



पद्मश्री
श्री जयप्रकाश



मेरा गाँव मेरा बड़ा परिवार

गाँवों के विकास का काम सूर्या फाउण्डेशन देश के 1500 गाँवों में कर रहा है। इसके सकारात्मक अच्छे परिणाम सामने आ रहे हैं। शिक्षा, संस्कार, ग्रुथ डेवलपमेंट, स्वास्थ्य, रोजगार के क्षेत्र में गाँव- गाँव में काम चल रहा है। गाँव के विकास से भारत के विकास का मॉडल - यही हमारा उद्देश्य है।

कोरोना से बचने के उपाय

- घर से मास्क पहनकर ही निकलें, अनावश्यक बाहर न निकलें।
- छींकते समय अपने मुँह को रुमाल या कोहनी से अवश्य ढकें।
- कुछ अंतराल पर साबुन और पानी से हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़कर धोएँ।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें। दूसरे व्यक्ति से 2 गज की दूरी बनाएँ रखें। Social Distancing का पालन करें।
- गर्म पानी का अधिक प्रयोग करें। पौष्टिक आहार लें।
- बुखार, सूखी खांसी और ज्यादा सांस की तकलीफ होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें।
- मुँह नाक या आँखों को छूने से पहले हाँथों को अच्छी तरह धोएँ।
- बिना डॉक्टर्स से परामर्श के कोई भी दवा न लें। सार्वजनिक स्थान पर थूकने से बचें।



सिलाई केन्द्र : नयागाँव (हरियाणा)

बहादुरगढ़ से 5 किलोमीटर की दूरी पर स्थित नयागाँव है। यहाँ सूर्या फाउण्डेशन द्वारा निःशुल्क सिलाई केन्द्र चलाया जा रहा है। जिसमें 15 महिलायें प्रतिदिन सिलाई सीखती हैं। गाँव की बहनें अपने घर का कामकाज करने के बाद सिलाई सीखने के लिए आती हैं। 5 महिलायें सिलाई सीखने के बाद वे अपना स्वयं का रोजगार करने लगी हैं। जैसे थैला बनाना, सूट, सलवार, ब्लाउज, पेटीकोट आदि सिलने लगी हैं। जो माताएं, बहनें पहले घर से बाहर नहीं निकलती थी लेकिन अब वह भी सिलाई सीखने के लिए आती हैं। फाउण्डेशन द्वारा सिलाई मशीन देने के कारण शिक्षिका भी पहले की अपेक्षा अधिक रुचि से सिखाने लगी है। यह केन्द्र महिलाओं को स्वावलंबन के लिये अग्रसर करने का बहुत ही अच्छा प्रयास है।



अरुण कुमार
प्रमुख : नयागाँव



मीना देवी
सिलाई प्रशिक्षिका
नयागाँव

सूर्या फाउण्डेशन की ओर से हमारे गाँव नयागाँव में सिलाई केन्द्र चलता है। सिलाई सिखाने के लिए ममता दीदी आती हैं। उन्होंने पहले 18 से 20 महिलाओं को सिलाई प्रशिक्षण दिया था। जिसका पहले मुझे पता नहीं था। स्व-सहायता समूह की बैठक से सिलाई केन्द्र का मुझे पता चला। मैंने भी सिलाई केंद्र पर जाना प्रारंभ किया और आज मैं घर पर ही रह कर सूट, सलवार, ब्लाउज, पेटीकोट और थैले बनाने का काम करती हूँ। मैंने घर पर ही रह कर कोरोना वाइरस से बचने के लिये निःशुल्क मास्क बनाकर वितरण भी किया। सिलाई सीखने के बाद मुझे घर पर ही कमाई का साधन मिल गया। मैं ममता दीदी और सूर्या फाउण्डेशन का बहुत-बहुत धन्यवाद करना चाहती हूँ।



नयागाँव सिलाई केन्द्र पर सिलाई सीखती बहनें।

आदर्श गाँव योजना : हिन्दूपुर (आंध्र प्रदेश)

अनुभव...



