सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना

मासिक ई पत्रिका अंक 32

अगस्त-2022

मेरा गाँव मेरा बड़ा परिवार

"देश हमेशा शांति, एकता और सद्भावना से ही चलता है। सबको एक साथ लेकर चलना ही हमारी सभ्यता और संस्कृति है।"

– मा. प्रधानमंत्री, श्री नरेन्द्र मोदी

वृक्षारोपण महाअभियान

सूर्या फाउण्डेशन पिछले 6 वर्षों से वृक्षारोपण की दिशा में विशेष अभियान चला रहा है। इस वर्ष फलदार वृक्षारोपण करने पर अधिक जोर दिया गया। इस कार्य की करने के लिए गाँव के वृक्षमित्र, सेवाभावी, संस्कार केन्द्र के बच्चों, युवाओं, स्वयं सहायता समूह की महिलाओं और स्थानीय सामाजिक संस्थाओं का भरपूर सहयोग मिला। जिससे 18 राज्यों के 400 गाँव में 2 लाख से अधिक पौधे लगाने का कार्य सफलतापूर्वक किया गया।

भारत ऋषियों की भूमि है। ऋषियों ने प्रकृति को अध्यात्म के साथ जोड़कर उनकी उपयोगिता जन-जन तक पहुँचाने के लिए विशेष प्रयास किए और उन्हें प्रयासों को फाउण्डेशन ने नक्षत्र वाटिका के रूप में आगे बढ़ाने का संकल्प लिया। इस वर्ष 7 राज्यों में 7 नक्षत्र वाटिका का निर्माण किया गया। साथ ही उनका पर्यावरण संरक्षण के साथ-साथ छायादार, औषधीय तथा फलदार पौधों का संपूर्ण मिश्रण इस वाटिका में है।

हरियाली तीज के अवसर पर 400 गाँव में 1500 से अधिक सहजन के पौधे लगाए गये। सहजन एक सम्पूर्ण औषधि के साथ ही पौष्टिक वृक्ष है, जो प्रत्येक घरों में लगाने के लिए आग्रह किया गया। मा. प्रधानमंत्री जी द्वारा लंबी आयु के वृक्ष लगाने के आग्रह को सूर्या फाउण्डेशन ने उत्सव के रूप में हाथ में लिया, आदर्श गाँव योजना की टोली ने वृक्षारोपण महाअभियान के अन्तर्गत 19 राज्यों के 572 स्थानों पर 546 वृक्षमित्रों के माध्यम से बरगद के 672 पौधे लगाये गये। सभी ने पौधों की सुरक्षा करने का संकल्प भी लिया।

बरगद का महत्व

- वट वृक्ष की आयु 500 से 1000 साल मानी जाती है।
- बरगद भगवान शिव का प्रतीक है। इसलिए हिन्दू धर्म में इसकी पूजा की जाती है।
- यह भारत का राष्ट्रीय वृक्ष है।
- बरगद को घर के पूर्व दिशा में लगाना शुभ है।
- इसकी छाल और पत्तों से औषधियाँ बनाई जाती हैं।
- यह पेड़ 20 घंटे से ज्यादा ऑक्सीजन देता है और 80% कार्बनडाई आक्साइड का अवशोषण करता है।
- यह पौधा पर्यावरण को शुद्ध करने में मददगार है।
- बरगद की जड़ें जल को शुद्ध करती हैं। वटवृक्ष का जल संरक्षण में बहुत बड़ा योगदान है।

> वृक्ष धरा के भूषण हैं, करते दूर प्रदूषण हैं।

जल सरंक्षण अभियान

रहिमन पानी राखिए, बिन पानी सब सून।
पानी गए न ऊबरे, मोती मानुष चून।।

पानी की कमी दुनिया भर के देशों के लिए गंभीर चिंताओं में से एक है। 2019 में, चेन्नई ने अंतर्राष्ट्रीय सुर्खियाँ बटोरीं, जब नगर निकायों ने **डे जीरो** घोषित किया, क्योंकि शहर में पानी खत्म हो गया और सभी जलाशय सूख गए। धरती पर जीवन का सबसे बड़ा स्रोत है **जल**। क्योंकि हमें जीवन के सभी कार्यों को करने के लिए जल की अवश्यकता है। जैसे पीने, भोजन बनाने, कपड़े धोने, खेती करने आदि के साथ-साथ कई कार्यों में मानव व प्राणी जगत के लिए जल एक अमूल्य हीरे के समान है। बिना जल को प्रदूषित किए भविष्य की पीढ़ी के लिए जल की उचित आपूर्ति के लिए हमें पानी को बचाने की जरूरत है और हमे व्यर्थ में खोना नहीं चाहिए।

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत 1 जुलाई - 31 अगस्त, 2022 तक देशभर में जल संरक्षण अभियान चलाया गया। इस वर्ष देशभर के 18 राज्यों के 400 गाँवों में 1000 पूर्णकालिक कार्यकर्ता, शिक्षक, सेवाभावी और गाँवों के प्रतिष्ठित लोगों, गाँव के प्रधान आदि के माध्यम से जल को बचाने के लिए गाँव-शहर में छोटे-छोटे कार्य जैसे मेड़बंदी, सोख्ता गड्ढा, वाटर हार्वेस्टिंग, तालाब निर्माण छत का पानी संग्रह, बांध जलाशय निर्माण, एवं जन-जागरण हेतु किसानों के बीच गोष्ठी, चित्रकला प्रतियोगिता, जल संरक्षण रैली, जल बचाओ संकल्प आदि कार्य सूर्या फाउण्डेशन ने जल सरंक्षण के माध्यम से किया। जिसके परिणाम देशभर में देखने को मिला रहे हैं।

