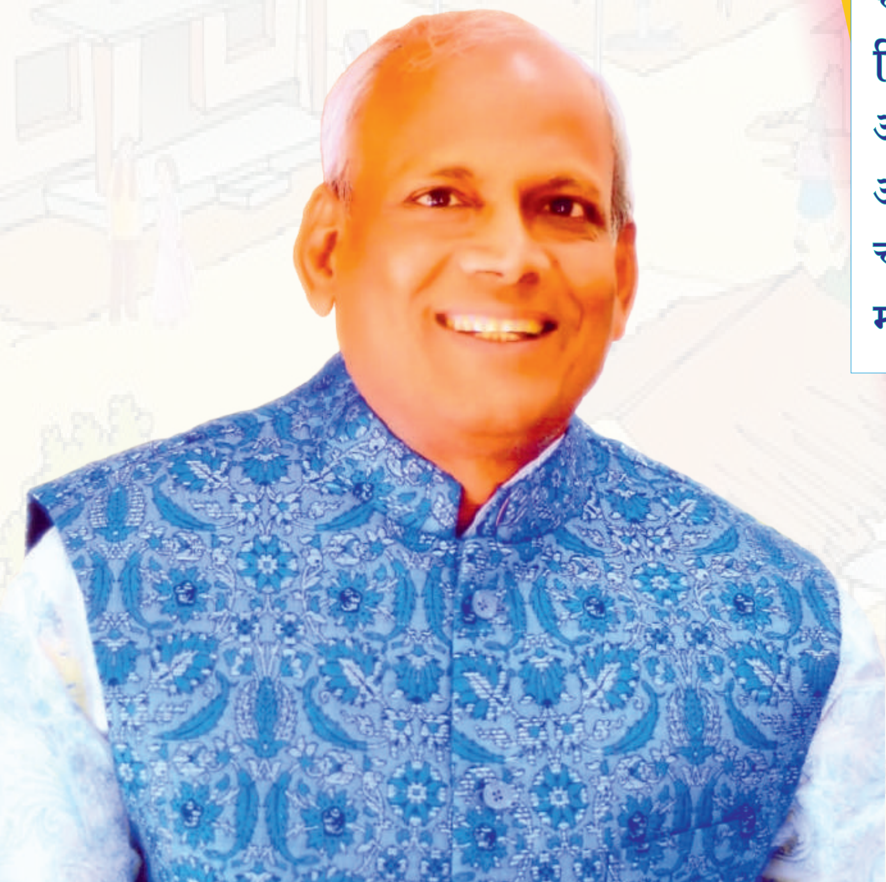
सूर्या फाउण्डेशन
आदर्श गाँव योजना

मासिक ई–पत्रिका–अंक 5

मई – 2020

मेरा गाँव
मेरा बड़ा परिवार

हमारे युवाओं को मजबूत बनना चाहिए। फौलाद सा मजबूत। खेल, योग, कसरत, व्यायाम के द्वारा अपने आपको मजबूत बनाना चाहिए। अपने आपको स्वस्थ और निरोग रखना, यह सीखना चाहिए। अपने परिवार, अपने गाँव को स्वस्थ और निरोग रहने की शिक्षा देनी चाहिए। तभी बन सकेगा स्वस्थ और मजबूत भारत।



पद्मश्री
श्री जयप्रकाश

महिला सशक्तीकरण – स्वयं सहायता समूह

महिला स्वावलंबन एवं सशक्तीकरण हेतु गाँव में स्वयं सहायता समूह (SHG - Self help group), बचन गट का गठन किया गया है। उनको अलग-अलग प्रकार की ट्रेनिंग कराई गयी। जिससे गाँव में स्वरोजगार बढ़े और महिलाएँ आत्मनिर्भर बनें। ऐसे समूह के सदस्यों के कुछ अनुभव...

– सुमन गुप्ता (अध्यक्ष)
माँ सरस्वती स्वयं सहायता समूह
कादीपुर, काशी (उ.प्र.)

मैं माँ सरस्वती स्वयं सहायता समूह की अध्यक्ष हूँ। समूह की कोषाध्यक्ष गीता देवी एवं सचिव रीता देवी है। इस समूह में कुल 12 सदस्य हैं। जिसकी बैठक एक माह में चार बार होती है। माह की दूसरी बैठक में दिनाँक 16 तारीख को सभी महिला अपनी-अपनी बचत का पैसा एकत्र करती हैं। बैठक में सभी सदस्य पैसा जमा करती हैं। सभी महिला जनेऊ बनाने का स्वरोजगार करती हैं। सभी महिला प्रतिदिन 80 से 100 रुपये तक कमा लेती हैं। जिससे घर की आवश्यक चीज की पूर्ति हो जाती है।

– ममता बाई (अध्यक्ष)
लक्ष्मी स्वयं सहायता समूह
मूण्डला, सीहोर (म.प्र.)

