विकास पत्रिका

ग्राम स्तर संस्था और सहगल फाउंडेशन का संयुक्त प्रयास

अंक –1 क्रमांक –१ त्रैमासिक पत्रिका अप्रैल २००५

संदेश

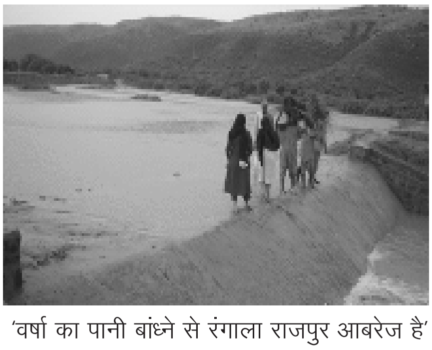
मुझे ग्राम स्तर की संस्था और **'सहगल फाउंडेशन'** के संयुक्त प्रयासों से तैयार की गई **'विकास पत्रिका'** को आपके समक्ष लाते हुए अत्यन्त हर्ष हो रहा है। तीन वर्ष पूर्व ग्राम स्तर की संस्था की स्थापना के समय से 'सहगल फाउंडेशन' ने यह प्रयास किया है कि लोग यह समझें कि उनके विकास की जिम्मेदारी किसी बाहरी संस्था की या सरकार की अथवा राजनेताओं की नहीं है, बल्कि उनकी खुद की है। अब समय आ गया है जब लोग अपनी उन्नति के लिए बाहरी लोगों के भरोसे न रह कर स्वयं प्रयत्न करें। फाउंडेशन के प्रयासों का अंकुर फूट रहा है। मेवात के लोग संगठित होकर अपनी संस्थाओं का गठन कर रहे हैं। घाघस में **'काला पहाड़ ग्राम विकास संस्था'** व अगोन में **'ग्राम विकास संस्था अगोन'** की स्थापना फाउंडेशन के प्रयत्नोस्वरूप हुई लेकिन करहेड़ा गांव में 'ग्रामीण युवा मानव उत्थान सेवा समिति' और गोयला के **'कल्याण समूह'** का गठन पूर्णतः इन गांवों के नवयुवकों के प्रयासों से ही हुआ है।

यह प्रमाणिक तथ्य है कि जहाँ पेय जल उपलब्ध है, वहाँ के समुदाय बहुत समृद्ध हुए हैं। मेवात के गांवों में पीने के पानी की उपलब्धता एक भारी परेशानी है और इसलिए सहगल फाउंडेशन का जल प्रबंधन कार्यक्रम अन्य कार्यकलापों की धुरी है। फाउंडेशन ने गांवों में विभिन्न गतिविधियों से वर्षा जल को एकत्र करने/संचित करने के तरीके बताए हैं, लेकिन इन कार्यक्रमों की सफलता इस संसाधन का उपयोग करने वाले गांवों के लोगों पर निर्भर करती हैं। हमें जल का उपयोग बहुत सोच-समझ कर करना चाहिए ताकि उसका आवश्यकता से अधिक उपयोग न हो।

पानी कृषि के लिए आवश्यक तत्व है। फाउंडेशन के आय वृद्धि कार्यक्रम में उत्कीर्णन, टपकन सिंचाई तथा कृषि की अन्य तकनीकें आरम्भ की, जिससे किसानों को बेहतर परिणाम मिल रहे हैं और उन्हें अपनी फसलों के बेहतर मूल्य मिल रहे हैं। हमारा प्रयास है कि शिक्षित युवक सिर्फ सरकारी नौकरी की ताक में न रह कर अपना कारोबार शुरू करें। उन्हें कारोबार आरम्भ करनें के लिए व्यवसायिक प्रशिक्षण दिया जा रहा है। मेवात में पढ़ी-लिखी महिलाओं की संख्या बहुत कम है, इसलिए फाउंडेशन के पारिवारिक जीवन शिक्षा कार्यक्रम में किशोरियों को केवल पढ़ना-लिखना ही नहीं सिखाया जाता बल्कि उन्हें शिक्षा के लाभों से परिचित करा कर भावी जीवन के लिए तैयार किया जाता है।

इसी प्रकार फाउंडेशन ने ग्रमीण स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत फाउंडेशन गांवों में स्वास्थ्य सुरक्षा और स्वच्छता में सुधर करने के बेहतर तरीके आरम्भ कर रहा है। मेरा विश्वास है कि लोगों को अपनी संस्थाएं फाउंडेशन के इन कार्यक्रमों को अपने हाथों में लेते हुए अपने गांव व क्षेत्र का विकास करेंगी।

