सूर्या फाउण्डेशन

आदर्श गाँव योजना

SURYA FOUNDATION

मासिक ई
पत्रिका अंक 11
नवंबर 2020

मेरा गाँव
मेरा बड़ा परिवार

आप किसी की निंदा ना करें। अगर आप मदद के लिए हाथ बढ़ा सकते हैं, तो जरुर बढ़ाइये। अगर नहीं बढ़ा सकते, तो अपने हाथ जोड़िये, अपने भाइयों को आशीर्वाद दीजिये और उन्हें उनके मार्ग पर आगे बढ़ने दीजिये।

– स्वामी विवेकानन्द

- suryaadarshgaonyojna
- suryafoundation1
- sf10idealvillage
- surya_foundation
- suryafoundation
- @suryafnd

www.suryafoundation.org

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना की टीम, पश्चिम बंगाल के राज्यपाल महामहिम जगदीश धनखड़ जी से मिलते हुए

पश्चिम बंगाल के दार्जिलिंग क्षेत्र में सूर्या फाउण्डेशन द्वारा संचालित आदर्श गाँव योजना एवं सरकारी योजनाओं के प्रचार-प्रसार की जानकारी देने के लिए पश्चिम बंगाल के माननीय राज्यपाल श्री जगदीप धनखड़ जी से 29 नवम्बर 2020 को सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना की टीम से मिलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

माननीय राज्यपाल महोदय को सूर्या फाउण्डेशन - आदर्श गाँव योजना द्वारा दार्जिलिंग क्षेत्र में विगत 2 वर्षों किये जा रहे विकास कार्यों के बारे में सम्पूर्ण जानकारी दी गयी। सूर्या फाउण्डेशन के लिए हर्ष का विषय रहा कि स्वयं राज्यपाल महोदय जी ने दार्जिलिंग क्षेत्र में चल रही ग्राम विकास योजनाओं के विषय में ना केवल जानकारी ली बल्कि इन कार्यों को और विस्तार से फैलाने के लिए भी प्रेरित किया। उन्होंने इस बात को लेकर खुशी महसूस की कि इस तरह भी देश में कोई संस्था ग्राम के विकास कार्यों के लिए एक नयी सोच और पूरी प्रतिबद्धता के साथ जमीनी स्तर पर काम कर रही है, तथा गरीब से गरीब और विशेषकर पिछड़े इलाकों के लोगों तक सरकार की योजनाओं को पहुँचाने का काम भी कर रही है।

उन्होंने दार्जिलिंग के वर्तमान युवा सांसद श्री राजू बिस्टा जी द्वारा किए जा रहे सभी जन विकास कार्यों को लेकर अपनी प्रसन्नता जताई। साथ ही साथ राज्यपाल महोदय द्वारा सूर्या फाउण्डेशन के चेयरमैन पद्मश्री श्री जयप्रकाश अग्रवाल जी के निःस्वार्थ जीवन जीने के संकल्प सिद्धि की भूरि-भूरि प्रशंसा की। राज्यपाल महोदय ने अपनी तरफ से भी आगे भविष्य में जरूरत पड़ने पर कोई भी सहायता सूर्या फाउण्डेशन को देने का आश्वासन भी दिया।

पश्चिम बंगाल के राज्यपाल श्री जगदीप धनखड़ जी को सूर्या फाउण्डेशन की पत्रिका भेंट करते हुए।

हस्तशिल्प कला प्रशिक्षण शिविर : मालनपुर, मध्य प्रदेश

सूर्या फाउण्डेशन के द्वारा मालनपुर (म.प्र.) के आस-पास के गाँवों में माताओं, बहनों को आत्मनिर्भर बनाने के लिए स्वयं सहायता समूह का गठन किया गया। महिलाओं की आय में वृद्धि हो तथा वे आत्मनिर्भर बनें इसके लिए गाँव सिंगवारी में हस्तशिल्प कला प्रशिक्षण शिविर कराया गया। जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में लक्ष्मी नारायण शर्मा जी (प्रदेश प्रांत मंत्री-सहकार भारती) ने दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया। ट्रेनर श्रीमती पूनम शुक्ला के द्वारा महिलाओं को टेडी बियर, की-होल्डर, मोबाइल हैंगर, गणेश जी, बैग, Show Pieces जैसे अन्य घरेलू उपयोगी सामान बनाना सिखाया गया। शिविर में 20 महिलाओं ने भाग लिया। यह शिविर कोविड महामारी को ध्यान में रखकर सेनिटाइजर व मास्क का उपयोग और शारीरिक दूरी का पालन करते हुए कराया गया। सभी ने हस्तशिल्प प्रशिक्षण शिविर में बड़े उत्साह से भाग लिया।

अनुभव कथन

हमारे गाँव में हस्तशिल्प कला प्रशिक्षण शिविर लगाया गया। प्रशिक्षण में मैंने की होल्डर, दीवार तोरन, मोबाइल हैंगर, गणेश जी की मूर्ति, मोम कैंडल सहित अनेक होम डेकोरेशन से संबंधित कई चीजें बनाना सीखा। मैंने इतने कम समय में इतना कुछ सीख सकूँगी, ऐसा मुझे खुद विश्वास नहीं था। इस प्रशिक्षण के माध्यम से सीखे गये हुनर को मैं आगे रोजगार की दृष्टि से आय का स्रोत बनाने में उपयोग करूँगी।

बहन - सलोनी रजक
(मालनपुर-म.प्र.)

