



परंपरागत खेती में बैलों का सांस्कृतिक महत्त्व



प्यारे किसान भाइयों- बहनों संगठन के पदाधिकारियों व प्यारे बच्चों जय गुरु !!

हर बार की तरह इस बार भी पुनः संवाद के लिए आपके साथ, मैं इस पत्रिका के माध्यम से आया हूँ। हम हर माह के विषय और गतिविधियों को लेकर आपके साथ संवाद करते हैं। वाग्धारा के साथ भी आपके साथ संवाद करते हैं और हमारे संगठन के पदाधिकारी भी

अपनी जिम्मेदारियों का निर्वाहन बहुत अच्छी तरीके से करते हैं। चूँकि इस माह हमें बरसात का ईंतजार है कि बरसात की ऋतु आने वाली है, हमारे पेड़ों की ऋतु आने वाली है, ये हमारी प्राकृतिक ऋतु है इसमें हमें हमारी वनस्पति, मिट्टी और हमारे पानी को बचाने की जिम्मेदारी हम सबकी है। पिछले अंकों में भी आपके साथ संवाद के रूप में विशेष रूप से जो बात की गई थी वो यही थी कि हमें किस प्रकार से हमारे पानी को जो बह कर के चला जाता है उसे रोकना है, दौड़ने वाले पानी को बैठाना शुरू करना है, हमें हमारे पेड़, बीज और हमारे सामूहिक वनों की सुरक्षा करनी है।

इसी के साथ एक जो महत्वपूर्ण विषय जिसको लेकर मैं आपसे संवाद करना चाह रहा हूँ वो हमारे खरीफ की परंपरागत खेती के क्या तरीके हुआ करते थे? जिसको हम हांगणी खेती कहते थे, जिसे आज मिश्रित कृषि भी कहते हैं। उस खेती का लाभ यह होता था कि हमारी मां-बहने जब खेत में जाती तो उस एक ही खेत में से वो मवेशियों के चारे से लेकर के हमारे चूल्हे के इंधन तक और हमारी सब्जी और फल समस्त चीजे लेकर के आती थी। फसल पकने से पहले वही खेत हमें अनाज देता था और उसी से घास भी हमको मिल जाती थी और तो और उस खेती से हम हमारी मिट्टी के स्वास्थ्य को भी बचा के रख पाते थे, परंतु पिछले कुछ समय से जब से हम उन्नत खेती के नाम पर सोयाबीन या जिसे हम नगद फसल कहते हैं इसे केवल मात्र हम बेच सकते हैं हमारे उपयोग में नहीं ला सकते ऐसी खेती करने लग गए।

मुझे प्रसन्नता है आपसे ये बताते हुए कि हमारे क्षेत्र में आज भी बहुत बड़ा किसानों का एक वर्ग अपने खेतों में काचरी, मक्की के साथ उड़द, तुअर, किनारे-किनारे कपास, भिंडी, अंबाडी (देशी भिंडी) और तो और बीच-बीच में सब्जियाँ, चवले, झालर कही सारी चीजे ऐसी है जिनको सहेज करके रखा हुआ है यही हमारे खेतों का श्रृंगार है, यही हमारी खेती की विरासत है, यही हमारे खेतों का आभूषण बन कर के हमारे साथ आ सकता है। हम अगर इसे संभाल करके रख लेंगे, तो हमें हमारे परिवार, खेत, गाँव व प्रकृति के स्वास्थ्य और सेहत की रक्षा कर सकेंगे।

मैं इस अंक में आप सभी से ज्यादा संवाद ना करके बस आग्रह करना चाहूँगा कि हम कम से कम आज वाग्धारा सवा लाख से ज्यादा किसानों के साथ 1168 गांवों में काम करते हैं, हमारे कई सारे संगठन हैं, हर संगठन का पदाधिकारी यह सोच ले कि मैं स्वयं तो करूँगा और दस किसानों को समझा करके हांगणी खेती के लिए प्रेरित करके करवाऊँगा तो हम हमारे आदिवासी क्षेत्र की और हमारी आदिवासी संस्कृति की पहचान बीज, फल, वनस्पति और हमारे परंपरागत बीजों को सहेज करके हांगणी खेती के माध्यम से हमारी आने वाली पीढ़ियों तक पहुंचा सकते हैं और इस देश दुनिया को दिखा सकते हैं कि हम अपने आप में समृद्ध हैं, हमारा ज्ञान और हमारी विविधता समृद्ध है और हम किसी पर भी निर्भर नहीं हैं।

इसी आग्रह के साथ

जय- गुरु, जय- स्वराज !!!

आपका अपना
जयेश जोशी



सदियों से चली आ रही यह परम्परा, हमारी खेती में संस्कृति की झलक है। सदियों से आदिवासी समाज में बैलों को भगवान मानते हैं। खेतीका मुख्य आधार बैल जोत कर खेती करना किसान के लिए सबसे अच्छा तरीका है जो पुराने समय से चलती आ रही परम्परा हमारे लिये खेती का वरदान साबित होती है। बैलों को आदिवासी समाज में खेती का राजा मानते हैं, सूर्य उगने के पहले किसान अपनी पहली नजर बैलों पर डालता है। इसके बाद ही दुसरे कामों की ओर ध्यान देता है, लेकिन लोग धीरे- धीरे बैलों से खेती करने का तरीका बदलते जा रहे हैं जिससे जमीन की उपज कम होती जा रही है और जमीन में जो बीज बोने चाहिये वो ठीक से नहीं बो पाते हैं, कुछ बीज ऊपर रह जाते हैं जिससे पुरे बीज नहीं उगते हैं इसलिये किसान को नुकसान होता है। इस कारण से हमें हमारी संस्कृति, हमारी परम्पराओं से जुड़ी खेती का जो तंत्र है उसको नहीं भूलना चाहिये लेकिन किसान आज कल मशीनों से खेती करने लगे हैं जिससे किसान आर्थिक दृष्टि से कमजोर हो रहा है क्योंकि घर से नगदी हो तो ही वह समय पर खेती कर सकता है, इसलिए इस परम्परा को जीवित रखने के लिये युवाओं, महिलाओं और बुजुर्गों को समय- समय पर मार्गदर्शन आपसी संवाद जरूरी है जिससे पुनः बैलों के माध्यम से खेती करने का मानस बनाया जा सके। इस कारण से किसान आर्थिक दृष्टि से कमजोर नहीं होगा और खेती में आसानी से जितने बीज लगते हैं वो उगने में दिक्कत नहीं आयेगी। हमारी खेती की संस्कृति को जीवित रखना अति आवश्यक है।

खरीफ की बुवाई: खरीफ की फसल में बैलों

से हल जोतकर खेती करना वर्तमान स्थिती की मांग है। वर्तमान में विभिन्न प्रकार की फसलों की बुवाई के लिये किसान बारिश से पहले अपनी तैयारी कर रहा है जिससे विभिन्न प्रकार की फसलों के बीज बोयेंगे। हल से बीज बोने के लिये किसान अपनी पूर्व तैयारी कर लेता है, जिसमें विभिन्न प्रकार के बीज जैसे कि मक्का, उड़द, तुअर, चवला आदि की बुवाई कर हांगडी खेती की जाती है जो किसान के लिये फायदेमंद होता है। हल के द्वारा बोये जाते हैं वह निश्चित गहराई में बोया जाता है जिससे बीज पूरी तरह से उग जाते हैं और कम बारिश होने पर भी फसल जल्दी सूखती नहीं है और आवश्यकता के अनुसार ही बीज का उपयोग किया जाता है जिससे किसान को ज्यादा बीज की आवश्यकता नहीं पड़ती है इससे किसान को आर्थिक दृष्टि से भी फायदा होता है।

आखातीज: इस दिन आदिवासी समुदाय में बैलों व धरती माता की पूजा की जाती है, इस दिन मीठा भोजन बनता है जो परिवार के सभी लोग मिलकर भोजन करते हैं साथ ही बैलों को भी खिलाया जाता है और धरती माता को भी प्रसाद चढ़ाया जाता है।

इस दिन सात प्रकार का अनाज इकट्ठा कर चारो दिशाओं में बैलों को घुमाकर कर हल चलाया जाता है साथ ही अनाज का वावेतर (छिडकाव कर बोया जाता है) करते हैं जिसको बहुत ही शुभ माना जाता है, सभी की खुशहाली की कामना करते हैं। इस प्रकार से आखातीज के दिन आदिवासी समुदाय धरती, धोरी, धणी सब मिलकर भगवान से प्रार्थना से प्रार्थना करते हैं कि हमारी फसल को किसी प्रकार का कोई



नुकसान नहीं हो।

बैलगाड़ी: विशेषकर आदिवासी समुदाय में अनाज को लाने के लिये बैलगाड़ी का उपयोग किया जाता है, उस जमाने में इसके लिये किसी प्रकार का कोई साधन नहीं था, बैलगाड़ी ही एक ऐसा माध्यम था जो एक स्थान से दुसरे स्थान पर अपनी फसल एवं अन्य सामान को ले जाने में सहायक था और आवागमन का मुख्य साधन भी बैलगाड़ी ही हुवा करती थी।

बैलों से खेत तलाई बनाना: पुराने समय में लकड़ी की केण होती थी जो बैलों को जोड़कर मिट्टी भरकर एक स्थान से दुसरे स्थान पर तलाई बनाने के काम में लेते थे जिससे खेत समतल भी होता था और उसकी मेड भी बन जाती थी इसका दूसरा फायदा यह भी होता था कि मिट्टी औरखाद बहकर खेत से बाहर नहीं जाता था जिससे फसल उत्पादन को बढ़ावा मिलता था।

