



VAAGDHARA

मार्च, 2022

वाग्धारा नी

“
वावड़ी में वे तो
ऐवाड़ा में आवे
”



**आदिवासी किसान भाइयों-बहनों, युवा
साथियों प्यारे बच्चों जय गुरु !!**

**होली, रंग पंचमी, धुलेंडी और दशमाता की
सभी को बहुत – बहुत शुभकामनाएं.....**
मार्च हमारे लिए फागुन के उत्सव का व हमारी परम्पराओं का माह होता है और हमारी जिम्मेदारियों को निभाने का अवसर है । जिसमें हम हमारी कृषि, हमारे फसलों की कटाई, हमारे खिलियानों का रखरखाव व हमारी साल भर की मेहनत को कमाने का समय होता है और हम सब बड़े आनंद से धूमधाम से फागुन गाते हुए, गैर खेलते हुए हमारी परंपराओं के साथ परिवार को सहजने व समाज को साधने के अंदर जुटे हुए रहते हैं । हम हमारी परंपराओं को सुरक्षित रखते हुए, हमारी पीढ़ियों को सांस्कृतिक विरासत को सोपते हुए आगे बढ़े इस हेतु शुभकामनायें ।

वाते पत्रिका में वही बात कह रहा हूं जो हर बार कहता हूं की वाग्धारा के साथी, संगठन के साथी हर महीने अपनी सफलता की कहानियां आपके साथ साझा करते हैं, अपने अनुभव साझा करते हैं साथ ही ज्ञान और उन तरीकों को आप तक पहुंचाने का प्रयास करते हैं जिससे कि आप अपने परिवार में, अपने फले में, अपने गांव में , अपने आने वाली पीढ़ियों के लिए अपनी मिट्टी अपने बीज और अपने पशुधन व हमारे वनीजप इन सभी को संभालने के लिए कैसे प्रयासरत रहे ।

महत्वपूर्ण बात यह है कि हम बदलते परिवेश में चीजें भूलने लग गए हैं । गत वर्ष की बात है में कहीं से गुजर रहा था एक पेड़ के नीचे रुक गया वो पेड़ महुआ का था और उसके नीचे महुए के फूल गिरे हुए थे कोई उन फूलों को बीनने वाला नहीं था । मुझे दुख इस बात का है कि हमारी संस्कृति, हमारा परिचय और हमारी पहचान जो महुआ है वह एक परिवार के लिए साल भर के मसाले के खर्च का भार उठा सकता है । उसको बिना हम भूल गए साथ ही लोगों का लगाव भी नहीं रहा और महुए के महत्व के बारे में तों जैसे हमारे पूर्वज महुए के लड्डू बनाकर खाते थे जो पोष्टिकता से भरपूर होते है जिनसे घुटनों के दर्द व हड्डियों के दर्द दूर होते हैं और हम हमारी इन्ही परंपराओं से दूर होते जा रहे हैं । यह तो एक उदाहरण है ऐसे कई उदाहरण हैं जिन्हें पुनः स्थापित करना होगा और समुदाय के बीच में लाना होगा ।

इसी की अगली कड़ी में आग्रह करना चाहूंगा की फसल काटने से पहले ऐसे खेत का चयन करें जिसकी फसल सबसे पुष्ट (स्वस्थ) हो जिसमें अलग-अलग प्रजाति के बीज नहीं दिख रहे हो उस एक हिस्से को अलग रखते हुए , अपने खिलियान को अच्छे से साफ करें दो बार लिपे और पहले उस अलग की गई फसल को अगले साल के बीज के लिए सुरक्षित व संरक्षित कर ले । अगर अपना बीज हमारे पास होगा तो हमारी दूसरों पर निर्भरता नहीं होगी । अपना बीज अपने साथ हमारी संस्कृति की पहचान है इसको हम सभी ध्यान रखेंगे और इस बात को आगे तक पहुंचाएंगे तो हम हमारी पीढ़ियों को सुरक्षित रख पाएंगे । गर्मी की ऋतु शुरू हो चुकी है और हमारे क्षेत्र में गर्मी बहुत अधिक होती है आप सभी अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें पानी व खाद्यान्न का ध्यान रखें और जो सबसे महत्वपूर्ण है हमारे पेड़ पौधे उनका ध्यान रखें । कुछ क्षेत्र हमारे आदिवासी अंचल में ऐसे है जहां पर पानी की गंभीर समस्या होती है तो हम हमारे बर्तन साफ करके जो पानी निकलता है उसमें भी हमारी सब्जियां उगा सकते इस प्रकार से पानी के संचय से हम हमारी हरियाली को सुरक्षित रख सकते हैं ।

पुनः में आने वाली पीढ़ियों के लिए, हमारे प्रकृति के लिए, प्रकृति के संघटकों लिए और हमारी संस्कृति के लिए इस त्यौहार व फागुन के माह की शुभकामनाएं देता हूं ।

आपका अपना
जयेश जोशी

ग्रीष्मकालीन मुंग की खेती

भाइयों जैसा की ग्रीष्मकालीन ऋतु आने वाली है और यह ऋतु किसान, खेत और मिट्टी के लिए महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि ग्रीष्मकालीन ऋतु में मिट्टी में जो वर्षाभर के कीटाणु और गैर जरूरी घटक होते हैं, उन्हें हमारे यहां की तपती हुई गर्मी और धूप खत्म करने में मदद करती है । इसीलिए गर्मी की जुताई हमारे किसान भाई –बहनों के लिए महत्व रखती है और विशेष रूप से कम खर्च में टिकाऊ खेती करने वाले किसानों के लिए भी उतनी ही महत्वपूर्ण है ।

हम यहाँ चर्चा यह भी करेंगे की जनजातीय क्षेत्र में ग्रीष्मकालीन ऋतु में क्या महत्वपूर्ण होता है जैसा कि हमने पिछले अंक में चर्चा की थी कि हमें बरसात आने से पहले की तैयारी करनी होती है परंतु आज हम ग्रीष्मकालीन ऋतु से पहले की तैयारी की बात करेंगे । गर्मी में खेत की जुताई इतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी हमारे लिए बरसात आने से पहले जरूरी होती है । अनाज जिस प्रकार से हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है वैसे ही मिट्टी की स्वस्थता भी हमारे लिए उतनी ही महत्वपूर्ण है । इसके साथ जो गत वर्ष भी चर्चा हुई थी और वाग्धारा का हमेशा प्रयास रहा है कि हम हमारी खेती को कैसे ज्यादा टिकाऊ बनाए और खेती के द्वारा ही हमारे स्थानीय उपायों के द्वारा ही मिट्टी के स्वास्थ्य को लेकर कैसे काम करें उसमें ग्रीष्मकालीन मुंग की खेती जनजातीय जीवन के लिए किसी वरदान से कम नहीं है । क्योंकि संगठन, संगठन के साथी व स्वराज्य मित्र सदैव आपसे चर्चा भी करते रहते हैं कि ग्रीष्मकालीन खेती हमारे लिए क्यों और कैसे महत्वपूर्ण है । आओं हम चर्चा करें कि ग्रीष्मकालीन मुंग की खेती किस प्रकार से हमारे जनजीवन को प्रभावित करती है । सर्वप्रथम हम बात करते हैं मिट्टी के स्वास्थ्य को लेकर ग्रीष्मकालीन मुंग से मिट्टी की उर्वरता में बहुत मदद मिलती है ।

1. इसके पते जो सुखकर के गिरते हैं वो हरी खाद के रूप में हमारी मिट्टी के लिए नाइट्रोजन (यूरिया) का काम करते हैं ।
2. मुंग की जड़ों में राइजोबियम नाम का जीवाणु होता है जो की मिट्टी में बहुत आवश्यक है । हमारी अगली फसल बरसात और सर्दी में राइजोबियम जीवाणु फसल को जमीन से नाइट्रोजन के अवशोषण में मदद करता जिससे फसल स्वस्थ होती है व उत्पादन अच्छा होता है ।
3. मिट्टी के स्वास्थ्य के लिए नमी बहुत महत्वपूर्ण है अगर हम गर्मी की ऋतु से पहले एक नमी उपममे बनाकर रखते है तो मुंग की खेती के द्वारा मुंग को ज्यादा पानी की आवश्यकता



नहीं होती है और वह स्वतः ही इस नमी को बनाकर रखता है तो इससे हमारे गैर जरूरी पानी को हम पुनः सिंचित करके हमारे खेत के निचले स्तर पर बरसात से पहले हम उस पानी का उपयोग कर सकते हैं ।

4. मुंग को निकालने के बाद जो डंटल, घास व भूसा निकलता है वह पशुओं के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है । जिससे पशुओं को प्रोटीन प्राप्त होता है हरा चारा मिलता है और वह उनको दूध बढ़ाने के लिए मददगार होते हैं
5. चूँकि जनजातीय क्षेत्र में कुपोषण की समस्या को लेकर हम बात करते हैं तो गर्मी की ऋतु में दाल का होना हमारे लिए बहुत उपयोगी है हम केवल मात्र 43 से 50 दिन में अपने घर के खाने जितनी दाल का अगर हम उत्पादन कर लेते हैं तो हम वर्षाभर निश्चित हो जाते हैं और हमारी स्वयं की पोषण स्वराज या खाद्य स्वराज हमें वहां से प्राप्त

