VAAGDHARA

वातें वागधारा नी

फरवरी, 2025

अंक 57

VAAGDHARA

प्यारे किसान, भाइयों-बहनों, स्वराज साथियों, संगठन पदाधिकारी, प्यारे बच्चों
जय गुरु,
जय स्वराज !!

हमारे लिए आदिवासी अंचल में विशेष रूप से वागड़ क्षेत्र के लिए यह माह बहुत ही महत्वपूर्ण होता है , बेणेश्वर मेला हमारी संस्कृति, पहचान और विविधता के लिए अपने आप में एक अनूठा उदाहरण है, हो सकता है यह पत्रिका आप तक पहुंचे तब तक बेणेश्वर मेला पूर्ण हो चुका हो, परंतु मैं मेले के बारे में नही बोलकर मेले के महत्व के बारे में जरूर चर्चा करूंगा और हमारे जीवन में इसके महत्व के बारे में बात करूंगा ।

मुझे बचपन से याद है बेणेश्वर मेले से जुड़े हुये कई विषय ऐसे होते थे जिन्हें हम वर्ष भर याद रखते थे ,चाहे वो पत्थर के बर्तन हो या लंबे बड़े वाले बैर हो या संबंधों की नई शुरुआत हो या बाजार का नया सामान हो वर्ष पर्यंत याद रखकर मेले में जाने के लिए याद किया जाता था कि जब बेणेश्वर का मेला होगा तब हम इन्हें लेकर आएंगे | हमारी संस्कृति वर्षों से उस महत्व को बताती रही है कि किस प्रकार से हम हमारे विचारों, हमारी वस्तुओं, हमारे तौर-तरीकों और हमारी संस्कृति को विनिमय के द्वारा मजबूत करंह ।

परंतु आज के काल में मेले का महत्व केवल मात्र मनोरंजन तक सिमट के रह गया है और इसका सही मायने में जो महत्व था, जिसको हम खोते जा रहे हैं , वह हमारे लिए एक चिंता का विषय है | हमे हमारे बड़लिया गांव के लोगों से पूछना चाहिए कि सही मायने में क्या तरीका है ? पहले लोग मेले में कुछ बेचना हो तो ले जाते थे। मुझे आज भी याद है जब मैं 1985 में बहुत छोटा था ,तब मेले में आज जैसे मनोरंजन के साधन नहीं थे,परंतु लोगों का आपस में मिलना-जुलना, विश्वास किसी सुरक्षा की आवश्यकता नहीं होती थी और खुले में लोग रात भर रहते और बिना चिंता के मेले का आनंद ले पाते थे, परंतु आज कि दुनिया में वह कम होता जा रहा है | हम मोबाईल के मेले में खोते जा रहे हैं । हमें रिल्स, स्टोरी, सोशल मिडिया यह सब उपलब्ध कराने में खुशी होती है परंतु लोगों में समझ कम होती जा रही है, मावजी महाराज की जो भविष्यवाणियां थी जिसमें पानी बिकेगा, डोरी पर बल्ब लगेंगे,हवाओं में बातें होंगी वह सब किसी न किसी तरीके से आज साकार हो रहा है , हमको देखने में आ रहा है जो हमारे पूर्वजों की बातें हैं, क्या हम उन सारी चीजों को आज भी देख पा रहे है, समझ पा रहे हैं और नहीं कर पा रहे तो क्यों नहीं कर पा रहे है | यह हमारे लिए एक बड़ा सोचने का विषय है ।

चुकी आज भी मेले के अनुभव में मेरी स्मृतियों है तो आज भी हमारे परिवार के कई सदस्यों का जुड़ाव होगा, यह एक मेला नहीं है, ऐसे कई मेले हमारे स्थानीय क्षेत्र में लगते हैं | हमारे हाट बाजार अपने आप में मेले है क्यों न हम पुनःइनकी मजबूती पर काम करें, आने वाला समय विवाह, नोतरा आयोजनों के साथ ही हमारे साल भर के कार्यक्रमों का होगा, बरसात से पहले हमें हमारे मकान के रख-रखाव के लिए, कई मकानों के निर्माण के लिए भी नोतरो का आयोजन करना होगा, हम अगर स्वराज कि बात करते हैं तो हमारी संस्कृति का स्वराज हम कैसे स्थापित करें उस पर हमें सोचना होगा, परिवार के साथ संवाद करना होगा और गांव मे मजबूती देनी होगी |

पिछले अंक में, मैं आपसे चर्चा में लाया था कि जब देश भर के 500 से अधिक लोगों ने दिल्ली में बैठकर आदिवासी संस्कृति के द्वारा स्वराज संवाद पर चर्चा हो रही थी तो मेरे मन में बार-बार यह प्रश्न आ रहा था कि हम उसमें कितने अंश तक अपने क्षेत्र में मजबूत कर रहे हैं या संभाल के रख पा रहे हैं ,यह हमें सोचना बहुत महत्वपूर्ण है| हम हमारे परिवार,फला,गांव,पंचायत, संगठन से किस प्रकार से हमारी संस्कृति, विचारों, खाद्यय और कृषि का स्वराज मजबूत करते हुए आने वाली पीढ़ियों की सुरक्षा के लिए प्रयास कर पाएंगे, मार्च के अंदर होने वाले हमारे वित्तीय वर्ष की समाप्ति से पहले हमारी पंचायतो में काम बाकी है तो उसमें जोड़ पाएंगे यह हमारे लिए महत्वपूर्ण है । अंतिम बात के तौर पर मैं आपसे यह कहना चाहूंगा कि अभी खाद्यय सुरक्षा के लिए नाम जोड़ने का आवेदन खुला हुआ है, वैसे समस्त संगठनों ने उसमे जोड़ने का प्रयास किया है परंतु फिर भी अगर कोई पात्र परिवार वंचित रहा हुआ है तो उसे जरूर जुड़वाएं, साथ ही वृदावस्था, विधवा, विकलांगता सहित पेंशन योजनाओं सहित बिजली की सुरक्षा और मनरेगा के कामों में विशेष रूप से वंचित परिवारों को जोड़ें, यह हम सबकी अपने समाज, गांव और हमारे स्वराज की सुरक्षा के प्रति जिम्मेदारी है इसे मजबूती से संभालते हुए आगे बढ़े !

इन्ही शुभकामनाओं के साथ

जय- गुरू, जय- स्वराज !!!

आपका अपना

जयेश जोशी

आदिवासी परम्पराओं से पर्यावरण का नवसृजन

आदिवासी समुदायों का जीवन वनों के साथ एक गहरे और अनूठे संबंध में बसा हुआ है। हजारों वर्षों से इन समुदायों ने जंगलों का संरक्षण और संवर्धन किया है, क्योंकि जंगल उनके जीवन का आधार हैं। आदिवासी समाज का यह पारंपरिक ज्ञान न केवल उनके अस्तित्व के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह पर्यावरण और पारिस्थितिकी तंत्र के लिए भी अत्यधिक उपयोगी है। जंगलों से आदिवासी समुदायों को लकड़ी, फल, औषधियाँ, चारा और कई अन्य संसाधन प्राप्त होते हैं, जो उनकी आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक जरूरतों को पूरा करते हैं। आदिवासी समाज में जंगलों का संरक्षण सिर्फ एक प्राकृतिक जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि यह उनके सांस्कृतिक विश्वासों, पारंपरिक ज्ञान और जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा है। इन समुदायों का मानना है कि जंगलों की रक्षा करने से समृद्धि आती है और उनका जीवन स्थिर रहता है। इसके अलावा, जंगलों के संरक्षण से वैश्विक पर्यावरणीय संकटों जैसे जलवायु परिवर्तन और जैव विविधता की हानि से भी बचाव हो सकता है। इस लेख में हम आदिवासी समुदायों द्वारा जंगलों के संरक्षण के प्रयासों, उनके लाभों और विभिन्न समूहों की भूमिका पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

जंगल से होने वाले लाभ

लकड़ी और इमारती लकड़ी – आदिवासी समुदायों के जीवन में जंगलों से प्राप्त लकड़ी का अत्यधिक महत्व है।

यह उनके दैनिक जीवन की आवश्यकताओं का हिस्सा है। इमारती लकड़ी का उपयोग घर, फर्नीचर और अन्य निर्माण कार्यों के लिए किया जाता है। इसके अलावा, जंगलों से प्राप्त जलाऊ लकड़ी उनका मुख्य ईंधन स्रोत होती है, जिससे खाना पकाने और सर्दी में गर्मी पाने के लिए जंगलों पर निर्भर रहते हैं। लकड़ी का उपयोग इन समुदायों के लिए न केवल भौतिक, बल्कि सांस्कृतिक और धार्मिक कार्यों में भी किया जाता

है। आदिवासी समाज का मानना है कि जंगलों की लकड़ी का सही तरीके से उपयोग उनके पर्यावरणीय संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है। परंपरागत रूप से, आदिवासी लोग जंगलों से लकड़ी काटने के लिए विशेष नियमों और समयों का पालन करते हैं ताकि न तो जंगल का अतिक्रमण हो और न ही इससे अत्यधिक नुकसान पहुंचे। इस प्रकार, आदिवासी समाज की जंगलों से लकड़ी प्राप्त करने की प्रक्रिया न केवल उनके लिए आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराती है, बल्कि यह प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण की दिशा में भी मदद करती है।

चारा और पशुपालन – आदिवासी समुदायों के लिए जंगलों से प्राप्त चारा अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि ये समुदाय पारंपरिक रूप से पशुपालन से जुड़े हुए हैं। इन समुदायों के पास गाय, बकरी, मुर्गे और अन्य घरेलू जानवर होते हैं, जिनका चारा जंगलों से प्राप्त होता है। जंगलों में उगने वाली घास और वनस्पतियाँ इन मवेशियों के लिए उच्च गुणवत्ता का चारा प्रदान करती हैं, जो उनके स्वास्थ्य और उत्पादकता को बनाए रखने में मदद करती हैं। आदिवासी लोग जंगलों में समय-समय पर चारा लेने के लिए जाते हैं, और यह प्रक्रिया उनके लिए आवश्यक जीवनचर्या का हिस्सा है। जंगलों से चारा प्राप्त करने के अलावा, ये समुदाय अपने जानवरों को प्राकृतिक रूप से घूमने और जंगल में घास के मैदानों में चरने की अनुमति देते हैं, जिससे उनका पालन-पोषण स्वाभाविक और स्वस्थ रहता है। इस प्रकार, जंगलों के संरक्षण के साथ-साथ आदिवासी समाज ने पशुपालन और कृषि के समग्र संतुलन को बनाए रखा है। ये समुदायों के लिए चारा केवल एक खाद्य स्रोत नहीं है, बल्कि यह उनके जीवन की रीढ़ है, जो उन्हें आर्थिक रूप से सशक्त और सामाजिक रूप से स्थिर बनाए रखता है।

