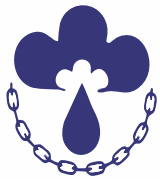


VAAGDHARA



जनवरी 2026



VAAGDHARA



सम्मानীয় किसान भाई—बहनॉ संगठन के साथियों, मेरे स्वराज मित्रॉ, स्वयं सेवकॉ तथा प्यारे बच्चों, जय गुरु!

हमारा नववर्ष “अंग्रेजी वर्ष 2026” आरंभ हो रहा है। इस अवसर पर आप सभी को ढेरों शुभकामनाएँ। हमारे लिए मकर संक्रांति (सकरात) से एक नया दौर शुरू होता है। यह बदलता हुआ समय हमारी खेती, हमारी जीवनचर्या और हमारे मौसम— सबको प्रभावित करता है। नए दौर के लिए भी आप सभी को हार्दिक

शुभकामनाएँ।

हर महीने हम अलग-अलग विषयों के साथ इस पत्रिका के माध्यम से आपसे रूबरू होते हैं। यह सिलसिला माह भर की चर्चाओं, अनुभवों और उन सीखों से आप तक पहुँचाने का प्रयास है, जो हमारे जीवन के लिए महत्वपूर्ण हैं—जो हमने सीखा, जाना और महसूस किया। जब मैं दुनिया के अलग-अलग हिस्सों में जाता हूँ, तो कई बार मुझे गर्व होता है कि हमारे क्षेत्र में हम अपनी खाद्य संस्कृति, कृषि संस्कृति और जीवनशैली को कितनी अच्छी तरह संजोकर रखे हुए हैं, और किस प्रकार हम अपेक्षाकृत सुखी और चिंतामुक्त जीवन जी रहे हैं। लेकिन इसके साथ — साथ कई बार यह एहसास भी होता है कि कहीं न कहीं हमने कुछ खोया भी है।

गत माह मुझे कई क्षेत्रों में जाने का अवसर मिला। वहाँ घने जंगल, लंबे समय बाद बिना बिजली, बिना फोन और बिना सड़कों के भी एक सुखी और खुशहाल समाज देखने को मिला। चर्चाओं के दौरान लोगों ने बताया कि किस प्रकार समुदाय अपनी आवश्यकताओं को स्वयं पूरा करता है— कैसे वे अपने प्राकृतिक संसाधनों, जंगलों, नालों और यहाँ तक कि अपने त्योहारों का भी सामूहिक प्रबंधन करते हैं। जब यह बताया गया कि गाँव में बिजली नहीं है, लेकिन पूरे गाँव का सौर ऊर्जा से विद्युतीकरण किया गया है, तो यह जानकर बहुत अच्छा लगा। गाँव के लोगों ने आपसी सहमति से नियम बनाए हैं—कितनी बिजली उपयोग पर कितना योगदान देना है। वे सामूहिक रूप से खरीदारी करते हैं, खेती की सामूहिक पहचान बनाते हैं और मिलकर निर्णय लेते हैं।

सबसे अच्छी बात यह लगी कि वे साल में एक दिन “गाँव का दिन” मनाते हैं। इस दिन गाँव की परंपराएँ और इतिहास नई पीढ़ी के सामने रखा जाता है। जो लोग सरकारी नौकरी या काम के कारण बाहर रहते हैं, उन्हें बुलाकर सम्मानित किया जाता है। साथ ही यह चर्चा होती है कि गाँव को कैसे और अधिक सशक्त, मजबूत और आत्मनिर्भर बनाया जाए। इस पूरी प्रक्रिया में युवा बढ़-चढ़कर भाग लेते हैं। चर्चा के दौरान जब मैंने पूछा कि क्या आपको अपने गाँव की सीमाएँ पता है, तो उत्तर मिला—हाँ, हमें पता है। वे तकनीक का भी उपयोग कर रहे थे—गाँव का सीमांकन, परंपरागत क्षेत्रों के नाम, गाँव में मौजूद पेड़ों की संख्या और प्रकार, वनस्पतियों की विविधता—सबका दस्तावेजीकरण किया गया था। यह भी समझ थी कि कौन-से पेड़ और संसाधन आजीविका में कैसे सहायक हो सकते हैं, पानी का संरक्षण कैसे किया जाए, खेती को कैसे मजबूत किया जाए और सब्जियों के मामले में आत्मनिर्भर कैसे बना जाए। इन सभी विषयों ने उस गाँव में बिताए गए दो घंटों में मुझे मंत्रमुग्ध कर दिया। यह देखकर एक अलग ही खुशी का अनुभव हुआ कि किस प्रकार गाँव के युवा अपने इतिहास, संस्कृति और बुजुर्गों की सीख को सहेजते हुए आने वाली पीढ़ियों तक पहुँचा रहे हैं, और किस तरह बहनें गाँव के जीवन में सक्रिय भागीदारी निभा रही हैं।

एक अन्य गाँव में यह बताया गया कि वे साल में एक बार पारंपरिक खाद्य पदार्थों की प्रतियोगिता आयोजित करते हैं, जिसमें सभी माताएँ—बहनें अपने-अपने व्यंजन बनाकर लाती हैं। इससे यह समझ बनती है कि हमारे क्षेत्र में कितनी तरह की सब्जियाँ, रोटियाँ और मिठाइयाँ हैं। इस प्रक्रिया से कई खोई हुई परंपराएँ फिर से जीवित होती हैं, और यह भी समझ आता है कि ये खाद्य परंपराएँ हमारे स्वास्थ्य के लिए कितनी उपयोगी हैं—जिसे बुजुर्ग लोग विस्तार से समझाते हैं। इन दोनों संवादों ने मुझे यह गहराई से महसूस कराया कि हमें अपनी परंपराओं और तौर-तरीकों को आने वाली पीढ़ियों के साथ मजबूती से जोड़ने के लिए लगातार प्रयास करना चाहिए। इस पत्रिका को पढ़ने वाला हर पाठक यह सोचे कि वह अपने गाँव के लिए क्या कर सकता है—अपने गाँव का इतिहास खोजे और उस इतिहास के साथ गाँव के सम्मान को पुनः स्थापित करने का प्रयास करे। यही हमारे लिए महत्वपूर्ण है। यही हमारी सुरक्षा है और यही हमारी पहचान है। अंत में जैसा कि मैं हर माह आपसे कहता हूँ, फिर से आग्रह करता हूँ कि इस पत्रिका को केवल स्वयं तक सीमित न रखें। इसे अधिक से अधिक गाँवों, समाज व साथियों तक पहुँचाएँ। **यही हमारे स्वराज का आधार है और यही हमारी सुरक्षा की बुनियाद है।**

धन्यवाद !!!

जय स्वराज

आपका अपना
जयेश जोशी



देश के ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी ऊर्जा की कमी एक बड़ी चुनौती बनी हुई है—चाहे वह घर की रोशनी हो, खेती—किसानी के लिए बिजली, आजीविका से जुड़ी मशीनें, या बच्चों की पढ़ाई के लिए आवश्यक ऊर्जा। ऐसे समय में “ऊर्जा स्वराज”—अर्थात् ऊर्जा में आत्मनिर्भरता—गाँवों को एक नई

दिशा दिखाता है, जहाँ ऊर्जा का उत्पादन, प्रबंधन और उपयोग गाँव के स्वयं के हाथ में होता है।

ऊर्जा स्वराज का सरल अर्थ है— “ऊर्जा हम स्वयं पैदा करें, स्वयं उपयोग करें और ऊर्जा को व्यर्थ न होने दें।” यह केवल बिजली की उपलब्धता तक सीमित नहीं है, बल्कि आय, आजीविका, शिक्षा, स्वास्थ्य और पर्यावरण—सभी क्षेत्रों में सकारात्मक बदलाव लाने की क्षमता रखता है।

भारत की बदलती ऊर्जा तस्वीर : गाँव भी अब पीछे नहीं

पिछले कुछ वर्षों में भारत ने नवीकरणीय ऊर्जा के क्षेत्र में बड़ी छलांग लगाई है। अप्रैल 2025 तक देश में कुल 231.81 गीगावाट नवीकरणीय ऊर्जा स्थापित हो चुकी है, जिसमें से 107.95 गीगावाट सिर्फ सौर ऊर्जा है। यह केवल आंकड़े नहीं, यह अवसर हैं। इसका अर्थ है कि ऊर्जा अब शहरों की चीज नहीं रही। गाँव, किसान और आदिवासी इलाके भी इसकी अगुवाई कर सकते हैं।

गाँवों में ऊर्जा की वर्तमान स्थिति

- कई गाँवों में बिजली कटौती आम है।
- डीजल पर निर्भरता महंगी भी है और पर्यावरण को नुकसान पहुँचाती है।
- सिंचाई पंप, आटा चक्की, शीत भंडारण, बुनाई, खाद्य प्रसंस्करण—इन सबके लिए स्थायी बिजली नहीं मिल पाती।
- कई परिवार आज भी मिट्टी के तेल या असुरक्षित वायरिंग से रोशनी करते हैं। इसलिए ऊर्जा में आत्मनिर्भरता आज की सबसे बड़ी आवश्यकता बन चुकी है।

ऊर्जा स्वराज क्यों जरूरी है? गाँव की नजर से समझें

1. बिजली का खर्च कम होना

एक बार सोलर सिस्टम लग जाए, तो बिजली बिल लगभग खत्म। कई गाँवों में परिवार हर महीने 300–600 रुपये सिर्फ रोशनी और पंखे पर खर्च करते हैं — ऊर्जा स्वराज उन्हें इस बोझ से मुक्त कर सकता है।

2. खेती की लागत में बड़ी बचत

डीजल पंप किसान की जेब खाली कर देते हैं। सौर पंप लगने पर —

- डीजल खर्च शून्य
- पानी समय पर
- रात-दिन सिंचाई की सुविधा

3. महिलाओं और युवाओं को रोजगार

अगर गाँव की महिला सिलाई मशीन चलाए, मसाले पीसे, खाद्य प्रसंस्करण करे और बिजली हमेशा उपलब्ध हो तो उसकी आय और आत्मनिर्भरता दोनों बढ़ती हैं।

4. पर्यावरण और स्वास्थ्य दोनों सुरक्षित

मिट्टी का तेल या धुएँ वाली लाइटों का उपयोग कम होगा। बच्चों और महिलाओं को स्वेच्छ हवा मिलेगी। जीवाश्म ईंधन पर निर्भरता घटती है, कार्बन उत्सर्जन कम होता है।

5. बच्चों की पढ़ाई

विश्वसनीय रोशनी बच्चों की शिक्षा को नई दिशा देती है।

ऊर्जा स्वराज कैसे हासिल करें?

