सूर्या फाउण्डेशन
आदर्श गाँव योजना

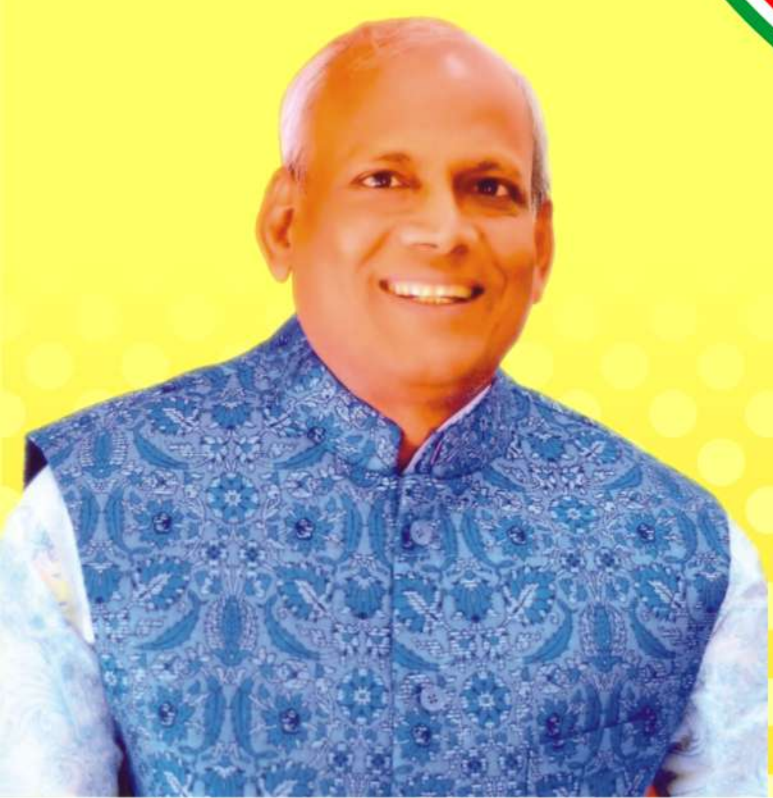
मासिक ई-पत्रिका-अंक 3 मार्च-2020

मेरा गाँव

प्यारा गाँव

अच्छा गाँव

गाँवों के विकास का काम सूर्या फाउण्डेशन देश के 1500 गाँवों में कर रहा है। इसके सकारात्मक अच्छे परिणाम सामने आ रहे हैं। शिक्षा, संस्कार, यूथ डेवलपमेंट, रोजगार, स्वास्थ्य के क्षेत्र में गाँव-गाँव में काम चल रहा हैं। गाँव के विकास से भारत के विकास का मॉडल - यही हमारा उद्देश्य है।



पद्मश्री

श्री जयप्रकाश

होली मिलन समारोह

होली एक ऐसा रंगबिरंगा त्योहार है, जिसे हर समाज के हर वर्ग के लोग पूरे उत्साह और मस्ती के साथ मनाते हैं। प्यार भरे रंगों से सजा यह पर्व हर धर्म, संप्रदाय, जाति के बंधन खोलकर भाई-चारे का संदेश देता है। इस दिन सारे लोग अपने पुराने गिले-शिकवे भूल कर गले लगते हैं और एक दूजे को गुलाल लगाते हैं। बच्चे और युवा रंगों से खेलते हैं। फाल्गुन मास की पूर्णिमा को यह त्योहार मनाया जाता है। होली के साथ अनेक कथाएं जुड़ीं हैं। होली मनाने के एक रात पहले होली को जलाया जाता है। इसके पीछे एक लोकप्रिय पौराणिक कथा है - कैसे होलिका की गोद में बैठे प्रहलाद आग से बच जाते हैं और हिरणाकश्यप की बहन होलिका जलकर भस्म हो जाती है।

