

## मृदा एवं जल स्वराज: मृदा स्वास्थ्य एवं खेत तैयारी

“जैविक उपाय अपनाकर रखे मिट्टी स्वस्थ”

इस माह के अंक में आपके साथ कृषि का मुख्य आधार “मिट्टी (मृदा)” को स्वस्थ बनाये रखने के लिए आसान और बहुत ही फायदेमंद जैविक उपायों को बताने जा रहा हूँ। साथ ही जून माह में खेत में किये जाने वाले महत्वपूर्ण कृषि कार्यों के बारे में भी संवाद करेंगे।

**मृदा स्वास्थ्य:** हमारी मिट्टी स्वस्थ है या नहीं यह मिट्टी में उपस्थित कार्बनिक और अन्य पोषक तत्वों की मात्रा पर निर्भर करता है। इसलिए मिट्टी को स्वस्थ बनाने के लिए निम्नलिखित प्रविधियों का प्रयोग करके हम मृदा को स्वस्थ बनाये रख सकते हैं।

1. **जीवामृत:** जीवामृत बनाने के लिए 100 लीटर क्षमता के एक ड्रम में 10 किलोग्राम देशी गाय का ताजा गोबर, 5 लीटर गोमूत्र, 250 ग्राम गुड़ और 1 किलो किसी भी दाल का बेसन या 1 किलो पके हुए केले इत्यादि सामग्री को 100 लीटर पानी में डालकर लकड़ी की सहायता से अच्छी तरह से मिला लेना चाहिए। ड्रम के मुँह को जूट के थैले से बांध देना चाहिए इस मिश्रण को दिन में दो से तीन बार अच्छे से हिलाना है। तीन दिन के बाद जीवामृत उपयोग के लिए तैयार हो जाता है।



2. **हरी खाद:** जहरीले रसायनों तथा रासायनिक खाद के अंधाधुंध उपयोग से मिट्टी में पोषक तत्वों की कमी रही है, साथ ही मिट्टी की उर्वराशक्ति पर भी बुरा असर पड़ा है। जिससे उत्पादन में कमी आती है। साथ ही मिट्टी की उर्वरा शक्ति को भी बहुत नुकसान पहुँचता है। ऐसी परिस्थिति में हरी खाद बनाकर मिट्टी के स्वास्थ्य को सुधारा जा सकता है। हरी खाद बनाने के लिए तेज गति से बढ़ने वाली फसल जैसे चवला, मुंग, उड़द, ग्वार आदि की बोवनी की जानी चाहिए। बोवनी के 30 से 40 दिन की फसल होने और फल लगने से पहले फसल को काटकर खेत में मिला देना चाहिए। तेज गर्मी में यह जल्दी ही अपघटित होकर मिट्टी में कार्बनिक पदार्थ, नाइट्रोजन और सूक्ष्म जीवों की संख्या में वृद्धि करता है जिससे मिट्टी में सभी पोषक तत्वों की उपलब्धता बढ़ती है और फसलों के उत्पादन में भी वृद्धि होती है।

**खेत की तैयारी:** किसान भाइयों और बहनों, खेत की तैयारी पर विशेष ध्यान देना चाहिए यदि हम वर्षाकाल प्रारंभ होने से पहले ही खेत में गहरी जुताई, मेडबन्दी कर लेते हैं तो अच्छी फसल उगाने की सम्भावना बढ़ जाती है। हम सब जानते हैं कि ईश्वर के द्वारा हमें दिये गए अमूल्य उपहारों में से एक है- वर्षा जल, जो वर्षा के मौसम में हमें बिना किसी श्रम के निःशुल्क व भरपूर मात्रा में प्राप्त होता है। लेकिन दुर्भाग्य यह है कि हमारे खेतों में मेडबन्दी नहीं होने के कारण वर्षा जल अपने साथ उपजाऊ मिट्टी को भी बहा ले जाता है। इसलिए वर्षा जल को जमीन में उतारने के लिए गर्मी में खेत की जुताई कर लेना चाहिए और ढाल के अनुरूप मेडबन्दी बनानी चाहिए। खेतों की प्यास बुझाने के बाद अतिरिक्त जल जो

## हल्दी की खेती

हल्दी एक कंदवर्गीय मुख्य मसाला फसल है जिसके बिना परंपरागत भोजन की कल्पना नहीं की जा सकती है। हर परिवार में हल्दी का प्रयोग भोजन बनाने में किया जाता है। कई परिवारों के द्वारा

हल्दी का अचार, सोंदर्य प्रसाधन और विभिन्न औषधियों को बनाने में किया जाता है। यह बहुत ही विकट परिस्थिति है कि अधिकांश परिवार बाजार से हल्दी खरीदकर लाते हैं, जबकि हम आसानी से हल्दी अपने घर पर ही उगा सकते हैं और आर्थिक रूप से बचत भी कर सकते हैं। उदहारण के लिए, प्रत्येक परिवार को एक वर्ष में 3 किलो हल्दी की आवश्यकता होती है जिसे बाजार से खरीदने पर 1200 से 1500 रुपये खर्च होते हैं, वाग्धारा संस्था के साथ जुड़े एक लाख परिवार अपने घर उपयोग के लिए हल्दी उगाने लगे तो 12 से 15 करोड़ रुपये की वार्षिक बचत कर सकते हैं साथ ही हल्दी जैसे जरूरी सामग्री के लिए हम बाजार पर निर्भर नहीं होंगे। तो आइये हम व्यवसायिक खेती के गुर सीखेंगे। हल्दी की खेती के लिए निम्नलिखित का ध्यान रखना चाहिए:

1. मिट्टी: हल्दी की खेती के लिए काली मिट्टी वाले खेत ज्यादा उपयुक्त होते हैं परन्तु जिस खेत में दोमट मिट्टी है वहाँ गोबर खाद या वर्मी कम्पोस्ट खाद डालकर भी खेती की जा सकती है। हमें ध्यान देना होगा कि जिस खेत में हल्दी लगाई जा रही है उसमें पानी का भराव नहीं होना चाहिए इससे हल्दी की जड़ गलने और फंफूड आदि रोग फसल में लग सकते हैं।

2. रोपाई: 2.1 काली मिट्टी या भारी मिट्टी वाले खेत में हल्दी लगाने से पहले अच्छे से जुताई कर मेड बनाकर हल्दी की रोपाई करनी चाहिए। 2.2 दोमट मिट्टी या हल्की मिट्टी वाले खेत में गोबर खाद मिलाकर खेत को समतल कर हल्दी की रोपाई करनी चाहिए।

3. रोपण का समय: मध्यम और कम अवधि वाली हल्दी की रोपाई का उपयुक्त समय मई-जून है। लम्बी अवधि वाली अर्थात् 9 माह में पकाने वाली हल्दी किस्म की रोपाई अप्रैल माह में कर दी जानी चाहिए।

4. खाद की मात्रा: 1 बीघा खेत में यदि हल्दी लगाई जा रही है तो उसमें 40 से 50 क्विंटल गोबर खाद मिलाकर करने से भरपूर उत्पादन होता है।

5. खाद उपयोग विधि: उपरोक्त गोबर खाद में से आधी (20 से 25 क्विंटल) रोपाई के समय डालनी चाहिए। रोपाई के दो माह बाद एक तिहाई (8 से 10 क्विंटल) खाद डालनी चाहिए तथा रोपाई के चार माह बाद (12 से 15 क्विंटल) खाद डालनी चाहिए।

6. मल्लिचंग (पलवार): सूखे पत्तों द्वारा हल्दी के खेत में पलवार डालने से मिट्टी की नमी ज्यादा दिनों तक बनी रहती है तथा खरपतवार भी नियंत्रित रहती हैं।

7. मिश्रित फसल: हल्दी की दो लाइन के बाद एक लाइन मक्का या मिर्ची लगाकर किसान अतिरिक्त आय प्राप्त कर सकता है, ऐसा करने पर हल्दी के पौधों को छाया मिलती है और खेत में नमी भी बनी रहती है।

8. देखभाल: फसल की प्रारंभिक अवस्था में 3-4 बार गुड़ाई करनी चाहिए इससे खरपतवार खत्म हो जाती है और हल्दी की जड़ें अच्छे से फैलती हैं।

9. सिंचाई: आवश्यकता अनुसार सिंचाई की जानी चाहिए प्रायः ठंड में 10 से 15 दिन और गर्मियों में 5 से 7 दिन के अन्तराल पर हल्की सिंचाई कर नमी बनाई रखनी चाहिए।

10. पौधा संरक्षण: हल्दी में कोई विशेष प्रकार के कीट रोग नहीं लगते हैं, परन्तु कभी-कभी पत्तों का झूलसना, कंद मक्खी आदि का प्रकोप दिखाई देता है तो किसान आवश्यकता अनुसार दशपर्णी, नीमासत्र, आग्नेयासत्र आदि जैविक कीटनाशकों का प्रयोग कर इनसे बचाव कर सकता है।

11. कंद को जमीन से निकालना: हल्दी की फसल 7 से 9 माह में तैयार हो जाती है। खेत को जोतकर या खुदाई कर हल्दी को निकाला जाता है।

12. उपज: 25 से 40 क्विंटल प्रति बीघा गौली हल्दी प्राप्त होती है जिसे प्रक्रिया करके 5 से 8 क्विंटल प्रति बीघा प्राप्त किया जा सकता है।



मेरे प्यारे, भाइयों-बहनों, प्यारे बच्चों,

जय गुरु, सादर वंदे !

