अंक 34

वातें
वाग्धारा नी

मार्च, 2023

VAAGDHARA

"खेड़ खातर ने पाणी
जाता करम ने लावे ताणी"

मेरे प्यारे- आदिवासी किसान भाइयों-बहनों, प्यारे बच्चों, युवा साथियों, स्वराज मित्रों, संगठन के पदाधिकारियों, महंत-कोतवाल तथा मेरे साथियों जय-गुरु, जय-स्वराज !!!

इसी परंपरा के अनुसार हर माह वातें पत्रिका के माध्यम से जब मैं आपसे रूबरू होने और मेरा संदेश आप तक पहुंचाने आता हूँ तो कई सारे विषय- स्थानीय,राष्ट्रीय,अंतर्राष्ट्रीय, तत्कालीन समस्याएँ, समाधान, उपाय लोगों द्वारा किए हुए तरीके- विचारों में आते हैं कि किस प्रकार से मैं बहुत सारी बातें सबसे कर लू, किस प्रकार से हम हमारे पूर्वजों के हमारे क्षेत्र में अच्छे उदाहरणों को याद करके, हमारी पीढ़ियों के लिए या हम अपने लिए बचा के रख पाए और किस प्रकार से हम खुशाल वातावरण रख पाए| इसी विचार से हमेशा सोचता रहता हूं और आप तक पहुंचाने का प्रयास करता हूँ|

इसी क्रम में आज इस बार के अंक में, मैं विशेष रूप से आग्रह करना चाह रहा हूँ युवा, बेरोजगारी, भविष्य तथा आत्म–संयम, पिछले दिनों कई सारी परीक्षाएं हुई है हमारे यहां के युवा परीक्षाएं देने के लिए अपनी जगह से अलग-अलग स्थानों पर, जिले के बाहर,संभाग के बाहर जाते हैं| बहुत लगन से मेहनत करते हैं परिणामों एवं पदों की भी सीमाएं होती है,कई साथी सफल हो जाते हैं कई सफल नहीं हो पाते, परंतु विषय उससे आगे का है जब अखबारों के माध्यम से यह सुनने में आता है कि युवा द्वारा आत्महत्या की गई तब चिंता होती है| हमारा क्षेत्र कभी आत्म हत्या वाला क्षेत्र नहीं रहा|आदिवासी अंचल में आत्महत्या हम कभी सोचते भी नहीं थे| मैं जब देश-दुनिया में घूमता था तो बड़े गर्व से कहता था कि आदिवासी अंचल में हमारे आत्म हत्याएं नहीं होती है, परंतु इस प्रकार की प्रवृत्ति अगर हमारे क्षेत्र के युवाओं में आती है तो यह हमारे लिए चिंता का विषय है|

सवाल, आजीविका की अगर बात होती है तो बेरोजगारी को लेकर के भी मेरा हमेशा यह कहना था कि आदिवासी अंचल में तो प्रकृति ही हमारी माता-पिता है तो प्रकृति ही हमारी पोषक होती है, इसलिए हमारे यहां कोई बेरोजगार नहीं होता| बच्चा जन्म से ही कर्म में लगा हुआ होता है| बेरोजगारी हमारे यहां छू भी नहीं सकती परंतु हमने शिक्षा और अध्ययन को केवल मात्र नौकरी से जोड़कर के देख लिया| हमने नागरिक बनने या ज्ञानार्जन से जोड़कर नहीं देखा| इस वजह से शायद हमारी समस्याएं हमें बढ़ी हुई दिख रही है चुकी साधन-सुविधा व संभावनाएं सीमित है| हमें विभिन्न संभावनाओं को तलाशना होगा उदाहरण के तौर पर अगर हम सोचे कि किसी एक गांव में एक स्कूल है तो वहां पर 4 से 5 शिक्षक होंगे| हमारे गांव में हर घर में दो बच्चे अगर सभी ने बी.एड कर लिया, सब शिक्षक बनने के लिए जाएंगे तो कितने शिक्षक लग पाएंगे फिर हमारी समस्याओं का जन्म वहीं से ही होता है| हम केवल मात्र आश्रित होने वाली नौकरी तक ही सीमित सोच के होकर रह जाते हैं| अतःमेरा केवल मात्र आपके मन, मस्तिष्क में इस विचार को डालना था कि हमें यह सोचना होगा क्या केवल मात्र अगर किसी युवा की नौकरी नहीं लगती है तो क्या वह भूखा रहेगा, नहीं| आदिवासी अंचल में हम बहुत किस्मत वाले हैं अगर हम किसान परिवार के यहाँ जन्म लेते हैं तो हमारे भोजन,आजीविका की सुरक्षा प्रकृति ने की है| हमें अच्छे समाज को बनाने का और बनाकर रखने का प्रयास करना है| हम हमारी पीढ़ियों के लिए सुरक्षित प्रकृति, हमारी खेती, हमारे बीज, हमारे बाप-दादाओं का ज्ञान और पोषण को बचा कर रख पाए और समर्थ समाज बना कर के रखें जिससे दुनिया सीखे| जो मैं बात बोल रहा हूं कि आदिवासी अंचल में कभी भी कोई युवा निराश नहीं होता उसका उदाहरण दे पाएं|

मैं स्वराज मित्रों, संगठन के साथियों से आग्रह करना चाहूंगा कि अपने फले, गांव में जो भी युवा तैयारी कर रहे है उन से चर्चा करें और उन्हें समाज की मुख्यधारा में, चिंतन में आगे लाने हेतु प्रयास करें| गेहूं की फसल निकलने वाली है आप सबके बहुत खेत-खलियान भरें| ग्रीष्मकालीन जुताई के लिए आप तैयार रहें| गर्मी की जुताई करेंगे तो खेतों को धूप लगेगी, बरसात का पानी अच्छे से खेतों में जा पायेगा| अतः मेरी बात को पुनः शुभकामनाओं के साथ यही विराम देता हूं |

धन्यवाद

जय- हिंद, जय- स्वराज !!!

आपका अपना

जयेश जोशी

ग्रीष्म कालीन मुंग की खेती के फायदे

भाइयों जैसा की ग्रीष्म ऋतु आने वाली है | यह ऋतु किसान,खेत, मिट्टी के लिए महत्वपूर्ण होती है क्योंकि ग्रीष्मकालीन ऋतु में मिट्टी के अंदर जो वर्षभर के कीटाणु एवं गैर जरूरी घटक होते हैं उन्हें हमारे यहां की तपती हुई गर्मी और धूप खत्म करने में मदद करती है | इसलिए गर्मी की जुताई हमारे किसान भाई –बहनों के लिए महत्त्व रखती है और विशेष रूप से कम खर्चे में टिकाऊ खेती करने वाले किसानों के लिए भी महत्वपूर्ण है |

ग्रीष्मकालीन मुंग की खेती जनजातिय जीवन के लिए किसी वरदान से कम नहीं है | संगठन के साथी, स्वराज मित्र सदैव चर्चा करते रहते हैं कि ग्रीष्मकालीन मुंग कि खेती हमारे लिए क्यों और कैसे महत्वपूर्ण है ?

1. मुंग के पत्ते जो सुखकर गिरते हैं वो हरी खाद के रूप में हमारी मिट्टी के लिए नाइट्रोजन (यूरिया) का काम करते हैं |
2. मूंग की जड़ो में राइजोबियम नाम का जीवाणु होता है जो मिट्टी के लिए बहुत आवश्यक है |
3. हम गर्मी की ऋतु से पहले खेत में नमी बनाकर रखते है तो मुंग को ज्यादा पानी की आवश्यकता नहीं होती है और वह स्वतः ही इस नमी को बनाकर रखता है |
4. मुंग को निकालने के बाद जो डंठल,घास, भूसा निकलता है वह पशुओं के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है जिससे पशुओं को प्रोटीन प्राप्त होता है |
5. मुंग कि दाल बहुत उपयोगी है 50 से 60 दिन में अपने घर के खाने जितनी दाल का अगर उत्पादन कर लेते हैं तो हम वर्षभर निश्चिंत हो जाते हैं | पोषण स्वराज या खाध्य स्वराज हमें प्राप्त हो जाता है |
6. हमारे यहाँ तो कहावत है कि "गर्मी ना मोग देणु पुरु करी आले" इसका मतलब यह है कि अगर गर्मी में किसी ने खेती कर ली तो उसका कर्ज उससे पूरा हो जाता है साथ ही हमें इन पांच बातों को ध्यान में रखकर ग्रीष्मकालीन मुंग की खेती पर ध्यान देना चाहिए और उसके बाद गर्मी की जुताई को भी नहीं भूलना चाहिए |