आत्मनिर्भर बनने के लिए गौ-पालन को बढ़ावा

मालनपुर के आसपास गौ-पालन की शुरुआत की गयी। स्वयं सहायता समूह के सदस्यों को देशी गाय पालने हेतु प्रोत्साहित किया गया। 3 परिवारों ने गौ-पालन का काम शुरु कर दिया है। जिसमें एक गाय 3 लीटर दूध दे रही है और दो गाय अगले महीने से दूध देना शुरू करेंगी। इस कार्य से गाँव में देशी गाय के प्रति लगाव बढ़ेगा। दुग्ध उत्पादन के साथ-साथ गौ-मूत्र से फिनाइल बनाकर आसपास के गाँवों में देने की योजना बनी है। इससे स्वयं सहायता समूह के सदस्यों को रोजगार मिलेगा साथ ही आत्मनिर्भर भारत को बढ़ावा भी मिलेगा। गौ-उत्पाद उपयोग करने से कई प्रकार की बीमारियाँ भी दूर होती हैं।

सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र : परौख (कानपुर)

आत्मनिर्भर भारत के तहत सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना द्वारा महामहिम राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविन्द जी के पैतृक गाँव परौख में सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र चलाया जा रहा है। केन्द्र का संचालन प्रतिदिन 2 घण्टे किया जाता है जिसमें 20 बहनें प्रतिदिन सिलाई सीखने आती हैं। 10 बहनों ने ब्लाउज, सलवार, सूट, बैग आदि बनाना सीख लिया है। सिलाई केन्द्र से सिलाई सीखकर दो बहनें मधु देवी और छमा देवी ने अपने घर पर ही सिलाई का का कार्य शुरू किया है, इससे उन्हें प्रतिमाह 3-4 हजार रुपये की आमदनी हो जाती है। इससे उनके परिवार की आर्थिक स्थिति में सुधार हुआ है। सिलाई सीख रही अन्य बहनें भी अपने घर-परिवार के कपड़े सिलने लगी हैं, जिससे उन्होंने अपने घर में पैसे की बचत करना शुरू किया है। सिलाई के माध्यम से गाँव की माताओं-बहनों को स्वरोजगार से आत्मनिर्भर बनाया जा रहा है जिससे उन्हें किसी के सहारे न रहना पड़े। गाँव की मातायें, बहनें मजबूत होंगी तो निश्चित ही ग्रामीण परिवारों में आत्मनिर्भरता आयेगी।

प्राकृतिक चिकित्सा दिवस - 18 नवंबर (बीदर - कर्नाटक)

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत प्रतिवर्ष 18 नवंबर को प्राकृतिक चिकित्सा दिवस मनाया जाता है। लोगों की इम्यूनिटी पावर बढ़े, लोग स्वस्थ रहें इस बात को ध्यान में रखकर इस वर्ष भी प्राकृतिक चिकित्सा दिवस मनाया गया। कोरोना के समय शारीरिक दूरी का ध्यान रखकर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। देश भर के अनेक स्थानों पर प्राकृतिक चिकित्सा के कार्यक्रम जैसे- मड बाथ, जन संपर्क, छोटी-छोटी रैलियां, गोष्ठियाँ आदि आयोजित किए गए।

देशभर के कई स्थानों से कुछ नए प्रयोग भी किये गये। कर्नाटक के 8 जिलों में 800 बच्चों ने ऑनलाइन KBSR (कौन बनेगा स्वस्थ्य रक्षक) प्रतियोगिता में भाग लिया। 18 नवंबर को बीदर में प्राकृतिक चिकित्सा दिवस कार्यक्रम में 110 लोगों ने भाग लिया। जिसमें आयुष विभाग के जिला डायरेक्टर शारदा मैत्री जी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थिति हुईं।

सूर्या फाउण्डेशन – आदर्श गाँव योजना
के सामाजिक कार्यों से
गोरखपुर क्षेत्र में हो रहे बदलाव

अजय खरसन
क्षेत्र प्रमुख : गोरखपुर

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना का सेवाकार्य विगत 5 वर्षों किया जा रहा है। मुझे भी गोरखपुर (उत्तर प्रदेश) में पिछले 2 वर्षों से 13 गाँवों में सेवा करने का अवसर मिला है। सेवाकार्य से कुछ सकारात्मक बदलाव देखने को भी मिले हैं।