गोंद और औषधियाँ – जंगलों से प्राप्त गोंद और औषधियाँ आदिवासी जीवन का एक अहम हिस्सा हैं। इन समुदायों ने वर्षों से जंगलों में उगने वाली औषधियों का उपयोग अपनी पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में किया है। गोंद, जो विभिन्न पेड़ों से प्राप्त होता है, आदिवासी समाज में न केवल निर्माण कार्यों में बल्कि औषधीय उपयोग में भी महत्वपूर्ण है। गोंद का उपयोग कई प्रकार की बीमारियों के इलाज के लिए किया जाता है, जैसे सर्दी, जुकाम, खांसी और शरीर में दर्द। इसके अलावा, जंगलों में उगने वाली जड़ी-बूटियाँ और पौधे भी आदिवासी समाज के लिए एक प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली प्रदान करते हैं। ये औषधियाँ प्राकृतिक हैं और इनका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। आदिवासी लोग इन औषधियों का उपयोग सर्दियों में, बुखार में, और घावों की चिकित्सा के लिए करते हैं। इसके अलावा, यह भी देखा गया है कि इन समुदायों ने जंगलों से प्राप्त औषधियों का व्यावसायिक उपयोग भी किया है, जिससे उन्हें अतिरिक्त आय प्राप्त होती है। इस प्रकार, जंगलों से प्राप्त औषधियाँ न केवल स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं, बल्कि इनका आर्थिक महत्व भी है।

स्वस्थ पर्यावरण और कृषि – जंगलों का संरक्षण सीधे तौर पर पर्यावरण के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है। आदिवासी समुदायों के लिए जंगल सिर्फ एक संसाधन नहीं है, बल्कि यह उनके कृषि कार्यों और आस पास के पारिस्थितिकी तंत्र के लिए भी आवश्यक है। जंगलों में पेड़ों का घनत्व और उनकी जड़ें भूमिगत जल स्तर को बनाए रखने में मदद करती हैं, जिससे कृषि के लिए उपजाऊ भूमि तैयार होती है। जंगलों से प्राप्त बायोमास और पत्तियाँ मिट्टी की उर्वरता को बढ़ाती हैं और कृषि भूमि को प्राकृतिक तरीके से पोषण देती हैं। इसके अलावा, जंगलों में उगने वाली वनस्पतियाँ और पेड़ वातावरण को शुद्ध रखते हैं, जिससे बारिश के मौसम में आदिवासी क्षेत्रों में फसलों के लिए अनुकूल स्थिति बनती है। आदिवासी लोग इन पारंपरिक कृषि पद्धतियों का पालन करते हुए यह सुनिश्चित करते हैं कि जंगलों की जैव विविधता बनी रहे, जिससे प्राकृतिक संसाधनों का समुचित उपयोग और संरक्षण हो सके। इस प्रकार, जंगलों के संरक्षण से न केवल कृषि का विकास होता है, बल्कि यह पर्यावरणीय संतुलन को बनाए रखने में भी मदद करता है।

खाद्य सामग्री – आदिवासी समुदायों के लिए जंगलों से खाद्य सामग्री प्राप्त करना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। जंगलों में उगने वाले फल, जड़ी-बूटियाँ, बीज और अन्य खाद्य सामग्री आदिवासी लोगों के आहार का अहम हिस्सा होती हैं। ये लोग जंगलों से ताजे फल, कंदमूल, और बीज इकट्ठा करते हैं, जिन्हें अपने दैनिक भोजन में शामिल करते हैं। इन खाद्य सामग्रियों में उच्च पोषण तत्व होते हैं, जो आदिवासी समुदायों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा, इन सामग्रियों का उपयोग विशेष सांस्कृतिक और धार्मिक अवसरों पर भी किया जाता है, जैसे त्यौहारों और पूजा के समय। जंगलों से प्राप्त इन खाद्य सामग्रियों के अलावा, आदिवासी समुदायों के पास पारंपरिक ज्ञान भी होता है, जो उन्हें यह सिखाता है कि कौन सी वनस्पति खाने के लिए सुरक्षित हैं और कौन सी नहीं। इसके माध्यम से वे अपनी भोजन सुरक्षा और पोषण को बनाए रखते हैं। इस प्रकार, जंगलों का संरक्षण आदिवासी समुदायों की खाद्य सुरक्षा का आधार है और यह उनके आहार में विविधता और पोषण बनाए रखता है।

समृद्धि का प्रतीक – आदिवासी समाज में जंगलों का संरक्षण केवल पर्यावरणीय जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि यह समृद्धि का प्रतीक भी है। जंगलों के संसाधनों का सही उपयोग करने से इन समुदायों को स्थिरता, समृद्धि और सामाजिक सौहार्द की प्राप्ति होती है। आदिवासी समुदायों का यह मानना है कि जब जंगलों की देखभाल की जाती है, तो ये समुदाय आर्थिक रूप से समृद्ध होते हैं। जंगलों के संरक्षण से न केवल प्राकृतिक संसाधनों की उपलब्धता बढ़ती है, बल्कि इसके साथ-साथ समुदाय के भीतर सहयोग, सामूहिक प्रयास और स्वावलंबन की भावना भी प्रबल होती है। यह सामूहिकता आदिवासी समाज के लिए एक मजबूत बुनियाद बनाती है, जो उनके सामाजिक और सांस्कृतिक ताने-बाने को बनाए रखती है। इसके अलावा, जंगलों से प्राप्त संसाधनों का उपयोग व्यावसायिक दृष्टिकोण से भी किया जाता है, जिससे आदिवासी समुदायों को आय के नए स्रोत मिलते हैं। इस प्रकार, जंगलों का संरक्षण आदिवासी समाज के लिए समृद्धि का प्रतीक बनता है, जो उन्हें जीवन के विभिन्न पहलुओं में सशक्त बनाता है।

ग्राम स्वराज समूह की भूमिका -	ग्राम स्वराज समूह आदिवासी समुदायों में स्वशासन और संसाधनों के न्यायसंगत वितरण के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ये समूह स्थानीय लोगों को जंगलों के संरक्षण और उनके उपयोग के लिए जागरूक करते हैं, ताकि वे पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक विधियों का मिश्रण करके जंगलों का समुचित उपयोग कर सकें। ग्राम स्वराज समूहों का उद्देश्य आदिवासी समुदायों में सामूहिक जिम्मेदारी की भावना को प्रोत्साहित करना है, जिससे सभी सदस्य मिलकर जंगलों की रक्षा करें और संसाधनों का न्यायपूर्ण वितरण सुनिश्चित करें। इन समूहों का कार्य जंगलों के संरक्षण के अलावा, ग्रामीण विकास, शिक्षा, और स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में भी समुदाय में जागरूकता बढ़ाना है। आदिवासी समाज अपनी पारंपरिक परंपराओं और आधुनिक आवश्यकताओं के बीच संतुलन बनाए रखने में सक्षम होता है।
सक्षम समूह की भूमिका -	सक्षम समूह आदिवासी समुदायों को संसाधनों का बेहतर और टिकाऊ उपयोग करने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। इन समूहों का मुख्य उद्देश्य आदिवासी लोगों को पारंपरिक और आधुनिक तकनीकों के मेल से सशक्त बनाना है, ताकि वे जंगलों और अन्य प्राकृतिक संसाधनों का सही तरीके से उपयोग कर सकें। सक्षम समूह जंगलों के पर्यावरणीय लाभों, जैव विविधता, जलवायु परिवर्तन के प्रभाव, और उनके संरक्षण के महत्व पर समुदायों को जागरूक करते हैं। यह समूह न केवल पारंपरिक ज्ञान को संरक्षित करने के लिए कार्य करते हैं, बल्कि वे आधुनिक कृषि, जल संरक्षण, और नवीनीकरणीय ऊर्जा के बारे में भी जानकारी प्रदान करते हैं। सक्षम समूहों का कार्य यह सुनिश्चित करना है कि आदिवासी समाज अपनी पारंपरिक प्रथाओं के साथ-साथ आधुनिक विज्ञान और तकनीकी विकास का भी उपयोग करें, जिससे पर्यावरण पर कम दबाव पड़े और उनके जीवन स्तर में सुधार हो। इसके अतिरिक्त, ये समूह स्थानीय प्रशासन और नीति निर्माताओं के साथ मिलकर आदिवासी अधिकारों और संसाधनों की सुरक्षा के लिए काम करते हैं।
कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन की भूमिका -	कृषि और आदिवासी स्वराज संगठन आदिवासी समुदायों को अपनी पारंपरिक कृषि पद्धतियों के माध्यम से आत्मनिर्भर और सशक्त बनाने का कार्य करते हैं। ये संगठन आदिवासी समुदायों को पारंपरिक और जैविक खेती के तरीकों का प्रशिक्षण देते हैं, जो पर्यावरण के लिए भी अनुकूल होते हैं। आदिवासी समाज ने वर्षों से अपनी कृषि पद्धतियों को स्थायी और प्रकृति के अनुकूल बनाया है, जिसमें बिना रसायन के खेती और पारंपरिक सिंचाई तकनीकों का इस्तेमाल किया जाता है। इन संगठनों का कार्य इन पारंपरिक पद्धतियों को बढ़ावा देना है, ताकि आदिवासी किसान अपनी भूमि का सही उपयोग कर सकें और जैव विविधता को संरक्षित रख सकें। कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठनों का एक और महत्वपूर्ण कार्य यह भी है कि वे आदिवासी समुदायों के बीच एकजुटता और साझेदारी की भावना को बढ़ावा दे। संगठन ग्राम स्वराज की अवधारणा को लागू करते हैं, जहां हर समुदाय सदस्य को अपने अधिकार और जिम्मेदारियों का ज्ञान होता है। इसके माध्यम से, संगठन यह सुनिश्चित करते हैं कि समुदाय के भीतर हर किसी का योगदान समान हो और संसाधनों का उपयोग सामूहिक रूप से किया जाए। इसके अलावा, संगठन स्थानीय स्तर पर आदिवासी समुदायों के साथ सवांद करते हैं, ताकि उनकी ज़रूरतों और अधिकारों का ध्यान रखा जा सके और संसाधनों तक पहुँच प्राप्त हो। इस प्रकार, कृषि और आदिवासी स्वराज संगठन आदिवासी समुदायों की कृषि और पर्यावरणीय संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिससे जीवनशैली और समाज को स्थिरता और समृद्धि मिलती है।

