अंक 17

"भरया गाड़ा में हुपड़ा नो हूँ भार"

वातें
वाग्धारा नी

अक्टूबर, 2021

VAAGDHARA

मेरे आदिवासी भाइयों, बहनों व प्यारे बच्चों, स्वराज मित्रों, सहजकर्ताओ, संगठन के साथियों एवं वाग्धारा के कार्यकर्ता जनजाति स्वराज मंच के पदाधिकारी संगठनों के पदाधिकारियो को जय गुरु !!!

आपको अपने जयेश का अभिवादन स्वीकार हो। हम अक्टूबर के महीने में जा रहे हैं और उसे आजादी के समय से स्वराज का महीना माना जाता है क्योंकि 2 अक्टूबर को गांधी जी की जन्मतिथि होती है गांधीजी के 150वें जन्म के उपलक्ष में पूरा देश उनका जन्म शताब्दी वर्ष मना रहा है एक आदिवासी क्षेत्र के किसान, एक आदिवासी अंचल के भाई बहन और आदिवासी जीवन शैली में जीवन जीने वाले व्यक्ति के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि इस विकास की बढ़ती हुई दुनिया में जहां पर व्यक्ति वस्तु परख होता जा रहा है, जहां पर लोगों की स्वयं के अलावा दुनिया पर और बाहरी दुनिया पर अपेक्षा ज्यादा हो गई हैं वहां पर केवल मात्र हम जनजातीय अंचल में रहने वाले आदिवासी किसान भाई, बहन, युवा इस दुनिया को यह बताएं कि हम ही उदाहरण है हम गांधी जी के सपनों को आज भी जीते हैं बचा कर रखते हैं और आगे बढ़ाने के लिए प्रयास करते हैं।

इस विषय को लेकर के पुराने कई आलेखों में हमारे वातें पत्रिका के साथी, भाई-बहन समय-समय पर आपको अवगत कराते रहे है, हमारी चर्चाओं में भी यह बात आती है कि स्वराज की परिकल्पना क्या हो एक आम नागरिक को किस प्रकार से लोकतंत्र में भागीदारी के साथ अपने हकों के लिए बात करनी चाहिए किस प्रकार से स्वालंबन से जीवन जीना चाहिए, स्वालंबन आदिवासी अंचल में रहने वाले व्यक्ति को कोई नहीं सीखा सकता, स्वराज हमे कोई नही सीखा सकता, क्योंकि हम मिट्टी के लोग हैं मिट्टी में विश्वास करते हैं हम हमारे पोषण के लिए बाजार पर निर्भर नहीं रहते हैं हम हमारी समस्याओं का समाधान स्वयं खोजने के लिए तत्पर होते हैं हमें पानी के टैंकर के लिए किसी दूसरी दुनिया से पानी नहीं मंगाना होता हमें बीजों के बाजार पर निर्भर नहीं होना पढ़ता है। कितने बीज बाजार की कंपनियां पिछले 50 वर्षों में प्रयास कर रही है परंतु आज भी हमारे घरों में हमारा अपना बीज उपलब्ध होता है आज भी हमारी बहनों को खेती की पारंपरिक प्रणाली के बारे में परिवार की महिलाएं सिखाती हैं आज भी हमारा युवा जब जवान होता है तो उसको हल जोतने के लिए किसी कॉलेज स्कूल की जरूरत नहीं पड़ती और आज भी हमारे निर्णय लेने में हमारे समूह हमारे संगठन सक्षम है और हमारी समस्याओं का समाधान भी करते हैं।

परंतु विगत वर्षों में जो कि हर बार मैं आग्रह करता हूं अनुरोध करता हूं और आपको बताने का प्रयास भी करता हूं वक्त करवट ले रहा है युवा पीढ़ी को बाजार के होने वाले तरीके अच्छे लगते हैं क्योंकि वह आसान होते हैं और आसान सबको अच्छा लगता है तो हम उपयुक्त तकनीक को काम में ले सकते हैं परंतु हमारे स्वाभिमान हमारे आदिवासी जीवन शैली हमारे स्वालंबन के तरीके उस पर प्रभाव नहीं पड़े इस पर हमें ध्यान रखना है।

विशेष रूप से मैं आग्रह करना चाहूंगा कि अक्टूबर के माह में पंचायतों में हमारी वार्षिक कार्य योजना के कार्य जुड़ते हैं नरेगा के काम जुड़ते हैं अक्टूबर के बाद हम हमारी सर्दी की फसल के लिए बीजों का चुनाव करते हैं हमारे होने वाले दिवाली के बाद की तैयारियों के ध्यान देते हैं और कुछ साथी दिवाली के खर्चे के लिए पलायन करने पर भी ध्यान देते हैं अगर हम सभी ग्रामीणवासी, हर स्वराज मित्र, हर स्वराज परिवार संगठन के साथ ही यह सोच ले कि हम हमारे नरेगा के बाकी दिनों में हमारे गांव में ही काम की मांग करके पूरा करेंगे और दिवाली से पहले हम हमारे 100 दिन को पूर्ण कर ताकि हमारे परिवार को त्योहार के दिनों में अकेला नहीं रहना पड़े और हम हमारी कृषि पर भी ध्यान दे पाए तो हम हमारे परिवारों को खुशी दे पाएंगे स्वराज की दिशा में सोच पाएंगे और जो नुकसान इस बरसात में हुआ है जो बांध टूट कर चले गए हैं उसे पुनः बांधकर के सुरक्षित करेंगे दिवाली के बाद हमारी नई खेती की तैयारी होगी नए सपनों का संसार होता है उसमें हम स्वराज के साथ कैसे सपने सजा पाए वो हमें देखना होगा वाग्धारा हमेशा साथियों से आग्रह करता रहा हूं कि हमें हमारे रास्ते स्वयं ढूंढने हैं गैर आश्रित हुए बिना और उसके लिए हर परिवार को, हर संगठन के साथी को, हर स्वराज मित्र को, सहजकर्ता को, और कार्यकर्ताओं को देखना होगा।

अंत में मैं एक अनुरोध और आग्रह करना चाहूंगा आप अपने गांव में ऐसे छोटे स्वराज परिवारों जिनकी बाहरी दुनिया पर आश्रितता कम हो उन्हें चयन करें उन्हें साथ रखें और उनसे सीखने का प्रयास करें और दूसरी दुनिया को बताएं कि वह किस प्रकार से बीज में पानी में मिट्टी में अनाज में पोषण में विचारों में समृद्ध हैं आत्मनिर्भर है आप सभी को स्वराज यात्रा के लिए कोटिश कोटिश शुभकामनाएं।

जय गुरु !!!

आपका अपना
जयेश जोशी

विरासत स्वराज यात्रा 2021-22

2 अक्टूबर से शुभारम्भ

स्वराज परिचय : गाँधी के 'स्वराज' की अवधारणा अत्यन्त व्यापक है। स्वराज का अर्थ केवल राजनीतिक स्तर पर विदेशी शासन से स्वाधीनता प्राप्त करना नहीं है, बल्कि इसमें सांस्कृतिक व नैतिक स्वाधीनता का विचार भी निहित है यह राष्ट्र निर्माण में परस्पर सहयोग व मेल-मिलाप पर बल देता है। शासन के स्तर पर यह 'सच्चे लोकतंत्र का पर्याय' है। गाँधी का स्वराज आत्म-सयंम, ग्राम-राज्य व सत्ता के विकेन्द्रीकरण पर बल देता है। गाँधी परम्परागत अर्थ में न तो राजनीतिक चिन्तक थे और न ही सिद्धांत निर्माता थे, किन्तु वह भारतीय स्वाधीनता आन्दोलन के अग्रदूत तथा श्रेष्ठ समाज सुधारक थे। एक ओर सत्य और अहिंसा के आधार पर उन्होंने असहयोग, सविनय अवज्ञा तथा भारत छोड़ो आन्दोलन का नेतृत्व किया, दूसरी ओर जातिवाद, साम्प्रदायिकता तथा छुआ-छूत के विरुद्ध अभियान चलाया। गांधीजी का पूर्ण विश्वास सत्याग्रह में था। वे सत्याग्रह में जिस साहस को आवश्यक मानते थे, वह उन्हें शहरी लोगों में नहीं, बल्कि किसानों के जीवन में मूर्तिमान रूप में दिखाई पड़ता था।

गांधीजी की कल्पना के ग्राम स्वराज में आर्थिक अवस्था ही आदर्श नहीं, अपितु सामाजिक अवस्था भी आदर्श थी, इसीलिये वे सभी सामाजिक बुराइयों के उन्मूलन पर जोर देते थे। गांधी जी के ग्राम स्वराज का जो सपना आज हमें अधूरा लग रहा है, वह पूरा किया जा सकता है। गांधीजी ने ग्राम स्वराज की दिशा में जो तर्क दिए थे, उन पर अमल करने के पश्चात ही हम ग्राम स्वराज की कल्पना को साकार कर सकते हैं। गांवों का आत्मनिर्भर होना, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूक होना ग्राम स्वराज की पहली शर्त है। इस दिशा में हमें आगे बढना होगा क्योंकि केवल सत्ता हस्तांतरण से ग्राम स्वराज की कल्पना पूर्ण नहीं हो सकती है। गांधी के विचार और कर्म केवल हमारे हिन्दुस्तान तक नहीं है बल्कि वे पूरे संसार के लिए सामयिक बने हुए हैं। अहिंसा के बल पर दुनिया जीत लेने का जो मंत्र गांधी ने दिया था, आज जिसे पूरा संसार समझ रहा है यह विस्मयकारी है कि गांधी ने एक विषय पर, एक समस्या पर चर्चा नहीं की है बल्कि वे समग्रता की चर्चा करते रहे हैं। वर्तमान समय में हम जिन परेशानियों से जूझ रहे हैं और शांति- शुचिता का मार्ग तलाश कर रहे हैं, वह मार्ग हमें गांधी के रास्ते पर चलकर ही प्राप्त हो सकता है।

गांधीजी यह भी चाहते थे कि प्रत्येक गांव अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के मामले में स्वावलंबी हो तभी वहां सच्चा ग्राम-स्वराज्य कायम हो सकता है। इसके लिए उन्होंने इस बात पर भी बल दिया कि जमीन पर अधिकार जमींदारों का नहीं होगा, बल्कि जो उसे जोतेगा वही उसका मालिक होगा। इसके अतिरिक्त उन्होंने ग्रामोद्योग की उन्नति के लिए कुटीर उद्योगों को बढ़ाने पर बल दिया जिसमें उनके द्वारा चरखा तथा खादी का प्रचार शामिल था। गांधी का मानना था कि चरखे के जरिये ग्रामवासी अपने खाली समय का सदुपयोग कर वस्त्र के मामले में स्वावलंबी हो सकते हैं। ग्रामोद्योगों की प्रगति के लिए ही उन्होंने मशीनों के बजाय हाथ-पैर के श्रम पर आधारित उद्योगों को बढ़ाने पर जोर दिया। गांधीजी द्वारा ग्रामों के विकास व ग्राम स्वराज्य की स्थापना के लिये प्रस्तुत कार्यक्रमों में प्रमुख थे-चरखा व करघा, ग्रामीण व कुटीर उद्योग, सहकारी खेती, ग्राम पंचायतें व सहकारी संस्थाएं, राजनीति व आर्थिक सत्ता का विकेन्द्रीकरण, अस्पृश्यता-निवारण, मद्य-निषेध, बुनियादी- शिक्षा-आदि।

गांधी के सपनों का स्वराज : जिस ग्राम-स्वराज के रास्ते गांधी हिंद स्वराज का सपना साकार होते देखना चाहते थे उससे हमारे गांव कोसों दूर होते जा रहे हैं। विकास के नाम पर शहरीकरण, मशीनीकरण दैत्याकार रूप में फैलते जा रहे हैं, तो दूसरी तरफ गांवों की रौनक शहरों की ओर कूच करती जा रही है। गांवों से युवा-शक्ति का पलायन रोकना आज एक बड़ी चुनौती है। महात्मा गांधी अपनी 'स्वराज' या 'स्वराज्य' संबंधी अवधारणा को जीवनपर्यन्त परिभाषित करते रहे। हिंदुस्तान के संदर्भ में उन्होंने जिस स्वराज की परिकल्पना की थी, उसके केंद्र में थी गांवों की स्वायत्त, स्वावलंबी अर्थ एवं प्रबंधन सत्ता। उनकी दृष्टि में गांवों की संपन्नता में ही देश की संपन्नता तथा गांवों की स्वायत्त पंचायती व्यवस्था में ही देश की सच्ची प्रजातांत्रिक छवि अभिव्यक्ति पा सकती थी। उनका मानना था कि भारत चंद शहरों में नहीं, बल्कि सात लाख गांवों में बसा हुआ है और इस सोच के अनुरूप उन्होंने किसानों को राष्ट्रीय आंदोलन में व्यापक पैमाने पर शामिल किया। गांधी ने 1920 से स्वाधीनता संग्राम का नेतृत्व संभाला, तो उनके लिए भारत के शहरों का नहीं, बल्कि सात लाख गांवों के पुनर्निर्माण का मुद्दा अत्यंत महत्त्वपूर्ण रहा। यही कारण था कि उन्होंने देश की राजनीतिक स्वतंत्रता के साथ-साथ ग्रामोद्योग, ग्राम-स्वराज जैसी योजनाओं की परिकल्पना का भी अपने रचनात्मक कार्यक्रमों में समावेश किया। हिंद स्वराज की परिकल्पना को उन्होंने ग्राम-स्वराज का पर्याय बना दिया।

विरासत स्वराज यात्रा के बारे में : भारत के केन्द्र में स्थित जनजातिय क्षेत्र में समुदाय के साथ कार्यरत वाग्धारा एक सामाजिक विकास संस्था हैं, जो क्षेत्र में जनजातीय-समाज की संप्रभुता और टिकाऊ विकास के लिए समर्पित है, और समाज की सम्मिलित विकास के अपने स्वप्न को साकार करने के लिए कई कार्यक्रमों और परियोजनाओं के माध्यम से कार्यरत है। इन कार्यक्रमों में महत्वपूर्ण है, जनजातिय समुदायों की मांग को विभिन्न स्तरों तक सफलतापूर्वक ले जाना और इसके लिए एक प्रभावी कार्य है, समुदाय के प्रतिनिधियों को एक ऐसा स्थान प्रदान करना जहां वे बैठकर नीतिगत कार्यों के लिए नीति निर्माताओं से चर्चा कर सके। इस प्रयास में विगत वर्षों से जनजातिय सम्प्रभुता यात्रा एवं समागम का आयोजन किया जाता रहा है। जिसमे सभी एक स्थान पर सभी सरोकारियों, जनजातीय विकास से जुडी संस्थाओं और विभागों को आपसी चर्चा का वातावरण प्रदान करना रहा है।

