संरक्षण के उपाय

हमारे देश में भूमि कटाव की समस्या दिन प्रतिदिन गंभीर होती जा रही है। अतः जल ग्रहण व्यवस्था में भूमि संरक्षण प्रमुख कार्य होता है। इसकी

उपयोगिता पर्वतीय जल संग्रह करने से और अधिक बढ़ जाती है। जल संग्रहण क्षेत्र सामान्यतया ढलानदर होते हैं। इससे ढाल का भूमि क्षरण पर प्रयत्क्ष प्रभाव होता है। ढाल अधिक होने से बहने वाले जल का वेग अधिक हो जाता है। गिरती हुई वस्तु के नियम के अनुसार वेग, खड़े ढाल के वर्गमूल के अनुसार बदलता है। यदि भूमि का ढाल चार गुणा बढ़ जाता है तो बहते हुए जल का वेग लगभग दो गुणा हो जाता है। बहते हुए जल का वेग दो गुणा हो जाने पर जल जिक क्षरण क्षमता चार गुणा अधिक हो जाती है। इस प्रकार जल परिवहन क्षमता 32 गुणा बढ़ जाती है। यही कारण है कि ढलानदार स्थानों में भूक्षरण अधिक होता है।

मृदा संरक्षण को रोकने के लिए निम्नलिखित उपाय किये जा सकते हैं-

- **समोच्च जुताई** : इसके अंतर्गत विभिन्न प्रकार के कृषि कार्य जैसे बुआई, जुताई, भूपरिष्करण, इत्यादि समोच्च रेखा पर किये जाते हैं। अर्थात इन कार्यों की दिशा खेत के ढाल के समानांतर न होकर लम्बवत होती है जिससे भूक्षरण में कमी आती है। इसके अंतर्गत क्यारियां बनाकर (रिज फरो सिस्टम) वर्षा जल प्रवाह को कम करके भूक्षरण को रोका जाता है।
- **पट्टीदार खेती** : यह पद्धति भूमि की उर्वरता बढ़ाने तथा अप्रवाह एवं भूक्षरण रोकने हेतु प्रयोग में लाई जाती है। इसके अंतर्गत खेत में पट्टियों पर भूक्षरण अवरोधक फसल लगाईं जाती है। इस क्रम में पट्टियों पर फसलें उगाकर भूमिक्षरण को कम किया जाता है।
- **भू-परिष्करण प्रक्रियाएं : सामान्यतः** सख्त मृदा सतह के कारण मिट्टी में जल प्रवेश कम जाता है जिससे जल प्रवाह को प्रोत्साहन मिलता है। अतः हल द्वारा उचित प्रकार से की गई जुताई मिट्टी को ढीली एवं पोली करके जल प्रवेश को बढ़ाती है। मृदा की जल धारण क्षमता में भी वृद्धि होती है जिसके फलस्वरूप अप्रवाह कम होने से भूमिक्षरण भी कम होता है। वर्षा पूर्व जुताई करने पर नमी संरक्षण में लाभप्रद परिणाम मिलता है।
- **वायु अवरोधक एवम आश्रय आवरणः** यह वानस्पतिक उपायों के अंतर्गत आते हैं तथा मुख्यतया वायु अपरदन को कम करने में सहायक होते हैं। ये वानस्पतिक उपाय मृदा सतह के पास वायु की गति को धीमा करके वायु अपरदन कम करते हैं। वानस्पतिक या यांत्रिक वायु अवरोधक वायु वेग से प्रभावित क्षेत्र को वायु अपरदन सुरक्षा प्रदान करते हैं जबकि वायु तथा पेड़ों से बना हुआ आश्रय आवरण, वायु अवरोधक की तुलना में लम्बा होने के साथ-साथ अधिक प्रभावशाली होता है। मृदा संरक्षण के उपयुक्त एंव प्रभावी उपायों जैसे जैविक तथा संयुक्त प्रयोग अत्यधिक लाभदायक होता है। इनका एक साथ प्रयोग करने की पुरजोर सिफारिश की जाती है।
- मृदा संरक्षण के लिए आवश्यक है कि कीटनाशक रसायनों तथा रासायनिक खादों का उपयोग कमसे कम किया जाये।
- अधिक से अधिक वृक्ष लगाये जायें क्योंकि वृक्ष-मृदा के बहाव को रोकते हैं तथा मिट्टी में पानी रोकने की क्षमता विकसित करते हैं।
- पर्वतीय ढलानों पर मिट्टी को बहने से रोकने के लिए कन्टूर पद्धति का उपयोग किया जाये। और फसल चक्रीकरण विधि अपनायी जाये।
- वृक्षों की पत्तियों, झाड़ियों तथा घास को भूमि पर डालना, जिससे वर्षा की बौछार का प्रभाव मिट्टी में सीधे न हो।
- ढलान वाले क्षेत्रों में घास तथा पेड़ लगाना। और कार्बनिक खादों का अधिक उपयोग किया जाये।
- कृषि भूमि को प्रदूषण फैलाने वाले उद्योगों से दूर रखा जाये।
- दाल वाली फसलों का उगाना, इससे मृदा की उर्वरता में वृद्धि होती है। मिश्रित खेती करना, पट्टीदार खेती करना।
- मिट्टी में जल की मात्रा को आवश्यकतानुसार बनाये रखना। एवं खेत के चारों ओर पेड़ लगाना। • मृदा को समतल बनाकर पानी के वेग को कम करना।और ढलान के प्रतिकूल जुताई करना। • सम्भावित कटाव वाले क्षेत्र के आस-पास सघन झाड़ियाँ एवं घास की रोपाई करना।

स्वच्छ जल, शुद्ध वायु तथा पोषक तत्वों से भरपूर मिट्टी उपज हेतु उपलब्ध होना मानव जीवन के लिये परम आवश्यक है। मृदा कटाव जो विविध कारणों द्वारा होता है को रोकना, उसका विस्थापन, परिवहन का उचित प्रबंध आवश्यक है, क्योंकि मृदा कटाव से मिट्टी की क्षति, पोषक पदार्थ की हानि, जलाशयों का तलछट से जल्दी भर जाना, बाढ़ आना व फसलों की हानि होती है। जल द्वारा कटाव से गली निर्माण होता है। कृषि क्षेत्र में मिट्टी का एक विशेष स्थान है. अगर किसानों के खेतों में फसलों के मुताबिक मिट्टी न हो, तो फसलों का अच्छा उत्पादन नहीं मिल पाता है, इसलिए मिट्टी का संरक्षण आवश्यक है. मिट्टी के कटाव को कम करना आवश्यक है, साथ ही इस दिशा में काम करना भी आवश्यक है. इस तरह खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित की जा सकती है। हमारे जीवन के लिए मिट्टी बहुत महत्वपूर्ण होती है. इसका निर्माण खनिज, कार्बनिक पदार्थ और वायु से होता है. इसके माध्यम से पौधों का विकास होता है, साथ ही मिट्टी कई कीड़ों और जीवों के लिए रहने की जगह है. इतना ही नहीं, मिट्टी भोजन, कपड़ा, आश्रय और चिकित्सा समेत कई आवश्यक जीवित कारकों का स्रोत है. ऐसे में मिट्टी का संरक्षण करना बहुत आवश्यक है.

पी.एल. पटेल, थीम लीडर सच्ची खेती, वाग्धारा
विकास परशराम मेश्राम, कार्यक्रम अधिकारी सच्ची खेती वाग्धारा

मजदूर दिवस से राजस्थान के **हर परिवार** को मिलेगा

₹5 लाख

का **निःशुल्क** स्वास्थ्य बीमा

चिरंजीवी

मुख्यमंत्री चिरंजीवी स्वास्थ्य बीमा योजना

रू 3500 करोड का प्रीमियम राज्य सरकार द्वारा वहन

जिन्होने 30 अप्रैल 2021 तक अपना रजिस्ट्रेशन करवा लिया है उनको योजना का लाभ 1 मई 2021 से प्रारंभ
- 31 मई 2021 तक रजिस्ट्रेशन करवाने पर 01 अगस्त 2021 से लाभ मिलेगा
- ई-मित्र केन्द्र पर नि:शुल्क पंजीकरण
- योजना के लिए परिवार का आकार एवं आय की सीमा नहीं।

प्रदेश में 18+ आयु वर्ग को फ्री में लगेगी वैक्सीन

राजस्थसान सरकार ने प्रदेश के 18 वर्ष से अधिक आयुवर्ग के सभी लोगों को लगभग 3000 करोड़ रुपये की धनराशि खर्च कर नि:शुल्क कोविड वैक्सीन लगाने का ऐतिहासिक फैसला लिया।

सच्चा बचपन : "बच्चों के लिए इंडोर खेल का चयन जिससे वे खुद की मानसिक शक्ति को बढ़ा सकते है"

परिचयःइन दिनों पूरी दुनिया कोरोना महामारी से जूझ रही है। इस भयानक महामारी ने पूरी दुनिया में हाहाकार मचा रखा है, इस कोरोना काल में बच्चे,बुजुर्ग और युवा वर्ग, हर कोई घर में रहने को मजबूर है। हालांकि, ऐसे समय में हर कोई किसी न किसी तरह अपना समय व्यतीत कर रहे है, लेकिन सबसे ज्यादा परेशान बच्चे हैं। पुरे साल से स्कूल बंद हैं, बच्चे जो स्कूल में खेल खेलते थे वो अभी इस महामारी की वजह से नहीं खेल पा रहे है जिससे बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास रुक रहा है, बच्चे अपने घरों के कामों में अपना समय दे रहे है, खास तौर से बालिकाओं को अपने घर के कामों में ज्यादा समय देना हो रहा है जिसमे बालिकाएं घर पर पानी लाना, खाना बनाना, पशुपालन व कृषि कार्य जैसे कामों में अपना सहयोग देती है, एवं बाहर खेलनेनहीं जा सकते और आदिवासी समुदाय के बच्चों के हर घर में टीवी-मोबाइल भी उपलब्ध नहीं है, और जिनके पास है उनको हर समय टीवी-मोबाइल देखने को नहीं मिलता है। अब ऐसे में बच्चे क्या करें?

इसी समस्या का अनोखा हल इस माह की मासिक पत्रिका के माध्यम से हम लेकर आये है। यही सही समय है, बच्चों को हमारे पारंपरिक खेलों से जोड़ने का। ये खेल ऐसे हैं, जिन्हें घर में आसानी से खेला जा सकता है। न सिर्फ लॉकडाउन, बल्कि उसके बाद भी बच्चे इन्हें खेल सकते हैं और अपना शारीरिक एवं मानसिक विकास कर सकते है, तो आइये जानते है ऐसे ही महत्त्वपूर्ण खेलो के बारे में जिनको बच्चे अपने घरों में आसानी से खेल सकते है |

घर के अंदर खेले जाने वाले खेल(इंडोर गेम्स):

यहां हम ऐसे खेलों के नाम बता रहे हैं, जिनके लिए ज्यादा ताम-झाम की जरूरत नहीं है। बस जरूरत है, कुछ साथियों की। इसलिए, बेहतर होगा कि अगर आस-पास के बच्चे व बच्चों के माता पिता व परिवार के अन्य सदस्य अपने बच्चों के साथी बनें और उन्हें ये खेल खेलने के लिए प्रेरित करें। इससे न सिर्फ आपके अपने बच्चों के साथ संबंध ओर गहरे होंगे, बल्कि आप भी एक बार फिर से अपने बचपन को जी लेंगे और बच्चों का शारीरिक एवं मानसिक विकास भी होगा। आइए, विस्तार से इन खेलों के बारे में जानते हैंः-

1. राजा मंत्री चोर सिपाही

छोटे बच्चों के लिए खेले जाने वाले कई खेलों में से एक राजा मंत्री चोर सिपाही है। यह किरदार खेल आधारित है, जिसे चार लोग मिलकर खेलते हैं। इसमें राजा, मंत्री, सिपाही और चोर होते हैं। इस खेल में चार चिट पर इन नामों को लिखा जाता है और उसी के अनुसार नंबर भी दिए जाते हैं। जिसे ज्यादा नंबर मिलते हैं वह राजा, उसके बाद वाला मंत्री, फिर सिपाही और कम नंबर वाला चोर कहलाता है। जो चोर बनता है उसे बच्चे छोटी-छोटी सजा देते है, जिसका बच्चें पूरा आनंद लेते है |

कैसे खेलें:

- इसके लिए चार खिलाड़ियों की जरूरत होती है।
- प्रत्येक खिलाड़ी राजा, मंत्री,चोर व सिपाही की भूमिका निभाता है।
- जिसके पास जो चिट होती है, उसी के अनुसार उनकी भूमिका होती है।
- हर चिट पर लिखे किरदार के नाम के अनुसार अंक होते हैं।
- फिर इस चिट को मोड़ा जाता है, ताकि चिट में क्या लिखा है पता न चले।
- फिर इसे हाथ में लेकर अच्छे से गुमाकर नीचे पर्श पर फेंका जाता है।
- फिर एक-एक करके चिट को उठाते हैं।
- इसके मंत्री को चोर की पहचान का अनुमान लगाना होता है।
- उसके बाद किसे कौन-सी चिट मिली है, यह बताना होता है।
- फिर उनके चिट के नंबर को एक पेपर में लिखा जाता है।
- कुछ देर तक खेल खेलने के बाद उन नंबर को जोड़ा जाता है।
- फिर इसमें जिसका अधिक नंबर होता है वह राजा, उसके बाद मंत्री, सिपाही और चोर आता है।

2. चिड़िया उड़

यह बेहद मजेदार खेल है। इसे खेलने के लिए बच्चे अपनी उंगली को जमीन पर रख करखेलते है। साथ में कुछ चिड़िया, जानवरों और वस्तुओं का नाम लिया जाता है। नाम के अनुसार उंगलियों को ऊपर या जमीन पर रखना होता है। जैसे उड़ने वाले जीव या वस्तु के नाम पर उंगली को उठाना होता है और जानवर के नाम पर उंगली को जमीन पर ही रखना होता है। जो बच्चा गलत करता हैतो उसे कुछ सज़ा दी जाती है |

कैसे खेलें:

- सबसे पहले सभी गोल घेरा बनाकर बैठ जाएं। इसे एक साथ कई बच्चे खेल सकते हैं।
- फिर अपने एक-एक उंगली जमीन पर रखें।
- अब कोई एक चिड़िया, जानवर या वस्तु का नाम लेगा और उसी के अनुसार बाकी सभी को उंगली हवा में उठानी होगी।
- अगर किसी ने न उड़ने वाले नाम पर उंगली हवा में की, तो उसे गाने की, नाचने की या कुछ और करने की सजा दी जा सकती है।

3. सांप-सीढ़ी

यह एक रोमांचक खेल है, जिसे एक बोर्ड, गोटियों और डाइस की मदद से खेला जाता है। इस बोर्ड में 1 से 100 तक और डाइस में 1 से 6 तक के नंबर अंकित होते हैं, जिसके बीच-बीच में सांप की चित्र भी होते हैं। इसे खेलने पर डाइस में जितना नंबर आता है, उतने ही बॉक्स में गोटियों को चलना होता है। सांप के मुंह वाले बॉक्स में पहुंचने पर गोटी नीचे उस बॉक्स में वापस चली जाती है, जहां सांप की पूंछ होती है। वहीं, सीढ़ी आने पर गोटी ऊपर चली जाती है।

कैसे खेलें:

- इसमें एक साथ कई लोग खेल सकते हैं।
- सांप-सीढ़ी बोर्ड पर गोटियों को रखें और हर खिलाड़ी बारी-बारी से डाइस को हिलाकर नीचे फेंके।
- शुरुआत में 6 नंबर आने पर ही गोटी खुलती है।
- इसके बाद डाइस फेंकने पर जिसके जितने नंबर आएं, उसे उतने कॉलम गोटी को चलना होता है।
- जिसकी गोटी पहले सौ तक पहुंच जाती है। वह खेल को जीत जाता है।

4. कैरम बोर्ड का खेल

इस खेल को दो व चार लोग मिलकर खेलते हैं। इसे कैरम बोर्ड पर खेला जाता है। बोर्ड का आकार छोटा या बड़ा हो सकता है। इसे किसी भी उम्र के लोग खेल सकते हैं। बच्चे भी इस खेल को बहुत एन्जॉय करते हैं। इसमें दो रंगों की 9-9 गोटियां होती है, जो काली-पीली या काली-सफेद होती है। इसमें एक लाल रंग की गोटी भी होती है, जिसे रानी यानी क्वीन कहा जाता है। इस खेल को खेलने केलिए एक स्ट्राइकर का उपयोग किया जाता है।

कैसे खेलें:

- सबसे पहले दो-दो की टीम बना लें।
- टीम के दोनों सदस्य आमने-सामने बैठेंगे और सभी गोटियों को सजाकर कैरम के बिल्कुल बीच में रखा जाएगा। लाल गोटी यानी क्वीन इन सभी गोटियों के बीच में रहेगी।
- स्ट्राइकर को बोर्ड के स्ट्राइकर लाइन पर रखें, लेकिन नियम के अनुसार स्ट्राइकर दोनों लाइनों को स्पर्श कर रहा हो। अगर किसी का स्ट्राइकर एक ही रेखा को छू रहा हो, तो वो फाउल माना जाएगा।
- फिर गोटी को निशाने में लेकर स्ट्राइकर को उंगली से हिट करें, लेकिन ध्यान रहे कि इस दौरान आपके हाथ या उंगली का कोई भी हिस्सा बोर्ड को न छू रहा हो, वरना इसे भी फाउल माना जाएगा।
- अगर स्ट्राइकर से हिट करने के बाद गोटी बोर्ड में दिए खाने के अंदर जाती है, तो आप फिर से खेलते हैं। अगर नहीं गई, तो दूसरे टीम के सदस्य खेलेंगे।
- वहीं, लाल गोटी को बोर्ड के खाने में डालने के तुरंत बाद एक और गोटी को खाने में डालना जरूरी होता है। अगर लाल गोटी के बाद कोई गोटी नहीं जाती है, तो क्वीन को निकालकर वापस बोर्ड के बीच में रखा जाता है।
- जो टीम सबसे पहले ज्यादा गोटियां व क्वीन को निकालती है, वही टीम जीतती है।

5. लुकाछिपी

लुकाछिपी काफी प्रचलित खेल है। इस खेल को बच्चों के साथ माता-पिता भी एन्जॉय करते हैं। बच्चे कई बार ऐसे स्थान में छुप जाते हैं, जहां उन्हें ढूंढना मुश्किल हो जाता है।

कैसे खेलें:

- जो ढूंढने वाला है, उन्हें आंख बंद करके कुछ देर 1-10 तक गिनती बोलनी होती है।
- उस गिनती के दौरान बाकी सभी छुप जाएं और बच्चे को ढूंढने दें।
- बच्चा बोर न हो, इसलिए आप ऐसी जगह छुपें, जहां उसके लिए ढूंढना आसान हो।
- इस तरह जिसे सबसे पहले ढूंढा जाएगा, अलगे राउंड में उसकी बारी आएगी।

6. लूडोका खेल

बच्चों के मानसिक विकास में लूडो एक बेहतर खेल है| जिसे बच्चे बहुत एन्जॉय करते है, बच्चे जमीन व पर्श पर एक लूडो (बॉक्स की तरह) का बोर्ड बनाकर शर्ट के बटन व इमली के बीज के कंचे बनाकर कर इसे खेलते है,वर्तमान में यह खेल आप अपने घर में बैठेबैठे अपने दोस्त के साथ मोबाइल पर भी इसे खेल सकते हैं। इसे दो,तीन या चार लोग मिलकर खेल सकते हैं।

कैसे खेलें:

- इसके लिए एक लूडो बोर्ड की आवश्यकता होती है।
- हर खिलाड़ी के पास चार गोटियां होती हैं। हर खिलाड़ी को अपनी सभी गोटियां बोर्ड के बीच वाले भाग में पहुंचानी होती है।
- इसे डाइस से खेला जाता है। हर गोटी 6 नंबर से खुलती है। इसके बाद डाइस पर जितने नंबर आते हैं, गोटी उतने बॉक्स आगे चलती है।
- कोई भी खिलाड़ी रास्ते में आने वाली दूसरे खिलाड़ी की गोटी को काट सकता है। गोटी काटने, किसी भी गोटी के बोर्ड के बीच में पहुंचने और 6 नंबर आने पर अतिरिक्त चाल मिलती है।
- जिस खिलाड़ी की सभी गोटियां सबसे पहले बोर्ड के बीच में पहुंचती हैं, वो ही विजेता होता है।
- अगर आपके पास लूडो बोर्ड नहीं है, तो इसे टैब या मोबाइल पर खेल सकते हैं।

7. टिपी टिपी टॉप

इस खेल में रंगों की अहम भूमिका होती है, इसे चार से पांच बच्चे मिलकर खेल सकते हैं। इसमें अच्छी शारीरिक गतिविधि भी हो जाती है, क्योंकि इस खेल में रंगों को छूना होता है। किसी रंग के पास में न होने पर बच्चे को उस रंग को ढूंढकर छूना होता है।

कैसे खेलें:

- इसमें सबसे पहले किसी एक खिलाड़ी को टिपी टिपी टॉप वाट कलर यू वांट कहना होता है।
- वहीं, दूसरे खिलाड़ी को एक रंग बोलना होता है।
- जो खिलाड़ी बोले गए रंग को नहीं छू पाता, वो आउट हो जाता है।
- इस गेम का मजा यही है कि ऐसा रंग बोला जाए, जो आसपास न हो।

8. स्टापू (लंगड़ी टांग)

स्टापू हमारे देश में खेले जाने वाला प्रचलित खेल है। इस खेल को भारत के कई अलग-अलग राज्यों में विभिन्न नाम से जाना जाता है। इसे चिप्पी और लंगड़ी टांग के नाम से भी जाना जाता है। इसे दो से चार बच्चे खेल सकते हैं। इतना ही नहीं इसे अकेले भी खेला जा सकता है। यह गांव की बालिकाओं का पसंदीदा खेल है,इस खेल को एक पैर से खेला जाता है, इससे बच्चों की संतुलन शक्ति का भी विकास हो सकता है।

कैसे खेलें:

- इसे खेलने के लिए सबसे पहले जमीन पर चॉक से 8 खांचे बना लें। पहले 3 एक-एक खांचे वाले, उससे अगला दो खांचे वाला, फिर एक और अंत में दो खांचे होते हैं।
- इसके बाद एक पत्थर के छोटे टुकड़े को पहले खाने में फेंका जाता है। ध्यान रखें कि वह पत्थर किसी रेखा को न छू रहा हों। अगर पत्थर रेखा को छुएगा, तो खिलाड़ी आउट हो जाएगा।
- इसके बाद एक पैर से पत्थर वाले घर को छोड़कर दूसरे खांचों में जाना होता है। दो खांचे वाले स्थान पर आप दोनों पैर को अलग अलग खांचे में रखेंगे।
- अंतिम खांचे में पहुंचने पर वापस एक पैर में आना होगा। वापस आते समय भी दो खांचों पर दोनों पैर रखने होते हैं। इस आने और जाने के बीच में पैर से कोई भी लाइन टच नहीं होनी चाहिए।
- फिर जिस खांचे में पत्थर है उसके पहले खांचे में रुक कर झुकते हुए पत्थर को हाथ से बाहर फेंकना होता है।
- फिर उस खांचे से उस पत्थर के ऊपर कूदना या छूना होता है।
- ऐसे ही एक के बाद एक खांचों में पत्थर फेंकना होता है, जिससे एक राउंड पूरा न हो जाता है। जो सबसे ज्यादा राउंड पूरे करता है, वह खेल का विजेता होता है।

9. स्टैचू का खेल

जैसे हर खेल से बच्चों को किसी न किसी तरह का फायदा जरूर होता है, वैसे ही इस खेल से बच्चों के अंदर धैर्य पैदा होता है, जो हर बच्चे के लिए जरूरी होता है।

कैसे खेलें:

- इसे खेलना काफी आसान है। इसके लिए बच्चों के सामने जाकर उन्हें स्टैचू कहना होता है।
- बच्चे जिस स्थिति में होते हैं, उसी स्थिति में स्टैचू बन जाते हैं। जो नहीं बनता वह आउट हो जाता है।
- स्टैचू से सामान्य करने के लिए मूव कहना होता है।

10. अंताक्षरी

अंताक्षरी कई मनोरंजक खेल में से एक है। इसमें जीत-हार से ज्यादा मस्ती और संगीत होता है। इस खेल में एक अक्षर बोला जाता है, जिसे सामने वाले खिलाड़ी को उस अक्षर से शुरू होने वाला गाना, गाना होता है। जो नही गा पाता है वो हार जाता है।

कैसे खेलें:

- इसे खेलना बहुत ही आसान है। सबसे पहले दो या दो से ज्यादा टीम बना लें।
- अब सबसे पहले हर टीम की ओर इशार करते हुए यह बोलें "समय बिताने के लिए करना है कुछ काम, शुरू करो अंताक्षरी लेकर प्रभु का नाम"।
- अब जिस टीम पर "म" अक्षर आएगा उसे इसी से गाना शुरू करना होगा। अब ये टीम जिस अक्षर पर गाना खत्म करेगी, अगली टीम उसी अक्षरा से गाना शुरू करेगी। ऐसा सभी टीमों के बीच चलता रहेगा।
- जो टीम अंत तक गेम में बनी रहेगी, वही जीतेगी।

11. कंचे का खेल

बचपन में हर कोई कंचे से जरूर खेलता है। यह एक लोकप्रिय भारतीय खेल है। कंचे मार्बल्स की गोलियां होती हैं। जिसे खेलने के लिए एक गोली से दूसरे गोली को हिट करना होता है। इससे बच्चों का ध्यान केंद्रित कर निशाना लगाने की क्षमता बढ़ती है।

कैसे खेलें:

- एक समतल स्थान पर कंचे रख दे और दूर से एकएक करके दूसरे कंचे से निशाना लगाएं।
- जो अधिक बार निशाना लगाता है, वह खेल को जीत जाता है।
- कंचे खेलने के इसके अलावा और भी कई तरीके हैं। आप किसी नए व अनोखो तरीके से इसे खेल सकते हैं।
- सभी बच्चे चार-चार कंचे एक गोले में रकते है उसके बाद एक-एक करके कंचे से गोले में रखे कंचे में थोड़ी दुरी से मारते है, जो भी उस गोले में से एक कंचा बाहर निकलता है वह सभी कंचे जीत जाता है |

12. आंख मिचौली का खेल

इस खेल में सुनने की क्षमता का प्रयोग सबसे ज्यादा किया जाता है, क्योंकि इसे आंखों पर पट्टी बांधकर खेला जाता है। इसे माता-पिता भी बच्चों के साथ खेल सकते हैं। इसे दोनों या उससे अधिक लोग एक साथ खेल सकते हैं।

कैसे खेलें:

- सबसे पहले किसी एक खिलाड़ी की आंखों पर पट्टी बांध दें। पट्टी इस तरह बांधें कि उसे कुछ नजर नहीं आना चाहिए।
- फिर उसे बीच में छोड़ दें। अब वह दूसरे खिलाड़ियों की आवाज सुनकर उन्हें पकड़ कर आउट करने का प्रयास करेगा।
- जब एक-एक करके सभी आउट हो जाते हैं, तो दूसरे खिलाड़ी की बारी आती है।

13. अकड़-बक्कड़

इस खेल में कई बच्चे भाग ले सकते हैं। इसमें हाथों के उपयोग के साथ ही अकड़ बक्कड़ बम्बे बो गीत को भी बोला जाता है। यह गीत जिसके हाथ में रुकता है वह खेल से निकल जाता है और जो आखिरी में बच जाता है, वह खेल को जीत जाता है।

कैसे खेलें:

- इस खेल को खेलने के लिए दोनों हाथों को जमीन पर रखना पड़ता है।
- फिर अकड़ बक्कड़ बोला जाता है यानी "अकड़-बक्कड़ बंबे बो, 80 90 पूरे 100, 100 में लगा धागा चोर निकलकर भागा, चोर की बीवी ऐसी थी, सज-धज कर बैठी, चाय गरम, कॉफी गरम, पीने वाला बेशर्म। अकड़-बक्कड़ बंबे बो, 80 90 पूरे 100, 100 में लगी बिल्ली, बिल्ली भागी दिल्ली, बिल्ली बड़ी अच्छी, उसने पिया दूध, दूध में था कांटा, मम्मी ने उसको डांटा।"
- इस रायम के साथ-साथ एक बच्चा सभी के हाथ के ऊपर से उंगली घुमाता जाता है।
- वह उंगली जब तक घूमता है, तब तक आखिरी हाथ नहीं बच जाता है।

14. सितोलियाः

सतोलिया पत्थरों का खेल होता है। सात चपटे पत्थर जिन्हें एक के ऊपर एक जमाया जाता है। नीचे सबसे बड़ा पत्थर और फिर ऊपर की तरफ छोटे होते पत्थर। दो टीमें होती हैं और एक गेंद, इसे घर के बाहर मैदान में खेला जाता है। एक टीम का खिलाडी गेंद से पत्थरों को गिराता है और फिर उसकी टीम के सदस्यों को उसे फिर से जमाना पड़ता है और बोलना पड़ता है सतोलिया। इस बीच दूसरी टीम के ख़िलाड़ी गेंद को पीछे से मारते हैं। यदि वह गेंद सतोलिया बोलने से पहले लग गयी तो टीम बाहर। कितने भी लोग इसे खेल सकते हैं पर दोनों टीमों में बराबर खिलाड़ी होने चाहिए।

15. कंकड़ खेलः

इस खेल को अधिकतर बालिकाएं खेलती है जिसमे दो से चार बालिकाएं खेलती है जिसमें पांच छोटे-छोटे कंकड़ सभी के पास होते है, जिसमें एक कंकड़ को ऊपर फेंक कर बाकि नीचे रखे कंकड़ को केच करना होता है, जिसके बिना नीचेगिरे कंकड़ केच हो जाते है वह उन कंकड़ को अपने पास ले लेते है, इस तरह कंकड़ को जीतते है |

अब चाहे लॉकडाउन हो या लंबी छुट्टियां, बच्चों को घर में बोर होने की जरूरत नहीं है, क्योंकि ये सभी इंडोर गेम्स है ही इतनी मजेदार। इन गेम्स से न सिर्फ बच्चों का मनोरंजन होगा, बल्कि वह मानसिक तौर पर मजबूत भी होंगे और बौद्धिक क्षमता का भी विकास होगा।

माजिद खान, प्रोग्राम लीड- बाल अधिकार
गोपाल सुथार, कार्यक्रम अधिकारी- बाल अधिकार
सच्चा बचपन, वाग्धारा

पुदीना एक औषधीय पौध (ठण्डा ठण्डा कूल कुल)

पुदीना हर चटपटे भारतीय व्यंजन का साथी होता है। जब भी हमारा मन चटकारे भर रहा होता है, तब तब पुदीना याद आने लगता है। पुदीने की चटपटी चटनी हमारे भारतीय व्यंजनों के स्वाद में चार चाँद तो लगाती ही है, इसके अलावा यह तुरंत ही हमारे मुंह में पानी भी ले आती है।पुदीने को गर्मी और बरसात की संजीवनी बूटी कहा गया है, स्वाद, सौन्दर्य और सुगंध का ऐसा संगम बहुत कम पौधों में देखने को मिलता है। पुदीना मेंथा वंश से संबंधित एक बारहमासी, खुशबूदार जड़ी है | पुदीना सबसे ज्यादा अपने अनोखे स्वाद के लिए ही जाना जाता है। पुदीने की चटनी न सिर्फ खाने का जायका बढ़ाती है बल्कि स्वास्थ्यवर्द्धक भी होती है। आयुर्वेद में सदियों से पुदीने का इस्तेमाल औषधि के रुप में हो रहा है। सामान्य तौर पर पुदीने का उपयोग, दंत-मंजन, टूथपेस्ट, चुइंगगम्स, माउथ फ्रेशनर, कैंडीज, इन्हेलर आदि में किया जाता है।पुदीना हमारे वागड़ में बहुत ही अच्छी तरह पनपता है और बिना मेहनत के लग जाता है , सिर्फ पोदीना के तने को मिटटी में दबा कर रखने से नया पौधा बन जाता है और फिर फैलता जाता है | इसके अलावा भी आयुर्वेद में पुदीने का प्रयोग अन्य रोगों के इलाज में भी होता है। चलिये पुदीने के बारे में विस्तार से आगे जानते हैं।

पुदीना का पौधे की कई प्रजातियां होती हैं, लेकिन औषधि और आहार के लिए मेंथा स्पीक्टा लिन्न(Menthaspicata Linn.) का ही प्रयोग किया जाता है। इस पुदीने को पहाड़ी पुदीना भी कहा जाता है; क्योंकि यह पहाड़ी इलाके में अधिक होता है। आयुर्वेद के अनुसार, पुदीना कफ और वात दोष को कम करता है, भूख बढ़ाता है। आप पुदीना का प्रयोग मल-मूत्र संबंधित बीमारियां और शारीरिक कमजोरी दूर करने के लिए भी कर सकते हैं। यह दस्त, पेचिश, बुखार, पेट के रोग, लीवर आदि विकार को ठीक करने के लिए भी उपयोग में लाया जाता है।

रासायनिक संघटन

जापानी मिन्ट, मैन्थोल का प्राथमिक स्रोत है। ताजी पत्ती में 0.4 – 0.6% तेल होता है। तेल का मुख्य घटक मेन्थोल (65 – 75 %), मेन्थोन (07 – 10 %) तथा मेन्थाइल एसीटेट (12- 15 %) तथा टरपीन (पिपीन, लिकोनीन तथा कम्फीन) है। तेल का मेन्थोल प्रतिशत, वातावरण के प्रकार पर भी निर्भर करता है। पुदीने में विटामिन ए.बी.सी.डी. और ई के अतिरिक्त लोहा, फास्फोरस और कैल्शियम भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

उपयोग

मेन्थोल का उपयोग बड़ी मात्रा में दवाईयों, सौदर्य प्रसाधनों, कालफेक्शनरी, पेय पदार्थों, सिगरेट, पान मसाला आदि में सुगंध के लिये किया जाता है। इसके अलावा इसका उड़नशील तेल पेट की शिकायतों में प्रयोग की जाने वाली दवाइयों, सिरदर्द, गठिया इत्यादि के मल्हमों तथा खाँसी की गोलियों, इनहेलरों, तथा मुखशोधकों में काम आता है। यूकेलिप्टस के तेल के साथ मिलाकर भी यह कई रोगों में काम आता है। अमृतधारा नामक बहुउपयोगी आयुर्वेदिक औषधि में भी सतपुदीने का प्रयोग किया जाता है। विशेष रूप से गर्मियों में फैलने वाली पुदीने की पत्तियाँ औषधीय और सौंदर्योपयोगी गुणों से भरपूर है। इसे भोजन में रायता, चटनी तथा अन्य विविध रूपों में उपयोग में लाया जाता है। संस्कृत में पुदीने को पूतिहा कहा गया है, अर्थात् दुर्गंध का नाश करने वाला। इस गुण के कारण पुदीना चूइंगम, टूथपेस्ट आदि वस्तुओं में तो प्रयोग किया ही जाता है, चाट के जलजीरे का प्रमुख तत्त्व भी वही होता है। गन्ने के रस के साथ पुदीने का रस मिलाकर पीने को स्वास्थ्यवर्धक माना गया है। सलाद में इसकी पत्तियाँ डालकर खाने में भी यह स्वादिष्ट और पाचक होता है। कुछ नहाने के साबुनों, शरीर पर लगाने वाली सुगंधों और हवाशोधकों (एअर फ्रेशनर) में भी इसका प्रयोग किया जाता है।

औषधीय गुण

स्वदेशी चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद में पुदीने के ढेरों गुणों का बखान किया गया है। यूनानी चिकित्सा पद्धति हिकमत में पुदीने का विशिष्ट प्रयोग अर्क पुदीना काफ़ी लोकप्रिय है। हकीमों का मानना है कि पुदीना सूजन को नष्ट करता है तथा आमाशय को शक्ति देता है। यह पसीना लाता है तथा हिचकी को बंद करता है। जलोदर व पीलिया में भी इसका प्रयोग लाभदायक होता है। आयुर्वेद के अनुसार पुदीने की पत्तियाँ कच्ची खाने से शरीर की सफाई होती है व ठंडक मिलती है। यह पाचन में सहायता करता है। अनियमित मासिकधर्म की शिकार महिला के शारीरिक चक्र में प्रभावकारी ढंग से संतुलन कायम करता है। यह भूख खोलने का काम करता है। पुदीने की चाय या पुदीने का अर्क यकृत के लिए अच्छा होता है और शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में बहुत ही उपयोगी है। मेंथॉल ऑइल पुदीने का ही अर्क है और दांतो से संबंधित समस्याओं को दूर करने में सहायक होता है। जहरीले जंतुओं के काटने पर दंश के स्थान पर पुदीने का रस लगा देने से विष का शमन होता है तथा पुदीने की सुगंध से बेहोशी दूर हो जाती है। अंजीर के साथ पुदीना खाने से फेफड़ों में जमा बलगम निकल जाता है।