प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना के तहत सूर्या फाउण्डेशन की प्रेरणा से जयपुर जिले के कई गाँवों में किसानों ने पानी का हौज (टैंक) बनवाकर वर्षा का पानी एकत्रित किया है, जिसका उपयोग फसल की सिंचाई में किया जाएगा। मेरठ क्षेत्र के गाँव फफूँडा में सरकारी नल जो खराब हो गए थे, पानी गाँव के गलियों में व्यर्थ बहता रहता है, गाँव वालों ने स्वयं से 20 नल का मरम्मत कर टोंटी लगाने का कार्य करवाया इससे पानी व्यर्थ बहना बंद हुआ है।

- **तालाब गहरीकरण व निर्माण - 11**
- **वाटर हार्वेस्टिंग का निर्माण - 04**
- **सोख्ता गड्ढे का निर्माण - 05**
- **खेतो में मेढ़ बंदी का कार्य - 22**
- **पानी टंकी का निर्माण कार्य - 20**
- **एनिकट बांध का कार्य - 04**

हिन्दूपुर, श्री सत्य साईं (आन्ध्र प्रदेश)
आचार्य व्यक्तित्व विकास शिविर

आंध्र प्रदेश के श्री सत्य साईं, हिंदूपुर में सूर्या फाउण्डेशन द्वारा संचालित आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत 3 दिवसीय आचार्य व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में 20 शिक्षकों ने भाग लिया। प्रशिक्षण के उद्घाटन सत्र में सूर्या आदर्श गाँव प्रकल्प प्रमुख श्री प्रमोद आसरे जी ने कहा की देश में शिक्षा के अंतरर्गत संस्कार पक्ष कमजोर होने के कारण आज सामाजिक अपराध की घटनाएँ बढ़ी हैं, जो भविष्य में सामाज को कमजोर करने का प्रमुख कारण बनेगा। यदि शिक्षा को संस्कार से जोड़ दिया जाए तो देश में अपराधों में भारी कमी देखने को मिलेगी।

शिविर में शिक्षकों को प्रभावी सूर्या संस्कार केन्द्र, सूर्या यूथ क्लब और सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र के संचालन के लिए उनके विषय के अनुसार वर्कशॉप (कार्यशाला) कराई गयी। शिक्षकों के व्यक्तित्व गुणों में भी विकास हो तथा आदर्श शिक्षक के रूप में कार्य करे इसके लिए श्री शिव कुमार राजवाड़े जी ने सत्र Health Tips, Noting Reporting System के माध्यम से सभी शिक्षकों को संबोधित किया। शिविर में अन्य कई अनुभवी वक्ताओं द्वारा कई विषयों पर चर्चा हुई।

सभी शिक्षकों ने अपने-अपने अनुभव भी साझा किए। शिविर के समापन के बाद सभी शिक्षकों का एक दिवसीय भारत दर्शन हेतु भ्रमण कराया गया, जिसमें कर्नाटक के चिकबिल्लापुर के धार्मिक स्थलों (कोटि लिंगेश्वर, बंगारू तिरुपति, कैलाश गिरिराज आदि मंदिरों) का भ्रमण कराया गया।

गाँव गोल्लापुरम् में कराया गया कम्प्यूटर प्रशिक्षण

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना द्वारा गाँव-गोल्लापुरम् में 10 दिवसीय नि:शुल्क कम्प्यूटर प्रशिक्षण शिविर आयोजन किया गया, जिसमें कक्षा 6-8 तक के 30 भैया-बहनों ने कम्प्यूटर सीखा। फाउण्डेशन की ओर से नोट्स बनाने के लिए सभी बच्चों को एक-एक डायरी व पेन दिया गया। अच्छे प्रशिक्षण हेतु प्रत्येक दिन अलग-अलग अनुभवी शिक्षकों के द्वारा क्लास करवायी गयी। सभी बच्चों ने पूरे मन से प्रशिक्षण लिया। शिविर में कम्प्यूटर के विषय से संबंधित प्रतियोगिताएँ कराई गयी तथा प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले बच्चों को उपहार देकर सेवाभावियों द्वारा सम्मानित भी किया गया। शिविर में मंडल परिषद उन्नत पाठशाला के हेड मास्टर श्री गोविंदप्पा जी, शिक्षकगण, प्रशिक्षक श्री आर. महेश जी, क्षेत्र प्रमुख अभिषेक जी व वेणु गोपाल जी उपस्थित रहे।