ग्रीष्मकालीन मुंग की खेती करने के तरीके

ग्रीष्मकालीन मुंग की खेती कई तरीको से की जाती है| कई लोग बिना खेत की जुताई किये सीधे ही मुंग छिडकाव करते हुए बुवाई करते है| बहुत से लोग इसे पंक्तिबद्ध बुवाई करके भी करते है और बहुत से लोग जुताई करके करते है| परन्तु इसे अगर हम फैलाकर करते है तो उत्पादन में बहुत कोई कमी नहीं आती मगर महत्व ये है की समय पर मुंग कि खेती को करना | एक कहावत है होली के दसवे दिन यानि के दशामाता के आस-पास या दशामाता के पहले जो बुवाई कर लेते है उनकी खेती ज्यादा अच्छी होती है |

हमारे पहाड़ी क्षेत्र बांसवाडा के आनंदपुरी, गागंड़ तलाई, कुशलगढ़, सज्जनगढ़ के साथ ही मध्यप्रदेश के थांदला, झाबुआ और गुजरात का दाहोद, पंचमहल जिला की बात करे तो ये सभी अगेती गेहूं या मक्की की खेती करने वाले है| यहाँ पर खेत खाली हो जाते है और वह मुंग के लिए उपर्युक्त है| मुंग को ज्यादा पानी की आवश्कता नहीं होती| एक से दो पानी में मुंग हो जाते है | किसान गर्मी में बोई जाने वाली मूंग की बुवाई कर सकते हैं। मूंग जैसी दलहनी फसलों की बुवाई से यह फायदा होता है कि यह खेत में नाइट्रोजन की मात्रा को बढ़ाती हैं, जिससे दूसरी फसलों से भी बढ़िया उत्पादन मिलता है। मूंग की फसल के लिए गर्म जलवायु की जरूरत पड़ती है। मूंग की खेती सभी प्रकार की मिट्टी में सफलतापूर्वक की जाती है, लेकिन मध्यम दोमट, मटियार भूमि समुचित जल निकास वाली, जिसका पीएच मान 7-8 हो इसके लिए उत्तम होती है।

भूमि का चुनाव

मुंग कि खेती विभिन्न प्रकार की मृदाओं जैसे हल्की से भारी मिट्टी पर की जाती है, उत्तरी भारत में गहरी उचित जल निकास वाली दोमट व दक्षिणी भारत की लाल मृदाऐं जिनमें दोमट मिट्टी अच्छी मानी जाती है लेकिन सिंचाई का अछा प्रबंध होना चाहिए ।

ऐसे करें खेत की तैयारी

खेत की पहली जुताई मिट्टी पलटने वाले हल से करनी चाहिए। इसके बाद दो-तीन जुताई हल से करके खेत को अच्छी तरह भुर भरा बना लेना चाहिए। आखिरी जुताई में हम्बाडी लगाना जरूरी है, इससे खेत में नमी लम्बे समय तक संरक्षित रहती है। यह जुताई मुंग के आलावा गर्मी में मिटटी के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए भी काफी बेहतरीन है |

बीज की मात्रा

जायद में बीज की मात्रा 15-20 किलोग्राम प्रति एकड़ लेना चाहिए।

खाद और उर्वरक

खाद एवं उर्वरकों के प्रयोग से पहले मिट्टी की जाँच कर लेनी चाहिए| फिर भी कम से कम 5 से 10 टन गोबर की खाद या कम्पोस्ट खाद प्रति हेक्टेयर देने से बढ़िया उत्पादन मिलता है ।

सिंचाई

जायद की फसल में पहली सिचाई बुवाई के 20 से 25 दिन के बाद और बाद में हर 10 से 15 दिन के अंतराल पर सिचाई करते रहना चाहिए जिससे अच्छी पैदावार मिल सकती है।

मूंग की फसल में लगने वाले प्रमुख रोग

पीला मोजैक

इस रोग के कारण नई पत्तीयाँ पीली हो जाती हैं, पत्तियों की शिराओं का किनारा पीला पड़ जाता है और बाद में पूरी पत्ती ही पीली पड़ जाती है।

चारकोल विगलन

रोग का प्रमुख लक्षण पौधों की जड़ों तथा तनों का सड़ना है।

वर्ण चित्ती

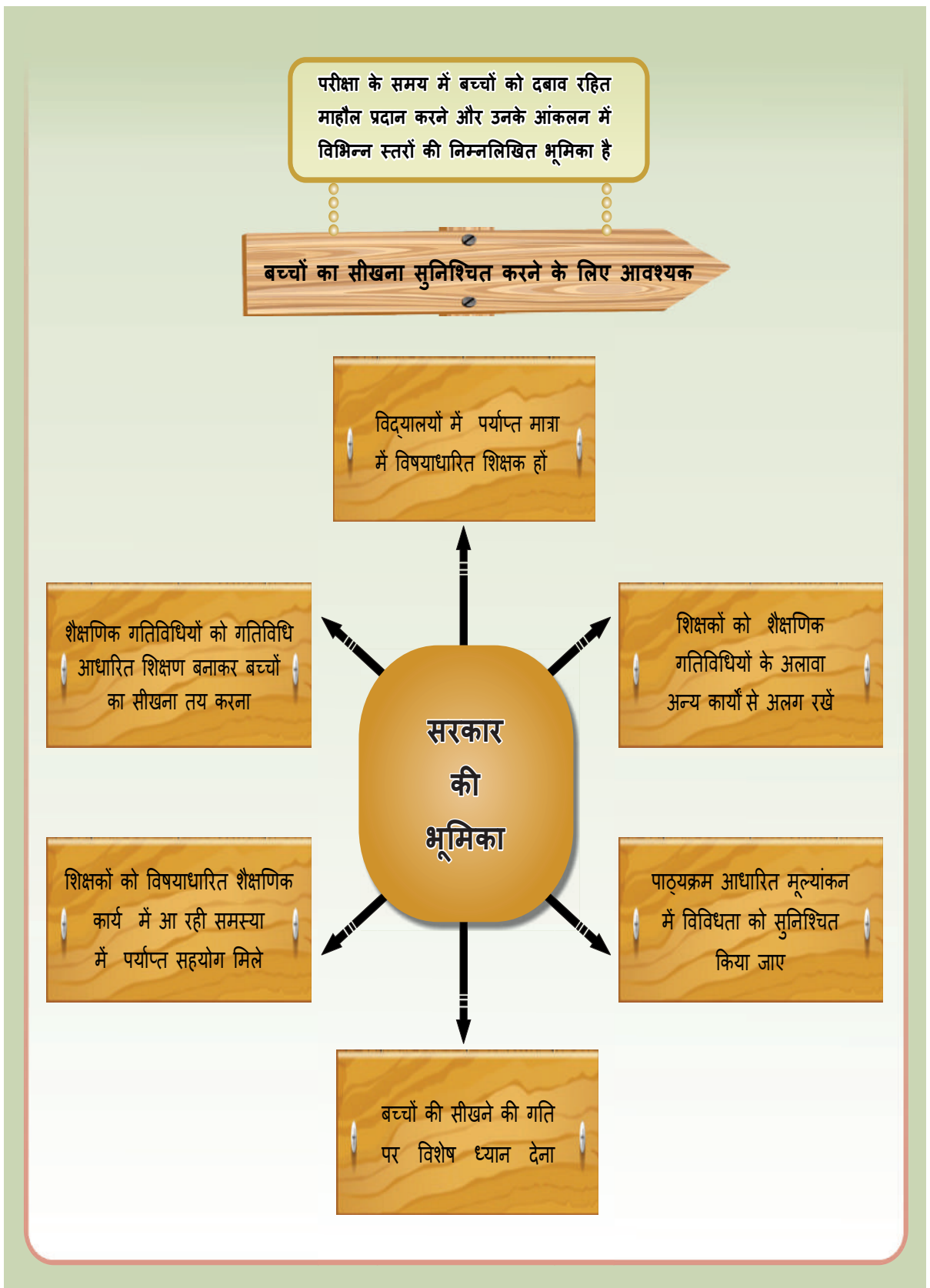
इसके लक्षण पत्तियों पर प्रायः वृताकार व्यास के धब्बे से प्रकट होते हैं, कभी-कभी रोग ग्रस्त भागों के साथ में मिलने से बड़ा अनियमित आकार का धब्बा बन जाता है, धब्बों का रंग बैंगनी, लाल तथा भूरा होता है फलियों पर भी इसका असर आ जाता है ।