- संस्कार केन्द्रों में आने वाले समस्त वर्गों के बच्चों की संख्या में बढ़ोत्तरी हुई है।
- केन्द्र सुचारू रूप से सक्रिय व प्रभावी तरीके से चलने से बच्चों के गुणों में बढ़ोत्तरी हुई है।
- सभी शिक्षकों व सेवाभावियों में सेवाकार्य करने की इच्छा बढ़ी है।
- जैसे गाँव के शिक्षक सक्रिय होने लगे वैसे ही गाँव के युवाओं में सेवा कार्य प्रभावी तरीके से दिखने लगा है।
- प्रत्येक गाँव में 5-5 लोगों की सेवाभावी टोली है जो गाँवों के विकास हेतु तन-मन-धन से सहयोग करती है।
- शिक्षकों, सेवाभावी व ग्रामीणों के माध्यम से 13 गाँव में माताओं व बहनों के **17 स्वयं सहायता समूहों** का निर्माण हुआ।
- क्षेत्र में माताओं, बहनों को 3 सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र के माध्यम से सिलाई का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। वर्तमान में 50 बहनें सिलाई सीख रही हैं।
- गोरखपुर क्षेत्र के 11 शिक्षक संघ प्रशिक्षण प्राप्त कर सेवा कार्य में लगे हुए हैं।
- आत्मनिर्भर भारत के तहत 3 स्वयं सहायता समूहों को सरकार द्वारा आँगनबाड़ी केन्द्रों में राशन वितरण के कार्य में जोड़ा गया है।
- आदर्श गाँव योजना के तहत लोनाँव और बंधुवारी गाँव को नशामुक्त किया गया है। यह पुनीत कार्य सेवाभावी व शिक्षकों की सक्रियता से हुआ है।
- गाँव- लोनाँव, बंधुवारी, खजनी, कोठा और हरिजन बस्ती ऐसे गाँव हैं जहाँ लोग स्वयं आगे आकर गाँव के विकास कार्य के लिए बढ़-चढ़कर हिस्सा लेते हैं। कोई आपसी भेदभाव नहीं करते।
- खजनी और लोनाँव गाँव के लोगों ने मिलकर टूटे हुए पंचायत भवन की मरम्मत की। उस भवन का उपयोग सामाजिक कार्य में कर रहे हैं।
- लोनाँव गाँव में 2 मन्दिरों की मरम्मत, रँगाई-पुताई और लाइट की व्यवस्था सेवाभावियों के सहयोग से की गयी।
- गाँव के लोगों में समरसता, एकता, सहयोग की भावना का विकास हुआ है।
- सूर्या यूथ क्लब के माध्यम से युवाओं में सामाजिक गतिविधियों में हिस्सा लेने की भावना बढ़ी है।
- गाँवों में आज सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना के द्वारा हो रहे सामाजिक कार्यों की चर्चा हो रही है।

सूर्या फाउण्डेशन – आदर्श गाँव योजना
के सामाजिक कार्यों से
गुजरात में हो रहे बदलाव

महिपत सुथार
क्षेत्र प्रमुख : गुजरात

आदर्श गाँव योजना के अन्तर्गत किए गये कार्य :-

- अरवल्ली जिले के चंदिया और कुश्की गाँव में 2 स्वयं सहायता समूहों का बैंक में रजिस्ट्रेशन करवाया गया।
- जरू गाँव में सूर्या संस्कार केन्द्र की शिक्षिका जिग्ना बेन ने गुजरात के योग बोर्ड में योग का प्रशिक्षण लेकर योग केन्द्र की शुरुआत की है।
- कोरोना महामारी से बचने के लिए वरली और चंदिया गाँव में सूर्या यूथ क्लब के शिक्षकों और युवाओं द्वारा 450 अदरक के पैकेट (सोंठ) बांटे गये।
- बैंक ऑफ बड़ौदा संचालित ग्रामीण स्वरोजगार योजना के अन्तर्गत कच्छ के चंदिया, वरली, मोडसर, जरू और खोखरा गाँवों में महिलाओं को स्वरोजगार की ट्रेनिंग दी जायेगी, जिसका रजिस्ट्रेशन करा दिया गया है।
- कुश्की गाँव में सूर्या संस्कार केन्द्र शिक्षक भैया जयदीप भाई द्वारा मेगा ब्लड डोनेशन कैम्प (रक्तदान शिविर) का आयोजन किया गया। जिसमें खून की 60 बोतलें मोडासा सरकारी अस्पताल में भेंट की गयी।
- सभी कार्ययुक्त गाँवों में दीपावली के अवसर पर सफाई अभियान और रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।
- भवानपुर गाँव में 35 लोगों को प्रधानमंत्री आवास योजना का फार्म भरवाया गया।
- कुश्की गाँव में सूर्या संस्कार केन्द्र शिक्षक भैया जयदीप भाई द्वारा 2 महिलाओं को विधवा पेंशन योजना का लाभ दिलाया गया।

नि:शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण शिविर : भवानपुर, गुजरात

सूर्या फाउण्डेशन – आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत गुजरात के कच्छ जिले के भवानपुर गाँव में 3 दिवसीय मेडिकल कैम्प (स्वास्थ्य परीक्षण शिविर) का आयोजन कराकर गाँव के सभी लोगों की नि:शुल्क मेडिकल जाँच की गयी। साथ ही साथ कोरोना महामारी से बचने के लिए कोरोना गाइड लाइन भी समझाई गई। इस चिकित्सा शिविर में गाँव के सरपंच, ग्राम पंचायत के सदस्य, सेवाभावी समिति व सूर्या यूथ क्लब के शिक्षक श्री मयूर भाई का विशेष रूप से सहयोग रहा।