होता है ।

और महत्वपूर्ण अंतिम घटक है हमारे आजीविका का हम किसी से भी चर्चा करेंगे तो 6. हमारे यहाँ तो कहावत है की “गर्मी ना मोग देणु पुरु करी आले” इसका मतलब यह है की अगर गर्मी में किसी ने खेती कर ली तो उसका कर्ज उससे पूरा हो जाता है साथ ही हमें इन पांच बातों को ध्यान में रखकर के ग्रीष्मकालीन खेती कार्य में मुंग की खेती पर ध्यान देना चाहिए और उसके बाद गर्मी की जुताई को भी नहीं भूलना चाहिए

अब हम बात करते है की किस प्रकार से ग्रीष्मकालीन मुंग की खेती की जाये
ग्रीष्मकालीन मुंग की खेती कई तरीको से की जाती है । कई लोग बिना खेत की जुताई किये सीधे ही मुंग को फैलाकर फेंकते हुए बुवाई करते है । बहुत से लोग इसे पंक्तिबद्ध

वागड़ की होली



व्यक्तियों के कुछ समूह शत्रु बनकर विभिन्न दिशाओं में अलग-अलग आक्रमण कर तोड़ने की कोशिश करते हैं। इस दौरान घेरे के बाहरी भाग में कुछ व्यक्ति धोती को लपेट कर बनाए गए विशेष चाबुकनुमा गोटे के वार से विरोधियों के आक्रमण को निष्प्रभावी करते हैं व अपने गढ़ की रक्षा करते हैं। विरोधी पक्ष के समूह यदि घेरे को तोड़कर आर-पार निकलने में सफल हो जाता है तो गढ़ को टूटा हुआ समझा जाता है परंतु ऐसा यदाकदा ही होता है। यदि गढ़ नहीं टूटता है तो एक निश्चित अवधि के पश्चात दोनों पक्षों के लोग डांडिये खेलते हुए गढ़ न टूटने की खुशी की सामूहिक अभिव्यक्ति करते हैं। वागड़ अंचल के कई गांवों में इस गढ़ भेदन के खेल का आयोजन पृथक-पृथक तिथियों को किया जाता है। कहीं होली के दिन, कहीं दूज को तो कहीं रंगपंचमी को आयोजित होता है । इस आयोजन में वागड़वासी पुरे उत्साह और उमंग से भाग लेते हैं और फागुनी मस्ती का आनंद लेते है ।

वागड़ में होली पर अंगारों पर चलने की परंपरा भी निभाई जाती है। लोगों में अंगारों पर चलने की ऐसी आस्था है कि उनके पैरों में पड़ने वाले छाले भी दर्द का एहसास नहीं देते हैं। वागड़ के कई गांवों में आज भी होली पर अंगारों पर चलते हैं। ग्रामीण होली पर्व के अवसर पर दहकते अंगारों पर चलकर अपनी श्रद्धा और आस्था प्रकट करते हैं। जलती होलिका पर चलने की इस परंपरा के तहत समूचा गांव होलिका दहन के दूसरे दिन प्रातःकाल से ही होलिका दहन स्थल पर इकट्ठा होता है। इस दौरान कुछ ग्रामीण जली हुई होलिका के अंगारों पर नंगे पांव चलकर प्राचीन मान्यताओं और लोक परम्पराओं का निर्वहन कर उत्सवी श्रद्धा का प्रदर्शन करते हैं। अंगारों पर चलने वाले ग्रामीणों को प्रोत्साहित करने के लिए ढोल, तासे व विभिन्न वाद्ययंत्र बजाये जाते है। होलिकागिन की पूजा-अर्चना व हाथ जोड़ने के बाद जब ग्रामीण अंगारों के बीच चलकर निकलते है तो उपस्थित जन समुदाय उनके शौर्य व हैसलें की दाद देते हुए जयकारे लगाते हैं। जलते अंगारों पर चलने की परंपरा और शौर्य-प्रदर्शन एक दो नहीं अपितु कई लोग करते हैं। इस अनूठे आयोजन को देखने के लिए न केवल आसपास के गांव अपितु दूर-दराज से भी बड़ी तादाद में लोग पहुंचते हैं।

होली एक ऐसा त्यौहार है जिसके स्मरण मात्र से मन में रोमांच, उत्साह, उमंग और मस्ती हिलोरे मारने लगती है । वागड़ क्षेत्र की होली अपने

बुवाई करके भी करते है और बहुत से लोग जुताई करके करते है ।परन्तु इसे अगर हम फैलाकर के करते है तो भी इसके उत्पादन में बहुत कोई कमी नहीं आती मगर महत्व ये है की समय पर इसकी खेती को करना है । एक कहावत है की होली के दसवें दिन यानि के दशमाता के आसपास या दशमाता के पहले जो बुवाई कर लेते है उनकी खेती ज्यादा अच्छी होती है और हमे इस बात का ध्यान रखना चाहिए । और अगर हम हमारे पहाड़ी क्षेत्र बांसवाड़ा के आनंदपुरी, गा गंडतलाई, कुशलगढ़, सज्जनगढ़ के क्षेत्र साथ ही मध्यप्रदेश के थान्दला, झाबुआ क्षेत्र और गुजरात का दाहोद पंचमहल जिला इनकी बात करे तो ये सभी अंगेती गेहू की खेती करने वाले या मक्की की खेती करने वाले है । यहाँ पर खेत खाली हो जाते है और वह मुंग के लिए उपर्युक्त है ।मुंग को ज्यादा पानी की आवश्यकता नहीं होती । आज से दो पानी में मुंग हो जाते है, बस हम विशेष रूप से एक की इस चर्चा में मुंग की खेती कैसे की जाये इस पर ही चर्चा कर रहे है ।

किसान भाई बहन हमारे जानकार है हम बस ये बताना चाहेंगे की बांसवाड़ा – डूंगरपुर जिला या हमारे जनजातीय अंचल में मानसून, बरसात ऋतु या बरसात से पहले एक बारिश की सम्भावना होती है जो जून के पहले आने के लक्षण होते हैं । तो अगर ऐसी स्थिति बनती है तो हमें उनकी फलियों को तोड़ते रहना चाहिए ताकि फसल का खराबा न हो । और हम हमारे जीवन में बदलाव ला सके । जीवामृत का उपयोग, दशपर्णी का उपयोग हमें करना चाहिए जिससे प्राकृतिक रूप से जैविक खेती हम कर सकते है । और इसी के साथ हम बिना दावा की खेती भी कर सकते है इसे हम कम खर्च की खेती कह सकते है । यह हमारे जीवनस्तर में बदलाव लाने में मददगार होगी और किसी विशेष जाकारी की आवश्यकता होने पर वाग्धारा से मुंग की खेती हेतु सम्पर्क किया जा सकता है । मुंग में कोई संकर बीज कभी नहीं आया मुंग का बीज हमारा अपना प्रमाणिक बीज है उसे हम अच्छे से साफ करके छत्री में छानकर करके बीमार बीज को अलग करते हए हमें अपने खेतों में बुवाई करनी चाहिए ।

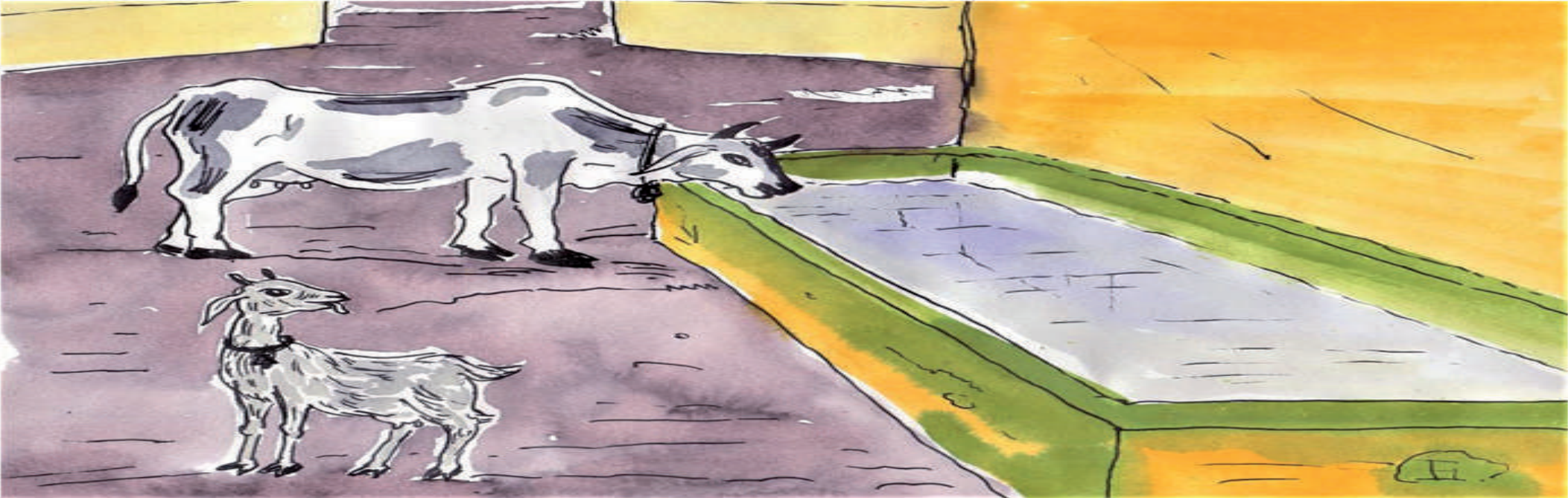
इसी के साथ आपको आने वाली ग्रीष्मऋतु के लिए शुभकामनायें...

