महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायत राज संस्थान - म.प्र.

पहल

ई–समाचार पत्र (मासिक) – पचहत्तरवां संस्करण (माह अप्रैल, 2022)

➔ "पहल" के इस संस्करण में .....

1. अपनी बात ....
2. घरेलू हिंसा अधिनियम 2005
3. पंचायती राज मंत्रालय भारत सरकार नई दिल्ली द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के तहत "आईकॉनिक सप्ताह" समारोह एवं पंचायतों की नवनिर्माण का संकल्पोत्सव
4. मध्यप्रदेश के जिला जबलपुर की ग्राम पंचायत "सिहोदा" खुले में शौचमुक्त (ओडीएफ–प्लस)
5. भोजन में प्रोटीन क्यो शामिल करें
6. मास्टर रिर्सोस परसन (एम.आर.पी.) द्वारा नल जल योजना का सफल प्रशिक्षण
7. राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के माध्यम से मिला महिला को रोजगार
8. जहॉ चाह, वहॉ राह, वाशिंग पाउडर निर्माण आर्थिक सशक्तिकरण की ओर

प्रकाशन समिति

संरक्षक एवं सलाहकार
श्री उमाकांत उमराव (IAS)
प्रमुख सचिव,
मध्यप्रदेश शासन
पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग

प्रधान संपादक
श्री संजय कुमार सराफ,
संचालक,
महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास
एवं पंचायतराज संस्थान–म.प्र., जबलपुर

सह संपादक
श्रीमती सुनीता चौबे,
उप संचालक, म.गां.रा.ग्रा.वि.पं.रा.स.–म.प्र., जबलपुर

ई–न्यूज के सम्बन्ध में अपने फीडबैक एवं आलेख छपवाने हेतु कृपया इस पते पर मेल करें–mgsirdpahal@gmail.com
Our official Website : www.mgsird.org, Phone : 0761-2681450 Fax : 761-2681870
Designed & Developed By : Mr. Jay Kumar Shrivastava, Programmer, MGSIRD&PR, JABALPUR

अपनी बात...

''पहल'' मासिक ई–न्यूज लेटर का पचहत्तरवां संस्करण का प्रकाशन किया जा रहा है, जो वर्ष 2022 का चतुर्थ मासिक संस्करण है।

इस संस्करण में पंचायती राज मंत्रालय जन–भागीदारी की भावना से आजादी का अमृत महोत्सव (AKAM) को जन–उत्सव के रूप में मनाने के लिए आज से प्रतिष्ठित सप्ताह मनाएगा। पंचायती राज मंत्रालय भारत सरकार नई दिल्ली द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के तहत ''आईकॉनिक सप्ताह'' समारोह, पंचायतों की नवनिर्माण का संकल्पोत्सव एवं सतत् विकास लक्ष्यों के स्थानीयकरण पर हितधारकों का राष्ट्रीय सम्मेलन का शुभारंभ दिनांक 11 अप्रैल 2022 को प्लेनरी हॉल, विज्ञान भवन, नई दिल्ली में भारत के माननीय उपराष्ट्रपति महोदय की अध्यक्षता एवं गरिमामय उपस्थिति में हुआ है, जिसे **''पंचायती राज मंत्रालय भारत सरकार नई दिल्ली द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के तहत ''आईकॉनिक सप्ताह'' समारोह एवं पंचायतों की नवनिर्माण का संकल्पोत्सव''** समाचार आलेख के रूप में शामिल किया गया है।

इससे साथ ही **''घरेलू हिंसा अधिनियम 2005''**, **''मध्यप्रदेश के जिला जबलपुर की ग्राम पंचायत ''सिहोदा'' खुले में शौचमुक्त (ओडीएफ–प्लस)''**, **''भोजन में प्रोटीन क्यो शामिल करें''**, **''मास्टर रिर्सोस परसन (एम.आर.पी.) द्वारा नल जल योजना का सफल प्रशिक्षण''**, **''राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के माध्यम से मिला महिला को रोजगार''** एवं **''जहॉ चाह, वहॉ राह, वाशिंग पाउडर निर्माण आर्थिक सशक्तिकरण की ओर''** आदि आलेखों को भी इस संस्करण में शामिल किया गया है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि 'पहल' का यह संस्करण आपको अत्यंत रूचिकर, नवीन उपयोगी एवं आवश्यक जानकारी प्रदान करने वाला रहेगा।

शुभकामनाओं सहित।

संजय कुमार सराफ
संचालक

घरेलू हिंसा अधिनियम 2005

क्या कभी आपने सोचा है कि घरेलू हिंसा अधिनियम से पहले विवाहित महिलाओं के पास जब कभी परिवार द्वारा मानसिक एवं शारीरिक रूप से प्रताडित किया जाता था तब उस दशा में अपना बचाव करने के लिए केवल भारतीय दंड संहिता की धारा 498–क के तहत ही वो अपनी शिकायत को दर्ज करा सकती थीं ।

इसी को संदर्भित करते हुए और इसकी आवश्यकता को देखते हुए घरेलू हिंसा (अधिनियम) कानून का पदार्पण हुआ इसमें प्रतिवादियों की गिरफतारी नही होती है लेकिन इसके अंतर्गत पीडित महिला को भरण–पोषण, निवास एवं बच्चों के लिये अस्थायी संरक्षण की सुविधा को दिलाने का प्रावधान किया गया है।

घरेलू हिंसा अधिनियम 2005 की आवश्यकता क्यों

पहले विवाहित महिलाओं के पास जब कभी परिवार द्वारा मानसिक एवं शारीरिक रूप से प्रताडित किया जाता था तब उस दशा में उनको अपना बचाव करने के लिए केवल भारतीय दंड संहिता की धारा 498–क के तहत ही वो अपनी शिकायत को दर्ज करा सकती थीं ।

इसको दहेज निषेध अधिनियम, 1961 में वर्ष 1983 में हुए संशोधन के बाद इस धारा 498–क को जोड़ा गया। यह एक गैर–जमानती धारा है, जिसके अंतर्गत प्रतिवादियों की गिरफतारी तो हो सकती है पर पीडित महिला को भरण–पोषण अथवा निवास जैसी सुविधा दिये जाने का प्रावधान शामिल नहीं है। इसी को संदर्भित करते हुए और इसकी आवश्यकता को देखते हुए घरेलू हिंसा (अधिनियम) कानून 2005 का पदार्पण हुआ ।