मूण्डला में सूर्या फाउण्डेशन व अन्य संस्थाओं के सहयोग से महिलाओं की जागरूकता व सशक्तीकरण के लिए स्वयं सहायता समूह का निर्माण किया गया है। समूह में 11 महिलाओं की टीम है अध्यक्ष के रूप में मैं स्वयं कार्य करती हूँ। मासिक बचत कर सभी महिलाएँ पैसा इकट्ठा करती हैं, सरकार द्वारा मिलने वाला आर.एफ. फण्ड भी हमें मिल गया है। मध्य प्रदेश आजीविका मिशन द्वारा हमें पापड़, बड़ी, अचार बनाने की ट्रेनिंग कराई गई है। महिलाएँ पापड़ बनाकर उसके सैंपल जगह-जगह भेज रही हैं और उसकी मार्केटिंग की तैयारी चल रही है। आने वाले समय में पापड़ का एक अच्छा व्यापार हमारे गाँव से शुरू होगा।

जल संरक्षण

(Water Harvesting & Conservation)

भीखपुरी
अभियान प्रमुख

जल ही जीवन है।

जल को बनाया नहीं बल्कि उसे बचाया जा सकता है। ग्लोबल वार्मिंग के कारण उत्पन्न हुई सबसे बड़ी समस्या भारी मात्रा में पृथ्वी पर जल की कमी होना है और इसका एक दूसरा मुख्य कारण जल का दुरुपयोग। आज के समय में यह जरूरी है कि हम **जल बचाओ जीवन बचाओ** जैसे वाक्य के अर्थ को समझें। हमारे उन तमाम जरूरतों में से सबसे मुख्य है–**ताजा पानी** जो हमारे स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है। जल संरक्षण द्वारा हम प्रकृति के साथ–साथ अपने भविष्य को भी सुरक्षित कर सकते हैं। पृथ्वी पर दिन–प्रतिदिन पानी का स्तर गिरता जा रहा है, जिसके कारण पर्यावरण भी काफी बुरे तरीके से प्रभावित हो रहा है। हमें जल संरक्षण और जल की शुद्धता बनाये रखने के तरीकों को सीखना चाहिये। इसके द्वारा अपनी आने वाले पीढ़ीयों का भविष्य भी सुरक्षित कर पायेंगे। **जल संरक्षण के उपाय निम्नलिखित उपाय है:–**

- वृक्षारोपण अभियान चलाकर अधिक से अधिक पौधे लगवायें।
- जल संरक्षण हेतु रैली, नुक्कड़ नाटक, दीवार लेखन आदि से जन जागरण करें।
- दाढ़ी बनाते या मंजन करते समय जरूरत न होने पर पानी के नल को बंद रखें।
- शौचालय में फ्लैस के स्थान पर मग बाल्टी का प्रयोग करें। जो पानी की खपत कम करता हो।
- सिचाईं के लिए खुली सिंचाई प्रणाली के स्थान पर ड्रिप सिंचाई का उपयोग करें।
- बगीचों में शाम के समय पानी का छिड़काव करें, इसमें जरुरत से ज्यादे पानी ना डालें।
- खुले स्थानों पर पानी के नलों को बंद कर दें।
- खराब नलों को तुरंत ठीक करवायें। बूंद–बूंद से बहुत ज्यादा पानी बह जाता है।
- अपने घरों की छत के बारिस के पानी को रोकने के लिए वाटर हार्वेस्टिंग के माध्यम से पुनः धरती में पहुँचाना।
- घरों में फिल्टर से निकलने वाले खराब पानी का प्रयोग पौधों को सींचने व कपड़े धोने में करें।
- टंकियों में पानी भरकर बहने से बचाने के लिए फ्लोट वाल्व लगवायें।
- गाँवों में तालाबों का गहरीकरण करके पानी इकट्ठा करें।

वृक्षारोपण महाअभियान

भरतराज
अभियान प्रमुख

पेड़ से प्राण वायु
प्राण वायु से आयु

धरती माता करे पुकार।
पेड़ लगाकर करो श्रृंगार॥

आज पर्यावरण में असंतुलन बढ़ता जा रहा है। इस अंसतुलन का प्रभाव पूरे संसार पर पड़ रहा है। जल, भूमि एवं वन-संसाधनों के ज्यादा से ज्यादा दोहन एवं बढ़ते वाहनों की संख्या ने पर्यावरण में असन्तुलन उत्पन्न किया है। इस असन्तुलन ने **"ग्लोबल वार्मिंग, त्वचा कैंसर, जलवायु परिवर्तन, समुद्र तल का बढ़ना, गिरता भू-जल स्तर"** आदि कठिनाइयों को जन्म दिया है। आज स्वार्थी मनुष्य पेड़ों को तो काटता गया किन्तु लगाना भूल गया, जिनके कारण ही इन समस्याओं का जन्म हुआ।