अभिषेक कुमार
क्षेत्र प्रमुख : हिन्दूपुर

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना द्वारा हिन्दूपुर में संस्कार केन्द्र और यूथ क्लब की शुरुआत हुई। गजेन्द्र जी (शिक्षक) का भरपूर सहयोग रहा। संस्कार केन्द्रों में बच्चों को खेल, गीत, चित्रकला, आदि के साथ साथ स्वास्थ्य व संस्कार की बातें भी सिखाई जाती हैं। उनके अन्दर पहले से ज्यादा सुधार हुआ है। बड़े बच्चों को उनकी कक्षा के विषय के अनुसार पढ़ाया जाता है। गाँव के लोग अच्छे हैं, हमारा सहयोग करते हैं। सेंटर पर आने वाले बच्चों के माता-पिता भी बहुत खुश है कि उनके बच्चों को पढ़ाई के साथ-साथ संस्कार की भी बातें सिखाई जाती हैं। बच्चों के मूल्यांकन हेतु मासिक परीक्षा कराई जाती है। कोरोना वायरस महामारी के दौरान सूर्या फाउण्डेशन की ओर से हमारे सहयोग में लगी पुलिस व सफाई कर्मचारियों को मास्क और साबुन बांटा गया।



गजेन्द्र कुमार
फील्ड सेवा प्रमुख
हिन्दूपुर

मुझे सूर्या फाउण्डेशन संस्था में काम करने का सौभाग्य मिला। हिन्दूपुर में सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना का काम शुरू करने के लिए मैंने अभिषेक जी के साथ गाँवों में प्रवास किया और सूर्या फाउण्डेशन के द्वारा चलाई जा रही गतिविधियों के बारे में बताया। संस्कार केन्द्र और यूथ क्लब के लिये शिक्षक की तलाश थी जो किसी चैलेंज से कम नहीं था। कुछ के पास समय नहीं था, कुछ के पास योग्यता नहीं। हमारे प्रयास से कुछ समय बाद शिक्षकों का चयन कर लिया गया। वर्तमान में 11 गाँवों में संस्कार केन्द्र और यूथ क्लब केन्द्र चलाये जा रहे हैं। संस्कार केन्द्रों में बच्चों में संस्कार व शिक्षा का स्तर सुधरा है। सूर्या यूथ क्लब पर नियमित प्रवास करता हूँ। गाँव के सभी युवा मिलकर खेल खेलते हैं। सभी में टीम और सहयोग की भावना का विकास हुआ है। सभी बच्चों के माता-पिता बहुत खुश हैं व सूर्या फाउण्डेशन की प्रशंसा करते हैं।



सूर्या संस्कार केन्द्र



सूर्या यूथ क्लब



शिक्षक बैठक करते हुए - भरतराज जी

आदर्श गाँव योजना : काशी (उ.प्र.)



कुलदीप मोहन शर्मा
प्रमुख : काशी (उ.प्र.)

संस्कार केन्द्र	: - 20
यूथ क्लब	: - 15
सिलाई केन्द्र	: - 01
जू. फील्ड कमाण्डर	: - 04
गाँव	: - 21

काशी क्षेत्र की उपलब्धियाँ :-

- * एक लाख लोगों को मोदी एप डाउनलोड कराया गया।
- * गाँव भानीपुर-कौशाम्बी में दंगल मेला-1500 लोगों की सहभागिता।
- * महिला सशक्तीकरण हेतु 5 स्वयं सहायता समूह का गठन।
- * 90 महिलाओं को जनेऊ बनाने का रोजगार शुरू कराया गया।
- * 60 मजदूरों का लेबर कार्ड बनवाया गया।
- * 35 मजदूरों का बीमा कार्ड बनवाया।
- * किसान गोष्ठी कार्यक्रम-150 किसानों द्वारा जैविक खेती करने का संकल्प।
- * कोरोना महामारी के समय 15 महिलाओं के द्वारा 2000 मास्क बनाकर निःशुल्क वितरण।

