VAAGDHARA

वातें वाग्धारा नी

नवंबर 2026

अंक 78

VAAGDHARA

संपादकीय



प्यारे किसान भाइयों – बहनों, स्वराजी भाइयों, संगठन के पदाधिकारीयों, व प्यारे बच्चों।

जय स्वराज!

पत्रिका के माध्यम से आप तक पहुँचना मेरे लिए हर महीने खुशी का एहसास होता है। ऐसा लगता है जैसे मैं हर जीवंत पाठक से, हर स्वराज संगठन के पदाधिकारी से बात कर रहा हूँ, और वाग्धारा की टीम के साथ कृषक समुदाय के बीच बैठकर चर्चा कर रहा हूँ। यह महीना हमारे लिए वर्ष के सबसे महत्वपूर्ण महीनों में से एक है। इसमें गाँव की सरकार चुनने की जिम्मेदारी है, त्योहारों का उल्लास है, रबी की खेती की तैयारी है और पुरखों को याद करने का अवसर भी है।

गाँव की सरकार : वोट से आगे की भागीदारी – इन दिनों प्रदेश में पंचायतों के चुनाव चरणों में हो रहे हैं। पंच–सरपंच के लिए अंतिम चरण का मतदान 16 नवंबर को है। गाँव की सरकार हमारी अपनी सरकार है। पानी, बीज, चारागाह, बच्चों की पढ़ाई और पोषण जैसे फैसले सबसे पहले यहीं होते हैं। इसलिए परिवार का हर मतदाता, खासकर हमारी बहनें और युवा, मतदान जरूर करें। सोच–समझकर ऐसे प्रतिनिधि चुनें जो गाँव के असली मुद्दों पर काम करें। याद रखें, स्वराज केवल वोट डालने के एक दिन का नाम नहीं है। चुनाव के बाद ग्राम सभा में बैठना, सवाल पूछना और योजना बनाने में हिस्सा लेना ही सच्चा शासन है।

त्यौहार, प्रकृति और पुरखे : सीखें जो सहेजनी हैं – हम आदिवासी अंचल से आते हैं। हमारे लिए दीपावली केवल रोशनी का पर्व नहीं है, यह पशुधन, खेत और परिवार का उत्सव है। इस महीने हमारे सामने ये सब हैं :–

- काली चौदस और दीपावली की परंपराएँ
- मेरियू का उल्लास और नवदंपतियों के लिए शुभकामना
- रांसी और उकरड़े की पूजा, मवेशियों का श्रृंगार
- खेतों में देसी खाद डालना और बीजों को सहेजना

15 नवंबर को जनजातीय गौरव दिवस और 17 नवंबर को मानगढ़ के बलिदान की याद, जहाँ गोविंद गुरु के नेतृत्व में हमारे पुरखों ने स्वराज के लिए प्राण दिए। इनके सांस्कृतिक, आर्थिक, सामाजिक व पर्यावरणीय पहलुओं को समझना हमारे लिए जरूरी है।

बुजुर्गों से पूछें, पीढ़ियों तक पहुँचाएँ–इस त्योहार पर घर के बुजुर्गों के साथ बैठें व उनसे पूछें :–

- हम काली चौदस क्यों मनाते थे?
- मेरियू का क्या महत्व है?
- उकरड़े की पूजा क्यों करते हैं, हमारे जीवन में उसका क्या स्थान है?
- किस पेड़ की पूजा की जाती है, और क्यों?
- कौनसा बीज संभालकर रखते हैं, और कैसे रखते हैं?
- मवेशियों की रांसी क्यों करते हैं?

अगर हम यह नहीं पूछेंगे और समाज की चर्चा में नहीं लाएँगे, तो यह ज्ञान हमसे छूट जाएगा। ऐसी कितनी ही जानकारियाँ शायद लुप्त हो चुकी हैं, जिनका हमें आभास तक नहीं। यह ज्ञान हमें अपनी आने वाली पीढ़ियों तक पहुँचाना है। आपने बुजुर्गों से जो सुना, उसे लिखकर या रिकॉर्ड करके अपने संगठन के माध्यम से हमें भेजें, ताकि यह ज्ञान सबका बन सके।

कम बारिश, पर हौसला कम नहीं – इस वर्ष हमारे अंचल में बारिश सामान्य से काफी कम हुई है, और हमारे कई क्षेत्र सूखा प्रभावित घोषित हुए हैं। ऐसे समय में खेती का तरीका ही हमारी ताकत बनेगा।

मसाले उगाएँ – मसालों की फसलों को ज्यादा पानी नहीं चाहिए। मेथी, राई, हल्दी, मिर्च जैसी फसलें हर दिन हमारी दाल–सब्जी में काम आती हैं। इस सर्दी इन्हें अपने खेत में जरूर लगाएँ।

मिट्टी को जीवित रखें – देसी खाद मिट्टी में नमी थामे रखती है। ऐसी खेती न करें जिससे मिट्टी इतनी कड़क हो जाए कि जुताई के लिए केवल ट्रैक्टर ही काम आए।

अपने बीज, अपनी थाली – पराए बीजों पर निर्भर न रहें। इतनी तरह की फसलें उगाएँ कि दाल, अनाज, सब्जी और मसाले, थाली का सारा सामान हमारे अपने खेत से आए।

अपनी सफलता को दूसरों तक पहुँचाएँ

एक प्रश्न मेरे मन में हमेशा आता है। हम इतने वर्षों से चर्चा कर रहे हैं, काम कर रहे हैं। हमारे घर, समूह या गाँव में जो बदलाव आया, उसकी कहानी हमने कितने और परिवारों, समुदायों, गाँवों और पंचायतों तक पहुँचाई है? यह देखना बहुत आवश्यक है, और इसमें हमें सुधार करना होगा। जिस दिन हमारी एक सफलता अन्य दस घरों की सफलता बन जाएगी, उस दिन हम अपने उत्सव को सच्चे आनंद और उल्लास से मना पाएँगे।

इस महीने के पाँच संकल्प

1. मतदान करें, और चुनाव के बाद ग्राम सभा में भागीदारी निभाएँ।
2. बुजुर्गों से एक परंपरा की कहानी सुनें, उसे लिखें या रिकॉर्ड करें।
3. अपने देशी बीज सहेजें, एवं एक बीज पड़ोसी के साथ बाँटें।
4. घर–खेत में मसालों की कम से कम एक क्यारी लगाएँ।
5. अपनी एक सफलता की कहानी किसी नए परिवार या गाँव तक पहुँचाएँ।

आप सभी को काली चौदस, दीपावली और आने वाली फसल की बहुत–बहुत शुभकामनाएँ।

जय स्वराज।

आपका अपना
जयेश जोशी

गोवर्धन पूजा : अनुष्ठान से पर्यावरण तक – ''जिस पर्व में पहाड़, गाय और मिट्टी की पूजा होती है, वह हमें आज की सबसे बड़ी जरूरत भी सिखाता हैरू प्रकृति के साथ संतुलन''

दीपावली की रोशनी के अगले दिन जब आँगनों में गोबर से गोवर्धन की आकृति बनती है, तो यह केवल एक रस्म नहीं होती। यह उस सोच की याद है जिसमें इंसान खुद को प्रकृति का मालिक नहीं, उसका हिस्सा मानता है। इस अंक में हम इसी पर्व को अनुष्ठान से आगे, पर्यावरण और खेती की नजर से देख रहे हैं।

एक कथा, एक संदेश – गोवर्धन पूजा की कथा हम सबने बचपन से सुनी है। गोकुलवासी हर वर्ष इंद्र की पूजा करते थे, ताकि समय पर वर्षा हो। श्रीकृष्ण ने उनसे एक सीधा सवाल पूछा कि हमारा पालन–पोषण असल में कौन करता है? उत्तर साफ था – वह पर्वत जहाँ से जल और जड़ी–बूटियाँ मिलती हैं, वह चरागाह जहाँ गायें चरती हैं, और वह जंगल जो हमें ईंधन और छाया देता है। कृष्ण ने कहा कि पूजा उसकी होनी चाहिए जो हमें रोज देता है।

जब इंद्र के कोप से मूसलाधार वर्षा हुई, तो कृष्ण ने गोवर्धन पर्वत को उठाकर पूरे गाँव को शरण दी। कथा का चमत्कारी हिस्सा लोगों को याद रहता है, पर उसका सामाजिक हिस्सा उतना ही महत्त्वपूर्ण है। पूरा गाँव मिलकर पर्वत के नीचे खड़ा हुआ। सबने अपनी लाठी लगाई, किसी ने अकेले बोझ नहीं उठाया। यानी प्रकृति की रक्षा सामूहिक काम है, और सामूहिकता ही संकट में सबसे बड़ी ढाल है।

गाय, गोबर और खेती का रिश्ता – गोवर्धन पूजा की हर परंपरा खेती–किसानी से जुड़ी है।

गोबर से बना गोवर्धन – गोबर किसान के लिए कचरा नहीं, खाद है। गोबर और पशुओं के मूत्र से बनी खाद मिट्टी में जीवांश लौटाती है, उसे भुरभुरी बनाती है और नमी रोकने में मदद करती है। जो मिट्टी जीवित होती है, वही अच्छी फसल देती है।

गायों और बैलों का श्रृंगार – इस दिन पशुओं को नहलाया, सजाया और पूजा जाता है। यह उस कृतज्ञता का प्रतीक है जो किसान अपने सबसे भरोसेमंद साथी के प्रति रखता है। दूध, बैलों की जोत और खाद, तीनों खेती की रीढ़ हैं।

अन्नकूट – इस भोग में कई तरह के अनाज, मोटे अनाज और मौसमी सब्जियाँ एक साथ पकाई जाती हैं। यह थाली विविधता का उत्सव है, और टिकाऊ खेती की सबसे बड़ी ताकत भी यही विविधता है। जिस खेत में एक ही फसल होती है, वहाँ एक बीमारी या एक बेमौसम बारिश पूरी मेहनत बिगाड़ सकती है। जहाँ कई फसलें साथ होती हैं, वहाँ जोखिम बँट जाता है।

आज की चुनौतियाँ – कथा में पर्वत गाँव की ढाल था। आज हम उसी ढाल को कमजोर कर रहे हैं। बारिश का मिजाज बदल गया है, कभी लंबा सूखा पड़ता है और कभी थोड़े ही समय में इतना पानी बरस जाता है कि खेत बह जाते हैं। पेड़ों की कटाई और पहाड़ियों पर खनन से जमीन की पानी सोखने की ताकत घटती है। चरागाह सिकुड़ रहे हैं, जिसका असर पशुपालन पर पड़ता है।

दूसरी ओर, बाजार की रासायनिक खाद और हाइब्रिड बीजों पर बढ़ती निर्भरता ने किसान की लागत बढ़ा दी है। हर मौसम में नया बीज और नई खाद खरीदनी पड़ती है, और मिट्टी धीरे–धीरे थकती जाती है। इस हाल में गोवर्धन पूजा केवल बीते समय की याद नहीं रहती। वह एक चेतावनी भी है और एक रास्ता भी – जिस प्रकृति ने हमें संभाला, उसे संभालने की बारी अब हमारी है।

वाग्धारा के आदिवासी किसानों के लिए इसका अर्थ

आदिवासी समाज की जीवन–दृष्टि में प्रकृति कभी अलग चीज नहीं रही। जल, जंगल, जमीन और पशु उनके रोज के साथी और उनकी आस्था का केंद्र रहे हैं। पहाड़ी की पूजा, पेड़ों की रक्षा, बीजों को सहेजकर अगली पीढ़ी तक पहुँचाना और खेत में कई फसलें साथ बोना, ये सब इस समाज की परंपरा का स्वाभाविक हिस्सा हैं।



इसलिए गोवर्धन पूजा का पर्यावरणीय संदेश आदिवासी किसानों के लिए कोई बाहर से आया विचार नहीं है। यह उनके अपने पारंपरिक ज्ञान का ही पुनः स्मरण है। देशी बीजों की विविधता, मिश्रित खेती और गोबर–खाद का उपयोग वही तरीके हैं, जिन्हें आज दुनिया भर में टिकाऊ और जलवायु के अनुकूल खेती कहा जा रहा है। हमारे किसान इस ज्ञान के उत्तराधिकारी हैं, और इसे आगे बढ़ाने की सबसे अच्छी जगह उनका अपना खेत और अपना गाँव है।

हेमंत ऋतु और रबी–कृतज्ञता से नई शुरुआत – यह पर्व हेमंत ऋतु की दहलीज पर आता है, जब खरीफ की फसल घर आ चुकी होती है और रबी की बुवाई की तैयारी शुरू होती है। यह समय पीछे मुड़कर धन्यवाद कहने का है और आगे के लिए संकल्प लेने का भी। धन्यवाद इस बात का कि धरती ने फिर अन्न दिया। संकल्प इस बात का कि अगली फसल बोते समय उसी धरती की सेहत का ध्यान रखा जाए।



इस मौसम में किसान ये कदम उठा सकते हैं –

1. खेत को जैविक खुराक दें। रबी की बुवाई से पहले गोबर और जैविक खाद डालें, ताकि मिट्टी की उर्वरता लौटे।
2. देशी बीज बचाएँ और बाँटें। अच्छे दाने अगले मौसम के लिए अलग रखें और पड़ोसी किसानों से आदान–प्रदान करें।
3. मिश्रित फसल अपनाएँ। गेहूँ, चना, सरसों जैसी फसलों को मिलाकर बोएँ, ताकि एक फसल कमजोर पड़े तो दूसरी सहारा दे।
4. पानी और मिट्टी बचाएँ। खेत की मेड़ बनाएँ, ढलान पर पेड़ और घास लगाएँ, ताकि बारिश का पानी बहकर न जाए।
5. साझा संसाधनों की रक्षा करें। चरागाह, पहाड़ी और जंगल को पूरे गाँव की साझा जिम्मेदारी मानें, ठीक वैसे जैसे कथा में सबने मिलकर पर्वत को थामा था।
6. पशुओं की देखभाल को प्राथमिकता दें। स्वस्थ पशु ही अच्छा दूध, अच्छी जोत और अच्छी खाद देते हैं।



