



प्रिय पाठको, मेरे स्वराज साथियों, संगठनके पदाधिकारी एवं प्यारे बच्चों जय गुरु !!

इस माह वाते पत्रिका के माध्यम से आप सबको मेरा अभिवादन : हम भीषण गर्मी से गुजर रहे हैं और हर माह के संवाद में गर्मी से बचाव के उपाय और आने वाली बरसात की तैयारियों को लेकर इस माह की पत्रिका के माध्यम से चर्चा होगी।

हमारा इस पत्रिका के माध्यम से संवाद करने का 4 साल से अधिक का समय हो चुका है और पत्रिका का यही उद्देश्य है कि हम किस प्रकार से मौसम, समय, परिस्थिति और हमारी संस्कृति को लेकर के संगठन के साथ, परिवारों के साथ, साथियों के साथ संवाद कर पाए, जो कि हमारे समुदाय तक, हमारे स्वराज की परिकल्पना को ओर मजबूत कर सके, हम खुशहाली भरा जीवन जी सके, हमारी समस्याओं का अपने द्वारा निवारण हो सके और हम अपने खुशहाली के लक्ष्यों को प्राप्त कर सके साथ ही हम आने वाली पीढ़ियों को सुखी समृद्ध बना सके और उनके लिए पर्यावरण की सुरक्षा कर सके।

संवाद के इसी क्रम में, मैं आपसे विशेष रूप से चर्चा करना चाहूंगा कि हम इस भीषण गर्मी में सुरक्षित रह सकते हैं क्या हम उन उपायों के तौर - तरीके पर ध्यान दे पा रहे हैं? क्या हम हमारी कच्ची केरी से बनी छाल, नींबू पानी, इनका ध्यान रख पा रहे हैं या नहीं? हमारे नवजात बच्चों का हम ध्यान रख पा रहे हैं या नहीं और सबसे महत्वपूर्ण बात कि हम उन मवेशियों के लिए छाया-पानी का ध्यान रख पा रहे हैं या नहीं? अभी कुछ दिनों पहले हमारे आस- पास के क्षेत्रों में यात्रा देखने का मौक़ा मिला तब वहाँ देखकर कर मुझे बाहर से आए हुए साथियों ने एक बात पूछी, आप आदिवासी क्षेत्र के लिए हमेशा बोलते थे कि आदिवासी क्षेत्र हमेशा जंगल के लिए जाना जाता है यहां पर तो एक भी पेड़ देखने में नहीं मिल रहा है वो क्षण बहुत चिंता जनक था, परंतु आज भी हमारे पास समय है हम किस प्रकार से हमारे बीजों का संरक्षण करते, अभी आम का दौर चल रहा है हम किस प्रकार से आम की गुठलियों को संभाल करके हमारे घर के लिए आम के 5-10 पेड़ लगाएं, हमारे महुवे के बीज संभाल करके महुआ हमारे खेतों में लगा ले, बेर को बचा करके रख ले ताकि हमारी बकरी और हमारे मवेशियों के लिए चारा बन पाए और हम किस प्रकार से खोए हुए पेड़ों को आस-पास देखकर इन्हें लेकर के आए और अपने परिवार, घर, फले, गांव के साथ ही अपनी पंचायत में उसका संरक्षण करके कुशल समृद्ध उस जंगल की अस्मिता को वापस बनाएं।

इसी क्रम में, मैं आग्रह करना चाहूंगा कि 20 जून के बाद मानसून आ जाएगा मानसून आने के बाद हम सामान्यतः वृक्षारोपण के लिए गड्डे खोदते हैं, अगर हम अभी से गड्डे खोद दें तो धूप लगेगी और अंदर के कीड़े मरेंगे, हमारे पेड़ सुरक्षित होंगे, बरसात का पानी सीधा गड्डे में समा जाएगा अगर हमने हमारे नालों, जल स्रोतों और कुओं में पानी की बचत के लिए, आने वाले पानी का रास्ता साफ नहीं किया तो पानी सुरक्षित व संरक्षित नहीं होगा। हमारा आदिवासी अंचल पहाड़ी क्षेत्र है यहाँ पर उबड़-खाबड़, ढलाऊनुमा जमीन है जिस पर तेज बरसात होने से मिट्टी बहकर चली जाती है, उस मिट्टी को रोकना हमारे लिए बहुत जरूरी है क्योंकि वही मिट्टी हमारी आजीविका है, हमारे लिए अनाज उगाती है, वही हमारा परिवार है इस मिट्टी को रोकने के लिए हम किस प्रकार मेड़ बनाकर उसे रोके यह हमारे लिए महत्वपूर्ण है।

उपरोक्त चर्चा जो जंगल और जमीन को लेकर के आपसे कही गई है उसी क्रम में एक विशेष आग्रह करना चाहूंगा कि हम हमारे क्षेत्र में मनरेगा को लेकर के सुस्ती और उदासी निरंतर बरतते जा रहे हैं यह मनरेगा का काम हमारा अपना हक है, हमें हमारे पूरे 100 से अधिक दिनों का रोजगार प्राप्त करना चाहिए, हमको हमारा पूरा दाम लेना चाहिए और उस दाम के लिए पूरा काम करना चाहिए। हमें हमारे खेत, गाँव, जंगल एवं पानी के स्रोतों को मनरेगा के तहत समृद्ध बनाना और संभालना चाहिए, यह हमारा हक है, यह हमारी सुरक्षा है, यह हमारा स्वाभिमान है और हमें इसे बचाना होगा।

अंत में, मैं संगठन के पदाधिकारियों, वाग्धारा के प्रत्येक कार्यकर्ता, युवा, गांव के हर बच्चे से आग्रह करना चाहूंगा कि क्यों न हम हमारी खेती के साल की शुरुआत बरसात ऋतु से करते हुए, हम प्रकृति से समृद्ध हमारे क्षेत्र को पुनः सुरक्षा, वही सभ्यता जो हमारे पूर्व जो ने बना कर रखी थी उसे पुनः लौटाएँ। इसी आशा के साथ

जय- गुरु, जय- स्वराज !!!

आपका अपना  
जयेश जोशी

## आदिवासी संस्कृति में आम और नींबू का महत्त्व



फलों के महत्त्व के बारे में जानते हैं :- आम का उपयोग और महत्त्व- वागड़ में आम की कई प्रकार की प्रजातियां होती हैं, जिनको लोग अलग-अलग प्रकार से काम में लेते हैं, जिसमें देशी प्रजाति का खट्टा आम विशेष रूप से अचार बनाने में उपयोग

लिया जाता है और इसके साथ ही कच्चे आम को चीरकर सुखाने के बाद इसकी खटाई बनाई जाती है जो साल भर घर में उपयोग करते हैं और बेचेते भी है जिससे उनको आर्थिक लाभ भी होता है। साथ ही आदिवासी समुदाय में कच्चे आम को पीसकर मसाले के साथ मिलाकर स्वादिष्ट चटनी तैयार कर लेते हैं, जिसको गर्मी के समय रोटी के साथ खाया जाता है, कच्चे आम को पीसकर मसाले के साथ मिलाकर स्वादिष्ट चूर्ण तैयार कर लेते हैं, जो साल भर काम में लिया जाता है। गर्मी के समय “लू” लगने पर कच्चे आम को पीसकर नमक और गुड़ के साथ पीने/पिलाने से “लू” की तकलीफ में तुरंत राहत मिलती है। इसी प्रकार कच्चे आम को पानी में उबालकर उसके गुदे को अलग करने के बाद गुड़, नमक, जीरा, स्वाद अनुसार नमक और पीसी हुई लाल मिर्च मिलाकर सिसुडा (केरी पना) को रोटी के साथ खाने या पीने के काम में लिया जाता है जिससे गर्मी के समय में राहत मिलती है और “लू” लगने का खतरा भी कम हो जाता है। आम पकने के बाद लोग घर में खाने के काम में लेते हैं साथ ही ज्यादा उत्पादन होने पर इसको बाजार में बेचकर अपने घर का गुजारा भी चला लेते हैं जो आजीविका में

बहुत बड़ा योगदान प्रदान करता है। आदिवासी समुदाय में आम की लकड़ी से कवेलू पोश मकान में पट्टी के रूप में, इसकी लकड़ी से खिड़की और दरवाजे तैयार किये जाते हैं, जिससे दस से पंद्रह साल की राहत मिल जाती है साथ ही इसे आदिवासी समुदाय में शुभ माना जाता है। आम के पत्ते पशुओं को खिलाकर के रूप में भी बहुत उपयोगी होते हैं, सूखे मौसम में पशुधन को हरा पोष्टिक चारा उपलब्ध हो पाता है और पेट की समस्याओं को दूर करने का काम भी करता है।

नींबू का उपयोग और महत्त्व- आदिवासी समुदाय में नींबू का उपयोग कई प्रकार से किया जाता है, विशेष रूप से इसका फल गर्मियों में राहत प्रदान करता है। इसको दाल- सब्जी में डालकर खाने से उसका स्वाद बढ़ जाता है, साथ ही मेहमानों के आने पर नींबू पानी बनाकर पिलाया जाता है। यह थकान मिटाने के साथ

शक्कर का घोल बनाकर पिलाने से तुरंत फायदा मिलने लगता है। नींबू पानी हमारे शरीर की चमड़ी को सूरज की तेज धुप से होने वाले नुकसान से बचाने में सहायता करता है, साथ ही झुर्रियों को कम करने और चमड़ी के साफ रंग को बढ़ाने में मदद करता है। नींबू गर्मियों में विशेष रूप से हमारी रोग प्रतिरोधकता बनाये रखने में भी सहायक होता है। पेट में गैस होने पर नींबू पानी का सेवन कर सकते हैं।