- पुदीना एक बहुत ही अच्छा कीटाणुनाशक तत्व है। हमारे चेहरे पर होने वाले कील मुँहासे इन्ही कीटाणुओं की वजह से ही होते हैं। अतः, इन कीटाणुओं का खात्मा करने के लिए पुदीना एक सर्वोत्तम औषधि है। अतः, रोजाना पुदीने के रस की कुछ बूंदों के इस्तेमाल से ही हर तरह के कील मुहांसों से बड़ी ही आसानी से छुटकारा पाया जा सकता है।

- अक्सर बदहज़मी के कारण लोगों को अनावश्यक रूप से पेट में दर्द झेलना पड़ता है। कभी कभार पेट में गैस की समस्या भी हो सकती है। ऐसी परिस्थितियों में पुदीना एक कारगर औषधि है। अगर आपका हाजमा कमजोर पड़ गया है तो नियमित रूप से पुदीने का सेवन फिर से आपके हाज़मे को मजबूत बनाता है।
- चूंकि पुदीना एक बहुत ही अच्छा कीटाणुनाशक है, मुंह से दुर्गंध आने की समस्या में पुदीने के पानी से रोज़ सुबह कुल्ला करने से कुछ ही दिनों के अंदर ही अंदर आपको अपनी इस समस्या से निजात मिल जाएगा। अक्सर मुंह में पैदा होने वाली दुर्गन्ध मुंह में पनपने वाले कीटाणुओं की वजह से ही होती है।
- अगर आपको गर्मियों में मजबूरन भरी दोपहरी में बाहर निकलना पड़ रहा है और आप लू लगने की वजह से परेशान हैं, तो ऐसी स्थिति में बाहर निकलने से पहले पुदीने के रस का सेवन अवश्य करें। आपको इससे लू ही नहीं लगेगी।
- पुदीना उल्टियां रोकने के लिए सबसे उत्तम औषधि है। यदि आपको किसी भी कारणवश बार बार उल्टियाँ होने लगी हैं, तो पुदीने के रस के सेवन से आपकी उल्टियाँ तुरंत बंद हो जाएंगी।
- हम शरीर में आवश्यक विटामिन्स की आपूर्ति के लिए पिल्स लेते हैं। परन्तु, हमे इन कृत्रिम गोलियों की बजाय पुदीना का नियमित सेवन करना चाहिए क्योंकि इन सबके अलावा पुदीना में विटामिन ए, बी -6, सी, इ, के, बीटा कैरोटीन, राइबोफ्लेविन, पोटेशियम, केल्शियम जैसे कई सारे खनिज भी पाये जाते हैं।
- पुदीना श्वास जनित रोगों के लिए एक रामबाण औषधि है। यह साधारण श्वास जनित रोगों से लेकर अस्थमा जैसी गंभीर बीमारियों के इलाज में काफी लाभदायक सिद्ध हुआ है। इन स्थितियों में यह काफी आराम पहुंचाता है।

कुछ घरेलू नुस्खे- •पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नीबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की हर बीमारियों में आराम दिलाता है।•पुदीने का रस कालीमिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खाँसी और बुखार में राहत मिलती है। •इसकी पत्तियाँ चबाने या उनका रस निचोड़कर पीने से हिचकियाँ बंद हो जाती हैं।• सिरदर्द में ताजी पत्तियों का लेप माथे पर लगाने से दर्द में आराम मिलता है। • मासिक धर्म समय पर न आने पर पुदीने की सूखी पत्तियों के चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में मिलाकर दिन में दो-तीन बार नियमित रूप से सेवन करने पर लाभ मिलता है। •पेट संबंधी किसी भी प्रकार का विकार होने पर एक चम्मच पुदीने के रस को एक प्याला पानी में मिलाकर पिएँ। • अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और आधी छोटी इलायची के चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है। •पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गए चूर्ण को मंजन की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है और मसूड़े मजबूत होते हैं। •एक चम्मच पुदीने का रस, दो चम्मच सिरका और एक चम्मच गाजर का रस एकसाथ मिलाकर पीने से श्वास संबंधी विकार दूर होते हैं। •पुदीने के रस को नमक के पानी के साथ मिलाकर कुल्ला करने से गले का भारीपन दूर होता है और आवाज साफ होती है।

- पुदीने का रस रोज रात को सोते हुए चेहरे पर लगाने से कील, मुहाँसे और त्वचा का रूखापन दूर होता है।

पुदीना की चाय बनाने की विधि- सामग्री- 1. दो कप पानी 2. पुदीने की कुछ पत्तियां

पुदीने के पत्ते, पानी में तब तक उबालें जब तक यह पानी 1/4 कप न हो जाए। यह मिश्रण बन जाने के बाद इसे छान कर गरम-गरम ही सेवन करें । सर्दियों के मौसम में अगर आप सर्दी-जुकाम से परेशान हैं तो ऐसे में पुदीना की चाय पीकर आप राहत पा सकते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार पुदीने में ऐसे औषधीय गुण होते हैं जो सर्दी के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा पुदीने की चाय जुकाम में होने वाले गले के दर्द से भी आराम दिलाती है।

SohanNathJogi
Jr. Program Lead
VAAGDHARA

मनरेगा में मेट की भुमिका, प्रबधंन व सुविधाएँ

▪ महात्मा गांधी रोजगार गारंटी योजना (मनरेगा) के अन्तर्गत काम करने वाले श्रमिको परिवारो को पुरे सौ दिन का काम व दाम मिल सकें। इसके लिये मेट की व्यवस्था की गई हैं।
▪ 40 अकुशल श्रमिको पर एक मेट लगाया जाना होता है।
▪ मेट का मुख्य कार्य प्रतिदिन पांच पांच के ग्रुप मे कार्य दिया जाता है, ओर नाप कर श्रमिको को कार्य दिया जाता है, व नपती करके कार्य जांचा जाता हैं इससे पता भी लग जाता है कि दिनभर मे श्रमिको ने कितना कार्य पुर्ण किया।
▪ मेट अपने परिश्रम से गांव की छवी को सुधारता हैं।
▪ यह श्रमिको व ग्राम पंचायत के मध्य एक कडी के रुप मे कार्य करता हैं।

एक अच्छा मेट तभी साबित होगा जब कार्य स्थल पर श्रमिको को कार्य के अनुसार दाम मिले व दाम के अनुरुप ही कार्य मिले। मेट द्वारा कार्य स्थल पर सुविधाएं दिलवाने के साथ साथ पारदर्शिता सुनिश्चित कर सकें।
▪ किस काम को कितने समय मे पुर्ण करना होता है उसकी जानकारी मेट को होना आवश्यक है।
▪ सभी नियोजित श्रमिकों के कार्य की मोनिटरिग करना सभी श्रमिक ग्रूप मे कार्य कर रहे है या नही और समुह बनाने मे सहजकर्ता की भुमिका का निर्वहन करना यह मेट के लिये आवश्यक है। साथ ही कार्य की गुणवत्ता के सन्दर्भ मे भी मेट को जानकारी होना आवश्यक है।
▪ इसके अलावा समूह मे कम कार्य करने वाले वयक्तियो को समय समय पर प्रोत्साहित करना, उन्हे विश्वास में लेने का कार्य भी मेट का होता है। साथ ही यह भी जरुरी है कि कम कार्य करने से होने वाले नुकसान के बारे मे बताये कि कम कार्य होने से उनका व अपनी ग्राम पंचायत का नुकसान आर्थिक नुकसान भी होता हैं।
▪ कार्यक्रम अधिकारी द्वारा आवंटित कार्य के लिये जारी किये गये मस्टरोल मय नियोजित किये गये श्रमिकों की कार्यक्रम अधिकारी प्रमाणित सूची की प्रति कार्य या पखवाडा प्रारम्भ होने से पहले ग्राम पंचायत मे सम्बन्धित किये जाने वाले रजिस्टर मे इन्द्राज के उपरान्त मेट को उपलब्ध कराई जायेगी।
▪ यह सुनिश्चित करेगा की मस्टरोल कार्यक्रम अधिकारी द्वारा ही जारी किया गया हो ऐसे किसी भी मस्टरोल को अनाधिकृत व गैर कानुनी माना जावेगा, जो कार्यक्रम अधिकारी कार्यालय से जारी नहीं हुआ हो,कार्यक्रम अधिकारी द्वारा मस्टरोल मे जारी श्रमिको की सूची के अतिरिक्त किसी अन्य श्रमिक का नाम दर्ज नही होगा।
▪ साथ ही श्रमिक की अनुपस्थिति भी दर्ज होगी। कार्य करने वाले श्रमिक के स्थान पर किसी को दुसरे श्रमिक को नही लिया जायेगा।
▪ कार्य शुरु होने के एक घण्टे के अन्दर श्रमिको की हाजरी मस्टरोल मे भरनी होगी, मेट सारे श्रमिको के नाम पढ़कर सुनायेगें।
▪ जॉबकार्ड पर श्रमिक का फोटो नही होने की स्थिति मे कार्य पर नियोजित नही करेगा।
▪ श्रमिक सुनियोजित ढ़ग से एवं तय समय सीमामें कार्य कर अपना टास्क पुरा कर पूर्ण मजदुरी प्राप्त करें। यदि कोई श्रमिक का समूह अपना निर्धारित टास्क कम समय मे पुरा कर लेता हैं, वह समूह कार्य स्थल से जा सकता है। परन्तु इससे पहले समूह के मुखिया के हस्ताक्षर करवार मेट से इन्द्राज करवाना होगा।
▪ अकुशल श्रमिक जो कार्य कर रहे है उनके नाम के बाद साइन करेगा, फिर मेट पानी पिलाने वाले व्यक्ति एवं बच्चों की देखभाल हेतु महिला का नाम मस्टरोल में से अन्तिम मस्टरोल मे जारी करेगा।
▪ मनरेगा अधिनियम के तहत कार्यस्थल पर जो सुविधाएं उपलब्ध होनी चाहिए उनका दायित्व कार्यकारी ऐजेन्सी को लिखित में सुचित करेगा।
▪ यदि 5 वर्ष से कम आयु के 5 से अधिक बच्चें साथ मे आये तो पालने की व्यवस्था होनी चाहिए तथा मेट एक ऐसी महिला को जिम्मेदारी देगा जो बच्चों को सम्भालने मे सक्षम हो।
▪ कार्य स्थल पर पानी पिलाने की व्यवस्था के लिये एक श्रमिक को लगाया जायेगा, जिसमे विकलांग या वृद्ध श्रमिक को ही प्राथमिकता दी जावेगी।
▪ कार्यस्थल पर व्यवस्था मे कोई कमी है तो मेट की जिम्मेदारी है कि सरपंच या ग्राम सेवक को समय पर सुचित करें।
▪ पानी पिलाने वाले व्यक्ति व बच्चे सम्भालने वाली महिला को उस पखवाडे के अकुशल श्रमिको को मिली औसत मजदुरी की दर से भुगतान होगा।
▪ मनरेगा कार्यस्थत पर एक से अधिक मेट नियोजित है तो कार्यस्थल पर नियोजित मेट मे एक को यह जिम्मेदारी दी जायेगी की जिसका निर्धारण अधिकारी द्वारा सभी मेट की सहमति के साथ किया जाये, मनोनित मेट की सामग्री प्रपत्र मे सुचना प्रस्तुत करने के लिये उत्तरदायी होगा

कार्य-स्थल प्रबंधन और उपस्थिति

▪ कामगारों की हाजरी लेने सहित कार्यस्थल सुविधाओं का प्रबंधन करने में ग्राम रोजगार सहायक की मदद करने के लिए, प्रत्येक कार्य के लिए एक मेट की नियुक्ति की जानी चाहिए। मेटों की नियुक्ति में महिला कामगारों अथवा विभिन्न प्रकार से समर्थ उन व्यक्तियों को अधिमानता प्रदान की जानी चाहिए जो मेटों से अपेक्षित कर्तव्यों को निष्पादित करने हेतु पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित हैं।
▪ 18 वर्ष से कम आयु के किसी भी व्यक्ति को महात्मा गांधी नरेगा की किसी भी परियोजना में कार्य करने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।
▪ कामगार की हाजरी और भुगतान की गई मजदूरी को प्रत्येक व्यक्ति के नाम के सामने उसके हस्ताक्षर/अंगूठे के निशान के साथ दर्शाया जाएगा।
▪ कोई भी व्यक्ति जो चालू मस्टर रोलों को देखने का इच्छुक है, को सभी कार्य दिवसों के दौरान कार्य समय में इसे देखने की सुविधा उपलब्ध कराई जाएगी।
▪ जब कोई कार्य किया जा रहा हो, तो उक्त कार्य के लिए लगाए गए कामगार अपने कार्य स्थल पर सप्ताह में एक बार, अपनी वेबसाइट के सभी बिलों/वाउचरों की जांच कर सकते हैं और प्रमाणित कर सकते हैं और वे साप्ताहिक रूप से चक्रीय आधार पर कम से कम 5 कामगारों का अपनों में से चयन करेंगे।
▪ स्वीकृत अनुमान तथा कार्य आदेश की एक प्रति कार्य स्थल पर सार्वजनिक निरीक्षण के लिए उपलब्ध करायी जाएगी।
▪ कार्यक्रम अधिकारी (पीओ) द्वारा हस्ताक्षरित तथा प्राधिकृत मस्टर रोल में केवल मेट ग्राम रोजगार सहायक द्वारा हाजरी ली जानी चाहिए। पेपर मस्टर रोल अथवा ई-मस्टर रोल जिनमें उन कामगारों के नाम दर्ज हैं जिन्हें नरेगा सॉफ्ट के माध्यम से कार्य आवंटित किया गया है में हाजरी दर्ज करने के बाद, दर्ज की गई हाजरी का मस्टरोल बंद करने के 2 दिनों के भीतर नरेगा सॉफ्ट में प्रविष्टि करायी जाएगी।
▪ प्रतिदिन मजदूरी तथा मस्टर रोल भुगतान तिथि की प्रविष्टि बाद की स्थिति अर्थात् कार्य का मूल्यांकन कर लिया गया है, और उसके बाद क्रमशः भुगतान कर दिया गया है, में कर ली गई है।

