सूर्या फाउण्डेशन

आदर्श गाँव योजना

मासिक ई-पत्रिका - अंक 8 अगस्त - 2020

मेरा गाँव
मेरा बड़ा परिवार

गाँव के विकास से भारत के विकास
का मॉडल–यही उद्देश्य हमारे सामने है।
हमारा विश्वास है – हम होंगे कामयाब

–पद्मश्री जयप्रकाश

Adarsh Gaon Yojna

Surya Foundation

वृक्षारोपण महाअभियान के अन्तर्गत

एक गाँव, एक दिन, एक बरगद का पौधा (सैकड़ों वर्षों से अधिक का जीवन)

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना द्वारा चलाये जा रहे वृक्षारोपण महाअभियान के अन्तर्गत इस वर्ष **19 राज्यों** के **572 स्थानों** पर **546 वृक्ष मित्रों** के माध्यम से अपने-अपने गाँव में **रक्षाबंधन पर्व** पर **बरगद के 672 पौधे** लगाये गये। सभी ने पौधों की सुरक्षा करने का संकल्प भी लिया। सूर्या फाउण्डेशन कार्यकर्ताओं के साथ मिलकर ग्रामवासियों ने **एक गाँव, एक दिन, एक बरगद का पौधा** कार्यक्रम को सफल बनाया।

बरगद कई वर्षों तक (500 से 1000 वर्ष) जीवित रहने वाला विशाल वृक्ष है। इसे वट और बड़ भी कहते हैं। हिंदू धर्म में वट वृक्ष को भगवान शिव माना जाता है। ब्रह्मा, विष्णु, महेश की त्रिमूर्ति की तरह ही वट, पीपल व नीम को माना जाता है। अनेक व्रत व त्यौहारों में वट वृक्ष की पूजा की जाती है। बरगद की शाखाओं से जड़े (बर्रोह) निकलकर, लटकते हुए धरती में चली जाती हैं, इससे वट वृक्ष को और मजबूती प्रदान होती है। इसकी पत्तियाँ, जडें, छाल आदि औषधियाँ बनाने के काम आती हैं। इसकी पत्ती, शाखाओं एवं कलिकाओं को तोड़ने से दूध जैसा रस निकलता है जिसे लेटेक्स (दूधिया) अम्ल कहा जाता है।

बरगद का महत्व

- बरगद भगवान शिव का प्रतीक है। इसलिए हिन्दू धर्म में इसकी पूजा की जाती है।
- इसी के नीचे सावित्री ने अपने पति सत्यवान को जीवित किया था।
- इसकी आयु 500 से 1000 साल मानी 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।
- 80% कार्बनडाई आक्साइड का अवशोषण करता है।
- यह पौधा पर्यावरण को शुद्ध करने में सहायक है।
- बरगद की जड़ें जल को शुद्ध करती हैं।
- इसका जल संरक्षण में बहुत बड़ा योगदान है।

जल संरक्षण महाअभियान

भारत गाँवों में बसता है अत: हमें सर्वप्रथम गाँव की तरफ ध्यान देना होगा। आत्मनिर्भर भारत के लिए गाँव का स्वावलंबी होना जरूरी है। इसी दृष्टि से सूर्या फाउण्डेशन ने जल संरक्षण को एक अभियान के रूप में हाथ में लिया। इस कार्य को सेवा की दृष्टि से दो भागों में विभाजित किया गया। प्रथम चरण में गाँव वालों को जल महत्व के बारे में बताना, उनके कार्यों का संकलन करना और इसी कार्य में लगे सरकारी अधिकारियों, समाजसेवी संस्थाओं तथा गाँव के सेवाभावी बंधुओं को साथ में लेकर कार्य को गति प्रदान करना। दूसरे चरण में जन-जागरण अभियान, जिसमें संस्कार केन्द्र के बालकों के द्वारा रैली निकालना, यूथ क्लब के युवाओं के द्वारा संगोष्ठी, जल संरक्षण के कार्य में लगे बंधुओं का सम्मान तथा जन-सामान्य को जल की बचत का संकल्प दिलाना।

इसके कारण गाँव में जन-जागरण हुआ, 365 गाँवों में ग्रामवासियों ने जल की बचत करने का संकल्प लिया। रहीमदास जी कहते हैं- **रहिमन पानी राखिए, बिन पानी सब सून। पानी गए न ऊबरे, मोती मानुष चून।।** यह दोहा इस अभियान का मुख्य आधार बना। गाँवों में लोगों के द्वारा आपसी सहयोग से तालाबों का निर्माण और गहरीकरण किया गया। घरेलू जल व्यर्थ न जाए इसके लिए सोख्ता गड्ढे का निर्माण, पहाड़ों में जल संरक्षण के लिए एनिकट बाँध, इस प्रकार जल की बचत के लिए अनेक कार्य किए गए। आगामी दिनों में जल संरक्षण की दृष्टि से सरकारी स्तर पर होने वाले कार्यों को जन-जन तक पहुँचा कर उनका लाभ दिलाने के लिए भी प्रयास किया जा रहा है।

