



VAAGDHARA

“ वतुवारी नो वगड़े ने
कतुवारी नो हदरे

९९



मार्च 2021

ग्रीष्मकालीन मृंग की खेती है बदलाव का अवसर

सभी किसान भाई बहनों को राम राम !!

साथ ही हमारे आने वाले त्यौहार आंवला एकादशी,होली और साथ में नई फसल आने की ढेर सारी शुभकामनाएँ।

यह तो आप सभी जानते ही हैं कि लगभग सभी किसान भाइयों के फसल कटाई का कार्य चल रहा है और कई जगह हो चुका है, कुछ ही दिनों में रबी की फसल के साथ ढेर सारी खुशियाँ सभी किसान भाइयों के घर पर आ जाएगी। किसान भाइयों इन खुशियों को बरकरार रखने के लिए जिनके भी पास सिंचाई के साधन है वह गर्मी में जायद की फसल या तीसरी फसल के रूप में मृंग की फसल कर सकते हैं मृंग गर्मी और बरसात दोनों मौसम की कम समय में पकने वाली दलहनी फसल है रबी की फसल के तुरंत बाद खेत में दलहनी फसल मृंग की बुवाई करने से मिट्टी की उर्वरा शक्ति में वृद्धि होती है । साथ ही मृंग भोजन की थाली में पौषण का सबसे अच्छा स्रोत है। **मृंग ऐसी फसल है जो बिना खेत तैयार किये बीज छिड़क कर बुवाई करने से अच्छा उत्पादन प्राप्त कर सकते है।**

मृंग की खेती करने से किसानों को कई तरह से फायदे हो सकते हैं, जैसे-

- * मिट्टी की उर्वरा शक्ति में वृद्धि
- * आय का अच्छा स्रोत
- * पोषण में सहायक
- * पशुओं के पौष्टिक चारे की उपलब्धता और
- * पलायन पर रोक
- * मृंग की दाल बनाने के बाद उसकी चुरी दुधारू पशुओं के लिए चारे की पोष्टिकता बढ़ाने में सहायक होता है।

किसान भाइयों मृंग की अच्छी पैदावार के लिए देशी व प्रमाणित बीजों का ही उपयोग करें और गेहूँ के ढेर से कटने की स्थिति में जो हमारे पूर्वज तरीका अपनाते थे छिड़काव करके बुवाई करने का वो हम अपना सकते है। जो बहुत आवश्यक है साथ ही कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए –

* रबी की कटाई के तुरंत बाद भूमि की आवश्यकता अनुसार एक बार जुताई कर के खेत तैयार कर लें और जिन खेतों में दीमक का प्रकोप हो उनमें जैविक दीमक नाशक बुवाई पूर्व खेत में जुताई कर मिला लें ।

* जायद मृंग की बुवाई का उपयुक्त समय 15 फरवरी से 15 मार्च होता है। लेकिन हमारे यहां हम दशा माता से पहले बुवाई के समय को श्रेष्ठ मानतें है। बुवाई के लिए 4 किलोग्राम बीज प्रति बीघा के हिसाब से पर्याप्त होता है।

*इसमें पौधों की दूरी का ध्यान रखना भी जरूरी है जो कतार से कतार की दूरी 30 सेंटीमीटर और पौधे से पौधे की दूरी 10 सेंटीमीटर होनी चाहिए।

*बुवाई पूर्व बीजों को उपचारित अवश्य क रें। दलहनी फसलों के बीजों को राइजोबियम जीवाणु कल्चर से उपचारित करने से जड़ों की गांठों का विकास अच्छा होता है जो पौधों को वातावरण से ज्यादा मात्रा में नाइट्रोजन

तेंदू के पेड़ और टिमरू से ले दोहरा लाभ

तेंदू जिसे तेंदूपत्ता या टिमरू के पेड़ के नाम से भी जाना जाता है और हमारी स्थानीय भाषा में इसके फल को टिमरू कहते हैं । साथ ही यह हमारी संस्कृति का अहम हिस्सा है। चीकू के समान आकार और स्वाद वाला यह फल हल्के संतरी रंग का होता है, इसका छिलका हल्का कड़क व गुदा एकदम नरम होता है,इसमें दो से चार चीकू के बीज जैसे ही बीज पाए जाते हैं, यह फल स्वादिष्ट होने के साथ पौष्टिक भी होता है। इसमें सभी प्रकार के मिनरल्स और कई विटामिन पाए जाते हैं, जैसे- फास्फोरस ,सोडियम, पोटेशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन-ए, विटामिन-सी आदि ।साथ

वागड़ की होली

हमारा देश पर्व और त्योहारों का देश है । यहां प्रतिदिन कोई न पर्व मनाया जाता है । वैसे तो प्रमुख रूप से होली, दीपावली, रक्षाबंधन, हरियाली अमावस्या, नवरात्रि, गणेशोत्सव मनाये जाते हैं । भारतीय समाज में संस्कृति में प्रत्येक पर्व का अपना-अपना महत्व है । परन्तु होली पर्व का अपना अलग महत्व है । मस्ती उल्लास समरसता का कोई त्यौहार है तो वह है होली का त्यौहार । होलेी पर्व के पौराणिक महत्व को अगर देखें तो पाते हैं की हिरण्यकश्यप अपने पुत्र प्रहलाद को विभिन्न प्रकार से परेशान करता है और उसे मरने का प्रयास करता है । हर संकट से बच कर प्रह्लाद जब वापस आता है तो होलीका जो हिरणा कश्यप की बहन है कहती है कि भैया मैं प्रह्लाद को लेकर अग्निस्नान करूंगी क्योंकि मुझे तो वरदान है कि मुझे अग्नि नहीं जलायेगी । लेकिन जब होलिका प्रहलाद को गोद में लेकर बैठती है और अग्नि जलाई जाती है तो कुछ समय पश्चात प्रह्लाद नारायण नारायण कहते हुए बाहर आ जाते है और होलीका जल जाती है । उसी समय से होलिका को बुराई का प्रतीक और प्रह्लाद को अच्छाई का प्रतीक मानकर यह पर्व मनाया जाता है । इस कथा से हम सब परिचित है । आज भी यह त्यौहार पूरे हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है ।