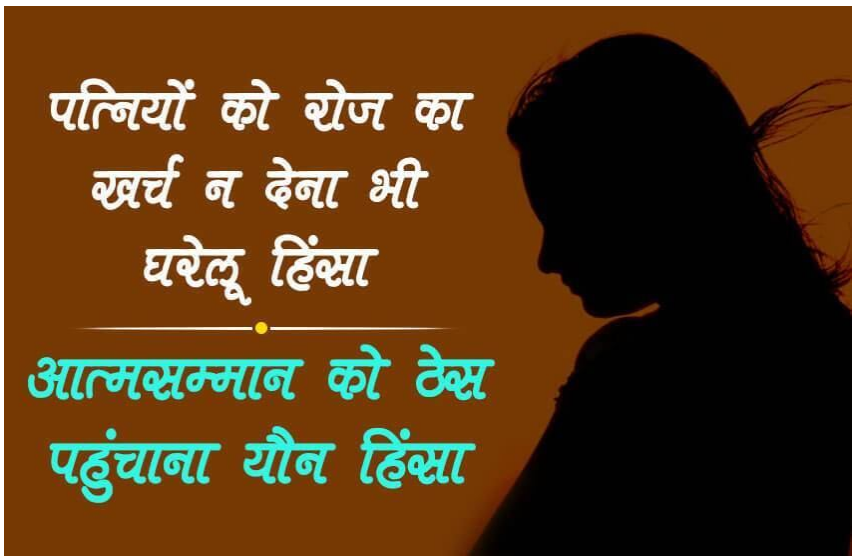
घरेलू हिंसा क्या है

घरेलू हिंसा अर्थात् कोई भी ऐसा कार्य जो किसी महिला एवं बच्चे (18 वर्ष से कम आयु के बालक एवं बालिका) के स्वास्थ्य, सुरक्षा, जीवन के संकट, आर्थिक क्षति और ऐसी क्षति जो असहनीय हो तथा जिससे महिला व बच्चे को दुःख एवं अपमान सहना पड़े, इन सभी को घरेलू हिंसा के दायरे में शामिल किया जाता है। इसमें हम निम्न प्रकार के कृत्य सम्मिलित कर सकते हैं

- शारीरिक (मार–पीट, थप्पड़ मारना, डाटना, दात से काटना, ठोकर मारना, अंग को नुक्सान पहुंचाने संबंधी, स्वास्थ्य को हानि)

- मानसिक (चरित्र, आचरण पर दोष, अपमानित, लड़का न होने पर प्रताड़ित, नौकरी छोड़ने या करने के लिए दबाव, आत्महत्या का डर देना,घर से बाहर निकाल देना)
- शाब्दिक या भावनात्मक (गाली–गलोच, अपमानित)
- लैंगिक (बलात्कार, जबरदस्ती संबंध बनाना, अश्लील सामग्री या साहित्य देखने को मजबूर करना,अपमानित लैंगिक व्यवहार, बालकों के साथ लैंगिक दुर्व्यवहार)
- आर्थिक (दहेज की मांग, महंगी वस्तु की मांग, सम्पति की मांग, आपको या आपके बच्चे के खर्च के लिए आर्थिक सहायता न देना ,रोजगार न करने देना या मुश्किल पैदा करना ,आय–वेतन आपसे ले लेना, संपत्ति से बेदखल करना)

पीड़ित कौन है



एकल या संयुक्त परिवार की किसी भी महिला (मां बेटी (अपनी, सौतेली, गोद ली), बहन, विधवा औरत, कुंवारी लड़की, यहां तक कि लिव इन संबंधों या अवैध शादी संबंधों में रहने वाली महिला चाहे वो एक ही घर में रह रहे हों या नहीं, कार्यस्थल पर काम करती महिला) बच्चे (गोद लिए, सौतेले, रिश्तेदारों के, संयुक्त परिवार से किसी भी संबंध के, स्कूल वगैरह के संबंध में)

दोषी कौन है

पीड़ा देने वाला (महिला/बच्चे के संबंध में कोई भी पुरुष या महिला जैसे पति, पिता, बेटा, भाई, संयुक्त परिवार का कोई भी पुरुष सदस्य या महिला सदस्य सास, ननद, जेठानी, देवरानी भी हो सकताध्सकती है)

घरेलू हिंसा अधिनियम 2005 कब लागू / पारित किया गया

2005 से पहले घरेलू हिंसा के खिलाफ महिलाओं के पास आपराधिक मामला दर्ज करने का अधिकार था । ऐसे मामलों में भारतीय दंड संहिता, 1860 की धारा 498ए के अंतर्गत कार्यवाही होती थी । 2005 में 'घरेलू हिंसा से पीड़ित महिलाओं का संरक्षण अधिनियम' पारित हुआ जिसमें कई नए तरीके के अधिकार महिलाओं को

दिए गए। घरेलू हिंसा अधिनियम (Domestic Violence Act, 2005) को भारत की संसद द्वारा 13 सितम्बर 2005 में स्वीकृत / पारित और 26 अक्टूबर 2006 को लागू किया गया ।

घरेलू हिंसा अधिनियम में शिकायत कैसे करें

जब भी इस अधिनियम के तहत शिकायत की बात आती है तो हमें जानना चाइये कि इस घरेलू हिंसा अधिनियम में फार्म 1 में दी गई रिपोर्ट अनुसार हम शिकायत कर सकते है । उसमें पीड़िता/पीड़ित का नाम, आयु, पता, फोन नंबर, बच्चों की जानकारी,घरेलु हिंसा की घटना के बारे में पूरी जानकारी तथा संबंधित दस्तावेज लगा कर, उस पर हस्ताक्षर करने के बाद यह प्रार्थना पत्र प्रथम श्रेणी के मजिस्टेट को जमा करवानी पड़ती है जिसकी एक–एक प्रति अपने पास, स्थानीय पुलिस थाने, सुरक्षा अधिकारी या सेवा सहायक को भी देनी पड़ती है।

मजिस्टेट, पीड़ित के घर की, कार्यस्थल की स्थानीय सीमा या दोषी व्यक्ति के घर की/दफतर की स्थानीय सीमा से संबंधित हो सकता है या जहां हिंसा हुई उस क्षेत्र की सीमा में भी शिकायत दर्ज करवाई जा सकती है। परन्तु संबंधित मजिस्टेट कहीं के भी हों पर उनके आदेश पूरे भारत की सीमा के अंदर हर जगह मान्य होंगे ।

यह शिकायत पीड़ित/पीड़िता स्वयं, उसके संबंधी या पड़ोसी, राज्य द्वारा नियुक्त सुरक्षा अधिकारी, सेवा सहायक कोई भी इसकी शिकायत स्वयं संबंधित दफ्तर में जाकर, संबंधित दफ्तर या अधिकारी की ई.मेल, जारी किए गए फोन नंबर पर भी दे सकता है।

