

मिट्टी के बर्तनों का आदिवासी समुदाय में सांस्कृतिक महत्व



प्यारे किसान भाइयों-बहनों, प्यारे बच्चों, संगठन के पदाधिकारी एवं स्वयंसेवकों

जय गुरु !

आप सबके सहयोग व निरंतर प्रयास से हमारा वर्ष 2023 पूर्ण होने के करीब है। आपको आगामी वर्ष 2024 की हार्दिक शुभकामनाएं

बहुत-बहुत उल्लास भरा रहे हमारा आगामी वर्ष। हर बार जो कहता हूँ कि हमारी मिट्टी, पानी, पर्यावरण सुरक्षित रहे, जिसे हम बचा के रख पाए हमारे पीढ़ियों के लिए। आज जब मैं लिखने की दिशा में बढ़ रहा था उस समय मेरे हाथ में भारत सरकार की एक रिपोर्ट थी जिसमें पर्यावरण को लेकर के एक चौकाने वाले आंकड़े आए हैं। किस प्रकार से भारत के जिलों में पानी के अंदर जहर घुलता जा रहा है। बांसवाड़ा का नाम उन जिलों की सूची में है। मेरी पढ़ते हुए रूह काप रही थी और चिंता थी कि क्या हम हमारी पीढ़ियों के लिए छोड़ रहे हैं, क्या सुरक्षित रख पा रहे हैं? भारत के संवेदनशील जिलों में अगर बांसवाड़ा का नाम और पानी में जहर की मात्रा आई है। पानी में फ्लोराइड आया है इसका समस्त अध्ययन व वैज्ञानिकों का मत है कि यह होने का एकमात्र कारण है कि अत्यधिक कीटनाशक दवाओं का खेती में प्रयोग करना, जिसमें यूरिया, डीएपी जैसे खाद हमारी मिट्टी व पानी को खराब करते हैं। आज तक के संवाद में मैंने कभी भी यह नहीं कहा कि यह करो या मत करो परंतु हां आज मैं यह जरूर सभी साथियों से कहना चाहूंगा कि उसे हम जरूर पढ़ें, जरूर देखें कि हम क्या करने जा रहे हैं। बांसवाड़ा इतना जहरीला कैसे हो सकता है। हमारा पानी इतना जहरीला कैसे हो सकता है यह हमारे लिए चिंता का विषय है।

क्यों ना हम आने वाले वर्ष के लिए यह नियम बना ले कि हम हमारे पानी को बचा के रखेंगे और हमारा पानी हमारी मिट्टी और पर्यावरण को स्वच्छ रखेंगे। अभी जो टंड की फसल चल रही है उसमें लोग बथुआ को मारने की दवाई का छिड़काव करते हैं जो कि कैसर का सबसे बड़ा कारण होता है। हम हमारी परम्पराओं को क्यों नष्ट कर रहे हैं, यह हमारे लिए चिंता का विषय है। वागधारा का वर्षों से संवाद आप सभी के साथ, इसी बात को लेकर रहा है कि हम कैसे आत्मनिर्भर बनें, कैसे सुरक्षित रहे, हमारी प्रकृति, हमारे विचार, संस्कृति को कैसे बचा के रखें, इसी को लेकर निरंतर काम करता रहा है। आप सभी स्वयंसेवक, वागधारा के साथी भी क्षेत्र में इसी विषय पर संवाद करते हैं और अब संगठन भी इसी पर बात करने लगे हैं। हमें सोचना होगा कि हम इस वर्ष में किस प्रकार से सुरक्षित रह पाए। कैसर का रोग हमारे क्षेत्र में बहुत बड़ी तादाद में बढ़ता जा रहा है। हमारे क्षेत्र में युवाओं को सही दिशा देने की जिम्मेदारी, जो पहले से ही खेती करते हुए आ रहे हैं उनके माता-पिता व बड़े-बुजुर्गों की है। वह बताएं कि हम किस प्रकार से आत्मनिर्भर जीवन जीते थे। आदिवासी अंचल की आत्मनिर्भरता का क्या माध्यम था, क्या संस्कृति थी, वह हमें सहजना होगा। मैं हमेशा एक उदाहरण जहां भी जाता हूँ वहां देता हूँ कि पहले हमारे गाँव में प्लास्टिक दूंदने पर भी नहीं मिलता था, लोग अनाज कपड़े में बांधकर ले जाते थे, लेकिन आज हमारी हर वस्तु, हर विषय, हर सामान प्लास्टिक के सामान से बना हुआ आ रहा है। क्या हमेशा और उसका सीधा सा कारण यह है कि हमारी बाहर की वस्तुओं पर निर्भरता ज्यादा होती जा रही है अगर हम बाहर से सामान लाएंगे तो स्वाभाविक तौर पर वह प्लास्टिक में ही आएगा। प्लास्टिक की थैलियाँ, प्लास्टिक के डिब्बे, प्लास्टिक की पैकिंग के सामान में वह आएगा।

कभी भी प्लास्टिक सड़ता व गलता नहीं है इसको पर्यावरण भी स्वीकार नहीं करता, हमारी मिट्टी भी स्वीकार नहीं करती, मिट्टी माँ है। हमारी भगवान है वह समझती है क्या सच है, क्या अच्छा है और क्या बुरा है, इसलिए प्लास्टिक को भी वह अपने में समाहित नहीं होने देती। हम क्यों इससे अनभिज्ञ होते जा रहे हैं यह हमें जरूर सोचना होगा, हमारे पर्यावरण को बचाना होगा और जिस प्रकार से आदिवासी अंचल पूरे जग के लिए उदाहरण बनने की हम कल्पना करते हैं। वागधारा का सपना है कि आदिवासी अंचल दुनिया के लिए सुरक्षा, समन्वय, भाईचारे का उदाहरण बने, इसके लिए हमें कार्य करना होगा, बातों से नहीं होगा, प्रयास करना होगा, इन्ही अपेक्षाओं और आशाओं के साथ आपको पुनः वर्ष 2024 की बहुत सारी शुभकामनाएं। आप खुश रहे, संपन्न रहे, स्वस्थ रहे और अपनी पीढ़ियों को भी सुखी रखें, संपन्न व सुरक्षित रखें !

धन्यवाद

जय- गुरु, जय- स्वराज !!!

आपका अपना

जयेश जोशी

प्राचीन काल से लेकर वर्तमान समय में मिट्टी के बर्तनों का दैनिक जीवन, धार्मिक संस्कार और व्यापार में अभिन्न भूमिका निभाते देखा गया है। मिट्टी के बर्तनों की कला का संरक्षण और प्रचार-प्रसार भारत की सांस्कृतिक अखंडता के लिए महत्वपूर्ण है। सांस्कृतिक महत्व: मिट्टी के बर्तनों ने पूरे इतिहास में कई समाजों, समुदाय की संस्कृति और परंपराओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मिट्टी के बर्तनों का उपयोग सांस्कृतिक पहचान, धार्मिक मान्यताओं और सामाजिक स्थिति को व्यक्त करने के लिए किया गया है। इसी तरह राजस्थान राज्य के दक्षिण में बांसवाड़ा जिले में वागधारा संस्था द्वारा निरंतर आदिवासी समुदाय कि सांस्कृतिक परम्पराओं के पुनरुद्धार के लिए निरंतर रूप से कार्य कर रही है। संस्था द्वारा गठित कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन कोबा के ग्राम दलपुरा में ग्राम स्वराज समूह की बैठक आयोजित की गई। जिसमें महिलाओं के द्वारा आदिवासी संस्कृति से जुड़े परंपरागत मिट्टी के बर्तनों को पहले किस तरीके से काम में लेते थे? जिसको लोग धीरे-धीरे भूलते जा रहे हैं। इससे आदिवासी समुदाय को बहुत नुकसान हो रहा है। वागधारा संस्था के माध्यम से इस संस्कृति को बरकरार रखने हेतु समुदाय के बीच में जाकर लोगों को मार्गदर्शन देने की आवश्यकता महसूस हुई। जिससे लोग इस बात को समझने लगे हैं कि मिट्टी से बने बर्तनों को उपयोग में लेकर ज्यादा लम्बे समय तक जिंदगी में निरोगी जीवन का सफ़र तय कर सकते हैं। क्योंकि लोग बैठकों के माध्यम से इस बात को समझने लगे हैं कि हमारा परंपरागत बीज हो या मिट्टी के बर्तनों का उपयोग, इसमें युवाओं की भागीदारी भी जरूरी है, ताकि वो भी इस बात का हिस्सा बने और आने वाली नई पीढ़ी को भी इसका फायदा मिल सके। मिट्टी के ही बर्तनों का उपयोग क्यों जरूरी है? आज हम एल्युमिनियम और स्टील के बर्तनों का उपयोग करते हैं जो कि हमारे स्वास्थ्य के लिये फायदेमंद नहीं है। इससे समुदाय में महिलाओं को ज्यादा नुकसान हो रहा है। गर्भवती महिलाएं कुपोषण की शिकार हो रही हैं। जब बच्चा जन्म लेता है तो बच्चा कमजोर और कुपोषित पैदा होता है और महिला भी कमजोर होती है। इसके साथ ही दूध/छाछ आदि पीने के लिये मिट्टी के कप/ग्लास होते हैं इसका उपयोग करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, जिसमें स्वाद भी अच्छा आता है और जल्दी पीने लायक हो जाता है,

