



सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना

मासिक ई-पत्रिका-अंक 6

जून - 2020



योग स्वस्थ
जीवन जीने का एक
विज्ञान है। इससे हमारी रोग
प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। नियमित
योगाभ्यास और प्राणायाम से शरीर के
साथ- साथ मन की शक्ति बढ़ती
है। तनाव से छुटकारा
मिलता है।

मेरा गाँव
मेरा बड़ा परिवार

पद्मश्री
श्री जयप्रकाश



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस – 2020



शिव राजवाड़े
अभियान प्रमुख

कोरोना महामारी के प्रकोप को देखते हुए इस वर्ष सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून 2020) पर **योग अपनाओ, इम्युनिटी बढ़ाओ** की थीम पर कार्यक्रम आयोजित किया इसमें सूर्या फाउण्डेशन द्वारा देश के 26 राज्यों में 400 जिलों के 2 लाख परिवारों ने योगाभ्यास किया।

जिसमें सूर्या फाउण्डेशन की आदर्श ग्राम योजना के अंतर्गत देश के 18 राज्यों के 85 जिलों के 600 गाँवों में 65 हजार परिवारों को योग कराया गया।

सूर्या फाउण्डेशन के 50 पूर्णकालिक कार्यकर्ताओं के नेतृत्व में 1 से 15 जून तक प्रत्येक परिवार का ई-रजिस्ट्रेशन हर गाँव में किया गया। साथ ही योग करने के नियम व दैनिक जीवन में योग को शामिल करने का भी आग्रह किया गया। दिनांक 16 से 20 जून को योग शिक्षकों द्वारा अपने गाँव का एक व्हाट्सएप ग्रुप बनाकर योग से संबंधित

जानकारी उसके माध्यम से सभी परिवारों तक पहुँचाई। स्वस्थ जीवन जीने की कला के रूप में गाँव में योग के प्रति रुचि देखने को मिली।

एक व्यक्ति ही नहीं, पूरा परिवार इस अभियान में जुड़ा 16 से 20 जून तक के लिए सभी परिवारों में योग प्रतियोगिता की गयी। जिसमें सभी परिवारों ने इस कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।

21 जून 2020 को सूर्या फाउण्डेशन के फेसबुक पेज पर लाइव दिखाकर सभी परिवारों में योग दिवस कार्यक्रम किया गया। सभी ने अपने पूरे परिवार के साथ मिलकर योग किया।

पहली बार गाँव में इस प्रकार का प्रयोग किया गया। गाँव के लोगों ने इस नई तकनीक से भी जुड़कर योग किया। साथ ही 21 जून के बाद भी ऐसे कई परिवारों ने योग को नित्य दिनचर्या में शामिल करने की शपथ भी ली। हमारे संस्कार केन्द्र और यूथ क्लब के शिक्षक, सेवाभावी, स्वयं सहायता समूह की महिलाएं और अनेक समितियों के सदस्यों ने इस कार्यक्रम के बाद स्वप्रेरणा से योगाभ्यास शुरू कर दिया है। योग दिवस के कार्यक्रम में प्रिंट मीडिया का भी बहुत महत्वपूर्ण योगदान रहा। कुल मिलाकर 156 समाचार पत्रों और 22 इलेक्ट्रॉनिक न्यूज के माध्यम से प्रचार-प्रसार भी किया गया।

वृक्षारोपण महाअभियान



**भरतराज
अभियान प्रमुख**

**आओ मिलकर पेड़ लगाएं,
हरा भरा यह देश बनाएं।**

सूर्या फाउण्डेशन एक सामाजिक संस्था है, जो समसामयिक विषयों पर चिंतन मनन और शोध के लिए समर्पित है। थिंक टैंक, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग, एक कक्षा-एक किताब तथा आदर्श गाँव योजना के माध्यम से सूर्या फाउण्डेशन पिछले 25 वर्षों से गाँव समाज एवं राष्ट्र के विकास में अपना योगदान दे रही है।

हम जानते हैं कि सृष्टि के कल्याण और अस्तित्व को बचाए रखने में पेड़ों का बहुत महत्वपूर्ण योगदान है। पर्यावरण में बढ़ते प्रदूषण के कारण आज पेड़ों का महत्व बहुत अधिक बढ़ गया है।

संस्था के चेयरमैन पद्मश्री श्री जयप्रकाश अग्रवाल जी की प्रेरणा से पिछले 3 वर्षों से विश्व मंगल की कामना को लेकर संस्था 6.25 करोड़ वृक्षारोपण का महाअभियान चला

रही है। अभी तक पिछले 3 वर्षों में 3.50 करोड़ वृक्षारोपण का काम पूरा हो चुका है।

इस वर्ष भी फाउण्डेशन ने 25 जून से 31 अगस्त 2020 तक देशभर के 600 गाँवों में वृक्ष मित्रों की सहायता से 60 हजार परिवारों में 5 लाख वृक्षारोपण करने का लक्ष्य लिया है। इस वर्ष अधिकतर फलदार वृक्षों पर अभियान को केंद्रित किया है। इसके कारण ग्रामीण परिवारों को रोजगार का अवसर मिलेगा और 'आत्मनिर्भर भारत' को भी बल मिलेगा। यह कार्य पूर्ण रूप से जनभागीदारी से पूरा किया जाएगा। जिसमें ग्रामवासी (बच्चे, युवा, महिलायें और बुजुर्ग) एक-एक पौधा जरूर लगाएँ और उनका संरक्षण करने का संकल्प लें, ऐसा हम सभी का प्रयास है।

