“ बोलती वेरा विशारवु
तत्व लेवु ताणी
ने हामलो थाय आकरो
तो आपड़े थावु पाणी ”

वातें
वाग्धारा नी

मई, 2022

अंक 24

VAAGDHARA

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

हर बार की तरह इस बार भी वाग्धारा की बातों को वातें पत्रिका के माध्यम से आप तक पहुंचा रहा हूं । इस मई माह में हमें विशेषकर किन बातों का ध्यान रखना चाहिए । पिछले 2 वर्षों से समय-समय पर हम आपसे बातें पत्रिका के माध्यम से तत्कालीन समस्याएं व उसके समाधान, हमारे अधिकार, हमारी जिम्मेदारियों को लेकर चर्चा करते रहे हैं। मुझे आशा है कि ये चर्चाएं जरूर हमारे अपने जीवन ,हमारे परिवार व संगठन में परिवर्तनकारी रही होंगी ।

चूँकि वाग्धारा के कार्य या ये कहें कि वाग्धारा के विषय सच्ची खेती,सच्चा बचपन ,सच्चा स्वराज की अगर हम बात करें तो इन विषयों पर हमारी निरंतर बात होती है । पर महत्वपूर्ण विषय यह है कि इन बातों को कितनी ही बार कर ले पर इन्हें हम भूल जाते हैं । हमारे बाप दादा हमसे कहते थे कि गर्मी की जुताई करनी चाहिए उससे हमारे खेत मुलायम होते हैं ,मिट्टी मुलायम होती है ,धूप और गर्मी की वजह से कीटाणुओं का नाश होता है ,खरपतवार खत्म होती है ,मिट्टी में हवा जाती है ,बरसात का पानी सीधा मिट्टी में जाता है परंतु हाल ही के दिनों में गांव में जाकर मैंने देखा तो पता चला कि 2 से 5% खेतों में अभी तक हकाई नहीं हुई है और जब यह देखने के बाद किसान भाई बहन व उनके परिवारों से इस पर चर्चा हुई तो उन्होंने बताया कि हमारे खेत कड़क हो गए थे ।

मेरा तो यही कहना है कि जब तक हमें हमारी प्राथमिकता ही नहीं पता होंगी जैसे हमारी मिट्टी का स्वास्थ, हमारी आने वाली पीढ़ियों के लिए पानी का प्रबंधन, बीज प्रबंधन,वनस्पति प्रबंधन इन पर अगर हम ध्यान नहीं देंगे तो हम हमारी आने वाली पीढ़ियों के लिए हम कुछ नहीं बचा पाएंगे । पिछले अंक में मैंने आपसे आग्रह किया था कि बरसात की ऋतु आने से पहले हमें हमारे खेतों में हमारी मेड़े, हमारी नालियां ,हमारे पेड़ों के थावले बनाकर रखने होंगे ।

एक विशेष बात मैं आपसे करना चाहूंगा कि हमारे क्षेत्र में मई-जून में भीषण गर्मी पढ़ती है उसमें हमें हमारे छोटे पेड़ पौधों को बचा कर रखना हमारे लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है । चूँकि यही पेड़ पौधे हमें हमारे बच्चों के समान फल देते हैं ,ऑक्सीजन देते हैं अगर इसमें हम लापरवाही करते हैं या चूक जाते हैं तो हम उनके जीवन के 1 वर्ष का नाश करते हैं । चूँकि वाग्धारा हमेशा यह कहती है कि हमारी संस्कृति ऐसी संस्कृति है जिसने प्रकृति को बचाया है । तो अगर हम इस गर्मी की ऋतु में हमारे पेड़ पौधों को नहीं बचाएंगे तो हमारा साल बेकार चला जाएगा इसलिए हमें हमारे पेड़ पौधों को बचाने के लिए देशी तरीकों का उपयोग करना चाहिए जैसे पेड़ों की जड़ों में पुरानी मटकिया अथवा घेड़ (मिट्टी के बर्तन)आदि को रखकर पेड़ों को बचाना होगा और हमें पुनः इन तरीकों से पानी का संचयन करते हुए इन पेड़ पौधों का ध्यान रखना होगा ।

साथ ही इस कड़ी में विशेष रुप से आप सभी को श्रमिक दिवस की बधाई देता हूं क्योंकि यह दिवस मई माह में आता है । हमारे लिए तो रोज ही श्रमिक दिवस है यह दिवस तो उनके लिए है जो साल में एक ही बार मनाते हैं । इसी के साथ श्रमिक कार्ड को लेकर हमारे साथी ,स्वराज मित्र, स्वराज संगठन व सभी पदाधिकारी और समुदाय के लोगों ने बांसवाड़ा में विशेष रुप से श्रमिक कार्ड बनवाने पर ध्यान दिया और श्रमिक स्वराज अभियान में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया । उसी का परिणाम है कि हमारे कई साथियों के श्रमिक कार्ड बने । मैं आपसे कहना चाहूंगा कि इस अभियान में जो श्रमिक कार्ड बने वह एक परिवार के लिए कैसे मददगार हो सकते हैं इस बात को हमें हमारी कल्पना में लाना होगा जैसे कभी हमारे मजदुर भाई या बहन किसी अन्य क्षेत्र में मजदूरी करने गए और वहां उनके साथ कुछ नुकसान हुआ तो यही श्रमिक कार्ड उन्हें बीमे के रूप में मदद करेगा । और यही श्रमिक कार्ड उन्हें आने वाले समय में सरकारी योजनाओं से जोड़ेगा । हम में से कई साथियों को यह पता नहीं होगा कि अगर हम नरेगा में 90 दिन से अधिक कार्य कर लेते हैं तो हमें इस प्रकार से कई सारे लाभ मिल सकते हैं ।

मैं आपसे आग्रह करना चाहूंगा कि हम मई माह में पुनःइस अभियान से जुड़े और विशेष रूप से छूटे हुए भाई बहनों को श्रमिक कार्ड से जोड़े । एक बात और ध्यान देने योग्य है कि अगर हम पूरे तरीके से नरेगा में दिन नहीं भरते हैं आधा छोड़ देते हैं तो इससे नुकसान सरकार को नहीं है ,हमारे जनप्रतिनिधि को भी नहीं है इससे नुकसान हमें स्वयं को है हमें जितने पैसे मिलने चाहिए वह हमें नहीं मिल पाते हैं तो हम हमारा स्वयं का नुकसान कर बैठते हैं ।इसीलिए हम कहते हैं''

''पूरा काम पूरा दाम
हर हाथ को काम
यह हमारा हक है
हर हाथ का काम
हमारा हक है
इसे हमें लेना होगा''

अंत में मैं आग्रह करना चाहूंगा कि संगठन का जुड़ाव ,संगठन की शक्ति और हमारे प्रयासों को आप और सशक्त बनाएंगे मैं आशा करता हूं की वातें पत्रिका के माध्यम से जो विचार आप तक पहुंचाते हैं वह केवल आप अपने तक नहीं रखकर आगे से आगे समुदाय में ,दूसरे परिवारों में ,दूसरे फलों में ,दूसरे संगठनों में पहुंचाते होंगे और हमारी बातों को मजबूती से रख पाते होंगे और इन चर्चाओं को आप अपने जीवन स्तर में लाने से कई परिवर्तन आपको देखने को मिल रहे होंगे इन्हीं आशाओं के साथ

आपका अपना
जयेश जोशी

गर्मी का महत्व कृषि में “एक सजग किसान के लिए”

ग्रीष्म ऋतु का माह मई अर्थात वैशाख-ज्येष्ठ में सुरज की तपन पूरे शबाब पर होती है। एक तरफ हम सब शादी-विवाह समारोह आयोजित करने और उसमे शामिल होने में व्यस्त और मस्त रहते है तो दूसरी तरफ भयंकर गर्मी और गर्म हवाएं, आंधी-तूफान के अलावा पानी-बिजली की किल्लत से जन-जीवन अस्त व्यस्त हो जाता है। इस माह वातावरण अधिकतम तापमान 30 एवं 40 डिग्री सेन्टीग्रेड के इर्द गिर्द होता है। वायु गति तेज यानी लगभग 11.2 किमी प्रति घंटा होती है। तापमान में निरंतर वृद्धि होना, आद्रता में कमीं तथा तेज हवाएँ चलना इस माह की विशेषताएं हैं। तमाम कठिनाइयों के बावजूद कृषि में ग्रीष्म ऋतु का अपना महत्व है। वातावरण और धरती की तपन से कीट-रोग और खरपतवार नष्ट हो जाते है। अधिक गर्मी बेहतर मानसून का शुभ संकेत मानी जाती है। इस माह किसान भाइयों को तीन बातें व्यवहार में लाने का संकल्प लेवें तो निश्चित ही कृषि को लाभप्रद बनाया जा सकता है।

