



ऊर्जा की आत्मनिर्भरता- विकेन्द्रीकरण एवं स्थानीय प्रयासों से संभव

समय के साथ, संसाधनों की बढ़ती होती है, तकनीक का समावेश होता है परंतु फिर भी हम हमारी परंपरा की कुछ प्रथाएं याद रखते हैं, वर्तमान में ऊर्जा की आत्मनिर्भरता और विकेन्द्रीकरण से जुड़ी चुनौतियां और अवसर हमारे समाज के लिए एक महत्वपूर्ण चर्चा बन गई हैं। यह समझना जरूरी है कि ऊर्जा का स्वराज केवल सरकार की योजनाओं या बड़े उद्योगों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक ऐसा अधिकार है जो हर ग्रामीण और आदिवासी परिवार को मिलना चाहिए। यह स्वराज का विचार इस बात पर आधारित है कि हर परिवार को अपनी ऊर्जा की जरूरतें पूरी करने का अधिकार हो, और इसके लिए हम उन पारंपरिक और नवीनीकरणीय ऊर्जा स्रोतों का उपयोग करें, जो प्रकृति से मिलते हैं, जैसे सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा और गोबर गैस आदि।

जब रोशनी और ऊर्जा की बात आती है तो सुदूर क्षेत्रों को लेकर चिंता होती है। कभी यह अविश्वसनीय भी लगता था कि गांव-गांव,

ढाणी-ढाणी और टापरे-टापरे, कभी रोशनी भी होगी, परंतु सरकार के कार्यक्रमों ने उसमें मजबूती दी और घर-घर बिजली पहुंचने का मार्ग प्रशस्त हुआ। आज सुदूर अंचल में भी बिजली सरकार के सहयोग एवं प्रयासों से ही पहुंची है। इसके साथ ही बदलती तकनीक, पर्यावरणीय चिंता और तकनीकी विकास जैसे मुद्दे भी सोचने के लिए प्रेरित करते हैं।

क्यों न हम उस शक्ति के स्वराज को, ऊर्जा के स्वराज को, परिवार - परिवार, ढाणी-ढाणी, गाँव-गाँव, पंचायत-पंचायत तक पहुंचा दें और क्यों न हम उस ऊर्जा के व्यापार का विकेन्द्रीकरण कर दें, जिससे बड़े - बड़े उद्योगपति बड़े बड़े व्यापारिक प्रतिष्ठान से जुड़े हुए हैं। हम उस ऊर्जा के व्यापार के एकाधिकार को उस गरीब परिवार तक पहुंचाएँ। जिस प्रकार से सरकारों ने बिजली के संसाधनों का विकास कर सुदूर क्षेत्रों में पहुंचाई है, क्या उसी प्रकार से भी सौर ऊर्जा आधारित, पवन ऊर्जा आधारित, गोबर से उत्पन्न ऊर्जा का स्वराज स्थापित कर सकते हैं।

बेशक इसमें सरकारों के बहुत प्रयास हुए हैं और हमें बहुत चुनौतियां का सामना करना पड़ा है, परन्तु इसमें हम सरकारों के प्रयास के आधार पर कुछ चीजें कर सकते हैं। सरकारी योजनाओं के अनुदान की ज्यादा चर्चा होती है, बिजली पर अनुदान देने पर सरकार द्वारा भारी खर्च किया जाता है।

हमेशा चर्चा में आता है और यह कहा जाता है कि भारी अनुदान दिया गया, परन्तु उसे कहीं और से खरीदा जाता है। अंतरराष्ट्रीय सतत विकास संस्था की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत की ऊर्जा सब्सिडी वर्ष 2023 में 3.2 लाख करोड़ रुपए तक पहुंच गई। परिवार स्तर पर, गांव स्तर पर बिजली का उत्पादन करके उसके वितरण का विकेन्द्रीकरण किया जाए और अनुदान उस परिवार को दे दिया जाए। जिससे उसकी आजीविका में बढ़ोतरी होगी।

अंतरराष्ट्रीय सतत विकास संस्था की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत की ऊर्जा सब्सिडी वर्ष 2023 में 3.2 लाख करोड़ रुपए तक पहुंच गई। परिवार स्तर पर, गांव स्तर पर बिजली का उत्पादन करके उसके वितरण का विकेन्द्रीकरण किया जाए और अनुदान उस परिवार को दे दिया जाए। जिससे उसकी आजीविका में बढ़ोतरी होगी।

क्यों न हम परिवार स्तर पर और गांव स्तर पर बिजली का उत्पादन करके उसके वितरण का विकेन्द्रीकरण करें। बिजली के अनुदान को उस परिवार को दे दिया जाए जिससे उसकी आजीविका में बढ़ोतरी होगी। इससे ऊर्जा के लिए प्राकृतिक संसाधनों जैसे सूर्य का प्रकाश, वायु, पानी और तो और खनन से निकला हुआ कोयला और वे सारे संसाधन जो कहीं न कहीं सुदूर क्षेत्रों में उपलब्ध रहे हों, से उनका जुड़ाव बना रहेगा। चाहे किसी बांध पर बिजली उत्पादन हो रहा हो, किसी इलाके में पहाड़ों पर पवन ऊर्जा बन रही हो या चाहे सुदूर क्षेत्रों की पड़त भूमि

पर सौर ऊर्जा संयंत्र लगाए गए हों, उनके साथ जन जुड़ाव जरूरी है। क्यों न ऊर्जा और प्रकाश के स्वराज को प्रकृति के संरक्षकों तक पहुंचाएं? ऊर्जा का यह स्वराज हमें कई मायने में मदद कर सकता है, चाहे गोबर गैस से बनने वाली ऊर्जा हो। हम उसके स्वरूपों को खोज करके, निकाल करके कैसे उसको आगे बढ़ा सकते हैं वह भी हमारे लिए महत्वपूर्ण है। हम उसकी मदद से पर्यावरण की सुरक्षा, पर्यावरण का संरक्षण, पर्यावरण की सततता को बचाए रख सकते हैं। साथ ही समानता मूलक, समता मूलक समाज बना सकते हैं। आग्रह केवल मात्र सरकारों से ही नहीं, आग्रह समाज से भी है और हर परिवार से भी है कि वह उस परिस्थिति को समझें और उसका आकलन करें।

बाजार भी यह महसूस करे कि किस प्रकार से ऊर्जा हम मूल जरूरतमंद को आसानी से उपलब्ध करवाएँ। बड़े व्यापारी सौर ऊर्जा उत्पादन लगे हुए हैं। उनसे भी आग्रह है कि वे परिवारों को संसाधन उपलब्ध करवा कर सशक्त बनाएं और हर घर तक प्रकाश फैलाने के सपने को साकार बनाएं।



बेशक इसमें सरकारों के बहुत प्रयास हुए हैं और हमें बहुत चुनौतियां का सामना करना पड़ा है, परन्तु इसमें हम सरकारों के प्रयास के आधार पर कुछ चीजें कर सकते हैं। सरकारी योजनाओं के अनुदान की ज्यादा चर्चा होती है, बिजली पर अनुदान देने पर सरकार द्वारा भारी खर्च किया जाता है।



बदलते जलवायु परिदृश्य में पारंपरिक हिरमा कृषि आज भी वरदान व उदाहरण

प्रायः यह देखने में आता है कि रबी खेती के दौरान सिंचाई की व्यवस्था नहीं होने के कारण किसानों के खेत खाली रह जाते हैं और वे किसी प्रकार की खेती नहीं कर पाते हैं, खासकर बारानी क्षेत्रों में। ऐसी परिस्थितियों में भी राजस्थान, मध्यप्रदेश और गुजरात राज्यों की सीमा पर स्थित आदिवासी समुदाय के किसान बिना किसी सिंचाई सुविधा के अपने परंपरागत कृषि ज्ञान का प्रयोग करते हुए रबी की विभिन्न फसलों जैसे गेहूँ, चना, मक्का और विभिन्न सब्जियों की फसल का उत्पादन करते हैं। इस अनोखी एवं जलवायु अनुकूल कृषि पद्धति को, स्थानीय भाषा में "हिरमा कृषि पद्धति" कहते हैं।

बांसवाड़ा जिले के सज्जनगढ़ तथा झाबुआ जिले के थांदला ब्लाक में 80 से अधिक गाँवों में किसानों ने रबी फसलों की खेती के लिए हिरमा कृषि पद्धति को अपनाया हुआ है, इसमें वह संरक्षित नमी का उपयोग अपने खेतों में करते हैं। यह पद्धति किसानों को ऐसे खेतों में फसल उगाने का अवसर प्रदान करती है जहाँ रबी में सिंचाई हेतु जल की उपलब्धता नहीं होती है। रबी की खेती करने के लिए, आदिवासी समुदाय के किसान हिरमा पद्धति तकनीक के तहत जल संचयन पद्धतियों का उपयोग करते हुए आस-पास और स्वयं के क्षेत्र में वर्षा के जल को संचयन करके भूमिगत जल स्तर की वृद्धि करने का प्रयास करते हैं। जल संचयन की यह प्रक्रियाएं उस क्षेत्र के जल-स्तर को भी बढ़ाती हैं जहाँ हिरमा खेती की जाती है। इस पद्धति में खेत

की तैयारी अत्यधिक महत्वपूर्ण होती है जिसमें फसल के चयन के आधार पर खेत में जुताई और पाटा लगाया जाता है। उदाहरण के लिए ऐसी फसले जैसे गेहूँ जिनमें पानी की मांग या सिंचाई की आवश्यकता अधिक होती है उसमें 5 से 7 बार जुताई और पाटा लगाया जाता है जबकि ऐसी फसले जैसे चना जिनमें पानी की मांग (सिंचाई) कम होती है उनमें 3 से 4 बार जुताई और पाटा लगाया जाता है। जुताई और पाटा लगाने की यह प्रक्रिया, खेत में जल स्तर को उत्तरोत्तर बढ़ाने का कार्य करती है, जब किसान जुताई करता है तो मृदा में उपस्थित नमी ऊपरी सतह पर आ जाती है तथा जुताई के तुरंत बाद पाटा लगाता है तो मृदा में नमी उसी स्तर पर बनी रहती है। यह एक तरह से "केशिका सिद्धांत" पर कार्य करती है। साथ ही इस पद्धति में मृदा में लम्बे समय तक नमी बनाए रखना होता है जिसमें मिट्टी की गुणवत्ता एक महत्वपूर्ण कारक होती है। इस क्षेत्र के किसान पारंपरिक रूप से स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों का प्रयोग कर विभिन्न प्रकार के जैव कीट नियंत्रक एवं प्राकृतिक खाद का निर्माण कर खेत में उपयोग करते हैं जिससे कि मिट्टी की गुणवत्ता बनी रहती है।