'विकास समाचार' का यह पहला अंक आपके हाथों में है। यह त्रैमासिक पत्र विकास के लिए किए गए लोगों के प्रयत्नों को आपके सामने लाता रहेगा। मुझे आशा है कि एक वर्ष बाद इस पत्र का प्रकाशन ग्राम स्तर की संस्था अपने हाथ में ले लेगी।



'वर्षा का पानी बांधने से रंगाला राजपुर आबरेज है'

आप सबको शुभकामनाएं

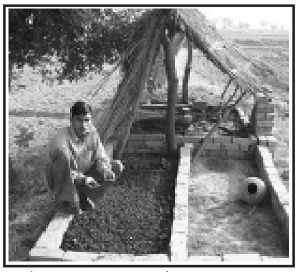
जय सहगल, अधिशासी निदेशक,
सहगल फाउंडेशन

जहाँ पानी नहीं है वहाँ गरीबी है, बूंद बूंद पानी सहेजे, बूंद बूंद बचाएं।

१ से ३ अप्रैल - बच्चों का स्कूल में दाखिला करवाएं, गांव में शिक्षा स्तर बढ़ाएं।

क षि सम्बन्धी समाचार

केंचुआ खाद के उपयोग तथा खाद बनाने की विधि -

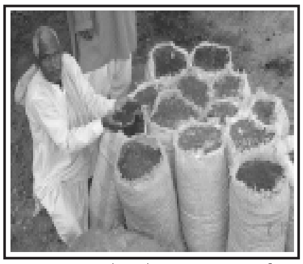


केंचुआ खाद का बैड इस तरह दिखाई देगा

अपने घर पर बिना अतिरिक्त खर्च किए प्राक तिक खाद–केंचुआ खाद;गिण्डोए खादद्ध बनाएं।

लाभ :

- यह प्राक तिक है
- यह रसायनिक खाद से तीन गुणा बेहतर है
- यह जैव कार्बन और बेहतर म दा संघटन देती है जिससे भूमि बहुत उपजाऊ हो जाती है
- इससे उपज की मात्रा और गुणवत्ता बढ़ती है
- इसके उपयोग से कम खर्चा करके अधिक लाभ उठाया जा सकता है
- आप इसे अपने गांव में आसानी से बना सकते हैं



दीपचन्द अगोन में घर पर बनाई केंचुआ खाद से भरे हुए थैलों के साथ

विधि : इसके लिए आपको चाहिए-

- छायादार जगह जहां पानी न खड़ा होता हो
- गोबर अथवा अन्य जैविक पदार्थ जैसे पत्ते, पशुओं का बचा-खुचा चारा, कागज़ और फसलों का कचरा
- ईंटें/मिट्टी के घड़ों के टुकड़े अथवा टूटी हुई ईंटें
- ढकने की सामग्री ;पटसन के बोरे, तिनके अथवा एक छोटा शेडद्ध
- केंचुए/गिंडोए ;लाल केंचुएद्ध
- पानी

क्यारी तैयार करना -

- क्यारी के मेड़ बनाने के लिए ईंटों का इस्तेमाल करें, जो तीन ईंट ऊँची हो क्यारी ३ मीटर लंबी और १ मीटर चौड़ी हो
- गड्ढे की तली में घड़ों के टुकड़े और टूटी हुई ईंटें बिछाएं। इससे पर्याप्त जल निकासी होगी
- इसके ऊपर २.५ से. मी. मोटी मिट्टी की पर्त बिछाएं और उस पर गोबर छिड़कें। यदि भूमि में दीमक हो तो तली में पोलीथीन की पर्त बिछाएं
- इसके साथ ही क्यारी के किनारे ५० कि. ग्रा. ताजा गोबर का ढेर लगाएं
- गोबर को ३–५ दिन तक ठण्डा होने दें। इसे पानी छिड़क कर गीला रखें। आप ढेर के ६ इंच गहरे तक छूकर पता लगा सकते हें कि क्या यह खाद बनाने के लिए पर्याप्त ठण्डा है। यह गर्म महसूस नहीं हो तभी इसे काम में लेना चाहिए
- इस गोबर को क्यारी में बिछाएं
- लगभग १००० गिंडोए/केचुए ;अथवा १ कि. ग्रा.द्ध गोबर में छोड़ें
- अब क्यारी को ठण्डा रखने के लिए ढक दीजिए ओर इसकी परभक्षियों और पक्षियों से रक्षा कीजिए। आप क्यारी को ढकने के लिए पटसन के बोरे अथवा धन के तिनकों अथवा अन्य तिनकों की पतली पर्त बिछा सकते हैं अथवा छोटी शेड का उपयोग कर सकते हैं
- ढक्कन पर जहाँ भी सूखा लगे पानी छिड़किए
- खेत में डालने के लिए यह खाद ४५ दिन में तैयार हो जाएगा

