

# पहल

ई-समाचार पत्र (मासिक) – अनठावनवां संस्करण (माह अगस्त, 2020)

→ “पहल” के इस संस्करण में .....

1. अपनी बात ....
2. माननीय मंत्री, श्री महेन्द्र सिंह सिसोदिया, पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग ने की विभागीय समीक्षा
3. “जेण्डर आधारित हिंसा” विषय पर प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण (वेबीनार) का आयोजन
4. रोग प्रतिरोधक क्षमता और आपका स्वास्थ्य
5. Google Meet का उपयोग
6. “वन सम्पदा संरक्षण”
7. हितैषी कपिल धारा ने जगाई आशा
8. समूह की महिलाओं ने मास्क बनाकर जिम्मेदारी निभाई
9. भारत सरकार द्वारा पंचायत पुरुस्कार 2020
10. आपदा प्रबंधन (आपदा के प्रकार)
11. कोरोना हेतु एमआरपी के अनुकरणीय कार्य
12. “आवास निर्माण से समाज में बढ़ी इज्जत”
13. सामाजिक अंकेक्षण से आ रहा गांवों में सकारात्मक बदलाव
14. कोरोना के साथ कैसी हो जीवन शैली
15. महिंष पतंजलि की योग शिक्षा – वर्तमान संदर्भ में
16. ग्रा. पं. मुंजाखेड़ी की सफलता की कहानी
17. ‘ध्यान’ एक जीवन पद्धति
18. 14 वें वित्त आयोग मद से बदली ग्राम पंचायत की तस्वीर



## प्रकाशन समिति

### संरक्षक एवं सलाहकार

श्री मनोज कुमार श्रीवास्तव (IAS)

अपर मुख्य 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](http://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 अनठावनवां संस्करण का प्रकाशन किया जा रहा है, जो वर्ष 2020 का आठवां मासिक संस्करण है।

इस संस्करण में माननीय मंत्री, श्री महेन्द्र सिंह सिसोदिया, मध्यप्रदेश शासन, पंचायत एवं ग्रामीण विकास ने दिनांक 20 जुलाई 2020 को विभागीय समीक्षा बैठक ली। जिसे “माननीय मंत्री, श्री महेन्द्र सिंह सिसोदिया, मध्यप्रदेश शासन, पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग ने की विभागीय समीक्षा” समाचार आलेख के रूप में शामिल किया गया है।

महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज संस्थान जबलपुर एवं “समर्थन” भोपाल के सहयोग से दिनांक 20–21 एवं 23–24 जुलाई 2020 को “जेण्डर आधारित हिंसा” विषय पर चार दिवसीय बैवीनार का आयोजन किया गया। महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज—म.प्र., जबलपुर एवं क्षेत्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज प्रशिक्षण केन्द्र, भोपाल, इंदौर, उज्जैन, ग्वालियर, नौगांव एवं सिवनी के अधिकारी, संकाय सदस्य, कम्प्यूटर प्रोग्रामर ने भाग लिया। इस समाचार को भी “जेण्डर आधारित हिंसा विषय पर 4 दिवसीय प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण (बैवीनार) का आयोजन” आलेख के रूप में इस संस्करण में शामिल किया गया है।

इसके साथ—साथ “रोग प्रतिरोधक क्षमता और आपका स्वास्थ्य”, “कोविड-19 वैशिक महामारी के चलते Google Meet का वीडियो कॉफ्रेसिंग हेतु उपयोग”, “वन सम्पदा संरक्षण : ग्रामीण जनों का शानदार प्रयास”, “हितैषी कपिल धारा ने जगाई आशा”, “समूह की महिलाओं ने मास्क बना कर जिम्मेदारी निभाई”, “भारत सरकार द्वारा पंचायत पुरुस्कार 2020”, “आपदा प्रबंधन (आपदा के प्रकार)”, “कोविड-19 के रोकथाम हेतु मास्टर रिसोर्स पर्सन द्वारा किये गये अनुकरणीय कार्य”, “सफलता की कहानी – आवास निर्माण से समाज में बढ़ी इज्जत”, “सामाजिक अंकेक्षण से आ रहा गांवों में सकारात्मक बदलाव”, “कोरोना महामारी के साथ कैसी हो जीवन शैली”, “महर्षि पतंजलि की योग शिक्षा – वर्तमान संदर्भ में”, “ग्राम पंचायत मुंजाखेड़ी की सफलता की कहानी”, “ध्यान एक जीवन पद्धति” एवं “14 वें वित्त आयोग मद से बदली ग्राम पंचायत की तस्वीर” आदि आलेखों को शामिल किया गया है।

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

**शुभकामनाओं सहित।**

**संजय कुमार सराफ  
संचालक**

## माननीय मंत्री, श्री महेन्द्र सिंह सिसोदिया, मध्यप्रदेश शासन, पंचायत एवं ग्रामीण विकास विभाग ने की विभागीय समीक्षा



माननीय मंत्री, श्री महेन्द्र सिंह सिसोदिया, मध्यप्रदेश शासन, पंचायत एवं ग्रामीण विकास ने दिनांक 20 जुलाई 2020 को विभागीय समीक्षा बैठक ली। उन्होंने कहा कि विकसित मध्यप्रदेश की परिकल्पना से विकास की रफ्तार तेज होगी और जन-मानस में खुशहाली आयेगी। इस संबंध में विभागीय अधिकारी योजनाओं के क्रियान्वयन में प्रभावी भूमिका निभायें। प्रदेश की तस्वीर और तकदीर बदलने की राज्य शासन की मंशा में सभी अधिकारी प्रशासनिक क्षमता, कर्मठता, परिश्रम और प्रमाणिकता के साथ कार्य करें।

इसके साथ ही उन्होंने कहा कि प्रदेश में हर दो माह में ग्रामसभाएँ आयोजित हों, जिसमें सभी की उपस्थिति सुनिश्चित करें। हर ग्राम में शांतिधाम बनेगा तथा निर्माण कार्यों की गुणवत्ता की सतत मॉनीटरिंग होगी। महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजनांतर्गत ग्रामीण परिवारों के वयस्क व्यक्ति, जो अकुशल श्रम करने के योग्य हैं, इनके परिवार को वर्ष में कम से कम 100 मानव दिवस का रोजगार उपलब्ध कराया जायेगा। सार्वजनिक एवं निजी परिसम्पत्तियों का सृजन, जो स्थाई हो, किया जायेगा।

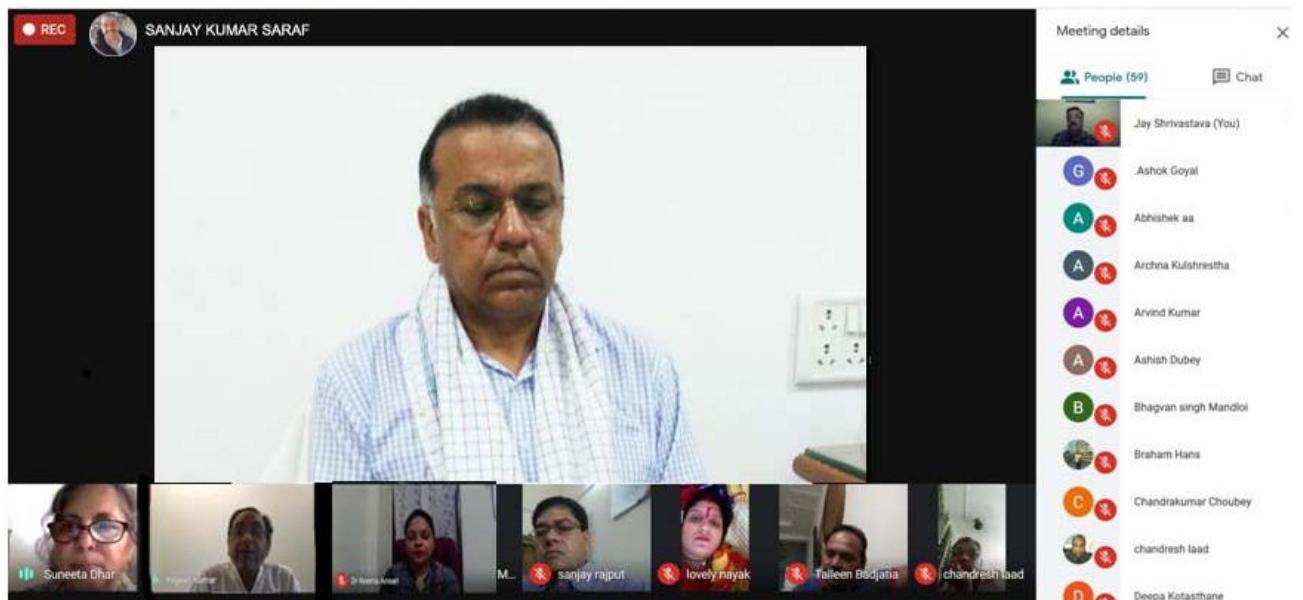
ग्रामीण क्षेत्र के विकास एवं उन्नति के लिये और अन्य प्रयोजनों के लिये पानी की उपलब्धता सुनिश्चित की जाना आवश्यक है। राज्य शासन ने जल-संरक्षण और संवर्धन को सर्वोच्च प्राथमिकता दी है। जिसके अंतर्गत चेक डेम, मैलियन, तालाब, खेत-तालाब, कन्टूर ट्रेंच, वोल्डर चेक, रुफ वॉटर हॉर्वेस्टिंग, परकोलेशन तालाब, रिचार्ज पिट आदि

शामिल हैं। इनमें भूमि विकास, कुआँ निर्माण, वृक्षारोपण, नर्सरी विकास, चारागाह विकास, वर्मी कम्पोस्ट, नाडेप, समूहों की आजीविका गतिविधि के लिये वर्क शेड निर्माण किया जा रहा है।

बैठक में बताया गया कि ठेकेदार व श्रम-विस्थापन करने वाली मशीनरी का उपयोग कार्यों के निष्पादन के लिये प्रतिबंधित है। जिला स्तर पर मजदूरी सामग्री अनुपात 60:40 अनिवार्य हैं। मजदूरी का भुगतान श्रमिकों के व्यक्तिगत खाते में सीधा भुगतान एवं सामग्री का भुगतान पंजीकृत वेण्डर बैंक, डाकघर के खाते में प्रशासनिक मदद में होने वाले व्यय का भुगतान एफटीओ के माध्यम से, शत-प्रतिशत मानदेय आदि का ऑनलाइन भुगतान किया जायेगा।

बैठक में पंचायत एवं ग्रामीण विकास राज्य मंत्री श्री रामखेलावन पटेल ने पंचायती राज्य से संबंधित अनेक सुझाव दिये। इस अवसर पर अपर मुख्य सचिव पंचायत एवं ग्रामीण विकास श्री मनोज श्रीवास्तव ने मध्यप्रदेश ग्रामीण सङ्करण विकास प्राधिकरण, म.प्र. आजीविका, पंचायती राज्य संचालनालय, महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना, प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण, मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम, सरवन मिशन, स्वच्छ भारत मिशन, प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना, ग्रामीण यांत्रिकी सेवा, महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज संस्थान और जल एवं भूमि प्रबंधन संस्थान वाली की गतिविधियाँ और आयोजित होने वाले प्रशिक्षणों पर विशेष रूप से प्रकाश डाला।

## “जेण्डर आधारित हिंसा” विषय पर 4 दिवसीय प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण (वेबीनार) का आयोजन



महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज संस्थान जबलपुर एवं “समर्थन” भोपाल के सहयोग से दिनांक 20–21 एवं 23–24 जुलाई 2020 को जेण्डर आधारित हिंसा विषय पर चार दिवसीय बेवीनार का आयोजन किया गया। इस वेबीनार में संस्थान एवं क्षेत्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज केन्द्रों के अधिकारी, संकाय सदस्य, कम्प्यूटर प्रोग्रामर सहित कुल 55 प्रतिभागियों ने भाग लिया।

इस वेबीनार में सर्वप्रथम श्री योगेश कुमार जी (समर्थन, भोपाल) एवं यूएनएफपीए यूनाईटेड पापुलेशन फंड प्रतिनिधियों द्वारा प्रतिभागियों से परिचय उपरांत प्रशिक्षण के उद्देश्यों पर चर्चा की गयी। इसके पश्चात् श्री संजय कुमार सराफ, संचालक, महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज संस्थान, जबलपुर द्वारा प्रशिक्षण से संस्थान की अपेक्षाएं प्रस्तुत की गई। तत्पश्चात् सभी प्रतिभागियों द्वारा इस विषय के संबंध में अनुभव साझा किये गये। प्रशिक्षण के

प्रथम सत्र में श्री योगेश कुमार एवं श्री राजेन्द्र बन्धु द्वारा जेण्डर आधारित हिंसा विषय एवं ग्रामीण क्षेत्रों के मुद्दे पर चर्चा की गयी।

अगली प्रस्तुती में सुश्री सुनीता धर (जागोरी) द्वारा पितृसत्तात्मकता एवं नेतृत्व विषय पर प्रस्तुतीकरण द्वारा एवं प्रतिभागियों से चर्चा कर विषय की मूल जानकारी दी गई। इसके पश्चात् सुश्री अनुजा गुलाटी, कन्सलटेंट यूएन (एफपीए) द्वारा लॉकडाउन के दौरान महिला हिंसा एवं श्रीमति उज्जवला कादरीकर एडवोकेट द्वारा महिलाओं से संबंधित कानूनी पहलुओं पर चर्चा।

बेवीनार के द्वितीय दिवस में श्रीमति नंदिता भट्ट संचालक मार्था फेरल फांडेशन द्वारा ग्राम पंचायतों में नेतृत्व पितृसत्तात्मकता, महिला हिंसा एवं अन्य समितियों, कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न आदि विषयों पर भी चर्चा कर सभी प्रतिभागियों को विषय से