प्रतिमाह वाते पत्रिका के माध्यम से आपसे संवाद करने का अवसर मिलता है। जून माह में वाते अंक में ग्रीष्मकालीन कृषि की तैयारी के लिए अनंत शुभकामनाएं! जैसा कि मैंने पिछले अंक में भी कहा था। आप सभी शादी, नोतरे और सामाजिक कार्यक्रम की व्यवस्था से कुछ राहत महसूस कर रहे होंगे।

साथियों सामाजिक कार्यक्रम और प्रकृति नियमित चलने वाली प्रक्रिया है। हमारे साथ प्रकृति के विषय नियमित रूप से जुड़े होते हैं। ऋतुयें अपना चक्र बनाती हैं परंतु कई बार हम भूल जाते हैं हमारी अति व्यस्तताओं के कारण इसी बात का एक उदाहरण देते हुए, मैं मेरी बात को इस अंक में रखना चाहूंगा। मेरे आंगन में कटहल का पेड़ था बड़ा होता गया कम उम्र में उसको फल आ गए हम बहुत खुश हुए, लेकिन 4 वर्ष पूर्व की बात है उस समय उस पर फल रहे गए, उसके तने को कुछ मजबूती नहीं दी जिससे तेज हवा और आंधी की वजह से 4 वर्ष पूर्व पेड़ आधा टूट गया, बड़ा दुख हुआ। यह अनुभव लेते हुए निर्णय लिया कि आने वाले समय में हमें पेड़-पौधों का ध्यान रखते हुए उनकी रक्षा करनी चाहिए और हमने टूटे हुए स्थान पर पुनः गोबर लगा लिया उसके बाद बारिश आ गई, पेड़ पुनः बहुत अच्छे से बढ़ा हो गया और नियमित रूप से प्रतिवर्ष फल देने लगा। इस बार तो फल कि अपनी सारी सीमाएं तोड़ते हुए जितना लिया था उससे 4 गुना फल के माध्यम से पुनः पेड़ ने लौटा दिया था। पेड़ कि शाखाएं फलों से लथपथ थीं और उसका बराबर सेवन कर रहे थे, परंतु मई के अंतिम सप्ताह में आयी तेज आंधी ने 30 मई को उस पेड़ को जमीन से उखाड़ लिया और वो हमसे जुदा हो गया। 4 वर्ष पूर्व की जो गलती थी, फलों से लथपथ तने को मजबूती नहीं देना, वो इस वर्ष भी मैंने की थी। मैं 4 वर्ष पुरानी गलती को भूल चुका था और ध्यान से निकल गया कि जब फल आते हैं तो मजबूती देनी होती है। मैं इतने पोषक पेड़ को बचा लेता तो शायद जीवन भर वह नियमित फल देता, परंतु मैं केवल फलों का आनंद लेता रहा, उसके स्वास्थ्य एवं तने कि सुरक्षा पर ध्यान नहीं दिया और यह परिणाम निकला कि वह हमसे अलग हो गया। इस गलती ने मेरे घर-आंगन व जीवन से एक पेड़ रूपी साथी को दूर कर दिया -

- मैंने 2-3 विशेष गलतियों की जब वह प्रौढ़ावस्था में फल दे रहा था तो बहुत खुशी से उसके फलों पर ध्यान दिया पर उसके स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दिया।
- जब वह 4 वर्ष पूर्व टूटा था उसके बाद भी मैंने उसके स्वास्थ्य, उसके तने को बांधने या मजबूती देने की जगह केवल मात्र फल और उसकी क्षमताओं को बढ़ाने पर ध्यान देता रहा। इसका परिणाम यह हुआ कि वह हमसे उसकी उम्र से पहले ही अलग हो गया।
- हम समय से पहले हमारे बच्चों को काम करवाते हैं तो उनकी उम्र कम करते हैं।
- समय से पहले हमारी बहन-बेटियों की शादी कराते हैं तो हम उनका जीवन कमजोर करते हैं।
- हम हमारे जानवरों को खेतों में क्षमता से अधिक जोतते हैं तो हम उन्हें समय से पहले कमजोर करते हैं।
- हम स्वयं को मजबूती दिए बिना नियमित जीवन में उलझे रहते हैं जिससे हम हमारे स्वयं का नुकसान करते हैं। ये सीख हमारे इस वाक्य से मिली।

भाइयों मैं आपसे आग्रह करना चाहता हूँ कि आने वाली वर्षा ऋतु से पहले हमारे पेड़ों के तनों को मजबूती दें। हमारे बच्चों को हम काम पर नहीं भेजें बल्कि उनका जीवन संवारे। हमारी मिट्टी, खेत के लिए महत्वपूर्ण है आने वाली बरसात, अगर खेत की जुताई नहीं की हो, तो जुताई करके रखे, मेड़ को बांध कर रखे, पेड़ों के थावले बनाएं ताकि बरसात का पानी जड़ों में जाए। हम हमारी प्रकृति के साथ-साथ ही परिवार व समाज को समृद्ध बनाएं। मैं हमेशा नियमित आग्रह करता हूँ। इस संवाद को केवल मात्र 4 पेज कागज के न समझकर आप अपने घर की अलमारी या अपने तक सीमित नहीं रखें, ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुँचाये ताकि हमारी प्रकृति, आदिवासी संस्कृति आगे से आगे बढ़े और मजबूत हो, दुनिया को संचित करें और सब आनंद उल्लास से रहे।

धन्यवाद

जय- हिंद, जय- स्वराज !!!

आपका अपना

जयेश जोशी

## हल्दी की प्रोसेसिंग कैसे करे

व्यवसायिक रूप से ज्यादा आर्थिक लाभ कमाने के लिए सावधानी पूर्वक हल्दी की प्रोसेसिंग करना चाहिए जिसमें:

- हल्दी की गांठे जमीन में से निकालने के बाद एक सप्ताह के अंदर उसकी प्रोसेसिंग कर लेना चाहिए।
- प्रोसेसिंग के लिए सबसे पहले हल्दी की गांठों को अच्छी तरह साफ कर रात भर पानी में भिगोना चाहिए फिर निकालकर एक बार और साफ पानी से गांठों को धो लेना चाहिए।
- इसके बाद ब्लॉचिंग करने के लिए, मिट्टी या लोहे के बर्तन में साफ पानी भरकर हल्दी को तब तक उबालें जब तक सफेद झाग जैसा पदार्थ तथा विशेष गंध युक्त धुआँ ना निकलने लगे।
- इस प्रकार ब्लॉचिंग करने से हल्दी मुलायम हो जाती है।
- उबले हुए गांठों को 10 से 12 दिन सूखा लें।
- सुखाने के बाद प्रकंद को खुदरी सतह पर रगड़ें। यह कार्य पैरों में बोरे या कपड़े का टुकड़ा लपेट कर या पॉलिशर का उपयोग कर किया जा सकता है।
- पॉलिशिंग करते समय बीच-बीच में पानी का छिड़काव करने से हल्दी का रंग अच्छा होता जाता है।



**पौध नर्सरी लगाकर उच्च गुणवत्ता के पौध तैयार करें:** अच्छी फसल उत्पादन के लिए गुणवत्तापूर्ण और स्वस्थ पौधे होना जरूरी है इसलिए सभी किसान साथियों को मिर्च, धान आदि की नर्सरी जून माह में लगानी चाहिए। थोड़ी सी सावधानी रखकर हम कम कीमत पर उच्च गुणवत्ता के पौध की व्यवस्था कर सकते हैं। नर्सरी घर के पास ऐसे स्थान पर तैयार करें जो सुरक्षित हो, जहां पर पर्याप्त मात्रा में धूप आती हो तथा सिंचाई के लिए पानी की उपलब्धता हो। नर्सरी के लिए, सबसे पहले 3 गुणा 1 मीटर आकार की क्यारियां बनाएं। यह क्यारियां, भूमि से 20 सेंटीमीटर तक ऊँची उठी हो। तथा दो क्यारियों के बीच में दुरी रखना चाहिए जिससे कि निंदाई-गुड़ाई आसानी से बैठकर की जा सके। क्यारियां बनाते समय 5 से 6 टोकनी पकी हुई गोबर खाद या केचुआ खाद, 4 से 5 किलो नीम खली मिट्टी में मिलकर क्यारियां



