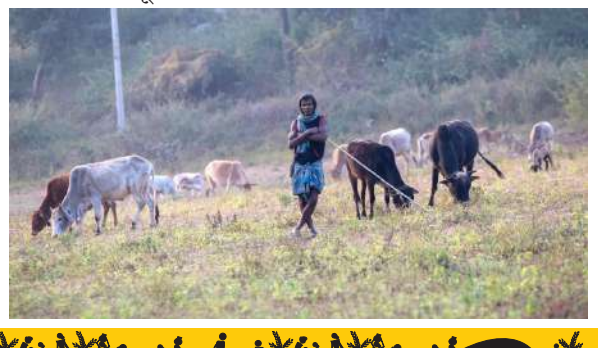

अंक 45

VAAGDHARA

बातें वाग्धारा की

फरवरी, 2024

VAAGDHARA

प्यारे भाइयों-बहनों, प्यारे बच्चों, स्वराज सेवक साथियों एवं संगठन के पदाधिकारी

जय गुरु !!

आप सबसे चर्चा की शुरुआत फरवरी माह में करने से पहले, मैं हर बार ठंड की फसल (शरद ऋतु) में जो हर बार आपसे आग्रह करता हूं वही आग्रह फिर से करना चाह रहा हूं, कि हमारे गेहूं की फसल में हम हमारी बथुवे की भाजी सीयल को खरपतवार ना समझे | हमें पता नहीं होता कि हम जिसे कचरा या जिन विचारों को गैर जरूरी बताते हैं वही हमारे जीवन का मूल आधार होते है, जिसे हमें समझना होगा |

साथियों वाग्धारा वर्षो से क्षेत्र में किसान आदिवासी भाई-बहन तथा बच्चों के साथ नियमित संवाद व स्वराज की स्थापना के लिए चर्चा करता आ रहा है | हमारे द्वारा जल, जंगल, जमीन, जानवर व संस्कृति को कैसे मजबूत किया जाए इसे लेकर भी हमेशा प्रयास किया है,परंतु कई बार महसूस होता है कि हम केवल मात्र संवाद तक ही हमारी बात को सिमित कर देते हैं | मैं आप सबसे यह आग्रह करना चाहता हूं कि आप सभी नियमित संवाद से संस्था के साथ वर्षो से जुड़े हुए है क्या आपको कभी ऐसा महसूस होता है कि इस संवाद को हम आगे कैसे बढ़ा सकते हैं | हम एक परिवार से दो परिवार तक, एक किसान से दूसरे 10 किसानों तक या हमारे एक गांव के प्रयासो को अन्य गांवों तक हम कैसे बढ़ा पाए | हमारे लिए यह समझना बहुत महत्वपूर्ण होगा | वाग्धारा के प्रयास तो आप तक आकर के रुक जाते हैं, अगर हम सभी मिलकर इन बदलाव के प्रयासों को मजबूती से आगे नहीं बढ़ाएंगे तो हमारे प्रयास यही पर सिमट करके रह जाएंगे | आदिवासी क्षेत्र में कई संस्था, कई आंदोलन व कई संगठन हुए जिन्होंने समय पर हमारे विचारों की मजबूती के लिए विकास की चर्चा की, हमारे यहां पर एक प्रयास हुआ था- लोकजुम्बिश (साक्षरता) का, जिसमे हमारे जिले में कई बच्चे -डॉक्टर, इंजीनियर बने | हमारे क्षेत्र में किसी जमाने में शिक्षकों की समस्या थी, आज गांव-गांव शिक्षक है अब हमें पुनः उस मूवमेंट की आवश्यकता है जिसमें हमें हर गांव में वह संरक्षक, किसान संरक्षक, आदिवासी संरक्षक मिले जो हमारी प्रकृति, हमारी ऊर्जा और हमारे प्राकृतिक संसाधनों एवं परिवारों को आने वाली पीढ़ियों के लिए बचा के रखें |

मैं इस अंक में हर पाठक एवं इससे जुड़े हुए परिवार के हर सदस्य से आग्रह करना चाहता हूं कि हम यह देखें कि हम किस प्रकार से हमारे बच्चों को कौनसी शिक्षा दे रहे हैं, हम कौनसी खेती कर रहे हैं, हम कौनसी आजीविका करते हैं, हम क्या खा रहे हैं, हमारे भोजन का माध्यम क्या है, क्या वह हमारी परंपरा का है | क्या हम हमेशा ऐसा भोजन खा रहे है जिससे हम स्वस्थ रहें ,क्या हम हमारे बच्चों को वह शिक्षा दे रहे है, जिसमें वह आत्मनिर्भर बन पाए, क्या हम ऐसी खेती कर रहे हैं जो किसी पर निर्भरता वाली नहीं हो या हम ऐसा प्रयास कर रहे है, ऐसी जीवन शैली जी रहे हैं- जो हमारी जलवायु के संरक्षण में मदद करती हो | मैं इस अंक में ज्यादा बात नहीं करते हुए आप सबसे पुनः आग्रह करना चाहता हूं कि इस अंक में इस अखबार के माध्यम से मेरा अनुरोध है कि प्रत्येक क्षेत्र का परिवार, स्वराज सेवक, संगठन का साथी अपने-अपने क्षेत्र में जुड़े और इस संस्कृति एवं प्रकृति को बचाने का प्रयास करते हुए, आने वाली पीढ़ियों को बचाने का प्रयास करें |

धन्यवाद

जय- गुरू, जय- स्वराज !!!

आपका अपना

जयेश जोशी

हमारी मिट्टी में पोषण की नींव - केंचुआ खाद

खेत की मिट्टी में पोषण संबंधित समस्याओं को दूर करने के लिए भूमि सुधार की आवश्यकता होती है। केंचुआ खाद एक प्राकृतिक खाद है जो विभिन्न पोषण तत्वों से भरपूर होती है यह भूमि के पोषण को सुधारने में सहारा प्रदान करती है। इस लेख में, हम केंचुआ खाद के महत्व, उपयोग, और प्रक्रिया के बारे में जानेंगे ।

केंचुआ खाद उसे कहा जाता है जो मुख्य रूप से गोबर, सुखे एवं हरे पत्ते, घास-फूस, धान का पुल, मक्का / बाजरा की कड़वी, खेतो के अवशेषों, दुधारू पशुधन/ कुक्कुट अपक्षय, घर का कूड़ा करकट इत्यादि खाकर केंचुओं द्वारा प्राप्त मल से तैयार खाद केंचुआ खाद कहलाती है। यह केंचुओं के अण्डो व माइक्रोफ्लोरा का मिश्रण होता है। इनसे निकले केंचुए भूमि में सक्रिय रहते है। इसमे केंचुओं के अवशेष/ मल उनके कोकून, सभी प्रकार के लाभकारी सुक्ष्म जीवाणु, मुख्य एवं सुक्ष्म पोषक तत्व और अपचित जैविक पदार्थों का मिश्रण केंचुआ खाद कहलाता है। उपयुक्त तापमान, नमी, हवा एवं जैविक पदार्थ मिलने पर केंचुए अपनी संख्या बढ़ाने के साथ - साथ गोबर एवं वानस्पतिक अवशेष आदि को सड़ाकर जैविक खाद के रूप में परिवर्तित करते रहते है।

केंचुआ खाद बनाने हेतु आवश्यक सामग्री :-

केंचुआ खाद बनाने में कच्चे माल के रुप में केंचुओं के साथ जैविक रुप से अपघटित हो सकने वाले तथा अपघटनशील कार्बनिक कचरे का ही उपयोग किया जाता है। केंचुआ खाद बनाने में सामान्य रूप से निम्न सामग्री का इस्तेमाल किया जा सकता है।

जानवरों का गोबर- गाय/ भैंस /बैल का गोबर, बकरी/ भेड की मेंगनी, घोडे की लीद |

कृषि अवशेष-

1. फसलों के तने, पत्तियों तथा भूसे के अवशेष
2. खरपतवारों की पत्तियों तथा तने
3. सड़ी - गली सब्जियां और उनके छिलके
4. बगीचे की पत्तियों का कूड़ा करकट
5. बायोगैस संयन्त्र से निकलने वाले गोबर को सुखाकर प्रयोग किया जाता है।

वर्मीकम्पोस्ट बनाने की विधियाँ

सामान्य विधि-

वर्मी कम्पोस्ट बनाने के लिए इस विधि में क्षेत्र का आकार आवश्यकतानुसार रखा जाता है किन्तु सीमांत/ मध्यम वर्ग के किसानों के लिए 100 वर्ग मीटर क्षेत्र पर्याप्त रहता है। अच्छी गुणवत्ता की केंचुआ खाद बनाने के लिए क्यारियों को तेज धूप व वर्षा से बचाने और केंचुओ के जल्दी प्रजनन के लिए अंधेरा रखने हेतु छप्पर और चारों ओर से टाट/ हरे नेट से ढकना अत्यन्त आवश्यक है।

वर्मी कम्पोस्ट बनाते समय ध्यान रखने योग्य बातें-

कम समय में अच्छी गुणवत्ता वाली वर्मी कम्पोस्ट बनाने के लिए निम्न बातों पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है।

1. वर्मी बेड में केंचुओं को छोड़ने से पहले कच्चे माल (गोबर व आवश्यक सड़ने वाला कचरा) को आधा गलाना चाहिये जिसमें 15 से 20 दिन का समय लगता है, यह करना जरुरी है।
2. आधा गले की पहचान के लिये ढेर में गहराई तक हाथ डालने पर गर्मी महसूस नहीं होनी चाहिये।
3. वर्मी बेडों में भरे गये गोबर /कचरे में खाद तैयार होने तक 30 से 40 प्रतिशत नमी बनाये रखें। कचरे में नमी कम या अधिक होने पर केंचुए ठीक तरह से कार्य नही करतें।
4. वर्मी बेडों में कचरे का तापमान 20 से 27 डिग्री सेल्सियस रहना अत्यन्त आवश्यक है। वर्मी बेडों पर तेज धूप न पड़ने दें। तेज धूप पड़ने से कचरे का तापमान अधिक हो जाता है, इससे केंचुए तली में चले जाते हैं या खाद बनाना बंद कर देते है और आखिर में मर जाते हैं।
5. वर्मी बेड में ताजे गोबर का उपयोग कभी भी न करें। ताजे गोबर में गर्मी अधिक होने के कारण केंचुए मर जाते हैं अतः उपयोग से पहले ताजे गोबर को कम से कम 5-10 दिन तक ठण्डा अवश्य होने दें।
6. केंचुआ खाद तैयार करने हेतु कार्बनिक कचरे में गोबर की मात्रा कम से कम 20 प्रतिशत अवश्य होनी चाहिये।
7. केंचुआ खाद बनाने के दौरान किसी भी तरह के कीटनाशकों का उपयोग न करें, इससे केंचुए मर सकते है।

8. खाद को पलटाने या इकठ्ठा करते समय खुरपी या फावड़े का उपयोग ना करें। इनसे केंचुओं के कट कर मर जाने की सम्भावना रहती है।
9. कचरे में से कांच के टुकड़े, कील, पत्थर, प्लास्टिक, पोलीथीन आदि को छाँट कर अलग कर दें।
10. केंचुओं को चिड़ियों, दीमक, चीटियों आदि से बचाने के लिए क्यारियों के कचरे को बोरियों से अवश्य ढकें।
11. केचुर को अंधेरा पसंद है अतः वर्मी बैड को हमेशा टाट बोरा/सूखी घास-फूस इत्यादि से ढक कर रखना चाहिए।
12. अच्छी वायु संचार के लिएww वर्मी बेड में प्रत्येक सप्ताह कम से कम एक बार पंजा चलाना चाहिए जिससे केंचुओं को केंचुआ खाद बनाने हेतु उपयुक्त वातावरण मिल सके।
13. केंचुओं के अधिक उत्पादन हेतु बेड पर केंचुआ छोड़ने के समय 500 मि.ली. मट्ठा को 5 से 10 लीटर पानी में घोलकर प्रति बैड पर छिड़काव करने से केंचुओं का प्रजनन तथा कम्पोस्टिंग तेजी के साथ होता है।
14. बोकाशी का मिश्रण जिसमें गेहूँ की भूसी, चने का छिलका/पाउडर एवं नीम / सरसों की खली के समान मिश्रण की 500 ग्राम मात्रा 5 से 10 लीटर पानी में घोलकर प्रति बैड पर छिड़कने से केंचुओं की प्रजनन क्षमता को बढ़ाया जा सकता है।
15. केंचुओं को लाल चीटियों से बचाने के लिए कोयले के पाउडर का छिडकाव किया जा सकता|
16. वर्मी बेड को टाट की बोरी या घास से ढककर रखे, इससे नमी बनाये रखने में भी मदद मिलती है |

