



# सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना

मासिक ई-पत्रिका अंक 24

दिसंबर 2021

“

जैसा आप सोचोगे, वैसा बनोगे।  
अगर आप खुद को कमजोर  
सोचोगे, तो कमजोर बनोगे। और  
अगर आप खुद को मजबूत सोचोगे  
तो मजबूत बनोगे।

-स्वामी विवेकानन्द

”



हम होंगे कामयाब

## दार्जिलिंग- मुहिम यात्रा-सैनिक सम्मान

## स्वास्थ्य परीक्षण शिविर

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना द्वारा समस्त ग्रामवासियों के तत्वाधान में 04 दिसंबर 2021, को अमृत महोत्सव के तहत मुहिम यात्रा का आयोजन किया गया। इस यात्रा का शुभारंभ दूध गेट स्थित भानुभक्ताचार्य जी की प्रतिमा स्थल से सुरेश छेत्री शहीद स्मारक स्थल तक किया गया। फाउण्डेशन की टीम द्वारा शहीद सुरेश क्षेत्री जी के प्रतिमा पर माल्यार्पण किया गया तत्पश्चात् उपस्थित पूर्व सैनिकों का सम्मान किया गया, जिसमें पूर्व एसोसिएशन अध्यक्ष के.वी. बिष्टा जी, सचिव श्री दीपक छेत्री जी उपस्थित रहे।

इस पद यात्रा रैली में बच्चे तथा युवाओं द्वारा शहीद सुरेश छेत्री के परिवार के सदस्यों तथा उपस्थित सेवाभावियों को पुष्प माला पहनाकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर शहीद सुरेश छेत्री जी के बचपन के मित्र नेत्रपाल छेत्री जी द्वारा उनके बचपन के संस्मरण सुनाते हुए कहा कि बचपन से ही उनके मन में सेना में जाकर राष्ट्र सेवा करने की तीव्र लालसा थी, इसके लिए वे सुबह जल्दी उठकर अपने आपको एक सैनिक की तरह मजबूत बनाने के लिए मेहनत करते थे। उसके बाद वे नागा रेजीमेंट में भर्ती हुए थे।

युवाओं ने हर-हर महादेव का नारा लगाते हुए, एक-एक पग बढ़ते जाँ गीत दोहराया। उपस्थित 110 लोगों ने वीर सैनिक सुरेश छेत्री को नमन किया। इस कार्यक्रम में शहीद सुरेश छेत्री के पिता श्री तिलक बहादुर जी, धर्मपत्नी मंजू छेत्री, सेवाभावी- लाल बहादुर, टीकाराम दहाल, सुभाष दहाल, पूर्व पंचायत अध्यक्ष सजनी शुब्बा सहित अनेक गणमान्य बंधु उपस्थित रहे।



आदर्श जोत, पानीटंकी (दार्जिलिंग) में आजादी के अमृत महोत्सव के तहत सूर्या फाउण्डेशन द्वारा स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम के माध्यम से जन-जागरण हेतु रक्तदान शिविर, औषधि वितरण, मेडिकल किट वितरण, योगाभ्यास आदि कार्यक्रम किए जाते हैं, शिविर का उद्घाटन समाजसेवी बबिता छेत्री तथा डॉ. हृदय चक्रवर्ती जी ने किया। चक्रवर्ती जी ने कहा कि हम हमेशा निरोगी रहे इसके लिए आवश्यक है हमारा पौष्टिक खाना-पान, नियमित दिनचर्या, प्रतिदिन योग व प्राणायाम साथ ही स्वच्छता। अपनी इम्युनिटी पावर बढ़ाने के लिए मौसम के अनुकूल हरी, पत्तेदार सब्जियाँ तथा फलों का सेवन अनिवार्य है।

इस शिविर में मधुमेह, बी.पी., रक्त परीक्षण सहित अनेक बीमारियों का परीक्षण किया गया। जिसमें कुल 75 मरीजों का परीक्षण करवाया। सामान्य मरीजों को निःशुल्क दवाएँ भी उपलब्ध करवाई गयी। सूर्या फाउण्डेशन की तरफ से आए हुए अतिथियों को स्मृति चिह्न देकर सम्मानित किया। साथ ही आगामी दिनों में अलग-अलग क्षेत्रों में इस प्रकार के स्वास्थ्य शिविर लगाने की योजना बनाई गई।