बनानी चाहिए। फिर जिन बीजों की नर्सरी लगानी है उन्हें बिजोपचारित करके समुचित दुरी पर बुवाई करें। नर्सरी में नियमित अंतराल पर तथा आवश्यकता के अनुसार फव्वारे से सिंचाई करें। इसी प्रकार आवश्यकतानुसार निंदाई-गुड़ाई करके स्वस्थ पौध तैयार की जा सकती है।

## धान बीज उपचार विधि

1 किलो धान को बाल्टी में डुबो दिया और ऊपर आये हल्के बीज को बाहर निकाल दे।



इसके बाद उसी धान में फिर से पानी को बदलकर उसमें थोड़ा-थोड़ा नमक डालकर फिर उसमें आलु भी डाल दे। जब तक आलु पानी के ऊपर नहीं आता तब तक नमक डालते रहे। 10 से 15 मिनट तक धीरे- धीरे नमक डालकर हिलाते रहे। आलु ऊपर आ जाता है आलु के साथ-साथ फिर से काफी मात्रा में धान के कमजोर बीज ऊपर आ जाते हैं। उन्हें अलग कर लें व वास्तव में ताकतवर बीज ही उत्पादन और अंकुरित दोनों में परिणाम दिखाता है। यह तकनीकी सिर्फ धान के बीज में ही उपयोग कि जा सकती है। बाकी बीज की विधि अलग है।

## बीज उपचार विधि



1 लिटर पानी

250 मि.लिटर गौ मूत्र

250 ग्राम गुड़ कि चारशानी

1 किलो ग्राम कोई भी बीज



500 ग्राम राफडें की बारिक मिट्टी या बराद के पेड़ के निचे की मिट्टी



500 ग्राम वर्मी कम्पोस्ट या पका हुआ देशी खाद



250 ग्राम चूले कि बारिक राख

1 लीटर पानी में 250 मि. लिटर गौ मूत्र मिलाकर 30 मिनट तक डुबो कर रखना उसके बाद साफ पानी से धोकर साफ पानी में 8 से 12 घण्टे भीगोकर रखना चाहिए। उसके बाद बीज को पानी से निकालकर थोड़ी देर छाया में सुखा कर 1 कि. ग्राम गेहू में 250 ग्राम गुड़ की चारशानी में मिलाना। उसके बाद 500 ग्राम राफडें की बारिक मिट्टी में मिलाना चाहिए। बाद में 500 ग्राम वर्मी कम्पोस्ट या पका हुआ देशी खाद में मिलाना चाहिए। बाद में 250 ग्राम चूले की बारिक राख में मिलाना जब तक कि बीज गोल-गोल सभी बीज अलग-अलग ना हो जायें।



# शिक्षा और विकास स्वराज : मजदूरी, बाल मजदूरी और शिक्षा



**आदिवासी क्षेत्र में श्रमिक और कामगार-**  
बदहाल कृषि भूमि, छोटी भूमि जोत, अत्यंत कम साक्षरता दर, कम कौशल, भूमि की उत्पादकता में कमी और आदानों की बढ़ती लागत ने आदिवासियों की कृषि पद्धतियों और आजीविका को पूरी तरह से बदल दिया है। आदिवासी क्षेत्र में बुनियादी ढांचे की कमी है और सरकार द्वारा विभिन्न प्रायोजित कार्यक्रमों और विकास योजनाओं के क्रियान्वयन को विशेष रूप से बेहतर किये जाने की जरूरत है। समय के साथ वन क्षेत्र काफी कम हो गया है, आदिवासी क्षेत्रों में वन आवरण में कमी से कृषि क्षेत्रों की ऊपरी मिट्टी का क्षरण होता जा रहा है और भूमि की उत्पादकता पर गंभीर प्रभाव पड़ रहा है। परम्परागत एकीकृत कृषि प्रणाली जो भारत में आदिवासी क्षेत्रों में प्रचलित थी, खतरे में आ गई है। अधिकांश आदिवासी किसान अपने अस्तित्व के लिए पर्याप्त भोजन नहीं जुटा पा रहे हैं और अन्य आधारभूत आवश्यकताओं के बारे में तो सोच पाना ही कठिन है। इस प्रकार से अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने की जी तोड़ कोशिश करते हुए उनमें से बड़ी संख्या में लोगों को मजदूरी की तलाश में शहरी क्षेत्रों में पलायन करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। इस पलायन में शहरी क्षेत्रों में रहकर पर्याप्त मात्रा में काम और काम के बदले उचित दाम मिल जाए यह आवश्यक नहीं है और ये लोग अपने



है। ग्रामीण भारत में छोटी उम्र में विवाह कर देने से लड़कों पर घर परिवार चलाने की जिम्मेदारी भी उसे बाल श्रमिक बना देती है। कम उम्र में काम-धंधों के साथ जुड़कर बच्चे कामगार बन जाते हैं, और उनका विकास बाधित होता है। बच्चे शिक्षा से वंचित हो जाते हैं और इस प्रकार से बच्चों का मानसिक विकास बाधित होता है। काम में लगे 5 से 17 वर्ष की आयु वर्ग के बच्चे सामान्य बचपन, उचित स्वास्थ्य देखभाल, पर्याप्त शिक्षा, खाली समय और बुनियादी स्वतंत्रता से वंचित हो जाते हैं।

बाल श्रम के खिलाफ पूरा विश्व हर साल 12 जून को अंतर्राष्ट्रीय बाल श्रम निषेध दिवस के अवसर पर श्रमिक संगठन और उसके सहयोगी बाल श्रम को खत्म करने और यह सुनिश्चित करने की दिशा में काम करते हैं कि प्रत्येक बच्चा गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा से जुड़ सके और स्वस्थ, खुशहाल और सुरक्षित बचपन वाला जीवन जी सके, ताकि बच्चे अपने सपने और बचपन का आनंद उठा सकें। इस दिन का उद्देश्य दुनिया भर के लोगों के ध्यान में बाल श्रम की समस्या को लाना भी है। बाल श्रम के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय बाल श्रम निषेध दिवस बाल श्रम के मुद्दों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और इसे खत्म करने के लिए कार्यवाही करने और एक मंच प्रदान करने के लिए बनाया गया था।

हर वर्ष, बाल श्रम के खिलाफ अंतर्राष्ट्रीय बाल श्रम निषेध दिवस का एक विशिष्ट विषय होता है जो बाल श्रम के एक विशेष पहलू पर केंद्रित होता है। इसी क्रम में वर्ष 2023 का विषय है- "अब कार्यवाही करें: बाल मजदूरी को समाप्त करें" बाल श्रम के अन्याय के बारे में समाज, समुदाय और दुनिया को शिक्षित करने और इसके खिलाफ कार्यवाही करने के लिए प्रेरित करने के उद्देश्य को लेकर समर्पित एक सप्ताह लंबा अभियान शुरू करना है।



चूँकि परिवार ही बच्चों के लिए पहली पाठशाला के रूप में आती है अतः परिवार की जिम्मेदारी बनती है कि बच्चों के सुंदर भविष्य के लिए उन्हें बाल श्रम के साथ जोड़ने की बजाय शिक्षा से जोड़ें अगर ये विभिन्न हितधारक मिलकर बच्चों को शिक्षा से जोड़ने का प्रयास करेंगे तो देश के भविष्य के रूप में बेहतर नागरिक बन सकेंगे और बाल श्रम से मुक्ति हो सकेगी क्योंकि अंतर्राष्ट्रीय श्रमिक संगठन का भी उद्देश्य बाल श्रम से मुक्त कर गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा के साथ जोड़ना है और इस प्रयास के लिए विभिन्न हितधारकों को एक मंच पर आना होगा और अलग-अलग स्तर पर भी बच्चों को केंद्र में रहकर चिन्तन करने से ये सब हो सकेगा-



जीवन यापन करने के लिए आवश्यक और पर्याप्त आय के लिए संघर्ष करते रहते हैं। अपर्याप्त आय के कारण पलायन के दौरान परिवार के सभी सदस्यों बच्चे और अन्य को भी काम से जोड़ने की मजबूरी हो जाती है, ऐसे में बच्चों को श्रम से जोड़ दिया जाना, बच्चे को बाल श्रमिक बना देता है। साथ ही खाद्य असुरक्षा के बढ़ते स्तर के कारण ही आदिवासी क्षेत्रों में विशेषकर बच्चों और महिलाओं में कुपोषण की स्थिति समय के साथ बढ़ती ही जा रही है।

