VAAGDHARA

वातें
वाग्धारा नी

मई, 2025

अंक 60

VAAGDHARA

प्यारे किसान भाइयों-बहनों, स्वराज संगठन के पदाधिकारीयों, प्यारे बच्चों, जय गुरु !!

आप सबके साथ निरंतर इस अखबार के माध्यम से पहुंचते हुए हमारे इस अंक के साथ 5 वर्ष पूर्ण हुए है, हमारे लिए बड़ी प्रसन्नता का विषय है, यह जानकारी आप तक पहुंचाना बिल्कुल भी संभव नहीं था स्वराज के इस प्रयास में सम्मिलित हर परिवार के सहयोग से आज हम 5 वर्ष निरंतर वातें पत्रिका आप तक पहुंचा पाए और पत्रिका को आप तक पहुंचाने में वाग्धारा के साथियों, संगठन पदाधिकारी, गांव के युवा, नौजवानों, बहनों का जो सहयोग रहा है इसके लिए बहुत-बहुत आभारी हूं | परंतु जैसा कि मैने पहले अंक में जो बात कही थी और निरंतर हर माह की पत्रिका के दौरान आपसे जो आग्रह करता हूं कि इसे प्रकाशित करना हमारे लिए, महत्वपूर्ण तब हो जाता है जब हम इसे उस जरुरतमंद परिवार तक पहुंचा पायें, अगर केवल मात्र कोई एक व्यक्ति पढ़कर अपने पास रख लेगा तो इसे तैयार करने का कोई महत्व नहीं होगा चाहे वह सूचना कृषि, पोषण, परिवारों की स्थिति, ज्ञान, कौशल या हमारी समस्याओं की हो, प्रत्येक विषय उस माह के और सफलता की कहानियाँ यह सब आप तक पहुंचाने का प्रयास केवल मात्र इसलिए किया जाता है कि हम वंचित परिवारों के जीवन स्तर में बदलाव ला सके | यह विषय उन तक पहुंचा सके जिन्हें जरुरत है और हम यह मानते हैं कि गांव का युवा वर्ग, पढ़े -लिखे बच्चे पढ़कर घर में भी चर्चा करते होंगे |

हमें वर्षो से यह महसूस होता रहा है कि हमारे पास लिखी हुई जानकारी होने पर परिवार उसके अनुरूप कई परिवर्तन अपने जीवन में कर सकता है और उस संदेश को आगे से आगे पहुंचा सकता है इसलिए 5 वर्ष पूर्व कोरोना के दौरान वाग्धारा ने इस माध्यम को अपनाया था और अपनाने का कारण था कि वाग्धारा के साथी, कार्यकर्त्ता, संगठन पदाधिकारी कभी चर्चा में किसी विषय को भूल भी जाए तो इस पत्रिका के माध्यम से फिर से वो चर्चा में आए |

हमने वर्ष भर विभिन्न त्यौहार, उत्सव, फसलों के चक्र (खरीब, रबी, जायद) हो या हमारी समस्याएं, बच्चों की शिक्षा, ऊर्जा, पलायन और कोरोना के समय उपयोगी जानकारी समय-समय पर संकलित करने का प्रयास किया है और निरंतर यह महसूस हुआ है कि ये महत्वपूर्ण जानकारियाँ जहां पहुंची है उससे क्या परिवर्तन आया है वो जानकर आने वाले अंकों में सुधार किया जाए, अगर आपका यह सहयोग निरंतर मिलता रहेगा तो जरूर हम और गहराई से विषयों के साथ आपकी आवाज, आपके प्रयास आप तक पहुंचा पाएंगे |

चुकीः इस माह में पत्रिका को लेकर आपसे चर्चा कर रहा हूँ परंतु जो गत माह में आग्रह किया था वो मैं इस माह आग्रह करना चाहूंगा कि हमारे नोतरे, शादियाँ और कार्यक्रम पूर्ण हो गए हैं या हो जाएंगे, हमे इस माह हमारे खेतों में गर्मी की जुताई का प्रयास करना अगर हम कर पायें, हमारे पेड़ -पौधों के थावले, खेतो की मेडबंदी, नालों की सफाई, कुओं एवं जल स्त्रोतों की सफाई जरूर कर ले, नर्सरी पहचान ले, कम से कम हम आने वाली बरसात की फसल में हमारे परिवार की विविधता हमारी आदिवासी संस्कृति की पहचान पेड़, पौधे, पानी व मिट्टी संरक्षण करने का प्रयास करें |

पुनः अधिक से अधिक लोगो तक पत्रिका संदेश पहुंचाने के आग्रह के साथ

जय- गुरू, जय- स्वराज !!!

आपका अपना

जयेश जोशी

खुशहाली का असली मंत्र- हमारी चौपाल, हमारा संवाद

हमारे गाँवो में आज भी सुरक्षित खुशहाली का रास्ता गांव की चौपाल में विद्यमान है| आज भी हमारी ग्राम चौपाल केवल एक स्थान नही बल्कि संवाद, सहयोग और समाधान का केंद्र बिंदु है| समाज में लोगो को जीवन की चर्चाएँ और खुशहाली का रास्ता बताती है| दुनिया की ऐसी कोई भी समस्या नहीं है जिसका समाधान हमारे परिवार,फले, गाँव या पंचायत में नहीं हो | अगर हम बाहरी समाधान खोजते है तो वो बाहरी होते हैं, हमारे नहीं, होते हैं और उन पर हमारी निर्भरता बढ़ती जाती है |

परम्पराओं में खुशहाली का मंत्र :-

वर्षो से देखा जाता रहा है कि दुनिया विकास की दौड़ में भागती रही, हम भी उसके पीछे दौड़ते रहे| विकास के नाम पर कई प्रकार कि परिभाषाएं बना दी गई -कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य व भोजन -परंतु खुशहाली का विकास कहीं पर भी नहीं बताया गया जबकि खुशहाली के लिए आज भी निर्भरता स्वयं पर होती है | आदिवासी जीवनशैली एक मात्र ऐसी जीवनशैली है जो खुशहाली का मार्ग बताती है जिसमें हमारी समस्याओं का समाधान हमारे पास में पीढ़ियों से हैं, हमारी परंपरा ने सदियों से हमें खुशहाली के साथ जीवन जीने का मंत्र दिया,जिसमें हम शोषण रहित,आनंद उल्लास और खुशहाली में जीवन जी रहे थे | |

संवाद की कमी - एक बड़ी चुनौती :-

जैसे-जैसे सभ्यताओं का विकास होता गया, नई-नई चीजे आती गई और हम इन पर निर्भर होते गये | हमे इसमें सबसे बड़ी कमी जो महसूस होने लगी, वह हमारा संवाद और चर्चा जो हमने छोड़ दिया और छोड़ने के कारण हमारी चर्चाएं समाप्त हो गई | हम केवल मात्र बाहरी विषयों पर निर्भर होते चले गए |

संसाधनों का क्षरण और निर्भरता :-

आजादी के बाद विशेष रूप से मानने लग गए कि जो मेरा नहीं है वह सरकार का है, हमारा क्या है ? इस पर कोई चिंतन नहीं हुआ और हमने हमारे संसाधनों के विनाश का मार्ग चुना, हमने हमारी नदियाँ, जल, जंगल, जमीन, बीज और संस्कृति तक गिरवी रख दी| इस पर कभी सोचा भी नहीं, यह केवल मात्र कोई एक विषय,एक इंसान या एक पीढ़ी का दोषी नहीं है, इस तंत्र में समस्त समाज- परिवार के घटक है| हमने हमारे दादा-दादी के किस्से,परंपरागत तौर तरीके, परंपरागत इलाज, खेती के तरीके, हमारे खाने की सुरक्षा, प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण और सामूहिकता में विश्वास का तरीका तक हमने भुला दिया और हम निर्भर होते रहे,दूसरों पर, हम निर्भर होते रहे, हमारी खुशहाली के लिए बाजार और सरकार पर और हमने हमारी खुशियों के पैमाने बहुत छोटे कर दिए, विशेष रूप से अगर हम देखें तो हमारी समस्याओं का निदान क्या है ? हमारा पहला आशय यह होता है की उसके लिए क्या सरकारी योजनाएं होगी ? सुविधाओं की बात होती है तो हमारा आशय होता है कि उसके लिए बाजार में क्या सुविधा है?

