सूर्या फाउण्डेशन
आदर्श गाँव योजना

मासिक ई-पत्रिका अंक 39 मार्च-2023

मेरा गाँव
मेरा बड़ा परिवार

- शिक्षा
- संस्कार
- स्वास्थ्य
- स्वावलंबन
- समरसता

www.suryafoundation.org

दो दिवसीय मासिक शिक्षक बैठक (लघु व्यक्तित्व विकास शिविर)

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के द्वारा 2 दिवसीय लघु व्यक्तित्व विकास शिविर की कार्यशाला का आयोजन देशभर के 18 राज्यों में किया गया। जिसमें सूर्या संस्कार केन्द्र व सूर्या यूथ क्लब के 490 शिक्षकों ने कार्यशाला में भाग लिया। कार्यशाला से प्रशिक्षण लेकर अपने गाँव में ग्रामीण स्तर पर होने वाले लघु व्यक्तित्व विकास शिविर को बहुत ही आकर्षक व प्रभावशाली बनाना है, जिससे यह कार्यशाला मील का पत्थर साबित हो सके। दिनचर्या, सत्र का विभाजन, जन संपर्क, विषयों का चयन, स्थानों का चयन, एवं समापन कार्यक्रम में होने वाली सावधानियों की भी चर्चा शिक्षकों ने की।

मिनी पीडीसी में आने वाले सभी भैया-बहनों से वृक्षारोपण करवाना, चित्रकला एवं भाषण प्रतियोगिता करवाना, कबाड़ से जुगाड़ जैसी उपयोगी एवं सजावटी सामान बनवाने की ट्रेनिंग शामिल है। मानचित्र रीडिंग में 'मेरा गाँव मेरा तीर्थ' के भाव को ध्यान में रखकर गाँव एवं ब्लॉक स्तर तक के मानचित्र में स्थानों को लोकेट करना, आर्ट एंव क्राफ्ट के माध्यम से पेपर कटिंग के द्वारा आकृतियाँ बनाना एवं पर्यावरण संरक्षण के साथ उनका सामाजिक ज्ञान बढ़ाना, विज्ञान के लघु प्रयोग कराना (जिससे बच्चों में विज्ञान के प्रति रुचि बढ़ेगी), मिट्टी से कई प्रकार के खिलौने बनाना जैसी कुशलताएँ शिक्षकों में विकसित करने की कोशिश की गई।

कार्यशाला में अनुभवी प्रशिक्षको के द्वारा कराये गये कार्यक्रम

- खेल
- योगासन
- सांस्कृतिक कार्यक्रम
- विज्ञान के प्रयोग
- क्राफ्टिंग
- मानचित्र परिचय
- मिट्टी के खिलोने बनाना
- बौद्धिक सत्र
- नोटिंग रिपोर्टिंग
- गीत अभ्यास
- प्रार्थना अभ्यास

मध्य प्रदेश

उत्तराखण्ड

प्राकृतिक चिकित्सा शिविर ग्वालियर (मध्य प्रदेश)

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान एवं आयुष मंत्रालय के सहयोग से इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन, सूर्या फाउण्डेशन एवं रमन शिक्षा समिति द्वारा आयोजित नेचुरोपैथी एक समग्र आयुर्विज्ञान कार्यक्रम बरौठा ग्वालियर में संपन्न हुआ। कार्यक्रम मे मुख्य अतिथि के रूप में म.प्र. जन अभियान परिषद के संभाग समन्वयक सुशील बरुआ थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला समन्वयक धर्मेन्द्र दीक्षित ने की। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में ब्लॉक समन्वय श्रीमती प्रीति वाजपेयी, आईएनओ के प्रदेश उपाध्यक्ष हरिओम गौतम, सूर्या फाउण्डेशन से श्री अशोक कुमार उपस्थित थे। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सुशील बरुआ ने कहा कि प्राकृतिक चिकित्सा एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति एवं दर्शन है जिसमें प्राकृतिक, स्व-चिकित्सा, अनाक्रामक आदि कहे जाने वाले तरीकों का उपयोग होता है। कार्यक्रम में हरिओम गौतम ने कहा कि प्राकृतिक चिकित्सा न केवल उपचार की पद्धति है, अपितु यह एक जीवन पद्धति है। उन्होंने ग्रामीणों को स्वस्थ रहने के लिए कई मंत्र दिए, जैसे कब्ज से छुटकारा पाकर आप कैसे अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। साथ ही संतुलित आहार, भोजन कब और कितनी मात्रा में करना चाहिए, अपने जीवन में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मनुष्य की दिनचर्या और खानपान कैसा होना चाहिए? साथ ही आज के समय में होने वाली नई-नई बीमारियों से बचाव करके बगैर अंग्रेजी दवाइयों के भी आप शरीर को कैसे स्वस्थ रख सकते हैं? प्रकृति से जुड़कर एक लंबी आयु का जीवन कैसे जी सकते हैं? अंकुरित अनाज संतुलित भोजन एवं स्वस्थ दिनचर्या का सेवन करेंगे तो रोगों से मुक्त रहेंगे और दीर्घ आयु प्राप्त होगी। प्राकृतिक चिकित्सा ही सभी रोगों का मूल निवारक है। ग्रामीणों ने डॉक्टर से अपनी बीमारियों को दूर करने के उपाय भी पूछे। ग्रामीणों की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ एवं उनके निवारण के उपाय भी बताये गए। कायक्रम में 175 ग्रामीण उपस्थित रहे।