निष्कर्ष – गोवर्धन पूजा हमें एक सरल बात सिखाती है – जो हमें पालता है, उसे सँभालना भी हमारा कर्तव्य है। जब किसान गोबर से गोवर्धन बनाता है, तो वह मानो यह स्वीकार करता है कि उसका जीवन मिट्टी, पशु और पहाड़ से बँधा है। अनुष्ठान तब पूरा होता है, जब वह आचरण में उतरे, यानी जब दीया जलाने के साथ–साथ खेत की मिट्टी, गाँव का जंगल और बहता पानी भी बचाए जाएँ।

इस वर्ष गोवर्धन पूजा के दिन हम केवल पर्वत की आकृति न बनाएँ, बल्कि एक संकल्प भी लें कि अगली फसल से पहले अपने हिस्से की एक जिम्मेदारी निभाएँगे। यही इस पर्व की सच्ची पूजा होगी।





बकरी चराने से स्कूल तक – लगातार प्रयासों से शिक्षा की ओर लौटी वसुंधरा

राजस्थान के बांसवाड़ा जिले से लगभग 37 किलोमीटर दूर घाटोल ब्लॉक के रुजिया गांव की 14 वर्षीय वसुंधरा बरगोट की कहानी उन हजारों बालिकाओं के लिए प्रेरणा है, जिनकी पढ़ाई परिवार की परिस्थितियों और घरेलू जिम्मेदारियों के कारण बीच में छूट जाती है।

वसुंधरा बरगोट, पिता गौतम लाल बरगोट और माता दितू देवी की बेटी है। वसुंधरा पढ़ाई में रुचि रखने वाली बालिका थी और उसने राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, रुजिया में कक्षा 9 तक पढ़ाई की। लेकिन वर्ष 2025 में परिवार की कमजोर आर्थिक स्थिति और घरेलू जिम्मेदारियों के कारण उसकी पढ़ाई छूट गई। घर में छोटे बच्चों की देखभाल करने, पशुओं और बकरियों को चराने जैसी जिम्मेदारियां वसुंधरा के हिस्से आ गईं। धीरे–धीरे स्कूल जाना बंद हो गया और उसकी शिक्षा अधूरी रह गई।

वसुंधरा की पढ़ाई छूटने के बाद भी उसके शिक्षा से दोबारा जुड़ने की उम्मीद खत्म नहीं हुई। वाग्धारा संस्था द्वारा गांव में आयोजित बाल स्वराज समूह की बैठक के दौरान बच्चों के साथ संवाद किया जा रहा था। इसी दौरान बच्चों ने सहजकर्ता गोरी देवी को वसुंधरा के स्कूल छोड़ने के बारे में जानकारी दी। इस जानकारी को गंभीरता से लेते हुए सहजकर्ता ने वसुंधरा को दोबारा शिक्षा से जोड़ने के लिए उसके परिवार से संपर्क करने का प्रयास शुरू किया।

सहजकर्ता द्वारा वसुंधरा के घर जाकर उसके माता–पिता से बातचीत की गई। संवाद के दौरान सामने आया कि



परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर होने के साथ–साथ घर के काम, छोटे बच्चों की देखभाल और बकरियां चराने की जिम्मेदारी के कारण माता–पिता वसुंधरा को आगे पढ़ाने में असमर्थ महसूस कर रहे थे। परिवार के लिए तत्काल जरूरतें उसकी शिक्षा से अधिक महत्वपूर्ण लग रही थीं।

ऐसी परिस्थिति में केवल एक बार समझाने के बजाय सहजकर्ता द्वारा परिवार के साथ लगातार संवाद किया गया। माता–पिता को बालिका शिक्षा के महत्व को समझाते हुए बताया गया कि शिक्षा केवल नौकरी प्राप्त करने का माध्यम नहीं है, बल्कि यह बालिका को अपने जीवन के फैसले लेने, अपने परिवार को बेहतर दिशा देने और आने वाली पीढ़ी को शिक्षित करने का अवसर देती है। उन्हें समझाया गया कि यदि वसुंधरा पढ़–लिख जाएगी तो भविष्य में वह अपने परिवार और बच्चों की शिक्षा एवं बेहतर जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकेगी।

लगातार संवाद और समझाइश का धीरे–धीरे सकारात्मक असर हुआ। वसुंधरा के माता–पिता उसकी शिक्षा को लेकर सहमत हुए और उन्होंने उसे दोबारा स्कूल भेजने का निर्णय लिया। परिवार के इस निर्णय ने वसुंधरा के लिए शिक्षा की राह फिर से खोल दी।

इसके परिणामस्वरूप वर्ष 2026 में वसुंधरा का दोबारा कक्षा 9 में नामांकन करवाया गया। जो बालिका कभी घरेलू जिम्मेदारियों और पशु चराने के कारण स्कूल से दूर हो गई थी, वह अब फिर से अपनी किताबों और स्कूल की ओर लौट आई है। और अब वह खुशी–खुशी स्कूल रोज जाती है।

आज वसुंधरा के लिए स्कूल लौटना केवल दोबारा पढ़ाई शुरू करना नहीं, बल्कि अपने सपनों की ओर एक नई शुरुआत है। उसके माता–पिता का बदला हुआ नजरिया और वसुंधरा का फिर से विद्यालय जाना इस बात का उदाहरण है कि लगातार संवाद, सामुदायिक प्रयास और परिवार की सकारात्मक सोच मिलकर बालिका शिक्षा के रास्ते में आने वाली बाधाओं को दूर कर सकते हैं।







पूजा केवल गोवर्धन की नहीं, धरती, जंगल, जल, पशु और जैव विविधता के संरक्षण की भी

दीपावली की जगमगाती रात बीतती है और अगली सुबह गाँवों में एक अलग ही दृश्य दिखाई देता है। आँगन गोबर से लीपे जाते हैं, गोबर से गोवर्धन जी की आकृति बनती है, उस पर फूल, दीप और अनाज सजाए जाते हैं। गायों और बैलों को नहलाकर उनके सींग रंगे जाते हैं, गले में घंटियाँ और फूलों की मालाएँ पहनाई जाती हैं। घर–घर में नए अनाज से बने पकवान तैयार होते हैं ऊपर से देखने पर यह एक धार्मिक अनुष्ठान लगता है, पर थोड़ा गहराई में उतरें तो यह एक पूरा पारिस्थितिक दर्शन है। यह त्योहार हमें सिखाता है कि हमारा अन्न, हमारा पानी और हमारी समृद्धि आसमान से नहीं टपकती, वह मिट्टी, पशुधन, जंगल और संस्कृति के आपसी रिश्ते से पैदा होती है।

कथा जो एक संदेश भी है – परंपरागत कथा के अनुसार गोकुल के लोग हर वर्ष वर्षा के देवता इंद्र की पूजा करते थे। बालक कृष्ण ने सवाल उठाया कि जिस गोवर्धन पर्वत से हमारी गायों को चारा मिलता है, जिसकी हरियाली, झरनों और जड़ी–बूटियों से हमारा जीवन चलता है, उसकी उपेक्षा करके हम किसकी पूजा कर रहे हैं? गोकुलवासियों ने कृष्ण की बात मानी और इंद्र की जगह गोवर्धन की पूजा की। क्रोधित इंद्र ने मूसलाधार वर्षा कर दी, तब कृष्ण ने गोवर्धन पर्वत को उठाकर पूरे गाँव को उसके नीचे आश्रय दिया। अंततः इंद्र का अहंकार टूटा।

इस कथा को आस्था की दृष्टि से पढ़ने वाले इसमें ईश्वरीय लीला देखते हैं, पर इसमें एक सामाजिक और पर्यावरणीय संदेश भी साफ झलकता है। कथा का केंद्र कोई दूर बैठा देवता नहीं, बल्कि वह पहाड़ है जो चरागाह देता है, वह गाय है जो दूध और खाद देती है, और वह समुदाय है जो मिल–जुलकर संकट का सामना करता है। जब सब लोग लाठियाँ लगाकर पर्वत को थामे खड़े थे, तब वह सामूहिक श्रम का प्रतीक बन गया था। हमारे आदिवासी समाज की ष्हलमाष्जैसी परंपराएँ भी इसी भावना से निकली हैं, जहाँ पूरा गाँव एक–दूसरे के काम में हाथ बँटाता है।

गाय और गोबर : खेती की धुरी – भारतीय खेती सदियों तक पशुधन के भरोसे चली। बैल खेत जोतते थे, गाय दूध देती थी और दोनों के गोबर–मूत्र से खेत को खाद मिलती थी। यह एक बंद चक्र था, जिसमें बाहर से लगभग कुछ खरीदना नहीं पड़ता था। खेत की उपज से पशु का चारा बनता, पशु से खाद बनती और खाद से अगली फसल की उर्वरता लौट आती।



गोबर केवल कचरा नहीं, मिट्टी का भोजन है। इसमें जैविक पदार्थ, सूक्ष्म जीव और पोषक तत्व होते हैं, जो मिट्टी को भुरभुरी बनाते हैं, उसकी जलधारण क्षमता बढ़ाते हैं और केंचुओं जैसे मित्र जीवों को पनपने देते हैं। रासायनिक खाद फसल को तुरंत पोषण तो दे देती है, पर लगातार प्रयोग से मिट्टी की जान निकाल देती है। इसके विपरीत सड़ी हुई गोबर की खाद मिट्टी को धीरे–धीरे, पर टिकाऊ रूप से समृद्ध करती है।

यही कारण है कि हमारे पुरखों ने गोबर को पवित्र माना। जब किसान गोबर से गोवर्धन बनाकर उसकी पूजा करता है, तो वह दरअसल उस वस्तु का सम्मान कर रहा होता है जो उसकी जमीन की सबसे बड़ी पूँजी है। जिसे हम सम्मान देते हैं, उसे हम सँभालकर रखते हैं, बर्बाद नहीं करते। परंपरा का यही मनोविज्ञान संरक्षण का सबसे प्रभावी तरीका रहा है।

अन्नकूट : विविधता का उत्सव – गोवर्धन पूजा के दिन अन्नकूट की परंपरा भी उतनी ही अर्थपूर्ण है। ''अन्नकूट'' का अर्थ है अन्न का पहाड़, यानी कई प्रकार के अनाज, दालों, सब्जियों और कंद–मूल से बना भोग। इसमें किसी एक फसल का नहीं, विविधता का उत्सव मनाया जाता है। आज की खेती में सबसे बड़ा खतरा एकल फसल का है, जहाँ किसान बाजार के दबाव में एक ही उपज पर निर्भर हो जाता है। मौसम बिगड़ा या भाव गिरा तो पूरा साल डूब जाता है। हमारे आदिवासी अंचलों की पारंपरिक खेती इसके ठीक उलट रही है। मक्का, ज्वार, बाजरा, कोदो, कुटकी, उड़द, तुअर, कई प्रकार की सब्जियाँ और जंगली कंद, सब एक साथ और अलग–अलग मौसम में उगाए जाते रहे हैं। अन्नकूट इसी विविधता का प्रतीक है। यदि इस दिन हम अपने खेत की देसी किस्मों के बीजों को याद करें, उनका आदान–प्रदान करें और उन्हें सहेजने का संकल्प लें, तो पूजा सचमुच खेती की रक्षा का माध्यम बन जाती है।

पहाड़, चरागाह और पानी की चिंता – गोवर्धन का अर्थ है गायों की वृद्धि करने वाला। यह नाम अपने आप में बताता है कि पर्वत और चरागाह के बिना पशुपालन संभव नहीं। पहाड़ी की हरियाली वर्षा के जल को रोकती है, उसे धीरे–धीरे भूमि में उतारती है और झरनों तथा कुओं को जीवित रखती है। वागड़ और आसपास के अंचलों में जहाँ अधिकांश खेती वर्षा पर निर्भर है, वहाँ यह संबंध और भी गहरा है।

लेकिन बीते दशकों में जंगल कटे हैं, गोचर और ओरण जैसी साझा चरागाह भूमियाँ सिकुड़ी हैं और पहाड़ियाँ नंगी होती गई हैं। परिणाम हमारे सामने हैंरू पानी का स्तर नीचे जा रहा है, मिट्टी बहकर नदी–नालों में चली जाती है और पशुओं के लिए चारा जुटाना कठिन हो गया है। ऐसे में गोवर्धन पूजा का वास्तविक अर्थ यही है कि हम अपने पहाड़ों, जंगलों और चरागाहों की रक्षा करें। यदि पूजा के बाद भी पहाड़ी पर कुल्हाड़ी चलती रहे या साझा चरागाह पर कब्जा होता रहे, तो अनुष्ठान अधूरा ही रह जाएगा।

आदिवासी परंपरा और प्रकृति–पूजा – आदिवासी समाज के लिए प्रकृति की पूजा कोई नई बात नहीं है। भील, गरासिया, डामोर और अन्य समुदायों में पशु, डूँगर, नदी, वृक्ष, बीज और धरती माता की आराधना जीवन का सहज हिस्सा रही है। पवित्र वन, देव–स्थान और देव–डूँगर जैसी परंपराओं ने सदियों तक जंगलों को बचाए रखा, किसी कानून के डर से नहीं, बल्कि आस्था और अपनेपन के कारण। इस दृष्टि से गोवर्धन पूजा व आदिवासी प्रकृति–आस्था एक ही धारा के दो रूप हैं, जिनका मूल भाव कृतज्ञता है।

हेमंत ऋतु की यह बेला इस भाव के लिए सर्वथा उपयुक्त है। खरीफ की फसल घर आ चुकी है, कोठार/कबले भरे हैं और रबी की बुवाई की तैयारी शुरू हो रही है। किसान के मन में संतोष भी है और अगली फसल के लिए उम्मीद भी। यही समय है जब वह पीछे मुड़कर देखता है कि इस वर्ष धरती ने उसे क्या दिया और आगे के लिए उसे धरती को क्या लौटाना है।

