

“  
फरे ई सरे,  
बांदयु भुकु मरे  
”

# वागधारा

वाग्धारा नी

अप्रैल, 2022



## गर्मी में जुताई का महत्व



“जनजातीय क्षेत्र के किसान भाइयों-बहनों, प्यारों बच्चों, संगठन के साथियों, वाग्धारा के स्वराज मित्र, स्वराज सहजकर्ता सभी को जय गुरु” !!!

आशा है आप सभी शादीयों के इस मौसम में व्यस्त होंगे और अपने अपने परिवारों व घरों में कार्यक्रम की तैयारी में लगे होंगे। फसल की कटाई पूरी हो गई होगी और आशा के अनुरूप हमें हमारी खेती में किए गए मेहनत का परिणाम प्राप्त हुआ होगा।

विशेष रूप से आज के इस अंक में मैं आप सभी से यह आग्रह करना चाहूंगा कि हमें हमारी फसल का सही दाम का आंकलन करना बहुत आवश्यक होता है और हम जल्दी में उसका आंकलन किये बिना ही उसको पैसे की शीघ्र आवश्यकता हेतु आनन-फानन में बेच देते हैं और नुकसान कर बैठते हैं। हमें थोड़ा धीरज रख कर बाजार के भाव का अध्ययन करके और हमारे साल भर की आवश्यकताओं के अनुरूप देख कर के उसे उचित स्थान व भाव पर बेचना चाहिए।

मैं स्वराज मित्रों से, संगठन सहजकर्ताओं से और संगठन के पदाधिकारियों को ये बताना चाहूंगा कि हमारी फसलों का क्या भाव चल रहा है, बाजार में क्या भाव है, न्यूनतम समर्थन मूल्य क्या है वह कृपा करके अपने अपने गाँवों में, अपने संगठनों में अपने किसान भाइयों तक जरूर बताएं ताकि उनका उन सौदों में किसी भी प्रकार का शोषण नहीं हो और नुकसान नहीं हो। हम यह जरूर कर सकते हैं कि जहां पर भी उसे बेच रहे हैं उन्हें वहां पूरा दाम मिले। इसके बाद भी चूँकि पिछली बार चर्चा में कहा था अपने आने वाली फसल के लिए बीज संभाल के रखने का बहुत महत्व है। हमारी हर चर्चा बीज स्वालंबन को लेकर होती है तो इस प्रकार से हम उसे बीज के रूप में संभालें कि वह बीज किसी प्रकार के अन्य बीज से सम्मिलित नहीं हो जाये। विभिन्न आलेखों में सच्चे बचपन में बच्चों को मजदूरी के लिए नहीं भेजना और बाल विवाह को रोकना स्वाभाविक ही चर्चा में आयेगा। यह भी आयेगा कि हम नरगा में ज्यादा से ज्यादा जुड़े और बाहर मजदूरी पर नहीं जायें ये सभी चर्चाएं होंगी परंतु हमारे संगठन के साथियों को जिम्मेदारी है कि गांव में किसी प्रकार का बाल विवाह न हो और बच्चे मजदूरी पर न जायें। दूसरा महत्वपूर्ण विषय है कि किस प्रकार से हम अप्रैल माह के दिनों में ज्यादा से ज्यादा नरगा के काम में हर परिवार को जोड़ पाये और पूरा दाम ले पाए।

अगली महत्वपूर्ण कड़ी में हमारे यहाँ की परंपरा नोतरा जिसे कई लोग कुरुति कहते हैं और मेरा स्वयं का यह मानना है कि यह बहुत अच्छी प्रथा है जो कि हमारी सामाजिक मदद के रूप में होती है उसे हम किस प्रकार से मजबूत कर पाए उस पर हमें ध्यान देने की आवश्यकता है। मैं आग्रह करना चाहूंगा स्वराज संगठन के साथियों से जहाँ पर नोतरा हो तो वहां नोतेरी की राशि को ज्यादा से ज्यादा काम में लेने का प्रयास करें सही तरीके से काम में लेने का प्रयास करें ताकि नुकसान नहीं हो और परिवार सही स्थिति में अपने जीवन स्तर में इस राशि का उपयोग कर पाएँ और बाहरी दुनिया इसे गलत परंपरा नहीं माने हम ऐसा उदाहरण प्रस्तुत करें।

अंत में जवान भाइयों-बहनों से, स्वराज मित्रों से, सहजकर्ताओं से पुनः आग्रह करना चाहूंगा कि हमारे यहाँ की गर्मी बहुत अधिक है हमें बच्चों को गर्मी के रोगों से ध्यान रखने के लिए ORS अथवा नमक शक्कर का घोल उल्टी दस्त होने पर पिलाना है, इसी के साथ आने वाले महीने के लिए शुभकामनाएं हर बार की तरह आशा है कि आप इस परंपरा को ज्यादा अच्छे से हमारे संवाद को आगे बढ़ाने की परंपरा को निभाएँ संगठन में चर्चा को लाएँ स्वराज मित्रों को चर्चा से जोड़ें और संगठन को उदाहरण का बनाएँ।

आपका अपना  
जयेश जोशी



फसल की अच्छी पैदावार प्राप्त करने के लिए रबी की फसल की कटाई के तुरन्त बाद गहरी जुताई कर ग्रीष्म ऋतु में खेत को खाली रखना बहुत ही लाभदायक रहता है। गहरी जुताई रबी मौसम की फसलें कटने के बाद शुरू होती है, जो बरसात शुरू होने पर समाप्त होती है। अप्रैल से जून तक गर्मी की जुताई की जाती है, जहाँ तक हो सके किसान भाइयों को गर्मी की जुताई रबी की फसल कटने के तुरन्त बाद मिट्टी पलटने वाले हल से कर देनी चाहिए। खेत की मृदा में नमी संरक्षित होने के कारण बैलें व को कम मेहनत करनी पड़ती है।

मृदा पलटने वाले हल से इस माह खेतों की जुताई करना लाभदायक है। जुताई के लिए मृदा पलटने वाला हल उपयोग में ले सकते हैं। इससे निचली परत की मृदा के साथ खरपतवारों के बीज, रोगों के कीटाणु, अंडे आदि ऊपर आ जाते हैं, जो सूरज की गर्मी से मर जाते हैं। इससे खरपतवारों की संख्या और कीट-पतंगे कम हो जाते हैं। इसके साथ ही मृदा में वर्षाजल का अवशोषण बढ़ जाता है तथा मृदा की उर्वराशक्ति में भी सुधार होता है।

ग्रीष्मकालीन जुताई मिट्टी पलटने वाले हल से करने पर खेत

की मिट्टी ऊपर-नीचे हो जाती है इस जुताई से जो ढेले पड़ते हैं वह धीरे-धीरे हवा व बरसात के पानी से टूटते रहते हैं साथ ही जुताई से मिट्टी की सतह पर पड़ी फसल अवशेष की पत्तियाँ, पौधों की जड़ें एवं खेत में उगे हुए खरपतवार आदि नीचे दब जाते हैं जो सड़ने के बाद खेत की मिट्टी में जीवाश्म/कार्बनिक खादों की मात्रा में बढ़ोतरी करते हैं जिससे भूमि की उर्वरता स्तर एवं मृदा की भौतिक दशा या भूमि की संरचना में सुधार होता है। गर्मी जुताई करने से खेत के खुलने से प्रकृति की कुछ प्राकृतिक क्रियाएँ भी सुचारु रूप से खेत की मिट्टी पर प्रभाव डालती है। वायु और सूर्य की किरणों का प्रकाश मिट्टी के खनिज पदार्थों को पौधों के भोजन बनाने में अधिक सहायता करते हैं। इसके अतिरिक्त खेत की मिट्टी के कणों की संरचना (बनावट) भी दानेदार हो जाती है। जिससे भूमि में वायु संचार एवं जल धारण क्षमता बढ़ जाती है।