होली त्यौहार के साथ इस क्षेत्र में ही नहीं वरन पूरे भारतवर्ष में अलग-अलग प्रकार की परंपराएं हैं । हमारे क्षेत्र में भी होली के साथ कई परम्पराएं जुडी हुई है जो समाज जीवन को जीवन्तता प्रदान करता है । यह त्यौहार होली के 1 माह पूर्व यानी माघ पूर्णिमा से उसके दंड को रोकने के साथ आरंभ होता है और दशा माता के व्रत के साथ यह समाप्त होता है इस प्रकार लगभग 40 दिन तक अलग-अलग रस्मों को लिए हुए यह त्यौहार मनाया जाता है । प्रमुख रूप से होलिका दंड रोपण, होलिका दहन, दूंद, रंग पंचमी, गैर, कामण और गढ़ भेदन की परम्परा प्रमुख अहि ।

- होलिका दंड रोपण (डांडा रोपना) : माघ पूर्णिमा के दिन विधि विधान के साथ सेमल की लकड़ी का एक टपड़ (डांडा) होली चौक पर (होलीचौक प्रत्येक गांव में होता है) रोपा जाता है और इस प्रकार होली उत्सव आरम्भ हो जाता है ।
- होलिका पूजन : फाल्गुन पूर्णिमा को सायंकाल गांव की सभी महिलाएं गीत गाती हुई होलिका माता के पूजन करने जाती है और अपने परिवार, समाज और राष्ट्र की कुशलता की कामना करती है । उनके साथ छोटे छोटे गाय के गोबर से गार्दितियाँ बनाकर चढ़ाते है जो दहन के समय सहायक होती है ।
- होलिका दहन : पूर्णिमा की रात्रि को शुभ मुहूर्त के अनुसार सारा गाँव होली चौक पर एकत्रित होता है । फिर मंत्रोंच्चार के साथ उसको जलाया जाता है । जब होली जलती है तो उसके दंड को झेलने की प्रथा है उसे झेलना भी बड़े साहस, बल और बुद्धि का काम है । जो व्यक्ति इस जलते हुए दंड को झेलता है उसे बड़े सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है और वह अपने आप को भाग्यशाली समझता है । इसके साथ ही होली का डांडा जिस दिशा में गिरता है उसके अनुसार आने वाले समय की भविष्यवाणी भी की जाती है ।
- दूंद : होलीका दहन के पश्चात एकम के दिन दूंद मनाई जाती है । दूंद का हमारे वागड़ अंचल में विशेष महत्व है । नवजात शिशुओं की जिनकी पहली होली है, उनकी दूंद मनाई जाती है । परिवार में दूँदोतसव मनाया जाता है जिसमें नवजात शिशुओं के ननिहाल पक्ष के लोग आते है, वो दूँदिया (शिशु की माँ के लिए वस्त्र) और शिशु के लिए फेरया (शिशु के वस्त्र) लाते हैं । फिर होलीका दहन के दूसरे दिन प्रात: पूरे गाँव वाले गाते बजाते होलीचौक जाते है । वहीं पर पूजन अर्चन किया जाता है और फिर शिशु का मामा, काका

स्थिरीकरण करने में सहायक होता है ।

*15-20 किलोग्राम बीजों को बुवाई से पहले आवश्यकता अनुसार गर्म पानी में 250 ग्राम गुड़ मिलाकर घोल बनाएं और ठंडा होने पर 600 ग्राम जीवाणु संवर्ध मिला लें ।इस मिश्रण के बीजों पर अच्छी तरह से परत चढ़ा ले व छाया में सुखाकर बुवाई करें ।

*दलहनी फसल होने के कारण मृंग को दूसरे खाद्यान्न फसलों की अपेक्षा नाइट्रोजन की कम आवश्यकता होती है किंतु जड़ों के विकास के लिए जीवामृत व अमृत जल जैसे जैविक उत्पाद का प्रयोग कर सकते है।

* मृंग की अच्छी बड़वार के लिए खेत का खरपतवार रहित रखना बहुत जरूरी है इसके लिए पहली सिंचाई के बाद खुरपी द्वारा निराई करना बहुत जरूरी है ।

*जायद मृंग में फूल आने से पूर्व तथा कलियों में दाना बनते समय सिंचाई आवश्यक है साथ ही तापमान और भूमि के अनुसार अतिरिक्त सिंचाई कर सकते हैं ।

*जायद मृंग में विभिन्न की कीट और बीमारियों का प्रकोप हो सकता है जैसे मोयला, फली छेदक कीट, चित्ती जीवाणु रोग, पीत शिरा मोजेक विषाणु रोग, छाछया रोग आदि ।इनका सही समय पर जैविक तरीके से निस्तांतरण आवश्यक है ,जिसके लिए आप दशपर्णी , नीमास्रत्र आदि जैविक कीटनाशकों का प्रयोग कर सकते हैं और फसल की उपज और गुणवत्ता को बनाए रख सकते हैं।

* फलियों को फटकर गिरने वाली हानि से बचाने के लिए फलियों की सही समय पर तुड़ाई करें ।लगभग 80% फसल पक जाने पर फलियों की तुड़ाई शुरु कर देनी चाहिए और फसल पकने के बाद परंतु दाने जड़ने से पहले फसल कटाई कर लेवे ।फसल को लगभग 1 सप्ताह सुखाकर गहाई करके दाना निकाल लेना चाहिए।

* फसल अवशेष को भूमि में ही मिला दें ताकि भूमि को हरी खाद मिल जाए जिससे मिट्टी में 25 से 30 किलोग्राम प्रति हेक्टेयर नाइट्रोजन की पूर्ति आगामी फसल के लिए हो जाती है ।

मृंग का अधिक उत्पादन लेने के लिए क्या करें ? स्वस्थ और प्रमाणित बीज का उपयोग करें।

सही समय पर बुवाई करें, ढेर से बुवाई करने पर पैदावार कम हो जाती है।

किस्मों का चयन क्षेत्रीय अनुकूलता के अनुसार करें।

बीज उपचार अवश्य करें जिससे पौधो को बीज और मिटटी जनित बीमारियों से प्रारंभिक अवस्था में प्रभावित होने से बचाया जा सके।

मिट्टी परीक्षण के आधार पर संतुलित उर्वरक उपयोग करे जिससे भूमि की उर्वराशक्ति बनी रहती है, जो अधिक उत्पादन के लिए जरूरी है।