ऊर्जा स्वराज कोई एक तकनीक नहीं, बल्कि ऊर्जा का संपूर्ण, स्थानीयकरण आधारित मॉडल है।

ऊर्जा उत्पादन+ऊर्जा प्रबंधन+ऊर्जा बचत

1. ऊर्जा का स्थानीय उत्पादन

(क) घरेलू स्तर पर सोलर ऊर्जा

- प्रत्येक घर में छोटे सोलर प्लांट या सोलर लैंप
- मोबाइल चार्जिंग, पंखा, बल्ब, रेडियो आदि चलाने में सक्षम
- महिलाओं की शाम की गतिविधियाँ सुरक्षित

(ख) सामुदायिक स्तर पर ऊर्जा उत्पादन

- गाँव स्तर पर सोलर मिनी—ग्रिड
 - ✦ इससे 10–30 परिवारों को एक साथ बिजली
 - ✦ सामूहिक आजीविका इकाइयाँ चल सकती हैं, जैसे — सोलर कोल्ड स्टोरेज, दाल मिल, मसाला ग्राइंडर, दूध चिलिंग यूनिट, बुनाई/सिलाई केंद्र, पतल—दोना निर्माण इकाई आदि।

(ग) कृषि के लिए ऊर्जा

- सोलर पंप
- बैटरी आधारित कृषि मोटर
- सौर ड्रायर से फसल का वैल्यू एडिशन

2. ऊर्जा का उचित उपयोग

ऊर्जा जितनी पैदा करनी है, उतनी ही बचानी भी है।



- एलईडी बल्ब ही उपयोग करें जिससे 80 प्रतिशत ऊर्जा बचत।
- दिन के समय प्राकृतिक रोशनी का अधिकतम उपयोग।
- कृषि में समयबद्ध सिंचाई, ताकि ऊर्जा की खपत कम हो।
- अग्रिवोल्टाइक्स, यानी सौर पैनल, फसल उत्पादन एक साथ।
- सामुदायिक मिनी—ग्रिड में “लोड मैनेजमेंट”— अधिक जरूरत के समय में प्राथमिकता के आधार पर बिजली आपूर्ति।

3. ऊर्जा की बचत

- ऊर्जा—कुशल पंखे, कुकर, चूल्हे अपनाएँ।
- बायोगैस प्लांट लगाने से रसोई गैस खर्च घटता है, खेत को जैविक खाद मिलती है।
- ऊर्जा नालियों (लीकेज) को पहचानकर बिजली व्यर्थ नहीं होने देना।

स्थानीय स्तर पर ऊर्जा स्वराज के व्यवहारिक उपाय

(क) सौर आजीविका मॉडल

- सोलर शहद प्रसंस्करण
- सोलर ड्रायर से सब्जी/फल सुखाना
- सोलर चरखा/करघा
- सोलर सिलाई केंद्र

(ख) ग्राम ऊर्जा समिति

- गाँव के युवाओं को “सोलर फ्रेंड” बनाना
- सिस्टम की मरम्मत और देखभाल गाँव में ही
- ऊर्जा शुल्क गाँव में ही उपयोग—नई ऊर्जा इकाइयाँ लगाने में

(ग) स्कूल ऊर्जा अभियान

- हर छात्र “ऊर्जा बचत दूत”
- स्कूल में सोलर सिस्टम
- ऊर्जा पर चित्रकला/निबंध प्रतियोगिताएँ

ऊर्जा स्वराज को बढ़ावा देने वाली सरकारी योजनाएँ

योजना	लाभ	पात्रता
कुसुम योजना	सोलर पंप व सोलर कृषि संयंत्र पर सब्सिडी	किसान
प्रधानमंत्री ग्रामीण आजीविका मिशन	महिलाओं को सोलर आधारित उद्यम हेतु सहायता	SHG समूह
MNRE सौर गृह योजना	घरेलू सोलर प्लांट पर अनुदान	ग्रामीण परिवार
SURYAMITRA प्रशिक्षण	युवाओं को सौर तकनीशियन प्रशिक्षण	18–35 वर्ष के युवक/युवतियाँ

गाँव के लिए ऊर्जा स्वराज के पाँच मंत्र

- ऊर्जा का उपादन गाँव में — खर्च कम, आमदनी ज्यादा
- ऊर्जा का उपयोग सोच—समझकर — जितनी जरूरत, उतना ही उपयोग
- ऊर्जा की बचत — हर घर म एलईडी, कुशल उपकरण
- सामुदायिक ऊर्जा मॉडल — मिलकर चलाएँ, मिलकर बढ़ें
- प्रकृति के साथ तालमेल — सौर, बायोगैस, पवन जैसी स्वेच्छ ऊर्जा अपनाएँ

अंत में ऊर्जा स्वराज — एक तकनीक नहीं, आत्मनिर्भरता की दिशा है।

“ऊर्जा कर आजादी ही वास्तविक आजादी है। “जब गाँव अपने लिए ऊर्जा खुद तैयार करेगा, तो गाँव मजबूत होगा, किसान समृद्ध होंगे, महिलाएँ आत्मनिर्भर होंगी, और भविष्य की पीढ़ियाँ सुरक्षित रहेंगी।

ऊर्जा स्वराज गाँव की शक्ति है— आओ इसे अपनाएँ, फैलाएँ और स्थायी विकास की नई कहानी लिखें।



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

दिनांक : 30 दिसम्बर, 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
गेहूँ	2300	2903	2590	चना डालर	6900	8362	7600	पोस्ता	111000	147500	122000	लहसुन	4100	16851	7500
मक्का	1549	1925	1720	सोयाबीन	3710	4885	4600	मैथी	4200	6800	5700	प्याज	400	2125	1200
जौ	2000	2361	2200	रायडा	4000	6650	6300	धनिया	6500	9780	9000	अश्वगंधा	14000	33200	26700
उड़द	2900	7700	6000	मूंगफली	5000	7700	6250	अजवाइन	9000	13600	11000	तुलसी बीज	12000	17251	16200
चना	4580	5271	5000	अलसी	6000	8695	8000	इसबगोल	6660	14001	12000	चिया बीज	10700	24000	20500
मसूर	6100	6580	6200	तिल्ली	5000	10700	9000	कलौंजी	17000	24800	20000	किनोवा	3651	6500	4180

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।



गणतंत्र दिवस केवल उत्सव नहीं, समुदाय जिम्मेदारी है।

प्रस्तावना :— 26 जनवरी केवल एक तारीख नहीं है। यह वह दिन है जब भारत के हर समुदाय को यह भरोसा मिला कि यह देश न्याय, समानता और सम्मान पर चलेगा। इसी दिन भारत का संविधान लागू हुआ और यह तय हुआ कि अब किसी राजा, ताकतवर या धनवान की मर्जी नहीं बल्कि जनता की आवाज से देश चलेगा। गणतंत्र दिवस हमें यह याद दिलाता है कि आजादी का असली अर्थ झंडा फहराना या परेड देखना नहीं है बल्कि अपने अधिकारों को पहचानना और उन्हें सही तरीके से जीना है। जब एक बच्चा निडर स्कूल जा सके, जब एक महिला निडरता और सम्मान के साथ अपनी बात रख सके, जब कोई व्यक्ति अपने धर्म, भाषा या पहचान के कारण अपमानित न हो तभी सही अर्थों में संविधान जीवित /लागू होता है। अगर समुदाय अपने अधिकारों को न जाने तो वे अन्याय को चुपचाप सहते रहते हैं। डर, भेदभाव और शोषण धीरे-धीरे सामान्य लगने लगता हैं। लेकिन जब समुदाय जागरूक हो तो वे सवाल पूछते हैं, गलत और अन्याय के खिलाफ खड़े होते हैं और समाज को गलत और अन्याय से लड़कर इससे मुक्त और बेहतर बनाते हैं। यही जागरूकता हमारे गणतंत्र की सच्ची और असली ताकत है। गणतंत्र दिवस उत्सव नहीं बल्कि एक संकल्प लेने का अवसर है कि हम अपने अधिकारों को समझें, दूसरों के अधिकारों का सम्मान करें और एक ऐसा समाज बनाए,जहाँ हर व्यक्ति अपनी गरिमा और समानता के साथ जी सके।

हमारे मौलिक अधिकार : सम्मान, स्वतंत्रता और न्याय की नींव जब हम अपने दैनिक जीवन को देखते हैं चाहे वह विद्यालय जाना हो, अपनी बात कहना, अपने धर्म को मानना या सुरक्षित जीवन जीना तो हमें अक्सर यह एहसास नहीं होता कि इन सभी के पीछे एक मजबूत आधार है। यह आधार है हमारे भारत का संविधान। संविधान हमें ऐसे अधिकार देता है जिन्हें मौलिक अधिकार कहा जाता है। ये अधिकार हर समुदाय को सम्मान, सुरक्षा और स्वतंत्रता के साथ जीने का भरोसा देते हैं। इन मौलिक अधिकारों में से कुछ अधिकार हमारे सामाजिक जीवन को सीधे प्रभावित करते हैं—

