अंक 26

“ गदेड़ कुटय ने राकुडो उड़यों ”

वातें
वाग्धारा नी

जुलाई, 2022

VAAGDHARA

सम्मानीय किसान भाईयों व प्यारे बच्चो जय गुरु ।

वातें वाग्धारा के माध्यम से संवाद को इस श्रखला में आपसे संवाद का मौका पिछले 2 वर्षो से निरंतर मिलता रहा है। तथा हमारा यह प्रयास रहा है की हमारी संस्कृती, जो कि प्रकृति की संस्कृती है इसके उदहारण जो हमारे पूर्वजों ने तथा हमने सहजे हैं तथा आज की तकनीकी व विज्ञान द्वारा उसमें सकारात्मक बदलाव के साथ हम कैसे हमारी अगली पिढियो तक बचाते है, और ले जा पाते है इस पर चर्चा की जाये तथा दुनिया के लिए उदहारण बनाया जाए जो कि स्वराज का उदाहरण है

जिसमें हम हमारी आगामी पिढियो के विकास जिसमे शिक्षा, स्वास्थ , पोषण तथा स्वतंत्रता के साथ समाज के जुड़ाव व सरकारों के प्रयास के अलावा समुदाय का प्रयास हो

इसी प्रकार हम हमारी कृषि व प्रकृती के घटक जल, जंगल, जमीन (मिटटी) बीज, जानवरों को किस प्रकार से बचाते हुए आत्मनिर्भर हो

और उक्त दोनों जिम्मेदारीयां हमारी संस्कृती हमें सिखाती है कि जिसमें समय के साथ त्यौहारों का हमारी गतिविधियों के साथ समायोजन व तकनिक व आर्थिक आत्मनिर्भरता हेतु हमारे रिवाजों का सही मायनों में मनाया जाना है इस बदलते वक्त में विज्ञान ने प्रगति की है। परन्तु कौनसा विज्ञान हमारी आत्मनिर्भर जीवनशैली से समरसता व समानजस्य रखता है। उसे पहचानना व अपनाना महत्वपूर्ण है तथा जो विज्ञान हमारी आत्मनिर्भरता तथा हमारी संस्कृती को नुकसान पहुंचाने वाला तथा हमारी आगामी पीढियों के लिए घातक हो उससे बचना आवश्यक है।

इसी बात बात को जोड़ते हुए आपसे आग्रह करुगा की आने वाली बरसात की खेती में हमें हमारी संस्कृती विरासत को बचाने वाली खेती करनी है चाहे हमें संकर बीज मुफ्त में मिले परन्तु हमें हमारे बीजो की रक्षा करनी है।

भले ही हम टेक्टर से खेत तैयार करें परन्तु हमें बरसात में हमारे खेतों की मिटटी को बहने से रोकना होगा चाहे हम कितना भी कुआ, बोरवेल व मोटरो को काम में ले ले हमें बरसात के पानी को सहेजना होगा रक्षा करनी होगी और विशेष कितनी भी दवाइयां और यूरिया DAP मिल जाए। परन्तु हमें हमारे देशी खाद, देशी दवाओ तथा उकरेडा की रक्षा करते हुए अगली पीढ़िय को बचाना होगा

अन्त में आपसे पुनः आग्रह है की गाँव के वंचितों का सहयोग जरूर करे तथा उन्हें सरकारी योजनाओ जिसमें पेंशन, छात्रवृत्ती तथा खाद्य सुरक्षा व मनेरगा से जुडवाने का प्रयास करे

पुनः आगामी फसल व समय के लिए शुभकामनाए

जय गुरू

आपका अपना

जयेश जोशी

हमारी संस्कृति में हांगड़ी खेती का महत्व

उद्देश्य : हांगणी खेती का मुख्य उद्देश्य यह है कि परम्परागत रूप से जो आदिवासी परिवार है वो अपने परिवार के पोषण लिए सभी तरह की फसलों को मिलाकर जो खेती करते थे उसको हम हांगड़ी खेती के नाम से जानते है,

हांगड़ी खेती हमारे पुरे वागड़ क्षेत्र का स्वरूप था, और पहले हर किसान के पास हांगड़ी खेती के लिए खेत जरुर होती थी ,

हांगड़ी खेती में हम देखे तो अनाज भी है, तिलहन भी है, दलहन भी है, हांगड़ी की बुवाई मुख्य रूप से बरसात के साथ ही होती है, और अलग-अलग फसल की कटाई, अलग-अलग समय में होती जाती है एवं फरवरी-मार्च तक फसल रहती है ।

हांगड़ी खेती की एक मुख्य विशेषता यह है की 8 महीनों तक खेत पेड़-पौधो से ढका रहता है, हांगड़ी खेती की बुवाईः जब पहली बारिश से हो जाती है, उसमें लगभग सभी फसलों की एक साथ बुआई हो जाती है,

खेती का मुख्य उद्देश्य परिवार की आय व पोषण के लिए महत्वपूर्ण है साथ ही हांगड़ी में खेत पुरे 8 महीने ढका रहता है, जिससे खेत ढके रहने से मिट्टी में नमी बनी रहती है । जिससे फसलों की उत्पादन क्षमता बढ़ेगी ।

हांगड़ी की बुवाई की प्रकिया : जैसे किसान पहले मक्का की दो लाइन निकाल दीमक्का के साथ में चवला, जालर, कांग, डांगरा, चिभडा मक्का वाली लाईन में डालते हैं। मक्का की लाईन के बाद तुअर की लाईन डालते है उसमे कुशलगढ़ ब्लोक में अपवाद है कुछ किसान मक्का वाली लाईन की जगह कपास भी करते है और आनंदपुरी ब्लॉक में सिर्फ तुअर की लाईन करते है तुअर की लाईन के बाद उडद की लाईन करते है । तो इस प्रकार की छ से सात प्रकार की फसल किसान अपने खेत में मक्का के साथ डालता है, इसके बाद तुअर और उड़द दो लाइन किसान करदी, इस तरह से फसलों की लाइन के बाद दोबारा इसी प्रकार लाइन से फसल आजायेगी, और बाद में किसान खेत में जैसे तिल है, कांग है, उसका छिड़काव करके बुवाई की जाती है । दूसरी तरफ किसान खेत के बोर्डर पर चारों तरफ दो-दो लाइन भिण्डी की लेगा, कोई किसान लाल भिण्डी या सफेद भिण्डी की चारों तरफ लाइन कर देता है, कोई किसान ज्वार की भी लाइन करते है, तो इस प्रकार से हांगड़ी में 10 से 15 प्रकार की फसल के अनाज इसमें होता है, जिसमें तिलहन भी मिलता है, अनाज भी मिलता है, दालें भी मिलती है, सब्जी भी मिलती है, जो इसके अन्दर काचरी, चिबड़ा है, वो फल के रूप में भी देखते है।