प्रौद्योगिकी का प्रभाव :-

हमने हमारे आनंद के लिए भी पिछले 10 वर्षो में मोबाइल पर निर्भरता बढ़ा दी| हम गैर-निर्भर जीवन दिन- प्रतिदिन छोड़ते जा रहे हैं | इसका खामियाजा हमारी आने वाली पीढ़ियों को भुगतना पड़ेगा | इससे हमारे पर्यावरण, हमारी खुशहाली, हमारे जीवन की चिंता और बढ़ती जाएगी |

संवाद की पुनस्थार्पना - समय की मांग :-

इस लेख के माध्यम से जो चर्चा की जा रही है उसका कारण यह है कि हम हमारे परिवार के सदस्यों के साथ आपस में कितना संवाद कर पाते हैं, हम हमारे गांव की चौपाल पर कितना बैठ पाते हैं, हम हमारे काम और हमारी समस्याओं के समाधान को पंचायत में कितना रख पाते हैं, हम हमारे दोस्तों, स्कूल के साथियों के साथ कितना संवाद कर पाते हैं | पहले के जमाने में, बस में यात्रा होती थी या गांव में से कोई निकलता था, तो दो लोग मुस्करा कर उसको पूछते थे कैसे आना हुआ, कहां जा रहे हो, क्या हो रहा है एक-दूसरे का परिचय होता था, परंतु आज के दौर में यह देखना मुश्किल होता जा रहा है | कोई दो इंसान बिना काम से बात करें, हर इंसान अपने फोन में लगा रहता है और विशेष रूप से हमारी आने वाली पीढ़ियों के साथ यह समस्या और गहरी होती जा रही है | बड़े शहरों में बच्चों के खेलने के लिए भी मोबाइल दिए जाते हैं जब बच्चा 6 महीने का होता है और वो रोने लगता है तो उसको चुप करने के लिए उसकी माँ की जिम्मेदारी होती है बच्चे को अपना दूध पिलाना उसकी जगह वह उसको खेलने के लिए मोबाईल देती है प्रकृति ने बच्चे को चुप करने का तरीका बताया था, परंतु उसने उस तरीके को भुलाकर बाहरी तरीके पर निर्भरता कर दी और मां का अपनी संतान के प्रति जो विश्वास है उसकी कमजोरी यही से ही शुरू हुई, युवावस्था आने पर बचपन में दोस्तों के साथ वह गिल्ली डंडे का खेल या अन्य खेल -खेलते समय गिरना, उठना, समझना वह दिन प्रतिदिन शहरों से पिछले 20 सालों में गायब सा हो गया है और दुर्भाग्य की बात यह है कि अब हमारे ग्रामीण आदिवासी परिवेश में भी इसका असर दिखने लगा है, इसलिए आज हमें चर्चा की जरूरत है क्यों ना हम उस संवाद और हमारी चर्चा के वह तरीके को पुनः अपनाए, हम मोबाइल, बाजार और बाहरी दुनिया की निर्भरता को कम करते हुए उस विश्वास, अपनत्व, भाईचारा की समृद्धि को पुनः हमारे समाज में स्थापित कर पाये |

आदिवासी संस्कृती की वापसी :-

दुनिया यह बदलाव जहां चारों ओर अशांति और अविश्वास फैलता जा रहा है, वहाँ हमारे आदिवासी जीवनशैली की बंधुत्वता, प्रेम, विश्वास और संवाद का कौशल पुनः स्थापित किया जा सकता है, और दुनिया के लिए उदाहरण बन सकता है | पुराने समय में कई बार उदाहरण दिए जाते थे कि अगर आपको आदिवासी अंचल में किसी कारण से रात को रुकना पड़ता है, तो हो सकता है- बिजली और नल का पानी नहीं मिले, परंतु आपको भोजन, विश्वास और सुरक्षा जरूर मिलेगी | आदिवासी क्षेत्रों में पहले नारी की सुरक्षा भी पूर्ण रूप से देखने को मिलती थी,उसमें भी किसी प्रकार की कोई चिंता नही रहती थी क्योंकि जहां पर कोई नहीं होता था, वहाँ पर पूरा गांव चिंता करने के लिए होता था, बाहरी व्यक्ति को भोजन की व्यवस्था भी कर देता था | हमारे चौराहे की गंदगी, प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण, स्कूल, स्वास्थ्य, खेती- हमारी सामूहिकता और समाज उस पर चिंतन करके उन समस्याओं का निराकरण और उस पर विश्वास रखता था |

आदिवासी सामूहिकता का महत्व :-

हमारे पूर्वजों ने सामूहिकता और साझा संसाधनों का महत्व समझा था | आज भी आदिवासी अंचल में कई गांवों में सामूहिक बगीचे, चारागाह मिलते हैं,परंतु पिछले एक दशक से हमने हमारे सामूहिक चारागाह, पेड़, सामूहिक निर्णय और समाज को हम भूलाते जा रहे हैं| हम हमारी समस्याओं की चर्चा और उसके समाधान पर गौर करना छोड़ते जा रहे हैं, क्या यह हमारी आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षा दे पाएगा ? क्या यह भूलना अच्छा होगा ? और हमें दूसरी दुनिया से कैसे अलग रख सकता है अगर हम हमारी आदतों और परंपराओं को सुरक्षित नहीं रख पाए तो |

निष्कर्ष : - हमें पुनः आने वाली पीढ़ियों के लिए हमारी संस्कृति के संवाद का वह तरीका अपनाना होगा, जिसमें हम परिवार, गांव, समाज, बैठकों और पंचायतो में समान भागीदारी के साथ अपनी समस्याएँ, अपना समाधान, आत्मनिर्भरता और हमारा स्वालंबन ही हमारी खुशहाली का स्थानीय मंत्र है |

रक्त की कमी से ना घबराएं, परम्परागत पोषक तत्वों से भरपूर भोजन अपनाएं

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के मुताबिक, पूरी दुनिया में एनीमिया एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है। 6 महीने से 5 साल के लगभग 40% बच्चे, 37% गर्भवती महिलाएं और 15 से 49 वर्ष की 30% महिलाएं एनीमिया से प्रभावित हैं। हमारे क्षेत्र में यह समस्या व्यापक रूप में देखी जा रही है |

एनीमिया के कारण शरीर में मौजूद खून में ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। जिससे शरीर को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती है। इसके कारण शरीर का विकास रुक सकता है। बाल झड़ सकते हैं और प्रेग्नेंसी के दौरान मां और बच्चे की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। एनीमिया गंभीर होने पर शरीर के अंग तक फेल हो सकते हैं।

इसलिए आज हम एनीमिया की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि कैसे इससे निपटा जा सकता है....

- एनीमिया क्यों होता है?
- किसे सबसे ज्यादा खतरा है?
- इसका इलाज और बचाव के उपाय क्या हैं?

एनीमिया क्या है?

एनीमिया एक ऐसी कंडीशन है, जिसमें शरीर में रेड ब्लड सेल्स या हीमोग्लोबिन की कमी हो जाती है। ब्लड में खास प्रोटीन हीमोग्लोबिन होता है, जो ब्लड स्ट्रीम के जरिए पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाता है।

एनीमिया का मतलब है, ब्लड में हिमोग्लोबिन कम होना। हिमोग्लोबिन ही पुरे शरीर को ऑक्सीजन सप्लाई करता है। इसकी पर्याप्त मात्रा न होने पर शरीर को ठीक से ऑक्सीजन नही मिल पाता, जिससे कमजोरी और थकान महसूस होती है।

हीमोग्लोबिन कैसे काम करता है? – हीमोग्लोबिन ऑक्सीजन की गाड़ी की तरह काम करता है, जो शरीर की हर कोशिका तक ऑक्सीजन पहुंचाता है और कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकालता है।

आओ इसे जानते है...!

जब हम सांस लेते हैं तो हमारे फेफड़े हवा से ऑक्सीजन (O2) लेते है ।

खून में मौजूदा हिमोग्लोबिन शरीर के हर अंग तक ऑक्सीजन लेकर जाते है ।

शरीर की सभी कोशिकाएं इस ऑक्सीजन की मदद से ऊर्जा बनाती है ।

ऊर्जा बनने की प्रक्रियां के दौरान कार्बन डाइऑक्साइड (CO2) निकलती है ।

हिमोग्लोबिन इस कार्बन डाइऑक्साइड को वापस फेफड़ों तक लाता है ।

जहां हमारे फेफड़े कार्बन डाइऑक्साइड को सांस के जरिए बाहर निकालते हैं ।

एनीमिया के क्या लक्षण हैं? – एनीमिया का मतलब है कि शरीर में खून, रेड ब्लड सेल्स या हीमोग्लोबिन की कमी है। इसके कारण कई लक्षण दिखाई देते हैं। शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिलने के कारण थकान और कमजोरी महसूस होती है। सांस लेने में दिक्कत महसूस हो सकती या थोड़ी फिजिकल एक्टिविटी के कारण सांस फूल सकती है। इसके सभी लक्षण देखिए-

- लगातार थकान और कमजोरी
- तेज धड़कन या धड़कनों में अनियमितता
- लगातार थकान और कमजोरी
- सांस फूलना
- पीली या सफ़ेद त्वचा
- चक्कर आना
- हाथ पैर ठंडे रहना
- मिट्टी या चोक खाने की इच्छा

एनीमिया क्यों होता है? – एनीमिया का सबसे बड़ा कारण शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी होती है, जो ऑक्सीजन को शरीर में पहुंचाने का काम करता है।

आयरन की कमी – आयरन से हीमोग्लोबिन बनता है। अगर भोजन में लगातार आयरन की कमी है तो एनीमिया हो सकता है।

वजह – खराब डाइट, ज्यादा चाय-कॉफी पीना, पौष्टिक भोजन न करना।

खून की कमी – अगर किसी बीमारी या चोट के कारण शरीर से ज्यादा खून निकल गया है तो एनीमिया हो सकता है।

वजह – चोट लगने से खून बहना, ज्यादा पीरियड्स, पेट या आंतों में अल्सर से खून बहना।

विटामिन B12 और फोलिक एसिड की कमी – ये पोषक तत्व लाल रक्त कोशिकाएं बनाने में मदद करते हैं। इनकी कमी से हीमोग्लोबिन की कमी हो सकती है।

वजह – हरी सब्जियां, सीअल, ढीमड़ी, , ढीमड़ा, पुवाड़, बोकना, पापडी एवं रजन, बालोल नही खाना, फल, दूध और अंडे कम खाना। कोई बीमारी या इन्फेक्शन – कुछ बीमारियों के कारण शरीर खून बनाना कम कर देता है। इससे हीमोग्लोबिन कम हो सकता है। वजह – किडनी डिजीज, थायरॉइड, कैंसर, थैलेसीमिया, सिकल सेल एनीमिया।

प्रेग्नेंसी में पोषण की कमी – प्रेग्नेंसी के दौरान खून की जरूरत बढ़ जाती है क्योंकि गर्भ में पल रहे बच्चे को भी खून की जरूरत होती है। वजह – इस दौरान सही डाइट न ली जाए या परम्परागत पौष्टिक भोजन न मिले तो एनीमिया हो सकता है।

एनीमिया का सबसे ज्यादा खतरा किसे होता है?

