SURYA FOUNDATION

सूर्या फाउण्डेशन
आदर्श गाँव योजना

मासिक ई-पत्रिका अंक 20 जनवरी - 2022

चयनित आदर्श गाँव

"आत्मविश्वास वीरता का रहस्य है। पवित्र और दृढ़ इच्छा सर्वशक्तिमान है। जबकि कमजोरी ही मृत्यु है, इसलिए जो व्यक्ति निश्चय करता है, उसके लिए कुछ असंभव नहीं है।
-स्वामी विवेकानंद

गाँव बसई का मंझरा में कृषि विभाग जसपुर व सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के तहत अमृत महोत्सव के अंतर्गत किसान गोष्ठी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि जसपुर विकास खण्ड प्रभारी-श्री ओमपाल सिंह, पूर्व विकास खंड प्रभारी श्री रामसिंह, भरतपुर-न्याय पंचायत प्रभारी श्री मुकेश कुमार, जैविक खेती ट्रेनर श्री शेखर जोशी ने भारत माता के समक्ष दीप प्रज्वलन कर किया।

ओमपाल सिंह जी ने बताया कि सरकार द्वारा किसानों के लिए विभिन्न प्रकार की योजनाएँ चलाई जा रही हैं। परंतु इसका लाभ सभी को नहीं मिल पाता। ऐसे कार्यक्रमों के माध्यम से ही गाँव के किसानों तक योजनाओं को पहुँचाया जा सकता है। वर्तमान में ब्लॉक के माध्यम से सब्सिडी पर बीज उपलब्ध कराया जा रहा है, जिसमें राज्य सरकार की ओर से किसानों को सब्सिडी दी जा रही है। जिन किसानों को बीज लेना हो, वे ब्लॉक में सम्पर्क कर सकते हैं। कुछ योजनाओं का रजिस्ट्रेशन आप घर पर मोबाइल से भी कर सकते हैं, जिसमें कृषि संबंधित योजनाएँ आती हैं।

पूर्व खंड विकास प्रमुख श्री रामसिंह जी ने बताया कि बसई का मंझरा गाँव सब्जी उत्पादन के लिए पूरे क्षेत्र में जाना जाता है। यहाँ के ज्यादातर किसान सब्जी का उत्पादन करते हैं। सब्जी उत्पादन के लिए भी सरकार द्वारा विभिन्न प्रकार की योजनाएँ चलाई जा रही हैं, जिसमें किसानों को सब्जी उत्पादन से संबंधित यंत्रों पर भी सब्सिडी दी जाती है। पॉलीहाउस, सिचाई संबंधित यंत्र भी मिलते हैं। कार्यक्रम में श्री शेखर जोशी द्वारा जैविक खेती के बारें में बताया गया। सभी अतिथियों ने इस मौके पर सूर्या फाउण्डेशन का आभार प्रकट करते हुए सराहना की तथा गाँव के विकास के लिए चल रही सरकारी योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए हर संभव मदद करने का आश्वासन दिया। कार्यक्रम में श्री रणधीर सैनी, श्री हरीश कुमार सहित 60 किसान उपस्थित रहे।

मेरा गाँव, प्यारा गाँव, स्वच्छ गाँव, सुन्दर गाँव।

Facebook

बसई का मँझरा काशीपुर - उत्तराखण्ड में किया गया किसान गोष्ठी का आयोजन

अन्य कार्य

- सूर्या यूथ क्लब पर 7 दिवसीय स्पोर्ट्स टूर्नामेंट का आयोजन किया गया, जिसमें 220 खिलाड़ियों ने भाग लिया।
- स्वयं सहायता समूह की बैठक में 60 महिलाओं को खाद्य सामग्री वितरण की गई।
- गणतंत्र दिवस पर संस्कार केन्द्र के बच्चों द्वारा सांस्कतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

संस्कार केंद्र पर गणतंत्र दिवस कार्यक्रम का आयोजन

नगलावर - मथुरा
वरिष्ठजन सम्मान समारोह

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना द्वारा मथुरा क्षेत्र के चयनित आदर्श गाँव नगलावर में आजादी के 75 वर्ष पूर्ण होने पर अमृत महोत्सव के उपलक्ष में वरिष्ठजन सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। आज पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव के कारण लोग अपने ही वृद्ध माता-पिता एवं प्रबुद्धजनों का आदर सत्कार करना छोड़ रहे हैं तथा उपेक्षा कर रहे हैं। संस्कारों को बढ़ावा देने के लिए ऐसे समारोहों में उनका सम्मान करना उन लोगों के लिए बड़े ही गर्व की बात एवं सुख की अनुभूति होती है।

कार्यक्रम का शुभारंभ भारत माता के चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों को तिलक लगाकर, पटका पहनाकर एवं नारियल (श्रीफल) देकर सम्मानित किया गया। क्षेत्र प्रमुख पुरुषोत्तम जी ने कार्यक्रम के प्रारंभ में आए हुए सभी वरिष्ठ लोगों को देवतुल्य बताते हुए गाँवों में चल रही सूर्या फाउण्डेशन की गतिविधियों के बारे में भी जानकारी दी।

