



आदिवासी समुदाय में बांस व खजूर का महत्त्व:



प्यारे किसान भाइयों- बहनों, प्यारे बच्चों, स्वराज साथियों, संगठन के पदाधिकारी आप सभी को जय गुरु !!

वाते पत्रिका के माध्यम से विशेष रूप से जब हमें आपसे संवाद और चर्चा करने का मौका मिलता है, तो कई विषय एक साथ मन में होते हैं बिटे हुए त्यौहार जैसे कि होली का त्यौहार। हमारी फसले जिनमें गेहूँ व रबी की फसल पूरी हुई और आने वाला मौसम व उसके प्रभाव ऐसे कही सारे विषय दिमाग में एक साथ

उभरने लगते हैं और होता है कि सबका संवाद आपके साथ एक साथ कर लु और पूंछु कि आपने आपके परिवार में इस बदलते जलवायु परिवर्तन, बदलती परिस्थितियों के साथ ही राजनीतिक, सामाजिक प्रभावों से परिवार और गांव की चौपाल के साथ चर्चा करते हैं क्या ? मैं भी सबसे पूछता हूँ, परंतु जब बात होती है तो जवाब पूर्ण रूप से खुश करने वाला नहीं होता, उल्टा चिंता देने वाला होता है। जब मैं वृद्धजनों से या उम्र दराज लोगों से पूछता हूँ तो वो बोलते हैं, आजकल के बच्चे कहा बात करते हैं। युवाओं से चर्चा करते हैं तो बोलते हैं अब ऐसे वृद्धजन लोग रहे कहा है जो मार्गदर्शन दे। ये चिंता हमारे लिए बहुत मुश्किल पैदा करती है। वातें पत्रिका पढ़ने वाले सभी पाठकों, हमारे स्वराज साथियों, वाग्धारा संस्था के कार्यकर्ताओं और संगठन के पदाधिकारियों से मैं आग्रह करना चाहता हूँ कि जिस प्रकार से पहले परिवार में, गांव में सामूहिक रूप से चर्चा होती थी, परिवार समय से आपस में बात करते थे, इन सभी को हमें पुनः मजबूती के साथ लाना होगा। इन चर्चाओं में हमारे भौगोलिक बदलाव और हमारे पूर्वज क्या करते थे, परिवार कैसे समृद्धि पाता था और आज के दौर में सरकारी योजनाएं और वह हमारे लिए कैसे मजबूत हो सकती है। पढ़ाई से बच्चों का भविष्य कैसे बदल सकता है। क्या हमको सिखाने कि जरूरत है? क्या हम नई तकनीकी सीख करके, हम हमारे परिवार का जीवन बदल सकते हैं? क्या खेती के नए तरीके हम ला सकते हैं? हमारी परंपरागत कौनसी पद्धतियां थी जिनको और मजबूत करने की जरूरत है, इस पर हमारा सोचना और कार्य करना बहुत महत्वपूर्ण है इसलिए मैं आग्रह करता हूँ कि हम उस संवाद को मजबूत करें।

जैसा कि हर बार वर्तमान परिस्थितियों के संबंध में बात होती है। गेहूँ की कटाई के बाद हम खेतों को खुला छोड़ देते हैं। मैं आग्रह करना चाहूँगा कि हम गर्मी की जुताई कर ले, ताकि धूप हमारी गैर जरूरी खरपटवार को खत्म कर दे और मिट्टी के अंदर बीमारियों से निजात दिलाये दूसरा जब बरसात आएगी तो पानी सीधा अंदर मिट्टी में उतर पाए बस हमें इतना ध्यान रखने कि जरूरत है। हम यह समझते हैं कि बहुत गहरी जुताई हमें बहुत फायदा देती है ऐसा भी नहीं है, जब हम परंपरागत रूप से गहरी जुताई बोलते हैं तो हमारे हल को गहरा उतारने की बात करते थे, परंतु जो ट्रैक्टर के फलो है वह बहुत बड़े-बड़े होते हैं और हम बहुत गहरी जुताई करने जाते हैं तो मिट्टी के एक से डेढ़ फुट के बड़े-बड़े ढेले निकाल देते हैं जो कि खाद युक्त होते हैं और हमारी जमीन को उबड़-खाबड़ कर देते हैं तो हमें ध्यान रखना है कि हमें इतनी गहरी जुताई भी नहीं करनी है। हमारे खेतों को ग्रीष्म कालीन जुताई से हम स्वस्थ करें। हम बरसात कि फसल के लिए अभी से बीजों का प्रबंध करें। परिवार में, फले में, गांव में, संगठन में चर्चा करें और हमारे जो पुराने बीज थे वो कौनसे बीज थे जो हमें मदद कर सके और इसके साथ ही जो हमारी हांगडी खेती की पद्धती थी जिसमें हम कई प्रकार की प्रजातियों की खेती करते हुए आ रहे हैं उन्हें पुनः मजबूती दें।

अंत मैं विशेष रूप से युवाओं और बच्चों से आग्रह करना चाहूँगा कि अब हमारा शिक्षा का सत्र पूरा होकर नया शिक्षा का सत्र शुरू होने वाला है। कई बार हमारे अंचल में एक विशेष रूप से समस्या होती है कि परिणाम खराब आने पर हम बच्चों को स्कूल भेजना बंद कर देते हैं तो वह हम ना करें। हम स्कूल भेजना बंद नहीं करें क्योंकि स्कूल भेजने से ही परिणाम एक-दो बार का स्थाई नहीं होता परिणाम बदलते रहते हैं परिणाम के भरोसे अगर हम हमारे जीवन के द्वार बंद कर देंगे तो मुश्किल होगी और साथ में हम नए-नए कौशल भी हमारे बच्चों को सीखाए केवल मात्र स्कूल से जुड़ा हुआ हमारे बच्चों के लिए नहीं होकर के समाज और गांव के लिए देखें और गांव के सारे बच्चों का प्रवेश उत्सव करवाए और स्कूल से जोड़ें। मई का माह बहुत महत्वपूर्ण होता है कई बच्चों कि अप्रैल में परीक्षा होती है और नये शिक्षा सत्र के लिए तैयारी भी होती है तो हमें हमारे बच्चों एवं गांव के बच्चों को शिक्षा से जोड़ने का पूरा प्रयास करना है।

अंत मैं चूंकि हमारा लोकतंत्र का त्यौहार चुनाव इस माह हमारे क्षेत्र में है। आप सभी से आग्रह है कि विशेष रूप से हम अधिक से अधिक भागीदारी निभाएं और स्वस्थ लोकतंत्र को मजबूत बनाएं इसी के साथ पुनः जय गुरु !!!

धन्यवाद

जय- गुरु, जय- स्वराज !!!

आपका अपना
जयेश जोशी

दक्षिण राजस्थान में आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र बांसवाड़ा, डूंगरपुर, प्रतापगढ़ जिले के है साथ ही सीमावर्ती क्षेत्र में गुजरात राज्य का दाहोद जिला, मध्यप्रदेश राज्य के दो जिले झाबुआ व रतलाम सीमा से सटे है इस क्षेत्र में आदिवासी समुदाय के लोग निवासरत है, इन समुदायों के बीच में बहुत पुरानी परम्परा से बांस एवं खजूर की लकड़ी का उपयोग आदिवासी समुदाय में किया जाता रहा है जो कई वर्षों से चला आ रहा है।

बांस का सबसे अधिक उपयोग घर बनाने के काम में लेते थे, उस समय में ज्यादातर परिवार बांस की लकड़ी पर आधारित था, तथा आवश्यकतानुसार बांस को बेचकर लोग अपना जीवन यापन करते थे। साथ ही बांस का कड़ा बनाकर मकान के चारों तरफ बांधकर एक दिवार का सहारा बन जाता था और रहने की व्यवस्था हो जाती थी।

❖ **कृषि के क्षेत्र में विशेष महत्त्व** :- बांस कि लकड़ी से किसान पेन्नी बना कर काम में लेता था, जो लकड़ी काट कर हल के बराबर बनाकर अनाज की बुवाई करता था, जैसा कि चना, गेहूँ, मक्का और उड़द आदि फसलों की बुवाई कि जाती थी। पेन्नी के अलावा आदिवासी समुदाय में अनाज बुवाई हेतु अन्य कोई साधन नहीं था, साथ ही बैलो से जुताई के समय में बैलो के मुंह पर बांस की बनाई हुई हुंडा काम में लेते थे ताकि बैलो से जुताई करते समय फसल का नुकसान न हो और सही तरीके से हल चलाया जाता था। बैलो को ललकार के लिए एक लकड़ी काम में ली जाती थी उससे बैलो को ललकारा जाता था। यह आज भी उपयोग में ली जा रही है।

❖ **घरेलू कार्य में बांस का उपयोग** :- पशुओं को चारा खिलाने के लिए बांस कि लकड़ी से टोपले बनाकर पशुओं को चारा खिलाया जाता है जिससे चारा बिखरे नहीं और खाने में आसानी रहती है। पशु घर बनाने में



बांस की लकड़ी का उपयोग किया जाता है टण्ड और हवा से पशुओं की सुरक्षा के लिए कड़े बनाए जाते हैं जो चारों तरफ बांधकर पशुओं की सुरक्षा की जाती थी। घर में रोटी रखने के लिए टोकरी बनाई जाती थी जो की रोटी पूरा दिन रखी रहने के बाद भी खराब नहीं होती थी, उस जमाने में रोटी व अन्य खाद्य सामग्री रखने का और कोई साधन नहीं था

❖ **अन्न व मिट्टी पूजन** :- आखातीज के दिन किसान अन्न व मिट्टी की पूजा करता है, जिसमें बांस की टोकरी में अनाज लेकर बैलो से जुताई कर नई टोकरी में अनाज को लेकर खेत में वापस करता है, जिससे अन्न व मिट्टी पूजा को शुभ माना जाता था, साथ ही पशुओं का गोबर निकालने के लिए भी टोपले को काम में लिया जाता था उस समय में और कोई साधन का उपयोग नहीं करते थे। गर्भवती महिलाओं की प्रसव के 5 दिन बाद अपने पूर्वजों की याद में बांस की ढालरी बनाकर पूर्वजों को चढ़ाई जाती है, यह परम्परा आज भी समुदाय में चलती आ रही है। वर्तमान में भी लोग इस ढालरी का उपयोग कर रहे हैं जोकि आदिवासी समुदाय में देवी देवता का आर्शिवाद बनाए रखने में किया जाता है, जिससे परिवार में खुशहाली रहती है। **खजूर एक प्राकृतिक उपज** :- खजूर किसी व्यक्ति विशेष के द्वारा कोई भी बीज लगाया या बोया नहीं जाता है यह प्रकृति की देन है, जो अपने आप जहाँ बीज गिरता है वही बीज का उगना शुरू हो जाता है और धीरे-धीरे बहुत बड़ा पेड़ बन जाता है आदिवासी समुदाय में