इस वर्ष की यात्रा को एक व्यापक विस्तार के साथ मध्य भारत के तीन राज्यों क्रमशः राजस्थान, गुजरात एवं मध्य प्रदेश के 12 पंचायत समितियों में दिनांक 02 अक्टूबर से आयोजित की जा रही है। यात्रा का शुभारम्भ जनजाती स्वराज केंद्र, वाग्धारा परिसर, कूपडा- बाँसवाड़ा से होगा और समापन मानगढ़ धाम, आनंदपुरी- बाँसवाड़ा में होगा। इस विरासत स्वराज यात्रा के माध्यम से वाग्धारा एक ऐसा अवसर प्रदान करेगी जिसमें जनजातीय विकास की संस्थाएं, स्वराज साथी, नीति- निर्माता, शिक्षाविद, नीतिगत कार्य को समर्पित व्यक्ति और संस्थान, जन-संचार प्रतिनिधि और अन्य सरोकारी साथ मिलकर एक कार्यक्रम तैयार करें जो जनजातीय समुदाय के लिए उनकी परम्पराओं और संस्कृति को प्रभावित किये बिना, उन्हें विकास की मुख्य धारा में लाने का कार्य कर सके। इसमें इन तीप राज्यों के जनजातीय क्षेत्र से प्रतिनिधि भाग लेकर अपने क्षेत्र के मुद्दों को चर्चा में लायेंगे और उन्हें अन्य सरोकारियों के साथ मिलकर नीतिगत विकास पर अपने समुदाय की स्वराज सोच के साथ कार्य योजना का निर्माण करेंगे। उक्त राज्यों के जिन जिन जिलों में यह यात्रा जाएगी वहां स्थानीय साथी संस्था के माध्यम से स्वराज को लेकर जो भी विकास के कार्यक्रम चलाएं जा रहे है उनमें समुदाय से ऐसे स्वराज साथी जो की विकास में अपनी सक्रिय भूमिका निभा रहे है उनको यात्रा के दौरान सम्मानित भी किया जाएगा और उनके द्वारा किए जा रहे प्रयासों को संकलन किया जाएगा ताकि यात्रा के समापन के समय इस संकलन प्रति का विमोचन किया जा सके।

इस विरासत स्वराज यात्रा के दौरान स्वराज के निम्नलिखित घटकों पर चर्चा की जाएगी :

1. **जल स्वराज :** हमारे जल के स्त्रोतों की क्या स्थिति है? वर्तमान में स्थानीय स्तर पर जल संरक्षण की क्या व्यवस्था है? जल संरक्षण के क्या क्या तरीके होते है, क्या हमारे गाँव के किसान इनको अपनाते है? जल का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है?
2. **मिट्टी स्वराज :** हमारे संसाधनों की क्या स्थिति है। मुख्यतः जमीन और मिट्टी की स्थिति? क्या हमारी मिट्टी जीवंत है? क्या मिट्टी को जीवंत बनाना उपयोगी है? और हाँ तो मिट्टी को जीवंत कैसे बनाया जा सकता है? उसके लिये गाँव में क्या क्या तरीके होते है, क्या हमारे गाँव के किसान इनको अपनाते है?
3. **बीज स्वराज :** हमारी खेती में परम्परागत एवं अपने बीजो का क्या महत्व है? एक स्वस्थ बीज कैसे प्राप्त किया जाता है? हमारे कितने किसान उन्नत बीज प्रयोग करता है? या तैयार करता है, उसको बेच कर अभ्यास करता है? बीजो को उपचारित कैसे करते है? हम में से कितने किसान इसे अपनाते है? क्या परंपरागत फसलों के बीजो को उन्नत बनाया जा सकता है?
4. **वन स्वराज :** हमारे जीवन में वनों का क्या महत्त्व है? क्या आप इसको संरक्षित रखते है या नहीं? अगर संरक्षित करते है तो कैसे? वन उपज के रूप में आपको क्या मिलता है? इस वन उपज को स्थानीय स्तर पर आप कैसे सहेज रहे है?
5. **खाद्य एवं पोषण स्वराज :** क्या आपने बावटा/कांग/कुरी/चीना/कोदो का नाम सुना है? यह क्या है? इनकी खेती कैसे की जाती है? क्या अब कोई इनकी खेती करता है? क्या आदिवासी संस्कृतियों का इन फसलों के साथ कोई लेना है? क्या इनको खाना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है? अब इनकी खेती बड़े स्तर पर क्यों नहीं की जाती है? क्या कारण है? क्या इनके बीज उपलब्ध हैं? आजकल बिमारिया अधिक होने का कारण क्या हैं? आपके गाँव में कितने बच्चे कुपोषित है? कुपोषण दूर करने के लिए क्या प्रयास किए जा रहे है? खुद का उपजाया हुआ और बाजार से खरीदा हुआ भोजन में क्या अंतर होता हैं? गाँव में गर्भवती महिला और बच्चो का टीकाकरण कब होता हैं?
6. **वैचारिक स्वराज :** वैचारिक स्वराज से आपका क्या आशय है? हमारे समुदाय में एक दुसरे के विचारों को कितना सम्मान दिया जाता है? क्या कभी कोई वैचारिक मतभेद भी होता है? अगर हाँ, तो क्या कारण है? गाँव विकास के मुद्दों में सामुदायिक भागीदारी का महत्त्व? वंचित वर्ग की भागीदारी होती है या नहीं? ग्राम-सभा की क्यों जरुरत है? आपकी नजर में ग्राम स्वराज से क्या आशय है? और इसको कैसे स्थापित किया जा सकता है?

इसी क्रम में हम हमारे पशुपालन को ध्यान में रखकर यह चर्चा भी कर सकते है। आदिवासी परिवार का पशुपालन से क्या सम्बन्ध है? हम कौन कौन से पशु पालते है, उनसे हमारे जीवन के जोखिमों का कोई सम्बन्ध है क्या? क्या पशुपालन से किसान का जोखिम कम होता है? क्या पशुपालन का खेती से कोई सम्बन्ध है? क्या पशुपालन में सुधार की सम्भावना है? यदि हाँ तो कैसी-कैसी?

बच्चों के अधिकारों के संरक्षण में समुदाय की भूमिका के भी चर्चा में लाना बहुत जरुरी है, ताकि समुदाय गाँव में बाल स्वराज को लेकर क्या प्रयास कर रहे है उसका आंकलन भी हो सके। गाँव में 100 प्रतिशत बच्चे शिक्षा से जुड़े तो गुणवत्तापूर्ण शिक्षा कैसे प्राप्त कर सकते हैं, इसको कैसे सुनिश्चित करेंगे? अपने गाँव को बाल मित्र कैसे बनायेंगे जिससे सभी बच्चों को उनके सभी अधिकार मिले एवं इसमें समुदाय की भूमिका क्या होगी? क्या हमारा गाँव बच्चों के लिये उपयुक्त जगह हैं? हमारे गाँव में कितनी कक्षा तक पढ़ाई होती हैं? कितने बच्चें दूसरी जगह पढ़ने जाते है? क्या लड़कियां भी अन्य गाँव में पढ़ने जाती हैं? हमारे बच्चो की शादी की उम्र क्या हैं? गाँव में ऐसा कोई बच्चा जो 18 वर्ष से कम हो और माता-पिता के साथ पलायन के लिए जाता हैं? हमारे गाँव में कितनी आंगनवाडी हैं और क्या गाँव के सभी 6 वर्ष आयु तक के बच्चे आंगनवाडी से जुड़े हैं?

विरासत स्वराज के घटक

विरासत स्वराज सम्मेलन 2021-22 — 02 अक्टूबर, 2021 को गाँधी जयंती के अवसर पर जनजाती स्वराज केन्द्र, वाग्धारा कूपड़ा - बांसवाड़ा में आयोजित किया जा रहा है।

विरासत स्वराज यात्रा 2021-22
- 02 अक्टूबर, 2021 से शुभारम्भ
- मध्य भारत के तीन राज्यों में यात्रा जाएगी (राजस्थान, गुजरात व मध्य प्रदेश)
- शुभारम्भ : जनजाती स्वराज केन्द्र वाग्धारा कूपड़ा-बाँसवाड़ा
- समापन : मानगढ़ धाम, आनन्दपुरी बांसवाड़ा

यात्रा का मार्ग

उपसंहार : इस प्रकार गांधीजी की जयंती, 2 अक्टूबर 2021 से प्रारंभ इस विरासत स्वराज यात्रा का पड़ाव आएगा, और हमारे पास होगा एक प्रारूप, स्वराज को लेकर स्थानीय स्तर पर की जा रही व्यक्तिगत एवं सामुदायिक पहल, जिससे हम मध्य भारत के जनजातीय समाज के बीच एक ऐसा आधार निर्मित करेंगे जिससे सम्मिलित विकास के माध्यम से गाँधी के स्वराज के मूल्यों के साथ अपना सके और आने वाली पीढीयों को स्वराज विरासत प्रदान कर सके। लगभग 20000 जनजातीय सदस्य की भागीदारी, वृहत समुदाय द्वारा विभिन्न मुद्दों पर स्वराज स्वंय-सेवकों के माध्यम से प्राप्त करने का मार्ग प्रशस्त हो सके। इस दिन की अनुशंसा, मांग-पत्र और मुद्दे जनजातीय संप्रभुता पर काम कर-रही संस्थाओं और विभागों को अपनी रणनीति और कार्यक्रम तैयार करने में मददगार साबित होंगे।

बीजोपचार विधी

विधी : 1 लीटर पानी मे 250 मि. लीटर गौ मुत्र मिलाकर बीजों को 30 मिनिट तक डुबोकर रखना उसके बाद साफ पानी से धोकर साफ पानी मे 8 से 12 घण्टे भीगोकर रखना चाहिए। उसके बाद बीज को पानी से निकालकर थोडी देर छाया मे सुखा कर 1 कि. ग्राम गेहूँ, 250 ग्राम गुड की चाशनी मे मिलाना। उसके बाद 500 ग्राम राफडे की बारीक मिट्टी में मिलानी चाहिए फिर 500 ग्राम वर्मीकम्पोस्ट या पका हुआ देशी खाद मिलाना है। अब 250 ग्राम चूल्हे की बारीक राख मिलाये जब तक की बीज गोल-गोल एवं अलग-अलग ना हा जाये।

सामुदायिक बीज स्वराज

बुवाई पूर्व बीज उपचार

1. बीज उपचार मृदा जनित रोगों से बचाव का उपाय है।
2. गोबर, राख, गौमूत्र, वर्मीकम्पोस्ट का उपयोग करके बीज उपचार किया जा सकता है।
3. ट्राईकोडर्मा कल्चर का उपयोग बीज उपचार के लिए किया जा सकता है।
4. दलहन फसलों के लिए फसलानुसार राइजोबियम जीव का कल्चर प्रयोग करें।
5. बीज को कल्चर में मिलाकर धुप में 2 घंटे फैलाकर सुखा लेवें, इससे प्रत्येक बीज पर कल्चर की परत आ जाती है।

बीज चयन व संग्रह

किसान खेत से अपनी पैदावार लेते समय ही अगले वर्ष की फसल की बुवाई के लिए बीज की पहचान करने के लिए निम्न तरीके अपनाएँ

1. सबसे पहले उन्नत बीज को देखकर चिन्हित कर लेवें।
2. बीज समान आकार का व देखने में स्वस्थ होना चाहिए। सिकुडे हुए, टूटे हुए, छोटे-बड़े बीज को नही लेना है।
3. बीज का चयन करते समय ध्यान रहे कि बीज रोगाणु/किट मुक्त हो।
4. फल और सब्जी के बीजों में पहला फल बीज के लिए सबसे उपर्युक्त रहता है।

बीज संग्रहण

1. बीज को संग्रहित करने से पूर्व सुनिश्चित करे कि बीज पूरी तरह सुख गया है या नही। इसको सुनिश्चित करने का सरल उपाय है कि बीज आपस में टकराने पर आवाज करने चाहिए।
2. अगर बीज सुखा हुआ नही है तो धुप में सुखाकर छाव में ठंडा कर लेवे।
3. इसके बाद भण्डारण के निम्नलिखित तरीके भी है :-
   1. कबले का इस्तेमाल कर राख और नीम की पत्तियों के साथ बीज को रखना।
   2. बीजों को दीवार पर चिपका कर भी रखा जा सकता है। (ककड़ी आदि के बीज)
   3. सब्जी-फलों के बीजों को सुखाकर एवं छत पर लटका कर रखा जा सकता है।
   4. छोटे अनाज के बीजों को मटकियों में मिट्टी और गोबर के लेप से बंद कर रखा जा सकता है।

किसान भाईयों के लिये अक्टूबर माह में विशेष बातें

किसान भाईयों ऑक्टूबर का महिना सभी किसान भाईयों के लिये महत्वपूर्ण होता है । इस माह में सभी सब्जियों की खेती की तैयारी की जाती है । क्योंकि ऑक्टूबर, नवम्बर एवं दिसम्बर महीनों की जलवायु सभी प्रकार की सब्जियों की खेती के लिये महत्वपूर्ण होती है । वे किसान भाई जो सब्जी की खेती करते हैं, उनके लिये तो विशेष महत्वपूर्ण है । इसके साथ ही सोयाबीन की फसल भी कटने के लिये तैयार रहती है । सभी किसान भाई रबी फसल में किस फसल को बोया जाये इसी बारे में चिंतित रहते हैं ।

कुछ किसान भाई लगातार पारंपरिक तरीके से खेती करते आ रहे हैं, जिससे उन्हें खेती से अधिक लाभ नहीं मिल पाता है । आज हम चर्चा करेंगे कि अक्टूबर माह में सब्जी की खेती किस तरह से की जावे कि सभी किसान भाईयों को अधिक लाभ प्राप्त हो सके ।

इसके लिये सब्जी की खेती मिश्रित फसल के रूप में की जावे तो किसानों को लाभ प्राप्त होगा साथ ही फसल नष्ट होने की चिंता भी नहीं रहेगी । सब्जी की दो से तीन फसलें इस तरह से ली जाती है कि दोनों एक दूसरे की पूरक हों तथा भूमि से संतुलित भोजन प्राप्त कर सकें । इसके साथ ही फसलों गोभी, मिर्ची आदि फसल के साथ गेंदा ; हजारा की खेती की जाये तो किसानों को भूमि से होने वाले रोग कीट आदि से नुकसान नहीं होता । नीमेटोड की समस्या नहीं होती और छोटे कीट पीले रंग की तरफ आकर्षित होते हैं तो मुख्य फसल का बचाव होता है ।

मिश्रित फसल के रूप में निम्न प्रकार से बुवाई करने पर किसानों को अधिक लाभ प्राप्त होगा -

