



# सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना

विशेषांक

## ऑनलाइन वेबिनार

मई - 2021



मेरा गाँव  
मेरा बड़ा  
परिवार

आपका मैं अवसर...



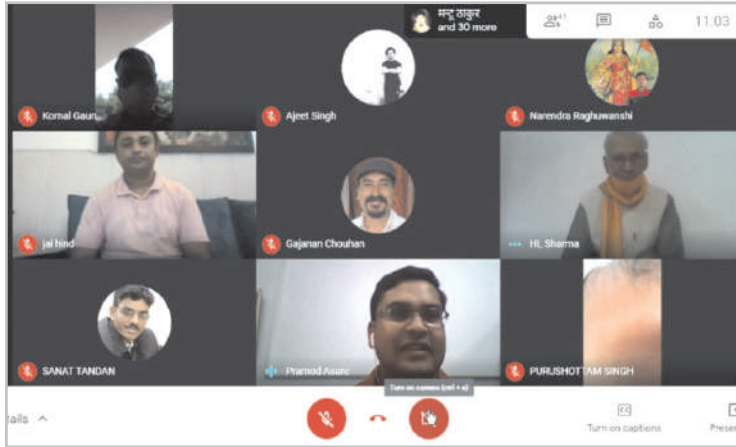
[www.suryafoundation.org](http://www.suryafoundation.org)

-  [suryaadarshgaonyojna](https://www.facebook.com/suryaadarshgaonyojna)
-  [suryafoundation1](https://www.facebook.com/suryafoundation1)
-  [@suryafnd](https://twitter.com/suryafnd)
-  [surya\\_foundation](https://www.instagram.com/surya_foundation)
-  [suryafoundation](https://www.youtube.com/suryafoundation)

# ऑनलाइन वेबिनार की भूमिका

**सूर्या फाउण्डेशन** एक सामाजिक संस्था है जो पिछले कई वर्षों से **आदर्श गाँव योजना** के अंतर्गत पाँच आयाम- शिक्षा, संस्कार, स्वास्थ्य, समरसता और स्वावलंबन को लेकर ग्राम विकास के कार्य में लगी है। गाँव के लोग जागरूक हों, एक दूसरे का सहयोग करें, एक दूसरे से प्रेम-भाव रखें, पूरा गाँव एक परिवार की तरह साथ रहे इसके लिए संस्था निरंतर प्रयासरत है।

गाँवों में समय-समय पर अनेक अभियान जैसे- विश्व योग दिवस, जल संरक्षण, वृक्षारोपण, व्यक्तित्व विकास शिविर, (MPDC), खेलकूद प्रतियोगिता, ग्राम गौरव मेला, रन फॉर यूनिटी आदि चलाकर लोगों को जागरूक करके ग्राम विकास का कार्य किया जा रहा है।



वर्तमान समय में कोरोना महामारी के कारण ग्राम विकास हेतु प्रत्यक्ष रूप से लोगों के बीच जाकर मिलना-जुलना, काम करना अत्यंत कठिन था। इस समय लोगों से मिलने जुलने और बात करने का एक मात्र उपाय था **आनलाईन प्लेटफॉर्म**। इस समय को संस्था ने आपदा को एक अवसर के रूप में देखा। जहाँ एक ओर अपने पूर्णकालिक कार्यकर्ताओं, शिक्षकों एवं सेवाभावियों को ऑनलाइन वेबिनार के द्वारा सक्रिय करने का कार्य किया गया वहीं दूसरी ओर गाँव के विकास की नई-नई बातें जन-सामान्य जन तक पहुँचाने में सफलता प्राप्त की।

ऑनलाइन वेबिनार हेतु अनेक विषय के विशेषज्ञों को बुलाकर उनके कई वर्षों के अनुभवों व ज्ञान का लाभ लिया गया। विषय विशेषज्ञों ने भी अपने अनुभवों का सकारात्मक भाव व पूरे उत्साह से सभी के साथ साझा किया।

ऑनलाइन वेबिनार के द्वारा गौ-पालन, गौ-आधारित जैविक खेती का महत्त्व, वर्तमान समय में शिक्षा, बच्चे व अभिभावक की भूमिका, आदर्श गाँव के लिए अच्छी बातें, जल की बचत कैसे करें, एक आदर्श परिवार की क्या विशेषतायें हैं, हमारे घर, परिवार एवं समाज में संस्कार पक्ष कैसे मजबूत बने, महिलायें आत्मनिर्भर कैसे बनें आदि विषयों की जानकारी दी गई। साथ ही श्रोताओं द्वारा पूँछे गये प्रश्नों के उत्तर भी वक्ताओं द्वारा बताये गये।

अनेक राज्यों के लोगों ने इस वेबिनार में खूब रुचि ली, जिसमें कई लोगों ने एक-एक विषय को समझा और अनेक बातों को अपने जीवन में उतारा, इससे कई गाँवों में अलग-अलग विषयों के सकारात्मक बदलाव दिखाई दे रहे हैं। खासतौर पर महिलाओं में बहुत अधिक सक्रियता आई है। सही मायने में कहा जाए तो यह ऑनलाइन वेबिनार का कार्यक्रम काफी सफल रहा है। आने वाले दिनों में अनेकों गाँवों में इसके सुखद परिणाम दिखाई देंगे। सभी ग्रामीण इस कार्यक्रम की खूब प्रशंसा कर रहे हैं। यह पूर्ण रूप से ग्रामवासियों के लिए एक नया प्रयोग था।

# कोरोनाकाल में विषय विशेषज्ञों द्वारा विभिन्न विषयों पर सम्पन्न वेबिनार



**माननीय दिनेशचंद्र जी**  
संरक्षक, विश्व हिन्दू परिषद्  
एवं विशेष आमंत्रित सदस्य  
श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट

08.06.2021 **विषय**  
भारतीय परिवार



**पद्मश्री फूलबासन बाई यादव जी**  
राजनांदगाँव, छत्तीसगढ़

11.06.2021 **विषय**  
महिला सशक्तीकरण एवं  
महिलायें आत्मनिर्भर कैसे हों



**प्रो. एच. एल. शर्मा जी**  
वरिष्ठ परामर्शदाता एवं समन्वयक  
स्कूल शिक्षा थिंक टैंक,  
सूर्या फाउण्डेशन, दिल्ली

05.06.2021 **विषय**  
वर्तमान समय में शिक्षा- बच्चे एवं अभिभावक की भूमिका



**श्री मुकेश त्रिपाठी जी**  
वाईस चेयरमैन  
सूर्या फाउण्डेशन, दिल्ली



**माननीय राकेश जैन जी**  
अखिल भारतीय सह-संयोजक,  
पर्यावरण गतिविधि  
(राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ)

14.05.2021 **विषय**  
पर्यावरण एवं जल संरक्षण



**श्री सुनील मानसिंहका जी**  
केंद्रीय मंत्री, वि.हि.प., गोरक्षा विभाग  
राष्ट्रीय पंचगव्य अनुसंधान समिति  
भारतीय जीव-जंतु कल्याण  
बोर्ड के सदस्य

18.05.2021 **विषय**  
वर्तमान समय में गाय और  
गौ-आधारित कृषि का महत्व



**श्री मनोजभाई सोलंकी जी**  
अध्यक्ष  
श्री अक्षय कृषि परिवार एवं मैनेजिंग ट्रस्टी  
श्री राम कृष्ण ट्रस्ट कच्छ, भुज (गुजरात)  
प्रांत ग्राम विकास प्रमुख (सौराष्ट्र प्रांत)

23.05.2021 **विषय**  
मेरा गाँव, मेरा तीर्थ



**श्री लक्ष्मण सिंह जी**  
पर्यावरणविद् एवं जल योद्धा  
संस्थापक  
ग्राम विकास नवयुवक मण्डल  
लापोड़िया, राजस्थान

14.06.2021 **विषय**  
जल संरक्षण



**डॉ. अनिल अग्रवाल जी**  
हृदय रोग विशेषज्ञ  
महाराजा अग्रसेन हॉस्पिटल,पंजाबी बाग, दिल्ली  
माननीय विभाग संचालक, केशवपुरम्-दिल्ली

25.05.2021 **विषय**  
गाँव में फैल रहे कोरोना, ब्लैक फंगस  
की रोकथाम एवं सुरक्षा



**श्री हिमांशुभाई पटेल जी**  
सरपंच  
आदर्श गाँव पुंसरी,  
साबरकांठा, (गुजरात)

28.05.2021 **विषय**  
आदर्श गाँव पुंसरी की  
विकास यात्रा



**श्री गोपालभाई सुतारिया जी**  
संस्थापक  
बंशीगिर गौशाला एवं गौतीर्थ विद्यापीठ  
अहमदाबाद (गुजरात)

01.06.2021 **विषय**  
गौपालन का वैज्ञानिक प्रबंधन एवं  
गौकृपा अमृतम् का प्रयोग



**श्री वेद जी**  
वाईस चेयरमैन  
सूर्या फाउण्डेशन, दिल्ली

20.06.2021 **विषय**  
संस्कार

उपरोक्त वेबिनार को देखने लिए कृपया [suryafoundation](https://www.suryafoundation.org) लिंक पर क्लिक करें।

## भारतीय परिवार



### माननीय दिनेश चन्द्र जी

संरक्षक विश्व हिन्दू परिषद एवं विशेष आमंत्रित  
सदस्य श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र (ट्रस्ट)

वीडियो देखने के लिए क्लिक करें।



## महिला सशक्तिकरण एवं महिलायें आत्मनिर्भर कैसे बनें?



### पद्मश्री फुलबासन बाई यादव जी

राजनांदगाँव, छत्तीसगढ़

वीडियो देखने के लिए क्लिक करें।



संयुक्त परिवार वो है जहाँ सभी लोग एक घर में रहें, एक साथ खाना खाएँ, सब के सुख-दुःख में भागीदारी लें। संयुक्त कुटुंब (परिवार) को वसुधैव कुटुंबकम कहा गया है- मानव मात्र, जीव मात्र, प्राणी मात्र, पशु-पक्षी सभी परिवार के अन्तर्गत आते हैं। हमारी भारतीय संस्कृति सबसे प्राचीन संस्कृति है। हमारी संस्कृति की विशेषता भारतीय परिवार है। भारतीय परिवार में सभी रक्त संबंध से संबंधित सदस्य रहते हैं। माता-पिता, दादा-दादी, भाई-बहन आदि को मिलाकर एक परिवार होता है। संयुक्त परिवार में मतभेद होते रहते हैं यह मतभेद बाहर उजागर होने से परिवार हंसी का पात्र बनता है। अधिक पैसा होने और संस्कारों के अभाव के कारण परिवार टूटने लगते हैं। सामान्य एवं निम्न मध्यम परिवारों में ऐसी घटनायें कम देखने को मिलती हैं।