साथ ही अगर मिट्टी की हांडी में दूध गर्म करते हैं तो बहुत अच्छी सुगंध आने लगती है साथ ही खाने-पीने में भी ज्यादा स्वादिष्ट लगता है। अगर हांडी में सब्जी बनाते हैं तो इसका स्वाद और पोषण दोनों ही बढ़ जाते हैं, इसके साथ ही अगर मिट्टी के तवे में रोटी बनाते हैं तो इसमें मौजूद सभी पोषक तत्व हमें मिलते हैं ये स्वास्थ्य

सवाधानी से बड़ी दुर्घटना की आशंका बनी रहती है। ग्रामीण क्षेत्रों में दही से छाछ बनाने के लिये परम्परागत गोली और रक्व्या का ही उपयोग करते हैं तो सभी तरह से फायदेमंद होगा। मिट्टी के बर्तनों में पानी का संग्रहण और पानी पीने पर पानी का स्वाद अच्छा लगता है, ये स्वास्थ्य के लिये फायदेमंद होता है। मिट्टी के बर्तन और हमारी संस्कृति का रिश्ता : मिट्टी का घड़ा हमारी संस्कृति में पूजा-पाठ या गंगाजल भर कर के देवी- देवताओं को चढ़ाया जाता है। साथ ही मिट्टी के घड़े को पथ पूजन में भी पानी भरकर शुभ कार्य के लिये काम में लिया जाता है। परम्परागत रूप से मिट्टी के बर्तन/ घड़े के पानी को ही शुद्ध जल मानते हैं। विशेष कर देवी- देवताओं के पूजन में भी मिट्टी के घड़े का ही महत्व है, हमारे सभी सामाजिक/ धार्मिक/ सांस्कृतिक कार्यों में मिट्टी के बर्तनों का ही उपयोग किया जाता है। मिट्टी से बने दीपक को भगवान के सामने जलाने में उपयोग किया जाता है जो की भगवान के प्रति आस्था में भी महत्वपूर्ण है। आखातीज के दिन आदिवासी समुदाय में लोग विशेषरूप से पूजा अर्चना करते हैं, जिसको मिट्टी माता के नाम से जाना जाता है। इस दिन मिट्टी माता से अन्न देवता को माँगा जाता है और मिट्टी से अच्छा अन्न पैदा हो ऐसी प्रार्थना/ कामना की जाती है। मिट्टी को बनाया नहीं जा सकता, मिट्टी प्रकृति की अमूल्य देन है। आदिवासी समुदाय में लोग मिट्टी के ही घर बना कर रहते थे, बिना किसी खर्च से अपने परिवार के साथ मिलकर अपना घर बना लेते थे, वो किसी पर निर्भर नहीं थे। आज भी कई समुदायों के लोग मिट्टी के घरों में ही रहना पसंद करते हैं। जीवन यापन करने के लिये मिट्टी बहुत महत्वपूर्ण है, अगर मिट्टी नहीं है तो धरती के ऊपर जो जीव है उनका जीवित रहना बहुत मुश्किल हो जायेगा, मिट्टी है तो सब कुछ संभव है। साथ ही संस्था के सभी साथियों से भी निवेदन है की सबके सहयोग से इस तरह के कार्यों को करने में एक दुसरे की मदद करें और समुदाय तक हमारी बात को पहुँचाये जिससे समुदाय के लोगों को ज्यादा से ज्यादा फायदा मिल सके, इसके साथ ही ग्राम स्वराज के तहत ग्रामीण समुदाय को मिट्टी के बर्तनों की बिक्री से होने वाला लाभ भी मिल सकेगा।

सर्वी फसलों का पारम्परिक व जैविक रव-रवाव

जैविक खादों का प्रयोग करें।

- मक्का व गेहूँ के फसल चक्र में हैंच के ही खाद का प्रयोग करें।
- फसल चक्र में परिवर्तन करें।
- आवश्यकतानुसार उपलब्धता के आधार पर गोबर तथा कूड़ा करकट का प्रयोग कर कम्पोस्ट बनाई जाये।
- खेत में फसलावशिष्ट जैविक पदार्थों को मिट्टी में मिला दिया जाये।
- विभिन्न प्रकार के जैव उर्वरकों तथा नत्रजनिक संस्लेषी, फास्फेट को घुलनशील बनाने वाले बैक्टीरियल अलगन तथा फंगल बायोफर्टिलाइजर का प्रयोग करें।
- कार्बनिक पदार्थ तथा अकार्बनिक उर्वरकों का संतुलित उपयोग करें।

रबी फसलों में कीट प्रबंधन:

- प्रारंभिक अवस्था में रबी फसलों का रस चूसने वाले कीड़ों का प्रकोप होने पर दशपर्णी काढ़े के घोल का उपयोग करें। फसलों में छोटी और मध्यम आकार की इल्लियॉ, थिप्स, लाल मकड़ी दिखाई देती है। ऐसे में इनसे बचाव के लिए लहसुन, प्याज, अदरक और मिर्ची का घोल बनाकर फसलों में छिड़काव करें।
- 10 से 15 दिन पुरानी छाछ भी एक बेहतर कीटनाशक है इसी भी फसलों पर छिड़काव करने से लाभ होता है।
- फसल की किस्मों में भी विविधता रखने से कीट प्रकोप को नियंत्रित किया जा सकता है। बीजामृत, छाछ आदि से बीजोपचार करने से कीट प्रकोप कम होता है।
- मौसम के आधार पर समय पर फसल की बोवनी करने से भी कीट प्रकोप कम किया जा सकता है।
- खेत में पौधों की उचित संख्या एवं दुरी रखने से फसल को पर्याप्त सूर्य प्रकाश एवं हवा मिलती है, जिससे हानिकारक कीट का प्रकोप कम होता है।
- खेत में बीज छिड़कने के स्थान पर कतार में बोवनी करने से खरपतवारों के नियंत्रण में आसानी होती है।
- खेत में पकी हुई खाद डालने से खरपतवारों का प्रकोप नहीं होता है। खाद को बीज या फसल के पौधे के पास रखने से खरपतवारों को पोषण नहीं मिल पाता है। जिससे खरपतवार नियंत्रण में आसानी होती है।
- खेतों में संतुलित सिंचाई पद्धति अपनाएँ और जल निकासी हेतु नालियाँ बनायें।
- अधिक नमी कीट और रोगों को बढ़ावा देती

बर्तन में घी को गर्म करने के बाद खाने के काम में लिया जाता है तो उसका स्वाद बढ़ जाता है। एल्युमिनियम के बर्तन में घी को गर्म करने से जल्दी पकता है और जल जाता है साथ ही स्वास्थ्य को भी नुकसान पहुंचता है, पारम्परिक रूप से मिट्टी के ही बर्तन में घी को गर्म कर खाना चाहिये।

आदिवासी समुदाय में परंपरागत स्थानीय बीजों के रखखाव के लिये मिट्टी के बर्तनों का उपयोग: परंपरागत स्थानीय बीजों के रखखाव के लिये मिट्टी के बड़े बर्तनों को काम में लिया जाता था, जिससे अनाज / बीज कई सालों तक खराब नहीं होता था, इसको मिट्टी के ढक्कन से ही बंद कर दिया जाता था और बीज बोने के समय फिर से इसे निकालकर बो दिया जाता था। पहले बीज को राख में मिलाकर मिट्टी के बर्तन में रख देते थे, इससे किसी प्रकार का कोई कीड़ा नहीं लगता था, जब किसान के लिये बुवाई का समय होता इनको मिट्टी के बर्तन से सुरक्षित निकालकर काम में लिया जाता था।