जल संरक्षण हेतु हुए कार्य

तालाब गहरी करण	227
एनिकट बाँध	105
खेतों की मेड़बंदी	1447
सोख्ता गड्ढा निर्माण	390
पानी संग्रहण (टैंक)	546
वाटर हार्वेस्टिंग	155

प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना के तहत सूर्या फाउण्डेशन की प्रेरणा से जयपुर जिले के आसपास के किसानों ने पानी का हौज (पानी का टैंक) बनवाकर वर्षा का पानी इकट्ठा किया। जिसका उपयोग फसल की सिंचाई में किया जाएगा।

FPO- के माध्यम से संगठित किसानों का भविष्य उज्जवल : सोनीपत

किसानों की आय में बढ़ोत्तरी दो बातों पर निर्भर करती है। खेती में लगने वाली लागत कम हो और दूसरा उन्हें अपनी फसल के अच्छे दाम मिलें।

अगर किसान खेती में खाद, बीज, कीटनाशक अकेले खरीदता है तो उसकी लागत बढ़ती है। अगर वहीं कई किसान आपस में मिलकर एक साथ खाद और बीज खरीदते हैं तो उचित मूल्य में सामान मिल जाता है। इसी प्रकार अपने फसल के उत्पाद को बिचौलियों से बचाकर सीधा बाजार में बेचा जाए या खाद्य प्रसंस्करण (फूड प्रोसेसिंग) करके बेचा जाए तो फसल के अच्छे दाम मिलेंगे। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए FPO (Farmer Producer Organization) की शुरुआत देशभर में हुई।

इसी क्रम में सोनीपत (हरियाणा) जिले के 20 गाँवों के किसानों की बैठक सूर्या साधना स्थली झिंझौली में आयोजित की गयी। इसमें ICAR के प्रधान वैज्ञानिक जे.पी. डबास, पद्मश्री कवल सिंह चौहान, हरियाणा कृषि विभाग के पदाधिकारी श्री देवेन्द्र जी एवं जिला उद्यानकी विभाग के अधिकारी श्री अंशुल जी मुख्य रूप से उपस्थित रहे। इस बैठक में कृषि विभाग, बागवानी, खाद्य प्रसंस्करण, मार्केटिंग संबंधित सभी बातों की कार्यशाला हुई। कार्यशाला में 70 किसानों की सहभागिता रही।

पद्मश्री कवल सिंह चौहान जी ने बताया कि अब किसानों को संगठित होकर कार्य करने में ही लाभ है। सरकार की अनेक योजनायें FPO के लिए ही है।

आत्मनिर्भर बनने की ओर अग्रसर : सूर्या सिलाई केन्द्र

सूर्या फाउण्डेशन - आदर्श गाँव योजना के अन्तर्गत 18 गाँवों में सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र चलाए जा रहे हैं। इन केन्द्रों के माध्यम से महिलाओं को स्वावलंबी बनाने का कार्य किया जा रहा है। सिलाई शिक्षिका के रूप में गाँव की ही सिलाई जानने वाली बहन को काम दिया गया है। सिलाई प्रशिक्षण में सभी को कटिंग करना, ब्लाउज, पेटीकोट, शर्ट, थैला बनाना, मास्क

सिलना आदि सिखाया जाता है। वर्तमान समय में सभी केन्द्रों को मिलाकर देशभर में लगभग 300 मातायें-बहनें प्रशिक्षण ले रहीं हैं। ये सभी बहनें प्रतिदिन 2 घण्टे, 3 महीनें तक सिलाई सीखती हैं।

सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्रों के माध्यम से अभी तक 260 महिलायें प्रशिक्षण प्राप्त कर चुकी हैं। सभी अपने-अपने घर का कपड़ा स्वयं सिलने में सक्षम हैं, जिससे घर की आर्थिक स्थिति में सुधार हुआ है। प्रशिक्षित महिलायें घर बैठे गाँव वालों के कपड़े सिलकर 2000 से 4000 प्रतिमाह की आमदनी भी कर लेती हैं।