सूर्या फाउण्डेशन - आदर्श गाँव योजना द्वारा संस्कार केन्द्र के बच्चों, यूथ क्लब के युवाओं, स्वयं सहायता समूह के सदस्यों, ग्राम समिति के सदस्यों आदि के द्वारा प्रत्येक गाँव में होली मिलन कार्यक्रम मनाया गया। ग्राम वासियों ने कार्यक्रम एक साथ मिलकर मनाया। सभी ने एक दूसरे को रंग गुलाल लगाकर आपसी भाई चारा बढ़ाया। कई स्थानों पर भजन-कीर्तन का अयोजन किया गया। संस्कार केन्द्रों पर सभी बच्चों ने पूरे उत्साह के साथ एक दूसरे को गुलाल लगाकर मनाया। इससे बच्चों में स्नेह और गाँव में आपसी भाईचारा बढ़ा है।

बहनों द्वारा होली मिलन समारोह : सिलीगुड़ी (पश्चिम बंगाल)

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस : महिला सशक्तीकरण

भंवरसिंह
प्रमुख : हरियाणा

8 मार्च को नयागाँव में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया गया। गाँव में महिलाओं का प्रभाव देखते ही बनता था। कार्यक्रम में महिलाओं द्वारा मटका दौड़, नींबू दौड़, कुर्सी दौड़ आदि कार्यक्रम किये गये। मुख्य अतिथि श्रीमती सुभद्रा जी ने कहा कि महिला किसी पुरुषों से कम नही है। महिला स्वावलंबन की ओर बढ़ रही हैं। इस प्रकार महिलाओं के बढ़ते कदम ही भारत के उज्ज्वल भविष्य की गारंटी है। कार्यक्रम में उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं को सम्मानित भी किया गया। छोटे बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम के द्वारा दर्शकों के मन को मोह लिया। पूरे गाँव मे कार्यक्रम चर्चा का विषय बना रहा। गाँव की सरपंच श्रीमती अंजू सैनी ने सबका उत्साह बढ़ाया। उन्होंने कहा कि नयागांव में महिलाओं के चरण स्वावलंबन की ओर चल पड़े हैं, अब ये रुकने वाले नही है। कार्यक्रम में सूर्या फाउण्डेशन के सहक्षेत्र प्रमुख श्री शत्रुहन लाल जी ने कहा कि सूर्या फाउण्डेशन सम्पूर्ण देश मे महिलाओं के स्वावलंबन, सशक्तीकरण को लेकर कई कार्यक्रम चला रहा है। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित थे। वास्तव में ये कार्यक्रम गाँव की प्रगति में मील का पत्थर साबित होगा।

सूर्या फाउण्डेशन एंव इंटरनेशनल नैचूरोपेथी संस्था ने मनाया महिला दिवस व होली मिलन समारोह

हैलो बहादुरगढ़। अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर सूर्या फाउंडेशन एंव इंटरनेशनल नैचूरोपेथी ओगनाईजेशन द्वारा नया गांव की सैनी चौपाल में महिला सम्मान समारोह एंव होली मिलन समारोह कार्यक्रम आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत भारत मां की प्रतिमा पर दीप प्रज्वलित करके की हुई। इस कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि शुभद्रा घरोटे इंटरनेशनल नैचूरोपेथी ओनाईजेशन व विशिष्ट अतिथि नया गांव सरपंच अंजू सैनी, पूनम सहरावत योगाचार्य आई एन ओ, गुरुमीत आई एन ओ, नया गांव आंगवाड़ी से सुशीला कार्यक्रम में पहुँची।

सूर्या फाउंडेशन एवं इंटरनेशनल नैचूरोपेथी ओगनाईजेशन परिवार द्वारा पटका पहनाकर स्वागत किया गया कार्यक्रम की अध्यक्षता शत्रुघन लाल कश्यप सह-प्रांत प्रमुख सूर्या फाउंडेशन द्वारा की गई। महिला सम्मान समारोह एंव होली मिलन कार्यक्रम में गांव की महिलाओं द्वारा -बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ पर नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत किया गए। नैना रानी ने तू कितनी अच्छी है तू कितनी प्यारी है गाना गाया। वहीं गांव की एक महिला ने -कोमल है कमजोर नहीं कविता सुनाई तथा बच्चों ने पंजाबी व हरियाणवी गानो पर डांस भी किया। योगाचार्या पूनम ने योग व मेडीटेशन के बारे में बताया। वही महिला दिवस के साथ-साथ होली मिलन समारोह मनाया। जिसमे गांव की महिलाओं ने रंग-गुलाल व फूलों के साथ प्यार प्रेम से होली खेली।