**बाल श्रम एक पृष्ठभूमि-**  
5-17 वर्ष की आयु के बच्चे बाल श्रम की गिरफ्त में होते हैं। बाल श्रम अक्सर वेश्यावृत्ति और मादक पदार्थों की तस्करी से भी जुड़ा होता है। थोड़ी-सी सुविधा या लोभ, लालच वश माँ बाप अपने बच्चों को पढ़ाने से रोक लेते हैं और खतरनाक कामों जैसे बड़े-बड़े कारखाने, कोयला खदाने, हीरा खदाने, पत्थर/गिट्टी/ईंट की खदाने आदि से जोड़ देते हैं, जिनमें बच्चों की जान का भी जोखिम बना रहता है। माता-पिता का असंतोष, लालच, अशिक्षित होना बाल श्रम जैसे अपराध को बढ़ावा देता है। अशिक्षा और गरीबी, इन 2 मूल कारणों की वजह से अभिभावक में बच्चे की शिक्षा एवं विकास के महत्व की समझ नहीं होती। बच्चों का श्रम में विनियोग इसलिए भी



बच्चे का सीखना उसके परिवार के साथ शुरू होता है, फिर समान और विद्यालयों की जिम्मेदारी आती है।	
विभिन्न हितधारक	भूमिका का विस्तार
<b>परिवार व समुदाय की भूमिका :-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चों को परिवार के बुजुर्गों और प्रत्येक उम्र के व्यक्तियों के सानिध्य में रहकर पर्यावरण से परिचित होने में और भावनात्मक विकास करने में अतिरिक्त सहयोग मिल सकेगा।</li> <li>संयुक्त परिवारों में रहकर बढ़ते हुए बच्चों के पास सीखने के सर्वाधिक अवसर होते हैं। अतः विद्यालय में समय बिताने के उपरान्त बच्चे परिवार के बुजुर्गों के सानिध्य में रहकर सुरक्षा की भावना को पोषित कर सकें।</li> <li>समुदाय और परिवार के बुजुर्गों को जिम्मेदारी लेने से बच्चों के विद्यालयों में निरंतर जाकर अपने अनुभवों को बच्चों के साथ साझा करने से बुजुर्गों के अनुभवों का बच्चों को लाभ मिल सकेगा।</li> </ul>
<b>विद्यालय की भूमिका :-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चे के जीवन में मूल्य विकास पर ध्यान देना परम आवश्यक है। इसकी बड़ी जिम्मेदारी विद्यालयों के पास भी है।</li> <li>बच्चों के सीखने का बड़ा आधार विद्यालयों के शिक्षण पर ही निर्भर होता जा रहा है। और इसलिए भी शैक्षणिक संस्थानों की जिम्मेदारियाँ बढ़ गयी हैं।</li> <li>बच्चे के विकास की प्रक्रिया क्रमिकता के साथ लगातार चलती रहती है अतः बच्चों के साथ आयोजित की जाने वाली गतिविधियों को रुचिकर और बच्चों की आयु के अनुसार और सीखने की गति का ध्यान में रखते हुए कक्षा कक्षा के अभ्यास तय किये जाएँ।</li> <li>सीखने-सिखाने की प्रक्रियाएं रोचक होने से बच्चे स्वतः ही प्रेरित होकर विद्यालय में आयेंगे।</li> <li>शिक्षक और बच्चों के बेहतर रिश्ते बच्चों को विद्यालयों से जुड़ाव बनाये रखने में सहयोग करने बच्चे अपनी समस्याओं को शिक्षक के साथ साझा कर सकेंगे और शिक्षक बच्चों को समाधान दे सकेंगे ताकि बच्चों का विद्यालयों के साथ नियमित और सतत जुड़ाव सुनिश्चित किया जा सके।</li> <li>नामार्कित बच्चों के लगातार अनुपस्थित रहने से उनकी अनुपस्थिति का पता लगाये और नियमित करने के प्रयास करें।</li> </ul>
<b>सरकार की भूमिका :-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्वास्थ्य, पोषण और मनोविज्ञान ये सभी एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और बच्चों के सीखने में एक मजबूत कड़ी की भूमिका निभाते हैं।</li> <li>बच्चे के लिए जीवन के अनिवार्य पहले 1000 दिनों के बारे में जागरूकता अभियान बनाकर समुदाय में जागरूकता लाना आवश्यक है।</li> <li>अनुसंधानों के अनुसार बाल्यावस्था और प्राथमिक शिक्षा कार्यक्रमों की योजना और बाल विकास के सिद्धांत पर ध्यान दिया जाना अत्यंत आवश्यक है।</li> <li>सरकार के लिए यह आवश्यक है कि कोई भी कार्यक्रम बच्चे के साथ-साथ उसके परिवेश विशेष की आवश्यकता को ध्यान में रखकर बनाया जाए तो बच्चे का विकास अधिकाधिक सुनिश्चित किया जा सकेगा।</li> </ul>



## संगठन से जुड़कर समुदाय के लिए विकास पथ पर अग्रसर- प्रेमशंकर मईडा

बांसवाड़ा जिला कार्यालय से करीब 42 किलोमीटर दूर स्थित गांव नेगरेड में रहने वाले प्रेम शंकर केवल गाँव के लिए ही नहीं बल्कि पंचायत के कर्मठ एवं ईमानदार कार्यकर्ता के रूप में अपनी पहचान रखते हैं। प्रेम शंकर लोगो की मदद करने और समाज सेवा में आगे रहते, लेकिन प्रेम शंकर को बड़े स्तर पर समुदाय के विकास के लिए कोई अवसर नहीं मिल रहा था जिससे वह चाह कर भी कुछ कर नहीं पा रहे थे क्योंकि मन में इच्छा अधिक और संसाधन की कमी थी। प्रेम शंकर अपने परिवार के पालन - पोषण के लिए खेती पर निर्भर है।

वाग्धारा संस्था द्वारा गठित ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति नेगरेड वर्ष 2018 में सदस्य के रूप में चयन होने के बाद प्रेमशंकर आदिवासी समुदाय के लिए संस्था के साथ मिलकर अपना कार्य पूरी निष्ठा से करने लगा। इसी दौरान संस्था द्वारा जनजातिय स्वराज संगठन का गठन किया जिसमें 11 पंचायत के सदस्यों को अपनी भागीदारी निभानी थी। प्रेम शंकर की मेहनत और ईमानदारी के फलस्वरूप सदस्यों द्वारा उन्हें अध्यक्ष पद पर चुना गया।

अध्यक्ष पद पर रहते हुए प्रेम शंकर ने समुदाय की समस्या



समाधान के साथ-साथ सच्ची खेती सच्चा बचपन एवं सच्चा स्वराज कि कार्यप्रणाली एवं कार्यों को बेहतरीन तरीके से अपनी ग्राम पंचायत में ही नहीं बल्कि अन्य पंचायतों में भी लागू करवाया। लोगों की समस्याओं का समाधान हो या कोई योजनाओं की जानकारी हो प्रेम शंकर जी हर वक्त तैयार रहते। प्रेम शंकर जी ने 800 लोगों के जॉब कार्ड बनवाये और मनरेगा अंतर्गत स्थानीय रोजगार से जोड़ा। 11 पंचायतों में सरकारी इ-मित्र प्लस मशीन बंद रखे थे जिस कारण लोगों को निजी पास के अन्य सेंटर्स पर जाने से आर्थिक नुकसान हो रहा था इसको लेकर प्रेम शंकरजी कि अध्यक्षता में संगठन ने कार्यवाही करते हुए खंड स्तर पर ज्ञापन प्रेषित किया जिसके फलस्वरूप इ मित्र प्लस मशीनों को फिर से

प्रशासन द्वारा शुरू करवाया गया। पहली बार प्रेम शंकर ने 11 पंचायतों का प्रतिनिधित्व किया। प्रेमशंकर जी में समाज सेवा का जज्बा पहले से ही था अलग- अलग क्षेत्र में ज्ञान की बढ़ोतरी के बाद जब गाँव में ही जल प्रबंधन की बात उठी तो मनरेगा के अंतर्गत 2 एनीकट का ग्राम सभा में अनुमोदन करवा कर खंड



स्तर पर संगठन के माध्यम से दबाव बना कर निर्माण करवाया गया जिससे आस- पास के 14 किसानों को सिंचाई के लिए पानी उपलब्ध हुआ। इन कार्यों से प्रभावित होकर प्रेमशंकर जी ने ग्राम सेवा सहकारी समिति के चुनाव में आवेदन किया और उनके संस्था में रहकर किये गए कार्यों को देखते हुए समुदाय का काफी अच्छा सहयोग मिला जिसके परिणाम स्वरूप आज प्रेमशंकर ग्राम पंचायत गोलियावाड़ा एवं खेरवा में उपाध्यक्ष पद पर कार्यरत है। इस पद पर ग्रहण करने से पहले प्रेम शंकर जी ने बताया कि यह मैंने जो भी हासिल किया है इसका सारा श्रेय वाग्धारा संस्था को देता हूँ। संस्था ने मेरा हर वक्त सहयोग किया और मुझे बारीकी से सभी चीजें सिखाई और समझायी। मैंने भी इन 5 सालों में संस्थान से बहुत कुछ सीखा है। गाँव के लोगों के लिए सामाजिक कार्य एवं लाभकारी कार्य करता रहूँगा। पुनः संस्थान का आभार व्यक्त करता हूँ जिसकी वजह से आज मैं यह मुकाम हासिल कर पाया।