नींबू-पानी में काला नमक मिलाकर पीने से पाचन की समस्या दूर होती है, कब्ज की समस्या नहीं होती। साथ ही गर्मियों के मौसम में पेट में दर्द, खट्टी डकार, पेट में उठने वाली मरोड़ आदि समस्याओं को दूर करने में सहायक होता है। इसका सेवन करने से पेट और आंतों की सफाई होती जाती है। उल्टी-मलती रोकने के लिए एक गिलास पानी में नींबू का रस और शहद मिलाकर पी सकते हैं। नींबू के पेड़ की लकड़ी के कई उपयोग हैं पर इनमें सबसे



ज्यादा उपयोग आदिवासी संस्कृति में तौर बनाने और खेती में काम आने वाले औजारों के हत्ये को बनाने में किया जाता है। इस प्रकार से आदिवासी समुदाय और उनकी आजीविका में आम व नींबू का सामाजिक, सांस्कृतिक एवं आर्थिक दृष्टि से बहुत ज्यादा महत्त्वपूर्ण है। ये सिर्फ यहाँ तक सीमित नहीं है, बल्कि इनके बिना हमारे जीवन और पर्यावरण को अधुरा बोलने में कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

तुरंत उर्जा प्रदान करता है, जिससे एक थके हुए व्यक्ति को तुरंत आराम मिल जाता है एवं दूध के स्थान पर चाय में नींबू के पत्ते कूटकर डालने से चाय का स्वाद बढ़ जाता है और नींबू की खुशबु से चाय पीने का मजा दुगुना हो जाता है। इसका उत्पादन ज्यादा होने पर बाजार में बेचकर आर्थिक लाभ भी कमाया जाता है। अन्य परिस्थितियों में नींबू का रस निकालकर इसका भंडारण भी किया जाता है और इसके सूखे छिलकों को बेचकर अच्छा लाभ कमाया जा सकता है। इसकी पत्तियों का उपयोग जैविक खाद बनाने में भी किया जाता है। आदिवासी समुदाय में नींबू का उपयोग अगर कोई व्यक्ति बीमार होता है तो बीमारी को दूर करने में भी कई प्रकार से किया जाता है। विशेष कर गर्मी के समय में उल्टी- दस्त होने पर उबले हुये उंडे पानी में नींबू, नमक और गुड़/

तुरंत उर्जा प्रदान करता है, जिससे एक थके हुए व्यक्ति को तुरंत आराम मिल जाता है एवं दूध के स्थान पर चाय में नींबू के पत्ते कूटकर डालने से चाय का स्वाद बढ़ जाता है और नींबू की खुशबु से चाय पीने का मजा दुगुना हो जाता है। इसका उत्पादन ज्यादा होने पर बाजार में बेचकर आर्थिक लाभ भी कमाया जाता है। अन्य परिस्थितियों में नींबू का रस निकालकर इसका भंडारण भी किया जाता है और इसके सूखे छिलकों को बेचकर अच्छा लाभ कमाया जा सकता है। इसकी पत्तियों का उपयोग जैविक खाद बनाने में भी किया जाता है। आदिवासी समुदाय में नींबू का उपयोग अगर कोई व्यक्ति बीमार होता है तो बीमारी को दूर करने में भी कई प्रकार से किया जाता है। विशेष कर गर्मी के समय में उल्टी- दस्त होने पर उबले हुये उंडे पानी में नींबू, नमक और गुड़/



## मेड़बंदी का महत्त्व

खेती, एक प्राचीन और प्रमुख खाद्य संसाधन का स्रोत है, आधुनिक समय में इसका महत्त्व दिनोदिन बढ़ रहा है। जिस प्रकार नियमितता और योजना के साथ काम करने से सफलता मिलती है, वैसे ही खेती में भी एक अच्छी योजना के अभाव में उपज की गुणवत्ता और मात्रा पर प्रभाव पड़ता है। इसी में मेड़बंदी का महत्त्व प्रमुख है। मेड़बंदी खेती में विभिन्न प्रकार की समस्याओं का समाधान करने में मदद करती है और उत्पादकता को बढ़ाती है।

**मेड़बंदी क्या है?** मेड़बंदी का अर्थ होता है खेत की भूमि को विभिन्न हिस्सों में विभाजित करना ताकि एक समय पर कई फसलों की उत्पादकता को बढ़ावा मिले। यह एक विशेष प्रकार की व्यवस्था है जिसमें खेत की भूमि को समय-समय पर उपयुक्त फसलों के लिए तैयार किया जाता है।

**मेड़बंदी के फायदे:** पोषक तत्वों का संतुलन: फसल चक्र के माध्यम से, मेड़बंदी खेत में पोषक तत्वों का संतुलन बनाए रखती है। एक ही फसल का खेत में लगातार उत्पादन लेने से

भूमि के उपजाऊपनकी क्षमता को कम कर सकता है। **रोग नियंत्रण:** मेड़बंदी एक प्रकार का प्राकृतिक रोग नियंत्रण भी है। अगर एक ही फसल को बार-बार उगाया जाता है, तो विशेष रोगों और कीटों का प्रकोप हो सकता है। लेकिन मेड़बंदी के माध्यम से, इसे कम किया जा सकता है।

**जल संचयन:** विभिन्न फसलों की मेड़बंदी खेत में जल संचयन की अधिक क्षमता प्रदान करती है। एक ही फसल की खेत में उगाई गई फसल के लिए जल की आवश्यकता अधिक होती है, जबकि विभिन्न फसलों की मेड़बंदी से एक फसल की खेत से जल का उपयोग कम होता है और प्राकृतिक जल संचयन होता है।

**मिट्टी की उर्वरकता:** मेड़बंदी खेत में मिट्टी की उर्वरकता को बढ़ाती है। एक ही प्रकार की फसल की खेत में उगाई जाने से मिट्टी की उर्वरकता कम हो जाती है, जबकि मेड़बंदी में इस प्रकार की समस्या नहीं होती।

**मिट्टी का कटाव को रोकें:** मिट्टी का कटाव, मिट्टी की पानी को संग्रहित करने की क्षमता को बढ़ाता है और मिट्टी के कटाव और बहाव को रोकता है।

**मनरेगा के माध्यम से मेड़बंदी करके भी लाभ उठाया जा सकता है।**

**सारांश-** खेत में मेड़बंदी खेती के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह खेती की उत्पादकता को बढ़ाती है, भूमि की गुणवत्ता को बनाए रखती है और प्राकृतिक संतुलन को बनाए रखने में मदद करती है। इसलिए, किसानों को इसे अपनाया चाहिए ताकि वे स्थायी और उत्तम उत्पादन को सुनिश्चित कर सकें।

**वर्षा जल संरक्षण क्यों जरूरी है?** पृथ्वी पर उपलब्ध कुल उपलब्ध जल में से पीने लायक पानी की मात्रा में से मीठा/ ताजा जल लगभग 2.7 प्रतिशत है। इसमें लगभग 75 प्रतिशत बर्फ के रूप में है और 22 प्रतिशत भूजल है। शेष 3 प्रतिशत जल झीलों, नदियों, वायुमंडल, नमी, मृदा और वनस्पति में मौजूद है। अधिकांश जल इस्तेमाल के रूप में उपलब्ध न होने और इसकी उपलब्धता में विषमता होने के कारण जल संसाधन विकास और प्रबंधन की विशेष आवश्यकता है। इसी कारण जल के महत्त्व को पहचाना गया है और इसके उपयुक्त प्रयोग तथा बेहतर प्रबंधन पर अधिक जोर दिया गया है।

**जल का उपयोग:**



पीने में घरेलू उपयोग पशुधन के लिये सिंचाई के लिये अन्य उपयोग (पानी के टैंकर, डिब्बा बंद पानी, व्यावसायिक उपयोग) वागड़ में वर्षा तो पर्याप्त होती है पर वर्षा जल का सही प्रबंधन न होने से कई क्षेत्रों में दिसंबर के बाद से ही पानी की समस्या का सामना करना पड़ता है जो की अप्रैल महीने से जल संकट की तरह नजर आने लगता है। आज भूमिगत पानी का उपयोग बहुत ज्यादा

होने से इसका स्तर लगातार गिर रहा है और भूजल का संरक्षण न होने से वो बहकर निकल जा रहा है इसलिये आगे आने वाले समय में हमें वर्षा जल संरक्षण के माध्यम से भूजल/ भूमिगत जल के संरक्षण को व्यवहार में लाकर उपयोग करना होगा।

**वर्षा जल संरक्षण का महत्त्व विभिन्न कारणों से होता है:** **जल संसाधन की कमी:** विश्वभर में जल संसाधन की कमी का सामना किया जा रहा है। विशेष रूप से सूखे प्रभावित क्षेत्रों में जल संरक्षण का महत्त्व और बढ़ जाता है।

**पर्यावरण संरक्षण:** वर्षा जल संरक्षण, पर्यावरण संरक्षण का महत्त्वपूर्ण पहलू है। यह सही समय पर और सही स्थान पर जल का उपयोग करने के माध्यम से प्राकृतिक संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है।

**खेती की उत्पादकता:** खेती में जल की आवश्यकता होती है, और वर्षा जल संरक्षण के माध्यम से यह आवश्यकता पूरी की जा सकती है। सही जल संरक्षण तकनीक उपयोग करने से फसलों की उत्पादकता में वृद्धि होती है।

