सूर्या फाउण्डेशन
आदर्श गाँव योजना

मासिक ई पत्रिका - अंक 10

अक्टूबर 2020

मेरा गाँव
मेरा बड़ा परिवार

बीज से वृक्ष बनता है, इसके लिए बीज को मिट्टी से मिलना पड़ता है। समर्पण ही बीज की ताकत है। संगठन ऐसे ही लोगों से चलता है, जो होते हैं (निःस्वार्थ भाव से पर्दे के पीछे काम करते हैं) लेकिन दिखते नहीं...।

ग्राम गौरव मेला (उत्सव)

कुलदीप मोहन शर्मा
कार्यक्रम प्रमुख

सूर्या फाउण्डेशन - आदर्श गाँव योजना द्वारा प्रतिवर्ष शारदीय नवरात्र में ग्राम गौरव मेले का आयोजन किया जाता है। इस वर्ष ग्राम गौरव मेले का दायित्व मुझे सौंपा गया। यह कार्यक्रम 18 राज्यों के 304 गाँवों में हुआ जिसमें कलश यात्रा, भाषण प्रतियोगिता, रंगोली प्रतियोगिता, चित्रकला प्रतियोगिता, भजन प्रतियोगिता, सूर्य नमस्कार प्रतियोगिता, कुर्सी और मटकी दौड़, गृह सज्जा, रूप सज्जा आदि प्रतियोगिताओं के साथ मातृ-पितृ सम्मान समारोह तथा हवन कार्यक्रम किए गये। नौ दिन, नौ कार्यक्रम में कुल 53216 संख्या में लोगों ने भाग लिया। सेवाभावियों के सहयोग से प्रतियोगिताओं में विजेता भैया-बहनों को पुरस्कार दिये गए।

दीनदयाल धाम के पास प्रो. एच.एल शर्मा (गुरुजी) के पैतृक गाँव लश्करगंज में प्रथम दिन से नवमी तक प्रतिदिन दुर्गा सप्तशती का पाठ हुआ। काशी के गाँव कादीपुर के कलश यात्रा में शामिल हुई 151 बहनों को 1-1 गिलास, श्री रामनारायण जी (जिला सेवा प्रमुख) के द्वारा प्रदान किया गया। कानपुर क्षेत्र में महामहिम राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविंद जी के पैतृक गाँव परौंख में सेवाभावियों के माध्यम से भंडारे का आयोजन किया गया। मध्य प्रदेश के 5 गाँवों में 5 बड़े डस्टबिन लगाये गये तथा बरेठा गाँव में प्रतिदिन राष्ट्रगान हेतु माईक और साउण्ड की व्यवस्था की गई। बरेली क्षेत्र के मुगलपुर गाँव के मंदिर में 2 डस्टबिन लगाये गए। असम क्षेत्र में तुलसी पूजन और बांगसर गाँव में सेवाभावियों के सहयोग से भंडारा, दार्जिलिंग के गंडोगोल में प्रभात फेरी और संस्कार केन्द्र की बहनों द्वारा माँ दुर्गा की रूप सज्जा एवं अनेक स्थानीय कार्यक्रम किये गये।

पूरे नौ दिन के कार्यक्रम में युवाओं, माताओं, बहनों, बुजुर्गों, बच्चों सभी में उत्साह दिखाई दे रहा था। सभी ने पूरी श्रद्धा भाव से सहयोग किया। समाचार पत्रों में भी कार्यक्रमों को स्थान मिला।

महिला सशक्तीकरण : स्वयं सहायता समूह

विवेकानन्द स्वयं सहायता समूह : मथुरा

मैं गुड्डी देवी, गाँव- शाहपुर की निवासी हूँ। मेरे समूह का नाम विवेकानंद स्वयं सहायता समूह है। मैं अपने समूह की अध्यक्ष हूँ। समूह में कुल 10 सदस्य हैं, हमारे समूह के निर्माण में सूर्या फाउण्डेशन का बहुत बड़ा योगदान है। फाउण्डेशन के कृष्ण गोपाल भैया ने समूह से होने वाले फायदे के बारे में बताकर समूह का गठन कराया। हमलोग प्रत्येक माह बैठक करते हैं और अपनी मासिक बचत बैंक में जमा करते हैं। इस बचत के माध्यम से हम लोग आपस में एक दूसरे की आर्थिक मदद भी करते हैं। हमें आर्थिक आवश्यकता के लिए बाहर नहीं भटकना पड़ता है। मैंने खुद समूह की आर्थिक मदद से 2 भैंस और 1 गाय लेकर पशुपालन

शुरू किया। इससे काफी आर्थिक मदद मिली। समय-समय पर फाउण्डेशन के कार्यकर्ताओं का मार्गदर्शन मिलता रहता है।