कुछ स्थानों पर थैला बनाना, मास्क तैयार करना, मार्केट से कपड़े लाकर सिलाई करना, कपड़े की दुकान चलाना ऐसे कामों की भी शुरुआत हुई है। महिलाओं में आपसी तालमेल, एक दूसरे की मदद करने का भाव पैदा हुआ है। ग्राम विकास के कार्यों में भी वे बढ़-चढ़कर भाग लेती है।

सूर्या संस्कार केन्द्रों पर मनाये गये उत्सव

रक्षाबंधन - बहनों की रक्षा करने का संकल्प

आदर्श गाँव योजना द्वारा चलाये जा रहे सूर्या संस्कार केन्द्रों और सूर्या यूथ क्लबों पर देश के 18 राज्यों के 326 गाँवों में रक्षाबंधन कार्यक्रम उत्साह पूर्वक मनाया गया। इस कार्यक्रम में गाँव के भैया-बहनें, युवा टीम, सेवाभावी कार्यकर्ता, मातायें उपस्थित रहीं, कुल संख्या 5456 रही। इस कार्यक्रम में सभी बहनों ने भैयाओं के हाथों में कलाई बाँधकर, मिठाई खिलाई और सभी भैयाओं ने बहनों की रक्षा करने का संकल्प लिया। कार्यक्रमों में आये अतिथियों ने रक्षाबंधन त्यौहार के महत्व बारे में बच्चों को जानकारी दी।

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी कार्यक्रम देशभर के 18 राज्यो के 276 गाँवों में किया गया। कोरोना महामारी को ध्यान में रखते हुए सावधानी बरती गयी। सेवाभावी कार्यकर्ताओं ने आपसी तालमेल के साथ पूरे उत्साह और भक्तिमय रूप से कार्यक्रम सम्पन्न किया। **इस अवसर पर कई स्थानों पर मटकी फोड़ कार्यक्रम, श्रीकृष्णलीला मंचन, श्रीकृष्ण रूप सज्जा, समूह गान, भजन कीर्तन, तो कई गाँवों में झाँकियाँ सजाई गयी। सभी ग्रामवासियों ने पूरे उत्साह के साथ पर्व में भाग लिया।** सूर्या संस्कार केन्द्रों और सूर्या यूथ क्लब केन्द्रों में भी श्रीकृष्ण जी की आरती की गयी। कार्यक्रम के समापन में आये हुए सभी लोगों को प्रसाद वितरित किया गया। सभी ने पूरे श्रद्धाभाव से श्रीकृष्ण जन्मोत्सव मनाया।

हरे कृष्ण! हरे कृष्ण! कृष्ण-कृष्ण हरे हरे।
हरे राम! हरे राम! राम-राम हरे हरे॥

आज के युवाओं में देशभक्ति व महापुरुषों का जीवन परिचय

खुदीराम बोस बलिदान दिवस

आदर्श गाँव योजना के अन्तर्गत 11 अगस्त 2020 को संस्कार केन्द्र और यूथ क्लब केन्द्रों पर खुदीराम बोस बलिदान दिवस कार्यक्रम मनाया गया। यह कार्यक्रम देशभर में 18 राज्यों के 261 गाँवों में मनाया गया। जिसमें 4054 भैया, बहनें, सेवाभावियों ने हिस्सा लिया। इनके मध्य खुदीराम बोस जी के साहसिक जीवन व उनकी वीरता और बलिदान के बारे में बताया। बच्चों व युवाओं में साहस व उत्साह देखने को मिला।

खुदीराम बोस बंगाल के एक युवा क्रांतिकारी थे। उन्होंने भारत को स्वतंत्र करने के लिये अहम् योगदान दिया। उन्होंने उस समय के बहुत से युवकों को भी अपने साथ आजादी के अभियान में शामिल किया। खुदीराम बोस उस समय युवाओं के प्रेरणास्रोत थे। ब्रिटिश अधिकारी इस महान क्रांतिकारी के पास जाने से भी डरते थे। 20वीं सदी के शुरुवात में ही बलिदान होने वाले क्रांतिकारियों में खुदीराम बोस पहले क्रांतिकारी थे।

मेजर ध्यानचन्द जयंती

आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत संस्कार केन्द्रों और यूथ क्लबों पर मेजर ध्यानचंद जयंती पर राष्ट्रीय खेल दिवस का कार्यक्रम किया गया। यह कार्यक्रम देशभर के 18 राज्यों के 283 गाँवों में मनाया गया, जिसमें भैया, बहनें, सेवाभावी कार्यकर्ताओं (कुल-5923) ने भाग लिया। 283 गाँवों में वॉलीबॉल, दौड़, क्रिकेट सहित अनेक प्रतियोगिताएँ करायी गयी। विजेता खिलाड़ियों को अतिथियों द्वारा सम्मानित किया गया।

