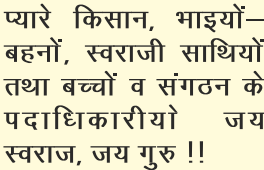




दिसंबर 2025

वाग्धारा नी

VAAGDHARA



जय स्वराज
आपका अपना
जयेश जोशी



वनोपजों के अनुमानित भाव : नीमच मंडी में विभिन्न वनोपज के भाव नीचे दिए गए हैं -

दिनांक : 29 नवम्बर, 2025

फसल	न्यूनतम भाव	अधिकतम भाव	औसतन भाव	फसल	न्यूनतम भाव	अधिकतम भाव	औसतन भाव	फसल	न्यूनतम भाव	अधिकतम भाव	औसतन भाव	फसल	न्यूनतम भाव	अधिकतम भाव	औसतन भाव
गेंहूँ	2600	3239	2890	चना डालर	4000	9250	8300	पोस्ता	76000	109900	93000	लहसुन	3500	8151	5000
मक्का	2150	2312	2210	सोयाबीन	3610	4150	3900	मैथी	3500	6600	5190	प्याज	1000	2370	1650
जौ	2015	2312	2100	रायडा	5100	5950	5650	धनिया	4150	10700	5900	अश्वगंधा	14000	35002	28600
उडद	3100	8300	6690	मूंगफली	3400	5200	4600	अजवाइन	8600	15080	13800	तुलसी बीज	8000	11800	10000
चना	4800	5581	5350	अलसी	4000	5912	5700	इसबगोल	5500	13100	12200	चिया बीज	9000	14001	13300
मसूर	5000	5951	5400	तिल्ली	7200	10500	9200	कलौंजी	6000	17725	15000	किनोवा	2100	5400	2450

ध्यान दें : ये भाव अनुमानित हैं और मंडी में फसल की गुणवत्ता और मांग के अनुसार बदल सकते हैं। किसी भी लेन—देन से पहले मंडी में वर्तमान भाव की पुष्टि करना आवश्यक है।



ठंड का मौसम, मजबूत शरीर-गर्म पोषण से बच्चे रहे हमेशा तंदुरुस्त और खुशहाल

सर्दियों का मौसम हमारे क्षेत्र में बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य के लिए अत्यंत संवेदनशील समय माना जाता है। तापमान घटने के साथ ही शरीर को अपनी गर्माहट बनाए रखने के लिए अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। ऐसे समय में बच्चों का शरीर यदि पर्याप्त और पौष्टिक भोजन न पाए तो उनकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ जाती है। इसके परिणामस्वरूप सर्दी—जुखाम, खांसी, बुखार, निमोनिया, त्वचा रोग तथा थकावट जैसी समस्याएँ अक्सर बढ़ जाती हैं। इसलिए सर्दियों में बच्चों के भोजन की गुणवत्ता, उसकी गर्माहट, उसकी नियमितता और उसका पौष्टिक संतुलन बेहद महत्वपूर्ण हो जाता है। अगर माता—पिता, समुदाय मिलकर इस समय बच्चों के भोजन पर विशेष ध्यान दें, तो यह मौसम बच्चों के स्वस्थ विकास का अवसर भी बन सकता है।

सर्दियों में बच्चों के शरीर की आवश्यकताएँ सामान्य दिनों की तुलना में भिन्न होती हैं। ठंड से शरीर की ऊर्जा तेजी से खर्च होती है, इसलिए उन्हें अधिक कैलोरी, अधिक प्रोटीन, आयरन, विटामिन C, विटामिन A और जिंक जैसे पोषक तत्वों की जरूरत होती है। शरीर का प्राकृतिक ताप कम होने लगता है, जिससे बचाव के लिए गर्माहट देने वाले खाद्य पदार्थ अत्यधिक महत्वपूर्ण हो जाते हैं। परंपरागत कृषि प्रणाली ने हमेशा ऐसे खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दी है जो सर्दियों में ऊर्जा, गर्माहट, ताकत और पोषण का संतुलित मेल प्रदान करते हैं। आज भी आदिवासी समुदायों में मोटा अनाज, मक्का, गुड़, तिल, मूंगफली, दालें, अंडा और पोषण वाड़ी की सब्जियाँ सर्दियों के भोजन का आधार हैं। विज्ञान भी यह सिद्ध कर चुका है कि इन्हें दैनिक भोजन में शामिल करने से बच्चों की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और उनकी वृद्धि एवं विकास बेहतर होता है।

मोटा अनाज (Minor Millets) —

सर्दियों का सबसे प्रभावी और पारंपरिक ऊर्जा अनाज, मोटा अनाज — जैसे कोदो, कुटकी, सांवा, कांगनी, रागी, ज्वार इत्यादि — आदिवासी भोजन संस्कृति का सदियों पुराना हिस्सा हैं। हमारे बुजुर्ग इन अनाजों को बल, ऊर्जा और गर्माहट का प्राकृतिक स्रोत मानते थे, और आज पोषण विशेषज्ञ भी इन्हें “सुपरफूड” की श्रेणी में रखते हैं। सर्दियों के मौसम में मोटा अनाज बच्चों और परिवारों के स्वास्थ्य के लिए एक प्राकृतिक सुरक्षा कवच की तरह काम करता है। मोटा अनाज शरीर में धीरे—धीरे ऊर्जा छोड़ता है, जिससे बच्चे लंबे समय तक सक्रिय रहते हैं और जल्दी थकान महसूस नहीं करते। यह अनाज आयरन, फाइबर, कैल्शियम, जिंक और उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन से भरपूर होते हैं, जिससे —

- एनीमिया से लड़ने
- पाचन को मजबूत करने
- शरीर को गर्म रखने
- बच्चों की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मददगार है

सर्दियों में जब शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा और गर्माहट की जरूरत होती है, तब मोटा अनाज बच्चों के लिए सबसे उपयुक्त भोजन बन जाता है। मोटे अनाज से बनी रोटी, खिचड़ी, दलिया, भात, चोला, या मीठी लापसी न केवल स्वादिष्ट होती है बल्कि अत्यधिक पौष्टिक भी।

यदि मोटे अनाज के भोजन में देसी घी की कुछ बूंदें, गुड़, या पोषणवाड़ी की हरी सब्जियाँ मिला दी जाएँ, तो यह भोजन संतुलित, संपूर्ण और बच्चों के लिए सर्दियों में बेहद लाभकारी हो जाता है।

मक्का — सर्दियों में बच्चों का अत्यंत उपयोगी आहार है। यह शरीर को तुरंत ऊर्जा देता है और बार—बार भूख लगने से रोकता है। मक्का पाचन को बेहतर बनाता है और ठंडी हवाओं से शरीर की रक्षा करता है। आदिवासी समुदायों में मक्के की राबड़ी, हर्पा, मक्की की रोटी और मक्का—दूध का मिश्रण बच्चों के लिए सर्दी के दिनों का मुख्य भोजन रहा है। इन व्यंजनों में शरीर को गर्म रखने की अद्भुत क्षमता होती है। मक्का सस्ता, उपलब्ध और घरों में आसानी से बनने वाला भोजन है, इसलिए पोषण की दृष्टि से यह बहुत महत्वपूर्ण है।

आदिवासी अंचल में जल, वनस्पति, पशुधन : चुनौतियाँ और समुदाय आधारित समाधान

आदिवासी अंचलों में आज जो संघर्ष दिखाई देता है, वह केवल गरीबी या अवसरों की कमी का संघर्ष नहीं है। यह संघर्ष है — प्रकृति के साथ संतुलन को बनाये रखने का उस रिश्ते के खिसकने का जो सदियों से जल, जंगल और पशुधन को जीवन के केंद्र में रखकर बसा हुआ है। राजस्थान—मध्यप्रदेश—गुजरात की सीमाओं से लगा त्रि—संगम का आदिवासी भू—भाग इसी कहानी का जीवंत उदाहरण है—जहाँ हर घर का इतिहास मिट्टी की सुगंध, पहाड़ों की जीवंतता और पशुधन की घंटियों की आवाज से बुना हुआ है।