आमतौर पर महिलाओं को एनीमिया का खतरा पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा होता है। इसके अलावा छोटे बच्चों और किशोरों को भी समस्या हो सकती है |

- महिलाएं, ख़ास तौर पर गर्ववती महिलाएं
- किशोर बच्चे, खास तौर पर बालिकाएँ
- बुजुर्ग लोग जो सक्रीय नही है
- ज्यादा चाय, कॉफ़ी पिने वाले लोग
- किशोर बच्चे, खास तौर पर बालिकाएँ
- ऐसे लोग जो लम्बे समय से बीमार हो

एनीमिया का इलाज क्या है?

एनीमिया का इलाज इसके कारण पर निर्भर करता है। खून की जाँच से पता लगाया जाता है कि एनीमिया की वजह क्या है। उसके आधार पर ही उपचार किया जाता है। ज्यादातर मामलों में आयरन, विटामिन B12 और फोलिक एसिड की कमी इसकी मुख्य वजह होती है। ऐसे मामलों में सप्लीमेंट्स दिए जा सकते हैं और पौष्टिक आहार लेने की सलाह दी जा सकती है।

हालांकि, कुछ मामलों में कोई ऑटोइम्यून डिजीज या क्रॉनिक डिजीज भी एनीमिया का कारण हो सकती है। ऐसे मामलों में मरीज को खून चढ़ाया जाता है और बीमारी का उपचार किया जाता है।

एनीमिया से बचाव के क्या उपाय हैं? – एनीमिया से बचाव के लिए सबसे जरूरी है कि परम्परागत संतुलित आहार लें। इसमें आयरन और विटामिन से भरपूर चीजें शामिल करें। अगर संभव है तो नियमित CBC खून की जाँच करवाएं। इससे हीमोग्लोबिन का पता लगाया जा सकता है। इसके अलावा हेल्दी लाइफस्टाइल भी बहुत जरूरी है। अगर लगातार कमजोरी के लक्षण दिख रहे हैं और सांस लेने में समस्या हो रही है तो डॉक्टर से सलाह ले |

इन्हें अपनाए एनीमिया की कमी को दूर करे

1. **पालक, मेथी, ढीमड़ी , ढीमड़ा, पुआड, बोकना, सिअल, हरे प्याज , रजन**– ये सभी हरी सब्जियाँ पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। इनमें आयरन, कैल्शियम, फाइबर, विटामिन A व C प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये पाचन सुधारती हैं, रक्तवर्धक होती हैं और बच्चों तथा महिलाओं के लिए विशेष रूप से लाभकारी हैं। ये पारंपरिक आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं और समग्र स्वास्थ्य को मजबूत करते हैं इन्हें साग के रूप में या रोटी में मिलाकर खाया जा सकता है।
2. **चुकंदर** – आयरन और फोलिक एसिड से भरपूर चुकंदर यहाँ की जलवायु में अच्छी तरह उगता है। इसे कच्चा उबालकर या सब्जी के रूप में खाया जा सकता है।
3. **टमाटर** – विटामिन C का अच्छा स्रोत होने के कारण टमाटर आयरन के अवशोषण में मदद करता है। बांसवाड़ा में टमाटर की खेती आम है और इसे दाल या सब्जी में शामिल किया जा सकता है।
4. **मक्का** – यहाँ का प्रमुख अनाज मक्का आयरन और ऊर्जा प्रदान करता है। इसे भुट्टे के रूप में या रोटी बनाकर खाया जाना चाहिए |
5. **मूंग** – मूंग आयरन और प्रोटीन से भरपूर है और अंकुरित रूप में खाने से अनीमिया पर काबू पाया जा सकता है |

जंगली फल और सब्जियाँ – इन क्षेत्रों के जंगल कई पौष्टिक जंगली फल और सब्जियाँ प्रदान करते हैं, जो आदिवासी समुदायों में आहार का हिस्सा रहे हैं:

1. **आंवला** – विटामिन C का सबसे समृद्ध स्रोत आंवला यहाँ के जंगलों में प्रचुर मात्रा में मिलता है। इसे कच्चा, अचार या जूस के रूप में लिया जा सकता है।
2. **जामुन** – आयरन और विटामिन C से भरपूर जामुन गर्मियों में उपलब्ध होता है। यह खून की कमी को दूर करने में मदद करता है।
3. **महुआ** – महुआ के फूल और फल पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। फूलों को सुखाकर गुड़ के साथ मिलाकर खाया जा सकता है, जो आयरन का स्रोत है।
4. **कंदमूल** – जंगलों में मिलने वाले कंद जैसे जिमीकंद आयरन और कार्बोहाइड्रेट प्रदान करते हैं। इन्हें उबालकर या भूनकर खाया जाता है।
5. **बेर** – छोटे जंगली बेर विटामिन C और आयरन से भरपूर होते हैं और स्थानीय बाजारों में आसानी से मिलते हैं।
6. **सीताफल** – सीताफल विटामिन C, B6, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है। यह पाचन में सहायक, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला और हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी फल है, जो संपूर्ण पोषण प्रदान करता है।
7. **टिमरू** – टिमरू का फल छोटे आकार का, औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इसका उपयोग पारंपरिक चिकित्सा में पेट दर्द, पाचन समस्याओं और त्वचा रोगों के उपचार में किया जाता है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

मोटे अनाज का महत्व – मोटे अनाज जैसे ज्वार, बाजरा, कोदरा, माल, बट्टी, कुरी एवं कांग और रागी इन क्षेत्रों में पारंपरिक रूप से उगाए जाते रहे, ये सूखा-सहिष्णु और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं | इन्हें अपनी भोजन थाली में नियमित शामिल करे |

- **ज्वार एवं कोदरा** – आयरन और फाइबर का अच्छा स्रोत। इसे रोटी या खिचड़ी के रूप में खाया जा सकता है।
- **बाजरा** एवं कांग आयरन और प्रोटीन प्रदान करता है। सर्दियों में कांग एवं बाजरे की रोटी और गुड़ खाना यहाँ आम है।
- **रागी एवं कुरी** – रागी एवं कुरी की खेती सीमित है, लेकिन इसे बढ़ावा देने से आयरन और कैल्शियम की कमी दूर कर सकते है| इसे दलिया या रोटी के रूप में खाया जा सकता है।

आदिवासी क्षेत्र में RTE अधिनियम के प्रभावी कार्यान्वयन के लिए आवश्यक कदमः

पृष्ठभूमि

एक छोटा बच्चा बहुत थोड़े समय के लिए ही एकाग्रचित्त हो पाता है, और खेलना बच्चों का स्वाभाविक कार्य है। खेल, बच्चों में खुशियाँ और ऊर्जा का संचार करते हैं, जो उनके अनुभवों को समृद्ध करने में मदद करता है। बच्चों के विकास के लिए जरूरी है कि उनका व्यक्तिगत स्वभाव समझा जाए और उन पर कोई दबाव ना डाला जाए, ताकि वे बिना डर के अपनी सृजनात्मकता और कल्पनाशीलता को प्रकट कर सकें। बच्चे स्वभाव से जिज्ञासु होते हैं और हमेशा कुछ नया सीखने की इच्छा रखते हैं। जब बच्चा स्कूल आता है, तो शिक्षक को ऐसा वातावरण बनाना चाहिए, जिसमें बच्चे अपने सवालों को बिना किसी डर के व्यक्त कर सकें। इसे पाने के लिए बच्चों को सृजनात्मकता को बढ़ावा देने वाली गतिविधियाँ और अनौपचारिक माहौल प्रदान करना आवश्यक है। बच्चों को अपनी क्षमता को पहचानने का मौका देना चाहिए, ताकि वे खुद को चुनौती दे सकें और इससे उनके अनुभवों का विस्तार हो सके।

शिक्षा का अधिकार अधिनियम, 2009

शिक्षा का अधिकार अधिनियम, 2009 भारत में शिक्षा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण कानून है, जो 6 से 14 वर्ष के बच्चों को निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षा का अधिकार प्रदान करता है। यह कानून भारतीय संसद द्वारा पारित किया गया है।

