

विश्व जल दिवस, 22 मार्च 2024 "समृद्धि और शांति के लिए जल"



प्यारे किसान भाइयों-बहनों, मेरे स्वराजी साथियों, संगठन के पदाधिकारियों तथा सहजकर्ताओं स्वयं सेवकों, प्यारे बच्चों

जय गुरु !!

फाल्गुन माह में होली का त्यौहार आने है, नई ऋतु शुरू होने वाली है, गेहूँ व चने की फसल की कटाई शुरू हो चुकी है। इन सभी विषयों एवं त्यौहारों को लेकर आप सभी को बहुत सारी शुभकामनाएं !

जैसा कि वातें पत्रिका के माध्यम से आप सब निरंतर संवाद करते हैं और समुदाय तक अपनी बात पहुंचाते हैं उस माह में होने वाले महत्वपूर्ण कार्यों पर चर्चा और चिंतन करते हैं, कई बार पत्रिका के माध्यम से बहुत जलवन्तशील विषयों को भी आपके सामने चर्चा में लाया जाता है। शायद हमारी पत्रिका प्रारंभ हुई और यह तीसरी सदी की फसल काटने की तैयारी होगी। हर बार हम यह सोचते हैं कि किस प्रकार से हमारे किसान भाइयों-बहनों और क्षेत्र के लोगों को यह बताएं कि हम हमारी फसलों से बीज को कैसे संकलित करें, कैसे हमारी फसल का कम से कम नुकसान हो ऐसा बचाव करें। किस प्रकार से हम हमारे पशुओं के लिए घास को बचाकर रखें और हम किस प्रकार से फसल कटाई के तुरंत बाद खेतों की जुताई कर रहे हैं, ताकि उसमें गर्मी की धूप लगे और बरसात का पानी समा सके, यह निरंतर चर्चा होती रही है तो मैं आपको विशेष रूप से और कहने की आवश्यकता महसूस नहीं करता, क्योंकि आप सब उससे परिचित हैं, परंतु मैं यह जरूर कहना चाहूंगा कि हमें खेती को, हमारी परिस्थितियों को ध्यान में रखना होगा। और बीज हमारी आने वाली संतति के लिए अगर गेहूँ में कोई ऐसा दाना दिखता है जिसमें कोई विशेष बाली है, ऐसा कोई मक्का दिखता है जिसमें तीन से चार भुट्टे लगे हुए हैं उसे अलग कर दें क्योंकि उसके अंदर कोई नया गुण होगा ज्यादा फसल उत्पादन देने का वह हमारे काम आ सकता है।

इसी क्रम में आप सभी से पुनः आग्रह करना चाहूंगा कि गर्मी की ऋतु में हमारी सब्जियों का अपने आप में महत्व होता है परंतु हमारे क्षेत्र में ऐसा पाया जाता है कि हम सब फसल कटाई और शादियों में इतने उलझ जाते हैं कि हम हमारी सब्जी व ग्रीष्मकालीन फसलों पर ध्यान भी नहीं दे पाते और ध्यान नहीं देने से हम हमारा नुकसान करते हैं आजीविका का, हमारी फसलों का, हमारे खेतों का और हमारी पीढ़ियों का, तो हमें सब्जी उत्पादन कर अपने बचे हुए पानी से किस प्रकार उत्पादन करे उस पर ध्यान रखना है। बर्तन साफ करने से जो पानी बचता है आदिवासी संस्कृति तो उसका उदाहरण है हमें उस उदाहरण को प्रस्तुत करना है। बरसात आने से पहले गर्मी की ऋतु में हम लोग विशेष रूप से यह ध्यान रखते हैं कि हम हमारी मिट्टी को बचा कर रखने के लिए पाले बांधें, हमारे पानी के स्त्रोंतों को साफ करें और मिट्टी के बहाव को जाने से पहले रोके, परंतु यह भी देखा गया है कि हमारे क्षेत्र में हम भूल जाते हैं तो इस काम के लिए हम लग जाए और विशेष रूप से हम ध्यान रखें कि हमारी खेती का, बीज का, चारे का और हमारी अगेती गर्मी की फसल का एवं उसके उत्पादन पर ध्यान दें।

ग्रीष्मकालीन मुंग के लिए अलग से पत्रिका में आप लोगों को विशेष रूप से विवरण वैसे भी दिया जा रहा है परंतु हम सब यह जानते हैं कि गर्मी की खेती, मिट्टी, जानवर हमारे लिए कितनी महत्वपूर्ण है, मूंग सबको पोषण देते हैं तो हम यह प्रयास करें कि ज्यादा से ज्यादा हमारे घर में, खेतों में, फले में और गांव में मूंग का उत्पादन बढ़ाया जिससे राइजोबियम बैक्टीरिया हमारी मिट्टी को मिले हम साल भर हमारी मिट्टी से लेते हैं यह गर्मी का ऐसा समय है जो मिट्टी को वापस देने का है तो वह हम दे।

हम सब जानते हैं 22 मार्च को विश्व जल दिवस है हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है। हमारे शरीर का ज्यादातर हिस्सा पानी है अगर पानी नहीं होगा तो हम जीवन नहीं जी सकते हैं परंतु हम इस बात को भूल जाते हैं कि हम साँस लेना नहीं कर देंगे तो हम मर जायेंगे, फिर भी हम साँस के प्रति जागरूक नहीं है इसी प्रकार से हम पानी के प्रति जागरूक नहीं है, हमारी प्रकृति नष्ट हो जाएगी अगर हम पानी को नहीं बचा कर रखेंगे सही समय पर, सही जगह पर और सही तरीके से पानी का बचाव ही हमारी आजीविका को सुरक्षित करने का एक मात्र माध्यम है, हमारी संस्कृति को बचाने का माध्यम है। हम पानी को बचाने के तरीके पर 22 मार्च को सोचें हमारे गांव के कौन-कौन से जल के संसाधन थे, परंपरागत क्या तरीका था उसको बचाने का उस पर कार्य करें और शपथ ले की हम हमारे पानी की हर बूंद का उपयोग करेंगे, संचय करेंगे, संवर्धन करेंगे।

आप सभी को होली कि हार्दिक शुभकामनाएं, होली हमारी परंपरा थी, हमारे गैर, हमारे नृत्य, हमारी ढूँढ़ इन सबके बहुत महत्व रहे हूए हैं। परिवार के साथ आनंद से हम होली खेले, हमारे गैर खेलें, और इस अवसर पर यह माना जाता था कि हमारे कितनी भी बड़ी से बड़ी दुश्मनी है हम होली पर उस दुश्मनी को भूल करके हम पुनः भाईचारे को स्थापित करते हैं। हम प्रयास करें कि हमारी किसी से कोई अनबन हुई हो तो इस त्यौहार के दिन दूर करके पुनः मिलें। आप सबको इस त्यौहार की पुनः पुनः शुभकामनाएं, नई फसल की शुभकामनाएं।

धन्यवाद

जय- गुरु, जय- स्वराज !!!

आपका अपना

जयेश जोशी

जल प्रकृति की अमूल्य देन है और जीव मात्र का अस्तित्व इसी पर टिका है। समय के बदलाव के साथ इस प्राकृतिक संसाधन का अत्यधिक दोहन होना तथा वर्षा की कमी से जल संकट के हालात सामने आ रहे हैं। राजस्थान देश का सबसे बड़ा राज्य है। राज्य में सतही जल की कम उपलब्धता एवं कमी के कारण पीने के पानी की लगभग 90 प्रतिशत योजनाएँ एवं 60 प्रतिशत सिंचाई कार्य भू-जल पर आधारित है। प्रदेश में हमारे पूर्वज जल का महत्व समझते थे एवं शुरू से ही मजबूत जल प्रबंधन करते थे। हम इसका महत्व भूल गये एवं वर्षा जल संचयन जो कि हमारे पूर्वज वर्षों से कर रहे थे वह भी लगभग भूल गये। इसके कारण ही भू-जल की अंधाधुंध निकासी तथा वर्षा जल से भू-जल पुनर्भरण में गिरावट के परिणामस्वरूप प्रदेश का भूजल स्तर तेजी से गिरने लगा। राज्य के पिछले वर्षों की भू-जल स्थिति इंगित करती है कि हम किस प्रकार गंभीर भू-जल संकट की तरफ बढ़ रहे हैं।

साल 1992 में ब्राजील के रियो डि जेनेरियो में आयोजित पर्यावरण और विकास के संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन में विश्व जल दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा गया था। इस प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र ने दिसंबर 1992 में अपना लिया था। इसके बाद साल 1993 में पहली बार 22 मार्च को विश्व जल दिवस मनाया गया। तब से हर साल 22 मार्च को विश्व जल दिवस मनाया जाता है।

जल के बिना प्राणियों का अस्तित्व संभव नहीं है। हम सभी को निरंतर जल की आवश्यकता होती है चाहे वह पीने के लिए हो, कृषि के लिए, उद्योग या घरेलू उपयोग के लिए। इसलिए जल संसाधन के महत्व को समझने के लिए विश्व जल दिवस का अत्यधिक महत्व है।

धरती पर केवल एक निर्धारित मात्रा में पानी है, जो हमें उसका सही रूप से उपयोग करने के लिए प्रेरित करता है।

हमारे जल संसाधनों की समीक्षा, अंकेक्षण और आंकलन करने के लिए प्रेरित करता है। हमें जल संबंधी समस्याओं का सामना करने के लिए तैयार होना चाहिए और उनके समाधान करने के लिए कदम उठाने की आवश्यकता है।

प्राचीन समय में जल संचयन की तकनीक, दोहन एवं बदलाव:-

जल संचयन की प्राचीन तकनीक- प्राचीन काल में आज से लगभग पचास वर्ष पहले हमारे वन संसाधन प्रचुर मात्रा में उपलब्ध थे और उनका उपयोग भी बहुत कम था, यही वन सम्पदा हमारी मिट्टी, पानी, वर्षा और प्राकृतिक आपदाओं जैसे बाढ़ और सूखे को नियंत्रित करते थे, नदी, नालों, प्राकृतिक तालाबों में पानी हमेशा भरा रहता था। सिंचाई में पानी का उपयोग नहीं होता था, क्योंकि प्राकृतिक सम्पत्ता और पशुपालन के कारण रबी की खेती में सिंचाई की जरूरत नहीं होती थी।

