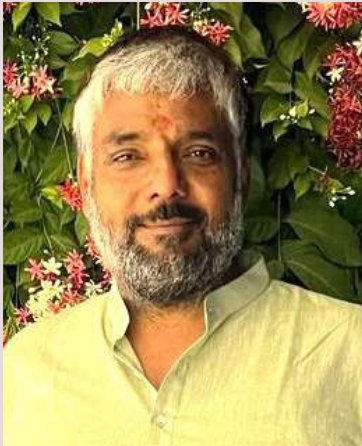




प्यारे किसान भाइयों-बहनों, संगठन पदाधिकारी, प्यारे बच्चों, युवा साथियों, विद्यार्थियों जय गुरु, जय स्वराज !!

आप सभी को होली का त्योहार, फागण और निकलने वाली फसलों की बहुत-बहुत शुभकामनाएं और बधाईयां !

इस अंक के माध्यम से आप तक पहुंचते हुए पलाश (खाखरा) के फूलों की सुंदरता और उसके गुणों की जब चर्चा होती है तो हमारा आदिवासी अंचल अपने आप महके बिना नहीं रह सकता, अभी कुछ साथी अलग-अलग क्षेत्र से हमारे क्षेत्र में घूमने आए तो हर व्यक्ति का यह पूछा जाना की क्या ये पेड़ों की सुंदरता, प्राकृतिक सुंदरता होली मनाने आई है क्या ? इस दौरान मेरा उत्तर था - हां, आदिवासी अंचल में प्रत्येक त्योहार प्रकृति पहले मनाती है और ईंसान प्रकृति के उत्सव में सम्मिलित होता है परंतु क्या आज की पीढ़िया, आज का किसान और हम लोग इस बात को समझ पाते हैं यह हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है । हमारा एक पेड़ जिसमे फूल-पतियाँ, जड़े, तना, उसकी छाल सबके अपने आप में अलग-अलग गुण है और सबकी अपने आप में सुंदरता है, जो हमारे इलाज के काम में आते हैं । मैने बात शुरू की थी खाखरे से चूँकि खाखरे की मुल का अर्क बनता है जो आँखों के इलाज के लिए प्रसिद्ध आयुर्वेदिक दवाई है, इसके पत्तों को हम पतल- दोने बनाने के साथ ही हमारे पानिया, हमारी रोटी भी इससे बनती थी । फूलों का रंग हमारे काम में आता है उसका शरबत हमें शीतलता प्रदान करता है, आज भी देखकर हमारा मन भरता है ऐसे हमारे यहां प्रकृति के दिए हुए हर वनस्पति के गुण है । क्या हम उसे महसूस करते हैं हम उसे बचा पाते हैं हम हमारे यहां की जैव-विविधता को बचा पाते हैं यह हमारे लिए बहुत सोचने का विषय है मेरा इस पत्र के माध्यम से पुनः यह आग्रह है कि अगर हर परिवार अपने क्षेत्र के खाखरे का संरक्षण करता है, वनस्पतियों का संरक्षण करता है तो वह हमारी आने वाली पीढ़ियों को मदद करेगा ।

चूँकि मैं इस संवाद में आपको होली का महत्व या इस फागण का महत्व या हमारे ढूंढो का महत्व हमारे गैर का महत्व मैं उन सब के बारे में नहीं बताऊंगा परंतु हां मैं आप सबसे आग्रह करूंगा हर युवा से करूंगा क्या आप अपने गांव में अपने परिवार में अपने बड़ों से अपने वृद्धों से अपने भाइयों से ये जरूर पूछे कि इन त्योहारों का, इन रिवाजो का, इन संस्कृतियो का हमारे जीवन में क्या महत्व था किस प्रकार से हम एक दूसरे के सुख-दुख के साथी बनते थे क्यों ना हम मानवता के उस रिवाज को पुनः स्थापित कर पाए हम विश्वास को पुनर्स्थापित कर पाए ये हमारे महत्वपूर्ण है ।

संस्था द्वारा अभी प्रत्येक परिवारों के साथ संवाद किया जा रहा है कि हम हमारे उकेड़ा को विधिवत रूप से तैयार करें, उसके लिए हम गड्ढा खोदे और उसको बचाए ताकि आने वाली बरसात के लिए हमारा खाद तैयार हो सके। हमारे क्षेत्र में गंदगी पसरी हुई ना रहे और हम हमारे समय का उपयोग कर पाए और हमारी फसलों का भूसा का भी हम उसमें उपयोग कर पाए यह हमारे लिए महत्वपूर्ण है । इस तरह विशेष प्रयोग कर प्रत्येक परिवार, प्रत्येक साथी, प्रत्येक स्वराजी, इस पर ध्यान देगा तो हम हमारे क्षेत्र को स्वच्छ, सुंदर व निर्मल बना पाएंगे ।

अंत में, हर साल फसले उगती है, फसले कटती है दाना अलग निकालते हैं हम उसके घास, भूसा, कड़ब जो की फसल के बाद बचता है उसको संभाल करके लेकर आते हैं और अपने मवेशियों के लिए रखते है परंतु हाल ही के वर्षों में एक नई परम्परा शुरू हो गई थी जिसमें खेतों में जला दिया जाने लगा था , जब हावेंस्टर आने लग गए और इस बात की बिल्कुल चिंता नहीं की जाती थी कि हमारे खेतों के अंदर रहने वाले जीव जंतुओं पर उस आग का क्या प्रभाव होगा ? हमें ऐसे किसी भी तरीके को नहीं अपनाना है क्योंकि वह धुँआ पर्यावरण को नुकसान करता है, हर मवेशी आशा करता है की उस फसल से जो निकले, क्योंकि उसने गोबर का खाद उस फसल को दिया है, उस फसल का दायित्व है की उसे पोषण दे, किसान का दायित्व है की उसके भोजन को उस तक पहुँचाए यही हमें जिम्मेदारी है और हमें इसे बचा करके पूरा करना चाहिए ।

आप सबको होली की, फागण की, पुनः पुनः बधाई और हमारे संदेश को आप अधिक से अधिकतम घरो तक पहुंचाएंगे ।

इसी विश्वास के साथ ।

जय- गुरु, जय- स्वराज !!!

आपका अपना
जयेश जोशी



“बूँद-बूँद में जीवन, जल संरक्षण में भविष्य ”

प्रिय किसान भाइयों जल दिवस की हार्दिक सुभकामनाएं

जल पृथ्वी पर जीवन का आधार है। यह केवल पीने के लिए ही नहीं, बल्कि कृषि, उद्योग, जैव विविधता और पारिस्थितिक संतुलन बनाए रखने के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जल के बिना जीवन की कल्पना असंभव है, लेकिन वर्तमान समय में जल संकट एक गंभीर चुनौती बन चुका है। जनसंख्या वृद्धि, अनियंत्रित शहरीकरण, औद्योगीकरण और जल संसाधनों के अति-दोहन के कारण जल की उपलब्धता में निरंतर कमी आ रही है। साथ ही, जल प्रदूषण भी बढ़ता जा रहा है, जिससे स्वच्छ और सुरक्षित जल का अभाव होता जा रहा है। जल की इस गंभीर स्थिति को देखते हुए, हमें जल संरक्षण, जल प्रबंधन और जल स्वराज की दिशा में ठोस कदम उठाने की आवश्यकता है। जल संरक्षण के माध्यम से हम न केवल जल की बर्बादी को रोक सकते हैं, बल्कि पारंपरिक जल स्रोतों का पुनर्जीवन कर सकते हैं। जल प्रबंधन से जल संसाधनों का समुचित उपयोग और पुनर्भरण सुनिश्चित किया जा सकता है, जिससे भविष्य की पीढ़ियों को जल संकट से बचाया जा सके। जल स्वराज का अर्थ है समुदाय आधारित जल प्रबंधन, जिसमें स्थानीय स्तर पर जल संसाधनों के सतत उपयोग और संरक्षण की रणनीतियाँ अपनाई जाती हैं। यह केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि प्रत्येक व्यक्ति का दायित्व है कि वह जल संरक्षण के प्रयासों में भागीदारी करे। यदि हम समय रहते जल संरक्षण के प्रति जागरूक नहीं हुए, तो भविष्य में जल संकट और विकराल रूप ले सकता है। इस दस्तावेज का उद्देश्य समुदाय को जल संरक्षण, जल प्रबंधन और जल स्वराज की दिशा में प्रेरित करना है, ताकि हम सभी मिलकर जल के टिकाऊ उपयोग की ओर अग्रसर हों और एक जल संपन्न भविष्य का निर्माण कर सकें।