सावधनियाँ -

- ❑ इस बात का ध्यान रखें कि क्यारी पर धूप न पड़े ;केंचुए ठण्डे, अंधेरे स्थान पर रहना पसंद करते हैंद्ध
- ❑ वर्मी कंपोस्ट क्यारी में मांस, हड्डी, पनीर, दूध, वसा, तेल रोग्रग्रस्त पौधें अथवा अजैव पदार्थ न डालें

● अपने घर और खेत के आस पास पेड़ लगाएं। ● सहजन के पेड़ की पत्तियों की सब्जी खाएं, 300 बीमारियां दूर भगाएं

अपने खेतों को ;हर तीन वर्ष बादद्ध वर्षा से पहले चीजल ;गहरी जुताईद्ध करें और सिंचाई की संख्या घटा दें। चीजल करने से भूमि की जलधरण क्षमता में व ि(होगी और फसलों की जड़ तक बेध्न में व ि(होगी जिससे फसल बहुत अच्छी होगी। अगोन के श्री राम किशन और नसीराबाद के श्री अहमद हुसैन की सफलता की कहानियां पढ़े जोकि चीजल करने के बारे में अपने अनुभव बताते हैं-

राम किशन वर्षों से गेंहू, बाजरा और सरसों उगाता रहा। लेकिन पिछले तीन वर्षों से वह अपनी अपनी आय बढ़ाने के

लिए अपने खेत में गाजर उगा रहा है। इस नयी फसल से उसकी आय में मामूली व ि(हुई। राम किशन ने कहा कि गाजरों की गुणवत्ता बाज़ार में मानदंड के अनुरूप नहीं थी जिसके कारण मुझे अपनी फसल को बहुत कम मूल्य पर बेचना पड़ा। वह उन किसानों में था जिन्होंने जून २००४ में फाउंडेशन की योजना का लाभ उठाया और दो एकड़ भूमि पर गाजर की फसल के लिए चीजल की।

राम किशन सैनी

चीजल करने का प्रभाव राम किशन को शीघ्र ही दिखाई देने लगा। उसने देखा कि फसल घनी और अच्छी थी। जब उसने लम्बी मोटी और गहरे रंग के रसदार गाजर की उपज ली तो उसकी खुशी और बढ़ गई। ''पिछले दो वर्षों की पैदावार में गाजर पीले रंग की टूटी हुई होती थी जिसे मुझे १२० रूपये प्रति बोरी बेचना पड़ता था, जबकि इस वर्ष मैंने गाजर ३२०/रू. प्रति बोरी बेची। उससे मेरी आय ५० प्रतिशत से अध्कि बढ़ गई है।'' राम किशन ने बताया। ;उसने यह भी कहा कि ''मैं खेतों में १०–१२ बार सिंचाई किया करता था लेकिन इस वर्ष वर्षा जल ज़मीन के अन्दर गहराई में गया और ज़मीन गीली रही इसलिए मुझे बहुत कम सिंचाई करनी पड़ी।'' राम किशन फसल के नये तरीके अपनाकर अलग-अलग तरह की अन्य सब्ज़ियाँ–बैंगन, घीया और खीरा उगाना चाहता है।द्ध

चीजल की क्यारी

अहमद हुसैन एक दिलचस्प किसान है जो ३ बजे तक रंगाला राजपुर के सरकारी स्कूल में पढ़ाता है और उसके बाद खेती करता है। 'शिक्षित होने के बावजूद मुझे खेती के तरीकों की बहुत कम जानकारी थी। मैंने फाउंडेशन द्वारा आयोजित अनेक प्रशिक्षणों में भाग लिया और बागवानी, कीट नियंत्रण, बीज की किस्म और गुणवत्ता, रोग से बचाव, वर्मी कंपोस्टिंग, भूमि तैयार करना, क्यारी बनाना और भूमि चीजल करने के बारे में सीखा।' अहमद ने कहा।