इस माह के मूल मंत्र -

गर्मी की जुताई से सूर्य की तेज किरणें भूमि के अन्दर प्रवेश कर जाती है जिससे भूमिगत कीड़ों के अण्डे, इल्लियां व वयस्क कीट नष्ट हो जाते हैं। फसलों में लगने वाले उखटा, जड़गलन आदि रोगों के रोगाणु व सब्जियों की जड़ों में गांठ बनाने वाले सूत्रकृमि भी नष्ट हो जाते हैं। घास, कांस, मोथा, गाजर घास आदि खरपतवारों में कमी आती है तथा खेत की मिट्टी में ढेले बन जाने से वर्षा जल सोखने की क्षमता बढ़ जाती है।

खाद्यान्न का सुरक्षित भंडारण : अनाज का पर्याप्त और उचित भण्डारण न होने के कारण नष्ट हो जाता है। अतः अनाज की हानि से बचने के लिए इनका उचित भण्डारण परम आवश्यक है। अनाज भण्डारण वाले कमरे/पात्र की साफ़ सफाई करें। धुप में सुखाये अनाज को छाया में ठंडा करके ही भण्डारण करना चाहिए। भण्डारण के समय अनाज वाली फसलों में 12, तिलहनी फसलों में 8, दलहनी फसलों में 9 और सोयाबीन आदि के दानों में 10 % से कम नमीं रहनी चाहिए।

फसल अवशेष न जलाएँ : फसल कटाई उपरान्त खेत में फसल अवशेष नरवाई जलाने से एक ओर पर्यावरण प्रदूषित होता है, वही दूसरी ओर मिट्टी की उर्वरा शक्ति पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। मिट्टी में लाभदायक सुक्ष्मजीवी और बहुपयोगी केंचुआ भी नष्ट हो जाते है। फसल अवशेष में आग ना लगाये बल्कि इससे भूषा तैयार कर पशुओं के आहार के रूप में प्रयोग करें। फसलों के ठूंठ आदि को खेत में हल चलाकर भूमि में ही मिला देने से ये खाद का काम करते है। फसल अवशेष से उम्दा किस्म की जैविक खाद/कम्पोस्ट भी तैयार किया जा सकता है।

मई माह खरीफ फसलों के लिए खेत तैयार करने और विभिन्न फसलों में लगने वाले आदान की व्यवस्था का समय है। इस माह फसलोत्पादन में संपन्न किये जाने वाले कृषि कार्यों की चर्चा प्रस्तुत है।

खरीफ में बोई जाने बाली फसलों की उन्नत किस्मों के प्रमाणित बीज एवं आवश्यकतानुसार गोबर खाद की व्यवस्था कर लेवें । खेतों में ग्रीष्मकालीन जुताई करें एवं गोबर की खाद अथवा कम्पोस्ट मिट्टी में अच्छी प्रकार से मिलाएं। धान की फसल में हरी खाद देना चाहते है तो खेत में हरी खाद वाली फसलों जैसे ढैंचा, सनई आदि की बुआई करने का यह उत्तम समय है।

- **गेहूँ:** फसल की थ्रेशर से गहाई कर उपज को सुखाकर भण्डारण की उचित व्यवस्था करें । आगामी वर्ष के लिये प्रयोग किये जाने वाले गेहूँ बीज को सौर ताप विधि से उपचारित कर सहेज कर रखें।
- **जौ, चना व मसूर:** इन फसलों की गहाई न की गई हो तो जल्द कर उचित स्थान पर भण्डारित कर लें ताकि वर्षा आदि से नुकसान न हो।
- **ग्रीष्म कालीन उड़द व मूंग:** इन फसलों की आवश्यकतानुसार सिंचाई करें। इन फसलों में सफेद मक्खी तथा फुदका कीट नियंत्रण हेतु दस पर्णनी से छिड़काव करें। फलियों की तुड़ाई के बाद शेष फसल को खेत में पलट देने से यह हरी खाद का कार्य करती है।
- **चारा फसलें:** मक्का की बुवाई करें। पूर्व में लगाई गई लोबिया की 60-70 दिन की अवस्था में कटाई करें। आवश्यकतानुसार सिंचाई करें। सिंचित क्षेत्रों में खेत में अथवा खेत की मेंड़ों घास संकर लगाये।

महेंद्रजीत सिंह मालवीया,
जल संसाधन मंत्री, राजस्थान सरकार
“निर्माण मजदूरों के जब 90 दिन पुरे हो जाते है तो उनका श्रमिक कार्ड (लेबर कार्ड) बनना चाहिए । राजस्थान सरकार ने मजदूरों के श्रमिक कार्ड से कई योजनाऐं चला रखी है । लेकिन जांनकारी नहीं रहने से 100 दिन होते है, 100 दिन से ऊपर भी हो जाते है पर इनके श्रमिक कार्ड नहीं बनते है । इसके कारण मज़दूर मिलने वाले लाभ से वंचित हो जाते है । इसलिए बड़े बिल्डर्स से निवेदन है कि हाजरी का एक कार्ड जारी करे और तमाम श्रमिक भाई-बहिन,पंचायती राज के अधीन ग्राम विकास अधिकारियो से ,पंच-सरपंच,पंचायत समिति सदस्यों और सभी जनप्रतिनिधियों से अपील है कि अपने -अपने क्षेत्र में मज़दूरो के श्रमिक कार्ड जरुर बनवाएं और योजनाओं का पूरा-पूरा लाभ आम जनता को मिले ।”

गोपीचन्द मीना,
विधायक, विधान सभा क्षेत्र आसपुर
आप मज़दूर के रूप में जंहा-जंहा काम करते है जैसे पंचायत में, ठेकेदार के पास अपने काम के दिनों को लिखवा कर ले लेवे और जैसे ही आपके 90 दिन पुरे हो जाये तो अपना श्रमिक कार्ड (लेबर कार्ड) जरुर बनवाएं । इसके बाद सरकार की 10-12 जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ मिल सकता है । इसलिए मेरे मज़दूर भाई –बहिन अपना श्रमिक कार्ड जरुर बनवाए ।

हरेन्द्र निनामा, विधायक, विधान सभा क्षेत्र घाटोल
श्रमिक के बिना आज देश में कोई काम नहीं होता, चाहे वो मकान बनाना हो, किसानी हो, या अन्य निर्माण काम हो । सरकार ने निर्माण मजदूरों के लिए श्रमिक कार्ड की योजना चालू कर रखी है । अगर एक मज़दूर साल भर में 90 दिन की मजदूरी प्राप्त कर लेता है और वो 90 दिन या तो पंचायत में की हो, पि.डब्ल्यू . डी. में की हो, या कंपनी-ठेकेदार के माध्यम से की हो । अगर मजदूरों के पास श्रमिक कार्ड हो तो दुर्घटना की स्थिति में उसको सरकार द्वारा लाभ मिलता है ।

कान्हेंग रावत, प्रधान, पंचायत समिति कुशलगढ़
मज़दूर जहा भी काम करे , उनसे हाजरी का प्रमाण पत्र जरुर लेवे और साल में 90 दिन का काम पुरे होते ही श्रमिक कार्ड बनवाए। साथ ही, श्रमिको को काम करवाने वाले ठेकेदार, ग्राम विकास अधिकारी, उनसे आग्रह है कि श्रमिको को काम के दिनों के आधार पर अपने-अपने स्तर पर हाजरी का प्रमाण पत्र जारी करावे ।

हरीशंकर देवतरा, प्रधान, पंचायत समिति आनंदपुरी
श्रमिक कार्ड (लेबर कार्ड) धारक को सरकार की तरफ से लाभ मिलते है जैसे मातृत्व लाभ, बच्चो को छात्रवृत्ति, औजार के लिए मदद, मजदूरों का बीमा के लिए योजनाऐं सम्मिलित है । इसलिए ग्राम विकास अधिकारी-ठेकेदार-निजी मकान मालिक अपने नरेगा या निर्माण साईट के मजदूरों को हाजरी का प्रमाण पत्र जरुर देवे ।

कुलदीप सिंह शक्तावत, सहायक श्रम आयुक्त, बांसवाडा
“ जैसे ही निर्माण मज़दूर को श्रमिक कार्ड जारी हो जाता है उसे अलग-अलग योजनाओं में अलग-अलग लाभ मिलता है | अगर हम देखे तो बच्चे पैदा होने से लेकर उसकी अंतिम अवस्था तक सारे लाभ इसमें दिए हुए है जैसे बच्चो को छात्रवृत्ति, प्रसूति सहायता योजना, शुभ शक्ति योजना और दुर्घटना की स्थिती में सहायता देय है | अगर किसी भी मज़दूर भाई-बहिन को इससे सबंधित और कोई जानकारी चाहिए तो राती तलाई, त्रियाम्केश्वर महादेव की गली में श्रम विभाग के कार्यालय स्वयं आये और अपने हकों के प्रति जागरूक बने |

निर्माण मजूदरों के लिए लाभदायी योजना

VAAGDHARA

क्या आप निर्माण कार्य जैसे मनरेगा या बेलदारी, मिस्त्री आदि में साल भर कम से कम 90 दिन का कार्य कर लेते है ?