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा 6.25 करोड़ पौधे लगाने का महाभियान चलाया जा रहा है। जिसके अंतर्गत अभी तक 3.5 करोड़ पौधे (फलदार, छायादार एवं औषधीय) देश के 18 राज्यों मे विभिन्न सामाजिक संस्थाओं एवं जन-भागीदारी के माध्यम से पूरा किया गया। इस वर्ष आत्मनिर्भर भारत की थीम पर इस लक्ष्य को पूरा करने के लिए सूर्या फाउण्डेशन द्वारा चलाए जा रहे संस्कार केन्द्र के बच्चे, उनके अभिभावक, गाँव के सेवाभावी कार्यकर्ता, ग्राम समिति के सदस्य, युवा समिति के युवक, स्व-सहायता समूह की महिलाएँ, ग्रामवासी व गणमान्य नागरिकों के सहयोग से 400 गाँवों में फलदार, और औषधीय पौधों लगाये जायेंगे। जैसे-पीपल, नींम, बरगद, आंवला, शीशम, जामुन, सेमल, अशोक, चीकू, चीड़, सागौन, अमरूद, आम, पीपल, इत्यादि। पेड़ों की देखभाल व सुरक्षा के लिये लोगों को जागरुक किया जायेगा एवं संस्था की ओर से ट्रीगार्ड वितरित करके पेड़ों के सरंक्षण हेतु लोगों का उत्साहवर्धन भी किया जायेगा। देश को हरा-भरा रखने के लिये तथा आने वाली पीढ़ियों को बचाने के लिये प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है कि वह एक पेड़ अवश्य लगाये क्योंकि वृक्ष इस धरा की अमूल्य धरोहर है जो मूल से लेकर शिखा तक हमारे लिये उपयोगी है।

हमारे प्रेरणा स्रोत

सालूमरदा थिमक्का:- सालूमरदा थिमक्का जिन्होंने अकेले ही 384 बरगद के पेड़ लगा दिये। यदि कोई व्यक्ति अच्छी नियति के साथ अच्छा कार्य प्रारंभ करता है तो ईश्वर उसकी मदद स्वयं करता है। इस कहावत को चरितार्थ कर दिखाया है कर्नाटक की सलूमरदा थिमक्का ने। कन्नड़ भाषा में सालूमरदा का मतलब वृक्षों की पंक्ति होता है। सालूमरदा अब तक कई पुरस्कारों से सम्मानित की जा चुकी है।

दरीपल्ली रमैया:- दरीपल्ली रमैया (68 वर्ष) ऐसे व्यक्ति हैं जिन्होंने 1 करोड़ से अधिक पेड़ लगाये। वे तेलांगना राज्य के खम्मम जिले के छोटे के गाँव से हैं। रोज जेब में बीज और साईकिल पर पौधे रखकर जिले का लंबा सफर तय करते थे। जहाँ भी खाली भूमि दिखाई देती थी, वहीं पौधा लगा देते थे। जिससे दूसरों को लाभ हो और आने वाली पीढ़ी की जिंदगी सुरक्षित हो।

आदर्श गाँव योजना–दीनदयाल धाम – मथुरा

पुरुषोत्तम
प्रमुखः बृज क्षेत्र

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी की जन्मभूमि दीनदयाल धाम (फरह ब्लॉक) के आसपास 26 गाँव में आदर्श गाँव योजना का कार्य लंबे समय से चल रहा है। जिसमें **सूर्या संस्कार केन्द्र** तथा **सूर्या यूथ क्लब** की गतिविधियों के कारण बच्चों एवं युवाओं में परिवर्तन देखने को मिलते हैं। पहले की अपेक्षा बच्चों के अच्छे परीक्षा परिणाम, यूथ क्लब के द्वारा युवाओं में नशा की आदत में कमी, युवा पीढ़ी में खेलकूद और सामाजिक कार्यों में सहयोग की भावना।

गाँव के लोगों नें सूर्या फाउण्डेशन के प्रति काम को देखकर एक सकारात्मक दृष्टिकोण बनाया है। हर गाँव में अपने कार्य का स्वरूप एक आधार स्तंभ के रूप में देखने में आया है। बच्चों, युवाओं के साथ-साथ महिला सशक्तीकरण के लिए सिलाई केन्द्र, स्वयं सहायता समूह का गठन किया गया एवं किसानों के द्वारा उन्नत जैविक कृषि, पशुपालन जैसे महत्वपूर्ण कार्य गाँवों में चल रहे हैं।

वर्तमान में कोरोना महामारी के संकट काल में दीनदयाल धाम समिति द्वारा कई महत्वपूर्ण कार्य किये जा रहे हैं। बड़ी संख्या में गरीबों को मास्क, भोजन व अनाज के पैकेट वितरण किया जा रहा है। इसमें सेवाभावी कार्यकर्ता व फाउण्डेशन की टीम गाँव-गाँव में सेवा दे रही है।