कार्यक्रम में भाग लेने वाले बच्चों को पेन-कापी देकर सम्मानित किया गया। अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस व होली मिलन समारोह कार्यक्रम को लेकर महिलाएं काफी उत्साहित नजर आई। इस कार्यक्रम में सूर्या फाउंडेशन से शत्रुघन कश्यप, अरुण राजपूत, विनोद शर्मा, जतिन, मंजू रेखा, निर्मल, अंजू, प्रेमलता आदि मौजूद रहे।

नशामुक्ति कार्यक्रम : लोनाव (उ.प्र.)

रामकोमल
प्रमुख
लोनाव गाँव

आदर्श गाँव लोनाव में नशामुक्ति रैली का आयोजन किया गया। जिसमें सूर्या फाउण्डेशन द्वारा संचालित सूर्या यूथ क्लब एवं सूर्या संस्कार केन्द्र के सभी शिक्षक लोनाव गाँव के सभी बच्चे, युवा, सेवाभावी समिति, स्वयं उपस्थित थे। कार्यक्रम में अजय खरसन जी (प्रमुख-गोरखपुर) रामकोमल जी (प्रमुख-लोनाव) एवं सेवाभावियों ने पूरे गाँव में घर-घर जाकर धूम्रपान से होने वाले नुकसान के बारे में बताया तथा जयकारे लगाते हुए पूरे गाँव का भ्रमण कर लोगों को जागरुक किया। सभी ग्रामवासी एक स्थान पर इकट्ठा होकर माँ सरस्वती के चित्र के सामने पुष्प चढ़ाकर नशा ना करने की प्रतिज्ञा भी की। कार्यक्रम में उपस्थित सेवाभावियों को पटका पहनाकर सम्मानित किया गया। लोगों ने कार्यक्रम की सराहना की तथा गाँव के विकास में सूर्या फाउण्डेशन का पूर्ण सहयोग करने के लिये धन्यवाद दिया।

आदर्श गाँव हेतु मुख्य आधार बिन्दु

1. **शिक्षा**- गाँवों की साक्षरता 100% सुनिश्चित करना। गाँव में सभी शिक्षित व संस्कारित हो।
2. **स्वास्थ्य**-योग, नैचुरोपैथी यानि प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद से, खान-पान से स्वस्थ बनें।
3. **स्वावलंबन**-स्व-सहायता समूह द्वारा महिलाओं एवं पुरूषों को रोजगार देना।
4. **स्वच्छता**-गाँव, घर साफ-सुथरा हो, घर-घर में शौचालय हो। सभी मिलकर श्रमदान करें।
5. **समरसता**-सभी जाति, वर्ग के लोग मिल-जुलकर रहें, आपसी भाईचारा बढ़े।
6. **सेवा**- नर सेवा-नारायण सेवा। समाज के प्रति जिम्मेदारी का भाव। दूसरों का भला सोचें।
7. **स्कीम**-सरकारी योजनाओं का लाभ प्रत्येक व्यक्ति, परिवार को मिले ऐसा प्रयास करें
8. **स्पोर्ट्स (खेलकूद)**-युवा शक्ति को खेलकूद, व्यायाम से सबल व अनुशासित बनाना।