परंपरा को आज की जरूरत से जोड़ें – यदि हम इस पर्व की भावना को खेती और जीवन में उतारना चाहें, तो कुछ व्यावहारिक कदम सहज ही उठाए जा सकते हैं।

गोबर का सही उपयोग। गोबर को खुले में ढेर लगाकर धूप–बारिश में बर्बाद होने देने के बजाय गड्ढे में या छाँव में कम्पोस्ट बनाएँ। केंचुआ खाद तैयार करना भी कम लागत का अच्छा विकल्प है। अच्छी तरह सड़ी खाद रबी की बुवाई से पहले खेत में डालने पर मिट्टी की सेहत सुधरती है। जैविक घोल और जैव–कीटनाशक गोबर, गोमूत्र, गुड़ और बेसन से बनने वाले जीवामृत जैसे घोल मिट्टी में सूक्ष्म जीवों की संख्या बढ़ाने में सहायक होते हैं। नीम और अन्य स्थानीय वनस्पतियों से बने अर्क कीट नियंत्रण में काम आते हैं। इससे बाजार से खरीदी जाने वाली खाद और दवाओं पर खर्च घटता है।

गोबर गैस और स्वच्छ ऊर्जा। जिन परिवारों के पास पर्याप्त पशुधन है, वे गोबर गैस संयंत्र लगाकर रसोई के लिए ईंधन पा सकते हैं। इससे लकड़ी की कटाई घटती है, धुएँ से महिलाओं की सेहत की रक्षा होती है और संयंत्र से निकली स्लरी उत्तम खाद का काम करती है। देसी बीजों की रक्षा। अन्नकूट के दिन गाँव में बीज–मेला या बीज आदान प्रदान का आयोजन किया जा सकता है। जो बीज पीढ़ियों से हमारे क्षेत्र की मिट्टी व मौसम में रचे–बसे हैं, वे कम पानी और कम लागत में भी अच्छा उत्पादन देते हैं।

साझा संसाधनों का संरक्षण। पहाड़ी पर वृक्षारोपण, मेड़बंदी, छोटे जल ढाँचों का निर्माण और चरागाह की सुरक्षा जैसे कार्य पूरे गाँव को मिलकर करने होंगे। ''हलमा'' की भावना यहाँ सबसे अधिक काम आती है। गोवर्धन पूजा के दिन गाँव मिलकर यह संकल्प ले कि इस वर्ष हम अपनी पहाड़ी या चरागाह के लिए कोई ठोस कार्य करेंगे। पशुओं की देखभाल गाय–बैल की पूजा तभी सार्थक है जब वर्ष भर उनके चारे, पानी, स्वास्थ्य और टीकाकरण का ध्यान रखा जाए। स्वस्थ पशु ही अच्छा दूध, अच्छी खाद और खेती के लिए बेहतर शक्ति देता है।

इस बार जब आँगन में गोबर से गोवर्धन बने, दीप जलें और गायों की घंटियाँ बजें, तो एक क्षण रुककर सोचेंरू हमारी मिट्टी कैसी है, हमारे बीज कितने सुरक्षित हैं, हमारी पहाड़ी कितनी हरी है और हमारे पशु कितने स्वस्थ हैं? यदि इन प्रश्नों के उत्तर में हमें कमी दिखे, तो वही हमारा अगला संकल्प हो। अनुष्ठान का सच्चा फल तब मिलता है जब श्रद्धा कर्म में बदल जाए। गोवर्धन पूजा का यही संदेश है कि प्रकृति की पूजा केवल फूल चढ़ाने से नहीं, उसे सहेजने से पूरी होती है।



दीपावली के पकवानों में घोलें सेहत की मिठास

आदिवासी समुदायों में त्योहार केवल पूजा–पाठ और उत्सव का अवसर नहीं होते, बल्कि परिवार के साथ समय बिताने, मिलकर पकवान बनाने और अपनी पारंपरिक खान–पान की संस्कृति को आगे बढ़ाने का भी अवसर होते हैं। दीपावली के आते ही घरों में साफ–सफाई, सजावट और पकवान बनाने की तैयारियाँ शुरू हो जाती हैं। कहीं घर में नए अनाज से पकवान बनाए जाते हैं, तो कहीं तिल, मूँगफली और गुड़ से पारंपरिक मिठाइयाँ तैयार की जाती हैं। हमारे आसपास उपलब्ध स्थानीय अनाज, दालें, मौसमी सब्जियाँ और अन्य खाद्य सामग्री स्वाद के साथ–साथ शरीर को जरूरी पोषक तत्व देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

स्थानीय अनाज और दालों से बनाएँ पौष्टिक भोजन – दीपावली की थाली में इस बार बाजार की मिठाइयों और नमकीन के साथ स्थानीय खाद्य सामग्री से बने पारंपरिक पकवानों को भी शामिल किया जा सकता है। मक्का, बाजरा और गेहूँ से बनी रोटी के साथ उड़द, चना या मूँग की दाल तथा मौसमी हरी सब्जियाँ एक संतुलित और पौष्टिक भोजन का अच्छा उदाहरण हैं।

मक्का और बाजरा जैसे मोटे अनाज ऊर्जा और फाइबर प्रदान करते हैं, जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है। दालों में प्रोटीन होता है, जो शरीर की मांसपेशियों के निर्माण और उनकी मरम्मत के लिए जरूरी है। वहीं हरी पत्तेदार सब्जियों से आयरन, फोलेट और विटामिन जैसे पोषक तत्व मिलते हैं। इस तरह स्थानीय अनाज, दालों और सब्जियों को मिलाकर तैयार किया गया पारंपरिक भोजन स्वादिष्ट होने के साथ–साथ पोषण की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण हो सकता है।

घर पर बनाएँ पौष्टिक मिठाइयाँ व पारंपरिक पकवान – दीपावली पर मिठाइयों का विशेष महत्व होता है। ऐसे में बाजार की मिठाइयों के साथ घर पर उपलब्ध सामग्री से भी कई स्वादिष्ट विकल्प तैयार किए जा सकते हैं। तिल और गुड़ के लड्डू, मूँगफली की चिक्की, भुने चने और गुड़, आटे या दलिये की मीठी लापसी इसके अच्छे उदाहरण हैं।

तिल से कैल्शियम और आयरन, मूँगफली से प्रोटीन और असंतृप्त वसा तथा चने से प्रोटीन और फाइबर मिलता है। इसी तरह दलिया और साबुत अनाज से बने पकवान भी ऊर्जा और फाइबर प्रदान करते हैं। दालों से बनी कचौरी या अन्य पारंपरिक पकवानों को भी त्योहार की थाली में शामिल किया जा सकता है। इनमें सब्जियों का उपयोग करने से पोषण और बढ़ाया जा सकता है।



हालाँकि, यह ध्यान रखना जरूरी है कि गुड़ और प्राकृतिक सामग्री से बनी मिठाइयों में भी शर्करा और कैलोरी होती हैं। इसलिए इन्हें पौष्टिक विकल्प मानकर जरूरत से ज्यादा नहीं खाना चाहिए। मिठाइयों और तले हुए पकवानों का सेवन सीमित मात्रा में करना बेहतर है।

त्योहार में बच्चों के खान–पान का रखें ध्यान – त्योहारों के दौरान बच्चों का आकर्षण मिठाइयों, नमकीन और तली हुई चीजों की ओर अधिक बढ़ जाता है। कई बार बच्चे इन खाद्य पदार्थों के कारण नियमित भोजन जैसे दाल, रोटी और सब्जी खाने में रुचि नहीं दिखाते। ऐसे में परिवार के सदस्यों की जिम्मेदारी है कि बच्चों को स्वाद के साथ पौष्टिक भोजन भी उपलब्ध कराया जाए।

बच्चों के लिए घर पर बनी मूँगफली–गुड़ की चिक्की, भुने चने, मौसमी फल, दाल से बने पकवान और घर में तैयार किए गए अन्य पौष्टिक नाश्ते अच्छे विकल्प हो सकते हैं। भोजन में अलग–अलग रंगों की सब्जियाँ, मौसमी फल, अनाज और दालें शामिल करने से बच्चों को विभिन्न पोषक तत्व मिलते हैं। साथ ही, बच्चों को पर्याप्त साफ पानी पीने की आदत भी विकसित करनी चाहिए। त्योहारों की व्यस्तता में भी उनके नियमित भोजन और पौष्टिक आहार का ध्यान रखना जरूरी है।



मिठाइयाँ और खाद्य सामग्री खरीदते समय बरतें सावधानी–

दीपावली के दौरान बाजारों में मिठाइयों और अन्य खाद्य पदार्थों की खरीदारी बढ़ जाती है। लेकिन मिठाई की सुंदर सजावट, चमक या रंग देखकर उसकी गुणवत्ता का अंदाजा नहीं लगाया जा सकता। खरीदारी करते समय कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना चाहिए :–

- मिठाइयाँ हमेशा साफ–सुथरी और स्वच्छ जगह से ही खरीदें।
- खुली मिठाइयों को धूल, मक्खियों और अन्य गंदगी से बचाकर रखा गया हो, यह सुनिश्चित करें।
- पैकेट वाले खाद्य पदार्थ खरीदते समय निर्माण तिथि, उपयोग की अंतिम तिथि और पैकेट की स्थिति जरूर देखें।
- मिठाई या खाद्य पदार्थ से असामान्य गंध आए अथवा उसका रंग और बनावट खराब लगे, तो उसे न खरीदें।
- बहुत अधिक चमकीले रंग वाली मिठाइयों को खरीदने से बचें।
- जरूरत से ज्यादा मिठाइयाँ खरीदकर लंबे समय तक रखने के बजाय ताजा खाद्य सामग्री को प्राथमिकता दें।
- खराब या दूषित भोजन खाने से पेट दर्द, उल्टी और दस्त जैसी स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। इसलिए त्योहार की खरीदारी में स्वाद के साथ खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता और स्वच्छता का ध्यान रखना भी जरूरी है।
- भोजन बनाते और सुरक्षित रखते समय अपनाएँ स्वच्छता

त्योहारों के दौरान घरों में एक साथ कई तरह के पकवान तैयार किए जाते हैं। ऐसे में भोजन की स्वच्छता और सही तरीके से रखरखाव पर विशेष ध्यान देना चाहिए। भोजन बनाने से पहले हाथों को साबुन और साफ पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए। सब्जियों और फलों को साफ पानी से धोकर ही इस्तेमाल करना चाहिए। भोजन बनाने में उपयोग होने वाले बर्तन और रसोई की जगह भी साफ होनी चाहिए।



पके हुए भोजन को हमेशा ढककर रखें और उसे लंबे समय तक सामान्य तापमान पर खुला न छोड़ें। सामान्यतः पके हुए भोजन को दो घंटे के भीतर फ्रिज में रखना चाहिए। यदि फ्रिज उपलब्ध नहीं है, तो भोजन को सुरक्षित रखने के लिए कम मात्रा में पकाएँ और ताजा भोजन को प्राथमिकता दें। बचे हुए भोजन को दोबारा खाने से पहले अच्छी तरह गर्म करें। यदि भोजन में फफूँद, असामान्य गंध या खराब होने के संकेत दिखाई दें, तो उसे बिल्कुल न खाएँ।

त्योहार में महिलाओं के पोषण व आराम का भी रखें ध्यान –

दीपावली की तैयारियों में घर की महिलाएँ अक्सर साफ–सफाई, सजावट, खरीदारी और पकवान बनाने जैसे कई कामों की जिम्मेदारी संभालती हैं। इस भागदौड़ में कई बार वे अपने भोजन और आराम का ध्यान नहीं रख पातीं। परिवार के सभी सदस्यों के लिए पकवान तैयार करने वाली महिलाओं का स्वस्थ रहना भी उतना ही जरूरी है।

परिवार के दूसरे सदस्यों को भी घरेलू कामों में सहयोग करना चाहिए, ताकि महिलाओं को समय पर भोजन करने और पर्याप्त आराम करने का अवसर मिल सके। गर्भवती महिलाओं, बुजुर्गों और बच्चों के खान–पान पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। इसके अलावा मधुमेह और उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्तियों को मिठाइयों, अधिक नमक वाले नमकीन और तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित रखना चाहिए। उनके लिए भोजन का चयन उनकी स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों के अनुसार करना बेहतर है।

स्थानीय खान–पान की परंपराओं को दें बढ़ावा–

हमारे पारंपरिक खान–पान में ऐसे कई खाद्य पदार्थ शामिल हैं, जो स्थानीय स्तर पर आसानी से उपलब्ध होते हैं और पोषण की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण हैं। मक्का, बाजरा, गेहूँ, दालें, तिल, मूँगफली, चना, गुड़ और मौसमी सब्जियाँ हमारी खाद्य परंपरा का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। इनका उपयोग केवल रोजमर्रा के भोजन तक सीमित न रखकर त्योहारों के पकवानों में भी किया जा सकता है।

स्थानीय खाद्य सामग्री का उपयोग करने से पारंपरिक व्यंजनों को बढ़ावा मिलता है और परिवार को विविध पोषक तत्व भी मिलते हैं। साथ ही, स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देने से परिवार की बाजार पर निर्भरता भी कुछ हद तक कम हो सकती है।

दीपावली का असली आनंद केवल स्वादिष्ट पकवान खाने में नहीं, बल्कि अपनों के साथ मिलकर खुशियाँ बाँटने और एक–दूसरे की सेहत का ध्यान रखने में है। इस बार त्योहार पर अपनी पारंपरिक खाद्य सामग्री से बने पकवानों को थाली में जगह दें, मिठाइयों का सेवन सीमित रखें, बच्चों के नियमित भोजन का ध्यान रखें और भोजन की स्वच्छता बनाए रखें। आइए, इस दीपावली अपनी परंपराओं के स्वाद के साथ सेहत की मिठास भी बाँटें।

प्रकृति के प्रति आभार, बच्चों की भागीदारी और गाँव का भविष्य : गोवर्धन पूजा एवं बाल दिवस पर बाल स्वराज समूह के बच्चों के नाम एक संदेश

आप सभी को गोवर्धन पूजा और बाल दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ!