सिलाई सीखकर महिलायें हो रहीं आत्मनिर्भर : हरियाणा

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना द्वारा जिला झज्जर में चलाए जा रहे सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र नयागाँव में संस्था द्वारा एक सिलाई मशीन भेंट की गई। पहले सिलाई केन्द्र में कम मशीनें होने के कारण सिलाई सीखने और सिखाने में दिक्कत होती थी। वर्तमान में सिलाई केन्द्र पर मशीनों की संख्या 10 हो गई है। अब सभी बहनों को मशीनों पर सिलाई सीखने का अवसर मिलता है।

सिलाई केन्द्र की शिक्षिका श्रीमती रेखा देवी ने कहा कि फाउण्डेशन द्वारा चलाए जा रहे सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र गाँव की महिलाओं के लिए एक नई उम्मीद है। इससे गाँव की बहनें सिलाई सीख कर अपना खुद का रोजगार कर सकती हैं। केन्द्र पर सिलाई मशीनों की संख्या बढ़ने से सभी बहनों को जल्दी सिलाई सीखने में सुविधा होगी।

फाउण्डेशन द्वारा महिलाओं के सशक्तीकरण एवं उनके स्वरोजगार के लिए इस प्रकार के अनेक कार्य किए जा रहे हैं, चाहे स्वयं सहायता समूह के माध्यम से रोजगार उपलब्ध कराना हो, सिलाई प्रशिक्षण के माध्यम से गाँव की महिलाओं को सिलाई का काम दिलाना हो या किसी अभियान से जोड़ना हो, वास्तव में यह बहुत ही सराहनीय कार्य है।

दीपावली के शुभ अवसर पर परिवारों में शुभकामनाएँ

आपसी प्रेम भाव बढ़ाने के लिए बिना किसी अपेक्षा के दी जाने वाली वस्तुएँ उपहार स्वरूप मानी जाती हैं। कितनी खुशी होती है जब कोई हमें त्यौहार पर उपहार देता है। इस खुशी की कीमत पैसे से नहीं आंकी जा सकती। उपहार देने वाले की भावनाएँ व्यक्त करती है कि हम उसके लिए कितने महत्त्वपूर्ण हैं। आ. जे.पी. सर ने प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना की नींव माने जाने वाले संस्कार केन्द्र, यूथ क्लब, सिलाई केन्द्र और सहायक शिक्षकों को दीपावली के अवसर पर उपहार देकर शुभकामनाएँ दी। पिछले कई वर्षों से अपने साथ जुड़े हुए सभी कार्यकर्ताओं को दीपावली के अवसर पर उपहार देने की परंपरा शुरू की है। सभी कार्यकर्ता और उनके परिवार वाले आ. जे.पी. सर को साधुवाद दे रहे हैं।

–भरतराज (जोनल इंचार्ज)

स्वयं सहायता समूह : महिला सशक्तीकरण

लक्ष्मी स्वयं सहायता समूह

ग्राम सहतेपुरवा, ब्लाक निघासन, जिला- लखीमपुर खीरी में सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना द्वारा लक्ष्मी स्वयं सहायता समूह का गठन किया गया। प्रत्येक माह की बैठक में सदस्यों द्वारा निश्चित की गयी धनराशि जमा की जाती है। समूह का बैंक में रजिस्ट्रेशन हो चुका है और बैंक द्वारा 50,000/- रुपये का लोन भी मिला है। लोन और जमा की गयी राशि से समूह के सदस्यों ने रोजगार के लिए कपड़े के दुकान की शुरुआत की है। इस दुकान के माध्यम से प्रतिदिन 300-400 रुपये की आमदनी होती है। कुछ सदस्यों ने समूह से आर्थिक मदद लेकर पशुपालन का रोजगार शुरु किया है। लक्ष्मी स्वयं सहायता समूह द्वारा सभी को रोजगार हेतु प्रेरित किया जाता है और आवश्यकता पड़ने पर आर्थिक मदद भी होती है। समूह के सदस्य भी गाँव में होने वाले अनेक कार्यक्रमों में आर्थिक और शारीरिक सहयोग करते रहते हैं।

ज्योती एवं साक्षी स्वयं सहायता समूह

काशी क्षेत्र के नकाईन गाँव में सूर्या फाउण्डेशन द्वारा ज्योति स्वयं सहायता समूह एवं साक्षी स्वयं सहायता समूह की हर माह में चार बैठकें आयोजित की जाती हैं। बैठक में समूह की सभी बहनें तय की हुई धनराशि इकट्ठा करती हैं। इन समूहों को रोजगार से जोड़ने के लिए सूर्या फाउण्डेशन ने मैत्री एकेडमी संस्था से मिलकर महिलाओं को अगरबत्ती, धूपबत्ती एवं पूजा-पाठ की सामग्री की पैकिंग करने का काम दिलाया है। समूह की हर महिला दिन भर में 50 से 60 डिब्बे पैकिंग करती हैं। जिससे इनकी आमदनी 100-120 रुपये प्रतिदिन हो जाती है। समूह की सभी महिलायें रोजगार की ओर अग्रसर हो रही हैं और अपना खर्च स्वयं उठा पा रही हैं। परिवार में बच्चों की पढ़ाई-लिखाई में सहयोग भी करती रहती हैं। समूह की सभी महिलायें समूह से जुड़कर खुशहाल महसूस कर रही हैं। सभी महिलायें समूह के इस काम को आगे बढ़ाने का प्रयास करती रहती हैं। आने वाले दिनों में मार्केटिंग सेलिंग का काम भी किया जायेगा। जिससे समूह की सभी महिलायें और ज्यादा आमदनी करके आत्मनिर्भर बन सके।

मंजिल की ओर कुछ कदम...