लेकिन पिछले दो दशकों में जलवायु परिवर्तन, जंगलों की बनावट व जलस्रोतों की स्थिरता जिस तरह बदली है, उसने आजीविका और सामाजिक संरचना दोनों को प्रभावित किया है। इन्हीं बदलती परिस्थितियों की जटिलताओं, सामाजिक प्रभावों और उन समाधानों की पड़ताल है, जो समुदाय स्वयं खोज रहा है और जिन्हें आगे बढ़ाने में वाग्धारा अपनी भूमिका निभा रहा हैं। बदलती बारिश और अनिश्चितता : पहले जहाँ मानसून निश्चित समय पर आता था, अब बारिश के दिन असमान हो गए हैं और बारिश तेज झटकों में होती है। इससे जल स्रोतों में उतना भराव नहीं हो पाता और पानी बहकर सीधा निकल जाता है, बारिश का बहाव पहले की तुलना में अधिक तेज होता जा रहा है, पहाड़ी ढलानों से पानी भूमिगत जल में कम रिसाव हो रहा है और बहकर नदी/नालों में जाना बढ़ गया है। पहले जंहा जल स्रोतों में आराम से 7–8 महीने पानी भरा रहता था, अब 2–3 महीने भी मुश्किल से मिल पाता है साथ ही पेयजल में भूमिगत अशुद्धि मानक से अधिक बढ़ने लगी है ।

महिलाओं और किशोरियों पर बढ़ता बोझ — जब पानी कम हो जाता है सबसे अधिक प्रभावित महिलाएँ और किशोरियाँ होती है। आने वाले समय में कई परिवारों में यह यात्रा प्रतिदिन 2–5 किमी तक बढ़ जाती है।दिन के कुछ घंटे सिर्फ पानी ढोने में चले जाते हैं। इसका असर उनकी पढ़ाई, महिलाओं के स्वास्थ्य और घर की अन्य गतिविधियों पर दिखाई देता है।

सिंचाई संकट से खेती की नींव कमजोर — कुएँ और तालाबों का पानी खत्म होने से रबी फसलें प्रभावित हो रही हैं। बीज बोने का समय बिगड़ रहा है। फसलों में पानी की जरूरत पूरी न होने से उपज और गुणवत्ता प्रभावित होती है। इसका सीधा असर खाद्यान्न सुरक्षा और पशुधन के लिए आहार दोनों पर पड़ता है। वाग्धारा के मार्गदर्शन में ग्रामस्वराज समूहों के माध्यम से समुदाय को जोड़कर गाँवों में सामूहिक श्रमदान से पुराने तालाबों की गाद निकाली जा रही है, किनारों को मजबूत किया जा रहा है, और जहाँ भी संभव हो वहाँ छोटी चेकडैम संरचनाएँ, मेढ़बंदी और वृक्षारोपण जैसी गतिविधियों को ग्रामविकास योजनाओं में शामिल कराया जा रहा है।



साथ जो दूसरी बड़ी समस्या उभरकर सामने आई है, वह है चरागाह का सिमटना और चारे की कमी। इसका कारण खुली चराई भूमि का घट जाना, पहले हर गाँव में सैकड़ों बीघा गोचर भूमि थी, आज उसका बड़ा हिस्सा या तो बेकार पड़ा है, आक्रामक वनस्पतिक प्रजातियों से ढँक गया है या कृषि भूमि में बदल चुका है।इसने स्थानीय घासों को लगभग नष्ट कर दिया, मिट्टी की उर्वरता बदली और पशुओं के चरने योग्य भूमि कम होती जा रही है।

आदिवासी समुदायों की भोजन और पोषण परंपरा जंगल से गहराई से जुड़ी है। लेकिन अब वही जंगल बदले हुए दिखते हैं। खाद्य और औषधीय पौधों का कम होना पहाड़ों और जंगलों में पर मिलने वाली काग, गोंदी, महुआ, कोदो, सांवा, फल, कंदमूल और कई औषधीय प्रजातियाँ आज तेजी से घट रही हैं। इसका सबसे बड़ा असर महिलाओं और बच्चों पर दिखाई देता है कि पौष्टिक पत्ते, जंगल की जड़ी—बूटियों और पारंपरिक अनाज ही इनके भोजन और स्वास्थ्य व्यवस्था का आधार रहे थे। बाड़ी आधारित पोषण, हर घर पोषण बाड़ी में स्थानीय पारम्परिक सब्जियाँ और फल उगाने की परंपरा वापस लाई जा रही है। इसी के साथ स्थानीय बीज बैंक, जंगली खाद्य और देसी बीज को आने वाली पीढ़ी तक सुरक्षित रखने की दिशा में यह बड़ा कदम है। पशुधन स्वास्थ्य के पारंपरिक ज्ञान का कम होना चिंता का विषय कभी बुजुर्गों और वैद्यों के पास हर बीमारी की जड़ी—बूटी थी। आज यह ज्ञान सीमित लोगों तक ही सिमट कर रह गया है। इस हेतू वाग्धारा के माध्यम से स्थानीय वैद्यों का ज्ञान पहचानकर संकलित कर, लिखित रूप में संरक्षित किया जा रहा है। सक्षम समूह कि मासिक बैठक में एक दिन समुदाय सदस्य पशुधन के लिए जड़ी—बूटी आधारित निवारक उपचार पर संवाद करते है। गाँव की महिलाओं को पशु सखी के रूप में प्रशिक्षण देकर बीमारी की पहचान, प्राथमिक उपचार, पोषण एवं टीकाकरण परामर्श जैसी सेवाएँ गाँव में ही



गोंद — सर्दियों में विशेष रूप से माँ और बच्चे दोनों के लिए बनाया जाने वाला प्राकृतिक शक्ति—वर्धक है। यह शरीर में गर्माहट पैदा करता है और बच्चों की हड्डियों तथा मांसपेशियों को मजबूती देता है। गोंद के लड्डू, पपड़ी या दूध में पकाया गया गोंद बच्चों को सुबह या शाम दिया जाए तो यह सर्दी से बचाव का बेहतरीन घरेलू उपाय है। हमारे समुदायों में इसे परंपरागत रूप से कमजोर बच्चों के लिए लाभकारी माना जाता है। इसकी गर्माहट और ऊर्जा का असर पूरे दिन बच्चों के शरीर में दिखाई देता है।

तिल — सर्दियों का ऐसा भोजन है जिसमें गर्माहट, ताकत और पौष्टिकता तीनों अत्यधिक मात्रा में मिलती हैं। बच्चों की हड्डियों को मजबूत बनाने, एनीमिया रोकने और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में तिल का योगदान बहुत बड़ा है। तिल में कैल्शियम, आयरन और प्रोटीन भरपूर होते हैं। तिल—गुड़ के लड्डू, तिल की चिक्की या हल्का भुना हुआ तिल सर्दियों में बच्चों के लिए आदर्श भोजन है। तिल और गुड़ का संयोजन आयरन से इतना भरपूर होता है कि यदि बच्चों को सप्ताह में 2–3 बार भी दिया जाए तो उनके रक्त स्तर में सुधार होता है और उनके शरीर की गर्माहट लंबे समय तक बनी रहती है।

गुड़ — स्वाभाविक रूप से शरीर में गर्मी बढ़ाता है और सर्दी—जुखाम से बचाव करता है। यह पाचन में सुधार करता है और शरीर से विषैले तत्व निकालता है। गुड़—चना, गुड़—मूंगफली, या बाजरा रोटी के साथ गुड़ — ये सभी बच्चों के लिए अत्यंत पौष्टिक स्नैक हैं। ध्यान देने वाली बात यह है कि गुड़ जितना देसी और ताजा हो, उतना ही अधिक लाभकारी होता है। सामुदायिक स्तर पर ‘गुड़—चना को आपना कर बच्चों को प्राकृतिक आयरन देने की यह परंपरा आज भी बहुत प्रभावी है।

मूंगफली — सर्दियों का सस्ता और पौष्टिक बादाम कहा जाता है। यह प्रोटीन, विटामिन E और स्वस्थ वसा का अच्छा स्रोत है, जो बच्चों के दिमाग, हड्डियों और मांसपेशियों के विकास में योगदान देता है। सर्दी के दिनों में बच्चों को मूंगफली—गुड़, भुनी हुई मूंगफली या मूंगफली की चिक्की देना उनकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का बेजोड़ उपाय है। मूंगफली बच्चों को तुरंत ऊर्जा देती है और ठंड में शरीर को गर्म रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

दाल—चावल — सरल और सस्ता भोजन है, मगर पोषण की दृष्टि से यह अत्यंत संतुलित है। बच्चे दाल का सूप, खिचड़ी या दाल—चावल आसानी से खा लेते हैं और यह उनके शरीर को सही मात्रा में प्रोटीन, ऊर्जा और गर्मी प्रदान करता है। उड़द की दाल, हरी मूंग दाल और चना दाल सर्दियों में विशेष रूप से उपयोगी मानी जाती हैं। दाल—चावल के साथ पोषण वाड़ी की हरी सब्जी मिल जाए, तो यह भोजन बच्चों के लिए पूर्ण पोषक थाली बन जाता है।