कार्य स्थल पर सुविधाएं

▪ कार्य स्थल पर कार्य स्थल सुविधाएं (चिकित्सा सहायता, पेयजल और शेड) उपलब्ध करायी जाती हैं।
▪ फस्ट ऐड बाक्स में दवाओं का समय पर सुनिश्चित करना और जिन दवाओं की अवधि समाप्त हो गई है, उन्हें उसमें नहीं रखा जाना चाहिए।
▪ ट्राली की प्रावधान जहां पेयजल अधिक दूरी से लाना है।
▪ यदि किसी कार्य स्थल पर कार्यरत महिलाओं के साथ 6 वर्ष से कम आयु के बच्चों की सं.5 या उससे अधिक है तो वहां एक (शिशुपालक) की व्यवस्था करना अपेक्षित होगा। उनमें किसी एक महिला कामगार को ऐसे बच्चों की देखभाल करने के लिए मेड के रूप में नियुक्त किया जाएगा। उसे अकुशल कामगार को भुगतान की गई मौजूदा मजदूरी दर के बराबर मजदूरी का भुगतान किया जाएगा। इस खर्च को अलग से दर्ज किया जाएगा।
▪ कार्यस्थल सुविधाओं पर होने वाले सभी व्यय को प्रशासनिक व्यय के भाग के रूप में (कार्य के भाग के रूप में नहीं) दर्ज किया जाना चाहिए।
▪ कार्य का मापन, मापन कार्यों की जांच तथा मजदूरी की गणना।

"पूरा का पूरा नाम"

धनराज कुमावत
कार्यक्रम प्रबंधक, सच्चा स्वराज

जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ

हिरन

सभी पाठक साथी को जय गुरु !!

जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई हिरन द्वारा इस माह में कई गतिविधियों का क्रियान्वयन किया है । यह गतिविधियाँ गाँव में मौजूद जनजातीय स्वराज संगठन, उनके सक्षम समूह, ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समितियों द्वारा की गई। सरकार द्वारा कोरोना महामारी के बढ़ते हुए प्रकोप के कारण 17 अप्रेल 2021 से सामूहिक गतिविधियों पर प्रतिबंध लगा दिया गया है , इसके बाद इकाई में कोई भी सामूहिक गतिविधियों के आयोजन पर पाबंधी लगा दी गई है ।प्रतिबंध के बाद सहजकर्ता एवं स्वराज मित्रो ने घर – घर जाकर परिवार से बात की साथ ही कोरोना मह्मारी के प्रति जागरूक किया । माह के दौरान इकाई में हुई गतिविधियों का ब्यौरा इस प्रकार है ।

ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की मासिक बैठके

इस माह इकाई के 152गाँव में ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की मासिक बैठक का आयोजन किया गया। इन बैठकों में ग्राम चोपाल की गई जिसमे गाँव के विभिन्न मुद्दों पर लोग ने जिम्मेदारी ली। इस बैठक में अलग-अलग हितधारक जैसे सरपंच, टीचर, वार्ड पंच, आशा, सहायिका एवं अन्य लोग शामिल हुए जिसके कारण गाँव की प्राथमिकता सभी की सहमती के साथ तय की गई । इसी के साथ गाँव के लोगों ने अपने-अपने हिसाब से जिम्मेदारी तय की ।

सक्षम समूह की सच्ची खेती पर सहभागी सीख चक्र की बैठक

इस माह सक्षम समूह की महिला बहनों के साथ स्वराज मित्र द्वारा सहभागी सिख चक्र की बैठकों का आयोजन किया गया बैठक में जल, जंगल, जमीन, जानवर, बीज आदि सच्ची खेती के घटकों पर चर्चा की गई एवं इसमें इनमे होने वाले कार्यों के बारे में विचार विमर्श किया गया एवं आगामी माह हेतु किये जाने वाले कार्यों पर चर्चा हुई ।साथ ही सभी परिवारों में उन्नत चूल्हा निर्माण की बात हुई एवं प्रशिक्षण भी दिया गया ।

जनजातीय स्वराज संगठनो की मासिक बैठके एवं वार्षिक कार्ययोजना का निर्माण

इस माह इकाई के भीलकुआ, कसारवाडी, टीम्बेड़ा बड़ा, भगतपुरा, पोटलिया, ताम्बेसरा, छोटी सरवा, थांदला, बाजना जनजातीय स्वराज संगठनो की मासिक बैठक का आयोजन किया गया एवं बैठक में संगठन की वार्षिक कार्ययोजना को अंतिम रूप दिया गया ।आगामी वर्ष के लिए प्रत्येक संगठन ने अपने अपने विषय निर्धारित कर लिए है । सच्ची खेती , सच्चा बचपन एवं सच्चा स्वराज पर संगठन ने निम्न बिन्दुओ पर अपनी कार्ययोजना तैयार की है --

• **जनजातीय स्वराज संगठन भीलकुआः**-बालिका शिक्षा को बढावा,बाल पलायन रोकना जिससे बच्चे पढाई से जुड़ेंगे ,पशुपालन को बढावा देना जिससे परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार, खेती में परम्परागत तरीको को अपनाना, पोषण बगियाँ को प्रत्येक परिवार को अपने घर पर लगवाना जिससे पोषण में सुधार होगा, मनरेगा में सभी परिवारों का 100 दिन का रोजगार पूर्ण करवाना एवम् जॉबकार्ड से वंचित परिवारों को जोड़ना, सामाजिक सुरक्षा योजनाओ से वंचित परिवारों को लाभ मिल सके,किसान को सिचाई योजनाओ से जोड़ना,प्रति ग्राम पंचायत स्तर पर पशुचिकित्सालय सुविधा हेतु मांग-पत्र तैयार करवाना ।

• **जनजातीय स्वराज संगठन कसारवाडीः**-बालिका शिक्षा को बढावा,बाल पलायन रोकना जिससे बच्चे पढाई से जुड़ेंगे और क्षेत्र में उच्च शिक्षण संस्थान खुलवाना, पशुपालन को बढावा देना जिससे परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार, खेती में परम्परागत तरीको को अपनाना,पोषण बगियाँ को प्रत्येक परिवार को अपने घर पर लगवाना जिससे पोषण में सुधार होगा, ग्राम सभा में समुदाय की भागीदारी बढ़ाना जिससे गाँव का विकास धरातल पर हो सके, मनरेगा में सभी परिवारों का 100 दिन का रोजगार पूर्ण करवाना एवम् जॉबकार्ड से वंचित परिवारों को जोड़ना,सामाजिक सुरक्षा योजनाओ से वंचित परिवारों को लाभ मिल सके, किसान को सिचाई योजनाओ से जोड़ना, प्रति ग्राम पंचायत स्तर पर पशुचिकित्सालय सुविधा हेतु मांग-पत्र तैयार करवाना

• **जनजातीय स्वराज संगठन टीम्बेड़ा बड़ाः**-बच्चों को धूम्रपान से दूर रखना,विद्यालयों में चार दिवारी और शोचालयों का निर्माण करवाना,समाज में बाल विवाह और दहेज प्रथा जैसी कुरीतियों को दूर करना,खेतों में मिट्टी के कटाव को रोककर अच्छी पैदावार लेना, सिंचाई हेतु पानी की समस्यां को दूर करना,खेती में परम्परागत तरीको को अपनाना,पोषण बगियाँ को प्रत्येक परिवार को अपने घर पर लगवाना जिससे पोषण में सुधार होगा,मनरेगा में सभी परिवारों का 100 दिन का रोजगार पूर्ण करवाना एवम् जॉबकार्ड से वंचित परिवारों को जोड़ना,सामाजिक सुरक्षा योजनाओ से वंचित परिवारों को लाभ मिल सके,गाँवों में आवागमन की सुविधा हेतु रोड सुधार कार्य हेतु पहल करना।

• **जनजातीय स्वराज संगठन भगतपुराः**-प्रत्येक विद्यालय में खेल मैदान बनवाना, समाज में बाल विवाह और दहेज प्रथा जैसी कुरीतियों को दूर करना, बाल पलायन रोकना जिससे बच्चे पढाई से जुड़ेंगे । खेतों में मिट्टी के कटाव को रोककर अच्छी पैदावार लेना, ग्राम स्तर पर जंगल संरक्षण करना,खेती में परम्परागत तरीको को अपनाना, पोषण बगियाँ को प्रत्येक परिवार को अपने घर पर लगवाना जिससे पोषण में सुधार होगा, मनरेगा में सभी परिवारों का 100 दिन का रोजगार पूर्ण करवाना एवम् जॉबकार्ड से वंचित परिवारों को जोड़ना, सामाजिक सुरक्षा योजनाओ से वंचित परिवारों को लाभ मिल सके, बिजली नियमित करने पर किसान की आर्थिक स्थिति में सुधार होना,

• **जनजातीय स्वराज संगठन पोटलियाः**-बालिका शिक्षा को बढावा,सम्माज में बाल विवाह और दहेज प्रथा जैसी कुरीतियों को दूर करना,बाल पलायन रोकना जिससे बच्चे पढाई से जुड़ेंगे , खेतों में मिट्टी के कटाव को रोककर अच्छी पैदावार लेना,ग्राम स्तर पर जंगल संरक्षण करना, खेती में परम्परागत तरीको को अपनाना, पोषण बगियाँ को प्रत्येक परिवार को अपने घर पर लगवाना जिससे पोषण में सुधार होगा,मनरेगा में सभी परिवारों का 100 दिन का रोजगार पूर्ण करवाना एवम् जॉबकार्ड से वंचित परिवारों को जोड़ना, फले स्तर पर आंगनवाडी का संचालन सुचारू रूप से करवाना, सामाजिक सुरक्षा योजनाओ से वंचित परिवारों को लाभ मिल सके

• **जनजातीय स्वराज संगठन ताम्बेसराः**-.बालिका शिक्षा को बढावा ,बाल पलायन रोकना जिससे बच्चे पढाई से जुड़ेंगे ,खेतों में मिट्टी के कटाव को रोककर अच्छी पैदावार लेना,खेती में परम्परागत तरीको को अपनाना ,पोषण बगियाँ को प्रत्येक परिवार को अपने घर पर लगवाना जिससे पोषण में सुधार होगा ,मनरेगा में सभी परिवारों का 100 दिन का रोजगार पूर्ण करवाना एवम् जॉबकार्ड से वंचित परिवारों को जोड़ना,सामाजिक सुरक्षा योजनाओ से वंचित परिवारों को लाभ मिल सके ,किसान को सिचाई योजनाओ से जोड़ना, फले स्तर पर आंगनवाडी का संचालन सुचारू रूप से करवाना, बिजली के बिल कम एवं नियमित करने पर किसान की आर्थिक स्थिति में सुधार होना

• **जनजातीय स्वराज संगठन छोटी सरवाः**-बालिका शिक्षा को बढावा,सम्माज में बाल विवाह और दहेज प्रथा जैसी कुरीतियों को दूर करना,बाल पलायन रोकना जिससे बच्चे पढाई से जुड़ेंगे ,खेतों में मिट्टी के कटाव को रोककर अच्छी पैदावार लेना, खेती में परम्परागत तरीको को अपनाना, पोषण बगियाँ को प्रत्येक परिवार को अपने घर पर लगवाना जिससे पोषण में सुधार होगा, मनरेगा में सभी परिवारों का 100 दिन का रोजगार पूर्ण करवाना एवम् जॉबकार्ड से वंचित परिवारों को जोड़ना,सामाजिक सुरक्षा योजनाओ से वंचित परिवारों को लाभ मिल सके,किसानों को मंडी से अपने अनाज का उचित मूल्य मिलना,बिजली के बिल कम एवं नियमित करने पर किसान की आर्थिक स्थिति में सुधार होना।

