

मेरा गाँव मेरा बड़ा परिवार

उठो मेरे युवा साथियों इस भ्रम को मिटा दो कि तुम निर्बल हो। तुम एक अमर आत्मा हो, स्वच्छंद जीव हो, धन्य हो, सनातन हो, तुम तत्व नहीं हो, न ही शरीर हो, तत्व तुम्हारा सेवक है, तुम तत्व के सेवक नहीं हो।


स्वामी विवेकानन्द




 [suryaadarshgaonyojna](#)

 [suryafoundation1](#)

 [sf10idealvillage](#)

 [surya_foundation](#)

 [suryafoundation](#)

 [@suryafnd](#)



शशुहन लाल
कार्यक्रम प्रमुख

सूर्या फाउण्डेशन – आदर्श गाँव योजना द्वारा कराया गया ऑनलाइन लघु व्यक्तित्व विकास शिविर

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना द्वारा इस कोरोना महामारी को एक अवसर मानकर समाज में जागरूकता फैलाने का काम विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से किया जा रहा है। फाउण्डेशन गर्मी की छुट्टियों में हर वर्ष गाँवों में लघु व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन करता है। जिससे बच्चों का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास हो। इस वर्ष कोरोना महामारी होने के कारण बच्चे घर पर ही रहकर कुछ न कुछ सीखें इसलिए Online E-Mini PDC (ऑनलाइन लघु व्यक्तित्व विकास शिविर) कराया गया।

Online E-Mini PDC देशभर के 18 राज्यों के 300 गाँवों में 14 से 30 दिसंबर 2020 तक कराई गयी। जिसमें चित्रकला प्रतियोगिता, निबंध लेखन, एकल गीत, भक्तिधारा, समूह गान, प्रश्नोत्तरी (क्विज) आदि प्रतियोगिताओं के साथ साथ तुलसी पूजन, गौ-पूजन आदि गतिविधियाँ कराई गयी। सभी गतिविधियों में देश भर में 3500 प्रतिभागियों ने भाग लिया।

बच्चों एवं युवाओं में प्रतिस्पर्धा की भावना जागृत हो, युवा सामाजिक कार्यों में अग्रसर हों इसके लिए प्रेरणादायी वीडियो भी दिखाये गये जैसे- बावर्ची,

लगान, इकबाल, नायक एवं पंचतंत्र की कहानियाँ आदि। युवाओं और बच्चों में व्यक्तित्व का विकास हो और देश भक्ति की भावना जागृत हो इसके लिए वीडियो के माध्यम से कई विषयों पर सत्र कराये गये जैसे- सुलेख कैसे अच्छा हो? हमारा स्वास्थ्य कैसे अच्छा रहे? एक आदर्श घर कैसा होना चाहिए? याददाश्त को बढ़ाने के उपाय तथा हमारा व्यवहार कैसा हो? आदि।

साथ ही साथ हर बच्चे के अंदर कोई ना कोई विशेष प्रतिभा अवश्य होती है। उन प्रतिभाओं को भी निखारने के लिए निबंध लेखन, कराटे, वेस्ट मटेरियल का सदुपयोग, डांस, क्रफिटिंग आदि के माध्यम से बच्चों के अंदर छिपी प्रतिभाओं को निखारने का प्रयास भी किया गया। Online E-Mini PDC से मोबाइल का सदुपयोग कैसे हो यह भी सीखा। बच्चों को बहुत कुछ नया सीखने को मिला है।

आयोजित की गयी सभी प्रतियोगिताओं में विजेता प्रतिभागियों (प्रथम, द्वितीय और तृतीय) को प्रमाण-पत्र व शील्ड देकर सम्मानित भी किया जायेगा। साथ ही साथ लघु व्यक्तित्व विकास शिविर कार्यक्रम में भाग लेने वाले सभी प्रतिभागियों को सहभागिता प्रमाण-पत्र



अनुभव कथन

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत 7 दिवसीय E Mini PDC में बच्चों में अनेक प्रकार के बदलाव देखने को मिले हैं। बच्चे सुबह उठकर उषापान करने लगे हैं। सुबह जागकर प्रातः स्मरण करने की आदत बनी है। इस शिविर के माध्यम से बच्चों को योगाभ्यास कराया गया। बच्चे सुबह-सुबह योग, ध्यान, प्राणायाम करने लगे हैं। बच्चे अपने बड़ों से विनम्रता से बोलते हैं। बड़ों के प्रति सम्मान तथा आदरभाव का विकास हुआ है। दोहा, नैचुरोपैथी विचार, कहावतें, शक्तिदायी विचार, आज की सीख, भोजन मंत्र आदि बच्चों ने कण्ठस्थ कर लिया है। कोरोना के कारण बच्चे स्कूल नहीं जा पा रहे हैं, उस समय का पूरा सदुपयोग इस शिविर के माध्यम से हुआ है। जो बच्चे पहले केवल मटरगस्ती में समय ज्यादा बर्बाद करते थे अब वह पढ़ाई व घर के कामों में सहयोग कराते हैं। इस शिविर में बच्चों का सर्वांगीण विकास हुआ है। बच्चों के साथ-साथ मैंने भी इस शिविर के माध्यम से बहुत कुछ सीखा है।



संतोष कुमार (शिक्षक)
गाँव- बारा (कानपुर)

हमारे गाँव में सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना के द्वारा चलाये जा रहे संस्कार केन्द्र द्वारा ई-मिनी पी.डी.सी कैम्प लगाया गया। जिसमें मेरे बेटी पायल ने भी भाग लिया। इस शिविर के माध्यम से उसमें काफी अच्छे बदलाव देखने को मिले हैं। पहले वह किसी के सामने बोलने में हिचकिचाती थी, लेकिन अब वह सब के सामने निडर होकर बोल सकती है। पहले की अपेक्षा अब वह पढ़ाई में ज्यादा मन लगाने लगी है। इस शिविर के माध्यम से उसमें कई अच्छे गुण विकसित हुए हैं। गाँव के अनेक बच्चों ने अपना सर्वांगीण विकास किया है। मैं सूर्या फाउण्डेशन की टीम का बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ। मैं अभिभावकों से अनुरोध करूँगी की इस प्रकार के कैम्प में अपने बच्चे को जरूर भेजें। जिससे उनके जीवन में भी बदलाव आ सके।