यदि हाँ, तो आप श्रम विभाग के माध्यम से भवन एवं अन्य सन्निर्माण कल्याण मंडल में पंजीयन कर श्रमिक कार्ड (लेबर कार्ड) बनवा सकते है !

श्रमिक कार्ड (लेबर कार्ड) कैसे बनवाएं ?

सबसे पहले 90 दिन निर्माण क्षेत्र में कार्य करने का प्रमाण पत्र प्राप्त करना होगा, जिसके 3 तरीके है :-

ग्राम विकास अधिकारी से :-
यदि मजदूर मनरेगा में काम करता है तो ग्राम विकास अधिकारी द्वारा काम की ऑनलाइन निकाली जानकारी को प्रमाणित करवा सकता है।

संपत्ति मालिक से :-
यदि मजदूर किसी के निजी मकान में निर्माण कार्य करता है तो श्रम विभाग द्वारा निर्धारित फॉर्मेट में संपत्ति मालिक से प्रमाण पत्र प्राप्त कर सकता है। प्रमाण पत्र के साथ संपत्ति मालिक का आधार कार्ड हस्ताक्षर सहित लगेगा।

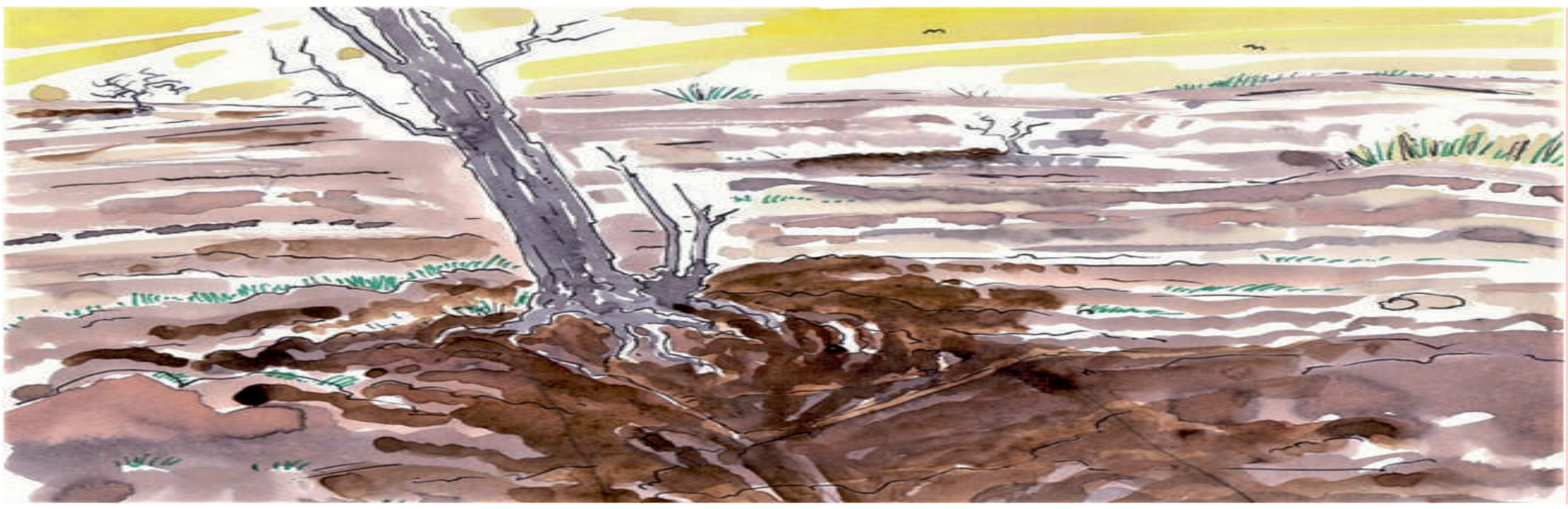
ठेकेदार से :-
यदि मजदूर ने किसी ठेकेदार के पास काम किया है तो ठेकेदार द्वारा श्रम विभाग के निर्धारित फॉर्मेट में मजदूर प्रमाण पत्र प्राप्त कर सकता है।

इसके उपरांत अपना आधार और जनाधार कार्ड लेकर अपने पास के ई-मित्र केन्द्र पर जाये और आवेदन कर श्रमिक कार्ड बनवाएं।

''जागरूक हो हर मजदूर - हक से रहे न दूर''

राजस्थान राज्य के भवन एवं अन्य सन्निर्माण कल्याण मण्डल द्वारा योजनाएं

1	निर्माण श्रमिक शिक्षा व कौशल विकास योजना	हिताधिकारियों के बच्चों को कक्षा 6 से आगे तक की पढ़ाई के लिए छात्रवृति राशि रू. 8,000 से 25000/- तक। मेधावी छात्र/छात्राओं को प्रोत्साहन राशि रू. 4,000 से 35,000/-तक, 10वीं अथवा 12वीं कक्षा की परीक्षा में मेरिट में प्रथम दस में स्थान प्राप्त करने वाले मेधावी बच्चों को 1 लाख रूपये की प्रोत्साहन राशि।
2	प्रसूति सहायता योजना	पुत्र जन्म पर 20,000 रू. एवं पुत्री जन्म पर 21,000 रू.।
3	हिताधिकारी की सामान्य अथवा दुर्घटना में मृत्यु या घायल होने के दशा में सहायता योजना।	दुर्घटना मृत्यु होने पर रू. 5.00 लाख तथा सामान्य मृत्यु होने पर रू. 2.00 लाख। पूर्ण स्थाई अपंगता होने पर रू. 3.00 लाख तथा आशिक स्थाई अपंगता होने पर रू. 1.00 लाख एवं घायल होने पर राशि रू. 5,000 से रू. 20,000 तक।
4	सिलिकोसिस पीड़ित हिताधिकारीयों हेतु सहायता योजना	सिलिकोसिस पीडितों को 3.00 लाख तथा मृतक आश्रितों को 2.00 लाख राज्य सरकार के निर्णयानुसार निदेशालय विशिष्ट योग्यजन विभाग के माध्यम से लाभान्वित।
5	निर्माण श्रमिक सुलभ्य आवास योजना	अधिकतम 1.50 लाख रू. तक अनुदान।
6	निर्माण श्रमिक औजार/टूलकिट सहायता योजना	औजार/टूलकिट खरीदने पर 2000/- रूपये अथवा वास्तविक क्रय मूल्य, जो भी कम हो, का पुर्नभरण।
7	निर्माण श्रमिक जीवन व भविष्य सुरक्षा योजना	प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना की 50 प्रतिशत, प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना की 100 प्रतिशत प्रीमियम राशि एवं अटल पेंशन योजना में रू. 1000 पेंशन के लिए देय अंशदान का 50 प्रतिशत राशि का मण्डल द्वारा पुनर्भरण।
8	निर्माण श्रमिकों के लिए व्यवसायिक ऋण पर ब्याज के पुर्नभरण योजना	हिताधिकारी को व्यवसाय हेतू वित्तिय संस्थाओं द्वारा अधिकतम 5 लाख रूपये तक स्वीकृत ऋण पर ब्याज का पुनर्भरण।
9	निर्माण श्रमिक एवं उनके आश्रित बच्चों द्वारा भारतीय/राजस्थान प्रशासनिक सेवा हेतु आयोजित प्रारम्भिक प्रतियोगी परीक्षा उत्तीर्ण करने पर प्रोत्साहन योजना	भारतीय प्रशासनिक सेवा की प्रारम्भिक परीक्षा उत्तीर्ण करने पर रूपये 1,00,000/- व राजस्थान प्रशासनिक सेवा की प्रारम्भिक परीक्षा उत्तीर्ण करने पर रूपये 50,000/- रू.।
10	निर्माण श्रमिकों के विदेश में रोजगार हेतु वीजा पर होने वाले व्यय का पुनर्भरण योजना	हिताधिकारी को विदेश में नियोजन के उद्देश्य से वीजा हेतु किए गए व्यय के पुनर्भरण हेतु मण्डल स्तर से अधिकतम रूपये 5000/- की राशि पुनर्भरण।



आप वर्षा जल संचयन संरचना जेसे खाइयाँ, बांध की जाँच करें। यदि आवश्यक हो तो उन्हें खोदें - ताकि आप बारिश की बूंदें को पकड़ने के लिए तैयार हों।

सच्चा बचपन

जीवन जीने का अधिकारः- बच्चे के जीवन और उसकी बुनियादी आवश्यकताओं की पूर्ति जैसे किः आश्रय, पोषण और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच सम्मिलित करता है जिससे कि बच्चे के लिए संतोषप्रद जीवन स्तर के साथ जीवन जी पाना तय हो सके ।

गर्मियों के मौसम में बच्चों में उल्टी और दस्तः-

गर्मी के मौसम में उल्टी और दस्त होना बहुत ही आम बात है । चूँकि बच्चों में जन्म के समय रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बहुत ही कमज़ोर होती है और जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है वैसे-वैसे बच्चे की रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता का विकास होता है ।यह ऐसा समय होता है जब घर और परिवार में माता-पिता और अन्य सदस्यों द्वारा बच्चों की सेहत का ख़ास ख्याल रखा जाना ज़रूरी है । डॉक्टर से लगातार परामर्श करते रहें ।