हर घर 'तिरंगा अभियान' के तहत कार्यक्रम, दार्जिलिंग

दार्जिलिंग क्षेत्र में हर घर तिरंगा अभियान को लेकर व्यापक स्तर पर जन-जागरण किया गया, इसमें पहाड़, तराई तथा मैदानी भागों में सभी ने बढ़-चढ़कर सहभागिता निभाई। इसके लिए ग्राम विकास समिति की बैठक रखकर 13 अगस्त से लेकर 15 अगस्त तक के लिए कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार की गई। जन-जागरण रैली में बहनें भारत माता बनकर हाथ में तिरंगे के साथ चल रही थी। बाकी सभी भैया-बहनें हाथ में तिरंगा, तख्ती आदि लेकर उद्घोष लगाते हुए- भारत माता की जय, वंदे मातरम, कश्मीर हो या गुवाहाटी अपना देश अपनी माटी, हमारा तिरंगा हमारी शान, चल रहे थे। इसमें स्थानीय सामाजिक संगठन जिसमें विशेषकर सीमा चेतना मंच, पूर्व सैनिक वेलफेयर सोसाइटी, स्वयं सहायता समूह की बहनें, एकल अभियान, ग्राम विकास समितियाँ आदि ने बढ़-चढ़कर सहयोग किया। कार्यक्रम में सशस्त्र सीमा बल के वरिष्ठ अधिकारियों की सहभागिता रही, उन्होंने 450 तिरंगे वितरित किए गये। साथ ही तिरंगे की महत्त्वता के बारे में जानकारी दी।

भवानपुर, गुजरात

गाँव-भवानपुर (गुजरात) गाँव में अमृत महोत्सव के अंतर्गत आ. प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र भाई मोदी जी के आह्वान पर हर-घर तिरंगा अभियान के तहत सूर्या यूथ क्लब के युवाओं एवं सूर्या संस्कार केन्द्र के बच्चों के द्वारा गाँव में हर-घर तिरंगा यात्रा का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए। समस्त ग्रामवासियों ने इस यात्रा का स्वागत किया एवं अपने-अपने घरों में तिरंगा लगाकर इस अभियान को सफल बनाया।

हरियावाला में नक्षत्र वाटिका का निर्माण

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा संचालित आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत चल रहे वृक्षारोपण महाअभियान के तहत पूरे देश में पौधारोपण किया जा रहा है। इस वर्ष 7 नक्षत्र वाटिकाओं का भी निर्माण किया जाएगा, जिसमें से एक नक्षत्र वाटिका उत्तराखण्ड में स्थित गाँव हरियावाला के शमशान घाट में निर्माण करने का प्रस्ताव रखा गया और 22 अगस्त, 2022 दिन सोमवार को हरियावाला चौराहे पर स्थित शिव मंदिर पर पूजन व हवन करके इसका शुभारंभ भी किया गया।

इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप मे सूर्या रोशनी के CO श्री आशुतोष मिश्रा जी उपस्थित रहे। साथ में सेवाभावी योगराज जी, छत्रपाल जी, अनुपम जी, अरविंद जी, राजू जी, रणधीर जी, लाखपत सिंह आदि द्वारा संकल्प व यज्ञ, पूजन कार्यक्रम किया गया। क्षेत्र प्रमुख, नीतिश कुमार ने बताया कि सूर्या फाउण्डेशन की ओर से एक अच्छी पहल की जा रही है। अपने हिंदू संस्कृति में 27 नक्षत्र होते हैं, इन नक्षत्रों के अनुसार ही नक्षत्र वाटिका में 27 प्रकार के पौधे लगाए गए हैं। ऐसा माना जाता है कि, एक पौधे में एक देवता का वास होता है। इस प्रकार इस नक्षत्र वाटिका में 27 देवी देवताओं का भी वास होगा। कार्यक्रम में ग्रामसेवा प्रमुख भरत साह, सुनील, गौरव, श्रवन, मंदिर के महंत जी, प्रीतम, देशराज आदि उपस्थित रहे।

“नक्षत्र इस वाटिका में ग्रह नक्षत्रों के अनुसार पौधे लगाए गए है। इसलिए इसका नाम नक्षत्र वाटिका दिया गया है। सभी पौधे औषधि गुणों से युक्त हैं जो विभिन्न रोगों में आयुर्वेदिक दवा के रूप में प्रयोग किया जाता है। और इन पौधों के संरक्षण की दृष्टि से सूर्या फाउण्डेशन द्वारा इस वर्ष प्रयोग के रूप में सात नक्षत्र वाटिका पूरे देश में लगाए जा रहे हैं। जिसमें एक नक्षत्र वाटिका आज हरियावाला चौक स्थित शमशान घाट में लगाया गया। इस नक्षत्र वाटिका का अध्यात्मिक और वैज्ञानिक महत्व भी है यह शरीर पंचतत्वों से मिलकर बना है। जब कि हम कभी पूजापाठ में ग्रहों की शांति या वातावरण को शुद्ध करते हैं तो इन ग्रहों व नक्षत्रों से संबंधित पेड़ों की पूजा कराई जाती है। हवन सामग्री में भी इनका प्रयोग होता है। इन पेड़ों का प्रयोग करके हम उन ग्रहों या नक्षत्रों को बलशाली नहीं बनाते बल्कि शरीर में भीतर मौजूद उन ग्रहों के तत्वों को ऊर्जा देते हैं। इसीलिए इनका जीवन मे विशेष महत्व है।

-श्री आशुतोष मिश्रा जी
(सूर्या रोशनी-CO)”