भविष्य के लिए लिए पूछने के बाद प्रेमशंकर जी का मानना है आने वाले समय में युवा सबसे कारगर कड़ी हो सकते हैं क्योंकि हमारी संस्कृति को पुनः जीवित करने के लिए युवाओं (महिला/ पुरुष) को जोड़ना होगा। बीज पर संवाद करे तो आज स्थानीय बीज गाँव के कुछ परिवारों के पास ही उपलब्ध है जब कि हमारे पूर्वजों ने 70 से 80 प्रकार के विभिन्न बीजों को संरक्षित कर रखा था। विगत कुछ दशकों में हमने अपनी अगली पीढ़ी के साथ वैचारिक स्वराज और सांस्कृतिक स्वराज पर संवाद करना ही बंद कर दिया है। इसको हमें पुनः शुरू करना होगा और इसकी शुरुआत परिवार, मोहल्ला, गाँव से करनी होगी ताकि हमारी बीज संस्कृति बची रहे और भविष्य आने वाली पीढ़ी के लिए सुखद रहे।

## कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन' के प्रयासों से रुका पलायन

मध्यप्रदेश राज्य में जिला - रतलाम, तहसील - बाजना, पंचायत- कुंडल, गांव - देवझर में वाग्धारा संस्था द्वारा गठित 'कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन' सामुदायिक विकास हेतु प्रयासरत है। स्वराज संगठन का मानना है कि बेहतर आजीविका रोजगार और अच्छी जीवन शैली की तलाश में पलायन होता ही रहता है। सामान्य तौर पर एक स्थान से दूसरे स्थान पर लोगों के जाने पर प्रवास की संज्ञा दी जाती है। एक सीमा तक पलायन स्वैच्छिक होता है जबकि अधिकतर पलायन किसी न किसी परिस्थिति में होता है जैसे : संयुक्त परिवारों में बिखराव, कृषि जोतों के छोटे आकार, खेती से लाभ का अभाव, जनसँख्या



में अनियंत्रित बढ़ोतरी आदि ऐसे तमाम कारण जिनकी वजह से पलायन होता है। मध्यप्रदेश का रतलाम जिला भी पलायन की दंश से अछूता नहीं है। ऐसी विकराल भयावह परिस्थिति में 'कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन' अपने कार्य क्षेत्र बाजना में पलायन रोकने के लिए और लोगों को विविध सरकारी योजनाओं से लाभान्वित करने हेतु निरंतर समुदाय में प्रयासरत हैं। संगठन द्वारा समुदाय के विकास में परम्परागत अभ्यास, ज्ञान जैसे हलमा, नोतरा, हिरमा, जैविक खेती इत्यादि को सम्मिलित करना एवं प्राथमिकता प्रदान करना। सरकारी तंत्र के साथ मिलकर वंचित परिवारों को योजनाओं और कार्यक्रमों के बारे में अवगत करवाना। स्वराज संगठन अध्यक्ष शंकर लाल मईडा ने कहा कि संगठन जनजातिय लोगों की समस्याओं के प्रति जागरूक रहकर समस्या का समाधान खोजने हेतु सतत प्रयत्नशील है। मनरेगा में रोजगार दिलाने एवं पलायन रोकने के लिए संगठन महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर रहा है।

संगठन द्वारा 1 मई 2023 को विश्व मजदूर दिवस ग्राम पंचायत कुंडल में मनाया गया। संगठन ने उपस्थित सभी लोगों का स्वागत करते हुए बताया कि हर साल 1 मई का दिन भारत समेत दुनिया के कई देशों में मजदूर दिवस के तौर पर मनाया जाता है। यह दिन दुनिया भर के मजदूरों और श्रमिक वर्ग के लोगों को समर्पित है। देश के विकास में ऐसा कोई निर्माण नहीं है, जिसमें मजदूर वर्ग के परिश्रम का योगदान ना हो। राष्ट्र की प्रगति और उन्नति में इनकी भागीदारी के बिना असंभव है।



इस कार्यक्रम में ग्राम पंचायत कुण्डल के सचिव ने गांव देवझर में रोजगार की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए छोटे तालाब निर्माण और मेडबंदी कार्य की स्वीकृति देते हुए कहा कि 2 मई से ग्राम देवाझर में कार्य शुरू किया जायेगा। जिसमें ग्राम देवझर में निवास करने वाले 86 परिवार के 167 लोगों को रोजगार गांव में ही मिला और अपने गांव के लोग पलायन पर न जाकर गांव में ही रुके रहे जिससे वे अपनी खेती और बच्चों के साथ परिवार का ध्यान रख पाए। 'कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन' के उपाध्यक्ष कमलेश डामोर ने 40 लोगों को राशन कार्ड बनवाएँ और जो गरीब और वंचित थे। उनको पंचायत समिति और तहसील ले जाकर सरकारी योजना से लाभान्वित किया। 100 लोगों को मनरेगा के तहत मेडबंदी करवाई ताकि मिट्टी का कटाव रोका जा सके। संगठन' के सचिव अंजना बाई डामोर ने 109 आयुधमान कार्ड निःशुल्क बनवा कर मदद की। लाम्पी वायरस जनित बीमारी के दौरान संगठन ने पशु एवं चिकित्सा विभाग से पैरवी करके 40 गाँव के 2500 पशुओं का टीकाकरण करवाया। मानपुरा ग्राम में 50000 रुपये लागत का शमशान घाट बनवाया गया। यह सब संगठन के माध्यम से संभव हुआ।

## कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन .. नेतृत्व करने का सुनहरा अवसर

मानगढ़ इकाई के अंतर्गत वाग्धारा संस्था द्वारा गठित कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन आनंदपुरी समुदाय हित में अनेक महत्वपूर्ण निर्णय लेकर उच्च स्तर पर समस्याओं के समाधान के लिए पैरवी कि है। वर्तमान समय में स्वराज संगठन से जुड़कर युवा अपने गाँव के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं एवं भविष्य में नेतृत्वकर्ता के रूप में स्वयं कि पहचान बना कर ग्राम विकास में भागीदारी करते हुए निः स्वार्थ भाव से आगे बढ़ने का सुनहरा अवसर।

मैं हरी शंकर कटारा गाँव -ड़ाडव, ग्राम पंचायत- पाटनवाघरा कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सदस्य। मेरे द्वारा ग्राम विकास



के लिए स्वराज संगठन के साथ मिलकर कई बार मुद्दे उठाये। इस दौरान नेतृत्व करने का कौशल बढ़ा और निरंतर ग्राम विकास के लिए प्रयासरत रहा। निरंतर प्रयासों से गाँव के अन्य युवा भी आगे आने लगे जो वर्तमान समय में भी ग्राम विकास के लिए निरंतर प्रयासरत है। स्वराज संगठन से जुड़ने के उपरांत मेरे को ग्राम विकास के लिए नेतृत्व करने का अवसर मिला। समुदाय द्वारा मुझे नेतृत्वकर्ता के रूप में स्वीकार करते हुए सुनहरा अवसर दिया और मेरे द्वारा निः स्वार्थ भाव से ग्राम विकास कार्य करवाते हुए ग्राम पंचायत कि कार्य प्रणाली को समझने का अवसर मिला। साथियों :- गाँव के विकास के लिए सबसे पहले ग्राम पंचायत कि महत्वपूर्ण भूमिका होती है। हमारे गाँव में लोग कृषि पर निर्भर है इस कारण लोग छः महीने कृषि कार्य करने के बाद बेरोजगार हो जाते है सरकार द्वारा ज्यादा से ज्यादा योजनाएं ग्रामीण क्षेत्रों में ही चलाई जा रही है ताकि लोगो को रोजगार मिल सके। उनकी आय में वृद्धि हो सके। केंद्र सरकार ने पंचायतों को ढेर सारे अधिकार देकर विकास का उत्तरदायित्व सौंप दिया। इस तरह पंचायत का कार्य क्षेत्र बड़ा हो गया।

मेरे गाँव में सरकार द्वारा संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं से वंचित पात्र परिवारों कि सूचि ईमानदारी व जवाबदारी से घर - घर जाकर तैयार कि और इनको लाभान्वित करवाया जिसके फलस्वरूप ग्राम वासियों ने मुझे अपने वार्ड का नेतृत्व करने का अवसर देते हुए पंचायत जनप्रतिनिधि (वार्ड पंच) के



रूप में सोगात दी।

मेरे द्वारा ग्राम विकास के लिए सामूहिक व व्यक्तिगत मुद्दे स्वराज संगठन कि मासिक बैठक में रखे एवं पंचायत से आपसी समन्वय कर 90 परिवारों के मनरेगा में आधार एवं खाता संख्या अपडेट करवाए।