संबंधित अभ्यास कराया गया। इसके पश्चात् सुश्री उज्ज्वला कादरीकर द्वारा महिला हिंसा, बालक हिंसा एवं उसके कानूनी पक्षों पर चर्चा की गयी।

इस चार दिवसीय कार्यक्रम की समझ बढ़ाने एवं प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया को समझने के उद्देश्य से एक वेबसाईट की लिंक (Mentimeter) का उपयोग किया गया। वेबीनार के तृतीय दिवस में डॉ. सतीश कुमार ‘स्वास्थ्य एवं सामाजिक न्याय नई दिल्ली’ द्वारा मर्दानगी क्या है? और ग्रामीण विकास के संदर्भ में कैसे प्रतिविंधित होती है? एवं इसके सामाजिक, आर्थिक, व्यक्तिगत विषयों पर विभिन्न प्रकार की प्रस्तुतियों के माध्यम से प्रतिभागियों को विषय के बारे में जानकारी दी गयी।

कार्यक्रम के चतुर्थ दिवस में श्री योगेश कुमार जी (समर्थन, भोपाल) द्वारा वेबीनार द्वारा प्रतिभागियों से गत दिवसों का पुनर्वलोकन किया गया इसके पश्चात् श्री संजय कुमार सराफ, संचालक, महात्मा गांधी राज्य ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज संस्थान, जबलपुर द्वारा कार्यक्रम के संबंध प्रतिभागियों से चर्चा कर इस विषय को किस प्रकार से भविष्य के प्रशिक्षण कार्यक्रमों एवं मास्टर रिसोर्स परसन एवं जनपद स्तर

के अधिकारियों की रणनीति साझा की गयी एवं मासिक पत्रिका पहल में हर माह महिलाओं से जुड़े हुये विषय सफलता की कहानियों आदि को स्थान देने की बात कहीं गयी।

प्रशिक्षण के दौरान भविष्य के प्रशिक्षणों एवं ग्रामीणों क्षेत्रों में कोविड-19 महामारी को ध्यान में रखते हुये किस प्रकार से कार्यक्रमों का सफलता पूर्वक संचालन किया जाना है। एवं डिजिटल प्लेटफार्म के माध्यम से किये जाने वाले प्रशिक्षणों में आने वाली कढ़िनाईयों एवं उनके सफल संचालन हेतु किन बातों को ध्यान रखा जाना है विषय पर चर्चा की गयी। इसके पश्चात् श्री योगेश कुमार जी (समर्थन, भोपाल) द्वारा संचालक महोदय एवं सभी प्रतिभागियों का आभार प्रदर्शन कर धन्यवाद दिया गया एवं सभी प्रतिभागियों ने आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम को अत्यंत उपयोगी एवं सराहनीय बताया।

**सुरेन्द्र प्रजापति  
संकाय सदस्य**

## रोग प्रतिरोधक क्षमता और आपका स्वास्थ्य



वर्तमान समय में प्रतिरोधक क्षमता को लेकर सभी लोग चर्चा कर रहे हैं, अलग अलग दावे किये जा रहे हैं। कोरोना वायरस के बारे में तो सभी पता है कि ये खतरनाक वायरस कमजोर प्रतिरोधक क्षमता वालों को जल्दी अपनी चपेट में ले लेता है। चिकित्सकों और वैज्ञानिकों के मुताबिक 10 सेकेंड से भी कम समय में ये वायरस अटैक कर सकता है। ऐसे में हमें अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है।

### रोग प्रतिरोधक क्षमता क्या है –

रोग प्रतिरोधक क्षमता किसी भी प्रकार के सूक्ष्म जीवों जैसे बैक्टीरिया, वायरस से शरीर के लड़ने की क्षमता ही रोग प्रतिरोधक क्षमता है। अर्थात बीमारियों से लड़ने की शक्ति ही रोग प्रतिरोधक क्षमता है जो हमें स्वस्थ रखती है। प्रतिरक्षा प्रणाली में हमारे अंग, कोशिकाएं टिशू शामिल होते हैं। ये सभी मिलकर मानव शरीर को सही तरीके से काम करने में सहायता करते हैं। इन्हीं का सुदृढ़ होना हमारी मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता का परिचायक है।

### अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता क्यों आवश्यक है –

अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता हम सभी के लिए जरूरी है। अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता से हमें कई लाभ हैं –

- सेहतमंद जीवन** – अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता से हम स्वस्थ्य प्रसन्नचित रहते हैं।
- मानसिक रूप से मजबूत होना** – रोग प्रतिरोधक क्षमता का असर मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है ये मानसिक एकाग्रता और क्रियाशीलता को बढ़ाती है।
- शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर रखना** – अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता से शारीरिक प्रतिरक्षा मजबूत होने से हम संकमण ओर बिमारियों से सुरक्षित रहते हैं।
- परिवार को गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रखना** – अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता से हम अगली पीढ़ी के साथ परिवार को भी सेहतमंद जीवन देते हैं।

### कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता के लक्षण –

कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता होना हमेशा ही परेशानियों का कारण होता है। इस के लिए चिंता स्वभाविक है क्योंकि स्वास्थ्य की समस्या को नजर



अंदाज नहीं किया जा सकता। कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता के निम्न लक्षण अक्सर देखे जा सकते हैं—

- बार बार सर्दी होना।
- कमजोरी रहना
- जल्दी से तनाव में आ जाना या हमेशा तनाव ग्रसित होना
- बार बार संकमण होना
- पेट संबंधी समस्या बनी रहना — दस्त लगना, कब्ज होना, गैस की शिकायत आदि।
- खाने से अरुचि
- अत्याधिक पसीना आना
- शरीर के घाव भरने में ज्यादा समय लगना

#### **कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता के कारण —**

कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता के बारे में अभी ओर तथ्यों पर अध्ययन किये जा रहे हैं किन्तु अभी तक के अध्ययनों से कुछ मुख्य कारण सामने आये हैं। जैसे —

- अपौष्टिक भोजन
- अस्वच्छ भोजन
- पूर्ण नीद न होना 6 से 8 घंटे
- वजन अधिक होना मोटापा
- अत्याधिक वजन कम होना
- नशीले पदार्थों का सेवन
- व्यायाम न करना
- सम्पूर्ण टीकाकरण न होना

**कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता होने के हमारे ऊपर प्रभाव—**

- बार बार संकमण होना

- शरीर के अंगों की क्रियाशीलता पर प्रभाव पड़ता है।

- शरीर व मस्तिष्क का विकास धीरे होता है।

- स्वभाव में परिवर्तन

- कैंसर जैसे संकामक रोगों का खतरा

#### **रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा**

- **पौष्टिक व संतुलित भोजन करना** — फल सब्जियां, साबूत अनाज कम तेल का सेवन

- रोजाना व्यायाम करना।

- वजन को नियंत्रित रखना

- पूर्ण नीद लेना

- अपना ब्लड प्रेशर सामान्य रखना

- खाना बनाने एवं खाने से पहले अपने हाथ साबून से धोना

- खाना बनाने से पहले सब्जी अनाज को अच्छी तरह से धोकर उपयोग करना।

- नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

- नियमित रूप से डाक्टर से जॉच करवाना

- तनाव मुक्त रहें

हम स्वयं अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं और हर दिन स्वस्थ्य जीवन जी सकते हैं। आज करोना वायरस से बचने का सबसे महत्वपूर्ण उपाय रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना ही सामने आया है।

**डॉ. वंदना तिवारी,  
व्याख्याता**

## कोविड-19 वैश्विक महामारी के चलते Google Meet का वीडियो कांफ्रेसिंग हेतु उपयोग



# Google Meet

वर्तमान में पूरा विश्व कोविड-19 वैश्विक महामारी से जूझ रहा है। कोरोना महामारी के संक्रमण रोकने हेतु कई प्रकार की गतिविधियों पर प्रतिबंध लगाया गया है, साथ ही बहुत से लोगों का एक साथ मिलने पर सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रखना अतिआवश्यक है। स्कूल तथा शिक्षण संस्थान, कोचिंग सेन्टर, प्रशिक्षण संस्थान, सरकारी, और सरकारी प्रायवेट संस्थाएं वीडियो कांफ्रेसिंग एप के माध्यम से अपना कार्य कर रही हैं। वर्तमान स्थिति को देखते हुये Google ने Google Meet App को निशुल्क कर दिया है, जबकि पूर्व में Google Meet App उपयोगकर्ता हेतु प्रीमियम सब्सक्रिप्शन के साथ उपलब्ध था। Google Meet App पर 100 लोग एक साथ वीडियो कांफ्रेसिंग में शामिल हो सकते हैं।

Google Meet App को Play Store से इंस्टाल करना एवं कम्प्यूटर अथवा लेपटॉप के माध्यम से Google Meet Portal का इस्तेमाल उपयोगकर्ता सरल ढंग से करे इस हेतु उपयोगकर्ताओं द्वारा लिए जाने वाले स्टेप्स को क्रमशः बताया गया है।

### Google Meet App

गूगल प्ले स्टोर से **Google Meet App** को इंस्टाल करना –

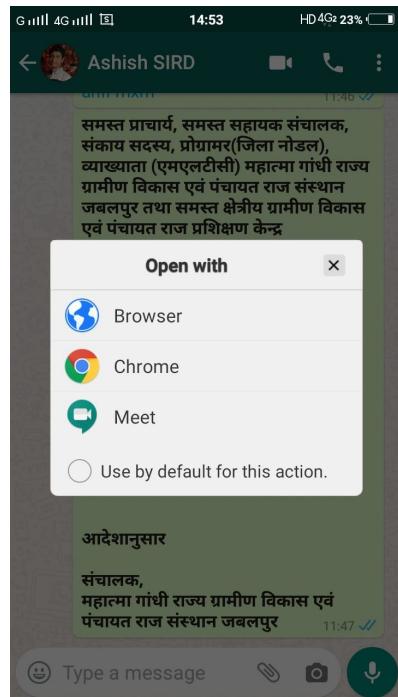
- गूगल प्ले स्टोर को ओपन करें।
- गूगल प्ले स्टोर सर्च बाक्स में Google Meet टाईप करें।
- Google Meet App पर दिये गये Install बटन पर क्लिक करें।
- एप के द्वारा आपके मोबाइल के कुछ आईटम को एक्सेस करने की अनुमति को Accept करें।
- कुछ समय पश्चात Google Meet App आपके मोबाइल पर इंस्टाल हो जायेगी।

**Google Meet App खोलना –**

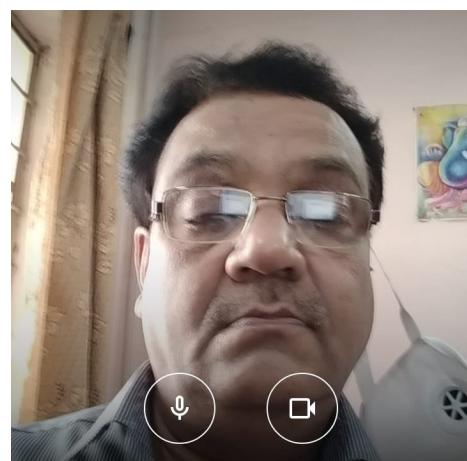
1. लिंक के माध्यम से **Google Meet App** खोलना –
  - Google Meet App को होने वाली वीडियो कांफ्रेसिंग हेतु मेसेज के माध्यम से आई लिंक पर क्लिक करना है।



- लिंक पर क्लिक करते ही मोबाईल पर Open with का निम्न मैसेज दिखाई देगा, जिसमें Meet आईकॉन पर क्लिक करेंगे।



- Google Meet App ओपन होते ही स्क्रीन पर निम्न ऑप्शन दिखाई देंगे, जिसमें Join Meeting पर क्लिक करते ही संबंधित वीडियो कांफ्रेंस से हम जुड़ जायेंगे।



Joining as  
 jkshri2109@gmail.com (Switch)

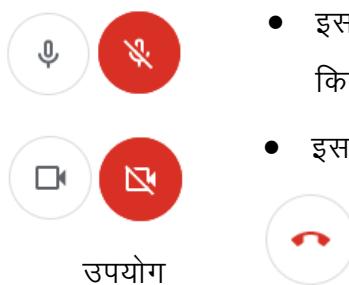


2. Google Meet App आईकॉन पर क्लिक कर मीटिंग कोड के माध्यम से खोलना –

- Google Meet App आईकॉन पर क्लिक करें।
- तत्पश्चात निम्न स्क्रीन दिखाई देगी जिसमें Meeting code टाईप कर Join meeting पर क्लिक करते ही हम संबंधित वीडियो कांफ्रेंस से जुड़ जायेंगे।



Google Meet App खुलने के पश्चात स्वयं के कैमरे वाली वीडियो स्क्रीन पर दिखने वाले निम्न आप्शन से आशय –



उपयोग

- इस आप्शन पर क्लिक करने पर स्वयं के साउंड/आवाज को Mute/Unmute किया जाता है।
- इस आप्शन पर क्लिक कर हम स्वयं के वीडियो को On अथवा Off कर सकते हैं।
  - वीडियो कांफ्रेसिंग से Exit (बाहर) होने के लिए इस आप्शन का करते हैं।