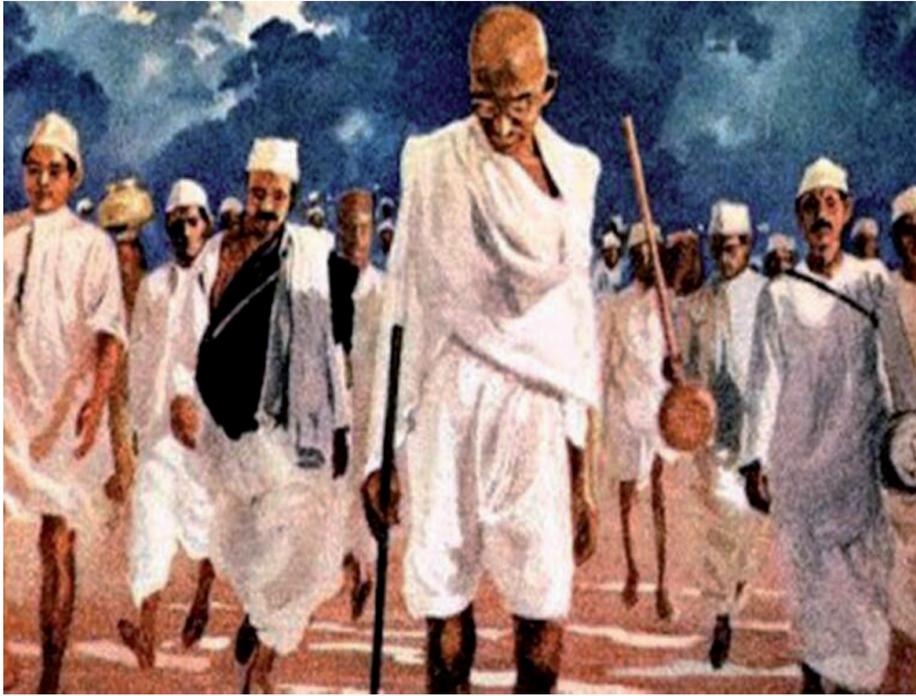
इस गहरी जुताई से गर्मी में तेज धूप से खेत के नीचे की सतह पर पनप रहे कीड़े-मकोड़े बीमारियों के जीवाणु खरपतवार के बीज आदि मिट्टी के ऊपर आने से खत्म हो जाते हैं साथ ही जिन स्थानों या खेतों में गेहूँ व जौ की

फसल में निमेटोड का प्रयोग होता है वहाँ पर इस रोग की गाँटें जो मिट्टी के अन्दर होती है जो जुताई करने से ऊपर आकर कड़ी धूप में मर जाती है। अतः ऐसे स्थानों पर गर्मी की जुताई करना नितान्त आवश्यक होती है गर्मी की जुताई के लाभ मिट्टी में कार्बनिक पदार्थों की बढ़ोतरी होती है। मिट्टी के पलट जाने से जलवायु का प्रभाव सुचारु रूप से मिट्टी में होने वाली प्रतिक्रियाओं पर पड़ता है और वायु तथा सूर्य के प्रकाश की सहायता से मिट्टी में विद्यमान खनिज अधिक सुगमता से पौधे के भोजन में परिणत हो जाते हैं। गर्मी जुताई कीट एवं रोग नियंत्रण में सहायक है। हानिकारक कीड़े तथा रोगों के रोगकारक भूमि की सतह पर आ जाते हैं और तेज धूप से नष्ट हो जाते हैं। और मिट्टी में जीवाणु की सक्रियता बढ़ती है तथा यह दलहनी फसलों के लिए अधिक उपयोगी है। गहरी जुताई खरपतवार नियंत्रण में भी सहायक है।

गर्मी की जुताई करने से बरसात के पानी द्वारा खेत की मिट्टी कटाव में भारी कमी होती है अर्थात् अनुसंधान के परिणामों में यह पाया गया है कि गर्मी की जुताई करने से भूमि के कटाव में की कमी आती है। गर्मी की जुताई से

गोबर की खाद व अन्य कार्बनिक पदार्थ भूमि में अच्छी तरह मिल जाते हैं जिससे पोषक तत्व शीघ्र ही फसलों को उपलब्ध हो जाते हैं और गर्मी की जुताई हर दो-तीन वर्ष में एक बार जरूर करें। जुताई के बाद खेत के चारों ओर एक ऊँची मेड़ बनाने से वायु तथा जल द्वारा मिट्टी का क्षरण नहीं होता है तथा खेत वर्षा जल सोख लेता है। गर्मी की जुताई हमेशा मिट्टी पलटने वाले हल से गहरी करनी चाहिए जिससे खेत की मिट्टी के बड़े-बड़े ढेले बन सकें, क्योंकि ये मिट्टी के ढेले अधिक पानी सोखकर पानी खेत के अन्दर नीचे उतरेंगा जिससे भूमि की जलधारण क्षमता में सुधार होता है। किसान भाइयों यदि आप अपने खेतों की गर्मी की जुताई करेंगे तो निश्चित ही आपकी आने वाली खरीफ मौसम की फसलें न केवल कम पानी में हो सकेंगी बल्कि बरसात कम होने पर भी फसल अच्छी हो सकेगी तथा खेत से उपज भी अच्छी मिलेगी तथा खर्च की लागत भी कम आयेगी। जिससे कृषकों की आमदनी में बढ़ोतरी होगी। अतः उपरोक्त फायदों को मद्देनजर रखते हुए किसान भाइयों को यथा सम्भव एवं यथाशक्ति फसल उत्पादन के लिए हमेशा जुताई जरूर करें।

## युवाओं के प्रति गांधी आत्मदर्शन



आधुनिक युग में हम सभी विकास के पथ पर कितने भी आगे क्यों न बढ़ जाएँ किंतु गांधीजी के सिद्धांतों एवं उनके दर्शन को नकारना असंभव है। जब भी भारतीय समाज की बात होती है तो गांधी दर्शन के बिना अधूरी रहती है। आज के संदर्भ में जब गांधीजी के सिद्धांतों की बात होती है तो आज चाहे भारत का आधुनिक युवा हो या किताबी ज्ञान के महारथी, आईटी पेशेवर या ग्रामीण बेरोजगार युवा हों, सभी के लिए गांधीजी महत्वपूर्ण व्यक्तित्व रहे हैं। हम सभी गांधीजी को अपने से जोड़े बगैर नहीं रह सकते हैं। गांधीजी के विचार आज भी उतने ही प्रासंगिक और सरल हैं जितने उनके वक्त में थे। गांधीजी का बचपन, उनके सामाजिक एवं सर्वोदय, सत्याग्रह, खादी, ग्रामोद्योग, महिला शिक्षा, स्वावलंबन एवं अन्य सामाजिक चेतना के विषय आज के युवाओं के शोध एवं शिक्षण के प्रमुख क्षेत्र हैं।

गांधीजी का चिंतन का केंद्र बिंदु हमेशा युवा रहा है। व्यूकी युवा अपने ऊपर किसी का भी हस्तक्षेप नहीं चाहता है। ऐसी परिस्थितियों में गांधीजी के विचारों की सर्वाधिक जरूरत आज के युवाओं को है। गांधीजी हमेशा युवाओं से रचनात्मक सहयोग की अपेक्षा रखते थे। गांधीजी ने उस पीढ़ी के युवाओं को भय रहित होकर

अंग्रेजों के दमन का सामना करने का अद्भुत साहस दिया था वे हमेशा युवा ऊर्जा को सही दिशा देने की बात करते थे। आंदोलन के समय वे युवाओं को हमेशा सतर्क करते रहते थे।

गांधीजी ने हमेशा से युवाओं को वंचित समूहों के उत्थान के लिए प्रेरित किया है। वो व्यक्तिगत घृणा के हमेशा विरोधी रहे हैं। उनका कथन था- 'शैतान से प्यार करते हुए शैतानी से घृणा करनी होगी।' उन्होंने हमेशा युवाओं को आत्मप्रशंसा से बचने को कहा है। उनका कथन है कि जनता की विचारहीन प्रशंसा हमें अहंकार की बीमारी से ग्रसित कर देती है।

वर्तमान में युवाओं के लिए गांधीजी प्रबंधन गुरु हैं। वे हमेशा आर्थिक मजबूती के पक्षधर रहे हैं। गांधीजी ने हमेशा पूंजीवादी व समाजवादी विचारधारा का विरोध किया है। उनका मानना था कि देश की अर्थव्यवस्था कुछ पूंजीपतियों के पास गिरवी नहीं होनी चाहिए। उनकी अर्थव्यवस्था के केंद्रबिंदु गांव थे। उनके अनुसार जब तक गांव के युवाओं को गाँव में ही रोजगार नहीं मिलता है, तब तक उनमें अस्तौष एवं विश्वास रहेगा। ग्रामीण बेरोजगारों का शहर की ओर पलायन, जो की ज्वलंत समस्या है, इस समस्या का निराकरण सिर्फ कुटीर उद्योग लागाकर ही किया जा सकता है।