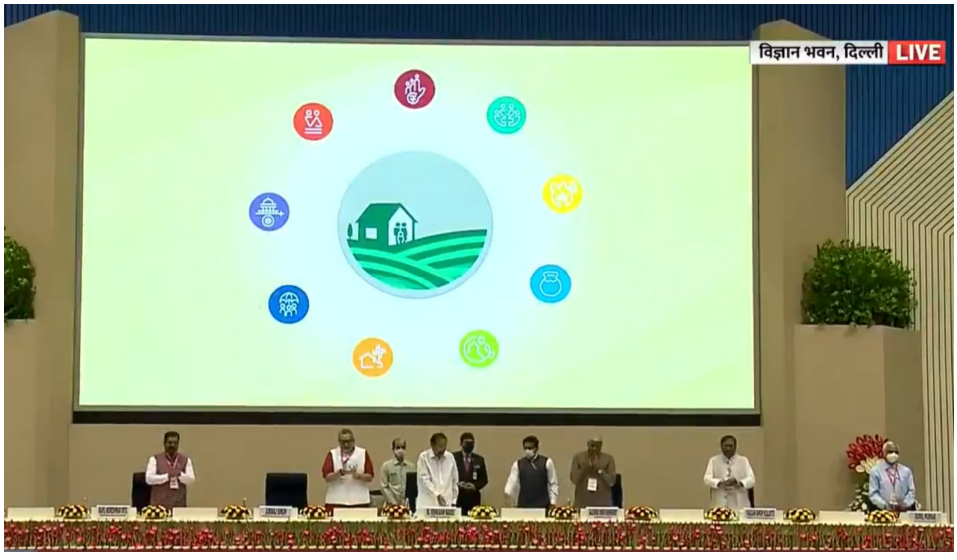
सतत विकास के लक्ष्य के बिन्दू क्रमांक 5 के तहत संस्थान द्वारा वर्ष 2021–2022 में 14 सत्र (जेण्डर संवेदनशीलता) आयोजित किये गये जिसमें कटनी जबलपुर ,नरसिंहपुर डिण्डोरी एवं सतना जिलों में प्रषिक्षण आयोजित किया गया।

अर्चना कुलश्रेष्ठ
व्याख्याता

पंचायती राज मंत्रालय भारत सरकार नई दिल्ली द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के तहत ''आईकॉनिक सप्ताह'' समारोह एवं पंचायतों की नवनिर्माण का संकल्पोत्सव

पंचायती राज मंत्रालय जन–भागीदारी की भावना से आजादी का अमृत महोत्सव (AKAM) को जन–उत्सव के रूप में मनाने के लिए आज से प्रतिष्ठित सप्ताह मनाएगा। पंचायती राज मंत्रालय भारत सरकार नई दिल्ली द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के तहत ''आईकॉनिक सप्ताह'' समारोह, पंचायतों की नवनिर्माण का संकल्पोत्सव एवं सतत् विकास लक्ष्यों के स्थानीयकरण पर हितधारकों का राष्ट्रीय सम्मेलन का शुभारंभ दिनांक 11 अप्रैल 2022 को प्लेनरी हॉल, विज्ञान भवन, नई दिल्ली में भारत के माननीय उपराष्ट्रपति महोदय की अध्यक्षता एवं गरिमामय उपस्थिति में हुआ।

17 अप्रैल तक इस महत्वपूर्ण अवसर को मनाने के लिए, पंचायती राज मंत्रालय ने पंचायतों के नवनिर्माण का संकल्पोत्सव विषय पर प्रतिष्ठित सप्ताह के लिए विषयगत सम्मेलनों की एक श्रृंखला की अवधारणा की है। यह पंचायती राज संस्थानों के माध्यम से सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) के स्थानीयकरण की दिशा में सभी हितधारकों के विचारों, विचारों, तकनीकी हस्तक्षेपों, सर्वोत्तम प्रथाओं और अत्याधुनिक अंतर्दृष्टि के अभिसरण को प्रदर्शित करेगा।



प्रतिष्ठित सप्ताह समारोह एक आंदोलन बनाने में मदद करेगा जो सभी हितधारकों को एसडीजी की प्राप्ति की गति में तेजी लाने के लिए प्रेरित करेगा और देश को समय पर पंचायतों के माध्यम से ग्रामीण भारत में एसडीजी प्रतिबद्धताओं को पूरा करने में मदद करेगा।

''आइकॉनिक सप्ताह'' कार्यक्रम एसडीजी को प्राप्त करने में पंचायतों की भूमिका की प्रमुखता को उजागर करेगा और सामुदायिक जागरूकता और भागीदारी के विकास के लिए आवश्यक जागरूकता पैदा करेगा। सात दिवसीय कार्यक्रमों को इस तरह से डिजाइन किया गया है कि यह पंचायतों और अन्य प्रमुख हितधारकों के लिए अत्यधिक फायदेमंद होगा।

यह कार्यक्रम 11 अप्रैल से 17 अप्रैल 2022 की अवधि में पूरे एक सप्ताह चलना है जिसमें पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग के सभी राज्यों से पधारे माननीय मंत्रीगण, अधिकारीगण एवं विभिन्न राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों के संचालक, संकाय सदस्य एवं स्वयंसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने सहभागिता दी।

सुरेन्द्र प्रजापति
संकाय सदस्य

मध्यप्रदेश के जिला जबलपुर की ग्राम पंचायत "सिहोदा" खुले में शौचमुक्त (ओडीएफ–प्लस)

क्या होते हैं ओडीएफ प्लस गांव ?

आईये यहां हम जानते हैं ओडीएफ प्लस गांव गांवों की खासियतों को। ओडीएफ प्लस गांव यानी की ऐसा गांव जहां खुले में शौच पर पूर्ण पाबंदी हो और ग्राम पंचायत में कम से कम एक सामुदायिक शौचालय हो। इसके साथ ही गांव के सभी घरों के साथ–साथ प्राथमिक विद्यालय, पंचायत घर और आंगनवाड़ी केंद्र में शौचालय की सुविधा होना जरूरी है।

स्वच्छ भारत मिशन (Swachh Bharat Mission) के तहत हर शहर, गांव, इलाके को स्वच्छ रखने के लिए लगातार लोगों को जागरूक किया जा रहा है। इसकी शुरुआत शहरों से होते हुए अब गांवों में जा पहुंची है। खास बात यह है कि, यह जो कवायद गांवों में भी की जा रही हैं, वह काफी सफल साबित हो रही है।

पिछले कुछ समय से कई ऐसे गांवों के नाम सामने आए हैं, जिन्हें ओडीएफ (ODF) प्लस श्रेणी में रखा गया है। यानी की यह दर्जा हासिल किया है। अब आप सोच रहे होंगे, कि आखिर ओडीएफ प्लस गांव क्या होते हैं और इसका स्वच्छ भारत मिशन से क्या लेना देना है।

दरअसल ओडीएफ प्लस के तहत गांवों और शहरों के सभी घरो में शौचालय का निर्माण किया जा रहा है। साथ ही लोगों को भी इसके लिए जागरूक किया जा रहा है।

ओडीएफ प्लस गांव क्या है ?