आप में अनूठी होली है । वागड़ के बांसवाड़ा व डूंगरपुर में होली से जुड़ी कई प्रथाएं व परम्पराएं हैं, जिनका अभी तक लोग पूरे उत्साह के साथ निर्वहन कर रहे हैं। पत्थर, टमाटर व कण्डों की होली के साथ जब ढोल व नगाड़ों की थाप पड़ती है तो नजारा अलग ही दिखता है। गैरियों की धूम के साथ ही फाल्गुनी मस्ती माहौल को आनन्दमयी कर देती है। हमारे यहाँ होली से जुड़ी कई प्रथाएं व परम्पराएं हैं, जिनका लोग आज भी पूरे उत्साह के साथ निर्वहन कर रहे हैं। पत्थर, टमाटर व कण्डों की होली के साथ जब ढोल व नगाड़ों की थाप पड़ती है तो नजारा अलग ही दिखता है। गैरियों की धूम के साथ ही फाल्गुनी मस्ती माहौल को आनन्दमयी कर देती है। होली का नाम जुवां पर आते ही रंग- गुलाल और पिचकारी का हमारे मन में आना स्वाभाविक है, लेकिन जनजातीय अंचल बांसवाड़ा में रंगों के साथ ही अनूठी परंपराएं भी खूब प्रचलित हैं। इन परंपराओं को सदियों से आदिवासी समाज पीढ़ी-दर-पीढ़ी निभाते आ रहे हैं। होली पर वागड़ में शौर्य की गाथा गाती एक ऐसी ही परंपरा है 'राड़' । सामूहिक रूप से खेला जाने वाला यह खेल वागड़ में मुख्य

तौर पर दो गांवों, दो समाजों या युवाओं के दलों के बीच खेला जाता है। राड़ शौर्य प्रदर्शन करने का एक अद्भुत खेल है । अधिकांश स्थानों पर ही धुलेंडी के दिन ही राड़ खेली जाती है । लेकिन कहीं कहीं होली दहन के दिन भी राड़ खेली जाती है ।

वागड़ में लगभग 100 वर्षों से कंडों की राड़ खेली जा रही है। दूज के मौके पर सैकड़ों की संख्या में ग्रामीण गांव के चौहारे पर एकत्रित होते है और उत्साह से राड़ खेलते हैं। राड़ के दौरान नशे का सेवन करना पूर्ण रूप से प्रतिबंधित है। नशा किए हुए किसी व्यक्ति को प्रवेश नहीं दिया जाता है। राड़ के लिए तकरीबन 1500 कंडों का उपयोग होता है, जिसके लिए दो माह पूर्व से तैयारी शुरू कर दी जाती है। बांसवाड़ा-डूंगरपुर में कई गांवों में राड़ का आयोजन किया जाता है। लेकिन जिले में सभी जगह राड़ कंडों से खेली जाती है, वहीं डूंगरपुर में यह पत्थर से भी खेली जाती है। राड़ में दो समूह एक निश्चित दूरी पर खड़े होकर एक दूसरे पर कंडे फेंकते हैं । इससे राड़ खेलने के लिए सभी युवा एकत्रित होकर परंपरागत हथियारों से लैस परंपरागत वेषभूषा में खेल स्थल पर पहुंचते हैं। वागड़ में कहीं कहीं राड़ खेलने से सामान्य कंडों की बजाय जलते कंडों का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें एक ओर आदिवासी समाजजन होते हैं और दूसरी ओर सर्वसमाजजन। राड़ के बाद सभी एक दूसरे से गले मिलकर बधाईयां देते हैं।

जनजाति बहुल दक्षिणांचल वागड़ में होली पर्व पर अपनी रंगबिरंगी और अनूठी परंपराओं के लिये देश-प्रदेश में जाना जाता है। इस अंचल के विभिन्न गांवों में होली की अलहड़ मस्ती का अनोखा व अजीब स्वरूप दिखाई देता है। देशभर में होली पर्व पर शायद ही ऐसा आयोजन होगा जहां रंगों के स्थान पर ग्रामीण अंगारों पर चलकर, गढ़ भेदन करके, गैर खेलकर और पत्थरों को एक दूसरे पर बरसाकर होली पर्व मनाने की आनंदाभिव्यक्ति करते हो। फागुनी मस्ती में मस्त इस जनजातीय अंचल के ग्रामीण क्षेत्रों की यह अजब-अनोखी परंपराएं वर्षों से उसी मूल स्वरूप में आयोजित की जा रही है और इस विलक्षण सांस्कृतिक शांती को सहज हुए है। वागड़ की होली की इन अनूठी और रोचक परंपराओं में कहीं सामाजिक सद्भाव व सामंजस्य का अनुठा संदेश छिपा हुआ है तो कहीं संगठन में शक्ति जैसे मंत्रों की अनुगूंज व फागुनी मस्ती का अहसास । इन परंपराओं को सैकड़ों वर्षों से अपने मूल रूप में आयोजित की जा रही है ।



यह शुष्क मौसम
है - अपने पालतू
पाशुओं को पर्याप्त
पीने का पानी दें।
गांव के सार्वजनिक
स्थान पर गावों और
बकरियों के लिए
पानी पीने की जगह
बनाएं।





“पानी की हर एक बूंद मायने रखती है क्योंकि हर एक बूंद में जीवन है “

आओ हम बात करते है जल स्वराज की हमेशा से ही यह माना गया है की प्रकृति को आदिवासी क्षेत्रों ने ,आदिवासी समाज ने ही प्रकृति को बचाया है जिसमें जल,जंगल,जमीन,जानवर,बीज भी प्रमुख है । आज हम बात करते हैं जल की क्योंकि 22 मार्च को विश्व जल दिवस आने वाला है और जल के स्वराज के बिना हम स्वराज की स्थापना नहीं कर सकते है ।

स्वराज की सच्ची स्थापना जल के द्वारा है चूँकि कई बार यह भविष्यवाणी हो चुकी है कि अगला विश्वयुद्ध जल को लेकर के होगा तो अगर हमें जल



जनजातीय स्वराज संगठन हिरन के सभी कर्मठ स्वराज साथियों व पाठको को जय गुरु ! जैसा की हम सभी को विदित है पिछला साल हम सभी के लिए अति चुनोतीपूर्ण रहा। कोरोना जैसी महामारी का प्रभाव कम हो गया है अब यह इतना घातक नहीं दिख रहा जितना शुरुआत में दिख रहा था, बस अब तो कोरोना का हाथी निकल चुका है बस पूंछ बाकी है वह भी चली जायेगी। फिर भी "समस्त जन् से निवेदन है अपना ध्यान खुद रखे, संतकता बरते, खुद बचे और दूसरों को बचाए"।

वर्तमान में ठण्ड लगभग खत्म हो चुकी है क्षेत्र में फसल कटाई का कार्य प्रारंभ हो चूका है । इस साल फसल से लग रहा बम्पर पैदावार होने के अस्सर है ।
सच्चा स्वराज :- सच्चा स्वराज के तहत हिरन इकाई के मध्यप्रदेश के थांदला व बजाना, राजस्थान के सज्जनगढ़ एवं कुशलगढ़ ब्लॉक के 356 गाँवों की 346 ग्राम विकास बाल अधिकार समिति की बैठक हुई बैठक में पावर गेम के माध्यम से सूचना , जागरूकता एवं वंचित परिवार को रोल प्ले के माध्यम से बताया गया साथ ही ग्राम चोपाल के अंतर्गत पूर्व में बनाये गए प्लान का फोलीअप लिया गया साथ ही नई योजना बनाने पर चर्चा हुई। नई रणनीति बनाई गई स्थानीय मुद्दों को परम्परागत तौर पर समाधान किया एवं जॉटिल मुद्दों को पेरेवी के लिए आगे ले जाया गया साथ ही पुरानी परम्पराओं को लेकर गहन चर्चा की गई । इस माह सभी 09 जनजातीय स्वराज संगठन की मासिक बैठक का आयोजन किया गया जिसमे ग्राम विकास योजना निर्माण, विरासत स्वराज यात्रा आयोजन का अहम मुद्दा रहा ।
चाहलूड हेल्प लाइन

माही

!! हेत्ता वागड़ वासीयो ने जय गुरु !!

साथियों जब तक संस्करण आपके पास पहुंचेगा तब तक शायद हम हमारे सबसे लोकप्रिय त्यौहार होली के रंग में रंगने वाले होंगे इसीलिए पत्रिका के माध्यम से आप सभी समुदाय परिवारों को होली की बहुत – बहुत शुभकामनाएं। इसी क्रम में मेरी वार्ता संगठनो के साथियों से हुई थी जिसमें त्यौहार को लेकर उत्सुकता तो झलकती है परन्तु इस दौरान पलायन कर पुन: गाँव में युवा त्यौहार का आनंद उठाने आते है जिसमें त्यौहार की धुन में काफी मात्रा में युवा नशा करते है. कहीं कहीं सड़क दुर्घटना एवं कहीं आपसी विवाद होते है ।जिसके चलते परिवार को काफी हद तक नुकसान उठाना पड़ता है परन्तु इस बार ग्राम स्तर के हमारे ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के सदस्य इसके लिए फल करेगे की आपसी विवाद कम हो एवं नशे के दुष्परिणामों के बारे में भी बताएँगे। साथ ही मुखे खुशी है की संगठन समुदाय में एक सकारत्मक कदम की ओर बढ़ रहा है और इसके परिणाम भी काफी हद तक सुखद रहेगे !!

