VAAGDHARA

वातें वागधारा नी

सितंबर 2025

अंक 64

VAAGDHARA

प्यारे किसान भाइयों–बहनों, स्वराज साथियों, संगठन के पदाधिकारीगणों तथा प्यारे बच्चों
जय स्वराज, जय गुरु !!

हमारे क्षेत्र में जैसा कि पिछले एक माह से त्योहारों के साथ भरपूर बरसात, हमारे साथ रही और उस बरसात ने कितना तबाह किया कितना आबाद किया, वह आंकलन करना तो अभी कठिन होगा। परंतु हमें यह अवश्य महसूस करवा दिया कि अगर हम एक ही विधा से चलेंगे, एक ही तरीके से जियेंगे तो शायद हमारे लिए मुश्किल होगा। हमें महसूस करना होगा कि हमें अकाल और बाढ़ इन सारी परिस्थितियों के साथ अपने आप को समझना होगा कि किस प्रकार से हमारी फसलों की विविधता होती थी, किस प्रकार से हमारे बीजों की विविधता होती थी और क्यों हमारे बाप–दादा एक साथ अलग–अलग तरीके से सारी चीजे करते थे, ताकि ज्यादा बारिश हो या कम किसी प्रकार की तकलीफ हमें हमारे भविष्य को लेकर नहीं रहे। इसे हम सभी साथियों ने और आप सभी ने देखा होगा कि पीड़ा तब होती है। जब आप देखते और सुनते है। मैंने इस एक माह में कई खेतों में घूमने के दौरान यह देखा, सुना की दो–दो बार सोयाबीन बुवाई के उपरांत भी सोयाबीन नहीं उगी और खेत खाली रह गए। ये हमारे चिंता का एक पक्ष है, परन्तु साथ में हमें एक बड़े उदाहरण के तौर पर हांगणी खेती और अलग–अलग तरीके जिनके खेतों में कुछ फसल तो जरूर उगी और इसके साथ एक संतुष्टि यह है की जिन किसानों ने अपने पानी को बचाने का साधन किया है। वह हो सकता है, अगली फसल के तौर पर चने की तैयारी कर दे आने वाली फसल के लिए चना, गेंहूँ और जो ठंड में मक्का करते है वो मक्के की तैयारी शुरू कर दे, साथ ही जिनके अपने कुएँ व पानी के स्त्रोत है एवं जिन्होंने अपनी मेडे बांध रखी थी। उस पानी से जो आने वाली ठंड की फसल को सुरक्षित कर पाए एवं अच्छी बात यह है कि जिन्होंने पानी बचाने का साधन अपनाया है। उनकी मिट्टी भी स्वतः ही बची तो यह हमें अपने आप में सन्तुष्टि का उदाहरण दिखता है।

आज वाते पत्रिका के माध्यम से बिल्कुल एक नया विषय चर्चा में लाना चाह रहा हूँ, जो हर इस पत्रिका को पढ़ने वाले के लिए जरूरी है।

पिछले कुछ समय से हमें हमारे आदिवासी अंचल में एक बड़ी चिंता का विषय दिखाई दे रहा है, जो की आत्महत्या है एवं इसकी प्रवृति के कई कारण है। जिसमें बेचैनी, सन्तुष्टि का अभाव, रिश्तो में झूठापन, अपनत्व की कमी, गैर जरूरी महत्वाकांक्षाएँ, नशा और दूसरा विषय है, आत्महत्या के साथ बहुत दुर्घटनाएं घट रही है। किसी भी रोड़ पर शाम से सवेरे तक हमें एक दो दुर्घटनाएं देखने को मिलती है, रोज अखबारों में हमें दो पांच दुर्घटनाओं के मृत्यु के समाचार और युवा मृत्यु के समाचार मिलते है, जो की हमारे क्षेत्र के लिए चिंता का विषय है। निश्चित तौर पर बिना हेलमेट की यात्रा एक कारण हो सकती है परन्तु हेलमेट के अलावा भी नशे में गाड़ी चलाना, गैर जरुरी गति से गाड़ी चलाना और बिना सावधानी के नियमों के विपरीत गाड़ी चलाना। ये हमारे अंचल में एक पहचान के तौर पर उभर कर आ रहे है। हमें उस पर सोचना होगा, काम करना होगा और हमारे समुदाय की सुरक्षा के लिए प्रत्येक परिवार को, प्रत्येक गांव को, प्रत्येक पंचायत को, हर संगठन के पदाधिकारी को, साथी को, स्वयं सेवक और स्वयं को समझना होगा। साथ–साथ परिवार को भी समझना होगा और गांव स्तर पर इसका निर्णय लेना होगा। हमारे संगठन की आने वाले तिमाही में सबसे बड़ी सफलता यह है कि हम किस प्रकार से हमारे क्षेत्र में दुर्घटनाएं और आत्महत्या कम करवा पाते हैं। जिसके कारण जैसे मैंने बताया "दुर्घटनाओं को कम करना व रोकना है, महत्वाकांक्षाओ को कम करना है"

रिश्ते में ईमानदारी पर बात करनी है चूँकि रिश्तो में गैर ईमानदारी, आत्महत्या व चिंताओं के बड़े कारण बनते है। यह कहीं हमारे क्षेत्र की पहचान न बन जाए। यह हमारे सबकी पहली जिम्मेदारी है, इसके लिए संगठन प्रयास करें, पहल करें, युवाओं के साथ संवाद करें और उसको दूर करने को लेकर प्रत्येक पदाधिकारी काम करें। इसी के साथ आने वाले समय में हमारे पूर्वजों को लेकर के वाड़ीयों का समय रहेगा। हम जो हमारे पूर्वजों की वाड़ीयां स्थापित करते हैं। वह केवल मात्र एक दिखावा या कोई गतिविधि नहीं है, बल्कि उसे समझने की जरूरत है। अगर हम जिन पूर्वजों के नाम की स्थापना करते हैं, देखते हैं और वह वाड़ी उठाते हैं, उस समय हम गाँव में किसी बुजुर्ग से उनके गुणों पर, उनकी शक्ति पर, उनकी समझ पर चर्चा कर पाएं, वह क्या करते थे? कैसे करते थे? उनके आजीविका का साधन क्या था? वह कैसे मजबूत थे? तो हमारे लिए बहुत ही महत्वपूर्ण रहेगा। उस संस्कृति पहचान का वैज्ञानिक पहलू, सामाजिक पहलू हम मजबूती से समझ पाएंगे, हमारी आने वाली पीढ़ियों तक पहुंचा पाएंगे।

इसी के साथ

जय स्वराज, जय गुरु।

आपका अपना
जयेश जोशी

राष्ट्रीय पोषण माह–समुदाय आधारित पोषण और स्वास्थ्य की दिशा में एक पहल

हमारे क्षेत्र में पोषण केवल भोजन भर नहीं है, बल्कि यह स्वास्थ्य, विकास और जीवन की गुणवत्ता का मूल आधार है। विशेष रूप से ग्रामीण एवं आदिवासी क्षेत्रों में, जहां परंपराएं गहरी जड़ें जमाए हुए हैं, पोषण को लेकर जागरूकता की दिशा में काम करना अत्यंत आवश्यक हो जाता है। भारत सरकार द्वारा हर साल सितंबर माह को राष्ट्रीय पोषण माह (Poshan Maah)के रूप में मनाया जाता है। इसका उद्देश्य पोषण के महत्व को जन–जन तक पहुँचाना और इसके प्रति व्यवहार में बदलाव लाना है। यह माह केवल सरकारी कार्यक्रम नहीं, बल्कि यह हर समुदाय, हर परिवार–हर व्यक्ति की सहभागिता से एक बदलाव का महत्वपूर्ण जरिया बन सकता है।

पोषण की वर्तमान स्थिति और समुदाय की चुनौतियाँः–

राजस्थान, गुजरात एवं मध्यप्रदेश के आदिवासी क्षेत्रों में पोषण की स्थिति एक गंभीर चिंता का विषय है। यहाँ के समुदायों में कुपोषण विशेषकर बच्चों, गर्भवती महिलाओं और किशोरियों में व्यापक रूप से देखा जाता है। अनेक सर्वेक्षण और मैदानी अनुभव यह दर्शाते हैं कि कम वजन, कम लंबाई, खून की कमी (एनीमिया) और बार–बार बीमार पड़ना आम स्वास्थ्य समस्याएँ हैं। पाँच

वर्ष से कम उम्र के बच्चों में कुपोषण दर उच्च है, जिससे उनकी शारीरिक और मानसिक वृद्धि प्रभावित होती है। गर्भवती महिलाएँ समय पर और पर्याप्त पौष्टिक भोजन नहीं ले पातीं, जिससे प्रसव के समय जटिलताएँ बढ़ जाती हैं और नवजात शिशु का जन्म कम वजन के साथ होता है। किशोरियों में भी उचित आहार और पोषण की कमी के कारण कमजोरी, एनीमिया और थकान जैसी समस्याएँ आम हैं, जो उनकी शिक्षा, आत्मविश्वास और भविष्य के जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं।

इन समस्याओं के पीछे कई गहरे कारण हैं। सबसे पहले, पोषण और संतुलित आहार की जानकारी का अभाव है। आदिवासी समुदायों में कभी परंपरागत खाद्य विविधता – जैसे मोटे अनाज, जंगल से मिलने वाले फल–फूल, जड़ें, पत्तेदार सब्जियाँ और स्थानीय दालें–आहार का हिस्सा थीं, लेकिन धीरे–धीरे ये खाद्य पदार्थ जीवन से दूर होते गए। बाजार आधारित जंक फूड और तले हुए खाद्य पर्दार्थों की बढ़ती प्रवृत्ति ने बच्चों और युवाओं के खान–पान की आदतों को बदल दिया, जिससे शरीर को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते। गरीबी और सीमित आय भी एक बड़ी चुनौती है, जिससे परिवार पौष्टिक भोजन खरीदने में असमर्थ होते हैं।

इसके अतिरिक्त, स्वच्छता और साफ पानी की कमी भी पोषण को गहराई से प्रभावित करती है। दूषित पानी और अस्वच्छ परिवेश से दस्त, हैजा, और आंतों के संक्रमण जैसी बीमारियाँ फैलती हैं, जो शरीर से पोषक तत्वों की कमी को और बढ़ा देती हैं। कई गाँवों में सुरक्षित पेयजल, शौचालय और कचरा प्रबंधन की सुविधाएँ सीमित हैं, जिससे स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर पड़ता है।

इन क्षेत्रों में जलवायु और भौगोलिक परिस्थितियाँ भी पोषण चुनौतियों को बढ़ाती हैं। सूखा, बाढ़ या फसल खराब होने जैसी स्थितियाँ खाद्य सुरक्षा को प्रभावित करती हैं। जब फसल की पैदावार घटती है, तो परिवारों को या तो कम भोजन से संतोष करना पड़ता है या सस्ता और कम पौष्टिक विकल्प अपनाना पड़ता है।