सिलाई प्रशिक्षित बहनों को प्रमाण-पत्र वितरण कार्यक्रम

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना द्वारा चलाये जा रहे सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र सिंघवारी (मध्य प्रदेश) में 20 सिलाई प्रशिक्षित बहनों को सिलाई प्रशस्ति प्रमाण पत्र दिया गया। इस कार्यक्रम में श्री शत्रुहन जी ने कहा कि *'महिलाओं की प्रतिभा बहुत उत्कृष्ट है। सरकारी क्षेत्र हो या निजी क्षेत्र सभी जगह पर महिलाओं ने अपना परचम लहराया है।'* गाँव की बहनें सिलाई केन्द्र से सिलाई सीखकर समाज में अपना नाम कर रही हैं। साथ ही कुछ बहनों ने स्वरोजगार शुरू करने की इच्छा जाहिर की। कार्यक्रम में अशोक जी, सिलाई प्रशिक्षिका श्रीमती कविता रजक, केन्द्र की बहनें व कई स्थानीय सेवाभावीगण उपस्थित रहे।

'स्वास्थ्य परीक्षण शिविर' दीदीखेड़ी (मध्य प्रदेश)

दीदीखेड़ी (मध्य प्रदेश) के कुबेरेश्वर धाम में आरोग्य भारती व सूर्या फाउण्डेशन के सयुंक्त प्रयास से नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 76 मरीजो का किया गया इलाज। कार्यक्रम में डॉ. गगन नामदेव जी ने सामान्य रोगों के उपचार व नि:शुल्क दवाई वितरण के साथ बेहतर स्वास्थ्य संबंधी बातें ग्रामीणजनों को बतायी। इस अवसर पर डॉ. जयनारायण वर्मा जी, महिला चिकित्सा परामर्श हेतु डॉ. सलोनी राठौर, सहयोगी दीपक जी वर्मा, प्रीतम जी वर्मा, सचिन जी आदि के सहयोग से कार्यक्रम सफल हुआ। स्थानीय स्तर पर सूर्या फाउण्डेशन की टीम, सरपंच धरमसिंह जी मेवाड़ा, जनपद सदस्य ठाकुर सिंह जी सहित अनेक स्थानीय ग्रामीणों ने सहयोग किया।

कसार - हरियाणा में किया गया 'नक्षत्र वाटिका' का निर्माण

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा संचालित आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत चलाए जा रहे वृक्षारोपण महाअभियान के तहत पूरे देश में पौधारोपण किया जा रहा है। इस वर्ष 7 नक्षत्र वाटिका भी बनाने की योजना है, जिसमें से एक नक्षत्र वाटिका बहादुरगढ़ हरियाणा के कसार गाँव में निर्माण करने का प्रस्ताव रखा गया। गाँववासियों एवं राज ऋषि महर्षि मुगदल आश्रम कसार के संचालन समिति के सहयोग से कार्य का शुभारंभ दिनांक 12 अगस्त 2022 दिन शुक्रवार को शाम 4:30 बजे हवन करके, पौधारोपण कर किया गया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप मे सूर्या रोशनी के अधिकारी श्री हीरा जी, आश्रम के महंत मानगिरी जी महाराज, सहजोन प्रमुख शत्रुहन जी, संचालन समिति के अध्यक्ष संजय जी, ब्रिगेडियर महेंद्र जी, रौनक स्पेशल स्कूल की संचालिका कुसुमलता कौशिक जी की उपस्थिति में संपन्न हुआ।

पशु-पक्षी हैं प्रकृति की शान।
पेड़-पौधे हैं प्रकृति की जान।

मनाया गया रक्षाबंधन उत्सव
दार्जिलिंग - पश्चिम बंगाल

सूर्या फाउण्डेशन की ओर से गुरुवार को भारत नेपाल सीमा पर स्थित पानीटंकी व आसपास की SSB सीमा चौकियों पर जवानों के रक्षा सूत्र बांधकर उनके साथ रक्षाबंधन पर्व मनाया गया। सूर्या फाउण्डेशन क्षेत्र प्रमुख भीखपुरी गोस्वामी ने कहा कि वर्दीधारी के लिए हर क्षण रक्षा करने के लिए ही होता है। वर्दी धारण करने के साथ सब रक्षा का संकल्प लेते हैं। SSB के कार्यों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि भारत, नेपाल, भारत भूटान सीमा के साथ नक्सलवाद प्रभावित क्षेत्र तथा देश में अशांत माहौल होने पर एसएसबी देश रक्षा के लिए तत्पर रहती है। इसके साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण स्वास्थ्य स्वावलंबन आदि का कार्य भी किया जाता है।

उन्होंने कहा कि सीमावर्ती क्षेत्र में रहने के कारण हमारा दायित्व अधिक बढ़ जाता है। हम सभी

भारत माता की संतान है इस नाते आपस में रक्षा सूत्र बांधकर संकल्प लेते हैं कि भारत माँ का मान बढ़ाएंगे साथ ही वृक्षारोपण अभियान के तहत इस रक्षाबंधन के अवसर पर देशभर के 18 राज्यों में सूर्या फाउण्डेशन द्वारा लंबी आयु के पीपल तथा वट वृक्ष लगाकर सुख समृद्धि की कामना की जाती है। SSB के अधिकारियों की तरफ से रक्षा सूत्र बांधने वाली सभी बहनों को अपनी ओर से तिरंगा भेंट किया गया।