- वृद्धा पेंशन-30, विधवा पेंशन-10, विकलांग पेंशन-02 को लाभ दिलाया गया।
- ट्राई साइकिल - 02, मजदूरों को साइकिल - 02 दिलाई गयी।
- विश्व योग दिवस के उपलक्ष्य पर 100 स्थानों पर योग दिवस के कार्यक्रम हुए।
- 9 स्थानों पर 2605 खिलाड़ियों की खेलकूद प्रतियोगिता, 2 स्थानों पर बिग प्रोग्राम।
- समय-समय पर स्वास्थ्य शिविर, पशु टीकारण का आयोजन किया जाता है।
- कोरोना महामारी के दौरान 100 परिवारों में निःशुल्क राशन वितरण हुआ।



कौन बनेगा स्वास्थ्य रक्षक प्रतियोगिता



योग दिवस बैठक : भरतराज जी



विजेता खिलाड़ियों को प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया।

सूर्या सिलाई केन्द्र : सिंगवारी (म.प्र.)

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा मध्य प्रदेश के गाँव सिंगवारी जिला भिंड में सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र खोला गया। जिसमें स्वयं सहायता समूह की सदस्य कविता दीदी ने गाँव के ही बहनों को एकत्रित कर सिलाई सिखाना शुरू किया। कविता दीदी सभी को सूट, ब्लाउज, शर्ट, पेटीकोट आदि की सिलाई, कटिंग करना सिखाती हैं। प्रशिक्षण के दौरान अलग-अलग ग्रुप बनाकर सिलाई सिखाई गयी। आज गाँव में 38 महिलाओं ने सिलाई केन्द्र से प्रशिक्षण लेकर अपना स्वयं सिलाई का काम शुरू कर दिया है। वे सभी ग्वालियर मार्केट से कपड़ा लेकर सिलाई करती हैं और उसी मार्केट में उन्हें बिक्री करती हैं। सभी बहनें प्रतिदिन लगभग 300 रुपये तक की आमदनी कर लेती हैं।

अभी देश में कोरोना महामारी के चलते बाजार में मास्क की मांग बढ़ने से मास्क का उत्पादन कम तथा महंगे कीमत पर उपलब्ध हैं। इस विषम परिस्थिति में सूर्या सिलाई केन्द्रों द्वारा सभी बहनों ने पूरे उत्साह के साथ मास्क बनाकर एक महा योगदान दिया है। इस मास्क को गाँव व आसपास गाँव में जाकर सूर्या टीम ने वितरित किया। यह एक सरहनीय कार्य रहा है। सभी बहनों को इस योगदान व सहयोग के लिये मैं धन्यवाद देता हूँ।



शिव राजवाड़े
प्रमुख : मध्य प्रदेश



सिलाई केन्द्र पर बैठक करते हुए
(आ. बलविन्दर जी, श्री प्रमोद आसरे)



परिवारों में मास्क वितरण करते हुए



मास्क बनाते हुए

आदर्श गाँव योजना : दार्जिलिंग (प.बं.)

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना द्वारा पश्चिम बंगाल में सेवा कार्य कर रहे हैं जिसमें शिक्षा, संस्कार, स्वास्थ्य, स्वच्छता, स्वावलंबन, समरसता, खेलकूद आदि हैं।

दार्जिलिंग क्षेत्र में सूर्या संस्कार केन्द्र का अलग अनुभव है यहाँ पर मुख्य रूप से दो भाषा बोली जाती है, पहाड़ी क्षेत्र में नेपाली और जमीनी क्षेत्र में बंगाली और नेपाली दोनों। दार्जिलिंग में चाय का बगीचा अपने आप में दार्जिलिंग की सुन्दरता को दर्शाता है।

दार्जिलिंग में 150 गाँवों में बच्चों के लिये सूर्या संस्कार केन्द्र और युवाओं के लिये सूर्या यूथ क्लब चलता है। 2 माह पहले यहाँ पर स्पोर्ट्स टूर्नामेंट प्रतियोगिता कराई गयी। जिनमें से कई कार्यक्रमों में मेरा रहना हुआ। इन कार्यक्रमों में गाँव के युवकों ने खूब बढ़-चढ़कर भाग लिया।