लक्ष्मी स्वयं सहायता समूह : गोरखपुर

सूर्या फाउण्डेशन के कार्यकर्ताओं के सहयोग से गाँव किशुनपुर (गोरखपुर) में लक्ष्मी स्वयं सहायता समूह का गठन किया गया। समूह की बैठक करके सभी से मासिक राशि जमा की जाती है। इस राशि से जरूरतमंद लोगों को ब्याज पर पैसे देते हैं। जो लोग पहले अधिक ब्याजदर पर साहूकारों से कर्ज लेते थे, अब वे सभी हमारे समूह से ही पैसे लेते हैं। समूह की सदस्यों को भी आर्थिक मदद मिलने से वह भी ऋण मुक्त हो गई है।

भारत जैसे देशों में महिलाओं के सशक्तीकरण का पहलू अधिक जटिल है क्योंकि महिलाओं की उपस्थिति प्रायः अनौपचारिक क्षेत्र में ही है जहाँ न सिर्फ समान कार्य पर समान वेतन नहीं दिया जाता है बल्कि महिलाओं के कई शोषण के मामले भी हैं। विकासशील देशों में पुरुषों की तुलना में महिलाओं में बेरोजगारी की दर कहीं अधिक है, ऐसे में कई वित्त संस्थाओं द्वारा महिलाओं पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। सरकार द्वारा भी महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने और समान रूप में कार्य करने की प्राथमिकता दी जा रहीं है क्योंकि सामाजिक परिवर्तन में महिलाओं की भूमिका कारगर है।

महात्मा गाँधी जयंती

महात्मा गाँधी अहिंसावादी विचारधारा के व्यक्ति थे। गाँधीजी ने बचपन में अपने भाई का खिलौना चुरा लिया था, परंतु उनका मन इस कार्य से विचलित हो गया। उन्होंने अपने पिता को पत्र लिखा जिसमें उन्होंने सारी सच्चाई स्वीकार कर ली। पिताजी ने जब पत्र पढ़ा तो वे बहुत नाराज हुए पर गाँधी जी के सत्य को स्वीकार कर उन्हें माफ कर दिया। गाँधीजी का कहना था अगर आपसे कोई गलती हो जाती है तो उसे स्वीकार करें। सत्य स्वीकार करने से कोई छोटा नहीं होता।

सूर्या फाउडेशन–आदर्श गाँव योजना के अन्तर्गत 2 अक्टूबर 2020 को देशभर के 18 राज्यों के 380 गाँवों में महात्मा गाँधी जी और लाल बहादुर शास्त्री जी की जयंती का कार्यक्रम मनाया गया। **कार्यक्रम में 6490 लोगों ने भाग लिया।** सभी ने स्वच्छता अभियान का कार्यक्रम किया। साथ ही साथ प्रभात फेरी निकालकर लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया।

विजयदशमी : दशहरा

सूर्या फाउण्डेशन के द्वारा देशभर के 18 राज्यों के 373 गाँवों में धूमधाम से दशहरे का कार्यक्रम मनाया गया। कार्यक्रम में संस्कार केन्द्र के बच्चों द्वारा रामलीला का प्रदर्शन किया गया। जिसकी दर्शकों ने खूब प्रशंसा की। कई स्थानों पर युवाओं द्वारा रावण का पुतला जलाकर दशहरा उत्सव मनाया गया।

इस दिन लोग शस्त्र–पूजा करते हैं, नये रोजगार की शुरुआत भी करते हैं। प्राचीन काल में राजा लोग इस दिन विजय की प्रार्थना कर रण–भूमि के लिए प्रस्थान करते थे। इस दिन जगह–जगह मेले लगते हैं। रामलीला का आयोजन होता है। रावण का विशाल पुतला बनाकर जलाया जाता है। दशहरा अथवा विजयदशमी भगवान राम की विजय अथवा दुर्गा पूजा के रूप में मनाया जाता है। यह शक्ति–पूजा का पर्व है। दशहरा का पर्व दस प्रकार के पापों– काम, क्रोध, लोभ, मोह मद, मत्सर, अहंकार, आलस्य, हिंसा और चोरी के परित्याग की सद्प्रेरणा प्रदान करता है।

रन फॉर यूनिटी

पूर्व गृहमंत्री सरदार बल्लभ भाई पटेल जी के जन्म दिवस के अवसर पर 31 अक्टूबर 2020 राष्ट्रीय एकता दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस दिन सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना द्वारा 18 राज्यों के 213 गाँवों में रन फॉर यूनिटी का कार्यक्रम किया गया। जिसमें सूर्या यूथ क्लब के युवाओं और सूर्या संस्कार केन्द्र के भैया, बहनों की अहम् भूमिका रहीं। सभी बच्चों और युवाओं को एक शपथ के बाद भारत माता की जय के नारे के साथ कार्यक्रम की शुरुआत हुई इस कार्यक्रम में कुल 4854 लोगों की सहभागिता रही।