बहुउद्देशीय वृक्ष नर्सरी तैयार करें ताकि वे बरसात के मौसम से पहले तैयार हो जाएं।



# सच्चा बचपन : परीक्षा का दौर, बच्चों का आंकलन और दबाव रहित माहौल

**प्रिय पाठकों सभी को जय गुरु और चैत्र नवरात्री की हेरो शुभकामनाएं !**  
पिछले अंक में हमने पढ़ा था कि किस प्रकार बाल श्रम हमारे जनजातीय समुदाय के बच्चों को प्रभावित करता है, जिसके कारण उनकी शिक्षा छूट जाती है और उनका सर्वांगीण विकास भी बाधित होता है। साथ ही हमने जाना कि किस प्रकार बच्चों को सुरक्षा प्रदान करने के लिए विभिन्न स्तरों की क्या भूमिका है। इस माह के अंक में हम बात करेंगे की अप्रैल माह बच्चों के लिए परीक्षा का माह है, जिसमें उनको परीक्षा की तैयारी भी करनी है और उनके माता-पिता व शिक्षकों को यहाँ पर एक सहपाठी या मार्गदर्शक की भूमिका निभाते हुए उनका मार्गदर्शन भी देना है एवं बच्चों का आंकलन भी करना है की वह परीक्षा के लिए कितने तैयार है ताकि बच्चों परीक्षा का दबाव महसूस ना करे।

**पृष्ठभूमि:**  
भारतीय विद्यालयों में आंकलन/मूल्यांकन की प्रक्रियाओं को देखा जाए तो यह अंक या ग्रेड आधारित है जो यह तय करती है कि कौन बच्चा पढ़ने में कमजोर है व कौन बच्चा पढ़ने में होशियार है और यही अंक या ग्रेड बच्चे के भविष्य को तय करते हैं जो कि एक खास तरह के समय में बच्चे ने कुछ सवालियों के लिए क्या जवाब दिए उसके आधार पर तय हो जाता है। परीक्षा के समय विद्यालयों में एक अलग ही तरह के माहौल की गहमा गहमी को महसूस किया जा सकता है साथ ही माता-पिता और पालक भी इस चक्र में पूरी तरह से फंसे हुए पाये जाते हैं। बच्चों से समुदाय

और समाज के प्रत्येक स्तर पर इतनी अपेक्षाएं जुड़ जाती हैं कि बच्चे इस भयंकर दुष्चक्र में उलझ कर रह जाते हैं, ना चाहते हुए भी बच्चा इस प्रभाव में आ जाता है और नकारात्मक तरीके से बच्चे के वास्तविक व्यक्तित्व को कुचल दिया जाता है। NCF-2005 स्पष्ट रूप से यह कहता है कि भारतीय शिक्षा में मूल्यांकन शब्द दुश्चिन्ता और तनाव से पूरी तरह से जुड़ा हुआ है। चूँकि यह बात हम पहले ही कर चुके हैं कि मूल्यांकन की यह प्रक्रिया क्षणिक प्रदर्शन के आधार पर होती है जो कि बच्चों के लिए यह निर्णय छोड़ देती है कि फलों विषय में बच्चे का स्तर क्या है। जबकि यहाँ पर बच्चे की पूरी तरह से पृष्ठभूमि को देखे जाने की नितांत आवश्यकता होती है। यानि यहाँ यह देखे जाने की जरूरत है कि उस वक़्त बच्चा किस माहौल से आ रहा था, पारिवारिक पृष्ठभूमि या परिवार स्तर पर बच्चे को क्या माहौल मिल रहा था, स्वास्थ्य की दृष्टि से बच्चे की क्या स्थिति थी और इन सब में सबसे ऊपर बच्चे पर पढ़ाई के अतिरिक्त अन्य जिम्मेदारियों किस तरह से कार्य कर रही थी। बच्चे हमेशा ही प्रयासरत रहते हैं लेकिन प्रतियोगिता के इस दौर में बच्चे मानवीय संवेदनाओं के स्पर्श से परे यहाँ पर ईंसान की बजाय एक मशीन बनने की ओर अग्रसर हो रहा होता है। अगर कोई शिक्षा में गुणवत्ता के नाम पर बच्चों में हीन भावना का विकास कर रहा है और बच्चों को स्पष्ट रूप से विभाजन की ओर धकेला जा रहा है, ऐसा तो नहीं होना चाहिए। हमे मनुष्यों के समाज में एक संवेदनशील मनुष्य के विकास की ओर सोचे जाने

की जरूरत है, जहाँ बच्चे सहज रूप से दबाव और तनाव रहित माहौल में गतिविधि आधारित शिक्षण के साथ ही अपने आप करने और सीखने के भरपूर माहौल के साथ ही रूचि के खास ख्याल के साथ सीखने और सिखाने की प्रक्रिया का हिस्सा बन सके और इस सीखने सिखाने की प्रक्रियाओं के दौरान शिक्षक अपनी पैनी निगाह से बच्चे के व्यक्तित्व के विकास के आयाम और पहलु को जांच ले जहाँ शिक्षक विश्वास और तथ्यों के आधार पर यह कह सके कि हाँ, मेरे बच्चें इतना सीख गए हैं। जहाँ शिक्षक यह कह सके मेरे बच्चें क्या-क्या सीख गए हैं? बच्चों की रचियाँ क्या-क्या है? किस तरह की विशेष मदद की बच्चों को जरूरत है? करवायी गयी गतिविधियों ने बच्चों को सीखने में कितना सहज बनाने में मदद की, बच्चों की आगामी जरूरतों को पूरा करने में शिक्षक की आगामी कार्य योजना क्या होगी और इस कार्य योजना के विभाजन के अनुरूप शिक्षक की तैयारी के हिस्से कितने और किस प्रकार से हो रहे होंगे जिनमें बच्चे अपने आप अपने पूर्व अनुभवों के आधार पर नया ज्ञान निर्माण उतनी ही सहजता के साथ कर रहे होंगे जितनी सहजता के साथ अब तक वह इस प्रक्रिया का हिस्सा बना पाया होगा आदि इत्यादि।

**परीक्षा के समय में बच्चों को दबाव रहित माहौल प्रदान करने और उनके आंकलन में विभिन्न स्तरों की निम्नलिखित भूमिका है :-**

**सरकार की भूमिका:-**

• विद्यालय स्तर पर शैक्षणिक गतिविधियों को गतिविधि आधारित शिक्षण बनाते हुए बच्चों का

सीखना सुनिश्चित करें।  
• विद्यालयों में विषयाधारित शिक्षकों का होना सुनिश्चित किया जाए।  
• शिक्षकों को शैक्षणिक गतिविधियों के अलावा अन्य कार्यों से अलग रखें।  
• शिक्षकों को विषयाधारित शिक्षण करने में अगर किसी तरह की समस्या आ रही है तो पर्याप्त सहयोग मिल सके।  
• पाठ्यक्रम आधारित मूल्यांकन में विविधता को सुनिश्चित किया जाए।  
• बच्चों की सीखने की गति का विशेष ध्यान रखा जाए।

**समुदाय की भूमिका:-**

• बच्चों के साथ सहयोगात्मक रवैये को अपनाएँ प्रत्येक परिवार के बच्चे को अपना समझकर सकारात्मक व्यवहार करें।  
• विद्यालय स्तर पर निगरानी रखें कि बच्चों के साथ विद्यालय स्तर पर तो परीक्षा को लेकर कोई दबाव नहीं बनाया जा रहा है।  
• शिक्षकों के साथ नियमित संवाद स्थापित करें और किसी भी तरह की शैक्षणिक समस्या को लेकर विद्यालयों को सहयोग करें।

**परिवार की भूमिका:-**

• बच्चों के लिए परीक्षा को हौआ ना बनायें।  
• अगर बच्चा परीक्षा को लेकर दबाव महसूस करता है तो बच्चे को इस दबाव से बाहर निकालने में सहयोग करें।  
• हर वक़्त पढ़ाई और परीक्षा को लेकर ही बातचीत बच्चों के साथ ना करें बच्चों के साथ सहजता के साथ व्यवहार करें।