सुशीला देवी
गाँव- भोडाहोशनाक (हरियाणा)

ई-मिनी पीडीसी : शिविरार्थी अनुभव



यशपाल (कक्षा 6)
बसई (उत्तराखण्ड)

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना द्वारा चलने वाली E-Mini Personality Development Camp में मैंने भाग लिया। यह 7 दिन कैसे बीते मुझे पता ही नहीं चला। हर दिन कई प्रकार की गतिविधियाँ और प्रतियोगिताएँ, वीडियो सत्र आदि कराई जाती थी। इनके माध्यम से अनेक चीजें सीखने को मिली। मैंने चित्रकला, संभाषण, शिविर गीत, प्रश्नोत्तरी, भक्तिधारा और एकल गीत प्रतियोगिताओं में भाग लिया। केन्द्र पर प्रतिदिन सत्र के माध्यम से सुलेख, लोक व्यवहार, आदर्श घर, याद्दाश्त कैसे बढ़े, इन सब के बारे में सीखा। साथ ही मैंने अपनी डायरी में नोट भी किया। चित्रकला में मैंने अपने

एक गाँव की सड़कें और सार्वजनिक स्थान दर्शाया है। जिसमें बालक, बालिकाओं द्वारा गाँव की प्रमुख सड़कों पर स्वच्छता महाअभियान चलाया जा रहा है। इस शिविर में मैंने बहुत कुछ सीखा। जो भविष्य में जरूर काम आयेगा।



सूर्या फाउण्डेशन – आदर्श गाँव योजना के सामाजिक कार्यों से दीनदयाल धाम (मथुरा) में सामाजिक परिवर्तन

पुरुषोत्तम
क्षेत्र प्रमुख: मथुरा



सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना द्वारा चलाये जा रहे सूर्या संस्कार केन्द्र, सूर्या यूथ क्लब, सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र सहित अनेक सामाजिक प्रकल्पों से दीनदयाल धाम (मथुरा) तथा आस- पास के गाँवों में सामाजिक परिवर्तन देखने को मिल रहा है। लोगों में सामाजिक कार्य के प्रति झुकाव भी बढ़ा है-

- फाउण्डेशन के द्वारा गाँवों में चलाये जा रहे सूर्या संस्कार केन्द्रों के माध्यम से बच्चों में कई गुणों विकास हुआ है।
- सूर्या यूथ क्लब के माध्यम से युवाओं में टीम और सहयोग की भावना का विकास हुआ है। युवाओं में खेलकूद के प्रति लगाव बढ़ा है।
- सेवाभावियों का गाँव के विकास के लिए विशेष योगदान रहता है। हर कार्य में तन-मन-धन से उनकी भागीदारी हमेशा रहती है। वे हर समय सामाजिक कार्य हेतु तैयार रहते हैं।
- आदर्श गाँव योजना द्वारा स्वावलंबन हेतु 7 गाँवों में 15 स्वयं सहायता समूह का गठन किया गया।
- गाँव की महिलाओं को रोजगार की दिशा में आगे बढ़ाने हेतु गणेश जी की मूर्ति, धूपबत्ती, फिनायल, हवन सामग्री, मास्क आदि बनाने का प्रशिक्षण देकर रोजगार के अवसर दिये हैं।

- दीनदयाल धाम के आस- पास सपेरा बस्ती के लोगों के बीच में एक विशेष अभियान चलाया जा रहा है जिसमें उनके बच्चों को भिक्षावृत्ति से मुक्त करके उनको संस्कार देने का काम किया जा रहा है।
- समय-समय पर गरीब बस्तियों में वस्त्र वितरण का कार्य किया जाता है। सर्दियों में इस महीने 5 गाँव में 1556 कपड़े बांटने का काम सूर्या फाउण्डेशन की टीम द्वारा संपन्न किया गया।
- गाँवों में लोगों को भजन-कीर्तन, सत्संग आदि करने करने के लिए लोगों को प्रेरित किया गया। अब लोगों में धार्मिक कार्यों के प्रति आस्था बढ़ने लगी है। इससे गाँव के लोग सभी कार्यों में स्वयं प्रेरणा से सहयोग प्रदान करते हैं।
- सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र पर प्रतिदिन 20 बहनें सिलाई सीखने आती हैं। सिलाई का प्रशिक्षण लेकर आत्मनिर्भर बनने की दिशा में वे आगे बढ़ती हैं।



सूर्या फाउण्डेशन – आदर्श गाँव योजना के सामाजिक कार्यों से मध्य प्रदेश में सामाजिक परिवर्तन



शिव राजवाड़े
क्षेत्र प्रमुख: मध्य प्रदेश

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा मध्य प्रदेश में आदर्श गाँव योजना का कार्य वर्ष 2013 से शुरू किया गया। जिसमें आज 7 जिलों के 21 गाँव में कार्य चल रहा है। आज अपने कार्ययुक्त गाँव में कई बदलाव देखने को मिल रहे हैं-