वह ऐसा पहला किसान था जो चीजल करने के लाभों के बारे में विश्वस्त था। उसने अपनी आय से एक चीजल और क्यारी बनाने का यंत्र खरीदा। वह टमाटर और प्याज की पैदावार से बहुत खुश था, क्योंकि उनकी मात्रा और किस्म दोनों अच्छे थे। उसने कहा,'वर्षा के मौसम के दौरान पानी खड़ा होने से प्याज की फसल बरबाद हो जाती थी लेकिन चीजल करने के बाद आध्े घण्टे के भीतर वर्षा जल ज़मीन में चला जाता था और उसने मेरी फसल की रक्षा हो गई। इस वर्ष मेरी प्याज की पैदावार गांव में सबसे अच्छी थी।

उसने यह भी बताया कि मेरे खेत इतने सुन्दर लगते थे कि पड़ोसी किसान और उसके पास से गुजरते यात्री अक्सर रूक कर इसके बारे में पूछते थे। भारतीय क षि अनुसंधन संस्थान, पूसा गर्वनमेंट इंस्टिट्यूट ने उसके खेतों की वीडियो फिल्म भी बनायी। उसे चीजल और क्यारी बनाने की पूरी कीमत एक मौसम में मिल गई। जब उसने इन दोनों यंत्रों से अन्य किसानों के खेतों में इस्तेमाल कर मुनाफा कमाया।

❑ अपने गांव में किसानों की ऐसोसिऐशन के सदस्य बनकर लाभ उठाएं।

स्वास्थ्य समाचार

दस्त और उसकी रोकथाम : ;एक दिन में दो या दो से अध्कि पानी जैसी पतली शौच आना दस्त कहलाता है। छोटा बच्चा समान्यतया प्रत्येक भोजन के पश्चात पतला शौच करता है, यह दस्त नहीं होता।द्ध दस्त समान्यतया गर्मी शुरू होने से मानसून के अन्त तक होता है। हमारे देश में बच्चों में होने वाली आध से अध्कि मौतें दस्त से जुड़ी बीमारियों के कारण होती है। इन बीमारियों से नीचे लिखे सरल घरेलू उपायों से आसानी से बचा जा सकता है। साफ-सफाई में कमी इन बीमारियों के होने का मुख्य कारण है।

दस्त के कारण	उपचार	खुराक
गन्दा पानी पीना	पानी, चीनी और नमक मिला हुआ तरल पदार्थ पीएं। एक लीटर ;चार औसत आकार के गिलासद्ध साफ पानी में जीवन रक्षक घोल ;ओ. आर. एस.द्ध १ पैकट मिलाइए।	दो वर्ष के छोटे बच्चों के लिए हर दस्त के बाद ¼ गिलास।
खुले खेतों में शौच जाना		२–१० वर्ष तक प्रत्येक दस्त के बाद ½ गिलास
मक्खियों द्वारा गन्दा किया हुआ भोजन खाना	यदि जीवन रक्षक घोल के पैकट उपलब्ध न हों तो आप इसे घर पर एक गिलास पानी में एक चम्मच चीनी और एक चुटकी नमक मिलाकर तैयार कर सकते हैं।	१० वर्ष और उससे अध्कि आयु वालों के लिए १ गिलास अथवा वह प्रत्येक दस्त के पश्चात जितना भी पी सके।
गंदे हाथ	सादा जल तथा दाल का पानी, नींबू पानी और नारियल पानी जैसे पेय पदार्थ पीएं।	

ध्यान दें : दस्त के दौरान छोटे बच्चे को स्तनपान कराना जारी रखें तथा बच्चे/बड़े को खाना खिलाना बंद न करें। दस्त के दौरान खिचड़ी जैसा हल्का भोजन करना चाहिए। पकोड़ा, समोसा जैसे तले पदार्थ नहीं खाने चाहिए।

पानी की कमी के लक्षण	ध्यान देने योग्य खतरनाक लक्षण
❒ चमड़ी की लचक समाप्त हो जाती है। ;पेट की चमड़ी को खींच कर देखेंद्ध	⌘ शिशु स्तनपान करना बंद कर देता है। ⌘ बच्चा रोता है पर आंसू नहीं आते। ⌘. तालू बैठ जाता है। ⌘ बच्चे आंखों में सूना भाव होता है, वह ढीला-ढाला और सुस्त लगता है।
❒ प्यास बढ़ जाती है।	⌘. शौच में खून और शलेष्मा होता है। ⌘ रोगी को बुखार हो जाता है।
❒ जीभ सूख जाती है।	⌘ रोगी कम से कम ८ घण्टे पेशाब नहीं करता। ⌘. बच्चा बेहोश हो जाता है

