



सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना

मासिक ई पत्रिका अंक 26

फरवरी 2022

शिक्षा

स्वास्थ्य

संस्कार

स्वावलंबन

समरसता

मेश गाँव
मेश बड़ा परिवार

हर व्यक्ति अपना स्वास्थ्य
खुद ही बनाता है।
स्वस्थ शरीर ही हमारा सबसे
बड़ा उपहार है। स्वास्थ्य ही
सबसे बड़ी संपत्ति है।



suryaadarshgaonyojna



suryafoundation1



@suryafnd



surya_foundation



suryafoundation

झिंझौली मेला, सोनीपत

सूर्या फाउण्डेशन के स्थापना काल के समय ही सूर्या फाउण्डेशन के चेयरमैन पद्मश्री जयप्रकाश अग्रवाल जी की प्रेरणा से झिंझौली में मेले की शुरुआत हुई। तब से ही लगातार झिंझौली में मेला लगता आ रहा है। इस वर्ष भी झिंझौली में मंदिर समिति द्वारा मेले का आयोजन किया गया। मेले में गीत प्रतियोगिता, रस्साकसी, मटका दौड़, म्यूजिकल चेयर, बोरा दौड़, नींबू-चम्मच दौड़ आदि विभिन्न कार्यक्रम कराये गये। विशेष रूप से महिलाओं की मटका दौड़ सबके आकर्षण का केंद्र रहा। पुरुषों की रस्साकसी प्रतियोगिता के समय मेले में सभी में खूब उत्साह देखने को मिला। मेले में लगभग 700 लोगों ने दर्शक के रूप में भाग लिया।

मेले में झूले व चाट के स्टाल, स्वाभाविक रूप से सबके मन को भाते हैं। मेले की समिति द्वारा मेला स्थल पर प्रातः काल यज्ञ किया जाता है। इस वर्ष मेले में सूर्या फाउण्डेशन के वाइस चेयरमैन श्री हेमंत जी, गौतम जी (प्रशिक्षण प्रमुख), प्रमोद जी (एच. आर. प्रमुख), कामेश्वर जी (जोनल इंचार्ज) आदि मेले में पहुँचकर ग्रामवासियों का हौसला बढ़ाया। सूर्या फाउण्डेशन द्वारा उत्कृष्ट खिलाड़ियों को पुरस्कृत भी किया गया।



हवन पूजन करते हुए



मटका दौड़ प्रतियोगिता

वन विहार एवं सहभोज कार्यक्रम (छत्तीसगढ़)



सूर्या फाउण्डेशन छत्तीसगढ़ कवर्धा क्षेत्र के सभी शिक्षक एवं जेएफसी के साथ पूरे टीम ने छत्तीसगढ़ के द्वारा प्राकृतिक वातावरण से घिरा राम टेकरी मंदिर प्रांगण में वन विहार एवं सहभोज का कार्यक्रम किया गया। जहाँ टीम के सभी लोगों ने पूड़ी, पकोड़े, सेवई मिलजुल कर बनाया और सभी ने सहभोज किया। मासिक बैठक रिपोर्टिंग के साथ सभी शिक्षकों को नये वर्ष की डायरी वितरण की गयी और भोरमदेव मंदिर दर्शन एवं आसपास के जंगलों में भ्रमण और जानकारी प्राप्तकर यह वन विहार कार्यक्रम संपन्न किया। इस कार्यक्रम में मंदिर के पुजारियों का सहयोग व आशीर्वाद प्राप्त हुआ। नागवंशी राजाओं की कथा की जानकारी प्राप्त हुई।

ई-श्रम कार्ड शिविर

गोल्लापुरम, हिन्दूपुर (आंध्र प्रदेश)



सूर्या फाउण्डेशन - आदर्श गाँव योजना की ओर से गोल्लापुरम शिवालय परिसर के सामुदायिक भवन पर ई-श्रम कार्ड शिविर लगाया गया। ई-श्रम कार्ड शिविर में 85 लोगों का पंजीयन कर प्रिंट निकालकर गाँव में रह रहे असंगठित क्षेत्र श्रमिकों को निःशुल्क दिया गया।