# पॉलीथिन मुक्त अभियान - बसई का मझरा (उत्तराखण्ड)

आज पर्यावरण प्रदूषण का मुख्य घटक प्लास्टिक है। हमारे देश में औसतन 30 मैट्रिक टन प्लास्टिक कचरा प्रतिदिन निकलता है। इसमें सिर्फ 10 मैट्रिक टन कचरा ही शोधन के लिए एकत्रित हो पाता है। इस चुनौती से निपटने व लोगों को जागरूक करने के लिए गाँवों को पॉलीथिन मुक्त गाँव बनाना होगा। इस दिशा में बसई का मझरा गाँव (उत्तराखण्ड) में सूर्या फाउण्डेशन द्वारा संचालित सिलाई केंद्र की 05 महिलाओं ने सिलाई केंद्र पर कपड़े का थैला बनाने का कार्य प्रारंभ किया है।

गाँव की महिलाओं के द्वारा शुरू की गई छोटी सी पहल से गाँव को पॉलीथिन मुक्त गाँव बनाने के कठिन कार्य को अपने हाथों में लिया है। इसके लिए गाँव में थैला वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें अतिथि के रूप में आजीविका मिशन प्रमुख हरेंद्र बिष्ट जी, सूर्या रोशनी एच. आर. महाप्रबंधक संजीव जी, सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना जोनल इंचार्ज श्री भरतराज जी उपस्थित रहे। हरेंद्र बिष्ट जी ने बताया कि गाँव को पॉलीथिन मुक्त बनाने में गाँव के जनमानस की सहभागिता जरूरी है।

हम अपने दैनिक उपयोगी कार्यों में कपड़े के थैले का प्रयोग करें तो हमारा गाँव पॉलीथिन मुक्त गाँव बन सकता है। पॉलीथिन का दुष्प्रभाव हमारी उपजाऊ जमीन पर भी देखने को मिलने लगा है। समय रहते हमको इसके उपयोग को रोकना होगा। गाँव के प्रत्येक व्यक्ति को संकल्प लेना चाहिए कि अपने गाँव को पॉलीथिन मुक्त गाँव बनायेंगे। फाउण्डेशन की टीम व गाँव की सहभागिता से गाँव के सभी परिवारों में कपड़े का थैला वितरित किया गया। साथ ही सभी को पॉलीथिन मुक्त गाँव बनाने का संकल्प दिलाया गया।



## महिला सशक्तीकरण हेतु भेंट की सिलाई मशीन

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना द्वारा चयनित आदर्श गाँव पेण्डी (छत्तीसगढ़) के सिलाई प्रशिक्षण केंद्र में पंथ श्री हजूर अर्धनाम साहेब जी के करकमलों द्वारा महिला सशक्तीकरण हेतु सिलाई केंद्र पर सिलाई मशीन दी गई।

श्री हजूर अर्ध नाम साहेब जी के आशीर्वचन में कहा कि - कोई भी सामाजिक संगठन या संस्था, सरकार द्वारा कोई विशेष योजना अगर गाँव के लिए आती है तो उस योजना का लाभ बड़ी ही सक्रियता से हम सभी ग्रामवासियों को लेना चाहिए कोई भी संस्था का सपना तभी साकार हो सकता है जब वहाँ के स्थानीय लोग स्वयं उस सपने को अपना सपना माने और उनके द्वारा चलाई जा रहे योजना को अपने गाँव के साथ-साथ अपने परिवार में भी लागू करें। हम सभी को आदर्श गाँव बनाना होगा उसके लिए समय जरूर लगेगा। प्रत्येक ग्रामवासी को आदर्श गाँव की परिकल्पना और सपने को देखते हुए हर एक काम करना होगा