- समानता का अधिकार
- स्वतंत्रता का अधिकार
- शोषण के विरुद्ध अधिकार
- धर्म की स्वतंत्रता का अधिकार

ये अधिकार केवल कानून की भाषा नहीं हैं बल्कि हमारे रोज के व्यवहार और सोच का मार्गदर्शन भी करते हैं।

1. समानता का अधिकार : यह अधिकार हमें बताता और सिखाता है कि इस देश में कोई भी व्यक्ति जन्म, जाति, धर्म, लिंग या आर्थिक स्थिति के कारण छोटा या बड़ा नहीं है। कानून की नजर में सभी बराबर हैं। इसका अर्थ यह है कि लड़की और लड़का, आदिवासी और गैर—आदिवासी, अमीर और गरीब सबको समान अवसर और समान सम्मान मिलना चाहिए। जब समाज में समानता का भाव मजबूत होता है तभी भेदभाव टूटता है और आपसी विश्वास बढ़ता है।

2. स्वतंत्रता का अधिकार : यह अधिकार हमें बिना डर के सोचने, बोलने, सीखने और सम्मानपूर्वक जीवन जीने की आजादी देता है। स्वतंत्रता का अर्थ मनमानी नहीं है बल्कि यह जिम्मेदारी के साथ अपनी बात रखने की ताकत देता है। जिससे बच्चे सवाल पूछ सकें, महिलाएँ निर्णयों में भागीदारी कर सकें और युवा अन्याय के खिलाफ आवाज उठा सकें, यही इस अधिकार का असली मतलब है। स्वतंत्रता समाज को जीवंत और लोकतांत्रिक बनाती है।

3. शोषण के विरुद्ध अधिकार : यह अधिकार हमें हर प्रकार के अन्याय और शोषण से बचाने के लिए है। संविधान साफ कहता है कि—

- बाल मजदूरी करवाना।

● किसी की मजबूरी, गरीबी या असहाय स्थिति का फायदा उठाना अपराध है। यह अधिकार हमें यह विश्वास दिलाता है कि किसी भी व्यक्ति की मजबूरी का गलत फायदा उठाना गलत है। एक जागरूक समाज वही है जो शोषण के खिलाफ चुप न रहे और पीड़ित के साथ खड़ा हो।

4. धर्म की स्वतंत्रता का अधिकार : भारत विविधताओं का देश है, जहाँ अलग—अलग धर्म, आस्थाएँ और परंपराएँ साथ—साथ रहती हैं। यह अधिकार हर व्यक्ति को अपने धर्म को मानने, न मानने या बदलने की स्वतंत्रता देता है। कोई भी किसी पर जबरदस्ती धर्म नहीं थोप सकता। सभी धर्मों का समान सम्मान ही समाज में शांति, सहिष्णुता और भाईचारे को मजबूत करता है। ये चारों अधिकार मिलकर हमें यह सिखाते हैं कि लोकतंत्र केवल चुनाव तक सीमित नहीं है बल्कि यह हमारे रोज के जीवन में बराबरी, स्वतंत्रता, सुरक्षा और सम्मान का अभ्यास है। जब बच्चे, महिलाएँ, युवा और पूरा समुदाय इन अधिकारों को समझता और अपनाता है तभी संविधान कागज से निकलकर जीवन का हिस्सा बन जाता है। मौलिक अधिकार केवल पाने की चीज नहीं हैं बल्कि इन्हें संभालना और दूसरों के अधिकारों का सम्मान करना भी हमारी जिम्मेदारी है। अधिकार और जिम्मेदारी दोनों साथ—साथ चलें तभी एक न्यायपूर्ण और मजबूत समाज का निर्माण संभव हो पाएगा।

बाल स्वराज समूह की भूमिका : यदि बच्चों को बचपन से ही भारत का

संविधान और उनके अधिकारों के बारे में समझाया जाए तो बच्चे इन बातों को केवल याद ही नहीं रखते बल्कि अपने जीवन में उतारते भी हैं। बचपन में सीखी गई बातें बच्चों के मन में गहराई से बस जाती हैं और वही आगे चलकर उनकी सोच, व्यवहार और निर्णयों का आधार बनती हैं। जब बच्चे यह समझने लगते हैं कि समानता क्या है, स्वतंत्रता का सही अर्थ क्या है और हर व्यक्ति का सम्मान क्यों जरूरी है तो वे दूसरों के साथ भी वही व्यवहार करने लगते हैं। यदि घर व परिवार में संविधान, अधिकार और स्वतंत्रता जैसे विषयों पर बातचीत होती रहे तो बच्चों में स्वाभाविक रूप से समझ विकसित होती है। वे यह जान पाते हैं कि स्वतंत्रता मनमानी नहीं होती बल्कि इसके साथ जिम्मेदारी भी जुड़ी होती है। ऐसी चर्चा बच्चों को डर से बाहर निकालती है और उन्हें अपनी बात रखने का साहस देती है। बच्चे सवाल पूछना सीखते हैं और सही—गलत के बीच फर्क समझने लगते हैं।

इसी प्रक्रिया में बाल स्वराज समूह की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। बाल अधिकारों से जुड़ी जानकारी अन्य बच्चों तक भी पहुँचाते हैं जिससे जागरूकता का दायरा और गहरा होता है। यदि बच्चों के बीच संविधान और उनके अधिकारों पर कभी चर्चा न हो तो इसके दुष्परिणाम भी समाज में साफ दिखाई देने लगते हैं। बच्चे अपने साथ होने वाले भेदभाव, डाँट—फटकार, हिंसा या शोषण को अपनी नजर में नहीं लेते हैं और यह सोच लेते हैं कि ऐसा होना स्वाभाविक है। वे अपनी समस्याओं को किसी से साझा नहीं कर पाते और भीतर—ही—भीतर डर और असमंजस में जीने लगते हैं। धीरे—धीरे आत्मविश्वास कम होता जाता है और बच्चे गलत संगत या नकारात्मक प्रभावों की ओर आसानी से खिंच जाते हैं। ऐसे बच्चों को यह भी समझ नहीं होती कि उनके पास बोलने, सवाल करने और मदद माँगने का अधिकार है। परिणामस्वरूप वे बाल मजदूरी, बाल विवाह, नशा या हिंसा जैसी स्थितियों में फँस सकते हैं। जब अधिकारों की समझ नहीं होती तो जिम्मेदार समुदायता भी विकसित नहीं हो पाती और समाज एक सजग पीढ़ी से वंचित रह जाता है। इसीलिए यह बहुत जरूरी है कि संविधान और बाल अधिकारों पर बातचीत केवल किताबों तक सीमित न रहे बल्कि घर, परिवार, स्कूल और समुदाय का नियमित विषय बने। बाल स्वराज समूह इस दिशा में एक मजबूत कड़ी बनता है, जो बच्चों को बोलना, सोचना और सही के लिए खड़ा होना सिखाता है। जब बच्चे जागरूक होते हैं तो पूरा समुदाय मजबूत होता है और एक न्यायपूर्ण, संवेदनशील और समान समाज की नींव रखी जाती है।

ग्राम स्वराज समूह की भूमिका : गाँव में लोकतंत्र और संविधान की असली समझ तभी मजबूत होती है जब लोग मिलकर बातचीत करें, एक—दूसरे की बात सुनें और सामूहिक रूप से निर्णय लें। इसी प्रक्रिया में **ग्राम स्वराज समूह** की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। यह समूह गाँव के लोगों को एक मंच पर लाता है जहाँ **भारत का संविधान** में दिए गए अधिकारों और जिम्मेदारियों पर खुलकर संवाद हो सके। जब ग्राम स्वराज समूह के माध्यम से समानता, स्वतंत्रता, न्याय और गरिमा जैसे संवैधानिक मूल्यों पर संवाद होता है तो लोगों में यह समझ बनती है कि संविधान केवल सरकार की किताब नहीं बल्कि हर समुदाय के जीवन से जुड़ा हुआ दस्तावेज है। इस तरह की चर्चा से गाँव के लोग यह जान पाते हैं। कि हर व्यक्ति चाहे वह महिला हो, पुरुष हो, बुजुर्ग हो या बच्चा—सम्मान और बराबरी का हकदार है। ग्राम स्वराज समूह गाँव में यह माहौल बनाता है कि बच्चों, महिलाओं और कमजोर वर्गों की बात सुनी जाए। जब बच्चे अपनी बात निडर होकर रख पाते हैं और महिलाएँ निर्णय प्रक्रिया में भाग लेती हैं तो लोकतंत्र की जड़ें मजबूत होती हैं। यह समूह यह भी सिखाता है कि अधिकारों के साथ जिम्मेदारियों भी जुड़ी होती हैं और गाँव का विकास तभी संभव है जब सभी मिलकर नियमों और मूल्यों का पालन करें।

यदि गाँव में संविधान और समुदाय अधिकारों पर सामूहिक चर्चा न हो, तो इसके दुष्परिणाम भी देखने को मिलते हैं। लोग अपने अधिकारों से अनजान रहते हैं, अन्याय और भेदभाव को चुपचाप सह लेते हैं और कई बार गलत को भी सही मानने लगते हैं। बच्चों और महिलाओं की आवाज दब जाती है और निर्णय कुछ ही लोगों तक सीमित रह जाते हैं। ऐसे माहौल में समाज आगे बढ़ने के बजाय भीतर से कमजोर होता चला जाता है। ग्राम स्वराज समूह इन स्थितियों को बदलने का काम करता है। यह समूह गाँव को केवल रहने की जगह नहीं, बल्कि सोचने, बोलने और निर्णय लेने का साझा मंच बनाता है। यहाँ लोग न केवल अपनी समस्याएँ रखते हैं बल्कि समाधान भी मिलकर तलाशते हैं। इस प्रक्रिया में बच्चों को लोकतंत्र सीखने का अवसर मिलता है और वे बचपन से ही जिम्मेदार समुदाय बनने की दिशा में आगे बढ़ते हैं। ग्राम स्वराज समूह संविधान के मूल्यों को जमीन पर उतारने का कार्य करता है। यह समूह गाँव में संवाद, सहभागिता व जिम्मेदार समुदायता को बढ़ावा देता है जिससे एक समान, न्यायपूर्ण और