अगर हम इसे सही रूप से देखे तो हांगड़ी खेती किसान के लिए खेती और पोषण का तन्त्र होगा, तो जैसे पहली दो लाइन होगी मक्का की तो उन दो लाइन चार से पांच तरह की फसल में चिबड़ा, उसके बाद कांग, काचरी और डांगरा इस तरह डांगरा, काचरी और चिबड़ा एक तरह से फल और सब्जी के रूप में और मक्का व कांग अनाज के रूप में उसके बाद जिन किसानों के पानी उपलब्ध है वो चवला कर सकते है और जिनके पास पानी का साधन नहीं है वो किसान झालर की फसल लेते है, सभी जगह जमीन अलग-अलग प्रकार की होती है, जैसे कुशल गढ़ क्षेत्र में किसान मक्का के साथ एक लाइन तुअर या कपास की लाइन लेते है, उसी प्रकार आनदपूरी के किसान तुअर की लाइन ली जाती है, जिस क्षेत्र में जहां जिस फसल का उत्पादन ज्यादा होगा किसान उसके अनुसार फसल लेते है, उसके बाद जैसे दलहन और तिलहन में 2 लाइन उड़द या मूंगफली की लेते है, यह सब बोने के बाद दोबारा इसी प्रकार फसल की लाइन आजाएगी, उसके बाद खेत के चारों तरफ भिण्डी लगाई जाती है, या राती भिण्डी लगाई जाती है, ये इस लिए लगाई जाती है की अगर कोई बीमारी आती है तब उस बीमारी को यह भिण्डी रोक लेती है, बीमारी को भिण्डी अपने ऊपर लेलेती है जैसे कीड़ों का प्रकोप होता है तो वो चीजें वहीं रुक जाती है । जिससे अन्दर की फसल को नुकसान नहीं होता । और राती भिण्डी हमको रस्सी बनाने में उपयोग की जाती है, उसका सरबत भी बनता है, उसके साथ तिलहन में जो तिल्ली है उसका छिड़काव के रूप में उसे डाल दिया जाता है, तो जरुरत के हिसाब से तिल का तेल भी किसान को मिल जाता है ।

तो इस प्रकार सभी चीजों को प्रदान करने वाली यह हमारी खेती हो जाती है, तीन से चार चीजें जो हम बोते नहीं फिर भी हमें मिल जाती है, जैसे रजन, धिमड़ा और बोकना वो भी सब्जी के रूप में काम आता है ।

एक और महत्वपूर्ण बात यह होती है की बारिश में तो हमें हरी सब्जीयां मिल जाती है, पर अधिक होने पर इन सब्बिजयों की सुखमणि करके भी वर्ष भर के लिए उपयोग किया जाता है । जैसा की हमें हांगड़ी खेती से फरवरी तक तो कुछ न कुछ मिलता रहता है , पर सुखमणी से बाकि 4 माह सब्जियों का उपयोग करते है ।

आजीविका के लिए किसान को 8 माह तक कुछ न कुछ मिलता है, और आमदनी भी हो जाती है जैसे अगस्त माह से किसान को सब्जी, पत्तेदार सब्जीयां जैसे रजन, धिमड़ा, बोकना व इसके बाद पशुओं के लिए चारा उपलब्ध हो जाता है, सितम्बर माह में खेत में काचरी है, भिण्डी है, यह सब्जी मिलना शुरू हो जायेगा फिर अक्टूबर में मक्का के भुट्टे, चवला आना शुरू हो जायेंगे तो अगस्त से ही किसान को भोजन के कुछ ने कुछ लिए मिलना शुरू हो जाता है । आमदनी के लिए पहले उड़द की कटाई हो जाएगी, इसके बाद तिल कट जाएगी, फिर मक्का कटेगी, इस प्रकार सितम्बर-अक्टूबर से उसकी आमदनी शुरू हो जायेगी , उसके बाद फरवरी-मार्च में तुअर भी खड़ी रहती है, और जालर है, तो इस प्रकार किसान जुलाई से लेकर फरवरी तक आमदनी प्राप्त करता है,

आजीविका की दृष्टी से इसमें दो बाते है, एक तो आय और दूसरा किसान की बचत क्योंकि जब खेत से समय-समय पर अलग-अलग चींजे किसान को मिलती है तब उसे बाजार से कुछ लाने की जरुरत नहीं होती, और उसकी बचत भी होती है ।

देंखे तो एक किसान अगर हांगड़ी खेती करता है तो उसे कम से कम 30 से 40 दिन हरी पत्ती की साग-सब्जी मिल जाती है अगर हम 20 से 30 रूपये रोज का खर्चा होता है, तो 30 दिन में 1000 रूपये की बचत हो जाती है । इस तरह हमें काफी बचत होती है पर वह हमें नजर नहीं आती, आय के रूप में जो भी किसान की पूरी के होने के बाद जो बचता है, जैसे तुअर, कपास, तिल, मक्का, उड़द है, चारा है, उससे किसान को आय हो जाती है, अगर हम बचत और आय दोनों को मिलकर देखते है तो हांगड़ी खेती हमारे लिए बहुत लाभप्रद है ।

हांगड़ी खेती मिट्टी को भी पोषण देती है, इसमें जो फलीदार हमनें फसल ली है, तुअर, उड़द , मूंगफली है, इसके अन्दर नाइट्रोजन मिलता है, पास में मक्का वाली लाईन है, उसे भी नाइट्रोजन मिलता है, जिससे अलग से खाद की जरुरत नहीं होती और जब फसल की कटाई होती है, तब पत्ते जो गिरते है उससे भी खेत में खाद बनता है, और उस खेत में जैविक पदार्थ बढ़ जाते है । और मिट्टी जीवित हो जाती है ।

सभी किसानो से निवेदन है की अभी समय है खरीब फसल का तो अभी यह समय है किसान को अपनी खेती की योजना बनाना, सभी किसान कम से कम इस साल एक खेत में जरुर हांगड़ी खेती अपनाएं और वो अपने दुसरे खेतों से तुलनाकर करके देंखे की मुझे हांगड़ी खेती से जो मिल रहा है वह अन्य खेतों की तुलना में हांगड़ी खेती से ज्यादा लाभ है, या बराबर है या किस रूप में है अगर यह तुलना हर किसान कर लेंगे तो हमें विश्वास है की किसान बाकि खेतों में भी हांगड़ी खेती ही करेंगे । इस खेती से जलवायु परिवर्तन के प्रभाव को भी किसान को नहीं झेलना पड़ेगा ।