हिरमा पद्धति से खेती करने वाले कृषकों के अनुभव: सज्जनगढ़ के ग्राम घोटी की टोडी की निवासी महिला किसान श्रीमती ललिता गणपत भगोरा बताती हैं कि हिरमा पद्धति से गेहूँ की खेती करने

पर सात बार जुताई और पाटा लगाया जाता है जबकि हिरमा पद्धति से चने की फसल लगाने पर चार बार जुताई और पाटा लगाया जाता है। हमारे गाँव में मिट्टी की नमी को लम्बे समय तक बनाये रखने के लिए सघन खेती की जाती है जिसमें मिश्रित फसल जैसे कि गेहूँ के साथ चना, मक्का के साथ चना, गेहूँ और मक्का आदि लगाई जाती है, साथ ही उक्त फसल के बीच-बीच में रबी में उगाये जाने वाली स्थानीय सब्जियाँ फसलों की खेती की जाती है। जिससे हमारे परिवार की खाद्यान्न एवं पोषण की आवश्यकता पूर्ण हो जाती है एवं अतिरिक्त उत्पादन को हम स्थानीय बाजार में बेचकर आर्थिक लाभ प्राप्त होता है। इसी प्रकार नाथू भगोरा ने बताया कि हिरमा खेती पद्धति में केवल परंपरागत खाद का ही प्रयोग किया जाता है किसी भी प्रकार की रासायनिक उर्वरक या कीटनाशक नहीं डाला जाता है। ग्राम मसारा साथ के किसान हावजी निनामा ने बताया कि हिरमा खेती में परंपरागत कृषि विधियाँ जैसे परंपरागत बीज, परंपरागत खाद एवं परंपरागत कीट नियंत्रकों का प्रयोग किया जाता है जो कि स्थानीय वातावरण के अनुकूल होते हैं एवं बेहतर उत्पादन प्रदान करते हैं। हावजी निनामा बताते हैं कि हमारे गाँव के कुछ किसानों ने रासायनिक उर्वरक के प्रयोग किया तो फसल में नमी के अभाव में पौधे सुख गए और फसल नष्ट हो गई। किसानों के उक्त अनुभवों से यह स्पष्ट होता है कि हिरमा खेती में चुनी गई फसल, चुनी गई बीज

किस्म, फसल पैटर्न, परंपरागत खाद एवं कीट नियंत्रक आदि महत्वपूर्ण कारक हैं जिनका प्रयोग कर आदिवासी कृषक, वातावरण में उपलब्ध सीमित नमी का विकेन्द्रीकरण उपयोग कर फसल उत्पादन को सुनिश्चित करता है। यह आदिवासी समुदाय के स्थानीय जलवायु की समझ, परंपरागत कृषि ज्ञान को भी परिलक्षित करता है एवं आदिवासी किसान की पौष्टिक उत्पादन और जलवायु परिवर्तन के प्रति संवेदनशीलता को दर्शाता है।

इस पद्धति में प्रायः खेती के लिए जल्दी पकने वाली किस्मों का चयन किया जाता है और मिश्रित फसल उगाई जाती है। मिश्रित में बोयी गयी फसलों के पौधों की जड़े मिट्टी की अलग-अलग गहराई तक जाती हैं जिससे मिट्टी में उपलब्ध नमी का अधिकतम उपयोग होता है। इससे मार्च के माह में जब नमी कम हो जाती है तब भी फसल उत्पादन होता है। मिश्रित फसल से खेत में फसल की विविधता बढ़ती है जो खाद्य फसल उत्पादन की उपलब्धता को सुनिश्चित करती है और किसान परिवार की आजीविका में सुधार होता है तथा आय में वृद्धि होती है। हिरमा खेती पद्धति स्थानीय स्तर पर रोजगार के अवसर प्रदान करके पलायन की समस्या का समाधान करने में भी मदद करती है। हिरमा खेती के उक्त महत्त्व को देखते हुए इस कृषि पद्धति को वृहद स्तर पर विशेषकर बारानी क्षेत्रों में स्थापित करने की आवश्यकता है।

प्यारे स्वराज की साधियों, किसान -भाइयों बहनों जय गुरु, जय स्वराज !!

हम नये वर्ष 2025 में प्रवेश करने जा रहे हैं, नव वर्ष पर आप सभी को बहुत - बहुत शुभकामनायें एवं अभिनंदन। मेरा इस बात का आग्रह है कि हम लोग स्वराज और प्रकृति समर्थित जीवन शैली के खोये हुए घटकों के कुछ हिस्सों को वर्ष 2025 में कुछ ऐसे



उदाहरण द्वारा स्थापित कर पायें कि जिससे दुनियां सीखे।

हमारा पिछला वर्ष बहुत महत्वपूर्ण रहा, जब हमने स्वराज सवांद पद यात्रा में सैकड़ों गाँवों, हजारों साधियों, परिवारों, बच्चों और युवाओं के साथ सवांद में यह महसूस किया कि हमें किस प्रकार से परम्परा के साथ स्वराज की विधाओं को इस बदलती जलवायु परिवर्तन और आज की जो समस्याएँ है उसमें समाधान के तौर पर देखना और उपाय खोजने है जो कि कई देखने और समझने को मिले, हमें यह प्रक्रिया 2025 में हमारे नये आविष्कारों में उस द्रष्टि से भी देखनी होगी कि हम विज्ञान और नये आविष्कारों को हमारी आजीविका, खुशहाली और प्रकृति के संरक्षण में कैसे काम ले सकते हैं? ये हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

हम साधियों के साथ जब सवांद करते है तो यह मानते है कि अगर हमें किसी समस्या का स्थाई निदान ढूँढना है तो हमें समस्या की मूल जड़ में जाना होगा, क्योंकि वही से स्थानीय व स्थाई समाधान मिल सकता है। हम उदाहरण के तौर पर अगर मानते है कि हमारी फसलों को रोग लगता है तो उसका कारण व समाधान देखना होगा, जैसे हम पहले फसलों में लगने पर उसके आस -पास हम रंगीन फूलों को लगा देते थे। आज विज्ञान इसे पिली टेप कहकर इसे कीट नियंत्रक के रूप में बताता है तो यह एक उदाहरण है, हमें ऐसे कई सारे उदाहरण विज्ञान और परम्परा के संमायोजन से मिल सकते है। हमारी विशेष रूप से प्रतिमाह इस पत्रिका के माध्यम से चर्चा होती है, इस चर्चा और चिंतन में यही आग्रह किया जाता है कि हम किस प्रकार से हमारे स्वराज की रक्षा करते हुए हमारी खुशियां और आजीविका को, हमारी आने वाली पीढ़ी को और सबसे महत्वपूर्ण हम पर्यावरण की सुरक्षा कर पाये, जो कि मानव एवं प्रकृति की पीढ़ी के लिए जरूरी है। हमारा यह मानना है कि आदिवासी अंचल में जिस प्रकार से जैव विविधता बची हुई है वैसे ही मिट्टी के अंदर उसके गुणों की विविधता बची हुई है, हमारी माँ - बहनों के पास उस प्रेम और आत्मीयता की परम्परा बची हुई है, हमारे किसान भाइयों के पास उस अहिंसक सजीव गैर निर्भरता वाली कृषि की परम्परा बची हुई है, हमें उसे स्वराज चिंतन के माध्यम से देश -दुनिया में पहुँचाना है।

अभी हम रबी की फसल के मध्य में है इस दौरान कृषि से जुड़ी हुई चर्चा होती है जिनमें सिंचाई, खरपतवार और हम प्रति वर्ष रबी की फसल में एक बार जरूर सभी से चिंतन में लेकर आता हैं कि हम किस प्रकार से हमारे बथुआ (चिकाल) जिसे विज्ञान खरपतवार कहने लग गया है। बथुआ से हमारे कुपोषण के दंश को दूर कर सकते है, इसकी सब्जी, रोटी और सुखमणी करके रखते हुए परिवार का पोषण कर सकते हैं। इस आग्रह को हम सब मिलकर अधिक से अधिक समुदाय तक पहुंचाएंगे और इस विश्वास को सशक्त करेंगे।

हमारे इस वित्तीय वर्ष के अभी दो माह बाकी है, अब प्रत्येक स्वराज साथी को, प्रत्येक परिवार को यह ध्यान रखना है कि हमारे गाँव में अगर किसी परिवार के मनरेगा में 100 कार्य दिवस पुरे नही हुए है तो उस कार्य को करे, कार्य की मांग करे और अपने हक का कार्य पूरा कर उसका पूरा भुगतान ले। इसी के साथ आप सभी को वर्ष 2025 की बहुत- बहुत शुभकामनाएं !!

जय- गुरु, जय- स्वराज !!!

आपका अपना
जयेश जोशी



घेड या मटका पद्धति से सिंचाई

प्रायः सिंचाई की सुविधा नहीं होने या गर्मी अधिक होने पर पौधे सुख जाते हैं ऐसी स्थिति में पौधों को सूखने से बचाने के लिए घेड या मटका पद्धति के माध्यम से सिंचाई की जाती है। इस पद्धति से पौधों की सिंचाई करने से जमीन और मिट्टी कटाव से बचाया जा सकता है साथ ही पानी और समय के साथ मेहनत की भी बचत होती है। इसके माध्यम से फलों और सब्जियों की खेती भी की जा सकती है। घेड या मटका पद्धति कैसे स्थापित करे: घेड या मटका पद्धति के लिए पौधा रोपते समय जो गड्ढा खोदा जाता है, उसी गड्ढे में कुछ दूरी पर कोई घेड या मटका रख देते हैं और मटके की तली में पौधे की ओर एक हल्का छेद किया जाता है। इस छेद से होकर जूट की रस्सी पौधे की जड़ों तक पहुंचाई जाती है। अब पौधा रोपने के बाद मटके के

निचले हिस्से को भी पौधे की जड़ों की तरह खोदी गई मिट्टी से ढक दिया जाता है। जिसके बाद पौधे को लगातार नमी मिलती रहती है और पौधा भीषण गर्मी में भी हरा भरा रहता है। इस तरह पानी, समय और मेहनत की बचत हो जाती है। साथ ही पौधे की बढ़ने की गति भी तेज होती है। बिना मटका पद्धति के पौधे तुलनात्मक रूप से इतनी तेजी से नहीं बढ़ पाते हैं। मटके से सिंचाई होने पर इसमें लगातार और यथोचित रूप से जड़ों को पर्याप्त पानी मिलने से पौधे का विकास समुचित ढंग से होता है। इस पद्धति से पौधे पानी की कमी या पहाड़ी और ढलान वाले इलाकों में भी इसका उपयोग सम्भव है।



मटका सिंचाई.....