गरिमामय समाज का निर्माण संभव होता है।

सक्षम समूह की भूमिका : समाज में संविधान और अधिकारों की समझ तब गहरी होती है, जब यह समझ घर और परिवार तक पहुँचती है। इस प्रक्रिया में महिलाओं की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण होती है क्योंकि वही परिवार की सोच, बच्चों के संस्कार और रोजमर्रा के व्यवहार को दिशा देती हैं। इसी कारण सक्षम समूह संविधान और सामुदायिक अधिकारों को जीवने में एक मजबूत कड़ी बनता है। सक्षम समूह के माध्यम से जब महिलाएँ भारतीय संविधान में दिए गए समानता, गरिमा, स्वतंत्रता और न्याय जैसे मूल्यों पर चर्चा करती हैं, तो वे अपने अधिकारों को समझने लगती हैं। यह समझ उन्हें आत्मविश्वास दिलाता है और वे अपने साथ होने वाले भेदभाव, हिंसा या अन्याय को चुपचाप सहने के बजाय उस पर सवाल उठाने का साहस करती हैं। धीरे—धीरे यह सोच परिवार और समाज में भी फैलने लगती है। जब महिलाएँ अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होती हैं, तो इसका सीधा प्रभाव बच्चों पर पड़ता है। जागरूक माँ अपने बच्चों को भी सम्मान, समानता और स्वतंत्रता का महत्त्व सिखाती है। घर में संविधान, अधिकार और जिम्मेदारी जैसे विषयों पर बातचीत होने लगती है, जिससे बच्चे भी सवाल पूछना और सही—गलत को समझना सीखते हैं। इस तरह बच्चों के भविष्य को मजबूत बनाने में सक्षम समूह महत्वपूर्ण भूमिका को निभाता है। यदि समाज में महिलाओं के बीच संविधान और अधिकारों पर चर्चा न हो, तो इसके दुष्परिणाम भी देखने को मिलेंगे। महिलाएँ अपने अधिकारों से अनजान रहती हैं, निर्णयों से बाहर रहती हैं और कई बार अन्याय को अपनी नियति मान लेती हैं। इसका असर बच्चों पर भी पड़ता है, जो असमानता और चुप्पी को सामान्य मानने लगते हैं। ऐसा समाज भीतर से कमजोर हो जाता है। सक्षम समूह इन स्थितियों को बदलने का काम करता है। यह महिलाओं को एक ऐसा मंच है, जहाँ वे अपनी बात खुलकर रख सकें, एक—दूसरे से सीख सकें और सामूहिक रूप से समाधान खोज सकें। जब महिलाएँ संगठित होकर आगे बढ़ती हैं, तो समाज में सकारात्मक बदलाव आता है और संविधान के मूल्य व्यवहार में दिखाई देने लगते हैं। सक्षम समूह केवल महिलाओं का संगठन नहीं बल्कि समाज में संवैधानिक चेतना जगाने वाली शक्ति है। यह समूह परिवार, बच्चों और पूरे समुदाय को जोड़ते हुए एक समान, न्यायपूर्ण और गरिमामय समाज के निर्माण में सहायक बनता है। समापन विचार : गणतंत्र दिवस हमें यह याद दिलाता है कि संविधान तभी जीवित रहता है जब समुदाय जागरूक हों। जब बच्चे सवाल करें, महिलाएँ निर्णयों में भाग लें व समुदाय मिलकर आगे बढ़े—तभी गणतंत्र मजबूत बनता है।

संविधान हमारा अधिकार है, उसकी रक्षा करना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी।



फसल की सही अवस्था की पहचान और समय पर देखभाल : अच्छी पैदावार की मजबूत नींव

रबी फसलों की वृद्धि अवस्था : जनवरी क्यों है सबसे निर्णायक महीना

जनवरी का महीना रबी फसलों के जीवनचक्र का सबसे महत्वपूर्ण और निर्णायक चरण होता है। इसी समय फसलों का वह विकास होता है, जो आगे चलकर पूरी पैदावार की दिशा तय करता है।

गेहूं और जौ जैसी अनाज फसलें इस अवधि में कल्ले निकलने और तना बढ़ने की अवस्था में होती हैं। यही कल्ले आगे चलकर बालियों में बदलते हैं। यदि इस समय पौधे कमजोर रह गए, तो बालियों की संख्या और दानों का आकार प्रभावित होते हैं। ठंड के कारण बढ़वार स्वाभाविक रूप से धीमी हो जाती है, इसलिए इस समय संतुलित नमी और पोषण अत्यंत आवश्यक होता है।

चना और मटर जैसी दलहनी फसलें जनवरी में शाखा विस्तार और फूल आने की अवस्था में प्रवेश करती हैं। फूलों की संख्या और उनकी मजबूती ही आगे दानों की संख्या तय करती है। यदि इस समय पाला, अत्यधिक ठंड या नमी की कमी हो जाए, तो फूल झड़ने लगते हैं और उत्पादन सीधे प्रभावित होता है। सरसों की फसल में जनवरी के दौरान फूल आना और फलियों का निर्माण शुरू हो जाता है। यही समय तेल की मात्रा और गुणवत्ता तय करता है।

जनवरी में रबी मक्का (देसी मक्का) तेज बढ़वार, पत्तियों के विस्तार और भुट्टे के प्रारंभिक गठन की अवस्था में होती है। इसी समय पौधे की ऊँचाई, तने की मजबूती और भुट्टे का आकार तय होता है। यदि इस चरण में अंकूल वातावरण और सही देखभाल मिले, तो भुट्टे अच्छी तरह विकसित होते हैं और दानों की गुणवत्ता बेहतर होती है। ठंड मक्का के लिए एक ओर लाभकारी होती है क्योंकि कीटों का प्रकोप कम रहता है, लेकिन अत्यधिक ठंड, पाला या अचानक तापमान गिरने से बढ़वार प्रभावित हो सकती है। पाले की स्थिति में पत्तियों के किनारे झुलस सकते हैं और पौधा तनाव में आ जाता है। इसलिए जनवरी में फसल की स्थिति को समझना और समय पर निर्णय लेना अच्छी पैदावार की पहली शर्त है।

सिंचाई : पानी नहीं, समझ की जरूरत

ठंड के मौसम में सिंचाई में सबसे ज्यादा संतुलन की आवश्यकता होती है। फसल को पानी चाहिए, लेकिन अधिक पानी उताना ही नुकसानदायक होता है जितनी उसकी कमी।

- अधिक सिंचाई से ठंड का प्रभाव बढ़ता है।
- जड़ सड़न और फंगल रोग का खतरा रहता है।
- पौधे कमजोर हो जाते हैं।

गेहूं, जौ और मक्का में जनवरी के दौरान हल्की सिंचाई से कल्ले मजबूत बनते हैं और आगे अधिक बालियां निकलती हैं। चना और मटर जैसी दलहनी फसलें जलभराव के प्रति अत्यधिक संवेदनशील होती हैं, इसलिए इनमें केवल आवश्यकता होने पर ही सिंचाई करें।



पारंपरिक कृषि ज्ञान में कहा गया है :— “जनवरी में खेत को पानी नहीं, समझ चाहिए।”

बुजुर्ग किसान आज भी मिट्टी को हाथ में लेकर उसकी नमी पहचानते हैं। यह अनुभव आज भी उतना ही प्रासंगिक और उपयोगी है।

पाले का खतरा : पहचान और प्रभाव

जनवरी में पाला रबी फसलों के लिए सबसे बड़ा प्राकृतिक खतरा होता है। जब रात का तापमान अचानक गिरता है, तो पौधों की पत्तियों और फूलों में मौजूद नमी जम जाती है। इससे कोशिकाएँ क्षतिग्रस्त होती हैं और पौधे झुलस जाते हैं।

- पत्तियाँ पीली या सफेद होकर सूखने लगती हैं।

- फूल झड़ने लगते हैं।

- फलियां और दाने ठीक से नहीं बन पाते

चना, मटर और सरसों पाले के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं।

गेहूं और जौ अपेक्षाकृत सहनशील होते हैं, फिर भी नुकसान संभव है।

निचले, खुले और हवा वाले क्षेत्रों में पाले की संभावना अधिक रहती है। इसलिए मौसम की जानकारी पर ध्यान देना और समय रहते सतर्क होना बेहद जरूरी है।

पाले से फसल सुरक्षा : जलवायु—अनुकूल परंपरागत उपाय

पाला केवल मौसमी समस्या नहीं, बल्कि बदलते जलवायु परिदृश्य में बढ़ती चुनौती है। हमारे पारंपरिक कृषि ज्ञान में पाले से बचाव के कम लागत, स्थानीय और पर्यावरण—अनुकूल उपाय मौजूद हैं—

प्रमुख परंपरागत उपाय

- पाले की आशंका पर शाम के समय हल्की सिंचाई

- खेत में नमी बनाए रखना

- गोबर के उपले, सूखी घास या फसल अवशेष से नियंत्रित धुआँ

- सामुदायिक स्तर पर एक साथ धुआँ करना

- खेत की मेड़ों पर सूखी पत्तियाँ और घास बिछाना

- फसल अवशेषों से मल्टिप्लग

- खेत के चारों ओर पेड़—पौधों की हरित पट्टी

- पाले—सहनशील देसी किस्मों का चयन

- मिश्रित / हांगड़ी फसल प्रणाली

- बुजुर्ग किसानों के अनुभवों से सीख

सामूहिक प्रयास इन उपायों की सबसे बड़ी ताकत है।

प्राकृतिक और जैविक उपाय: फसल की अंदरूनी मजबूती

इस समय रसायनों की बजाय प्राकृतिक और जैविक उपाय अधिक प्रभावी और सुरक्षित होते हैं—