परंपरागत खजूर के पेड़ पर देशी खजूर लगते हैं जो गर्मी के समय में पक जाते हैं जो आदिवासी समुदाय में बहुत प्रचलित है और काफी स्वादिष्ट भी है एवं आज भी आदिवासी क्षेत्र में खजूर के पेड़ उपलब्ध है लेकिन उसका महत्त्व धीरे-धीरे कम होता जा रहा है।

❖ **घरेलू कार्य में उपयोग** :- खजूर की पत्तियां पशुओं को खिलाने के लिए काम में ली जाती हैं। जिससे पशु का आहार बढ़ जाता है। दूध देने वाले पशुओं का दूध बढ़ जाता है और इससे दूध में फेट अच्छी आती है जो समुदाय के लिए बहुत ही लाभदायक है। तथा खजूर का झाड़ू भी बनाया जाता है यह हमारी बहुत पुरानी परम्परा है जिससे आदिवासी समुदाय में लोग आज तक इसका उपयोग करते आ रहे हैं तथा धीरे-धीरे लोग अपनी आजीविका चलाने के लिए भी बिक्री करते हैं जिससे अपना जीवन चलाने में सहायक है साथ ही जब खजूर लगते हैं तो पकने के बाद लोग अपनी आजीविका चलाने के लिए बिक्री करते हैं जिससे घर कि आजीविका चलती है।



आज भी किसी किसान की जमीन में अधिक खजूर होते हैं तो वो अपनी आजीविका के लिए काम में लेता है साथ ही खजूर की पत्तियों से चदर बनाई जाती थी जो समुदाय में परिवार, मेहमानों के उठने-बैठने के लिए काम में लेते थे साथ ही लोगों के रहने के लिए भी कवेलू पोशा मकान के चारों ओर बांधकर रहने की सुविधा हो जाती थी, पशुघर बनाने के लिए भी काम में लेते थे। आदिवासी समुदाय में किसी इंसान को पेट दर्द या छोटा-मोटा दर्द होता था तो इस खजूर के झाड़ू से झाड़ू-फुक करते थे जिससे वो ठीक हो जाता था। आदिवासी समाज में आयुर्वेदिक दवाइयों के रूप में खजूर को काम में लिया जाता था और आज भी समुदाय में लोग इसका उपयोग करते हैं।

बांस और खजूर के पेड़ की आवश्यकता :-

- ✓ आजीविका में सहायक।
- ✓ कम खर्च में मकान बनाने में सहायक।
- ✓ खजूर की पत्तियां पशु के आहार में पोष्टिक।
- ✓ खजूर के फल में पोष्टिक आहार होता है।
- ✓ बांस के पेड़ से वाध्य यन्त्र बनाने में सहायक।
- ✓ कम खर्च में संसाधन बनाये जा सकते हैं।

सारांश :- उपरोक्त इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए बांस व खजूर के महत्व को खुद समझे और समुदाय को भी इसके बारे में जानकारी दे। इसका कारण यह है कि आने वाली पीढियां इन पेड़ों को भूलते जा रही हैं और समुदाय धीरे-धीरे बाजार पर निर्भर होता जा रहा है, इसलिए हमें समुदाय के साथ में बैठकों के माध्यम से जागरूक करने की आवश्यकता है। इस संस्कृति को पुनर्जीवित करने के लिए संस्था एवं संगठन के सभी पदाधिकारी मिलकर समुदाय के विकास में अपनी-अपनी भागीदारी निभाते हुए इन बातों को समुदाय तक पहुंचा कर जागरूक करें।

स्थानीय समुदाय, कैसे करें सामुदायिक वन संसाधन अधिकारों का दावा

आदिवासी समुदायों में जंगल उनकी सामाजिक-आर्थिक स्थिति के साथ बहुत नजदीकी से जुड़ा हुआ है। विशेष रूप से वन क्षेत्रों में रहने वाले और इससे अपनी आजीविका प्राप्त करने वाले, हाशिए पर रह रहे स्थानीय समुदायों की पहचान के संदर्भ में बहुत महत्वपूर्ण है। जंगल समुदाय का एक साझा संसाधन है आदिकाल से आदिवासी समुदाय जंगलों के आसपास रहते हैं और इसका बेहतर प्रबंधन भी करते हैं।

वन अधिकार अधिनियम, 2006 के तहत आदिवासी और अन्य परंपरागत वन-निवासी समुदाय, वनों पर व्यक्तिगत अधिकार, सामुदायिक अधिकार और अन्य वन अधिकारों का दावा कर सकते हैं। गांव की परंपरागत सीमा के भीतर आने वाले आरक्षित वन, संरक्षित वन भूमि, अभ्यारण, राष्ट्रीय उद्यानों तथा सरकारी रिजर्वों में दर्ज हर किसान की वन भूमि पर अधिनियम लागू होता है। अधिनियम इन क्षेत्रों में आने वाले वन संसाधनों पर ग्राम सभा और गांव में रहने वाले समुदायों का अधिकार होने की बात कहता है। इन्हें सामुदायिक वन संसाधन अधिकार कहा जाता है।

वन अधिकार के दावों की जांच में पहले ग्राम सभा, फिर उप-खंड स्तर और जिला स्तर समितियों द्वारा की जाती है। दावे के निरस्त होने की स्थिति में इसका कारण दर्ज कर दावेदारों को इसके बारे में सूचित किया जाता है ताकि वे इसके खिलाफ अपील कर सकें। कुल मिलाकर, कई पीढ़ियों से वन भूमि पर रह रहे, खेती कर रहे और वनोपज का लाभ ले रहे आदिवासी समुदाय जो अपनी आजीविका के लिए वनों पर निर्भर है, इस अधिनियम के तहत वन अधिकारों की मांग कर सकते हैं। ऐसे में दो विकल्प सामने आते हैं, समुदाय स्वयं

सामुदायिक वन संसाधन अधिकारों का दावा करें या सामुदायिक संगठन इस तरह के प्रयासों में सहयोग करें। यह आठ चरणों में बताता है कि जन-समुदाय अपने वन अधिकारों को हासिल करने के लिए क्या कर सकता है।

वन अधिकार हासिल करने की प्रक्रिया :-
✓ **दावों की प्रक्रिया शुरू करने के लिए ग्राम सभा की बैठक का आयोजन करना**: इसके लिए सबसे पहले ग्राम सभा का आयोजन करना होगा। ग्राम सभा की इस बैठक में सामुदायिक वन संसाधन अधिकार दावे के लिए आवेदन करने और उसे स्वीकार करने से जुड़े फैसले किए जाते हैं। यानी कि कौन कौनसा क्षेत्र इस दावे में आएगा और इनमें से कितना क्षेत्र व्यक्तिगत अधिकार के क्षेत्र में आता है जिन्हें अलग करना है। इस बैठक और उसमें शामिल विषयों की सूचना उप-खंड स्तरीय समिति को दी जाती है। इस बैठक में वन अधिकार समिति को भी शामिल किया जाता है जो आवेदन की प्रक्रिया को आगे बढ़ाती है और उसकी निगरानी करती है। इसमें ग्राम पंचायत खास कर पंचायत सचिव समुदाय की मदद करते हैं। परंपरागत सीमा के पहचान के लिए मुख्य समूह का गठन किया जाता है। इसके लिए वन अधिकार समिति के अध्यक्ष और सचिव एक सूचना तैयार करते हैं जिसमें मुख्य समूह के सदस्यों के नाम, अगली बैठक की तारीख, जगह और समय की जानकारी दी जाती है।

✓ **दूसरा चरण** : वन अधिकार समिति की बैठक का आयोजन दावा प्रक्रिया शुरू करने के लिए होता है। इसमें दावों की तैयारी के चरण और तरीकों पर बात की जाती है और लोगों को अलग-अलग कामों की जिम्मेदारियां बांटी जाती हैं। ये लोग वन अधिकार समिति और मुख्य

समूह के प्रति जवाबदेह होते हैं। आम तौर पर गांव में रहने वाले लोग यह जानते हैं कि उनके गांव की सीमा कहाँ तक जाती है या इसके लिए उनके अपने चिन्ह होते हैं जिन्हें देखकर गांव की सीमा का अंदाजा लगाया जाता है। इसलिए इसे नजरी नक्शा कहा जाता है।

✓ **अगले चरण में वन अधिकार समिति**: मुख्य समूह और अपने गांव की सीमा से लगे सभी गांवों के प्रतिनिधियों के साथ मिलकर गांव की परंपरागत सीमाओं का निर्धारण करती है। ऐसा करने वालों में गांव के बुजुर्ग, महिलाएं और परंपरागत ज्ञान रखने वाले लोग होते हैं। इसके लिए वन अधिकार समिति, वन विभाग के बीट गार्ड, पटवारी और पंचायत सचिव को भी बुलाती है। इसके लिए उन्हें सूचना (सरकार द्वारा तय प्रारूप 5 सी में) दी जाती है। इन सबकी मौजूदगी में पारंपरिक सीमाओं का नजरी नक्शा तैयार किया जाता है। इसके साथ ही, वन संसाधनों की सूची और दावा पत्र तैयार किया जाता है। इन दावों की जानकारी रखने के लिए एक रजिस्टर, जिसे दावा पंजीक कहा जाता है, में इनका विवरण लिखा जाता है।

✓ **अनापत्ति प्रमाण पत्र** : उप विभाग स्तर की समिति को भेजे जाने वाले दावों का सत्यापन करने से पहले पारंपरिक सीमा के मुताबिक मानचित्र तैयार किए जाते हैं। इसके लिए जीपीएस मशीन की मदद ली जाती है जो वन विभाग के पास होती है। इस चरण में मानचित्र के साथ, अन्य प्रमाण जैसे पड़ोसी गांवों के बुजुर्गों के कथन और उन गांवों की वन अधिकार समितियों से अनापत्ति प्रमाण पत्र भी शामिल किए जाते हैं कि सीमा का निर्धारण सही किया गया है और उन्हें इस पर आपत्ति नहीं है। सीमा का निर्धारण होने के बाद वन अधिकार समिति के द्वारा उप-खंड स्तरीय समिति को सूचना भेजी जाती है कि वो सत्यापन के लिए प्रतिनिधि भेजे। इसके