“समानता की नींव, बच्चों का समग्र विकास और सशक्त समाज का निर्माण”



समाज में बच्चों के स्वास्थ्य और लिंग आधारित भेदभाव जैसे मुद्दों को समझने के लिए गहराई में जाना आवश्यक है। महिला और बालिकाओं के साथ भेदभाव सामाजिक मानसिकता में इतनी गहराई से समाया हुआ है कि यह दैनिक जीवन के कार्यों, शिक्षा, पौष्टिक आहार, और स्वास्थ्य देखभाल जैसी मूलभूत आवश्यकताओं पर भी असर डालता है। बेटियों को परिवार पर आर्थिक और सामाजिक बोझ समझा जाता है। इसके पीछे पुत्र चाहत, देहज प्रथा, बालिकाओं को पराया धन समझने और उनकी सुरक्षा व विवाह की चिंता जैसे कारण काम करते हैं। लिंग चयनित गर्भपात के माध्यम से बेटियां अपने प्रथम अधिकार “जन्म लेने के अधिकार” से वंचित हो जाती हैं।

लिंगानुपात और उसके घटने के कारण

लिंगानुपात, जो किसी क्षेत्र में प्रति हजार पुरुषों की तुलना में महिलाओं की संख्या को दर्शाता है, लगातार घटता जा रहा है। यह कमी केवल प्राकृतिक नहीं है, बल्कि इसके पीछे गहरी सामाजिक और सांस्कृतिक

कुरीतियाँ जिम्मेदार हैं।

- पितृसत्तात्मक सोच:** परिवार में फैसले लेने का अधिकार पुरुषों के पास केंद्रित होता है। पितृसत्ता एक ऐसी सामाजिक व्यवस्था है जिसमें पुरुषों को प्राथमिकता दी जाती है। इस सोच के कारण महिलाओं और बालिकाओं के अधिकार सीमित हो जाते हैं। बेटों को वंश वृद्धि और परिवार की आर्थिक स्थिति को संभालने वाला समझा जाता है, जबकि बेटियों को पराया धन।
- सामाजिक भेदभाव:** बालिकाओं की शिक्षा, पोषण और स्वास्थ्य की अनदेखी की जाती है। बेटों की तुलना में बेटियों को बेहतर परवरिश पर कम ध्यान दिया जाता है। बालिका भ्रूण हत्या और लिंग चयनित गर्भपात जैसे गंभीर अपराध इसी सोच का परिणाम हैं।
- महिलाओं और बालिकाओं के खिलाफ हिंसा:** वैश्विक स्तर पर हर तीन में से एक महिला को शारीरिक, यौन, या मानसिक हिंसा का सामना करना पड़ता है। इस असमानता के चलते समाज में

महिलाओं और बालिकाओं की स्थिति और कमजोर हो जाती है।

बच्चों के विकास में परिवार की भूमिका

- समान व्यवहार सुनिश्चित करना:** परिवार को बालक और बालिका के साथ बिना किसी भेदभाव के समान व्यवहार करना चाहिए। उनकी शिक्षा और पोषण के माध्यम से शारीरिक और मानसिक विकास के समान अवसर प्रदान करना आवश्यक है।
- प्यार और सुरक्षा का माहौल:** परिवार के सदस्यों को बच्चों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय बिताना चाहिए। बच्चों को यह महसूस होना चाहिए कि वे परिवार के लिए महत्वपूर्ण हैं। छोटे-छोटे पारिवारिक निर्णयों में उनकी भागीदारी सुनिश्चित करनी चाहिए।
- संवाद की आदत विकसित करना:** बच्चों के साथ उनकी पसंद, खेल, और दोस्तों के बारे में बातचीत करें। उनकी जिज्ञासाओं को शांत करने का प्रयास करें। उनकी प्रशंसा करना और उनकी उपलब्धियों को सराहना आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करता है।
- पढ़ाई में रुचि बनाए रखना:** माता-पिता को बच्चों के शिक्षकों के साथ नियमित संपर्क रखना चाहिए ताकि बच्चों का पढ़ाई से जुड़ाव बना रहे। बच्चों को बाल श्रम से बचना और उनकी शिक्षा में निरंतरता सुनिश्चित करना माता-पिता की प्राथमिक जिम्मेदारी है।
- मौडिया और टेक्नोलॉजी का सीमित उपयोग:** बच्चों



को मोबाइल और अन्य डिजिटल उपकरणों से दूर रखना चाहिए ताकि वे अध्ययन और खेल-कूद में अधिक समय दे सकें।

समाज और समुदाय की भूमिका

समाज और समुदाय को पितृसत्ता और लिंग आधारित भेदभाव के खिलाफ आवाज उठानी चाहिए।

- बालिका शिक्षा और पोषण को बढ़ावा देने के लिए जागरूकता अभियान चलाए जाने चाहिए।
- बाल विवाह और बाल श्रम जैसी कुप्रथाओं को समाप्त करने के लिए सामूहिक प्रयास किए जाएं।
- बच्चों के समग्र विकास के लिए स्थानीय स्तर पर माता-पिता और समुदाय आधारित कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।

सरकार की भूमिका और सुझाव

- नीतिगत हस्तक्षेप** – सरकार को लिंग आधारित भेदभाव को खत्म करने के लिए प्रभावी नीतियां बनानी चाहिए।
- बालिका शिक्षा** – बेटियों की शिक्षा को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। उन्हें गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने के लिए विशेष योजनाएं शुरू की जानी चाहिए।
- पोषण और स्वास्थ्य** – बच्चों के पोषण को सुनिश्चित करने के लिए स्थानीय खाद्य पदार्थों को बढ़ावा देने और समुदाय आधारित प्रबंधन की नीतियां लागू की जानी चाहिए।
- कानूनी प्रावधान** – बालिका भ्रूण हत्या, देहज प्रथा, और महिलाओं के खिलाफ हिंसा रोकने के लिए कठोर कानूनों का क्रियान्वयन किया जाना चाहिए।

लिंग आधारित भेदभाव को समाप्त करना और बच्चों के समग्र विकास को सुनिश्चित करना सामूहिक प्रयासों से ही संभव है। परिवार, समाज, और सरकार को मिलकर एक ऐसा माहौल बनाना होगा जहाँ बेटियां और बेटे समान रूप से सम्मान और अवसर पा सकें। बच्चों की शिक्षा, पोषण, और अधिकारों के प्रति जागरूकता बढ़ाने से ही एक संतुलित और विकसित समाज का निर्माण किया जा सकता है।

हमारी संस्कृति हमारा हाट – हाट बाजार एक परिदृश्य

हाट बाजार विभिन्न समुदाय में जीवन की एक सशक्त परंपरा और आवश्यकता रही है जो आमजन के जनजीवन में गहराई तक अपनी जड़ें जमाए हुए हैं। वर्तमान समय में भले ही भिन्न-भिन्न बदले हुए नामों में, रूपों में यह परंपरा हमारे सामने आ रही है लेकिन इसके मूल में कहीं न कहीं लोक परंपराएं, लोक मान्यताएं और आवश्यकताएं दिखाई देती हैं। हाट बाजार जीवन के सांस्कृतिक, सामाजिक, आर्थिक पक्ष को बनाए रखने में शुद्धता और स्थायित्व प्रदान करने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर रहे हैं।

लेकिन आज के भौतिकवादी युग में बड़े-बड़े शॉपिंग मॉल खुल गए हैं। ऐसे में अति प्राचीन परंपरा साप्ताहिक हाट का लगना निश्चित तौर पर अपने आप में सुखद अनुभूति है। जरूरत है तो इसकी प्रासंगिकता को बरकरार रखने के साथ-साथ इसे संजोने की।

हाट क्या है और महत्व :

- संस्कृति महत्व**
- आर्थिक महत्व**
- सामाजिक महत्व**

संस्कृतिक महत्व :



प्राचीन काल से चली आ रही हाट बाजार की परंपरा हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग है। जिस समय यातायात के आवागमन के कोई साधन नहीं होते थे तो लोग बैलगाड़ी व पैदल चलकर हाट लगाने वाले स्थान पर पहुंचते, और आज भी कई लोग अपने-अपने स्तर पर मोटर साइकिल, बस, ऑटो, साइकिल आदि से अलग-अलग परिधानों में सजधज कर स्थानीय गीत-गाते हुए महिला-पुरुष बालक-बालिकाएं अलग-अलग टोलों में ढोल नगाड़ों के साथ गाते बजाते हुए आनंद के साथ झूमते हुए अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करते हुए हाट में आते, जिससे आपसी प्रेम भाव के साथ ही एक ही स्थान पर विभिन्न समुदायों की संस्कृति देखने को मिलती है एक गाँव की संस्कृति अन्य कई गाँवों तक पहुंचती है, अपने पारम्परिक पोशाकों में महिला-पुरुष समान रूप से स्वयं की संस्कृति को प्रदर्शित करते और हर सप्ताह लगने वाले हाट में अपने रिश्तेदारों से मिलकर हाल-चाल पूछते और बातों ही बातों में रिश्ते भी बन जाते हैं हाट के दिन विभिन्न समुदाय के लोग बिना किसी भेदभाव के हाट का आनंद लेते हैं हाट विभिन्न समुदायों की संस्कृतियों का एक छोटा सा संगम है।

आर्थिक महत्व : बड़े बड़े शहरों और कस्बों, गाँवों में भी पूरी चीजें नहीं मिलती थीं उस समय में हाट प्रथा ने जन्म लिया बड़े-बड़े शहरों, कस्बों से व्यापारी एक साथ एक निश्चित दिन पर गाँव में इकट्ठे होते हैं या तो उस गाँव की मुख्य सड़क पर या अन्यत्र कहीं कोई खाली स्थान हो वहाँ पर यह सब लोग एक बाजार की तरह सड़क के दोनों तरफ दुकानें सजा देते हैं। ग्रामीणों को ईतजार होता है उस हाट वाले दिन का चाहे वो रविवार हो या शनिवार। इसके मूल में यही भावना होती है की सारी चीजें एक ही स्थान पर ग्रामीणों को उपलब्ध हो जाएं। जब लोग हाट में आते हैं तो अपनी आवश्यकतानुसार सुई



से लेकर और चांदी के गहनों, वस्त्रों, मसालों तक खाने-पीने की वस्तुओं, अनाज, आदि वस्तुओं के रूप में अदला-बदली या किसी नाद के रूप में एक ही स्थान पर मिल जाने से कम खर्च में अधिक सामान उपलब्ध होने पर परिवार में बचत और अन्य किसी भी प्रकार का अतिरिक्त खर्च नहीं होता, ना ही किसी प्रकार का टेक्स देना का झंझट और ना ही परिवहन में अपने साजोसामान लाने व ले जाने का खर्च इस प्रकार कई तरह के खर्चा से छुटकारा और बचत में प्रमुख रूप से सभी वर्गों में विभिन्न स्थानों पर लगने वाले हाट बाजार से क्षेत्रीय अर्थव्यवस्था को बल मिलता है। सही रूप से आत्मनिर्भर बनाने और स्थानीय वस्तुओं के प्रयोग को बढ़ावा देने में हाट बाजार अर्थव्यवस्था की रीढ़ है। एक और जहा बड़ी बड़ी कंपनीय और कारखाने शहरों में रहने वालों की आवश्यकताओं की आपूर्ति में असमर्थ होते हैं। वही अलग-अलग क्षेत्रों में लगने वाले हाट बाजार लगभग सभी क्षेत्रों की आर्थिक स्थिति को मजबूत करते हैं।