- नीम आधारित घोल — कीट नियंत्रण और रोग प्रतिरोधक क्षमता
- लकड़ी की राख — पोटाश का प्राकृतिक स्रोत

- गोमूत्र घोल और जीवामृत — मिट्टी के सूक्ष्म जीव सक्रिय करते हैं।

ये उपाय मिट्टी की सेहत को

नुकसान नहीं पहुँचाते और फसल को ठंड के तनाव से उबरने में मदद करते हैं।

निराई—गुड़ाई व खेत प्रबंधन

ठंड के मौसम में निराई— गुड़ाई को अक्सर नजर अंदाज किया जाता है, जबकि यह अत्यंत आवश्यक है—

- खरपतवार पोषकतत्व छीनते हैं।

- रोग और कीट बढ़ाते हैं।

- हल्की गुड़ाई से जड़ों को ऑक्सीजन मिलती हैं।

साथ ही मेड़ों की मरम्मत, जल निकास और फसल अवशेषों का सही उपयोग खेत को स्वस्थ रखता है।

नियमित फसल निरीक्षण और सामुदायिक सीख

यदि किसान सप्ताह में 2—3 बार खेत का निरीक्षण करें—

(1) पत्तियों का रंग

(2) फूलों की स्थिति

(3) मिट्टी की नमी

तो समस्या को प्रारंभिक अवस्था में ही पहचाना जा सकता है।

खेती केवल व्यक्तिगत नहीं, सामुदायिक जिम्मेदारी है। मौसम की जानकारी साझा करना, पाले की चेतावनी देना और मिलकर निर्णय लेना जोखिम को काफी हद तक कम करता है। रबी फसलों की सही अवस्था की पहचान और समय पर देखभाल केवल पैदावार नहीं बढ़ाती, बल्कि —

- परिवार की खाद्य सुरक्षा मजबूत करती है

- उत्पादन लागत घटाती है

- किसान की आय बढ़ाती है



हल्दी से बदली आजीविका – प्रथेग वाला की प्रेरक यात्रा



राजस्थान के बांसवाड़ा जिले के गागड़तलाई ब्लॉक के गांव गमाना माला में रहने वाले प्रथेग गरासिया एक साधारण किसान हैं। उनका परिवार आर्थिक रूप से कमजोर था। परिवार में दो बालक और दो बालिकाएं सहित कुल छह सदस्य रहते थे। परिवार के पास 11 बीघा कृषि भूमि थी और पशु — 4 भैंस, 2 बैल, 3 गाय और 4 बकरियां मौजूद थे। इसके बावजूद आय इतनी नहीं थी कि परिवार सहज रूप से अपना जीवन यापन कर सके। आय की कमी के कारण वर्ष 2023 तक पूरा परिवार गुजरात में मजदूरी के लिए पलायन करने को मजबूर रहता था। इसी दौरान वाग्धारा संस्था द्वारा गांव में ग्राम स्वराज समूह की बैठकों की शुरुआत की गई। इन बैठकों का उद्देश्य समुदाय को जल, जंगल, जमीन, जानवर और बीज जैसे मूल संसाधनों के संरक्षण एवं उनके समुचित उपयोग के प्रति जागरूक करना था। इन बैठकों का संचालन सहजकर्ता राजेश गरासिया द्वारा किया जा रहा था। प्रथेग जी पहली बार इन बैठकों में शामिल हुए, जहाँ उन्हें नई जानकारी और प्रेरणा मिली। धीरे-धीरे वर्ष 2024 में उन्होंने ग्राम स्वराज समूह की सदस्यता ग्रहण कर ली और नियमित रूप से बैठकों में भाग लेने लगे। इसके माध्यम से उन्होंने खेती में सुधार तथा आजीविका बढ़ाने के विभिन्न तरीकों को सीखना शुरू किया। यहीं से उनके जीवन—यात्रा में बड़े बदलाव की शुरुआत हुई। वर्ष 2024 में संस्था द्वारा खरीफ सीजन में बीज वितरण किया गया, जिसके अंतर्गत प्रथेग ने 5 किलो हल्दी का बीज लिया और आधा बीघा भूमि में हल्दी की खेती की। साथ ही उन्होंने आधा बीघा भूमि में पोषण वाटिका भी विकसित की, जिसमें प्याज, टमाटर, मिर्च और अदरक जैसी फसलों का उत्पादन किया गया। खेती और पोषण वाटिका—दोनों में मेहनत और तकनीकी समझ के कारण उन्हें उम्मीद से बेहतर परिणाम प्राप्त हुए।

हल्दी की फसल तैयार होने पर कुल 75 किलो उत्पादन हुआ, जिसमें से 50 किलो हल्दी का पाउडर बनाया गया। उन्होंने यह पाउडर अपने ही समुदाय में 220 रुपये प्रति किलो की दर से बेचा, जिससे उन्हें 11,000 रुपये की आय प्राप्त हुई। इसके अतिरिक्त पोषण वाटिका और सब्जियों से प्रतिदिन 450 से 500 रुपये तक की स्थायी आय होने लगी। बढ़ी हुई आय के कारण उनका मासिक पारिवारिक बजट लगभग 6,000 रुपये तक बढ़ गया। सबसे बड़ा परिवर्तन यह हुआ कि अब उनके परिवार को गुजरात मजदूरी के लिए पलायन नहीं करना पड़ता है। धीरे-धीरे प्रथेग की पहचान गांव में “बीज भाई” के रूप में बनने लगी, क्योंकि वे अपनी हल्दी और अन्य बीज दूसरों को भी उपलब्ध कराने लगे। उनकी मेहनत और सफलता ने आसपास के परिवारों को भी प्रेरित किया और देखते-देखते लगभग 20 परिवारों ने अपनी—अपनी पोषण वाटिकाएं शुरू कर दीं। इससे न केवल उनके परिवार की स्थिति में सुधार हुआ, बल्कि पूरे समुदाय में बेरोजगारी कम हुई और बाजार पर निर्भरता भी घटने लगी। गांव में आत्मनिर्भरता की भावना मजबूत होने लगी। प्रथेग की कहानी इस बात का प्रमाण है कि सही मार्गदर्शन, सामुदायिक सहयोग और स्थानीय संसाधनों के समुचित उपयोग से जीवन में बड़ा परिवर्तन लाया जा सकता है। उनकी हल्दी की चमक ने उनके जीवन में आजीविका का “पीला रंग” ही नहीं भरा, बल्कि पूरे गांव में नई आशा और प्रेरणा को जन्म दिया। आज वे गांव के उन किसानों में से एक हैं, जो परिवर्तन की मिसाल बन चुके हैं और अपने अनुभवों से दूसरों को भी मार्गदर्शन प्रदान कर रहे हैं।



परंपरा व सावधानी के साथ—इस सर्दी बच्चों को सुरक्षित रखने के जरूरी उपाय

हमारा जीवन प्रकृति के साथ गहरे जुड़ाव पर आधारित है। हमारा खान—पान, खेती, मौसम, पर्व—त्योहार और संस्कृति—सब एक—दूसरे से जुड़े हुए हैं। सर्दियों का मौसम हमारे समुदायों के लिए केवल ठंड का समय नहीं, बल्कि पर्यावरणीय बदलाव, कृषि चक्र और सामाजिक जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण भी है। लेकिन यही मौसम बच्चों के स्वास्थ्य के लिए कई चुनौतियाँ भी लेकर आता है—जैसे सर्दी—जुकाम, पलू, खांसी, निमोनिया, त्वचा संबंधी समस्याएँ और पोषण से जुड़े जोखिम। ये जोखिम इसलिए और बढ़ जाते हैं क्योंकि हमारे क्षेत्रों में घर अक्सर खुले होते हैं, रसोई व अलाव का धुआँ अधिक होता है, बच्चे ज्यादातर समय बाहर खेलते हैं और कई परिवारों में गर्म कपड़ों तथा पौष्टिक भोजन की उपलब्धता सीमित रहती है। ऐसे समय में माता—पिता, परिवार, समुदाय और स्थानीय समूहों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

सर्दियों में बच्चों में बीमारियों का खतरा क्यों बढ़ता है?