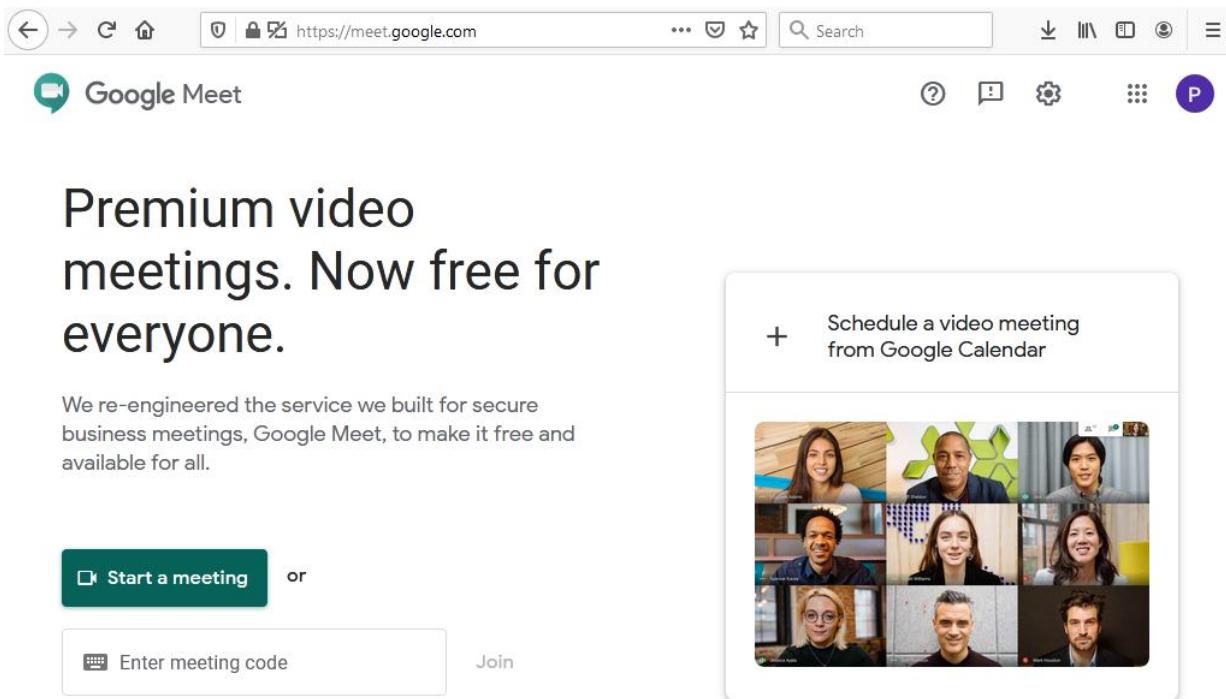
### Google Meet Portal

Google Meet Portal खोलना –

- किसी भी वेब ब्राउजर को ओपन करें।
- तत्पश्चात ब्राउजर एड्रेस बार पर <https://meet.google.com> अथवा <https://apps.google.com/meet> टाईप कर एंटर करने पर Google Meet Portal खुल जायेगा, इसके अतिरिक्त अपनी GMAIL की



पर्सनल आई.डी. खोलकर निम्न  आईकॉन पर विलक कर गूगलमीट को ओपन कर सकते हैं, ओपन होते ही स्क्रीन इस प्रकार दिखाई देगी –



**Premium video meetings. Now free for everyone.**

We re-engineered the service we built for secure business meetings, Google Meet, to make it free and available for all.

**Start a meeting** or **Enter meeting code** **Join**

**+ Schedule a video meeting from Google Calendar**

[Learn more](#) about Google Meet

- उपरोक्त स्क्रीन पर Meeting code टाईप कर Join पर विलक करते ही हम संबंधित वीडियो कांफ्रेंस से जुड़ जायेंगे।

**Google Meet App** की तरह ही **Google Meet Portal** खुलने के पश्चात स्वयं के कैमरे वाली वीडियो स्क्रीन पर दिखने वाले निम्न आषान से आशय –

- |  |                  |   |
|--|------------------|---|
|  |                  | • इस आषान पर विलक करने पर स्वयं के साउंड/आवाज को Mute/Unmute किया जाता है।              |
|  |                  | • इस आषान पर विलक कर हम स्वयं के वीडियो को On अथवा Off कर सकते हैं।                     |
|  |                  | • वीडियो कांफ्रेसिंग से Exit (बाहर) होने के लिए इस आषान का उपयोग करते हैं।              |
|  | Full screen      | • फुल स्क्रीन करने हेतु इस आषान का उपयोग करते हैं।                                      |
|  | Turn on captions | • वीडियो कांफ्रेसिंग के समय अपने नाम को डिस्प्ले करने के लिए इस आषान का उपयोग करते हैं। |



- वीडियो कांफ्रेसिंग के समय एडमिन से चेट के माध्यम से बात करने के लिए इस आप्शन का उपयोग किया जाता है।

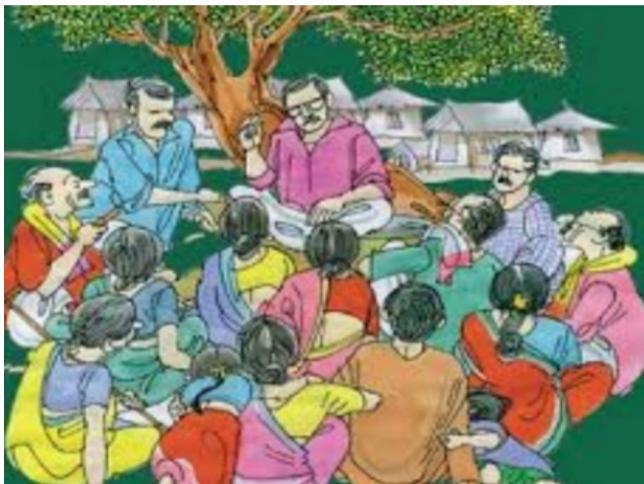
**Google Meet App अथवा Google Meet Portal** पर आदर्श वीडियो कांफ्रेसिंग के लिए ध्यान रखने योग्य अति आवश्यक बातें –

- यदि हम पहली बार वीडियो कांफ्रेसिंग हेतु किसी मोबाइल एप्प अथवा पोर्टल का उपयोग कर रहे हैं तो वीडियो कांफ्रेसिंग के पूर्व इसकी प्रेविट्स अवश्य कर लें।
- यदि आप मोबाइल का उपयोग कर रहे हैं तो उसे हाथ में न लेकर, टेबिल पर मोबाइल स्टेण्ड के जरिए अथवा अन्य किसी प्रकार से सेट करें ताकि कैमरे के डिस्प्ले में आपका चेहरा सामने वाले को स्पष्ट दिखाई दे।
- यदि आप वीडियो कांफ्रेसिंग हेतु डेस्कटॉप कम्प्यूटर अथवा लेपटॉप का उपयोग कर रहे हैं तब भी उपरोक्त बात का ध्यान रखें।
- अपने मोबाइल फोन अथवा लेपटॉप को चार्ज करने की भी व्यवस्था रखें ताकि वीडियो कांफ्रेसिंग के दौरान आपका फोन अथवा लेपटॉप बंद न हो।
- जिस जगह बैठकर आप वीडियो कांफ्रेसिंग करें उसके बैक ग्राउन्ड का भी ध्यान रखें।
- वीडियो कांफ्रेसिंग के लिए कमरे का चयन, बैठक व्यवस्था का चयन करते समय यह ध्यान रखें कि उस कमरे में पर्याप्त रोशनी हो तथा आपका चेहरा रोशनी सामने रहे ताकि वीडियो में आप स्पष्ट दिखाई पड़ें।
- आप जैसे ही वीडियो कांफ्रेसिंग से जुड़ें सर्वप्रथम अपने स्वयं के साउंड/आवाज को Mute कर लें।
- वीडियो कांफ्रेसिंग के समय अपने स्वयं के साउंड/आवाज तभी unmute करें जब आपसे बोलने का कहा गया हो।
- बोलने के पश्चात अपने स्वयं के साउंड/आवाज को पुनः Mute कर लें।
- यदि आपके अलावा आपके सहपाठी भी इस वीडियो कांफ्रेंस में भाग ले रहे हैं, तब एक साथ एक जगह/कमरे में न बैठकर अलग-अलग बैठें।
- समय-समय पर आप अपना वीडियो भी ऑफ कर सकते हैं, जिससे इंटरनेट डाटा भी कम उपयोग होता है।
- इसके अतिरिक्त “गूगल मीट” मोबाइल एप्प को समय-समय पर अपडेट भी करते रहें।

जय कुमार श्रीवास्तव,  
प्रोग्रामर



## “वन सम्पदा संरक्षण : ग्रामीण जनों का शानदार प्रयास”



नैसर्गिक – सम्पदा हमारे जीवन का आधार होने के साथ ही साथ हमारे अस्तित्व को बनाए रखने में अहम भूमिका निभाती है। मध्यप्रदेश राज्य अपने आप में विशेषता लिए हजारों लाखों प्रजाति के पेड़ पौधों की विविधता से सुसम्पन्न राज्य है। ग्रामीण जगत हमेशा से प्रकृति से बहुरूपों में जुड़ा रहा है एवं प्राचीन परम्पराओं और प्रथाओं, त्योहारों को प्रकृति के साथ रचावसा कर मेहनतकश जीवन जीता रहा है, किन्तु आज के समय में अनेक बदलावों से आये दुष्प्रभावों ने प्रकृति के स्वरूप को बिगाड़ने में कोई कसर नहीं रखी है, अतः आज के समय में ग्रामीणों में प्रकृति के प्रति पुनः प्रेम जाग्रत करने एवं उसके संरक्षण के विभिन्न उपायों से अवगत कराने हेतु समन्वित प्रयास की अलख जगाने का कार्य शासन की विभिन्न योजनाओं के माध्यम से भिन्न-भिन्न विभागों द्वारा सम्पादित किया जा रहा है। इसी कड़ी में वनांचल के एक सुदूर ग्राम के ग्रामवासियों द्वारा वन सम्पदा संरक्षण हेतु शानदार प्रयास किये गये हैं। त्योहारों के साथ-साथ ग्राम विकास को गति देने का कार्य किस तरह किया जाता है यह इन ग्रामवासियों ने अन्य गांवों को भी सिखा दिया। सिवनी जिले के अन्तर्गत छपारा जनपद पंचायत के पास 37 घरों को

समेटे हुये एक छोटा सा आदिवासी वनग्राम सोठावाड़ी है।

इस ग्राम में 5.4.8 हेक्टेयर क्षेत्र में जंगल है, यहाँ पर सागौन बहुतायत मात्रा में पाया जाता है, ग्राम में कुल 65 हेक्टेयर जमीन कृषि कार्य के लिए उपयोग में लायी जा रही है। यहाँ पर निवासरत लगभग 26, 27 परिवारों के पास औसतन 2.5 हेक्टेयर भूमि है, कृषि पूरी तरह से वर्षा आधारित है, केवल कृषि के आधार पर जीवन-यापन करना कठिन है यहाँ की अधिकतर जमीन पथरीली और 30 से 60 अनुपात के ढाल वाली है। जो थोड़ी बहुत जमीन कृषि योग्य है, उसमें भी कोदो, कुटकी, समा, जगनी इत्यादि फसलें जो सूखे की मार झेलने में समर्थ और सक्षम है, लगायी जाती है। जंगल में उपलब्ध गैर काष्ठ वनउपज का भाग ग्राम में रहने वाले परिवारों की आय का मुख्य आधार है। इस ग्राम में संयुक्त वन प्रबंध कार्यक्रम के तहत वर्ष 1998 में वन सुरक्षा समिति का गठन किया गया। ग्रामवासी उनके लिये आवंटित वनक्षेत्र में संरक्षण और संवर्द्धन कार्य स्वयं करते हैं। इसी तरह की गैर काष्ठ वनोपज जिसे चार या अचार जिससे चिरोंजी निकाली जाती है इन ग्रामीणों द्वारा किये जाने वाले व्यापार का बड़ा भाग होती है। अचार के पेड़ बड़ी संख्या में वन क्षेत्र और निजी खेतों में पाए जाते हैं। सोठावाड़ी और उसके आसपास के 10-11 ग्रामों में से पेड़ बहुतायत में पाये जाते हैं और पूरे जिले में इन्हीं गांवों से आचार का सर्वाधिक व्यापार होता है। इन गांवों में रहने वाले गरीब लोग अचार की फसल पकने के पहले ही रूपयों की कमी के चलते महाजनों से उधार लेकर काम चलाया करते थे। फसल का समय आने पर वे कम दामों में अचार बेचकर या पहले से तय शर्तों के आधार पर लिए गए कर्ज की अदायगी के रूप में अपना अचार इन उधार देने वालों को ही बेचने को मजबूर थे। फुटकर विक्य



करने से बीच के दलालों को ही फसल का अधिक फायदा होता था, जिसका नकारात्मक प्रभाव उत्पादक ग्रामीणों पर पड़ता था। कर्ज चुकाने की जल्दी या अधिक उपज प्राप्त करने के लिये ग्रामीण फसल को पकने से पहले ही तोड़ लिया करते थे, पेड़ों की टहनियों को काट दिया करते थे या फिर कभी—कभी पेड़ ही काट दिये जाते थे, जिससे फसल में और पेड़ों की संख्या में भी कमी आने लगी और इससे गरीब ग्रामीणों को ही नुकसान उठाना पड़ने लगा, तब ग्रामीणों को अपनी आय एवं उनके संरक्षण की चिंता सताने लगी। ग्रामीणों के लिये “वैशाख मास” में पड़ने वाली तीसरी तिथि जिससे अक्षय तृतीया कहा जाता है, का बड़ा महत्व होता है। यह माह अचार के फलने के मौसम के साथ—साथ आता है, संयुक्त वन प्रबंध समिति की एक मासिक बैठक में अक्षय तृतीया और अचार के विषय में चर्चा की गई, और इस बात को माना गया कि पहले के समय में अचार के फलों को तोड़ने का कार्य अनुशासनात्मक रूप से अक्षय तृतीया के बाद ही किया जाता था जबकि अचार अच्छी तरह से परिपक्व हो जाती थी। इसके साथ—साथ एक प्रक्रिया और चलती थी और वह यह कि अक्षय तृतीया तक अचार के कुछ फल पककर नीचे टपक जाते थे, कुछ चिड़ियों, पक्षियों द्वारा खाए जाकर अन्यत्र बीट करने से और अन्य विधियों से बिखर जाते थे, इससे नये पेड़ उगते रहते थे और वे अगले वर्षों में फल देने के लिये तैयार होते रहते थे, किंतु वर्तमान परिदृश्य ने तो तस्वीर ही बिगाड़ दी थी। इस धार्मिक, सांस्कृतिक परम्परा के परिणामों पर यदि नजर डालें तो यह पूरी तरह से विज्ञान पर आधारित है, साथ जैविक संसाधनों के संरक्षण और शाश्वत प्रवाह को बनाए रखने वाली है। इस आंख खोल देने वाले सत्य से परिचित होने के पश्चात् इस दशा को सुधारने के लिये ग्रामीणों ने यह तय किया कि भविष्य में कोई भी व्यक्ति अक्षय तृतीया से पहले अचार नहीं तोड़ेगा और पेड़ों की