उबला अंडा — सर्दियों में बच्चों के लिए संपूर्ण भोजन माना जाता है। यह प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है और बच्चों के दिमागी विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण है। अंडे की गर्माहट शरीर को ठंड से लड़ने की क्षमता देती है। सर्दियों में यदि बच्चे को रोज एक अंडा दिया जाए, तो उसकी मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, उसका वजन संतुलित रहता है और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। समुदाय स्तर पर ‘अंडा दिवस’ मनाकर यह सुनिश्चित किया जा सकता है कि बच्चों को नियमित रूप से यह सुपरफूड मिले।

हरी सब्जियाँ — विशेषकर वे जो पोषण वाड़ी में उगाई जाती हैं, सर्दियों में बच्चों के लिए अमृत समान हैं। पोषण वाड़ी से मिलने वाली पालक, सरसों, मैथी, चौलाई, हरी मटर, गाजर, चुकंदर और मूली जैसी



सब्जियाँ विटामिन A, C, आयरन और कैल्शियम से भरपूर होती हैं। ये बच्चों को एनीमिया से बचाती हैं, उनकी आंखों की रोशनी बढ़ाती हैं और उनकी प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करती हैं। पोषण वाड़ी बच्चों के भोजन में ताजगी, विविधता और निरंतरता लाने का बेहतरीन साधन है। ऐसे घर जहां पोषण वाड़ी है, वहाँ बच्चों का भोजन अधिक संतुलित और समृद्ध पाया गया है।सर्दियों में बच्चों का पानी पीना अक्सर नजरअंदाज हो जाता है क्योंकि उन्हें प्यास कम लगती है। लेकिन शरीर को उतना ही पानी चाहिए जितना गर्म मौसम में। गुनगुना पानी पीने से गले के संक्रमण से बचाव होता है और पाचन क्रिया बेहतर बनी रहती है। माताओं को चाहिए कि वे बच्चों को दिनभर में कम से कम चार से छह बार गुनगुना पानी अवश्य पिलाएँ।

खान—पान के साथ—साथ बच्चों की देखभाल भी सर्दियों में उतनी ही आवश्यक है। धूप बच्चों के लिए दवा की तरह काम करती है। रोज सुबह 20–30 मिनट धूप में खेलने देने से बच्चों को प्राकृतिक गर्मी मिलती है और विटामिन D मिलता है। सूती कपड़े पहनाकर ऊपर गर्म कपड़े पहनाना, धुएँ से बच्चों को दूर रखना, कमरे में पर्याप्त वेंटिलेशन रखना और शरीर की हल्की मालिश करना — ये सभी बच्चे को सर्दी से सुरक्षित रखते हैं। समुदाय, आंगनबाड़ी और विद्यालय की संयुक्त भूमिका भी इस मौसम में बहुत महत्वपूर्ण है। आंगनबाड़ी में सप्ताहिक पोषण दिवस, बाजरा—मक्का आधारित रेसिपी डेमो, अंडा और गुड़—चना वितरण बच्चों के पोषण को बेहतर बनाते हैं। विद्यालयों में पोषण वाड़ी की सब्जियों का उपयोग और मिड—डे मील में सर्दियों के भोजन का समावेश बच्चों के स्वास्थ्य को और अधिक मजबूत करता है। समुदाय स्तर पर ‘हर घर पोषण वाड़ी’ अभियान, ‘तिल—गुड़ दिवस’ और ‘गर्म पोषण सप्ताह’ जैसे कार्यक्रम बच्चों में पोषण की जागरूकता लाने में विशेष योगदान देते हैं।

सर्दियों का मौसम वास्तव में बच्चों की प्रतिरोधक क्षमता, हड्डियों की मजबूती और दिमागी विकास को बढ़ाने का एक सुनहरा अवसर है। यदि इस मौसम में उन्हें सही, संतुलित और गर्माहट देने वाला भोजन मिले तो वे न केवल बीमारियों से बचते हैं बल्कि पूरे वर्ष अधिक सक्रिय, ऊर्जावान और स्वस्थ रहते हैं। इसलिए जरूरी है कि माता—पिता, समुदाय और संस्थान मिलकर सर्दियों के पारंपरिक और पौष्टिक खाद्य पदार्थों को बच्चों के नियमित भोजन का हिस्सा बनाएँ। बाजरा, मक्का, गुड़, तिल, दाल, अंडा और पोषण वाड़ी की सब्जियाँ केवल भोजन नहीं, बल्कि बच्चों के भविष्य की मजबूत नींव हैं। जब बच्चे अच्छा खाते हैं, स्वस्थ रहते हैं और ऊर्जा से भरे होते हैं, तभी वे पढ़ाई, खेल और जीवन के हर पहलू में आगे बढ़ते हैं। इसलिए यह हम सभी की जिम्मेदारी है कि हम सर्दियों के इस अवसर को बच्चों के पोषण और विकास के लिए पूरी गंभीरता और समर्पण के साथ अपनाएँ। यही हमारी समुदाय के लिए सच्चा पोषण स्वराज है।



आदिवासी अंचल में जल, वनस्पति, पशुधन : चुनौतियाँ और समुदाय आधारित समाधान

रही हैं। पंचायत और युवाओं के सहयोग से अब टीकाकरण अभियान व्यापक हो गया है।

वाग्धारा का दृष्टिकोण — जल—जंगल—जन का संतुलन ही विकास की वास्तविक कुंजी वाग्धारा का मानना है कि वागड़ क्षेत्र का सशक्त और टिकाऊ विकासत भी संभव है जब जल, जंगल और जन —इन तीनों का संतुलन सुरक्षित रखा जाए। इसी दृष्टि के साथ वाग्धारा स्थानीय ज्ञान की पुनर्स्थापना, प्राकृतिक संसाधनों के टिकाऊ प्रबंधन, महिला एवं युवा नेतृत्व के विकास, और समुदाय को आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में निरंतर कार्य कर रही है।

इन प्रयासों का परिणाम आज कई गाँवों में स्पष्ट दिखाई देता है —

- सूखे से मुकाबला करने की क्षमता बढ़ी है,
- पुराने जलस्रोत पुनर्जीवित हुए हैं,
- जैव विविधता वापस लौट रही है,
- पशुधन का स्वास्थ्य बेहतर हुआ है,
- समुदाय में प्रकृति के प्रति एक नया विश्वास विकसित हुआ है।

समाधान समुदाय के भीतर ही है — इस क्षेत्र की सबसे बड़ी शक्ति उसकी समृद्ध सामुदायिक और सांस्कृतिक विरासत है। कठिन परिस्थितियों के बावजूद आदिवासी समाज अपने स्थानीय ज्ञान, परिश्रम, सामूहिक श्रम और एकजुटता के बल पर प्रकृति को पुनर्जीवित कर रहा है।

जब समुदाय मिलकर निर्णय लेता है, तो —

- पानी बहाल होता है
- जंगल फिर से हरे होते हैं
- पशुधन स्वस्थ होता है
- खेत उपजाऊ होते हैं
- बच्चों तथा परिवारों का पोषण और स्वास्थ्य बेहतर होता है।

“समुदाय ही समाधान है, और समुदाय के साथ मिलकर ही प्रकृति और जीवन दोनों को पुनर्जीवित किया जा सकता है।”



आदिवासी संस्कृति में परंपरागत रबी फसलें एवं खेती के औजारों का उपयोग और महत्व



वागड़ (बाँसवाड़ा, डूंगरपुर, प्रतापगढ़) और मध्यप्रदेश एवं गुजरात के समीप आदिवासी क्षेत्रों में कृषि केवल आजीविका का साधन नहीं, बल्कि जीवन जीने की परंपरा, प्रकृति के प्रति सम्मान व सामुदायिक पहचान का महत्वपूर्ण हिस्सा है। आदिवासी खेती प्रकृति-आधारित, सामूहिक श्रम पर आधारित और सांस्कृतिक मूल्यों से गहराई से जुड़ी होती है। यहाँ बीज, मिट्टी, मौसम और खेती के औजारों का संबंध केवल उत्पादन से नहीं, बल्कि जीवन, परंपराओं, लोक कथाओं और सामाजिक संबंधों से भी सीधे जुड़ा हुआ है।