सामाजिक महत्व : हाट बाजार का सामाजिक रूप से बड़ा महत्व है, हाट सगे संबंधियों का मिलन स्थल के तौर पर जाना जाता है। इस दिन किसी भी व्यक्ति व रिश्तेदार, दोस्त से मुलाकात हाट में हो जाना तय है। आसपास के गाँवों में इस दिन विशेष चहल-पहल रहती है। एक तरफ जहाँ सामाजिक एकता और अखंडता को बनाए रखने में हाट बाजार उपयोगी है वही अमीर-गरीब के बीच कोई भेदभाव नहीं, बिना किसी भेदभाव के सभी वर्गों में समानता लिए हुए आपसी प्रेम भाव व सामाजिक सोहार्द बनाये रखने में हाट सहायक है।

आदिवासी संस्कृति में हाट का संबंध : हाट बाजारों में हर आदिवासी पुरुष व महिला अपने पारंपरिक वेशभूषा में सजधज कर आते हैं। महिला व पुरुष वर्ग की टोलीयां ढोल-मादल, थाली लेकर बाजारों में आते हैं। इनकी थाप पर ताल के साथ अपने पारंपरिक लोक नृत्य करते हुए हाट बाजारों में आनंद लेते हैं। आदिवासी संस्कृति में हाट एक अभिन्न अंग है जिसमें आदिवासी संस्कृति से जुड़ी सामग्री जैसे होली के रंग, ढोल, कुंडी, तीर-कामठा, काबरा, घुघरा, आदिवासी घड़ी, ओढ़नी, दुशाला, थोती, कमीज, फेंटा, ताज कोदरा, हामली, कुरी, बट्टी, गूंद, टिमरू, हुंडी, लकड़ी के खाट आदि



पारम्परिक सामग्री स्थानीय हाट में ही मिल जाती है। आदिवासी समाज में प्रकृति से ही लेकर पुनः उसे अर्पित करने की शिक्षा निरंतर एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को दी जाती है। प्रकृति से प्राप्त वस्तुओं से उपयोगी वस्तुओं के निर्माण में लागत कम होने से उनकी कीमतों पर अधिक प्रभाव भी नहीं पड़ता है। जिससे सभी वर्गों के लोग सरलता से वस्तुओं की खरीदी करने में सक्षम होते हैं। अलग-अलग क्षेत्र से अलग-अलग प्रकार से महिला, बालिकाएं गीत गाते हुए आती हैं इस तरह हाट और आदिवासी एक दुसरे के पूरक है। आदिवासी संस्कृति हाट के माध्यम से हमें एक ऐसी व्यवस्था अपनाने को प्रेरित करती है, जो प्रकृति के नियमों का पालन कर सतत विकास की दिशा में आगे बढ़े।

स्वराज के परिपेक्ष में हाट का महत्व : हाट आमतौर पर भारत के गाँवों में लगने वाले स्थानीय बाजार को कहा जाता है। सब्जी, फल, खाद्यान्न या परचून सामग्री आदि हाट में खरीद-बिक्री की जानेवाली प्रमुख हैं। गाँव के लोगों की दैनिक जरूरतों को पूरा करने में हाट की अतिमहत्वपूर्ण भूमिका है। सदियों से भारत के गाँवों की आत्मनिर्भरता सुनिश्चित करने में हाट की भूमिका को नकारा नहीं जा सकता। सामान्यतया गाँवों में लगने वाले हाट उस क्षेत्र में बाजार का विस्तार एवं दूरी हाट की अवधि को तय करती है। स्थायी तौर पर बनी सब्जी मंडी हाट का विकसित रूप है। हाट बाजार में विभिन्न समुदायों के लोग एक ही स्थान पर ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करने वाले लोग प्रकृति को ध्यान में रखते हुये अपने उपभोग की वस्तुओं की व्यवस्था करते हुए हाट में लाते हैं। हाट स्थानीयता, आत्मनिर्भरता, सतत विकास के साथ बढ़ते क्रम में शांति का संदेश देता है। वास्तव में समाज

प्रकृतिवाद, मानववाद तथा लोकतंत्र के सर्वाधिक करीब है। ग्रामीण लोग ज्यादा आत्मनिर्भर हैं। हाट ने शांति, भाईचारा, मानवता, प्रकृति संरक्षण-संवर्धन का रूप दिया। ये सभी रूप वर्तमान समय में हाट बाजार में देखने को मिलते हैं स्वराज के रूप में हाट विभिन्न समुदायों का निवास है।

विचारों और ज्ञान का आदान-प्रदान करने के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जो एकता और शक्ति की भावना को उजागर करते हैं। सम्पूर्ण भारत के विभिन्न क्षेत्रों में भी हाट बाजार की परम्परा रही है। हाट बाजार में दैनिक उपयोग से लेकर खाने पीने की वस्तुओं तक सभी उपलब्ध रहती है। जिसकी खरीदारी बड़े स्तर पर की जाती है। इस तरह इतिहास में हाट का महत्वपूर्ण स्थान रहा है।

वर्तमान परिपेक्ष में हाट का महत्व :

वर्तमान समय में सप्ताह के सातों दिनों के अनुसार हाट बाजार अलग-अलग स्थानों पर लगते हैं। हाट बाजार उत्तम उपाय है। जिससे स्थानीय अर्थतन्त्र को मजबूती तो मिलती है साथ ही उस क्षेत्रों के लोगों का आर्थिक विकास भी होता है।

हालांकि हाट बाजार के विभिन्न कार्य हैं, प्राथमिक उद्देश्य स्थानीय समुदायों के लिए बाजार उपलब्ध कराना है। आजकल कई ग्रामीण स्थानों में स्थायी दुकानें और बाजार खुल रहे हैं, हाट बाजार में विक्रीता बड़े पैमाने पर ऐसे लोग हैं जो उन समुदायों के बाहर से हैं हाट में कीमतें बाजार दरों से कम होती हैं, इसलिए दुकान लगाने के लिए पंचायत को भुगतान और अन्य खर्चों के बाद भी अच्छी आमदनी कर लेता है स्थानीय लोगो को सस्ते दामों में आवश्यक सामान बिना किसी मोल भाव के आसानी से मिल जाता है। हाट-बाजारों की शक्ति अब बदल गई है। तीन-चार कोस पर किसी गाँव में लगने वाले बाजार में आसपास के आठ-दस गाँव के लोग जुटते हैं। वे प्रायः मझोले किसान होते हैं और अपनी फसल का थोड़ा-सा हिस्सा बेचने के लिए बैलगाड़ियों में लादकर लाते। छोटी जोत की किसानों करने वाले अपने सिंरों पर अनाज रखकर, उसकी बिक्री कर और अपनी जरूरत का सामान बांधकर घर लौट जाते। कई बार यह खरीदारी इतनी कम होती कि उन चीजों की खपत दो-तीन दिनों में ही हो जाती और फिर अगले बाजार का बेचनी से इंतजार होता है।

हाट में बिकने वाली वस्तुओं में दाल, मसाले, गुड़, सरसों, मिट्टी का तेल, कुपूनी, साबुन, कंधी और खाने के दूसरे छोटे-बड़े सामान, कपड़ा, आलू-सब्जी की दुकानों तथा नाई से हजामत बनवाने का भी काम होता। पान और चाट के नुक्कड़ भी सज जाते। मांस-मछली की बिक्री होती, तो भीड़ से थोड़ा हटकर बैलों और घोड़ों के नाल लगाने तथा उनकी पूंछों के बाल कतरने वाले अपने कारोबार में जुटे होते। कोई एक दवाखाना भी उसी घेरे में आ जमा होता। इन बाजारों में मिट्टी के बर्तन भी बिकते देखने को मिल जाते हैं इस प्रकार कई तरह से सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक रूप से भी हाट का महत्व बढ़ा है।

हाट के सुधड़ीकरण की आवश्यकता :

मुक्त अर्थव्यवस्था ने गाँव के ढांचे को ही तोड़ा-बदला नहीं, परंपरागत हाट-बाजार के परिदृश्य को भी उलट दिया है। स्थानीय विक्रेताओं और हाट बाजार विक्रेताओं के बीच एक अन्ततः तनाव पैदा होने लगा है जो बाहरी क्षेत्रों से अपने उत्पादों को बेचने के लिए आते हैं। जरूरत की चीजों की खरीदारी के लिए लोग अब मोटर वाहनों से निकटवर्ती कस्बों में जाने लगे हैं। जो पक्की सड़कें गाँव के निकट से गुजर कर शहर की तरफ जाती हैं, उनके किनारे बड़ी संख्या में दुकानें हैं, जिनसे देहात के बाजारों की रौनक कम होने के साथ वहाँ लोगों की उपस्थिति घटी है। टंडे पेय और पैकटबंद चीजें बेचने वालों ने अब बाजार की नई संस्कृति विकसित की है।

नए बाजार की संस्कृति अब गाँव के छोटे हाट-बाजारों को पनपने भी नहीं देना चाहती। गाँव में छोटी जोत वाला बड़े लोगों से अपनी घर-निरस्ती चलाने के लिए जो उधार-कर्ज लेता था, उसे निपटाने के लिए उसके पास साप्ताहिक बाजार में अनाज बेचकर देने का रास्ता



होता था, जिसे नए बाजार ने बंद कर दिया है। एक समय बाजार स्वयं चलकर गाँव आता था। तब अनाज के बदले चीजों की खरीदारी का चलन था। रसोई का सामान, मसाले, बरफ, चाट, धान का चूरा जैसी वस्तुओं की अदला-बदली का व्यापार बड़ा दिलचस्प था।

देहात के बाजारों में किसानों की फसल के खरीदार भी छोटे व्यापारी या बनिचे हुए आ करते थे, जो थोड़ी पूंजी से सप्ताह भर में कुछ कामचलाऊ कमाई करते, पर उनमें किसानों के शोषण की मंडियों जैसी बड़ी घटतौली वाली गुंजाइश नहीं होती थी। नोटबंदी के दौर में गाँव के बाजार की यह धुरी जैसे एकदम टूट गई। दुखद है कि उनकी वह रौनक अब तक वापस नहीं लौटी। गरीब जनता के जीवन-यापन में छोटे हाट-बाजार का इस तरह नष्ट होते चले जाना बहुत त्रासद है। गाँव की गरीब जनता के घर चलाने में ये लघु बाजार कभी बहुत सहायक थे, जो इन दिनों अंतिम साँसें गिन रहे हैं। इसलिए हाट को मजबूत करने के लिए –