डालियों को भी नहीं काटेगा। समिति के इस निर्णय की चर्चा अन्य आस—पड़ोस के गांवों तक पहुंची तो उन्होंने भी इस परम्परा का पालन करने का निश्चय किया। इसके बाद से इन गांवों में अचार को तोड़ने का कार्य अक्षय तृतीया के बाद ही किया जाता है और डालियों को तोड़ने मरोड़ने, कांटने का कार्य भी बंद हो गया है। फसल के परिपक्व होने पर ही तोड़े जाने से जहां एक ओर चिराँजी की गुणवत्ता बढ़ी है, वहीं फसल अच्छी गुणवत्ता की होने के कारण ग्रामीणों को इसकी कीमत भी अच्छी मिल रही है। इस क्षेत्र में अचार के लगभग 18000 पेड़ होने के कारण यहां पर व्यापार की संभावनायें भी दिखायी पड़ी तब इन ग्रामों के समूहों ने यह निर्णय लिया कि इस व्यवसाय से बिचौलियों और दलालों की भूमिका को खत्म कर दिया जाये जिससे ग्रामीणों का शोषण समाप्त हो सके। इसके लिये समिति ने यह निर्णय लिया कि उत्पादित होने वाले अचार को समितियां स्वयं खरीद लेगी और उचित मूल्य के आने पर ही बेचेंगी। इसी दिशा में एक कदम और बढ़ाकर इन समितियों ने स्वयं बीजों के शोधन के लिये मशीन भी खरीद ली है। इससे आचार के फलों को साफ करके बीजी का मूल्य लगभग 500 से 600 रूपये प्रति किलोग्राम तक मिल सकता है और इन साफ किये गये फलों से चिराँजी निकालने पर यह लगभग 1100 से 1200 रूपये प्रतिकिलोग्राम की दर से बाजार में आसानी से बिक सकती है। लगभग 50,000 विवंटल सालाना उत्पादन करने वाले इन गाँवों के इस व्यापार का भविष्य संरक्षण और आजीविका को मजबूत करने में बहुत बड़ी संभावनाओं भरा और आश्वस्त करने वाला है।

**श्रीमती प्रतिमा शुक्ला,  
मुख्य कार्यपालन अधिकारी,  
जनपद पंचायत**

## हितैषी कपिल धारा ने जगाई आशा

हमारा भारत देश एक कृषि प्रधान देश है कृषि प्रधान देश होने के कारण ही इसे सोने की चिड़ियां कहँ जाता है यहॉं का कृषक कृषि पर ही निर्भर रहता है और उसी से उसके सम्पूर्ण परिवार का भरण—पोषण, शिक्षा एवं स्वास्थ्य की आवश्यक पूर्ति होती है इसी पूर्ति हेतु कृषक कृषि का कार्य करते हैं परंतु दिन प्रतिदिन जमीन से जल स्तर निम्न होता जा रहा है जिसके कारण कृषि का ज्यादा लाभ नहीं ले पा रहे हैं और आर्थिक रूप से कमज़ोर बने रहते हैं इसी समस्या को देखते हुये देश प्रदेश में मनरेगा गारंटी अधिनियम के तहत तमाम उपयोजनाएं जैसे कपिल धारा, खेत तालाब एवं तालाब निर्माण कार्य आदि किये जा रहे हैं उन्हीं में से हितैषी कपिल धारा एक उपयोजना का लाभ कृषकों को दिया जाता है जिससे खेतों में सिंचाई की सुविधा एवं अन्य कार्य हेतु पानी का उपयोग किया जा सके।

ऐसी ही एक कहानी बुदेलखण्ड अंचल जिला पन्ना की जनपद पंचायत शाहनगर अन्तर्गत ग्राम पंचायत देवरी की है जो जनपद से लगभग 3 किमी. की दूरी पर मुख्य मार्ग से प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना से जुड़ी हुई है इस ग्राम पंचायत में सरपंच श्रीमती कौशल्या विश्वकर्मा सचिव श्री रमेश राय एवं रोजगार सहायक वर्षा शुक्ला हैं। इस ग्राम पंचायत की कुल आवादी लगभग 1570 है।

इस ग्राम पंचायत में कृषकों को कृषि कार्य करने हेतु पानी की कमी के कारण बहुत सी समस्या होती थी जिसके कारण किसान अच्छे से कृषि कार्य नहीं कर पाने के कारण आर्थिक गतिविधियों में अतिरिक्त लाभ नहीं कमा पा रहे थे और परिवार का खर्च चला पाना ही मुश्किल होता था जिसके कारण इन कृषकों को स्वास्थ्य एवं शिक्षा के लिए आर्थिक तंगी का सामना कर पैसे उधार लेने पड़ते थे।

कार्य का नाम – हितैषी कपिलधारा कूप

हितग्राही का नाम – श्री लवकुश राठौर पिता प्रेमलाल राठौर

कार्य का वर्ककोड – 1709005065 / आई.एफ / 22012034410549

स्वीकृत वर्ष – 2018–19

स्वीकृत राशि – 2 लाख रुपये





इन्ही कृषकों में एक कृषक लवकुश राठौर पिता प्रेमलाल राठौर जो वर्ष भर में सिर्फ एक ही धान की फसल का उत्पादन कर पाते थे और इस गंभीर समस्या से जूझ रहे थे।

परंतु ग्राम पंचायत में बीपीएल की सूची में हितग्राही का नाम होने के कारण मनरेगा की उपयोजना हितैषी कपिल धारा में लवकुश राठौर का नाम होने के कारण इसकी पात्रता इन्हे मिल गई और वर्ष 2018–19 में 2 लाख रुपये स्वीकृत राशि से इन्होने अपने 2.5 एकड़ जमीन पर हितैषी कपिल धारा का निर्माण कार्य समयावधि में पूर्ण किया जिसके कारण अब इनके पास पानी की सुविधा पर्याप्त होने के कारण कृषक वर्ष भर में धान की फसल के साथ साथ गेहू की फसल एवं सब्जियाँ जैसे आलू, मैथी, टमाटर, गोबी, मूली, एवं चुकंदर आदि का उत्पादन का कार्य कर रहे हैं जिसके कारण घर में अनाज की पर्याप्त आपूर्ति के साथ साथ ताजी सब्जियों का सेवन एवं शेष अनाजों एवं सब्जियों का बाजार विक्रय कर आर्थिक रूप से सक्षम बन सके हैं और इनका आत्म विश्वास और भी सकारात्मक हो गया है और कृषक एवं उसके परिवार में कपिलधारा कूप एक सवेरा लेकर आया हुआ है।

ऐसा ही एक नया सवेरा सभी कृषक भाईयों के लिए आये यही हमारा उद्देश्य है और मनरेगा का संदेश है।

श्रीमती मंजू खरे,  
प्राचार्य / उपायुक्त,  
क्षे.ग्रा.वि.एवं पं.रा.प्र.केन्द्र, नौगांव



## समूह की महिलाओं ने मास्क बना कर जिम्मेदारी निभाई

राजगढ़ जिले की आजीविका मिशन की समूह की महिलाओं ने कोरोना वायरस की महामारी के बीच अपनी सामाजिक जिम्मेदारी का बेहतर प्रदर्शन किया है। इन महिलाओं ने 1 लाख 80 हजार मास्क निर्माण कर जिले में मास्क की किल्लत को दूर कर दिया है।

राजगढ़ जिले के 54 ग्राम की 279 महिलाओं ने मास्क निर्माण का जिम्मा उठाया है। निर्मित 1.80 लाख मास्क में से अब तक 1.75 लाख का विक्रय किया जा चुका है। इन महिलाओं ने 7 लाख के लाभ से उपर उठकर संकट के समय में मास्क की किल्लत को खत्म कर दिया है।



महिलाओं द्वारा निर्मित मास्क की आपूर्ति जिला अस्पताल, जनपद पचायतों, आबकारी विभाग, खनिज विभाग, नगरी निकाय, आयुष विभाग, सामाजिक संगठनों, ग्राम पंचायतों, राजस्व विभाग के अलावा स्थानीय स्तर पर भी किया गया है। महिलाओं द्वारा निर्मित मास्क 10 रुपये में उपलब्ध कराये गए हैं। महिलाओं के प्रयासों से मास्क को लेकर बाजार में जारी कालाबाजारी भी खत्म हुई है। महिला समूहों द्वारा ईंको फेंडली और रियूजेबल मास्क तैयार किए गए हैं। जो स्वास्थ्य की दृष्टि से काफी उपयुक्त है। इन्हें 8 घंटे उपयोग करने के बाद एंटीसेप्टिक युक्त पानी से धोकर फिर से उपयोग किया जा सकता है।

अशोक गोयल,  
संकाय सदस्य

## इन उपायों को अपनाएं, कोरोना को भगाएं



## भारत सरकार द्वारा पंचायत पुरस्कार 2020

### पुरस्कार हेतु चयन होने के पूर्व ग्राम पंचायत कंसेर की पृष्ठभूमि :

ग्राम पंचायत कंसेर में पूर्व में ग्राम के सभी मोहल्लों में पेयजल की पहुँच नहीं थी इसमें पी०ए०इ०० व ग्राम पंचायत के संयुक्त प्रयासों से पाईप लाईन विस्तार कार्य किया गया जिससे नई आबादी एवं ग्राम के आंतरिक मोहल्लों में शुद्ध पेयजल उपलब्ध कराया गया। ग्राम पंचायत के शासकीय विद्यालयों में पेयजल उपलब्ध नहीं था ग्राम पंचायत द्वारा विद्यालयों के लिये अलग पाईप लाईन बिछाकर पेयजल उपलब्ध कराया जिससे विद्यार्थियों का पेयजल विद्यालय में मिलने लगा। ग्राम पंचायत कंसेर के ग्राम बिलंदपुर में आंगनवाड़ी भवन नहीं था जिससे आंगनवाड़ी निजी भवन में लगाने से समस्या होती थी जो कि आंगनवाड़ी के क्षेत्र से अलग था जिससे बच्चों को आंगनवाड़ी तक आने जाने में समस्या थी ग्राम पंचायत द्वारा आंगनवाड़ी भवन निर्माण करने से समस्या का निजात पाई गई। अब बच्चे आंगनवाड़ी में आते हैं और पौष्टिक आहार का आनंद लेते हैं। गाँव के लोग शौच के लिये बाहर जाते थे ग्राम पंचायत के प्रयासों से प्रत्येक परिवार के घर में शौचालयों का निर्माण करवाया गया जिससे ग्राम पंचायत वर्ष 2018–2019 में खुले में शौच से मुक्त हुई। इसके साथ हि शासकीय विद्यालयों के परिसरों में एवं आंगनवाड़ी भवन में स्वच्छ शौचालयों का निर्माण करवाया गया। वर्ष 2018–2019 में ग्राम पंचायत द्वारा सी०सी० सड़कों का निर्माण एवं नालियों का निर्माण करवाया गया, जिससे जहाँ काफी कीचड़ होता था और पानी कि निकासी नहीं होती थी ऐसे स्थानों को सुगम एवं कीचड़ मुक्त बनाया गया। ग्राम पंचायत के ग्रामों कि सड़कों पर स्ट्रीट लाईट लगाई गई एवं प्रत्येक घर में बिजली कनेक्शन लगवाये गये जिससे सड़कें एवं प्रत्येक घर रोशन हुआ। कुपोषित बच्चों को चिन्हित कर शासकीय चिकित्सालय में इलाज करवाया गया। सड़क किनारे वृक्षारोपण करवाया गया एवं पंचायत भवन कि बाऊन्डीवाल का निर्माण कर ग्राम पंचायत को एक आदर्श पंचायत बनाने का भरसक प्रयास किया गया एवं सफलता भी प्राप्त की गई।



### ग्राम पंचायत कंसेर एक परिचय :

ग्राम पंचायत उज्जैन संभाग के रतलाम जिले के पिपलौदा जनपद पचांयत कि एक ग्राम पंचायत है जिसमें कुल जनसंख्या 2154 इसमें पुरुष 1098 महिला 1056 है इस पंचायत में अनुसूचित जाति. 548 अनुसूचित जनजाति 341 पिछड़ा वर्ग 976 एवं सामान्य वर्ग 289 की संख्या है। बी०पी०ए०० परिवारों की संख्या 177 है। इसमें कुल 885 में से पुरुष 451 महिला 434 है। आंगनवाड़ी की कुल संख्या 4 है जिसमें 2 मिनी आंगनवाड़ी है। इनमें कुल 166 बच्चों में बालक 79 बालिका 87 है। ग्राम पंचायत में गर्भवती महिलाओं संख्या 8 तथा धात्री महिलाओं कि संख्या 11 है।

