



हमारे पूर्वजों के ज्ञान को संजोएं "आदिवासी चिकित्सा"



"प्यारे स्वराजी साथियों, किसान भाइयों-बहनों, स्वयंसेवक, संगठन के पदाधिकारी जय गुरु" !!

हम सब जानते हैं बरसात की अनियमितता, चिंता और खुशी इन तीनों चीजों को हमने इस बरसात के सीजन में देखा है और इसी दौरान मैं आपसे संवाद के लिए पत्रिका के माध्यम से प्रतिमाह की भांति इस माह में भी उपस्थित हूँ और अपनी बात आप तक पहुंचा रहा हूँ।

चूँकि जब हम हर माह बात करते हैं तो हमारी मिट्टी, पानी, बीज, संस्कृति बचाने और विचारों के संरक्षण कि करते हैं और उस संरक्षण के अंदर हम नियमित ये सोचते कि किस प्रकार से हम बिना निर्भरता के जीवन जी पायें, हम हमारे स्वल्पबन के साथ किस प्रकार से जी पायें और हम हमारी आने वाली पीढ़ियों को कैसे सुरक्षा दे पायें यह हमारी चर्चा के विषय होते हैं। पिछले माह हमने बदलती जलवायु परिवर्तन उसकी चुनौतियाँ और हमारे उपायों पर चर्चा की थी और मैने यही कहा था कि हमारे आदिवासी समुदाय में संस्कृति के जो तरीके हैं वही हमें सुरक्षा दे सकते हैं, इन सारे विषयों को ले करके आग्रह भी किया था कि हम बरसात की ऋतु में किसी भी रूप में पांच-पांच प्रकार के पेड़ लगाए, हमारी मिट्टी को कटाव से रोके, पानी को बहने से रोके और विभिन्न आलेखों में जो पत्रिका के माध्यम से पहुँचाए गए थे उसमें भी यही बात कही गई थी।

परंतु मेरी चिंता हर माह के पत्रिका के साथ यह होती है कि जो बातें आप तक पहुंचती हैं वह कितनी अमल में लाई जाती हैं, कितनी चर्चा में लाई जाती हैं, कितने परिवारों तक पहुंचाई जाती हैं और हम स्वयं के साथ कितना उसको कर पाते हैं। मैं इस अंक के माध्यम से आप सबसे विशेष रूप से आग्रह करना चाहता हूँ कि अगर इस अंक को पढ़ने वाला हर व्यक्ति यह चाहे कि हम हमारे से संबंधित कृषि के पांच घटकों में क्या-क्या कर रहे हैं? हम हमारी संस्कृति को बचाने के लिए क्या कर रहे हैं? हम हमारी निर्भरता के कौन-कौन से विषय को कम कर रहे हैं तो प्रतिमाह इस पत्रिका के माध्यम से आप तक बात को पहुंचाने का महत्व है, चूँकि करीब साढ़े चार साल से अधिक समय से आपके साथ निरंतर संवाद होता आ रहा है और संवाद में यह आशा होती है कि पत्रिका के जो विषय हैं वो आप तक पहुंच रहे हैं इनसे परिवर्तन आ रहा होगा, परिवर्तन हो रहा होगा और हमें हमारे जीवन में इन सारे विषयों में मदद मिल रही होगी, परंतु अगर हम इसको पढ़ करके हमारे नियमित कार्यों में नहीं ला पाते, हमारे जीवन में नहीं उतार पाते हैं तो प्रतिमाह इस प्रकार से पहुंचाना निरर्थक है। इसलिए मैं प्रत्येक स्वयंसेवक, वागधारा के साथी और संगठन के पदाधिकारियों से कहना चाहता हूँ कि इसे आप देखें, लोगों तक पहुंचाए और उसे कैसे क्रियाशील बनाएं, कैसे अमल में लाया जाए उस पर चिंतन करें और मुझे प्रसन्नता होगी अगर आने वाले माह में कोई एक व्यक्ति भी आ करके बताए कि हमें यह बात समझ में नहीं आई तो हमें उसे सुधारने में खुशी होगी। चूँकि चित्रों के माध्यम से, आसान तरीके से, विभिन्न विषय बहनों को समझ में आ जाए इस प्रकार से प्रस्तुत किए जाते हैं, परंतु उसके उपरांत भी इसे और सरल बनाने की आवश्यकता हो तो आप वागधारा को अवगत करवाए जिससे अगले माह की पत्रिका में उन विषयों को सुधारा जा सके।

मेरी बात को विराम देने से पहले पुनः आपसे यह आग्रह करना चाहता हूँ कि हम अगले समय जब भी मिले हमारे परिवारों में, हमारे बच्चों के साथ इस पत्रिका में आने वाले विषय पर जरूर चर्चा करें, ताकि हमारा प्रयास पूर्ण रूप से सफल हो सके। इसी के साथ धन्यवाद

जय- गुरु, जय- स्वराज !!!

आपका अपना
जयेश जोशी



"पारंपरिक स्वास्थ्य ज्ञान आदिवासी धरोहर, वर्तमान की आवश्यकता"

आदिवासी समुदाय की संस्कृति में सदियों से चली आ रही परंपराओं का महत्वपूर्ण हिस्सा उनकी पारंपरिक स्वास्थ्य पद्धतियाँ हैं। इन पद्धतियों में स्थानीय जड़ी-बूटियों का उपयोग किया जाता है, जो पीढ़ी दर पीढ़ी मानव और पशुओं के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी साबित हुई हैं। प्राचीन समय में, जब न तो अस्पताल थे और न ही सड़कों या आवागमन के साधनों का कोई विशेष विकास हुआ था, तब गांवों में दाईयाँ या भगत के माध्यम से प्रसव कराए जाते थे। ये पारंपरिक चिकित्सक ग्रामीण जीवन का अभिन्न हिस्सा थे और वे जड़ी-बूटियों का उपयोग करके प्रसूति और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान करते थे।

इस समय के दौरान, जड़ी-बूटियों का उपयोग आम था और गांव वासियों का इन पारंपरिक स्वास्थ्य पद्धतियों पर गहरा विश्वास था। इन औषधियों से न केवल सामान्य बीमारियों का इलाज होता था, बल्कि इनका उपयोग किसी भी प्रकार के दर्द और कठिनाई को दूर करने के लिए भी किया जाता था। दाईयाँ और भगत अपनी विशेषज्ञता और अनुभव के आधार पर जड़ी-बूटियों का उपयोग करके रोगियों की देखभाल करते थे। वे न केवल औषधियाँ देते थे, बल्कि अपनी सेवाओं के माध्यम से समाज में एक अनूठा विश्वास और सुरक्षा का अहसास भी कराते थे।

इस प्रकार, आदिवासी समुदाय की परंपरागत स्वास्थ्य पद्धतियाँ एक अमूल्य धरोहर हैं, जो समय के साथ विकसित हुई हैं और आज भी इनका महत्व बना हुआ है। इन पारंपरिक उपायों का संरक्षण और सम्मान करना हमारी जिम्मेदारी है, ताकि आने वाली पीढ़ियाँ भी इनका लाभ उठा सकें। इन परंपरागत स्वास्थ्य पद्धतियों का उपयोग कैसे होता था उसका

विवरण निचे दिया गया है:-

बुखार के इलाज में- बुखार के इलाज में पारंपरिक औषधियाँ सदियों से प्रभावी रही हैं। यहाँ की पुरानी पद्धतियों के अनुसार, नवली की पत्तियों को कूटकर भोजन के बाद दो बार एक कप पिलाने से बुखार में राहत मिलती है। नीम की पत्तियों का रस निकाल कर सुबह-शाम एक कप पिलाने से भी बुखार कम होता है। कंकड़ नमक को पीस कर, पैरों के निचले हिस्से पर लगाने से बुखार में आराम मिलता है। इसके अलावा, गिलोय कीट हनी को पीस कर एक गिलास पिलाने से बुखार में लाभ होता है। इस प्रकार, पारंपरिक औषधियाँ बुखार का प्रभावी इलाज प्रदान करती हैं।

साँप काटने पर इलाज में- सदियों पहले, जब जंगलों का विस्तार था और भौतिक सुविधाएँ सीमित थीं, लोग जहरीले साँप के काटने पर पारंपरिक जड़ी-बूटियों का उपयोग करते थे। आजकल, आधुनिक चिकित्सा सुविधाओं की उपलब्धता के कारण लोग अस्पताल जाने लगे हैं और पारंपरिक औषधियों का उपयोग कम होता जा रहा है। पुराने समय में, भगत और पारंपरिक उपचारक साँप के काटने पर स्थानीय जड़ी-बूटियाँ प्रदान करते थे। वे कंकड़ नमक को चखा कर साँप के काटने का परीक्षण करते थे, यदि मुँह में खरापन महसूस नहीं होता था, तो इसे साँप के काटने का संकेत माना जाता था। इसके अलावा, हरी मिर्च खिलाकर भी लक्ष्णों की जांच की जाती थी, यदि मिर्च का तीखा स्वाद नहीं लगता था, तो यह भी साँप के काटने की पुष्टि करता था। इस तरह, आदिवासी समुदाय में पारंपरिक जड़ी-बूटियाँ और परीक्षण विधियाँ साँप के काटने का इलाज करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती थीं।

बिच्छू डंक का इलाज- बिच्छू के डंक से इंसान को गंभीर दर्द और

को पीछे छोड़ दिया है। अस्पतालों और क्लीनिकों की बढ़ती संख्या ने तेज और प्रभावी उपचार विकल्प उपलब्ध कराए हैं, जिससे पारंपरिक चिकित्सकों की माँग घट गई है। वैश्वीकरण और पश्चिमी चिकित्सा प्रणाली के प्रभाव ने भी पारंपरिक चिकित्सा को हाशिए पर डाल दिया है, जिससे इसका महत्व कम हो गया है।

5. पारंपरिक चिकित्सा के कानूनी और संस्थागत समर्थन की कमी - पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों को कानूनी और संस्थागत स्तर पर समर्थन की कमी भी इनके अस्तित्व के लिए खतरा है। इन पद्धतियों के लिए कोई प्रमाणिक प्रमाणपत्र या सरकारी मान्यता नहीं है, जिससे उनका प्रसार मुश्किल हो जाता है। अधिकांश सरकारी नीतियाँ आधुनिक चिकित्सा



को बढ़ावा देती हैं, जबकि पारंपरिक पद्धतियाँ अक्सर उपेक्षित रहती हैं।

कार्यक्षेत्र के भगत और दाई माँ के विचार-मगनलाल

भगत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत में आदिवासी समुदाय की भूमिका महत्वपूर्ण है। समुदाय ने प्रकृति के साथ गहरा संबंध बनाए रखा है, जिससे उन्होंने प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग और संरक्षण की अद्वितीय विधियाँ विकसित की हैं। पारंपरिक चिकित्सा पद्धति, जिसमें जड़ी-बूटियों का उपयोग प्रमुख है, इसी विरासत का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