✓ हाट में स्थानीय व्यापारियों को प्रथम प्राथमिकता, पंचायतों के द्वारा आगे आकर निःशुल्क स्थान उपलब्ध करवाना, दैनिक जीवन में उपयोग आने वाली स्थानीय वस्तुओं को महत्व देना।

✓ हाट बाजार में प्लास्टिक पैक सामानों पर पूर्ण रूप से प्रतिबन्ध, स्थानीय स्तर पर मेडिकल सुविधाएँ उपलब्ध करवाना। उत्पादों के आधार पर दुकानों को लगवाना। हाट में सर्दी, धुप, बरसात के समय सभी के लिए जगह उपलब्ध करवाने की व्यवस्था करवाना, आस-पास के गाँवों में प्रचार-प्रसार करना, हाट में शांति पूर्ण व्यवस्था बनाये रखने के लिये पुलिस प्रशासन का सहयोग लेना। सांस्कृतिक कार्यक्रमों को बढ़ावा देना, स्थानीय उत्पादों को प्रोत्साहन देने में सहयोग करना, स्थानीय एवं बाहरी विक्रेताओं के बीच मनमुटाव को कम करना।

✓ सरकारी व गैर सरकारी संस्थाओं के सहयोग से हाट को आधुनिकता से जोड़ना।

✓ स्थानीय प्रतिभाओं को प्रतियोगिताओं में शामिल करना।

ध्यान रखने योग्य विषय : हाट बाजार ग्रामीण जन जीवन के लिए बहुत सुविधाजनक और लाभकारी सिद्ध हुए हैं। हाट बाजार की परंपरा ने एक मजबूत सामाजिक प्रतिबद्धता को भी दर्शाया है पूरा समाज बिना किसी ऊँच-नीच जाति बिरादरी अमीर-गरीब के भेद नहीं मानते हुए एक साथ एक पंक्ति में लोग हाट बाजार का आनंद लेते रहे हैं और हाट में आने वाले दुकानदार भी अलग-अलग होते थे उनको सुविधाएँ उपलब्ध करवाना एवं स्थानीय भाषा में लोक गीतों को बढ़ावा देना।

✓ असामाजिक तत्वों की निगरानी करना, विकट परिस्थितियों से निपटने के लिए समुचित व्यवस्था करना।

✓ सामाजिक एकता और अखंडता को बनाए रखने का विशेष ध्यान रखना।

✓ हाट बाजार सांस्कृतिक परिवेश को पुष्ट करने के लिए छोटे-मोटे मेलों का रूप लिया करते हैं। जिसमें बच्चे, किशोर, गृहस्थ और यहाँ तक की वृद्धजन भी इसका आनंद लेते हैं सभी हाटों में मनोरंजन के अन्य साधनों के साथ लोक संस्कृति को कोई नुकसान न हो ये ध्यान रखना।

✓ हाट बाजारों में जो भी महिलाएँ, युवतियाँ पारंपरिक परिधान, श्रृंगार और गहनों से लदी हाट बाजार में आती हैं उनकी सुरक्षा का विशेष ध्यान रखना।

✓ आवागमन के साधनों का प्रबन्धन करना।

✓ साफ – सफाई की सुव्यवस्थित व्यवस्था का विशेष ध्यान रखना।

✓ आपातकालीन सम्पर्क सूत्रों की व्यवस्था का ध्यान रखना।

✓ सामाजिक, सांस्कृतिक गतिविधियों में व्यवधान न हो इसका विशेष ध्यान रखना।

✓ प्रशासन द्वारा समय समय पर निगरानी तन्त्र को मजबूत बनाये रखना।



“सर्दियों में देवभाल और पोषण, बच्चों के स्वस्थ भविष्य की कुंजी”

सर्दियों का मौसम बच्चों के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता उत्पन्न करता है, क्योंकि ठंड के कारण उनकी प्रतिरोधक क्षमता कम हो सकती है, जिससे वे सर्दी-जुकाम, खांसी और अन्य मौसमी बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। ऐसे में पारंपरिक देवभाल और पोषण की विधियों का महत्व बढ़ जाता है, जो पीढ़ियों से बच्चों को स्वस्थ रखने में सहायक रही हैं। सर्दियों में मिलने वाले स्थानीय और मौसमी आहार, जैसे तिल, गुड़, बाजरा रोटी/दलिया, मक्का दलिया, जौ, कुटकी, मूली, गाजर, पालक, दूध और अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थ बच्चों के शरीर को गर्म रखते हैं और उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते हैं। साथ ही, दिनचर्या में धूप में खेलने और ताजगी भरी हवा में साँस लेने जैसी पारंपरिक आदतें उन्हें प्राकृतिक रूप से सशक्त बनाती हैं। इस प्रकार, पारंपरिक देवभाल और संतुलित पोषण बच्चों को स्वस्थ, ऊर्जावान और सर्दियों की कठिन परिस्थितियों से मुकाबला करने योग्य बनाते हैं।

सर्दियों में बच्चों के स्वास्थ्य संबंधी बीमारियाँ

सर्दियों में बच्चों को खासतौर पर कुछ बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है, जिनसे बचाव और उपचार के लिए पारंपरिक एवं प्राकृतिक उपाय प्रभावी माने जाते हैं।

1. **सर्दी-जुकाम और खांसी** - ठंडी हवा और मौसम में बदलाव के कारण बच्चों में सर्दी-जुकाम और खांसी आम समस्या होती है।



2. **ब्रॉन्काइटिस और अस्थमा** - सर्दियों में वायु प्रदूषण बढ़ने से अस्थमा और ब्रॉन्काइटिस जैसी श्वसन संबंधी समस्याएँ बढ़ सकती हैं।

3. **फ्लू और निमोनिया** - ठंडे वातावरण के कारण वायरस का प्रसार बढ़ जाता है, जिससे फ्लू और निमोनिया जैसी गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं।

4. **त्वचा की समस्याएँ** - सर्दियों में त्वचा का रूखा और फट जाना भी एक सामान्य समस्या होती है, जो बच्चों में खुजली और अन्य परेशानियों का कारण बन सकती है।

5. **गले में खराश और टॉन्सिल** - ठंडी और शुष्क हवा के कारण गले में खराश, सूजन, और टॉन्सिल की समस्या बढ़ सकती है, जिससे बच्चों को दर्द और असुविधा हो सकती है।

6. **विटामिन D की कमी** - सर्दियों में धूप कम मिलने के कारण बच्चों में विटामिन D की कमी हो सकती है, जो उनकी हड्डियों और संपूर्ण विकास के लिए आवश्यक होता है।

7. **गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएँ** - ठंडे मौसम में पाचन तंत्र भी प्रभावित हो सकता है, जिससे बच्चों में पेट दर्द, अपच, और उल्टी-दस्त जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।

8. **हाइपोथर्मिया** - अत्यधिक ठंड के कारण बच्चों का शरीर जल्दी गर्मी खो सकता है, जिससे हाइपोथर्मिया जैसी स्थिति उत्पन्न हो सकती है, जो खतरनाक हो सकती है।

9. **जोड़ों में दर्द** - ठंड के कारण कुछ बच्चों को जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द महसूस हो सकता है, विशेषकर ऐसे बच्चों में जिनके शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो।

सर्दियों में बच्चों की देवभाल और पारंपरिक उपाय

1. **गर्म कपड़ों का उपयोग** - बच्चों को ठंड से बचाने के लिए उन्हें पर्याप्त गर्म कपड़े पहनाएं। कान, सिर, और हाथ-पैर ढक कर रखें।

2. **गुनगुने पानी से स्नान** - बच्चों को रोजाना गुनगुने पानी से स्नान कराएं, जिससे उनकी त्वचा सुरक्षित और रोगाणुओं से मुक्त रहे।

3. **घरेलू उपचार** - सर्दी-जुकाम होने पर बच्चों को तुलसी, अदरक, काली मिर्च काढ़ा और शहद का मिश्रण दिया जा सकता है, जो संक्रमण को कम करने में सहायक होता है।

4. **घर के अंदर खेल-कूद** - सर्दियों में बच्चों के खेल-कूद को घर के अंदर रखें ताकि वे ठंडी हवा से सुरक्षित रहें। घर के अंदर शारीरिक गतिविधियों से उनका स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

5. **सरसों के तेल की मालिश** - बच्चों के शरीर पर गुनगुने सरसों के तेल से मालिश करें। इससे रक्त संचार बढ़ता है, शरीर गर्म रहता है, और त्वचा को पोषण मिलता है। मालिश से बच्चों की मांसपेशियाँ भी मजबूत होती हैं और उनकी हड्डियों का विकास बेहतर होता है।

6. **हल्दी और दूध का सेवन** - बच्चों को सोने से पहले हल्दी मिला हुआ गर्म दूध पिलाना लाभकारी होता है। हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो सर्दी-जुकाम और अन्य संक्रमणों से बचाते हैं और शरीर को गर्म रखते हैं।

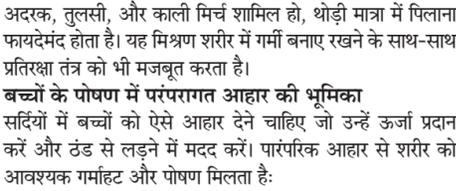
7. **देशी महुआ तेल का सेवन** - बच्चों को देशी महुआ का तेल उनके भोजन में शामिल करें। महुआ ऊर्जा से भरपूर होता है और पाचन को भी मजबूत बनाता है। इसके सेवन से बच्चों के शरीर में गर्माहट बनी रहती है, जो ठंड से बचाव में सहायक होती है।

8. **तिल-गुड़ के लड्डू** - तिल और गुड़ से बने लड्डू बच्चों को खिलाएं। यह पारंपरिक उपाय न केवल शरीर को ऊर्जा देता है बल्कि उनकी प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। तिल और गुड़ की गर्म प्रकृति सर्दियों के लिए बेहद अनुकूल होती है।

9. **धूप में समय बिताना** - बच्चों को धूप में खेलने के लिए समय दें ताकि उन्हें प्राकृतिक रूप से विटामिन D मिल सके। धूप न केवल उनकी हड्डियों को मजबूत करती है, बल्कि शरीर को सर्दी से लड़ने के लिए भी तैयार करती है।

10. **काली चाय** - सर्दियों में बच्चों को हल्की काली चाय, जिसमें अदरक, तुलसी, और काली मिर्च शामिल हो, थोड़ी मात्रा में पिलाना फायदेमंद होता है। यह मिश्रण शरीर में गर्मी बनाए रखने के साथ-साथ प्रतिरक्षा तंत्र को भी मजबूत करता है।

बच्चों के पोषण में परंपरागत आहार की भूमिका
सर्दियों में बच्चों को ऐसे आहार देने चाहिए जो उन्हें ऊर्जा प्रदान करें और ठंड से लड़ने में मदद करें। पारंपरिक आहार से शरीर को आवश्यक गर्माहट और पोषण मिलता है।