ध्यानचंद को महान हॉकी प्लेयर में से एक माना जाता है। उन्हें अपने अलग तरीके से गोल करने के लिए याद किया जाता है। उन्होंने भारत को लगातार तीन बार ओलंपिक में स्वर्ण पदक दिलाया था। ध्यानचंद की बॉल में पकड़ बहुत अच्छी थी, इसलिए उन्हें हॉकी का जादूगर कहा जाता था। ध्यानचंद ने अपने अन्तर्राष्ट्रीय खेल के सफर में 400 से अधिक गोल किये थे। उन्होंने अपना आखिरी अन्तर्राष्ट्रीय मैच 1948 में खेला था। ध्यानचंद को अनेकों अवार्ड से सम्मानित किया गया है।

राशन सामग्री किट का निःशुल्क वितरण : काशीपुर (उत्तराखण्ड)

कोरोना महामारी के दौरान ग्राम गड़ीनेगी में युवाओं, सेवाभावियों एवं ग्राम प्रधान जी के द्वारा सेवाकार्य किया गया। गाँव के जरूरतमंद परिवारों एवं दूसरे राज्यों से आए हुए मजदूरों की जरूरतों को यथासंभव पूरा करने का प्रयास किया जा रहा है। **नर सेवा नारायण सेवा बात सिद्ध हो रही है।**

गाँव गड़ीनेगी में सूर्या यूथ क्लब शिक्षक लखविंदर जी एवं उनके युवा टोली के द्वारा गाँव के 400 परिवारों का **भवन श्रम निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड** के द्वारा रजिस्ट्रेशन कराया। सभी लाभार्थियों को एक कार्ड दिया गया। जिसके माध्यम से वह आसानी से राशन प्राप्त कर सके।

इस कार्य में लखविंदर सिंह एवं उनकी युवा टोली द्वारा रजिस्ट्रेशन किए गए सभी परिवारों को शैलेंद्र मोहन सिंघल (पूर्व विधायक) एवं सचिन वाटला जी (ग्राम प्रधान) के द्वारा राशन का एक किट भी दिया गया। इस किट में आटा, चावल, दाल, आलू और सरसों का तेल रखा गया था। राशन वितरण करने का कार्यक्रम गाँव के प्राइमरी स्कूल में किया गया। इस अवसर पर गाँव के समस्त सेवाभावियों का विशेष योगदान रहा।

सभी कार्यकर्ताओं ने आगे भी इसी तरह अपने गाँव में सेवाकार्य करते रहने का आश्वासन दिया। समस्त ग्राम वासियों ने सेवा कार्य में लगे कार्यकर्ताओं का धन्यवाद किया।

नर सेवा, नारायण सेवा।

स्वयं सहायता समूह

गाँव में स्वावलंबन और महिला सशक्तीकरण हेतु स्वयं सहायता समूह का गठन किया गया है। इसमें अलग-अलग प्रकार की ट्रेनिंग कराई जाती है, जिससे गाँव में स्वरोजगार बढ़े और महिलाएँ स्वावलंबी बनें।

हथकरघा का स्वरोजगार : पेण्ड्री, राजनांदगाँव (छ.ग.)

उमेश्वरी साहू
हथकरघा स्वरोजगार
पेण्ड्री (छ.ग.)

हथकरघा प्रशिक्षित महिला टीम

मैं पिछले 2 वर्षों से सूर्या फाउण्डेशन से जुड़ी हूँ और स्वयं सहायता समूह एवं ग्राम विकास के कार्यों में अपना सहयोग देती हूँ। सूर्या फाउण्डेशन के प्रयास से पिछले वर्ष गाँव पेण्ड्री में हथकरघा प्रशिक्षण एवं हथकरघा मशीनें उपलब्ध कराई गई। जिसके अन्तर्गत गाँव की 35 महिलाओं ने ग्राम पंचायत सुकुल दैहान में प्रशिक्षण लिया। मशीनें उपलब्ध होने से सभी प्रशिक्षित महिलाएँ अपने-अपने घरों में कपड़े बनाने का काम कर रही हैं। जिससे प्रतिदिन 200-250 रुपये कमा लेती हैं। यह कार्य महिला स्वावलंबन के लिए एक महत्वपूर्ण कार्य है। हमारे गाँव की महिलाओं को रोजगार मिला, इसके लिए हम सूर्या फाउण्डेशन का धन्यवाद करते हैं। मैं आशा करती हूँ कि सूर्या फाउण्डेशन के प्रयास से हमारे गाँव में स्वरोजगार के लिए और भी कार्य होंगे जिससे हमारे गाँव की हर एक महिला स्वावलम्बी बनेगी।