नारी-नारी मत कहो, नारी नर की खान।

नारी से नर होत है, ध्रुव प्रहलाद समान॥

महिला सशक्तिकरण वह है, जब महिलाएँ जागरूक हो जायें, महिलायें निडर होकर अपने गाँव, समाज एवं स्वयं का विचार करके आगे बढ़ें। महिलाएँ यह बिल्कुल न सोचें कि मैं कुछ नहीं कर पाऊँगी। गाँव, समाज और घर के लोग क्या कहेंगे, यह असमंजस मन से बिल्कुल हटा दें। ग्रामीण महिलाएँ हमेशा डर से भरा जीवन जीती आ रही हैं, हम डर को ढाल बनाकर चलें तो बहुत कुछ कर सकते हैं। मन में दृढ़ इच्छाशक्ति और विश्वास हो तो बहुत कुछ किया जा सकता है। हमें समस्याओं का सामना करना है, समाज सेवा में पैसा नहीं मिलता बल्कि उसके बदले सम्मान मिलता है। यदि हम अच्छा कार्य करें तो लोग हमारे साथ स्वयं जुड़ने लगते हैं, हमें किसी को जोड़ना नहीं पड़ता। महिलाएँ घर को बना सकती हैं, महिलाएँ समाज को बदल सकती हैं। परिवर्तन का सबसे बड़ा उदाहरण महिला ही रही हैं।

माता शत्रुः पिता वैरी येन बालो न पाठितः।

न शोभते सभामध्ये हंसमध्ये बको यथा॥

अर्थात्- जो माता-पिता बच्चों को नहीं पढ़ाते वे शत्रु के समान हैं। बुद्धिमानों की सभा में अनपढ़ व्यक्ति कभी सम्मान नहीं पाता, वहाँ वह हंसों के बीच बगुले के समान होता है।

वर्तमान समय में बच्चों की पढ़ाई ऑनलाइन हो रही है। अभिभावक बच्चों को घर पर रहकर पढ़ा सकते हैं। बच्चों को घर की शिक्षा पर ज्यादा जोर देना चाहिए। माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी या अन्य कोई भी बच्चों को शिक्षा दे सकते हैं। माँ ही हमारी प्रथम गुरु और प्रथम अभिभावक है। माता भले ही साक्षर ना हो लेकिन वह शिक्षित होती है। अभिभावक के रूप में माता की शिक्षा हमेशा व्यक्ति के साथ रहती है।

वर्तमान समय में शिक्षा  
बच्चे एवं अभिभावकों की भूमिका



**डॉ. एच. एल. शर्मा जी**

वरिष्ठ परामर्शदाता एवं समन्वयक -  
स्कूल शिक्षा थिंक टैंक, सूर्या फाउण्डेशन

वीडियो देखने के लिए क्लिक करें।



रामायण, महाभारत, हनुमान जी, पंचतंत्र की छोटी-छोटी कहानियों का बंच परिवारों में दे सकते हैं। पहले गाँव में बड़े-बूढ़े कहानियाँ सुनाते थे और वो कहानियाँ हमें अभी तक याद हैं। कहानियों के माध्यम से दिया जाने वाला संदेश हमारे जीवन में कहीं न कहीं उतरने लगता है। बच्चों को पाठ्यक्रम के साथ-साथ कुछ पहेलियाँ, मौखिक प्रश्न, बोध कथाएँ आदि सिखा सकते हैं। ये सभी बच्चों के मस्तिष्क का विकास करती हैं। पहला काम बच्चों से दिनचर्या स्वयं बनवाना व दिनचर्या का पालन करने के लिए परिवार के लोग उसकी मदद करें। दिनचर्या पालन करने से व्यक्ति के अंदर स्वयं का विकास होता है और बच्चा अपने आपको व्यवस्थित रख पाता है। योग, ध्यान, भजन-कीर्तन, पढ़ाई-लिखाई, खेलकूद को भी दिनचर्या में स्थान दें, इससे मनुष्य का आध्यात्मिक भाव के साथ-साथ एकाग्रता भी बढ़ती है।



**श्री मुकेश त्रिपाठी जी**

वाईस चेयरमैन - सूर्या फाउण्डेशन

## पर्यावरण एवं जल संरक्षण



### श्रीमान् राकेश जैन जी

अखिल भारतीय सह संयोजक : पर्यावरण विभाग  
(राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ)

वीडियो देखने के लिए क्लिक करें।



## वर्तमान समय में गाय और गौ-आधारित कृषि का महत्व



### श्री सुनील मानसिंहका जी

विश्व हिन्दु परिषद गोरक्षा विभाग के केन्द्रीय मंत्री, राष्ट्रीय पंचगव्य अनुसंधान समिति व भारतीय जीव जंतु कल्याण बोर्ड के सदस्य एवं राष्ट्रीय कामधेनु आयोग के पूर्व सदस्य

वीडियो देखने के लिए क्लिक करें।



वर्तमान परिस्थित को देखते हुए हम सभी को जागरूक होना पड़ेगा। हमारे जीवन में जल के साथ-साथ पेड़ भी जीवन-यापन में बहुत आवश्यक है, मनुष्य के जीवन में अनेक प्रकार के आवश्यकताओं की पूर्ति पेड़ों से ही होती है। पेड़ों से हमें प्राण वायु मिलती है। जल, जमीन, जंगल, जानवर, जन इन पाँचों को हमें बचाना है तो हमें प्लास्टिक का सदुपयोग भी सोचना पड़ेगा। वृक्षारोपण और गौपालन के लिए लोगों को जागरूक करना होगा। प्लास्टिक को इधर-उधर न फेकें, इन्हें इकट्ठा करके घरों के उपयोग में आने वाले सामान, सजावटी सामान, गमले आदि बनाने में इनका उपयोग करें। बाजार से सामान लाने के लिए जूट या कपड़े के थैले का उपयोग करें।