कुल मिलाकर हमारे क्षेत्रों में पोषण सुधार के लिए बहुआयामी प्रयासों की आवश्यकता है। इसमें स्थानीय और परंपरागत खाद्य पदार्थों का पुनर्जीवन, पोषण शिक्षा, सुरक्षित पानी और स्वच्छता की सुविधा, और समुदाय को आत्मनिर्भर बनाने वाली आजीविका योजनाएँ शामिल हैं। केवल भोजन उपलब्ध कराना पर्याप्त नहीं होगा–समुदाय को यह समझाना भी जरूरी है कि सही समय, सही मात्रा और सही गुणवत्ता वाला भोजन ही स्वस्थ जीवन और आने वाली पीढ़ियों के उज्ज्वल भविष्य की कुंजी है।

समाधान की दिशा में पोषण और परंपरा का पुनर्संयोजन :–

हमारे क्षेत्र में कुपोषण जैसी समस्याओं से निपटने के लिए केवल आधुनिक पोषण योजनाओं पर निर्भर रहना पर्याप्त नहीं है। आज आवश्यकता है कि हम अपने समुदायों को यह जागरूक करें कि हमारे पूर्वजों की परंपरागत आहार प्रणाली कितनी गहरी और वैज्ञानिक थी। यह आहार न केवल सस्ता और सुलभ था, बल्कि इसमें ऐसे पोषक तत्व मौजूद थे जो शरीर को दीर्घकालीन रूप से स्वस्थ रखते थे।

हमारे पारंपरिक भोजन में बाजरा, कोदो, बट्टी, रागी, ज्वार, तिल, महुआ, मूंग, चना, अरहर, देशी हरी सब्जियाँ, मौसमी फल, और औषधीय पेय (जैसे बेल, आम, आंवला, गिलोय का सेवन) प्रमुख थे। बाजरा और कोदो, रागी जैसे मोटे अनाज में भरपूर फाइबर, आयरन और कैल्शियम होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाता है और पाचन सुधारता है। तिल और महुआ जैसे खाद्य पदार्थ ऊर्जा और सूक्ष्म पोषक तत्वों के बेहतरीन स्रोत हैं। इसी तरह, देशी पत्तेदार सब्जियाँ और जंगली फल विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करते हैं, जो शरीर को बीमारियों से बचाते हैं।

आज की चुनौती यह है कि बाजार आधारित तैयार और जंक फूड ने इन परंपरागत विकल्पों को धीरे–धीरे पीछे धकेल दिया है। समाधान यही है कि हम समुदाय को फिर से स्थानीय और मौसमी खाद्य पदार्थों के महत्व से जोड़ें। आहार को लेकर यह समझ विकसित करना जरूरी है कि भोजन केवल पेट भरने का साधन नहीं है, बल्कि यह शरीर, मन और आत्मा को पोषण देने का माध्यम है।

एक संतुलित आहार, जिसमें स्थानीय अनाज, हरी सब्जियाँ, मौसमी फल, दूध, दालें और पर्याप्त मात्रा में पानी शामिल हो, बच्चों की वृद्धि, महिलाओं के स्वास्थ्य और बुजुर्गों की रोग–प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकता है। साथ ही, पारंपरिक व्यंजन बनाने की विधियाँ–जैसे अंकुरित अनाज का सेवन, दही–छाछ का उपयोग, और औषधीय काढ़ों का प्रयोग भी पुनर्जीवित करने की आवश्यकता है।

यदि हम पोषण को अपनी संस्कृति, कृषि और जीवनशैली से जोड़ दें, तो न केवल कुपोषण की समस्या का समाधान होगा, बल्कि समुदाय में आत्मनिर्भरता और गर्व की भावना भी बढ़ेगी। यह पुनर्संयोजन आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वास्थ्य और खुशहाली की नींव रख सकता है।

राष्ट्रीय पोषण माह जन–जागरूकता का सुनहरा अवसरः–

पोषण माह वह अवसर है जब पूरे देश में पोषण पर चर्चा होती है। इसे हमारे समुदाय में भी एक त्योहार की तरह मनाया जा सकता है। आंगनवाड़ी केंद्र, स्कूल, ग्राम पंचायत, किशोरी समूह, महिला मंडल, किसान समूह – सभी की सहभागिता से यह कार्यक्रम सशक्त बन सकता है।

पोषण माह के मुख्य संकल्प इस प्रकार हो सकते हैंः–

- अपने भोजन में हमेशा स्थानीय और मौसमी खाद्य पदार्थों से बनी संतुलित थाली शामिल करें।
- घर और स्कूल के आस पास पोषणवाड़ी लगाकर ताजी सब्जियों और फलों का नियमित सेवन करें।
- बच्चों, किशोरियों और गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य पर नजर रखें और कुपोषण के लक्षण दिखते ही समय पर कदम उठाएँ।
- किशोरियों के लिए आयरन व पौष्टिक आहार को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं, ताकि एनीमिया से बचाव हो।
- अपने खानपान में पारंपरिक अनाज और व्यंजन को फिर से स्थान दें, ताकि पौष्टिकता और संस्कृति दोनों सुरक्षित रहें।
- परिवार के हर सदस्य को भोजन के साथ साफ पानी और स्वच्छता की आदत अपनाने के लिए प्रेरित करें।
- हम परंपरागत और स्थानीय आहार को अपनाएंगे।
- बच्चों और महिलाओं के पोषण पर विशेष ध्यान देंगे।

प्राथमिक 1000 दिन सबसे महत्वपूर्ण समयः–

काचरी

लाल पापड़ी

सफेद पापड़ी

- पोषण माह में एक विशेष जोर शुरुआती 1000 दिनों पर दिया जाना चाहिए–यानी गर्भधारण से लेकर बच्चे के दो साल की उम्र तक का समय। यह समय बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। यदि इस अवधि में मां और बच्चे को पूरा पोषण, देखभाल और स्वास्थ्य सेवाएं मिलती हैं, तो बच्चा जीवनभर स्वस्थ व सक्षम रहता है।
- गर्भवती महिलाओं को बाजरे की खिचड़ी, दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, तिल, गुड़–चना, दूध और मौसमी फल जैसे पारंपरिक पोषक आहार दिए जाएं। धात्री माताओं को पर्याप्त मात्रा में तरल, गर्म और पौष्टिक भोजन दिया जाना चाहिए ताकि वे बच्चे को स्तनपान सुचारु रूप से करवा सकें।

किशोरियों में पोषण और आत्मनिर्भरता का संबंध :– हमारे समाज की किशोरियाँ भविष्य की माताएं हैं। यदि उन्हें अभी से पोषण की जानकारी, सही आहार और आत्मनिर्भर बनने के अवसर मिलते हैं, तो आने वाली पीढ़ियाँ भी पोषित होंगी। किशोरियों को सप्ताह में एक बार आयरन गोली, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, टिमरू, सीताफल,गुड़, मूंगफली, दूध, और देशी घी जैसे पदार्थों की उपयोगिता सिखाए।

पोषण और स्वच्छता दोनों का गहरा रिश्ता :– कई बार देखा गया है कि परिवार अच्छा भोजन करता है, फिर भी बच्चे कुपोषित होते हैं। इसका मुख्य कारण है साफ–सफाई की कमी। गंदे पानी का सेवन, खुले में शौच, गंदे हाथों से खाना खाना – ये सभी कुपोषण के कारण बनते हैं। इसलिए, हाथ धोने की आदत, शौचालय का प्रयोग, साफ पानी का उपयोग और स्वच्छ रसोई घर जैसे विषयों को पोषण के साथ जोड़कर देखना आवश्यक है।

पोषण और खेती का गहरा संबंधः– पोषण–संवेदी खेती का विचार आज फिर से प्रासंगिक हो गया है। जब हम अपने खेत में वही उगाएँगे जो हमारी थाली में जाता है, तब पोषण सुरक्षित रहेगा। विविध फसलें–मोटा अनाज, दालें, सब्जियाँ, फल–ये सभी खेत में होनी चाहिए। परंपरागत बीजों को संजोकर रखने, रासायनिक खाद व कीटनाशकों से बचने और परम्परागत तरीके अपनाने से न केवल स्वास्थ्य सुरक्षित रहेगा, बल्कि मिट्टी और पर्यावरण भी बचेंगे।

समुदाय एवं संगठनों की भूमिका–हर हाथ पोषण का भागीदारः– पोषण और स्वास्थ्य की दिशा में समुदाय की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण है। केवल सरकार के भरोसे नहीं, बल्कि हर महिला, हर पुरुष, हर युवा, हर बुजुर्ग को इस जिम्मेदारी का भागीदार बनना होगा। ग्राम स्वराज संगठन, सक्षम समूह, बाल स्वराज समूह, कृषि एवं आदिवासी स्वराज, शिक्षक और स्वास्थ्य कर्मी ये सभी मिलकर यदि एक ठोस योजना बनाएं, तो कुपोषण को जड़ से मिटाया जा सकता है। हर गांव में एक पोषण समिति बनाई जा सकती है, जो नियमित रूप से पोषण वाड़ी देखे, बच्चों का वजन मापे, गर्भवती और धात्री माताओं की निगरानी करे और जरूरतमंद परिवारों को समय पर सहायता पहुंचाए।

पोषण से जीवन, पोषण से सशक्तिकरण – राष्ट्रीय पोषण माह केवल कार्यक्रम या विशेष माह भर नहीं है–यह एक आंदोलन है जो हमें अपने जीवन और समुदाय को बदलने का अवसर देता है। जब हर गांव, हर घर, हर थाली में पोषण होगा–तभी देश स्वस्थ, समर्थ और सशक्त बनेगा।

"पोषण से समृद्धि–पोषण से स्वराज" की दिशा में कदम बढ़ाएं।

प्रकृति हमारी पाठशाला

पृष्ठभूमि –
मानव जीवन और प्रकृति का संबंध आदिकाल से रहा है। प्रकृति ही वह पहली पाठशाला है जिसने मनुष्य को जीने की कला, भाषा, संस्कृति और जीविका के साधन सिखाए। पेड़, पौधे, नदियाँ, पहाड़, आकाश और पक्षी–ये सभी हमारे लिए ज्ञान और शिक्षा के जीवंत स्रोत हैं। आज जब शिक्षा को औपचारिक विद्यालय की चारदीवारी से जोड़कर देखा जाता है, तब यह समझना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है कि असल में शिक्षा का मूल आधार प्रकृति ही है। आदिवासी समुदायों का जीवन प्रकृति के साथ गहराई से जुड़ा हुआ है। उनके त्यौहार, गीत, कहानियाँ, चित्रकला और नृत्य सभी प्राकृतिक परिवेश से प्रेरित होते हैं। जंगल, पहाड़ और नदियाँ उनके जीवन के आस–पास हमेशा रहते हैं। वे खेती, शिकार, संग्रहण और पशुपालन से अपना जीवन यापन करते हैं, जिसमें पारंपरिक ज्ञान का आधार पूरी तरह से प्रकृति ही है।