प्रयोग विधि

केंचुआ खाद की मात्रा प्रति बीघा 20 से 50 किवंटल जमींन की स्थिति अनुसार उपयोग करना चाहिये | खेत स्तर पर प्रयोग की विधि अत्यन्त आसान है। इसको खेत में बुआई के समय एक रुप से छिड़काव कर प्रयोग किया जाता है। खड़ी फसल में इसका प्रयोग सिंचाई से पूर्व खेत में फसल कि जड़ों के पास समान रूप से बुरकाव करके किया जाता है। कुछ प्रयोगों से ज्ञात हुआ है कि यदि केंचुआ खाद के साथ अजोटोबैक्टर एवं पी०एस०बी० कल्चर, 1 किग्रा. प्रति 40 किग्रा केंचुआ खाद की दर से मिलाकर प्रयोग किया जाये तो इसकी पोषण क्षमता बहुत बढ़ जाती है। फलदार वृक्षों एवं प्लांटेशन फसलों में मुख्य तने से 3-4 फीट की दूरी पर तने के चारों तरफ गोलाकार नाली बनाकर केंचुआ खाद कर प्रयोग करते हैं तथा इसे मिट्टी से ढक देते हैं।

केंचुआ खाद का महत्व/ उपयोगः

प्राकृतिक पोषणः केंचुआ खाद में नाइट्रोजन, फॉस्फोरस, पोटेसियम, और अन्य पोषण तत्व होते हैं, जो पौधों के विकास के लिए आवश्यक हैं।

भूमि सुधारः केंचुआ खाद भूमि को मृदात्मक बनाती है और उसमें मिट्टी को सुरक्षित करने में मदद करती है, जिससे भूमि की उर्वरकता बढ़ती है।

पुनर्निर्माणः केंचुआ खाद का नियमित उपयोग करने से भूमि का पुनर्निर्माण होता है|

केंचुआ का कम्पोस्टिंगः केंचुआ को उचित साझा मिट्टी, गोबर, और अन्य सामग्रियों के साथ मिलाकर कम्पोस्ट बनाया जाता है।

खेती मेंः केंचुआ खाद को खेतों में छिड़कने से मिट्टी की उत्पादकता बढ़ती है और पौधों का सही विकास होता है।

पोषण वाड़ी मेंः पोषण वाड़ी में भी केंचुआ खाद का उपयोग किया जा सकता है, जिससे फलों और सब्जियों का स्वाद और पोषण बढ़ता है।

पेड़-पौधों के लिएः केंचुआ खाद से पेड़-पौधों को अच्छे से पोषित किया जा सकता है, जिससे उनका सही विकास होता है।

निष्कर्ष : हम समझ सकते है कि केंचुआ खाद बनाकर खेतों में उपयोग करने से हम खेती की जमीन को सुधार सकते हैं और एक स्वस्थ्य और पोषण से भरा उत्पादन हासिल कर सकते हैं। इससे हम खेती से जुडी समस्याओं का सामना कर सकते हैं और कृषि क्षेत्र में विकास को प्रोत्साहित कर सकते हैं। केंचुआ खाद का सही तरीके से निर्माण और उपयोग करके हम सस्ते, स्वास्थ्यपूर्ण, और सतत खाद्य उत्पादन की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं| इससे जलवायु परिवर्तन को कम करने में भी मदद मिलती है |

जलवायु अनुकूल एकीकृत खेती क्यों है जरुरी... ?

हम सभी जानते है कि पिछले कुछ वर्षो से मौसम का बदलता स्वरुप खेती किसानी के लिए सबसे बड़ी चुनौती बनकर उभर रहा है । मौसम का यह स्वरुप अब एक स्थाई समस्या बन गया है । कोई भी कृषि वैज्ञानिक या किसानो के लिए काम कर रहे संस्थान मौसम की सटीक भविष्यवाणी नहीं कर सकते है । जलवायु में हो रहे यह बदलाव खेती के लिए अच्छे संकेत नही है । ऐसी परिस्थितियों में, वर्तमान में की जा रही कृषि पद्धतियों में क्या बदलाव करे कि खेती-किसानी को जलवायु परिवर्तन के अनुकूल बनाया जा सके । आइये, इस अंक के माध्यम से जानते है ।

“सबसे पहले हमें जलवायु परिवर्तन क्या होता है? यह समझना जरुरी है । हमारे क्षेत्र अर्थात मध्य प्रदेश, राजस्थान और गुजरात तीनो राज्यों की सीमा पर स्थित हमारे आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र के मौसम में लगातार बदलाव हो रहा है । हमारे यहाँ बरसात के मौसम में बारिश होने के दिन घट रहे हैं तो वहीं 2-3 दिन के भीतर ही अत्यधिक बारिश होने से नदी नालो में बाढ़ जैसी स्थिति बन जाती है और पूरा पानी बह जाता है । इसके बाद ज़रूरत होने पर भी कई-कई दिनों तक बरसात के दिनों में भी पानी नहीं बरसता है । कभी-कभी यह अंतराल 15 दिनों का भी हो जाता है । जिसके कारण लंबा सुखा अंतराल के चलते वर्षा आधारित खरीफ फसलें सूख जाती हैं। दूसरी ओर शीत ऋतू में कभी भी मावठ (बरसात) होने लग जाती है, पहले की अपेक्षा सुबह और शाम के समय ठण्ड होती है तो दोपहर में तेज धुप लगती है । इन कारणों से फसल में कई प्रकार के रोग और कीट प्रकोप दिखाई देते है। गर्मियों में भी तापमान 42 से 47 डिग्री तक पहुँच जाता है।” यही जलवायु परिवर्तन के लक्षण है।

इसी प्रकार से विश्व के कई देशो में समुद्र के जलस्तर में बढ़ोतरी, बढ़ते समुद्री तूफान, तेजी से ध्रुवीय बर्फ का पिघलना भी जलवायु परिवर्तन के लक्षण है।

जलवायु परिवर्तन के कारण : जलवायु परिवर्तन मुख्यतः प्राकृतिक एवं मानवीय दोनों कारणों से होता है जिसमें से मानवीय कारण जलवायु परिवर्तन के लिए अधिक जिम्मेदार है । ग्रीन हाउस गैसों जैसे कि कार्बनडाई ऑक्साइड, मीथेन, नाइट्रस ऑक्साइड, सल्फरडाई ऑक्साइड आदि के उत्सर्जन में वृद्धि हुई है जिसके कारण धरती के औसत तापमान में भी बढ़ोतरी देखी गई है । वनों की कटाई कर खेती योग्य जमीन तैयार करने, खनन संबंधी गतिविधियाँ करने, भूमि उपयोग में परिवर्तन भी इसके लिये जिम्मेदार है । इसके अतिरिक्त खुले में पशु चराई, रासायनिक कीटनाशको एवं उर्वरकों का कृषि में अंधाधुंध उपयोग भी जलवायु परिवर्तन को बढ़ाने में जिम्मेदार हैं । इसी प्रकार प्राकृतिक कारणों में सौर विकिरण में बदलाव, ज्वालामुखी विस्फोट आदि प्रमुख कारण है, जो बड़ी मात्रा में ग्रीन हाउस गैसे उत्सर्जित करते है और जलवायु परिवर्तन को बढ़ाते है ।

जलवायु परिवर्तन का प्रभाव : इसका सबसे बुरा प्रभाव कृषि क्षेत्र पर हुआ है । हमारे यहाँ अधिकांश छोटे और सीमांत किसान है जो वर्षा आधारित कृषि करते है और पूर्णतः मानसून पर निर्भर है । जलवायु परिवर्तन के कारण, अनियमित वर्षा हो रही है जिसके कारण कभी अतिवृष्टि तो कहीं सूखा जैसी स्थितियाँ बन जाती हैं। खेत कि मिट्टी में नमी कि कमी आई है और फसलों में कीटों तथा रोगों के संक्रमण में वृद्धि हुई है । पशुओं में दूध उत्पादन और प्रजनन क्षमता में कमी आई है ।

हमारे खेतो में उपस्थित जैव विविधता जैसे तितलियों, मधुमक्खियों, परागकण ले जाने वाले कीटों की संख्या भी प्रभावित हुई है ।

इन दुष्प्रभावो को कम करने में जलवायु अनुकूल एकीकृत खेती का योगदान :

“जलवायु अनुकूल एकीकृत खेती” एक ऐसी खेती प्रणाली है जिसमे स्थानीय जलवायु के अनुसार खेती की जाती है। किसान बुआई से लेकर फसल कटाई तक की कृषि प्रणाली का चयन अपने क्षेत्र की जलवायु परिस्थितियों के अनुसार करता है। स्थानीय जलवायु, मिट्टी और बीज के अनुसार खेती को आधुनिक तकनीकी उपायों के साथ बनाए रखता है ताकि उत्पादन में वृद्धि के साथ ही प्राकृतिक संसाधनों का सही तरीके से प्रबंधन एवं उपयोग किया जा सके ।

जलवायु परिवर्तन को कम करने में हमारी भूमिका :

(i) खेती में अक्षय उर्जा स्त्रोतों जैसे सोलर पम्प, सौर उर्जा से चलने वाले कृषि उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए।

(ii) खेती में परंपरागत बीजो का चयन एवं उपयोग करना चाहिए।

(iii) मिट्टी की उर्वरकता को बढ़ाने के लिए जैविक कीट नियंत्रक एवं जैविक उर्वरको का प्रयोग करना चाहिए।

(iv) उन्नत सिंचाई साधनों जैसे फव्वारा या टपक सिंचाई, खेत में पक्की नाली बनाकर सिंचाई करना चाहिए।

(v) ऐसी फसलो को उगाना चाहिए जिसमे कम पानी की आवश्यकता हो।

(vi) सिंचाई के पानी की उपलब्धता को देखते हुए फसलो का चयन किया जाना चाहिए।

(vii) खेत एवं गाँव स्तर पर विभिन्न जल संग्रहण संरचनाओ जैसे मेडबंधान,सीढ़ीदार खेती, खेत तालाब तथा गाँव स्तर पर निस्तार तालाब, तालाब निर्माण आदि किया जाना चाहिए।

(viii) अधिक ढाल वाले खेतो में स्थानीय प्रजातियों का सघन पौधारोपण कर फलदार एवं इमारती वृक्षों की खेती की जा सकती है।

(ix) फसल चक्र, हांगडी खेती, हिरमा पद्धति का स्थिति के अनुसार प्रयोग करना चाहिए।

(x) बहुउद्देश्यीय पेड़-पौधो को लगाना चाहिए एवं जैव विविधता को बढ़ावा देना चाहिए।

आदिवासी समुदाय में शिक्षा का महत्व

वर्तमान समय में शिक्षा, रोटी, कपडा और मकान की तरह हर इंसान की मूलभूत आवश्यकता बन गई है इसके बिना इंसान अपने जीवन को बेहतर नही कर सकता है । जीवन में बदलाव अपने आप नहीं आते, बदलाव लाए जाते हैं और इनके पीछे की यह प्रक्रिया शिक्षा के बिना असंभव है । इस युग में शिक्षा का महत्व पहले की तुलना में काफी बढ़ गया है।