गाँव के वरिष्ठ सेवाभावी श्री चंद्रशेखर रेड्डी ने ई-श्रम कार्ड के विषय में जानकारी देते हुए कहा कि यदि रजिस्टर्ड श्रमिक की दुर्घटना में मृत्यु हो जाती है या फिर पूर्ण विकलांगता की स्थिति बनती है, तो सरकार द्वारा 2 लाख रुपए की धनराशि दी जाती है। अगर श्रमिक आंशिक रूप से विकलांग होता है, तो बीमा योजना के तहत एक लाख रुपए का हकदार होगा।

मैं शुभम कुमार, क्षेत्र उत्तराखण्ड, गाँव गिन्नीखेड़ा में सूर्या यूथ क्लब चलाता हूँ। अपने गाँव में भारत सरकार द्वारा चलाये जा रहे श्रमिकों के लिए ई-श्रम कार्ड बनाने का विचार आया। मैंने कई डिजिटल दुकानों से ई-श्रम कार्ड की पूरी जानकारी प्राप्त की और ई-श्रम कार्ड बनाने वाले CSC केंद्र पर संपर्क करके और काफी प्रयास के बाद उसका समय मिला। उसके बाद मैं और हमारे युवा साथियों ने मिलकर गाँव में इस विषय को लेकर प्रचार-प्रसार किया। इस प्रकार शिविर के माध्यम से 150 लोगों के ई-श्रम कार्ड बनाये गये। इसके अलावा मैं समय-समय पर अन्य सरकारी योजनाओं का भी लाभ अपने गाँव के लाभार्थियों को दिलाने का प्रयास करता रहता हूँ।

गिन्नीखेड़ा (उत्तराखण्ड)



सूर्या संस्कार केन्द्रों पर बसंत पंचमी का आयोजन

सूर्या फाउण्डेशन - आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत देशभर के 18 राज्यों के 308 स्थानों में से 231 स्थानों पर बसंत पंचमी का कार्यक्रम मनाया गया। वसंत पंचमी एक हिन्दू त्योहार है। इस दिन विद्या की देवी सरस्वती की पूजा की जाती है। यह पूजा पूर्वी भारत, पश्चिमोत्तर बांग्लादेश, नेपाल और कई राष्ट्रों में बड़े हर्षोल्लास से की जाती है। इस दिन पीले वस्त्र धारण करते हैं। बसंत, लोगों का सबसे मनचाहा मौसम है। जब फूलों पर बहार आ जाती है, खेतों में सरसों का फूल मानो सोना चमकने लगता है, जौ और गेहूँ की बालियाँ खिलने लगती हैं, आमों के पेड़ों पर मांजर (बौर) आ जाता और हर तरफ रंग-बिरंगी तितलियाँ मँडराने लगती हैं। बसंत ऋतु का स्वागत करने के लिए माघ महीने के पाँचवे दिन का एक बड़े उत्सव के रूप में मनाते हैं।



हे हंसवाहिनी ज्ञानदायिनी, अंब विमल मति दे।



रोग मुक्त भारत अभियान

जिस प्रकार स्वतंत्रता सेनानियों ने आजादी के महासमर में देशवासियों में राष्ट्र प्रेम की भावना का संचार किया था। उसी प्रकार से आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में सूर्या फाउण्डेशन- आदर्श गाँव योजना द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा-योग के प्रति जन-जागृति करने हेतु रोग मुक्त भारत अभियान का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम देश के अलग-अलग 20 स्थानों पर किया गया, जिसमें लगभग 3000 लोगों ने भाग लेकर योग प्राकृतिक चिकित्सा के प्रति लाभ लिया।

इस कार्यक्रम में आयुष मंत्रालय-भारत सरकार के साथ स्थानीय योग एवं नैचुरोपैथी संस्थानों के पदाधिकारियों का विशेष सहयोग रहा। रोग मुक्त भारत अभियान के अर्न्तगत लोगों को जागरूक करने के लिए कई तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं जिसमें कौन बनेगा स्वस्थ रक्षक प्रतियोगिता, योग केन्द्र, आनलाईन वेबिनार प्रमुख हैं।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान व लाभ लोगों तक पहुँचे, इस कार्यक्रम के निम्न उद्देश्य हैं-