मेरा घर मेरी मंगल वाटिका यह प्रत्येक परिवार के माध्यम से 5-5 फलदार पौधे लगाकर तैयार होगी।

इस अभियान के माध्यम से सभी वृक्ष मित्र कार्यकर्ता गाँव-गाँव जाकर सभी परिवारों को वृक्ष की महत्ता उनसे होने वाले लाभ और उसके गुणों को बताएंगे तथा पौधों के संरक्षण का संकल्प दिलाएंगे।

जीवन का आधार वृक्ष है।

धरती का श्रृंगार वृक्ष है।।

जल संरक्षण महाअभियान



**भीखपुरी गोस्वामी
अभियान प्रमुख**

भारत एक कृषि प्रधान देश है। हमारे यहाँ जल को वरुण देव के रूप में पूजा जाता है। धरती पर 70 प्रतिशत भाग जल है परंतु पीने की दृष्टि से केवल 1% ही उपयोगी है। आज जल का संकट चारों तरफ दिखाई दे रहा है। इससे उबरने के लिए सबसे अनुकरणीय प्रयोग भारत रत्न नानाजी देशमुख जी के प्रयासों से चित्रकूट के आसपास किया गया। यह कार्य हमारे लिए प्रेरक है। साथ ही राजस्थान के लापोड़िया गाँव के जल पुरुष के नाम से विख्यात लक्ष्मण सिंह जी के कार्यों का भी अनुसरण करना होगा।

जल बहुमूल्य है अतः इसके अनावश्यक उपयोग कम कर उनका कुशलता पूर्वक उपयोग करना आज की आवश्यकता है। आज हमारे पास स्वच्छ जल सीमित है। जल सभी के जीवन के लिए पोषण की एक आवश्यक संपत्ति है। स्थानीय उपयोग से लेकर कृषि तथा औद्योगिक उत्पादन में जल की मूलभूत आवश्यकता रहती है। उसकी पूर्ति के लिए हमें जल बचाना है। साथ ही प्रकृति के द्वारा उपलब्ध जल स्रोतों का संरक्षण और वर्षा जल का सदुपयोग करना होगा।

जल संरक्षण के लिए हमें अनेक कदम उठाने होंगे। जल संरक्षण हेतु वर्षा जल का संचय तथा तालाबों का विस्तार करना चाहिए। इससे भूजल

स्तर बढ़ेगा और जल का संचय भी होगा। घर में नहाने, बर्तन धोने, शौचालय आदि में सोच समझकर जल का उपयोग करना। हमारे घर के लीकेज नल को तुरंत ठीक करवाना। नहाने का जल कपड़े धोने के लिए काम आ जाए और कपड़े धोने का पानी बाग-बगीचे में उपयोग करें। खुली नाली में जल को बहाने की अपेक्षा पानी को गड्ढे में डालना। वर्षा जल को घरों की छत से जो नीचे आता है उसका भंडारण करना।

तालाबों, झीलों और जलाशयों का गहरीकरण करके उनकी क्षमता बढ़ाना। तालाबों में गंदा पानी नहीं आए इसकी व्यवस्था करना। खेतों में खाली पड़ी पुरानी बोरवेल को जल संग्रहण के लिए उपयोग में लेना। गाँव का गंदा पानी अलग-अलग गड्ढों में भरना, एक के बाद दूसरे गड्ढे में पानी जाने पर गंदगी पीछे छूट जाती है, उस जल का उपयोग पार्क के रख-रखाव में करना। गाँव में सामूहिक श्रमदान के माध्यम से नए जलाशयों का निर्माण करना। भारत सरकार की विभिन्न योजनाओं के तहत जो कार्य हो रहे हैं उसके लिए स्थानीय स्तर पर समितियाँ बनाकर अधिकतम जल संग्रहण की दिशा में क्या कार्य हो सकते हैं यह योजना बनाना। आगामी 25 साल की प्लानिंग बनाना। इससे हमारा गाँव जल संग्रहण के रूप में आत्मनिर्भर गाँव बने इसका खाका बनाना। खेती में बूंद-बूंद सिंचाई पद्धति अपनाना। भारत के वैज्ञानिक संशोधनों का गाँव से सीधा जुड़ाव हो, इस दिशा में समन्वय स्थापित करना। इस प्रकार सामूहिक प्रयासों के द्वारा हम जल के संरक्षण के द्वारा भारत माँ को शस्य श्यामला रूप में स्थापित कर सकते हैं।

पक्षियों के प्रति मनुष्यों का कर्तव्य

पर्यावरण को संतुलित बनाए रखने के लिए पेड़-पौधों के साथ-साथ पशु पक्षियों की अहम भूमिका होती है। लेकिन वर्तमान समय में मनुष्य द्वारा पर्यावरण को पहुँचाई जा रही हानि के चलते पक्षियों की संख्या में तेजी से कमी होती जा रही है। यदि हम जल्दी नहीं समझे तो स्थिति भयानक हो सकती है।