1. गोभी के साथ गेंदा - गोभी की दो लाईनों के बीच एक लाईन गेंदे की लगायें ।
2. मिर्ची के साथ गेंदा - मिर्ची की दो लाईनों के बीच एक लाईन गेंदे की लगायें ।
3. मिर्ची के साथ लहसून - मिर्ची के साथ भी और क्यारी में भी ।
4. पत्ता गोभी के साथ चुकंदर - पत्ता गोभी की दो लाईनों के बीच चुकंदर की एक लाईन । चुकंदर के अलावा मूली, गाजर और शलजम भी लिया जा सकता है ।
5. शिमला मिर्च के साथ गेंदा - शिमला मिर्च की दो लाईनों के बीच एक लाईन गेंदा की लगायें ।
6. पालक और धनिया - एक क्यारी पालक की और एक क्यारी धनिया की लगायें ।
7. लौकी के साथ टमाटर / मेथी - लौकी की दो लाईनों के बीच मेथी की बुवाई करें ।
8. लहसून, मटर, सेम और ग्वार फली - मंडप विधी से खेती करने पर अधिक लाभ प्राप्त किया जा सकता है ।

जैसा कि हम सभी जानते हैं यदि संतुलित भोजन / पौषण बराबर रूप से सब्जी व फलों को मिलता रहे तो किसी भी तरह की बीमारी नहीं लगती है और संतुलित पौषण जैविक खाद से ही प्राप्त होता है। यह भी देखा गया है कि देषी गाय के गौमूत्र का उपयोग 15 से 20 दिनों के अंतर पर किया जावे तो अनेक प्रकार के रोगों से बचाव किया जा सकता है । कीटों के नुकसान को रोकने के लिये 15 लीटर पानी में 200 मिली लीटर गौमूत्र तथा 15 - 20 मिली लीटर नीमबाण तेल का उपयोग किया जाये तो सभी प्रकार के कीटों से फसल को बचाया जा सकता है ।

संजय कुमार षर्मा

देव अनाज

छोटा अनाज पौष्टिक अनाजों का समूह है तथा ये न्यूनतम एलर्जी तथा जल्दी पचने वाले अनाज होते है। इनमें पाच्य रेशे, बी-कॉम्प्लेक्स वीटामीन, आवश्यक अमिनों तथा वसीय अम्ल एवं वीटामीन ई उच्च मात्रा में पाए जाते है। इनमें विशेष रूप से खनिज, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस तथा पोटेशियम ज्यादा होते है। इस कारण यह पोषण से भरपुर होते हैं व कुपोषण को दूर करने में अपनी मुख्य भूमिका निभाते हैं। बीजों में फाइटोकैमिकल्स भी ज्यादा मात्रा में पाए जाते हैं जो कोलेस्ट्राल को कम रखते हैं, कैंसर व अन्य रोगों के जोखिम को कम करते हैं। वर्तमान में केवल दो अनाजों अर्थात चावल व गेंहूं के बढ़ते प्रभुत्व की अपेक्षा छोटे अनाज आपके आहार में विविधता प्रस्तुत करते है।

भारत, विशेषकर अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में छोटा अनाज एक प्रमुख आहार तथा कृषकों की आय का मुख्य स्त्रोत हैं। छोटा अनाज ही केवल ऐसा खाद्य है जो कम खर्चे पर ज्यादा पोषण प्रदान करते है।

चले फिर छोटे अनाज की ओर, दूर करे अपने से बीमारियों व रोगों का छोर।

ज्वार | Jowar

ज्वार में पाए जाने वाले आवश्यक तत्व और खनिज कुपोषण को दूर करने में सहायक है। गर्भवती महिलाओं के द्वारा ज्वार को नियमित रूप से भोजन में शामिल करने पर गर्भावस्था में शिशु का अच्छा विकास होता है। ज्वार हृदय समस्या, शरीर के वजन, डायबिटीज व गठिया रोग को नियंत्रित करता है।

कंगनी | Foxtail Millet

कंगनी शरीर को मजबूत कर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, यह पेट सम्बन्धी बीमारियों, मोटापा, कब्ज, गठिया, बुखार दस्त, भूख न लगना, पेशाब में जलन आदि हेतु उत्तम आहार है। इसमें प्रोटीन, विटामिन आयरन व कॉपर तत्व पाए जाते है।

हामली | Little Millet

हमाली के दाने अन्य देव अनाजों से छोटे होते है। शिशु आहार तैयार करने हेतु यह उपयुक्त खाद्य है हामली यकृत सम्बन्धी रोगों, हृदय में जलन, अपच, स्त्रियों के मासिक धर्म की समस्याओं व पुरूषों में शुक्राणुओं की समस्या हेतु उपयोगी है।

कोदरा | Kodo Millet

कोदरा अत्यधिक कम वर्षा में भी पर्याप्त उपज प्रदान करता है। यह मधुमेह व वजन कम करने में अत्यंत उपयोगी है। इसमें लेसिथिन पाया जाता है। जो तंत्रिका तंत्र को मजबूत करता है। यह महिलाओं में मासिक धर्म जाने के बाद होने वाले शारीरिक बदलावों के लिये महत्वपूर्ण खाद्य है। यह उच्च रक्तचाप व कॉलेस्ट्रोल स्तर को नियंत्रित रखता है।

कुरी | Browntop Millet

कुरी अधिकांशतः ढलाऊ, सीमांत, चट्टानी भूमि पर उगाई जाती है। इसमें आयरन, फाइबर विटामीन्स, कैलशियम व कार्बोहाईड्रेट्स आदि आवश्यक तत्व पाये जाते है। यह मिट्टी के कटाव व खरपतवार नियन्त्रण के लिए अच्छा है इसकी बनी रोटी ''घास की रोटी'' कहलाती है। इसे एक महिने तक उपयोग में लिया जा सकता है।

बाजरा | Pearl Millet

बाजरा में उपलब्ध कोरोटिन आँखों की दृष्टि के लिये उत्तम है। बाजरा में ऊर्जा अधिक मात्रा में पाई जाती है। यह हृदय की समस्या मधुमेह, बवासीर, रक्तचाप व श्वास की समस्या में ग्रस्त लोगों के लिए उपयुक्त है। इसमें कैल्शियम, आयरन तथा असंतृप्त वसा भी ज्यादा पाई जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए उत्तम है।

बटी | Finger Millet

यह देव अनाज भी किसी भी प्रकार की भूमि में उगाया जा सकता है। इसे पेट से सम्बन्धित रोगों से बचाव के लिए अच्छा माना गया है। यह मोटापे को कम करता है व ऊर्जा का अच्छा स्त्रोत है। सूखा प्रदेशों में भी इसकी आसानी से खेती की जा सकती है।

चीना | Proso Millet

यह स्वास्थ्य के लिये लाभकर है। इसमें उच्च मात्रा में आवश्यक विटामिन्स, कैल्शियम व कार्बोहाईड्रेट्स है। यह त्वचा को झुर्रियों से बचाता है व उम्र बढ़ने को धीमा करता है। यह यकृत की पथरी की भी रोकथाम करता है। तंत्रिका तंत्र की समस्याओं के उपचार में भी सहायक है।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

VAAGDHARA
गाँव एवं पोस्ट - कूपड़ा, जिला बांसवाड़ा (राज.)
मो. 9414082643
ई-मेल : vaagdhara@gmail.com

''कोविड-19 में 11 पात्र परिवार को चाइल्डलाइन 1098 वाग्धारा की तरफ से मुख्यमंत्री कोविड-19 की सहायता से जोड़ा''

चाइल्ड लाइन 1098 वाग्धारा टीम की शुरुआत बांसवाड़ा जिले में 15 अप्रैल 2015 से हुई थी जिसके दौरान चाइल्ड लाइन 1098 की सेवा को वाग्धारा संस्था को दिया गया जिसमें टीम के द्वारा अथक मेहनत करके जिले मै सतत जागरूकता अभियान, आउटरीच कार्यक्रम, ओपन हाउस कार्यक्रम, रात्रि आउटरीच कार्यक्रम, मेले एवं इत्यादि जगहो पर 1098 का प्रचार प्रसार करने के दौरान सभी को यह बताया गया कि आप लोगों को किसी भी प्रकार की कोई 0 से 18 वर्ष तक के बालक बालिकाएं जो किसी भी समस्या एवं सहायता के लिए आवश्यकता हो तो 1098 पर कॉल कर सहायता मांग सकते है। कोविड-19 में भी चाइल्ड लाइन 1098 के द्वारा किसी भी प्रकार की सहायता क्यों ना हो टीम के द्वारा हर तरह की सहायता उपलब्ध करवाई जाएगी एवं निःस्वार्थ भावना से अपने किसी भी तरह की जान माल की परवाह न करते हुए दिन एवं रात सभी लोगों की मदद की एवं बालक बालिकाओं को लाभ पहुंचाया गया है। पीड़ित बालक बालिकाओं को अस्पताल पहुंचाने का हो। या खाद्यान्न उपलब्ध करवाने का क्यों ना हो विद्यालय से जुड़वाने का हो तो परिजनों को विद्यालय से जोडा गया है एवं पीड़ित परिवार जनों की टीम के द्वारा इस राज्य से दूसरे राज्य मै सहयोग करके घर वापसी करवाई गई है साथ ही इस जिले से दूसरे जिले में जाने का क्यों न हो हर समय 1098 की टीम नै इन समस्त लोगों को सहायता उपलब्ध करवाकर राहत पहुंचाई है। कोविड-19 में जब राजस्थान सरकार की अधिसूचना जारी हुई कि कोविड-19 में ऐसे किसी भी परिवार जन में मुखिया की कोविड-19 में मृत्यु हुई होगी तो उसको राज्य सरकार के द्वारा 100000 की सहायता एवं मृतक के बालक बालिकाओं को पालनहार की योजना से जोडने एवं मृतक की विधवा पत्नी की पेन्शन जोडना था। जिस पर चाइल्ड लाइन 1098 पर सहायता हेतु कॉल आने पर टीम के द्वारा एक अभियान के रूप में मुहिम छेड़ी गई जिसके उपरांत चाइल्ड लाइन 1098 पर भी 42 से ज्यादा ऐसी जानकारियां प्राप्त हुई जिसमे कोविड-19 में मृत्यु हो चुकी थी जिनके माता-पिता दोनों की मृत्यु हो चुकी थी। ऐसी जानकारी टीम के पास मिलने पर टीम ने समस्त प्रशासनिक अधिकारियों को अवगत करवाया गया एवं बताया गया कि चाइल्ड लाइन 1098 के पास ऐसी अनेकों समस्याएं आई है जिस पर टीम के द्वारा समस्त बालक बालिकाओं के परिजनों को द्वारा हमें अवगत करवाया गया है कि हमारे इन बालकों के माता-पिता की एवं पिता की मां की मृत्यु हो गई है आप हमें सहायता उपलब्ध करवाएं एवं इन बालकों का सहयोग करें फिर क्या था। टीम के जिला समन्वयक परमेश पाटीदार के द्वारा बताया सूचना प्राप्त होने के पश्चात ही टीम के द्वारा जानकारी के अनुसार समस्त बालक बालिकाओं के दस्तावेज तैयार करवाए गए एवं जिन बालक बालिकाओं के दस्तावेज तैयार नहीं थे उनके परिजनों को अवगत करवाया गया एवं समय-समय पर उनको मार्गदर्शन देकर समस्त प्रकार की पत्रावली तैयार करवाई थी सामाजिक न्याय अधिकारिता विभाग बांसवाड़ा एवं जिला कलेक्टर महोदय जी बांसवाड़ा के द्वारा आप के खातों में सीधे ही मुख्यमंत्री सहायता की हस्तांतरित करवा दी जाएगी इसी क्रम में टीम के द्वारा बांसवाड़ा जिले के 11 पात्र परिवारों को इस योजना का लाभ दिलाया गया एवं समस्त बालक बालिकाओं को पालनहार से जोड़ा गया विधवा माताओं को पेंशन से भी जोड़ा गया यह समस्त कार्यवाही टीम के समस्त सदस्यों ने समय रहते पूरी टीम के सदस्य बासुडा कटारा के द्वारा कुशलगढ़ सज्जनगढ़ के समस्त प्रकार की जानकारियों को लेकर उन्होंने समय पर उन बालक बालिकाओं के दस्तावेज तैयार करवा करके उनको राशि दिलवाने में बहुत ही सराहनीय काम किया गया एवं योजनाओं से जोड़ा गया है कोविड-19 में जिन नाबालिक बालक बालिकाओं ने अपने माता पिता को खो दिया है वह अब उनको किसी प्रकार की समस्या नहीं होगी एवं जिला प्रशासन एवं राजस्थान सरकार हमेशा उनके साथ में है टीम के द्वारा इस प्रकार के प्रश्न स्थानीय कार्य करने पर टीम को जिला स्तर से लेकर उपखंड स्तर पर सम्मानित किया गया।

सच्चा बचपन : अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस और लैंगिक समानता के साथ बच्चों की परवरिश

अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस हर वर्ष 11 अक्टूबर के दिन मनाया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य है महिला/बालिका सशक्तिकरण और उन्हें उनके अधिकार प्रदान करने में मदद करना ताकि दुनिया भर में उनके सामने आने वाली चुनौतियों का वे सामना कर सकें और अपनी जरूरतों को पूरा कर सकें, साथ ही दुनिया भर में लड़कियों के प्रति होने वाली लैंगिक असमानताओं को खत्म करने के बारे में जागरूकता फैलाना भी है।

कनाडा सरकार ने 55वें आम सभा में अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस को मनाने के लिए 19 दिसंबर, 2011 को प्रस्ताव रखा और संयुक्त राष्ट्र ने इस प्रस्ताव को पारित किया। अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस के लिए 11 अक्टूबर की तारीख तय की गई और 2012 से हर वर्ष यह दिन मनाया जाने लगा। इस दिवस को हर वर्ष एक थीम के अनुसार मनाया जाता है और वर्ष 2021 के लिए अन्तराष्ट्रीय बालिका दिवस की थीम डिजिटल पीढ़ी, हमारी पीढ़ी "(DIGITAL GENERATION, OUR GENERATION)" रखी गयी है इसे इस प्रकार से समझा जा सकता है-

जैसे ही दुनिया ने कोविड-19 महामारी के दूसरे वर्ष में प्रवेश किया महामारी के इस दौर ने सीखने, कमाई और दुनिया में लोगों को एक दूसरे से जुड़ने के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म को तेज कर दिया है। ऐसे समय में

25 साल से कम उम्र के लगभग 2.2 बिलियन लोगों के पास अभी भी घर पर इंटरनेट की सुविधा नहीं है।

विश्व स्तर पर इंटरनेट उपयोगकर्ताओं के लिए लिंग अंतर 2013 में 11 प्रतिशत से बढ़कर 2019 में 17 प्रतिशत हो गया। दुनिया के सबसे कम विकसित देशों में, यह लगभग 43 प्रतिशत है।

समाज और दुनिया में जेंडर असमानता डिजिटल कनेक्टिविटी से कहीं ज्यादा है। चूँकि जेंडर असमानता के चलते लड़कों की तकनीक से संबंधित कौशल और नौकरियों तक पहुंच अधिक होती है। और तुलनात्मक रूप से लड़कियों के द्वारा उपकरणों का उपयोग करने और उनके स्वामित्व की संभावना कम होती है, इस प्रकार से इस सुविधा से लड़कियों के वंचित हो जाने की संभावना अधिक है। असमानता का फैलाव भौगोलिक रूप से और पीढ़ियों से चला आ रहा है। इस असमानता का बहिष्कार करना और इस बहिष्कार को संबोधित करके हम सभी के साथ, सभी के लिए एक डिजिटल क्रांति की शुरुआत कर सकते हैं।

इसी क्रम में 2021 में, जनरेशन इक्वेलिटी फोरम ने लैंगिक असमानता के साहसिक समाधानों के लिए पांच साल की प्रतिबद्धताओं की शुरुआत की।

अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस को मनाने की जरूरत क्यों पड़ने लगी ?