पहला कदम

खुद पर भरोसा:- अपने ऊपर भरोसा एक ऐसी भावना है जो आपके हर काम को सबसे पहले गति प्रदान करती है। किसी काम की सफलता के लिए जी तोड़ मेहनत से पहले आपको खुद पर भरोसा होना चाहिए कि आप काम को लक्ष्य तक पहुँचा सकेंगे, यदि ऐसा नहीं होगा तो आप भोले बनकर उसी भीड़ का हिस्सा बने रहेंगे जो खुद की क्षमता पर कम और दूसरों की सलाह पर ज्यादा भरोसा करती है।

दूसरा कदम

योग्यता :- आपकी योग्यता आपका सबसे बड़ा हथियार है। एक सफल और असफल व्यक्ति में योग्यता का अंतर ही सबसे प्रमुख अंतर होता है। आप मेहनत तो बहुत करते हैं लेकिन योग्यता के सवाल को हमेशा टाल देते हैं तो आपकी सफलता हमेशा अधूरा रास्ता ही तय करेगी। आपको सफल बनना है तो अपनी योग्यता को बेहतर बनाने का प्रयास करना होगा। योग्यता की पूंजी हमेशा बढ़ती है। इसलिए ज्ञान इकट्ठा करते रहिए और दूसरों को बांटते रहिए।

तीसरा कदम

योजना:- यदि आपको खुद पर भरोसा है और आप योग्य भी है लेकिन काम का तरीका व्यवस्थित नहीं है तो ना काम ही व्यवस्थित होगा और ना ही जिंदगी। अधिकांश सीधे लोगों की यही परेशानी रहती है कि वे योजना बनाने का तरीका नहीं जानते और इसके अभाव में दूसरों पर निर्भर रहते हैं। थॉमस एडिसन मशहूर वैज्ञानिक ने कहा मैं 700 बार असफल नहीं हुआ। मैं एक बार भी असफल नहीं हुआ। मैं यह सिद्ध करने में सफल रहा कि वे 700 तरीके सही नहीं थे, जिनसे बल्ब बनाया जा सकता है। जब मैंने उन तरीकों को हटा दिया तब मुझे वह रास्ता मिला जो मुझे मंजिल तक ले गया। खुद को सफल बनाने के लिए आवश्यक योजना और बैकअप तैयार रखें तो सफल जरूर बन सकते हैं।

चौथा कदम

बदलाव:- ठहरा पानी सड़ने लगता बहता निर्मल होता है। सफल लोगों की जिंदगी का भी यही दर्शन होता है कि वे बदलाव को सहजता से लेते हैं। आपका सरल और सहज होना विशिष्ट गुण बन जाएगा यदि उसके साथ कोई सकारात्मक बदलाव जुड़ जाए। आप अच्छे बने रहें लेकिन बदलावों का स्वागत करें। बदलाव समय की भी मांग है यदि आप नहीं बदलेंगे तो समय तथा आसपास के लोग बदल जाएंगे और आप फिर पीछे रह जाएंगे।

पांचवा कदम

चुनौती :- आपका किया हर एक काम और आपको मिला हर मौका एक चुनौती है। चुनौती मन और शरीर को लक्ष्य की दिशा में ले जाती है। चुनौती को यदि सफलता का मंत्र माना जाए तो अवश्य सफल होंगे।

बोधकथा

जिह्वा को वश में रखिए

एक थे सेठजी। खाँसी लग गई उन्हें, परन्तु उन्हें आदत थी खट्टा दही, खट्टी लस्सी, खट्टा आचार ऐसी ही अनेक प्रकार की वस्तुएँ खानें की। जिस वैद्य जी के पास जाते वह यही कहता-ये वस्तुएँ खाना छोड़ दो, उसके पश्चात् ही चिकित्सा हो सकती है।

अन्त में एक वैद्यजी मिले। उन्होंने कहा-''मैं चिकित्सा करता हूँ। आप जो चाहें, खाते रहिये।''

वैद्यजी ने औषधी दी। ये सेठजी खट्टी वस्तुएँ खाते रहे। कुछ दिन के पश्चात् मिले तो सेठजी बोले-''वैद्यजी! खाँसी बढ़ी तो नहीं परन्तु कम भी नहीं हुई।''

वैद्यजी ने कहा-''आप मेरी दवाई खाते रहिये, खट्टी चीजें भी खाते रहिये, इससे तीन लाभ होंगे।''

सेठजी ने पूछा - ''कौन-कौन-से ?''