Summary

सूर्या संस्कार केन्द्र	:-	25
सूर्या यूथ क्लब	:-	15
सूर्या सिलाई केन्द्र	:-	02
सेवा प्रमुख	:-	03
स्व-सहायता समूह	:-	02
कुल गाँव	:-	26

सूर्या यूथ क्लब की युवा टीम

सूर्या सिलाई केन्द्र

वितरण हेतु भोजन का पैकेट तैयार करते हुए।

आदर्श गाँव की ओर बढ़ता– गाँव बसई (उत्तराखण्ड)

राजेन्द्र कुशवाहा
सेवा प्रमुख

मेरा गाँव, प्यारा गाँव, सुखी गाँव, सुन्दर गाँव

योग भगाये रोग

बेटी है घर की खुशहाली

भारत–वर्ष के देवभूमि कहे जाने वाले राज्य उत्तराखण्ड के उधमसिंह नगर जिले में काशीपुर शहर से महज 10 किलोमीटर दूर बसई गाँव अपने आस–पास के गाँवों के लिए रोल–मॉडल बनकर उभरा है। सूर्या फाउण्डेशन – आदर्श गाँव योजना के अन्तर्गत सन् 2016 में बसई गाँव को चयनित किया। जिसमें विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से गाँव को 'शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वावलम्बन, समरसता और स्वच्छता' से परिपूर्ण बनाने का संकल्प लिया है।

- बसई गाँव में स्वच्छता का स्तर यह है कि कोई भी ग्रामवासी कूड़ा इधर–उधर नहीं फेंकते। सभी कूड़ेदान का प्रयोग करते हैं।
- गाँव में प्रत्येक घरों और सार्वजनिक स्थानों पर कूड़ेदान हैं।
- सरकार से मिलने वाले बजट का इस्तेमाल गाँव के विकास पर किया गया है जिसमें गाँव की प्रमुख सड़कें, सार्वजनिक स्थानों पर सोलर लाईट, आदि विकास कार्य हुए हैं।
- 2019 में आदर्श गाँव बसई शौच–मुक्त गाँव घोषित हो चुका है।
- गाँव में कूड़े और गोबर से जैविक–खाद तैयार की जाती है।
- पशुपालन को अधिक से अधिक बढ़ावा दिया जा रहा है। इस गाँव में कुल 489 पशुधन हैं।
- बुनियादी सुविधाओं के साथ–साथ गाँव में शिक्षा और रोजगार की व्यवस्था है।
- गाँव में हर 6 महीने में पशु–टीकाकरण, स्वास्थ्य–शिविर एवं किसान–गोष्ठी का आयोजन किया जाता है जिससे किसान उत्तम स्वास्थ्य के साथ–साथ जैविक कृषि की ओर बढ़े हैं।

महामहिम राष्ट्रपति जी का पैतृक गाँव- परौख, कानपुर (उ.प्र.)

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना द्वारा महामहिम राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविन्द जी के पैत्रिक गाँव परौख में सूर्या संस्कार केन्द्र व सूर्या यूथ क्लब का काम शुरू किया गया।

आज गाँव में बच्चों एवं युवाओं में सुधार दिखता है। बच्चों को केन्द्र पर प्रात: स्मरण, योग, प्राणायाम, देशभक्ति गीत, संस्कार की बातें, बड़ो का सम्मान करना, सुबह जल्दी उठना ऐसी अनेक बातें बतायी जाती है।

सूर्या यूथ क्लब के माध्यम से युवाओं में अनुशासन, जिम्मेदारी का भाव और व्यवहार में परिवर्तन हुआ है। गाँव में होने वाले सामाजिक कार्यो में सभी युवा मिलकर सहयोग करते है। समय-समय पर गाँव में संस्कार केन्द्र व यूथ के माध्यम से विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम भी करते हैं जैसे- स्वच्छता अभियान, वृक्षारोपण, ग्राम गौरव मेला, खेलकूद प्रतियोगिता, भजन-कीर्तन आदि। इससे आपसी तालमेल, भाईचारा व समरसता का माहौल बना रहता है।

गाँव की महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिये नि:शुल्क सिलाई केन्द्र की शुरुआत हुई जिसमें 10 बहनें सिलाई सीख रही हैं। माताओं को स्वाबलंबी व आत्मनिर्भर बनाने हेतु गणेश स्वयं सहायता समूह का गठन किया गया है जिसके माध्यम से उन्हें रोजगार उपलब्ध कराया जाएगा। अभी सरकार द्वारा 15000 रुपये अनुदान राशि मिल चुकी है।