इसे समझने के लिए नीचे की सारणियों में दिए आंकड़ों को अगर ध्यान से पढेंगे तो स्पष्ट रूप से कारण समझ में आने लगेंगे। आंकड़ों को समझने के लिए हमें लिंगानुपात को भी समझना होगा।

लिंगानुपात या लिंग का अनुपातः-

किसी क्षेत्र विशेष में पुरुष एवं स्त्री की संख्या के अनुपात को लिंगानुपात या लिंग का अनुपात कहते हैं। प्रायः किसी भौगोलिक क्षेत्र में प्रति हजार पुरुषों के मुकाबले स्त्रियों की संख्या को इसकी इकाई माना जाता है।

लिंगानुपात (वर्ष में)

क्र. सं.	देश	2011	2001	तुलनात्मक बदलाव
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	दुनिया	984	986	-2
1	संयुक्त राज्य अमेरिका	1025	1029	-4
2	इंडोनेशिया	988	1004	-16
3	चीन	926	944	-18
4	बांग्लादेश	978	958	-20
5	नाइजीरिया	987	1016	-29
6	पाकिस्तान	943	938	5
7	भारत	940	933	7
8	जापान	1055	1041	14
9	ब्राजील	1042	1025	17
10	रूस	1167	1140	27

भारत और कुछ चयनित देशों में लिंगानुपातः- सारणी-1

क्र.सं.	राज्य	लिंगानुपात (वर्ष में)		तुलनात्मक बदलाव
		2011	2001	
1	राजस्थान	928	921	7
2	मध्यप्रदेश	931	919	12
3	गुजरात	919	920	-1

तीनों ही राज्यों में लिंगानुपात की दृष्टि से स्थितियाँ घोर विकटता दिखा रही हैं। इसी तरह से अगर इन्ही राज्यों के कुछ आदिवासी और जनजातीय जिलों पर निगाह डाली जाए तो वहाँ की स्थिति इस प्रकार है। सारणी-3:

क्र.सं.	जिले	लिंगानुपात (वर्ष में)		तुलनात्मक बदलाव
		2011	2001	
1	बांसवाडा	980	973	7
2	प्रतापगढ़	983	969	14
3	डूंगरपूर	994	1022	-28
4	रतलाम	971	958	-13
5	झाबुआ	990	980	10
6	दाहोद	990	985	5

ऊपर हमने दुनिया,देश,राज्य,जिले और आदिवासी जनजातीय इलाकों के लिंगानुपात को देखा और समझा। आंकड़ों को देखकर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि

देशज और दुनियावार स्थिति का आंकलन-

- पूरी दुनिया के आंकड़ों को देखने पर यह दिखाई देता है कि 2001और 2011 दोनों बार की जनगणना में लिंगानुपात कम है अर्थात पुरुषों की संख्या महिला की तुलना में कम है। साथ ही आंकड़े यह भी कह रहे हैं कि 2001 की तुलना में 2011 की जनगणना में लिंगानुपात तुलनात्मक रूप से (-2) कम हो गया है।
- चीन, भारत, बांग्लादेश, पकिस्तान इन चारों देशों में लिंगानुपात दोनों ही जनगणना (2001और 2011) में कम रही है। लेकिन तुलनात्मक रूप से वर्ष 2001और 2011 के आंकड़ों को अगर देखा जाए तो चीन और पाकिस्तान दो ऐसे देश हैं जिनमे आंकड़ों में गिरावट आयी है।
- इंडोनेशिया की आंकड़ावार स्थिति देखें तो 2001 में यहाँ पर लिंगानुपात की स्थिति अच्छी थी लेकिन वर्ष 2011 में यह घटकर कम हो गयी।
- जापान लिंगानुपात की दृष्टि से काफी मजबूत स्थिति में है।
- संयुक्त राज्य अमेरिका के आंकड़ों के अनुसार देखा जाए तो लिंगानुपात की स्थिति काफी बेहतर स्थिति में है लेकिन वर्ष 2001और 2011 की तुलना करते हुए देखें तो इसमें ऋणात्मक बदलाव आया है।
- इसी तरह से नाइजीरिया भी एक ऐसा देश है जहाँ पर वर्ष 2001 की तुलना में वर्ष 2011 में लिंगानुपात घटकर कम हो गया है।

राज्यवार स्थिति का आंकलन-

तीनों ही राज्यों में वर्ष 2001 और 2011 में लिंगानुपात कम रहा है। वर्ष 2011 में 2001 की तुलना में राजस्थान और मध्यप्रदेश में लिंगानुपात बढ़ा है लेकिन फिर भी यह अनुपात कम ही है। गुजरात एक ऐसा राज्य है जहाँ पर तुलनात्मक दृष्टि से लिंगानुपात और कम हो गया है।

जिलेवार स्थिति का आंकलन-

राजस्थान,मध्यप्रदेश और गुजरात तीनों ही आदिवासी जनजातीय जिलों में घटता हुआ लिंगानुपात देखा जा सकता है और तुलनात्मक दृष्टि से डूंगरपुर और रतलाम के आंकड़े घटते हुए ही हैं।

कुल मिलाकर पूरी दुनिया में कमोबेश लिंगानुपात को घटते हुए देखा जा सकता है। जो कि पूरी दुनिया के लिए एक सोचनीय स्थिति बनाती है।

क्या हमने कभी सोचा है कि- दुनिया भर में लिंगानुपात (पुरुषों के मुकाबले स्त्रियों की संख्या) घट क्यों रहा है ?

ऐसा नहीं है कि यह संख्या अपने आप ही कम हो रही है इसके पीछे कुछ सामाजिक कारण देखे जा सकते हैं।

पितृसतात्मक सोचः

पितृसतात्मक सोच के चलते परिवार में सभी तरह के फैसले लेने का अधिकार पुरुष के पास सुरक्षित होता है। परिवार में आर्थिक, सामाजिक और अन्य सभी तरह के फैसले परिवार का मुखिया यानि पुरुष लेता है। पितृसत्ता एक सामाजिक व्यवस्था है जिसमे प्राथमिक रूप से सत्ता पुरुषों के पास होती है यानि पुरुषों को समाज में उच्च माना जाता है।समाज में पुरुष प्रधान के रूप में स्थापित होता है। सदियों से समाज में पुरुष को परिवार के मुखिया के रूप में देखा जाता रहा है।राजनैतिक नेतृत्व, सामाजिक सम्मान, सम्पत्ति का नियंत्रण की भूमिकाओं में प्रमुख रूप से पुरुष ही होते हैं। परिवार में पिता या अन्य पुरुष महिलाओं और बच्चों के ऊपर अधिकार जमाते हैं। इस व्यवस्था में स्त्री तथा पुरुष को समाज द्वारा दिए गए कार्यो के अनुसार चलना होता है। सामाजिक व रूढ़िवादी परम्पराएं पितृसत्ता को अधिक ताक़तवर बनाती हैं। । समाज ने पुरुष को एक ऐसी ताकत दे रखी है जिसके चलते वह अपनी सत्ता को बचाये और बनाये रखने के लिए भी फैसले लेता है।

समाज में पितृसतात्मक सोच के कारण लोग पुत्र प्राप्ति की प्रबल इच्छा रखते हैं। बेटियों को पराया धन समझकर उनकी बेहतर परवरिश पर ध्यान नहीं दिया जाता। सदियों से महिलायें और बच्चे पितृसत्ता के कारण उत्पीड़ित हो रहे हैं। समाज में महिलाओं और बालिकाओं के साथ कई तरह के भेदभाव हो रहे हैं। और ये भेदभाव/असमानताएं लिंगानुपात, भ्रूण हत्या, महिलाओं/बालिकाओं के खिलाफ हिंसा, साक्षरता दर, स्वास्थ्य और पोषण, मजदूरी अंतर और भूमि संपत्ति के स्वामित्व के अंतर में परिलक्षित होती हैं।

वैश्विक अनुमानों के अनुसार हर तीन में से एक महिला अपने जीवनकाल में एक अंतरंग साथी से शारीरिक हिंसा, यौन हिंसा, या दोनों, या साथी के अलावा किसी अन्य से यौन हिंसा से पीड़ित होती है।

विश्वस्तर पर लिंगानुपात को समान स्तर पर लाने के लिए समाज और समुदाय को पहल करनी होगी। माता-पिता की ये जिम्मेदारी है कि परिवार में (बालक और बालिका) दोनों ही बच्चों की बेहतर परवरिश को सुनिश्चित करें-

- परिवार में बालक और बालिका के साथ भेदभाव रहित समान व्यवहार को सुनिश्चित करें, किसी भी प्रकार का भेदभाव करने वाला व्यवहार ना रखें।
- शिक्षा और पोषण के माध्यम से बालक और बालिका को शारीरिक, मानसिक विकास के अवसर मिले। ताकि खुद के, समाज और देश के निर्माण में सोच समझकर निर्णय लेने की स्थिति में आ सके।
- बच्चों के साथ क्वालिटी समय बिताएं ताकि उन्हें प्यार और सुरक्षा के अहसास के साथ ही यह भी लगता रहे कि वे आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं।
- परिवार के छोटे-छोटे मसलों में उनकी राय लेते रहें और आपस में बातचीत करते हुए एक निर्णय पर पहुंचें।
- बच्चों को ध्यान में रखते हुए जो भी फैसले लिए जाएं उनमे बच्चों को समान रूप से भागीदारी निभाने के अवसर देते रहें बच्चों के सम्बन्ध में कोई भी फैसला क्यों लिया गया है उसके बारे में बच्चों के साथ बातचीत करें और इस सम्बन्ध में बच्चों की जिज्ञासाओं को पूरी तरह से शांत करने की कोशिश करें।
- बच्चों से खुलकर बातचीत करना बच्चों के आत्म विश्वास को बढ़ाता है। उनके साथ उनकी पसंद के टी.वी. सीरियल, खेल और उनके दोस्तों के बारे में बातचीत करें।
- छोटे बच्चों के साथ चित्रों को दिखाकर कहानी सुनाना और उस पर बातचीत करने का काम किया जा सकता है। बातचीत के दौरान बच्चों को बोलने के पूरे मौके दें उन्हें ध्यान पूर्वक सुनें और उन पर अपना पूरा ध्यान दें। बच्चों की आँख से आँख मिलाकर बातें करें।
- बातचीत के दौरान व्यवहार बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। बच्चों के साथ शालीन भाषा में, शांतीपूर्ण तरीके के साथ बिना चिल्लाए स्पष्ट शब्दों में अपनी बात कहें। बच्चों द्वारा अच्छा व्यवहार करने पर उनकी प्रशंसा करें। जो कि उन्हें आगे के लिए भी शालीनता पूर्वक व्यवहार करने के लिए प्रेरित करेगा।
- बच्चों के साथ दोस्ताना व्यवहार बहुत जरूरी है जिससे कि वह अपनी हर तरह की जरूरत के साथ ही अपने मन में छुपे हुए भय और चिंताओं को भी आपके साथ साझा कर सकें।

मधु सिंह, वाग्धारा

: ग्राम पंचायत के मुख्य कार्य :

राजस्थान के दक्षिणी भाग में प्रतापगढ़, डुंगरपुर व बॉसवाड़ा जिले की सीमा से लगते गुजरात के झालोद, फतेहपुरा व मध्यप्रदेश के थांदला,बाजना क्षैत्र के जनजातीय समुदायों में कार्यरत वागधारा संस्था द्वारा कही न कही उनकी संस्कृति, परम्पराएँ, रहन- सहन, सामाजिक ताना -बाना, समाज की पंचायतें, सामाजिक न्याय एवं आपस में एक दुसरे के रीति-रिवाजों,परंपराओं व सामुदायिक भावना को बनाए रखने के लिए प्रयत्नशील है।

आदि काल से ही किसी न किसी रूप में जनजातीय समुदायों में पंचायते मुख्य रूप से प्रचलन में रही है और इन पंचायतो के माध्यम से ही समाज में सामाजिक न्याय के साथ ही समुदाय विकास में समुदाय की पंचायते ग्रामीण समाज का मुख्य अंग रही है। इस व्यवस्था के अंतर्गत गांव के प्रमुख व्यक्तियों को पंच बनाया जाता रहा है। जिनके मार्गदर्शन में पंचायते न्याय, कानून व्यवस्था, विकास सहित गांव के सम्पूर्ण आर्थिक सामाजिक विकास का कार्य करती रही है। गांव के प्रत्येक व्यक्ति को ग्राम पंचायतों में अटूट विश्वास रहा है, परंतु पंचायती राज व्यवस्था के इतिहास में ऐसा दौर भी आया जब लोग इस व्यवस्था से परेशान होते चले गए। लोगो को बार बार पंचायतो में चक्कर लगाने होते व प्रशासनिक उदासीनता ने कही न कही लोगो के मन में पंचायत के कार्यो एवं शक्तियों के बारे में जानने के लिए ग्राम स्तर पर ही स्थानीय स्वशासन व्यवस्था के रूप में पंचायत महत्वपूर्ण स्थान लगने लगा, लेकिन आज भी कही न कही समुदाय में सम्पूर्ण जानकारी के अभाव के कारण, ग्राम विकास में आम आदमी की भूमिका बहुत कम है।

इन सब समस्याओं को ध्यान में रखते हुए जनजातीय समुदायों में पिछले 25 वर्षो से संस्था लगातार विकास के लिए प्रयत्नशील है।

संस्था द्वारा 1000 गांवों में सक्षम समुह, ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समितियॉ, स्वराज मित्र, युवा स्वंय सेवक, ब्लॉक स्तरीय जनजातीय विकास समितियॉ एवं 26 जनजातीय स्वराज संगठनों का गठन कर जनजातीय विकास मंच के माध्यम से लगातार ग्राम स्तर पर पोषण अभियान, जागरूकता रैली, नारा लेखन, मासिक व त्रैमासिक बैठके, कार्यशाला, प्रशिक्षण व प्रशासनिक विभागों के साथ आपसी सामजस्य बैठाकर ग्राम,ब्लॉक व जिला स्तर से राज्य स्तर तक जनजातीय समुदायों के विकास में सरकार के साथ मिलकर कार्य कर रही है। जिससे जनजातीय समुदायों में गांधी जी के सपनों का स्वराज पुनःस्थापित किया जा सके। इसके लिए लगातार पर्यत्नशील है।

और इसी क्रम में आमजन को अक्टूबर माह के अंक में वाते पत्रिका के माध्यम से ग्राम पंचायत के कार्य व शक्तियों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी उपलब्ध करवाई जा रही है।