वैद्यजी बोले- पहला यह कि घर में चोरी कभी नहीं होंगी, दूसरा यह कि कुत्ता कभी नहीं काटेगा और तीसरा यह कि बुढ़ापा नहीं आएगा।''

सेठजी ने कहा- ये तो वस्तुतः लाभ की बाते हैं। परन्तु खाँसी में खट्टी वस्तुएँ खाने से यह सब-कुछ होगा कैसे?''

वैद्यजी बाले - खाँसी हो और खट्टी वस्तुएँ खाते रहें, तो खाँसी कभी अच्छी नहीं होगी। दिन में खाँसोगे, रात में भी, तब चोर कैसे आयेगा? खाँस-खाँसकर हो जाओगे दुर्बल। लाठी के बिना उठा नहीं जायेगा। हर समय लाठी हाथ में रहेगी तो कुत्ता कैसे काटेगा? और दुर्बलता के कारण मर जाओगे, यौवन में ही तब बुढ़ापा आएगा कैसे?

सेठजी को बात समझ आ गई। परन्तु प्रायः हमें समझ में नहीं आती। इस चटोरी जिह्वा के लिए पता नहीं, हम क्या-क्या करते हैं, किस-किस प्रकार से अपना नाश करते हैं। सबसे बढ़कर अपनी मानवता को खो बैठते हैं।

कामधेनु चंदन धूपबत्ती

सामग्री

- देशी घी - 250 ग्राम
- लाल चंदन - 250 ग्राम
- नागरमोधा - 250 ग्राम
- कपूर काचरी - 250 ग्राम
- जटामासी - 250 ग्राम
- राल - 100 ग्राम
- गुड़ - 100 ग्राम
- गोंद - 100 ग्राम
- गौमूत्र - 750 ग्राम
- गोबर पाउडर - 02 किग्रा
- गोबर स्वरस - 06 लीटर

निर्माण विधि -

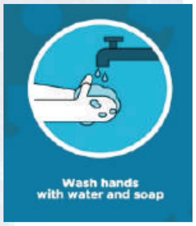
सभी सामग्री एकत्रित कर मिला लें। उसके बाद गोला बनाने के लिए आवश्यक गोबर स्वरस मिलाकर अच्छी तरह मसल लें। बाद में एक लोहा या प्लास्टिक की पाइप (जिस आकार की धूपबत्ती बनानी हो) लेवें। मिलाई हुई सामग्री को पाइप में एक तरफ से एक लकड़ी की छड़ी से ठूंस कर भरें और एक तरफ धक्का देकर निकाल लें। फिर इसे अच्छी तरह सूखाकर पैकिंग कर लें।

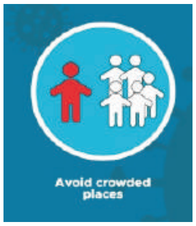
उपयोग / फायदे -

- पूजापाठ, हवन, उपासना आदि में उपयोग करें।
- हवा शुद्धीकरण करता है।
- वायु प्रदूषण रोकता है।
- रोगाणु नाशक है।
- स्वास्थ्यव र्धक है।
- लिखी हुई सामग्री और विधि का उपयोग करके घर पर ही धूपबत्ती बना सकते हैं।

कोरोना महामारी से बचने के उपाय...

- घर से बाहर जाते समय मास्क पहनकर ही जायें, अनावश्यक बाहर न जायें।
- छींकते या खांसते समय अपने मुँह को रुमाल या कोहनी से ढकें।
- साबुन और पानी से हाथों को कम से कम 20 सेकेण्ड तक रगड़कर, बार-बार धोते रहें।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- शारीरिक दूरी बनाये रखें। आपस में कम से कम दो मीटर की दूरी रखें।
- नींद पर्याप्त लें। भरपूर आराम करें।
- गर्म पानी का अधिक प्रयोग करें। पौष्टिक आहार लें।
- किसी यात्रा से वापस आने के बाद कम से कम 3 दिन परिवार और मित्रों से अलग रहें।
- बुखार, सूखी खांसी और ज्यादा सांस की तकलीफ होने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें।
- मुँह नाक या आँखों को छूने से पहले हाँथो 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 पर सामान छूने के बाद हाथों को अच्छी तरह से धोएँ।
- उपयोग में आने वाले मास्क / रुमाल को प्रतिदिन धोएँ।
- सरकार / WHO के द्वारा बताए गये नियमों का कड़ाई से पालन करें।
- बुखार / खांसी / सांस लेने में परेशानी हो या गंध अथवा स्वाद न आने पर अपने नजदीकी अस्पताल / कोविड सेंटर में अपना कोविड टेस्ट अवश्य करायें।





रोग प्रतिरोधक क्षमता (*Immunity*) बढ़ाने के लिए पिएं काढ़ा

आवश्यक सामग्री

- लौंग
- काली मिर्च
- छोटी इलायची
- तुलसी के पत्ते
- सूखी अदरक/सोंठ
- गुड़
- दालचीनी
- मुनक्का
- नींबू

काढ़ा बनाने की विधिः- सबसे पहले पानी में काली मिर्च, पीसी हुई लौंग, इलायची, तुलसी के पत्ते, अदरक, दालचनी, मुनक्का और स्वादानुसार गुड़ डाल दें। अब इसको पानी आधा होने तक उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो पानी को छान लें। आपका काढ़ा बनकर तैयार है।