आदिवासी क्षेत्र से बच्चों का जुडाव और शिक्षा की अंतरंगता–
आदिवासी क्षेत्र में बच्चे जंगल, नदी, पहाड़, खेत, पशु–पक्षियों के बीच बड़े होते हैं। प्रकृति उन्हें रोजमर्रा का वही ज्ञान देती है जो उनके जीवन और संस्कृति के साथ गहराई से जुड़ा होता है। उदाहरण के लिए बीज बोने का समय, बारिश आने के संकेत, जंगल में कौन–सा फल/कंद खाने योग्य है आदि। आदिवासी क्षेत्र में बच्चे ये सब प्रकृति के नजदीक रहकर सीखते हैं। प्रकृति और शिक्षा के रिश्ते को अलग करके नही देखा जा सकता है। आदिवासी जीवन इसका सजीव उदाहरण है कि शिक्षा केवल किताबों और विद्यालयों तक सीमित नहीं है, बल्कि हमारे चारों ओर फैले प्राकृतिक संसार में छिपी है। आदिवासी बच्चों का प्राकृतिक परिवेश उन्हें सहज, अनुभव के आधार पर और जीवन के लिए उपयोगी शिक्षा देता है। आज के समय में जब शिक्षा को अधिक मानवीय, प्रासंगिक और जीवंत बनाने की आवश्यकता है, तब आदिवासी जीवन और प्रकृति से जुड़ी शिक्षा का मॉडल हमें यह सिखाती है कि असली पाठशाला धरती, आकाश और जंगल ही हैं।

प्रकृति से जुड़कर आदिवासी बच्चों का सीखना–
प्रकृति से जुड़ा आदिवासी बच्चा पैदा होने के बाद जब अपनी आँखें खोलता है तो मिट्टी, पेड़, नदी और पशु आदि से उसकी पहचान होती है और ये सब उसकी दुनिया होते हैं। वह पक्षियों की आवाज से दिन–रात को पहचानना सीखता है। बादलों का रंग देखकर बारिश का अंदाजा लगाता है। थोड़ा बड़ा होकर जंगल में चलते हुए जानता है कि कौन–सा पेड़ औषधि देगा और कौन–सा फल खाया जा सकता है। ये सब उसकी जिंदगी के लिए आवश्यक और व्यावहारिक शिक्षा है। आदिवासी समुदायों का जीवन जंगल, पहाड़, नदी, खेत और पशु–पक्षियों के साथ गहराई से जुड़ा हुआ है। इन इलाकों में रहने वाले बच्चों की शिक्षा की शुरुआत किताबों से नहीं, बल्कि प्रकृति के साथ से होती है। उनके लिए प्रकृति ही पहली कक्षा, पहला शिक्षक और पहला खेल का मैदान है।
प्रकृति के नजदीक रहकर बच्चों को जिज्ञासु बनने के अवसर प्राप्त होते है। नदी का बहाव उन्हें निरंतरता और आगे बढ़ते रहने का महत्व सिखाता है, पेड़ धैर्य और छाया देने की शिक्षा देते हैं, पक्षियों का समूह मिलकर काम करने की आदत बनाने का सन्देश देते हैं। ये इस प्रकार की शिक्षा समझी जा सकती है जो कि पुस्तकों से पढ़कर देखी गयी सीमाओं से परे है। आधुनिक शिक्षा में "आउटडोर लर्निंग", "नेचर क्लासरूम" और "अनुभव आधारित शिक्षा" पर जोर भी इसी वजह से दिया जा रहा है, क्योंकि शिक्षा के विशेषज्ञों द्वारा यह स्वीकार कर लिया गया है कि प्रकृति के साथ रहकर बच्चों का सीखना सबसे आसान और सक्रिय होता है।
आदिवासी क्षेत्र में बच्चे प्रकृति से घिरे वातावरण में बड़े होते हैं। मिट्टी, लकड़ी, पत्तियाँ और पत्थर से नवीनतम खेल खिलौनों से खेलते हैं। बच्चों का पेड़ों पर चढ़ना, नदी में तैरना, पत्थरों से खेलना आदि ऐसी चीजों से जुडाव होता है और बच्चे खेलों के माध्यम से साहस, संतुलन और नवाचार सीखते हैं। ये खेल उनके बौद्धिक अर्थात बुद्धि का विकास और रचनात्मक विकास को बढ़ावा देते हैं।
परिवेश में प्रचलित लोक कथायें और गीत बच्चे पैदा होने के साथ ही सुनने लगते हैं और इनके माध्यम से बच्चों में नैतिक शिक्षा, प्रकृति–प्रेम और सामुदायिकता की भावना का विकास तो होता ही है साथ ही बच्चों की भाषा का विकास भी संभव हो जाता है। इस प्रकार से बच्चों का अपनी संस्कृति, भाषा और पहचान से भी गहरा जुड़ाव संभव हो जाता है।
बहुत छोटे होते हैं तब बच्चे अपने परिजनों के साथ–साथ और बाद में अपने आप खुद से खेतों, जंगलों में घूमते हैं। इसका बड़ा फायदा देखा जा सकता है कि वे पौधों की पहचान करना, खेतों में बीज बोना, पशुधन को चराना, जंगल में रास्ता ढूँढना सीखना, जंगल से लकड़ी लाना, बारिश से बचने के उपाय ढूँढना आदि अनेक कौशल बच्चे अपने आप सीख जाते हैं। परिवार के साथ खेत और जंगल के कामों में हिस्सा लेते हुए वे लकड़ी काटकर लाना, पानी ढूँढना, आग जलाना, शहद इकट्ठा करना आदि सीखते हैं। ये सब उन्हें निश्चित ही आत्मनिर्भर, साहसी और जिम्मेदार बनाते हैं। अर्थात यहाँ पर इन बच्चों को ऐसा माहौल मिलता है जिसके कारण उनका सीखना संभव हो पाता है। किताबों से मिलने वाली जानकारी और इस प्रकार से जीवन के लिए उपयोगी शिक्षा में बहुत अंतर होता है।
जंगल का शांत माहौल, नदी की कल–कल करती धारा की आवाज और पक्षियों का संगीत बच्चों के धीरज को बढ़ाता है, उन्हें आनंद के साथ जीना सिखाता है और साथ ही बच्चों की कल्पनाशक्ति को भी बढ़ावा मिलता है। इस प्रकार की शिक्षा केवल बुद्धि को तेज करने का ही नहीं, बल्कि मन और आत्मा का भी विकास करती है।

प्रकृति में छिपा ज्ञान–आदिवासी बच्चों की कक्षा
- बच्चे जंगल में रहकर या जाकर सीखते हैं कि किस पेड़ की छाल से दवा बनती है, कौन–सा फल विषैला है और कौनसी बीमारी को किस औषधीय पौधे से ठीक किया जाना चाहिए। ये सब उनकी पीढ़ी–दर–पीढ़ी चलती शिक्षा का हिस्सा है। इस प्रकार से ये कहा जा सकता है कि जंगल भी बच्चों के शिक्षक हैं।
- बहते पानी में वे तैरना, नाव बनाना और दिशा पहचानना सीखते हैं। ये चीजें बच्चे किसी किताब में पढ़कर सीखने की बजाय नदी के आस–पास रहकर या नदी के पास समय बिताकर बेहतर तरीके से सीख सकते हैं इस प्रकार से नदी भी बच्चों के जीवन में एक शिक्षक के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- पक्षियों की उड़ान देखकर मौसम का हाल, जानवरों की चाल देखकर खतरे का आभास लगाना सीखा जाता है।
- सूरज, चाँद और तारे से समय और दिशाओं का ज्ञान सिखाया जा सकता है ये सब उनके लिए प्राकृतिक घड़ी के रूप में भी होते हैं, आसमान बच्चों के लिए शिक्षक की भूमिका में हो जाता है।

प्रकृति से वैज्ञानिक और गणितीय शिक्षा
बच्चों द्वारा पेड़ों, पौधों, अपने पशुओं आदि की गिनती करना गणित की पाठशाला होती है। बच्चे जब खेत में बीज बोते हैं बीज से अंकुर निकलना विज्ञान का प्रयोग और जीव विज्ञान होता है। नदी का बहाव, पत्थरों का घिसना, ऋतुओं का बदलना आदि के द्वारा बच्चों को बिना किसी ब्लैकबोर्ड के प्राकृतिक विज्ञान सिखाया जा सकता है। नदी का बहाव देखकर भौतिक विज्ञान और ऋतुओं के बदलाव से पर्यावरण विज्ञान की जानकारी मिलती है।

भावनात्मक और मानसिक शिक्षा
आदिवासी परिवेश के त्यौंहार और उत्सव, फसल कटाई पर्व, प्रकृति के संगीत के साथ मनाए जाते हैं। जंगल में सामूहिक श्रम व संसाधनों का प्रयोग उन्हें सहयोग और साझा जीवन मूल्यों की शिक्षा देता है।

वर्तमान शिक्षा की चुनौतियाँ
आधुनिक शिक्षा बच्चों का प्रकृति के साथ के सम्बन्ध को काट रही है। मोबाइल और स्क्रीन की दुनिया उन्हें मिट्टी और जंगल से दूर कर दिया है। स्कूल का पाठ्यक्रम स्थानीय जीवन और प्रकृति से मेल नहीं खाता, इसलिए बच्चों को स्कूल में जाना खराब लगता है और वे विद्यालय छोड़ने लगते हैं।

समाधान और दिशा
आदिवासी क्षेत्र के स्कूलों में प्रकृति–आधारित शिक्षा (Nature & Based Learning) को शामिल करना बहुत आवश्यक है। स्थानीय लोक कथाएं सुनाना, खेती–बाड़ी, औषधीय पौधों का ज्ञान, नदी और पहाड़ के अनुभव ये सब इस क्षेत्र के बच्चों के पाठ्यक्रम का हिस्सा बनना चाहिए। इस प्रकार के समन्वय से बच्चे किताबों की शिक्षा और जीवन की शिक्षा दोनों साथ सीख पाएँगे।
बच्चों, परिवार, समुदाय, गाँव, स्कूल, सबकी भागीदारी से छोटे–छोटे कदम उठाकर पर्यावरण रक्षा (पौधे लगाना, पानी बचाना) करके प्रकृति को बचाना ही वास्तविक शिक्षा हो सकती है।

बच्चों के द्वारा की जाने वाली चुनिन्दा गतिविधियाँ–
बच्चे अपने गाँव की नदी, तालाब, पेड़ या पहाड़ी पर छोटी कविता लिखें। ''मेरा जंगल'', ''मेरी नदी'' आदि विषयों पर चित्र बनाएँ। "अगर मैं नदी होता/होती तो.." या "अगर मैं पेड़ होता तो..." इस प्रकार के विषयों पर बच्चों को लिखने के अवसर दें और प्रेरित करें। प्रकृति और मानव का पुराना संबंध है, प्रकृति हमारी पहली और सबसे प्यारी पाठशाला है। हमें इसे बचाना है, तभी हमारी आने वाली पीढ़ियाँ भी इससे सीख पायेगी।

