# सूर्या फाउण्डेशन
# आदर्श गाँव योजना

मासिक ई पत्रिका अंक 31

जुलाई-2022

## मेरा गाँव
## मेरा बड़ा परिवार

# वृक्षारोपण महाअभियान

## धरती माता करे पुकार, पौधे लगाकर करो श्रृंगार

पर्यावरण में असंतुलन बढ़ता ही जा रहा है, इस असंतुलन का प्रभाव प्रकृति पर पड़ रहा है। प्राकृतिक संसाधनों के दोहन ने पर्यावरण में असंतुलन उत्पन्न किया है। मनुष्य पेड़ों को तो काटता गया किंतु लगाना भूल गया, जिसका ग्लोबल वार्मिंग पर असर पड़ा है।

इस वर्ष 2022 में सूर्या फाउण्डेशन एवं अन्य सामाजिक संस्थाओं एवं जन-भागीदारी के माध्यम से 18 राज्यों में 2 लाख पौधे लगाये जा रहे हैं। यह कार्य सभी राज्यों में 400 वृक्ष मित्रों के सहयोग से फाउण्डेशन द्वारा चलाए जा रहे सूर्या संस्कार केन्द्रों के बच्चों, सेवाभावी कार्यकर्ताओं, युवा समितियों के सदस्यों एवं स्वयं सहायता समूह की माताओं-बहनों के माध्यम से किया जा रहा है।

विशेष रूप से 31 जुलाई 2022 को हरियाली तीज के अवसर पर सभी कार्ययुक्त गाँवो में तीन-तीन सहजन के पौधे एक दिन रोपित किये गए। साथ ही फलदार, छायादार पौधों का भी रोपण किया जा रहा है, जिसमें आम, जामुन, नींबू, अमरूद, कटहल, नीम, हरसिंगार, सहजन, बरगद, पीपल, गिलोय आदि हैं।

पौधों की सुरक्षा के लिए ट्री-गार्ड लगाने के साथ-साथ लोगों को जागरुक भी किया जा रहा है। देश को हरा-भरा रखने के लिए पौधारोपण अति आवश्यक है। वृक्ष इस धरा की अमूल्य धरोहर है, जिसे हम सबको बचाना है।

स्कूल में वृक्षारोपण करते हुए शिक्षकगण : मणिपुर

दिल्ली में वृक्षारोपण करते सूर्या के कार्यकर्ता

नयागाँव (हरियाणा) में वृक्षारोपण

हरदीडीह (गोरखपुर) में वृक्षारोपण

# जल सरंक्षण अभियान

भारत के अलग-अलग राज्यों में पानी कम या अधिक है। कहीं पर जल की मात्रा अधिक है तो वहाँ जल का दुरुपयोग किया जाता है। जहाँ पर जल की कमी है वहाँ पर लोगों के मन में जल बचाव का भाव जागृत होने लगा है। कई विशेषज्ञों का कहना है कि तृतीय विश्व युद्ध का कारण जल ही रहेगा। इस लिए जितना अधिक जल का संचय किया जा सके उतना अच्छा है।

इन्ही सब विषयों को ध्यान में रखते हुये सूर्या फाउण्डेशन देशभर में 1 जुलाई से 31 अगस्त 2022 तक जल संरक्षण अभियान चला रहा है, जिसके अन्तर्गत तालाब गहरीकरण से लेकर बूंद-बूंद टपकने वाले पानी को बचाने के लिए कार्य किया जा रहा है। तालाब गहरीकरण, मेड़बंदी, वाटर हार्वेस्टिंग, खुले पाइप में नल लगाने का कार्य, एनीकट बांध, खेतों में डबरी बनाने का कार्य, छतों के को पानी बचाने का कार्य किया जा रहा है। इसके साथ-साथ जन-जागरण के लिए बच्चों द्वारा रैली, ग्रामीणों के बीच गोष्ठी का आयोजन, जन सामान्य के बीच संकल्प कराना, चित्रकला प्रतियोगिता एवं जल संरक्षण के क्षेत्र में काम करने वाले लोगों का सम्मान कार्यक्रम भी आयोजित किए जा रहे हैं। इन कार्यक्रमों से लोगों में जागरुकता बढ़ रही है। भविष्य में इसके सुखद परिणाम होंगे।