अलावा, निस्तार पत्रक यानी समुदाय द्वारा वन भूमि का इस्तेमाल करने की पुष्टि करने वाले दस्तावेज भी इकट्ठा किए जाते हैं।

✓ **सत्यापन समूह** : अगले चरण में उप-विभाग स्तर की समिति, दावों और दस्तावेजों के सत्यापन के लिए एक समूह को भेजती है। समूह के सदस्य, सामुदायिक वन अधिकार से जुड़े सभी प्रमाणों की जांच करते हैं और सत्यापन प्रतिवेदन को समिति के सामने रखते हैं। इन्हें ग्राम पंचायत के सामने रखने का जिम्मा वन अधिकार समिति का होता है।

✓ **ग्राम सभा में तैयार दावों की प्रस्तुति** : अगला चरण ग्रामसभा में दावे प्रस्तुत किए जाने का है। इस दौरान ग्राम सभा के सभी फ़ैसलों और सहमति का ब्यौरा एक प्रस्ताव रजिस्टर बनाकर उसमें दर्ज किया जाता है। इस पर सभी के हस्ताक्षर लेकर इसकी एक कॉपी, वन अधिकार दावा पंजी में रखी जाती है। इसे उप विभाग स्तर की समिति को सरकार द्वारा निर्धारित फॉर्मेट में, सभी जरूरी दस्तावेजों के साथ भेजा जाता है।

✓ **उपखंड स्तरीय समिति** - उप-खंड स्तर की समिति, दावों कि प्राप्ति के बाद संबंधित ग्राम सभा को तारीख समेत पावती देती है। इसके बाद यह अपने स्तर पर दावों की जांच करती है और सही पाए जाने पर इन्हें जिला स्तरीय समिति को भेज देती है।

✓ **जिला स्तरीय समिति** - आखिरी चरण में, जिला स्तरीय समिति, वन अधिकारों के दावे सही पाए जाने पर उन्हें मान्यता देने के लिए अधिकार पत्र देती है और अंतिम रूप देने के बाद उन्हें प्रकाशित करती है। उक्त प्रक्रिया में ग्राम स्वराज समूह और कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन, स्थानीय संगठनों के रूप में सक्रिय भूमिका निभा सकता है।



गर्भावस्था के समय में स्वास्थ्य देखभाल – दूसरी तिमाही

साथियों पिछले माह में हमने बात पत्रिका में बात कि थी, गर्भावस्था की प्रथम तिमाही के बारे में, इस बार हम बात करेंगे गर्भावस्था की दूसरी तिमाही के बारे में।

जैसा कि हम सब जानते हैं कि गर्भावस्था किसी भी स्त्री के लिए एक सुखद अहसास होता है। गर्भ धारण के तेरहवें सप्ताह से लेकर चौबीसवें सप्ताह यानी चौथे महीने से छठे महीने को गर्भवस्था कि दूसरी तिमाही कहते हैं। गर्भावस्था की प्रथम तिमाही की तुलना में दूसरी तिमाही में गर्भवती महिला को पहले की अपेक्षा कुछ आराम महसूस होता है लेकिन साथ ही पेट के आकार में और शरीर के वजन में वृद्धि होने से महिला के शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। इस समय गर्भवती महिला को अपना विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता होती है। इस समय गर्भवती माता एवं गर्भस्थ शिशु में कुछ परिवर्तन नजर आता है तथा ऐसे समय में विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता होती है।

दूसरी तिमाही में गर्भवती महिला के शरीर में होने वाला परिवर्तन गर्भावस्था के चौथे महीने से छठे महीने में शरीर में कुछ बदलाव होते हैं जो निम्न प्रकार हैं :-

- ❖ गर्भवती महिला को गर्भ के प्रारंभिक तीन महीनों की अपेक्षा चौथे महीने से कुछ शारीरिक एवं मानसिक आराम की अनुभूति होती है।
- ❖ जैसे - जैसे गर्भावस्था का समय बढ़ता है उसके साथ गर्भवती महिला के पेट का आकार एवं वजन में भी वृद्धि होती है जिसके कारण पीठ, कमर तथा पेट के निचले हिस्से में कुछ दर्द और शरीर में ऐठन महसूस होती है।
- ❖ हाथ पैर में झुनझुनाहट हो सकती है।
- ❖ इस समय महिला के पैरों, उंगलियों और चेहरे पर सूजन होने की समस्या होती है, अगर सूजन बहुत ज्यादा हो तो डॉक्टर को जरूर दिखाए।
- ❖ इन महीनों में गर्भवती महिला को बेवजह कि चिंता हो सकती है, जिसे वह आराम करके कम कर सकती है।
- ❖ किसी काम में मन न लगना और बेचैनी का आभास होना इस दौरान आम होता है।
- ❖ गर्भवती महिला को इस समय भूलने की समस्या हो जाती है। इन दिनों में पेट के आकार और वजन बढ़ने के कारण नींद में खरिटे लेने की भी समस्या हो सकती है अगर खरिटे बहुत ज्यादा आ रहे हों तो डॉक्टर को अवश्य बताएं।
- ❖ इन दिनों शरीर का रक्तचाप भी बढ़ जाना एक आम समस्या है, अतः समय पर रक्तचाप की जाँच कराते रहनी चाहिए।
- ❖ गर्भवती महिला को इन दिनों पेट एवं शरीर के अन्य हिस्सों में खुजली की भी समस्या होती है, जिसके लिए शरीर को हमेशा मुलायम बनाये रखने का प्रयास करें।
- ❖ गर्भावस्था के पांचवें तथा छठे माह में पेट के निचले हिस्से में दर्द की समस्या होती है अगर दर्द सामान्य है तो ठीक अन्यथा अधिक दर्द होने पर तुरन्त डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

गर्भावस्था की दूसरी तिमाही में जैसे-जैसे महिला के पेट का आकार बढ़ता है उसके साथ गर्भस्थ शिशु के आकार में भी परिवर्तन होता है, जो निम्न प्रकार है :-

गर्भावस्था की दूसरी तिमाही से महिला को शिशु की हलचल पता चलने लगती है।

- ❖ गर्भावस्था की दूसरी तिमाही में बच्चे का चेहरा पूर्ण आकार ले लेता है।

- ❖ इस अवस्था में बच्चे के शरीर की तुलना में उसके सिर का आकार बड़ा होता है।
- ❖ इसी समय बच्चे की सिर तथा शरीर पर बाल आने लगते हैं जिससे बच्चे की सुरक्षा होती है।
- ❖ इस समय में बच्चे की आँखें और पलकें पूरी तरह बन जाती हैं।
- ❖ गर्भावस्था की दूसरी तिमाही से गर्भस्थ शिशु को बाहरी आवाज सुनाई देने लगती है।
- ❖ इस समय बच्चे की त्वचा एक स्फेद झिल्ली से ढकी रहती है जो जन्म के समय स्वतः निकल जाती है।

गर्भावस्था की दूसरी तिमाही में कुछ ध्यान रखने योग्य बातें :-

- ❖ गर्भावस्था की दूसरी तिमाही यानी चौथे महीने से छठे महीने के बीच गर्भवती महिलाओं को सोते वक्त करवट लेके सोना चाहिए जिससे पेट पर किसी भी प्रकार का दबाव न पड़े। पेट और पीठ के बल सोने से बचें।
- ❖ इन महीनों में पानी अधिक मात्रा में पिएँ जिससे शरीर में पानी की कमी न हो।
- ❖ हमेशा प्रसन्न रहने का प्रयास करें और तनाव से दूर रहें।
- ❖ नियमित रूप से अपना रक्तचाप और वजन की जाँच कराते रहें।
- ❖ इस समय अधिक वजन उठाने से बचें।
- ❖ अचानक या झटके के साथ उठने बैठने से बचें।
- ❖ स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें, कुछ भी खाने-पीने के पहले साबुन से हाथ जरूर धोएं।
- ❖ यात्रा करने से बचें अगर कहीं जाना आवश्यक हो तो डॉक्टर से सलाह जरूर लें।
- ❖ हो सके तो आरामदायक और ढीले ढाले वस्त्र पहने।
- ❖ इस समय भोजन पर विशेष ध्यान दें और कब्ज से बचने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियों तथा मोटे अनाज का सेवन करें।
- ❖ स्वस्थ एवं पौष्टिक भोजन लें जिसमें दाल, चावल, रोटी, हरी पत्तेदार सब्जी, फलीदार सब्जी, सलाद तथा दूध और घी तथा अंडे का प्रयोग करें।
- ❖ शरीर की नियमित जाँच कराते रहें।
- ❖ नियमित योग करें एवं डॉक्टर के सलाह के अनुरूप व्यायाम करें।
- ❖ जो आहार आसानी से पच जाये उसी का प्रयोग करें।
- ❖ तनाव से दूर रहने के लिए पारंपरिक गीत संगीत एवं किस्से कहानियाँ सुने।
- ❖ गर्भावस्था के छठे माह में गर्भस्थ शिशु को बाहरी आवाजें सुनाई देने लगती हैं अतः अपने आस-पास का माहौल खुशनुमा रखें।
- ❖ इस समय गर्भवती महिला के त्वचा में बदलाव होता है जिससे त्वचा रूखी पड़ने लगती है इससे बचने के लिए शरीर पर क्रीम या तेल का प्रयोग करके त्वचा को मुलायम रखें।



दूसरी तिमाही में भ्रूण विकास

2nd Trimester



गर्भावस्था में आहार (क्या खाएं और क्या न खाएं)

फलों का सेवन

सब्जियों का सेवन

दूध उत्पाद

साबूत अनाज

नट्स और बीज

बीन्स और दाल

प्रोटीन और मिनरल्स

अधिक पानी पीना

कॉफी या कैफीन

कच्ची समुद्री सामग्री

कच्चा अंडा

कच्चा मांस

बिना धुली सब्जी और फल

अनपाश्चाट्य उत्पाद

डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ

शराब और धूम्रपान

फास्ट फूड

क्या खाएं

✔

क्या न खाएं

✘

बच्चों के विकास में खेल-कूद का महत्त्व

हम सभी जानते हैं, खेलकूद एक ऐसी गतिविधि है जहाँ बच्चे जिज्ञासा, कल्पना शक्ति और निर्णय लेने की अपनी सर्वोच्च क्षमता का प्रदर्शन करते हैं। भले ही खेलकूद को बच्चों का कार्य कहा जाता है, लेकिन यह उनके लिए अत्यंत आनंददायक है। बच्चों द्वारा खेले जाने वाले खेलों का प्रकार और उनके उद्देश्य, शैशावावस्था से लेकर किशोरावस्था तक पूरे बचपन के दौरान बदलते रहते हैं।

माता-पिता होने के नाते आपने महसूस किया होगा कि आपको सामान्यतः बच्चों को खिलाना नहीं पड़ता, या उन्हें खेलने के लिए बोलना नहीं पड़ता है। यह इसलिए क्योंकि बच्चों में खेलने की कुदरती इच्छा होती है और खेलने में उन्हें आनंद मिलता है।

खेलकूद “विकास और शिक्षा” में कैसे मदद करता है?