मनुष्य के द्वारा कीटनाशक के बढ़ते प्रयोग से जहाँ पक्षियों की संख्या में कमी होती जा रही है वहीं बहुत से पक्षियों की प्रजाति विलुप्त होने के कगार पर पहुँच चुकी है। दूसरी तरफ मनुष्य अपने स्वार्थ को पूरा करने के लिए पेड़ों की कटाई कर रहे हैं। परिणाम यह कि पेड़ों की लगातार कटाई होने से वर्षा समय से नहीं हो रही है। पेड़ों की संख्या कम होने के कारण ना ही पक्षियों को घोंसले बनाने के लिए जगह रही है और ना ही पर्याप्त मात्रा में भोजन पानी मिल रहा है।

गर्मियों का मौसम विशेषकर पक्षियों के लिए बहुत ही कष्टदायक हो रहा है। इस समय नदी, नाले, पोखर आदि में लगभग पानी सूख जाता है और चिड़िया पानी के बगैर मर जाती है। यदि हम लोग थोड़ा सा प्रयास करें तो उन्हें बचाया जा सकता है। कम से कम एक कटोरा पानी भर कहीं छाया स्थान पर या छत पर या पेड़ पर रख दें तो बहुत से पक्षियों की जान बचाई जा सकती है।

इस विषय को ध्यान में रखकर गाँव नगलावर (मथुरा) के सेवाभावी लोगों ने पक्षियों के दाना-पानी के लिए टीन (पीपा) के बर्तन का उपयोग, मिट्टी के बर्तन, कटोरे में पानी भरकर अपने छत पर छाया वाले स्थान पर रखने का पुण्य काम किया है। ताकि गर्मियों की धूप में पक्षियों को आसानी से दाना पानी मिल सके।



योग दिवस की झलकियाँ



रांची (झारखण्ड)



सीहोर (मध्य प्रदेश)



नागपुर (महाराष्ट्र)



उधमसिंह नगर (उत्तराखण्ड)



त्रिपुरा वेस्ट (त्रिपुरा)



राजनांदगाँव (छत्तीसगढ़)



विश्वनाथ (असम)



बहादुरगढ़ (हरियाणा)

योग दिवस की झलकियाँ



दार्जिलिंग (पश्चिम बंगाल)



काशी (उत्तर प्रदेश)



लखनऊ (उत्तर प्रदेश)



बरेली (उत्तर प्रदेश)



सोनीपत (हरियाणा)



कामरूप (असम)



हिन्दूपुर (आन्ध्र प्रदेश)



भिंड (मध्य प्रदेश)



कच्छ (गुजरात)



विदिशा (मध्य प्रदेश)



मथुरा (उत्तर प्रदेश)

आदर्श गाँव योजना – गुजरात

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना का कार्य गुजरात में पिछले कई वर्षों से चल रहा है। जिसमें ग्राम विकास, स्वच्छता अभियान, वृक्षारोपण, पशु टीकाकरण, ग्राम गौरव मेला, जल संरक्षण जैसे कई आयाम गाँव के विकास के लिये चलाए जा रहे हैं। वर्तमान में गुजरात के 10 गाँवों में कार्य चल रहा है। सकारात्मक परिणाम भी देखने को मिल रहे हैं।

सूर्या संस्कार केंद्र के माध्यम से बच्चों में परिवर्तन जैसे-माता-पिता की आज्ञा का पालन करना, बड़ों का सम्मान करना, प्रतिदिन योग करना आदि। सूर्या यूथ क्लब के भैयाओं के द्वारा गाँव के विकास के कार्य किये जा रहे हैं। जिससे स्वच्छता (श्रमदान), सरकारी योजनाओं का लाभ शामिल है। सेल्फ हेल्प ग्रुप की महिलाओं के द्वारा बचत गट बनाकर महिलाओं के उत्थान के लिए काम कर रहे हैं गाँव के सेवाभावी के रूप में समय-समय पर मार्गदर्शन करते हैं। गाँव के विकास के लिए सहयोग करना ऐसा भाव गाँव में देखने को मिल रहा है।



महिपत
क्षेत्र प्रमुख
गुजरात



धर्मेशभाई
गाँव- कुशकी (अरावल्ली)
सूर्या संस्कार केंद्र शिक्षक

मैं सूर्या फाउण्डेशन में 2014 से जुड़ा हूँ। मैं गाँव में सूर्या संस्कार केंद्र चलाता हूँ विभिन्न प्रकल्प जैसे कि स्वच्छता अभियान, ग्राम गौरव मेला, वृक्षारोपण, खेलकूद प्रतियोगिता जैसे कार्य गाँव के युवा व सेवाभावियों के माध्यम से कर रहे हैं। इस वर्ष मार्च से कोरोना महामारी में लॉकडाउन के दौरान गाँव के युवाओं के द्वारा पक्षियों के लिए पानी की व्यवस्था की गई। उसके साथ साथ हम सब युवाओं ने मिलकर गाँव में इम्यूनिटी पावर बढ़ाने वाला काढ़ा बनाया और वितरण किया। लोग नित्य सेवन करें उसके लिए भी प्रेरित किया। साथ ही कुछ संस्थाओं और हॉस्पिटल का सहारा लेकर हम सब युवाओं ने मिलकर गाँव में सैनिटाइजर व निःशुल्क मास्क का वितरण किया। सेवा की यह प्रेरणा मुझे सूर्या फाउण्डेशन से मिली। इसके लिए मैं संस्था के चेयरमैन श्री जयप्रकाश जी को सादर नमन करता हूँ।



महिला सशक्तीकरण : स्व-सहायता समूह

गाँवों 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।

छोटी बचत - बड़े काम...