छत का पानी संग्रह करने हेतु वाटर टैंक

युवाओं के बीच जल संरक्षण के महत्व की चर्चा

तालाब निर्माण कार्य

संस्कार केन्द्र के बच्चों द्वारा जल सरंक्षण विषय पर चित्रकला प्रतियोगिता

# आत्मनिर्भर बनने के लिए भी वृक्षारोपण : दार्जिलिंग

पूरा देश आजादी का 75वाँ अमृत महोत्सव मना रहा है, जिसके तहत पूरे देश भर में विभिन्न आयामों के माध्यम से ग्राम विकास के कार्यक्रम आयोजित किये जा रहे है। नक्षत्र वाटिका के माध्यम से पेड़ के प्रति लोगों में भक्ति का भाव जगे इसके लिए संस्था कार्य कर रही है। दार्जिलिंग क्षेत्र के 75 स्वयं सहायता समूह, 75 स्कूलों, 75 सरकारी अधिकारियों, जन-प्रतिनिधियों, 75 बैंकों को संस्था द्वारा निःशुल्क वृक्षारोपण के लिए पौधे उपलब्ध करने का लक्ष्य भी लिया। जिसके नाम से पौधा लगाया जाएगा वह व्यक्ति उसकी देखभाल करेगा। आज हम गर्व से कह सकते हैं कि इस महाअभियान में ग्रामीणों के उत्साह के साथ-साथ सहयोग भी मिल रहा है तथा अधिकारियों में भी यह भावना है कि सूर्या फाउण्डेशन पर्यावरण के लिए अच्छा कार्य कर रहा है। हम सब संकल्प लेकर चल रहे हैं कि सूर्या फाउण्डेशन के चेयरमैन पद्म श्री जयप्रकाश अग्रवाल जी का जो सपना है वह निश्चित रूप में हम सब मिलकर पूरा करेंगे।

# पोषण वाटिका हेतु निःशुल्क बीज वितरण (मध्य प्रदेश)

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत **हर घर पोषण वाटिका अभियान** में बरेठा, टूडीला, छरेठा गाँव के 200 परिवारों में 6 प्रकार के सब्जी के बीज वितरण किये गये हैं। छरेठा गाँव के बीज वितरण कार्यक्रम में पूर्व कृषि विस्तारक अधिकारी गोहद श्री कमलेश शर्मा जी ने बताया जब हमारा शरीर स्वस्थ होगा तो समाज भी स्वस्थ होगा। शरीर स्वस्थ्य बनाने के लिए अपना आहार भी स्वस्थ होना चाहिए। कृषि में हो रहे अंधाधुंध रायायनिक खाद के प्रयोग से स्वास्थ्य में बुरा प्रभाव पड़ रहा है, जिससे अनेकों प्रकार की बीमारियों ने जन्म ले रही हैं। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि भारत सिंह, विशिष्ट अतिथि श्री शेखर शर्मा जी (एच. आर. हेड सूर्या रोशनी), संजय कुशवाहा (वेलफेयर ऑफिसर सूर्या रोशनी लिमिटेड), शिवकुमार राजवाड़े द्वारा वृक्षारोपण किया एवं निःशुल्क फलदार पौधे वितरण किये गए। कार्यक्रम में पोषण वाटिका समिति के अध्यक्ष श्री तोरन सिंह राणा, सूर्या फाउण्डेशन से अशोक कुमार, महेंद्र सिंह तोमर, महेश राजावत, ब्रजपाल तोमर, नरसिंह तोमर, सोनू राजपूत, बलबीर बघेल अशोक सिंह राणा एवं गाँवों के वरिष्ठजन उपस्थित रहे।