लोगों को अपना जीवन जीने में और अपने जीवन स्तर को ऊंचा उठाने के लिए शिक्षा महत्वपूर्ण है। शिक्षा जीवन को बेहतर बनाने वाली संभावनाओं तक पहुंचाती है । आज सिर्फ ज्ञान प्राप्त करना ही काफी नहीं, औद्योगिकरण के युग में ज्ञान के प्रयोग पर अधिक बल दिया जाता है । इसे व्यावहारिक ज्ञान कहा गया है । इसलिए शिक्षा के साथ-साथ विभिन्न व्यावसायिक प्रशिक्षण भी दिए जाते हैं। जिससे छात्र जीवन में ही अपने व्यावसायिक समस्याओं के समाधान प्राप्त कर कुशल इंसान बन सके।

इस युग में विकसित होती सभ्यता तथा मशीनीकरण ने जहां एक और मनुष्य का काम कम किया है। वहीं दूसरी ओर लोग बेरोज़गार भी हुए हैं। वर्तमान समय में शिक्षा के द्वारा आत्मनिर्भर बनने की सम्भावनाये पैदा की जा सकती है । इससे ना सिर्फ नए रोज़गार के अवसर प्राप्त होंगे बल्कि नए व्यवसाय व कार्य क्षेत्र के मार्ग भी खोजे जाएँगे । शिक्षा समाज में आवश्यकता से बढ़कर एक मापदंड बन गई है । समाज में उन्हीं लोगों को सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है, जिन्होंने अच्छी शिक्षा प्राप्त की है। इसलिए कहा जा सकता है कि वर्तमान समय में शिक्षा बहुत आवश्यक है ।

समाज में शिक्षा का महत्व

शिक्षा मनुष्य के अंदर अच्छे विचारों को लाती है और बुरे विचारों को बाहर करती है । शिक्षा मनुष्य को जीवन का मार्ग दिखाती है। यह मनुष्य को समाज में प्रतिष्ठित काम करने के लिए प्रेरणा देती है । इससे मनुष्य के अंदर मनुष्यता आती है । इसके माध्यम से मानव समुदाय में अच्छे संस्कार डालने में पर्याप्त मदद मिलती है।

शिक्षा मनुष्य को जीवन में ऊपर उठाने वाली प्रक्रिया है । अशिक्षित मनुष्य अज्ञानी होता है उसे सही या ग़लत का बहुत कम ज्ञान होता है। वह सही निर्णय लेने में असमर्थ होता है, लेकिन जब वह शिक्षा प्राप्त कर लेता है तो उसकी ज्ञान की आँखे खुल जाती है । तब वह प्रत्येक कार्य सोच-समझकर करता है। उसके अंदर जितने प्रकार की उलझनें होती हैं, उन्हें वह दूर कर पाने में सक्षम होता है । शिक्षा का मूल अर्थ यही है कि वह व्यक्ति का उचित मार्गदर्शन करे ।

ग्राम स्वराज समूह की भूमिका

समुदाय में रहने वाले प्रत्येक सदस्य की जिम्मेदारी है की समुदाय में रहने वाले 6 से 14 वर्ष के सभी बच्चे विद्यालय जाये एवं अच्छी शिक्षा प्राप्त करे | अगर समुदाय में शिक्षा के प्रति जागरूकता नही है तो अब हमें सभी स्तर पर प्रयास करने होंगे | जिसमे ग्राम स्वराज समूह की नियमित बैठको में शिक्षा पर संवाद करना, अनियमित बच्चों के अभिभावकों के साथ संवाद कर विद्यालय भेजने के लिए प्रेरित करना एवं विद्यालय स्तर पर शिक्षको से संवाद कर बच्चों की वर्तमान शिक्षा स्थिति की जानकारी लेकर समुदाय को अवगत करवाए | इसके साथ हमें विद्यालय स्तर की भौतिक सुविधाओ की जानकारी लेकर उन्हें बेहतर करने के प्रयास करने होंगे, ताकि समुदाय के बच्चों को किसी प्रकार की समस्या न आये और बच्चे विद्यालय में बेहतर शिक्षा प्राप्त कर सके |

शिक्षकों की भूमिका –

समुदाय में शिक्षा की भागीदारी बढ़ाने में अध्यापकों कि महत्वपूर्ण भूमिका होती है, जिसमे अध्यापक बच्चों के साथ मित्रता पूर्ण व्यवहार एवं पारिवारिक संबंध वाला वातावरण तैयार करे ताकि बच्चे विद्यालय से दूरियां नही बनाये एवं बिना डर के विद्यालय आने में तैयार रहे | शिक्षक बच्चों के साथ नियमित बात करे एवं उनकी समस्याओ पर संवाद करे ताकि बच्चे खुलकर अपनी बात को रख सके | जो बच्चे नियमित विद्यालय नही आ रहे उनके अभिभावकों को अवगत करवाए एवं उन्हें शिक्षा का महत्व समझाए ताकि वे बच्चों को नियमित विद्यालय भेजे | इसके साथ बच्चों के लिए चल रही सरकारी योजनाओ के बारे में विद्यालय प्रबंधन समिति एवं अन्य बैठको में समुदाय को बताये ताकि बच्चों को योजनाओ का लाभ मिल सके | इसी कड़ी में जो बच्चे कक्षा में कमजोर है उन पर विशेष ध्यान दे |

ताकि उन बच्चों में सिखने के स्तर को बेहतर किया जा सके | इससे उन बच्चों में भी आत्मविश्वास पैदा किया जा सकता है और पढ़ाई के प्रति जो डर बच्चों में होता है उसको पूर्ण रूप से दूर किया जा सकता है |

अभिभावकों की भूमिका –

जिस प्रकार विद्यालय समय में शिक्षक की जिम्मेदारी होती है, उतनी ही जिम्मेदारी घर पर अभिभावक की होती है, क्योंकि आप भली-भांति जानते हैं कि बच्चे विद्यालय में 6 घंटे पढ़ाई करते है, इसके पश्चात् 18 घंटे बच्चे अपने घर पर अभिभावकों के साथ समय बिताते है | इन 18 घंटो में अब पढ़ाई पर अभिभावकों को विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है| जब हम घर पर बच्चों पर ध्यान नही देते है तो उनका पढ़ने- लिखने का स्तर कमजोर हो जाता है | कमजोर होने के बाद बच्चों में डर पैदा होने लगता है | बच्चों को लगता है पढ़ नही सकते, सवाल हल नही कर सकते, शिक्षक डाटेंगे, इसी डर से बच्चे विद्यालय जाना बंद कर देते है और वे गलत दिशा में कदम बढ़ाने लगते है, अगर हम अपने बच्चों पर घर में थोडा ध्यान दे तो यह समस्याए पैदा नही होगी और बच्चे विद्यालय से दूरियां नही बनायेंगे और बच्चों से घर पर पढ़ाई करवाने से उनके पढ़ने लिखने की क्षमताओं का तेज गति से सुधार होगा | इस पर आप सभी अभिभावक ध्यान दे एवं अपने बच्चों का पढ़ने- लिखने में सहयोग करे |

बाल स्वराज समूह की भूमिका –

बाल स्वराज समूह के सभी सदस्यों की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है की गाँव के जो बच्चे पढ़ाई के प्रति रूचि नही रखते एवं किसी कारण नियमित विद्यालय नही जाते है, आप उन बच्चों से संवाद करे एवं उनमे पढ़ाई लिखाई के प्रति रूचि पैदा करे, उन्हें पढ़ाई का महत्व बताये, आप बाल स्वराज समूह की बैठक में अधिक से अधिक बच्चों को शामिल कर पढ़ाई की महत्त्वता पर संवाद करे | इसके साथ गाँव में भी आप आस-पड़ोस के घरो में रहने वाले बच्चों को नियमित विद्यालय जाने के लिए प्रेरित करे | बाल स्वराज समूह की बैठक में उन बच्चों के अभिभावकों को आमंत्रित करे जिनके बच्चे विद्यालय नही जा रहे है या विद्यालय छोड़ चुके है ताकि उनके साथ शिक्षा के महत्व पर संवाद एवं उन्हें शिक्षा के प्रति जागरूक किया जा सके | हमारे समूह की जिम्मेदारी है की समुदाय का प्रत्येक बच्चा शिक्षा से जुड़े एवं अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त करे |

स्थानीय स्वशासन में चारागाह भूमि विकास समिति की जिम्मेदारीयाँ :

फरवरी माह के इस अंक में हम वाते पत्रिका के माध्यम से जानेगे कि हमारे राजस्व गाँवो / फले में चारागाह विकास के लिए राजस्थान पंचायती राज नियम के तहत चारागाह भूमि विकास समिति में सदस्य, गठन के चरण, स्थायी समिति कि जिम्मेदारियां, चारागाह भूमि से वार्ड सभा का संबंध के बारे में संवाद करेंगे। इस संबंध में हम अधिक जानकारी हमारी ग्राम पंचायत से लेकर वर्तमान समय में जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को ध्यान में रखते हुए ग्राम पंचायत विकास योजना में सामलात भूमि/ चारागाह विकास समिति के माध्यम से अधिक से अधिक पेड़- पौधे, जल सरंक्षण, प्राकृतिक संसाधनों के सरंक्षण संबंधी कार्य करवा कर सकते है |

सवाल – चारागाह भूमि विकास समिति भी पंचायत के तहत बनाई जाती है। वह कैसे बनाई जाती है और क्यों ?

उतर- राजस्थान पंचायती राज नियम, 1996 के नियम 170 के अंतर्गत चारागाह भूमि के संचालन और विकास के लिए ग्राम स्तर पर एक 5 सदस्य 'चारागाह भूमि विकास समिति' की व्यवस्था की गई है। समिति का मुखिया वार्ड पंच होता है जबकि अन्य सदस्यों को ग्राम सभा के द्वारा चुना जाता है। ग्राम पंचायत को गांव/ फले स्तर पर चारागाह भूमि विकास समिति गठित करने का अधिकार होता है। चारागाह भूमि के विकास में महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए 5 सदस्यों में संबंधित गांव/ फले की 2 महिला प्रतिनिधियों को चुना जाना है। अगर वार्ड पंच फले से संबंध नहीं रखता है, तो ऐसे में चारागाह भूमि विकास समिति के 4 सदस्यों में किसी ऐसे सदस्यों को चारागाह भूमि विकास समिति का संयुक्त अध्यक्ष बनाया जाए जो उक्त फले का निवासी हो ।