शिक्षा को एक मौलिक अधिकार बनाना और इसे सुनिश्चित करना है कि कोई भी बच्चा शिक्षा से वंचित न रहे। इस अधिनियम का प्रभावी कार्यान्वयन कई पहलुओं पर निर्भर करता है।

1. **सही नीति और योजनाओं का निर्माणः** आदिवासी परिप्रेक्ष्य को ध्यान में रखते हुए RTE अधिनियम का उद्देश्य हर बच्चे को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देना है। इसके लिए राज्य और केंद्र सरकार को सही नीति, योजनाएं और प्रक्रियाओं का निर्माण करना चाहिए। हर राज्य को अपने स्तर पर शिक्षा की जरूरतों के हिसाब से योजनाएं तैयार करनी चाहिए।
2. **शिक्षक प्रशिक्षण और साक्षरताः** शिक्षकों की गुणवत्ता और प्रशिक्षण इस अधिनियम की सफलता में अहम भूमिका निभाते हैं। आदिवासी क्षेत्र को ध्यान में रखते हुए प्रशिक्षित और समर्पित शिक्षक बच्चों को बेहतर शिक्षा प्रदान करने में सक्षम हो सकते हैं। इसलिए, इस क्षेत्र में जुड़कर सेवाएँ देने वाले शिक्षकों के लिए नियमित शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों की व्यवस्था होनी चाहिए।
3. **इन्फ्रास्ट्रक्चर का सुधारः** क्षेत्र में स्कूलों की अवस्थिति, इन्फ्रास्ट्रक्चर और संसाधनों की पर्याप्तता RTE के प्रभावी कार्यान्वयन के लिए महत्वपूर्ण है। स्कूलों में सुविधाजनक भवन, शौचालय, खेल मैदान, पठन-पाठन के लिए समुचित सामग्री उपलब्ध होनी चाहिए।
4. **समान अवसर और समावेशिताः** RTE अधिनियम का एक महत्वपूर्ण पहलू है समान अवसर देना। बच्चों को उनके सामाजिक, आर्थिक या शारीरिक भेदभाव के बावजूद समान अवसर मिलें, इस पर जोर दिया गया है। दिव्यांग बच्चों के लिए विशेष प्रावधानों की आवश्यकता है।
5. **समुदाय की भागीदारीः** विद्यालयों की गुणवत्ता सुधारने के लिए स्थानीय समुदाय की भागीदारी बहुत महत्वपूर्ण है। माता-पिता और समुदाय के अन्य सदस्यों को भी स्कूल संचालन और बच्चों के विकास में शामिल करना चाहिए।
6. **समीक्षा और निगरानीः** RTE अधिनियम का नियमित रूप से मूल्यांकन किया जाना चाहिए। यह सुनिश्चित करने के लिए कि विद्यालयों में लागू की जा रही नीतियाँ प्रभावी हैं, जिला स्तर पर निगरानी और समीक्षा की प्रक्रिया होनी चाहिए।
7. **सरकारी योजनाओं और बजट का उचित वितरणः** केंद्र और राज्य सरकारों को RTE अधिनियम के लिए आवश्यक धन और संसाधन उपलब्ध कराए जाने चाहिए। बजट का सही तरीके से वितरण और निगरानी इससे जुड़ी योजनाओं की सफलता के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है।

मुख्य विशेषताएँः

- **निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षाः** यह अधिनियम 6 से 14 वर्ष तक के बच्चों के लिए निःशुल्क शिक्षा सुनिश्चित करता है। इसके तहत, निजी स्कूलों को कमजोर वर्ग के, बच्चों के लिए कुछ सीटें आरक्षित करनी होती हैं।
- **मौलिक अधिकारः** शिक्षा को एक मौलिक अधिकार माना गया है, जिसे हर बच्चे को प्राप्त करना चाहिए।
- **अनिवार्य शिक्षाः** बच्चों को शिक्षा प्राप्त करना अनिवार्य है, और उन्हें स्कूल छोड़ने की अनुमति नहीं है।
- **स्कूल की स्थापनाः** स्कूल बच्चों के लिए सुलभ और सुविधाजनक होने चाहिए।
- **शिक्षकों की नियुक्तिः** शिक्षकों को योग्य और प्रशिक्षित होना चाहिए।

कानून का उद्देश्यः

- सभी बच्चों को शिक्षा सुनिश्चित करना और उन्हें बिना किसी बाधा के शिक्षा प्राप्त करने का अवसर प्रदान करना।
- शिक्षा को मौलिक अधिकार के रूप में स्थापित करना।
- सामाजिक न्याय और समानता को बढ़ावा देना।

शिक्षक की वर्तमान स्थिति

आदिवासी क्षेत्रों में शिक्षकों के लिए अपनी जिम्मेदारियाँ निभाना एक चुनौतीपूर्ण कार्य है, क्यों कि इन क्षेत्रों में भौगोलिक और सामाजिक समस्याएँ होती हैं। शिक्षा का केंद्र विद्यार्थी और शिक्षक होते हैं, और शिक्षक का कार्य यह सुनिश्चित करना है कि बच्चे सीखें और उनका व्यक्तिगत विकास हो। वर्तमान में, बच्चों के विद्यालय में जाने की इच्छा में कमी है, और उन्हें सीखने की प्रक्रियाओं में रुचि नहीं रहती। इस समस्या को हल करने के लिए, शिक्षकों को बच्चों के लिए एक रुचिकर और प्रेरणादायक वातावरण बनाने की आवश्यकता है।

स्वराज की ताकत को पहचानें

आदिवासी समुदाय में बच्चों के भविष्य को सुरक्षित रखने के लिए सामूहिक निर्णय क्षमता का होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि हर परिवार यह समझे कि 18 वर्ष तक के बच्चों को शिक्षा और कौशल विकास के अवसर प्रदान करना है, तो इससे बच्चों की सोचने की क्षमता विकसित होगी और वे जिम्मेदार नागरिक बनेंगे।

ग्राम स्वराज समूह और समुदाय के अन्य सदस्य बच्चों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। शिक्षक और समुदाय मिलकर बच्चों के शिक्षा, खेल और अन्य गतिविधियों में सहायता कर सकते हैं।

सरकार की भूमिका

- शिक्षा प्रणाली में सुधार करें और बच्चों का शिक्षा से जुड़ाव सुनिश्चित करें।
- बच्चों को विद्यालय में नियमित रूप से उपस्थित रहने के लिए प्रेरित करें और सीखने की प्रक्रिया में शिक्षक का सहयोग करें।
- ग्राम सभा में बाल अधिकारों के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाएँ और बच्चों के शिक्षा से जुड़ाव पर विशेष ध्यान दें।

माता-पिता और परिवार की भूमिका

- बच्चों को शिक्षा के महत्व को समझाएं और उन्हें प्रेरित करें।
- विद्यालय में जाकर बच्चों के प्रदर्शन और गतिविधियों पर चर्चा करें।
- बच्चों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए उनकी सोचने की क्षमता को बढ़ाने के लिए उन्हें सही दिशा में मार्गदर्शन दें।

समुदाय की भूमिका

- समुदाय को बच्चों के विकास में सक्रिय रूप से शामिल होना चाहिए।
- स्कूल और समुदाय मिलकर बच्चों की शिक्षा और विकास में सहयोग कर सकते हैं।
- बच्चों को शिक्षा से जोड़ने के लिए सरकार द्वारा बनाई गई नीतियों का पालन करें और बच्चों को इन अवसरों का लाभ प्रदान करें।

निष्कर्षः शिक्षा का अधिकार अधिनियम का प्रभावी कार्यान्वयन भारतीय शिक्षा व्यवस्था में एक सकारात्मक बदलाव ला सकता है। यह बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देने, उन्हें मुख्यधारा में लाने और सामाजिक समानता सुनिश्चित करने के लिए महत्वपूर्ण कदम है। हालांकि, इसके सफल कार्यान्वयन के लिए सभी stakeholders, जैसे सरकार, शिक्षक, माता-पिता और समाज, का समन्वित प्रयास आवश्यक है।

प्रकृति की मार नहीं, जागरूकता से करें लू पर वार

गर्मियों में जब सूरज की तपिश बढ़ जाती है, तो "लू" गर्म हवाएं एक गंभीर प्राकृतिक आपदा के रूप में सामने आती है। यह सिर्फ एक मौसमी समस्या नहीं है, बल्कि एक गहराता हुआ सामाजिक स्वास्थ्य संकट बन चुकी है। खासकर राजस्थान, गुजरात और मध्यप्रदेश के आदिवासी क्षेत्रों में लू का प्रभाव और भी अधिक गंभीर होता है। इन क्षेत्रों की भौगोलिक स्थितियां, जलवायु परिवर्तन और स्वास्थ्य सेवाओं की सीमित पहुंच की वजह से लू का असर कई गुना बढ़ जाता है। इसके कारण छोटे बच्चे, गर्भवती महिलाएं, बुजुर्ग और दिहाड़ी मजदूर, किसान सबसे अधिक प्रभावित होते हैं, क्योंकि इनका जीवन बाहरी पर्यावरण पर निर्भर होता है।

"लू" से बचाव की चुनौतियां और भी जटिल हो जाती हैं - **जैसे पारंपरिक ज्ञान की उपेक्षा और जानकारी का अभाव** । जबकि आदिवासी समुदायों के पास लू से बचाव के लिए कई पारंपरिक उपाय मौजूद हैं – **जैसे कच्ची केरी का रस, बेल या आम पना जैसे शीतल पेय का सेवन, छाछ पीना, दोपहर के समय आराम करना, मिट्टी के घरों में रहना, और पेड़-पौधों की छांव का उपयोग करना, प्याज का उपयोग करना** आदि, लेकिन यह ज्ञान धीरे-धीरे लुप्त हो रहा है।

इसलिए अब आवश्यकता है एक ऐसी समग्र रणनीति की, जो इन पारंपरिक उपायों को पुनर्जीवित करे और जागरूकता को बढ़ावा दे। लू से बचाव सिर्फ सरकारी योजनाओं से नहीं हो सकता, बल्कि जागरूकता, सामूहिक प्रयास और पारंपरिक उपायों के पुनरुद्धार से ही संभव है।

अगर हम महिला समूहों और युवा स्वयं सेवकों को सक्रिय करें, तो यह न केवल लू से सुरक्षा देगा, बल्कि समुदाय की आत्मनिर्भरता को भी बढ़ावा देगा। यही स्थायी और प्रभावी उपायों की दिशा में एक सार्थक पहल होगी।

लू क्या है और क्यों है नुकसानदायक ?