रक्तदान शिविर

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना व सेवा भारती के माध्यम से हरियाणा के झज्जर जिले के जाखोदा गाँव में रक्तदान शिविर किया गया। इस शिविर के मुख्य अतिथि सोनीपत विभाग के विभाग प्रचारक श्री शिवकुमार जी सूर्या फाउण्डेशन के ट्रस्टी श्रीकामेश्वर जी व जाखौदा गाँव के सरपंच श्री राजवीर जी ने दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मुख्य अतिथि श्रीमान शिवकुमार जी ने बताया कि लोगों द्वारा रक्तदान करने से दिल की सेहत में सुधार, दिल की बीमारियों और स्ट्रोक के खतरे को कम कर देता है। नियमित रूप से रक्तदान करने से आयरन की अतिरिक्त मात्रा नियंत्रित हो जाती है। जो दिल की सेहत के लिए अच्छी है। कई बार मरीजों के शरीर में खून की मात्रा इतनी कम हो जाती है कि उन्हें किसी और व्यक्ति से ब्लड लेने की आवश्यकता पड़ जाती है। ऐसी इमरजेंसी स्थिति में खून की आपूर्ति के लिए लोगों को रक्तदान करने के लिए आगे आना चाहिए। इससे जरुरत मंद को मदद हो सकेगी। मिशन जन जाग्रति सेंटर के हॉस्पिटल से आये डॉक्टरों के द्वारा ब्लड लिया गया। इस रक्तदान शिविर मे गाँव समाज और विभिन्न गाँव से आए हुए युवकों व महिलाओं के द्वारा 107 यूनिट ब्लड डोनेट किया गया।

एक दिवसीय व्यक्तित्व विकास शिविर : हिन्दूपुर (आन्ध्र प्रदेश)

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा संचालित आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत क्षेत्र हिन्दूपुर में एक दिवसीय युवा व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन बिक्कलहल्ली, चिकाबल्लापुर में किया गया जिसमें क्षेत्र हिन्दूपुर के 7 गाँवों से 7 सूर्या यूथ क्लब के शिक्षक व 40 खिलाड़ी उपस्थित रहे। मुख्य अतिथि श्री मानिक पाटिल जी (सीसीओ सूर्या रोशनी-हिन्दूपुर) एवं श्री मुकुल रॉय जी (मानव संसाधन विभाग सूर्या रोशनी-मालनपुर) श्री अवधेश जी व सूर्या फाउण्डेशन से आदर्श गाँव प्रमुख श्री अजय जी उपस्थित रहे। कार्यक्रम में श्री मानिक जी ने उपस्थित युवाओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि युवा शक्ति राष्ट्र का प्राण तत्त्व एवं गति है, युवाओं के संकल्प से कार्य पूर्ण हो जाते हैं।

इस शिविर में युवाओं को खेलकूद, श्रमदान, योग, ध्यान, प्रार्थना, गीत, टीम वर्क, कार्यकर्ता के गुण, ग्राम विकास आदि सत्रों के माध्यम से उनका, शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास हो इसके लिए एक दिवसीय व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में अभिषेक उपाध्याय, वेणुगोपाल और स्थानीय सेवाभावी उपस्थित रहे।