गांधी आत्मकथा का पहला अध्याय गांधी जी के शब्दों में

एक व्यक्ति जो गांव में रहकर अपना निर्वाह करने की कोशिश कर रहा है मुझे दुख हुआ की जनक वह अंग्रेजी ज्यादा नहीं जानता इसीलिए उसने जो पत्र भेजा है उसे संक्षिप्त रूप में ही देता हूं 15 साल एक कस्बे में बिताकर 3 साल पहले जबकि 20 वर्ष का था मैंने इस ग्राम जीवन में प्रवेश किया अपनी घरेलू परिस्थितियों के कारण में कॉलेज की शिक्षा प्राप्त नहीं कर सका अतः आप ने ग्राम पुनः रचना का जो काम शुरू किया उसने मुझे ग्राम जीवन ग्रहण करने के लिए प्रोत्साहन दिया मेरे पास कुछ जमीन है मेरे गांव की आबादी कोई 25100 की है लेकिन इस गांव के निकट संपर्क में आने के बाद कोई तीन चौथाई से भी ज्यादा लोगों में मुझे नीचे लिखी बातें मिलती है पहली दल बंदी और लड़ाई झगड़े दूसरी ईर्ष्या द्वेष तीसरी निरक्षरता चौथी शरारत 5 फुट छठी लापरवाही सातवीं बेड का पन आठवीं पुरानी निरर्थक रूढ़ियों से चिपकी रहना और नवी बेरहमी यह स्थान दूसरे कोने में है जहां आमतौर पर कोई आता जाता नहीं है कोई बड़ा आदमी तो ऐसे दूर के गांव में कभी नहीं गया लेकिन उन्नति के लिए बड़े आदमियों की संगति आवश्यक है इसीलिए इस गांव में रहते हुए मैं घबराता हूं तो क्या इस गांव को मैं छोड़ दूं आप मुझे क्या सलाह और आदेश देते हैं इसमें शक नहीं किस नवयुवक की ग्राम जीवन की खींची हुई तस्वीर अति शुभ की पूर्ण है पर उसने जो कुछ कहा है उसे आम तौर पर माना जा सकता है इस पूरी हालत की वजह मालूम करने के लिए दूर जाने की जरूरत नहीं क्योंकि जिन्हें शिक्षा पाने का सौभाग्य मिला है उन्होंने गांव की बहुत उपेक्षा की है उन्होंने अपने लिए शहरी जीवन चुना है ग्राम आंदोलन तो इसी बात का एक प्रयत्न है कि जो लोक सेवा की भावना रखते हैं उन्हें गांव में बस कर ग्राम वासियों की सेवा में लग जाने के लिए प्रेरित करके गांव के साथ स्वास्थ्य संबंध स्थापित कराया जाए पत्र प्रेषक युवक ने जो बुराई आदि की ग्राम जीवन में बुद्ध मूल नहीं है फिर जो लोग सेवा भाव से गांव में बसे हैं वह अपने सामने कठिनाइयों को देखकर हाथों उत्साह नहीं होते हैं वे इस बात को जानकर ही वहां जाते हैं कि अनेक कठिनाइयों में यहां तक कि गांव वालों की उदासीनता होते हुए भी उन्हें वहां काम करना है जिन्हें अपने कार्य और स्वयं अपने आप में विश्वास है वही गांव वालों की सेवा करके उनके जीवन पर कुछ असर डाल सकेंगे सच्चा जीवन बिताना खुद एक ऐसा सबक है जिसका आसपास के लोगों पर असर पड़ता है लेकिन इस नवयुवक के साथ कठिनाई शायद यह है कि वह किसी सेवा भाव से नहीं बल्कि सिर्फ अपने निर्वाह के लिए रोजी कमाने की गरज से गांव में गया है मैं मानता हूं कि सिर्फ कमाई के लिए ही बहुत जाने वाले के लिए ग्राम जीवन में कोई आकर्षण नहीं है सेवा भाव के बिना जो लोग गांव में जाते हैं उनके लिए तो नवीनता ना हो तो ग्राम जीवन निरस्त हो जाएगा अतः गांव में जाने वाले किसी युवक को कठिनाइयों से घबराकर तो अपना रास्ता कभी नहीं छोड़ना चाहिए सब्र के साथ प्रयत्न जारी रखा जाए तो मालूम पड़ेगा कि गांव वाले भी शहर वालों से बहुत भी नहीं है और उन पर दया करना ध्यान देने से भी साथ देंगे निसंदेह गांव में देश के बड़े आदमियों के संपर्क का अवसर नहीं मिलता हा ग्राम मनोवृति की वृद्धि होने पर नेताओं के लिए आवश्यक हो जाएगा कि वह गांव में दौरा करके उनके साथ सचिव संपर्क स्थापित करें पर चेतन ने रामकृष्ण तुलसीदास कबीर नानक दादू तुकाराम तिरुवल्लुवर जंतु के ग्रंथों के रूप में महान और श्रेष्ठ जनों का सत्संग तो सबको अभी भी प्राप्त है कठिनाई यही है कि मन को इन स्थाई महत्व की बातों को ग्रहण करने योग्य कैसे बनाया जाए यदि आधुनिक विचारों का राजनीतिक आर्थिक सामाजिक विज्ञान साहित्य प्राप्त करने से आशय हो इसके लिए साहित्य मिल सकता है लेकिन यह मैं मानता हूं कि धार्मिक साहित्य की भांति आसानी से व साहित्य नहीं मिलता संतुलित सर्वसाधारण के लिए ही लिखा है और कहा है पर आधुनिक विचारों को सर्वसाधारण के ग्रहण करने योग के रूप में अनुदित करने का अनुराग अभी भी पूर्ण रूप में सामने नहीं आया समय रहते ऐसा होगा अवश्य इस पत्र की प्रसिद्ध जैसे नवयुवकों को मेरी सलाह है कि अपने प्रयत्नों को छोड़ न दें बल्कि उसमें लगे रहें और अपनी उपस्थिति से गांव को अधिक प्रिय और रहने योग्य बना दें लेकिन यहां भी कर सकेंगे ऐसे ही सेवा के द्वारा जो गांव वालों के अनुरूप अनुकूल होगी अपने ही परिश्रम से गांव को अधिक साफ सुथरा बनाकर और अपनी योग्यता अनुसार गांवों कि निरक्षरता दूर करके हर एक व्यक्ति इसका आरंभ कर सकता है यदि उनका जीवन सांप सूंघ और परिश्रमी होगा तो जिन गांव में भी काम कर रहे होंगे उन्हें भी नहीं चंदेल की छूट है लेंगी तथा गांव वाले भी साफ शुगर और परिश्रमी बनेंगे

फलों के पौधे लगाने का समय आ गया है। स्थानीय बहुउद्देशीय वृक्षों पर केन्द्रित रहें।

सच्चा बचपन

सच्चा बचपन : बच्चों की परवरिश में अभिभावक की भूमिका छोटे बच्चों का फर्श पर लेट जाना, किशोरों का भूख हड़ताल करना या ऊँची आवाज में पलटकर जवाब देना, अपने ही सामान तोड़ देना या कई-कई घंटों के लिए बिना जगह का पता बताएं घर से बाहर रहना- गुस्सा व्यक्त करने के ये सामान्य तरीकें होते है । ऐसे व्यवहार के कारण व चंद निदानों को हम सवाल जवाब के माध्यम से जानेंगे इस अंक में:-

बच्चा बहुत गुस्सा करता है, अभिभावक क्या करें ?

1. जैसासामान्यत::परिवार में पति व पत्नी के मध्य छोटी छोटी बातों को लेकर आपस में झगड़ते रहते है जैसे पत्नी अपने पति से कहती हैं कि 'अपना चाय का कप और पानी का गिलास इधर उधर रखने के बजाय बर्तन धोने की जगह में रख दिया करें, तो वहां चींटियाँ नहीं होगी । रोज साफ़ सफाई में काफ़ी समय लगता है ।' और आपके पति जवाब देतें है, 'मैं काम क्यों करूं ? यह तुम्हारा काम है I काम पर जाऊं, कमा के लाऊं और फिर तुम लोगों के हिसाब से चलूं ? वाह, तुम लोगों के खर्चे उठाता हूँ, यह कम अहसान है । और क्या चाहती हों ?' अक्सर ऐसे ही विवाद होता है आपके घर में ?