क्या आपने कभी सोचा है कि हम त्योहार क्यों मनाते हैं? क्या त्योहार केवल पूजा–पाठ, पकवान और खुशियाँ मनाने के लिए होते हैं, या इनके पीछे जीवन से जुड़ी कुछ ऐसी सीख भी छिपी होती हैं, जिन्हें समझना हमारे लिए जरूरी है?

आज गोवर्धन पूजा के अवसर पर आप सभी से इसी बारे में कुछ बातें साझा करनी हैं।

आपने भगवान श्रीकृष्ण और गोवर्धन पर्वत की कहानी तो जरूर सुनी होगी। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, जब ब्रज में मूसलाधार वर्षा हुई और लोगों के सामने संकट खड़ा हो गया, तब श्रीकृष्ण ने गोवर्धन पर्वत को अपनी छोटी उंगली पर उठाकर लोगों और उनके पशुधन की रक्षा की। इस प्रसंग में एक बहुत सुंदर संदेश छिपा है–प्रकृति हमारे जीवन का आधार है और हमें उसका सम्मान एवं संरक्षण करना चाहिए।

जरा सोचिए, यदि पहाड़ न हों तो? जंगल न हों तो? नदियों और तालाबों में पानी न हो तो? खेतों में उपजाऊ मिट्टी न रहे तो? क्या हमारा जीवन आसान रह पाएगा?



हमारे आसपास मौजूद पहाड़, जंगल, पेड़–पौधे, नदियाँ, तालाब, मिट्टी और पशु–पक्षी सभी एक – दूसरे से गहराई से जुड़े हैं और मानव जीवन को सहारा देते हैं। पहाड़ और जंगल वर्षा व जलस्रोतों को बनाए रखने में मदद करते हैं, नदियाँ और तालाब हमें पानी देते हैं, मिट्टी में उगी फसलें हमें भोजन देती हैं, पेड़ हमें फल, छाया और शुद्ध हवा देते हैं, वहीं पशु–पक्षी प्रकृति का संतुलन बनाए रखने में अपनी भूमिका निभाते हैं। इस तरह प्रकृति का हर हिस्सा दूसरे पर निर्भर है और सभी मिलकर जीवन का आधार बनाते हैं।

हमारे गाँवों में, आदिवासी समुदायों में प्रकृति के साथ जीने की एक समृद्ध परंपरा रही है। यहाँ पहाड़ों, जंगलों, नदियों, खेतों और स्थानीय पेड़–पौधों का केवल उपयोग ही नहीं किया जाता, बल्कि उन्हें जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है और यह सही भी है। हमारे पूर्वजों ने अपने अनुभवों से सीखा था कि प्रकृति से उतना ही लेना चाहिए, जितनी आवश्यकता हो, और उसे आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षित भी रखना चाहिए।

बच्चो, आज हमारे सामने एक बड़ी चुनौती है। कहीं जंगल कम हो रहे हैं, कहीं पानी के स्रोत सूख रहे हैं, कहीं मिट्टी की उर्वरता घट रही है और कहीं प्लास्टिक तथा कचरे से हमारा पर्यावरण प्रदूषित हो रहा है। इन सबका गलत प्रभाव केवल पेड़–पौधों और पशु–पक्षियों पर ही नहीं, बल्कि हमारे जीवन, स्वास्थ्य और भविष्य पर भी पड़ता है और प्रकृति पर भी पड़ रहा है ।

गोवर्धन पूजा हमें प्रकृति के प्रति आभार व्यक्त करने का अवसर देती है। आइए, इस अवसर पर हम प्रकृति के साथ अपनी दोस्ती और उसके साथ अपने गहरे रिश्ते को समझें। उसकी जरूरतों का सम्मान करें, अपनी जरूरतों को उसके साथ संतुलित करें और उसकी रक्षा व संरक्षण का संकल्प लें।

नवंबर का महीना और हमारा बचपन – प्यारे बच्चों, नवंबर का महीना आप सभी के लिए बहुत खास है। इसी महीने 14 नवंबर को हम बाल दिवस मनाते हैं और बाल सप्ताह के माध्यम से बच्चों के अधिकारों, खुशियों, सपनों और उनकी भागीदारी को महत्व देते हैं।

बाल दिवस हमें याद दिलाता है कि हर बच्चे को खुशहाल बचपन, शिक्षा, सुरक्षित वातावरण, खेलने–कूदने और अपनी बात कहने का अवसर मिलना चाहिए। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि एक खुशहाल बचपन के लिए स्वच्छ हवा, साफ पानी, हरे–भरे पेड़ और सुरक्षित प्राकृतिक वातावरण भी उतने ही जरूरी हैं?

यदि हमारे आसपास का पर्यावरण सुरक्षित नहीं होगा, तो क्या हमारा बचपन खुशहाल रह पाएगा?

इसलिए इस बालदिवस और बाल अधिकार सप्ताह पर आइए, हम अपने बाल स्वराज समूह के माध्यम से एक नई पहल करें। अपने अधिकारों को जानने के साथ–साथ अपने गाँव, प्रकृति और आने वाली पीढ़ियों के प्रति अपनी जिम्मेदारी भी समझें। अपनी बात रखें, मिलकर निर्णय लें और प्रकृति को सुरक्षित बनाने के लिए छोटे–छोटे कदम उठाएँ।

हमारा बाल स्वराज समूह, प्रकृति के नाम – आप सभी बाल स्वराज समूह के सदस्य हैं। बाल स्वराज का अर्थ केवल अपने अधिकारों को जानना ही नहीं, बल्कि अपने जीवन, अपने गाँव और अपने भविष्य के बारे में सोचना, अपनी बात रखना और सकारात्मक बदलाव लाने की पहल करना भी है।

तो क्यों न इस गोवर्धन पूजा और बाल सप्ताह के अवसर पर हम अपने बाल स्वराज समूह के माध्यम से प्रकृति की रक्षा के लिए कुछ छोटे–छोटे प्रयास शुरू करें?

आइए, मिलकर कुछ छोटे संकल्प लें –

1. अपने गाँव की प्रकृति को जानें – अपने गाँव के पहाड़, जंगल, तालाब, कुएँ, नदियों और पेड़–पौधों की पहचान करें। समझें कि ये हमारे जीवन के लिए क्यों जरूरी हैं। और वर्तमान में इनको सहजने के लिए हमारा एक छोटा योगदान क्या हो सकता है ।

2. बुजुर्गों से सीखें – गाँव के बुजुर्गों से बातचीत करें। उनसे पूछें कि पहले जंगल, पानी के स्रोत, पेड़–पौधे और खेती कैसी थी? समय के साथ उनमें क्या बदलाव आया है? प्रकृति को बचाने के लिए हमारे पूर्वज क्या करते थे?

3. पानी के स्रोतों की देखभाल करें – अपने गाँव के किसी एक तालाब, कुएँ या अन्य जलस्रोत की स्थिति समझें। उसकी स्वच्छता और संरक्षण के लिए समुदाय के साथ मिलकर पहल करें।

4. पेड़–पौधों के साथी बनें – अपने आसपास के स्थानीय पेड़–पौधों को पहचानें। उनकी देखभाल करें और गाँव में हरियाली बनाए रखने में योगदान दें।

5. पशु–पक्षियों के प्रति संवेदनशील बनें– पशुधन के साथ दया का व्यवहार करें। पक्षियों के लिए सुरक्षित स्थान और पानी की व्यवस्था करने जैसे छोटे प्रयास करें।

6. प्रकृति मित्र परिवार बनें – अपने परिवार के साथ मिलकर एक ऐसा काम चुनें, जिससे प्रकृति को लाभ पहुँचे। जैसे पानी बचाना, प्लास्टिक का कम उपयोग करना या घर के आसपास पौधों की देखभाल करना।

7. गाँव में प्रकृति संवाद करें – अपने बाल स्वराज समूह के अन्य बच्चों और गाँव के लोगों के साथ प्रकृति संरक्षण पर बातचीत करें। अपने विचार और अनुभव साझा करें।

एक खास गतिविधि जरूर करें – अपने बाल स्वराज समूह के साथ मिलकर इहमारे गाँव की प्रकृति, हमारी जिम्मेदारी विषय पर एक चित्र, कहानी, गीत या छोटी–सी प्रस्तुति तैयार करें। इसे गाँव के अन्य बच्चों और समुदाय के साथ साझा करें। अपने गाँव के किसी ऐसे प्राकृतिक स्थान या संसाधन को भी पहचानें, जिसके संरक्षण के लिए आप सब मिलकर पहल कर सकते हैं।

एक सवाल, जिस पर आप सबको मिलकर सोचना है!

यदि हमारे बाल स्वराज समूह को अपने गाँव की प्रकृति को बेहतर बनाने के लिए केवल एक काम चुनना हो, तो वह कौन–सा काम होगा? हम उसे कैसे शुरू करेंगे और उसमें गाँव के दूसरे बच्चों तथा बड़ों को कैसे जोड़ेंगे?

इस सवाल पर अपनी अगली बाल स्वराज समूह की बैठक में जरूर चर्चा करें। यह भी साझा करें कि आपने प्रकृति के लिए क्या किया और आगे क्या करना चाहते हैं।

आइए, एक नया संकल्प लें – प्यारे बच्चो, मुझे विश्वास है कि आप सभी में अपने आसपास सकारात्मक बदलाव लाने की क्षमता है। आप अपने परिवार और गाँव के बड़े–बुजुर्गों से प्रकृति से जुड़ी पुरानी परंपराओं और उनके अनुभवों के बारे में भी जान सकते हैं। हो सकता है कि उनके पास प्रकृति को समझने और बचाने के ऐसे अनेक अनुभव हों, जिनसे हम सब बहुत कुछ सीख सकें।

याद रखिए, बदलाव की शुरुआत हमेशा छोटे कदमों से होती है। जब आप सब मिलकर प्रयास करेंगे, तो उसका प्रभाव केवल आपके समूह तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि पूरे गाँव में दिखाई देगा।

तो इस नवंबर आइए, हम सब मिलकर एक संकल्प लें–हमारा बचपन भी सुरक्षित हो, हमारी प्रकृति भी सुरक्षित रहे और हमारे गाँव का भविष्य भी सुंदर बने।

क्योंकि प्रकृति केवल हमारी विरासत नहीं है, यह आने वाली पीढ़ियों की भी अमानत है।

प्रकृति सुरक्षित है, तो हमारा बचपन, हमारा गाँव और हमारा भविष्य भी सुरक्षित है।

और हाँ, आपने मिलकर समूह में या अकेले में इस सम्बन्ध में जो भी प्रयास किये हैं, अपने समुदाय सहजकर्ता को बताना ना भूलें ।

आप सभी को ढेर सारा प्यार और शुभकामनाएँ!



जंगल से बाजार तक : प्रकृति की उपज, किसान की कमाई

दीपावली के अगले दिन जब आँगन में गोबर से गोवर्धन बनता है, तो किसान अपनी कृतज्ञता प्रकट करता है उस पहाड़, जंगल, पशु और मिट्टी के प्रति, जिनसे उसका जीवन चलता है। लेकिन कृतज्ञता के साथ एक सवाल भी उठना चाहिए : जो प्रकृति इतना कुछ देती है, उसकी उपज का उचित दाम क्या उसे सहेजने वाले हाथों तक पहुँचता है? इस लेख में हम इसी सवाल को आजीविका, मूल्य श्रृंखला, ध्च्और स्थानीय उद्यम की नजर से देख रहे हैं।

जंगल : जो घर भी चलाता है और थाली भी भरता है – आदिवासी परिवारों के लिए जंगल केवल पेड़ों का झुंड नहीं, एक चलता–फिरता भंडार है। महुआ, आँवला, इमली, शहद, गोंद, सीताफल, चिरौंजी, तेंदू पत्ता, बाँस, और अनगिनत औषधीय जड़ी–बूटियाँ हर मौसम में परिवार की आमदनी और पोषण का सहारा बनती हैं। जब खेत में फसल नहीं होती, तब जंगल हाथ थाम लेता है। इसीलिए आदिवासी समाज ने जंगल को सदियों से पूजा है और उसकी रक्षा की है। खेती, पशुपालन और वन–उपज मिलकर आदिवासी परिवार की आजीविका का एक मजबूत ताना–बाना बुनते हैं। किसी एक पर संकट आए, तो बाकी दो सहारा देते हैं। यह वही विविधता है जो अन्नकूट की थाली में दिखती हैरू एक नहीं, कई चीजें साथ, ताकि जोखिम बँट जाए।

फिर भी कमाई कम क्यों?

एक कड़वी सच्चाई यह है कि जो उपज जंगल से इकट्ठा करने में सबसे ज्यादा मेहनत लगती है, उसका सबसे कम दाम अक्सर इकट्ठा करने वाले को ही मिलता है। महिलाएँ और परिवार सुबह से जंगल में भटककर महुआ बीनते हैं, आँवला तोड़ते हैं, शहद उतारते हैं। फिर मजबूरी में, कई बार तुरंत नकद की जरूरत से, वे यह माल गाँव के व्यापारी को सस्ते में बेच देते हैं। वही माल साफ होकर, पैक होकर, ब्रांड बनकर शहर के बाजार में कई गुना दाम पर बिकता है। बीच का यह फर्क मुनाफे के रूप में बिचौलियों के पास चला जाता है।

इसे समझने के लिए मूल्य श्रृंखला की बात करनी जरूरी है। मूल्य **श्रृंखला का मतलब है उपज की पूरी यात्रा** – जंगल या खेत से इकट्ठा करना, साफ करना, सुखाना, छाँटना, प्रसंस्करण, पैकिंग, भंडारण, परिवहन और अंत में बिक्री। इस यात्रा के हर पड़ाव पर उपज की कीमत थोड़ी–थोड़ी बढ़ती जाती है। समस्या यह है कि किसान इस यात्रा के पहले ही पड़ाव पर रुक जाता है, बाकी सारे पड़ाव, जहाँ असली कमाई होती है, दूसरों के हिस्से चले जाते हैं।

सवाल सीधा है – क्या इस श्रृंखला में किसान और उसका समूह थोड़ा और आगे तक नहीं जा सकता?