बांसवाड़ा जिले में वागधारा द्वारा गठित कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन गांगड तलाई के गणेशपुरा गांव के सदस्य, 52 वर्षीय मगनलाल पारगी इस पारंपरिक ज्ञान को जीवित रखे हुए हैं। वे जड़ी-बूटियों के माध्यम से निःशुल्क इलाज करते हैं, जो न केवल चिकित्सा बल्कि एक सामाजिक सेवा भी है, जिससे आदिवासी और वंचित वर्गों को स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच मिलती है। अपने पूर्वजों से जड़ी-बूटियों के उपयोग का ज्ञान प्राप्त किया है और वे विभिन्न रोगों के लिए जड़ी-बूटियों की पहचान, संग्रहण और उपयोग में माहिर हैं।

वे रोगों का सटीक निदान करते हैं, उपयुक्त जड़ी-बूटियों का चयन करते हैं, औषधियों का निर्माण करते हैं और उपचार विधियों के बारे में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। इस ज्ञान को वे अपनी नई पीढ़ी को भी सिखा रहे हैं।

उनके जैसे पारंपरिक चिकित्सक स्वास्थ्य सेवाओं के साथ-साथ एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक विरासत को भी संरक्षित कर रहे हैं। उनकी सेवाओं को मान्यता देना और प्रोत्साहित करना न केवल भारत की सांस्कृतिक धरोहर को सुरक्षित करेगा, बल्कि देश के स्वास्थ्य क्षेत्र को भी समृद्ध करेगा। पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक विज्ञान के साथ जोड़कर हम एक सस्ती, प्रभावी और सर्वसुलभ स्वास्थ्य प्रणाली विकसित कर सकते हैं।

सोमली बाई गरासिया

सोमली बाई गरासिया एक अनुभवी दाई हैं, जिन्होंने बांसवाड़ा जिले के गणेशपुरा गांव में गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की

देखभाल में अपना जीवन समर्पित किया है। उन्होंने यह ज्ञान अपने पूर्वजों से प्राप्त किया और 800 से अधिक प्रसवों में सहायता की। उनकी पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में गर्भावस्था, प्रसवोत्तर देखभाल, और नवजात शिशु की देखभाल शामिल है। इनका मानना है कि पारंपरिक और आधुनिक चिकित्सा के बीच संतुलन बनाए रखना आवश्यक है। आधुनिक चिकित्सा ने स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार किया है, लेकिन पारंपरिक ज्ञान की अनदेखी नहीं की जा सकती। उनके अनुसार, हमें एक ऐसा सिस्टम विकसित करने की आवश्यकता है जो पारंपरिक और आधुनिक चिकित्सा को मिलाकर काम करे। दुर्भाग्यवश, वर्तमान में उन्हें मान्यता और सहायता की कमी का सामना करना पड़ रहा है, और उनकी आर्थिक स्थिति भी कमजोर है। यह स्थिति पारंपरिक चिकित्सकों के लिए एक गंभीर चिंता का विषय है और समाज की जिम्मेदारी है कि उनके योगदान को मान्यता दे और समर्थन प्रदान करे।

गंगा देवी निनामा

गंगा देवी निनामा, एक 70 वर्षीय भील आदिवासी महिला 40 वर्षों से दाई का काम कर रही हैं, गंगा देवी ने 250 से अधिक सामान्य प्रसव करवाए हैं। उन्होंने यह ज्ञान अपनी सासु माँ से प्राप्त किया। उनके अनुसार, पहले गर्भवती महिलाओं को पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे कुरी, बटी, माल, और रागी मिलते थे, जो उनके स्वास्थ्य को बेहतर बनाते थे। लेकिन आजकल, इन खाद्य पदार्थों का उत्पादन और उपयोग कम हो गया है, जिससे गर्भवती महिलाओं को पर्याप्त पोषण नहीं मिल रहा है और उन्हें आधुनिक चिकित्सा की ओर रुख करना पड़ रहा है। गंगा देवी ने पारंपरिक खाद्य पदार्थों के महत्व और उनके लाभ को उजागर किया है। आधुनिक कृषि पद्धतियों और बाहरी खाद्य पदार्थों के आगमन ने पारंपरिक फसलों की खेती को कम कर दिया है। सामाजिक और सांस्कृतिक परिवर्तन भी इस बदलाव का एक बड़ा कारण हैं। हालांकि, पारंपरिक खाद्य पदार्थ और पद्धतियों की प्रासंगिकता आज भी बनी हुई है। गंगा देवी की कहानी हमें दिखाती है कि कैसे सामाजिक और आर्थिक परिवर्तन आदिवासी जीवन को प्रभावित कर रहे हैं और हमें अपनी पारंपरिक धरोहरों को संरक्षित और पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है।

इन कहानियों से स्पष्ट है कि पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियाँ और खाद्य पदार्थ न केवल सांस्कृतिक



धरोहर का हिस्सा है, बल्कि स्वास्थ्य और जीवनशैली में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हमें इन्हें संरक्षित करने और पुनर्जीवित करने की दिशा में काम करना चाहिए, ताकि आने वाली पीढ़ियों भी इनका लाभ उठा सकें।

वर्तमान चुनौतियाँ:

- जंगलों की कटाई के कारण कई दुर्लभ जड़ी-बूटियाँ विलुप्त हो रही हैं, जिससे उनके काम में बाधा आ रही है।
- आधुनिक चिकित्सा का दबाव: आधुनिक

चिकित्सा पद्धतियों के बढ़ते प्रभाव के कारण पारंपरिक चिकित्सा को कम महत्व दिया जा रहा है।

- युवा पीढ़ी की अरुचि:** नई पीढ़ी इस पारंपरिक ज्ञान को सीखने में कम रुचि दिखा रही है, जिससे इसके संरक्षण पर खतरा मंडरा रहा है।

इन चुनौतियों से निपटने के लिए कुछ संभावित समाधान-

पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों का संरक्षण और प्रोत्साहन के साथ ही आयुर्वेदिक विभाग को भी आगे आकर पहल करनी होगी।

सरकारी मान्यता - पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों को सरकारी मान्यता दिलाना आवश्यक है, ताकि इनका संरक्षण और प्रोत्साहन हो सके। यह मान्यता पारंपरिक चिकित्सा के महत्व को मान्यता देती है और इसे संरक्षित करने के लिए एक औपचारिक ढांचा प्रदान करती है।

अनुसंधान और लेखन - जड़ी-बूटियों और उनके उपयोग पर वैज्ञानिक अनुसंधान को बढ़ावा देना जरूरी है। इसके साथ ही, इस ज्ञान का व्यवस्थित लेखन किया जाना चाहिए ताकि भविष्य में इसे आसानी से सहेजा और उपयोग किया जा सके।

जागरूकता अभियान - लोगों को पारंपरिक चिकित्सा के लाभों के बारे में जागरूक करना आवश्यक है। इसके लिए जागरूकता अभियान चलाए जाने चाहिए जो पारंपरिक चिकित्सा के महत्व और इसके फायदों को उजागर करें।

युवाओं को प्रोत्साहन - युवा पीढ़ी को इस क्षेत्र में करियर बनाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। पारंपरिक चिकित्सा में करियर विकल्पों को बढ़ावा देने से नए विचार और ऊर्जा मिल सकती है, जो इस क्षेत्र को आगे बढ़ाएगी।

आर्थिक सहायता - पारंपरिक चिकित्सकों को आर्थिक सहायता प्रदान करना भी महत्वपूर्ण है ताकि वे अपनी सेवाएँ निरंतर जारी रख सकें। यह समर्थन उनके काम को स्थिर बनाए रखने में मदद करेगा और उनके योगदान को मान्यता देगा।

सगठनों की भूमिका - ग्राम स्वराज समूह, बाल स्वराज समूह एवं सक्षम समूह में इन सभी परम्पराओं एवं प्रथाओं के बारे में नियमित बैठकों में संवाद करें। साथ ही समुदाय में उपस्थित बड़े बुजुर्गों को बैठक में शामिल कर उनके अनुभव एवं ज्ञान का लाभ लें। समुदाय स्तर पर आयोजित अनेक कार्यक्रमों में इन विषयों पर संवाद हो ताकि युवा पीढ़ी को जागरूक किया जा सके। वर्तमान में बच्चों के साथ खाली समय में बैठक कर उनके साथ इन प्रथाओं पर संवाद करें जिससे उनको जानकारी मिल सके और वे अपने जीवन में उपयोग ले पाए।

हालांकि वर्तमान समय में पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है, लेकिन उचित नीतिगत हस्तक्षेप, समुदाय का समर्थन, और वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ इन समस्याओं को हल किया जा सकता है। पारंपरिक ज्ञान को न केवल संरक्षित किया जाना चाहिए, बल्कि इसे आधुनिक चिकित्सा पद्धति के साथ एकीकृत करने का प्रयास भी किया जाना चाहिए। मगनलाल जैसे व्यक्तियों का ज्ञान और उनकी सेवाएँ हमारे राष्ट्रीय धरोहर के समान हैं। उनका संरक्षण और प्रोत्साहन न केवल वर्तमान पीढ़ी के लिए लाभकारी होगा, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी एक अमूल्य उपहार साबित होगा। इसलिए, यह हम सभी की जिम्मेदारी है कि हम इस विरासत को संरक्षित करें और आगे बढ़ाएँ।



“पोषण करें स्वस्थ जीवन का निर्माण”

आज हमारे क्षेत्र में कुपोषण एक बड़ी समस्या है। अन्य पिछड़े वर्गों के मुकाबले आदिवासी समुदायों में इसकी तादाद काफी बड़ी है। स्वतंत्रता के बाद से ही आदिवासियों की हालत अच्छी नहीं रही है शिक्षा, स्वास्थ्य, खेती, व्यापार, और आर्थिक सभी क्षेत्रों में आदिवासियों को बड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है और आज भी यह समस्या खत्म ना होते हुए बढ़ती दिखाई दे रही है।

एक बेहतर जिंदगी जीने के लिए जिन आवश्यकताओं की जरूरत होती है वही बाधित है यूनिसेफ की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत के करीब - करीब 48 से 50 लाख कुपोषित आदिवासी बच्चों के लगभग 80% छत्तीसगढ़, कर्नाटक, महाराष्ट्र, तेलंगाना, गुजरात, झारखंड, राजस्थान और मध्य प्रदेश में रहते हैं। इन राज्यों में जो भारतीय संविधान की पांचवी अनुसूची में आते हैं उन्हीं में भूमि हस्तान्तरण, विस्थापन और अपर्याप्त मुआवजे का सबसे अधिक खामियाजा भुगतना पड़ा है। कुपोषण क्या है? दैनिक पोषण की जरूरत पुरी करने के लिए प्रोटीन, उर्जा, विटामिन और खनिज तत्वों की जरूरत से कम या ज्यादा मात्रा में लेना ही कुपोषण है।