- 18 परिवारों के नये जॉब कार्ड बनवाए, 2 चेक डेम व तिन तलवाडी का निर्माण करवाया जिसकी लागत कम से कम संगठन के सहयोग से पैरवी कर ब्लॉक स्तर तक गये और राशि 60 लाख रुपये स्वीकृत करवाए।
- 26 परिवारों को दस्तावेज कि कमी के कारण प्रधानमन्त्री आवास योजना से वंचित होना पड़ा इसके लिए सम्पूर्ण जानकारी एकत्रित कर संगठन में बात रखी और संगठन के सहयोग से पैरवी कर आवास योजना से जोड़ा गया एवं 20 परिवारों का वर्तमान समय में आवास योजना में प्रक्रियाधीन है।
- 35 परिवारों को प्रधानमन्त्री निधि योजना से लाभान्वित करवाया।
- 12 गरीब परिवारों को पंचायत स्तर पर पैरवी कर केटलशेड से लाभान्वित करवाया गया।
- 170 लोगो को मनरेगा से जोड़ते हुए 6 जगहों पर खेत समतलीकरण का कार्य करवाया।
- 50 किसानों को जीरो बजट योजना से जुडवाया।
- वर्ष 2021- 22 में 60 परिवारों को मनरेगा में 100 दिन पुरे करवाये।

इस प्रकार स्वराज संगठन के साथ मिलकर पंचायत, ब्लॉक स्तर पर पैरवी करते हुए विभिन्न योजनाओं से वंचित पात्र परिवारों को जोड़ते हुए कई कार्य करवाए। मेरा सभी युवा साथियों से आग्रह है कि सभी अपने-अपने गाँव के विकास में भागीदार बने इसके लिए वाग्धारा संस्था द्वारा गठित कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन से जुड़कर अपने गाँव कि समस्याओं के समाधान के लिए आगे आये और आज भी कई गाँव ऐसे हैं जहाँ कच्ची सड़क है, पर्याप्त हैडपम्प नहीं है, स्कूल भवन नहीं है, जो है वो जर्जर अवस्था में है, स्कूल में पिने के पानी कि व्यवस्था नहीं है, कई स्कूलों में बालक - बालिकाओं के लिए अलग-अलग शौचालयों कि व्यवस्था नहीं है, समय पर किसानों को कृषि संबंधी जानकारी नहीं मिल पाती है, मनरेगा में समय पर 100 कार्य दिवस पुरे नहीं हो पाते है, कार्य का समय पर पैसा नहीं मिलता, महिलाओं को एक तिहाई आरक्षण दिया,लेकिन आज भी कई अपने अधिकारों का उपयोग नहीं कर पा रही है। पंचायतों में पंचायत स्तर पर समितियों है लेकिन सक्रिय नहीं है। जब गाँव के विकास पर सरकारें इतना व्यय कर रही है तो ग्राम पंचायत विकास योजना निर्माण में सक्रिय भागीदारी कर नई पारी कि शुरुआत करने का सुनहरा अवसर है तो आइये हम सब ग्राम विकास में स्वराज संगठन से जुड़कर अपने गाँव के विकास में सक्रिय भूमिका निभायें।

## पशुधन स्वराज : जरूरी है, बकरियों का टीकाकरण...!!!

ग्रामीण परिवेश में खेती के साथ पशुपालन, आय अर्जन एवं रोजगार का मुख्य साधन हो सकता है। आज के समय में खेती से उत्पादन की अस्थिरता को देखते हुए पशुपालन एक ऐसी गतिविधि है जो निश्चित समय अवधि में निरंतर आय प्रदान करती है जो कि दैनिक उपभोग के लिए आवश्यक है। प्यारे किसान भाइयों, जिस प्रकार मनुष्यों में समय- समय पर बीमारियों से लड़ने के लिए टीकाकरण आवश्यक होता है, उसी प्रकार बकरियों में भी समय-समय पर टीकाकरण महत्वपूर्ण है। टीकाकरण (वेक्सिन) के महत्व को पिछले वर्षों में हमसे अच्छा कोई नहीं समझ सका है। हमने पिछले वर्ष लाम्पी वाइरस जैसी भयंकर महामारी के कारण लाखों पशुओं की मृत्यु का मार्मिक दृश्य देखा था। इस वाइरस का असर प्रदेश में ही नहीं, पुरे देश में फैल गया था, जिसके कारण किसानों को पशु हानि के साथ-साथ आर्थिक नुकसान उठाना पड़ा था। उसी प्रकार छोटे पशुओं की बात करें तो उसमें बकरी में हर तरह की जलवायु को सहन करने की क्षमता होती है। परन्तु मौसम के बदलने के साथ-साथ बकरियों के आहार में भी परिवर्तन होता है, जिससे तरह- तरह के संक्रामक एवं असंक्रामक रोग उत्पन्न होते है, उनके बचाव के लिए समय पर टीकाकरण आवश्यक होता है। आदिवासी संस्कृति में पशुधन की अहम भूमिका है, जंगल परिवेश में खेती के साथ- साथ पशुपालन करना उनकी मुख्य आजीविका है। आज भी कई आदिवासी समुदाय में सार्वजनिक तौर पर जैसे पशु दीवाली, आदि मानते है उस दिन हर व्यक्ति अपने पशुओं को सजाता है और उनकी पूजा की जाती है। आदिवासी संस्कृति में पशुधन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आदिवासी समुदाय के लोग पशुओं को अपनी जीविका का महत्वपूर्ण साधन मानते हैं और उनके द्वारा प्राप्त होने वाले उत्पादों का उपयोग विभिन्न आयामों में किया जाता है। पशुधन से प्राप्त

होने वाले उत्पाद खाद्य, वस्त्र, आवास और औषधियों के रूप में उपयोग में लाए जाते हैं। आदिवासी समुदायों में पशुओं का पालन उनकी रोजमर्रा की जीविका और आर्थिक सुरक्षा का एक महत्वपूर्ण साधन है। आदिवासी संस्कृति में पशुधन का पालन परंपरागत रूप से किया जाता रहा है और यह उनके जीवन के साथी के रूप में माना जाता है। पशुधन आदिवासी समुदायों के जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है, जहां यह खाद्य सुरक्षा, आय, परिवार की संघटना, सामाजिक सम्बंध और संस्कृतिक आयाम का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। आदिवासी संस्कृति में पशुधन का सामाजिक महत्व भी होता है। पशुधन आदिवासी समुदायों की परंपरागत पहचान का हिस्सा होता है और उनकी सामाजिक संरचना में महत्वपूर्ण योगदान देता है। इस प्रकार, पशुधन आदिवासी संस्कृति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और उनके जीवन के विभिन्न पहलुओं में गहरा प्रभाव डालता है। यह पशुधन आदिवासी समुदायों की आर्थिक व्यवस्था, सामाजिक संरचना, और सांस्कृतिक विकास के साथ-साथ उनकी पहचान और गरिमा का प्रतीक भी है।

व्यो लंगाना चाहिए ET (एंटेरोटाक्सिमिया) / फड़किया) का टीका :-

किसान भाइयों बकरी का आहार वर्षभर में दो बार परिवर्तित होता है, एक तो जब बरसात शुरू होने से पहले नई पत्तियों का फुटाव होता है तब, और दूसरा खरीफ फसल कटाई के दौरान, इसी समय पत्तियों में प्रोटीन की मात्रा अत्यधिक होती है जिसको बकरिया पचा नहीं पाती है और बकरियों की आंतों में जाकर टोक्सिक ( जहर) का निर्माण करता है जो की एंटेरोटाक्सिमिया / फड़किया नामक गंभीर बीमारी से ग्रसित होने की संभावना होती है, और इससे पीड़ित पशु की मृत्यु तक हो जाती है, तो समय-समय अपने पशु को टीकाकरण करवाना चाहिए।

## बकरियों हेतु टीकाकरण कार्यक्रम बीमारियों के प्रकार : संक्रामक एवं असंक्रामक



- असंक्रामक बीमारियाँ :-**
- ET (फड़किया)
  - पेट फुलना
  - बुखार
  - धनेला



- असंक्रामक बीमारियाँ :-**
- PPR (प्लेगा)
  - FMD (खुरपका, मुहपका)
  - गोट पॉक्स (माता रोग/चेचक)
  - Lumpy virus

टीकाकरण सारणी		
<p><b>बरसात</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ET टीका (बरसात से पहले)</li> <li>पेड़ के कीड़े मारने की दवा (डी-वॉर्मिंग)</li> <li>लाल दवाई का उपयोग बरसात में पशु के पिने के पानी में अवश्य करें।</li> </ul>	<p><b>ठंडी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>FMD (अक्टूबर व नवम्बर)</li> <li>PPR (फरवरी प्रत्येक तीन वर्ष में)</li> <li>पेट के कीड़े मारने की दवा (डी वॉर्मिंग)</li> </ul>	<p><b>गर्मी</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ET टीका (मई व जून)</li> <li>पेट के कीड़े मारने की दवा (डी वॉर्मिंग)</li> </ul>