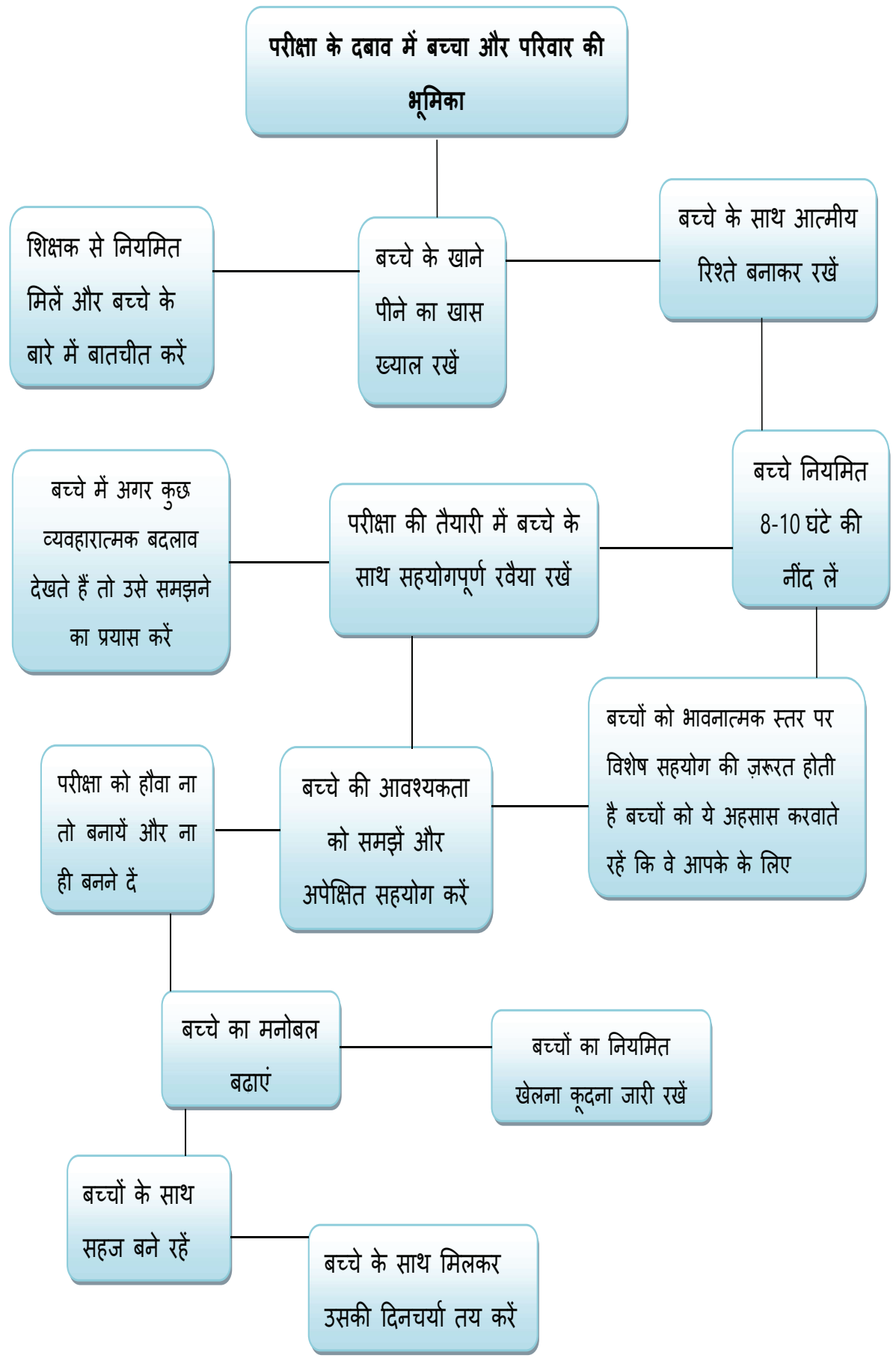
मूंग की फसल में लगने वाले प्रमुख कीट

फली बेधक कीट इस फसल कि प्रमुख कीट है, इस कीट कि सुडिया फलियों में दाना पड़ते समय फली में छेड़ करके डेन को खा जाती है |

इसी तरह ग्रीष्मकालीन मुंग की खेती करके अपनी आजीविका, परिवार का पोषण , पशुओं के लिए चारा एवं अपने खेत की मिटटी के लिए पोषक तत्व प्राप्त कर सकते है I

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





सूदखोरों की जद में पूरा गांव, ग्रामीणों को देते हैं ऋण फिर हर सप्ताह वसूलते हैं राशि।

चाइल्ड लाइन 1098 द्वारा आयोजित चौपाल में यह बात निकलकर सामने आई कि दिनेश निनामा की मृत्यु 11 जनवरी 2023 को मजदूरी करते समय वडोदरा गुजरात लिफ्ट हादसे में हो गई। दिनेश के परिवार में पत्नी अनीता निनामा सहित पांच बालक- बालिकाएं हैं पुरे परिवार कि जिम्मेदारी अब पत्नी अनीता के कंधो पर आ गयी| मृतक दिनेश ने इंडेक्स बैंक से समूह के माध्यम से लोन लिया था, परंतु परिवार के मुखिया की मृत्यु होने के बाद भी हर सप्ताह आकर कर्मचारी किश्त वसूलते रहे और कहते कि हम कैसे माने मुखिया कि मृत्यु हो गई है । मृत्यु प्रमाण पत्र नहीं बना गुजरात में हादसा हुआ था, थोड़ा वक्त लगा चाइल्ड लाइन टीम ने समस्त जानकारी ली तो यह सब पता चला कि परिवार में दिनेश निनामा की मृत्यु के पश्चात सबसे बड़ी लड़की काजल की उम्र 12 वर्ष, मनीष 10 वर्ष, वर्षा 8 वर्ष, शिवानी 6 वर्ष एवं शिवराज दूध मुहा बालक था | दिनेश के पिताजी लक्ष्मण एवं मां काली की भी उम्र वृद्धा पेंशन लेने कि हो गई परंतु अभी तक वृद्धा पेंशन का लाभ भी नहीं मिल रहा है, क्या पता कौन से दस्तावेजो में इनकी उम्र का आधार नहीं मान रही है सरकार ? चाइल्ड लाइन टीम के द्वारा दादा लक्ष्मण जी से बात करने पर बताया गया कि मेरे तीन लड़के थे एक लड़के की हादसे में मृत्यु हो गई, एक लड़का जन्म से पोलियो ग्रस्त होने के कारण कुछ नही कर सकता है परंतु अभी तक किसी भी तरह कि पेंशन का लाभ नहीं मिला है। दादा लक्ष्मण ने बताया मेरे पिताजी की मृत्यु हो गई परंतु अभी तक मेरे नाम से मोटेशन नहीं खोला गया । ज़मीन नाम नहीं होने के कारण किसान सम्मान निधि का पैसा भी नहीं मिल रहा है, भाई राजमल ने बताया की मेरे भाई दिनेश कि हादसे में मृत्यु हो गई एवं मैं भी एक पैर से विकलांग हूं तो आजीविका का कोई साधन नहीं है काम पर जाऊं तो कहां जाऊं कुछ कर नहीं पाता चलने में असमर्थ हूं | एक तरफ सरकार लाख दावे करती है कि परिवार नियोजन अपनाया जाना चाहिए | घर-घर जाकर जानकारी दी जाती है परंतु आज भी गांवों में जानकारी का अभाव होने के कारण हम अधिकांश घरों में देखते हैं कि 4 -5 से ज्यादा संताने आज भी इन परिवारों हो रही है क्योंकि परिवार नियोजन की जानकारी समय पर नहीं मिल पा रही एवं सूदखोरों की जानकारी का पता लगाने पर मालूम चला कि पूरे गांव में कुछ घर बचे होंगे जो ब्याज पर पैसे नहीं लिए होंगे, पूरा गांव ब्याज पर पैसे लेता है एवं हर सप्ताह कर्मचारी पैसे वसूलने आते हैं जिसके कारण कई घरों में तो पलायन का भी डर सताने लगा है। परन्तु अब टीम ने सहयोग का आश्वासन दिया है तो हमें भी आस बंधी है।

जनजातिय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ

माही

राम – राम
"जय गुरु साथियों"

साथियों सभी को मेरा नमस्कार, उम्मीद है आप सभी स्वस्थ व सुरक्षित होंगे | इस माह में होली का सबसे प्यारा त्यौहार हमने मनाया है | त्यौहार का आनंद समुदाय, परिवार के साथ दशम के लड्डू-बाटी का भोजन नहीं कर लेता तब- तक होली का त्यौहार चलता ही रहता है, जिसमे हर वर्ग, हर आयु के लोग साथ में मिलकर आनंद लेते है और दुनिया को संदेश भी देते है की आज भी हमारा क्षेत्र बाहरी दुनिया से क्यों भिन्न है?