निर्मला (अध्यक्ष)
शिवाय स्व-सहायता समूह
नयागाँव, झज्जर (हरियाणा)

मैं शिवाय स्व-सहायता समूह के अध्यक्ष के पद पर हूँ। मेरे समूह को बने 15 महीने हो चुके हैं। समूह बनाने में सूर्या फाउण्डेशन का बहुत बड़ा योगदान है, जिन्होंने हमें इसके लाभ के बारे में बताया। अपनी छोटी-छोटी बचत जमा करने की सलाह मानकर हम समूह के सभी सदस्यों को फायदा हुआ है। रोजगार शुरू करने के लिए बैंक से लोन मिला। मैंने अपने घर पर ही बैग बनाने का काम शुरू किया। जिससे कि जो महिलाएँ शहर से बैग लिया करती थी वह उन्हें गाँव में ही मिल जाता है। इससे गाँव द्वारा प्लास्टिक उपयोग नहीं करने के संकल्प को भी बल मिल रहा है। इस काम को शुरू करवाने के लिए मैं सूर्या फाउण्डेशन का आभार करती हूँ।

हमारे समूह को बने हुए एक वर्ष हो गया है। हम साप्ताहिक बैठक करते हैं और अपनी मासिक बचत जमा करते हैं। जिससे हमें अपनी जरूरतें पूरी करने में मदद मिलती है। इस समूह के शुरू होने से पहले हमें अपने घर की जरूरतों के लिए किसी साहूकार से ऊँची ब्याज दरों पर पैसा लेना पड़ता था। जिसको चुकाना हमारे लिए मुश्किल था।

अब हमारी छोटी-छोटी जरूरतों को आपस में कम ब्याज पर पैसा देकर पूरा कर लेते हैं। साथ ही साथ हमें सरकार की ओर से प्रोत्साहन राशि के रूप में 15000 रु भी मिले हैं जिसको सभी सदस्यों की सहमति पर हमने तीन प्रतिशत के ब्याज पर उठाया है, जिस पैसे से हमारे समूह की महिलाओं को आमदनी होने लगी और आगे हम स्व-रोजगार के लिए उत्तर प्रदेश आजीविका मिशन के अंतर्गत चलाये जा रहे प्रशिक्षण में अपनी रुचि के अनुसार जैसे सिलाई, हस्तशिल्प कला, पापड़, आचार आदि काम का प्रशिक्षण प्राप्त करके अपने समूह का रोजगार शुरू करेंगे।



रीना गोस्वामी
कोषाध्यक्ष - SHG
फफूँडा, मेरठ (उ.प्र.)

आदर्श कार्यकर्ता के गुण

अमंत्रम् अक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम् ।

अयोग्यः पुरुषो नास्ति योजकस्तत्र दुर्लभः॥

अर्थ :- ऐसा कोई अक्षर नहीं जिससे मंत्र न हो, ऐसा कोई पौधा नहीं जिसमें औषधि न हो, ऐसा कोई व्यक्ति नहीं जो काम का न हो। ऐसे व्यक्ति ही दुर्लभ हैं जो व्यक्ति में गुण देखकर उन्हें योजना बनाकर कार्य विशेष के लिए जुटा लें।



कामेश्वर
जोतल प्रमुख

किसी भी योजना को सफल बनाने के लिए कार्यकर्ता की आवश्यकता होती है। कार्यकर्ता किसी भी काम की साधना के लिए मुख्य आधार होता है। सफलता की इमारत गढ़ने का मुख्य शिल्पकार एक कुशल, सजग, दृढ़-निश्चयी, परिश्रमी, विवेकशील, विनम्र कार्यकर्ता ही होता है।

सक्रिय :- जो अपने लक्ष्य और कर्म के प्रति तन, मन और धन से पूरी निष्ठा के साथ सतत संलग्न और बिना रूके अपने लक्ष्य की पूर्ति के लिए कड़ी मेहनत करे और अपने सपनों को प्राणवान बनाये वह एक आदर्श कार्यकर्ता है।

आत्म विश्वास :- कार्यकर्ता में अपने लक्ष्य के प्रति आत्म विश्वास होना जरूरी है जैसे बाल गंगाधर तिलक ने कहा था- **स्वराज मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है, इसे मैं प्राप्त करके ही रहूँगा।** यह उनका आत्मविश्वास था।

प्रतिभा :- कार्यकर्ता का प्रमुख गुण उसमें परिस्थिति के अनुकूल ज्ञान होना बहुत जरूरी है। जैसे अर्जुन ने अपने प्रतिभा से गुरु द्रोणाचार्य के कहने पर चिड़िया की आँख पर निशाना लगाया।

बुद्धिमान :- यदि कार्यकर्ता बुद्धिमान नहीं होगा तो उसे पग-पग पर ठोकरे खानी पड़ सकती है। कार्यकर्ता उचित निर्णय लेने वाला होना चाहिए। जैसे एक गाड़ी चलाने वाला भीड़-भाड़ से बचते हुए अपने लक्ष्य की ओर पहुँचता है। वह स्वयं परिस्थिति के अनुसार निर्णय लेता है कि उसे कहाँ