लू अत्यधिक गर्म, शुष्क और तीव्र गति से चलने वाली हवाओं को कहते हैं, जो आमतौर पर अप्रैल से जून के बीच उत्तर-पश्चिम भारत में सक्रिय रहती हैं। जब दिन का तापमान सामान्य से 4-5 डिग्री अधिक हो जाता है (अक्सर 45 डिग्री सेल्सियस से ऊपर), तो लू का खतरा उत्पन्न होता है। यह स्थिति और भी गंभीर हो जाती है जब हवा में नमी की मात्रा कम हो और वायुदाब असंतुलित हो। लू का प्रभाव शरीर की थर्मोरेगुलेशन प्रणाली पर सीधा पड़ता है, जिससे शरीर का तापमान तेजी से बढ़ता है और 'हीट स्ट्रोक' की स्थिति उत्पन्न होती है, जो एक मेडिकल इमरजेंसी है और इसके लिए तत्काल उपचार आवश्यक होता है।

आदिवासी क्षेत्रों में लू का प्रभाव क्यों अधिक होता है?

1. **भौगोलिक परिस्थिति** – राजस्थान के बांसवाड़ा, डूंगरपुर, प्रतापगढ़, गुजरात के दाहोद, मध्यप्रदेश के झाबुआ, रतलाम जैसे जिले गर्मियों में तापमान के चरम पर रहते हैं, और यहां नमी की कमी और खुले मैदानों की अधिकता से लू का असर तीव्र होता है।
2. **आर्थिक-सामाजिक स्थिति** – अधिकांश समुदाय श्रम आधारित कार्यों पर निर्भर होते हैं, और इन्हें लंबे समय तक धूप में काम करना पड़ता है।
3. **वास्तविक संरचनाओं की कमी** – पक्के घर, छायादार विश्राम स्थल, ठंडा पेयजल और स्वास्थ्य सेवाओं की सीमित उपलब्धता स्थिति को और गंभीर बना देती है।
4. **स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का अभाव** – लू के शुरुआती लक्षणों को अक्सर नज़रअंदाज़ किया जाता है या सामान्य थकावट समझा जाता है।

लू लगने के प्रमुख कारण

- सीधे सूर्यप्रकाश में लंबे समय तक कार्य करना
- पर्याप्त पानी या नमक का सेवन न करना
- अत्यधिक गर्म, तैलीय या मसालेदार भोजन करना
- गर्मी में गहरे रंग, टाइट या सिंथेटिक कपड़े पहनना
- कुपोषित या कमजोर शरीर की गर्मी सहन करने की क्षमता कम होना
- बच्चों और बुजुर्गों की देखभाल में लापरवाही

लू के लक्षण – जिन्हें नज़रअंदाज़ न करें

- त्वचा का अत्यधिक गर्म होना
- सिरदर्द, थकान और चक्कर आना
- उल्टी या मिचली आना
- अत्यधिक पसीना आना या पसीना रुक जाना
- हाथ-पैरों में कमजोरी और कपकपी
- भ्रम, बेहोशी की स्थिति

स्थानीय पारंपरिक उपाय – जो सदियों से लू का मुकाबला करते आए हैं

हमारे समुदाय के पास लू से निपटने की समृद्ध परंपराएं और घरेलू उपाय मौजूद हैं, जिन्हें पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है:

पारंपरिक शीतल पेय

- o **आम पन्ना** – कच्चे आम से बना यह पेय शरीर में इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखता है।
- o **छाछ/मट्ठा** – प्रोबायोटिक और शीतल गुणों से भरपूर।
- o **पलाश और फालसा** – स्थानीय फल, जो शरीर को ठंडा करते हैं।
- o **खस** – खस की जड़ें पानी में उबालकर शीतल किया जा सकता है।
- o **गिलोय** – लू से होने वाले बुखार और थकान को कम करता है।
- o **बेल** – बेल का शरबत लू से बचाने में कारगर है।
- o **नीम** – नीम की पत्तियां शरीर की गर्मी को शांत करती हैं।

घरेलू उपाय

- कच्चा प्याज जेब में रखना या सिर पर रगड़ना
- चंदन का लेप माथे और छाती पर लगाना
- ठंडे पानी से सिकाई करना
- मिट्टी के घड़े का पानी पीना

माता-पिता की भूमिका – बच्चों की सुरक्षा सर्वोपरि

बच्चों को गर्मी से बचाने के लिए विशेष सावधानी बरतनी चाहिए:-

- बच्चों को दोपहर 12 बजे से 4 बजे के बीच घर के अंदर रखें।
- स्कूल जाते समय उन्हें टोपी और पानी की बोतल अवश्य दें।
- खाली पेट स्कूल न भेजें, फल, छाछ या रोटी के साथ सब्जी देना लाभकारी है।

संगठन और समुदाय की सामूहिक जिम्मेदारी

- गांव में प्राथमिक स्वास्थ्य किट रखें जिसमें ORS, ग्लूकोज, और तापमान मापने की सुविधा हो।
- 'हीट रिस्पॉन्स टीम' का गठन करें।
- बच्चों को ठंडा पेय और फल उपलब्ध कराएं।

सामूहिक चेतना ही सुरक्षा है

लू एक प्राकृतिक आपदा है, लेकिन यह हमारे प्रयासों, जानकारी और सहयोग से टाली जा सकती है। हमें अपने पारंपरिक उपायों को पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है और जन-जन तक पहुँचाना होगा।

आइए, मिलकर यह संकल्प लें कि कोई भी बच्चा, महिला, पुरुष या वृद्ध व्यक्ति लू की चपेट में न आए। हमारा प्रत्येक प्रयास – चाहे वह एक गिलास पानी हो, या सूचना देना हो –जीवन की रक्षा कर सकता है।

गर्मियों में पशुधन पर लू का प्रभाव एवं बचाव के उपाय

गर्मियों के मौसम में पशुधन स्वास्थ्य और उत्पादन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है, विशेष रूप से वागड़ क्षेत्र जैसे क्षेत्रों में, जहाँ गर्मियाँ लंबी और तीव्र होती हैं तथा तापमान 45 डिग्री सेल्सियस से अधिक पहुँच जाता है। ऐसी परिस्थितियों में पशुधन अत्यधिक दबाव में आ जाता है, जिससे उनकी **पाचन शक्ति, दूध उत्पादन क्षमता,** और **रोग प्रतिरोधक क्षमता** पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

यदि नवजात पशुओं की देखभाल में थोड़ी भी असावधानी बरती जाए तो उनकी भविष्य की शारीरिक वृद्धि, स्वास्थ्य और उत्पादन क्षमता पर स्थायी प्रभाव पड़ सकता है। गर्मी के कारण पशुओं का सूखा चारा खाने में 10–30% तक की कमी और दूध उत्पादन में लगभग 10% तक की गिरावट देखी जाती है।

भैंसों के शरीर में पसीना निकालने की ग्रंथियाँ कम होती हैं, जिससे उन्हें गर्मी सहन करना अधिक कठिन होता है। गर्मी में ऑक्सीकरण तनाव बढ़ता है जिससे पशु रोगों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं, खासकर बरसात के मौसम में।

गर्मी में पशुधन की देखभाल हेतु उपाय

1. उचित आवास व्यवस्था

- पशु शाला साफ-सुथरी, हवादार तथा पक्के फर्श वाली होनी चाहिए।
- छत को गर्मी अवरोधक बनाया जाए – 4 से 6 इंच मोटी घास या छप्पर डालें।
- छत पर चूना पुताई करने से सूरज की किरणों का परावर्तन होता है और तापमान कम रहता है।
- ऊँचाई कम से कम 10 फीट हो ताकि हवा का अच्छा संचार हो सके।

2. छाया और ठंड की व्यवस्था

- खिड़कियों पर बोरी/टाट लटकाकर उस पर पानी का छिडकाव करें।
- पशुओं को छायादार स्थान पर रखें। दिन के समय उन्हें बाहर जाने से रोकें।
- पशु शाला के आस पास छायादार वृक्ष लगाने चाहिए।