खरीफ मौसम में मेड नाली पद्धति से बुवाई करें

समय पर खरपतवारों नियंत्रण और कीट और रोग रोकथाम करें।

पीला मोजेक रोग रोधी किस्मों का चुनाव क्षेत्र की अनुकूलता के अनुसार करें।

पौध संरक्षण के लिये एकीकृत पौध संरक्षण के उपायों को अपनाना चाहिए।

छाया जमड़ा
JSK Incharge



उसे गोद में लेकर होली माता कि परिक्रमा करते है (दूँढाते) । ये माना जाता है कि दूँढाने से होली कि ऊष्मा से शिशु का शरीर मौसम जनित विभिन्न रोगों से बच जाता है । जो हानीनिकाफ जीवाणु उसे बीमार कर सकते है वो मार जाते है ।

- वारिया उतरना : दूँढ के बाद जब सभी लोग होलोचोक से वापस घर आते है सबसे पहले वो दूँढ वाले घर पर जाते है । वहाँ पर शिशु और उसकी माँ को बाहर आँगन में बिठाया जाता है । फिर पाँच या सात बच्चें अपने हाथों में मिट्टी का घड़ा लेकर लकड़ी का एक टुकड़ा लेकर उसे बजाते हुए गोद में लिए शिशु के चारों तरफ परिक्रमा करते है । इससे यह माना जाता है कि शिशु पर यदि किसी प्रकार का भार है तो वह उतर जाता है और वह जीवन बाहर स्वस्थ एवं प्रसन्न रहता है ।

- रंग पंचमी (धुलेंडी) : होली पर रंग खेलने की परंपरा है जो रंग पंचमी के दिन होती है । परंतु आजकल लोग दूसरे दिन ही धुलेंडी के रूप में खेलने लग जाते है । रंग खेलना होली पर्व का प्राण तत्व है । इसके खेलने कि परंपरा प्राचीन भी है और वैज्ञानिक भी है ।

अबीर और गुलाल से होली खेलने का रिवाज बहुत पुराना माना जाता है। मान्यानुसार रंग-गुलाल की यह परंपरा राधा और कृष्ण के प्रेम से हुई थी। कहते हैं कि भगवान श्रीकृष्ण अपनी बचपन में अपनी माता यशोदा से अपने सांवले और राधा के गोरे होने की शिकायत किया करते थे। श्रीकृष्ण माता से कहते थे कि मां राधा बहुत ही सुंदर और गोरी है और मैं इतना काला क्यों हूं ? माता यशोदा उनकी इस बात पर हंसती थी और खुद में उन्होंने एक दिन भगवान श्रीकृष्ण को सुझाव दिया कि वह राधा को जिस रंग में देखना चाहते हैं उसी रंग को राधा के मुख पर लगा दें।

भगवान श्रीकृष्ण को यह बात पसंद आ गई। वैसे भी श्रीकृष्ण काफी चंचल और नटखट स्वभाव के थे, इसलिए वह राधा को तरह-तरह के रंगों से रंगने के लिए चल दिए और श्री कृष्ण ने अपने मित्रों के साथ राधा और सभी गोपियों को जमकर रंग लगाया। जब वह राधा और अन्य गोपियों को तरह-तरह के रंगों से रंग रहे थे, तो नटखट श्री कृष्ण की यह प्यारी शरारत सभी ब्रजवासियों को बहुत पंसद आई। माना जाता है, कि इसी दिन से होली पर रंग खेलने का प्रचलन शुरू हो गया और इसीलिए होली पर रंग-गुलाल खेलने की यह परंपरा आज भी निभाई जा रही है।

- होली पर रंग गुलाल लगाना केवल आनंद और धार्मिक कारणों से नहीं

है। इसका वैज्ञानिक कारण भी है। होलिका दहन के अगले दिन से चैत्र मास का आरंभ हो जाता है। चैत्र मास में रोग फैलाने वाले जीवाणु अधिक सक्रिय हो उठते हैं क्योंकि इस महीने में ऋतुओं का संक्रमण होता है। शीत ऋतु की विदाई होती है और ग्रीष्म ऋतु का आरंभ होता है। जो इन्हें प्रसार का अनुकूल वातावरण प्रदान करता है। ऐसे में रंगों का प्रयोग रोग फैलाने वाले कीटाणुओं के प्रभाव को कम करने में सहायक होता है। दूसरी ओर रंग लगने पर शरीर की सफाई अच्छे से हो पाती है जो स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है।

- होली के दिन एक-दूसरे को रंग लगाकर लोग अपनी खुशी का इजहार करते हैं और इस त्योहार को पूरे हर्ष और उल्लास के साथ मनाते हैं। होली का दिन इस कारण से ही रंगों का त्योहार कहलाता है। होली पर एक-दूसरे को रंगों में रंगने को लेकर लोगों में बहुत उत्साह दिखाई देता है, और हो भी क्यों न हमारे जीवन में रंगों का एक विशेष महत्व जो है। जीवन में हर रंग की अपनी विशेषता है, जैसे- लाल रंग प्रेम और उर्वरता को दर्शाता है, वैसे ही पीला हल्दी का रंग है और पीला रंग शुभता को दर्शाता है, नीला कृष्ण का रंग है और हरा रंग बसंत की शुरुआत और कुछ नया करने का प्रतीक है। इसी प्रकार सभी रंगों का हमारी जिंदगी से गहरा नाता है ।