• परीक्षा के दबाव और तनाव के कारण बच्चे ठीक से खा और पी नहीं पाते हैं परिवार और माता पिता को इसमें भूमिका बनती है कि बच्चों के खाने पीने का पूरा ध्यान रखें।  
• परीक्षा के दबाव की वजह से बच्चे ठीक से सो नहीं पाते हैं अतः यह सुनिश्चित करें कि बच्चे ठीक से नियमित और 8-10 घंटे की नींद लें। क्योंकि नींद लेना शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक स्तर के लिए बहुत जरूरी है।  
• इस समय में बच्चों को भावनात्मक स्तर पर विशेष सहयोग की जरूरत होती है बच्चों को ये अहसास करवाते रहें कि वे आपके लिए सर्वोपरि हैं।  
• परीक्षा के समय बच्चे तनाव और दबाव में ना आएं इसके लिए जरूरी है कि बच्चे नियमित रूप से पढ़ने लिखने की प्रक्रियाओं से जुड़े और इसे संभव करने के लिए बच्चों के दैनिक स्तर पर रूटीन को सुनिश्चित करने में सहयोग करें अगर बच्चे नहीं कर पा रहे हैं तो नियमित और सतत स्तर पर उनके साथ बातचीत करें उन्हें इसके फायदे और नुकसान दिखाने में मदद करें।  
• विद्यालय स्तर पर नियमित रूप से शिक्षकों के साथ मिलकर बच्चे के बारे में बातचीत करते रहें।  
• बच्चों के साथ आत्मीयता से रिश्ते बनायें ताकि बच्चों को अगर किसी विषय आधारित समस्या या सीखने सम्बन्धित कोई समस्या का सामना करना पड़ रहा है तो बच्चा खुलकर अपनी समस्या को आपके साथ साझा कर सके। और इस समस्या को विद्यालय स्तर पर शिक्षक के साथ बातचीत करते हुए समस्या का निस्तारण किया जा सके।  
• अगर बच्चों में कुछ व्यवहारात्मक बदलाव देखते

हैं तो उसे समझने का प्रयास करें। बच्चों को डांटने, फटकारने या पिटाई करने के बजाय उसके इस बदलाव की वजह को समझें और इन कारणों को लेकर काम करें ताकि बच्चों को जरूरी मदद मिल सके।  
• अगर परीक्षा को लेकर बच्चे की ठीक से तैयारी नहीं है तो भी उस पर किसी तरह का दबाव बनाने की बजाय उसका मनोबल बढ़ाएं और बच्चे को यह समझाने का प्रयास करें कि आपको जितना आता है उसी के आधार पर परीक्षा देने दे परेशान होने से वो उतना भी नहीं कर पायेगा जितना जानता है।  
• बच्चे जिस तरह से भी सहयोग की अपेक्षा परिवार से चाहते हैं उस जरूरत को समझें और उसे पूरा करने में बच्चे की मदद करें।  
• बच्चों का बहुत सहयोग निश्चित किया जा सकता है कि बच्चे के स्वाभाविक व्यक्तित्व को कुचलने से बचाये जाने के लिए अलग-अलग आयामों में हर स्तर पर संवेदनशील प्रयास किये जायें तो बच्चों का बहुत सहयोग निश्चित किया जा सकता है।  
चूँकि वर्तमान दौर में कोरोना महामारी के साथ हम जी रहे हैं, और बच्चों भी मानसिक रूप से इससे प्रभावित हुए हैं और स्कूल में अध्ययन कार्य में भी नियमितता नहीं रही है इसलिए माता-पिता व शिक्षकों और समुदाय के सदस्यों को इस बात को समझते हुए बच्चों पर ज्यादा ध्यान केन्द्रित करने की जरूरत है, ताकि बच्चें अपने आंकलन के लिए बिना किसी मानसिक दबाव के पूरी तरह से तैयार रहे।



## न्योता देकर किया, गाँवों में होली के पर्व पर आमंत्रित “रेबारी (गड़रिया) समाज के साथ वाग्धारा परिवार ने मनाई होली,



वाग्धारा संस्था द्वारा संचालित चाइल्ड हेल्पलाइन 1098 के द्वारा, अपनों से दूर रेबारी समाज अपनी आजीविका चलाने के लिये दूर दराज से यहां प्रवास पर आते हैं जिनका यहाँ कोई रिश्तेदार एवं परिचित नहीं है। हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी बाँसवाड़ा जिले में प्रवास पर आये गड़रियों के साथ टीम के द्वारा होली का पर्व मनाया गया। इन लोगों को भी वागड़ की धरती पर आने पर गर्व हो सके कि हमारा भी कोई इस क्षेत्र में है और हमें भी होली पर याद करने आता है। मिठाई की मिठास में उन लोगों को लग कि वागड़ के

लोग भाईचारे के नाते हम लोगों के साथ में पर्व मनाने आये हैं, और वो लोग अपने जिले में जाये तो गांव में चोपलो पर बात निकले तो कह सके कि वागड़ के लोग तो सच्चे भाईचारे एवं प्रेम के प्रतिक है। चाइल्ड लाइन के जिला समन्वयक परमेश पाटीदार के द्वारा बताया गया कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी टीम ने वागड़ क्षेत्र में अलग-अलग डेयों में रह रहे रेबारी समाज के लोगों के साथ में होली का त्यौहार मनाकर शुभकामनाएं देते हुए होली के पर्व का आनंद लिया एवं एक-दूसरे को

रंग-गुलाल लगाकर होली की चाय पी। लाखाराम जी एवं जीवाजी के द्वारा बताया गया कि बिल्कुल आप लोगों के द्वारा यहाँ आने पर हमें ऐसा महसूस हो रहा है कि हमारा भी इस क्षेत्र में अपना कोई है। क्यों ना हम सभी लोग आपस में भाईचारा कायम करते हुए एक-दूसरे की खुशियों में शामिल हो और दुख-दर्द को बाटे। इसी के साथ टीम द्वारा प्रवास पर आये रेबारी समाज की प्रमुख समस्याओं को ब्लॉक, जिला व राज्य स्तर तक प्रशासन को अवगत करवाया एवं त्वरित निस्तारण के लिए

प्रयास किये है। विगत कई वर्षों से निवासरत केनाराम के द्वारा बताया गया की वास्तव में आप लोगों के द्वारा इस क्षेत्र में आने वाले जालोर, सिरौही एवं पाली जिले के सर्वाधिक परिवारों के साथ डेयों में हमारे रेबारी परिवार यहां भेड-बकरीया चराने आते है। विगत वर्षों में आपके द्वारा जिस प्रकार का प्रशासन के माध्यम से सहयोग किया जा रहा है। वह बहुत ही सराहनीय है। चाइल्ड लाइन से कमलेश बुनकर एवं कांतिलाल यादव बताते है की हमारा एक ही उद्देश्य है

कि इनके परिवार के साथ में आये बालक- बालिकाओं को शिक्षा से जोड़ना है, एवं उनके भविष्य को उज्वल बनाना है, साथ ही बच्चों से संबंधित कोई भी समस्या हो, आप टोल फ्री नम्बर 1098 पर अवगत करवाएं। हमारे द्वारा सहयोग किया जायेगा। चाइल्ड हेल्प लाइन टीम से बासुडा कटारा, नरेश चन्द्र पाटीदार, निशा चोहान इत्यादि मौजूद रहे।



यदि आप देशी मुर्गी पालन कर रहे हैं, तो समय आ गया है कि आप उनके टीकाकरण, चारे और पानी का ध्यान रखें।



# शराब नियंत्रण पर ग्राम सभा के अधिकार

सामाजिक परिवर्तन आधुनिक जीवन का एक आम तथा चिर-परिचित सत्य है। ऐसा अक्सर कहा जाता है कि परिवर्तन ही समाज का अपरिवर्तनीय पक्ष है। आधुनिक समाज में रहने वाले किसी भी व्यक्ति को यह याद दिलाने की आवश्यकता नहीं होती कि हमारे समाज की एक विशिष्ट पहचान है। लेकिन इस परिवर्तन ने वर्तमान समय में जनजातीय समुदाय की सामाजिक न्याय व्यवस्था व परम्परागत तरीकों से चलने वाली व्यवस्था को तहस-नहस कर दिया है। और ग्रामीण क्षेत्र में होने वाला परिवर्तन संचार के नए साधनों से (टेलीविजन, टेलीफोन) से काफी आया है, लेकिन इसी आधुनिकता ने जनजातीय समुदाय को किसी न किसी रूप में जकड़ लिया है, जिसमें आज हर गाँव में शराब से ग्रस्त व्यक्ति अपने घर-परिवार में लड़ाई झगड़ा करने लगता है, परिवार टूटने लगे हैं। नशे की लत की वजह से अनेकों परिवार बर्बाद होते जा रहे हैं। शराब, सिगरेट, तंबाकू, खैनी, गांजा, बीड़ी आदि नशीले पदार्थों का चलन भी गाँवों में तेजी से फैलने लगा है। वर्षों से चली आ रही जनजातीय समुदाय की परम्परागत परम्पराओं को बनाए रखने के लिए राजस्थान पैसा कानून के तहत ग्राम सभा को अधिकार दिए गये हैं और इन अधिकारों को आमजन में पहुँचाने के लिए दक्षिण राजस्थान में जनजातीय समुदायों के उत्थान के लिए विगत दो दशकों से वाग्धारा