चारागाह भूमि विकास समिति गठन के चरणः

- गाँव में उपलब्ध शामलात संसाधनों (चारागाह एवं बिलानाम भूमि) के विकास हेतु स्थानीय समुदायों को संगठित करनाः गांव समुदायों को शामलात संसाधनों के विकास हेतु गाँव/ फले स्तर पर सभी लोगों की मीटिंग से शुरुआत करनी होगी। इस मीटिंग में गांव फले के सभी परिवारों (कम से कम 10 प्रतिशत परिवारों) को सूचना कर इकट्ठा करना होगा। इस कार्य की शुरुआत उक्त फ्ले/गांव के वार्ड पंच द्वारा की जानी चाहिए। इस मीटिंग में गांव में उपलब्ध चारागाह व विलानाम भूमि की उपलब्धता और उसकी स्थिति का आंकलन किया जाना है।
- गांव/फले स्तर पर लोगों को संगठित करने के लिए एक से अधिक बैठक (2-3 बार) करनी होंगी, ताकि लोगों (समुदाय) को शामलात की महत्वता एवं उसके विकास की जरूरत को महसूस कराया जा सके।
- **गांव स्तर पर चारागाह भूमि विकास समिति का गठन किया जाएः–** राजस्थान पंचायती राज नियम 1996 के नियम 170 (ख) के अन्तर्गत चारागाह भूमि के संचालन और विकास के लिए ग्राम स्तर पर वार्ड पंच की अध्यक्षता में एक पांच सदस्यीय 'चारागाह भूमि विकास समिति' का गठन किया जा सकता है। ग्राम स्तर की समिति उन फलों/वार्डों को जोड़कर बनाई जाएगी जहां के समुदाय उक्त चारागाह पर निर्भर हैं और उसका उपयोग कर रहे हैं। इस समिति में फले के सभी व्यस्क सदस्य होंगे। इसकी एक कार्यकारिणी गठित की जाएगी, जिसमें उस समिति की सदस्यता (परिवारों), विभिन्न वर्गों/समाजों के अनुपात में सदस्य हो सकते हैं।
- **ग्राम स्तरीय 'चारागाह विकास समिति' ग्राम पंचायत से अनापत्ति पत्र (NOC) प्राप्त करेगीः** पंचायती राज कानून के अन्तर्गत बनी ग्राम स्तरीय 'चारागाह विकास समिति' अपने प्रबंधन के अन्तर्गत आने वाले चारागाह पर लोगों के सामुदायिक अधिकार को सुरक्षित करने के लिये ग्राम पंचायत के साथ मिलकर कार्य करेगी। इस हेतु ग्राम पंचायत से प्रस्ताव/ संकल्प कराएगी तथा समिति के नाम पर अनापत्ति पत्र (NOC) प्राप्त करेगी। यह कदम ग्राम पंचायत के अन्तर्गत आने वाले चारागाहों पर मजबूत विकेन्द्रीकृत प्रशासन स्थापित करता है और उसे मजबूती प्रदान करता है।
- **चारागाह भूमि की पहचान कर उसका सीमांकन करनाः** गांव की 'चारागाह विकास समिति' को पंचायत के सहयोग से चारागाह की पहचान तथा सीमा ज्ञान करवाना होगा। इस हेतु पंचायत द्वारा तहसीलदार/पटवारी को पत्र लिखकर बुलाएं और अपनी चारागाह भूमि, जो विकास हेतु प्रस्तावित है, का 'चारागाह भूमि विकास समिति' की उपस्थिति में गांव की राजस्व रिकार्ड (जमाबंदी व नक्शे) की सहायता से सीमा ज्ञान करवाकर उसका सीमांकन (पत्थर गढी) करवाया जाएगा।
- **चारागाह विकास में पंचायत की स्थायी समिति की भी कोई भूमिका है क्या** ?

जैसा कि राजस्थान पंचायती राज अधिनियम 1994 की धारा 55 क में उल्लिखित है प्रत्येक पंचायत "विकास और उत्पादन कार्यक्रम" हेतु एक स्थाई समिति का गठन करेगी जिसमें कृषि, पशुपालन, लघु सिंचाई, सहकारी, कुटीर उद्योग, चारागाह भूमि तथा अन्य संबंद्धित विषय निहित होंगे।

- **स्थाई समिति की भूमिका और जिम्मेदारियां इस प्रकार होंगीः**
- चारागाह विकास समिति, जल ग्रहण विकास समिति जैसी समितियों द्वारा प्राकृतिक संसाधन के प्रबंध हेतु बनायी गये विभिन्न योजनाओं का निस्तारण तथा योजना सम्बन्धों सुधार के लिए सुझाव देना। समिति योजनाओं के क्रियान्वयन एवं कार्यक्रमों के बारे में पंचायत को सूचित करना।
- नीति के क्रियान्वयन संबंधी मामले में किसी भी क्षेत्र विशेष का निरीक्षण करना।
- विभिन्न पंचायतों के बीच प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण उपायों का प्रचार-प्रसार करना।
- प्राकृतिक संसाधन के प्रबंधन हेतु नियमों के बारे में पंचायत को सलाह देना जिससे सामूहिक भूमि के लाभों का न्यायपूर्ण और निष्पक्ष उपयोग संभव हो सके।
- चारागाह भूमि के विषय में जागरूकता का प्रचार-प्रसार करना।
- चारागाह भूमि के विकास के लिए कृषि व अन्य सरकारी विभागों से सहायता लेना।
- महात्मा गांधी नरेगा एवं राजस्थान सरकार द्वारा समय समय पर प्राकृतिक संसाधनों के प्रबंधन से जुड़े अन्य कार्यक्रमों का निरीक्षण करना।
- स्थाई समिति, ग्राम पंचायत की सीमा में आने वाले प्राकृतिक संसाधनों से जुड़ी सभी समितियों जैसे - जल ग्रहण विकास समिति, चारागाह भूमि विकास समिति, जैव-विविधता समिति, आदि से जुड़े विषयों पर कार्य करने वाली विभिन्न संस्थाओं के एक सम्मिलित केन्द्र के रूप में कार्य करेगी।
- **चारागाह भूमि के विकास में वार्ड सभा का सम्बन्ध है –** राजस्थान पंचायती राज अधिनियम 1994, धारा 12(2) के अन्तर्गत पंचायत के क्षेत्र को एकल सदस्य वार्ड में बाटां गया है। पंचायत के प्रत्येक वार्ड में एक 'वार्ड सभा' होनी चाहिए जिसका अपने क्षेत्र की चारागाह भूमि विकास के संबंध में निम्न उत्तरदायित्व हैः चारागाह भूमि विकास योजनाएं बनाने के लिए अपेक्षित ब्यौरों के संग्रह और संकलन मे पंचायत की सहायता करना।
- गांव की चारागाह भूमि पर सामुदायिक अधिकारों की पहचान करना।
- चारागाह भूमि विकास कार्यक्रम के क्रियान्वयन को प्रभावी बनाने में सहायता करना।
- चारागाह भूमि विकास समिति की योजनाओं का अनुमोदन करना।
- वार्ड सभा में होने वाले समस्त कार्यों का सामाजिक लेखा परीक्षण करना तथा उक्त कार्य से संबंधित प्रयोग व समापन प्रमाण पत्र देना।
- चारागाह भूमि विकास समिति के कार्यकलापों की निगरानी करना।

आदिवासी संस्कृति में परम्परागत वाद्य यंत्रों का महत्व

आदिवासी संस्कृति में परम्परागत वाध्य यंत्रों का विशेष महत्व रहा है कई अवसरों पर जैसे : धरती माता की पूजा परम्परागत तरीके से की जाती थी, जो गाँव के लोग मिलकर आरती के साथ धरती की पूजा करते थे, साथ ही अन्न देवता की मांग करते थे। शादी ब्याह, धार्मिक एवं राजनीतिक कार्यक्रमों में विशेषरूप से परंपरागत वाध्य यंत्रों का उपयोग किया जाता था, परन्तु आज के समय में हमारा समाज धीरे धीरे इस संस्कृति को भूलता जा रहा है एवं आधुनिक समय में म्यूजिक सिस्टम, डी.जे.का उपयोग बढ़ता जा रहा है, जिससे आने वाली पीढ़ियों पर शिक्षा,संस्कृति एवं मान-सम्मान, वेशभूषा, खानपान, रहन-सहन व बातचीत के तरीको पर विपरीत प्रभाव पड़ रहा है। जिस कारण से आज हमारे समाज की परम्परागत परम्पराओं से दुरी बनती जा रही है जैसे हमारे समाज में मान-सम्मान, इज्जत, भाई-चारा, प्रेम-भाव एवं हमारी पुरानी परंपरागत संस्कृति से जुड़ाव खत्म सा हो गया है| हमारी परम्परा के अनुसार विभिन्न प्रकार के अलग-अलग कार्यक्रम होते थे जिसमे अलग- अलग वाध्य यंत्रों का उपयोग किया जाता था जो समाज को एक सही दिशा की ओर मार्गदर्शन मिलता था और अपने विचारों से भटकते नहीं थे, लेकिन आज की युवा पीढ़ी इन सारी बातों को भूलते जा रही है एवं समाज अलग-अलग विचारो से भटक रहा है, इस कारण से हमें हमारी संस्कृति को पुनर्जीवित रखने की आवश्यकता है जिससे आने वाली पीढ़ीयों को एक नई दिशा मिल सके|

इसके लिए समाज को पुनः परम्परागत संस्कृति से जुड़े हमारे वाध्य यन्त्र, वेशभूषा, खानपान, रहन-सहन, प्रेम-भाव इत्यादि के प्रति समाज को एक सही दिशा में लेकर आने की जरुरत महसूस कि गयी |

आदिवासी संस्कृति में प्रमुख रूप से परम्परागत वाध्य यन्त्र – ढोल, कुंडी, थाली, ढोलक, शहनाई इत्यादि है| शादी-ब्याह में इन वाध्य यंत्रों का उपयोग हल्दी रस्म से लेकर बारात के आने तक तथा पुनः दुल्हन परिवार के सदस्यों का मेहमान के रूप में दुल्हे के घर आने तक बजाते थे, जोकि अलग-अलग आवाज के साथ समाज को पता लग जाता था की ये नोतरे का ढोल बज रहा है जिससे लोग सम्मिलित होकर उस परिवार को नोतरे का सहयोग करते थे, साथ ही नोतरा गिरने के बाद ढोल बजा कर लोग नोतरे की ख़ुशी के रूप में नाचते थे, इसके साथ ही दुल्हे - दुल्हन को मामाओं के द्वारा वाने में खांट पर बिठाकर नचाया जाता था, इस प्रकार से विवाह से जुड़े कार्यक्रमों में इसका उपयोग किया जाता था |

साथ ही हमारी परम्परा के अनुसार अगर पुरे गाँव को कोई विशेष संदेश देना था तो वारू ढोल बजाया था, जिससे गाँव को पता चल जाता था की कोई अचानक घटना या जरुरी काम है इसलिए वारू ढोल बजाया जा रहा है, जिसको सुनकर लोग गाँव के मुख्य चौराहे पर इकट्ठे हो जाते थे| यह परम्परा धीरे-धीरे समाप्त होती जा रही है, इस परम्परा को पुनर्जीवित रखने के लिए समाज को जागरुक करने की आवश्यकता है| साथ ही धार्मिक कार्यक्रमों एवं त्योहारों पर विशेषरूप से उपरोक्त वाध्य यंत्रों का उपयोग किया जाता था, जैसे की नवरात्री कार्यक्रम में गेहूं और "जौ" को मिलाकर के उगाया जाता था जिसे परंपरागत तरीके से समाज में वाडी या जवेरा कहते थे| इस प्रकार अन्य कार्यक्रम जैसे की दीपावली, देव दीवाली, होली आदि कार्यक्रमों के साथ ही समाज में कोई संदेश देना हो तो भी इन वाध्य यंत्रो का उपयोग किया जाता था|

तबला ढ़ोलक – आदिवासी परम्परा एवं संस्कृति के अनुसार समाज में तबला- ढ़ोलक एवं मंजीरे का उपयोग सत्संग एवं भजन मंडली में किया जाता था, जिससे समाज में भक्ति भाव एवं ईश्वर के प्रति आस्था, प्राणी मात्र के प्रति प्रेम की भावना, समाज को सही दिशा और मार्गदर्शन, भजन एवं सत्संग के माध्यम से दिया जाता था, जिससे समाज में दया की भावना एवं समाज को सही रास्ता देने के लिए हमारे वागड़ धरा पर ऐसे महापुरुषों ने जन्म लिया जिनमे गुरु गोविन्द, मावजी महाराज,मामा बालेश्वर दयाल प्रमुख है, इन संतों के नाम से वागड़ की धरा को सही रास्ता मिला है और समाज में भक्ति और शिक्षा की प्रगति हुई है,परन्तु वर्त्तमान समय में समाज में नयी पीढ़ी इन वाध्य यंत्रों और बातों से कही अलग रास्ते पर चल रही है |