गैर खेलना और गढ़ भेदन : वागड़ अञ्चल में होली पर्व पर गानों के चौराहे पर सायंकाल पुरुष एकत्र होते है और गैर (नृत्य का एक रूप) खेली जाती है । जिसमें ढोल, थाली, कुंडी और शहनाई कि धुन पर हातों में डाँ तीन फुट लंबे लकड़ी के डंडों से खेली जाती है । इसके साथ साथ गढ़ भेदन की परंपरा (गढ़ भागना) भी है । गढ़ भेदन के लिए गांव के चौराहे पर सभी लोग इकट्ठे होते हैं और एक विशेष ताल में ढोल बजाया जाता है जिसे कहते एक तरिया ढोल, ढोल के बजते ही लोग इकट्ठे होते हैं और विशेष प्रकार का वातावरण बनाता है कि वहां एकत्रित युवाओं में एक उत्साह और उमंग के भाव भरते हैं और वह सब एकत्रित होकर गठबंधन की परंपरा प्रारंभ करते हैं जिसमें तीस चालीस लोग मिलकर गढ़ के रूप में निर्माण करते और उत्साही युवक उस गढ़ को अलग-अलग दिशाओं से भेदने का प्रयास करते हैं वह उसके चारों तरफ दौड़ते हैं और एक विशेष प्रकार कि रिसस्यों को बाटकर बनाए हुए कोड़े से भेदने वाले युवकों को पूरे प्रहार से मार जाता है जिससे वो दूर रहे और गढ़ में प्रवेश ना कर सके फिर वो उनका ध्यान बँटाकर अचानक चारों तरफ से घुस जाते है और पूरी शक्ति के साथ गढ़ का भेदन कर बाहर निकल जाते है । कुल मिलाकर गढ़ भेदन बल और बुद्धि का खेल है । जहां एक तरफ बल का प्रयोग किया जाता है और दूसरी तरफ बुद्धि कौशल के साथ युवक अपने शरीर से बाहर से अंदर घुसते हैं और एक से दो तरह के लोग कुछ लोगों को रोकने का प्रयास करते हैं और उसके पीछे उसके दां-तीन साथी और गढ़ में प्रवेश करते हैं सिर के बल ठोकर लगाते हुए और उस प्रकार यह तीनों चारों प्रहार करते हुए गढ़ को तितर-बितर करके दूसरी तरफ से से निकल जाते हैं इससे यह माना जाता है कि गढ़ का भेदन हो चुका है ।

इस प्रकार वागड़ अञ्चल में होली का ये पर्व पूरे उत्साह, उमंग, प्रेम, समरसता और भाईचारे के साथ मनाया जाता है ।होली के इस पावन पर्व पर आप सबको बहुत-बहुत शुभकामनाएं…

होली का यह पर्व है चहुं ओर है हर्ष

मिटे आपके कर्म से कष्ट, क्लेश,

रंग पर्व और गढ़ भेदन से घुस जाते है और पूरी शक्ति के साथ गढ़

सतीश आचार्य

सुभद्रा सदन, प्रगति नगर, कँविज रोड,

बांसवाड़ा (राजस्थान)





तुलसी

परिचय:-भारत के अधिकांश घरों में तुलसी के पौधे की पूजा की जाती है। हमारे ऋषियों को लाखों वर्ष पूर्व तुलसी के औषधीय गुणों का ज्ञान था इसलिए इसको दैनिक जीवन में प्रयोग हेतु इतनी प्रमुखत से स्थान दिया गया है। आयुर्वेद में भी तुलसी के फायदों का विस्तृत उल्लेख मिलता है। इस लेख में हम आपको तुलसी के फायदे, औषधीय गुणों और उपयोग के बारे में विस्तार से बता रहे हैं। भारतीय संस्कृति और धर्म में तुलसी को उसके महान गुणों के कारण ही सर्वश्रेष्ठ स्थान दिया गया है। इसका धार्मिक महत्व तो है ही लेकिन विज्ञान के दृष्टिकोण से यह एक महान औषधि है। इसे हजारों वर्षों से विभिन्न रोगों के इलाज के लिए औषधि के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। तुलसी एक औषधीय पौधा है जिसमें विटामिन और खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। सभी रोगों को दूर करने और शारीरिक शक्ति बढ़ाने वाले गुणों से भरपूर इस औषधीय पौधे को प्रत्यक्ष देवी कहा गया है क्योंकि इससे ज्यादा उपयोगी औषधि मनुष्य जाति के लिए दूसरी कोई नहीं है। तुलसी के धार्मिक-महत्व के कारण हर-घर आगन में इसके पौधे लगाए जाते हैं। तुलसी की कई प्रजातियां मिलती हैं। जिनमें श्वेत व कृष्ण प्रमुख हैं। इन्हें राम तुलसी और कृष्ण तुलसी भी कहा जाता है। चरक संहिता और सुश्रुत-संहिता में भी तुलसी के गुणों के बारे में विस्तार से वर्णन है। तुलसी का पौधा आमतौर पर 30 से 60 सेंमी तक ऊँचा होता है और इसके फूल छोटे-छोटे सफेद और बेगनी रंग के होते हैं। इसका पुष्पकाल एवं फलकाल जुलाई से अक्टूबर तक होता है।