# अमृत महोत्सव के अंतर्गत स्वास्थ्य शिविर - मुगलपुर (बरेली)

सूर्या फाउण्डेशन - आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत मुगलपुर (बरेली) में स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें आँवला सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र से चार डॉक्टरों की टीम द्वारा शिविर का सफल आयोजन किया गया। शिविर में पीलिया, टाइफाइड, मलेरिया, डेंगू, नेत्र परीक्षण सहित अनेक बीमारियों का परीक्षण किया गया। इस शिविर 151 मरीजों का चेकअप किया गया। परीक्षण के बाद सभी मरीजों को निःशुल्क दवाएँ वितरित की गयी। इस शिविर में आस पास के 5 गाँव के लोगो ने परीक्षण करवाया।

डॉक्टर विशाल राठौर जी ने स्वास्थ्य संबंधित जानकारी देते हुए कहा कि हम सबको फास्ट फूड खाने से बचना है, घर का बना हुआ पौष्टिक आहार खाना है। कोरोना से बचने के लिए हम सबको अपनी

इम्यूनटी पावर मजबूत करना है इसके लिए नियमित योग, गर्म पानी, काढ़ा आदि का सेवन करना है। मास्क और सैनिटाइजर का नियमित प्रयोग करें। शरीरिक दूरी बनाकर रखें। इस शिविर में ग्राम प्रधान जितेन्द्र जी, इंद्रपाल जी, परमानन्द जी, बिसम्बर जी, मोरपाल जी, बीरपाल जी, शिवचरण जी आदि लोगों को सहयोग रहा।



## गौ-पूजन कार्यक्रम



सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत देश के 18 राज्यों में गौ पूजन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम 143 गाँवों में मनाया गया। जिसमें गाँव के समस्त गोपालको ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम में गाय के महत्व को बताते हुए कहा गया कि गाय पृथ्वी की मंगलकरणी है, गौ माता के प्रत्येक भाग में देवी देवताओं का वास होता है। हिंदू संस्कृति की मान्यता अनुसार गाय को माता की संज्ञा दी गयी है।

कार्यक्रम में फाउण्डेशन एव उपस्थित गणमान्यों द्वारा समस्त ग्रामीणों को गाय के दूध, दही, घी, गोबर, गोमूत्र आदि से होने वाले अनेक बहुगुणी फायदे के बारे में बताया गया। देश भर के अलग-अलग स्थानों पर जाकर गौ संरक्षण के साथ-साथ गाँव को आर्थिक रूप से मजबूत करने के लिए गो-उत्पाद के प्रशिक्षण के बारे में भी विस्तृत जानकारी दी गयी। गो पूजन के दिन गाँव के लोगों ने अपनी गाय को नहलाकर, तिलक लगाकर मंत्रोच्चारण के साथ पूरे श्रद्धाभाव से पूजन किया। इससे गो संरक्षण को बढ़ावा मिलेगा। गाँवों में गो-उत्पाद द्वारा स्वाबलंबी एवं आत्मनिर्भर बनने के लिए गाय एक वरदान स्वरूप है।

## सूर्या एकलव्य सैनिक स्कूल, गुजरात



सूर्या एकलव्य सैनिक स्कूल, खेरेंचा में अमृत महोत्सव के अवसर पर शारीरिक प्रदर्शन का कार्यक्रम किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत उपस्थित विशिष्ट अतिथियों के परिचय, स्वागत एवं राष्ट्रगान से हुई। तत्पश्चात् स्कूल के कैडेट्स द्वारा औपचारिक परेड, कराटे, और साहसिक शारीरिक प्रदर्शन किया गया। इस दौरान मुख्य अतिथि के रूप में मध्य प्रदेश के राज्यपाल श्री मंगूभाई छगनभाई पटेल जी उपस्थित रहे उन्होंने इस कार्यक्रम की बहुत प्रशंसा की और संस्था को एक विशाल बरगद के पेड़ की तरह देखकर बहुत खुश हुए। आदरणीय राज्यपाल जी ने सूर्या फाउण्डेशन की चल रही सामाजिक गतिविधियों की भी सराहना की और सरकार द्वारा पद्मश्री से सम्मानित किए जाने के लिए पद्मश्री जयप्रकाश अग्रवाल जी को बधाई दी।

उन्होंने विशेष रूप से कहा कि इस स्कूल के छात्र अब सेना में भर्ती होकर माँ भारती की सेवा के स्कूल के लक्ष्य को हासिलकर गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं।