दार्जिलिंग में सैनिकों को रक्षा सूत्र बांधती संस्कार केन्द्र की बहनें

हमारे शरीर के लिए जरूरी है विटामिन 'ए'

विटामिन ए जरूरी विटामिन में से एक है। विटामिन ए हमारी देखने की शक्ति, इम्यून सिस्टम और स्किन को दुरुस्त रखने के लिए जरूरी होता है। इसके और भी कई फायदे हैं। हमारे शरीर में सभी विटामिन और मिनरल का संतुलन बने रहना बहुत जरूरी होता है। अगर यह संतुलन बिगड़ता है, तो हमें परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

इसी प्रकार विटामिन ए की कमी भी परेशानियों का कारण बनता है, जैसे देखने की शक्ति कम होना, वायरल इन्फेक्शन होना आदि। सिर्फ कमी ही नहीं, बल्कि इसका अधिक सेवन भी हानिकारक हो सकता है। इसका ज्यादा सेवन करने से पीलिया, उलटी होना, कमजोरी आना, यहाँ तक की बालों का झड़ना जैसी परेशानी का भी सामना करना पड़ सकता है।

विटामिन ए कई सब्जियों और फलों में पाया जाता है। एक सामान्य इंसान को 500 यूनिट्स विटामिन ए का सेवन करना चाहिए जिससे की शरीर में विटामिन्स का संतुलन बना रहे। विटामिन ए को पूरा करने के लिए कई स्रोत भी हैं-

शकरकंद : शकरकंद को ज्यादातर सभी लोग पसंद करते हैं। इसका टेस्ट और इसके गुण लोगों को लुभाते हैं। शकरकंद **विटामिन ए** का एक मुख्य स्त्रोत है। इसमें फाइबर भी पाया जाता है।

लाल मिर्च : लाल मिर्च सिर्फ खाने में कलर और स्वाद ही नहीं देती, इसके कई फायदे भी होते हैं। लाल मिर्च में भी भरपूर विटामिन ए पाया जाता है।

आम : आम में भारी मात्रा में फाइबर होता है। इसका लाजवाब टेस्ट सभी को पसंद आता है। यह विटामिन ए की कमी को पूरा करता है।

दूध : दूध तो अपने आप में ही एक पूर्ण आहार है। इसमें कई तरह के विटामिन्स और मिनरल्स पाए जाते हैं। इसमें भारी मात्रा में विटामिन ए और विटामिन डी पाया जाता है।

गाजर : विटामिन ए की कमी होने पर इसका सेवन करने की सलाह दी जाती है।

हरी सब्जियाँ : हरी सब्जियों में विटामिन्स और मिनरल्स की भरपूर मात्रा होती है। इसमें विटामिन ए भी सही मात्रा में मौजूद होता है। इनका हर रोज सेवन करना भी जरूरी होता है।

गीत : जीवन में कुछ

जीवन में कुछ करना है तो, मन को मारे मत बैठो। आगे-आगे बढ़ना है तो, हिम्मत हारे मत बैठो।।
चलने वाला मंजिल पाता, बैठा पीछे रहता है, ठहरा पानी सड़ने लगता, बहता निर्मल होता है,
पाँव मिले चलने की खातिर पाँव पसारे मत बैठो। **आगे-आगे बढ़ना .....।।1।।**
तेज दौड़ने वाला खरहा, दो पल चलकर हार गया, धीरे-धीरे चलकर कछुआ देखो बाजी मार गया,
चलो कदम से कदम मिलाकर दूर किनारे मत बैठो। **आगे-आगे बढ़ना .....।।2।।**
धरती चलती तारे चलते, चाँद रात भर चलता है, किरणों का उपहार बाँटने, सूरज रोज निकलता है,
हवा चले तो महक बिखेरे, तुम भी प्यारे मत बैठो। **आगे-आगे बढ़ना .....।। 3।।**

बोधकथा

संगति की महिमा...

एक बार एक साधु अपने शिष्यों के साथ विहार कर रहे थे। रास्ते में वे एक गाँव में ठहरे। वहाँ गाँव वालों ने उनका बड़ा आदर-सत्कार किया। उनकी सब प्रकार से सेवा की। उन्हें किसी भी प्रकार का कष्ट नहीं होने दिया। अगले दिन जब वे जाने लगे तो सहज भाव से उनके श्री मुख से वचन निकले कि यह गाँव उजड़ जाये तो अच्छा हो। उनके इन वचनों से गाँव वाले चकित रह गये। उनकी समझ में कुछ भी नहीं आया। फिर भी लोग साधु जी के साथ श्रद्धा भक्ति वश चल दिये।

चलते-चलते साधु जी एक दूसरे गाँव में ठहरे। उस गाँव के लोगों ने साधु जी का अपमान करके गाँव से उन्हें निकाल दिया। चलते समय साधु जी के मुख से इस बार वचन निकले कि ये गाँव बस जाये तो अच्छा हो। साधु जी के इस वचन व्यवहार से पहले गाँव के लोग विस्मित हो गये। वे विचार करने लगे कि जहाँ हमने भरपूर आवभगत की वहाँ तो साधु जी ने उजड़ जाने के वचन उस गाँव के लिए और जिस गाँव के लोगों ने उनके साथ दुर्व्यवहार किया। उस गाँव के लिए बस जाने का वचन कहा।