ग्राम पंचायत में विकास कार्य की जिम्मेदारी सरपंच की होती है।

ग्राम पंचायत के कार्य :

- **वार्षिक विकास योजना निर्माण –**

योजना निर्माण में कृषि, पशुपालन, प्रारंभिक शिक्षा विशेषकर बालिका शिक्षा, स्वास्थय, महिला एवं बाल विकास, सामाजिक न्याय, स्वच्छ पेयजल एवं स्वच्छता सुविधाओं आदि को ध्यान में रखकर वार्षिक विकास योजना में पंचायत के समस्त वार्डो से संबंधित जरूरतों को शामिल कर योजना बनाई जाती है।

ग्राम पंचायत में 6 स्थाई समितियॉ बनाना अनिवार्य है।

वार्षिक बजट तैयार करना –पिछले वर्षो में पंचायत का वार्षिक बजट कितनी लागत का मंजूर होता रहा है। इसी के अनुरूप आवश्यकतानुसार बढ़ोतरी करते हुए, गॉवों की विकास आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर समुदाय की प्राथमिकता अनुसार बजट बनाया जावें ।

प्रशासनिक जिम्मेदारीयाँ :

पंचायत की सार्वजनिक सम्पतियों की जानकारी रखना ।

- उच्च स्तर पर रिर्पोट करनाः पंचायत में कार्यरत ग्राम विकास अधिकारी, पटवारी, नर्स, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा सहयोगिनी, कृषि पर्यवेक्षक,हैण्ड़पम्प मिस्त्री, स्कूल अध्यापक, रोजगार सहायक आदि नियमित रूप से जनता को उनके द्वारा दी जाने वाली सेवाएँ संतोषप्रद नही है तो उच्च स्तर पर संभागीय आयुक्त एवं संबंधित विभाग को लिखित में शिकायत कर तबादला करवाया जा सकता है।
- **नियमानुसार पंजीकरण एवं रिकॉर्ड़ संधारणः** ग्राम पंचायत में होने वाले प्रत्येक जन्म, मृत्यु एवं विवाह को पंचायत स्तर पर रजिस्टर में लिखने एवं पंचायत में कार्यरत कर्मियों से संबंधित जिम्मेदारियों के रिकॉर्ड भी नियमति रूप से लिखवाया जावें।
- **कृषि विकास एवं विस्तारः** किसानों को उन्नत खेती, बागवानी के तौर तरीके, उन्नत बीज, खाद, उपकरण आदि की जानकारी कृषि विभाग की मदद से उपलब्ध करवाई जावें। कृषक प्रशिक्षण नियमित रूप से करवाये, बंजर भूमियों का विकास, चारागाह विकास और रखरखाव हेतु ग्राम पंचायत ही जिम्मेदार है।
- **पशुपालनः** दुधारू पशुओं और अन्य पशुधन के नस्ल सुधार हेतु पशु पालन विभाग के सहयोग से कृत्रिम गर्भाधान शिविर लगवायें एवं किसानों को पशुधन की देखभाल और उत्पादकता बढाने की जानकारी दिलावें।
- **लघु सिंचाईः** 50 एकड़ तक सिंचाई क्षमता वाले तालाबों /एनिकटों का नियंत्रण और रख रखाव ।
- **सामाजिक, लघु वन उपज, ईधन व चारा विकासः** गांव की सड़कों के किनारे व सार्वजनिक जगहों पर वृक्षारोपण कराना,खेतो की मेंड़ पर जलाऊ लकड़ी व चारा उगाने का प्रोत्साहन, फलदार फूलदारएवं औषधि देने वाले पौधों की खेती को बढावा देना, नर्सरियों का विकास पंचायत क्षेत्र में करवाना।
- **पेयजलः** वर्तमान समय मे जल जीवन मिशन योजना के तहत हर घर नलयोजना से प्रत्येक परिवार को लाभान्वित करवाना, कुओं, जलाशयों और तालाबों का निर्माण मरम्मत और रखरखाव, जल प्रदुषण निवारण और नियंत्रण ,हैण्डपम्पों का रखरखाव, पम्प और जलाशय सार्वजनिक नल आदि को तुरन्त सुचारू रूप से शुरू करे एंव बंद को पुनः शुरू करवाने का कार्य ग्राम पंचायत का है।
- **गरीबी उन्मूलन कार्यक्रमः** वर्तमान में गरीबी उन्मूलन हेतु मजदुरी एवं स्वरोजगार आधारित सबसे बडी योजना मनरेगा है जिसका सफल संचालन सरपंच की जिम्मेदारी है एवं ग्राम सभाओं के माध्यम से प्रस्ताव अनुमोदन करवाकर मनरेगा से एक करोड़ के विकास कार्य आवश्यकतानुसार करवा सकते है। विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से लाभार्थियों का चयन करना एवं लाभान्वित करवाना एवं वंचित परिवारों को जॉब कार्ड उपलब्ध करवाना। समय पर रोजगार आवेदन फार्म लेना व फार्म न.6 की प्राप्ती रसीद उपलब्ध करवाना।
- **प्रारंभिक शिक्षाः** शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009 व 2010 में लागु - इस कानून के अन्तर्गत प्रारंभिक विधालयों में 6 से 14 वर्ष के सभी बच्चों का पूर्ण नामांकन और ठहराव सुनिश्चित करना, मिड डे मील कार्यक्रम में पौष्टिक और गुणवत्तायुक्त भोजन मिले यह भी सुनिश्चित करना, खेलने के लिए मैदान, विद्यालय भवन, स्वच्छता सुविधाएं आदि की जिम्मेदारी पंचायत की है।
- **ग्रामीण स्वच्छताः** स्थानीय सड़को, नालियों, जलाशयों, कुओं, एंव अन्य सार्वजनिक स्थलों की सफाई, शमशान और कब्रिस्तान की जमीन का रख रखाव ग्रामीण शौचालयों, स्नान स्थलों और सोकपिटों का निर्माण और सामुदायिक भवनों एवं पंचायत की साफ सफाई का ध्यान रखते हुए सम्पूर्ण ग्राम पंचायत में स्वच्छता कि जिम्मेदारी ग्राम पंचायत की है।
- **प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं और परिवार कल्याण की निगरानीः** स्वास्थ्य केन्द्र की निगरानी करे एवं समय पर टीकाकरण, स्वास्थ्य जांच,नवजात शिशुओं व गर्भवती माताओं का टीकाकरण संस्थागत प्रसव,नसबंदी कार्यक्रम में अपने दायित्वों को जनता के प्रति पुरा कर रही है या नही एवं मौसमी बीमारियों, कोरोना महामारी की रोकथाम तथा संक्रमण रोकने के उपाय पंचायत का काम है।
- **महिला एवं बाल विकासः** आंगनवाड़ी केन्द्रो का समय समय पर निरीक्षण करे एवं बाल विवाह के विरूद्व वातावरण तैयार करना। मातृ शिशु स्वास्थ्य,टीकाकरण एवं पोषण दिवस का आयोजन सुचारू रूप से करवाने की जिम्मेदारी पंचायत की है।
- **राशन व्यवस्था –खाध सुरक्षाः** पंचायत में राशन वितरण केन्द्र पर यह देखे कि नियत मात्रा में निर्धारित सस्ती दरों पर लोगो को सामग्री मिल रही है या नही उनकी जमाखोरी व काला बाजारी न होने दे एवं वंचित पात्र परिवारों को भी लाभान्वित करवाने की जिम्मेदारी है।
- **ग्रामीण आवास एंव ग्रामीण विद्युतीकरणः** पंचायत क्षैत्र में आवास स्थलों का आवंटन, पात्र परिवारों को आवास योजना का लाभ दिलवाना एवं बस्तियों में समुचित प्रकाश व्यवस्था व उसका रख रखाव करना।
- सड़के, भवन, पुलों,नौघाटों, अन्य संचार साधनों का विस्तार व रख रखाव, सौर उर्जा, गोबर गैस, पवन ऊर्जा, कचरे से बिजली,सोलर लाईट आदि को बढावा देना।
- **सांस्कृतिक कार्यक्रमः** लोकनृत्य, लोक-संगीत,लोक कला,लोक कथा आदि प्रतिभाओं को गांवों में बढ़ाना एवं ग्रामीण जन हेतु पुस्तकालय तथा धर्मशालाओं का निर्माण और रख-रखाव, खेल मैदानो का विकास, ग्रामीण पर्यटन, ग्रामीण हाट बाजार आदि का आयोजन करवाना।
- सामाजिक सुरक्षा योंजनाओं का सुचारू रूप से क्रियान्वयन एवं निगरानी करना एवं साथ ही वंचित परिवारों को लाभावित करवाना।

इस प्रकार संस्था द्वारा जनजातीय समुदायों के साथ ही आमजन तक लाभदायक जानकारीयॉ उपलब्ध करवाई जा रही है। जिससे आमजन की किसी न किसी रूप में अपने गांव के विकास में महत्वपूर्ण भागीदारी होगी।

धन्यवाद !

परमेश पाटीदार
वागधारा

जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ

हिरन

जयगुरु आप सबने

जनजातीय स्वराज संगठन हिरन के सभी कर्मठ स्वराज साथीयों व पाठको को जय गुरु,जैसा कि हम सभी को विदित है की पिछला कुछ समय हमारे समुदाय के लिए काफी कठिन व चुनोतियो भरा रहा है जिसका सामना हमारे समुदाय ने संयम व तत्परता से किया है जिसका सीधा फायदा है कि वर्तमान में हमारे जिले में कोरोना का प्रभाव काफी रहा किन्तु फिर से यहाँ मुसीबत का सामना करने के लिए हमे तैयार रहना है यह समय हमारे लिए इसलिए भी अत्यन्त आवश्यक हें क्योंकी इस समय वायरल और बेक्टीरिया जनित रोग जेसे मलेरिया और टाईफाइड व डेंगू एवं खासी जुखाम अधिक घातक है, बच्चो व बड़ो सभी पर ज्यादा प्रभाव डाल रहे है इस कारण हमारा आप सभी से विशेष निवेदन है की आप सभी अपने परिवार व अपने समुदाय हेतु मर्गदर्शक बन कर कार्य करे जिससे समुदाय को होने वाली जन - धन की हानि से बचाया जा सके ।साथ ही इस समय जो बारिश के बाद पनपने वाले मच्छर और जीव-जन्तु जिससे की बच्चो से ले कर बड़े तक बीमार हो रहे है हमे इस बुखार खासी और जुखाम को हलके में नही लेना है तुरंत बच्चे हो या बड़े सभी को समय रहते डॉक्टर को दिखाना है । और मलेरिया से बचने के उपाय करते रहे ।

'समस्त जन से निवेदन है अपना ध्यान खुद रखे और सतर्कता बरते'

सच्चास्वराज :- सच्चा स्वराज के तहत हिरन इकाई के 356 गाँवो के 4पंचायत समितियों के साथ मिलकर ग्राम विकास योजना निर्माण के लिए सभी ग्राम पंचायतो के सरपंच और वार्डपंच व संगठन के साथियों का प्रशिक्षण किया गया जिसमे मृदा स्वराज और जल सरक्षण एवं सामुदायिक और वयक्तिगत कार्यो को प्राथमिकता देना रहा और इन कार्यो को गाँधी जयंती 02 अक्टूबर 2021 को सभी ग्राम सभाओं में अपनी अपनी ग्राम पंचायत से प्रस्ताव जमा कराए गए । इस माह जनजातीय स्वराज संगठन की मासिक बैठकों का आयोजन किया गया जिसमे ग्राम विकास योजना निर्माण का अहम मुद्दा रहा व इस बार जनजातीय विकास मंच की त्रेमासिक बैठकों का भी आयोजन किया गया जिसका मुख्य उद्देश्य जनजातीय समुदाय को हर स्तर पर आगे लाना और उसका विकास करना जिसमे ब्लाक स्तरीय समस्याओं का समाधान इस समिति के माध्यम से सम्बंधित विभाग के साथ मिलकर ब्लॉक स्तर पर करना । चाइल्ड हेल्प लाइन 1098 के माध्यम से जरूरतमंद बच्चो को सुविधाए उपलब्ध करवाना और गंभीर परिस्तिथि वाले बच्चो के बारे जानकारी देना।ये सभी कार्य करने में मुख्य भूमिका सहजकर्ता, स्वराज मित्र एवं सक्षम समूह, ग्राम विकास बाल अधिकार समिति एवं जनजतीय स्वराज संगठन के सदस्यों की रही ।

सच्चा बचपन :- सच्चा बचपन के तहत हिरन इकाई के 356 गाँवो में से 330 गाँवो में ग्राम विकास बाल अधिकार समिति की बैठकों का आयोजन किया जिसका उदेश्य ग्राम विकास योजना निर्माण एवं बालिका शिक्षा और ड्राप आउट बच्चो की सूची तैयार करना व अनाथ बच्चो को पालनहार योजना से जोड़ना रहा । कोरोना की तीसरी लहर को ध्यान में रखते हुए समुदाय व बच्चो को जागरूक करना रहा एवं कोरोना टीकाकरण के प्रति जागरूक किया गया । इस माह 102 ग्राम पंचायतो में बाल सभा का भी आयोजन किया गया जिसमे बच्चो को अपने अधिकारों के प्रति जागरूक करना एवं खेल खेल के माध्यम से बच्चो का शारीरिक और मानसिक विकास करना रहा व बच्चो में नेतृत्व क्षमता का विकास करने पर चर्चा की गई। इस माह (AMMA)अम्मा कार्यक्रम के तहत अतिकुपोषित बच्चो के उचित उपचार व देखरेख को लेकर एक दिवसीय प्रशिक्षण किया गया जिसमे चिकित्सकीय जटिलता वाले बच्चो को कुपोषण निवारण केंद्र भेजना और बिना चिकित्सकीय जटिलता वाले बच्चो को आगंन वाडी केन्द्रों पर उचित पोषाहार व घर पर बने सम्पूर्ण आहार खिलाकर सामान्य स्थिति में लाने का प्रयास करना । इस प्रशिक्षण में प्रत्येक सहजकर्ता को 2-2 आगनवाड़ी केंद्र गोद लेने के लिए प्रतिबद्ध किया गया ताकि अतिकुपोषित बच्चो की स्थिति में सुधार किया जा सके । घर पर बच्चो का सम्पूर्ण आहार बनाने के लिए तिरंगा भोजन (तीन रंग का भोजन) जिसमे सफ़ेद यानी अनाज व पीला जिसमे दाल और हरा जिसमे हरी सब्जिया शामिल हो इस तह के भोजन को रोजाना बच्चो को खिलाना जरुरी है जिससे बच्चो का शारीरिक और मानसिक विकास पूरी तरह से हो सके । इस प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य स्वराज से जोड़ने के साथ हमारे आस – पास जो भी उपयोग हेतु खाद्य एवं पोषण है उसका महत्त्व समुदाय के बीच पुनः जीवित करना और इसे बच्चे जो कुपोषित ओर अतिकुपोषित है उन्हें कोरोना की तीसरी लहर से सुरक्षित करना का प्रयास करना था ।