डायरिया के लक्षणः-

चिकित्सकों के अनुसार पेट के निचले हिस्से में पीड़ा, पेट में मरोड़ उठना/चलना, बार-बार उल्टी या दस्त लगना, बुखार आना व कमजोरी लगना डायरिया के लक्षण हैं। डायरिया की वजह से शरीर में पानी की कमी हो जाती है। जिसे डिहाइड्रेशन कहा जाता है। डिहाइड्रेशन की स्थिति में होंठ और मुंह सूखना, पेशाब कम होना आदि मुख्य लक्षण हैं।

सफाई पर ध्यान देने पर जोरः-

उल्टी-दस्त की रोकथाम के लिए सफाई पर विशेष ध्यान दिया जाना ज़रूरी है। पेयजल व खाद्य पदार्थों में सफाई का खास ख्याल रखने की जरूरत है। पानी हमेशा उबाल कर पीएं। अगर उल्टी-दस्त हो तो बच्चे को ओआरएस का घोल पिलाएं व बच्चे को तत्काल निकट के स्वास्थ्य केंद्र में ले जाकर उसका उपचार कराएं।

दूषित पेयजल है मुख्य वजह पेयजल के स्त्रोत के रूप में हैंडपंप व कुएं मुख्यतः शामिल होते हैं। गर्मी में अधिकांश कुएं सूख जाते हैं पेयजल की समस्या अधिक गहरा जाती है। ऐसे गर्मी के दिनों में लोग दूषित पानी पीने के लिए मजबूर होते हैं, जिसकी वजह से बच्चे उल्टी-दस्त के शिकार होते हैं।

माता-पिता की ज़िम्मेदारी स्तनपान से बच्चे में संक्रमण से लड़ने की क्षमता का विकास होता है जो कि डायरिया, निमोनिया आदि संक्रमणों से बचाने में बड़ी भूमिका निभाता है और बच्चे को कुपोषण के खतरे से बचाता है अतः जन्म से 2 वर्ष की उम्र तक बच्चे को स्तनपान ज़रूर करावें ।

-एक छोटा चम्मच चीनी और एक चुटकी नमक को एक गिलास साफ़ पानी में घोलकर रखें और थोड़ी-थोड़ी देर में इसे बच्चे को पिलाएँ ।

-ओआरएस को पानी में घोलकर इस पानी को बच्चे को थोड़ी-थोड़ी देर में पिलाएँ ।

-तेज गर्म हवाओं में बाहर जाने से बचें। नंगे बदन और नंगे पैर धूप में न निकलें।

- बच्चों को घर से बाहर निकले तो ढीले-ढाले कपड़े पहनाकर निकालें, ताकि शरीर को हवा मिलती रहे। सूती कपड़े पहनें जो पसीने को आसानी से सोख लेते हैं।

-बाहर निकलते समय चेहरे को कपड़े से ढक कर रखें।

-ज्यादा देर भूखे रहने से बचें और खाली पेट घर से न निकले।

-बच्चों को ज्यादा से ज्यादा पानी और पेय पदार्थ दें ।

-बच्चों को ताज़ा बना घर का खाना ही खाने को दें और गरिष्ठ भोजन की बजाय भर पेट सुपाच्य भोजन करने को दें बासी खाना ना खिलाएँ ।

-खाना पकाने से पहले और मल साफ़ करने के बाद अपने हाथ साफ़ पानी और साबुन से ज़रूर धोएं ।

विकास का अधिकार :- यह उन तमाम अधिकारों को शामिल करता है, जिनसे बच्चे का सम्पूर्ण विकास सुनिश्चित किया जा सके जैसे मुफ्त व अनिवार्य शिक्षा का अधिकार, खेल और मनोरंजन के भरपूर अवसर, अवकाश के समय में आराम, निर्णय लेने में भागीदारी जिससे बालकों का शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक क्षमता का विकास हो सके ।

पलायन के कारणः-

आजीविका के साधन की तलाश में गरीब और मजदूरों में पलायन एक बड़ा कारण है । इस पलायन का बच्चों पर बड़ा ही नकारात्मक असर पड़ता है । और अधिकाँश माता-पिता बच्चे को थोडा बड़ा होते ही काम धंधों से जोड़ देते हैं जो कि बाल मजदूरी को बढ़ावा देता है । बच्चों के लिए अति आवश्यक शिक्षा से जुड़ाव इसमें गौण हो जाता है । इन सबके मूल में गरीबी है ।

पलायन और बच्चों के लिए परिवार की भूमिकाः-

•परिवार और माता-पिता की अहम भूमिका बन जाती है कि बच्चों को शिक्षा से जुड़ाव बनाने के लिए हर स्तर पर मदद करें ।

• यदि माता-पिता को पलायन करना पड़ ही रहा है तो बच्चों को आवासीय विद्यालयों में रखकर उनका शिक्षा से जुड़ाव बनाये रखें । बच्चों का अधिकार है शिक्षा से जुड़ना और माता पिता की जिम्मेदारी है कि बच्चों को शिक्षा से जोड़ते हुए विद्यालय भेजना सुनिश्चित करें ।

• बच्चों ने पिछले लगभग 2 वर्ष का दुसाध्य समय घरों में कैद होकर बिताया है, बच्चे डरें नहीं अब समय है कि बच्चों का फिर से विद्यालयों में जाना सुनिश्चित किया जाए । परिवार की ज़िम्मेदारी बनती है कि बच्चों को विद्यालय जाने के लिए प्रेरित करे, परिवार, समाज और रिश्तेदारों द्वारा बच्चों के साथ प्यार से व्यवहार किया जाए, छोटी-छोटी बातों पर बच्चों की प्रशंसा करें ।

• विद्यालय में मिल रहे माहौल को लेकर बच्चों के साथ खुलकर बातचीत करें ताकि बच्चा अपनी हर बात घर में परिवार के साथ साझा करे, बच्चे जब विद्यालय से लौटे तब उसे ध्यान से सुने और यह सुनिश्चित करे कि विद्यालय स्तर की सभी गतिविधियों में बच्चा ठीक से और खुलकर भाग ले रहा है ।

• माता-पिता की यह ज़िम्मेदारी है कि जब बच्चे ने विद्यालय जाना शुरू किया है तो उसके शिक्षक के साथ सतत रूप से बातचीत करते रहें और बच्चे को किसी भी तरह की समस्या आ रही है तो शिक्षक के साथ खुलकर बातचीत करे।

• संभव है कि पलायन के बाद बच्चे के लिए नया माहौल और नया विद्यालय हो तो बच्चे को नए माहौल में ठीक से जुड़पाने में मदद मिल सके ऐसा भी ध्यान रखा जाना ज़रूरी है ।

सुरक्षा का अधिकार :-मांग करता है कि बच्चे हर तरह की उपेक्षा, क्रूरता और शोषण से सुरक्षित रहे। बच्चे के लिए विशेष देखरेख, दांडिक न्याय प्रणाली में बच्चों के उत्पीड़न, बाल मज़दूरी, ड्रग उत्पीड़न, एवं शोषण के खिलाफ सुरक्षा हो । इतना ही नहीं किसी भी तरह की यौनिक हिंसा, शारीरिक हिंसा, मानसिक हिंसा या घरेलू हिंसा से बच्चे को दूर रखते हुए विकास के सभी अवसर मिल सके ।

बाल विवाह

भारतीय संविधान किसी भी नाबालिग की शादी को मंजूरी नहीं देता । बालिग यानि 18 वर्ष की बालिका और 21 वर्ष की उम्र का बालक बालिग की श्रेणी में आते हैं । 21 साल से कम के बालक और 18 साल से कम की बालिका की शादी गैर कानूनी है । इस तरह से किये गए विवाह अपराधकी श्रेणी में आते हैं और इस अपराध के तहत 2 साल तक की सजा का प्रावधान भी है । विवाह के समय दोनों पक्षकारों में से, न तो वर की कोई जीवित पत्नी और ना ही वधू के कोई जीवित पति हो ।