कुपोषण के विविध कारण - हमारे क्षेत्र में कुपोषण होने का मुख्य कारण है आर्थिक और बुनियादी सुविधाओं का अभाव। जैसे अति दुर्गम क्षेत्रों के जंगलों, पहाड़ियों में काफी दूरी पर खेतों में होने वाला काम। दैनिक जीवन में उपयोग ली जाने वाली इन बुनियादी चीजों का अभाव एक मुख्य कारण है कि सेहतमंद भोजन के बिना समाज में पैदा होने वाले बच्चे कुपोषण से ग्रस्त ही होंगे। इसके साथ ही रासायनिक खाद एवं बीजों का उपयोग जो हमारे शरीर में प्रवेश कर दिनोंदिन खोखला बना रहे है। उसी तरह रोजगार की कमी के कारण, पैसे की कमी से बीमारियों को नजरअंदाज किया जाता है या झाड़ फुक के चक्कर में आ जाना, जो आगे चलकर कुपोषण का कारण बनता है। स्वास्थ्य केंद्रों के अभाव से या बहुत दूरी पर होने से अच्छे स्वास्थ्य



से उन्हें वंचित रहना पड़ता है। अज्ञान भी एक महत्वपूर्ण कारण है यह शिक्षा के अभाव के कारण तो है ही मगर पीढ़ी दर पीढ़ी मां-बाप से या समाज में चलने वाली परंपराओं में बंधे लोग स्वास्थ्य हेतु अस्पतालों में जाना छोड़कर झाड़फुक वाले बाबाओं में विश्वास करते हैं। साथ ही वर्तमान में परम्परागत, देशी खान-पान को छोड़कर बाजार से लाए हुए फल, सब्जियां भी इसका कारण है, क्योंकि बाजार में उपलब्ध फल, सब्जियां केमिकल युक्त होती है, जो बच्चों सहित सभी सदस्यों पर गहरा प्रभाव डालती है। जिससे कई प्रकार की बीमारियाँ एवं कुपोषण जैसी समस्याएँ पनपने लगती है।

आदिवासी इलाकों में गर्भवती महिलाओं को भी पेट भर अनाज नहीं मिलता और अगर मिलता भी है तो मां और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक कैलोरीज, आयरन, विटामिन, प्रोटीन, कैल्शियम से भरपूर फल, सब्जियां, दूध आदि आसानी से नहीं मिल पाता। कुपोषण से बचने के लिए सबसे जरूरी यही होता है कि गर्भवती स्त्री को पेट भर अच्छे से अच्छा खाना मिले जिससे बच्चा जन्म से ही कुपोषित ना हो। जैसे कि भारत में सरकार आती है और जाती है पर आदिवासी क्षेत्रों में चुनावी वादे और कागजों में योजनाएं सिमट कर रह जाती है। भारत में 5 वर्ष से कम वर्ष के आदिवासी बच्चों में 40% बच्चे बौने होते हैं। 16% गंभीर रूप से स्टेटड है।

आदिवासी क्षेत्र में 36% महिलाएं सामान्य से कम वजन की है। 44% मध्यम से गंभीर दुबली है। 56% से 57% महिलाएं आयरन (लोह)

तत्व की कमी के कारण एनीमिया से ग्रस्त है। लगभग 2.75 करोड़ किशोरियाँ अल्प पोषित है जिनमें 15 से 19 साल की अधिकतर है। आखिर कुपोषण को कैसे रोके- सबसे पहले तो कुपोषण क्या है इसे सामान्यता लोगों को समझना और समझाना होगा फिर इससे जुड़े सभी कारणों पर सही उपायों को अमल में लाना होगा। पोषण का संबंध जीवन वृद्धि, विकास और तंदुरुस्ती के खाद्य और पोषक तत्वों की पहुंच और उनके उपयोग से है। गर्भावस्था से जीवन के पहले 2 वर्षों का समय बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह वृद्धि और विकास का काल है इसमें व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक विकास की नींव पड़ती है। जब अन्न से प्रोटीन, ऊर्जा, विटामिन और खनिज तत्व जो जरूरी है वह ना मिलने पर कुपोषण की स्थिति का सामना करना पड़ता है।

1. आदिवासी महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान उचित पोषक आहार देना कुपोषण के प्रत्यक्ष कारणों पर रोकथाम लाने में आवश्यक है। प्रत्यक्ष कारण जो व्यक्तिगत स्तर पर होते हैं। जैसे कम आहार, साधारण या अति साधारण अन्न, संक्रामक रोग, दस्त इत्यादि उचित आहार में धान्य, मोटे अनाज, सभी दाले, हरी सब्जियां, फल, दूध, दूध से बने पदार्थ, अंडे, मांस, मछली, तेल वसायुक्त पदार्थ और गिरी दारुप्लत तथा तिलहन का समावेश होना चाहिए। उसी तरह अंडे, दूध, दाले, अनाज स्त्रियों को कम दाम पर सरकारी दुकानों से उपलब्ध होने चाहिए।

2. बच्चे के जन्म से बच्चे के सामान्य 2 वर्ष तक उचित देखभाल नहीं होने से यह भी एक प्रत्यक्ष कुपोषण का कारण हो सकता है इसमें निम्न तरह से देखभाल होनी चाहिए A) जन्म के तुरंत बाद 1 घंटे के अंदर स्तनपानB) 6 माह तक मां का दूध और 6 माह बाद संपूरक आहार जरूरत अनुसार देना चाहिए। C) समय-समय पर टिका लगवाना और दवाई जिनमें विभिन्न रोगों से लड़ने वाले टीके बच्चे के 1 वर्ष की आयु तक दिया जाना चाहिए। विटामिन-ए आंखों की दृष्टि क्षमता तथा रोग प्रतिकार क्षमता के लिए इन्हें 5 वर्षों तक 9 खुराकों में देना चाहिए। वर्ष में दो बार किडे (पेट) मारने की दवाई देनी चाहिए।

A. बीमारी के दौरान समुचित आहार जिसमें दस्त, मलेरिया स्वास्थ्य संबंधी स्थिति में बीमारी से तरल व पोषक तत्वों की कमी पूरी करने हेतु जिंक संपूरक देना।

B. एनीमिया के रोकथाम हेतु और दुग्ध के लिए आयरन युक्त भोजन और दवाई देना चाहिए।

C. गर्भावस्था के दौरान आयरन, फोलिक एसिड, दूध, प्रोटीन, ऊर्जा, आयोडीन युक्त नमक टिटनेस के इंजेक्शन इत्यादि देना चाहिए। स्वस्थ बच्चे के लिए माता का स्वास्थ्य होना भी उतना ही आवश्यक है जो आगे चलकर कुपोषण मिटाएगा।

3. अप्रत्यक्ष मगर बुनियादी कारणों का निराकरण करना भी उतना ही आवश्यक है। देश में बुनियादी सुविधाओं को आदिवासी समुदाय तक पहुंचाना और अन्न, वस्त्र और निवास की व्यवस्था में सरकार का समावेश होना चाहिए। बहुत से मंदिरों के ट्रस्ट भी अन्न दान करते हैं या फिर सरकारी दुकानों से अत्यंत गरीब वर्ग तक मुफ्त उपलब्ध कराना चाहिए। आवास के लिए योजनायें हैं उन्हें सही ढंग से क्रियान्वित करना चाहिए।

4. रोजगार की समस्या भी एक सबसे बड़ी समस्या है। मनरेगा और मनरेगा के अलावा सरकार को नई योजनाओं का समावेश करना चाहिए। आदिवासी जनता ने भी कृषि और उद्योगों में विविध योजनाओं का लाभ उठाना चाहिए।

5. पहाड़ी इलाकों में पक्के रास्तों का निर्माण वैसे तोसरकार रास्ते और अच्छी सड़कें साल दर साल बना रही है। मगर गांव के अंदर और पहाड़ी इलाकों के गांव को जोड़ने वाले रास्ते आज भी नदारद है। इसी तरह कच्चे रास्ते भी इतने बदतर है कि किसी गर्भवती महिला को या किसी बीमार इंसान को इसे पार करना जैसे असंभव ही होगा। इसलिए यहां की सरकार और इन इलाकों में काम करने वाली ग्राम पंचायतों के उचित कदम उठाने चाहिए।

6. आदिवासी विभागों में ज्यादा संख्या में स्वास्थ्य केंद्रों की जरूरत



है। हर गांव में सरकारी अस्पताल या पब्लिक हेल्थ सेंटर (P.H.P) पास ही उपलब्ध हो और हर बीमारी का स्पेशलिस्ट 24 घंटे उपलब्ध हो।

7. अपने हक, अधिकारों का ज्ञान होना सबसे ज्यादा जरूरी है। जिसके लिए शिक्षा आवश्यक है। मूलतः कुपोषण यह माता के या छोटे बच्चे के बीमार होने से जुड़ा है। जहां सही देखभाल कैसे और कब करनी चाहिए। दवाओं की मात्रा, टीकाकरण, प्रथमिक शिक्षा, माध्यमिक शिक्षा और उच्च शिक्षा की सही सुविधाएं उपलब्ध होनी चाहिए। शिक्षा के अभाव से अंधविश्वास में फंसे हुए परिवार गलत दवा और उपचार तंत्र-मंत्र के चक्कर में पड़कर बर्बाद ही हुए हैं इसीलिए जनजागृति शिविरों का गांव-गांव में होना आवश्यक है।

8. आदिवासी क्षेत्रों में सरकारी राशन की दुकानों पर स्थानीय मोटे अनाज की उपलब्धता सुनिश्चित होनी चाहिए। गरीब आदिवासी लोगों को सस्ते में अच्छे दर्जे का अनाज देना चाहिए। कुपोषण की दृष्टि से आवश्यक सभी तरह के अनाज भरपूर मात्रा में उपलब्ध कराने से ही कुपोषण मिट सकता है। संपूर्ण अन्न की जरूरत हर उम्र में ही होती है मगर गर्भवती महिलाओं और बढ़ने वाले बच्चों को इसकी सख्त जरूरत होती है।

9. आधुनिक खेती तंत्र की भी कुपोषण के निराकरण में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जैसे कि आदिवासी लोग ज्यादातर खेती व्यवसाय से ही जुड़े हैं। अच्छे उत्पादन से अच्छी आय होगी भरपेट खाने की समस्या भी खत्म हो सकेगी। इसीलिए आदिवासी क्षेत्र की संपूर्ण कृषि उन्नति के लिए कृषि विज्ञान केंद्र और कृषक खेत पाठशाला की आवश्यकता है ताकि नई-नई तकनीकें सुविधाएं और कृषि विशेषज्ञों का मार्गदर्शन मिल सके। कुपोषण रोकने के लिए अच्छे अन्न की बहुतायत से उपलब्धता जरूरी है।

10. सबसे जरूरी बात है सरकार की भूमिका औरसरकारी योजनाएं। सभी जो कुपोषण से जुड़ी है वह सरकार की मदद के बिना अपुर्ण ही है। आदिवासियों के संपूर्ण विकास के लिए शिक्षा, खाद्यान्न, रोजगार, सरकारी राशन दुकानें, स्वास्थ्य केंद्र, दवाओं की उपलब्धता, शिक्षक, कर्मचारी, डॉक्टरों की नियुक्ति सभी का सरकारी योजनाओं के तहत समावेश होना चाहिए। इसके लिए संगठनों एवं समुदाय को साझा प्रयास करना चाहिए ताकि सभी प्रकार की सुख सुविधाएं सभी को मिल सके।