मूल्य संवर्धन : उपज की कीमत बढ़ाने का रास्ता – मूल्य संवर्धन का सीधा अर्थ है कि उपज को कच्ची हालत में बेचने के बजाय उसे थोड़ा सँवारकर, बेहतर रूप में बेचा जाए। इसके लिए बड़ी फैक्टरी या भारी पूँजी हमेशा जरूरी नहीं होती। गाँव के स्तर पर भी बहुत कुछ किया जा सकता है।

पहला कदम : सफाई और छँटाई। महुआ, इमली या आँवला जब मिट्टी, कंकड़ और खराब दानों से अलग करके साफ और छँटा हुआ बेचा जाता है, तो उसका दाम बेहतर मिलता है। यह सबसे सरल और सबसे कम लागत वाला मूल्य संवर्धन है।

दूसरा कदम : सही तरीके से सुखाना और रखना। नमी और फफूँद से उपज खराब हो जाती है। साफ जगह पर सुखाना, हवादार बोरियों में रखना और नमी से बचाना उपज को लंबे समय तक टिकाऊ बनाता है। इससे किसान मजबूरी में तुरंत बेचने के बजाय अच्छा दाम मिलने तक रुक सकता है।



तीसरा कदम : प्रसंस्करण। यहाँ से असली फर्क शुरू होता है। कुछ **उदाहरण** –

- आँवले से मुरब्बा, कैंडी, चूर्ण और अचार
- इमली से गूदा (पल्प) और चटनी
- महुआ से लड्डू, बिस्कुट और अन्य खाद्य उत्पाद
- शहद की छनाई और साफ पैकिंग
- मोटे अनाज (मक्का, कोदो, कुटकी, रागी) से आटा, दलिया व स्नैक्स
- बाँस से टोकरी, सजावटी सामान और घरेलू उपयोग की चीजें
- पत्तों से पत्तल और दोने

चौथा कदम : पैकेजिंग और ब्रांडिंग। साफ–सुथरी पैकिंग, उत्पाद का नाम, बनाने वाले समूह या गाँव का नाम, तारीख और सामग्री की जानकारी ग्राहक में भरोसा पैदा करती है। ''अपने गाँव की महिलाओं द्वारा बनाया गया'' जैसी कहानी भी आज के ग्राहक को आकर्षित करती है। भरोसेमंद नाम बनने में समय लगता है, लेकिन एक बार बन जाए तो वह समूह की सबसे बड़ी पूँजी होती है।

पाँचवा कदम : बिक्री के रास्ते। स्थानीय हाट–बाजार, मेले, सरकारी और गैर–सरकारी प्रदर्शनियाँ, पास के शहर की दुकानें, और अब ऑनलाइन माध्यम भी, ये सब किसान को सीधे ग्राहक तक पहुँचा सकते हैं।

महिलाओं की केंद्रीय भूमिका – वन–उपज इकट्ठा करने, सहेजने और घर में प्रसंस्करण करने का काम ज्यादातर महिलाएँ करती हैं। इसलिए मूल्य संवर्धन की किसी भी योजना के केंद्र में महिला समूह होने चाहिए। जब महिलाएँ स्वयं सहायता समूह के रूप में मिलकर उत्पाद बनाती और बेचती हैं, तो कमाई सीधे परिवार की रसोई, बच्चों की पढ़ाई और स्वास्थ्य तक पहुँचती है। साथ ही, उन्हें निर्णय लेने और अपनी पहचान बनाने का आत्मविश्वास भी मिलता है।

गोवर्धन पूजा में भी तो आँगन की लिपाई, गोबर की आकृति और पूजा की तैयारी महिलाओं के हाथों में रहती है। यही हाथ अगर आजीविका की श्रृंखला का नेतृत्व करें, तो गाँव की अर्थव्यवस्था और मजबूत होगी।

FPO : अकेले कमजोर, साथ मिलकर मजबूत –

अकेला किसान कम मात्रा में माल लेकर बाजार जाता है। उसके पास न भंडारण की सुविधा होती है, न बाजार की जानकारी, न मोलभाव की ताकत। नतीजा यह कि वह व्यापारी की शर्तों पर बेचने को मजबूर होता है। इस स्थिति को बदलने का एक असरदार तरीका है किसान उत्पादक संगठन (**FPO**)।

FPO किसानों का अपना संगठन होता है, जिसके सदस्य और मालिक स्वयं किसान होते हैं। जब सैकड़ों किसान अपनी उपज इकट्ठा करके एक साथ बेचते हैं, तो कई फायदे होते हैं –

1. **बेहतर मोलभाव**–बड़ी मात्रा होने से अच्छे दाम पर बात हो पाना।
2. **सस्ती खरीद** : बीज, खाद, औजार और पैकिंग का सामान सामूहिक रूप से कम दाम में मिलता है।
3. **साझा सुविधाएँ** : गोदाम, सुखाने की जगह और प्रसंस्करण मशीनें अकेला किसान नहीं जुटा सकता, पर संगठन जुटा सकता है।
4. **प्रशिक्षण और जानकारी** : तकनीक, गुणवत्ता, हिसाब–किताब और बाजार की जानकारी सबको एक साथ मिल सकती है।
5. **ऋण और योजनाओं तक पहुँच** : संगठित समूह के लिए बैंक और सरकारी योजनाओं तक पहुँचना आसान होता है।
6. **सीधा बाजार** : ग्राहकों और खरीदारों से सीधा संपर्क बनने पर बिचौलियों पर निर्भरता घटती है।

यह वही सामूहिकता है जो गोवर्धन की कथा के केंद्र में है। जब इंद्र के कोप से संकट आया, तो कृष्ण ने अकेले नहीं, पूरे गाँव ने मिलकर पर्वत थामा था। हर किसी ने अपनी लाठी लगाई। **FPO** भी यही सिखाता है कि बाजार की चुनौती अकेले नहीं, साथ मिलकर थामी जाती है।

स्थानीय उद्यम : गाँव की कमाई गाँव में – जब वन–उपज, खेती और पशुपालन के इर्द–गिर्द छोटे उद्यम खड़े होते हैं, तो कमाई गाँव में ही घूमती है और पलायन की मजबूरी घटती है। कुछ संभावनाएँरू

1. **जैविक खाद इकाई**– गोबर व खेत के अवशेष से वर्मीकम्पोस्ट या अन्य जैविकखाद बनाकर गाँव व आसपास के किसानों को बेचना।
2. **देशी बीज बैंक** – अच्छे देशी बीज सहेजना, आपस में बाँटना और जरूरत पर बेचना।



3. **मोटे अनाज का प्रसंस्करण** – पीसने, छानने और पैक करने की छोटी इकाई।
4. **शहद व वन**–उपज संग्रह केंद्र जहाँ गुणवत्ता जाँचकर सामूहिक बिक्री हो।
5. **पशुपालन आधारित काम** – दूध संग्रह और गोबर–आधारित उत्पाद।
6. **सब्जी और फल की सामूहिक बिक्री** – ताकि हर किसान को अलग–अलग भटकना न पड़े।

इनमें गोबर – खाद की इकाई का एक खास महत्त्व है। जो गोबर गोवर्धन पूजा का आधार है, वही खेतों की उर्वरता, किसान की घटती लागत और गाँव के रोजगार का स्रोत भी बन सकता है। यहाँ परंपरा, पर्यावरण और आजीविका तीनों एक जगह मिलते हैं।

चुनौतियाँ, जिन्हें ईमानदारी से देखना होगा –

रास्ता आसान नहीं है, इसे ईमानदारी से कहना जरूरी है–

1. **पूँजी और उपकरण** – शुरुआती निवेश, मशीन और पैकिंग का खर्च समूहों के लिए चुनौती हो सकता है।
2. **गुणवत्ता और मानक** – खाद्य उत्पादों के लिए सफाई, लेबल और जरूरी अनुमतियों का ध्यान रखना पड़ता है।
3. **बाजार की समझ** – क्या बनाएँ, किसे बेचें, किस दाम पर, यह सीखना पड़ता है।
4. **हिसाब–किताब और पारदर्शिता** – संगठन तभी टिकता है जब पैसे का लेखा–जोखा साफ हो और सबका भरोसा बना रहे।
5. **निरंतरता–एक–दो बार की बिक्री** से कुछ नहीं हो तो ये लगातार और एक–सी गुणवत्ता से ही नाम बनता है।

इन चुनौतियों का हल प्रशिक्षण, सहयोगी संस्थाओं के साथ साझेदारी और धीरे–धीरे आगे बढ़ने की समझ में है। छोटे स्तर से शुरू करके, सीखते हुए बढ़ना ज्यादा टिकाऊ रहता है।

सतत उपयोग – जंगल बचेगा तो आजीविका बचेगी

मूल्य संवर्धन का मतलब ज्यादा दोहन नहीं है। अगर कमाई के लालच में फल, गोंद या शहद इस तरह तोड़े जाएँ कि पेड़ कमजोर हों या जंगल उजड़े, तो अगले साल उपज ही नहीं बचेगी। इसलिए जरूरी है कि –

1. गाँव मिलकर तय करे कि कब, कितना और कैसे इकट्ठा करना है।
2. पेड़ों को नुक़सान पहुँचाए बिना उपज ली जाए, और कुछ हिस्सा जंगल और पशु–पक्षियों के लिए छोड़ा जाए।
3. जंगल की रखवाली और नए पौधे लगाने का काम सामूहिक जिम्मेदारी माना जाए।

यही गोवर्धन पूजा की असली सीख हैय प्रकृति से लेना भी है और उसे लौटाना भी। जो समाज सिर्फ लेता है और लौटाता नहीं, उसका आधार धीरे–धीरे खोखला होता जाता है।

निष्कर्ष – गोवर्धन पूजा केवल पर्वत, गाय और गोबर की पूजा नहीं है। यह उस रिश्ते की याद है जिसमें इंसान प्रकृति से लेता है और बदले में उसकी रक्षा करता है। जब आदिवासी किसान जंगल और खेत की उपज को सहेजता है, तो वह उसी रिश्ते को निभा रहा होता है। अब जरूरत इस बात की है कि इस मेहनत का उचित फल भी उसी को मिले। जब किसान अपनी उपज को सँवारकर, संगठित होकर और सीधे बाजार तक पहुँचाकर बेचेगा, तब उसकी कमाई बढ़ेगी, गाँव में रोजगार बनेगा और जंगल व खेत की रक्षा का कारण भी मजबूत होगा। तभी पूजा का भाव सचमुच आजीविका में उतरेगा, और अनुष्ठान से पर्यावरण तक की यह यात्रा आजीविका तक पहुँचकर पूरी होगी।

जंगल से दीया, चूल्हे तक उजाला : स्वच्छ रसोई से जगमगाती दीपावली

दीपावली की रोशनी और ऊर्जा से जुड़ा हमारा जीवन – दीपावली का त्योहार आते ही घरों में साफ–सफाई, सजावट और तैयारियों का सिलसिला शुरू हो जाता है। आँगन में रंगोली बनाई जाती है, मिट्टी के दीये खरीदे जाते हैं और रसोई में तरह–तरह के पकवान तैयार किए जाते हैं। शाम होते ही घर दीयों और रोशनी से जगमगा उठते हैं। त्योहार की इन खुशियों के बीच ऊर्जा हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनी रहती है। घर में खाना पकाने, पानी गर्म करने, रोशनी करने और अन्य घरेलू कामों के लिए ऊर्जा की जरूरत होती है। खेती में सिंचाई, पानी निकालने व कृषि संबंधी गतिविधियों में भी ऊर्जा का उपयोग किया जाता है। अक्सर हम ऊर्जा को केवल बिजली से जोड़कर देखते हैं, जबकि हमारे दैनिक जीवन में लकड़ी, गोबर, गैस, बिजली, सौर ऊर्जा और डीजल जैसे कई स्रोतों का उपयोग होता है। विशेष रूप से ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में ऊर्जा की जरूरतें स्थानीय संसाधनों और प्राकृतिक वातावरण से गहराई से जुड़ी हुई हैं। कई परिवार आज भी खाना पकाने के लिए लकड़ी और अन्य पारंपरिक ईंधनों पर निर्भर हैं। वहीं, घरों और सार्वजनिक स्थानों पर रोशनी के लिए बिजली या सौर ऊर्जा का उपयोग किया जाता है।

जंगल से चूल्हे तक – पारंपरिक ईंधन व महिलाओं का श्रम –

वागड़ सहित अनेक आदिवासी क्षेत्रों में जंगल समुदाय के जीवन, आजीविका और संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। जंगलों से परिवारों को फल, कंद–मूल, पत्तियाँ, औषधीय पौधे, चारा और अन्य उपयोगी संसाधन मिलते हैं। खाना पकाने के लिए लकड़ी एकत्र करना भी कई परिवारों की दैनिक जरूरत का हिस्सा है।

ग्रामीण परिवारों में अक्सर महिलाएँ और लड़कियाँ घर के लिए लकड़ी एकत्र करती हैं। लकड़ी ढूँढ़ने, उसे इकट्ठा करने और घर तक लाने में उनका काफी समय और मेहनत लगती है। इसके बाद चूल्हा जलाना, भोजन तैयार करना और परिवार के अन्य कामों की जिम्मेदारी भी उन्हीं पर होती है। इस तरह ईंधन की व्यवस्था करना उनके दैनिक श्रम का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन जाता है।

पारंपरिक चूल्हों में लकड़ी जलाने से निकलने वाला धुआँ रसोई के वातावरण को प्रभावित करता है। लंबे समय तक धुएँ के संपर्क में रहने से आँखों में जलन, खाँसी और साँस संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। इसका असर विशेष रूप से महिलाओं, छोटे बच्चों और बुजुर्गों पर पड़ता है, क्योंकि वे रसोई के आसपास अधिक समय बिताते हैं।इसलिए स्वच्छ ऊर्जा की चर्चा केवल ईंधन बदलने तक सीमित नहीं होनी चाहिए। इसका संबंध महिलाओं के स्वास्थ्य, उनके समय और श्रम की बचत तथा परिवार के लिए बेहतर वातावरण तैयार करने से भी है। साथ ही, जंगलों और प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के लिए भी ऊर्जा के जिम्मेदार उपयोग को बढ़ावा देना जरूरी है।