उन्होंने इस बात पर भी प्रसन्नता व्यक्त की कि इस विद्यालय के छात्र चिकित्सा और अन्य क्षेत्रों में अच्छी प्रगति कर रहे हैं।

छात्रों द्वारा विज्ञान और सामाजिक विज्ञान की प्रदर्शनी का भी आयोजन किया गया। जिसमें शिक्षकों ने उत्कृष्ट मार्गदर्शन देकर विद्यार्थियों को तैयार किया। विद्यालय परिसर में आसपास के विद्यालयों के छात्र-छात्राओं एवं प्राचार्यों की उपस्थिति ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ा दी। इस दौरान विधानसभा अध्यक्ष डॉ. निमाबेन आचार्य, गुजरात सरकार के आदिवासी विकास मंत्री श्री नरेशभाई पटेल जी, जिला कलेक्टर श्री नरेंद्र जी, धर्मपुर के पूर्व विधायक श्री अरविंदभाई पटेल, सूर्या फाउण्डेशन वाइस चेयरमैन श्री वेद जी सहित विद्यालय के सभी शिक्षक बंधु उपस्थित रहे। कार्यक्रम के समापन पर जिला पुलिस द्वारा महामहिम राज्यपाल को राष्ट्रगान और गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया।



# स्वयं सहायता समूह : महिला सशक्तीकरण

स्वयं सहायता समूह उन महत्वपूर्ण योजनाओं में से एक है जो महिलाओं को बेहतर नेतृत्व, निर्णय लेने, और कौशल विकास के मामले में सशक्त बनाती है। भेदभाव और वंचित महिलाओं की बड़ी संख्या को देखते हुए महिलाओं को अपने बल पर उद्यमी बनने के लिये प्रोत्साहित करने की आवश्यकता है। महिला स्वयं सहायता समूह समाज की अन्य, कमजोर व गरीब महिलाओं के उत्थान के लिये भी प्रयासरत है।

महिलाएँ आर्थिक रूप से मजबूत होने की दिशा में बढ़े ऐसा सकारात्मक परिणाम सूर्या फाउण्डेशन के प्रयासों से मेरठ क्षेत्र आदर्श गाँव फफूण्डा में देखने को मिला है। मेरठ के स्थानीय उद्यमियों से बात करके मच्छरदानी बनाने का काम शुरू किया गया है, शुरुआत में 20 महिलाएँ जुड़कर काम कर रही हैं। मार्केट से कच्चा माल लाया जाता है, फिर मच्छरदानी तैयार करके उसे मार्केट के व्यापारियों के माध्यम से दुकानदारों तक भेजने की व्यवस्था हुई है। इस प्रकार काम का प्रशिक्षण और मार्केट उपलब्ध करवाने में सफलता प्राप्त हुई है। इससे महिलाएँ आर्थिक रूप से आत्मपोषित होने के साथ-साथ उनकी सामाजिक भागीदारी भी बढ़ेगी और अपने सपनों को जीने का मौका मिलेगा।



## प्रसन्नता के लिए कुछ बातें

- मुस्कुराइये-मौके पर खुलकर हंसिये, हंसी अनमोल है जो दिल की गांठे खोल देती है।
- ध्यान, योग, व्यायाम रोज करिए और स्वस्थ रहिए।
- हमेशा कुछ नया सीखिए और नये रास्ते खोजिए।
- समय बचाइए और लोगों से मीठे संबंध बनाइए।
- अपने आस-पास के माहौल को सकारात्मक बनाइये।
- समय का उपयोग सही हो, इसका ध्यान रखिए।
- हमेशा अच्छे लोगों को अपने साथ रखिए।
- परिवार को समय दीजिए, नये दोस्त बनाइये।
- तनाव से दूर रहिए - समाधान ढूँड़िये।
- हर क्षण का आनन्द लीजिए।
- भरपूर नींद लीजिए।
- अधिक से अधिक लोगों की प्रशंसा करो।

बालकों को एक छोटी मटकी दिखाकर पूछा जाता है कि 'यह क्या है?' बालक उत्तर देते हैं 'यह मटकी है।' यह किससे बनी है, उत्तर आता है 'मिट्टी से।'

शिक्षक कहता है- यह मिट्टी जहाँ पड़ी थी वहाँ गंदगी थी। ऐसी मिट्टी से बने बर्तनों को हम अब मुह से लगाते हैं, इसमें चाय पीते हैं, इसमें पीने का पानी भरकर रखते हैं। जिसे देखने से ही हमें घृणा होती थी, उसे हमने पवित्र क्यों समझा?