काढ़े से लाभः- आयुष मंत्रालय ने कोरोना महामारी के समय में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिये यह काढ़ा बताया है, जिसका जिक्र स्वयं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने भाषण में किया है। इस काढ़े का रोजाना सेवन करें। आपकी सर्दी-खांसी, बुखार दूर हो जाएगा व संक्रमण से बचे रहेंगे।

सुर्खियों में सूर्या फाउण्डेशन के कार्य

लोकल फार वोकल को बढ़ावा देने का संदेश

अर्जुन भूमि समाचार

काशीपुर। आदर्श गांव बसई का मजरा में सूर्या सिलाई प्रशिक्षण केंद्र एवं स्वयं सहायता समूह की सदस्यों ने 121 परिवारों में स्वास्तिक एवं ओम जय श्री कलाकृतियों से सजे हुए दीपों को वितरण किए गए। वहीं महिलाएं घर घर जाकर दीपावली को लोकल फोर वोकल को बढ़ावा देने के संदेश दे रही हैं और मार्केट की किसी भी प्रकार के चाइनीस प्रोडक्ट को ना खरीदने की अपील भी कर रहे हैं। इस अवसर पर सूर्या फाउंडेशन क्षेत्र प्रमुख नीतीश कुमार, सिलाई प्रशिक्षण केंद्र शिक्षिका मोनिका सैनी, क्षेत्र पंचायत सदस्य हरीश कुमार और राजेंद्र हिंदुस्तानी की उपस्थिति में गांव के सभी परिवारों में दीपावली की शुभकामनाएं देते हुए दीपों का वितरण किया गया।

इस अवसर पर राजेंद्र हिंदुस्तानी ने कहा कि हर परिवार एक दीप देश की सरहद पर खड़े हुए जवानों के लिए पूरे गांव का प्रत्येक परिवार अवश्य ही चलाएगा। और इस श्रंखला को आगे इसी प्रकार बनी रहे इसके लिए प्रत्येक वर्ष पूर्व तैयारी कर माताओं बहनों को आत्मनिर्भरता कि और बढ़ावा देने के लिए बड़े स्तर पर किया जाएगा।

वाकई में इस प्रकार की सामाजिक गतिविधियों के माध्यम से समाज और गांव की अनेकता में एकता का सूत्र देखने को मिलता है आज जिस प्रकार इन माताओं बहनों द्वारा स्वनिर्मित दीपक ओं का निशुल्क वितरण किया गया है वह आज की युवा पीढ़ी एवं आने वाले बच्चों को बहुत ही बड़ा संदेश देता है। जिस प्रकार इन दीपों पर स्वास्तिक और ओम और अन्य धार्मिक सांस्कृतिक प्रतीक चिन्ह की बडी ही सफाई से प्रस्तुति दिखाई गई है वह अद्वितीय है वही स्वास्तिक का हिंदू धर्म में महत्व भारतीय संस्कृति में प्रतीकों का बड़ा महत्व है। यह प्रतीक अपने भीतर अनेक रहस्यों को समेटे हुए होते हैं। इनका रहस्य वही जान सकता है, जो संस्कृति के इन प्रतीकों को गहराई से जानता और समझता हो। शेष के लिए तो प्रतीक केवल प्रतीक बनकर रह जाते हैं। उनका कोई अर्थ उनके लिए नहीं निकलता, परन्तु यदि प्रतीकों को जान–समझ पाने में सफलता मिलती है तो इनसे अनगिनत लाभ उठाये जा सकते हैं। इस अवसर पर सूर्या सिलाई केंद्र की पायल, अंजलि, मंजू, यशोदा, आंचल, डोली, सोनिया, संतोष, विशाखा, सोनम, मंजू, चंचल, रणधीर सिंह सैनी, मनोज कुमार, राजेंद्र हिंदुस्तानी मौजूद रहे।

महिलाओं की आय में वृद्धि के लिए गांव सिंगवारी में हस्तशिल्प प्रशिक्षण शिविर का उद्घाटन हुआ

अमित शर्मा रिपोर्टर

भिण्ड। सूर्या फाउंडेशन के द्वारा मालनपुर के आस-पास के गांव में माताओं को आत्म निर्भर बनाने के लिए पिछले 3 वर्षों से कार्यरत है। जिसमें युवाओं को खेलकूद के माध्यम से एवं बच्चों को संस्कार केंद्र के माध्यम से संस्कारवान, राष्ट्रभक्ति, देशभक्ति ,योग, जैसे गीतों का की शिक्षा सूर्या संस्कार केंद्र के माध्यम से दिया जाता है। साथ गांव के विकास के लिए गांव के बड़े बुजुर्गों के साथ मिलकर गांव की समग्र विकास कैसे हो इसके लिए सेवाभावी की टोली बनाया गया है ।महिला सशक्त हो इसके लिए स्वयं सहायता समूह का गठन किया गया है। इसी गतिविधि को आगे बढ़ाते हुए महिलाओं की आय में वृद्धि व आत्मनिर्भर बनाने के लिए आज गांव सिंगवारी गया। जिसमें मुख्य अतिथि के रुप में लक्ष्मी