प्रकृति से जुडाव सुनिश्चित किये जाने के क्रम में आदिवासी बच्चों की शिक्षा के लिए सरकार की भूमिका है कि–
अ) विद्यालयों की शिक्षा में स्थानीय व प्रकृति–आधारित शिक्षण को बढ़ावा मिले।
आ) स्कूल का पाठ्यक्रम बच्चों की स्थानीय भाषा, लोककथाओं और प्राकृतिक जीवन से जुड़ा हो। विज्ञान और गणित की शिक्षा खेत, जंगल और नदियों से जुड़ी गतिविधियों द्वारा दी जाए।
स) बालवाटिका से माध्यमिक स्तर तक ''प्रकृति कक्षा'' को अनिवार्य किया जाए।
द) आदिवासी क्षेत्रों की स्कूलों के पास सुरक्षित खेल मैदान, छोटे जंगल, बगीचे और जलस्रोत बचाने के लिए प्रावधान सुनिश्चित किये जाएँ।
य) सभी विद्यालयों में पोषण वाडी और औषधीय पौधों के बागान बनाए जाएँ।

आदिवासी क्षेत्र में बच्चों का बचपन सीधे–सीधे परिवार और समुदाय के सामूहिक जीवन से जुड़ा होता है। प्रकृति को जीवित और बचाए रखने और बच्चों को उससे जोड़ने में उनकी सबसे बड़ी जिम्मेदारी बनती है। सामुदायिक स्तर पर यह सुनिश्चित किया जाए कि बच्चों को खेल, उत्सव और सीखने का स्वतंत्र माहौल मिले।

परिवार और समुदाय की भूमिका है कि
1. बच्चों को लोकगीत, लोककथाएँ सुनाएँ, बच्चों के साथ गायें और गुनगुनाएं जिनमें जंगल, नदी, जानवर और ऋतु–चक्र का जिक्र होता है। कहानियों और गीतों के माध्यम से बच्चे प्रकृति को केवल देखना ही नहीं, बल्कि महसूस करना और सम्मान करना सीखते हैं।
2. परिवार और समुदाय के सदस्य बच्चों के साथ स्थानीय भाषा में बातचीत करें।
3. बुजुर्गों द्वारा बच्चों को जंगल, औषधीय पौधों और कृषि का ज्ञान देना आवश्यक है। ताकि सांस्कृतिक महिमा को विलुप्त होने से बचाया जा सके।
4. माता–पिता और समुदाय को ध्यान रखना होगा कि बच्चों का समय जंगल, खेल और सीखने में बीते, न कि केवल काम या मजदूरी में।
5. बच्चे बड़ों की नकल करते हैं। यदि परिवार और समुदाय जंगल, नदी और पहाड़ का सम्मान करेंगे तो बच्चे भी ऐसा ही करेंगे। उदाहरण के लिए–पेड़ काटने से पहले पूजा करना, नदी को "माँ" मानना, जानवरों के साथ सहजीवन रखना आदि। ऐसा करने से बच्चों को प्रकृति का सम्मान करना सिखाया जा सकता है।
6. परिवार और समुदाय विद्यालय के साथ मिलकर शिक्षा को स्थानीय और प्रकृति से जोड़कर प्रकियाओं का आयोजन किया जाना सुनिश्चित करें।
7. समुदाय यदि शिक्षक के साथ मिलकर बच्चों को खेतों, बगीचों और जंगलों में "प्रायोगिक शिक्षा" देगा तो बच्चे सीखने में और रुचि लेंगे। समुदाय सामूहिक रूप से बच्चों को बाल सभा/बाल खेल मंडल जैसी गतिविधियों में भी जोड़ सके।

स्वराज की चिंगारी : बाल स्वराज समूह की पहल

1. परिचय
"स्वराज की चिंगारी – पायलट कार्यक्रम" के अंतर्गत गठित बाल स्वराज समूह (BSS) बच्चों और किशोरों की उस ऊर्जा का प्रतीक हैं, जो अपने जीवन और समुदाय में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए तैयार है। यह पहल बच्चों को केवल सीखने का नहीं, बल्कि अपने विचार रखने, निर्णयों में भाग लेने और सामूहिक नेतृत्व निभाने का अवसर प्रदान करती है।
10–18 वर्ष की आयु के बच्चे इन समूहों के माध्यम से शिक्षा, स्वास्थ्य और पोषण, स्वच्छता, पर्यावरण, कृषि, कौशल विकास तथा लैंगिक समानता जैसे विषयों पर चर्चा करते हैं। यहाँ वे समस्या पहचानने से लेकर समाधान सुझाने तक की प्रक्रिया में शामिल होते हैं।
बाल स्वराज समूह बच्चों के लिए "स्वराज की पहली प्रयोगशाला" हैं – जहाँ वे आत्मविश्वास, सहयोग और नेतृत्व के गुणों को विकसित करते हैं। यह पायलट कार्यक्रम बच्चों में यह विश्वास जगाता है कि वे केवल भविष्य नहीं, बल्कि आज के समाज परिवर्तन के सक्रिय वाहक हैं।

2. बाल स्वराज समूह के उद्देश्य ("स्वराज की चिंगारी– पायलट कार्यक्रम" के संदर्भ में)
- **सार्थक भागीदारी** – बच्चों को परिवार, विद्यालय और समुदाय स्तर पर निर्णय लेने की प्रक्रियाओं में सक्रिय भागीदार बनाना, ताकि वे केवल श्रोता नहीं बल्कि निर्णय निर्माता भी बनें।
- **नेतृत्व और आत्मविश्वास** – आदिवासी बच्चों और किशोरों में जीवन कौशल, नेतृत्व क्षमता और आत्मविश्वास को बढ़ावा देना, जिससे वे अपने समुदाय में परिवर्तनकारी भूमिका निभा सकें।
- **हकदारी और जिम्मेदारी** – बच्चों के बीच उनके अधिकारों, कर्तव्यों और जिम्मेदारियों के प्रति जागरूकता विकसित करना, ताकि वे अपने अधिकारों की आवाज खुद उठा सकें।
- **सुरक्षित और सहयोगात्मक वातावरण** – ऐसा माहौल तैयार करना जहाँ बच्चे स्वतंत्र रूप से सीख सकें, विचार रख सकें और अपनी प्रतिभा को निखार सकें।

सहयोगी संस्थाओं से जुड़ाव – ग्राम स्वराज समूह, सक्षम समूह, कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन, पंचायतों, विद्यालय प्रबंधन समितियों और अन्य स्थानीय संस्थाओं के साथ बच्चों के संवाद और संबंधों को मजबूत करना, जिससे उनकी आवाज बड़े स्तर तक पहुँच सके।

3.स्वराज की चिंगारी–पायलट कार्यक्रम की प्रक्रिया:
चरण 1 पायलट गाँवों का चयन
(1) 16 गाँव चुने गए (2) प्रत्येक समूह में 20 सदस्य
चरण 2 सामुदायिक सहयोगियों का अभिमुखीकरण
(1) गतिविधियों व FGD पर प्रशिक्षण
(2) भूमिकाएँ व जिम्मेदारियाँ स्पष्ट
चरण 3 BSS का गठन और कार्यान्वयन
(1) सभी 16 गाँवों में समूह बने
(2) नेतृत्व भूमिकाएँ सौंपी गईं
चरण 4 फोकस समूह चर्चा (FGDs)
(1) शिक्षा, स्वास्थ्य, लैंगिक आदि क्षेत्रों की खामियों की पहचान
(2) निष्कर्ष व खामियाँ साझा करना
चरण 5 गतिविधियों का कार्यान्वयन
(1) प्रति माह 2 गतिविधियाँ
(2) विषयः शिक्षा, कौशल विकास, स्वास्थ्य, लैंगिक समानता, कृषि
(3) दिसम्बर तक 10 गतिविधियाँ
चरण 6 निगरानी एवं प्रलेखन
(1) उपस्थिति व सहभागिता का रिकॉर्ड रखना
चरण 7 रिपोर्टिंग एवं भविष्य की योजना
(1) पायलट कार्यक्रम की रिपोर्ट तैयार
(2) उपलब्धियाँ, खामियाँ, सीख दर्ज
(3) भविष्य में विस्तार की योजना

4. केंद्रित समूह चर्चा (FGD)
गतिविधियाँ प्रारंभ करने से पहले गाँव के बच्चों की मौजूदा स्थिति का आकलन करने हेतु केंद्रित समूह चर्चा की जाती है।
मुख्य क्षेत्रः
– शिक्षा : नामांकन, उपस्थिति, ड्रॉपआउट, सीखने का स्तर
– स्वास्थ्य एवं पोषण : टीकाकरण, कुपोषण, स्वच्छता अभ्यास
– कौशल विकास : अर्जित कौशल, नए कौशल सीखने में रुचि
– लैंगिक जागरूकता : लैंगिक समानता व अधिकारों की समझ, परिवार व समुदाय में भूमिकाओं के प्रति दृष्टिकोण
– कृषि : खेती की प्रथाओं व फसल प्रबंधन का ज्ञान, कृषि से जुड़े कार्यों में भागीदारी

उद्देश्य : खामियों को समझना, उपयुक्त हस्तक्षेप की योजना बनाना और प्रभाव का आकलन करना।

5. स्वराज की चिंगारी–पायलट कार्यक्रम की कुछ प्रमुख गतिविधियाँ इस प्रकार हैंः–
- **शिक्षा सहयोग** : 100% नामांकन, ड्रॉपआउट नहीं, गृहकार्य में सहयोग, सहपाठी सीखना
- **स्वास्थ्य एवं स्वच्छता** : हाथ धोने, पोषण और पारंपरिक स्वास्थ्य पद्धतियों पर जागरूकता
- **बाल अधिकार जागरूकता** :बाल अधिकार, बाल विवाह, बालश्रम पर सत्र
- **जीवन कौशल विकास** : संवाद, नेतृत्व, समस्या समाधान, टीम वर्क
- **सामुदायिक अभियान** : पर्यावरण, जल संरक्षण, गाँव भ्रमण
- **स्थानीयशासन में प्रतिनिधित्व** : ग्राम सभा, विद्यालय समिति में मुद्दे उठाना, ज्ञापन देना
- **सांस्कृतिक एवं खेल गतिविधियाँ** : कहानी सुनाना, लोकगीत, खेल, प्रतियोगिताएँ जिससे संस्कृति व आत्मविश्वास को बढ़ावा मिले

6. अपेक्षित परिणाम
– विद्यालय उपस्थिति में सुधार और ड्रॉपआउट में कमी
– बच्चे ग्राम सभा और पंचायत प्रक्रियाओं में सक्रिय भागीदारी करेंगे
– स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ेगी
– बाल विवाह और बाल श्रम के मामलों में कमी आएगी
– नेतृत्व, संवाद और निर्णय लेने की क्षमता का विकास होगा
– सांस्कृतिक ज्ञान और पारंपरिक प्रथाओं का संरक्षण होगा