घर तथा समाज के वृद्धजन हमारे लिए प्रेरणा के स्रोत होते हैं, इसलिए उनका सम्मान सहित आदर करना चाहिए। कार्यक्रम के आयोजन में कार्यकर्ता राधा जी, अनिल जी, ईश्वरी प्रसाद जी एवं पंकज जी का विशेष सहयोग रहा। कार्यक्रम में गाँव के **20 पुरूषों एवं 40 महिलाओं** को सम्मानित किया गया। जिसकी सभी ने सराहना की इससे प्रबुद्धजनों के प्रति सम्मान की भावना बढ़ा है।

अन्य कार्य

- मकर संक्रांति के उपलक्ष्य में सामूहिक सहभोज कार्यक्रम किया गया जिसमें 30 बच्चों ने भाग लिया।
- सूर्या संस्कार केंद्र पर गणतंत्र दिवस का कार्यक्रम किया गया, जिसमें कुल 67 लोगों ने भाग लिया।
- गाँव में सामूहिक श्रमदान किया गया जिसमें 25 लोगों ने भाग लिया।
- ग्राम विकास समिति की मासिक बैठक की गई जिसमें 8 लोग उपस्थित रहे।

Facebook

ग्रामीण गौरव सम्मान समारोह नांदियाकल्ला (राजस्थान)

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा चयनित आदर्श गाँव नांदियाकल्ला में आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ग्रामीण गौरव सम्मान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन भगवान श्री राम के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया। कहा जाता है कि हमारे देश की संस्कृति और संस्कार गाँव में ही देखने को मिलती है। इस कार्यक्रम के माध्यम से गाँव की संस्कृति और संस्कार बनाये रखने वाले ग्रामीणजनों का चयन कर उन्हें सम्मानित किया गया, जिन्होंने उस क्षेत्र में रात-दिन एक करके निस्वार्थ भाव से समाज के लिए कार्य करने में अपना योगदान दिया। ऐसे लोगों को सम्मान देना और उनको आगे बढ़ाने का दायित्व भी ग्रामवासियों का ही होता है। कार्यक्रम में गाँव के सरपंच श्री जसवंत सिंह भाटी ने कहा कि हम सब मिलकर गाँव को एक समृद्ध तथा विकसित गाँव बनाने के लिए संकल्प लें। जिसमें आधुनिक सुविधाओं के साथ-साथ हमारी परंपरा तथा संस्कृति का संरक्षण हो, गाँव में सामाजिक समरसता का वातावरण बने तथा एक दूसरे के पूरक बनकर गाँव का सर्वांगीण विकास करें।

कार्यक्रम में महाराणा प्रताप यूथ क्लब तथा श्री बालाजी जोधपुर एवं साफा हाउस जयपुर का भी सहयोग रहा। कार्यक्रम में सम्मान की कड़ी में श्री भूतमल शर्मा को वरिष्ठ जन-सम्मान, श्री श्याम सेन को सैनिक परिवार सम्मान, श्री राजेंद्र सिंह भाटी को गौसेवा सम्मान, श्री नाहर सिंह भाटी को जल संरक्षण सम्मान, श्रीमती गीता पंवार और श्रीमती संतु देवी को स्वच्छता सेनानी के क्षेत्र में सम्मान, श्री कैलाश मेघवाल को शिक्षा एवं चिकित्सा के क्षेत्र में सम्मान, श्री कुंभाराम बानता, श्री किशन सिंह पवार और श्री विजय मेघवाल को नशामुक्ति के क्षेत्र में सम्मान, श्री अनूप कंवर और श्री गणपत मेघवाल को पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में सम्मान, श्री जितेंद्र माचरा को स्वास्थ्य के क्षेत्र में सम्मान सहित 25 ग्रामीणों को साफा व पटका पहनाकर सम्मान किया गया। इस कार्यक्रम में 128 ग्रामीण बंधु एवं महिलाओं की भागीदारी रही।

अन्य कार्य

- 2 नए स्वयं सहायता समूहों का गठन किया गया।
- गाँव में जयपुर से जल विभाग की टीम विजिट करने के लिए आयी।
- केंद्र पर गणतंत्र दिवस मनाया गया जिसमे 22 बच्चों भाग लिया।
- नेताजी सुभाषचंद्र बोस की जयंती मनाई गई, जिसमें 20 लोग उपस्थित रहे।