सच्चा स्वराज–सुखद अनुभव अब हमे देखने को मिल रहे है हमारे संगठन खंड स्तर पर अपनी समस्याएं लेकर आये हैं जिसमें इस बार जंगली जानवरों से जो फसलो पर प्रभाव पड़ा व किसानों को जो नुकसान हुआ साथ ही नहरों से सिंचाई प्रणाली में जो सुधार हुआ उसके लिए संगठन आगे आए । इस बार संगठनो ने एक अनोखा प्रयास किया जिसमे इसको नाम दिया गया पोस्ट कार्ड अभियान इस अभियान में स्थानीय ग्राम स्तर पर ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति ने अपनी स्थानीय समस्याओ को पोस्टकार्ड से सीधे राजस्थान के राज्यपाल महोदय को अवगत करवाया है । जिसमें मुख्यतः बच्चो की शिक्षा हो या ग्राम स्तर पर रोजगार हो या फिर सिंचाई को लेकर गाँवो के लिए सरकारी योजना हो इन सभी योजनाओं का लाभ मांगने पर बात की है। देखिये यह कदम पहली बार था पर हां आखरी बार नहीं था इसको हम हर क्षेत्र में लागू करवा कर सफल बनायेगे शायद ये पहल हमारे लिए आने वाले समय में एक मिसाल बने ताकि हर गाँव की बात सीधे राज्यपाल महोदय तक पहुंचे । साथियों इस माह फरवरी में हम एक बार और आगामी वर्ष 2022 – 2023 हेतु संगठनो की एक कार्यशाला का आयोजन कर रहे है जिसमें संगठन अपने मुद्दे को लेकर इस वित्तीय वर्ष में कार्य करना शुरू करेगा साथ ही इस बार यह उम्मीद भी लगाकर के बैठे हुए है की यह प्रयास एक दिन इस जम्बूखंड के लिए मिसाल पेश करे । किस प्रकार से संगठनो ने गरीब से गरीब तबके का जीवन बदलने में अपने प्रयास किये जिस कारण आज यह समुदाय पुन: आत्मनिर्भरता की और विकासशील हुआ..

साथियों जिस प्रकार से हम कड़ी दर कड़ी हमारे कदम आगे बढ़ाए जा रहे है जिससे अब हमे महसूस होता जा रहा है की ग्राम स्तर के संगठन भी इसमें अपना योगदान पूर्ण कर रहे है अब वो दिन भी दूर नहीं है जब हम संगठन के माध्यम से सीधे समस्याओं का हल हमारे स्तर पर करने लग जायेंगे।

सच्चा बचपन–इस बार हमारे माही इकाई में खेल खेल के माध्यम से हमारे बाल पंचायत में कोरोना की तीसरी लहर पर समझाया गया और इसके विभिन्न लक्षणों पर बात की गई इसके साथ ही बाल पंचायत अब धीरे धीरे अपने बाल अधिकारों को लेकर अपनी समझ बना रहे है ।इसका एक उदाहरण हमारे घाटोल के पारी पंचायत में बाल सरपंच ने कुछ बाल मजदूरो को देखते ही स्थानीय सहजकर्ता को टेलीफोन से संपर्क किया और इसके लिए आगे आए में भी यही उम्मीद करता हु की इसी प्रकार बाकी के हमारे बालक बालिका भी बाल अधिकार के विरुद् हो रहे कार्यों के खिलाफ ऐसा कहीं देखे भी सही तो हमारी अपनी चाहलूड लाइन 1098 पर सीधे संपर्क करे अथवा वॉह के स्थानीय सहजकर्ता से सीधे संचाद करे ।

इसी के साथ इस बार ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति ने भी ठान लिया है की हमारे गाँव में किसी प्रकार का बाल



विश्व जल दिवस स्वराज संगठनो द्वारा परंपरागत जल स्त्रोतों में भूमिका

के युद्ध को रोकना है तो जल के महत्व को समझना होगा । और जैसा की भारत में भी कई बार जल को लेकर के राज्यों की लड़ाईया होती है ,जिलो के झगड़े होते हैं ,गांव के झगड़े होते हैं यहां तक कि परिवार का परिवार के साथ , और पड़ोसी का पड़ोसी से झगड़ा होता है । इसलिए अगर हम जल में स्वावलंबी होंगे तो यह झगड़ा नहीं होगा हम देश के कई हिस्सों में देख सकते है, दुनिया के कई हिस्सों में देख सकते है जैसे उदाहरण के तौर पर देखे तो मुंबई को पानी पुरे महाराष्ट्र से आता है नर्मदा का पानी बांध करके कई क्षेत्रों में पहुंचाया जाता है । हमारी कई नदियों के पानी को शहरों में सिंचित किया जा रहा है अगर इसी तरह हमने हमारे जल के स्वराज से हमारा पानी बचा के रखा तो आज हम आत्मनिर्भर बन सकते है लेकिन अगर हमने उसी पानी को बर्बाद कर दिया और उसकी तरफ हमने ध्यान नहीं दिया तो हमारी आने वाली पीढ़ियों को जल का संकट देखना पड़ सकता है ।

चूँकि जल आत्मनिर्भरता का सदैव द्योतक रहा हुआ है और सुरक्षा के भाव देता है ।क्वाबत भी आपने सुनी होगी की “जल ही जीवन है” इसलिए हम हमेशा बोलते हैं अपने घर का पानी घर में ,खेत का पानी खेत में , फले

जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ

हिरन

1098 के माध्यम से जरूरतमंद, पीड़ित बच्चो को सुविधाएं उपलब्ध करवाना और गंभीर परिस्थिती वाले बच्चो के बारे में जानकारी देना । ये सभी कार्य करने में मुख्य भूमिका सहजकर्ता, स्वराज मित्र एवं सक्षम समूह, ग्राम विकास,बाल अधिकार समिति एवं जनजातीय स्वराज संगठन के सदस्यों की रही । सभी संगठन की बैठक में संगठन की मजबूती पर चर्चा की गई ।इसी क्रम में संस्था द्वारा कुशलगढ़ एवं सज्जनगढ़ के 971 सभी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता,आंगनवाड़ी सहायिका एवं आंगनवाड़ी सुपरवाईजर को कोरोना से बचने हेतु फेस शील्ड, मास्क सेनीटाईजर आदि सामग्री प्रदान की गई ताकि जनसहयोग व जनजाग्रति के समय वे स्वयं अपने को बचा सके । स्वराज मित्रो का एक दिवसीय प्रशिक्षण बाजना, कुशलगढ़ के भगतपुरा एवं सज्जनगढ़ के राठनराज में आयोजित किये गए साथ ही जनजातीय स्वराज संगठन के सदस्यों का तीन दिवसीय लीडरशिप प्रशिक्षण वाग्धारा परिसर में 19 फरवरी से 21 फरवरी 2022 तक आयोजित हुआ, प्रशिक्षण में इस वर्ष संगठन द्वारा किये गए कार्यों का स्वमुख्यांकन हुआ जिसमे क्या करना था ? क्या हुआ ? क्या बाकि रहा ? इस पर विचार पूर्वक चिंतन मनन हुआ एवं आगामी वर्ष हेतु सपना तैयार कर उसे पूरा करने हेतु रणनीति तैयार हुई ।RCRC नेटवर्क द्वारा मध्यप्रदेश के थांदला ब्लॉक में होने वाले सर्वे के लिए टीम को प्रशिक्षित किया गया ।

सच्चा बचपन :- सच्चा बचपन के तहत हिरन इकाई के 356 गाँवों में से 346 गाँवों में ग्राम विकास बाल अधिकार समिति की बैठक का आयोजन किया जिसका उद्देश्य ग्राम सभा में सम्मिलित ग्राम विकास योजना का फ़ोलीअप एवं बालिका शिक्षा और

का पानी फले में ,गांव का पानी गांव में ,अपने पंचायत का पानी पंचायत में कहते है और समझते भी है तो है बात तो करते समझते भी है परंतु हमारी नई पीढ़ीया इसे केवल मात्र शिक्षा और ज्ञान के शब्द मान करके इसे अमल में नहीं लाती । पिछले तीन से चार दशकों में ये देखा गया है हमारे तालाबों का क्षेत्रफल कम हुआ है ,नदियों के पेटे कम हो गए,नदियों की चोड़ाईया कम हो गई , कुएं उथले हो गए , कुओं का निर्माण कम हो गया हम नलकूप जिसको हैंडपंप बोलते हैं बोरिंग करा करके विश्वास करते हैं खुले कुओं का निर्माण हमने बंद कर दिया जिससे कि हम भूमि जल का दोहन कर रहे हैं । हमने पुन:पुनर्भरण पर ध्यान देना बंद कर दिया है । अगर हमें जल स्वराज की स्थापना करनी है तो उक्त विषयों पर जरूर ध्यान देना होगा जैसे की गांव में पानी की आवश्यकता व खर्चें का निर्माण जिसे हम जल बजट के रूप में देखें

और गांव में कितने पानी की आवश्यकता है व उसकी उपलब्धता कैसे होगी साथ ही उसकी उपलब्धता के लिए हमें हमारे जल स्त्रोतों को आज से ही एक दशक ,दो दशक,तीन दशक पूर्व जो थे उन्हें वापस विकसित करना उसके

झाप आउट बच्चो की सुचि तैयार कर उन्हें शिक्षा से पुन: जोड़ना 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 टिकाकरण के प्रति जागरूक किया गया । इस माह 105 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 । साथ ही आने वाला समय बच्चों की परीक्षा का समय है अतः गाँव में ध्वनि प्रदुपुन कम हो पर विशेष चर्चा हुई । ताम्बेसरा में 24 फरवरी 2022 को किशोरी प्रशिक्षण का शिविर आयोजन किया गया । आंगनवाड़ी कार्यकर्ता,सहयोगिनी एवं निश्क्षक को मास्क, फेस शील्ड एवं कोरोना बचाव हेतु कीट प्रदान किये गए ।

सच्ची खेती:- सच्ची खेती कार्यक्रम के तहत 351 सक्षम समूह की बैठक की गई । बैठक के दौरान सच्ची खेती की सहभागी सिख अभ्यास के अंतर्गत पेड़ पौधे हमारे जीवन के लिए महत्वपूर्ण है इस पर चर्चा एवं अभ्यास किया गया साथ ही बीज विविधता,अनुमानित उत्पादन , फसल की स्थिति पर विस्तार पूर्वक चर्चा की गई । वर्तमान परिस्थिति में अधिक उत्पादन पैदावार के लिए समुदाय द्वारा रासायनिक खाद और दवाई व कीटनाशक का उपयोग ज्यादा किया जाने लगा है जिसके कारण लोगो के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ने लगा है जिसका उदाहरण कोरोना महामारी में देखने को मिला है । इसी को ध्यान में रखते हुए संस्था द्वारा जैविक खेती जिसके अंतर्गत

!! हेत्ता वागड़ वासीयो ने जय गुरु !!