7. निष्कर्ष : बाल स्वराज समूह केवल एक बाल समूह नहीं है, बल्कि आदिवासी समुदायों में बच्चों में नेतृत्व और बदलाव की चिंगारी जलाने का एक आंदोलन है। ये समूह बच्चों को आत्मविश्वासी, जागरूक और जिम्मेदार बनाते हैं, ताकि वे अपने परिवार, विद्यालय और समुदाय में सक्रिय भूमिका निभा सकें। संरचित गतिविधियाँ, क्षमता निर्माण और सामूहिक भागीदारी बच्चों को परंपरागत ज्ञान और आधुनिक जागरूकता के संतुलन के साथ समाज परिवर्तन का वाहक बनाती हैं। इस तरह, बाल स्वराज समूह बाल–नेतृत्व वाले सतत विकास का एक स्थायी मॉडल बनकर उभरते हैं, जो आज के नायक को कल के समाज निर्माता में बदलते हैं।

जंगल से हाट तक – आत्मनिर्भरता की ओर एक कदम (थावरी बाई भूरिया)

थावरी बाई भूरिया, बाजना ब्लॉक के ग्राम रामपुरिया की निवासी हैं। खेती एवं मजदूरी करके अपने परिवार का भरण–पोषण करती हैं। उनके परिवार में कुल 8 सदस्य हैं जिनमें बेटा, बहू, एक शादीशुदा पोता, एक पोती जो कक्षा 5वीं में पढ़ रही है और 5 वर्ष की एक छोटी बच्ची शामिल है। आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण परिवार की अधिकांश जिम्मेदारी थावरी बाई व उसके बेटे के कंधों पर ही थी। कई बार परिवार के भरण पोषण के लिए उन्हें अपने पोते को साथ लेकर गांव से बाहर मजदूरी के लिए जाना पड़ता था। वर्ष में दो से तीन बार उन्हें काम की तलाश में महीनों तक गांव से बाहर रहना पड़ता था। इस कारण उनका जीवन कठिनाइयों में गुजर रहा था।

वाग्धारा संस्था का हस्तक्षेप

वाग्धारा संस्था ग्राम रामपुरिया में ग्राम स्वराज समूह, सक्षम समूह व बाल स्वराज समूह की नियमित बैठक के माध्यम से सच्चा स्वराज , सच्ची खेती व सच्चा बचपन से सम्बंधित विषयों पर समूह के सदस्यों के साथ संवाद करती है, थावरी बाई भी गाँव में "सक्षम समूह" से जुडी हुई है। सामुदायिक सहजकर्ता सक्षम समूह की बैठक के दौरान बैठक सच्ची खेती व स्वरोजगार के विभिन्न विकल्पों से सम्बंधित चर्चा करते रहते है जैसे सब्जी वाड़ी (किचन गार्डन) लगाने, बकरी और मुर्गी पालन, पारंपरिक व स्थानीय कला से सम्बंधित छोटे उद्यम शुरू करने आदि , इसे ही एक बार बैठक में स्थानीय व पारंपरिक कला के विषय पर चर्चा हो रही तो पता चला की थावरी बाई जो सक्षम समूह की सदस्य है उन्हें जंगल में मिलने वाली टमाट की घास से टोकरी बनाना आता है और वो अपनी जरुरत के अनुसार व कुछ कुछ गाँव के अन्य लोगो की मांग अनुसार बनाती है। इस जानकारी का पता चलने पर बैठक के दौरान थावरी बाई को ज्यादा मात्रा में टोकरी बनाने, उसे हाट बाजार में बेचने और व्यवसाय में बदलने के लिए प्रोत्साहित किया गया। साथ ही, उन्हें यह भी समझाया गया कि जंगल से मिलने वाली टामट की कलियों के लिए हमें कोई खर्चा नहीं करना होता, जिससे टोकरी को हाट बाजार में बेचकर अच्छी आमदनी अर्जित की जा सकती है।

वर्तमान स्थिति और बदलाव

सक्षम समूह की बैठक में टोकरी बनाने व उसे हाट बाजार में बेचने सम्बंधित चर्चा से प्रेरित होकर थावरी बाई नियमित टोकरी बनाने पर कार्य शुरू किया वे रोज जंगल से टामट की कलियां लाकर प्रतिदिन तीन से चार टोकरियां तैयार करती हैं। एक टोकरी की कीमत लगभग रू.120 होती है। सप्ताह भर में वे 25–30 टोकरियां तैयार कर हाट बाजार में बेच लेती हैं, जिससे उन्हें साप्ताहिक लगभग रू. 3000 – रू. 3500 की आमदनी हो जाती है। इसके अतिरिक्त, वे अपनी बचत को ब्याज पर लगाकर भी अतिरिक्त आय प्राप्त कर रही हैं। उनका बेटा भी संस्था द्वारा मिली जानकारी अनुसार खेती में मुख्य फसल के साथ साथ सब्जी वाड़ी में सब्जियां उगाकर स्थानीय बाजार में बेचता है, जिससे परिवार की आय में और वृद्धि हो रही है। अब परिवार की दैनिक आवश्यकताएं और अन्य खर्च आसानी से पूरे हो जाते हैं और मजदूरी के लिए पलायन नहीं करना पड़ता। थावरी बाई द्वारा उठाया गया एक कदम उनके आत्मनिर्भर बननें व अपने परिवार को आत्मनिर्भर में मददगार साबित हो रहा हैं। उनकी सफलता की यह कहानी हर ग्रामीण महिला को आगे बढ़ने, कुछ नया सीखने और आत्मनिर्भर बनने की प्रेरणा देती है।

परंपरागत हुनर से आत्मनिर्भरता– सुवागी बाई की कहानी

सुवागी बाई सैलाना ब्लॉक के गाँव खेड़ी की निवासी हैं। वे अपने पति मनजी जी के साथ मिलकर एक समय लकड़ी के बारहमासी टोपले बनाकर घर का खर्च चलाती थीं। इन टोपलों की बिक्री से ही परिवार का गुजारा होता था और थोड़ी–बहुत बचत भी हो जाती थी। लेकिन समय के साथ जब प्लास्टिक के टब गाँव–गाँव तक पहुँच गए तो लोगों ने लकड़ी के टोपले खरीदना बंद कर दिया। इससे सुवागी बाई की आमदनी रुक गई और घर की आर्थिक स्थिति बिगड़ने लगी। परिवार का खर्च चलाना कठिन हो गया, जीविका के लिए मजदूरी पर निर्भर होना पड़ा और कई बार पैसों की जरूरत पूरी करने के लिए गहने तक गिरवी रखने पड़े।

संस्था के साथ जुड़ने के बाद :–

वाग्धारा संस्था ग्राम खेड़ी में ग्राम स्वराज समूह, सक्षम समूह और बाल स्वराज समूह की नियमित बैठकों के माध्यम से सच्चा स्वराज, सच्ची खेती और सच्चा बचपन से जुड़े विषयों पर चर्चा करती है। सुवागी बाई भी गाँव के "सक्षम समूह" से जुड़ी हुई थीं। बैठकों में सामुदायिक सहजकर्ता आजीविका के विभिन्न विकल्पों जैसे सब्जी वाड़ी, बकरी पालन, मुर्गी पालन तथा पारंपरिक कला से छोटे उद्यम शुरू करने पर चर्चा करते थे। इसी दौरान एक बैठक में सुवागी बाई ने अपनी पारंपरिक कला टोपले बनाने और उससे जुड़ी समस्या साझा की, इसी विषय पर चर्चा निरंतर जारी रखते हुवे वाग्धारा संस्था के सामुदायिक सहजकर्ता ने प्लास्टिक टबों के उपयोग से होने वाले नुकसान के बारे में बताया कि प्लास्टिक टबों में मौजूद हानिकारक केमिकल, डाई और रंग पशुओं के चारे में मिलकर नुकसान पहुँचाते हैं और टब को समय–समय पर साफ न करने पर उनमें फफूंदी व कीटाणु पनप जाते हैं, और उसी टब में पशुओ को हम सभी चारा डालते है जिस कारण पशु बीमार हो सकते हैं। इस पर संस्था और समूह के सदस्यों ने बताया की टोपले बना कर आप अपनी आमदनी भी कर सकती है और अपने आदिवासी क्षेत्र में प्लास्टिक के टबो पर निर्भरता भी कम करने में सहयोग कर सकती है क्योकि इसे कोई बनाएगा ही नहीं तो मजबूरन बाजार से प्लास्टिक के टब लेन पड़ेंगे। सभी ने सुवागी बाई को पुनः टोपले बनाना शुरू करने की सलाह दी और उनकी बिक्री को बढाने के लिए अपने मिलने वाले लोगो तक व अन्य गाँव में होने वाली बैठको में जानकारी पहुचाने के लिए कहा। साथ ही स्थानीय हाट बाजार में नियमित टोपले बेचने के लिए ले जाने पर बात की। बैठक में हुवे संवाद से प्रभावित होकर सुवागी बाई ने फिर से टोपले बनाना शुरू किया और धीरे–धीरे उनका यह हुनर पुनः आय का साधन बन गया।

बदलाव :– आज सुवागी बाई प्रति सप्ताह 25 से 30 टोपले बनाकर बेच लेती हैं, जिससे उन्हें हर सप्ताह लगभग 3 से 4 हजार रुपये की आमदनी हो जाती है। अब वे घर का खर्च आसानी से चला लेती हैं और थोड़ी–बहुत बचत भी कर पाती हैं। इस बदलाव ने उनके जीवन में आत्मविश्वास भर दिया है। आज सुवागी बाई न केवल आत्मनिर्भर हैं बल्कि अपने समूह की अन्य महिलाओं को भी टोपले बनाना सिखा रही हैं, ताकि वे भी अपनी आजीविका सुधारकर खुशहाल जीवन जी सकें।

कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई–मानगढ़

जय स्वराज

माह अगस्त 2025 में मानगढ़ इकाई के अंतर्गत 566 परिवार को ग्राम स्वराज समूह के माध्यम से सरकारी योजनाओं से जोड़ा गया हे और 190 गाँवो के किसानो के साथ वर्तमान माह में किट प्रबंधन को लेकर खेत में 3420 किसान के साथ डेमो किया गया और आगे गाँव के अन्य किसान के साथ साँझा करने का प्रण लिया गया।

बीते माह में ग्राम स्वराज समूह के सदस्यों के साथ बजट आमुखीकरण कार्य शाला में 16 ग्राम के 16 सदस्यों ने भाग लिया। स्वराजी ग्राम हेतु 13 गाँव में स्वराजी ग्राम बनाने को लेकर समुदाय के साथ चर्चा की गयी है।

कार्य योजना

सच्चा स्वराज : सच्चा स्वराज के अंतर्गत इस माह की ग्राम स्वराज समूह की बैठको में महिला सदस्यों की सक्रिय भागीदारी हो किए जायेगे। इस माह पूरी इकाई में 293 ग्राम स्वराज समूह की बैठक की जायेगी। इस पर विस्तार से संवाद किया जायेगा।

सच्ची खेती : सितंबर माह खरीफ फसलों की देखभाल का समय है – जैसे धान, मक्का, बाजरा, तिल, तुवर, चवला, उड़द, कंगनी, कुरी आदि। इन फसलों की निराई –गुड़ाई, कीट नियंत्रण और पोषण प्रबंधन पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है। इसके साथ ही, आगामी रबी फसल की तैयारी भी अभी से प्रारंभ करें। ग्राम स्तर पर बीज चयन व बीज उत्सव के आयोजन की योजना बनाएं, ताकि गुणवत्ता युक्त बीजों की उपलब्धता सुनिश्चित की जा सके।

