



प्रिय सम्माननीय साथियों, मेरे आदिवासी कृषक भाईयों, बहनों व प्यारे बच्चों, श्रावण मास शुरू हो चुका है। बरसात के व्यवहार को हम देख रहे हैं, कभी वर्षा एक साथ आती है तो कभी सुखा कर देती है। हमारी चिंता बीच-बीच फसलों को लेकर बढ़ जाती है परंतु इंद्र देव कुछ मेहरबान हुए और फसले बचने की स्थिति में आ गई। ईश्वर से आशा है

कि हमारी फसले पूरी तरीके से उगे, पके और हमारे खेत-खलियान भरे। इस पत्रिका के माध्यम से चर्चा करने का मौका मिलता है और मेरा आपसे निवेदन होता है कि हम यह जरूर सोचें हमारी फसले, प्रकृति और प्रकृति में वर्षा ऋतु का बहुत बड़ा महत्व होता है, कुछ बीज, कुछ फसले, बिना उगाये ही उग जाती है उनको हम कैसे संभाल कर रख सकते हैं ऐसी कौनसी औषधियां, जड़ी बुटियां हैं जो हमारे इलाज के लिए काम में आ सकती है, उन्हें हम संभाल कर रखें और वो कौनसी परम्पराएं है, जो हमारे पूर्वज करते थे। क्या प्रक्रिया थी वर्षा ऋतु में भोजन की, जिसे हम बीमार नहीं होते थे और बीमार होने पर ऐसी कौनसी जड़ी-बूटी खाने से हम ठीक हो जाते थे, उसे जरूर सोचें संकलित करें और हमारी पीढियों को बताएं।

गत माह आपने मेरे लेख के माध्यम से भी पढ़ा होगा विश्व आदिवासी दिवस पर मैंने कहा था और हमेशा कहता हूँ कि हम प्रकृति के संरक्षण करने वाले हैं, अगर हम ही इसे बचाने में ध्यान नहीं देंगे तो यह प्रकृति कैसे बचेगी और प्रकृति को बचाने में वर्षा ऋतु का बहुत बड़ा महत्व होता है। हमारी आने वाली फसल के लिए हमारे आदिवासी अंचल में वर्षों से परंपरा रही की अंतिम बरसात का पानी हम हमारे कुओं में बचाकर रखते हैं। हम हमारी सदी की फसल को अगेती कर सकते हैं उसके कई उदाहरण देखने को मिलते थे, तो क्या हम अपने खेतों के पास, अपने गांव, गांवों के संसाधनों के साथ ही प्राकृतिक संसाधनों की साफ-सफाई, रख रखाव करके, हम उस पानी को बचा सकते हैं। हमने अगर बरसात के अंतिम पानी को बचा करके हमारे जल स्रोतों जैसे - तालाब, कुओं, बावड़ियों में, हमारे खेत की मेड़ों पर हमारी खेत कि मिट्टी में संभाल के रख लिया तो जरूर हम हमारी अगली फसल हिरमा गेहूँ करते थे, बिना पानी वाला चना होता था और हम हमारी सब्जियां कर सकते हैं कई किसान आगे की सब्जियां भी इस समय करके आगामी माह में अपनी आजीविका को सुरक्षित कर सकते हैं ताकि त्योहारों में वह फसल उन्हें मिले।

इस माह मौसमी बीमारियों का दौर चल रहा है तो वही हमारी नोली (नवली) बहुत बड़ी मदद करती थी, नोली (नवली) के कई उदाहरण हैं। हम कैसे हमारे स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं उस पर हम ध्यान दें। आप सबसे हो सकता है यह बात मैं हर बार के अंक में आग्रह करके कहता हूँ यह जो संवाद है पत्रिका के माध्यम से आप तक पहुंचने का इसे आप कितना आगे तक ले जा पाते हैं कितना ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचते हैं और कितना चर्चा में लाते हैं उसका महत्व है अन्याथा यह कागज का एक टुकड़ा बन करके रह जाएगा, अगर यह संवाद में नहीं आया। हम हमारे समुदाय को अगर किसी एक व्यक्ति के पढ़ने से उसके जीवन में बदलाव ला सकते हैं तो यह बहुत बड़ा बदलाव होगा, यही सूचना सम्प्रेषण का माध्यम है। मैं आपसे आग्रह करता हूँ कि अधिक से अधिक लोगों तक हमारी बातों को वाते पत्रिका के माध्यम से पहुंचाने का प्रयास करें।

धन्यवाद

जय- हिंद, जय- स्वराज !!!

आपका अपना
जयेश जोशी

मुर्गियों की देशी प्रजातियाँ



सतपुड़ा देशी



धागस



कडकनाथ



गिरिराजा



गिरिराजा

“वर्षा ऋतु में जैविक कीट प्रबंधन”

सावन-भादों (अगस्त) माह वर्षा ऋतु का महत्वपूर्ण माह है। इस माह में पौधों की बढ़त तेजी से होती है और फसल के उत्पादन को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हवा में नमी अधिक होने से खरपतवार और कीट प्रकोप होने की सम्भावना अधिक होती है। जो फसल को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इस समय किसान भाई क्या कार्य करे जिससे उन्हें अधिक लाभ प्राप्त हो सके। इस माह के अंक में, आपके साथ वर्षाकाल में फसल की अच्छी बढ़वार और कीट प्रकोप से बचाव के कुछ आसान उपाय पर चर्चा करेंगे। इन तरीकों को अपनाकर किसान जहरमुक्त, रसायन मुक्त, स्वादिष्ट और पौष्टिक फसल तैयार कर सकता है। आत्मनिर्भर होकर बाजार मुक्त खेती कर सकता है :

मिर्च लहसुन का घोल बनाने की विधि: आधा किलोग्राम हरी मिर्च, आधा किलोग्राम लहसुन कि चटनी बनाकर पानी में घोल बनायें। घोल बनने के बाद इसे छानकर 100 लीटर पानी में मिलाकर फसल पर छिड़काव करें। इसके छिड़काव करने से कीटों का नियंत्रण होता है।

1. **ताजी छाछ:** 250 से 500 मिलीलीटर ताजी छाछ को 15 लीटर पानी में मिलाकर छिड़काव करने से पौधों की वृद्धि अच्छी होती है।

2. **कच्चा दूध:** कच्चा दूध दुनिया का सबसे अच्छा एंटीवायरस है 15 लीटर के स्प्रे पंप में सादा पानी में 250 ग्राम कच्चे दूध को मिलाकर फसल पर, सप्ताह में तिन बार छिड़कने से फसल में से वायरल संक्रमण खत्म हो जाता है।

3. **मटका खाद बनाने की विधि:** देशी गाय का 10 लीटर गौमूत्र, 10 किलोग्राम ताजा गोबर, आधा किलोग्राम गुड़, आधा किलो चने का बेसन इन सभी को मिलाकर 1 बड़े मटके में भरकर 5-7 दिन तक सड़ाए। इससे उत्तम जीवाणु कल्चर तैयार होता है। मटका खाद को 200 लीटर पानी में घोलकर किसी भी फसल में

गोली या नमीयुक्त जमीन में फसलों की कतारों के बीच में अच्छी तरह से प्रति एकड़ छिड़काव करें। हर 15 दिन बाद इस क्रिया को दोहराएं। इस तरह फसल भी अच्छी होगी, पैदावार भी बढ़ेगी, जमीन भी सुधरेगी।

4. **पत्ते खाने वाली इल्ली:** बाजरे/मक्का की रोटी के टुकड़े आदि खेत में फैला दें। इनको खाने पक्षी आएं जो इल्ली भी खा जाएंगे। इसके अतिरिक्त, पक्षियों को आकर्षित करने के लिये टी आकार लकड़ी के खूटे (10 नग) प्रति एकड़ खेत में लगाये। यह खूटे फसल की ऊंचाई से थोड़ी ऊपर होंनी चाहिए। अनेक मित्र पक्षी इन खूटियों पर बैठते हैं और आस पास की इल्लियों को खाकर नष्ट करते हैं।

5. **नीम और सीताफल की 10-10 किलो पतियों को 100 लीटर पानी में मिलाकर एक टंकी में पाँच दिन तक रख दें। छठे दिन पानी को हिलाकर के कपड़े से छान लें साथ ही तैयार हुए इस घोल को 15 लीटर पानी में मिलाकर स्प्रे पंप की सहायता से 10 दिन के अन्तराल में 2 से 3 बार छिड़काव करें। इससे कीट प्रकोप से मुक्ति मिलेगी।**

6. **सफेद मक्खी, चेपा, थिप्स, माइट्स तना छेदक कीटनाशक:** 25 लीटर खट्टी छाछ, 1 किलो निम्बोली पाउडर, 1 किलो तम्बाकू पाउडर, 1 किलो बारीक पीसी मिर्च, 1 किलो लहसुन डालें, 100 ग्राम चुना इन सभी सामग्रियों को एयर टाइट ड्रम में भर के 10 दिन के लिए रख दें तथा दिन में दो बार इस घोल को लकड़ी से हिलाते रहे। 10 दिन बाद कीटनाशक तैयार हो जाएगा। इस पूरे घोल को दो बार सूती कपड़े से छानकर रख ले। 1 लीटर मात्रा को 15 लीटर पानी में मिलाकर स्प्रेपंप की सहायता से फसल पर शाम के समय छिड़काव करें। इससे सफेद मक्खी, चेपा, थिप्स, तना छेदक कीट आदि समाप्त होंगे। यदि खेत में कीट ज्यादा है तो तीन से चार दिन के अन्तराल में फिर छिड़कना चाहिए।