रहट व चर्खी: यह बहुत पुरानी परम्परा है समुदायसदियों से इस पद्धति का उपयोग करते

थे, जैसे रहट का उपयोग खेती में सिंचाई और पीने के पानी को गहराई से निकालने में किया जाता था और चर्खी का उपयोग गन्ने आदि से रस निकालने में किया जाता था, बैलों की चर्खी का उपयोग अभी भी कुछ हिस्सों में किया जाता है। जिसमें बैल का उपयोग करते हुये कुएँ में पानी ज्यादा गहराई में होने पर दो की जगह चार बैलों को जोड़कर रहट के द्वारा पानी निकाला जाता था ताकि बैलों को भी ज्यादा मेहनत नहीं करना पड़े और सिंचाई के लिये पानी ज्यादा निकाल लिया जाता था जिससे दो दिन का काम एक ही दिन में पूरा हो जाता था और इसमें किसी प्रकार की कोई लागत नहीं लगती थी ना ही प्रदुषण होता था।

सीख: आदिवासी संस्कृति एवं परंपराओं में बैल का अस्तित्व सदियों पुराना है इसे बनाये रखने के लिये पुनः बैलों का उपयोग करते हुये खेती के महत्त्व को समझने की महती आवश्यकता है क्योंकि आज का युवा हमारे बैल और हल को भूलते जा रहे हैं, अगर बैल घर में नहीं है तो हमारा घर सुना- सुना लगता है और हमारी जमीन को उपजाऊ बनाये रखने के लिये बैलों के द्वारा खेती करना और उनका महत्त्व समझना जरूरी है, अगर जमीन उपजाऊ नहीं होगी तो फसल भी कमजोर और गुणवत्तापूर्ण नहीं होगी। बैलों से खेती करने से लागत कम होती है और आमदनी बढ़ेगी, साथ ही खरपतवार भी कम होगी, बैलों से खेती करने से बीज कम मात्रा में लगेगा साथ ही बीज उगने में किसी प्रकार की कोई दिक्कत नहीं होगी और किसान को आर्थिक फायदा होगा, इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए हम सबको मिल करके सच्ची खेती में एक दुसरे की मदद करने की आवश्यकता है, जिससे किसान को भविष्य में किसी प्रकार के नुकसान की आशंका नहीं रहेगी।



बारिश में पशुधन प्रबंधन की खास बातें



बारिश का मौसम बकरी, गाय- बैल और भैंस ही नहीं, तमाम दुधारू पशुओं के लिए बीमारियाँ लेकर आता है। संक्रमण वाली बहुत सारी ऐसी बीमारियाँ होती हैं जिनकी अगर जरा सी अनदेखी की जाए तो पशुधन हानी की आशंका होती है। खासतौर पर पशुधन में होने वाली पेट संबंधी बीमारी। इस बीमारी के चलते पेट में कीड़े पड़ जाते हैं। इस बीमारी का बड़ा कारण दूषित पानी भी है। इस बीमारी में पशुधन की बढ़वार रुक जाती है। कितना भी अच्छा खिला लो लेकिन उनकी बढ़वार पर कोई असर नहीं होता है। लेकिन थोड़ी सी जागरूकता से इस खतरनाक बीमारी को रोक जा सकता है।

जरूरत है सिर्फ उनके हरे चारे में मामूली सा बदलाव कर दिया जाए। क्योंकि हरे चारे में शामिल बहुत सारे पेड़-पौधों की पत्तियाँ दवाई का काम करती हैं। इन पेड़-पौधों की पत्तियों में ही प्राकृतिक रूप से दवाईयों के गुण मौजूद हैं। इस पेड़ के पत्ते खिलाने से बकरी के पेट में नहीं होंगे कीड़े।

अमरुद, नीम और मोरिंगा में टैनिन कांटेंट और प्रोटीन की मात्रा बहुत होती है। अगर समय पर हम तीनों पेड़-पौधों की पत्तियाँ पशुधन को खिलाते हैं तो उनके पेट में कीड़े नहीं होंगे। पेट में कीड़े होना विशेष कर बकरे और बकरियों में बहुत ही परेशान करने वाली बीमारी है। पेट में अगर कीड़े होंगे तो उसके चलते उनकी बढ़वार नहीं हो पाएगी। अगर आप उन्हें खुले मैदान और जंगल में चरने का मौका नहीं मिल पाता है। नीम, अमरुद, सहजन आदि पेड़-पौधे की पत्तियाँ आसपास नहीं मिल पाती हैं तो इसमें परेशान होने की बात नहीं है।

पशुधन के लिये नीम गिलोय
अगर हम खुले मैदान में या फिर किसी जंगल में जाएं तो हमें नीम गिलोय दिख जाएगा। सामान्य रूप से गिलोय किसी भी पेड़ पर चढ़ने वाली मजबूत बेल है पर ऐसा माना जाता है की नीम के पेड़ वाली गिलोय ज्यादा स्वास्थ्य वर्धक है। स्वाद में यह कड़वा होता है। अगर हम नीम गिलोय की पत्तियाँ बकरी के बच्चों को खिलाएं तो उनके शरीर में बीमारियों से लड़ने की ताकत आ जाएगी। छोटे बच्चे जल्द बीमार भी नहीं पड़ेंगे। जिसके चलते पशुपालक पशुधन की मृत्यु दर को कम कर सकेंगे। यह हम सभी जानते हैं कि बकरी पालन में सबसे ज्यादा नुकसान बच्चों की मृत्यु दर से ही होता है। आकाशीय बिजलीसे बचायें



वर्षा काल में आकाशीय बिजली गिरने से पशुधन घायल हो सकते हैं या मौत भी हो सकती है।

- पशुधन को बारिश में पेड़ के नीचे या खुले में न बांधें।
- पशुधन पर तड़ित चालक लगायें।
- पशुधन को बारिश में नदी/ तालाब या पानी से दूर सुरक्षित स्थान पर बांधें।
- पशुधन को बारिश में बिजली के खम्बे या मोबाईल टावर से दूर रखें।

पशुधन को वर्षा काल में लगाये टीके
बारिश से पूर्व अपने नये पशुधन के बच्चों को एफएमडी (खुरपका- मुंहपका) एचएस और बीक्यूदुधारू पशुओं में होने वाले लगडी बुखार व गलघोंदू रोग से बचाव के लिए एचएस-बीक्यू (हिमेरिजक सिटैसिमिया-ब्लैक क्वार्टर) का टीका का लगाया जाना चाहिये। संक्रमण से बचाने के लिए टीकाकरण करना चाहिए और कृमि की दवा खिलानी चाहिए।

पशुधन में दूध उत्पादन बढ़ाने के उपाय

वागड के पशुधन में खराब पोषण प्रबंधन और पारंपरिक पशु चिकित्सा जानकारी की कमी के कारण क्षेत्र में दूध की पैदावार आवश्यकता से काफी कम है। दूध की पैदावार और वसा प्रतिशत बकरी, गाय या भैंस की आनुवंशिक क्षमता पर भी आधारित हैं। पशुधन में दूध की पैदावार को उसकी आनुवंशिक क्षमता से परे नहीं बढ़ा सकते, लेकिन वागड में अधिकांश किसान अपने पशुधन से वास्तविक संभावित दूध की पैदावार भी नहीं ले पाते हैं। यह कुपोषण का मुख्य कारण है, और साथ ही मवेशियों में विभिन्न प्रबंधन से जुड़ी समस्याओं के कारण है, इसलिए, दूध उत्पादन बढ़ाने का सबसे आसान तरीका पोषण संबंधी आवश्यकताओं और प्रबंधन पर ध्यान देना है।

- अलग- अलग तरह का हरा चारा खिलाये, केवल एक ही तरह का हरा चारा न खिलाये, हरे चारे को भूसा बना लें इससे पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ेगी और साथ ही चारे की बर्बादी भी कम होगी।
- ज्यादातर पशुधन विशेषज्ञों के अनुसार शाम को दूध दुहने के बाद सूखा चारा खिलाने की सलाह दी जाती है।
- केवल 1 किस्म की खली का इस्तेमाल न करें- तेल की खली जैसे कपास की खली, मूंगफली की खली, या जो भी स्थानीय रूप से उपलब्ध हो उन्हें बदल- बदल कर खिलाये।
- मक्का आटे के रूप में और भूसी जैसे कि काले चने की भूसी, धान की भूसी, आदि को मिला कर खिलाने की कोशिश करें। इसे रात भर भिगोने से किण्वित हो जाएगा और पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाएगी।
- खनिज मिश्रण उपलब्ध कराएं यह बहुत महत्वपूर्ण है। यदि आप खनिज मिश्रण नहीं देते हैं तो इससे पशुधन के शरीर में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी हो जाएगी

जिससे दूध की पैदावार कम होगी और प्रजनन संबंधी समस्याएं भी होंगी। पशुधन को हमेशा साफ पानी उपलब्ध कराएं।

दूध उत्पादन बढ़ाने के लिए सुझाव-
पशुधन में तनाव कारकों को दूढ़े और उन्हें दूर करें, हर दिन एक जैसी दिनचर्या का पालन करें। पशुधन को दिन में गर्मियों में दो बार नहलाएं। गोबर को दिन में तीन बार साफ करें। सुनिश्चित करें कि जानवरों को पीटा धमकाया न जाए। पशुधन में मच्छर/ मक्खियां न हों, इसकी जांच करें। हमेशा एक ही समय पर और एक ही व्यक्ति दूध निकाले तो ज्यादा अच्छा है। यदि दूध दुहने वाले को पूरा दूध दुहने में बहुत अधिक समय लगता है, तो भी दूध की मात्रा कम होती है। जानवरों को नियमित रूप से कृमि मुक्त करना जरूरी है। पेट में कीड़े होने से दूध की पैदावार में कमी आती है। जानवरों को सीधे धूप में न बांधें। जानवरों को कम से कम कुछ घंटों के लिए खुले में चरने देने से पाचनप्रक्रिया सही रहती है और पशुधन खुश रहेगा, एक खुश पशुधन अधिक दूध देता है। मूल रूप से बकरी, गाय या भैंस की सभी जरूरतों को पूरा करें। जब आप ऐसा करेंगे, तो बकरी, गाय या भैंस अधिकतम दूध देगी और साथ ही दूध की वसा और भी बढ़ेगी।



