



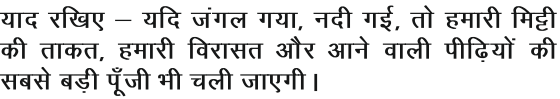
जंगल गया, नदी गई.... ! अब न संभले तो विरासत भी नहीं बचेगी

सफल खेती की ओर एक कदम - बुआई, सिंचाई, कीट एवं रोग प्रबंधन और कटाई की व्यवहारिक जानकारी

खेत की बात/फसल विधि

जय स्वराज ।

आपका अपना
जयेश जोशी



शिक्षा संवाद की सामुदायिक पहल

जब गाँव जागता है, तो बच्चे विद्यालय पहुँचते हैं। जब समुदाय शिक्षा की जिम्मेदारी अपने हाथों में लेता है, तो हर बच्चे के लिए सीखने के नए अवसर खुलते हैं। और जब हर बच्चा शिक्षा के अपने अधिकार से जुड़ता है, तभी आदिवासी बाल स्वराज की संकल्पना वास्तविक अर्थों में साकार होती है। हमारा प्रयास है नई पहल, अनुभव और प्रयास साझा करना, जो समुदाय, विद्यालय और बच्चों के बीच मजबूत साझेदारी बनाकर शिक्षा को हर बच्चे तक पहुँचाने का मार्ग प्रशस्त करें।

भूमिका :- राजस्थान, मध्य प्रदेश और गुजरात के आदिवासी क्षेत्रों में आदिवासी बाल स्वराज एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि एक सामाजिक संकल्प है। आदिवासी बाल स्वराज इस विचार को बच्चों के संदर्भ में आगे बढ़ाता है कि यदि किसी गाँव का प्रत्येक बच्चा सुरक्षित है, सीख रहा है, अपनी बात कह सकता है, निर्णयों में भाग लेता है और समुदाय उसकी जिम्मेदारी स्वीकार करता है, तो वही गाँव वास्तविक अर्थों में बाल स्वराज की दिशा में अग्रसर है।

आज भी अनेक बच्चे नियमित रूप से विद्यालय नहीं पहुँच पाते। बड़ी संख्या में बच्चे बीच में ही पढ़ाई छोड़ देते हैं। सरकारी प्रयासों के बावजूद कई क्षेत्रों में ड्रॉपआउट की समस्या गंभीर बनी हुई है। इसका कारण केवल गरीबी नहीं है, बल्कि मौसमी पलायन, दूरस्थ विद्यालय, कमजोर आधारभूत सुविधाएँ, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का अभाव, सामाजिक जागरूकता की कमी और स्थानीय स्तर पर सामुदायिक निगरानी का कमजोर होना भी है। यदि पूरा गाँव यह संकल्प ले कि **“हमारे गाँव के सभी बच्चे शिक्षा से जुड़ेंगे”**, तो परिस्थितियाँ बदल सकती हैं। समुदाय की भागीदारी ही शिक्षा को स्थायी और प्रभावी बना सकती है।

आदिवासी क्षेत्र में बच्चों के विद्यालय छोड़ने के प्रमुख कारण—वागंधारा कार्यक्षेत्र के प्रत्येक गाँव में ग्राम स्तर पर गठित सक्षम समूह, ग्राम स्वराज समूह और बाल स्वराज समूह तीन तरह से जन संगठन कार्य कर रहे हैं, इन सबको मिलकर पहले यह पता लगाना होगा कि उनके गाँव में बच्चों के विद्यालय ना जाने के क्या क्या कारण हो सकते हैं। नीचे कुछ कारण दिए जा रहे हैं लेकिन ये तीनों जन संगठन मिलकर संवाद करेंगे तो हो सकता कुछ और कारण भी निकलकर आयें।

1. मौसमी पलायन (Migration)— अधिकांश आदिवासी परिवार खेती या दिहाड़ी मजदूरी पर निर्भर होते हैं। वर्ष के कई महीनों में रोजगार के अभाव में परिवार गुजरात, महाराष्ट्र अथवा अन्य शहरों की ओर पलायन करते हैं। बच्चे भी माता—पिता के साथ चले जाते हैं और कई महीनों तक विद्यालय से दूर रहते हैं। लौटने के बाद वे पढ़ाई में पीछे रह जाते हैं और धीरे—धीरे विद्यालय छोड़ देते हैं।

2. विद्यालयों की दूरी एवं कठिन भौगोलिक परिस्थितियाँ— कई गाँवों से विद्यालय काफी दूर स्थित हैं। पहाड़ी रास्ते, नदी—नाले, जंगल और बरसात के दौरान आवागमन की कठिनाइयाँ बच्चों की नियमित उपस्थिति को प्रभावित करती हैं। छोटे बच्चों और विशेषकर बालिकाओं के लिए यह और अधिक चुनौतीपूर्ण होता है।

3. विद्यालयों में बुनियादी सुविधाओं की कमी — कई सरकारी विद्यालयों में पर्याप्त कक्षा कक्ष की कमी, शौचालय, पेयजल, बिजली, खेल सामग्री, पुस्तकालय, प्रयोगशाला, सुरक्षित भवन और बैठने की पर्याप्त व्यवस्था उपलब्ध नहीं होती। ऐसी परिस्थितियों में बच्चों और अभिभावकों का विद्यालय के प्रति विश्वास कम होता है।

4. गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का अभाव — यदि बच्चे विद्यालय जाकर भी सीख नहीं पा रहे हों, कक्षा में उनकी भाषा नहीं समझी जाती हो या शिक्षक नियमित रूप से उपलब्ध न हों, तो बच्चों की सीखने में रुचि कम होने लगती है। धीरे—धीरे अनुपस्थिति बढ़ती है और अंततः वे विद्यालय छोड़ देते हैं।

5. परिवार की आर्थिक जिम्मेदारियाँ — कई बच्चे खेत, पशुपालन, घरेलू कार्य या मजदूरी में परिवार की सहायता करते हैं। विशेषकर बड़े भाई—बहनों पर छोटे बच्चों की देखभाल की जिम्मेदारी भी आ जाती है।

6. बालिकाओं की विशेष चुनौतियाँ — घरेलू कार्य, सुरक्षा संबंधी चिंताएँ, किशोरावस्था के दौरान सुविधाओं का अभाव

तथा कम उम्र में विवाह जैसी सामाजिक परिस्थितियाँ भी बालिकाओं के ड्रॉपआउट का कारण बनती हैं।

समुदाय की भूमिका को समझना — बच्चों का शिक्षा से जुड़ाव सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी पूरे गाँव की है। यदि समुदाय सक्रिय है और बच्चों के लिए शिक्षा की आवश्यकता को समझता है तो विद्यालय से बच्चों के ड्रॉपआउट को काफी हद तक रोका जा सकता है।

जन संगठन का एकजुट होना — ग्राम स्तर पर गठित ग्राम स्वराज समूह, सक्षम समूह और बाल स्वराज समूह के सदस्यों को एकजुट होकर आगे आना होगा, मिलकर तैयार की गयी एक मजबूत मानव चैन से मुश्किल से मुश्किल बाधा को भी दूर किया जा सकता है।

1. गाँव का “कोई बच्चा छूटे नहीं” अभियान — ग्राम स्तर पर गठित सभी गाँव की ग्राम सभा में यह सामूहिक संकल्प लिया जाए कि प्रत्येक बच्चा विद्यालय जाएगा। प्रत्येक परिवार अपने बच्चों की नियमित उपस्थिति सुनिश्चित करेगा।

2. प्रत्येक बच्चे की सामुदायिक सूची तैयार करना — बाल स्वराज समूह के किशोरावस्था के बच्चे अपने गाँव में 3 से 18 वर्ष तक के सभी बच्चों की सूची बनाई जाए। जिसमें मुख्य रूप से कौन—कौन बच्चे विद्यालय जाते हैं, कौन—कौनसे बच्चे नियमित रूप से विद्यालय नहीं जाते हैं, कौनसे परिवार के पलायन के कारण बच्चों की शिक्षा बाधित होती है, और ऐसे कौन—कौनेसे और कितने बच्चे हैं जो विद्यालय छोड़ चुके हैं आदि बातों को ध्यान में रखा जाए, और इस सूची की समय—समय पर समीक्षा की जाए।

3. पलायन से पहले सामुदायिक योजना — इस सूची के अनुसार पलायन करने वाले परिवारों के बारे में जानकारी प्राप्त हो सकती है, यदि उन परिवारों का पलायन निश्चित हो तो पहले से योजना बनाई जाए—क्या परिवार गाँव में ही रोजगार प्राप्त कर सकता है, क्या बच्चों को रिश्तेदारों के पास रहकर पढ़ाई जारी रखने की सुविधा मिल सकती है, क्या पंचायत एवं प्रशासन से सहायता प्राप्त की जा सकती है?