नरोत्तम सिंह
सेवा प्रमुख

पेड़ लगाना काम महान
एक पेड़ दस पुत्र समान

बोलो हमेशा तोल के,
हँसों दिल खोल के

नशा छोड़ो
घर को जोड़ो

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना : उड़ीसा

उड़ीसा प्रान्त में **सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना** द्वारा सूर्या संस्कार केन्द्र और सूर्या यूथ क्लब चलाये जा रहे हैं। संस्कार केन्द्र में बच्चों को निःशुल्क शिक्षा दी जाती है। सेंटर चलने से गाँव में एकता, परस्पर सहयोग देखने को मिला है। राउरकेला में आयोजित तीन दिवसीय मेले में सूर्या फाउण्डेशन के शिक्षकों ने भाग लिया और स्टॉल लगाकर फाउण्डेशन के कार्यों को सभी को बताया।

परशुराम
प्रमुख : उड़ीसा

कालाहाण्डी, गोलामुण्डला, भुवनेश्वर, पुरी, देवगढ़ के यूथ क्लब केन्द्रों के माध्यम से युवाओं को जोड़ना, संस्कारित बनाना और सामाजिक काम के साथ गाँव के लोगों की मदद करना इसके साथ साथ गाँव में होने वाले वृक्षारोपण, ग्राम गौरव मेला, रन फॉर यूनिटी, खेलकूद प्रतियोगिता अनेक कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं। **ओड़िसा के विश्व प्रसिद्ध पुरी रथ यात्रा में शिक्षकों ने अपना सहयोग किया उन्हें सरकारी स्तर से सराहना मिली।**

सूर्या फाउण्डेशन के प्रयास से गाँव के सेवाभावी कार्यकर्ताओं से आर्थिक सहायता लेकर कोरोना महामारी के दौरान 180 परिवारों में मास्क, साबुन और खाने - पीने की सामग्री वितरित की गयी।

आदर्श गाँव योजना : बीदर (कर्नाटक)

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना द्वारा कर्नाटक के बीदर जिले में सूर्या यूथ क्लब एवं सूर्या संस्कार केन्द्र चलाया जा रहा है। वर्तमान समय में बीदर जिले में 10 गाँव में 9 संस्कार केन्द्र और 8 यूथ क्लब हैं। संस्कार केन्द्र के माध्यम से गाँव के बच्चों को संस्कार की बातें देखने को मिलती है।

- बड़ों का सम्मान करना, प्रतिदिन स्कूल जाना।
- हमेशा सफाई से रहना, घर के कामों में सहयोग करना।
- सूर्या यूथ क्लब के माध्यम से युवाओं को प्रतिदिन सार्वजनिक स्थान पर दो घंटे का शारीरिक करवाया जाता है।
- भारतीय खेल, वॉलीबाल, सूर्य नमस्कार व चर्चा करते हैं।
- युवाओं द्वारा गाँव मे स्वच्छता अभियान चलाकर गाँव की नालियों और सड़को की सफाई करते हैं।

गाँव में भी लोगों को इकट्ठा कर अनेक प्रकार के कार्यक्रम करते हैं जिसमें- महापुरुषों की जयंती, खेलकूद प्रतिोगिता, वृक्षारोपण, रंगोली प्रतियोगिता आदि। इन सभी कार्यक्रमों में पूरे उत्साह के साथ आनन्द लेते हैं।

गुरुनाथ
प्रमुख : बीदर
कर्नाटक

मेरा गाँव साफ हो
इसमें सबका हाथ हो

खेलो खेल बनो निरोग

कर्म ही पूजा है

गर्मियों में लाभकारी नींबू

नींबू भारत के लगभग सभी भागों में बारहों महीने मिलता है। इसे हर मौसम में बीमारियों से बचने के लिए जरूर लेना चाहिये। ज्यादातर इसका उपयोग दाल, सब्जी में रस निचोड़कर, शिकंजी या शर्बत, अचार, चटनी, मुरब्बे आदि में किया जाता है। नींबू कब्ज एवं कफ को नष्ट करने वाला तथा पाचन शक्ति को बढ़ाने वाला है। इसके प्रयोग से शरीर से गंदगी बाहर निकलती है। इसमें अनेक गुण हैं।

- सुबह उठते ही एक गिलास गुनगुने पानी में नींबू का रस निचोड़कर खाली पेट पीने से दिनभर शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है, खून साफ होता है और कब्ज की शिकायत नहीं रहती।
- एक गिलास ठण्डे पानी में नींबू का रस दो
- चम्मच शहद के साथ लेने से उल्टी व दस्त ठीक होता है। शिकंजी या नींबू पानी पीने से गर्मियों में राहत मिलती है।
- मुँह में बदबू आने, दाँतों पर पीली परत जम जाने पर ठंडे पानी में नींबू का रस मिलाकर कुल्ला करें, और दाँत रगड़ें। मुँह की दुर्गंध दूर हो जायेगी और दाँतों से पीली परत भी उतर जायेगी।
- बाल गिरना, बाल सफेद हो जाना, सिर में रूसी आदि से बचाव के लिए नींबू के रस में काली मिट्टी तथा आंवले का चूर्ण मिलाकर, उसे लगाकर 15-20 दिन तक सिर धोना ठीक रहता है। इसस बाल झड़ना भी रुक जाता है।