रहिमन पानी राखिए, बिन पानी सब सूना।  
पानी गये न ऊबरे, मोती मानुष चून।।

कोरोनाकाल में जो पलायन शहर से गाँव की ओर हुआ है, वो लोग अब ज्यादातर गौ-आधारित जैविक कृषि की ओर अग्रसर हो रहे हैं। हमें इस विषय पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। किसान अपने खेतों में हुए खर्च का अवलोकन नहीं करता है। खेती का अर्थशास्त्र किसानों को बताने की जरूरत है, यदि ये उनके समझ में आ गया तो किसान खुद-ब-खुद जैविक कृषि की ओर अग्रसर होंगे। पंचगव्य आयुर्वेद, किसान के लिए एक वरदान है। भारतीय नस्ल की गायों के गोबर, गौमूत्र, दूध, दही, घी, छाछ यह किसी औषधि से कम नहीं हैं। गौमूत्र हमारे रक्त में मौजूद कोलेस्ट्रॉल को कम करने में अत्यंत उपयोगी है। इसके प्रयोग से शरीर में ट्राइग्लिसराइड सीरम घटता है। इसका उपयोग मोटापा रोकने तथा वजन कम करने में किया जाता है। गौ-अर्क सूखी खाँसी से जल्द छुटकारा दिलाता है।

हमारी परिभाषा ग्राम विकास है और शहर की परिभाषा सुख-सुविधा है। गाँव में शिक्षा, संस्कार, स्वास्थ्य समरसता और स्वावलंबन इन आयामों को लेकर काम करने की जरूरत है। धीरे-धीरे गाँव के लोगों में गाँव की स्मृति जगानी पड़ेगी। सेवानिवृत्त होने के बाद व्यक्ति के पास शहर और गाँव की स्मृतियाँ साथ रहती हैं। इन स्मृतियों को लेकर हम गाँव का विकास कर सकते हैं इससे ग्राम विकास में गति मिलेगी। गाँव का व्यक्ति ही गाँव का विकास कर सकता है ऐसे व्यक्ति जो शहर में रहते हैं उनसे समय, आर्थिक सहयोग, टेक्निक्ल और सरकार के कार्यों का अनुभव लेकर ग्राम विकास का कार्य करना चाहिए। अपने गाँव में ग्राम विकास समिति बनाकर काम शुरू करें। गाँव की सेवा करने का संकल्प लें। गाँव में मुक्तिधाम का निर्माण, जैविक खेती, वृक्षों की सुरक्षा, गाँव की माताओं-बहनों का सम्मान आदि ऐसे कई प्रकार के कार्य परिवारों के साथ कर सकते हैं। गाँव में प्रतिष्ठित समाजसेवी कार्यकर्ताओं से तन, मन और धन का सहयोग लेकर गाँव के विकास कार्य में लगायें।

गाँव स्मार्ट बनने से पहले गाँव को आदर्श बनाना अर्थात् गाँव में बेसिक सुविधायें 100 प्रतिशत हों, जैसे- बिजली, पानी, शौचालय, सड़क आदि। जब गाँव आदर्श बनेगा तो स्वतः ही गाँव स्मार्ट बन जायेगा। हमें सबसे पहले आदर्श के पैरामीटर को गाँव में प्राप्त करना है। गाँव में सक्रिय लोगों की समिति बनाकर काम करना। समिति में सरकारी शिक्षक, आशा बहनें, मेडिकल ऑफिसर, स्वच्छता कर्मी, पुलिस, पोस्ट मास्टर, विद्युतकर्मी आदि सबको जोड़ें। इन सबके सहयोग से गाँव की छोटी-छोटी समस्याओं पर काम करना। यही आदर्श गाँव की परिकल्पना है।

#### गाँव की पाँच बातें :-

गाँव की बात, गाँव में रहनी चाहिए। गाँव का रोजगार, गाँव में होना चाहिए। गाँव का पानी, गाँव में ही रहना चाहिए। गाँव के लोग, गाँव में रहें। गाँव की संस्कृति गाँव में रहे।

## मेरा गाँव - मेरा तीर्थ



### श्री मनोजभाई सोलंकी

अध्यक्ष श्री अक्षय कृषि परिवार एवं मैनेजिंग ट्रस्टी श्री राम कृष्ण ट्रस्ट, कच्छ, भुज, गुजरात प्रांत ग्राम विकास प्रमुख (सौराष्ट्र प्रांत)

वीडियो देखने के लिए क्लिक करें।



## आदर्श गाँव पुंसरी की विकास यात्रा



### श्री हिमांशुभाई पटेल

सरपंच- गाँव पुंसरी (गुजरात)

वीडियो देखने के लिए क्लिक करें।



# गाँव में फैल रहे कोरोना, ब्लैक फंगस की रोकथाम व सुरक्षा



## डॉ. अनिल अग्रवाल जी

हृदय रोग विशेषज्ञ, महाराजा अग्रसेन हॉस्पिटल, पंजाबी बाग-दिल्ली  
माननीय विभाग संघचालक केशवपुरम विभाग - दिल्ली

आपके अन्दर हमेशा पॉजिटिविटी बनी रहनी चाहिए, निगेटिविटी नहीं होनी चाहिए। हमेशा पाजिटिव होने से व्यक्ति के अन्दर रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है व्यक्ति हमेशा स्वस्थ रहता है। मास्क का उपयोग सदैव करें। तीन परत के कपड़े वाला मास्क अच्छा माना जाता है मास्क हमेशा ठीक तरह से बांधें। नाक, मुँह व ठुड्डी ठीक तरह से ढकी हो। विटामिन सी का उपयोग करें, नींबू, आंवला में सबसे ज्यादा विटामिन सी पाया जाता है। ताजी फल और सब्जियों का सेवन अधिक करें।