पानी का दोहन सिंचाई में बढ़ने के दो मुख्य कारण हैं जिनमें पहला है, घटते और कटते वनों से हमारी जैव विविधता पर गहरा असर हुआ है जिससे पर्यावरण पारिस्थिकी तंत्र अस्थिर हुआ जिसने मौसमों के चक्र को प्रभावित किया और बारिश, गर्मी या सर्दी के दिनों पर असर हुआ है और इनके दिन कभी कम तो कभी ज्यादा होने लगे हैं, बेमौसम बारिश होना या अधिक सर्दी-गर्मी इसके परिणाम है।

दूसरा कारण खेती में गोबर खाद, जैविक कीट नियंत्रक और पारम्परिक बीजों में कमी- घटते वनों के कारण पशुधन लगातार कम होता गया और आज के समय में सिर्फ जरूरत के अनुसार ही पशु पाले जाते हैं कई परिवार ऐसे हैं जिनके घर पशुधन है ही नहीं, पशुधन के गोबर के बिना सिंचाई या बहुत कम सिंचाई की खेती संभव नहीं है। पशुधन के कम होने से गोबर खाद पर्याप्त मात्रा में खेतों की जरूरत के अनुसार नहीं मिल पा रहा है और इसकी पूर्ति और प्रतिस्पर्धा वाली आर्थिक खेती

के कारण हमारी खेती में गोबर खाद, जैविक कीट नियंत्रक और पारम्परिक बीजों का उपयोग कम होता जा रहा है, जिससे हमें खेती में ज्यादा पानी और सिंचाई की जरूरत होने लगी है।

अधिक व गहरी जुताई के परिणाम- रासायनिक उर्वरक, रासायनिक कीटनाशक और संकर बीज के उपयोग और गोबर खाद के कम या नहीं मिलने से मिट्टी में पोषक तत्वों की लगातार हो रही कमी के कारण हमारे खेत की मिट्टी में जल धारण क्षमता बहुत कम हो गई है, मिट्टी की कोमलता या भुरभुरापन खत्म होता जा रहा है, जिसके कारण पशुधन आधारित खेती मुश्किल हो गई है तो हम भारी मशीनों से गहरी जुताई करने लगे हैं। जिसके कारण हमें अधिक बार सिंचाई करनी पड़ती है और सिंचाई में ज्यादा पानी की जरूरत पड़ती है, जिसके लिये हम भू-जल या भूगर्भीय जल पर आश्रित हो गए हैं जिससे पानी का दोहन बढ़ रहा है और भू-जल स्तर गिरता जा रहा है।

जल संचयन का वर्तमान परिदृश्य- हमारे स्थानीय प्राचीन जल स्रोतों का वर्तमान दौर में महत्व कम नहीं हुआ है, ये आज भी इतने प्रासंगिक हैं जितने हमारे दादा परदादाओं के समय में थे। उस दौर में पानी की इतनी किल्लत नहीं थी, फिर भी जल स्रोतों का निर्माण बड़े मेल-जोल भाव से हुआ और आमजन तथा जीव जंतुओं को इनका लाभ मिलता था। हमारे पूर्वजों ने जल संरक्षण के प्रति जागरूकता रखी थी। हमारे पूर्वजों कि तकनीक आज भी बारिश के पानी को संग्रहित करने के प्रमाण के रूप में देखने को मिलती हैं, आदिवासी क्षेत्र में जल संचयन का महत्व और उपयोग विशेष महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह क्षेत्र सामाजिक, आर्थिक, और पर्यावरणीय रूप से संवेदनशील होते हैं और पानी के संसाधन का सही उपयोग करने के लिए संवेदनशील हैं। वर्तमान समय में आदिवासी क्षेत्रों में जल संचयन के प्रमुख तरीकों का उल्लेख किया गया है:

1. आदिवासी तंत्रों का उपयोग: आदिवासी समुदाय अपने पारंपरिक ज्ञान और तकनीक का उपयोग करके जल संचयन को प्रोत्साहित कर रहे हैं। उन्होंने नदियों से जल संचयन करने के लिए जल संरक्षण के प्राकृतिक तंत्रों का उपयोग किया है, जैसे कि जल को रोकने और संचित करने के लिए बांधों का निर्माण।

2. सामुदायिक संगठनों के माध्यम से जल संचयन: आदिवासी समुदायों ने सामुदायिक संगठनों के माध्यम से जल संचयन को प्रोत्साहन किया है। उन्होंने सामुदायिक जल संचयन कि परियोजनाओं को संचालित किया है, जिसमें सामुदायिक बांध, तालाब, और पानी की संचयन संरचनाएं शामिल हैं।

3. पारम्परिक जल तंत्रों का संरक्षण: कुछ आदिवासी समुदायों ने अपने पारम्परिक जल संरक्षण स्रोतों का संरक्षण एवं उन्हें समृद्ध किया है। यह तंत्र उन्हें प्राकृतिक स्रोतों से पानी को एकत्रित करने और संचित करने में मदद करते हैं।

4. स्थानीय संगठनों और सरकारी योजनाओं का सहयोग: आदिवासी समुदायों ने स्थानीय संगठनों और सरकारी योजनाओं के साथ मिलकर जल संचयन को प्रोत्साहित किया है। यह साझेदारी जल संचयन परियोजनाओं को सफलतापूर्वक संचालित करने में मदद करती है और सामुदायिक लाभ को बढ़ाती है। इन सभी पहलों के माध्यम से, आदिवासी क्षेत्रों में जल संचयन को प्रोत्साहित किया जा रहा है और सामाजिक, आर्थिक, और पर्यावरणीय लाभों को प्राप्त किया जा रहा है।

पेड़/ वन, पानी को कैसे बचाते हैं - पानी और मिट्टी एक दुसरे के पूरक है। घटते वन और उनका क्षेत्रफल एक प्रमुख कारण है। वन हमारे जल और मिट्टी को तो बचाते ही है साथ में हमारे प्राकृतिक जल स्रोतों को पुरे साल जीवित रखते हैं। हमारे घटते भूजल और मिट्टी अपरदन का एक बड़ा कारण पेड़ों और

वनों का कम होना है। पेड़/ वन सिर्फ जल संरक्षण ही नहीं करते वो हमारे उपजाऊ मिट्टी का भी संरक्षण करते हैं, यदि हमारे जंगल नहीं होंगे, खेतों की मेड़ों और ढलान वाली जगहों पर पेड़ नहीं होंगे तो पानी और मिट्टी को बचाना मुश्किल होगा। इसलिये जरूरी है कि इन स्थानों पर पेड़ लगाये और वनों को पुनः जीवन मिले।

जल संरक्षण के तरीके और उपाय जिनको अपनाकर हम जल स्वराज को प्राप्त कर सकते हैं और हमारी खेती को जल अनुकूल खेती बना सकते हैं:

- वनों को विकसित करने में हमें आगे आना होगा।
- अपने खेतों में मेड़बंदी कर उन पर फलदार पेड़ लगाये जिससे पानी भी रुकेगा और मिट्टी भी बचेगी, साथ ही हमें अतिरिक्त आमदनी भी मिलेगी।
- खेती में गोबर खाद, जैविक कीट नियंत्रक और पारम्परिक बीजों का उपयोग।
- पशुधन को बढ़ाना और पशुधन आधारित खेती को बनाये रखना।
- खेत को आवश्यकतानुसार पूरा गोबर खाद मिले और उसके सभी पोषक तत्व बने रहे, इससे हमें अच्छी आमदनी भी हो सकेगी।
- अधिक से अधिक हिरमा और हांगडी खेती ही करना जिससे मिट्टी के पोषक तत्व बने रहते हैं और बिना पानी या बहुत कम सिंचाई में रबी और जायद की फसल की जा सकती है।
- बारिश के पानी को संरक्षित और संग्रहीत करने वाली संरचनाओं का निर्माण जिससे हम भूगर्भीय जल पर पर कम आश्रित रहे (खेत का पानी खेत में, गाँव का पानी गाँव में)।
- हमारे कुओं और ट्यूबवेल को रिचार्ज करने की सरल तकनीक को अपनाये और इनका प्रबंधन करें।
- सच्ची खेती के घटकों को अपनाकर हम जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को भी कम

कर सकते हैं, जिससे बेमौसम परिवर्तन से हम हमारी खेती, पशुधन और खुद को बचा सकते हैं। क्योंकि जल है तो कल है, वना सब व्यर्थ है।

विश्व जल दिवस के अवसर पर हमें कई कदम उठाने की आवश्यकता है, जैसे कि :-

- जल संरक्षण की अपील करना।
- पंचायत/ सामूहिक/ व्यक्तिगत जल संरक्षण के लिए योजनाएं बनाना।
- पानी संचयन और पानी संवर्धन के प्रति जागरूकता बढ़ाना।
- पानी संबंधी अनुसंधान और विकास।
- इस प्रकार विश्व जल दिवस एक महत्वपूर्ण अवसर है जिसे हमें जल संसाधन की महत्वता को समझाने और पानी संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए समर्पित करना चाहिए। समुदाय के साथ मिलकर सुनिश्चित कर सकते हैं कि हम जल संसाधनों को संरक्षित रखेंगे और उसका सही तथा मितव्ययी उपयोग करते हिये युवा पीढ़ी को भी जागरूक करेंगे।

क्या इस स्थिति में सुधार हो सकता है? जी हाँ, बिल्कुल

भूजल प्रबंधन इस तरह किया जाना चाहिये कि उपलब्ध समस्त भूजल का 70 प्रतिशत से अधिक उपयोग में नहीं लिया जाये ताकि भविष्य हेतु जल संरक्षित किया जा सके। यह सर्वोत्तम है कि प्राकृतिक संसाधन पैदा नहीं किये जा सकते लेकिन समुदाय के प्रयासों से भूजल संरक्षित एवं पुनर्भरित किया जा सकता है। इसलिये जल प्रबंधन का केन्द्र बिन्दु जल संरक्षण करें तो ही जल संकट से निपटा जा सकता है। अब समय आ गया है कि 'जितना बचाओगे - उतना पाओगे' की धारणा पर कार्य करना ही होगा।