बच्चों का मौसमी संक्रमण से बचाव

भारत में मानसून जून से ही प्रारंभ हो जाता है और इस मौसम में बच्चे अक्सर बारिश में खेलते हैं, जिससे उन्हें मौसमी संक्रमण का खतरा रहता है। मानसूनी मौसम के दौरान बच्चों की स्वास्थ्य और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यहाँ पर कुछ सामान्य समस्याएँ और उनके घरेलू उपाय बताए गए हैं, जिनसे बच्चों को मौसमी संक्रमण से बचाया जा सकता है।

मौसमी संक्रमण के सामान्य लक्षण:

1. **लाल चकत्ते** - त्वचा पर लाल रंग के दाने।



2. **खाज-खुजली** - त्वचा में खुजली और जलन।



3. **पैरों की उंगलियों में दरारें** - पैरों की त्वचा फटने की समस्या।



4. **त्वचा में जलन** - त्वचा में चुभन या जलन महसूस होना।



5. **जीभ और होंठों पर छाले** - मुँह के अंदर या होंठों पर छोटे घाव या छाले।



मौसमी संक्रमण से बचाव के घरेलू उपाय:

1. **नीम के पत्ते का पानी:**

लाभ: नीम में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो त्वचा को साफ करते हैं और संक्रमण से बचाते हैं।

विधि:

1. पानी को गर्म करें।
2. इसमें हरे नीम के पत्ते डालें।
3. कुछ देर बाद इस पानी से बच्चों को स्नान कराएं।
4. यह उपाय त्वचा के संक्रमण को दूर करने और स्वस्थ रखने में मदद करता है।

2. **अदरक और तुलसी की चाय:**

लाभ: अदरक और तुलसी में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले गुण होते हैं।

विधि:

1. थोड़े से अदरक और तुलसी के पत्तों को पानी में उबालें।
2. इसे गुनगुना कर बच्चों को पिलाएं।
3. यह चाय मौसमी सर्दी-जुकाम से बचाव में मदद करती है।

3. **हल्दी वाला दूध:**

लाभ: हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं।

विधि:

1. गर्म दूध में एक चुटकी हल्दी मिलाएं।
2. इसे बच्चों को पिलाएं।
3. यह उपाय अंदरूनी संक्रमण को रोकने और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करता है।

4. **नारियल तेल और कपूर:**

लाभ: नारियल तेल में एंटीफंगल गुण होते हैं और कपूर त्वचा की समस्याओं को दूर करता है।

विधि:

1. नारियल तेल में थोड़ा सा कपूर मिलाएं।
2. इस मिश्रण को बच्चों की त्वचा पर लगाएं।
3. यह फंगल संक्रमण से बचाव में मदद करता है।

सावधानियाँ:

- शारीरिक स्वच्छता पर विशेष ध्यान:
- बच्चों को बारिश के गंदे पानी में खेलने या नहाने से रोकें।
- खेल के बाद बच्चों को साफ और सूखे कपड़े पहनाएं।
- 2. **संतुलित आहार:**
- बच्चों के भोजन में ताजे फल, हरी सब्जियाँ, और पोषक तत्वों से भरपूर आहार शामिल करें।
- उन्हें भरपूर पानी पिलाएं ताकि शरीर में पानी की कमी न हो।
- 3. **सामाजिक दूरी और मास्क पहनना:**
- बच्चों को भीड़भाड़ वाले स्थानों से दूर रखें।
- मास्क पहनने की आदत डालें।

इन घरेलू उपायों और सावधानियों को अपनाकर आप अपने बच्चों को मौसमी संक्रमण से बचा सकते हैं और उनका स्वास्थ्य बेहतर बना सकते हैं। मानसून के मौसम में थोड़ी सी सावधानी और सही देखभाल से बच्चों की स्वास्थ्य समस्याओं को आसानी से रोका जा सकता है।

सही उम्र में नामांकन एवं शिक्षा

जैसा कि हम सब जानते हैं बच्चे का सही उम्र में विद्यालय के अंदर दाखिला करवाना बहुत जरूरी है, क्योंकि सही उम्र में विद्यालय में दाखिला होना और शिक्षा से जुड़ना बच्चे के जीवन भर सिखने में सहायक होता है। बच्चे का दाखिला सही उम्र एवं समय से नहीं होने से बच्चे के विकास एवं सिखने की गति को प्रभावित करता है। इसलिए शिक्षा का अधिकार अधिनियम के अनुसार बच्चे का नामांकन 6 साल उम्र होते ही अनिवार्य किया है। इसके साथ 6 से 14 साल की उम्र के हरेक बच्चे को मुफ्त और अनिवार्य शिक्षा का अधिकार है। संविधान के 86वें संशोधन द्वारा शिक्षा के अधिकार को प्रभावी बनाया गया है। सरकारी स्कूल सभी बच्चों को मुफ्त शिक्षा उपलब्ध कराएंगे और स्कूलों का प्रबंधन स्कूल प्रबंध समिति (एसएमसी) द्वारा किया जायेगा। साथ ही निजी स्कूल भी न्यूनतम 25 प्रतिशत बच्चों को बिना किसी शुल्क के नामांकित करेंगे। गुणवत्ता समेत प्रारंभिक शिक्षा के सभी पहलुओं पर निगरानी के लिए प्रारंभिक शिक्षा के लिए राष्ट्रीय आयोग बनाया गया है। इसलिए हमारे समुदाय में उपस्थित 6 वर्ष या उससे अधिक उम्र के सभी बच्चों का नामांकन सुनिश्चित करना हमारी जिम्मेदारी है।

सत्र 2024-25 के लिए नामांकन प्रक्रिया शुरू हो चुकी है। आप अपने एवं समुदाय में शिक्षा से वंचित, अनामांकित एवं ड्रापआउट बच्चों को गाँव के विद्यालय में नामांकन करवाए एवं 3 से 5 साल के सभी बच्चों को नजदीकी आंगनवाड़ी में भेजे ताकि उनको स्कूल पूर्व शिक्षा एवं बच्चों के सर्वांगीण विकास की गतिविधियों के साथ रूबरू होने का मौका मिल सके। जो आगे बच्चों के विकास एवं शिक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सके। शिक्षा की महत्ता

भविष्य में किए जाने वाले सबसे महत्वपूर्ण निवेशों में से एक शिक्षा है। शिक्षा एक शक्तिशाली क्रांतिकारी परिवर्तन है, जो स्वास्थ्य और आजीविका में सुधार करती है, सामाजिक स्थिरता को बढ़ावा देती है, और दीर्घकालिक आर्थिक विकास को गति देती है। हम मानते हैं कि शिक्षा समाज के विकास और प्रगति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसलिए हम लोगों को शिक्षा के लिए प्रोत्साहित करते हैं। जो लोग अच्छी तरह से शिक्षित हैं, वे विभिन्न क्षमताओं और क्षेत्रों में अपने समाज व परिवारों में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप एक स्थिर और प्रेरक समाज बनता है और ऐसे समाज का निर्माण करना हमारे समुदाय के हाथ में है। समुदाय एवं स्थानीय जन संगठन को मिलकर, इस सत्र में गाँव की शिक्षा में अहम योगदान देना होगा। जिससे समुदाय में 6 से 14 साल के सभी बच्चे विद्यालय

में हो एवं गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त करे। सही उम्र में नामांकन के लाभ आप अपने बच्चों का नामांकन विद्यालय में सही उम्र में करवाते हैं तो बच्चों के विकास एवं शिक्षा ग्रहण करने में बेहतर मदद होगी। साथ ही सही उम्र में नामांकन से बच्चों में सिखने की क्षमता अधिक होती है। बच्चे विषयवस्तु को समझने में सक्षम होते हैं। 6 साल के बच्चों की सुनने एवं सुनकर समझने की अधिक क्षमता होती है। इसलिए इस सत्र में हमारे समुदाय के वे बच्चे जिनकी उम्र 6 साल हो गई है, या होने वाली है, समस्त बच्चों को स्थानीय विद्यालय में नामांकन अवश्य करवाए। शिक्षा के लाभ

• **अधिक रोजगार अवसर सृजित करना :-** जैसा आप जानते हैं जिन लोगों के पास शिक्षा नहीं है वे आज दर-दर भटक रहे हैं क्योंकि हमारे क्षेत्र में पर्याप्त रोजगार के साधन उपलब्ध नहीं है। इस स्थिति को बदने के लिए एक मात्र साधन शिक्षा है। शिक्षा बच्चे के जीवन को खुशहाल बनाती है एवं बच्चे के जीवन में बेहतर रोजगार के अवसर प्रदान करती है। शिक्षा से बच्चे भविष्य में अच्छे रोजगार कर परिवार का बेहतर लालन-पालन कर पाएंगे।

• **कैरियर में उन्नति की ओर अग्रसर :-** शिक्षा का मकसद केवल सरकारी नौकरी मिलने के अलावा और भी कई लाभ हो सकते हैं। उच्च शिक्षा प्राप्त करके, आप वह ज्ञान और कौशल प्राप्त करते हैं जो आपको प्रतिस्पर्धात्मक ब्रह्म देगी और आपको चुने हुए क्षेत्र में अपने करियर को आगे बढ़ाने में मदद करेगी। साथ ही स्थानीय स्तर पर अपने क्षेत्र के विकास में भी योगदान देने में मदद मिलेगी।

• **आलोचनात्मक चिंतन कौशल का विकास करना :-** शिक्षा आपको कार्यबल में शामिल होने के लिए आवश्यक ज्ञान और आवश्यक कौशल से परिपूर्ण करती है। विद्यालय शिक्षा हासिल करने के दौरान आप जो सबसे महत्वपूर्ण कौशल विकसित करेंगे, वह है आलोचनात्मक रूप से सोचने की क्षमता। आलोचनात्मक सोच कौशल का एक महत्वपूर्ण घटक है और कभी-कभी आपके करियर में सफल होने के लिए आवश्यकता भी है। आलोचनात्मक सोच कौशल विकसित करके, आप अपने काम की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं, समस्याओं को हल कर सकते हैं और संभावित मुद्दों को रोक सकते हैं।