आशा है, की आप सभी स्वस्थ एवं सकुशल होंगे । अब शरद ऋतु की समाप्ति होने को है, और ग्रीष्म ऋतु का आगमन होने जा रहा है । जिसमें मौसम परिवर्तन में सभी अपने स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखे । वाग्धारा परिवार की ओर से आप सभी को उज्ज्वल भविष्य की बहुत-बहुत शुभकामनाएं आप सभी स्वस्थ, सुखद और प्रसन्न रहे । हम सभी यह देख रहे की कोरोना का कहर अभी तक खत्म नहीं हुआ, कोरोना की तीसरी लहर का प्रकोप अभी भी चल रहा है, बड़े बड़े इलाहो में आये दिन केस में बढ़ोतरी हो रही है । हम सभी ईश्वर से यही प्रार्थना करते है, सभी को इस महामारी से सुरक्षित रखें, आप सभी से निवेदन है की अपने घर पर बार- बार हाथ धोएं, मास्क का उपयोग करें और अधिक भीड़ वाली जगह पर जाने से बचे साथ ही अपने बच्चों का भी पूरा ध्यान रखें । सर्दी का मौसम अब समान होने को है, खेतो में अब गेहूं, चना, सरसों की फसल भी बढ़ी हो गई है, कुछ दिन बारिश भी आई जिससे ठण्ड भी बढ़ गई, धान, गेहूं की फसल के लिए बारिश का आना एक तरह से अच्छा है, जिससे जिन किसान भाइयों के पास कोई सिंचाई के लिए पानी की उपलब्धता नहीं है, उन किसान भाइयों के लिए बारिश प्रकृति का उपहार है । जिससे फसल को बढ़ने में मदद मिली होगी ।

आशा है की इस बार की आपकी फसल में नुकसान कुछ कम हुआ होगा । पर जब हम सच्ची खेती की बात करते है, तो हमें ये ध्यान देना होगा की खेती हमारी तभी सम्पू्ण हो पायेगी जब हम बाजार से अपनी निभरता को कम करेंगे । और अपनी मुद्दा को स्वस्थ बनायेगे व बीज एवं खाद को लेकर आत्मनिर्भर बनेंगे । जब स्वयं का बीज हमे उपलब्ध हो पायेगा व जैविक खाद से मिट्टी को स्वस्थ बनायेंगे तभी खेती में हमे स्वयज देखने को मिल सकता है । और अपना बीज स्वराज लाने के लिए हमे बहुत सी चीजों का ध्यान रखना पड़ेगा, और इस कड़ी में सबसे महत्वपूर्ण है घर पर ही अपना बीज का संयोजन करना । और समुदाय में बीज संयोजन तंत्र को बढ़ावा देना । जिसमें अपने खुद के घर पर हर तरह की फसल के परम्परागत देशी बीजो का फण्डार हो, हम बीज का आदान-प्रदान कर सके और बाजार तक जाने की हमे जरूरत न पड़े । तो जैसे की हर माह हम अपने इकाई की गतिविधियों और महत्वपूर्ण जानकारीयों को आपके साथ साझा करते है, तो इस माह भी कुछ गतिविधि का आयोजन रहा, जिसे आप सभी के साथ साझा कर रहे ।

1. किसान शैक्षणिक भ्रमण एवं कार्यशाला जोधपुर: नदियां भारत की विरासत **स्थान :-** बिजोलाई पैलेस दिनांक 10.2.2022 से 12.2.2022 जोधपुर बिजोलाई पैलेस दिनांक 10 फरवरी 2022 को किसान शैक्षणिक भ्रमण व कार्यशाला का आयोजन रहा । जिसमें बांसवाड़ा जिले के वाग्धारा संस्थान के कार्य क्षेत्र की तीनों इकाई के जनजातीय स्वराज संगठन के सदस्यों ने किसान भ्रमण में भाग लिया, जिसमें माही, मानगढ़ व हिरण से 8 ब्लॉक जिसमें कुशलगढ़, सज्जनगढ़ गांगड़ताल, आनंदपुरी, घाटोल, पोपलखूट, आसपुर और साबला के 50 किसान साथियों का भ्रमण व प्रशिक्षण नदियां भारत की विरासत कार्यशाला में जोधपूर बिजोलाई पैलेस में दो दिवसीय आयोजन रहा । यह यात्रा 2 दिन की रही जो दिनांक 10 फरवरी को शाम 7 बजे से वाग्धारा कुपड़ा से रवाना हुई, जो दिनांक 11 फरवरी को जोधपुर सुबह 7 बजे आनंद भवन जोधपुर पहुंची ।

प्राशिक्षण का उद्देश्य:

इस शैक्षणिक भ्रमण का उद्देश्य बांसवाड़ा के किसान भाइयों को नदियों की विरासत के बारे में अवगत कराना और बांसवाड़ा में बहने वाली नदियों को किस प्रकार अखिल और साफ रखना व इनके पानी को किस प्रकार बचा कर रखना रहा । इस शैक्षणिक भ्रमण में भारत के लगभग 16 राज्यों से विशेषज्ञ व अलग-अलग विभाग से अधिकारी गण जो भारत की नदियों को बचाने व पुनर्जीवित करने पर पिछले कई वर्षों से कार्यरत हैं । उन्होंने हिस्सा लिया और अपने विचार रखे, प्रशिक्षण में जल पुरुष के नाम से विख्यात श्रीमान डॉ राजेंद्र सिंह जी व रेन मैन के नाम से अपनी पहचान रखने वाले व क्तीन गंगा मिशन के डायरेक्टर श्रीमान अशोक कुमार ने भी मिशन की जानकारी से सभी को अवगत कराय़ा व अपने कार्यों को सभी के साथ साझा किया । साथ ही नामिम गंगे मिशन के बारे में उपस्थित सभी प्रतिभागियों के साथ साझा किया व डॉक्टर राजेंद्र सिंह ने नदियों की विरासत को किस प्रकार बचाया जा सकता है इस बारे में अपने अनुभव व कार्यों को साझा किया । साथ ही भारत सरकार के राज्य जल शक्ति मंत्री श्रीमान प्रहलाद जी पटेल ने भी सरकार द्वारा जल मिशन में किस प्रकार कार्य किए जा रहे हैं और अब तक कितने किस राज्य में हो गए हैं उसके बारे में बताया गया वह साथ ही अलग-अलग राज्यों से आए अधिकारियों की बातें सुनकर और किस तरह इस मिशन ने नदियों को जोड़ने के बारे में कार्य किए जाए उनके सुझाव लिए व दिए । इस दो दिवसीय भ्रमण में तेलंगाना, झारखंड, उड़ीसा, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, तमिलनाडु, गोवा, महाराष्ट्र, विहार, दिल्ली, बुंदेलखंड, व हिमालय से भारतीय रिजर्व बैसिन काउंसिल व भारतीय पैननसुलर रिजर्व बैसिन काउंसिल के लगभग 32 अधिकारियों ने हिस्सा लिया । सभी ने अपने राज्यों में बहने वाली नदियों के बारे में अपने अपने विचार व्यक्त किए और उनके सुदृढ़ीकरण व उनको साफ करने वह आपस में जोड़ने पर विचार रखे वह उन को आपस में जोड़ने पर बात रखी । बांसवाड़ा के सभी किसानों ने डॉक्टर राजेंद्र सिंह के समक्ष अपने विचार रखें जिसमें वागड़ की धरा पर बहने वाली नदियों के बारे में बताया व बांसवाड़ा की सबसे बड़ी नदी माही के बारे में बताया उसके

लिए सरकारी योजनाओ व मनरेगा को काम में लेते हुए अधिकतम से अधिक जल स्वराजो की स्थापना करनी चाहिए । साथ ही आवश्यकता होने पर हमारी परम्परा जिसे हम हलमा कहते थे उसको काम में लेते हुए हमारे तालाबों का गहरीकरण ,कुओं का गहरीकरण ,पहाड़ी क्षेत्रों में नालियों का निर्माण ,ट्रेंज का निर्माण जिससे की पहाड़ों की मिट्टी बह कर के नालों को न भर दे , और बरसात का पानी मिट्टी से होता हुआ रीझता हुआ नालो में जाये हमारे नाले भरे ,नदी भरे ,तालब भर जो पानी भागता है उसे चलना सिखाना होगा जो पानी चलता है उसे रेंगना सिखाना होगा जो रेंगता है उसे बैठना सिखाना होगा इसी प्रकार से हमारे स्थानीय जल के लिए हमें आत्मनिर्भर होना होगा । और पानी की सतह को रोकना होगा । विश्व जल दिवस पर वाोंत पत्रिका की ओर से आपको यही शुभकामनाएं आओ हम हमारे जलस्वराज की स्थापना करें आदिवासी अंचल में जल स्वराज की स्थापना के उदाहरण दुनिया के सामने प्रस्तुत हो ।