आदिवासी समुदायों में बीज को “जीवन का बीज” माना जाता है – ऐसा बीज जिसे पीढ़ियाँ बचाती, संवारती और अगली पीढ़ी तक पहुँचाती हैं। यही कारण है कि देशी बीज समुदाय की सांस्कृतिक पूँजी, खाद्य सुरक्षा, और आत्मनिर्भरता की नींव माने जाते हैं। रबी मौसम में बोई जाने वाली देशी गेहूँ, चना, सरसों और जौ की फसलें न केवल पोषण से भरपूर हैं, बल्कि कम पानी, कम लागत और बिना रसायन के भी अच्छी पैदावार देती हैं। यही विशेषताएँ इन फसलों को आदिवासी छोटे और सीमांत किसानों के लिए आज भी सबसे उपयुक्त बनाती हैं। आदिवासी परिवार पीढ़ियों से परंपरागत खेती, प्राकृतिक पद्धतियों, मिश्रित-सहफसली खेती व परंपरागत औजारों का उपयोग करते आए हैं, जो पर्यावरण संरक्षण और सामुदायिक सहयोग दोनों को मजबूत करते हैं।

1. आदिवासी संस्कृति में परंपरागत रबी फसलें और उनसे जुड़े सांस्कृतिक पहलू
रबी फसलें केवल कृषि उत्पादन का माध्यम नहीं, बल्कि आदिवासी संस्कृति, परंपरा और सामाजिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। बीज बोने से पहले होने वाली बीज पूजा, धरतीमाता की पूजा और सामूहिक श्रम (हलमा) जैसी प्रथाएँ प्रकृति के प्रति समुदाय की गहरी आस्था दर्शाती हैं।

1.1 गेहूँ – ऊर्जा और परंपरा का प्रतीक
देशी गेहूँ की किस्में जैसे लोकवन, टुकड़ी, वाजिया-स्वाद, सुगंध और पौष्टिकता के कारण प्रसिद्ध हैं।
● गेहूँ की रोटी को शक्ति का प्रतीक माना जाता है।
● लापसी, दलिया, खीर जैसे व्यंजन विशेष अवसरों पर बनाए जाते हैं।



संरक्षित पानी, समृद्ध किसान – गहरीकरण बना बदलाव की पहचान

यह सफलता-कहानी महात्मा गाँधी नरेगा के तहत वर्ष 2022-23 में ग्राम चडला दुदा, पंचायत जाम्बुडी, ब्लॉक गंगाड़तालाई, जिला बांसवाड़ा में किए गए तलावड़ी गहरीकरण से हुए सकारात्मक परिवर्तनों को दर्शाती है।



पूर्व की स्थिति – सूखे, घटता जलस्तर और कमजोर खेती

गहरीकरण कार्य से पहले मानसिग/हकला गाँव की स्थिति अत्यंत चुनौतीपूर्ण थी। क्षेत्र में हर वर्ष सूखे जैसी परिस्थितियाँ बन जाती थीं, जिससे खेती पूरी तरह मानसून पर निर्भर हो गई थी। वर्षा में थोड़ी भी कमी होती तो खेतों की नमी समाप्त हो जाती और फसलें अधूरी रह जातीं। लगातार घटती उपज और अनिश्चित मौसम ने किसानों की आर्थिक स्थिति कमजोर कर दी थी। गाँव के अधिकांश कुएँ और बावड़ियाँ लगभग सूख चुकी थीं। कई खेत वर्षों से पानी न मिलने के कारण बंजर पड़ गए थे। पानी की कमी केवल खेती तक सीमित नहीं थी। पशुपालन भी प्रभावित हो रहा था। पर्याप्त हरा चारा उपलब्ध न होने से पशुओं का पोषण कमजोर हो रहा था और किसान पर अतिरिक्त खर्च बढ़ रहा था। पहले सालों में पशु चारे पर 2000-3000 रु. खर्च होने का बोझ किसानों को हर साल झेलना पड़ता था। सीमित आजीविका और संसाधनों के कारण कई परिवार मजदूरी के लिए गाँव छोड़ने को विवश हो रहे थे। कुल मिलाकर, गाँव में पानी की गंभीर किल्लत का माहौल बन गया था। कृषि उत्पादन लगातार घट रहा था, परिवार आर्थिक रूप से असुरक्षित थे और गाँव का समग्र विकास पिछड़ रहा था। जलसंकट ने पूरे ग्रामीण जीवन को प्रभावित किया और खेती का भविष्य अनिश्चित प्रतीत होने लगा था।

तलावड़ी गहरीकरण कार्य : योजना और प्रारंभ

ग्राम विकास कार्ययोजना में व्यक्तिगत व सार्वजनिक कार्यों को लेकर ग्राम स्वराज समूह नियमित बैठके आयोजित की गई। जिसमे सत्र 2022 की ग्रामबैठक में तलावड़ी गहरीकरण कार्य पर जोट डाला ! पूर्व में भी समूह ने एक बैठक आयोजित की, जिसमें पंचायत सदस्य, स्थानीय किसान और समूह के प्रतिनिधि शामिल हुए। बैठक में कार्य की आवश्यकता, छुते हुए कुएँ और संभावित लाभ पर चर्चा हुई। पद चर्चाओ के बाद संपूर्ण कार्य योजना तैयार की गई। इसमें मजदूरों की संख्या, सामग्री की आवश्यकता, कार्य की अवधि और बजट का निर्धारण किया गया। किसान और लाभार्थियों से सुझाव लिए गए व उनके अनुभवों को शामिल कर योजना को और प्रभावी बनाया गया। इस योजना के आधार पर कार्य प्रस्ताव तैयार किया गया और पंचायत के माध्यम से वित्तीय स्वीकृति हेतु प्रस्तुत किया गया।

वित्तीय वर्ष 2022-23 में तलावड़ी गहरीकरण कार्य को 2,00,000 रुपये के बजट के साथ मंजूरी मिली। कार्य प्रारंभ होते ही गाँव के 35 जॉब कार्ड धारक मजदूरों ने इसमें भाग लिया। लगभग 24 दिन तक चले कार्य में सभी श्रमिकों को 210 रुपये दैनिक मजदूरी के अनुसार भुगतान किया गया, जिससे कुल 1,76,400 रुपये मजदूरी पर खर्च हुआ। उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करते हुए लगभग 50 मीटर लंबी, 30 मीटर चौड़ी और 2 मीटर गहरी तलावड़ी का निर्माण किया गया। इसके अतिरिक्त 23,600 रुपये की लागत से पाल पर पत्थर की फेंसिंग की गई, जिससे संरचना मजबूत और टिकाऊ बनी।

जल उपलब्धता और सिंचाई में सुधार

तलावड़ी गहरीकरण के पूरा होने के बाद बदलाव धीरे- धीरे दिखाई देने लगे।

सबसे पहले तालाब मेंआठ से नौ महीने तक पानी भरकर रहने लगा, जिससे आसपास के क्षेत्रों में भूमिगत जलस्तर में सुधार हुआ। कुएँ और बावड़ियों में भी पानी बढ़ा, जिससे सिंचाई की समस्या काफी हद तक कम हो गई। अब लगभग 30-40 बीघा भूमि नियमित सिंचाई के दायरे में आ गई, जिससे किसान अपनी फसलें बेहतर तरीके से उगा पा रहे हैं। धीरे-धीरे किसानों ने सब्जियाँ, अनाज, दलहन-तिलहन और नकदी फसलें उगाना शुरू किया। पहले जिन परिवारों के लिए गर्मियों में एक समय की सब्जी खरीदना कठिन होता था, अब वे अपने खेतों से ही पर्याप्त उत्पादन कर पा रहे हैं। महिलाओं ने भी किचन गार्डन और पोषणवाडियाँ लगाना शुरू कर दिया। इससे परिवारों को घर में पौष्टिक भोजन मिलने लगा और बाजार पर निर्भरता कम हो गई। अब ग्रामीण परिवार 8-10 माह तक अपनी उपज का उपयोग कर पा रहे हैं। पहले प्रतिदिन 20-30 रुपये का सब्जी खर्च होता था, जो अब लगभग समाप्त हो गया है। इस तरह, समय के साथ यह बदलाव आर्थिक मजबूती और पोषण दोनों में परिणत हुआ।

पशुपालन में सुधार और चारे की उपलब्धता

पानी की उपलब्धता ने पशुपालन में भी सकारात्मक बदलाव लाया। पहले साल में किसानों को पशुओं के लिए 2000-3000 रु. चारे पर खर्च करने पड़ते थे। अब खेतों में घास और चारा फसल अच्छी पैदावार देने लगी है। किसान स्थानीय रूप से उपलब्ध चारा अपने पशुओं को दे पा रहे हैं, जिससे पशुपालन मजबूत हुआ है। सिंचाई व खेतों में नमी की सुविधा के कारण गर्मियों में भी हरी फसल उग रही है। कई परिवार अब पोषण वाडियाँ (किचन गार्डन) स्थापित कर रहे हैं, जिससे परिवारों को पौष्टिक आहार मिल रहा है। बच्चों-बड़ों की स्वास्थ्य स्थिति में सुधार देखने को मिला है। इस तरह, जल उपलब्धता ने न केवल खेती व पशुपालन, बल्कि पोषण व जीवनस्तर में भी स्थायी परिवर्तन लाया है।