3. जल आपूर्ति

- पशुओं को दिन में कम से कम 3 बार **ठंडा, ताजा और साफ पानी** पिलाएँ।
- पानी में थोड़ा सा नमक और आटा मिलाकर देना लाभकारी होता है।
- पानी की टंकियों को छाया में रखें, या घड़े के पानी का उपयोग करें।

4. चारा प्रबंधन

- सूखा चारा सुबह या शाम को ही दें, जब तापमान कम हो।
- आहार में हरे चारे की मात्रा बढ़ाएँ – जैसे मूँग, मक्का, ज्वार की बुवाई मार्च-अप्रैल में कर लें।
- जिनके पास सिंचाई की सुविधा नहीं है वे घास को पहले से काट ले और सुखाकर स्टोर करें।

5. शरीर की ठंडक के उपाय

- दिन में 2–3 बार पशुओं पर ठंडे पानी का छिड़काव करें या उन्हें तालाब में ले जाएँ।
- भैंसों को दिन में 3–4 बार और गायों को कम से कम 2 बार नहलाएँ।

गर्मी में लू के लक्षण और उसके प्रभाव

- आहार में अरुचि, दूध उत्पादन में कमी
- नाक से खून, पतला दस्त, तेज़ सांस, हृदयगति में वृद्धि
- अत्यधिक लार बहना, मुंह के आसपास झाग
- बेचैनी, छाया की तलाश, बैठने से बचना
- प्रजनन क्षमता में कमी, गर्भधारण की संभावनाओं में गिरावट
- दूध की गुणवत्ता (वसा, प्रोटीन) में कमी
- मादा पशुओं में भ्रूण मृत्यु दर में वृद्धि
- नवजात पशुओं की मृत्यु दर में वृद्धि
- नर पशुओं में शुक्राणुओं की गुणवत्ता में गिरावट

लू से बचाव हेतु विशेष सावधानियाँ

- पशुशाला (पशुघर) का निर्माण इस प्रकार करें कि हवा का आवागमन सुचारु रहे।
- पशुशाला के मुख्य द्वार पर सूखी घास या टाट का पर्दा लगाएँ।
- भोजन और पानी की नांद को साफ रखें, नियमित रूप से चूने से सफाई करें।
- कार्बोहाइड्रेट वाले भोज्य पदार्थ जैसे आटा, चावल, बासी भोजन न दें।
- संतुलित आहार में दाना और चारे का अनुपात 40:60 रखें।
- गर्मी के मौसम में ज्वार को खिलाने से पहले खेत में 2–3 बार पानी लगाएँ।
- आहार में वसा बढ़ाने हेतु सरसों खली, बिनौला, सोयाबीन खली आदि शामिल करें।
- पशुओं को गलाघोंटू, खुरपका-मुंहपका जैसी बीमारियों से बचाने के लिए **समय पर टीकाकरण** कराएँ।
- पशुओं को 18% प्रोटीन युक्त आहार दें और **कैल्शियम पूर्ति हेतु बुझा हुआ चूना** भी दें।

निष्कर्ष: यदि गर्मियों में पशुधन की सही देखभाल की जाए — जैसे समय पर चारा-पानी देना, छायादार आवास, नियमित ठंडक पहुँचाना और टीकाकरण — तो लू व गर्मी के प्रकोप से बचाव के साथ-साथ दूध उत्पादन, स्वास्थ्य और प्रजनन क्षमता में भी सुधार सुनिश्चित किया जा सकता है।

"प्रकृति की अमूल्य धरोहर: हमारी जैव विविधता, हमारी जिम्मेदारी"

इस लेख के माध्यम से हम क्षेत्र की जैव विविधता पर संवाद करना चाहेंगे। जैव विविधता का अर्थ है – जीवन के विभिन्न रूपों की उपस्थिति, जैसे कि हमारे क्षेत्र में पाए जाने वाले पेड़-पौधे, जीव-जंतु, कीट-पतंगे और सूक्ष्म जीव। ये सभी लाखों वर्षों के श्रेणीबद्ध विकास का परिणाम हैं।

प्रकृति में मौजूद हर एक जीव – चाहे वह पेड़, पक्षी हो या सूक्ष्म जीवाणु – हमारे जीवन चक्र का एक आवश्यक हिस्सा है। यह विविधता न केवल हमारे वागड़ क्षेत्र को सुंदर बनाती है, बल्कि हमारी संस्कृति, आजीविका, स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

एक अत्यंत महत्वपूर्ण विषय है, जो हमें यह समझने की प्रेरणा देता है कि पृथ्वी पर जीवन की विविधता केवल सुंदरता या ज्ञान का स्रोत नहीं है, बल्कि यह हमारे अस्तित्व का मूल आधार भी है। आइए इसे विस्तार से समझते हैं:

जैव विविधता के लाभ:

- **पर्यावरणीय दृष्टिकोण से** पेड़-पौधे कार्बन डाइऑक्साइड अवशोषित कर हमें जीवनदायिनी ऑक्सीजन प्रदान करते हैं।
- **कृषि में** मधुमक्खियाँ, तितलियाँ, भँवरे जैसे कीट परागण के माध्यम से खाद्य उत्पादन निश्चित करते हैं। FAO के अनुसार, दुनिया का लगभग एक-तिहाई खाद्य उत्पादन केवल मधुमक्खियों पर निर्भर करता है।
- **आर्थिक दृष्टि से-** कृषि, मत्स्य पालन और औषधीय उद्योग जैव विविधता पर ही आधारित हैं।
- सांस्कृतिक दृष्टि से, हमारे रीति-रिवाज, परम्पराएँ ,जीवन शैली प्रकृति एवं जैव विविधता के साथ गहराई से जुड़ी हुई हैं।

जैव विविधता को संकट :

वर्तमान में जैव विविधता को कई प्रकार के संकटों का सामना करना पड़ रहा है, जैसे –

- जल, जंगल, जमीन, जानवर और पारंपरिक बीजों की घटती मात्रा,
- वनों की अंधाधुंध कटाई,
- जलवायु परिवर्तन,
- प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दोहन ।

संरक्षण हेतु हमारे प्रयास:

हमें सामूहिक रूप से नीचे दिए गए प्रयासों को अपनाना चाहिए –

पारंपरिक कृषि पद्धतियों को पुनः अपनाना और जैविक खाद तथा प्राकृतिक कीट नियंत्रकों का उपयोग।

- ✓ **स्थानीय बीज एवं औषधीय पौधों** का संरक्षण एवं संवर्धन।
- ✓ **जल, जंगल, जानवर, जमीन और बीजों** का संरक्षण।
- ✓ **वन कटाई रोकना** और वृक्षारोपण को बढ़ावा देना।
- ✓ **सामूहिक वृक्षारोपण कार्यक्रमों** का आयोजन समुदाय नेतृत्व में।
- ✓ **जल स्रोतों का संरक्षण,** स्थानीय जल संचयन तकनीकों द्वारा।
- ✓ **विद्यालयों और समुदायों में जागरूकता कार्यक्रम,** जैव विविधता पर।
- ✓ **स्थानीय प्रजातियों का दस्तावेजीकरण** और संरक्षण।
- ✓ **सरकारी और गैर-सरकारी संस्थाओं के साथ सहभागिता,** लुप्त प्रजातियों के संरक्षण हेतु।
- ✓ **स्थानीय जैव संरक्षण समितियाँ गठित कर अवैध शिकार,** खनन और कटाई पर रोकथाम।
- ✓ **इको-टूरिज्म को बढ़ावा,** ताकि स्थानीय संस्कृति व जैव विविधता का संरक्षण और आर्थिक लाभ दोनों सुनिश्चित हो सकें।

सरकार की भूमिका:

सरकार से हमारा आग्रह है कि वह कठोर नीतियाँ एवं कानून बनाकर उन्हें सख्ती से लागू करे, ताकि अवैध शिकार, वृक्षों की कटाई और अवैध खनन जैसी गतिविधियों पर प्रभावी नियंत्रण हो सके।

आइए, हम सभी मिलकर यह संकल्प लें कि हम अपने क्षेत्र की जैव विविधता का संरक्षण करेंगे और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक समृद्ध, सुरक्षित और टिकाऊ भविष्य की ओर कदम बढ़ाएंगे।

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

पारंपरिक खेती से जुड़ने के बाद जीवन बदला

सामान्य जानकारी – किसान हकरू जी आदिवासी क्षेत्र में बाँसवाड़ा जिले से 32 किलोमीटर दूर घाटोल विकासखंड के एक छोटे से गाँव भून की घाटी में रहते है जिनके पास 04 बीघा भूमि है, और इसी में अपने परिवार का पालन –पोषण करते है ।