• **जनजातीय स्वराज संगठन थांदलाः**-बालिका शिक्षा को बढावा,बाल पलायन रोकना जिससे बच्चे पढाई से जुड़ेंगे और क्षेत्र में उच्च शिक्षण संस्थान खोलवाना,पशुपालन को बढावा देना जिससे परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार,खेती में परम्परागत तरीको को अपनाना, पोषण बगियाँ को प्रत्येक परिवार को अपने घर पर लगवाना जिससे पोषण में सुधार होगा,ग्राम सभा में समुदाय की भागीदारी बढ़ाना जिससे गाँव का विकास धरातल पर हो सके, मनरेगा में सभी परिवारों का 100 दिन का रोजगार पूर्ण करवाना एवम् जॉबकार्ड से वंचित परिवारों को जोड़ना,किसान को सिचाई योजनाओ से जोड़ना

• **जनजातीय स्वराज संगठन बाजनाः**-बालिका शिक्षा को बढावा, सम्माज में बाल विवाह और दहेज प्रथा जैसी कुरीतियों को दूर करना,बाल पलायन रोकना जिससे बच्चे पढाई से जुड़ेंगे , खेतों में मिट्टी के कटाव को रोककर अच्छी पैदावार लेना, खेती में परम्परागत तरीको को अपनाना,पोषण बगियाँ को प्रत्येक परिवार को अपने घर पर लगवाना जिससे पोषण में सुधार होगा,मनरेगा में सभी परिवारों का 100 दिन का रोजगार पूर्ण करवाना एवम् जॉबकार्ड से वंचित परिवारों को जोड़ना,सामाजिक सुरक्षा योजनाओ से वंचित परिवारों को लाभ मिल सके,किसानों को मंडी से अपने अनाज का उचित मूल्य मिलना, बिजली के बिल कम एवं नियमित करने पर किसान की आर्थिक स्थिति में सुधार होना

सोहन नाथ जोगी
यूनिट लीडर - हिरन

माही

!! मेरे समुदाय परिवारो को राम-राम !!

सर्वप्रथम साथियो में आशा एवं उम्मीद करता हुं की आप जहा भी होंगे स्वस्थ एवं सुरक्षित होंगे । इस दौर में साथियो पत्रिका के माध्यम से मेरा आपसे अनुरोध है की जहाँ भी जाये मास्क जरुर लगावे एवं आवश्कता पड़ने पर ही घर से बहार जाये । साथियो इसके साथ ही वर्त्तमान समय में सिंचाई हेतु पानी की कमी के कारण हमारे कुछ किसान साथी ही मुंग की तीसरी फसल या कहे जायद की फसल ले पाते है एवं इस समय में अधिक परिवारों का पलायन भी होता है जो बिल्कुत गलत है । हम चाहे तो इस समय में महात्मा गाँधी नरेगा योजना के अंतर्गत 100 दिवस का कार्य अथवा रोजगार सरकार द्वारा सुनिश्चित किया जाता है वह प्राप्त कर सकते है ! तो साथियो इस बार हमारा हर जॉबकार्ड धारी परिवार 100 दिवस का रोजगार सुनश्चित करेगा । इस माह हमारे एवं हमारे समुदाय की मदद से निम्न कार्य हमारे माही ईकाई में संपन्न किए गए ।

सच्चा स्वराज - संगठनो द्वारा इस माह में अपने अपने संगठनों की वार्षिक कार्य योजना तैयार की जिसमे पदाधिकारियों एवं सदस्यों ने मिलकर आगामी वर्ष की कार्ययोजना में किस प्रकार से अपने गाँवो की स्थिति में बदलाव हो जिसमे शिक्षा,स्वास्थ्य,कृषि हो या बच्चो से जुड़े मुद्दे पर अपनी एक राय रखकर माह वार कार्ययोजना का निर्माण किया । उम्मीद है हमारे संगठनो ने विगत वर्ष में जिस प्रकार अपनी कार्ययोजना को सफल बनाया था इसी प्रकार इस बार भी सफल बनाएँगे । साथियो इस बार हमारे संगठनो ने परिवारों के जॉबकार्ड बनाने की विधि समुदाय तक पहुचाई एवं माह अंत तक 325 जॉब कार्ड अपने माध्यम से बनवाए जो एक बड़ी उपलब्धि है साथ ही महात्मा गाँधी नरेगा योजना से 750 परिवारों का रोजगार भी सुनश्चित किया है । एवं अंत में इस बार फसल कटाई के उपरांत बीजो के सरक्षण के लिए बड़ी मात्रा में समुदाय के द्वारा जनजातीय स्वराज संगठन ,ग्रामविकास एवं बाल अधिकार समिति व सक्षम समूह के माध्यम से पुनः जन जागृति लेकर आए है।

सच्चा बचपन - इस बार हमारे हर संगठन ने मिलकर गाँवो में हो रहे बाल विवाह पर विशेष ध्यान दिया है जिससे बाल विवाह को रोकने के लिए समुदाय भी जागृत हुआ है , साथ ही बच्चो के अधिकारों को लेकर उम्मीद हेल्प लाइन से सीधा परिवारों से संवाद करवाया है जिसमे बच्चो ने एवं उनके पालनहार ने अपनी समस्याओ को सीधे रौंप से रखा इसी क्रम में ग्राम पंचायत स्तर पर गठित पंचायत स्तरीय बाल सरक्षण समिति ने भी बाल पलायन को रोकने के लिए विशेष वार्षिक कार्य योजना को अमल में लिया एवं खुद के स्तर पर हर सदस्य ने अपनी जिम्मेदारी ली इसी के साथ समिति ने अपने ग्राम में कौशल विकास से जोड़ने के लिए बच्चो को चिन्हित किया व इनके नाम पंचायत स्तरीय बाल सरक्षण समिति में प्रस्तुत किए । इस दौर में अधिक संख्या में बाल श्रम को रोकने के लिए हमारे ग्राम स्तर पर ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति ,सक्षम समूह एवं जनजातीय स्वराज संगठन ने भी विशेष भूमिका निभाते हुए गाँवो को चिन्हित कर विशेष नजर में रखा है । साथियो इस प्रकार की कर्ययोजान को देखना वाकई काफी सुखद लगा और आगे भी हम इसी प्रकार से कार्य करते रहेंगे.

सच्ची खेती - साथियो हम घाटोल , पीपलखूंट , साबला एवं आसपुर के 319 गाँवो में 6860 महिलाओ के साथ सीधे सोधे रूप से कृषि कार्यो से जुड़े है । काफी गाँवो में जहाँ पर सब्जी की पूर्ण आश्रिता बाजार पर निर्भर थी वह निश्चित रूप से अंत होने के कगार पर है और सबसे विशेष की इन गाँवो की महिला किसानो ने अपने घर के पोषण को पोषण वाटिका के माध्यम से सुनश्चित किया है । जो काफी हद तक बहुत बड़ा परिवर्तन है, सक्षम समूह के माध्यम से इस बार खेतो में बेलो द्वारा गहरी जुताई, देसी खाद का उपयोग, एवं गर्मी में किस प्रकार से घर का पोषण सब्जियों के माध्यम से सुनिश्चित किया जावे इस पर जोर दिया है । साथ ही इस माह में हमारे द्वारा दिए गए बीजो में से महिलाओ ने प्याज बोए थे जो लगभग हर परिवार को 40 किलो तक मिला है साथ ही पिछले खरीफ में बोई गई हल्दी भी किसानो ने निकालना शुरू कर दिया जिसमे 100 महिलाओ के यहां लगभग 10 टन तक हुई है । इस बार हमारी किसान महिलाए बीज के रूप में अन्य परिवारों को हल्दी देंगी इसके अलावा बीजो के सरक्षण के लिए दौलत सिंह का गढ़ा में मक्का बीज के लिए उगाया था जो लगभग 03 टन हुआ है और वो हमारे बचे किसानो को इस बार मिलेगा जिससे हम हमारे बीज को सरक्षित कर सकेंगे.....

साथियो कोरोना अपने चरम स्तर पर है घबराए नहीं, जहाँ रहे सुरक्षित रहे

हेमन्त आचार्य
जे.एस.एस.एस.आई. लीडर, घाटोल

मानगढ़

!! हेता वागड़ वासीयो ने जय गुरु !!

जैसा की हम सब देख रहे है की कोरोना का प्रकोप एक बार फिर से हम सबके बीच आ गया है और इस बार पहले से कई ज्यादा गंभीर रूप में फ़ैल रहा है और हमारे आदिवासी समुदाय में भी इस बार ये बड़ा प्रकोप लेकर आया है, इसलिए मेरा समुदाय से निवेदन है की इसको गंभीरता पूर्वक ले और सभी तरह की सावधानी बरते जैसे सामाजिक दुरी रखना, भीड़ में हिस्सा न बनना, बुखार या तबियत सही न होने पर तुरंत नजदीकी डॉक्टर से संपर्क करना या PHC में जाना, गर्म पानी का सेवन करना एवं साफ सफाई का ध्यान देना । हमे ये समझना पड़ेगा की इस बीमारी को हमे हल्के में नही लेना है एवं पूरी सावधानी बरतते हुए अपना एवं अपने परिवार का ध्यान रखना है ताकि एक बार फिर से हम खुशियों को देख सके और मुझे दृढ़ आशा है की आदिवासी समुदाय इस संकट की घडी से निपटने के लिए खुद के स्थानीय समाधान जरुर ढूंड लेंगे ।

अब जैसा की हम हर माह अपने इकाई की कुछ प्रमुख गतिविधियां साझा करते है तो इस बार भी हमारे द्वारा कुछ गतिविधियाँ की गई जो हम आप समुदाय साथियों के साथ साझा करना चाहते हैः

संगठन की वार्षिक कार्ययोजना का निर्माण : मार्च के प्रथम सप्ताह में संगठन के नेताओं का प्रशिक्षण हुआ था जिसमे उन्हें अपने संगठन के बारे में गहराई से जानने का मौका मिला साथ ही समस्याओं का आंकलन कर कैसे उनके समाधान ढूंढे जाये ये बताया गया तो इसी संदर्भ में उनसे आने वाले वर्ष 2021-22 की कार्ययोजना निर्माण कराई गई और इसको ध्यान में रखते हुए इस माह की संगठन बैठक में अन्य संगठन साथियों के साथ मिलकर इस कार्य योजना पर विचार हुआ और कुछ सुधार करने के बाद उन्होंने अपने संगठन की कार्ययोजना का निर्माण किया और इकाई के लीडर एवं प्रोग्राम ऑफिसर से साझा किया और साथ ही आग्रह किया की इन कार्यों को करने के लिए उनको जो कौशल एवं ज्ञान चाहिए वो समय समय पर मिलते रहे ताकि कार्ययोजना को वास्तविक तौर पर उतारा जाए ।

बच्चों का डाटा एकत्रित किया : बालश्रम को रोकना एवं एक बाल मैत्री गाँव बनाना संस्था का एक मूल उद्देश्य है ताकि बच्चों को अच्छा माहोल मिले, पोषण युक्त आहार मिले एवं उनका पूर्ण विकास हो पाए । बालश्रम मुक्त गाँव के लिए हमारे टीम द्वारा विभिन्न स्तर से गाँव से डाटा एकत्रित किया गया की कितने बच्चे घर पर है और कितने पलायन कर चुके है क्युकी स्कूल लगभग 14 माह से बंद है तो बच्चों का डाटा स्कूल से लेना प्रयाप्त नही होगा इसलिए हमारे टीम वार्ड पंच, ग्राम विकास बाल अधिकार समिती एवं गाँव के कुछ अन्य प्रमुख व्यक्तियों से संपर्क कर गाँव के बच्चों का डाटा एकत्रित किया ताकि गाँव को बाल श्रम मुक्त घोषित किया जा सके ।