1. अच्छे पोषण, स्वस्थ व प्राकृतिक जीवनशैली के प्रति लोगों का ध्यान आकर्षित करना।
3. लोगों को प्रदूषण व वातावरण के दुष्प्रभाव से बचने के लिए जागृत करना।
2. सामाजिक, मानसिक व भावनात्मक रोगों से संबंधित आवश्यक सामाजिक समर्थन प्रणाली की आवश्यकताओं को उजागर करना।



बोधकथा : मूर्ख लकड़हारा

सुनसान जंगल में एक लकड़हारे के द्वारा पानी पीकर प्रसन्न हुआ एक राजा कहने लगा- हे पानी पिलाने वाले! किसी दिन मेरी राजधानी में अवश्य आना, मैं तुम्हें पुरस्कार दूँगा, लकड़हारे ने कहा, बहुत अच्छा।

इस घटना को घटे पर्याप्त समय व्यतीत हो गया, अन्ततः लकड़हारा एक दिन चलता-फिरता राजधानी में जा पहुँचा और राजा के पास जाकर कहने लगा मैं वही लकड़हारा हूँ, जिसने आपको पानी पिलाया था, राजा ने उसे देखा और अत्यन्त प्रसन्नता से अपने पास बिठाकर सोचने लगा कि इस निर्धन का दुःख कैसे दूर करूँ? अन्ततः उसने सोच-विचार के पश्चात् चन्दन का एक विशाल बगीचा उसको सौंप दिया। लकड़हारा भी मन में प्रसन्न हो गया। चलो अच्छा हुआ। इस बाग के वृक्षों के कोयले खूब होंगे, जीवन कट जाएगा। यह सोचकर लकड़हारा प्रतिदिन चन्दन काट-काटकर कोयले बनाने लगा और उन्हें बेचकर अपना पेट पालने लगा।

थोड़े समय में ही चन्दन का सुन्दर बगीचा वीरान बन गया, जगह-जगह पर कोयले के ढेर लगे थे। इसमें अब केवल कुछ ही वृक्ष रह गये थे, जो लकड़हारे के लिए छाया का काम देते थे। राजा को एक दिन यँ ही विचार आया। चलो, तनिक लकड़हारे का हाल देख आँ। यह सोचकर राजा चन्दन के उद्यान की ओर जा निकला। उसने दूर से बगीचे से धुआँ उठते देखा। निकट आने पर ज्ञात हुआ कि चन्दन जल रहा है और लकड़हारा पास खड़ा है। दूर से राजा को आते देखकर लकड़हारा उसके स्वागत के लिए आगे बढ़ा।

राजा ने आते ही कहा, भाई! यह तूने क्या किया? लकड़हारा बोला, आपकी कृपा से इतना समय आराम से कट गया। आपने यह बगीचा देकर मेरा बड़ा कल्याण किया। कोयला बना-बनाकर बेचता रहा हूँ। अब तो कुछ ही वृक्ष रह गये हैं। यदि कोई और बाग मिल जाए तो शेष जीवन भी व्यतीत हो जाए।

राजा मुस्कुराया और कहा अच्छा, मैं यहाँ खड़ा होता हूँ। तुम कोयला नहीं, इस लकड़ी को ले-जाकर बाजार में बेच आओ। लकड़हारे ने चंदन की लकड़ी उठाई और बाजार में ले गया। लोग चन्दन देखकर दौड़े और अन्ततः उसे तीन सौ रुपये मिल गये, जो कोयले से कई गुना ज्यादा थे।

लकड़हारा मूल्य लेकर राजा के पास आया और जोर-जोर से रोता हुआ अपनी भाग्यहीनता स्वीकार करने लगा।