समाज में बाल विवाह के कारणः-

समाज में व्याप्त व्यवस्था पितृसत्ता की वजह से माता-पिता बेटे को अधिक महत्व देते हैं और बेटी की जिम्मेदारियों को निभाने के लिए तैयार नहीं होते क्योंकि समाज में लोगों की ऐसी सोच है कि बेटी तो पराया धन है इस पर खर्च करने का फायदा हमे नहीं मिलेगा बल्कि उस परिवार को मिलेगा जहाँ पर शादी के बाद यह जायेगी अतः बालिकाओं को शिक्षा से वंचित रख दिया जाता है दूसरी ओर बेटी की शादी दहेज प्रथा से भी जुडी हुई है । माता-पिता और परिवारों के लिए यह भी एक बड़ा बोझ हो जाता है । गरीब परिवारों में बेटी के पैदा होने से माता-पिता दबाव और अपने ऊपर एक बोझ महसूस करते हैं । यह एक रुढ़िवादी सोच है जो कि समाज में शिक्षा के अभाव के कारण बदल नहीं रही है । शिक्षा इंसान के सोचने के दायरे को बढ़ाता है जिससे समाज में व्याप्त अन्धविश्वास भी दूर हो सकेगा और एक बड़ी संभावना यह भी बनती है कि बेटे और बेटी को लेकर जो भेदभाव किया जाता है उसे विराम मिल सकेगा जो कि बाल विवाह की कई बड़ी वजहों में से एक है । इसके निम्न आर्थिक स्थिति/गरीबी कई ऐसे कारण हैं जिनकी वजह से समाज में बाल विवाह को बढ़ावा मिलता है ।

दुष्परिणाम

बाल विवाह की वजह से मातृ मृत्यु दर (MMR), शिशु मृत्यु दर (IMR) को बढ़ावा मिलने के साथ-साथ बच्चों के पोषण स्तर में गिरावट भी आती है, जन्म के समय लिंग अनुपात (SRB) में गिरावट भी आती है इसका परिणाम महिलाओं को शादी से पहले मनोवैज्ञानिक परिपक्वता प्राप्त करने, बेहतर प्रजनन अधिकारों का प्रयोग कर सके इसके लिए परिपक्व मानसिक स्तर का विकास हो पाना ज़रूरी है इन सबमें उम्र मायने रखती है ।

रोकथाम के उपाय

बाल विवाह को समाज में अभी भी जागरूकता फैलाये जाने की ज़रूरत है और मीडिया इसे रोकने में प्रमुख भागीदारी निभा सकती है जहाँ मीडिया का प्रसार ना हो सके वहाँ नुक्कड़ नाटको का आयोजन करना चाहिए। बाल विवाह क्यों नहीं किया जाना चाहिए इसकी समझ शिक्षित लोगों में थोड़ा आसानी से विकसित हो सकती है अतः बड़े स्तर पर शिक्षा का प्रसार और शिक्षा से जुड़ाव पर कार्य किये जाने की ज़रूरत है, ग़रीबी हर समस्या की जड में समाहित है ज़रूरी है कि इसके उन्मूलन के लिए कार्य किये जाएँ ।

परिवार और समुदाय की ज़िम्मेदारीः-

• बाल विवाह को रोके जाने में परिवार और समुदाय की अहम भूमिका है अतः माता-पिता को चाहिए कि बच्चों को अपने अधिकारों के अनुसार जीवन जीने के मौके और अवसर उपलब्ध करवाए ।

• परिवार के प्रत्येक बच्चे का शिक्षा के साथ जुड़ाव सुनिश्चित करे ।

• सरकार द्वारा तय की गयी विवाह सही उम्र से पहले परिवार में किसी भी बच्चे का विवाह ना करें ।

• समुदाय की इसमें विशेष ज़िम्मेदारी बनती है कि सही उम्र से पहले बच्चों के विवाह को लेकर किसी तरह का दबाव ना बनायें ।

• अगर आस-पास कहीं भी बाल विवाह होते हुए देखें तो मूक दर्शक बनने की बजाय इसे रोकने के लिए परिवार की समझाइश करें और ज़रूरत पड़ने पर कानून की मदद भी लेवें ।

सरकार की ज़िम्मेदारीः-

• बाल विवाह अधिनियम का कठोरता के साथ पालन हो सके ऐसे कार्यों को बढ़ावा दिया जाना तय किया जाए ।

• ऐसे ख़ास मौके पर जब समाज में बाल विवाह होने की संभावनायें सर्वाधिक होती हैं पर ज्यादा जागरूकता के साथ कार्य करें ।

• बच्चों की शिक्षा को लेकर अधिक सजगता के साथ कार्य करे ।

• बाल आधरित शैक्षणिक गतिविधियों को पाठ्यक्रम और शिक्षाक्रम का मजबूत हिस्सा बनाने पर ध्यान केन्द्रित करें ।

सहभागिता का अधिकारः- बच्चा जब युवावस्था और इससे आगे बढे तो स्वयं और देश के निर्माण में आत्मनिर्भरता के साथ सोच समझकर फैसले ले सके इसके लिए ज़रूरी है कि निर्णय लेने की शुरुआत छुटपन से ही कर दे । बच्चा अपने घर में पारिवारिक माहौल में रहकर और शाला में अपने शिक्षकों और अपने हम उम्र साथियों के साथ रहकर विभिन्न प्रक्रियाओं से गुजरते हुए यह सब सीख पाता है ।इसके लिए हम बड़ों की ज़िम्मेदारी बनती है कि बच्चों को बेहतर माहौल और अवसर मिल पाना तय करें, बच्चों को बिना किसी भय के अपनी बात कहने यानि अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता मिले और बच्चों की स्वतंत्र और सक्रिय भूमिका के चलते समुदाय और समाज में भावी पीढ़ियों का राष्ट्रीय स्तर पर दखल और संगठनों में उनकी शांतिपूर्ण सहभागिता को मजबूती मिल सके।यह तभी संभव है जब विद्यालयों में बच्चों के लिए भयभीत करने वाले माहौल की बजाय खुलकर अपनी बात कहने के मौके हों और बच्चों द्वारा कही गयी बात को धैर्य के साथ सुनना और सुनकर रचनात्मक दृष्टिकोण को अपनाते हुए तथा समस्याओं का मिलकर समाधान निकालने वाली सोच के साथ काम किये जाए ।ये काम परिवार और ग्राम स्तर पर भी किये जाने की उतनी ही माँग करता है । इसके लिए माता पिता और परिवार बच्चों को बचपन से ही छोटे-छोटे निर्णय खुद के बारे में लेने दें जैसे कि अपनी पसंद तय करना यानि पसंद का रंग, पसंद का खाना, क्या करना पसंद है और क्या नहीं करना पसंद है आदि-इत्यादि ।

1. प्रत्येक विद्यालय में कुपोषण मुक्त अभियान के सुदृढ़ीकरण की आवश्यकता है जिसके अंतर्गत छात्र-छात्राओ को प्रति सप्ताह पोषण के प्रति जागरूक करना, स्वास्थ्य जाँच की नियमितता, प्रत्येक किशोरी बालिका को आयरन फोलिक एसिड टेबलेट का वितरण, तथा साथ ही विद्यालय प्रांगण में स्थानीय पौष्टिक फल एवं सब्जियों की पोषण वाटिका को स्थापित किया जाये ।

2. पंचायत स्तर की बाल संरक्षण समिति को पुनर्जीवित करते हुए सक्रिय बनाने की आवश्यकता है ।

3. जनजातीय क्षेत्रों में रोजगार हेतु परिवार के पलायन की स्थिति में बच्चे शिक्षा से वंचित हो जाते हैं यदि उनके बच्चों के अनुपात में तय आवासीय विद्यालयों की संख्या बढ़ाई जाये तो माता-पिता पलायन के समय अपने बच्चों को इन आवासीय विद्यालय से जोड़कर बच्चों का शिक्षा से जुड़ाव बनाये रख सकते हैं ।

4. विद्यालयों में "बाल सभा" आयोजित करने हेतु सरकार द्वारा दिशा-निर्देश बनाया जाये एवं उनका प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित किया जाए ।

5. ग्राम सभा में बच्चों के अधिकारों से जुड़े मुद्दों को सम्मिलित किया जाये ।

"चाइल्ड लाइन 1098 वागधारा की पहल । माँ बाडी केन्द्र खुला। गडरिया लुहार परिवारो के बालक बालिकाएं भी नही रहेगे शिक्षा से वंचित"