# वृक्षारोपण कार्यक्रम : बीदर

रामकृष्ण विवेकानंद आश्रम के पूज्य श्री ज्योतिर्मयानंद स्वामीजी ने कहा कि अगर हर कोई पेड़-पौधे उगाएगा तो पर्यावरण हरा भरा होगा और समय पर बारिश और स्वच्छ हवा के साथ-साथ पृथ्वी का तापमान संतुलित रहेगा। उन्होंने सूर्या फाउण्डेशन द्वारा आयोजित हाउस ट्री टाउन फॉरेस्ट अभियान के तहत बीदर नगर स्थित आश्रम के प्रांगण में पौधारोपण कर वृक्षारोपण अभियान का उद्घाटन करते हुए कहा कि पर्यावरण में उच्च तापमान असंतुलन के कारण प्राकृतिक आपदाएं बढ़ रही हैं और प्रदूषित वातावरण उभर रहा है। पौधों की देखभाल इन सभी समस्याओं का इलाज है। इसलिए पर्यावरण संरक्षण हमारी जिम्मेदारी है। हर कोई कम से कम पाँच पौधे लगाएँ और उनका पालन-पोषण करें क्योंकि बारिश का मौसम है। सूर्या फाउण्डेशन के समन्वयक गुरनाथ राजगिरा ने बताया कि फाउण्डेशन द्वारा देशभर में विभिन्न सामाजिक गतिविधियों को संचालित कर लोगों में जागरुकता पैदा की जा रही है। चूंकि बारिश का मौसम पौधे लगाने का सही समय है, जिले भर में लगभग पाँच हजार पौधे लगाए जा रहे हैं। इस अवसर पर विनोद पाटिल, महादेव स्वामी सहित अनेक सेवाभावी उपस्थित थे।

# उत्कृष्ट विद्यार्थियों का सम्मान समारोह : काशीपुर

उत्तराखण्ड, काशीपुर के आसपास 7 गाँवों (करनपुर, भरतपुर, कुंडा, बाबरखेड़ा, टीला, गोपालपुर एवं गणेशपुर) के 30 भैया-बहनों को 2022 में 10वीं और 12वीं क्लास में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने पर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में भविष्य की योजना के विषय मे चर्चा की गयी। साथ ही योग, ध्यान व लोक व्यवहार, सहयोग की भावना, आदर-सत्कार आदि अच्छी बातों को अपने जीवन में गहराई से अपनाने हेतु आग्रह भी किया गया। बच्चों के अभिभावकों ने कार्यक्रम की प्रशंसा की। मुख्य अतिथि सी.पी. शर्मा जी (रिटायर्ड-सरदार पटेल यूनिवर्सिटी एवं एग्रीकल्चर टेक्नोलॉजी प्रोफेसर), रवि साहनी जी (सरस्वती शिशु मंदिर अध्यक्ष), कैलाश जी (सरस्वती शिशु विद्या मंदिर प्रधानाचार्य) एवं शिव राजवाड़े जी (सूर्या फाउण्डेशन) उपस्थित रहे।

# प्रवासी कार्यकर्ता दक्षता वर्ग : सूर्या साधना

# स्थली झिंझौली (आश्रम), सोनीपत-हरियाणा

**सूर्या फाउण्डेशन - आदर्श गाँव योजना** के माध्यम से देशभर के 400 गाँवो में सेवा का कार्य चल रहा है, जिसमें ग्राम विकास से जुड़े विभिन्न प्रकल्प, अभियान और कार्यक्रम शामिल हैं। इन सब कार्यों को संचालित करने और परिणामकारी बनाने में सूर्या फाउण्डेशन के कार्यकर्ताओं की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। इन कार्यकर्ताओं को समय-समय पर प्रशिक्षण और नई-नई जानकारी मिले इसके लिए संस्था प्रत्येक तीन माह में **पूर्णकालिक कार्यकर्ता दक्षता वर्ग** का अयोजन करती है, इसी क्रम में 6-11 जुलाई, 2022 तक 22वाँ दक्षता वर्ग सम्पन्न हुआ, जिसमें सेवा कार्यों से जुड़े 45 कार्यकर्ताओं ने हिस्सा लिया। इस दक्षता वर्ग का उद्देश्य था कि कार्य की समीक्षा के साथ-साथ कार्यकर्ताओं को नई जानकारी मिले और कार्य को नई गति भी मिले।

इसमें सेवा कार्यों से जुड़े सामाजिक संगठनों के कई विशेषज्ञों का मार्गदर्शन मिला, जिसमें मुख्य रूप से पद्मश्री कवल सिंह जी के कृषि फार्म में जाकर वहाँ गौशाला, बेबी कार्न, स्वीट कार्न आदि का उत्पादन और निर्यात दोनों विषयों की विस्तार से जानकारी मिली। Save Soil के महत्व पर ईशा फाउण्डेशन के विशेषज्ञों द्वारा विडियो के माध्यम से जानकारी प्राप्त हुई।