गाँव में प्रेरणा का माहौल और सामुदायिक विकास

तलावड़ी की सफलता ने पूरे गाँव में प्रेरक माहौल पैदा किया। अन्य किसान और समुदाय भी अपने खेतों और भूमि पर छोटे-बड़े जल संरचनाएँ बनाने लगे। लोगों ने समझा की प्राकृतिक जलस्रोतों का संरक्षण केवल खेती को नहीं, बल्कि संपूर्ण जीवन को समृद्ध बनाता है। युवाओं में जल संरक्षण को लेकर जागरूकता बढ़ी है। पंचायत और ग्रामीण संगठन अन्य खेतों में भी जल संरचनाओं का निर्माण कर रहे हैं। इस बदलाव से गाँव में सकारात्मक और प्रेरक वातावरण विकसित हुआ है। लोग अब प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के महत्व से समझते हैं और सामूहिक प्रयासों के माध्यम से स्थायी लाभ पा रहे हैं।



निष्कर्ष : इस तलावड़ी गहरीकरण कार्य ने धीरे-धीरे गाँव के कृषि, पशुपालन, पोषण और आर्थिक जीवन में सकारात्मक बदलाव लाया। जल स्तर में सुधार, सिंचाई की सुविधा, पशुपालन में मजबूती और पोषण वाडियों की स्थापना ने ग्रामीण परिवारों के जीवन को स्थायी रूप से प्रभावित किया। ग्राम स्वराज समूह और पंचायत की सक्रिय भागीदारी ने कार्य को सफल, पारदर्शी और प्रभावी बनाया। यह सफलता कहानी ग्रामीण विकास में जल संरक्षण और सामुदायिक भागीदारी की शक्ति को उजागर करती है और अन्य क्षेत्रों के लिए प्रेरणा स्रोत बन गई है।

● दवाइयों और रसायनों की कम आवश्यकता।

2.5 सांस्कृतिक महत्व और बीज संप्रभुता

- बीज संरक्षण में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका।
- समुदाय के भीतर बीज आदान-प्रदान सामाजिक संबंध मजबूत करता है।
- देशी बीज खाद्य सुरक्षा को दीर्घकालिक रूप से सुरक्षित रखते हैं।

● **3. परंपरागत खेती के औजार** : उपयोग और महत्व आदिवासी समुदायों में खेती के औजार सिर्फ उपकरण नहीं, बल्कि संस्कृति और जीवन का अभिन्न हिस्सा हैं। ये औजार स्थानीय कारीगरों द्वारा लकड़ी, बाँस और लोहे से बनाए जाते हैं—जो पर्यावरण अनुकूल, टिकाऊ और कम लागत वाले होते हैं।

औजारों का महत्व तीन स्तरों पर समझा जाता है—

- 1. कृषि उपयोग** — मिट्टी, फसलों और खेत की जरूरत के अनुसार।
- 2. सांस्कृतिक महत्व** — हल पूजा, बैल पूजा, खेती से जुड़े त्यौहार।
- 3. सामुदायिक दृष्टि** — सामूहिक श्रम, पारस्परिक सहयोग और स्थानीय रोजगार।

मुख्य परंपरागत औजारों का विस्तृत विवरण—

- (1) हल** (लकड़ी—लोहे का बैलों द्वारा चलाया जाने वाला)
● मिट्टी की ऊपरी उपजाऊ परत सुरक्षित रहती है।
● जुताई ऐसी की सूक्ष्मजीव, केंचुए और जैविक जीवन सुरक्षित।
● बैलों के उपयोग से पशुपालन मजबूत और खेती टिकाऊ।
● लागत कम, प्रदूषण शून्य।

(2) फावड़ा/गेती

- मेड़ सुधार, नालियाँ बनाना, खरपतवार निकालना, मिट्टी ढीली करना।
- बाड़ी, पोषणवाड़ी और छोटे खेतों में अत्यंत उपयोगी।
- महिलाओं द्वारा सबसे अधिक उपयोग किया जाने वाला औजार।

(3) खुरपी

- किचन गार्डन, औषधीय बाड़ी और छोटे पौधों के लिए उपयोगी।
- खरपतवार प्रबंधन में सबसे प्रभावी।
- हल्की और सभी आयु के लोगों के लिए आसान।

(4) कुदाली

- कठोर और पथरीली भूमि में उपयोगी।
- जड़ोंवाली फसलों के लिए मिट्टी ढीली करने में सहायक।
- झाड़ियों और कठोर मिट्टी हटाने में प्रभावी।

(5) दरांती (हँसिया)

- गेहूँ, चना, सरसों जैसी फसलों की कटाई में उपयोग।
- चारे, पतियों और घास काटने में जरूरी।

(6) मोरी, टोकरियाँ और बाँस के औजार

- कटाई के बाद अनाज ले जाने, सुखाने और भंडारण में उपयोग।
- प्राकृतिक सामग्री से बनी—पर्यावरण अनुकूल और टिकाऊ।
- स्थानीय कारीगरों को रोजगार।

परंपरागत औजारों के प्रमुख लाभ

- 1. कम लागत और स्थानीय उपलब्धता**
 - बिना ईंधन, बिना भारी मशीनें।
 - स्थानीय स्तर पर निर्माण और मरम्मत संभव।

2. मिट्टी की उर्वरता सुरक्षित

- जैविक जीवन सुरक्षित — मिट्टी की सेहत बनी रहती है।

3. पर्यावरण अनुकूल

- कोई धुआँ नहीं, कोई प्रदूषण नहीं।
- जल, मिट्टी और वायु का प्राकृतिक संतुलन संरक्षित।

4. सामुदायिक सहयोग और संबंध मजबूत

- हलमा और सामूहिक श्रम की परंपरा औजारों पर आधारित।
- स्थानीय कारीगर समुदाय को रोजगार।

5. स्वास्थ्य और श्रम संतुलन

- श्रम आधारित खेती शरीर को सक्रिय व स्वस्थ रखती है। आदिवासी समाज की परंपरागत खेती केवल तकनीक नहीं, बल्कि जीवन पद्धति, संस्कृति व आत्मनिर्भरता की पहचान है। परंपरागत देशी बीज और खेती के औजार आज भी उतने ही उपयोगी, टिकाऊ और पर्यावरण अनुकूल हैं जितने सदियों पहले थे। इनके संरक्षण से न केवल धरती सुरक्षित रहती है, बल्कि किसान खुशहाल, समुदाय आत्मनिर्भर और अगली पीढ़ियाँ भी समृद्ध रहती हैं।

जमीन वहीं, सोच नई-बारजी भाई की कहानी

बोरपाड़ा, मध्य प्रदेश के रतलाम जिले के बाजना ब्लॉक में स्थित एक छोटा, आदिवासी बहुल गाँव है। यहाँ के अधिकांश परिवारों की आजीविका खेती, पशुपालन तथा मजदूरी पर आधारित है। गाँव में मुख्य रूप से मक्का, कपास, सोयाबीन और गेहूँ की खेती की जाती है। बारिश के मौसम में होने वाली इन फसलों के बाद, सिंचाई के लिए पानी की कमी के कारण किसानों को अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने हेतु अक्सर मजदूरी के लिए दूसरे राज्यों में पलायन करना पड़ता है। इसी कारण कई बार बारजी पिता मांगू और उनका परिवार भी पलायन के लिए मजबूर रहा है।

वाग्धारा संस्था द्वारा पिछले चार वर्षों से बाजना ब्लॉक के 100 गाँवों में सच्चा स्वराज, सच्ची खेती और सच्चा बचपन के विषयों पर जागरूकता और व्यवहार परिवर्तन के लिए कार्य किया जा रहा है। संस्था ग्राम स्तर पर बनाए गए ग्राम स्वराज समूह और सक्षम समूहों की मासिक बैठकों के माध्यम से सच्ची खेती, पशुपालन, स्थानीय संसाधनों का उपयोग, पलायन रोकथाम तथा अन्य स्थानीय और सामाजिक मुद्दों पर समुदाय के साथ संवाद करती है।