4. पलायन करने वाले परिवारों से नियमित संवाद — ग्राम स्वराज समूह, सक्षम समूह के सदस्य गाँव के शिक्षक, एसएमसी सदस्य, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, युवा स्वयंसेवक और पंचायत प्रतिनिधि ऐसे परिवारों से लगातार संपर्क बनाए रखें ताकि बच्चों की शिक्षा पूरी तरह न टूटे।

5. स्कूल छोड़ चुके बच्चों की घर — घर खोज—यदि कोई बच्चा लगातार विद्यालय में अनुपस्थित है तो ग्राम स्वराज समूह के सदस्यों को उसके घर जाकर कारण समझने और समाधान खोजे जाने की आवश्यकता है।

6. स्कूल प्रबंधन समिति (SMC) को सक्रिय बनाना — एस.एम.सी. केवल बैठक करने तक सीमित न रहे। बल्कि समिति के सदस्य नियमित रूप से विद्यालय जाकर विद्यालय निरीक्षण करें, बच्चों की उपस्थिति की समीक्षा की जाए, विद्यालय की आधारभूत सुविधाओं की निगरानी करें और किसी भी प्रकार की अव्यवस्था पाए जाने पर विद्यालय में शिक्षकों के साथ संवाद करें और ग्राम सभा में शिक्षा का मुद्दा उठाये, इस प्रकार की गतिविधियों से गाँव में सभी लोगों का ध्यान बच्चों की शिक्षा पर रहेगा।

7. ग्राम सभा में शिक्षा को प्राथमिक मुद्दा बनाना — ग्राम स्वराज समूह के सदस्य यह विशेष जिम्मेदारी ले कि हर ग्राम सभा में गाँव के विद्यालय और शिक्षा पर चर्चा हो— जिसमे मुख्य रूप से ये बिंदु हो सकते हैं विद्यालय में कितने बच्चे अनुपस्थित रहते हैं, कितने बच्चों ने विद्यालय छोड़ दिया, विद्यालय में किन—किन सुविधाओं की आवश्यकता है और ऐसे कितने परिवार हैं जिनके बच्चों को विद्यालय से जोड़ना अभी बाकी है और उनको सहयोग मिले ताकि बच्चे विद्यालय से जुड़ जाएँ।

8. स्थानीय युवा बनें “शिक्षा साथी” — गाँव के शिक्षित युवा सप्ताह में कुछ घंटे बच्चों की पढ़ाई में सहयोग कर सकते हैं। वे शाम को अपना 1 से 2 घंटे का समय निकालकर अपने आस — पास के बच्चों को अपने पास बुलाएँ या किसी सार्वजनिक स्थान पर सब एकत्रित हों और बच्चों को होमवर्क में सहायता करें, कमजोर बच्चों को अतिरिक्त पढ़ाएँ, खेल एवं पुस्तक गतिविधियाँ चलाएँ और विशेष रूप से बालिकाओं को पढ़ाई

जारी रखने के लिए प्रेरित करें।

9. जन संगठनों की विशेष भूमिका — महिलाएँ बच्चों की शिक्षा में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ग्राम स्वराज समूह के सहयोग से ऐसी माताओं का एक समूह गठित करवाया जा सकता है जिनके बच्चे विद्यालय में पढ़ने वाली आयु वर्ग के हैं ये माता समूह नियमित रूप से अनुपस्थित बच्चों के परिवारों से मिलें और अनियमितता के कारणों पर संवाद करें, यदि कहीं पर बाल विवाह होने की संभावना दिखाई दे रही हो तो बाल विवाह रोकने में सहयोग करें और बालिकाओं की शिक्षा को बढ़ावा दें और नियमित रूप से समय समय पर जाकर विद्यालय की स्वच्छता एवं पोषण कार्यक्रमों की निगरानी करें। इस समूह में सक्षम की कुछ महिला सदस्यों को भी जोड़ा जा सकता है ताकि बच्चों के पोषण को लेकर वे लोगों को समझा सकें।

10. स्थानीय भाषा का सम्मान — छोटे बच्चे अपनी मातृभाषा में जल्दी सीखते हैं। अतः समुदाय स्थानीय लोकगीत, कहानियाँ, लोककथाएँ और सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव बढ़ा सकता है। इसी क्रम में ग्राम स्वराज समूह, सक्षम समूह के सदस्य नियमित रूप से विद्यालय जाएँ और इन शिक्षकों के साथ मिलकर इस प्रकार की गतिविधियों के आयोजन में सहयोग दें।

11. शिक्षा को उत्सव बनाना — विद्यालय केवल पढ़ाई का स्थान न होकर पूरे गाँव का सीखने का केन्द्र बने। अतः समय समय पर बाल मेले, विज्ञान मेले, खेल प्रतियोगिता, पुस्तक मेले, सांस्कृतिक कार्यक्रम और माता—पिता बैठक के आयोजन में विद्यालय को सहयोग करें क्योंकि ऐसी गतिविधियाँ बच्चों में विद्यालय के प्रति रुचि बढ़ाती हैं।

12. प्रत्येक बच्चे के लिए “शिक्षा मित्र” — गाँव का प्रत्येक जिम्मेदार व्यक्ति एक या दो बच्चों की शिक्षा का सहयोगी बन सकता है। वह केवल यह सुनिश्चित करे कि बच्चा नियमित विद्यालय जाए और पढ़ाई न छोड़े।

13. गाँव के विद्यालयों में सुधार हेतु संवाद — समुदाय को केवल बच्चों को विद्यालय भेजने तक सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि विद्यालयों की गुणवत्ता सुधारने के लिए भी सक्रिय होना चाहिए। समुदाय निम्न सुविधाओं की मांग कर सकता है जैसे विद्यालय का सुरक्षित भवन हो, पर्याप्त कक्षा कक्ष, स्वच्छ पेयजल, बातक एवं बालिका के लिए अलग शौचालय, बिजली की व्यवस्था, खेल मैदान, पुस्तकालय, डिजिटल संसाधन, पर्याप्त संख्या में शिक्षक, दिव्यांग शिक्षकों और बच्चों के लिए सुविधाएँ, नियमित व पौष्टिकता से भरपूर मध्याह्न भोजन, समय पर पाठ्यपुस्तक एवं यूनिफॉर्म को उपलब्ध करवाना आदि।

14. बालिकाओं की शिक्षा पर विशेष ध्यान — यदि किसी गाँव की सभी बालिकाएँ माध्यमिक शिक्षा पूरी कर लें तो पूरा गाँव बदल सकता है। इसके लिए समुदाय की यह जिम्मेदारी है कि गाँव में बाल विवाह रोकने में सहयोग करे, बालकों के लिए सुरक्षित विद्यालय वातावरण सुनिश्चित करे, गाँव में किशोरी समूह बना दे और उनको आपस में धुलने मिलने और संवाद स्थापित करने दें, इन बालिकाओं को विद्यालय आने—जाने में सहयोग की व्यवस्था करे और गाँव में सभी परिवारों को प्रेरित करे कि बेटी भी बेटे की तरह शिक्षा प्राप्त करे।

15. बच्चों की आवाज भी सुनी जाए — विद्यालय बच्चों के लिए है, इसलिए उनकी बात सुनना भी आवश्यक है। अतः समुदाय से लोग मिलकर बाल स्वराज समूह की नियमित बैठकों का आयोजन करवाने में सहायता करें, विद्यालय में बाल क्लब तथा बाल समितियों को बढ़ावा दे क्योंकि ऐसी जगहों पर नियमित मिलने और गतिविधियों से जुड़कर ही बच्चों को

नेतृत्व, जिम्मेदारी और आत्मविश्वास बढ़ाने के अवसर प्राप्त होते हैं।

16. गाँव स्तर पर शिक्षा निगरानी व्यवस्था — ग्राम स्वराज समूह मिलकर प्रत्येक माह एक सामुदायिक समीक्षा का आयोजन करे इसके लिए कुछ सरल प्रश्न इस प्रकार से हो सकते हैं जैसे— इस माह कितने बच्चे विद्यालय में अनुपस्थित रहे, क्या किसी परिवार के पलायन के कारण उस परिवार का बच्चे विद्यालय छोड़ गया, क्या किसी बालिका ने पढ़ाई छोड़ी, क्या विद्यालय में शिक्षक नियमित हैं, क्या विद्यालय में सभी आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध हैं आदि। इन प्रश्नों पर चर्चा कर अगर पता चलता है कि चीजें ठीक नहीं चल रही हैं तो समय रहते मिलकर समाधान निकल सकता है।