संस्थान तीन राज्यों में निरंतर प्रयासरत है। संस्था द्वारा जनजातीय विकास मंच के माध्यम से 26 जनजातीय स्वराज संगठन, 2000 ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति व सक्षम समूहों का गठन कर मासिक, त्रैमासिक बैठके, प्रशिक्षण, कार्यशाला, समागम, अभियान, विरासत स्वराज यात्राएँ एवं सविधान के रास्ते ग्राम स्वराज (सच्चा स्वराज) के लिए समुदाय के बीच निरंतर प्रयत्नशील है। पैसा कानून में ग्राम सभा के अधिकार शराब पर नियंत्रण - जनजातीय समाज में शराब पीने से होने वाली आपसी बुराइयों से निपटने के लिए गाँव के लोगों के शराब पीने, बनाने और बिक्री पर नियंत्रण कर सकता है। ग्राम सभा के दो तिहाई मतदाता शराब बंदी के पक्ष में मतदान करके, शराब की दुकान बंद करवा सकते हैं। शराब बंदी की प्रक्रिया - 1. राजस्थान आबकारी नियम 2002 के अनुसार ग्राम सभा की बैठक आयोजित कर एक संकल्प पत्र पर हस्ताक्षर करके, इसकी एक प्रति जिलाधिकारी और आबकारी आयुक्त (आबकारी विभाग) उदयपुर भेजनी होती है। जिलाधिकारी, तहसीलदार रैंक के किसी वरिष्ठ अधिकारी को संकल्प पत्र की वास्तविकता को सत्यापित (जांच) करने के लिए नियुक्त किया जायेगा।

अधिकारी जो अपनी रिपोर्ट जिलाधिकारी को देगा उसे अपनी टिप्पणी के साथ जिलाधिकारी आबकारी आयुक्त, उदयपुर को भेजा जायेगा। आबकारी आयुक्त ग्राम सभा में संकल्प पत्र को लागू करने के लिए आवश्यक कार्यवाही करेगा और ग्राम सभा को जिले के जिलाधिकारी के माध्यम से सूचित किया जायेगा। ग्राम सभा विशेष अवसरों जैसे नामकरण संस्कार, सगाई, विवाह, विवाद निपटारा के दौरान, मृत्युभोज, होली, दीपावली और आदिवासी जनजातीय समुदाय की परम्पराओं और रूढ़ियों को ध्यान में रखते हुए ऐसे अन्य सामाजिक अवसरों पर ग्राम सभा के निवासियों द्वारा देशी शराब के कब्जे व सीमायें निर्धारित करने के लिए सक्षम होगी। ग्राम सभा समाज में शराब पीने से होने वाली बुराइयों को खत्म करने के लिए सार्वजनिक स्थानों पर शराब पीने, झगड़ा करने वाले व्यक्तियों के ऊपर जुर्माना लगा सकती है। शराब बिक्री का स्थान बदल सकती है या शराब बिक्री पर प्रतिबन्ध लगा सकती है। गाँव में शराब नियंत्रण पर निर्णय ग्राम सभा अपनी परंपरा के अनुसार शराब रखने की मात्रा एवं उपयोग का निर्धारण करेगी। ग्राम सभा में पारित प्रस्ताव की प्रतिलिपि जिलाधिकारी एवं आबकारी आयुक्त को भेजेगी। शराब के उपयोग एवं उपभोग सम्बन्धी नियम

एवं जुर्माना ग्राम सभा द्वारा लगाया जाएगा। ग्राम सभा के नियमों के विपरीत कार्य करने पर कार्यवाही की जाएगी। ग्राम सभा की सीमा में स्थित शराब की दुकानों को हटाने का प्रस्ताव पारित कर सकेगी। इस प्रकार के प्रस्तावों में महिलाओं की भूमिका निर्णायक रहेगी। सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित कर निर्णय लिया जाता है कि ग्रामसभा यह सुनिश्चित करेगी कि आदिवासी समुदाय परंपरागत रूप से बच्चों के जन्म, नामकरण आदि मौकों पर शराब का उपयोग कर सकेगी। शराब बंदी की कार्यवाही हेतु ग्राम सभा संकल्प पारित कर जिलाधिकारी व आबकारी आयुक्त को भेजेगी जिस पर आबकारी आयुक्त जिलाधिकारी को संकल्प की सत्यता की जांच हेतु उचित अधिकारी को भेजने के लिए जिम्मेदार होगा। अधिकारी की रिपोर्ट के आधार पर आबकारी आयुक्त को सूचित किया जाएगा, जिसके आधार पर जिलाधिकारी द्वारा ग्राम सभा को रिपोर्ट दी जाएगी और ग्रामसभा मद्य निषेध (शराब बंदी) कर सकेगी और इसके लिए ग्राम सभा नियम बना कर सामाजिक, आर्थिक दंड भी लगायेगी।



## जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ

### हिरन

टीमेडा बड़ा, छोटी सरवा, भगतपुरा, बाजना और थांदला के प्रयास से फसल कटाई के दौरान हलमा प्रथा को पुनः क्षेत्र में स्थापित करने हेतु प्रयास किये गए। जगह - जगह हलमा आयोजित करवाए गए एवं उसकी सामाजिक महत्ता को पुनःयाद करवाया गया। **जलवायु परिवर्तन जोखिम मानचित्रण अध्ययन** :- क्षेत्र में लगातार कुछ सालों से मौसम में बदलाव को आम आदमी द्वारा महसूस किया जा रहा है। इन्हीं बदलावों को अलग अलग परिपेक्ष में मापने हेतु जनजातीय स्वराज संगठन के साथ जलवायु परिवर्तन जोखिम मानचित्रण अध्ययन किया गया। इस अध्ययन में बाजना की 23 ग्राम पंचायत, थांदला की 05, कुशलगढ़ की 11 एवं सज्जनगढ़ की 08 ग्राम पंचायतों को शामिल किया गया व जन समुदाय की भागीदारी से जलवायु परिवर्तन से पिछले 20 सालों में निरंतर हो रहे बदलावों को जलवायु परिवर्तन के असर के साथ जोड़ कर चर्चा की गई।



**!! सभी पाठकों को जय गुरु !!**  
हलमा :- परम्परा जनजातीय समुदाय में वर्षों से चलती आ रही है और वर्तमान समय में अलग-अलग रूपों में जनजातीय समुदाय अपनी-अपनी खेती में लहलाते रबी की फसल के धान अब पूरी तरह अपनी उम्र पार कर पक कर काटने के लिए तैयार है और लगभग सभी जगह कटाई शुरू हो गई है। खेतों से सोने के कण जैसे अनाज निकलना प्रारंभ हो चुके हैं। जनजातीय स्वराज संगठन भीलकुआ,ताम्बेसरा,कसारवाडी,पोटलिया,

कीलकुआ, ताम्बेसरा, कसारवाडी, पोटलिया, टीमेडा बड़ा, छोटी सरवा, भगतपुरा, बाजना और थांदला के 30 गाँवों में रबी की फसल के दौरान की जाने वाली मुख्य गतिविधियों को प्रायोगिक तौर पर दिखाया गया। जिससे किसान ने प्रेरित होकर अपने खेत में उपयोग किया। यह किसान खेत पाठशाला हर माह निरंतर चलती रही। **वार्षिक कार्य योजना निर्माण** :- जनजातीय स्वराज संगठन भीलकुआ, ताम्बेसरा, कसारवाडी, पोटलिया, टीमेडा बड़ा, छोटी सरवा, भगतपुरा, बाजना और थांदला द्वारा पिछले वर्ष 2020-21 में बनाये गये प्लान में से कितना धरातल पर उतरा, क्या बाकि रहा और क्यों, क्या बाधा आई, बाधा से कैसे सामना किया तथा साल की मुख्य उपलब्धियों को लेकर जनजातीय स्वराज संगठनों का मंथन हुआ। इसके बाद आगामी वर्ष 2021-22 के लिए सपने देखे एवं उन्हें साकार करने हेतु कार्य योजना का