हथकरघा मशीन में काम करते हुए

स्वयं सहायता समूह की महिलाओं ने दिया स्वच्छता का संदेश

टीम में काम करने से काम आसान हो जाता है और सफलता की संभावना बढ़ जाती है।

नवयुवकों पर मोबाइल फोन का दुष्प्रभाव

किशोर एक साथ खड़े तो होते हैं, लेकिन एक दूसरे को पूरी तरह से अनदेखा करना इन दिनों एक आम दृश्य है। एक सर्वे के अनुसार, 12–17 वर्ष आयु के 78% किशोरों के पास मोबाइल है। चार में से एक किशोर की पहुंच इंटरनेट पर है, जो वयस्कों से कहीं अधिक है। तो क्या मोबाइल वास्तव में किशोरों के लिए अच्छा है? किशोरों पर मोबाइल के नकारात्मक प्रभाव क्या हैं? उत्तर जानने के लिए आगे पढ़ें:-

टीन टेंडोनाइटिस:- किशोर पूरी तरह से संदेश के आदी हैं। अतिरिक्त मैसेजिंग से टीन टेंडोनाइटिस हो सकता है। यह खराब मुद्रा के कारण हाथ, पीठ और गर्दन में दर्द पैदा कर सकता है। इससे दृष्टि कमजोर और यहाँ तक कि गठिया भी हो सकता हैं।

तनाव:- सेल फोन रखने से कुछ प्रोडक्टिव कार्य तो नहीं करेगें बल्कि टेक्स मैसेज करने में अधिक समय बिताएगें। अध्ययनों से साबित हुआ है कि जो किशोर अपने सेल फोन के साथ अपना बहुत अधिक समय बिताते हैं उनमें तनाव और थकान होने की संभावना अधिक होती है। कुछ मामलों में मनोवैज्ञानिक विकारों को भी जन्म दे सकता है।

नींद की कमी:- अधिकांश किशोर संदेश और कॉल का जवाब देने के लिए सोते समय अपने मोबाइल को पास में रखते हैं। यह नींद में रुकावट और व्यवधान की ओर ले जाता है। नींद पूरी न होने से किशोर चिड़चिड़े भी हो जाते हैं।

चिंता बढ़ाता है:- संचार के एक प्राथमिक मोड़ के रूप में टेक्सटिंग पर भरोसा करने से किशोरों में चिंता बढ़ सकती हैं। टेक्सटिंग तुरंत संतुष्टिदायक है, लेकिन यह चिंता भी पैदा करता है। मित्र द्वारा तत्काल उत्तर खुशी और उत्साह ला सकता है। लेकिन देरी से प्रतिक्रिया या कोई प्रतिक्रिया नहीं होने की स्थिति में वही खुशी निराशा में बदल जाती है।

कैंसर का खतरा:- अनुसंधान से पता चला है कि

मोबाइल फोन द्वारा उत्सर्जित इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन जब हम फोन को अधिक समय तक पकड़ते हैं तो ऊतकों में समा जाते हैं। किशोरावस्था के तंत्रिका तंत्र अभी विकसित हो रहे हैं और वयस्कों की तुलना में सेल फोन से मस्तिष्क कैंसर के विकास का अधिक खतरा है।

साइबर क्राईम:- *फाइट क्राइम इन्वेस्ट इन किड्स* द्वारा किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार, लगभग एक तिहाई किशोर साइबर क्राईम के शिकार हैं। और लगभग आधे पीड़ितों को अपराधियों की पहचान नहीं है।

किशोरों पर सेलफोन के नकारात्मक प्रभावों से बचने के तरीके इस प्रकार हैं:-

1. अपने किशोर के साथ बातचीत करें कि सेल फोन पर खर्च किए गए समय और धन की स्वीकार्य मात्रा क्या होनी चाहिए।
2. संदेश के उत्तर देने के अपने आवेग को रोकने के लिए उसे बताएं।
3. ड्राइविंग करते समय सेल फोन को बंद करना सबसे अच्छा विकल्प है।
4. सोने जाने से पहले सेलफोन बंद करने से नियमित नींद का कार्यक्रम बनाए रखने में मदद मिलेगी।
5. अपने किशोरों को सिखाएं कि मोबाइल पर कम बातचीत कैंसर की संभावना को कम कर सकती है। मोबाइल वार्तालाप को प्रतिदिन 20 मिनट से अधिक न करें।