आदिवासी संस्कृति और जंगलों का संरक्षण

आदिवासी संस्कृति जंगलों के साथ एक गहरे आध्यात्मिक और सांस्कृतिक संबंध में बसी हुई है। इन समुदायों का मानना है कि जंगल केवल प्राकृतिक संसाधनों का स्रोत नहीं हैं, बल्कि ये उनके अस्तित्व और पहचान का हिस्सा हैं। आदिवासी लोग जंगलों को देवता मानते हैं और इनकी रक्षा को अपने कर्तव्य के रूप में देखते हैं। जंगलों का संरक्षण उनके लिए न केवल पारंपरिक परंपराओं और विश्वासों की रक्षा करना है, बल्कि यह उनके सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक जीवन का हिस्सा भी है। आदिवासी समाज में यह धारणा है कि जंगलों का संरक्षण और सम्मान करना उनके समाज के समृद्धि और विकास के लिए आवश्यक है।

आदिवासी समुदायों ने जंगलों के संरक्षण के लिए कई पारंपरिक प्रथाएँ विकसित की हैं, जैसे कि वनस्पतियों के उचित प्रयोग, पेड़ों की अंधाधुंध कटाई से बचना, और जल स्रोतों के संरक्षण के लिए विशेष उपाय अपनाना। इसके अलावा, ये लोग अपने जंगलों की रक्षा के लिए सामूहिक रूप से काम करते हैं और जंगलों से प्राप्त संसाधनों का इस्तेमाल प्राकृतिक संतुलन बनाए रखने के लिए करते हैं। आदिवासी संस्कृति में जंगलों की अहमियत यह है कि यह न केवल उनके भौतिक संसाधनों का स्रोत है, बल्कि यह उनकी पहचान और जीवन की संप्रभुता से भी जुड़ा हुआ है।

इस संस्कृति का संरक्षण न केवल आदिवासी समुदायों के लिए, बल्कि समग्र मानवता के लिए भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह हमें प्राकृतिक संसाधनों के प्रति हमारी जिम्मेदारी और उनके संरक्षण के तरीके सिखाता है। आदिवासी समुदायों की यह परंपरा और उनका जंगलों के प्रति सम्मान आज के समय में और भी महत्वपूर्ण हो गया है, जब हम पर्यावरणीय संकटों का सामना कर रहे हैं।

परीक्षा का दौर, बच्चों का आंकलन और दबाव रहित माहौल

पृष्ठभूमि

भारतीय विद्यालयों में मूल्यांकन की प्रक्रिया अधिकांशतः अंक या ग्रेड पर आधारित होती है, जो बच्चों को "होशियार" या "कमजोर" की श्रेणियों में विभाजित करती है। यह प्रणाली बच्चों के संपूर्ण व्यक्तित्व, उनकी पारिवारिक पृष्ठभूमि, और स्वास्थ्य स्थितियों को ध्यान में लिए बिना, उनके क्षणिक प्रदर्शन के आधार पर उनके भविष्य का निर्धारण कर देती है।

परीक्षाओं के समय विद्यालयों और परिवारों में विशेष गहमा-गहमी का माहौल बनता है। इस दौरान बच्चों पर परिवार और समाज की अपेक्षाओं का भारी दबाव पड़ता है। यह दबाव बच्चों की स्वाभाविक क्षमता और व्यक्तित्व को कुचल देता है। शिक्षा नीति 2020 भी इस बात पर जोर देती है कि मूल्यांकन प्रक्रिया तनाव और दुश्चिंता को बढ़ावा देती है।

सीखना बनाम प्रतिस्पर्धा

प्रतिस्पर्धा के मौजूदा दौर में बच्चों पर पढ़ाई के अलावा अन्य दबाव भी बढ़ गए हैं। वे संवेदनशील इंसान बनने की बजाय, एक मशीन बनने की दिशा में अग्रसर हो रहे हैं। शिक्षा का मुख्य उद्देश्य बच्चों को सहज, आनंदमय और गतिविधि आधारित माहौल में सीखने का अवसर प्रदान करना चाहिए।

शिक्षकों को बच्चों की सीखने की प्रक्रिया और उनके व्यक्तित्व विकास को समझने के लिए संवेदनशील दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है। यह समझना आवश्यक है कि बच्चों की रुचियों और विशेष आवश्यकताओं के अनुसार उनका मार्गदर्शन किया जाए।

परीक्षा और बच्चों की मनः स्थिति

परीक्षा और मूल्यांकन के दौरान बच्चों की मानसिक स्थिति को समझना बेहद जरूरी है। बच्चों के लिए यह समय दबाव और तनावपूर्ण होता है, जिससे उनकी दिनचर्या प्रभावित होती है। वे ठीक से सो नहीं पाते, भोजन छोड़ देते हैं और पढ़ाई से बचने की कोशिश करते हैं।

इस दौर को आसान बनाने के लिए शिक्षकों और माता-पिता की जिम्मेदारी है कि वे बच्चों को भावनात्मक सहयोग प्रदान करें। उन्हें इस बात का एहसास दिलाएं कि उनकी मूल्यवानता सिर्फ अंकों तक सीमित नहीं है।

सरकार की भूमिका

1. गतिविधि आधारित शिक्षणः विद्यालय स्तर पर शैक्षणिक गतिविधियों को रोचक और अनुभवजन्य बनाना।
2. विषयाधारित शिक्षकः सभी विषयों के लिए योग्य शिक्षकों की उपलब्धता सुनिश्चित करना।
3. शिक्षकों का सहयोगः शिक्षकों को अतिरिक्त कार्यों से मुक्त रखते हुए शिक्षण में मदद प्रदान करना।
4. मूल्यांकन की विविधताः पाठ्यक्रम आधारित मूल्यांकन प्रक्रियाओं में विविधता सुनिश्चित करना।
5. बच्चों की गति का ध्यानः बच्चों की सीखने की क्षमता के अनुसार मूल्यांकन करना।

परिवार की भूमिका

1. बच्चों के लिए परीक्षा को भय का कारण न बनाएं।
2. परीक्षा को लेकर बातचीत में सहजता बनाए रखें।
3. बच्चों की नींद और भोजन का विशेष ध्यान रखें।
4. बच्चों के साथ आत्मीय रिश्ता बनाए रखें ताकि वे अपनी समस्याएं साझा कर सकें।
5. बच्चों का मनोबल बढ़ाएं और उन्हें आत्मविश्वास दिलाएं।

समुदाय की भूमिका

1. बच्चों के साथ सहयोगात्मक रवैया अपनाएं।
2. विद्यालय स्तर पर निगरानी रखें और शिक्षकों के साथ संवाद स्थापित करें।
3. समुदाय संगठन (ग्राम स्वराज समूह, सक्षम समूह) बच्चों और उनके अभिभावकों को सहयोग प्रदान करें।
4. परीक्षा के समय बच्चों को अकेला महसूस न होने दें।

निष्कर्ष

मूल्यांकन प्रक्रिया को केवल क्षणिक प्रदर्शन से परे, बच्चों की पूरी पृष्ठभूमि, स्वास्थ्य और मानसिक स्थिति के आधार पर देखा जाना चाहिए। इसके लिए परिवार, शिक्षकों, और समुदाय को संवेदनशीलता के साथ बच्चों का साथ देना होगा।

अगर बच्चों के स्वाभाविक व्यक्तित्व और उनकी क्षमताओं को कुचलने से बचाया जाए, तो उनकी शिक्षा और विकास के नए आयाम निश्चित रूप से खुलेंगे।

खून की कमी (एनीमिया) से प्रभाव एवं रोकथाम के उपाय

परिचय – खून की कमी, जिसे एनीमिया कहा जाता है, एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जो तब होती है जब शरीर में रेड ब्लड सेल्स या हिमोग्लोबिन का स्तर सामान्य से कम होता है। यह स्थिति शरीर के विभिन्न अंगों को आवश्यक ऑक्सीजन पहुंचाने में बाधा उत्पन्न करती है, जिससे कमजोरी, थकान और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। एनीमिया का प्रभाव विशेष रूप से बच्चों और महिलाओं में अधिक दिखाई देता है, जिससे उनके विकास और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

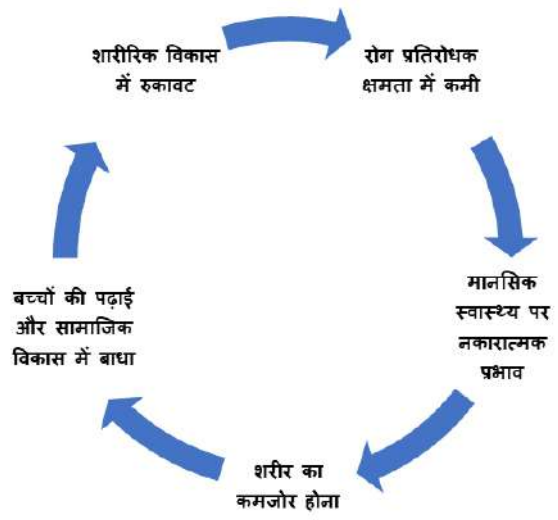
पोषण स्वराज के दृष्टिकोण से, यह आवश्यक है कि हम अपने आहार पर ध्यान दें और पारंपरिक खाद्य पदार्थों की महत्ता को समझें। स्थानीय और मौसमी फसलों का सेवन करके, हम न केवल अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि अपने समाज और पर्यावरण के लिए भी योगदान कर सकते हैं।