भू-जल प्रबंधन के लिए प्रस्तावित अन्य प्रयास :

घरेलू/व्यक्तिगत स्तर पर	कृषि क्षेत्र स्तर पर	सामुदायिक स्तर पर
1. घरेलू निष्कासित जल का बगीचों आदि में पुनः उपयोग करना एवं घरेलू नलों से व्यर्थ पानी न बहाना।	1. कम पानी के उपयोग वाली फसलों को उगाकर लगभग 30 से 40 प्रतिशत तक पानी बचाया जा सकता है।	1. नलकूप/हैण्डपम्प आदि के आस-पास भरे हुये जल को पुनर्भरण संरचनाएँ बनाकर कृत्रिम रूप से भू-जल का पुनर्भरण करें एवं एकत्रित जल को व्यर्थ नहीं जानें दें।
2. खाना पकाने के लिये छोटे आकार के बर्तन व समुचित मात्रा में पानी का उपयोग करना।	2. उचित मात्रा में गोबर खाद व जैविक कीट नियंत्रकों का उपयोग करना ताकि शुद्ध जल को प्रदूषण से बचाया जा सके।	2. वर्षों से होने वाले वार्षिक भू-जल पुनर्भरण की गणना कर स्वयं फेसला करें कि कितना भू-जल निकाला जाना है।
3. खाना बनाने के लिये पेड़-पौधों की कटाई पर अंकुश लगाना ताकि औसत वार्षिक वर्षा में बढ़ोतरी हो सके, साथ ही मृदा संरक्षण भी किया जा सके।	3. फव्वारा व बूँद-बूँद सिंचाई पद्धति को अपनाना ताकि पानी की 40 से 60 प्रतिशत तक बचत की जा सके।	3. अनुपयोगी कुँओं, नलकूपों, हैण्डपम्प आदि का भू-जल कृत्रिम पुनर्भरण के लिये उपयोग करना।
4. घरों में वर्षा जल संग्रहण हेतु व्यवस्था करना, ताकि घरेलू कार्य हेतु भू-जल दोहन को कम किया जा सके।	4. घाँवों के तालाबों, बावड़ियों आदि का जीर्णोद्धार करना जिसमें वर्षाजल एकत्रित कर उपयोग में लिया जा सके। यह कार्य मनरेगा योजना के अन्तर्गत भी किया जा सकता है।	4. गाँवों के तालाबों, बावड़ियों आदि का जीर्णोद्धार करना जिसमें वर्षाजल एकत्रित कर उपयोग में लिया जा सके। यह कार्य मनरेगा योजना के अन्तर्गत भी किया जा सकता है।
5. नल आदि से जल को न बहने दें।	5. तालाब आदि सतही जल के वाष्पीकरण की दर को न्यूनतम करने के प्रभावी तरीकों को लागू करना।	5. तालाब आदि सतही जल के वाष्पीकरण की दर को न्यूनतम करने के प्रभावी तरीकों को लागू करना।
6. प्रत्येक घर में वर्षा जल से भू-जल पुनर्भरण हेतु पुनर्भरण संरचना बनाई जाए जिससे भू-जल भंडारों में बढ़ोतरी की जा सके।	6. वर्षा जल से कम लागत की भू-जल पुनर्भरण संरचना (संरचना ढकी होनी चाहिये) निर्माण।	6. वर्षा जल से कम लागत की भू-जल पुनर्भरण संरचना (संरचना ढकी होनी चाहिये) निर्माण।



ग्रीष्मकालीन मूंग की खेती अपनाकर बढ़ाये पोषण



राजस्थान, मध्यप्रदेश और गुजरात की सीमा पर स्थित हमारे आदिवासी क्षेत्र में अधिकांश किसानों की कृषि भूमि ढलानयुक्त है इन कृषि भूमियों में कार्बनिक पदार्थों की मात्रा भी लगातार घट रही है जिसके कारण मृदा की उपजाऊ क्षमता भी कम होती जा रही है। ऐसी परिस्थितियों में हमें मृदा की गुणवत्ता को बनाये रखने के लिए जायद अर्थात् ग्रीष्मकाल में खेत की जुताई करनी चाहिए इससे मृदा में पाए जाने वाले हानिकारक कीटाणु इत्यादि नष्ट हो जाते हैं जिसके फलस्वरूप खरीफ फसलों में कीट प्रकोप भी कम लगता है। इसी प्रकार, गर्मियों में मूंग की खेती को अपनाने से निम्नलिखित लाभ होते हैं:

- **मृदा की गुणवत्ता में सुधार:** मूंग की खेती, मिट्टी में प्राकृतिक पदार्थों को जोड़कर और मिट्टी की संरचना में सुधार करके पोषक तत्वों के पुनर्चक्रण में सहायता करती है। मूंग की खेती, मिट्टी में जीवाणुओं की गतिविधियों को बढ़ाती है जिसके कारण मिट्टी की संरचना और उर्वरकता में सुधार होता है।
- **खाद्य एवं पोषण सुरक्षा में सुधार:** मूंग की खेती से केवल 60 दिनों में प्रोटीन से भरपूर मूंग पक कर तैयार हो जाती है जिससे बनी दाल से पुरे परिवार की पोषण सुरक्षा को सुनिश्चित किया जा सकता है।
- **पशु स्वास्थ्य में सुधार:** पशुओं के लिए, मूंग के डंठल, घास और भूसा चारे के रूप में उपलब्ध होता है जो पोषण से भरपूर होता है।
- **दलहनी फसल होने के कारण मूंग, खेत की मृदा में नाइट्रोजन की मात्रा को भी बढ़ाती है, जिससे आगामी खरीफ सीजन में लगाई जाने वाली फसलों को भी पर्याप्त मात्रा में नाइट्रोजन मिलता है और उसके फलस्वरूप उत्पादन में वृद्धि होती है।**
- **मूंग के पौधों की जड़ में राइजोबियम जीवाणु रहता है जो वायुमंडल से नाइट्रोजन को अवशोषित करके जड़ों में संग्रहीत करता है।**
- **प्राकृतिक आवरण का कार्य:** मूंग के पत्ते जो सुखकर गिरते हैं तो वे एक तरह से मृदा पर एक आवरण के रूप में छा जाते हैं और प्राकृतिक मल्लिचंग के रूप कार्य करते हैं, मूंग के पत्ते हरी खाद के रूप में भी काम करते हैं और हमारी मृदा की गुणवत्ता को बढ़ाते हैं।
- **मूंग को ज्यादा पानी की आवश्यकता नहीं होती है, मूंग का पौधा स्वतः ही नमी को बनाये रखता है।**

उपरोक्त लाभ, मूंग की खेती के माध्यम से प्राप्त होते हैं। वैसे तो मूंग की खेती के कई तरीके प्रचलित हैं परन्तु हम अपने क्षेत्र की जलवायु के अनुरूप निम्नलिखित तरीके को अपनाकर खेती करते हैं तो अपेक्षाकृत अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं:-

- ❖ **उपयुक्त जलवायु:** मूंग की फसल के लिए गर्म जलवायु की जरूरत पड़ती है जो हमारे वागड़ क्षेत्र के मौसम अनुकूल है। हमारे क्षेत्र की जलवायु के अनुरूप हमें निम्नलिखित प्रयासों को करने की आवश्यकता है:
- ❖ **मृदा:** मूंग की खेती के लिए सभी प्रकार की मिट्टी उपयुक्त होती है, लेकिन मध्यम दोमट मिट्टी अधिक उत्तम होती है।
- ❖ **खेती की तैयारी:** मूंग की खेती करने के लिए हल और बैल की

सहायता से खेत की दो-तीन जुताई करके खेत की मिट्टी को अच्छी तरह से भुरभरा बना लेना चाहिए और आखिरी जुताई में पाटा फेर देना चाहिए इससे खेत में नमी लम्बे समय तक संरक्षित रहती है।

- ❖ **बीज की मात्रा:** गर्मियों में एक बीघा खेत में 10-12 किलोग्राम बीज लेना चाहिए। मूंग में मिट्टी जनित रोग और फफूंद लगता है, इसलिए बीज की रक्षा के लिए बीज को बोने से पहले बीजोपचार कर लेना चाहिए। बीजोपचार के लिए 300 ग्राम राइजोबियम कल्चर को आधा लीटर पानी में 100 ग्राम गुड़ के साथ घोलकर बीज पर इस प्रकार से लगाते हैं कि सभी बीजों पर इस घोल की एक पतली परत चढ़ जाये इसके बाद उपचारित बीज को छाया में सुखा लेना चाहिए और फिर बुवाई कर देनी चाहिए। ऐसा करने से नाइट्रोजन स्थरीकरण अच्छे से होता है।
- ❖ **बीज की बुवाई:** मार्च के प्रथम सप्ताह से लेकर अप्रैल के प्रथम सप्ताह तक मूंग की बुवाई की जा सकती है। मूंग के बीज को हल की सहायता से कतार से कतार में बोना चाहिए और दो कतारों के बीच 45 सेमी. तथा पौधों से पौधों की दूरी 10 सेमी. रखना चाहिए।
- ❖ **खाद और सिंचाई:** मूंग की अच्छी फसल के लिए 2 से 3 ट्राली गोबर की पकी हुई खाद या कम्पोस्ट खाद खेत में बुवाई से पहले मिला देना चाहिए। मूंग की फसल में पहली सिंचाई बुवाई के 30 से 35 दिन बाद और बाद में हर 15 दिन के अंतराल पर सिंचाई करते रहना चाहिए, जिससे अच्छी पैदावार मिल सकती है।
- ❖ **खरपतवार एवं रोग नियंत्रण:** पहली निराई -गुड़ाई बुवाई के 20 से 25 दिन बाद तथा दूसरी 40 से 45 दिन में करना चाहिये। समय पर निराई -गुड़ाई से फसल में कीट प्रकोप कम होता है।