आगामी तीन माह की कार्य योजना बनाई गयी जिसमें जल संरक्षण, वृक्षारोपण, स्वच्छता पखवाड़ा, पोषण वाटिका अभियान आदि विषयों पर वर्कशॉप हुई। सूर्या फाउण्डेशन के चेयरमैन पद्मश्री जयप्रकाश अग्रवाल जी के साथ आदर्श गाँव योजना की टोली का मिलना हुआ तथा उनके प्रेरणादायी विचारों से प्रेरित होकर अपने-अपने कार्य क्षेत्र में गये।

# संस्कार केन्द्र के बच्चों ने मनाया डॉ.एपीजे अव्दुल कलाम स्मृति दिवस

**भारत के पूर्व राष्ट्रपति परमाणु वैज्ञानिक एवं मिसाइल मैन, डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम जी की स्मृति दिवस 27 जुलाई को सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत 157 गाँवों में मनायी गयी, जिसमें संस्कार केन्द्र भैया-बहनों की संख्या 926 और और युवाओं की संख्या 648 रही। ऐसे छोटे-छोटे कार्यक्रमों के माध्यम से ही संस्कार केंद्र पर आने वाले भैया बहनों के अंदर देशभक्ति का भाव उत्पन्न होता है। सभी भैया-बहनों को डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम जी की जीवनी के बारे में बताया गया।**

## नदिया न पिये

नदिया न पीए कभी अपना जल, वृक्ष न खाये कभी अपना फल,
अपने तन को, मन को, धन को, देश को दे दे दान रे, वो सच्चा इन्सान रे।
चाहे मिले सोना चांदी, चाहे मिले रोटी बासी, महल मिले बहुसुखकारी, चाहे मिले कुटिया खाली
प्रेम और सन्तोष भाव से, करता जो स्वीकार रे।
वो सच्चा इंसान........ ।।1।।
चाहे करे निन्दा कोई, चाहे कोई गुणगान करे, फूलों का सत्कार करे, कांटों की चिन्ता न धरे
मान और अपमान ही दोनों जिसके लिए समान रे।
वो सच्चा इंसान........ ।।2।।

* * *

# पोषण वाटिका हेतु निःशुल्क बीज वितरण (हरियाणा)

**सूर्या फाउण्डेशन - आदर्श गाँव योजना** के अंतर्गत हरियाणा प्रांत के बहादुरगढ़ के आसपास गाँवों में 300 परिवारों में छः प्रकार की उन्नत किस्मों के सब्जियों के बीज वितरित किये गये। परिवारों को सब्जी की निर्भरता बाजार से कम होगी साथ मे उत्तम स्वास्थ्य का लाभ भी मिलेगा किसानों का आर्थिक बोझ भी कम होगा। इन पोषण वाटिका में जैविक खाद का ही प्रयोग किया जायेगा। इस अभियान के माध्यम से परिवार स्वाबलंबन की ओर बढ़ेंगे। बीज वितरण कसार, आसौदा, टोडराण, नयागाँव में वितरण किया गया है।