जल की महत्ता

जल पृथ्वी पर जीवन का आधार है और इसके बिना जीवन की कल्पना असंभव है। यह न केवल हमारे अस्तित्व के लिए आवश्यक है, बल्कि संपूर्ण पारिस्थितिकी तंत्र को संतुलित बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मानव शरीर का लगभग 70% भाग जल से बना होता है, जो यह दर्शाता है कि हमारी शारीरिक प्रक्रियाओं के सुचारू संचालन के लिए जल कितना अनिवार्य है। जल हमारी दैनिक आवश्यकताओं, जैसे कि पीने, भोजन पकाने, स्वच्छता बनाए रखने और अन्य घरेलू कार्यों के लिए आवश्यक होता है।

इसके अलावा, जल कृषि और पशुपालन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सिंचाई के लिए जल की आवश्यकता होती है, जिससे फसलें अच्छी तरह से उगती हैं और खाद्य उत्पादन संभव हो पाता है। पशुपालन में भी जल की आवश्यकता होती है, क्योंकि पशुओं के स्वास्थ्य और दुग्ध उत्पादन के लिए स्वच्छ जल आवश्यक है। उद्योगों में भी जल का उपयोग व्यापक रूप से किया जाता है, जैसे कि विनिर्माण, विद्युत उत्पादन और अन्य औद्योगिक प्रक्रियाओं में।

जल केवल मानव जीवन के लिए ही नहीं, बल्कि संपूर्ण जैव विविधता और पारिस्थितिक तंत्र के लिए भी महत्वपूर्ण है। नदियाँ, झीलें और महासागर कई प्रजातियों के लिए आवास प्रदान करते हैं और जल चक्र को बनाए रखते हैं। यदि जल की उपलब्धता में कमी आती है या यह प्रदूषित हो जाता है, तो न केवल मनुष्यों बल्कि अन्य जीव-जंतुओं और पौधों का जीवन भी प्रभावित होता है। इसलिए, जल की महत्ता को समझना और इसे संरक्षित करना हम सभी की नैतिक और सामाजिक जिम्मेदारी है। जल संरक्षण के उपाय अपनाकर, जल स्रोतों को स्वच्छ रखकर और जल के सतत उपयोग को सुनिश्चित करके हम जल संकट से बच सकते हैं और भविष्य की पीढ़ियों के लिए जल की उपलब्धता सुनिश्चित कर सकते हैं। जल ही जीवन है, और इसे बचाना हम सभी का कर्तव्य है।

जल संकट के कारण और प्रभाव

जल संकट एक वैश्विक समस्या बन चुकी है, जो कई प्राकृतिक और मानवजनित कारकों के कारण उत्पन्न हो रही है। जल की बढ़ती मांग, अनियंत्रित दोहन और जलवायु परिवर्तन जैसे कारणों से जल की उपलब्धता निरंतर घटती जा रही है। यदि समय रहते इसे समस्या का समाधान नहीं किया गया, तो आने वाली पीढ़ियों को गंभीर जल संकट का सामना करना पड़ेगा।

1. अत्यधिक जल दोहन और भूजल स्तर में गिरावट

मनुष्य द्वारा जल का अनियंत्रित दोहन जल संकट का एक प्रमुख कारण है। बढ़ती जनसंख्या, शहरीकरण और औद्योगीकरण के कारण जल की मांग में भारी वृद्धि हुई है, जिससे भूजल का स्तर तेजी से गिर रहा है। कृषि, उद्योग और घरेलू उपयोग के लिए अत्यधिक मात्रा में भूजल

निकाला जा रहा है, लेकिन उसके पुनर्भरण के लिए उचित प्रयास नहीं किए जा रहे हैं। परिणामस्वरूप, कई क्षेत्रों में कुएँ और नलकूप सूखते जा रहे हैं, जिससे जल संकट और भी गहरा हो रहा है।

2. जल स्रोतों का बढ़ता प्रदूषण

नदी, तालाब, झील और अन्य जल स्रोत तेजी से प्रदूषित हो रहे हैं। घरेलू और औद्योगिक कचरे के अनुचित निपटान से जल की गुणवत्ता प्रभावित हो रही है। शहरों से निकलने वाले गंदे नाले, कारखानों से बहने वाले रासायनिक अपशिष्ट और कृषि में उपयोग होने वाले कीटनाशक तथा रासायनिक उर्वरक जल को विषाक्त बना रहे हैं। प्रदूषित जल न केवल पीने के लिए अनुपयोगी हो जाता है, बल्कि इससे जलीय जीवों और पारिस्थितिक संतुलन पर भी गंभीर प्रभाव पड़ता है।

3. वर्षा जल संचयन की उपेक्षा

वर्षा जल एक महत्वपूर्ण प्राकृतिक संसाधन है, लेकिन इसका समुचित उपयोग नहीं हो पा रहा है। आधुनिक विकास के कारण परंपरागत जल संचयन प्रणालियाँ, जैसे कि तालाब, बावड़ियाँ और कुएँ उपेक्षित हो गए हैं। वर्षा का अधिकांश जल बहकर नालों और नदियों के माध्यम से समुद्र में चला जाता है, जिससे भूजल पुनर्भरण की प्रक्रिया बाधित होती है। यदि वर्षा जल संचयन को प्रभावी रूप से अपनाया जाए, तो जल संकट की समस्या काफी हद तक हल हो सकती है।

4. जलवायु परिवर्तन और अनियमित वर्षा

जलवायु परिवर्तन का प्रभाव जल संकट को और भी गंभीर बना रहा है। बढ़ते वैश्विक तापमान के कारण मौसम के पैटर्न में परिवर्तन हो रहा है, जिससे अनियमित वर्षा और सूखे की घटनाएँ बढ़ रही हैं। कई क्षेत्रों में अत्यधिक वर्षा से बाढ़ की समस्या उत्पन्न हो जाती है, जबकि कुछ स्थानों पर लंबे समय तक सूखा पड़ता है। इससे जल स्रोतों की स्थिति बिगड़ रही है और जल संकट अधिक विकराल रूप ले रहा है।

5. वनों की कटाई और जल संतुलन पर प्रभाव

वन पारिस्थितिकी तंत्र में जल संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पेड़ वर्षा जल को सोखकर भूजल स्तर को बनाए रखते हैं और जल स्रोतों को पुनर्भरण करने में सहायक होते हैं। लेकिन वनों की अंधाधुंध कटाई के कारण यह प्रक्रिया बाधित हो रही है। इससे न केवल जल संचयन की क्षमता प्रभावित होती है, बल्कि मिट्टी का कटाव बढ़ने से जल स्रोतों में गाद जमा हो जाती है, जिससे उनकी जल धारण क्षमता कम हो जाती है।

पारंपरिक जल संरक्षण विधियाँ

मारे पूर्वजों ने जल संरक्षण के लिए अनेक परंपरागत विधियाँ अपनाईं, जो आज भी प्रासंगिक हैं। इन पारंपरिक तकनीकों ने जल संकट से बचाने और भूजल स्तर को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। आधुनिक समय में जब जल संकट बढ़ता जा रहा है, तब हमें अपने पूर्वजों की इन विधियों को पुनर्जीवित करने और उन्हें व्यापक स्तर पर अपनाने की आवश्यकता है।

1. बावड़ियाँ, तालाब, नाड़ी और कुंड: जल संचयन के प्रभावी साधन

पारंपरिक जल संरक्षण में बावड़ियाँ, तालाब, नाड़ी और कुंड जैसे जलाशय प्रमुख रहे हैं। ये संरचनाएँ वर्षा जल को संचित करने और भूजल स्तर को बनाए रखने में अत्यंत सहायक होती थीं।