स्वयं सहायता समूह की महिलाओं ने लगाया हस्तनिर्मित उत्पादों का बाजार

सूर्या रोशनी प्लांट में स्वयं सहायता समूह की महिलाओं ने स्टाल लगाया। इसमें अधिकारियों और कर्मचारियों को उचित मूल्य पर उत्पाद देकर उनके बारे में जानकारी दी गई। सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के अन्तर्गत स्वयं सहायता समूह द्वारा बनाए जा रहे उत्पादों की जानकारी सूर्या रोशनी लाइटिंग डिवीजन प्लांट हेड श्री तपन जी को देते हुए श्रीमती छाया कुशवाहा जी ने बताया कि सूर्या फाउण्डेशन महिला सशक्तिकरण को ध्यान में रखते हुए स्वयं सहायता समूह से जुड़ी महिलाओं को प्रशिक्षण देकर उन्हें मार्केटिंग के लिए प्रेरित कर रहा है। इसके लिए सार्वजनिक स्थानों पर स्टॉल लगाना, छोटी-छोटी दुकानों में संपर्क करना, बड़े व्यापारियों को सैंपल दिखाना आदि कार्य किए जा रहे हैं।

सिंघवारी, तिलोरी एवं घिरोगी गाँव में संचालित स्वयं सहायता समूह की माता-बहनों द्वारा निर्मित उत्पादों जैसे अचार, पापड़, शूट, गाउन, लोवर और पायजामा आदि सामानों के प्रचार प्रसार के लिए स्टॉल लगाये गये। काफी लोगों ने इन्हें पसंद किया।

प्राकृतिक चिकित्सा आरोग्य एवं परामर्श शिविर

सूर्या फाउण्डेशन, इंटरनेशनल नेचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन, नेशनल इंस्ट्रिट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी एवं आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा पंचम प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के उपलक्ष में 'आरोग्य एवं परामर्श शिविर' का आयोजन 'तेरा तुझको अर्पण' हॉल में संपन्न हुआ, जिसमें डॉ. कोषा मांकोड़ी, (INO कच्छ-सौराष्ट्र इंचार्ज) ने बताया कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मनुष्य की दिनचर्या और खानपान कैसा होना चाहिए? आज के समय में होने वाली नई-नई बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए बगैर अंग्रेजी दवाइयों के भी आप शरीर को कैसे स्वस्थ रख सकते हैं? प्रकृति से जुड़कर एक लंबी आयु कैसे जी सकते हैं। ग्रामीणों ने डॉ. कोषा से अपनी बीमारियों को दूर करने के लिए उपाय भी पूछे। उन्होंने ग्रामीणों की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ व उनके निवारण के उपाय भी बताये। आपत्ति राहत एवं सेवा विभाग के संयोजक श्री हितेशभाई खंडोर जी, आदर्श गाँव योजना गुजरात के क्षेत्र प्रमुख श्री महिपत जी व ग्रामवासी उपस्थित रहे।

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना के अन्तर्गत दिल्ली महात्मा गाँधी कैम्प के सेवा बस्ती में सिलाई प्रशिक्षण केन्द्र संचालित है। इसमें 12 माताएँ बहनें अपने घर के काम के साथ-साथ सिलाई सीखने के लिए समय निकालती हैं। माताओं बहनों को सिलाई सीखने के लिए बाहर नहीं जाना पड़ता है, वे अपनी सेवा बस्ती में ही सिलाई सीखकर स्वावलंबन की ओर अग्रसर हो रही हैं।

सूर्या फाउण्डेशन द्वारा सूर्या सिलाई केन्द्र पर एक सिलाई मशीन दी गई जिससे माताएँ बहनें सिलाई सीख सकें और स्वरोजगार एवं स्वावलंबन की ओर आगे बढ़ें।

सूर्या संस्कार केन्द्र व सूर्या यूथ क्लब में मंगल पांडे व बंकिम चंद्र चटर्जी को किया याद...