प्रगुलाल गरासिया

सर्वी फसलों का पारम्परिक व जैविक रव-रवाव

किसान भाइयों यदि हम अपने पूर्वजों की खेती पद्धति को देखे तो ये बात ध्यान में आती है कि वे घर के बीज, घर की जैविक खादों का उपयोग कर विविध फसलों की खेती करते थे। तब खेतों में मित्र कीटों, जीवों की संख्या अधिक थी। इन कारणों से फसलों में कीट रोगों की समस्या बहुत कम थी। तथाकथित उन्नत खेती तथा बढ़ते बाजारवाद से खेती में आयतित बीज, रासायनिक खाद एवं यंत्रोपकरण का उपयोग किया जाने लगा। वृक्षों की अंधाधुंध कटाई हुई, जैव विविधता कम हुई, एकल फसल पद्धति को बढ़ावा मिला। जिसके कारण मित्र कीट, जीव व पक्षी नष्ट होते जा रहे हैं। जिसके फलस्वरूप कीट रोग का प्रकोप हर साल बढ़ने लगा है। मौसम परिवर्तन के कारण भी कीटों की क्षमता में वृद्धि होकर इनका प्रकोप बढ़ा है। रबी फसल की प्रारंभिक अवस्था सभी प्रमुख पोषक तत्वों में उपलब्धता होना जरूरी है इससे फसलों का विकास बेहतर होता है एवं आशानुरूप उत्पादन प्राप्त होता है इन तत्वों की पौधों को आवश्यकतानुसार उपलब्धता न होने से अधिकांश क्षेत्रों में उत्पादन में कमी आती है। मिट्टी में जीवांश या कार्बनिक पदार्थों की कमी होने से मृदा के भौतिक, रासायनिक एवं जैविक स्वरूप में अंतर हो जाता है गोबर की खाद या हरी खाद से कुल पोषक तत्वों के 50 से 75 प्रतिशत आपूर्ति से फसल प्रणाली की उपज में वृद्धि होती है तथा उर्वरता बनी रहती है।

एकीकृत पोषक तत्व प्रबंधन के घटक:

पोषक तत्व प्रबंधन की जरूरत क्यों है: मृदा उर्वरता का संतुलन इस प्रकार किया जाय कि फसल की मांग एवं आवश्यकता के अनुसार पौधों को आवश्यक पोषक तत्व उपलब्ध होते रहें, जिससे अधिक से अधिक (वांछित) उपज मिल सके और मृदा का स्वास्थ्य सुरक्षित बना रहे। इसके लिए आवश्यकतानुसार कार्बनिक स्रोतों से फसल को सभी तत्वों का निश्चित अनुपात में ग्रहण करना आवश्यक है। क्योंकि प्रत्येक तत्व का पौधों के अन्दर अलग-अलग कार्य एवं महत्व है जो विभिन्न अवस्थाओं में पूर्ण होता है। कोई एक तत्व दूसरे तत्व का पूरक नहीं है। यह संतुलन बिगड़ने पर उत्पादन सीधे प्रभावित होता है। इस व्यवस्था/ तकनीकी को एकीकृत पोषक तत्व प्रबंधन की संज्ञा दी गई है।

1. फसल अवशेष: फसल अवशेष को नष्ट करने के साथ साथ उच्च उतम खाद में परिवर्तित किये जा सकता है, कई किसान फसल अवशेष को इकट्ठा कर जला देते हैं परन्तु इन्हें जलाने

के स्थान पर खेत में गड्ढा करके उसमें फसल अवशेष को डालकर गोबर और गोमूत्र घोल बनाकर छिड़काव कर देना चाहिए और फिर गड्ढे में मिट्टी डालकर बंद कर देना चाहिए, इससे कुछ ही दिनों बाद उत्तम खाद के रूप में बदल जाता है।

2. जीवाणु खाद: अजोबैक्टीर, राइजोबियम आदि कल्चर के रूप में कृषि बाजार में उपलब्ध होते हैं, इन कल्चर का प्रयोग जीवाणु खाद बनाने, बीजों को उपचारित करने में किया जा सकता है, जीवाणु खाद के प्रयोग से पौधों में विभिन्न पोषक तत्वों की पूर्ति होती है।

3. केंचुआ खाद: केंचुआ खाद में सभी प्रकार के पोषक तत्व उपलब्ध होते हैं, केंचुआ खाद के प्रयोग से पौधों की वृद्धि पर्याप्त होती है।

कृषि में पोषक तत्व प्रबंधन करने से होने वाले लाभ:



1. अधिकतम उत्पादन प्राप्त होता है।
2. मृदा में उपलब्ध पोषक तत्वों को अवशोषित कर पौधों की जड़ों को उपलब्ध कराती है।
3. किसी एक तत्व की अधिकता भी फसलों को हानि पहुंचाते हैं, इसलिए पोषक तत्वों का प्रबंधन करना जरूरी है।
4. मृदा की उत्पादकता एवं स्वास्थ्य में सुधार होता है।
5. फसल के गुणात्मक उत्पादन में बढ़ोतरी होती है।
6. वातावरण की विपरीत परिस्थितियों से बचाव करता है।
7. प्राकृतिक तौर पर कीड़े-मकोड़ों के प्रभाव को कम करने में सहायता करता है।

रबी फसलों में पोषक तत्व प्रबंधन कैसे करें:

- दलहनी फसलों जैसे चने, मटर में राइजोबियम कल्चर का प्रयोग अवश्य करें।
- मिट्टी परीक्षण के आधार पर ही उर्वरकों एवं



“आओं जाने बालिका दिवस पर बालिकाओं का महत्व”



भारत में हर साल 24 जनवरी राष्ट्रीय बालिका दिवस के रूप में मनाया जाता है। बेटियों को प्रथम पायदान पर लाने के लिए समय-समय पर कई योजनाएं और कानून लागू किए गए। इसी उद्देश्य से राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाए जाने की शुरुआत हुई। बेटियों को सशक्त बनाने के लिए जागरूकता बढ़ाने वाले इस खास दिन को 24 जनवरी को मनाने की भी एक खास वजह है। जो साल 1996 में इन्दिरा गांधी ने देश की पहली महिला प्रधान मंत्री के तौर पर शपथ ली थी। इस लिए बालिकाओं के सशक्तिकरण में 24 जनवरी का दिन महत्वपूर्ण है। राष्ट्रीय बालिका दिवस पुरे देश में बालिकाओं की हिस्सेदारी बढ़ाने, बालिकाओं की शिक्षा स्वास्थ्य, करियर के लिए मार्ग प्रदर्शित करने, इत्यादि के उद्देश्य से हर साल 24 जनवरी को राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया जाता है। साथ ही राष्ट्रीय बालिका दिवस के मौके पर देश की बालिकाओं को उनके अधिकार और सशक्तिकरण के प्रति जागरूक किया जाता है।

बालिका दिवस का लक्ष्य -

देश में लड़कियों को आत्मनिर्भर बनाना और अहम दर्जा देना, समाज में बालिका को असमानताओं को मिटाने के लिए लोगों के बीच जागरूकता को बढ़ाना इस दिवस को मनाने का लक्ष्य है। आदिवासी क्षेत्र में बालिकाओं के प्रति कई प्रकार की धारणा व्याप्त है जो कई क्षेत्रों में फैली है जैसे उच्च शिक्षा की कमी, पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधित समस्या, कानूनी अधिकार, चिकित्सीय देख-रेख, सुरक्षा, सम्मान एवं बाल श्रम आदि। जिसके कारण शिक्षा एवं स्वास्थ्य, पोषण के प्रति जागरूकता की कमी है। इसके प्रति जागरूकता लाने के लिए करीब 2 दशकों से हम प्रयासत है। इस दिन को विशेष बनाने के लिए हमारे समुदाय की भागीदारी बहुत महत्वपूर्ण है।

समुदाय की भूमिका -

हमें अब हमारी बेटियों के प्रति सजकता के साथ उनका साथ देना बहुत जरूरी है। देश के निर्माण में बेटियों की भूमिका बहुत मायने रखती है। हमारी सोच एवं जागरूकता नहीं होने के कारण हमारी बेटियाँ पिछड़ रही है। अब हमें हमारी बेटियों को आगे बढ़ाने की जरूरत है। हमें बेटियों को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना होगा ताकि भविष्य में वे अपने अधिकारों का उपयोग कर सकें। इसके साथ ही समुदाय को यह अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी की समुदाय

की प्रत्येक बेटि शिक्षा से जुड़े एवं अपने जीवन को जीने में समर्थ बन सके। बालिकाएँ कई क्षेत्रों में जिस गति से आगे बढ़ रही है, उसी तरह अब हमारे आदिवासी क्षेत्र में भी बालिकाओं के लिए अवसरों के द्वार खोलने होंगे ताकि हर क्षेत्र में आगे बढ़ कर नए भविष्य का निर्माण कर सके।