वर्मी खाद कम्पोस्टपिट व कीटनाशक हेतु दशपणी दवाई व विज उपचार आदि पर जनजातीय समुदाय के 356 गाँवों में महिला किसानो का प्रत्येक गाँव में एक समूह बना हुआ है । उस समूह को हर माह प्रशिक्षित करना और उन महिलाओं के द्वारा गाँव और रितरेदारी में अन्य किसानो को जैविक खेती के बारे में जागरूक करने का काम किया जा रहा है। वाग्धारा संस्था द्वारा सच्ची खेती के 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 97 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 को जैविक कृषि में रूचि रखते हैं उन्हें सभी जैविक गतिविधियों से जोड़ा जा रहा है । साथ में किसानों का प्रियु किया गया । किसान खेत पाठशाला के अनतर्गत रबी की फसल में लगाने वाले किट , पतों एवं रोगों पर चर्चा कर रोकथाम के उपाय का अभ्यास किया गया यह अभ्यास 60 गाँवों में किसानो के खेत पर किया गया । जलवायु परिवर्तन से क्षेत्र में होने वाले प्रभाव को पता लगाने एवं महसूस करने बाबत ग्राम पंचायत स्तर पर अभ्यास किया गया, हिरन इकाई में 40 ग्राम पंचायत में क्लाइमेट चेंज हेबेट्स मैपिंग की गई ।नदिया भारत की विरासत कार्यक्रम में भाग लेने हेतु 10 फरवरी 2022 को 50 किसानो का जत्था जोधपुर पहुंचा एवं पुरे देश से आये अधिकारियों, स्वयंसेवी संस्थानों के कार्यकर्ताओं के समक्ष अपना पक्ष रखा । पौधों की नर्सरी तैयार करने वाले किसानों को एक दिवसीय नर्सरी उद्यमिता पर प्रशिक्षण भी दिया गया ।

मानगढ़

जल का उपयोग व फायदा पूरे बांसवाड़ा जिले में जहां माही नदी का पानी नहीं पहुंच पा रहा है इस बारे में अपनी बात रखी । इस विशेष शैक्षणिक भ्रमण से आदिवासी क्षेत्र के किसान भाइयों को भारत की विभिन्न नदियों और परियोजना के बारे में जानकारी मिली एवं नदियों को बचाने की इस मुहीम में शामिल होने का अवसर मिला, जिससे सभी भ्रमण पर गए किसान को अपने क्षेत्र की नदियों को बचाने के लिए सहयोग मिलेगा ।

2. स्वराज मित्र एवं सहजकर्ता का क्षमतावर्धन प्रशिक्षण:

वाग्धारा संस्थान के सहजकर्ता एवं स्वराज मित्र का एक दिवसीय क्षमतावर्धन प्रशिक्षण का आयोजन शुक्रवार को किया गया । जिसमें स्वराज मित्र व सहजकर्ता को समाज के लिए जन कल्याणकारी कार्यों को करने के लिए क्षमतावर्धन गतिविधियों का आयोजन किया गया, स्वराज मित्र एवं सहजकर्ता आदिवासी समुदाय को सही मार्गदर्शित करने की पहली कड़ी है । जो सीधे तौर पर समुदाय से जुड़े होते है । इस प्रशिक्षण का उद्देश्य यही है की स्वराज मित्र लोगों के बीच में जन कल्याणकारी कार्यों का निर्वाहन करने के लिए योग्य बने और सक्षम हो, स्वराज मित्र समाज में सभी वर्गों को एक समान दृष्टी से देखता है व लोगों के हितों के लिए कार्य करता है, प्रशिक्षण में सरकारी योजनाओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई, सच्ची खेती के लिए किसान पाठशाला का PLA रोल आउट किया गया, उसी प्रकार ग्राम चोपाल को जीवित रखने के लिए, एक बेहतर और प्रभावशाली ग्राम चोपाल के बारे में सिखाया गया ।

3. नेतृत्व विकास हेतु जनजातीय स्वराज संगठन सदस्यों का क्षमतावर्धन कार्यक्रम :

दिनांक 16 फरवरी 2022 से 18 फरवरी 2022 तक जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई के स्वराज संगठनों के सदस्यों का तीन दिवसीय नेतृत्व विकास हेतु क्षमतावर्धन कार्यक्रम का आयोजन विकास मंच कुपड़ा में किया गया । जिसमें मुख्य रूप से निम्न बिन्दुओं पर प्रशिक्षण दिया गया ।

• जनजातीय स्वराज संगठन को कैसे आगे बढ़ाया जाये ।
• संगठन की सच्ची खेती, सच्चा स्वराज व सच्चा बचपन के लिए भूमिका ।
• संगठन की प्रचान एवं सक्रीय बनाने के चार आयाम ।
सहभावना: एक दुसरे के प्रति सद्भावना का होना, जब हम अपने मन की बात एक दुसरे के साथ बिना डरे, बिना सोचे खुले रूप से कर सके वह सद्भावना है । और उसे सुनकर हमें मदद मिले ।
संवेदना: एक दुसरे के दुख को समझने और उसे दूर करने के लिए कार्य करें ।
सत्याग्रह: जब हमारा दिल, दिमाग और काम एक साथ हो वही सत्याग्रह है
स्वराज: में जो सोच रहा हूँ, कह रहा हूँ, में वही कर रहा हूँ एवं संयम का राज, आत्मनिर्भर, स्वांलंबन है ।

“ खुशी तब मिलेगी जब आप जो सोचते है, कहते है और करते है वह सामंजस्य में हो”

सच्ची खेती में जनजातीय स्वराज संगठन की भूमिका:

जनजातीय स्वराज संगठन के पदाधिकारी को अपनी जिम्मेदारी में वाग्धारा संस्था के माध्यम से 1000 गांवों में सक्षम समूह एवं ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के सच्ची खेती के कार्यों में जो समस्या आ रही है, उसका समाधान करना साथ में नये कार्यक्रम से जोड़ना उक्त संगठन को सच्ची खेती में उपयोगी होने के लिए खण्ड एवं जिला स्तर में जाकर समाधान करके एवं समाज का सहयोग करना है ।

• सक्षम समूह की महिलाओं को परम्परागत बीज उपलब्ध कराना ।
• सक्षम समूह की महिलाओं को कृषि विभाग की सरकारी योजनाओं से जोड़ना ।
• ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की बैठक में भाग लेना और ग्राम चौपाल को मजबूत बनाना ।
• स्थानीय समस्याओं के मुद्दों को ग्राम सभा में लेकर जाना व प्रस्ताव में शामिल करवाना ।
• छोटा अनाज के बीज को लाने की योजना बनाना ।
• जैविक किसान समूह के उत्पादन की बिक्री के लिए बाजार उपलब्ध करवाने की योजना बनाना ।
• ग्राम सभा में EHVDP प्लान के अंतर्गत तलाई निर्माण, समतलीकरण, वृक्षारोपण का कार्य करवाना ।
• पंचायत स्तर पर सामुदायिक बीज प्रबंधन का निर्माण करना एवं बीज का आदान-प्रदान करना ।

• सच्ची खेती में पशुपालन के लिए सरकार से ऋण की मांग रखना एवं पशुपालन शिविरों का आयोजन करवाना

• समुदाय में लोगों को कृषि योजनाओं से जोड़ना ।
• जनजातीय स्वराज संगठन द्वारा ब्लॉक स्तर पर अनाज मंडी के लिए मुख्यमंत्री को पत्र लिखना ।
• कृषि कार्य में हलमा पद्धति को जीवित करना।
• प्रत्येक परिवार में पोषण वारिका लगवाने में मार्गदर्शन करना ।



परिवार के पोषण के लिए हरी सब्जियां महत्वपूर्ण हैं। गोलाकार बागीचा बनाकर रसोई के कचरे और जल को बीच में डालकर बगीचा पोषित करें।



खाखरो (पलाश)