शपथ :- *मैं सत्यनिष्ठा से शपथ लेता हूँ कि मैं राष्ट्र की एकता, अखंडता और सुरक्षा को बनाए रखने के लिए स्वयं को समर्पित करूंगा और अपने देशवासियों के बीच यह संदेश फैलाने का भी भरसक प्रयत्न करूंगा। मैं यह शपथ अपने देश की एकता की भावना से ले रहा हूँ जिसे सरदार वल्लभभाई पटेल की दूरदर्शिता एवं कार्यों द्वारा संभव बनाया जा सका। मैं अपने देश की आंतरिक सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए अपना योगदान करने का भी सत्यनिष्ठा से संकल्प करता हूँ।*

बाल्मीकि जयंती

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के तहत 31 अक्टूबर 2020 को देशभर के 18 राज्यों में 297 कार्य युक्त गाँव के सूर्या संस्कार केन्द्र और सूर्या यूथ क्लब केन्द्र पर महर्षि बाल्मीकि जयंती हर्षोल्लास से मनायी गयी। जिसमें शिक्षकों, सेवाभावी एवं मुख्य अतिथियों द्वारा महर्षि वाल्मीकि जी ने भगवान श्री राम जी के संस्कृत रामायण महाकाव्य की रचना के बारे में विस्तार से बताया गया। एक सामान्य व्यक्ति अपनी तपस्या एवं ज्ञान के बल पर किस प्रकार युगों-युगों तक अपने व्यक्तित्व को श्रेष्ठ बना सकता है। हम सभी को महर्षि वाल्मीकि जी से प्रेरणा लेना चाहिए। इस अवसर पर गाँव के साधु और संत, महात्माओं को मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया। उन्होंने सभी को आशीर्वाद दिया। बच्चों द्वारा अध्ययन किए जाने वाली पुस्तकों और घर एवं परिवारों में रखे हुए ग्रंथों की भी इस अवसर पर पूजा अर्चना कर कार्यक्रम को प्रभावी बनाया जाएगा।

नि:शुल्क पुस्तक वितरण : गुजरात

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना द्वारा चलाये जा रहे गुजरात के कुशकी गाँव में संस्कार केन्द्र के शिक्षक जयदीप भाई ने केन्द्र पर 35 बच्चों को नि:शुल्क कहानियाँ, गणित, जनरल नॉलेज की पुस्तकें वितरित की। यह पुस्तक वितरण कार्यक्रम गाँव के सेवाभावियों व युवाओं के सामूहिक सहयोग संभव हो पाया है। युवाओं ने कहा यह प्रेरणा हमें सूर्या फाउण्डेशन द्वारा सामाजिक कार्यों से ही मिली है। संस्कार केन्द्र के बच्चों के चेहरे पर प्रसन्नता देखने को मिली।

नि:शुल्क वाई-फाई इंटरनेट की सुविधा

देवभूमि उत्तराखण्ड में चल रहे सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत गिन्नीखेड़ा गाँव में इंटरनेट के लिए संस्कार केन्द्र शिक्षक शुभम कुमार, यूथ क्लब शिक्षक सचिन कुमार, ग्राम प्रधान विजेंद्र सिंह एवं सेवाभाभी के प्रयास से नि:शुल्क वाई-फाई इंटरनेट और CSC सेंटर आरंभ किया गया। इसके पहले गाँव के युवाओं को इंटरनेट की समस्या का सामना करना पड़ता था।

अब इंटरनेट की कोई समस्या नहीं है। युवा असानी से ऑनलाइन पढ़ाई कर रहे हैं। वहीं CSC केन्द्र के माध्यम से गाँव के सभी सरकारी योजनाओं का फॉर्म गाँव में ही आसानी से भरा जाता है। इसके पहले लोगों को गाँव से बाहर जाकर फॉर्म भरवाना पड़ता था। इस कार्य से गाँव के युवाओं एवं समस्त ग्रामीणों में खुशी की लहर है।

स्वच्छता के प्रति जागरुक गाँव :बरेठा (म.प्र.)

ग्वालियर (म.प्र.) से 15 किमी. दूर स्थित बरेठा गाँव में पानी, बिजली, स्वास्थ्य केन्द्र, विद्यालय सभी प्रकार के सुविधा उपलब्ध होते हुए भी गाँव में स्वच्छता नहीं थी। गाँव में कई बार स्वच्छता अभियान चलाया गया लेकिन उसके भी बाद में कोई सफलता नहीं मिली। इस बार के ग्राम गौरव मेले के माध्यम से सभी ग्रामवासियों के साथ स्वच्छता अभियान चलाया गया। साथ ही गाँव में स्वच्छता के लिये सभी ग्रामवासियों को संकल्प भी दिलाया गया। गाँव में और गाँव के हनुमान मंदिर में जन सहयोग से 4 बड़े डस्टबिन रखे गये। अब गाँव में स्वच्छता के प्रति लोगो में बदलाव देखने को मिल रहा है।