- बावड़ियाँ:** यह सीढ़ीनुमा जल संरचना होती थी, जो शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में जल भंडारण के लिए बनाई जाती थी। राजस्थान और गुजरात जैसे शुष्क क्षेत्रों में बावड़ियों का विशेष महत्व था, जहाँ ये न केवल जल संग्रहण बल्कि सामाजिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों का भी केंद्र होती थीं।
- तालाब:** गाँवों और कस्बों में तालाब बनाए जाते थे, जो वर्षा जल को संचित करने के लिए उपयोग किए जाते थे। ये जल स्रोत सिंचाई, मवेशियों को पानी उपलब्ध कराने और घरेलू उपयोग के लिए महत्वपूर्ण थे।
- नाड़ी:** राजस्थान के मरुस्थलीय क्षेत्रों में नाड़ी एक सामान्य जल संरक्षण तकनीक थी। यह छोटी झील जैसी संरचना होती थी, जो वर्षा जल एकत्र कर आसपास के समुदायों को जल उपलब्ध कराती थी।
- कुंड:** कुंड विशेष रूप से रेगिस्तानी इलाकों



में वर्षा जल को संचित करने के लिए बनाए जाते थे। इन्हें छतों और खुले क्षेत्रों से वर्षा जल एकत्र करने के लिए डिज़ाइन किया जाता था, जिससे जल की उपलब्धता बढ़ती थी।

2. सोख्ता गड्ढे: भूजल पुनर्भरण की पारंपरिक तकनीक

सोख्ता गड्ढे वर्षा जल को भूमिगत जल में प्रवाहित करने में सहायक होते थे। ये छोटे, छिद्रयुक्त गड्ढे होते थे, जिनका उपयोग वर्षा जल को जमीन में सोखने के लिए किया जाता था। इससे भूजल स्तर को बनाए रखने में मदद मिलती थी और नालियों में जलभराव की समस्या को भी रोका जाता था। आज के समय में, शहरों और गाँवों में सोख्ता गड्ढों को अपनाकर जल पुनर्भरण को बढ़ावा दिया जा सकता है।

3. जंगलों और वृक्षों का संरक्षण: जल संतुलन बनाए रखने का माध्यम

पेड़-पौधों का संरक्षण जल संचयन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वृक्षों की जड़ें मिट्टी को मजबूती प्रदान करती हैं और इसकी जल धारण क्षमता को बनाए रखती हैं। जंगलों के कटाव से जल चक्र प्रभावित होता है, जिससे वर्षा की अनिश्चितता बढ़ जाती है और भूजल स्तर गिरता है।

- वनों में जल धारण क्षमता अधिक होती है, जिससे भूजल पुनर्भरण की प्रक्रिया तेज होती है।
- वृक्षों की पत्तियाँ वाष्पीकरण और नमी बनाए रखने में सहायता करती हैं, जिससे स्थानीय जलवायु संतुलित बनी रहती है।
- पारंपरिक रूप से गाँवों में पीपल, बरगद और नीम जैसे वृक्षों को जल संरक्षण और पारिस्थितिकी संतुलन बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण माना जाता था।
- छोटी नहरें और चेक डैम:** जल संग्रहण और आपूर्ति के प्रभावी साधन
- छोटी नहरें:** ग्रामीण क्षेत्रों में नहरों का निर्माण जल के समुचित वितरण के लिए किया जाता था। ये नहरें वर्षा जल को खेतों और जलाशयों तक पहुँचाने में सहायक होती थीं।
- चेक डैम:** ये छोटे-छोटे बाँध होते थे, जो नदी और नालों पर बनाए जाते थे ताकि वर्षा जल को रोका जा सके और धीरे-धीरे इसे भूजल पुनर्भरण के लिए उपयोग किया जा सके।

5. घटियों और जलग्रहण क्षेत्रों का संरक्षण

पुराने समय में गाँवों के पास जलग्रहण क्षेत्रों का विशेष ध्यान रखा जाता था। इन क्षेत्रों में मिट्टी का कटाव कम करने, जल धारण क्षमता बढ़ाने और जल स्रोतों को रिचार्ज करने के लिए स्थानीय समुदाय सक्रिय भूमिका निभाते थे। वर्तमान में, जलग्रहण क्षेत्र विकास कार्यक्रमों को अपनाकर जल संकट को कम किया जा सकता है।

वर्षा जल संचयन की आधुनिक तकनीकें

आधुनिक तकनीकों के माध्यम से भी जल संरक्षण किया जा सकता है। छत पर वर्षा जल संग्रहण प्रणाली अपनाकर जल को भूमिगत टैंकों में संरक्षित किया जा सकता है, जो घरेलू उपयोग और कृषि के लिए लाभदायक होता है। सिंचाई में जल दक्षता बढ़ाने के लिए टपक सिंचाई और फव्वारा सिंचाई जैसी विधियाँ अपनाई जा सकती हैं, जिससे जल का अपव्यय कम होगा। पुनर्चक्रण की प्रक्रिया द्वारा घरेलू उपयोग के जल को निस्तारित कर दोबारा प्रयोग में लाया जा सकता है। गॉव स्तर पर छोटे-छोटे बांध, चेक डैम और गाद हटाने जैसे प्रयास किए जा सकते हैं, जिससे जल स्रोतों की दीर्घकालिकता बनी रहे।

जल संरक्षण के सामुदायिक प्रयास

जल संरक्षण को प्रभावी बनाने के लिए सामुदायिक प्रयासों की आवश्यकता है। गाँव स्तर पर जल समिति बनाकर जल संरक्षण की योजनाएँ लागू की जा सकती हैं। सामुदायिक हलमा के माध्यम से मिलकर जल संरचनाओं का निर्माण और रखरखाव किया जा सकता है। तालाब, कुएँ और झरनों की नियमित सफाई करने से जल स्रोतों की गुणवत्ता बनी रहती है। जल जागरूकता अभियान के तहत रैलियों, नाटकों और पोस्टरों के माध्यम से जल संरक्षण का संदेश व्यापक रूप से फैलाया जा सकता है। समुदाय में जल संरक्षण को एक सामाजिक उत्तरदायित्व के रूप में स्वीकार करना आवश्यक है।

जल स्वराज की दिशा में कदम

जल स्वराज का तात्पर्य जल से संबंधित निर्णयों को सामूहिक रूप से समुदाय द्वारा लेने और जल प्रबंधन को स्थानीय स्तर पर सुनिश्चित करने से है। जब समुदाय स्वयं अपने जल संसाधनों का संरक्षण, वितरण और पुनर्भरण की जिम्मेदारी उठाता है, तभी जल स्वराज की संकल्पना साकार होती है। जल स्वराज का उद्देश्य न केवल जल उपलब्धता को सुनिश्चित करना है, बल्कि यह भी है कि जल का उपयोग न्यायसंगत, सतत और समावेशी हो, ताकि हर व्यक्ति को जल की समान पहुँच प्राप्त हो सके।



इस दिशा में सबसे महत्वपूर्ण कदम स्थानीय जल स्रोतों का पुनरुद्धार करना है। पारंपरिक जल संरचनाएँ, जैसे कि तालाब, बावड़ियाँ, कुंड, नाड़ी और सोख्ता गड्ढों का पुनर्निर्माण और संरक्षण किया जाना चाहिए। इन जलाशयों में वर्षा जल को संचित करने की क्षमता होती है, जिससे भूजल स्तर को बनाए रखने में मदद मिलती है। इसके अलावा, जलग्रहण क्षेत्र विकास कार्यक्रमों को अपनाकर नदियों, झीलों और झरनों का संरक्षण किया जा सकता है, जिससे जल संकट को कम किया जा सके। सामुदायिक सहभागिता जल स्वराज की नींव है। जब लोग मिलकर जल संरक्षण के लिए कार्य करते हैं, तो इसके सकारात्मक परिणाम दिखाई देते हैं। जल उपभोग के नियमों को सामूहिक रूप से निर्धारित करना, जल वितरण प्रणाली को पारदर्शी बनाना और जल संग्रहण के उपायों को प्रोत्साहित करना आवश्यक है। उदाहरण के लिए, यदि गाँवों में पारंपरिक जल स्रोतों की सफाई और रखरखाव सामूहिक रूप से किया जाए, तो जल की उपलब्धता में निरंतरता बनी रह सकती है।