हारमोनियम – इसकी आवाज बहुत सुरीली होती है और विभिन्न प्रकार के हाव भाव से इसका उपयोग सत्संग, धार्मिक कार्यक्रम, भजन-मंडली इन कार्यक्रम में इसका उपयोग ज्यादा किया जाता था | धार्मिक कार्यक्रम मंदिर में होते थे ऐसी जगहों पर इसका उपयोग ज्यादा होता था साथ ही शिक्षा के क्षेत्र में एवं गाँव में जहा भजन मंडलीया होती थी वहा पर भी भक्तो के द्वारा निर्गुणी सत्संग में ज्यादातर उपयोग में लिया जाता है, इसके साथ ही आस्था को ग्रहण करने के लिए एवं अपने मन को एकाग्रस्त तरीके से शांति मिले , समाज में भाईसारे का प्रेम बना रहता था साथ ही समाज में एकता का संदेश दिखता था और समाज को एक नई दिशा भी मिलती थी |

सेतार व एक तार – सेतार एक ऐसा वाध्य यंत्र है इसके पांच तार होते है व तम्बूरा का एक तार होता है इसका उपयोग ज्यादातर भक्ति में किया जाता था जिसमे समाज को एक नई दिशा मिलती थी साथ ही किसी भी काम को सिद्ध करने के लिए तम्बूरे का एक तार बजा कर प्रार्थना की जाती थी जिससे समाज के किसी भी काम में उनकी आस्था को शांति मिलती थी और उसी के साथ में सेतार के पांच तारो से अपनी आस्था को शांति के लिए एवं धार्मिक कार्यक्रम में सत्संग के माध्यम से समाज को एक नई दिशा मिलती थी |

सारंगी – सारंगी एक ऐसा वाध्य यंत्र है जिसको एक अकेला व्यक्ति बजाता है और लोग समूह के रूप में अपने गीतों की प्रस्तुति देते थे | परंपरागत तरीके से लोग हमारी संस्कृति से जुड़े मेलो में और जहाँ लोगो का समूह होता था वहां पर लोग उसकी आवाज को सुनने के लिए बहुत लीन हो जाते थे साथ ही उसकी आवाज में इतना आनंद था जो हमारी प्रकृति से जुड़े गीतों को सूनने के लिए एवं उस व्यक्ति की मांग की जाती थी जो आदिवासी समाज का बहुत बड़ा जुड़ाव था, प्रेम भाव था,भाई चारे का व्यवहार करते थे, एक दुसरे को गले लगा लेते थे इतना इस वाध्य यंत्र के प्रति लगाव था इन गीतों का आनंद महिला व पुरुष की आवाज में गाकर बहुत उत्साहित होते थे ज्यादातर होली के समय में फाल्गुनी गीतों का आनंद लेते थे, इस प्रकार से समाज में काफी उत्साह रहता था |

बांसुरी – बांसुरी हमारी संस्कृति का बहुत पुराना वाध्य यंत्र है जो बांस की बनी होती थी इसको एक व्यक्ति के द्वारा बजाया जाता है | इसका उपयोग ज्यादातर बारिश के समय में हल्की-हल्की बारिश होती थी उस समय में समुदाय के बांसुरी वाधक लोग बहुत आनंद लेते थे, साथ ही लोग जंगलो में पशु चराने जाते थे उस वक्त लोग इसका उपयोग करते रहे है और जहाँ पर भी आदिवासी समाज के मेलो में जाते थे वहां पर समूह के रूप में इस गीत को सुन कर लोग झूमते हुए मेलों का आनंद लेते थे और जब दीपावली का त्यौहार आता था तब आदिवासी समाज के लोग दीपावली के पांच दिन पहले गॉंव में समुह के रूप में रातभर बांसुरी के गीतों पर समूह में गीत गाते थे और गॉंव में हर घर जाकर सालो मालो का गीत गाकर परिवार को सुनाते थे इस गीत को पूरा सुनने के बाद उस परिवार के लोग अनाज देते थे जो समाज में बहुत बड़ा बदलाव देखने को मिलता था और लोगो में प्यार और प्रेम की भावना का संदेश जाता था |

संदेश – इन समस्त वाध्य यंत्रो के माध्यम से समाज को सही दिशा और मार्ग दर्शन हेतु परंपरागत व संस्कृति से जुड़े समाज के प्रतिष्ठ लोग, युवाओ और संगठनो के साथियों के द्वारा समय-समय पर सहयोग मिलने पर पुरानी संस्कृति को पुनः अपना सके और साथ ही समाज को एक नई दिशा की ओर ले जाने हेतु संस्था के पदाधिकरियो एवं साथियों द्वारा हमारी बात को गॉंव-गॉंव व ढाणी-ढाणी तक पहुंचा कर समुदाय को पुनः जागरुक कर एक नया मोड़ दे सके, इसके लिए हम सबको मिलकर समाज को आगे बढ़ाने और हमारी संस्कृति को जीवित रखने हेतु मिलकर प्रयास करने की आवश्यकता है। आधुनिक समय में लोगो का रुझान म्यूजिक सिस्टम, डी.जे. के उपयोग से बाजारीकरण कि तरफ बढ़ रहा है, जिससे लोग कर्जे में डूबते जा रहे है और हमारी संस्कृति को भी भूलते जा रहे है, साथ ही शिक्षा एवं भक्ति के क्षेत्र में लोगों व विशेषकर युवाओं को सही मार्गदर्शन देने के लिए इन वाध्य यंत्रो का पुनर्जीवित रखना आवश्यक है|

कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियां

बकरी पालन से जीवन में आया बदलाव

सामान्य जानकारी- किसान कांतिलाल मीणा आदिवासी अंचल डूंगरपुर जिले से 65 किलोमीटर दूर साबला विकास खंड के एक छोटे से गाँव धानी, ग्राम पंचायत वलाई में रहते है जिनके पास 04 बीघा भूमि है और कुछ पशुधन है इसी से वह अपने परिवार का पालन –पोषण करते है।

स्थिति – कांतिलाल अपनी भूमि पर दो फसले (खरीफ,रबी) की फसलो में मुख्य रूप से गेहू ,चना एवं मक्का की उपज लिया करते थे, जिसमे अनुमानित उपज का उत्पादन 04 से 05 क्विण्टल ही मिल पाता था। वर्ष 2010 के पश्चात फसल में रासायनिक खाद का उपयोग शुरू कर दिया था क्योंकि कांतिलाल को जैविक उत्पादन का उचित भाव आस- पास के बाजार में मिल नहीं पाता था, कई बार कम भाव में उत्पादन को स्थानीय साहूकार को ही बेच देते थे। इसके साथ ही बकरी का पालन करते थे। बकरिया स्थानीय होने के कारण वृद्धि होने में समय लगता था, बकरीयों को स्थानीय बंजारा समुदाय और कसाई कम दाम लगाकर खरीद ले जाते थे। इन सबसे परिवार का गुजारा नहीं होने पर कई बार कांतिलाल मीणा को आजीविका अर्जित करने के लिए पास के राज्य गुजरात में भी जाना पड़ता था जिससे पूरा परिवार बिखर सा गया था।

शुरुआत- धानी के लोग वाग्धारा संस्थान को विगत 1 दशक से जानते थे,जो परम्परागत खेती को बढ़ावा देने के लिए कार्यरत है। इस क्रम में वाग्धारा द्वारा पहली बार ग्राम स्तर पर 2018 में सक्षम समूह का गठन किया गया, जिसमे कांतिलाल की पत्नी थावरी बेन जुड़ी, जिससे उन्हें पारंपरिक खेती की जानकारी मिलती रही, इस दौरान थावरी बेन पारंपरिक खेती के महत्त्व को समझ पाई, उन्होंने अपनी इस समझ को उनके पति कांतिलाल के साथ साझा की जिससे वे भी पूरी तरह से सहमत थे। वर्ष 2019 में कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन का गठन किया तब कांतिलाल ने संगठन में सदस्यता ली और वाग्धारा के साथ जुड़ गये।

कौशल विकास के साथ अभ्यास – कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन में जुड़ने के बाद जब बैठकों का आयोजन होने लगा तो कांतिलाल को लगने लगा की खेती अगर पारंपरिक तरीके और विविधता के साथ की जाए तो बहुत सारे लाभ लिए जा सकते है, इसमें पारंपरिक खेती की तकनीकों, बीज उत्पादन, प्रबंधन, प्रोसेसिंगऔर बाजारी ज्ञान में सहायता के साथ विशेषज्ञों की सहायता से गाँव के अन्य किसानों को विशेष जानकारी और प्रशिक्षण प्रदान किया गया । जिसमें गाँव के किसानो के साथ ही कांतिलाल में भी कृषि उत्पादों की गुणवत्ता और पैकेजिंग में सुधार हुआ, जिससे उत्पादों की मान्यता और बाजार में बिक्री करना आसान हुआ, कहा जाए तो कांतिलाल ने संस्था द्वारा बताये गए उन सभी पहलुओ पर विशेष ध्यान दिया जिससे उनकी आजीविका सुनिश्चित हुई। इस कड़ी में कांतिलाल युवा थे और इनमे हुनर भी था इसको देखते हुए वाग्धारा संस्थान ने पलायन को रोकने के लिए पहली बार बकरी पालन को बढ़ावा देते हुए उन्नत नस्ल का बकरा प्रदान किया गया |

व्यक्तिगत विकास में कैसे सहायक हुआ- कांतिलाल ने बकरी पालन की अवधारणा को जब समझा, तब उन्हें लगा कि मेरे साथ मै गाँव के अन्य किसानो का भी पलायन रोक सकता हूँ, अगर ऐसा हुआ तो गाँव में ज्यादा से ज्यादा किसान बकरी पालन से जुड़ेंगे, जिससे नस्ल परिवर्तन में बढ़ोतरी होगी और हर किसान को अपनी बकरियों का उचित दाम और दूध मिलेगा। इसी सोच के साथ नियमित प्रयास किये व गाँव के किसानो को स्वयं समझाते रहते जिससे उनका स्वयं का आत्मविश्वास भी बढ़ा।

परिवार में बदलाव – परिवार में आय के स्थानीय स्त्रोतों के बढ़ने के कारण अब पलायन नहीं करना होता जिससे परिवार को समय दे पाते है एवं समयनुसार बचत के कारण मुलभुत सुविधा की उपलब्धता भी हो जाती है। कांतिलाल का बालक बी.एड पूर्ण कर चूका है। कांतिलाल से संवाद करने के बाद ज्ञात हुआ की अब मै बच्चे को और भी उच्च शिक्षा दिलाने में सक्षम हूँ और राजकीय विभाग में भेजना मेरा सपना है।

कांतिलाल जी का सन्देश- मैंने कभी सोचा नहीं था कि इस मुकाम तक आऊंगा, परन्तु मैंने हार नहीं मानी हर समय कुछ न कुछ सिखता रहा और इसी बीच "बकरी पालन और जैविक खेती" से जुड़ने का अवसर मिला। आज जो भी है,आपके सामने है। मै गाँव में व आस -पास के क्षेत्र के लोगो को यही कहता हू कि बकरी पालन के साथ –साथ बकरों को बेचने के समय उचित दाम के लिए एकमत होकर इसका लाभ लेवे। इस क्रम में मेरे ही गाँव में सिरोही नस्ल के बकरे से अन्य लोग अपनी बकरियों में ब्रीड परिवर्तन करवाने लाते है। वर्तमान में 7 परिवारों के द्वारा अपनी बकरिया लाई गयी जिसमे बकरियों की नस्ल परिवर्तन हुई है और आने वाले समय में पुरे गाँव में एक नया परिवर्तन देखा जा सकेगा |