- वर्तमान में मध्य प्रदेश में 21 सूर्या संस्कार केन्द्र संचालित हैं जिसमें 494 भैया/बहनें लाभ ले रहे हैं।
- खेलकूद प्रतियोगिता के माध्यम से मध्य प्रदेश में 15185 युवाओं को जोड़ा गया। विजेताओं को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित भी किया गया।
- गाँव बिचौली में प्रौढ़ शिक्षा केन्द्र के माध्यम से 350 महिलाओं को हस्ताक्षर कराना सिखाया गया।
- कार्ययुक्त गावों में सप्ताह में एक बार सूर्या संस्कार केन्द्र के बच्चों द्वारा स्वच्छता अभियान चलाया जाता है।
- सांची में सूर्या यूथ क्लब के तीन खिलाड़ियों ने टेबल टेनिस में नेशनल लेवल पर खेलकर सिल्वर मेडल प्राप्त किया है।
- मध्य प्रदेश में 20 महिला स्वयं सहायता समूह का गठन किया गया।
- गाँव पादरी के स्वयं सहायता समूह की महिलाएँ गौशाला संचालित कर रही हैं। साथ ही स्वरोजगार हेतु समूह के सदस्यों द्वारा 300000 रुपये एकत्रित कर लिए हैं।
- जल संरक्षण हेतु मध्य प्रदेश के गाँवों में जनशक्ति से खेतों में 52 तालाबों का निर्माण कराया गया।
- सिलाई केन्द्र के माध्यम में 170 महिलाओं ने सिलाई सीख कर अपना रोजगार शुरू कर दिया है।

- स्वयं सहायता समूह सदस्यों को गौ-उत्पाद बनाने का प्रशिक्षण दिया गया जिसमें फिनाइल, धूपबत्ती, साबुन, मंजन आदि बनाना सिखाया गया।
- युवाओं और सेवाभावियों के द्वारा सुकरवास गाँव में राम मंदिर का निर्माण चल रहा है।
- मध्य प्रदेश के कार्ययुक्त गाँवों में 540 बुजुर्गों एवं विधवाओं को पेंशन योजना का लाभ दिलाया गया।
- सूर्या फाउण्डेशन के द्वारा 6.25 करोड़ वृक्षारोपण महाअभियान के अन्तर्गत मध्य प्रदेश में 1.25 करोड़ पौधारोपण, सेवाभावियों, युवाओं द्वारा किया गया।
- गाँवों में आपसी भाईचारा बढ़ा है, सब मिलजुल कर गाँव के विकास के लिए सहयोग करते हैं।
- क्षेत्र में 873 किसानों को जैविक कृषि विषय में प्रशिक्षित कराया गया। जिसमें 130 किसानों ने जैविक कृषि शुरू कर दिया है।
- सूर्या फाउण्डेशन द्वारा मालनपुर के स्वयं सहायता समूह के 5 सदस्यों को 5 देशी गाय भेंट की गयी इससे उन परिवारों को दूध एवं पशुपालन द्वारा रोजगार मिला है, आर्थिक स्थिति अच्छी हुई है।



मछली पालन का स्वरोजगार : दार्जिलिंग

सरकारी योजनाओं को जन-जन तक पहुँचाने और उसका लाभ लाभार्थियों को मिले इस उद्देश्य से आदर्श गाँव योजना द्वारा एक टीम बनाई गयी, जो सरकारी योजनाओं के प्रचार-प्रसार हेतु कार्य कर रही है। स्वरोजगार को लेकर खोरीबारी ब्लॉक में स्थित वनवासी कल्याण आश्रम में 4 दिसम्बर 2020 को मछली पालन का प्रशिक्षण कराया गया। जिसमें मत्स्य विभाग सिलीगुड़ी के प्रशिक्षकों द्वारा प्रशिक्षण दिया

गया। इसमें मछली पालन से जुड़ी कई अहम जानकारी दी गयी। मछली पालन के शुरूआत करने से लेकर इसके रख-रखाव और इससे जुड़ी सरकारी योजनाओं के बारे में बताया गया। साथ ही हम कैसे कम से कम बजट में इस कार्य को शुरू कर सकते हैं इसके बारे में भी बताया गया। इस प्रशिक्षण में नक्सलबाड़ी और फांसीदेवा विधानसभा क्षेत्र के पुरुष व महिला समेत 40 युवाओं ने प्रशिक्षण लिया।



युवाओं ने किया स्वयं सहायता समूह का गठन

आत्मनिर्भर भारत के तहत दार्जिलिंग के युवाओं ने स्वावलंबी बनने हेतु युवा समर्थ भारत की कल्पना करते हुए एक स्वयं सहायता समूह का गठन किया। इस समूह में आसपास के गाँव के 15 युवाओं की टीम है। बर्मन जी (ब्लॉक कोऑर्डिनेटर) ने बताया कि जब कोई भी कार्य हम सब मिलकर करते हैं तो उसका परिणाम भी सकारात्मक तथा गुणात्मक रूप से अच्छा आता है। आज वर्तमान में भारत सरकार भी सामूहिक रूप से कार्य करने वालों को प्राथमिकता देती है। युवा इस कार्य में बढ़-चढ़कर भाग ले रहे हैं यह अनुकरणीय है।

इस समूह का नाम शिवाजी युवा समिति रखा गया। इस समूह के अध्यक्ष सोबिन्द बर्मन, सचिव तरुण सिंघा तथा कोषाध्यक्ष परेनजीत सिंघा को बनाया गया।



सिलाई प्रशिक्षित महिलाओं को दिया प्रमाण-पत्र

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा चयनित आदर्श गाँव-कादीपुर (काशी) में महिलाओं को स्वावलंबी बनाने के लिए पंचायत भवन पर सूर्या फाउण्डेशन द्वारा सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र में प्रशिक्षित बहनों को उत्तर प्रदेश महिला आयोग की सदस्य श्रीमती मीना चौबे जी एवं सूर्या फाउण्डेशन के क्षेत्र प्रमुख कुलदीप मोहन शर्मा द्वारा प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। श्रीमती मीना चौबे जी ने बताया कि सूर्या फाउण्डेशन के द्वारा सिलाई केन्द्र के माध्यम से महिलाओं को सिलाई सिखाकर स्वावलंबी बनाना यह आत्मनिर्भर भारत की तरफ ले जाने का एक प्रभावी कदम है।