उपयोग भाग:- पत्र, बीज।

मात्रा:- पत्तों का चूर्ण 5-7 ग्राम, स्वरस 5-10 मि.ली., बीज का चूर्ण 1-2



ग्राम।
विभिन्न रोगों में तुलसी का उपयोग:
औषधीय उपयोग की दृष्टि से तुलसी की पत्तियां ज्यादा गुणकारी मानी जाती हैं। इनको आप सीधे पौधे से लेकर खा सकते हैं। तुलसी के पत्तों की तरह तुलसी के बीज के फायदे भी अनगिनत होते हैं। आप तुलसी के बीज के और पत्तियों का चूर्ण भी प्रयोग कर सकते हैं। इन पत्तियों में कफ वात दोष को कम करने, पाचन शक्ति एवं भूख बढ़ाने और रक्त को शुद्ध करने वाले गुण होते हैं। इसके अलावा तुलसी के पत्ते के फायदे बुखार, दिल से जुड़ी बीमारियाँ, पेट दर्द, मलेरिया और बैक्टीरियल संक्रमण आदि में बहुत फायदेमंद हैं। तुलसी के औषधीय गुणों में राम तुलसी की तुलना में श्याम तुलसी को प्रमुख माना गया है। आइये तुलसी के फायदों के बारे में विस्तार से जानते हैं।
हिचकी व व अस्थमा:-10 मि. ग्रा. पत्र रस को 5 ग्राम शहद के साथ सेवन करने से हिचकी एवं अस्थमा रोग में आराम मिलता है।
पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए:- 10 ग्राम पत्र रस को 5 ग्राम शहद एवं 2 ग्राम पिप्पी कालीमिर्च का सेवन 10-12 दिन तक करने से पाचन शक्ति बढ़ती है।
गठिया रोग:- तुलसी के पंचांग के चूर्ण को पुराने गुड़ में मिलाकर 10-10 ग्राम की गोलियां बना लें। सुबह शाम गौ दूध या बकरी के दूध से 2-2 गोली का सेवन लगतार कुछ महीनों तक करने से गठिया व जोड़ों के दर्द में लाभ होता है।
सिर दर्द:-एक चौथाई चम्मच पत्ता का रस, एक चम्मच शुद्ध शहद के साथ नित्य 15 दिनों तक सुबह-शाम सेवन करने से आराम मिलता है।
चेहरे की झाँझीं: इसकी पत्तियों का रस निकाल कर बराबर मात्रा में नींबू का रस मिलायें और रात को चेहरे पर लगायें तो झाँझीं नहीं रहती, फुंसियाँ ठीक होती है और चेहरे की रंगत में निखार आता है।
पल्टू रोग:- तुलसी के पत्तों का काढ़ा, सेंधा नमक मिलाकर पीने से ठीक होता है।
गुर्द की पथरी:-तुलसी की पत्तियों को उबालकर बनाया गया काढ़ा शहद के साथ नियमित 6 माह तक सेवन करने से पथरी मूत्र मार्ग से बाहर निकल जाती है।
1- क्या तुलसी के सेवन से इम्यूनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) बढ़ती है ?
आयुर्वेद के अनुसार तुलसी में ऐसे औषधीय गुण होते हैं जो शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता (इम्यूनिटी) बढ़ाने में मदद करते हैं। यही कारण है कि आयुर्वेदिक चिकित्सक सर्दियों के मौसम या मौसम में बदलाव (ऋतु परिवर्तन) के दौरान तुलसी के सेवन की सलाह देते हैं। तुलसी के नियमित सेवन से शरीर जल्दी बीमार नहीं पड़ता है और कई मौसमी बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी बढ़ती है।
2-सर्दी-खांसी से आराम पाने के लिए तुलसी का इस्तेमाल कैसे करें?

..... जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ

हिरन

सभी पाठक साथी को जय गुरु !!

जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई हिरन में आने वाले मार्च माह में कई गतिविधियों का क्रियान्वयन होना है। यह गतिविधियाँ गाँव में मौजूद जनजातीय स्वराज संगठन, उनके सक्षम समूह, ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समितियों द्वारा किया जायेगा। ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की मासिक बैठके

इस माह इकाई के 356 गाँव में ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की मासिक बैठक का आयोजन किया जाएगा। इन बैठकों में ग्राम चोपाल होगी जिसमे गाँव के विभिन्न मुद्दों पर लोग जिम्मेदारी लेंगे। इस बैठक में अलग-अलग हितधारक जैसे सरपंच, टीचर, वार्ड पंच, आशा, सहायिका एवं अन्य लोग शामिल होंगे जिसके कारण गाँव की प्राथमिकता सबकी सहमती के साथ अच्छे से तय की जा सके। इसी के साथ गाँव के लोग अपने-अपने हिसाब से जिम्मेदारी लेंगे जिसके हिसाब से कार्य को प्रगति मिले।

सक्षम समूह की सच्ची खेती पर सहभागी सीख चक्र की बैठक

इस माह सक्षम समूह की महिला बहनों क साथ स्वराज मित्र द्वारा सहभागी सीख चक्र की बैठकों का आयोजन किया जायेगा जल, जंगल, जमीन, जानवर, बीज पर चर्चा निम्नलिखित विषयो पर होगी।

- जल: जल संरक्षण हेतु महिलाओं के साथ मल्टिचंग के बारे में चर्चा होगी जिसमे अलग-अलग प्रकार के मल्टिचंग के तरीको पर बात जैसे खाखरे के पत्ते आदि जिससे जमीन में नमी ज्यादा समय तक बनाई जा सके।

- जंगल:जंगल के बचाव और दैनिक उपयोग के ऊपर चर्चा होगी जिसमे हर प्रकार के पोधे और उनके उपयोग पर बात की जावेगी। इस चर्चा के बाद उनके संरक्षण और रख- रखाव के तरीको पर कार्य योजना का निर्माण किया जायेगा।

- जमीन: जल संरक्षण के लिए इस माह महिलाओं के साथ मेडबैंड, कंटूर टूँच को लेकर बात होगी। इस विषय में उनके साथ तय किया जाएगा की नरेगा के माध्यम से किस प्रकार इन कामो को मिट्टी के कटाव से बचने के लिए करवाया जाये।साथ में कम्पोरिटिंग के ऊपर भी चर्चा होगी जिसमे विभिन्न प्रकार के तरीको के बारे में महिलाओं को बताया जाएगा।
- जानवर:मवेशियों के उत्तम प्रबंधन के लिए इस माह पशुओं के लिए उपयुक्त मात्रा में चारों के इंतजाम करने पर होगी। इसमें प्रत्येक महिला को उसके घर में पशुओं की संख्या के हिसाब से जरूरत में लगने वाला चारे का किस प्रकार इंतजाम होगा उस पर बताया जाएगा।
- बीज:इस माह के अंत तक कई सब्जियों को सुखा कर रखने पर बात होगी। साथ में कई ऐसे बीज जिनको सहेज कर रखना है उसके लिए महिलाओं को बताया जाएगा।

इसी के साथ जागद में होने वाली फसलो के लिए किस प्रकार खेतो का प्रयोग करना है उस पर चर्चा होगी। इन अलग-अलग विषय पर चर्चा के बाद महिलाओं को ये जानकारी देकर आगे पहुँचने पर भी प्रेरित किया जाएगा जिससे जानकारी कर विस्तार होगा। जनजातीय स्वराज संगठनो की मासिक बैठके व सालाना रिव्यु इस माह इकाई के 9 जनजातीय स्वराज संगठनो की मासिक बैठक का आयोजन होगा। पिछले चर्चा और अनुभव के आधार पर संगठन आने वाले महीने में रोजगार के कमी के कारण हो रहे पलायन पर चर्चा करेंगे।वित्त वर्ष के आखरी माह होने पर लोग बस 30 दिन का कार्य दिवस ले पाएँगे , सभी को लाभ दिलवाने का इस चर्चा में समाधान के रूप में संगठन और ग्राम स्तरीय समिति द्वारा सभी को नरेगा में 100 दिन का रोजगार दिलवाने पर बात होगी। इस उद्देश्य के लिए संगठन द्वारा रणनीति बनाई जाएगी और आगे आने वाले माह में इस पर काम होगा। इसी के साथ इस माह साल भर के कार्य का अवलोकन भी किया जायेगा।