तुलसी पूजन कार्यक्रम : राजस्थान

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा ग्राम गौरव मेले के अन्तर्गत गाँव नांदियाकल्ला में घर-घर तुलसी पूजन का कार्यक्रम किया। भारत में तुलसी पूजन बहुत महत्वपूर्ण है। माताओं ने तुलसी के पौधे को गंगाजल से स्नान कराकर परिक्रमा करके घी का दीपक जलाया। हल्दी, चंदन, सिंदूर, अक्षत, चुनरी आदि से पूजा अर्चना की। तुलसी के पौधे में एंटीबैक्टीरियल एंटीफंगल और एंटीबायोटिक गुण पाए जाने के कारण शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद करता है, घर का वातावरण शुद्ध रहता है। पर्याप्त ऑक्सीजन मिलता है। इस पवित्र कार्य के लिए गाँव के लोगों ने प्रकृति वंदन कार्यक्रम के नाम से किया।

मिल-जुलकर मनाया गया ग्राम गौरव मेला : हिन्दूपुर

हिन्दूपुर में सूर्या फाउण्डेशन द्वारा गाँवों में ग्राम गौरव मेले के अंतर्गत कई कार्यक्रम करवाये गये। सभी ने पूरी खुशी से कार्यक्रमों में भाग लिया। हमने शरीरिक दूरी को ध्यान में रखते हुए यह कार्यक्रम करवाया।

गाँव वालों ने भी सूर्या संस्कार केन्द्र और सूर्या यूथ क्लब शिक्षकों की बहुत प्रशंसा की। चेक पोस्ट के पूर्व सरपंच बेनू गोपाल जी का कहना था कि पहले जो भी त्यौहार मनाया जाता था, वह इतने उत्साह और मिल-जुलकर नहीं मनाया जाता था। आज सभी लोग अपने कामों में व्यस्त होने के कारण अपनी संस्कृति को भूलने लगे हैं। मुझे गर्व है कि मैं बचपन की यादों को ताजा कर रहा हूँ।

-गजेन्द्र शर्मा

फील्ड सेवा प्रमुख

केन्द्रीय टोली प्रवास : नयागाँव (हरियाणा)

सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना के तहत बहादुरगढ़ के पास स्थित नयागाँव को आदर्श गाँव के रूप में विकसित करने के लिए चयन किया गया। यहाँ विभिन्न प्रकार के सामाजिक जागरूकता के कार्यक्रम कराये जाते हैं। सूर्या संस्कार केन्द्र के माध्यम से छोटे-छोटे बच्चों को संस्कार की छोटी-छोटी बातें बताना, योग, प्राणायाम, देशभक्ति गीत आदि के माध्यम से उनमें जागरुकता का भाव जगाना एवं विभिन्न अभियानों जैसे- स्वच्छता अभियान, ग्राम गौरव मेला, वृक्षारोपण महाअभियान सहित विभिन्न अभियानों के प्रति जागरूकता हेतु रैली के माध्यम से समाज सेवा के साथ-साथ लोगों को जागरुक करने का कार्य हो रहा है।

वर्तमान में गाँव को स्वावलंबन की ओर एवं आत्मनिर्भर बनाने पर कार्य किया जा रहा है। जिसमें महिला सशक्तीकरण को ध्यान में रखकर स्वयं सहायता समूह के माध्यम से महिलाओं में जागरुकता के साथ-साथ उनके स्वरोजगार के लिए कार्य किया जा रहा है। इसी के अंतर्गत नयागाँव में 13 स्वयं सहायता समूह बनाए गए हैं। जिसमें लगभग 150 परिवार के सदस्य जुड़े हुए हैं और वे अपने स्वावलंबन के लिए अलग-अलग कार्य कर रहे हैं। सभी समूह को मिलाकर के 1 ग्राम संगठन का निर्माण भी किया गया।

दिनांक 11 अक्टूबर 2020 को ग्राम संगठन की बैठक में सूर्या फाउण्डेशन की केन्द्रीय टोली (दिल्ली) का प्रवास हुआ। टीम ने गाँव में संचालित सरकारी विद्यालय में प्रवास किया। संस्था द्वारा विद्यालय को कम्प्यूटर का सेट दिया गया। विद्यालय ने संस्था को धन्यवाद दिया। ग्राम संगठन की बैठक में महिलाओं को स्वावलंबन के लिए श्रीमान रवि जी द्वारा विभिन्न प्रकार की योजनाओं एवं कार्यों की जानकारी दी गयी। जिससे समूह आत्मनिर्भर हो सके।

फाउण्डेशन के वाइस चेयरमैन आ. वेदजी ने स्वयं सहायता समूह के सफल प्रयोगों के उदाहरणों के माध्यम से महिलाओं को स्वावलंबन के बारे में बताया। आ. मुकेश जी (वाइस चेयरमैन), श्री प्रमोद आसरे जी, श्री कामेश्वर जी, श्री भरतराज जी ने गाँव के विकास हेतु सुझाव दिये। यह गाँव के लिए एक गर्व का विषय रहा कि दिल्ली से केन्द्रीय टोली का प्रवास हुआ।

- शत्रुहन लाल

सह क्षेत्र प्रमुख-हरियाणा

बोध कथाएँ

मन जीते - जग जीते

मन को वश में रखिये। महाराज जनक से एक बार किसी ने एक प्रश्न पूछा। जनक एक वृक्ष के पास खड़े थे, जनक बोले - **यह वृक्ष मुझे छोड़ दे तो आपके प्रश्न का उत्तर दूँ।**