# शिक्षकों के लिए पढ़ाई लिखाई निमित्त कुछ सुझाव

- प्रतिदिन लेखन कार्य दो प्रकार से करवाएँ। पुस्तक से देखकर और श्रुतलेख।
- कम से कम वर्णमाला के अक्षरों में 10 अक्षर प्रतिदिन बोलकर लिखवाएँ।
- कम से कम पाँच सरल वाक्य बोलकर लिखवाएँ। श्रुतलेख की जाँच भी करें और अच्छे बच्चों को पुरस्कार आदि देकर या तालियाँ बजवाकर अथवा उनकी प्रशंसा करके उनका उत्साहवर्धन करें।
- कमजोर बच्चों का भी उत्साहवर्धन उन्हें स्नेहपूर्ण शब्दों से समझाकर अथवा पुरस्कार आदि देकर अवश्य करें।
- गिनती (अंकों में और शब्दों में) बोलकर लिखवाएँ।
- दो टीमें बनाकर पहाड़े आदि की प्रतियोगिता कराएँ। विजयी टीम का उत्साहवर्धन करें।
- एक पंक्ति में सभी बच्चों को खड़ा करें। पहले बच्चे को गिनती शुरू करने को कहें। पहला बच्चा बोलेगा 'एक', उसके बाद दूसरा बच्चा बोलेगा 'दो', तीसरा 'तीन' आदि। फिर अन्तिम बच्चे से शुरू करवाएँ। यह एक चक्र पूरा हुआ। अगले चक्र में उल्टी गिनती क्रमशः कराएँ। इस प्रकार कम से कम एक चक्र सीधी गिनती का और एक चक्र उल्टी गिनती अवश्य कराएँ।
- प्रतिदिन या सप्ताह में एक दिन प्रत्येक बच्चे के माता-पिता / अभिभावकों से मिलकर बच्चे की प्रगति के विषय में उन्हें अवगत कराएँ।

*आचार्य*
**श्री सत्यनारायण जी**
एम.ए., एम.फिल., नेट,
पूर्व व्याख्याता-संस्कृत,
आजीवन स्वास्थ्य संवर्धन
आयुर्वेद महाविद्यालय
चित्रकूट, सतना (म.प्र.),
स्कूल भारती ऑर्गेनाईजेशन
-शिक्षाविद्, लेखक।

# हरे पत्तेदार सब्जियों से लाभ

**भोजन में पत्तीदार सब्जियों का महत्त्वपूर्ण स्थान है। रसायनिक दृष्टि से इनमें लोहा, क्लोरोफिल, विटामिन्स एवं अन्य प्राकृतिक लवण होते हैं। चिकित्सा की दृष्टि से हमारे दैनिक जीवन में इनका व्यवहार अनिवार्य है। इनके सेवन से ही हम स्वस्थ व निरोगी बने रहते हैं। यहाँ पर कुछ पत्तीदार सब्जियों व उनके सेवन से शरीर में होने वाले लाभ बता रहे हैं।**

**सहजन की पत्ती**– इसका सेवन हृदय व नेत्रों के लिए हितकारी है। इसमें प्रोटीन विटामिन्स ए, बी, सी तथा कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होता है।

**चौलाई**– चौलाई के पत्ते छूने में शीतल, रक्त पित्त नाशक, कास निवारक व शोथ (सूजन) विनाशक है। इसमें कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, विटामिन्स ए, बी, सी, व सोडियम मिलता है।

**धनिया की पत्ती**– शीतल, पित्त नाशक वमन, ज्वर, कफ व कास का नाश करती है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, फोस्फोरस, लोहा, विटामिन्स ए,बी,सी, सोडियम, पोटैशियम आदि तत्व पाये जाते हैं।

**मीठी नीम की पत्ती**– यह स्वाद में कषाय होती है, यह शीतल, कुष्ठ रोग में लाभकरी रक्त विकार, कृमि रोग व विष विनाशक है। यह सूजन का हरने वाला है। बवासीर रोग में अति लाभकारी है इसमें भी कार्बोहाइड्रेट, पोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस लोहा, विटामिन ए, बी, सी आदि तत्व पाये जाते हैं।

**पालक**– पालक की पत्ती मधुर, शीतल, रक्त पित्त विनाशक, मल रोधक व तृप्ति कारक है। यह भारी कुछ दस्तावर, कफकारक रक्त विकार को शांत करने वाला तथा पित्त नाशक का नाश करता है। पालक में भी पानी 92 प्रतिशत होता है। साथ ही प्रोटीन, रेशा, कार्बोहाईड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस व लोहा उपयुक्त मात्रा में पाया जाता है। साथ ही विटामिन बी भी प्रचुर मात्रा में होता है। पालक का अनिवार्य घटक एमिनों एसिड, लोहा, विटामिन्स ए एवं फोलिक एसिड है जो अनेक रोगों में लाभकारी है।