## ग्राम पंचायत कंसेर का क्षेत्र निरीक्षण :



मुख्यकार्यपालन अधिकारी महोदया सुश्री अल्फिया खान, ₹१०८०३० ग्वालियर के संकाय सदस्य श्री काबिल सिंह, पंचायत समन्वयक अधिकारी एवं ग्राम के अन्य ग्रामवासीयों के साथ क्षेत्र का भ्रमण किया गया जिसमें ग्राम पंचायत से संबंधित समस्त रिकार्ड का अवलोकन किया गया साथ हि अधोसंचनात्मक कार्यों का मौके पर जाकर अवलोकन किया गया, निर्मित सड़क एवं नालीयों का भी अवलोकन किया गया इसके अतिरिक्त

पेयजल टंकी, सम्पवेल, आंगनवाड़ी भवन तथा पंचायत भवन का भी अवलोकन किया गया। समस्त अधोसंचनात्मक कार्यों की गुणवत्ता एवं रखरखाव गुणवत्तायुक्त बताया गया।

## ग्राम सभा कि बैठके :

ग्राम पंचायत में शासन के एजेण्डे के अनुसार महत्वपूर्ण ग्राम सभाओं का आयोजन किया जाता है जिसमें 26 जनवरी, 14 अप्रैल, 15 अगस्त, तथा 2 अक्टूबर पर आयोजित कि जाती है इसके अतिरिक्त शासन एवं विभिन्न अधिकारियों के निर्देशानुसार समय—समय पर ग्राम सभाओं का आयोजन किया जाता है।



सरपंच एवं सचिव के द्वारा ग्राम पंचायत में प्रत्येक माह बैठक आयोजित कि जाती है इस बैठक में समस्त वार्ड पंच एवं अध्यक्ष मिलकर निर्माण एवं भुगतान संबंधी प्रस्ताव तैयार करते हैं एवं उन पर अमल भी किया जाता है तथा अन्य विभागों के प्रस्तावों को विभिन्न अधिकारी संबंधित विभाग के कार्यालय में प्रस्तुत किये जाते हैं तथा सामाजिक वाद विवाद का समझाईश देकर सुलझाया जाता है।

## ग्राम पंचायत द्वारा लगाये गये कर :

ग्राम पंचायत द्वारा भवन कर, प्रकाश कर, जलकर, भवन निर्माण अनुमति कर, अधिरोपित किये जाते हैं। तथा उनका शत प्रतिशत वसूली भी कि जाती है। तथा इसके अतिरिक्त घास नीलामी, फल बहार नीलामी भी की जाती है।

## ग्राम पंचायत में तीन स्थाई समितियों का गठन किया गया है :

1. शिक्षा समिति
2. निर्माण समिति
3. सामान्य प्रशासन समिति

समय—समय पर उक्त समितियों कि बैठके आयोजित कि जाति है एवं इनके द्वारा कार्य भी किया जाता है।



**सूचना का अधिकार :** सूचना का अधिकार के तहत ग्राम पंचायत कंसेर में वर्ष 2018–2019 में कोई आवेदन प्राप्त नहीं हुआ।

**लोक सेवा गारंटी अधिनियम :** ग्राम पंचायत कंसेर में वर्ष 2018–2019 में लोक सेवा गारंटी अधिनियम में कोई आवेदन प्राप्त नहीं हुआ।

**खाद्यान वितरण प्रणाली(पीडीएस) दुकान :** ग्राम पंचायत कंसेर में पीडीएस कि दुकान कमाक 1704045 है इसका संचालन स्वयं सहायता समुह द्वारा किया जाता है जो कि प्रतिदिन संचालित कि जाती है। जिसमें प्रतिमाह 257 परिवारों को प्रतिमाह राशन वितरण किया जाता है ग्राम पंचायत अंतर्गत कोई भी पात्र परिवार खाद्यान पाने से वंचित नहीं है।

**सामाजिक अंकेक्षण :** ग्राम पंचायत कंसेर में वर्ष 2018–2019 में सामाजिक अंकेक्षण किया गया जो कि वी0एस0ए0 के सदस्यों द्वारा किया गया सामाजिक अंकेक्षण का ग्राम सभा में अमोदन भी किया गया।

**12 सामाजिक बुराईयों को दुर करना :** ग्राम पंचायत कंसेर में अस्पर्षता जैसे सामाजिक बुराईयों को दुर करने के लिये समरसता जैसे कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। जिसमें लोगों में छुआ-छुत जैसी सामाजिक



बुराईयों को दुर करने में सहायता मिलि है और लागों में छुआ-छुत नीच जैसी सामाजिक बुराईयों कम हुई है। ग्राम पंचायत में 2 अक्टुबर गांधी जयंती के उपलक्ष्य में नशा मुक्ति हेतु कार्यक्रम का आयोतन किया गया। जिसमें लोगों को प्रेरित कर मधनिषेद कराया गया। इस कार्यक्रम में ग्रामवासीयों ने प्रेरित होकर नशे से मुक्त होन का वादा किया जिससे उनके जिवन में नशे की आदत हमेशा के लिये छुट गई। इसमें महिलाएं विशेष कार्य करती हैं शराबी को शपथ भी दिलवाई जाती है।



**ग्राम पंचायत अंतर्गत शासकीय विद्यालय :** ग्राम पंचायत में कुल अध्ययनरत बच्चे 114 है जिसमें से बालक 42 तथा बालिका 72 है ग्राम पंचायत स्थित विद्यालयों में कक्षा पहली से कक्षा आठवीं तक के विद्यार्थीयों को मीनू के अनुसार भोजन दिया जाता है। विद्यालयों में स्वच्छ पेयजल की व्यवस्था है। विद्यालयों में शासन के नियामानुसार पात्र बच्चों को छात्रवृत्ति एवं गणवेश दी जाती है। समय-समय पर बच्चों को आनंद उत्सव अंतर्गत खेलकुद प्रतियोगिता आयोजित कि जाती है। रंगोली प्रतियोगिता, बौद्धिक सांस्कृतिक कार्यक्रम, मेहंदी प्रतियोगिता आदि विभिन्न प्रतियोगिता बच्चों के रूचि अनुसार आयोजित कि जाती है। बच्चों को कॉरियर कि जानकारी हेतु शैक्षणिक भ्रमण भी कराया जाता है।

**ग्राम पंचायत अंतर्गत संचालित योजनाएं :** ग्राम पंचायत में पेंशन योजना, मध्यान्ह भोजन, महिला एवं बाल विकास योजनाएं, स्वास्थ्य विभाग कि योजनाएं, अन्य बाल विकास से समन्वय, ग्रामीण आजीविका मिशन, प्रधानमंत्री आवास योजना, स्वच्छ भारत मिशन, मनरेगा, ग्राम पंचायत विकास योजना एवं अन्य सांसद निधि, विधायक निधि, राज्य सभा निधि, पी0एच0ई0 विभाग इस प्रकार ग्राम पंचायत में अन्य योजनाओं से विकास के कार्य कराये जाते हैं।

**ग्राम पंचायत अंतर्गत सामाजिक न्याय द्वारा संचालित योजनाएं :** ग्राम पंचायत में सामाजिक न्याय विभाग द्वारा संचालित योजनाओं का लाभ पात्र हितग्राहियों को दिया जाता है। जिसमें निम्न योजनाए सम्मिलित हैं:-

**ग्राम पंचायत कंसेर में विभिन्न पेंशन योजनाओं में गरीब और जरुरत मंदों को योजना के प्रावधान अनुसार घर पर जाकर डाक्यूमेंट लेकर योजना का लाभ दिया जाता है जिसमें :-**

(1) कन्या अभिभावक योजना में 8 हितग्राहियों को ,(2) इंदिरा गांधी वृद्धावस्था पेंशन में 50,(3) इंदिरा गांधी दिव्यांग पेंशन मे 4 ,(4) इंदिरा गांधी विधाव पेंशन में 15 ,(5) मुख्यमंत्री कल्याणी पेंशन में 44 (6) सामाजिक सुरक्षा पेंशन में 2 ,(7) मुख्यमंत्री अविवाहित पेंशन योजना में 1 हितग्राहियों को जो कि पात्र एवं गरीब है को लाभ दिया जा रहा है। इस प्रकार कुल 124 हितग्राहियों को पेंशन योजना में लाभान्वित किया जा रहा है।

**सांझा चूल्हा(एमडीएम) :** मध्यान्ह भोजन (एमडीएम) अंतर्गत महिला जागृति स्वसहायता समूह द्वारा सभी स्कूलों और आंगनवाड़ी में कुल 280 बच्चों को किचन शेड में मीनू अनुसार भोजन बनाकर बच्चो को खिलाया जाता है।



**महिला एवं बाल विकास विभाग की योजनाएं :** ग्राम पंचायत में महिला एवं बाल विकास विभाग की योजनाएं संचालित हैं:-

- मंगल दिवस
- पोषण आहार
- बालिका औपचारिक शिक्षा
- टीकाकरण
- प्रधानमंत्री मातृत्व योजना
- लाड़ली लक्ष्मी योजना

ग्राम पंचायत में महिला एवं बाल विकास विभाग में महिला बाल विकास से संबंधित अन्य विभागों की योजनाओं का क्रियान्वयन भी किया जाता है जैसे : पल्स पोलियो, शासन की जनकल्याणकारी योजनाओं का प्रचार प्रसार, आयुष विभाग से मिलकर दवाई पिलाना, आयुर्वेदिक दवाईयों का वितरण करना आदि विभिन्न

विभागों के साथ समन्वय कर विभिन्न योजनाओं का लाभ बच्चों एवं महिलाओं को दिया जाता है। जिससे उनको स्वास्थ्य संबंधि लाभ प्राप्त होता है।



अंतर्गत विभिन्न आवास का निर्माण किया जा चुका है। ग्राम पंचायत में कुल 18 आवास का निर्माण कार्य हो चुका है। प्रधानमंत्री आवास योजना हेतु निर्मांकित अधिकारी एवं कर्मचारी को नियुक्त किया गया है:-

- 1 श्री राहुल शर्मा (आवास बी0सी0 जनपद पंचायत पिपलौदा)
- 2 श्री भंवरलाल मालवीय( पंचायत समन्वय अधिकारी जनपद पंचायत पिपलौदा)
- 3 श्री श्यामलाल चौहान(सचिव ग्राम पंचायत कंसेर)
- 4 श्री श्यामसिंह राठौर (सहायक सचिव ग्राम पंचायत कंसेर)



**स्वच्छ भारत मिशन:** ग्राम पंचायत कंसेर में स्वच्छ भारत मिशन अंतर्गत सभी घरों में शौचालयों का निर्माण कराकर ग्राम पंचायत को खुले में शौच से मुक्त किया जा चुका है। स्वच्छ भारत मिशन अंतर्गत मिर्झांकित अधिकारी एवं कर्मचारी को नियुक्त किया गया है:-

- श्रीमति सुरता मईड़ा(स्वच्छ भारत मिशन बी0सी0 जनपद पंचायत पिपलौदा)
- श्री भंवरलाल मालवीय(पंचायत समन्वय अधिकारी जनपद पंचायत पिपलौदा)
- श्री श्यामलाल चौहान(सचिव ग्राम पंचायत कंसेर)
- श्री श्यामसिंह राठौर (सहायक सचिव ग्राम पंचायत कंसेर)

**राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन(एस0एच0जी0) :** ग्राम पंचायत में राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन अंतर्गत समुहों का गठन किया गया है। समूह की

**स्वास्थ्य विभाग कि योजनाएँ :** ग्राम पंचायत में स्वास्थ्य विभाग की योजनाए अंतर्गत निम्न संचालित हो रही है –  
 (1) पोषण आहार योजना (2) टीकाकरण  
 (3) प्रसूति सहायता (4) प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (5) दस्तक अभियान (6) क्षय उन्मूलन कार्यक्रम (7) मुख्यमंत्री बाल हृदय उपचार योजना (8) बाल सुरक्षा कार्यक्रम

उपरोक्त योजनाओं का क्रियान्वयन ग्राम पंचायत में स्वास्थ्य विभाग के कार्यकर्ताओं द्वारा किया जाता है।

**प्रधानमंत्री आवास योजना :** ग्राम पंचायत में प्रधानमंत्री आवास योजना

महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिये प्रशिक्षण भी दिया जाता है। जिसका जनपद पंचायत पिपलौदा में श्री राहुल परमार एन0आर0एन0एम0एल0 के द्वारा किया जाता है।



**राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना(मनरेगा):** ग्राम पंचायत कंसेर में मनरेगा योजना का संचालन किया जाता है। मनरेगा योजना अंतर्गत अभिसरण से सी0सी0 रोड, आंगनवाड़ी भवन, नाली निर्माण, प्रधानमंत्री आवास, कार्य किये गये तथा साथ में सड़क किनारे वृक्षारोपण, सार्वजनिक परिसर में वृक्षारोपण, हितग्राही मूलक कपिलधारा, सुदुर सड़क, कन्टर ट्रेन्च के साथ-साथ जल संर्वधन के कार्यों के साथ हि विभिन्न अनुमत्य कार्य किये जाते हैं।



### ग्राम पंचायत कि विकास योजना(जी0पी0डी0पी0) :

ग्राम पंचायत कंसेर में ग्राम पंचायत कि विकास योजना अंतर्गत वर्ष 2018–2019 में गांव के विकास के लिये निम्नांकित कार्य किये गये –

- सी0सी0 सड़क सह नाली निर्माण कुल 6 स्थानों पर
- आंगनवाड़ी भवन निर्माण
- शान्तिधाम शेड निर्माण
- नाली निर्माण कार्य
- पंचायत भवन सह मांगलिक भवन की बाउन्ड्री वाल निर्माण

**अन्य योजनाएँ :** ग्राम पंचायत अंतर्गत अन्य योजनाओं में विधायक निधि से स्ट्रीट लाईट पूरे ग्राम पंचायत के आबादी क्षेत्र में लगाई गई। तथा जनपद स्तर कि राशि से सार्वजनिक मांगलिक कार्यक्रम करने के लिये शेड का निर्माण कराया गया। स्वच्छ भारत मिशन कि राशि से विद्यालयों में बालक एवं बालिका के लिये परिसर के मान से शौचालय बनाये गये। पी0एच0ई0 विभाग कि राशि से नलकूप खनन किया गया जिससे पेयजल में ओर बड़ोतरी होकर गर्मी में परेशानी खत्म हुई।

काबिल सिंह  
संकाय सदस्य

## आपदा प्रबंधन (आपदा के प्रकार)

पिछले अंक के आगे.....