अग्निहोत्र का महत्व

अग्निहोत्र क्या है:- अग्निहोत्र हजारों वर्ष पुरानी हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा एक पूर्ण वैज्ञानिक विधा है, जिसे सफल जीवन के लिये हमें नित्य प्रतिदिन करना चाहिए। यह यज्ञ का छोटा रूप होता है, इसे हम नित्य वैदिक यज्ञ भी कहते हैं। इसका वर्णन यजुर्वेद में मिलता है।

सामग्री :- हवनपात्र (पिरामिड के आकार का), गाय के गोबर से बने उपले, चावल, गाय का घी।

विधि:- अग्निहोत्र करते समय पूर्व दिशा की ओर मुँह कर बैठें। अग्निहोत्र के लिए अग्नि प्रज्वलित करें। हवनपात्र में उपले का एक छोटा टुकड़ा रखें। उस पर उपले के टुकडों को घी लगाकर सीधे-आड़े टुकडों की 2-3 परतें रखें (भीतर वायु का आवागमन हो)। उपले के एक टुकड़े पर घी अथवा कपूर लगाकर उसे प्रज्वलित करें। अग्नि प्रज्वलित होने के लिए वायु देने हेतु हाथ के पंखे का उपयोग कर सकते हैं परंतु मुँह से फूंककर अग्नि प्रज्वलित न करें। ऐसा करने से मुंह के कीटाणु अग्नि में जायेंगे। अग्नि प्रज्वलित करने के लिए मिट्टी के तेल जैसे ज्वलनशील पदार्थों का भी उपयोग न करें।

अग्निहोत्र मंत्र (सूर्योदय के समय):-

सूर्याय स्वाहा सूर्याय इदम् न मम। प्रजापतये स्वाहा प्रजापतये इदम् न मम।

अग्निहोत्र मंत्र (सूर्यास्त के समय):-

अग्नये स्वाहा अग्नये इदम् न मम। प्रजापतये स्वाहा प्रजापतये इदम् न मम।

सहनशक्ति की महिमा

महात्मा सुकरात बहुत बड़े विद्वान और दार्शनिक थे। सारा यूनान उनका आदर करता था। परन्तु उनकी धर्मपत्नी थी क्रोध की साक्षात मूर्ति। हर समय लड़ती रहती। मीठा बोलना उसने सीखा नहीं था, प्रतीत होता था – गुड़ उसने कम खाई सदा कुनेन ही खाती रही। सुकरात घर पर मौन बैठते तो वह चिल्लाना आरम्भ कर देती– **हर समय चुप ही बैठे रहते हैं।** वे कोई पुस्तक पढ़ते तो चिल्ला उठती–**आग लगे इन पुस्तकों को, इन्हीं के साथ विवाह कर लेना था, मेरे साथ क्यों किया?**

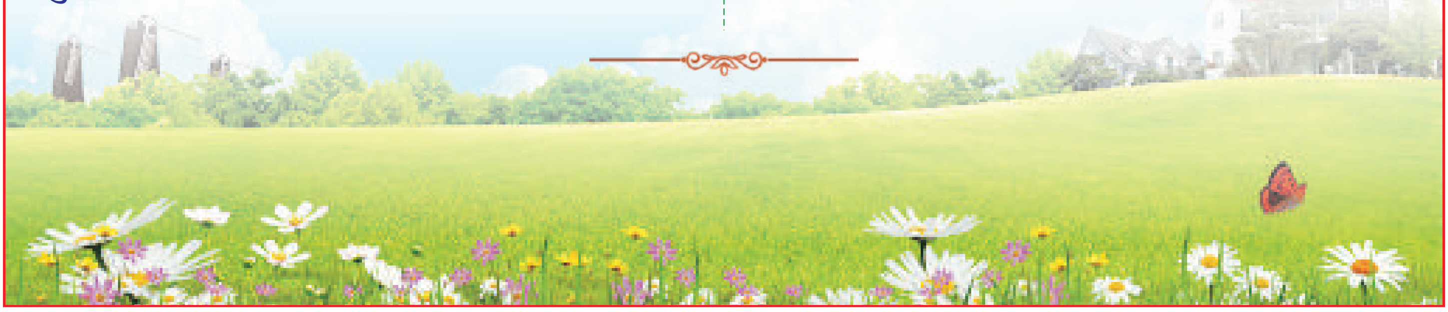
सुकरात एक दिन बाहर से आये तो पत्नी ने इसी प्रकार चिल्लाना आरम्भ किया। इस बात का बहुत बुरा लगा, परन्तु सुकरात मौन बैठे रहे। पत्नी ने इन्हें मौन देखा तो उसका क्रोध का पारा और भी चढ़ गया। वह और भी ऊँची आवाज में चिल्लाने लगी। सुकरात फिर भी चुपचाप बैठे रहे। पत्नी ने तब क्रोध से पागल होकर मकान के बाहर पड़ा हुआ गन्दा कीचड़ एक बर्तन में भरा, शीघ्रता से सुकरात के सिर पर डाल दिया।