**पुदीना की पत्ती**– यह भारी, स्वादिष्ट, हृदय को हितकारी, सुखदायी, मलमूत्र को रोकने वाली, कफ खांसी, संग्रहणी, अतिसार, जीर्ण ज्वर व कृमि रोग का नाश करती है। इसमें भी नमी 83 प्रतिशत होती है। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, विटामिन बी व कुछ तांबा होता है। यह एक सुगंधित साग है जो पूरे भारत में प्रचलित है। यह विशेष रूप से वायु नाशक है। अपच, अफारा, पेट दर्द, कृमिरोग, गर्भणी का प्रातः कालिक रोग, रक्ताभाव व ग्रीष्म की संग्रहणी में लाभकारी है। इसकी पत्तियों को नित्य चबाने से दांतों के अनेक रोग दूर होते हैं। यह एंटीसेप्टिक का काम करता है। यह हैजा के रोकथाम में भी सहायक है।

# बोधकथा : संयम का फल

कृष्णनगर के राजा वीरसेन विशाल साम्राज्य के अधिपति थे। वे अति दयालु, क्षमावान एवं सर्वगुणसंपन्न थे। उनकी एक सुन्दर, सुलक्षणा एवं यौवनवय को प्राप्त लतिका नाम की पुत्री थी। राजा-रानी अपनी पुत्री के लिए योग्य वर की तलाश में विचारमग्न रहते थे।

एक बार राजा व रानी अपने शयनकक्ष में इस विषय पर गंभीर चर्चा कर रहे थे। संयोग से उसी समय एक चोर का राजमहल में चोरी की नियत से प्रवेश हुआ। चोर ने शयनकक्ष के पास से गुजरते हुए राजा व रानी का वार्तालाप सुना। राजा-रानी से कह रहे थे कि गंगा तट पर कुछ श्रेष्ठ पुरुष साधुओं की सेवा करने के लिए आये हुए हैं। मैं कल उनमें से सर्वश्रेष्ठ पुरुष का चयन करके लतिका का विवाह निश्चित कर दूँगा। राजा की यह बात सुनने के बाद चोर वहाँ से चला गया।

चोर ने इस सुअवसर का लाभ उठाने का निश्चय किया और तदनुरूप प्रातः होते ही वह सभ्य पुरुष का वेष धारणकर गंगातट पर स्थित साधुओं की टोली में जा मिला। राजा भी वहाँ पहुँचे और साधुओं के समुदाय में रहने वाले सभ्य पुरुषों के समक्ष अपनी इच्छा का प्रकटीकरण किया परन्तु सभी पुरुषों ने अपने सेवाकार्य को प्राथमिक दृष्टि में रखकर राजा द्वारा उनकी कन्या के विवाह प्रस्ताव पर असहमति व्यक्त की।

अन्त में वेशधारी चोर रह गया। राजा उस वेशधारी चोर से अपनी पुत्री के साथ विवाह करने के लिए कहने लगा। चोर ने सोचा-अभी तो मैंने सभ्य पुरुष का वेश धारण ही किया है और यह राजा अपनी कन्या को मुझसे विवाह करवाने के लिए कहने लगा है। थोड़ा सब्र करूँ तो राजा दहेज में मुझे अपने राज्य का आधा भाग भी दे सकता है। ऐसा सोचकर उस छद्म वेशधारी चोर ने उस समय विवाह हेतु मना कर दिया।

शुभ कर्मों के प्रबल उदय से वेशधारी चोर ने सोचा कि मात्र सभ्य पुरुष का वेश धारण करने से ही राजकन्या मिल सकती है तो यदि मन, वचन, काया से साधना को अपना ली जाए तो भव-भव सुधर सकता है। सभ्य पुरुष के वेश का चमत्कार देखिए कि वह वेशधारी चोर दिनों दिन यथार्थ सभ्य पुरुष बनने का प्रयास करने लगा और फिर वह वास्तव में ही आत्मसाधना में लीन हो गया।

उसके पास राजा के विवाह हेतु प्रस्ताव बार-बार आते रहे परन्तु उन साधुओं की सत्संगति में रहकर उस पर वास्तविक साधुता का ऐसा रंग चढ़ा कि वह तप, जप, संयम और साधना में ही लीन रहने लगा। साधना के फलस्वरूप वह कालान्तर में साधु समुदाय का आचार्य बन गया और इसके पश्चात् उसने जीवन में कभी भी संसार की तरह मुँह नहीं किया।

जैसा तुम सोचोगे, वैसा ही बन जाओगे। खुद को निर्बल मानोगे तो निर्बल और सबल मानोगे तो सबल बन जाओगे।

