अंक 13

वातें
वाग्धारा नी

जून, 2021

VAAGDHARA

"राईना भाव,
रात्रे ग्या"

जनजातीय क्षेत्र के किसान भाइयों बहनों, प्यारे बच्चों, महंत कोतवाल ,संगठन के साथियों वाग्धारा के स्वराज मित्र,स्वराज सहजकर्ता सभी को

जय गुरु !!

आप सभी को स्वस्थ रहने की शुभकामनाएं , आपके परिवार को शुभकामनाएं की वह स्वस्थ रहें और हमारे गांव में हमारे परिचित में सगे संबंधियों में अगर अनहोनी हुई हो, मृत्यु हुई हो तो उनके लिए भावभीनी श्रद्धांजलि। कोरोना के इस काल में इस दौर ने हमारे क्षेत्र को भी नहीं छोड़ा और जो घमंड पिछली बार हम कर रहे थे जो आनंद हम मना रहे थे कि ये कोरोना हमारे क्षेत्र में नहीं है । वह इस बार हमें तकलीफ दे गया पिछली बार की तकलीफें पलायन कर के आए हुए मजदूर ,किसान भाई बहन कि आजीविका को लेकर के थी, जिसका समाधान हमारे गावं में हो गया था । परंतु इस बार कोरोना की तकलीफ, स्वास्थ्य की तकलीफ थी जिसका समाधान हमारे पास आसानी से उपलब्ध नहीं था । इलाज काम नहीं कर रहे थे और लागू नहीं हो रहे थे और कई साथियों ने हमारा साथ छोड़ दिया, बिछड़ गए ,कष्ट देखे ,ठीक भी हुए तो तकलीफ से ठीक हुए और इलाज की आर्थिक मार पड़ी होगी वो अलग । इसने हमें सोचने के लिए मजबूर किया है पुनः सोचने के लिए बताया है कि हमें सोचना होगा कि हमें किस प्रकार से हमारे संगठन के द्वारा हमारे स्थानीय क्षेत्र में सुविधाओं को ध्यान में रखकर के बढ़ाना होगा ।

वातें पत्रिका हर माह पिछले 1 साल से आपके पास नियमित आ रही है । और इसकी शुरुआत भी कोरोनाकाल में कार्यकर्ताओं का समय से नहीं पहुचं पाना या समस्याओं को देखते हुए हुआ था । इसका मुख्य कारण भी यही था कि हमारे क्षेत्र के परिवार ,हमारे संगठन ,जनजातीय स्वराज संगठन,ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति ,सक्षम समूह , स्वराज मित्र ,स्वराज सहजकर्ता को उस माह के अंदर होने वाली विशेष गतिविधियों से परिचित करवाना । उस माह में होने वाली गतिविधियों की जिम्मेदारियों का बोध करवाना हमारे होने वाले कार्यों के बारे में अवगत होना तथा परिस्थिति पर्यावरण मौसम उस महीने के सरकारी कार्यक्रम उन सब से जोड़े रखने का एक प्रयास है ।

मुझे यह नहीं पता, वाग्धारा को यह नहीं पता कि यह पत्रिका एक व्यक्ति कितनी बार पढ़ता है या जो व्यक्ति नहीं पढ़ पाता है उस व्यक्ति तक ये सन्देश कैसे पहुचायां जाता है या जो पढ़ने में बहुत सक्षम है वो इसे पढ़कर के कैसे जीवन में उतारते है । या क्या एक संगठन के पदाधिकारी, एक सहजकर्ता या स्वराज मित्र के लिए यह पत्रिका जितनी उपयोगी है उतनी ही उपयोगी किसी अन्य के लिए है या कृषि के अंदर किए जाने वाले कार्यों के बारे में जो जानकारी दी जाती है क्या सहजकर्ता या स्वराज मित्र यह मानते हैं कि यह जानकारी केवल मात्र उन्ही के लिए जो इस पत्रिका को पढ़ता है हम तो सूचना पहुंचाने वाले है। हमारे लिए नहीं है जिसके लिए यह पत्रिका है वे इसका उपयोग करते हैं या नहीं करते हैं । ऐसे कई सवाल समय-समय पर हमारे मन में आते हैं । इन प्रश्नों का उत्तर आप सभी को खोजना होगा और इन सवालों का जवाब आपको स्वयं अपने आपको देना होगा कि हां अगर कृषि के कार्य हैं अगर हम समुदाय से करवाने की अपेक्षा करते हैं, हमारे क्षेत्र में सुधार के अपेक्षा करते हैं तो पहले हम स्वयं से, हमारे परिवार से ,हमारे फले से, हमारे गांव से, हमारी पंचायत से ,हमारे जनजातीय स्वराज संगठन से करें ।

गांधीजी कहते थे की अगर आप दुनिया में कोई परिवर्तन देखना चाहते है तो पहले स्वयं के साथ आपको करना होगा तभी आपको बोलने में वह निडरता प्राप्त होगी तभी आप उसके बारे में कह पाएंगे और तभी आप परिवर्तन देख पाएंगे । उदाहरण के तौर पर आपने किसी किसान भाई को कोई खेती की क्रिया के बारे में बताया हो और वह उसने न कि हो तो आपको क्या पता चलेगा कि कितनी महत्वपूर्ण है और कितनी नहीं है । इसलिए मैं आप सभी से आग्रह करना चाहूंगा कि केवल मात्र सच्ची खेती ही नहीं सच्चा स्वराज और सच्चे बचपन में भी हम हमारे बच्चों के अधिकारों के लिए बात करते तो सर्वप्रथम अपने घर के बच्चों के अधिकार, अपने फले के बच्चों के अधिकार ,अपने गांव के बच्चों के अधिकार ,फिर पंचायत और संगठन से बात करें । हम मिट्टी की बचाने की बात करते हैं तो पहले अपने घर कि मिट्टी को बचाऐं, हम बीज बचाने की बात करते है तो पहले अपने घर के बीज बचाएं । हम पशु की नस्ल सुधारने की बात करते तो पहले अपने पालतु पशु सुधारने की बात करें। हम जो पानी की बात करते हैं पानी बहने से रोकने की बात करते हैं तो पहले अपने घर के बर्तन साफ़ करने वाले पानी को बचाने से शुरुआत करे ।

अंतिम कड़ी में आपसे आग्रह करना चाहूँगा की वर्षा ऋतू आने वाली है हमारे यहां पर शुरू से कहावत थी की खेत का पानी खेत में, गांव का पानी गांव में ,फले का पानी फले में, पंचायत का पानी पंचायत में और अपने नाले का पानी नाले में तो हमारी पानी की समस्या स्वतः ही समाप्त हो जाएगी और पानी रोकने से होगा यह की हमारी मिट्टी भी बहकर नहीं जाएगी । और आने वाला मानसून जो जून माह में हमारे क्षेत्र में आ जाता है अच्छे मानसून के लिए शुभकामनाओं के साथ

धन्यवाद
आपका अपना जयेश जोशी

जल स्वराज ही सच्चे स्वराज का अंग है ।

जल प्रकृति की ऐसी नियामत हे जिसके बिना धरती पर जीवन नामुमकिन हे। जहाँ एक और मनुष्य बदलते पर्यावरण में जल की गंभीर कमी से जूझ रहा हैं वहीं जल के निजीकरण और सरकार की अप्रासंगिक नीतियां धरातल पर वास्तविक आवश्यकताओं को प्रभावित कर रही हैं । जल जहा मनुष्य की बुनयादी ज़रूरत होने के साथ साथ एक साझा संसाधन के रूप में उपयोग होने वाली वस्तु भी है जिसका संचयन, संरक्षण ओर उपयुक्त उपयोग करना अतिआवश्क है । जल स्वराज की परिभाषा में यदि समझने का प्रयास किया जाए तो जल के ऊपर हमारे समुदाए की स्वतन्त्र पहुँच ओर अधिकार का हनन आज एक सामान्य बात है । वही जल स्वराज के विपरीत निजी एवं सरकारी संस्थाएं बड़े स्तर पर जल का दोहन ओर दूषित कर व्यर्थ बर्बाद कर रही है ।

परन्तु जनजातीय क्षैत्र, समुदाय इस के विपरीत हमेशा जल को सँभालने वाला रहा है । हमेशा इसे पूजा है, हमारी संस्कृति में तो इसे भगवान् का स्वरुप दिया हैं । यह केवल दिखावा ही नहीं अपितु दिखती भी है । सम्पूर्ण दुनिया मे जहाँ जनजातीय क्षैत्र है वहा जल व जंगल भी है, इसका कारण हमारे पूर्वज है जिन्होंने इसे संरक्षित किया और संभाला है ।

वर्तमान में जल की महत्ता पूर्व की अपेक्षा बहुत बढ़ गई है । इसका मुख्य कारण पानी की बढती मांग और उपयोग के तरीकों में असंतुलित व्यवहार और अप्रासंगिक बदलती जीवन शैली व कृषि व्यवस्था है । शहरीकरण और औद्योगिक क्रांति के उपरांत यह समस्या और जटिल हो गई है । विश्व में सुरक्षित और पर्याप्त जल के लिए हाय तौबा मची हुई है । जल अब आने वाले समय में अति दुर्लभ वस्तु के रूप में देखी जाने वाली है । हमारी एक पीढ़ी पूर्व हमारे बुजुर्गो ने जल को नदियों,नालों ,तालाबों और कुओं में निर्मल रूप में देखा हमारे तकरीबन पिछले कुछ दशकों तक हमने जल को नल, कूपों और बोरवेल और बड़े पाईप के माध्यम से आते देखा । परन्तु वर्तमान पीढ़ी के लिए जल केवल बोतलों में ही उपलब्ध होने वाली वस्तु हो रही है । जल संकट का अंदेशा इस बात से लगाया जा सकता है की हमारे वागड़ के प्रसिद्ध संत मावजी महाराज के चोपड़े में भी ये लिखा हुआ था और उन्होंने बरसो पूर्व ये भविष्यवाणी भी की थी की **"परिये परिये पाणी वेसायेगा ''अर्थात एक दिन ऐसा आएगा की बोतलों में पानी बिकेगा और आज बोतलों में पानी बिक रहा है । अगर हम अभी नहीं चेते तो हमारी पीढियां हमें माफ़ नहीं करेगी** । इससे अनुमान लगाया जा सकता है कि आने वाली पीढ़ी को हम जल किस रूप में दिखाना चाहते है ।

जल संचयन व प्रबंधन का चलन हमारे यहाँ सदियों पुरानी पद्धति है और हम इन बातों को बड़े ही फ़क्र से कहते भी है । परन्तु इन सब जानकारियों को धरातल पर उपयोग हेतु कोई विशेष कार्य नही करते । बांसवाडा जिला एवं समूचा वागड़ क्षैत्र जहा माही , हिरन, अनास जैसी नदयों से सरोबोर था वहा आज जल संकट मंडराता रहता है । यह क्षैत्र जिसे राजस्थान का चेरापूंजी कहा जाता है वर्ष भर कई महीनों तक जल संकटग्रस्त रहता है । जहा एक तरफ तो इन नदियों पर बड़े बड़े जलाशय बना कर बड़े खेत को सिंचित बनाया, वहीँ पर नदियों के सालाना बहाव को रोक कर बड़े क्षैत्र को सुखा कर जल का अभाव पैदा किया एवं सैकड़ो परिवारों को विस्थापित कर अन्य स्थानों पर बसाया । इस प्रकार के विकास कार्य निश्चित ही हमारे समुदाय को जल स्वराज की दिशा में नहीं ले जाते।

वागड़ क्षैत्र के हमारे जनजातीय समुदाय जो अपने स्वावलम्बी जीवनशैली स्वराज्य मूल्यों के लिए जाने जाते है, जंहा इनके आम जीवन में सादगी ओर स्वयातिता की झलक दिखाई देती वही इनकी जीवनशैली आज के परिपेक्ष में बहुत सारी समस्याओं का समाधान भी दिखाती है। समुदाय पूर्व में कभी भी जीवन के किसी भी आवशयकता के लिए किसी पर निर्भर नही था परन्तु बदलते परिवेश में समुदाय भी तथाकथित आधुनिक विकास के कारण अपनी

परम्परागत तौर तरीकों को मजबूरीवश भूलता जा रहा हैं । समय की आवशकता है की इस परम्परागत ज्ञान को पुनः प्रचलित कर स्थापित किया जाए ।

वर्षा ऋतू के आगमन में केवल एक माह का समय शेष है । ऐसे में वागड़ ग्रामवासी बहनों-भाइयों और समुदाय के अन्य लोगों और संगठनों को जल संचयन की दिशा में इस माह के विशेषांक वातें वाग़धारा पत्रिका के माध्यम से जल संचयन सम्बंधित छोटी-छोटी जानकारियाँ उपलब्ध कराकर इस दिशा में एक सकारात्मक पहल के लिए प्रेरित करने का प्रयास है । समुदाय ग्राम स्तर पर हमारे वागड़ अंचल में विभिन्न गतिविधियों को संचालित कर वर्षा जल का संचयन कर सकते है ।

- व्यक्तिगत एवं परिवार स्तर पर किये जाने योग्य कार्य
- गाँव और सामुदायिक संगठनों के स्तर पर किये जाने योग्य कार्य
- ग्राम पंचायत एवं शासकीय स्तर पर किये जाने योग्य कार्य

व्यक्तिगत एवं परिवार स्तर पर किये जाने योग्य कार्य

जल संचयन हेतु छोटी-छोटी सावधानियां बहुत कारगर और लाभकारी सिद्ध हो सकती है ।

- प्रत्येक व्यक्ति एवं परिवार वर्षा से पहले अपने कुओं एवं जल स्त्रोतों के आस-पास भी सफाई करें ताकि वर्षा जल अच्छे से स्त्रोतों तक पहुँच सके।
- खेत तलाई की पाल में कोई क्षति हो तो उसे सुधार ले।
- अपने खेत के खाले अदि साफ़ करें

गाँव और सामुदायिक संगठनों के स्तर पर किये जाने योग्य कार्य

- बड़े तालाबों की मिट्टी को निकालकर सफाई और गहराई का कार्य करना चाहिए।
- गाँव पंचायत में निकासी नाली आदि की सफाई करवाएं ।
- समय रहते आस-पास के सामुदायिक एनिकट, चेकडेम दीवार आदि यदि क्षतिग्रस्त है तो मरम्मत और सफाई करवाएं
- वर्षा जल संचयन सम्बंधित सभी योजनाये जो पंचायत स्तर से नियोजित है , उन्हें उचित समय वर्षा पूर्व संपन्न किया जाये, इन योजनाओं में विशेषकर, भूमि सुधार, मेड़बंदी, छोटे-बड़े बांधों का निर्माण और सुधार आदि पर ध्यान दिया जाये ।