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा पूरे देश में 10 आदर्श गाँवों का चयन कर उन्हें गोद लेकर स्वावलंबी बनाने का कार्य किया जा रहा है। जिसमें महिलाओं को स्वयं सहायता समूह के माध्यम से जोड़ना तथा सिलाई सेंटर के



माध्यम से सिलाई सिखाकर उनको आत्मनिर्भर बनाने का कार्य मुख्य है। कार्यक्रम में सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र की सभी बहनें उपस्थित रही। पिछले बैच में सिलाई सीखी हुई बहनों को सूर्या फाउण्डेशन द्वारा प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में सूर्या फाउण्डेशन द्वारा दी गयी एक सिलाई मशीन भी श्रीमती मीना चौबे के हाथों से सिलाई केन्द्र में दी गयी।

सम्मान समारोह : राजस्थान



मैराथन दौड़ प्रतियोगिता : जयपुर

सूर्या फाउण्डेशन की प्रेरणा से परम स्पोर्ट्स ने 2 किमी. मैराथन की दौड़ का आयोजन किया। इसमें सिवार मोड़, बिन्दायका, निमेड़ा, धानक्या गाँव के युवाओं ने पूरे उत्साह से हिस्सा लिया। विजयी प्रतिभागियों को सूर्या फाउण्डेशन की तरफ से मेडल देकर सम्मानित किया गया और परम स्पोर्ट्स की तरफ से विजेता प्रतिभागियों को 1100/- रुपये का चेक दिया गया।



प्रतिभा सम्मान समारोह : जयपुर

सूर्या फाउण्डेशन - आदर्श गाँव योजना द्वारा संचालित सूर्या यूथ क्लब के 3 युवा साथी राहुल चौधरी, दीपक और रोहित चौधरी ने नीट (NEET) परीक्षा पास कर अपने गाँव का नाम रोशन किया है। तीनों युवाओं को सूर्या फाउण्डेशन द्वारा सम्मानित किया गया। इन्हे देखकर गाँव के युवाओं का आत्मबल बढ़ेगा।

महिला सशक्तिकरण का माध्यम : स्वयं सहायता समूह

शारदा स्वयं सहायता समूह : बारा (कानपुर)

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत कानपुर क्षेत्र के गाँव बारा में शारदा महिला स्वयं सहायता समूह का गठन सन् 2017 में किया गया था। इस समूह में 10 महिलायें जुड़ी हुई हैं। सभी महिलायें प्रत्येक मासिक बैठक में तय की हुई राशि जमा करती हैं। इस राशि का सदुपयोग गाँव के किसी जरूरतमंद को रोजगार शुरू करने के लिए किया जाता है। समूह को सरकार द्वारा 15000 रुपये अनुदान मिला है। बैंक द्वारा 120000 रुपये का लोन भी स्वीकृत हो गया है। इस राशि से शारदा महिला स्वयं सहायता समूह की 5 महिलाओं ने

अलग-अलग रोजगार शुरू किया है जिसमें 2 लोगों ने बकरी पालन, 2 लोगों ने गौ पालन और 1 ने भैंस खरीदी है। इस समूह की मदद से और लोग को भी रोजगार देने का प्रयास किया जा रहा है।



रोशनी स्वयं सहायता समूह : माजरा (हरियाणा)

हरियाणा क्षेत्र के माजरा गाँव में संचालित रोशनी स्वयं सहायता समूह की बैठक की गई। इस स्वयं सहायता समूह के सदस्य, लोगों को रोजगार से जोड़ने के लिए प्रेरित रहते हैं। मदद भी करते हैं।

इस समूह के सभी सदस्य अपने अपने घरों में खुद का रोजगार करते हैं, साथ ही इस बार हुई बैठक में सामूहिक रोजगार हेतु आस-पास के विद्यालयों के बच्चों का गणवेश बनाने का काम लेने के विषय में चर्चा की गयी।

साथ ही साथ सूर्या फाउण्डेशन द्वारा धूपबत्ती, फिनायल, साबुन, मंजन आदि बनाने का प्रशिक्षण आगामी दिनों में कराया जायेगा। इससे लोगों को

घर में ही रोजगार प्राप्त होगा। स्वयं को स्वावलंबी बनाने के साथ गाँव को भी आत्मनिर्भर बनाने में अपना योगदान दे सकते हैं। जब गाँव आत्मनिर्भर होगा तभी देश आत्मनिर्भर होगा।



नये विचार खोजिए – जिन खोजा तिन पाइया

सही उत्तर ढूढ़ना:- किसी भी समस्या का एक ही समाधान होता है, यह धारणा गलत है। ऐसा सोचने से आपका कार्य क्षेत्र छोटा हो जाता है। समस्याओं के नये समाधान ढूढ़ने की कोशिश कीजिए। इससे नये विचारों का जन्म होता है। ये नये विचार आपको नया रास्ता दे सकते हैं। **‘समस्या नहीं समाधान खोज कर लाओ’**

लकीर का फकीर होना:- एक ही प्रकार के किसी तय ढर्रे पर चलते रहना एक तरह का **मेंटल लॉक** है। नियमों पर चलते रहने की दृढ़ता व्यक्ति को स्वतंत्र रूप से सोचने से रोकती है। नियमों का पालन जरूरी है, किन्तु इस सीमा से बाहर निकलकर नये-नये रास्तों की सोच आपको सफलता की ओर ले जाती है।

व्यवहारिक बनिए:- नये प्रयोग करने से कभी ना हिचकिचाएँ। नया विचार, नया प्रयोग नया अविष्कार करता है। किसी ने कहा भी है-