शारीरिक विकास - छोटी एवं बड़ी मांसपेशियों का विकास करने वाले सक्रिय खेल जैसे: पेड़ों पर चढ़ना, दौड़ना, गेंद वाले खेल, मिट्टी में खुदाई, कूदना और नाचना, गीत- गाना आदि, इससे बच्चों के समग्र स्वास्थ्य और उनमें शारीरिक विकास के साथ ही सक्रियता पूर्ण जीवनशैली में कई प्रकार लाभों के लिए विकसित होता है एवं स्वयं की सहायता करने में आत्मनिर्भरता संबंधी कौशलों, जैसे कपड़े पहनने या खाना खाने में मदद मिलती है।



सामाजिक और भावनात्मक विकास - कल्पनात्मक खेलकूद, जिसमें वेशभूषा धारण कर भूमिका निभाना होता है, इससे सकारात्मक सामाजिक और भावनात्मक कौशल और मूल्य विकसित होते हैं। इससे बच्चों में निम्न कार्य करने का अवसर मिलता है :-

- ❖ सफलता और चुनौतियों का अनुभव करते हुए आत्मविश्वास विकसित करने का अवसर मिलता है।
- ❖ अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना एवं आवेशपूर्ण व्यवहार को कम करना, या तनाव घटाना क्योंकि वह उन भावनाओं और घटनाओं को उत्पन्न करता है, जो उसे चिंता में डाल सकती हैं।
- ❖ सहानुभूति और निष्पक्षता विकसित करने का, जब वह अन्य बच्चों के साथ खेलना सीखता है।

ज्ञान संबंधी विकास - बच्चा जब अकेला अन्य बच्चों के साथ खेलता है, तो उसके ज्ञान संबंधी कौशल, जैसे सोचना, याद करना, सीखना और ध्यान देना विकसित होते हैं।

बच्चे खेलकूद के द्वारा निम्न ज्ञान संबंधी कौशल विकसित करते हैं :-

- ❖ समस्या समाधान, कल्पना शक्ति और रचनात्मकता, आकारों, रंगों, मापों, गणना और अक्षर पहचानने संबंधी अवधारणाएँ एवं शक्तिपूर्व, जैसे एकाग्रता, लान और सहनशीलता, उंगलियों में शक्ति पैदा करने के लिए बच्चे अलग-अलग वस्तुओं के माध्यम से गतिविधियाँ करता है।
- ❖ बच्चों को खेलते समय अवलोकन करते हैं ताकि वे समझ सकें कि वे अन्य बच्चों के साथ कैसे खेलते हैं, खेलकूद में किन कौशलों और समझ का प्रदर्शन करते हैं और खेलकूद में उनके कौशलों को कौन-कौन सी गतिविधियाँ सशक्त कर सकती हैं। इससे बच्चों में अवलोकन एवं करके सिखने की भावनाएं विकसित होती है।

अक्षर और संख्या ज्ञान - अक्षर एवं संख्या ज्ञान के लिए बच्चों में सोचने, सुनकर समझने, स्थानीय भाषा में संवाद, उत्सुकता और जिज्ञासा की जरूरत होती है।



खेलों के जरिए बच्चे निम्नलिखित कौशलों और समझदारियों का विकास करते हैं :-

- ❖ शब्दों और उनके उपयोग के बारे में उन्नत समझ।
- ❖ सुनने और बोलने के कौशल।
- ❖ अक्षर लिखकर, पेंटिंग और रेखाचित्र बनाकर लिखने के कौशल।
- ❖ बच्चों की कहानियों के माध्यम से चरित्र, ढाँचा, उद्देश्य और प्लॉट पर शब्दों का स्वरूप, धाराप्रवाह की समझ विकसित होती है।
- ❖ बच्चे खेलों के माध्यम से अलग-अलग चिन्हों एवं आकृतियों पर समझ विकसित करते हैं जो औपचारिक पठन, वर्तनी और सांख्यिक के लिए बुनियादी शिक्षण है, क्योंकि अक्षर, शब्द या अंक चिह्न प्रणाली के भाग होते हैं।
- ❖ पढ़ना, सिखने के लिए चिह्नों, अंकों और प्रतीकों का एक उद्देश्य होता है और वे दुसरे लोगों के लिए सार्थक होते हैं।

शिक्षार्थियों के रूप में बच्चों की सफलता उनके बचपन से विकसित की गई मजबूत बुनियादों पर निर्भर करती है। खेलकूद आधारित



शिक्षा से तार्किक कौशल, समझ और अनुशासन विकसित होते हैं, जो आपके बच्चे की जीवनपर्यंत शिक्षा और कल्याण के लिए आवश्यक हैं।

बाल स्वराज समूह की भूमिका - हम अपने गाँव में बाल स्वराज समूह की बैठकों का आयोजन कर रहे हैं। जिसमें अनेक प्रकार के खेल एवं सिखने की गतिविधियों से कौशल विकास एवं क्षमतावर्धन कर रहे हैं। हमारे सभी सदस्य अनेक प्रकार के खेल एवं गतिविधियों से परिचित हैं, हमें इन गतिविधियों की पहल समुदाय एवं विद्यालय स्तर पर करने की आवश्यकता है। इससे हमारे अन्य समुदाय के बच्चे भी गतिविधियों से परिचित एवं लाभान्वित हो सकेंगे। हमारी मासिक बैठकों में खेल क्यों जरूरी है एवं जीवन में इनसे होने वाले बदलाव के बारे में संवाद करे एवं संवाद में अपने परिवार, आस-पास के बच्चों को शामिल करे ताकि उन्हें स्थानीय खेलों एवं उनसे होने वाले लाभ के बारे में समझ पाए एवं समझ कर जीवन में परंपरागत खेलों का आनंद ले सके।

अभिभावकों की भूमिका - बच्चे की रुचियों और क्षमताओं के बारे में जानकारी को उनके शिक्षकों के साथ साझा करे ताकि वे आपके बच्चे के लिए उसकी रुचियों और क्षमताओं के अनुसार खेलकूद अनुभवों की योजना बना सकें। बच्चों के विकास के लिए स्थानीय एवं परंपरागत समुदाय में सुरक्षित और मजेदार खेलकूद की पैरवी करनी चाहिए। वर्तमान में बच्चे स्थानीय खेलों को भूलकर दिनभर मोबाईल एवं अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के माध्यम से गेम/खेल खेलते हैं, जो बच्चों का बचपन छीन रहा है। इससे विकास तो दूर कि बात है बच्चों के स्वास्थ्य एवं हृदय पर गहरा नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। जिससे बच्चों की आँखें कमजोर एवं चिड़चिड़ापन जैसे विकार उत्पन्न हो रहे हैं। बच्चों को परंपरागत एवं स्थानीय खेल-खेलने के लिए प्रेरित करना एवं उनकी महत्ता पर बच्चों से बात करनी चाहिए ताकि बच्चों का शारीरिक, मानसिक, रचनात्मक सोच एवं निर्णय लेने जैसे महत्वपूर्ण कौशलों का बेहतर विकास करने में बच्चों का सहयोग एवं मार्गदर्शन करते रहे।

ग्राम स्वराज समूह की भूमिका - हम सभी सदस्य माह में एक बार बैठक का आयोजन कर सामुदायिक विकास एवं समुदाय से जुड़े मुद्दों पर नियमित संवाद करते हैं। बच्चों के मुद्दों एवं शिक्षा पर संवाद करते हैं, ताकि बच्चों की शिक्षा को बेहतर किया जा सके। हम जानते हैं कि बच्चों के विकास में खेलों का बहुत बड़ा योगदान है, खेलों के माध्यम से बच्चों में कौशल विकास, शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास खेलों से ही संभव है। खेल बच्चों के पढ़ने लिखने में भी महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। इसलिए हमें अपनी बैठकों एवं व्यक्तिगत समुदाय के साथ बच्चों के स्थानीय खेलों एवं संसाधनों के बारे में संवाद करे ताकि बच्चे आप से जानकारीयों लेकर अपने समूह के साथ खेल सके। पहले स्थानीय कई प्रकार के खेल-खेले जाते थे लेकिन वर्तमान में बच्चों के पास सीमित खेलों की जानकारी है और वे अब वही गिने-चुने खेल खेलते हैं। हमें समुदाय के बच्चों को नए-नए खेलों की जानकारी एवं खेलने के तरीकों पर बच्चों के साथ संवाद करने की आवश्यकता है, इससे बच्चे नई जानकारीयों प्राप्त कर समुदाय एवं विद्यालय स्तर पर अपने विकास में स्थानीय खेलों को शामिल कर सके।

अध्यापकों की भूमिका - हम भली भाँति जानते हैं कि बच्चों के जीवन एवं शिक्षा में खेलों की अहम भूमिका होती है और इनके लिए माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षक का प्रावधान है जोकि बड़ी कक्षाओं को खेलों के माध्यम से उनके विकास एवं शिक्षा के लिए प्रेरित करते हैं। लेकिन सबसे ज्यादा खेलों की आवश्यकता हमारे विद्यालय के छोटे बच्चे एवं आंगनबाड़ी के बच्चों को होती है, लेकिन विद्यालय के समय बच्चों को खेलों के लिए समय कम मिलता है या फिर नो-बैग डे के दिन खेलों पर फोकस किया जाता है। बच्चे विद्यालय से ज्यादा घर पर रहते हैं, जहाँ सीमित खेल या खेलने की रुचि नहीं होने के कारण खेल नहीं पाते हैं। हमें खेलों को छोटे बच्चों के लिए प्राथमिकता में लाना होगा।