उचित आहार, विशेष रूप से आयरन और विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन, एनीमिया की रोकथाम और प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आयरन की प्रचुरता को ध्यान में रखते हुए, हमें अपनी परंपरागत कृषि पद्धतियों को अपनाना चाहिए, जो हमें अधिक पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थ प्रदान कर सकें। इसके साथ ही, विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करके हम आयरन के अवशोषण को बढ़ा सकते हैं।

खून की कमी (एनीमिया) और इसके प्रभाव

खून की कमी के लक्षण

1. **कमजोरी, थकान और सुस्ती** – एनीमिया के कारण शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है, जिससे व्यक्ति थका हुआ और कमजोर महसूस करता है। यह दैनिक गतिविधियों में बाधा उत्पन्न कर सकता है।
2. **जल्दी सांस फूल जाना** – शारीरिक गतिविधियों के दौरान सांस फूलने की समस्या हो सकती है। इससे व्यक्ति की सहनशक्ति में कमी आती है।
3. **भूख न लगना** – एनीमिया के कारण पाचन तंत्र में बदलाव आता है, जिससे भूख कम लगती है, जो पोषण के अभाव का कारण बनता है।
4. **हाथ-पाँव दुखना** – शरीर के अंगों में रक्त प्रवाह कम होने से दर्द और झुनझुनी की समस्या हो सकती है।
5. काम में मन न लगना और ध्यान न दे पाना - मानसिक थकान के कारण ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो सकता है, जिससे कार्यक्षमता में कमी आती है।
6. **चक्कर आना, आँखों के आगे अंधेरा छाना** – रक्त की कमी के कारण मस्तिष्क को ऑक्सीजन की कमी होती है, जिससे चक्कर आना और अंधेरा छाने की समस्या होती है।
7. **अनियमित माहवारी** – महिलाओं में एनीमिया मासिक धर्म में अनियमितता या अत्यधिक रक्तस्राव का कारण बन सकता है।



खून की कमी के परिणाम

एनीमिया की रोकथाम के उपाय

1. **आयरन से भरपूर भोजन**

आयरन की अच्छी खुराक के लिए अपने आहार में निम्नलिखित खाद्य पदार्थ शामिल करें

- ✓ मछली, चिकन, ये उच्च गुणवत्ता के आयरन के स्रोत हैं।
- ✓ दालें, चना, मूंग, और मसूर,मोठ, उड़द, चवला, गुड आयरन का अच्छा स्रोत हैं, इनका उपयोग नियमित करे |

- ✓ हरी पत्तेदार सब्जियाँ पालक, मेथी, और सीयल, डीमडा, बोकना, रंजन, चंदलाई, देशी ककड़ी, पापड़ी, पुवाड़ जैसी सब्जियाँ भी महत्वपूर्ण हैं। जो खून की कमी को दूर करती है, इनके उपयोग से बच्चों का स्वास्थ्य एवं विकास में तेजी से सुधार आता है | साथ ही गर्भवती महिलाओ के लिए बेहतर साबित होती है |

2. **मोटा अनाज को थाली में शामिल करे**

देशी मक्का, देशी चावल, ज्वार, बाजार, रागी, कुरी, कांग,पथरियां, चीना, बट्टी, कोदरा, हामली जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं | इनमे भरपूर मात्रा में कैल्शियम हड्डियों और दांतों के स्वास्थ्य के लिए, फाइबर पाचन तंत्र को नियमित रखता है, एंटीऑक्सीडेंट समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, प्रोटीन ऊतकों के निर्माण में मददगार होते है । इनके उपयोग से अनीमिया और खून की कमी का स्थाई समाधान किया जा सकता है | वर्तमान में परम्परागत खान-पान को अपनाना आवश्यक है | ताकि इस तरह की गंभीर समस्याओं का स्थाई समाधान करना हमारे हाथ में है |

3. **विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थ**

विटामिन-सी आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है।

- ✓ नीबू, खीरा, डागरा, तरबूज इसका रस, सलाद या पानी में मिलाकर पिएं।
- ✓ आंवला और अमरूद ये फल उच्च विटामिन-सी के स्रोत हैं।
- ✓ खट्टे फल संतरे, नींबू, और टिमरू, लसोड़ा, सीताफल, रामफल, खट्टी इमली का सेवन करें।

4. **आयरन फोलेट के पूरक** – आयरन और फोलेट के सप्लीमेंट्स विशेषकर गर्भवती महिलाओं और बढ़ते बच्चों के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।
5. **पेट के कीड़े मारने वाली दवाएं** – बच्चों को समय-समय पर पेट के कीड़े मारने वाली दवाएं दें। यह सुनिश्चित करें कि वे स्वस्थ और सक्रिय रहें।
6. **खाने के साथ चाय पीने से परहेज** – चाय में टैनिन होते हैं जो आयरन के अवशोषण को कम कर सकते हैं। भोजन के तुरंत बाद चाय का सेवन न करें।

समुदाय के लिए संदेश – परंपरागत खान-पान हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। उचित पोषण से न केवल हमे खून की कमी से बचा सकते हैं, बल्कि हम अपने बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास को भी सुनिश्चित कर सकते हैं। यदि हम अपने दैनिक आहार में आयरन और विटामिन-सी को शामिल करते हैं, तो यह उनकी सेहत के लिए अत्यंत लाभकारी होगा।

हरगवा/ सहजन एक बहुगुणी औषधीय वृक्ष

मित्रो सहजन की फलियाँ अब बाजार में दिखने लगी है....

100 रोगों की एक दवा तो आपने सुना होगा पर सहजन ऐसा पेड़ जिसकी पत्तियों एवं फलियों में 300 से अधिक रोगों की रोकथाम के गुण होते है,सहजन में 92 विटामिन्स, 46 एंटी आक्सीडेंट, 36

दर्द निवारक और 18 तरह के एमिनो एसिड मिलते है, पर दुर्भाग्य कहे कि अज्ञानता के कारण कई लोग आज भी इसे अपने घर के आस पास लगाना नही चाहते,यह एक ऐसा पेड़ है जो बहुत जल्दी से अपनी बढ़ता है दो वर्ष का पेड़(देशी) से आप काफी अच्छी फलियाँ प्राप्त कर सकते हैं |इसे कलम से भी लगाया जा सकता हैं।चारे के रूप में इसकी हरी या सूखी पत्तियों के प्रयोग से पशुओं के दूध में डेढ़ गुने से अधिक और वजन में एक तिहाई से अधिक वृद्धि की रिपोर्ट है,यही नहीं इसकी पत्तियों के रस से बहुत ही गुणकारी टॉनिक बनाया जा सकता है जो उपज में सवाया से अधिक की वृद्धि करता है |इसकी पत्तियो को सुखाकर उसका पाला हम सब्जी के रूप में भी उपयोग ले सकते है,कुपोषण, एनीमिया, खून की कमी की जंग से यदि जितना है तो हर घर सहजन का पेड़ लगा दो इसकी फलियां जहाँ शरीर को पोषित करेगी वही भूमि के जैवीय तत्व में आश्चर्यजनक वृद्धि होगी |इसके औषधीय गुणों को देखकर कुछ समय पूर्व सरकार ने भी हर आंगनबाड़ी में सहजन के पौधे लगाने का आदेश दिया था,पर सरकारी तंत्र से अधिक अपेक्षा नही की जा सकती।।यह दुनिया का सबसे ताकतवर पोषण पूरक आहार है। इसकी जड़ से लेकर फूल, पत्ती, फल्ली, तना, गोंद हर चीज उपयोगी होती है।

आयुर्वेद में सहजन से तीन सौ रोगों का उपचार संभव है। सहजन के पौष्टिक गुणों की तुलना :- विटामिन सी- संतरे से सात गुना अधिक। विटामिन ए- गाजर से चार गुना अधिक। कैलशियम- दूध से चार गुना अधिक। पोटेशियम- केले से तीन गुना अधिक। प्रोटीन- दही की तुलना में तीन गुना अधिक । स्वास्थ्य के हिसाब से इसकी फली, हरी और सूखी पत्तियों में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम, पोटेशियम ,आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन-ए, सी और बी-काम्प्लेक्स प्रचुर मात्रा में पाई जाते हैं। इनका सेवन कर कई बीमारियों को बढ़ने से रोका जा सकता है | सहजन का फूल पेट और कफ रोगों में, इसकी फली वात व उदरशूल में, पत्ती नेत्ररोग, मोच, साइटिका, गठिया आदि में उपयोगी है। इसकी छाल का सेवन साइटिका, गठिया, लीवर में लाभकारी होता है। सहजन के छाल में शहद मिलाकर पीने से वात और कफ रोग खत्म हो जाते हैं। सहजन की पत्ती का काढ़ा बनाकर पीने से गठिया, साइटिका, पक्षाघात, वायु विकार में शीघ्र लाभ पहुंचता है। साइटिका के तीव्र वेग में इसकी जड़ का काढ़ा तीव्र गति से चमत्कारी प्रभाव दिखाता है। मोच इत्यादि आने पर सहजन की पत्ती की लुगदी बनाकर सरसों तेल डालकर आंच पर पकाएं और मोच के स्थान पर लगाने से जल्दी ही लाभ मिलने लगता है।सहजन के फली की सब्जी खाने से पुराने गठिया, जोड़ों के दर्द, वायु संचय, वात रोगों में लाभ होता है। इसके ताजे पत्तों का रस कान में डालने से दर्द ठीक हो जाता है साथ ही इसकी सब्जी खाने से गुर्दे और मूत्राशय की पथरी कटकर निकल जाती है। इसकी जड़ की छाल का काढ़ा सेंधा नमक और हींग डालकर पीने से पित्ताशय की पथरी में लाभ होता है।