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा कृषि सम्मेलन आयोजित किया गया, जिसमें दार्जिलिंग के गाँव-गाँव से 900 से ज्यादा किसान आए थे। इस सम्मेलन में कई विशेषज्ञों के द्वारा जैविक खेती से अधिक पैदावार के बारे में जानकारी दी गयी। यह मेरे लिये अच्छा अनुभव था।

दार्जिलिंग के सासंद श्री राजू बिष्ट जी को भी संस्कार केन्द्र में बुलाया गया। इंचार्ज के नाते गोपाल भईया हमेशा हमारे साथ रहते हैं। हमे कार्य कैसे करना है उसका मैनेजमेंट सिखाते रहते हैं।



मंजू ठाकुर
फील्ड सेवा प्रमुख
दार्जिलिंग



युवाओं को सम्मानित करते हुए।



महिलाओं की बैठक करते हुए



शिक्षकों की बैठक करते हुए



सूर्या संस्कार केन्द्र

कोरोना महामारी चुनौती के साथ एक अवसर

- संघ प्रमुख -मा. मोहनराव भागवत जी

- कोरोना महामारी के इस संकट समय में सभी लोगों को घर में रहकर ही जंग जीतनी है।
- लॉकडाउन और सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करें। ईश्वर से प्रार्थना करें।
- कार्यक्रम करना अपना कार्य नहीं है, कार्य अपना कार्यक्रम है।
- हम मनुष्य में भेद नहीं करते हैं। हमारी कोशिश है कि हर जरूरतमंदों तक मदद पहुंचे।
- प्रेम और अपनेपन के साथ काम करें। इस समय ठंडे दिमाग से सोचने की जरूरत है।
- इस संकट के समय में भारत दूसरे देशों की मदद भी कर रहा है। नुकसान उठाकर अमेरिका व अन्य देशों में दवा भेजी गई है।
- 130 करोड़ लोग अपने बंधू हैं, इसलिए दिए जा रहे दिशा-निर्देश का पालन करना होगा।
- इस संकट से भविष्य में सीख लेने की जरूरत है।
- हम सबको स्वावलंबन और स्वदेशी को अपनाना है, जैविक कृषि और ग्रामीणी रोजगार को प्रोत्साहन देना है।
- परिवार में हमेशा संस्कारित वातावरण का निर्माण करना है।
- संकट को सुयोग मानकर नया भारत का निर्माण करना है।
- एकांत में आत्म साधना और समाज में परोपकार करना है।
- निरहंकार सेवा करना और कार्य श्रेय दूसरों को देना।

रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाने के लिए पिएं काढ़ा

काढ़ा बनाने की विधि:- सबसे पहले पानी को गर्म करने रखें। जब पानी उबलने लगे तब उसमें काली मिर्च, पीसी हुई लौंग, इलायची, अदरक, दालचनी, मुनक्का और स्वादानुसार गुड़ डाल दें। कुछ देर बाद इसमें तुलसी की पत्तियाँ डालें। अब इसको पानी आधा होने तक उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो पानी को छान लें। आपका काढ़ा बनकर तैयार है।

काढ़े से लाभ:- आयुष मंत्रालय ने कोरोना वायरस के समय में इम्युनिटी बढ़ाने लिये यह काढ़ा तैयार किया है, जिसका जिक्र स्वयं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किया। इस काढ़े का रोजाना सेवन करें। आपकी सर्दी-खांसी दूर हो जाएगी।

आवश्यक सामग्री

- लौंग
- काली मिर्च
- छोटी इलायची
- तुलसी की पत्ती
- सूखी अदरक/सोंठ
- गुड़
- दालचीनी
- मुनक्का
- नींबू



अच्छे रख-रखाव हेतु 5-S नियम

आइये,

हम सभी 5-एस को कार्यान्वित करें और जीवन का एक अंग बनायें, जिसके फलस्वरूप जीवन को सुसज्जित किया जाये व कार्य क्षमता को भी बढ़ाया जाये।