7. **दीमक व जड़ काटने वाले कीट:** एक एकड़ खेत में दीमक

नियंत्रण के लिए 10 ग्राम हींग को कपड़े की पोटी में रखकर सिंचाई के दौरान पानी की नाली में लटका दें। पेड़ों की जड़ को कुतरने वाले कीड़ों के लिए धतुरा, बेसरम, आक को बराबर मात्रा में लेकर बारीक कूटकर पांच गुना गोमूत्र व पानी में बनाकर 5 प्रतिशत के हिसाब से जड़ों में डालें। इससे जड़ काटने वाले कीट के नियंत्रण में सहयोग मिलेगा।

8. **नीम पत्ती का घोल:** नीम की 10-12 किलो पतियों, 200 लीटर पानी में 4 दिन तक भिगोकर रखें। इससे पानी का रंग हरा/पीला हो जायेगा फिर इस घोल को छानकर एक एकड़ की फसल पर छिड़काव करने से इल्ली की रोकथाम होती है। इस औषधि की तीव्रता को बढ़ाने के लिए बेसरम, धतुरा, तम्बाकू आदि के पत्तों को मिलाकर काढ़ा बनाने से औषधि की तीव्रता बढ़ जाती है और यह दवा कई प्रकार के कीड़ों को नष्ट करने में यह दवा उपयोगी है।

9. **नीम की निबोली:** नीम की निबोली 1 किलो लेकर महीन पीस लें। इसमें 1 लीटर ताजा गौ मूत्र और 5 किलो छाछ मिलाकर 4 दिन रखें और 100 लीटर पानी मिलाकर खेतों में फसल पर छिड़काव करें। इससे कीट नियंत्रण होता है।

10. **रामबाण फफूंद नाशी दवा:** फफूंद नाशी दवा बनाने के लिए 200 लीटर पानी, 15 लीटर कपड़े से छाना हुआ जीवामृत और 8 दिन पुरानी खट्टी छाछ इन सभी को मिलाकर घोलें और कपड़े से छानकर छिड़काव करें।

फफूंद नाशी दवा कब छिड़के: फसलों के दैनिक निरीक्षण के दौरान जिस दिन पत्तों के किनारे अथवा अग्र भाग के ऊपर छोटे काले या पीले या लाल धब्बे दिखाई दें। तुरंत फफूंदनाशी दवा छिड़के। अगर धब्बे दिखाई नहीं दे तो दवा छिड़कने की आवश्यकता नहीं है। फफूंदनाशी दवा और जीवामृत की समय सारणी: हर अमावस्या और पूर्णिमा को कीट नियंत्रक दवाओं का छिड़काव करें। हर अष्टमी को जीवामृत का छिड़काव करें।

पशुधन स्वराज : मुर्गी पालन की आसान राह

थोड़े से बदलाव कर पाए निश्चित लाभ

इस माह में पशुधन स्वराज में जानेगे कि किस प्रकार हर माह किस- किस काम को करना है मुर्गी पालन के समय किन- किन बातों का ध्यान रखना अनिवार्य है ताकि इनके आवास, आहार, स्वास्थ्य, प्रजनन, बाजार पर नजर रख कर अच्छी आमदनी कर सकते हैं :

मुर्गी पालन - महीने वार जानकारी

माह का नाम	किये जाने वाले कार्य
जनवरी	<ul style="list-style-type: none"> इस माह में मुर्गियों के आहार में मिश्रित दाने का प्रयोग जरूर करें। शीत से बचाव हेतु मुर्गी आवास में उचित व्यवस्था रखें।
फरवरी	<ul style="list-style-type: none"> मुर्गियों द्वारा इस माह में दिए गए अण्डों का प्रबंधन करें व अण्डे देने वाली मुर्गियों के उचित आहार की व्यवस्था करें। नवजात चूजों का टीकाकरण जरूर करें। संतुलित आहार प्रदान करें। इस माह में मुर्गियों के आवास की मरम्मत एवं तापमान कम करने के उपाय करें। रानी खेत बीमारी का टीका अवश्य लगवाएं। मुर्गियों के अंडे हेतु प्रबंधन करें। मुर्गियों में बीमारी फैलने पर मुर्गियों को आवास से बाहर नहीं छोड़ें।
मार्च	<ul style="list-style-type: none"> चुकी यह गर्मी का माह होता है अधिक तापमान में चूजों की मृत्यु दर बढ़ने की सम्भावना होती है इस लिए बाजार बिक्री हेतु तैयार करें। मुर्गी आवास में स्वच्छ पिने के पानी की 24 घंटे उचित व्यवस्था रखें। मुर्गी आवास में तापमान कम करने हेतु जुट के बोरे धीन नेट एवं पानी का छिड़काव आवास की दीवारों पर अवश्य करें।
मई	<ul style="list-style-type: none"> इस माह मुर्गी आवास में स्वच्छ पिने के पानी की 24 घंटे उचित व्यवस्था रखें। रानी खेत और गम्बारों बीमारी का टीकाकरण अवश्य करवाएं। मुर्गियों को दिन के बजाय रात में दाना दें, दिन में केवल एक बार ही दाना दें एवं पानी के साथ मल्टीविटामिन का प्रयोग करें।
जून	<ul style="list-style-type: none"> इस माह में 3 माह से ऊपर की मुर्गियों को कुमिनाथक दवाई (लाल दवाई) / पोटेथियम परमेगनेट) पानी में घोलकर पिलाये। आवास में चुना पुताई एवं छिड़काव जरूर करें। इस माह आवास में आने जाने हेतु मार्ग पर सफाई हेतु चुना पावडर या लाल दवाई का घोल जरूर रखें एवं समय-समय पर छिड़काव करते रहें। 3 माह से बड़े मुर्गियों को कुमिनाथक दवाई (लाल दवाई) / पोटेथियम परमेगनेट) पानी में घोलकर एवं चूजों को मल्टीविटामिन के घोल का प्रयोग करें। नवजात चूजों को रानीखेत और गम्बारों बीमारी का टीकाकरण अवश्य करवाएं।
अगस्त	<ul style="list-style-type: none"> 1 से लेकर 7 दिवसीय चूजों को लसोटा व अन्य टिके लगवाये। नवजात चूजों हेतु मिश्रित स्टार्टर (बारीक पिसा दाना) अलग से खिलाये। मुर्गियों को खनिज तत्व युक्त मिश्रित दाना जैसे दालों की चुरी, मक्का, गेहूँ, खली, नमक एवं अजोला मिलाकर खिलाएं। नेवला, बिल्ली इत्यादि जीवों से चूजों को बचाने के लिए बांस की टोकनी/पिंजरा आदि में रखें।
सितम्बर	<ul style="list-style-type: none"> इस माह ठंडी हवाओं एवं वाइरल इन्फेक्शन से बचने के लिए आवास में नीम के पत्तों का धुआँ एवं जुट के बोरे या धीन नेट को मुर्गी घर की दीवारों पर लगायें। मुर्गियों को दानापानी उनकी संख्या के अनुसार आवास में रखें। 3 माह से ऊपर की मुर्गियों को कुमिनाथक दवाई एवं चूजों और मुर्गियों को अजोला या पोषण आहार नियमित रूप से दें।
अक्टूबर	<ul style="list-style-type: none"> मुर्गीपालन में बचने वाले मुर्गी-मुर्गी का अलग से दाना प्रबंधन कर तैयार करें। बड़े मुर्गियों को दलिया वाला दाना एवं चूजों को स्टार्टर दाना खिलाये। ठंड से बचाव हेतु मुर्गी आवास में चूजों एवं मुर्गियों के अनुसार हाई वोल्टेज बल्ब की निचली अवस्था में लगाये।
नवम्बर	<ul style="list-style-type: none"> मुर्गी आवास प्रबंधन करें जैसे ठंड से बचाव, पूर्ण दाना पानी एवं चूजों को मुर्गियों के साथ अलग रखें। रात्रिकालीन अवस्था में तापमान बढ़ाने हेतु बल्ब या अलाव जालीनुमा दीवारों पर जुट के बोरे बांधें एवं दाना-पानी अवश्य रखें।
दिसम्बर	<ul style="list-style-type: none"> मुर्गी आवास की मरम्मत एवं संपूर्ण प्रबंधन करें। बाजार का अवलोकन कर बिक्री करें। मुर्गीपालन में हुए खर्च एवं आय का लेखा-जोखा रखें।

मुर्गी पालन - महीने वार जानकारी



मुर्गीपालन की सामान्य जानकारी

- औसत जीवन काल :- 10-11
- शारीर का तापमान :- 105-107 F
- सामान्य हृदय गति :- 220-360/मिनिट प्रति मिनट
- सामान्य खसन दर :- 12-37 ब्रिच प्रति मिनट
- पानी की आवश्यकता :- 200-400 एम.एल. प्रतिदिन

मुर्गी पालन के लाभ:

मुर्गी का मांस खाने से पोष्टिकता मिलती है।

मुर्गी के अंडे में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन एवं विटामिन होता है।

मुर्गी के अंडे बेचकर पैसा कमाया जा सकता है।

तीन से चार माह पालने के पश्चात ही मुर्गी बचने योग्य हो जाती है।

मुर्गी पालन के लिए ज्यादा जगह की आवश्यकता नहीं होती मुर्गीघर अपने घर के पीछे वाले हिस्से में भी बनाया जा सकता है।