जिससे बच्चों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, भाषा, सामाजिक एवं रचनात्मक विकासों में सहयोग कर सके, इसके लिए प्रार्थना सभा में बच्चों के साथ नियमित संवाद करे एवं बच्चों को बताये कि पढ़ना लिखना एवं सीखने में खेलों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। हम हमारे समुदाय से जुड़े स्थानीय खेलों की जानकारी दे ताकि बच्चे घर या विद्यालय में खेल सके। सरकार द्वारा नो-बैग-डे की शुरुआत की गई इसका उद्देश्य बच्चों में शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, विचार, सामाजिक, रचनात्मक एवं कौशल विकास को बढ़ावा देना है। इस अवसर पर हमें स्थानीय खेल, परम्परागत संस्कृति से कार्यक्रमों का आयोजन विद्यालय स्तर पर करना सुनिश्चित करवाना है ताकि बच्चों के विकास में सहायक रहे।



कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियां

ग्राम स्वराज समूह ने रुकवाया सामूहिक प्रयासों से पलायन



बांसवाड़ा जिला मुख्यालय से 50 किलोमीटर दूर स्थित एक छोटा सा गाँव रघुनाथ सिंह का गड़ा, जिसमें अधिकतर परिवार छोटे-छोटे खेतों पर कृषि कार्य के साथ ही पशुपालन एवं मजदूरी पर निर्भर रहते हैं। इस क्षेत्र के ज्यादातर सीमांत किसान हैं वह खेती-बाड़ी से अपनी आजीविका चलाते हैं, लेकिन इन परिवारों के पास खेती-बाड़ी के लिए पर्याप्त जमीन एवं पानी की बराबर व्यवस्था नहीं है। इस गाँव के अधिकतर परिवार मजदूरी कर अपनी आवश्यकतायें पूरी करते हैं। सरकार द्वारा संचालित मनरेगा कार्यक्रम सम्पूर्ण भारत में चलने के बावजूद भी यहां पर पिछले एक वर्ष से नहीं चल रहा था। मजदूरी गाँव वासियों को अपने निकटतम राज्य गुजरात में जाकर मजदूरी करनी पड़ रही थी। ग्राम वासियों ने कई बार ग्राम पंचायत में जाकर प्रयास किया लेकिन हर बार उनको निराशा होना पड़ा। ग्राम वासियों का मानना था की अगर मनरेगा में रोजगार मिल जाता तो गाँव के लोग बाहर पलायन नहीं करते और गाँव में ही रोजगार मिल जाता, लेकिन मनरेगा कार्य सुचारु रूप से चलने के कोई आसार नजर नहीं आ रहे थे। वाग्धारा संस्था द्वारा वर्ष 2018 में ग्राम स्वराज समूह का गठन किया गया, जोकि ग्राम स्तर पर केंद्रीय संगठन के रूप में कार्य करता है। जमीनी स्तर पर स्वतंत्र कार्यशैली से कार्य करने वाला यह समूह रघुनाथ सिंह का गड़ा समुदाय का प्रतिनिधित्व कर रहा है। ग्राम स्वराज समूह गाँव में सामाजिक और आर्थिक न्याय के लिए, सामुदायिक एकता को बढ़ाने के लिए जैसे- ग्राम विकास के मुद्दों, ग्राम चौपाल का आयोजन करना, समुदाय में फैली विभिन्न कुरीतियों को खत्म करने के लिए समुदाय में जन जागरूकता लाने, ग्राम विकास की योजनाओं के निर्माण में सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित करने, ग्राम पंचायत में विकास कार्य के प्रस्ताव अनुमोदन करने का कार्य, समुदाय के वंचित वर्ग के सदस्यों को चिह्नित कर उन्हें समाज



की मुख्यधारा में लाने के लिए सरकार द्वारा प्रदत्त विभिन्न सेवाओं एवं योजनाओं से जुड़वाने में सहयोग हेतु निरंतर प्रयासरत है। इस स्वराज समूह में 10 पुरुष 10 महिलाओं की समान सहभागिता के साथ कुल 20 सदस्य हैं। समूह के सदस्य प्रति माह नियमित बैठक करते हैं जिसमें सभी सदस्य ग्राम चौपाल के माध्यम से गाँव के समग्र विकास और स्वराज की अवधारणा को लागू करने के लिए कार्य करते हैं।

लम्बे समय से गाँव में किसी प्रकार का कार्य स्वीकृत नहीं हो रहा था। कई बार सरपंच एवं ग्राम विकास अधिकारी को मनरेगा कार्य संचालन करने के बारे में ग्राम स्वराज संगठन के सदस्य गौतम लाल बरगोट, बापू लाल भुज, मीरा देवी ने ग्राम पंचायत में जाकर सचिव एवं सरपंच से संपर्क किया, लेकिन कोई हल नहीं निकल पाया तो ग्राम स्वराज समूह के सदस्य गौतम लाल ने गाँव वासियों के साथ बैठक करने का निश्चय किया, कुछ दिनों के बाद किस तरह से मनरेगा कार्य शुरू करवाया जाए, इस सोच के साथ समुदाय के साथ बैठक कर निर्णय लिया गया की हर फसले से 10-10 लोगों का एक समूह बनाकर आवेदन करवाएंगे ताकि अधिक से अधिक आवेदन हो सके। गौतम लाल ने अपने साथियों के साथ मिलकर लोगों के फॉर्म भर कर ग्राम पंचायत में जमा करवाए। इसके बाद यह प्रयास सफल रहा और ग्राम पंचायत कि ओर से मिस्ट्रोल जारी करवाई गई जिसमें 46 महिलाएं एवं 13 पुरुष सहित कुल 59 लोगों को रोजगार से जोड़ते हुए गाँव में मेड़बंदी एवं भूमि सुदृढीकरण का काम शुरू करवाया।

ग्राम स्वराज समूह की सदस्या मीरा देवी कहती हैं कि सभी 59 सदस्यों को प्रतिदिन 220 रुपये के हिसाब से मानदेय मिलना शुरू हुआ और 100 दिन का रोजगार मिला यह रोजगार हमारे गाँव का पलायन रोकने में मददगार साबित हुआ। मेड़बंदी एवं भूमि सुदृढीकरण के लिए दो लाख बियालिस हजार रुपये की राशी आवंटित हुई। इस प्रयास के लिए गाँव के सभी लोग सराहना करते हैं साथ ही सूची में शामिल 59 सदस्य कहते हैं कि गौतम लाल के प्रयास से आज हमें रोजगार प्राप्त हुआ। गौतम लाल का कहना है मनरेगा के अंतर्गत आजीविका संवर्धन के लिए निर्मित आजीविका सृजन और संवर्धन होने से लोगों के जीवन में तेजी से बदलाव आ रहा है, उससे वे मौजूदा हालात में काफी राहत महसूस कर रहे हैं। मनरेगा के श्रमिकों को भी आर्थिक रूप से मदद मिली है। इस तरह का प्रयास आगे भी जारी रखेंगे ताकि गाँव के लोगों को समय-समय पर रोजगार मिल सके।



सब्जियों का उत्पादन कर सृजित की आजिविका

नाम - कमला देवी
पति का नाम - महेश पारगी
गाँव - चिकली तेजा, ब्लॉक - आनंदपुरी,
जिला - बांसवाड़ा (राज.)
उम्र - 35 वर्ष
शिक्षा - 10 वीं
कार्य - कृषि एवं पशुपालन
पशुधन - 2 बैल, 2 भैंस, 5 बकरी
परिवार सदस्य - 3 पुत्री 1 पुत्र, पति -पत्नी,
कुल - 6 सदस्य।
 जिला मुख्यालय बांसवाड़ा से 68 किलोमीटर दूर चिकली तेजा गाँव कि रहने वाली हूँ। मेरे पास 2.5 बीघा जमीन है। बड़ी बेटी काजल 11 वी कक्षा में पढ़ रही है, दूसरी बेटी सजल 9 वी कक्षा में पढ़ रही है तिसरी बेटी जिनल 5 वीं में पढ़ रही है सबसे छोटा बेटा जो अभी आंगनवाड़ी में है। आज के समय में मेरी आमदनी सब्जी कि खेती पर निर्भर है। मैं



0.5 बीघा खेत में पिछले एक वर्ष से सब्जियों का उत्पादन कर बेच रही हूँ। 1 साल में सब्जी से आमदनी के रूप में मुझे अच्छा लाभ हुआ है, इन सब्जियों से मुझे दस हजार रुपये प्रति माह मुनाफा हो रहा है। पहले मेरे आर्थिक घर की स्थिति ठीक नहीं थी, मैं कई वर्षों से अहमदाबाद में रहकर मेरे पति के साथ मजदूरी कर रही थी। जहाँ मुझे प्रति माह 3000 रुपये की आमदनी होती थी, काफी मजदूरी करके परिवार का भरण पोषण करते थे जहाँ मजदूरी भी ज्यादा नहीं मिलती जो मिलती थी वह परिवार के लिए काफी नहीं थी, परेशान होकर परिवार में किसी से मदद मांगती थी, तो नहीं मिलती थी। हम परिवार के साथ गाँव आये हुए थे जहाँ हमें पता चला की वाग्धारा संस्था द्वारा बैठक की जा रही थी जब मैं बैठक में गयी और हो रही बैठक को सुना एवं अन्य महिला साथी से पूछा की मैं कैसे समूह में जुड़ सकती हूँ तब ललितता जी से संपर्क कर समूह में जुड़ी और मैं प्रति माह समूह की बैठक में भाग लेती यहाँ पर मुझे नयी - नयी