सच्ची खेतीः- वर्तमान परिस्थिति में अधिक उत्पादन पैदावार के लिए समुदाय द्वारा रासायनिक खाद, दवाई व कीटनाशक का उपयोग ज्यादा किया जाने लगा है जिसके कारण लोगो के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ने लगा है जिसका उदाहरण कोरोना माहमारी में देखने को मिला हे । इसी को ध्यान में रखते हुए संस्था द्वारा जैविक खेती जिसके अंतर्गत वर्मी खाद, कम्पोस्ट पिट व कीटनाशक हेतु दशपर्णी दवाई व बीज उपचार आदि पर जनजातीय समुदाय के 356 गाँवो में महिला किसानो का प्रत्येक गाँव में एक समूह बना हुआ हे । उस समूह को हर माह प्रशिक्षित करना और उन महिलाओं के द्वारा गाँव और रिश्तेदारी में अन्य किसानो को जैविक खेती के बारे में जागरूक करने का काम किया जा रहा हे । इस माह 356 सक्षम समूह की बैठके की गयी । इसके साथ ही इसके अतिरिक्त उपचारित बीज से होने वाले फायदों को देखते हुए वागधारा संस्था द्वारा बीज उपचार करने के फायदे के बारे में गावों में जाकर बताया जा रहा है इसी क्रम में 112 गांवों में जैविक बीज उपचार डेमो करवाए गए हैं।

साथी हम वर्तमान परिपेक्ष्य में देख रहे हैं कि कृषि के दौरान रासायनिक खाद का उपयोग अधिक मात्रा में किया जा रहा है जिससे ना केवल जमीन बंजर हो रही है व पैदावार भी लगातार कम हो रही है इसी बात को ध्यान में रखकर वागधारा संस्था द्वारा सच्ची खेती अंतर्गत जैविक तरीकों से परम्परागत खेती को वापस बहाल करवाने हेतु प्रयास किये जा रहे है तथा जैविक कीटनाशक जैविक खाद इत्यादि बनाने का प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है इस माह में PGS जैविक ग्रुप की कुल 126 मीटिंग हुई है जिसमें जैविक कृषि संबंधी क्रियाकलाप के बारे में किसानों को जागृत किया गया है तथा जैविक कृषि पद्धति अपनाकर इससे होने वाले फायदे के बारे में बताया गया है तथा अधिक से अधिक किसान जो जैविक कृषि में रुचि रखते हैं उन सभी को जैविक गतिविधियों से जोड़ा जा रहा है।

इसी के साथ इस माह बीज स्वराज के अंतर्गत एक दिवसीय प्रशिक्षण किया गया । जिसका मुख्य उद्देश्य बीज का चयन करना और संग्रहण करना जिससे बीज को बचाया जा सके क्योंकि बीज ही भविष्य हे बीज ही जीवन हे और बीज ही वंश चलाने की प्रक्रिया हे।

सोहन नाथ जोगी
जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई
हिरन, वागधारा

माही

!! **सब ने मारू राम-राम** !!

साथियों उम्मीद एवं अपेक्षा है की आप सभी स्वस्थ होंगे एवं घर पर सुरक्षित होंगे.इस वर्ष बारिश की उम्मीद में हम सब थे की एक बार और हर वर्ष के भाती राजस्थान के चेरापूंजी यानि हमारे बांसवाड़ा में बारिश होगी और मानसून के अन्तकाल में वैसी ही बारिश हुई और हमारे जलाशय लबालब हुए जो हमे आगामी रबी फसलो के लिए काफी लाभदायक रहेगा. परन्तु वर्तमान में हमारे किसान भाइयो को नुकसान भी हुआ कई किसानो के यह फसल पूर्णतया नष्ट हुई जिसकी भरपाई किसान भाई पूरी नहीं कर सकता.इसे समय में हम सभी पुनः एक बार हमारे संगठन के माध्यम से अक्टुम्बर माह में ही खंड स्तर, जिला स्तर पर ज्ञापन के माध्यम से सरकार एवं प्रशासन पर दबाव बनान शुरू करेंगे ताकि हमारे समस्त किसानो को विगत वर्ष के भाति फसल खराबा का हर्जाना समय पर मिल पाए. इस माह हमारे माही ईकाई में संगठनो की सहायता से निम्न गतिविधिओ में जो कार्य किए गये वो हर माह के जैसे सराहनीय है...

सच्चा स्वराज-साथियों पिछले संसकरण में हमारी चर्चा हुई थी कि इस बार हमारे गाँवो की विकास योजना पंचायतो के माध्यम से बनाई जाएगी जिसमे आपकी,मेरी,संगठन,समुदाय,स्वराज मित्र,सहजकर्ताओं की भूमिका महत्वपूर्ण रहेगी इस क्रम को और भी सजग करने के लिए इस बार हमने अपने चारो खंड आसपुर,साबला,घाटोल एवं पीपलखूंट में हमारे संगठन के पदाधिकारी, पंचायत के पदाधिकारियो का एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया था जिसमे व्यक्तिगत कार्यो हेतु किस प्रकार से आवेदन करना है साथ ही इसमें हमारे जोबकार्ड धारक को इन सब में क्या चीजे ध्यान रखनी है इस पर चर्चा की इसके साथ ही गाँव में महात्मा गाँधी नरेगा योजना के माध्यम से जलग्रहण में क्या काम करना है इस पर विस्तृत जानकारी प्रदान की गई साथियों इस बार हमारी ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समितियों की मासिक बैठक में भी आगामी ग्राम विकास योजना को लेकर प्रमुख चर्चा स्वराज मित्रो के माध्यम से की गई. इस माह की इस सफलता को देखा जाए तो हमारे समुदाय के हर वंचित परिवार को इस बार अपने वार्षिक योजना विकास का स्वाद चखने मिलेगा जिसेमें अपने शब्दों में नहीं बांध सकता.साथियो मेरा एवं मेरे टीम के साथियों का सीधा संवाद समुदाय से हुआ जिसमे बैठक के माध्यम से संगठनो को आगाह किया गया है साथ ही संगठनो ने भी फसल खराबे पर बात रखी है इस बात पर विशेषकर मेरे संगठन के सदस्यों से अनुरोध है की हमारे किसान भाइयो के हित के लिए हमारे संगठनो को पुनः ज्ञापन के माध्यम से इनको मुआवजा दिलाना पड़ेगा.

सच्चा बचपन- इस बार हमने हमारे विभिन्न ग्राम पंचायतो में बच्चो से सीधा संवाद करने वाले 54 बाल पंचायत बैठकों का आयोजन किया गया जिसमे मुझे और मेरी टीम को ये देखते हुए ख़ुशी हुई की बाल पंचायतो ने इस बार कोरोना को लेकर बात की जिसमे **02 वर्ष** तक कोरोना को लेकर विद्यालय पूर्ण तया बंन्द रहे और अब एक बार पुनः शुरू होंगे जिसमे हम सब बच्चो को ये ध्यान रखना होगा की नियमित दुरी, मास्क और अन्य चीजों का विशेष ध्यान दिया जावे ताकि कोरोना को भी रोका जाए और हमारा भविष्य भी अब पुनः शिक्षा के पथ पर अग्रसर हो.इसके आलावा बच्चो सामूहिक निर्णय लिया की इस बार हम अधिक से अधिक बच्चे शिक्षा की धारा से जुड़े रहेंगे ताकि हम आगे बढ़ सके.

बच्चो के लिए कार्यरत हमारे 349 गाँवो में ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समितियों ने इस बार पढाई से वंचित बच्चो को चिन्हीकरण किया एवं इस प्रक्रिया को सुचारू बनाने के लिए प्रयास किया और विद्यालय प्रशासन से इस सम्बन्ध में विस्तृत संवाद किया.आज हमे ख़ुशी है की हमारे ग्राम स्तर के संगठन बच्चो की आवाज खुद उठाने लगे है ।

सच्ची खेती- इस माह किसान बहनों ने बैठको के माध्यम से बीज की गुणवत्ता, इस संग्रहण एवं बीजो की पहचान पर मुख्यत कार्य किए जिसमे इस बार अपने ईकाई माही मे 105 बीज माता का चयन किया गया जिन्होंने हमारे समुदाय से विरासत से मिले बीजो को संजो रखा है साथ ही यह बहने बीजो के उपयोग को अच्छे से जानती है इन सबको देखकर हम यह बताना चाहते है की क्यों न ये बीजो के चेतना आज की नई पीढ़ी को भी सीखने को मिले और हमे विरासत में मिले बीजो को बचने का एक और मौका मिल जाए.साथियों हमारे यह 75 जैविक कृषि के समूह है जिन्होंने इस बार मक्का मुख्य उगाई थी असर ये रहा की इन सभी किसानो को मक्का का अच्छा उत्पादन मिला और जिन किसानो ने हाईब्रीड मक्का उगाया था इनको भारी नुकसान इस बार उठाना पडा है साथियों वागधारा का एक ही सन्देश है की किस तरह से एक बार और हमारे आदिवासी अंचल में गाँधी के स्वराज को पुनः जीवित किया जाए तो इसमें किस तरह किसान बहनों के साथ मिलकर जल,जंगल,जमीन,बीज और जानवर के माध्यम से इसको स्थापित किया जा सके. इस कड़ी में हमारे जन जातीय स्वराज संगठन में कई किसानो ने इसको समझा है और प्रायोगिक रूप से अपनाया है जिसका फायदा आज टीम के अथक प्रयास के बाद देखने को मिला है. जमीन अभी भी हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण जीवनशेली का हिस्सा है क्यों न इसको आज से अभी से संजोके रखे ताकि हमारी आने वाली पीढ़ी को हमारी विरासत सोप सके.इस बार हमारे सक्षम समूह की बहनों ने जैविक दवाई पर भी जोर दिया जिससे हमारे समुदाय से अन्य किसान बहनों ने भी इसे देखा और उपयोग हेतु सीखा.. साथियों संस्करण के माध्यम से हर बार की भाती इस बार भी में यही सन्देश देना चाहूँगा की हम पुनः हमारी परमपरागत खेती को बढ़ावा दे और प्रक्रति जिसका हमने काफी शोषण किया है तो हम सब मिलकर इसका भरण करना शुरू करे .....

अपनी बारी आने पर वैक्सीन जरुर लगवाए

हेमन्त आचार्य
जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई
माही, वागधारा

मानगढ़

!! **हेता वागड़ वासीयो ने जय गुरु** !!

समुदाय के मेरे सभी साथियों एवं वातें वागधारा नी के सभी पाठकों को मेरी ओर से जय गुरु आशा है की आप सभी स्वस्थ एवं कुशल होंगे । बारिश का मौसम लगभग अब ख़तम हो चूका है और कटाई का मौसम नजदीक आ चूका है आशा है इस बार आपकी फसल का नुकसान कुछ कम हुआ होगा । बहुत से लोगों ने छोटे अनाज की खेती की और उनका उत्पादन भी अच्छा हुआ है मैंने काफी किसानो के खेतो में कुरी एवं माल की फसल लहराते देखी और कम बारिश के बावजूद उनका उत्पादन अच्छा देखने को मिला है । पर जब हम सच्ची खेती की बात करते है तो हमे ये ध्यान देना होगा की खेती हमारी तभी सम्पूर्ण हो पाएगी जब हम बाज़ार से अपनी निर्भरता को कम करेंगे बीज एवं खाद को लेकर जब स्वयं का बीज हमे उपलब्ध हो पाएगा तभी खेती में हमे स्वराज देखने को मिल सकता है । और अपना बीज स्वराज लाने के लिए हमे बहुत से चीजों का ध्यान रखना पड़ेगा, और इस कड़ी में सबसे महत्वपूर्ण है घर पर ही अपना बीज संयोजन करना और समुदाय में बीज सयोजन तंत्र को बढ़ावा देना तो जैसे की हर माह हम अपने इकाई की गतिविधियों को आपके साथ सांझा करते है तो इस माह भी कुछ गतिविधि हमारे द्वारा की गई जो आपको बताना चाहेंगे।

1. सहजकर्ताओं का सामुदायिक बीज संयोजन तंत्र एवं आजीविका संवर्धन पर प्रशिक्षण : जैसे की मैंने ऊपर बीज स्वराज की बात कही थी तो इस कड़ी में बीज संयोजन एक प्रमुख भूमिका निभाता है और घर में हम इसे किस तरह ला सकते है एवं समुदाय को इसके प्रति कैसे जागरूक कर सकते है इसी समबन्ध में हमारे सहजकर्ताओं के लिए एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला रखी गयी जिसमे उन्हें बीजों की महत्वता एवं किस तरह से हम बीजों को अपने गाँव में ही संयोजित कर रख सकते है इसके ऊपर उनको विशेष प्रशिक्षण दिया गया साथ ही जो स्थानीय बीज हमारे पास उपलब्ध है उसको कैसे पहचाने और किस तरह से बीज चयन प्रक्रिया अपनाई जाए उस पर भी उनको विशेष प्रशिक्षण मिला साथ ही कितना बीज हम घर से उपयोग करते हैं एवं कितना बाहर का उस पर की एक एक्सरसाइज कराई गई । इसके पश्चात उनको आजीविका सवर्धन के बारे भी बतया गया और किन किन गतिविधयों के द्वारा वो खुद की आजीविका को सुधार सकते है उस पर उनको एक फॉर्मेट बनवाया गया । यहाँ का आदिवासी क्षेत्र खेती पर ही ज्यदा निर्भर है इसलिए अपनी खेती में कौन कौन से बदलाव कर के आजीविका को बढ़ाया जा सकता है इन सभी के ऊपर उनके साथ चर्चा की गई और साथ ही उनको जिम्मेदारी दी गई की अपने सभी स्वराज मित्र को भी प्रशिक्षित कर के उनका आजीविका सवर्धन प्रपत्र बनवाए ।

2. पर्यावरण अनुकूलित ग्राम विकास योजना पर ब्लाक स्तरीय प्रशिक्षण : जैसा की हम जानते है की हर साल हम ग्राम सभा में अपने ग्राम के विकास एवं स्वयं के परिवार के विकास के लिए योजना जमा करवाते है जिससे की सरकार द्वारा हमे अपने विकास के लिए मदद मिल पाए लेकिन हमारी योजना पर्यावरण के कितनी अनुकूल है ये हमे नहीं पता होता है इसी सम्बन्ध में हमने एक ब्लाक स्तरीय प्रशिक्षण का आयोजन किया अपने मानगढ़ इकाई के सभी 4 ब्लॉक में जिसमे हमने सरपंच , सचिव, वार्डपंच संगठन के पदाधिकारी एवं ब्लॉक विकास अधिकारी के तत्वाधान में इन सभी को पर्यावरण अनुकूलित ग्राम विकास योजना के ऊपर प्रशिक्षित किया जिसमे हमने मिटटी, जल एवं पौधरोपण आदि जैसे कार्यों को ज्यादा प्राथमिकता देने की बात कही जिसे गाँव की मिटटी एवं गाँव का पानी गाँव में ही रहेगा और हम एक सतत विकास की ओर बढ़ सकेंगे ।