स्वच्छ रसोईरू भोजन के साथ स्वास्थ्य का भी ध्यान– हमारे घरों में रसोई केवल भोजन तैयार करने की जगह नहीं, बल्कि परिवार की रोजमर्रा की जिंदगी का महत्वपूर्ण हिस्सा है। दीपावली जैसे त्योहारों पर रसोई में पकवान बनाने और अन्य तैयारियों में सामान्य दिनों से अधिक समय लगता है। ऐसे में रसोई का स्वच्छ और सुरक्षित होना और भी जरूरी हो जाता है।



स्वच्छ रसोई का अर्थ केवल साफ बर्तन और व्यवस्थित सामान नहीं है। इसमें खाना पकाने के लिए स्वच्छ ईंधन, धुएँ से बचाव और हवा की उचित आवाजाही भी शामिल है। एलपीजी और बायोगैस जैसे स्वच्छ खाना पकाने के विकल्पों का नियमित उपयोग घरेलू वायु प्रदूषण को कम करने में मदद कर सकता है।

जिन परिवारों के पास पशुधन और पर्याप्त जैविक अपशिष्ट उपलब्ध है, उनके लिए बायोगैस एक उपयोगी विकल्प हो सकता है। पशुओं के गोबर और अन्य जैविक सामग्री से तैयार गैस का उपयोग खाना पकाने के लिए किया जा सकता है। इससे उपलब्ध संसाधनों का बेहतर उपयोग होता है और पारंपरिक ठोस ईंधनों पर निर्भरता कम करने में मदद मिलती है।

मिट्टी के दीये की परंपरा और ऊर्जा का बदलता स्वरूप –

दीपावली पर मिट्टी के दीये जलाने की परंपरा हमारे समाज और स्थानीय संस्कृति से जुड़ी हुई है। मिट्टी के दीये बनाने वाले कुम्हार और स्थानीय कारीगर इस त्योहार के लिए विशेष तैयारी करते हैं। उनके हाथों से बने दीये घरों और आँगनों को रोशन करते हैं। स्थानीय कारीगरों से दीये खरीदना उनकी आजीविका को सहयोग देने व पारंपरिक हुनर को प्रोत्साहित करने का एक अच्छा तरीका है।

समय के साथ त्योहारों में रोशनी के साधन भी बदले हैं। मिट्टी के दीयों के साथ अब बिजली की झालरें, एलईडी लाइटें और सौर ऊर्जा से चलने वाली लाइटें भी उपयोग में लाई जाती हैं। इन साधनों का उपयोग करते समय ऊर्जा की बचत का ध्यान रखना भी जरूरी है।एलईडी लाइटें सामान्य बल्बों की तुलना में कम बिजली खर्च करती हैं। सजावट के लिए जरूरत के अनुसार लाइटों का उपयोग करना और काम पूरा होने के बाद उन्हें बंद कर देना बिजली की अनावश्यक खपत को कम कर सकता है। जहाँ संभव हो, सौर ऊर्जा से चलने वाली लाइटों का उपयोग भी किया जा सकता है।इस प्रकार मिट्टी के दीयों की परंपरा को बनाए रखते हुए आधुनिक ऊर्जा विकल्पों का जिम्मेदारी से उपयोग किया जा सकता है। इससे त्योहार की खुशियों के साथ स्थानीय आजीविका और ऊर्जा संरक्षण का संदेश भी जुड़ता है।

सौर ऊर्जा : ग्रामीण जीवन में नई संभावनाएँ – सौर ऊर्जा सूर्य से मिलने वाला ऐसा नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत है, जिसका उपयोग ग्रामीण और आदिवासी क्षेत्रों में कई जरूरतों को पूरा करने के लिए किया जा सकता है। सोलर होम सिस्टम, सोलर लालटेन और सोलर स्ट्रीट लाइट जैसे साधनों से घरों और सार्वजनिक स्थानों पर रोशनी की व्यवस्था की जा सकती है।

जहाँ बिजली की आपूर्ति नियमित नहीं रहती, वहाँ सौर ऊर्जा के साधन उपयोगी साबित हो सकते हैं। इससे बच्चों की पढ़ाई, घरेलू कामों और शाम के समय सार्वजनिक स्थानों पर रोशनी की सुविधा बेहतर हो सकती है। कृषि व पानी की जरूरतों के लिए भी सौर ऊर्जा आधारित पंप कुछ परिस्थितियों में उपयोगी विकल्प हो सकते हैं।

हालाँकि, इन साधनों का लाभ तभी लंबे समय तक मिल सकता है, जब उनकी स्थापना के साथ रखरखाव और मरम्मत की व्यवस्था भी हो। समुदाय को इन उपकरणों के उपयोग और देखभाल की जानकारी देना भी जरूरी है। ऊर्जा के विकल्प चुनते समय स्थानीय परिस्थितियों, परिवार की जरूरतों और आर्थिक क्षमता को ध्यान में रखना चाहिए।

ऊर्जा स्वराज : समुदाय की भागीदारी से आत्मनिर्भरता – ऊर्जा स्वराज का अर्थ केवल बिजली या ऊर्जा के साधनों की उपलब्धता नहीं है। इसका संबंध समुदाय की अपनी ऊर्जा जरूरतों को समझने, स्थानीय संसाधनों का जिम्मेदारी से उपयोग करने और अपनी परिस्थितियों के अनुसार उपयुक्त विकल्प चुनने की क्षमता से है। गाँवों में महिलाओं, युवाओं और सामुदायिक संस्थाओं के साथ बैठकर ऊर्जा से जुड़ी जरूरतों और चुनौतियों पर चर्चा की जा सकती है। उदाहरण के लिए, किन परिवारों को स्वच्छ खाना पकाने के साधनों की जरूरत है, किन बस्तियों में रोशनी की बेहतर व्यवस्था आवश्यक है और ऊर्जा बचत के लिए कौन–से सामूहिक प्रयास किए जा सकते हैं। इन चर्चाओं में महिलाओं की भागीदारी विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि घरेलू ऊर्जा के उपयोग, ईंधन एकत्र करने और पारंपरिक चूल्हों से जुड़ी चुनौतियों का प्रत्यक्ष अनुभव उनके पास होता है। समुदाय की भागीदारी से स्थानीय जरूरतों के अनुरूप समाधान पहचानने और उन्हें अपनाने में मदद मिलती है।

सहजन आँगन का अमृत वृक्ष

हमारे गाँवों और शहरों के आँगन में एक ऐसा वृक्ष चुपचाप खड़ा रहता है, जिसकी कीमत हम अक्सर पहचान नहीं पाते। नाम है सहजन, जिसे कहीं मुनगा, कहीं सुरजना और अंग्रेजी में ड्रमस्टिक कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम मोरिंगा ओलीफेरा है। आयुर्वेद में इसे ''शिग्रु'' कहा गया है और सदियों से इसकी पत्तियाँ, फूल, फलियाँ, बीज और छाल हमारे भोजन तथा उपचार का हिस्सा रही हैं।

आज जब कुपोषण, बढ़ते तापमान, जल संकट और महँगे इलाज जैसी चुनौतियाँ हमारे सामने हैं, तब सहजन केवल एक सब्जी का पेड़ नहीं रह जाता। वह पोषण, स्वास्थ्य, पर्यावरण और आजीविका, चारों मोर्चों पर समुदाय का सच्चा साथी बनकर उभरता है। यह लेख इसी बहुउपयोगी वृक्ष को समझने और अपनाने का एक प्रयास है।

पोषण का खजाना – सहजन की सबसे बड़ी विशेषता इसका पोषण है। इसकी ताजा पत्तियों में विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम, पोटैशियम, आयरन और प्रोटीन पाए जाते हैं। कई अध्ययनों में बताया गया है कि समान मात्रा के हिसाब से इसकी पत्तियाँ अनेक सामान्य सब्जियों और फलों से अधिक पोषक तत्व देती हैं। इसकी फलियों में रेशा, विटामिन सी और खनिज भरपूर होते हैं, जबकि फूलों में भी उपयोगी तत्व मिलते हैं। भारत के अनेक हिस्सों में बच्चों, किशोरियों और गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं में खून की कमी और कुपोषण एक गंभीर समस्या है। ऐसे में महँगे पूरकों पर निर्भर रहने के बजाय अपने ही आँगन में लगे सहजन की पत्तियों को भोजन में शामिल करना एक सरल, सस्ता और टिकाऊ उपाय हो सकता है। यही कारण है कि कई देशों में पोषण कार्यक्रमों में सहजन को विशेष स्थान दिया गया है।

रसोई में सहजन : स्वाद भी, सेहत भी – सहजन का उपयोग हमारी रसोई में सहज ही हो जाता है। दक्षिण भारत का सांभर इसकी फलियों के बिना अधूरा लगता है। उत्तर और पूर्वी भारत में फलियों की सब्जी, कढ़ी और दाल में इसका प्रयोग आम है। इसके अलावा–

- **पत्तियाँ** – पालक की तरह साग, पराठे, दाल, सूप और चटनी में डाली जाती हैं। सुखाकर बनाया गया चूर्ण रोटी के आटे या सब्जी में मिलाया जा सकता है।
- **फूल** – इनकी सब्जी, पकौड़े और कई क्षेत्रों में विशेष व्यंजन बनाए जाते हैं।
- **फलियाँ** – उबालकर, भूनकर या सब्जी के रूप में खाई जाती हैं। बीज कच्ची फली के अंदर मुलायम और स्वादिष्ट होते हैं।
- **बीज का तेल** – इसे ष्बेन ऑयलष्कहा जाता है। यह हल्का होता है और खाने, त्वचा तथा सौंदर्य उत्पादों में प्रयुक्त होता है।

घर में एक पेड़ होने का अर्थ है कि परिवार को लगभग साल भर ताजा हरी पत्तियाँ मिलती रहें, और वह भी बिना रासायनिक छिड़काव के, यदि हम जैविक तरीके अपनाएँ।

औषधीय गुण : परंपरा और विज्ञान का संगम – पारंपरिक चिकित्सा में सहजन के लगभग हर भाग का उपयोग बताया गया है। आयुर्वेद इसे शोथहर, यानी सूजन कम करने वाला, और पाचन तथा रक्त शुद्धि में सहायक मानता है। आधुनिक शोध भी इसके कई गुणों की ओर संकेत करते हैं, यद्यपि अनेक अध्ययन प्रयोगशाला या छोटे स्तर के हैं और बड़े मानव परीक्षणों की अभी आवश्यकता है।

सूजन और दर्द में सहायक – सहजन में फ्लेवोनॉइड और पॉलीफेनॉल जैसे ऐसे यौगिक पाए जाते हैं, जिनमें सूजन–रोधी और एंटीऑक्सीडेंट गुण देखे गए हैं। पारंपरिक रूप से जोड़ों के दर्द में इसकी पत्तियों और जड़ों का उपयोग होता आया है।

रक्त शर्करा और रक्तचाप – कुछ अध्ययनों में सहजन की पत्तियों से रक्त शर्करा को संतुलित रखने में मदद के संकेत मिले हैं। इसी प्रकार इसके कुछ घटकों का रक्तचाप पर अनुकूल प्रभाव भी देखा गया है। परंतु यह किसी दवा का विकल्प नहीं है।

रक्ताल्पता में सहयोग– आयरन की उपस्थिति के कारण यह रक्त में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने में आहार के रूप में सहायक हो सकता है।

पाचन और रोग प्रतिरोधक क्षमता – रेशे से भरपूर फलियाँ कब्ज में राहत देती हैं, जबकि विटामिन सी और अन्य तत्व शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को सहारा देते हैं।

स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए – पारंपरिक रूप से सहजन की पत्तियों को दूध बढ़ाने वाला माना जाता है। कुछ अध्ययन इस दिशा में उत्साहजनक हैं, फिर भी इसका सेवन चिकित्सक या स्वास्थ्यकर्मी की सलाह से ही करना उचित है।

त्वचा और घाव – पत्तियों का लेप और बीज का तेल परंपरागत रूप से त्वचा की देखभाल तथा छोटे घावों में प्रयोग किए जाते रहे हैं। यहाँ यह याद रखना आवश्यक है कि सहजन '''हर रोग की एक दवा'' नहीं है। यह एक पोषक और सहायक आहार है। गंभीर बीमारी की स्थिति में उचित उपचार ही पहली प्राथमिकता होनी चाहिए।

पारिस्थितिक भूमिका : पर्यावरण का मित्र – सहजन का महत्व केवल हमारी थाली तक सीमित नहीं है। यह पर्यावरण के लिए भी अनेक रूपों में लाभकारी है। तेजी से बढ़ने वाला और सूखा सहने वालारू सहजन कम पानी और कमजोर मिट्टी में भी पनप जाता है। एक से दो वर्ष में यह फल देने लगता है। जलवायु परिवर्तन के इस दौर में, जब वर्षा अनिश्चित हो चली है, ऐसे सहनशील वृक्ष का महत्व और बढ़ जाता है।

पशुओं के लिए चारा – इसकी पत्तियाँ गाय, बकरी और अन्य पशुओं के लिए पौष्टिक चारे का काम करती हैं। इससे पशुपालकों को अतिरिक्त चारा मिलता है।

मधुमक्खियों और परागणकर्ताओं का सहारा – सहजन के फूल मधुमक्खियों, तितलियों और अन्य कीटों को पराग और मकरंद देते हैं। परागणकर्ता घटेंगे तो हमारी खेती और फल–सब्जियाँ भी घटेंगी। इस दृष्टि से सहजन छोटे स्तर पर जैव विविधता को बचाने में मदद करता है।

जल शुद्धिकरण में उपयोग – सहजन के सूखे बीजों के चूर्ण में ऐसे प्रोटीन होते हैं जो पानी की गंदगी को नीचे बैठाने में सहायक सिद्ध हुए हैं। कुछ क्षेत्रों में गँदले पानी को कुछ हद तक साफ करने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। ध्यान रहे, यह पेयजल को पूरी तरह सुरक्षित बनाने का विकल्प नहीं हैय पीने से पहले पानी को उबालना या उचित उपचार करना आवश्यक है।

आजीविका और समुदाय की शक्ति –सहजन ग्रामीण अर्थव्यवस्था को भी संबल देता है। फलियों की स्थानीय मंडी में अच्छी माँग रहती है, पत्तियों का चूर्ण, चाय और तेल जैसे उत्पाद बनाकर आय बढ़ाई जा सकती है। महिला स्वयं सहायता समूह इसकी पत्तियाँ सुखाकर, पैकिंग कर बेचें तो घर बैठे रोजगार का अवसर बन सकता है। कम लागत और कम देखभाल में अधिक लाभ देने वाली फसल होने से छोटे और सीमांत किसानों के लिए यह विशेष रूप से उपयोगी है। भारत विश्व में सहजन का एक प्रमुख उत्पादक देश है, और इसकी माँग लगातार बढ़ रही है।

सहजन कैसे लगाएँ?