**क्यों डरे जिन्दगी में कि क्या होगा,
जो कुछ ना होगा, तो तजुर्बा होगा।**

हमेशा सफलता का मिलना तय नहीं है, किन्तु इसके लिए नये-नये प्रयोग करने कि लिए सदैव तैयार रहना चाहिए।

दूसरे के विचारों का मजाक मत बनाइए:- आपकी टीम या समूह का कोई व्यक्ति नया सुझाव देता है तो उस विचार की गंभीरता को समझिए। उसे मजाक में मत लीजिए। ये आपके सोचने के क्षेत्र को बढ़ायेगा और आपको नई राह दिखायेगा।

यह मेरा क्षेत्र नहीं है:- किसी भी क्षेत्र में नये-नये विचारों का सृजन कर आप अपनी रचनात्मकता को बढ़ा सकते हैं। किसी भी समय सोचने का अवसर मिलने पर यह मत कहिए कि यह आपका कार्य क्षेत्र नहीं है।

हमेशा सीखने को तैयार रहिए:- अपने ज्ञान की सीमा को बढ़ायें। सदैव स्वाध्याय को बढ़ायें। सदैव ऐसे लोगों के साथ रहिए जो रचनात्मक हैं। किसी भी नई वस्तु और नये विषय के बारे में जानने को उत्सुक रहिए। **‘सीखने की कोई आयु नहीं होती’**

अपना ध्यान व योग बढ़ाइये:- ध्यान और योग के द्वारा आप अपनी मानसिक शक्ति को मजबूत कर सकते हैं। मन की शांति और ध्यान की मजबूती के साथ आप किसी भी विषय पर ज्यादा विस्तार से और गहरा सोच सकते हैं।

खुशहाल जीवन के लिए...

- अपनी दिनचर्या को नियमित करें।
- दिल खोलकर हँसे।
- अच्छा सोंचे और समय का सदुपयोग करना सीखें।
- प्रतिदिन प्रार्थना करें। ध्यान जरूर करें।
- सुबह सबरे प्रकृति को निहारें, टहलने/दौड़ने या कसरत करने भी जायें।
- दूसरे के सुझाव लेने में हिचकिचायें नहीं।
- छोटी-छोटी खुशियों से भी खुश हों।
- अपनी कमियों को विश्वास के साथ स्वीकार करें।
- प्रतिदिन कुछ न कुछ अवश्य लिखें।
- प्रतिदिन योग करें।

- शराब और नशे से दूर रहें।
- अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें, खूब पानी पियें।
- माता-पिता की सेवा करें।
- महापुरुषों की आत्मकथा पढ़ें, उनके विचारों को परिचितों में बाँटें।
- अपनी ताकत को सही जगह लगायें।
- अपने लक्ष्यों को देखते हुए उनकी ओर आगे बढ़ें।
- सामूहिक गतिविधियों में भाग लें।
- किसी से भी अधिक अपेक्षा न रखें।
- स्वास्थ्यवर्धक व पौष्टिक भोजन लें।
- आर्थिक बचत करें।

ठण्ड से बचने के उपाय

ठंड का मौसम में इन छोटी-छोटी बातों को अपनाया जाए तो यह मौसम आपके स्वास्थ्य के लिए वरदान साबित होगा-

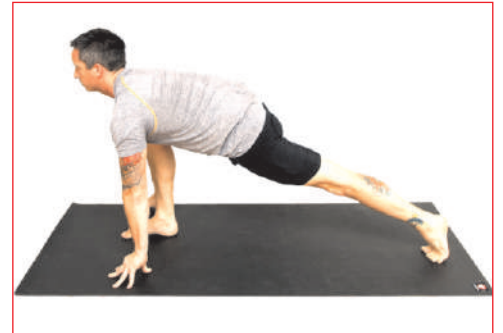
प्रतिदिन सुबह व्यायाम/कसरत जरूर करें :- प्रतिदिन सुबह लगभग 40 मिनट व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम शरीर में चुश्ती और ताजाती तो आती ही है साथ ही गर्मी पैदा होती है। सुबह दौड़ने / टहलने अवश्य जायें।

पौष्टिक आहार खाइए:- इन दिनों भूख अधिक लगती है और भूखे पेट सर्दी भी अधिक लगती है। सुबह भरपूर पौष्टिक नाश्ता कीजिए, जिसमें अंकुरित हो। खाने में भरपूर ऊर्जा प्रदान करने वाला भोजन इसमें आँवला, गाजर, मूली, ताजे फल और हरी सब्जियों का सेवन कीजिए। गरम पानी लेना भी इन दिनों अच्छा रहता है।

गर्म कपड़े भरपूर पहनें:- मौसम के अनुसार कपड़ों का चयन कीजिए। सर्दी से बचाव का बढ़िया तरीका है गर्म कपड़े पहनिए। अंदर के वस्त्र कॉटन के ही हों तो बेहतर होगा। टोपी, दस्ताने और मौजे पहनने से कतराइए नहीं इनसे आपको आराम भी मिलेगा और त्वचा की सुरक्षा भी होगी।

पैदल चलें :- यदि आप कामकाजी हैं व काम का स्थान आपके घर से ज्यादा दूर नहीं है तो आप पैदल ही जाइए। इससे रक्त संचार बढ़ेगा, जो सर्दी को कम करेगा। इस मौसम में लिफ्ट का प्रयोग कम से कम कीजिए। दिन में दो-चार बार सीढ़ियां अवश्य चढ़िए। इससे शरीर का व्यायाम भी होगा और गर्मी भी आएगी। यदि आपका काम पैदल चलने का अधिक नहीं है तो जब भी समय मिले घर में ही तेज चाल से कुछ देर चलिए। पैदल चलना शरीर को गर्मी पहुँचाता है।

गर्म पेय पदार्थ का ज्यादा सेवन करें :- स्वस्थ शरीर रखने के लिए गर्म चीजें लें। काढ़ा, चाय, गर्म पानी आदि पीते रहें। भोजन में गुड़ अवश्य लें। पीने के लिए गर्म पानी का ही प्रयोग करें।