वीडियो देखने के लिए क्लिक करें।



- कारोना पॉजिटिव आने पर सबसे पहले आइसोलेट हो जाएँ इससे बाकी के परिवार वालों पर ज्यादा फर्क नहीं पड़ेगा।
- बीमार व्यक्ति को एक कमरे में ही रहना है कहीं बाहर नहीं जाना है। घर के सभी लोगों को माक्स लगाकर ही रखना है।
- अपनी बीमारी के अनुसार डॉक्टर की सलाह से दवायें ले सकते हैं।
- यदि आपकी ऑक्सीजन की मात्रा 90 से कम दिखाई दे रही है तो अपने डॉक्टर से सलाह लें।
- दिन में 3 बार पतिले में पानी गर्म करके उसका भाप लीजिए। भाप फेफड़ों के लिए लाभकारी है।
- नमक, पानी के गरारे करें यदि गले में दर्द होता है खाँसी आती है तो गरारे से फायदा होता है।
- घर में ही योग, ध्यान, प्राणायाम करें। इससे शरीर में फुर्ति आयेगी। ध्यान करते समय लंबी गहरी सांस लेते रहें सांस की गति नहीं बढ़ानी है बल्कि सांस को लंबा और गहरा करना है।
- यदि सांस फूलने की दिक्कत है तो बैठें, सोयें नहीं इससे लंग्स में ऑक्सीजन बढ़ जाता है।
- विटामिन-सी का उपयोग करें। नींबू, आंवला में सबसे ज्यादा विटामिन सी पाया जाता है। ताजे फल और सब्जियों का सेवन करें।
- दिमाग को पॉजिटिविटी से भर दें। इससे व्यक्ति के अंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है और व्यक्ति स्वस्थ रहता है।
- कपड़े के तीन परत वाला माक्स का उपयोग करें। मास्क को अच्छी तरह से बांधें।
- वैक्सीन सभी लोगों को लगवानी है इससे डरना नहीं है, वैक्सीन लेने के बाद भी सावधानी रखने की आवश्यकता है। खानपान में ध्यान रखें।
- यदि वैक्सीन लगाने में फर्स्ट डोज से सेकंड डोज में गैप होता है तो कोई दिक्कत नहीं लेकिन जल्दी से जल्दी दूसरी डोज लगवा लें।
- बच्चों का इम्युनिटी लेवल बहुत हाई होता है, इसलिए बच्चों को ज्यादा इफेक्ट नहीं पड़ता है फिर भी बच्चों को बचा कर रखें।
- वैक्सीन से कोरोना होने का कोई भी चांस नहीं है।
- वैक्सीन लगवाने के 3 हफ्ते बाद शरीर में एंटीबॉडी बनना स्टार्ट हो जाता है।



# गौ-पालन का वैज्ञानिक प्रबंधन एवं गौकृपा अमृतम का प्रयोग

रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ाने के लिए पंचगव्य आधारित दवाओं का वर्तमान समय में उपयोग किया गया, इससे लोगों को अच्छा परिणाम भी मिला। दमा, अस्थमा आदि बीमारियों में इन दवाओं से काफी फायदा मिला है। भारत में गौ-आधारित संस्कृति बहुत पहले से सर्वश्रेष्ठ रही है, गाय में देवी- देवताओं का वास होता है। गाय के दूध को पूर्ण आहार माना गया है। जब तक गाय और किसान दुखी रहेंगे तब तक देश कभी खुशहाल नहीं होगा।

वीडियो देखने के लिए क्लिक करें।



**श्री गोपालभाई सुतारिया जी**

संस्थापक बंशीगीर गौशाला एवं गौतीर्थ विद्यापीठ  
अहमदाबाद

- गोमूत्र से बनी दवाओं का असर कोरोना काल में देखने को मिला है। लोगों को इन दवाओं से काफी फायदा मिला है।
- गौकृपा अमृतम खाद से उपजाऊ धरती, उपजाऊ धरती से समृद्ध किसान, समृद्ध किसान से गौ आधारित औषधि एवं प्राकृतिक आहार, जिससे किसान का परिवार स्वस्थ और खुशहाल।
- गौकृपा अमृतम बनाने के लिए 1 ली. गोमूत्र, 200 ली. पानी, 2 ली. छाछ, 2 किलो गुड़ को एक हफ्ते तक मिलाना है। इसका उपयोग खेतों में करें। इसके अंदर 7 से ज्यादा बैक्टीरिया होते हैं।
- कंपोस्ट खाद बनाने के लिए गाय के गोबर को इकट्ठा करें, 60 दिनों के अंदर उसमें वर्मी कंपोस्ट जैसी खाद बनने लगेगी, उसमें बैक्टीरिया आ जाते हैं किसान उसको खेतों में उपयोग कर सकते हैं।
- कीट नियंत्रक के रूप में गौकृपा अमृतम का उपयोग करने के लिए 2 से 3 लीटर बैक्टीरिया को 12 से 13 लीटर पानी में डालकर मिला लीजिए और उसको कीट नियंत्रक के रूप में खेतों में उपयोग करें।
- केंचुआ और बैक्टीरिया मिलकर खेतों में बारिश के पानी को नीचे ले जाते हैं। इससे जलस्तर बढ़ जाता है और जल स्तर बढ़ने से विश्व का कल्याण भी होता है।
- गौकृपा अमृतम से बहुत सारे किसानों को फायदा मिला है, उनकी आय में वृद्धि हुई है। कम लागत में अधिक पैदावार हुई है।
- देसी गौ-आधारित कृषि पर पूरे भारत का नव निर्माण हो सकता है यदि किसान दुःखी है तो कोई सुखी नहीं रहेगा।
- गाय का दूध बढ़ाने के लिए 1 दिन के आवश्यक चारे में 70% हरा चारा, 5% दाना और 25% सूखा चारा खिलाना चाहिए।
- इस विषय को गाँव-गाँव तक पहुँचाने के लिए एक दूसरे के सुख-दुःख का परिचय लेना होगा, लोगों को गौ-आधारित कृषि से होने वाले बहु आयामी फायदे के बारे में बताना होगा।
- गौ-आधारित कृषि के प्रचार-प्रसार के लिए बैठकें, गोष्ठियाँ, सभायें आदि आयोजित की जाये, सोशल मीडिया और प्रिंट मीडिया पर फैलाया जाये।