में हस्तशिल्प प्रशिक्षण शिविर का उद्घाटन किया नारायण शर्मा जी प्रदेश प्रांत मंत्री सहकार भारती व सूर्या फाउंडेशन क्षेत्र प्रमुख शिव कुमार राजवाडे राजवाड़े ने दीप प्रज्वलन कर इस कार्यक्रम का शुभारंभ किया। इस प्रशिक्षण को प्रशिक्षिका श्रीमती पूनम शुक्ला जी के द्वारा महिलाओं को टेडी बियर, की होल्डर ,मोबाइल हैंगर, गणेश ,मेरन होल्डर , बैग लेडीस किड्स ,जैसे अन्य घरेलू उपयोगी सामग्री बनाना सिखाएंगे । यह कार्यक्रम छः दिवसीय रहेगा।जिसमे 20 महिलाओं को ही सिखाया जाएगा। प्रशिक्षण कोविड महामारी के ध्यान में रखकर सेनेटाइजर ,मास्क,और सोशल डिस्टेंसिंग, का पालन करते हुए प्रशिक्षण दिया जाएगा । इस कार्यक्रम में रवि तिवारी छ. ग सह प्रान्त प्रमुख ,कविता रजक ,कुसमा देवी ,अनिल रजक ,आकाश भैया का कार्यक्रम मे योगदान रहा।

ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಪೂಜಿಸಿ: ಶ್ರೀಕಾಂತ ಮೋದಿ

ಬೀದರ : ನಗರದ ಬರಿದ್ ಶಾಹಿ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ ಆರ್ಗನೈಸೇಶನ್ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಬೀದರ ವತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಐ.ಎನ್.ಓ ಬೀದರ ಜಿಲ್ಲಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಧೊಂಡಿರಾಮ ಚಾಂದಿವಾಲೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾದ ಶ್ರೀಕಾಂತ ಮೋದಿಯವರು ಮುಖ್ಯ ವಕ್ತಾರರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ನಮಗೆ ಈ ಪ್ರಕೃತಿ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದೆ ಮಾನವನು ಅದನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇನೆ ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಇದರಿಂದ ಮುಂಬರುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಉಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾನವನಿಂದಾಗಬೇಕು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು ಎಂದರು.

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ.ಶಾರದಾ ಮೈತ್ರಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ನಾವೆಲ್ಲರು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದಲೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಮರಳಿ ಅದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲೆ ಲೀನವಾಗುತ್ತೇವೆ ನಮಗೆ ಈ ಪ್ರಕೃತಿ ಗಾಳಿ,ಬೆಳಕು,ನೀರು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀಡುತ್ತಿದೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡದೆ ಉಳಿಸಬೇಕು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಐ.ಎನ್.ಓ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯ ಫೌಂಡೇಶನ್ ನವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು.

ಮನ್ಮಥಯ್ಯಾ ಸ್ವಾಮಿ ಮಾತನಾಡಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭಗಳು ಹಾಗೂ ಪದೆ ಪದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಸೂರ್ಯ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಜಿಲ್ಲಾ ಸಂಯೋಜಕ ಗುರುನಾಥ ರಾಜಗೀರಾ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಜಗದೀಶ ಬುಟ್ಟೆ ನಿರೂಪಿಸಿದರು ರವೀಂದ್ರ ಸೋರಳ್ಳಿ ವಂದಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೀದರ ಜಿಲ್ಲಾ ಐಎನ್ ಓ ಘಟಕದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಬರಿದ್ ಶಾಹಿ ಯೋಗ ಬಂಧುಗಳು ಇದ್ದರು.

मेरा गांव साफ हो, इसमें सब का जन सहयोग हो : भाटी

नवज्योति/सोयला।

कस्बे के नांदिया कला ग्राम में आगामी दीपोत्सव के पर्व को देखते हुवे ग्राम पंचायत नांदिया कला में हमारा गांव साफ हो इसमें सब का जन सहयोग हो की थीम पर स्वच्छता अभियान हाथ में लिया।

ग्राम विकास अधिकारी गोपाल सैनी ने बताया कि नांदिया कला सरपंच जसवंत सिंह भाटी सरपंच के नेतृत्व में पूरे गांव की सफाई आज से लेकर दीपावली के महापर्व तक करने का लक्ष्य तय किया है। इस कार्य में प्रतिदिन ग्रामवासियों की सहभागिता से अलग-अलग मोहल्ले का चयन कर उनकी सफाई की जाएगी है जहां ज्यादा कचरा इकट्ठा हो गया है उनको ट्रैक्टर तथा अन्य साधनों के माध्यम से हटाकर उस पर चुना डालकर उस स्थान को सुंदर बनाया जाएगा। कार्यक्रम में जसवंत सिंह भाटी, गोपाल चंद्र सैनी, श्याम सैन, गणेश सोनी, पूनम सिंह भाटी, गंगा देवी, पूजा सुथार सहित अन्य का सहयोग रहा।