### भूकम्प

भूकम्प आने के पहले –

यह बिल्कुल सही समय है जब आप अपने व परिवार के लिए सुरक्षा योजना बनाएँ। भूकम्प के आने का इंतजार ना करें, अन्यथा बहुत देर हो जायेगी।



- भूकम्प आने से पहले कोई चेतावनी नहीं आती है, इसलिए बचाव के सुझावों पर अमल करें।
- भवन निर्माण प्रशिक्षित अभियंताओं की सलाह से करवायें।
- कच्चे मकान में भी कुछ आवश्यक फेरबदल कर के मजबूत बनाएँ जा सकते हैं।
- अपने क्षेत्र के भूकंपीय वर्गीकरण की जानकारी रखें।
- आश्वस्त हों कि आपका मकान सुरक्षित है, यदि नहीं तो दक्ष व विशेषज्ञ अभियंता के सुझावों से रेट्रोफिटिंग द्वारा उसे भूकम्प-रोधी बनाए।
- निम्नलिखित वस्तुओं को हमेशा किसी आसानी से मिलने वाली जगह पर रखें, पानी का बोतल, वैसा भोजन जो जल्दी खराब ना हो

जैसे—चूड़ा, गुड़ आदि, प्राथमिक उपचार बॉक्स, टार्च, बैटरी से चलने वाली रेडियो।

- सभी सदस्य को बिजली और गैस बंद करना सिखाएँ।
- घर में ऐसी जगह को ढूँढ़ें जो कि भूकम्प से सुरक्षा प्रदान कर सकता है।
- भूकम्प के दौरान लंबी दूरी का फोन/एस.टी.डी. आसानी से लगा सकता है। एक ऐसे रिश्तेदार का चयन करें जो शहर से बाहर रहता हो और आपातकाल में आपकी मदद कर सके। अगर किसी कारणवश परिवार के सदस्य अलग बिछुड़ जाते हैं तो वे इस रिश्तेदार का पता व फोन नम्बर परिवार के सभी सदस्य के पास होना चाहिए।
- घरेलू समान जैसे — अलमारी, बुक केश, आइना आदि को दीवारों से चेन द्वारा जोड़ कर रखना चाहिए, जिससे भूकम्प के दौरान ये गिरे नहीं।
- अपने निवास स्थान पर सुरक्षित स्थानों जैसे कि मजबूत मेज डेस्क के नीचे या अन्य सुरक्षित स्थान का चयन करें, जहाँ पर भूकंप के दौरान आसानी से पहुंचा जा सके। इन जगहों पर “झुकों ढ़को और पकड़ो” पर कम से कम महीने में एक बार अभ्यास जरूर करें।
- भूकंप के बारे में आधारभूत सुरक्षा, सावधानियों इत्यादि सीखने के लिए घर, स्कूल या



कार्यस्थल में बैठक/संगोष्ठी का आयोजन निरन्तर रूप से करें।

- भूकंप का पूर्वानुमान लगाना संभव नहीं है। अतः अफवाहों पर ध्यान न दें और ना ही उन्हें फैलाएं।

### भूकंप के दौरान क्या करें –

- भयभीत न हों शांत रहें।
- घबराट में इधर-उधर न भागें, अफवाह पर ध्यान न दें और न ही अफवाह फैलाएं।
- भूकंप के दौरान टेबल, पलंग, या मजबूत फर्नीचर के नीचे चले जायें। फर्श के नजदीक रहे, बैठ जाये या लेट जाये। संतुलन के लिए फर्नीचर को कसकर पकड़ लें। फर्नीचर के हिलने पर हिलने के लिए तैयार रहें। कंपन रुकने तक वहीं प्रतीक्षा करें।
- भूकंप के दौरान अगर आस-पास कोई मजबूत फर्नीचर ना हो तो फर्श पर बैठ जायें किसी मजबूत दीवार के पास अपने हाथों को फर्श पर रखें संतुलन के लिए।
- दरवाजे के रास्ते में ना खड़े रहें क्योंकि हड्डबड़ाहट में झटके से दरवाजा गिर सकता है। भूकंप के दौरान गिरते हुए सामानों से भी चोट लग सकती है।
- भूकंप के दौरान अगर आप किसी प्रेक्षागृह, छविगृह या सभागार में हैं तो अन्दर ही रुकें, दोनों हाथों से सिर को ढक लें तथा भूकंप शान्त होने पर कतारबद्ध हो कर बाहर निकलें।

- खिड़की, आईना, किताब के तख्ते या अन्य किसी भारी वस्तु से दूर चलें जायें।
- अगर आप पलंग पर हैं तो वही रहे और अपने आप को तकिया व कंबल से ढक लें।
- अगर आप घर के अंदर हैं तो बाहर न जायें और लिफ्ट तो कर्तई इस्तेमाल ना करें।
- क्षतिग्रस्त मकानों में प्रवेश न करें और न ही रहें। अगर आप गगनचुंबी इमारत में हैं, तो लिफ्ट का प्रयोग न करें।
- अगर कच्चे मकान में रह रहे हैं तो तुरंत ऐसे खुले जगह में चले जाए जहां पेड़ या बिजली या टेलीफोन के पोल ना हो।
- टूट कर गिरने वाली दीवारों, बिजली के तारों, मलवों, टुकड़ों तथा पेड़ों के पास न जाए।
- खाना पकाने की गैस तथा बिजली से चलने वाले उपकरणों का प्रयोग न करें।
- भूकंप के तुरन्त बाद, माचिस, मोमबत्ती तथा लालटेन न जलाए।
- संचार केन्द्रों, आपदा प्रबन्धन विभाग, अग्नीशमन सेवा तथा पुलिस से सही सूचना प्राप्त करें, किसी गलत अफवाह पर ध्यान न दें।
- यदि आप तटीय क्षेत्र में हैं, तो सुरक्षित स्थान पर जायें और सुनामी चेतावनी का पालन करें।
- यदि आप पहाड़ी क्षेत्रों में हैं, तो संतर्क रहें। भूस्खलन होने एवं चट्टानों के गिरने के स्थान से दूर हो जाएं।





अगर आप बाहर हैं तो –

- तुरंत खुले जगह पर चलें जायें बड़ी बिल्डिंग, बिजली के पोल बड़े पेड़ या बिजली या टेलीफोन के तार से दूर रहें। जब तक भूकंप खत्म ना हो जाए खुले जगह में ही रहें।
- अगर भूकंप से आपका घर बुरी तरह टूट चुका है तो पानी, सूखा खाना, जरूरी दवा और जरूरी कागजात को लेकर घर छोड़ दें।
- उन जगहों से दूर ही रहें जहाँ बिजली के तार बिखरे हुए हों तो किसी भी मेटल को ना छुए, जो बिजली के तार के सम्पर्क में है, झटके लग सकते हैं।
- दुबारा टूटे घर में प्रवेश ना करें और किसी भी क्षतिग्रस्त इमारत से दूर रहें।

अगर आप चलती गाड़ी में हो –

- खाली जगह की तरफ बढ़े, बड़ी इमारतों पेड़, पोल, तार, आदि से दूर रहें। खाली व सुरक्षित जगह में पहुंचने के पहले रुक जायें व गाड़ी के अन्दर ही बैठे रहें। भूकंप रुक जाए तो ध्यान से आगे बढ़े। भूकंप के दौरान पुल से कभी ना जाएं, हो सकता है आगे टूटा हुआ हो।

**भूकंप के बाद –**

भूकंप के बाद सावधानियाँ बरतें, ये आपके निजी सुरक्षा के लिए अति आवश्यक हैं:-

- मलबे से बचाव के लिए जूता चप्पल पहनें।
- पहले झटके के बाद और झटकों के लिए तैयार रहें। हालांकि दूसरा-तीसरा झटका उतना प्रभाव नहीं होता हैं पर फिर भी टूटे हुए इमारत को क्षति पहुंचता है। बाद के



झटके कभी भी आ सकते हैं घंटों, दिनों, हफ्तों या महिनों बाद कभी भी।

- मोमबत्ती या लालटेन की जगह टार्च का प्रयोग करें। अग्नि दुर्घटना की संभावना को परखें और एहतियात बरतें।
- अगर आप जिस मकान में हैं वो भूकंप के बाद सही सलामत है तो उसके अंदर ही रहें। अगर आपको घर के क्षति का अनुमान है तो तुरंत मकान छोड़ दें व बिजली कर्तई ना छुएँ।
- धायल व फसे लोगों की मदद करें, जहाँ जरुरत हो प्राथमिक उपचार दें। मदद के लिए आवाज दें।
- अपने पङ्गोसियों की मदद करना ना भूलें, खास कर, बच्चे बूढ़े व विकलांग की।
- आपातकालीन सूचना के लिए बैटरी से चलने वाली रेडियो सुनें।
- क्षतिग्रस्त इमारत से दूर रहें।
- घर तब ही वापस लौटे जब अधिकारी कहें। घर साफ करें उस क्षेत्र में ना जाए जहाँ से किसी गैस या रसायन की महक आ रही हो, दरवाजा या अलमारी को ध्यान से खोलें।
- अगर गैस की महक आए या सिसकार सुनायी दे तो खिड़कियों खोल दे, गैस सिलेंडर का रेग्यूलेटर बंद कर दें और तुरंत घर से बाहर निकल जाएँ।
- अगर तार जलने की बू आए या कोई चिनगारी देखे तो मेन स्विच बंद कर दें।

अगर मेन स्विच तक पहुंचने के लिए परेशानी होती है तो बिजली मिस्ट्री के सलाह से सुरक्षा इंतजाम करें।

- पानी के पाईप या लाईन में कोई क्षति हुई हैं या नहीं? देखें, अगर कोई क्षति हुई तो उस पानी का इस्तेमाल ना करें।
- जरुरी फोन करने के लिए टेलीफोन का प्रयोग करें।
- अगर भूकंप के दौरान परिवार के सदस्य बिछड़ गए हैं, बड़े दफतर और बच्चे स्कूल में हो तो कोई योजना पहले से बनाकर रखें कि कैसे और कहाँ दुबारा सब एक स्थान पर एकत्रित हो। किसी दूर के रि तेदार को परिवार के संपर्क का जरिया बना सकते हैं, और परिवार के हर सदस्य को उस रि तेदार का फोन व पता मालूम होना चाहिए।
- अति तीव्र कम्पन के पश्चात् आफ्टर शाक के लिए तैयार रहें।
- क्षतिग्रस्त क्षेत्र में घूमने फिरने के लिए अपना दुपहिया वाहन/कार इस्तमाल नहीं करें। बचाव एवं राहत कार्यों के लिए आवाजाही हेतु सड़कों की आवश्यकता होती है।
- नुकसान का मूल्यांकन करें एवं संरचना इंजीनियर की देखरेख में मरम्मत कार्य करें।

डॉ. त्रिलोचन सिंह  
संकाय सदस्य

## कोविड-19 के रोकथाम हेतु मास्टर रिसोर्स पर्सन द्वारा किये गये अनुकरणीय कार्य



ग्राम पंचायत जवासा में स्वच्छता ग्राही श्री शैलेन्द्र सिंह परमार एवं साथी स्वयंसेवकों द्वारा माइक एवं लाउडस्पीकर के माध्यम से लोंगों को कोरोना वॉयरस के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दी गई एवं जागरूक



कराया गया। साथ ही संक्रमण, लक्षण एवं बचाव के बारे में घर घर जाकर विस्तार पूर्वक समझाया गया।

इसके साथ ही उनके द्वारा स्वच्छता ग्राहियों एवं स्वयंक सेवकों द्वारा जरूरत मंद ग्रामीण जनों को निशुल्क खाद्य सामग्री उपलब्ध कराई गयी।

स्वच्छता ग्राहियों एवं स्वयं सेवकों द्वारा ग्रामीण जनों को कोरोना संक्रमण से दूर रखने के लिए स्वयं सहायता समूहों द्वारा बनाये गये मास्क को ग्रामीण जनों के बीच निशुल्क वितरण किया गया, हाथ धाने के लिए एक स्टैण्ड का निर्माण किया गया जिसका उपयोग आम ग्रामीण जन द्वारा बिना छुए किया जा सकता है। साथ ही ग्रामीण जनों को बार-बार हाथ धोने से संक्रमण के रोकथाम के साथ-साथ शौचालय





का उयोग एवं खोले शौच न करने को भी कहा गया, ग्रामीण जन द्वारा उपयोग में लाए जाने वाले ए.टी.एम मशीन का अपयोग करने से उनके हाथ सेनेटाईज़र से सेनेटाईज़ि किये जाते हैं। यह अभियान प्रतिदिन प्रचलन में है।



जन धन खाते से पैसे निकालने के लिए बैंक में लग रही भीड़ में महिलाओं की परेशानी देखकर सक्षम युवा मण्डल भिण्ड के सदस्य डिजिटल पेमेंट के माध्यम से घर घर पैसे निकालने की सुविधा निशुल्क उपलब्ध करा रहे हैं, जनोपयोगी वस्तु