कृषि क्षेत्र में जल संरक्षण की आधुनिक और पारंपरिक तकनीकों को अपनाकर जल की बचत की जा सकती है। ड्रिप सिंचाई और स्प्रिंकलर जैसी प्रणालियाँ जल के कुशल उपयोग में सहायक होती हैं। इसके साथ ही, फसल चक्र अपनाकर और सूखा-सहिष्णु फसलों को प्राथमिकता देकर भी जल की खपत को कम किया जा सकता है। वर्षा आधारित कृषि को बढ़ावा देना और जैविक खेती के तरीकों को अपनाना भी जल संरक्षण में सहायक हो सकता है।

सरकार द्वारा जल संरक्षण और प्रबंधन के लिए कई योजनाएँ और अनुदान उपलब्ध कराए जाते हैं। इनका सही तरीके से क्रियान्वयन करके जल संसाधनों को संरक्षित किया जा सकता है। विभिन्न सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों के माध्यम से जल संरक्षण अभियानों को ग्रामीण और शहरी स्तर पर फैलाया जाना चाहिए। जागरूकता अभियान, प्रशिक्षण कार्यक्रम और सामुदायिक बैठकों के माध्यम से लोगों को जल स्वराज के महत्व को समझाने की आवश्यकता है। जब समुदाय अपने जल संसाधनों के प्रबंधन का नियंत्रण स्वयं करेगा, तो जल स्वराज की अवधारणा को साकार किया जा सकेगा। जल केवल एक प्राकृतिक संसाधन नहीं, बल्कि एक सामुदायिक धरोहर है, जिसका संरक्षण हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी है। जल स्वराज के माध्यम से ही हम जल संकट को कम कर सकते हैं और एक समृद्ध, स्वावलंबी और जल-संपन्न समाज का निर्माण कर सकते हैं।



बदलते मौसम में बच्चों का पोषण और स्वास्थ्य

आदिवासी ट्राई जक्शन राजस्थान, गुजरात एवं मध्यप्रदेश के जिलों में विविध जलवायु परिस्थितियाँ पाई जाती हैं, जिनका बच्चों के स्वास्थ्य और पोषण पर गहरा प्रभाव पड़ता है। विशेष रूप से सर्दियों के समापन और गर्मियों की शुरुआत के दौरान, मौसम के परिवर्तन के कारण बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी आ सकती है। इस समय शरीर के तापमान में अचानक परिवर्तन से अनेक संक्रमणों और बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में, बच्चों का उचित पोषण और देखभाल अत्यंत आवश्यक हो जाता है।

आदिवासी समुदायों में पारंपरिक खान-पान और परम्परागत ज्ञान बच्चों की देखभाल और पोषण में अहम भूमिका निभाते हैं। समुदायों का अनुभव और उनके पारंपरिक उपाय मौसम के बदलाव को ध्यान में रखते हुए बच्चों के स्वास्थ्य को मजबूत रखने में मदद करते हैं। परंपरागत आहार, जैसे ताजे फल, औषधीय पौधे, और खास प्रकार की जड़ी-बूटियाँ, जो मौसम के अनुरूप होते हैं, बच्चों की रोग अत्य्रोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक होते हैं। इसके अतिरिक्त, स्वदेशी तरीकों से बच्चों को मौसम के अनुकूल कपड़े, सुरक्षित स्थान, और उचित हाइजीन के बारे में जानकारी दी जाती है। इस प्रकार, आदिवासी समुदायों की जीवनशैली में मौसम परिवर्तन के समय बच्चों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए अपनाए गए पारंपरिक उपाय बच्चों की समग्र भलाई सुनिश्चित करते हैं और उन्हें मौसम के संक्रमणों से बचाने में मदद करते हैं।

बदलते मौसम में होने वाली समस्याएँ

सर्दी से गर्मी में बदलाव के कारण बच्चों की प्रतिरक्षा प्रणाली पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है, जिससे वे विभिन्न बीमारियों का शिकार हो सकते हैं। इस मौसम परिवर्तन के दौरान निम्नलिखित बीमारियाँ आमतौर पर देखने को मिलती हैं

1. **सांस से जुड़ी समस्याएँ** – मौसम के बदलाव से नाक बंद होना, खांसी, जुकाम, अस्थमा और ब्रोंकाइटिस जैसी समस्याएँ बढ़ जाती हैं। ठंडी से गर्मी की ओर बढ़ते समय इन बिमारियों की संभावना अधिक हो जाती है, खासकर छोटे बच्चों में।



2. **डायरिया और पेट के संक्रमण** – गर्मी बढ़ने के साथ दूषित पानी और खाद्य पदार्थों के सेवन से दस्त और पेट के संक्रमणों का खतरा भी बढ़ जाता है। बच्चों में इन बीमारियों का प्रभाव अधिक होता

है, क्योंकि उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली पूरी तरह से विकसित नहीं होती है।

3. **त्वचा संक्रमण** – मौसम परिवर्तन से पसीने और गंदगी का अधिक संचय होता है, जिससे घर्मीरोंय, फंगल इंफेक्शन, खुजली और अन्य त्वचा रोग उत्पन्न हो सकते हैं। गर्मियों में त्वचा पर अधिक



घर्षण और आर्द्रता के कारण ये समस्याएँ बढ़ सकती हैं।

4. **गर्मी से जुड़ी समस्याएँ** – तेज गर्मी के कारण बच्चों में डिहाइड्रेशन, लू लगना और चक्कर आना जैसी समस्याएँ आम हो जाती हैं। शरीर में पानी की कमी और अत्यधिक गर्मी से बच्चों को शारीरिक कमजोरी और थकावट महसूस हो सकती है।

5. **आंखों से जुड़ी समस्याएँ** – गर्मी के मौसम में धूल और प्रदूषण के कारण बच्चों को आंखों में जलन, खुजली, और संक्रमण जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। इससे आंखों की सुरक्षा में कमी आ सकती है, खासकर जब बाहर ज्यादा समय बिताया जाता है।



6. **मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द** – मौसम के बदलाव के कारण बच्चों में मांसपेशियों और जोड़ों में अकड़न और दर्द की समस्या हो सकती है, जो सामान्य रूप से गर्मी के महीनों में बढ़ जाती है।

7. **इन्फेक्शंस और वायरल बीमारियाँ** – गर्मियों में संक्रमण फैलने की दर अधिक होती है, जैसे वायरल बुखार, सर्दी-जुकाम, और फ्लू, जो बच्चे की नाजुक स्वास्थ्य प्रणाली को प्रभावित कर सकते हैं।

बचाव के तरीके

- बच्चों को साफ और हल्के सूती कपड़े पहनाएँ ताकि शरीर को

समुदाय में प्रारंभिक बाल विकास, पोषण और शिक्षा में माता-पिता की भूमिका

भारत के आदिवासी समुदायों में पारंपरिक जीवनशैली और जैविक संसाधनों का समृद्ध भंडार मौजूद है। इनके बीच, बच्चों के प्रारंभिक विकास, पोषण और शिक्षा को सुनिश्चित करना एक महत्वपूर्ण विषय है। वाग्धारा संस्था इसी दिशा में कार्यरत है, जो आदिवासी परिवारों को जागरूक करने और पारंपरिक पोषण एवं शिक्षा पद्धतियों को पुनर्जीवित करने का कार्य कर रही है। आदिवासी परिवारों में बच्चों की देखभाल, उनके मानसिक एवं शारीरिक विकास के साथ-साथ उनकी प्रारंभिक शिक्षा में माता-पिता की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। समाज की यह बुनियादी इकाई ही बच्चों को सही मार्गदर्शन, संतुलित आहार और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान कर सकती है। परंतु, बदलते समय के साथ बाहरी खान-पान, आधुनिक जीवनशैली और औपचारिक शिक्षा की सीमित पहुंच के कारण पारंपरिक ज्ञान की गिरावट देखी जा रही है। ऐसे में समुदाय को