प्रश्न पूछने वाले ने कहा- **महाराज! आप ज्ञानी होकर मूर्खों की-सी बातें करते हैं। वृक्ष ने आपको नहीं पकड़ रखा, आपने वृक्ष को पकड़ रखा है। यह वृक्ष तो जड़ है, यह आपको क्या पकड़ेगा?**

जनक ने कहा- **तू ठीक कहता है भाई! यह वृक्ष जड़ है। इसने नहीं, मैंने इसको पकड़ रखा है। परन्तु याद रख, मन भी तो जड़ है, उसने तो तुम्हें पकड़ नहीं रखा। फिर भी मुझसे क्यों कहते हो कि वह छोड़ता नहीं?**

यह है साधन मन को वश में करने का! मन की वास्तविकता को समझो! यह जड़ है। उसमें कोई शक्ति नहीं। शक्ति तुम्हारे अन्दर है। ऐसा समझोगे तो मन वश में अवश्य हो जायेगा।

दुःखों से घबराओ नहीं

महाभारत के युद्ध के बाद कृष्ण भगवान जब द्वारिका को वापस जाने लगे तो कुन्ती से बोले- **बुआ! कोई और भी सेवा है क्या?**

कुन्ती बोली - **हाँ भगवन् ! ऐसी कृपा करो कि मुझ पर कष्ट-क्लेश आते ही रहें।**

कृष्ण भगवान ने पूछा- **ऐसा क्यों माँगती हो?**

कुन्ती ने कहा- **जब-जब कष्ट आता है, तब-तब ही आपका स्मरण होता है। इसीलिए कहती हूँ - कष्ट आते ही रहें तो अच्छा है।**

दुःखों से घबराओं नहीं। याद रखो कि वह सब कुछ देखने वाली महान कृपा वाली महाशक्ति, हर समय तुम्हें देखती रहती हैं, हर समय तुम्हारे दुःखों को दूर करने के लिए तैयार है।

देव! मुझे ही सब दुख दे दे,
जग-जन सारे सुख पायें।
औरों के जो कलुष-भोग हों,
इस जन के ऊपर आयें।

अनुभव कथन

केन्द्रपाल
फील्ड सेवा प्रमुख
राजस्थान

सूर्या फाउण्डेशन से जुड़ने से पहले मेरा जीवन अस्त-व्यस्त था। पूरा समय इधर-उधर में निकल जाता था। संस्था से जुड़ने के बाद मुझे बहुत कुछ नया सीखने को मिला। पूरे दिन दिनचर्या के अनुसार काम करना- जिसमें योग, ध्यान, शारीरिक, बौद्धिक, खेल सहित अनेक गतिविधियाँ शामिल थी। शुरुआती दिनों में कठिनाइयाँ आई। लेकिन कुछ दिन बाद धीरे-धीरे मेरे जीवन में परिवर्तन होने लगा। मुझे सूर्या फाउण्डेशन-आदर्श गाँव योजना के द्वारा राजस्थान में गाँव नांदियाकल्ला के प्रमुख के नाते कार्य करने का अवसर मिला। यहाँ पर मैंने देखा लोगों की वेशभूषा, भाषा, खान-पान, बिल्कुल अलग था। उनके बीच रहकर मैंने उनकी संस्कृति को जाना। मैंने सीखा कि समाज में रहकर उनसे मिल-जुलकर समाज के लिए कार्य कैसे करते हैं। जब हम समाज के बारे में चिंता करने लगते हैं और कार्य करने लगते हैं तब आपको कोई भी कठिनाई नहीं रोक सकती है। मुझे गाँव व समाज में रहते हुए सेवा कार्य करने में बहुत ही प्रसन्नता हो रही है। सूर्या फाउण्डेशन के चेयरमैन आदरणीय जयप्रकाश जी को बहुत-बहुत धन्यवाद करता हूँ।

पत्तेदार सब्जियों के फायदे

चने के पत्ते : चने की पत्तियों में लोहा कैल्शियम तथा फास्फोरस प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। चने का साग चबाने से दाँतों के रोग, पायरिया आदि में लाभ होता है। यह यकृत, फेफड़े, प्लीहा, शोध एवं नेत्र रोगों के लिए अधिक उपयोगी व लाभदायक है।

ब्रोकली : यह फूलगोभी जैसी हरी सब्जी होती है। यह कैंसर रोग के रोकथाम में बहुत ही प्रभावशाली है। इसे कच्चा खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो बुढ़ापे को दूर रखते हैं, मांसपेशियों की क्षति को रोकते हैं, सफेद मोतियाबिंद एवं मधुमेह के हानिकारक प्रभावों को रोकते हैं। एलर्जी के साथ सूजन को कम करते हैं।

हरा धनिया : इनकी पत्तियाँ सुगंधित व रोग दूर भगाने वाली होती है। विशेषकर लीवर व किडनी के लिए लाभप्रद है। यह अल्प मात्रा में तथा सलाद के साथ भी खाया जा सकता है।