इस माह के शुरुआत में हमने अख़बार देखा होगा या कही पर सुना होगा कि एक युवा अपने खेत में गेहूं की फसल को थ्रेसर से निकलवा रहा था, इसी दौरान वह थ्रेसर में फंसकर काल का ग्रास बन गया| आज उसके परिवार पर क्या गुजर रही होंगी, यह कल्पना आपके लिए एवं मेरे लिए समझ से परे है| मैं यह बात इसलिए कर रहा हूं कि ऐसी घटनाएँ हमारे क्षेत्र में हर साल सुनने में आती रही है, ऐसा क्यों होता है मैने देखा है कि यह हादसे कपड़े अव्यवस्थित रूप से पहनने के बाद संभावना बढ़ जाती है| हमारा पहला प्रयास यह रहे की हमे मशीनों से काम करवाते समय अपने कपड़े, साड़ी, दुपट्टा आदि को लेकर विशेष रूप ध्यान रखने कि जरूरत है |

सच्ची खेती- हमारी टीम के द्वारा कार्य क्षेत्र में भ्रमण करने के दौरान देखा गया कि गाँवो में सक्षम समूह की बहनों के पास अनाज, दलहन, तिलहन, सब्जियों के छोटे-बड़े देसी बीज के साथ ही पांच से छः प्रकार के दस से बारह पौधे हर घर में देखने को मिले है इसका बड़ा कारण यह है कि विगत वर्षो में सच्ची खेती पर नियमित संवाद एवं समय -समय पर विलुप्त हुए बीजो को पुनःस्थापित करने के लिए वाग्धारा संस्था का नियमित प्रयास

मुख्य रहा है, साथियों हम एक पहल के रूप में पुरे गाँव को जोड़ना चाहते है ताकि हम और हमारी आने वाली पीढ़ी बाजार पर निर्भर नहीं रहे | इस क्रम में इस माह हम -सब मिलकर एक विशेष अभियान चलाएंगे कि जायद के लिए हर घर में सब्जियाँ आसानी से उपलब्ध रहे | जिन किसान बहनों के पास ज्यादा मात्रा में विभिन्न प्रकार का देशी बीज उपलब्ध है वह अपने संगठन एवं आस -पास के परिवारों तक पहुँचायेंगे |

सच्चा बचपन - जैसा कि हम सब जानते है मार्च माह में बच्चो के इम्तिहान शुरू हो जाते है | सभी वर्ग के बच्चे अपनी-अपनी परीक्षा की तैयारी में लगे है | जैसे ही परीक्षा ख़त्म होती है बच्चें खुले आसमान तले मौज मस्ती करने लगते है | आदिवासी समुदाय में जैसा हम देखते है मई- जून माह में ज्यादातर शादियों का माहौल बना रहता है | बच्चे

एक- दुसरे के घर आना- जाना करते है एवं नोतरे का आनंद लेते है | बच्चे कुछ नया कर सकते है, इसी को देखते हुए अगर रूचि के अनुरूप कौशल प्रशिक्षण में भाग लेने के इच्छुक हो उन बालक- बालिकाओं को कंप्यूटर शिक्षा से जोड़ा जा सकता है | इस काम में ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति द्वारा बाल समूह को कृषि सबंधी कार्यो में निपुणता लाने के लिए विभिन्न प्रकार के कार्य कर सकते है जैसेः- औषधीय पौधे, विभिन्न प्रकार के देशी बीज जो गाँव में उपलब्ध हो उनकी पहचान करवाने का कार्य किया जा सकता है।

सच्चा स्वराज - फरवरी माह में संगठनो कि बैठको के दौरान मुद्धा निकलकर आया था कि हमारे कार्य क्षेत्र में होली के बाद पलायन बड़े स्तर पर होता है | परिवार पलायन करने पर बच्चे शिक्षा से वंचित रह जाते है जिसका खामियाजा बच्चों को उठाना पड़ता है | पलायन को रोकने के लिए ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समितियों की नियमित बैठके कर गाँव में रोजगार से संबधित समस्याओं पर संवाद करेंगे | गाँव स्तर पर पलायन करने वाले लोगो को सूचीबद्ध करना एंव स्थानीय स्तर पर प्रत्येक गुरुवार को ग्राम पंचायत में रोजगार दिवस का आयोजन करवाना | मनरेगा में कार्य करने के लिए फार्म न. 06 भरकर ग्राम विकास अधिकारी के पास फॉर्म जमा करवाकर रसीद प्राप्त करने के लिए जागरूक करना, ताकि ग्राम विकास अधिकारी द्वारा 15 दिवस के भीतर जॉब कार्डधारी व्यक्ति को मनरेगा में कार्य उपलब्ध करवाया जा सके| संगठन के सदस्यों द्वारा सरकारी योजनाओं को धरातल पर अच्छी तरह से लागु करना | पालयन करने वाले लोगो की सूचि तैयार करना| वंचित पात्र परिवारों को योजनाओं से जोड़ने एवं संगठनो में आ रही समस्याओं को ज्ञापन के माध्यम से खंड स्तर तक ले जाना मुख्य विषय रहा |

मानगढ़

संगठन के प्रयासों को मिली सफलता...राजस्थान सरकार ने बदले नियम अब ढाई बीघा के खेतों में भी किसान कर सकेंगे तारबंदी,

साथियों, राजस्थान सरकार द्वारा वित्तीय वर्ष 2023-24 बजट निर्माण के लिए सुझाव आमंत्रित किये गए थे | जिसमे जनजातिय स्वराज सहयोग संगठन के सदस्यों द्वारा माननीय मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन लिखकर तारबंदी योजना में छोटे जोत के किसानों को लाभ दिलाने के लिए मांग की थी| संगठन के सदस्यों ने कृषि भूमि की सीमा कम करने की मांग रखी| राजस्थान सरकार ने इस तथ्य को संज्ञान में लेते हुए अनुसूचित जनजाति क्षेत्र में किसानों के लिए राहत देते हुए ढाई बीघा के खेतों में भी तारबंदी कर फसल को आवारा जानवरों से बचाया जा सके इसके लिए स्वीकृति प्रदान की है | तारबंदी की कुल लागत का 60 प्रतिशत अनुदान देने का फैसला लिया है|

जन प्रतिनिधि एवं स्थानीय नेतृत्वकर्ताओं का एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम झालोद विकासखंड में आयोजित किया गया| प्रशिक्षण कार्यक्रम का

मुख्य उद्देश्य स्थानीय नेतृत्वकर्ताओं और जन प्रतिनिधि को वंचित परिवारों को चिन्हित कर उपलब्ध संसाधनों के आधार पर ग्राम स्तरीय सूक्ष्म नियोजन करना ताकि उक्त परिवारों में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके | इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में 80 से अधिक तालुका सभ्य, सरपंच, वार्ड पंच एवं जनजातीय स्वराज संगठन के सदस्यों ने सहभागिता की |

साथियों, होली पर्व के कारण बड़ी संख्या में जो परिवार पलायन पर चले गए थे वे होली पर्व पर एवं रबी की फसल कटाई के लिए अपने गांवों में आए है | कई परिवार होली पर्व के बाद पुनः एक बार रोजगार की तलाश में पडोसी राज्यों के बड़े शहरों में पलायन पर जायेंगे| ऐसे प्रवासी श्रमिको के कल्याण के लिए विभिन्न योजनाये केंद्र एवं राज्य सरकारों के द्वारा संचालित की जा रही है परन्तु प्रवास पर जाने वाले श्रमिको की समग्र जानकारी ग्राम पंचायत स्तर पर, पंचायत समिति स्तर पर और ना ही ज़िला स्तर पर उपलब्ध है, ऐसी परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए वाग्धारा संस्था के द्वारा राजस्थान के तीन जिलों बाँसवाड़ा, डूंगरपुर, प्रतापगढ़ और मध्य प्रदेश के दो जिलों झाबुआ ,रतलाम में ग्राम पंचायत के माध्यम से प्रवासी पंजिका प्रवास पर जाने वाले श्रमिको का पंजीयन किया जा रहा है | आप सभी पाठको से अनुरोध है कि वे अधिक से अधिक संख्या में अपनी ग्राम पंचायत के प्रवासी श्रमिको को श्रमिक पंजिका के बारे में जानकारी दे और उनका पंजीयन कराये | इस कार्य में आप आनंदपुरी, गांगडतलाई विकासखंड के जनजातिय स्वराज संगठन के सहजकर्ताओं से सहयोग लेकर पंचायत में अपना पंजीयन पंजिका में करवा सकते है |

सच्ची खेतीः सच्ची खेती के अंतर्गत मानगढ़ इकाई में 16 स्वयं सेवकों को बकरी पालन के लिए जमनापरी नस्ल की बकरियां प्रदान की है, ताकि वे उन्नत पशुपालन कर संवहनीय आजीविका संचालित कर सके| इस माह 239 गाँवो में सक्षम समूहों की बैठके आयोजित की गई जिसमे फसलो में रोग नियंत्रण हेतु निमास्त्र, ब्रह्मास्त्र, जीवामृत और पौध वृद्धि टॉनिक आदि बनाने के लिए प्रायोगिक प्रदर्शन करके बताया गया, साथ ही सहजकर्ताओं के द्वारा जायद सीजन में 310 किसान भाइयों को मुंग की खेती करने के लिए प्रेरित करने के उद्देश्य से 1550 किलोग्राम मुंग का बीज वितरण किया जा रहा है |