जी, बिल्कुल ऐसा ही जवाब अक्सर पत्नी को मिलता है, फिर दोनों में कहा-सुनी होती है।

इस कहा-सुनी को देखकर बच्चा समझता है कि ऐसा व्यवहार करना सामान्य है । चूंकि विवाद में पिता जीतते है, तो वो उनके व्यवहार का अनुसरण करता है । हालांकि, माँ के ऊंचे स्वर में चिल्लाने की भी वोनक़ल करता है । बेहतर होगा अगर अभिभावक कोई समस्या सामने रखे जाने पर केवल उसके समाधान की ही बात करें, जैसे कि पति कहें, 'शाम को थका हुआ होता हूँ, तो भूल ही जाता हूँ । अब चाय के कप को सही जगह रख दूंगा' तो यह गड़बड़ी नहीं होगी । यह अहम की बात नहीं, ज़िम्मेदार पिता और पति होने का प्रमाण है ।

2.आपका बच्चा बाजार में ज़िद कर रहा है कि मुझे खाने के लिए वह मिठाई लेनी है I वही दिलवाओ, नहीं तो मैं सब फेंक दूंगा । तब माँ क्या करती है ?

पहले तो समझाती हैं, फिर हाथ उठाना ही पड़ता है । बच्चें को कहीं भी ले जाना मुश्किल है । हर बार इसकी ज़िद पूरी न हो तो इसी तरह तमाशे करता है । ऐसे में अभिभावक को चाहिए की बच्चें को अपनी बात रखना सिखाएं । उसी समय बच्चें को दुकान के आईने के सामने लाकर कहें– 'मिठाई की बात बाद में, पहले बताओं तो गुस्से में तुम्हारें चेहरे का रंग कैसा हो गया है ? और यह बताओं कि आसपास जो लोग देख रहे है, उनके चेहरे का रंग क्या है ?' फिर उसे ख़ुद अपनी पसंद की एक वस्तु चुनने को कहें। इन सवालों का जवाब देते हुए बच्चें को अपनी ग़लती का अहसास हो जाएगा । नहीं भी होगा, तो वो अपने गुस्सें पर काबू पा लेगा । इतना ध्यान रखिए कि उस समय आपका स्वर बिल्कुल शांत होना चाहिए और आप उसका हाथ भी सौम्यता से ही पकड़े ।

3. किशोर का काउंसलिंग सत्र :

हमारी तो समझ में नहीं आता कि हमारा बेटा इतना गुस्सा क्यों करता है ? इसके लिए इतना करते है, फिर भी कोई असर नहीं होता ।
यही वजह है I पहली बात, तो आप अपने कहे को पूरा नहीं करते, दूसरा, बात-बात पर अहसान जताते हैं कि हमने तुम्हारे लिए यें किया, वो किया । उसने अपने ग़ुस्से की वजह बता दी, अब आपको उसका हल ढूंढना है । ग़लत वादे करना और अहसान जताना कितना सही है, आप भी जानते हैं । वही कहें, जो पूरा करे और अपने प्यार व परवाह को अहसान का नाम आप ख़ुद दे रहे है, तो इसे अच्छा कैसे कहा जाएगा, आप बताएं I

4. यह लड़का हमारी समझ से परे है । देर रात तक बाहर रहता है, टोको तो चिल्लाता है । पलटकर जवाब देता है । किसी का भी लिहाज नहीं । बस, नए-नए खेल खिलौने दिलाते रहो, उन्ही में घुसा रहता है । पढाई पर बिल्कुल ध्यान नहीं देता और जाने क्या-क्या खेल खेलता रहता है ।

तो क्या करूं ? इन लोगों की बातें सुनिए, जब देखो तब 'हम तुम्हारी उम्र के थे, तो अलां-फलां करते थे, उस पड़ोस में रहने वाले मुकेश भाई के लडके को देखो, समय निकला जा रहा है, कुछ बन जाओं नहीं तो क्या भटकते रह जाओगे । ये लोग इतने नकारात्मक है, केवल गलतियाँ ढूंढते रहते है या मुझे पढ़ते हुए बैठे देखना चाहते है, वो करो, जो इनको पसंद ही न हों । आप अपने बच्चें को जानने की कोशिश कीजिए । इसकी इच्छाओं और निर्णय का सम्मान करें । उसके विचारों को बचकाना न कहें । तुलनात्मक विश्लेषण न करें । क्या आप लोग सामान्य तौर पर बातचीत करते है किसी भी विषय पर ? नहीं नहीं नहीं

निष्कर्ष :-जब सामान्य संवाद नहीं कर पाते, तो एक-दुसरे से दूर तो भागेंगे ही I अगर किसी भी उम्र के बच्चें में अक्सर ग़ुस्सा करने, रूठ जाने, तोड़-फोड़ करने का व्यवहार देखने में मिलता है, तो साफ़ जाहिर हो जाता है कि माता-पिता उसे नहीं समझते है या पालकों का ध्यान उसके व्यवहार में बदलाव से ज्यादा, उसी की मर्जी पूरी करके किसी तरह मामले को निपटाना है I आपको सलाह देंगे कि एक-दुसरे के साथ सामान्य समय बिताएं, खेल खेलें और इस दौरान बातचीत करते हुए एक-दुसरे के मन को समझें Iगलतियाँ ढूंढने के बजाय एक-दुसरे की खूबियां पहचाने I

जिला प्रशासन एवं चाइल्ड लाइन 1098 वाग्धारा की पहल लाई रंग 77 मानसिक दिव्यांग जनो को प्रमाण पत्र बनवाकर सरकार कि जनकल्याणकारी योजनाओ से जोडा जाएगा।

जिला कलेक्टर महोदयजी के द्वारा बैठक मे चर्चा कर उक्त समस्या कि गम्भीरता को देखते हुए चाइल्ड लाइन 1098 वाग्धारा कुपडा को निर्देश दिए कि जिले में मानसिक दिव्यांग बालक बालिकाओ कि जानकारी एकत्र कर जल्द अवगत करवाए ताकी जिले में केम्प के माध्यम से उक्त पात्र दिव्यांगतजनो के प्रमाण पत्र बनवाकर सरकार के जनकल्याणकारी योजनाओ से जोडा जा सके।

चाइल्ड लाइन 1098 वाग्धारा एवं जिला प्रशासन के सहयोग से टीम ने त्वरीत जानकारी को पुरे जिले में प्रसारित कर एवं आउटरिच ओपन हाउस कार्यक्रम के माध्यम से विगत 7 दिनो में 77 मानसिक दिव्यांगजनो कि जानकारी मिली है।

जिला प्रशासन के द्वारा उक्त जानकारी से अवगत करवाने पर जिला कलेक्टर के द्वारा कहा गया कि चाइल्ड लाइन 1098 वाग्धारा का कार्य बहुत ही सराहनिय है। उक्त समस्त योग्य पात्र जनो के प्रमाण पत्र बनवाकर सरकार के जनकल्याणकारी योजनाओ से जोडकर लाभाविन्त किया जायेगा।

बैठक में उपस्थिति अधिकांश अधिकारीगण एवं संस्थाओ के प्रतिनिधियो के द्वारा भी इस समस्या के बारे में अवगत करवाने पर बताया कि वास्तव में मानसिक दिव्यांग प्रमाण पत्र बांसवाडा जिले में नही बन पाने के कारण अधिकांश परिवारजन भटकते रहते है। जिस पर उचित कार्यवाही कि आवश्यकता है।

चाइल्ड लाइन 1098 वाग्धारा कि जिला प्रशासन के साथ त्रैमासिक बैठक में टीम के द्वारा जिले में मानसिक दिव्यांग बालक–बालिकाओ के प्रमाण नही बन पाने के कारण योजनाओं से वंचित हैं।

नोट : मुशिबत में फंसे बालकों के लिए 1098 पर सम्पर्क करें।

जैसे अब फल पक रहे हैं - जंगल और अपने बगीचे से बीज इकट्ठा करें और उन्हें अगले मौसम के लिए जमा करें।

जनजातिय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ

माही

! **राम राम** !