जागरूक करना और स्थानीय संसाधनों से भरपूर शिक्षा एवं आहार प्रणाली को पुनः अपनाने की सशक्त आवश्यकता है । **पारंपरिक खाद्य प्रणाली, पोषण और शिक्षा का महत्व** आदिवासी समुदायों में पारंपरिक खाद्य प्रणालियों सदियों से संचित ज्ञान, अनुभव और प्रकृति के साथ सह-अस्तित्व का परिणाम रही हैं। इन समुदायों के आहार में मोटे अनाज जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, कुटकी, समा आदि प्रमुख रहे हैं, जो पोषण से भरपूर होते हैं और कुपोषण को दूर करने में सहायक हैं। इसके अलावा, जंगलों से प्राप्त प्राकृतिक खाद्य पदार्थ जैसे महुआ, चि्रौंजी, जंगली शहद, विभिन्न प्रकार की पत्तेदार सब्जियाँ और कंद-मूल भी इनके आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं। ये सभी खाद्य पदार्थ न केवल पोषण प्रदान करते हैं, बल्कि जलवायु और पर्यावरणीय परिस्थितियों के अनुरूप भी होते हैं, जिससे इनकी खेती और संग्रहण भी टिकाऊ रहता है।

आज के दौर में, जब संसाधित भोजन और बाहरी आहार प्रणाली का प्रभाव बढ़ता जा रहा है, पारंपरिक खाद्य प्रणालियों का संरक्षण और पुनर्स्थापना आवश्यक हो गया है। ये खाद्य पदार्थ बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं और शिशुओं के लिए पारंपरिक आहार अत्यंत लाभकारी होता है, क्योंकि यह प्राकृतिक रूप से संतुलित पोषण प्रदान करता है। यदि समुदाय स्तर पर इन खाद्य प्रणालियों को बढ़ावा दिया जाए और नई पीढ़ी को इनके महत्व के बारे में बताया जाए, तो कुपोषण की समस्या को प्रभावी रूप से कम किया जा सकता है।

शिक्षा में पारंपरिक पद्धतियों की भूमिका

पारंपरिक शिक्षण पद्धतियाँ बच्चों की मौलिक जिज्ञासा को बनाए रखती हैं और उन्हें समुदाय के मूल्यों से जोड़ती हैं। आदिवासी समाज में लोकगीत, लोककथाएँ, पारंपरिक खेल, और कहानियों के माध्यम से ज्ञान का हस्तांतरण होता रहा है। इन विधियों के माध्यम से बच्चों में सीखने की प्रवृत्ति विकसित होती है, जिससे वे जीवन के व्यवहारिक और नैतिक पक्षों को भी समझ पाते हैं। इन पारंपरिक शिक्षा पद्धतियों में औपचारिक विद्यालयी शिक्षा से भी अधिक प्रभावशीलता देखी गई है, क्योंकि यह बच्चों के प्राकृतिक परिवेश और उनकी संस्कृति से जुड़ी होती है।

माता-पिता और समुदाय की सक्रिय भागीदारी शिक्षा को अधिक प्रभावी बना सकती है। यदि माता-पिता पारंपरिक कहानियाँ सुनाने, गीतों के माध्यम से गणित व भाषा सिखाने, और प्रकृति के तत्वों को शिक्षा का आधार बनाने की पहल करें, तो बच्चे न केवल औपचारिक शिक्षा में बेहतर प्रदर्शन करेंगे, बल्कि वे अपने सांस्कृतिक मूल्यों को भी आत्मसात करेंगे। समुदाय आधारित शिक्षण प्रणाली बच्चों को सहयोगात्मक रूप से सीखने और अपनी जड़ों से जुड़े रहने की प्रेरणा देती है।

बच्चों की प्रारंभिक देखभाल और माता-पिता की भूमिका बच्चों के प्रारंभिक विकास में माता-पिता की भूमिका केवल पोषण तक सीमित नहीं होती, बल्कि उनके मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान देती है। माता-पिता, विशेष रूप से माताएँ, यदि बच्चों की शिक्षा और समग्र विकास में सक्रिय भूमिका निभाती हैं, तो बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास अधिक संतुलित और प्रभावी होता है। वाग्धारा संस्था द्वारा किए गए शोध दर्शाते हैं कि जिन परिवारों में माता-पिता अपने बच्चों की शिक्षा और पारंपरिक ज्ञान से जुड़ाव को प्रोत्साहित करते हैं, वहाँ बच्चे अधिक आत्मनिर्भर, जिज्ञासु और रचनात्मक होते हैं। इसलिए, यह आवश्यक है कि माता-पिता को पारंपरिक शिक्षण पद्धतियों के महत्व और उनके पुनर्जीवन की प्रक्रिया से जोड़ा जाए।

पारंपरिक शिक्षण पद्धतियों का पुनर्जीवन

आदिवासी समुदायों में शिक्षा केवल औपचारिक विद्यालयों तक सीमित नहीं होती, बल्कि यह एक सतत प्रक्रिया होती है, जो परिवार, समाज और प्रकृति के बीच गहरे संबंधों के माध्यम से संचालित होती है। उनकी पारंपरिक शिक्षण पद्धतियाँ न केवल ज्ञान के हस्तांतरण का माध्यम हैं, बल्कि यह बच्चों में नैतिकता, रचनात्मकता और सामुदायिक मूल्यों का भी विकास करती हैं। **लोकगीत, कहानियाँ और खेल: सीखने के सहज माध्यम** आदिवासी समाजों में लोकगीत, पारंपरिक कहानियाँ और खेल बच्चों की शिक्षा के महत्वपूर्ण साधन रहे हैं। ये विधाएँ न केवल मनोरंजन का साधन हैं, बल्कि उनमें जीवन के मूलभूत सिद्धांत, नैतिक शिक्षा और व्यवहारिक ज्ञान भी समाहित होते हैं।



- लोकगीतों के माध्यम से नैतिक शिक्षा** – लोकगीतों में जीवन के मूल्य, परिश्रम, प्रकृति के प्रति सम्मान, और सामूहिकता की भावना समाहित होती है। जब बच्चे इन्हें गाते हैं या सुनते हैं, तो वे अनजाने में ही अपनी संस्कृति, परंपराओं और सामाजिक जिम्मेदारियों से परिचित हो जाते हैं।
- कहानियाँ: संस्कृति और प्रकृति का ज्ञान** – बुजुर्गों द्वारा सुनाई जाने वाली कहानियाँ बच्चों को उनकी संस्कृति से जोड़ने का सबसे प्रभावी माध्यम हैं। इन कहानियों में प्रकृति, जानवरों, देवताओं, पूर्वजों और समाज के नियमों की बातें होती हैं, जिससे बच्चे पर्यावरण और सामाजिक संरचना के प्रति जागरूक बनते हैं। वे समझते हैं कि जल, जंगल, और जमीन का संतुलन बनाए रखना क्यों आवश्यक है।
- पारंपरिक खेल: सहकार और रचनात्मकता का विकास** – पारंपरिक खेल बच्चों को न केवल शारीरिक रूप से सक्षम बनाते

उचित वेंटिलेशन मिल सके।

- बच्चों को संतुलित आहार दें, जिसमें मौसमी फल और सब्जियाँ अधिक मात्रा में हों।
- दिन में कम से कम एक से दो बार नहलाएँ और पसीने से बचाव के लिए हल्के कपड़े पहनाएँ।
- बाहरी संक्रमण से बचाव के लिए नियमित रूप से साबुन से हाथ धोने की आदत डालें।
- कच्चे आम (केरी की छाछ) का शरबत डिहाइड्रेशन और लू से बचाव करता है।
- सहजन के पते बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।
- बच्चों को सूरज की तेज किरणों से बचाकर छायादार स्थानों पर रखे।
- डांगरा, टिप्सर, खीरा, तरबूज और नारियल पानी गर्मी में शरीर को ठंडा रखते हुए इनका अधिक उपयोग करे ।
- मिट्टी के बर्तन में पानी ठंडा रहता है, जो बच्चों को पिलाना फायदेमंद होता इसलिए मिट्टी के बर्तन का पानी पिये।

प्रतिरक्षा (इम्युनिटी) बढ़ाने वाले पारंपरिक आहार

बच्चों की इम्युनिटी को मजबूत करने के लिए पारंपरिक आहार अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विशेष रूप से आदिवासी समुदायों में कई प्राकृतिक खाद्य पदार्थ और देसी नुस्खे अपनाए जाते हैं जो बच्चों को स्वस्थ रखते हैं।