मीडिया की भूमिका - सरकारी योजनाओं की कमी, उसका ठीक से कार्यान्वित नहीं होना, कुपोषित क्षेत्र की सही जानकारी लोगों की समस्यार्ण इत्यादि बातों को मीडिया की प्रार्थमिकता मिले। प्रिंट और सोशल मीडिया की इसमें अहम भूमिका है जो आजकल इस और बिल्कुल भी ध्यान नहीं देती। मीडिया सरकारी जानकारी और योजनाओं को लोगों को सही तरीके से पहुंचा सकती है। इसीलिए मीडिया की भी कुपोषण को रोकने के लिए विशेष आवश्यकता होती है। सभी बातों को सही ढंग से जानने से यह पता चलता है कि आदिवासी क्षेत्र में सभी मूलभूत चीजों की उपलब्धता होते हुए भी कुपोषण कितनी बड़ी मात्रा में आदिवासी लोगों के जीवन को बर्बाद कर रही है।

आंगनवाड़ी की भूमिका :- कुपोषण की रोकथाम में आंगनवाड़ी की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। आंगनवाड़ी केंद्र, जो भारत सरकार की एक प्रमुख बाल विकास योजना का हिस्सा है, बच्चों और गर्भवती महिलाओं को पोषण संबंधी सेवाएँ समय से प्रदान कर रहे है। केंद्र न केवल बच्चों को पूरक पोषण प्रदान करे, बल्कि माताओं और परिवारों

को भी पोषण शिक्षा दे और नियमित जागरूक करे, ताकि बच्चों के स्वास्थ्य की नियमित निगरानी करे और उन्हें आवश्यक पोषण सामग्री जैसे कि विशेष आहार, विटामिन और मिनरल्स के प्रति माताओं को जागरूक। जिससे कुपोषण के खतरे को कम किया जा सके। इसके अलावा, आंगनवाड़ी केंद्र गर्भवती और धात्री महिलाओं पर भी विशेष ध्यान दे और उन्हें गर्भावस्था के दौरान सही आहार और पोषण की जानकारी नियमित बैठकों में दे, जिससे वे स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकें। आंगनवाड़ी कार्यक्रमों नियमित स्वास्थ्य जांच भी आयोजित करे और आवश्यक टीकाकरण की व्यवस्था के बारे में समुदाय को जागरूक करे, जिससे बच्चों को रोगों से बचाया जा सके और उनकी सामान्य वृद्धि और विकास को सुनिश्चित किया जा सके।

समुदाय की भूमिका- समुदाय की भूमिका कुपोषण को रोकने में



बेहद महत्वपूर्ण है। आदिवासी समुदायों को अपने स्थानीय संसाधनों का पूरा उपयोग करना चाहिए, जैसे कि पारंपरिक खेती, वनोपज, और स्थानीय पोषण स्रोत। सामूहिक बागवानी, जैविक खेती, और पोषण से भरपूर पारंपरिक फसलों का उत्पादन बढ़ावा देना आवश्यक है। महिलाओं के लिए सामूहिक पोषण वाड़ी, स्थानीय व्यंजनों को बढ़ावा, जिसमें (पालक, मैथी, डिमडी, पुवाड, लुनिया, चन्दलाई, चने की भाजी, किकोड़ा, टीन्दोरी, तुरई, गिलकी, भिन्डी, डीगरा, बथुआ, रतालू, कंद गोला, कोला, कद्दू, लोकी, देशी बेंगन, सेमफली (पापड़ी), देशी ककड़ी, सहजन की फली, गाजर, मुली, शलाम, अदरक, हल्दी, और फलों में जैसे देशी पीपता, आम, कच्ची केरी, केला, सहतूत, कटहल, अमरूद, शकरकंद, टिमरू, झाड़ बेर, गुंदि, जामुन आदि) और पारंपरिक ज्ञान का प्रयोग कर पोषण सुरक्षा सुनिश्चित करे।



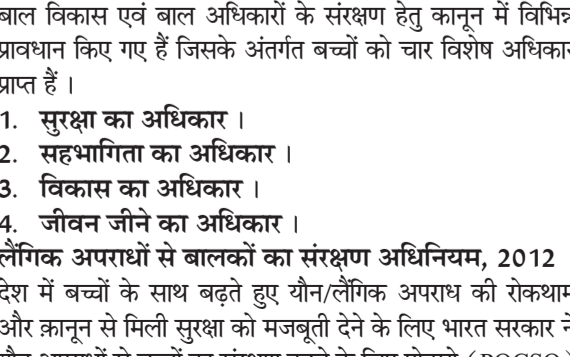
संगठनों की भूमिका - संगठनों को स्थानीय संसाधनों का उपयोग और बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभानी चाहिए। संगठनों को आदिवासी समुदायों के साथ मिलकर कृषि, स्वास्थ्य, और पोषण संबंधित प्रशिक्षण और जागरूकता कार्यक्रम चलाने चाहिए। उन्हें स्थानीय किसानों को जैविक खेती, मृदा स्वास्थ्य, और आधुनिक खेती तकनीकों के बारे में प्रशिक्षण देना चाहिए। संगठनों को सरकार के साथ मिलकर योजनाओं का सही कार्यान्वयन सुनिश्चित करना चाहिए और दूर-दराज के क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच को बढ़ावा देना चाहिए। समुदाय आधारित संगठनों को स्थानीय संसाधनों का सही उपयोग कर, पोषण के प्रति जागरूकता फैलाने और कुपोषण की समस्या को जड़ से समाप्त करने के लिए टोस कदम उठाने चाहिए।

संरक्षण के अधिकार में विशेष

लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम, 2012

वर्तमान समय में बच्चों के अधिकारों की बात तो सभी करते हैं लेकिन ये अधिकार क्या हैं, कौन -कौन से हैं और इन अधिकारों के तहत बच्चों की सुरक्षा को कैसे सुनिश्चित किया जाये, इसके बारे में पूरी तरह से जानना भी जरूरी हो जाता है। क्योंकि बाल अधिकारों के बारे में विस्तार पूर्वक समझ बनाने वाली बातचीत करने के मौके कम ही मिल पाते हैं। इस बार हम कोशिश करतेहैं इस तरह से समझ बनाने की बच्चों के वो कौन -कौन से अधिकार हैं जिससे हम बच्चों के जीवन को संवार सकते हैं।

आदिवासी बच्चों की सांस्कृतिक पहचान का संरक्षण, खेल और सांस्कृतिक गतिविधियों का अधिकार, बाल श्रमिकों की सुरक्षा, नशीले पदार्थों से बचाव, यौन शोषण से सुरक्षा, बिक्री और अपहरण पर रोक, यातना और दासता पर रोक, सेना में भर्ती पर रोक, पुनर्वास और देखरेख, किशोर न्याय के प्रबंधन, और सभी प्रकार के शोषण से सुरक्षा शामिल हैं।उपरोक्त 41 बाल अधिकारों में से 16 अधिकार भारतीय बच्चों के संदर्भ में ज्यादा जरूरी हैं। इन्हें हर भारतीय को जानना भी चाहिये।



बाल विकास एवं बाल अधिकारों के संरक्षण हेतु कानून में विभिन्न प्रावधान किए गए हैं जिसके अंतर्गत बच्चों को चार विशेष अधिकार प्राप्त हैं।

1. सुरक्षा का अधिकार।
2. सहभागिता का अधिकार।
3. विकास का अधिकार।
4. जीवन जीने का अधिकार।

लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम, 2012
देश में बच्चों के साथ बढ़ते हुए यौन/लैंगिक अपराधों की रोकथाम और कानून से मिली सुरक्षा को मजबूती देने के लिए भारत सरकार ने यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण करने के लिए पोक्सो (POCSO) लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम, 2012बनाया

गया। इस अधिनियम (कानून) को महिला और बाल विकास मंत्रालय ने वर्ष 2012 में पोक्सो एक्ट-2012 के नाम से बनाया था। यह 14 नवम्बर 2012 को पूरे देश में प्रभावी हुआ। इस कानून के जरिए नाबालिग बच्चों (18 वर्ष की आयु से कम उम्र के बच्चे)के प्रति यौन उत्पीड़न, यौन शोषण/अश्लीलता और पोर्नोग्राफी जैसे यौन अपराध और छेड़छाड़ के मामलों में कार्रवाई की जाती है। इस कानून के अंतर्गत अलग-अलग अपराध के लिए अलग-अलग सजा निर्धारित की गई है और इस कानून की एक महत्वपूर्ण बात यह है कि ये लिंग समानता के साथ है यानि पीड़ित बच्चा लड़का हो या लड़की कानून दोनों के लिए समान है और इस कानून में दंड काफी कठोरता के साथ है।

क्या होता है पोक्सो एक्ट...
बच्चे बहुत ही मासूम होते हैं,आसानी से लोगों के बहकावे में आ जाते हैं।

- बच्चों के गुप्तांग से छेड़छाड़ की जाती है। कई बार तो बच्चे डर के कारण उनके साथ हुए शोषण को माता पिता को बताते भी नहीं है। भारत जैसे देश में जहाँ आबादी का 41% हिस्सा 18 वर्ष से कम उम्र की आयु का है।
- एक्ट के तहत नाबालिग बच्चों के साथ होने वाले यौन अपराध और छेड़छाड़ के मामलों में कार्रवाई की जाती है।
- अगर किसी पर पोक्सो एक्ट लगता है तो तुरंत गिरफ्तारी होती है।
- इस एक्ट के तहत धरे गए आरोपी को जमानत भी नहीं मिलती है।
- इस एक्ट में पीड़ित बालक अथवा बालिका की सुरक्षा के भी प्रावधान हैं।

गंभीर अपराधों के बारे में समझें वे इस प्रकार हैं-

- बच्चे की यौनि, मुँह, मूत्रमार्ग या गुदा में अपना लिंग अथवा कोई वस्तु या शरीर का अंग जो लिंग नहीं है,प्रवेशित करता है या बच्चे को अपने या किसी अन्य व्यक्ति के साथ ऐसा कराता है
- बच्चे के संरक्षण एवं देखभाल के जिम्मेदार व्यक्ति (परिवार के किसी सदस्य (पिता, चाचा, मामा आदि) पुलिस अधिकारी, सीमा सुरक्षा बल, डॉक्टर, शिक्षक, लोक सेवक, राजकीय कर्मचारी, बाल गृह,अस्पताल, शैक्षणिक संस्थान कार्मिक द्वारा बच्चे पर प्रवेशन लैंगिक हमला करना)
- बच्चे के साथ सामूहिक लैंगिक प्रवेशन हमला करना।
- बचकलांग बच्चे या 12 वर्ष से कम उम्र के बच्चे पर प्रवेशन लैंगिक हमला करना या बच्चे पर एक से अधिक बार लैंगिक प्रवेशन हमला करना।
- कोई शब्द/आवाज/संकेत करना या कोई ऐसी वस्तु या शरीर का अंग प्रदर्शित करना।