पूर्व की स्थिति – हकरू भाई अपने खेतो पर दो फसले (खरीफ और रबी) की फसलो में मुख्या रूप से गेहूं,चना एवं मक्का की उपज लिया करते, जिसमे अनुमानित उपज का 04 से 05 क्विण्टल उत्पादन ले पाते थे । वर्ष 2014 के पश्चात फसल में रासायनिक खाद का उपयोग शुरू कर दिया था, क्योंकि हकरू भाई को जैविक उत्पादन का उचित भाव आस -पास के बाजार में मिल नहीं पाता था, कई बार कम भाव में उत्पादन को स्थानीय साहूकार को ही बेच देते थे । खेती से परिवार का गुजारा नहीं होने पर हकरू भाई को आजीविका अर्जित करने के लिए पास के राज्य गुजरात में भी जाना पड़ा था, जिससे पूरा परिवार बिखर सा गया ।

शुरुआत – भुन की घाटी के लोग वाग्धारा संस्थान को विगत 03 दशक से जानते, जिसमे परम्परागत खेती को बढ़ावा देना, बच्चो के सर्वांगींण विकास और स्वराज की दिशा में ग्राम स्वराज संगठनो को अपने लक्ष्य तक ले जाने के लिए कार्यरत है । इस क्रम में वाग्धारा द्वारा पहली बार ग्राम स्तर पर 2018 में सक्षम समूह का गठन किया गया, समूह में हकरू भाई की पत्नी इतरी बेन जुड़ी, जुड़ने से पारंपरिक खेती की जानकारी मिलती रही, जिससे इतरी बेन पारंपरिक खेती के महत्त्व को समझ पाई, उन्होंने अपनी इस समझ को पति हकरू जी के साथ साझा किया, जिससे वे भी पूरी तरह से सहमत हुए और हकरू भाई संस्थागत आयोजनों से नियमित रूपं से जुड़े रहे । वर्ष 2021 में कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन घाटोल में सक्रिय सदस्य की भूमिका के रूप में हकरू भाई ने वाग्धारा में स्वराज संगठन फेसिलेटेटर सोना ताबियार से संपर्क कर स्वराज संगठन में नियमित रूप से जुड़ गये ।

कौशल विकास के साथ अभ्यास –

ग्राम स्तर और स्वराज संगठन से जुड़ने के बाद जब बैठकों का आयोजन होने लगा तो हकरू भाई को लगने लगा की खेती अगर पारंपरिक तरीके और विविधता के साथ की जाए तो बहुत सारे लाभ लिए जा सकते है, इसमें पारंपरिक खेती की तकनीकों, बीज उत्पादन, प्रबंधन, बीज सरंक्षणऔर बाजारी ज्ञान में सहायता के साथ विशेषज्ञयों की सहायता से संस्था द्वारा गाँव के अन्य किसानों को विशेष जानकारी और प्रशिक्षण प्रदान किया गया । जिसमें गाँव के किसानो के साथ ही हकरू मईड़ा ने कृषि उत्पादों की गुणवत्ता और उत्पादन में सुधार किया, जिससे उनके उत्पादों की मान्यता और बाजार में बिक्री करना आसन हुआ, कहा जाए तो हकरू मईड़ा ने संस्था द्वारा बताये गए उन सभी पहलुओ पर विशेष ध्यान दिया जिससे उनकी आजीविका सुनिश्चित हुई ।

व्यक्तिगत विकास में कैसे सहायक हुआ– हकरू मईड़ा ने पारंपरिक खेती की अवधारणा को समझा, तब उन्हें लगा कि मेरे साथ ही मेरे गाँव के अन्य किसानो का भी पलायन रोक सकता हूँ, अगर ऐसा हुआ तो गाँव में ज्यादा से ज्यादा किसान पारंपरिक खेती से जुड़ेंगे, जिससे उत्पादन में बढ़ोतरी होगी और हर किसान को अपनी कृषि उपज का उचित दाम मिलने लगेगा । यही सोच के साथ नियमित प्रयास किये व गाँव के किसानो को स्वयं समझाते रहते जिससे उनका स्वयं का आत्मविश्वास भी बढ़ाने लगा ।

परिवार में बदलाव – हकरू मईड़ा अपने परिवार के साथ निरंतर अपने खेतो में तरह तरह की सब्जियों का उत्पादन करने लगे, और फूलो की खेती को बढ़ावा देने के साथ ही रबी व खरीफ की फसल में भी जैविक आदानो का उपयोग करने लगे, उत्पादन होने पर नजदीकी बाजार घाटोल में जैविक उत्पादन की आसान पहुँच बनाई , इस प्रकार दिनोदिन परिवार की आमदनी बढ़ने से वर्तमान में पलायन नहीं करना पड़ता, जिससे अपने परिवार को समय दे पाते और आवश्यकता के अनुसार राशी बचने के कारण मुलभुत सुविधा की उपलब्धता भी हो जाती है । हकरू मईड़ा के दो बच्चे जिसमे लड़की 12th एवं लड़का 6th कक्षा में अध्ययनरत है । हकरूमईड़ा से संवाद करने के बाद बताया की अब दोनों बच्चो को उच्च शिक्षा दिलाने में सक्षम हूँ और इनको राजकीय सेवा में भेजना सपना है । इसके अलावा विभिन्न मंचो पर जब दुसरे किसानो से मिलता हूँ तो खुले मन से बोलता हूँ की मेरे खेतो में फूलो की खेती शुरू किया, जिससे मुझे सामाजिक आयोजनों के दौरान दैनिक 1000 से 1500 रूपये तक की अतिरिक्त आमदनी से लाभ हुआ व अभी मैंने मेरे परिवार के लिए नया मकान बनाना शुरू किया है ।

संदेश – मैंने कभी सोचा नहीं था कि इस मुकाम तक आऊंगा, परन्तु मैंने हार नहीं मानी हर समय कुछ न कुछ सिखता रहा और इसी दौरान **"वाग्धारा संस्था"** से जुड़ने का अवसर मिला । आज जो भी है,आपके सामने है । मै गाँव में व आस -पास के क्षेत्र में लोगो को यही कहता हूँ कि अपनी फसल के उचित गुणवत्ता के लिए एकमत होकर पारंपरिक खेती से जल,जंगल,जमींन, जानवर और बीज को बचाए ।

देशी बबूलः- एक बहुउपयोगी औषधीय वृक्ष

परिचय

देशी बबूल, जिसे आमतौर पर बबूल कहा जाता है, एक अत्यंत उपयोगी और औषधीय गुणों से भरपूर पेड़ है। यह विशेष रूप से शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में एक महत्वपूर्ण संसाधन है। पशुपालन से लेकर पारंपरिक चिकित्सा तक, इसके विभिन्न भागों—पत्तियाँ, फली, छाल और गोंद—का उपयोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जाता है।

मुख्य औषधीय गुण

बबूल के विभिन्न हिस्सों का उपयोग अनेक रोगों के उपचार में किया जाता है। इनमें प्रमुख हैं |

- **दांत और मसूड़ेः** बबूल की छाल और फल का चूर्ण मसूड़ों को मजबूत करता है, खून आना रोकता है, और दांतों की सफाई में मदद करता है। बबूल की टहनियों से बना दातून दांतों के लिए अत्यंत लाभकारी होता है।
- **पेट संबंधी विकारः** बबूल के फलों का चूर्ण गर्म पानी के साथ लेने से पेट दर्द, डायरिया और दस्त में राहत मिलती है। छाल का काढ़ा पेट की ऐंठन को दूर करता है।
- **त्वचा की देखभालः** पत्तियों और छाल में एंटी-इंफ्लेमेटरी (सूजनरोधी) और जीवाणुरोधी गुण होते हैं, जो फोड़े-फुंसी, दाने और खुजली जैसी समस्याओं में उपयोगी हैं।
- **हड्डी और जोड़ दर्दः** बबूल की फली में सूजनरोधी गुण होते हैं जो जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करते हैं।
- महिलाओं के लिए लाभकारीः फली का चूर्ण मासिक धर्म संबंधी समस्याओं में राहत प्रदान करता है।
- **अन्य लाभः** गोंद घावों को भरने में सहायक है, काढ़ा बलगम और सर्दी-खांसी में राहत देता है। बबूल का नियमित उपयोग बालों के झड़ने को भी कम करता है।

उपयोग के तरीके

- **दातूनः** टहनियों से तैयार किया गया दातून दांतों के लिए फायदेमंद होता है।
- **काढ़ाः** छाल और फल का काढ़ा पेट दर्द, सर्दी और गले की खराश में लाभकारी है।
- **पाउडरः** बबूल के फल और छाल का पाउडर त्वचा, दांत और पेट की समस्याओं के लिए उपयोग किया जाता है।
- **गोंदः** घाव भरने और बलगम साफ करने में उपयोगी।