17. सरकार और समुदाय की साझी जिम्मेदारी — यदि केवल सरकार प्रयास करेगी और समुदाय निष्क्रिय रहेगा, तो अपेक्षित परिणाम नहीं मिलेंगे। यदि केवल शिक्षक प्रयास करेंगे और परिवार सहयोग नहीं करेगा, तब भी समस्या बनी रहेगी। लेकिन जब पंचायत, ग्राम सभा, शिक्षक, अभिभावक,एसएमसी, आंगनवाड़ी, सक्षम समूह, ग्राम स्वराज और बाल स्वराज समूह के साथ साथ ग्राम स्तर पर युवा समूह, एक साथ काम करेंगे, तब कोई भी बच्चा शिक्षा से दूर नहीं रहेगा।

18. आइए, अपने गाँव से शुरुआत करें — हर गाँव में समुदाय के सभी सदस्य निम्न पाँच संकल्प लें

- हमारे गाँव का कोई भी बच्चा स्कूल से बाहर नहीं रहेगा।
- पलायन के कारण किसी बच्चे की पढ़ाई नहीं रुकेगी।
- प्रत्येक बालिका की शिक्षा पूरी कराई जाएगी।
- विद्यालय की सभी मूलभूत सुविधाओं के लिए समुदाय आवाज उठाएगा।
- शिक्षा को पूरे गाँव का साझा दायित्व बनाया जाएगा।

19. निष्कर्ष — आदिवासी समाज ज्ञान, परंपरा, प्रकृति और सामुदायिक जीवन की समृद्ध विरासत का धनी है। यदि इस विरासत के साथ आधुनिक शिक्षा का सशक्त समन्वय हो जाए, तो आने वाली पीढ़ियाँ अधिक आत्मनिर्भर, जागरूक और सशक्त बन सकती हैं। बच्चों का विद्यालय में बने रहना केवल उनकी व्यक्तिगत सफलता का प्रश्न नहीं है। यह पूरे समुदाय के भविष्य, सामाजिक न्याय और सतत विकास का आधार है। पलायन, गरीबी, दूरी और संसाधनों की कमी जैसी चुनौतियाँ वास्तविक हैं, लेकिन सामुदायिक एकजुटता उनसे बड़ी शक्ति है। आज आवश्यकता किसी बड़े अभियान की नहीं, बल्कि छोटे—छोटे स्थानीय प्रयासों की है—हर गाँव अपने बच्चों की जिम्मेदारी स्वयं उठाए, हर परिवार शिक्षा को प्राथमिकता दे और हर नागरिक यह महसूस करे कि किसी एक बच्चे का विद्यालय छोड़ना पूरे समुदाय की सामूहिक चिंता है।



बरसात में बच्चों और महिलाओं का स्वास्थ्य : संतुलित आहार, स्वच्छता और सावधानी ही सबसे बड़ा बचाव

बरसात का मौसम हरियाली, ठंडक और नई ऊर्जा लेकर आता है। खेती—किसानी की शुरुआत होती है, जल स्रोत भरने लगते हैं और वातावरण खुशनुमा हो जाता है। लेकिन इसी मौसम में दूषित पानी, नमी और मच्छरों के बढ़ने से डायरिया, मलेरिया, डेंगू, वायरल बुखार, सर्दी—खाँसी और त्वचा संबंधी संक्रमण जैसी बीमारियाँ भी तेजी से फैलती हैं। इनका सबसे अधिक प्रभाव छोटे बच्चों, गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं और बुजुर्गों पर पड़ता है। ऐसे में संतुलित आहार, स्वच्छता और समय पर स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग पूरे परिवार को स्वस्थ रखने की सबसे प्रभावी कुंजी है।

संतुलित आहार क्यों है जरूरी? — बरसात के मौसम में शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए अधिक ऊर्जा और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। यदि भोजन संतुलित हो, तो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनी रहती है और बीमारियों का खतरा कम होता है। इसके लिए महंगे खाद्य पदार्थों की आवश्यकता नहीं होती। गाँवों में उपलब्ध स्थानीय खाद्य पदार्थ जैसे बाजरा, मक्का, ज्वार, दालें, चना, मूंगफली, तिल, गुड़, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और मौसमी फल शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करते हैं।

बच्चों के लिए पौष्टिक भोजन — छोटे बच्चों को दिनभर में



विविध प्रकार का भोजन मिलना चाहिए। उनकी थाली में दाल, चावल या रोटी, हरी सब्जियाँ, मौसमी फल, दूध या दही तथा अंकुरित अनाज या अंडा (यदि परिवार में खाना जाता हो) शामिल किया जा सकता है।

छह माह तक के शिशु के लिए केवल माँ का दूध ही सर्वोत्तम आहार है। छह माह के बाद माँ के दूध के साथ घर का बना ताजा पूरक आहार जैसे खिचड़ी, दलिया, मसली हुई दाल, सब्जियाँ और फल देना शुरू करें।

महिलाओं का पोषण भी उतना ही महत्वपूर्ण — गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को नियमित और संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है। भोजन में दाल, दूध, दही, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मौसमी फल, मोटे अनाज और प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें। आयरन —फोलिक एसिड (आई.एफ.ए.) और कैल्शियम की गोलिएँ स्वास्थ्यकर्मों की सलाह के अनुसार नियमित लें तथा समय—समय पर स्वास्थ्य जाँच करवाएँ।

बरसात में क्या खाएं और किन चीजों से बचें?

भोजन में शामिल करें :-

● ताजा और गर्म भोजन।

● दाल, चना, राजमा, लोबिया, अंकुरित अनाज।

● बाजरा, मक्का, ज्वार और रागी जैसे मोटे अनाज।

● हरी पत्तेदार सब्जियाँ।

● मौसमी फल जैसे केला, पपीता, अमरुद और स्थानीय उपलब्ध फल।

● दूध, दही, छाछ और पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी।

इनसे बचें :-

● बासी या कई घंटों तक रखा हुआ भोजन।

● खुले में बिकने वाले कटे हुए फल और बिना ढके खाद्य पदार्थ।

● गंदा या बिना उबाला पानी।

● अत्यधिक तला—भुना और जंक फूड।

मौसमी बीमारियों से बचाव हेतु अपनाएँ ये सावधानियाँ—

बरसात में कुछ सरल आदतें पूरे परिवार को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

● हमेशा उबला, फिल्टर किया हुआ या सुरक्षित पेयजल ही पिएँ।

● पानी के बर्तनों को ढककर रखें और साफ बर्तन से ही पानी निकालें।

● भोजन ताजा बनाकर खाएँ और हमेशा ढककर रखें।

● खाना बनाने और खाने से पहले तथा शौच के बाद साबुन से हाथ अवश्य धोएँ।

● बच्चों को भी हाथ धोने की आदत सिखाएँ।

● घर, आँगन और आसपास कहीं भी पानी जमा न होने दें ताकि मच्छर पनप न सकें।

● पानी की टंकी, गमले, पुराने टायर और टूटे बर्तनों की नियमित सफाई करें।

● रात में मच्छरदानी का उपयोग करें और बच्चों को पूरे शरीर



को ढकने वाले कपड़े पहनाएँ।

● बारिश में भीगने के बाद तुरंत सूखे कपड़े पहनें।

● बच्चों के नाखून छोटे रखें और व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखें।

● घर और आसपास की साफ—सफाई बनाए रखें तथा कूड़ा—करकट खुले में न फेंकें।

● बच्चों का नियमित टीकाकरण और आंगनवाड़ी में वजन की जाँच समय पर करवाएँ।

इन लक्षणों को बिल्कुल न करें नजर अंदाज — यदि बच्चे या महिला में लगातार तेज बुखार, बार—बार दस्त, उल्टी, सॉस लेने में कठिनाई, अत्यधिक कमजोरी, शरीर पर लाल चकत्ते, बच्चा दूध या भोजन न ले रहा हो, या गर्भवती

महिला को रक्तस्राव, तेज सिरदर्द, हाथ—पैरों में अत्यधिक सूजन अथवा शिशु की हलचल कम महसूस हो, तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र, आशा, एएनएम या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से संपर्क करें। समय पर उपचार गंभीर जटिलताओं से बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

स्वस्थ बरसात, स्वस्थ परिवार — बरसात का मौसम आनंद और समृद्धि का प्रतीक है। यदि इस मौसम में संतुलित आहार, स्वच्छ पेयजल, साफ—सफाई, मच्छरों से बचाव और समय पर स्वास्थ्य सेवाओं का ध्यान रखा जाए, तो अधिकांश मौसमी बीमारियाँ से बचाव संभव है।