सच्चा बचपन : कृषि एवं आदिवासी स्वराज सहयोग इकाई मानगढ़ में 293 गाँव में बाल स्वराज समूह की बैठक करेंगे जिसमें अधिक अधिक से बच्चो की भागीदारी बैठक में हो और उसके साथ चर्चा करेंगे की अभी बच्चों को घर में पढाई को लेकर सकारात्मक माहोल देवे क्योंकी बच्चों को परीक्षा से डर लगता है बच्चों को प्रेरित करे और प्रतिदिन विद्यालय भेजे। पोषण सप्ताह का आयोजन करना बच्चों के स्वास्थ और पोषण को लेकर बच्चों और उनके माता पिता के साथ संवाद करना।

बायोगेस संयत्रों की स्थापना – गोबर, कृषि अपशिष्ट, रसोई अपशिष्ट आदि से गैस बनाना, घरेलू ईंधन (खाना बनाने के लिए), इस हेतु मानगढ़ इकाई में 20 पंचायत में स्थापना की जायेगी।

आवश्यक सामग्री

- ईंट / सीमेंट / रेत (गड्ढा और डोम निर्माण के लिए)
- इनलेट / आउटलेट पाइप
- गैस पाइप और स्टोव
- वॉल्व, गैस फिल्टर
- पानी और गोबर / अपशिष्ट

कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन सहयोग इकाई–माही मध्यप्रदेश

आप सभी को राम राम ,

हमने अगस्त माह में राष्ट्रीय पर्व स्वतंत्रता दिवस और भाई–बहनों के त्यौहार को बड़े उत्साह से मनाया। **त्यौहारों के साथ–साथ हमने कुछ महत्वपूर्ण जिम्मेदारियों को भी निभाया, जैसे :–**

खरपतवार प्रबंधन : हमने अपने खेतों में खरपतवार को नियंत्रित करने के लिए दसपर्णी और निमास्त्र जैसे जैविक कीटनाशकों का उपयोग करके अपनी फसलों को रोगों से बचाया।

पशु स्वास्थ व टीकाकरण शिविर : पशुओं के स्वास्थ्य और पोषण के लिए पशु स्वास्थ व टीकाकरण शिविर में सहयोग किया।

पोधरोपण : अधिक से अधिक पौधे लगाए और उनकी देखभाल की शपथ ली।

इन गतिविधियों के माध्यम से आपने न केवल अपनी फसलों और पशुओं की देखभाल की, बल्कि पर्यावरण के संरक्षण में भी अपना योगदान दिया, जिसके लिए आप सभी का बहुत बहुत धन्यवाद !!!

अब सितंबर माह शुरू हो गया है, जिसमें गणेश उत्सव और अन्य त्यौहारों को उत्साह से मनाने के साथ–साथ हमें इस माह की महत्वपूर्ण कार्य योजना पर भी चर्चा करने और उसके क्रियान्वयन पर काम करने की आवश्यकता है। आइए, हम सितंबर माह की कार्य योजना को सफलतापूर्वक लागू करने हेतु मिलकर काम करें–

सच्चा स्वराज : स्वराजी गाँव की दिशा में एक कदम इस माह की ग्राम स्वराज समूह की बैठकों में सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करना आवश्यक है। क्योंकि की अगले माह 2 अक्टूबर को होने वाली विशेष ग्राम सभा में शामिल किये गए प्रस्ताव के अनुमोदन, स्वीकृति की सम्भावना ज्यादा होती है, इसलिए ग्राम स्तर पर ग्राम स्वराज समूह बैठक में ग्राम विकास के लिए आवश्यक विषयों पर चर्चा और इससे संबंधित योजना के लिए ग्राम सभा में प्रस्ताव दिया जाना है, स्वराजी गाँव की दिशा में कदम बढाया जा सके।

सच्ची खेती : फसलों की देखभाल के साथ–साथ ग्राम स्तर पर बीज चयन और बीज उत्सव का आयोजन सितंबर माह खरीफ फसलों की देखभाल का समय है, साथ ही रबी की अगेती फसल लेने के लिए भी महत्वपूर्ण समय होता है। इस दौरान रबी के फसल के लिए बीज की व्यवस्था और उपचार करके रबी के फसल की बुवाई से पूर्व की तैयारी की जा सकती है, इस हेतु ग्राम स्तर पर बीज चयन और बीज उत्सव का आयोजन कीया जाना है ताकि स्थानीय स्तर पर गुणवत्ता युक्त स्थानीय बीजों का आदान–प्रदान करके उनकी उपलब्धता सुनिश्चित की जा सके।

सच्चा बचपन : मध्य प्रदेश इकाई के 250 गाँव में बाल स्वराज समूह की बैठक आयोजित की जाना है, जिसमें बच्चों के विकास से जुड़े विषयों पर संवाद किया जाना है। इस बाल स्वराज समूह की बैठक के पश्चात बच्चों के विकास से संबंधित विषयों को ग्राम स्वराज समूह के सदस्यों को अवगत करने व उन विषयों को ग्राम विकास योजना में शामिल किया जाना।

वर्षा ऋतु स्वास्थ्य सुरक्षा

आदिवासी औषधि और परंपरागत ज्ञान हमारा आदिवासी समाज अपनी प्राकृतिक समझ, जीवनशैली और सांस्कृतिक धरोहर के लिए विख्यात है। जंगल, नदियाँ, पहाड़ और धरती केवल जीवन का आधार नहीं हैं, बल्कि हमारी संस्कृति और परंपरा का भी अभिन्न हिस्सा हैं। स्वास्थ्य और रोग निवारण के क्षेत्र में आदिवासी समुदाय ने अपने अनुभवों और प्रकृति से गहरे जुड़ाव के आधार पर विशिष्ट औषधीय परंपराएँ विकसित की हैं। ये न केवल बीमारियों के उपचार का माध्यम हैं, बल्कि जीवन जीने की समग्र दृष्टि भी प्रदान करती हैं।

बरसात के बाद स्वास्थ्य चुनौतियाँ:–

बरसात का मौसम जहाँ धरती को हरियाली से भर देता है, वहीं आदिवासी क्षेत्रों में स्वास्थ्य के लिए कई चुनौतियाँ भी लाता है नमी और पानी का ठहराव मच्छरों और रोगजन कों के लिए अनुकूल वातावरण तैयार करता है। परिणाम स्वरूप मलेरिया, डेंगू, दस्त, उल्टी, सर्दी–जुकाम, त्वचा रोग और जोड़ों के दर्द जैसी बीमारियाँ आम हो जाती हैं।

सीमित स्वास्थ्य सेवाओं और आर्थिक कठिनाई के कारण समुदाय अक्सर पारंपरिक औषधि प्रणाली पर निर्भर रहता है। ऐसे में जड़ी–बूटियाँ, काढ़े और तेल जैसे प्राकृतिक उपचार अत्यंत उपयोगी और सुलभ साधन हैं।

आदिवासी पारंपरिक औषधि प्रणाली:–

हमारे समाज में औषधि प्रणाली पूरी तरह प्रकृति और पीढ़ियों के अनुभव पर आधारित है। जंगल और खेतों में उपलब्ध पौधे, जड़ें, पत्तियाँ, बीज और फल विभिन्न रोगों के उपचार में उपयोग किए जाते हैं। यह ज्ञान मौखिक परंपरा और सामूहिक अनुभवों से आगे बढ़ा है।

उपचार का आधार केवल शारीरिक रोग नहीं, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन भी है।

उदाहरण के लिए:–

- गिलोय का काढ़ा : बुखार और कमजोरी में
- नीम की पत्तियाँ : त्वचा रोगों में
- तुलसी–अदरक का काढ़ा : सर्दी–जुकाम में
- अजवाइन का धुआँ : बच्चों के श्वसन रोगों में
- अरंडी का तेल : कब्ज में
- सतावर–अश्वगंधा : रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने
- महुआ बीज का तेल : जोड़ों के दर्द में

ये उपाय किफायती, सुरक्षित और स्थानीय स्तर पर आसानी से उपलब्ध हैं।

समुदाय, माता–पिता और युवाओं की भूमिका:–

बुजुर्ग महिलाएँ और वैद्य इस ज्ञान के संरक्षक हैं। बच्चों और युवाओं को पौधों की पहचान, उनका उपयोग और उपचार विधियाँ सिखाना जरूरी है।

- पुरुष जंगल से जड़ी–बूटियाँ एकत्र करते हैं और औषधि तैयार करने में सहयोग करते हैं।
- माता–पिता बच्चों को घरेलू नुस्खों से परिचित कराते हैं।
- युवाओं का कर्तव्य है कि वे यह ज्ञान सीखकर भविष्य की पीढ़ियों तक पहुँचाएँ।

इस सामूहिक प्रयास से न केवल स्वास्थ्य सुरक्षित रहता है, बल्कि समुदाय में सहयोग, परंपरा और प्रकृति के प्रति जुड़ाव भी बना रहता है।

आधुनिक और पारंपरिक चिकित्सा का संतुलन:–

पारंपरिक उपचार हल्की बीमारियों में बेहद प्रभावी हैं, लेकिन गंभीर रोग, संक्रमण या आपात स्थितियों में आधुनिक चिकित्सा आवश्यक है।

उदाहरण के लिए : हल्की बीमारियों में जड़ी–बूटी का प्रयोग किया जाए और साथ ही टीकाकरण, पोषण और समय पर जांच जैसी आधुनिक सुविधाएँ भी अपनाई जाएँ। इससे स्वास्थ्य सुरक्षा मजबूत होगी और पारंपरिक ज्ञान का संरक्षण भी सुनिश्चित होगा।

संरक्षण और प्रसार का महत्व:–

पारंपरिक औषधि ज्ञान धीरे–धीरे लुप्त हो रहा है। युवाओं को इस ज्ञान से जोड़ना, औषधि बगीचे बनाना और विद्यालय स्तर पर शिक्षा देना आवश्यक है।

इससे : 1) पौधों का संरक्षण होगा।

2) समुदाय को सुलभ और प्राकृतिक स्वास्थ्य सुरक्षा मिलेगी।

3) समाज में स्वराज और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा मिलेगा।

यह ज्ञान केवल स्वास्थ्य के लिए नहीं, बल्कि संस्कृति, समुदाय व पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी का प्रतीक भी है।

जलवायु संवेदी खरीफ फसलों में जल व पोषक तत्व प्रबंधन

आदिवासी क्षेत्रों की खरीफ खेती केवल मौसम के भरोसे चलने वाली खेती नहीं है, बल्कि यह पीढ़ियों से चली आ रही जलवायु–अनुकूल जीवन–शैली का जीवंत उदाहरण है। वागड़ के त्रिकोणीय पहाड़ी–वनांचल क्षेत्रों में कृषक छोटे खेतों, न्यून जल–संसाधनों और असमान वर्षा के बीच भी मक्का, तिल, मूंग, उड़द व अरहर जैसी खरीफ फसलों का उत्पादन करते हैं। बदलते जलवायु परिदृश्य में इन क्षेत्रों में कभी अधिक अचानक वर्षा तो कभी लंबे समय तक शुष्क चरण दिखाई देते हैं, जिससे फसल उत्पादन प्रभावित होता है।