मूंग की फसल में लगने वाले प्रमुख रोग

- (1) **पीला मैजिक:** इस रोग के कारण नयी पत्तियां पीली हो जाती हैं, पत्तियों की शिराओं का किनारा पीला पड़ जाता है और बाद में पूरी पत्तियां ही पीली पड़ जाती हैं, यह रोग स्फेद मक्खी द्वारा फैलता है।
- (2) **जड़ एवं तना गलन:** इस रोग में पौधों की जड़ तथा तना गल जाता है। रोग नियंत्रण: सामान्यतः मूंग में यह रोग आते हैं, यह रोग नहीं आये इसलिए रोगमुक्त, विषाणुमुक्त और तंदुरुस्त बीज की बोवनी करनी चाहिए। अगर किसान परम्परागत तरीके से खेती करता है तो उपरोक्त बिमारियाँ नहीं आती है।
- (3) **फली बेधक कीट:** फली बेधक कीट मूंग की फसल का प्रमुख कीट है इस कीट की सुडियां फली में छेद करके घुस जाती हैं और दाने को खा जाती हैं। रोग नियंत्रण: इस कीट को नियंत्रित करने के लिए 5 लीटर गाय के गोमूत्र में बीज भिगोकर उनकी बुवाई करे या 5 लीटर दही में 15 ग्राम हींग पीसकर घोल दे और 2 घंटे तक मूंग के बीज को भिगोकर रख दे उसके बाद बुवाई करे। यह घोल 1 एकड़ की बोवनी के बीजों के लिए पर्याप्त है। दूसरा उपाय यह है कि 500 ग्राम लहसुन, 500 ग्राम तीखी हरी मिर्ची लेकर बारीक पीसकर 150 से 200 लीटर पानी में घोलकर फसल पर छिड़कने से इल्ली, रस चूसने वाले कीड़ों को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- **फसल कटाई और गहाई का समय:** मूंग की फलियां जब काली पड़ने लगे तथा सूख जाये तो फसल को कटाई कर लेनी चाहिए। अधिक सूखने पर फलियों के चिटकने का डर रहता है। फलियों से बीज को डंडे द्वारा अलग कर लिए जाता है।
- **उत्पादन:** वैज्ञानिक विधि से खेती करने पर मूंग की 2 क्विंटल प्रति बीघा उपज प्राप्त हो जाती है। सिंचित क्षेत्र में फसल को औसत उपज 2 से 2.5 क्विंटल प्रति बीघा तक हो जाती है।
- **बीज का भण्डारण:** मूंग बीज को भण्डारण से पहले अच्छी तरह सुखा लेना चाहिए। भंडारण के समय 8 से 10 प्रतिशत से अधिक नमी नहीं रहनी चाहिए।

शिक्षा में संस्कृति का महत्त्व

सामान्यतः बालक का जन्म दोहरी विरासत के साथ होता है। जैवकीय और सांस्कृतिक, अपनी जैवकीय विरासत से उसे अपनी शारीरिक विशेषताएँ, मानसिक क्षमता और आधारभूत आवश्यकताएँ प्राप्त होती हैं। सांस्कृतिक विरासत, उस समाज से प्राप्त होती है, जिसमें उसका जन्म और पालन-पोषण होता है। पालन-पोषण के साथ बच्चा परिवार से व्यवहारिक ज्ञान भी प्राप्त करता है। जो आगे जाकर शिक्षा में बालक की सहायता करता है। उसकी पढ़ने लिखने एवं ज्ञान को पुक्ता करने में संस्कृति महत्वपूर्ण भागीदारी निभाती है।

संस्कृति का अर्थ एवं परिभाषा
सामान्य रूप से संस्कृति शब्द का तात्पर्य मानव निर्मित उस भावात्मक संगठन या व्यवस्था से है जिसके अन्तर्गत सामाजिक रीति-रिवाज, रहन-सहन, आचार-विचार, वेश-भूषा, कला, विज्ञान, मशीन उपकरण, राजनीतिक एवं धार्मिक व्यवस्था तथा अन्य सभी वस्तुएँ आती हैं। जो मनुष्यों की आवश्यकताओं को पूर्ण करती हैं। संस्कृति में वे सभी वस्तुएँ निहित हैं जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को दी जा सकती हैं।

शिक्षा एवं संस्कृति (शिक्षा पर संस्कृति का प्रभाव)
शिक्षा और संस्कृति में घनिष्ठ सम्बन्ध है। समाज की जैसी संस्कृति होती है उसी के अनुरूप शिक्षा की व्यवस्था की जाती है। शिक्षा

की रूपरेखा का निर्माण समाज की संस्कृति के अनुसार होता है। उदाहरण स्वरूप यदि समाज की संस्कृति में धर्म और आध्यात्मिक भावना प्रदान होती है, तो शिक्षा शाश्वत मूल्यों की प्राप्ति पर बल देती है। इसके विपरीत यदि समाज की संस्कृति का स्वरूप भौतिक होता है तो शिक्षा द्वारा भौतिक उद्देश्यों की प्राप्ति का प्रयास किया जाता है। इसके अतिरिक्त जिस समाज की कोई संस्कृति नहीं होती उसकी शिक्षा का स्वरूप भी अनिश्चित होता है। स्पष्ट है कि शिक्षा संस्कृति से प्रभावित होती है। शिक्षा के सभी अंगों, जैसे विद्यालय के शुरूआती कक्षाओं में स्थानीय भाषा में शिक्षण कार्य करवाया जाना ताकि बच्चे सहजता पूर्वक समझ एवं सीख पाए। इसके साथ उद्देश्य, पाठ्यक्रम, अनुशासन आदि पर संस्कृति का प्रभाव पड़ता है। इसलिए हमारी परम्पराएँ एवं संस्कृति का शिक्षा से सीधा सम्बन्ध है।

शिक्षा के उद्देश्यों पर संस्कृति का प्रभाव-
शिक्षा का अर्थ एवं उद्देश्य समाज के खान पान, रहन-सहन, आचार-विचार, दार्शनिक धाराओं, विश्वासों, आवश्यकताओं के आधार पर निर्मित होते हैं। इस प्रकार समाज की संस्कृति के अनुसार शिक्षा के उद्देश्य का निर्धारण होता है। साथ ही संस्कृति से ही देश, जाति या समुदाय के उन समस्त संस्कारों का बोध होता है जिनके सहारे वह अपने आदर्शों, जीवन मूल्यों, आदि का निर्धारण करता है।

शिक्षा एवं संस्कृति में महत्वपूर्ण हितधारकों की भूमिका :-

समुदाय एवं अधिभावक	शिक्षक	बाल स्वराज समूह	ग्राम स्वराज समूह
परिवार और विद्यालय के समान समुदाय भी शिक्षा का महत्वपूर्ण अभिकरण अंग है। समुदाय बालक के व्यवहार को इस भाँति रूपांतरित करता है ताकि वह उस समूह के कार्यों में सक्रिय भाग ले सके, जिसका कि वह सदस्य है, बालक समुदाय से औपचारिक एवं अनौपचारिक दोनों ही प्रकार की शिक्षा प्राप्त करता है। शिक्षा के लिए संसाधन स्थापित करने में सक्रिय रूप से योगदान देकर समुदाय की भागीदारी से शिक्षा को प्रभावशाली बनाया जा सकता है। विद्यालय समाज का भाग होना चाहिए न कि अलग संस्थान, इसलिए विद्यालय के लिए समुदाय को अपने दरवाजे खोलने होंगे। ताकि विद्यालय विकास के साथ बच्चों की पढ़ने- लिखने एवं सिखने की क्षमताओं को बेहतर किया जा सकेगा। समुदाय एवं समाज दोनों ही विद्यालय के प्रति उतने ही जिम्मेदार हैं, जितने जिम्मेदार शिक्षक हैं। हम विद्यालय को अपना समझ कर हमें सहयोग करना होगा ताकि विद्यालय स्तर पर सुविधाओं को बेहतर किया जा सकेगा। इसके साथ ही समुदाय के सदस्य होने के नाते विद्यालय में जाकर बच्चों को पुरानी परम्पराओं एवं संस्कृति के बारे में जानकारी दे ताकि बच्चे भी अपनी संस्कृति एवं परम्पराओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकें।	हम जानते हैं कि हमारे सभी शिक्षक साथी स्थानीय हैं और हम बच्चों को किताबों के अनुसार नियमित पढ़ा रहे हैं। लेकिन हमारी किताबों में स्थानीय संस्कृति एवं परम्पराओं के बारे में जिक्र नहीं किया गया है। जिसके कारण हम बच्चों के साथ स्थानीय परम्पराओं, संस्कृति एवं उत्सवों के बारे में बात नहीं करते हैं। लेकिन जितना बच्चे के लिए पढ़ना- लिखना जरूरी है, उतना ही स्थानीय संस्कृति एवं परम्पराओं के बारे में जानना एवं दैनिक जीवन में उपयोग करना जरूरी है। इसलिए हमें स्थानीय संस्कृति एवं परम्पराओं पर बच्चों के साथ नियमित संवाद करना होगा ताकि उन्हें जानने का अवसर मिल सके। जैसे स्थानीय वाद्य यंत्र ढोल,कुण्डी,थाली,नागाड़ा शहनाई एवं तबला। स्थानीय खेल गम घुट्टियाँ,हाका, इमली घुट्टी एवं लगड़ी खेल आदि। स्थानीय नृत्य :- नैर नृत्य, होली नृत्य, आमली ग्यारस नृत्य, डागड़ी नृत्य एवं राड़ नृत्य आदि। इन विषयों पर नियमित संवाद करे ताकि बच्चे इनके बारे में और उपयोग को समझ सकें। विद्यालय एक ऐसा मंच है जहाँ से शिक्षा की महत्ता के साथ हमारी संस्कृति एवं परम्पराओं की ओर ध्यान आकर्षित किया जा सकता है। साथ ही बच्चों को इन सभी को दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए प्रेरित करे।	समुदाय स्तर पर आयोजित होने वाली बैठकों में हमें अपनी परम्पराओं एवं संस्कृति पर विस्तार पूर्वक संवाद करना होगा ताकि बच्चों का अपनी संस्कृति के प्रति जुड़ाव हो सके। साथ ही शिक्षा के साथ हमारी परम्पराओं को भी शामिल करना होगा जैसे पुराने स्थानीय खेल, संगीत, कविताएँ एवं परम्पराएँ। इससे बच्चों को व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त होगा एवं संस्कृति के महत्व को समझ पाएँगे। संस्कृति मूल्यों, विश्वासों और व्यवहारों की एक शृणाली है जो यह निर्धारित करती है कि हमारे लिए संस्कृति एवं परम्पराओं को वर्तमान समय में शामिल करना क्यों महत्वपूर्ण है। इसकी महत्ता को समझना हमारे एवं बच्चों के लिए आवश्यक है। बाल स्वराज ऐसा मंच है जहाँ बच्चे खुले मन से शिक्षा एवं संस्कृति पर संवाद करे ताकि समूह के सदस्यों के साथ समुदाय भी संस्कृति एवं पुरानी परम्पराओं की महत्ता को समझ एवं अपना पाए।	ग्राम स्वराज समूह के सदस्य होने के साथ ही हम समुदाय के जिम्मेदार व्यक्ति भी हैं। हमें समुदाय को शिक्षा एवं संस्कृति के प्रति जागरूक करना होगा। क्योंकि शिक्षा के साथ पुरानी परम्पराओं एवं हमारी संस्कृति के प्रति भी हमें याद रखना होगा। इसके लिए हमें अलग-अलग स्तर पर नियमित संवाद करना होगा ताकि समुदाय एवं बच्चे हमारी परम्पराओं एवं संस्कृति को जान पाए। अगर वर्तमान में हम देखें तो हमारी पुरानी परम्पराओं एवं संस्कृति को भूलते जा रहे हैं। मासिक बैठकों के दौरान जिम्मेदारी के साथ इन विषयों पर संवाद करे जैसे पुराने खेल, संगीत, वाद्ययंत्र, त्यौहार, उत्सव एवं परम्परागत खेती बाड़ी, हलमा एवं बीजो जैसे विषय पर वर्तमान में संवाद करने की आवश्यकता है। हमें शिक्षा के साथ हमारी संस्कृति को भी जीवन्त रखना है। अगर अभी से हम इन विषयों पर संवाद नहीं करेंगे तो धीरे-धीरे इन परम्पराओं एवं संस्कृति को भूल जायेंगे। हमें बच्चों को शिक्षा के साथ व्यवहारिक ज्ञान के लिए समुदाय स्तर पर वातावरण निर्माण के लिए प्रयास करना होगा। ताकि वर्तमान एवं हमारी आने वाली पीढ़ी हमारी परम्पराओं एवं संस्कृति को जान पाएगी।