2 माह पूर्व चाइल्ड हेल्प लाइन के जन जागरूकता कार्यक्रम के द्वौरान डूंगरी बस्ती ओजारिया बाईपास पर गडरिया लोहार परिवारों के मध्य में जाकर जनसुनवाई कार्यक्रम आयोजन किया गया | जिनमें निवासरत लोगों के द्वारा अनेकों प्रकार की समस्याओं से अवगत करवाया गया | जब बात शिक्षा की निकली तो वहां पर मौजूद हीरा भाई द्वारा बताया गया कि आप शिक्षा की तो बात ही मत करो एक भी बच्चा हमारे यहां पर विद्यालय से जुड़ा हुआ नहीं है। क्योंकि विद्यालय बहुत दूर है एवं हमारे आस पास कोई आंगनवाड़ी सेंटर भी नहीं है यहां पर 30 से 35 बालक बालिका है जो अभी तक ना तो आंगनवाड़ी गए हैं और ना ही विद्यालय गए हैं कई बच्चे तो 12 से 14 वर्ष को पार कर गए है | जिस पर चाइल्ड लाइन 1098 के जिला समन्वयक परमेश पाटीदार के द्वारा बताया गया कि स्थानीय लोगों के द्वारा अनेकों प्रकार की समस्याओं से अवगत करवाया जिसमें से प्रमुख समस्या शिक्षा की है 18 से 20 परिवार निवासरत है, परंतु इनके सभी बालक बालिकाए अभी तक शिक्षा से नहीं जुड़ पाए है जिसमें सामने आया था कि विद्यालय दूर है आसपास के आंगनबाड़ी नहीं है एवं विद्यालय दुर होने कारण हमको भेजने से डर लगता है। जिस पर चाइल्ड लाइन की टीम में कमलेश बुनकर कांतिलाल यादव, नरेश चंद्र पाटीदार, बासुडा कटारा एवं निशा चौहान के नैतृत्व में एक टीम का गठन किया गया | इसमें बताया गया कि हर एक प्रकार की समस्याओं को हमें प्रशासन के माध्यम से दूर करना है, चाइल्ड लाइन की टीम के द्वारा मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी से लेकर प्रधानाचार्य ठीकरिया को भी पत्र के माध्यम से अवगत करवाने पर भी यही हुआ कि 23 बालक बालिका शिक्षा से वंचित है एवं हमारे द्वारा भी उनको समझाया जाता है समय-समय पर परंतु यह शिक्षा से नहीं जुड़ पाए है। चाइल्ड लाइन की पहल रंग लाई और पास में ही डूंगरी बस्ती पर मां बाड़ी केंद्र की स्थापना हुई अब यहां पर 23 बालक बालिकाओं का नामांकन हुआ है जो नियमित विद्यालय के लिए जाते हैं मां बाड़ी केंद्र पर 3 कार्मिकों की नियुक्ति की गई है जो नियमित आकर यहां पर बालक बालिकाओं को पढ़ा रहे है। भुरा भाई के द्वारा बताया गया कि हम आपके बहुत बड़े आभारी हैं क्युकी हमने हर जगह शिकायत करी पर हमारी समस्या का निदान कही नहीं हुआ पर आपको कहने के पश्चात प्रशासन के सहयोग से मां बाड़ी का संचालान हुआ है | अन्य समस्याओं के बारे में भी अवगत करवाया था उसके बारे में भी हमें खाद्यान्न के गेहूं के लिए ई-मित्र की दुकान पर जाकर हमने ऑनलाइन करवा दिया गया है 3 बालक बालिकाओं को पेंशन से जोड़ दिया गया है एवं वृद्ध पेंशन से वंचित वृद्धजनों को भी जोड़ने की कार्यवाही की गई सबसे बड़ी बात यह हुई कि इतने वर्षों बाद जो यहां पर शिक्षा से वंचित बालक बालिका शिक्षा से जुड़ पाए थे वह अब शिक्षा से वंचित नही रहेगे। क्षेत्र के लोगों में उत्साह है कि अब हमारे बालक बालिकाएं भी पढ़ पाएंगे टीम ने सभी को अवगत करवाया कि किसी भी प्रकार की समस्या हो तो आप 1098 पर सम्पर्क कर सकते है। अन्त में चाइल्ड लाइन जिला समन्वयक ने भी पत्र के माध्यम से जिला प्रशासन का भी आभार व्यक्त किया।

अब अपने सब्जी के बगीचे के लिए क्यारी तैयार करें। विभिन्न प्रकार की फसलों के साथ अपने बगीचे की योजना बनाएं जो आपके परिवार की पोषण संबंधी आवश्यकता के लिए आवश्यक हों।

आइये हम सब मिलकर समझते है GPDP क्या है? इसके सफल किर्यान्वयन के लिये कौन-कौन से मुख्य चरण है समझते है GPDP क्या है ?

जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ

हिरन

!! **सभी पाठको को जय गुरु** !!

गर्मी की शुरुआत हो चुकी है,दोपहर बाद लू प्रचुर मात्रा में चलने लगी है । इस लू के प्रकोप से अपने बच्चो, पेड़ पौधों, पशु–पक्षियों तथा अपने स्वयं को बचाऐं । जायद की खेती मुंग पुरे परवान पर है, फुल से फलियाँ बनने लगी है,गाँव में खुले पशु छोड़ने का रिवाज है अतः आवारा पशुओं से अपनी फसल को बचावे । जनजातीय स्वराज संगठन भीलकुआँ,ताम्बेसरा,कसारवाडी,पोटलिया, टीमेडा बड़ा, छोटी सरवा, भगतपुरा, बाजना और थांदला में अप्रेल माह में प्रायोजित सभी गतिविधियाँ समय रहते पूर्ण कर ली गई है ।

सच्चा स्वराज :– जनजातीय स्वराज संगठन भी लकुआ,ताम्बेसरा,कसारवाडी,पोटलिया, टीमेडा बड़ा, छोटी सरवा, भगतपुरा, बाजना और थांदला में संगठन की बैठक नियमित समय एवं स्थान पर हुई । बैठक में स्थानीय मुद्दे जैसे शादी में डीजे बजाना, बढ़ चढ़ कर नोतरा करना, एक गाड़ी की जगह बहुत सारी गाड़ियाँ किराये करना, नातरा करना आदि मुद्दों पर चर्चा हुई । साथ ही मुख्य मंत्रीजी के द्वारा नरेगा में अतरिक्त 25 दिन मजदूरी देने से लोगो को लाभ मिलेगा एवं पलायन कम होगा साथ ही इस पहल के लिए मुख्य मंत्री जी का धन्यवाद ज्ञापित किया । गर्मी में बढ़ चढ़ कर नोतरा करना पलायन को बढावा देता है ।

सच्चा बचपन :– बच्चो में विज्ञान विषय को लोकप्रिय बनाने हेतु कुशलगढ़ के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय बड़वास छोटी एवं सज्जनगढ़ के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय मसारा साथ में तिन दिवसीय विज्ञान मेले / प्रदर्शनी का आयोजन करवाया गया । इस कार्यक्रम में स्थानीय विद्यालय के अध्यापक, स्थानीय जनजातीय स्वराज संगठन , ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के सदस्यों ने बढ़ चढ़ कर मदद की साथ ही विद्यार्थियों का उत्साह परम सीमा पर था । सभी ने बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया । इस दौरान गतिविधियाँ जैसे मॉडल ,चार्ट, प्रयोग , विज्ञान विषय में प्रयोग होने वाली सामग्री आदि की प्रदर्शनी लगाई गई, साथ ही पोस्टर , निबंध लेखन जैसी आदि गतिविधियाँ करवाई गई। 107 ग्राम पंचायत स्तरीय बाल पंचायत में परीक्षा से तनाव मुक्त करने हेतु खेल खेल के माध्यम से बच्चो के साथ बैठक कर तनाव मुक्त वातावरण के लिए गुर सिखए गए । बच्चो में लू जल्दी लग जाती है अतः लू से बचाव हेतु ईमली , कच्चा आम के रस का नियमित सेवन करे , शरीर में पानी की कमी नहीं होने दे, दस्त लगाने पर ORS लगातार पिए ।

सच्ची खेतीः- सक्षम समूह की बैठक में गरमी की ऋतू में होने वाली फसलो के बारे में चर्चा की गई । 356 सक्षम समूह के सदस्यों में से 80% से भी ज्यादा सदस्यों ने जायद मुंग की फसल की है,इस वर्ष हिरण इकाई में 500 से 600 हेक्टर मुंग की बुवाई हुई है , साथ ही पशुओं के लिए हरा चारा , घर की जरुरत के लिए / बेच कर आमदनी अर्जित करने हेतु सब्जियाँ जैसे भिन्डी, ककड़ी , गवार फली , मिर्ची , टमाटर, धनियाँ आदि की बुवाई की है । जिन किसानों के पास फलदार निम्बू के पेड़ है निम्बू बाजार में बेच कर इस माह में बम्पर लाभ लिया है साथ ही सब्जी की रेट भी बहुत अच्छी मिल रही है । इकाई में ताम्बेसरा , कसारवाडी , टीमेडा बड़ा , थान्दला जनजातीय स्वराज संगठन में बहु - उद्देश्य पौधे उत्पादन हेतु कुल 06 नर्सरी लगाई गई है । इन नर्सरी में बॉस , शीशम , सागवान , आंवला , कटहल , निम्बू, चन्दन , जामुन , अमरूद , आम , पपीता , बॉस , सीताफल , सहजन आदि पौधे 06 परिवारों में नर्सरी तैयार कर 50000 से 60000 पौधे तैयार करने हेतु प्रयास किया जा रहा है ।