स्वामी विवेकानन्द जी के प्रेरक प्रसंग

लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना

एक बार स्वामी विवेकानन्द जी अपने आश्रम में टहल रहे थे कि एक व्यक्ति उनके पास आया जो कि बहुत दुखी था और आते ही स्वामी विवेकानन्द जी के चरणों में गिर पड़ा और बोला महाराज मैं अपने जीवन में खूब मेहनत करता हूँ, हर काम खूब मन लगाकर भी करता हूँ फिर भी आज तक मैं कभी सफल व्यक्ति नहीं बन पाया।

उस व्यक्ति की बातें सुनकर स्वामी विवेकानन्द जी ने कहा ठीक है आप मेरे इस पालतू कुत्ते को थोड़ी देर तक घुमाकर लायें, तब तक मैं आपकी समस्या का समाधान ढूँढ़ता हूँ। इतना कहने के बाद वह व्यक्ति कुत्ते को घुमाने चला गया और फिर कुछ समय बीतने के बाद वह व्यक्ति स्वामी विवेकानन्द जी के पास वापस लौट आया।

स्वामी विवेकानन्द ने उस व्यक्ति से पूछा कि यह कुत्ता इतना हाफ क्यों रहा है जबकि तुम थोड़े से भी थके हुए नहीं लग रहे हो। आखिर ऐसा क्या हुआ?

इस पर उस व्यक्ति ने कहा कि मैं तो सीधा अपने रास्ते पर चल रहा था जबकि यह कुत्ता इधर-उधर रास्ते भर भागता रहा और कुछ भी देखता तो उधर ही दौड़ जाता था जिसके कारण यह इतना थक गया है।

इस पर स्वामी विवेकानन्द जी मुस्कराते हुए कहा बस यही तुम्हारे प्रश्नों का उत्तर है। तुम्हारी सफलता की मंजिल तो तुम्हारे सामने ही होती है। लेकिन तुम अपने मंजिल के बजाय इधर-उधर भागते हो, जिससे तुम अपने जीवन में कभी सफल नहीं हो पाए। यह बात सुनकर उस व्यक्ति को समझ में आ गया कि यदि सफल होना है तो हमें अपने मंजिल पर ध्यान देना चाहिए।

कहानी से शिक्षा:- स्वामी विवेकानन्द जी के इस कहानी से हमें यही शिक्षा मिलती है कि हमें जो करना है जो कुछ भी बनना है, हम उस पर उतना ध्यान नहीं देते हैं और दूसरों को देखकर वैसा ही हम करने लगते हैं। जिसके कारण हम अपनी सफलता की मंजिल की पास होते हुए दूर भटक जाते हैं। इसलिए अगर जीवन में सफल होना है तो हमेशा हमें अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए।

फ्रांसीसी विद्वान का घमंड चूर किया

स्वामी विवेकानन्द जी अमेरिका के शिकागो में अपना ऐतिहासिक भाषण देने गए थे। भाषण को सफलतापूर्वक पूरे विश्व के पटल पर रख कर, अन्य देशों का भ्रमण करने निकले। वह एक फ्रांस के प्रसिद्ध विद्वान के घर गये। स्वामी जी का स्वागत घर में सम्मानजनक हुआ। स्वामी जी के रुचि अनुसार भोजन की व्यवस्था थी।

भोजन के उपरांत दोनों में वेद-वेदांत और धर्म की रचनाओं पर शास्त्रार्थ आरंभ हुआ। शास्त्रार्थ जिस कमरे में हो रहा था, वहाँ मेज पर लगभग डेढ़ हजार पृष्ठ की एक पुस्तक रखी थी। स्वामी जी ने उस पुस्तक को देखते हुए कहा- यह क्या है? मैं इसका अध्ययन करना चाहता हूँ। फ्रांसीसी विद्वान आश्चर्यचकित हो गया। उसने कहा- मैं इसका अध्ययन स्वयं एक महीने से कर रहा हूँ। स्वामी जी ने कहा- यह आप मुझ पर छोड़ दीजिए 1 घंटे के भीतर मैं आपको अध्ययन करके लौटा दूंगा।

फ्रांसीसी विद्वान को क्रोध आने लगा, स्वामी जी यह मजाक मेरे साथ क्यों कर रहे हैं? किंतु स्वामी जी ने विश्वास दिलाया, इस पर फ्रांसीसी विद्वान ने अनमने ढंग से वह पुस्तक स्वामी जी को सौंप दी। स्वामी जी उस पुस्तक को अपने दोनों हाथों में रखकर एक घंटे के लिए योग साधना में बैठ गए। जैसे ही एक घंटा बीता, फ्रांसीसी विद्वान कमरे में आकर कहा- स्वामी जी आपने पुस्तक का अध्ययन कर लिया। स्वामी जी ने कहा- हाँ अवश्य!

