

प्यारे किसान भाइयों- बहनों, बच्चों, साथियों

जय गुरु,  
जय स्वराज !!  
आप सभी को इस पत्रिका के माध्यम से जय गुरु, आशा है कि आप सभी सकुशल आनंदमय होंगे। हमारे घरों में मक्का के अलावा, फसले करीब- करीब निकल कर आ गई होंगी। यह पत्रिका जब तक आपके हाथ में आयेगी तब तक मक्का फसल की भी कटाई हो चुकी होगी।

हमारे क्षेत्र में शदियों, नोतरा और भाँगजड़ों का दौर शुरू हो चुका है, हम सभी कि कई सारी तैयारियाँ आने वाले साल की शुरू हो जाती है। मैं, मेरी बात तीन-चार अलग-अलग विषयों पर रखूंगा, हम बात करे फसलों को लेकर तो निश्चित रूप से कई साथी, परिवार अपनी फसल को उगाकर फसल के आने का इंतजार करते हैं, उसे बेचने जाते हैं और मैं भी किसान के अनुभव के नाते जानता हूँ कि जल्दी में हम हमारी फसल और मेहनत के साथ अन्याय करते हैं, हम पैसो की जल्दी के कारण, देनदारी के दबाव में आकर बिना सफाई किए पूरी जानकारी लिए बिना, हमारी फसल को कम भाव में बेच देते हैं, इसलिए हमें उचित भाव नहीं मिलता या जल्दी बेचने के चक्कर में बिना उचित भाव के बेच देते हैं। मैं आपसे आग्रह करना चाहता हूँ कि यह आपकी साल भर की मेहनत है इसे सही जानकारी लेकर, दो से तीन जगह भाव जानकर, साहूकार से बात करे, आप जहाँ बेचने जा रहे हैं उससे बात करे, फसल प्रेडिंज करे, अच्छे से छान ले, छोटा दाना अगर निकलता है तो उसे हम मवेशी के लिए काम में ले सकते हैं, बहुत अच्छा दाना निकलता है तो उसे हमारे बीज के लिए भी अलग से संभाल के रखे, ऐसे कई विषय हैं जिन्हें हम ध्यान में रख कर हम हमारे परिवार की आर्थिक स्थिति पर काम कर सकते हैं।

मैंने जो बात कही ये महत्वपूर्ण विषय है जो कई सालों से मेरे मन में कई बार उभर के आया है, कई साथी नोतरा को बहुत गलत तरीके से पेश करते हैं, जबकि मेरे लिए, मेरे विचारों में और स्वराज के विचारों में नोतरा एक हमारी सशक्त सामाजिक प्रक्रिया है जो कि हमारे मिलने वाले सगे-संबंधियों को एक बहुत बड़ा आर्थिक मदद उपलब्ध कराती है। दुनिया के उसूल है कि हर गतिविधि के साथ ही कुरीतियाँ भी जुड़ती जाती है, उसमें अनुभव जुड़ते जाते हैं, खराबियाँ आती हैं, इसी प्रकार से नोतरा के अंदर भी आने लगी इसमें गैर जरूरी खर्चों और दिखावाट ने स्थान ले लिया, हम उस सहयोग की राशि को खर्च करके और हमारी आजीविका को मजबूत करने की जगह उल्टा कमजोर कर देते हैं, हमें ये समझना होगा कि हम उस पैसो का प्रबंधन कैसे करें और ऐसा नहीं है कि जिसके घर पर नोतरा होता है उसी के लिए ये बात है, हमारी जिम्मेदारी है कि हर घर पर होने वाले नोतरा में हम जहाँ जाते हैं इस बात को जोर शोर से रखे की हम किस प्रकार से इस राशि का सही उपयोग कर पायें कि हमारी आर्थिक स्थिति को मजबूत करे।

इसी के क्रम में हम हमारे शादी, नोतरा कार्यक्रमों में कितना गैर जरूरी, हमारे पर्यावरण को नुकसान करने वाला खर्चा और बाहर निर्भर करने वाले खर्च कर रहे हैं उसे जरूर ध्यान में रखना होगा, चाहे वह खाने के सामान में हो, व्यसन से जुड़ी हुई चीजे हो या हमारे मनोरंजन के साधन जिसमें डीजे या वाद्ययंत्र हो, और तो और हमारे बाहर के पतल दौने हो, हम किस ओर जा रहे हैं ये हमें जरूर चिंतन करना चाहिए कि हम किस प्रकार से आने वाली पीढ़ियों को सुरक्षा दे पाए, अगर हम ध्यान नहीं देंगे तो शायद ये ही छोटी- छोटी बातें बड़े नुकसान की ओर ले जाती है।

इसी कड़ी में, मैं प्रति वर्ष जो आग्रह करता आया हूँ, हमेशा मेरी बात में कहता हूँ हमारी खेती की अग्रिम तैयारी है गर्मी की जुताई, हमारे कार्यक्रम शादी, नोतरा, मेहमान इन सबके बीच में कुछ समय निकाल के हमारे खेतों पर ध्यान दे, गर्मी की जुताई कर ले, मिट्टी को बाँध ले, पत्थरों को इकट्ठा कर ले ताकि बरसात से पहले खेत के बांधने के समय पत्थर हमारे काम में आ जायें। अंत में, मैं विशेष रूप से आग्रह करना चाहूँगा कि हमारे क्षेत्र से बड़ी तादाद में पलायन होता है शादी, नोतरा के बाद बच्चो सहित सब लोग शहरों में काम करने चले जाते हैं, हमारे लिए जाने वालों की सुरक्षा, उनका बीमा, उनकी सेहत बहुत महत्वपूर्ण है। मैं जाना अच्छा या खराब उस विषय पर यहाँ चर्चा नहीं कर सकता क्योंकि इस लेख को लिखने की अपनी सीमाएँ हैं परंतु मैं ये हमारे लिए महत्वपूर्ण है कि हम उनके लिए सामाजिक सुरक्षा कैसे देखते हैं? और वहाँ कमायें हुए पैसो का हम उचित प्रबंधन कैसे करते हैं क्योंकि परिवार से दूर रहकर, मेहनत करके जो पैसा कमाया जाता है अगर वो हम गैर जरूरी कार्य में खर्च कर देंगे तो हम हमारी मेहनत को सही परिणाम नहीं दे पाएँगे यह हमारे लिए महत्वपूर्ण है।

अंत में, आप सभी पाठकों से, संगठन के पदाधिकारियों से, ग्राम वासियों से मेरा आग्रह है कि वाते पत्रिका को केवल मात्र अखबार न मानकर आप अपना संदेश माने और इसे घर-घर तक पहुंचाए क्योंकि मेरा यह मानना है कि हमारे क्षेत्र में अगर ये संदेश हर परिवार तक पहुंचेगा तो आदिवासी जीवन शैली समृद्धि का उदाहरण बन पायेगी।

जय- गुरु, जय- स्वराज !!!

आपका अपना  
जयेश जोशी



## आदिवासी संस्कृति में वनों का महत्व:

आदिवासी संस्कृति में वनों का महत्व अत्यधिक गहरा और विविधतापूर्ण है। जंगल न केवल आदिवासी समाज की जीवनधारा का अभिन्न हिस्सा होते हैं, बल्कि उनकी सांस्कृतिक, धार्मिक, और आर्थिक पहचान से जुड़े होते हैं। आदिवासी लोग जंगलों के साथ एक समन्वित और संतुलित संबंध बनाए रखते हैं, जिसे उन्होंने सदियों से अपनी पारंपरिक जीवनशैली और ज्ञान के माध्यम से संरक्षित किया है। आइए, आदिवासी संस्कृति में वनों के महत्व पर विस्तार से समझते हैं:

**आदिवासी संस्कृति में वनों का महत्व**  
**परिचय:** भारत में आदिवासी समाज का गहरा और अनिवार्य संबंध प्रकृति, विशेष रूप से जंगलों से है। आदिवासी समुदाय प्राचीन समय से ही वनों पर निर्भर हैं। जंगल उनके जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं, क्योंकि यह उनके भोजन, आवास, चिकित्सा और सांस्कृतिक विश्वासों से जुड़ा हुआ है। आदिवासी संस्कृति में जंगलों



की पूजा और संरक्षण का एक विशेष स्थान है, और उनका जीवन इन जंगलों के आसपास घूमा करता है। इस लेख में हम आदिवासी संस्कृति में वनों के महत्व पर जाँचेंगे और यह समझने की कोशिश करेंगे कि कैसे आदिवासी समाज वनों के साथ एक सजीव संबंध रखता है। आदिवासी संस्कृति में जंगलों का महत्व किसी भी साधारण प्राकृतिक संसाधन से कहीं अधिक है। यह इनके जीवन, संस्कृति, और पहचान का अभिन्न हिस्सा है। आदिवासी लोग जंगलों के प्रति गहरे सम्मान और उनके संरक्षण के प्रति प्रतिबद्ध हैं। वनों का संरक्षण न केवल आदिवासी समाज की भलाई के लिए आवश्यक है, बल्कि यह पर्यावरण और जैव विविधता के संरक्षण के लिए भी महत्वपूर्ण है।

राजस्थान, गुजरात और मध्यप्रदेश जैसे राज्यों में बसे आदिवासी समुदायों के जीवन का आधार वन हैं। ये घने वन केवल प्राकृतिक संसाधनों का भंडार नहीं हैं, बल्कि आदिवासी संस्कृति, परंपराओं और जीवन शैली का मूल हैं। वन इन समुदायों को आजीविका का साधन, आर्थिक संबल और पर्यावरणीय संतुलन प्रदान करते हैं। वनों में सागवान, तेंदू, खाखरा, टिमरू, इमली, आँवला और महुआ जैसे वृक्षों के साथ-साथ औषधीय पौधों और जंगली फलों का उपयोग न केवल उनके दैनिक जीवन को सुचारु बनाता है, बल्कि आदिवासियों को प्रकृति के साथ एक गहरा संबंध भी प्रदान करता है।

**वन और आदिवासी जीवन:** आदिवासी समाज के लिए जंगल केवल एक प्राकृतिक संसाधन नहीं है, बल्कि यह उनके जीवन और संस्कृति का आधार है। वनों में रहने वाले आदिवासी लोग अपनी आवश्यकताओं को पूरा



करने के लिए प्राकृतिक संसाधनों का सदुपयोग करते हैं। उनका जीवन वनों से प्राप्त होने वाली वस्तुओं पर निर्भर है जैसे:

✓ **आहार:** आदिवासी समुदाय वनों से फल, बीज, कंदमूल, शहद, और विभिन्न प्रकार की जड़ी-बूटियाँ एकत्र करते हैं। ये प्राकृतिक स्रोत उनके पोषण का प्रमुख हिस्सा होते हैं। जंगल में मिलने वाले विभिन्न प्रकार के फल और अन्य खाद्य पदार्थों से आदिवासी लोग अपनी जीवनशैली और स्वास्थ्य को बनाए रखते हैं। आदिवासी समुदायों की अधिकांश जीविका वनों पर निर्भर होती है। वनों में पाए जाने वाले संसाधन जैसे लकड़ी, फल, बीज, जड़ी-बूटियाँ, शहद, घास, बांस, और अन्य वनस्पतियाँ आदिवासी लोगों के रोजमर्रा के जीवन का हिस्सा होती हैं। जैसी गतिविधियाँ भी उनके जीवन का हिस्सा होती हैं। यह संसाधन इनके भोजन, कपड़े, निर्माण सामग्री, और घरेलू आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। जैसे इमली, सीताफल, महुआ, तेंदू और आँवला जैसे जंगली फल आदिवासी भोजन का हिस्सा हैं और व्यापार के लिए भी मूल्यवान हैं। मध्यप्रदेश में महुआ के फूलों से शराब और खाद्य पदार्थ बनाए जाते हैं, जो स्थानीय स्तर पर आय का स्रोत हैं।

✓ **औषधि:** आदिवासी समाज में वनों का महत्व सिर्फ आहार तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह औषधीय गुणों से भी भरपूर है। जंगलों में उगने वाली जड़ी-बूटियाँ, पौधे, और वृक्ष आदिवासी चिकित्सा पद्धतियों का आधार हैं। आदिवासी लोग वनों में पाए जाने वाले विभिन्न औषधीय पौधों का उपयोग अपनी पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में करते हैं। ये जड़ी-बूटियाँ और वनस्पतियाँ विभिन्न प्रकार की बीमारियों का इलाज करने में सहायक होती हैं। आदिवासी समुदायों के पास वनस्पतियों और उनके गुणों का विस्तृत ज्ञान होता है, जिसे वे पीढ़ी दर पीढ़ी संजोते आ रहे हैं। इनका उपयोग विभिन्न बीमारियों के इलाज के लिए करते हैं। उदाहरण के तौर पर, आँवला, गिलोय, नीम, तुलसी, और अन्य वनस्पतियाँ आदिवासी जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं। वनों में आँवला, इमली, सीताफल, टिमरू और महुआ जैसे पौधे प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये पौधे न केवल पोषण प्रदान करते हैं, बल्कि पारंपरिक चिकित्सा में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। औषधीय पौधों का व्यापार स्थानीय बाजारों में आय का एक बड़ा स्रोत है।

✓ **आवास:** आदिवासी समुदाय अपने घरों के

निर्माण के लिए वनों से प्राप्त सामग्री का उपयोग करते हैं। बांस, लकड़ी, पत्तियाँ, और अन्य प्राकृतिक सामग्री से वे अपने आवास का निर्माण करते हैं, जो उनके जीवन की मूलभूत जरूरतों को पूरा करते हैं। वनों से प्राप्त सागवान, टिमरू, खजूर और खाखरा जैसी लकड़ी का उपयोग घर निर्माण, खेती के उपकरण बनाने और जलावन के रूप में किया जाता है। विशेष रूप से राजस्थान के अरावली क्षेत्र में खजूर और टिमरू के पेड़ों की लकड़ी पारंपरिक जीवन शैली का अहम हिस्सा है।

✓ **सांस्कृतिक और धार्मिक विश्वास:** आदिवासी समाज में जंगलों का धार्मिक और सांस्कृतिक महत्व भी है। आदिवासी समुदाय जंगलों के विभिन्न पेड़ों, नदियों और पहाड़ों को देवता मानती हैं और उनकी पूजा करती हैं। इन जंगलों को पवित्र स्थल के रूप में देखा जाता है। आदिवासी संस्कृति में प्रकृति की पूजा एक केंद्रीय हिस्सा है, और इसे "प्राकृतिक पूजा" के रूप में जाना जाता है। आदिवासी लोग मानते हैं कि जंगलों की रक्षा करने से उनकी संस्कृति और जीवनधारा बनी रहती है, और उन्हें एक जीवित, सांस लेने वाली संरचना के रूप में देखते हैं। आदिवासी समुदायों में जंगलों से जुड़ी कहानियाँ, मिथक, और लोककथाएँ होती हैं, जो उनके जीवन में जंगलों के महत्व को स्पष्ट करती हैं। इसके अलावा, जंगलों में स्थित कुछ स्थानों को पवित्र माना जाता है, जहाँ पूजा-अर्चना, अनुष्ठान, और त्यौहार आयोजित किए जाते हैं।



✓ **वनों से आजीविका और आर्थिक सहायता:** आदिवासी समुदायों के लिए वन जीवन का आधार हैं। ये समुदाय पीढ़ियों से वनों पर निर्भर रहे हैं, और इनसे प्राप्त होने वाले संसाधन इनकी आजीविका और आर्थिक स्थिति को मजबूत करते हैं। तेंदू और खाखरा के पत्ते पतल और दोना बनाने में प्रयुक्त होते हैं, जो ग्रामीण और शहरी बाजारों में खाद्य परोसने के लिए लोकप्रिय हैं। तेंदू पत्तों का संग्रहण एक प्रमुख आर्थिक गतिविधि है और यह आदिवासी परिवारों को मौसमी आय का एक विश्वसनीय स्रोत प्रदान करता है। वनों से प्राप्त गोंद जैसे उत्पाद आदिवासियों के लिए अतिरिक्त आय का स्रोत हैं। इनका उत्पादन और बिक्री स्थानीय स्तर पर आजीविका को समृद्ध करता है।

✓ **सामाजिक संरचना और सामुदायिकता:** आदिवासी समाज की संरचना सामूहिकता पर आधारित होती है। जंगलों में रहने वाले आदिवासी लोग संसाधनों के उपयोग में एकजुट रहते हैं और एक-दूसरे की मदद करते हैं। वे साझा करने और सामूहिक निर्णय लेने की परंपरा का पालन करते हैं। वनों के संसाधनों का न्यायपूर्ण और सामूहिक उपयोग आदिवासी समाज की एकता और सामाजिक संबंधों को मजबूत करता है।

1. **प्राकृतिक खाद और जैविक सामग्री**

वनों से प्राप्त पत्तियाँ, लकड़ी की राख और अन्य जैविक पदार्थ मिट्टी की उर्वरता को बनाए रखते हैं। राजस्थान, मध्यप्रदेश और गुजरात में बांस और अन्य वृक्षों के अवशेष प्राकृतिक खाद के रूप में उपयोग किए जाते हैं।

2. **जल संरक्षण और सिंचाई**  
वन प्राकृतिक जल स्रोतों को संरक्षित करते हैं। पहाड़ियों में वन जल संचयन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिससे खेती के लिए पानी उपलब्ध रहता है।

3. **छाया और जैव-विविधता का योगदान**  
वनों में पेड़ पौधों की छाया फसलों को तेज धूप से बचाती है और जैव-विविधता फसलों के उत्पादन को बढ़ाती है।

**पर्यावरण संरक्षण में भूमिका**  
आदिवासी समुदाय वनों को केवल संसाधन नहीं, बल्कि अपनी सांस्कृतिक धरोहर मानते हैं। पर्यावरण संरक्षण के प्रति सचेत रहते हैं और प्रकृति के साथ संतुलन बनाए रखते हैं।

1. **मृदा अपरदन की रोकथाम**  
वृक्षों की जड़ें मिट्टी को बांधे रखती हैं, जिससे मृदा क्षरण की समस्या कम होती है।

2. **जलवायु संतुलन और कार्बन अवशोषण**  
वनों में पेड़-पौधे कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित कर ऑक्सीजन प्रदान करते हैं, जिससे जलवायु संतुलन बना रहता है।

3. **जैव-विविधता का संरक्षण**  
वन पशु-पक्षियों और वनस्पतियों के लिए प्राकृतिक आवास हैं।

4. **पारंपरिक ज्ञान और संरक्षण**  
आदिवासी अपने पारंपरिक ज्ञान के माध्यम से औषधीय पौधों का संरक्षण करते हैं और इन संसाधनों के संतुलित उपयोग पर जोर देते हैं। वन संरक्षण में समुदाय एवं संगठनों की भूमिका स्थानीय संगठन, संस्थाएँ और स्थानीय समूह वनों के संरक्षण और आदिवासी समुदायों के विकास में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

• संगठन समुदायों को जागरूक करने, जलवायु परिवर्तन, मृदा संरक्षण और जल संचयन जैसे मुद्दों पर प्रशिक्षण देने का कार्य कर सकते हैं।  
• वन अधिकार अधिनियम जैसे कानूनों को लागू करने में मदद कर सकते हैं, ताकि समुदायों को उनके अधिकार मिल सकें।  
• आर्थिक सशक्तिकरण के लिए तेंदू पत्तों, गोंद और महुआ जैसे उत्पादों के लिए उचित बाजार मूल्य सुनिश्चित किया जाना चाहिए।

### निष्कर्ष :-

आदिवासी संस्कृति में वन केवल संसाधन नहीं, बल्कि जीवन, परंपरा और पर्यावरण संरक्षण का प्रतीक हैं। राजस्थान, गुजरात और मध्यप्रदेश के आदिवासी समुदाय इन वनों के साथ एक अटूट रिश्ता साझा करते हैं। सागवान, टिमरू, इमली, आँवला, तेंदू और खाखरा जैसे वृक्ष उनकी आजीविका, आर्थिक सहायता और पर्यावरण संरक्षण में योगदान देते हैं। सरकार और समाज को इन समुदायों के पारंपरिक ज्ञान और प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के लिए मिलकर कार्य करना चाहिए। यह सुनिश्चित करना हमारा दायित्व है कि आने वाली पीढ़ियों भी इस प्राकृतिक धरोहर का लाभ उठा सकें और पर्यावरण के साथ यह संतुलन बना रहे।

## जायद सीजन में सब्जियों की खेती

जायद का सीजन शुरू होने वाला है। इस मौसम में किसान भाई-बहन अपने खेतों में ग्रीष्मकालीन सब्जियों, जैसे भिंडी, खीरा, और ककड़ी की खेती कर सकते हैं। इससे न केवल परिवार को पोषण संबंधी आवश्यकताएँ पूरी होंगी, बल्कि अतिरिक्त आय भी प्राप्त कर सकते हैं। इस लेख में हम ग्रीष्मकालीन भिंडी और खीरे की खेती की विस्तृत जानकारी प्राप्त करेंगे:

1. **भिंडी की खेती**  
1.1 **उपयुक्त भूमि**  
भिंडी की फसल के लिए सभी प्रकार की मिट्टी उपयुक्त होती है, लेकिन अधिक उत्पादन के लिए दोमट और बलुई दोमट मिट्टी बेहतर मानी जाती है।  
1.2 **बीज उपचार**  
• बीजों को 24 से 36 घंटे तक पानी में भिगोकर रखें।  
• इसके बाद उन्हें छाया में सूखने दें।  
• बुवाई से पहले राइजोबियम, पीएसबी, या अजोटोबैक्टर (5 ग्राम प्रति किलोग्राम बीज) का उपचार करें।  
• उपचार के बाद 30 मिनट तक बीजों को छोड़ दें और फिर बुवाई करें। इससे अंकुरण अच्छा होगा और पोषक तत्वों की उपलब्धता बढ़ेगी।  
1.3 **बीज मात्रा**  
ग्रीष्मकालीन भिंडी की खेती के लिए 3-4 किलोग्राम बीज प्रति बीघा उपयुक्त होती है।  
1.4 **बुवाई का तरीका**

• कतार से कतार की दूरी: 30 सेमी  
• पौधे से पौधे की दूरी: 12-15 सेमी  
1.5 **खाद एवं उर्वरक**  
• 2 टन गोबर खाद प्रति बीघा डालें।  
• बुवाई के समय 300 किलोग्राम केंचुआ खाद मिलाएँ।  
1.6 **निराई-गुड़ाई**  
• खेत को खरपतवार मुक्त रखने के लिए नियमित निराई-गुड़ाई करें।  
• सामान्यतः 15-20 दिन के अंतराल पर निराई-गुड़ाई करें।  
1.7 **सिंचाई**  
• अप्रैल में 7-8 दिन के अंतराल पर सिंचाई करें।  
• मई-जून में 4-5 दिन के अंतराल पर सिंचाई करें।  
1.8 **तुड़ाई**  
• बुवाई के 45-60 दिनों के भीतर भिंडी तोड़ने योग्य हो जाती है।  
• भिंडी की तुड़ाई हर 2-3 दिन में करें, ताकि गुणवत्ता बनी रहे।  
• तुड़ाई के बाद फल 3-5 दिन तक खाने योग्य रहते हैं।  
2. **खीरे की खेती**  
जायद के सीजन में खीरे की खेती से किसान अच्छी आय प्राप्त कर सकते हैं। खीरा एक बेल वगीय फसल है, जिसे सलाद और सब्जी दोनों रूपों में प्रयोग किया जाता है। इसमें 90% पानी होता है, जो गर्मी के मौसम में स्वास्थ्य के लिए

लाभकारी होता है।  
2.1 **उपयुक्त भूमि**  
• खीरे की खेती के लिए दोमट और बलुई दोमट मिट्टी उपयुक्त होती है।  
• मिट्टी को 3-4 बार जुताई कर भुरभुरी बना लें।  
• 2-2.5 मीटर चौड़े और 2 फीट चौड़े नर्सरी बेड तैयार करें।  
2.2 **बीज उपचार**  
खीरे के बीजों का उपचार दो विधियों से किया जा सकता है:  
1. **जैविक जीवाणु कल्चर से उपचार:**  
• 10 ग्राम राइजोबियम या पीएसबी को 1 लीटर पानी में घोलें।  
• बीजों को 30 मिनट तक इसमें डुबोकर रखें और फिर छाया में सुखा लें।  
2. **गौमूत्र एवं पंचगव्य से उपचार:**  
• 1 लीटर पानी में 100 मिलीलीटर गौमूत्र और 50 मिलीलीटर पंचगव्य मिलाएँ।  
• बीजों को 30 मिनट तक भिगोकर फिर सुखाएँ।  
2.3 **बीज मात्रा**  
• 0.8 से 1 किलोग्राम बीज प्रति बीघा पर्याप्त होता है।  
2.4 **बुवाई का तरीका**  
• सीधे खेत में बीज बोने पर: 800 ग्राम से 1 किलोग्राम बीज प्रति बीघा।  
• नर्सरी विधि से: 500-700 ग्राम बीज प्रति बीघा।  
2.5 **खाद एवं उर्वरक प्रबंधन**

• प्रति बीघा 4-5 टन गोबर खाद डालें।  
• जब फसल में फल लगना शुरू हो जाए, तो पहली तुड़ाई के बाद 10% जीवामृत घोल का छिड़काव करें।  
• अधिक उपज के लिए कंडा पानी का प्रयोग करें, जिससे मादा फूलों की संख्या बढ़ती है।  
2.6 **सिंचाई**  
• फूल आने की अवस्था में हर 5 दिन के अंतराल पर सिंचाई करें।  
2.7 **कटाई व उपज**  
• खीरे की फसल 45-75 दिनों में तैयार हो जाती है।  
• प्रति बीघा 20 से 250 क्विंटल तक उपज प्राप्त हो सकती है।

ग्रीष्मकालीन सब्जियों की खेती से किसान स्वस्थ भोजन प्राप्त करने के साथ-साथ अतिरिक्त आय भी कमा सकते हैं। भिंडी और खीरा दोनों फसलें कम समय में तैयार होती हैं और इन्हें बाजार में अच्छी कीमत भी मिलती है। उचित भूमि, बीज उपचार, खाद-उर्वरक, सिंचाई, और सही समय पर तुड़ाई से किसान अपनी उपज को बेहतर बना सकते हैं।  
अगर किसान भाई-बहन सही तकनीकों का पालन करें, तो वे जायद सीजन में अपनी कृषि आय को दोगुना कर सकते हैं!



# जलवायु परिवर्तन का किशोरावस्था पर प्रभाव

## जलवायु परिवर्तन (Climate Change) क्या है ?

जलवायु परिवर्तन से तात्पर्य मौसम और पर्यावरणीय परिस्थितियों में लंबे समय तक होने वाले बदलावों से है। यह परिवर्तन प्राकृतिक कारणों से हो सकते हैं, लेकिन आजकल मुख्य रूप से मानवीय गतिविधियों, जैसे औद्योगिकीकरण, वनों की अंधाधुंध कटाई, और जीवाश्म ईंधनों (कोयला, तेल, गैस) का अत्यधिक उपयोग के कारण हो रहे हैं। जलवायु परिवर्तन के परिणामस्वरूप पृथ्वी के औसत तापमान में वृद्धि, मौसम के पैटर्न में बदलाव, समुद्र स्तर में वृद्धि, और अन्य कई पर्यावरणीय समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं।

जलवायु परिवर्तन एक वैश्विक समस्या है, जिसका प्रभाव न केवल पर्यावरण और समाज पर पड़ता है, बल्कि यह व्यक्तिगत स्तर पर भी लोगों की जिंदगी पर गहरा असर डाल रहा है। खासकर किशोरावस्था (Adolescence) के दौरान जलवायु परिवर्तन के प्रभावों का महत्व और भी बढ़ जाता है। किशोरावस्था, जीवन का वह समय है जब शारीरिक, मानसिक और सामाजिक बदलाव तीव्र रूप से होते हैं। यह समय बच्चों के विकास का है, और ऐसे समय में पर्यावरणीय समस्याओं का असर किशोरों पर गहरा प्रभाव डाल सकता है। जलवायु परिवर्तन के कारण होने वाली पर्यावरणीय, सामाजिक और मानसिक चुनौतियाँ किशोरों की सेहत, शिक्षा, मानसिक स्थिति और सामाजिक जीवन पर असर डालती हैं।

## जलवायु परिवर्तन की पहचान ?

- असामान्य गर्मी:** अगर कहीं ऐसा महसूस होता है कि गर्मी की लहरें पहले से ज्यादा लंबी या तेज हो गई हैं, तो यह जलवायु परिवर्तन का संकेत हो सकता है। यह सामान्य से अधिक गर्मी का अनुभव हो सकता है, जैसे पिछले कुछ वर्षों में ऐसा हुआ हो कि गर्मी के दिनों की

संख्या बढ़ गई हो।

- ठंड में कमी:** ठंडी के मौसम में असामान्य रूप से कम ठंड भी जलवायु परिवर्तन का संकेत हो सकता है। ठंड का मौसम कम और कम हो सकता है, जिससे बर्फबारी और बर्फ की चादरें कम होती जा रही हैं।

## वर्षा के पैटर्न में बदलाव

- अनियमित बारिश:** यदि वर्षा का पैटर्न बदल रहा है और बारिश या तो अत्यधिक हो रही है या बहुत कम हो रही है, तो यह जलवायु परिवर्तन का संकेत हो सकता है। उदाहरण के लिए, सूखा (अत्यधिक वर्षा का अभाव) या बाढ़ (अत्यधिक वर्षा) के मामले बढ़ सकते हैं।

- मौसम का पूर्वानुमान गलत होना:** पहले मौसम का अनुमान आसानी से लगाया जा सकता था, अब वह अनुमान उतने सटीक नहीं होते हैं। हमारे समुदाय में बुजुर्ग लोग हवा के रुख के माध्यम से अनुमान लगा लेते थे, लेकिन वर्तमान समय में मौसम अचानक बदलने लगता है, जिससे अनुमान लगाना कठिन है- जैसे बारिश की उम्मीद होने पर सूरज चमकना या ठंडे दिनों में अचानक गर्मी का महसूस होना।

## प्राकृतिक आपदाओं का बढ़ना

- तूफान, बाढ़, और सूखा:** जलवायु परिवर्तन के कारण समुद्री तूफान, बाढ़, सूखा और अन्य प्राकृतिक आपदाएँ अधिक गंभीर और बार-बार घटित होने लगी हैं। किशोर यह देख सकते हैं कि उनके इलाके में, या किसी अन्य क्षेत्र में इन आपदाओं की आवृत्ति बढ़ रही है।

## जैव विविधता में कमी

- प्रजातियों का विलुप्त होना:** जलवायु परिवर्तन से कई प्रजातियाँ

अपने पारिस्थितिकी तंत्र में अनुकूलन नहीं कर पातीं और विलुप्त हो गयी हैं। किशोर जंगलों, नदियों, और अन्य प्राकृतिक स्थानों पर जाकर यह देख सकते हैं कि कुछ जानवरों और पौधों की प्रजातियाँ कम हो गई हैं या गायब हो गई हैं जैसे - गिद्ध प्रायः विलुप्त हो गये हैं।

- वृक्षों और पौधों का बदलना रूप:** कई पौधों और पेड़ों का समय पर फलना और फूलना भी जलवायु परिवर्तन के संकेत हो सकते हैं। यदि कोई पौधा या पेड़ असामान्य समय पर उगता है या मुरझा जाता है, तो यह जलवायु परिवर्तन के प्रभाव का परिणाम हो सकता है।

## जलवायु परिवर्तन से किशोरों पर प्रभाव

### ✓ शिक्षा पर प्रभाव:

- ✓ पलायन:** जलवायु परिवर्तन के कारण कृषि प्रभावित होने से परिवारों की आर्थिक स्थिति कमजोर हो रही है, जिससे पलायन के मामले बढ़ रहे हैं। जब परिवार पलायन करते हैं तो बच्चे भी अपने माता-पिता के साथ चले जाते हैं।