नर्सरी और सब्जी से बड़ी आमदनी

नाम – तेर सिंह भाई
पिता का नाम – खेम सिंह बरिया
गाँव – पाटीसरा, तहसील फतेहपुरा,
जिला – दाहोद , गुजरात
उम्र – 51 वर्ष
शिक्षा – बी. ए. द्वितीय वर्ष
जमीन – 3 बीघा
परिवार सदस्य – 3 पुत्र , पति -पत्नी, कुल – 5 सदस्य |

जिला मुख्यालय दाहोद से 59 किलोमीटर दूर पाटीसरा गाँव का रहने वाला हूँ | मेरे पास 3 बीघा वर्षा आधारित जमीन है | बड़ा लड़का मानसिक विमंद्धित है दूसरा लड़का 11 वी कक्षा में पढ़ रहा है, तीसरा लड़का अहमदाबाद विधुत विभाग में कार्यरत है |

आज के समय में मेरी आमदनी खेती एवं नर्सरी पर निर्भर है | नर्सरी का कार्य करते हुए 3 वर्ष हो गये है, इन 3 वर्षों में नर्सरी से आमदनी के रूप में मुझे 4000 रूपये प्रति माह मुनाफा हो रहा है | पहले मेरे घर की स्थिती ऐसी नहीं थी | मैं कई वर्षो से सरकारी नर्सरी में कार्य कर रहा था | जहाँ मुझे प्रति माह 11000 रूपये की आमदनी मिलती थी, वर्ष 2010 में नर्सरी में कार्य करते हुए मेरी एक व्यक्ति से मुलाकात हुई जो कुछ पौधे लेने आये हुए थे| बातचीत के दौरान उन्होंने मेरे बारे में कुछ जानकारी ली जैसे मेरी आमदनी, खेती- बाड़ी, जमीन आदि उन्होंने मुझे सलाह दी की जब आप के पास नर्सरी कार्य का अनुभव है घर पर जमीन है तथा नर्सरी लगाने से सम्बंधित सभी प्रकार की सुविधा एवं जानकरी प्राप्त है तो आप खुद की नर्सरी क्यों नहीं लगाते जिससे भविष्य में आपकी आमदनी में भी बढ़ोतरी होगी और जीवन शैली में भी बदलाव आयेगा और घर की आमदनी में भी सुधार होगा | मैंने उनकी बातो पर विचार किया और मैंने अपनी पत्नी से चर्चा करी जिसके बाद नर्सरी की नोकरी छोड़ कर खुद की नर्सरी का कार्य शुरू करनें का निर्णय लिया |

शुरुआत में काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ा पैसे कि कमी के कारण मैंने कुछ पौधे जंगल से और गाँव के लोगो से एक-एक पौधे को एकत्रित कर नर्सरी निमार्ण का कार्य शुरू किया |

इसी दौरान वाग्धारा संस्था स्वराज मित्र के रूप में जुड़ा, जुड़ने के बाद मुझे सच्ची खेती, सच्चा बचपन, सच्चा स्वराज कार्यक्रमों के तहत विभिन्न तरीके के प्रशिक्षण, भ्रमण से इनका ज्ञान हुआ और मैंने ठान लिया की जैविक खेती करेंगे | मैंने और मेरे परिवार के सदस्यों ने मिलकर सबसे पहले सभी मिलकर हमारी ढ़लान वाली जमीन को समतल करने का कार्य किया और जमीन समतल हो गयी, लेकिन पानी की कमी के कारण खेती से पर्याप्त मात्रा में उत्पादन नहीं हो रहा था | मैंने निर्णय लिया और जो मेरी बचत थी उससे पानी हेतु कुएं में 25 फीट ब्लास्टिंग करवाया जिससे पानी की कमी दूर हुई और ब्लास्टिंग के दौरान निकले पत्थरो से अपना मकान बनवाया |

मैंने वाग्धारा संस्था से प्राप्त अनुभव एवं जानकारी के आधार पर वन विभाग से संपर्क कर 8000 पोलिबैग प्राप्त कर नर्सरी का प्लान तैयार किया |

वर्तमान में सहजन, अश्वगंधा, पपीता, मीठी आमली,सीताफल, सागवान,चंदन,अमरुद, नींबू आदि के पौधे तैयार कर गाँव में और दुसरे गाँवो में संपर्क कर 51000 रूपये के पौधे बेचे | अपना प्रतिदिन का खर्चा चलाने के लिए 1 बीघा में सब्जी लगायी | रबी में टमाटर एवं अन्य सब्जी से 50000 रूपये की आमदनी हुयी| इस समय मेरे खेत से ग्वार, भिंडी, काकडी, अरबी, वालोर फली,पत्ता गोभी, टमाटर सहित कई प्रकार की सब्जियाँ रोजाना 700 रूपये से अधिक की बेचता हूं | मेरी पत्नी प्रत्येक शनिवार को फतेहपुरा हाट में सब्जी बेचने का काम करती है | मैं घर पर ही दशपर्णी, जीवामृत, नीमास्त्र आदि का उपयोग अपने खेत में करता हूं जिससे अतिरिक्त खर्चा नही हुआ और मेरी आमदनी बढ़ी है मैने अपने बच्चो का निजी स्कूल में दाखिला करवाया |

मैं आप सभी से यही कहना चाहता हूं कि वाग्धारा संस्था से मुझे जो जानकारी प्राप्त हुई वह मेरे द्वारा अपनाई गयी | आज मैं गर्व महसूस कर रहा हूं कि स्वराज की अवधारणा से प्रेरित हो कर स्वराज संदेश संवाद पद यात्रा बांसवाड़ा से जयपुर तक साथ रहा जिससे मुझे बहुत कुछ सिखने को मिला |

जज्बे से तोड़ा पलायन का जाल

झाबुआ जिले (मध्यप्रदेश) पंचायत समिति थांदला कि ग्राम पंचायत सागवानी के हरिनगर गांव में मनु बसंत परमार भील आदिवासी परिवारो की बेहतर संभावनाओं का प्रतीक बनी है।

अपनी विगत दिनों की बात करते वक्त हालाँकि उसका चेहरा उदास हो जाता है क्योंकि वह एक दशक पहले तक की स्थिति को याद करके बताती है - अधिकांश भाग में हम अपने ही खेतों में खेती करने में सक्षम नहीं थे, और खेत की उपज भी कम थी कि पूरा प्रयास अव्यवहार्य हो गया था । इसलिए परिवार के जीवन यापन के लिए प्रवासी मज़दूरी पर निर्भर हो गया था । मेरे पति आम तौर पर ईंट भट्टों पर काम करने के लिए गुजरात के सूरत शहर पर जाते थे। कभी कभी मै भी जाती थी हमें वहां बहुत कठिन परिस्थितियों में काम करना और रहना पड़ा था ।उनके पति वसंत कहते हैं- कुछ ऐसे चरण थे जब हम बहुत शोषणकारी परिस्थितियों में फंस गए थे और बहुत मेहनत करने के बावजूद हम मुश्किल से सामग्री घर भेज पाते थे।

मनु आगे कहती हैं- पानी की कमी के कारण बहुत सारी समस्याएँ पैदा हुईं। इसलिए जब हमें पता चला कि वाग्धारा संस्था द्वारा गठित ग्राम स्वराज समूह-जल संरक्षण एवं ग्राम विकास के लिए प्रयास किए जा रहे हैं तो मैंने और मेरे पति ने ग्राम स्वराज समूह में जुड़ने का फैसला किया और निश्चय किया की अब हम हमारे गांव में रहकर भी खेती –बाड़ी कर सकते है। आख़िरकार हमारे पास यहाँ ज़मीन है, और अपनी कृषि-आधारित आजीविका पर वापस जाने की इच्छा हमेशा से रही है | संस्था द्वारा ग्राम विकास के लिए ग्राम स्वराज समूह का गठन किया गया है जो कि ग्राम स्तर पर केंद्रीय संगठन के रूप में कार्य करता है । धरातलीय व स्वतंत्र कार्यशैली से कार्य करने वाला यह समूह सागवानी गांव के पूरे समुदाय का प्रतिनिधित्व कर रहा है । ग्राम स्वराज समूह, गाँव में सामाजिक और आर्थिक न्याय के लिए और सामुदायिक एकता को बढ़ाने के लिए जैसे- गाँव विकास के मुद्दों, समुदाय में फैली विभिन्न कुरीतियों को ख़त्म करने के लिए समुदाय में जन- जागरूकता लाने, समस्याओं को हल करने के लिए विभिन्न हितधारकों के साथ संवाद स्थापित करने, ग्राम विकास योजना निर्माण में सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित करने तथा पंचायत में विकास कार्यों के प्रस्ताव अनुमोदन करने का कार्य, समुदाय के वंचित वर्ग के सदस्यों को चिन्हित कर उन्हें समाज की मुख्यधारा में लाने के लिए सरकार द्वारा प्रदत्त विभिन्न सेवाओं एवं योजनाओं से जुड़वाने में सहयोग हेतु सतत प्रयासरत है , इस ग्राम स्वराज समूह में गाँव से 10 पुरुष और 10 महिलाओं की समान सहभागिता के साथ कुल 20 सदस्य है समूह में सम्मिलित होने वाली 10 महिला सदस्य अनिवार्य रूप से भागीदारी आवश्यक है । समूह के सदस्य प्रति माह नियमित बैठक करते है। ग्राम स्वराज समूह के सभी सदस्य ग्राम चौपाल के माध्यम से गाँव के समग्र विकास और स्वराज की अवधारणा को लागू करने के लिए कार्य करते है ।

मनु बताती हैं "यह वही है जिसके लिए मैं तरस रही थी, इसलिए मैं जल्दी ही उनके प्रयासों में शामिल हो गई।" ग्राम स्वराज समूह में जुड़ने से मुझे आजीविका बढ़ाने के लिये प्रशिक्षण कार्यशालाओं और भ्रमण के माध्यम से सिखाये गये | मनु ने जल संरक्षण कार्य के लिए महिलाओं को एकजुट करना शुरू कर दिया, चाहे वह मनरेगा (ग्रामीण रोजगार कार्यक्रम) के तहत किया गया हो या अन्य तरीकों से। चूँकि ऐसे अधिकांश कार्यों में मनरेगा के तहत काम शामिल होता है, ये महिलाएँ मनरेगा कार्य के काम-काज को बेहतर बनाने की कोशिश में भी शामिल थीं। एक बार जब लोग कार्य करने कि जगह चयन जैसे मुद्दों में शामिल हो गए तो चीजें बेहतर दिखने लगीं। यहां सबसे आशाजनक जल संरक्षण कार्य किया गया जहां मनरेगा बजट का उपयोग करके एक बड़े तालाब का निर्माण किया गया था। परिणामस्वरूप उपेक्षित, वीरान खेत हरी-भरी फसलों से लहलहाने लगे और क्षेत्र के कुओं में पानी का स्तर बढ़ गया, जिससे अन्य किसानों को भी मदद मिली ।

अब अधिक पानी उपलब्ध होने के साथ, मनु और उसका परिवार भी अधिक आशाओं और उत्साह के साथ खेती में लौट आया, और अपने गांव के भीतर एक संतोषजनक आजीविका अर्जित करने में सफल होने के लिए दृढ़ संकल्पित था। वाग्धारा ने जो प्रशिक्षण दिए उसके बाद, उन्होंने कम लागत वाली प्राकृतिक जैविक खेती को चुनने का फैसला किया। उन्होंने अपने खेत पर जैविक खाद तैयार करना शुरू कर दिया। वाग्धारा द्वारा समय पर उपलब्ध करवाए बीजों की मदद के साथ, उन्होंने विभिन्न प्रकार की फसलों को खेत एवं घर पर लगाया जिसमें अनाज, मोटे अनाज, कुरी, रागी एवं विभिन्न प्रकार की सब्जियों के साथ अमरूद और नींबू जैसे कुछ फलों के पेड़ शामिल थे।