**जल संकट से बचाव:** वर्षा जल संरक्षण के माध्यम से जल संकट से बचाव किया जा सकता है। सही जल संरक्षण तकनीकों का उपयोग करके, विभिन्न प्राकृतिक आपदाओं जैसे सूखा, बाढ़, और जल संकट को दूर किया जा सकता है।

**वर्षा जल संरक्षण कैसे करें?** **रेनवॉटर हार्वेस्टिंग:** यह एक प्रमुख तकनीक है जिसमें छतों से जल को इकट्ठा किया जाता है और उसे संग्रहित किया जाता है ताकि इसका उपयोग बाद में किया जा सके। इसी प्रकार इस तकनीक द्वारा भूमिगत जलस्तर को बढ़ाने में भी मदद मिलती है।

**जल संरक्षण की संशोधित तकनीकों का उपयोग:** विभिन्न कृषि तकनीकों जैसे ट्रिपल रो, सहायक सिंचाई, ड्रिप आदि का उपयोग करके जल का बेहतर उपयोग किया जा सकता है।

**कम पानी की फसलें:** कुछ फसलों जैसे की जौ, मक्का, रबी के अनाज इत्यादि पानी की बचत करने में अधिक मदद करती हैं। **जल संरक्षण के लिए संगठन:** समुदाय के साथ जल संरक्षण के लिए स्थानीय संगठन बनाएं और व्यक्तिगत स्तर पर जागरूकता करें। वर्षा जल संरक्षण का महत्त्व हमारे समुदाय, पर्यावरण, और खेती के लिए अधिकतम उपयोग की सुनिश्चित करने में है। इसलिए, हमें जल संरक्षण के तकनीकों का उपयोग करना और जल का सही उपयोग करना चाहिए।





## बालश्रम एक क़ानूनन अपराध, इसकी रोकथाम में हमारी भूमिका

बालश्रम से तात्पर्य 14 वर्ष से कम आयु या 14 से 18 वर्ष की आयु के बालक-बालिका को किसी खतरनाक व्यवसाय या प्रक्रिया में नियोजित करना से है। राजस्थान, गुजरात, मध्यप्रदेश राज्यों के ट्राई-जंक्शन के आदिवासी क्षेत्र में समुदायों के अधिकांश आदिवासी परिवार खेती व मजदूरी पर निर्भर हैं, जो अपनी भोजन व अन्य आधारभूत आवश्यकताओं को पूरा करने की जी तोड़ कोशिश करते हैं, पर स्थानीय स्तर पर पर्याप्त काम नहीं मिलने के कारण उनमें से बड़ी संख्या में रोजगार या मजदूरी की तलाश में शहरी क्षेत्रों में पलायन करने के लिए मजबूर हो जाते हैं। इस पलायन से पर्याप्त मात्रा में काम और काम के बदले उचित दाम मिल जाए यह आवश्यक नहीं है, इसलिए पलायन करने पर भी परिवार के सदस्य अपने जीवन यापन करने के लिए आवश्यक और पर्याप्त आय के लिए संघर्ष करते रहते हैं। अपर्याप्त आय के कारण पलायन के दौरान परिवार के सभी सदस्यों व बच्चों को मजबूरी में मजदूरी करनी पड़ती है, ऐसी परिस्थिति बच्चों के खेलने-कूदने व पढ़ाई करने कि उम्र में बच्चों को बाल श्रमिक बना देती है, जो बच्चों के मानसिक व शारीरिक विकास में बाधक है।



करता है। परिवार और सामुदायिक गतिशीलता को बाधित करता है, क्योंकि बच्चों को उचित देखभाल और शिक्षा प्राप्त करने की जगह कार्य करने के लिए मजबूर किया जाता है। इससे सामाजिक संरचनाएँ टूट जाती हैं और पीढ़ी दर पीढ़ी निर्धनता को बढ़ावा मिलता है। बालश्रम बच्चों को जीवन में आने वाले बेहतरीन अवसरों से वंचित करता है एवं शारीरिक बाधाएँ पैदा करता है।

### बालश्रम रोकने के उपाय एवं प्रयास

- बालश्रम की समस्या से निपटने के लिए विभिन्न हितधारकों को शामिल करते हुए एक व्यापक दृष्टिकोण की आवश्यकता है।
- बच्चों के लिए व्यापक सुरक्षा और अपराधियों के लिए सख्त दंड सुनिश्चित करने के लिए बाल श्रम (निषेध और विनियमन) अधिनियम जैसे मौजूदा कानूनों को कड़ाई से लागू करना।
- सभी बच्चों के लिए निःशुल्क एवं गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की सार्वभौमिक पहुँच सुनिश्चित करना। इसके साथ ही शिक्षा का अधिकार अधिनियम को कड़ाई के साथ लागू करना, ड्राॅपआउट दरों को कम करना और स्कूलों में नामांकन बढ़ाने एवं ठहराव सुनिश्चित करने पर ध्यान केंद्रित करना।
- निर्धनता उन्मूलन कार्यक्रमों के अंतर्गत निर्धनता में जीवन निर्वाह करने वाले परिवारों को आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है। इसके साथ ही माता-पिता के लिए आजीविका के अवसरों को बढ़ावा देकर बालश्रम के मूल कारणों से निपटा जा सकता है।
- बच्चों के शारीरिक, मानसिक और शैक्षिक विकास पर बालश्रम के हानिकारक प्रभावों के बारे में माता-पिता, समुदायों और लोगों को अवगत कराते हुए व्यापक जागरूकता अभियान संचालित किये जाने चाहिए।
- बालश्रम से निकाले गए बच्चों के लिए शिक्षा, व्यावसायिक प्रशिक्षण, स्वास्थ्य देखभाल के लिए सरकार द्वारा संचालित आवासीय छात्रावास में उनका दाखिला सुनिश्चित हो।
- समुदाय स्तर पर हमें बालश्रम रोकने के लिए गरीब परिवारों की सहायता करनी चाहिए ताकि बच्चों को श्रम करने से रोका जा सके।
- बालश्रम को रोकने में माता-पिता, शिक्षकों और समुदाय के सदस्यों सहित स्थानीय समुदायों को शामिल करना चाहिए। उन्हें बाल श्रम के मामलों की पहचान करने और रिपोर्ट करने के लिए सशक्त बनाने की आवश्यकता है।
- खेती बाड़ी तरीको में बदलाव करे एवं जिन क्षेत्रों में पानी की उचित व्यवस्था है उनमे नगदी फसले लगाये जैसे सब्जी उत्पादन, फलदार वृक्षारोपण या अन्य अधिक आमदनी वाली खेती को बढ़ावा दे।



- गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तक पहुँच का अभाव, जिससे क्षेत्र में कई बच्चों की स्कूलों तक पहुँच नहीं है। जब बच्चों की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तक पहुँच नहीं होती है, तो उनके स्कूल जाने की बजाय कार्य करने की संभावना अधिक हो जाती है।
- असंगठित क्षेत्रों में कार्यरत कर्मचारियों का वेतन बहुत कम होने या आकस्मिक दुर्घटना के कारण परिवार के बच्चों को बालश्रम को मजबूरन करना पड़ता है।
- जागरूकता का अभाव होने के कारण अधिकांश माता-पिता इस समस्या के शारीरिक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक दुष्परिणामों से अवगत नहीं होते हैं।
- परिवार की आवश्यकतानुसार आय नहीं होने के कारण कम उम्र में बच्चों को मजबूरन बालश्रम करवाया जाता है।
- पलायन बालश्रम को बढ़ावा देता है, क्योंकि जब परिवार पलायन करता है तो उनके साथ छोटे बच्चे भी अपनी पढ़ाई छोड़कर साथ चले जाते हैं और वहाँ पर छोटे-मोटे काम पर बच्चों को भी लगा देते हैं।
- कई माता-पिता चंद पैसे के लालच में आकर भी बच्चों को काम पर लगा देते हैं या गिरवी रख देते हैं, जिसके कारण बच्चों का शोषण होता रहता है और बच्चे, माता-पिता के दबाव में आकर मजबूरन मजदूरी करते हैं।

### बालश्रम के दुष्परिणाम

- खतरनाक कार्य करते रहने से बच्चों को मानसिक, शारीरिक शोषण और लंबे समय तक श्रम करना पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप कई बार चोट लगने, कई तरह कि बिमारियों से ग्रस्त हो जाने पर बच्चों के विकास में समस्याएँ हो सकती हैं।
- कार्यरत बच्चों को प्रायः शिक्षा तक पहुँच से वंचित कर दिया जाता है, जिससे बुनियादी साक्षरता के साथ ही उनके भविष्य के अवसर भी सीमित हो जाते हैं और निर्धनता के चक्र में फंसे रहते हैं।
- बाल श्रम बाल्यावस्था के सामान्य विकास को बाधित करता है, बच्चों का खेलने का समय, सामाजिक संपर्क और भावनात्मक कल्याण से वंचित करता है, उनके शारीरिक, संज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास में बाधा पहुँचती है।
- यह बच्चों के मौलिक अधिकारों का उल्लंघन करता है, उन्हें शिक्षा, सुरक्षा और सुरक्षित एवं स्वस्थ वातावरण के अधिकार से वंचित