गर्भावस्था के समय में स्वास्थ्य देखभाल

“मानव जीवन की पवित्रता” और “दुनिया में सुधार” के आदर्श, स्वस्थ पोषण और जीवन शैली परंपराओं से जुड़े हुए हैं, जो आधुनिक सार्वजनिक स्वास्थ्य में प्रासंगिक हैं। गर्भावस्था एवं धात्री काल में अच्छा पोषण माता एवं बच्चे दोनों के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण होता है। इस अवधि के दौरान मां को पोषक तत्वों की अधिक आवश्यकता रहती है। महिलाओं को उपयुक्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन एवं वसा की आवश्यकता रहती है, गर्भावस्था की पहली तिमाही वह अवधि होती है जब महिला गर्भावस्था के प्रारंभिक चरण में होती है, यानी गर्भधारण के पहले तीन महीने। इस अवधि को आमतौर पर गर्भावस्था की प्रारंभिक या पहली तिमाही कहा जाता है।



इस समय गर्भवती महिला में शारीरिक और मानसिक बदलाव होते हैं। हार्मोनल परिवर्तन, उल्टियाँ, उबकाई, थकान, उनमें अधिकतम भूख, गंध, और स्वाद में परिवर्तन, इन सभी विषयों में अनुभव हो सकता है। इस अवधि में गर्भवती महिला को अपने आहार, व्यायाम, और आदतों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है, ताकि वह और उसके शिशु के स्वास्थ्य को सुनिश्चित कर सके। इसके अलावा, इस अवधि में गर्भवती महिला को अपने डॉक्टर के साथ नियमित चेकअप करवाना चाहिए, ताकि किसी भी समस्या का समय रहते पहचान और

उपचार किया जा सके। गर्भावस्था अपनी असुविधाओं के साथ आती है, लेकिन उन्हें कम करने में मदद करने के लिए कई रणनीतियाँ हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक गर्भावस्था अद्वितीय होती है, इसलिए जो एक व्यक्ति के लिए काम करता है वह दूसरे के लिए काम नहीं कर सकता है। नए उपचार आजमाने से पहले हमेशा अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श लें। गर्भावस्था की सामान्य असुविधाओं से निपटने के लिए यहां कुछ सामान्य सुझाव दिए गए हैं:

परम्परागत तरीकों से गर्भावस्था की सामान्य असुविधाओं से निपटने के लिए कुछ युक्तियाँ निम्नलिखित हैं:

1. **दादी माँ के नुस्खे:** बहुत से लोगों के पास परंपरागत दादी माँ के नुस्खे होते हैं जो गर्भावस्था की सामान्य असुविधाओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं। इनमें जैसे कि गाय का दूध, साबुत जीरा पानी, खजूर, और सौंफ का सेवन शामिल हो सकता है।
2. **आहार और पोषण:** सही आहार और पोषण स्तर को बनाए रखना गर्भावस्था की सामान्य असुविधाओं को कम करने में मदद कर सकता है। अधिक से अधिक प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स, और फाइबर समेत पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।
3. **योग और ध्यान:** योग और ध्यान गर्भावस्था के दौरान स्थिरता और शांति को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। यह तनाव को कम करते हैं और मानसिक स्थिति को सुधारते हैं।
4. **आसन और बाँधने की कला:** कुछ आसनों और बाँधने की कला गर्भावस्था के अनुकूल होते हैं और पीठ दर्द, कमर दर्द, और दूसरी शारीरिक असुविधाओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं।
5. **व्यायाम:** सामान्य व्यायाम गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकता है, लेकिन इसे डॉक्टर की सलाह पर करना चाहिए। योग, सॉस लेने की व्यायाम, और पैदल चलना सुझावित विकल्प हो सकते हैं।
6. **आधुनिक संसाधनों का उपयोग:** आधुनिक संसाधनों जैसे कि वेबसाइटें, मोबाइल एप्लिकेशन्स, और डिजिटल संवाद गर्भावस्था से संबंधित सुझावों और सहायता प्रदान कर सकते हैं।
7. **परिवार सहायता:** गर्भावस्था के दौरान परिवार का साथ और समर्थन महत्वपूर्ण होता है। इसमें पति, परिवार के सदस्य, और दोस्तों का सहयोग शामिल है।

आदिवासी महिलाओं के लिए गर्भावस्था के प्रथम तिमाही में स्वास्थ्य देखभाल बहुत महत्वपूर्ण है। यहाँ कुछ मुख्य विचार दिए जा रहे हैं:

1. **पोषण सहायता:** गर्भावस्था के प्रथम तिमाही में, महिलाओं को उचित पोषण की आवश्यकता होती है। वे प्रोटीन, विटामिन, और मिनरल्स समेत सभी महत्वपूर्ण पोषक तत्वों को उचित मात्रा में लेने का प्रयास करना चाहिए।

2. **विशेष ध्यान:** आदिवासी महिलाओं को गर्भावस्था के प्रारंभिक चरण में विशेष ध्यान देना चाहिए। यह उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
3. **नियमित चेकअप:** गर्भावस्था के प्रथम तिमाही में, महिलाओं को नियमित चेकअप के लिए डॉक्टर के पास जाना चाहिए। इससे न केवल माता की स्वास्थ्य का ध्यान रखा जा सकता है, बल्कि गर्भस्थ शिशु की स्वास्थ्य की भी देखभाल हो सकती है।
4. **जीवनशैली का ध्यान:** गर्भावस्था के दौरान, स्वस्थ और सकारात्मक जीवनशैली का पालन करना महत्वपूर्ण है। नियमित व्यायाम, उचित आहार, और स्वास्थ्यपूर्ण व्यवहार महिला के और उसके शिशु के लिए फायदेमंद होता है।
5. **परिवार समर्थन:** गर्भावस्था के प्रारंभिक चरण में, महिलाओं को परिवार का समर्थन मिलना चाहिए। उन्हें भोजन, आराम, और उनकी देखभाल के लिए परिवार के सदस्यों का सहयोग मिलना चाहिए।
6. **सामुदायिक समर्थन:** आदिवासी समुदायों में, सामुदायिक समर्थन भी महत्वपूर्ण है। स्थानीय स्तर पर समुदाय के सदस्यों द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच और समर्थन प्रदान किया जाना चाहिए। इन सभी तत्वों का सम्मिलित ध्यान रखकर, आदिवासी महिलाएं गर्भावस्था के प्रारंभिक चरण में स्वास्थ्य देखभाल कर सकती हैं, जो उन्हें और उनके शिशु के लिए स्वस्थ और सुरक्षित रहने में मदद करेगा।

गर्भावस्था की पहली तिमाही में, महिलाओं को कुछ विशेष ध्यान देना

गर्भावस्था के प्रथम तिमाही में महिलाओं को स्वस्थ और पोषण से भरपूर भोजन करना बहुत महत्वपूर्ण है। इस समय महिलाओं को निम्नलिखित प्रकार के भोजन को अपने आहार में शामिल करना चाहिए :

1. **प्रोटीन स्रोत:** गर्भावस्था के प्रारंभिक चरण में प्रोटीन की आवश्यकता बढ़ जाती है। इसलिए, महिलाओं को दूध, पनीर, दाल, सोयाबीन, मटर, और अंडे जैसे प्रोटीन स्रोतों को अधिक से अधिक खाना चाहिए।
2. **फल और सब्जियाँ:** गर्भावस्था के दौरान, फल और सब्जियाँ बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि ये पोषण से भरपूर होती हैं और विटामिन, मिनरल्स, और फाइबर प्रदान करती हैं। खासकर अदरक, लहसुन, पपीता, सेब, नाटिलग, गाजर, पालक, टमाटर, और अनार जैसे फल और सब्जियाँ अधिक खाने चाहिए।
3. **अनाज और अनाजी उत्पाद:** गेहूँ, चावल, जौ, मक्का, बाजरा और धान के अनाज गर्भावस्था में महिलाओं के लिए उत्तम होते हैं। ये अनाजी उत्पाद भी पोषण, ऊर्जा, और फाइबर प्रदान करते हैं।