निर्माण किया। कोविड - 19 के प्रभावों के आंकलन हेतु RCRC संगठन द्वारा अध्ययन करने हेतु थांदला ब्लॉक में 300 परिवारों की सर्वे कर्वाई जा रही है साथ ही महिला एवं बाल विकास के कार्यों के अध्ययन के लिए आंगनवाड़ी केंद्र पर उपलब्ध सुविधाएँ, आंगनवाड़ी जाने वाले व नहीं जाने वाले बच्चों का सर्वे कर्वाया गया। साथ ही विश्व महिला दिवस पर जनजातीय स्वराज संगठनों द्वारा सक्षम समूह के साथ विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये गए।

## माही

जनजातीय स्वराज संगठन माही के सभी कर्मठ स्वराज साथियों व पाठकों को जय गुरु ! साथियों आशा है कि होली के शुभ अवसर पर आप सभी ने परिवार के साथ हमारे मुख्य समुदाय महोत्सव का आनंद लिया होगा जिसकी हमें अत्यंत खुशी है। **स्वराज** - इस माह स्थानिय समस्याओं के लिए हमारे जनजातीय स्वराज संगठन भुंगड़ा एवं आसपुर मुख्यमंत्री महोदय को पत्र के माध्यम से अवगत कराया। इसके साथ ही 27 ग्राम पंचायतों में जलवायु जोखिम मानचित्रण बैठक पर एफजीडी कार्य सफलतापूर्वक किया गया। जिससे इन ग्राम पंचायतों में हमने वर्तमान स्थिति को समुदाय के सामने रखा एवं कार्य योजना पर संवाद किया। अंत में राजस्थान के माननीय राज्यपाल को ग्रामीण समस्याओं के लिए 100 पोस्ट कार्ड भेजे गए जिससे उनको यहाँ की स्थिति से अवगत करवाया जा सके। **सच्चा बचपन** - नियमित बच्चों की बैठकों का आयोजन

बाल पंचायत के माध्यम से किया गया जिसमें इस बार मुख्यतः टिकरिया चंद्रावत में बाल पंचायत ने अपने खेल के मैदान की जमीन किसान को हस्तांतरित करने के बाद वीडिओआरसी के समक्ष एक मुद्दा रखा, जिसे स्थानीय संगठन किसान को दूसरी जमीन दिलाने की कोशिश कर रहा है। **सच्ची खेती** - सक्षम समूह के साथ में चौपाल का आयोजन नियमित किया जा रहा है इस माह 350 किसान साथियों को जायद में मुंग फसल हेतु मुंग उपलब्ध करवाया गया जिसका परिणाम हम अंत में देखेंगे साथ ही 18 सक्षम समूह की 240 महिलाओं ने दशपाणी और जीवामृत कीटनाशक बनाया, जिससे यह पता चला कि कि गाँवों में महिलाओं का जैविक कीटनाशक पर भरोसा बढ़ रहा है।



## मानगढ़

**!! हेता वागड वासीयो नी जय गुरु !!**  
हमारे सभी वागड के साथियों एवं वातें वाग्धारा नी के सभी पाठकों को मेरी ओर से जय गुरु !! आशा है, की आप सभी स्वस्थ एवं सकुशल होंगे। ग्रीष्म ऋतु का आगमन हो गया है। जिसमें मौसम परिवर्तन में सभी अपने स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखें। वाग्धारा परिवार की ओर से आप सभी को उज्वल भविष्य की बहुत-बहुत शुभकामनाएँ आप सभी स्वस्थ, सुखद और प्रसन्न रहें। होली की एक बार फिर से आप सब को अनन्त शुभकामनाएँ, आशा है कि यह रंगों का त्यौहार धूम - धाम से आपने परिवार, मित्र समाज के साथ मनाया होगा, आप सभी के जीवन में यह रंग बिखरते रहे और हमेशा आपके चेहरे पर खुशी झलकती रहे, और सभी वागड साथियों को चैत्र नवरात्रा और नूतन वर्ष की ढेरों हार्दिक शुभकामनाएँ। बीते हुए वर्ष में जो हमारे साथ अच्छा व बुरा रहा उससे सिख लेकर नए वर्ष में नई उर्जा से हम आगे बढ़ें और समाज हित में कार्य करने का हमारा जज्बा बना रहे। आशा है की इस बार आपकी फसल का नुकसान कुछ कम हुआ होगा। पर जब हम सच्ची खेती की बात करते हैं, तो हमें ये ध्यान देना होगा की खेती हमारी तभी सम्पूर्ण हो पायेगी जब हम बाजार से अपनी निर्भरता को कम करेंगे। और अपनी मुद्रा को स्वस्थ बनायेंगे व बीज एवं खाद को लेकर आत्मनिर्भर बनेंगे। जब स्वयं का बीज हमें उपलब्ध हो पायेगा व जैविक खाद से मिट्टी को स्वस्थ बनायेंगे तभी खेती में हमें स्वराज देखने को मिल सकता है। और अपना बीज स्वराज लाने के लिए हमें 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 बीजों का भण्डार हो, हम बीज का आदान-प्रदान कर सके और बाजार तक जाने की हमें जरूरत न पड़े। जैसे की हर माह हम अपने इकाई की गतिविधियों और महत्वपूर्ण जानकारीयों को आपके साथ साझा करते हैं, तो इस माह भी कुछ गतिविधि का आयोजन रहा, जिसे आप सभी के साथ साझा कर रहे हैं। 1. किसानों को मुंग वितरण: वाग्धारा संस्था की ओर से जनजातीय स्वराज संगठनों के पदाधिकारियों के द्वारा इस माह देशी मुंग के बीज वितरण किये गये जो की खास तौर से मुंग की खेती ग्रीष्मकाल (जायद) में की जाती है वाग्धारा संस्था की सच्ची खेती के अन्तर्गत किसानों को मिश्रित कृषि के माध्यम से किसानों को आत्मनिर्भर बनाने का प्रयास है, जिससे आदिवासी क्षेत्र के किसान बीज स्वराज के साथ अपनी आजीविका को बढ़ा

सके। और वर्ष भर कृषि में मिश्रित खेती को ले सके, मुंग का परिवार और बच्चों के पोषण में बहुत महत्वपूर्ण योगदान है। मुंग दाल के फायदे  
• एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर  
• हीट स्ट्रोक को दूर करने में मददगार  
• कोलेस्ट्रॉल को कम करने में फायदेमंद  
• रक्तचाप को नियंत्रित करे  
• गर्भावस्था में फायदेमंद  
• पाचन में सुधार करने के लिए  
• मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए  
• एंटीमाइक्रोबियल गुण से भरपूर मुंग दाल  
• बच्चों में अंकुरित मुंग के उपयोग से कुपोषण में कमी एवं मुंग के उत्पादन में वृद्धि के लिए वाग्धारा संस्था हमेशा कार्य कर रही जिसके तहत जरूरतमंद और सिंचित किसानों को गुणवत्ता युक्त बीज उपलब्ध कराये गये। सच्चा बचपन : बच्चों को शिक्षा मिले उसके लिए जनजातीय स्वराज संगठन छाजा के स्वराज मित्र पंजक खांट ने किया बच्चों का सहयोग आनंदपुरी ब्लॉक के पुछियावाडा गाँव में जनजातीय क्षेत्रीय विकास विभाग द्वारा संचालित मां बाड़ी केन्द्र में बच्चों को शिक्षण सामग्री बेग, कॉपी और जूते वितरण किये। आदिवासी क्षेत्र में शिक्षा के क्षेत्र में पिछड़ता हुआ गाँव पुछियावाडा में लगभग 20 साल से हमारे पुरे वार्ड में लगभग 200 परिवार रहते हैं ! इन परिवारों के बच्चों को मां बाड़ी केन्द्र में अच्छी शिक्षा मिले इसके लिए शिक्षण सामग्री ,बुट, टाई, बेल्ट का वितरण किया गया, श्री जितेन्द्र जी खांट पुरे सरपंच साहब ने मां बाड़ी केन्द्र पुछियावाडा में खुलने की खुशी जताई और जिसमें सहयोग पंजक कुमार खांट ने दिया शिक्षा सहयोगी जितेन्द्र जी खांट साहब व सहायिका लीला देवी एवं संगीता देवी और जनजातीय स्वराज संगठन सदस्य राकेश खांट, मोहनलाल मसर ने बच्चों को गुणवत्ता युक्त शिक्षा मिले उसके लिए बच्चों के अभिभावकों को प्रेरित किया। गाँव में स्कूल से वंचित 6 बालक-बालिकाओं को मां बाड़ी केंद्र से जोड़ा गया।