मुर्गी पालन गरीब परिवार की आजीविका का अच्छा स्रोत है क्योंकि वह परम्परागत तरह से मुर्गीपालन करते आ रहे हैं।

आवास

मुर्गी घर का निर्माण :

- मुर्गीयों को भी हमारे जैसे अच्छे साफ सुथरे घर कि आवश्यकता होती है।
- मुर्गीयों कि संख्या के आधार पर मुर्गी घर का आकार होना चाहिए।
- एक मुर्गी के लिए जगह 1 फीट x 1 फीट = 1 वर्गफीट।
- मुर्गी घर ऊंचे स्थान पर होना चाहिए जहाँ कि जमीन सुखी एवं समतल हो। मुर्गीघर अधिक से अधिक आरामदायक, साफ सुथरा एवं हवादार होना चाहिए।
- मुर्गीघर में धुप आने का भी अच्छा प्रबंध होना चाहिए। मुर्गी घर में अधिक ठंड एवं अधिक गर्मी से बचाव के साधन होना चाहिए।
- हिंसक जीव जन्तुओं जैसे - कुत्ते, बिल्ली, सांप, चूहे आदि से बचाव होना चाहिए।
- मुर्गी घर कि नियमित सफाई होना चाहिए।
- मुर्गी घर की फर्श पर गेहूँ का चारा या लकड़ी का बुरादा डालना चाहिए।
- हमेशा पदों के रूप में बोरे का उपयोग करें।
- प्लास्टिक का उपयोग हानिकारक होता है क्योंकि प्लास्टिक से हवा का प्रवाह बिल्कुल रूक जाता है।

आहार

दाना प्रबंधन/आहार प्रबंधन: मुर्गी पालन में दाना प्रबंधन की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। मुर्गी पालन में दाना प्रबंधन के आधार पर बांटा गया है।

- 1-10 दिन तक-प्री स्टार्टर (250 ग्राम / बर्ड)
- 11-20 दिन तक-स्टार्टर (750 ग्राम / बर्ड)
- 21 से अंत तक-फिनीशर राशन

मुर्गीयों को भोजन में निम्नलिखित तत्वों कि आवश्यकता होती है।

कार्बोहाइड्रेट :- यह शरीर में गर्मी एवं शक्ति प्रदान करने वाला तत्व है (ज्वार एवं मक्का)

वसा:- वसा ऊर्जा प्रदान करने के लिए भंडारित कोष होती है। (ज्वार एवं मक्का)

प्रोटीन:- इसका कार्य शरीर का विकास तथा ऊतकों कि मरम्मत करना है। (मुंगफली की खली सोयाबीन का चूर्ण)

खनिज:- शरीर के निर्माण, पोषण हड्डियों और अण्डे की खोल के निर्माण के लिए खनिज तत्वों की आवश्यकता होती है। (नमक)

विटामिन्स:- इनकी बहुत थोड़ी मात्रा की आवश्यकता मुर्गीयों के आहार में होती है।

पानी :- आहार को नम करने भोजन को पचाने में सहायता करता है।

स्वास्थ्य

स्वस्थ मुर्गी कि पहचान

- फुर्तीलापन हाथ से पकड़ने पर संघर्ष करना।
- शरीर का तापमान सामान्य रहना।
- कलंगी साफ चमकदार एवं लाल रंग कि होना।
- पंखों का साफ - सुथरा एवं सुलझे हुए होना।
- टांगे साफ एवं भरी हुई होती है।
- बराबर मात्रा में दाना खाना एवं पानी पीना।
- मल सफेद, मटमले रंग का बंधा हुआ होना।



बाल विकास एवं शिक्षा स्वराज : बच्चे और राष्ट्रीय पर्व

पृष्ठभूमि

भारत को त्योंहारों के देश के रूप में जाना जाता है। कई धार्मिक त्योंहारों के साथ 3 मुख्य राष्ट्रीय त्योंहार बड़े ही धूम-धाम पूर्वक मनाये जाते हैं। ऐसा त्योंहार या पर्व जिसे किसी भी जाति, धर्म सम्प्रदाय से परे देश या राष्ट्र के स्तर पर मनाया जाता है उसे राष्ट्रीय पर्व या राष्ट्रीय त्योंहार कहा जा सकता है। स्वतंत्रता दिवस, गांधी जयंती और गणतंत्र दिवस ये तीनों राष्ट्रीय त्योंहार भारत की स्वतंत्रता से सम्बंधित हैं। महात्मा गांधी जिन्हें देश राष्ट्रपिता के रूप में आज भी याद करता है, जिनकी विचारधारा को समझे जाने की बुनियादी आवश्यकता है।

राष्ट्रीय पर्व गांधी जयंती

2 अक्टूबर महात्मा गांधी के जन्मदिवस को गांधी जयंती के रूप में समस्त भारत में मनाया जाता है। सत्याग्रह, अहिंसावादी सोच और अपने मूल्यों पर चलकर अपने कठिन प्रयासों से गांधी जी ने भारत देश को आजादी दिलाई थी। और ग्राम स्वराज की संकल्पना के धनी गांधी जी देश के लिए जान देने को तैयार थे। राष्ट्रीय पर्व में इसका एक महत्वपूर्ण स्थान है। महात्मा गांधी का दर्शन और चिन्तन गाँवों के विकास को लोकतांत्रिक राष्ट्र की मूल आत्मा के रूप में जाना जाता है। और इसी लोक के सर्वांगीण विकास के लिए ग्राम स्वराज की संकल्पना को विकसित किया गया। इसके अनुसार किसी भी व्यक्ति को जब तक सामाजिक और आर्थिक रूप से समानता का अधिकार प्राप्त नहीं हो जाता तब तक स्वाधीनता मात्र छलावा है। इसी आधार पर गांधीजी का मानना था कि भारतवर्ष के विकास की अवधारणा और संरचना गाँवों को केंद्र में रखकर ही विकसित की जाए तो हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

ग्राम स्वराज के रूप में भी गांधी जी ने कुछ बुनियादी और मूलभूत सिद्धांत प्रस्तुत किये थे जिन्हें इस प्रकार से समझा जा सकता है-

1. मानव का सर्वोच्च स्थान- ग्राम स्वराज का सबसे आधारभूत और सर्वप्रथम सिद्धांत "सर्वे भवन्तु सुखिनः" "सर्वभूत हिताय" है। मानव का सर्वोच्च ध्येय है लोगों को सुखी बनाना और बौद्धिक व नैतिक उन्नति करना क्योंकि नैतिक उन्नति से तात्पर्य आध्यात्मिक उन्नति से ही है।
2. समानता-प्रत्येक व्यक्ति को अपने हित और विकास के लिए समान अवसर मिलने आवश्यक है। यदि ऐसा नहीं होता है तो वह

समाज के अन्य व्यक्तियों की तरह अपना भौतिक तथा आध्यात्मिक विकास नहीं कर सकेगा, और व्यक्ति दोनों ही सामाजिक और आर्थिक स्तरों पर जब तक बराबरी का दर्जा हासिल नहीं कर लेता तब तक समानता का मकसद पूरा नहीं हो सकेगा

3. विकेंद्रीकरण आर्थिक केन्द्रों का विकेंद्रीकरण आवश्यक है जो

6. सत्याग्रह-सत्याग्रह और सहयोग के शस्त्र के साथ अहिंसा की सत्ता की ग्रामीण समाज का शासन बल होगी।
7. शरीर श्रम-प्रत्येक स्त्री-पुरुष के जीवित रहने के लिए शरीर-श्रम करे। मनुष्य को अपनी बुद्धि की शक्ति का उपयोग आजीविका या उससे भी अधिक प्राप्त करने के लिए शरीर श्रम करे। मनुष्य को

इस प्रकार से देखा जाए तो देश में तीनों ही राष्ट्रीय त्योंहार बड़े ही जश्न के साथ मनाये जाते हैं। अंग्रेजों से भारत की आजादी को स्वतंत्रता दिवस के रूप में 15 अगस्त को मनाया जाता है। लाल किले पर हजारों की संख्या में लोग एकत्रित होते हैं जहां 15 अगस्त को प्रधानमंत्री झंडा फहराते हैं और देश को संबोधित करते हैं।

- 26 जनवरी गणतंत्र दिवस को भारत में सर्विधान लागू होने के

उपलक्ष्य में गणतंत्र दिवस मनाते हैं। राजपथ, दिल्ली में भव्य परेड और कार्यक्रमों के साथ गणतंत्र दिवस का जश्न बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाते हैं। हर तरफ देशभक्ति गीत और नारों की गुंज हमारे अन्दर राष्ट्रीयता और देशप्रेम को बढ़ावा देते हैं।

राष्ट्रीय त्योंहार वह अवसर है जब लोग अपने मतभेदों को भूलकर इस पर्व को मनाने और स्वतंत्रता सेनानियों को सम्मान देने के लिए एकजुट होते हैं। राष्ट्र के लिए समर्पित शहीदों, क्रांतिकारियों और महापुरुषों की महानता के किस्सों की गाथाएं देशभक्ति गीत के रूप में हर तरफ से सुनाई देती है। ये पर्व पूरा देश एकसाथ मिलकर मनाता है जो कि विश्व स्तर पर एकता का उदाहरण प्रस्तुत करता है। भारत के राष्ट्रीय पर्व देश के महान व्यक्तियों और राष्ट्र निर्माण के लिए उनके त्याग का प्रतीक है। इनके माध्यम से दुनिया