# संस्कार



## श्री वेद जी

वाईस चेयरमैन - सूर्या फाउण्डेशन, दिल्ली

मनुष्य के आचरण को तीन भागों में बांटा जा सकता है-प्रकृति, संस्कृति और विकृति। जो मेरा है उसका मैं पूरा उपभोग करता हूँ, ये है प्रकृति और सामने वाले की आवश्यकता को पूरी करने के लिए मैं अपनी वस्तु भी उसको देता हूँ, ये है संस्कृति। संस्कृति का निर्माण होता है श्रेष्ठ चरित्रों से और श्रेष्ठ चरित्र बनते हैं श्रेष्ठ संस्कारों से। विकृति अर्थात् जो किसी दूसरे का है वह मेरा हो जाये उसे छीन कर मैं लेता हूँ, ये है विकृति है।

वीडियो देखने के लिए क्लिक करें।



- रोजाना रात को सोते समय माँ के पैर दबाकर सोना, चरण सेवा करके सोना है।
- भोजन करने से पहले भोजन मंत्र करके ही अन्न ग्रहण करना है।
- सुबह उठकर धरती माता को वंदन करके उठना है।
- स्नान करते समय श्रेष्ठ नदियों के नाम का स्मरण करते हुए स्नान करना है और अपने को पवित्र कर लेना है। ऐसी छोटी-छोटी बातों से ही बच्चे संस्कारित होते हैं।
- हमारे महापुरुषों के द्वारा छोटे-छोटे खेलों के माध्यम से भी संस्कार देने का काम हुआ है। जैसे मैं हूँ बन्दा वीर बैरागी, मैं हूँ शिवाजी आदि खेलों से वीरता के संस्कार शिवाजी महाराज में उनकी माता जीजा बाई ने डाले थे।
- अच्छी किताबें जिसमें बोधकथायें, गीता प्रेस गोरखपुर की छोटी-छोटी कहानियों की पुस्तकें- वीर बालक, वीर बालिका, नारी सुशीला, एक लोटा पानी, गुरु और माता-पिता के भक्त बालक आदि किताबें अपने बच्चों को पढ़ायें।

- देश के आदर्श हैं समर्पण और सेवाभाव इन्हीं गुणों का उपयोग देश के उत्थान के लिए करना है।
- हम सभी को अपने परिवार, गाँव और समाज को संस्कारित कर, जीवन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए इस पुण्य भूमि, धर्म भूमि भारत में जन्म मिला है।
- हमारे देश में अनेकों साहित्य, महाग्रंथ भी हुए जैसे- रामायण, महाभारत, गीता, वेद, उपनिषद ये सारे ग्रंथ पढ़ने से हम अपने बालकों के जीवन को श्रेष्ठता की ओर ले जाते हैं।

निर्माणों के पावन युग में,

हम चरित्र निर्माण न भूलें।

स्वार्थ साधना की आँधी में,

वसुधा का कल्याण न भूलें॥



हमारा संस्कार परिवार  
के माहौल पर निर्भर करता है।

# जल संरक्षण

हमें गाँव के लोगों के साथ बैठक करके कार्य योजना बनाकर और लोगों में जागरूकता लाकर काम करना पड़ेगा तभी परिणाम दिखेंगे। काम करते समय बहुत प्रकार की समस्याएँ आती हैं, परंतु हमें अपने लक्ष्य को ध्यान में रखकर आगे बढ़ते रहना चाहिए। प्रत्येक गाँव में एक ऐसे संगठन का निर्माण हो, जो पेड़ लगाने का काम, तालाब बनाने का काम, तालाब गहरीकरण का काम, नस्ल सुधार का काम और जल संरक्षण का काम करें।

वीडियो देखने के लिए क्लिक करें।



## श्री लक्ष्मण सिंह जी

पर्यावरणविद् जलयोद्धा, सचिव-ग्राम नवयुवक मण्डल, लापोड़िया, राजस्थान

## वेबिनार से परिणाम : अनुभव

विगत 10 वर्षों से मैं सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के माध्यम से अनेक क्षेत्रों में सामाजिक कार्य करते हुए मुझे शारीरिक, बौद्धिक, अध्यात्मिक व नैतिक आदि क्षेत्रों से बहुत कुछ सीखने को मिला। वर्तमान समय के कोरोनाकाल ने मानव जीवन को प्रभावित किया है, चाहे वह आर्थिक हो या शिक्षा का क्षेत्र। परन्तु सूर्या फाउण्डेशन ने वेबिनार के माध्यम से अप्रत्यक्ष रूप से अपने कार्यकर्ताओं का बौद्धिक व मानसिक विकास किया है। मेरे लिए बहुत ही बड़ा लाभ व बौद्धिक स्तर के लिए गागर में सागर भरने का अनुभव रहा। हमारे आयाम व अभियान से जुड़े संबंधित विषयों को लेकर वेबिनार किया गया। इस बेबिनार के माध्यम से सीखने व समझने का जो कारवां चल रहा था मुझे लगा कि वह इस परिस्थिति में रुक जाएगा पर इस बेबिनार के माध्यम से अच्छा रहा।