Click DOCUMENTARY

Facebook

मकर संक्रांति पर रंगोली व पतंगबाजी का आयोजन : कादीपुर काशी

बाबा विश्वनाथ एवं कालभैरव की नगरी में भारत सरकार द्वारा युवाओं की हुनरबाजी निखारने का हर संभव प्रयास किया जा रहा है, वहीं सूर्या फाउण्डेशन द्वारा चयनित आदर्श गाँव कादीपुर भी अब पीछे नहीं है। फाउण्डेशन टीम का मानना है कि लोगों के अन्दर प्रतिभाएँ तो होती हैं परन्तु उसे जगाने वाले चाहिए। जैसे हनुमान जी के अन्दर अपार शक्ति थी परन्तु उसे जगाना पड़ा था। ठीक उसी तरह काशी क्षेत्र के गाँवों में प्रतिभाओं को जगाने का कार्य हो रहा है। मकर संक्रांति के अवसर पर रंगोली एवं पतंगबाजी के माध्यम से प्रतिभा प्रदर्शन का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में अतिथियों ने संबोधित करते हुए बताया कि यह दिन सूर्य भगवान के दक्षिणायन से उत्तरायण में प्रवेश होने का है। महाभारत में भीष्म पितामह भी इसी दिन अपने शरीर को छोड़कर स्वर्ग लोक को पधारे थे। पूर्वांचल में बाबा गोरक्षनाथ को पहली खिचड़ी इसी दिन चढ़ाई जाती है। अत: इस शुभ दिन को ध्यान में रखते हुए प्रतियोगिता रखीं गयी। जिसमें इस गाँव के 165 तथा अन्य गाँवों से 85 (कुल 250) बच्चे, युवा एवं महिलाओं ने पूरे उत्साह के साथ भाग लिया।

कार्यक्रम के इसी क्रम में खेल कूद प्रतियोगिता के साथ क्षेत्रीय कबड्डी का भी आयोजन किया गया। जिसमें 25 गाँवों से 313 खिलाड़ियों ने भाग लिया। बहनों की कबड्डी विशेष रूप से प्रभावी रही, जिसमें लोगों ने कहा कि लड़के ही नहीं लड़कियाँ भी देश के हर प्रकार के कार्यों में बराबर की हकदार हैं। कार्यक्रम के उद्घाटन में क्षेत्रीय विधायक श्री सुरेन्द्र नरायण सिंह तथा समापन में श्रीमती पूनम मौर्या जिला पंचायत अध्यक्ष उपस्थित रही।

रंगोली प्रतियोगिता

अन्य कार्य

- केंद्र पर गणतंत्र दिवस कार्यक्रम किया गया। जिसमें 50 ग्रामीण उपस्थित रहे।
- गाँव के 35 बुजुर्गों का सम्मान किया गया।

Facebook

खेलकूद प्रतियोगिता समापन समारोह कादीपुर

सूर्या फाउण्डेशन व ग्रामीणों के प्रयास से सिंचाई हेतु गाँव में पहुँचा पानी

छत्तीसगढ़ राज्य के जल संसाधन विभाग की ओर से 10 वर्ष पूर्व आदर्श गाँव पेण्ड्री में नहर नाली खुदाई का कार्य प्रारंभ किया गया था। लेकिन एक दशक तक यह काम अधूरा रहा, जिससे गाँव मे सिंचाई हेतु पानी न मिल पाने से फसल की पैदावार नही हो पा रही थी। सूर्या फाउण्डेशन द्वारा गाँव के सेवाभावी बंधुओ की एक समिति बनाई गयी। जिसका उद्देश्य शासन की योजनाओं का लाभ लेकर गाँव का विकास करना है। सूर्या फाउण्डेशन के मार्गदर्शन में समिति के बंधुओं और पंचायत के प्रतिनिधित्व करने वाले अधिकारियों के मध्य बैठकर बार-बार इस प्रशासनिक कार्य को पूर्ण कराने हेतु प्रस्ताव रखा गया।

कई बार शीर्ष अधिकारियों को ज्ञापन देने के पश्चात् अंततः प्रशासन व विभाग के अधिकारियों ने अधूरे पड़े कार्य को पुनः शुरू कराने का आश्वासन दिया। जिसके फलस्वरूप अब कंक्रीट की पक्की नहर बनाने का कार्य जारी है और इस प्रकार आदर्श गाँव पेण्ड्री में लाइनिंग पुरैना नहर की कुल लंबाई 12.39 किलोमीटर की दूरी से लाइनिंग के बाद गाँव की सिंचाई होगी 265 हेक्टेयर जिसमें आदर्श गाँव पेण्ड्री के 80% किसानों तक सिंचाई हेतु पानी पहुँचाने का कार्य किया जा रहा है, सिंचाई क्षेत्र रखवा में बढ़ोत्तरी 194 हेक्टेयर इस निर्माण कार्य में कुल लागत 5 करोड़ 55 लाख पारित की गई है, जिसमें ग्राम पंचायत पेण्ड्री, रूआ ताला, कसारी, अन्य नवागाँव, और पूरेना के इन किसानों ने पूरे दशक तक इसी आशा के साथ इंतजार किया कि आज नहीं तो कल मेरे क्षेत्र गाँव और स्वयं के खेत तक जल पहुँचेगा और खेत की फसलों को आवश्यकता अनुसार पानी मिल पाएगा।