1. **स्थान** – धूप वाली व अच्छी जल निकासी वाली जगह चुनें।
2. **बुवाई** – बीज या टहनी की कलम से बरसात में पौधा लगाएँ।
3. **छँटाई** – 1–1.5 मी. ऊँचाई पर शीर्ष काटें, ताकि टहनियाँ फैलें।
4. **देखभाल** – शुरु के दिनों में हल्की सिंचाई व गोबर की खाद दें।
5. **उन्नत किस्में** – कृषि विज्ञान केंद्र से जानकारी लेकर लगाएँ।

समुदाय के लिए संदेश–

सहजन प्रकृति की अनमोल देन है। यह परिवार को पोषण, मिट्टी को उर्वरता, मधुमक्खियों को भोजन, पशुओं को चारा और परिवारों को आमदनी दे सकता है।

आज लगाया गया छोटा पौधा कल पूरे समुदाय को पोषण, स्वास्थ्य और हरियाली की छाँव देगा। आइए, अपने गाँव और मोहल्ले को सहजन से स्वस्थ, समृद्ध और हरा–भरा बनाएँ।



सक्षम समूह से आत्मनिर्भरता की ओर : मेघा निनामा की कहानी

ग्रामीण समाज में महिलाएं हमेशा से परिवार, खेती और आजीविका की महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां निभाती आई हैं। घर की देखभाल से लेकर खेतों में मेहनत करने और परिवार की आर्थिक जरूरतों को पूरा करने तक उनकी भूमिका बेहद महत्वपूर्ण होती है। इसके बावजूद कई बार उनके योगदान को आर्थिक पहचान और निर्णय लेने के अवसरों में पर्याप्त स्थान नहीं मिल पाता। यदि महिलाओं को सही जानकारी, सामूहिक मंच और आगे बढ़ने के अवसर उपलब्ध कराए जाएं, तो वे न केवल अपने परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार ला सकती हैं, बल्कि समाज और समुदाय में नेतृत्व की भूमिका भी निभा सकती हैं। इसी सोच के साथ वाग्धारा संस्था ग्रामीण समुदायों में सक्षम समूहों और ग्राम स्वराज की बैठकों के माध्यम से महिलाओं को संगठित करने, उनकी क्षमताओं को विकसित करने और आजीविका के नए अवसरों से जोड़ने का प्रयास कर रही है।

वाग्धारा संस्था का मानना है कि ग्रामीण परिवारों की आर्थिक मजबूती स्थानीय संसाधनों, पारंपरिक ज्ञान और सामुदायिक सहभागिता के बेहतर उपयोग से संभव है। इसी उद्देश्य से सक्षम समूहों की बैठकों में महिलाओं के साथ खेती में विविधीकरण, कम लागत में अधिक उत्पादन, उपलब्ध सरकारी योजनाओं, कृषि ऋण, पशुपालन और आय बढ़ाने के संभावित तरीकों पर चर्चा की जाती है। वहीं ग्राम स्वराज की बैठकों के माध्यम से परिवारों को कृषि और आजीविका से संबंधित योजनाओं की जानकारी प्राप्त करने तथा अपने विकास से जुड़े निर्णयों में भागीदारी का अवसर मिलता है। इन बैठकों का उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं, बल्कि ग्रामीण महिलाओं और परिवारों को अपनी परिस्थितियों के अनुसार नए अवसर पहचानने, निर्णय लेने और उन्हें व्यवहार में अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना भी है। झाबुआ जिले के पेटलावद क्षेत्र के ग्राम बोरपाड़ा की मेघा निनामा की कहानी इसी सामुदायिक प्रयास से आए बदलाव की एक प्रेरक मिसाल है।

मध्य प्रदेश के झाबुआ जिले की पेटलावद तहसील के अंतर्गत ग्राम पंचायत मोईचारणी के गांव बोरपाड़ा में रहने वाली श्रीमती मेघा निनामा, पति श्री खुमचंद निनामा, अपने परिवार के साथ रहती हैं। उनके चार बच्चे हैं। परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण बच्चों की शिक्षा, घरेलू आवश्यकताओं और रोजमर्रा के खर्चों को पूरा करना उनके लिए हमेशा चुनौतीपूर्ण रहा। आर्थिक तंगी के चलते परिवार अपने तीन बच्चों का विवाह तो कर सका, लेकिन एक बेटा दसवीं कक्षा तक पढ़ाई करने के बाद आगे शिक्षा जारी नहीं रख पाया। परिवार की आजीविका मुख्य रूप से कृषि पर निर्भर थी, लेकिन सीमित संसाधनों और सिंचाई की पर्याप्त सुविधा नहीं होने के कारण



खेती से होने वाली आमदनी परिवार की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं थी। ऐसे में परिवार को अपनी आर्थिक स्थिति सुधारने और खेती से बेहतर आमदनी प्राप्त करने के लिए नए अवसरों की आवश्यकता थी।

मेघा निनामा पहले से ही गांव में गठित सक्षम समूह की सदस्य थीं और नियमित रूप से समूह की बैठकों में भाग लेती थीं। एक दिन वे अपने बेटे के साथ शाम का भोजन बनाने के लिए जंगल से लकड़ियां लेकर घर लौट रही थीं। इसी दौरान उन्होंने देखा कि वाग्धारा संस्था के ब्लॉक सहजकर्ता सक्षम समूह की बैठक कर रहे हैं। बैठक में खेती से जुड़ी नई जानकारियों, कम खर्च में अधिक आमदनी प्राप्त करने के तरीकों और उपलब्ध स्थानीय संसाधनों के बेहतर उपयोग पर चर्चा हो रही थी। मेघा भी लकड़ियों का गठ्ठर लेकर बैठक में शामिल हुईं और ध्यानपूर्वक चर्चा सुनने लगीं। बैठक में बताई गई जानकारियों को समझने के बाद उन्होंने संस्था के प्रतिनिधियों से खेती के माध्यम से परिवार की आमदनी बढ़ाने के संभावित तरीकों के बारे में विस्तार से जानकारी प्राप्त की। घर पहुंचकर उन्होंने अपने पति खुमचंद निनामा को भी बैठक में हुई चर्चा और संस्था की गतिविधियों के बारे में बताया। इस तरह सक्षम समूह की बैठकों में उनकी नियमित भागीदारी ने परिवार को आजीविका के नए अवसरों के बारे में सोचने और उन्हें अपनाने के लिए प्रेरित किया।

इसके अगले महीने गांव में ग्राम स्वराज समूह की बैठक आयोजित हुई, जिसमें खुमचंद निनामा भी शामिल हुए। बैठक के दौरान उन्हें कृषि सुधार, किसान क्रेडिट कार्ड (झब्), कृषि ऋण और खेती को अधिक लाभकारी बनाने के विभिन्न तरीकों के बारे में जानकारी मिली। उन्होंने समझा कि यदि समय पर सिंचाई की सुविधा उपलब्ध हो और खेत में एक से अधिक प्रकार की फसलों का उत्पादन किया जाए, तो खेती से होने वाली आमदनी को बेहतर बनाया जा सकता है। इस जानकारी से प्रेरित होकर खुमचंद ने सहकारी समिति से संपर्क किया और किसान क्रेडिट कार्ड के माध्यम से रू. 30,000 का कृषि ऋण प्राप्त किया। इस राशि का उपयोग उन्होंने अपने खेत में सिंचाई के लिए पाइपलाइन लगाने में किया। इससे खेत में पानी की उपलब्धता बेहतर हुई और परिवार को सब्जियों तथा अन्य फसलों की खेती करने का अवसर मिला। कृषि ऋण और सिंचाई सुविधा का यह उपयोग उनके परिवार की खेती को नई दिशा देने वाला महत्वपूर्ण कदम साबित हुआ।

वाग्धारा संस्था से जुड़ने के बाद परिवार को समय–समय पर कृषि संबंधी जानकारी और मार्गदर्शन मिलता रहा। पहले जहां परिवार मुख्य रूप से पारंपरिक खेती पर निर्भर था, वहीं अब उन्होंने खेती में विविधीकरण की दिशा में कदम बढ़ाया। लगभग 7 बीघा कृषि भूमि में परिवार ने बैंगन, भिंडी, तुरई, गिलकी और मटर जैसी विभिन्न सब्जियों के साथ पपीता, फूल और कटहल जैसे फलदार पौधों की खेती शुरू की। अलग–अलग फसलों को अपनाने से परिवार के सामने उत्पादन और बिक्री के नए अवसर बनने लगे। इस बदलाव में परिवार के सभी सदस्यों ने मिलकर मेहनत की। पति–पत्नी और बच्चे खेत मंर निराई–गुड़ाई, पौधों की देखभाल और अन्य कृषि कार्यों में सहयोग करते थे। समय पर फसलों की देखभाल और सिंचाई की सुविधा से खेत में उत्पादन होने लगा। धीरे–धीरे परिवार को अपनी मेहनत का परिणाम दिखाई देने लगा और खेती से होने वाली आमदनी में सुधार आने लगा।

जब खेत में सब्जियों का उत्पादन शुरू हुआ, तो परिवार ने उन्हें बाजार तक पहुंचाना शुरू किया। खुमचंद निनामा सुबह जल्दी उठकर खेत से सब्जियां एकत्रित करते और उन्हें बेचने के लिए पेटलावद मंडी जाते थे, जबकि मेघा गांव में ही सब्जियों की बिक्री की जिम्मेदारी संभालती थीं। इस प्रकार पति–पत्नी ने उत्पादन से लेकर बिक्री तक की प्रक्रिया में अपनी–अपनी जिम्मेदारी निभाई। दोनों की मेहनत से परिवार को प्रतिदिन लगभग □600 से □700 तक की आमदनी होने लगी। पहले जहां खेती से होने वाली आमदनी सीमित और अनिश्चित रहती थी, वहीं अब सब्जियों की बिक्री से परिवार को नियमित नकद आय प्राप्त होने लगी। इससे घरेलू जरूरतों को पूरा करने में मदद मिली और परिवार का खेती के प्रति विश्वास भी मजबूत हुआ। मेघा की सक्रिय भागीदारी ने यह भी दर्शाया कि ग्रामीण महिलाएं केवल कृषि कार्यों में सहयोगी नहीं, बल्कि उत्पादन और विपणन की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी निभाने वाली आर्थिक भागीदार भी हैं।

खेती में विविधीकरण, सिंचाई की सुविधा और सब्जियों की बिक्री के संयुक्त प्रयासों से परिवार की आर्थिक स्थिति में उल्लेखनीय सुधार हुआ। पहले परिवार की वार्षिक आय लगभग रू. 75,000 थी, जो अब बढ़कर लगभग रू. 1,80,000 तक पहुंच गई है। इस बदलाव ने परिवार को अपनी आवश्यकताओं को बेहतर तरीके से पूरा करने और भविष्य के लिए नई संभावनाएं तलाशने का अवसर दिया है। लगभग रू. 30,000 के कृषि ऋण का उपयोग सिंचाई की सुविधा विकसित करने और उपलब्ध कृषि भूमि पर विभिन्न फसलों की खेती करने से परिवार की आजीविका को मजबूती मिली। यह बदलाव दर्शाता है कि सही जानकारी, समय पर उपलब्ध संसाधन, परिवार की मेहनत और बाजार से जुड़ाव के माध्यम से छोटे एवं सीमित संसाधनों वाले किसान परिवार भी अपनी आजीविका को मजबूत बना सकते हैं।

परिवार की आर्थिक स्थिति में आए सकारात्मक बदलाव के साथ मेघा निनामा के आत्मविश्वास में भी वृद्धि हुई है। अब वे सक्षम समूह की बैठकों में नियमित रूप से भाग लेती हैं और खेती, सरकारी योजनाओं तथा आजीविका से जुड़ी नई जानकारियां प्राप्त करती हैं। बैठकों में अन्य महिलाओं के अनुभव सुनने और अपनी बात रखने से उन्हें नए विचारों को समझने तथा अपनी समस्याओं पर खुलकर चर्चा करने का अवसर मिलता है। मेघा अब स्वयं भी अपने अनुभव अन्य महिलाओं के साथ साझा करती हैं और उन्हें समूह से जुड़ने, खेती में नए प्रयोग करने तथा उपलब्ध सरकारी योजनाओं और कृषि सुविधाओं की जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती हैं। उनका मानना है कि यदि महिलाओं को सही जानकारी और अवसर मिलें, तो वे भी अपने परिवार की आर्थिक स्थिति सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