पानी के बचाव और उचित उपयोग हेतु किसान भाइयों के लिए कुछ ओर विशेष सुझाव

किसान भाइयों को जैसे विदित है कि हमारे समूचे वागड़ क्षैत्र में खरीफ़ की फसल वर्षा आधारित रहती है । यह देखा गया है कि , हर दो-तीन वर्षों में एक बार पर्याप्त व संतुलित वर्षा न होने के कारण फसले नष्ट हो जाती है और किसानो की आजीविका बुरी तरह प्रभावित होती है ।इसी कारण से जल की उपलब्धता को देखते हुए किसान भाई और बहन फसलों और खेती पद्धति का चयन करें । इस समय विशेष ध्यान दें ताकि कम जोखिम की सम्भावना हो । किसानों को ऐसे में यह सलाह देने योग्य है कि इस समूचे वागड़ क्षैत्र में किसान मिश्रित खेती को अपनाये जिसमें मक्का के साथ तुवर, उडद, व तिल आदि की मिश्रित खेती उपयुक्त देखी जा रही हैं । खेती की मेड़ पर सन, अम्बाडीऔर देसी भिण्डी जैसी फसलों को भी लगाये जो कृषि लाभ के अतिरिक्त कीट, जीव आदि की रोकथाम में भी सहायक होते है ।ऐसा करने से न केवल जोखिम कम होता है बल्कि सामान्य स्थिति में पैदावार और पारिवारिक आमदनी में भी इजाफा देखा गया है । कम या अधिक वर्षा होने के कारण यदि एक फसल ख़राब भी हो जाये तो दूसरी फासले अच्छी पैदावार दे सकती है ।

तकनिकी दृष्टि से जल के उचित उपयोग एवं संचयन हेतु किसान भाइयों को कुछ सुझाव

- घर आँगन को पक्का फर्श न करें ।
- गाँव के रास्तों के किनारों को कच्चा रखें और नालियों का सुधारिकरण करें।
- गाँव की सामुदायिक भूमि पर पेड़-पौधे और भूमि कटाव से सम्बंधित कार्य कराये ।
- सिंचाई वाले क्षेत्र में क्यारिया बनाकर सिंचाई की जाए ।
- सूक्ष्म सिंचाई प्रणाली यथा संभव ही अपनाये ।
- भू-जल की स्थिति को देखते हुए फसलों का चयन करें ।
- अत्यधिक भू-जल गिरावट वाले क्षेत्रों में सिंचाई आधारित फसले नहीं करें ।

रविन्द्र सिंह रकवाल
प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन

वनोपज का महत्त्व

पहाड़ों और जंगलों में रहने वाले आदिवासियों के लिए वनोपज संग्रहण एवं विक्रय परंपरा से जीवन निर्वाह का आधार रही है। संभाग का अधिकांश हिस्सा वन क्षेत्र है जहाँ लघु वन उपज के रूप में बहुमूल्य और बहुपयोगी जड़ी-बूटियां, औषधियां और आम उपयोग में आने वाली लघु वन उपज उत्पादित होती है। यह वनोपज बिना किसी मानवी मेहनत के प्राकृतिक रूप से पैदा होती है। इसे न बोने की जरूरत पड़ती है न सिंचाई या रखवाली की। यह प्रकृति की आदिवासियों को अनुपम देन है जो पुराने जमाने से जंगलों और पहाड़ी क्षेत्रों में रहते आए हैं। इनमें रतनजोत, फुहाड़, सफेद मूसली, महुआ, गोंद, शहद, आँवला, कणजी आदि प्रमुख हैं। इस उपहार को केवल इकट्ठा करके बेचने की जरूरत ही पड़ती है। उपभोक्तावादी वर्तमान युग में सभी प्रकार की वस्तुओं के लिए बाजार उपलब्ध हैं लेकिन लाखों क्विंटल सालाना उत्पादित होने वाली इस वनोपज के लिए कहीं कोई बाजार उपलब्ध नहीं था जहां जाकर ये आदिवासी अपनी वनोपज को बेच सकें। आम उपभोक्ताओं के लिए भी कोई ऐसा केन्द्रीय स्थल नहीं था जहां पहुंचकर ये शुद्ध वनोपज खरीद सकें। इससे वनोपज संग्रह करने वाले आदिवासियों से बिचोलिये और ठेकेदार कम कीमत पर माल खरीद लेते वहीं दूसरी ओर वही माल उपभोक्ताओं को कई गुना अधिक कीमतों पर प्राप्त हो पाता था। इसके साथ ही वैश्विक और देशज बाजारों में इस वनोपज की कीमतों और मांग की जानकारी न होने के कारण सस्ती दरों पर माल बिकता रहा है, जिससे कि आदिवासियों को वाजिब कीमत भी प्राप्त नहीं हो पाती है

जनजातीय लोगों की आजीविका का एक महत्त्वपूर्ण स्रोत गैर-काष्ठ वनोत्पाद है, जिसे सामान्यतः लघु वनोत्पाद कहा जाता है। इसमें पौधीय मूल के सभी गैर-काष्ठ उत्पाद जैसे- बाँस, बेंत, चारा, पत्तियाँ, गम, वेक्स, डाई, रेज़िन और कई प्रकार के खाद्य जैसे मेवे, जंगली फल, शहद, लाख, रेशम आदि शामिल हैं।

ये लघु वनोत्पाद जंगलों में या जंगलों के नज़दीक रहने वाले लोगों को जीविका और नकद आय दोनों उपलब्ध कराते हैं। ये उनके खाद्य, फल, दवा और अन्य उपभोग वस्तुओं का एक बड़ा भाग है और बिक्री से उन्हें नकद आय भी प्रदान करता है।

वन अधिकार अधिनियम, 2011 पर राष्ट्रीय समिति की एक रिपोर्ट के अनुसार, वनवासियों के लिये लघु वनोत्पाद का आर्थिक और सामाजिक महत्व है क्योंकि अनुमानतः 100 मिलियन लोग अपनी आजीविका का स्रोत लघु वनोत्पाद के संग्रह और विपणन से प्राप्त करते हैं।

वनों में रहने वाले लगभग 100 मिलियन लोग

खाद्य, आश्रय, औषधि और नकद आय के लिये लघु वन उत्पादों पर निर्भर हैं। जनजातीय लोग अपनी वार्षिक आय का 20-40% लघु वनोत्पाद से प्राप्त करते हैं जिस पर वे अपने समय का एक बड़ा भाग खर्च करते हैं

मृदा संरक्षण, जलवायु, जल उपलब्धता, सूखा और बाढ़ नियंत्रण के लिए वन महत्वपूर्ण हैं। इसी समय, लकड़ी और वन उत्पादों से भारी आर्थिक कारोबार होता है। हालाँकि इस वन उत्पाद का महत्व आपको महत्वहीन लग सकता है, लेकिन यह देश के सकल राष्ट्रीय उत्पाद में बहुत बड़ा योगदान देता है। वन वृक्षों के संरक्षण से न केवल पर्यावरण को लाभ होगा, बल्कि लघु उद्योगों को कच्चे माल की आपूर्ति भी होती है।

लकड़ी का उपयोग भवन, फर्नीचर, कागज, जलाऊ लकड़ी, ईंधन, कोयला, खिलौने आदि में किया जाता है। कई चीजों के लिए होता है। लकड़ी के साथ, वन आपको शहद, भोजन, फल, फूल, पशु चारा, बांस, बेंत, औषधीय पौधे, सुगंधित पौधे, टैनिन, प्राकृतिक रंग, पत्ते, गोंद, रेजिन, सौंदर्य संबंधी लकड़ी की मूर्तियां, लकड़ी, कच, प्रदान करते हैं। खिरसाल, पेड़ों की छाल, जड़ें, बीज, लाख, रेशम, मसाले, पौधे कीटनाशक आदि, वन उपज का उत्पादन करते हैं। कुल पशुधन का लगभग 30 प्रतिशत वनों से प्राप्त घास पर निर्भर करता है। गर्मियों में, पेड़ों की पत्तियाँ बकरियों, भेड़ों और जानवरों के भोजन के रूप में उपयोगी होती हैं।

गम – बबूल, खैर, पलाश, कवाथ, आम, इमली, हिरदा, बेहड़ा।

बहुउद्देशीय पौधें – जामुन, बड, पीपल, बोर, , बबूल, कटहल, नीम, शहतूत, बेहड़ा, बांस, शीशम, सुबबुल, सहजन, आदि।

फल – बेल, आंवला, कवाथ, जामुन, महुआ, रामफल, सीताफल आदि।

बीड़ी उद्योगः तेंदू, आदि।

उद्योगों को कच्चे माल की आपूर्ति वन क्षेत्र के लोग वन क्षेत्र से करते हैं, शिकाकाई, पलाश फुल हिरदा, आंवला आदि फल इनसे प्राप्त होते हैं। गोंद को कत्था, खैर, नीम, बबूल से एकत्र किया जाता है। इस कच्चे माल की मांग काफी बढ़ गई है। जंगल एक ऐसा कारखाना है जो प्राकृतिक रंग देता है। पेड़ के पत्ते, फूल, छाल, बीज आदि से रंग निकाला जाता है। पलाश के फूलों से लेकर पेड़ के विभिन्न हिस्सों से रस्सी, डोरियों, धागों को खींचकर विभिन्न वस्तुएँ बनाई जाती हैं। बांस के धागों से लेकर चटाई, झाड़, टोकरियाँ, बोर्ड आदि कई वस्तुएं बनाई जाती हैं। तेंदू के पत्ते, पलाश, केला, चौलाई आदि का उपयोग पत्तल-दोने और घरों को बनाने के लिए किया जाता है।

वनोपज का भंडारण – वनोपज को इकट्ठा, सुखाने और भंडारण करते समय शास्त्रीय तरीकों को अपनाने की जरूरत है। पेड़, छाल आदि के फल। कुछ फलों को एकत्रित करते समय पेड़ों पर छोड़ देना चाहिए। छीलते समय उसी दिशा में छीलें। वनोपज इकट्ठा करने के बाद, इसे अच्छी तरह से सूखने की जरूरत है, अन्यथा यह कवक द्वारा क्षतिग्रस्त हो सकता है। जब वन उपज का भंडारण करते हैं, तो इसे एक हवादार जगह पर, एक बैग में या एक बॉक्स में रखें। वनोपज को जमीन पर नहीं रखना चाहिए। वन उत्पादक पेड़ों की बड़े पैमाने पर खेती की आवश्यकता होती है, जिससे ग्रामीण क्षेत्रों में कई उद्योग स्थापित हो सकेंगे।

फलों की उपलब्धता – जनजातीय आदिवासी फल और सब्जियां बेचकर जीवन यापन करते हैं। जंगली फल अत्यधिक औषधीय होते हैं। ये विटामिन, प्रोटीन, प्राकृतिक शर्करा आदि में निपुण हैं। बाजार में इन फलों की काफी मांग है।, सब्जियां और कुछ कंद केवल जंगलों में पाए जाते हैं। चूंकि ये वन उत्पाद प्रकृति में प्राकृतिक हैं, इसलिए इनमें कोई कृत्रिम रसायन नहीं होता है और ये स्वास्थ्य के लिए उपयोगी होते हैं।

पी.एल. पटेल
थीम लीडर सच्ची खेती वाग्धारा

कृषि के लिए खाद तैयार करना

''केंचुओं की मदद से कचरे को खाद में परिवर्तित करने के लिए केंचुओं को नियंत्रित वातावरण में पाला जाता है। इस क्रिया को वर्मीकल्चर कहते हैं। केंचुओं द्वारा कचरा खाकर जो कास्ट निकलती है उसे एकत्रित रूप से वर्मीकम्पोस्ट कहते हैं । केंचुओं का प्रयोग कर व्यावसायिक स्तर पर खेत पर ही कम्पोस्ट बनाया जाता है । इस विधि द्वारा कम्पोस्ट मात्र 45 दिनों में तैयार हो जाता है। केंचुओं का पालन कृमि संवर्धन या वर्मीकल्चर कहलाता है

वर्मीकल्चर लकड़ी के बाक्स प्लास्टिक के क्रेट प्लास्टिक की बाल्टी अथवा ईंट व सीमेंट के छोटे टैंक में किया जा सकता है। यह एक कम गहरे गड्ढे में भी किया जा सकता है। वर्मीकल्चर के लिये 20 लीटर क्षमता की बाल्टी अथवा 30 सें.मी. या 45 सें.मी. का लकड़ी का डिब्बा लिया जा सकता है। वर्मीकल्चर का प्रयोग ऊंचे एवं छायादार जगह में होना चाहिए। इसके लिए उपयुक्त पात्र का चुनाव करने के बाद उसमें छोटे-छोटे छिद्र कर दिये जाते हैं। ताकि

उससे अतिरिक्त पानी बाहर निकल जाये। इसके बाद पात्र में वर्मीबैड तैयार किया जाता है। इसके बाद इसमें मिट्टी की एक परत दी जाती है जो कम से कम 15 सें.मी. मोटाई की होनी चाहिए। फिर इसे अच्छी तरह गीला किया जाता है।

2 किलोग्राम केचुएं मिट्टी की परत में छोड़े दिये जाते है। इसके ऊपर ताजे गोबर के छोटे-छोटे लड्डू जैसे बनाकर रख दिये जाते हैं।

अब पूरे बाक्स को लगभग 10 सें.मी मोटे सूखे कचरे की तह से ढक दिया जाता है। इस प्रकार बने वर्मीबैड को जूट की थैली के आवरण से ढक कर रखा जाता है । 30 दिनों तक वर्मीबैड में नमी रखनी चाहिए । 31 वें दिन इसमें थोड़ा-थोड़ा जैविक कचरा समान रूप से फैला सकते हैं। कचरे की तह की मोटाई 5 सें.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए। एक सप्ताह में दो बार कचरा वर्मीबैड पर डाला जा सकता है। 30 दिनों बाद भोजन देना बन्द कर दें और केंचुओं के बाक्स को ढककर रख दें।

खाद निकालना

आहार देने के 30 -40 दिनों बाद केंचुओं द्वारा पूर्ण जैविक पदार्थ/कचरा काले रगं के दानेदार वर्मीकास्ट में बदल जाता है। वर्मीकम्पोस्ट, वर्मीकास्ट एव पूर्णतः सड़े हुए कचरे की खाद का मिश्रण होता हैं । वर्मीकम्पोस्ट बन जाने के बाद केंचुओं के कल्चर बाक्स में पानी देना बन्द कर दिया जाता है। नमी की कमी की वजह से केंचुए बाक्स में नीचे की ओर चले जाते हैं। इस समय खाद को ऊपर से निकाल कर अलग से एक पौलीथीन पर छोटे ढेर के रूप में निकाल लिया जाता है। इस ढेर को भी थोड़ी देर धूप में रखा जाता हैं ताकि केंचुए नीचे की ओर चले जाएं।

वर्मीकम्पोस्ट में विभिन्न तत्वों की मात्रा

वर्मीकम्पोस्ट में साधारण मृदा की तुलना में 5 गुना अधिक नाइट्रोजन 7 गुना अधिक फास्फोरस 7 गुना अधिक पोटाश 2 गुना अधिक मैग्नीशियम व कैल्शियम होते हैं । प्रयोगशाला में जांच करने पर विभिन्न पोषक तत्वों की मात्रा इस प्रकार पाई जाती हैः नाइट्रोजन 1.0 – 2.25 प्रतिशत, फास्फोरस 1.0 – 1.50 प्रतिशत और नाइट्रोजन 2.5 -3.00 प्रतिशत होते हैं ।

शेष पेज 2 पर

वर्मीवाश बनाना

यह पत्तियों पर छिड़कने के लिये छिड़काव के रूप में तैयार किया जाता है। वर्मीवाश 10-25 लीटर धारण क्षमता वाली एक प्लास्टिक की बाल्टी अथवा मिट्टी का रंजन/मटका, जिसमें टोटी लगी हो, उसमें बनाया जा सकता है। इसे बनाने के लिये बाल्टी को निम्न प्रकार से भरा जाता है:

पहली परत- 2''-3'' ईंट व पत्थर, दूसरी परत- 2 रेत , तीसरी परत-6''-9' मिट्टी व पुराना कम्पोस्ट, चौथी परत- 2'' हरी घास ,पत्तियां इत्यादि। इस प्रकार बाल्टी भरकर उसमें 100 से 120 केंचुए छोड़ दिये जाते हैं।

एक माह बाद इस बाल्टी के ऊपर एक छोटे मटके में पानी भरकर उसमें बारीक-बारीक छेद करके लटका दिया जाता है , जिसमें कपड़े की चिन्दियों के माध्यम से पानी रिसता रहता है। एक माह में केंचुए जो बाल्टी के ऊपर से नीचे की और चालन करते हैं उनमे बारीक रिक्तिकाएं बाल्टी में भरे कम्पोस्ट में बन जाती हैं। ऊपर बंधे मटके में रिसता पानी से रिक्तिकाएं बाल्टी में भरे कम्पोस्ट में आ जाती हैं। ऊपर बंधे मटके से रिसता पानी जब रिक्तिकाओं से गुजरता है, तब उसमें केंचुए के शरीर से मूत्र एवं पसीने के रूप में छूटने वाला कोलाइडल द्रव्य मिल जाता है। इसमें कई उपयोगी वृद्धि कारक हार्मोन्स एवं पोषक तत्व होते हैं। यह पानी बाल्टी के नीचे लगी टोंटी से 24 घंटे बाद खोलकर एकत्र कर लिया जाता है इसे वर्मीवाश कहते हैं।

वर्मीकम्पोस्ट के लाभ

- इसको भूमि में बिखेरने से भूमि भुरभुरी एवं उपजाऊ बनती है। इससे पौधों की जड़ों के लिये उचित वातावरण बनता है, जिससे उनका अच्छा विकास होता है।
- भूमि एक जैविक माध्यम है। इसमें अनेक जीवाणु होते हैं, जो इसको जीवन्त बनाए रखते हैं। इन जीवाणुओं को आहार के रूप में कार्बन की आवश्यकता होती है। वर्मीकम्पोस्ट, मृदा में कार्बनिक पदार्थों की वृद्धि करता है तथा भूमि में जैविक क्रियाओं को निरंतरता प्रदान करता है।

वर्मीकम्पोस्ट में आवश्यक पोषक तत्व प्रचुर व सन्तुलित मात्रा में होते हैं, जिससे पौधे सन्तुलित मात्रा में विभिन्न आवश्यक तत्व प्राप्त कर सकते हैं।

वर्मीकम्पोस्ट बनाना

- जमीन पर वर्मीबेड बनाने के लिये सर्वप्रथम सुखे डठंलो एवं कचरे को बेड की लम्बाई चौड़ाई के आकार में बिछा दें। इस पर सब प्रकार के मिश्रित कचरे, जिसमें सूखा कचरा, हरा कचरा, किचन अपशिष्ट,,घास, राख इत्यादि मिश्रित हो उसकी लगभग 4 इंच मोटी परत बिछा दें। इस पर अच्छी तरह पानी देकर गीला कर दें। इसके ऊपर सड़ा हुआ अथवा सूखे गोबर के खाद की 3.5 इंच मोटी परत बिछा दें। इसे भी पानी से गीला कर दें।
- पानी का हल्का छिड़काव: बहुत अधिक पानी डालना आवश्यक नहीं। इस पर 1 बेड में 2kg केचुएं छोड़े जा सकते हैं। इसके ऊपर पुनः हरी पत्तियों की 2.3 इंच पतली परत देकर पूरे वर्मीबैड को सूखी घास अथवा टाट की बोरी से ढक दिया जाता है। मेंढक मुर्गियों अथवा अन्य पक्षियों एवं लाल चींटियों से वर्मीबैड को बचाना आवश्यक है।

इस प्रकार वर्मीबैड बनाने के बाद पुनः कचरा डालने की आवश्यकता नहीं है। इस वर्मीबैड से कुछ दूरी पर इसी तरह कचरा एकत्र करके दूसरा वर्मीबैड तैयार कर सकते हैं। लगभग 40-60 दिनों बाद जब पहले वर्मीबैड से खाद

तैयार हो जाती है तब उसमें पानी देना बन्द कर देते हैं व कल्चर बाक्स की तरह ही इसमें से धीरे-धीरे ऊपर खाद निकाली जाती है। ताजे निकाले गए वर्मीकम्पोस्ट के ढेर को भी वर्मीबैड के नजदीक ही रखा जाता है व उसमें पानी देना बन्द कर देते हैं।

विकास मेश्राम
वाग्धारा
क्षेत्रीय सहजकर्ता

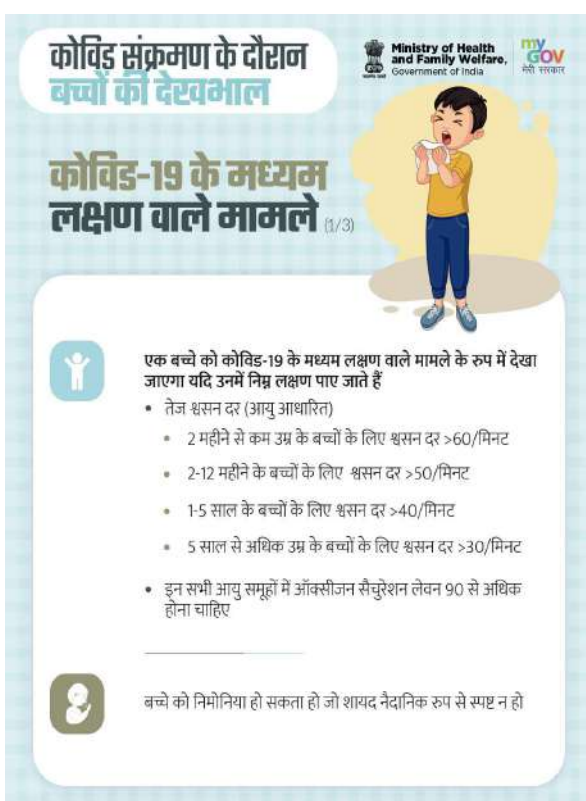
सच्चा बचपन : कोरोना की संभावित तीसरी लहर से बच्चों की सुरक्षा हमारी पहली प्राथमिकता

प्रिय साथियों और प्यारे बच्चों आप सभी को मेरी तरफ़ से जय गुरु !

उम्मीद करता हूँ की आप सभी अपने अपने परिवार के साथ खेरियत से होंगे और एक दुसरे का ख्याल भी रख रहे होंगे । जैसा की आप सभी को पता है की अभी हमारा देश कोरोना महामारी की दूसरी लहर से बहुत ही बुरी तरह से प्रभावित है । एक तरफ पुरे देश में जहाँ कोरोना की दूसरी लहर ने कई हंसते-खेलते परिवारों को खत्म करके रख दिया है, वही दूसरी तरफ़ देश के ग्रामीण क्षेत्रों में कोरोना ने एक विकराल रूप ले लिया है । रोज़ाना हमारे सामने आ रहे कोरोना के आकड़ो से यह स्पष्ट प्रतीत भी हो रहा है ।

इसका एक कारण यह भी है की ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोग कोरोना के प्रति लापरवाही बरत रहे है और सरकार द्वारा किये जा रहे प्रयासों में भी किसी हद तक कमी नजर आ रही है । शायद इसका एक कारण लोगों में इस खतरनाक रूप ले चुके कोरोना के प्रति पर्याप्त जानकारी का अभाव भी है और स्थानीय स्तर पर स्वास्थ्य सेवाओं की कमी भी । हमारा जनजाति क्षेत्र भी इसकी गिरफ्त में पूरी तरह से आ चुका है, रोज़ाना सैकड़ो की संख्या में कोरोना से संक्रमितों की संख्या हमारे सामने आ रही है ।

इसी को ध्यान में रखते हुए वाग्धारा संस्था भी स्थानीय जिला प्रशासन के



साथ नियमित संवाद कर समेकित प्रयासों के माध्यम से कोशिश कर रही है की कैसे ग्रामीण क्षेत्रों में जैसे ही कोई कोरोना के मरीज निकल कर आए तो उनको स्थानीय स्तर जैसे सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (CHC) और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (PHC) पर तत्काल स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान कर सके ताकि समय से उनको ईलाज मिल जाए और साथ ही संस्था ग्रामीण क्षेत्रों में 18 वर्ष से ऊपर के लोगों को भी जागरूक कर रही है की कोरोना के टीके के प्रति जो गलतफहमियां है या जो गलत भ्रांतियां है उनको निकाल कर जल्द से जल्द टीका जरुर लगवाएं ताकि स्वयं के साथ साथ अपने परिवार के बाकी सदस्यों एवं विशेषकर बच्चों को भी सुरक्षा प्रदान कर सकते है ।

इसी कड़ी में अब आप सबको अवगत करवाना चाहता हूँ की दूसरी लहर के बाद कोरोना की संभावित तीसरी लहर आने से पहले हम सबको मिलकर हमारे बच्चों की सुरक्षा को प्राथमिकता देने की बहुत ही जरुरत है और उसके लिए पहले से ही जो जरुरी है वह तैयारियां भी सुनिश्चित करने की आवश्यकता है ।

जैसा की आप सभी को पता है की कोरोना की पहली लहर ने मुख्य रूप से वरिष्ठ नागरिकों / बुजुर्गों पर ज्यादा प्रभाव डाला था और उसमे भी जो गुर्दा विकार, मधुमेह, हृदय सम्बन्धी समस्या इत्यादि से पीड़ित थे उनको अपनी चपेट में लिया था । वर्तमान में दूसरी लहर ने परिवार के बड़े युवा व कमाने वालों को निशाना बनाया है ।

अब अगला कमज़ोर समूह हमारे बच्चें है जिन पर कोरोना की संभावित तीसरी लहर हमला कर सकती है, इसीलिए परिवार, समुदाय एवं सरकार को भी बड़ी संख्या में बच्चों को प्रभावित होने से रोकने के लिए ,बच्चों की सुरक्षा एवं स्वास्थ्य को प्राथमिकता दी जानी चाहिए । यहाँ पर मैं आप सभी को यह भी याद दिलाना चाहूँगा की दिनांक 22 मई, 2021 को हमारे जनजाति क्षेत्र के डूंगरपुर ज़िले से समाचार चैनलों पर खबर दिखायी गयी थी की पिछले 12 दिनों में ज़िले के ग्रामीण क्षेत्रों में लगभग 512 बच्चें कोरोना से संक्रमित हुए है जो की स्वास्थ्य विभाग द्वारा चिन्हित किये गये थे, जिसमें स्वास्थ्य विभाग द्वारा यह भी बताया गया की इन 512 बच्चों में 0 से 9 वर्ष के 60 बच्चें और बाकि बच्चें 10 से 18 वर्ष के है लेकिन इनमे मृत्यु दर शून्य है, और सम्भावना यह जताई गयी है की कही यह तीसरी लहर की दस्तक तो नहीं है । वही दूसरी तरफ़ ज़िला प्रशासन के आला अधिकारीयों की तरफ़ से बताया जा रहा है की यह जो जानकारी बच्चों के बारे में दी गयी है इसकी कोई प्रमाणिकता नहीं है और इतनी संख्या में बच्चें संक्रमित नहीं है 0 से 12 वर्ष आयु में वर्तमान में 50 से भी कम बच्चें संक्रमित है और इसके पीछे का कारण है की उनके परिवार में माता-पिता या अन्य सदस्य संक्रमित होते है इसलिए यह बच्चें भी इनकी चपेट में आ जाते है । साथियों मैं यहाँ पर आपको इस बात की उलझन में नहीं डालना चाहूँगा की डूंगरपुर में वास्तव में कितने बच्चे संक्रमित है और कितने नहीं, यहाँ पर मेरा आपके साथ यह जानकारी साँझा करने के पीछे यही उद्देश्य था की अगर वास्तव में 0 से 12 वर्ष के कुछ बच्चें भी संक्रमित हो रहे है तो इस आंकडें को बढ़ने में बिल्कुल भी वक्त नहीं लगेगा और उस समय हम सभी और प्रशासन चाह कर भी कुछ नहीं कर पाऐगें। इसीलिए अब यह जरुरी हो गया है की संभावित तीसरी लहर के आने से पहले हम सभी को, पंचायत प्रतिनिधियों और प्रशासन को साथ मिलकर हमारे बच्चों के प्रति अपनी अपनी ज़िम्मेदारी को समझते हुए समेकित प्रयास करने की तात्कालिक आवश्यकता हो गयी है, ताकि हमारे बच्चों को इस कोरोना की तीसरी लहर के चपेट में आने से बचाया जा सके ।

निम्न प्रकार से हम सभी अपने अपने स्तर पर समेकित प्रयास कर सकते है :-

परिवार स्तर पर : सबसे पहली ज़िम्मेदारी बच्चों के माता-पिता और अभिभावकों की है । उनको परिवार स्तर पर बच्चों की देखरेख व देखभाल की ज़िम्मेदारी के साथ साथ उनके खानपान व पोष्टिक आहार का भी विशेष ध्यान रखने की जरुरत है । साथ ही नियमित साफ़ सफाई, बच्चों को रोज़ाना नहलाना, गर्म पानी पिलाना, रात को सोते समय बच्चों को दूध में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर पिलाना, जहाँ तक हो खेलने को बाहर नही जाने देना और घर पर ही उनको सुरक्षित माहौल प्रदान करने की ज़िम्मेदारी भी माता-पिता की है, ताकि बच्चों को कोरोना के संक्रमण से बचाया जा सके । साथ ही परिवार में अगर कोई गर्भवती महिला है तो उसकी और उसके पेट में पल रहे बच्चें की सुरक्षा की ज़िम्मेदारी उसके पति की है, पति को चाहिए की वह रोज़ाना अपनी पत्नी के पोषण का ख्याल रखे, खाने में तीन रंग का पोष्टिक आहार नियमित अन्तराल पर देवे और साथ ही साथ नियमित साफ़ सफाई व उसके स्वास्थ्य का भी ख्याल रखे ताकि महिला और गर्भ में पल रहे बच्चें दोनों को सुरक्षा प्रदान की जा सके ।