### ✓ शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:

### ✓ स्वास्थ्य समस्याएँ:

### ✓ पोषण संबंधी समस्याएँ:

### ✓ मानसिक तनाव और चिंता:

## जलवायु परिवर्तन और किशोरावस्था

जलवायु परिवर्तन गर्भावस्था से किशोरावस्था तक बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करता है। किशोरावस्था (10-19 वर्ष) तीव्र शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक परिवर्तनों की अवस्था होती है। इस दौरान बच्चे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से विकसित होते हैं, जिससे वे भविष्य के लिए तैयार हो सकें। विश्व स्वास्थ्य

संगठन के अनुसार, किशोरावस्था यौन लक्षणों के प्रकट होने से लेकर प्रजनन परिपक्वता की ओर अग्रसर होने की अवस्था है, जब व्यक्ति मानसिक रूप से परिपक्वता की ओर बढ़ता है।

## समाधान एवं आवश्यक कदम :-

- सामुदायिक संगठनों की जिम्मेदारी:**
  - किशोरों को जलवायु परिवर्तन और खाद्य असुरक्षा से जुड़ी समस्याओं को समझने और समाधान खोजने के लिए प्रेरित करना।
  - पारंपरिक कृषि प्रणालियों और समुदाय आधारित अनुकूलन को बढ़ावा देना।
  - बालिकाओं और बालकों को पर्यावरणीय जागरूकता अभियानों में सक्रिय भागीदारी देने के लिए प्रेरित करना।
  - वृक्षारोपण अभियान और जल संरक्षण परियोजनाओं में किशोरों की भागीदारी सुनिश्चित करना।
  - सांस्कृतिक कला और स्थानीय भाषा में गीतों के माध्यम से जलवायु परिवर्तन के प्रति जागरूकता बढ़ाना।
- सरकार की जिम्मेदारी:**
  - स्कूली पाठ्यक्रम में जलवायु शिक्षा को शामिल करना।
  - कार्यशालाएँ, सेमिनार और जागरूकता अभियान आयोजित करना।
  - किशोरों को नेतृत्वकारी भूमिकाओं के लिए प्रेरित करना।

जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने के लिए आवश्यक है कि किशोरों को इसके प्रति जागरूक किया जाए और उन्हें समाधान का हिस्सा बनाया जाए। उनकी शिक्षा और भागीदारी से हम जलवायु संकट से निपटने में सफल हो सकते हैं।



## उकेड़े से उन्नत प्राकृतिक गोबर खाद तैयार करना (कृषि-परंपरा एवं तकनीक का समन्वय)

**उकेड़ा क्या है?**

पारम्परिक तौर पर उकेड़ा/उकेड़ी/रोड़ी उस स्थान को कहा जाता है, जहाँ पशुओं का गोबर-मूत्र, घास, एवं फसलों के अवशेष (जैसे सूखी पत्तियाँ, टहनियाँ) इत्यादि को इकट्ठा किया जाता है। इस गूदे या ढेर का उपयोग परंपरागत समय से गोबर को खाद में परिवर्तित करने में किया जाता है, जिसको हम खेती में मिट्टी को पोषित करने के लिए उर्वरक के तौर पर प्रयोग करते हैं। हमारी संस्कृति में सदियों से गोबर एवं गोमूत्र को फुलनीय माना गया है। जिससे हमें पशुधन का महत्व पता चलता है। गोबर खाद एक प्राकृतिक और प्रभावी उर्वरक है, जो खेतों की मिट्टी को उपजाऊ बनाए और फसलों की गुणवत्ता बढ़ाने में मदद करता है। गोबर खाद मिट्टी में नाइट्रोजन, फॉस्फोरस, पोटाश और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति करके मिट्टी की जैविक, भौतिक और रासायनिक संरचना को सुधाराता है। इसका उपयोग न केवल पैदावार को बढ़ाता है बल्कि पर्यावरण को भी सुरक्षित रखता है, क्योंकि इसमें कृत्रिम रसायन नहीं होते। गोबर खाद प्राकृतिक संसाधनों को संरक्षण और टिकाऊ खेती का सर्वश्रेष्ठ आधार है।

**उकेड़े से उन्नत खाद तैयार करने की विधि :**

- उकेड़ा मिलाना : उन्नत खाद के लिए गोबर के साथ सूखे पत्ते, फसल अवशेष और अन्य घरेलू जैविक कचरे को गूड़े में इकट्ठा करें।
- रॉक फॉस्फेट का मिश्रण : उकेड़े में रॉक फॉस्फेट को 5-10 किलो प्रति टन गोबर के हिसाब से अच्छी तरह मिलाएं।
- जैव उर्वरक मिश्रण का डिब्बाकरण : मिश्रण को समान रूप से गोबर के ढेर पर छिड़कें, इसमें नाइट्रोजन और फॉस्फोरस स्थिरकारी बेंटाईरिया शामिल होते हैं।
- उकेड़े को ढकना : उकेड़े की मिट्टी से ढकें। इससे नमी एवं सूक्ष्मजीवों की संख्या बढ़ती है और बारिश से सामग्री खराब नहीं होती।
- उकेड़ा बनाए रखना : उकेड़े की नमी को नियमित रूप से जांचें। यदि सूखने लगे, तो उसमें पानी का छिड़काव करें।
- उकेड़ा : हर 15-20 दिन में खाद को ढाँके से परदे ताकि ढेर में हवा का प्रवाह बढ़े, जिससे सूक्ष्मजीवों की गतिविधि तेज हो और खाद जल्दी तैयार हो।
- उपयोग के लिए तैयार खाद : लगभग 60-90 दिनों के बाद खाद का गहरा रंग भूरा हो जाएगा और उसमें मिट्टी जैसी गंध होगी। यह संकेत है कि खाद उपयोग के लिए तैयार है। तैयार खाद को खेत में समान रूप से फेंकाएँ।

**10x4 का गूड़ा तैयार करें और इसमें घड़ने-अड़ने के लिये सिद्धी रखें।**



खड्डा/पिट निर्माण



जैविक सामग्री



उकेड़ा निर्माण



रॉक फॉस्फेट का मिश्रण



उपरी ढाँके/पट्टी/खाल/खाल



नमी बनाए रखना



जैव उर्वरक/सिद्धी/खाल/खाल

**उकेड़े/रोड़ी के स्थान चयन की सावधानियाँ**

सूखा और ऊँचा स्थान चुनें : पानी जमा होने से खाद सड़ने में समस्या हो सकती है और बदनू फैल सकती है। पशुओं, जानवरों, सीढ़ी घुप और बारिश से खाद के ढेर को बचाने के लिए छाया या छपर का प्रबंध करें। उकेड़े को खुले में न डालकर किसी गूड़े में डालना चाहिए जिससे पर्यावरण को होने वाले नुकसान से बचाया जा सकता है। गूड़ा पूरा भर जाने के बाद उसे ठीक तरह से ढेक देना चाहिए, जिससे की खाद पूरी तरह से पक जाये। सूखे स्थान का चयन करें जहाँ पर्याप्त हवा का प्रवाह हो। इससे खाद जल्दी और सही तरीके से सड़ती (विघटित होती) है।

**उन्नत खाद से होने वाले लाभ**

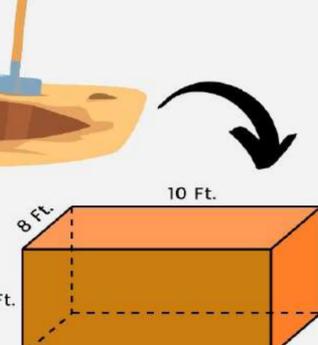
- मिट्टी की उर्वरता बढ़ता है : रॉक फॉस्फेट मिलाने से उन्नत खाद में नाइट्रोजन, पोटाश, एवं अन्य पोषक तत्वों के साथ फॉस्फोरस की मात्रा अधिक होती है जिससे, फसल का विकास बेहतर होता है और उत्पादन टिकाऊ होता है।
- मिट्टी में सूक्ष्मजीवों की सक्रियता बढ़ता है : उन्नत खाद में जैव उर्वरक का मिश्रण मिलाने से लाभकारी सूक्ष्मजीवों की संख्या एवं पोषक तत्वों की उपलब्धता बढ़ जाती है, जिसके परिणामस्वरूप स्वस्थ मिट्टी को बढ़ावा देते हुए बेहतर फसल की पैदावार होती है।
- मिट्टी की संरचना सुधाराता है : यह मिट्टी की बनावट, पानी को रोकने की क्षमता और जड़ों तक हवा के प्रवाह को बेहतर बनाता है, जिससे पौधों की जड़ें मजबूत होती हैं।
- पौधों को स्वस्थ और मजबूत बनाता है : उन्नत खाद पौधों को पोषक तत्व धीरे-धीरे प्रदान करता है, जिससे वे बीमारियों और पर्यावरणीय दवावों के प्रति अधिक मजबूत बनते हैं। उन्नत खाद से उगी फसलें पोषण में समृद्ध, स्वाद में बेहतर और अधिक समय तक ताजा रहती हैं।
- पर्यावरण को अनुकूल : उन्नत खाद मिट्टी और जल को प्रदूषित नहीं करती और पर्यावरण को सुरक्षित रखती है।
- सस्ता और आसानी से उपलब्ध : उन्नत खाद स्थानीय स्तर पर आसानी से बनाई जा सकती है, जिससे महंगे रासायनिक उर्वरकों को खर्च में बचत होती है।



## उकेड़े से उन्नत प्राकृतिक गोबर खाद तैयार करना (कृषि-परंपरा एवं तकनीक का समन्वय)



खड्डा/पिट निर्माण



10 Ft.  
8 Ft.  
4 Ft.



फसल एवं पशु अवशेष + रॉक फॉस्फेट + शुष्क जीवाणु मिश्रण



उपयोग के लिए तैयार "उन्नत प्राकृतिक खाद"



**उकेड़ा निर्माण प्रक्रिया**

- हर पंद्रह दिन में इसे पलटें।
- नमी बनाए रखने हेतु आवश्यकता अनुसार पानी का छिड़काव करें।
- 75-90 दिनों तक यह प्रक्रिया चलाएँ।

# प्याज: गर्मी का साथी, सेहत का खजाना



लिफ एक प्राकृतिक ढाल की तरह काम करता है। प्याज में पोषण शक्ति:- प्याज पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो इसे एक संपूर्ण आहार बनाता है। यूनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेंट ऑफ एग्रीकल्चर (USDA) के अनुसार, 100 ग्राम कच्ची प्याज में निम्नलिखित पोषक तत्व पाए जाते हैं:

क्र.सं.	पोषक तत्व का नाम	मात्रा
1.	कैलोरी	40 किलो कैलोरी
2.	पानी	89%
3.	प्रोटीन	1.1 ग्राम
4.	कार्बोहाइड्रेट	9.3 ग्राम
5.	फाइबर	1.7 ग्राम
6.	विटामिन C	7.4 मिलीग्राम (प्रतिदिन की जरूरत का 12%)
7.	विटामिन B6	0.12 मिलीग्राम (प्रतिदिन की जरूरत का 6%)
8.	फोलेट	19 माइक्रोग्राम
9.	पोटेशियम	146 मिलीग्राम
10.	मैग्नीशियम	10 मिलीग्राम
11.	मैंगनीज	0.13 मिलीग्राम