अभिभावकों की भूमिका -

हम सभी अभिभावकों को बालिकाओं के प्रति जागरूक होने की आवश्यकता है। हमें अपनी बालिकाओं को जीवन में आने वाली कठिनाइयों से अवगत करवाना होगा ताकि हमारी बालिकाएँ अपने आप को मजबूत बना सकें। उनके अधिकारों का हनन होने से बचना होगा। साथ ही अधिकारों के प्रति जागरूक करना होगा ताकि वे अपने अधिकारों के लिए मजबूती से लड़ सकें। बालिकाओं की भागीदारी हमारे घर परिवार में सुनिश्चित करनी होगी ताकि वे अपने विचारों को खुलकर रख सकें। परिवार में पढ़ने लिखने एवं कौशल विकास के लिए संसाधन उपलब्ध करवाने होंगे। इसके साथ ही बालिकाओं को उनकी इच्छा अनुसार खाने, रहने, पहनने की आजादी देनी होगी ताकि बालिकाएँ अपने आपको परिवार में सहज महसूस कर सकें। अभिभावकों को यह सभी जिम्मेदारी अच्छे से निभानी होगी ताकि बालिकाएँ अपने आपको मजबूत बना सकें।

ग्राम स्वराज समूह की भूमिका -

ग्राम स्वराज समूह के सभी सदस्यों को गाँव स्तर पर बालिकाओं की जागरूकता के लिए नियमित संवाद करना होगा। साथ ही बालिकाओं से जुड़ी योजनाओं को प्रत्येक बालिकाओं तक पहुँचाने का प्रयास करना होगा। हम सभी सदस्यों को हमारे आस-पास रहने वाली बालिकाओं के साथ नियमित संवाद करना होगा। जैसे बेटि को उच्च शिक्षा दिलाने पर संवाद, बालिकाओं के लिए मुफ्त शिक्षा, कॉलेज तथा विश्वविद्यालयों में आरक्षण, उनकी सहायता करना और रोजगार के क्षेत्र पर संवाद, खेलकूद, सांस्कृतिक कार्यक्रम, सरकारी योजनाएँ, शिक्षा एवं स्वास्थ्य संबंधित संवाद करते हुए बालिकाओं के अभिभावकों को जागरूक करे।

बाल स्वराज समूह की भूमिका -

बाल स्वराज समूह द्वारा संचालित मासिक बैठकों में बालिका शिक्षा एवं स्वास्थ्य पर संवाद करें। जिसमें हमारे आस-पास शिक्षा से वंचित या विद्यालय नहीं जाने वाली बालिकाओं को शिक्षा से जोड़ने



का प्रयास करें। साथ ही साथ शिक्षा की महत्ता एवं जीवन में पड़ने वाले प्रभावों पर संवाद करें, सरकार द्वारा दी जा रही सुविधाओं पर विस्तार पूर्वक आपसी संवाद करें। समाज में बालिकाओं की भागीदारी सुनिश्चित करने की दिशा में संवाद करें। बाल स्वराज समूह की गतिविधियों में बालिकाओं से जुड़ी योजनाओं पर संवाद जैसे करें जैसे: बालिका दूरस्थ शिक्षा योजना, मुख्यमंत्री राजश्री योजना, सामूहिक विवाह नियमन अनुदान योजना, प्रसूति सहायता योजना, पालनहार योजना, बालिका समर्थि योजना, राजस्थान राज कौशल विकास योजना, राजस्थान विधवा पेंशन योजना, देवनारायण छात्रा स्कूटी योजना आदि पर संवाद करें ताकि बालिकाओं को इनका लाभ मिल सके।

सक्षम समूह एवं संगठनों की भूमिका -

सक्षम समूह की बैठक के दौरान हमें बालिकाओं के मुद्दों पर प्राथमिकता के साथ संवाद करना होगा। इसमें हमें ग्राम स्तर पर जागरूक करना होगा ताकि बालिकाएँ अपने हक को पा सकें, इसके लिए बैठक के दौरान बालिकाओं के मुद्दे निकालकर हमें बात करनी होगी। जैसे

विद्यालय स्तर पर बालक बालिकाओं के लिए प्रथक-प्रथक शौचालय नहीं होना, जहाँ शौचालय है वे उपयोग लायक नहीं है एवं शौचालय में पानी की व्यवस्था नहीं होने के कारण सफाई नहीं होना, जिसके कारण बड़ी उम्र की बालिकाओं की उपस्थिति कम रहने एवं ड्राप आउट जैसी समस्या पनपने लगती है, स्कूल में पर्याप्त अध्यापकों का नहीं होना, जिसके कारण बच्चे प्राइवेट विद्यालयों की तरफ रुख करने लगते हैं। खेल मैदान का नहीं होना एवं खेल मैदान जहाँ है वहाँ पर चार दिवारी का नहीं होना, स्कूल में शुद्ध पेयजल की व्यवस्था नहीं होना, पिन के पानी में अत्यधिक फ्लोराइड की मात्रा पाई जाती है, जिसके कारण अनेक प्रकार की बीमारियाँ होती हैं। इसके साथ ही बाल विवाह, बाल श्रम जैसी कुप्रथाओं को रोकने के लिए प्रयास करना। इन मुद्दों पर हमारे संगठन एवं समुदाय को बेहतर प्रयास करने होंगे, जिससे हमारी बालिकाओं को बेहतर सुविधा उपलब्ध हो पायेगी। हम सबको इसके लिए निरंतर प्रयास करना होगा।



पशुओं के स्वास्थ्य एवं पोषण के लिए - अजोला

अजोला सबसे ज्यादा दुधारू पशुओं में दूध बढ़ाने का काम करती है। इसमें फॉस्फोरस, आयरन और कैल्शियम पाया जाता है, इसलिये यह पशुओं के पेशाब में आने वाले खून की समस्या को दूर करती है। अजोला का उपयोग गाय, भैंस, मुर्गी, बकरी, पालने वाले करते हैं। अजोला एक पानी में पनपने वाला छोटे बारीक पौधों की जाति होती है। जिसे वैज्ञानिक भाषा में फर्न कहा जाता है। अजोला बेहतर तरीके हरे खाद की तरह फसलों में नाइट्रोजन की भी पूर्ति करती है। इसकी विशेषता यह है कि यह अनुकूल वातावरण में 5 दिनों में ही दोगुना हो जाती है। यदि पूरे वर्ष इसे बढ़ने दिया जाये तो प्रति हेक्टेयर 300 टन से भी अधिक पैदा किया जा सकता है इसमें नाइट्रोजन के साथ कई तरह के कार्बनिक पदार्थ होते हैं जो भूमि की ऊर्वरा शक्ति बहुत जल्दी बढ़ाते हैं।

अजोला के गुण

अजोला जल को सतह पर मुक्त रूप से तैरने वाला फर्न है। यह छोटे-छोटे समूह में गुच्छे की तरह तैरता है। भारत में मुख्य रूप से “अजोला पित्राटा” वाली जाति पाई जाती है। इसमें काफी हद तक गर्मी सहन करने एवं अजोला जल में तीव्र गति से बढ़ती है। अजोला कि उत्पादन लागत काफी कम होती है यह औसतन 15 किलोग्राम प्रति वर्गमीटर प्रति सप्ताह की दर से उपज देती है। सामान्य अवस्था में यह फर्न तीन से छः दिन में दोगुनी हो जाती है। यह पशुओं के लिये रोग प्रतिरोधक एन्टीबायोटिक का कार्य करती है। यह पशुओं के लिए आदर्श आहार के साथ-साथ भूमि कि उर्वरा शक्ति बढ़ाने के लिए हरी खाद के रूप में भी उपयुक्त है।

अजोला की गुणवत्ता

अजोला सस्ता, सुपाच्य, पौष्टिक, पूरक पशु आहार है। इसे खिलाने से पशुओं के दूध में वसा व वसा रहित आहार खाने वाले पशुओं की

तुलना में सामान्य से अधिक वसा पाई जाती है। यह पशुओं में बांझपन निवारण में भी उपयोगी है। इससे पशुओं का शारीरिक विकास अच्छा होता है। अजोला में प्रोटीन, आवश्यक अमीनो एसिड, विटामिन विटामिन बी -12 तथा बीटा - कैरोटिन एवं खनिज लवण जैसे कैल्शियम, फास्फोरस, पोटेशियम, आयरन, कापर, मैगनेशियम आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। इसमें शुष्क मात्रा के आधार पर 40-60 प्रतिशत प्रोटीन, 10-15 प्रतिशत खनिज एवं 7-10 प्रतिशत एमीनो अम्ल, जैव सक्रिय पदार्थ एवं पोलिमर्स पाये जाते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट एवं वसा की मात्रा अत्यन्त कम होती है, अतः इसकी संरचना इसे अत्यन्त पौष्टिक एवं असर कारक आदर्श पशु आहार बनाती है।

यह गाय, भैंस, बकरियों, मुर्गियों आदि के लिये एक आदर्श पोषक चारा है। दुधारू पशुओं पर किये गये प्रयोगों से पाया गया है कि जब पशुओं को उनके दैनिक आहार के साथ अजोला प्रतिदिन दिया जाता है तो दुग्ध उत्पादन में 15 - 20 प्रतिशत बढ़ता है।