समुदाय स्तर पर : समुदाय के ज़िम्मेदार नागरिक होने के नातें हम सबकी ज़िम्मेदारी है की अभी कोरोना संक्रमण के कारण हमारे आसपास के परिवारों में अगर बच्चों के माता-पिता या दोनों में से किसी एक की मृत्यु हो गयी है जिसके कारण कई बच्चें अनाथ हो गये है, ऐसे बच्चों की हमारे स्थानीय संगठन जैसे ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति, सक्षम समूह, जनजातीय स्वराज संगठन एवं स्वराज मित्रों की मदद से सूची तैयार कर उनको जिला स्तर पर चाइल्ड लाइन के सहयोग से बाल कल्याण समिति के समक्ष पेश किया जाना बहुत ही जरुरी है ताकि उनको कानून के प्रावधान के अनुसार बच्चों की सुरक्षा के लिए उपयुक्त उपाय किये जा सके, साथ ही साथ पंचायत पर जाकर तत्काल उनका आवेदन पालनहार योजना के लिए किया जाने की ज़िम्मेदारी भी आपको निभानी होगी ।और कोरोना की संभावित तीसरी लहर से पहले आप सबको अपने अपने गाँवो में सभी बच्चों की निगरानी रखने की जरुरत है, जहाँ हम एक तरफ़ बात करते है की हमारे आदिवासी समुदाय में हम सभी मिलकर हमारे गाँवो के समस्त बच्चों का पूरा ध्यान रखते है और समुदाय आधारित बाल निगरानी तंत्र का क्रियान्वयन ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के साथ मिलकर करते है तो अभी वर्तमान स्थिति में इस बाल निगरानी तन्त्र की बहुत ही महत्ती भूमिका है इसलिए पहले से ही फलां वार एक सूची बना ली जाए की किन परिवारों में हमारे बच्चें सर्दी, जुखाम या बुख़ार से पीड़ित है और ऐसे कितने बच्चें है जो कुपोषित या अति कुपोषित है, ताकि तत्काल इनकी सुरक्षा के लिए मिलकर प्रयास किये जा सके । यहाँ कुपोषित या अति कुपोषित बच्चों पर ज्यादा ध्यान देने की जरुरत है क्यूंकि यह बच्चे शारीरिक रूप से कमज़ोर है और कोई भी बीमारी इनको सबसे पहले प्रभावित करती है क्यूंकि इनके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमज़ोर होती है, ऐसे में कोरोना की तीसरी लहर की चपेट में सबसे पहले इन बच्चों के आने की सम्भावना भी बढ़ जाती है तो माता-पिता के साथ साथ हम सभी समुदाय के सदस्यों को इनकी सुरक्षा के प्रति मिलकर प्रयास करने की जरुरत है । स्थानीय आंगनवाडी केन्द्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर भी आवश्यक सुविधाओं की व्यवस्था सामुदायिक सहयोग से या प्रशासन के सहयोग से सुनिश्चित करने की आवश्यकता हैं । पंचायत स्तर पर समुदाय को ग्राम पंचायत के सहयोग से सामुदायिक आइसोलेशन सेंटर को स्थापित करना चाहिए ताकि सभी जरुरी सुविधाएँ वही उपलब्ध करवाई जा सके जिसको समुदाय खुद ही आगे आकर ज़िम्मेदारी के साथ देखे और जहाँ जरुरी हो वहां प्रशासन का भी सहयोग लेवे ।

प्रशासन के स्तर पर : साथ ही साथ प्रशासन को चाहिए की पहले से ही चिकित्सा के बुनियादी ढांचें की योजना तैयार करे और जिला स्तर पर बाल चिकित्सा कार्य बल का भी गठन करे एवं साथ ही सभी जिला, ब्लॉक व पंचायत स्तर तक अस्पतालों व स्वास्थ्य केन्द्रों में पहले से ही निश्चित संख्या में बेड आरक्षित करवाकर रखे ताकि जरूरत पड़ने पर तात्कालिक मदद प्रदान करवाई जा सके । साथ ही साथ आवश्यक सुविधाएँ जैसे ऑक्सीजन का स्तर मापने का यंत्र, बुख़ार जांचने का यंत्र, थर्मामीटर गन, पी.पी.ई. किट, दवाईयां, बच्चों को देखने के लिए डॉक्टरों की पर्याप्त टीम, ब्लॉक स्तर पर ही कैसे कोरोना की जाँच हो सके, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (CHC) स्तर पर ऑक्सीजन की उपलब्धता,साथ ही प्रत्येक सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (CHC) को चाइल्ड कोविड सेंटर के रूप में तात्कालिक प्रभाव से प्रशासन को स्थापित करने की आवश्यकता है । राजस्थान राज्य के बाल संरक्षण आयोग ने भी राज्य सरकार से राज्य के हर जिला स्तर पर चाइल्ड कोविड सेंटर को स्थापित करने की बात की है और उम्मीद की है की जल्द से जल्द राज्य के हर जिला स्तर पर यह सेंटर स्थापित कर दिए जाएँगे ।

देश के कई स्वास्थ्य विशेषज्ञो एवं चिकित्सकों का भी यह मानना है की 18 वर्ष से कम आयु के बच्चों को संभावित तीसरी लहर से बचाने के लिए परिवार में 18 वर्ष से ऊपर आयु के सभी सदस्यों को जल्द से जल्द टीकाकरण करवा लेना चाहिए, क्यूंकि इस आयु वर्ग के सदस्य आमतौर पर काम और अन्य आवश्यक चीजों के लिए घर से बाहर जाते है, इसीलिए उनके संक्रमित होने की सम्भावना अधिक होती है । इस आयु वर्ग के सदस्य ज्यादातर कामकाजी लोग है और कई परिवार आर्थिक रूप से उन पर निर्भर है इसीलिए विशेषज्ञो एवं चिकित्सकों का मानना है की इन सदस्यों को जल्द से जल्द टीकाकरण करवा लेना चाहिए ताकि परिवार में इनके बच्चों को पूरी सुरक्षा मिले और उनके संक्रमित होने की सम्भावना भी बहुत कम हो सके । साथ ही अगर बच्चें संक्रमित होते है, तो माता-पिता को उनके साथ अस्पताल में रहने की आवश्यकता होगी और उनमें से एक पुरुष या एक महिला को बिना टीका लगाएं COVID-ICU में नहीं रख सकते है । देश की सरकार को भी तीसरी लहर से पहले अधिक मात्रा में पैरासिटामोल जैसी दवाओं के निर्माण पर जोर देने की आवश्यकता के साथ साथ टीकाकरण की गति को भी तेज करने की जरूरत है ताकि आगामी दो से तीन माह में ज्यादा से ज्यादा वयस्कों के टीकाकरण पूर्ण हो सके ।

नारायण हेल्थ के अध्यक्ष डॉक्टर देवी प्रसाद शेट्टी का कहना है की तीसरी लहर की तैयारी के लिए सरकार को डॉक्टरों, नर्सों और अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों की एक बड़ी सेना बनाने की जरूरत है, क्यूंकि अस्पताल में जब बच्चों के साथ उनके माता-पिता हो तो उन्हें भी अपने बच्चों की अच्छे से देखभाल की आवश्यकता होगी और अगर पर्याप्त मात्रा में अस्पताल में नर्सें व अन्य पेशेवर होंगे तो बच्चों को समय से अच्छे से देखभाल और अन्य सुविधाएँ मिल सकेगी ।

तो दोस्तों अंत में,आप सभी से इस लेख के माध्यम से यही निवेदन करना चाहूँगा की हर प्रकार से अपने परिवार और आस पड़ोस के परिवार के बच्चों का इस विकट परिस्थिति में विशेष ख्याल रखे और ऊपर बतायी गयी जानकारी को ध्यान में रखते हुए खुद को हर प्रकार से अपने बच्चों की मदद के लिए तैयार रखे ।

"घर पर रहे सुरक्षित रहे और
अपने साथ साथ बच्चों का भी ख्याल रखे"

माजिद खान
बाल अधिकार, कार्यक्रम प्रभारी

कच्ची मिट्टी का घड़ा... कैसा होता है ?

जय गुरु प्रिय साथियों,

मैं आप सबके सामने कुछ ऐसे सवाल रखना चाहती हूँ ताकि एक बार आप सभी इनको गहनता से सोचे और इनका जवाब खुद से करे और अपने पास ही रखे, फिर वापस से खुद से पूछे की जो आप कर रहे है वह कहाँ तक सही है ।

आपसे मेरा सबसे पहला सवाल है- क्या आप बता सकते है की एक मिट्टी का घड़ा जो अभी पका नही है उसे यदि उपयोग करेगे तो क्या होगा ?

अब मेरा दूसरा सवाल- क्या आप जानते है की अगर आम में पहली बार मोर्(फूल) आता है तो उसे क्यों तोड़ दिया जाता है या उससे क्यों फल नही बनाने दिया जाता है ?

तीसरा और आखिरी सवाल- क्या हम जब कोई फसल करते है तो उसके पकाने का इतजार करते है या नही ?

इसी तरह मेरे पास बहुत सवाल है आपसे करने के लिए.....

जब बच्चा पैदा होता है तो वह कब तक अपने माता पिता पर आश्रित रहता है ?

एक इमारत कब मजबूत होती है?क्या हम अधूरी(कच्ची) इमारत में रहना शुरू करते है?

मानव प्रजनन प्रक्रिया में कितना समय लगता है क्या आप जानते है ?

चलो अब आपको इन सवालों के जवाब मिल गये होगे तो हम आगे बात करते है की जब हमे प्रकृति खुद इतनी सारी बाते बता रही है,फिर भी हम उसे न मान कर ऐसी गलतियाँ करते है अब आप सोचेगे की कौन सी गलतियाँ

जरा सोचिये आपके घर -परिवार और आपके आस-पास आपने देखा होगा बाल विवाह होते हुए पर हमे कुछ भी गलत नही लगता है क्यों ..?

क्योंकी ऐसा होते हुए हम देखते आ रहे है ।

जैसा की हमारे समाज में चल रहा है वहा वैसे ही चलता रहता है लेकिन आप सोचिये आज हमारे जीवन जीने का तरीका पहले की अपेक्षा बदल गया है तो फिर हम पुरानी प्रथा बाल विवाह को बदलने का प्रयास नही कर सकते क्या?

जी हाँ, आप सही समझ रहे है मैं बात कर रही हूँ बाल विवाह कुप्रथा को रोकने की, जो की हमारे समाज में बहुत ही प्रचलित है ।

एक लड़की की शादी की सही उम्र 18 और लड़के की 21वर्ष है इस बात को आप सभी जानते है और मेरे सवालों को आप समझ सकते है और इस बात को जोड़ कर देख सकते है ।

आप सब समझदार है !

इन सवालों के जवाब न मिलने पर
आप इस नम्बर पर सम्पर्क कर सकते है - 7223889319

आपकी अपनी साथी :
टीना रायपुरिया
क्षेत्रीय सहजकर्ता, वाग्धारा

चाइल्ड लाइन टीम 1098 वाग्धारा के द्वारा पलायन से लौटे बालक बालिकाओं को जोडा जा रहा शिक्षा एवं सरकार कि योजना से।

जब जिम्मा ही उठाया था कि जो भी बालक बालिकाएं मुसीबत में ग्रस्त होंगे उनको वाग्धारा संस्था द्वारा संचालित चाइल्ड हेल्पलाइन एक कॉल पर मदद करेगी फिर क्या था जब बिना सूचना एवं बिना जानकारी के टीम सदस्यो को ही आभास होने लगा कि कोविड-19 महामारी एवं लॉकडाउन दिन ब दिन बढता ही जा रहा है। विद्यालय न खुलने से बालक बालिकाओं की पढ़ाई बाधित हो रही है। ऐसे बालक बालिकाएं जो अपने माता पिता के साथ मजदूरी करने के लिए दुसरे राज्यो से पलायन कर वापस घर लौटे हैं पढ़ाई से लगभग नाता टूट चुका था फिर क्या था चाइल्ड लाइन 1098 ने पुनः पढ़ाई से जोड़ने का जिम्मा उठाया। जिला समन्वयक परमेश पाटीदार बताते हैं कि टीम को आउटरीच ओपन हाउस एवं सतत निगरानी के दौरान जिस प्रकार की जानकारियां सामने आई है उसमें यह था कि बालक बालिकाएं पढ़ना चाहते हैं परंतु उनको प्रेरणा कहां से मिले किस प्रकार उनको मदद मिले एवं उनको इन सभी बातों का ज्ञान नहीं था जिस पर चाइल्ड लाइन की पूरी टीम ने यह जिम्मा उठाया की सारी टीम बारी-बारी से अलग-अलग क्षेत्रों में जो बालक बालिकाएं पलायन से घर लौटे हैं उनकी जानकारी एकत्र करके शिक्षा से जोडना है। काउंसलर माजिद खान के द्वारा बताया गया कि वर्तमान परिदृश्य को ध्यान में रखते हुए हमारे द्वारा सभी बच्चों को चिन्हित करके विशेष तौर पर उनकी जानकारियां साझा की जाएगी कि उनकी आखिर क्या मजबूरियां रही। पलायन क्यों करना पड़ा शिक्षा से नाता क्यों टूटा इन सभी बातों को हमारे द्वारा लिखित में लेकर जिससे हम प्रशासन को अवगत करवा सके की पुनः इस प्रकार की परेशानियां बालकों के सामने खड़ी ना हो कि आखिर एक छोटा सा बालक इस उम्र में मजदूरी के लिए क्यों जाता है। कुशलगढ़ एवं सज्जनगढ़ क्षेत्र का जिम्मा संभाल रहे बासुडा कटारा एवं दिनेश चंद्र निनामा ने बताया कि सबसे ज्यादा पलायन हमारे इन दोनों ब्लॉक में होता है क्योंकि यहां पानी का अभाव है आपने देखा होगा कि बरसात के मौसम के बाद लगभग हमारे यहां पर पानी के समस्त स्त्रोत सूख जाते हैं आमदनी का कोई साधन नहीं रहता मजबूरी के लिए कहां जाएं इसलिए नजदीक राज्य गुजरात एवं मध्य प्रदेश में लोग मजदूरी के लिए जाते हैं जिस पर गांगड़तलाई आनंदपुरी एवं बागीदौरा की जानकारी हम अगर देखना चाहे तो वहा पर कमलेश बुनकर एवं शोभा सोनी ने भी बताया कि अधिकांश बालक बालिकाओं आनंदपुरी एवं गांगड़तलाई ब्लॉक से अपने परिवार के साथ में पलायन के लिए जाते हैं जिस पर गढ़ी के आसपास का क्षेत्र अगर देखें छोटी सरवन का देखें बांसवाड़ा का कुछ भाग देखें जिसमें कांतिलाल यादव एवं नरेश चंद्र पाटीदार के द्वारा भी बताया गया कि छोटी सरवन के क्षेत्र में गडरिया के पास गिरवी रखने के बालकों के मामलों भी इस बार सबके सामने लाए टीम कि सतत निगरानी से हमें कामयाबी मिली है हम इस बात का पता लगा रहे हैं कि आखिर बच्चे क्यों गिरवी रखे जाते हैं पढ़ाई में अलग क्यों कर दिया जाता है कोई भी पलायन से मजबूर हुआ बच्चा पढ़ाई से नाता न टूटे इसीलिए हम लोग दिन रात मेहनत कर रहे हैं। जिला समन्वयक परमेश पाटीदार ने बताया कि विशेष तौर पर घाटोल ब्लॉक में लगभग अधिकांश बालक बालिकाओं को समस्त योजनाएं का लाभ दिया जा रहा है। टीम के वॉलियन्टर दिन रात मेहनत में लगे हुए हैं फिर भी यहां पर बालकों को पढ़ाई में नहीं भेजा जा रहा है एवं पलायन को मजबूर होते है।

बांसवाड़ा जिला प्रशासन से भी जानकारी मांगी गई है जिस पर निशा चौहान के द्वारा बताया गया कि हमारे द्वारा वर्तमान में मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी एवं सहायक श्रम आयुक्त से भी पलायित बालक बालिकाओं की जानकारी मांगी गई है। एवं ऐसे बालक बालिकाओं कि जानकारी भी साझा करने का निवेदन किया गया कि जो बालक बालिका बीच क्षेत्र में पढाई छोडकर जो पलायित हुए है।