इसके अलावा, प्याज में फ्लेवोनोइड्स, क्वेरसेटिन, सल्फर यौगिक, ग्लूटाथियोन, सेलेनियम और विटामिन E जैसे शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं और कई बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।



गर्मियों में प्याज क्यों है खास ? गर्मियों में जब पारा चढ़ता है, तब शरीर को ठंडक और हाइड्रेशन की सख्त जरूरत होती है। प्याज में 89% पानी होता है, जो इसे प्राकृतिक हाइड्रेटर बनाता है। आयुर्वेद के अनुसार, इसकी तासीर ठंडी होती है, जो शरीर के भीतरी तापमान को नियंत्रित करती है और पसीने को कम करती है। गर्मी में प्याज खाने से शरीर को ठंडक मिलती है और लू या हीट स्ट्रोक का खतरा कम होता है।

### प्याज के स्वास्थ्य लाभ:-

- हृदय के लिए** - प्याज में पोटेशियम, सल्फर और क्वेरसेटिन जैसे तत्व कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करते हैं, जिससे हृदय रोगों का जोखिम घटता है।
- ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में** - इसमें क्रोमियम होता है, जो इंसुलिन की संवेदनशीलता को बढ़ाता है और ब्लड शुगर को स्थिर रखता है।
- पाचन तंत्र को मजबूत बनाए** - प्याज में मौजूद फाइबर और प्रीबायोटिक्स आंतों में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं और कब्ज, गैस, व अपच से राहत दिलाते हैं।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए** - प्याज में विटामिन C और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं।
- हड्डियों और त्वचा के लिए फायदेमंद** - कैल्शियम और मैग्नीशियम हड्डियों को मजबूत बनाते हैं, जबकि विटामिन C त्वचा

और बालों को स्वस्थ रखता है।

- वजन घटाने में सहायक** - कम कैलोरी और अधिक फाइबर होने के कारण यह भूख को नियंत्रित करता है और मेटाबॉलिज्म को तेज करता है।
- कैंसर से बचाव** - प्याज में मौजूद क्वेरसेटिन और सल्फर यौगिक कोशिकाओं को कैंसरकारी तत्वों से बचाता है।

### प्याज से जुड़े सामान्य प्रश्न:-

- गर्मियों में प्याज क्यों खानी चाहिए ?** - प्याज की ठंडी तासीर और पानी की अधिक मात्रा शरीर को हाइड्रेटेड रखती है और लू से बचाती है।
  - क्या डायबिटीज के मरीज प्याज खा सकते हैं ?** - हाँ, यह ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है और इंसुलिन की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।
  - क्या रात में प्याज खाना ठीक है ?** - हाँ, लेकिन गैस या एसिडिटी की समस्या हो तो सीमित मात्रा में लें।
  - एक दिन में कितनी प्याज खानी चाहिए ?** - प्रतिदिन 1-2 प्याज आराम से खाई जा सकती है।
  - किन लोगों को प्याज से परहेज करना चाहिए ?** - जिन्हें पाचन संबंधी समस्या, एलर्जी, या हृदय व डायबिटीज की दवा चल रही हो, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही उपयोग में लेना चाहिए।
- प्याज को अपने जीवन में कैसे शामिल करें ?**
- सलाद** - टमाटर, खीरा, और नींबू के साथ कच्ची प्याज का सेवन करें।
  - सब्जी** - ग्रेवी या तड़के में प्याज डालें।
  - चटनी** - प्याज, लहसुन, और मिर्च की चटनी बनाएँ।
  - नाश्ता** - प्याज के पकोड़े या भजिया बनाकर लें।

प्याज सिर्फ एक सब्जी नहीं, बल्कि हमारी सेहत का खजाना है। यह गर्मियों में ठंडक देता है, बीमारियों से बचाता है और पोषण से भरपूर होता है। इसे अपने भोजन में शामिल कर हम न केवल अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि अपने समुदाय को भी इसके प्रति जागरूक कर सकते हैं। तो आइए, इस गर्मी में प्याज को अपनाएँ और स्वस्थ जीवन की ओर कदम बढ़ाएँ।



# मध्यप्रदेश सरकार की कपिलधारा योजना: किसानों के लिए स्थायी सिंचाई समाधान

मध्यप्रदेश सरकार की कपिलधारा योजना एक महत्वपूर्ण जल संरक्षण और ग्रामीण विकास योजना है, जिसका उद्देश्य राज्य के ग्रामीण क्षेत्रों में पानी की उपलब्धता बढ़ाना और कृषि उत्पादन को सुदृढ़ करना है। यह योजना किसानों को सिंचाई के लिए स्थायी जल स्रोत प्रदान करने, जलस्तर को सुधारने और जल की बचत करने में मदद करती है।



## कपिलधारा योजना का उद्देश्य:

- जल संरक्षण और जल प्रबंधन:** कपिलधारा योजना का मुख्य उद्देश्य जल की बचत और उसके बेहतर प्रबंधन के लिए उपाय करना है। इस योजना के तहत तालाबों, कुंडों, झीलों, और अन्य जल संरचनाओं के निर्माण या नवीनीकरण की व्यवस्था की जाती है।
- कृषि सिंचाई को बढ़ावा देना:** कपिलधारा योजना का दूसरा प्रमुख उद्देश्य कृषि क्षेत्र में सिंचाई की सुविधा को बढ़ाना है। यह योजना किसानों को सिंचाई के लिए पर्याप्त पानी उपलब्ध कराने पर ध्यान केंद्रित करती है, ताकि फसल उत्पादन में सुधार हो और किसानों की आय में वृद्धि हो सके।

- जलस्तर में सुधार:** इस योजना के माध्यम से जलाशयों का निर्माण करके या पुराने जल स्रोतों को पुनर्जीवित करके जलस्तर को बेहतर बनाने का प्रयास किया जाता है। इससे न केवल जल की उपलब्धता बढ़ती है, बल्कि यह भूजल के स्तर को भी स्थिर बनाए रखने में मदद करता है।

## कपिलधारा योजना के प्रमुख तत्व:

- जल संचयन:** कपिलधारा योजना के तहत विभिन्न जल संचयन उपायों को लागू किया जाता है, जैसे नदियों, तालाबों और अन्य जलाशयों को पुनः सक्रिय करना। इसके साथ ही, वर्षा जल संचयन के लिए अन्य उपाय भी किए जाते हैं।
- सिंचाई नेटवर्क का विकास:** इस योजना में किसानों के लिए सिंचाई सुविधाओं का विस्तार किया जाता है। छोटे और बड़े जलाशयों को विकसित करके किसानों को सिंचाई के लिए पानी की निरंतर उपलब्धता सुनिश्चित की जाती है।
- स्थानीय जल स्रोतों का पुनरुद्धार:** राज्य सरकार द्वारा

पुराने जल स्रोतों, जैसे कूप, कुएं, तालाब आदि का पुनर्निर्माण किया जाता है। इससे जल का संचयन बढ़ता है और जलस्तर में सुधार होता है।

- जल उपयोग में सुधार:** कपिलधारा योजना के तहत जल उपयोग की दक्षता बढ़ाने के उपायों पर भी जोर दिया जाता है। इसके तहत किसानों को जल के उचित और विवेकपूर्ण उपयोग की जानकारी दी जाती है।

## कपिलधारा योजना के लाभ:

- कृषि उत्पादकता में वृद्धि:** किसानों को सिंचाई के लिए स्थिर जल स्रोत मिलते हैं, जिससे फसल उत्पादन बढ़ता है और कृषि क्षेत्र में आत्मनिर्भरता होती है। इससे किसानों की आय में भी वृद्धि होती है।
- जल संकट का समाधान:** जल संकट के समाधान में कपिलधारा योजना महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह योजना जल संचयन के उपायों के माध्यम से जल संकट को कम करने में मदद करती है।

- ग्रामीण विकास में योगदान:** यह योजना ग्रामीण क्षेत्रों के समग्र विकास को बढ़ावा देती है। जल स्रोतों के पुनर्निर्माण से न केवल कृषि, बल्कि पानी की आपूर्ति और ग्रामीण जीवन स्तर में सुधार होता है।

- पर्यावरण संरक्षण:** कपिलधारा योजना के तहत जल संरक्षण के उपायों से न केवल जलस्तर सुधरता है, बल्कि पर्यावरण संरक्षण में भी मदद मिलती है, जिससे पारिस्थितिकी तंत्र को संतुलित रखा जाता है।

कपिलधारा योजना मध्यप्रदेश के ग्रामीण क्षेत्रों में जल संकट के समाधान, कृषि उत्पादकता में सुधार और ग्रामीण जीवन स्तर में वृद्धि के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। यह योजना जल संरक्षण, सिंचाई सुविधाओं के विस्तार और पर्यावरण संतुलन को बनाए रखने में अहम भूमिका निभाती है। किसानों को लाभ पहुंचाने के साथ-साथ यह योजना राज्य की आर्थिक और सामाजिक प्रगति में भी सहायक सिद्ध हो रही है।

मध्यप्रदेश सरकार द्वारा कपिलधारा योजना के तहत किसानों को कुओं की खुदाई और निर्माण के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। यह योजना मुख्य रूप से महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा) के तहत संचालित की जाती है। योजना का मुख्य उद्देश्य किसानों को स्थायी सिंचाई सुविधा उपलब्ध कराना है, जिससे वे जल स्रोतों पर अपनी निर्भरता कम कर सकें और खेती में आत्मनिर्भर बन सकें।

## योजना के प्रमुख उद्देश्य-

- किसानों को स्थायी जल स्रोत उपलब्ध कराना ताकि वे अपनी कृषि भूमि की सिंचाई नियमित रूप से कर सकें।
- जल संरक्षण और भूजल स्तर सुधारने के लिए कुएं निर्माण को प्रोत्साहित करना।
- लघु एवं सीमांत किसानों को वित्तीय सहायता प्रदान कर उनकी आजीविका को सशक्त बनाना।

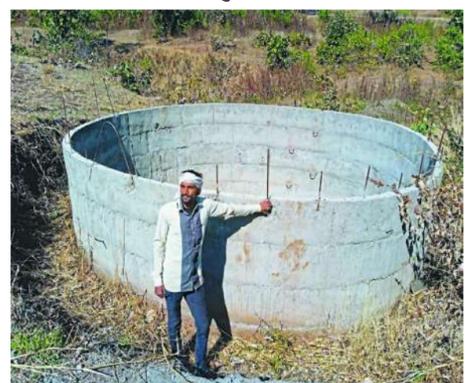
- मनरेगा के माध्यम से रोजगार के अवसर सृजित करना, जिससे ग्रामीण क्षेत्रों में आर्थिक विकास को बढ़ावा मिले।