अभिभावकों की भूमिका	बाल स्वराज समूह की भूमिका	ग्राम स्वराज समूह की भूमिका
बच्चों के अभिभावक होने के नाते सबसे बड़ी जिम्मेदारी हमारी बनती है। हमें बच्चों से बाल श्रम नहीं करवाना चाहिए। हमें बच्चों की शिक्षा पर जोर देना चाहिए ताकि बच्चे पढ़ लिख कर अच्छा नागरिक बन सके। बच्चों को समय-समय पर प्रेरित करे एवं उन्हें आगे तक पढ़ने के लिए अवसर उपलब्ध करवाए। बच्चों को पढ़ने एवं नया सीखने के लिए स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधन उन्हें उपलब्ध करवाए ताकि उन्हें पढ़ने के साथ कुछ नया करने में भी सहायता हो।	हमें बाल स्वराज समूह की मासिक बैठकों में नियमित बालश्रम के इस विषय पर संवाद करना होगा, ताकि हमारे आस-पास के बच्चे इस गंभीर समस्या में लिप्त न हो। हमें समुदाय में ऐसे बच्चे जो अभी बाल मजदूरी करते हैं उनके माता-पिता को हमें समझाना होगा कि इससे बच्चों के जीवन में कितना नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। मासिक बैठकों में सरकार द्वारा बच्चों के लिए संचालित विभिन्न योजनाओं के बारे में बताये ताकि गरीब बच्चों को योजनाओं का लाभ प्राप्त हो सके। समूह के सभी सदस्य समय-समय पर गाँव के सदस्यों के साथ मिलकर गाँव स्तर पर 12 जून को बालश्रम निषेध दिवस पर रैली के माध्यम से समुदाय को जागरूक करे एवं ऐसे परिवार जिनके बच्चे बालश्रम करते हैं तो उन्हें संगठन के सदस्यों के साथ मिलकर समझाए ताकि उन बच्चों को जीवन में पढ़ लिखकर आगे बढ़ने का पुनः अवसर मिल सके।	हमें समुदाय स्तर पर बालश्रम रोकने को लेकर समुदाय में बड़े स्तर पर संवाद कार्यक्रम आयोजित कर बालश्रम के कुप्रभाव को समझाना होगा ताकि समुदाय में किसी बच्चे का भविष्य खतरे में ना पड़े। क्योंकि हम सभी सदस्य समुदाय में रहते हैं और हर परिवार तक हमारी पहुँच है तो हमें ऐसे परिवार जो आर्थिक तंगी से जुझ रहे हैं। उन परिवारों को समय समय पर जागरूक करे एवं सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाओं के बारे में बताये एवं बच्चों को शिक्षा की महत्ता को समझाए ताकि परिवार के लोगों को बालश्रम जैसी कुप्रथा से बचाया जा सके। समुदाय में बैठकों के दौरान ऐसे परिवारों को शामिल करे जिनके बच्चे बाल श्रम करते हैं या करने की स्थिति पैदा होने की संभावना है। उन परिवारों को बैठक के दौरान समझाए एवं बच्चों को नियमित पढ़ाने के लिए प्रेरित करे।

## स्वस्थ जीवन के लिए पोषण है जरूरी



कई बार हमने देखा और सुना भी है जब हमारे परिवार, फला या गाँव में गर्भवती महिला, बच्चों या व्यस्क को अस्वस्थ स्थिति में किसी अस्पताल में लेकर जाते हैं और जाँच करवाते हैं तो रिपोर्ट के आधार पर बताया जाता कि कमजोर है या फिर खून कि कमी है, इसके लिए डॉक्टर जरूरी उपाय बताते हैं तो हम इस अंक में जानें कि ऐसा क्यों होता है एवं बराबर मात्रा में पोषण लिया जाए तो कुछ हद तक पूर्ति कर सकते हैं लेकिन ग्रामीण क्षेत्र में तो पोषण की स्थिति कुछ स्थानीय चुनौतियों का सामना करती है, जैसे कि सामाजिक और आर्थिक असमानता, खाद्य सुरक्षा की कमी, और स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव आदि, लेकिन पोषण संबंधी योजनाओं और कार्यक्रमों को अधिक सकारात्मक रूप से प्रभावी बनाने के लिए सरकारी और गैर-सरकारी संगठन मिलकर प्रयास कर रहे हैं। इसके अलावा, स्थानीय स्तर पर पोषण संबंधी शिक्षा और जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए भी काम किया जा रहा है। पोषण हीनता अंडरन्यूट्रीशन "अंडरन्यूट्रीशन" एक ऐसी स्थिति है जो स्वास्थ्य और विकास में कमी को दर्शाती है, जो व्यक्ति की शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा नहीं करती है। इसका मतलब है कि व्यक्ति को आवश्यक पोषक तत्वों, जैसे कि प्रोटीन, विटामिन, और मिनरल्स अपेक्षित मात्रा में नहीं मिलना, नही मिलने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि खाद्य सुरक्षा की कमी, अशिक्षा, गरीबी और जल-संकट। यह बच्चों, युवा, और व्यस्क व्यक्तियों को समान रूप से प्रभावित कर सकता है। जिसके गंभीर परिणाम भी हो सकते हैं, जैसे कि

दुर्बलता, रोग, स्थूलता, बुढ़ापा और विकासशीलता में देरी। इसलिए, अंडरन्यूट्रीशन को रोकने और समाधान करने के लिए जागरूकता बढ़ाना और उपयुक्त नीतियों को लागू करना महत्वपूर्ण है। आदिवासी क्षेत्र में पोषण कि कमी को देखा जा सकता है। हाल की जाँचों के अनुसार बच्चों का बड़ा हिस्सा कमजोर और पतला है, जो पोषकयुक्त भोजन और स्वास्थ्य सेवाओं की अपर्याप्त पहुँच को दर्शाता है।

गर्भवती महिलाओं व नवजात बच्चों में खून की कमी प्रमुख स्वास्थ्य समस्या है, जिसमें महिलाएँ और बच्चे विशेष रूप से प्रभावित होते हैं। पोषण स्थिति और खून की कमी के बीच का संबंध जटिल और बहुप्रांगी होता है। लोहे, फोलेट, और विटामिन बी 12, जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की कमी, खून की कमी के मुख्य योगदानकर्ता हैं। इन पोषक तत्वों की अपर्याप्त आहारिक लेन-देन, जो अक्सर गरीबी और पोषक खाद्य पदार्थों की पहुँच आसान नहीं है, जो खून की कमी के चक्र को बनाए रखती है।

**खून कि कमी के कुछ सामान्य लक्षण होते हैं। ये लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं:**

- थकान और कमजोरी: यह एक सामान्य और प्रमुख लक्षण है, जो आमतौर पर लोगों में अन्य सार्वजनिक लक्षणों के साथ होता है।
- चक्कर आना या धुम: अनेक लोग अनेक बार असंतुलित और चक्कर आने की शिकायत करते हैं, जिसका कारण उनके शरीर में एनीमिया कमी की स्थिति हो सकती है।
- तेजी से दिल की धड़कन: अनेमिक व्यक्तियों में हृदय की धड़कन को तेजी से महसूस किया जा सकता है, जो अनेमिया के कारण होता है।
- खून की खराबी के कारण सांसों की समस्या: अनेमिया के कारण शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन प्राप्त नहीं होता है, जिससे सांस लेने में परेशानी हो सकती है।
- चमड़ी में पालोर (पीलापन) और अंदरुनी हाथ-पैर की सूजन: ये भी आम लक्षण हो सकते हैं, जो अनेमिया के एक प्रमुख परिणाम हो सकते हैं।
- बुखार और भूख की कमी: कुछ अनेमिक व्यक्तियों में अक्सर, बुखार, और भूख की कमी जैसे लक्षण भी हो सकते हैं।
- अनियमित मासिक धर्म: महिलाओं में, एनीमिया के कारण मासिक धर्म की अनियमितता हो सकती है।

## एनीमिया (खून की कमी)

### लक्षण -

जीभ व आँखों का रंग फीका होना, सिरदर्द, थकान और चक्कर आना

### उपाय -

- आयरन-फोलिक एसिड की नियमित दवा लें
- हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गुड़ व फल खाएं
- लक्षण दिखने पर तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र में इलाज करवाएं



**खून कि कमी को ठीक करने के लिए कई समाधान हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:**

- पोषक आहार:** एनीमिया के इलाज में पोषक आहार का महत्वपूर्ण योगदान होता है। आहार में अधिकतम पोषक तत्वों को शामिल करने के लिए खाद्य पदार्थों में हरे पत्तेदार सब्जियाँ, फल, अण्डे, दालें, अनाज और मीठ शामिल करें।
- खाद्य संप्रेषण:** आहार में शामिल होने वाले पोषक तत्वों को शरीर द्वारा सहजता से अवशोषित किया जा सके, इसके लिए शहद और निम्बू पीना, अमरूद, आम, गुड़, और आलू से बने खाद्य पदार्थ खाना अच्छा हो सकता है।
- पोषण सप्लीमेंट्स:** कई बार खाद्य से पोषक तत्वों को पूरा करना मुश्किल हो सकता है, इसलिए डॉक्टर के परामर्श के बाद पोषण सप्लीमेंट्स का उपयोग किया जा सकता है।
- नियमित रक्तदान:** रक्तदान करना एनीमिया के मरीजों के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है, क्योंकि यह अधिकतम रक्त की संख्या को बढ़ावा देता है और उनके स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकता है।
- संतुलित जीवनशैली:** नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, और तंबाकू और अत्यधिक शराब का सेवन से बचें, क्योंकि ये सभी एनीमिया को बढ़ावा देने वाले कारक हो सकते हैं।
- चिकित्सा उपचार:** गंभीर एनीमिया के मामलों में, डॉक्टर के सुझाव और निर्देशन के अनुसार चिकित्सा उपचार की जरूरत हो सकती है। यह उपचार रक्त परीक्षण, दवाओं का सेवन, या अन्य चिकित्सा प्रक्रियाओं को शामिल कर सकता है।