1. **अंकुरित अनाज और दलहन**

- गेहूँ, चना, मूंग, और मसूर को अंकुरित करके खाने से शरीर को प्रचुर मात्रा में प्रोटीन, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट मिलते हैं।
- अंकुरित अनाज को गुड़ और देसी घी के साथ मिलाकर खिलाने से बच्चों की हड्डियाँ और मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

2. **परंपरागत काढ़ा और चाय**

- तुलसी, अदरक, काली मिर्च और हल्दी से बना काढ़ा सर्दी-खांसी से बचाने में सहायक होता है।
- गिलोय और महुआ के फूल जैसी जड़ी-बूटियाँ बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं।
- मौसमी फल और सूखे मेवे**
- आम, पपीता, बेल, खरबूजा और तरबूज जैसे फल शरीर में पानी की कमी को दूर रखते हैं।
- बादाम, अखरोट, खजूर और किशमिश बच्चों की मानसिक और शारीरिक वृद्धि में सहायक होते हैं।

4. **देसी घी और गुड़**

- देसी घी शरीर की गर्मी को संतुलित करने में मदद करता है और ऊर्जा का अच्छा स्रोत है।
- गुड़, लौह तत्व से भरपूर होता है और शरीर को साफ रखने में सहायक होता है।

गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने वाले पारंपरिक पेय

गर्मियों में शरीर को ठंडा और हाइड्रेटेड बनाए रखना बेहद जरूरी

होता है। पारंपरिक आदिवासी खानपान में ऐसे कई पेय शामिल हैं जो प्राकृतिक रूप से ठंडक प्रदान करते हैं।

1. **सत्तू**

- सत्तू चने और जौ से बनाया जाता है, जो प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होता है।
- यह शरीर को ठंडा रखता है और लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करता है।

2. **बेल शरबत/ बील पत्र**

- बेल प्राकृतिक रूप से ठंडक प्रदान करता है और पाचन को सुधारता है।
- गर्मी के कारण होने वाले पेट दर्द और डायरिया से बचाव करता है।
- छाछ और मट्ठा**
- यह पाचन में सहायता करता है और शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखता है।
- इसमें प्राकृतिक प्रोबायोटिक्स होते हैं, जो आंतों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।

4. **नींबू-पुदीना पानी**

- नींबू विटामिन C से भरपूर होता है, जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।
- पुदीना शरीर को ठंडक प्रदान करता है और पाचन में मदद करता है।

परमपरागत खान पान और आदिवासी समुदायों की भूमिका आदिवासी समुदायों की पारंपरिक खानपान प्रणाली संतुलित और पोषण से भरपूर होती है। उनका भोजन स्थानीय रूप से उपलब्ध मौसमी अनाज, सब्जियों, जड़ी-बूटियों और प्राकृतिक पेय पर आधारित होता है।

1. **बाजरा और रागी का उपयोग**

- बाजरा और रागी प्राकृतिक रूप से ठंडक प्रदान करते हैं और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।
- रागी कैल्शियम का उत्तम स्रोत है, जो बच्चों की हड्डियों को मजबूत बनाता है।

2. **पारंपरिक पत्तेदार सब्जियाँ**

- सहजन, बथुआ, चोलाई, रंजन, ककड़ी, पालक, मैथी जैसी पत्तेदार सब्जियाँ आवश्यक विटामिन और मिनरल प्रदान करती हैं।

3. **पेय और औषधीय वनस्पतियाँ**

- जंगलों में उपलब्ध जड़ी-बूटियाँ जैसे गिलोय, तुलसी, आंवला आदि का उपयोग समुदाय के लिए सदियों से स्वास्थ्य लाभ के लिए जाने जाते है, इनका उपयोग निरंतर करते रहे ।

बदलते मौसम में बच्चों का स्वास्थ्य बनाए रखना केवल पोषण ही नहीं, बल्कि सही जीवनशैली, स्वच्छता और परंपरागत ज्ञान को अपनाने पर निर्भर करता है। आदिवासी समुदायों की खानपान प्रणाली और पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियाँ बच्चों के समग्र विकास में सहायक सिद्ध हो सकती हैं। यदि हम आधुनिक विज्ञान और पारंपरिक ज्ञान को एक साथ अपनाएँ, तो यह बच्चों के लिए एक स्वस्थ और समृद्ध भविष्य का मार्ग प्रशस्त करेगा।

हैं, बल्कि उनमें टीम वर्क, समस्या-समाधान और नेतृत्व क्षमता का भी विकास करते हैं। ये खेल अक्सर प्रकृति से जुड़े होते हैं, जिससे बच्चों में संसाधनों का समझदारी से उपयोग करने की भावना विकसित होती है।

संतुलित जीवन और सामुदायिक चेतना

पारंपरिक शिक्षण पद्धतियाँ बच्चों को समाज और प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करने की समझ प्रदान करती हैं। जब वे अपने परिवेश से जुड़ी कहानियाँ सुनते हैं या खेलों में भाग लेते हैं, तो वे अपनी संस्कृति के महत्व को पहचानते हैं। यह प्रक्रिया उन्हें न केवल एक जिम्मेदार नागरिक बनने में सहायता करती है, बल्कि उन्हें अपनी जड़ों से जोड़कर आत्मनिर्भर और स्वाभिमानी भी बनाती है।

डिजिटल शिक्षा और पारंपरिक पद्धतियों के बीच संतुलन

आज के समय में डिजिटल शिक्षा का प्रभाव तेजी से बढ़ रहा है, जिससे बच्चों की सीखने की प्रक्रिया पर व्यापक प्रभाव पड़ रहा है। हालांकि, यह आवश्यक है कि डिजिटल साधनों का उपयोग पारंपरिक शिक्षण पद्धतियों के साथ संतुलित रूप से किया जाए। केवल तकनीक आधारित शिक्षा पर निर्भर रहने से बच्चे अपने परिवेश, संस्कृति और व्यवहारिक जीवन कौशल से दूर हो सकते हैं। इसके बजाय, यदि डिजिटल संसाधनों का उपयोग पारंपरिक कहानियों, लोकगीतों और व्यावहारिक शिक्षा को सुदृढ़ करने के लिए किया जाए, तो यह एक प्रभावी शिक्षण पद्धति बन सकती है। माता-पिता और शिक्षकों को इस दिशा में प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है, ताकि वे डिजिटल शिक्षा को एक पूरक उपकरण के रूप में अपनाएँ, न कि एकमात्र स्रोत के रूप में।

स्वच्छता और शिक्षा के बीच संबंध

बच्चों के संपूर्ण विकास के लिए केवल शिक्षा ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि संतुलित पोषण, नियमित टीकाकरण और स्वच्छता भी उतने ही आवश्यक घटक हैं। एक स्वस्थ शरीर ही एक सक्रिय और जिज्ञासु मन का आधार बनता है। जब बच्चे शारीरिक रूप से स्वस्थ होते हैं, तो वे अधिक ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, नई चीजें सीखने में रुचि लेते हैं और मानसिक रूप से भी मजबूत बनते हैं। लेकिन कई आदिवासी समुदायों में आज भी उचित स्वास्थ्य सेवाओं, पोषण संबंधी जागरूकता और टीकाकरण जैसी बुनियादी आवश्यकताओं की पहुंच सीमित है, जिससे उनके बच्चों का समुचित विकास प्रभावित होता है। इन समुदायों में माता-पिता और अभिभावकों के पास स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता से संबंधित सही जानकारी नहीं होती, जिससे कुपोषण, टीकाकरण की कमी और अस्वच्छता के कारण होने वाली बीमारियाँ आम हो जाती हैं। इसके परिणामस्वरूप, बच्चों की शारीरिक वृद्धि धीमी पड़ जाती है, उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है और शिक्षा में उनकी रुचि व उपस्थिति भी कम हो जाती है। इस चुनौती का समाधान करने के लिएवाग्धारा संस्थाजैसे संगठन समुदाय को जागरूक करने और सही जानकारी पहुँचाने का कार्य कर रहे हैं, ताकि माता-पिता यह समझ सकें कि पोषण, टीकाकरण और शिक्षा का आपस में गहरा संबंध है और इनका समावेश ही बच्चों को सुरक्षित और उज्ज्वल भविष्य प्रदान कर सकता है।