## पात्रता मापदंड एवं चयन प्रक्रिया -

- तीनों किसान मिलकर अपने-अपने खेत की खाता नकल की प्रति लिपि लगाये।
- अनुसूचित जाति (SC) और अनुसूचित जनजाति (ST) के किसान।
- गरीबी रेखा से नीचे (BPL) जीवन यापन करने वाले परिवार।
- वन अधिकार अधिनियम, 2006 के तहत पात्र पट्टा धारक किसान।
- भूमि सुधार योजना के पात्र हितग्राही।
- प्रधानमंत्री/मुख्यमंत्री आवास योजना के लाभार्थी किसान।
- लघु एवं सीमांत किसान जिनके पास अधिकतम 1 हेक्टेयर भूमि हो।
- आवेदक को मध्यप्रदेश का स्थायी निवासी होना अनिवार्य है।

## योजना के तहत मिलने वाले लाभ -

- वित्तीय सहायता:**
  - सरकार द्वारा कुएं के निर्माण के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है।
  - यह राशि पूरी तरह से अनुदान (सब्सिडी) के रूप में दी जाएगी, जिससे किसान को इसे लौटाने की आवश्यकता नहीं होगी।
  - प्रदान की गई राशि का उपयोग मजदूरी (मनरेगा के अंतर्गत रोजगार) और निर्माण सामग्री पर किया जा सकेगा।
  - यदि लाभार्थी मनरेगा योजना के तहत मजदूरों को रोजगार देता है, तो उनकी मजदूरी सरकार द्वारा वहन की जाएगी।
- सिंचाई सुविधा:**
  - योजना के तहत बनाए गए कुएं से खेतों की सिंचाई के लिए स्थायी जल स्रोत उपलब्ध होगा।
  - जल की उपलब्धता में सुधार होने से फसल उत्पादन और



- कृषि आय में वृद्धि होगी।
- भूजल स्तर में सुधार होगा और किसानों को जल संकट से राहत मिलेगी।

## आवेदन प्रक्रिया-

### ऑफलाइन आवेदन:

- ग्राम पंचायत, जनपद पंचायत या जिला पंचायत कार्यालय में जाकर आवेदन पत्र प्राप्त करें और आवश्यक दस्तावेजों के साथ जमा करें।

### ऑनलाइन आवेदन:

- मध्यप्रदेश सरकार की आधिकारिक वेबसाइट या मनरेगा पोर्टल पर जाकर आवेदन कर सकते हैं।
- ऑनलाइन आवेदन करते समय आवश्यक दस्तावेज अपलोड करने होंगे, जैसे -
  - आधार कार्ड
  - भूमि स्वामित्व प्रमाण पत्र
  - बैंक खाता विवरण
  - जाति प्रमाण पत्र (यदि लागू हो)
  - मनरेगा जॉब कार्ड

### महत्वपूर्ण निर्देश और अपडेट -

- योजना की राशि और शर्तें समय-समय पर बदली जा सकती हैं, इसलिए नवीनतम जानकारी के लिए स्थानीय ग्राम पंचायत, कृषि विभाग या मनरेगा कार्यालय से संपर्क करें।
- योजना का उद्देश्य केवल कुएं का निर्माण नहीं, बल्कि किसानों की दीर्घकालिक आर्थिक स्थिरता सुनिश्चित करना है।
- निरीक्षण प्रक्रिया के अंतर्गत, संबंधित निरीक्षण अधिकारी द्वारा समय-समय पर स्थल का निरीक्षण किया जाएगा ताकि योजना के कार्यान्वयन की प्रगति और गुणवत्ता सुनिश्चित की जा सके।

⇒ यदि आप इस योजना का लाभ उठाना चाहते हैं, तो अपनी ग्राम पंचायत कार्यालय में संपर्क करें और आवश्यक दस्तावेजों के साथ आवेदन करें।



# अनुदान लेकर करें फार्म पॉण्ड का निर्माण, बढ़ाएं सिंचित क्षेत्र

वर्षा जल खेती के लिए वरदान है। जल का सही प्रबंधन किया जाए तो हम अपनी उपज को कई गुना बढ़ा सकते हैं। राजस्थान देश के 10.5 फीसदी भूभाग वाले राज्य में सिर्फ सतही जल एक प्रतिशत ही उपलब्ध है जबकि दोहन की मात्रा डेढ़ गुना से अधिक है। राज्य में करीब 790 छोटे-बड़े बांध हैं जिनकी जल संग्रहण क्षमता करीब 12900.82 मिलियन क्यूबिक मीटर है। राज्य की औसत वर्षा 487 मिमी होने के कारण अधिकतर बांध पूरी क्षमता से भर नहीं पाते। इस हालात से निबटने के लिए और वर्षा जल को सहेजने के लिए राज्य सरकार ने मुख्यमंत्री जल स्वावलंबन अभियान 2.0 की शुरुआत की है। जिसमें आगामी 4 वर्षों में 20 हजार गांवों में 5 लाख जल संग्रहण ढांचे तैयार किए जाएंगे।

राजस्थान में पानी की कमी रही है। यहां केवल चंबल एवं माही को छोड़कर कोई अन्य बारहमासी नदी नहीं है। राजस्थान देश के



10.5 फीसदी भूभाग वाले राज्य में सिर्फ सतही जल 1 प्रतिशत ही उपलब्ध है। राज्य में पानी के इकट्ठे होने के मुकाबले दोहन की मात्रा डेढ़ गुना से अधिक है।

## सामुदायिक जल पॉण्ड निर्माण

तीन या तीन से अधिक कृषक के समूह द्वारा 10 हेक्टेयर क्षेत्र हेतु 100 गुणा 100 गुणा 3 मीटर साइज के फार्म पॉण्ड के निर्धारित बीआइएस मापदंड को न्यूनतम 500 माइक्रॉन प्लास्टिक फिल्म, आरसीसी लाइनिंग से निर्माण करने पर इकाई लागत 20 लाख प्रति इकाई शत प्रतिशत या छोटी साइज न्यूनतम 50 गुणा 50 गुणा 3 मीटर साइज पर इकाई लागत 5 लाख प्रति इकाई शत प्रतिशत के जल खोल निर्माण पर कमांड के क्षेत्रानुसार प्रो राटा बेसिस पर अनुदान देय है। जलस्रोत निर्माण के लिए कृषक समूह के पास एक स्थान पर 10 हेक्टेयर या पो राटा बेसिस कृषि भूमि होनी चाहिए। राजकिसान पर कृषक समूह के आवेदन करते समय जमाबंदी, ट्रेस नक्शा आवेदन पत्र के साथ संलग्न करें। निर्माण उपरांत वर्षा जल संचित होने पर 10 हेक्टेयर कमांड क्षेत्र के लिए चार हेक्टेयर क्षेत्र में उद्यानिकी फसलों की खेती करना अनिवार्य होगा। प्राप्त आवेदन पत्रों में से अनुदान के लिए चयन साईट कमेटी द्वारा किया जाएगा। इस वर्ष सरकार ने 20 हजार फार्म पॉण्ड निर्माण का लक्ष्य रखा है। खेती में वर्षा जल का संरक्षण एवं प्रबंधन के लिए कृषि एवं उद्यान विभाग व्यक्तिगत व सामुदायिक जल संरक्षण ढांचे या फार्म पॉण्ड के निर्माण पर अनुदान देय है।

## जल संरक्षण को देना है बढ़ावा

अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, लघु व सीमांत कृषको व सीमांत कृषकों को इकाई लागत का 70 फीसदी या अधिकतम 73,500 रुपए। अनुदान कच्चे फार्म पॉण्ड और पक्के फार्म पॉण्ड पर 90 फीसदी या 1 लाख 35 हजार रुपए और प्लास्टिक लिनिंग पॉण्ड पर सामान्य श्रेणी को 60 फीसदी या अधिकतम 63 हजार कच्चे, 1 लाख 20 हजार प्लास्टिक लाइनिंग पॉण्ड पर अधिकतम अनुदान देय। फार्म पॉण्ड की न्यूनतम क्षमता 400 घन मीटर यानी 20 गुणा 20 गुणा तीन घन मीटर न्यूनतम साइज निर्माण करना जरूरी है।

## आवेदन प्रक्रिया

- कृषक स्वयं या नजदीकी ई-मित्र केन्द्र पर जाकर आवेदन करा सकेगा।
- आवेदक आवेदन पत्र ऑन-लाईन जमा किये जायें की प्राप्ति रसीद ऑन-लाईन ही प्राप्त कर सकेगा।
- आवेदन पत्र के समय आवश्यक दस्तावेज- आधार कार्ड / जनाधार कार्ड, जमाबंदी की नकल (छ: माह से अधिक पुरानी नहीं हो)

## अन्य महत्वपूर्ण बिंदु

- आवेदन के बाद कृषि विभाग द्वारा प्रशासनिक स्वीकृति जारी की जाएगी।

- इसकी सूचना मोबाइल सन्देश / कृषि पर्यवेक्षक के जरिये मिलेगी।
- खेत तलाई के निर्माण से पहले व बाद में विभाग द्वारा मौका / सत्यापन किया जाएगा।
- अनुदान राशि सीधे कृषक के खाते में जमा होगी।
- राज किसान साथी पोर्टल पर किसान स्वयं के जन आधार कार्ड के आधार पर आवेदन कर सकता।
- किसान के स्वयं के नाम पर एक स्थान पर न्यूनतम 0.3 हेक्टेयर कृषि योग्य भूमि एवं संयुक्त खातेदार की स्थिति में न्यूनतम 0.3 हेक्टेयर जमीन होना आवश्यक है।



# गर्मियों में पशुधन प्रबंधन

गर्मियों में पशुओं के प्रबंधन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। वागड क्षेत्र में गर्मी अत्यधिक तेज होती है, जहाँ तापमान 45 डिग्री सेल्सियस से भी अधिक पहुँच सकता है। ऐसे मौसम में पशु तनाव की स्थिति में आ जाते हैं, जिससे उनकी पाचन प्रणाली और दूध उत्पादन क्षमता प्रभावित होती है। नवजात पशुओं की देखभाल में की गई थोड़ी सी असावधानी स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधक क्षमता और उत्पादन पर स्थायी प्रभाव डाल सकती है।

## गर्मियों में ध्यान न देने पर:

- पशुओं के सूखे चारे की खपत में 10 से 30 प्रतिशत तक की कमी आ सकती है।
- दूध उत्पादन क्षमता में लगभग 10 प्रतिशत तक की गिरावट हो सकती है।
- ऑक्सीकरण तनाव के कारण पशुओं की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो सकती है, जिससे वे वर्षा ऋतु में विभिन्न बीमारियों के शिकार हो जाते हैं।
- भैंसों को अधिक गर्मी से कठिनाई होती है, क्योंकि इनमें पसिने