• **संज्ञानात्मक और संचार कौशल विकसित करना :-** दूसरों

के साथ संवाद करसिखना,आपके जीवन में सामाजिक सरोकार के लिए एक अत्यधिक मूल्यवान कौशल है और यह आपके करियर की सफलता में महत्वपूर्ण योगदान देगा। संज्ञानात्मक और संचार कौशल को ओर विकसित करने का एक शानदार तरीका है। अपनी पढ़ाई के दौरान, आप लगातार सहकर्मियों और शिक्षकों के संपर्क में रहेंगे और उनके साथ सहयोग करेंगे, जिससे आपको एक विशिष्ट कार्य वातावरण की जानकारी मिलेगी।

• **समानता और सशक्तिकरण को बढ़ावा देना :-** शिक्षा के सबसे महत्वपूर्ण लाभों में से एक शायद समाज में समानता और सशक्तिकरण को बढ़ावा देना है। उच्च शिक्षा लोगों को जाति, लिंग, आयु आदि की परवाह किए बिना दूसरों के विचारों और राय को स्वीकार करने में अधिक खुले दिमाग वाला बना सकती है। इसके अलावा, शिक्षा लोगों को विशेषज्ञ ज्ञान और मूल्यवान कौशल के माध्यम से सशक्त बनाती है और उन्हें निर्णय लेने और स्वतंत्र रूप से अपना जीवन बनाने की मानसिक क्षमता प्रदान करती है।

• **उपलब्धि की भावना पैदा करना :-** भले ही हम "नौकरी पाने" के लाभ को निकाल दें। शिक्षा हासिल करने का एक और बड़ा फायदा यह है कि शिक्षा प्राप्त करने के बाद आपको उपलब्धि का अहसास होता है। यह महसूस करना कि आपने कुछ महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है, बदले में आपको जीवन में अपनी अन्य इच्छाओं को पूरा करने और उन्हें प्राप्त करने में अधिक आत्मविश्वास देगा।

• **जागरूकता फैलाना :-** आजकल तकनीकी ने लोगों के लिए दुनिया में कहीं भी किसी से भी आसानी से जुड़ना और संवाद करना संभव बना दिया है। जाहिर है, इसमें विद्यालय के छात्र

भी शामिल हैं। कॉलेज की शिक्षा प्राप्त करने से, प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से, छात्रों को दुनिया भर की विभिन्न संस्कृतियों से परिचित कराया जाएगा, जिससे सांस्कृतिक जागरूकता बढ़ेगी।

• **सामाजिक मेलजोल और नेटवर्क का अवसर प्रदान करना:-** भविष्य के कैरियर के लिए तैयार करने का एक ओर तरीका है सामाजिककरण और नेटवर्किंग। अच्छी शिक्षा हासिल करने के दौरान, आप अन्य छात्रों से घिरे होते हैं। जो करियर बनाने या करियर में उन्नति की तलाश करते समय उनके साथ जल्दी से सामाजिककरण या नेटवर्क बनाना एक बड़ा फायदा होगा।

• **जुनून का पीछा करना :-** जिस क्षेत्र में आप रुचि रखते हैं, उस क्षेत्र में करियर पाने का एक शानदार तरीका है। शिक्षा आपको अपने जुनून को एक स्थिर नौकरी और आय में बदलने की अनुमति देगी जो आपको आराम से रहने के लिए आवश्यक है। इसके अलावा, अपनी पढ़ाई के दौरान आपको जो विशेष ज्ञान प्राप्त होगा, वह आपको उन चीजों में गहराई से उतरने में मदद करेगा जो आपको पसंद हैं।

• **समुदाय में योगदान देना :-** अंत में, ऊपर बताए गए शिक्षा के सभी लाभ आपको समाज का बेहतर सदस्य बनाएंगे। उच्च शिक्षा प्राप्त करके और एक संतोषजनक व उच्च वेतन वाली नौकरी पाकर, आप अपनी ऊर्जा को समुदाय को वापस देने और दूसरों की मदद करने में लगा सकते हैं। शिक्षित लोग इस बात से अवगत हैं कि समाज को अच्छी तरह से चलाने के लिए एक व्यक्ति को क्या भूमिका निभानी चाहिए, इसलिए वे उसी के अनुसार अपना काम करते हैं।

प्रवेश के समय आवश्यक दस्तावेजों की सूची

| | |
|--|--|
| फोटोग्राफ विद्यालय रिकार्ड के लिए | बच्चे की हाल ही के पासपोर्ट आकार के फोटो |
| बच्चे का आयु प्रमाण पत्र | बच्चे के नाम के साथ जन्म प्रमाण पत्र की फोटोकॉपी या आधार कार्ड की फोटोकॉपी एवं मूल साथ लेकर जाये |
| माता-पिता में से किसी एक का निवास प्रमाण पत्र (सूचि में से कोई भी 2 दस्तावेज) | बिजली बिल, आधार कार्ड, राशनकार्ड, एवं अगर किराये पर रह रहे हो तो किरायानामा |
| फोटोकॉपी | बच्चे का आधार कार्ड, माता- पिता का आधार कार्ड |
| मूल स्थानान्तरण प्रमाण पत्र (कक्षा 1 से ऊपर में प्रवेश के लिए | इसे बच्चे के नए स्कूल सत्र ने शामिल होने से पहले प्रस्तुत किया जा सकता है |
| तलाक/गोद लेने/ एकल अभिभावक के मामले में | सहायक कानूनी दस्तावेज |

| अभिभावक की भूमिका :- | बाल स्वराज समूह की भूमिका :- | ग्राम स्वराज समूह एवं सक्षम समूह की भूमिका :- |
|---|---|---|
| हम जानते हैं कि बच्चे की शिक्षा के लिए अभिभावक की पहली एवं महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है बच्चे की उम्र होते ही विद्यालय में दाखिला करवाए। इसके लिए आप अपने बच्चे से लगातार शिक्षा एवं उसके महत्त्व पर संवाद करे और बच्चे को विद्यालय में नामांकन एवं नियमित जाने के लिए प्रेरित करे। ताकि बिना झिझक के आपका बच्चा विद्यालय जाने के लिए उत्सुक रहे। इससे बच्चे की विद्यालय जाने की सोच बनेगी और बच्चे शिक्षा से जुड़ना पसंद करेंगे। | बाल स्वराज समूह के सभी सदस्य अपने आस-पास रहने वाले बच्चे जिनकी उम्र 6 साल हो गई है या होने वाली है। इसकी जानकारी की सूची तैयार कर माता-पिता से विद्यालय में प्रवेश की दिशा में संवाद करे साथ ही जिन बच्चों की उम्र 6 से 14 वर्ष के बीच है और किसी कारण से पढाई छोड़ दी है, उन बच्चों से लगातार संवाद करे एवं उनको विद्यालय जाने के लिए प्रेरित करे। ताकि वे बच्चे विद्यालय से जुड़ कर गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त करे। | संगठन के सदस्य एवं समुदाय में जागरूक व्यक्ति होने के नाते हमें समुदाय स्तर पर शत-प्रतिशत बच्चों का नामांकन सुनिश्चित करना होगा। इसके लिए हमें हमारी होने वाली मासिक बैठकों में संवाद करना होगा और उन बच्चों की पहचान करनी होगी जो किसी कारण से विद्यालय नहीं जा रहे हैं या बीच में विद्यालय छोड़ दिया हो। ताकि विद्यालय खुलने एवं नामांकन उत्सव के दौरान उन बच्चों का नामांकन सुनिश्चित हो सके। |
| बच्चे को विद्यालय में मिलने वाली सुविधाओं जैसे दोपहर का भोजन, फल, एवं दूध के बारे में बताए ताकि बच्चा चाव के साथ विद्यालय प्रवेश के लिए मानसिक रूप से तैयार हो सके। | इसके साथ ऐसे माता-पिता जो बच्चों को विद्यालय नहीं भेज रहे हैं उनकी सूची ग्राम स्वराज समूह के सदस्यों के साथ साझा करे ताकि उन माता- पिता को समझाया जा सके और उनके बच्चों को विद्यालय से जोड़ सके। जिससे उन बच्चों का भविष्य बनाने में सहायता कर उनको शिक्षा के प्रति जागरूक किया जावे। | इसके साथ राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही बच्चों के हित कि योजनाओं के बारे में बताये जैसे पालनहार, छात्रवृत्ति, बालिकाओं के लिए साईकिल एवं सुकन्या समृद्धि योजना (एसएसवाई) आदि। |
| | | ग्राम स्वराज एवं सक्षम समूह के सभी सदस्य विद्यालय प्रबंधन समिति के सदस्यों के साथ मिलकर बच्चों के विद्यालय में दाखिला का प्लान करे एवं बाल स्वराज समूह के सदस्यों के साथ मिलकर समुदाय में जागरूक अभियान एवं कार्यक्रमों का आयोजन सुनिश्चित करे ताकि समुदाय के प्रत्येक बच्चे को इस वर्ष विद्यालय से जोड़ा जा सके। |



कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियां

मेहनत कर लाया जीवन में बदलाव

नाम - मीरा बरगोट
पति का नाम - धुलेश्वर बरगोट
आयु - 27 वर्ष
शैक्षणिक योग्यता - 12th
ग्राम - रंजिया
ब्लॉक - घाटोल
जिला - बांसवाड़ा



ग्राम रंजिया की रहने वाली मीरा देवी वाग्धारा संस्थान से जुड़ने के बाद अपने जीवन में लाए महत्वपूर्ण बदलाव।