4. **दूध और दूध उत्पाद:** गर्भावस्था के प्रारंभिक चरण में दूध और दूध से बने उत्पादों का सेवन करना फायदेमंद होता है। ये कैल्शियम, प्रोटीन, और अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं।
5. **पानी:** पर्याप्त मात्रा में पानी पीना भी गर्भावस्था के दौरान महत्वपूर्ण है। सही हाइड्रेशन रखने के लिए, महिलाओं को दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए। इन भोजनों को अपने आहार में शामिल करके, महिलाएं गर्भावस्था के प्रथम तिमाही में अपने और अपने शिशु के स्वास्थ्य को सुनिश्चित कर सकती हैं। यदि कोई व्यक्तिगत स्वास्थ्य संबंधी समस्या हो, तो वह अपने डॉक्टर से परामर्श कर सकती है।

चाहिए। यहाँ कुछ कार्यों के बारे में बताया गया है जो करने योग्य और नहीं करने योग्य हो सकते हैं:

क्या करें:	क्या न करें:
1. स्वस्थ आहार: पोषण से भरपूर और स्वस्थ आहार का सेवन करें। इसमें फल, सब्जियाँ, अनाज, दूध और दूध से बने उत्पाद जैसे कि पनीर और दही शामिल हो सकते हैं।	1. नशीली या धूम्रपान का सेवन: धूम्रपान या नशीली वस्तुओं का सेवन न करें, क्योंकि ये गर्भावस्था के लिए हानिकारक हो सकते हैं।
2. नियमित व्यायाम: हल्के व्यायाम, जैसे कि टहलना, योग, और सॉस लेने की व्यायाम का सेवन करें।	2. स्ट्रेस: स्ट्रेस और तनाव को कम करने का प्रयास करें, क्योंकि यह गर्भावस्था के लिए हानिकारक हो सकता है।
3. नौद: पर्याप्त और अच्छी नौद लें।	3. अतिरिक्त कॉफीन: अतिरिक्त कॉफीन (चाय या कॉफी) की मात्रा कम करें, क्योंकि यह गर्भावस्था के लिए नुकसानदायक हो सकती है।
4. हाथों की सफाई: हमेशा अच्छे साबुन और पानी का उपयोग करके हाथों को साफ रखें।	4. अतिरिक्त कॉफीन: अतिरिक्त कॉफीन (चाय या कॉफी) की मात्रा कम करें, क्योंकि यह गर्भावस्था के लिए नुकसानदायक हो सकता है।
5. सही पोषण: डॉक्टर द्वारा सलाहित पोषण उपयोग करें, जैसे कि फोलिक एसिड या विटामिन युक्त के अनुसार।	5. विना डॉक्टर की सलाह के किसी भी दवाई का सेवन न करें।
	5. हानिकारक या असुरक्षित गतिविधियाँ: गर्भावस्था के दौरान हानिकारक या असुरक्षित गतिविधियों को अच्छे से समझें और इनसे बचें।

ध्यान देने योग्य बात : यह लेख आमतौर पर स्वस्थ गर्भावस्था के लिए सुझावित किया जाता है। हालांकि, हर महिला अलग होती है, और डॉक्टर की सलाह के अनुसार उपाय करना सर्वोत्तम होता है।



कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियां

वाते पत्रिका से नाकुराम को मिली सीख बदली अपनी किस्मत

बांसवाड़ा जिला मुख्यालय से 53 किलोमीटर दूर गनोड़ा तहसील के छोटे से गांव सीलथिया ग्राम पंचायत मोटाटांडा में निवासी नाकुराम पिता हवजी पत्नी सकुड़ी देवी जिनकी उम्र 52 वर्ष है जो मुख्यतया कृषि पर निर्भर है और बाहरही तक शिक्षा ग्रहण कि है इनके पास कृषि के लिए कुल जमीन 5 बीघा है एवं इसके साथ ही 03 बकरियाँ, 01 बकरा, 02 बैल, 02 भैंस एवं 1 गाय है। नाकुराम के परिवार में 06 सदस्य है जो पूर्णतया नाकुराम पर निर्भर है !

नाकुराम अपनी भूमि पर खरीफ एवं रबी फसले लेते है जिसमें मुख्य रूप से गेहूँ, चना, मक्का एवं उड़द की उपज लिया करते थे, जिसमें अनुमानित उपज का उत्पादन 04 से 05 क्विण्टल ही मिल पाता था और छोटा-मोटा दूध का उत्पादन होता था और बाकी के समय में गुजरात पलायन कर जाते थे जिससे उनको एवं परिवार को समस्याओं का सामना करना पड़ता था।

सीलथिया के लोग वाग्धारा संस्थान को विगत 02 दशक से जानते है। जो परम्परागत खेती, बच्चों के अधिकार और समुदाय अधिकारों को बढ़ावा देने के लिए कार्यरत है। इस क्रम में वाग्धारा द्वारा पहली बार ग्राम स्तर पर 2018 में सक्षम समूह का निर्माण किया गया, जिसमें नाकुराम जी की पत्नी सकुड़ी देवी जुड़ी,



जहाँ पर सक्षम समूह में टिकाऊ एकीकृत कृषि प्रणाली को वहाँ के सहजकर्ता दिनेश बरोड़ द्वारा बारीकी रूप से समझाया जाता था इस दौरान दिनेश का नाकुराम जी से मिलना हुआ जिसमें दिनेश जी वाग्धारा द्वारा संचालित गतिविधियों को बताया गया इस क्रम में सर्वप्रथम नाकुराम जी स्वयं सेवक के रूप में वाग्धारा की विचारधारा से जुड़े और समुदाय के मध्य में स्वयं सेवक के रूप में अपनी सेवाएं देने लगे इस बीच में इन्होंने पारंपरिक खेती को समझने का भरपूर प्रयास किया और अपने खेतों पर पोषण वाड़ी और फसल चक्र को अपनाया इसी क्रम में 2020 में प्रथम बार वाग्धारा ने वातें पत्रिका की शुरुआत कि जिसमें हर माह विभिन्न-विभिन्न जानकारियों को साझा किया जाता रहा और इससे नाकुराम को एक और नयी सोच का विकास हुआ जिसके बाद नाकुराम जी ने महात्मा गाँधी नरेगा अंतर्गत समुदाय एवं स्वयं के लिए फॉर्म नंबर 06 भर कर रोजगार के लिए आवेदन किया और योजना का वाते पत्रिका पढ़ा और इसके महत्व को अन्य समुदाय तक भी पहुंचाया। इसके साथ ही वर्ष 2021 में कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन के साथ सदस्य के रूप में जुड़े।



कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन में जुड़ने के बाद जब बैठकों का आयोजन होने लगा तो नाकुराम जी अन्य लोगों को भी प्रभावित करने लगे उन्होंने पहली बार बताया की हम काशतकारों को अब मक्का, गेहूँ, चना या उड़द छोड़ कर देव अनाज की तरफ भी जाना पड़ेगा ताकि हम हमारे बीज अस्तित्व को बचा सके और इसके लिए वाग्धारा संस्थान हमारा पूर्ण सहयोग करने के लिए तैयार है।



उन्होंने वातें पत्रिका हर महीने पढ़ी और लगा की अब कुछ कार्य स्वतः ही करना पड़ेगा और वाते पत्रिका द्वारा नाकुराम जी को माल की फसल के बारे में पढ़ा तो उनका भी मन उस फसल को उगाने के लिए आतुर हुआ अपने पूर्वजों की राह पर मोटे अनाज माल की खेती के बारे में जानकारी लेते हुए उन्होंने माल की फसल लेना चाही, लेकिन आज के जमाने में इस फसल की समुदाय में पहचान भी मुश्किल है इसके बाद दिनेश से संपर्क के बाद वाग्धारा संस्था से बीज प्राप्त किया और अपने खेत में माल की फसल उगाई माल की फसल को देखते हुए उनके परिवार में खुशी का माहौल छा गया। जो चीज आज तक देखी नहीं थी उसे हमने अपने खेत में उगाकर फसल के रूप में प्राप्त किया है और इससे उनके परिवार में काफी बदलाव आया है उनका कहना है कि मेरे बच्चों को भी इसकी खेती करने के लिए प्रेरित करता हूँ ताकि हमारे परंपरागत बीजों को आने वाली पीढ़ी भूले नहीं इसमें नाकुराम जी ने जैविक तरीके से पालन-पोषण किया और राख देशी गोबर दसपणी का उपयोग कर माल की फसल तैयार की आज नाथूराम जी द्वारा माल की फसल तैयार हो गई है और उन्होंने 22 किलो का उत्पादन किया है।

नाकुराम जी ने माल फसल की अवधारणा को जब समझा तो उन्हें लगा कि मैं और मेरे साथ में गांव के अन्य किसानों को भी इस फसल के बारे में जागरूक होना जरूरी है क्योंकि अगर ऐसा हुआ तो गांव में ज्यादा से ज्यादा लोग माल की खेती भी करना शुरू कर देंगे जिससे माल की फसल में बढ़ोतरी होगी और हर किसान के यहां माल की फसल उत्पादित होगी और परंपरागत बीज को भुला भी नहीं जा सकेगा इस तरह उन्होंने अपने गांव के अन्य साथी को भी अपने खेत पर भ्रमण करवाया इसके पीछे कारण यही था कि माल की मांग में बढ़ोतरी होगी और समुदाय अपने अस्तित्व के एक भाग को पहचान पाएगा।

मैंने कभी सोचा नहीं था कि मैं माल की फसल के बारे में जान पाऊंगा और इस फसल का उत्पादन ले पाऊंगा. साथियो नामुमकिन कुछ भी नहीं है हम वह सब कर सकते हैं जो हम सोच सकते हैं.