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



## मुर्गी पालन से रुका पलायन

जनजातीय बाहुल्य दक्षिण राजस्थान के बांसवाड़ा जिले कि तहसील कुशलगाढ़ गांव आमलीपाड़ा के कुलदीप कलसिंग डामोर उम्र 25 साल इनके पास 6 बीघा का खेत है। इनके कृषि क्षेत्र में वाकडी नाम की नदी है, लेकिन पिछले कुछ वर्षों से सूखे के कारण वह सूखी पड़ी है। उनके पास पानी का स्थायी और सुनिश्चित स्रोत नहीं है। उनकी खेती बारिश और नदी के पानी पर निर्भर है। वे कपास और मक्के की खेती करते हैं। अपने परिवार के साथ कुलदीप कृषि की देखभाल करता है। कुलदीप ने इलेक्ट्रॉनिक डिप्लोमा तक की पढ़ाई की है। अपने विगत दिनों के बारे में कुलदीप बताता है कि पढ़ाई पूरी होने के बाद वह उदयपुर के एल अर्न्ड टी कंपनी में कुशल श्रमिक के रूप में कार्य करने लगा पर औद्योगिक मंदी और पर्याप्त मात्रा में वेतन नहीं मिलने के कारण वो मात्र 6 माह में वापस गांव आ गया और सोचा कि इधर उधर भटकने से अच्छा है खेती करके परिवार को आर्थिक

रूप से कुछ योगदान देना चाहिए। और वह वाग्धारा संस्था द्वारा गठित ग्राम स्वराज समुह में सदस्य के रूप में शामिल हुआ। गांव के विकास के मायने और उद्योग के तौर तरीके सरकारी योजनाओं में लाभान्वित करना, सरकारी जनकल्याणकारी योजनाओं में जुड़ाव आदि के बारे में चर्चा एवं प्रशिक्षण में सम्मिलित होने लगा और मासिक बैठक में सक्रिय भागीदारी निभाने लगा। कुलदीप बताता है कि वाग्धारा

घरेलू पोल्ट्री व्यवसाय शुरू किया और वाग्धारा संस्था द्वारा आजीविका बढ़ाने हेतु 28 प्रताप धन मुर्गियाँ दि गई आज कुलदीप मुर्गीया बचकर एक अच्छा नाम बन गया है। इस सारे काम में उसकी पत्नी, पिताजी, माँ मदद करते हैं। कुलदीप अपने आमलीपाड़ा गांव में वाग्धारा द्वारा गठित ग्राम स्वराज समुह के अध्यक्ष के रूप में जिम्मेदारी संभालता है। इस समस्त कार्य के लिए वाग्धारा संस्था के आजीविका विशेषज्ञ परमेश पाटीदार का मार्गदर्शन प्राप्त कर रहे है। 28 मुर्गियों के साथ पोल्ट्री व्यवसाय शुरू करने के बाद वाग्धारा विशेषज्ञों से चर्चा की। फार्म बंदोबस्त और पोल्ट्री की मार्केटिंग को देखते हुए कुलदीप ने देशी मुर्गियाँ ही रखने का फैसला किया। शुरुआत में 28 देशी मुर्गियाँ संस्था से मिली। पहले दो महीनों में ही अंडे बेचने से अच्छे पैसे मिलने लगे पैसे आते ही उत्साह बढ़ता गया।। वर्तमान में कुलदीप के पास 70 मुर्गियाँ हैं। बाजार में मांग को देखते हुए अब देशी नस्ल के नए चूजे खरीदने का इरादा है। मुर्गियों की सुरक्षा के लिए पूरे मुर्गी पालन क्षेत्र की घेराबंदी कर दी गई है। इसलिए कोई मुर्गी बाड़े से बाहर नहीं जा सकती। दिन भर ये मुर्गियाँ खाना खाने और पानी पीने के लिए संरक्षित क्षेत्र में खुलेआम विचरण करती हैं। मुर्गियों के खाने का समय दिन में दो-तीन बार निश्चित होता है। चिकन फीड में गेहूँ, मक्का, चावल का उपयोग किया जाता है।

अजोला का उत्पादन शुरू कर दिया है। अजोला का उपयोग मुर्गियों के लिए खाने के रूप में किया जाता है। मुर्गियाँ अजोला खाना पसंद करती हैं। यह प्रोटीन में उच्च है। अजोला मुर्गियों के वजन को बढ़ाता है

के साथ-साथ शहरी इलाकों में भी देशी मुर्गियों और अंडों की अच्छी मांग है। कुलदीप गांव के साथ-साथ आस-पास के गांवों में मुर्गियाँ और अंडे बेचता है। अब उन्हें चिकन या अंडे बेचने के लिए कहीं जाने की जरूरत नहीं है। ग्राहक सीधे उनके घर आ जाते हैं। बाजार में 15 रुपये प्रति देशी अंडा, और 500 रुपये प्रति मुर्गी मौके पर ही मिल जाती है। दरें बाजार से भिन्न होती हैं। मुर्गियाँ प्रति सप्ताह 50 अंडे देती हैं। मांग के हिसाब से प्रति माह पांच मुर्गे बिकते हैं। मुर्गे के लिए खाने एवं रख-रखाव का खर्च घटाने के बाद प्रति माह औसतन छह हजार का शुद्ध मुनाफा होता है।

बैकयार्ड गार्डन, वर्मीकम्पोस्ट उत्पादन, कुलदीप वाग्धारा की सच्ची खेती प्रणाली से जुड़े हैं जो जैविक खेती को प्रमोट करती हैं एक कृषक के रूप में वे अन्य लोगों का भी मार्गदर्शन करता हैं। कुलदीप ने अपने ही खेत में 15 गुणा 15 फीट की जगह में बगीचा लगाया है। इसमें धनिया, हरी मिर्च, लौकी, ग्वार, भिंडी, टमाटर, चवला की खेती की जाती है। कुलदीप खेती के लिए स्वदेशी किस्मों का उपयोग करते हैं। और सभी फसलें जैविक रूप से उगाई जाती हैं। उन्होंने फसलों के लिए वर्मीकम्पोस्ट बनाना शुरू किया। इसके साथ ही जीवामृत, दशपर्णी अर्क का इस्तेमाल करते हैं। इस वर्ष सोयाबीन की फसल के लिए वर्मीकम्पोस्ट का इस्तेमाल किया गया। इसका उन्हें अच्छा फायदा हुआ है।

कुलदीप ने इलेक्ट्रॉनिक डिप्लोमा तक की पढ़ाई की है। अपने विगत दिनों के बारे में कुलदीप बताता है कि पढ़ाई पूरी होने के बाद वह उदयपुर के एल अर्न्ड टी कंपनी में कुशल श्रमिक के रूप में कार्य करने लगा पर औद्योगिक मंदी और पर्याप्त मात्रा में वेतन नहीं मिलने के कारण वो मात्र 6 माह में वापस गांव आ गया और सोचा कि इधर उधर भटकने से अच्छा है खेती करके परिवार को आर्थिक

आजीविका बढ़ाने हेतु समय-समय पर मिलने वाले प्रशिक्षण के बाद दिमाग में शुरू से ही लघु उद्योग का विचार आ रहा था। इसी से उन्होंने एक साल पहले

इसके साथ ही कुलदीप डामोर ने मुर्गे के चारे के लिए गांव में अंडे, मुर्गियों की मांग बढ़ रही है। ग्रामीणों की उम्मीद है।

अजोला का उत्पादन शुरू कर दिया है। अजोला का उपयोग मुर्गियों के लिए खाने के रूप में किया जाता है। मुर्गियाँ अजोला खाना पसंद करती हैं। यह प्रोटीन में उच्च है। अजोला मुर्गियों के वजन को बढ़ाता है

के साथ-साथ शहरी इलाकों में भी देशी मुर्गियों और अंडों की अच्छी मांग है। कुलदीप गांव के साथ-साथ आस-पास के गांवों में मुर्गियाँ और अंडे बेचता है। अब उन्हें चिकन या अंडे बेचने के लिए कहीं जाने की जरूरत नहीं है। ग्राहक सीधे उनके घर आ जाते हैं। बाजार में 15 रुपये प्रति देशी अंडा, और 500 रुपये प्रति मुर्गी मौके पर ही मिल जाती है। दरें बाजार से भिन्न होती हैं। मुर्गियाँ प्रति सप्ताह 50 अंडे देती हैं। मांग के हिसाब से प्रति माह पांच मुर्गे बिकते हैं। मुर्गे के लिए खाने एवं रख-रखाव का खर्च घटाने के बाद प्रति माह औसतन छह हजार का शुद्ध मुनाफा होता है।