परिवार की छोटी—छोटी सावधानियाँ बच्चों और महिलाओं के बेहतर स्वास्थ्य, सुरक्षित भविष्य और स्वस्थ समाज की मजबूत नींव बनती हैं।



आजीविका/मूल्य श्रृंखला : जंगल कटाई और नदियों के सूखने का सीधा रिश्ता-और इससे टूटती आदिवासी आजीविका की कड़ी

जुलाई की बारिश ने खेतों को हरा कर दिया है। धान की रोपाई चल रही है, कीचड़ में पैर धँसाए महिलाएँ कतार से पौध लगा रही हैं, और दूर से देखने पर लगता है सब कुछ पहले जैसा ही है। लेकिन इस हरियाली के नीचे एक दरार साफ दिखाई देती है— वह पानी, जो कभी पास की नदी और नालों से बिना किसी जतन के खेतों तक पहुँच जाता था, अब गहरे बोरवेल और महँगे डीजल पंप का मोहताज हो गया है।



इस दरार की जड़ें जंगल में हैं। जब पहाड़ियों पर घने पेड़ थे, तो बारिश का पानी धीरे-धीरे जमीन में उतरता था, झरनों और छोटी नदियों को साल भर जीवित रखता था। जंगल कटा तो यह प्राकृतिक भंडारण व्यवस्था भी टूट गई — पानी अब रुकता नहीं, बहकर निकल जाता है, और गर्मियों तक नदियाँ सूखी नजर आती हैं। यह सीधा और सरल विज्ञान है, पर इसका असर आदिवासी समुदायों की पूरी आजीविका श्रृंखला पर पड़ता है।

आदिवासी आजीविका की मूल्य श्रृंखला को समझें — किसी भी आजीविका की मूल्य श्रृंखला चार चरणों से गुजरती है— संग्रहण/उत्पादन, प्रसंस्करण, भंडारण, और बाजार तक पहुँच। आदिवासी बहुल इलाकों में यह पूरी श्रृंखला वन और जल, दोनों पर टिकी है, इसीलिए जंगल कटने और नदी सूखने का असर किसी एक बिंदु पर नहीं, बल्कि पूरी श्रृंखला में हर जगह महसूस होता है।

जंगल टूटा तो पहली कड़ी टूटी : संग्रहण और प्रसंस्करण — पहले जंगल आदिवासी परिवारों के लिए एक जीवित बाजार जैसा था। महुआ के फूल-बीज, तेंदूपत्ता, शहद, गोंद, इमली, चार-गुठली, आँवला, साल-बीज, बाँस और जड़ी-बूटियाँ, ये सब घर की आमदनी का नियमित और भरोसेमंद जरिया हुआ करते थे। इनका सीजन तय था, संग्रहण की मेहनत मालूम थी, और ज्यादा पूँजी की जरूरत नहीं पड़ती थी।

जंगल घटने और वन-आवरण पतला होने से इन प्रजातियों के पेड़ या तो कम हो गए हैं या दूर हो गए हैं, जिससे

- संग्रहण के लिए महिलाओं और बच्चों को अब कहीं ज्यादा दूर, कई-कई किलोमीटर पैदल जाना पड़ता है।
- उत्पाद की मात्रा और गुणवत्ता दोनों घटी है, क्योंकि पुराने, स्वस्थ पेड़ कम बचे हैं।



● गाँव-स्तर पर सफाई-छँटाई-सुखाने जैसी प्राथमिक प्रसंस्करण की परंपरागत जगहें भी सिमट गई हैं, जिससे उत्पाद जल्दी खराब होता है।

नतीजा यह होता है कि कम मात्रा, घटती गुणवत्ता और मजबूरी में जल्दी बेचने की स्थिति किसान को बिचौलिये या पाइकारी (गाँव में घूमकर औने-पौने दाम पर खरीदने वाले व्यापारी) के सामने कमजोर बना देती है। मोलभाव की ताकत उसी के पास होती है जिसके पास इंतजार करने की गुंजाइश हो-और जंगल टूटने के बाद यह गुंजाइश आदिवासी परिवार के पास सबसे कम बचती है।

नदी सूखी तो दूसरी कड़ी टूटी — उत्पादन और बाजार तक पहुँच — खेती की मूल्य श्रृंखला भी इसी तरह पानी पर टिकी है — बुआई का सही समय, सिंचाई की नियमितता, फसल की गुणवत्ता, और अंततः बाजार में मिलने वाला दाम, सब कुछ जल-उपलब्धता से जुड़ा है। आदिवासी क्षेत्रों में मक्का, कोदो-कुटकी जैसे मोटे अनाज, धान और दलहन की छोटी जोतें ही आजीविका का आधार हैं, और ये अधिकतर वर्षा-आधारित या छोटी नदी-नालों की सिंचाई पर निर्भर रहती हैं।

नदी सूखने का असर यहाँ भी सिलसिलेवार पड़ता है —

- रोपाई और बुआई का समय अनिश्चित हो जाता है, जिससे उत्पादन कम और अनियमित होता है।
- सिंचाई के लिए बोरवेल और डीजल पंप का खर्च बढ़ता है, जो छोटे किसान की पहले से पतली बचत को और पतला कर देता है।
- फसल तैयार होने का समय भी अस्थिर हो जाता है, इसलिए किसान हाट-बाजार के सही मौसम या ऊँचे दाम का इंतजार नहीं कर पाता।
- दूरदराज के पहाड़ी-वनवर्ती गाँवों में सड़क, भंडारण और शीत-भंडार जैसी सुविधाएँ पहले से ही सीमित हैं, तो पानी की अनिश्चितता इस कमी को और गहरा कर देती है।

इस तरह मूल्य श्रृंखला की सबसे कमजोर कड़ी हमेशा वही होता है जो सबसे नीचे खड़ा है—यानी छोटा आदिवासी किसान, जिसके पास न भंडारण की सुविधा है, न इंतजार की गुंजाइश, और न ही बाजार तक सीधी पहुँच।

टूटती कड़ी का असर पलायन में दिखता है — जब जंगल और नदी, दोनों से मिलने वाली आय अनिश्चित हो जाती है, तो सबसे पहला असर युवाओं के पलायन में दिखता है। गाँव में रहकर आजीविका न बन पाने की स्थिति उन्हें शहरों की ओर धकेलती है, और इसके

साथ ही पीढ़ियों से चला आ रहा पारंपरिक ज्ञान — जंगल को पढ़ने का, पानी को सहजने का — भी धीरे-धीरे कमजोर पड़ने लगता है।

जमीन पर जुड़ती कड़ियाँ — वाग्धारा के साथ काम करने वाले गाँवों में यह संकट नया नहीं है, पर वहाँ एक उम्मीद भी साफ दिखती है। जल संरक्षण संरचनाओं के जरिए छोटी धाराओं को फिर से जीवित करने, सामुदायिक भूमि पर पौधरोपण और उसकी सुरक्षा सुनिश्चित करने, और किसान समूहों को संगठित कर उन्हें सीधे बाजार से जोड़ने के प्रयास इस टूटती श्रृंखला को फिर से जोड़ने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं। जब किसान समूह में मिलकर उपज बेचते हैं, तो बिचौलियों पर निर्भरता घटती है और उचित दाम मिलने की संभावना बढ़ती है।

समाधान : कैसे लौटे जंगल, नदी और आजीविका — यह संकट जितना आपस में जुड़ा है, इसका समाधान भी उतना ही जुड़ा हुआ होना चाहिए — अलग-अलग टुकड़ों में नहीं, बल्कि जंगल, पानी और आजीविका को एक साथ साधकर।

● जंगल की ओर से — स्थानीय, बहुउपयोगी प्रजातियों (महुआ, तेंदू, बाँस, आँवला, साल) का सामुदायिक पौधरोपणय वन अधिकार अधिनियम के तहत सामुदायिक वन संसाधन अधिकार दिलवाना। चारा व ऊर्जा के वैकल्पिक प्रबंधन से जंगल पर दबाव कम करना।

● पानी की ओर से — कंटूर ट्रेंच, चेकडैम, तालाब और पुनर्भरण गड्ढों जैसी छोटी जल-संरचनाएँ, नदी-नालों के किनारे वृक्षारोपण, सिंचाई में बूँद-बूँद व फव्वारा पद्धति को बढ़ावा।