बोधकथा

जैसा अन्न – वैसा मन

भीष्म पितामाह शर-शय्या पर लेटे हुए थे। युधिष्ठिर महाराज उनसे धर्म का उपदेश ले रहे थे। धर्म की बड़ी गंभीर और लाभदायक बातें वे कह रहे थे। तभी द्रौपदी ने कहा– *पितामाह! मेरा भी एक प्रश्न है। आप आज्ञा दे तो पूछूँ?*

भीष्म बोले– पूछो बेटी! तुम भी एक प्रश्न पूछो, मैं उत्तर दूँगा।

द्रौपदी ने कहा– महाराज! प्रश्न पूछने से पूर्व क्षमा चाहती हूँ। मेरा प्रश्न कुछ टेढ़ा है। बहुत अच्छा न लगेगा आपको। अगर बुरा लगे तो रुष्ट न होना।

भीष्म बोले– नही बेटा! मैं रुष्ट नहीं होता। तुम जो भी चाहो पूछो।

द्रौपदी ने कहा– पितामाह! आपको स्मरण है, जब दुर्योधन की सभा में दु:शासन मुझे नग्न करने का यत्न कर रहा था? मैं रो रही थी, चिल्ला रही थी। आप भी वहाँ उपस्थित थे। आप से भी मैंने सहायता की प्रार्थना की थी। आज आप ज्ञान और ध्यान की बड़ी-बड़ी बातें कह रहे हैं, उस समय आपका यह ज्ञान और ध्यान कहाँ गया था? उस समय एक अबला का अपमान आपने कैसे सहन किया? उसकी पुकार को क्यों नही सुना?

भीष्म बोले– तुम ठीक कहती हो बेटी! उस समय मैं दुर्योधान का पाप भरा अन्न खाता था। वह पाप मेरे शरीर में समाया हुआ था, रक्त बनकर मेरी नशों मे दौड़ रहा था। उस समय मैं चाहकर भी धर्म की बात नही कह सका। अब अर्जुन के तीरों ने उस रक्त को निकाल दिया है। पर्याप्त समय से मैं तीरों की शय्या पर पड़ा हूँ। पाप का अन्न शरीर से निकल गया है, इसलिए धर्म की बात कहने लगा हूँ।

यह है अन्न का प्रभाव। जैसा अन्न, वैसा मन। जैसा आहार, वैसा विचार।

जैसा अन्न जल खाइए, तैसा ही मन होय। जैसा पानी पीजिए, वैसी वाणी होय॥

ताजा रस - उत्तम स्वास्थ्य के लिए

संतरे का रस:- इसमें विटामिन-सी, कैल्शियम व फास्फोरस होता है। यह सर्दी, जुकाम तथा कई रोगों से शरीर को बचाता है। कैल्शियम की कमी से होने वाले हड्डी रोग में लाभकारी है। रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है।

अनानास का रस:- यह पेट के कीड़ों को मारता है। इसमें भोजन पचाने की ताकत है। यह सूजन को दूर करने में मदद करता है तथा गले के रोगों, बुखार, त्वचा रोगों, पीलिया, शुगर तथा पेट की बीमारियों में लाभकारी है।

गाजर का रस:- खून को साफ करता है, एसिडिटी, सांस के रोग, पेट संबंधी रोग, थकान, खून की कमी, टी.बी., पीलिया, गठिया, त्वचा रोग, आदि में लाभकारी है। गाजर का रस चुकन्दर के रस के साथ व कभी-कभी पालक के रस के साथ भी ले सकते हैं। पीली गाजर का रस आँखों की रोशनी बढ़ाने में लाभकारी है।

नारियल पानी:- यह श्रेष्ठ जल है। इससे उत्तम स्वास्थ्य व शक्ति प्राप्त होती है।

सुर्खियों में सूर्या फाउण्डेशन द्वारा किए गये कार्य।

महिलाओं ने किया पौधरोपण

नवज्योति/सोयला।

जन भागीदारी हो या समाज विकास महिलाओं की भूमिका अहम होती है वही कस्बे में भी महिलाओं ने पौधरोपण कर गांव को हरा भरा करने में आगे आई है जिसके चलते महिलाओं ने पौधारोपण हरियालो राजस्थान कार्यक्रम के तहत सोयला कस्बे के महावीर नगर में महिलाओं व बहनों ने सोमवार को फ्ल व छायादार के पच्चीस पौधे रोपे गए, इस दौरान सूर्या फाउंडेशन की ट्रेनर नीतू देवड़ा ने बताया कि सोमवार को पौधरोपण कर एक बैठक में लिया निर्णय लिया है कि हमेशा गृह कार्य के साथ दिनचर्या की भान्ति के साथ हम मिलकर पौधों की सुरक्षा के साथ देखभाल करेंगी महिलाओं ने बताया कि महिला शक्ति भी पुरुषों से कम नहीं है पर्यावरण सरंक्षण को लेकर हम