मोटे अनाज की खेती से किसान बन रहे आत्मनिर्भर रागी की खेती से बढ़ी भीमा भाई की आमदनी - करेंगे व्यापार



68 वर्षीय भीमा भाई खातु भाई तावियार जो गुजरात के जिला मुख्यालय दाहोद से 46 किलो मीटर दूर फतेपुरा तालुका के लखनपुर गाँव के रहने वाले हैं शौर्भ ही रागी का व्यापार शुरू करने जा रहे हैं। इस वर्ष भीमा भाई ने 250 ग्राम रागी के बीजों से 340 किलोग्राम रागी का उत्पादन किया और रु 250 प्रति किलो

संगठन की बैठकों में हुए विचार विमर्श के दौरान ही उन्हें अनाज के ऑनलाइन भावों के बारे में पता चला और इसे कड़ी में उन्हें रागी का भाव 250 रु किलो प्राप्त हुआ और 60 किलो रागी इस भाव से बेचने पर रु 15000 की आमदनी भी हुई। इसकी भनक लगते ही क्षेत्र के आस-पास के लोगों ने भी रागी की खेती करने का मन बना लिया है और वे भी अब रागी की खेती की तैयारियों में जुट गए हैं। बची हुई रागी भीमा भाई ने स्वयं खाने के लिए रखी है और कुछ अहमदाबाद में अपने रिश्तेदारों तक पहुंचाई है, ताकि मांग होने पर तुरंत उपलब्ध करवाई जा सके।

रागी की उपयोगिता इस बात से भी परिलक्षित होती है कि बकरी पालन करने वाले एक किसान ने 250 रूपये के भाव से 1 किलो रागी खरीदी जिससे रागी के आटे का पेस्ट तैयार कर अस्वस्थ बकरी के लेप किया, जिससे बकरी को चमड़ी की बीमारी यानि फोड़ी फुंसी से निजात मिली। रागी के इन उपयोगों को अपने पूर्वजों से सुन रखा होने के कारण ये लोग रागी का इतना लाभ ले सके। अपने इन कार्यों में भीमा भाई को उनके परिवार के सदस्यों - बड़ा बेटा पंकज बी.ए, बड़ी पुत्र वधु शिल्पाबेन एस. टी. सी व बी.ए. जो वर्तमान में आशा कार्यकर्ता है; छोटा बेटा जयदीप आई. टी. आई. वर्तमान में बैंक मित्र का कार्य करता है और छोटी पुत्र वधु बी.एड जो वर्तमान में बाँध के काम में टेकेदारी का कार्य करती है, का पूरा पूरा साथ मिलता है। वे सभी को ये सन्देश देते हैं: "मैं भीमा भाई आप सभी से आग्रह करता हूँ की आप सभी रागी का उत्पादन करें और अपने परिवार को स्वस्थ और सबल बनायें जिससे आपको आमदनी भी अच्छी होगी और परिवार भी खुशहाल होगा। धन्यवाद - भीमा भाई खातुभाई ताबियार, मोबाईल नंबर :- 9978239098, कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सदस्य फतेहपुर।

के हिसाब से बेची। इससे न सिर्फ उन्हें अच्छी आमदनी हुई बल्कि रागी का व्यापार करने का भी मन बना लिया। इससे पहले 9 सदस्यों के परिवार (स्वयं पति-पत्नी, 2 बालक, 2 पुत्र वधु, 3 पौत्र) में रहने वाले भीमा भाई जिनके पास 4 बीघा भूमि है जिसमें से 3 बीघा सिंचित है, पिछले 60 सालों से मक्का, गेहूँ, तुअर, चना, जौ आदि की खेती करते आ रहे थे। हालाँकि उनके बाप-दादा अवश्य मोटा अनाज की खेती करते थे, लेकिन समय के साथ आये बदलावों के कारण मोटा अनाज की खेती बंद कर दी थी और इसका बीज भी समाप्त हो गया था। निरक्षर भीमाभाई स्वयं खेती व समाज हित में काम करते हैं, इसके साथ ही दोनों पति पत्नी एवं परिवार के सदस्य भी खेती में हाथ बटाते हैं। भीमा भाई गत 4 वर्षों से वाग्धारा संस्था द्वारा गठित कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन के सदस्य हैं और प्रत्येक मासिक बैठक में निश्चित रूप से भागीदारी करते हैं। यहाँ से उनके जीवन में बड़े बदलाव की शुरुआत हुई जब इस वर्ष उन्हें अन्य कृषक साथियों की तरह वाग्धारा संस्था ने रागी के बीज उपलब्ध करवाए। उन्होंने अपने परिवार के सहयोग से 340 किलो रागी का उत्पादन किया।



भीमा भाई के परिवार के सदस्य रागी फसल को तैयार करने में हाथ बटाते हुए



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

स्थानीय स्वशासन में महिला सभा का महत्व महिला सभा-क्यों, क्या, कब, कहां और कैसे ?

इस माह के अंक में "वाते वाग्धारा नी" में हम जानेंगे कि हमारे समुदाय में कई प्रकार कि सभाओं का आयोजन होता आया है। इन सभाओं से परे हमने सुना व देखा भी है और वो है ग्राम सभा और वार्ड सभा जो कि अपने क्षेत्र की विकास योजना हेतु प्राथमिकता तय करती है और विभिन्न योजनाओं के तहत लाभार्थियों का चयन भी करती है। इसी प्रकार की सभाएँ समस्या और जरूरतों पर विचार करती हैं। मोटी बात यह है कि इतने प्रकार के मंच या समूह होते हुए भी, ग्रामीण परिवेश में ऐसा कोई आम मंच महिलाओं के लिए नियमित रूप से सक्रिय नहीं है-जहाँ गांव की महिलाएँ बैठक कर महिलाओं की विकास संबंधी जरूरतों को तय करे और उन्हें गांव की विकास योजना में ग्राम सभा व ग्राम पंचायत स्तर पर शामिल करावें। हमारे गांवों में महिला बहनों को अपनी विकास समस्याओं पर चर्चा कर हल निकालने एवं विकास योजनाओं में अपनी भागीदारी दर्ज कराने के लिए एक नियमित मंच उपलब्ध कराने की नितांत आवश्यकता है।

महिला सभा आयोजन की सार्थक पहल करने हेतु ग्राम पंचायतों में, महिला सशक्तिकरण एवं विकास मुद्दों पर केन्द्रित विशेष ग्राम सभाओं का आयोजन-सर्कार के निर्देशानुसार शुरू हुआ। ग्राम सभाओं द्वारा, हर ग्राम सभा के पहले महिला सभा का आयोजन कर, विकास में महिलाओं की आवश्यकताओं का समावेश करने का प्रस्ताव पारित किया गया।

पारित प्रस्ताव को साकार करने के लिए बाँसवाड़ा जिले में पिछले दो दशकों से वाग्धारा संस्था द्वारा फेसिलिटेड कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन, ग्राम स्वराज समूह, सक्षम समूह में महिलाओं को प्रमुख स्थान दिया है और वर्तमान समय राज्य स्तर पर माही महिला किसान मंच का गठन कर महिला सभा के रूप में सार्थक प्रयोग को पुर्नजीवित किया है। महिला सभा को जीवन्त बनाने एवं महिलाओं द्वारा अनुभूत विकास आवश्यकताओं को ग्राम पंचायत विकास योजना (GDPD) से जोड़ने की सशक्त पहल कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन, ग्राम स्वराज समूह, सक्षम समूह के द्वारा अपनी-अपनी पंचायतों में की जा रही है। तो आइये जानते है

महिला सभा क्यों जरूरी है ?
यू तो कहने को ग्राम सभाओं और वार्ड सभाओं में सदस्य के तौर पर महिला सदस्य भी शामिल है, परन्तु सभों को पता है कि इन सभाओं में महिला भागीदारी बहुत ही कम होती है। हमारे प्रदेश में पुरुष-प्रधान संस्कृति की विरासत के कारण, गाँवों में आज भी सार्वजनिक मंचों पर महिला भागीदारी का माहौल बहुत ही कम है। हमारे गांव के बड़े बुजुर्गों के सामने आने, साथ बैठने एवं उनके सामने बोलने वाली महिलाओं पर लोक-लाज को ताक में रख देने का लाछन लगाया जाता है। यही कारण है कि ग्राम सभा और वार्ड सभा की सदस्य होने के बावजूद, महिलाएँ इन सभाओं में सक्रिय नहीं हो पाती हैं और इन सभाओं के द्वारा प्रस्तावित विकास प्राथमिकताओं और लाभार्थी चयन में महिला हितों की आज भी अनदेखी होती है।

हमारे गांव की महिलाओं को भी अपने विकास-मुद्दे तय करने और महिलाओं की लाभार्थी सूची तैयार करने के लिए, महिला सभा जैसा उचित मंच उपलब्ध होना तभी समाज में महिलाओं और पुरुषों-दोनों वर्गों के हित, समानता के हक से संरक्षित हो सकेंगे। जिस समाज में महिलाओं को भी पुरुषों के समान विकास के अवसर मिलेंगे तो दीर्घायु व स्वस्थ जीवन, शिक्षा एवं रोजगार, सम्मान एवं सुरक्षा तथा सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक व राजनैतिक भागीदारी में बराबरी के अवसर मिलेंगे तभी हमारे गांव, पंचायतें, प्रदेश और देश, जैण्डर-समानता की कसौटी पर आगे बढ़ेंगे व 'सस्टेनेबल डवलपमेंट गोल्स (SDGs) के वर्ष 2030 तक विकास-लक्ष्यों को हासिल करने की दिशा में प्रगति करेंगे।

महिला सभा क्या, कब और कहां ?
महिला सभा गांव की सभी बालिका (18 साल से ऊपर) उम्र की महिला बहनों का मंच है। इस सभा में, 18 साल से ऊपर की गांव में रहने वाली सभी महिला बहनें सदस्य हैं। महिला सभा का आयोजन हर ग्राम सभा के पूर्व यानि न्यूनतम हर तीन माह में एक बार, ग्राम पंचायत द्वारा-पंचायत के गांवों में बारी-बारी से कराया जाना है। अतः यदि किसी पंचायत में 4 राजस्व गांव हैं, तो महिला सभा का आयोजन गांव-वार बारी-बारी से, अलग-अलग तिथियों में रखा जावे, ताकि पंचायत के सरपंच व सचिव उसमें भागीदारी कर सके। सरपंच व सचिव की भागीदारी इसलिए जरूरी है कि महिला सभाओं से प्राप्त प्रस्तावों को प्राथमिकता से ग्राम पंचायत की वार्षिक विकास योजना (GDPD) में शामिल किया जा सके।