सर्दियों में हवा शुष्क हो जाती है, जिससे बच्चों की नाक और गले की प्राकृतिक सुरक्षा परत कमजोर पड़ जाती है। घरों में जलने वाला चूल्हा, अंगीठी और लकड़ी का धुआँ बच्चों के फेफड़ों को प्रभावित करता है, जिससे खांसी और सांस संबंधी समस्याएँ बढ़ती हैं।

खुले में खेलना, ठंडी हवा में अधिक समय बिताना, गंदे हाथों से खाना, भीड़ भाड़ वाले स्कूल या बाजार जाना — इन सब कारणों से वायरस और बैक्टीरिया तेजी से फैलते हैं। कई गाँवों में गर्म कपड़ों की कमी भी जोखिम को बढ़ा देती है। इसलिए सर्दियों में थोड़ी—सी लापरवाही भी बच्चों को बीमार कर सकती है।

माता—पिता व अभिभावकों की भूमिका : रोजमर्रा की जरूरी देखभाल

1. ठंड से बचाव

बच्चों को हल्के लेकिन परतदार कपड़े पहनाएँ — पहले सूती बनियान, फिर ऊनी स्वेटर और ऊपर से जैकेट। सिर, कान और गले को ढकना बहुत जरूरी है।

2. साफ—सफाई पर विशेष ध्यान

बच्चों को दिन में कम से कम 3—4 बार साबुन से हाथ धोने की आदत डालें।

3. घर में धुएँ का नियंत्रण

खाना बनाने समय खिड़की या दरवाजा खुला रखें और बच्चों को रसोई व अंगीठी से दूर रखें।

4. आराम और नींद

सर्दियों में 8—11 घंटे की नींद बच्चों के लिए आवश्यक है। मोबाइल और टीवी से दूरी रखें।

इम्यूनिटी बढ़ाने के स्थानीय और पारंपरिक तरीके

हमारे समाज में सर्दियों के लिए कई पारंपरिक खाद्य पदार्थ हैं, जो वैज्ञानिक रूप से भी बच्चों की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक हैं—

मोटा अनाज और देसी मक्का

मोटा अनाज (रागी, कोदो, कुटकी आदि) के साथ—साथ देसी मक्का हमारे क्षेत्रों का महत्वपूर्ण भोजन है। रागी की रोटी, कोदो—कुटकी की खिचड़ी, दलिया, मक्का राब,

मक्का की खिचड़ी या भुट्टा — ये सभी आयरन, कैल्शियम, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन से भरपूर होते हैं। ये सर्दियों में बच्चों को गर्मी, ऊर्जा और लंबे समय तक ताकत देते हैं।

देसी घी और हल्दी

हल्दी वाला दूध और देसी घी की थोड़ी मात्रा बच्चों की ताकत बढ़ाती है और शरीर की रोग—प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करती है।

पारंपरिक काढ़ा

तुलसी, अदरक, काली मिर्च, लंबी मिर्च, गिलोय से बना हल्का काढ़ा (बिना तीखा किए) बच्चों को सप्ताह में 2—3 बार दिया जा सकता है।

पारंपरिक वन फल

आँवला, महुआ के फूल, जामुन—ये प्राकृतिक विटामिन और मिनरल्स के अच्छे स्रोत हैं और इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करते हैं।

स्थानीय दाल और सब्जियाँ

अरहर और चने की दाल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, चुकंदर, रतातू, गराड़ू — ये सभी बच्चों के शरीर को मजबूत बनाते हैं और सर्दियों में पोषण की कमी को पूरा करते हैं।

सर्दियों में बच्चों की डाइट : क्या शामिल करें, क्या नहीं शामिल करें

- विटामिन **C** से भरपूर फल — संतरा, मौसमी, आँवला, अमरूद
- हरी सब्जियाँ — पालक, मेथी, बथुआ, चने का साग
- दाल, अंडा, दूध, दही, छाछ
- मोटा अनाज — रागी, कोदो, कुटकी
- अदरक और गुड़

शामिल नहीं करें

- सड़क और बाहर का खाना
- धूल में पड़े खाद्य पदार्थ
- बहुत ठंडी चीजें एवं जंक फूड

हमारे क्षेत्रों में सर्दियों बच्चों के स्वास्थ्य के लिए संवेदनशील समय होती हैं। लेकिन परंपरा, सावधानी, स्थानीय मोटे अनाज, स्वच्छता, धूप और सामुदायिक सहयोग के माध्यम से बच्चों को सुरक्षित और स्वस्थ रखा जा सकता है। यह केवल माता—पिता की जिम्मेदारी नहीं है — परिवार, समुदाय, गाँव के समूह, आंगनवाड़ी, स्कूल और स्थानीय नेतृत्व — सभी की साझा भूमिका है। यदि हम मिलकर काम करें, तो सर्दियों बच्चों के लिए चुनौती नहीं, बल्कि स्वास्थ्य और विकास का अवसर बन सकती हैं।



परिवार और समुदाय में बुजुर्गों की भूमिका : ज्ञान और संस्कृति के जीवंत वाहक

आदिवासी समाज अपनी सादगी, सामूहिकता, प्रकृति के प्रति सम्मान और समृद्ध सांस्कृतिक मूल्यों के लिए जाना जाता है। परंपराएँ, लोकगीत, कहावतें, खेती की तकनीकें, जंगल—पानी का ज्ञान और परिवार व समाज को जोड़कर रखने की कला—यह सब सर्दियों से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक सहज रूप से हस्तांतरित होता रहा है। इस निरंतरता के केंद्र में हमेशा बुजुर्ग रहे हैं।बुजुर्ग केवल परिवार की धुरी नहीं, बल्कि समाज के ज्ञान, संस्कृति और स्मृति के संरक्षक होते हैं। उनका जीवन अनुभव, परिश्रम, संघर्ष और संवेदनाएँ आने वाली पीढ़ियों के लिए मार्गदर्शन का कार्य करती हैं। लेकिन बदलती जीवनशैली, तेजी से बढ़ता तकनीकी प्रभाव, मोबाइल— इंटरनेट और पारिवारिक संवाद की कमी ने बुजुर्गों की भूमिका को धीरे—धीरे कमजोर किया है। युवाओं और बच्चों का उनसे दूर होना पूरे समाज के लिए एक गंभीर चेतावनी है, क्योंकि इसके साथ ही परंपराओं और सामाजिक ज्ञान का प्रवाह भी रुकता जा रहा है। आज आवश्यकता है कि परिवार और समुदाय मिलकर बुजुर्गों की भूमिका को फिर से पहचानें, सम्मान दें और सक्रिय रूप से पुनर्जीवित करें।

बुजुर्ग : अनुभव और जीवन—ज्ञान के अमूल्य स्रोत

किसी भी समाज में बुजुर्ग अनुभव का सबसे समृद्ध भंडार होते हैं। उन्होंने जीवन के वे मौसम देखे होते हैं जिनसे युवा अभी अनजान होते हैं। जंगल में रास्ता भटकने पर कहीं रुकना है, कौन—सा पेड़ विषैला है, बारिश देर से आए तो कौन—सी फसल बोनी चाहिए, पशु बीमार हो जाए तो किस पत्ती का लेप उपयोगी है, परिवार के विवाद कैसे सुलझाए जाएँ — यह ज्ञान किसी किताब में नहीं मिलता। यह मौखिक और अनुभवजन्य ज्ञान समाज की असली पूँजी है। बुजुर्ग समाज की स्मृति हैं — उनके बिना हमारी संस्कृति, पहचान और परंपराएँ अधूरी हैं।

आज बुजुर्गों का कम होता महत्व : एक गंभीर चिंता

आज परिस्थितियाँ तेजी से बदल रही हैं—

- परिवारों में आपसी संवाद कम हुआ है।
- बच्चे मोबाइल और टीवी में अधिक समय बिताते हैं।
- युवा रोजगार के लिए बाहर जा रहे हैं।
- संयुक्त परिवार टूटकर एकल परिवारों में बदल रहे हैं।

खेती मशीनों पर निर्भर होती जा रही है, जिससे परंपरागत कृषि ज्ञान युवाओं तक नहीं पहुँच पा रहा। गाँवों में सामूहिक बैठकों, कहानी—गायन, लोकगीत और पारंपरिक खेलों की परंपरा कमजोर पड़ रही है।

परिणामस्वरूप युवाओं और बुजुर्गों के बीच दूरी बढ़ रही है। बुजुर्गों के पास ज्ञान है, लेकिन सुनने वाले कम होते जा रहे हैं — यह स्थिति केवल सामाजिक रिश्तों को नहीं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक जड़ों को भी कमजोर कर रही है।

आदिवासी समाज में बुजुर्गों की परंपरागत भूमिका

आदिवासी समाज में बुजुर्ग सर्दियों से —

- (1) प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन
- (2) सामुदायिक निर्णय
- (3) विवाद समाधान
- (4) खेती के चक्र का निर्धारण

(5) त्योहारों और अनुष्ठानों का संचालन जैसे कार्यों में मार्गदर्शक रहे हैं। वे बच्चों को सिखाते थे कि पानी कैसे बचाना है, पेड़ कब नहीं काटना चाहिए, कौन—सी जड़ी—बूटी किस बीमारी में उपयोगी है। नामकरण, विवाह, गृह प्रवेश जैसे संस्कार बुजुर्गों के बिना पूर्ण नहीं माने जाते थे। उनका आशीर्वाद समाज की नैतिक शक्ति था।

युवाओं में बुजुर्गों के ज्ञान के प्रति रुचि घटने के कारण

1.शहरीकरण व आधुनिक जीवनशैली—मोबाइल, सोशल मीडिया, काम का दबाव



2.औपचारिक शिक्षा का बढ़ता बोझ—अनुभव आधारित सीख हेतु समय की कमी

3.परिवारिक ढाँचे में बदलाव — संयुक्त परिवारों का विघटन

4.सांस्कृतिक कार्यक्रमों में कमी — लोकगीत, कहानी, नृत्य सीमित हो गए

5.आर्थिक दबाव और प्रवास — सीखने का समय और अवसर कम होना

इन कारणों से ज्ञान के हस्तांतरण की परंपरा कमजोर हुई है।

बुजुर्गों के ज्ञान का महत्व : समाज के लिए क्यों आवश्यक

यदि बुजुर्गों का ज्ञान समाज तक नहीं पहुँचेगा, तो हम केवल संस्कृति ही नहीं, जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति खो देंगे—

- प्रकृति के साथ संतुलन का ज्ञान — जंगल, पानी और जमीन का संरक्षण
- पारंपरिक स्वास्थ्य ज्ञान — जड़ी—बूटी और घरेलू उपचार
- संघर्ष समाधान और सामुदायिक एकता
- कृषि और मौसम की समझ — बीज, भूमि और ऋतु चक्र
- संस्कृति और पहचान का संरक्षण — लोककथा, गीत, नृत्य, रीति—रिवाज