इन्हीं बैठकों के दौरान यह चर्चा सामने आई कि एक जैसी फसलें करने के कारण किसानों को सही मूल्य नहीं मिल पाता, जिससे उनकी आय कम हो जाती है। इसके परिणामस्वरूप परिवार की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उन्हें पलायन करना पड़ता है या कर्ज लेना पड़ता है। इस समस्या को समझते हुए संस्था के सहजकर्ताओं ने समूह के सदस्यों के साथ उपलब्ध संसाधनों के सही उपयोग, आय बढ़ाने के स्थायी तरीकों और विविध फसलों की खेती पर संवाद किया। ग्राम स्वराज समूह के सदस्य श्री बारजी पिता मांगू इस चर्चा से प्रेरित हुए। उन्होंने महसूस किया कि यदि खेती में विविधता लाई जाए तो बाजार की मांग के अनुसार बेहतर मूल्य प्राप्त हो सकता है। उन्होंने देखा कि कुछ किसान त्यौहारों के समय फूलों की खेती कर अच्छा मुनाफा कमा लेते हैं। इससे प्रेरित होकर उन्होंने गेंदे के फूल की खेती करने का निर्णय लिया। उन्होंने पहले अनुभवी किसानों और अपने आस पास के परिचित किसान से जानकारी जुटाई और फिर अपने लगभग आधे बीघा खेत में गेंदे के फूल की खेती शुरू की। कुछ ही समय में उनके खेत में सितंबर माह से फूल आने लगे। त्यौहारों के सीजन में गेंदे की बाजार में मांग बढ़ जाती है, जिसका लाभ बारजी भाई को मिला। बाजार में उन्हें 60 से 80 रुपये प्रति किलो के भाव में फूल बिके, जिससे उन्हें लगभग 40,000 रुपये की आमदनी हुई। यह आय उनके उनके आधे बीघे खेत में की गई सोयाबीन की खेती से होने वाली आय से कई गुना अधिक थी। इस अतिरिक्त आमदनी के कारण बारजी भाई को उस वर्ष मजदूरी के लिए पलायन नहीं करना पड़ा, जबकि इससे पहले वे हर साल मालवा क्षेत्र में सोयाबीन की कटाई के लिए पलायन करने जाते थे।

इस सफल अनुभव को साझा करते हुए बारजी पिता मांगू ने अन्य सदस्यों को भी सलाह दी कि खेतों में विविध फसलें उगानी चाहिए, जिससे जोखिम कम होगा और आय बढ़ेगी। इससे न केवल हमारी आय बढ़ेगी, बल्कि युवाओं का भी कृषि से जुड़ाव बना रहेगा और गाँव से पलायन की समस्या कम होगी। बारजी भाई इस पहल को आगे भी जारी रखना चाहते हैं। वे आने वाले समय में अपनी आवश्यकता की पूर्ति करने वाली फसल के आलावा अतिरिक्त जमीन गेंदे खेती व अन्य मोसमी फसल करने की योजना बना रहे हैं ताकि परिवार की स्थायी आय सुनिश्चित हो सके और उन्हें भविष्य में पलायन न करना पड़े।



अमलतास : सुंदरता, संस्कृति और औषधीय गुणों से भरपूर प्रकृति का अनमोल उपहार



गर्मियों के मौसम में किसी भी पेड़ पर यदि सुनहरी झरना—सी चमकती पीली फूलों की मालाएँ दिखाई दें, तो समझिए कि वह अमलतास है, वह वृक्ष जिसे भारत ही नहीं, पूरे दक्षिण एशिया में सौंदर्य, स्वास्थ्य और संस्कृति का प्रतीक माना जाता है। अंग्रेजी में इसे गोल्डन शावर ट्री और आयुर्वेद में ‘आरग्वध’ या ‘रोगनाशक’ कहा गया है, जिसका अर्थ है— रोगों का नाश करने वाला वृक्ष।

यह पेड़ जितना सुंदर है, उतना ही उपयोगी और औषधीय गुणों से भरपूर भी है। आदिवासी समुदायों के जीवन, संस्कृति, भोजन और पारंपरिक उपचार पद्धतियों में

इसका विशेष स्थान रहा है।

धार्मिक, सांस्कृतिक और सामाजिक महत्व

- पवित्र वृक्ष** : हिंदू और बौद्ध परंपराओं में अमलतास को शुभ और पवित्र माना जाता है। कई धार्मिक अनुष्ठानों में इसके फूलों का प्रयोग किया जाता है।
- राष्ट्रीय गौरव** : अमलतास का चमकीला पीला फूल थाईलैंड का राष्ट्रीय फूल है। भारत में भी इसे केरल राज्य का राजकीय फूल घोषित किया गया है।
- प्राकृतिक सजावट** : गर्मियों में इसका पूरा वृक्ष सोने की माला जैसा लगता है, जो पार्कों, सड़क किनारों और बाग-बगीचों की सुंदरता कई गुना बढ़ा देता है।
- आदिवासी लोकज्ञान** : आदिवासी समुदाय सदियों से इसके पत्ते, छाल, फूल और फल को उपचार, भोजन और कई घरेलू उपयोगों के लिए अपनाते आए हैं।

औषधीय गुण : एक ही पेड़, सैकड़ों उपचार

अमलतास का हर हिस्सा—जड़, छाल, पत्ते, फूल और फल—प्राकृतिक औषधालय की तरह काम करता है—

- कब्ज और पाचन** : इसके फल का गूदा एक प्रभावी और सुरक्षित प्राकृतिक रेचक है, जो कब्ज, पेट की गर्मी और पाचन समस्याओं में राहत देता है।
- त्वचा रोगों में लाभकारी** : पत्तों का लेप खाज—खुजली, दाद, एक्जिमा और अन्य त्वचा संक्रमणों में उपयोग किया जाता है।
- सूजन और बुखार** : जड़ और पत्तों का काढ़ा शरीर की सूजन कम करने और तेज बुखार को नियंत्रित करने में सहायक है।

- अन्य रोगों में उपयोग** : दमा (अस्थमा), मधुमेह, यकृत व हृदय रोग, घाव भरने में।
- एंटीबैक्टीरियल व एंटीफंगल गुण** : अमलतास में पाए जाने वाले प्राकृतिक तत्व शरीर को संक्रमणों से बचाने में मदद करते हैं।

पोषण और खाद्य उपयोग

औषधियों के साथ—साथ यह कई समुदायों के भोजन में भी खास स्थान रखता है—

- फूलों का उपयोग** : उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश और छत्तीसगढ़ के आदिवासी समुदाय अमलतास की खट्टी—मीठी पंखुड़ियों से चटनी व सब्जी बनाते हैं।
- पत्तों का सेवन** : कई क्षेत्रों में इसके कोमल पत्ते सब्जी के रूप में पकाए जाते हैं, जो पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।

अमलतास के उपयोग की विधियाँ

अमलतास का उपयोग कई तरीकों से किया जा सकता है, जैसे कि कब्ज के लिए फल के गूँदे का सेवन, त्वचा की समस्याओं के लिए पत्तियों का लेप, या श्वसन संबंधी विकारों के लिए काढ़ा बनाकर। आप अमलतास के गूँदे को रात भर पानी में भिगोकर सुबह छानकर पी सकते हैं, पत्तियों और गूँदे को पीसकर प्रभावित जगह पर लगा सकते हैं, या ताजी पत्तियों को उबालकर चाय बना सकते हैं।

● पाचन और कब्ज के लिए :

- फलों के गूँदे को रात भर पानी में भिगोकर सुबह छानकर पी लें।
- 1—2 चम्मच गूँदे को गर्म पानी में मिलाकर रात के खाने के बाद पिएं।
- हल्के विरेचक प्रभाव के लिए गूँदे को थोड़ी मात्रा में शहद के साथ मिला सकते हैं।

● त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए :

- पत्तियों का पेस्ट बनाएं, आधा से एक चम्मच पेस्ट शहद के साथ मिलाकर प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं और 4—6 घंटे बाद धो लें।
- त्वचा की समस्याओं से राहत के लिए पत्तियां या गूदे का लेप लगाएं।
- पेट पर स्ट्रैचमार्क्स के लिए पत्तियों को दूध में पीसकर लेप लगाएं।

काढ़ा बनाने के लिए :

- फूलों या छाल को पानी में उबालकर, छानकर चाय के रूप में पिएं।
- पेट की सफाई के लिए, अमलतास के गूँदे को पानी में उबालकर छान लें। स्वाद के लिए नींबू पानी और शहद मिलाएं।
- श्वास संबंधी विकारों के लिए तने का गूदा उबालकर उसका काढ़ा बनाकर सुबह—शाम सेवन करें।

अन्य उपयोग :