- बच्चे को उसका शरीर या उसके शरीर के किसी अंग को दिखाते हेतु कहना।
- किसी भी उद्देश्य से बच्चे को कोई अश्लील लेखन, वस्तु या अश्लील वीडियो/फिल्म दिखाना।
- सीधे या इलेक्ट्रॉनिक डिजिटल या अन्य माध्यम से बच्चे का बार-बार या लगातार पीछा करता है या देखना या संपर्क करना।
- किसी बच्चे की जननेन्द्रियों का प्रदर्शन।
- किसी बालक का उपयोग वास्तविक या नकली लैंगिक कार्यों में करना।
- किसी बालक का अशोभनीय या अश्लीलतापूर्ण प्रदर्शन शामिल है।

इस अधिनियम में बच्चों को 18 वर्ष से कम आयु के व्यक्तियों के रूप में परिभाषित किया गया है और इस कानून की विशेषताओं को इस प्रकार से समझा जा सकता है-

- यह एक नाबालिग के साथ सभी यौन गतिविधि को अपराध बनाकर यौन सहमति की उम्र को 16 साल से 18 साल तक बढ़ा देता है।
- सभी के लिए अधिनियम के तहत यौन अपराध के बारे में पुलिस को रिपोर्ट करना अनिवार्य है, और कानून में गैर-रिपोर्टिंग के लिए दंड का प्रावधान शामिल किया गया है।
- इस अधिनियम में यह सुनिश्चित करने के प्रावधान हैं कि एक बच्चे की पहचान जिसके खिलाफ यौन अपराध किया जाता है, मीडिया द्वारा खुलासा नहीं किया जायेगा।
- बच्चे अपनी पसंद या मुफ्त कानूनी सहायता के वकील द्वारा कानूनी प्रतिनिधित्व के हकदार हैं।
- इस अधिनियम में पुनर्वास उपाय भी शामिल हैं, जैसे कि बच्चे के लिए मुआवजे और बाल कल्याण समिति की भागीदारी शामिल है।

- अधिनियम ठीक से लागू हो सके और जागरूकता और त्वरित गति के साथ बच्चों के लिए काम करे और बच्चे को न्याय मिल सके इस हेतु 3 स्तर पर भूमिकाओं को महत्वपूर्ण माना जा सकता है-
सरकार की भूमिका-
- कानून का प्रचार और प्रसार करने के लिए गाँवों और शहरों में अभियान चलाये।
- गाँव, शहर, पंचायत, वार्ड, विद्यालय/शैक्षणिक स्थल हर स्तर पर बाल संरक्षण समितियाँ बनाना, इन समितियों को बाल केन्द्रित और बच्चों के अनुकूल स्थितियों के लिए लोगों को संवेदनशील बनाने हेतु काम करे और सभी बाल संरक्षण समितियों को सक्रिय कार्य करने के लिए पाबंद करे।
- बाल संरक्षण समितियों द्वारा दी गयी रिपोर्ट के आधार पर किसी भी शिकायत पर तुरंत कार्यवाही करे।

- सरकारी स्तर पर सभी विभागों और विभागों के लोगों को बाल केन्द्रित रूप से जागरूक और संवेदनशील बनाए जाने के लिए काम करें।

परिवार की भूमिका-

- बच्चों के साथ लम्बी बातचीत करे, बच्चों की कही बातों पर धरोसा करें और बच्चों को बोलने के लिए प्रोत्सहित करे।
- कई बार बच्चों की बातों को अनुसूना कर दिया जाता है या महत्व नहीं दिया जाता जो कि गलत है।
- किसी के भी साथ बच्चे को रुकने के लिए बाध्य ना करें अगर बच्चा किसी रिश्तेदार के साथ भी रुकने के लिए मना करे तो परिवार को बच्चे की इस बात का सम्मान किया जाना चाहिए।
- परिवार को यह बात अच्छे से समझे जाने की जरूरत है कि बच्चा कहीं भी सुरक्षित नहीं है वर्तमान में आकड़े यह कहते हैं कि परिवार, जानकार और रिश्तेदार के साथ बच्चा सबसे ज्यादा असुरक्षित होता है और सबसे ज्यादा हिंसा भी बच्चों के साथ परिवार और रिश्तेदारों के बीच होती है।
- आमतौर पर परिवार के लोग बच्चों (खासकर लड़कियों)को इसलिए घर से बाहर निकलने में पाबंदी लगाते हैं कि वे बाहर सुरक्षित नहीं हैं जबकि घरों में भी बच्चे असुरक्षित होते हैं अतः बच्चों के साथ बातचीत करते हुए बच्चों के आत्म विश्वास को बढ़ाने के लिए काम किये जाने की जरूरत होती है ताकि बच्चे बिना किसी क्या और झिझक के बाहरी दुनिया में भी निकल सके।
- यौन हिंसा क्या है, कैसे होती है इसके बारे में पहले खुद समझें और फिर बच्चों के साथ विस्तार से बातचीत करें।
- बच्चों के साथ यह भी बात करें कि इस तरह की चीजें होने पर डरें नहीं।
- परिवार को यह भी समझने की जरूरत है कि यौन हिंसा सिर्फ लड़कियों के साथ नहीं वरन लड़के भी इसके शिकार होते हैं।



कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियां

जागरूकता से बदली परिवार की स्थिति

नाम - लाकली देवतरा
पति का नाम - मणि लाल देवतरा
जमीन - 8 बीघा
परिवार में सदस्य - 7
गाँव - छायाना, ब्लॉक - आनंदपुरी, जिला - बांसवाड़ा (राजस्थान)



मेरा नाम लाकली देवतरा है। मेरी उम्र 50 वर्ष है। मैं बांसवाड़ा जिला मुख्यालय से 65 किलोमीटर दूर अपने परिवार के साथ रहती हूँ। परिवार की आजीविका समित संसाधनों से चलती है। खेती से उतनी आय नहीं होती, जिससे परिवार का पालन-पोषण सही से हो सके, जिससे हमें काफी मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा था। जितना परिवार को जरूरत थी उसके अनुसार नहीं होता था, इस मुश्किल समय में घर का गुजारा करने में काफी मुश्किलें आ रही थी, क्योंकि खेती में फसल का उत्पादन बहुत कम होता था। जिसके कारण परिवार आर्थिक तंगी एवं बेरोजगारी की कठिन परिस्थितियों से गुजर रहा था, मेरे परिवार के पास अहमदाबाद जाने के अलावा दूसरा कोई रास्ता नहीं था, मेरे पति धीरे- धीरे प्रयास तो कर रहे थे, लेकिन प्रयाप्त मात्रा में संसाधन नहीं होने के कारण मुश्किले दिनोंदिन बढ़ती जा रही थी। इसी बीच वर्ष 2018 में वाग्धारा संस्था द्वारा गठित सक्षम समूह सदस्य के रूप में जुड़ी और मासिक बैठकों में जाने लगी। संस्था द्वारा प्रशिक्षण दिए जाते इन प्रशिक्षणों में भाग लेकर अपनी जानकारी को बढ़ाया और अपने परिवार में भी बताना शुरू किया। इसी दौरान मुझे संस्था सहजकर्ता द्वारा पोषणवाडी लगाने के लिए सब्जी का बीज दिया गया, मैंने अपने खेत में अनाज के साथ-साथ एक हिस्से में सब्जियाँ भी उगाई, जिससे मुझे अच्छा उत्पादन



“बकरी और सब्जी से मगन ने पकड़ी समृद्धि की नई राह”

नाम- मगन
पिता- हलिया
लिंग - पुरुष
आयु 50 वर्ष
शैक्षणिक योग्यता 12 वीं



गाँव -अन्देश्वर, पंचायत -अन्देश्वर तहसील- सज्जानगढ़ जिला-बांसवाड़ा का रहने वाला हूँ परिवार में पत्नी लल्ली बाई, दो बालक, तीन बालिका कुल 7 लोग हैं। इनके पास 6 बीघा वर्षा आधारित खेती है। 10 साल पूर्व खेती से पर्याप्त मात्रा में उपज नहीं होने से गुजरात के सुरत शहर में भवन निर्माण का काम करता कभी मजदूरी मिल जाती तो कभी इंतजार करना पड़ता जिससे परिवार की आजीविका चलाने में बड़ा संकट आ रहा था क्योंकि आमदनी अठनी और खर्चा रुपया ऐसे परिस्थिति निर्माण हो गयी थी, पर विगत सात वर्ष से वाग्धारा संस्था द्वारा गठित ग्राम स्वराज समूह में जुड़ने के बाद मुझे उन्नत बकरी पालन के तरीके विविध प्रशिक्षण के माध्यम से सिखाये गये और इस दौरान समय-समय पर दिनेश डिंडोर ने कार्यान्वित करने के लिए प्रेरित किया। ग्राम स्वराज समूह की बैठक के दौरान बकरी पालन पर चर्चा की गयी, बैठक में बताया गया कि ग्राम स्वराज समूह व सक्षम समूह द्वारा समुदाय को अपने परिवार की आजीविका चलाने के लिए विभिन्न गतिविधियों की जानकारी साझा की जाती है इस दौरान मगन पिता हलिया ग्राम स्वराज समूह की बैठक में हर माह उपस्थित हुए जहाँ उन्होंने अपने परिवार की आजीविका बढ़ाने के लिए स्वयं की जिम्मेदारी को समझा और अपने परिवार के लिए एक छोटा सा प्रयास शुरू किया, शुरुआती दिनों में कई तरह कि समस्याओं का सामना करना पड़ा, बकरी पालन में गाँव के आस- पास आवारा कुत्ते बकरियों को नुकसान पहुंचा रहे थे तो वही बकरियों को नई नई बीमारियों से बचाना मुश्किल हो रहा था,



मिला और इसके साथ ही पशुपालन भी शुरू किया। घर पर खाने हेतु सब्जियाँ भी मिलने लगी और पैसा भी बचने लगा, थोड़ी बहुत सब्जियाँ अपने ही गाँव में बेचने से आमदनी भी होने लगी जिससे परिवार का खर्च भी चलने लगा, मेरे परिवार की आर्थिक स्थिति में पहले से सुधार हुआ और बचत भी होने लगी। अब मैंने फसलों के साथ-साथ खेत में गन्ना भी