परिवार और समाज में बुजुर्गों के सम्मान का महत्व

बुजुर्ग केवल ज्ञान का स्रोत नहीं, बल्कि भावनात्मक आधार भी होते हैं। उनकी उपस्थिति से घर में स्थिरता, सुरक्षा और स्नेह का वातावरण बनता है। बच्चों में धैर्य, संवेदनशीलता और संस्कार विकसित होते हैं। बुजुर्गों की उपेक्षा करना केवल एक व्यक्ति को नहीं, बल्कि भविष्य की पीढ़ियों को कमजोर करना है।

“बुजुर्ग ज्ञान सभा” : संवाद और नवाचार का मंच

युवाओं और बुजुर्गों के बीच सेतु बनाने के लिए “बुजुर्ग ज्ञान सभा” एक प्रभावी सामुदायिक पहल है। यह ऐसा मंच है जहाँ बुजुर्ग अपने अनुभव, कहानियाँ, खेती—जंगल का ज्ञान और संस्कृति सीधे बच्चों व युवाओं तक पहुँचा सकते हैं।

मुख्य उद्देश्य —

- पीढ़ियों के बीच संवाद बढ़ाना
- पारंपरिक ज्ञान का दस्तावेजीकरण
- बच्चों में सांस्कृतिक गर्व विकसित करना
- समाज में बुजुर्गों का सम्मान पुनर्स्थापित करना

कैसे आयोजित करें —

- 10—15 अनुभवी बुजुर्गों का चयन
- युवाओं और बच्चों की नियमित भागीदारी
- वृक्ष की छाया, चौपाल, स्कूल या सामुदायिक भवन
- विषय आधारित चर्चा : जंगल, बीज, मौसम, लोककथा, त्योहार, स्वास्थ्य
- कहानियों और संवाद का उपयोग
- ऑडियो / वीडियो / नोट्स के माध्यम से दस्तावेजीकरण
- बुजुर्गों का सम्मान समारोह

समुदाय के लिए संदेश

समाज तभी मजबूत होता है जब उसकी जड़ें मजबूत हों—“बुजुर्ग हमारी जड़ें हैं।”

- यदि हम उन्हें जोड़ेंगे, तो हमारी संस्कृति बचेगी।
- यदि हम उनका अनुभव अपनाएँगे, तो हमारी गलतियाँ कम होंगी।
- यदि हम उनका सम्मान करेंगे, तो समाज अधिक संवेदनशील—मजबूत बनेगा।

बुजुर्गों का सम्मान हमारी संस्कृति नहीं, हमारी सम्यता की पहचान है।

यही समय है कि हम सब मिलकर “बुजुर्ग—ज्ञान व संस्कृति के वाहक” की भूमिका को पुनर्जीवित करें और आने वाली पीढ़ियों को मूल्यों से भरा, सशक्त समाज दें।



“ जिसको दे रहे है जहर वो है हमारा अमृत ”

सर्दियों की दस्तक के साथ ही खेतों, मेड़ों और आँगनों में उग आने वाला एक साधारण—सा हरा पौधा—बथुआ, वागड़ अंचल में जिसे प्रेम से सियेल कहा जाता है—दरअसल असाधारण गुणों का भंडार है। यह केवल एक भाजी नहीं, बल्कि आदिवासी जीवनशैली, लोक—चिकित्सा, पोषण सुरक्षा और प्रकृति के साथ सामंजस्य का जीवंत उदाहरण है। आज जब जलवायु परिवर्तन, पोषण संकट और रासायनिक खेती के दुष्परिणाम हमारे सामने हैं, तब बथुआ जैसे पारंपरिक, स्वतः ही उगने वाले साग— सब्जियाँ हमें अपने मूल ज्ञान की ओर लौटने का संदेश देती हैं।

आदिवासी जीवन और सियेल का रिश्ता

आदिवासी समाज में बथुआ केवल भोजन नहीं, बल्कि जीवन का हिस्सा रहा है। रबी की फसल के साथ यह बिना बोए, बिना खाद—दवा के अपने—आप उग आता है। इसी कारण इसे “खरपतवार” कहकर नकारा गया, जबकि आदिवासी समुदाय ने इसे “जीवनदायी साग” के रूप में अपनाया। वागड़ क्षेत्र में दाल,रोटी, पराठे, पकोड़ी, साग, रायता — हर रूप में सियेल का उपयोग होता है। बुजुर्ग महिलाएँ आज भी याद करती हैं कि कैसे ● बथुआ/सीयेल के पानी से सिर धोकर डैंड्रफ हटाया जाता था। ● घरों की दीवारों के प्लास्टर में हरियाली लाने हेतु सीमेंट में बथुआ मिलाया जाता था। ● साग को सुखाकर सालभर के लिए सुरक्षित रखा जाता था।

आयुर्वेद और लोक—चिकित्सा में बथुआ

बथुआ का उल्लेख चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में मिलता है। आयुर्वेद के अनुसार यह त्रिदोष—वात, पित्त और कफ को संतुलित करने वाला है।

हकीमों और वैद्यों के अनुसार बथुआ — (1) भूख बढ़ाता है। (2) पाचन तंत्र को मजबूत करता है। (3) रक्त को शुद्ध करता है। (4) यकृत (लिवर) को बल देता है। यही कारण है कि आदिवासी समाज में इसे दवा और भोजन—दोनों माना गया।

पोषण का खजाना : साधारण दिखने वाला असाधारण साग

बथुआ/सीयेल पोषण तत्वों से भरपूर है। इसमें पाए जाते हैं—

- विटामिन **A** (बहुत अधिक मात्रा में)
 - विटामिन **B** और **C**
 - आयरन, कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम, जिंक, भरपूर फाइबर और प्रोटीन
- 100 ग्राम बथुआ में लगभग : 30 किलो कैलोरी ऊर्जा, 3.7 ग्राम प्रोटीन, 4.2 मि.ग्रा.



आयरन तथा 150 मि.ग्रा. कैल्शियम होता है। जिससे यह एनीमिया, कुपोषण और कमजोरी से जूझ रहे लोगों के लिए वरदान है।

औषधीय गुण और पारंपरिक उपयोग

लोक अनुभव और आयुर्वेद दोनों बताते हैं कि बथुआ कई रोगों में लाभकारी है—

- कब्ज और बवासीर : पाचन सुधारता है।
- पीलिया और लिवर रोग : यकृत को सक्रिय करता है।
- पेट के कीड़े : रस में नमक मिलाकर सेवन।
- मूत्र विकार और पथरी : मिश्री मिलाकर रस पीना।
- खांसी और कमजोरी : साग का नियमित सेवन।
- त्वचा रोग : रक्तशोधक गुण।
- जोड़ों का दर्द और गठिया : काढ़ा व साग दोनों उपयोगी।

गर्भवती महिलाओं और प्रसूताओं के लिए भी इसे लाभकारी माना गया है।

बथुआ : महिलाओं और बच्चों का सच्चा साथी

आदिवासी अंचलों में महिलाएँ व बच्चे अक्सर पोषण की कमी से प्रभावित होते हैं।

- हीमोग्लोबिन बढ़ाता है।
- मासिक धर्म की अनियमितता में सहायक है।
- बच्चों की रोग—प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

इसी कारण से बुजुर्ग महिलाएँ सर्दियों में बच्चों को सियेल खिलाने पर विशेष जोर देती थीं।

जलवायु परिवर्तन के दौर में बथुआ की भूमिका

- वर्षा अनिश्चित हो रही है।
- रासायनिक खेती मंहंगी और जोखिमपूर्ण बन रही है।
- पोषण संकट गहराता जा रहा है।

तब बथुआ जैसे पौधे जलवायु—स्मार्ट फूड के रूप में उभरते हैं।

- बथूआ बिना सिंचाई उग जाता है।
- बथूआ कम पानी और ठंड में पनपता है।
- बथूआ किसी रासायनिक खाद—दवा की जरूरत नहीं।
- बथूआ जैव विविधता और मिट्टी की उर्वरता बढ़ाता है।

यह छोटे किसानों और आदिवासी समुदायों के लिए कम लागत, अधिक पोषण का भरोसेमंद साधन है।

लोकज्ञान से भविष्य की ओर

आज आवश्यकता है कि हम बथुआ को “खरपतवार” नहीं, बल्कि “लोक—सुपरफूड” के रूप में देखें। स्कूलों, आंगनवाड़ियों, हाट—बाजारों और पोषण अभियानों में ऐसे पारंपरिक सागों को स्थान मिले। बथुआ हमें सिखाता है कि — प्रकृति ने जो सहज दिया है, वही सबसे टिकाऊ और स्वास्थ्यवर्धक है। **आदिवासी कहावत “सियेल खाओ, दवा बचाओ”** यानी जो सर्दी में बथुआ खाता है, वो दवाइयों से दूर रहता है। नीचे बथुआ (सियेल) से बनने वाले प्रमुख पारंपरिक व लोकप्रिय पकवान उनकी सरल, घर पर बनने वाली विधियों के साथ दिए जा रहे हैं।

1. बथुआ का साग (सियेल भाजी) — सबसे देसी पकवान

सामग्री :— ताजा बथुआ — 2 गड्डी, सरसों का तेल — 2 चम्मच, लहसुन — 6—7 कली (कुटी हुई), प्याज — 1 (बारीक कटा), हरी मिर्च — 1—2, नमक — स्वादानुसार, (इच्छानुसार) मक्का/बाजरे का आटा — 1 चम्मच

विधि :— बथुआ अच्छी तरह धोकर मोटा काट लें। कड़ाही में तेल गरम करें, लहसुन भूनें और प्याज, मिर्च डालकर हल्का सुनहरा करें। बथुआ डालकर ढक दें, धीमी आंच पर पकाएँ जरूरत हो तो थोड़ा आटा डालकर मथें। नमक मिलाकर 5 से 7 मिनट पकाएँ रोटी या मक्के की रोटली के साथ मजा ही आ जाए।

2. बथुआ के पराठे — बच्चों के फेवरेट

देसी मुर्गियों में रानी खेत रोग : कारण, लक्षण, रोकथाम और सामूहिक बचाव

आदिवासी वागड़ अंचल में देसी मुर्गी पालन केवल एक कृषि गतिविधि नहीं, बल्कि परिवार की आजीविका सुरक्षा, पोषण और आत्मनिर्भरता का महत्वपूर्ण आधार है। देसी मुर्गियाँ कम लागत में पाली जाती हैं, खुले वातावरण में रहती हैं और परिवार को अंडे, मांस तथा नकद आय उपलब्ध कराती हैं। लेकिन खुले पालन की यही पद्धति इन्हें संक्रामक रोगों के प्रति अधिक संवेदनशील भी बनाती है। सर्दियों के मौसम में देसी मुर्गियों में सबसे घातक और विनाशकारी रोग है—रानीखेत रोग, जो कुछ ही दिनों में पूरे झुंड को समाप्त कर सकता है।

रानीखेत रोग क्या है?