लघु और कुटीर उद्योगों के विकास के साथ संभव समझा जा सकता है यदि भारत को अपना विकास अहिंसा की दिशा में करना है तो उसे विकेंद्रीकरण को अपनाना होगा। अतः देश को ग्राम-प्रधान बनाना होगा और गाँवों को सशक्त और सबल बनाने से खतरों और आशंका को बल नहीं मिल सकेगा।

4. स्वदेशी-मनुष्य का पहला धर्म स्वदेश होना चाहिए। अर्थात् साझा समन्वय इसका मूल धर्म अपनी प्रकृति में विद्यमान रहते हुए किस प्रकार से सबका, स्वयं का और राष्ट्र का विकास सुनिश्चित किया जा सकता है। गांधी जी का यह विचार गाँव और राष्ट्र का विकास कहा जा सकता है।
5. स्वावलंबन-समाज का प्रत्येक घटक गाँव या लोगों का एक ऐसा छोटा समूह होना चाहिए जिसकी व्यवस्था की जा सके, जो आदर्श की द्रष्टि से स्वयं पूर्ण एवं आत्मनिर्भर हो। इसका सीधा सम्बन्ध प्रकृति के साथ समन्वय से है जो कि प्रत्येक व्यक्ति को स्वावलंबी बना सकता है अर्थात् व्यक्ति को अपने पैरों पर खड़ा होना होगा, स्वावलंबी ग्राम के निर्माण में पहला कार्य यह होगा कि वह अपनी

केवल बौद्धिक श्रम से जीविकोपार्जन नहीं करना चाहिए।

8. अभिनव शिक्षा पद्धति-ग्राम स्वराज सच्चे अर्थ में प्रति फलित तभी होगा जब समाज का प्रत्येक व्यक्ति शिक्षित हो। शिक्षित होने का अभिप्रायः शरीर, मन आत्मा की शिक्षा। अक्षर ज्ञान मनुष्य का अंतिम लक्ष्य नहीं वरन उसकी आत्मा का विकास ही अंतिम लक्ष्य कहा जा सकता है सच्चे अर्थों में ग्राम स्वराज भी तभी फलीभूत होगा जब ऐसी नई तालीम व्यवस्था लागू हो सकेगी। जहाँ ज्ञानी बनने का अर्थ विवेकशील अर्थात् सत्य और असत्य का अन्वेषण करना और सही गलत की पहचान कर सके इस रूप में तैयार हो सके और यह शिक्षा के साथ ही संभव हो सकेगा।

भारत की तकनीकी प्रगति और शक्ति से परिचित होती है। राष्ट्रीय त्योंहार दुनिया को हमारी सैन्य क्षमताओं से अवगत कराते हैं। ये पर्व हमें आत्मनिर्भर बनने की प्रेरणा और देश के महान स्वतंत्रता सेनानियों को आदर और सम्मान देने का एक अवसर देते हैं। इतिहास में जाकर अगर देखा जाए तो इन राष्ट्रीय त्योंहारों से सभी को अहिंसा और सद्भाव के साथ जीवन जीने की सीख मिलती है। ये ऐसी ऐतिहासिक घटनाओं का स्मरण कराने वाले त्योंहार हैं जिन्होंने देश की तात्कालिक स्थिति का रंग-रूप ही बदल दिया।

देश भारत की आजादी के इतने वर्षों बाद भी ये उत्सव अनेकता में एकता का एक सजीव उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। राष्ट्रीय पर्व बच्चों और देश के सभी लोगों में राष्ट्रीयता और देशभक्ति की भावना जगाने में सहायक होते हैं। स्कूल, कॉलेज में आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रमों से विद्यार्थियों को बाल्यावस्था से ही राष्ट्र के इतिहास के महत्व का सम्मान करने के लिए प्रेरित किया जाता है। किसी भी देश में राष्ट्रीय त्योंहारों को शुभ दिन माना जाता है उसी प्रकार भारत के राष्ट्रीय त्योंहारों ने लोगों को एकता और भाईचारे के साथ जीवन में आगे बढ़ना सिखाया है।

राष्ट्रीय त्योंहार का नाम	राष्ट्रीय त्योंहार की दिनांक
स्वतंत्रता दिवस	15 अगस्त
गाँधी जयंती	2 अक्टूबर
गणतंत्र दिवस	26 जनवरी



कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई- माही

सत्याग्रह, अहिंसावादी सोच और अपने मूल्यों पर चलकर कठिन प्रयासों से गाँधी जी ने भारत देश को आजादी दिलाई थी और ग्राम स्वराज की संकल्पना के धनी गाँधी जी देश के लिए जान देने को तैयार थे। राष्ट्रीय पर्व में महत्वपूर्ण स्थान है। 15 अगस्त 1947 इस दिन को स्वतंत्रता दिवस के रूप में मनाते हैं, इस दिन राष्ट्रीय पर्व उत्साह के साथ हम बिना किसी भेदभाव के मनाते हैं :

सच्ची खेती - अगस्त महीने में, खरपतवार प्रबंधन के लिए समय निकालना जरूरी है। खरपतवार की जांच करें और फसलों को रोगों से बचाने के लिए जैविक दवाई का उपयोग करें, खेतों में बोई हुयी फसल को रोगों से बचाने के लिए दसपणी एवं निमास्त्र का उपयोग करें। जैविक दवाइयों अस्कारकारी होती हैं क्योंकि वे प्राकृतिक रूप बनी होती हैं जैविक दवाइयों के उपयोग से आम तौर पर दुष्प्रभाव की समस्या नहीं होती है। जैविक दवाइयों के छिड़काव के उपयोग से पर्यावरण को कम नुकसान पहुंचता है। इनमें केमिकल्स नहीं होते हैं जैविक दवाइयों लंबे समय तक उपयोग की जा सकती हैं बिना विषैले अस्कर के इन्हें नियमित रूप से उपयोग करके रोग प्रतिरोध को बढ़ाया जा सकता है। साथियों अंत में एक बात और कहना चाहूँगा फसलों को उचित पोषण देना भी महत्वपूर्ण है। आपको समय समय पर अपनी फसलों कि देखभाल करती रहनी है ताकि समय पर हम अच्छी उत्पादकता प्राप्त कर सकें।



सच्चा बचपन - साथियों हम देखते हैं कि हमारे क्षेत्र में शिक्षा के प्रति समुदाय अब जाग्रत हुआ है परन्तु हमें बच्चों की सोच में बदलाव लाने के लिए अपने बच्चों को स्वयं की कहानियाँ बनाने के लिए प्रेरित करें ताकि स्वयं कि कहानियों से प्रेरित होकर उन्हें नया विषय मिलेगा जिससे उनकी रचनात्मकता विकसित होगी। बच्चों की रचनात्मकता विकसित करना एक महत्वपूर्ण विषय है, जो उनके बुद्धिमानी, सृजनशीलता, समस्या समाधान क्षमता, और संवादात्मक योग्यता को समृद्ध करता है। रचनात्मकता बच्चों के विकास के लिए एक प्राकृतिक तत्व है, जिसे समर्थित करने के लिए वे कई तरह के कला और खेलों में शामिल हो सकते हैं। यह उन्हें नए और रुचिकर तरीके से सोचने और अभिव्यक्ति करने की अनुमति देता है। इसी तरह घर पर शिल्पकारी करना बच्चों के लिए मजेदार और सुजनात्मक



गतिविधि हो सकती है। उन्हें खासतौर से अगस्त महीने में रक्षाबंधन जैसे त्योहारों के लिए बनाई गई शिल्पियों में रुचि हो सकती है। जिससे उनमें जिज्ञासा बढ़ती है। आप बच्चों को पुरानी कहानियाँ सुना सकते हैं जो राखी के महत्व और भाई-बहन के प्रेम को दर्शाती हैं। इससे हमारे त्योहारों एवं परम्पराओं के प्रति बच्चों की जिज्ञासा एवं सोच विकसित होगी, इसके अलावा बच्चों को सरल खाना/ पारम्परिक व्यंजन पकाना सिखाएं। इससे वे खुद अपने पसंदीदा व्यंजन बना सकेंगे एवं साथ ही हमारे व्यंजन की महत्ता और बनाने की विधि अगली पीढ़ी तक पहुँचने में आसान रहेगी।

सच्चा स्वराज - साथियों विगत 04 माह से मैं स्वयं नियमित रूप से आपके साथ बैठकों में शामिल हो रहा हूँ। स्वराज पर संवाद किया जाए और इसमें हमारे अधिकारों को लेकर संवाद नहीं हो ऐसा मैंने अभी तक नहीं देखा है। बैठकों में जब मैंने संवाद किया और जो चर्चा हुई उसको लेकर टीम में नया संचार होता है। जिससे कई सारे विचारों, प्रश्नों और सपनों को जन्म देता है जो कहीं ना कहीं हमारे समुदाय के लिए कारगर होगा। हमारे आदिवासी अंचल में स्वराज अब सही दिशा में आगे बढ़ने जा रहा है। जिसकी नींव निश्चित रूप से हमारी सक्षम समूह की बहने,ग्राम स्वराज समूह सदस्य,बाल स्वराज में आने वाले भविष्य के नन्हें सितारे,ग्राम स्तर पर स्वराज की सोच रखने वाले युवा,कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सदस्यों ने रखी है। हमारे सामूहिक रूप से लिए गए निर्णय समुदाय में स्वराज को साकार करेगा। इसमें हमें कुछ पहलुओ पर इस माह से संवाद और कार्ययोजना भी तय करनी होगी। स्वराज संगठन को स्थापित करने के लिए ग्राम स्वराज समूह को जोड़ना अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसमें हमें यह भी देखना होगा कि संगठन के सफल होने के लिए अच्छा नेतृत्व अत्यंत महत्वपूर्ण है। संगठन के नेता को विशेषज्ञता, दृढ़ता, और विश्वास के साथ संगठन को नेतृत्व करने की क्षमता रखे जो हम लोग प्रायः देख रहे हैं इसमें निरंतरता है। इसके लिए संगठन के सदस्य नियमित रूप से समुदाय को प्रेरित करते रहे। ग्राम स्वराज समूह के माध्यम से लोगों को समाज में सकारात्मक परिवर्तन