लगाया और घर की बचत से गन्ने का रस निकालने की मशीन लगाई, इस काम में मेरे पति ने मेरा पूरा सहयोग किया और मुझे आमदनी प्राप्त करने का एक जरिया मिला यहाँ से भी आमदनी होने लगी। इस दौरान हम दोनों पति पत्नी हमारी ग्राम पंचायत में भी जाने लगे और वहाँ पर जो हमारे खेत उबड़-खाबड़ थे, उनको अपनी जानकारी का लाभ लेते हुए पंचायत में आवेदन कर मनरेगा योजना से खेत समतलीकरण और कुआँ गहरीकरण का कार्य भी पूरा करवाया, जिससे कुएं में पानी कि बढ़ोतरी हुई। मैंने कुए से पानी निकालने के लिए अपनी बचत से मोटर खरीदी जिससे वर्ष भर पोषण वाडी, सब्जियों व गन्ने में पानी का उपयोग करती हूँ। वर्तमान समय में मेरे परिवार के पास गाय- भैस, बैल है। सब्जी से 6000रुपये मासिक आमदनी होती है और इसी के साथ दूध से 5000 रुपये मासिक आय हो जाती है। इस तरह कुल 11000 रुपये आमदनी हर माह हो जाती है। वर्तमान समय में हम दोनों पति पत्नी घर पर रहकर अपना जीवन खुशी से अपने परिवार के साथ गुजारा रहे हैं और बच्चों को भी नियमित स्कूल भेज रहे हैं। इस तरह हमारा परिवार पलायन पर जाने से रुका और मैं गाँव में अन्य गरीब परिवारों को भी देशी बीज के साथ-साथ सब्जी बीज का आदान - प्रदान भी करती हूँ।



परम्परागत कृषि विकास योजना (पीकेवीवाई) जैविक खेती

हम सभी जानते हैं कि हमारे आदिवासी क्षेत्र में हम पीढ़ियों से परम्परागत खेती करते आ रहे हैं, जैविक खेती को बढ़ावा देने के उद्देश्य से सरकार द्वारा योजनाओं का संचालन समय-समय पर किसानों की व्यक्तिगत व सामूहिक रूप से मदद करने के लिए किया जाता रहा है। हम इस माह में जानेंगे की परम्परागत कृषि विकास योजना क्या है ? और इसमें किसान किस प्रकार से जैविक खेती करने के लिए लाभ ले सकते हैं :-

परम्परागत कृषि विकास योजना (पीकेवीवाई) के तहत, किसानों के समूहों को जैविक खेती करने के लिए प्रेरित किया जाता है, इस योजना का उद्देश्य पर्यावरण अनुकूल और कम लागत वाली तकनीकों का इस्तेमाल करके रसायनों और कीटनाशकों से मुक्त कृषि उत्पादन करना है। इसके तहत 50 या उससे ज्यादा किसान मिलकर 20 हेक्टर जमीन पर जैविक खेती करते हैं। इस योजना के तहत, किसानों को कई तरह की सुविधाएं दी जाती हैं :

किसानों को बीज से लेकर फसल की कटाई और बाजार तक पहुंचाने के लिए, प्रति हेक्टर सहायता दी जाती है। किसानों को 50,000 रुपये प्रति हेक्टेयर/3 साल तक सहायता दी जाती है। इसमें से 31,000 रुपये (62%) इनपुट में जैविक उर्वरक, जैविक

कीटनाशक, जैविक खाद, कम्पोस्ट, वर्मी कम्पोस्ट, वनस्पति अर्क वगैरह शामिल हैं, प्रमाणिकरण पर होने वाले खर्च के लिए किसानों कि कोई जिम्मेदारी नहीं होती, क्लस्टर एप्रोच और पीजीएस सर्टिफिकेशन के जरिए जैविक खेती को बढ़ावा दिया जाता है। इस योजना के तहत, पारंपरिक संसाधनों का इस्तेमाल करके जैविक खेती को बढ़ावा दिया जाता है।

योजना का उद्देश्य :

- परंपरागत कृषि विकास योजना (पीकेवीवाई) के अन्तर्गत जैविक खेती को बढ़ावा देने हेतु यह क्लस्टर आधारित कार्यक्रम है।
- योजना के तहत प्रति क्लस्टर 20 हेक्टेयर क्षेत्र है जिसमें जैविक खेती कर सके।
- इस योजना के अन्तर्गत क्लस्टर एप्रोच एवं पी.जी.एस. सर्टिफिकेशन के माध्यम से जैविक खेती को प्रोत्साहित किया जाता है।
- इसके द्वारा पर्यावरण संरक्षित कृषि को बढ़ावा देकर पैदावार में वृद्धि हेतु रासायनिक उर्वरकों पर निर्भरता कम की जा सकती है।
- देय लाभ

परंपरागत कृषि विकास योजना (पीकेवीवाई) के तहत प्रथम वर्ष में गतिविधिवार किसानों को देय सहायता।

क्र सं	गतिविधि	किसानों को देय सहायता
1	भूमि का जैविक परिवर्तन	रुपये 2000/- प्रति हेक्टेयर अनुदान सहायता
2	फसल पद्धति एवं जैविक बीज हेतु सहायता	रुपये 2000/- प्रति हेक्टेयर अनुदान सहायता
3	परंपरागत जैविक आदान उत्पादन इकाई की स्थापना	1000/- रुपये प्रति इकाई की स्थापना हेतु अनुदान
4	ढेंचा/ सनई प्रयोग हेतु सहायता	रुपये 1000/- प्रति हेक्टेयर
5	वर्मी कम्पोस्ट इकाई का निर्माण	चयनित किसान द्वारा वर्मीकम्पोस्ट इकाई का निर्माण करने पर जिसकी (7 फीट लम्बाई, 3 फीट चौड़ाई व 1.5' फीट ऊंचाई) रुपये 5000/- प्रति इकाई
6	जैव उर्वरक / जैव कीटनाशक / वेस्ट डिकम्पोजर पर सहायता	रुपये 1000/- प्रति हेक्टेयर
योग		12000/- रुपये हेक्टेयर

परंपरागत कृषि विकास योजना (पीकेवीवाई) के तहत द्वितीय व तृतीय वर्ष में गतिविधिवार किसानों को देय सहायता।

क्र सं	गतिविधि	दूसरे वर्ष	तीसरे वर्ष
1	भूमि का जैविक परिवर्तन	रुपये 2000/- प्रति हेक्टेयर	रुपये 2000/- प्रति हेक्टेयर
2	फसल पद्धति एवं जैविक बीज हेतु सहायता	रुपये 2000/- प्रति हेक्टेयर	रुपये 2000/- प्रति हेक्टेयर
3	ढेंचा/ सनई प्रयोग हेतु सहायता	रुपये 1000/- प्रति हेक्टेयर	रुपये 1000/- प्रति हेक्टेयर
4	जैव उर्वरक / जैव कीटनाशक / वेस्ट डिकम्पोजर पर सहायता	रुपये 1000/- प्रति हेक्टेयर	रुपये 1000/- प्रति हेक्टेयर
5	वानस्पतिक इकाई की स्थापना	रुपये 1000/- प्रति इकाई	
6	वर्मी कम्पोस्टिंग की सामग्री तथा गाय / भैंस का ताजा गोबर	रुपये 3000/- प्रति इकाई	रुपये 3000/- प्रति इकाई
योग		रुपये 10000/- है	रुपये 9000/- है

पात्रता :

- किसान के स्वयं के नाम से कम से कम 0.4 हेक्टेयर भूमि हो।
- 0.4 हेक्टेयर से 2.0 हेक्टेयर तक अनुदान सहायता चयनित कृषक को तीन वर्ष तक विभिन्न जैविक गतिविधियों हेतु सहायता का प्रावधान है।

आवेदन प्रक्रिया :

- जैविक खेती के समूह में शामिल होने के लिए अपने क्षेत्र के कृषि पर्यवेक्षक से संपर्क करना होगा।

“मिट्टी की ताकत, बकरी की बरकत से उमरी देवी ने खोजा उन्नति का नया रास्ता।

उमरी देवी उम्र 60 वर्ष, जो जनजाति समुदाय से है। ये समुदाय अधिकतर राजस्थान के दक्षिण क्षेत्र में निवास करते हैं, अक्सर दूर दराज के इलाकों में रहते हैं और वो भी सीमित भूमि के साथ, गरीबी से बाहर निकलने में कई चुनौतियों का सामना करते हैं। उमरी देवी ऐसे ही एक क्षेत्र में, राजस्थान के डूंगरपुर जिले के साबला तहसील के लेम्बाता गांव में रहती हैं। वर्ष 2017 तक, उनके सात सदस्यों के परिवार को संघर्ष करना पड़ता था। उनकी पांच बीघा जमीन केवल खरीफ (मानसून) के मौसम में निर्वाह खेती के लिए पर्याप्त नहीं थी। गुजारा करने के लिए वे रबी के मौसम (सर्दियों) में इनके पति और लडका मजदूरी के लिए गुजरात पलायन करते थे। यह अनिश्चित चक्र बहुत कम स्थिरता प्रदान करता था।



2018 में, जब उमरी देवी वाग्धारा संस्था द्वारा गठित महिला सक्षम समूह में शामिल हुईं, यह समूह सामुदायिक विकास और महिलाओं कि निर्णय प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी बढ़ाने के लिए किया गया। वाग्धारा के सच्ची खेती कार्यक्रम के तहत, उमरी देवी को कृषि गतिविधि योजना, मिट्टी सहित पौधे उगाने, जैविक खाद, जैव कीटनाशकों के उपयोग में प्रशिक्षण और सुविधा प्राप्त हुई। उन्होंने मिर्च और रबी फसलों के लिए जैविक एकीकृत कीट प्रबंधन और वर्मी कम्पोस्ट, गोबर खाद का उपयोग कैसे करना इसका

भी प्रशिक्षण प्राप्त किया इसके अलावा, वाग्धारा के सामुदायिक सहजकर्ता ने उन्हें एक सरकारी सूक्ष्म लिफ्ट सिंचाई प्रणाली योजना से लाभान्वित करवाया, इस नवाचार ने उन्हें पूरे वर्ष रबी के मौसम सहित, फसलों उगाने की उम्मीद लगी। वाग्धारा द्वारा उमरी देवी को 4 किलो मुंग आजीविका सुजित करने के लिए दिए गये, उमरी देवी ने एक बीघा जमीन में मुंग की बुवाई की उससे उन्हें 100 किलो मुग का उत्पादन हुआ तो वह मुग बाजार में बेचकर आठ हजार कि आमदनी अर्जित कि और खरीब मौसम के लिए सब्जी किट प्रदान किये जिसमें बैंगन, टमाटर, लौकी, मिर्च, धनिया आदि सब्जियों के बीज दिए उमरी देवी ने उसे अपने घर के पास जमीन पर जैविक पोषण वाटिका तैयार कर सालभर घर कि सब्जियों का उपयोग कर सब्जियों कि बाजारी निर्भरता को कम किया।



उमरी देवी की सफलता की कहानी यहीं खत्म नहीं होती। वाग्धारा गठित सक्षम महिला समूह कि मासिक बैठक में उचित बकरी प्रबंधन के गुर सिखाये और बकरी पालन से परिवार की आजीविका में एक और आय का स्रोत जुड़ गया इसका परिणाम उल्लेखनीय है। 2023 में, उमरी ने केवल कृषि और बकरी पालन के माध्यम से 1 लाख 26 हजार रुपये अर्जित किये और अपने पांच बीघा जमीन के चारों ओर तारबंदी करवाई। अब उन्हें मजदूरी के लिए पलायन करने की आवश्यकता नहीं है उमरी के पास फिलहाल 17 बकरियां है और बकरियों कि आमदनी से उन्होंने आटा पिसाई चक्की खरीदी है। उनके सपने अपनी कमाई को बेहतर कृषि प्रथाओं, अपने पोते की शिक्षा और एक स्थायी (पक्का) घर में पुनर्निवेश करने पर केंद्रित हैं।