किशोरियों द्वारा गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं और किशोरियों के साथ बैठके

किशोरी एवं महिला को गाँव में आगे बढ़ने के लिए इकाई के सज्जनगढ़ ब्लॉक के 50 गाँव में किशोरियों बालिकाओं द्वारा गर्भवती और धात्री माताओं के साथ बैठक की जाएगी जिसमे उन्हें पोषण, साफ़-सफाई, आंगनवाडी-स्वस्थ केंद्र की विभिन्न सुविधाओं आदि पर जागरूक करेंगे। इसमें स्थानीय आंगनवाडी कार्यकर्ता, ANM, आशा की भी मदद ले कार्य किया जाएगा।

कृष्णासिंह, जे.एस.एस.एस.आई. लीडर, कुशलगढ़



माही

माही जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियां

!! मेरे समुदाय परिवारो को राम-राम !!

साथियों हमारा प्रमुख त्यौहार होली का उत्सव आने वाला है। इसके साथ ही मार्च माह में फसलो की कटाई और त्यौहार हेतु घर की सफाई, लिपाई,पुताई हम समझ सकते है की आपकी व्यस्तता काफी होगी अपने कार्यों को लेकर परन्तु जब बात त्यौहार की आए तो ये थकान भी हमको सुकून देने वाली होती है। क्योंकि सही माईने में भारत वर्ष को त्योहारों का देश कहा गया है जहा हर परिवार इसको लेकर काफी उत्साहित रहता है एवं इतना ही अच्छे से इसको मनाता भी है इसमें अगर अपने अंचल या क्षेत्र की बात की जाए तो त्योहारों का महत्व शायद ही हमारे समुदाय के अलावा कोई जान पाता हो। इस माह में हमारे प्रमुख त्यौहार होली की हमारे समुदाय को अनंत हार्दिक शुभकामनाएं एवं यह त्यौहार हम सभी के परिवारों में खुशिया लेकर आये। साथियो इस बार अगर अपने जन जातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई – माही को बात करे तो हमने एवं आपने मिलकर निम्न कार्यों को इस माह में आयाम दिया है। ...

सच्ची खेती – इस माह में खेती के कार्यों की बात की जाए तो हमारा सपना था की किस प्रकार से हमारे बच्चो को लेकर किस प्रकार से सजग हो इस क्रम में अपने ही जन जातीय स्वराज संगठन चंदू जी का गड़ा के दौलत सिंह का गड़ा में 22 किसानो के यहा पर 50 बीघा में मक्का बीज उत्पादन के लिए उगाया गया है ताकि हमारे क्षेत्र में आने वाले खरीफ में अपना देसी बीज मिल सके एवं हमारे बीज को हम पुनर्जीवित कर सके। साथियों वर्तमान की खेतो की स्थिति की बात करे तो काफी अच्छी है और काफी उत्पाहित रहता है एवं इतना ही अच्छे से इसको मनाता भी है इसमें अगर अपने अंचल का अध्ययन अपने सक्षम समूह के माध्यम से करवाया गया है एवं पूर्व में भी इसको निरंतर किया गया है। इस बार आपको अपने ही जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई – माही के एक गाँव गौज राठौर ले जा रहे है जंहा पर हमारे सक्षम समूह की 20 बहनों के यहाँ पर वमी कम्पोस्ट के खाद जैविक दवाई को समझा गया है और साथ ही ना सिर्फ सब्जियों में बल्कि फसलो में भी इसका उपयोग शुरू कर दिया है। बहनों परिवर्तन के लिए हमको ही आगे आना होगा आज गोज राठौर में इस प्रकार का कार्य शुरू हो गया है तो अगली बार अपनी ही है....

सच्चा स्वराज – जनजातीय स्वराज संगठन माही इकाई में पिछले कई वर्षों से जनजातीय परिवारों के सदस्यों को जो वृद्धावस्था पेंशन व अन्य सरकारी योजनाओं का लाभ लेने से पात्र व्यक्ति वंचित रह जाता था। उनकी समस्याएं आये दिन दिनोंदिन बढ़ती जा रही थी कि ग्राम स्तर पर बाहरी ई मित्र वाले मनमर्जी से आम व्यक्तियों से जो सरकारी कामकाज करवाने आते थे उनसे अधिक राशी वसूल करते एवं साथ ही समय पर काम नहीं हो पाने के कारण पुरा दिन खराब होता था, कभी - कभी तो गाँव से चक्कर 10 से 15 किलो मीटर तक जाना पड़ता था। इस प्रकार की समस्याओं के समाधान के लिए राज्य सरकार द्वारा एक ही छत के नीचे सारी सुविधाएँ उपलब्ध करवाने के उद्देश्य से ई.मित्र प्लस मशीनप्रत्येक ग्राम पंचायतों में लगायी गयी। लेकिन कई वर्षों से शुरू नहीं हो रही थी इस सम्बन्ध में इन मशीनों को शुरू करवाने के लिए ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के माध्यम से जन जातीय स्वराज संगठन की बैठकों में ब्लॉक माही इकाई के 9 सगठनों के द्वारा मांग रखी गई एवं इनके माध्यम से ग्राम पंचायत स्तर से लेकर ब्लॉक स्तर तक इस मशीनों को शुरू करवाने के लिए ज्ञापन दिये गये जिससे कई ग्राम पंचायतों में ई.मित्र प्लस मशीनों का शुरू होना एवं उनके उपयोग आम आदमी किस प्रकार कर सके इसके लिए जागरूकता शिबिर सरकार के द्वारा आसपुर संगठन से शुरू किया गया है एवं ऐसा ही प्रयास अगर संगठनों में भी किया जा रहा हैं।