लाने के लिए संबोधित करें। जिसमें हमें शिक्षा के माध्यम से समुदाय के विचारों को समझने, समझाने सही और गलत के बीच अंतर को समझाने की क्षमता विकसित करनी होगी और साथ ही समुदाय में सकारात्मक परिवर्तन के लिए सामाजिक जागरूकता कार्यक्रमों के आयोजन करने होंगे ताकि इसके माध्यम से लोगों को सच्चाई, अधिकार, समानता और समरसता के महत्व को समझाया जा सके। समुदाय में सकारात्मक परिवर्तन के लिए विभिन्न स्वराज गतिविधियों को अधिकाधिक अपनाना है। समाज में समानता, न्याय, और विकास के लिए नियमित प्रयास करते रहना होगा।

जो मेहनत से पढ़ता है, उसका कद भी खूब बढ़ता है ...

!! कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई- हिरण !!

साथियों जैसा कि आप सभी को ज्ञात है राज्य में चुनाव की सरगमी शुरू हो गई है, रक्षा बंधन का त्यौहार भी आ गया है, मक्का की फसल पकने लगी है, हमारा खेतों में चिना, कांग, कुरी,माल आदि की फसल दिखने लगी है। हमारा समुदाय सभी में बढ़ चढ़ कर हिस्सा ले रहा है। हिरण इकाई में सक्षम समूह सभी 1040 गाँवों

करने का कार्य किया जिसमें अधिकतर सामूहिक 562 प्रस्ताव जैसे मिट्टी संरक्षण, जल संरक्षण हेतु, सार्वजनिक चेक डेम का निर्माण, एनिकट का निर्माण, ग्रेवल- सीसी सड़क तथा मेडबंदी जैसे प्रस्ताव के साथ-साथ 872 निजी कार्य के प्रस्ताव कैटल शेड एवं हैडपंप जैसे कार्यों के प्रस्ताव भी ग्राम सभा में दिए गए प्रस्ताव में ग्राम स्तरीय संगठनों की भूमिका अहम रही तथा संगठन के सभी साथियों ने तय किया कि माह सितंबर में ब्लॉक स्थल पर इन प्रस्तावों की स्वीकृति हेतु ब्लॉक स्थल की एक टीम बनाकर फॉलोअप लेने का निर्णय लिया गया।

सज्जनागढ़ ब्लॉक के तीनों संगठन कसारवाड़ी, भिलकुआ, तांबेसरा, की मासिक बैठक में समुदाय स्तर से निकले मुद्दों में से एक मुद्दा जो की काफी प्रभावित मुद्दा रहा ,सज्जनागढ़ ब्लॉक के जितने भी ई मित्र धारक हैं वह सरकार द्वारा तय शुल्क नहीं लेकर मनमानी शुल्क वसूली जा रही है तथा अभी वर्तमान सरकार द्वारा निःशुल्क मोबाइल वितरण हेतु जन आधार में मोबाइल नंबर अपडेट हेतु मांगा गया है इस कार्य हेतु ई-मित्र धारकों के पास भारी मात्रा में समुदाय अपना कार्य करवाने हेतु पहुंच रहे हैं जिसका फायदा उठाते हुए मनमानी शुल्क वसूली जा रही है इस मुद्दे को ध्यान में रखते हुए तीनों संगठनों के प्रतिनिधियों ने एक निश्चित दिनांक तय कर उपखंड अधिकारी को ज्ञापन के माध्यम से अवगत कराने का निर्णय लिया गया जो की 23.8.2023 को उपखंड कार्यालय में ज्ञापन दिया गया तथा ब्लॉक स्तर से सभी ई-मित्र धारकों को एक आदेश के माध्यम से पाबंद करने की सहमति बनी।



में नियमित किसान खेत पाठशाला के माध्यम से खेती बाड़ी में नई नई जानकारी सिख कर नवाचार कर रहे है अब हम फल, सब्जी, मसाले, अनाज, तिलहन, दलहन आदि एक साथ उगा रहे है। हमारे ग्राम स्तर का समूह ग्राम स्वराज समूह गाँव कि विकास प्रक्रिया से जुड़ कर गाँव के मुद्दे जनजातीय स्वराज संगठन तक पहुँचा रहे है। स्थानीय समस्योओं का निराकरण, ग्राम विकास में सक्रिय भागीदारी कर अपना अस्तित्व गाँवों में स्थापित कर रहा है।

हमारे जनजातीय स्वराज संगठन दोनों राज्य में अपनी पहचान कायम कर चुके है इस माह मध्य प्रदेश के बाजना ब्लॉक में गढ़ खाकई माताजी में एक और जनजातीय स्वराज संगठन गठित हुआ है, अब हिरण इकाई में कुल 10 जनजातीय स्वराज संगठन हो गए है। इस माह हमारे संगठन के प्रयास इस प्रकार रहे |सज्जनागढ़ और कुशलगढ़ ब्लॉक के 25 ग्राम पंचायतों में संगठन के प्रतिनिधियों ने ग्राम स्तर से ग्राम विकास के प्रस्ताव तैयार कर 15 अगस्त 2023 को ग्राम सभा में जमा



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

कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई - मानगढ़

आप सभी ने 9 अगस्त को विश्व आदिवासी दिवस बड़ी धूम धाम से मनाया है। यह दिवस हमें सम्पूर्ण रूप से स्वराज कि प्रवाह में आने को प्रेरित करता है। हम सभी ने मिलकर हमारी परम्परागत परम्पराओं, विचारों व विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से समस्त समुदाय को संदेश दिया है। इसी क्रम में आमजन तक वागधारा संस्था की ओर से सभी जन समुदाय एवं संगठन साथियों तक हर माह वाते पत्रिका के माध्यम से विभिन्न विषयों पर समुदाय हित में जानकारी पहुँचाता आ रहा है। 30 अगस्त को रक्षा बंधन का त्यौहार भी मनाया | साथियों हमारी संस्कृती प्रेरणा दायक है यह किताबी ज्ञान नहीं देती बल्कि इससे आने वाली पीढ़ी को प्रकृती का ज्ञान, स्वास्थ्य, कृषि और आनंद से रहने का ज्ञान भी देती है।

सच्चा स्वराज : मानगढ़ इकाई में 8 कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठनों कि मासिक बैठकों में सामुदायिक विकास के लिए स्वराज संगठन सदस्यों द्वारा महत्वपूर्ण निर्णय लिए गये है | मासिक बैठकों में महिला सदस्यों ने सक्रिय भागीदारी निभाई | पिछले दो माह से निरंतर संगठनों द्वारा कार्य योजना तैयार कर समुदाय में पालतू पशुओं को मौसमी बिमारियों से बचाने के लिए पशु चिकित्सा अधिकारियों से सम्पर्क कर नियमित रूप से 40 गाँवों में 7100 छोटे-बड़े पशुओं का टीकाकरण करवाया गया है और निरंतर प्रयासरत है | आनंदपुरी स्वराज संगठन के प्रयासों से फलवा में राजकीय विद्यालय में 8 लाख रूपये स्कूल चारदीवारी के लिए स्वीकृती दिलवाने में भरपूर सहयोग किया |स्वराज संगठन सदस्यों कि



सक्रिय भागीदारी से गाँव- गाँव में विश्व आदिवासी दिवस मनाया गया | 15 अगस्त को संगठन साथियों द्वारा अपनी ग्राम पंचायतों में व्यक्तिगत एवं सामुदायिक कार्यों के प्रस्ताव ग्राम सभाओं में जमा करवाए गये ताकि ज्यादा से ज्यादा विकास कार्य स्थानीय स्तर पर करवाया जा सके | संस्था द्वारा दो दिवसीय स्वराज शाला में स्वयंसेवकों को प्रशिक्षण दिया गया, जिसमें सक्रिय युवाओं में नेतृत्व क्षमता कि पहचान कर आने वाले समय में ग्राम विकास के लिए पहल कर सके | इस दौरान झालोद, फतेहपुर, आनंदपुरी, गांगड ललाई से 13 स्वयंसेवकों ने भाग लिया | कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन आनंदपुरी में सक्रिय सदस्य हरिशंकर कटारा जी द्वारा अपने ही गाँव के लगभग 100 जाँब कार्ड धारक परिवारों के मनरेगा में 100 दिन पुरे करवाए है | इसी तरह प्रयास करते रहना होगा ताकि जाँब कार्ड धारक परिवारों को पुरा लाभ मिले |