11. **बाजरा और ज्वार** - सर्दियों में ये अनाज बच्चों को ऊर्जा और पोषण प्रदान करते हैं। इनसे बनी रोटियाँ और खिचड़ी आसानी से पचती हैं और शरीर को गर्मी देती हैं।

12. **गुड़ और तिल** - गुड़ और तिल का सेवन शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ाता है और ठंड से सुरक्षा देता है।

13. **दालों का सेवन** - मूंग, चावला, उड़द, तुअर एवं चना की दालों में प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो बच्चों के शरीर को आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं और उनकी हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।

14. **कोदरा, कुटकी, रागी, कुरी, चीणा** - ये मोटे अनाज स्थानीय हमारी समुदाय में प्रमुखता से उपयोग किए जाते हैं। कोदो, रागी, कुरी, चीणा और कुटकी में प्रोटीन और फाइबर प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो बच्चों को लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करते हैं और पाचन को भी बेहतर बनाते हैं।

15. **मक्का (मकई)** - मक्का का आटा सर्दियों में बच्चों के आहार में शामिल किया जाता है। इससे बनी रोटियाँ और पकौड़े बच्चों को ऊर्जा प्रदान करते हैं और ठंड से बचाव में सहायक होते हैं।

16. **जंगली बर** - इन फलों में विटामिन C प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो बच्चों के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है और सर्दी-खांसी जैसी समस्याओं से बचाता है। ये फल सर्दियों में आदिवासी क्षेत्रों में आसानी से उपलब्ध होते हैं।

17. **महुआ के लड्डू** - महुआ के फूलों का उपयोग लड्डू और अन्य मिठे खाद्य पदार्थ बनाने में किया जाता है। महुआ ऊर्जा और गर्माहट प्रदान करता है और सर्दियों में बच्चों को मजबूत बनाता है।

18. **जंगली शहद** - आदिवासी समुदायों में शहद का सेवन प्राचीन काल से किया जाता रहा है। शहद बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ उनके गले को ठंड से सुरक्षित रखता है और उन्हें प्राकृतिक मिठास भी देता है।

19. **सिंघाड़ा** - सिंघाड़ा बच्चों को सर्दियों में पौष्टिकता और आवश्यक मिनरल्स प्रदान करता है। इससे बच्चों की हड्डियाँ मजबूत होती हैं और ऊर्जा बनी रहती है।

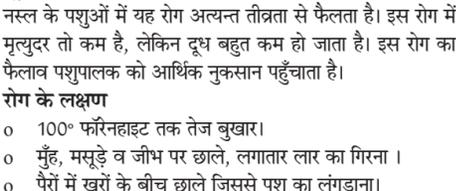
20. **तेंदू के पत्तों का काढ़ा** - हमारे समुदायों में तेंदू के पत्तों से बने काढ़े का उपयोग प्रतिरक्षा को मजबूत करने के लिए किया जाता है। यह बच्चों को अंदर से गर्म रखता है और मौसमी संक्रमणों से बचाने में सहायक होता है।

21. **फूलों का रस और जड़ी-बूटियाँ** - सर्दियों में बच्चों को जड़ी-बूटियों जैसे तुलसी, गिलोय, और अदरक का हल्का काढ़ा पिलाया जाता है, जिससे उनकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और वे ठंड में स्वस्थ रहते हैं।

22. **बाजरा-तिल का लड्डू** - बाजरे और तिल से बने लड्डू समुदाय में लोकप्रिय होते हैं। यह ऊर्जा, कैल्शियम, और आयरन का अच्छा स्रोत होते हैं, जो सर्दियों में बच्चों की हड्डियों को मजबूत करते हैं और शरीर को गर्म रखते हैं।

23. **मूंगफली और जड़ी-बूटियों के साथ चना** - मूंगफली और चने का सेवन बच्चों को ऊर्जा, प्रोटीन, और आवश्यक वसा प्रदान करता है, जो सर्दियों में शरीर को गर्म रखने और विकास में सहायक होते हैं।

माता-पिता की भूमिका
माता-पिता बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण में अहम भूमिका निभाते हैं, विशेषकर सर्दियों के मौसम में जब उनकी देवभाल की जरूरत बढ़ जाती है। बच्चों के आहार में गुड़, तिल, मेवे, और हरी सब्जियाँ शामिल करना न केवल शरीर को गर्माहट देता है, बल्कि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है। स्वच्छता का विशेष ध्यान रखते हुए माता-पिता को चाहिए कि बच्चों के हाथ-पैर और वस्त्र स्वच्छ रखें और नियमित रूप से गुनगुने पानी से स्नान कराएं, जिससे वे बैक्टीरिया और वायरस से सुरक्षित रहें। इसके अलावा, सर्दियों में बच्चों की स्वास्थ्य जांच कराना भी आवश्यक है ताकि किसी भी



चटक जाते हैं या थनों में सूजन आ जाती है। इससे दूध दोहन में परेशानी के साथ ही थनैला बीमारी पनपने की आशंका बन जाती है। इसके बचाव के लिए दूध निकालने के बाद कम से कम आधा घंटा पशुओं को जमीन पर बैठने ना दें। थनैला रोग के बचाव के लिए दूध दोहन के बाद थनों को पोटेरियम परमैंगेट के घोल से साफ करना चाहिए।

o **अंतः परजीवियों से बचाव:** सर्दियों के दिनों में परजीवी भी पशुओं को नुकसान पहुंचाते हैं, जिससे दुग्ध उत्पादन प्रभावित होता है, साथ ही नवजात बच्चों को दस्त, निमोनिया होने का खतरा रहता है। अक्टूबर तक पैदा होने वाले ज्यादातर भैंस के बच्चे बड़ी तादात में सर्दियों का मौसम खत्म होने तक मौत के मुँह में चले जाते हैं, जिसकी मुख्य वजह अंतः परजीवी का होना है। सर्दियों में बकरियों में लीवर फ्लू भी हो जाता है। इन पशुओं को अंतःपरजीवी से बचाने के लिए शरीर के भार (वजन) के अनुसार कुमिनाशक दवाएं अल्बोमार, निलवर्म, जानिल आदि देते रहना चाहिए।

o **बाह्य परजीवियों से बचाव:** सर्दियों के दिनों में जाड़ा लग जाने के डर से ज्यादातर किसान अपने पशुओं को नहलाते ही नहीं हैं। जाड़ों में पशुओं के शरीर की साफ सफाई नहीं होने के कारण पशुओं के शरीर पर बाह्य परजीवी कीट जैसे जूं, पिस्सू, किलनी का प्रकोप बढ़ जाता है। यह सभी पशुओं का खून चूसकर बीमारी का कारण बनते हैं। इसलिए जाड़े में पशुओं की साफ सफाई का बहुत ध्यान रखें। धूप निकलने पर सप्ताह में दो से तीन बार पशुओं को नहलायें। बाहरी कीट के बचाव के लिए 1 लीटर पानी में तम्बाकू 20 ग्राम मात्रा घोलकर रोगी पशु के शरीर पर ठीक तरीके से लगा दें। इसके 2 घंटे बाद पशु को नहलायें।



बकरी पालक किसान पूर्व योजना बनाकर न केवल अधिक उत्पादन प्राप्त कर सकते बल्कि खुद को आर्थिक नुकसान से भी बचा सकते हैं।

“पोषण, आवास और रोग रोकथाम, बकरी पालन का समग्र प्रबंधन”

सर्दियों का मौसम नजदीक आते ही बकरियों के पोषण, आवास और स्वास्थ्य प्रबंधन पर विशेष ध्यान देना आवश्यक हो जाता है। बकरी पालकों को ठंड के कारण उत्पन्न होने वाले तनाव को कम करने के लिए उचित देवभाल, संतुलित आहार और प्रभावी प्रबंधन रणनीतियों को अपनाना चाहिए। प्रबंधन की उचित विधियाँ अपनाने से यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि बकरियाँ ठंड के मौसम में भी स्वस्थ और सुरक्षित रहें।



आवास प्रबंधन

सर्दियों के दौरान बकरियों को विस्तृत और अत्यधिक संरक्षित आवास की आवश्यकता नहीं होती। मुख्य उद्देश्य ठंडी उत्तर दिशा की हवाओं को रोकना और बकरियों को सूखा तथा गर्म रखना है। सही देवभाल मिलने पर बकरियों के बालों का कोट घना हो जाता है, जो उन्हें प्राकृतिक रूप से ठंड से बचाता है। आवास के लिए दक्षिण की ओर खुलने वाला ढांचा सबसे उपयुक्त रहता है, क्योंकि यह ठंडी हवाओं से सुरक्षा प्रदान करता है और अंदर की नमी को भी कम करता है। आवास को साफ, सूखा और गर्म बनाए रखना चाहिए। फर्श पर सूखी घास या भूसे का बिछाव करना बेहतर होता है, क्योंकि यह ठंड से बचाने में सहायक होता है। सर्दियों के दौरान बकरियों को अत्यधिक



नमी या गंदगी में रखने से उन्हें श्वसन संबंधी रोग होने का खतरा बढ़ सकता है।

पोषण प्रबंधन

ठंड के महीनों में बकरियों को गर्मियों की तुलना में अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है, क्योंकि शरीर को सामान्य तापमान बनाए रखने में अधिक ऊर्जा खर्च होती है। इस दौरान बकरियों को हरे चारे, सूखे चारे और खनिज युक्त आहार की उपलब्धता सुनिश्चित करनी चाहिए।

• **हरी घास और सूखा चारा:** हरी घास प्रोटीन और ऊर्जा का बेहतरीन स्रोत है, जबकि सूखा चारा, जैसे भूसा और घास, उन्हें आवश्यक मोटे भोजन प्रदान करता है।

• **खनिज और नमक:** बकरियों के आहार में खनिज और नमक का समावेश भी जरूरी है, क्योंकि यह उनके शरीर के आवश्यक पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है।

• **पानी की उपलब्धता:** ठंड में भी बकरियों को ताजा पानी उपलब्ध कराना आवश्यक है। पानी को दिन में दो बार अवश्य बदलें और यह सुनिश्चित करें कि यह ठंडा न हो।

खुर पका, मुँह पका रोग से बचाव-

यह मुख्यतः बकरी में होने वाला विषाणु जनित, अत्यन्त संक्रामक, छूतदार रोग है। छोटी उम्र में यह रोग जानलेवा भी हो सकता है। शंकर नस्ल के पशुओं में यह रोग अत्यन्त तीव्रता से फैलता है। इस रोग में मृत्युदर तो कम है, लेकिन दूध बहुत कम हो जाता है। इस रोग का फैलाव पशुपालक को आर्थिक नुकसान पहुँचाता है।