ओडीएफ प्लस गांव यानी की ऐसा गांव जहां खुले में शौच पर पूर्ण पाबंदी हो और ग्राम पंचायत में कम से कम एक सामुदायिक शौचालय हो। इसके साथ ही गांव के सभी घरों के साथ–साथ प्राथमिक विद्यालय, पंचायत घर और आंगनवाड़ी केंद्र में शौचालय की सुविधा हो। वहीं सभी सार्वजनिक स्थानों और कम से कम 80 फीसदी घरों में अपने ठोस और तरल कचरे का प्रभावी ढंग से प्रबंधन हो।

इतना ही नहीं, स्कूल–आंगनबाड़ी केंद्र पर छात्र और छात्राओं के लिए अलग–अलग शौचालय उपलब्ध हो। किसी भी सामूहिक जगहों पर जैविक या अजैविक कूड़ा या नाले में पानी इकट्ठा न हो और गांव में कूड़ा निस्तारण के लिए कूड़ेदान या गढ्ढे बने हो।

प्लास्टिक कचरा प्रबंधन महत्वपूर्ण मानदंड

भले ही प्लास्टिक उत्पाद लोगों के जीवन का एक अभिन्न अंग बन गए हैं, लेकिन विशेष रूप से ग्रामीण इलाकों में एक महत्वपूर्ण पर्यावरणीय चुनौती के रूप में उभरा है, जिसके कारण गांवों को ओडीएफ प्लस घोषित करने के लिए प्लास्टिक कचरा प्रबंधन को एक महत्वपूर्ण मानदंड बनाया गया है। इसके तहत जब बड़ी मात्रा में प्लास्टिक जमा हो जाता है, तो इसे प्लास्टिक वेस्ट रिसोर्स मैनेजमेंट सेंटर में ले जाया जाता है, जहां इसे काटा–छांटा जाता है या बेलिंग मशीन में डाल दिया जाता है।

इसके अलावा गांव में प्लास्टिक कलेक्शन सेंटर बनने के साथ ही सामुदायिक बायो गैस प्लांट होना भी आवश्यक है। वहीं गांवों के लोगों को जागरूक करना भी इसका ही हिस्सा है। इसलिए इसके तहत गांव में पांच मुख्य जगहों पर स्वच्छता स्लोगन लिखा होना भी जरूरी है। वहीं आखिर में गांव में प्लास्टिक कलेक्शन सेंटर बना होना भी आवश्यक है।

ओडीएफ प्लस गांव सिहोदा

आईये अब हम जानते हैं ऐसे ही एक गांव सिहोदा के संबंध में कि यह गांव कैसे ओडीएफ प्लस गांव हो गया है। मध्यप्रदेश के जिला जबलपुर की जनपद पंचायत शहपुरा की ग्राम पंचायत सिहोदा ग्राम सिहोदा ओडीएफ प्लस ग्राम पंचायत के रूप में स्वच्छता के मानकों पर खरी उतर रही है। यह ग्राम पंचायत दिनांक 10 सितम्बर 2021 को शासन द्वारा ओडीएफ प्लस घोषित की गई।

सिहोदा ग्राम पंचायत के ग्राम सिहोदा की जनसंख्या 1902 है। यह ग्राम जिला मुख्यालय जबलपुर से लगभग 20 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहां की भूमि समतल है। ग्राम वासियों का मुख्य व्यवसाय कृषि है एवं ग्राम सिहोदा एक वर्ग कि.मी में फैला है।

गांव की पूर्व में स्वच्छता की स्थिति

ग्राम की बेसलाईन सर्वेक्षण एस.बी.एम.(जी.) फेस–2 के अनुसार स्वच्छता की स्थिति की बात करें तो पता चला कि, ग्राम सिहोदा में पहले सडक पर गोबर, कूडा–करकट फैला रहता था व घरों से निकलने वाला पानी इधर उधर फैला रहता था। ग्राम वासियों द्वारा शौचालय का उपयोग नही किया जा रहा था। ग्राम में निर्मित शौचालय अनुपयोगी थे और वे कूडा–करकट भरे रहते थे।

चुनौतियां

ग्राम सिहोदा की बसाहट ऐसी है कि घर दूर–दूर बने हैं। इस कारण से संरचनाओं को तैयार करने में लगने वाली सामग्री के घर तक पहुँचाने व सामग्री का परिवहन में समस्याएं आईं। कुछ हितग्राहियों को नाडेप/वर्मी कम्पोस्ट बनाने के लिए भूमि की उपलब्धता की समस्या थी।

ग्रामवासियों को जब तरल व ठोस पदार्थो की पहचान कराने की जानकारी दी जा रही थी तब गीला व सूखा कचरे को अलग–अलग करने में ग्राम वासियों तैयार नहीं हो रहे थे। जिन घरों में पहले से शौचालय बना दिये गये थे उनमें से बहुत सारे लोग उस शौचालय को अपना नहीं मान रहे थे। वे इन शौचालयों को सरकारी मान कर उसका सही ढंग से देख–रेख भी नहीं करते थे।

ग्राम में कार्य निष्पादन के दौरान बहुत सी चुनौतियों का सामना करना पड़ा। इन चुनौतियों से किस प्रकार निपटा जाये इस पर विचार मंथन किया गया। सभी ग्रामवासियों के सहयोग से चुनौतियों का सामना किया गया। इस सफलता की कहानी में हम ओडीएफ प्लस ग्राम पंचायत सिहोदा द्वारा किये गये अभिनव प्रयासों को बता रहे हैं।

गांव की वर्तमान में स्वच्छता की स्थिति

ग्राम सिहोदा में प्रमुख अधोसंरचना के रूप में ग्राम पंचायत भवन, आंगनवाडी भवन, सामुदायिक स्वास्थ केंद्र, प्राथमिक शाला व माध्यमिक शाला की अधोसंरचनाएं हैं। इन संस्थाओं का संचालन ग्राम पंचायत भवन के परिसर में ही किया जाता है।

ग्राम में उपलब्ध इन सभी संस्थाओं में साबुन और पानी से हाथ धोने की व्यवस्था है। इसके साथ–साथ महिलाओं व पुरूषों के लिए पृथक–पृथक शौचालय बनवाये गये हैं।