सक्षम समूह एवं ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की बैठके : हर माह की तरह इस माह भी हमारी बैठके गाँव के संगठन के साथ लगातर चलती रही और हम बैठक के माध्यम से खेती एवं ग्राम विकास के मुद्दों पर लोगों को जागरूक कर रहे थे साथ ही कोरोना की इस महामारी से बचने हेतु जो निर्धारित उपाय हैं उनको भी लोगों तक साझा कर रहे थे । कोरोना का प्रकोप जब बढ़ गया तब भी हमने लोगों से संवाद करना नही छोड़ा और हमारे स्वराज मित्र एवं सहजकर्ता फ़ोन के माध्यम से भी संगठन के लोगों का हाल चाल लेते रहे और साथ ही कुछ समस्या आने पर उनकी सहायता भी कर रहे थे और सर्वे और वैक्सीन दिलवाने में भी आशा एवं आंगनवाड़ी कायकर्ता की सहयता कर रहे थे ।

कोरोना की महामारी को देखते हुए इस माह हम ज्यादा फील्ड पर गतिविधि नही कर पाए पर आशा रखते है की इस महामारी से हमे जल्द छुटकारा मिल जायगा और वापस हम अपने कार्य पर लौट पाएंगे और पुनः फिर से अपनी गति पकड़ के समुदाय के हित हेतु मिलकर कार्य कर सकेंगे ।अंत में मेरा सभी से यही आग्रह है की सभी स्वस्थ रहे और अपने एवं अपने परिवार का ध्यान रखे।

।। धन्यवाद।।

आखा तीज

अक्षय तृतीया या आखा तीज वैशाख मास में शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को कहते हैं। पौराणिक ग्रंथों के अनुसार इस दिन जो भी शुभ कार्य किये जाते हैं, उनका अक्षय फल मिलता है।

• इसी कारण इसे अक्षय तृतीया कहा जाता है ।

• वैसे तो सभी बारह महीनों की शुक्ल पक्षीय तृतीया शुभ होती है, किंतु वैशाख माह की तिथि स्वयंसिद्ध मुहूर्तों में मानी गई है।

अक्षय तृतीया का सर्वसिद्ध मुहूर्त के रूप में विशेष महत्व है। मान्यता है कि इस दिन बिना कोई पंचांग देखे कोई भी शुभ व मांगलिक कार्य जैसे विवाह, गृह-प्रवेश, वस्त्र-आभूषणों की खरीददारी या घर, भूखंड, वाहन आदि की खरीददारी से संबंधित कार्य किए जा सकते हैं। नवीन वस्त्र, आभूषण आदि धारण करने और नई संस्था, संगठन, समाज आदि की स्थापना या उदघाटन का कार्य श्रेष्ठ माना जाता है। पुराणों में लिखा है कि इस दिन पितरों को किया गया तर्पण तथा पिन्डदान अथवा किसी और प्रकार का दान, अक्षय फल प्रदान करता है। इस दिन गंगा स्नान करने से तथा भगवत पूजन से समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं। यहाँ तक कि इस दिन किया गया जप, तप, हवन, स्वाध्याय और दान भी अक्षय हो जाता है। इस दिन किए गए दान, जप-तप का फल बहुत अधिक बढ़ जाता हैं। यह भी माना जाता है कि आज के दिन मनुष्य अपने या स्वजनों द्वारा किए गए जाने-अनजाने अपराधों की सच्चे मन से ईश्वर से क्षमा प्रार्थना करे तो भगवान उसके अपराधों को क्षमा कर देते हैं और उसे सदगुण प्रदान करते हैं, अतः आज के दिन अपने दुर्गुणों को भगवान के चरणों में सदा के लिए अर्पित कर उनसे सदगुणों का वरदान माँगने की परंपरा भी है। ऐसी भी मान्यता है कि अक्षय तृतीया पर अपने अच्छे आचरण और सद्गुणों से दूसरों का आशीर्वाद लेना अक्षय रहता है। भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी की पूजा विशेष फलदायी मानी गई है। इस दिन किया गया आचरण और सत्कर्म अक्षय रहता है।

आखा तीज का हमारे लोक जीवन में बहुत बड़ा महत्व है । आखा तीज हमारी सामाजिक परंपरा में व्यवहार में शुभ फलदायक तिथि मानी जाती हैं । विशेष कर जब हम बात करते है जनजातीय संस्कृति की और उनकी परंपराओं की तो पाते है कि आखा तीज जिसे सनातन संस्कृति में अक्षय तृतीया के नाम से जानते है एक ऐसा दिन है जिस दिन पूरे दिन अबूझ मुहूर्त होता है । उस दिन कोई भी कार्य करे सफलता निश्चित है । इस दिन से शादी-ब्याह करने की शुरुआत हो जाती है। बड़े-बुजुर्ग अपने पुत्र-पुत्रियों के लगन का मांगलिक कार्य आरंभ कर देते हैं। अनेक स्थानों पर छोटे बच्चे भी पूरी रीति-रिवाज के साथ अपने गुड्डा-गुड़िया का विवाह रचाते हैं। इस प्रकार गाँवों में बच्चे सामाजिक कार्य व्यवहारों को स्वयं सीखते व आत्मसात करते हैं। कई जगह तो परिवार के साथ-साथ पूरा का पूरा गाँव भी बच्चों के द्वारा रचे गए वैवाहिक कार्यक्रमों में सम्मिलित हो जाता है। इसलिए कहा जा सकता है कि अक्षय तृतीया सामाजिक व सांस्कृतिक शिक्षा का अनूठा त्यौहार है। हमारा देश कृषि प्रधान देश है । आज के दिन किसान अपने बैल लेकर खेत में जाता है यानि की जोतता है तो एसा माना जाता है कि आखा तीज को हलोतरा (खेत को हल बैल से जोतना) करते है तो यह शुभ फलदायक होता है । किसान भाई इस दिन एकत्रित होकर आने वाले वर्ष के आगमन, कृषि पैदावार आदि के शगुन देखते हैं। ऐसा विश्वास है कि इस दिन जो शगुन कृषकों को मिलते हैं, वे शत-प्रतिशत सत्य होते हैं।

मूल रूप से अक्षय तृतीया भारतीय कृषि के नए चक्र की शुरुआत का दिन है। यह भी प्रचलित है कि बैशाख माह की तृतीया यानी अक्षय तृतीया से ऋतु परिवर्तन हो जाता है। वसंत ऋतु की समाप्ति और ग्रीष्म ऋतु की शुरुआत का दिन भी इसे माना जाता है। ग्रीष्म ऋतु में खरीफ सीजन की फसल बोई और काटी जाती है। बोआई की तैयारी अक्षय तृतीया के बाद यानी मई महीने से शुरु हो जाती है। अक्षय तृतीया से किसानों के लिए कृषि योग्य दिनों की गिनती और मौसम की भविष्यवाणियों का बही-खाता भी शुरु होता है। पंचांग से हम सब बखूबी परिचित है । पंचांग ही हमें जानकारी देता है कि हिंदी माह की शुरुआत चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से होती है।

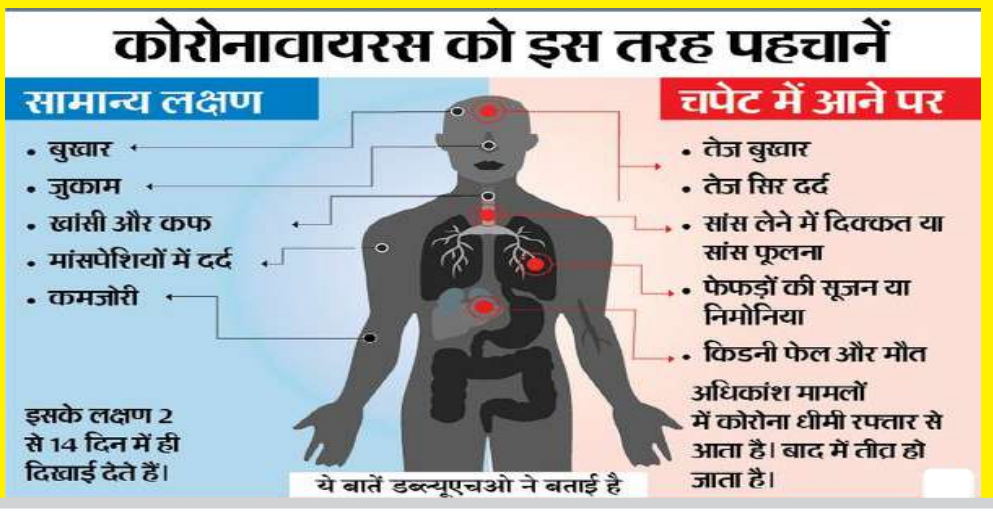
पंचांग का काम इतने पर ही नहीं खत्म होता। पंचाग की तिथियां सिर्फ हमें लगन, दिशाशूल, शुभ-अशुभ ही नहीं बताती हैं बल्कि वे स्थानीय मौसम में बदलावों की तिथियां और वर्षा का पूर्वानुमान भी बताती हैं। यदि हम व्यवहार कि बात करे तो बात यह है कि अक्षय तृतीया के दिन से किसानों के लिए नई फसल का वार्षिक कैलेंडर शुरु हो जाता है। आज इस दिन पर नई पीढ़ी को सोना खरीदने की नई परिभाषा भले ही सिखा और पढ़ा दी गई है हमारी पुरानी पीढ़ी बिना किताबी बोझ के मुंहजबानी ज्ञान पर चलती थी। मौसम का अनुमान लगाना और खेती-किसान के लिए तिथियों की लिखा-पढ़ी बेहद अहमियत वाला काम रहा है। पंचांग का इस्तेमाल बादलों के रूप और आकार को देखकर वर्षा का अनुमान लगाने के लिए बीते हजारों वर्षों से हो रहा है। पंचांग के जरिए पूरे वर्ष होने वाली वर्षा के प्रकार का भी अनुमान लगाया जाता है। पंचांग में दर्ज कुल 9 तरीके के बादलों में नीलम और वरुणम ऐसे ही दो तरीके के बादल हैं, जिनसे भारी वर्षा का अनुमान लगता है। इसी तरह से कालम व पुष्करम नाम के बादल का अर्थ है कि हल्की बौछारें होंगी। इन पूर्वानुमानों को आधुनिक कसौटी पर भी जांचा और परखा गया है। यह बात विज्ञान और तकनीकी दृष्टि से भी सही सिद्ध हो चुकी है कि पंचाग की भविष्यवाणियों और सही समय की स्थितियों के बीच तुलनात्मक अध्ययन किया गया था। इस शोध का सार यह था कि पंचांगों में वर्षा की तिथियों का पूर्वानुमान सही निकला। इससे हम समझ सकते है कि हमारे पूर्वजों का अनुभव जन्य ज्ञान कितना सटीक और प्रभावशाली था ।

कहते हैं कि असली सोना तो अनाज है और इसे किसान जैसा स्वर्णकार अपनी देशी सूझ-बूझ, मेहनत, विनम्रता और धीरज से पैदा करता है। वह धरती, आकाश, जल, वायु और अग्नि से खूब आग्रह करता है तब उसे अनाज के रूप में सोना मिलता है। यही सोना तो हममे से ज्यादा लोग पूरे वर्ष और हर रोज खरीदते और खाते हैं। इन्हीं से पकवान की सुगंध भी है और हमारी थालियों में छप्पन भोग की सजावट भी। देश के चारों हिस्सों में किसानों के लिए अक्षय तृतीया सजावट का सोना खरीदने या बेचने का दिन नहीं है। गांवों में रहने वाली हमारे पुरानी पीढ़ियों के लिए भी बिल्कुल नहीं था।

शायद इसीलिए पौराणिक गाथाओं में भी अक्षय तृतीया का महत्व अन्न से ही जोड़कर रखा गया। अक्षय का अर्थ है जिसका कभी क्षय न हो। महाभारत में एक किस्सा है कि पांडवों के लिए अनाज की कोई कमी न हो इसलिए कृष्ण ने द्रौपदी को एक अक्षय पात्र दिया था। इस पात्र की खासियत थी कि इसका अन्न कभी खत्म नहीं होता था। यह धरती भी एक ऐसा ही अक्षय पात्र है जो अनवरत हमें अन्न देती आई है। दुर्भाग्यवश हमने बहुतिक विकास कि अंधी दौड़ से इस धरती यानी अक्षय पात्र का भी क्षय कर दिया है। अक्षय तृतीया मौसम, अन्न, किसान से ही जुड़ा हुआ दिन है। आखातीज का दिन हम सबके लिए अद्यात्मिकऔर सांस्कृतिक महत्व का दिन है । ये बात ठीक है कि आज के दिन अबुझ मुहूर्त होने विवाहों कि धूम रहाती है । परंतु आज के दिन के साथ हमारे समाज की सबसे बड़ी कुरीति बुराई जुड़ी हुई है । बाल विवाह आज के दिन चोरी छिपे समाज में कई बाल विवाह होते है । समय रहते जानकारी मिलने पर प्रशासन, स्वयं सेवी संस्थाएं, सामाजिक कार्यकर्ता और समाज इनको समझकर रुकवा देते है, परंतु अत्यधिक सावधानी और सतर्कता के बावजूद आज भी आखातीज पर बाल विवाह हो जाते है । समय रहते हमे इस सामाजिक बुराई को समाप्त करना है और आखा तीज का जो महत्व है उसको कायम रखना है ।