बरसात के मौसम के लिए तैयार हो जाओ। अपने बीज बैंक की जाँच करें। कीटों और फफूँद से छुटकारा पाने के लिए उन्हें छप्पर के नीचे धूप में रखें।



# राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस: स्वस्थ मां में छुपी है शिशु की सेहतमंद मुस्कान

मातृत्व प्रकृति का अनमोल तोहफा है। इसी से प्रकृति का विकास होता है। यह किसी चमत्कार से कम नहीं है। इस संदर्भ में भारत की बात करें तो यह मातृत्व गर्भवती महिलाओं के लिए किसी सजा से कम नहीं है। हमारे देश में ऐसी महिलाओं की कमी नहीं है, जो बच्चे को जन्म देते समय ही मौत को गले लगा लेती हैं।

मातृत्व की इसी सुरक्षा एवं संरक्षा को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक वर्ष कस्तूरबा गांधी के जन्म दिवस के मौके पर महिलाओं की मातृत्व सुरक्षा के लिए भारत में हर साल 11 अप्रैल को राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस मनाया जाता है। जिसका मुख्य उद्देश्य गर्भवती महिलाओं को उनके स्वास्थ्य संबंधी देखभाल और मातृत्व सुविधाओं के विषय में जागरूक करना है। साथ ही, महिलाओं में एनीमिया (शरीर में खून की कमी) को कम करने, प्रसव संबंधी देखभाल के लिए भी ध्यान केंद्रित करना है। भारत में मातृ मृत्यु दर को कम करने के लिए इस दिवस का खास महत्व है।

भारत सरकार ने 1800 संगठनों के गठबंधन व्हाइट रिबन एलायंस इंडिया (डब्ल्यू आर ए आइ) के अनुरोध पर साल 2003 में कस्तूरबा गांधी की जन्म वर्षगांठ 11 अप्रैल को राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस के रूप में घोषित किया था। आधिकारिक तौर पर राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस घोषित करने वाला भारत दुनिया का पहला देश है। इस दिन देश भर में कई कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है ताकि गर्भवती महिलाओं के पोषण पर सही ध्यान दिया जा सके।

यह व्हाइट रिबन एलायंस इंडिया (WRAI) की पहल है। सुरक्षित मातृत्व के लिए भारत सरकार ने 2003 में 11 अप्रैल को राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस मनाने की घोषणा की थी। इसलिए मनाए जाने का फैसला किया गया क्योंकि गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव बाद महिलाओं को अधिकतम स्वास्थ्य सेवा सुनिश्चित की जाए ताकि प्रसव के दौरान या बच्चे को जन्म देने के कारण किसी भी महिला की मौत न हो, बच्चे के जन्म के कारण माताओं की मौत के मामले में भारत की स्थिति बहुत खराब है।

भारत में हर साल जन्म देते समय तकरीबन 45000 महिलाएं प्रसव के दौरान अपनी जान गंवा देती हैं। यह संख्या दुनिया भर में होने वाली मौतों का करीब 12 प्रतिशत है। देश में जन्म देते समय प्रति 10,000 महिलाओं में से 167 महिलाएं मौत के मुंह में चली जाती हैं। हालांकि स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के मुताबिक भारत में मातृ मृत्यु दर में तेजी से कमी आ रही है। देश ने 1990 से 2011-13 की अवधि में 47 प्रतिशत की वैश्विक उपलब्धि की तुलना में मातृ मृत्यु दर को 65 प्रतिशत से ज्यादा घटाने में सफलता हासिल की है।

राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस के मौके पर कुछ बातें यूं ही जहन में आ जाती हैं, जैसे बचपन में माँ से मिली थपकी, लोरी, उनकी गोद कहते हैं। माँ के आंचल में जन्नत होती है, दुनिया में सबसे सच्चा रिश्ता माँ का होता है, इसीलिए यह दिन हम सभी के लिए और खास हो जाता है। हम सभी के जीवन में माँ सबसे अजीब होती हैं। माँ के लिए समर्पित इन तमाम किस्से कहानियों और एहसासों में कई माँ और शिशु ऐसे भी होते हैं, जिन्हें वह सुख नहीं मिल पाता क्योंकि कई दफा कुपोषण या लापरवाही के चलते माँ और शिशु की सेहत बिगड़ जाती है और कुछ गंभीर मामलों में तो माता या शिशु की जान पर बन आती है।

दरअसल, भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में महिलाएं खुद का ध्यान नहीं रख पा रही हैं और वे भूल जाती हैं कि इसका सीधा असर उनके स्वास्थ्य के साथ-साथ बच्चे पर पड़ता है। जो महिलाएं अविवाहित हैं उन्हें भविष्य में इसका हर्जाना भुगतना पड़ता है। जल्दबाजी में आप जिन चीजों को अभी नजरअंदाज कर रही हैं वो भविष्य में बड़ी गलती साबित हो सकती है। राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस पर जानिए प्रेगनेंसी के दौरान किन चीजों का विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है:

- सुबह के नाश्ते में सेहतमंद चीजें जरूर शामिल करें
- फ़ाइबर से भरपूर सब्जी फल वगैरह खाएं
- डॉक्टर की दी गई आयरन और फॉलिक एसिड सहित सभी दवाएं सही मात्रा और सही वक़्त पर रोजाना लें
- फल जरूर खाएं, लेकिन खाने के पहले फल को अच्छी तरह से धो लें, वरना इन्फेक्शन का खतरा होता है।
- प्रेगनेंसी के दौरान अंडा, चिकन या मछली खाएं, पर इन्हें अच्छी तरह पकाने के बाद
- ज्यादा से ज्यादा प्रोटीन खाएं इससे बच्चे का बेहतर विकास होगा जिसके लिए आप अपने खाने में दाल, बीज, दूध वाली चीजों को शामिल करें
- बाहर की चीजों को खाने से बचें
- नियमित पानी पीते रहें



- आरामदायक कपड़े पहनें
- गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी खास सलाह
- सबसे पहले हर गर्भवती महिला को 'रूटीन डॉक्टर चेकअप' का खास ध्यान रखना चाहिए।
- दूसरा, सही खानपान और लाइफस्टाइल होगी तभी बच्चा स्वस्थ होगा।
- तीसरा, डॉक्टर द्वारा बताई गयी आवश्यक जांच को बेकार न समझें क्योंकि ये गलतियां मेटर्नल डेथ का कारण बन सकती हैं, सभी टेस्ट एक गर्भवती महिला के लिए जरूरी हैं जिससे उसके स्वास्थ्य में होने वाली कमी का पता चलता है।

आजकल की कामकाजी महिलाओं के लिए सबसे जरूरी है काम और घर के बीच संतुलन बनाना। इसमें कोई शक नहीं है कि महिलाओं के जीवन में जिम्मेदारियां अधिक हैं। ऐसे में खुद का ध्यान रखना थोड़ा मुश्किल जरूर है। परिवार और ऑफिस का सपोर्ट भी महिलाओं के लिए आवश्यक है। आज के समय में ऑफिस की नाइट शिफ्ट, देर तक सिर्फ काम, देर से शादी और देर से फैमिली प्लानिंग महिलाओं के लिए चुनौती बनता जा रहा है। बढ़ती मातृ मृत्यु दर का सबसे बड़ा कारण बाल विवाह भी है। अक्सर बाल विवाह जैसे मामले सुदूर गांवों में होते हैं और महिलाओं के स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता, जिससे मेटर्नल डेथ होती है। साथ ही, रूटीन चेकअप में देरी, बड़ी उम्र में महिलाओं की शादी भी इसकी वजह है।

- गर्भावस्था में भूलकर ना करें ये गलतियां
- गर्भवती महिलाओं को या तो कॉफी पीना छोड़ने की सलाह दी जाती है क्योंकि इससे उनके बच्चे बेचैन और चिड़चिड़े होने लगते हैं।
- प्रेगनेंसी के दौरान ऊंची हील्स नहीं पहननी चाहिए। जब आपका पेट बढ़ता है तो सैंट ऑफ
- ग्रैविटी भी बदल जाता है। इस वजह से आपको अपने पैरों पर खड़े होने में दिक्कत आती है।
- कोई भी दवाई लेने से पहले डॉक्टर से संपर्क करें और उचित सलाह लें।
- पेट या कमर में दर्द होंत बाथ या सिकाई ना करें। बड़े तापमान की वजह से पहली तिमाही के दौरान बर्थ डिफेक्ट