ब्रेक लगाना है और कहाँ मुडना है।

गुणवान :- कार्यकर्ता जिस कार्य के निमित्त सक्रिय है उस कार्य से जुड़े सभी गुणों से सम्पन्न होना चाहिए। निराशाओं, बाधाओं एवं समस्याओं के समाधान के लिए तैयार होना चाहिए। उसके गुण ही अंधेरे को दूर कर सफलता के द्वार खोल सकते हैं। इससे ही संगठन को प्रभावी, परिणामकारी बना सकते हैं।

निर्दोष :- कोई दागदार कार्यकर्ता कभी भी आदर्श नहीं बन सकता। इसलिए उसका दोषमुक्त होना जरूरी है। कार्यकर्ता में नशा, घमंड आदि अवगुण नहीं होना चाहिए।

निष्ठावान :- कार्यकर्ता को अपने कर्मों के प्रति पूर्ण निष्ठा होनी चाहिए। कोई सहयोगी मिले या ना मिले, उसकी निष्ठा अपने उद्देश्य के प्रति दृढ़ होनी चाहिए। ठीक वैसे ही जैसे चाणक्य ने अहंकारी राजा नंद को उत्तर देते हुए कहा था- **मेरी निष्ठा व्यक्ति के प्रति नहीं, अपितु राष्ट्र के प्रति है।**

सत्यवादी :- कार्यकर्ता सत्यवादी और स्पष्टवादी होना चाहिए। कहा भी गया है- **सत्य परेशान हो सकता है किन्तु पराजित नहीं।** एक सच्चा कार्यकर्ता अपने पीछे कई-कई कार्यकर्ताओं को जोड़कर सत्य को सार्थक कर सकता है। सहयोगियों की फौज खड़ी कर सकता है।

बोधकथा – धीरे – धीरे रे मना

एक था बाग, उसमें बहुत अच्छे-अच्छे आम लगे। आमों को खाने के लिए बाग में बन्दर आते, बाग का माली उन्हें गुलेल मारता। बन्दर घायल होते, चिल्लाते। फिर मार खाते, फिर भागते।

बन्दरों का सरदार बूढ़ा था। उसने सब बन्दरों को बुलाकर कहा-हम ऊँचे कुल के हैं। हम आमों के लिए बार-बार मार क्यों खायें? अच्छी बात यह है कि हम अपने वृक्ष लगायें, उन पर आम लगें तो सुख से खायें। फिर कोई पत्थर मारने वाला नहीं होगा। कोई रोकने वाला भी नहीं होगा।

सब बन्दरों ने कहा-यह तो ठीक बात है। सबने मिलकर आमों की गुठलियाँ जमीन में दबा दी। उनको पानी दिया और उनके सिरहाने बैठ गये। एक दिन बैठे रहे, दो दिन बैठे रहे, परन्तु थे तो बन्दर। तीसरे दिन उन्होंने जमीन को खोदकर देखना आरम्भ कर दिया कि गुठलियाँ में अंकुर फूटा की नहीं। इस तरह बार-बार आम के बीज को देखने से बीज भी खराब हो गये। इस लिये कहा गया है कि-

धैर्य रखो! सही दिशा में परिश्रम करते जाओ! प्रयत्न करते-करते सही समय आने पर, सफलता मिलेगी, अवश्य मिलेगी।

धीरे-धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय। माली सींचे सौ घड़े, ऋतु आये फल होय।

बारिश के समय सावधानियाँ

- घर के चारों ओर पानी जमा न होने दें, गड्डों को मिट्टी से भर दें, रुकी हुई नालियों को साफ करें।
- अगर पानी जमा होने से रोकना संभव नहीं है तो उसमें पेट्रोल या केरोसिन ऑयल डालें।
- रूम के कूलरों, फूलदानों का सारा पानी हफ्ते में एक बार पूरी तरह से खाली करें, उन्हें सुखाएँ और फिर भरें।
- डेंगू के मच्छर साफ पानी में पनपते हैं, इसलिए पानी की टंकी को अच्छी तरह बंद करके रखें।
- अगर संभव हो तो खिड़कियों और दरवाजों पर महीन जाली लगवाकर मच्छरों को घर में आने से रोकें।
- घर के अंदर सभी जगहों में हफ्ते में एक बार मच्छर-नाशक दवाई का छिड़काव जरूर करें।
- पीने के पानी में क्लोरीन की गोली मिलाएँ और पानी को उबालकर पीएँ।
- ऐसे कपड़े पहनें, जिससे शरीर का ज्यादा-से-ज्यादा हिस्सा ढका रहे। खासकर बच्चों के लिए यह सावधानी बहुत जरूरी है। इससे मच्छरों से बचे रहेंगे।

समाचार पत्रों में सूर्या फाउण्डेशन की झलकियाँ

२१ जून को सूर्या फाउंडेशन मनाएगा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