तब सुकरात हँसकर बोले– **देवी, आज तो पुरानी कहावत अशुद्ध हो गई।** कहावत है कि **गरजने वाले बरसते नहीं।** आज देखा कि जो गरजते हैं वे बरसते भी है।

सुकरात हँसते रहे, परन्तु उनका एक विद्यार्थी क्रोध में आ गया। उस विद्यार्थी ने चिल्लाकर कहा– यह स्त्री तो चुड़ैल है! आपके योग्य नही।

सुकरात बाले – **नहीं, यह मेरे ही योग्य है। यह ठोकर लगा–लगाकर देखती रहती है कि सुकरात कच्चा है या पक्का। इसके बार–बार ठोकर लगाने से मुझे पता तो लगता है कि मेरे अंदर सहनशक्ति है या नहीं।**

पत्नी ने ये शब्द सुने तो झट से उनके चरणों में जाकर गिर पड़ी। रोती हुई बोली– **आप तो देवता हैं, मैंने आपको पहचाना नहीं, यह है तप की महिमा। तप और सहनशीलता से आखिरकार मनुष्य को विजय प्राप्त होती है, बुरे व्यक्ति भी अपना स्वभाव बदल देते हैं।**



कोरोना महामारी के सहयोगी की कुछ झलकियाँ

अलसूआ बस्ती में किया गया मास्क का वितरण

भुवनेश्वरः अग्रणी स्वयंसेवी संगठन सूर्य फाउण्डेसन की ओर से संगठन के संयोजक पर्शुराम बिषोई के नेतृत्व में अलसुआ बस्ती में कोरोना से बचने के लिए लोगों में मास्क, साबुन व बिस्कुट का वितरण किया गया है। इस कार्यक्रम में समाजसेवी विष्णु प्रसाद पात्र ने शामिल होकर कोरोना से कैसे खुद व अपने परिवार के सदस्यों को बचाया जा सकता है उस बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने कहा कि इसके लिए राज्य प्रशासन की ओर से जारी किए गए निर्देश को मानकर चलना होगा। समाजसेवी डॉ अशोक शर्मा ने उदहारण के साथ हाथ धोने का तरीका, मास्क पहनने का फायदा, सामाजिक दूरी बनाये रखने के तरीके व फायदे के बारे में लोगों को बताया। शर्मा ने कहा कि ऐसा करके कोरोना को मुकाबला किया जा सकता है। इसलिए जब तक करोना पूरी तरह समाप्त नहीं होता है तब तक सामाजिक दूरी बनाए रखने, स्वच्छता व लॉकडाउन को मानकर चलना सबके लिए ठीक रहेगा। ऐसा करने के लिए युवा समाजसेवी अजय कुमार पाहालसिंह ने स्थानीय लोग विशेष कर युवाओं को शपथपाठ करवाया। इस कार्यक्रम में शम्भु बेहेरा, शिखर बेहेरा, मागु भोई, प्राणबन्धु दलेइ, सुरेन्द्र भोई व पतिमा भोई आदी ने भरपूर सहयोग दिया।

खाद्य सामग्री वितरित

खोरीबाड़ी। खोरीबाड़ी प्रखंड के पानीटंकी आदर्श ग्राम गंडगोलजोत में एक स्थानीय गोपाल बर्मन ने जरूरतमंद परिवारों के बीच खाद्य सामग्री वितरित किया है। जानकारी देते हुए गोपाल बर्मन ने बताया कोरोना वायरस के मद्देनजर लॉकडाउन के कारण परेशानियों का सामना कर रहे पानीटंकी आदर्श ग्राम गंडगोलजोत के जरूरतमंद लोगों के बीच खाद्य सामग्री वितरित किया गया। लगभग ३०० जरूरतमंद गरीब परिवारों के बीच चावल, आलू , तथा सब्जी दिया गया। लॉकडाउन के मद्देनजर ३०० जरूरतमंद परिवारों के घर-घर पहुंच खाद्य सामाग्री वितरित किया गया। गोपाल बर्मन ने बताया संपन्न व्यक्ति अगर थोड़ा थोड़ा जरूरतमंद लोगों को सहायता करे तो इस संकट के घड़ी में राहत मिलेगा। लॉकडाउन के जारी होने के बाद गरीब मजदूर काम पर नही जा रहे हैं। आर्थिक समस्या के कारण गरीब मजदूरों, असहाय लोगों को खाद्य सामाग्री खरीद करना मुश्किल हो रहा है। मद्देनजर जरूरतमंद लोगों के बीच कुछ खाद्य सामाग्री वितरण किया गया। वही खाद्य सामाग्री के वितरण कार्य में सविनदो बर्मन सहित अन्य लोगों ने सहायता किया।