फ्रांसीसी विद्वान ने कहा- मैं इस पुस्तक को 1 महीने से पढ़ रहा हूँ। अभी आधा ही पढ़ पाया हूँ, आप कहते हैं आपने इसका अध्ययन कर लिया। आप किसी भी पृष्ठ को जानकारी दे सकते हो! उस विद्वान ने ऐसा कहा। पृष्ठ संख्या बत्तीस बोलने पर स्वामी जी ने उस पृष्ठ पर लिखा प्रत्येक शब्द अक्षरशः सुनाया।

फ्रांसीसी विद्वान के आश्चर्य की कोई सीमा नहीं थी। वह स्वामी जी के चरणों में गिर गया। उसे यकीन हो गया था, यह कोई साधारण व्यक्ति नहीं है। योग एवं ध्यान की साधना से स्वामी जी ने ये सिद्धी पायी थी।

ऑनलाइन व्यक्तिव विकास शिविर की झलकियाँ

सूर्या फाउंडेशन द्वारा ई मिनी पीडीसी का किया गया शुभारंभ

सिद्धार्थ खव, बलदुर्गमह। सूर्या फाउंडेशन नई दिल्ली द्वारा संघलित आदर्श नाम योजना के अंतर्गत चलाए जा रहे ई मिनी पीडीसी का आज शुभारंभ किया गया। जिसमें बलदुर्गमह के आसपास के नयागांव, सांखोल, प्रकारा नगर, कलश, जाखोटा एवं रोहट शामिल हैं। इसके अलावा हरियाणा के 25 गांव में ई मिनी पीडीसी का उद्घाटन हुआ है। नयागांव में ई मिनी पीडीसी का उद्घाटन 10 घंटा अंतर्गत प्रमुख श्री विकास विश्वकर्मा जी, सेवाभावी राज अमरत जी एवं सह प्रांत प्रमुख सन्तुख लाल करघा द्वारा दीर्घ प्रार्थना कर किया गया। कार्यक्रम में

कलकियाँ आदि सत्र भी बच्चों को ऑनलाइन सेटल के माध्यम से कराया गया कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विकास विश्वकर्मा द्वारा मिनी पीडीसी के उद्देश्य एवं उसके लाभ के बारे में जानकारी दी गई उन्होंने बताया कि ई - इंटरनेट, मिनी - लघु, पी - परसनालिटि, डी - डेवलपमेंट, सी - कैप, अर्थ हुआ ऑनलाइन लघु व्यक्तिव विकास शिविर। इसमें बच्चों को व्यक्तिव के विकास पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है और इन बातों को ध्यान में रखकर हुए व्यक्तिव विकास से संबंधित विषयों का सत्र एवं प्रतियोगिता कराया जा रहा है यह प्रतियोगिता पूरे

ले रहा है। जिसमें पूरे देश से फर्स्ट सेकंड थर्ड शिविर के समापन के बाद घनिष्ठ कर निकाला जाएगा। हर प्रतियोगिता का प्रवेश रस पर फर्स्ट सेकंड थर्ड के साथ-साथ राष्ट्रीय स्तर पर भी फर्स्ट सेकंड थर्ड पुस्तकार देकर सम्मानित किया जाएगा। बाकी सभी प्रतिभागियों को सम्मानित प्रमाण पत्र भी दिया जाएगा। सन्तुख लाल करघा ने बताया कि यह कैप 24 से 30 दिसंबर 2020 तक रोज दिन का सत्र कराया है। जिसमें हरियाणा के 5 जिला से 25 गांव के 500 बच्चे भाग ले रहे हैं। सभी गांव के शिक्षक एवं सेवाभावी वी सहयोग से यह कार्यक्रम कराया का



बच्चों के लिए ऑनलाइन व्यक्तिव विकास शिविर



● नवभारत रिपोर्टर। राजनांदगांव, www.navbharat.org

सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के माध्यम से विगत 25 वर्षों से विद्याभित्तियों के लिए व्यक्तिव विकास शिविर का आयोजन किया जा रहा है। कोरोना महामारी को ध्यान में रखते

राजनांदगांव, अभनपुर, जांजगीर, से 395 बच्चों भी शामिल होंगे, जिसमें सनत टण्डन प्रमुख, रवि तिवारी सहयोगी के साथ लोमन साह, रामसिंह पटेल, हिरेन्द्र साह, उमेश पटेल, संतु यादव, युवराज के द्वारा गांवों में बच्चों को कोडिनेट करेंगे और शिविर में सहयोग करेंगे. इस में

सूर्या फाउंडेशन 10 हजार बच्चों को जोड़ने का लिया संकल्प अजय सूर्यवंशी

चक्र सुदर्शन शुक्ला खजनी/गोरखपुर। खजनी सूर्याफाउंडेशन आदर्श गांव के माध्यम से जोड़ने का काम क्षेत्र के प्रमुख अजय सूर्यवंशी ने बताया कि वर्तमान समय में घर बैठे - उचकब (लघु व्यक्तिव विकास शिविर) के माध्यम से 10 हजार बच्चों को शिविर से जोड़ा जायेगा, जिससे बच्चों का सर्वांगीण विकास करने का प्रयास किया जा रहा है , इस शिविर में एक ओर बच्चे व्यक्तिव विकास की बातें सीखेंगे , तो वहीं दूसरी ओर विशेष गतिविधियों तथा प्रतियोगिताओं में भाग लेंगे इन सभी कार्यक्रमों के माध्यम से बच्चों व युवाओं को जोड़ा जाएगा। यह शिविर 24 दिसंबर से 30 दिसम्बर तक हर जगह चलेगा जिसका रजिस्ट्रेशन 20 दिसम्बर तक चालू रहेगा। इसी कार्यक्रम को सफल बनाने हेतु गोरखपुर क्षेत्र के शिक्षकों का पूर्व योजना का ग्राम स्तर पर सार्वजनिक विद्यालय में बैठक हुआ जिसमें ग्राम स्तर पर बच्चों के संस्कारों की पहली कड़ी घर से होती है शुरु, अभिभावकों को इसका विशेष ध्यान रखना चाहिए: राजवाड़े

सूर्या फाउंडेशन ऑनलाइन प्रतियोगिता 30 दिसंबर तक

खोरीबाड़ी। सूर्या फाउंडेशन एक सामाजिक संस्था है जो पूरे देश भर में कोरोना काल को ध्यान में रखते हुए ई. मिनी पीडीसी का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें बच्चे घर में रहकर ही अनेकों प्रतियोगिताओं में भाग ले सकते हैं। उपर्युक्त आशय की जानकारी देते हुए सूर्या फाउंडेशन के राजकीय प्रभारी एस गोपाल सिंह ने बताया प्रतियोगिताओं में चित्रकला, सुलेख, सूर्यनस्कार, कविता, एकल