आदर्श गाँव बनने की ओर बढ़ता - गाँव मूण्डला

नरेन्द्र रघुवंशी
प्रमुख
मूण्डला गाँव

ग्राम विकास की झलकियाँ

आदर्श गाँव मूण्डला में समरसता, स्वावलंबन, शिक्षा और रोजगार के प्रति जागरूकता है। गाँव के लोगों में कोई भेदभाव नहीं है। सभी लोग एक साथ मिलकर गाँव के कार्यों में भाग लेते हैं। गाँव में अगर सरकारी योजनाओं और पंचायती कार्यों की बात की जाए तो सरपंच श्री कैलाश पटेल जी एवं सूर्या फाउण्डेशन के माध्यम से इच्छावर ब्लॉक में मूण्डला पहला ऐसा गाँव है जहाँ 80% योजनाओं का लाभ मिल रहा है। गाँव से लगभग 2 किमी की दूरी पर शमशान घाट था जहाँ पर लोगों को आने-जाने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता था। लोगों से चर्चा हुई तो गाँव के लोगों के मन में था कि शमशान घाट भी गाँव के पास में ही होना चाहिए। सरपंच व सेवाभावी ग्राम विकास समिति ने निर्णय कर गाँव से 500 मीटर की दूरी पर शमशान घाट का निर्माण कराया गया, जिसमें स्टोर रूम, पानी का प्याऊ, बैठने के लिए सार्वजनिक चबूतरा बनाया गया। परिसर में गांव के लोगों, सेवाभावी समिति के सदस्यों के माध्यम से पौधारोपण किया गया। पौधा लगाकर उसकी सुरक्षा की जिम्मेदारी लोगों को दी गई। सौंदर्यीकरण के लिए बाउंड्रीवाल का भी कार्य किया जाना है। गाँव के लोगों का कार्य के प्रति लगाव इतना है कि शमशान घाट के उद्घाटन में भी सुंदरकाण्ड के पाठ का आयोजन कर प्रसाद वितरण किया।

'मेरा गाँव मेरा बड़ा परिवार'

नि:शुल्क मास्क वितरण : नांदियाकल्ला

कान्ता चावड़ा
स्व-सहायता
समूह : सचिव

मेरा नाम कान्ता चावड़ा है। मैं नादियाकल्ला की रहने वाली हूँ। मैं उत्थान स्वयं सहायता समूह की सचिव के पद पर हूँ। मैंने सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र से ट्रेनिंग लेकर अपने घर पर रहकर सिलाई का काम करती हूँ। मैंने अपने गाँव में कोरोना जैसे वायरस का नाम सुना। उसके दो दिन के बाद सूर्या फाउण्डेशन से केन्द्रपाल भैया मेरे पास आये और बोले की आप गाँव के लिए मास्क बना सकती हो और मैने तुरन्त हाँ कर दी। इसके बाद उन्होंने कच्चा माल मुझे उपलब्ध कराया। मैंने मास्क बनाना शुरु किया। इस बार मुझे यह जिम्मेदारी मिली ओर मैंने समाज के लिए एक छोटा सा काम किया। इससे मुझे बहुत ही खुशी का अनुभव हुआ। सूर्या फाउण्डेशन के द्वारा हम सब के लिये विभिन्न प्रकल्प चलाये जा रहे हैं। केन्द्रपाल जी व पूरी टीम और सूर्या फाउण्डेशन के चेयरमैन जयप्रकाश जी को बहुत-बहुत बधाई और धन्यवाद देती हूँ।

सूर्या सिलाई केन्द्र पर मास्क बनाते हुए

कोरोना वायरस से बचने के लिए मास्क बांटे

नवज्योति/सोयला।

महाराणा प्रताप यूथ क्लब और सूर्य फाउंडेशन के सहयोग से नांदिया कला में मास्क वितरण किए। इस अवसर पर जसवंत सिंह भाटी संरक्षक यूथ क्लब ने प्रधानमंत्री मोदी के आग्रह को ध्यान में