# समाचार पत्रों में प्रकाशित...

## सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के अंतर्गत
## हरियाली तीज पर गांवों में सहजन के पौधे लगाए गए

पहल टुडे श्रवण कुमार सिंह

**निघासन-खीरी।** अवध क्षेत्र के निघासन तहसील के ग्राम डंडूरी,बैरिया,बैलहाडीह, सहतेपुरवा आदि गाँवों में लक्ष्मी स्वयं सहायता समूह की माताओं ने सहजन के पौध लगाए सभी गाँव मे 3-3 सहजन के पौधे लगाए गए।यह जानकारी सूर्या फाउंडेशन के क्षेत्र प्रमुख नरोत्तम सिंह ने दी।स्वस्थ्य भारत सुखी परिवार के भाव को ध्यान में रखते हुए इस वर्ष "हरियाली तीज" के अवसर पर संस्था ने देशभर के 400 गावों में 1200 सहजन के पौधे लगवाने का लक्ष्य लिया हैं।सहजन का पौधा बहुत ही गुणकारी हैं।यह हमारे शरीर के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभकारी होता हैं।इसकी फूल,फल,पत्तियांसभी गुण के साथ-साथ अनेक प्रकार के विटामिन भी पाये जाते हैं,जो हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत करने का काम करते हैं।इसके प्रयोग से कई प्रकार की बीमारियों-जैसे- गठिया,अस्थमा,डायबिटीज,सियाटिक। और शारीरिक में कमजोरी से उपयोगिता के बारे में बताया गया।इस कार्यक्रम में समूह की माताएं आशा देवी,रामसागरी देवी,सुखराना देवी,ललिता आदि एवं फाउंडेशन के कार्यकर्ता सियाराम राज,राजू,मनोज कुमार,प्रदीप कुमार,विनोद कुमार,लवकुश, सियाराम

## शहीद दिवसको अवसरमा सूर्या फाउण्डेशनद्वारा वृक्ष रोपण

**तीनधारे,२७ जुलाई (निसं):** आज गोर्खा शहीद दिवसको उपलक्ष्यमा सूर्या फाउण्डेशनको खरसाङ महकुमा अन्तर्गत महानदी ग्राम पञ्चायतभित्र पर्ने बाघमारा बस्तीको बाल संस्कार केन्द्रको आयोजनामा वृक्ष रोपण कार्य सम्पन्न गरिएको छ। यय वृक्ष रोपण कार्यमा बाघमारा बस्तीका स्थानीय मानिसहरूको पनि सक्रियताको साथमा सहभागिता रहेको थियो। उक्त वृक्ष रोपण कार्यमा विभिन्न प्रजातिका लगभग एक हजार रुखका विरूवाहरू रोप्ने कार्य भईरहेको जानकारी प्राप्त भएको छ। स्मरण रहोस- 'आओ मिलकर पेड लगाएँ, हरी भरी ये धरा बनाएँ' मूल मन्त्रका साथमा सूर्या फाण्डेसनले महिनाव्यापी रूपमा देशका १८ वटा राज्यहरूका चारसयभन्दा अधिक गाउँहरूमा लगभग चार लाख वृक्ष लगाउने उद्देश्य लिएको जानकारी प्राप्त भएको छ। यसै अवसरमा आज महानदी ग्राम पञ्चायतभित्र पर्ने बाघमारा बस्तीमा पनि यस कार्यक्रमलाई गरिएको स्थानीय मानिसहरुलेको पक्षमा योगेन्द छेत्रीले जनाएका छन्। उनले यसको साथै खरसाङ विधानसभा क्षेत्रको निम्ति एक हजार विरूवाहरू उपलब्ध गराई यस अभियानलाई सफल बनाउन सहयोग गरिदिनु हुने खरसाङ क्षेत्रका विधायक बीपी बजगाईलाई फाउण्डेशनको तर्फबाट धन्यवाद