पूर्व - मीरा अपने परिवार के साथ कई सालों से खेती-बाड़ी का कार्य कर रही है। एक दशक के पूर्व में खेती-बाड़ी के लिए बीज एवं खाद के लिए बाजार पर निर्भर रहना पड़ता था। बाजार में बीज एवं खाद मोटी कीमतों पर मिलता है। कहीं बाहर पैसे नहीं होने की स्थिति में मीरा को कर्जा लेकर खाद की व्यवस्था करनी पड़ती थी। क्योंकि इससे पहले मीरा को देसी बीज एवं खेती-बाड़ी, अधिक पैदावार के लिए क्या किया जा सकता है इस बारे में अनुभव नहीं था। जिसका पूरा प्रभाव खेती-बाड़ी पर पड़ता था और आमदनी भी बहुत ही कम होती थी। जिससे अंत में मात्र हाताश हाथ लगती थी। बदलाव - मीरा देवी को 2017 में वाग्धारा संस्थान के बारे में पता चला। जिससे मीरा देवी ने सच्ची खेती, सच्चा स्वराज और सच्चा बचपन के बारे में सुना था और सोचती थी कि मैं भी अब अपने स्तर पर शुरूआत करूंगी। इस क्रम में मीरा ने 2019 में वाग्धारा द्वारा निर्मित सक्षम समूहकी सदस्यता ग्रहण की और बैठक में भाग लेना शुरू किया, बैठकों में भाग लेने के बाद मीरा को संस्था में जुड़ने की रुचि हुई। संस्था कार्यों से बात की इसी बीच वाग्धारा द्वारा सम्पादित कार्यों में रुचि एवं शिक्षित होने की वजह से मीरा को स्वराज मित्र के रूप में काम करने का अवसर मिला, जिसमें मीरा को पाँच गांवों की जिम्मेदारी दी गई। मीरा निरंतर हर प्रकार के प्रशिक्षण में भाग लेने लगी और नई नई बातें सीख कर गांवों के लोगों को बताने लगी। जिससे सच्चा बचपन, सच्ची खेती एवं सच्चा स्वराज से संबंधित जानकारी दी गई। सच्ची खेती के अंतर्गत बैठक में बताया गया कि किस तरह जैविक खेती की जा सकती है। उसके लिए कौन-कौन से संसाधन हैं जो अपने घर में ही हैं और किस तरह उनका उपयोग किया जाता है। इन सारी जानकारियों के बारे में मीरा ने बारीकी से समझा। मीरा ने मासिक बैठकों के पश्चात अपने गांवों के खेतों में भ्रमण करती ताकि अलग-अलग विधि लोगों से सीख सके और उन्हें बता भी सके। मीरा ने दसपणी, जीवाअमृत, नीमास्र आदि दवाई बनाना सिखा और समुदाय को भी सिखाया ताकि लोगों की बाजार पर निर्भरता कम हो सके, इसके साथ-साथ सच्चा बचपन कार्यक्रम के अंतर्गत जाना

कि किस तरह से बच्चों को उनके अधिकार एवं कानून से संबंधित जानकारी दी गई। मीरा ने इन जानकारियों को बारीकी से समझते हुए योजनाओं के बारे में विस्तार से जाना। बैठक में सच्चा स्वराज के बारे में जानकारी दी गई। संस्था से जुड़ने के साथ-साथ ही मीरा सामाजिक सुरक्षा के अंतर्गत वृद्धा पेंशन से 28, एकल नारी से 12 तथा 7 विशेष योग्यजन को जोड़ा जिसे गांवों में मीरा की अलग ही छवी बनने लगी।

मीरा की वाग्धारा के कार्यों के प्रति ललक एवं पढ़ी-लिखी होने के कारण तीनों थीम पर बारीकी से जानकारी ली एवं वह अन्य संसाधनों के माध्यम से पूरी योजनाओं को गहराई से समझने लगी। ताकि समझ कर सभी लाभ अपने गांव वालों तक पहुंचा सके इस उद्देश्य से वह पूरी लगन से इस कार्यक्रम के साथ जुड़ गईं। इसके बाद वह ग्राम स्तर पर महिलाओं के साथ नियमित संवाद करने लगी एवं उनके अधिकारों के बारे में विस्तार से समझाने लगी। संस्थान के स्वयंसेवक के साथ मिलकर ग्राम स्तर पर बड़े बदलाव लाने के उद्देश्य से मीरा तन मन के साथ कार्य करने लगी। मीरा नियमित बैठक आयोजित करती साथ में घर-घर जाकर ग्राम स्तर पर योजनाओं को बताने लगी। मीरा रंजिया गाँव के लिए एक रोल मॉडल की तरह काम कर रही है। मीरा ने अब तक गांव की कई महिलाओं को जागरूक किया और अपने जीवन को बेहतर जीने के गुर सिखाए। मीरा लगातार गांव की महिलाओं के साथ मिलकर खेती-बाड़ी पर नए प्रयोग करने लगी। मीरा ने अब तक गांव में विधवा महिलाएं एवं वृद्धा पेंशन को लेकर कई परिवारों को लाभान्वित कर चुकी है। पालनहार जैसी योजनाओं से कई बच्चों को जोड़कर ग्राम स्तर पर बड़ा बदलाव लाया है। मीरा ने अनाथ एवं गरीब बच्चों के लिए राज्य सरकार एवं केंद्र सरकार की योजनाओं से संबंधित जानकारी पहुंचाकर परिवारों को लाभ दिला रही है। गांव के लोग किसी भी योजना एवं जानकारी के लिए मीरा के पास जाकर जानकारी लेते हैं जिसके अंतर्गत मीरा ने 23 बालक-बालिकाओं को पालनहार योजना से जोड़ा जिससे उन बालक-बालिकाओं का जीवन यापन में समस्या नहीं आ रही है। साथ ही मीरा निरंतर अपने गांव के विद्यालयों में निरंतर जाती है और बच्चों के शिक्षा के प्रति जानकारी लेती है मीरा ग्राम पंचायत के सरपंच एवं वार्ड पंच के साथ भी लगातार संवाद करती है एवं गांव वालों को नई-नई योजनाएं खुद बता रही है। मीरा के इस कार्य से कई परिवार देसी बीजों का उपयोग करके बेहतर खेती-बाड़ी कर रहे हैं जिससे उनके आर्थिक स्थिति में काफी बदलाव आया है। मीरा और उसका परिवार जैविक खेती से मात्र 3 साल में अपने परिवार की आर्थिक स्थिति को सुदृढ़ किया है। आज मीरा का परिवार सक्षम परिवार की तरह बनकर उभरा है। मीरा का सपना है कि जिस तरह मैंने अपने परिवार को बदला है उसी तरह मैं चाहती हूँ कि सभी महिलाएं अपने-अपने परिवारों को सुदृढ़ बनाएं एवं नए-नए संसाधनों एवं नए-नए तौर-तरीकों को सीखें ताकि इसका सकारात्मक प्रभाव आर्थिक स्थिति बेहतर हो साथ ही गांव के प्रत्येक परिवार को सभी योजनाओं का लाभ प्राप्त हो। मीरा कहती है कि संस्था से जुड़ने के बाद मानो की मेरे जीवन में एक नई किरण का उदय हुआ है। मीरा आगे भी संस्थान के साथ जुड़कर बेहतर से बेहतर जीवन कायं करना चाहती है। मीरा का कहना है कि इस तरह की योजनाएं पूरे जिले में चलाए जाए ताकि गरीब परिवारों को सरकारी योजनाओं के साथ बेहतर जीवन जीने के तौर-तरीके समझे। संस्था के साथ जुड़कर जो बदलाव आया है उसके लिए मीरा संस्थान को धन्यवाद देती है।

और आगामी योजना सच्ची खेती को लेकर निरंतर तैयार कर रहे हैं और नियमित रूप से ग्राम स्वराज समूह व सक्षम समूह की बैठक व अन्य गतिविधियों से जुड़कर समुदाय के लिए प्रेरणा बन रहे हैं



कर्मा बाई पति धुला, ग्राम- सुखेड़ा, ग्राम- पंचायत पाली बड़ी



आजीविका का सहारा बनी बकरी और मुर्गी पालन

महिला किसान : मंजुला देवी धनपाल पारगी
गाँव: रातापान, तहसील -आनंदपुरी जिला- बांसवाड़ा
कुल बकरियां : 12
बकरी की नस्लें : सिरौही, देशी ,
कुल मुर्गिया : 25



जनजातीय समुदाय के सीमांत छोटे महिला किसान अपनी आमदनी बढ़ाने के मकसद से खेती के साथ ही अन्य गतिविधियां भी अपना रहे हैं। बांसवाड़ा जिले के रातापानगाँव तहसील -आनंदपुरी के रहने वाली 45 वर्षीय महिला किसान मंजुला देवी धनपाल पारगी ने भी आमदनी में बढ़ोतरी के उद्देश्य के साथ बकरी के साथ मुर्गी पालन करना शुरू किया। फसल उगाने के साथ-साथ ही मुर्गी और बकरी पालन से उनकी आय में तीन गुना इजाफा हुआ है। इसे देखकर आसपास के किसान भी अब उनके नकशेकदम पर चलने लगे हैं। 2018 में वाग्धारा गठित महिला सक्षम समूह में शामिल हो गई उसी महिला भागीदारी एवं अधिकारसुनिश्चित करने और आजीविका स्थापित करने के मुख्य उद्देश्य से समूह गठन किया गया और आगे मंजुला देवी ने वाग्धारा आयोजित मासिक बैठक में आजीविका सृजित करने के गुर सीखी गईं और पोल्ट्री व बकरी पालन प्रशिक्षण कार्यक्रम में हिस्सा लिया। यहाँ से उन्हें इन दो व्यवसायों में रुचि हुई इसके बाद वाग्धारा की मदद से वैज्ञानिक तरीके से मंजुला देवी ने बकरी के साथ मुर्गी पालन की शुरुआत की। इससे उनकी आमदनी में आश्चर्यजनक वृद्धि हुई। मंजुला के पास चार बीघा वर्षा आधारित कृषि भूमि है। कृषि में, मक्का, चावल, गेहूँ की फसलें उगाई जाती हैं। वहीं से उन्होंने बकरी पालन शुरू किया। शुरुआत वाग्धारा संस्था के सहजकर्ता सुरेश पटेल ने राजस्थान बकरी पालन योजना के तहत देशी नस्ल की

मंजुला देवी पिछले 6 वर्षों से बकरी पालन को खेती पूरक व्यवसाय के रूप में कर रही हैं। व्यवसाय के प्रत्येक चरण में अनुभव से



सीखना और आवश्यकतानुसार परिवर्तन करके आजीविका बेहतर कर रही है। घर के बगल में कम लागत पर मुर्गियां व बकरियों के लिए शेड बनाया है।