रखते हुए व जनजागृति के लिए परिवारों में मिलकर उनको पूरी जानकारी दी। मास्क नांदिया कला के समाजसेवी बंधुओं के सहयोग से समूह की बहनों तथा युवाओं के प्रयास से वितरण किए। मास्क बनाने के लिए कच्चा माल समाजसेवी जसवंत सिंह भाटी ने उपलब्ध कराया। सिलाई का कार्य ममता चावड़ा ने कपड़ा तथा पीछे लगने वाली पट्टी को काटकर महिलाओं को प्रशिक्षण देकर कार्य शुरू करवाया। यूथ क्लब के युवाओं ने अलग-अलग टीम बनाकर हरिजनों का बास, रावों का बास, रावण महाजनों का बास, मैन बाजार, नयापुरा नाथों का बास, राजपूतों का बास में मास्क वितरण किए। साथ ही 22 मार्च को जनता कर्फ्यू का संपूर्ण पालन करने की भी जानकारी दी। इस दौरान प्रकाश सोनी, दलपत सिंह भाटी, राजेंद्र सिंह, रूपाराम सोनी, केंद्रपाल, प्रेम दर्जी, अभिषेक शर्मा, राजूराम गर्ग सहित अनेक युवाओं का योगदान रहा।

सामाजिक सरोकार • पहले निशुल्क प्रशिक्षण प्राप्त किया, अब निशुल्क बना रही हैं मास्क

भास्कर न्यूज. बावड़ी| वर्तमान हालात में पूरे विश्व में कोरोना नामक वायरस ने आमजन के जीवन को रोक सा दिया है। वहीं नांदिया कलां ग्राम के युवा व महिलाओं ने इस बीमारी को रोकने के लिए अपना योगदान दे रहे हैं। प्राप्त जानकारी के अनुसार क्षेत्र के नांदिया कलां ग्राम में महाराणा प्रताप यूथ क्लब व सूर्या फाउंडेशन द्वारा विभिन्न धार्मिक व सामाजिक सरोकार के कार्य करवाए जा रहे हैं। इसमें संगठन ने ग्रामीण महिलाओं को रोजगार उपलब्ध करवाने के लिए निशुल्क सिलाई प्रशिक्षण शिविर भी है। वर्तमान में फैल रही कोरोना महामारी को रोकने के लिए इन महिलाओं व बालिकाओं ने युवा संगठनों के माध्यम से आमजन का सहयोग करने के लिए स्वप्रेरणा से निशुल्क मास्क सिल कर दे रही हैं। ग्रामीण भीखपुरी गोस्वामी व प्रकाश सोनी ने बताया कि कार्यकर्ता जसवंतसिंह द्वारा मास्क का कच्चा माल निशुल्क उपलब्ध करवाया गया। वहीं शनिवार को युवाओं ने विभिन्न बस्तियों में जाकर मास्क निशुल्क वितरण किए।

आदर्श गाँव की परिकल्पना

महात्मा गाँधी जी ने कहा था यदि गाँव समाप्त हुए तो भारत समाप्त हो जाएगा। आदर्श गाँव का मतलब होता है जीवन की भौतिक सुविधाओं के साथ ही गाँव की सरलता, ईमानदारी। देश के गाँव स्वावलम्बी होने चाहिए और भौतिक संसाधनों के उपभोग में ग्रामीण का निर्णय ही नहीं ग्रामीणों का अपना स्वामित्व भी होना चाहिए। गाँव को आदर्श तभी कहा जाएगा जब वहाँ के लोगों को रोजगार करने के लिए शहरों को पलायन ना करना पड़े, साधारण तौर पर दवाई इलाज के लिए शहरी अस्पतालों की ओर न भागना पड़े और बच्चों की शिक्षा के लिए शहर के विद्यालयों की ओर न जाना पड़े।

विकास विश्वकर्मा
इंचार्ज: चयनित आदर्श गाँव

किसान गेहूं, धान पैदा करता है और व्यापारी को सस्ते दामों बेचता है जो बहुत अधिक दाम वसूलता है, किसान फल और सब्जी उगाता है और सड़ने के डर से सस्ते भाव बेच देता है, उद्योगपति उन्हें डब्बों में बन्द करके अथवा जूस, जैम–जेली बनाकर पूरा लाभ कमाता है। यह सभी काम गाँव में उचित प्रशिक्षण देकर गाँव वालों के द्वारा हो सकते है, गाँव को स्वावलम्बी बनाया जा सकता है। गाँवों में सदा से जैविक खेती ही होती थी लेकिन रसायनिक खादों ने खेतों की मिट्टी खराब हुई, पशुओं की नस्ल खराब हुई जिससे अनेक समस्याएं पैदा हुई हैं।