लाइव के माध्यम से जोड़ा जाएगा। आदर्श गांव योजना के अंतर्गत ग्रामीण क्षेत्रों में ६० हजार परिवार भी योगाभ्यास करेंगे। सभी परिवार अपने घर पर ही सूर्या फेंसबुक लाइव के माध्यम से योगाभ्यास करेंगे। आज कोरोना महामारी को समय विश्व असमंजस को स्थिति में छोड़ा है। इस महामारी का प्रामाणिक इलाज उपलब्ध नहीं हो पाया है। यदि इसका इलाज है तो वह उस व्यक्ति को रोग प्रतिरोधक क्षमता है। (जो योग, प्राणायाम एवं खान-पान से बढ़ाई जा सकती है)। सूर्या फाउंडेशन द्वारा २१ जून को विश्व योग दिवस कार्यक्रम करने के लिए तैयारियां शुरू कर दी गयी हैं। २ जून से १५ जून तक गूगल लिंक के माध्यम से योग शिक्षकों द्वारा सभी परिवारों का ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन किया जायेगा। सभी परिवारों को फेंसबुक लिंक के माध्यम से जोड़ा जाएगा। १६ जून से २० जून तक सभी परिवार अपने घर पर योगाभ्यास करेंगे। २१ जून को प्रातः ०६:०० से ०७:०० बजे सूर्या फाउंडेशन के फेंसबुक लाइव कार्यक्रम के माध्यम में ६०,००० परिवार (३ लाख लोग) डाक साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जुटेंगे। आयु मंत्रालय भारत सरकार द्वारा बनाए गए डोकामिन योग प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास का क्रम रहेगा। योग के माध्यम से स्वस्थ भारत-स्वस्थ परिवार को कल्पना को मजबूत करने एवं अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएंगे। हमारा उद्देश्य है भारत का हर नागरिक स्वस्थ ही निरोगी हो कर योग दिवस (२१ जून २०२०) पर फेंसबुक

योग अपनाओ यूनिटी पावर बढ़ाओ की थीम पर आयोजित होंगे योग दिवस के कार्यक्रम

(संवादादाता प्रदीप कारीपुर)

कारीपुर, वर्तमान में कोरोना महामारी के प्रकोप को देखते हुए सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना द्वारा इस बार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस २१ जून २०२० पर योग अपनाओ यूनिटी पावर बढ़ाओ की थीम पर कार्यक्रम आयोजित किए जायेंगे। सूर्या फाउंडेशन एक सामाजिक संस्था है जो आदर्श गांव योजना, व्यक्तिगत विकास शिविर, इंटरनेशनल नेचुरोपैथी अभिज्ञान (आधुनिक चिकित्सा एवं योग) चिकित्सा एवं अनेक विषयों पर कार्यरत है। वर्तमान समय पर बढ़े अभियान को लिए जाने हैं जैसे खेलकूद प्रतियोगिता, व्यक्तिगत विकास शिविर, वृक्षारोपण, स्वच्छता अभियान, ग्राम गौरव मेला, युवा दिवस आदि। सभी अभियानों में गांव के बच्चे, युवा, सेवाभावी, महिलाएं सभी मिलकर सहयोग करते हैं। सूर्या फाउंडेशन द्वारा इस वर्ष देश के १८ राज्यों में ८५ जिलों के ६०० गांव में ६० हजार परिवारों को ६०० योग शिक्षक (कोऑर्डिनेटर) के द्वारा योगाभ्यास कराया जाएगा। जिसमें उत्तराखण्ड राज्य क्षेत्र कर्नाटक को उपमहानगर वृहदत्त एवं मृगशक निले के २२ गांव के २२०० परिवारों को २२ योग शिक्षक के द्वारा योगाभ्यास कराया जाएगा। सभी



परिवारों को अपने घर पर ही सूर्या फेंसबुक लाइव के माध्यम से योगाभ्यास कराएंगे। आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के समय विश्व असमंजस की स्थिति में ही इस महामारी का प्रभाणिक इलाज उपलब्ध नहीं हो पाया है। यदि इसका इलाज है तो वह उस व्यक्ति को रोग प्रतिरोधक क्षमता है जो योग, प्राणायाम एवं खान-पान से बढ़ाई जा सकती है। सूर्या फाउंडेशन द्वारा २१ जून को विश्व योग दिवस कार्यक्रम करने के लिए तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। २ जून से १५ जून तक गूगल लिंक के माध्यम से योग शिक्षकों द्वारा सभी परिवारों का ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन किया जाएगा। सभी परिवारों को फेंसबुक लिंक के माध्यम से जोड़ा जाएगा। आगामी १६ से २० जून तक सभी परिवार अपने घर पर योग अभ्यास करेंगे। २१ जून को प्रातः ६ से ७ बजे तक सूर्या फाउंडेशन के फेंसबुक लाइव कार्यक्रम के माध्यम में ६० हजार परिवार (३ लाख लोग) डाक साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जुटेंगे। आयु मंत्रालय भारत सरकार द्वारा बनाए गए डॉकामिन योग प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास का कार्यक्रम रहेगा योग के माध्यम से स्वस्थ भारत स्वस्थ परिवार को कल्पना को मजबूत करे एवं अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएंगे।

विश्व योग दिवस की तैयारी में जुटे सूर्या फाउंडेशन के कार्यकर्ता

बांसगांव। वर्तमान में कोरोना महामारी के प्रकोप को देखते हुए सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना द्वारा इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस २१ जून २०२० के अवसर पर योग अपनाओ-इम्यूनिटी पावर बढ़ाओ की थीम पर कार्यक्रम आयोजित कर रहा है। सूर्या फाउंडेशन एक सामाजिक संस्था है, जो आदर्श गांव योजना, व्यक्तिगत विकास शिविर, इंटरनेशनल नेचुरोपैथी, अर्गनाइजेशन प्रौक्तिक चिकित्सा एवं योग, थिंक टैक ऐसे अनेक विषयों पर कार्यरत है। सूर्या फाउंडेशन के द्वारा समय समय पर बढ़े अभियान भी चलाये जाते हैं। जैसे