कोई मेधावी बालक उत्तर देता है 'इसे कुम्हार ने संस्कार दे दिये' प्रशिक्षक- 'बिल्कुल ठीक! एक कुम्हार आया- मिट्टी को उठाकर वह घर पर लाया, छलनी से छानकर पानी मिलाया, पाँव से रौंदा, चक्के में घुमाया, धूप में सुखाया आग में पकाया, तब जाकर यह मिट्टी इस योग्य बनी।

इसका अर्थ यह है कि योग्यता पाने के लिए संस्कारों की आवश्यकता होती है। घड़ा कुम्हार की संगति में रहा तो उसका जीवन बदल गया। वही घड़ा आपके घर पर लाया जाता है, तो अभिषेक-पात्र बन जाता है और वही घड़ा किसी गंदी जगह पर रखा जाता है तो माँ कहती है कि उसका पानी मत पीना। यह संगति का प्रभाव है।

यदि आपको सुयोग्य व्यक्ति बनना है, तो आपको भी अच्छे मित्रों के साथ रहना होगा।

**अच्छा संग जीवन बनाता है,  
बुरा संग जीवन बिगाड़ता है।**



**कच्ची हल्दी के पोषक तत्व:** कच्ची हल्दी में एंटीबैक्टीरियल, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीफंगल तत्व होते हैं। ये सभी शरीर को कई रोगों से बचाने में मददगार हैं। कच्ची हल्दी में विटामिन सी, के, पोटैशियम, प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, फॉस्फोरस, आदि मौजूद होते हैं। इससे शरीर के अंग स्वस्थ रहते हैं तथा सुचारू रूप से कार्य करते हैं।

**रोग प्रतिरोधक क्षमता :** कच्ची हल्दी का सेवन रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का बेस्ट उपाय है। कोरोना महामारी के दौरान एक्सपर्ट भी हल्दी सेवन करने की सलाह देते हैं।

**वजन घटाने में सहायक :** हल्दी में मौजूद करक्यूमिन मेटाबोलिक सिंड्रोम जैसे- हार्ट डिजीज, स्ट्रोक, मोटापा, डायबिटीज आदि की समस्याओं को कम कर सकता है। करक्यूमिन शरीर का वजन और बॉडी मास इंडेक्स को कम करने में मददगार हो सकता है। मोटापा कम करने के लिए आप कच्ची हल्दी का सेवन कर सकते हैं।

**डायबिटीज :** कच्ची हल्दी का सेवन डायबिटीज में करना अत्यंत लाभदायक है। यह इंसुलिन लेवल को कंट्रोल कर सकती है। एक शोध के अनुसार, करक्यूमिन ब्लड में ग्लूकोज लेवल को कम करने वाला होता है।

**सर्दी, खांसी, गले में खराश करे दूर :** सर्दियों का मौसम आते ही लोग खांसी, सर्दी-जुकाम, गले में खराश, बुखार आदि से परेशान हो जाते हैं। आप सर्दियों में अपनी डाइट में कच्ची हल्दी शामिल करें। रात में दूध में कच्ची हल्दी उबालकर पिएं। इससे अस्थमा, ब्रोंकाइटिस में आराम मिलता है। यह सूखी खांसी को भी ठीक करने में कारगर है। गले में खराश है, तो इसे पानी में उबालें, छानकर गुनगुना पिएं।

**पाचन शक्ति को रखे दुरुस्त :** हल्दी में मौजूद करक्यूमिन पाचन समस्याओं को ठीक करती है। अपच, गैस, डायरिया है तो कच्ची हल्दी को पानी में उबालकर पिएं। करक्यूमिन में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, एंटीइंफ्लेमेटरी गुण के कारण पाचन संबंधित समस्याएं दूर होती हैं।