- अमलतास की ताजी पत्तियों को पीसकर उसका रस निकाल कर पी सकते हैं।
- सुखी हुई पत्तियों का पाउडर बनाकर पानी या दूध में मिलाकर पी सकते हैं।
- जोड़ों के दर्द और सूजन के लिए अमलतास के तेल से मालिश करें।



पर्यावरणीय योगदान

जलवायु अनुकूल वृक्ष : सूखे और गर्मी में भी आसानी से पनप जाता है, इसलिए यह जलवायु परिवर्तन के दौर में महत्वपूर्ण प्रजाति है।

●**परागण में सहायक** : इसके पुष्प मधुमक्खियों और पक्षियों को आकर्षित करते हैं, जिससे प्राकृतिक परागण को बढ़ावा मिलता है।

●**पर्यावरण सौंदर्य** : पूरे पेड़ पर लटके सुनहरे पुष्प किसी भी वातावरण को मनमोहक बना देते हैं।

सांस्कृतिक और साहित्यिक प्रेरणा

अमलतास की अदभुत सुंदरता और औषधीय गुणों का वर्णन प्राचीन साहित्य, लोककथाओं और कविताओं में मिलता है। आयुर्वेद में इसे **“राजवृक्ष”** माना गया है और पारंपरिक चिकित्सा में इसका महत्व आज भी बरकरार है।

समापन

अमलतास केवल एक वृक्ष नहीं, बल्कि प्रकृति का वह अनमोल उपहार है जो सुंदरता, स्वास्थ्य, पोषण, और पर्यावरण संरक्षण — चारों दिशाओं से मानव जीवन को समृद्ध करता है। आधुनिक विज्ञान और पारंपरिक ज्ञान दोनों ही इस बात को स्वीकार करते हैं कि अमलतास का स्थान प्राकृतिक औषधियों में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

यदि हम इसका संरक्षण करें और इसके महत्व को पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ाएँ, तो यह वृक्ष आने वाले वर्षों में भी हमारे स्वास्थ्य और पर्यावरण दोनों की रक्षा करता रहेगा।



खेल-खेल में सीख : आदिवासी क्षेत्र के बच्चों का अपनी मिट्टी से जुड़ाव (एक समुदाय-केंद्रित दृष्टिकोण)

भारत के आदिवासी क्षेत्र अपनी समृद्ध प्रकृति, परंपराओं, लोक—कला, गीत, नृत्य और सामुदायिक जीवन के कारण विशिष्ट पहचान रखते हैं। इन क्षेत्रों की मिट्टी में सिर्फ भोजन ही नहीं उगता, बल्कि जीवन जीने की एक अनूठी शैली, सदियों की ज्ञान—परंपरा और प्रकृति की गोद में पली—बढ़ी मान्यताएं भी फलती—फूलती हैं। परंतु आज की शिक्षा व्यवस्था और सामाजिक बदलावों ने बच्चों को धीरे—धीरे इस स्थानीय ज्ञान, लोक—कौशल और अपनी भूमि से दूर कर दिया है। ऐसे समय में “खेल—खेल में सीख” की पद्धति बच्चों को फिर से अपनी जड़ों—अपनी मिट्टी, भाषा, संस्कृति और पहचान—से जोड़ने का सशक्त माध्यम बन सकती है। खेलों के माध्यम से आदिवासी क्षेत्र के बच्चों को किस प्रकार से अपनी मिट्टी और संस्कृति से पुनः जोड़ा जा सकता है।

1. आदिवासी बच्चे और मिट्टी के साथ उनका रिश्ता : पहचान का आधार

इस क्षेत्र में बच्चे और वयस्क सभी का मिट्टी के साथ गहरा जुड़ाव रहा है, आदिवासी समाज में मिट्टी सिर्फ जमीन नहीं बल्कि जीवन होती है। यहाँ पर मिट्टी पूजा का हिस्सा है, फसलों और जंगलों से ही क्षेत्र में लोगों की आजीविका जुड़ी है, यहाँ की संस्कृति के अनुसार गीत, नृत्य और त्योहारों में धरती माता का आभार व्यक्त किया जाता है और बचपन से ही बच्चे मिट्टी, जंगल, नदी, पहाड़ और पशु—पक्षियों के साथ जुड़कर बड़े होते हैं। आधुनिक शिक्षा बच्चों को पुस्तकों के ज्ञान से तो जोड़ती है, पर उनकी स्थानीय समझ—फूल—पत्तों की पहचान, मौसम की जानकारी, खेत—जंगल के कौशल, पारम्परिक स्थानीय गीतों और कहानियों से—दूर कर रही है। यदि शिक्षा में स्थानीय खेल, लोक—कौशल और प्राकृतिक अनुभव शामिल हों, तो बच्चे फिर से महसूस कर सकते हैं कि उनकी मिट्टी ही उनकी पहचान और ऊर्जा का स्रोत है।

2. खेल—खेल में बच्चों को सीखने की आवश्यकता—

आदिवासी क्षेत्र में बच्चे सीखने के लिए अधिक व्यावहारिक, स्पर्श आधारित, समूह—केंद्रित और अनुभवात्मक पद्धति को पसंद करते हैं। ये बच्चे देखकर और स्वयं अनुभव करके सीखते हैं। प्राकृतिक संसाधनों से अपने आप भी खेल बनाते हैं। अपने समुदाय और परिवार में बड़े—बुजुर्गों के सानिध्य में रहकर विभिन्न प्रकार की कहानियाँ सुनते हैं और कहानियाँ से ज्ञान प्राप्त करते हैं। ये बच्चे समूह में खेल और गतिविधियों का आयोजन करना पसंद करते हैं और इन्ही के माध्यम से नेतृत्व कौशल का विकास भी करते हैं। खेल—आधारित गतिविधियाँ बच्चे को यह महसूस कराती हैं कि सीखना कोई बोझ नहीं, बल्कि रोजमर्रा और दैनिक जीवन का हिस्सा है। पारंपरिक कक्षा—आधारित शिक्षण इन बच्चों के स्वभाव से मेल नहीं खाती।

3. खेल के माध्यम से बच्चों के सीखने के मूल सिद्धांत को भी समझा जा सकता है

खुले वातावरण जैसे जंगल, नदी और तालाब का किनारा, खेत आदि ऐसी जगहें हैं जहाँ बच्चे स्वाभाविक रूप से जुड़ते हैं और अपने स्वभाव के अनुसार खेल और गतिविधियों का आयोजन करते हैं। यहाँ पर बच्चों को स्थानीय संसाधन जैसे लकड़ी, पत्ते, पत्थर, बीज, मिट्टी आदि सहज ही प्राप्त हो जाते हैं और इनको काम में लेकर अलग अलग प्रकार से खेल बनाकर खेलते रहते हैं। इनमें कुछ खेल बच्चे अकेले—अकेले खेलते हैं लेकिन ऐसे खेल कम ही होते हैं। उन्हें आनंद तब प्राप्त होता है जब वे सामूहिक रूप से अपनी हम उम्र बच्चों के साथ मिलकर खेलते हैं समूह में खेले गए खेलों से बच्चों को सामूहिकता, सहयोग, नेतृत्व का विकास करने के अवसर प्राप्त होते हैं।[करके सीखने की पद्धति को अपनाते हुए जो खेल बच्चे खेलते हैं इन खेलों के जरिये बच्चों की गणित, भाषा, विज्ञान, पर्यावरण की समझ बढ़ती है। खेलों में स्थानीय भाषा और बोली का उपयोग सहज ही भाषाई सम्मान को भी बढ़ावा देता है। बुजुर्गों के पास ज्ञान का एक बड़ा भण्डार होता है और यह आवश्यक है कि इस ज्ञान को अगली पीढ़ी अर्थात बच्चों तक पहुँचाया जाए स्थानीय लोक कहानियाँ, लोक गीत और परंपराओं



का उपयोग करके ज्ञान का हस्तांतरण आसानी से किया जा सकता है।

4. अपनी मिट्टी से जुड़ाव बढ़ाने वाले स्थानीय खेल

4.1. बीजों के खेल — पहाड़ों और जंगलों में मिलने वाले बीजों—बेर, महुआ, सीताफल, रतनजोत आदि को बच्चे आसानी से पहचानते हैं। इन बीजों के माध्यम से बच्चे बीज गिनने का खेल खेल सकते हैं जो कि बच्चों की गणित और मानसिक गणनाको मजबूत बनाए जाने में सहयोग कर सकता है। इन्हीं बीजों से पैटर्न बनाना सीखकर बच्चों की आकृति और पैटर्न की समझ का विकास किया जा सकता है और अलग अलग तरह के बीजों को मिलाकर देने से जब बच्चे बीज छांटने का खेल खेलेंगे तो निश्चित ही उनकी विज्ञान और वर्गीकरण करने की समझ का विकास संभव हो सकेगा साथ ही इससे बच्चे बीजों की विविधता, खेत—जंगल के महत्व को भी सहज ही समझ सकेंगे।