की ग्रंथियाँ कम होती हैं।

## गर्मियों में पशुधन की देखभाल के उपाय:

### 1. आवास व्यवस्था

- पशुओं के लिए स्वच्छ, हवादार और छायादार शेड का प्रबंध करें।
- पशुशाला का फर्श पक्का और फिसलन रहित हो, जिसमें मूत्र और पानी की निकासी के लिए ढलान हो।
- छत को उष्ण अवरोधक बनाने के लिए घास-फूस या छप्पर डालें। चूने से छत को रंगने से भी तापमान कम किया जा सकता है।
- पशुशाला की ऊँचाई कम से कम 10 फुट होनी चाहिए, जिससे हवा का समुचित संचार बना रहे।
- गरम हवा को रोकने के लिए खिड़कियों और दरवाजों पर टाट या बोरी लटकाकर पानी का छिड़काव करें।
- भीड़-भाड़ न हो; प्रत्येक वयस्क गाय और भैंस के लिए 40-50 वर्गफुट स्थान होना चाहिए।



### 2. शरीर पर शीतलता बनाए रखना

- दिन में तीन-चार बार ठंडे पानी का छिड़काव करें।
- संभव हो तो पशुओं को तालाब में स्नान कराएँ।
- यह पाया गया है कि दोपहर में ठंडे पानी का छिड़काव दूध उत्पादन और प्रजनन क्षमता को स्थिर रखने में सहायक होता है।

### 3. आहार प्रबंधन

- गर्मियों में पशु सूखा चारा कम खाते हैं, क्योंकि इससे शरीर में अधिक उष्ण उत्पन्न होती है।
- हरे चारे की मात्रा बढ़ाएँ; हरे चारे में 70-90% पानी होता है, जो जल संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।
- पशुओं को सुबह और शाम के ठंडे समय में चारा खिलाएँ।
- हरा चारा उगाने के लिए मार्च-अप्रैल में मूंग, मक्का, ज्वार आदि की बुवाई करें।
- सिंचित भूमि न होने पर समय से पहले घास काटकर सुखाकर सुरक्षित रखें।

### 4. जल आपूर्ति

- गर्मियों में पशुओं को अधिक प्यास लगती है, इसलिए दिन में कम से कम तीन बार पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाएँ।
- ठंडे पानी की उपलब्धता के लिए पानी के टैंकों पर छाया की व्यवस्था करें।
- पाइपलाइनों को खुली धूप से बचाएँ; यदि संभव हो तो उन्हें जमीन के अंदर बिछाएँ।
- पानी में थोड़ी मात्रा में नमक और आटा मिलाकर देने से शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

पशुशाला के आस-पास छायादार वृक्षों का होना अत्यंत लाभकारी है। ये वृक्ष पशुओं को छाया प्रदान करने के साथ-साथ गर्म लू से भी बचाते हैं। गर्मियों में उचित प्रबंधन से पशुओं की सेहत और उत्पादन क्षमता को बनाए रखा जा सकता है। - स्वस्थ पशुधन, समृद्ध पशुपालन!



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

## आंगनवाडी भवन का सपना हुआ साकार

कार्यकर्ता नाम श्रीमती गिन्धा देवी  
गाँव - मांगेला पाडा

ग्राम पंचायत - पडोली राठौर

पूर्व की स्थिति : बांसवाड़ा जिला कार्यालय से लगभग 35 किलोमीटर दूर गाव मांगेला पाडा ग्राम पंचायत पडोली राठौर में



2022 में मांगेला गाँव की आंगनवाड़ी भवन बारिश के कारण गया, जिसमें छोटे बच्चों की पढाई प्रभावित हो रही थी और गाँव की गर्भवती और धात्री महिलाओं के लिए उपलब्ध पोषाहार का सही तरीके से रख रखाव के लिए जगह नहीं मिल रही थी सामग्री चोरी और गीली हो जाती थी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता श्रीमती गिन्धा देवी की परेशानी बढ़ गई, जिसको लेकर उनके द्वारा कही बार वार्ड पंच, सरपंच तथा उच्च अधिकारियों को अवगत करवाया गया, पर कही से कोई रास्ता नजर नहीं आया, इस दौरान आंगनवाड़ी कार्यकर्ता ने बच्चों की पढाई पास के घर पर जारी रखी, इस दौरान उनका संपर्क वाग्धारा संस्था कार्यकर्ता कैलाश देवी से हुआ, इस दौरान कैलाश देवी द्वारा बताया की गाँव की हर प्रकार की समस्या को लेकर वाग्धारा संस्था द्वारा प्रत्येक गाँव में ग्राम स्वराज समूह बनाया गया है, ग्राम स्वराज समूह हर माह मासिक बैठक का आयोजन करता है जिसमें ग्राम स्तर पर पारंपरिक प्रथा से मुद्धों का निवारण एवं विभागीय स्तर पर व्यक्तिगत/सामुदायिक मुद्धों पर चर्चा और निवारण के लिए समस्या अनुसार पंचायत ब्लॉक और जिला स्तर समाधान के लिए आग्रह किया जाता है।

इसी दरमियान आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा ग्राम स्वराज सदस्यों से संपर्क हुआ जिसमें जुलाई माह की बैठक में ग्राम स्वराज समूह सदस्यों द्वारा गाँव में आंगनवाड़ी बनवाने हेतु प्रस्ताव तैयार कर ग्राम पंचायत में अनुमोदन करवाया।

इसके बाद लगातार ग्राम स्वराज के सदस्यों द्वारा फॉलो अप लिया गया, नियमित कोशिश करने पर ग्राम स्वराज समूह सदस्यों द्वारा 2023 के ग्राम सभा में इस विषय पर प्रस्ताव को फिर से रखा गया और नियमित रूप से स्वराज संगठन सदस्यों द्वारा ब्लॉक स्तर घाटोल में इसका नियमित फॉलो अप लिया, और कार्य को सुचारू रूप से शुरू करवाया।

**शुरुआत :** आखिरकार प्रस्ताव पास हुआ और 2023 में प्रस्ताव अनुसार पंचायत स्तर से आंगनवाड़ी सेंटर पर सीमेंट और सामग्री बिल्डिंग निर्माण हेतु आने लगी, इसी के साथ में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा पास के घर में छोटे-छोटे बच्चों को पढाती रही और आंगनवाड़ी में गर्भवती धात्री महिलाओं के लिए दवाई, पोषाहार पास के घर में रखती रही, जब तक आंगनवाड़ी भवन तैयार न हो जाये,



कार्य प्रगति फोटो

साथ ही ग्राम स्वराज समूह सदस्य श्री सोना देवी, निर्मला देवी, कालूराम, वीरेंद्र, मणिलाल, रकमा भाई इत्यादि लगातार इसका फॉलो अप लेते रहे जिससे गाँव के बच्चे सुरक्षित जगह पर पढाई कर सके। बिल्डिंग निर्माण का कार्य शुरू हुआ जिसमें ग्राम स्वराज समूह के सदस्य और गाँव के लोगों ने भी समय निकाल कर श्रमदान सहयोग किया, जिससे की बिल्डिंग जल्द बन कर तैयार हो जाये सामग्री खत्म होने पर लगातार ग्राम स्वराज और सक्षम समूह की महिलाओं द्वारा ग्राम पंचायत में संपर्क किया और सामग्री समय पर उपलब्ध करवाई जिससे की कार्य में कोई रुकावट न आये।



भवन तैयार फोटो

नियमित रूप से काम चलता रहा और आंगनवाड़ी भवन बनकर तैयार हुआ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा ग्राम वासियों ग्राम स्वराज के सदस्यों और वाग्धारा संस्था का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा की संस्था बहुत ही अच्छा कार्य कर रही है आगे भी करती रहे ताकि ग्राम वासियों को नए नवाचार और सरकारी योजना का लाभ मिलता रहे। आंगनवाड़ी में बच्चों को खेलने के लिए और पढ़ने की जगह मिले सके और गर्भवती धात्री माताओं का भी समय पर उपचार दवाई इत्यादि समय से उपलब्ध हो जाती है।



खेल खेल के मध्यम से पढ़ते हुए

## पोषण एवं औषधीय गुणों से भरपूर हमारी जंगल जलेबी (मीठी आमली)



जंगल जलेबी उदयपुर, बाँसवाड़ा, डूंगरपुर, प्रतापगढ़ के आदिवासी इलाकों के जंगलों में उगने वाला ऐसा फल है जो सर्वाधिक गर्मियों के मौसम में आते हैं। इन्हें शहर वासी भी काफी ज्यादा पसंद करते हैं। जंगल जलेबी एक फल है, लेकिन इसका नाम बेहद अजीब है। जंगल में उगने और जलेबी की तरह गोल-गोल होने की वजह से इस फल का नाम जंगल जलेबी रखा गया है। जंगल जलेबी, जिसे गंगा इमली या मद्रास थॉर्न भी कहते हैं, एक फल है जो कई औषधीय गुणों से भरपूर है, जैसे कि यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, पाचन में सुधार करता है और डायबिटीज के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

**विटामिन और खनिज:** जंगल जलेबी में विटामिन सी, विटामिन ए, कैल्शियम, आयरन, पोटेशियम, फास्फोरस और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं।

**जंगल जलेबी आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर है, इसमें लगभग 100 कैलोरी, 2.5 ग्राम प्रोटीन, 5 ग्राम आहार फाइबर, 25 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 30 मिलीग्राम विटामिन सी और 50 मिलीग्राम कैल्शियम और 1.5 मिलीग्राम आयरन जैसे खनिज होते हैं, जो समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।**

**औषधीय गुण:**

**रोग प्रतिरोधक क्षमता:** इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं, जो शरीर को संक्रमण से बचाने और रोगों से लड़ने में मदद करते हैं।

**पाचन में सुधार:** यह पाचन तंत्र को मजबूत करता है और ब्लोटिंग, गैस और अपच जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है।

**डायबिटीज के लिए फायदेमंद:** यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।

**हृदय स्वास्थ्य:** यह बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने और हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करता है।

**कैंसर-रोधी गुण:** इसमें ऐसे तत्व होते हैं जो कैंसर कोशिकाओं

को बढ़ने से रोकते हैं।

**त्वचा के लिए:** यह त्वचा के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।

**अन्य:** यह आयरन की कमी को दूर करने, हड्डियों को मजबूत बनाने और आंखों की जलन में भी फायदेमंद हो सकता है।

**उपयोग:**

**खाकर:** आप इसे सीधे फल के रूप में खा सकते हैं।

**अर्क:** इसका अर्क भी विभिन्न बीमारियों के इलाज में इस्तेमाल किया जा सकता है।

**आयुर्वेदिक दवाइयों में:** इसे आयुर्वेदिक दवाइयों में भी इस्तेमाल किया जाता है।

इसे कच्चा या पकाया जा सकता है और इसका उपयोग विभिन्न तरह के व्यंजनों में किया जाता है।

**सामधानियां:**

यदि आप कोई दवा ले रहे हैं या आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो जंगल जलेबी का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