खेलकूद प्रतियोगिता, व्यक्तिगत विकास शिविर, वृक्षारोपण, जल संरक्षण, स्वच्छता अभियान, ग्राम गौरव मेला, युवा दिवस आदि। सभी अभियानों में गांव के बच्चे, युवा, महिलाएं सभी मिलकर सहयोग करते हैं। सूर्या फाउंडेशन द्वारा इस वर्ष देश के १८ राज्यों में ८५ जिलों के ६०० गांव में ६० हजार परिवारों को ६०० योग शिक्षक काँडिनेटर के द्वारा योगाभ्यास कराया जाएगा। जिसमें उत्तराखण्ड राज्य क्षेत्र कर्नाटक को उपमहानगर वृहदत्त एवं मृगशक निले के २२ गांव के २२०० परिवारों को २२ योग शिक्षक के द्वारा योगाभ्यास कराया जाएगा। सभी

हजार परिवार भी योगाभ्यास करेंगे। सभी परिवार अपने घर पर ही सूर्या फेंसबुक लाइव के माध्यम से योगाभ्यास करेंगे। आज कोरोना महामारी के समय विश्व असमंजस की स्थिति में छोड़ा है। इस महामारी का प्रामाणिक इलाज उपलब्ध नहीं हो पाया है। यदि इसका इलाज है तो वह उस व्यक्ति को रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया है। (जो योग, प्राणायाम एवं खान-पान से ही बढ़ाई जा सकती है)। सूर्या फाउंडेशन द्वारा २१ जून को विश्व योग दिवस कार्यक्रम को तैयारियां शुरू कर दिया है। २ जून से १५ जून तक गूगल लिंक के

माध्यम से योग शिक्षकों द्वारा सभी परिवारों का ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन किया जायेगा। सभी परिवारों को फेंसबुक लिंक के माध्यम से जोड़ा जाएगा। २१ जून को प्रातः ०६:०० से ०७:०० बजे सूर्या फाउंडेशन के फेंसबुक लाइव कार्यक्रम के माध्यम में ६०,००० परिवार लगभग ३ लाख लोग एक साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जुटेंगे। आयु मंत्रालय भारत सरकार द्वारा बनाए गए डॉकामिन योग प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास का क्रम रहेगा। योग के माध्यम से स्वस्थ भारत-स्वस्थ परिवार को कल्पना को मजबूत करेंगे एवं अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएंगे।

योगा अपनाओ-इम्यूनिटी पावर बढ़ाओ की थीम पर कार्यक्रम आयोजित

निघासन खीरी(जन एक्सप्रेस संवादादाता)। कोरोना के वायरस को देखते हुए सूर्या फाउंडेशन आदर्श ग्राम योजना द्वारा इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस २१ जून २०२० पर योगा अपनाओ-इम्यूनिटी पावर बढ़ाओ की थीम पर कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। सूर्या फाउंडेशन एक सामाजिक संस्था है जो आदर्श गांव योजना एवं व्यक्तिगत विकास शिविर एंटरनेशनल नेचुरोपैथी प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग थिंक टैक ऐसे अनेक विषयों पर कार्यरत है। तथा समय-समय पर बड़े अभियान भी चलाए जाते हैं। जैसे खेलकूद प्रतियोगिता, वृक्षारोपण, जल संरक्षण, स्वच्छता अभियान, ग्राम गौरव मेला, युवा दिवस आदि सभी अभियानों में गांव के बच्चे, युवा, सेवाभावी, महिलाएं सभी मिलकर सहयोग करते हैं। सूर्या फाउंडेशन द्वारा इस वर्ष देश के १८ राज्यों के ८५ जिलों के ६०० गांव में ६० हजार परिवारों को ६०० योग शिक्षक (कोऑर्डिनेटर) द्वारा योग कराया जा रहा है। जिसमें उत्तराखण्ड, उत्तर प्रदेश, कर्नाटक, कर्नाटक को उपमहानगर वृहदत्त एवं मृगशक निले के २२ गांव के २२०० परिवारों को २२ योग शिक्षक के द्वारा योगाभ्यास कराया जाएगा। सभी



सूर्य फाउण्डेशनको योग दिवस पालन

दार्जिलिङ, २७ मई (हिंस)। वर्तमान विश्व महामारी कोरोना महामारी के प्रकोप को देखते हुए सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना द्वारा इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आगामी २१ जून को दिन पालन गर्नेछ। योगा अपनाओ, इम्यूनिटी पावर बढाओ नारा लिए विश्व युग दिवस पालन गर्ने छ भनी फाउण्डेशन बताएको छ। सूर्य फाउण्डेशन एउटा सामाजिक संस्थान हो। यसको आदर्श गाउँ योजना, व्यक्तिगत विकास, शिविर, इंटरनेसनल नेचुरोपैथी अर्गनाइजेशन (प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग) थिंक टैक जस्ता अनेक विषयहरूमा कार्य गरिरहेको छ भनी बताउँदै फाउण्डेशनले जानकारी