सच्चा बचपनः इस माह 85 बाल पंचायतों का आयोजन कर बाल अधिकारों तक सभी बच्चों की पहुँच सुनिश्चित करने का कार्य किया गया। आगामी वार्षिक परीक्षाओ को ध्यान में रखते हुए एकाग्रचित्त होकर पढाई करने के लिए इनपुट प्रदान किया गया| बच्चों के स्वास्थ्य स्तर में आए सुधार को जांचने के उद्देश्य से आनंदपुरी और गांगडतलाई विकासखंड के 6 विद्यालयों में 155 छात्र- छात्राओं की ऊंचाई, वजन तथा हिमोग्लोबिन आदि जाँच की गई |

हिरन

"सभी पाठकों को जनजातिय संगठन सहयोग इकाई हिरण की ओर से जय गुरु"

वाग्धारा संस्था की ओर से सभी जन समुदाय ,संगठन साथियों को नवरात्रि के इस पावन पर्व की हार्दिक शुभकामनाऐ| आप सभी इस त्यौहार का अपने परिवार के साथ आनंद ले ,खूब डंडियाँ रश खेले एवं इस पर्व पर एक दुसरे की मदद करने का संकल्प ले |

सच्चा स्वराजः- हम सभी जानते है कि हमारे समुदाय को सशक्त बनाने के लिए जनजातिय स्वराज संगठन नियमित रूप से समुदाय कि आवाज बन रहे है, जिनका उदेश्य है, समुदाय को सशक्त बनाना ताकि वो अपना कार्य आराम से करवा सके| उसी के फलस्वरूप आज संगठन मजबूत हो रहे है कि संगठनों के द्वारा विभिन्न प्रकार के जनकल्याण कार्य समुदाय के लिए किये है, उन्ही में से एक कसारवाड़ी संगठन के अध्यक्ष भलजी भाई डामोर और सदस्यों ने मिलकर 3 गाँवो को लिफ्ट योजना (सिंचाई) तहत जोड़ा और सिंचाई के पानी की समस्या का समाधान किया जो की सबसे महत्वपूर्ण कार्य है| इसी तरह से हिरण इकाई सभी संगठन अपने समुदाय के लिए कई तरह के कार्य कर रहे है| इसी तरह से किये गये कार्यो से समुदाय का हित ओर आगे बढ़ना निश्चित है| हिरन इकाई के 356 गाँवो के 4 पंचायत समितियों के साथ मिलकर ग्राम विकास योजना निर्माण के लिए सभी ग्राम पंचायतो के सरपंच और वार्डपंच व संगठन के साथियों का प्रशिक्षण किया जाएगा जिसमे मृदा स्वराज, जल सरक्षण, सामुदायिक और व्यक्तिगत कार्यो को प्राथमिकता देना रहेगा| ग्राम सभाओं में पिछले साल जमा किये गये कार्यो में से कितने कार्यो की स्वीकृति मिली और कितने कार्यो के काम शुरु हुए, इन सभी कि जानकारी लेकर दिए गये प्रस्तावों पर चर्चा करना| इस माह 9 जनजातिय स्वराज संगठन की मासिक बैठकों का आयोजन किया जाएगा जिसमे ग्राम विकास योजना निर्माण का अहम मुद्दा रहेगा |

इस माह लघु स्तरीय उधोग लगाने हेतु युवाओं का चयन किया गया था उनको जरूरत के अनुसार सहायक सामग्री उपलब्ध कराई जायेगी जिससे युवा अपना स्वयं का व्यवसाय कर अपनी आजीविका को बढ़ाये और पलायन पर जाने से रुके| प्रत्येक संगठन से हाट बाजार में अपना स्वयं का व्यवसाय करने हेतु युवाओं का चयन करके उनको अपनी आजीविका को बढ़ाने के लिए प्रशिक्षण और सहयोग दिया जाएगा| जिससे परिवार का पलायन भी रुकेगा और अपनी आजीविका में भी सुधार आएगा| साथ हाट बाजार की महत्वता बढेगी एवं स्वरोजगार को बढावा मिलेगा तथा स्थानीय उत्पादों का स्थानीय स्तर पर बिक्री हेतु बढावा मिलेगा |

सच्चाबचपन :- सच्चा बचपन के तहत हिरन इकाई के 356 गाँवो में ग्राम स्वराज समूह की बेठ्को का आयोजन किया जाएगा जिसका उदेश्य ग्राम विकास योजना निर्माण एवं बालिका शिक्षा और बच्चो से सम्बंधित योजनाओं से वंचित बच्चो की सूचि तेयार करना| अनाथ बच्चो को पालनहार योजना से जोड़ना रहेगा| बाल सभा जिसमे बच्चो को अपने अधिकारों के प्रति जागरूक करना एवं खेल-खेल के माध्यम से बच्चो का शारीरिक और मानसिक विकास करना रहेगा| बच्चो में नेतृत्व क्षमता का विकास करने पर चर्चा की जायेगी| साथ ही नरिशिंग स्कूल फाउंडेशन कार्यक्रम के तहत कुशलगढ़ और सज्जनगढ़ ब्लाक में 9 उच्च माध्यमिक विद्यालयों में संचालित इस कार्यक्रम में सभी बच्चो की शारीरिक जाँच की जा रही है| जिसमे बच्चो के स्वास्थ्य कि जानकारी ली जा रही है| बच्चो के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए प्रयास जारी है| जिसमे किशोर अवस्था के बच्चो की लम्बाई, वजन और हिमोग्लोबिन की जाँच HB किट के मध्यम से की जा रही, उनके डाटा को ऑनलाइन प्रक्रिया के माध्यम से देखा जा रहा है | इसका उद्देश्य यह है कि बच्चो की शारीरिक और मानसिक स्तिथि का आंकलन किया जा सके, जिससे उनके स्वाथ्य एवं शिक्षा को बेहतर बनाया जा सके| इस माह बच्चो के लिए लगाईं गयी पोषण वाडियों का नियमित रूप से भ्रमण करना एवं नई पोषण वाडीयां लगवाने पर जोर दिया जा रहा है| पोषण स्वराज के दौरान निकले कुपोषित और अतिकुपोषित बच्चो के परिवारों के साथ नियमित रूप से फोल्लोप लिया जा रहा है जिसमे बच्चो को उचित खानपान और नियमित स्वाथ्य जाँच के बारे में बताया जा रहा है| घर पर बच्चो का सम्पूर्ण आहार बनाने के लिए तिरंगा भोजन (तीन रंग का भोजन) सफेद अनाज व केसरिया जिसमे दाले और हरा जिसमे हरी सब्जियां शामिल हो इस तरह के भोजन को रोजाना बच्चो को खिलाना जरुरी है जिससे बच्चो का शारीरिक और मानसिक विकास पूरी तरह से हो सके |

सच्ची खेतीः- के तहत इस माह जैविक खेती को ध्यान में रखते हुए सच्ची खेती के पांचो आयामो जिसमे जल, जंगल, जमीन, जानवर व बीज हेतु ग्राम विकास योजना निर्माण में ग्राम पंचायतो में निजी व सार्वजनिक कार्यो के लिए दिए गये प्रस्तावों के बारे चर्चा और योजना बनाई गयी| जनजातीय समुदाय के 356 गाँवो में महिला किसानो का हर गाँव में एक समूह बना हुआ है| उस समूह को हर माह प्रशिक्षित करना और उन महिलाओं के द्वारा गाँव स्तर पर स्थानीय बीज बैंक या बीज प्रबंधन प्रणाली को शुरू करना जिससे गाँव के लोगो को बाजार से बीज नहीं लाना पड़े |

इस माह लगभग सभी तरह की फसल की कटाई हो जायेगी, लेकिन हम किस तरह से बीज का रखरखाव करे ताकि अगले साल हमें बाजार से बीज नही लाना पड़े इस हेतु बीज को बचाकर रखना हम सब की जिम्मेदारी है| साथ ही सच्ची खेती, स्वरोजगार एवं पलायन को ध्यान में रखते हुए हिरण इकाई से ऐसे युवाओं का चयन करना जो अपनी आजीविका को खेती के माध्यम से स्थानीय स्तर पर बढ़ाना चाहते है उनका चयन करके प्रशिक्षण एवं सहयोग करना रहेगा| जैविक खेती करने वाले किसानो को जैविकता प्रमाण पत्र दिलवाना जिससे किसानो की पहचान बने और उचित दाम मिले| इसी क्रम में 56 गांवों में बीज संरक्षण डेमो करवाए जाएंगे |