जानकारी मिलती। संस्था कार्यकर्ता ललितता जी द्वारा समूह की बैठक का आयोजन किया जा रहा था। उस समय सच्ची खेती के तहत पोषण वाड़ी लगाने हेतु मुझे सब्जी का बीज दिया गया। जिस में टमाटर, भिंडी, चवला, बैंगन, रजन आदि का बीज दिया गया। इसी के साथ मैंने वमी कम्पोस्ट भी तैयार किया था। मैंने अपने खेत में पहले वमी कम्पोस्ट वाली खाद डाल कर खेत तैयार किया और खेत में सभी प्रकार की सब्जी की बुवाई करी, और खाने जितना उत्पादन किया भिंडी, मिर्ची, टमाटर की फसल बहुत अच्छी हुई। इन सबको देखते हुए मैंने अगले साल के लिए बीज का भंडारण भी किया, और अगले वर्ष फिर से लगाने का निर्णय लिया। मेरे खेत में पानी की कमी नहीं थी जिससे सब्जी उत्पादन करने में कोई परेशानी नहीं हुई। मैंने वाग्धारा संस्था से प्राप्त अनुभव एवं जानकारी के आधार अब मैं 0.5 बीघा में सब्जी का उत्पादन मेरे परिवार के सहयोग से कर



रही हूँ, बैठक में समूह के माध्यम से ऑर्गेनिक दवाई बनाना भी सीखा और आज के समय में सम्पूर्ण जमीन में जैविक खेती कर रही हूँ, जिससे मेरे को रासायनिक दवाई एवं खाद का पैसा भी बच रहा है और मेरे पास वमी कम्पोस्ट भी है। मैं घर पर ही दशपर्णी, जीवामृत, नीमास्त्र आदि प्राकृतिक सामग्री से तैयार कर उसका उपयोग खेती में करती हूँ, इससे मेरी आमदनी बढ़ी है और मैं अपने बच्चों की पढाई अच्छे से करावा रही हूँ। मैं आप सभी से यही कहना चाहती हूँ कि वाग्धारा संस्था से मुझे जो जानकारी प्राप्त हुई वह मेरे द्वारा अपनाई गयी, जिससे आज मैं व मेरा परिवार काफी सुखद महसूस कर रहे हैं। मैं स्वराज की अवधारणा से प्रेरित होकर स्वराज संदेश सवांद पद यात्रा बांसवाड़ा से जयपुर तक मेरे पति के साथ गयी, जिससे मेरे परिवार को बहुत कुछ सीखने को मिला। मैं वाग्धारा संस्था को धन्यवाद देना चाहती हूँ कि समय - समय पर मार्गदर्शन मिला और आगे भी मिलता रहे।

रेखा ने अपनी मेहनत से रोका पति का पलायन ...

रेखा देवी निनामा बताती हैं कि कैसे आज के दौर में बदलती कृषि नीतियों के बावजूद, वह अपने परिवार को साल भर पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराने में सक्षम हैं और अपनी मेहनत से अपनी आजीविका सृजित कर अपने पति का पलायन रोका है। यह कहानी है दूर-दराज के आदिवासी जनजाति क्षेत्र के सरसिया पाडा गाँव, ब्लॉक -सज्जनगढ़, जिला बांसवाड़ा, राजस्थान की - अपने विगत दिनों के बारे में रेखा पिंटू लाल निनामा बताती हैं पहले मेरे पति गुजरात के सूरत शहर में काम की तलाश में पलायन करते थे, पर पिछले 4 - 5 वर्षों से काम की तलाश में दूर-दराज के राज्यों में नहीं गए हैं, इसके बजाय जैविक खेती करने के फायदे को देखते हुए, वह हमारी अपनी जमीन पर खेती करने में हमारे साथ शामिल हो गए हैं, हमारे बच्चों की सेहत का ख्याल रख रहे हैं और हमारे परिवार को अधिक समय दे रहे हैं। हमें जैविक खेती से जो आमदनी हुई है इससे हमने किराणा दुकान लगाई है दुकान से हमें प्रति माह हमें 15000/- रुपये आमदनी हो रही है अपने परिवार की देखभाल के लिए पर्याप्त समय निकाल लेते हैं। 3 - 4 वर्षों से शायद ही कभी ऐसा समय आया हो, जब हमें अपने भोजन में सब्जियाँ के लिए बाजार पर निर्भर रहना पड़ा है। हालाँकि, 5 वर्ष पहले तक हम रासायनिक आदानों का उपयोग करने के बावजूद साल में एक बार मुश्किल से एक या दो सब्जी फसलें और धान (चावल) उगा पाते थे, जो कि त्वरित और अधिक उत्पादन के लिए होता था। हमारी 3 बीघा कृषि भूमि में पर्याप्त मात्रा में उपज नहीं होता था, अपनी लगभग सभी दैनिक

जरूरतों के लिए हम पूरी तरह से स्थानीय बाजार पर निर्भर हो गए। बदलता मौसमी चक्र, लगातार प्राकृतिक खतरों और कभी-कभी जल-भराव कि समस्याओं ने खेती को और भी कठिन बना दिया है। बेहतर आय के अवसर की तलाश में अन्य राज्य में पलायन करना ही हमारी जरूरतों को पूरा करने का एकमात्र तरीका था। फिर 2018 में, वाग्धारा संस्था द्वारा गठित महिला सक्षम समूह कि सदस्य बन गई, जो मुझे संस्था के सहजकर्ता कमला भगोरा ने एक पहल करके महिला सक्षम समूह में जुड़वाया और वाग्धारा द्वारा समय-समय पर अपने सच्ची खेती कार्यक्रम के तहत मुझे प्रशिक्षण सत्र की श्रृंखला में भाग लेने का अवसर मिला, टिकाऊ और स्थायी प्रकृति के अनुकूल कृषि पद्धतियाँ जैसे : जैविक खाद तैयार करना, कीट निरोधक, दशपर्णी दवा, कम्पोस्ट बेड, निमास्त्र और प्रवर्तक, बीज संरक्षण, सरकारी जनकल्याणकारी योजनाओं से लाभान्वित कैसे होवे, अपनी पंचायत में अपने अधिकार को इस प्रकार जानना। इन प्रशिक्षण सत्रों ने धीरे-धीरे खेती के बारे में मेरी धारणा बदल दी ! क्योंकि अब तक खेती में बहुत सारे रसायनों का प्रयोग किया जाता रहा। इसलिए बिना रसायनों के फसल उगाना मेरे लिए कुछ नया और ज्ञानवर्धक था। वास्तव में मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण सीख यह थी कि स्थानीय रूप से उपलब्ध कम लागत वाली सामग्रियों का उपयोग अच्छी खाद और कीट प्रतिरोधी बनाने के लिए किया जा सकता है। इस प्रकार स्थानीय वाग्धारा के सहजकर्ता कमला भगोरा के साथ नियमित बातचीत और मासिक बैठक में मिली जानकारी के

अनुसार मैंने अपने घर में जैविक कम्पोस्ट खाद, जैविक दशपर्णी दवाईयें तैयार कि। मैंने सबसे पहले अपने घर के बगीचे में जैविक खेती करना शुरू की। वर्ष 2019 में, हमने अपने 3 बीघा खेत का नवीनीकरण किया। सब्जी की खेती के लिए भूमि और बंध बनाए, इस तरह हम साल भर सभी प्रकार की पत्तेदार और फलदार सब्जियाँ जिसमें - करेला, मिर्च, बैंगन, मूली, भिंडी, लौकी, ग्वार फली, टमाटर, सब्जियाँ उगाने लगी यह सब्जियाँ मैंने 2 बीघा जमीन में उगाई और सब्जियाँ बेचने के लिए मुझे बाजार नहीं जाना पड़ता। मेरे घर पर ही लोग सब्जी खरीदने आते हैं और सालभर में 80000/- रुपये सब्जी से प्राप्त हुए हैं और 1 बीघा जमीन में गर्मियों के मौसम में मूंग की खेती की उससे मुझे 2 क्विंटल मूंग का उत्पादन हुआ इसमें मैंने 1.5 क्विंटल मूंग बाजार में बेचने पर 10500/- रुपये आमदनी हुई बाकी बचे 50 किलो मूंग बीज और घर में खाने के लिए रखे। मूंग का चारा मेरे घर के पशुओं को मिला और मेरे खेत को नाइट्रोजन मिला। हमारे पास 2 भैंस हैं दूध की खपत घर पर होती है और यदि अधिक हो तो स्थानीय बाजार में बेचा जाता है भैंस के गोबर का उपयोग बायोगैस बनाने में किया है। जिसके घोल को बाद में कम्पोस्ट बनाकर खेत में खाद के रूप में उपयोग किया। हमारे पास 5 मुर्गियाँ, 8 बकरियाँ हैं। जैविक खेती हमारे लिए बेहद फायदेमंद रही है। इससे न केवल हमारे सब्जी उत्पादन में वृद्धि हुई है, बल्कि हम साल के 9 महीनों

में उपज की कटाई भी कर लेते हैं और इसे बेच भी देते हैं, क्योंकि रसायन-मुक्त जैविक सब्जियों कि अत्यधिक मांग होती है। इन वर्षों में हमने जो सीखा है वह यह है कि उत्पादन लागत में कमी और आय में वृद्धि के अलावा, अब हमारे पास अपने परिवार के लिए वर्षों तक पौष्टिक और सुरक्षित भोजन है। सबसे अच्छी बात यह है कि प्राकृतिक खतरों और बदलती जलवायु का इस पर कोई खास प्रभाव नहीं पड़ा है और यदि खेत के एक हिस्से को नुकसान होता है, तो भी अन्य हिस्सों से उत्पादन पर्याप्त मात्रा में ले लिया जाता है। रेखा निनामा बताती है कि मेरा बच्चा अभिषेक 7 माह का है जब इसका जन्म हुआ था तो उसका वजन 2400ग्राम था। मैंने घर का अनाज सब्जियाँ हमारे जैविक पोषण वाटिका से खाए तो आज उसका वजन 8 किलो है। मेरी और मेरे बेटे की सेहत अच्छी है इस तरह से खेती करने से हमारी कई चुनौतियाँ हल हो गई हैं। वाग्धारा गठित महिला सक्षम समूह मुझे सरकारी योजनाओ से लाभान्वित होने के लिए क्या- क्या करना पड़ता है इसके बारे में प्रशिक्षण दिया गया और मैंने प्रधानमंत्री सिंचाई योजना ते तहत 250000/- रुपये का कुआँ निर्माण करवाया, अब मेरे खेतों में बारोमास पानी उपलब्ध रहता है यहाँ तक कि मेरे पति पिछले 4-5 वर्ष से कहीं बाहर नहीं गए हैं और हमारी जमीन पर खेती करते हैं। हमारे साथ अधिक समय बिताते हैं और भी अन्य लोगों को हम दोनों पति- पत्नी जैविक खेती अपनाने हेतु प्रेरित करते हैं। मेरे पति गाँव के चुनाव में भारी वोटो से वार्ड पंच चुनकर आये हैं।



अपने किराना दुकान के साथ रेखादेवी निनामा



अपने खेतों में लगी जैविक सब्जियों के बारे में बताती रेखा देवी



अपने बच्चे अभिषेक और सास कान्ता निनामा के साथ जैविक पोषण वाटिका में रेखा देवी

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



हमारे लिए पृथ्वी दिवस क्यों महत्वपूर्ण है ?