पलाश (पलास, छूल, परसा, ढाक, टेसू, किंशुक, केसू) एक वृक्ष है जिसके फूल बहुत ही आकर्षक होते हैं। इसके आकर्षक फूलों के कारण इसे "जंगल की आग" भी कहा जाता है। पलाश का फूल उत्तर प्रदेश का राज्य पुष्प है और इसको 'भारतीय डाक्टराण विभाग' द्वारा डाक टिकट पर प्रकाशित कर सम्मानित किया जा चुका है। प्राचीन काल से ही होली के रंग इसके फूलों से तैयार किये जाते हैं। भारत भर में इसे जाना जाता है। एक "लता पलाश" भी होता है। लता पलाश दो प्रकार का होता है। एक तो लाल पुष्प वाला और दूसरा सफेद पुष्पों वाला। लाल फूलों वाले पलाश का वैज्ञानिक नाम "ब्यूटिया मोनोस्पेमा" है। सफेद पुष्पों वाले लता पलाश को औषधिय दृष्टिकोण से अधिक उपयोगी माना जाता है। वैज्ञानिक दस्तावेजों में दोनो ही प्रकार के लता पलाश का वर्णन मिलता है। सफेद फूलों वाले लता पलाश का वैज्ञानिक नाम "ब्यूटियापामिर्लोरा" है जबकि लाल फूलों वाले को "ब्यूटिया सुपर्बा" कहा जाता है। एक पिले पुष्पों वाला पलाश भी होता है। इसका उपयोग तंत्रिक गति-विधियों में भी बहुतायत से किया जाता है। पलाश के फूल को टेसू का फूल भी कहा जाता है। पलाश वसंत ऋतु में खिलता है और ये तीन रंगों के होते हैं, सफेद, पीला और लाल-नारंगी। आयुर्वेद में पलाश के पेड़ को बहुत ही अहम् स्थान प्रदान किया गया है, क्योंकि पलाश के बहुगुणी होने के कारण इसको कई तरह के बीमारियों के लिए औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है। बीबीचों में यह वृक्ष रूप में और जंगलों और पहाड़ों में अधिकतर क्षुप रूप में पाया जाता है। लता रूप में यह कम मिलता है। पत्ते, फूल और फल तनों भेदों के समान ही होते हैं। वृक्ष बहुत ऊँचा नहीं होता, मझोले फल का होता है। क्षुप झाड़ियों के रूप में अर्थात् एक स्थान पर पास पास बहुत से उगते हैं। पत्ते इसके गोल और बीच में कुछ नुकीले होते हैं जिनका रंग पीला की और सफेद और सामने की ओर हरा होता है। पत्ते सीकों में निकलते हैं और एक में तीन तीन होते हैं। इसकी छाल मोटी और रेशेदार होती है। लकड़ी बड़ी टेढ़ी मेढ़ी होती है। कठिनाई से चार पाँच हाथ सीधी मिलती है। इसका फूल छोटा, अर्धचंद्राकार और गहरा लाल होता है। फूल को प्रायः टेसू कहते हैं और उसके गहरे लाल होने के कारण अन्य गहरी लाल वस्तुओं को 'लाल टेसू' कहते हैं। फूल फागुन के अंत और चैत्र के आरंभ में लगते हैं। उस समय पत्ते तो फूलक सब झड़ जाते हैं और पेड़ फूलों से लद जाता है जो देखने में बहुत ही भला मालूम होता है। फूल झड़ जाने पर चौड़ी चौड़ी फलियाँ लगती है जिनमें गोल और चपटे बीज होते हैं। फलियों को 'पलास पापड़' या 'पलास पापड़ी' और बीजों को 'पलास-बीज' कहते हैं। पलाश के पत्ते प्रायः पतल और दोने बनाने के काम आते हैं। राजस्थान और बंगाल में इनसे तंबाकू की बीड़ियाँ भी बनाते हैं। फूल और बीज औषधि रूप में प्रयोग होते हैं। पलाश के बीज में पेट के कीड़े मारने का गुण विशेष रूप से निहित होता है। फूल को उबालने से एक प्रकार का ललाई लिए हुए पीला रंग भी निकलता है जिसका खासकर होली के अवसर पर प्रयोग किया जाता है। फली की बुकनी कर लेने से वह भी अबीर का काम देती है। छाल से एक प्रकार का रेशा निकलता है जिसको जहाज के पटरों की दरारों में भरकर भीतर पानी आने की रोक की जाती है। जड़ की छाल से जो रेशा निकलता है उसकी रस्मियाँ बनाई जाती हैं। दरी और कागज भी इससे बनाया जाता है। इसकी पतली डालियों को

उबालकर एक प्रकार का कटथा तैयार किया जाता है जो बंगाल में अधिक खाया जाता है। मोटी डालियाँ और तनों को जलाकर कोयला तैयार करते हैं। छाल पर बछने लगाने से एक प्रकार का गोंद भी निकलता है जिसको 'चुनियाँ गोंद' या पलास का गोंद कहते हैं। आजकल पलाश का उपयोग सौर्य प्रसाधन बनाने में भी किया जा रहा है। पलाश से प्राप्त कर्मरुक्ष आयुर्वेदिक औषधि है। पलाश की पत्तियों से पत्रावली भी बनाई जाती है।

मोतियाबिंद में फायदेमंद पलाश :- उम्र के बढ़ने के साथ मोतियाबिंद के सम्स्या से सभी वयस्क परेशान होने लगते हैं। लेकिन पलाश का प्रयोग इस तरह से करने पर आँख की बीमारियों के कष्ट को कम किया जा सकता है। पलाश की ताजी जड़ों का अर्क निकालकर एक-एक बूँद आँखों में डालते रहने से मोतियाबिंद, रतौथी इत्यादि सब प्रकार के आँख के रोगों से राहत मिलती है।

नाक से खून बहने से दिलाये राहत पलाश:- आपमर्तर पर नाक से खून बहने के बहुत सारे कारण होते हैं, ज्यादा गर्मी, ज्यादा ठंड या किसी बीमारी के साइड इफेक्ट के तौर पर भी ऐसा होता है। रात भर 100 मिली ठंडे पानी में भिंगे हुए 5-7 पलाश फूल को छानकर सुबह थोड़ी मिश्री मिलाकर पीने से नकसीर बंद हो जाती है। गलगंड या घेंघा में फायदेमंद पलाश- पलाश का औषधीय गुण घेंघा को ठीक करने में मदद करता है। पलाश के जड़ को घिसकर कान के नीचे लेप करने से गलगंड में लाभ होता है।

भूख बढ़ाने में करे मदद पलाश :- पलाश की ताजी जड़ का रस निकालकर अर्क की 4-5 बूँदें पान के पत्ते में रखकर खाने से भूख बढ़ती है।

पेट दर्द से दिलाये राहत पलाश:-पलाश की छाल और शुंठी का काढ़ा या पलाश के पत्ते का काढ़ा बना लें। 30-40 मिली मात्रा में दिन में दो बार पिलाने से आध्मान (अफारा) तथा उदरशूल या पेट दर्द में आराम मिलता है।

पेट में कीड़े को निकालने में करे मदद पलाश:-अक्सर बच्चे पेट में कीड़ा होने के कारण पेट दर्द से परेशान रहते हैं। पलाश का इस तरह से सेवन करने पर कीड़ा को मारने में मदद मिलती है।

1. एक चम्मच पलाश बीज चूर्ण को दिन में दो बार खाने से पेट के सब कीड़े मरकर बाहर आ जाते हैं।

2. पलाश के बीज, निशोथ, किरमानी अजवायन, कबीला तथा वायविविडंग को समान मात्रा में मिलाकर 3 ग्राम की मात्रा में गुड़ के साथ देने से सब प्रकार के कृमि नष्ट हो जाती है।

अतिसार या दस्त में फायदेमंद पलाश:- अगर ज्यादा मसालेदार खाना, पैकेज्ड फूड या बाहर का खाना खा लेने के कारण दस्त है कि रुकने का नाम ही नहीं ले रहा तो पलाश का घरेलू उपाय बहुत काम आयेगा।

1 चम्मच पलाश बीज के काढ़े में 1 चम्मच बकरी का दूध मिलाकर खाना खाने के बाद दिन में तीन बार सेवन करने से अतिसार में लाभ होता है। इस समय में बकरी का उबला हुआ टंडा दूध और चावल ही लेना चाहिए।

खूनी बवासीर से दिलाये राहत प्लांश:-अगर ज्यादा मसालेदार, तीखा खाने के आदि है तो पाइल्स की बीमारी होने की संभावना बढ़ जाती

है और अगर इसको नजरअंदाज किया गया तो स्थिति और भी बदतर होकर बवासीर से खून निकलने लगता है। उसमें पलाश का घरेलू उपाय बहुत ही फायदेमंद साबित होता है।

1. 1-2 ग्राम पलाश पञ्चाङ्ग की भस्म को गुनगुने घी के साथ पिलाने से रक्तार्श (खूनी बवासीर) में बहुत लाभ होता है। इसका कुछ दिन लगातार सेवन करने से मस्से सूख जाते हैं।

2. पलाश के पत्रों में घी की छौंक लगाकर दही की मलाई के साथ सेवन करने से अर्श (बवासीर) में लाभ होता है।

मूत्र संबंधी समस्या को दूर करे पलाशः-मूत्र संबंधी बीमारी में बहुत तरह की समस्याएं आती हैं, जैसे- मूत्र करते वक्त दर्द या जलन होना, मूत्र रुक-रुक कर आना, मूत्र कम होना आदि। पलाश इस बीमारी में बहुत ही लाभकारी साबित होता है।

1. पलाश के फूलों को उबालकर पीसकर सूखा कर पेड़ पर बाँधने से मृत्रकच्छ (मृत्र संबंधी समस्या) तथा सुजन में लाभकारी होता है।

2. 20 ग्राम पलाश के पुष्पों को रात भर 200 मिली ठंडे पानी में भिगोकर सुबह थोड़ी मिश्री मिलाकर पिलाने से गुर्दे का दर्द तथा मूत्र के साथ रक्त का आना बंद हो जाता है।

3. पलाश की सूखी हुई कोपलें, गोंद, छाल और फूलों को मिलाकर चूर्ण बना लेना चाहिए। इस चूर्ण में समान मात्रा में मिश्री मिलाकर 2-4 ग्राम चूर्ण को प्रतिदिन दूध के साथ सुबह शाम सेवन करने से मूत्रकृच्छ्र (मूत्र त्याग में कठिनाता) में लाभ होता है।