बैकयार्ड गार्डन, वर्मीकम्पोस्ट उत्पादन, कुलदीप वाग्धारा की सच्ची खेती प्रणाली से जुड़े हैं जो जैविक खेती को प्रमोट करती हैं एक कृषक के रूप में वे अन्य लोगों का भी मार्गदर्शन करता हैं। कुलदीप ने अपने ही खेत में 15 गुणा 15 फीट की जगह में बगीचा लगाया है। इसमें धनिया, हरी मिर्च, लौकी, ग्वार, भिंडी, टमाटर, चवला की खेती की जाती है। कुलदीप खेती के लिए स्वदेशी किस्मों का उपयोग करते हैं। और सभी फसलें जैविक रूप से उगाई जाती हैं। उन्होंने फसलों के लिए वर्मीकम्पोस्ट बनाना शुरू किया। इसके साथ ही जीवामृत, दशपर्णी अर्क का इस्तेमाल करते हैं। इस वर्ष सोयाबीन की फसल के लिए वर्मीकम्पोस्ट का इस्तेमाल किया गया। इसका उन्हें अच्छा फायदा हुआ है।

## स्वास्थ्य व पोषण स्वराज - "लू" (Heat Stroke) एक मौसमी बदलाव...!!!

**क्या है लू (Heat Stroke)?** - हम सभी जानते हैं कि गर्मी के मौसम में दिन का तापमान बहुत अधिक होता है, इस कारण आस-पास का वातावरण गर्म होने लगता है जिससे शुष्क और बेहद गर्म हवा चलने लगती है, जिसे हम सभी सामान्य भाषा में लू कहते हैं। अप्रैल से लेकर जून के महीने में यह शुष्क और बेहद गर्म हवाएँ ज्यादा चलती हैं (पर कभी-कभी ये जुलाई तक भी चलती हैं)। जब कोई व्यक्ति गर्म हवा और धूप में देर तक रहता है या उसका चेहरा और सिर देर तक धूप और गर्म हवा के संपर्क में आता है, तो उसे लू लग जाती है। ज्यादातर यह भी पाया गया है कि इस दौरान दिन में लू से बचाव व बिना सावधानी बरते मेहनत का काम करने, मोटरसाइकिल व साइकिल चलाने वाले ज्यादातर लोग इसकी चपेट में आ जाते हैं। बाहरी तापमान और गर्म हवा की चपेट में आने की वजह से हमारा शरीर ठंडा नहीं हो पाता और इससे शरीर का तापमान 40.0 डिग्री सेल्सियस (104.0 डिग्री फारेनहाइट) के पास पहुँच जाता है व शरीर में पानी की कमी होने लगती है, जिससे हमें कई प्रकार की शारीरिक समस्याएँ हो सकती हैं। युवाओं की तुलना में बच्चों और बुजुर्गों को लू लगने की संभावना बहुत अधिक होती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि इनके शरीर का तापमान नियंत्रण तंत्र जल्द ही गड़बड़ा जाता है, ऐसे में बच्चे और बुजुर्ग जल्द इसके चपेट में आ जाते हैं। क्योंकि लू लगना भले ही एक मौसमी समस्या हो लेकिन यदि इसका समय पर उपचार ना किया जाए तो जान के लिए खतरा भी हो जाता है। इसलिए हम सभी को इस दौरान बहुत सावधानी बरतनी चाहिए।

**लू लगना के कुछ सामान्य लक्षण-** जिनसे हम आसानी से लू लगने की पहचान कर सकते हैं, जैसे-रोगी के शरीर का तापमान बढ़ना (बुखार), बार-बार प्यास लगना, पीले गाढ़े रंग का पेशाब होना, शरीर का ताप बढ़ने के बाद भी पसीना नहीं आना, अधिक बेचैनी होना, जी-मचलाना, उल्टियाँ होना, सिर दर्द, चक्कर आना, शरीर ऐंठना, चेहरा लाल हो जाना, बहकरी-बहकी बात करना आदि। इनके अलावा और भी कई लक्षण होते हैं जिसे चिकित्सीय जाँच के आधार पर पहचाना जा सकता है।

**लू से बचाव के लिए क्या-क्या सावधानियाँ बरते-** आप और हम सभी - कुछ सावधानियाँ बरत कर अपने आप को लू लगने से बचा सकते हैं-

- जब भी हम घर से बाहर जाएँ शरीर में पानी की मात्रा को बनाये रखें।
- अपने साथ पानी की बोतल और छाता जरूर लेकर चलें।
- दोपहर के समय में बाहर जाने से बचे।
- नंगे पैर न रहे -चप्पल जूते जरूर पहने।
- बहुत देर तक बाहर धूप और गर्म हवा में घूमने से बचें।
- हल्के, ढीले और पूरी आसितन के कपड़े पहने, हो सके तो सूती कपड़े ही पहने।
- सिर को हमेशा टोपी या कपड़े से ढककर रखें।
- गर्म कमरों में बैठने से बचें और हवादार व छायादार कमरे में ही रहें।
- खाली पेट घर से बाहर न निकले।

**लू से बचने के घरेलू उपाय -**

- प्याज का सेवन अधिक करें।
- थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पिते रहें।
- गिलोय के पानी का सेवन करें।

- केरी पना, नारियल पानी, बेल का शर्बत का सेवन कर सकते हैं।
- पानी में थोड़ी-थोड़ी मात्रा ग्लूकोज मिलाकर, ग्लूकोज वाला पानी पिते रहे, जिससे लू लगने की संभावना कम हो जाती है।
- खीरा, ककड़ी, टमाटर, तरबूज, खरबूज, संतरा का सेवन करें।
- चाय, कॉफी, सोडा व कोल्ड ड्रिंक की जगह नींबू पानी पीएं।

ये सभी कुछ घरेलू उपाय हैं, जिनसे हम लू से बच सकते हैं या लू लगने की संभावना को



**लू से बचने में "गिलोय" का सेवन लाभकारी -**

"गिलोय" को तो आप सभी ने कोरोना के समय में खूब उपयोग किया होगा, इसके बहुत से फायदे भी जानते होंगे, इसका सेवन "लू" से बचाव में भी लाभकारी है और हमारे लिए सबसे अच्छा ये है कि, "गिलोय" हमारे आस-पास में आसानी में मिल भी जाती है। "गिलोय" एक ऐसी आयुर्वेदिक औषधि है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करने का काम करती है। गिलोय के संबंध में आयुर्वेद का मत है, कि "गिलोय" वात, पित्त और कफ नाशक होती है। गिलोय "लू" से लगने वाले बुखार को बहुत जल्दी ठीक करता है और शरीर को राहत पहुँचाता है। "गिलोय" शरीर के बढ़े हुए तापमान को नियंत्रित करके उसे कम करती है। इन सब आधारों को ध्यान में रखते हुवे ऐसे समय में गिलोय का सेवन लाभकारी होगा।

कम किया जा सकता है।

**बेल का शर्बत :-**

आयुर्वेद के अनुसार "लू" से बचने के लिए बेल का शर्बत औषधि की तरह कार्य करता है। गर्मियों में बेल को अमृत के समान माना जाता है। क्योंकि बेल एक ऐसा फल है। जिसमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन-सी के साथ-साथ फाइबर बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। इसके सेवन से शरीर ठंडा रहता है। जो "लू" से बचाव में लाभकारी है। बेल फल हमारे क्षेत्र में आसानी में मिल भी जाता है जिसका शर्बत बना कर, सेवन करने से लू से बचाव किया जा सकता है।

**बेल का शर्बत बनाने के लिए आवश्यक सामग्री -**



- बेल फल - 2
- चीनी - 4 से 5 छोटे चम्मच
- काला नमक - **गुण्डुआ** छोटा चम्मच
- भुना जीरा पावडर - **गुण्डुआ** छोटा चम्मच
- बर्फ - आवश्यकता अनुसार

**शर्बत बनाने की विधि-**

- बेल के फल को धोकर उसे काट लीजिये और उसका गूदा (गर) निकाल लीजिये।
- अब इस गूदे (गर) को एक बर्तन में, एक गिलास पानी डालकर हाथों से अच्छे से मसल लेवे और बाद में उसे बड़ी जाली वाली छत्री से छान लेवे।
- अब इसमें बताई हुई मात्रा अनुसार चीनी, काला नमक और भुना जीरा पाउडर डालिए व अच्छे से मिक्स कर लेवे, अब इसमें एक लीटर ठंडा पानी मिलाये, बेल का शर्बत तैयार है। इसे एकदम ठंडा करके या बर्फ डालकर परोसिये।

**\*\* इन सबके अलावा, "लू" लगने के लक्षण दिखाई देने पर हम तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर उचित इलाज कराएं और दी गयी जानकारी का पालन करें और डॉक्टर कि सलाह के अनुसार नियमित दवाइयाँ लेवे।**



वाग्धारा रेडियो 90.8 FM वाग्धारा, कुपड़ा

अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें- वाग्धारा रेडियो 90.8 FM, मुकाम-पोस्ट कुपड़ा, वाग्धारा केम्पस, बाँसवाड़ा (राज.) 327001 फोन नम्बर है - 9460051234 ई-मेल आईडी - rad10@vaagdhara.org

यह "वार्ता वाग्धारा नी" केवल आंतरिक प्रसारण है।