मेथी के पत्ते : इसमें अधिक मात्रा में खनिज लवण, लोहा, कैल्शियम तथा विटामिन आदि उपलब्ध होते हैं।

मूली के पत्ते : मूली के पत्तों में कैल्शियम व लौह (आयरन) भरपूर मात्रा में पाया जाता है। साथ में विटामिन भी प्रचुर मात्रा में होते हैं। मूली के पत्ते पाचन के साथ साथ वायु विकार व गैस आदि बीमारियाँ दूर करते हैं।

पालक : पालक में अमीनो एसिड, कैल्शियम, लोहा व विटामिन्स पाए जाते हैं। नियमित रूप से पालक पालक का सेवन करने से आयरन की कमी, दस्त आदि समस्यायें ठीक होती हैं। यह शारीरिक विकास व नेत्र ज्योति वर्धक है। स्तनपान करवा रही महिलाओं के लिए दूध की गुणवत्ता भी बढ़ाता है। पालक के पत्ते कब्ज नाशक होते हैं। पालक के पत्ते शहद के साथ खाने से खाँसी व श्वास रोग में फायदा होता है। यह बच्चों के पोषण में बहुत ही लाभकारी है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

बथुआ : इसमें लोहा, फास्फोरस आदि प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इससे भूख और बल में वृद्धि होती है। यह यकृत व प्लीहा के रोग, नेत्र रोग, बवासीर, मोटापा, कृमि रोग, अजीर्ण, उदर रोग तथा सामान्य दुर्बलता में गुणकारी है। इसे सलाद के साथ भी खा सकते हैं। यह हृदय रोग में भी विशेष लाभकारी है।

समय बचाने के नौ तरीके

'समय ही धन है' यह उक्ति शत-प्रतिशत सही है। समय का उपयोग करने वाला ही सफलता को प्राप्त करता है। लोगों के पास समय की कमी की शिकायत सदैव बनी रहती है। उसका कारण है अव्यवस्थित टाइम मैनेजमेंट। **समय बचाने के 9 तरीके नीचे दिए गए हैं-**

अपने पूरे दिन को विभिन्न कार्यों के लिए बांटिए-

- प्राथमिकता के आधार पर कामों को बांटिए।
- Important और Urgent के अंतर को पहचानिए।
- किसी Important काम को Urgent बनने से पहले कर डालिए।
- कामों की पूर्व योजना बनाईये।

हर काम को व्यवस्थित ढंग से करिए-

- काम करने का तरीका सही रखिए।
- अफरा-तफरी से बचिए।

ध्यान केन्द्रित रखिए-

- एक बार में एक ही काम करिए।
- काम को पूरी लगन से करिए।
- ध्यान की शक्ति बढ़ाने के लिए योग, प्राणायाम, ध्यान सुबह अवश्य करिए यह आपकी कार्य क्षमता को बढ़ाते हैं।

सुव्यवस्थित रहिए-

- अस्त-व्यस्त मत रहिए।
- अपने घर ,दफ्तर में समय पर वीडिंग आउट करिए।
- फालतू कागज आपकी चिंता को बढ़ाते हैं।
- चीजों को यथा स्थान रखिए। उन्हें ढूंढने में लगने वाला समय अगले काम में लगा सकते हैं।

समय के पाबंद बनिए-

- अपने appointment के प्रति ईमानदार रहिए।
- समय पर सभी कार्य करिए।
- दिए गए समय पर अवश्य पहुँचे।
- ध्यान रखिए-कामों को टालना और समय पर ना करना चिंता बढ़ने के मुख्य कारण होते हैं।

डायरी/पैड में कामों को नोट कीजिए-

- भूलने की बीमारी से बचने के लिए डायरी / पैड में लिखिए। समय पर सही चीज लिखिए।
- किसी भी महत्वपूर्ण काम को तुरंत नोट कीजिए।

पर्याप्त मात्रा में नींद लीजिए-

- एक स्वस्थ मनुष्य के लिए 6-7 घंटे की नींद पर्याप्त होती है।
- नींद पूरी ना होने पर कोई काम सही नहीं होता।
- नींद और आराम शरीर की आवश्यकता है अत: पर्याप्त मात्रा में नींद लीजिए।

समय पैदा करिए-

- दो बड़े कामों के बीच का समय छोटे कामों को निपटाने में लगाइए।
- यात्रा के समय का उपयोग योजना बनाने आदि में लगाएँ - समय बचेगा।
- दिनचर्या बनाकर काम करने से समय निकलेगा।

समय का आनंद लीजिए-

- एक बार बीता समय वापस नहीं आएगा अत: समय का सदुपयोग कीजिए।
- मस्त रहकर काम करिए।
- खूब हँसना-हँसाना आपको खुश रहने में मददगार करता है।
- समय के प्रत्येक क्षण का सही उपयोग करिए