इस कथा में चन्दन का बाग मनुष्य का शरीर और हमारा एक-एक श्वास चन्दन के वृक्ष हैं। पर अज्ञानतावश हम इन चन्दन को कोयले में तब्दील कर रहे हैं। लोगों के साथ बैर, द्वेष, क्रोध, लालच, ईर्ष्या, मनमुटाव को लेकर खींच-तान आदि की अग्नि में हम इस जीवन रूपी चन्दन को जला रहे हैं। जब अंत में श्वास रूपी चन्दन के पेड़ कम रह जायेंगे तब अहसास होगा कि व्यर्थ ही अनमोल चन्दन को इन तुच्छ कारणों से हम दो कौड़ी के कोयले में बदल रहे थे। पर अभी भी देर नहीं हुई है। हमारे पास जो भी चन्दन के पेड़ बचे हैं, उन्हीं से नए पेड़ बन सकते हैं। आपसी प्रेम, सहायता, सौहार्द, शांति, भाईचारा और विश्वास के द्वारा अभी भी जीवन सँवारा जा सकता है।



अच्छे स्वास्थ्य के लिए आहार

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आयरन एक जरूरी पोषक तत्व है। शरीर में आयरन की कमी होने पर एनीमिया हो सकता है, जिससे शरीर के अंदर खून की कमी होने लगती है। आयरन से शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ता है, हीमोग्लोबिन सांस के साथ खींची गई ऑक्सीजन को पूरे शरीर में पहुँचाता है। इसलिए सेहत के लिए आयरन बहुत महत्वपूर्ण है। आप अपने खान-पान से आयरन की कमी को पूरा कर सकते हैं। आयरन से भरपूर आहार को जरूर शामिल करें।

चुकंदर- शरीर में आयरन की कमी को दूर करने का सबसे अच्छा स्रोत चुकंदर है। चुकंदर खाने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है। खून की कमी होने पर चुकंदर खाने की सलाह दी जाती है।

पालक- पालक में भी भरपूर आयरन होता है। हीमोग्लोबिन की कमी होने पर आप डाइट में पालक जरूर शामिल करें। पालक में कैल्शियम, सोडियम, खनिज लवण, क्लोरीन, फास्फोरस और प्रोटीन जैसे तत्व होते हैं।

अनार- आयरन की कमी को दूर करने के लिए अनार भी अच्छा है। अनार का जूस पीने से एनीमिया जैसी बीमारियों से छुटकारा मिलता है।

तुलसी- सर्दी-जुकाम होने पर अक्सर गले में खराश या गला बैठ जाने जैसी समस्याएँ होने लगती हैं। इसके लिए तुलसी के रस को हल्के गुनगुने पानी में मिलाकर कुल्ला करें। तुलसी का रस, हल्दी और सेंधा नमक मिलाकर कुल्ला करने से मुख, दांत तथा गले के विकार दूर होते हैं।

अमरूद- आयरन और विटामिन सी की कमी को पूरा करने के लिए आप डाइट में अमरूद भी शामिल कर सकते हैं। कोशिश करें कि अमरूद अच्छी तरह से पका हुआ हो।

दालें और अनाज- साबुत अनाज और भरपूर मात्रा में दालें खाने से भी आयरन की कमी को पूरा किया जा सकता है। इससे हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने में मदद मिलती है।

नट्स और ड्राई फ्रूट्स- आयरन की कमी को दूर करने के लिए आपको डाइट में मेवा शामिल करने चाहिए। आप खजूर, अखरोट, बादाम और किशमिश जैसे सूखे मेवे खा सकते हैं। सुबह खाली पेट भीगी हुई किशमिश और उसका पानी पीने से आयरन की कमी को दूर किया जा सकता है।

फल और सब्जियां- हीमोग्लोबिन बढ़ाने के लिए आप हरी सब्जियां अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। हरी सब्जियों में आयरन काफी मात्रा में होता है। आप लाल रंग के फलों को भी डाइट में शामिल करें।



Presence of Ideal Village Project : INDIA MAP

SUMMARY

Total State	:	18
Total District	:	64
Total Village	:	354
Surya Sankar Kendra	:	264
Surya Youth Club	:	232
Silai Kendra	:	20