अंततः सभी किसानों ने जो सामूहिकता से एक समिति बनाकर प्रयास किया था। उसका सुखद परिणाम आया। पेण्ड्री गाँव के साथ-साथ आस-पास के कई गाँव के लोग सूर्या फाउण्डेशन व उसके मार्गदर्शन में बनी समिति की प्रशंसा कर रहे हैं। अधिकारों के हक की इस जीत से समिति के लोगों में और अधिक ऊर्जा का संचार हुआ तथा उन्होंने अपने गाँव को आदर्श गाँव बनाने का संकल्प लिया।

पेण्ड्री-छत्तीसगढ़

अन्य कार्य

- संस्कार केन्द्र पर गुरु गोविंद सिंह व स्वामी विवेकानंद जयंती, लोहड़ी पर्व, सुभाष चंद्र बोस जयंती, संस्कार केंद्र, यूथ क्लब केंद्र एवं सिलाई केंद्र पर मनाई गई।
- सात दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें 240 खिलाड़ियों ने अलग-अलग प्रतियोगिताओं में भाग लिया।
- सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केंद्र पर जनवरी माह में 15 माताओं-बहनों का नये बैच का शुभारंभ किया गया।

Facebook

नयागाँव - हरियाणा जागरूकता अभियान चलाकर बनवाए ई-श्रम कार्ड

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत आदर्श गाँव नयागाँव में डिजिटल जागरुकता अभियान चलाकर सहज जनसेवा केन्द्र के सहयोग से 18 साल से ऊपर के लोगों के ई-श्रमिक कार्ड बनवाए गए। ई-श्रम कार्ड भारत सरकार के श्रम और रोजगार मंत्रालय जो भारत सरकार के सबसे पुराने और महत्वपूर्ण मंत्रालय में से एक है जो कामगारों की रक्षा और सुरक्षा का देखभाल करते हुए विभिन्न श्रम कानूनों द्वारा जो श्रमिकों की सेवा और रोजगार के नियमों और शर्तों को नियंत्रित करते हैं।

श्रम और रोजगार मंत्रालय ने असंगठित कामगारों का एक राष्ट्रीय डाटाबेस बनाने के लिए श्रम पोर्टल विकसित किया है। जिसे आधार के साथ जोड़ा जाएगा। इसमें नाम, व्यवसाय, पता, शैक्षिक योग्यता, कौशल स्वरूप और परिवार का विवरण होगा ताकि उनकी रोजगार क्षमता का उपयोग हो सके और उन तक सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के लाभों का विस्तार किया जा सके या प्रवासी कामगारों के लिए उनकी योग्यता, क्षमता कर अनुसार उचित प्लेटफार्म पर काम कर रोजगार देना इत्यादि है।

यह असंगठित कामगारों का ऐसा पहला राष्ट्रीय डेटाबेस है जिसमें फाउण्डेशन ने जागरुकता अभियान चलाकर नयागांव के लोगो का मार्गदर्शन किया और इस प्रकार गाँव के 200 लोगों को ई-श्रमिक कार्ड बनवाया गया। सरकारी योजनाओं का अधिक से अधिक लाभ गाँव के लोगों को मिले, सूर्या फाउण्डेशन की टीम इस प्रयास में हमेशा लगी रहती है।

अन्य कार्य

- खेलकूद प्रतियोगिता का समापन कार्यक्रम हुआ, जिसमे 54 खिलाड़ी व 50 ग्रामीण रहे।
- मकर संक्रांति पर्व पर संस्कार केंद्र के बच्चों को मिठाइयां बांटी, जिसमें 22 बच्चे रहे।
- संस्कार केंद्र पर सुभाषचन्द्र बोस जी व स्वामी विवेकानंद जयंती जयंती मनाई गई, जिसमें 25 बच्चे उपस्थित रहे।

Facebook

Click DOCUMENTARY

नदिया न पिये कभी अपना जल

नदिया न पिए कभी अपना जल, वृक्ष न खाये कभी अपना फल।
अपने तन को, मन को, धन को, देश को दे दे दान रे। वो सच्चा इन्सान रे।

चाहे मिले सोना चांदी, चाहे मिले रोटी बासी।
महल मिले बहुसुखकारी, चाहे मिले कुटिया खाली।
प्रेम और सन्तोष भाव से, करता जो स्वीकार रे। वो सच्चा इंसान रे... ॥1॥

चाहे करे निन्दा कोई, चाहे कोई गुणगान करे।
फूलों से सत्कार करे, कांटों की चिन्ता न धरे
मान और अपमान ही दोनों, जिसके लिए समान रे। वो सच्चा इंसान रे... ॥2॥

महिला स्वरोजगार के लिए हस्तशिल्प कला प्रशिक्षण मूण्डला (मध्य प्रदेश)