क पया ध्यान दें :-दस्त में ज्यादातर कोई दवाई देने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन जैसे ही खतरनाक लक्षण दिखाई दें रोगी को डाक्टर को दिखाएं।

समुदाय द्वारा पर्यावरण को स्वच्छ रखने के सामूहिक उपायों से दस्त सम्बन्धी बीमारियों से बचाव में मदद मिलेगी।

गर्मी में बरती जाने वाली सावधनियाँ :-

- हल्के रंग वाले ढीले वस्त्र पहनें।
- प्रतिदिन खूब सारा पानी पियें।
- धूप में जाते समय सिर को ढकें
- ज्यादा समय धूप में जाने से बचें।

१० अप्रैल, २००५ को निकटवर्ती स्वास्थ्य केन्द्र में पांच से वर्ष की आयु वाले सभी बच्चों को पल्स पोलियों की खुराक दिलाएं।

हाजी साहब खान, अध्यक्ष 'काला पहाड़ ग्राम विकास संस्था' घाघस की ओर से अपील

हमारी संस्था गांव घाघस व आस पास के गांवों के लिए समर्पित है। १८ वर्ष से ऊपर कोई भी व्यक्ति २० रूपये देकर इसका सदस्य बन सकता है। आइए आप भी 'काला पहाड़' के सदस्य बनकर क्षेत्र के विकास में अपना योगदान दें।

'हाजी साहब खान'

तैयब हुसेन, अगोन की तरफ से अपील

'ग्राम विकास संस्था अगोन' हमारी अपनी संस्था है। इसे हम सब मिलकर चलाएंगे। इसके माध्यम से हम अपने गांव का विकास खुद करेंगे। आईए, इस संस्था में शामिल होइए। इसके सदस्य बनिए और इसके प्रयासों में अपना योगदान दीजिए।

'तैयब हुसेन'
अध्यक्ष ग्राम विकास संस्था, अगोन

'करहेड़ा नवयुवकों के प्रयास'

सात समुद्र पार जा बसे एक भारतीय को अपनी मात भूमि की पीड़ा बार-बार हिन्दुस्तान लाती रही। हमारे पड़ोस के गांव घाघस में भारतीय अमरीकी व्यक्ति **सूरी सहगल** ने गांव के लोगों की संस्था बनाकर गांव का कायाकल्प करना शुरू किया है। वे हजारों मील दूर आकर हमारा विकास कर सकते हैं, तो हम अपना विकास खुद क्यों नहीं कर सकते? घाघस की तरह हमने भी अपनी संस्था बनाई है जिसका नाम है– **'ग्रामीण युवा मानव उत्थान सेवा समिति, करहेड़ा'।** हम अपना विकास स्वयं करेंगे। **'सहगल फाउंडेशन'** ने हमारे गांव को गोद लिया है। गांव के लोगों से अनुरोध है कि वे हमारे प्रयत्न में हाथ मिलाएं। इस अवसर का सदुपयोग करें।

'अध्यक्ष'
ग्रामीण युवा समाज उत्थान समिति, करहेड़ा

प्रशिक्षण केलेंडर

क्रम सं	दिनांक	विषय	कौन भाग ले सकता है
१	६ मई से ११ मई	स्व रोजगार हेतु कौशल विकास कार्यशाला	२५ वर्ष की आयु तक के युवकों के लिए
२.	२५ मई से २७ मई	स्व रोजगार हेतु कौशल विकास कार्यशाला	पुरूषों के लिए
३.	२३ जून से २५ जून	स्व रोजगार हेतु कौशल विकास कार्यशाला	महिलाओं के लिए

❑ पाणी घणो अनमोल है, मती अकारथ ढोत्र्, बूंद बूंद कारज सरे, ऐसो मारग खोल

अध्कि जानकारी हेतु अथवा पूछताछ के लिए क पया हमारे परियोजना कार्यान्वयन दल से नगीना कार्यालय–१६, एम. डी. ए. हाउसिंग बोर्ड कालोनी, नगीना–१२२१०८, फोन नं. १२६८.२७३४४८ पर सम्पर्क करें।

Designed & Printed by N.N. Printers, City Centre Complex, New Rly. Rd., Gurgaon. Ph. 2316003, 9818578387