ऐसी परिस्थितियों में खरीफ फसलों के लिए समन्वित पोषक तत्व प्रबंधन एवं जल सरंक्षण तकनीकों को अपनाना अब केवल विकल्प नहीं, बल्कि आवश्यकता बन चुका है। स्थानीय जैविक संसाधनों, पारंपरिक आदिवासी ज्ञान और वैज्ञानिक कृषि तकनीकों का मिश्रण करते हुए यदि मिट्टी की उर्वरा शक्ति बढ़ाई जाए और वर्षाजल को खेतों में ही रोककर संरक्षित किया जाए, तो यह क्षेत्र जलवायु परिवर्तन के जोखिमों को भी मात देकर सतत कृषि मॉडल प्रस्तुत कर सकता है।

यह लेख जलवायु संवेदी खरीफ फसलों में जल व पोषक तत्व प्रबंधन की वैज्ञानिक, स्थानीय व व्यवहारिक तकनीकों का संकलन है, जिसे आदिवासी क्षेत्रों के संदर्भ में सरल रूप में प्रस्तुत किया गया है – ताकि किसान भाई–बहन जलवायु परिवर्तन के दौर में भी उच्च उपज, सुरक्षित फसल और टिकाऊ आजीविका प्राप्त कर सकें।

खरीफ फसलों में पोषक तत्व प्रबंधन

1. मिट्टी परीक्षण पर आधारित पोषण योजना

खेत की मिट्टी की वास्तविक पोषक स्थिति को समझना टिकाऊ खेती की प्रथम सीढ़ी है, इसलिए प्रत्येक 2–3 वर्ष में 15 सेंटीमीटर गहराई तक की मिट्टी का नमूना निकालकर स्थानीय कृषि विज्ञान केंद्र (KVK) अथवा मृदा परीक्षण प्रयोगशाला में जाँच अवश्य करवानी चाहिए।

परीक्षण से यह स्पष्ट हो जाता है कि मिट्टी में नाइट्रोजन, फॉस्फोरस व पोटाश जैसे आवश्यक पोषक तत्वों के साथ–साथ जिंक, सल्फर और बोरोन जैसे सूक्ष्म तत्वों की उपलब्धता कितनी है। इसी जानकारी के आधार पर खेत में गोबर खाद, वर्मी कम्पोस्ट, कंपोस्ट, जीवामृत, घन जीवामृत एवं पौध अवशेषों जैसी प्राकृतिक खादों की सही मात्रा निर्धारित की जा सकती है। यदि मिट्टी में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी पाई जाए, तो किसानों को पारंपरिक एवं स्थानीय स्त्रोतों से बने जैविक घोलों तथा फोलियर स्प्रे (जैसे–मिट्टी में दबा हुआ राख, पंचगव्य, मुल्तानी मिट्टी या देसी निर्मित बोरॉन–युक्त घोल) का उपयोग करते हुए मिट्टी की उर्वराशक्ति को पुनर्जीवित किया जा सकता हैं। इससे फसल प्राकृतिक रूप से स्वस्थ, पोषक एवं जलवायु सहनशील बनती है।

2. प्राकृतिक खाद एवं पोषक पदार्थों का उपयोग

गोबर खाद (7–10टन प्रति हे.) के साथ वर्मी कम्पोस्ट एवं फार्म कम्पोस्ट का प्रयोग मिट्टी के भौतिक स्वरूप को बेहतर बनाते हुए उसकी जलधारण क्षमता और पोषक संरक्षण क्षमता को बढ़ाता है। जीवामृत एवं घन जीवामृत जैसे देशी जैविक घोल खेत में डालने से मिट्टी के सूक्ष्मजीव पुनर्जीवित होते हैं, जिससे फसल मजबूत, प्राकृतिक रूप से पोषित और सूखा सहनशील बनती है।

3. जैव–उर्वरकों का प्रयोग (Biofertilizers)

दलहनी फसलें जैसे मूंग, उड़द और अरहर में बीजोपचार हेतु राइजोबियम तथा PSB (फॉस्फेट घुलनशील जीवाणु) का उपयोग करने से पौधों की जड़ों में गांठ बनने की क्षमता बढ़ती है, जिससे वातावरण की नाइट्रोजन एवं मिट्टी में मौजूद अघुलनशील फॉस्फोरस को घुलनशील रूप में परिवर्तित कर पौधों को सहज रूप से उपलब्ध कराया जा सकता है। इसी प्रकार अनाज वाली खरीफ फसलें जैसे बाजरा एवं मक्का में बीज उपचार अथवा मिट्टी में छिड़काव के रूप में एजोटोबेक्टर जैव उर्वरक देने से 15–20 प्रतिशत तक उपज में वृद्धि होती है, क्योंकि यह जीवाणु पौधों की जड़ों के पास नाइट्रोजन स्थिरीकरण और पौष्टिक तत्वों के अवशोषण की प्रक्रिया को सक्रिय बनाते हैं।

4. हरी खाद और हांगणी खेती

हरित खाद के रूप में ढैंचा अथवा सनई को वर्षा ऋतु आरम्भ होने से लगभग 40–45 दिन पूर्व खेत में बोकर 45–50 दिवस पर फूल आने की अवस्था में उसी मिट्टी में पलट देने से मिट्टी में कार्बनिक पदार्थ की मात्रा और जीवांश में प्राकृतिक रूप से वृद्धि होती है, जिससे पोषक तत्वों की उपलब्धता एवं जल धारण क्षमता बेहतर होती है। साथ ही, बाजरा, मूंग, मक्का, उड़द अथवा तिल, मूंग जैसी मिश्रित फसल पद्धति अपनाने से एक फसल वातावरण से नाइट्रोजन स्थिर करती है तथा अन्य फसल दूसरी फसल को यांत्रिक सहायता तथा फांस फसल के रूप में कार्य कर प्राकृतिक रूप से कीट नियंत्रण करती है, जिससे मिट्टी में पोषक तत्वों का संतुलन बना रहता है और उर्वरक आवश्यकताएँ स्वाभाविक रूप से घटती हैं।

खरीफ फसलों में नमी संरक्षण एवं जल प्रबंधन

1. कंटूर बंडिंग व मेडबंदी

ढलान वाले खेतों में समान ऊँचाई (Contour) पर मिट्टी एवं पत्थरों से मजबूत मेड़ें बनाना एक प्रभावी जल संरक्षण तकनीक है, जिसमें वर्षा का पानी तेजी से बहने के बजाय मेड़ों के सहारे रुककर धीरे–धीरे नीचे की ओर रिसता है। इस प्रक्रिया से खेतों में मृदा कटाव घटता है, जल का अपवाह कम होता है और मिट्टी में लंबे समय तक नमी बनी रहती है, जिससे फसल को सूखे की स्थिति में भी सहारा मिलता है।

2. मल्चिंग (Mulching)

फसल की कतारों के बीच सूखी पत्तियाँ, पुआल, घास अथवा खरपतवार की परत (मल्च) बिछाने से मिट्टी की ऊपरी सतह सीधे सूर्य संपर्क में न आने के कारण वाष्पीकरण दर में लगभग 30–40 प्रतिशत तक कमी आती है और नमी लंबे समय तक सुरक्षित रहती है। साथ ही साथ यह जैविक परत खरपतवारों के अंकुरण को दबाकर उनका फैलाव रोकती है तथा धीरे–धीरे सड़कर मिट्टी में कार्बनिक पदार्थों की मात्रा बढ़ाती है।

3. खेत–तलैया व जल संचयन संरचनाएँ

खेत के एक किनारे पर लगभग 10×10×2 मीटर आकार की छोटी तालाबनुमा जल संरचना बनाकर वर्षा जल को एकत्रित किया जाए तो लगभग 1.5 से 2 लाख लीटर पानी संग्रहित किया जा सकता है, जिसे सूखा पड़ने या वर्षा में लंबा अंतराल आने की स्थिति में 'लाइफ सेविंग सिंचाई' के रूप में उपयोग कर फसल को बचाया जा सकता है।

4. सह–फसल एवं समय प्रबंधन

वर्षा की मात्रा के आधार पर खरीफ फसलों का चयन करना अत्यंत महत्वपूर्ण है, ताकि फसल जलवायु परिस्थितियों के अनुरूप टिकाऊ रह सके। जिन क्षेत्रों में वार्षिक वर्षा मात्र 500–600 मि.मी. होती है, वहाँ बाजरा, तिल और मूंग जैसी 70–90 दिनों में तैयार होने वाली अल्पावधि एवं सूखा सहनशील फसलें अधिक लाभकारी रहती हैं। जहाँ वर्षा स्तर लगभग 600–800 मि.मी. तक पहुँचता है, उन क्षेत्रों में मक्का, उड़द एवं सोयाबीन जैसी 90–110 दिनों वाली मध्यम जल–आवश्यकता वाली फसलें उपयुक्त होती हैं। वहीं 800 मि.मी. या उससे अधिक वर्षा वाले इलाकों में अरहर जैसी दीर्घावधि (120–140 दिन) वाली फसलों को प्राथमिकता देने से न केवल खेत की ढलान का कटाव नियंत्रित होता है बल्कि जल उपयोग की दक्षता भी बढ़ती है। पहली अच्छी वर्षा के 10 दिनों के भीतर ही बुवाई कर दें।

5. पारंपरिक जल–संधारण तकनीकें

आदिवासी किसानों द्वारा पारंपरिक रूप से अपनाई जाने वाली खेतीबाड़ी, पहाड़ी ढलानों पर सीढ़ीनुमा खेत बनाकर की जाने वाली स्टेप फार्मिंग तथा वर्षाजल को नालों एवं गड्ढों में मोड़कर इकट्ठा करने वाली रनऑफ हार्वेस्टिंग जैसी तकनीकें जल संरक्षण और पोषक तत्व संरक्षण की अत्यंत सफल स्वदेशी पद्धतियाँ हैं। इन पारंपरिक तकनीकों को आधुनिक वैज्ञानिक डिजाइनों के साथ पुर्नपरिवर्धित कर व्यापक रूप में अपनाए जाने से वर्षाजल का अधिकतम संचयन, खेतों में नमी संरक्षण एवं प्राकृतिक संसाधनों का टिकाऊ उपयोग सुनिश्चित किया जा सकता है।

किसान कार्य–योजना

- हर 2–3 वर्ष में मिट्टी परीक्षण कर जरूरत के अनुसार प्राकृतिक खाद एवं पोषक तत्वों का संतुलित उपयोग करें।
- गोबर खाद, वर्मी कम्पोस्ट, जीवामृत एवं जैव उर्वरकों का नियमित उपयोग कर मिट्टी को जीवंत रखें।
- पहली अच्छी मानसूनी वर्षा के साथ ही बुवाई करें–देर करने पर पौधों की वृद्धि एवं उपज प्रभावित होती है।
- खेतों में मेड़बंदी, मल्चिंग व जल रोकने की तकनीक अपनाकर नमी को अधिक समय तक सुरक्षित रखें।
- बाजरा, मूंग, मक्का, उड़द, तिल, मूंग जैसी मिश्रित फसलें अपनाएँ, जिससे पोषक तत्वों का बेहतर उपयोग हो सके।
- फसल के 30–35 दिन बाद फोलियर स्प्रे द्वारा जिंक, बोरोन आदि सूक्ष्म पोषक तत्व युक्त जैविक घोल का छिड़काव करें।

हिरण कार्यान्वयन इकाई

वाते पत्रिका के सभी पाठको को जय गुरु !!