ग्राम सिहोदा के सभी घरों के लिए कार्यशील (फंक्शनल) शौचालय की सुविधा की उपलब्धता है। ग्राम के सभी स्कूलों/आंगनवाड़ी केंद्रों/पंचायत घर में एक कार्यशील (फंक्शनल) शौचालय की उपलब्धता है। यहां पर पुरूषों एवं महिलाओं के लिए अलग–अलग शौचालय बनवाये गये हैं। ग्राम में ठोस व तरल अपशिष्ट प्रबंधन की व्यवस्था है। ग्रामों में दीवार पेंटिंग/बिलबोर्ड आदि के माध्यम से ओडीएफ प्लस आईईसी संदेशों का प्रमुखता से प्रदर्शन किया गया है।

हरेक घर में शौचालय मुहिम

ग्राम पंचायत सिहोदा में प्रधान, पंचायत समन्वयक अधिकारी, ग्राम पंचायत सचिव एवं स्वच्छताग्राही द्वारा ग्राम का सर्वे कराया गया। इस सर्वेक्षण से यह पता लगाया कि कितने घरों में शौचालय नहीं बन पाये हैं। सर्वेक्षण परिणामों से यह भी जानकारी मिली कि कितने घरों में टूटे–फुटे शौचालय हैं। इस प्रकार से नवीन शौचालयों की संख्या व मरम्मत योग्य शौचालयों की संख्या व जानकारी तैयार कर ली गई।

सामुदायिक संस्थाओं में पूर्व से बने शौचालय की स्थिति के बारे में जानकारी एकत्र की गई। इसके बाद जो कमियां पाई गई उसे सुधार कर उपयोगी बनाने की रणनीति बनाई गई। ग्राम में समुदाय के साथ बैठक की गई। बैठक में शौचालय तैयार करने के लिए जरूरी तकनीकी जानकारी दी गई। चर्चा में शौचालयों के उपयोग की आवश्यकता व लाभों के बारे में भी बताया गया। बैठकों के साथ–साथ गृह भेंट भी की गई। ग्राम में घर–घर जाकर शौचालय के उपयोग के बारे में बताया गया।

तरल अपशिष्ट प्रबंधन

ग्राम सिहोदा में जन समुदाय एवं पंचायत जनप्रतिनिधियों के साथ बैठक कर तरल अपशिष्ट प्रबंधन के बारे में जानकारी प्रदाय की गई। जनसमुदाय एवं पंचायत जनप्रतिनिधियों के माध्यम से ग्राम में पानी के सभी स्त्रोतों व

ग्राम में जल भराव की स्थिति के बारे में जानकारी एकत्र की गई।

ग्राम में प्रधान, पंचायत समन्वयक अधिकारी, पंचायत सचिव, ग्राम रोजगार सहायक एवं स्वच्छताग्राही द्वारा सर्वे का कार्य किया गया। इस सर्वे से यह पता चला कि किन–किन हितग्राहियों के यहां तरल अपशिष्ट पदार्थो के निपटान के लिए कौन–कौन सी संरचना उपयुक्त होंगी। इस प्रकार से तरल अपशिष्ट पदार्थो के निपटान के लिए प्रत्येक घर के अनुसार आवश्यक संरचनाओं की सूची बना ली गई।

ग्राम में चिन्हांकित किये गये सभी कार्यो को कार्य योजना में शामिल कर लिया गया। इसके बाद ग्राम सभा की बैठक में ओडीएफ प्लस के लिए बनाई गई विशेष कार्ययोजना का अनुमोदन कराया गया। ग्राम में चिन्हित कार्यो का वर्कोड जारी कराया जाकर तकनीकी एवं प्रशासकीय स्वीकृति प्राप्त की गई। ग्राम सिहोदा में पदस्थ उपयंत्री के मार्गदर्शन में चिन्हांकित सभी संरचनाओं का ले–आउट तैयार कराकर निर्धारित समयावधि में कार्य पूर्ण कराया गया।

ठोस अपशिष्ट प्रबंधन

ग्राम सिहोदा में ग्राम वासियों के साथ बैठकों में चर्चा की गई। चर्चा में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन के उद्देश्यों एवं उठाये जाने वाले कदमों की जानकारी दी गई। ग्राम में प्रधान, पंचायत समन्वसय अधिकारी, पंचायत सचिव एवं स्वच्छताग्राहियों द्वारा सर्वे का कार्य कराया गया। इस सर्वेक्षण से यह पता चला कि गांव में किन–किन परिवारों के पास पशुधन है। ग्राम में प्रत्येक घर से निकलने वाले गीले एवं सूखे कचरे का आकलन किया गया। ग्राम में सर्वे के दौरान परिवारों का चिन्हांकन किया गया कि कौन सी संरचना किस परिवार के लिये उपयुक्त है।

इस प्रकार से ठोस अपशिष्ट प्रबंधन करने के लिए चिन्हांकित किये गये कार्यो को कार्य योजना में शामिल किया गया। इसके बाद ग्राम सभा में कार्य योजना का अनुमोदन कराया गया। चिन्हित कार्यो का वर्कोड जारी कराया जाकर तकनीकी एवं प्रशासकीय स्वीकृति प्राप्त की गई।

गंदगी वाली जगहों की साफ–सफाई

ग्राम सिहोदा में जन समुदाय के साथ बैठक कर ग्राम में

होने वाले गंदगी के बारे में एवं उनसे होने वाली बीमारी से अवगत कराकर साफ–सफाई पर ध्यान केन्द्रित किया गया। गंदगी वाली जगहों की पहचान की गई। इन गंदी जगहों की साफ–सफाई का काम ग्रामवासियों की सहभागिता से किया गया।

ग्राम में जन समुदाय के साथ बैठक कर सूखे एवं गीले कचरे का पहचान करने का अभ्यास कराया गया। ग्राम वासियों को घर से निकलने वाले सूखे एवं गीले कचरे को बाहर न फेंककर उसे अलग–अलग छांटकर निश्चित स्थान या पात्र पर एकत्रित कराने की सलाह दी गई।

वातावरण निर्माण

सूचना शिक्षा एवं संचार अन्तर्गत ग्राम के वातावरण निर्माण के लिए अंतर व्यक्ति संचार माध्यम का उपयोग किया गया। जिसमें ग्राम में घर घर जाकर लोगों को शौचालय के उपयोग ठोस एवं तरल अपशिष्ट प्रबंधन के बारे में जन समुदाय को बताया गया। ग्राम में जन समुदाय के साथ बैठक कर ओडीएफ प्लस के कार्यो में सहभागिता सुनिश्चित कराया गया।