गाँव के लोगों ने विचार किया जरूर उसमें कोई रहस्य की बात है। उन्होंने साधु जी के सामने अपनी जिज्ञासा प्रकट की। साधु जी ने उनकी जिज्ञासा को शांत करते हुए कहा-देखो, आपके गाँव के लोग बड़े सज्जन थे, वे जहाँ कहीं भी जायेंगे, अपनी सज्जनता से दूसरों को प्रभावित करेंगे। इसलिए सहजता से मेरे मुख से अप्रत्यक्ष रूप से गाँव छोड़ने की बात कही गयी, जिससे दूसरी जगह भी सज्जनता का प्रसार हो। दूसरे गाँव के लोग दुष्ट थे, वे जहाँ जायेंगे वहाँ दुष्टता ही फैलायेंगे। इसलिए मेरे मुख से सहजता में उन्हें यहीं रहने की बात कही गयी, जिससे दुष्टता यहीं तक सीमित रहे।

श्रद्धा भक्ति वाले लोगों ने जब इस रहस्यपूर्वक बात को साधु जी के मुख से सुना तो उनकी जिज्ञासा शांत हो गई और वे साधु जी के चरणों में नतमस्तक हो गये।

संस्कार केन्द्र पर बच्चों का खेल खेल में पढ़ाना लिखाना

यदि विधिवत तैयारी के साथ खेल खिलाएँ तो ज्ञान, कर्म व भाव से संबंधित भाषा, गणित आदि बच्चों को सिखाई जा सकती हैं। जैसे -

अंधी भैंस-अंधा ग्वाला- घेरे में सभी बच्चे। बीच में दो बच्चे। दोनों की आँख पर पट्टी। एक बच्चा भैंस की आवाज निकाले। दूसरा उसे छूने की कोशिश करे। जो भी बच्चा बाहर जाए, उसे अन्य बच्चे गोले में कर दें। बारी-बारी से खेलें।

हरा समंदर गोपी चंदर, बोल मछली कितना पानी- खेल से शरीर घुटनों, जाँघों, कमर, छाती और सिर तक पानी का चढ़ना बताते हुए। सभी बच्चे दोहराते हुए खेलें। शरीर के अंगों की जानकारी होती है।

गोल घेरे में बिठाकर- पहाड़े का अभ्यास, साग, सब्जी, फलों के नाम, खेती-बाड़ी में काम आने वाले औजार आदि के खेल खिलाएँ।

राष्ट्रीय प्रतीकों के पहचान के खेल कराइए। चित्र लगा सकते हैं।

समाचार पत्रों में आदर्श गाँव योजना की झलकियाँ

सर्वा गांव में जल सरंक्षण पर चित्रकला प्रतियोगिता का हुआ आयोजन, छोटे-छोटे बच्चों ने बढ़चढ़ कर लिया हिस्सा

ऋतुराज बसंत, मालनपुर

सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के द्वारा सर्वा गांव में जल संरक्षण के विषय पर चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में संस्कार केंद्र के बच्चों ने बढ़चढ़ कर भाग लिया। प्रतियोगिता में जिन बच्चों ने उत्कृष्ट चित्र बनाए है, उन्हें सम्मानित भी किया गया है। कार्यक्रम में सरपंच मायाराम जाटव के द्वारा बच्चों को पुरुस्कार दिया गया। जिसमें प्रथम स्थान जतिन, द्वितीय स्थान राज कुमार और तृतीय स्थान अनन्या पर रहे।

कार्यक्रम में जनपद पंचायत सदस्य रामचरण श्रीवास ने बच्चों को जल संरक्षण करने के तरीकों की जानकारी दी। साथ ही बताया कि मानव जीवन में जल का बड़ा महत्व है। जल के बिना इस जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती है। यहां आस-पास क्षेत्र में हमेशा से ही जलसंकट की स्थिति रही है। बारिश का जल सहेजने के लिए क्षेत्र में तालाबों का निर्माण कराना

कार्यक्रम में उपस्थित बच्चे।

एक उपयोगी कदम है। इसके साथ ही इस भीषण गर्मी से भूमि का जलस्तर नीचे चला गया और लोगों को पीने के पानी की समस्या भी हो रही है तालाब निर्माण के बाद यहां अवारा जानवर, मवेशी इस तालाब के पानी का उपयोग कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि हम बचपन से ही पढ़ते आए हैं। जल ही जीवन का आधार हैं, जल बचाओं, बिन जल सब सून, जल नहीं तो कल नहीं आदि जल आधारित कहावतों को पढ़ा हैं। आज हम जल के महत्व को देखते हुए इन कहावतों की सच्चाई को समझ सकते हैं। एक दिन भी बिना जल के हमारे जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती है। हमारे सवेरे की शुरुआत तथा सोने तक जल का निरंतर उपयोग होता है। हमारी पृथ्वी को नीला ग्रह इसलिए भी कहते है क्योंकि इस पर जल उपलब्ध है।