वाग्धारा गठित महिला सक्षम समूह में सदस्य के रूप में शामिल हुईं और वहाँ विकास के मायने और उद्योग के तौर तरीके सरकारी योजनाओं में लाभान्वित करना, सरकारी जनकल्याणकारी योजनाओं में जुड़ाव आदि के बारे में चर्चा एवं प्रशिक्षण में सम्मिलित होने लगी और मासिक बैठक में सक्रिय भागीदारी निभाने लगी मंजुला बताती हैं कि वाग्धारा द्वारा आजीविका बढ़ाने हेतु समय-समय पर मिलनेवाले प्रशिक्षण के बाद उनके दिमाग में शुरू से ही लघु उद्योग का विचार आ रहा था। इसी से उन्होंने एक साल पहले घरेलू पोल्ट्री व्यवसाय शुरू किया और आजीविका बढ़ाने हेतु राजिविका से 25 प्रतापधन मुर्गियों के चूजे दिये गये थे उसकी आवेदन प्रक्रिया के बारे में सुरेश पटेल ने बताया। मंजुला देवी की इस सारे काम में उनके परिवार में पति, बच्चे सभी मदद करते हैं। मंजुला अपने विगत दिनों के बारे में बताती हैं कि वाग्धारा संस्था ने मुझे वर्ष 2023 में वाग्धारा संस्था ने सब्जी बीज किट दी जिसमें बैंगन, भिन्डी, करेला, लौकी आदि सब्जी बीज शामिल थे। मैंने जैविक पोषण वाटिका लगावाई और तकरीबन 8 माह तक बाजार से सब्जियाँ नहीं खरीदी और हमारे परिवार के 7 हजार रुपये बच गये और 5 किलो हल्दी और 5 किलो अदरक दिया था। जिससे उसका उपज अच्छा हुआ और मुझे सालभर अदरक और हल्दी बाजार से नहीं खरीदनी पड़ी। हमारे सालभर पैसे खर्च होते थे वह बच गये।

मंजुला के फिलहाल 25 मुर्गियां और 12 बकरियां पाल रखी हैं। ग्राहकों के मांग के आधार पर पूरे वर्ष में 5 से 6 मुर्गियां नग के भाव से बेचकर दिये जाते हैं जिसमें पाच से छह हजार रुपये और 1 से 2 बकरे बेचे जाते हैं। 400 से 500 रुपये प्रति किलो बिकते हैं। इस व्यवसाय से मेरे परिवार का आर्थिक गणित अच्छा रहता है। पीछले साल उन्हें मुर्गी और बकरियों से पचास हजार/-रुपये आमदनी प्राप्त की इससे प्राप्त आय से मंजुला देवी ने घर में किराना दुकान लगाया और वहा से प्रतिदिन 300 - 400 की आमदनी हो जाती है और मंजुला ने बेरोजगारी की समस्या से निजात पा लिया है।

ऐसे किया प्रबंधन
मुर्गियों एवं बकरी पालन के दौरान हर पहलू पर सख्ती से योजना बनाई जाती है। इससे बकरियों के बीमार होने की घटना कम हो जाती है। मुर्गियों और बकरियों लिए साल भर हरे और सूखे चारे की योजना बनाई जाती है। सूखे चारे में कड़वा, सोयाबीन की भूसी तथा गीले चारे में मक्का, हरी घास का उपयोग किया जाता है। ठंड के दिनों में खलिहान के चारों तरफ घेरा बनाकर रखा पर जोर दिया जाता है। ताकि ठंडी हवाएं न आएँ और बकरियों को ठंड न लगे। रोजाना दोपहर 1 बजे से शाम 6 बजे तक बकरियों को चराने के लिए पहाड़ों पर ले जाया जाता है।

स्वास्थ्य प्रबंधन
मुर्गियों एवं बकरियों के अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उन्हें निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार टीका लगाया जाता है हर तीन माह में कृमि नाशक गोली दी जाती है। टीकाकरण के बाद कम से कम चार घंटे तक खाने के लिए नहीं दिया जाता है। बीमार बकरियों की देखभाल अलग से की जाती है। गर्भवती बकरियों और नवजात बच्चों को अलग रखा जाता है और उनकी विशेष देखभाल की जाती है।

घर पर सीधी बिक्री के साथ-साथ मांग के अनुसार नकद बिक्री होती है। कुछ त्योहारों जैसे दीपावली और उत्सवों के महानजर बिक्री के लिए अलग प्रबंधन के तहत पाला जाता है। इससे बेहतर दरें प्राप्त करने में मदद मिलती है। सीमित संसाधनों का बेहतर इस्तेमाल वाग्धारा के पशु चिकित्सा विशेषज्ञ की मदद से एकीकृत मुर्गी व बकरी पालन से मंजुला देवी सीमित संसाधनों का बेहतर इस्तेमाल करने में सफल रही है। मुर्गी व बकरी के मल को वह खेत में खाद के रूप में इस्तेमाल करती हैं। इससे उनकी खेती की लागत में भी कमी आई। अन्य किसान भी प्रेरित हो रहे मंजुला देवी बकरी के साथ मुर्गी पालन को लोकप्रिय बनाने वाली प्रामांशिल आदिवासी महिला किसान हैं। अब आसपास के इलाके के अन्य किसान भी उनकी ही तकनीक अपना रहे हैं।



हल्दी की खेती से बदला जीवन

नाम - कर्मा बाई
पति - धुलाभाई,
उम्र 54 वर्ष

ग्राम- सुखेड़ा, ग्राम- पंचायत पाली बड़ी, तहसील - सज्जनगढ़, जिला - बांसवाड़ा।

आदिवासी क्षेत्र में दूरस्थ जनजातिय ग्रामीण क्षेत्रों के निवासियों को जब ग्राम पंचायत स्तर के छोटे से छोटे कार्यों के लिए उनके विभागों की लम्बी और थकाने वाली दौड़ लगाने से निजात मिल जायें, तो यह उस क्षेत्र के निवासियों के लिए सबसे ज्यादा सुकून और राहत देनेवाला कार्य होता है। आदिवासी समुदाय की आजीविका का साधन खेती, पशु-पालन व गुजरात राज्य में पलायन कर अपने परिवारों का पालन-पोषण करते हैं। वाग्धारा संस्था द्वारा ग्रामीण जनजातिय समुदायों के विकासकी रूपरेखा तैयार कर समुदाय में सच्ची खेती, सच्चा बचपन, सच्चा स्वराज के माध्यम से बदलाव की तस्वीर आने लगी है इस तरह कई उदाहरण हमारे सामने आने लगे हैं आदिवासी समुदाय में परिवर्तन आने से अब पलायन भी कम होने लगा है, इस प्रकार परिवर्तन की झलक बांसवाड़ा जिले के सज्जनगढ़ ब्लॉक की ग्राम पंचायत पाली बड़ी के ग्राम सुखेड़ा की रहने वाली कर्मा बाई पति धुला की एक अच्छी पहल समुदाय के लिए प्रेरणा बन रही है। ग्राम सुखेड़ा में वाग्धारा संस्था व कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन के माध्यम से विगत 15 वर्षों से बांसवाड़ा जिले के कई ग्रामों में समुदाय में सच्चा स्वराज, सच्ची खेती व सच्चे बचपन के लिए समुदाय को प्रेरित कर रही है जिसमें



समुदाय को सच्ची खेती के लिए सक्षम समूह के माध्यम से विभिन्न प्रकार के बैठक व प्रशिक्षण जैविक खेती एवं सच्ची खेती के लिए दिए जाते हैं इसी सक्षम समूह में ग्राम सुखेड़ा की रहने वाली कर्मा बाई को पिछले वर्ष संस्था के माध्यम से बीज वितरण किया जिसमें उन्हें हल्दीका बीज उपलब्ध कराया गया था। कर्माबाई व उनके पति धुला ने कुछ संस्था का बीज व कुछ अपने आस-पास से सहायता लेकर लगभग 20 किलो हल्दी का बीज खेती में प्रयोग किया जिसमें उनको लगभग 160 किलो गिल्ली हल्दी का उत्पादन एक बीघा में हुआ। जिसको 30 किलो ग्राम अपने बीज के लिए सुरक्षित रख लिया गया। वह बाकी हल्दी को सुखाकर बड़िया पीसकर देशी हल्दी को अपने आस-पास, अपने गाँव व बाजार में बेचने की योजना बनाकर छोटा सा लघु उद्योग के रूप में कार्य शुरू किया। 01 किलो ग्राम, 500 ग्राम की पैकिंग बनाई और वर्तमान में कर्मा बाई द्वारा लगभग 40 किलो हल्दी अलग-अलग जगह पर 250/- रुपए किलो के भाव से देशी हल्दी पाउडर बनाकर बेचा गया जिसमें उनको 10000/- रुपए का लाभ हुआ एवं शेष हल्दी को बीज के रूप में सुरक्षित रखा, इस कार्य से उनके मनोबल में वृद्धि हुई है वह आगामी योजना बनाकर एक पोषण-वाड़ी के माध्यम से सब्जी व हल्दी पाउडर बेचकर अपनी आजीविका को स्थाई बनाने का निरंतर प्रयास कर रहे हैं वाग्धारा संस्था व कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन के प्रयासों से सक्षम समूह के माध्यम से कर्मा बाई ने इस प्रयास को पूरे विश्वास से किया और एक लक्ष्य के लिए आगे बढ़ रही हैं। कर्मा बाई के परिवार में धुला सहित दो बच्चे हैं