इसके साथ–साथ समुदाय अभिप्रेरणा के माध्यमों का उपयोग किया गया। ग्राम में समुदाय के साथ बैठकों में जानकारी दी गई। ग्रामवासियों को इस अभियान की सभी गतिविधियों से जोड़ा गया। आंगनवाडी कार्यकर्ता, आशा कार्यकर्ता व अन्य सरकारी कर्मचारियों के साथ बैठकें कर गतिविधियों की जानकारी दी गई। जन समुदाय के साथ स्वच्छता समूह बना कर विचार–विमर्श किया गया।

विशेष अभियान

ओडीएफ प्लस के प्रयासों के साथ–साथ ग्राम सिहोदा में आजादी का अमृत महोत्सव अभियान के दौरान स्वच्छता चौपाल आयोजित की गईं। इन चौपालों में ग्रामवासियों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया गया। ग्राम वासियों को स्वच्छता की शपथ दिलायी

गई। स्थायित्व एवं सुजलाम अभियान के तहत सोक पिट का निर्माण कराया गया।

सूचना, शिक्षा, संचार

ग्राम वासियों को सिंगल यूज प्लास्टिक का उपयोग नहीं करने की समझाईश दी गई। प्लास्टिक का पुनः उपयोग के बारे में बताया गया। जैसे – पानी वाले डिस्पोाजल गिलास की नर्सरी तैयार करना। प्लास्टिक बॉटल में गमला तैयार करना आदि। ग्राम में नारा लेखन एवं पेंटिंग का कार्य कराया गया। ग्राम वासियों को सूखे एवं गीले कचरे को पहचाने हेतु डेमोस्ट्रेशन कार्यक्रम आयोजित किये गये।

अभिनव प्रयास

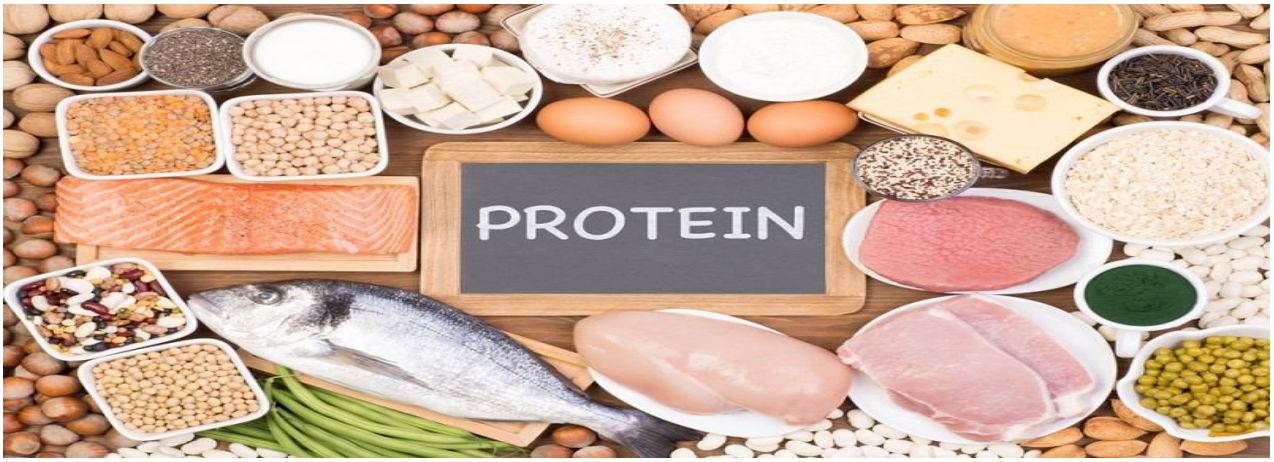
सिहोदा ग्राम के प्रत्येक घर से कचरा कलेक्शन के लिए ट्राई साइकिल उपयोग की जाती है। जिसमें सूखा कचरा और गीला कचरा अलग–अलग एकत्र किया जाता है। गीला और सूखा कचरा एकत्र करने के लिए कंपोजिंग पिट बनाए गए हैं। जिसमें गीला कचरा एक तरफ और दूसरी तरफ सूखा कचरा एकत्र किया जाता है। जो कि बाद में कचरा खाद में परिवर्तित हो जाता है और उस कचरे को किसानों को उचित दाम पर बेच दिया जाता है। इससे किसान खेती जैविक तरीके से कर रहे हैं।

ग्राम पंचायत सिहोदा में महिला सरपंच के नेतृत्व में ग्राम पंचायत द्वारा ग्रामीणों की बैठक आयोजित की गई। लोगों को सफाई के लिए जागरूक किया गया। ग्रामवासियों को धार्मिक आस्था के साथ जोड़कर साफ सफाई के लिए प्रेरित किया गया। प्रत्येक दिन एक धार्मिक स्थल चुना गया जिसमें रोज शाम को आरती का आयोजन रखा जाता है। साथ ही स्वच्छता से संबंधित बातों पर चर्चा की जाती है और उन्हें अपनाने का निर्णय लिया जाता है।

प्रत्येक मंगलवार एवं रविवार को ग्रामीण जनों के साथ मिलकर धार्मिक स्थलों के साथ गांव की गलियों को साफ किया जाता है। जमा कूड़ा करकट आदि को साफ किया जाता है। धार्मिक आस्था से जोड़ते हुए लोगों को नशा मुक्ति हेतु भी संकल्प दिलाया गया और स्वच्छता की भी शपथ दिलाई गई। ग्रामीण भी इस हेतु सहमत हुए और घर व गांव में साफ सफाई के लिए सजग हैं। समय–समय पर अधिकारी कर्मचारियों द्वारा ग्राम का भ्रमण किया जाता है एवं ग्रामीण जनों को स्वच्छता के प्रति समझाइश दी जाती है।

डॉ. संजय कुमार राजपूत
संकाय सदस्य

भोजन में प्रोटीन क्यो शामिल करें



प्रोटीन से मांसपेशियों व इम्यून सिस्टम को मजबूती मिलती है और हमारे शरीर का 18–20प्रतिषत भार प्रोटीन के कारण ही होता है। यही नहीं प्रोटीन हृदय व फेफड़े के ऊतकों को भी स्वस्थ रखता है। प्रोटीन शरीर के सुचारू रूप से कार्य करने के लिए जरूरी है। प्रोटीन शरीर से टॉक्सिन को बाहर निकालता है। शरीर का पीएच लेवल बनाए रखने, मूड ठीक रखने और तनाव कम करने में भी प्रोटीन की भूमिका काफी अहम है।लेकिन हाल में एक स्टडी के मुताबिक ज्यादातर लोगों की डाइट में प्रोटीन की मात्रा जरूरत से काफी कम होती है। जिसके मुख्य कारणों में जानकारी की कमी एवं हमारी आदते / भोजन में लापरवाही निकल कर आये है।