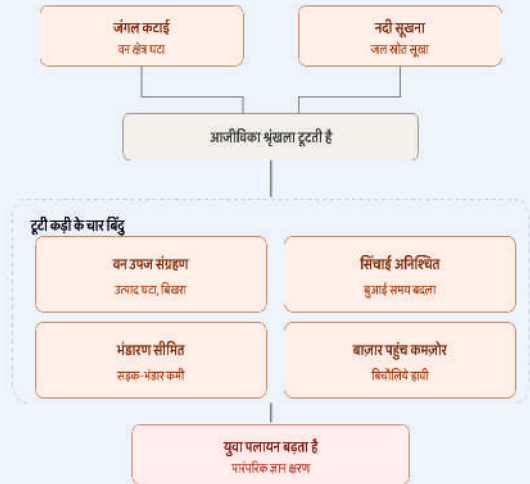
● आजीविका मूल्य श्रृंखला की ओर से — किसानों को उत्पादक समूह (FPO) में संगठित करना, गाँव — स्तर पर छोटी प्रसंस्करण इकाइयाँ, साझा भंडारण व बेहतर सड़क-जुड़ाव, देसी बीज व कम पानी माँगने वाली फसलों को बढ़ावा, हाट-बाजार को सीधे बाजार व सरकारी खरीद योजनाओं से जोड़ना।

यही वह जमीनी काम है जो वाग्धारा जैसे संगठन गाँव-गाँव जाकर समुदाय के साथ मिलकर कर रहे हैं — न किसी एक विभाग के भरोसे, न किसी एक योजना के सहारे, बल्कि जंगल, पानी और आजीविका को एक ही सूत्र में पिरोकर।

जुलाई की यह हरियाली तभी टिकेगी, जब हम इस श्रृंखला की हर टूटी कड़ी को फिर से जोड़ने की ईमानदार कोशिश करें — जंगल को लौटाकर, नदी को बहने देकर, और आजीविका को इन दोनों से फिर से जोड़कर।



डायग्राम 1 — टूटती आजीविका श्रृंखला — जंगल कटाई और नदी सूखना मिलकर आदिवासी आजीविका की मूल्य श्रृंखला को चार बिंदुओं पर तोड़ते हैं—वन उपज संग्रहण, सिंचाई अस्थिर, भंडारण सीमित, बाजार पहुँच कमजोर।



डायग्राम 2 — समाधान का चक्र — जंगल संरक्षण, जल संरक्षण और आजीविका को संगठित करने के प्रयास मिलकर एक सतत चक्र बनाते हैं, जो स्थिर आजीविका, कम पलायन और सुरक्षित भविष्य की ओर ले जाता है — और जंगल सुरक्षित रहने पर यह चक्र फिर-फिर मजबूत होता रहता है।



वर्षा ऋतु में साँप और बिच्छू से बचाव : जागरूकता ही सबसे बड़ा उपचार

बरसात अपने साथ हरियाली और नई ऊर्जा लेकर आती है, लेकिन इसी मौसम में साँप और बिच्छू जैसे विषैले जीवों के संपर्क में आने की संभावना भी बढ़ जाती है। वर्षा के कारण जब इनके बिलों में पानी भर जाता है, तो ये सुरक्षित स्थान की तलाश में खेतों, घरों और आसपास के क्षेत्रों में निकल आते हैं। ऐसे समय में थोड़ी-सी सावधानी और सही जानकारी किसी भी दुर्घटना को टाल सकती है।

ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में आज भी साँप या बिच्छू के काटने पर कई लोग झाड़-फूक या पारंपरिक उपचारों का सहारा लेते हैं। इससे उपचार में देरी होती है और कई बार स्थिति गंभीर हो जाती है। इसलिए आवश्यक है कि प्रत्येक परिवार प्राथमिक उपचार की सही जानकारी रखे और किसी भी दुर्घटना की स्थिति में तुरंत निकटतम स्वास्थ्य केंद्र पहुँचे।

साँप के काटने पर क्या करें?

● सबसे पहले व्यक्ति को शांत रखें और घबराने न दें।

● काटे गए अंग को कम से कम हिलाएँ—डुलाएँ तथा स्थिर रखें।

● काटे गए स्थान को यथासंभव हृदय के स्तर से नीचे रखें, इससे विष के फैलने की गति धीमी होती है।

● रोगी को जल्द से जल्द निकटतम स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल पहुँचाएँ, जहाँ आवश्यकता होने पर एंटी-स्नेक वेनम (ASV) उपचार उपलब्ध हो।

● यदि संभव हो तो साँप की पहचान का प्रयास करें, लेकिन उसे पकड़ने या मारने की कोशिश न करें।

क्या बिल्कुल न करें?

- घाव को काटकर विष निकालने का प्रयास न करें।
- मुँह से विष चूसने का प्रयास न करें।
- बहुत कसकर कपड़ा या रस्सी न बाँधें।
- झाड़-फूंक, तांत्रिक उपचार या घरेलू नुस्खों पर समय न गँवाएँ।
- **बिच्छू के डंक पर क्या करें?**
- डंक वाली जगह को साबुन और साफ पानी से धोएँ।
- प्रभावित अंग को आराम दें।

● यदि दर्द अधिक हो या साँस लेने में कठिनाई हो तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता लें।

● बच्चों, गर्भवती महिलाओं और बुजुर्गों को विशेष सावधानी के साथ अस्पताल ले जाएँ।

बचाव ही सबसे बेहतर उपाय —

- खेतों या जंगल में काम करते समय जूते और पूरे कपड़े पहनें।
- रात में बाहर निकलते समय टॉच का उपयोग करें।
- घर और आसपास झाड़ियाँ, लकड़ियों तथा पत्थरों के ढेर साफ रखें।
- जूते पहनने से पहले उन्हें अच्छी तरह झाड़ लें।
- बच्चों को नंगे पैर बाहर खेलने से बचाएँ।

परंपरा का सम्मान, पर भरोसा विज्ञान पर —

हमारे समाज में पीढ़ियों से चली आ रही परंपराओं और आस्था का अपना महत्व है, और इनका सम्मान किया जाना चाहिए।

लेकिन जब बात साँप या बिच्छू के जहर जैसी जानलेवा स्थिति की हो, तो झाड़-फूक, ओझा-भोपा या घरेलू नुस्खों के भरोसे कीमती समय गँवाना बहुत भारी पड़ सकता है। क्योंकि इनमें से कोई भी

विधि शरीर में फैल रहे विष को रोक नहीं सकती। जब तक परिवार पारंपरिक उपचार करवाता है, तब तक विष शरीर में तेजी से फैलता रहता है और स्थिति गंभीर हो जाती है।

सही और सुरक्षित रास्ता यही है कि आस्था को अपनी जगह रखते हुए, इलाज के लिए तुरंत डॉक्टर और अस्पताल की वैज्ञानिक चिकित्सा पर भरोसा किया जाए। गाँव और समुदाय के बुजुर्गों तथा प्रभावशाली लोगों की यह जिम्मेदारी है कि वे लोगों को समझाएँ कि परंपरा और चिकित्सा विज्ञान में टकराव नहीं, बल्कि जीवन बचाने के लिए विज्ञान को प्राथमिकता देना ही सबसे बड़ी सेवा है।

सामुदायिक जागरूकता की आवश्यकता —

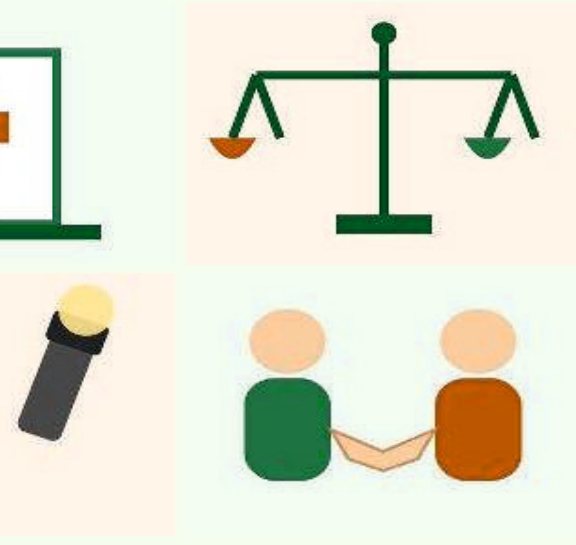
साँप और बिच्छू के अधिकांश मामलों में समय पर सही उपचार मिलने से व्यक्ति पूरी तरह स्वस्थ हो सकता है। इसलिए गाँव स्तर पर जागरूकता, प्राथमिक उपचार की जानकारी तथा स्वास्थ्य सेवाओं तक त्वरित पहुँच सुनिश्चित करना अत्यंत आवश्यक है। वर्षा ऋतु में हर परिवार और समुदाय की जिम्मेदारी है कि वे स्वयं भी सतर्क रहें और दूसरों को भी सही जानकारी दें।

आपातकालीन स्थिति में नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें या 108 एम्बुलेंस सेवा को कॉल करें।