हमारे जीवन में कई दिवस आते हैं और हम इन दिवसों को बड़ी धूमधाम से मनाते हुए कई कार्यक्रमों का आयोजन भी करते हैं इन कार्यक्रमों में महत्वपूर्ण भागीदारी भी करते हैं क्योंकि यह दिवस जागरूकता बढ़ाते हैं जैसे : 8 मार्च अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस, 22 मार्च विश्व जल दिवस, 5 दिसम्बर विश्व मृदा दिवस आदि, इसी प्रकार 22 अप्रैल को विश्व पृथ्वी दिवस मनाया जाता है। हम इस अंक में विश्व पृथ्वी दिवस के बारे में जानेंगे कि किस प्रकार से विश्व पृथ्वी दिवस हमारे प्राकृतिक संसाधनों की रक्षा के लिए बढ़ावा देता है। यह दुनिया भर के व्यक्तियों, संगठनों और सरकारों को एक साथ आने और जलवायु परिवर्तन, वायु और जल प्रदूषण, वनों की कटाई और जैव विविधता के नुकसान और पर्यावरणीय संकट से निपटने की तत्काल आवश्यकता पर सवाद करने का अवसर प्रदान करता है।

विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर हमारी पृथ्वी कि व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से देखभाल करना हम सभी की जिम्मेदारी है। यह दिन लोगों को अपने दैनिक जीवन में छोटे-छोटे बदलाव करने के लिए प्रोत्साहित करता है, जैसे कि पानी का संरक्षण और साथ ही बड़े परिवर्तनों को वकालत करना जो जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने और हमारी आने वाली पीढ़ियों के लिए पर्यावरण की रक्षा करने में मदद कर सके। इसके अतिरिक्त, विश्व पृथ्वी दिवस महत्वपूर्ण पर्यावरणीय मुद्दों पर ध्यान आकर्षित करने और महत्वपूर्ण परिवर्तनों के लिए प्रयास करने में सफल रहा है। हम सबको प्रेरित करता है कि व्यक्तियों, संगठनों, समुदाय व सरकार को एक साथ आने और अधिक टिकाऊ न्यायसंगत भविष्य की दिशा में एक मंच के रूप में कार्य करने के लिए प्रेरित करता है।

विश्व पृथ्वी दिवस कब मनाया जाता है ?

विश्व पृथ्वी दिवस प्रति वर्ष 22 अप्रैल को मनाया जाता है।

विश्व पृथ्वी दिवस थीम 2024

2024 के लिए विश्व पृथ्वी दिवस का विषय "ग्रह (पृथ्वी) बनाम प्लास्टिक" है। यह शक्तिशाली विषय हमारी पृथ्वी और इसके निवासियों पर प्लास्टिक प्रदूषण के गंभीर परिणामों के बारे में जागरूकता बढ़ाने पर केंद्रित है। इसका उद्देश्य प्लास्टिक के उपयोग और उत्पादन को कम करने के लिए एक वैश्विक आंदोलन को प्रेरित करना है।

विश्व पृथ्वी दिवस कैसे मनाया जाता है ?

यह दिवस विभिन्न तरीकों से मनाया जाता है, जिसमें वृक्षारोपण, सामुदायिक सफाई, शैक्षिक कार्यक्रम और रैलियों, चौपाल आदि शामिल हैं। कई संगठन पर्यावरण संबंधी मुद्दों पर अभियान और पहल शुरू करने के रूप में इस दिन को चुनते हैं।

विश्व पृथ्वी दिवस मनाने में हम कैसे भाग ले सकते हैं ?

विश्व पृथ्वी दिवस में भागीदारी करने के कई तरीके हैं, जिनमें हमारे स्थानीय स्वराज संगठन, समूह, समुदाय, स्वयं सेवक, जनप्रतिनिधि, कर्मचारी आदि मिलकर पेड़ लगाना, प्लास्टिक की खपत कम करना, प्लास्टिक रोकथाम के लिए वकालत में भाग लेना, टिकाऊ विकल्प बनाना, अपने स्वयं के गाँव, पंचायत कार्यक्रम की योजना बनाना, ग्राम चौपालों का आयोजन करना, पर्यावरण अभियानों कि शुरुआत करना, जन-जागरूकता रैलियों का आयोजन करना, श्रमदान करना और सोशल मीडिया पर सक्रिय होना आदि गतिविधियों के माध्यम से शुरुआत कर भाग ले सकते हैं।

विश्व पृथ्वी दिवस के बाद पर्यावरण की मदद के लिए हम क्या कर सकते हैं ?

पृथ्वी दिवस के अलावा पर्यावरण की मदद करने के कई तरीके हैं, जैसे ऊर्जा की खपत को कम करना, पानी का संरक्षण करना, टिकाऊ कृषि का समर्थन करना, अपशिष्ट को कम करना और पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों का उपयोग करना। वास्तविक बदलाव लाने के लिए हमें साल भर टिकाऊ परम्पराओं के प्रति वचनबद्ध होना जरूरी है। इस अवसर पर हम सभी मिलकर व्यक्तियों, समुदाय, व्यवसायों और सरकारों को ठोस कार्यवाही करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं जैसे:

- **एकल-उपयोग प्लास्टिक को खत्म करना:** प्लास्टिक की थैलियों, खिलोने, बर्तनों और पानी की बोतलों को ना कहना।
- **परम्परागत विकल्पों को अपनाना:** हमारे पूर्वजों द्वारा बनाये गये परम्परागत बैग, मिट्टी के बर्तन, मग आदि को बढ़ावा देना।
- **जिम्मेदारी से पुनर्चक्रण और खाद बनाना:** कचरे को कम करने के लिए ग्राम पंचायतों में ठोस कचरा प्रबंधन का उचित पुनर्चक्रण और खाद बनाने के लिए सुनिश्चित करना।



आदिवासी क्षेत्रों में कटहल या कटल का फल एक महत्वपूर्ण भोजन का स्रोत होता है। कई बार यह फल उनके आहार का मुख्य हिस्सा बनता है और जीवनशैली में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आदिवासी समुदायों में कटहल का फल स्थानीय खाद्य पदार्थों में इस्तेमाल किया जाता है, जैसे कि कटहल की सब्जियाँ, फ्राई, और करी। इसके अलावा, कटहल के फल के अन्य भोजनों में भी साझा किया जाता है, जो उन्हें उनकी भूमिका और सामाजिक आयोजन में महत्वपूर्ण बनाते हैं।

कटहल का फल आदिवासी समुदायों के लिए एक संसाधन के रूप में भी काम आता है, क्योंकि यह उन्हें उनके आजीविका का साधन प्रदान करता है और उन्हें अन्य क्षेत्रों से स्वतंत्र बनाता है। इस प्रकार, कटहल का फल आदिवासी समुदायों के लिए आर्थिक और सामाजिक सुरक्षा का एक महत्वपूर्ण स्रोत बनता है।

कटहल को सबसे बड़े और भारी फलों में गिना जाता है। कटहल आकार में छोटे और बड़े दोनों प्रकार के होते हैं। इस फल की

- **टिकाऊ व्यवसायों का समर्थन करना:** स्थानीय सामग्री से तैयार उत्पादों का अधिक से अधिक उपयोग करना एवं स्थानीय व्यवसायों को बढ़ावा मिलने का विकल्प चुनना।
- **नीति परिवर्तन की वकालत:** अपने निर्वाचित जन-प्रतिनिधियों से संपर्क कर और उनसे प्लास्टिक प्रदूषण से निपटने के लिए नीतियां बनाने का आग्रह करना।



हमारे लिए पृथ्वी दिवस का महत्व :

हमारे लिए विश्व पृथ्वी दिवस स्थानीय और वैश्विक स्तरों पर अत्यधिक महत्व रखता है। हम इस अंक के माध्यम से जानेंगे कुछ प्रमुख कारण कि यह क्यों महत्वपूर्ण है:-

जागरूकता :

- विश्व पृथ्वी दिवस जलवायु परिवर्तन, प्रदूषण, जैव विविधता हानि और वनों की कटाई जैसे महत्वपूर्ण पर्यावरणीय मुद्दों पर प्रकाश डालता है।
- यह इन चिंताओं को सार्वजनिक संवाद में सबसे आगे लाता है, बातचीत और कार्यवाही के लिए प्रेरित करता है।

प्रेरणा दायक कार्य :

- विश्व पृथ्वी दिवस केवल जागरूकता के बारे में नहीं है, अपितु यह पर्यावरण संरक्षण की दिशा में ठोस कदम उठाने के लिए व्यक्तियों और संगठनों को एकजुट करने के बारे में है। यह दिन सफाई अभियान, वृक्षारोपण पहल और जागरूकता अभियान आयोजित करने के लिए एक मंच के रूप में कार्य करता है।
- यह लोगों को अपने दैनिक जीवन में टिकाऊ प्रथाओं को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है, जैसे अपशिष्ट को कम करना, ऊर्जा का संरक्षण करना और पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों को चुनना।

एक आंदोलन का निर्माण

- विश्व पृथ्वी दिवस दुनिया भर में पर्यावरण कार्यकर्ताओं और संगठनों के बीच समुदाय और एकजुटता की भावना को बढ़ावा देता है। यह पर्यावरण संरक्षण के लिए वैश्विक आंदोलन को मजबूत करते हुए सहयोग, ज्ञान और संसाधन आदान-प्रदान के लिए एक मंच प्रदान करता है।
- यह व्यक्तियों को स्थानीय पर्यावरण समूहों से जोड़ता है, उन्हें चल रहे प्रयासों में भाग लेने और अपने समुदाय में योगदान करने के लिए सशक्त बनाता है।

बदलती सोच

- विश्व पृथ्वी दिवस इस धारणा को चुनौती देता है कि पर्यावरण मानवता से अलग है। यह हमें याद दिलाता है कि हम एक जटिल पारिस्थितिकी तंत्र का हिस्सा हैं और हमारी भलाई पृथ्वी के स्वास्थ्य से अटूट रूप से जुड़ी हुई है।
- पृथ्वी को एक घर और देखभालकर्ता के रूप में मनाने से जिम्मेदारी की भावना बढ़ती है और प्रकृति के साथ अकर्म सम्मानजनक रिश्ते को बढ़ावा मिलता है।
- विश्व पृथ्वी दिवस का महत्व एक दिन से नही होकर निरंतर है। यह जागरूकता, और प्रगति को उत्प्रेरित करता है, जो हमें सभी के लिए अधिक टिकाऊ और न्यायसंगत भविष्य की ओर ले जाता है।



अपनी धरती माता को बचाएँ क्योंकि उसने हम सभी को जन्म दिया है।

सफलता कि कहानी- स्थायी कृषि प्रणाली अपनाकर पायी बेरोजगारी से निजात

नाम - सूरजमल मसरा

गाँव - कड़वा आमरी

ग्राम पंचायत - कड़वा आमरी

शिक्षा - बी.एड.