प्रोटीन की कमी से क्या नुकसान हो सकते हैं

किसी वयस्क व्यक्ति को रोजाना शरीर के प्रति किलोग्राम भार के मुताबिक 1 ग्राम प्रोटीन की ज़रूरत होती है, जैसे यदि आपका वजन 50 किलोग्राम है तो आपको प्रतिदिन 50 ग्राम प्रोटीन आहार में शामिल करना चाहिए।यदि हम लगातार कम प्रोटीन ले तो कामकाज करने में कठिनाई होती है।प्रोटीन की कमी के लक्षणों की बात करें तो कमजोरी और थकावट होना इसके मुख्य लक्षण हैं। प्रोटीन को लेकर कई तरह की भ्रांतियां भी लोगों के मन में हैं। जैसे. ज्यादा प्रोटीन लेने से वजन बढ़ने लगता है । प्रोटीन की जरूरत पूरी करने के लिए सामान्य आहार ही काफी है,प्रोटीन से जुड़े फायदों के बारे में तो लोगों को पता है लेकिन खानपान में इसकी मात्रा कैसे सुनिश्चित की जाए इसके बारे में लोगों को सही जानकारी नहीं होती।

कैसा हो खानपान

प्रोटीन की जरूरतों को पूरा करने के लिए शाकाहारी लोग दूध पनीर मूगॅफली चने अंकुरित अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियों और मिश्रित दालों इत्यादि का इस्तेमाल कर सकते हैं। जबकि नॉन वेज

खाने वाले लोग अंडे, मछली और चिकन का भी सेवन कर सकते हैं। आजकल बहुत से लोग शरीर में प्रोटीन की कमी को पूरा करने के लिए दवाओं या फिर सप्लिमेंट्स का इस्तेमाल करते हैंकिन्तु बिना चिकित्सीय परार्मश के ऐसा करना गलत है इसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड सकता हैं । इसलिए ज्यादा बेहतर होगा कि प्रोटीन की कमी को पूरा करने के लिए आप दवाओं के बदले प्राकृतिक स्रोतों का इस्तेमाल करें। सोयाबीन प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है। इसमें मौजूद प्रोटीन शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है। दूध, पनीर और दही भी प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं। फलियां, अखरोट आदि का भी भरपूर मात्रा में सेवन कर सकते हैं। आहार विषेषज्ञ का कहना है कि प्रोटीन की आवश्यकता आपके भार और आपके कैलोरी की मात्रा पर निर्भर करती है। आपकी कुल कैलोरी का 20 से 35 प्रतिशत प्रोटीन से आना चाहिए। अगर आप प्रतिदिन 2000 कैलोरी का सेवन करते हैं तो उसमें से 600 कैलोरी प्रोटीन से आना चाहिए।

प्रोटीन का महत्व

प्रोटीन हमारे बालों, त्वचा, नाखूनों, मांसपेशियों, हड्डियों और रक्त कोशिकाओं में पाया जाता है। प्रोटीन रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर बनाने के लिए बेहद जरूरी है। गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली महिलाओं, बढ़ते बच्चों और बुजुर्गों के लिए यह एक अनिवार्य तत्व है। शरीर में इसकी सबसे अधिक उपयोगिता मांसपेशियों के विकास में होती है। प्रोटीन रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है।चकित्सकों का कहना है कि प्रोटीन की आवश्यकता आपके भार और आपके कैलोरी की मात्रा पर निर्भर करती है। आपकी कुल कैलोरी का 20 से 35 प्रतिशत प्रोटीन से आना चाहिए। अगर आप प्रतिदिन 2000 कैलोरी का सेवन करते हैं तो उसमें से 600 कैलोरी प्रोटीन से आना चाहिए।

डॉ. **वंदना तिवारी**
व्याख्याता

मास्टर रिर्सोस परसन (एम.आर.पी.) द्वारा नल जल योजना का सफल प्रशिक्षण

संचालक, महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण एवं पंचायतराज संस्थान जबलपुर के निर्देश एवं प्रभारी प्राचार्य/क्षेत्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज प्रशिक्षण केन्द्र सिवनी उपसंचालक एम जी एस आई आर डी एण्ड पी आर जबलपुर के निर्देशों के पालनार्थ ई.टी.सी सिवनी के संबंद्ध जिले सिवनी,मंडला, छिन्दवाडा, बालाघाट, नरसिंहपुर की संबंधित जनपद पंचायतों में प्रशिक्षण कार्यक्रम अनुसार दिनांक 03.03. 2022 से 16.03.2022 तक स्व सहायता समूह की महिलाओं को नल जल योजनान्तर्गत ''ग्रामीण जल प्रदाय क्रियान्वयन एवं प्रबन्धन एवं जलकर वसूली हेतु जलसखी को तीन दिवसीय प्रशिक्षण दिया गया, प्रशिक्षण का महत्वपूर्ण कार्य राष्ट्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज प्रशिक्षण संस्थान हैदराबाद (एनआईआरडी एण्ड पी आर हैदराबाद) द्वारा प्रमाणित (सर्टीफाईड) प्रशिक्षित एम आर पी (मास्टर रिसोर्स परसन) द्वारा उनके अनुभव एवं योग्यता को इस सम्पूर्ण प्रशिक्षण में उपयोग किया गया जिसके चलते सम्पूर्ण प्रशिक्षण पूर्णता सफल रहा।

प्रशिक्षण की सफलता प्रतिभागियों के फीडबेक, एवं सामाचार पत्रों में प्रकाशित सामाचार एवं न्यूज चैनल में भी प्रसारण अच्छे प्रशिक्षण का परिणाम है प्रशिक्षण में सांसद जिला पंचायत अध्यक्ष, जनपद पंचायत अध्यक्ष एवं उपाध्यक्ष मुख्य कार्यपालन अधिकारी

जनपद पंचायत प्रबंधक एसआरएलएम की उपस्थिती के दौरान प्रतिभागीयों के द्वारा अच्छे प्रशिक्षण का फीडबेक दिया जाना ही एमआरपी के द्वारा सफल प्रशिक्षण को दर्शाता है ग्रामीण जल प्रदाय क्रियान्वन एवं प्रबन्धन प्रशिक्षण एम.आर.पी द्वारा दिये गये तीन दिवसीय प्रशिक्षण पूर्णतः सफल रहे एमआरपी की भूमिका में जनपद पंचायत के उपाध्यक्ष, सभापति, सरपंच एवं जनपपद सदस्य एनजीओं में कार्यरत मास्टर ट्रेनर्स की भूमिका महत्वपूर्ण रही।

निश्चित ही एमआरपी (मास्टर रिसोर्स परसन) द्वारा दिये गये प्रशिक्षण सफलता पूर्वक पूर्ण किये जाने पर पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग को स्थानीय स्तर पर कुशल प्रशिक्षक एवं प्रबन्धक मिल गये है