3. ग्राम विकास योजना का निर्माण : ब्लॉक स्तरीय प्रशिक्षणके बाद हमारे संगठनके साथी समुदाय के लोग एवं हमारे स्वराज मित्र द्वारा हर एक गाँव का ग्राम विकास योजना तैयार की गई जिसमे उन गाँव के वार्ड पंच एवं कुछ जगहों पर सरपंच द्वारा सक्रिय भागीदारी निभाई गई, इन सभी योजना का निर्माण करने का उद्देश्य यही था की इनको आने वाले 2 अक्टूबर की ग्राम सभा में जमा करवाया जा सके जिससे इस बार एक सतत योजना बन पाए और जिससे गाँव के सभी परिवार ज्यादा से ज्यादा लाभ ले पाए और कुछ ऐसे परिवारों का भी व्यक्तिगत योजना बनायीं गई जिनको वास्तव में योजना का लाभ बहुत दिनों से नहीं मिल पाया था ।

तो ये कुछ प्रमुख गतिविधियाँ थी जो हमारे द्वारा इस माह की गई आशा करते है इन गतिविधियों द्वारा आप कुछ सीखे होंगे या कुछ नया जान पाए होंगे । अगले माह की प्रमुख गतिविधि में से कुछ गतिविधयां इस प्रकार है- ग्राम सभा में योजना जमा करना, पशु कैंप का आयोजन एवं कुछ महत्वपूर्ण सर्वे करना।

रोहित स्मिथ
जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई
मानगढ़, वागधारा

ताजे फलों का सेवन करें और अपने शरीर को सेहतमंद रखें

एक प्रसिद्ध कहावत है कि- "प्रतिदिन एक सेब खाया जाए तो जीवन भर डाक्टर की आवश्यकता नहीं रहती"।

प्राचीन समय से मनुष्य कंद-मूल-फल का उपयोग भोजन में करता आ रहा है। इसके उपयोग का वर्णन हमारे वैदिक ग्रंथों में भी उपलब्ध है। साथ ही फल सबके सर्वप्रिय आहार भी हैं। फल पुष्टिकारक तो होते ही हैं, उनमें विटामिन और प्राकृतिक लवण भी भरे रहते हैं। जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी हैं, इनके अभाव में शरीर रुग्ण व कमजोर हो जाता है।ऐसा कोइ भी पदार्थ जो शर्करा (कार्बोहाइड्रेट), वसा, जल तथा/अथवा प्रोटीन से बना हो और जीव जगत द्वारा ग्रहण किया जा सके, उसे भोजन कहते हैं। जीव न केवल जीवित रहने के लिए बल्कि स्वस्थ और सक्रिय जीवन बिताने के लिए भोजन करते हैं। भोजन में अनेक पोषक तत्व होते हैं जो शरीर का विकास करते हैं, उसे स्वस्थ रखते हैं और शक्ति प्रदान करते हैं। भोजन में ऊर्जा का त्वरित स्रोत है। मानव भोजन में पोषण के अलावा स्वाद भी महत्त्वपूर्ण होता है। किंतु स्वाद के साथ-साथ ही पोषण स्वास्थ्यवर्धक भी होना चाहिये। इसके लिये यह आवश्यक है कि आपके प्रतिदिन के खाने में अलग-अलग रंगों के फल सम्मिलित हों।फलों और से विभिन्न प्रकार के विटामिन, खनिज और फाइटोकैमिकल्स प्राप्त होते हैं। इससे शरीर को रोगों से बचाव के लिए आवश्यक ऊर्जा प्राप्त होती है, साथ ही आयु के बढ़ते प्रभाव को कम करता है, युवा दिखने में मदद करता है और रोगों की रोकथाम करता है, जैसे कि उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि।

फलों में मिठास की प्रधानता होती हैं। फलों को पचानें में हमारी पाचन प्रणाली को विशेष श्रम नहीं करना पड़ता। पेट की गड़बड़ी को ठीक करने के लिए फल से अच्छे किसी दूसरे भोजन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। फलों के रस के प्रयोग से लाभ और भी जल्द होता है।दुनिया का सबसे बड़ा फल कटहल (Jack Fruit) है। दुनिया में सबसे ज्यादा फलों का उत्पादन चीन में होता है। फल उत्पादन में भारत दूसरे नम्बर पर है। सेब फल का सबसे ज्यादा उत्पादन चीन में होता है। आम का फल भारत में सर्वोधिक पैदा होता है। नींबू, केला का फल भी भारत देश में अधिक होता है।

फलों में जो पचा हुआ भोजन रहता है उसके कारण फल खाते ही या उसका रस पीते ही सुस्ती और थकावट दूर होकर ताजगी और ताकत मालूम होती है, क्योंकि फल के पेट में पहुंचते ही शरीर उसका उपयोग शुरू कर देता है। फलों के उपयोग से दूसरे भोजन भी आसानी से पचते हैं। बहुत से फलों में पेप्टीन नामक एक खाद्य पदार्थ रहता है जो भोजन के पाचन में सहायक होता है। फलों की उपस्थिति के कारण अमाशय से पाचक रस भी अधिक पैदा होता है।फलों के रस कृमिनाशक होते हैं। उनके उपयोग से हमारे शरीर में स्थित रोग के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं क्योंकि फलों में जो अम्ल होता है उनके संपर्क में आकर कीटाणु एक क्षण के लिए भी ठहर नहीं सकते। नींबू और खट्टे सेब का रस तो इस काम को और तेजी से करता है। अपने कृमिनाशक प्रभाव के कारण पायरिया रोग में नींबू का रस मुंह और दांत साफ करने के लिए उपयोगी है। रोजाना एक गिलास पानी में नींबू का रस डालकर पीने से पेट के तमाम रोग दूर हो जाते हैं। गर्मी के दिनों में कच्चे आम को उबालकर उसमें शक्कर-नमक डालकर पीने से शरीर को ठंडक पहुंचती हैं और लू लगने का खतरा नहीं रहता है। ज्वर के रोगी को यदि कोई भोजन दिया जा सकता है तो वह है फलों का रस ही है। अनानास, अनार, संतरा, सेब आदि का रस ज्वर के रोगी को देना अच्छा रहता है।

फलों को खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए अन्यथा वे वायु विकार पैदा कर सकते हैं। उनको तब तक दांतों से कुचलना चाहिए जब तक मुंह में उनका रस न बन जाए। जिनके दांत मजबूत न हो उन्हें सेब, नाशपती, अनानास जैसे फलों के छोटे-छोटे टुकड़े करके खाना चाहिए। साथ ही फल ताजे हों, अच्छे से पके हुए हों। सड़े हुए या कच्चे फल खाने से पेट में कष्ट हो सकता है। इसलिए सावधानी रखनी चाहिए। फलों का रस सुपाच्य होने के कारण बच्चों के लिए बहुत ही उपयोगी भोजन है।

टमाटर या संतरे का रस पिलाने से बच्चों को बहुत स्वास्थ्य लाभ होता है। यों भी रस में अनेक रोगों से बचाव के गुण होते हैं। टमाटर का ताजा रस बलवर्धक और स्फूर्तिदायक होता है। इसमें विटामिन 'ए' और 'सी' के साथ ही विटामिन 'बी' भी होता है जिससे यह भूख बढ़ाता है और शक्ति भी प्रदान करता है। फल का रोटी और दूध के साथ बहुत अच्छा मेल है। फल भोजन के आरंभ, अंत में और बीच में खाया जा सकता है। केवल रसदार फलों को अंत में खाना ठीक है। हर फल महंगा नहीं होता। न ही फल खाना महंगा शौक है। स्थानीय उपलब्धता के आधार पर फल का चयन किया जा सकता है। फलों के उपयोग को अपनी आदत बनाइए और स्वस्थ रहिए।

फलों में पोटैशियम की अधिक मात्रा होने से उच्च रक्तचाप और गुर्दे में पथरी होने से बचा जा सकता है। साथ ही ये हड्डियों के क्षय को भी रोकता है। फलों के तुल्य कोई भी अन्य भोज्य पदार्थ नहीं हो सकता है। इसमें कई ऐसे जादुई सूक्ष्मात्राकि तत्वों और एंटीआक्सीडेंट्स का मिश्रण पाया जाता है जिनकी पूर्ण खोज व ज्ञान अभी भी अज्ञात है।भोजन में पोटैशियम की पूर्ति फलों के माध्यम से ही होती है, पोटैशियम की शारीरिक ऊर्जा उपापचय में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसकी कमी होने से मांसपेशियों में कमजोरी और कई मानसिक विषमताएं हो जाती हैं। ये कमियां हृदय की कार्यक्षमता में दिखाई देती है। कई प्रकार के खनिज लवण और अन्य सूक्ष्मात्राकि तत्व फलों में पाये जाते हैं जिनकी मात्रा मौसम, कृषि कार्य, मृदा प्रकार और किस्मों की मात्रा पर निर्भर करती है।इसलिये अलग-अलग प्रकार के फलों को भोजन में शामिल अवश्य करना चाहिये व अच्छे स्वास्थ्य के लिए खाने में सभी आवश्यक तत्वों का पूरा ध्यान रखा जाना चाहिए। जिन फलों के सेवन से स्वास्थ्य को अच्छा बनाये रखने में मदद मिलती है उनमें सेब, अमरूद, अंगूर, संतरा, केला, पपीता विशेष रूप से प्रयोग किया जा सकता है।

ताजे फलों में उपलब्ध मुख्य विटामिन

विटामिन ए

यह वृध्दि तथा प्रजनन क्रियाओं के लिए आवश्यक होता है. इसकी कमी से ठण्ड, इन्फ्लुन्जा, आँख का रोग, रतौंधी तथा चर्म रोग हो जाता है. यह मुख्य रूप से आम, पपीता, केला, अमरुद, रसभरी, फालसा, कटहल, अनानास, आदि फलों में पाया जाता है।

विटामिन बी 1

इसकी कमी होने पर बेरी-बेरी नामक रोग हो जाता है. त्वचा की स्पर्श शक्ति का कम होना, लकवा तथा हृदय सम्बन्धी असमानताएं हो जाती है. यह मुख्य रूप से सेब, केला, संतरा, आलू बुखारा, आम, पपीता आदि में पाया जाता है।

विटामिन बी 2

इसकी कमी से शरीर में बहुत सी असमानताएं जैसे शरीर का भार कम होना, गले का खराब, मुंह के कोनों का फटना, आँखों की नसे उभर आना और आँखों का किरकिराना आदि. यह मुख्य रूप से बेल, पपीता, कैथा, लीची आदि फलों में पाया जाता है।

विटामिन बी 6

यह कार्बोहाइड्रेट, वसा व एमीनों अम्ल के पाचन में सहायक होता है. इसकी कमी से अतिसार, बालों का गिरना, त्वचा का खुरदरी होना और मांसपेशियों का कमजोर होना आदि विकार उत्पन्न होते है. यह मुख्य रूप से खुबानी, नींबू, केला और अंजीर में पाया जाता है।

विटामिन बी 12

यह लाल रुधिर कणिकाओं के निर्माण में सहायक होता है. तथा इसकी कमी से लाल रुधिर कणिकाओं की कमी हो जाती है. तथा एनीमिया हो जाता है। यह आड़ू, केला, अमरुद, नींबू, चेरी आदि फलों में मुख्य रूप से पाया जाता है।

यह एक वैज्ञानिक तथ्य है कि स्वास्थ्य और भोजन के बीच अटूट रिश्ता है। लेकिन यह रिश्ता तभी तक बना रहता है जब तक हम अपने द्वारा खाए जाने वाले आहार के प्रति सचेत रहते हैं। फलों की स्वस्थ जीवन को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। फलों में वसा, नमक और चीनी की मात्राा बहुत कम होती है। ये फाइबर के अच्छे स्रोत होते हैं। इनके नियमित सेवन से मोटापा, कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप को कम करने में मदद मिलती है। इसलिए अच्छे स्वास्थ्य के लिए खाने में ज्यादा से ज्यादा फलों का इस्तेमाल बेहद जरूरी है। यदि नियमित रूप से खाने में फलों का इस्तेमाल किया जाए तो मधुमेह, आघात, हृदय रोग, कैंसर, उच्च रक्तपात आदि बीमारियों का जोखिम कम हो जाता है।

मानव शरीर संरचना बेहद जटिल है और इसमें कई प्रक्रियाएं एक साथ चलती रहती हैं। शरीर के संचालन के लिए पूर्ण ऊर्जा की जरूरत होती है। जब मानव शरीर बीमार पड़ता है उस वक्त उपचार के अलावा स्वस्थ आहार और फल ही हमें बीमारी से निजात दिलाते हैं। यह बात भी बिलकुल सच है कि कोई भी दवाई फल और सब्जियों की जगह नहीं ले सकते। अगर ऐसा होता तो लोग फल और सब्जियों को उपजाने और खाने के लिए इतनी मेहनत नहीं करते।

भारत जैसे देश में 50 फीसदी से ज्यादा महिलाएं खून की कमी से पीड़ित है। किशोरों का एक बड़ा भाग जिसमें 40 फीसदी लड़कियां और 18 फीसदी लड़के हैं, एनीमिया यानी खून की कमी से जूझ रहे हैं। ऐसे में यह काफी महत्वपूर्ण हो जाता है कि अन्य उपायों के अलावा उनके आहार में फल पर्याप्त मात्राा में हो ताकि उन्हें भरपूर मात्राा में आयरन मिले और शरीर में खून की कमी दूर हो।

स्वस्थ तन और मन, सुखी जीवन का आधार होता है और स्वस्थ तन और मन की चाबी हमारे स्वास्थ्य और संतुलित आहार में छुपी हुई है जो हमें फलों के जरिए प्राप्त हो सकता है। इसलिए स्वस्थ और ऊर्जावान रहने के लिए फलों का भोजन में उपयोग बेहद जरूरी है।

राजेश हिरन
वाग्धारा, जयपुर

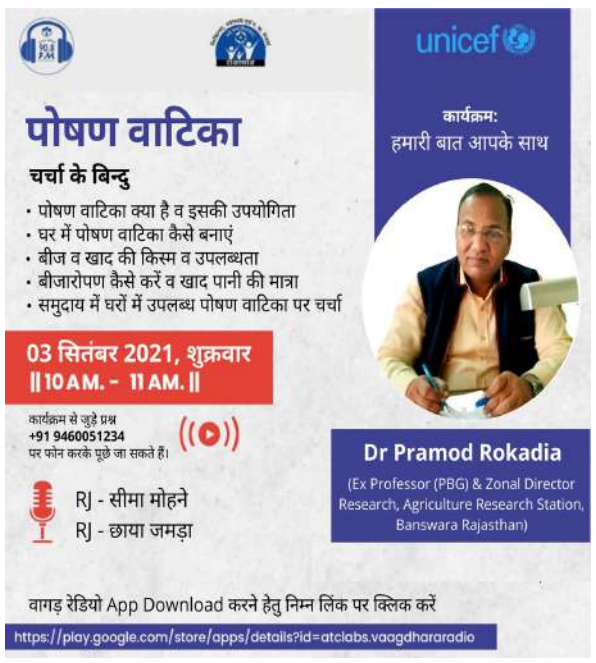
पोषण माह में बना जन जन की आवाज वागड़ रेडियो 90.8 FM