मनु का कहना है कि हम अब स्वस्थ और पौष्टिक भोजन खा रहे है और अतिरिक्त उत्पादन हरिनगर के हाट बाजार में बेचते है और हमे साग सब्जी से अच्छी आमदनी हो रही है उसी आमदनी से मैंने किराना दुकान डाली है । एक और दिलचस्प प्रयास कुरी और बटी जैसे पारंपरिक मोटे अनाजो कि फसलों को पुनर्जीवित करने का प्रयास वाग्धारा के माध्यम से कर रहे है। इसके लिए मैंने अपने खेत का एक हिस्सा अलग रखा है। मेरा लक्ष्य देशी बीज बचाना और देशी बीज बैंक विकसित करना भी है ताकि अन्य किसान भी उनसे बीज प्राप्त कर सकें और बाजार से किसानो का बीज के उपर जो खर्चा हो रहा है वह बच सके ।

हालांकि ईंट भट्ठा मजदूरों से लेकर टिकाऊ खेती तक की यात्रा मनु और उसके परिवार के सदस्यों के लिए संतुष्टि का स्त्रोत रही है, लेकिन वे इस बात से भी वाकिफ हैं कि अभी भी बहुत कुछ करने की जरूरत है। जैसा कि मनु कहती हैं, " बहुत से लोग अभी भी अत्यधिक कठिनाइयों में हैं, और वो अभी भी मजबूरन पलायन करते है। आस-पास देखेगे तो ज्यादातर घरों में ताले लगे मिलेंगे क्योंकि ज्यादातर लोग पहले ही रोजगार की तलाश में दूर-दराज के इलाकों में चले गए हैं। उनके लिए सामुदायिक प्रयास करने पर मनु जोर दे रही है ।

स्पष्टतः आगे का कार्य बहुत बड़ा है, चुनौतियाँ बहुत व्यापक हैं। फिर भी, यह जानना अच्छा है कि मनु जैसे कुछ लोगों ने दूर-दराज के इलाकों में शोषित प्रवासी श्रमिकों के रूप में बड़ी अनिश्चितता की परिस्थितियों में कड़ी मेहनत करके अच्छी तरह से खेती वाले खेतों की सुरक्षा में वापस आने का साधन ढूंढ लिया है।

वाहन चलाते समय हेलमेट उपयोग करने के साथ गाड़ी की स्पीड कम ही रखे... क्योंकि परिवार आपकी प्रतिक्षा में है......

स्थानीय जड़ी बुटीयों का उपयोग एवं महत्व

क्या है कैंसर ?

कैंसर शरीर में होने वाली एक असामान्य और खतरनाक स्थिति है। कैंसर तब होता है- जब शरीर में कोशिकाएं असामान्य रूप से बढ़ने और विभाजित होने लगती हैं | हमारा शरीर खरबों कोशिकाओं से बना है। स्वस्थ कोशिकाएं शरीर की आवश्यकताओं के अनुसार बढ़ती और विभाजित होती हैं। कोशिकाओं की उम्र जैसे-जैसे बढ़ती या क्षतिग्रस्त होती है, ये कोशिकाएं मर भी जाती हैं। इनकी जगह नई कोशिकाओं का निर्माण होता है। जब किसी को कैंसर होता है तो कोशिकाएं अपना काम करना बंद कर देती हैं। पुरानी और क्षतिग्रस्त कोशिकाएं मरने की बजाय जीवित रह जाती हैं और जरूरत नहीं होने के बावजूद भी नई कोशिकाओं का निर्माण होने लगता है। ये ही अतिरिक्त कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से विभाजित होती हैं,जिसके परिणामस्वरूप ट्यूमर (गांठ) होता है। अधिकतर कैंसर ट्यूमर्स (गांठ) होते हैं, लेकिन ब्लड कैंसर में ट्यूमर (गांठ) नहीं होता है। हालांकि हर ट्यूमर कैंसर नहीं होता है। कैंसर शरीर के किसी भी हिस्से में विकसित हो सकता है। आमतौर पर यह आस-पास के ऊतकों में फैलता है। असामान्य और क्षतिग्रस्त कैंसर कोशिकाएं शरीर के दूसरे भागों में पहुंचकर नए घातक व ट्यूमर बनाने लगती हैं। ब्रेस्ट कैंसर, ओवेरियन कैंसर, स्किन कैंसर, लंग कैंसर, कोलोन कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, लिंफोमा सहित सौ से अधिक प्रकार के कैंसर होते हैं। इन सभी कैंसर के लक्षण और जांच एक-दूसरे से भिन्न होते हैं। कैंसर का इलाज मुख्यरूप से कीमो थेरेपी, रेडियेशन और सर्जरी द्वारा की जाती है।

कैंसर के लक्षण

सभी कैंसर के लक्षण एक-दूसरे से अलग होते हैं। ऐसे में इसके संकेतों और लक्षणों के बारे में हर किसी को जानकारी होनी चाहिए, ताकि समय रहते लक्षणों को पहचानकर निदान और इलाज शुरू किया जा सके।

कैंसर के कुछ सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं:-

- अचानक वजन कम होना
- अत्यधिक थकान
- गांठ
- तेज दर्द
- त्वचा में बदलाव
- एनीमिया

कैंसर के कारण

- तंबाकू, पान मसाला, सुपारी या खैनी जैसे चीजों का सेवन करने से कैंसर होने की संभावना ज्यादा रहती है।
- शराब के सेवन से गले, ओरल और पेट के कैंसर का खतरा ज्यादा होता है। शराब और सिगरेट का सेवन करने से कैंसर का खतरा सौ गुना बढ़ जाता है।
- उन महिलओं को ब्रेस्ट कैंसर होने की आशंका ज्यादा होती है जो स्तनपान नहीं कराती हैं।
- लम्बे समय तक गर्भ निरोधक दवाओं का इस्तेमाल करने से ब्रेस्ट और लिवर कैंसर का प्रकोप बढ़ जाता है, साथ ही दिल की बिमारियों की आशंका भी बढ़ जाती है।

आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों से कैंसर का इलाज: रोग के लक्षणों, निदान और इसके उपचार के जटिल रूपों के कारण कैंसर रोगियों में बहुत अधिक तनाव होता है। इसके अलावा, बीमारी की पुनरावृत्ति का डर एक प्रमुख कारक हो सकता है जिससे अवांछित तनाव हो सकता है। यही कारण है कि कई रोगी तनाव उपचार के लिए दवाओं के विकल्प तलाश रहे हैं। यही कारण है कि हाल के वर्षों में आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों की उपयोगिता में वृद्धि हुई है :-

अश्वगंधा:

तनाव, चिंता, कमजोरी और यहां तक कि कैंसर से पीड़ित लोगों पर अश्वगंधा के प्रभाव को ध्यान में रखते हुए यह कई अध्ययनों का विषय रहा है। हालांकि, अश्वगंधा को औपचारिक रूप से स्वीकार नहीं किया गया है। लेकिन किए गए शोध के अनुसार, यह स्वस्थ वयस्कों के लिए सुरक्षित है। जिन लोगों को पहले से कोई चिकित्सीय ईलाज चल रहा है, उन्हें इसे लेने से पहले अपने संबंधित चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए।

आप इसे कैप्सूल, टैबलेट, चबाने वाली कैंडी और अश्वगंधा के तरल काढ़े के रूप में ले सकते हैं। आप इसका सेवन मौखिक रूप से कर सकते हैं। दर्द को कम करने के लिए, आप इसे आमतौर पर क्रीम के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

आंवला:

कई शोध कर्ताओं के अनुसार, कुछ ऐसे सिद्धांत हैं जहां आंवला अर्क का सेवन कैंसर के विकास को रोकने में आपकी मदद कर सकता है। यह ढाल बनाने वाले सेलुलर डीएनए संरचना स्तर के नुकसान को सीमित करता है और रोकता है। आंवला विशेष रूप से संवेदनशील ऊतकों में मुक्त कट्टरपंथी ऑक्सीकरण खतरों को कम कर सकता है, जिसमें यकृत, मस्तिष्क, स्तन संबंधी और फेफड़े के ऊतक शामिल हैं।

यह विशेष रूप से यकृत एंजाइमों के मामले में एंजाइमेटिक गतिविधि को मजबूती से पकड़ सकता है। क्योंकि वे कई शारीरिक चयापचय मार्गों के लिए महत्वपूर्ण हैं। जीवन शैली जिसमें आंवला सहित फलों को अपने आहार में शामिल किया जाता है, ट्यूमर/कैंसर के जोखिम को काफी कम कर सकता है।

हल्दी/हरिद्रा:

भारत में, हल्दी को एक पवित्र तत्व के रूप में माना जाता है और इसमें कैंसर को रोकने की वास्तविक क्षमता है। इसलिए इसका इस्तेमाल कैंसर के इलाज में भी किया जाता है। सभी जानते हैं कि सूजन कैंसर सहित कई बीमारियों का आधार है। आयुर्वेद में हल्दी से इसे कम किया जाता है। जानवरों पर एक प्रयोगशाला परीक्षण में, शोधकर्ताओं ने देखा कि हल्दी कैंसर कोशिकाओं के विकास को धीमा कर देती है और साथ ही कैंसर कोशिकाओं को नष्ट कर देती है।

इसके अतिरिक्त, हल्दी को कैंसर रोगियों में जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए जाना जाता है। एक अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने देखा कि जिन रोगियों ने हल्दी के मुख्य घटक के रूप में लोशन लगाया, उन्होंने कम त्वचा संवेदनशीलता का अनुभव किया (जो कीमोथेरेपी का दुष्प्रभाव था)। इसके अलावा, हल्दी युक्त माउथ वॉश ने मुंह की सूजन को कम किया। हल्दी ने कुछ स्तन कैंसर रोगियों को जोड़ों के मुद्दों से छुटकारा पाने में मदद की।

गिलोय/गुडुची:

गिलोय का उपयोग आमतौर पर आयुर्वेदिक दवाओं में इसके इम्यूनोमॉड्यूलेटरी और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के लिए किया जाता है। आयुर्वेदिक चिकित्सा में कैंसर का इलाज करने का प्रयास करते समय, कभी-कभी पारंपरिक कैंसर उपचार का समर्थन करने के लिए गिलोय को एक सहायक चिकित्सा के रूप में उपयोग किया जाता है। साथ ही, शोध बताते हैं कि गिलोय में कुछ एंटी कैंसर गुण होते हैं, जैसे कि कैंसर कोशिकाओं में एपोप्टोसिस (क्रमादेशित कोशिका मृत्यु) को प्रेरित करने की क्षमता। इसके अलावा, यह ट्यूमर के विकास को रोक सकता है और मेटास्टेसिस के जोखिम को कम कर सकता है। हालांकि, अधिक शोधकर्ताओं ने सटीक/इष्टतम खुराक और उपचार की अवधि निर्धारित करने के मिशन पर इन निष्कर्षों के बारे में अध्ययन करना शुरू किया है।

आयुर्वेदिक कैंसर उपचार में, गिलोय का उपयोग अक्सर कुछ अन्य जड़ी-बूटियों, जैसे अश्वगंधा, हल्दी के संयोजन में किया जाता है। कभी-कभी, इसे विभिन्न रूपों में लिया जाता है, जैसे कैप्सूल, पाउडर या काढ़े के रूप में |

कालमेघ/राचा वेमू:

यह कैंसर कोशिकाओं को लक्षित करता है और प्रभावी रूप से नष्ट कर सकता है। कालमेघ का अर्क मानव प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। इसके अलावा, यह विभिन्न प्रकार के कैंसर पैदा करने वाले और रोग जनक एजेंटों के खिलाफ अच्छी तरह से काम करता है।