महिला सभा का कोरम
राजस्व गांव में 18 साल से ऊपर की महिला निवासियों की न्यूनतम 10 प्रतिशत भागीदारी पर महिला सभा का कोरम पूरा होना माना जाता है। कोरम के अभाव में महिला सभा स्थगित करनी होती है तथा दुबारा बुलायी गयी महिला सभा में भी कोरम की आवश्यकता लागू रहती है।

महिला सभा का सफल आयोजन कैसे करे ?
महिला सभाओं का आयोजन एक सार्थक पहल है, इसलिए सफलता सुनिश्चित करने के लिए चरणबद्ध तैयारी करना बहुत जरूरी है। इन सभाओं की तैयारी के तीन प्रमुख चरण होते है जो इस प्रकार है :

- प्रथम चरण: महिला सभाओं की पूर्व तैयारी**
 - ग्राम पंचायत के राजस्व गांवों में महिला सभाओं की अलग-अलग तिथियां, होने वाली ग्राम सभा के कम से कम 15 दिन पहले सम्पन्न हो जाये इस हिसाब से तय करना होता है।
 - महिला सभा की तय दिनांक की जानकारी-गांव में समूहों, आंगनवाड़ी केन्द्रों, मण्डलों के माध्यम से, संस्थाओं द्वारा गठित स्वराज संगठनों, समूह, वार्ड पंचों एवं समस्त महिला विकास कर्मियों के माध्यम से, गांव के स्कूलों में घोषणा कराकर, गांव में ढोल बजवाकर एवं राशन की दुकान, चल रहे महानरेगा कार्य स्थलों पर, स्वास्थ्य उप केन्द्र, बस स्टैण्ड आदि पर नोटिस चस्पा कर गांव की महिलाओं को महिला सभा की तिथि, स्थान एवं समय की पूर्व सूचना देकर उन्हें सभा में भाग लेने हेतु प्रेरित करना।
 - महिला सभा का आयोजन स्थल ऐसा हो जहाँ सभी महिलाओं के आने-जाने हेतु सुगम व सुरक्षित हो। सभी महिलाओं को सम्मानजनक तरीके से बिटाने की व्यवस्था सुनिश्चित हो।
 - महिला सभा में अधिकाधिक महिलाएँ भाग लें, यह सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी पंचायत के अधीन कार्यरत महिला विकास कर्मियों जैसे-साथिन, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा सहयोगिनी, महिला शिक्षिकाओं व एएनएम तथा गांव की शिक्षित महिलाओं व वार्ड पंचों को दी जाये। साथ ही गांव में चल रहे स्वराज संगठन, मंच, महिला समूह आदि भी महिला सभाओं को सफल बनाने में प्रचार-प्रसार की भूमिका निभाएँ।
 - हर महिला समूह सदस्य को यह संकल्प दिलाया जावे कि वे सभी

अपने आस-पड़ोस की महिलाओं की भी, महिला सभा में भागीदारी सुनिश्चित करें।

- महिला सभा का समय महिलाओं की सुविधा अनुसार तय किया जावे, जिस समय वे अपने अन्य दायित्वों से निवृत्त होकर पूरे मन से भाग ले सकें।

द्वितीय चरण :

महिला सभा आयोजन-बैठक के दौरान ध्यान रखने वाले बिन्दु:
• सभी महिलाएँ एक ही जाजम पर गोला बनाकर बैठे ताकि आमने-सामने आपस में खुलकर बातचीत कर सके इस रूप में उन्हें बैठाया जावे।

- बैठक का संचालन सरपंच की अध्यक्षता एवं ग्राम सेवक के सहयोग से हो, किन्तु सहजकर्ता की भूमिका साथिन, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व महिला पर्यवेक्षक तथा आशा सहयोगिनी निभाएँ। यदि किसी महिला सभा बैठक में सरपंच किसी कारणवश न आ सके तो उप-सरपंच या वरिष्ठ महिला वार्ड पंच द्वारा अध्यक्षता करायी जा सकती है।

- बैठक का एजेण्डा ग्राम सेवक द्वारा बैठक के प्रारम्भ में ही बिन्दुवार पढ़कर सुनाया जावे और एक-एक बिन्दुवार चर्चा करायी जाये।

महिला सभा में (एजेण्डा) :

- गांवों में महिलाओं एवं लड़कियों द्वारा महसूस की जा रही समस्याओं पर चर्चा।
- महिलाओं व लड़कियों द्वारा गांव में विकास के अवसर एवं सुविधाओं पर चर्चा।
- महिलाओं व लड़कियों पर घरों एवं सार्वजनिक स्थलों पर होने वाली हिंसा एवं उसकी रोकथाम की रणनीति पर चर्चा।
- महिलाओं के सशक्तिकरण से जुड़ी सरकारी योजनाओं की जानकारी पर चर्चा।
- गांवों में बालिका शिक्षा हेतु स्कूल व्यवस्था व उसमें गुणात्मक सुधार पर चर्चा।
- साक्षरता एवं सतत शिक्षा कार्यक्रम के तहत महिला साक्षरता बढ़ाने के प्रयासों पर चर्चा।
- महिलाओं व बच्चों हेतु उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता पर चर्चा।

- सामाजिक कुरीतियों जैसे-बाल-विवाह इनसे जुड़ी हिंसा, नाता प्रथा, घरेलू हिंसा, आदि पर विस्तार से चर्चा व रोकथाम के उपाय।
- महिलाओं के आर्थिक सशक्तिकरण हेतु चल रही विकास योजनाओं की जानकारी व चर्चा, जैसे-महानरेगा, राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन (राजीविका), खादी एवं ग्रामोद्योग, लघु-उद्योग, कौशल प्रशिक्षण, नाबार्ड से जुड़ी आर्थिक संबल की योजनाएँ, भामाशाह योजना आदि।

- महिलाओं एवं बच्चों में व्याप्त कुपोषण की पहचान एवं उसे दूर करने के उपाय तथा आंगनवाड़ी कार्यक्रम की सेवाओं पर चर्चा।

- गांवों में उपलब्ध पेयजल एवं स्वच्छता सुविधाएँ-विशेषकर महिलाओं द्वारा बाँधित पेयजल व स्वच्छता सुविधाओं की पहचान: हर घर व आंगनवाड़ी में शौचालय निर्माण एवं हर स्कूल में बालिकाओं हेतु पृथक शौचालय बनाये जाने के संदर्भ में।

- कृषि एवं पशुपालन विभाग की योजनाओं तथा प्रशिक्षण कार्यक्रमों में महिला किसानों हेतु उपलब्ध अवसरों की जानकारी एवं इच्छुक महिलाओं का चयन।

- सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग की महिलाओं व बालिकाओं संबंधी सामाजिक सुरक्षा योजनाएँ, जैसे-वृद्धावस्था पेंशन, विधवा पेंशन, बालिका छात्रवृत्ति, विधवा महिला की पुत्री के विवाह पर उपलब्ध सहायता आदि की जानकारी एवं पात्र महिलाओं व बालिकाओं का चयन।

- महिलाओं के कानूनी अधिकारों की जानकारी एवं चर्चा।
- सम्पत्ति में महिलाओं का मालिकाना हक संरक्षित करने हेतु जमीन नामान्तरण प्रक्रिया में बेटियों को भी बेटों के समान उत्तराधिकारी बनने के अधिकार और पंचायतों के दायित्व पर चर्चा।

- जल-जंगल-जमीन एवं स्थानीय प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण व सामुदायिक प्रबंधन के मामलों पर चर्चा

तृतीय चरण :
महिला सभा में लिये गये प्रस्तावों पर अमल के लिए-सभा के बाद की कार्यवाही

- हर महिला सभा का बैठक विवरण, आगामी पाक्षिक बैठक में-ग्राम पंचायत की साधारण सभा में अनुमोदन के लिए रखा जावे।

- ग्राम पंचायत से यह अपेक्षा है कि महिला सभा से प्राप्त प्रस्तावों पर प्राथमिकता से अमल कराने हेतु-उक्त प्रस्ताव संबंधित स्थाई समितियों को, संबंधित विभागों को एवं आगामी ग्राम सभा में भी अनुमोदन एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु रखा जावे।

- ग्राम पंचायत की यह भी जिम्मेदारी है कि महिला सभा से प्राप्त विकास संबंधी प्रस्तावों को पंचायत की वार्षिक विकास योजना (GDPD) में प्राथमिकता से शामिल करें।

- महिला सभा को सार्थक एवं सफल बनाने के लिए महिला एवं बाल विकास विभाग की कार्यकर्ताओं यथा-साथिन, आंगनवाड़ी-कार्यकर्ता व आशा सहयोगिनी-ग्राम पंचायत की बैठकों में, महिला सभा से प्राप्त प्रस्तावों को सशक्त रूप से उठाकर, पंचायत की वार्षिक विकास योजना में अवश्य शामिल करावें।

- महिला सभा की सदस्य बहनों की भी जिम्मेदारी है की वे अपनी बैठक के प्रस्तावों को पुरजोर तरीके से ग्राम सभा की बैठकों में भी उठावें, ताकि ग्राम सभा के बहुमत से पारित प्रस्तावों में महिला सभा के प्रस्तावों को प्राथमिकता से शामिल किया जावे।

- गांव के समस्त महिला समूहों को यह संकल्प लेना होगा कि उनकी सभी सदस्य बहने खुद भी ग्राम सभा में जायेंगी तथा अपने आस-पड़ोस की बहनों को भी ग्राम सभा में भाग लेने के लिए प्रेरित करेंगी।

- महिला सभाओं को सक्रिय करने की जिम्मेदारी सभी सरपंचों, वार्डपंचों एवं ग्राम सेवकों की है। विशेष सहयोगी भूमिका महिला-बाल विकास कार्यकर्ताओं की है। साथ ही ग्राम सभाओं में महिला भागीदारी बढ़ाने की भूमिका सभी महिला सभा सदस्यों में महिला स्वयं सहायता समूहों की भी है।

- महिला सभा का मंच हर गांव में बनाने, उसकी नियमित त्रैमासिक बैठकें सुनिश्चित कराने और महिला सभा बैठकों से प्राप्त प्रस्तावों पर-पंचायत के माध्यम से अमल कराने की पूरी जिम्मेदारी-हर पंचायत समिति एवं जिला परिषद् की सतत देख-रेख में ही संभव होगी।