सच्ची खेती : कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन कोबा, छाजा, आनंदपुरी -I, II, में संस्था द्वारा सक्षम समूह में कुरी, बटी, कोदरा, माल के बीज उपलब्ध करवाए गये,समय पर बरसात हुई तो सभी महिलाओ ने एक दुसरे का सहयोग करते हुए समय पर बुवाई कि और एक फसल के साथ ही दुसरी फसल भी उआई, ताकि एक साथ दो फसल समय आने पर प्राप्त कर सके इस प्रकार उक्त चार स्वराज संगठनों में सक्षम समूह ने हांगडी खेती कर एक मिशाल पेश कि है और इस दौरान



फसल में से खरपतवार निकालने के लिए निः स्वार्थ भाव से एक दुसरे कि मदद कर हलमा किया | स्वराज संगठन फतेहपुरा, झालोद में भी हांगडी खेती कि जा रही है। संस्था द्वारा किसानों के हितो को ध्यान में रखते हुए 71 किसानों को अपना स्वयं का देशी बीज सुरक्षित रखने के लिए टंकी, खेती के लिए कृषि औजार उपलब्ध करवाए गये | गांगड तलाई ब्लॉक में भी सक्षम समूह व अन्य किसान परिवार हांगडी खेती कर रहे है | इस प्रकार चार ब्लॉक में हांगडी खेती कि जा रही है | फसल में खाद देने के लिए वर्मी बेड में केचुआ खाद तैयार कर इसका उपयोग किया जा रहा है | फसल को रोगों से बचाने के लिए दसपणी, निमास्त्र का उपयोग करने के लिए स्थानीय स्तर पर सामुदायिक सहजकर्ताओं द्वारा अवगत करवाया जा रहा है।

सच्चा बचपन : कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन में बाल स्वराज समूह कोबा, छाजा, आनंदपुरी -I, II, झालोद, फतेहपुरा में 234 बाल स्वराज समूह कि मासिक बैठकों का आयोजन किया गया | बच्चों के अधिकारों को लेकर बात कि एवं बच्चों को खेल -खेल में सहभागिता के अधिकार संबंध में गतिविधि करावाई गयी | जुलाई माह में बाल स्वराज समूह में कुल 2133 बालक - बालिकाओं ने मासिक बैठकों में सहभागिता कि | 1 अगस्त से 7 अगस्त तक विश्व स्तनपान सप्ताह के दौरान जनजातीय क्षेत्र में बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण कि स्थिती में सुधार, विशेष रूप से पहले 1000 दिनों के दौरान (गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य सहित) को शामिल किया है | इस दौरान स्तनपान सप्ताह पर जागरूकता हेतु सामुदायिक सहजकर्ताओं द्वारा सर्बभित विभाग के साथ आपसी सामजस्य कर सहयोग किया गया | बैठकों में गतिविधि के माध्यम से बच्चों से पूछा गया कि हमारा गाँव, विद्यालय कैसा हो, तो बच्चों ने अपने सपनों के बारे में कहा कि हमारे गाँव व स्कूल में खेलेने के लिए मैदान हो, पिनो का साफ पानी हो, स्कूल में शौचालय बालक - बालिकाओं के अलग - अलग हो, हमारे गाँव में सभी बच्चे स्कूल जाते हो, पक्की सड़क हो, हरा -भरा व स्वच्छता युक्त गाँव हो, इस प्रकार बच्चों के साथ गतिविधियां कर बच्चों के सपनों को जाना गया |



सच्चा स्वराज

जनजातिय क्षेत्र में राजस्थान सरकार द्वारा संचालित जन कल्याणकारी योजनाओं में से एक योजना जिसमें कृषि कुओं के विद्युत कनेक्शन/विद्युत पंपसेट/डीजल पंपसेट एवं सिंचाई हेतु ड्रिप/ रिस्प्रंकलर सेट उपलब्ध कराने के लिए संचालित है | इस योजना में हम किसान कि पात्रता, उद्देश्य,दस्तावेज व प्रक्रिया के बारे में जानेंगे :- बी.पी.एल. किसानों के लिए सिंचाई साधनों में सुधार करने हेतु विद्युत कनेक्शन, ई.पी.एस, पाईप लाईन निःशुल्क

उपलब्ध कराई जाती है जिससे अनुसूचित जनजाति के किसान अपने खेतों में उचित सिंचाई कर कृषि उत्पादन की वृद्धि कर सकेगे तथा उनकी आर्थिक स्थिती में सुधार होगा। जिन बी.पी.एल. किसानों के कृषि कुओं पर बिजली कनेक्शन नहीं है उन्हें डीजल पम्पिंग सिस्टम उपलब्ध करवाया जा सकता है। किसानों को रिस्प्रंकलर/ड्रिप सिस्टम भी उपलब्ध करवाये जाते है। इस योजना में प्रक्रिया, नियम व शर्तें निम्नानुसार है:-

1. योजना का नाम	कुओं का विद्युतीकरण, विद्युत/ डीजल पम्पसेट वितरण, पी. बी. सी पाइप लाइन तथा ड्रिप / रिस्प्रंकलर योजना
2. उद्देश्य	जनजाति उपयोगिता अनुसूचित क्षेत्र एवं गैर अनुसूचित क्षेत्र में अनुसूचित जनजाति के बी.पी.एल. किसानों के सिंचाई साधनों में सुधार करने हेतु विद्युत कनेक्शन सहित विद्युत पंपसेट/पाईप लाईन निःशुल्क उपलब्ध कराई जाती है। जिन बी.पी.एल. किसानों के कृषि कुओं पर बिजली कनेक्शन उपलब्ध नहीं है उन्हें चाहे जाने पर डीजल पंपसेट उपलब्ध करवाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त किसानों को स्वीकृत राशि अत्यन्त रिस्प्रंकलर/ड्रिप सिस्टम भी उपलब्ध करवाये जाते हैं।
3. सशित लाभार्थी	अनुसूचित जनजाति बीपीएल परिवार
4. पात्रता	<ul style="list-style-type: none"> किसान के पास स्वयं कि कृषि भूमि होना अनिवार्य है। किसान द्वारा भूमि पर विगत कम से कम तीन वर्षों ने बेची की जा रही हो। सिंचाई हेतु जल खोत होना आवश्यक है जैने : (नदी, नाला, तालाब, एनिकट से भी पानी ले सकता है।) कुएं/ जल खोत पर विद्युत कनेक्शन चाहे जाने पर संबंधित विद्युत वितरण निगम लिमिटेड का जारी डिमांड नोट कि प्रति आवेदन पत्र के साथ आवश्यक है। विद्युत पंपसेट उन्ही किसानों को दिया जायेगाजिनके कृष विद्युतीकृत है अथवा विद्युतीकरण के लिए डिमांड नोट प्रस्तुत किया गया है। जिन किसानों के कुओं पर बिजली कनेक्शन नहीं है उन किसानों को चाहे जाने पर सत्यापन पत्रात डीजल पम्पसेट दिया जा सकता है।
5. आवेदन जहाँ प्रस्तुत किया जाना है	<ul style="list-style-type: none"> किसानों द्वारा योजनात्मक तौर से तैयार की सिंचाई सुविधाओं हेतु निर्धारित प्रपत्र में आवेदन (जो कृषक उनके कुओं पर विद्युत कनेक्शन चाहते है वे संबंधित विद्युत वितरण निगम लि. कार्यालय में आवेदन कर डिमांड नोट प्राप्त कर अन्य सिंचाई सुविधा की मांग के साथ) निम्नलिखित कार्यालयों में प्रस्तुत कर सकते हैं- कार्यालय परियोजना अधिकारी - जनजाति क्षेत्रीय विकास विभाग- पंचायत समिति- ग्राम पंचायत-
6. आवेदन के साथ लगने वाले दस्तावेज	अनुसूचित जनजाति प्रमाण पत्र, बीपीएल एवं भूमि संबंधी दस्तावेजों कि प्रति।
7. आवेदन स्वीकृति कि प्रक्रिया	किसानों का चयन निम्नलिखित समिति द्वारा किया जायेगा - <ul style="list-style-type: none"> सरपंच संबंधित ग्राम पंचायत सचिव संबंधित ग्राम पंचायत (सदस्य सचिव) कृषि पर्सवैशक - सदस्य पटवारी सदस्य उक्त समिति आवेदक द्वारा आवेदन में उपलब्ध कराई गई सूचनाओं का सत्यापन कर किसानों का चयन करके अपनी अनुसूचना पंचायत समिति के माध्यम से परियोजना अधिकारी, टीएपीडी को प्रस्तुत करेंगी। नलध्यात आवश्यक नथम स्वीकृति / क्रियाव्ययन/पर्यवेक्षण/सत्यापन/भुगतान तथा उपयोगिता प्रमाण पत्र जारी करने का कार्य जनजाति क्षेत्रीय विकास विभाग द्वारा किया जावेगा।
8. स्वीकृतकर्ता अधिकारी	जिला कलक्टर के अनुमोदन पत्रात - परियोजना अधिकारी, टीएपीडी विभाग द्वारा
9. वित्तीय विवरण	प्रति इकाई लागत रुपये 35000/- 1. विद्युत कनेक्शन- 10,000/- अथवा वास्तविक व्यय जो भी कम हो। 2. इलेक्ट्रिक पम्पिंग सिस्टम - 15000/-रुपये। 3. पाईप लाईन सक्शन टिलेवरी- 10000/- सिस्प्रंकलर/ड्रिप सिस्टम (य) डीजल पम्पिंग सिस्टम (प्रति इकाई लागत रुपये 35000/-) 1. डीजल पम्पिंग सिस्टम मय एक्सपेंसरीज 25000/- 2. पाईप लाईन सक्शन टिलेवरी/ 10000/- सिस्प्रंकलर/ड्रिप सिस्टम