सहजन के पत्तों का रस बच्चों के पेट के कीड़े निकालता है और उल्टी-दस्त भी रोकता है। ब्लड प्रेशर और मोटापा कम करने में भी कारगर सहजन का रस सुबह-शाम पीने से हाई ब्लड प्रेशर में लाभ होता है। इसकी पत्तियों के रस के सेवन से मोटापा धीरे-धीरे कम होने लगता है। इसकी छाल के काढ़े से कुल्ला करने पर दांतों के कीड़े नष्ट होते हैं और दर्द में आराम मिलता है। सहजन के कोमल पत्तों का साग खाने से कब्ज दूर होता है, इसके अलावा इसकी जड़ के काढ़े को सेंधा नमक और हींग के साथ पीने से मिर्गी के दौरों में लाभ होता है। इसकी पत्तियों को पीसकर लगाने से घाव और सूजन ठीक होते हैं। सहजन के बीज से पानी को काफी हद तक शुद्ध करके पेयजल के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसके बीज को चूर्ण के रूप में पीसकर पानी में मिलाया जाता है। पानी में घुल कर यह एक प्रभावी नेचुरल क्लोरीफिकेशन एजेंट बन जाता है। यह न सिर्फ पानी को बैक्टीरिया रहित बनाता है, बल्कि यह पानी की सांद्रता को भी बढ़ाता है। कैंसर तथा शरीर के किसी हिस्से में बनी गांठ, फोड़ा आदि में सहजन की जड़ का अजवाइन, हींग और सौंठ के साथ काढ़ा बनाकर पीने का प्रचलन है। यह काढ़ा साइटिका (पैरों में दर्द), जोड़ों में दर्द, लकवा, दमा, सूजन, पथरी आदि में भी लाभकारी है , सहजन के गोंद को जोड़ों के दर्द तथा

दमा आदि रोगों में लाभदायक माना जाता है। आज भी ग्रामीणों की ऐसी मान्यता है कि सहजन के प्रयोग से वायरस से होने वाले रोग, जैसे चेचक आदि के होने का खतरा टल जाता है।

सहजन में अधिक मात्रा में ओलिक एसिड होता है, जो कि एक प्रकार का मोनोसैच्युरेटेड फैट है और यह शरीर के लिए अति आवश्यक है। सहजन में विटामिन-सी की मात्रा बहुत होती है। यह शरीर के कई रोगों से लड़ता है। यदि सर्दी की वजह से नाक-कान बंद हो चुके हैं तो, सहजन को पानी में उबालकर उस पानी का भाप लें। इससे जकड़न कम होती है। सहजन में कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है, जिससे हड्डियां मजबूत बनती हैं। इसका जूस गर्भवती को देने की सलाह दी जाती है, इससे डिलवरी में होने वाली समस्या से राहत मिलती है और डिलवरी के बाद भी मां को तकलीफ कम होती है, गर्भवती महिला को इसकी पत्तियों का रस देने से डिलीवरी में आसानी होती है। सहजन के फली की हरी सब्जी को खाने से बुढ़ापा दूर रहता है इससे आंखों की रोशनी भी अच्छी होती है। सहजन को सूप के रूप में भी पी सकते हैं, इससे शरीर का खून साफ होता है। सहजन का सूप पीना सबसे अधिक फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। विटामिन सी के अलावा यह बीटा कैरोटीन, प्रोटीन और कई प्रकार के लवणों से भरपूर होता है, यह मैगनीज, मैग्नीशियम, पोटैशियम और फाइबर से भरपूर होते हैं। यह सभी तत्व शरीर के पूर्ण विकास के लिए बहुत जरूरी हैं।

कैसे बनाएं सहजन का सूप?

सहजन की फली को कई छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लेते हैं। दो कप पानी लेकर इसे धीमी आंच पर उबलने के लिए रख देते हैं, जब पानी उबलने लगे तो इसमें कटे हुए सहजन की फली के टुकड़े डाल देते हैं, इसमें सहजन की पत्तियां भी मिलाई जा सकती हैं, जब पानी आधा बचे तो सहजन की फलियों के बीच का गूदा निकालकर ऊपरी हिस्सा अलग कर लेते हैं, इसमें थोड़ा सा नमक और काली मिर्च मिलाकर पीना चाहिए।

1. सहजन के सूप के नियमित सेवन से सेक्सुअल हेल्थ बेहतर होती है. सहजन महिला और पुरुष दोनों के लिए समान रूप से फायदेमंद है।
2. सहजन में एंटी-बैक्टीरियल गुण पाया जाता है जो कई तरह के संक्रमण से सुरक्षित रखने में मददगार है. इसके अलावा इसमें मौजूद विटामिन सी इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने का काम करता है।
3. सहजन का सूप पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाने का काम करता है, इसमें मौजूद फाइबर्स कब्ज की समस्या नहीं होने देते हैं।
4. अस्थमा की शिकायत होने पर भी सहजन का सूप पीना फायदेमंद होता है. सर्दी-खांसी और बलगम से छुटकारा पाने के लिए इसका इस्तेमाल घरेलू औषधि के रूप में किया जाता है।
5. सहजन का सूप खून की सफाई करने में भी मददगार है, खून साफ होने की वजह से चेहरे पर भी निखार आता है।
6. डायबिटीज कंट्रोल करने के लिए भी सहजन के सेवन की सलाह दी जाती है।

शहतूत एक बहुपयोगी वृक्ष

शहतूत एक छोटा, रसीला और स्वादिष्ट फल होता है, जो लाल, काला और सफेद रंग का होता है। अप्रैल में ठंड खत्म होने और भीषण गर्मी शुरू होने से पहले ही वियतनाम में इस फल का उत्पादन होता है। यदि आपके आस पास कहीं शहतूत का पेड़ है, तो आप देख सकते हैं कि शहतूत टूट-टूटकर भूमि पर शहतूत का पेड़ बन गया होगा। यह फल खाने में स्वादिष्ट होता है, इससे स्वास्थ्य को भी फायदे होता हैं। अगर हम बात करे शहतूत के पोषक तत्व की, तो यह फल विटामिन सी,आयरन, कैल्शियम जैसे जरूरी पोषक तत्वों का भंडार मिलता है । शहतूत में भारी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट और फ्लेवोनोइड्स पाए जाते हैं। इस फल के सेवन से आपको सूजन कम करने, दिल के रोगों का खतरा कम करने, इम्यूनिटी सिस्टम को मजबूत बनाने और लेवल कम करने में मदद मिलती है।

शहतूत एक बहुपयोगी वृक्ष है, यह अपने पोषण मूल्य, औषधीय गुणों, और विभिन्न प्रकार के उपयोगों के कारण अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। शहतूत के फल, पत्तियां, लकड़ी, छाल, और जड़ सभी विभिन्न प्रकार से उपयोग में लाए जाते हैं।

1. शहतूत के पोषण संबंधी गुणः शहतूत का फल पोषण से भरपूर होता है। इसमें विटामिन C, विटामिन K, आयरन, कैल्शियम, और फाइबर भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा, इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स और फ्लेवोनॉइड्स होते हैं जो शरीर को कई प्रकार की बीमारियों से बचाते हैं।

2. शहतूत के औषधीय गुणः शहतूत का उपयोग विभिन्न आयुर्वेदिक और पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में किया जाता है। इसके कुछ प्रमुख औषधीय गुण निम्नलिखित हैं:

(क) मधुमेह नियंत्रणः शहतूत की पत्तियों में ऐसे यौगिक होते हैं जो रक्त में शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं। इसलिए, मधुमेह के रोगियों के लिए शहतूत की पत्तियों से बनी चाय लाभकारी होती है।

(ख) हृदय स्वास्थ्यः शहतूत में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर हृदय को स्वस्थ रखते हैं। यह रक्तचाप को संतुलित करता है और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में सहायक होता है।

(ग) पाचन तंत्र के लिए फायदेमंदः शहतूत का सेवन पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है। इसमें पाए जाने वाले फाइबर कब्ज को दूर करते हैं और आंतों की सेहत को बनाए रखते हैं।

(घ) रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायकः शहतूत में उच्च मात्रा में विटामिन C और अन्य पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाते हैं।

3. शहतूत के व्यावसायिक उपयोगः शहतूत न केवल स्वास्थ्यवर्धक होता है बल्कि इसका उपयोग कई व्यावसायिक उत्पादों में भी किया जाता है।

(क) शहतूत का जूस और जैमः शहतूत से स्वादिष्ट जूस और जैम बनाए जाते हैं। ये न केवल स्वादिष्ट होते हैं बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होते हैं।

(ख) रेशम उत्पादनः शहतूत के पत्ते रेशम के कीड़ों (सिल्कवर्म) का प्रमुख आहार होते हैं। यही कारण है कि शहतूत के वृक्ष का उपयोग बड़े पैमाने पर रेशम उत्पादन के लिए किया जाता है।

(ग) सौंदर्य प्रसाधनों में उपयोगः शहतूत के अर्क का उपयोग विभिन्न प्रकार के सौंदर्य प्रसाधनों, जैसे कि त्वचा को चमकदार बनाने वाले उत्पादों और बालों के टॉनिक में किया जाता है।

4. शहतूत की खेती और पर्यावरणीय लाभ : शहतूत का पेड़ तेजी से बढ़ता है और अधिक रख रखाव की आवश्यकता नहीं होती। इसके अतिरिक्त, यह मिट्टी के कटाव को रोकने में सहायक होता है और पर्यावरण को शुद्ध करता है।

5. शहतूत के पारंपरिक और घरेलू उपयोग : शहतूत का उपयोग कई घरेलू नुस्खों में किया जाता है। इसका काढ़ा सर्दी-जुकाम में लाभदायक होता है, वहीं इसकी पत्तियों का लेप त्वचा संबंधी रोगों में उपयोग किया जाता है।

निष्कर्ष

शहतूत एक बहुपयोगी पौधा है, जिसका उपयोग स्वास्थ्य, व्यापार, और पर्यावरण संरक्षण के लिए किया जाता है। इसके औषधीय गुण इसे और भी महत्वपूर्ण बना देते हैं। इस पौधे को अपनाकर न केवल हम स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं, बल्कि पर्यावरण संरक्षण में भी योगदान दे सकते हैं।

प्राकृतिक आपदाओं में किसानों का जीवन रक्षक : प्रधान मंत्री फसल बीमा योजना

यह योजना उन किसानों पर प्रीमियम का बोझ कम करने में मदद करेगी जो अपनी खेती के लिए ऋण लेते हैं और खराब मौसम से उनकी रक्षा भी करेगी। बीमा दावे के निपटान की प्रक्रिया को तेज और आसान बनाने का निर्णय लिया गया है ताकि किसान फसल बीमा योजना के संबंध में किसी परेशानी का सामना न करें। यह योजना भारत के हर राज्य में संबंधित राज्य सरकारों के साथ मिलकर लागू की जायेगी।