समस्त साथियों को एक बार पुनः धन्यवाद जो आपने बड़े हर्सोल्लास से जून माह में विश्व पर्यावरण दिवस एवं विश्व बाल श्रम दिवस का एक सफल आयोजन किया जिसके लिए में हमारे स्वराज मित्रो,जनजातिय स्वराज संगठन के सदस्य ,ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के सदस्य ,सक्षम समूह की बहने एवं मेरे बाल पंचायतो के बच्चे यह आयोजन आप सब के बिना सोचना या करवाना हमारे लिए मात्र कल्पना थी परन्तु निश्चिंत ही आप आपकी भूमिका को अब समझ कर आगे बढ़ रहे है जो वाकई एक सुखद अनुभव है ।

सच्ची खेती : घाटोल,पीपलखूंट एवं आसपुर खंड में जिस प्रकार से विगत माह में बीजबाल के लिए सक्षम समूह की बहने आगे आकर 234 समूह में 4673 बहनों ने बांस,महुआ,नीम,बेर,इमली,सीताफल के बीज सीडबाल के रूप में तैयार किये है। कार्य क्षेत्र में भ्रमण के दौरान मैं मीरा बहन से संपर्क हुआ तो बताया कि इस बार तापमान हमारे क्षेत्र का 49 डिग्री तक पंहुचा जो भविष्य के लिए गंभीर है इसका बड़ा कारण ये भी है की हम आदिवासी आँचल में हम लोगो ने ही हमारी प्रकृति को नुक्सान पहुचाया है पेड़ हमने ही काटे है आज पेड़ो की संख्या और किस्म/प्रकारबहुत कम है इसको हमे बढ़ने के लिए क्या किया जाए जिसपर वाकई मुझे सोचने पर मजबूर किया इसका जवाब मिला सीड बाल मजा आया बहनों आपका सहयोग इसमें भरपूर मिला जब जाकर यह प्रयास अभी आधा सार्थक रहा इसके आगे हम सभी साथी पहली बारिश के बाद एक साथ हमारे चारागाह भूमि, खेत की मेड, बंजर भूमि अथवा जंगल के आस पास के क्षेत्र में सीडबॉल डालेंगे ताकि एक बार और हम और समुदाय को सन्देश दे सके की क्यों हमारे लिए यह जरूरी है और इसके दूरगामी परिणाम कैसे हमारे लिए सुखद होंगे। साथ ही इस माह जनजातिय स्वराज संगठनो के माध्यम से 3480 सदस्य जिसमे सक्षम समूह और किसानो को बीज वितरण किया गया, जिसमे बुवाई को लेकर कार्य किया गया, बुवाई से पहले बीज उपचार पर भी चर्चा हुई, किसानो को गेड उपलब्ध करवाया गया जिसका प्रयोग किया जाना क्यों जरुरी है यह भी बताया गया इसके अलवा गेड़ो का प्रयोग कैसे करना है इसपर भी चर्चा हुई । सच्ची खेती में जायद मुंग के बीज जिन किसानो को उपलब्ध करवाया था उन्हें वापस लिया गया पशुओ के टीकाकरण को लेकर भी चर्चा हुई जिसमे वर्षा ऋतू से पहले सभी पशुओ के टीकाकरण होना जरुरी बताया ।

सच्चा बचपनः साथियों विद्यालय जुलाई से पुनः शुरू होने वाले है उम्मीद है हमारे क्षेत्र में एक भी बच्चा शिक्षा से वंचित ना रहे इसके लिए विशेषत हमारे ग्राम स्तर के ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के सदस्य और बाल पंचायत के साथ ही बच्चो की माताओ को आगे आना होगा ताकि जिस प्रकार से हमारे गाँव में कुछ युवाओ का आज भी जिले से बहार गुजरात,महाराष्ट्र रोजगार हेतु पलायन करना पड़ता है जिसमे उन साथियों की शिक्षा की कमी के कारण बहुत सी बार ठगी का शिकार होना पड़ता है और इसकी रिपोर्ट तक नहीं करवासके साथियों मेरे कहने का अर्थ यही है की शिक्षा कहा कहा पर किस प्रकार से समुदाय को लाभ दिलाएगी .. आज हम देखते है कि हमारे ही समुदाय में अब युवा अध्यापक, चिकित्सक, कृषि पर्यवेक्षक, पुलिस विभाग में जाने लगे है समुदाय के साथियों से एक बार पुनः अनुरोध करता हुं की इस बार हम गाँव के हर बच्चे को शिक्षा से जोड़ेंगे ताकि बच्चो के साथ ही अगली पीढ़ी का भविष्य सुखमय होगा. साथ ही इस माह बाल श्रम निषेध दिवस मनाया जिसमे मुख्यतः ड्राप आउट और अनामांकित बच्चो के माता पिता से भी बच्चो को शिक्षा से जोड़ने को लेकर चर्चा हुई पालनहार योजना से जरुरतमंद बच्चो को जोड़ा गया साथ ही विद्यालय के वर्तमान स्तिथि पर भी चर्चा हुई ।

सच्चा स्वराज : अब हमारे संगठन विभिन्न सरकारी योजनाओ के लिए आवश्यक दस्तावैजिकरण की समझ परिपूर्ण तरीके से बना रहे हैं इसका परिणाम अब दिखने लगा है की योजनो का लाभ सीधा वंचित परिवार पहुच रहा है इसका श्रेय निश्चित ही हमारे सहजकर्ता या स्वराज मित्रो सीधा सीधा जाता है आपके बिना यह कार्य मुश्किल था जो अब हमें या हमारे समुदाय के लिये आसान लग रहा है इस माह में जनजातिय स्वराज संगठनो द्वारा पिने के पानी को लेकर उपखंड अधिकारी को ज्ञापन दिया जो शायद काफी समय से प्रगति में नहीं आ रहा था परन्तु इस बार SDM महोदय ने इसकी गंभीरता को देखते हुए सम्बंधित विभाग से हाथो हाथ कार्यवाही के लिए एक कदम बढाया जिससे निश्चिंत ही संगठन को एक जोश मिला है साथ ही जनजातिय स्वराज संगठन द्वारा विगत माह में खरीफ के समय होने वाली गंभीर बीमारियों के लिए पशु टीकाकरण करवाना आवश्यक समझा जिसमें पत्रिका के माध्यम से उन 55 ग्राम पंचायतों के लिये में सरपंच महोदय का धन्यवाद ज्ञापित करता हुं जिन्होंने संगठनो की बात को गंभीरता से समझा और एक साथ मिलकर आपने ग्राम पंचायतो के लैटर हेड पर टीकाकरण की मांग की साथियों अभी इस विषय पर जिला स्तर से डिमांड आगे भेजी है उम्मीद एवं आशा है हमारे गाँवो के हर पशु को टीकाकरण किया जाएगा...