कुओं का विद्युतीकरण, विद्युत/डीजल पम्पसेट वितरण, पी.बी.सी पाईप लाईन तथा ड्रिप/रिस्प्रंकलर योजना आवेदन का प्रारूप

- परियोजना अधिकारी
जनजाति क्षेत्रीय विकास विभाग-----
 - मुख्य कार्यकारी अधिकारी,
जिला परिषद -----
 - विकास अधिकारी
पंचायत समिति-----
 - सरपंच
ग्राम पंचायत -----प.सं.-----
- महोदय,
निवेदन है कि
- मैं ----- पिता श्री-----जाति----- बीपीएल क्रमांक ----- ग्राम ----- पंचायत----- पंचायत समिति ----- जिला----- का रहने वाला हूँ।
 - मेरे पास स्वयं की कृषि भूमि (क्षेत्रफल) ----- है।
 - मेरे द्वारा निम्नलिखित जल स्रोत से खेती की जा रही है- सतही जल /नदी/ नाला/बैंक वाटर/ कृषि कूप (जो भी साधन

- उपलब्ध हो उस पर टिक करें)
- जल स्रोत में सिंचाई हेतु पर्याप्त मात्रा में पानी उपलब्ध रहता है।
 - मेरे द्वारा विद्युत
 - वर्षों से मेरी भूमि पर खेती/ काशत की जा रही है।
 - जल स्रोत पर विद्युत कनेक्शन उपलब्ध है / नहीं अतः सिंचाई हेतु मुझे निम्न सुविधाएं उपलब्ध कराने का श्रम करावें -
- विद्युत कनेक्शन (विद्युत वितरण निगम का डिमाण्ड नोट संलग्न है)
 - विद्युत पंपसेट
 - पाईप लाईन/रिस्प्रंकलर/ड्रिप सिस्टम अथवा
- डीजल पंपसेट मय एसेसरीज
 - पाईप लाईन/रिस्प्रंकलर/ड्रिप सिस्टम

दिनांक मय नाम एवं पता

हस्ताक्षर प्राथी

यदि आप स्वयं के बदलाव और स्वराजी समाज बनाने के प्रति जुनूनी है तो वाते वाधारा नी विकास कि यात्रा का हिस्सा बनें।



स्वास्थ्य एवं पोषण स्वराज : राष्ट्रीय पोषण माह (सितम्बर 2023)

राष्ट्रीय पोषण मिशन (पोषण अभियान), केंद्र सरकार द्वारा देश भर में संचालित एक प्रमुख कार्यक्रम है, इसका शुभारंभ 8 मार्च 2018 को किया गया था। जिसका मुख्य उद्देश्य 0 से 6 वर्ष तक बच्चों में कुपोषण के स्तर को कम करना और बच्चों के पोषण स्तर को बढ़ाना है। साथ ही अल्प पोषण, एनीमिया, विकास में रुकावट और जन्म के समय बच्चों के कम वजन के साथ पैदा होने की समस्याओं के समाधान हेतु विशिष्ट लक्ष्य प्राप्त के लिए छह वर्ष तक के बच्चों, किशोरियों, गर्भवती महिलाओं और स्तन पान कराने वाली माताओं की पोषण संबंधी स्थिति में सुधार हो सके। राष्ट्रीय पोषण मिशन के तहत सभी राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों को महिला और बाल कल्याण, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण, पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय, ग्रामीण विकास, पंचायती राज, शिक्षा, खाद्य तथा अन्य संबंधित विभागों के बीच निकट समन्वय के माध्यम से मिलकर लक्ष्य प्राप्त करने की जरूरत है, इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए प्रति वर्ष राष्ट्रीय पोषण माह (पोषण अभियान) चलाया जाता है।

केंद्र सरकार द्वारा देश भर में संचालित राष्ट्रीय पोषण माह 1 से 30 सितंबर 2023 तक चलेगा। इस बार का पोषण माह "महिलाएँ और स्वास्थ्य" व "बच्चों और शिक्षा" पर केंद्रित है।

सही पोषण हम सभी के लिए महत्वपूर्ण है, जो सभी के स्वास्थ्य और विकास के लिए आवश्यक होता है, विशेष कर बच्चों और महिलाओं के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि महिलाओं को और बच्चों को सही पोषण नहीं दिया जाये तो बच्चों के कुपोषित होने की संभावना कई गुना

बढ़ जाती है, जिससे उनका शारीरिक विकास व मानसिक विकास प्रभावित होता है।

अच्छे पोषण से बच्चों में कुपोषण की रोकथाम कैसे करें - जीवन के पहले सुनहरे 1000 दिन कुपोषण का अधिकतम प्रभाव गर्भ में पल रहे भ्रूण पर तथा जीवन के पहले दो वर्षों में पड़ता है। इसके बाद प्रयास करने पर भी कुपोषण को सही करना आसान नहीं होता है। गर्भधारण के (270 दिन) से लेकर जीवन के पहले दो साल (730 दिन) तक की अवधि अर्थात् जीवन के पहले 1000 दिन पोषण की दृष्टि से अत्यन्त महत्वपूर्ण होने के कारण सुनहरा अवसर प्रदान करते हैं।

इसीलिए जीवन के पहले 1000 दिनों को पोषण के अवसरों की सुनहरी खिड़की (Window of Opportunity) कहा जाता है। इसी समय में बच्चे की लम्बाई सबसे अधिक बढ़ती है और मानसिक विकास भी सबसे ज्यादा होता है। इसीलिए ये आवश्यक हो जाता है कि इस समय में बच्चों के पोषण और लालन पालन पर विशेष ध्यान दिया जाये। यदि इस समय हस्तक्षेप नहीं किया गया तो यह बच्चे अपने वयस्क जीवन में अपूर्णीय क्षति का शिकार हो सकते हैं और उनके आने वाली पीढ़ियाँ भी प्रभावित हो सकती हैं। इसके लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा अनुशंसित 10 पोषण हस्तक्षेपों का पालन आवश्यक है। इन अनुशंसित 10 पोषण हस्तक्षेपों का पालन कर बच्चों में कुपोषण को कम कर सकते हैं और आने वाली पीढ़ियों को प्रभावित होने से बचा सकते हैं।

पोषण हस्तक्षेप - 5
सूक्ष्म पोषक तत्वों की पूर्ति
बच्चों को सूक्ष्म पोषण तत्व देवे ताकि उनकी प्रतिरक्षण क्षमता बनी रहे तथा वे बीमारी से सुरक्षित रहें।



पोषण हस्तक्षेप - 6
बीमारियों से बचाव हेतु साफ सफाई पर ध्यान
स्वच्छता तथा बीमारी के सन्दर्भ में - स्वच्छता की कमी से कई बीमारियाँ फैलती हैं जिसके फलस्वरूप लोग विशेषकर बच्चे बीमार पड़ते हैं और गंभीर स्थिति में उनकी मृत्यु भी हो सकती है। हाथ की उचित साफ-सफाई न होने से होने वाले दुष्परिणामों के परिणामस्वरूप बीमारियाँ पनपती हैं। गंदे हाथों में कीटाणु होते हैं, हाथ न धोने से यह शरीर के अंदर जाकर बीमारियाँ पैदा करते हैं जैसे दस्त इत्यादि। बार-बार बीमारियों की वजह से बच्चे का कुपोषण बढ़ता जाता है। वैश्विक स्तर पर किये अध्ययनों के अनुसार कुपोषण और स्वच्छता के बीच सम्बन्ध पाया गया है। बचपन में कुपोषण और नाटोपन के कारणों में स्वच्छता एवं साफ सफाई का न होना भी एक प्रमुख कारण है।

- हाथ धोने के अवसर -**
- ✓ शौच से आने के बाद।
 - ✓ खाना बनाने, परोसने एवं खिलाने से पहले।
 - ✓ बच्चों का मल, कूड़ा, जानवर को छूने के बाद।
 - ✓ बच्चे को खिलाने से पहले।

पानी की गुणवत्ता एवं स्वच्छ पानी का उपयोग -

- ✓ पीने के पानी के लिए चिन्हित किये हैंड पम्प से या नल जैसे स्वच्छ स्रोत से पिये का पानी भरना चाहिए।
- ✓ पीने के पानी के स्रोत के चारों तरफ साफ चबूतरा होना चाहिये, जो नाली से जुड़ा होना चाहिए।
- ✓ पानी भरने के लिए ढक्कन युक्त साफ बर्तन का उपयोग करना चाहिये।
- ✓ पानी निकालने के लिए बड़े हैंडल का बर्तन का इस्तेमाल करना चाहिये।

पोषण हस्तक्षेप - 7
बीमार बच्चों की देखभाल -
बच्चों को मौसमी बीमारियों से ग्रस्त होने का ज्यादा खतरा रहता है - छोटे बच्चे सामान्यतः दस्त, बुखार, खांसी सर्दी जुकाम से ग्रस्त रहते हैं। बच्चों के बुखार, दस्त, मस्तिष्क ज्वर, न्यूमोनिया या मलेरिया में ग्रस्त हो जाने पर बच्चा सुस्त या बेहोश हो जाता है। इन्हे खतरे के सामान्य लक्षण कहा जाता है। ऐसे लक्षण मिलने पर प रिवार को तत्काल चिकित्सीय सहायता लेना चाहिए।



बीमारी, दस्त या बुखार के दौरान बच्चों को किस प्रकार का खाना देना चाहिए ?