**घरेलू समाधानों के साथ भोजन में अलग-अलग प्रकार का आहार शामिल किया जा सकता है:**

- पोषण से सम्बंधित खाद्य सामग्री:** खाद्य पदार्थों में आयरन, फोलिक एसिड, विटामिन बी12, और अन्य पोषक तत्वों की समृद्ध सामग्री शामिल करें। हरे पत्तेदार सब्जियाँ, फल, अण्डे,

अनार	पालक	अंडा
केला	खजूर	गाजर
मछली	सेब	मूंगफली
चुकंदर	शहद	दूध

दालें, मांस, और अनाज जैसे पोषक आहार को अपने भोजन में शामिल करें।

- विटामिन सप्लीमेंट्स:** यदि खाद्य से पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा नहीं मिल पा रही है, तो डॉक्टर द्वारा समाहित पोषण "पूक" या "अतिरिक्त" पोषक तत्वों का उपयोग करें।
- अधिक पानी पीना:** पानी की पर्याप्त मात्रा का सेवन करना शरीर के खून की शुद्धि में मदद कर सकता है और एनीमिया के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।
- प्राकृतिक औषधियों का उपयोग:** मौसमी फलों और सब्जियों में पाए जाने वाले पोषक तत्वों को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न प्राकृतिक औषधियों का उपयोग करें।
- अधिक लीफी सब्जियाँ:** पालक, मेथी, सरसों का साग जैसी लीफी सब्जियों में अधिकतम आयरन होता है, जो एनीमिया को दूर करने में मदद कर सकता है।
- संतुलित मात्रा:** हम संतुलित आहार के लिए हर पोषक तत्व को अपने भोजन में सही प्रमाण में शामिल करें। एक अनुकूल मात्रा के साथ स्वस्थ जीवनशैली और व्यायाम करें।





# कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियां

## संयुक्त प्रयासों से मिली सफलता



संगठन अध्यक्ष-धनपाल आयड व संगठन सदस्य हंसा बेन ने गाँव के मुद्दों को लेकर जन प्रतिनिधियों व प्रशासनिक अधिकारियों से भी इस दौरान आपसी संवाद किया गया। फलवा गाँव में तालाब पुराना था वह काफी खस्ताहाल हो चुका था। आबादी ज्यादा होने कारण गाँव में शौचालय जाने में बहुत समस्या आती थी,

बांसवाड़ा जिला मुख्यालय से 85 किलोमीटर दूर स्थित- फलवा गाँव, पंचायत - फलवा में 2490 परिवारों की आबादी है जो पिने के लिए पानी और सामुदायिक शौचालय नही होने की समस्या को लेकर काफी परेशान थे। गाँव के लोगों द्वारा पंचायत में प्रस्ताव देकर सावजनिक तालाब का गहरीकरण व सुंदरीकरण के साथ साथ ही सामुदायिक शौचालय का कार्य करवाने का जतन किये, लेकिन सफलता नही मिली। इसके बाद वर्ष 2020 में वाग्धारा संस्था से जुड़े एवं ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के सदस्य बने। यह समय हमारे जीवन का महत्वपूर्ण समय रहा है। हम उस समय खेती को लेकर काफी परेशान थे क्योंकि पानी की कमी के कारण फसल उत्पादन में समस्या आ रही थी। जायद की फसल लेने के लिए गाँव में पानी नहीं होता था जिसके कारण गाँव के लोग पलायन भी करने लगे जिससे 3-4 माह के लिए बच्चों की शिक्षा पर भी प्रभाव पड़ रहा था।

इस दौरान वाग्धारा संस्था के सहजकर्ता द्वारा गाँव में बैठक के दौरान चर्चा की गयी जिसमें ललिता जी द्वारा बताया गया की समूह में हम सभी मिलकर गाँव और समुदाय के विकास को लेकर हर माह बैठक करेंगे जिसमें केवल समुदाय की उन्नति के लिए ही बात होगी। वर्ष 2023 में सभी जगह पर ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति का नाम बदलकर ग्राम स्वराज समूह किया। मासिक बैठक में सभी सदस्य नियमित रूप से भागीदारी करने लगे और समुदाय के मुद्दे कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन में रखने लगे। स्वराज संगठन की मासिक बैठकों में गाँव की समस्याओं एवं मुद्दों पर चर्चा होती। सभी मासिक बैठकों में उपस्थित महिला - पुरुष अपने गाँव की समस्या समाधान पर सर्व सहमती से निर्णय लेकर ग्राम सभा में प्रस्ताव देने का निर्णय लिया गया। स्वराज

इस समस्या से निपटने के लिए लगातार प्रयास करने के बाद 2022-23 में एक बार फिर से स्वराज संगठन सदस्यों द्वारा पुनः प्रयास किया गया और दिनांक 26 जनवरी 2023 में ग्राम पंचायत फलवा में ग्राम सभा की बैठक में प्रस्ताव जमा करवाया गया। ग्राम स्वराज समूह व स्वराज संगठन के सभी सदस्यों ने मिलकर सहयोग किया जिनमें कमला देवी, कमला शंकर, छगनलाल, कविता देवी, कमला देवी, गायत्री देवी, लक्ष्मण लाल पारगी, कमला शंकर आयड, हिरा लाल ने मिलकर ग्राम सभा में दिए गये प्रस्ताव पर निरंतर ग्राम पंचायत में सम्पर्क बनाये रखे। इन प्रयासों से 1 वर्ष बाद प्रस्ताव को मंजूरी मिली और तालाब की गहराई के लिए 9.11 लाख की राशी स्वीकृत हुई और सार्वजनिक शौचालय के लिए 4 लाख की राशी स्वीकृत हुई।

वर्तमान में तालाब का कार्य पूर्ण हो गया है और लगभग 583 परिवार पानी की समस्या से जूझ रहे थे उनको राहत मिलेगी।



## सब्जी उत्पादन से बढ़ी जनता देवी की आय



बाँसवाड़ा, राजस्थान के दक्षिणी भाग में स्थित, अपनी जलवायु और भौगोलिक स्थितियों के कारण सब्जी उत्पादन के लिए एक उपयुक्त क्षेत्र है। यहाँ सब्जी उत्पादन का महत्वपूर्ण आर्थिक और सामाजिक महत्व है। सब्जियों के उत्पादन से परिवार को आर्थिक रूप से मजबूती मिलती है। महिला किसानों को विभिन्न स्थानीय और आसपास के बाजारों में सब्जियों की बिक्री से सीधा लाभ होता है। इसके साथ ही सब्जी उत्पादन में लगे रहने का अवसर मिलता है, जिससे ग्रामीण समुदाय में रोजगार के अवसर बढ़ते हैं। सब्जी उत्पादन पोषण और खाद्य सुरक्षा के लिए सब्जियों का उत्पादन स्थानीय समुदाय के लिए ताजे और पोषणयुक्त खाद्य पदार्थ की उपलब्धता सुनिश्चित करता है। सब्जियों के सेवन से समुदाय के लोगों का स्वास्थ्य बेहतर होता है, जिससे संपूर्ण क्षेत्र की जीवन गुणवत्ता में सुधार होता है। इसी प्रकार सब्जियों की खेती संवहनीय कृषि पद्धतियों को प्रोत्साहित करती है। जैविक खेती और मिश्रित फसल प्रणाली अपनाकर पर्यावरण संरक्षण में योगदान दे रहे हैं। इसी कड़ी में महिला सशक्तिकरण सब्जी उत्पादन में महिलाओं की भागीदारी बढ़ती है, जिससे उन्हें आर्थिक और सामाजिक रूप से सशक्त होने का अवसर मिलता है।

सब्जियों की खेती और बिक्री में महिलाएं महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं इस अंक में हम उमरावट गाँव की जनता देवी के बारे में जानेंगे। बाँसवाड़ा जिले की कुशलगढ़ तहसील का जनजाति बाहुल्य गाँव उमरावट जो अपने कृषि प्रयोग में अग्रणी है, हिरन नदी के किनारे होने के कारण यहाँ सिंचाई की सुविधा उपलब्ध है यहाँ के किसान भिन्न-भिन्न प्रकार की फसलें उगाने में सक्षम हैं। इसी गाँव की रहने वाली जनता देवी रामहेंग भाभोर 46 वर्षीय महिला आदिवासी किसान के पास 5 गाय सहित 6 बीघा का संयुक्त खेत है जिसमें सिंचाई की सुविधा है। जनता देवी रामहेंग भाभोर अपने परिवार के साथ खेती कर रही हैं। उन्हें अपने परिवार का समर्थन मिलता है। हालाँकि जनता देवी के द्वारा खरीब सीजन में मक्का, चावल, उड़द, कपास फसलें उगाई जाती हैं, लेकिन, रजन, मिर्च, भिंडी, चवला, ग्वार, बैंगन की सब्जियों की फसलें इस परिवार की आय का मुख्य स्रोत बन गई हैं। इन फसलों की खेती करने की तकनीक वाग्धारा