रानीखेत रोग एक अत्यंत संक्रामक विषाणु जनित रोग है, जो विशेष रूप से बिना टीकाकरण वाली देसी मुर्गियों में बहुत तेजी से फैलता है। ग्रामीण क्षेत्रों में इसे अलग—अलग नामों से जाना जाता है — **गरदन मुड़ने की बीमारी, अचानक मरने का रोग, हवा का रोग। यह रोग एवियन पैराभिक्सो वायरस टाइप—1 के कारण होता है। यह वायरस ठंडे और नम वातावरण में लंबे समय तक जीवित रह सकता है और—**

(1) मल (2) नाक का स्त्राव
(3) लार (4) दूषित दाना व पानी
के माध्यम से तेजी से फैलता है। देसी मुर्गियों में प्रायः इसका अत्यधिक घातक स्वरूप देखा जाता है, जिससे अचानक बहुत अधिक मृत्यु हो जाती है।

संक्रमण के बाद रोग की समयावधि

- 2—6 दिन : कोई स्पष्ट लक्षण नहीं।
- इसके बाद अचानक लक्षण प्रकट होते हैं।
- 24—72 घंटे में कई मुर्गियाँ मर जाती हैं।
- कुछ मुर्गियाँ 5—7 दिन जीवित रहकर भी वायरस फैलाती रहती हैं।

रानीखेत रोग के प्रमुख लक्षण

सामान्य लक्षण

- मुर्गी का अलग—थलग रहना
- दाना न खाना, सुस्ती
- पंख लटक जाना

- अंडा देना अचानक बंद हो जाना

श्वसन और तंत्रिका तंत्र से जुड़े लक्षण

- साँस लेते समय आवाज आना
- नाक से पानी या झाग
- खुले मुँह से तेज साँस
- रात में दम घुटने से मृत्यु
- गर्दन का एक ओर मुड़ जाना
- संतुलन बिगड़ना
- पंख व पैरों का लकवा
- गोल—गोल घूमना

पाचन तंत्र के लक्षण

- आंतरिक अंगों में सूजन
- शरीर का कमजोर होना
- हरा, सफेद या पानी जैसा दस्त

मृत्यु दर

- बिना टीकाकरण वाली देसी मुर्गियों में 70—100 प्रतिशत तक मृत्यु
- कई बार पूरा झुंड 2—3 दिनों में समाप्त हो जाता हैं।

रानीखेत रोग तेजी से क्यों फैलता है?

- देसी मुर्गियाँ खुले में रहती हैं।
- जंगली पक्षियों से संपर्क।
- एक ही बर्तन से दाना—पानी।
- मुर्गीघर की नियमित सफाई नहीं।
- नई मुर्गियों को सीधे झुंड में मिला देना।

संक्रमण के मुख्य स्रोत

- संक्रमित मुर्गियों का मल और लार
- दूषित दाना, पानी, मिट्टी
- इंसानों के जूते, कपड़े और हाथ

रानीखेत रोग का संदेह हो तो तुरंत क्या करें।

यदि गाँव में अचानक मुर्गियाँ मरने लगें, गर्दन मुड़ने या साँस की परेशानी दिखे—

1. बीमार मुर्गियों को तुरंत अलग करें।
2. नई मुर्गियाँ लाना बंद करें।
3. बच्चों को मृत मुर्गियों से दूर रखें।



टीकाकरण समय—सारिणी

- पहला टीका : 5—7 दिन की उम्र में
- दूसरा टीका : 21—28 दिन में
- बूस्टर : हर 3 महीने में

ग्राम स्तर पर सामूहिक टीकाकरण सबसे सफल उपाय है।

उपचार (सहायक देखभाल)

हालाँकि इलाज उपलब्ध नहीं है, फिर भी मृत्यु दर कम करने हेतु—

- इलेक्ट्रोलाइट, गुड़ का पानी
- मल्टीविटामिन
- द्वितीयक संक्रमण की दवा (केवल पशु चिकित्सक की सलाह से)

मृत मुर्गियों का सुरक्षित निपटान

- गड्ढा खोदकर दफन करें।

सामग्री :— गेहूँ का आटा — 2 कप, उबला व कटा बथुआ — 1 कप, लहसुन — 2 कली, अजवाइन — आधा चम्मच, नमक — स्वादानुसार

विधि :— बथुआ उबाल कर पानी निचोड़ लें। आटे में सारी सामग्री मिलाकर नरम गूँधें। लोई बनाकर पराठे बेलें। तवे पर घी/तेल से सेंकें और दही या देसी मक्खन के साथ आनन्द लें।

3. बथुआ की पकोड़ी : हाट—बाजार स्टाइल

सामग्री :— बथुआ — 1 कप (बारीक कटा), बेसन—1 कप, प्याज—1, लाल मिर्च, नमक, अजवाइन, तेल —तलने के लिए।

विधि :— सारी सामग्री मिलाकर गाढ़ा घोल बनाएँ फिर गरम तेल में छोटी—छोटी पकोड़ी डालें और सुनहरी होने तक तलें।

सर्दी की शाम और चाय = परफेक्ट जोड़ी

4. बथुआ का रायता : पेट के लिए हल्का

सामग्री :— दही—1 कटोरी, उबला बथुआ — आधा कप, नमक, भुना जीरा

विधि :— पहले दही को फेंटें और फिर उसमें बारीक कटा बथुआ मिलाएँ कर नमक—जीरा डालें। **कब्ज और गर्मी दोनों में रामबाण**

5. बथुआ की दाल — आदिवासी घरों की खास

सामग्री :— अरहर/चना दाल— आधा कप, बथुआ— 1 कप, लहसुन— 4 कली, हल्दी, नमक

विधि :— सर्वप्रथम दाल और बथुआ साथ में उबालें उबलने के बाद उसमें लहसुन का तड़का लगाएँ फिर दाल में मिलाकर पकाएँ। **सादा लेकिन ताकतवर खाना**

6. बथुआ का सूप/काढ़ा (औषधीय)

सामग्री :— बथुआ — 1 मुट्ठी, पानी — 2 कप, सेंधा नमक

विधि :— बथुआ पानी में उबालकर उसे छानकर उसमें हल्का नमक मिलाएँ।

पेट, लिवर और इम्युनिटी के लिए बढ़िया

7. बथुआ की चटनी (कम प्रचलित लेकिन लाजवाब)

सामग्री :— कच्चा बथुआ — 1 कप, लहसुन — 3 कली, हरी मिर्च, नमक

विधि :— सभी सामग्री को एक साथ सब पीस लें और ऊपर से सरसों तेल डालें।

रोटी के साथ देसी स्वाद

8. सूखा बथुआ (संरक्षण विधि)

विधि :— बथुआ को धोकर हल्का उबालें, फिर धूप में सुखा लें। सूखने पर डिब्बे में भरकर रखें। बाद में आलू या दाल में मिलाकर उपयोग करें।

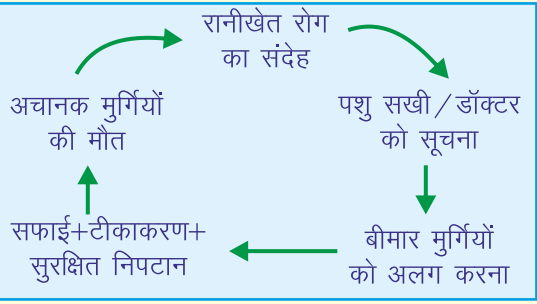


- ऊपर से चूना डालें।
- खुले में फेंकना, कुत्तों को खिलाना अत्यंत खतरनाक।

सरल निर्णय क्रम (फील्ड उपयोग हेतु)

महत्वपूर्ण तथ्य (संक्षेप तालिका)

ग्राम—स्तरीय सामूहिक रणनीति



- हर गाँव में टीकाकरण कैलेंडर
- महिलाओं और पशु सखियों का प्रशिक्षण
- वर्ष में कम से कम 3 बार सामूहिक टीकाकरण
- बीमारी की तुरंत सूचना की व्यवस्था

देसी मुर्गियों में रानीखेत रोग केवल एक पशु—स्वास्थ्य समस्या नहीं, बल्कि ग्रामीण परिवारों की आजीविका, पोषण और आत्मनिर्भरता पर सीधा प्रहार है।

चूँकि इसका कोई इलाज नहीं है, इसलिए — समय पर टीकाकरण एवं साफ—सफाई और सामूहिक जागरूकता ही इसका सबसे प्रभावी समाधान है।



वागड़ रेडियो 90.8 FM
वाग्धारा, कुपड़ा





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

यह
 “वातें वाग्धारा नी”
 केवल
 आंतरिक
 प्रसारण है।

.....

संकलन एवं सहयोग : **जागृती भट्ट**

.....