## घर-घर में हो तुलसी का पौधा यह होना चाहिए प्रयास

**बहादुरगढ़** | सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के अंतर्गत आदर्श गांव नयागांव में ग्राम संगठन की 50 महिलाओं को तुलसी के पौधे वितरण किए गए सूर्या फाउंडेशन से आये कवल कुमार ने बताया कि जिसमें प्रत्येक घर पर तुलसी का पौधा लगाया जाएगा तुलसी के पौधे के आसपास सकारात्मक ऊर्जा होती है. तुलसी में एंटीबायोटिक, एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। जो शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं। तुलसी के पत्ते नियमित रूप से खाने से शरीर में ऊर्जा का प्रवाह नियंत्रित होता है साथ में इंसान की उम्र भी बढ़ती है। तुलसी से रोगों का संक्रमण नहीं बढ़ता साथ ही वातावरण की शुद्धि के लिए भी तुलसी का काफी योगदान रहता है। तुलसी के पत्ते सांस की बदबू से छुटकारा दिलाते हैं। कैंसर के मरीजों के लिए भी तुलसी लाभकारी है। तुलसी के बीज संतान उत्पत्ति की समस्या में कारगर होते हैं। हिन्दू पुराणों में तुलसी का काफी महत्व बताया गया है। पद्मपुराण, ब्रह्मवैवर्त, स्कंद पुराण, भविष्य पुराण और गरुड़ पुराण में तुलसी के पौधे की कई विशेषताएं बताई गई है। मान्यता है कि भगवान विष्णु और भगवान कृष्ण की पूजा तुलसी के बिना अधूरी मानी जाती है।

## एपीजे अब्दुल कलाम को किया याद

**बीओटी संवाददाता, जयपुर**

सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना प्रकल्प के तहत गांव नटलाल पूरा में संचालित सूर्या संस्कार केन्द्र पर एपीजे अब्दुल कलाम की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि दी गई। मुख्य अतिथि फाउंडेशन क्षेत्र प्रमुख आदर्श मिश्रा ने बच्चों को अब्दुल कलाम के जीवन यात्रा व उनके भारत निर्माण में योगदान के बारे में बताया। कार्यक्रम में सोनू शर्मा भी उपस्थित रही।

## सूर्या फाउंडेशन आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत हर घर पोषण वाटिका कार्यक्रम में बरेठा, तुड़ीला ,छरेठा गांव, में 200 परिवार में 6 प्रकार के सब्जी के बीज वितरण किया गया

अमित शर्मा पुष्पांजली टुडे

छरेठा गांव के उद्घाटन कार्यक्रम में पूर्व कृषि विस्तारक अधिकारी गोहद श्री कमलेश शर्मा जी ने बताया जब हमारा घर स्वस्थ होगा तो देश समाज सभी स्वस्थ्य होंगे। देश को स्वस्थ्य बनाने के लिए अपना आहार स्वस्थ होना चाहिए । कृषि में हो रहे अंधाधुंध खाद का प्रयोग से स्वस्थ्य में बुरा प्रभाव पड़ रहा जिस से अनेकों बीमारियों ने जन्म लिया है। सूर्या फाउंडेशन के द्वारा यह सामाजिक सेवा गांव के परिवर्तन में एक बड़ा कदम सिद्ध होगा । भारत का हर घर स्वावलंबी था हमने अपने वैभव को भूल गए है एक छोटी सी शुरुआत से पुनः अपने को वापस लाना है । हरी ताजी सब्जी से अपने आप को स्वस्थ्य रखने में महत्वपूर्ण भूमिका होगी

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि भारत सिंह ,विशिष्ट अतिथि,श्री शेखर शर्मा जी एच आर हेड सूर्या रोशनी ग्वालियर , संजय कुशवाहा , वेलफेयर ऑफिसर सूर्या रोशनी लिमिटेड मालनपुर ,क्षेत्र प्रमुख श्री शिव कुमार राजवाड़े एवं श्री शेखर शर्मा जी के द्वारा गांव बरेठा में वृक्षारोपण किया एव निःशुल्क फल दार पौधे वितरण किये गए कार्यक्रम में पोषण वाटिका समिति के अध्यक्ष श्री तोरन सिंह राणा , सूर्या फाउंडेशन से अशोक कुमार , महेंद्र सिंह तोमर ,महेश राजावत, ब्रजपाल तोमर , सोनू राजपूत ,बलबीर बघेल अशोक सिंह राणा एवं गांवो के वरिष्ठ जन उपस्थित रहे