एवं अन्य सार्वजनिक स्थानों सामाजिक दूरी बनाये रखने के लिए हर 2 मीटर की दूरी पर गोले बनाए गये। स्वच्छता ग्राही एवं स्वयं सेवकों द्वारा दीवर लेखन के माध्यम से भी ग्रामीण जन को जागरूक करने का प्रयास किया गया। ग्राम पंचायत जवासा में पत्र पत्रिकाए एवं स्थानीय न्यूज चैनल के माध्यम से भी ग्रामीण जनों को जागरूक किया गया एवं ग्राम पंचायत जवासा में पी.पी.ई किट धारणकर ग्रामीण जनों का परीक्षण किया गया।

**शैलेन्द्र सिंह कुशवाहा,  
संकाय सदस्य**

## सफलता की कहानी – “आवास निर्माण से समाज में बढ़ी इज्जत”



गोपाल मांझी पिता श्री धरमदास ग्राम कन्हवार तहसील पिपरिया जिला होशंगाबाद (म०प्र०) में निवास करते हैं। ग्राम पंचायत में वर्ष 2016 की 15 अगस्त को आयोजित ग्राम सभा में प्रधानमंत्री ग्रामीण आवास योजना में कुटीर निर्माण हेतु इन्होंने नाम लिखवाया था। इनका मकान अत्यंत जर्जर स्थिति में था। ग्राम पंचायत की दीवाल में लिखी प्रतीक्षा सूची अनुसार अपने क्रम का इंतजार कर रहे थे। गोपाल मांझी अत्यंत गरीब परिवार से हैं एवं ये मछली बेचने का कार्य करते हैं, जिससे इनको अपना परिवार चलाना बहुत मुश्किल होता है। इनके परिवार में पत्नि, पुत्र एवं पुत्री है, अर्जित आय से परिवार का खर्च चलाना ही मुश्किल पड़ता है। गोपाल मांझी का कहना है कि

मैं पक्के मकान की कल्पना तो स्वज्ञ में भी

नहीं कर सकता था। घर की स्थिति अत्यंत जीर्ण-क्षीर्ण होती जा रही थी। एक दीवाल तो ऐसी थी कि कभी भी गिर सकती थी। परिवार चिंतित रहता था कि तभी ग्राम पंचायत के सरपंच सचिव ने आकर सूचना दी की इस वर्ष आपको प्रधानमंत्री आवास योजना के तहत आवास स्वीकृत हुआ है, परिवार में खुशी का ठिकाना नहीं रहा हमने अपने सभी सदस्यों द्वारा तय किया गया कि शासन से मिलने वाला अनुदान 120000/- रुपये के साथ ही अपनी पाई-पाई की बचत की राशि मिलाकर हम अच्छा आवास निर्माण करायेंगे। परिवार के सभी सदस्यों ने बड़े उत्साह से आवास निर्माण कार्य में मेहनत की एवं अच्छा मकान तैयार किया। ग्राम वासियों आस-पड़ोस के लोगों द्वारा भी हमे प्रोत्साहित किया गया। फलस्वरूप शासन के द्वारा दिये गये प्रधानमंत्री ग्रामीण आवास योजनांतर्गत प्राप्त अनुदान से मेरा अच्छा मकान निर्माण हो गया जो कि बिना अनुदान के संभव नहीं था। शासन की इस योजना से मेरे जैसे अनेक गरीब परिवारों के आवास निर्माण हो रहे हैं। मैं एवं मेरा परिवार अत्यंत खुशहाली से पक्के मकान में रह रहे हैं, जिसकी हम सभी ने कभी कल्पना नहीं की थी। शासन की इस जन उपयोगी योजना को मैं परिवार सहित धन्यवाद देता हूँ। इस योजना के लाभ के बाद मेरी समाज में इज्जत बड़ गई है।

संजय आचार्य,  
संकाय सदस्य

## सामाजिक अंकेक्षण से आ रहा गांवों में सकारात्मक बदलाव



सामाजिक अंकेक्षण में ग्राम पंचायत में विभिन्न योजनाओं जैसे – मनरेगा, प्रधानमंत्री आवास, अत्योदय योजना, 14 वाँ वित्त, स्वच्छ भारत मिशन, मनरेगा कन्वर्जन आदि योजनाओं का सत्यापन भौतिक रूप से (कामों को देखकर, लोगों से मिलकर, उनसे चर्चा करके) एवं लिखित दस्तावेजों से सत्यापन कार्य श्री राजेश सिसोदिया सामाजिक कार्यकर्ता एवं उसके

उदाहरण – नैनौद के युवाओं के द्वारा पर्यावरण संरक्षण के लिये निरंतर वृक्षारोपण के कार्य किये जाते थे एवं उन्हें जब इन योजनाओं की जानकारी मिली तो उन्होंने पंचायत से योजनाओं का लाभ लेकर अपने गांव के स्कूल धर्मशाला और मुक्तिधाम में कई पौधे लगाकर सभी स्थानों को हरा भरा कर दिया है।



साथियों द्वारा किया जाता है तथा सातवें व अंतिम दिन विशेष ग्राम सभा का आयोजन करके सभी कार्यों को ग्रामीणों के सामने प्रस्तुत करके वाचन किया जाता है, जिससे कि ग्रामीणों को योजनाओं की जानकारी हो सकें एवं लाभ भी ले सकें।

सबसे बड़ी बात यह है कि नैनौद के युवाओं के द्वारा निरंतर सेवा कार्य करके पौधे तैयार किये जाते हैं एवं पंचायत योजना से जो राशि मिलती है उसका उपयोग ग्राम विकास के कार्यों में लगाते हैं जैसे – व्यायाम शाला, धर्मशाला स्कूल, मंदीर धार्मिक एवं सांस्कृतिक स्थलों आदि ।

पूजा मालाकार सैनी  
मुख्य कार्यपालन अधिकारी,  
जनपद पंचायत

## कोरोना महामारी के साथ कैसी हो जीवन शैली



“गजब का वायरस है ये साहब, पहले ही क्या कम दूरियां थीं लोगों के बीच, जो इसने और बड़ा दी।”

हमारी दिनचर्या में जो परिवर्तन हम हमारी सुविधा अनुसार धीरे-धीरे करते रहे हैं उसके चलते एक साफ-स्वच्छ वैज्ञानिक जीवन शैली को हम आधुनिकता की भैंट चढ़ाते रहे हैं, लेकिन कोरोना संकट ने एकदम ही हमारे आधुनिक जीवन जीने हेतु किये गये परिवर्तनों को एक ही झटके में पुरानी व्यवस्था की ओर ले जाकर हमें खड़ा कर दिया है। अब हम किसी के यहां जाने से पहले कई बार सोचेंगे और यदि कोई मेहमान आने वाला होगा तो उसके लिए भी कई बार सोचा जावेगा कि उसके स्वागत में गले लगने से पहले उसे सेनेटाईज्ड करें।

घर के दरवाजे पर भी यह लिखा जावेगा कि कृपया जूते-चप्पल यहां उतारें। उसे बैठक में बैठाने के पहले बड़े आदर के साथ वॉशरूम में ले जाया जावेगा और उसके हाथ पैर धुलवाए जावेंगे। साबुन से साफ धुले हाथों में सेनेटाईजर लगाया जावेगा, घर-घर में प्रवेश द्वार पर अल्ट्रावायलेट किरणों वाले सैनेटाईजर यंत्र लगावाये जावेंगे साथ ही

कुछ लोग छोटे-छोटे अल्ट्रावायलेट बॉक्स की सहायता से चाबी, पर्स, पैसा आदि सेनेटाईज्ड करते नजर आएंगे। गृहणी प्रातःकाल थर्मल स्क्रीन हेतु एक उपकरण हाथ में तथा दूसरे में सेनेटाईजर लेकर कामवाली बाई का स्वागत करेगी अन्यथा इसके बिना क्या होगा उसकी कल्पना सभी करें।

कोरोना का संकट बहुत छोटा नहीं है ये एक लंबा चलने वाला संकट है ये जीवन शैली बदलने वाला संकट है, हमें इसके साथ चलना सीखना ही होगा। कब तक बैठे रहेंगे हाथ पर हाथ धरकर हम, अब हमें कोरोना से लड़ने के हथियार यथा मास्क, सैनेटाईजर, सामाजिक दूरी, साफ-स्वच्छता, नियमित व्यायाम आदि से सुसज्जित होना ही होगा। हमें समझना होगा कि जो सनातन सभ्यता की वैज्ञानिक जीवनशैली चली आ रही थी वहीं उत्तम जीवन शैली थी जिसमें आचार-विचार, योग प्राणायाम, आध्यात्म, खानपान, सद्चरित्रता, आदान-प्रदान, सामाजिक संबंध सभी आज कोरोना काल में अपनाए जा रहे क्रियाकलापों जैसे सामाजिक दूरी, साफ-स्वच्छता, घर में प्रवेश के पूर्व हाथ-पांव धोना, हाथ जोड़कर अभिवादन, इत्यादि से मैल खातें हैं। आज की परिस्थितियां सचेत करती हैं कि अनावश्यक घर से बाहर न निकले, सुरक्षित रहें, नियमित दिनचर्या का पालन करें, आत्म निर्भरता की ओर बढ़े, साफ-स्वच्छता को अपनाएं, अपनी अंतर आत्मा में झांकने का सच्चा प्रयास करें।

शशांक भार्गव,  
संकाय सदस्य



## महर्षि पतंजलि की योग शिक्षा – वर्तमान संदर्भ में

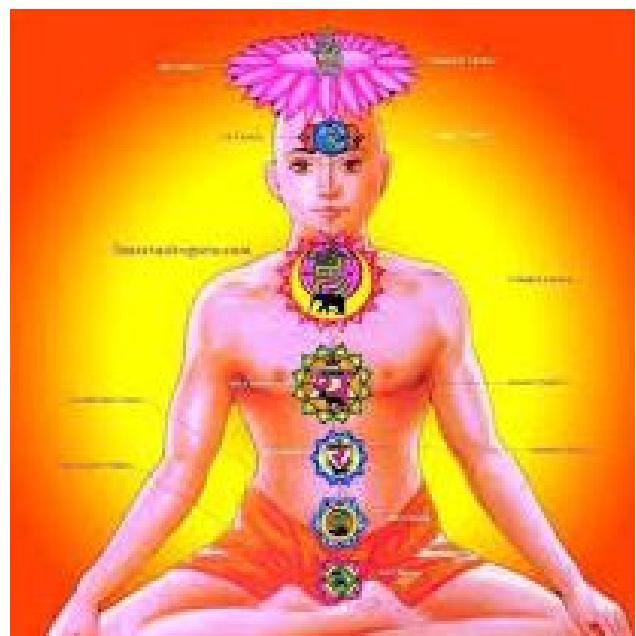
योग दर्शन में व्यवहारिक पक्ष अत्यधिक प्रधान है अन्य दर्शन में जहां शरीर और अंतःकरण की माया, नश्वर, त्याज्य उपेक्ष मानकर तुच्छ जाना जाता है। वहां योग दर्शन में इस स्थूल शरीर के साथ जुड़े सूक्ष्म शरीर को मूल्यवान बताया गया है योग दर्शन में मन बुद्धि अहंकार को चित्तवृत्ति कहा गया है, मन के निरोध की कला को सीखना है क्योंकि ये अत्यंत ही चंचल है। योग के आठ पायदान हैं इसलिए अष्टांग योग कहा जाता है।

“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ॥”

यम—नियम को दो भागों के अंतर्गत बांटा गया है यम वस्तुतः स्व—कर्तव्य है सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य इसके पांच अंग हैं। नियम के अंतर्गत आत्मिक विकास हेतु शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय को ईश्वर प्राणिधान के नाम से जाना जाता है।

आसन ज्ञान प्राप्ति के लिए अवश्यक है और प्राणायाम मन पर लगाम लगाने का प्रभावी उपकरण है प्रत्याहार का अर्थ है इंद्रियों को बाह्य विषयों से हटाकर मन के आधीन करना, धारणा में मनुष्य चित्त की प्राप्ति के लिए संकल्प आवश्यक है, ध्यान में अभिष्ट की प्राप्ति हेतु चित्त को केन्द्रित कर 1) यम 2) नियम 3) आसन 4) प्राणायाम 5) प्रत्याहार 6) ध्यान 7) धारणा 8) समाधि आठ अंग प्रतिपादित हैं।

योग का अष्टांग मार्ग व्यक्ति को जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य की प्राप्ति कराता है जो जीवन का



चरम—अभिष्ट लक्ष्य है जहाँ मनुष्य को परमानंद की प्राप्ति हो जाती है।

योग दर्शन भारतीय दर्शन की वह विचारधारा है जो ब्रह्माण्ड को ईश्वर द्वारा प्रकृति एवं पुरुष के संयोग से निर्मित मानती है जो अनादि और अनंत है। आत्मा कर्मफल भोक्ता है जबकि परमात्मा कर्मफल के भोग से मुक्त है।

शिक्षा का अर्थ है स्वयं को जानना या स्व—साक्षात्कार जिसमें योग दर्शन का अष्टांग मार्ग हमारी मदद करता है। मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य परमानंद की अनुभूति है जिसे अष्टांग योग द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

योग दर्शन के अनुसार मनुष्य प्रकृति और पुरुष के संयोग से निर्मित है जब पुरुष प्रकृति की ओर आकर्षित होता है तो उसके सुख—दुख का



भागीदार होता है और जब परमात्मा की ओर आकर्षित होता है तो उसके आनंद स्वरूप का अनुभव करता है अतः वास्तविक शिक्षा वह है जो मनुष्य को प्रकृति तत्त्व की ओर से हटाकर परम तत्त्व की अनुभूति कराती हो।

**“शरीरं मध्य खलु धर्मं साधनम् ।”**

शिक्षा ऐसी हो जो मनुष्य के अंतःकरण चित्त को नियंत्रित करती हो। स्वस्थ्य शरीर में ही स्वस्थ्य मस्तिष्क निवास करता है। संक्षेप में योग शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक बौद्धिक एवं नैतिक विकास पर जोर देता है।