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा चयनित छत्तीसगढ़ का पेण्ड्री गाँव जिसमें महिलाओं नें कपड़े बनाने का काम शुरू किया। धार्मिक जिला वाराणसी के कादीपुर गाँव में जनेऊ बनाने का काम तेजी से चल रहा है। मथुरा का नगलावर व गोरखपुर का लोनाव गाँव पूरी तरह से नशामुक्त हुआ हैं। राजस्थान के नान्दियाकल्ला व मध्य प्रदेश के मूण्डला मे सभी ग्रामीण सरकारी योजनाओं का पूरा–पूरा लाभ लेते हैं। उत्तराखण्ड के बसई गाँव में किसानों ने बड़ी मात्रा में जैविक खेती शुरू की। कई गावों में अच्छे काम देखने को मिल रहे हैं जो दूसरे गाँवों के प्रेरणा का केन्द्र बने हैं।

गाँव के लिये **प्रेरणादायी वाक्य..**

मेरा गाँव,
मेरा बड़ा परिवार।

मेरा गाँव साफ हो,
इसमें सबका हाथ हो।

नशा छोड़ो,
घर को जोड़ो।

खेलो खेल,
बनो निरोग।

योग भगाये रोग

कर्म ही पूजा है।

बेटी है घर की
खुशहाली

फोटोग्राफी कैसे करे?

फोटोग्राफी एक कला है। अभ्यास से आप खुद एक अच्छी फोटो ले सकेंगे।। फोटोग्राफी के लिए सही समय सबसे ज्यादा मायने रखता है कि आपको किस तरह की फोटो लेनी है, उसका समय पहले से ही तय कर लें। फोटो खीचने का Angle भी समय पर ही निर्भर है।

फोटो मोबाइल से लेना हो या किसी DSLR कैमरे से Perfect फोटो के लिये Background, मंच स्थिति, Face smile, फोटो की चमक, फोटो लेने की Timing और अपने खड़े होने का स्टाइल अनेक बातें ध्यान में होनी चाहिये।

कैमरा मोड (Setting) :- जिस कैमरे या मोबाइल से फोटो लेना है उसकी बेसिक जानकारी होनी चाहिये। हो सके तो कैमरे को Auto mode की जगह Manual Mode में रखें। इससे आप बेहतर फोटोग्राफी कर सकेंगे। सूरज की रोशनी या बैकग्राउण्ड की स्थित के अनुसार Setting मे परिवर्तन करें।

लोकेशन का सही चुनाव :- फोटोग्राफी में लोकेशन भी काफी मायने रखती है, इसलिए अच्छे व कार्यक्रम के अनुसार Location चुनें, जहां अच्छे Angle की फोटो मिल सके।

सही समय का ध्यान :- फोटो खींचते समय सबसे बढ़िया समय फोटो में रौनक बढ़ा देता है, इसलिये फोटो लेने की Timing सही हो कैमरा पहले से तैयार रखें।

कैमरे की सुरक्षा :- कैमरे की सुरक्षा भी जरूरी है। कैमरे को पानी, आग, रख रखाव का विशेष ध्यान दें। उसे किसी Plastic Cover में रखें और सुरक्षित करते हुए फोटो खींचें।

विकास बिश्नोई

फोटो लेते समय...

- बेस्ट कैमरा/मोबाइल
- फेस स्माइल
- बैकग्राउण्ड स्थिति
- रोशनी की चमक
- सही टाइमिंग
- पर्याप्त कैमरा बैटरी
- मंच की स्थिति
- पर्याप्त भीड़
- सही लोकेशन
- कैमरे की सुरक्षा
- फोटो का चयन

गर्मी से बचने के उपाय

- दिन में खूब पानी पियें, लेकिन भोजन के साथ व तुरंत बाद नहीं। एक घंटे बाद पानी पियें। सुबह उठते ही एक लीटर पानी (उषापान) जरूर पियें।