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



“सूखा सहनशीलता, फसल की सफलता – कम वर्षा में भी भरोसेमंद है “खेती”

वागड़ के किसान साथियों, इस साल अब तक जितनी बारिश होनी चाहिए थी, उसमें 33% की कमी देखी हुई है। कम बारिश के कारण खरीफ फसलों के उत्पादन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ने की संभावना बढ़ गई है। ऐसी स्थिति में जब मानसून अनिश्चित हो और खेतों में नमी कम हो रही हो, साथ ही तापमान भी बढ़ रहा हो, हमें फसलों की नमी को बनाए रखने के लिए तैयार रहना जरूरी है। इन चुनौतियों के बीच, फसलों की वृद्धि और उत्पादन को बचाने के लिए नमी प्रबंधन के कुछ उपाय अपनाए जा सकते हैं, जिन्हें हम इस लेख के माध्यम से जानेंगे।

मृदा एवं नमी संरक्षण तकनीक को अपनाएना : हांगडी खेती, मल्लिचंग, निंदाई ऐसे कुछ कृषि संबंधी उपाय हैं जो मृदा नमी संरक्षण में सहायक होते हैं। शुष्क भूमि में प्रभावी मृदा एवं नमी संरक्षण के लिए मल्लिचंग, निंदाई आदि को भी अपनाए जाने की जरूरत है। वर्षा जल संचयन हेतु खोदे गये पोखरों या छोटे गड्डों, तालाबों, नालों में इकट्ठा करना तथा बांधों अथवा बनाई गई संरचनाओं में एकत्रित किया जाना शामिल है। कम अर्थात् 500 से 800 MM वर्षा की स्थिति में भी जल संचयन संभव है। वर्षा तथा मृदा विशिष्टता पर निर्भर रहते हुए, जल बहाव को खेत तालाब में एकत्रित किया जा सकता है। इस तरह से खेत तालाब में एकत्रित किये गये जल का उपयोग लम्बी अवधि के सूखे के दौरान अथवा लघु सिंचाई तकनीकों के माध्यम से सिंचाई में किया जा सकता है।

मृदा कार्बनिक पदार्थ में वृद्धि करना

मृदा में जैविक कार्बन को बढ़ाने के लिए निरंतर प्रयास करना आवश्यक है। मिट्टी की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए फसल अवशिष्टों और देशी खाद का उपयोग अत्यंत लाभकारी होता है। इससे मिट्टी में कार्बनिक पदार्थ की मात्रा बढ़ती है, मृदा की संरचना बेहतर होती है, और नमी संचित करने की क्षमता में सुधार होता है। इसके अतिरिक्त, हरी खाद, फसल चक्र, और कृषि वानिकी जैसी विधियों को अपनाकर भी मिट्टी में कार्बनिक पदार्थ की स्थिति को सुधारा जा सकता है। कम अवधि में तेजी से बढ़ने वाली फसलों की खेती करते समय, उचित मात्रा में गोबर खाद या वर्मी कम्पोस्ट का उपयोग करना भी फायदेमंद होता है। ये उपाय मृदा की उर्वरता को बनाए रखने और फसलों की गुणवत्ता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

पत्तों से मृदा पोषण में सुधार

पत्तों से मृदा पोषण में सुधार करने के लिए विशेष उपाय किए जा सकते हैं, विशेष रूप से जल की कमी की परिस्थितियों में। पत्तों

पर पलवार का छिड़काव मृदा से पोषक तत्वों के शीघ्र अवशोषण में मदद करता है, जिससे फसलों की वृद्धि में सुधार होता है। पोटाश और कैल्शियम के छिड़काव से भी फसलों में सूखे के प्रति सहनशीलता बढ़ जाती है। इसके अलावा, सूक्ष्म पोषक तत्वों और गौण पोषक तत्वों का छिड़काव फसलों की पैदावार और गुणवत्ता को बेहतर बनाता है। ये तत्व पौधों की वृद्धि और विकास में सहायक होते हैं, और फसलों को पोषण की कमी से बचाते हैं। इस प्रकार, पत्तों से पोषण का सही ढंग से प्रबंधन फसल की संपूर्ण स्थिति में सुधार करता है।

सीमित जल संसाधन स्थितियों में नमी बचत पद्धतियां फसल उत्पादन में मल्लिचंग

मृदा और जल संरक्षण के लिए मृदा को प्राकृतिक फसल अवशेषों से ढकने की तकनीक को मल्लिचंग कहा जाता है। इस विधि में खेत में उपलब्ध फसल अवशेषों, खरपतवार, और अन्य कार्बनिक सामग्री का उपयोग किया जाता है। हाल के वर्षों में, मल्लिचंग को कुशल नमी संरक्षण, खरपतवार नियंत्रण और मृदा की संरचना को बनाए रखने के फायदे के कारण अपनाया जा रहा है। मल्लिचंग से मृदा और जल संरक्षण में मदद मिलती है, फसलों की उपज और गुणवत्ता में सुधार होता है, और इससे फसलों में रोगों की संभावना भी कम होती है।

इस तकनीक से मृदा पर एक प्राकृतिक ढाल तैयार होती है, जो नमी को बनाए रखती है और खरपतवारों की वृद्धि को रोकती है। इसके अलावा, यह मृदा की संरचना को स्थिर रखती है, जिससे फसलों की वृद्धि और स्वास्थ्य में सुधार होता है। मल्लिचंग की मदद से, फसलों को बेहतर पोषण मिलता है और वायुमंडल जैसी बीमारियों का जोखिम भी घट जाता है।

बाड़े और अंतःफसलन

अधिक तापमान और गर्म हवाओं से निपटने के लिए खेत के चारों ओर लम्बे वृक्ष लगाना फायदेमंद होता है। ये वृक्ष गर्म हवाओं को रोकने में मदद करेंगे और खेत को ठंडक प्रदान करते हैं। गर्मी के महीनों में, फलोद्यानों के साथ सब्जी व फसलों की अंतःफसलन प्रणाली अपनाएना भी एक अच्छा उपाय है। इससे फसल की उत्पादकता बढ़ती है और गर्मी के असर को कम किया जा सकता है। शुष्क हवाओं के प्रभाव को कम करने के लिए, खेत के चारों ओर मक्का या ज्वार उगाना भी लाभकारी होता है। ये फसलें हवा को बाधित करती हैं और मिट्टी की नमी को बनाए रखने में मदद करती हैं। इस तरह के उपायों से आप गर्मी और सूखे के प्रभाव को

बेहतर ढंग से नियंत्रित कर सकते हैं।

सब्जियों की संरक्षण खेती का प्रयोग

परि-नगरीय क्षेत्रों में, जहाँ की जलवायु खुले खेत में वर्ष भर फसलों के उत्पादन के लिए अनुकूल नहीं होती, पोलिहाउस का उपयोग कर संरक्षित पर्यावरण में सब्जी उत्पादन किया जा सकता है। पोलिहाउस फसलों को जैविक और अजैविक बाधाओं से बचाने के लिए एक सुविधाजनक उपाय है। संरक्षित खेती के लिए ग्रीन हाउस, प्लास्टिक या नेट हाउस, और सुरंगें जैसी संरचनाएं उपयोग में लाई जाती हैं। सामान्यतः संरक्षित संरचनाओं में पोलिहाउस और नेट या शेड हाउस शामिल हैं। रेन-शेल्टर एक साधारण संरचना है, जिसे पॉलीथीन से ढका जाता है और यह अधिक वर्षा के प्रभाव से फसलों को बचाने में मदद करता है। टमाटर, प्याज और खरबूजे जैसे फसलों की उत्पादकता, पर्ण रोगों के प्रबंधन और उचित मृदा वातन व निकासी की कमी के कारण अधिक वर्षा की स्थिति में प्रभावित हो सकती है, जिससे पर्णसमूह और पुष्प गिर सकते हैं। नेट हाउस और शेड नेट हाउस विशेषकर ग्रीष्मकाल के दौरान अधिक तापमान के प्रभाव को कम करने और सापेक्ष नमी में सुधार करने के लिए बेहतर सूक्ष्म जलवायु प्रदान करते हैं। अधिक तापमान की अवधि के दौरान, नेट या ऊपरी शेड नेट का उपयोग करके टमाटर, फ्रेंच बीन्स, और पहाड़ी मिर्च की उत्पादकता को सुधारा जा सकता है।

अधिक तापमान दबाव के दौरान लीफ मायनर तथा कुटकी का नियंत्रण

लीफ मायनर प्रबंधक के लिए नीम साबुन/ नीम तेल 4 ग्राम/लीटर का छिड़काव करें। कुटकी को मैनेज करने के लिए 0.5 मी.ली./ली. का छिड़काव करें। नीम साबुन / नीम तेल का (1.0%) छिड़काव करके माहू को रोका जा सकता है।

फसलों के लिए क्या करें

और क्या न करें

- ❖ वृक्षों में बढ़ोतरी होने से पहले वृक्षों के नीचे तथा वृक्षों की कतारों के बीच खुली जगह को खरपतवार रहित रखना।
- ❖ अनुकूल मृदा नमी होने तक मुख्य खेत में उर्वरक उपयोग को टाल दें।
- ❖ फसलों के बीच दूरियों में निराई तथा इंटर-कल्चर पद्धतियाँ अपनाई जाएं।
- ❖ पौधों की संख्या को कम करने के लिए विरलन किया जाए। बेहतर मृदा एवं नमी संरक्षण तथा खरपतवार नियंत्रण के लिए मल्लिचंग अपनाई जाए।
- ❖ सतही और भू- जल का संयुक्त उपयोग और साथ ही गैर-परम्परागत स्रोतों जैसे खारे जल के उपयोग को अपनाएना।
- ❖ प्रदूषित जल का उपयोग नहीं किया जाना तथा सुक्षित जल का पुनः उपयोग सुनिश्चित किया जाए।
- ❖ उन उर्वरकों का उपयोग कम करें जो पौधो की वनस्पतिक वृद्धि को बढ़ाते हैं जैसे नाइट्रोजन, पौधों की वृद्धि को बनाए रखने के लिए पत्तों पर छिड़काव के रूप में पोटाश और बोरोन का प्रयोग करें।



पशुधन में पौष्टिक आहार से मिटेगा कुपोषण

वागड़ क्षेत्र में चारागाह अतिक्रमण की भेंट चढ़ते जा रहे हैं। इसके चलते किसान और पशुधन पालक के सामने चारे की समस्या साल दर साल गहराती जा रही है। एक दुधारू पशुधन को प्रतिदिन 5 किलोग्राम हरे चारे और 15 किलोग्राम भूसे अथवा सूखे चारे की आवश्यकता होती है जिसका बाजार मूल्य 75 से 90 रूपए बैठता है। किसान भूसा तैयार करता है तो उसे बायलर और भट्टों में जलाने के लिए ऊर्जे दाम पर उद्योगपति खरीद लेते हैं। इस तरह भूसे का अकाल बढ़ रहा है। साथ ही, पशुधन कुपोषण की समस्या से साधारण पशुधन पालक के लिए पशुधन पालन बूते से बाहर हो रहा है। भूखा और कुपोषित पशुधन कब तक और कितना दूध देगा? पशुधन आहार की बढ़ती समस्या चिंता का विषय है।

असंतुलित आहार किन समस्याओं को जन्म देता है?