रोग के लक्षण

- o 100° फेरिनाइट तक तेज बुखार।
- o मुँह, मसूड़े व जीभ पर छाले, लगातार लार का गिरना।
- o पैरों में खुरों के बीच छाले जिससे पशु का लंगडाना।
- o पैर के छालों में जखम एवं कीड़े पड़ना।
- o दुधारू पशु के थनों एवं गादी में छाले पड़ने से थनैला रोग।



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



कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियां

हमारी खेती, हमारा स्वराज

महिला किसान - मणि देवी पति - सुरेश
ग्राम - भूरा दौड़
पंचायत - गोदावरा नारांग
गतिविधि - हंगणी खेती



बांसवाड़ा जिले की पंचायत समिति सज्जनगढ़, ग्राम पंचायत गोदावरा नारांग की ग्राम भूरा दौड़ की रहने वाली मणि देवी पति सुरेश महिला किसान उम्र 33 वर्ष है जिनके पास 4 बीघा जमीन है पहले अपने खेत में पारंपरिक एकल फसल व मिश्रित फसल खेत में अपने अनुसार दोनों मिलकर खेती करते थे, लेकिन इस बार वाग्धारा संस्था द्वारा गठित ग्राम स्वराज की बैठक में एवं सक्षम समूह की बैठक में दोनों को अलग-अलग समय पर खेती के बारे में बताया गया। खेत में जल बचत और फसल विविधता की चर्चा किसान खेत पाठशाला और हंगणी खेती के बारे में समझते हुए हम दोनों पति-पत्नी के द्वारा खेत के एक हिस्से में एक साथ



सभी प्रकार के अनाज जिनमें सब्जी, फल, तिलहन लगाने की कामना बनाया और हंगणी खेती के बारे में सम्पूर्ण जानकारी ली जिसका उद्देश्य पानी की बचत और एक बार लगाना एवं फरवरी माह तक खेत से कुछ ना कुछ प्राप्त करना वो भी बिना जोखिम के जिसमें सभी प्रकार की सब्जी मोटे अनाज, दालें, तिलहन, फल आदि प्रकार की फसल विविधता को एक साथ किस प्रकार से ले सकते हैं, जबकि हमारे पूर्वज पहले से करते थे। मेरे पति सुरेश ने खेत में संस्था द्वारा दी गयी तकनीकी जानकारी के अनुसार हंगणी खेती की। जिसमें विगत तीन माह में फसल विविधता में एक नया अनुभव महसूस किया और बताया कि उनको सब्जियां घर पर ही 20 दिन बाद उपलब्ध होना शुरू हो गई। खाने के लिए देशी फल एवं सब्जियां घर बैठे मिलने लगीं, जिससे उनको बाजार

में लगने वाले खर्च में बचत हुई। एक सामान्य व्यक्ति बाजार पर सब्जी हेतु 1500 खर्च करता है एवं फल पर 500 खर्च करता है आज तीन माह से मणि पति सुरेश 2000 प्रति माह की बचत कर अपने परिवार को देशी एवं ताजी सब्जियां उपयोग में ली हैं साथ ही स्वास्थ्य के लिए पोषक तत्व मिले हैं, इस तरह मणी देवी एवं इनके पति सुरेश दोनों ने मिलकर अपने खेत में लगभग 5 क्विंटल से ज्यादा मक्का ली है, साथ ही बाकी सभी फसलों का उत्पादन भी अच्छा रहा, लगभग 05 क्विंटल अन्य फसलों से उत्पादन हुआ है, जब से फसल लगी है तब से परिवार सब्जी व अन्य फसले का उपभोग कर रहा है। इस प्रकार अन्य किसान जो मिश्रित फसल नहीं उगाईं, उनको बेमौसम बारिश के दौरान जलवायु परिवर्तन के कारण नुकसान हो गया, लेकिन मणि पति सुरेश के खेत में नुकसान बहुत कम हुआ क्योंकि उन्होंने फसल विविधता को ध्यान रखते हुए अलग-अलग प्रकार की अनाज सब्जियां दालें लगाईं हुई थी इसके साथ ही उन्होंने अपने खेत में पूरा देशी बीजों का प्रयोग किया जिससे भी उनको फायदा हुआ, इस प्रकार से दोनों पति-पत्नी द्वारा हंगणी खेती के माध्यम से काचरी, खड़ी भिंडी के बीज संभालने का कार्य सुखमणि तैयार कर आने वाले समय के लिए एकत्रित करना शुरू कर दिया, इस प्रकार खेती के माध्यम से मणी देवी एवं इनके पति सुरेश के जीवन को एक नई दिशा मिल रही है। इस बार उनके खेत में अनाज- मक्का,तुरई, गिलकी, किकोडा, भिंडी,कांदा गोला,करेला, कद्दू, धिमड़ा, रजन, खड़ी भिंडी, लोकी, लूनिया, बुकना,तुवर दाल, उड़द, चवला, काचरी,ककड़ी, डांगरा, चिवड़ा,तिलहन-मूंगफल्ली, तिल इस प्रकार से मणि पति सुरेश के खेत में 22 प्रकार की फसल विविधता की गई। मणी देवी बताती है कि हंगणी खेती को बढ़ावा देने से कई प्रकार के लाभ हुए जिनमें जल की बचत के साथ ही सभी प्रकार की फसल और सब्जियां, फल, दाल, अनाज घर पर ही उपलब्ध हो जाता है,जिससे बाजार पर निर्भरता कम हुयी, स्वास्थ्य के लिए पोषक आहार मिला और पैसों की बचत हो जाती है।



गाँव - भेदीपाड़ा
नाम - सविता भेदी
पति -गौतम भेदी
उम्र -42 वर्ष,
शिक्षा-पांचवी
बच्चे-3 एक- बालक, दो- बालिका



मैं और मेरा परिवार पहले गुजरात राज्य में पलायन करते, वहां पर हम दुसरे के खेत में मजदूरी करते थे। 2-3 माह में एक बार अपने गाँव आते और खेती करते, लेकिन फसल उत्पादन उतना नहीं होता था, जितना मेरे परिवार की जरूरत थी इसलिए ज्यादातर पलायन पर ही रहते। वर्ष 2020 के पहले तक मेरा परिवार पलायन पर जाता वहाँ पर खेती मे भी रासायनिक दवाइयों का उपयोग हम खेती में देखते रहे है, और हम भी खेती में रासायनिक उत्पादों का उपयोग करते रहे है। इस दौरान हम भी एक ही प्रकार की खेती करते थे। वर्ष 2020 में त्यौहार पर घर परिवार के साथ आये। इस दौरान वाग्धारा संस्था से दिनेश मेरे गाँव में महिलाओ के साथ बैठक कर रहे थे जिसमें वह खेती के बारे जानकारी बता रहे थे और समूह बनाने की बात कर रहे थे, जब मैंने यह सभी बातें सुनी तो मेरे मन भी समूह में जुड़ने की इच्छा हुई और मैं समूह में जुड़ने को लेकर बात रखी। उस समयगाँव मे संस्था ने काम शुरू किया था, वर्ष 2020 में जब त्यौहार पर हम परिवार के साथ घर आये। तब मैं उस समय समूह की बैठक मे शामिल हुई, उस समय मुझे बैठक मे जाने से मेरा परिवार रोक रहा था फिर भी समय- समय पर बैठको मे भागीदारी करती रही, इस दौरान समस्या आने पर मैंने मेरे पति को भी बैठक में शामिल किया और पूरी प्रक्रिया से समझाया तो इनके भी समझ में आई और फिर मैं नियमित रूप से समूह की सदस्य बनी। वाग्धारा संस्था से पोषण वाडी पर प्रशिक्षण लेने के बाद अनेक प्रकार की सब्जियां और फलदार पौधे संस्था द्वारा दिए गए, मैंने सभी प्रकार के पौधे लगाये और अच्छे से सभी की देखभाल कि, जिसके फलस्वरूप और आज मेरे घर पर आम, अमरुद, निम्बू एवं अन्य कई प्रकार के पौधे है। इस प्रकार मैंने अपने जीवन में बदलाव के साथ ही परिवार में बदलाव की नींव रखी और अपनी कड़ी मेहनत व देखभाल से पोषणवाडी लगायी जिससे घर में खाने हेतु सब्जियों का उत्पादन होने लगा। इस प्रकार मेरे परिवार को रोज की सब्जी का खर्चा

बचने लगा और जो सब्जी ज्यादा होती अपने ही गाँव से दुसरे गाँव में जाकर बेचती रही, जिससे मुझे शुरुआत में प्रतिदिन 100 से 150 रूपये तक आमदनी होने लगी। इस प्रकार खेती मे बदलाव को लेकर पोषणवाडी से नई ऊर्जा के साथ आत्मविश्वास बढने लगा और मैंने परिवार के सहयोग से विस्तार किया जिससे अब ज्यादा आमदनी होने लगी, इस दौरान नियमित रूप से सक्षम समूह की बैठकों मे जाने से सरकार की योजनाओं की जानकारी मिली तो ग्राम पंचायत में 2021 मे प्रस्ताव जमा करवाया और मांग रखी की मेरा व्यक्तिगत कुआ जिसको गहरा करवाना है तो कुछ समय बाद काम की स्वीकृति मिली और मैंने कुआ का गहरीकरण करवाया, जिससे पानी की आवक हुई, प्रचुर मात्रा में पानी मिलने से दिनोदिन सब्जी उत्पादन मिलने लगा, मेरे खेत खाली नही रहते और मैं सब्जियों में केवल देशी दवाइयां घर पर ही बनाकर काम में लेती, मुझे बाजार से कुछ भी नही खरीदना पड़ता, जिससे भी बचत हुई, इस तरह प्रतिदिन जहाँ 100 से 150 रूपये मिलते थे, वहाँ अब 400 से 500 रूपये कमा रहे है।

इसके साथ ही संस्था कार्यकर्ता के द्वारा सरकार की योजनाओं से जुड़ाव करवाते हुए बीज उपलब्ध करवाना, खेत समतलीकरण करवाकर पोषणवाडी में बढ़ोतरी करते हुए- बेंगन, टमाटर, मिर्च, मुली, आलू, तुरई, भिन्डी, धनिया, हल्दी, अदरक और भी अलग-अलग सब्जियां लगाकर काफी खुशी महसूस कर रही हूँ और मेरा परिवार भी काफी खुश है। आज समाज में मेरी तरक्की देखकर मेरे गाँव की दूसरी महिला ने भी पोषण वाडी लगाई है और 3 बच्चों को भी पढ़ा लिखा लिखा रही हूँ, पोषण वाडी के साथ ही पशुपालन भी कर रही हूँ मेरे पास 2 भैंस, 1 गाय, 3 बकरी, 8 मुर्गियां हैं। आज मेरा परिवार बाजार पर निर्भर नहीं हैं खुद घर पर उगाकर खा रहे हैं और अपना परिवार सही दिशा में चल रहा है। इस प्रकार समन्वित खेती से परिवार के सभी सदस्य हंसी खुशी से जीवन यापन कर रहे है और पलायन से भी छुटकारा मिल गया। मेरा और मेरे परिवार को सही दिशा में आगे बढ़ाने के लिए वाग्धारा संस्था का आभार व्यक्त करती हूँ।