विजिट एवं आजीविका व उद्यम विकास कार्यक्रम :- इस माह के आगमन के साथ इकाई में विजिट की शुरुआत हुई । मेक्सी एकोसेल्वा कंट्री ऑफिस इंडिया से पधारे एवं तिन दिवसीय यात्रा कार्यक्रम रहा इस दौरान आप ने संस्था सचिव महोदयजी, परियोजना से जुडी टीम के साथ एवं परियोजना की त्रेमासिक प्रगति पर बातचीत एवं प्रदर्शन हुआ । साथ ही कोरोना काल में एकोसेलवा की मदद से सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र बागीदोरा में बनाया गया ऑक्सीजन प्लांट, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र बरोदिया में ऑक्सीजन कनसनटेटर से मिली राहत के लिए चिकित्सा अधिकारिओं से बातचित हुई इसके बाद संस्था द्वारा चलाये गए श्रमिक स्वराज अभियान से हुए लाभ के बारे में ग्राम पंचायत प्रतिनिधि , सरपंच , सक्षम समूह सदस्य , जनजातीय स्वराज संगठन के सदस्यों एवं स्वराज मित्र से मिल कर जाना साथ ही जलवायु परिवर्तन से हो रहे बदलाव को कम करने हेतु बाजना के 20 गाँवो में चल रहे कार्यक्रम को देखा । साथ ही माह के मध्य नाबार्ड द्वारा जनजाति समुदाय हेतु उद्यम विकास कार्यक्रम के शुभारम्भ के लिए कार्यक्रम में सभी स्वराज मित्र, सहजकर्ता, सगठन के सदस्यों ने भाग लिया। माह के अंत में वाग्धारा संस्था के कार्यकारी बोर्ड के सदस्यों द्वारा संस्था के काम को गहराई से जानने हेतु तिन दिवसीय यात्रा के दौरान संस्था में तथा क्षेत्र भ्रमण किया गया ।

माही

!! **सभी पाठ्कों को जय गुरु** !!

प्रिय संगठन के साथियों जनजातीय स्वराज संगठन माही में इस माह हमने शुरुआत संगठनों के वार्षिक प्रयासों एवं आगामी वर्ष की कार्ययोजना से शुरू की इस बार काफी ख़ुशी की बात रही की हमारे जनजातीय स्वराज संगठनों ने अपने स्थानीय मुद्दे विगत वर्ष में उपखंड एवं जिले स्तर से लेकर मुख्यमंत्री एवं राज्यपाल तक ले जाने में सक्षम हुए है साथ ही समुदाय में अगर बदलाव देखे तो जब हम अन्य पत्रिका देखते है तो विभिन्न ग्रामस्तर की समस्या अब आगे उठाने लगे है साथियों यह वाकई बड़ा बदलाव है कि यह संगठन में भी हमारे ग्राम स्तर के ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति सदस्य है। प्रयास हमे जारी रखने है जब तक हमें हमारा हक नहीं मिलता या स्वराज का सपना पूरा नहीं होता।

साथियों इस जायद में सक्षम समूह की 400 बहनों के साथ मुंग की फसल करवाई गई जिसका परिणाम वर्त्तमान तक बहुत ही अच्छा है। हमारी उन बहनों से भी अनुरोध है की आप यह मुंग बीज इस बार बचा कर आगामी जायद में हम बहने 800 परिवारों को देंगे निश्चित ही हम बहने भविष्य में गाँवो में हो रहे पलायन या बाल श्रमको रोकने में हमारे परिवारों की अहम कड़ी होंगी। साथियों आगामी माह में बरसात का आगमन कभी भी हो सकता है क्यों ना हम हमारे ढ़लाऊ जमीन पर मेड़बंदी का कार्य करे इसका सबसे सटीक उदाहरण में आपके सामने रखता हु जब पिछले वर्ष मानसून जल्दी आ गया था इसके पश्चात महीने भर तक बरसात नहीं हुई परन्तु जहाँ पर भी हमारे किसान भाइयो ने मेड़बंदी कर रखी थी उनकी फसल एक माह तक अच्छे से बनी रही और अंत में पैदावार भी अन्य किसानो की तुलना में डेढ़ गुना हुई।

साथियों हमने आपको हमेशा हमारा परिवार माना है। हर समस्या में हम साथ खड़े है चाहे किसी परिवार को सामाजिक सुरक्षा का लाभ दिलाना हो या अन्य किसी योजनाओ का लाभ दिलाने के लिए हम मार्ग प्रशस्त करते रहे है एवं साथ ही हर ग्राम में इन योजनाओ को लेकर हमारे स्वराज मित्र भी अब अपना योगदान बखूबी निभा रहे है हमे ख़ुशी है की आगामी वर्ष हमारे लिए काफी सुखद होंगे जब हम इन सब गतिविधियों में अपना पूर्ण योगदान देना शुरू करेंगे।

साथियों बच्चो से मेहनत- मजदूरी न करवाओ इन हाथो में पुस्तक थमाओ.....

मानगढ़

!! **सभी पाठ्कों को जय गुरु** !!

मानगढ़ इकाई में वाग्धारा संस्था के निदेशक मंडल के सदस्य डॉ. एस.एस. बुर्राक एवं श्री सनी सेबेस्टीयन जी ने मानगढ़ इकाई के मेंटर व संस्था के कृषि विशेषज्ञ श्री पी.एल. पटेल जी के साथ आनंदपुरी विकासखंड के ग्राम नानाभुकिया, सेरानंगला, वण्डा, गमाना, और सुंद्राव गांव में भ्रमण किया। संस्था के मार्गदर्शन में ग्रामीणों लगाई गई पोषणवाडी, बहुउद्देश्यीय वृक्षों जैसे आम, अमरूद, नींबु, पपीता, बांस, सुबबुल, चंदन आदि फलदार पौधों की खेती, वैज्ञानिक रूप से किये जा रहे पशुपालन कार्य विशेषकर बकरी पालन, मुर्गीपालन, मसालों जैसे हल्दी, अदरक की खेती, सामुदायिक नर्सरी आदि गतिविधीयों का अवलोकन कर संबंधित हितग्राही परिवारों से चर्चा की। उन्होने यह कहते हुए हर्ष व्यक्त किया कि सीमांत व छोटे किसान संस्था वाग्धारा के साथ जुडकर अपने दैनिक जीवन की खाद्य एवं पोषण आवश्यकताओं की पुर्ती कर रहे है और अधिशेष उपज को बेचकर अतिरिक्त आय भी प्राप्त कर रहे है। ग्राम गमाना में धरातल पर काम कर रहे स्वराज मित्र व सहजकर्ताओं के साथ चर्चा की और कार्य करने की पद्धतियों को समझा। इसी प्रकार सुंदराव में जनजातीय स्वराज संगठन कोबा के सदस्यों से परिचर्चा कर संगठन की कार्यप्रणाली और उपलब्धियों को जाना। संगठन के सदस्यों को आगामी समय में राजनीति से दुर रहते हुए ग्रामविकास के लिए कार्य करने का मार्गदर्शन प्रदान किया।

विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग के साथ मिलकर आदिवासी अंचल के राजकीय एकलव्य मॉडल आवासीय विद्यालय पाडोला और राजकीय विद्यालय रोहनिया में 7वीं से 12वीं कक्षा के 350 से अधिक बच्चों में विज्ञान के प्रति जागरूकता लाने के उद्देश्य से तीन दिवसीय विज्ञान जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विज्ञान से संबधित कई प्रयोग जिसमें अम्ल व क्षार पदार्थ, सौर ऊर्जा, गरूत्वाकर्षण बल की प्रक्रीया, पृथ्वी का घुर्णन गति, मौसम परिवर्तन, दिन-रात का बनना जैसी रोचक जानकारियों के साथ पोस्टर प्रतियोगिता, निबंध लेखन, प्रश्नोत्तरी आदि का आयोजन कर श्रैष्ठ प्रदर्शन करने वाले बच्चों को पुरूस्कृत किया गया।

दाहोद जिले के झालोद विकासखंड के जनजातीय स्वराज संगठन झालोद के खेरका और बाजारवाडा में 2 नर्सरी विकसीत की गई है जिसमें नींबु, सागौन, अमरूद, बादाम, बांस आदि प्रजातियों के 14,000 पौधों को तैयार किया जा रहा है जिसे प्रति पौधा 5 रूपये के शुल्क पर स्थानीय कृषकों को उपलब्ध कराया जायेगा।

बगीचे के लिए मिट्टी तैयार करने का समय आ गया है। कम्पोस्ट, अच्छी मिट्टी, नीम की खली को एक साथ मिला लें।

!! लुनिया की भाजी !!