- लू के समय सिर और कान ढककर रखें।
- दोपहर के भोजन के साथ मट्ठा (छाछ) भी गर्मी कम करता है।
- मिर्च मसाले की मात्रा भोजन में कम से कम करें।
- हरे पुदीने की चटनी का सेवन करने से लू नहीं लगती है।

- सुबह और शाम ठण्डे पानी से नहाना चाहिये।
- आँखों में जलन से बचने के लिए दिन में 3-4 बार ठण्डे पानी की छपकी आँखों पर दें।
- तरबूज / खरबूज खाने से गर्मी कम लगेगी। गर्मी में ये अमृत के समान है।
- हल्के कपड़े पहनें, सूती कपड़ों में गर्मी कम लगती है।

- अंकुरित खाने से ताकत मिलती है तथा गर्मी भी कम होती है, अंकुरित थोड़ा-थोड़ा दोनों समय लेना चाहिये।
- आम का पना, नींबू पानी, चने और जौ का सत्तू, बेल का शर्बत शरीर को गर्मी से बचाता है।

- कच्चा सलाद गर्मी को घटाता है। जैसे-ककड़ी, खीरा, टमाटर, चुकन्दर, पत्तागोभी आदि भोजन के साथ लेना चाहिये।

चैत्र नवरात्रि के नौ दिन

शैलपुत्री (प्रथम) :- माँ दुर्गा का पहला रूप है शैलपुत्री। शैलपुत्री पर्वतराज हिमालय की बेटी हैं। इन्हें करुणा और ममता की देवी माना जाता है। मान्यता है कि जो भी भक्त श्रद्धा भाव से माँ की पूजा करता है उसे सुख और सिद्धि की प्राप्ति होती है।

ब्रह्मचारिणी (द्वतीया) :- माँ दुर्गा का दूसरा रूप है ब्रह्मचारिणी। मान्यता है कि इनकी पूजा करने से यश, सिद्धि और सर्वत्र विजय की प्राप्ति होती है। इन्होंने भगवान शंकर को पति के रूप में प्राप्त करने के लिए कठोर तपस्या की थी। इसलिए इन्हें तपश्चारिणी के नाम से भी जाना जाता है।

चंद्रघंटा (तृतीया) :- माँ दुर्गा का तीसरा रूप है चंद्रघंटा। मान्यता है कि शेर पर सवार मां चंद्रघंटा की पूजा करने से भक्तों के कष्ट हमेशा के लिए खत्म हो जाते हैं। इन्हें पूजने से मन को शक्ति और वीरता मिलती है।

कूष्माण्डा (चतुर्थी) :- माँ दुर्गा का चौथा रूप है कूष्माण्डा। मान्यता है कि माँ कूष्माण्डा की उपासना से भक्तों के समस्त रोग-शोक मिट जाते हैं। इनकी पूजा से आयु, यश, बल और आरोग्य की वृद्धि होती है।

स्कंदमाता (पंचमी) :- माँ दुर्गा का पांचवा रूप है स्कंदमाता। मान्यता है कि यह भक्तों की समस्त इच्छाओं की पूर्ति करती हैं। इन्हें मोक्ष के द्वार खोलने वाली माता के रूप में भी पूजा जाता है।

कात्यायनी (षष्टी) :- माँ दुर्गा का छठा रूप है कात्यायनी। इनके गौरी, उमा, हेमावती और ईश्वरी भी नाम हैं। मान्यता है कि यह महर्षि कात्यायन को पुत्री के रूप में मिलीं इसीलिए इनका नाम कात्यायनी पड़ा।

कालरात्रि (सप्तमी) :- माँ दुर्गा का सातवां रूप है कालरात्रि। माँ कालरात्रि की पूजा करने से काल और असुरों का नाश होता है। इसी वजह से माँ के इस रूप को कालरात्रि कहा जाता है। माता हमेशा शुभ फल ही देती हैं इसीलिए इन्हें शुभंकारी भी कहा जाता है।

महागौरी (अष्टमी) :- माँ दुर्गा का आठवां रूप है महागौरी। यह भगवान शिवजी की पत्नी हैं। इस दिन माँ को चुनरी भेंट करने से सौभाग्य प्राप्ति होती है। भक्तों के सभी कष्ट दूर हो जाते हैं।