कमलेश बुनकर के द्वारा बताया गया कि विगत 3 वर्षों में चाइल्ड लाइन के जो वॉलियन्टर बनाए गए है। वह सभी निस्वार्थ भावना से गांव में बालक बालिकाओं के पढ़ाई में अपना सहयोग दे रहे हैं साथ ही साथ समस्त बालकों के साथ में घुल मिलकर जीवन में उनकी आई समस्याओं के बारे में जानकारी एकत्र कर रहे है। टीम के द्वारा बताया गया कि आपको पलायन करके मजदूरी करने नहीं जाना है अगर आपके घर में कोई समस्या है तो आप 1098 पर बताओ ताकि हमारे द्वारा आपकी समस्याओं का निराकरण किया जा सके आपके पिताजी नहीं है, माताजी नहीं है, कोई विकलांग है, किसी भी प्रकार की कोई समस्या हो तो हमसे साझा करें हम आपके पढ़ाई में पुरी मदद करेंगे। पूरी टीम के समस्त सदस्य वर्तमान समय को देखते हुए गांव में पलायन कर लौटे बालक बालिकाओं की समस्त प्रकार कि जानकारी लेकर प्रशासन को भी इस बारे में अवगत करवाया है कि विद्यालय शुरु होते ही इन समस्त बालक बालिकाओं का विद्यालय में प्रवेश जरूरी है ताकि उनका शिक्षा से नाता न टूटे।

कमलेश बुनकर
कान्तीलाल यादव
बसुड़ा कटारा
चाइल्ड लाईन टीम सदस्य

मानव के लिए अमृत है गिलोय

गिलोय ही एक ऐसी बेल है, जिसे आप सौ मर्ज की एक दवा कह सकते हैं। इसलिए इसे संस्कृत में अमृता नाम दिया गया है।

कहते हैं कि देवताओं और दानवों के बीच समुद्र मंथन के दौरान जब अमृत निकला और इस अमृत की बूंदें जहां-जहां छलकीं, वहां-वहां गिलोय की उत्पत्ति हुई।

इसका वानस्पिक नाम टीनोस्पोरा कॉर्डीफोलिया है। इसके पत्ते पान के पत्ते जैसे दिखाई देते हैं और जिस पौधे पर यह चढ़ जाती है, उसे मरने नहीं देती। इसके बहुत सारे लाभ आयुर्वेद में बताए गए हैं, जो न केवल आपको सेहतमंद रखते हैं, बल्कि आपकी सुंदरता को भी निखारते हैं। गिलोय के फायदे बहुत है जैसे

गिलोय रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है ।

गिलोय एक ऐसी बेल है, जो व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा कर उसे बीमारियों से दूर रखती है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर में से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने का काम करते हैं। यह खून को साफ करती है, बैक्टीरिया से लड़ती है। लिवर और किडनी की अच्छी देखभाल भी गिलोय के बहुत सारे कामों में से एक है। ये दोनों ही अंग खून को साफ करने का काम करते हैं।

बुखार को ठीक करती है ।

अगर किसी को बार-बार बुखार आता है तो उसे गिलोय का सेवन करना चाहिए। गिलोय हर तरह के बुखार से लडऩे में मदद करती है। इसलिए डेंगू के मरीजों को भी गिलोय के सेवन की सलाह दी जाती है। डेंगू के अलावा मलेरिया, स्वाइन फ्लू में आने वाले बुखार से भी गिलोय छुटकारा दिलाती है।

डायबिटीज के रोगियों के लिए वरदान है

गिलोय एक हाइपोग्लाइसेमिक एजेंट है यानी यह खून में शर्करा की मात्रा को कम करती है। इसलिए इसके सेवन से खून में शर्करा की मात्रा कम हो जाती है, जिसका फायदा टाइप टू डायबिटीज के मरीजों को होता है।

पाचन शक्ति को बढ़ाती है

यह बेल पाचन तंत्र के सारे कामों को भली-भांति संचालित करती है और भोजन के पचने की प्रक्रिया में मदद करती है। इससे व्यक्ति कब्ज और पेट की दूसरी गड़बडिय़ों से बचा रहता है।

स्ट्रेस को कम करती है

गलाकाट प्रतिस्पर्धा के इस दौर में तनाव या स्ट्रेस एक बड़ी समस्या बन चुका है। गिलोय एडप्टोजन की तरह काम करती है और मानसिक तनाव और चिंता (एंजायटी) के स्तर को कम करती है। इसकी मदद से न केवल याददाश्त बेहतर होती है बल्कि मस्तिष्क की कार्यप्रणाली भी दुरूस्त रहती है और एकाग्रता बढ़ती है।

आंखों की रोशनी बढ़ाती है

गिलोय को पलकों के ऊपर लगाने पर आंखों की रोशनी बढ़ती है। इसके लिए आपको गिलोय पाउडर को पानी में गर्म करना होगा। जब पानी अच्छी तरह से ठंडा हो जाए तो इसे पलकों के ऊपर लगाएं।

अस्थमा में भी फायदेमंद है

मौसम के परिवर्तन पर खासकर सर्दियों में अस्थमा के मरीजों को काफी परेशानी होती है। ऐसे में अस्थमा के मरीजों को नियमित रूप से गिलोय की मोटी डंडी चबानी चाहिए या उसका जूस पीना चाहिए। इससे उन्हें काफी आराम मिलेगा।

गठिया में मिलेगा आराम

गठिया यानी आर्थराइटिस में न केवल जोड़ों में दर्द होता है, बल्कि चलने-फिरने में भी परेशानी होती है। गिलोय में एंटी आर्थराइटिक गुण होते हैं, जिसकी वजह से यह जोड़ों के दर्द सहित इसके कई लक्षणों में फायदा पहुंचाती है।

अगर हो गया हो एनीमिया, तो करिए गिलोय का सेवन

भारतीय महिलाएं अक्सर एनीमिया यानी खून की कमी से पीड़ित रहती हैं। इससे उन्हें हर वक्त थकान और कमजोरी महसूस होती है। गिलोय के सेवन से शरीर में लाल रक्त कणिकाओं की संख्या बढ़ जाती है और एनीमिया से छुटकारा मिलता है।

बाहर निकलेगा कान का मैल

कान का जिद्दी मैल बाहर नहीं आ रहा है तो थोड़ी सी गिलोय को पानी में पीस कर उबाल लें। ठंडा करके छान के कुछ बूंदें कान में डालें। एक-दो दिन में सारा मैल अपने आप बाहर जाएगा।

कम होगी पेट की चर्बी

गिलोय शरीर के उपापचय (मेटाबॉलिजम) को ठीक करती है, सूजन कम करती है और पाचन शक्ति बढ़ाती है। ऐसा होने से पेट के आस-पास चर्बी जमा नहीं हो पाती और आपका वजन कम होता है।

गिलोय खूबसूरती बढ़ाती है

गिलोय न केवल सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है, बल्कि यह त्वचा और बालों पर भी चमत्कारी रूप से असर करती है....

गिलोय जवां रखती है

गिलोय में एंटी एजिंग गुण होते हैं, जिसकी मदद से चेहरे से काले धब्बे, मुंहासे, बारीक लकीरें और झुर्रियां दूर की जा सकती हैं। इसके सेवन से आप ऐसी निखरी और दमकती त्वचा पा सकते हैं, जिसकी कामना हर किसी को होती है। अगर आप इसे त्वचा पर लगाते हैं तो घाव बहुत जल्दी भरते हैं। त्वचा पर लगाने के लिए गिलोय की पत्तियों को पीस कर पेस्ट बनाएं। अब एक बरतन में थोड़ा सा नीम या अरंडी का तेल उबालें। गर्म तेल में पत्तियों का पेस्ट मिलाएं। ठंडा करके घाव पर लगाएं। इस पेस्ट को लगाने से त्वचा में कसावट भी आती है।

बालों की समस्या भी होगी दूर

अगर आप बालों में ड्रेंडफ, बाल झडऩे या सिर की त्वचा की अन्य समस्याओं से जूझ रहे हैं तो गिलोय के सेवन से आपकी ये समस्याएं भी दूर हो जाएंगी।

गिलोय का प्रयोग ऐसे करें

अब आपने गिलोय के फायदे जान लिए हैं, तो यह भी जानिए कि गिलोय को इस्तेमाल कैसे करना है...

गिलोय जूस

गिलोय की डंडियों को छील लें और इसमें पानी मिलाकर मिक्सी में अच्छी तरह पीस लें। छान कर सुबह-सुबह खाली पेट पीएं। अलग-अलग ब्रांड का गिलोय जूस भी बाजार में उपलब्ध है।

काढ़ा

चार इंच लंबी गिलोय की डंडी को छोटा-छोटा काट लें। इन्हें कूट कर एक कप पानी में उबाल लें। पानी आधा होने पर इसे छान कर पीएं। अधिक फायदे के लिए आप इसमें लौंग, अदरक, तुलसी भी डाल सकते हैं।

पाउडर

यूं तो गिलोय पाउडर बाजार में उपलब्ध है। आप इसे घर पर भी बना सकते हैं। इसके लिए गिलोय की डंडियों को धूप में अच्छी तरह से सुखा लें। सूख जाने पर मिक्सी में पीस कर पाउडर बनाकर रख लें।

गिलोय वटी

बाजार में गिलोय की गोलियां यानी टेबलेट्स भी आती हैं। अगर आपके घर पर या आस-पास ताजा गिलोय उपलब्ध नहीं है तो आप इनका सेवन करें।

साथ में अलग-अलग बीमारियों में आएगी काम

अरंडी यानी कैस्टर के तेल के साथ गिलोय मिलाकर लगाने से गाउट(जोड़ों का गठिया) की समस्या में आराम मिलता है।इसे अदरक के साथ मिला कर लेने से रूमेटाइड आर्थराइटिस की समस्या से लड़ा जा सकता है।खांड के साथ इसे लेने से त्वचा और लिवर संबंधी बीमारियां दूर होती हैं।आर्थराइटिस से आराम के लिए इसे घी के साथ इस्तेमाल करें।कब्ज होने पर गिलोय में गुड़ मिलाकर खाएं।

साइड इफेक्ट्स का रखें ध्यान

वैसे तो गिलोय को नियमित रूप से इस्तेमाल करने के कोई गंभीर दुष्परिणाम अभी तक सामने नहीं आए हैं लेकिन चूंकि यह खून में शर्करा की मात्रा कम करती है। इसलिए इस बात पर नजर रखें कि ब्लड शुगर जरूरत से ज्यादा कम न हो जाए।

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को गिलोय के सेवन से बचना चाहिए। पांच साल से छोटे बच्चों को गिलोय न दें।

एक निवेदन :-- अपने घर में बड़े गमले या आंगन में जंहा भी उचित स्थान हो गिलोय की बेल अवश्य लगायें यह बहु उपयोगी वनस्पति ही नही बल्कि आयुर्वेद का अमृत और ईश्वरीय वरदान है।

सोहन नाथ जोगी
यूनिट लीडर जनजातीय स्वराज संगठन इकाई हिरन
वाग्धारा – बांसवाडा

जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ

हिरन

!! सभी पाठक साथियों को जय गुरु !!

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

महामारी के प्रति लोगो को जागरूक किया गया और इस के साथ इस माह के दौरान इकाई में हुई गतिविधियों का ब्यौरा इस प्रकार है ।

वर्तमान में कोरोना के क्षेत्र में परिस्थिति के आंकलन के लिए सर्वे :– वर्तमान में कोरोना महामारी के कारण विकट परिस्थिति उत्पन्न हो गई है, कोई भी अपने आप को सुरक्षित महसूस नहीं कर पा रहा है, अतः वर्तमान परिस्थिति आंकलन हेतु इकाई के सभी 356 गाँवो में साप्ताहिक आंकलन सर्वे करवाया गया एवं यह निरंतर चल रहा है । इस सर्वे के माध्यम से हमें इकाई की वर्तमान परिस्थिति की जानकारी होगी जिसमे , बीमार लोगो की जानकारी ,कोरोना जाँच की जानकारी,कोरोना ग्रसित रोगियों की जानकरी , कोरोना से प्रभावित परिवार की जानकारी, कोरोना महामारी के कारण मृत्यु की जानकारी, टीकाकरण की जानकारी , स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी, स्वास्थ्य बीमा योजना की जानकारी साथ ही महात्मा गाँधी नरेगा की वर्तमान स्थिति का आंकलन कर जानकारी का उपयोग समाधान के लिए किया जा रहा है ।

वाग्धारा कोरोना जन जागरूकता रथ अभियान 2021 :– सज्जनगढ़ पंचायत समिति के गाँव झुमकी ग्राम पंचायत महुड़ी से वाग्धारा कोरोना जन जागरूकता रथ अभियान 2021 की शुरुआत दिनांक 24.05.2021 को सज्जनगढ़ पंचायत समिति के जनजातीय स्वराज संगठन भीलकुआ में हुई , इससे पहले कोरोना की इस दूसरी लहर ने जनजातीय क्षेत्र को भी नहीं छोड़ा और इस बार ग्रामीण क्षेत्रों में भी हमें कोरोना के अधिक मामले सुनने को मिल रहे हैं। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए वाग्धारा संस्था एवं ज़िला प्रशासन ने जन जागरूकता अभियान की शुरुआत की है, 10 मई को जिला कलेक्टर महोदय द्वारा हरी झंडी दिखाने के बाद कोरोना जागरूकता रथ जिले की गांगड़तलाई पंचायत समिति के सालिया पंचायत से शुरुआत करते हुए कुल 80 गांवों में जनजागरूकता रथ अभियान के माध्यम से लोगों तक अपनी बाते पहुंचा चुका हैं,और सज्जनगढ़ के 120 गाँवो में यह यात्रा जाएगी इसके बाद कुशलगढ़ एवं मध्य प्रदेश के बाजना में प्रवेश करेगी । इस बार के जागरूकता अभियान में पोस्टर्स, बैनर्स, पम्पलेट एवं ऑडियो संदेश द्वारा मुख्य जोर कॉविड वैक्सीनेशन को लेकर दिया जा रहा है ताकि अधिक से अधिक लोग वैक्सीनेशन करवाएं और गांव में जो वैक्सीनेशन को लेकर गलत भ्रांतियां है उनको दूर किया जाए। साथ ही राज्य सरकार की महत्त्वपूर्ण मुख्यमंत्री चिरंजीवी स्वास्थ्य बीमा योजना से ज्यादा से ज्यादा लोग फ़ायदा ले सके इस हेतु भी समुदाय को जागरूक किया जा रहा है। इस दौरान सक्षम समूह के सदस्यों, ग्राम विकास एवं बालअधिकार समिति के सदस्यों, जनजातीय स्वराज संगठन के सदस्य,ग्राम पंचायत के अधिकारी , जनप्रतिनिधि , वरिष्ठ नागरिक आदि से व्यक्तिगत संपर्क कर उन्हें वाते वाग्धारानी भेट की एवं वाग्धारा का सन्देश दिया ।

अगर कोई कोरोना का मरीज है तो घर पर ही खुद क्वारेंटीन कैसे रहना है साथ ही कोरोना मरीजों को खानपान में क्या लेना है, औषधीय पौधे जैसे नीम, गिलोय, तुलसी, अश्वगंधा आदि का उपयोग कैसे कर सकते हैं इस पर भी लोगों को पम्पलेट एवं ध्वनि संदेश द्वारा बात पहुंचाई जा रही है। निश्चित ही इस अभियान से लोगो में जागरूकता आएगी और कोरोना महामारी से आम लोगो को लड़ने में काफी सहयोग होगा ।

समुदाय से संपर्क एव जनसहभागिता :– लॉक डाउन के कारण इस माह सक्षम समूह , ग्राम विकास एवं बालअधिकार समिति एवं जनजातीय स्वराज संगठन की मासिक बैठक एवं सहभागी सिख की बैठक नहीं हो पाई अतः सहजकर्ता एवं स्वराज मित्र ने व्यक्तिगत संपर्क कर कोरोना के प्रति जागरूक किया,

खेतीवाड़ी एवं बच्चो की शिक्षा को लेकर बाते की । साथ ही व्हाट्सएप के माध्यम से कोरोना जागरूक विडिओ एवं ध्वनी सन्देश भेजे । गाँव की जानकरी ली गई , कोरोना जागरूकता हेतु नारे लेखन किये गए ।

सोहन नाथ जोगी
यूनिट लीडर जनजातीय स्वराज संगठन इकाई हिरन
वाग्धारा – बांसवाडा

माही

!! मेरे समुदाय परिवारो को जय गुरु !!