परिवार में सदस्य - 6



जमीन - 3 बीघा

पूर्व की स्थिति : बांसवाड़ा जिला मुख्यालय से लगभग 20किलोमीटर दूर गाँव कड़वा आमरी ग्राम पंचायत कड़वा आमरी में रहने वाला सूरजमल वर्ष 2022 में वाग्धारा संस्थान से जुड़ा एवं ग्राम स्वराज समूह का सदस्य बना। यह समय सूरजमल के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण समय रहा। सूरजमल इस समय गरीबी एवं आर्थिक तंगी से जूझ रहा था घर चलाना बहुत ही मुश्किल था और इस मुश्किल समय को निकालना सूरजमल के जीवन में चुनौती बना हुआ था। इस दौरान वाग्धारा संस्था द्वारा गठित ग्राम स्वराज समूह की बैठक का आयोजन गाँव में हो रहा था। सूरजमल ने सहजकर्ता एवं समूह के सदस्यों को बताया कि मेरा परिवार आर्थिक तंगी एवं बेरोजगारी में कठिन परिस्थितियों से गुजर रहा है बहुत प्रयास करने के बाद भी मुझे और मेरी पत्नी को आस-पास कहीं भी रोजगार नहीं मिल रहा है। सूरजमल की बात सुनकर वाग्धारा संस्था के सहजकर्ता एवं समूह के सदस्यों ने पोषणवाड़ी, बकरी पालन एवं मुर्गीपालन के तौर तरीको एवं सावधानियों पर विस्तार से संवाद किया। सूरजमल इन विषय को विस्तार से समझा।

शुरुआत : सहजकर्ता देवचंद ने वाग्धारा संस्था द्वारा किये जाने वाले सहयोग एवं प्रशिक्षण के बारे में बैठक कर संवाद कर रहा था। जिसमें सूरजमल ने उत्साह पूर्वक भाग लिया एवं सवालों के माध्यम से पोषण वाड़ी, पशुपालन एवं मुर्गीपालन पालन के बारे में समझा, समझ कर सभी सदस्यों के सामने निर्णय किया कि अब मैं अपने परिवार के साथ रहकर ही काम करूँगा। सूरजमल को सहजकर्ता देवचंद ने हर संभव मदद करने का विश्वास दिलाया। 15 दिन बाद सूरजमल को वाग्धारा संस्था द्वारा 8 प्रकार के सब्जी बीज, 1 बकरी 1 बकरा एवं 30 मुर्गियां उपलब्ध करवाईं ताकि सूरजमल अपना रोजगार स्थापित कर पाए। इसके साथ ही सूरजमल को ग्राम स्वराज समूह सदस्यों के साथ बकरी पालन



का पूर्ण प्रशिक्षण दिया गया, ताकि बेहतर तरीके से देखभाल एवं रख-रखाव कर सके।

व्यक्तिगत विकास में कैसे सहायक हुआ : सूरजमल ने पहले दिन से ही कड़ी मेहनत करना शुरू कर दिया, साथ ही एक-एक बात का ख्याल रखा। सूरजमल ने अपने खेत में एक छोटी पोषणवाड़ी लगाई जिसमें बैंगन, टमाटर, मिर्च, हल्दी, अदरक, भिंडी, पालक एवं धनिया लगाया, जिसकी समय से देखभाल की गई, साथ ही मुर्गीपालन एवं बकरी पालन का विशेष ध्यान रखते हुए आवश्यक खाना-पानी एवं देखभाल कि जिससे सूरजमल को दिनोंदिन बेहतर परिणाम नजर आने लगे। इसको देखते हुए सूरजमल का आत्मविश्वास काफी बढ़ गया। जिससे एक पोषण वाड़ी की जगह स्वयं ने दूसरी पोषण वाड़ी की शुरुआत की। ताकि दूसरी सब्जियां तैयार हो जिससे आमदनी बढ़ सके। इस कार्य में सूरजमल के साथ पत्नी का भी अहम योगदान रहा। सूरजमल की अनुपस्थिती में पोषण वाड़ी, मुर्गी एवं बकरी पालन की विशेष देखभाल का जिम्मा संभाला।

परिवार में बदलाव :- आज सूरजमल बताता है कि इस साल मुर्गीपालन से 20000 हजार, बकरी पालन से 12000-12000 रुपये के 3 बकरे बेचे एवं पोषण वाड़ी से 50000 की आमदनी हुई। सूरजमल बताता है कि पिछले 2साल में प्रति माह के हिसाब से लगभग 1 लाख रुपये की आमदनी की गई। इस आमदनी से सूरजमल ने 50000 रुपये की एक भैस खरीदी जिससे बच्चों को घर का दूध उपलब्ध होने लगा एवं 250 रूपये का दूध रोज बेचने लगा है, इससे घर की आमदनी में बढ़ोतरी होने लगी। अब सूरजमल जो रोजगार की तलाश में लगे हुए है उन पढ़े लिखे बेरोजगार युवाओं को हमेशा आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित करता है। ग्राम स्वराज समूह की बैठक में सूरजमल हमेशा बोलता है कि जीवन में कुछ करना है तो आपको आत्मनिर्भर बनना होगा। इससे परिवार को संभल मिलेगा एवं परिवार का लालन-पालन बेहतर तरीके से हो सकेगा। साथ ही हमारे बच्चों को अच्छी शिक्षा दिलाने के लिए अपने आप को तैयार कर सकते हैं। सूरजमल बताता है कि अगर मैं ग्राम स्वराज समूह से नहीं जुड़ता तो शायद मैं आज इस मुकाम पर नहीं होता।



सूरजमल का सन्देश : सूरजमल कहता है कि मुझे वाग्धारा संस्था ने नए पथ पर चलने के लिए नई राह दिखाई और उसी राह पर चलकर मैंने अपने परिवार और अपनी जिंदगी बदली है। इसी तरह एवं बेरोजगार युवा एवं महिलाएं कर सकती है। लेकिन हमारे अंदर एक विश्वास जानना होगा विश्वास के साथ आपको मेहनत करनी होगी। इसके लिए हमेशा सूरजमल ग्राम स्वराज एवं गाँव स्तर की बैठकों में सबको आत्मनिर्भर बनाने के गुर सिखा रहा है। सूरजमल का कहना है कि मैं अगर मेरी अपनी जिंदगी को बदल सकता हूँ तो हमारे आदिवासी समुदाय का हर युवा एवं महिला अपने जीवन को बदल सकती है। सूरजमल वाग्धारा संस्था को हमेशा अपने जीवन बदलने का श्रेय देते हुए कहते हैं कि आगे भी पुरे समुदाय को इसी तरह मार्गदर्शन मिलता रहे ताकि हर वर्ग, हर बेरोजगार युवा एवं महिलाएं आत्मनिर्भर बन सके।

पोषण युक्त कटहल (कटल)

कटहल खाने के फायदे	अधिक मात्रा में कटहल के खाने से होने वाले नुकसान
<ul style="list-style-type: none"> ❖ कटहल में कैसर से बचाव करने का गुण होता है। ❖ कटहल में विटामिन B-6 होने के कारण यह हृदय को भी स्वस्थ रखने में सहायक है। ❖ इसमें पोटेशियम होने के कारण यह रक्तचाप को भी नियंत्रित रखने में सहायक है। ❖ कटहल शरीर में रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। ❖ कटहल में फाइबर होने के कारण यह पाचन क्षमता में भी वृद्धि करता है। ❖ कटहल हड्डियों को भी मजबूत करने में सहायक है। ❖ कटहल के सेवन से थायरॉइड से भी बचाव होता है। ❖ कटहल खून की कमी को भी नियंत्रित करने में मदद करता है। ❖ कटहल वजन को कम करने में उपयोगी है। ❖ यह शरीर में हो रहे दर्द को भी रोकता है। ❖ कटहल शरीर में सूजन सम्बन्धी समस्या से भी बचाव करता है। ❖ कटहल मधुमेह को भी नियंत्रित करने में सहायक है। ❖ कटहल खाने से बालों को भी पोषण मिलता है। ❖ इसमें विटामिन सी होने के कारण यह त्वचा को भी स्वस्थ रखने में सहायक है। ❖ कटहल में विटामिन A भी पाया जाता है जो आँखों की रोशनी को बढ़ाने में मदद करता है। 	<p>कटहल के फायदेके साथ कटहल का अधिक मात्रा में सेवन से कुछ नुकसान भी होते हैं, जो निम्न प्रकार है :-</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ कटहल अधिक मात्रा में खाने से पेट खराब होने की अधिक संभावना रहती है। ➢ इसका प्रचुर मात्रा में उपयोग करने पर रोग प्रतिरोधक क्षमता में हानि होने की संभावना रहती है। ➢ कटहल के ज्यादा सेवन से पाचन तंत्र पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। ➢ इसके अधिक सेवन से पुरुषों में बांझपन की भी संभावना हो सकती है। ➢ कुछ लोगों को मॉखिक एलर्जी की समस्या होती है, ऐसे लोगों को कटहल का उपयोग नहीं करना चाहिए। ➢ कटहल का प्रयोग गर्भवती तथा धात्री महिलाओं को बहुत सिमित मात्रा में करना चाहिए।

वागड रेडियो 90.8 FM वाग्धारा, कुपड़ा

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

यह "वार्ते वाग्धारा नी" केवल आंतरिक प्रसारण है।

..... | संकलन एवं सहयोग : **जागृती भट्ट, बाबुलाल चौधरी** |