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना द्वारा चयनित मध्य प्रदेश के गाँव मूण्डला में समय-समय पर सूर्या फाउण्डेशन द्वारा महिलाओं को स्वरोजगार से जोड़ने के लिए अलग-अलग प्रशिक्षण दिए जा रहे हैं। गाँव में 9 जनवरी, 2022 से महिला स्वरोजगार और स्वावलंबन के लिए हस्तशिल्प कला प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। इस प्रशिक्षण में गाँव की 25 बहनों ने हिस्सा लिया।

इस में प्रशिक्षिका श्रीमती गायत्री सोनी जी ने बहनों को इस प्रशिक्षण में चूड़ी, कंगन, लटकन, अंगूठी आदि कई चीजें बनानी सिखाई। इससे कम लागत में अपने घर पर ही बहनें कैसे श्रृंगार की सामग्री तैयार कर सकती हैं और अपना स्वयं का रोजगार कर सकती हैं। सभी 25 बहनों ने बड़े उत्साह से इस प्रशिक्षण में हिस्सा लिया। शिविर में प्रमुख रूप से गाँव के सरपंच श्री कैलाश पटेल जी, आजीविका मिशन से श्रीमती मंजू जी और प्रशिक्षिका श्रीमती गायत्री सोनी जी उपस्थित रहीं। प्रशिक्षण के दौरान बहनों द्वारा बनाई गई सामग्री की प्रदर्शनी खेलकूद प्रतियोगिता के समापन समारोह के अवसर पर की गयी। सभी अतिथियों ने और ग्रामवासियों ने बहनों द्वारा बनाई गई सामग्री की जमकर तारीफ की और सूर्या फाउण्डेशन की इस पहल की सराहना की।

मुख्य अतिथि श्री घनश्याम जी (ग्राहक पंचायत, प्रांत संगठन मंत्री), श्री विष्णु जी (भा.ज.पा. युवा मोर्चा जिला सदस्य) सहित सभी ग्रामवासी मौजूद रहे। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य ग्रामीण महिलाओं को स्वावलंबी बनाना है। महिला स्वावलंबन के लिए 8 महिला स्वयं सहायता समूहों का गठन भी किया गया है। इन समूहों से 96 महिलाएं जुड़ी हैं। समय समय पर पापड़, बड़ी, अचार, सिलाई आदि प्रशिक्षण दिए गए।

Click DOCUMENTARY

अन्य कार्य

- गाँव में सामूहिक स्वच्छता अभियान चलाया गया। जिसमे 45 ग्रामीण रहे।
- गाँव के युवाओं को नशा छोड़ने का संकल्प कराया गया, जिसमें 13 युवा रहे।
- बच्चों के लिए मॉडल कक्षा की शुरुआत की गई। 30 बच्चे शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं।

Facebook

लोनाँव - गोरखपुर
चलाया घर-घर पशु टीकाकरण अभियान

अन्य कार्य

- **गाँव के 2 किसानों की पीएम सम्मान निधि का फार्म भरवाया गया।**

आजादी के अमृत महोत्सव के तहत गोरखपुर से 25 किलोमीटर दूर बासगाँव ब्लॉक के अंतर्गत आदर्श गाँव लोनाँव में सूर्या फाउण्डेशन द्वारा पशु चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। पशु डॉक्टर धर्मेंद्र जी व उनकी टीम के द्वारा गाँव में घूम-घूमकर टीकाकरण कराया गया तथा यह भी देखा कि गाँव में ज्यादातर गाय और भैंस का टैगिंग बार कोड नहीं लगा है, तो उन्होंने गाँव वालों से रजिस्ट्रेशन कराने का आवाह्न किया क्योंकि पशुओं का रजिस्ट्रेशन करना बहुत जरूरी है। गांव के पशु पालको से मिलकर उनके यहाँ रह रहे पशुओं को टीका लगाने के लिए जागरुक किया गया, साथ ही साथ गांव के 80 परिवारों के पशुओं को गला घोंटू रोग, गिल्टी रोग , मुँहपका रोग का टीका लगाया गया। लोनाँव गाँव के 85 गाय एवं 35 बछड़े को टीका लगाकर सुरक्षित किया गया। जिससे आने वाले दिनों में पशुओं को किसी भी प्रकार की बीमारी न हो और उन्हें रोगों से बचाया जा सकें। सभी ने सूर्या फाउण्डेशन के प्रयासों की बहुत सराहना की।

Facebook

गुड़ से मीठे हैं गुड़ के गुण

गुड़, गुणों की खान है, ये सेहत, शरीर और त्वचा के साथ-साथ कई चीजों में बहुत ही फायदेमंद है।

सर्दी का घरेलू इलाज: यदि आप ठंड के मौसम मे सर्दी, खाँसी, कफ आदि से परेशान हैं तो गुड़ आपके लिए बहुत ही फायदेमंद है। इसके लिए गुड़ की चाय बनाकर पीना बहुत अच्छा होता है। आप चाहें तो गुड़ को दूध में मिलाकर या इसका काढ़ा बनाकर भी पी सकते हैं।