साथियों उम्मीद एवं आशा है की आप सभी स्वस्थ एवं अपने घर पर सुरक्षित होंगे। साथियो समय–समय पर हमारे स्वराज मित्रो एवं सहजकर्ताओ के माध्यम से हमें समाचार मिले की गाँवो में भी कोरोना ने अपने पैर पसारे हए है एवं किसी किसी परिवार में जनहानि भी हुई है । हमारी सहानुभूति एवं साथ इन परिवारों के साथ हमेशा रहेगा ! साथियो दौर बुरा है पर हम एक बात पर विश्वास करते है की जो आया है उसे जाना ही है और आज नहीं तो कल चला जाएगा । इसी क्रम में हमारे जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई में किए गए मुख्य कार्य एवं आगामी माह की कार्य योजना इस प्रकार से रही-

सच्चा स्वराज – साथियो हमारा एवं हमारे जनजातीय स्वराज संगठन का सपना है की किस प्रकार से एक बार पुनःस्वराज को समुदाय के मध्य स्थापित किया जाए इस क्रम में विगत कुछ माह में संगठनो के विभिन्न गाँवो में ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के साथ सक्षम समूह की महिलाओं ने मिलकर सामुहिक फसल कटाई, पीने के पानी या बरसात के पानी को रोकने के लिए मेडबंदी का कार्य शुरू किया है । जिसका सीधा सीधा लाभ गाँव के अधिकतर परिवारों को मिला है साथ ही इसकी महत्ता को भी संगठनो ने समझा और इसके लिए आगामी कुछ माह में अच्छे परिणाम मिल सकते है और आपसी मेलजोल भी , ताकि किसी परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर होने पर भी वो इसका लाभ उठा सके व कर्ज के बोझ में ना दबे । साथियों इस बार हमारे विभिन्न संगठनो ने ग्राम स्तर पर भी सरकारी योजनाओ से वंचित परिवारों के दस्तावेज पूर्ण कर ग्राम पंचायत तक ले जाकर योजनाओ का लाभ पहचानें का प्रयास किया एवं इसमें सफल भी रहे इसके साथ ही गाँव गाँव में लोगो को कोरोना को लेकर जानकारी प्रदान करवाई एवं वैक्सीन को लेकर समुदाय में एक भ्रम की स्थिति उत्पन्न हुई जिसको हमारे संगठनो ने मिलकर दूर की और ज्यादातर परिवारों के सदस्यों को इस हेतु प्रेरित किया जिसका परिणाम हम आज की तारीख में देख भी सकते है ।

इसी के क्रम में कोरोना को लेकर वर्तमान में एक सर्वे करवाया जा रहा है जो हर सप्ताह में हमारे स्वराज मित्र एवं समुदाय से जुड़े सहजकर्ता के माध्यम से किया जा रहा है जिसके माध्यम से हमे 1000 गाँवो की सुचना प्रदान की जा रही है जिसको देखते हुए हम मिलकर आगामी माह की कार्य योजना तैयार कर सके एवं समुदाय के लिए इस विकट परिस्थिति में नया आयाम खोज सके ।

सच्चा बचपन – सच्चा बचपन में हमारे द्वारा बनाए गये ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति से सीधे रूप से संवाद हुआ जिसमे निकल कर आया था की किसी परिवार में कोरोना काल में मृत्यु हो गई तो उसके परिवार को तत्काल प्रभाव से पालनहार योजना से जोड़ना। .इसके साथ ही इनकी शिक्षा को लेकर खंड शिक्षा अधिकारी से संवाद किया गया एवं उनकी सुरक्षा को लेकर सामाजिक स्तर पर गांव के फलो में भी बात रखी गई साथ ही इस मध्य जो परिवार खाद्य सुरक्षा से वंचित है उन्हें भी प्राथमिकता से जोड़ा गया । इस दौर में हर गाँव में पहुंचना मुश्किल हो रहा था तो हमने हमारे स्वराज मित्रो के साथ मिलकर बच्चो की समस्याओ को जाना जिसमे पता चला की बच्चो की मानसिकता थोड़ी पढाई को लेकर सही नहीं है बच्चो का मानना है की बिना पढ़े ही हमे आगामी कक्षा में प्रवेश दिया जा रहा है तो हमे पढ़ने की क्या आवश्कता । तो में इस पत्रिका के माध्यम से बताना चाहता हु की साथियो आपका भविष्य बहुत बड़ा है आगामी सत्रों में आपको इससे भी ज्यादा पढ़ाई करनी है और आप इसको बोझ ना समझे क्यों की बिता हुआ समय पुनः लौट कर नहीं आएगा भविष्य आपका अन्धकार की और जाएगा जो हम या आपके माता पिता बिलकुल भी नहीं चाहते साथियों पढाई को अपना निरंतर हिस्सा मानिए और इसे नियमित रूप से आदत बनाए क्योंकी कुछ समय बाद पुनः पाठशालाए खुलेंगी जिसमे आपको सबसे श्रेष्ट साबित होना है

सच्ची खेती – इस दौर में हमारी महिला किसान अच्छे से जान गई होगी की घर पर पोषण वाटिका का क्या महत्त्व है और केसे पुरे परिवार को सब्जी के माध्यम से पोषण मिल सकता है । बात करे हमारे माही इकाई की तो हम सीधे रूप से 6880 महिला किसान परिवारों के साथ में सीधे जुड़े है साथ ही इन सभी महिला बहनों को रबी में सब्जी कीट उपलब्ध करवाए थे जिनका लाभ सब्जीयो के माध्यम से मिल रहा है साथियो इस कोरोना काल में १२ माह सभी परिवारों ने हरी सब्जियो के माध्यम से अपने परिवार को लाभ पहुचायां साथ ही हमारे स्वराज मित्रो ने जैविक दवाई बनवाना हो या देसी खाद हो इन परिवारों में स्थापित करने का कार्य किया और निश्चित ही इसमें महिला किसानो की पूर्णतया भागीदारी के माध्यम से इसे पूर्ण किया गया । इसी क्रम में खरीफ के लिए भी उड़द, मक्का, तिल ,कांग, हल्दी,अदरक और सब्जियों के किट हमारी बहनों तक पहुचाने का प्रयास करेंगे ताकि यह परिवार अपनी आजीविका के साथ अपना जीवन का गुजारा सुनिश्चित कर सके । इस माह में जनजातीय स्वराज संगठन पीपलखूंट एवं भुंगडा में 120 किसान परिवारों ने अपने खेतो पर बरसात का पानी एवं अपने खेत की मिट्टी को बचाने के लिए मेडबंदी का कार्यक्रम शुरू किया जिसका निश्चित ही आगामी माह में परिणाम देखने को मिलेगा साथियो हमारी बाकी महिला किसानो से भी अनुरोध है की अपने यहा पर जहा खेतो की मिट्टी अधिक मात्रा में बह कर निकल जाती है वहा जरुर मेडबंदी का कार्य करवाए ताकि खेत में लम्बे समय तक नमी बनी रहे और बरसात के समय पानी के साथ हमारी उपजाऊ मिट्टी बह कर नहीं जाये .....

साथियो टीके की बारी आने पर टीका जरुर लगवाए और घर से बहार जरूरी काम होने पर ही निकले

हेमन्त आचार्य
जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई
लीडर, घाटोल

मानगढ़

!! सभी पाठक साथियों को जय गुरु !!

कोरोना का संक्रमण दिनों दिन बढ़ता ही जा रहा है और गांवों में भी मृत्यु की संख्या बढ़ रही है, लॉकडाउन की वजह से बहुत से ग्रामीण लोग वापस अपने गाँव लौट चुके है और घरों में पैसे का भी अभाव है ऐसी परिस्थिति में हमे अपना एवं अपने परिवार का स्वयं ध्यान रखने की आवश्यकता है और जरुरी सावधानियां बरतनी है क्यूंकि ये महामारी तेजी से फ़ैल रही है और ये अब बच्चों पर भी काफी असर कर रही है ऐसे में मेरा समुदाय से निवेदन है की बीमारी के किसी भी लक्षण को हमे छुपाने की जरुरत नही है और थोड़ी भी तबियत ख़राब होने पर हमे डॉक्टर के पास जाना अनिवार्य है । हमे गर्म या गुनगुने पानी का सेवन ही करना चाहिये और जितना हो पाए अपने घर में साफ सफाई रखनी चाहिए । गांवों में कोरोना के वैक्सीन को लेकर भी कई भ्रातियाँ है लेकिन हमे ये समझ लेना चाहिए की वैक्सीन लेना आवश्यक है और ये पूर्ण रूप से सुरक्षित है और अगर हमे इस महामारी को जड़ से खत्म करनी है तो सभी को वैक्सीन लेना ही होगा तब जाकर ये महामारी थमेगी वरना हर साल हमे इसी तरह की परिस्थितयों से गुजरना पड़ेगा । इसलिए मेरा अपने समुदाय के लोगों से आग्रह है की जल्द से जल्द वैक्सीन के लिए रजिस्टर करे और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करे ।

अब हम अपने इकाई की गतिविधयों पर आते है, जैसा हम हर माह अपने इकाई में हो रहे कुछ प्रमुख गतिविधियां साझा करते है उसी प्रकार इस माह भी कोरोना के संकट काल को देखते हुए कुछ गतिविधियाँ हमारे इकाई में की गई जो इस प्रकार है :

कोरोना परिस्थिति को लेकर सर्वे : कोरोना की बढती रफ़्तार को देखते हुए संस्था ने ये कदम उठाया की गांवों में कोरोना को लेकर एक सर्वे किया जाए जिससे कोरोना एवं गांवों की वास्तविक स्थिति का पता चल पाए साथ ही वैक्सीन को लेकर लोगों में क्या भावना है एवं नरेगा की क्या स्थिति है इस पर सभी टीम साथी को सर्वे करना था क्युकिं सरकार द्वारा लॉकडाउन लगा हुआ था और हमे भी उसकी पालना करनी थी तो हमारे सह्जकर्ताओं ने फोन के माध्यम से वार्ड पंच, सरपंच, ऐ.एन.एम एवं आगनवाडी कार्यकर्ता से इसका आंकड़ा लिया और ये निकल के सामने आया की लगभग 60 प्रतिशत गाँव में कोरोना का कोई न कोई मरीज़ जरुर है और अधिकतर लोगों तक जरुरी सेवाएँ नही पहुंच रही है । 45 से ऊपर के उम्र के अधिकतर लोगों ने वैक्सीन का पहला डोज़ भी लगवा लिया है पर कुछ लोगों में वैक्सीन को लेकर गलत भ्रातियाँ है और उन्होंने अभी भी वैक्सीन नही लगवाया है PHC सुविधा भी कई गाँव में बंद है और लोग प्राइवेट डॉक्टर के पास जाकर अपना इलाज करवा रहे है । ये कुछ प्रमुख बिंदु सर्वे के बाद निकल के आए और यह सर्वे हम हर सप्ताह कर रहे है ताकि हमे सही आंकड़े मिल पाए ।

कोरोना जागरूकता रथ 2021 : पिछली साल की तरह इस साल भी हमने कोरोना जागरूकता रथ निकाला जो जिला प्रशासन एवं वाग्धारा के तत्वाधान में गांगड़तालाई पंचायत समीति से चालू हुआ । इस रथ के माध्यम से हम लगातार कोरोना से बचाव हेतु जो भी आवश्यक सुझाव है वो पम्पलेट, बैनर एवं ऑडियो सन्देश द्वारा लोगों तक पहुंचा रहे थे, इस जागरूकता रथ द्वारा गांगड़तलाई के कुल 8647 लोगों तक हमने अपनी बात पहुंचाई । इस रथ के माध्यम से हमने राज्य सरकार की चल रही चिरंजीवी योजना पर भी लोगों को जागरूक किया जिसके तहत उनको सरकार द्वारा किसी भी बीमारी के आने पर चिकत्सा के लिए 5 लाख रूपए तक का प्रावधान दिया गया है इस संदर्भ में अधिक से अधिक लोग इस योजना से जुड़ पाए यही हमारा उद्देश्य था और इसी के लिए ही हमने जागरूकता रथ निकाला था ।

समुदाय से संपर्क : कोरोना की स्थिति एवं लॉकडाउन के कारण ये संभव नही था की हम समुदाय के साथ एक जगह बैठ कर उनके साथ बैठक करे लेकिन हमने समुदाय से अपना संपर्क कम नही किया और अपनी वातें पत्रिका के माध्यम से उनके साथ जुड़े रहे और फ़ोन के माध्यम से लगातार उनके साथ संपर्क में रहे साथ ही जो भी जरुरी सन्देश है वो उनको समय समय पर दे रहे थे और हमारे स्वराज मित्र उनके गाँव में घूम कर खेतों का भी फॉलोअप ले रहे थे और जिन लोगों ने मूंग की खेती की थी उनको जरुरी सुझाव भी दे रहे थे । तकनीक का इस्तेमाल कर हमारे सहजकर्ता JSS एवं कुछ अन्य लोगों को विडियो कॉल के माध्यम से भी संपर्क कर उनके साथ बैठक कर उनकी समस्या को जानकर समाधान पर चर्चा कर रहे थे।

रोहित स्मिथ
जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई
लीडर, आनन्दपुरी

वागड़ रेडियो कर रहा है कोविड-19 के चलते समुदाय को जागरूक

कोविड-19 के चलते वागड़ रेडियो 90.8 के माध्यम से समय-समय पर प्रशासनिक अधिकारियों एवं अन्य अधिकारियों द्वारा आम जनता को जागरूक किया गया । जिसमें सीधा प्रसारण कार्यक्रम के माध्यम से जिला पुलिस अधीक्षक श्री कावेन्द्र जी सागर ने कोरोना महामारी और लॉकडाउन को लेकर जिला प्रशासन के बारे में जानकारी देते हुए कहा कि पुलिस विभाग आप की सुरक्षा के लिए है इसमें अपना सहयोग देते हुए इस लॉक डाउन को सफल बनावे ।