प्रयासरत रहेंगे। इस पौधरोपण के दौरान सरोज, मनस्वी टाक, सरला देवड़ा, मीरा सैनी, दुर्गा देवड़ा, कौशल्या, सुमन, निकिता, सोनू सहित कई महिला शक्ति एवं बहनें पौधरोपण में सहयोग किया ।

आदर्श गांव का श्मशान घाट बना हरियाली मुक्तिधाम

काशीपुर। आदर्श गांव वसई हरियावाला चौक पर स्थित श्मशान घाट परिसर में सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना वृक्षारोपण महाअभियान के अंतर्गत फलदार, छायादार, एवं औषधिदार पौधे लगाए गए।

सेवा प्रमुख राजेंद्र हिंदुस्तानी जी ने बताया कि आज से श्मशान घाट परिसर को हरियाली मुक्तिधाम के नाम से बुलाया जाएगा जिस हेतु पूरे खाली परिसर में विभिन्न प्रकार की प्रजातियों के वृक्षों को लगाया गया जिसमे मुख्य रूप से पीपल, बरगद, साबुन, अमरुद और जामुन जैसे वृक्ष लगाए गए।

आज हम सभी सौभाग्यशाली हैं हमारे घर परिवार या हम स्वयं भी अपने पांच तत्वों से बने हुए शरीर को त्याग ते हैं और इस पवित्र स्थान मुक्तिधाम में आते हैं आज हम देखते हैं कि शहरों में आजकल शरीरों को लाइट एवं अन्य उपकरणों से जलाया जाता है इसलिए आज हम सभी की यह नैतिक जिम्मेदारी बनती है किसी और के लिए नहीं सही तो कम से कम अपने अंतिम संस्कार के उपयोग में आने वाली लकड़ी के लिए पौधे अवश्य लगाएं और अपनी युवा पीढ़ी एवं आने वाली पीढ़ी को भी प्रकृति के नियमों के लिए जागरूक करें।

कार्यक्रम के दौरान मुख्य रूप से हरियाली मुक्तिधाम सेवा समिति के सभी सदस्य गण एवं गांव के समाजसेवी बंधुओं एवं सेवाभावी ने मिलकर के सभी वृक्षों के संरक्षण हेतु संकल्प लिया और सभी बंधुओं द्वारा पाँच- पाँच की संख्या में हरियाली मुक्तिधाम के परिसर में प्रत्येक व्यक्ति पौधे लगाए गए ताकि आने वाले समय में इन विभिन्न प्रकार की प्रजातियों के वृक्षों की लकड़ियां परिसर के ही कार्यो में काम आ सके और आसपास के वातावरण को पर्यावरण शुद्धि करण के अंतर्गत सुरक्षित एवं स्वस्थ्य रखने की परिकल्पना को साकार कर पाएं।

इस दौरान शमशान सेवा समिति के सदस्य राजू जी ने बताया कि सूर्या फाउंडेशन के वृक्षारोपण विशेष अभियान के अंतर्गत आज गांव और क्षेत्र के सार्वजनिक स्थानों जैसे विद्यालय, शमशान घाट, पंचायत एवं अन्य परिसरों में सामूहिक समाज के माध्यम से जो कार्य किया जा रहा है वह अतुलनीय है और हम सभी सेवा समिति के सदस्य गण फाउंडेशन द्वारा लगाए गए सभी वृक्षों की देख देख एवं पालन पोषण की पूर्ण रूप से चिंता करेंगे और आने वाले समय में इन वृक्षों द्वारा हमारे गांव एवं आसपास के वातावरण को शुद्ध एवं सुरक्षित बनाने में सहयोगी बनेंगे।

इस दौरान सभी सदस्यों की उपस्थिति में वृक्षों की संरक्षण एवं सुरक्षा हेतु शपथ के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के प्रेरक कोटेशन दोराई गए जिसमें पेड़ लगाना काम महान, एक पेड़ 10 पुत्र समान। आओ मिलकर पेड़ लगाएं, हरी-भरी यह धरा बनाएं । धरती माता करे पुकार, कम हो बच्चे पेड़ हजार। हम सब यह ठाना है, घर-घर पेड़ लगाना है। सभी कोटेशन ओं कराते हुए सभी सदस्यों ने प्रकृति की संरक्षण एवं सुरक्षा हेतु संकल्प लिया। इस दौरान सूर्या फाउंडेशन क्षेत्र प्रमुख नीतीश कुमार, शमशान सेवा समिति के सदस्य राजू, प्रमोद, अशोक, सेवाभावी बंधु रणधीर सिंह सैनी, योगराज, मनोज कुमार, हरीश कुमार, ग्राम प्रधान उमेश, एवं अन्य सेवाभावी बंधु गण और ग्रामवासी उपस्थित रहे।