4.2. मिट्टी के खेल— मिट्टी से विभिन्न प्रकार की आकृतियाँ बनाना बच्चों के प्रिय खेलों में से एक खेल होता है। इस प्रकार से आकृतियाँ बनाये जाने की प्रक्रिया में वयस्कों के निर्देशों को शामिल करते हुए बच्चों को जानवरों की पहचान, स्थानीय घरों की संरचना, खेती के उपकरण, त्योहारों की सामग्री आदि के बारे में सिखाया जा सकता है। सीखने की इस प्रक्रिया के दौरान सहज रूप से बच्चों की रचनात्मक सोच, सूक्ष्म मोटर स्किल और सांस्कृतिक पहचान को मजबूत किया जा सकता है।

4.3. छलांग, दौड़ और पकड़म—पकड़ाई खेल जंगलों की खुली हवा में खेले जाने वाले ये ऐसे खेल हैं जो बच्चों की शारीरिक स्फूर्ति, टीम स्पिरिट, निर्णय क्षमता, और समूह नेतृत्व को मजबूत करते हैं और साथ ही ये खेल बच्चों को प्रकृति से गहराई से जोड़ते हैं।

4.4. लोक—गीत और ताल—नृत्य आधारित खेल— आदिवासी समुदाय की पहचान इनके लोक गीत और नृत्य के माध्यम से बच्चों को अपनी भाषा की ध्वनि संरचना, ताल, लय और सामुदायिक एकता को बेहतर तरीके से सिखाया और समझाया जा सकता है।

5. घरातल से जुड़े अनुभव और समुदाय की भूमिका

5.1. दादी—नानी और बुजुर्ग ज्ञान के संरक्षक — आदिवासी क्षेत्रों में दाता—दादी बच्चों को कहानियाँ, पहेलियाँ, जंगल की पहचान और मूल्य आधारित शिक्षा देते हैं। “दादी—नानी कहानी दिवस” “लोक—खेल सीखो” “गांव की यादें—बच्चों की आवाज” आदि कुछ खेल और गतिविधियाँ हैं जिनका आयोजन हमारे ग्राम स्तर के संगठन कर सकते हैं ताकि बच्चों के बालमन का विकास सहज तरीके से किया जा सके।

5.2. युवा स्वयंसेवकों की भूमिका— गांव के युवा पारंपरिक खेलों को खोजकर बच्चों के साथ खेलें इस प्रकार से परम्परागत खेलों को पुनर्जीवित किया जा सकता है। और साथ ही इस प्रकार के खेलों का दस्तावेजीकरण करना, बच्चों के लिए अभ्यास सत्र का आयोजन करना या सामुदायिक खेल मेले का आयोजन भी किया जा सकता है। युवा शक्ति का इस प्रकार से जुड़ाव किये जाने से युवाओं की नेतृत्व क्षमता भी बढ़ती है।

5.3. माता—पिता का जुड़ाव— जब माता—पिता बच्चों को खेलते हुए सीखते देखते हैं, तो वे शिक्षा को बोझ नहीं समझते, बल्कि खुशी मानते हैं। स्वयं माता पिता भी बच्चों के सीखने की इस प्रक्रिया का हिस्सा बन कर बच्चों को खेत—खलिहान में सीख दे सकते हैं। इस प्रकार की समझ को विकसित करने के लिए बच्चों को घर पर मिट्टी के खेल खिलाये जा सकते हैं और जंगल में पहचान भ्रमण का भी आयोजन किया जा सकता है। इस प्रकार के अवसर प्राप्त होने से बच्चों का अनुभव और गहरा होता है। और अपने ही माता—पिता के साथ रहने से बच्चों को सुरक्षा महसूस होती है और निश्चित होकर बच्चों के लिए सहज रूप से अपने व्यक्तित्व का विकास करने के अवसर हो सकते हैं।

6. स्कूलों में खेल—आधारित शिक्षण को लागू किया जाना आवश्यक है

6.1. सुबह के 20 मिनट ‘मिट्टी समय’— इस समय में शिक्षक द्वारा बच्चों के

साथ मिलकर बीज इकट्ठा करना, पौधों की देखभाल करना, मौसम की पहचान और मिट्टी की बनावट सीखना आदि कार्य तय किये जा सकते हैं।

6.2. स्थानीय खेलों पर आधारित पाठ योजनाएं— इस प्रकार के आयोजन उदाहरण के लिए गणित शिक्षण के लिए बीजों के खेल, पर्यावरण विज्ञान पर समझ बनाये जाने के लिए पत्तों की पहचान और कला एवं भाषा के विकास के लिए मिट्टी के खिलौने बनाने की गतिविधियाँ का आयोजन किया जा सकता है।

6.3. प्राकृतिक कक्षा— शिक्षक द्वारा अपने विद्यालय के बंद कक्षा कक्ष से बाहर निकलकर पेड़ की छांव में, नदी या तालाब के किनारे, और जंगल के मार्गों पर बच्चों के सीखने की प्रक्रियाओं का आयोजन कर।

6.4. खेल और भाषा सीख—बच्चों के साथ खेल और गतिविधियों का आयोजन करने में उनकी मातृभाषा का उपयोग करने से बच्चों की भाषा स्वाभाविक रूप से विकसित होती है। फिर धीरे—धीरे हिंदी और अंग्रेजी सीखने की ओर आगे बढ़ा जा सकता है।

7. खेलों का बच्चों के सर्वांगीण विकास पर प्रभाव

7.1. शारीरिक विकास— बच्चों का संतुलन, गति, लचीलापन और शरीर के विभिन्न हिस्सों का समन्वय जैसे आँख और हाथ का समन्वय, कान और हाथ का समन्वय आदि को विकसित किया जा सकता है।

7.2. मानसिक विकास—बच्चों की आयु के अनुरूप समस्याओं का सामना करना और उनके समाधान भी स्वयं निकालना उन्हें समस्या समाधान सोच के विकास की ओर आगे बढ़ाती है साथ ही इन खेलों में बच्चों को पैटर्न की पहचान, तर्क शक्ति को मजबूत करने और निर्णय क्षमता को बेहतर करने के अवसर भी प्राप्त होते हैं।

7.3. सामाजिक विकास—मिलकर खेले जाने खेलों में बच्चे आनंद के साथ सहयोग करना, टीम वर्क, संघर्ष समाधान और नेतृत्व करने की क्षमताओं का विकास कर लेते हैं।

7.4. भावनात्मक विकास—जीवन में सहज ही आगे बढ़ने के लिए भावनात्मक विकास पर ध्यान देना भी आवश्यक है। बच्चों के साथ जब खेल और गतिविधियों का आयोजन किया जाता है तब उनके आत्मविश्वास को बढ़ावा, अपने समुदाय पर गर्व के साथ ही अपनी स्वयं की पहचान की समझ को समझने के अवसर भी दिए जाते हैं।

8. आदिवासी संस्कृति बचाए रखने में खेलों की भूमिका

आज वैश्वीकरण और मोबाइल की दुनिया में कई पारंपरिक चीजें खोती जा रही हैं। लेकिन खेल ही एक ऐसा माध्यम है जो कि गीत—नृत्य, खेत—जंगल की समझ, त्योहार, सामाजिक रिश्ते आदि सबको जीवित रखते हैं। खेलों के माध्यम से बच्चों को इस प्रश्न का जवाब मिलता है कि हम कौन हैं ?

खेल—खेल में मिट्टी से जुड़कर ही

बच्चों का भविष्य मजबूत : जब बच्चे अपनी मिट्टी, संस्कृति और पर्यावरण से जुड़े होते हैं, तभी वे अपनी जड़ों के साथ आगे बढ़ते हैं। खेल इस जुड़ाव का सबसे सशक्त माध्यम है— न कोई किताबों का बोझ, न कोई तनाव, सिर्फ आनंद, सीख और पहचान। आदिवासी क्षेत्रों में खेल— आधारित सीख न केवल बच्चों की शिक्षा को जीवंत बनाती है, बल्कि उन्हें अपने समुदाय, अपने जंगल, अपने खेत और अपनी संस्कृति से जोड़े रखती है। यही जुड़ाव आने वाली पीढ़ियों की सबसे बड़ी पूंजी है।



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**

.....