ग्रामीणों ने समाचार पत्र वितरक का सम्मान किया

नवज्योति/सोयला। क्षेत्र के नांदिया कला गांव में समाचार पत्र वितरक कोराना योद्धा के रूप में सम्मानित किया । नांदिया कला में सूर्या फाउंडेशन तथा महाराणा प्रताप यूथ क्लब के युवाओं ने आज इस विकट कोरोना वायरस में भी समाज में एक योद्धा की भूमिका में खड़ा होकर सेवा करने वाले बंधुओं का स्वागत किया गया। स्वागत का मुख्य ध्येय इन योद्धाओं का मनोबल बढ़ा रहे, इनको लगे की समाज हमारे साथ कंधे से कंधा मिला कर खड़ा है इसी कड़ी में बावड़ी पंचायत समिति क्षेत्र में जोधपुर से लाकर स्थानीय वितरक तक अखबार उपलब्ध कराने वाले भाई दिनेश रानेजा का सोशल डिस्टेंस को ध्यान में रखकर युवाओं ने गुलाल गुलाल छिड़ककर अभिनंदन किया साथ ही युवाओं ने इस कार्य में लगे हुए बंधुओं को सम्मानित करने की दिशा मे सभी के लिए ताली बजाकर और उद्घोषक बोलकर अभिनंदन किया इस कार्यक्रम में भीख पुरी गोस्वामी क्षेत्र प्रमुख सूर्या फाउंडेशन किशन

सिंह पवार, गणेश, सोनी बाबूलाल दर्जी सुनील जैन सरवन नाथ हनुमान राम प्रजापत मोहनपुरी ओम प्रकाश शर्मा भीरा राम मेघवाल मनीष सोनी अर्जुन सिंह भाटी रणजीत सैन, जेठाराम मेघवाल, प्रेमटेलर सहित अनेक युवाओं की सहभागिता रही ।

सूर्या फाउंडेशन ने तीन लाख लोगों को योगा करने का संकल्प दिलाया

मेरठ (विधान केसरी)। फेसबुक लाइव के माध्यम से सूर्या फाउंडेशन ने देश भर में तीन लाख लोगों को योग करने का संकल्प लिया। वर्तमान में कोरोनावायरस के प्रकोप को देखते हुए सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना द्वारा इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस इक्कीस जून को योग अपनाओ इम्युनिटी पावर बढ़ाओ की थीम पर कार्यक्रम आयोजित कर रही है। सूर्या फाउंडेशन एक सामाजिक संस्था है जो आदर्श गांव योजना व्यक्तित्व विकास शिविर इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन थिंक टैंक जैसे अनेक विषयों पर कार्यरत है। संस्था द्वारा समय-समय पर बड़े अभियान भी चलाए जाते है जैसे खेलकूद प्रतियोगिता व्यक्तित्व विकास शिविर कुपोषण स्वच्छता अभियान ग्राम गौरव मेला आदि सभी अभियानों में गांव के बच्चे युवा सेवाभावी महिला सभी मिलकर सहयोग करते है। देश के 18 राज्यों में 85 जिलों के 600 गांव में 6 00 शिक्षकों द्वारा यह कार्य करवाया जा रहा है। जिसमें उत्तर प्रदेश के मेरठ क्षेत्र के गांव फफूंडा में 200 परिवारों के 1000 सदस्य योगाभ्यास में भाग लेंगे सभी परिवार अपने घर पर ही सूर्या फेसबुक लाइव के माध्यम से योगाभ्यास करेंगे आज कोरोना महामारी के समय असमंजस की स्थिति में खड़ा है। इस महामारी का प्रमाण उपलब्ध नहीं हो पाया है इसका इलाज है तो उस व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता है जो योग से ही बढ़ाई जा सकती है। सूर्या फाउंडेशन ने विश्व योग दिवस कार्यक्रम करने के लिए तैयारियां शुरू कर दी गई है। जून से 15 जून तक गूगल लिंक के माध्यम से योग शिक्षकों द्वारा सभी परिवारों का ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन किया जाएगा सभी परिवारों को फेसबुक के माध्यम से जोड़ा जाएगा। 16 से 20 जून तक सभी परिवार अपने घरों पर योग अभ्यास करेंगे 21 जून को प्रातः 6 00 से 7 00 बजे फाउंडेशन के कार्यक्रम के माध्यम से परिवार लगभग तीन लाख लोग एक साथ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जुड़ेंगे आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा बताए गए कॉमन योग प्रोटोकॉल के अनुसार युवक सेना योग के माध्यम से स्वस्थ भारत स्वस्थ परिवार की कल्पना को मजबूत करेंगे एवं अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएंगे।

शरगढ़

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

भास्कर न्यूज़. 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।

Scanned with CamScanner

Social Media

Follow us

suryafoundation1 | suryafnd | surya_foundation | suryafoundation

Website : www.suryafoundation.org, | Surya adarsh gaon yojna