भारत
सूर्या फाउण्डेशन

1st-S - Sort (छंटाई) :- अपने घर या आफिस के रखाव की समस्या को पहचानें और उनके कारणों को दूर करने के लिये काम करें। चारो तरफ देखें, वहाँ रखे हुए उपकरण, दस्तावेज, फर्नीचर आदि, यदि कोई ऐसी वस्तु है जिसे हमें जरूरत नहीं, उसे हटा दें।

लाभ :- अव्यवस्था दूर होती है। जगह ज्यादा बनती है। रख-रखाव सम्बंधी समस्या दूर होती है।

2nd-S - Set in Order (सुसज्जित) :- प्रत्येक वस्तु के नाम और जगह निर्धारित करें। वस्तु के पहचान के लिये मार्कर या लेबल लगाकर चिन्हित करें। उपयोगी वस्तुओं के आधार पर जगह का चयन करें। वस्तुओं को जरूरत के अनुसार सही मात्रा और किस्मों के अनुसार रखें। उपयोग के बाद वस्तु को नियमित स्थान पर रखें।

लाभ :- कार्यकुशलता, गुणवत्ता, सामान की सुरक्षा तथा वस्तु ढूँढने से बचाव।

3rd-S - Shine (सफाई) :- प्रत्येक वस्तु की बड़े पैमाने पर सूक्ष्म रूप से सफाई करें। सफाई के दौरान हर वस्तु का निरीक्षण करें और सफाई से संबंधित त्रुटियों के कारणों को

जानें। त्रुटियों को दूर करने के लिये लगातार सुधार लाएं।

लाभ :- कार्य स्थल अच्छा बनता है। समस्यायें व गलतियां उजागर होती हैं और कार्यस्थल में सुधार होता है।

4th-S - Standardize (स्वच्छता प्रबंधन) :- पहले तीन नियमों को बनाए रखें। दृष्टि और अच्छे प्रबंधन को लागू करें ताकि असामान्यताओं को अच्छे से देखा जा सके। काम में होने वाली गलतियों को रोकने के लिये लगातार प्रयास करें। कार्य के नियमों तथा सूचकों को हमेशा जांचते रहें।

लाभ :- एक अच्छा कार्य स्थल हमेशा के लिए बनता है। असामान्यताओं को जल्दी से उभारता है। कार्य स्थल आनंद दायक बनाता है।

5th-S - Sustain (स्व-अनुशासन) :- लगातार अभ्यास से अच्छे रख-रखाव की आदतें अपनाएं। नियमित साफ-सफाई की आदत डालें। सभी को स्पष्ट जिम्मेदारी सौंपें। बताए गये सभी नियमों का पालन करें। आपसी मूल्यांकन करें।

लाभ :- अच्छी आदतों का विकास होता है। आत्म विश्वास बढ़ता है। अनुशासन की भावना तथा परिणाम अच्छे आते हैं।

आप हमेशा स्वस्थ रहें

- सुबह उठते ही 1 लीटर पानी पीने (उषापान) से पेट ठीक रहता है।
- दिन भर खूब पानी पीएं इससे शरीर के अंगों की सफाई होती रहती है, शरीर को शक्ति मिलती है।
- रोज दिन में तीन बार आँखों पर पानी से हल्के छपकी मारने से आँखों की रोशनी बढ़ती है।
- धूप में विटामिन डी होता है, खुले बदन में धूप स्नान करने से शरीर को लाभ मिलता है। सभी रोग शरीर से निकलते हैं।
- भोजन में थोड़ा अंकुरित, सलाद जरूर लें, वह शरीर को पूरी शक्ति देता है, रोग भगाता है।
- प्रतिदिन योग, प्रणायाम और ध्यान जरूर करें।



गर्मियों का अमृत - तरबूज

गर्मी के लिए उपहार है- तरबूज गर्मी से बचाने का गर्मी के प्रभाव को दूर करने वाला आंखों के लिए हितकारी है। आइए, जानें इसके गुण-