पशु आहार के रूप में अजोला खिलाने की मात्रा

- बकरियों को 150 से 200 ग्राम प्रतिदिन
- मुर्गियों को 30 से 50 ग्राम प्रतिदिन
- गाय व भैंस को 1.2 से 2 किग्रा प्रतिदिन

यह गाय, भैंस, बकरियों, मुर्गियों आदि के लिये एक आदर्श पोषक चारा है। दुधारू पशुओं पर किये गये प्रयोगों से पाया गया है कि जब पशुओं को उनके दैनिक आहार के साथ गाय/भैंस को 1.5 से 2 किग्रा अजोला प्रतिदिन दिया जाता है तो दुग्ध उत्पादन में 15-20 प्रतिशत बढ़ता है। साथ ही दूध में वसा की मात्रा भी बढ़ जाती है जिससे घी के उत्पादन में वृद्धि होती है।

इसी तरह बकरियों में 150- 300 ग्राम तक अजोला प्रतिदिन दिया जा सकता है तो दुग्ध उत्पादन में 15-20 प्रतिशत बढ़ता है। इसके साथ ही गर्भवती पशुओं या बकरियों को इसकी खुराक देने से पोषण मिलता है और बच्चा पैदा होने में किसी तरह की समस्या नहीं होती है। मुर्गियों के आहार के रूप में अजोला का प्रयोग करने पर इनके भार में वृद्धि तथा अण्डा उत्पादन में भी वृद्धि पाई जाती है तथा इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। जो पशु लम्बे समय से गर्भ धारण नहीं कर पा रहे है या बार बार उनका गर्भ गिर जाता है उनके लिये भी अजोला बहुत कारगर साबित होता देखा गया है। इसको उसी मात्रा में पशु को देना है जितनी मात्रा ऊपर बताई गई है।

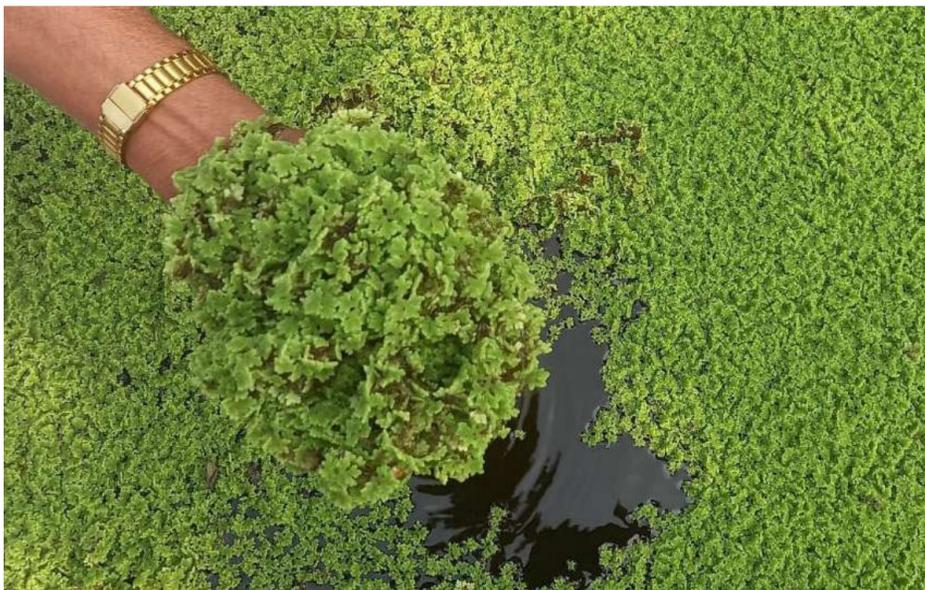
अजोला उत्पादन प्रबंधन:

- अजोला की क्यारी में हर 3 महीने में मिट्टी व पानी बदलना चाहिए।
- अच्छी वृद्धि के लिए 1 किग्रा ताजा गाय का गोबर पानी में घोलकर प्रत्येक 15 दिन में क्यारी में मिलाना चाहिए।
- प्रत्येक महीने पर 10 किग्रा मिट्टी क्यारी से निकालकर ताजा मिट्टी डालें।
- अजोला क्यारी से निकाली गई मिट्टी को पोषण वाड़ी या खेत में खाद के रूप में उपयोग किया जा सकता है जिसमें नाइट्रोजन भरपूर मात्रा में होती है।

- निकाले गये अजोला को साफ पानी से धोकर दाने/ बाटे में मिलाकर पशुओं को खिलायें।
- गर्मियों में जब अजोला उत्पादन ज्यादा बढ़ जाये तो इसे साफ करके छाव में सुखाकर डिब्बे में रख ले, और जरूरत के समय ताजा अजोला नहीं मिलने पर इसका उपयोग करें।
- 10 फिट लम्बाई एवं 4 फिट चौड़ाई अजोला वाले बेड से हर दिन 1.5 से 2 किलो अजोला मिलने लगेगा।

अजोला उत्पादन की विधि :

- अजोला क्यारी/ गड्ढा का आकार :10 फिट लम्बा, 4 फिट चौड़ा और 1- 1.25 फीट गहरा गड्ढा बनाना चाहिये।
- अल्ट्रावायलेट पॉलीथिन या तिरपाल (60-70 माइक्रोन) से गड्ढे को ढंके ताकि पानी के रिसाव को रोका जा सके।
- खरपतवार रहित स्वच्छ मिट्टी-6 किग्रा.
- गाय का ताजा गोबर- 6 किग्रा.
- फ्रेश अजोला फर्न-1-1.5 किग्रा.
- सही स्थिति रहने पर कल्चर बहुत तेज गति से बढ़ता है और 3- 5 दिन में ही दुगना हो जाता है।



कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग क्षेत्र की गतिविधियां

माही- समुदाय हित में ग्राम पंचायत के कार्य

साथियों इस बार हम ग्राम विकास के संबंध में जानेगे कि हर ग्राम पंचायत में एक वर्ष में सामान्यतः चार बार 26 जनवरी, 1 मई, 15 अगस्त, 2 अक्टूबर ग्राम सभा की बैठकें आयोजित की जाती हैं,



इन बैठकों में ही ग्राम सभा द्वारा पंचायत के बजट, महात्मा गाँधी नरगा कार्य, लाभार्थियों का चयन व अन्य कार्यों को पारित किया जाता है। ग्राम सभा द्वारा कानून भी बनाये जा सकते हैं जो पंचायत के अधिकार क्षेत्र में मान्य होते हैं ! ग्राम सभा मुख्य रूप से ग्राम पंचायत द्वारा किए जाने वाले सभी कार्यों की निगरानी करती है। इसका मुख्य उद्देश्य ग्राम पंचायत द्वारा गांव विकास के लिए किए जाने वाले कार्यों का पर्यवेक्षण करना होता है। ग्राम सभा ग्रामीण समुदायों के स्थानीय आत्मनिर्भरता और विकास को सुनिश्चित करने के लिए एक महत्वपूर्ण स्थानीय स्वशासन संस्थान है इसमें मुख्य रूप से अपने क्षेत्र के विकास की योजनाएं तैयार कर इन्हें धरातल पर लागू करना होता है। समुदाय में सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, शिक्षा, स्वास्थ्य और अन्य क्षेत्रों में सुनिश्चित रूप से विकास करने के लिए योजनाएं बनाने में मदद करता है, साथ ही ग्राम सभा को समुदाय की आवश्यकताओं को समझने और उनका समर्थन करने का कार्य होता है। यह स्थानीय स्तर पर जनसंख्या की समस्याओं और चुनौतियों का सामना करता है और समाधान तैयार करने का प्रयास करता है। जिसमें स्थानीय स्वराज को सुनिश्चित करना होता है। इसका मतलब है कि स्थानीय स्तर पर निर्णय लेने की क्षमता हो या हमारे स्वराज के लिए जल, जंगल, जमीन या पशुधन के विकास को बढ़ावा देना एवं स्थानीय स्तर पर विकास को बढ़ावा देने पर कार्य किया जाना है ! इसके साथ ही हमारी सभाओं में राज्य सरकार के भी कुछ नियम है जिनको हमें ध्यान में रखने की आवश्यकता है :

राजस्थान में ग्राम सभा की प्रक्रिया:

1. ग्राम सभा का गठन पंचायत सचिव को सरपंच के अनुमोदन के बाद करना होता है ।
2. ग्राम सभा के 10% सदस्यों या 50 लोगों द्वारा अनुरोध करने पर ग्राम पंचायत का सरपंच ग्राम सभा की बैठक बुलाता है ।
3. ग्राम सभा की बैठक साल में कम से कम दो बार होनी चाहिए ।
4. ग्राम सभा की बैठक की सूचना सदस्यों को बैठक से 15 दिन पहले देनी होती है ।
5. ग्राम सभा की पहली बैठक वित्तीय वर्ष के पहले तीन महीनों में होनी चाहिए ।
6. ग्राम सभा की बैठक में पंचायत के बजट, महात्मा गाँधी नरगा कार्य, लाभार्थियों का चयन व अन्य कार्यों को पारित किया जाता है ।
7. ग्राम सभा द्वारा कानून भी बनाए जा सकते हैं जो पंचायत के अधिकार क्षेत्र में मान्य होते हैं ।

ग्राम पंचायत के प्रमुख कार्य :

1. गाँव कि सड़कों को पक्का करना, उनका रख-रखाव और गंदे पानी की नालियों की व्यवस्था करना ।
2. घरेलू उपयोग के लिए पानी और पशुओं के पीने के पानी की व्यवस्था करना और तालाबों का रख-रखाव करना।
3. सिंचाई के साधनों की व्यवस्था करने में ग्रामीणों की मदद करना।
4. गाँव में मेले, खेल मैदान व बाजार के लिए सार्वजनिक जगहों की व्यवस्था करना।
5. पशुपालन व्यवसाय को बढ़ावा देना, दूध बिक्की केंद्र की व्यवस्था करना और पशुओं को बीमारी से बचाव के उपाय करना व फैलने वाली बीमारी से बचना।
6. गाँव की सार्वजनिक जगहों जैसे- ग्राम-चौपाल, गली व अन्य सार्वजनिक स्थानों पर प्रकाश का प्रबंध करना।

7. दाह-संस्कार और कब्रिस्तान का रख-रखाव करना।
8. बच्चों और युवाओं के लिए खेल मैदान का इंतजाम करना व खेल-कूद से सम्बंधित सामान की व्यवस्था करना।
9. गाँव में सार्वजनिक शौचालय बनवाना व शौचालय बनाने के लिए ग्रामीणों को प्रोत्साहित करना।
10. जन्म-मृत्यु, विवाह आदि का रिकॉर्ड रखना।
11. गाँव की भलाई के लिए सरकार से अनुदान और गरीबों कि मदद के रास्ते तलाशना ।
12. आँगनवाड़ी केंद्र को सुचारू रूप से चलाने में मदद करना।
13. गरीबों के लिए ग्राम पंचायत की जमीन को पट्टे पर देना।

विद्यालय प्रबंधक समिति (SMC) की गतिविधियां - हर वर्ष 26 जनवरी को विद्यालय स्तर पर साधारण सभा का आयोजन किया जाता है । इस वर्ष साधारण सभा का आयोजन 26 जनवरी को किया जाना तय हुआ है। इस साधारण सभा में हम कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन की तरफ से शामिल होकर विद्यालय प्रबंधन समिति के साथ मिलकर गाँव स्तर के मुद्दों पर संवाद करेंगे। हमारे पास यह एक बेतरीन अवसर है जहाँ गाँव के सभी लोगो एवं संगठन के साथ बड़े स्तर पर विधायक विकास एवं गाँव की समस्याओं के समाधान पर विस्तार से संवाद करेंगे। इस संवाद के माध्यम से समुदाय के महत्वपूर्ण मुद्दों को उजागर किया जायेगा ताकि समुदाय का ध्यान विद्यालय विकास के मुद्दों की तरफ खींचा जा सकेगा । 26 जनवरी के दिन सभी विद्यालय प्रबंधन समिति के सदस्य उपस्थित रहेंगे । सदस्यों के साथ SMC/SDMC के कार्यों एवं जिम्मेदारियों को लेकर साधारण सभा में संवाद किया जा सकेगा । इससे SMC/SDMC के सदस्यों को अपने कर्तव्यों से अवगत करवाया जायेगा । साथ ही विद्यालय स्तर के मुद्दों को समाधान की ओर ले जाया जा सकेगा । इस सभा में SMC/SDMC का बड़ा रोल होता है वे सभी सदस्य स्कूल स्तर की समस्याओं को गाँव की साधारण सभा में रख पाएंगे । हमारे स्कूल स्तर के मुद्दे पहले से मौजूद है जो बाल अधिकार सप्ताह गतिविधियों के दौरान निकल कर आये है । इन मुद्दों को सहजकर्ता भी समुदाय के सामने रख पाएंगे । इस दिन का मुख्य उद्देश्य बच्चों के अधिकारों की सजगता बढ़ाना है और समाज को उनके प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण में जागरूकता लाना है । इस संदेश को पहुंचाने के लिए विभिन्न संगठन एवं समुदाय के साथ बच्चों के समान अधिकारों के प्रति जागरूकता के लिए प्रेरित करते हैं ताकि आदिवासी समुदाय के कई बच्चे जो अपने अधिकारों से वंचित व कई प्रकार की समस्याओं से पीड़ित होते हैं जैसे : शिक्षा में असमानता, बाल विवाह और बाल श्रम उक्त समस्याओं को दूर करने के लिए विद्यालय प्रबंधन समिति का प्रमुख कार्य एवं दायित्व है।

- सभी अध्यापकों व छात्रों की नियमित समय उपस्थिति सुनिश्चित करना।
- 06 से 14 वर्ष के सभी बालक-बालिकाओं का नामांकन सुनिश्चित करना।
- दिव्यांग बच्चों का नामांकन कराना तथा उनकी सुविधाएँ सुनिश्चित करना।
- अध्यापक-अभिभावक की नियमित बैठकों की व्यवस्था के लिए प्रेरित करना।
- स्कूल के काम की निगरानी करना।
- स्कूल विकास योजना तैयार करना और उसकी सिफारिश करना।
- सरकार या किसी अन्य स्रोत से प्राप्त अनुदान के उपयोग की निगरानी करना।
- इस तरह के अन्य कार्यों को निर्धारित किया जा सकता है।



मानगढ- समुदाय ने पेश की अनाज संरक्षण की मिशाल

हम अनाज की बात कर रहे हैं। मोटे अनाज का मोटा रूप बहुत गुण भरा है। मोटे अनाज के गुणों को फिर से जानने-समझने तथा जीवन में शामिल करने का समय आ गया है। इसे हम ही नहीं, दुनिया भी मान रही है। मोटे अनाज से हम सदियों से वाकिफ हैं, चलिए एक बार फिर इनकी खूबियों के जरिए समझते हैं, क्योंकि पिछले कुछ समय से हमने इनका उत्पादन करना बंद कर दिया था । दो दशक पुरानी बात है। सुदूर क्षेत्रों के वनवासियों को मोटे अनाज का भोजन करते देखा गया, वे लोग बहुत गरीब हैं। मोटा अनाज खाकर जीवन बसर करते थे इतिहास गवाह है कि हम भारतीय शुरुआत से मोटा अनाज ही खाते रहे हैं। गेहूँ व महीन आटों का चलन बाद में हुआ। ग्रामीण क्षेत्रों में तो फिर भी मोटा अनाज ही चलता रहा। यहां गेहूँ प्रचलन बाद में आया।

लुप्त होते मोटे अनाज को पुनर्जीवित करने में वाग्धारा के प्रयास

वाग्धारा के कार्य क्षेत्र में समुदाय से जब चर्चा की गई कि हमारे क्षेत्र में पहले किस तरह का खानपान था और अब किस तरह का है, जिस पर सभी संगठनों द्वारा जानकारी मिली की पहले मोटे अनाज खाते थे, लेकिन अब लुप्त सा हो गया है। जिस पर संस्था ने यह निर्णय की इसको पुनः किस तरह के क्षेत्र में लाया जाये। संस्था ने हर गाँव से 5-5 किसानों को (कांग, कोदो, रागी, कुरी, बट्टी) उत्पादन करने हेतु संयुक्त जानकारी के साथ बीज दिया गया ।

मोटे अनाज में क्या खास ?