याद रखें, पाँच महत्वपूर्ण बातें —

- घबराएँ नहीं, रोगी को शांत रखें।
- झाड़-फूंक या अंधविश्वास पर भरोसा न करें।
- काटे गए अंग को स्थिर रखें।
- जितनी जल्दी हो सके स्वास्थ्य केंद्र पहुँचें।
- वर्षा ऋतु में घर और आसपास की नियमित साफ-सफाई बनाए रखें।

“सजगता, वैज्ञानिक सोच और समय पर उपचार ही साँप एवं बिच्छू के काटने से होने वाली गंभीर दुर्घटनाओं को रोकने का सबसे प्रभावी माध्यम है।”



गिरकर उठना उठकर चलना यही क्रम है संसार का, कर्मवीर को फर्क नहीं पड़ता किसी जीत या हार का



यहाँ कहानी है एक ऐसे किसान की जिसने कभी हार नहीं मानी और परम्परागत खेती को बढ़ावा दिया हम बात कर रहे हैं, झालोद ब्लॉक के रायपुरा गांव के निवासी हसमुख डामोर की जो सीख और आत्मनिर्भरता की एक प्रेरणादायक मिसाल बने हैं। उनके परिवार में पत्नी, दो बेटे, एक गाय, एक भैंस तथा लगभग चार बीघा कृषि योग्य भूमि थी। सीमित संसाधनों और वर्षा आधारित खेती के कारण परिवार की आर्थिक स्थिति काफी कमजोर थी। आजीविका का मुख्य आधार खेती ही थी, लेकिन खेती से होने वाली आय परिवार की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं थी।

अधिक उत्पादन की उम्मीद में हसमुख और उनकी पत्नी ने बिना पर्याप्त जानकारी के रासायनिक खाद, कीटनाशकों और संकर बीजों का उपयोग शुरू कर दिया। शुरुआती दो वर्षों में उन्हें अच्छी उपज मिली, जिससे उन्होंने इनका उपयोग और बढ़ा दिया। लेकिन धीरे-धीरे भूमि की उर्वरता कम होने लगी, उत्पादन घटने लगा और खेती की लागत लगातार बढ़ती गई। वर्षा आधारित खेती होने के कारण मौसम की अनिश्चितता ने भी उनकी समस्याओं को और बढ़ा दिया। परिणामस्वरूप साहूकारों से लिया गया कर्ज बढ़ता गया और परिवार के सामने आर्थिक संकट गहराता गया। एक समय ऐसा आया जब उन्हें पलायन करने या अपनी जमीन बेचने के अलावा कोई रास्ता नजर नहीं आ रहा था।

इसी कठिन दौर में उनकी मुलाकात वाग्धारा संस्था के सहजकर्ता सवा भाई डामोर से हुई। सवा भाई ने उन्हें ग्राम स्वराज समूह की गतिविधियों के बारे में विस्तार से जानकारी दी और समूह से जुड़ने के लिए प्रेरित किया। हसमुख ने उनकी बातों पर विश्वास किया और समूह के सदस्य बनकर नियमित बैठकों में भाग लेना शुरू किया। बैठकों के माध्यम से उन्हें संस्था द्वारा संचालित किसान खेत पाठशाला की जानकारी मिली, जहां उन्होंने जैविक खेती, जैविक खाद एवं दवाइयों का निर्माण, बीजोपचार, देशी बीजों का संरक्षण, फसल चक्र और मिश्रित खेती जैसी महत्वपूर्ण तकनीकों को सीखा।

सीखी गई जानकारीयों को उन्होंने अपने खेत में अपनाना शुरू किया। मिश्रित खेती के कारण उनके परिवार को अनाज और दालें बाजार से खरीदने की आवश्यकता नहीं रही, जिससे घरेलू खर्च में बचत होने लगी। इस बचत से उन्होंने धीरे-धीरे साहूकारों का कर्ज चुकाना शुरू कर दिया।

संस्था से प्राप्त रागी के बीज ने उनके जीवन में एक नया मोड़ लाया। शुरुआती वर्ष में अनुभव की कमी के कारण उन्हें अपेक्षित उत्पादन नहीं मिला, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। अगले वर्ष के लिए बीज संरक्षित किया और लगातार सीखते हुए रागी उत्पादन की बेहतर तकनीकों को अपनाना। समय के साथ उन्होंने पौध तैयार कर पूरे खेत में रागी की खेती शुरू की और उत्कृष्ट उत्पादन प्राप्त किया। उन्होंने अहमदाबाद, वापी और मध्यप्रदेश के व्यापारियों से संपर्क स्थापित कर लगभग 68,000 रुपये मूल्य की रागी 200 रुपये प्रति किलो के हिसाब से बेची।

साथ ही अगले सीजन के लिए बीज भी सुरक्षित रखा।

खेती के साथ — साथ हसमुख ने सब्जीवाड़ी विकसित की व स्थानीय स्तर पर स्टॉल लगाकर सब्जियों की बिक्री शुरू की। इससे घरेलू खर्च निकालने के बाद भी उन्हें प्रतिमाह लगभग 24,000 रुपये की बचत होने लगी। बढ़ती आय के आधार पर उन्होंने अपने खेत पर एक ओपनवेल (खुला कुआ) बनवाया, जिससे चार बीघा भूमि में सिंचाई की सुविधा उपलब्ध हो गई। अब वे वर्ष भर रबी, खरीफ और गर्मी दु तीनों मौसमों में खेती कर रहे हैं तथा प्रत्येक ऋतु में लगभग

80,000 रुपये की बचत कर रहे हैं।

आर्थिक स्थिति मजबूत होने पर उन्होंने दो जर्सी गायें खरीदीं। वर्तमान में वे प्रतिदिन लगभग 22 लीटर दूध डेयरी में बेचते हैं और इससे अब तक लगभग 2,08,320 रुपये की अतिरिक्त आय अर्जित कर चुके हैं। खेती, सब्जी उत्पादन और पशुपालन के समन्वय ने उनके परिवार की आय के कई स्रोत विकसित कर दिए हैं।

इस पूरे सफर में उनके परिवार का महत्वपूर्ण सहयोग रहा। परिवार के सामूहिक प्रयास, संस्था के मार्गदर्शन और अपनी मेहनत के बल पर हसमुख डामोर आज पूरी तरह कर्ममुक्त होकर एक आत्मनिर्भर किसान बन चुके हैं। वे केवल अपने परिवार की आर्थिक स्थिति सुधारने तक सीमित नहीं रहे, बल्कि अपने अनुभवों को गांव के अन्य लोगों के साथ भी साझा कर रहे हैं। अब तक वे 12 परिवारों को सब्जी उत्पादन तथा 5 परिवारों को पशुपालन अपनाने के लिए प्रेरित कर चुके हैं। आज हसमुख डामोर रायपुरा गांव में सफल एवं प्रगतिशील किसान के रूप में पहचाने जाते हैं। उनकी कहानी यह साबित करती है कि सही मार्गदर्शन, निरंतर सीखने की इच्छा और दृढ़ संकल्प के साथ सीमित संसाधनों वाला किसान भी आत्मनिर्भरता की नई उंचाइयों तक पहुँच सकता है। हसमुख डामोर आज अपने गांव के लिए प्रेरणा स्रोत और युवाओं के लिए एक आदर्श किसान बन चुके हैं।



पलायन से पहचान तक ,मथुरा राणा की मिट्टी से उगी उम्मीद

झाबुआ जिले के पेटलावद ब्लॉक में जहाँ डामर की सड़क खत्म होती है और कच्ची पगडंडी शुरू होती है, वहाँ से 15 किलोमीटर भीतर बसा है मुल्थानिया। मध्य प्रदेश के इस छोटे-से आदिवासी गाँव में पहुँचते-पहुँचते शहर का शोर पीछे छूट जाता है। सामने होते हैं खेत, पहाड़ियाँ, करौंदे की झाड़ियाँ और एक जिंदगी जो हर साल मानसून की मेहरबानी पर टिकी रहती है। इसी गाँव के एक कच्चे मकान के आँगन में मिलती हैं मथुरा प्रेमचंद राणा हाथ मिट्टी में, माथे पर पसीना और आँखों में वह चमक जो हार को पीछे छोड़ आने के बाद आती है।



मथुरा के परिवार में चार लोग हैं पति, दो बच्चे और वे खुद। खेती के नाम पर तिन बीघा जमीन है, पर वह जमीन भी जैसे हर साल उनसे लड़ती थी। मानसून में जल निकासी की व्यवस्था न होने से जल-जमाव हो जाता था, धान की खड़ी फसल बाढ़ में डूब जाती थी। जब तक खेत सूखते, रबी की बुवाई का वक्त निकल चुका होता। गेहूँ देर से बोया जाता, उपज आधी रह जाती। और तब शुरू होता वह सिलसिला जो घर में किसी न किसी रूप में चलता है कर्ज, फिर उसे उतारने के लिए मजदूरी, और मजदूरी के लिए पलायन।