मैं भूली बाई ... नहीं भूली पारंपरिक बीज (कोदरा) को खेत में लगाना

मध्य प्रदेश राज्य के बाजना ब्लॉक में स्थित एक छोटा सा आदिवासी बहुल गांव बगली है, जो चारों तरफ से छोटे बड़े पहाड़ों के बीच व माही नदी तट के पास बसा हुआ है। यहाँ के लोगों का मुख्य व्यवसाय कृषि, पशुपालन व मजदूरी है इन्ही के माध्यम से अपने परिवार की आजीविका चलाते हैं। बाजना ब्लॉक के गाँवों में वाग्धारा संस्था सच्चा स्वराज, सच्ची खेती और सच्चा बचपन विषयों को लेकर समुदाय में प्रयासरत है। संस्था द्वारा ग्राम स्तर पर समुदाय आधारित (ग्राम स्वराज समूह, सक्षम समूह) कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन, जिला स्तरीय कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन, राज्य स्तरीय माही महिला किसान मंच का गठन कर बैठकों के माध्यम से समय समय पर समुदाय हित में सरकारी योजनाओं की जानकारी डटने के साथ ही कैसे मिलकर वर्षों से चली आ रही परम्परागत पद्धतियों से कई प्रकार की समस्याओं से समाधान किया जा सकता है, इसी कड़ी में एक वाग्धारा संस्था सामुदायिक सहजकर्ता काली भूरिया द्वारा ग्राम स्वराज समूह की बैठक में पारंपरिक बीजों, मोटा अनाज और खेती की विधियों के महत्व पर उपस्थित सदस्यों को बताया गया इस दौरान ग्राम स्वराज समूह की सदस्य भूली बाई ने मोटा अनाज (कोदरा) से सम्बंधित अपने अनुभव साझा किए, जो इस गांव की पारंपरिक खेती और बीजों के संरक्षण की एक महत्वपूर्ण मिसाल प्रस्तुत करते हैं। इस कहानी के माध्यम से हम भूली बाई द्वारा की जाने वाली मोटे अनाज की खेती और उसकी महत्त्वता के बारे में जानेंगे।



अनाज के महत्व, उपयोगिता व फायदे की मिली जानकारी व बड़े बुजुर्गों के अनुभव को जब आपस में जोड़कर देखा तो इसे अपने उपयोग हेतु प्राथमिकता से अपने खेत में बुआई करने का निर्णय लिया। पहले भी हमारे यहाँ थोड़ी बहुत इसकी बुआई होती थी लेकिन इस पर विशेष ध्यान नहीं दिया, .. इस बार मेरे द्वारा (भूली बाई) 1 किलो कोदरे के बीज की खेत मे बुआई की जिससे मुझे 31 किलो कोदरे की फसल का उत्पादन मिला, आज बाजार में यही कोदरा 300 रुपए प्रति किलो के हिसाब बिक रहा है, मैंने अपने परिवार के साथ बैठकर निर्णय किया की इसे अभी हम बाजार में नहीं बेचेंगे, पहले गाँव के आदिवासी किसान परिवार को ही बीज के लिए देंगे, जिससे हमारी आमदनी भी होगी और गाँव में अन्य किसान परिवार को पारंपरिक व देशी बीज भी उपलब्ध होगा। साथ ही भूली बाई कोदरे के फायदे व पारंपरिक उपचार पर भी अपनी बात रखते हुये बताती है कि मेरे यहा बकरी के पांव में चोट लग गयी थी जिससे वह चल नहीं पा रही थी, चोट पर जब मैंने कोदरे कि पराल और चिकनी मिट्टी का गरम लेप कर बकरी के पांव पर पट्टी बांधी तो बकरी के पांव पर लगी मार से जमा खून बिखर गया और बकरी फिर से चलने फिरने लगी, साथ ही बताती है कि कोदरे को पशु को खिलाने से पशुओ में होने वाले रोगों से लड़ने में मदद मिलती है।

भूली बाई के अनुभव सुनने के बाद सहज कर्ता काली बाई ने भूली बाई के अनुभव को जोड़ते हुये पारंपरिक बीजों का संरक्षण केवल कृषि उत्पादन में लाभकारी नहीं है, बल्कि यह जैव विविधता को बनाए रखने में भी मदद करता है। पारंपरिक बीजों में जड़ी-बूटियों, फलियों, और मोटे अनाजों के बीज होते हैं, जो जलवायु परिवर्तन के प्रभावों का सामना कर सकते हैं और अधिक पोषणकारी होते हैं। इन बीजों का संरक्षण न केवल गांव के आदिवासी समुदाय के लिए आर्थिक लाभ ला सकता है, बल्कि यह पर्यावरण व संस्कृति के लिए भी स्थिरता का कारण बन सकता है, यह बात ग्राम स्वराज समूह में सभी को बताई। इन सभी बातों व अनुभव से प्रभावित होकर अन्य ग्रामीणों ने भी इसे अपने खेत में उगाने का निर्णय किया व कोदरे के बीज को 8 परिवारों ने अपने खेत में लगाया। यह सब हो पाया वाग्धारा संस्था पारंपरिक बीज को स्थानीय स्तर पर समुदाय द्वारा अपनाने के लिए किये जा रहे प्रयासों से व भूली बाई के अपने अनुभव को बैठकों में साझा करने पर।



सामान्य जानकारी :- चारों ओर पहाड़ियों से घिरा हुआ मियासा गाँव, ग्राम पंचायत मियासा, तहसील घाटोल, जिला बांसवाड़ा-राजस्थान में है। मियासा गाँव में डोलिया पाड़ा में निवास करने वाली लकुड़ी / बारिया की उम्र 52 वर्ष है। लकुड़ी देवी के परिवार में एक बेटा है जो अब अपने माता-पिता से अलग रहता है और अब लकुड़ी देवी अपने पति के साथ रहती है इनके पास 2 बीघा खेती है।

पूर्व की स्थिति :- लकुड़ी की पूर्व स्थिति काफी सही नहीं थी। कभी कभार परिवार के लिए 2 वक्त का भोजन व्यवस्था करना मुश्किल हो जाता था। खेती में बढ़ती बाजार निर्भरता के कारण फसलों के अनुरूप उत्पादन नहीं मिल पाता था, 2 बीघा खेत भी वर्षा पर निर्भर रहने के कारण केवल एक फसल ले पाते, जिसके कारण बारिया भाई को वर्ष भर घर चलाने हेतु मजदूरी के लिए आस-पास के गाँवों, ब्लॉक, जिला सहित दूर दुसरे राज्य में भी जाना पड़ता था, लकुड़ी बेन और बारिया भाई के लिए मुश्किल होता था।

शुरुआत :- लकुड़ी बेन को अपने गाँव में काम कर रही वाग्धारा संस्था के बारे में अपने गाँव की अन्य महिलाओं से जानकारी प्राप्त हुई उसके बाद लकुड़ी बेन वाग्धारा द्वारा संचालित सक्षम समूह से जुडी और सक्षम समूह की मासिक बैठकों में भाग लेने लगी, इस प्रकार से वह 2019 में वाग्धारा संस्था के साथ जुडी। सक्षम समूह में जुड़ने के बाद वह नियमित मासिक बैठक में उर्जा के साथ आती और फिर धीरे धीरे उनको समझ में आया की वाग्धारा संस्था पारंपरिक खेती के साथ-साथ बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा, रोजगार सामाजिक सुरक्षा योजना, और समुदाय के अधिकारों को लेकर काम कर रही है, इसी बीच सक्षम समूह के माध्यम से उन्हें वाग्धारा की ओर से की जा रही विभिन्न गतिविधियों के बारे में जानकारी मिली जैसे मुर्गी पालन, बकरी पालन हट उधमी युवा, नर्सरी जिसमे लकुड़ी जी ने भी अपने परिवार के लिए मुर्गी पालन करने का मन बना लिया और मुर्गी पालन में अपना नाम दर्ज करवाया। फिर उन्हें संस्था की ओर से 30 मुर्गी के चूजे दिए गए जिनको उन्होंने बड़ी लगन से पाले और उन्हें बड़ा किया। परिवार में बदलाव :- सक्षम समूह से जुड़ने के बाद वह अपने परिवार के पोषण व स्वास्थ्य का ध्यान रखने लगी। अपने खेती करने के तरीकों में भी बदलाव किया। बाहर से आना वाला



बीज न लेकर अपना बीज संभलकर कर रखने लगी और स्थानीय वनस्पतियों से बनने वाली दवाई और देसी खाद को फसलों के लिए उपयोग में लेने लगी जिससे उनका खेती में खर्च कम होने लगा साथ ही अपने परिवार की आजीविका के लिए मुर्गी पालन भी शुरू किया और मुर्गीपालन को बढ़ावा देना शुरू किया जिसको लकुड़ी बेन ने अपनी आमदनी का स्रोत बनाया।

व्यक्तिगत विकास :- मुर्गी पालन से अंडों एवं चूजों के साथ ही मुर्गियों को बेचना शुरू किया। उन्होंने पहली बार 15 मुर्गों 1200 से 1500 रूपए के बेचे। और अब वह प्रतिवर्ष 15000 से 18000 हजार रूपए के मुर्गों और मुर्गियां बेचकर कमाती है। वर्तमान में उनके पास 30 से 40 मुर्गें और मुर्गियां है और बच्चे उपलब्ध है। मुर्गी पालन से उन्हें बहुत फायदा हुआ। और वह अपने परिवार को मुर्गी पालन कर चलाती है, उनके मुर्गें हर सीजन में बिकते है। लकुड़ी देवी कहती है की अगर वह सक्षम समूह से नही जुडी होती तो उन्हें यह फायदा नही मिल पाता।

लकुड़ी देवी का सन्देश :- लकुड़ी देवी कहती है कि वह वाग्धारा की आभारी है, उसकी वजह से उनके परिवार में पलायन रुका। अब उनके परिवार में बेटे ने भी अपना योगदान देना शुरू किया अब 2 से 3 लोग मुर्गी पालन में मदद करते है। वाग्धारा की वजह से आस-पास के गाँवों में मुझे पहचान मिली, मुझे जब जरूरत होती है तो बेचने के लिए बाजार में भी नही जाना पड़ता, घर से ही आस-पास के गाँवों के लोग खरीद कर ले जाते है, और इसी आमदनी से लकुड़ी देवी ने एक गाय भी खरीदी, जोकि कुछ माह में दूध देने लग जायेगी और उनके साथ उनके खेतों को भी खाद के रूप में पोषण मिलने लगेगा।



वाग्धारा रेडियो 90.8 FM
वाग्धारा, कुपड़ा



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

यह
“वार्ता वाग्धारा नी”
केवल
आंतरिक
प्रसारण है।