सच्ची खेती अंतर्गत जैविक तरीकों से परम्परागत खेती को वापस बहाल करवाने हेतु प्रयास किये जा रहे है तथा जैविक कीटनाशक, जैविक खाद इत्यादि बनाने का प्रशिक्षण भी दिया जा रहा है इस माह में PGS जैविक ग्रुप की कुल 126 बैठको का आयोजन किया जायेगा| जिसमें जैविक कृषि संबंधी क्रियाकलाप के बारे में किसानों को जागृत किया गया है| 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| इसी के साथ इस माह बीज स्वराज के अंतर्गत बीज का चयन करना और संग्रहण करना जिससे बीज को बचाया जा सके क्योंकि बीज ही भविष्य है बीज ही जीवन है और बीज ही वंश चलाने की प्रक्रिया है |

साथ ही बच्चों की दृष्टि में बाल सुलभ पंचायत बनाने के लिए प्रयास किये। ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की बैठकों में बाल सुलभ गाँव बनाने की कार्ययोजना का पुनर्मूल्यांकन किया गया ।

दिशा संस्थान अजमेर के द्वारा शेक्षणिक भ्रमण हेतु बीकानेर से आये किसानो को आमलीपाडा, कुशलगढ़

जनजातिय स्वराज संगठन, कुशलगढ़ SDM को ज्ञापन देते हुए |

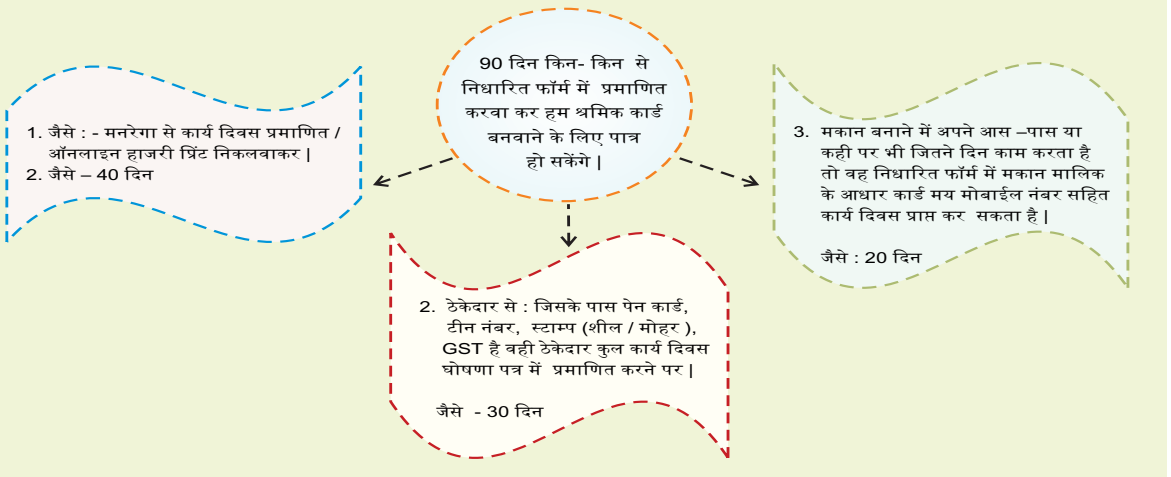
पोषण बगियाँ

निर्माण श्रमिक भाई –बहनों के लिए श्रमिक कार्ड का महत्व

इस अंक में जानेगें कि राजस्थान सरकार पंजीकृत निर्माण श्रमिक भाई- बहनों के लिए भवन एवं अन्य सनिर्माण श्रमिक कल्याण मण्डल द्वारा 13 योजनाएं संचालित है और इन योजनाओं का लाभ लेने के लिए हम एक वर्ष में 90 दिन कार्य दिवस प्रमाणित करवाकर श्रमिक कार्ड बनवा सकते है | कार्ड बनने के बाद इन योजनाओं के लिए पात्र होंगे

हम 90 दिन कैसे प्राप्त कर सकते है उदाहरण के माध्यम से समझते है

जिस निर्माण श्रमिक द्वारा आवेदन किया जाना है उसके द्वारा एक वर्ष में (जैसे : 13 मार्च 2022 से 13 मार्च 2023) के बिच 90 दिन होना जरूरी है |



मनरेगा के 40 दिन, ठेकेदार के 30 दिन , मकान मालिक से 20 दिन.
कुल 90 दिन हुए इस प्रकार उदाहरण के द्वारा हम आसानी से समझ सकते है |

नोट : 1.पंजीयन के लिए ई -मित्र पर ऑनलाईन सुविधा उपलब्ध है , घोषणा – पत्र ई मित्र या ऑफिस से प्राप्त कर सकते है | पंजीयन व अधिक जानकारी के लिए निःशुल्क लेबर लाइन न. 18001800999. या labour.rajasthan.gov.in अधिक जानकारी के लिए कार्यालय : त्रयम्बकेश्वर महादेव मंदिर मार्ग , भारत माता मंदिर मैदान के सामने रातीतलाई बांसवाडा में सम्पर्क करे | फ़ोन. 02962- 243734.

एक छोटा सा प्रयास वाग्धारा संस्था द्वारा जनजातिय समुदाय के हित में .....

वाहन चलाते समय हेलमेट का उपयोग करे साथ ही गाड़ी कि स्पीड कम रखे... क्योकि परिवार आपकी प्रतिक्षा कर रहा है |

"गिलोय मानव जाती के लिए प्रकृति का एक अमूल्य उपहार"

गिलोय का परिचय

आपने गिलोय के बारे में अनेक बातें सुनी होंगी और शायद गिलोय के कुछ फायदों के बारे में भी जानते होंगे, लेकिन यह पक्का है कि आपको गिलोय के बारे में इतनी जानकारी नहीं होगी, जितनी हम आपको बताने जा रहे हैं। गिलोय के बारे में आयुर्वेदिक ग्रंथों में बहुत सारी फायदेमंद बातें बताई गई हैं। आयुर्वेद में इसे रसायन माना गया है जो स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है।

गिलोय के पत्ते स्वाद में कसैले, कड़वे और तीखे होते हैं। गिलोय का उपयोग कर वात-पित्त और कफ को ठीक किया जा सकता है। यह पचने में आसान होती है,भूख बढ़ाती है,साथ ही आंखों के लिए भी लाभकारी होती है। आप गिलोय के इस्तेमाल से प्यास, जलन, डायबिटीज, कुष्ठ और पीलिया रोग में लाभ ले सकते हैं। इसके साथ ही यह वीर्य और बुद्धि बढ़ाती है । बुखार, उलटी, सूखी खाँसी, हिचकी, बवासीर, टीबी, मूत्र रोग में भी प्रयोग की जाती है। महिलाओं की शारीरिक कमजोरी की स्थिति में यह बहुत अधिक लाभ पहुंचाती है।

गिलोय क्या है

गिलोय का नाम तो सुना होगा लेकिन क्या आपको गिलोय की पहचान है कि ये देखने में कैसा होता है। गिलोय की पहचान और गिलोय के औषधीय गुण के बारे में जानने के लिए चलिये विस्तार से चर्चा करते हैं।

गिलोय अमृता, अमृतवल्ली अर्थात् कभी न सूखने वाली एक बड़ी लता है। इसका तना देखने में रस्सी जैसा लगता है। इसके कोमल तने तथा शाखाओं से जडें निकलती हैं। इस पर पीले व हरे रंग के फूलों के गुच्छे लगते हैं। इसके पत्ते कोमल तथा पान के आकार के और फल मटर के दाने जैसे होते हैं।

यह जिस पेड़ पर चढ़ती है, उस वृक्ष के कुछ गुण भी इसके अन्दर आ जाते हैं। इसीलिए नीम के पेड़ पर चढ़ी गिलोय सबसे अच्छी मानी जाती है। आधुनिक आयुर्वेदाचार्यों (चिकित्साशात्रियों) के अनुसार गिलोय नुकसानदायक बैक्टीरिया से लेकर पेट के कीड़ों को भी खत्म करती है। टीबी रोग का कारण बनने वाले वाले जीवाणु की वृद्धि को रोकती है। आंत और यूरीन सिस्टम के साथ-साथ पूरे शरीर को प्रभावित करने वाले रोगाणुओं को भी यह खत्म करती है।

गिलोय के औषधीय गुण, फायदेः

गिलोय (गलवेलद्) एक प्रकार की बेल है जो आमतौर पर जगंलों-झाड़ियों में पाई जाती है। प्राचीन काल से ही गिलोय को एक आयुर्वेदिक औषधि के रुप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। गिलोय के फायदों को देखते हुए हाल के कुछ सालों से अब लोगों में इसके प्रति जागरुकता बढ़ी है और अब लोग गिलोय की बेल अपने घरों में लगाने लगे हैं। हालांकि अभी भी अधिकांश लोग गिलोय की पहचान ठीक से नहीं कर पाते हैं। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि गिलोय की पहचान करना बहुत आसान है। इसकी पत्तियों का आकार पान के पत्तों के जैसा होता है और इनका रंग गाढ़ा हरा होता है। आप गिलोय को सजावटी पौधे के रुप में भी अपने घरों में लगा सकते हैं।