मेहनत, परिवार और खेती से आत्मनिर्भरता की ओर कदम

विरसिंग भाई और नीलमबेन पारगी की कहानी "नौकरी से खेती और दूरी से परिवार की ओर लौटने" की कहानी है। यह कहानी बताती है कि यदि परिवार अपनी मेहनत, जमीन और उपलब्ध संसाधनों को सही दिशा में उपयोग करे, तो खेती भी एक सम्मानजनक और टिकाऊ आजीविका का मजबूत विकल्प बन सकती है।

सक्षम समूह से जुड़ाव, नियमित बैठकों से मिली प्रेरणा, पति–पत्नी की साझेदारी और बाजार आधारित सब्जी उत्पादन ने पारगी परिवार के जीवन में नई दिशा दी है। आज उनके लिए सफलता का अर्थ केवल अधिक कमाई नहीं, बल्कि परिवार के साथ रहना, बच्चों का बेहतर भविष्य बनाना और अपने गांव में रहकर आत्मनिर्भर जीवन जीना है।



परिचय – दाहोद जिले के फतेपुरा तालुका के ग्राम माधवा निवासी विरसिंगभाई पारगी एवं नीलमबेन पारगी आज अपने गांव में रहकर खेती और सब्जी उत्पादन के माध्यम से न केवल परिवार की आजीविका चला रहे हैं, बल्कि आत्मनिर्भरता की एक नई मिसाल भी पेश कर रहे हैं। कभी बेहतर आय की तलाश में दोनों पति–पत्नी को अपने परिवार से दूर रहकर अलग–अलग शहरों में नौकरी करनी पड़ती थी। आज वही दंपति अपने बच्चों और माता–पिता के साथ रहते हुए खेती को अपना व्यवसाय बनाकर आगे बढ़ रहे हैं।

परिवार और आर्थिक स्थिति – विरसिंगभाई पारगी शिक्षित युवा हैं और उन्होंने बी.ए. तक शिक्षा प्राप्त की है। उनकी पत्नी नीलमबेन ने जी.एन.एम. का कोर्स किया हुआ है। परिवार में पति–पत्नी के साथ दो बच्चे तथा माता–पिता भी रहते हैं। परिवार के पास लगभग 2 बीघा जमीन है, जो उनकी आजीविका का महत्वपूर्ण आधार है।

विरसिंग भाई पहले गुजरात के उंझा में एक माइक्रो फाइनेंस कंपनी में नौकरी करते थे। उनका कार्यस्थल गांव से लगभग 260 किलोमीटर दूर था और उन्हें लगभग रू. 14,500 प्रतिमाह वेतन मिलता था। दूसरी ओर, नीलमबेन अपने गांव से लगभग 50 किलोमीटर दूर कार्यरत थीं, जहां उन्हें लगभग रू.10,000 प्रतिमाह वेतन मिलता था।

दोनों की नौकरी अलग–अलग स्थानों पर होने के कारण उनका अधिकांश समय परिवार से दूर गुजरता था। महीने में केवल एक बार ही दोनों की मुलाकात हो पाती थी। बच्चों की देखभाल, माता–पिता की जिम्मेदारी और परिवार से दूर रहने की परिस्थितियां धीरे–धीरे उनके लिए कठिन होती गईं।

नौकरी छोड़कर खेती की ओर कदम – लगातार दूरी और पारिवारिक जिम्मेदारियों के बीच विरसिंगभाई और नीलमबेन ने एक महत्वपूर्ण निर्णय लिया। दोनों ने अपनी नौकरियां छोड़कर अपने गांव में रहकर आजीविका का नया रास्ता तलाशने का निर्णय लिया।

इसी दौरान नीलमबेन सक्षम समूह से जुड़ीं। वे नियमित रूप से समूह की मासिक बैठकों में भाग लेने लगीं। बैठकों में होने वाली चर्चा, अनुभवों का आदान–प्रदान और खेती एवं आजीविका से संबंधित जानकारी ने उन्हें प्रेरित किया कि उपलब्ध जमीन का बेहतर उपयोग करके परिवार की आय बढ़ाई जा सकती है।

इसी प्रेरणा से उन्होंने अपनी एक बीघा जमीन में सब्जी की खेती शुरू की।

मेहनत ने बदली दिशा – शुरुआत में सब्जी की खेती उनके लिए एक नया अनुभव था, लेकिन दोनों पति–पत्नी ने इसे पूरी मेहनत और लगन से अपनाया। विरसिंगभाई खेत में रहकर सब्जियों की निराई–गुड़ाई, सिंचाई, देखभाल और अन्य कृषि कार्य करते हैं। दूसरी ओर, नीलमबेन सब्जियों को बाजार तक ले जाकर बेचने की जिम्मेदारी संभालती हैं।

दोनों ने अपने काम का ऐसा तालमेल बनाया है कि खेती और बाजार – दोनों की जिम्मेदारी व्यवस्थित रूप से पूरी हो सके।

विरसिंग भाई प्रतिदिन सुबह अपनी बाइक पर खेत से सब्जियां लेकर नीलमबेन को फतेपुरा, जो उनके गांव से लगभग 7 किलोमीटर दूर है, वहां छोड़ते हैं। इसके बाद नीलमबेन दिनभर सब्जियों की बिक्री करती हैं और विरसिंगभाई वापस खेत में जाकर खेती का काम संभालते हैं। शाम को विरसिंगभाई पुनः फतेपुरा जाकर नीलमबेन को घर लेकर आते हैं।

यह रोजमर्रा की दिनचर्या उनके लिए केवल काम नहीं, बल्कि साझेदारी और आत्मनिर्भरता का माध्यम बन गई है।

सब्जी बिक्री से नियमित आय –

नीलमबेन प्रतिदिन लगभग रू. 1,200 से रू. 1,500 तक की सब्जियों का व्यापार करती हैं। इस प्रकार सब्जी की खेती ने उनके परिवार के लिए नियमित नकद आय का एक महत्वपूर्ण स्रोत तैयार किया है।

वे मुख्य रूप से सोमवार से शुक्रवार तक सब्जियों का व्यापार करती हैं। शनिवार को फतेपुरा में हाट लगने के कारण सब्जियों का उचित भाव नहीं मिल पाता, इसलिए वे शनिवार और रविवार को व्यापार नहीं करतीं।

सब्जियों का उत्पादन वे जैविक तरीके से करने का प्रयास करते हैं। उनका मानना है कि गुणवत्तापूर्ण और बिना रासायनिक अवशेष वाली सब्जियों की बाजार में अच्छी मांग रहती है, जिससे उन्हें बेहतर भाव प्राप्त होता है।

समूह से मिली प्रेरणा – नीलमबेन के लिए सक्षम समूह केवल बैठक में भाग लेने का माध्यम नहीं रहा, बल्कि यह उनके जीवन में सीखने, विचार साझा करने और नए अवसरों को समझने का मंच बना।

मासिक बैठकों में नियमित भागीदारी से उन्हें यह समझ विकसित हुई कि सीमित संसाधनों में भी परिवार अपनी उपलब्ध जमीन और श्रम का बेहतर उपयोग करके आय का नया साधन विकसित कर सकता है।

इसी प्रेरणा ने उन्हें एक बीघा जमीन पर सब्जी की खेती शुरू करने के लिए प्रोत्साहित किया। खेती में नीलमबेन के साथ उनके पति विरसिंगभाई ने भी पूरी जिम्मेदारी से सहयोग किया।



विरसिंग भाई पिछले तीन माह से वाग्धारा के ग्राम स्वराज समूह के सदस्य के रूप में भी जुड़े हुए हैं। इससे उनके परिवार की सामुदायिक जुड़ाव व सीखने की प्रक्रिया को और मजबूती मिली है।

नौकरी का अवसर आया, लेकिन चुनी खेती – सब्जी की खेती से मिल रहे अनुभव और आय ने विरसिंग भाई का खेती के प्रति विश्वास बढ़ाया। इसका सबसे बड़ा उदाहरण तब सामने आया जब लगभग एक माह पूर्व उन्हें माइक्रो फाइनेंस कंपनी, झालोद में लगभग रू. 19,500 प्रतिमाह वेतन का ऑफर लेटर मिला।

एक समय था जब वे रू. 14,500 प्रतिमाह की नौकरी के लिए अपने परिवार से 260 किलोमीटर दूर रहते थे। लेकिन अब उनके सामने रू. 19,500 प्रतिमाह की नौकरी का अवसर था। इसके बावजूद उन्होंने नौकरी ज्वाइन नहीं की।

उन्होंने खेती को अपना भविष्य बनाने का निर्णय लिया।

विरसिंगभाई का कहना है कि अब वे केवल खेती, विशेषकर सब्जी की खेती, को आगे बढ़ाना चाहते हैं। उनके लिए अधिक वेतन वाली नौकरी से ज्यादा महत्वपूर्ण है कि वे अपनी पत्नी, बच्चों और माता–पिता के साथ रह सकें तथा अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा दे सकें।

आज की स्थिति – आज विरसिंगभाई और नीलमबेन ने यह साबित किया है कि आत्मनिर्भरता के लिए हमेशा बड़ी जमीन या बड़ी पूंजी की आवश्यकता नहीं होती। यदि परिवार के सदस्य मिलकर मेहनत करें, उपलब्ध संसाधनों का सही उपयोग करें और बाजार की आवश्यकता के अनुसार उत्पादन करें, तो छोटी जोत भी नियमित आय का आधार बन सकती है।

उनकी कहानी में सबसे महत्वपूर्ण बदलाव केवल आय का नहीं, बल्कि जीवन की गुणवत्ता और पारिवारिक एकजुटता का है।

पहले दोनों पति–पत्नी अलग–अलग स्थानों पर नौकरी करते थे और महीने में केवल एक बार मिल पाते थे। आज दोनों साथ मिलकर अपने खेत में काम करते हैं, रोजाना एक–दूसरे का सहयोग करते हैं और अपने बच्चों तथा माता–पिता के साथ रहते हैं।

परिणाम एवं प्रभाव – एक बीघा जमीन को सब्जी उत्पादन के लिए उपयोग में लाया गया।

प्रतिदिन लगभग रू. 1,200 – रू. 1,500 तक सब्जी बिक्री का व्यापार हो रहा है।

जैविक तरीके से सब्जी उत्पादन पर जोर दिया जा रहा है। पति–पत्नी ने खेती के कार्यों का बेहतर विभाजन किया है। परिवार को गांव में रहकर आजीविका का अवसर मिला। बच्चों और माता–पिता की देखभाल के लिए दोनों साथ रह पा रहे हैं।

- नीलमबेन की सक्षम समूह में नियमित भागीदारी से सीखने और निर्णय लेने की क्षमता मजबूत हुई।
- विरसिंग भाई ग्राम स्वराज समूह से जुड़कर सामुदायिक प्रक्रिया में भाग ले रहे हैं।
- रू. 19,500 प्रतिमाह की नौकरी का अवसर मिलने के बावजूद उन्होंने खेती को प्राथमिकता दी।
- परिवार ने खेती को केवल जीविका नहीं, बल्कि स्थायी और सम्मानजनक व्यवसाय के रूप में अपनाने का निर्णय लिया है।

विरसिंग भाई का संदेश – "नौकरी में अच्छी आय मिल सकती है, लेकिन परिवार से दूर रहना पड़ता था। अब हम दोनों साथ मिलकर खेती कर रहे हैं। बच्चों और माता–पिता के साथ रहने का सुख मिल रहा है। हमारा लक्ष्य है कि सब्जी की खेती को और बढ़ाएं और बच्चों को अच्छी शिक्षा दें।"

- जैविक तरीके से सब्जी उत्पादन पर जोर दिया जा रहा है।
- पति–पत्नी ने खेती के कार्यों का बेहतर विभाजन किया है।
- परिवार को गांव में रहकर आजीविका का अवसर मिला।
- बच्चों और माता–पिता की देखभाल के लिए दोनों साथ रह पा रहे हैं।
- नीलमबेन की सक्षम समूह में नियमित भागीदारी से सीखने और निर्णय लेने की क्षमता मजबूत हुई।
- विरसिंगभाई ग्राम स्वराज समूह से जुड़कर सामुदायिक प्रक्रिया में भाग ले रहे हैं।
- रू. 19,500 प्रतिमाह की नौकरी का अवसर मिलने के बावजूद उन्होंने खेती को प्राथमिकता दी।
- परिवार ने खेती को केवल जीविका नहीं, बल्कि स्थायी और सम्मानजनक व्यवसाय के रूप में अपनाने का निर्णय लिया 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
महुआ	2500	5200	3800	आँवला (सूखा)	7500	13500	10200	करंज बीज/पापड़ी	3200	4500	3900	सफेद मूसली	65000	89200	74500
सहजन बीज	12000	32500	23000	बेल फल/बेलगिरी	2000	9000	6500	नीम बीज (निंबोली)	2600	4100	3450	मूसक दाना	12000	24000	17500
सहजन पत्ता	4500	11500	7500	जामुन (गुठली/सूखा)	3200	5800	4300	अम्बाड़ी भिंडी (बीज)	4000	12500	7500	अश्वगंधा (जड़)	9500	35400	22800
कुसुम बीज	2500	7000	6500	इमली (बिना बीज)	5800	10500	8200	गिलोय (नीम गिलोय)	1500	2600	2100	तुलसी बीज	13500	24000	18200
बेलगोंद	15000	28000	22000	सीताफल (बीज)	2200	3800	3100	शतावरी सफेद	22000	33500	27000	चिया बीज	14000	19200	17200
बहेड़ा	1800	3200	2400	बेर (सूखा)	1500	3400	2450	शतावरी पीली	25000	38000	31500	लाल चिरमी	15000	32000	23000

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।

वागड़ रेडियो 90.8 FM
वाग्धारा, कुपड़ा
SCAN ME
अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क करें –
वागड रेडियो 90.8 FM, मुकाम–पोस्ट कुपड़ा, वाग्धारा केम्पस, बाँसवाड़ा (राज.) 327001
फोन नम्बर है – 9460051234 ई–मेल आईडी – radio@vaagdhara.org
यह "वातें वाग्धारा नी" केवल आंतरिक प्रसारण है।

संकलन एवं सहयोग : जागृती भट्ट