योजना का मुख्य आकर्षण

- किसानों द्वारा सभी खरीफ फसलों के लिए केवल 2% एवं सभी रबी फसलों के लिए 1.5% का एक समान प्रीमियम का भुगतान किया जाना है। वार्षिक वाणिज्यिक और बागवानी फसलों के मामले में प्रीमियम केवल 5% होगा।
- किसानों द्वारा भुगतान किये जानेवाले प्रीमियम की दरें बहुत ही कम हैं और शेष प्रीमियम का भुगतान सरकार द्वारा किया जाएगा ताकि किसी भी प्रकार की प्राकृतिक आपदाओं में फसल हानि के लिए किसानों को पूर्ण बीमित राशि प्रदान की जाए।

योजना के उद्देश्य

- प्राकृतिक आपदाओं, कीट और रोगों के परिणामस्वरूप अधिसूचित फसल ख़राब होने की स्थिति में किसानों को बीमा कवरेज और वित्तीय सहायता प्रदान करना।
- कृषि में किसानों की सतत प्रक्रिया सुनिश्चित करने के लिए उनकी आय को स्थायित्व देना।
- किसानों को कृषि में नवाचार एवं आधुनिक पद्धतियों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना।
- कृषि क्षेत्र में ऋण के प्रवाह को सुनिश्चित करना।

इस योजना के तहत शामिल किया गया

अधिसूचित क्षेत्रों में अधिसूचित फसल उगानेवाले पट्टेदार/ जोतदार किसानों सहित सभी किसान कवरेज के लिए पात्र हैं। गैर ऋणी किसानों को राज्य में प्रचलित के भूमि रिकार्ड अधिकार (आरओआर), भूमि कब्जा प्रमाण पत्र (एल पी सी) आदि आवश्यक दस्तावेजी प्रस्तुत करना आवश्यक हैं।

- वित्तीय संस्थाओं से अधिसूचित फसलों के लिए मौसमी कृषि कार्यों (एस ए ओ) के लिए ऋण लेने वाले सभी किसान अनिवार्यतः शामिल होंगें।
- स्वैच्छिक घटक गैर ऋणी किसानों के लिए योजना वैकल्पिक होगी।

बीमा की इकाई

- खंड अथवा पंचायत समिति को इकाई मन गया है

पात्रता

- सभी वे कृषक जिन्होंतने अधिसूचित क्षेत्र के लिए अधिसूचित फसल की बुवाई की है।

निर्धारित प्रीमियम

- फसलों का बीमा कराने पर खरीफ मौसम हेतु बीमित राशि का 2 प्रतिशत, रबी मौसम हेतु 1.5 प्रतिशत तथा उद्यानिकी एवं वाणिज्यिक फसलों हेतु 5 प्रतिशत प्रीमियम राशि देनी होगी।

फसलों का बीमा करवाने की प्रक्रिया

- कृषि ऋण लेने वाले कृषकों के लिये योजना की अनिवार्य है। वित्तीय संस्थान से फसली ऋण लेने वाले कृषकों को लिखित में खरीफ के लिये 8 जुलाई तक तथा रबी में 8 दिसम्बर तक बैंक को फसलों का बीमा नही करने हेतु सूचित करना होगा अन्यथा बैंक द्वारा अनिवार्य आधार पर बीमा कर दिया जायेगा।
- गैर ऋणी किसानों को अधिसूचना अनुसार भू-अभिलेख, आधार कार्ड, बोई हुई फसल का प्रमाण पत्र, मालिक से घोषणा पत्र/ अनुबंध बैक पास बुक कॉपी जमा कराना अनिवार्य होगा।
- बीमित राशि गत 7 वर्षों के जिला स्तर के उपज में से सर्वश्रेष्ठ 5 वर्षों के उपज के औसत को न्यूनतम समर्थन मूल्य से गुना के अनुसार तथा जिन फसलों का न्यूनतम समर्थन मूल्य घोषित नहीं है उनके लिए बाजार भाव से गुणा कर तय की गयी है।

कवर की गई जोखिम

- बीमित क्षेत्र में कम वर्षा अथवा प्रतिकूल मौसम/ मौसमी दशाओं के कारण बुवाई / पौध रोपण / अंकुरण न होने से हुई हानि से सुरक्षा प्रदान करना ।
- सूखा, शुष्क स्थिति / बाढ़, जलप्लावन, व्यापक रूप से कीटों व रोगों के प्रभाव, भूस्खलन, प्राकृतिक कारणों से आग, आकाशीय बिजली, तूफान, ओलावृष्टि तथा चक्रवात जैसे रोके न जा सकने वाले जोखिमों के कारण उपज नुकसान को आच्छादन करने के लिए व्यापक जोखिम बीमा आवरण प्रदान किया जाता है।
- यह प्रावधान ओलवृष्टि, चक्रवात, चक्रवाती वर्षा और बेमौसम वर्षा होने की स्थिति में व्यक्तिगत आधार पर खेत में काटकर व फलाकर / छोटे गठ्ठरों में बांधकर सुखाने हेतु रखी गई फसलों को फसल कआई के पश्चात् केवल 14 दिनों की अधिकतम अवधि में हानि होने की स्थिति में संरक्षण प्राप्त है।
- योजना के तहत स्थानीयकृत जोखिम / आपदाओं यथा ओलावृष्टि, भ-स्खलन, जलभराव, बादल फटने तथा अधिसूचित इकाई अथवा किसी खेत के हिस्से पर बिजली गिरने के कारण प्राकृतिक आग लगने से फसल को होने वाले नुकसान को व्यक्तिगत किसानों के खेत के स्तर पर बीमा सुरक्षा प्रदान की गयी है।

कोई भी किसान बैंक में जाकर इस योजना का लाभा ले सकता है

खेती के जरिये सपने हुए साकार

नाम :- वेलकी देवी डामोर
पति का नाम :- गौतम लाल
गाँव का नाम :- हिम्मत सिंह का गडा
उम्र :- 45 वर्ष
जमीन :- 4 बीघा
घर की स्थिति :- कच्चा मकान

बांसवाड़ा जिला मुख्यालय से लगभग 37 किलोमीटर पहाड़ियों में बसा हुआ गांव जिसका नाम हिम्मत सिह का गडा है इस गाँव में रहने वाली वेलकी देवी की स्थिति एवं परिस्थितियों के बारे में जानते है तो कैसे वेलकी देवी पलायन और मजदूरी छोड़कर अपने परिवार को अच्छे से चला रही है |

पूर्व की स्थिति :- अगर हम वेलकी देवी कि आज से 5 साल पहले की स्थिति के बारे में बात करे तो वेलकी देवी के पति श्री गौतम लाल की पूर्व की स्तिथि यह थी की काम को लेकर पलायन करना पडता था अधिकतर समय बाहर रहना पडता था, लेकिन जब परिवार बढ़ा और परिवार की जिम्मेदारी बढ़ी तो वेलकी देवी ने भी मजदूरी पर जाने का निर्णय लिया और कुछ महीनों तक वो मजदूरी पर गई इसके बाद बच्चो की पढ़ाई और पालन -पोषण को लेकर वेलकी देवी को बड़ी चिंता होने लगी थी । इस दौर में वेलकी देवी यह सोचती थी की कोई ऐसा कार्य मिल जाये की मैं घर से ही कार्य करू और बच्चो की पढ़ाई भी प्रभावित नही हो और कुछ आय भी हो जाये पूरा परिवार साथ मिलकर रहे इस दौर में वेलकी देवी के पति 2019 में अचानक से बीमार हो गए और वो पूरी तरह से टूट गई । वेलकी देवी ने पास के बाज़ार में से सब्जी खरीद कर बेचने का कार्य शुरू किया था पर उससे भी वो अपने परिवार का देख भाल अच्छे से नही कर पा रही थी और काफी मुश्किल में थी खेती भी थी पर उनके पास खेती करने का तरीका और संसाधन भी सिमित थे |

आए बदलाव : इस बीच वाग्धारा संस्था से सहजकर्ता देवचंद गांव हिम्मत सिह का गडा में संस्था के उद्देश्यों को लेकर पहुंचे और पलायन करने वाले परिवारों की जानकरी ली । इसी दौरान वेलकी देवी से मुलाकात हुई और संस्था के सहजकर्ता ने वेलकी देवी एवं इनके पति गौतम लाल को सच्चा बचपन, सच्ची खेती एवं सच्चा स्वराज के बारे में विस्तारपूर्वक बताया । वेलकी देवी ने खेती-बाड़ी को लेकर सहजकर्ता से बातचीत की और उन्हें यह समझ में आया की घर पर रहकर खेती-बाड़ी के द्वारा अपना जीवन यापन किया जा सकता है । उसी दौरान वेलकी देवी ने निर्णय लिया कि वह आधा बीघा खेत में सब्जी उत्पादन करेगी जिससे आमदनी होगी और घर परिवार का पालन पोषण अच्छे से कर सकेगी, उस वक़्त वेलकी देवी सक्षम समूह से जुड़ी और निरंतर बैठक में आने लगी वाग्धारा संस्था के दिशा निर्देश एवं सहजकर्ता द्वारा बताई गई खेती की विधि को अपनाया। साथ ही समय-समय पर वेलकी देवी संस्था के कार्मिक से बातचीत करती रही और संस्था द्वारा आयोजित बैठक एवं प्रशिक्षण में निरंतर रूचि पूर्वक भाग लेने लगी | वेलकी देवी ने अपने आधा बीघा खेत में संस्था द्वारा टमाटर, बैंगन आदि का बीज दिया गया बीज बोया और जैसे पौधे तैयार हुए उन्हें अपने खेत में लगाया और जैविक दवाई भी संस्था द्वारा बताई गई विधि से बनाई जिसे वेलकी देवी को बाज़ार से कुछ भी नहीं लाना पड़ा । वेलकी देवी ने खेत में लगाए गए टमाटर और बैगन की देखभाल अच्छे से की साथ ही देसी खाद का उपयोग करते हुए पौधे तैयार किए। जब पौधे तैयार हुए तो अपने आस पास की जगह सब्जियां बेचने लगी और अपना घर चलाया उस वक़्त घर में साधन नही होनी की वजह से यातायात की सुविधा नही थी तो शुरुआत में नुकसान भी हुआ क्यों कि गाँव में मुनाफा अधिक नही मिलता । वह दिन का 200 से 250 रुपये कमाती थी, फिर भी घर और परिवार के साथ रह कर वो दोनों काफी खुश थे। अब वेलकी देवी के बच्चे अपनी पढ़ाई भी अच्छे से कर रहे है। इस अनुभव को देखते हुए वेलकी देवी और गौतम लाल ने पलायन न करने का निश्चय किया और अपने खेत में अलग-अलग प्रकार की सब्जियां लगाईं जिसमे टमाटर, मिर्ची बालोर, बैगन और मौसमी सब्जीयां लगाई | समय के साथ जब उत्पादन होने लगा तो स्थानीय बाजार में बेचने की पूरी योजना बनाई, जिससे पारिवारिक स्थिति मजबूत हो सके।