त्वचा के लिए वरदान: महिलाओं को अपनी त्वचा का ख्याल सबसे ज्यादा होता है और यदि रोजाना गुड़ का सेवन करते हैं तो यह शरीर से हानिकारक टॉक्सिन को बाहर कर त्वचा को सुंदर व चमकदार बनाता है।

पेट का रखे ख्याल: अगर आपको खाने के बाद मीठा खाने की आदत है तो गुड़ खाइये यह आपको खाना न पचने जैसी समस्याओं से बचाएगा, आपका हाजमा भी अच्छा रहेगा। अगर आपको गैस की समस्या है, तो रोजाना गुड़ का सेवन पानी मे मिलाकर करें, आपकी समस्या काफी हद तक दूर हो जाएगी।

ऊर्जा देने वाला: यदि आपको थकान महसूस हो रही है, तो गुड़ रामबाण की तरह काम करता है। ऐसे समय में आप अपनी इच्छा अनुसार गुड़ को पानी या दूध में मिलाकर ले सकते हैं।

शरीर के लिए फायदेमंद: गुड़ शरीर में खून की सफाई करता है और शरीर के मेटाबोलिस्म को भी मेंटेन करता है। गुड़ का सेवन गले और फेफड़ों के इन्फैक्शन में भी लाभकारी है। अगर आपको माइग्रेन की समस्या है तब भी गुड़ आपको फायदा पहुंचायेगा।

अस्थमा में उपयोगी: गुड़ मे एंटिएलर्जिक तत्व होते हैं, यह आस्थमा के मरीजों के लिए फायदेमंद है। काला तिल और गुड़ मिलाकर, लड्डू बनाकर उसका सेवन करें।

गाँव में स्वस्थ्य जीवन और स्वरोजगार के अवसर
सलोई (मध्य प्रदेश)

सूर्या फाउण्डेशन - आदर्श गाँव योजना द्वारा गाँव की महिलाओं के स्वावलंबन के लिए हस्तशिल्प प्रशिक्षण व सिलाई प्रशिक्षण कराये जा रहे हैं। ऐसे ही देशभर में किसानों को समृद्ध बनाने के लिए सभी कार्ययुक्त गाँवों में किसान गोष्ठी का आयोजन किया जा रहा है। साथ ही किसानों के लिए संस्था द्वारा पोषण वाटिका के बीज निःशुल्क उपलब्ध कराए जा रहे हैं। पोषण वाटिका का अभियान पिछले तीन वर्षों से निरंतर चल रहा है। फाउण्डेशन द्वारा चयनित मध्य प्रदेश के विदिशा जिले के आदर्श गाँव सलोई में भी संस्था द्वारा 40 किसानों को निःशुल्क बीज उपलब्ध कराए गए। जिन किसानों को बीज दिए गए उन्होंने अपने घर की बाड़ी में इन बीजों को लगाया साथ ही बिना रसायन के जैविक पोषण वाटिका तैयार की।

गाँव के श्री भुजबल सिंह कुशवाह बताते हैं कि मैंने सूर्या फाउण्डेशन द्वारा मिले बीजों से अपने घर पर ही पोषण वाटिका तैयार की। इस पोषण वाटिका में पालक, भिंडी, तोरई, लौकी आदि के बीज लगाए और उनसे अच्छी मात्रा में सब्जी की पैदावार हुई। कुछ बीज स्वयं खरीदकर लगाये, जिससे मेरे परिवार की दैनिक आजीविका सुव्यवस्थित चल रही है। यह देखकर गाँव के 12 परिवारों ने भी पोषण वाटिका लगाई और वे भी स्वरोजगार की दिशा में भी आगे बढ़े हैं। गाँव में आज जैविक सब्जी के लिए गाँव के किसानों की ख्याति भी बढ़ रही है।

Facebook

अन्य कार्य

- ग्राम विकास समिति द्वारा रामायण पाठ किया गया है। जिसमें 35 ग्रामवासी का सहयोग रहा।
- खेलकूद प्रतियोगिता में 260 युवाओं ने भाग लिया। समापन समारोह में संघ के जिला बौद्धिक प्रमुख श्री सत्यनारायण जी, जिला संचलन प्रमुख श्री अनिल जी, नेहरू युवा केंद्र से श्री विनय जी, आयुष विभाग के जिला कॉर्डिनेटर श्री नवीन जी उपस्थित रहे।

जैविक खाद निर्माण

आधुनिक शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए कम्प्यूटर प्रशिक्षण केंद्र

फफूण्डा (मेरठ)

सूर्या फाउण्डेशन–आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत बच्चों के लिए संस्कार केंद्र व युवाओं के लिए खेलकूद केंद्र का संचालन किया जाता है। वर्तमान समय में कम्प्यूटर शिक्षा सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। कम्प्यूटर की उपयोगिता हर क्षेत्र में दिनों दिन बढ़ रही है। विज्ञान और मशीनरीकरण के दौर में रोजगार पाने के लिए कम्प्यूटर का ज्ञान होना जरूरी होता जा रहा है। वर्तमान समय में कम्प्यूटर के महत्व को ध्यान में रखकर आज हर युवा कम्प्यूटर शिक्षा हासिल करना चाहता है। लेकिन ग्रामीण इलाकों में अपेक्षाकृत कम्प्यूटर शिक्षा की व्यवस्था नहीं हो पाती।