योग की लोकप्रियता का रहस्य यह है कि यह लिंग, जाति, धर्म संप्रदाय, क्षेत्र एवं भाषा भेद की संकीर्णता में कभी आवद्ध नहीं रहा, साधक चिंतक बैरागी अभ्यासी ब्रह्मचारी गृहस्थ कोई भी इसका सानिध्य प्राप्त कर लाभांवित हो सकता है।

इसकी शिक्षा को अक्षुण्ण बनाए रखने हेतु भारत सरकार के प्रयासों से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष 21 जून एवं म.प्र.शासन द्वारा प्रदेश के सभी स्कूलों में प्रतिवर्ष 12 जनवरी को सूर्य नमस्कार कार्यक्रम आयोजित कर इस प्राचीन विधा को



योग के संबंध में वेद, उपनिषद, गीता, पुराण आदि ग्रंथों में वर्णित है, महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग जो एक पूर्ण विज्ञान के साथ जीवन शैली, पूर्ण चिकित्सा पद्धति एवं पूर्ण आध्यात्मिक विधा है।

जन-जन तक पहुंचाने का भागीरथी प्रयास किया गया है।

**विमल शंकर नागर,  
संकाय सदस्य**



## ग्राम पंचायत मुंजाखेड़ी की सफलता की कहानी



उज्जैन एक धार्मिक नगरी है जहां श्री महाकालेश्वर तीर्थधाम है अन्य और भी मंदिर है इसे मंदिरों की नगरी भी कहते हैं। हमारे प्रशिक्षण केन्द्र क्षेत्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायतराज प्रशिक्षण केन्द्र से तीस किमी. की दूरी पर ग्राम पंचायत मुंजाखेड़ी है। ग्राम पंचायत में सरपंच श्री बालाराम जी जाट, सचिव श्री परमार के अथक प्रयासों से आदर्श ग्राम पंचायत में विकसित किया गया है।

पूर्व में यह पंचायत भी अन्य ग्राम पंचायतों की तरह ही सामान्य पंचायत होकर समस्याओं से ग्रसित थी जिसमें न रोड़, न लाईट, शुद्धपेयजल, स्कूल रोड़, मांगलिक भवन यह मूलभूत सुविधाओं से वंछित थी, किन्तु सरपंच एवं जनता के सहयोग से आज तस्वीर काफी बदल गई है आज ग्राम पंचायत मुंजाखेड़ी की अलग ही पहचान है। यहां सी.सी.रोड़, स्ट्रीट लाईट, शांतिधाम, मांगलिक भवन, सांस्कृतिक भवन, स्कूल रोड़, प्रतिक्षालय है। पानी की टंकी एवं आर.ओ. प्लांट भी लगाया जा रहा है। ग्राम पंचायत में आर.ओ. प्लांट वर्ष 2020–21 से शुद्ध पेयजल घर पहुंच सेवा हेतु पाईपलाईन बिछाकर दिये जाने हेतु पानी की टंकी तैयार की जा रही है। जिसे शासन की 14वीं वित्त आयोग मद से तैयार किया जा रहा है, पेयजल हेतु पहले से पी.एच.ई. की लाईन बिछी हुई है। अब घर पर दो नल की सुविधा दी जा रही है।

सन् 2010 में राज्य सभा सांसद निधि से बाउंड्रीवाल क्रांकीट का कार्य कराया गया है एवं समतलीकरण का कार्य मनरेगा योजना से किया गया है। सन् 2011 में स्कूल रोड़ का निर्माण कार्य, बाउंड्रीवाल का कार्य कराया गया है। यह कार्य भी 10.00 लाख रुपये से राज्यसभा सांसद निधि से कराया गया है। वर्ष 2014–15 में सांस्कृतिक भवन का





निर्माण कार्य राज्यसभा निधि से एवं मांगलिक भवन का निर्माण कार्य जनपद की परफारमेंस ग्रांट से किया गया है।

सन् 2017–18 में सी.सी.रोड़ का निर्माण जनपद एवं जिला की परफारमेंस ग्रांट से निर्मित किया गया है। रोड़ के दोनों ओर गमले पौधों से सौंदर्यकरण ग्राम पंचायत की ओर से फुटपाथ निर्माण किया गया है। प्रतिक्षालय का निर्माण 14वें वित्त आयोग की ओर प्राप्त राशि से किया गया है। तिराहे पर गोल घेरा बनाकर अन्बेडकर जी की प्रतिमा को स्थापित किया है।

ग्राम पंचायत में 150 स्ट्रीट लाईट भी लगाई गई है। वर्ष 2010 में सौर ऊर्जा लगाई गई थी जिसमें छह वर्ष तक मैटेन किया गया तत्पश्चात् अन्य 150 लाईटें लगाई गई पंचायत द्वारा जो राशि स्व कराधान के रूप में, संपत्तिकर के रूप में ग्राम पंचायत में वसूली जाती है से बिजली का बिल भरने में ग्राम पंचायत की साफ–सफाई हेतु जो ठेलागाड़ी, कचरा कलेक्शन के लिए चलाया गया है एवं स्वीपर का

वेतन देने में खर्च किया जाता हैं स्ट्रीट लाईट का कार्य 14वें वित्त आयोग से किया गया है। ग्राम पंचायत में 90 प्रतिशत नाली अंडरग्राउंड बनाई गई। शेष 10 प्रतिशत नाली निर्माण का कार्य कराया जा रहा है नालियों में चेंबर निर्माण भी कराया गया है। स्वच्छता अभियान के तहत ग्राम पंचायत से तीन सौ डस्टबीन का वितरण कार्य किया गया है। ग्राम पंचायत में कोरोना कोविड-19 के लॉकडाउन पीरियड में सतत निगरानी कर मास्क वितरण कार्य, भोजन वितरण कार्य, सेनेटाईजर का कार्य कराया गया तथा लोगों को इस गंभीर बीमारियों के प्रति सचेत कर सोश्यल डिस्टेसिंग मैटेन करने हेतु प्रेरित किया गया है।

अतः इस प्रकार से यह कहना कम न होगा कि ग्राम पंचायत मुंजाखेड़ी एक आदर्श पंचायत ही है।

अभिषेक नागवंशी,  
संकाय सदस्य



## ‘ध्यान’ एक जीवन पद्धति



आकाश हमेशा की तरह साफ होता है, बस कभी—कभी बादल आकर उसको धूमिल कर देते हैं, इसी प्रकार हमारा मस्तिष्क भी एक साफ स्टेल की तरह है, बस कभी—कभी इसे विचारों से इतना प्रभावित होने देते हैं कि इसका मूल रूप विस्मृत हो जाता है। हमारा जीवन एक सुन्दर निरन्तर बहती हुई नदी के समान है, बस हमने अपनी भाग—दौड़ भरी जिन्दगी में इसकी सुन्दरता खो दी है।

एक व्यक्ति ने पोप से पूछा यदि आपकी पवित्र किताब को कोई शौचालय में पलश कर दे तो आप क्या करेंगे? उन्होंने पहले हँसते हुए कहा, “मैं पहले प्लम्बर को बुलाकर फलश ठीक करवाऊँगा, फिर गम्भीरता से जवाब दिया कि ऐसा करने से किसी के विचार नष्ट नहीं किये जा सकते ध्यान बस यही रहे कि आप किसी भी विपरीत परिस्थिति में अपनी करुणा, मस्तिष्क की शांति एवं विनम्रता न गवायें। यह जीवन जीने की एक कला है।

ध्यान एक ऐसी खूबसूरत कला है, जिसको करते हुए आप शांति से बैठने के अलावा कुछ भी नहीं

कर रहे लेकिन अप्रत्यक्ष रूप से आप बहुत कुछ प्राप्त कर रहे हैं। इस समय जब सभी तरफ नकारात्मकता छायी हुई है, हमें अपने अन्दर झांकना होगा, और यह जीवन का बहुत ही खूबसूरत पल होगा। यदि आप यह निश्चित कर लें कि दिन में 24 घण्टे में से प्रतिदिन मात्र 10 मिनिट ध्यान के लिए देना है तो आपके जीवन में गुणात्मक एवं सकारात्मक बदलाव से कोई रोक नहीं सकता। दिन के ये 10 मिनिट आपके 23 घण्टे 50 मिनट को बहुमूल्य बना देंगे। लेकिन यह आप पर निर्भर है कि आप नकारात्मकता चाहते हैं या सकारात्मकता।

मन को नियंत्रित करना एक रेस के घोड़े को नियंत्रित करने के समान है, लेकिन मेरा विश्वास है कि लगातार अभ्यास से हम इस लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। हमारे प्रशिक्षण सत्रों की भी यही अवधारणा रहती है, “किसी कार्य को करके सीखें” हमारा मन ही सारी परेशानियों का कारण है, ध्यान के माध्यम से इसे आप अपना सेवक बना सकते हैं, क्योंकि हमारा मन नहीं चाहता कि कोई इसे नियंत्रित करे। नेपोलियन बोनापार्ट के लिए यह पंक्तियां उद्घृत की जाती हैं कि “लड़ना हो तो ऐसे लड़ो कि लड़ाई पूरी तरह तुम पर निर्भर है, और प्रार्थना करो तो ऐसे करो कि प्रत्येक चीज ईश्वर पर निर्भर है।”

कुछ लोग ध्यान को धार्मिकता से जोड़कर दे खते हैं, ऐसा बिल्कुल नहीं है, जिस तरह से आप अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए शारीरिक व्यायाम करते हैं, इसी तरह ध्यान भी मन के लिए एक प्रकार का Workout है। यह मन का व्यायाम है। हमें ध्यान को बड़ी ही सहजता से लेना है किसी भी शांत





स्थान पर अलार्म लगाकर बैठें अपना पोश्चर (Poisture) बिल्कुल सीधा रखें, लेकिन आरामदायक स्थिति में रहें, गहरी साँस लेकर 10 तक गिनती करें, धीरे—धीरे ऊपर से नीचे तक अपनी बॉडी को स्कैन करें, आपके शरीर का कौन सा भाग पूर्णतः आराम से है, किस में परेशानी है गौर करें यदि मन भटकता है जो कि इसकी प्रकृति है, पुनः गहरी सांस लें और बिल्कुल भी ना घबरायें अपने मन को अन्दर की आँखों से देखें, एकाग्रता के लिए कोई चित्र, सांसों के उतार—चढ़ाव किसी दृश्य आदि का सहारा ले सकते हैं। पूरे समय मुस्कराते रहें, धीरे—धीरे आप इसमें आनन्द लेने लगेंगे और ध्यान आपकी मानसिक स्थिति बन जायेगी। भूतकाल, भविष्यकाल, वर्तमान या किसी भी प्रकार के गुणा—भाग में न पड़ें, यदि मन भटकता है, पुनः वर्तमान में लायें। आप देखेंगे कि ध्यान के निश्चित अभ्यास से आपके व्यक्तित्व, आपकी जीवनशैली में आमूलचूक परिवर्तन आ जायेगा। आप ये ना सोचें कि मैंने ऐसा लिखा है। इसलिए करना है। आप खुद करके देखें और उस आनन्द को स्वयं महसूस करें, निश्चित आपका जीवन बदल जायेगा।

**श्रीमती वंदना गंगल,  
मुख्य कार्यपालन अधिकारी,  
जनपद पंचायत**

## 14 वें वित्त आयोग मद से बदली ग्राम पंचायत की तस्वीर



जनपद पंचायत सिवनी जिला सिवनी म. प्र. के अन्तर्गत आने वाली ग्राम पंचायत स्थनापुर ने 14 वें वित्त आयोग मद 10.98 लाख रुपये राशि स्वीकृत कर ग्राम पंचायत हथनापुर में रंग रोशन कर साफस सुथरा बनाकर स्वच्छता की मिसाल कायाम की है। इसके साथ ही 8 लाख 12 हजार रुपये से पंचायत भवन आस—पास बाउन्डीवाल निर्माण कार्य एवं 2 लाख 86 हजार में बाजार चबूतरे निर्माण कार्य किये गये सड़क के किनारे लग रहे बाजार को गंदगी फेलने से बचाव हेतु ग्राम पंचायत के परिसर में पक्के चबूतरे बनाकर बाजार लगायी जा रही है बाजार में होने वाली गंदगी को अलग अलग एकत्रित कर हरी भरी सब्जी का कचरा गांव के लोग अपने पशु को खिलाया करते हैं। शेष नीचे पड़ा कचरा को एकत्रित कर नष्ट किया जाता है इस बाजार को साफ सुथरा रखा जाता है। पंचायत द्वारा बाजार में प्रत्येक व्यापारी से पांच रुपये वसूली कर अपनी आय बढ़ातरी कर रही है।

साफ—सुथरी बाजार लगाने एवं व्यवस्थित बैठक होने पर हथनापुर के गांव वाले सिवनी, चौरई (छिंदवाड़ा) बाजार नहीं जाकर गांव में ही सामान क्रय कर रहे हैं इससे गांव के निवासी को अन्यत्र जाने का खर्च भी बच रहा है एवं गांव के लोगों को रोजगार प्राप्त हो रहा है।

14वें वित्त आयोग की राशि से अपने ग्राम पंचायत में सड़क किनारे लगाने वाली बाजार को कैसे साफ—सुथरे चबूतरे बनाकर बाजार की सुविधा गांव वालों को उपलब्ध कराना पंचायत संचिव दिलीप सनोडिया का अथक प्रयास था निश्चित ही 14 वें वित्त आयोग राशि का सही उपयोग करने पर गांव को साफ सुथरा एवं पंचायत को अच्छा रखा जा सकता है।

**सी.के. चौबे,  
संकाय सदस्य**