गिलोय को गुडूची, अमृता आदि नामों से भी जाना जाता है। आयुर्वेद के अनुसार गिलोय की बेल जिस पेड़ पर चढ़ती है उसके गुणों को भी अपने अंदर समाहित कर लेती है ।

गिलोय में पाए जाने वाले पोषक तत्वः

गिलोय में गिलोइन नामक ग्लूकोसाइड और टीनोस्पोरिन, पामेरिन एवं टीनोस्पोरिक एसिड पाया जाता है। इसके अलावा गिलोय में कॉपर, आयरन, फॉस्फोरस, जिंक,कैल्शियम और मैगनीज भी प्रचुर मात्रा में मिलते हैं।

गिलोय के औषधीय गुणः

आयुर्वेद के अनुसार गिलोय की पत्तियां, जड़ें और तना तीनो ही भाग सेहत के लिए बहुत गुणकारी हैं लेकिन बीमारियों के इलाज में सबसे ज्यादा उपयोग गिलोय के तने या डंठल का ही होता है। गिलोय में बहुत अधिक मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं साथ ही इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और कैंसर रोधी गुण होते हैं। इन्हीं गुणों की वजह से यह बुखार,पीलिया, गठिया, डायबिटीज, कब्ज, एसिडिटी, अपच, मूत्र संबंधी रोगों आदि से आराम दिलाती है। बहुत कम औषधियां ऐसी होती हैं जो वात, पित्त और कफ तीनो को नियंत्रित करती हैं, गिलोय उनमें से एक है। गिलोय का मुख्य प्रभाव टॉक्सिन (विषैले हानिकारक पदार्थ) पर पड़ता है और यह हानिकारक टॉक्सिन से जुड़े रोगों को ठीक करने में असरदार भूमिका निभाती है।

गिलोय का सेवन कैसे करेंः

आज के समय में अधिकांश लोगों को गिलोय के फायदे तो पता हैं लेकिन उन्हें गिलोय की सेवन विधि नहीं पता होती है। आमतौर पर गिलोय का सेवन आप इन रूपों में कर सकते हैं, गिलोय जूस या गिलोय स्वरस और गिलोय चूर्ण।

गिलोय के फायदेः

गिलोय डायबिटीज, कब्ज और पीलिया समेत कई गंभीर बीमारियों के इलाज में उपयोगी है। गिलोय या गुडूची के गुणों के कारण ही आयुर्वेद में इसका नाम अमृता रखा गया है जिसका मतलब है कि यह औषधि बिल्कुल अमृत समान है। आयुर्वेद के अनुसार पाचन संबंधी रोगों के अलावा गिलोय सांस संबंधी रोगों जैसे कि अस्थमा और खांसी से भी आराम दिलाने में काफी फायदेमंद है। इस लेख में हम आपको गिलोय के फायदों के बारे में विस्तार से बता रहे हैं।

1- डायबिटीज

गिलोय हाइपोग्लाईसेमिक एजेंट की तरह काम करती है और टाइप-2 डायबिटीज को नियंत्रित रखने में असरदार भूमिका निभाती है। गिलोय जूस ब्लड शुगर के बढे स्तर को कम करती है, इन्सुलिन का स्राव बढ़ाती है और इन्सुलिन रेजिस्टेंस को कम करती है। इस तरह यह डायबिटीज के मरीजों के लिए बहुत उपयोगी औषधि है।

खुराक और सेवन का तरीकाः डायबिटीज के लिए आप दो तरह से गिलोय का सेवन कर सकते हैं।

गिलोय जूसः दो से तीन चम्मच गिलोय जूस (10-15 मी.ली.) को एक कप पानी में मिलाकर सुबह खाली पेट इसका सेवन करें।

गिलोय चूर्णः आधा चम्मच गिलोय चूर्ण को पानी के साथ दिन में दो बार खाना खाने के एक से डेढ़ घंटे बाद लें।

2- डेंगू

डेंगू से बचने के घरेलू उपाय में गिलोय का सेवन करना सबसे ज्यादा प्रचलित है। डेंगू के दौरान मरीज को तेज बुखार होने लगते हैं। गिलोय में मौजूद एंटीपायरेटिक गुण बुखार को जल्दी ठीक करते हैं साथ ही यह इम्युनिटी बूस्टर की तरह काम करती है जिससे डेंगू से जल्दी आराम मिलता है।

खुराक और सेवन का तरीकाः डेंगू होने पर दो से तीन चम्मच गिलोय जूस को एक कप पानी में मिलाकर दिन में दो बार खाना खाने से एक-डेढ़ घंटे पहले लें। इससे डेंगू से जल्दी आराम मिलता है।

3-अपच

अगर आप पाचन संबंधी समस्याओं जैसे कि कब्ज, एसिडिटी या अपच से परेशान रहते हैं तो गिलोय आपके लिए बहुत फायदेमंद साबित हो सकती है। गिलोय का काढ़ा, पेट की कई बीमारियों को दूर रखता है। इसलिए कब्ज और अपच से छुटकारा पाने के लिए गिलोय का रोजाना सेवन करें।

खुराक और सेवन का तरीकाः आधा से एक चम्मच गिलोय चूर्ण को गर्म पानी के साथ रात में सोने से पहले लें। इसके नियमित सेवन से कब्ज, अपच और एसिडिटी आदि पेट से जुड़ी समस्याओं से जल्दी आराम मिलता है।

4- खाँसी

अगर कई दिनों से आपकी खांसी ठीक नहीं हो रही है तो गिलोय का सेवन करना फायदेमंद हो सकता है। गिलोय में एंटीएलर्जिक गुण होने के कारण यह खांसी से जल्दी आराम दिलाती है। खांसी दूर करने के लिए गिलोय के काढ़े का सेवन करें।

खुराक और सेवन का तरीकाः खांसी से आराम पाने के लिए गिलोय का काढ़ा बनाकर शहद के साथ उसका सेवन करें। इसे दिन में दो बार खाने के बाद लेना ज्यादा फायदेमंद रहता है।

5-बुखार

गिलोय में ऐसे एंटीपायरेटिक गुण होते हैं जो पुराने से पुराने बुखार को भी ठीक कर देती है। इसी वजह से मलेरिया, डेंगू और स्वाइन फ्लू जैसे गंभीर रोगों में होने वाले बुखार से आराम दिलाने के लिए गिलोय के सेवन की सलाह दी जाती है।

खुराक और सेवन का तरीकाः बुखार से आराम पाने के लिए गिलोय घनवटी (1-2टैबलेट) पानी के साथ दिन में दो बार खाने के बाद लें।

6- पिलिया

पीलिया के मरीजों को गिलोय के ताजे पत्तों का रस पिलाने से पीलिया जल्दी ठीक होता है। इसके अलावा गिलोय के सेवन से पीलिया में होने वाले बुखार और दर्द से भी आराम मिलता है। गिलोय स्वरस के अलावा आप पीलिया से निजात पाने के लिए गिलोय सत्व का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

खुराक और सेवन का तरीकाः एक से दो चुटकी गिलोय सत्व को शहद के साथ मिलाकर दिन में दो बार नाश्ते या कुछ खाने के बाद लें।

7- एनिमिया

शरीर में खून की कमी होने से कई तरह के रोग होने लगते हैं जिनमें एनीमिया सबसे प्रमुख है। आमतौर पर महिलायें एनीमिया से ज्यादा पीड़ित रहती हैं। एनीमिया से पीड़ित महिलाओं के लिए गिलोय का रस काफी फायदेमंद है। गिलोय का रस का सेवन शरीर में खून की कमी को दूर करती है और इम्युनिटी क्षमता को मजबूत बनाती है।

खुराक और सेवन का तरीकाः दो से तीन चम्मच (10-15मि.ली.) गिलोय जूस को शहद या पानी के साथ दिन में दो बार खाने से पहले लें।

9- त्वचा के लिए गुणकारी

गिलोय त्वचा संबंधी रोगों और एलर्जी को दूर करने में भी सहायक है। अर्टिकेरिया में त्वचा पर होने वाले चकत्ते हों या चेहरे पर निकलने वाले कील मुंहासे, गिलोय इन सबको ठीक करने में मदद करती है।

इस्तेमाल करने का तरीका त्वचा संबंधी समस्याओं से आराम पाने के लिए गुडूची के तने का पेस्ट बना लें और इस पेस्ट को सीधे प्रभावित हिस्से पर लगाएं। यह पेस्ट त्वचा पर मौजूद चकत्ते, कील-मुंहासो आदि को दूर करने में सहायक है।