विशेष रूप से आर्थिक रूप से कमजोर परिवार के बच्चों के लिए कम्प्यूटर शिक्षा हासिल करना और भी मुश्किल होता है। बहुत से युवा ज्यादा फीस और समय खर्च कर गाँव से दूर मेरठ शहर में कम्प्यूटर प्रशिक्षण प्राप्त करने जाते हैं। बहुत से ऐसे युवा भी हैं जो कम्प्यूटर ट्रेंनिंग लेना चाहते हैं, लेकिन परिवार की आर्थिक स्थिति ठीक न होने के कारण प्रशिक्षण नहीं ले पाते। विशेषकर लड़कियों को और भी ज्यादा मुश्किलों का सामना करना पड़ता है, उन्हें घर से जाने की अनुमति कम ही मिल पाती है।

इन सारी परेशानियों को देखते हुए सेवाभावियों से विचार–विमर्श के बाद सूर्या फाउण्डेशन के प्रयासों से मेरठ क्षेत्र के चयनित आदर्श गाँव फफूण्डा में कम्प्यूटर प्रशिक्षण केंद्र का शुभारंभ किया गया। कम्प्यूटर प्रशिक्षण केंद्र में एक शिक्षक भी नियुक्त किया गया है। इस कम्प्यूटर प्रशिक्षण केंद्र के माध्यम से आर्थिक रूप से कमजोर छात्रों का बैच बनाकर उन्हें नि:शुल्क प्रशिक्षण दिया जा रहा है। जिससे आर्थिक रूप से कमजोर परिवार के बच्चों को भी कम्प्यूटर सीखने का अवसर मिले, वे आधुनिक शिक्षा के अनुसार अपने आपको तैयार कर रोजगार पाने में सफल हो। ताकि अपने परिवारों को आर्थिक रूप से सक्षम बनाने की दिशा में बढ़ें।

अन्य कार्य

- 30 परिवारों को उज्ज्वला योजना का लाभ दिलवाया गया।
- कृष्णा स्वयं सहायता समूह को बैंक से 1,00,000/- रुपए का ऋण दिलाया गया।
- श्रम कार्ड बनाने हेतु कैंप लगाया गया जिसमें 180 लोगों के श्रम कार्ड बनाए गए।

Facebook

Click DOCUMENTARY

समाचार पत्रों में चयनित आदर्श गाँव की झलकियाँ

आदर्श गांव कादीपुर में प्रतिभावान खिलाड़ियों को किया गया सम्मानित

स्वतंत्र चेतना

वाराणसी। सूर्या फाउंडेशन तथा गांव की युवा समिति के संयुक्त तत्वाधान में आदर्श गांव कादीपुर के खेल मैदान में सात दिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

खेलकूद के समापन कार्यक्रम में सूर्या फाउंडेशन से समिति प्रमुख गजानन चयनित आदर्श गांव प्रमुख, विकास विश्वकर्मा, वरिष्ठ अधिवक्ता, शशि कांत राय, समाज सेवी, विशाल शाहनी, भरत सहारा, संघ के जिला गौ सेवा प्रमुख महेंद्र क्षेत्र प्रमुख कुलदीप आदि प्रमुख सम्मनित अतिथियों ने खिलाड़ियों का उत्साह वर्धन किया गया। खेल को बढ़ावा देने के लिए सूर्य नमस्कार प्रतियोगिता ५०, १००, १००० मीटर दौड़ के प्रतियोगिता साथ ही साथ टीम वर्क की भावना को जागृत करने वाले खेल जैसे वॉलीबॉल और कबड्डी प्रतियोगिता का भी आयोजन भव्य स्वरूप में किया गया। इस प्रतियोगिता में २५ गांवों की टीम ने हिस्सा लियाए वॉलीबॉल प्रतियोगिता में यूथ क्लब कादीपुर की टीम विजयी हुई सूर्य नमस्कार प्रतियोगिता में प्रथम द्वितीय तथा

तृतीय क्रमशः सूरज, अजीत तथा विशाल, एवं ५० मीटर दौड़ प्रतियोगिता में प्रथम द्वितीय तृतीय क्रमशः विशाल, सूरज, आशीष तथा १०० मीटर दौड़ प्रतियोगिता में प्रथम द्वितीय तृतीय क्रमशः निहास, प्रियांशु, चंदन। एक किलोमीटर दौड़ में क्रमशः राहुल अरुण अमन ने क्रमशः प्रथम द्वितीय तृतीय स्थान प्राप्त किया। प्रतियोगिता में भैयाओं के साथ साथ बहनों ने भी हिस्सा लिया। वाराणसी के आसपास रुचिकर रूप में खेला जाने वाला खेल कबड्डी प्रतियोगिता में लोगों ने विशेष रुचि दिखाया और प्रतियोगिता में हजारों की संख्या में प्रसंशकों तथा दर्शकों ने खिलाड़ियों को प्रेरित किया। कबड्डी प्रतियोगिता में बच्छांव की टीम ने प्रथम तथा कैंट वाराणसी की टीम ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