आज की स्तिथि : अगर वर्तमान समय की बात करे तो वेलकी देवी अपने खेत से बैगन और टमाटर बेचकर दिन का 1500 से 2000 रूपए कमा रही है और महीने का कम से कम 50000 की आमदनी है| वर्तमान स्तिथि में वेलकी देवी की खेत की उपज घाटोल और बाँसवाडा बाजार तक पहुच रही है, वर्तमान में वेलकी देवी के खेत में टमाटर, लोकी, बैगन और मिर्ची की पैदावार ले रही है और आने वाले समय में भिंडी, ग्वार करने की पैदावार करने कि तैयारी है, अब वेलकी देवी अपने बच्चो को भी खेती के हुनार् सिखा रही है ताकि उन्हें उनके परिवार से दूर न जाना पड़े और स्थानीय स्तर पर कमाई कर सके । गांव में लोगों के लिए वेलकी देवी आज एक आदर्श महिला किसान है। उनके परिवार को देखते हुए गौतम लाल के 1 भाई और आस- पास के लोगो ने भी खेती शुरू करी, अब उनका परिवार भी सब्जियां बेच कर अपना जीवन व्यापन कर रहे है । भविष्य में वेलकी देवी की अपेक्षा है की संस्था नई- नई तकनीकी से रूबरू करवाती रहे ताकि और भी नए - नए आयामो तक पंहुचा जा सके । वेलकी देवी इस सफलता का श्रेय वाग्धारा संस्था को देती है।वेलकी देवी कहती है की संस्था ने मेरे परिवार के जीवन में एक नई रोशनी लेकर आई है जिसे मैं जान कर भी कई सालों से अनजान थी । जो प्रयास मैंने किए नहीं थे घर परिवार के लालन पोषण के लिए बाहर जाती रहती थी आज संस्था ने मुझे इस काबिल बनाया है कि मैं घर पर रहकर परिवार का अच्छा पालन-पोषण करने के साथ ही आर्थिक स्थिति को भी मजबूत बना सकती हूँ और काफी हद तक मैंने बनाया भी है। मेरा अन्य समुदाय के लोगो से भी अनुरोध है कि हम अगर चाहे तो परम्परागत खेती को अपनाकर घर पर अपनी आमदनी सुनिश्चित कर सकते है और अपना जीवन यापन अच्छे से कर सकते है । हम हमारी परम्पराए, रीति रिवाज और रहन सहन को आज बाजार आधारित कर दिया है ये हमारा जीवनयापन करने का तरीका नहीं था हमें वापस हमारी संस्कृति पर जोर देना होगा ताकि हम खुशहाल जीवन जी सके । अगर हम वाग्धारा के प्रयास को अपनाते हुए काम करेंगे तो भविष्य में हम हमारे बच्चो को अच्छी शिक्षा, स्थानीय स्तर पर रोजगार और सरकार की विभिन्न योजनाओ का लाभ आसानी से ले सकेंगे ।

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

कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियां

पशुधन के लिए अजोला बनी पौष्टिक आहार

नामः संगीता बाई
पतिः लाल सिंह
सदस्यः ग्राम स्वराज समूह की
गाँवः जाम्बुकुड़ी
ग्राम पंचायतः दौलतपुरा

मेरा नाम संगीता बाई है। मेरे परिवार में मेरे पति लाल सिंह जी और दो बच्चे हैं—एक बेटा और एक बेटी। खेती व पशुपालन हमारी आजीविका का मुख्य साधन रहा है, जिनके माध्यम से अपनी आजीविका को बेहतर बनाना मेरा उद्देश्य रहा है , लेकिन स्थानीय क्षेत्र की पारंपरिक ज्ञान वाली खेती व चक्रीय जीवन शैली के धीरे-धीरे लुप्त होने से आदिवासी समुदाय काफी प्रभावित हुआ है | हमें आज खेती के बीज से लेकर खाद, हकाई / जुताई, पशुओं के आहार और उनके स्वास्थ्य के लिए बाजार पर निर्भर रहना पड़ रहा है, और चारे की उपलब्धता भी दिन-ब-दिन कम होती जा रही है । यह स्थिति हम सभी के लिए बहुत चुनौतीपूर्ण है जो हमारी आमदनी और स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है ।

वाग्धारा संस्था हमारे गाँव जाम्बुकुड़ी में सच्चा स्वराज, सच्ची खेती, सच्चा बचपन के विषय पर ग्राम स्वराज समूह, सक्षम समूह व बाल स्वराज समूह के माध्यम से जागरूकता व समुदाय की सक्रीय सहभागिता हेतु कार्य कर रही, मई 2024 में, मैंने वाग्धारा संस्था द्वारा समुदाय आधारित सक्षम समूह व ग्राम स्वराज समूह की सदस्यता ली।

ग्राम स्वराज समूह व सक्षम समूह में जुड़ने के बाद, मैं नियमित रूप से समूह की मासिक बैठकों में भाग लेने लगी। इन बैठकों में मुझे जल, जंगल, जमीन, जानवर, बीज, पोषण, मृदा प्रबंधन, पोषणवाड़ी, बीज संरक्षण, और पारंपरिक खाद बनाने की महत्वपूर्ण जानकारियाँ मिलीं।

बैठक के दौरान, मैंने अजोला घास के बारे में सीखा, जो पशुओं के लिए अत्यंत पौष्टिक होती है। वाग्धारा संस्था के सहयोग से, मैंने अपने घर पर बताई गयी जानकारी अनुसार अजोला बेड तैयार किया।

अजोला बेड तैयार करने के लिए मैंने एक समतल स्थान पर 5 फीट लंबा और 3 फीट चौड़ा गड्ढा खोदा। इसमें पन्नी बिछा कर ताजा गोबर, मिट्टी और पानी का मिश्रण कर संस्था से प्राप्त अजोला बीज लगाया। अजोला बेड को धूप से बचाने के लिए छाया बनाई गई। वाग्धारा टीम के सदस्यों ने मुझे नियमित रूप से सलाह दी और अजोला बेड का रख रखाव सिखाया, लगभग एक महीने में अजोला बेड पूरी तरह तैयार हो गया और शुरू में 100 ग्राम अजोला घास को साफ पानी में से निकाल कर, पशु चारे के साथ मिलाकर भैंस को खिलाना शुरू किया बाद में इसकी मात्र बड़ा कर 300 ग्राम कर दी। अजोला घास खिलाने से भैंस के दूध उत्पादन में बड़ा सुधार हुआ। पहले मेरी भैंस सुबह -शाम का 7 लीटर पतला दूध देती थी, लेकिन अजोला घास के सेवन से अब वह सुबह और शाम मिलाकर 8 लीटर अच्छे फेट वाला दूध देने लगी है। इसके अलावा, पहले मुझे बाजार से भैस के लिए 2200 रुपये में खल खरीदनी पड़ती थी, लेकिन अब यह खर्च पूरी तरह बंद हो गया है। दूध, छाछ और घी बेचने से मुझे हर सप्ताह लगभग 2000 रुपये की आमदनी हो रही है। इस आय को बचाकर मैं एक और भैंस खरीदने की योजना बना रही हूँ।

वाग्धारा संस्था से मिली जानकारी व सहायता ने मुझे न केवल आर्थिक रूप से मजबूत बनाया, बल्कि मुझे अपने समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ अपने अनुभव साझा करने का भी अवसर दिया। मैंने अपने गाँव में ग्राम स्वराज और सक्षम समूह के सदस्यों को अजोला बेड तैयार करने की प्रक्रिया सिखाई। वाग्धारा टीम की मदद से अब अन्य सदस्यों के घर पर भी अजोला बेड बनाए जा रहे हैं। अजोला घास ने मेरे जीवन में एक नई रोशनी लाई है। इससे न केवल मेरी भैंस के स्वास्थ्य और दूध उत्पादन में सुधार हुआ है, बल्कि मेरी आर्थिक स्थिति भी बेहतर हुई है। वाग्धारा संस्था और ग्राम स्वराज समूह व सक्षम समूह से जुड़कर अच्छा लग रहा है । स्थानीय संसाधन व पशुधन से आजीविका सहयोग के लिए मैं वाग्धारा संस्था का धन्यवाद करती हूँ।

धन्यवाद!!!