प्रत्येक गांव में मुहिम चलाओ,बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ......।

हिरन

सभी पाठको को जय गुरु

जनजातिय स्वराज संगठन हिरन के सभी कर्मठ स्वराज साथीयों व पाठको को जय गुरु, जैसा की हम सभी को विदित है की पहले बारिश के बाद हमारे खेतो में बुवाई शुरू होती है, खेर आप सभी साथियों से निवेदन है की फसल लगाने से पूर्व बीज का उपचार करके लगावे ताकि आपकी फसल में रोग न लगे ओर फसल के लिए पहले से ही छोटी – छोटी बातों का ध्यान रखने से फसल अच्छी होगी, जैसा की हमारी सक्षम समूह की महिलाये रखती है ।

सच्चा स्वराज :- सच्चा स्वराज के तहत हिरन इकाई के 356 गाँवो के 322 ग्राम विकास बाल अधिकार समिति की बैठक हुई बैठक में ग्राम चोपाल के अंतर्गत पूर्व बनाये गए प्लान की कार्यवाही की जानकारी ली गई। साथ ही नई योजना बनाने पर चर्चा हुई, नई रणनीति बनाई गई। स्थानीय मुद्दों को परम्परागत तौर पर समाधान किया एवं जटिल मुद्दों को पेरवी के लिए आगे ले जाया गया ।

इस माह सभी 09 जनजातिय स्वराज संगठन की मासिक बैठक का आयोजन किया गया जिसमे। स्कूल में बच्चो का नामांकन और जो बच्चे इस बार किसी कारणवंश जो बच्चे फेल हो गये है उन बच्चों को ग्राम स्तर पर परामर्श देना ओर स्कूल में पुनः पास के स्कूल में नामांकन करवाने की जिम्मेदारी जनजाति स्वराज संगठन की है, 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। सभी संगठन की बैठक में संगठन की मजबूती हेतु शपथ ली गई ।

सच्चा बचपन :- सच्चा बचपन के तहत हिरन इकाई के 356 गाँवो में से 336 गाँवो में ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की बैठक का आयोजन किया जिसका उद्देश्य ग्राम सभा में सम्मिलित ग्राम विकास योजना, बालिका शिक्षा और ड्राप आउट बच्चो की सूचि तैयार कर उन्हें शिक्षा से पुनः जोड़ने व अनाथ बच्चो को पालनहार योजना से जोड़ना रहा । इस माह 99 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 नेत्तव क्षमता का विकास करने पर चर्चा की गई ।

सच्ची खेती:- सच्ची खेती कार्यक्रम के तहत 342 सक्षम समूह की बैठक की गई । जेसा की इस यहाँ समय पानी आने का हो गया तो बीज को उपचार करके ही बोने पर बात रखी बैठक के दौरान बीज विविधता पर अभ्यास(मिश्रित खेती) पर चर्चा , 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, जिसके कारण लोगो के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ने लगा, इस हेतु बैठक में महिलओ को शपथ दिलवाई गई की वे परम्परागत खेती को अपनाये। इसी को ध्यान में रखते हुए संस्था द्वारा जैविक खेती जिसके अंतर्गत वर्मी खाद कम्पोस्ट पिट व कीटनाशक हेतु दसपर्णी दवाई व बीज उपचार आदि पर जनजातिय समुदाय के 356 गाँवो 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 रिश्तेदारी में अन्य किसानो को जैविक खेती के बारे में जागरूक करने का काम किया जा रहा है । वाग्धारा 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 जेविक ग्रुप की कुल 93 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 रुचि रखते हैं उन्हें सभी जैविक गतिविधियों से जोड़ा जा रहा है ।

मानगढ़

मानगढ जनजातीय स्वराज संगठन इकाई की ओर से सभी पाठकों को जयगुरू!

सच्चा स्वराजः बदलते सामाजिक, आर्थिक और पर्यावरणीय परिदृश्य में आदिवासी समुदाय के सतत् विकास हेतु अथक परिश्रम कर रहे जनजातीय स्वयंसेवको के लिए दिनांक 14 जुन को गांव रोहनवाडी में एक दिवसीय स्वयंसेवक, स्वराज मित्र सम्मेलन का आयोजन किया गया। इस सम्मेलन में 152 से अधिक स्वयंसेवकों, स्वराज मित्रों ने सहभागिता की। सच्चा स्वराज के कार्यक्रम अधिकारी श्री परमेश भाई पाटीदार ने अलग अलग गतिविधीयों और खेल के माध्यम से स्वयंसेवकों को आदिवासी समुदाय के विकास में भुमिका को लेकर समझ बनाई। संस्था के नेतृत्वविकास कार्यक्रम अधिकारी श्री कृष्णा सिंह ने जनजातिय स्वराज संगठनों और स्वयंसेवकों के मध्य आपसी समन्वय और जिम्मेदारीयों का बोध कराते हुए सच्चे अर्थो में स्वराज के लिए काम करने का आह्वान किया।

जनजातिय स्वराज संगठन कोबा के अंतर्गत ग्राम विकास योजना निर्माण के दौरान सिंचाई हेतु कुओं का गहरीकरण का कार्य स्वीकृत किया गया था। जिसमें से इस माह जुन में भलेर भोदर गांव में 9 कुंओं का गहरीकरण का कार्य शुरू हुआ है।

गांव रतनटोडी में गांगडतलाई विकासखंड की जनजातीय विकास समिती की त्रैमासिक बैठक का आयोजन किया गया। जिसमें जनजातिय स्वराज संगठनो के माध्यम से समुदाय की मांग सरकार तक रखने के लिए प्रेरित किया गया। नरेगा के माध्यम से जल संग्रहण के कार्यो को प्रारंभ करने, पंचायत के माध्यम से कुंओ विशेषकर सार्वजनिक कुओं का निर्माण करने के लिए मांग करने के संबंध में निर्णय लिया। गांगडतलाई विकासखंड स्तर पर सामुदायिक बीज बैंक का संचालन करने के लिए कार्यकारिणी समिती का गठन किया जिसमें रतनटोडी की सक्षम समुह की सदस्य श्रीमती मंजुलादेवी पति खेमराज गरासिया को अध्यक्ष, श्रीमती रेखादेवी पति रामलाल गरासिया को उपाध्यक्ष एवं श्रीमती रेशम पति दिनेश भाबोर को सचिव के पद पर नियुक्त किया गया।

सच्चा बचपनः सच्चा बचपन के तहत मानगढ इकाई की 92 ग्रामपंचायतों में अंतराष्टीªय बालश्रम निषेध दिवस का आयोजन किया गया। जिसमें बालश्रम के दुष्परिणामों व प्रभावों के प्रति जनजागरूकता लाने का प्रयास किया गया। साथ ही स्थानीय बाल संरक्षण समिति के माध्यम से बालश्रम विरोधी गतिविधीयों को नियमित रूप से संचालित करने के लिए प्रेरित किया गया। प्रत्येक ग्राम पंचायत को बालश्रम मुक्त ग्रामपंचायत बनाने के लिए प्रेरित किया गया।