में लगाया और इनकी देखभाल संस्था सदस्यों द्वारा बताए निर्देशों के अनुसार किया। जनता देवी खेती-वाड़ी पर विशेष ध्यान दिया साथ ही उनके पति ने भी उनका साथ दिया। भिंडी, बैंगन की खेती में जनता देवी 6 साल से ज्यादा का अनुभव ले चुकी है। वार्षिक उपज 2 से 3 टन प्रति बीघा होती है। गर्मी के दिनों में अन्य सब्जियों की आवक कम होने से सब्जियों को औसत भाव 30 से 40 रुपये प्रति किलो के बीच मिल जाता है। सब्जी के अलावा जनता देवी के पास पांच गाय है उससे प्रतिमाह 3 किलो घी का उत्पाद होता है जो बाजार मूल्य 4500/- बिक्री कर आमदनी होती है -बाजार की मांग को देखते हुए रजन, बैंगन, चवला, टमाटर, भिंडी आदि फसलों की कटाई सितंबर-अक्टूबर के आस-पास की जाती है और अभी मै रजन की सब्जी कुशलगढ़ सब्जी बाजार में बेचती हूँ। विगत दो माह में तीस हजार रुपये की आयरजन सब्जी से प्राप्त की और प्रति वर्ष एक लाख पचास हजार रुपये की आमदनी प्राप्त होती है। कृषि कार्य मुख्य रूप से घर के सदस्यों द्वारा किया जाता है। इसलिए, वे श्रम लागत को नियंत्रण में रखने में सफल रहे हैं। उगाई गई सब्जियों को ठीकसे तोड़कर साफ किया जाता है और कुशलगढ़ बाजार में ले जाया जाता है। जनता देवी कहती है की दूसरों की तुलना में बेहतर मूल्य मिलता है।

### आजीविका में सुधार हुआ

परिवार की आजीविका मुख्य रूप से कृषि पर निर्भर करती है। इसी से घर के बच्चों की पढ़ाई-लिखाई होती है और जनता देवी कहती है की हम मात्र नमक और तेल बाजार से खरीद कर लाते हैं, बाकि सब घर के साधन का उपयोग करते हैं। जनता देवी सब्जी में हुई आमदनी से अपनी बेटी का बी.एड में दाखिला करवाया और दूसरी बेटी को बी.ए. की पढ़ाई करवा रही है। मुख्य खेत नदी के समीप



होने से भूमि की परत उपजाऊ है, हर साल बाढ़ का पानी खेतों से होकर निकल जाता था। इसके लिए खेत के पास नाले को गहरा किया गया।

कृषि क्षेत्र में वृद्धि हुई और खेती को बाढ़ से बचाने में भी मदद मिली। सरकार की तारबंदी योजना के तहत फसल को पशुओं से बचाने के उद्देश्य से पूरे खेतों में तारबंदी के लिए आवेदन कराया गया है। जनता देवी कहती है की हमने अब एक जैविक किसान समूह की स्थापना वाग्धारा के माध्यम से की है। यह कृषि विभाग के साथ पंजीकृत है। समूह के अन्य सदस्य भी सब्जी उत्पादन के लिए आगे आए हैं। जनता देवी आज उमरावट गाँव के लिए एक उदाहरण का विषय बनी हुईं। गाँव की अन्य महिलाएं भी जनता देवी से खेती के बारे में बात करती है यह सब कैसे किया। "जनता देवी का कहना है किवार वाग्धारा संस्थान से जुड़कर और सक्षम समूह की बैठक में भाग लेकर बहुत कुछ खेती से जुड़ी नयी-नयी बातें सीखी हैं।" हमेशा संस्थान के विषय एवं कार्य प्रणाली के बारे में गाँव वालों को ही नहीं बल्कि अपने आस-पास के रिश्तेदारों को भी बताती है और संस्था से जुड़ने को प्रोत्साहित करती है। अपनी सफलता का सारा श्रेय संस्थाके सदस्यों एवं संस्था को समर्पित करती है और उनका पूरा परिवार गाँव वालों के लिए रोल मॉडल बना हुआ है। अपनी भविष्य की योजना के बारे में जनता देवी कहती है की वह वानिकी एवं फलदार पौधों की नर्सरी करने की सोच रही है। जिस तरह मेरे परिवार में परिवर्तन आया है उसी तरह गाँव के हर एक परिवार में परिवर्तन आए और हर परिवार खेती से अपनी आजीविका बेहतर करे क्योंकि उनका कहना है की खेती में ऐसा कोई कार्य नहीं जिसके लिए हमें बाजार तक जाना पड़े, सभी आवश्यक वस्तुएं आदिवासी परिवार के पास उपलब्ध होती है बस उन्हें पहचान कर उपयोग में लेने की जरूरत है।



द्वारा गठित सक्षम समूह में शामिल होने से इस परिवार को अच्छी जानकारी मिली है। भाभोर परिवार मुख्य रूप से गर्मी और रबी दो मौसमों में सब्जियों की फसल की योजना बनाता है। रजन, भिंडी, चवला, ग्वार, बैंगन फसल की खेती हर साल जनवरी-फरवरी में की जाती है। फसलका क्षेत्र एक से दो बीघा तक होता है। अपने विगत दिनों के बारे में जनता देवी बताती है की मैं करीब 6 वर्ष पहले वाग्धारा संस्थान द्वारा संचालित सक्षम समूह की सदस्य बनी। सदस्य बनने के बाद संस्था द्वारा खेती वाड़ी एवं सब्जियों की बेहतर खेती किस तरह की जाती है और मौसम अनुरूप खेती करने के नये-नये तरीकों की जानकारी मिली। जनता देवी टमाटर, मिर्च, वालोर, बैंगन, प्याज और लहसुन की खेती करने लगी। सक्षम समूह की बैठक में खेती-वाड़ी एवं सब्जियों की बेहतर खेती के बारे में बताया गया उसको मैंने सुना और अमल में लाने के लिए संकल्प लिया। वाग्धारा संस्थान के सहजकर्ता दीपिका कटारा द्वारा जनता देवी को उत्साहित एवं हिम्मत बढ़ाने का कार्य किया। इस कार्यक्रम से जुड़ने के बाद अपने खेत में सब्जियां उगाने का निश्चय किया, और 2 बीघा खेत में अलग-अलग प्रकार की सब्जियां लगाई जिसमें रजन, हल्दी, अदरक, पालक, गाजर-मूली आदि के पौधे भी लगाए। संस्था द्वारा समय-समय पर बीज उपलब्ध कराया गया। जिसको जनता देवी ने खेत



## निरंतर प्रयासों से आया बदलाव

नाम - सूरजमल मसार गाँव - कड़वा आमरी ग्राम पंचायत - कड़वा आमरी ब्लॉक -घाटोल जिला - बांसवाड़ा शिक्षा - बीएड परिवार सदस्य - 6 जमीन - 3 बीघा के लगभग



पूर्व की स्थिति : बांसवाड़ा जिला मुख्यालय से लगभग 20 किलोमीटर दूर गाँव कड़वा आमरी में निवासरत सूरजमल 2019 में वाग्धारा संस्थान से जुड़ा। ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति का सदस्य बना। यह समय सूरजमल के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण रहा। सूरजमल इस समय गरीबी एवं आर्थिक तंगी से जूझ रहा था। घर चलाना मुश्किल था और इस मुश्किल समय को निकालना सूरजमल के लिए चुनौती बना हुआ था। इस दौरान ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की बैठक का आयोजन कड़वा आमरी में हो रहा था। बैठक में सूरजमल ने सहजकर्ता एवं समूह के सदस्यों को बताया की घर परिवार आर्थिक तंगी एवं बेरोजगारी कि कठिन परिस्थितियों से गुजर रहा है एवं 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 पोषण वाड़ी, बकरी पालन एवं मुर्गीपालन के तौर तरीकों एवं सावधानियों पर विस्तार से संवाद किया। सूरजमल इन सभी आजीविका के विषयों को विस्तार पूर्वक समझने लगा और स्वयं करने के लिए तैयार था क्योंकि सूरजमल को पारंपरिक तौर से खेती में रूचि बढ़ने लगी थी।

शुरुआत : सहजकर्ता देवचंद ने वाग्धारा संस्था द्वारा समय समय पर समुदाय में दिये जाने वाले सहयोग एवं प्रशिक्षण के विषय में ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति में बात 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 की अब मैं अपने परिवार के साथ रहकर ही काम करूँगा। सूरजमल को सहजकर्ता



देवचंद ने हर संभव मदद करने का विश्वास दिलाया। कुछ समय बाद सूरजमल को वाग्धारा संस्था द्वारा 10 प्रकार के सब्जी बीज, तथा 1 बकरा उपलब्ध करवाया ताकि सूरजमल अपना रोजगार स्थापित कर पाए। इसके साथ ही सूरजमल को ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के साथ 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 विशेष रूप से ध्यान रखा, सूरजमल ने अपने खेत में एक छोटी पोषणवाड़ी लगाई,जिसमें बैंगन, टमाटर, मिर्च, हल्दी, अदरक, भिंडी, पालक एवं धनिया लगाया और नियमित रूप से देखभाल की गई, साथ ही मुर्गीपालन एवं बकरी पालन का विशेष ध्यान रखते हुए आवश्यक दाना पानी देते हुये देखभाल की, जिससे सूरजमल को दिनोंदिन बेहतर परिणाम नजर आने लगे। इसको देखते हुए सूरजमल का आत्मविश्वास काफी बढ़ गया, आत्मविश्वास से भरपूर सूरजमल ने एक पोषण वाड़ी की जगह स्वयं ने दूसरी पोषण वाड़ी की शुरुआत की, ताकि एक के बाद एक सब्जियां तैयार हो जिससे आमदनी बढ़ सके। इस कार्य में सूरजमल के साथ पत्नी का भी अहम योगदान रहा क्योंकि सूरजमल की अनुपस्थिती में पोषण वाड़ी एवं बकरी पालन में विशेष देखभाल की जिम्मेदारी संभाली।