सिद्धिदात्री (नवमी) :- नवरात्रि के दौरान माँ दुर्गा का नौवां रूप होता है सिद्धिदात्री। मान्यता है कि माँ सिद्धिदात्री की पूजा करने से रूके हुए हर काम पूरे होते हैं और हर काम में सिद्धि मिलती है।

स्वयं को पहचानें

हिन्दू समाज विश्व का सबसे शक्तिशाली और बुद्धिमान समाज है। समय-समय पर समाज ने अपनी शक्ति को पहचाना है।

लंका जाने के लिए जब कोई भी समुद्र लांघने का साहस नहीं कर पा रहा था। तब जाम्बवन्त ने हनुमान को उनकी शक्ति की याद दिलायी। ऐसा होते ही उन्होंने अपनें शरीर को बढ़ा लिया और समुद्र लांघकर सीता माता का पता लगाया।

इसी प्रकार महाभारत युद्ध के समय अर्जुन भी अपनें कर्तव्य को भूल गये थे। पर भगवान श्रीकृष्ण ने उन्हें गीता उपदेश देकर आत्मज्ञान कराया, तो वह रण में उतरे और विजय प्राप्त की।

एक जंगल में एक शेर का बच्चा अपनें परिवार से बिछुड़ गया। उसे एक गढ़रिये ने देखा, तो अपने घर उठा लाया। उसकी भेड़ों के बीच वह भी पलने लगा। उसकी आदतें भी उन जैसी ही हो गयीं। वह कुत्ते, भेड़िये आदि को देखकर डरनें लगा।

एक दिन एक शेर ने भेड़ो के झुंड पर हमला बोला और दो भेड़ो को उठाकर ले जाने लगा। तभी उसकी नज़र उस शेर के बच्चे पर पड़ी। वह भी अन्य भेड़ो के साथ डरकर भाग रहा था। शेर ने उसे पकड़ लिया और उससे पूछा कि तू कौन है?

वह बच्चा तो डर रहा था। उसके मुँह से आवाज ही नही निकली। तब शेर उसे नदी के पास लाया और कहा - देख, तेरी और मेरी सूरत एक जैसी है। तू भेड़ का नहीं, शेर का बच्चा है। गरदन उठा, सीना फुला और मुँह खोलकर दहाड़ मार।

जैसे ही शेर के बच्चे ने ऐसा किया, तो उसकी आवाज से जंगल गूँज उठा। अब उसे अपनी वास्तविकता समझ में आयी। उसनें भेड़ों का साथ छोड़ा और शेरो के साथ रहनें लगा।

स्वयं अब जागकर हमको जगाना देश है अपना।

कोरोना वायरस से बचने के उपाय

- घर से मास्क पहनकर ही निकलें, अनावश्यक बाहर न निकलें।
- छींकते समय अपने मुँह को रुमाल या कोहनी से ढकें।
- कुछ अंतराल पर साबुन और पानी से हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़कर धोएँ।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- Social Distance बनाये रखें। कम से कम एक मीटर की दूरी पर रहें।
- नींद पर्याप्त लें। भरपूर आराम करें।
- गर्म पानी का अधिक प्रयोग करें। पौष्टिक आहार लें।
- बुखार, सूखी खांसी और ज्यादा सांस की तकलीफ होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें।
- मुँह नाक या आँखों को छूने से पहले हांथो को अच्छी तरह धोएँ।
- अभिवादन के समय लोगों से हाथ मिलाने से बचें, नमस्कार करें।
- बिना डॉक्टर्स से परामर्श के कोई भी दवा न लें।
- सार्वजनिक स्थान पर थूकने से बचें।
- सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे हैंडरोल, या डोर नॉब को छूने के बाद हाथों को अच्छी तरह धोएँ।
- सरकार / WHO के द्वारा बनाए गये नियमों का पालन करें।

Follow us **Social Media**

- suryafoundation.org
- suryafoundation1
- suryafnd
- suryafnd@gmail.com
- surya_foundation
- suryafoundation