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



गांवों के समग्र विकास हेतु ग्राम सभा के कार्य

इस माह की वार्ता पत्रिका में हम जानेगें की गांव और ग्राम सभा में क्या अंतर है? गांधीजी ने कहा था कि 'ग्राम स्वराज' की स्थापना को साकार करने पर ही पूर्ण स्वराज की प्राप्ति हो सकेगी। ग्राम स्वराज की संकल्पना मूल रूप तभी लेगी, जब हम सभी दमन व अन्याय से मुक्त होंगे। असमानता व अशांति से मुक्त होकर, जब लोग-सामाजिक न्याय व समानता आधारित समाज के निर्माण में सक्रिय भागीदारी करेंगे, तभी पूर्ण स्वराज की प्राप्ति की दिशा में अग्रसर होंगे। ग्राम सभाओं में आये विकास प्लान पंचायत समिति से जिला परिषद को भेजा जाता है। जिला परिषद स्तर पर जिले के सम्पूर्ण ग्रामीण अंचल का विकास प्लान जिला क्षेत्र पंचायत समितियों के समेकित प्लान एवं ग्राम पंचायतों के ग्राम सभा पारित प्लान जिला परिषद द्वारा समेकित कर, जिला आयोजना समिति को प्रेषित किया जाता है। जिला आयोजना समिति जो 74वें संविधान संशोधन की देन है जो जिले की ग्रामीण व राज्य सरकार द्वारा राज्य योजना में जिला प्लान का समावेश संवैधानिक रूप से अपेक्षित है। राज्य सरकार के स्तर से फिर केन्द्र सरकार को राज्य योजना प्रस्तुत की जाती है-जिसमें जिला योजनाओं का भी समावेश है। केन्द्र सरकार पूरे देश की विकास योजना केन्द्र प्लान के रूप में लोकसभा के बजट सत्र में पारित करवाती है। केन्द्र के स्तर पर पारित सेन्ट्रल प्लान, राज्य के स्तर पर पारित-स्टेट प्लान एवं जिला आयोजना समिति के स्तर पर पारित जिला प्लान परस्पर अन्तरसंबंधित है एवं जिला प्लान में ग्रामीण विकास प्लान-जिसमें ग्राम सभा पारित पंचायत विकास प्लान का समावेश है। और ग्राम सभा के मुख्य कार्य क्या- क्या है? ध्यान में रहे की कुशल नेतृत्व के माध्यम से ज्यादा से ज्यादा जनभागीदारी ग्राम सभाओं में बढ़ा सके।



ग्राम पंचायत के सदस्यों का चुनाव गांव के लोगों द्वारा हर पाँच साल में एक बार किया जाता है। इस प्रकार, यह एक अस्थायी निकाय है। वहीं दूसरी ओर, ग्राम सभा एक स्थायी निकाय है जहाँ सदस्यों के लिए कोई चुनाव नहीं होता है। गांव के लिए एक ग्राम सभा आयोजित की जाती है। कोई भी व्यक्ति जो 18 वर्ष या उससे अधिक आयु का है और जिससे वोट देने का अधिकार है, वह ग्राम सभा का सदस्य होता है। ग्राम सभा के बारे में जानें की हम गांवों में रहते हुए अपने फले, गांव में ग्राम सभा के मुख्य कार्य क्या- क्या है? तो आइये जानते हैं कि:

- वार्ड सभाओं / महिला सभाओं द्वारा भेजे गये विकास प्रस्तावों का अनुमोदन करना, उपेक्षित वार्डों को वरीयता देते हुए विकास कार्यों का क्रियान्वयन करना। महिला सभाओं द्वारा प्रेषित विकास प्रस्तावों को आवश्यक रूप से पंचायत के विकास प्लान में जुड़वाना।
- गरीबी रेखा से नीचे के लोगों तथा गरीबी उन्मूलन कार्यक्रमों से लाभ लेने योग्य व्यक्तियों की पहचान करना। गलत, अपात्र चयनित व्यक्तियों का नाम बीपीएल सूची से हटाना।
- विभिन्न सामाजिक सुरक्षा योजनाओं हेतु पात्र लाभार्थियों की पहचान करना जैसे विभिन्न पेंशन योजनाओं, छात्रवृत्ति योजनाओं, अनुप्रति योजना, दिव्यांगों हेतु संबल योजनाओं के संबंध में।

- ग्राम पंचायत की वार्षिक विकास योजना हेतु गांववार एवं वर्गवार विकास व समस्याओं के समाधान हेतु विकास प्रस्ताव लेकर, पंचायत की विकास योजना को अनुमोदित करना।
- प्रधानमंत्री ग्रामीण आवास योजना के तहत पात्र लाभार्थियों (आवास विहीन व्यक्तियों) की वरीयता सूची का अनुमोदन करना।
- वार्ड-सभा में क्षेत्र में किये गये विकास कार्य के खर्चों का सही ढंग से उपयोग होने का सामाजिक अंकेक्षण करना एवं वार्ड-सभा से कार्य पूर्ण होने का प्रमाण पत्र प्राप्त करना।
- कमजोर वर्गों को आर्वाटिड भूखण्डों के बारे में सामाजिक अंकेक्षण से सत्यापन करना।
- आबादी भूमि के लिये विकास की योजना बनाना व स्वीकृत करना।
- सामुदायिक कल्याण/विकास कार्यक्रमों के लिये श्रमदान, धनराशि, सामग्री प्राप्त करना।
- किसी भी कार्य, योजना, आय-व्यय के बारे में पंच व सरपंच से स्पष्टीकरण मांगना।
- वार्ड-सभा द्वारा प्रस्तावित विकास कार्यों व सिफारिशों पर विचार व स्वीकृति।
- महिला सभा द्वारा प्रस्तावित विकास कार्यों व समस्याओं पर विचार एवं उचित समाधान।
- छोटे जल निकायों की योजना व प्रबंधन तथा वन उपजों का प्रबंधन।
- साक्षरता, शिक्षा, स्वास्थ्य-पोषण, महिला व बाल विकास एवं आजीविका तथा कौशल निर्माण बढ़ाने के विकास कार्यों को प्रोत्साहित करना।
- ग्रामीण समुदाय में एकता व सौहार्द बढ़ाना।
- सरकारी/पंचायत के विकास कार्यों पर निगरानी व नियन्त्रण।
- समय-समय पर भारत सरकार/राजस्थान सरकार द्वारा उद्घोषित अभियानों, विशेष कार्यक्रमों व नीतियों की नियमित प्रगति समीक्षा जैसे: स्वच्छ भारत अभियान, बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ, मुख्यमंत्री जल स्वावलंबन अभियान, जीपीडीपी योजना बनाओ अभियान, साल दर साल होने वाले राजस्व अभियान आदि। आइये हम समझें कि कैसे स्वराज संगठन 'कुशल नेतृत्व कर ज्यादा से ज्यादा जनभागीदारी ग्राम सभाओं में जुटाया जा सकती है इसके लिए निम्न बिंदुओं को ध्यान में रखकर प्रभावी ग्राम सभा हेतु प्रयास कर सकते हैं:
- ग्राम सभा की बैठक का नोटिस / सूचना कम से कम 15 दिन पूर्व सार्वजनिक स्थानों पर चस्पा करें। बैठक की सूचना व एजेण्डा के मुख्य बिन्दु डिंदोरा पिटवाकर / मुनादी कराकर-पंचायत के सभी गांवों/वार्डों में जन साधारण को ग्राम सभा का ऐलान रोचक तरीके से मनुहारपूर्वक करायें।
- पंचायत क्षेत्र में कार्यरत सामुदायिक स्वराज संगठनों, स्वयं सहायता समूहों, महिला मण्डलों, कृषक समूहों, नवयुवक मण्डलों, स्वराज मित्र, सहकारी समितियों आदि से पंचायत के सरपंच एवं वार्डपंच से व्यक्तिगत जनसम्पर्क कर, उन्हें

ग्राम सभा में आने हेतु प्रेरित व संकल्पित करें।

- गांवों में स्कूलों व आंगनवाड़ियों के बच्चों से प्रभातफेरी निकलवायें, जिनमें गांववासियों को ग्राम सभा में भागीदारी करने का संदेश दिया जाये।
- पीएचसी डॉक्टर/पंचायत क्षेत्र में उपलब्ध निजी डॉक्टर से सम्पर्क कर, उन्हें ग्राम सभा के दिन लोगों की निःशुल्क स्वास्थ्य जांच करने हेतु आमन्त्रित किया जावे, ताकि ग्राम सभा के ऐलान के साथ-साथ लोगों को इस सुविधा की सूचना भी दी जाये कि ग्राम सभा के दिन लोगों की निःशुल्क स्वास्थ्य जांच सुविधा भी उपलब्ध रहेगी।
- ग्राम सभा को उत्सव के रूप में आयोजित करें। पंचायत के निर्वाचित प्रतिनिधि सघन जनसम्पर्क कर, पीले चावल बाटकर, लोगों को मनुहार से जोड़े-सहित ग्राम सभा में आने का न्यौता दें। ग्राम सभा बैठक के साथ-साथ जनसूचना, शिक्षा, संचार मेला भी लगायें-जिसमें विभिन्न विकास योजनाओं के पोस्टर पैम्पलेट, लाभार्थियों द्वारा भरे जाने वाले फॉर्म भी मौके पर ही भरवाने की सुविधा उपलब्ध करावें।
- प्रत्येक ग्राम सभा के सुचारु आयोजन हेतु ग्राम सभा समन्वय समिति का गठन करें-जिसमें ग्राम सभा के अनुभवी सदस्य, सरकारी सेवाओं से सेवानिवृत्त वरिष्ठ नागरिक, समूहों के सक्रिय प्रतिनिधि, शिक्षित युवा सदस्य, स्थानीय विकास कार्मिक जैसे-आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, स्कूल टीचर, एएनएम, कृषि पर्यवेक्षक आदि को भी जोड़े-जो ग्राम सभा-पूर्व अधिकाधिक लोगों को ग्राम सभा में आने के लिए प्रेरित करें व ग्राम सभा के दौरान सक्रिय भागीदारी व आम सहमति बनवाने में मदद करें।

इस प्रकार गांवों में सामूहिक रूप में चेतना गीत गाकर जन भागीदारी बढ़ाने में सहयोग कर सकते हैं:

इस अंक में प्रयास किया गया है की चेतना गीत के माध्यम से स्वराज संगठन द्वारा समन्वय स्थापित कर अपने-अपने गांवों में ज्यादा से ज्यादा समुदाय को जागरूक किया जा सकता है।