यदि पृथ्वी पर जल खत्म हो जाए, तो एक दिन यह भी जीवन विहीन एवं बंजर बन जाएगी। पीने से लेकर शरीर की साफ-सफाई तथा फसलो की सिंचाई के रूप में हम जल का दैनिक उपभोग करते है। उन्होंने कहा कि वैज्ञानिक शोधों ने स्पष्ट किया हैं, कि मानव बिना जल के मात्र आठ दिन तक ही जीवित रह सकता हैं। जल प्रकृति द्वारा हमें प्रदान किया गया जीवन रक्षक तत्व हैं, अथवा वरदान हैं। जब तक पृथ्वी पर जल उपलब्ध रहेगा, हमारी सांसे चलती रहेगी तथा जिस दिन यह समाप्त हो गया अथवा पीने योग्य नहीं रहा जीवन खत्म हो जाएगा।

साथ ही बताया कि भविष्य में जल की उपयोगिता में बच्चों को एवं ग्राम वासियों को महत्वपूर्ण जानकारी दी। सूर्या फाउंडेशन के जॉन इंचार्ज शत्रुघ्न ने कहा कि जल संरक्षण हम सबकी जिम्मेदारी हैं। जल का दुरुपयोग होने से हम सब ग्रामवासी व युवा जन ही बचा सकते हैं। जल संकट दिन प्रतिदिन गहराता जा रहा है। हमको जल के प्रति संवेदनशील एवं दुरुपयोग से बचना चाहिए। कार्यक्रम में सूर्या फाउंडेशन से अशोक कुमार, नरसिंह तोमर, आकाश, आनंद, अंकित नीरज के अलावा अन्य लोग मौजूद रहे।

सर्वा गांव में पेंटिंग प्रतियोगिता

पेंटिंग बनाकर बताए जल संरक्षण के तरीके

सूर्या फाउंडेशन की ओर से सर्वा गांव में चित्रकला प्रतियोगिता में

पत्रिका सोशल कनेक्ट

गोहद@पत्रिका. जल ही जीवन हैं। जल के बिना सब कुछ अधूरा हैं। यह बात सर्वा गांव में सूर्या फाउंडेशन की ओर से जल संरक्षण विषय पर आयोजित चित्रकला प्रतियोगिता के दौरान सरपंच मायाराम जाटव ने कही। इस दौरान स्कूल के छात्रों ने जल सरंक्षण पर पेंटिंग बनाई। सूर्या फाउंडेशन की आदर्श गांव योजना के तहत सर्वा गांव में सभा का आयोजन किया कार्यक्रम में मौजूद लोगों को जानकारी दी गई। चित्रकला प्रतियोगिता के दारान बच्चों ने पानी के बचाने के तरीकों पर पेंटिंग बनाई। साथ ही जल संरक्षण के लाभ भी बताए। बच्चों को उत्कृष्ट चित्र जल संरक्षण पर बनाने मे पुरस्कृत भी किया गया। कार्यक्रम में प्रथम स्थान पर जतिन, द्वितीय स्थान पर राज श्रीवास और तीसरे स्थान पर अनन्या तोमर को पुरस्कार दिया। कार्यक्रम में जनपद पंचायत सदस्य रामचरण श्रीवास भविष्य मे जल की उपयोगिता के बारे में बताया। इस दौरान सूर्या फाउंडेशन के शत्रुघ्न, अशोक कुमार ,नरसिंह तोमर, आकश,

सूर्या फाउंडेशन ने गांव कसार में स्थापित की नक्षत्र वाटिका

संवाद न्यूज एजेंसी

बहादुरगढ़। सूर्या फाउंडेशन की आदर्श ग्राम योजना के तहत वृक्षारोपण महा अभियान चलाया जा रहा है। इसी के तहत गांव कसार में नक्षत्र वाटिका की स्थापना आरंभ की गई है। वाटिका में कुल 27 नक्षत्रों से संबंधित 27 प्रकार के पौधे लगाए गए हैं।

इस कार्य में सूर्या फाउंडेशन को गांव के निवासी और महर्षि मुद्गल कसार की संचालन समिति के लोग सहयोग कर रहे हैं। वाटिका में पौधरोपण का शुभारंभ शनिवार को यज्ञ करके किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सूर्या रोशनी के अधिकारी हीरा कुमार, आश्रम के महंत मानगिरी महाराज, सूर्या फाउंडेशन के सहजोन प्रमुख शत्रुघ्न लाल कश्यप, संचालन समिति के अध्यक्ष संजय उर्फ काला, नंबरदार धारा सिंह व उनकी पत्नी सुरेश बाला देवी, ब्रिगेडियर महेंद्र, रौनक स्पेशल स्कूल की संचालक कुसुमलता कौशिक और उनके सहयोगी

नक्षत्र वाटिका में पौधरोपण करते ग्रामीण व फाउंडेशन के सदस्य। संवाद

सविता भी उपस्थित रहे। फाउंडेशन से आए शत्रुघ्न लाल कश्यप ने बताया कि 27 नक्षत्र होते हैं और 27 नक्षत्रों के संबंधित पौधे भी होते हैं, इसीलिए इस वाटिका का नाम नक्षत्र वाटिका रखा गया है। ये सभी पौधे औषधि गुणों से युक्त हैं।

आश्रम समिति के अध्यक्ष संजय काला ने बताया कि बहुत दिनों से हमारा सपना था कि यहां एक नक्षत्र वाटिका का निर्माण हो। उसी को देखते हुए एक साल पहले प्रयास किया गया था किंतु किन्हीं कारणों से सफल नहीं हो पाया था। अब सूर्या फाउंडेशन के सहयोग से हमने पुनः नक्षत्र वाटिका पूर्ण कर लिया है।

उन्होंने कहा कि नक्षत्र वाटिका का आध्यात्मिक और वैज्ञानिक महत्व भी है। यह शरीर पंचतत्वों से मिलकर बना है। जब कि हम कभी पूजापाठ में ग्रहों की शांति या वातावरण को शुद्ध करते हैं तो इन ग्रहों व नक्षत्रों से संबंधित पेड़ों की

पौधरोपण और जल बचाओ अभियान

पाचगांव.