साथियों चौमासा चल रहा है, रिम–झिम , रिम–झिम मेघ बरस रहे है खेतो में फसले लेह लहा रही है, पहाड़ियों ने हरी भरी घास कि चादर ओढ़ राखी है मानो श्रृंगार किया हो और खूब मनोहर दृश्य है। इस साल मानसून थोडा कमजोर रहा, भले ही माही बांध छलक गया है परन्तु स्थानीय नदियाँ उफान के साथ बहने का इंतजार अभी तक कर रही है। मानसून के शुरूआती दौर में किसान भाइयों को बीज बुवाई के समय काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा , निरंतर बारिश के कारण बीज बुवाई का कार्य देरी से हुआ और जिन्होंने जल्दी कि वर्षा के कारण जमीन में बीज दब गया और अंकुरण बाधित हुआ, सभी परेशानियों का सामना कर जो बीज धरती का सीना चिर निकला, वह खेतों में फसल के रूप में लेहलहा रहा है। फसल उत्पादन अच्छा होने के आसार है।

आगामी माह में पुकड़े/डोडीये/भुट्टे तैयार हो जायेंगे और किसान भाई उसकी पूजा कर बहन – बेटी कि उपस्थिति में नए अनाज का स्वागत करेंगे और बहन बेटी को प्रथम भेट कर उसका उपयोग कि शुरुआत करेंगे। यही हमारी परम्परा है–यही रीत है। किसान खेत पाठशाला के माध्यम से किसान प्राकृतिक खाद ,कीट प्रबंधन, निराई–गुड़ाई, मल्चिंग आदि के प्रदर्शन होंगे। वर्षा जल संरक्षण का कार्य होगा, बहु–उद्देश्य पौधों का पौध रोपण किया जायेगा , बायो–गैस संयंत्र प्रदर्शन स्थित होंगे। इसके साथ–साथ सक्षम समूह से वंचित महिलाओं को नए सक्षम समूह बना कर जोड़ा जायेगा साथ ही सक्षम समूह, बाल स्वराज समूह एवं ग्राम स्वराज समूह कि मासिक बैठक कर खेती बाड़ी, ग्राम विकास एवं बाल अधिकार से जुड़े विषयों को समाधान करवाना तथा उन्हें

कृषि एवं आदिवासी स्वराज संगठन के मंच पर साझा करवाना आदि कार्य किये जायेंगे। साथ ही 02 अक्टूंबर को होने वाली ग्राम सभा हेतु सभी ग्राम स्वराज समूह के सदस्य व्यक्तिगत विकास हेतु और सामुदायिक विकास हेतु योजना बनवाने में मदद कर ग्राम विकास हेतु योजना का खाका तैयार कर ग्राम सभा में प्रस्तुत करने हेतु तैयार करेंगे, साथ ही उर्जा स्वराज हेतु सहभागी सिख प्रक्रिया से हमारे जीवन में उर्जा के महत्व को जानेंगे।

वर्षा का समय नदी नालों में पानी बह रहा है, जब तक जरूरी नहीं हो तब तक इसमें जाने से बचे, बच्चों को पानी से दूर रहने के लिए कहते रहे क्योंकि कभी भी पानी का स्तर ऊपर हो सकता है और हादसा होने कि संभावना है। खेत कि मेड़ो पर चारा भरपूर है अंतः खेत में जाते समय जूते पहन कर जावे और नजर रखे क्योंकि हमारे क्षेत्र वर्षा ऋतु में सर्प दंश की घटनाये आये दिन बढ़ रही है, यदि इस तरह का हादसा आपकी नजर में आवे तो प्रभावित को तुरंत अस्पताल ले जावे स्थानीय भोपई के चक्कर में न रहे जान जा सकती है। सभी पाठको से विनीत निवेदन है कि सावधान रहे और समुदाय को साधन रहने हेतु प्रेरित करें।

काचरी की साग, हमारी पहचान

राजस्थान के ग्रामीण क्षेत्रों में पारंपरिक रूप से खेतों में उगाई जाने वाली काचरी की सब्जी धीरे–धीरे लोगों की थाली से गायब होती जा रही है। पोषक तत्वों से भरपूर काचरी की सब्जी कभी प्रदेश के हर घर में पकाई जाती थी। अब केवल कुछ बुजुर्गों की यादों में सिमट कर रह गई है और धीरे–धीरे हमारी पहचान खोती जा रही है। हमारे वागड़ में इसे 12 माह खाया जाता है क्योंकि सीजन के अलावा हम इसे सुखा कर रख लेते है और जब भी हमारे घर में सब्जी नहीं हो तब , वार त्यौहार, मन हो तब हमारे घरो में काचरी कि सब्जी बन जाती है।

हमारी संस्कृति में काचरी का सब्जी, मसाले और आयुर्वेदिक औषधि के रूप में महत्व है. इसके गुण हैं विटामिन–सी से भरपूर होना, पेट और पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करना, भूख बढ़ाना और बवासीर के इलाज में मदद करना. इसका उपयोग सब्जी, अचार और मांस को नरम करने के लिए किया जाता है। आयुर्वेदिक रूप से यह हृदय और दिमाग को ताकत देने के साथ–साथ काचरी की सब्जी में पावरफुल एंटी ऑक्सीडेंट्स का भंडार होता है। यह सब्जी प्रोटीन का बेहतरीन खजाना है। लेकिन, अब शहर के लोगों के साथ ही ग्रामीण भी इससे दूरी बना रहे हैं।

बेहद लाभकारी है काचरी

काचरी में कई औषधीय गुण भी होते हैं, जो गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल दर्द से राहत दिलाने में मदद करती हैं। काचरी का सेवन करने से शरीर को बीमारियों से बचाने में भी मदद मिलती है। काचरी को सूखाकर भी खाया जाता है और इसका पाउडर भी बनाया जाता है। काचरी का पाउडर राजस्थानी व्यंजनों में इस्तेमाल किया जाता है। इससे मोटापा, कमजोर इयूनिटी, सर्दी–जुकाम जैसी कई समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

सांस्कृतिक महत्व

- **पारंपरिक व्यंजन** : राजस्थान और गुजरात में काचरी का उपयोग पारंपरिक रूप से सब्जी और मसाले के रूप में किया जाता है। काचरी का अचार एक लोकप्रिय व्यंजन है।
- **प्राचीन उपयोग** : भारत में, विशेष रूप से राजस्थान के रेतीले क्षेत्रों में कचरी का उपयोग प्राचीन काल से हो रहा है।

काचरी, खरीफ की फसलों के साथ अपने आप खेतों में उगने वाली सब्जी है। जिसको खेतों से एकत्र कर घरों में रख कर सब्जी और चटनी बनाने के साथ ही सूखा कर रख लेते थे। जो वर्ष भर सब्जी बनाने के काम में आती थी। काचरी के अनोखे स्वाद के चलते इसे सब पसंद करते थे। लेकिन अब कुछ ही लोग पसंद करते है। काचरी को सेहत और संस्कृति का अनमोल खजाना भी माना जाता है। पुराने समय में लोग इसको बेहद पंसद करते थे। काचरी पेट से जुड़ी परेशानियों को कम करने में कारगर है।

स्वास्थ्य लाभ

काचरी एक प्रकार की सब्जी है, इसका उपयोग विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में किया जाता है, और यह कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती है। यहाँ कुछ प्रमुख स्वास्थ्य लाभ हैं जो काचरी की सब्जी खाने से मिलते हैं।

- **पाचन तंत्र को मजबूत बनाना** : काचरी में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो पाचन तंत्र को मजबूत बनाने में मदद करती है और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करती है।
- **वजन कम करने में मदद** : काचरी में कैलोरी की मात्रा कम होती है और फाइबर की मात्रा अधिक होती है। जो वजन कम करने में मदद करती है।
- **ब्लड शुगर को नियंत्रित करना** : काचरी में फाइबर और एंटी–डायबेटिक गुण होते हैं जो ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।
- **हृदय स्वास्थ्य में सुधार** : काचरी में पोटैशियम व फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो हृदय स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करते हैं और रक्तचाप को नियंत्रित करते हैं।
- **प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाना**: काचरी में विटामिन सी और अन्य एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।

काचरी की सब्जी

काचरी की सब्जी एक स्वादिष्ट और पौष्टिक विकल्प है जो विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती है। यहाँ आपको हम काचरी की सब्जी बनाने का आसान सा तरीका बता रहे है। जिससे आप भी काचरी की सब्जी बना सकते हैं।

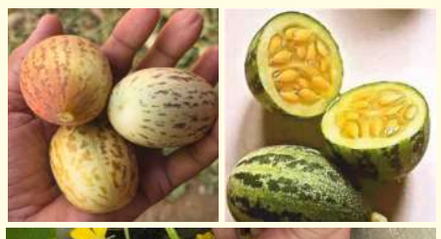
सामग्री : 250 ग्राम काचरी, 2 बड़े चम्मच तेल, 1 छोटा चम्मच जीरा, 1 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, 2 बड़े चम्मच टमाटर की प्यूरी, 1 बड़ा चम्मच अदरक–लहसुन का पेस्ट, धनिया पत्ती सजाने के लिए।

विधि :

1. काचरी धोकर छोटे टुकड़ों में काट लें।
2. एक पैन में तेल गरम करें और जीरा डालकर भुनें।
3. हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालकर भुनें।
4. अदरक–लहसुन का पेस्ट डालकर भुनें।
5. टमाटर की प्यूरी डालकर भुनें।
6. काचरी के टुकड़े डालकर मिलाएं और 5–7 मिनट तक पकाएं।
7. नमक डालकर मिलाएं और 2–3 मिनट तक पकाएं।
8. धनिया पत्ती से सजाकर परोसें।

टिप्स :

काचरी को अच्छी तरह से धो लें और सुखा लें ताकि वह नरम न हो।आप काचरी की सब्जी में अन्य मसाले भी डाल सकते हैं जैसे कि जीरा पाउडर, सौंफ पाउडर आदि। काचरी की सब्जी को आप रोटी, पराठा या चावल के साथ परोस सकते हैं।



वागड़ रेडियो 90.8 FM
वाग्धारा, कुपड़ा
SCAN ME
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 – radio@vaagdhara.org
यह "वातें वाग्धारा नी" केवल आंतरिक प्रसारण है।

संकलन एवं सहयोग : जागृती भट्ट