समाचार पत्रों में सूर्या फाउण्डेशन की सुर्खियाँ

आदर्श ग्राम योजना के तहत सूर्या फाउंडेशन द्वारा संचालित स्वच्छता पखवाड़े का समापन हुआ

राहुल ठाकुर

मेरठ (विधान केसरी)। सूर्या फाउंडेशन द्वारा संचालित आदर्श गांव योजना के अंतर्गत देश के 18 राज्यों में लगभग 360 गांव में आदर्श गांव योजना के अंतर्गत सेवा कार्य चल रहा है। इसी के अंतर्गत मेरठ क्षेत्र के फफूंडा गांव में 17 सितंबर से 2 अक्टूबर तक स्वच्छता पखवाड़ा मनाया गया। इस बीच संस्कार केंद्र के बच्चों के यूथ क्लब के लोगों एवं स्वयं सहायता समूह की माताओं बहनों एवं सेवाभावीओ के माध्यम से अलग-अलग कार्यक्रम किए गए। चित्रकला प्रतियोगिता,कविता लेखन, स्वच्छता जागरूकता रैली, सामूहिक श्रमदान इस तरह के कार्यक्रम 15 दिनों में आयोजित किए गए। 2 अक्टूबर को राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती पर स्वच्छता ही सेवा है को ध्येय वाक्य मानकर सूर्या फाउंडेशन एवं गांव की सेवा भावीओं की मदद से गांव में सार्वजनिक स्थानों पर कूड़ेदान लगाए गए। इस मौके पर भाजपा जिला मंत्री युवा मोर्चा विकास भडाना एवं सूर्या फाउंडेशन क्षेत्र प्रमुख मेरठ अजीत सिंह एवं यूथ क्लब के सदस्य आकाश बसुट्टा, सचिन मोतला,अंकित खारी, विशाल, आदि मौजूद रहे।

सूर्या फाउंडेशन ने ग्राम गौरव मेला कादीपुर में कुर्सी दौड़ व मटकी का किया आयोजन

चेतना समाचार सेवा

वाराणसी। सूर्या फाउंडेशन ने ग्राम गौरव मेला के अंतर्गत कादीपुर में कुर्सी दौड़ व मटकी दौड़ प्रतियोगिता का आयोजन किया'

सूर्या फाउंडेशन के काशी क्षेत्र प्रमुख कुलदीप मोहन शर्मा ने बताया कि सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के अंतर्गत नवरात्र में ग्राम गौरव मेला वार्षिकोत्सव के छठे दिन कादीपुर में कुर्सी दौड़ व मटकी दौड़ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कुर्सी दौड़ में आंचल बिंद ने प्रथम स्थान, खुशबू बिंद ने द्वितीय स्थान तथा अनुप्रिया बिंद ने तृतीय स्थान प्राप्त किया । मटकी दौड़ प्रतियोगिता में रानी बिंद ने प्रथम स्थान, रागिनी बिंद ने द्वितीय स्थान तथा आंचल बिंद ने तृतीय स्थान प्राप्त किया । कार्यक्रम में सूर्या संस्कार केंद्र के भैया बहनों ने भाग लिया । काशी क्षेत्र प्रमुख कुलदीप मोहन शर्मा ने बताया के ग्राम गौरव मेला के माध्यम से सूर्या फाउंडेशन

के द्वारा हमारी संस्कृति सभ्यता और धर्म के प्रति समाज को जोड़ने का कार्य किया जा रहा है । सूर्या फाउंडेशन पूरे देश भर में १८ राज्यों में ३६२ गांवों में प्रति वर्ष ग्राम गौरव मेला के माध्यम से विभिन्न प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन कर रहा है । जिसमें इस वर्ष भी कलश यात्रा, रंगोली प्रतियोगिता, चित्रकला प्रतियोगिता, भाषण प्रतियोगिता, भजन कीर्तन,सूर्य नमस्कार प्रतियोगिता, कुर्सी दौड़, मटकी दौड़ प्रतियोगिता, गृह सज्जा प्रतियोगिता,रूप सज्जा प्रतियोगिता, मातृ-पितृ एवं गांव के बुजुर्गों का सम्मान तथा कन्या पूजन आदि कार्यक्रम के माध्यम से समाज को जोड़ने का कार्य कर रहा है। कार्यक्रम का संचालन शिक्षिका श्रीमती रीमा बिंद ने किया। सेवाभावी सुंदर बिंद, शिक्षक रामबिलास, भरत शाह आदि उपस्थित रहे ।