सभी बालपंचायतों में अंतराष्टीय योग दिवस का आयोजन किया गया जिसमें योग के माध्यम से बच्चों को शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ्य रहने के लिए विभीन्न आसन सहजकर्ताओं और स्वराज मित्रों के द्वारा सीखाये गये।

"ग्राम पंचायत फलवा बनी उजियारी ग्रामपंचायत"

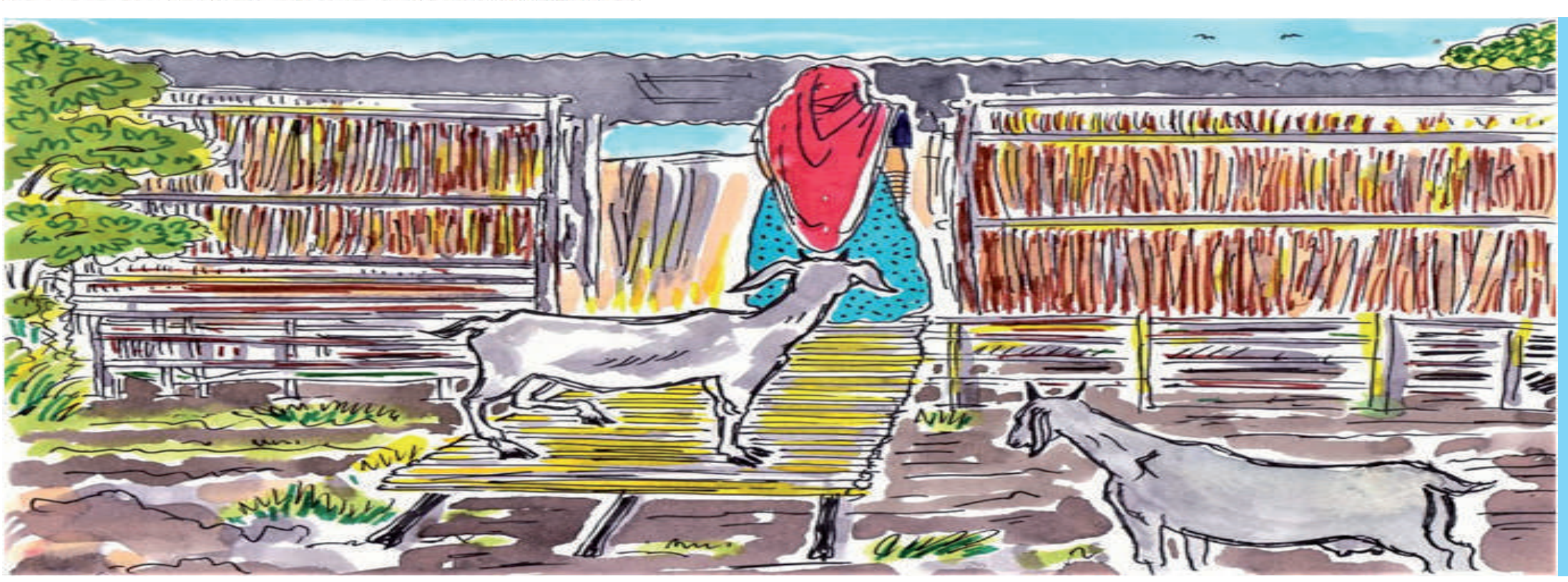
हमारे बांसवाडा जिला के जिलाद्यीश महोदय श्री प्रकाशचंद्रजी शर्मा के द्वारा ग्राम पंचायत फलवा को उजियारी ग्रामपंचायत के रूप में सम्मानित किया है। जनजातिय स्वराज संगठन आनंदपुरी के अध्यक्ष एवं शाला प्रबंधन समिती फलवा के अध्यक्ष श्री धनपाल आयड, सरपंच श्रीमती गायत्रीदेवी पति श्री लक्ष्मणलाल पारगी एवं समुदाय के सक्रीय प्रयासों से पुरी ग्राम पंचायत में 3 से 18 आयुवर्ग का कोई भी बच्चा शिक्षा से वंचित नहीं है। और ना ही कोई बालक/बालिका स्कुल से ड्रापआउट है।

सच्ची खेतीः सच्ची खेती कार्यक्रम के अंतर्गत 240 गांवों में सक्षम समुह तथा 76 गांवों में च्ळै जैविक समुह की बैठके आयोजित की गई। इन बैठकों में वागधारा संस्था के सहयोग से मानगढ इकाई के 2500 से अधिक परिवारों को 10 प्रकार के देशी बीज मक्का, तुंवर, उडद, हल्दी, अदरक, तिल, रागी, कांग, धान व सब्जी बीज प्रदान किये।

हांगणी खेतीः पहले हमारे पुरे वागड क्षैत्र के सभी परिवार हांगणी खेती करते थे। हमारे पुर्वज एक ही खेत में अपने परिवार के पोषण के लिए सभी तरह की फसलों को एक साथ बोते थे। जिससे एक ही खेत से अनाज, दलहन, तिलहन, हरी सब्जीयां, चारा, फल आदि प्राप्त होते थे। हांगणी की बुवाई मुख्यतः बरसात में एक साथ की जाती थी परंतु अलग अलग फसलों की कटाई अलग अलग समय होती थी जो फरवरी-मार्च तक चलती थी।

वागधारा संस्था के सच्ची खेती कार्यक्रम अधिकारी श्री पी. एल. पटेल सर के निर्देशन में हमारे पुर्वजों की इस अनुठी विरासत को पुर्नजीवित करने और वर्तमान समय में इसकी उपयोगिता को समझने के उद्देश्य से आनंदपुरी और गांगडतलाई विकासखंड के चयनित गांवों में 40 किसानों के यहां हांगणी खेती स्थापित कर अध्ययन का कार्य प्रारंभ किया है।

ग्रामीण परिवारों में व्यक्तिगत, सामुहिक और विकासखण्ड स्तर पर देशी बीज का संरक्षण व संवर्धन के लिए जनजागरूकता का कार्य सतत् रूप से किया जा रहा है। इसी का परिणाम है कि इस वर्ष 50 प्रतिशत से अधिक महिलाओं ने अपने खेतों में पुरी तरह से देशी बीज की बुवाई की है। गांगडतलाई, आनंदपुरी और झालोद विकासखंड में सामुदायिक बीज बैंक के निर्माण का कार्य प्रारंभ किया गया है। ताकि ग्रामीणों को देशी बीज की उपलब्ध्ता सुनिश्चित की जा सके।



सच्चा स्वराज

वर्तमान समय में जनजातिय समुदाय में अक्सर देखा जाता है कि बहुत सी जगह पर लोग अपने घरो के आस-पास के जंगलों को जलाया जा रहा है। जिससे मानव जीवन पर बुरा असर होता है एवं कई नुकसान हो रहे हैं और होते हैं।