10-गठिया

गिलोय में एंटी-आर्थराइटिक गुण होते हैं। इन्हीं गुणों के कारण गिलोय गठिया से आराम दिलाने में कारगर होती है। खासतौर पर जो लोग जोड़ों के दर्द से परेशान रहते हैं उनके लिए गिलोय का सेवन करना काफी फायदेमंद रहता है।

खुराक और सेवन का तरीकाः गठिया से आराम दिलाने में गिलोय जूस और गिलोय का काढ़ा दोनों ही उपयोगी हैं। अगर आप गिलोय जूस का सेवन कर रहे हैं तो दो से तीन चम्मच (10-15मि.ली.) गिलोय जूस को एक कप पानी में मिलाकर सुबह खाली पेट इसका सेवन करें। इसके अलावा अगर आप काढ़े का सेवन कर रहे हैं तो गिलोय का काढ़ा बनाकर उसमें शहद मिलाएं और दिन में दो बार खाने के बाद इसका सेवन करें।

11-अस्थमा

गिलोय में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होने के कारण यह सांसो से संबंधित रोगों से आराम दिलाने में प्रभावशाली है। गिलोय या गुडूची कफ को नियंत्रित करती है साथ ही साथ इम्युनिटी पॉवर को बढ़ाती है जिससे अस्थमा और खांसी जैसे रोगों से बचाव होता है और फेफड़े स्वस्थ रहते हैं।

खुराक और सेवन का तरीकाः अस्थमा से बचाव के लिए गिलोय चूर्ण में मुलेठी चूर्ण मिलाकर शहद के साथ दिन में दो बार इसका सेवन करें। यह मिश्रण सांसो से जुड़ी अन्य समस्याओं से आराम दिलाने में भी कारगर है।

12-लीवर के लिए फायदेमंद

अधिक शराब का सेवन लीवर को कई तरीकों से नुकसान पहुंचाता है। ऐसे में गुडूची सत्व या गिलोय सत्व का सेवन लीवर के लिए टॉनिक की तरह काम करती है। यह खून को साफ करती है और एंटीऑक्सीडेंट एंजाइम का स्तर बढ़ाती है। इस तरह यह लीवर के कार्य भार को कम करती है और लीवर को स्वस्थ रखती है। गिलोय के नियमित सेवन से लीवर संबंधी गंभीर रोगों से बचाव होता है।

खुराक और सेवन का तरीकाः एक से दो चुटकी गिलोय सत्व को शहद के साथ मिलाकर दिन में दो बार इसका सेवन करें।

संगठन के प्रयासों से मिली सफलता

संगठन से मिलती है समाज को शक्ति,
इसके द्वारा हम प्राप्त कर सकते है अपने अधिकारों की अभिव्यक्ति

जानकारी – वाग्धारा संस्था कुपड़ा द्वारा जनजातिय स्वराज संगठन तांबेसरा का गठन किया गया जो अपने कार्य क्षेत्र के सभी वंचित परिवारों के साथ मिलकर कार्यो को संपादित करेगा |

पहले की स्तिथि(प्रष्टभूमि)– वर्ष 2018 में संस्था द्वारा जनजातिय स्वराज संगठन ताम्बेसरा का गठन किया गया| संगठन समुदाय का, समुदाय के लिए, समुदाय के द्वारा गठित है जिसमे 10 महिला और 10 पुरुष कोर कमेटी के चयनित सदस्य है| संगठन में मानसिंग कटारा,पारसिंग सुरावत, पारी कटारा पदाधिकारी है| संगठन 9 ग्राम पंचायतो के कुल 36 गाँवों में 5400 परिवारो से जुड़ा हुआ है |

स्तिथियों को सुधारने के लिए किये गए खुद से प्रयत्न – जनजातिय स्वराज संगठन के द्वारा मासिक बैठकों में पलायन की समस्या को प्राथमिक मुद्दा बनाया गया और निर्णय लिया गया कि सभी ग्राम पंचायत में ग्राम सभा में भाग लेकर सामुदायिक कार्यो को स्वीकृत करा कर समुदाय को रोजगार से जोड़ने का, संगठन के सदस्यों ने अपनी अपनी पंचायत के सभी गांवों में ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के सहयोग से प्रत्येक गांव की प्रस्तावित कार्य योजना में चेक डेम निर्माण को प्राथमिकता देकर प्रस्तावित कार्य योजना तैयार कर ग्राम सभा में जमा करवाई गई, प्रस्तावित कार्य योजना की स्वीकृति के लिए संगठन के माध्यम से जनप्रतिनिधियों व सरकारी पदाधिकारीयो के साथ नियमित फॉलोअप करने के कारण दस गांव जो ताम्बेसरा, इटाला, अन्देश्वर, टिम्बा महुडी, पाली छोटी, पाली बड़ी, नवांगांव, सासावडला आदि 7 चेक डेम और 3 तालाब गहरीकरण के निर्माण का कार्य स्वीकृत करवाया गया| जिससे परिवारों को स्थानीय स्तर पर जॉब कार्ड के माध्यम से रोजगार मिलने लगा, जलवायु परिवर्तन से होने वाले बदलावों को देखते हुए जल संरक्षण भी होने लगा जिससे भूमिगत जलस्तर में भी बढ़ोतरी होने लगी भूमिगत जलस्तर बढ़ने से पैदावार भी बढ़ने लगी जिससे परिवारो की आर्थिक स्थिति में सुधार होने लगा |

बदलाव कैसे शुरू हुआ एवं किसकी मदद मिली – जनजाति स्वराज संगठन पिछले चार वर्षों से जनजाति समुदाय के अधिकारों का लाभ दिलाने एवं समुदाय की समस्याओं के समाधान के लिए तत्पर रहता है संगठन के माध्यम से समुदाय की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए संगठन के सहजकर्ता राकेश गरासिया के द्वारा कोर कमेटी के सदस्यों की क्षमता वर्धन हेतु समय समय पर सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं और प्रस्तावित ग्राम विकास कार्य योजना के लिए प्रशिक्षण का आयोजन किया जाता है जिससे सरकारी योजनाओं के आवेदन एवं ग्राम सभा के लिए प्रस्तावित कार्य योजना तैयार करने के बारे में सदस्यों को प्रशिक्षित किया जाता है |

बदलाव के लिए क्या प्रयत्न किया – संगठन स्वयं से मासिक बैठके नियमित करने के उपरांत समुदाय में पहचान बनी, जिससे पंचायत स्तर पर समुदाय के कार्यो कि पैरवी करने के दौरान समस्या के समाधान में सहयोग कर आसान बनाया एवं जरूरत होने पर समस्याओ का समाधान भी किया|

बदलाव से क्या परिवर्तन आये – परिवारों को स्थानीय स्तर पर जॉब कार्ड के माध्यम से रोजगार मिलने लगा, जलवायु परिवर्तन से होने वाले बदलावों को देखते हुए जल संरक्षण भी होने लगा जिससे भूमिगत जलस्तर में भी बढ़ोतरी होने लगी भूमिगत जलस्तर बढ़ने से पैदावार भी बढ़ने लगी जिससे परिवारो की आर्थिक स्थिति में सुधार होने लगा ग्राम सभाओं में प्रस्ताव जमा करवाए एवं स्थानीय स्तर पर दस गांव के 420 परिवार पलायन छोड़कर अपने घरों में रहने लगे, घर पर रहने के कारण सभी परिवार अपने बच्चों को स्कूल व आंगनवाड़ी केंद्रों से जोड़ने लगे ओर साथ ही पोषण बगिया लगाकर एवं अपने खेतों से उत्पन्न उत्पादों का उपयोग करने लगे जिससे परिवारो में पोषण स्तर में भी सुधार होने लगा, संगठन के द्वारा किए गए प्रयासो से समुदाय को स्थानीय स्तर पर पोषण युक्त आहार एवं रोजगार उपलब्ध होने के कारण समस्त ग्राम वासीयो के द्वारा संगठन की सराहना की गई, कोर कमेटी के सभी सदस्य संगठन से जुड़कर समाज हित के लिए कार्य करने का मौका मिलने पर अपने आप को भाग्यशाली महसूस कर रहे है !

भविष्य के लिय क्या अपेक्षाएं हैं – जनजातिय स्वराज संगठन कोर कमेटी के सभी सदस्य संगठन से जुड़ कर समाज हित के लिए कार्य करने का निर्णय लिया गया |

सफलता का श्रय किसको देना चाहेंगे – वाग्धारा संस्था एवं स्थानीय जनप्रतिनिधियो के साथ ही समुदाय को सफलता का श्रय देना चाहेंगे |

संगठन का क्षमतावर्धन प्रशिक्षण करते हुए

चेकडेम निर्माण में मजदूरी करते हुए स्थानीय परिवार

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 -radlo@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 ।