पोषण का महत्व और आंगनवाड़ी केंद्रों की भूमिका

पोषण बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है। यदि बचपन में बच्चों को पर्याप्त और संतुलित पोषण न मिले, तो उनका विकास रुक सकता है, उनकी सीखने की क्षमता प्रभावित हो सकती है और वे विभिन्न रोगों की चपेट में आ सकते हैं। भारत के आदिवासी समुदायों में कुपोषण एक बड़ी समस्या है, जिसका प्रमुख कारण संतुलित आहार की कमी और सही पोषण संबंधी जानकारी का अभाव है। कुपोषित बच्चों में एनीमिया, कमजोर हड्डियाँ, मानसिक विकास में रुकावट और संक्रमण का अधिक खतरा रहता है। इसलिए, यह जरूरी है कि आंगनवाड़ी केंद्रों और विद्यालयों मेंसंतुलित और पोषण युक्त भोजनकी उपलब्धता सुनिश्चित की जाए। पारंपरिक खाद्य पदार्थ जैसेसत्तू, बाजरा, ज्वार,

दालें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मौसमी फल और सूखे मेवेबच्चों को आवश्यक विटामिन, प्रोटीन और खनिज प्रदान करते हैं, जिससे उनका संपूर्ण विकास संभव होता है। इसके साथ ही, माताओं को भी संतुलित आहार के महत्व के बारे में शिक्षित किया जाना चाहिए, ताकि वे अपने बच्चों के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान दे सकें।

टीकाकरण: बीमारियों से सुरक्षा की ढाल

टीकाकरण बच्चों को घातक बीमारियों से बचाने का एक महत्वपूर्ण तरीका है, लेकिन जानकारी के अभाव या कई बार गलत धारणाओं के कारण माता-पिता अपने बच्चों का पूरा टीकाकरण नहीं करवा पाते। इससे पोलियो, खरसा, टेटनस, डिथीरिया, न्यूमोनिया और डायरिया जैसी बीमारियाँ का खतरा बढ़ जाता है। कई बार आदिवासी क्षेत्रों में स्वास्थ्य सुविधाओं की सीमित पहुँच के कारण टीकाकरण कार्यक्रमों को प्रभावी रूप से लागू नहीं किया जा पाता, जिससे बच्चों का स्वास्थ्य जोखिम में पड़ जाता है। समुदाय को यह समझाना आवश्यक है कि टीकाकरण केवल एक चिकित्सा प्रक्रिया नहीं, बल्किबच्चे के सुरक्षित भविष्य की आधारशिलाहै। यदि बच्चे नियमित रूप से टीकाकरण प्राप्त करते हैं, तो उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और वे गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रहते हैं। सरकार द्वारा चलाए जा रहेसंपूर्ण टीकाकरण अभियानका लाभ प्रत्येक माता-पिता को उठाना चाहिए, ताकि उनके बच्चे एक स्वस्थ और सुरक्षित जीवन जी सकें।

स्वच्छता और स्वास्थ्य: छोटी आदतें, बड़ा प्रभाव

स्वच्छता बच्चों की सेहत बनाए रखने में अहम भूमिका निभाती है, क्योंकि गंदगी और अशुद्ध जल से अनेक संक्रामक बीमारियाँ फैलती हैं। दस्त, टाइफाइड, हैजा, त्वचा संक्रमण और सांस से जुड़ी बीमारियाँ अक्सर अस्वच्छता के कारण होती हैं। यदि स्वच्छता को प्राथमिकता दी जाए, तो इन बीमारियों को काफी हद तक रोका जा सकता है। इसके लिए बच्चों कोहाथ धोने की आदत, स्वच्छ पेयजल का उपयोग, साफ-सुथरे कपड़े पहनने और व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करने के लिए प्रेरित करना आवश्यक है। विद्यालयों और आंगनवाड़ी केंद्रों में बच्चों को नियमित रूप से हाथ धोने, स्वच्छता अपनाने और अपने आस-पास सफाई रखने के लिए जागरूक किया जाना चाहिए। खुले में शौच की प्रथा को समाप्त कर स्वच्छ भारत अभियान को सशक्त बनाना भी आवश्यक है, ताकि बच्चों को एक सुरक्षित और स्वस्थ वातावरण मिल सके।

समुदाय आधारित प्रयास, शिक्षा और संगठन की भूमिका

समाज आधारित प्रयासों के बिना किसी भी अभियान को सफल बनाना कठिन होता है। संगठन इस दिशा में पंचायतों, महिला समूहों, युवा और अन्य सामुदायिक संगठनों को जोड़कर कार्य कर रही है। माताओं को सशक्त बनाने के लिए विशेष प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए जा रहे हैं, जिससे वे अपने बच्चों की देखभाल और शिक्षा में और अधिक कुशल बन सकें। गाँव स्तर पर पारंपरिक शिक्षा केंद्र और पोषण वाटिकार्एँ (Nutrition Gardens) स्थापित करने का भी प्रयास किया जा रहा है, ताकि समुदाय अपने स्वयं के संसाधनों का उत्पादन कर सकें और बच्चों के शैक्षिक और आहार में पौष्टिकता बनी रहे।

निष्कर्ष और आगे की राह

प्रारंभिक बाल विकास, पोषण और शिक्षा को लेकर समुदाय की जागरूकता बढ़ाना एक दीर्घकालिक प्रक्रिया है, जिसमें माता-पिता, बुजुर्ग, शिक्षक, और सामुदायिक संगठन सभी की भूमिका होती है। वाग्धारा संस्था इस दिशा में निरंतर प्रयासरत है और आदिवासी समुदाय को अपने पारंपरिक ज्ञान, संसाधनों और सामाजिक संरचना के माध्यम से सशक्त बना रही है। यदि समुदाय समग्र रूप से बच्चों के समुचित विकास और शिक्षा के प्रति जागरूक रहेगा, तो भविष्य में एक स्वस्थ, शिक्षित और आत्मनिर्भर पीढ़ी का निर्माण संभव होगा।



कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियां

कच्चे आम के औषधीय गुण एवं उपयोग



कच्चा आम, जिसे कैरी भी कहा जाता है, भारतीय उपमहाद्वीप में गर्मी के मौसम में बहुत पसंद किया जाता है। यह केवल स्वाद में ही नहीं, बल्कि औषधीय गुणों में भी अत्यंत लाभकारी होता है। आयुर्वेद में कच्चे आम को अनेक रोगों के उपचार में उपयोगी माना गया है। इसमें विटामिन सी, विटामिन ए, कैल्शियम, पोटैशियम, एंटीऑक्सिडेंट और कई अन्य पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

कच्चे आम के औषधीय गुण

1. शरीर की गर्मी को दूर करता है | गर्मियों में लू लगने की समस्या आम होती है। कच्चे आम का पना (अमचूर से बना शरबत) शरीर को ठंडक पहुंचाता है और लू से बचाव करता है।
2. पाचन में सहायक कच्चे आम में फाइबर और एंजाइम होते हैं, जो पाचन क्रिया को सुधारते हैं। यह कब्ज, अपच और गैस की समस्या को दूर करने में मदद करता है।
3. प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है इसमें मौजूद विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट्स रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे शरीर संक्रमण से लड़ने में सक्षम होता है।
4. हृदय के लिए लाभकारी कच्चे आम में मौजूद पोटैशियम और मैग्नीशियम हृदय को स्वस्थ रखते हैं और उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।
5. खून की कमी (एनीमिया) को दूर करता है कच्चे आम में आयरन होता है, जो शरीर में रक्त निर्माण की प्रक्रिया को बढ़ाता है और एनीमिया से बचने में सहायक होता है।
6. त्वचा के लिए लाभकारी इसमें मौजूद विटामिन ए और विटामिन सी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखते हैं।
7. डायबिटीज में लाभकारी कच्चे आम में प्राकृतिक शर्करा कम होती है, जिससे यह मधुमेह रोगियों के लिए भी सुरक्षित हो सकता है।