सच्चा बचपन – बच्चों के अधिकारों को लेकर प्रत्येक माह की तरह ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के बैठके एवं बाल पंचायत की बैठक हुई। जिसके अंतर्गत बैठकों में बच्चो से जुड़े समस्याओ और उनके भविष्य के सम्बन्ध में बाते हुई। इस माह प्रमुख रूप से अमर सिंह का गड़ा जनजातीय स्वराज संगठन ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति (उवायन) के द्वारा बच्चो के लिए आंगनवाडी के लिए समुदाय के द्वारा अपनी बातो को रखा गया। उनके द्वारा ये बताया गया की उनके ग्राम से 2.5 किलोमीटर की दुरी पर आंगनवाडी है जिससे उनके द्वारा आंगनवाडी की सेवाओं का लाभ नही ले पा रहे है। इस हेतु उन्होंने अपनी समिति में इस समस्या को लेकर सभी ने बात को रखा और उन्होंने इस समस्या को लेकर अपने स्तर पर एक सर्वे भी किया है जिसकी रिपोर्ट वो अगले माह की बैठक में प्रस्तुत करेंगे।

इस माह पंचायत स्तरीय बाल संरक्षण समिति के द्वारा भी बच्चो से जुड़े मुद्दों को लेकर अपनी बातो पर समुदाय के द्वारा चर्चा की गयी। इस माह में पंचायत स्तरीय बाल संरक्षण समिति कुर्मानिया के द्वारा बाल भ्रम को लेकर कार्यवाही की गयी जिसमे समिति के द्वारा ईट के भट्टे पर जो बाल श्रमिक कार्य करते थे, उनकी समिति के द्वारा पहचान की गयी। उसके अगले चरण में समिति के अध्यक्ष मोहन लाल जी के द्वारा भट्टो के ठेकेदारों से बात की गयी एवं उन्हें पाबंद किया गया की वो अपने यहा बच्चो से मजदूरी न करवाए यदि ऐसा उनके द्वारा किया गया तो समिति के द्वारा उन पर कार्यवाही की जाएगी। समिति के इस प्रयास के द्वारा उनके भीतर एक डर बना जिससे समुदाय की चेतना का विकास बना और साथ ही इससे ये प्रदर्शित होता है की समुदाय बच्चो के अधिकारों को लेकर जागरूक हुआ है। हमारे प्रयासों से समुदाय बच्चो के अधिकारों को लेकर खुद को सजग बना रहा है।

जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई माही में बच्चो के अधिकारों और हितो को लेकर टीम के द्वारा समय समय पर अपने प्रयास किये जा रहे है। टीम के द्वारा उनका पथप्रदर्शक के रूप में भूमिका निभाई जा रही है।

“साथियो कोरोना अभी पूर्णतया गया नहीं है सतर्क रहे सुरक्षित रहे”

हेमन्त आचार्य, जे.एस.एस.एस.आई. लीडर, घाटोल



अगर आप सर्दियों के मौसम में अक्सर सर्दी-जुकाम से परेशान रहते हैं तो तुलसी वाली चाय (जुसेप जम्) का सेवन करें। तुलसी की चाय सर्दी-जुकाम दूर करने का रामबाण इलाज है। आप चाहें तो बाजार से सीधे तुलसी वाली चाय खरीद कर उसका सेवन कर सकते हैं या फिर घर पर बनने वाली चाय में तुलसी की 3-4 पत्तियां डालकर उसका सेवन करें। इसके सेवन से सर्दी-खांसी के लक्षणों से जल्दी आराम मिलता है।

3-क्या तुलसी का काढ़ा कोविड-19 से बचाव में कारगर है?
जैसा कि ऊपर बताया गया है कि तुलसी इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करती है, यही कारण है कि इम्यूनिटी बढ़ाने और कोरोना वायरस से बचाव के लिए तुलसी का काढ़ा पीने की सलाह अधिकांश विशेषज्ञों द्वारा दी जा रही है। आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा जारी दिशानिर्देशों में भी कोविड-19 से बचाव के लिए हर्बल काढ़ा पीने की बात कही गई है। इस हर्बल काढ़े में तुलसी एक मुख्य घटक के रूप में शामिल है। तुलसी काढ़े का सेवन अन्य कई वायरल इन्फेक्शन के इलाज में भी सहायक है।

4- सर्दियों में तुलसी ड्रॉप्स का उपयोग कैसे करें?

अधिकांश लोगों खासतौर पर शहरों में लोगों के घर में तुलसी का पौधा नहीं होता है यही वजह है कि पिछले कुछ सालों में तुलसी ड्रॉप्स का उपयोग अधिक होने लगा है। तुलसी के औषधीय गुणों को प्राप्त करने करने का यह सबसे आसान तरीका है। एक कप पानी में तुलसी ड्रॉप्स की एक-दो बूँदें डालकर पीना सेहत के लिए बहुत लाभकारी है। यह सर्दी-जुकाम समेत कई रोगों के इलाज में सहायक है।

5- घर पर तुलसी का काढ़ा कैसे बनाएं?

तुलसी का काढ़ा घर पर बनाना बहुत ही आसान है। इसके लिए दो कप पानी में तुलसी की कुछ पत्तियां डालकर 10-15 मिनट तक पानी उबालें या फिर इसे तब तक उबालें जब तक पानी एक चौथाई ना बच जाए। इसके बाद इसे छानकर हल्का गुनगुना होने पर पिएं। यह काढ़ा इम्यूनिटी बढ़ाने, सर्दी-जुकाम दूर करने और कोविड-19 जैसी गंभीर बीमारियों से बचाव में मददगार है।

6- सुबह तुलसी के पत्तियां खाने से क्या फायदे होते हैं?

तुलसी की पत्तियों का सेवन शरीर को कई रोगों से बचाता है। आयुर्वेद के अनुसार रोजाना सुबह-सुबह तुलसी की 4-5 ताजी पत्तियां तोड़कर चबाकर खाना सेहत के लिए बहुत लाभकारी है। नियमित रूप से पत्तियां खाने से कफ संबंधी समस्याओं जैसे कि अस्थ्मा, जुकाम आदि में आराम मिलता है साथ ही यह डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने में भी मदद करता है।

सोहननाथ जोगी

वाग्धारा कूपड़ा, बाँसवाड़ा वरिष्ठ कार्यक्रम प्रबंधक



मानगढ़

!! वागड़ वासियो ने जय गुरु!!