सुभाष चन्द्र बोस जयंती के अवसर पर सभी प्रतिभावान खिलाड़ियों को पुरस्कार देकर प्रोत्साहित किया गयाए साथ ही साथ प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित भी किया गया। खेलकूद के अयोजन में गांव के कार्यकर्ता दीपचंद, रामकोमल, विकास सहित गांव के युवाओं का अहम योगदान रहा।

भारतीय संस्कृति का आधार हमारा गांव : प्रीतेश

दैनिक पर्यटन बाजार

बावड़ी। क्षेत्र के नांदिया कला में रविवार को ग्रामीण गौरव सम्मान समारोह का शुभारंभ हवा देवी (वीरांगना अमर शहीद डूंगरराम मुंडन), झूमर लाल सांखला भामाशाह एवं उद्योगपति, भैरू लाल सोनी भामाशाह, प्रीतेश कुमार, जसवंत सिंह भाटी संयोजक सम्मान समिति, गोपाल सिंह परमार ने दीप प्रज्वलन कर किया। ग्रामीण गणेश सोनी ने बताया कि गांव में अलग-अलग क्षेत्र में सेवा कार्य करने वाले बंधुओं तथा माताओं का सम्मान समारोह आयोजित किया गया इस अवसर पर बोलते हुए प्रीतेश कुमार ने कहा कि भारतीय संस्कृति गांव में बसती है हमारे गांव स्वावलंबन के आधार थे ग्रामवासी मिलकर सभी प्रकार के कार्य करते थे गांव पूरा एक परिवार था और इसी परिवार परंपरा को पुनर्जीवित करने के लिए एक छोटा सा प्रयास शुरू किया गया इस प्रयास के तहत आज शहीद परिवार, सैनिक परिवार, वरिष्ठ जन ,गोपालक परिवार , संयुक्त परिवार ,पर्यावरण तथा जल संरक्षण , स्वच्छता सेनानी, सामाजिक समरसता के लिए काम करने वाले बंधुओं का सम्मान कर रहे हैं हम सब मिलकर हमारे गांव को एक समृद्ध तथा विकसित गांव के रूप में विकसित करें जिसमें आधुनिक सुविधाओं के साथ-साथ हमारी परंपराएं तथा संस्कृति का संरक्षण हो गांव में सामाजिक समरसता का वातावरण बने।

किसान गोष्ठी का आयोजन कर

सरकार की किसान हितैषी योजनाओं को किसानों तक पहुंचाना कृषि विभाग का धर्म :ओमपाल सिंह

काशीपुर/ आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत गांव बसई का मंझरा में कृषि विभाग जसपुर व सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के तहत किसान गोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि विकास खंड प्रभारी जसपुर ओमपाल सिंह, पूर्व विकास खंड प्रभारी रामसिंह, न्याय पंचायत प्रभारी भरतपुर मुकेश कुमार, जैविक खेती ट्रेनर शेखर जोशी ने भारत माता के समक्ष दीप प्रज्वलन कर किया। इस अवसर पर ओमपाल सिंह ने कहा कि सरकार द्वारा किसानों के लिए विभिन्न प्रकार की योजनाएं चलाई जा रही है। कार्यक्रमों के माध्यम से ही गाँव गाँव किसानों तक योजनाओं को पहुंचाया जा सकता है। केन्द्र व राज्य स्तरीय योजना से किसानों को सब्सिडी भी उपलब्ध कराई जाती है। वर्तमान में ब्लॉक के माध्यम से सब्सिडी पर बीज उपलब्ध कराया जा रहा है। जिसमे राज्य सरकार की ओर से किसानों

आप घर पर मोबाइल से भी कर सकते हैं, जिसमें कृषि संबंधित योजनाएं आती है। पूर्व खंड विकास प्रमुख श्री राम सिंह ने बताया कि बसई का मंझरा गांव सब्जी उत्पादन के लिए क्षेत्र में जाना जाता है। यहाँ के ज्यादातर किसान सब्जी का उत्पादन करते हैं। सब्जी उत्पादन के

भी सब्सिडी सरकार द्वारा दी जाती है। पॉलीहाउस, सिचाई संबंधित यंत्र भी मिलते हैं। कार्यक्रम में शेखर जोशी द्वारा जैविक खेती के बारें में बताया गया। इस मौके पर सूर्या फाउंडेशन क्षेत्र प्रमुख नीतिश कुमार, रणधीर सैनी, हरीश कुमार नरेन्द्र व अधिक संख्या में किसान उपस्थित रहे।