सन्तु यादव, युवराज के द्वारा गांवों में बच्चों को कोडिनेट करेंगे और शिविर में सहयोग करेंगे. इस में

कोरोना वायरस को ध्यान में रखते हुए सूर्या फाउंडेशन द्वारा शिविर का एक नया रूप आयोजित किया गया

सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के अंतर्गत चलाए जा रहे ई मिनी पीडीसी का आज शुभारंभ किया गया। जिसमें बलदुर्गमह के आसपास के नयागांव, सांखोल, प्रकारा नगर, कलश, जाखोटा एवं रोहट शामिल हैं। इसके अलावा हरियाणा के 25 गांव में ई मिनी पीडीसी का उद्घाटन हुआ है। नयागांव में ई मिनी पीडीसी का उद्घाटन 10 घंटा अंतर्गत प्रमुख श्री विकास विश्वकर्मा जी, सेवाभावी राज अमरत जी एवं सह प्रांत प्रमुख सन्तुख लाल करघा द्वारा दीर्घ प्रार्थना कर किया गया। कार्यक्रम में



कलकियाँ आदि सत्र भी बच्चों को ऑनलाइन सेटल के माध्यम से कराया गया कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विकास विश्वकर्मा द्वारा मिनी पीडीसी के उद्देश्य एवं उसके लाभ के बारे में जानकारी दी गई उन्होंने बताया कि ई - इंटरनेट, मिनी - लघु, पी - परसनालिटि, डी - डेवलपमेंट, सी - कैप, अर्थ हुआ ऑनलाइन लघु व्यक्तिव विकास शिविर। इसमें बच्चों को व्यक्तिव के विकास पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है और इन बातों को ध्यान में रखकर हुए व्यक्तिव विकास से संबंधित विषयों का सत्र एवं प्रतियोगिता कराया जा रहा है यह प्रतियोगिता पूरे

सूर्या फाउंडेशन 10 हजार बच्चों को जोड़ने का लिया संकल्प अजय सूर्यवंशी

चक्र सुदर्शन शुक्ला खजनी/गोरखपुर। खजनी सूर्याफाउंडेशन आदर्श गांव के माध्यम से जोड़ने का काम क्षेत्र के प्रमुख अजय सूर्यवंशी ने बताया कि वर्तमान समय में घर बैठे - उचकब (लघु व्यक्तिव विकास शिविर) के माध्यम से 10 हजार बच्चों को शिविर से जोड़ा जायेगा, जिससे बच्चों का सर्वांगीण विकास करने का प्रयास किया जा रहा है , इस शिविर में एक ओर बच्चे व्यक्तिव विकास की बातें सीखेंगे , तो वहीं दूसरी ओर विशेष गतिविधियों तथा प्रतियोगिताओं में भाग लेंगे इन सभी कार्यक्रमों के माध्यम से बच्चों व युवाओं को जोड़ा जाएगा। यह शिविर 24 दिसंबर से 30 दिसम्बर तक हर जगह चलेगा जिसका रजिस्ट्रेशन 20 दिसम्बर तक चालू रहेगा। इसी कार्यक्रम को सफल बनाने हेतु गोरखपुर क्षेत्र के शिक्षकों का पूर्व योजना का ग्राम स्तर पर सार्वजनिक विद्यालय में बैठक हुआ जिसमें ग्राम स्तर पर बच्चों के संस्कारों की पहली कड़ी घर से होती है शुरु, अभिभावकों को इसका विशेष ध्यान रखना चाहिए: राजवाड़े

सूर्या फाउंडेशन ऑनलाइन प्रतियोगिता 30 दिसंबर तक

खोरीबाड़ी। सूर्या फाउंडेशन एक सामाजिक संस्था है जो पूरे देश भर में कोरोना काल को ध्यान में रखते हुए ई. मिनी पीडीसी का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें बच्चे घर में रहकर ही अनेकों प्रतियोगिताओं में भाग ले सकते हैं। उपर्युक्त आशय की जानकारी देते हुए सूर्या फाउंडेशन के राजकीय प्रभारी एस गोपाल सिंह ने बताया प्रतियोगिताओं में चित्रकला, सुलेख, सूर्यनस्कार, कविता, एकल



सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के अंतर्गत चलाए जा रहे ई मिनी पीडीसी का आज शुभारंभ किया गया। जिसमें बलदुर्गमह के आसपास के नयागांव, सांखोल, प्रकारा नगर, कलश, जाखोटा एवं रोहट शामिल हैं। इसके अलावा हरियाणा के 25 गांव में ई मिनी पीडीसी का उद्घाटन हुआ है। नयागांव में ई मिनी पीडीसी का उद्घाटन 10 घंटा अंतर्गत प्रमुख श्री विकास विश्वकर्मा जी, सेवाभावी राज अमरत जी एवं सह प्रांत प्रमुख सन्तुख लाल करघा द्वारा दीर्घ प्रार्थना कर किया गया। कार्यक्रम में

कलकियाँ आदि सत्र भी बच्चों को ऑनलाइन सेटल के माध्यम से कराया गया कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विकास विश्वकर्मा द्वारा मिनी पीडीसी के उद्देश्य एवं उसके लाभ के बारे में जानकारी दी गई उन्होंने बताया कि ई - इंटरनेट, मिनी - लघु, पी - परसनालिटि, डी - डेवलपमेंट, सी - कैप, अर्थ हुआ ऑनलाइन लघु व्यक्तिव विकास शिविर। इसमें बच्चों को व्यक्तिव के विकास पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है और इन बातों को ध्यान में रखकर हुए व्यक्तिव विकास से संबंधित विषयों का सत्र एवं प्रतियोगिता कराया जा रहा है यह प्रतियोगिता पूरे