पीएम के जन्मदिन पर

सूर्या फाउंडेशन ने किया श्रमदान

डोंगरगढ़ @ पत्रिका. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 70वें जन्मदिन को सूर्या फाउंडेशन ने सेवा सप्ताह के रूप में मनाया। इसके अंतर्गत सूर्या फाउंडेशन ने आज सुबह स्वच्छता अभियान के अंतर्गत आदर्श ग्राम पेंड्री में नवयुवकों द्वारा ग्राम की प्राथमिक शाला, पूर्व माध्यमिक शाला, सदगुरु कबीर आश्रम, व्यवसायिक परिसर सहित गांव के गली मोहल्लों में साफ सफाई की गई। साथ ही साथ लोगों को विश्वव्यापी करोना वायरस संक्रमण से बचने के लिए जागरूक भी किया गया। इस दौरान समिति के सदस्यों द्वारा गांव के कई स्थानों में झाड़ू लगाते हुए दिखे। रवि तिवारी, अमर दास साहेब, चुरामन साहू, रामनाथ साहू हीरेन्द्र साहू, दुर्गेश साहू, भीखू साहू, सूरज साहू, राजकुमार यादव, तीरथ साहू, चंदन साहू, देवानंद साहू, शेखर साहू, भूपत साहू, धर्मेश साहू, एवं करन साहू सहित आदर्श ग्राम पेंडरी के नवयुवकों द्वारा प्रत्येक रविवार को स्वच्छता अभियान अंतर्गत साफ सफाई करने की संकल्प लिया हुआ है। इसी कड़ी में आज भी सेवा सप्ताह के रूप में मनाया जा रहा है। वरिष्ठ समाजसेवी योगदास साहू ने बताया कि विशेष रूप से भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के 70वें जन्म दिवस पर किया जा रहा है।

रंगोली प्रतियोगिता में लड़कियों ने दिखाई अपनी प्रतिभा

जागरण संवाददाता, बहादुरगढ़: सूर्या फाउंडेशन नई दिल्ली द्वारा संचालित आदर्श गांव योजना के अंतर्गत नवरात्रि के शुभ अवसर पर चलाए जा रहे ग्राम गौरव मेला के अंतर्गत गांव में विभिन्न कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें कलश यात्रा एवं कलश स्थापना, स्वच्छता अभियान, बच्चों के भाषण एवं चित्रकला, सूर्या नमस्कार, महिलाओं की रंगोली, मटका दौड़, कुर्सी दौड़, गृह सज्जा, भजन प्रतियोगिता, बहनों के लिए रूप सज्जा आदि प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। इसी के तहत नया गांव में सिलाई केंद्र की बहनों ने रंगोली प्रतियोगिता में भाग लिया। इसमें सोनिया और मुस्कान प्रथम, सोनू, स्वीटी व सुनीता द्वितीय और पायल, रेखा व राखी तृतीय स्थान प्राप्त किया। मुख्य अतिथि ने शत्रुहन कश्यप ने बताया कि जब हम कोई चित्र बनाते हैं तो मन में पहले सोचते हैं कल्पना करते हैं और फिर उसे प्रतिरूप में बनाते हैं। इससे हमें सोचने और विचार करने की क्षमता बढ़ती है। नए सृजन का अवसर मिलता है।

उधर, सूर्या संस्कार केंद्र प्रकाश नगर में भाई-बहनों की चित्रकला प्रतियोगिता कराई गई जिसमें सीनियर वर्ग में भव्या प्रथम, ट्विंकल व अर्पिता द्वितीय, दीप्ति, रिया व हर्षिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। जूनियर वर्ग में मनन प्रथम, खुशी द्वितीय और खनक तृतीय पर रहे। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सह प्रांत प्रमुख शत्रुहन लाल कश्यप, प्रफुल्ल गुरु, प्रमोद गुरु और अरुण राजपूत रहे। इस अवसर पर सोनू, श्रेया, रेखा सिलाई केंद्र की शिक्षिका सोनिया, स्वीटी मुस्कान आदि मौजूद थे।

बहादुरगढ़ के नया गांव में रंगोली बनाती लड़कियां। • विज्ञप्ति

मवेशियों के लिए लगाया गया पशु चिकित्सा शिविर

गंजबासौदा (नवदुनिया न्यूज)। गांव सलोई में पशुपालन के प्रति जागरूकता करने के लिए सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना द्वारा पशु चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। शिविर के दौरान पशुपालकों ने अपने जानवरों से संबंधित समस्याएं रखीं। शिविर में गांव के 60 पशु पालकों को लाभ मिला। पशुओं में बारिश में होने वाले रोगों से बचाव के लिए टीकाकरण व दवाइयां दी गईं। डॉक्टर अनिल द्वारा पशुपालकों की समस्या का समाधान कर निशुल्क दवा वितरण व टीकाकरण किया गया। शिविर में पशु बांझपन, कृत्रिम गर्भाधान, थनैला रोग, गला घोटू, खुरहा मुंहपका, जहरवाद, अफरा, दस्त और मरोड़, दुग्ध ज्वार, निमोनिया आदि रोगों के बारे में जानकारी दी गई और उनका उपचार किया गया और पशुओं को टेग भी लगाया गया। विभाग द्वारा चलाई जा रही योजनाओं की जानकारी दी गई। पशु चिकित्सा शिविर के माध्यम से लोगों में पशुपालन की जागरूकता बढ़ती जा रही है पशुपालन को बढ़ावा देने से लोगों को रोजगार के साथ-साथ परिवार को आर्थिक मदद भी मिल रही है।