पोषण वाटिका अभियान की हुई शुरूआत

गंजबासौदा (नवदुनिया न्यूज)। सूर्या फाउंडेशन आदर्श ग्राम योजना के अंतर्गत गांव स्लोई में आत्मनिर्भर भारत के तहत घर-घर पोषण वाटिका उगाने का अभियान शुरू किया गया। पीएम नरेंद्र मोदी के आत्मनिर्भर भारत पर सूर्या फाउंडेशन ने 10 गांव में किचन गार्डन, पोषण वाटिका अभियान शुरू किया। स्लोई में 40 परिवारों में सूर्या फाउंडेशन द्वारा 10 प्रकार की सब्जियों के बीज वितरित किए गए जिसमें लोकी, गिलकी, भिंडी, मिर्ची, टमाटर, बेंगन, बरबटी, मूली, गाजर, सेम का बीज शामिल है। इस दौरान ग्रामीणों ने पोषण वाटिका बनाने की जिम्मेदारी ली है।

बीज वितरित करते हुए गांव के सरपंच प्रतिनिधि सुधीर बाल्मीकि ने बताया कि बीज को जैविक तरीके से प्रयोग में लाएं जिससे हम स्वस्थ जीवन की ओर बढ़ेंगे। वर्तमान समय को देखते हुए प्रधानमंत्री ने जो आत्मनिर्भर भारत की थीम बताई है हम उसे अपने गांव से आगे बढ़ाएंगे और गांव को आत्मनिर्भर गांव बनाएंगे। वहीं सूर्या

ग्रामीण क्षेत्र में पोषण वाटिका कार्यक्रम के दौरान मौजूद ग्रामीण व अन्य। ● नवदुनिया

फाउंडेशन आदर्श गांव प्रमुख नरेन्द्र रघुवंशी ने बताया की छोटी पहल ही बड़ी सफलता का रूप लेती है। हम पोषण वाटिका से अपने परिवार अपने पास के परिवार को सब्जी उपलब्ध कराएंगे अपने घरों का जो वेस्टेज पानी होता है उसका उपयोग पोषण वाटिका में करें। पोषण वाटिका से ताजी सब्जियों के साथ घर के लिए आर्थिक मदद भी मिलेगी। कार्यक्रम में अधिक संख्या में ग्रामीण भी मौजूद रहे।

देश का विकास गांव के रास्ते से होकर जाता है - सूर्या फाउन्डेशन

गोरखपुर न्यूज
रिपोर्टर। प्रदीप मोर्या
न्यूज सबकी पसंद

गोरखपुर। जनपद गोरखपुर के ग्राम पाकड़ घाट में सूर्याफॉउंडेशन के कार्यकर्ताओं व गॉव के बुजर्गो में मिलाकर गॉव को ब्यसन मुक्त जिम्मा उठाया था कुछ वर्ष पहले जो आज सफल खड़ा हुआ।

अजय सूर्यवंशी ने बताया कि यह एक छोटा गॉव और जिले के अंतिम छोर पर नदी के किनारे है यहां के लोग अधिकांस परिवार शराब के नशे में धुत रहते थे,गॉव में गरीबी शिक्षा की कमी, आर्थिक विकाश नही,लड़ाई झगड़ा आय दिन होता रहता था।गॉव का विकास रुका हुआ था,पर इन सब का कारण था शराब और नशा मजदूरी की कमाई भी नशे में उठ जाता है। सभी परेशान से ज्यादातर गॉव के कुछ पढे लिखे युवा थे,जिन्होंने संकल्प लिया कि गांव के सही दिशा देना है तो मूल कारण को नशा को खत्म करना होगा ,गॉव के युवा व बच्चों ने मिलकर बैठक, रैली जनजागरण के माध्यम से गॉव में बिकने वाली सभी नशीली पदार्थो पर प्रतिबंद लगवा दिए जिसे आज इस गांव के परिवार मजदूरी करके खुशी से रह रहे हैं, व माताए बहने ज्यादा खुश हैं यह अथक प्रयास सूर्या के कार्यकर्ताओं व सेवाभावीयो के लगन व गॉव के प्रति समर्पण भाव से हुआ।