परिवार की आर्थिक स्थिती में बदलाव कि शुरुआत :- सूरजमल बताता है कि इस साल बकरी पालन से 2 बकरे 24000 रुपये में बेचे एवं पोषण वाड़ी से लगभग 30000 रुपये की आमदनी हुई। सूरजमल बताता है कि पिछले 2 साल में लगभग 1 लाख रुपये की आमदनी की, इस आमदनी में से 50000 /-



रुपये की एक भैंस खरीदी जिससे बच्चों को घर का दूध उपलब्ध होने लगा एवं प्रतिदिन 250 रुपये का दूध बिकने लगा है, इससे घर की आमदनी में बढ़ोतरी होने लगी है। सभी पढ़े-लिखे बेरोजगार युवा जो रोजगार की तलाश में लगे हुये हैं उनको हमेशा आत्मनिर्भर बनने के लिए प्रेरित करता है। ग्राम स्वराज समूह की बैठक में सूरजमल हमेशा बोलता है की जीवन में कुछ करना है तो आपको आत्मनिर्भर बनना होगा। इससे परिवार को संभल मिलेगा एवं परिवार का लाल-पालन बेहतर तरीके से हो सकेगा। साथ ही हमारे बच्चों को अच्छी शिक्षा दिलाने के लिए अपने आपको 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 संदेश : सूरजमल कहता है की 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। ग्रामीण परिवेश एवं बेरोजगार युवा एवं महिलाएं कर सकती है, लेकिन हमारे अंदर एक विश्वास जगाना होगा कि विश्वास के साथ आपको मेहनत करनी होगी। इसके लिए हमेशा सूरजमल ग्राम स्वराज एवं गाँव स्तर की बैठकों में सबको आत्मनिर्भर बनाने के लिए 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 पूरे समुदाय को इसी तरह मार्गदर्शन मिलता रहे ताकि हर वर्ग, हर बेरोजगार युवा एवं महिलायें आत्मनिर्भर बन सके।

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





## गर्मी के मौसम में डायरिया से बचाव

जीवन में हर व्यक्ति को कई बार दस्त या डायरिया की समस्या होती है। डायरिया के कारण मृत्यु भी हो सकती है, इसलिए इसे गंभीरता से लेने की जरूरत है जिस गंभीरता से हम किसी अन्य जानलेवा बीमारी को लेते हैं। डायरिया 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में होने वाले मौत का दुसरा प्रमुख कारण है। डायरिया होने का मुख्य कारण है रोटावायरस। रोटावायरस वैक्सीन के जरिए डायरिया से बचा जा सकता है। यह वैक्सीन विभिन्न खुराकों में बच्चों (1 वर्ष) को दिया जाता है।

लोग अक्सर डायरिया और दस्त को एक दूसरे के पर्यायवाची मान लेते हैं। यदि उसी व्यक्ति को दिन में 3 बार से अधिक बार दस्त होते हैं तो इस स्थिति को डायरिया कहते हैं। डायरिया तब होता है जब व्यक्ति की आंतों की तरह से काम नहीं करती और बड़ी आंत से मल जल्दी बाहर निकल जाता है, जिस कारण डायरिया या दस्त की समस्या होती है। डायरिया या दस्त सामान्यतः 2 से 3 दिन तक किसी भी व्यक्ति के साथ बने रहते हैं, लेकिन यदि यह इस सामान्य अवधि से अधिक समय तक रहे तो यह एक चिंता का विषय बन जाता है।

**डायरिया मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं, जो की उनकी अलग-अलग प्रवर्तित पर आधारित होते हैं। जो की निम्नलिखित हैं-**

1- **एक्यूट डायरिया:** यह डायरिया पानी की तरह पतला होता है और यह सबसे अधिक लोगों में पाया जाता है। यह डायरिया लगभग दो दिन तक व्यक्ति के साथ बना रहता है। खान-पान में सामान्य बदलाव करने से यह डायरिया ठीक हो जाता है।

2- **खुनी डायरिया:** इस डायरिया को पेचिस भी कहते हैं, यह खुनी डायरिया इन्फेक्शन के कारण होता है। यह इन्फेक्शन आंतों को बुरी तरह प्रभावित करता है, जिस कारण मल से चिपचिपा पदार्थ और खून निकलता है।

3- **क्रोनिक डायरिया:** डायरिया का यह प्रकार लम्बे समय तक बना रहता है। यह डायरिया 14 दिन या अधिक समय तक व्यक्ति के साथ बना रहता है।

**डायरिया के लक्षण -**

- दिन में 3 बार से अधिक दस्त लगना
- मूत्र कम और गाढ़ा आना
- पेट में दर्द
- नौसिया और उल्टी की अनुभूति
- जुबान का सूखना
- प्यास अधिक लगना
- डिहाइड्रेशन ( शरीर में पानी की कमी )

- बुखार
- वजन कम होना
- जी मचलाना

**डायरिया से बचाव के लिए क्या करें -** यदि इस तरह की समस्या लगे तो तत्काल डॉक्टर के पास जाए और साथ ही कुछ घरेलू उपाय भी आप कर सकते हैं, यदि आपको सही लगे -

- प्रचुर मात्रा में पानी पिए
- दस्त होते ही तुरंत एक गिलास पानी का सेवन करें
- सामान्य ताप पर ही पानी पिए, ज्यादा गर्म व ज्यादा ठंडा पानी डायरिया के लिए ठीक नहीं है
- बिना दूध मिलाएं नींबू की चाय पिए
- फलों का जूस पिए
- खिचड़ी / दलिये का प्रयोग करें
- दही व छाछ पिए
- डायरिया में केला आपको काफी राहत दे सकता है, क्योंकि केला पोटेसियम से भरपूर होता है, जो दस्त को कम कर सकता है। केला लंबे समय तक पेट में रह सकता है।
- नमक चीनी का घोल पिए-

**घरेलू स्तर पर नमक चीनी का घोल बनाने की विधि -**

- सबसे पहले अपने हाथ साबुन से धोएं।
- एक लीटर पानी को उबालकर ठंडा कर ले, अब इसमें 6 छोटे चम्मच शक्कर (चीनी) पूरी तरह से घूल जाने तक मिलाये।
- अब इसमें 1 छोटा चम्मच नमक मिलाये, घर पर बना घोल सेवन के लिए तैयार है।

इस तैयार घोल को ढक कर रखे, थोड़ी थोड़ी देर में इस घोल को पीते रहे, घोल को 24 घंटे में खत्म करें, यदि बच जायें तो फेंक दे और दुबारा बनायें, अगर आप चाहे तो इसमें नींबू का रस भी मिला सकते हैं, जिससे मुंह का स्वाद बढ़ जायेगा।

**डायरिया हो तब क्या न करें -**

- तले-भुने भोजन का सेवन बंद करें
- मोटा अनाज का सेवन न करें
- डेयरी उत्पादों से बचे
- बासी भोजन करने से बचे

**इन छोटी-छोटी बातों का ख्याल रखने से हम सभी अपने घर में रह रहे व्यक्तियों का खास ख्याल रखकर के डायरिया से बचाव कर सकते हैं, साथ ही यदि किसी को यह बीमारी हुई तो जल्दी ही चिकित्सक सलाह से या घर पर भी उपचार कर सकते हैं।**

## वागड़ का बहुउपयोगी पेड़ सलाई या गुगल वृक्ष

वागड़ क्षेत्र में आसानी से उगने और जीवित रहने वाले सलाई/गुगल के पेड़ अब बहुत कम होते जा रहे हैं, जबकि इनका सांस्कृतिक, सामाजिक और आर्थिक महत्व बहुत ज्यादा है। इसका वैज्ञानिक नाम बोसवेलिया सेराटा है, यह बरसेरेसी परिवार का सदस्य है। वागड़ में इस पेड़ को सलाई, साले, सलैय्या, गुगल, धुप, साल्मा और गुगुल जैसे नामों से भी जाना जाता है।

सलाई/गुगल के लिये आवश्यक जलवायु एवं भौगोलिक परिस्थितियों की बात करें तो यह विभिन्न जंगलों में शून्य से 45 डिग्री सेल्सियस तक के तापमान परिवर्तन को सहन करने की क्षमता रखता है। मुख्य रूप से यह राजस्थान, मध्यप्रदेश, आंध्र प्रदेश, ओडिशा, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश और गुजरात इत्यादि राज्यों में पाया जाता है। उपजाऊ मिट्टी पर यह बड़ा आकार प्राप्त कर लेता है।



सलाई / गुगल वृक्ष उष्ण कटिबंधीय जलवायु में पहाड़ों की ढलानों और चोटियों पर आसानी से देखा जा सकता है। यह सबसे खराब और सबसे कम उथली मिट्टी में भी जीवित रह सकता है, जहाँ अधिकांश पेड़ों का जिंदा रहना मुश्किल होता है। यह मध्यम से बड़े आकार का पेड़ है। इसकी छाल आमतौर पर पतली होती है। सबसे कठोर पेड़ों में से एक होने के कारण, यह जंगल की आग से बच सकता है, और जानवरों से कोई खतरा नहीं होता है। कठोर जलवायु को सहन करने वाले इस पेड़ को किसी विशेष देखभाल या पानी की आवश्यकता नहीं होती है।