सावधानियाँ

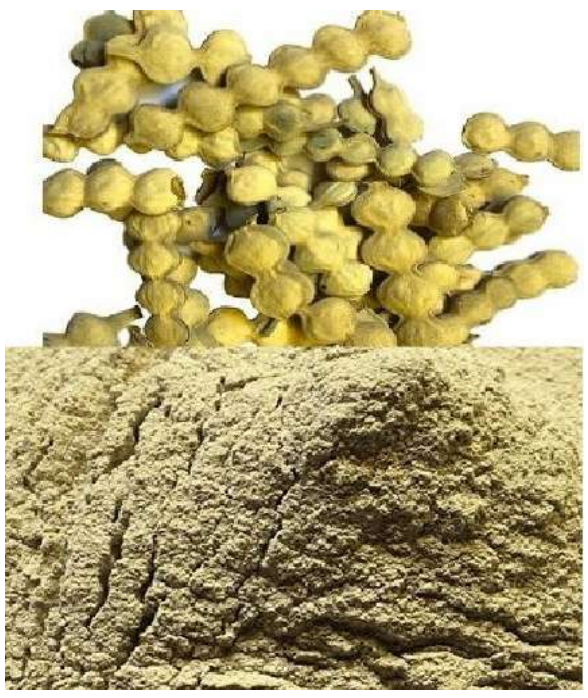
बबूल का अत्यधिक सेवन हानिकारक हो सकता है। विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं को इसका सेवन चिकित्सकीय सलाह से करना चाहिए। एलर्जी होने की स्थिति में इसका उपयोग न करें। अधिक मात्रा में सेवन से कब्ज की समस्या हो सकती है।

निष्कर्ष

देशी बबूल एक बहुउपयोगी पेड़ है, जो पारंपरिक चिकित्सा और पशुपालन दोनों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके औषधीय गुण न केवल शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं, बल्कि विभिन्न रोगों के प्राकृतिक उपचार में भी सहायक हैं। ऐसे बहुगुणी वृक्ष का संरक्षण और उपयोग हमारी परंपरागत चिकित्सा पद्धति को सशक्त बनाता है।

पशु आहार में उपयोग

बबूल की पत्तियाँ और फलियाँ प्रोटीन, खनिज और विटामिन से भरपूर होती हैं। ये विशेष रूप से उन क्षेत्रों में महत्वपूर्ण होती हैं जहाँ चारे की कमी रहती है। यह पशुओं के पोषण और विकास में सहायक होती हैं।



वागड़ क्षेत्र कि जैव विविधता को बनाये रखने में हमारी भूमिका

"प्रकृति की अमूल्य धरोहर हमारी जैव विविधताः हमारी जिम्मेदारी"

"प्रकृति की अमूल्य धरोहर हमारी जैव विविधताः हमारी जिम्मेदारी" हम इस लेख के माध्यम से हमारे वागड़ क्षेत्र की जैव विविधता पर संवाद करेंगे जैव विविधता अर्थात हमारे वागड़ क्षेत्र में उपस्थित जीवन की विविधता।

वागड़ क्षेत्र में विभिन्न प्रकार के जीव जंतु, पेड़-पौधे, कीट –पतंगे और असंख्य सूक्ष्मजीवों की कई प्रजातियाँ पाई जाती है जो हजारो -लाखो वर्षो के क्रमिक विकास का परिणाम है । प्रकृति में उपस्थित हर एक पेड़-पौधे, पशु-पक्षी, छोटे-छोटे जीवाणु आदि हमारे जीवनचक्र का हिस्सा हैं। इन सभी जीवों और वनस्पतियों की विविधता को हम जैव विविधता कहते हैं। यह विविधता न केवल हमारे वागड़ को सुंदर बनाती है, बल्कि हमारे जीवन, संस्कृति, स्वास्थ्य और आजीविका के लिए भी बेहद महत्वपूर्ण है। जैव विविधता सांस्कृतिक, आर्थिक और पर्यावरण की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है । उदाहरण के लिए, पौधे कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करते है तो हमें जीवनदायिनी ऑक्सीजन मिल पाती है। इसी प्रकार, छोटे-छोटे कीट जैसे तितली, भंवरा, मधुमक्खियाँ इत्यादि परागण कर हमारे लिए विभिन्न खाद्य फसलो के उत्पादन को सुनिश्चित करते हैं। संयुक्त राष्ट्र के खाद्य एवं कृषि संगठन के अनुसार, दुनिया का एक तिहाई खाद्य उत्पादन केवल मधुमक्खियों पर निर्भर करता है। यदि मधुमखियाँ ख़त्म हो जाये तो दुनियाभर में खाद्य उत्पादन घट जायेगा।

जैव विविधता का हमारी अर्थव्यवस्था पर भी सीधा असर पड़ता है । कई उद्योग, जैसे कृषि, मत्स्य पालन, और औषधीय उद्योग, जैव विविधता पर ही निर्भर हैं। विभिन्न पौधों और जानवरों से हमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ, दवाइयाँ और अन्य आवश्यक वस्तुएँ मिलती हैं। जो हमारे जीवन को गुणवत्तापूर्ण बनाने में योगदान देती है। इसी प्रकार हमारे समाज की कई परम्पराए, रीतिरिवाज और जीवनशैली भी जैव विविधता से गहराई से जुड़ी हुई हैं और प्रकृति पर आधारित हैं । इसीलिए यह हमारे जीवन का अनमोल हिस्सा है और इसकी रक्षा करना हम सभी का मुख्य कर्तव्य है। हमें यह समझना होगा कि हमारे द्वारा की गई छोटी-छोटी गतिविधियाँ भी जैव विविधता पर बड़ा प्रभाव डालती हैं।

आज जैव विविधता को सबसे अधिक खतरा हमारे जल, जंगल, जमीन, जानवर और परंपरागत बीजो के घटने से है। लगातार हो रही जंगलों की कटाई, जलवायु परिवर्तन और प्रदूषित होते संसाधनों की वजह से भी जैव विविधता को खतरा उत्पन्न हो रहा है।

हमारा समुदाय से आग्रह है कि सभी को पारंपरिक कृषि पद्धतियाँ को अपनाना होगा। जैविक खाद और कीट नियंत्रकों को अपनाना होगा। पारंपरिक फसलों और औषधीय पौधों का संरक्षण और संवर्धन करना होगा।

✓ हमें हमारे प्राकृतिक जल, जंगल, जानवर, जमीन और बीजो का संरक्षण करना होगा। वन क्षेत्रों के संरक्षण के साथ ही वनों की कटाई को रोककर वृक्षारोपण को बढ़ावा देना होगा।

✓ स्थानीय समुदाय के नेतृत्व में सामूहिक वृक्षारोपण कार्यक्रमों का आयोजन करना होगा। इससे न केवल वन क्षेत्र बढ़ेगा बल्कि स्थानीय जैव विविधता को भी बढ़ावा मिलेगा।

✓ जल स्रोतों को संरक्षित करने के लिए स्थानीय सामुदायिक जल संचयन तकनीकों का उपयोग कर पानी की उपलब्धता को सुनिश्चित करना होगा जिससे जलीय जैव विविधता सुनिश्चित हो सके।

✓ समुदाय में वृहद स्तर पर जागरूकता लाने के लिए स्थानीय विद्यालयों, और सामुदायिक केंद्रों में जैव विविधता के महत्व और इसके संरक्षण के तरीकों पर शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए।

✓ स्थानीय पौधों और जीव-जंतुओं की प्रजातियों का संरक्षण किया जाना चाहिए, जो क्षेत्र की जैव विविधता को बनाए रखने में मदद करेंगे।

✓ स्थानीय समुदाय को अपने क्षेत्र की लुप्त होते जा रही जैव विविधता को चिन्हित कर उसके संरक्षण एवं संवर्धन के लिए सरकार और गैर-सरकारी संगठनों के साथ मिलकर प्रयास करना चाहिए इससे संसाधनों और विशेषज्ञता का आदान-प्रदान होगा।

✓ समुदाय स्थानीय स्तर पर जैव संरक्षण समितियों का गठन कर सरकार के साथ मिलकर अवैध शिकार, वृक्षों की अवैध कटाई, अवैध खनन और अन्य हानिकारक गतिविधियों पर सख्ती से कार्यवाही करना सुनिश्चित करना चाहिए।

✓ समुदाय इको पर्यटन के माध्यम से स्थानीय संस्कृति, रीती रिवाज को अपनाकर क्षेत्र की जैव विविधता को संरक्षित कर सकते हैं। इससे समुदाय को आर्थिक लाभ भी होगा और पर्यटकों को क्षेत्र की जैव विविधता के बारे में जानकारी मिलेगी।

✓ वागड़ क्षेत्र की जैव विविधता के संरक्षण में समुदाय की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। समुदाय द्वारा किए गए ये प्रयास जैव विविधता को बनाए रखने और बढ़ाने में सहायक होंगे।

सरकार से भी आग्रह करना चाहेंगे है कि ऐसी कठोर नीतियाँ और कानून बनाकर लागु करना चाहिए और अवैध खनन, अवैध शिकार-अवैध व्यापार पर सख्त पाबंदियाँ लगानी चाहिए। इन सभी छोटे-छोटे परन्तु महत्वपूर्ण प्रयासों को अपनाकर अपनी जैव विविधता को सुरक्षित रखा जा सकता है।

आइये हम सभी यह प्रयास करे कि हम हमारे जैव विविधता का संरक्षण करेंगे तथा एक स्थायी और समृद्ध भविष्य की दिशा में कदम बढ़ाएंगे।

अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें-
वागड रेडियों 90.8 FM, मुकाम-पोस्ट कुपड़ा, वाग्धारा केम्पस, बाँसवाड़ा (राज.) 327001
फोन नम्बर है - 9460051234 ई-मेल आईडी -rad1o@vaagdhara.org

यह "वातें वाग्धारा नी" केवल आंतरिक प्रसारण है ।

संकलन एवं सहयोग : **जागृती भट्ट, बाबुलाल चौधरी**