इसी कड़ी में बांसवाड़ा जिले के जिलाधीश महोदय ने भी सीधा प्रसारण कार्यक्रम के माध्यम से विशेष युवा वर्ग को संबोधित करते हुए कहा कि युवाओं को टीकाकरण करवाना जरूरी है, तभी हम कोरोना से जंग जीत पाएंगे साथ ही जिन का टीकाकरण नहीं हुआ है उन्हें भी टीकाकरण के लिए प्रेरित करें और बहुत ही आवश्यक कार्य या मजबूरी में ही घर से बाहर निकले । कोविड-19 के नियमों का पालन करते हुए हमारे आसपास के वातावरण को भयमुक्त बनाना है

और इसी के साथ एक और सीधा प्रसारण कार्यक्रम में जिला वन अधिकारी श्री हरि किशन जी सारस्वत ने अपनी उपस्थिति देते हुए कहा कि वन विभाग के माध्यम से राज्य में हर घर औषधि योजना का संचालन 26 अप्रैल 2021 से शुरू हो गया है जिसमें जिले में 16,00,000 पौधों की नर्सरी तैयार कर लगभग 3,66,000 परिवारों को लाभ दिया जाएगा । इसमें कोरोना महामारी के चलते आम जनता की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए विशेष 4 तरह के पौधे जिनमें "अश्वगंधा, कालमेघ (चिरायता), नीम गिलोय और तुलसी" की नर्सरी तैयार की जा रही है, जो बांसवाड़ा के अलग-अलग ब्लॉक में लगभग 16 जगहों पर तैयार की जाएगी और इस योजना का लाभ प्रत्येक जन आधार कार्ड धारी को होगा । यह योजना 5 साल के लिए है जिसमें प्रत्येक परिवार को चारों जाति के दो-दो पौधे दिए जाएंगे जिसमें प्रथम वर्ष में आधे लोगों को, द्वितीय वर्ष में बचे हुए आधे लोगों को, फिर तृतीय वर्ष में सभी को और चौथे और पांचवें वर्ष में फिर से आधे - आधे लोगों को दिए जाएंगे । इस प्रकार हर व्यक्ति को पहले व दूसरे वर्ष में 8, तीसरे वर्ष में 8 और चौथे और पांचवें वर्ष में 8 पौधे दिए जाएंगे तो 5 साल में प्रत्येक जन आधार कार्ड धारी यानी प्रत्येक परिवार के पास 24 पौधे हो जाएंगे । लेकिन साथ ही उन्होंने बताया कि जिन्होंने पहले और दूसरे वर्ष में पौधों की देखरेख नहीं की है और वह खत्म हो गए हैं तो उन्हें बाद के वर्षों में पौधे नहीं दिए जाएंगे साथ ही उन्होंने आने वाले बरसात के मौसम में अधिकाधिक वृक्षारोपण और वन संरक्षण पर जोर देते हुए कहा कि हमारे वन रहेंगे, वृक्ष होंगे तो हमें पर्याप्त मात्रा में शुद्ध प्राणवायु मिलती रहेगी जिसकी हमें आज कोरोनावायरस पीड़ित व्यक्तियों मे कमी देखने को मिल रही है ।

इन सभी के साथ वागड़ रेडियो के माध्यम से मुख्यमंत्री चिरंजीवी स्वास्थ्य बीमा योजना की जानकारी दी ।जिससे अधिक से अधिक लोग इस योजना में रजिस्ट्रेशन करवाकर अपना निशुल्क इलाज करवा सकें और इस महामारी से पीड़ित व्यक्ति जिसका भी ऑक्सीजन का स्तर कम हो रहा है वह प्रोनिंग क्रिया करके किस तरह अपने ऑक्सीजन स्तर को सही लाए इसकी भी जानकारी दी । साथ ही तीसरी लहर में किस तरह बच्चों की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएं और सभी वयस्क टीकाकरण करवा कर अपने आपको व देश को इस महामारी से सुरक्षित करें इस बारे में भी जानकारी दी गई।

छाया जमड़ा
प्रभारी कृषि एवं जनजातीय स्वराज केन्द्र, वाग्धारा

कोरोना वायरस और हमारे बच्चे

कोरोना वायरस संक्रमण या कोविड-19 ऐसी बीमारी है जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा महामारी घोषित किया गया है।इस बीमारी ने एक इंसान से दूसरे इंसान में फैलते हुए देखते ही देखते पूरी दुनिया में अपने पैर पसार लिए। इस बीमारी का विषाणु भारत में जनवरी 2020 में पाया गया था। जिसके चलते 25 मार्च से 17 मई 2020 तक पूरे देश में तालाबंदी कर दी गयी थी । यह पहली लहर थी जो भारत में 2020 अक्टूबर में अपने चरम पर थी। लगभग 4-5 महीने बाद अचानक वापस तेजी के साथ बढ़ने लगा और विशेषज्ञों ने बताया कि अभी हम कोविड-19 की दूसरी लहर के साथ हैं और साथ ही साथ यह भी जानने को मिल रहा है कि अभी तीसरी लहर की भी संभावना बनी हुई है ।जैसा कि हम सब ने देखा कि पहली लहर और दूसरी लहर दोनों ही लहरों ने हम पूरी दुनिया में मानव जाति के जीवन को पूरी तरह से बदल दिया है ।

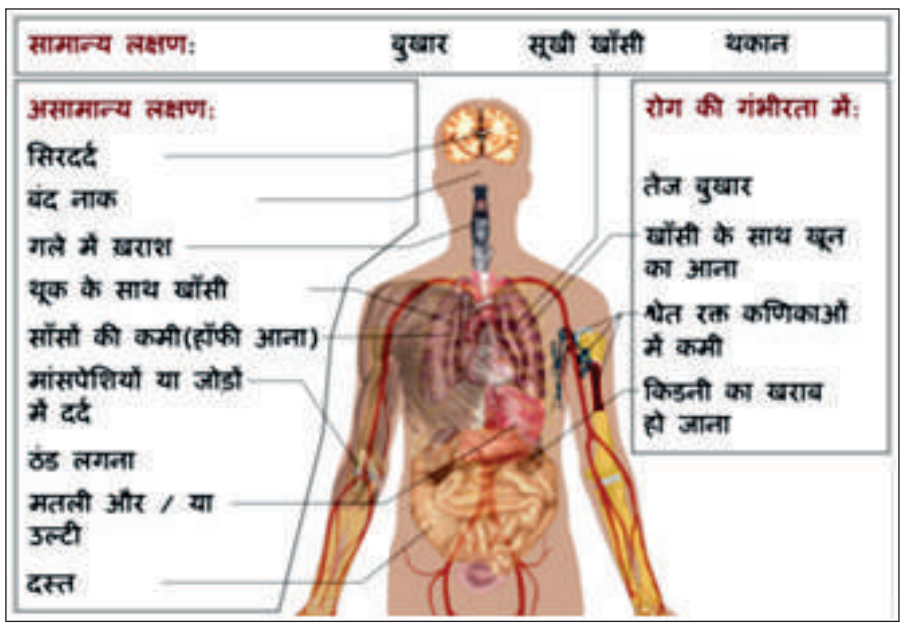
इसके साथ ही अगर हम देखें तो इस महामारी का विपरीत असर बच्चों पर भी देखने को मिल रहा है । बच्चे पूरी तरह से घरों में कैद होकर रह गए । झुण्ड बनाकर एक साथ विद्यालय आना जाना और बारिश के मौसम का भरपूर आनंद उठाते हुए विद्यालय से घर लौटना, सर्दी की गुनगुनी धूप में रास्ते में आने वाले सभी बेर के पेड़ों पर से बेर तोड़कर अपनी जेबों को ठसाठस भर लेना और इसके साथ-साथ आने जाने में ही जैसे एक जीवन जी लिया करते थे, विद्यालय में टिफ़िन के साथ-साथ अपने दिल के गहरे राज अपने पक्के/गहरे दोस्त के साथ साझा करना, विद्यालय के मैदान में एक दूसरे के पीछे भागना, खेलना-कूदना, शिक्षक के द्वारा पढाये हुए को साथ-साथ गुनना, दोस्तों के साथ वक़्त बिताना और आपस में मिलकर हंसी ठिठोली, नोक झोंक, पेड़ों पर चढ़ना, घंटों खेतों में घूमना आज पिछले एक से अधिक साल हुआ, यह उछलता कूदता बचपन,फूलों की तरह महकता और हँसता खिलखिलाता बचपन पूरी तरह से घरों में चार दीवारी के पीछे घुट रहा है । कोविड 19 ने बच्चों से बचपन ही जैसे छीन लिया हो ।

वर्तमान में बच्चे पूरी तरह से घरों में हैं विद्यालय लम्बे अरसे से बंद पड़े हुए हैं खेलना-कूदना और साल भर पहले वाली बातें सपने जैसी लगने लगी है । बच्चे घरों में बंद अपने पुराने दिनों को याद करते हुए अंदर ही अंदर कसम साते रहते हैं ।

बच्चों के लिए इस कठिन समय में हम बड़ों की यह विशेष ज़िम्मेदारी बन जाती है कि

I. बच्चों के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं, उनके मन की चाह लें और जिस ऊहापोह के दौर से यह बचपन गुज़र रहा है, उसको बातचीत के माध्यम से शांत करें, घरों में बच्चों के साथ कुछ समय खेलें, अपने बचपन की यादें बच्चों के साथ साझा करते हुए बच्चों के दोस्त बने, बच्चों के साथ खूब सारी बातें करें उन्हें प्रेरित करें कि घर में रहते हुए चित्रकारी, पेंटिंग, गीत/लोकगीत गाना और गुनगुनाना, कहानियाँ पढना, सुनना और सुनाना, कहानियों के पात्रों पर बातचीत करना और इन मन पसंद पात्रों को अपनी पेंटिंग में उकेरने के काम कर पायें । यह ऐसा समय है जब बच्चों के साथ मिलकर उन्हें अपनी रुचियों को विकसित करने का माहौल दिया जाए ।

II. यह वक़्त है जब बच्चे अपने घरों में बुजुर्गों के सानिध्य में समय बिताएं, उनके मददगार बने और उनके जीवन के लम्बे चौड़े अनुभवों और अविस्मरणीय घटनाओं को सुनकर अपने जीवन को विस्तार दें उनके पास भी अपने समय की अलग-अलग और ढेरों कहानियाँ होंगी जिन्हें सुनें और आनंद के साथ वक़्त बिताएं ।



III. घर के सभी सदस्य कुछ समय साथ बैठकर जी भरकर बातें करें, मिलकर एक दूसरे की मदद करते हुए और बच्चों की रूचि अनुसार बच्चों की मदद लेकर घर के कामों को निपटाएं । बच्चों को प्रेरित करें कि वे आपके साथ रहकर जीवन को समग्रता में देखते हुए आगे बढ़ें ।

IV. अपने दोस्तों, विद्यालय के साथियों के साथ वक़्त बिताना तो दूर अभी मिलना भी संभव नहीं हो पा रहा है ऐसे में बच्चों को प्रेरित करें कि जो खूबसूरत पल आपने अपने दोस्त के साथ बिताये हैं उन्हें याद करते हुए दोस्त को पत्र ज़रूर लिखें ।

V. अभी बच्चों को अपनी ऊष्मा और साथ से यह अहसास करवाते रहें कि वक़्त का यह एक मुश्किल दौर ज़रूर है लेकिन यह भी गुज़र जायेगा और हम पहले की ही तरह फिर से अपने जीवन को जी पाएंगे । बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताने से हम उन्हें कई मानसिक पीड़ाओं से बचा पाएंगे ।

VI. सभी शिक्षण संस्थान लम्बे समय से बंद हैं जो कि सही भी है क्योंकि बच्चों का जीवन अनमोल है । लेकिन बच्चों को ऑनलाइन पढाई करवाई जा रही है । हम सब जानते हैं कि सब बच्चों के लिए यह संभव नहीं हो पाती । शिक्षकों और बच्चों दोनों के लिए ही यह नया तरीका है तो दोनों ही पक्षों के साथ समझने-समझाने को लेकर दिक्कत होती है । बहुत सारे बच्चे ऑनलाइन कक्षा से इसलिए वंचित रह जाते हैं क्योंकि घर में एंड्राइड फ़ोन नहीं है या जिस समय पढाई होनी तय होती है उस समय उपलब्ध नहीं हो पाता । ज़रूरी यह भी नहीं है कि इन्टरनेट की सुविधा मिल सके । इन सभी से परे जाकर अगर सोचें तो यह उपाय निकाला जा सकता है कि हमारे आस-पास समुदाय या गाँव से या ग्राम पंचायत स्तर पर ऐसा व्यक्ति पहल करे जो 8-10 बच्चों को हमेशा 1-2 घंटे निकालकर कुछ शैक्षणिक गतिविधियाँ करवा सकें ।

VII. महत्वपूर्ण यह भी है कि बच्चों की रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता को भी बनाये और बचाए रखें । बच्चों का भोजन पौष्टिकता भरा होना ज़रूरी है । ध्यान रखें कि बच्चे भूखे ना रहें और दोनों समय के भोजन के साथ ही बच्चों का सुबह नाश्ता भी सेहत भरा ही हो । सभी आंगनवाडी केंद्र इस समय बच्चों को गरम पूरक पोषाहार उपलब्ध करवा पाने में असक्षम है ऐसे में समुदाय की भूमिका और बढ़ जाती है हमे चाहिए कि हम बच्चों को हमारे आस-पास उपलब्ध पौष्टिक भोजन उपलब्ध करवाएं । यह इसलिए भी ज़रूरी हो जाता है क्योंकि आदिवासी इलाकों में बच्चों में कुपोषण की समस्या अधिक है तो इस अनुपात में पौष्टिकता की ज़रूरत भी अधिक होती है ताकि बच्चे की रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता को मजबूती मिल सके और बच्चों को भी इस संक्रमण से बचाया जा सके।

VIII. परिवार या आस-पास के लोगों को एक बात और ख़ास ध्यान रखते हुए रहना होगा कि तम्बाकू का उपयोग हर तरह से रोक दें ताकि धुएं और गंदगी से फैलने वाले इस संक्रमण कोविड 19 से बच्चे सुरक्षित रह सकें ।

IX. एक महत्वपूर्ण काम और भी है जो परिवार के सभी बड़ों द्वारा किया जाना ज़रूरी है । वर्तमान में कोविड-19 से बचाव के लिए 18 वर्ष की उम्र से ऊपर सभी लोगों के लिए टीका आ गया है तो हम परिवार के ज़िम्मेदार सदस्य के रूप में खुद की और परिवार के बच्चों की सुरक्षा को सुनिश्चित करते हुए अपनी बारी पर टीका ज़रूर लगवाएं क्योंकि अभी 18 वर्ष की उम्र से कम यानि बच्चों के लिए कोई टीका नहीं आया है ।