सबसे पहले आप सभी समुदाय साथियो को इस वर्ष 2021 का आने वाला पहला त्यौहार (होली) की शुभकामनाएं, मे यह आशा करता हु आप सभी इस त्यौहार को बहुत हर्ष उल्लास के साथ मनाए , साथ ही अपनी वागड़ की परंपरा को जगाए रख कर गेर नृत्य का भी आनंद ले,ओर सालो साल आने वाली पीढ़ी भी इस परंपरा को जगाए रखे।

अब हर माह की तरह इस माह भी जो कार्य हमने समुदाय के साथ मिलकर किये वो आपके सामने प्रस्तुत है :

सरकारी सुविधाओ की ली जानकारी :- हमारे समुदाय सहजकर्ता साथी समय – समय पर सरकारी सुविधा केंद्र पर जा कर जानकारी लेते है की सुविधाओं की क्या स्थिति है और कहाँ पर दिक्कत आ रही है, जैसे आगनवाडी केंद्र से पोषाहार बच्चों को मिल रहा है या नही कहीं पर समस्या आ रही है,बैठकों एवं समुदाय के माध्यम से गर्भवती व किशोरी आदि की जानकारी प्राप्त होती है,स्वास्थ केंद्र से गर्भवती, बच्चों का टीकाकरण, दवाइयो की स्थिति व स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी एवं योजना प्राप्त करते हैं ताकि समुदाय के लोगों को अधिक से अधिक लाभ पहुँच पाए। स्कूल से बच्चो से सम्बंधित जानकारी लेते है और स्कूल में मिलने वाली सुविधाओं की भी जानकारी लेते है और अगर कोई समस्या होती है तो ग्राम विकास बल अधिकार समिति की मासिक बैठक में उसके बारे चर्चा करते है साथ ही शिक्षकों के माध्यम से ड्राॅपआउट बच्चों को भी स्कूल से जोड़ते है।इन्के अलावा और भी सरकारी कार्यालय मे जा कर गाँव के हित के लिए जानकारी लेते है और इसका मुख्य रूप से यह उद्देश्य है की समुदाय सहजकर्ता के पास सारी जानकारी हो ताकि समुदाय के हर वर्ग के लोग के साथ वह जानकारी साझा कर सके और सभी इन सुविधाओ का लाभ ले सके।

सच्ची खेती पर पंचायत स्तरीय प्रशिक्षण :- संस्था की तरफ से राजस्थान के गांगड़तलाई ब्लॉक के हडमत, सलिया, डेरे, लंकाई, अमरियापाड़ा, शेरगढ़ व गुजरात के फतेहपुरा ब्लॉक के सुखसर, मोटानटवा गाँव मे सच्ची खेती पर एक दिवसीय प्रशिक्षण रखा गया, इस प्रशिक्षण मे सरपंच, वार्डोंच व गाँव के कुछ मुख्य प्रतिनिधियों ने भाग लिया औरकरीब 50 के आस पास जन प्रतिनिधियों ने इसमें अपनी उपस्थिति दर्ज की ,इस प्रशिक्षण को मानगढ़ इकाई के संचालक रोहित सिन्ध, कृषि थीम संचालक पी एल पटेल, रवींद्र रकवाल फील्ड साथी दिनेश पटेल, गिरीश पटेल, वीरेन्द्र कुमार, रेगम पणारी एवं सविता रास्रसिया ने संचालन किया,इस प्रशिक्षण मे सच्ची खेती से संबन्धित जानकारी दी जिसमे मुख्यता 5 घटकों के बारे में जोर दिया गया जल,जंगल, जमीन, जानवर एवं बीज, जनजातीय समुदाय की पहली आजीविका का आधार खेती है अथवा हमे इसे संजो कर रखना है ताकि आने वाली पीढ़ी को हम अच्छा जीवन दे सके और इसे करने के लिए हमे सच्ची खेती की और बढ़ना होगा,सच्ची खेती क्यों महत्व पूर्ण है इसको एक पिक्चर के माध्यम से भी बताया गया,इस प्रशिक्षण का मुख्य उदेश्य था की गाँव या समुदाय का मुखिया वार्डोंच, सरपंच इस प्रशिक्षण के माध्यम से सच्ची खेती के महत्व को समझे ताकि उनके प्रभाव से बकि लोग भी इस और अग्रसर हो और ग्राम पंचायत के माध्यम से सरकार से सच्ची खेती के विषय में मांग कर सके और ग्राम स्तर पर योजना बना सके इसके साथ ही उन्हें नरेगा के बारे भी बताया गया की कैसे नरेगा के माध्यम से सच्ची खेती को बढ़ावा दिया जा सकता है जैसे मेडबैंड करना, फलदार पौधों को लगाना, कम्पोस्ट पिट बनवाना आदि।

सक्षम समूह का सीख चक्र :- मानगढ़ इकाई के राजस्थान व गुजरात के 276 गाँवों मे 20 महिलाओ का समूह बना हुया है,इन समूहों की अलग अलग गाँवों मे हमारे समुदाय साथियो के माध्यम से हर माह बैठक ली जाती है,इस माह की बैठक का विषय सब्जी सुखाने के बारे में था वा उसके महत्वा के बारे और किस तरह से वह गमी के मौसम में समुदाय में पोषण की कमी को दूर कर सकता है साथ ही सुखमनी की पारंपरिक महत्त्वता के बारे भी महिलाओं को बताया गया क्योंकि घर के पोषण की जिम्मेवारी महिला के पास होती है इसलिए हम यह मानते है की उसको पोषण के हर एक पहलु के बारे में पता होना चाहिए और क्योंकि इस मौसम में ही अधिक सब्जियां उपलब्ध होती है इसलिए अधिक से अधिक सब्जियों की सुखमनी करने के लिए हम महिलाओं को प्रेरित कर रहे है सब्जी में जैसे वालोर, पापड़ी, चील एवं चने की भाजी आदि ये कुछ प्रमुख गतिविधियाँ है जो इस माह हमारे द्वारा की गई है। आने वाले माह की कुछ गतिविधियाँ इस प्रकार है – जे.एस.एस. सदस्यों का प्रशिक्षण, ग्राम चोपाल बैठक, ग्राम विकास बल अधिकार समिति की वार्षिक कार्ययोजना तैयार करना आदि।

रोहित सिन्ध, जे.एस.एस.एस.आई. लीडर, आनन्दपुरी