मोटे अनाज में सबसे बड़ी खासियत है इनमें पाया जाने वाला रेशा, जो खूब मात्रा में मौजूद होता है। इस रेशे के घुलनशील और अघुलनशील दोनों ही रूप हमारे शरीर में पाचन तंत्र के लिए वरदान की तरह काम करते हैं। घुलनशील रेशा पेट में कुदरती तौर पर मौजूद बेक्टीरिया को सहयोग करके पाचन को बेहतर बनाता है। वहीं अघुलनशील रेशा पाचन तंत्र से मल को इकट्ठा करने और उसकी आसान निकासी में मदद करता है। यह पानी भी खूब सोखता है यानी व्यक्ति को मोटा अनाज खाने के बाद प्यास भी खूब लगती है, जो पाचन तंत्र के लिए बहुत स्वास्थ्य कारक है।

मोटे अनाज को लेकर किसान के विचार :-

❖ राजू कटारा पिता हमजी कटारा जो की गाँव रातापाण आनंदपुरी ब्लॉक के रहने वाला हूँ, मुझे वाग्धारा संस्था द्वारा 5 किलो कुरी का बीज मिला,



मैंने 2 बीघा खेत में उसकी बुवाई की थी मेरे खेत से कुरी का 3 क्विंटल का उत्पादन हुआ। जिस पर मेरे द्वारा मेरे गाँव में 20 अन्य किसान 5-5 किलो कुरी का बीज इस वर्ष दिया गया और 1 क्विंटल अनाज मेरे परिवार के उपयोग के लिए रखा वर्ष भर के लिए।

हमारे आदिवासी समुदाय में मोटा अनाज आदिवासी समुदाय का मुख्य आहार रहा है। जो बेहद स्वास्थ्यवर्धक भी है। पिछली पीढ़ी की औसत उम्र, स्वास्थ्य कार्यक्षमता को देख इस आहार की पौष्टिकता और गुणवत्ता का अंदाजा लगाया जा सकता है।

मोटा अनाज खाने का फायदा - मोटे अनाज गुणों की खान हैं। इनकी सबसे बड़ी खासियत है मोटे अनाज खाने पर हमारे शरीर में पाचन तंत्र के लिए वरदान की तरह काम करते हैं। मोटे अनाज पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं इनके सेवन से हमारे शरीर

को कई प्रकार का फायदा मिलता है जिसमें कुरी, बटी, कांग, कोदो, रागी शामिल है। तो आइये हम मोटे अनाजों का उपयोग करने पर होने वाले हमारे शरीर के फायदे के बारे में जानते हैं-



- शरीर कि हड्डियां मजबूत होती हैं
- शरीर में कैल्शियम की पूर्ति होती है।
- पाचन क्रिया मजबूत होती है।
- मोटे अनाज का लगातार सेवन करने से वजन कम होने के साथ-साथ हमारा शरीर फुलीला रहता है।
- खून की कमी होने की समस्या कम होती है।
- डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारियों को रोकने में मोटे अनाज सहायक है।
- दिल के लिए फायदेमंद है।
- इनके उपयोग करने से शरीर में आयरन और कैल्सियम की मात्रा बराबर बनी रहती है।
- शरीर को गर्म रखता है
- जिन लोगों को दूध अपच की शिकायत रहती है, उन लोगों के लिए मोटे अनाज कैल्सियम पूर्ति करते हैं।
- मोटे अनाज कुपोषण को दूर करते है ।
- मोटे अनाजों में पोषण तत्वों का भंडार है ।
- मोटे अनाज हमारे सेहत और पर्यावरण दोनों के लिए फायदेमंद होते हैं ।
- मोटा अनाज आंखों व त्वचा के लिए फायदेमंद होता है।

संदेश :- हमारा सभी क्षेत्र वासियों से निवेदन है की मोटा अनाज खाने से हमारे शरीर की कई बीमारियाँ खत्म हो जाती है, कम पानी में पकता है, जलवायु परिवर्तन को देखते हुए मोटा अनाज का उत्पादन एवं उपयोग अधिक से अधिक करना चाहिए ।



ठंड के मौसम में छोटे बच्चों का सर्वे विशेष ध्यान



बच्चों को कैसे बीमारियों से दूर रख सकते हैं।

ठंड की आम समस्याएं

बच्चों को ठंड में सर्दी-जुकाम, लंबे समय तक खासी, इन्फ्लूएंजा, वायरल, फ्लू, अस्थमा, ब्रोन्काइटिस जैसी बीमारियों की आशंका अधिक होती है। ऐसे में अगर आपके बच्चे को तीन दिन से अधिक समय तक बुखार और जुकाम हो तो या फिर 4-5 दिन बिना बुखार के सर्दी टिकी रहे तो चिकित्सकीय परामर्श लेने में

देर न करें ।

घरेलू नुस्खों से परहेज नहीं :

आमतौर पर बच्चे दवाएँ लेने में आनाकानी करते हैं। ऐसे में



वहाने चलते समय हेल्मेट उपयोग करने के साथ गाड़ी की स्पीड कम ही रखें... क्योंकि परिवार आपकी प्रतिक्षा में है.....

अभिभावक बच्चों को घर पर ही नीचे दिए गए कुछ घरेलू नुस्खों या उपचार को अपना सकते है :-



शिशुओं और छोटे बच्चों में खांसी और सर्दी के लिए 20 घरेलू उपाय

1. बच्चों को सर्दी-जुकाम की शुरुआत होने पर घर पर अदरक, तुलसी आदि का सेवन कराते हैं ।
2. यदि बच्चे को बुखार नहीं है और केवल सर्दी से प्रभावित हैं तो ये घरेलू उपचार काफी हद तक उसके लिए फायदेमंद साबित होते हैं ।
3. बच्चे को जुकाम होने पर गर्म तेल की मालिश करने से भी लाभ मिलता है ।
4. बच्चे को हर्बल टी या गर्म पानी और नींबू के साथ 2 चम्मच शहद मिलाकर दे सकते हैं ।
5. गुनगुने या नमक के पानी के गरारे कराएँ ।
6. अदरक कफ को काटकर खांसी को भी शांत कर सकती है, बच्चे को हल्दी वाला दूध भी काफी लाभदायक है ।

सावधानियां हैं जरूरी :

ठंड से बचाने के लिए बच्चों को अच्छे से कवर करके रखें और उनके खान-पान में गर्म और इम्युनिटी बढ़ाने वाले भोजन को महत्व दें ।

इसके अलावा भी कुछ सावधानियां बेहद जरूरी हैं जैसे- हाइजीन का खास ध्यान रखा जाए, दिन में कई बार बच्चों को हाथ धुलने की आदत डलवाएँ, अधिक से अधिक पेय और गर्म पेय का सेवन कराएँ ।

दवा देते वक्त रखें ध्यान :

बच्चों और बड़ों के शरीर और जरूरतों में बहुत अंतर होता है, ऐसे में उनकी समस्या का खुद उपचार करने के बजाय डॉक्टर की इलाज को महत्व देना ही समझदारी है । हाँ, अगर आपके बच्चे को थोड़ा जुकाम है और राहत के लिए आप उसे कोई हल्की दवा दे रहे हों तो बेहतर होगा कि नॉजल ड्रॉप जैसे विकल्पों पर जोर दें ।

इसके अलावा, क्रोमिन, कालपोल और पेरासीटामोल जैसी सामान्य दवाओं की छोटी डोज भी आप दे सकते हैं लेकिन बेहतर यही होगा कि डॉक्टर की सलाह से ही उसको कोई दवा दें।



वहाने चलते समय हेल्मेट उपयोग करने के साथ गाड़ी की स्पीड कम ही रखें... क्योंकि परिवार आपकी प्रतिक्षा में है.....



हमारी परम्परागत सियेल (बथुआ) है गुणों से भरपूर



- बथुए के नियमित प्रयोग से हमारा पाचन तंत्र स्वस्थ व शक्तिशाली रहता है तथा इसके प्रयोग से गुर्दे की पथरी नहीं होती है।
- बथुए का प्रयोग करने से चर्म रोग जैसे- सफेद दाग, फोड़े-फुंसी, खुजली आदि में लाभ होता है। मूत्राशय, गुर्दा और पेशाब के रोगों में बथुए का प्रयोग लाभदायक है।
- बथुए के नियमित प्रयोग से हमारे शरीर की रक्त परिसंचरण प्रणाली स्वस्थ रहती है तथा यह हमारे रक्त को भी शुद्ध करता है। बथुए का साग लिवर की बीमारी और पीलिया में बहुत लाभकारी है।
- बथुआ शुकवर्धक होता है, अतः सर्दियों के दिनों में इसका नियमित

- प्रयोग किया जाना चाहिए। यह शरीर को ताकत और स्फूर्ति भी प्रदान करता है।
 - बथुए का साग गर्भवती महिलाओं के लिए भी सीमित मात्रा में खाना बहुत फायदेमंद है।
- बथुए के सेवन में रखे सावधानी :-**
- बथुए की तासीर गर्म होती है अतः गर्भवती महिलाएं इसका अधिक सेवन करने से परहेज करें, इसके अधिक सेवन से गर्भपात की संभावना रहती है।
 - जिन लोगों को बथुए के साग से एलर्जी है वे इसका सेवन न करें।
 - जिन लोगों को दस्त हो रही हो उन्हें भी बथुए के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि बथुए में प्रचुर मात्रा में फाईबर होता है जो दस्त के रोग में नुकसान कर सकता है।