गएर अनुसर, फाउण्डेशनले युवा जमाथहरूलाई खेलकुदमा प्रोत्साहन गराउँदै खेलकूद प्रतियोगिता, व्यक्तिगत विकास शिविर, वृक्षारोपण, जल संरक्षण, स्वच्छ अभियान ग्राम गौरव मेला, युवा मेला आदि कार्यक्रम गरिन्छ। फाउण्डेशनले यो यस वर्ष देशका १८ राज्यहरूको ८५ जिल्लाहरूको ६ सय गाउँका ६० हजार परिवारलाई योग शिक्षक (कोऑर्डिनेटर)-द्वारा योग अभ्यास गराउँने छ। जसमा पश्चिम बंगाल राज्यको दार्जिलिङ, उत्तर दिनाजपुर, बनी कालेबुङ जिल्लाका १४११ वटा गाडीहरू १४१०० परिवारका ७०५०० सदस्यहरूलाई योगाभ्यास गराउँने छ। सबै परिवारहरूले फेसबुक मार्फत लाइभ गर्ने छन्।

माध्यम से योग शिक्षकों द्वारा सभी परिवारों का ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन किया जायेगा। सभी परिवारों को फेंसबुक लिंक के माध्यम से जोड़ा जाएगा। २१ जून को प्रातः ०६:०० से ०७:०० बजे सूर्या फाउंडेशन के फेंसबुक लाइव कार्यक्रम के माध्यम में ६०,००० परिवार लगभग ३ लाख लोग एक साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जुटेंगे। आयु मंत्रालय भारत सरकार द्वारा बनाए गए डॉकामिन योग प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास का क्रम रहेगा। योग के माध्यम से स्वस्थ भारत-स्वस्थ परिवार को कल्पना को मजबूत करेंगे एवं अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएंगे।

Follow Us

[suryafoundation1](#)

[suryaadarshgaonyojna](#)

[surya_foundation](#)

[suryafoundation](#)

[suryafnd](#)

Click

Click

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श ग्राम योजना ध्वारा २१ मी जून आंतरराष्ट्रीय योग दिन निमित्ते कार्यक्रम योजशे

वर्तमान समयमा कोरोना वाईरसको प्रकोपले ध्यानमा राखी सुर्‍या फाउण्डेशन आदर्श ग्राम योजना ध्वारा २१ मी जून (२०२०) आंतरराष्ट्रीय योग दिन पर योजना अपनावे, इम्यूनिटी पावर वधारोनी थीम पर विशेष कार्यक्रम योजशे तेम जथायुं हुन्। सुर्‍या फाउण्डेशन आदर्श ग्राम योजना, गुजरात प्रमुख मडिपतलाई सुधारणे जथायुं हुन् के सुर्‍या फाउण्डेशन अेक सामाजिक संस्थान छे। आदर्श ग्राम योजना, व्यक्तिगत विकास शिविर, इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ओर्गनाइजेशन (प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग), थिंक टैक जेवा विषयो पर आधारीत छे। समय समय पर मोटा अभियान चलाववामा आवे छे। खेलकूद प्रतियोगिता, वृक्षारोपण, जल संरक्षण, स्वच्छता अभियान, ग्राम गौरव मेला सहित विविध

अभियानोमा गामना बाणको, युवानो, महिलाओ साथे मणीने सहयोग करे छे। सुर्‍या फाउण्डेशन ध्वारा आ वर्ष देशना १८ राज्य, ८५ जिल्ला, ६०० गाम, ६० हजार परीवारोने ६०००० गामा शिबको ध्वारा योग शिबवाडवामा आवे छे। गुजरात राज्यमा ६०० अने अरवलली जिल्लाना १६ गामोमा १६०० परीवारोना सदस्यो योग अभ्यासमा भाग लेशे तेम जथायुं हुन्। सुर्‍या फाउण्डेशनना फेसबुक लाईव अने योग शिबकोना मार्गदर्शन देछे। योग करशे तेम जथायुं हुन्। कोरोना वाईरसनी महामारीनी प्रभाणिक इलाज नथी परंतु शक्तिनी पुहुनी रोगप्रतिकारके शक्ति जे योग, प्राणायाम अने भोराकथी वधारी शक्य छे। सुर्‍या फाउण्डेशन ध्वारा २१ मी जून विश्व योग दिवसनी तैयारीओ शुरु करी दीधी छे। ता. १ जून १५ जून सुधी योग शिक्षको

ध्वारा ओन लाईव २७ जून्देशन करशे। ता. १६ जूनथी ता. २० जून परिवारो घरमा रूठी योग अभ्यास करशे। ता. २१ मी जूनना रोज सवारे ६:०० थी ७:०० वाग्‍या सुधी सुर्‍या फाउण्डेशनना फेसबुक लाईव अने फेसबुक पेज पर लाईव चलाववामा आवेशे। ६०,०००/- परीवारो अने ३ लाख लोको आंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जेशेओ। (Facebook :- SuryaFoundation1) आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ध्वारा बनावेल कोमोन योग प्रोटोकॉलना अनुसार योग अभ्यासनी क्रम रहेशे। योगना माध्यमथी स्वस्थ भारत, स्वस्थ परीवारनी कल्पनाने मजबूत बनावीयुं अने रोग प्रतिकारक शक्तिने वधारीशुं तेम जथायुं हुन्। मुख्य उद्देश्य अेछे छे (भारत देशना दर्रेक नागरिक स्वस्थ रहे निरोगी रहे, करो योग रको निरोग