अजय खरसन  
डिप्टी इंचार्ज - जोन 2

अपने विषयों के ज्ञाता जिन्हें अपने विषय पर महारत हासिल हो ऐसे महानुभावों का मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। जैसे- मा. दिनेश जी-भारतीय परिवार, श्री मुकेश जी व प्रो. एच. एल. शर्मा जी - वर्तमान शिक्षा प्रणाली, श्री राकेश जैन जी-पर्यावरण एवं जल संरक्षण, हिमाशुभाई पटेल जी-पुंसरी गाँव की विकास यात्रा, आ. वेद जी-संस्कार आदि विषयों पर मार्गदर्शन मिला। इस बेबिनार के माध्यम से गाँव- समाज के लोगों को जागरूक करने का कार्य सूर्या फाउण्डेशन द्वारा किया गया। उपरोक्त विषय मेरे जैसे अनेक कार्यकर्ताओं व सेवाभावियों के लिए प्रेरणादायी रहे हैं। आगे भी संस्था द्वारा ऐसे ही गाँव-समाज के उत्थान के विषयों को लेकर बेबिनार के माध्यम से लोगों को जगाने व सही दिशा देने का कार्य परस्पर किया जाये, मेरी यही अपेक्षा है।

## सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना द्वारा देशभर में ग्राम विकास की जानकारी हेतु अनोखी पहल

## सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना द्वारा देशभर में ग्राम विकास की जानकारी हेतु अनोखी पहल

**प्रे.सं.गुवाहाटी, ७ जून :** सूर्या फाउंडेशन द्वारा आदर्श गांव योजना के अंतर्गत पांच आयाम - शिक्षा, संस्कार, समरसता, स्वास्थ्य और स्वावलंबन के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के अभियान जैसे विश्व योग दिवस, जल संरक्षण, वृक्षारोपण आदि चलाए जा रहे हैं। इस कार्य में ५० पूर्णकालिक कार्यकर्ता, ६०० शिक्षक, १५०० सेवाभावी अपनी सेवाएं दे रहे हैं। कोरोना काल में प्रत्यक्ष रूप से लोगों के बीच जाकर मिलना जुलना, काम करना कठिन होने के कारण संस्था ने आपदा को अवसर के रूप में लेते हुए आन लाइन बेबीनार के द्वारा अपने शिक्षक, सेवाभावी और पूर्णकालिक कार्यकर्ताओं को सक्रिय रखने और गांव व समाज से जुड़ी उपयोगी बातें लोगों तक पहुंचाने के लिए एक अनोखी शुरुवात की है। संस्था के माध्यम से मई माह में ५ बेबीनार- पर्यावरण एवम जल संरक्षण वक्ता राकेश जैन जी (अखिल भारतीय सह संयोजक, पर्यावरण विभाग राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ), वर्तमान समय में गाय और गौ आधारित कृषि का महत्त्व वक्ता सुनील मान सिंहका जी (विश्व हिंदुपरिषद के गोरक्षा विभाग के केंद्रीय मंत्री, राष्ट्रीय पंचगव्य अनुसंधान समिति व भारतीय जीव जंतु कल्याण बोर्ड के सदस्य तथा कामधेनु आयोग के पूर्व सदस्य), मेरा गांव-मेरा तीर्थ वक्ता मनोज भाई सोलंकी (अध्यक्ष अक्षय कृषि परिवार गुजरात एवं प्रान्त ग्राम विकास प्रमुख - सौराष्ट्र प्रान्त), गांव में फैल रहे कोरोना व ब्लैक फंगस की रोकथाम एवम सुरक्षा वक्ता डा.अनिल अग्रवाल जी ( हृदय रोग विशेषज्ञ महाराजा अग्रसेन हॉस्पिटल दिल्ली, विभाग संचालक केरावपुरम विभाग), आदर्श गांव पुंसरी की विकास यात्रा वक्ता हिमांशु भाई पटेल (सरपंच आदर्श गांव पुंसरी सांवरकांठा गुजरात) आयोजित किए गए। इसी श्रृंखला को आगे बढ़ाते हुए जून माह में गौपालन का वैज्ञानिक प्रबंधन एवम गौ कृपा अमृतम विषय पर गोपाल भाई सुतारिया (संथापक वंशीगिर गौशाला एवम गौ तीर्थ विद्या पीठ अहमदाबाद) का मार्गदर्शन मिला।आगे भी वर्तमान समय में शिक्षा-बच्चे ए अभिभावकों की भूमिका, भारतीय परिवार, महिला सशक्तिकरण, और समाज में संस्कार पक्ष मजबूत कैसे हो आदि विषयों



लखीमपुर खीरी सूर्या फाउंडेशन द्वारा आदर्श गांव योजना के अंतर्गत पांच आयाम - शिक्षा, संस्कार, समरसता, स्वास्थ्य और स्वावलंबन के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के अभियान जैसे विश्व योग दिवस, जल संरक्षण, वृक्षारोपण, आदि चलाए जा रहे हैं। इस कार्य में 50 पूर्णकालिक कार्यकर्ता, 600 शिक्षक, 1500 सेवाभावी अपनी सेवाएं दे रहे हैं। कोरोना काल में प्रत्यक्ष रूप से लोगों के बीच जाकर मिलना जुलना काम करना

पूर्णकालिक कार्यकर्ताओं को सक्रिय रखने और गांव व समाज से जुड़ी उपयोगी बातें लोगों तक पहुंचाने के लिए एक अनोखी शुरुवात की है। संस्था के माध्यम से मई माह में 5 बेबीनार- पर्यावरण एवम जल संरक्षण वक्ता श्रीमान राकेश जैन जी (अखिल भारतीय सह संयोजक, पर्यावरण विभाग राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ), वर्तमान समय में गाय और गौ आधारित कृषि का महत्त्व वक्ता सुनील मान सिंहका जी (विश्व हिंदुपरिषद के गोरक्षा विभाग

## सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना द्वारा देशभर में ग्राम विकास की जानकारी हेतु अनोखी पहल

कारगीपुर (मंडा संवाददाता)। सूर्या फाउंडेशन द्वारा आदर्श गांव योजना के अंतर्गत पांच आयाम-शिक्षा, संस्कार, समरसता, स्वास्थ्य और स्वावलंबन के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के अभियान जैसे विश्व योग दिवस, जल संरक्षण, वृक्षारोपण, आदि चलाए जा रहे हैं। इस कार्य में 50 पूर्णकालिक कार्यकर्ता, 600 शिक्षक, 1500 सेवाभावी अपनी सेवाएं दे रहे हैं। कोरोनाकाल में प्रत्यक्ष रूप से लोगों के बीच जाकर मिलना जुलना, काम करना कठिन होने के कारण संस्था ने आपदा को अवसर के रूप में लेते हुए आन लाइन बेबीनार के द्वारा अपने शिक्षक, सेवाभावी

माध्यम से मई माह में 5 बेबीनार-पर्यावरण एवम जल संरक्षण वक्ता राकेश जैन अखिल भारतीय सह संयोजक, पर्यावरण विभाग, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, वर्तमान समय में गाय और गौ आधारित कृषि का महत्त्व वक्ता सुनील मान सिंह विश्व हिंदु परिषद के गोरक्षा विभाग के केंद्रीय मंत्री, राष्ट्रीय पंचगव्य अनुसंधान समिति व भारतीय जीव जंतु कल्याण बोर्ड के सदस्य तथा कामधेनु आयोग के पूर्व सदस्य। मेरा गांव, मेरा तीर्थ वक्ता मनोज सोलंकी अध्यक्ष अक्षय कृषि परिवार गुजरात एवं प्रान्त ग्राम विकास प्रमुख -सौराष्ट्र प्रान्त, गांव में फैल रहे कोरोना व ब्लैक फंगस की

# सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना द्वारा देशभर में ग्राम विकास की जानकारी हेतु अनोखी पहल

मथुरा। सूर्या फाउंडेशन द्वारा आदर्श गांव योजना के अंतर्गत पांच आयाम - शिक्षा, संस्कार, समरसता, स्वास्थ्य और स्वावलंबन के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के अभियान जैसे विश्व योग दिवस, जल संरक्षण, वृक्षारोपण, आदि चलाए जा रहे हैं। इस कार्य में 50 पूर्णकालिक कार्यकर्ता, 600 शिक्षक, 1500 सेवाभावी अपनी सेवाएं दे रहे हैं। कोरोना काल में प्रत्यक्ष रूप से लोगों के बीच जाकर मिलना जुलना, काम करना कठिन होने कारण संस्था ने आपदा को अवसर के रूप में लेते हुए आन लाइन बेबीनार के द्वारा अपने शिक्षक, सेवाभावी और पूर्ण कालिक कार्यकर्ताओं को सक्रिय रखने और गांव व समाज से जुड़ी उपयोगी बातें लोगों तक पहुंचाने के लिए एक अनोखी शुरुवात की है। संस्था के माध्यम से मई माह में 5

बेबीनार- पर्यावरण एवम जल संरक्षण वक्ता श्रीमान राकेश जैन जी (अखिल भारतीय सह संयोजक, पर्यावरण विभाग, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ), वर्तमान समय में गाय और गौ आधारित कृषि का महत्त्व वक्ता श्रीमान सुनील मानसिंहका जी (विश्व हिंदुपरिषद के गोरक्षा विभाग के केंद्रीय मंत्री, राष्ट्रीय पंचगव्य अनुसंधान समिति व भारतीय जीव जंतु कल्याण बोर्ड के सदस्य तथा कामधेनु आयोग के पूर्व सदस्य।) मेरा गांव, मेरा तीर्थ वक्ता मनोज भाई सोलंकी (अध्यक्ष अक्षय कृषि परिवार गुजरात एवं प्रान्त ग्राम विकास प्रमुख - सौराष्ट्र प्रान्त) गांव में फैल रहे कोरोना व ब्लैक फंगस की रोकथाम एवम सुरक्षा वक्ता डा. अनिल अग्रवाल जी ( हृदय रोग विशेषज्ञ महाराजा अग्रसेन हॉस्पिटल दिल्ली, मा. विभाग

संघचालक केशवपुरम विभाग), आदर्श गांव पुंसरी की विकास यात्रा वक्ता श्रीमान हिमांशु भाई पटेल (सरपंच आदर्श गांव पुंसरी सांवरकांठा गुजरात) आयोजित किए गए। इसी श्रृंखला को आगे बढ़ाते हुए जून माह में गौपालन का वैज्ञानिक प्रबंधन एवम गौ कृपा अमृतम विषय पर गोपाल भाई सुतारिया (संथापक वंशीगिर गौ शाला एवम गौ तीर्थ विद्या पीठ अहमदाबाद) का मार्गदर्शन मिला।आगे भी वर्तमान समय में शिक्षा-बच्चे एवम अभिभावकों की भूमिका, भारतीय परिवार, महिला सशक्तिकरण, और समाज में संस्कार पक्ष मजबूत कैसे हो आदि विषयों पर वेबीनार के माध्यम से विभिन्न विद्वानों का मार्ग दर्शन मिलेगा। संस्था ने वेबी नार



कराकर कार्य कर्ताओं में विषम परिस्थितियों में कार्य करने का गुण विकसित करने तथा ग्राम विकास की नई नई बातें लोगों तक पहुंचाने का सराहनीय प्रयास किया है।