मधुमेह या प्रमेह को करे नियंत्रण पलाश:-आजकल की भाग-दौड़ और तनाव भरी जिंदगी ऐसी हो गई है कि न खाने का नियम और न ही सोने का। फल ये होता है कि लोग को मधुमेह या डायबिटीज की शिकार होते



सफलता की कहानी



बच्चे जो हमारे देश का भविष्य है जिनको सुरक्षित रखना हम भारतीयों का कर्तव्य है, कुपोषण देश की बहुत गंभीर समस्याओं-ओं में से एक है, फिर भी इस समस्या पर सबसे कम ध्यान दिया गया है। आज भारत में दुनिया के सबसे अधिक अविकसित (4.66 करोड़) और कमजोर (2.55 करोड़) बच्चे मौजूद हैं। इसकी वजह से देश पर बीमारियों का बोझ बहुत ज्यादा है, हालांकि राष्ट्रीय पारिवारिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4 के आंकड़े बताते हैं कि देश में कुपोषण की दर घटी है लेकिन न्यूनतम आमदनी वर्ग वाले परिवारों में आज भी आधे से ज्यादा बच्चे (51%) अविकसित और सामान्य कम वजन (49%) के हैं।

कुपोषण पर ताजा सरकारी आंकड़े दिखा रहे हैं कि भारत में कुपोषण का संकेत और गहरा गया है। इन आंकड़ों के मुताबिक भारत में इस समय 33 लाख से अधिक बच्चे कुपोषित हैं। इनमें से आधे से ज्यादा यानी कि 17 लाख बच्चे गंभीर रूप से कुपोषित हैं। गंभीर रूप से कुपोषित बच्चे सबसे ज्यादा महाराष्ट्र, बिहार और गुजरात में हैं। इनका बता की जानकारी महिला एवं बाला विकास मंत्रालय ने एक आरटीआई के जवाब में दी है। मंत्रालय ने समाचार एजेंसी पीटीआई द्वारा एक आरटीआई के जवाब में कहा कि यह 34 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के आंकड़ों का संकलन है।

देश में कुल 33,23,321 बच्चे कुपोषित हैं। मंत्रालय का अनुमान है कि कोरोना महामारी से गरीबों से गरीब व्यक्ति में स्वास्थ्य और पोषण संकट और बढ़ सकता है। इस पर चिंतित जताते हुए मंत्रालय का कहना कि 14 अक्टूबर 2021 तक भारत में 17.76 लाख बच्चे अल्प पोषणित (एसएमएम) और 15.46 लाख बच्चे अल्प कुपोषित (एसएमएम) थे। ये आंकड़े अपने आप में खतरनाक हैं, देश गंभीर समस्या के खिलाफ शुरू किया पोषण स्तराज अभियान ताकि, आदिवासी क्षेत्र के मायूस बच्चों को इस कुपोषण से लड़ कर बच्चों के जीवन में खुशी ला सके।

एक पहल पोषण स्वराज अभियान की जिससे दिखे बच्चों में नई उमंग, खुशी और आया बदलाव उनके जीवन में.....

पोषण स्वराज अभियान की शुरुआत 9 अगस्त 2021 से 28 अगस्त 2021 तक जिला प्रशासन, महिला एवं बाल विकास परियोजना व वाग्दारा संस्थान के सहयोग से आयोजन किया गया। जिसमें जिले के गाइडलडि, आनंदपुरी, घाटोल, सज्जनगढ़ व कुशलगढ़ ब्लॉक के कुल 750 गांवों की अग्रगण्यवाडी पर अभियान चलाया गया। जिसके बच्चों के पोषण की स्थिति में सकारात्मक परिणाम सामने आये। इस अभियान का आयोजन वाग्दारा संस्थान के सचिव जयेश जी जोशी के मार्गदर्शन में किया गया एवं अभियान की संपूर्णता व कार्य योजना सच्चा बचपन के कार्यक्रम अधिकारी माजिद खान, सच्ची खेती कार्यक्रम अधिकारी पी.एल पटेल व सच्चा स्वराज कार्यक्रम अधिकारी परमेश्वर टीम पाटीदार, रहिन्दू रकवाल ने की। अभियान के सफल आयोजन में वाग्दारा की समस्त क्षेत्रीय टीम की भूमिका रही।

जिले में आदिवासी बच्चों की पोषण की स्थिती में सुधार लाने के लिए पोषण स्वराज अभियान एक सफल कार्यक्रम रहा, जिसमें देखा गया की कई बच्चे जो कुपोषण के शिकार थे वो वर्तमान में सामान्य श्रेणी में पाए गये । अभियान का मुख्य उद्देश्य था । बच्चों में कुपोषण के स्तर में कमी लाना व बच्चों के पोषण में मददगार स्थानीय अनाज, दालें, साग-सब्जी, व फलों से बच्चों के पोषण में सुधार करना



है, जो बच्चों की माता को आसानी से अपने घर पर अपनी कृषी उपज से प्राप्त हो सके। आदिवासी क्षेत्रों में बच्चों की पोषण की स्थिति कमजोर है। पोषण स्वराज अभियान में बच्चों के पोषण के सुधार के लिए स्थानीय रूप से उपलब्ध पौष्टिक खाद्य चीजों के साथ बच्चों का संतुलित आहार देने पर सिखाया गया।

अभियान के अन्तर्गत महिला एवं बाल विकास परियोजना व वाग्धारा संस्थान के द्वारा गाण्डोलतलाई ब्लॉक के 80 गांवों के बच्चों की स्त्रीणिग की गई जिसमें बच्चों का वजन, लम्बाई, व भुजा का नाप लीला गया। जिससे बच्चों की कुपोषण की स्थिति की जांच की गई। स्त्रीणिग में पाए गए कुपोषित व अति-कुपोषित बच्चों को कार्यकर्ताओं के द्वारा आंगनवाड़ी केन्द्रों पर अभियान के तहत, उनकी माताओं के साथ बुलाया गया। पोषण स्वरूप अभियान के 15 दिन के आयोजन में बच्चों को प्रतिदिन मेनुय के अनुसार पौष्टिक आहार, दाल दिए जिसमें रागी की लड्डू, रागी मूँगफली की चिकरी, दलिया पत्तदारसरास, सब्जी व मुंग की दाल, कागनी के लड्डू, अकुरित अनाज की चाट, सामा (भार) की खीर, चना पुलाव, रजन, लोकी, तील मूँगफली के लड्डू, दलिया की लापसी, आदि पौष्टिक आहार बच्चों को दिया गया और बच्चों की माताओं को इस प्रकार के आहार देने के लिए प्रोत्साहित किया गया। और बच्चों के साथ खेल-क्रीडविधियों को आयोजन किया गया। स्त्रीणिग में पाए गए कुछ अति-कुपोषित बच्चों को चिकित्सा सेवाओं के लिए रेफर भी किया गया। अभियान के कुछ सप्ताह बाद देखा गया की बच्चों में अभियान के पहले की बजाय अभी उनके पोषण की स्थिति में सकारात्मक परिणाम सामने आया है। कुछ बच्चे जो कुपोषण की श्रेणी में पाए गये वह अभी सामान्य अवस्था में है। यह हम सभी के लिए बड़ा खुशी की बात है, पोषण अभियान की पहल कई बच्चों के जीवन में बदलाव लेकर आया है। जो हम देख सकते है, महसूस कर सकते है।

ब्लॉक गागड़ तलाई के गांवों के कई बच्चे जिनमें सकारात्मक बदलाव सामने आया कुछ बच्चों की जानकारी रोहनिया: रोनिका उम्र 60 माह पिता विनोद कुपोषित से सामान्य में वजन पहले 12.1 की.ग्रा वर्तमान 14 की.ग्रा रोहनिया : रितिक उम्र 56 माह पिता महेश कुपोषित से सामान्य में वजन पहले 12 की.ग्रा वर्तमान 14 की.ग्रा रोहनिया तलावाड़ी फला : भाय उम्र 59 माह श्री पिता कांति लाल कुपोषित से सामान्य में पहले 12.2 की.ग्रा वर्तमान 14 की.ग्रा.

रोहनिया : प्रवर्तन उम्र 28 माह पिता
दिता, माता सती अति कुपोषित से
सामान्य श्रेणी में वजन पहले 9 की.ग्रा
वर्तमान में 12 की.ग्रा
चेलकारी: मन्देव उम्र 55 माह पिता
देवी लाल, माता गुड्डी कुपोषित से
सामान्य वजन पहले 13.7 की.ग्रा. से
बढ़कर 15.5 की.ग्रा.
चेलकारी मौफिका पिता वागजी, माता
गीता देवी कुपोषित से सामान्य पहले
13.7 की.ग्रा वर्तमान 17.5 की.ग्रा
गमनिया हमीरा : राहुल उम्र 24 माह
पिता मणि लाल, माता नाहति देवी
अतिकुपोषित से सामान्य पहले 8.9
की.ग्रा वर्तमान 10.5 कि.ग्रा
रोहनिया : आदिराज उम्र 42 माह
पिता नाना लाल, माता सोनल देवी
अतिकुपोषित से सामान्य वजन पहले
10.6 कि.ग्रा. वर्तमान 13.7 कि.ग्रा.

वागड़ रेडियो 90.8 FM
वाग्धारा, कुपड़ा



अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें-
वागड रेडियो 90.8 FM, मुकाम-पोस्ट कुपड़ा, वाग्धारा केम्पस, बाँसवाड़ा (राज.) 327001
 फोन नम्बर है - **9460051234** ई-मेल आईडी -**radlo@vaagdhara.org**

यह
“वातें वाग्धारा नी”
केवल
आंतरिक
प्रसारण है ।

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