- गर्मी में होने वाले रोग फोड़े फुंसियों, सिर दर्द बुखार आदि से बचाव होता है।
- गुर्दों के रोगों में तो यह गजब का काम करता है, कोशिकाओं की सूजन को ठीक करता है। पथरी को गला कर बाहर निकाल देता है।
- पेशाब से सभी रोग दूर होते हैं शरीर में कहीं भी सूजन हो तो तरबूज खाने, तरबूज के जूस पीने से लाभ होता है।
- कैंसर को रोकने में और कैंसर से लड़ने की अद्भुत ताकत तरबूज में होती है यह हमें ऊर्जा

व बल देता है हमारी आयु बढ़ती है इससे मोटापा कम होता है।

- तरबूज हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाता है और दिमाग को ताजगी मिलती है।
- हाई ब्लड प्रेशर के रोगियों को गर्मी के मौसम में प्रतिदिन तरबूज खाना चाहिए।
- तरबूज के छिलकों को पूरे शरीर पर मलने से त्वचा कोमल बनती है।
- पैरों के तलवे पर रगड़ने से पैरों की जलन दूर होती है तरबूज कब्ज भी दूर करता है।



सोशल मीडिया की उपयोगिता



कमलेश सोलंकी
(सोशल मीडिया)

Social Media क्या है?

- Social Media एक इंटरनेट से संबंधित विभिन्न सोशल साइटों का एक समूह है, जो कि लोगों को आपस में जोड़ने व उनको अपने विचारों तथा मतों को स्वतंत्रतापूर्वक रखने के लिये एक व्यापक Platform उपलब्ध कराता है।
- WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram, Blog, Modi App एवं Youtube आदि लोकप्रिय Social Media Platforms है। जिसका उपयोग कर हम अपना विषय लोगों के सामने स्वतंत्र रूप से रख सकते हैं।

उपयोग करते समय ध्यान रखें -

- शब्दों का चयन प्रभावी हो एवं व्याकरण उच्चारण सही हो। Content कम शब्दों में प्रभावशाली हो।
- जिस विषय पर पोस्ट कर रहे हैं उनसे संबंधित विभाग या मंत्रालय को टैग करना चाहिए।
- उस पोस्ट से संबंधित हैज टैग (#) का उपयोग भी करना चाहिए।

Social Media के फायदे -

- अपने हुनर को अधिक से अधिक लोगों तक आसानी से व कम से समय में पहुँचाया जा सकता है।
- हमारे कार्य क्षेत्र की गतिविधियों की जानकारी Social Media पर डालने से कार्यकर्ताओं को एक सकारात्मक ऊर्जा मिलती है।

Social Media से सावधानियाँ -

- हमारे Social Media account के Password एवं OTP जैसी जानकारी गोपनीय रखें, जिससे हमारे Social Media accounts को हैक होने से बचाया जा सकता है।
- Social Media पर बहुत सी जानकारी भ्रामक भी होती है जिससे सचेत रहें। और बिना जानकारी के कहीं पोस्ट न करें।
- जानकारी को किसी भी प्रकार से तोड़-मरोड़कर पेश किया जा सकता है।
- सायबर अपराध सोशल मीडिया से जुड़ी सबसे बड़ी समस्या भी है।

गुणकारी तुलसी

हमारे समाज में हमेशा से ही गुणों की पूजा होती आ रही है। उसका एक अच्छा उदाहरण है, हमारे आँगन की तुलसी। तुलसी में निहित गुण उसे पूजनीय बनाते हैं। आरोग्य के लिए तुलसी में बहुत से गुण समाए हुए हैं इसलिए इसे 'घर का वैद्य' भी कहा जाता है। तुलसी मुख्यतः वात एवं कफ सहित कई रोगों के लिए उपयोगी है। रोज 2 से लेकर 10 पत्ते खाने से हम अनेक रोगों से बचे रहते हैं।

शुद्धीकरण- वातावरण में प्रदूषण को खत्म करने के साथ-साथ, पानी में तुलसी के पत्ते डालने से जल का शुद्धीकरण भी हो जाता है।