**सलाई/ गुगल गोंद/ गुगल** पेड़ की छाल रंग और बनावट में पतली, परिवर्तनशील होती है। अक्सर, यह भूरे-हरे, राख जैसा या लाल रंग का होता है, जो पतले, कागज जैसे टुकड़ों जैसा दिखाई देता है।

सलाई/ गुगल का पत्ता नीम के पेड़ की तरह होता है। सलाई/ गुगल के पत्तों की सीमा पर नीम के पेड़ के समान दाँत या दाँतेदार दाँत होते हैं। दिसंबर-जनवरी माह में इस पेड़ की पत्तियाँ गिर जाती हैं और मई-जून में नये पत्ते आते हैं। सलाई/ गुगल के फूल गुच्छों में उगते हैं जो आमतौर पर सफेद रंग के होते हैं। कभी-कभी यह हल्का गुलाबी भी हो सकता है। फूल फरवरी-मार्च में आते हैं जब डाल पर पत्तियाँ नहीं होती हैं।

सलाई/ गुगल के फल का रंग हरे से गुलाबी और फिर हल्के भूरे रंग में परिवर्तित हो जाता है। वे मई-जून में पकते और गिर जाते हैं।

**व्यावसायिक उपयोग**

- सलाई/ गुगल गोंद को इसकी अनोखी खुशबू के कारण धूप (पूजा) के रूप में उपयोग किया जाता है। अगरबत्ती उद्योग के अलावा अस्थमा और गठिया के इलाज के लिए आयुर्वेद में सलाई/ गुगल के पेड़ का व्यापक रूप से उपयोग किया



जाता है।

- इस पेड़ का उपयोग कागज बनाने और अखबारी कागज बनाने में किया जाता है।
- इसकी छाल को हल्दी के साथ मिलाया जाता है और आदिवासी क्षेत्रों में गठिया के इलाज के लिए उपयोग किया जाता है।
- सलाई/ गुगल गोंद का उपयोग बालों की समस्याओं के साथ-साथ हड्डियों से संबंधित स्थितियों के इलाज के लिए भी किया जाता है।
- सलाई/ गुगल का पेड़ आयुर्वेद की बहुमूल्य जड़ी-बूटियों में से एक है, इसे आयुर्वेद में गजभक्ष्य कहा जाता है।



इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम इस पेड़ के महत्व को पहचानें और सलाई/ गुगल पेड़ के प्रचार-प्रसार और रोपण के प्रयास करें। यह वागड़ की पहाड़ी श्रृंखला के लिए सबसे उपयुक्त पेड़ों में से एक है। यदि आप इस पेड़ को अपने घरों के पीछे वाले खाली हिस्से या खाली पड़ी पहाड़ियों पर लगाते हैं तो इससे बड़ा आर्थिक लाभ प्राप्त किया जा सकता है, जो परिवार को उस समय मदद करता है जब हमें रोजगार की तलाश में घर छोड़ना पड़ता है।



## वागड़ क्षेत्र की जैव विविधता को बनाये रखने में हमारी भूमिका

22 मई को पूरी दुनिया में विश्व जैव विविधता दिवस को मनाया गया। जिसमें सभी देशों ने अपनी स्थानीय जैव विविधता को लेकर संवाद किया और उसके संरक्षण के लिए आगे आने का संकल्प भी लिया। हम बात करेंगे की आखिर क्यों आज हमको इस प्रकार से इस विषय पर गहनता के साथ चर्चा या संवाद करने की जरूरत है। हमारे वागड़ क्षेत्र की जैव विविधता अर्थात हमारे वागड़ क्षेत्र में उपस्थित जीवन की विविधता, हमारे वागड़ क्षेत्र में विभिन्न प्रकार के जीव जंतु, पेड़-पौधे, कीट-पतंगे और असंख्य सूक्ष्मजीवों की विभिन्न प्रजातियाँ पाई जाती है जो हजारों-लाखों वर्षों के क्रमिक विकास का परिणाम है।



जैव विविधता का न केवल पर्यावरण की दृष्टि से अपितु सांस्कृतिक, आर्थिक एवं सामाजिक महत्व भी है। जैव विविधता पर्यावरणीय संतुलन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्रकृति में प्रत्येक जीव का अपना विशिष्ट स्थान और भूमिका होती है, जो पर्यावरण को स्थिर और संतुलित बनाए रखती है। उदाहरण के लिए, पौधे कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करते हैं जिससे हमें जीवनदायिनी ऑक्सीजन मिल पाती है। इसी प्रकार, छोटे-छोटे कीट जैसे तितली, भंवरा, मधुमक्खियाँ इत्यादि परागण कर हमारे लिए विभिन्न खाद्य फसलों के उत्पादन को सुनिश्चित करते हैं। संयुक्त राष्ट्र के खाद्य एवं कृषि संगठन के अनुसार, दुनिया का एक तिहाई खाद्य उत्पादन केवल मधुमक्खियों पर निर्भर करता है।

जैव विविधता का हमारी अर्थव्यवस्था पर भी सीधा असर पड़ता है। कई उद्योग, जैसे कृषि, मत्स्य पालन, और औषधीय उद्योग, जैव विविधता पर ही निर्भर हैं। विभिन्न पौधों और जानवरों से हमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ, दवाइयाँ और अन्य आवश्यक वस्तुएँ मिलती हैं। जो हमारे जीवन को गुणवत्तापूर्ण बनाने में योगदान देती है। इसी प्रकार विभिन्न समुदायों की संस्कृति और परंपराएँ भी जैव विविधता से गहराई से जुड़ी हुई हैं। हमारे समाज की कई परम्पराएँ, रीतिरिवाज और जीवनशैली जैव विविधता पर आधारित हैं। इसीलिए यह हमारे जीवन का अनमोल हिस्सा है और इसकी रक्षा करना हम सभी का मुख्य कर्तव्य है। हमें यह समझना होगा कि हमारे द्वारा की गई छोटी-छोटी गतिविधियाँ भी जैव विविधता पर बड़ा प्रभाव डालती हैं। समुदाय से आग्रह है कि हम सभी को

पारंपरिक कृषि पद्धतियों को अपनाना होगा। जैविक खाद और कीट नियंत्रकों को अपनाना होगा। पारंपरिक फसलों और औषधीय पौधों का संरक्षण और संवर्धन जैव विविधता के संरक्षण में मदद करती हैं।

इसी प्रकार हमें हमारे प्राकृतिक जल, जंगल, जानवर, जंगल और बीजों का संरक्षण करना होगा। वन क्षेत्रों के संरक्षण के साथ ही वनों की कटाई को रोककर वृक्षारोपण को बढ़ावा देना होगा। स्थानीय समुदाय के नेतृत्व में सामूहिक वृक्षारोपण कार्यक्रमों का आयोजन करना होगा। इससे न केवल वन क्षेत्र बढ़ेगा बल्कि स्थानीय जैव विविधता को भी बढ़ावा मिलेगा। जल स्रोतों को संरक्षित करने के लिए स्थानीय सामुदायिक जल संचयन तकनीकों का उपयोग कर पानी की उपलब्धता को सुनिश्चित करना होगा जिससे जलीय जैव विविधता सुनिश्चित हो सके।

समुदाय में वृद्ध स्तर पर जागरूकता लाने के लिए स्थानीय विद्यालयों, और सामुदायिक केंद्रों में जैव विविधता के महत्व और इसके संरक्षण के तरीकों पर शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए। स्थानीय पौधों और जीव-जंतुओं की प्रजातियों का संरक्षण किया जाना चाहिए, जो क्षेत्र की जैव विविधता को बनाए रखने में मदद करेंगे। स्थानीय समुदाय को अपने क्षेत्र की लुप्त होते जा रही जैव विविधता को चिन्हित कर उसके संरक्षण एवं संवर्धन के लिए सरकार और गैर-सरकारी संगठनों के साथ मिलकर प्रयास करना चाहिए इससे संसाधनों और विशेषज्ञता का आदान-प्रदान होगा।

साथ ही समुदाय स्थानीय स्तर पर जैव संरक्षण समितियों का गठन कर सरकार के साथ मिलकर अवैध शिकार, वृक्षों की अवैध कटाई, अवैध खनन और अन्य हानिकारक गतिविधियों पर सख्ती से कार्यवाही करना सुनिश्चित करना चाहिए। समुदाय इको पर्यटन के माध्यम से स्थानीय संस्कृति, रीति रीवाज को अपनाकर क्षेत्र की जैव विविधता को

संरक्षित कर सकते हैं। इससे समुदाय को आर्थिक लाभ भी होगा और पर्यटकों को क्षेत्र की जैव विविधता के बारे में जानकारी मिलेगी। वागड़ क्षेत्र की जैव विविधता के संरक्षण में समुदाय की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। समुदाय द्वारा किए गए ये प्रयास जैव विविधता को बनाए रखने और बढ़ाने में सहायक होंगे।

केंद्र एवं राज्य सरकार को भी ऐसी कठोर नीतियाँ और कानून बनाकर लागू करना चाहिए और अवैध शिकार- अवैध व्यापार पर सख्त पाबंदियाँ लगानी चाहिए। इन सभी छोटे-छोटे महत्वपूर्ण प्रयासों को अपनाकर ही हम सब अपने क्षेत्र की जैव विविधता को सहेज कर रख पाएँगे।



**वागड़ रेडियो 90.8 FM**  
वागधारा, कुपड़ा



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

यह  
“वातें वागधारा नी”  
केवल  
आंतरिक  
प्रसारण है।