घर में दो गायें थीं, पाँच बकरियाँ थीं, लेकिन उनसे होने वाली मामूली आमदनी कर्ज के ब्याज को भी मुश्किल से पूरा करती थी। गाँव में रोजगार था नहीं, इसलिए एकमात्र रास्ता था पलायन। मथुरा बच्चों को रिश्तेदारों के पास छोड़कर दूर मजदूरी के लिए निकल जाती थीं। पति भी काम की तलाश में बाहर निकल जाते। घर खाली रहता, खेत-मजदूरी में खटते हुए हाथ थकते, पर आँखों में एक सवाल हमेशा रहता **“क्या यही जिंदगी है?”**

उस सवाल का जवाब मिला एक साधारण-सी गाँव की बैठक में। वाग्धारा गठित **“सक्षम समूह”** महिलाओं का एक ऐसा सामूहिक मंच अनुभव बँटते हैं और एक-दूसरे को आगे बढ़ने की ताकत मिलती है। मथुरा वहाँ गई थीं पर जब बैठक में महिलाओं की आँखों में एक अलग चमक देखी और महिला सक्षम समूह में जुड़ और वाग्धारा के मथुरा से एक सीधा सवाल पूछा **“आपके घर के पास कितनी जमीन खाली पड़ी है?”** मथुरा ने बताया थोड़ी-सी है, बेकार ही पड़ी रहती है। सहजकर्ता ने कहा **“वही आपकी सबसे बड़ी पूँजी है।”** **“आपके घर के पास जो जमीन खाली पड़ी है, वह बेकार नहीं है वह तुम्हारी ताकत है।”**

यह एक वाक्य से मथुरा की सोच पलट दी। उन्होंने कभी नहीं सोचा था कि घर के पीछे पड़ी वह जमीन जहाँ बस धूल उड़ती थी और बकरियाँ चरती थीं किसी काम की हो सकती है। वाग्धारा की टीम ने सबसे पहले सिखाया वर्मी कम्पोस्ट। यानी केंचुओं की मदद से घर के जैविक कचरे, गोबर और सूखी पत्तियों को उपजाऊ खाद में बदलना। **“केंचुओं से खाद?”** जब उन्होंने देखा कि उनकी गायों का गोबर, जो पहले बेकार समझकर फेंका जाता था, उस काली और भुरभुरी खाद की नींव है तब नजरिया बदला। उन्होंने सीखा, और बाहर से खरीदी जाने वाली रासायनिक खाद की जरूरत कम होने लगी, लागत घटी और इस उपजाऊ खाद से तैयार मिट्टी में उन्होंने बोई अपनी पोषण वाड़ी। एक सब्जी की बगिया। वाग्धारा ने बीज, प्रशिक्षण दिए, सक्षम समूह की महिलाओं ने हाथ बढ़ाया। कुछ ही हफ्तों में मिंडी, पालक बैंगन, की उपज होने लगी लौकी की बेलें दीवार पर चढ़ने लगींर टमाटर लाल-लाल फलों से लद गए। और मथुरा को पहली बार खूद पर गर्व हुआ।

पोषणवाड़ी का पहला और सबसे गहरा असर घर की थाली पर पड़ा। जो बच्चे दाल-रोटी पर पल रहे थे, उनकी थाली में अब रोज ताजी सब्जियाँ आने लगीं। और जब वाड़ी में सब्जियाँ घर की जरूरत से ज्यादा होने लगीं, मथुरा ने अगला साहसिक कदम उठाया बाजार। जैविक तरीके से उगाई गई ताजी सब्जी का रंग अलग होता है, ताजगी अलग होती है, और बाजार में उसकी माँग भी अलग होती है। रासायनिक खेती की सब्जी से दाम भी बेहतर मिले। सही मौसम में सही

फसल लगाने की समझ ने उन्हें एक स्थायी खरीदार वर्ग तैयार करने में मदद की। धीरे-धीरे यह छोटी-सी पोषण वाड़ी उनकी अतिरिक्त आय का एक ठोस स्रोत बन गई। आज मथुरा सब्जी की खेती से सालाना डेढ़ लाख रुपये तक की आमदनी कर लेती हैं वही मथुरा जो कभी दूसरे जिलों में मजदूरी करने जाती थीं।

पर यह रास्ता सरल नहीं था। जब मथुरा ने पोषणवाड़ी शुरू की, तो सबसे पहला विरोध उसके घर से आया। पति शुरू में राजी नहीं थे। **“खेती से क्या होगा”, “लोग हँसेंगे”, “पैसे बर्बाद होंगे”** यह बातें रोज सुनने को मिलती थीं। पड़ोसियों की शंकाएँ अलग थीं। एक तरफ घर की देखभाल, बच्चों की परवरिश और खेत का काम सब एक साथ सँभालना था।

मथुरा डटी रहीं। सक्षम समूह की महिलाओं का साथ उनका सबसे बड़ा सहारा था। और जब पहली बार बाजार से पैसे घर आए, जब जैविक खाद के उपयोग से बाहर की रासायनिक खाद का खर्च बचने लगा तब पति का नजरिया बदला। उन्होंने मथुरा के साथ खेत में हाथ बँटाना शुरू किया। अब मथुरा अपनी सबसे बड़ी जीत मानती हैं, पति का पलायन रुक गया। वह आदमी जो हर साल काम की तलाश में दूर निकल जाता था, अब घर पर है, खेत पर है, परिवार के साथ है। वो कहती है **“मैंने अपना पलायन रोका और मैंने उनका पलायन भी रुकवाया।”**

एक के बाद एक महिलाएँ सक्षम समूह से जुड़ने लगीं। अपने-अपने घरों में पोषण वाड़ियाँ तैयार होने लगीं। जैविक खाद बनाने की जानकारी एक आँगन से दूसरे आँगन तक पहुँचने लगी बिना किसी विज्ञापन के, बस आँखों-देखी बात की तरह।

आज मुल्थानिया के आसपास के गाँवों के किसान भी मथुरा से सीखने आते हैं। वे वर्मी कम्पोस्ट बनाने की तकनीक जाननी चाहते हैं, जैविक खेती की बारीकियाँ समझना चाहते हैं। आज दूसरे गाँवों की किसानों की रहनुमा है।

मथुरा की कहानी में जो सबसे कम दिखता है, वह शायद सबसे जरूरी है। जब उनसे पूछा कि सबसे बड़ा बदलाव क्या महसूस हुआ, तो वे थोड़ी देर चुप रहीं। आँगन में लगी मिंडी की कतार की तरफ देखा, फिर बोलीं **“पहले डर लगता था कर्ज का डर, मूख का डर, कल का डर। अब मन हल्का होता है। इस मिट्टी ने मुझे बहुत कुछ दिया है।”**

वाग्धारा ने इस बदलाव में उत्प्रेरक की भूमिका निभाती हैं। वे आकर खेत नहीं जोतती वे वह आत्मविश्वास जगाती हैं सक्षम समूह जैसे मंच महिला को पहली बार यह एहसास दिलाते हैं कि उसकी बात सुनी जा रही है, उसका अनुभव मायने रखता है।

जब उनसे पूछा **“आगे क्या सोचती हो?”** तो वे रुकीं, सोचा और बोलीं **“बच्चों को पढ़ाना है। बड़ा बनाना है। उन्हें पलायन नहीं करना पड़े बस यही चाहती हूँ।”** और फिर वापस झुक गई मिट्टी की तरफ। इस एक वाक्य में उनकी पूरी यात्रा है दर्द से ताकत तक, पलायन से जड़ तक, डर से सपने तक। मुल्थानिया जैसे हजारों गाँवों में ऐसी मथुराएँ हैं जिन्हें बस थोड़ा साथ चाहिए एक संस्था, एक समूह, बीज। और फिर वे खुद अपनी जमीन बदल लेती हैं। यह मिट्टी में उगती उम्मीद यही असली सशक्तिकरण है।

बेलपत्र : आस्था, स्वास्थ्य और प्रकृति का अमूल्य उपहार



भारत की संस्कृति में अनेक ऐसे वृक्ष हैं जो केवल धार्मिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि स्वास्थ्य और पर्यावरण की दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। बेल ऐसा ही एक बहुउपयोगी वृक्ष है। इसके पत्ते, फल, जड़, छाल और फूल सभी किसी न किसी गूदा, हरी मिर्च, धनिया, रूप में मानव जीवन के लिए लाभकारी हैं। इसी कारण आयुर्वेद में बेल को **“अमृत फल”** भी कहा गया है।