1. मिटटी की उर्वरता में कमी 2. वन सम्पदा को भारी नुकसान 3. बरसात के समय में परिवर्तन कभी ज्यादा तो कभी कम, 4. जंगलो का कम होना । 5. जंगलो को जलाने से निकलने वाले धुए से लाखों लोंगो को साँस, ह्रदय , कई प्रकार की बिमारी होने का खतरा । 6. सूखे और लू को बढ़ावा मिल रहा है । 7. पशु पक्षीयो का जल जाने पर नुकसान 8. जंगल कम होने लगे है । 9. आजीविका विहीन हो जाना, जिनकी आजीविका वनोत्पादो पर निर्भर है ।

तो आइये हम सब मिलकर जंगलो से आम आदमी का सदियों पुराना रिश्ता कायम कर जंगलो को आंग और इससे होने वाले नुकसान से सरकार और वन विभाग कर वश में नही है। हम सब को मिलकर बचाना होगा ।

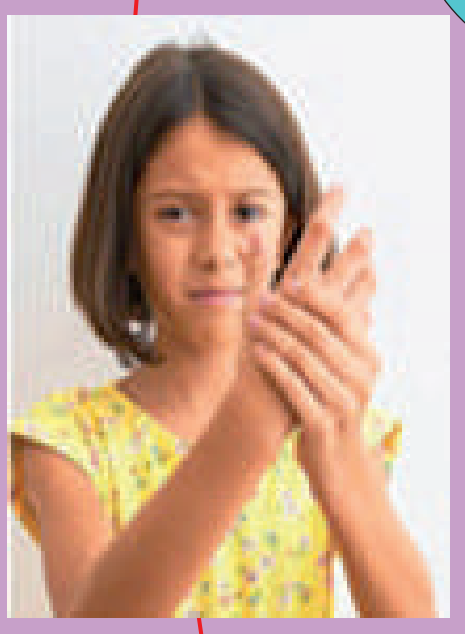
जुवेनाइल आर्थराइटिस (बच्चों और किशोरों में गठिया) है खतरनाक, ऐसे रखें ध्यान जुवेनाइल आर्थराइटिस जागरूकता माह(जुलाई)

दुनिया भर में जुवेनाइल आर्थराइटिस (किशोरों और बच्चों में गठिया) के मामले बढ़ते जा रहे हैं। जुवेनाइल आर्थराइटिस मूल रूप से एक पुरानी, गैर संक्रामक, सूजन और ऑटोइम्यून संयुक्त बीमारी है । इसलिए इसके बारे में जागरुकता फैलाने के लिए जुलाई को जुवेनाइल आर्थराइटिस जागरूक महीना घोषित किया गया है।

अगर बच्चा जोड़ों में दर्द की शिकायत करता है तो उसे तत्काल गठिया रोग विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए। इसके बारे में बहुत कम लोगो जानते हैं जिसकी वजह से बच्चे विकलांग हो जाते हैं। अगर समय पर इस परेशानी को समझ लिया जाए तो बच्चे का जीवन विकलांगता से बचाया जा सकता है।

लक्षण
- एक या एक से अधिक जोड़ों में दर्द और सूजन का होना।
- बुखार आना।
- आंखों में सूजन और लालिमा का होना।

-उपर्युक्त लक्षण छह हफ्ते से लेकर तीनमहीने तक कायम रह सकते हैं।
- रक्त में हीमोग्लोबिन का कम होना औरव्हाइट ब्लड सेल्स का बढ़ना ।



गठिया के रोगियों को क्या खाना चाहिए और क्या नहीं
- हर दिन सेब खाएं
- रोज 3 लीटर पानी पिएं
- अलसी के बीज खाएं
- विटामिन-सी का सेवन
- बहुत ठंडा खाने से बचें
- अधिक प्रोटीन से बचें
- मछली और अखरोठ से दूर रहें
- मूंग की दाल, खट्टी या फ्रिज में रखी हुई दही, खट्टी और ठंडी छाछ। इसके साथ ही आइसक्रीम, कुल्फी औरबर्फ से तैयार चीजों का कमसे कमसेवनकरें।

घरेलू उपचारों से इसकी परेशानी को कर सकते हैं कंट्रोल
- नींबू का रस • बथुवा का रस
- एलोवेरा जेल • हरी पत्तेदार सब्जी
- लहसुन का उपयोग
- अश्वगंधा का चूर्ण
- अरंडी का तेल • गिलोय

एलोपैथिक उपचार
दर्द नाशक दवाइयां
एंटी-रूमेटिक ड्रग्स
कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स
एंटीमेटाबॉलिटिस

सफलता की कहानी

पोषण वाड़ी के लिए प्रेरणा स्त्रोत बनी तुलसी देवी

नाम – **तुलसी देवी**, गाँव – **केहरी,**
ग्राम पंचायत – **चडला,** उम्र – **40 वर्ष**

वाग्धारा : सक्षम समूह की मासिक बैठक के दौरान तुलसी देवी ने बताया कि पोषण वाड़ी के माध्यम से अपने परिवार का गुजारा कर रही है। पोषण वाड़ी के माध्यम से मेरा घर बहुत अच्छे से चल रहा है। मेरे परिवार के लिय पोषण वाड़ी एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा घर अच्छे से चलाया जा रहा है। तुलसी देवी के तीन बेटे और एक बेटी है जिनकी पढ़ाई व घर खर्चे के साथ ही अन्य खर्चा भी पोषण वाड़ी में से ही निकल जाता है। तुलसी देवी ने बताया की उन्होंने पोषण वाड़ी में बैंगन, मिर्ची धनिया मेथी आदि मिश्रित खेती, सब्जी लगाई गई थी । जिसके माध्यम से 4 से 5 महीने बहुत अच्छे आमदनी रही।हमें अपनी आजीविका पर बढ़ावा मिला। करोना कॉल जैसी विकट परिस्थितियों में भी अच्छे से सब्जी बेचकर परिवार का गुजारा किया। बारिश के मौसम में खेती की जिसकी कमाई 8000 धनिया, 5000 मिर्ची, 6000 बैंगन 19000 से ज्यादा कमाई हुई। सबसे बड़ा फायदा यह भी रहा कि घर के लिए कभी बाजार से सब्जी नही ख़रीदी। ग्रीष्मकालीन सब्जियाँ लगाई है। जिसमें देसी टमाटर, भिंडी ,गवार फली और धनिया आदि लगाया है। इन दिनों में टमाटर और भिंडी बेचना चालू कर दिया है। तुलसी देवी अपने गांव की अन्य महिलाओं के लिए प्रेरणा स्रोत बनी हुई है। समय-समय पर सभी महिलाओं को घर पर ही पोषण वाड़ी लगाने के लिए प्रेरित कर रही है। तुलसी देवी गांव में लोगों को बेहतर आमदनी के लिए अपने खेत में सब्जी लगाने और बेचने के लिए प्रेरित कर रही है। वाग्धारा संस्था के माध्यम से मुंग उपलब्ध हुए जिसकी बुवाई की गई है। तुलसी देवी का कहना है कि मैं अच्छे से खेती-वाड़ी का ख्याल रखती हूं ताकि अच्छी पैदावार पाकर आजीविका को बेहतर चला पाऊं एवं वाग्धारा संस्था द्वारा समय-समय पर हमारी पुरानी खेती के बारे मे बताया और बेहतर खेती करने के लिए बैठक में प्रेरित करते हैं जिसके लिये मैं संस्थान प्रतिनिधियों को धन्यवाद ज्ञापित करती हूं।

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

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