आयुर्वेद शास्त्र में, कैंसर को शरीर के तीन दोषों (वात, पित्त और कफ) में असंतुलन के कारण माना जाता है। यह शरीर में विषाक्त पदार्थों (अमा) के संचय के साथ होता है। इसलिए, कालमेघ के अर्क का सेवन दोषों को संतुलित करने और विषाक्त पदार्थों को खत्म करने में मदद कर सकता है, जो शरीर की प्राकृतिक उपचार प्रक्रियाओं का समर्थन कर सकता है।

कैंसर से बचाव के प्राकृतिक उपाय :-

1. शरीर को फिट और कैंसर से बचाव के लिए रोजाना सुबह उठकर व्यायाम, साकिलिंग, रनिंग और जॉगिंग करें।
2. पानी का नियमित सेवन करें। कम से कम 3 से 5 लीटर पानी एक दिन में जरूर ले, हो सके तो पानी को गर्म करके ही सेवन करें।
3. ज्यादा मीठा, ज्यादा नमक का सेवन बिल्कुल भी इस्तेमाल न करें। नमक और चीनी एक तरह से शरीर के लिए सफ़ेद जहर होता है।
4. तला हुआ खाना खाने से फैलॉइटस शरीर के अन्दर जाता है जो कैंसर को बढ़ावा देता है, इसलिए तली हुई चीजों से दूर ही रहे और ज्यादा मोटा होने से भी बचें।
5. अपने को तनाव, मानसिक परेशानी से दूर रखें और उन्हें आने न दें। हमेशा शांत स्वभाव में रहें।
6. शराब, तंबाकू और धूम्रपान का सेवन करते हैं तो अभी से त्याग दें। ये आपके शरीर के लिए जानलेवा हैं।
7. रोज 3 से 5 बादाम खाने से कैंसर शरीर में नही होता। इससे आपके शरीर में मजबूती आती है साथ ही आपका दिमाग भी बढ़ता है।
8. अपनी डाइट में सब्जियों का जूस, फलों का जूस जितना इस्तेमाल करेंगें उतना फायदा पहुंचेगा। इनसे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और शरीर तंदुरुस्त रहता है।
9. साफ़ सुथरे वातावरण में अधिक से अधिक रहें। महीने में 1 बार पहाड़ों की सैर पर जरूर जाये।
10. अधिक देर तक एक ही जगह पर बैठे नही रहें। हर 1 घंटे में आप जगह से उठकर थोड़ा बहुत चलते रहें। इससे आपका चलना फिरना लगा रहेगा और आप बीमारी से दूर रहोगे।

कैंसर से बचने के आयुर्वेदिक नुस्खे –

- देसी गाय का मूत्र कैंसर के उपचार में बहुत फायदेमंद होता है। रोजाना 3 से 4 बार गाय का मूत्र पीने से कैंसर रोग में फायदा मिलता है।
- भोजन में हल्दी का सेवन करने से कैंसर सेल्स बढ़ने से रूकती हैं।
  हल्दी और तुलसी के सेवन से मुँह के कैंसर का उपचार करने में मदद मिलती है।
- रोजाना खाली पेट तांबे के बर्तन में पानी पीने से कैंसर के इलाज में लाभ मिलता है।
- सोयाबीन या उससे बनी खाद्य पदार्थ के सेवन करने से स्तन और प्रोस्टेट कैंसर से बचाव होता है।
- सूरज की रौशनी में बैठने से आधे से अधिक रोग कटते हैं। इसलिए जब भी मौका मिले धुप जरूर सेंकें।
- आधा चम्मच हल्दी और आधा कप देसी गाय का मूत्र मिलाकर गर्म करें और मरीज को चाय की तरह पिलायें। यह देसी आयुर्वेदिक नुस्खा कैंसर के इलाज में बेहतरीन है।
- मीठा, तला हुआ खाना या ज्यादा मशालेदार भोजन से परहेज करें।
- कैंसर से बचने और अच्छी सेहत के लिए योग जरूर करें।

हालांकि, यह समझना महत्वपूर्ण है कि आयुर्वेदिक उपचारों का उपयोग हमेशा एक योग्य चिकित्सक के मार्गदर्शन में किया जाना चाहिए और इसे पारंपरिक कैंसर उपचार विकल्प के रूप में उपयोग करने का सुझाव नहीं दिया जाता है।

झाड़ ग्वार (अगस्त्य) से पाएं पोषण और बिमारियों से मुक्ति

अगस्त्य (झाड़ ग्वार) पेड़ के फूल, पत्ते, जड़, छाल और फल सभी औषधीय गुणों से भरपूर हैं। अगस्त्य (झाड़ ग्वार) पेड़ के बारे में हमने जरूर सुना होगा, लेकिन इसके औषधीय गुणों से आप अंजान होंगे। आयुर्वेद में इसे औषधीय गुणों से भरपूर बताया गया है। कई तरह के रोगों के इलाज में अगस्त्य पेड़ का उपयोग किया जाता है। इसका वानस्पतिक नाम सेस्बेनिया ग्रैण्डीफ्लोरा है। अंग्रेजी में इस पेड़ को स्कारलेट विस्टोरिया ट्री के नाम से जाना जाता है। इसके अलावा इसे अगस्त का पेड़ भी कहा जाता है।

यह शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने का काम करता है। इसके फूल सफेद और गुलाबी रंग के होते हैं और इनकी सब्जी भी बनाई जाती है, जो स्वादिष्ट होने के साथ ही स्वास्थ्यवर्द्धक भी होती है। इसके जड़, फूल और फलों का इस्तेमाल दवाइयां बनाने के लिए भी किया जाता है। अगस्त पेड़ के बीजों का तेल निकाला जाता है। इसके फलों का स्वाद मीठा, कसैला और कड़वा होता है। अगस्त पेड़ के उपयोगी भागों को काढ़ा, चूर्ण और रस के रूप में लिया जा सकता है इसके सेवन से शरीर को कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। इससे याद्दाश्त तेजी होती है, खांसी-जुखाम और बुखार में भी इसका सेवन करना फायदेमंद होता है। इसके अलावा यह सिरदर्द, गठिया रोगों, पेट दर्द और मिर्गी में भी लाभकारी होता है।

अगस्त्य (झाड़ ग्वार) पेड़ के उपयोगी भाग :- फूल, पत्ते, फल, जड़, छाल और बीज।

अगस्त्य (झाड़ ग्वार) पेड़ में पोषक तत्व :- आयरन, विटामिन ए, बी और सी, प्रोटीन, कैल्शियम एवं कार्बोहाइड्रेट

अगस्त्य (झाड़ ग्वार) पेड़ के फायदे : अगस्त्य पेड़ के फल, छाल, जड़, फूल और पत्तों का इस्तेमाल कई औषधीय गुणों के लिए किया जाता है। इसके सेवन से त्वचा रोग, सिरदर्द और खांसी-जुखाम में फायदा मिलता है।

आयुर्वेद में कई रोगों के इलाज में इसका इस्तेमाल किया जाता है:-

1) त्वचा रोगों में फायदेमंद: – आजकल के खान-पान और प्रदूषण से लोगों में त्वचा रोग सामान्य होने लगे हैं। इसमें कोई फोड़े-फुंसी, खुजली, दाद, मुहांसों से परेशान है तो किसी को कई दूसरे तरीके के त्वचा रोग है। ऐसे में अगस्त्य पेड़ के फूलों को फायदेमंद बताया गया है। इसमें विटामिन बी और विटामिन सी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जिससे त्वचा संबंधी रोग ठीक होते हैं। अगर आप इसका सेवन करते हैं, तो आप त्वचा रोगों से अपना बचाव कर सकते हैं।

2) खांसी-जुखाम और बुखार में फायदेमंद :– बदलते मौसम में अकसर ही बच्चे, बूढ़े और जवान सभी खांसी-जुखाम की शिकायत करते हैं। इस मौसम में किसी-किसी को बुखार भी हो जाता है। ऐसे में अगस्त्य पेड़ के जड़ और पत्तों का सेवन करने से इन्हें ठीक किया जा सकता है। इसके लिए आप इनका काढ़ा पी सकते हैं। इससे आपको खांसी-जुखाम और बुखार से राहत मिलेगी। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, जिससे शरीर वायरल इंफेक्शन, बैक्टीरिया और वायरस के लड़ने के लिए भी तैयार रहता है।

3) ल्यूकोरिया (सफेद पानी) में लाभकारी:–

महिलाओं में सफेद पानी निकलने यानी ल्यूकोरिया की समस्या सामान्य होती है। इसके लिए महिलाएं कई दवाएं खाती हैं और समस्या ठीक न होने पर परेशान रहती हैं। लेकिन आयुर्वेद में इसके लिए अगस्त्य के पत्तों को लाभकारी बताया गया है। इसके पत्तों के रस में शहद मिलाकर पीने से फायदा मिलता है। इसके साथ ही इसके सेवन से निजी अंगों में खुजली की समस्या से भी राहत मिलती है।

4) याद्दाश्त बढ़ाने में सहायक:–

कई लोगों की याद्दाश्त बहुत कमजोर होती है। वे सुबह की चीजों को शाम तक भी याद नहीं रख पाते हैं। अकसर ही वे सुबह कोई चीज कही रखते हैं और रात होने तक उसे भूल जाते हैं। अगर आपकी भी याद्दाश्त कमजोर है तो अगस्त्य के पेड़ की छाल का चूर्ण खाना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। इसके सेवन से याद्दाश्त तेज होती है और सारी चीजें याद रहती है। आप इसके चूर्ण का सेवन सुबह-शाम दूध के साथ कर सकते हैं।

5) आंखों के रोग ठीक करे:-

आजकल बच्चों से लेकर बड़ों तक में आंखों के संबंधित समस्याएं आम हो गई हैं। इसमें सामान्य आंखों में दर्द, आंखें लाल होना, आंखों में जलन होना शामिल हैं। ऐसे में अगस्त्य पेड़ के फूल, पत्तों और फलों का इस्तेमाल करना फायदेमंद हो सकता है। इसके लिए आप इनका काढ़ा पी सकते हैं और फलों की सब्जी बनाकर खा सकते हैं।

अगस्त्य (झाड़ ग्वार) के सेवन से नुकसान:–

सीमित मात्रा में अगस्त्य का सेवन करना सुरक्षित है। लेकिन अधिक मात्रा में इसके सेवन से मन व्याकुलता, उल्टी और दस्त की समस्या हो सकती है। अगर आप गर्भवती हैं या स्तनपान करवाती हैं तो आपको डॉक्टर की सलाह पर ही इसे लेना चाहिए। इसके साथ ही जो लोग किसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे हैं, उन्हें भी डॉक्टरी सलाह पर ही इसका सेवन करना चाहिए।

अगस्त्य (झाड़ ग्वार) का इस्तेमाल:–

वैसे तो आप इसे आसानी से ले सकते हैं लेकिन अगर आप किसी बीमारी से पीड़ित है और आयुर्वेद में इलाज करवाना चाहते हैं तो भी इसका सेवन अपने अनुसार करने से बचें। इसके लिए आपको एक बार आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

- - रस : 10-20 मिली ग्राम
- - चूर्ण : 2-4 ग्राम
- - काढ़ा : 20-40 मिली ग्राम

अगस्त्य (झाड़ ग्वार) पेड़ के उपयोगी भागों का सेवन करना बेहद लाभकारी बताया गया है। लेकिन कोई भी गंभीर बीमारी होने पर इसका सेवन बिना डॉक्टर की सलाह से न करें। इसके साथ ही इसका सीमित मात्रा में सेवन करना चाहिए, अन्यथा इसका नुकसान भी देखने को मिल सकता है।

वागड़ रेडियो 90.8 FM
वागधारा, कुपड़ा

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

यह
"वातें वागधारा नी"
केवल
आंतरिक
प्रसारण है।

संकलन एवं सहयोग : जागृती भट्ट, बाबुलाल चौधरी