धार्मिक एवं सांस्कृतिक महत्व — बेलपत्र का सबसे अधिक महत्व भगवान शिव की पूजा में माना जाता है। मान्यता है कि शिवलिंग पर तीन पत्तियों वाला बेलपत्र अर्पित करने से भगवान शिव प्रसन्न होते हैं तथा सुख, शांति और समृद्धि का आशीर्वाद प्राप्त होता है। श्रावण मास, महाशिवरात्रि तथा अन्य धार्मिक अवसरों पर बेलपत्र का विशेष महत्व होता है।

बेल की तीन पत्तियाँ त्रिवेद, त्रिगुण तथा जीवन के संतुलन का प्रतीक मानी जाती हैं। यही कारण है कि यह केवल एक पौधा नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति और प्रकृति के बीच गहरे संबंध का प्रतीक भी है।

औषधीय गुण — आयुर्वेद में बेल को अनेक रोगों की प्राकृतिक औषधि माना गया है। ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी बेल का उपयोग घरेलू उपचार के रूप में किया जाता है।

● कच्चा बेल फल दस्त, अतिसार और पाचन संबंधी समस्याओं में लाभकारी माना जाता है।

● पका हुआ बेल फल कब्ज दूर करने तथा पाचन शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है।

● बेलपत्र का रस मधुमेह नियंत्रण में सहायक माना जाता है।

● इसके पत्तों में जीवाणुरोधी और सूजनरोधी गुण पाए जाते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं।

● बेल का शरबत गर्मियों में शरीर को ठंडक देता है तथा लू से बचाव में सहायक होता है।

● इसकी जड़ और छाल का उपयोग आयुर्वेदिक औषधियों में बुखार, सूजन और अन्य रोगों के उपचार में किया जाता है।

पोषण का भंडार — बेल का फल पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसमें विटामिन **C**, विटामिन **A**, कैल्शियम, पोटेशियम, फॉस्फोरस, आयरन, प्राकृतिक रेशा (फाइबर), एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पाचन सुधारने तथा हड्डियों और त्वचा को स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं।

दैनिक जीवन में उपयोग — बेल का उपयोग कई रूपों में किया जाता है, ताजे फल का शरबत, मुरब्बा, जैम, चूर्ण, आयुर्वेदिक औषधियाँ, सूखे फल का पाउडर, बेलपत्र का रस। बेल का फल स्वादिष्ट होने के साथ-साथ अत्यंत पौष्टिक और औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इससे कई प्रकार के खाद्य पदार्थ और पारंपरिक व्यंजन बनाए जाते हैं। नीचे कुछ प्रमुख व्यंजन और उनकी सरल विधियाँ दी गई हैं।

1. बेल का शरबत

सामग्री : 1 पका हुआ बेल, 4–5 गिलास ठंडा पानी, स्वादानुसार गुड़ या चीनी, काला नमक, भुना जीरा पाउडर, कुछ पुदीने की पत्तियाँ (वैकल्पिक)

विधि : 1. बेल को तोड़कर गूदा निकाल लें।

2. गूदे में पानी मिलाकर 20–30 मिनट तक भिगो दें।

3. हाथों से अच्छी तरह मसलकर रेशा व बीज अलग कर लें।

4. मिश्रण को छलनी से छान लें।

5. इसमें गुड़/चीनी, काला नमक और भुना जीरा मिलाएँ।

6. ठंडा करके परोसें।

लाभ : गर्मी, लू और पाचन संबंधी समस्याओं में लाभकारी।

2. बेल का मुरब्बा

सामग्री : कच्चा व अधपका बेल, चीनी, पानी, इलायची पाउडर

विधि : 1. बेल को काटकर गूदे के टुकड़े निकाल लें।

2. हल्का उबालकर नरम करें।

3. बराबर मात्रा की चीनी की चाशनी तैयार करें।

4. बेल के टुकड़ों को चाशनी में 2–3 दिन तक डुबोकर रखें।

5. इलायची मिलाकर काँच के जार में भर दें।

3. बेल का जैम

सामग्री : बेल का गूदा, चीनी (गूदे की लगभग 60–70%), नींबू का रस

विधि : 1. गूदे को चीनी के साथ धीमी आँच पर पकाएँ।

2. गाढ़ा होने पर नींबू का रस मिलाएँ।

3. ठंडा करके साफ काँच की बोतल में भर लें।

4. बेल की चटनी

सामग्री : पका बेल का गूदा, हरी मिर्च, धनिया, पुदीना, काला नमक, भुना जीरा, नींबू का रस

विधि : सभी सामग्री को मिक्सर में पीस लें। यह चटनी रोटी, परांठे और नाश्ते के साथ स्वादिष्ट लगती है।

5. बेल का हलवा

सामग्री : बेल का गूदा, घी, गुड़ या चीनी, दूध, इलायची, सूखे मेवे

विधि : 1. घी में बेल का गूदा भूनें।

2. दूध डालकर पकाएँ।

3. गुड़/चीनी मिलाएँ।

4. गाढ़ा होने पर इलायची और मेवे डालकर परोसें।

6. बेल की बर्फी

सामग्री : बेल का गूदा, खोया, चीनी, घी

विधि : 1. गूदे को घी में भूनें।

2. खोया और चीनी मिलाकर गाढ़ा करें।

3. थाली में फैलाकर ठंडा होने दें।

4. मनचाहे आकार में काट लें।

7. बेल की आइसक्रीम/कुल्फी

बेल के गूदे को दूध, क्रीम, चीनी और इलायची के साथ मिलाकर फ्रीजर में जमाएँ। यह गर्मियों के लिए पौष्टिक और स्वादिष्ट मिठाई है।

8. बेल का पना

कच्चे बेल को उबालकर उसका गूदा निकालें। इसमें भुना जीरा, काला नमक, पुदीना और थोड़ा गुड़ मिलाकर ठंडा पेय तैयार करें।

पर्यावरण के लिए वरदान — बेल एक मजबूत और कम पानी में भी जीवित रहने वाला वृक्ष है। यह सूखा सहन कर सकता है तथा जलवायु परिवर्तन के दौर में भी आसानी से बढ़ता है। इसकी घनी छाया, हरियाली और फूल-पत्तियाँ अनेक पक्षियों तथा मधुमक्खियों को आश्रय और भोजन प्रदान करती हैं। इसलिए यह जैव विविधता संरक्षण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आज की आवश्यकता — आज जब लोग रासायनिक दवाओं और असंतुलित खान-पान के कारण अनेक बीमारियों से जूझ रहे हैं, ऐसे समय में बेल जैसे पारंपरिक वृक्षों का महत्व और बढ़ जाता है। यदि प्रत्येक परिवार अपने घर, खेत या विद्यालय परिसर में एक बेल का पौधा लगाए, तो यह आने वाली पीढ़ियों के लिए स्वास्थ्य, पर्यावरण और संस्कृतिकृतीनों की अमूल्य धरोहर बन सकता है।

निष्कर्ष — बेलपत्र केवल पूजा का साधन नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन, प्राकृतिक चिकित्सा, पोषण और पर्यावरण संरक्षण का अद्भुत संगम है। हमारी परंपराओं में छिपा यह ज्ञान आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना सदियों पहले था। आइए, हम बेल के महत्व को समझें, इसे अपने जीवन में अपनाएँ और अधिक से अधिक वृक्ष लगाकर प्रकृति तथा आने वाली पीढ़ियों के प्रति अपना दायित्व निभाएँ।

“जहाँ बेल का वृक्ष होता है, वहाँ आस्था, आरोग्य और प्रकृति-तीनों का वास होता है।”



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

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	2000	3100	2570	अलसी	8400	9551	9300	लहसुन	5501	26011	12800	इमली का फल	1500	2000	1700
मक्का	2048	2223	2200	तिल्ली	7500	12646	11800	प्याज	501	3051	1800	महुआ	3700	4000	4200
जौ	2200	2551	2480	मैथी	4800	9205	8500	अश्वगंधा	8100	27651	19000	आंवला	3000	12000	7450
रागी	3000	4900	3860	धनिया	9000	14700	13000	तुलसी बीज	8700	18001	17450	उड़द	4000	8900	8500
चना	4500	5800	5550	अजवाइन	8500	18001	14200	चिया बीज	12500	20752	18000	सोयाबीन	5501	6832	6500
मुंगफली	4700	8750	7500	सूखी लालमिर्च	21100	25000	22200	बहेड़ा	1100	1150	1150	रायडा	6501	7460	7200

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।



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**

.....