पाचगांव को आदर्श गांव सम्बोधित किया जाता हैं। सूर्या फाउंडेशन के कार्यकर्ताओं द्वारा बच्चों ने रैली का आयोजन किया गया। रैली में फाउंडेशन के कार्यकर्ता रामटेक की मयूरी वासनिक, शिक्षक रूपेश दुधानकर और शिक्षक देवीदास घुले, द्वारा जल सुरक्षा, जल बचाओ, पौधारोपण के लिए लोगों को जागरूक किया गया। इस अवसर पर चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की गई जिसमें बच्चों ने बढ़चढ़कर हिस्सा लिया।

रैली में बड़ी संख्या में कार्यकर्ताओं ने शामिल होकर जल और पेड़ों का महत्व बताकर गांव के नागरिकों को जागरूक किया। इसी तरह सूर्या फाउंडेशन ने लोगों को जल ही जीवन है का संदेश दिया।

सूर्या फाउंडेशन की नक्षत्र वाटिका का शुभारंभ

(संवाद्दाता प्राईम काशीपुर)

काशीपुर। सूर्या फाउंडेशन नई दिल्ली द्वारा संचालित आदर्श ग्राम योजना के अंतर्गत चल रहे वृक्षारोपण महा अभियान के तहत पूरे देश में पौधा रोपण किया जा रहा है जिसमे इस वर्ष सात नक्षत्र वाटिका भी निर्माण किया जाएगा। जिसमें से एक नक्षत्र वाटिका उत्तराखंड में स्थित गांव हरियावाला के शमशान घाट में निर्माण करने का प्रस्ताव रखा गया था। जिसे गांव वासियों एवं मंदिर समिति के सहयोग से तैयार किया गया है। जिसका शुभारंभ सोमवार को हरियावाला चौराहे पर स्थित शिव मंदिर पर पूजन व हवन करके पौधारोपण किया गया। कार्यक्रम मे मुख्य अतिथि के रूप मे सूर्या रोशनी के सीओ आशुतोष मिश्रा, योगराज सैनी, छत्रपाल सैनी, अनुपम शर्मा,अरविंद शर्मा, राजू अनेजा, रणध ीर सिंह सैनी, लाखपत सिंह साथ संकल्प व यज्ञ, पूजा किया। क्षेत्र प्रमुख नीतिश कुमार ने बताया कि सूर्या फाउंडेशन की ओर से एक अच्छी पहल किया जा रहा है।अपने हिंदू संस्कृति में 27 नक्षत्र होते हैं इन नक्षत्रों के अनुसार ही इसमें 27 प्रकार के पौधे लगाए गए। एक पौधे में एक देवता का वास होता है इस प्रकार इस नक्षत्र वाटिका में 27 देवी देवताओं का भी बास होगा। आशुतोष मिश्रा जी ने बताया कि इस वाटिका में

ग्रह नक्षत्रों के अनुसार पौधे लगाए गए है। इसलिए इसका नाम नक्षत्र वाटिका दिया गया है। इस प्रकार ये सभी पौधे औषधि गुणों से युक्त है जोकि विभिन्न रोगों में आयुर्वेदिक दवा के रूप में प्रयोग किया जाता है और इन पौधों के संरक्षण की दृष्टि से सूर्या फाउंडेशन द्वारा इस वर्ष प्रयोग के रूप में सात नक्षत्र वाटिका पूरे देश में लगाए जा रहे हैं। जिसमें एक नक्षत्र वाटिका आज हरिया वाला चौक स्थित शमशान घाट में लगाया गया। जिसमें 20 पौधे लगा दिए गए हैं और सात पौधे भी दो-चार दिनों में लगा दी जाएगी और इस प्रकार नक्षत्र वाटिका पूर्ण हो जाएगा। नक्षत्र वाटिका का अध्यात्मिक और वैज्ञानिक महत्व भी है यह शरीर पंचतत्वों से मिलकर बना है। जब कि हम कभी पूजापाठ में ग्रहों की शांति या वातावरण को शुद्ध करते हैं तो इन ग्रहों व नक्षत्रों से संबंधित पेड़ों की पूजा कराई जाती है। हवन सामग्री में भी इनका प्रयोग होता है। इन पेड़ों का प्रयोग करके हम उन ग्रहों या नक्षत्रों को बलशाली नहीं बनाते बल्कि शरीर में भीतर मौजूद उन ग्रहों के तत्वों को ऊर्जा देते हैं। इसीलिए इनका जीवन मे विशेष महत्व है। कार्यक्रम में ग्रामवाशियों के अलावा सूर्या फाउंडेशन के कार्यकर्ता