X. घर में किसी भी सदस्य को अगर कोविड-19 के लक्षण दिखाई देते हैं तो लापरवाही ना दिखाएँ और तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और इलाज करवाएं । ऐसे समय में घर के सभी सदस्य सावधानी पूर्वक रहें और रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ़ाने के लिए डॉक्टर की सुझाई सभी चीजों को काम में लें । इस बात का विशेष ध्यान रखें कि डॉक्टर द्वारा सुझाई गयी बातों और चीजों का ही सेवन करना है । हम जानते हैं कि परिवार में या आस पास जब इस संक्रमण का फैलाव हो जाता है तो बचाव रखना ही एक मात्र उपाय है जो भी व्यक्ति कोरोना पॉजिटीव है उसके संपर्क में आने से, उसके खांसने के बाद जो सूक्ष्म कण दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करते हैं इससे संक्रमित होने का खतरा है। इसलिए सरकार और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा निर्देश दिए गए हैं कि:

संक्रमण को रोकने के लिए सभी लोग घर पर ही रहें और केवल इलाज हेतु ही बाहर जाएँ। किसी चिकित्सकीय संस्था में जाने से पहले कॉल कर लें ।

बाहर जाते समय नाक और मुहँ को ढकते हुए मास्क पहन लें यदि किसी ऐसी जगह जाते हैं, जहां संक्रमण का खतरा होतो चेहरे का मास्क भी पहन लें। सर्दी या खांसी होने पर रुमाल या टिशू पेपर का इस्तेमाल करें

अपने हाथ साबुन और पानी से अच्छे से धोएँ। सलाह यह भी है कि लोग अपने हाथ कम से कम 20 सेकंड तक साबुन से धोएँ। खासकर शौच निवृति के बाद, खाना खाने से पहले या नाक साफ करने के तुरंत बाद।

सभी लोग गंदे हाथों से अपने आँख, नाक और मुंह को छूने से बचें और सार्वजनिक जगहों पर थूकने से भी बचें।

जिस मुश्तैदी और हौसले के साथ डट कर कोविड-19 का मुकाबला करते रहे हैं उसी तरह बिना डरे, बिना थके हमें सरकार की गाइडलाइन के साथ इस दुश्मन को मार गिराना है और अपने बच्चों को स्वस्थ बनाना है एवं उनके हँसते -खेलते बचपन को बचाना है ।

मधु सिंह
असिस्टेंट प्रोग्राम फैसिलिटेटर (सच्चा बचपन)
वाग्धारा जयपुर

योग भगाए रोग

आज मानव नाना प्रकार के रोगों से ग्रसित है । एक तरफ वह मन से अशांत है तो दूसरी तरफ वह तन से बीमार है । आज के इस व्यस्ततम समय में मानव का तन और मन से स्वस्थ होना नितान्त अनिवार्य है । पुरे विश्व में मानव स्वास्थ्य एक गंभीर चुनौती बनकर उभरा है । इसके लिए हमारी दिनचर्या जिसे हम लाईफ स्टाईल कहते है और हमारा खान पान ही उत्तरदायी है । आज सारा विश्व एक मत से स्वीकार करने लगा है कि इन सबका समाधान भारतीय योग में है ।

योग कोई धर्म नहीं है, यह जीने की एक कला हैं जिसका लक्ष्य हैं- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन । मनुष्य का अस्तित्व शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक हैं, योग इन तीनों के संतुलित विकास में मदद करता हैं। योग के अभ्यास की कला व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती हैं। यह भौतिक और मानसिक संतुलन स्थापित कर के शान्त शरीर को स्वास्थ्य और मन को शांति प्रदान करता है ।

योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह 5000 साल पुरानी परंपरा है। यह मन और शरीर की एकता, विचार और कार्य, संयम और पूर्ति, मनुष्य और प्रकृति के बीच सद्भाव, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण हैं। यह सिर्फ व्यायाम के बारे में नहीं है बल्कि प्रकृति और पुरुष के सनातनी संबंधों का एकाकार होना हैं। योग हमारी जीवन शैली में बदल कर और चेतना विकसित कर, यह तंदरूस्ती प्रदान करने में मदद कर सकता हैं। भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता व महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्तकंठ से स्वीकार किया है।

वर्तमान आधुनिक युग में योग का महत्व बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। मनुष्य को आज योग की ज्यादा आवश्यकता है, क्योंकि मानव मात्र आज मन और शरीर अत्यधिक तनाव, वायु प्रदूषण तथा भागमभाग के जीवन से रोगग्रस्त हो चला है। योग का महत्व इसलिए भी बढ़ गया है कि मनुष्य जाति को अब और आगे प्रगति करनी है तो योग सीखना ही होगा। अंतरिक्ष में जाना है, नए ग्रहों की खोज करनी है। शरीर और मन को स्वस्थ और संतुलित रखते हुए अंतरिक्ष में लम्बा समय बिताना है तो विज्ञान को योग की महत्ता और महत्व को समझना होगा। योग भविष्य का धर्म और विज्ञान है। भविष्य में योग का महत्व बढ़ेगा। यौगिक क्रियाओं से वह सब कुछ बदला जा सकता है जो हमें प्रकृति ने दिया है और वह सब कुछ पाया जा सकता है जो हमें प्रकृति ने नहीं दिया है।

योग बुरी आदतों के प्रभावों को उलट देता है। योग का अभ्यास करने की कला किसी व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती है। योग तनाव और चिंता को समाप्त करने के लिए एक रामबाण इलाज है। आज योग जीवन जीने का एक तरीका बन चुका है। कुछ मामलों में योग द्वारा तन मन के गंभीर विकारों से भी छुटकारा मिल जाता है। प्रत्येक व्यक्ति को योग के महत्व को समझना जरूरी है। योग द्वारा आंतरिक और बाहरी शक्ति मिलती है जो आज के समय की मांग है। योग नकारात्मक विचारों से छुटकारा दिलाता है। यह तनाव और चिंता का प्रबंधन करने में मदद करता है और आपको आराम देता है। योग शरीर को रोगमुक्त बनाता है।

आज हमें हमारे जीवन में योग की आवश्यकता पर गंभीरता से विचार करना पड़ेगा । किसी भी व्यक्ति को सुखी एवं स्वस्थ रखने में योग समान रुप से लाभकारी है। इस भागदौड़ भरी जिंदगी में अगर दिन भर में 15 मिनट भी योग के लिए दिए जाएं तो इससे अनगिनत लाभ पहुंचते हैं। इसके साथ ही यह जीवन की कठिन परिस्थियों में मनुष्य के तनाव और चिंता को कम कर उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है और मनुष्य के अंदर आत्मविश्वास की भावना पैदा करता है। योग मनुष्य के शरीर, मस्तिष्क, मन, आत्मा एवं प्रकृति के बीच एक अच्छा संतुलन स्थापित करता है। जहाँ योग मनुष्य को निरोगी रखता है वहीँ व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक रुप से विकास भी होता है । मानव मन की सकारात्मकता की भावना विकसित करके आत्म चिंतन में मदद करता है ।

योग के कई रूप है जिनमें प्रमुख है

राज योग – इसके तहत पदमासन, सूर्य नमस्कार जैसे आसन शामिल हैं, जिन्हें करने से शरीर में फुर्ती रहती है।

भक्ति योग – भक्ति योग मुख्य रुप से व्यक्ति के तनाव को कम करने और डिप्रेशन को भगाने में सहायक होता है। कर्म योग – कर्म योग करने से मुख्यतः मोटापे जैसी बीमारी नहीं होती है, इसमें मनुष्य की मांसपेशियां और दिमाग दोनों काम करते हैं। हठ योग – आमतौर पर पूरे दुनिया में हठ योग सबसे ज्यादा किया जाता है, इसमें कई तरह के प्रसिद्ध आसन जैसे – भजुंगासन, ताड़ासन, त्रिकोणासन, कपालभांति, अनुलोम-विलोम, सूर्य नमस्कार जैसे कई व्यायाम शामिल होते हैं।

ज्ञान योग – मुख्य रुप से मन की शांति के लिए किए जाने वाले योग इसमें शामिल हैं।

योग का हर किसी के जीवन में बेहद महत्व हैं, वहीं इसके अनगिनत लाभों के चलते इसकी लोकप्रियता आज विश्व स्तर पर है। लाखों लोगों को योग के माध्यम से अपने रोगों को दूर करने में सहायता मिली है। वहीं एक सर्वे के मुताबिक दुनिया में 2 अरब से भी ज्यादा लोग रोजाना योगाभ्यास करते हैं। 21 जून 2015 को पहली बार पूरी दुनिया में योग दिवस मनाया गया। 21 जून को योग दिवस मनाने की पहल को मात्र 90 दिन के अंदर पूर्ण बहुमत से पारित किया गया था। इससे पहले संयुक्त राष्ट्र संघ में किसी भी दिवस प्रस्ताव को इतनी जल्दी पारित नहीं किया गया था।

इस वर्ष 21 जून को हम सातवा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने जा रहे है । आईये इस अवसर पर हम योग करने के समय और सावधानियों को जाने ।

योग को सुबह शाम करना चाहिए।

कभी खाना खाने के बाद योग नहीं करना चाहिए,खाली पेट योग करना चाहिए। योग करने से करीब 2-3 घंटे पहले से कुछ नहीं खाना चाहिए। योग करने के करीब आधा घंटे बाद ही कुछ खाना चाहिए। योग को हमेशा विशेषज्ञ की सलाह लेकर ही करना चाहिए। योग करने से पहले इसे सीखना बेहद आवश्यक है, अर्थात योग, गुरु की निगरानी में ही किया जाना चाहिए। योग करते समय सही तरह से श्वास छोड़ना अथवा लेना आना चाहिए। अगर योग करने की शुरुआत कर रहे हैं, तो कठिन आसनों एवं व्यायाम से शुरुआत न करें, इसके साथ ही धीमे-धीमे योग करने की क्षमता बढ़ाएं, शुरुआती दिनों में अपने शरीर के अंगों के साथ जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए।

कॉटन व आरामदायक कपड़े पहनकर योग करना चाहिए।

योग अभ्यास, किसी दरी अथवा चटाई पर बैठकर किए जाने चाहिए।

योग का लाभ मिलना धीरे-धीरे शुरु होता है, इसलिए धैर्य के साथ योगाभ्यास को किया जाना चाहिए, जल्दी परिणाम की इच्छा नहीं करनी चाहिए।

इस प्रकार ये स्पष्ट है कि मनुष्य को हर तरह से सुखी रखने में योग अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग करने के अनगिनत फायदे हैं। योग, मनुष्य के शरीर को स्वस्थ रखता है एवं मन को पवित्र रखता है। योग, एक अद्भुत क्रिया है, जिसके द्धारा मनुष्य अपने मन और मस्तिष्क को नियंत्रण में रख सकता है। वहीं आज जिस तरह से मनुष्य की जीवनशैली हो गई, उसमें योग के माध्यम से ही संतुलन बनाया जा सकता है। हमें पूरा विश्वास है कि यदि जैसे जैसे हम योग को अपने जीवन में अपनाते जायेंगे वैसे वैसे हमारे जीवन से सभी प्रकार के शारीरिक, मानसिक, कष्ट, क्लेश, संघर्ष समाप्त होते जायेंगे ।

सतीश आचार्य

सफलता की कहानी

" सच्चा बचपन
अनिल गरासिया ने निभाई स्वयं सेवक की भूमिका बच्चों की शिक्षा को रखा जारी.....!
गाँवः झेर मोती
अनिल गरासिया उम्रः 40 वर्ष
शिक्षा बी.एड

अनिल गरासिया गागड़तलाई के गाँव झेर मोटी के रहने वाले है, इन्होने अपनी शिक्षा बी.एड में पूर्ण की है, अनिल गरासिया एक सामान्य परिवार से है, इनके परिवार में पत्नी का नाम विमला देवी व चार बच्चे है जिसमें बेटा हितेश व बेटी प्रियंका, सोयना, व निराली है। अनिल ने वाग्धारा संस्थान के द्वारा संचालित ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति का वर्ष 2019 में गठन किया तब से वर्तमान तक नियमित रूप से गांव में ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की

नियमित माह में बैठक की जाती है, जिसमे अनिल गरासिया नियमित रूप से बैठक में उपस्थित रहते है । व समुदाय के बाकी सदस्यों को भी नियमित उपस्थित होने के लिए जागरूक करते है ।इस बैठक में गांव के विकास, बच्चों के अधिकार, शिक्षा व स्वास्थ्य जैसे मुख्य बिंदु पर चर्चा होती है, और समिति के अन्य सदस्यों में जागरूकता बढ़ाने व अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाने एवं समय-समय पर समिति की बैठक में सदस्यों को सरकारी योजनाओं से अवगत कराया जाता है ।

समुदाय में स्वयं सेवक के रूप में बच्चों की शिक्षा को जारी रखने के लिए कदम बढाया : अनिल गरासिया की सकारात्मक सोच ने गांव झेर मोटी में पिछले एक वर्ष से बच्चों को नियमित पढ़ाने की स्वयं ने जिम्मेदारी ली, वाग्धारा संस्थान द्वारा बनाई गई ग्राम विकास एवं बाल विकास अधिकार समिति से जुड़े हुए है । एवं कोराना की महामारी की वजह से जब स्कूल बंद

हो गए है जिस वजह से बच्चों की शिक्षा पर बहुत गहरा असर पड़ा है । जिसको ध्यान में रखते हुए इस महामारी में भी बच्चों की शिक्षा को किस तरह से जारी रखा जा सकता है । इस पर अनिल गरासिया ने सोचा और स्वयं ने जिम्मेदारी ली व सरकार की गाइड लाइन को ध्यान में रखते हुए, बच्चों की शिक्षा को जारी रखेंगे व इस महामारी में भी पीछे नहीं हटे बच्चों की शिक्षा को जारी रखने के लिए अनिल गरासिया ने वाग्धारा संस्थान के कार्मिक के सहयोग से बच्चों को पढ़ाना शुरू किया । एवं बच्चों की शिक्षा की जरुरी चीजें जिसमे पेन, पेन्सिल, कॉपी, मास्क के लिए समुदाय को जागरूक बनाया व समुदाय के सहयोग से व्यवस्था की और बच्चों को उपलब्ध की ।

सरकार की गाइड लाइन का पालन करते हुए, बच्चों को भी कोरोना के बचाव के लिए सरकार की गाइड लाइन का पालन करने के लिए बताया जिसमे मास्क लगाना, समय-समय पर साबुन से हाथ धोना, और अपने घर व आस-पास साफ-सफाई करने के लिए प्रेरित किया और बच्चों की शिक्षा के लिए निरंतर प्रयास किया व गांव में बच्चों को निस्वार्थ रूप से पढाया इसी के साथ अनिल गरासिया ने समुदाय को भी कोरोना के बचाव व सरकार की गाइड लाइन का पालन करने के लिए जागरूकता का काम किया अनिल गरासिया ने गांव के बच्चों को अपने बच्चों की तरह समझा और बच्चों की शिक्षा में अपना महवपूर्ण योगदान दिया ।

अनिल गरासिया की इस निस्वार्थ भावना को देखते हुए समुदाय में भी एक प्रेरणा का सन्देश दिया और ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति को सक्रिय बनाने में भी अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई ।

सविता गरासिया सहजकर्ता,
गांगडतलाई II
गोपाल सुथार,
क्षैत्रीय सहजकर्ता, बालधिकार
जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई मानगढ़

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