पशुधन में मेली (जेर) की समस्याराः कारण, लक्षक्ण और बचाव

परिचय

पशुधन के प्रसव के बाद 5-6 घंटे के भीतर मेली (जेर) सामान्य रूप से गिर जाती है। लेकिन यदि मेली 8-12 घंटे तक बाहर न गिरे तो इसे "मेली रुकना" कहा जाता है। यह स्थिति पशु के गर्भाशय में संक्रमण और अन्य समस्याएं उत्पन्न कर सकती है, जिससे दुग्ध उत्पादन और प्रजनन क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। मादा पशुओं में मेली के दो भाग होते है मातृत्व अपरा व बच्चे का अपरा, माँ की गर्भाशय की आंतरिक परत पर इसमें बच्चे की वीलाई (अंगुलियों जैसी आकृति) धंसी होती है । प्रसव के समय ये दोनों अलग हो जाते है तथा बाद में गर्भाशय के अंदर तेज संकुचन होता है जिससे मेली बाहर गिर जाती है।

मेली रुकने के लक्षण

1. प्रसव के 12-14 घंटे बाद भी मेली बच्चेदानी से बाहर लटकी रहती है।
2. प्रारंभिक 12 घंटों तक डिस्चार्ज में दुर्गंध नहीं होती, लेकिन इसके बाद दुर्गंध बढ़ जाती है।
3. पशु का तापमान सामान्य रहता है, लेकिन वह बार-बार जोर लगाता है।
4. 12 घंटे के बाद पशु को भूख कम लगती है, तापमान और सांस की गति बढ़ जाती है।
5. योनि से दुर्गंधयुक्त स्त्राव निकलता है, जिससे रंग और गंध में बदलाव होता है।
6. पशु बार-बार उठता-बैठता है और पेट पर पैर मारता है।
7. अधिक समय बीतने पर योनि से मवाद निकलने लगता है और गर्भाशय बाहर आने का खतरा बढ़ जाता है।

मादा पशु में मेली रुकने के कारण

- गर्भाशय में संक्रमण या संकुचन की कमी।
- कष्टमय या समयपूर्व प्रसव।
- कैल्शियम, फास्फोरस, और विटामिन की कमी।
- मरा हुआ बच्चा पैदा होना या लंबा गर्भकाल।
- मादा पशु की अधिक उम्र।
- बसंत के मौसम में प्रसव।

चिकित्सीय प्रबंधन

1. **औषधि द्वाराः** मेली रुकने की स्थिति में 14-24 घंटे के भीतर पशु चिकित्सक से संपर्क करें। मेली पर कभी वजन न बांधे।
2. **हाथ द्वारा निकालनाः** यदि औषधियां प्रभावी न हों, तो मेली को अनुभवी व्यक्ति से सावधानीपूर्वक निकलवाना चाहिए। हाथ में ग्लव्स पहनकर चिकनाई का उपयोग करें और मेली को हल्के हाथों से निकालें।

गर्भित गाय/भैंस की देखभाल

- संतुलित आहार में 15-20 किलोग्राम हरा चारा, 4-5 किलोग्राम सूखा चारा, और 2-3 किलोग्राम संयोजित आहार देना चाहिए।
- कैल्शियम और फॉस्फोरस की मात्रा नियंत्रित रखें।
- प्रसव के 60-90 दिन पहले दूध दुहना बंद कर दें।
- प्रसव के 15 दिन पहले शांत और स्वच्छ वातावरण में पशु को स्थानांतरित करें।

बचाव के उपाय

- गर्भावस्था के अंतिम महीने में विटामिन और खनिज लवण की पर्याप्त मात्रा दें।
- पशु को अन्य पशुओं से अलग रखें और साफ-सुथरे, हवादार स्थान में रखें।
- प्रसव के बाद गाय/भैंस को गुनगुना पानी और गुड़, अजवाइन, बाजरे का दलिया दें।
- बच्चे को जन्म के तुरंत बाद मां का दूध पिलाएं।

निष्कर्ष

मेली रुकने की समस्या पशु के स्वास्थ्य और उत्पादकता के लिए गंभीर हो सकती है। संतुलित आहार, स्वच्छ वातावरण और समय पर चिकित्सीय परामर्श से इस समस्या से बचा जा सकता है। जागरूक पशुपालन और सही देखभाल से पशुधन का स्वास्थ्य और उत्पादन दोनों बेहतर बनाए जा सकते हैं।

बदलते दौर में जलवायु अनुकूल कृषि क्यों है जरुरी...?

पिछले कुछ वर्षो से मौसम का बदलता स्वरुप खेती किसानी के लिए सबसे बड़ी चुनौती बनकर उभर रहा है । मौसम का यह स्वरुप अब एक स्थाई समस्या बन गया है । कोई भी कृषि वैज्ञानिक या किसानो के लिए काम कर रहे संस्थान मौसम की सटीक भविष्यवाणी नहीं कर सकते है । जलवायु में हो रहे यह बदलाव खेती के लिए अच्छे संकेत नही है ।

ऐसी परिस्थितियों में, वर्तमान में की जा रही कृषि पद्धतियों में क्या बदलाव करे कि खेती-किसानी को जलवायु परिवर्तन के अनुकूल बनाया जा सके । आइये, इस लेख के माध्यम से जानते है ।

"सबसे पहले हमें जलवायु परिवर्तन क्या होता है...?, यह समझना जरुरी है । हमारे क्षेत्र अर्थात मध्य प्रदेश, राजस्थान और गुजरात तीनो राज्यों की सीमा पर स्थित हमारे आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र के मौसम में लगातार बदलाव हो रहा है । हमारे यहाँ बरसात के मौसम में बारिश होने के दिन घट रहे हैं तो वहीं 2-3 दिन के भीतर ही अत्यधिक बारिश होने से नदी नालो में बाढ़ जैसी स्थिति बन जाती है और पूरा पानी बह जाता है । इसके बाद ज़रूरत होने पर भी कई-कई दिनों तक बरसात के दिनों में भी पानी नहीं बरसता है । कभी-कभी यह अंतराल 15 दिनों का भी हो जाता है । जिसके कारण लंबे सुखा अंतराल के चलते वर्षा आधारित खरीफ फसलें सूख जाती हैं। दूसरी ओर शीत ऋतू में कभी भी मावठ (बरसात) होने लग जाती है, पहले की अपेक्षा सुबह और शाम के समय ठण्ड होती है तो दोपहर में तेज धुप लगती है । इन कारणों से फसल में कई प्रकार के रोग और कीट प्रकोप दिखाई देते है । गर्मियों में भी तापमान 42 से 47 डिग्री सेल्सियस तक पहुँच जाता है।" यही जलवायु परिवर्तन के लक्षण है। इसी प्रकार से विश्व के कई देशो में समुद्र के जल स्तर में बढ़ोतरी, बढ़ते समुद्री तूफान, तेजी से ध्रुवीय बर्फ का पिघलना भी जलवायु परिवर्तन के लक्षण है।

जलवायु परिवर्तन मुख्यतः प्राकृतिक एवं मानवीय दोनों कारणों से होता है जिसमें से मानवीय कारण जलवायु परिवर्तन के लिए अधिक जिम्मेदार है । ग्रीन हाउस गैसों जैसे कि कार्बनडाई आक्साइड, मीथेन, नाइट्रस ऑक्साइड, सल्फरडाई ऑक्साइड आदि के उत्सर्जन में वृद्धि हुई है जिसके कारण धरती के औसत तापमान में भी बढ़ोतरी देखी गई है । वनों की कटाई कर खेती योग्य जमीन तैयार करने, खनन सम्बन्धी गतिविधियाँ करने, भूमि उपयोग में परिवर्तन भी इसके लिये जिम्मेदार है । इसके अतिरिक्त खुले में पशु चराई, रासायनिक कीटनाशको एवं उर्वरकों का कृषि में अंधाधुंध उपयोग भी जलवायु परिवर्तन को बढ़ाने में जिम्मेदार हैं । इसी प्रकार प्राकृतिक कारणों में सौर विकिरण में बदलाव ज्वालामुखी विस्फोट आदि प्रमुख कारण है, जो बड़ी मात्रा में ग्रीन हाउस गैसे उत्सर्जित करते है और जलवायु परिवर्तन को बढ़ाते है ।

जलवायु परिवर्तन का सबसे बुरा प्रभाव कृषि क्षेत्र पर हुआ है । हमारे यंहा अधिकांश छोटे और सीमान्त किसान है जो वर्षा आधारित कृषि करते है और पूर्णतः मानसून पर निर्भर है । जलवायु परिवर्तन के कारण, अनियमित वर्षा हो रही है जिसके कारण कभी अतिवृष्टि तो कहीं सूखा जैसी स्थितियाँ बन जाती हैं। खेत की मिट्टी की नमी में कमी आई है और फसलों में कीटों एवं रोगों के संक्रमण में वृद्धि हुई है । पशुओं में दूध उत्पादन और प्रजनन क्षमता में कमी आई है । हमारे खेतो में उपस्थित जैव विविधता जैसे तितलियों, मधुमक्खियों, परागकण ले जाने वाले कीटों की संख्या भी प्रभावित हुई है ।

इन दुष्प्रभावो को कम करने में जलवायु अनुकूल खेती का महत्वपूर्ण योगदान है । "जलवायु अनुरूप खेती" एक ऐसी खेती प्रणाली है जिसमे स्थानीय जलवायु के अनुसार खेती की जाती है। किसान बुआई से लेकर फसल कटाई तक की कृषि प्रणाली का चयन अपने क्षेत्र की जलवायु परिस्थितियों के अनुसार करता है। स्थानीय जलवायु, मिट्टी और बीज के अनुसार खेती को आधुनिक तकनीकी उपायों के साथ बनाए रखता है ताकि उत्पादन में वृद्धि के साथ ही प्राकृतिक संसाधनों का सही तरीके से प्रबंधन एवं उपयोग किया जा सके ।

जलवायु परिवर्तन को कम करने में हम निम्नलिखित प्रकार से अपना योगदान दे सकते हैः

(i) खेती में अक्षय ऊर्जा स्त्रोतों जैसे सोलर पम्प, सौर ऊर्जा से चलने वाले कृषि उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए।
(ii) खेती में परंपरागत बीजो का चयन एवं उपयोग करना चाहिए।
(iii) मिट्टी की उर्वरकता को बढ़ाने के लिए जैविक कीट नियंत्रक एवं जैविक उर्वरको का प्रयोग करना चाहिए।
(iv) उन्नत सिंचाई साधनों जैसे फव्वारा या टपक सिंचाई, खेत में पक्की नाली बनाकर सिंचाई करना चाहिए।
(v) ऐसी फसलो को उगाना जिसमे कम पानी की आवश्यकता हो।
(vi) सिंचाई के पानी की उपलब्धता को देखते हुए फसलो का चयन किया जाना चाहिए।
(vii) खेत एवं गाँव स्तर पर विभिन्न जल संग्रहण संरचनाओ जैसे मेडबंधान, सीढीदार खेती, खेत तालाब तथा गाँव स्तर पर निस्तार तालाब, तालाब निर्माण, छोटे -छोटे एनिकट,आदि किया जाना चाहिए।
(viii) अधिक ढाल वाले खेतो में स्थानीय प्रजातियों का सघन पौधारोपण कर फलदार एवं इमारती वृक्षों की खेती की जा सकती है।
(ix) फसल चक्र, हांगडी खेती, हिरमा पद्धति का स्थिति के अनुसार प्रयोग करना चाहिए।
(x) बहुउद्देश्यीय पेड़-पौधो को लगाना चाहिए एवं जैव विविधता को बढ़ावा देना चाहिए।

संकलन एवं सहयोग : जागृती भट्ट, बाबुलाल चौधरी ।