- ✓ 6 माह से कम उम्र के बच्चों को माँ के दूध की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए।
- ✓ 6 माह से ऊपर के बच्चे को माँ का दूध बढ़ाने के साथ ही उसके मन का व सुपाच्य भोजन खाने को देना चाहिए।
- ✓ अगर बच्चे को दस्त है या ज्यादा प्यास लग रही है तो उसे ओ.आर.एस. पिलाना चाहिए और जिंक की निर्धारित खुराक देनी चाहिए। साथ ही बच्चों का उम्र अनुसार पूर्ण टीकाकरण कराये व विटामिन-ए की निर्धारित खुराक दिलाये।

पोषण हस्तक्षेप - 8

अति कुपोषित बच्चों की समय से पहचान व प्रबन्धन -

- ✓ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा उम्र अनुसार वजन, ऊँचाई व MUAC के माध्यम से अति कुपोषित / मध्यम कुपोषित बच्चों को चिन्हित करना।
- ✓ अति कुपोषित / सैम / मैम बच्चों का ए. एन. एम. (ANM) द्वारा स्वास्थ्य परिक्षण।
- ✓ चिकित्सा जटिलता वाले सैम बच्चों का पोषण पुनर्वास केंद्र पर रेफर / भर्ती करना।
- ✓ पोषण पुनर्वास केंद्र से ठीक होकर वापस आये को ग्राम स्तर पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा पोषण संबंधी परामर्श व नियमित पोषणहार देना।

बच्चों में कुपोषण को वृद्धि निगरानी चार्ट के माध्यम से पहचाना जाता है - वृद्धि निगरानी चार्ट विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा विभिन्न देशों में अध्ययन करके उचित तरीके से पोषण पाने वाले बच्चों की लम्बाई और वजन के आधार पर निर्धारित मानकों को तैयार किया गया है और उनका उपयोग भारत समेत प्रायः सभी देशों में किया जाता है। ये मानक हमें उम्र के अनुसार हर माह के लिए बच्चे के वजन तथा लम्बाई की अधिकतम व न्यूनतम सीमा की जानकारी देते हैं। 0 से 5 वर्ष तक के लड़के और लड़कियों का आयु सापेक्ष वजन चार्ट आंगनवाड़ी केंद्रों पर उपलब्ध होता है, जबकि 0 से 3 वर्ष का आयु के सापेक्ष वजन चार्ट मातृ व शिशु प्रगति कार्ड पर उपलब्ध रहता है। बच्चों में कुपोषण की पहचान तीन प्रकार के चार्ट उपयोग करके की जाती है -

कम वजन (Underweight)	• आयु के सापेक्ष वजन का चार्ट उपयोग करके।
दुबलापन (Wasting)	• लम्बाई के सापेक्ष का चार्ट उपयोग करके।
नाटापन (Stunting)	• आयु के सापेक्ष लम्बाई और ऊँचाई का चार्ट उपयोग करके।

पोषण हस्तक्षेप - 9
किशोरियों में एनीमिया की रोकथाम - किशोरियों में एनीमिया से रोकथाम हेतु

- ✓ आयरन फोलिक एसिड गोलीयों का सेवन - 10 से 19 वर्ष की किशोरियों को आयरन फोलिक एसिड की एक गोली का साप्ताहिक सेवन करना चाहिए। स्कूल जाने वाली किशोरियों को स्कूल में तथा स्कूल न जाने वाली किशोरियों को आंगनवाड़ी केंद्र पर आयरन फोलिक एसिड गोलियां दी जाती हैं।
- ✓ आयरन युक्त भोजन का सेवन।
- ✓ किशोरियों की स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता पर समझ विकसित करना।



किशोरी ही भविष्य में मावी माँ बनेगी

पोषण हस्तक्षेप - 10

- गर्भवती महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम व सही देखभाल -**
- ✓ **श्रीधर पंजीकरण** - पहले तीन माह महिला के पोषण स्तर की पहचान हेतु पंजीकरण का महत्वपूर्ण समय है। इसलिए गर्भावस्था की जानकारी मिलते ही अपने नजदीकी केंद्र पर पंजीयन करवाए।
 - ✓ **वजन जांच** - गर्भावस्था के दौरान कम से कम 4-5 बार वजन की जांच होनी चाहिए, क्योंकि वजन मातृ व भ्रूण वृद्धि का महत्वपूर्ण सूचक है।
 - ✓ **खून की जांच** - एनीमिया की स्थिति की जानकारी तथा उससे बचाव व उसका - उपचार हेतु खून की जांच आवश्यक है। आयरन, डीवॉर्मिंग, कैल्शियम एनीमिया एव उच्च रक्तचाप (प्रीएक्लेम्पसिया) से बचाव करती हैं।
 - ✓ **पोष्टिक आहार** - गर्भावस्था में गर्भवती महिला को पोष्टिक आहार का सेवन करना और अतिरिक्त खुराक लेते रहना चाहिए।
 - ✓ **टीकाकरण** - समय समय पर आवश्यक और जरूरी टिके लगवाए।

गर्भवती महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम व सही देखभाल



पोष्टिक और अतिरिक्त खुराक नियमित आयरन की गोली

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा अनुशंसित 10 पोषण हस्तक्षेप

हस्तक्षेप -1 जन्म के एक घन्टे के अन्दर स्तनपान की शुरुआत	हस्तक्षेप -2 शिशु के जन्म के छः माह तक केवल स्तनपान	हस्तक्षेप -3 छः माह के बाद ऊपरी पोषण आहार की शुरुआत	हस्तक्षेप -4 बढ़ती आयु में आहार में वृद्धि व 2 वर्ष तक माँ का दूध	हस्तक्षेप -5 सूक्ष्म पोषक तत्वों की पूर्ति
हस्तक्षेप -6 बीमारियों से बचाव हेतु साफ-सफाई पर ध्यान	हस्तक्षेप -7 बीमार बच्चों की देखभाल	हस्तक्षेप -8 अति कुपोषित बच्चों की समय से पहचान व प्रबन्धन	हस्तक्षेप -9 किशोरियों में एनीमिया की रोकथाम	हस्तक्षेप -10 गर्भवती महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम व सही देखभाल

- पोषण हस्तक्षेप - 1 व 2**
1. जन्म के 1 घन्टे के अन्दर स्तनपान की शुरुआत।
 2. जन्म से छः माह तक केवल स्तनपान।
- ❖ जन्म के 1 घन्टे के अन्दर स्तनपान शुरु करायें। शिशु को उपर से कोई भी पेय पदार्थ या आहार न दें।
 - ❖ माँ के दूध में पोष्टिक तत्वों के साथ पर्याप्त पानी भी होता है। अतः 6 माह पूरे होने तक शिशु को माँ के दूध के अलावा कुछ भी पानी भी न दें।
 - ❖ रात में माँ का दूध अधिक बनता है। अतः माँ रात में अधिक से अधिक स्तनपान कराये। माँ चिन्ता एवं तनाव से मुक्त रहे।
 - ❖ कामकाजी महिलाएँ अपने स्तन से दूध निकाल कर रखें। इसे शिशु को कटोरी या कप से पिलाएँ।
 - ❖ स्तनपान शिशु को बीमारियों से बचाता है। यदि माँ या शिशु बीमार हों तब भी स्तनपान कराये।



पोषण हस्तक्षेप - 3

- छः माह के बाद ऊपरी पोषक आहार की शुरुआत**
- 6 माह के पश्चात् माँ के दूध के साथ दिया जाने वाला आहार ऊपरी / पूरक आहार कहलाता है।
 - 6 माह के बाद शिशु की पोषण की आवश्यकता बढ़ जाती है इस बढ़ती आवश्यकता के लिए केवल माँ का दूध पर्याप्त नहीं होता।
 - 6 माह के बाद से ऊपरी / पूरक आहार शुरूआत करें, दो वर्ष तक लगातार दें तथा स्तनपान जारी रखें।

पोषण हस्तक्षेप - 4

बढ़ती आयु में आहार में वृद्धि, 2 वर्ष तक माँ का दूध --

आयु	कितनी बार	कितनी मात्रा देनी है	भोजन कैसा देना है	याद रखे
6 माह पर	2-3 बार	2-3 चम्मच	गाढ़ा मसला हुआ मुलायम आहार जो आसानी से निगला जा सके	आहार को बढ़ती आयु के साथ बढ़ाना
7-8 माह	3 बार	250 ग्राम की कटोरी से हर बार आधी कटोरी	मसला हुआ मुलायम आहार	
9-11 माह	3-4 बार	250 ग्राम की कटोरी से हर बार पौन कटोरी	पतला बारीक कटा एवं मसला हुआ खाना जो बच्चा स्वयं हाथ से उठा कर खा सके (काटा हुआ, चबाने योग्य)	गरिष्ठता एवं गुणवत्ता का ध्यान रखना
12-24माह	4-5 बार	250 ग्राम की कटोरी से हर बार पूरी कटोरी	घर में बनने वाला खाना	माँ का दूध 2 वर्ष तक जारी रखना

वागड रेडियो 90.8 FM
वागधारा, कुपड़ा

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

यह "वार्ता वागधारा नी" केवल आंतरिक प्रसारण है।