खाँसी- तुलसी के पत्तों के रस में शहद मिलाकर दिन में 3-4 बार चाटने से खाँसी में आराम होता है, चाहे दमा की खाँसी ही क्यों ना हो।

चमड़ी के रोग- तुलसी के पत्तों का पेस्ट बनाकर उसमें नींबू का रस मिलायें। सूर्योदय से लेकर सूर्यास्त तक शरीर के प्रभावित अंग पर इस पेस्ट को लगायें अंग को आराम मिलता है।

दाँत दर्द- काली मिर्च व तुलसी के पत्तों को दाँत में दबाकर रखें। दाँत में आराम मिलता है।

उल्टी- शहद के साथ तुलसी पत्तों का एक चम्मच रस पीने से लाभ मिलता है।

भूख बढ़ाना- तुलसी के पत्ते, बड़ी इलायची के दाने, जीरा, सौंफ, दाल-चीनी, अजवायन, सूखा पुदीना और काला नमक सब बराबर भाग में कूटकर कपड़े में छानकर पानी के साथ लेने से खुलकर भूख लगती है।

बुखार- 1 गिलास पानी में 10-15 पत्ते, अदरक, काली मिर्च डालकर पानी आधा होने तक उबालें और चुटकी भर सेंधा नमक मिलाकर दिन में 2-3 बार पीएँ पसीना आएगा। बुखार में कमी आएगी।

सिर दर्द- तुलसी, काली मिर्च, सोंठ और सेंधा नमक को 2 कप पानी में आधा कप रहने तक उबालें। इस काढ़े को सुबह शाम पीने से सर्दी, जुकाम, गले की खराश, बुखार, सिर दर्द, हाथ व पैर में टूटन जैसी सभी तकलीफों को लाभ मिलता है।

रोग प्रतिरोधक शक्ति- तुलसी, मुनक्का, काली मिर्च, बादाम मिलाकर कूट कर गोलियाँ बनाकर रख लें। रोज 2-3 गोली खाने से शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।



नम्र बनो – कठोर नहीं

एक चीनी संत थे, वे बहुत ही बूढ़े हो गए। अब उनका अन्तिम समय निकट आ गया था, एक दिन उन्होंने अपने आश्रम में सभी भक्तों और शिष्यों को अपने पास बुलाया। संत ने प्रत्येक से कहा – तनिक मेरे मुँह के अन्दर तो देखो भाई! कितने दाँत शेष बचे हैं?

प्रत्येक शिष्य ने मुँह के अन्दर देखा। सभी ने कहा – दाँत तो कई वर्ष से समाप्त हो चुके हैं।

सन्त ने सभी से पूछते हुए कहा – जिह्वा तो विद्मान है?

सभी ने कहा – जी हाँ।

सन्त बोले – यह बात कैसे हुई? जिह्वा तो जन्म के समय भी विद्मान थी। दाँत उससे बहुत पीछे आये। पीछे आने वाले को पीछे जाना चाहिये था। ये दाँत पहले कैसे चले गये?

शिष्यों ने कहा – गुरु जी! ये बात हमारे बिल्कुल समझ में नहीं आयी है।

तब सन्त ने धीमी आवाज में कहा – यही बतलाने के लिए मैंने तुम्हें यहाँ बुलाया है। देखो! यह जिह्वा अब तक विद्मान है क्योंकि इसमें कठोरता बिल्कुल नहीं है और दाँत पीछे आकर पहले समाप्त हो गए तो इसलिए कि वे बहुत कठोर थे। उन्हें अपनी कठोरता पर अभिमान था। यह कठोरता ही उनकी समाप्ति का कारण बनी। इसलिए मेरे बच्चों – यदि देर तक जीना चाहते हो तो नम्र बनो, कठोर न बनो।



मजबूत बनो लेकिन कठोर नहीं। दयालु बनो लेकिन कमजोर नहीं।
नम्र बनो लेकिन डरपोक मत बनो। गर्व करें लेकिन घमंड नहीं।

Follow us



Social
Media



www.suryafoundation.org



suryafoundation1



suryafnd



suryafnd@gmail.com



surya_foundation



suryafoundation