मध्यप्रदेश में सभी जिलों में एमआरपी के माध्यम से अगामी समस्त ग्रामीण विकास के प्रशिक्षणों को एमआरपी से कराये जाने पर ओर भी अच्छे परिणाम सामने आयेगे संचालक महोदय, महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज संस्थान जबलपुर के अथक प्रयासों से मध्यप्रदेश में एमआरपी बनाये जाने पर स्थानीय स्तर पर कुशल प्रशिक्षकों की खोज पूरी हुई है एवं ग्रामीण विकास के समस्त प्रशिक्षणों में प्रशिक्षकों की कमी को मास्टर रिर्सोस परसन ने (एमआरपी) ने पूरा किया है।

रविन्द्र पाल
प्रोग्रामर

राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के माध्यम से मिला महिला को रोजगार

राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एस आर एल एम) के बुनियादी 13 सत्रों को स्व सहायता समूह, ग्राम संगठन (VO) संकुल स्तरीय संघ (CLF) में लागू करके ग्रामीण क्षेत्र की पात्र महिलाओं को स्व सहायता समूह में शामिल करके संवहनीय आजीविका से जोडने का कार्य बडे सिद्दत से एस आर एल एम के कार्यरत दल (कर्मियों भी टीम) कार्य कर रहा है

जिला मंडला जनपद पंचायत बीजाडांडी ग्राम कंटगी की अमर ज्योति स्व सहायता समूह कंटगी की दीदी अन्जू साहू की सफलता की कहानी है।

अन्जू साहू को 13 साल पहिले पति ने घरेलू विवाह के कारण छोड़ (परित्याग) देने के कारण अन्जू अपने माता–पिता के घर गांव कंटगी में आकर रहने लगी अन्जू की एक छोटी पुत्री भी थी जो पिता के लालन पालन से महरूम रही। अन्जू की मजबूरी थी कि क्या करें। ऐसी विषम परिस्थिति में पति को छोड़कर मायके में आकर अपने माता–पिता के साथ रहना प्रारम्भ किया अन्जू कंटगी में ही अमर ज्योति स्व सहायता समूह कंटगी की सदस्य बनी और 50/– रूपये प्रति सप्ताह बचत राशि जमा करती रही अन्जू पढ़ी लिखी होने के कारण समूह ग्राम संगठन की बुक कीपर बन गयी अन्जू ने एम आर एल एम के अन्तर्गत मुख्यमंत्री स्वरोजगार योजनान्तर्गत 50000/– का किराना एवं जरनल स्टोर हेतु ऋण लिया जिसमें 15000/– अनुदान मिला किराना दुकान कंटगी के मुख्य चौराहे में होने के कारण चलने लगी एवं अन्जू को संवहनीय रोजगार मिल गया प्रतिदिन 1500/– से 2000/– की बिक्री होती है जिसमें 400/– रूपये की शुद्ध बचत होती है। माता–पिता दोनों का देहांत हो चुका है आज अन्जू मजबर नही मजबूत है स्वयं के पैर में खड़ी है बच्ची का अच्छे से लालन पालन कर पढा रही है।

अन्जू साहू ग्राम कंटगी जनपद पंचायत बीजाडांडी जिला मंडला का मानना है कि गांव की प्रत्येक पात्र महिलाओं को राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत स्व सहायता समूह मे शामिल कर एवं समूह के 13 सूत्रों का पालन कराकर समूह की महिलओं को साल भर संवहनीय आजीविका से जोडा जा सकता है, निश्चित ही राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन के ग्रामीण क्षेत्र में महिलाओं को संगठित करने का एक सराहनीय प्रयास है एस आर एल एम अन्तर्गत गांव–गांव में महिलाओं के समूह बनने से जेन्डर असामनता भी धीरे–धीरे समाप्त हो रही है।

सी.के. चौबे,
संकाय सदस्य

जहॉ चाह, वहॉ राह, वाशिंग पाउडर निर्माण आर्थिक सशक्तिकरण की ओर

बैतूल की महिलाएं अब किसी की मोहताज नहीं रहीं वे आत्मनिर्भरता की दिशा की ओर बढ़ रही हैं। महिलाओं के समूह ने वाशिंग पाउडर निर्माण की यूनिट शुरू की है। जिससे हर दिन एक टन वाशिंग पाउडर का निर्माण हो रहा है। भैंसदेही तहसील के गांव चिचोलाढाना में वाशिंग पाउडर का निर्माण कर रही ये महिलाएं मजदूर नहीं बल्कि मालिक हैं।

इनके वाशिंग पाउडर का नाम भी आजीविका वाशिंग पाउडर है। इस इकाई में मच्छी, चिचोलढाना, खोदरी, महारपानी, बोरगांव, झल्लार, तामसार और सायगोहान से कुल 121 समूह सदस्य जुड़े हैं। इन 6 उत्पादक समूहों का गठन कर आजीविका वाशिंग पाउडर बनाने के लिए इकाई की स्थापना की है। इस इकाई द्वारा प्रतिदिन एक टन वाशिंग पाउडर का निर्माण किया जा सकेगा. ईकाई को 15 टन वाशिंग पाउडर सप्लाई का ऑर्डर सीहोर तथा अन्य स्थानों से प्राप्त हो चुका है।

निर्मल आजीविका डिटर्जेंट के नाम से बन रहे इस पॉउडर की गुणवत्ता अच्छी है। विज्ञापन पर कोई रकम खर्च न होने से इसका बिक्री मूल्य बाजार में मिलने वाले डिटर्जेंट से प्रति किलो 10 से 15 रुपए कम है. यह अन्य डिटर्जेंट की तरह इसके निर्माण में खाने का नमक उपयोग नहीं किया जाता बल्कि उसकी जगह सोडियम सल्फेट डाला जाता है. इससे हाथों में जलन और पॉवडर के नम होने का खतरा नहीं रहता. जिससे वाशिंग पाउडर लोगों की पसंद भी बनता जा रहा है.

ग्रामीण आजीविका मिशन के संकुल स्तरीय गतिविधि के तहत यह कार्य शुरु किया गया है, जिसमें धीरे–धीरे उन्हें फायदा मिलना शुरू भी हो गया, समूह की महिलाओं की मेहनत रंग लाई और अब उन्हें वाशिंग पाउडर से अच्छा खासा मुनाफा हो रहा है. फिलहाल इस समूह द्वारा बनाये जा रहे वाशिंग पाउडर की डिमांड लोगों में बढ़ती जा रही है. जिसका फायदा समूह की महिलाओं को मिल रहा है।

स्त्रोत– जिला आजीविका मिशन बैतूल

सुरेन्द्र प्रजापति,
संकाय सदस्य