*****

सतीश आचार्य
'सुभद्रा सदन' 4/59-प्रगति नगर, कॉलेज रोड़
बांसवाड़ा (राजस्थान)



हे! भगवान ऐसी क्या मजबूरी जो अपने बच्चों को वार्षिक अनुबंध पर रखना पड़े

चाइल्ड लाइन 1098 वाग्धारा

जिले में प्रशासन के अनेकों दावों के बावजूद भी गडरियो के वहां पर बालकों का वार्षिक अनुबंध पर भेडे चराने के मामले रुकने का नाम नहीं ले रहे है वाग्धारा संस्था के द्वारा संचालित चाइड लाइन1098 के द्वारा पूर्व में गडरियों से वार्षिक अनुबंध पर रखे गए नाबालिक बालको को मुक्त करवा परिवार में पुनर्वास करवाया गया था ।जिसका समय समय पर टीम द्वारा फोलोअप लिया जाता है उसी के उपरांत टीम आज प्रतापगढ़ जिले मै बालको से मिलने पहुंची जिसमें गांव भै ,कटारों का खेडा,केला मैला एवं पीपलखूंट के वहां पुनर्वास करवाए गए। बालक लसुडा सारेल एवं मोहनलाल सारेल के घर पहुंची तो बालक घर पर ही थे एवं अपने बारे में बताया की अभी तो कोविड के कारण घर पर ही है ।एवं घर का ही काम करते है विद्यालय खुलने पर विद्यालय जाएंगे इसी दौरान टीम दुसरे बालकों के घर पहुंची जिस पर चाइल्ड लाइन 1098 के जिला समन्वयक परमेश पाटीदार के द्वारा बताया गया कि टीम को गडरियो से मुक्त करवाए गए बालक लक्ष्मण के द्वारा बताया गया कि हमें तो आपने बचा लिया परंतु हमारे गांव का बालक विकास सारेल अभी भी गडरिया के पास में फंसा हुआ है क्योंकि उसका पिता नहीं चाहता कि उसका बालक घर आए पिता पैसों का लालची है उसी बालक का पिता हमें गडरिया के वहा से इन्दौर लेने के लिए आया था परंतु उसने अपने बालक के बारे में सभी से जानकारी छुपा कर रखी है एवं वह अभी तक अपने बालक को वहा से यहां अपने घर पर नहीं लाया है। टीम को जब जानकारी का पता लगा तो पिता को पाबन्द करवाया तो उसके द्वारा बताया गया कि 1 से 2 दिनों में अपने बालक को वहां से बुला लुगा एवं नहीं आया तो खुद मै वहां जाकर ले आउंगा टीम द्वारा बताया कि नही लाया तो आपके खिलाफ कानूनी कार्यवाही की जाएगी टीम के द्वारा थाना अधिकारी महोदयजी, विकास अधिकारी को भी इस मामले में अवगत करवाया गया इसी दौरान बात करते हैं गांव घाटोल के कुंवानीया गांव लाम्बाघाटा की जिसमें नाबालिग बालक विगत 1 से 2 वर्षों तक वार्षिक अनुबंध पर गडरियो के पास रखा है। पिता शराबी है घर की हालत भी अगर देखें तो अच्छी थी उसके बावजूद बालकों के परिजनों ने अपने बालको को गोपनीय तरीकों से गडरियो को सौप दिया था।

बालकों के घर जाकर समस्त प्रकार की जानकारी एकत्रित की जिसमें बालक की दादी मां के द्वारा बताया गया कि मेरा बेटा मारवाड़ में गया है मजदूरी करने के लिए टीम के द्वारा कुछ लालच दिया गया एवं बताया कि आपको पेंशन से जोड़ा जाना है एवं आपके बालक के लिए भी पेंशन स्वीकृत हुई तो आप हमें राशन कार्ड दीजिए उसमें किस किस के नाम है इस आधार पर आपको सरकार से पेंशन मिलेगी तभी बालक की मां के द्वारा बताया गया कि मेरा बेटा तो भेडे चराने के लिए गडरिया के पास रख दिया गया है उसके पिताजी शराब पीते हैं और नशे में रहते हैं एवं गडरिया का नंबर भी उन्हीं के पास होगा फिर क्या था मामला सभी लोगों के जानकारी में पहुंचा तो गडरिया रात को चुपके से उस बालक को उसके घर पर छोड़ कर चला गया एवं पैसों का हिसाब भी कर दिया गया ऐसा घर वालों ने बताया तभी उसी गांव की दादी मां ने बताया की मेरी पुत्रवधू तो तीनों बालकों को बचपन से छोड़कर नाते चली गई थी पिताजी गरीब थे इसीलिए अपने बालक को को पूर्व की भांति जो उनका बालक महेश था वह भी 3 साल तक गडरियो के पास भेड़े चरा` रहा था अभी घर पर पहुंचा है छोटे वाला बालक 2 वर्षों से भेड़ चराने के लिए उन्हीं के पास है और ऐसे भी घर पर कोई भी काम नहीं है फिर जानकारी प्रकाश में आई तो सभी बालकों को घर लाने की कार्यवाही की बालक भी घर आया दानपुर थाने का जिसमें कालाखेत के ढोली परिवारों के द्वारा की परंपरा चली आ रही थी और बारी-बारी से सभी बच्चों को भेड़ चराने के लिए बरसों से भेजते आ रहे हैं उसी का परिवार सबसे छोटे बालक सुनील भी अपने पिताजी की के कहने पर गड़रियों के पास चला गया उस पिता ने बताया कि हमारा तो काम ही बरसों से चला रहा है आज का नहीं है हम 15 से 20 वर्षों से भेडे चराने के लिए गडरियोंयों के पास देते हैं और वह हमको पैसे भी देते हैं क्या करें इस जंगल में आप देखो हमारे आसपास किसी प्रकार का कोई घर नहीं है कोई मजदुरी नहीं है कुछ सरकार की सहायता नहीं है करे तो क्या करें मेरे चार बेटे हैं दो बेटे वर्तमान में बांसवाड़ा में व्यवसाय करते छोटा बच्चा था 12 वर्ष का है वह मध्यप्रदेश में भेड़ चराने के लिए गया है थाना अधिकारी के नेतृत्व में बालक के पिता को थाने में ले जाकर पाबंद किया गया एवं बच्चों को बुलाने के लिए कहा गया जिस पर पिताजी ने बताया कि हा बुला लेते है गडरिया फोन कर बालक को रतलाम छोड़कर चला गया है जिस पर बालक के पिता को थाना अधिकारी के माध्यम से थाने में लाकर पाबंद किया गया बालक वर्तमान में स्वस्थ है। एवं परिवार में पुनर्वास करवाया गया परिवार में इन बालकों को मजदूरी के अलावा किसी प्रकार का कोई भी काम नहीं मिल पाता है इसीलिए लोग चले जाते हैं जिसमें टीम ने सहायता के लिए एवं समय-समय पर राजस्थान बाल संरक्षण आयोग को भी जानकारी से अवगत करवाया है बताया की यह तो टीम की इस सफलतम कहानी में बाए चाइल्ड लाइन के कांतिलाल यादव नरेश चंद्र पाटीदार कमलेश बुनकर बसुडा कटारा निशा चैहान शोभा सोनी दिनेश निनामा इत्यादि समस्त टीम सदस्यों का योगदान रहा यह टीम समय-समय पर हर जगह जाकर अपनी कार्यवाही करती है लोगों की मदद भी करती है आज उसी का क्या परिणाम हुआ है कि बालक चारों इस चिलचिलाती धूप से निजात पाकर अपने घर लौटे हैं चाइल्डलाइन टीम का यह प्रयास रहेगा कि लॉक डाउन समाप्त होने पर इनको सरकार की योजनाओं से जोड़ा जाएगा एवं शिक्षा से भी जोड़ने के प्रयास किए जाएंगे परंतु बालकों की उम्र 14 से 15 वर्ष होने आई है इसके बावजूद भी इनको कुछ न कुछ सरकार की रोजगार परक योजनाओं से जोड़ने का प्रयास किया जायेगा वाग्धारा संस्था के द्वारा समय-समय पर हर क्षेत्र में एवं हर ब्लॉक में योजनाएं चलाई जा रही है तो किसी न किसी योजनाओं में इन बालकों को जोड़ा जाएगा हम आपसे फिर अपील करते हैं कि 0 से 18 वर्ष तक के बालक बालिकाओं के पढ़ने की उम्र है उनको किसी प्रकार की मजदूरी में ना भेजें।

कमलेश बुनकर
कान्तिलाल यादव
बासुड़ा कटारा

सफलता की कहानी

समस्या से एकजुट होकर लड़ेंगे हम - बाल पंचायत मोरवानिया

समाज में शुरू से ही ये परम्परा रही है की खुद के अधिकारो के लिए स्वंय को ही लड़ना पड़ता है । जहा भी अपने अधिकार की बात आती है और उनका हनन होता है तो आप स्वंय को ही उसके बारे में बात करनी होती है और उसके लिए आगे आना पड़ता है । इसी क्रम को लेकर आदिवासी समुदाय में पंचायत में अपने हितो को लेकर अपने अधिकारों को लेकर अपनी बात करने लगे है एंव समुदाय के सामने अपनी मांगो को भी रखा और उन्हें मनवायी भी है ।

इसका जीता जागता उदाहरण है पीपलखूंट पंचायत समिति की मोरवानिया बाल पंचायत, जिसमे बच्चो ने अपने हितो को लेकर समुदाय यानी ग्राम विकास एंव बाल अधिकार समिति मोरवानिया के साथ अपनी बात को रखा जिसके अंतर्गत उन्होंने बताया की राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय मोरवानिया में उनके लिए खेलने के मैदान की कमी है, जो मैदान है उसमे भी झाड़ियाँ लगी है जिससे वें उस मैदान को उपयोग में नही ले पा रहे है । इस हेतु उन्होंने अपनी मांग को लेकर पहले बाल पंचायत की बैठक में चर्चा की एंव इसी मुद्दे को उन्होंने ग्राम विकास एंव बाल अधिकार समिति के साथ साँझा किया । समिति ने इसी मुद्दे को बैठक में ग्राम पंचायत सरपंच श्रीमती अंतर देवी W/O प्याराराम के साथ साझा किया और उन्हें इस समस्या से अवगत कराया । बैठक में सभी वार्ड पंच और समिति सदस्य ने इस समस्या के निराकरण हेतु जोर दिया जिसे सरपंच के द्वारा गम्भीरता से लिया गया और इस समस्या का निवारण हेतु एक हफ्ते की समय सीमा में इस समस्या के समाधान करने के लिए आश्वासन दिया ।

मार्च माह के भीतर पंचायत की बैठक में ये प्रस्ताव लिया गया और निकल कर आए मुद्दे पर चर्चा कर उसे नरेगा के अंतर्गत खेल के मैदान को समतलीकरण किया जायेगा । जिस हेतु सभी सदस्यों ने इस प्रस्ताव को स्वीकार किया और अप्रैल माह में इस खेल के मैदान को नरेगा के तहत समतलीकरण करवाया गया । उसके पश्चात बाल पंचायत के द्वारा इस खेल के मैदान का अवलोकन भी किया गया । और अब बच्चों ने इस खेल मैदान में रोज़ाना खेलना भी शुरू कर दिया है और गाँव के दुसरे बच्चें भी बहुत खुश है ।

मुकेश सिंघल
कार्यक्रम अधिकारी-बाल अधिकार, जे.एस.एस.एस.आई माही

वागड़ रेडियो 90.8 FM
वाग्धारा, कुपड़ा
SCAN ME
अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें-
वागड रेडियों 90.8 FM, मुकाम-पोस्ट कुपड़ा, वाग्धारा केम्पस, बाँसवाड़ा (राज.) 327001
फोन नम्बर है - 9460051234 ई-मेल आईडी -radio@vaagdhara.org
यह "वातें वाग्धारा नी" केवल आंतरिक प्रसारण है ।

मार्गदर्शक : दीपक शर्मा, गगन सेठी, नरेन्द्र कुमार | मुख्य संकलक : परमेश पाटीदार | सहसंकलक : जागृती भट्ट