लुनिया एक ऐसा पौधा है,जो सभी जगह खेतों में, गमलों में, सड़क के किनारे, नालियों के किनारे या शहरी या ग्रामीण क्षेत्रों में खाली पड़ी जमीन में खरपतवार के रूप में कहीं भी उग आता है । इसकी पत्तियां गोल किन्तु डंठल की तरफ से पतली और पीछे की ओर सफेदी लिए होती है । इसमें बहुत ही छोटे आकार के पीले रंग के फूल आते है जो कुछ दिन बाद छोटे से कैप्सूल के समान फल के परिवर्तित हो जाते है जिसमें से कुछ समय बाद बहुत ही छोटे काले चमकीले रंग के बीज निकलते हैं.पत्तियां मसल्सदारा होती है । जिससे तेज गर्मी में भी यह पौधा मरता नहीं है । पौधा उखाड़ देने के बाद भी महीनों तक जीवित रहता है,किंतु यह पौधा तेज सर्दी सहन नहीं कर पाता है । इसकी कई प्रजातियां पाई जाती है,यह पौधा भारत के अधिकांश क्षेत्रों में पाया जाता है । गांधीजी लुनिया की भाजी को अक्षर अपने आश्रम में बनवाते थे एवं उन्हें स्वयं को भी बहुत पसंद थी ।

• प्राचीन काल से लुनिया ग्रामीण और जंगलो में रहने वाले आदिवासी लोगों के लिए भोजन का हिस्सा रहा है,शायद वे लोग आधुनिक चिकित्सा विज्ञान से पहले से ही इस पौधे के औषधीय गुणों से परिचित थे.. तभी तो इसकी भाजी वे बड़े ही चाव से खाते आ रहे हैं । इसकी पत्तियां बहुत ही हल्का खट्टापन लिए हुए होती हैं, पत्तियों के काटने पर भिंडी की तरह हल्का लिस-लिसा पन होता है !

• लुनिया की पत्तियों में विटामिन, आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं। हरी सब्जियों में सबसे ज्यादा फैटी एसिड्स भी इसी में पाए जाते हैं। इतने सारे गुणों से भरपूर ये साग शरीर की कई बीमारियों में वरदान का काम करता है।

• लुनिया गुणो से भरपूर एक ऐसी पत्तेदार सब्जी है जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लू. एच. ओ.) ने अपनी बहुत उपयोगी औषधीय पौधों की सूची में शामिल किया है, पोषण की दृष्टि से देखें तो कुल्फा विटामिन्स, मिनेरल्स और डायटरी फ़ाइबर से भरपूर होता है। ये एंटीओक्सीडेंट और कैरेटिनोइड्स का अच्छा स्रोत है।

• भरपूर पोषक तत्वों के कारण अब लूनिया खरपतवार तक सीमित नहीं रह गया है, बाजार में इस भाजी की मांग को देखते हुए, कई राज्यों में इसकी खेती भी होने लगी है, गर्मियों के शुरू होते ही कुलफा की भाजी की बाजारों में खूब आवक होने लगती है !

• विटामिन और मिनेरल्स सयुंक्त रूप से शरीर के प्रतिरक्षण तंत्र की सुचारु क्रिया, ऊर्जा निर्माण, हड्डियों और दाँतों के निर्माण और मजबूती,मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र की सुचारु क्रियाशीलता के लिए और शरीर के द्रव संतुलन (फ्लुइड बैलेन्स) के लिए ज़रूरी होते हैं।

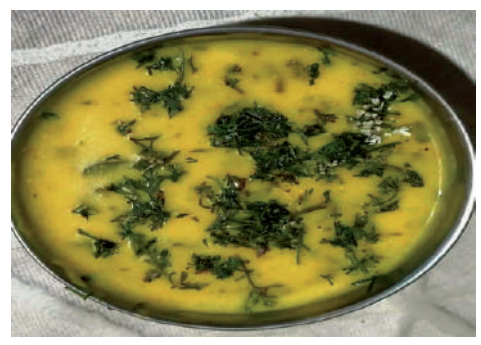
• हाई ब्लड प्रेशर में यह खुब फायदेमंद साबित होता है। अगर आप अपने बीपी को कंट्रोल करना चाहते हैं, तो नियमित रूप से लुनिया की दो से तीन पत्तियों को सुबह चबाना शुरू कर दीजिए और साथ ही इसे सब्जी और सलाद के रूप में भी सेवन कर सकते हैं।रक्त संचार में भी, अगर आप नियमित रूप से लुनिया के पत्तियों का सेवन करते हैं, तो आपका रक्त संचार बेहतर हो जाएगा।

• अगर आप अपने वजन को घटाना चाहते हैं, तो लुनिया के साथ से आठ काले बीज गुनगुने पानी के साथ सेवन करना शुरू कर दीजिए। कुछ ही दिनों में आपके वजन घट जाएंगे। इसके अलावा इसकी पत्तियों का भी सेवन करने से वजन कम होता है।

• शरीर की सभी प्रकार के आलस्य को त्याग कर शरीर को तंदुरुस्त और चुस्त बनाने के लिए लुनिया की पत्तियों का सेवन करना चाहिए। इसकी पत्तियों का सेवन करने से शरीर में फुर्ती आती है और एकाग्रता बढ़ती है।

• लुनिया की पत्तियों का नियमित रूप से सेवन करने से हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत बनती है। इसके लिए रोजाना सुबह बासी मुंह में लुनिया की दो से तीन पत्तियों का सेवन करना चाहिए !

• इस की भाजी कई प्रकार से बनाई जाती है, आलू के साथ पालक की तरह लहसुन, अदरक, हींग, खड़ी लाल मिर्च का तड़का देकर एवं छाछ के साथ बेसन की कढ़ी की तरह बनाई जाती है !



सफलता की कहानी

सविता चिमन पारगी..

राजस्थान के बाँसवाड़ा जिले के आनन्दपुरी ब्लॉक के चिकली तेजा गांव की 35 वर्षीय महिला किसान सविता चिमन पारगी जों दो बेटों की मां है। वह किसान परिवार में रहती हैं। बचपन से, उसने अपने माता-पिता को खेतों में काम करते देखा है और उनके साथ खेती के काम जुड़ती भी है।

सविता पारगी का जीवन तब बदलना शुरू हुआ जब उन्होंने वागधारा गठित महिला सक्षम समूह के साथ सच्ची खेती के माध्यम से प्रशिक्षित होकर खुद प्रेरित होकर दूसरी महिला को भी प्रेरित किया और समुदाय में काम करना शुरू किया। शुरुआत में सविता ने अपने गांवों की महिला किसानों से बातचीत शुरू की. अपनी बातचीत के दौरान, उसने महसूस किया कि भले ही वह उन्हें स्थायी कृषि प्रणाली अपनाने हेतु महिलाओ को मनाने की पूरी कोशिश कर रही थी, लेकिन कुछ इन महिलाओं को इसे अपनाने से रोक रहा था। आत्मनिरीक्षण करने पर, सविता समझ गई कि उनकी अनिच्छा इसलिए थी क्योंकि उनका कोई रोल मॉडल नहीं था, जिससे वे रास्ता खोज सके।

वो समय समय पर वागधारा के गतिविधि में शामिल होने लगी और फिर उनका मनोबल बढ़ गया। और बड़ी उम्मीद के साथ स्थायी कृषि प्रणाली अपनाने का प्रण किया और महिला को सामुदायिक नेतृत्व प्रदान किया।

सविता की शादी एक किसान चिमन भाई से हुई है, जो अपने दो बच्चों के साथ लगभग 3 बीघा जमीन पर खेती करते है। उन्होंने उनके साथ स्थायी कृषि प्रणाली के लाभों के बारे में चर्चा की और साझा किया कि यह लंबे समय में कैसे फायदेमंद है।

कमला बेन ने जैविक खेती शुरू की और पहले 0.5 बीघा भूमि में गेहूं की बुवाई की और 0.4 बीघा भूमि 500 किलो प्याज के उपज से पन्द्रह हजार रूपये की आमदनी हुई। उन्होंने गोबर को खाद के रूप में और अमृत पाणि को जैव-कीटनाशक के रूप में इस्तेमाल किया, और गेहू के उपज का स्वाद बहुत अच्छा था।

कुछ वर्षों के बाद, उन्होंने 1 बीघा जमीन खरीदी और ड्रिप सिंचाई, तुवर और मक्का की स्वदेशी किस्मों और घरेलू उपयोग के लिए हरी सब्जियों का उपयोग करके प्याज की खेती करने के लिए टिकाऊ कृषि करना शुरू कर दिया। सविता हमेशा केवल स्थानीय किस्मों के बीजों का उपयोग करने के लिए, उन्होंने अपनी फसलों से संरक्षित किया था।

सविता को टिकाऊ कृषि करते और अच्छी उपज प्राप्त करते देख अन्य महिला किसानों ने भी उनकी बात सुननी शुरू कर दी। उनके लिए सविता ने एक सफल मॉडल प्रस्तुत किया कि कैसे टिकाऊ कृषि से लाभ हो सकता है।

सविता ने अब तक अपने गांवों के आस-पास की महिला किसानों को प्रेरित किया है और उन्हें टिकाऊ कृषि के अनुकूल बनाने में मदद की है। उन्होंने इन गांवों में स्थानीय फसल किस्मों के बीजों का संग्रहण कर रही है जो वो अपनी विरासत मानती है साथ ही बीच बैंक भी शुरू किए है।

सविता कहती हैं, वागधारा के महिला सक्षम समूह में जुड़ने से और सहकार्य करने से उनका आत्मविश्वास और बढ़ गया और हम अब पूरी तरह से जैविक खेती करने का रुख कर रहे है ।

अपने खेत के जैविक प्याज दिखाती सविता चिमन पारगी

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

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