असंतुलित आहार के कारण पशुधन में आनुवंशिक क्षमता से कम दुग्ध उत्पादन, छोटा दुग्ध-काल और दो व्यांत के बीच अधिक अंतराल, प्रजनन क्षमता में कमी, पशुधन में उपापचयी समस्या जैसे कि दूध बुखार, कीटोसिस की सम्भावना और धीमा शारीरिक विकास जैसी हानि उठानी पड़ती हैं। (सुनिश्चित करें कि आपके पशुधन को उच्च गुणवत्ता वाला, स्वादिष्ट और संतुलित आहार मिले। यह पहला महत्वपूर्ण कदम है। इसके अलावा, आपको अपने पशुधन के स्वास्थ्य, कैल्शियम और चयापचय क्रिया को सही रखने की आवश्यकता है। रोकथाम हमेशा इलाज से बेहतर और सस्ता होता है।)

पशुधन पालक चारे की पौष्टिकता को कैसे बढ़ा सकता है ?

हरे चारे की कमी के कारण पशुधन की निर्भरता रेशेदार सूखे चारे पर अत्यधिक बढ़ जाती है। अतः सूखे चारे की पौष्टिकता बढ़ाने में खनिज ब्लॉक सहायक होते हैं। स्थानीय उपलब्धता के अनुसार सहजन, पीपल, सुबबूल, बबूल, पीपल, नीम, गूलर, बरगद, शहतूत आदि पत्ती पशुधन को खिलानी चाहिए। सरसों की और दूसरे हरे चारे को, सूखी घास और कड़वी के साथ कुट्टी बनाकर खिलाने से चारा व्यर्थ नहीं जायेगा। आहार में खनिज लवण की कमी को दूर करने के लिए पशुधन को प्रतिदिन 50 ग्राम मिन्नल मिक्सचर पाउडर खिलाना जाना चाहिये।

चारे की समस्या से कैसे छुटकारा पायें ?

किसान समूह बनाकर चारे का उत्पादन बढ़ाया जा सकता है। चारे के बढ़ते दाम पर लगाम लगाने के लिए ग्राम स्तर पर चारागाह विकास समिति के माध्यम से चारा उत्पादन बढ़ाया जा सकता है। चारा उत्पादन को मनरेगा के कार्यों में शामिल किया जा सकता है, जिससे पुरे साल चारे की आपूर्ति हो सके।

बकरी और गाय-भैंस में दुग्ध उत्पादन कैसे बढ़ाया जा सकता है ?

बकरी और गाय-भैंस में दुग्ध उत्पादन बढ़ाने के लिए सूखे और हरे चारे के साथ आवश्यकतानुसार बाटा खिलावे। साथ ही खनिज लवण और साधारण नमक नियमित रूप से पशुधन को दे। वर्ष में दो बार कृमिनाशक दवा पशुधन को दे। अधिक दुग्ध उत्पादन और उन्नत संतति के लिए उच्च गुणवत्ता वाले नर सांड से प्राकृतिक परिसेवा अथवा कृत्रिम गर्भाधान द्वारा गर्भित करवाना चाहिए। कम उत्पादक नर को बधिया करवाया जाना चाहिए। मादा पशुधन के ताव में नहीं आने अथवा गर्भ नहीं ठहरने की स्थिति में तुरन्त देशी इलाज करवाएं या चिकित्सक से सम्पर्क करके उपचार कराना चाहिए। ताकि पशुधन का शुष्क समय कम रखा जा सके। इसके अलावा पशुधन आवास प्रबंधन अन्तः और बाह्य परजीवी से मुक्त होना चाहिए।

पशुओं को गर्मी/ ताव (हीट) में लाने के लिए कुछ घरेलू उपाय बताये गए कि जाते हैं। आज हम आपको इन घरेलू उपायों के बारे में बताने जा रहे हैं जिससे पशु गर्मी (हीट) में आ सकता है।

पशुओं को गुड़ देना:- थोड़ी मात्रा में दिया गया गुड़ पशुओं के पेट में सूक्ष्मजीवों के बढ़ने और पाचन शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है। इससे पशु की भूख बढ़ जाती है। गुड़ ऊर्जा देने के साथ साथ भूख भी बढ़ाता है इसलिए जरूरी तत्वों की पूर्ति में सहायक होता है जिससे पशु हीट में आ जाता है, पर कोशिश करें की ज्यादा मात्रा में एवं लगातार गुड़ न दें क्योंकि ज्यादा मात्रा में दिया गया गुड़ पशु के लिए परेशानी का कारण बन सकता है।

पशुओं को बिनौले खिलाना :- पशुओं को हीट में लाने के लिए बिनौले दिए जाते हैं क्योंकि इनकी तासीर गर्म होने की वजह से पशु जल्दी हीट पर आता है। बिनौले हमेशा उबाल कर ही देने चाहिये क्योंकि कच्चे बिनौलों में गोसीपोल नाम का तत्व होता है जिससे पशु को नुकसान भी हो सकता है।

गुड़ और तारामीरा तेल का मिश्रण देना :- अपने पशुओं को गुड़ एवं तारामीरा तेल का मिश्रण लगभग आधा किलो से एक किलो 5-7 दिनों तक देना चाहिए। कई बार इस मिश्रण में थोड़ा नमक भी मिला लिया जाता है या कुछ लोग सौंफ, अजवाइन, सौंठ और गुड़ का काड़ा बना कर भी पशुओं को देते हैं।

गुड़, सरसों तेल और तिल का मिश्रण देना :- इस नुस्खे के अनुसार एक पाव गुड़ एवं समान मात्रा में तिल लेकर उसमें लगभग 100 मिलीलीटर तेल डाल कर मिला लिया जाता है फिर इस मिश्रण को पीस कर 4 से 5 दिनों तक पशुओं को खिलाया जाता है। गुड़, सरसों का तेल एवं तिल में बाईपास प्रोटीन होता है इसलिए जब ये

सारे तत्व मिल जाँएँ तो पशु के गर्भ धारण करने की सम्भावना बढ़ जाती है।

पशुधन आहार संबंधित योजनाएँ: वागड़ क्षेत्र एक कृषि प्रधान क्षेत्र है जहाँ पशुधन पालन हमारी आजीविका का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। केंद्र एव विभिन्न राज्य सरकार के द्वारा पशुधन के लिए पौष्टिक आहार की उपलब्धता सुनिश्चित करने और पशुपालकों की आय में वृद्धि करने के लिए विभिन्न योजनाएँ और कार्यक्रम संचालित किये हैं। जिनसे कुछ संबंधित योजनाओं और प्रयासों का विवरण निम्नलिखित है:-

❖ **राष्ट्रीय पशुधन मिशन:** यह केंद्र सरकार द्वारा संचालित योजना है जिसे राज्य सरकार द्वारा भी लागू किया जाता है। इसका उद्देश्य पशुपालन से जुड़े किसानों को उच्च गुणवत्ता वाला पशुआहार उपलब्ध कराना है।

❖ **पशुधन संजीवनी योजना:** इस योजना का उद्देश्य बीमार पशुओं के इलाज के साथ ही उन्हें पोषण प्रदान करना है, जिसमें पशुआहार भी शामिल है।

❖ **चारा विकास योजना:** इस योजना का उद्देश्य चारे की स्थायी उपलब्धता सुनिश्चित करना। चारा उत्पादन में वृद्धि करके पशुओं के कुपोषण को कम करना तथा सूखे और अकाल की स्थिति में चारे की कमी को पूरा करना है। इस योजना के अंतर्गत पशुधन पालकों को उन्नत चारा बीज, सब्सिडी, और तकनीकी सहायता प्रदान करती है ताकि वे अधिक मात्रा में और गुणवत्तापूर्ण चारा उत्पादन कर सकें। इसके साथ ही संकुल स्तर पर चारा भंडारण के लिए गोदामों और सिलोज के निर्माण में सहायता प्रदान की जाती है, जिससे चारे को लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सके। चारा फसलों के लिए जल संसाधनों के समुचित उपयोग को सुनिश्चित करने के लिए सूक्ष्म सिंचाई प्रणालियों को बढ़ावा देने हेतु यांत्रिक सहयोग भी किया जाता है।

लाभ: इस योजना से लाभान्वित पशुपालकों को पूरे वर्ष पौष्टिक चारे की उपलब्धता होती है। पशुधन की स्वास्थ्य और उत्पादकता में सुधार होता है। पशुधन पालकों की आय में वृद्धि और आर्थिक स्थिरता आती है।

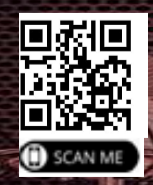
❖ **पशु आहार पर सब्सिडी कार्यक्रम:** पशुधन पालकों को किफायती दरों पर गुणवत्तापूर्ण आहार उपलब्ध कराना। विशेषकर सूखे और आपदा की स्थितियों में पशुओं के लिए आहार की उपलब्धता सुनिश्चित करना। ग्रामीण क्षेत्रों में आहार वितरण केंद्र के माध्यम से संतुलित पशु आहार, खनिज मिश्रण और अन्य पूरक आहार सब्सिडी दरों पर प्रदान करती है।



❖ **चारागाह विकास कार्यक्रम:** इस कार्यक्रम के अंतर्गत प्राकृतिक चारागाहों का संरक्षण और विकास करना। तथा अनुपजाऊ और अनुपयोगी भूमि को चारागाहों में विकसित करके चारा उत्पादन बढ़ाना। इस कार्यक्रम के अंतर्गत अनुपजाऊ और डिग्रेडेड भूमि को सुधारकर वहाँ पर चारा उगाने की पहल करना है। साथ ही स्थानीय चारा पौधों और घासों की प्रजातियों का संरक्षण और संवर्धन कर स्थानीय समुदायों की भागीदारी से चारागाहों का सामुदायिक प्रबंधन और संरक्षण सुनिश्चित करना है। चारागाह क्षेत्रों में जल संरक्षण के लिए तालाबों और चेक डैम्स का निर्माण करना है जिससे की चरागाहों में जल की उपलब्धता सुनिश्चित की जा सके।



वागड़ रेडियो 90.8 FM
वाग्धारा, कुपड़ा



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

यह “वातें वाग्धारा नी” केवल आंतरिक प्रसारण है।