कच्चे आम के उपयोग

1. आम पना गर्मियों में लू से बचने के लिए कच्चे आम का पना पीना फायदेमंद होता है। इसे गुड़, पुदीना और काला नमक मिलाकर बनाया जाता है।
2. अचार कच्चे आम का अचार भारतीय घरों में बहुत लोकप्रिय है। यह न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि पाचन के लिए भी लाभकारी होता है।
3. चटनी कच्चे आम की चटनी में पुदीना, हरी मिर्च और गुड़ मिलाकर बनाया जाता है, जो स्वाद और सेहत दोनों के लिए फायदेमंद होती है।
4. अमचूर (सूखा आम पाउडर) अमचूर खट्टे स्वाद के लिए विभिन्न व्यंजनों में डाला जाता है और यह पाचन को सुधारने में मदद करता है।
5. सब्जी और दाल में उपयोग कई घरों में कच्चे आम को दाल या सब्जी में डालकर स्वाद बढ़ाया जाता है।

कच्चा आम केवल स्वाद के लिए ही नहीं, बल्कि अपने औषधीय गुणों के कारण भी बहुत उपयोगी है। यह पाचन, हृदय, प्रतिरक्षा तंत्र

और त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। इसके नियमित सेवन से कई स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं, खासकर गर्मियों में। आदिवासी क्षेत्रों में कच्चे आम का विशेष महत्व होता है। यह न केवल भोजन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, बल्कि सांस्कृतिक और औषधीय दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण माना जाता है। आम केवल एक फल नहीं है, बल्कि भारतीय संस्कृति, परंपरा और धार्मिक मान्यताओं में इसका विशेष स्थान है। इसे 'फलों का राजा' कहा जाता है और यह विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानों, लोककथाओं और सांस्कृतिक रीति-रिवाजों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

1. पारंपरिक भोजन में उपयोग:

- कच्चे आम से चटनी, आचार, और पेय पदार्थ (जैसे पना) बनाए जाते हैं।
 - गर्मियों में यह लू से बचाने के लिए उपयोग किया जाता है।
 - इसे मसालों के साथ मिलाकर पारंपरिक व्यंजन तैयार किए जाते हैं।
- ### 2. औषधीय महत्व:
- आयुर्वेद और पारंपरिक आदिवासी चिकित्सा में इसे पाचन के लिए लाभकारी माना जाता है।
 - कच्चे आम में विटामिन C अधिक मात्रा में होता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
 - गर्मी के प्रकोप से बचाने के लिए इसे ठंडे पानी में डालकर सेवन किया जाता है।

3. सांस्कृतिक और धार्मिक मान्यता:

- कई आदिवासी समुदायों में कच्चे आम को शुभ माना जाता है और इसका उपयोग त्योहारों एवं अनुष्ठानों में किया जाता है।
- फसल कटाई के दौरान इसे प्रसाद के रूप में बांटने की परंपरा भी देखी जाती है।
- आम को पवित्र माना जाता है और इसे देवी-देवताओं को अर्पित किया जाता है।



- पूजा-पाठ में आम के पत्तों का उपयोग मंगलकारी माना जाता है और इन्हें तोरण (द्वार सजावट) के रूप में लगाया जाता है।
- ### 4. आर्थिक महत्व:
- कई आदिवासी समुदाय कच्चे आम को बेचकर आय अर्जित करते हैं।
 - इससे बने उत्पादों को बाजार में बेचकर जीविका चलाई जाती है।
 - ग्रामीण और आदिवासी समुदाय आम की खेती से अपनी आजीविका चलाते हैं।

आदिवासी समाज में कच्चे आम का विशेष स्थान है, यह केवल एक फल नहीं, बल्कि उनकी संस्कृति, परंपरा, और स्वास्थ्य से गहराई से जुड़ा हुआ है।



एक कदम आत्मनिर्भर की ओर

लालजी पिता कालू
ग्राम कारमी
ग्राम पंचायत मस्का कलन
पंचायत समिति सज्जनगढ़

एवं आदिवासी स्वराज संगठन व वागधारा संस्था के द्वारा सच्चा स्वराज,सच्ची खेती, सच्चा बचपन विषय के क्षेत्र में निरंतर विकास के प्रयास किए जा रहे हैं इनके माध्यम से आदिवासी समुदाय में परंपरागत बीजों का प्रयोग मिट्टी के स्वास्थ्य सुधार एवं जैविक खेती की दिशा में निरंतर आगे बढ़ रहा है इसी कार्यक्रम में ब्लॉक सज्जनगढ़ के ग्राम पंचायत मस्का कलन के ग्राम कारमी के किसान लाल जी पिता कालू उम्र 58 वर्ष इनके पास 7 बीघा जमीन है जो की ग्राम स्वराज संगठन के सदस्य हैं वागधारा संस्था की बैठक व



अन्य कार्यक्रम में नियमित रूप से शामिल होते हैं इस दौरान उन्होंने सच्ची खेती के माध्यम से जल, जंगल, जमीन ,जानवर व बीज संरक्षण के लिए प्रशिक्षण में शामिल होकर इनके लिए किस प्रकार से सुरक्षित, संरक्षित किया जा सके प्रशिक्षण के माध्यम से सीखा जिससे लालजी भाई बहुत प्रभावित हुए और अपने घर पर इसे लागू किया | लालजी भाई के दो पुत्र हैं , एक पुत्र उनके साथ खेती में सहायता करता है और एक पुत्र बाहर मजदूरी करने के लिए जाते हैं, लालजी भाई अपने घर अपनी पत्नी रमाबाई व पुत्र के साथ मिलकर अपने खेत में जैविक खेती करते हैं

लालजी भाई बताते हैं की शीत ऋतू से ही उकेडा की देखरेख



करते है जिसमें खाद तैयार होती है इसके साथ में घर पर पारंपरिक बीजों को सुरक्षित रूप से रखते हैं एवं समय आने पर उन्ही बीजों का उपयोग अपनी खेती के लिए करते हैं जिसमें उन्होंने बीजों पर लगने वाले प्रतिवर्ष खर्चें पर नियंत्रण किया है पहले वह बाजार के बीजों पर आश्रित हुआ करते थे और बाजार से प्रतिवर्ष 10000 से 12000 रुपये का बीज लाते थे, लेकिन संस्था के नियमित प्रयासों से अब वह घर के बीजों का उपयोग करते हैं | अपने घर पर ही सब्जी ,मसाले व अनाज की फसल करते हैं सब्जी में घर पर ही मौसम अनुसार तरह -तरह की सब्जियाँ लगाते है और घर के उपयोग के साथ नजदीक के हाट बाजार में बेचते है जिससे उन्हें एक ही मौसम में सब्जियों से 15000 रुपये की कमाई हो जाती है सब्जियों में टमाटर,भटे,पालक,मेथी ,भिन्डी ,बलर मटर , मसालों में लहसुन, प्याज,मिर्ची,अदरक,हल्दी लगाते है जिससे प्रतिवर्ष 20000 रुपये की कमाई करते है |

लालजी भाई बताते हैं की वह पशुपालन का कार्य भी जिम्मेदारी से करते हैं बैलों से खेती करते हैं गाय, भैंस का नियमित ध्यान रखते हैं बताते हैं कि यही हमारा असली धन है जिससे हमारे खेत में खाद के लिए गोबर पर्याप्त रूप से मिलता है जिससे मिट्टी के स्वास्थ्य में सुधार होता है और उससे अच्छी फसल की उपज प्राप्त होती है इसलिए पशुपालन का हम ध्यान रखते हैं हमारे घर पर कई प्रकार के फलदार छायादार औषधि वाले पौधे भी हैं जिसके कारण हमें बाजार से किसी प्रकार से फल लाने की आवश्यकता नहीं पड़ती, इस प्रकार से लालजी पिता कालू पत्नी पुत्र सहित जैविक खेती करते है कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन एवं वागधारा संस्था के सच्ची खेती के सच्चे विकास को एक आदर्श के रूप में स्थापित करते हुए आत्मनिर्भर की ओर आगे बढ़ रहे हैं जिनकी प्रेरणा आस पास के किसान लाल जी पिता कालू से ले रहे हैं एवं उनकी बातों को मानते हुए स्वयं के घर पर जैविक खेती के साथ जल, जंगल ,जमीन, जानवर व परंपरागत देशी बीजों का संरक्षण करने की परिवार व समाज के साथ चर्चा करते हैं |



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

यह
“वातें वागधारा नी”
केवल
आंतरिक
प्रसारण है ।