चेतना गीत

ले मशालें चल पाइ है लोग मेरे गांव के,
अब अंधेरा जीत लेंगे, लोग मेरे गांव के।
पूछती है झोपड़ी और पूछते है खेत भी,
कब तलक लुटते रहेंगे, लोग मेरे गांव के।
बिन मांगे कुछ मिलता नहीं यह जानकर,
विकास प्रस्ताव लिखवा रहे हैं, लोग मेरे गांव के।
लाल सूरज अब उगेगा, देश के हर गांव में,
अब इन्हें हो चले हैं, लोग मेरे गांव के।
देखो यारों जो सुबह लगती है फीकी आजकल,
सपनों में रंग भरेगें, लोग मेरे गांव के।
ग्राम विकास योजना बना रहे हैं. लोग मेरे गांव के।
स्वराज संगठन कह रहे है, बिगुल बजाकर गाँव में,
'ग्राम स्वराज का 'उदय' होगा ये अलख जगा रहे है हर गाँव में।

अदरक की खेती

अदरक एक कंदवर्गीय मुख्य मसाला फसल है जिसका प्रयोग परंपरागत भोजन एवं औषधीय उपयोग के लिए किया जाता है। कई परिवारों के द्वारा अदरक का इस्तेमाल अधिकतर भोजन के बनाने के दौरान किया जाता है। अक्सर सर्दियों में लोगों को खांसी-जुकाम की परेशानी हो जाती है जिसमें अदरक प्रयोग बेहद ही कारगर माना जाता है। यह बहुत ही विकट परिस्थिति है कि अधिकांश परिवार बाजार से अदरक खरीदकर लाते हैं। जबकि हम आसानी से अदरक अपने घर पर ही उगा सकते हैं और अपनी खाद्य सुरक्षा को बढ़ाने के साथ ही आर्थिक रूप से बचत भी कर सकते हैं एवं वृहद स्तर पर इसकी खेती कर अतिरिक्त आय प्राप्त कर सकते हैं।



तो आइये आज हम व्यवसायिक खेती के गुर सीखेंगे अदरक की खेती के लिए निम्नलिखित का ध्यान रखना चाहिए:

- जलवायु:** अदरक की खेती गर्म स्थानों के लिए उपयुक्त है। बुवाई के समय मध्यम वर्षा अदरक की गांटों (राइजोम) के जमाने के लिये आवश्यक होती है। इसके बाद थोड़ी ज्यादा वर्षा पौधों को वृद्धि के लिए तथा इसकी खुदाई के एक माह पूर्व सूखे मौसम की आवश्यकता होती है।
- मिट्टी:** यह फसल हर तरह की मिट्टी में जिसमें जल निकासी अच्छी हो उसमें उगाई जा सकती है अदरक चिकनी, रेतली या लाल मिट्टी अधिक उपयुक्त होती है। हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि जिस खेत में पिछले वर्ष अदरक की फसल लगाई हो तो इस वर्ष उस खेत में अदरक की फसल नहीं लेना चाहिए। जिस खेत में दोमट मिट्टी है वहाँ गोबर खाद या वर्मी कम्पोस्ट खाद डालकर भी खेती की जा सकती है। हमें ध्यान देना होगा कि जिस खेत में अदरक लगाई जा रही है उसमें पानी का भराव नहीं होना चाहिए इससे अदरक की जड़ गलने और फंफूड आदि से संबंधित रोग लगते हैं।
- खेत की तैयारी:** खेत को खरपतवार और पिछले फसल के अवशेषों से साफ करें। खेत की अच्छी तरह से गहरी जुताई करें ताकि मिट्टी भुरभुरी हो जाए।
- बीज का चयन और बुवाई**
 - बीज चयन:** अदरक की बुवाई के लिए स्वस्थ और रोगमुक्त बीज-गाँठ (राइजोम) का चयन करें। बीज-गाँठ (राइजोम) को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें, जिनमें 2-3 अंकुरण कलियाँ होनी चाहिए।
 - बीज उपचार:** बीज-गाँठ को रोगों से बचाने के लिए 0.3%



- ट्राईकोडर्मा के घोल में 30 मिनट तक भिगोरें।
- बुवाई विधि:** अदरक को 20 से 25 सेमी की दूरी पर कतार बनाकर बोना चाहिए और मिट्टी में अदरक की गाँठ 15-20 सेमी की गहराई पर लगाएँ।
- खाद की मात्रा:** 1 बोचा खेत में यदि अदरक लगाई जा रही है तो मिट्टी में पोषण तत्वों की पूर्ति के लिए प्रति बोचा 5-10 टन गोबर की खाद मिलानी चाहिए।
- खाद प्रयोग की विधि:** उपरोक्त गोबर खाद में से आधी (5 टन) रोपाई के समय डालनी चाहिए। रोपाई के दो माह बाद एक तिहाई (2.5 टन) खाद डालनी चाहिए तथा रोपाई के चार माह बाद (2.5 टन) खाद डालनी चाहिए।
- सिंचाई:** अदरक को नियमित सिंचाई की आवश्यकता होती है, अतः आवश्यकतानुसार नियमित अंतराल पर सिंचाई की जानी चाहिए। प्रायः ठंड में 10 से 15 दिन और गर्मियों में 5 से 7 दिन के अंतराल पर हलकी सिंचाई कर नमी बनाई रखनी चाहिए।
- खरपतवार नियंत्रण:** किसान इस बात का ध्यान रखे कि खेत में खरपतवार नहीं होने दें और समय-समय पर निंदाई-गुड़ाई करें।
- कीट और रोग नियंत्रण:** अदरक में राइजोम (गाँठ) का गलना, पत्तियों पर धब्बे होना और एफिड्स जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। इसके लिए जैविक नियंत्रण उपाय अपनाएँ।
- कंद को जमीन से निकालना:** अदरक की फसल आमतौर पर बुआई के आठ महीने बाद जब पत्ते पीले रंग के हो जायें और धीरे-धीरे सूखने लगे तब फसल कटाई के लिए तैयार हो जाती है। पौधों को सावधानीपूर्वक फावड़े या कुदाल की सहायता से उखड़ कर प्रकंदों को जड़ और मिट्टी से अलग कर लेते हैं। अदरक को सब्जी के रूप में उपयोग करने के लिए उसे छठवें महीने में ही खुदाई करके निकाल लेना चाहिए। प्रकंदों को अच्छी तरह धो कर सूर्य के प्रकाश में कम से कम एक दिन सुखा कर उपयोग करना चाहिए।
- भंडारण:** सुखा हुआ अदरक प्राप्त करने के लिए बुआई से आठ महीने बाद खुदाई करते हैं प्रकंदों (अदरक की गाँठों) को 6-7 घंटे तक पानी में डूबोकर उसको अच्छी तरह साफ करते हैं। पानी से निकाल कर उसको बांस की लकड़ी (जिसका एक भाग नुकीला होता है) से बाहरी भाग को साफ करते हैं। अत्यधिक साफ करने से तेलों के कोशों को हानि पहुंचाते हैं। अतः प्रकंद को सावधानी पूर्वक साफ करना चाहिए। छिले हुए प्रकंद को धोने के बाद एक सप्ताह तक सूर्य के प्रकाश में सुखा लेते हैं, इसे अच्छी तरह से सुखाने के बाद साफ बोरी में रखें।
- उपज:** 25 से 40 क्विंटल प्रति बोचा गीला अदरक प्राप्त होता है जिसे प्रोसेस करके 5 से 8 क्विंटल प्रति बोचा उत्पादन प्राप्त

किया जा सकता है।

बेहतरीन स्वाद के अलावा, अदरक कई तरह के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है जिसका आप कई रूपों में आनंद ले सकते हैं। यहाँ आपको उन सभी तरीकों के बारे में जानना चाहिए जिनसे अदरक आपके भोजन में स्वाद जोड़ सकता है और आपकी सेहत का खयाल रख सकता है।

अदरक के स्वास्थ्य लाभ

अदरक सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं है। अदरक की जड़ का एक प्राकृतिक घटक जिंजरोल, जठरांत्र संबंधी गतिशीलता को लाभ पहुंचाता है - वह दर जिस पर भोजन पेट से बाहर निकलता है और पाचन प्रक्रिया के साथ आगे बढ़ता है। अदरक खाने से पाचन क्रिया बेहतर होती है, इसलिए भोजन पेट में ज्यादा देर तक नहीं रुकता।

मतली से राहत - पेट खाली करने को प्रोत्साहित करने से मतली की असुविधा से राहत मिल सकती है, जो निम्न कारणों से होती है: कीमोथेरेपी - कैंसर के लिए कीमोथेरेपी प्राप्त करने वाले रोगियों के साथ काम करने वाले विशेषज्ञों का कहना है कि अदरक उपचार के बाद होने वाली मतली को कम कर सकता है, और वह भी मतली-रोधी दवाओं के कुछ दुष्प्रभावों के बिना। गर्भावस्था। कई पीढ़ियों से, महिलाएं गर्भावस्था से जुड़ी "मॉनिंग सिकनेस" और अन्य बेचैनी को कम करने के लिए अदरक की शक्ति की प्रशंसा करती रही हैं। यहां तक कि अमेरिकन एकेडमी ऑफ ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी ने भी अदरक को मतली और उल्टी के लिए एक स्वीकार्य गैर-फार्मास्युटिकल उपाय के रूप में उल्लेख किया है। सूजन और गैस। अदरक खाने से किण्वन, कब्ज और सूजन और आंतों की गैस के अन्य कारणों में कमी आ सकती है। कोशिकाओं पर टूट-फूट। अदरक में एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं। ये अणु मुक्त कणों को नियंत्रित करने में मदद करते हैं, जो ऐसे यौगिक हैं जो कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं जब उनकी संख्या बहुत अधिक हो जाती है। क्या अदरक सूजनरोधी है? यह संभव है। अदरक में 400 से ज्यादा प्राकृतिक यौगिक होते हैं और इनमें से कुछ सूजनरोधी भी होते हैं। ज्यादा अध्ययन हमें यह निर्धारित करने में मदद करेंगे कि अदरक खाने से रूमेटीड गठिया या श्वसन सूजन जैसी स्थितियों पर कोई असर पड़ता है या नहीं।



वागड रेडियो 90.8 FM वागधारा, कुपड़ा

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

यह "वार्ता वागधारा नी" केवल आंतरिक प्रसारण है।