की समस्या आ सकती है। माँ और शिशु के मामले में आप इन जरूरी बातों का खें ख्याल खाने की ज्यादा मात्रा नहीं उसका सही होना अहम है। गर्भावस्था के दौरान और डिलीवरी के बाद होने वाले खतरों के लिए सबसे ज्यादा जिम्मेदार होता है गलत तरीके का खानपान और सुस्त लाइफस्टाइल। लिहाजा ये दोनों ही स्थितियां माँ और शिशु की सलामती के लिए ठीक नहीं। इसलिए प्रेगनेंसी के दौरान और इसके बाद भी जरूरी है कि माँ अपना खानपान अच्छा रखे और सावधान रहें। जरूरी बात, सारी देखभाल के बीच किसी भी वैकसीनेशन को अनदेखा न करें।

सावधान रहना न भूलें एक्टिविटी की जरूरत पूरी करने के लिए आप एक्सपर्ट की निगरानी में घर या बाग बगीचे में इंडोर या आउटडोर एक्सरसाइज करें। आप चाहें तो घर के कुछ काम, स्विमिंग, डांस या योग के जरिए भी खुद को एक्टिव रख सकती हैं। डॉक्टर से तालुक बनाए रखें - गर्भ ठहरने के तुरंत बाद से नियमित डॉक्टर के संपर्क में बने रहें, सभी जरूरी जांच करवाएं, बच्चे की सुरक्षा के लिहाज से किए जाने वाले सभी टेस्ट करें और उनके मेडिकल रिकॉर्ड अपने पास रखें।

शिशु की तैयारी में जरूरी बात - डिलीवरी के बाद भी बच्चे को सभी जरूरी टीके लगवाएं, इस तरह की चीजें खाएं पिएं जिससे बच्चे को ज्यादा से ज्यादा अपना दूध पिला सकें। बढ़ती उम्र के साथ दवा और टीकों के अलावा बच्चे के तेल, दूध की बोतल, साबुन, डायपर, डायट जैसी छोटी-बड़ी हर चीज जानकारों की निगरानी में तय करें। अपनों का साथ दे खुशनुमा एहसास गर्भवती महिलाओं के जीवन का सबसे अहम और नाजुक दौर होता है, जिसमें उन्हें ज्यादा से ज्यादा सावधान और खुश रहने की जरूरत होती है। ऐसे में परिवार के सभी सदस्यों और खासकर पिता की यह जिम्मेदारी है कि उनका पूरा ख्याल रखें। माँ का स्वास्थ्य बच्चे के स्वास्थ्य से अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि बच्चे का स्वास्थ्य माँ के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिवस की शुभकामनाएँ।

## सफलता की कहानी



### छगन देवी पटेल के बड़े कदम आत्मनिर्भरता की ओर

नाम - छगनदेवी w/o मुकेश पटेल  
गांव - बावड़ी  
तहसील - आनंदपुरी  
जिला - बांसवाड़ा

छगनदेवी पटेल एक आदिवासी महिला किसान है। इसके पास अपने परिवार

की आजीविका चलाने के लिए 8 बिघा जमीन है। मुख्यतः खेती में मक्का, गेंहू, मूंग, और सब्जियों की उपज होती है। वर्धा आधारीत खेती करने पर उससे होने वाली आमदनी से कुछ पैसे बचाकर अपने खेत में बोरेलव लगवाकर अपनी खेती को सिंचाई युक्त किया। छगनदेवी के परिवार में कुल 5 सदस्य हैं एवं इनके पास 3 भैंस, 2 बैल, 1 गाय, 4 बकरियाँ हैं। छगनदेवी अपने पिछले दिनों के बारे में व वाग्धारा संस्था से जुड़ाव और नाबाड की वाडी परियोजना के बारे में बताती हैं कि वर्ष 2018 में वाग्धारा संस्था द्वारा गठित महिला सक्षम समूह से जुड़ाव हुआ। यह समूह महिलाओं में आत्मनिर्भरता, आत्मविश्वास, और हमें सक्षम बनाने हेतु गठित किया गया। सामुदायिक प्रयासों से हमारे जीवन का लक्ष्य और निर्वहन सुचारु रूप से करने के साथ ही सरकारी व गैर सरकारी योजनाओं का लाभ लेकर हमारी आजीविका बेहतर बनी रहे। जिससे हम खुशहाल जीवन यापन करें, उसमें महिला सक्षम समूह की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। वाग्धारा से वाडी परियोजना कार्यक्रम अधिकारी प्रहलाद सिंह राणावत ने समूह की मासिक बैठक में विभिन्न योजनाओं और पंचायतीराज में हमारी भूमिका क्या है! एवं सच्ची खेती, सच्चा बचपन, सच्चा स्वराज, इनके बारे में बताया एवं सच्ची खेती के मायने क्या है और आज समेकित टिकाऊ जैविक खेती, बीज संग्रहक की आवश्यकता क्यों है? इसके बारे में बताया साथ ही हमें केंचुआ खाद, वर्मिकोपोस्ट, दशपर्णी दवाई बनाने हेतु सहजकर्ता कांता डामोर व स्वराज मित्र बहादुर जी ने प्रशिक्षण

दिया। अपनी पोषण वाटिका में रखे मिर्ची के बीज के साथ छगन देवी सभी सक्षम समूह की महिलाओं को वाडी परियोजना के तहत 40 फलदार पौधे दिए उसमें 20 आम, 15 अमरूद 5 निम्बू और पौधों को पानी पिलाने हेतु पानी टंकी निःशुल्क वितरित की गई, ताकी गर्मी में पौधों को पानी पिलाने के लिए वर्मी कंपोस्ट बेड एवं दवा बनाने के साधन जैसे डाम झारा टंकी निःशुल्क वितरित किया। सभी महिलाएं अपने- अपने घर में वर्मी कंपोस्ट खाद तैयार करें और सच्ची समेकित टिकाऊ जैविक खेती की तरफ अपने कदम बढ़ा सके।

वाग्धारा संस्था ने हमें पोषण वाटीका लगाने में मदद की और पोषण वाटीका लगाने हेतु बीज कीट दिया उसमें बैंगन, टमाटर, भिन्डी, ककड़ी, मिर्च, गिलकी, करेला, लौकी, तुरई, आदि सब्जियों के बीज हमने अपनी पोषण वाटिका में लगाये। जुन 2020 में खरीफ के वक़्त और अगस्त 2020 से मार्च 2022 तक मैंने 25000/- रुपए की सब्जी बेची, और 8 माह तक बाजार से कोई सब्जी खरीदनी नहीं पड़ी व हमारे पास तकरीबन 1000/-रुपये बचत के रूप में रहते। वाग्धारा ने मुझे मिर्च का बीज दिया था वह हमने अपने पोषण वाटीका में लगाया तो वहां से मुझे 30 किलो लाल मिर्च का उपज हुआ। इसमें मैंने 20 किलो लाल मिर्च 280 रूपए किलो के भाव से बाजार में बेचा तो मुझे 5600/- रुपये की आमदनी हुई। वाग्धारा ने प्याज का बीज दिया था वो हमने पोषण वाटीका के भूक्षेत्र में लगाया और 50 किलो प्याज का उत्पादन हुआ इस प्याज से हमारी सालभर की जरूरत पूरी हुई।

पोषण वाटीका, सच्ची खेती के माध्यम से बाजार की निर्भरता को कम करते हुए मेरी आजीविका स्थायी टिकाऊ करके, मेरे बुनियादी अधिकारों से मुझे पहचान दिलाने में वाग्धारा का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। मैं अपने सक्षम समूह "माताजी महिला" की और से वाग्धारा संस्था की आभारी हूँ और आगे हम ऐसे ही वाग्धारा संस्था की गतिविधियों में शामिल होते रहें यही कामना है।



अपनी जैविक पोषण वाटिका के बारे में बताते हुए छगनदेवी

**वागड़ रेडियो 90.8 FM**  
वाग्धारा, कुपड़ा



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

यह  
"वातें वाग्धारा नी"  
केवल  
आंतरिक  
प्रसारण है।