सर्दियों का मौसम आते ही खेतों में गेहू व चना की फसल के साथ में स्वतः ही कई प्रकार की हरी पत्तेदार भाजीयों उग जाती है जिसमें से एक है बथुआ का साग जिसको स्थानीय भाषा में चील (सियेल) की भाजी भी कहा जाता है। इसमें कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं। बथुआ में पर्याप्त मात्रा में विटामिन ए, बी2, बी3, बी5, विटामिन-सी, कैल्शियम, लोहा, मैग्नीशियम, मैगनीज, फॉस्फोरस, पोटेशियम, सोडियम पाया जाता है। इसके अलावा बथुआ में पर्याप्त मात्रा में मिनरल्स भी होते हैं। सर्दियों में बथुआ के साग का सेवन मीठ से ज्यादा प्रोटीन दे सकता है। सर्दी के महीने में बथुआ (सियेल) का सिमित मात्रा में लगातार सेवन करने से शरीर को सभी प्रकार के पोषण की प्राप्ति होती है। बथुआ (सियेल) वैसे तो स्वतः उग जाता है लेकिन इसे अलग से खेती करके इसका लाभ लिया जा सकता है।

बथुए के सेवन से होने वाले लाभ:-

- बथुए का साग हमारे अमाशय को स्वस्थ बनाकर कब्जित को दूर करता है। इसलिए जिसको कब्ज की अधिक शिकायत रहती हो उसे बथुए का प्रयोग नियमित रूप से करना चाहिए।
- बथुआ भूख बढ़ाने वाला और आंखों के लिए उपयोगी है। बथुए को उबालकर इसका पानी पीने से पेट के कई रोग जैसे- पेट में गैस की समस्या, अपच, पेट में कृमि होने, पेट में दर्द आदि को दूर करता है।
- बथुए को उबालकर और दही में मिलाकर रायता बनाकर इस्तेमाल करना स्वास्थ्यवर्धक है।

बथुआ खाने के स्वास्थ्य लाभ

रोज 1 कप बथुआ का रस पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

गुर्दा, मूत्राशय और पेशाब के रोगों में फायदेमंद।

सफेद दाग, दाद, खुजली फोड़े और चर्म रोगों से दिलाता है छुटकारा।

बथुआ को उबालकर इसके पानी से सिर धोने से जुएँ मर जाएंगे और सिर भी साफ हो।

जलेरिया, बुखार और कालाजार संक्रामक रोगों में भी फायदेमंद।



कृषी एवं स्थानीय स्तर पर प्रयास से छुटा पलायन

नाम:-विनोद डामोर

उम्र :- 31 वर्ष

पिता का नाम :- सुन्दर डामोर

गाँव का नाम :- खुन्दनी हाला

कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन का नाम :- भीलकुआ

ब्लॉक :- सज्जनगढ़

है जो कि पूरे के पूरे परिवार पलायन कर दुसरे राज्यों में जा बसते है । कही परिवार में सिर्फ बच्चे ही पीछे छुट जाते है क्योंकि जीवन बसर करने के लिए अन्य राज्यों में आमदनी अच्छी मिल जाती है । गाँव में पानी की समस्या मूल है क्योंकि जब खेती का समय आता तो पानी की समस्या एक मुख्य समस्या बन जाती है यहां परिवारों के पलायन के मुख्य बिन्दुओं में से एक है । इन्ही सभी घटनाओं के बीच हम बात

था इससे नुकसान यह हुआ की विनोद सरकारी भर्तियों से तो दूर हो ही गया साथ ही किसी भी सामाजिक सुरक्षा योजनाओ से वंचित हो गया । इसी बीच विनोद डामोर का गाँव में आना हुआ तब वाग्धारा संस्था द्वारा ग्राम स्वराज समूह की मासिक बैठक का आयोजन किया जा रहा था विनोद ने भी रुचि पूर्वक इस बैठक में भाग लिया और सारी बातों को अच्छे से समझा ।

विनोद ने सारी बात अपने परिवार के साथ चर्चा कि और निश्चय किया वह की अपने परिवार के साथ रह कर कुछ काम करे जिसमे खेती को प्राथमिकता दी जाए। विनोद निरंतर बैठकों में भाग लेने लगा और शिक्षित होने की वजह से समूह की अध्यक्षता विनोद को दी गई इससे विनोद ने काफी हुनर सीखे जिसमे विभिन्न प्रकार की जैविक दवाई, देसी खाद आदि का प्रयोग किया इसके साथ साथ विनोद ने अपनी एक छोटी सी बगिया तैयार कि जिसमे पहले घर में उपयोग होने वाली सब्जी लगाई जब आवक ज्यादा हुई तो विनोद अपने खेत पर सब्जीयों की नर्सरी तैयार करी, जिसमे बैंगन, टमाटर, और मिर्च आदि किया । तैयार करने के बाद विनोद ने बाजार में बेचना शुरू किया । बाजार से आय प्राप्त होने लगी तो सोचा की यही काम अच्छा है, इससे घर परिवार के साथ रह कर अच्छा कार्य किया जा सकता है । पहले वर्ष में विनोद ने 30 से 40 हजार आय सब्जी की नर्सरी से पोष बेच कर करी, इससे विनोद का होसला और बुलंद हुआ और निश्चय किया की 1 बीघा खेत में सब्जी एवं उसकी नर्सरी तैयार करूंगा, विनोद का निश्चय एवं आत्मविश्वास इतना बढ़ गया की उसने सामर्थ्य के साथ अपने खेत में सब्जी की नर्सरी तैयार करना शुरू किया । जिसमे बैंगन, टमाटर, मिर्च, प्याज आदि की नर्सरी तैयार कर बाजार में बेचना शुरू किया । जिससे विनोद की आमदनी काफी होने लगी । इससे उत्साहित होकर विनोद ने निश्चय किया की अपने गाँव में रहकर भी बहुत कुछ किया जा सकता है । विनोद गाँव के लिए प्रेरणास्रोत बन गया है, आज विनोद गाँव के पलायन परिवारों को खेती बाड़ी के लिए प्रेरित कर रहा है ताकि विनोद जैसे पढ़े लिखे लोग गाँव से पलायन नही करे । विनोद कहता है की वाग्धारा संस्थान की वजह से मेरी जिंदगी में नया बदलाव आया है । यह बदलाव में गाँव के हर घर हर युवा में चाहता हूँ । विनोद इसके लिए नियमित लोगों के बिच जाकर अपनी कहानी साझा करता है साथ ही गाँव के युवा जो मजदूरी के लिए बाहर जाते है । उनको प्रेरित कर रहा है ताकि घर परिवार के साथ अपने गाँव में रहकर भी बेहतर काम किया जा सकता है । विनोद की कामयाबी से प्रेरित होकर खुन्दनी हाला गाँव के कई युवा खेती की तरफ रुख कर चुके है । विनोद का कहना है की वाग्धारा संस्था ने मेरे जीवन में नई रौशनी कि किरण जलाई है उसी तरह में गाँव के हर इंसान के जीवन में नई रौशनी फेला कर रहूँगा । विनोद के इरादे एवं निश्चय के कई गाँव वाले उदाहरण पेश करते है । गाँव में सर्वहित के लिए कार्य करने वाला विनोद गाँव के लिए फरिस्ता सा बन गया है । संस्था द्वारा आयोजित बैठक एवं प्रशिक्षण में विनोद नियमित भाग लेता है । साथ ही हर बात को गाँव के हर सदस्य तक पहुंचाता है । ग्राम विकास एवं समुदाय जागरूकता के लिए नियमित जन संपर्क करता रहता है । विनोद कहता है की जिस तरह वाग्धारा ने मुझे नई रह दिखाई है मैं भी गाँव के हर परिवार को नई राह दिखाने के लिए हमेशा तत्पर रहूँगा । इस साल विनोद ने अलग-अलग नर्सरी तैयार की है जिसकी अनुमानित आय 1 लाख रुपया तक है । विनोद का कहना है की मैं गाँव के हर परिवार को सक्षम बनाने के लिए काम करता रहूँगा ।



जिले से करीब 50 km दूर बसा गाँव खुन्दनी हाला जो की पूरी तरह से आदिवासी परिपेक्ष में बसा हुआ है और अधिकतर परिवार खेती से ज्यादा पलायन की राह देखते है इसकी मुख्य वजह पानी की कमी और खेती में नयी नयी तकनीकों की कमी है । गाँव में कही परिवार ऐसे भी

करते है गाँव के ही युवा विनोद डामोर की .विनोद बी .एड किया हुआ एक होनहार युवा था लेकिन अवसर के अभाव से विनोद को गुजरात पलायन करना पड़ा, ताकि परिवार का गुजर बसर हो सके । समय ऐसा आ गया था की विनोद का गाँव में आना जाना काफी कम हो गया



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 ।