**मिट्टी की उर्वरता बढ़ाने में सहायक:** जंगल जलेबी का वृक्ष मिट्टी में नाइट्रोजन की मात्रा को बढ़ाता है, जिससे यह भूमि को



उपजाऊ बनाता है और अन्य पौधों की वृद्धि में सहायक होता है।

**छाया और चारा:** इसके पेड़ की छाया ठंडी होती है और इसकी पत्तियाँ मवेशियों के चारे के रूप में भी उपयोग की जाती हैं। इसकी पत्तियों का चारा बकरियों को बहुत पसंद है।

**आर्थिक महत्व:** जंगल जलेबी के फल का सेवन स्थानीय बाजार में एक स्वादिष्ट फल के रूप में किया जाता है। इसके साथ ही, इसके तने का उपयोग लकड़ी के रूप में किया जाता है। यह वृक्ष ग्रामीण इलाकों में आर्थिक आय का स्रोत बनता है क्योंकि इसके फलों और पत्तियों की माँग बनी रहती है।



## विश्व विरासत दिवस

विश्व विरासत प्रत्येक वर्ष 18 अप्रैल को मनाया जाता है। इसका उद्देश्य वैश्विक धरोहरों के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाना और इन धरोहरों के संरक्षण एवं प्रबंधन की आवश्यकता को रेखांकित करना है। यह दिन विशेष रूप से मानवता की सांस्कृतिक, प्राकृतिक, और ऐतिहासिक धरोहरों के महत्व को पहचानने के लिए मनाया जाता है। इस दिन का महत्व इसलिए भी है क्योंकि यह हमें हमारे ऐतिहासिक और सांस्कृतिक पहचान की याद दिलाता है, जिसे हमें संरक्षित करने की आवश्यकता है।

**आदिवासी समुदाय और विश्व विरासत दिवस:** आदिवासी समुदायों का जीवन प्रकृति और उनके आसपास की धरोहरों से गहरे रूप से जुड़ा हुआ होता है। परंपराएँ, रीति-रिवाज, सांस्कृतिक धरोहरें और पारंपरिक ज्ञान सभी विश्व धरोहर का हिस्सा माने जाते हैं। आदिवासी समाज ने अपनी सांस्कृतिक धरोहरों का संरक्षण और प्रबंधन अपने पारंपरिक तरीकों से किया है, जो आज भी प्रासंगिक हैं। जैसे - प्राचीनकाल से ही आदिवासी अपने अस्तित्व को बचाने के लिए तीर-कमान जैसे पारंपरिक हथियारों का उपयोग करते रहे हैं, राजस्थान का आदिवासी बहुल जिला बाँसवाड़ा आदिवासियों के तीर-कमान को लेकर मशहूर रहा है, यहां के आदिवासी समाज के लोग अपनी सुरक्षा और शिकार के लिए तीर-कमान को साथ में रखा करते हैं। विकास की दौर में शामिल होने के बाद भी बाँसवाड़ा के आदिवासी अपनी परंपरा का निर्वहन कर रहे हैं वर्तमान समय में हलमा परम्परा, सामूहिक पूजा, नृत्य, संगीत, और पारंपरिक खेल शामिल लेकिन समय के साथ इन परंपराओं के अस्तित्व पर संकट आ रहा है, इस जिले के दर्जनों युवाओं ने तीरदाजी प्रतियोगिता में प्रदेश ही नहीं बल्कि देश-विदेश में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है, ऐसे में तीर कमान बनाने वालों को किसी प्रकार का संरक्षण नहीं मिल रहा है, जिससे उनकी आर्थिक स्थिति खराब होने के साथ-साथ ही परंपराएँ, रीति-रिवाज, सांस्कृतिक धरोहरें दिनोंदिन कम

होती जा रही है।

**आदिवासी सांस्कृतिक धरोहर:** आदिवासी समुदायों में लोककला और हस्तशिल्प, जैसे बांस कला, लकड़ी की नक्काशी, और कंबल बुनाई प्रमुख हैं। इसके अलावा, आदिवासी लोग अपनी धार्मिक आस्थाओं और अनुष्ठानों के माध्यम से प्रकृति के साथ सामंजस्य बनाए रखते हैं। इसलिए इन समुदायों की परंपराएँ और संस्कृति एक लंबी और गहरी ऐतिहासिक प्रक्रिया का परिणाम हैं। आदिवासी संस्कृति और उनके पारंपरिक ज्ञान प्रणाली (जैसे, चिकित्सा, कृषि, और पारिस्थितिकी) आज भी महत्वपूर्ण हैं और वैश्विक धरोहर के रूप में संरक्षित किए जाने की आवश्यकता है।

**पारंपरिक ज्ञान और प्रकृति संरक्षण:** आदिवासी समुदायों का पारंपरिक ज्ञान और उनका प्रकृति से संबंध आज भी प्रासंगिक है। प्राकृतिक संसाधनों का संतुलित और समर्पण पूर्ण उपयोग करते हैं। जंगलों, जल स्रोतों, और कृषि भूमि के संरक्षण में इनकी महत्वपूर्ण भूमिका रही है। आदिवासी समाज का यह पारंपरिक ज्ञान प्राकृतिक संसाधनों के सतत उपयोग और संरक्षण के लिए एक अमूल्य धरोहर है। यह ज्ञान न केवल समाज के लिए, बल्कि वैश्विक पर्यावरण संरक्षण के लिए भी महत्वपूर्ण है।

आदिवासी समुदायों की संस्कृति में प्रकृति और पर्यावरण के साथ गहरा संबंध होता है। आदिवासी समाज पारंपरिक कृषि पद्धतियों और प्राकृतिक संसाधनों का सम्मान करते हैं। वे बिना पर्यावरण को नुकसान पहुँचाए खेती करने की कोशिश करते हैं। आदिवासी लोग जंगलों और वन्य जीवन से गहरे जुड़े होते हैं। जंगलों से जरूरी संसाधन जैसे लकड़ी, फल, फूल, औषधियाँ, और खाद्य सामग्री एकत्र करते हैं, लेकिन इनका उपयोग सतत और संतुलित तरीके से करते हैं। इस प्रकार, आदिवासी संस्कृति की विशेषताएँ उनकी

प्राकृतिक जीवनशैली, परंपराओं, आस्थाओं, और कला के माध्यम से प्रकट होती हैं।

**आदिवासी भाषा और कला:** आदिवासी समुदायों की भाषाएँ और लोक कला (नृत्य, संगीत, चित्रकला) एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक धरोहर हैं। इन भाषाओं और कला रूपों का संरक्षण और प्रसार आवश्यक है क्योंकि ये एक अधितीय सांस्कृतिक पहचान और परंपराओं को प्रकट करते हैं। उदाहरण के तौर पर भोली भाषा आदिवासी संस्कृति की धरोहर है। हालाँकि आदिवासी समाज की धरोहरें अत्यधिक मूल्यवान हैं, लेकिन आज के समय में उन्हें कई खतरों का सामना है, जैसे कि पर्यावरणीय नुकसान, जलवायु परिवर्तन, और सांस्कृतिक अस्मिता की धुंधलापन। इन समस्याओं के बावजूद, आदिवासी समुदाय अपने सांस्कृतिक और प्राकृतिक धरोहरों की रक्षा के लिए संघर्ष कर रहा है। इसलिए, विश्व विरासत दिवस का आदिवासी समुदाय के संदर्भ में यह विशेष महत्व है कि हम इन धरोहरों की रक्षा करने की आवश्यकता को समझें और संरक्षण के उपायों को बढ़ावा दें। विश्व विरासत दिवस आदिवासी समुदायों के सांस्कृतिक और प्राकृतिक धरोहरों के महत्व को समझने और उन्हें संरक्षित करने का एक बेहतरीन अवसर है। आदिवासी समाज की संस्कृति, पारंपरिक ज्ञान, और इनके द्वारा प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण सभी मानवता की अमूल्य धरोहर हैं। भारत के पश्चिमी राज्यों राजस्थान, मध्य प्रदेश और गुजरात में भील समुदाय निवासरत हैं। भील समुदाय का पारंपरिक जीवन शिकार, कृषि और कारीगरी पर आधारित है। इनका प्रसिद्ध नृत्य "गेर" है, जो सांस्कृतिक उत्सवों का हिस्सा होता है। इस दिन को मनाने का उद्देश्य यह है कि हम आदिवासी समाज के जीवन और उनकी धरोहरों की पहचान कर और इनके संरक्षण के लिए कदम उठाएँ। आदिवासी समुदायों का योगदान न केवल समुदायों तक सीमित है,

बल्कि यह पूरे वैश्विक समाज के लिए महत्वपूर्ण है।

**वर्तमान चुनौतियाँ**

- ✓ पर्यावरणीय संकट और जलवायु परिवर्तन
- ✓ सांस्कृतिक विलुप्ति और भाषा संकट
- ✓ आर्थिक असमानता
- ✓ सरकारी संरक्षण न मिलने से विलुप्त होती कला
- ✓ बाजारीकरण और सांस्कृतिक रूपांतरण

**संरक्षण के उपाय:**

- आदिवासी अधिकारों का सम्मान:** आदिवासी भूमि और जलस्रोतों के अधिकारों को पूरी तरह से लागू करने की आवश्यकता है।
- सांस्कृतिक जागरूकता और शिक्षा:** आदिवासी भाषाओं, कला, और परंपराओं का संरक्षण करने के लिए शिक्षा और प्रचार-प्रसार आवश्यक है।
- स्थानीय समाधान:** आदिवासी समाज के लिए स्थानीय समाधान, जैसे पारंपरिक कृषि पद्धतियों और वन प्रबंधन को पुनः प्रोत्साहित करना।
- संवेदनशील नीति निर्माण:** आदिवासी समाज के लिए विशेष नीतियों का निर्माण किया जाना चाहिए, ताकि उनकी सांस्कृतिक, सामाजिक, और पर्यावरणीय धरोहर की रक्षा की जा सके।

विश्व विरासत दिवस पर आदिवासी विरासत की वर्तमान चुनौतियों पर विचार करना आवश्यक है क्योंकि आदिवासी समुदायों की सांस्कृतिक धरोहर केवल उनके लिए नहीं, बल्कि पूरी मानवता के लिए महत्वपूर्ण है। इन चुनौतियों का समाधान केवल तभी संभव है जब हम सभी मिलकर आदिवासी समुदायों के अधिकारों का सम्मान करते हुए संस्कृति को बचाने के लिए प्रयास करें, और इनके पारंपरिक ज्ञान और जीवनशैली की रक्षा करें तभी हम हमारी आने वाली पीढ़ियों को विरासत के रूप में दे पाएँगे।

**वागड रेडियो 90.8 FM**  
वाग्धारा, कुपड़ा



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

यह  
"वार्ते वाग्धारा नी"  
केवल  
आंतरिक  
प्रसारण है।