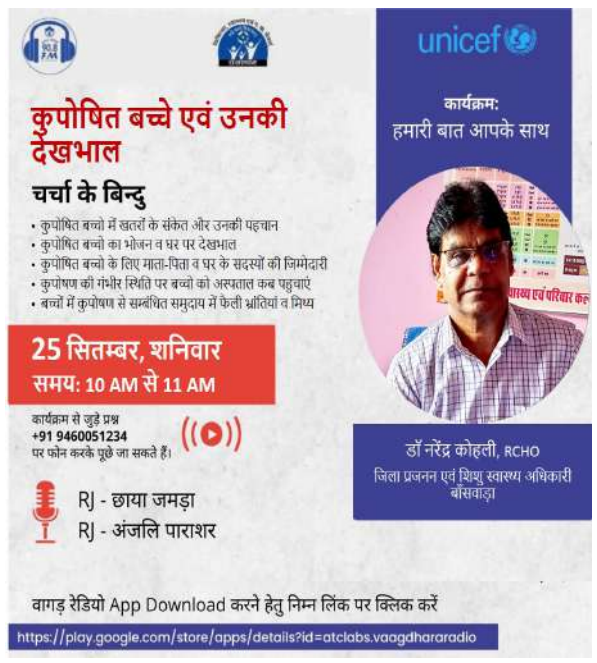
गत सितंबर माह पोषण माह के रूप में वागड़ रेडियो द्वारा समुदाय के साथ मनाया गया । जिसके तहत समुदाय में रेडियो मित्र के सहयोग से पोषण के महत्व को लेकर जागरूकता फैलाई गई और इस बार की पोषण माह की थीम थी "कुपोषण छोड़ पोषण की ओर थामें क्षेत्रीय भोजन की डोर" और इससे हमने व समुदाय ने जाना कि पोषण के लिए हमारे स्थानीय फल, सब्जियां, भाजियां व अनाज ज्यादा महत्वपूर्ण है ।

इसके साथ ही चार साप्ताहिक थीम के साथ इस माह की गतिविधियों को पूर्ण किया गया । जिसमें पहले सप्ताह पर पोषण वाटिका, दूसरे सप्ताह में योग और आयुष किस तरह पोषण में सहायक है, तीसरे सप्ताह में क्षेत्रीय पोषण किट बच्चों, किशोरी बालिकाओं, गर्भवती महिलाओं के लिए कितना जरूरी है और चौथे सप्ताह की थीम के अनुसार अति कुपोषित बच्चों की पहचान करना व कुपोषित बच्चों की कैसे देखभाल की जाए विषय पर कार्यक्रमों में चर्चा की गई । जिसके अंतर्गत वागड़ रेडिओ के माध्यम से पोषण वाटिका के महत्व को लेकर कृषि विभाग से कृषि विशेषज्ञों को जोड़ा गया जिसमें उन्होंने जानकारी दी कि किस तरह पोषण वाटिका तैयार की जाए और उन में कौन-कौन से पौधे समयानुसार लगाया जाए एवं पोषण वाटिका का हमारे स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ सकता है । वहीं योग और आयुष को लेकर विषय विशेषज्ञों द्वारा जानकारी ली गई और जाना की पोषण के लिए योग और आयुष पद्धतियां किस तरह सहायक है इसके साथ ही योग व आयुष पद्दतियो के महत्व और लाभ को जानते हुए इससे अनीमिया से कैसे बचा जा सकता है यह भी जाना और तीसरे सप्ताह में एकीकृत बाल विकास सेवा (ICDS) से जुड़ाव रखते हुए आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, सीडीपीओ व डीडी मैम को जोड़ा गया जिसमें उन्होंने स्थानीय भोजन संबंधी जानकारी के साथ यहां की रीति-रिवाज, व्यवहार व भ्रांतियों के बारे में बताया और स्थानीय खाद्य पदार्थों से कैसे व्यंजन बनाए जाए व उनसे होने वाले फायदों के बारे में बताया । इन सभी के साथ कुपोषित बच्चों की देखभाल कैसे की जाए, कुपोषण मुक्त गांव के लिए हमारी सामूहिक जिम्मेदारी क्या हो सकती है साथ ही स्वच्छता से सुपोषण कैसे प्राप्त हो इन सभी के लिए RCHO, सरकारी मेडिकल ऑफिसर और बाल एवं शिशु रोग विशेषज्ञों को जोड़ा गया जिनसे हमारे समुदाय ने भी कार्यक्रम से जुड़कर सवाल पूछे उनका संतुष्टि पूर्ण जवाब प्राप्त किया ।

इस तरह इस पूरे माह में पोषण को लेकर कार्य किए गए, जिसमें हमारे स्वयं सेवकों का जुड़ाव भी बना रहा और उनके लिए दो दिवसीय क्षमता वर्धन कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें किस तरह समुदाय से जुड़कर उनकी बातों को उनसे लेकर फिर से रेडियो के माध्यम से समुदाय तक पहुंचाना है यह बताया व पोषण हेतु घर की महिलाओं व बच्चों के प्रति पुरुषों की क्या जिम्मेदारी है इसकी भी जानकारी दी । **छाया जमड़ा,** वाग्धारा

वाग्धारा के प्रयास से हासिल की कुपोषण पर विजय





सोनलता सुरेश डिन्डोर उम्र 26 वर्ष, गाँव - सिमलखेडा,
तह. - सज्जनगढ़, जिला – बांसवाडा

ग्लोबल हंगर इंडेक्स 2020 के अनुसार भारत में कुपोषण की स्थिति 107 देशों में से 94वें स्थान पर है। भारत के संदर्भ में यह डराने वाला आंकड़ा हैं, क्योंकि भारत अपने पड़ोसी देशों नेपाल, बांग्लादेश, पाकिस्तान और इंडोनेशिया से भी पीछे है। रिपोर्ट के अनुसार भारत में 14 फीसदी लोग कुपोषण के शिकार है जबकि 37 फीसदी बच्चे अपनी उम्र के हिसाब से छोटे कद के है। कोरोना महामारी के इस दौर में ऐसी बहुत सी बीमारियां हैं, जो आज भी मानव जीवन को धीरे धीरे अपना शिकार बना रही हैं। लेकिन उसकी तरफ किसी का ध्यान नहीं जा रहा है। इन्हीं में एक कुपोषण भी है, जो युवाओं विशेषकर किशोरी बालिकाओं में काफी पाया जा रहा है। इसका परोक्ष रूप से नकारात्मक प्रभाव आने वाली पीढ़ी के स्वास्थ्य पर देखने को मिलेगा। शरीर के लिए आवश्यक संतुलित आहार लम्बे समय तक नहीं मिलना ही कुपोषण है। इसके कारण बालिकाओं और महिलाओं की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है। जिससे वह आसानी से कई तरह की बीमारियों की शिकार बन जाती हैं। अतः कुपोषण की जानकारी होना अत्यंत आवश्यक है। ऐसेही कुपोषण से निजात पाने वाली सोनलता सुरेश डिन्डोर नामक महिला ने

सोनलता सुरेश डिन्डोर अपने बच्चे अनुज के साथ

सोनलता सुरेश डिन्डोर ग्राम सिमलखेडा सज्जनगढ़ तहसील में रहने वाली आदिवासी महिला उनके परिवार में पति सहित लड़का लड़की कुल चार लोग रहते है । उनके पास वर्षा आधारित 3 बीघा कृषि भूमि है । आमतौर पर कृषि भूमि में मक्का, तुअर और कपास की नगदी फसल के रूप में उपज होती है । वर्षा आधारित खेती होने के कारण उत्पादन में कमी भी आती है । वर्षपर्यन्त हमारे खाने की जरूरते पूरी भी नहीं हो पाती । वैसे तो वह गरीबी रेखा से नीचे (BPL) श्रेणी में होने से सार्वजनिक वितरण प्रणाली (PDS) से गेहूं , चीनी मिलती है । लेकिन वह परिवार के लिए पर्याप्त नहीं है , इसीलिए रोजगार हेतु बाहर मजदूरी के लिए जाना पड़ता है ।

सोनलता बताती है कि जब मै गर्भवती थी तब मेरे पति ने मेरा अच्छे से ख्याल रखा था । मेरी देखभाल अच्छे से हो रही थी । समय – समय पर एकीकृत बाल विकास सेवा (ICDS) सेंटर पर टीकाकरण करने जाती थी । 22 मई 2017 को मेरे बेटे अनुज का जन्म सज्जनगढ़ के सरकारी अस्पताल में नार्मल डिलेवरी हुआ । डॉक्टर ने मुझे बताया कि मेरे बच्चे का वजन 4.5 किलो है और आपमें केल्शियम की कमी है । वैसे मुझे भी यह आभास हो रहा था कि मेरे शरीर में केल्शियम की कमी है , क्यूंकि मेरे जोड़ो और शरीर में दर्द होने लगता था और थकान भी हो रही थी मेरे बच्चे का वजन ज्यादा होने की चिंता भी मुझे हो रही थी । डॉक्टर के परामर्श से मै समय-समय पर केल्शियम की गोलिया लेने लगी । परन्तु मेरे स्वास्थ्य में कोई सुधार नही हो रहा था ।

ऐसे में "वाग्धारा" संस्था के सहजकर्ता कमलेश ताबियार ने मुझे "वाग्धारा" द्वारा गठित महिला सक्षम समूह के बारे में जानकारी दी और मुझे इससे जुड़ने का अनुरोध किया । समय-समय पर सक्षम समूह की मासिक बैठक में मै सहभागी होने लगी । और मुझे सक्षम समूह की भूमिका क्या है इसके बारे में पता चला । और वहां पोषण वाटिका क्यू आवश्यक है, कुपोषण के लिए यह किस तरह कारगर साबित होती है , इसके बारे में मुझे अवगत करवाया । मैंने "वाग्धारा" से बीज किट लेकर अपने खेत और घर पर जगह उपलब्ध थी उसमे पोषण वाटिका लगाई । उस पोषण वाटिका लगाने में तकीनीकी मार्गदर्शन "वाग्धारा" के सहजकर्ता कमलेश ताबियार एवम स्वराज मित्र सुनीता पारगी ने किया और वर्मीकम्पोस्ट , दशपर्णी इसके बारे में प्रशिक्षण दिया । मैंने अपने पोषण वाटिका में भिण्डी, चवलें, टिंडी ,टमाटर, करेला, बेंगन, ग्वार फली, मिर्ची, पालक, मैथी , गिलकी और लौकी आदि सब्जियां लगाई और परिवार के साथ खाई । "वाग्धारा" ने मुझे केवल पोषण वाटिका लगाने हेतु प्रेरित नही किया , अपितु मेरे और बच्चों के स्वास्थ् प्रति कुपोषण मुक्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई ।

शिविर में लम्बाई नापते सहजकर्ता

"वाग्धारा" संस्था की सहजकर्ता कमलेश ताबियार , स्वराज मित्र स्वास्थ् के बारे   बताती हैं कि इस क्षेत्र की महिलाओं के लिए यह काम आसान नहीं था। उन्हें एक महीने तक घर-घर जाकर इसके लिए तैयार किया। तब जाकर वह 20 महिलाओं को जोड़कर समूह बना पाई थी। इसके बाद महिलाओं की उन्मुखीकरण के लिए बैठकें हुईं। इन बैठकों में आशा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, गर्भवती और धात्री महिलाओं के अलावा रोजगार सहायक और सरपंच आदि उपस्थित रहते थे। बैठक में महिलाओं को योजनाओं की जानकारी देने और उनके पोषण की समस्याओं का समाधान खोजा जाने लगा। महिलाओं को प्रशिक्षण ,   शैक्षणिक ग्राम स्तरीय कार्यशाला के माध्यम से उनका क्षमतावर्धन किया   गया । राजकीय कर्मचारियों से सीधा संवाद करने के लिए उन्हें तैयार किया गया। इसके बाद जैविक पोषण वाटिका कैसे बनाया जाये और जैविक खाद बनाने की विधि आदि भी उन्हें सिखाई गई।

बजाज पोषण किट आवंटित करते हुए सहजकर्ता

बजाज परियोजना के तहत 2020 मेरे गाँव में स्वास्थ्य शिविर आयोजित किया था । उसमे मुझे सुशीला पारगी उस शिविर में ले गई । वह शिविर 15 दिनों तक चला जो प्रतिदिन 2 घंटे चलता था । जिसमे स्वास्थ्य के प्रति मुझे अपने स्वास्थ्य का किस तरह ख्याल रखना चाहिए उसके बारे में सहजकर्ता कमलेश तबियार , आँगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा कार्यकर्ता इन्होने टीकाकरण, बच्चों के ध्यान कैसे रखना चाहिए इसके बारे में बताया । उस शिविर में तक़रीबन 30 महिलाए और 23 बच्चे शामिल हुए थे । हमने वहां पर विविध उपक्रम के माध्यम से पोषण थाली बनाई और गुड के लड्डू बनाने का सिखा । "आंगनवाडी कार्यकर्ता हितु पटेल , आशा सहयोगी ललिता परमार इनका इस शिविर के बारे में कहना है कि यह शिविर विशेषतः गर्भवती, धात्री महिलाओं के लिए लाभकारी रहा । इसमें पोषण थाली बनाना , सांप सीढ़ी के खेल के माध्यम से स्वास्थ्य के प्रति कैसी सावधानी बरतनी पड़ती है , इसके बारे में बताया गया । देशी बीज , देशी सब्जी , देशी खाद , जैविक पोषण वाटिका आदि के बारे में महिलाओ को बताया गया । इस तरह के शिविर हमारे ग्रामीण अचल में होने की और जरूरत है । "वाग्धारा" के प्रयास से कुपोषण में कमी आ रही है । जहाँ सरकारी स्वास्थ्य सुविधा पहुँचने में दिक्कत आती है , वहां "वाग्धारा" संस्था का यह प्रयास प्रशंसनीय है " ।

बजाज परियोजना के तहत मुझे पोषण किट आवंटित किये गये । इसमें प्रचुर मात्रा में पौषक तत्व थे । वह मैंने अपने बच्चों को खिलाया और मैंने भी खाया । उस शिविर में मेरा और मेरे बच्चों का वजन मापा गया , खून का टेस्ट किया गया , बच्चों की लम्बाई मापी गई जिससे यह ज्ञात हुआ कि मैंने और मेरे बच्चों ने कुपोषण से निजात पा लिया है । मुझे कुपोषण से मुक्त करने में बजाज परियोजना के तहत "वाग्धारा" संस्था ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई । मै "वाग्धारा" संस्था का आभारी हूँ ।

विकास मेश्राम
वाग्धारा

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