सूर्या फाउण्डेशन आदर्श गाँव योजना प्रकल्प के तहत जयपुर के नन्दविहार गाँव मे सूर्या संस्कार केन्द्र व निमेड़ा गाँव में संचालित सूर्या यूथ क्लब केन्द्र पर बंकिम चंद्र चटर्जी व मंगल पाण्डे की पुण्यतिथि पर इनके जीवन परिचय पर युवाओं को विस्तृत जानकारी दी गई। युवाओं को स्वतंत्रता संग्राम में मंगल पांडे की भूमिका तथा वंदे मातरम के रचयिता बंकिमचंद्र चटर्जी के जीवन के बारे में बताया गया, जिससे युवाओं में देशभक्ति की भावना जाग्रत हो।

सूर्या फाउण्डेशन तथा कच्चाकाली मातृ मण्डली के संयुक्त तत्वावधान में धूमधाम से बसंत उत्सव मनाया गया। इस अवसर पर गाँव में विशाल शोभायात्रा निकाली गई। महिलाएँ तथा पुरुष पीले वस्त्र धारण कर श्री कृष्ण के कीर्तन आराधना करते हुए रैली निकाली। बंगाल की परंपरा के अनुसर कार्यक्रम के पश्चात सामूहिक रूप से खिचड़ी प्रसाद का आयोजन किया जाता है। विशेषकर छात्रों, कला, संगीत आदि क्षेत्र से जुड़े लोग इस दिन को खासतौर पर मनाते हैं. इस दिन ज्ञान की देवी को पीले रंग की चीजों का भोग लगाया जाता है, इतना ही नहीं इस दिन पीले रंग के कपड़े भी पहने जाते हैं। मान्यता है कि इस दिन पूजा-आराधना करने से माता सरस्वती शीघ्र प्रसन्न होती हैं और ज्ञान का आशीर्वाद प्रदान करती हैं। बसंत ऋतु आते ही प्रकृति का कण-कण खिल उठता है। मानव तो क्या पशु-पक्षी तक उल्लास से भर जाते हैं। हर दिन नयी उमंग से सूर्योदय होता है और नयी चेतना प्रदान कर अगले दिन फिर आने का आश्वासन देकर चला जाता है। पुराने समय से हमारे देश में यह उत्सव प्रचलित रहा है।

बसंत उत्सव : कच्चाकाली, चोपड़ा (प.बं.)

गर्मियों में पीने हेतु सेहतमंद पेय पदार्थ

गर्मी का मौसम आते ही तापमान बढ़ जाता है, हर गली–चौराहे पर शिकंजी, ठंडाई, बर्फ के गोले, पना, लस्सी, कोल्डड्रिंक आदि की दुकानें सज जाती हैं। इस मौसम में शरीर को शीतलता की जरूरत होती है। बढ़ती गर्मी की वजह से पसीना ज्यादा निकलता है तो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट कम होने लगता है और लू लगने की आशंका बढ़ जाती है। ऐसे में ठंडे पेय शरीर को राहत देते हैं। लेकिन इस बात का भी ध्यान रखना जरूरी है कि ठण्डे के नाम पर कुछ भी पीना सेहत के लिए नुकसानदेय हो सकता है। इसलिए जरूरी है कि उचित शीतल पेयों का सेवन करें, ताकि गर्मी से तो राहत मिले, साथ ही सेहत भी ठीक रहे। t:l&

uhc f'kd:th% गर्मी में सबसे आसान और सस्ते शीतल पेय में नींबू की शिकंजी का नाम सबसे पहले आता है। ठण्डे पानी में एक नींबू निचोड़कर उसमें स्वाद अनुसार शक्कर और काला नमक मिलाएं तो स्वादिष्ट शिकंजी तैयार हो जाती है। शहद के साथ शिकंजी बनाई जाए तो और भी फायदेमंद होती है। शिकंजी शीतलता प्रदान करने के साथ ऊर्जा भी देती है और पेट की बीमारियाँ दूर करती है। यह विटामिन lh का अच्छा स्रोत है।

vke dk iuk% सदियों से आम का पना गर्मियों में अमृत माना जाता है। भुना या उबाला हुआ कच्चा आम, पुदीना, काला नमक, शक्कर, भुना पिसा जीरा आदि मिलाकर बनाया हुआ पना स्वाद में तो अद्भुत होता ही है साथ में लू से भी बचाता है। वसा और कोलेस्ट्रॉल से परेशान लोगों के लिए यह वरदान हो सकता है। पना कई स्वाद में तैयार किया जा सकता है। यह नमकीन और खट्टा–मीठा हो सकता है।

NkN% दही से मक्खन निकालने के बाद जो तरल पदार्थ बचता है, उसे छाछ या मट्ठा कहते हैं। यह बिना मक्खन निकाले दही से भी बनाई जाती है। इसमें भुना हुआ जीरा पाउडर, पुदीना पाउडर, काला नमक, हींग आदि मिलाने से यह काफी स्वादिष्ट हो जाती है। छाछ को खाने के साथ लेना चाहिए, यह भोजन को आसानी से पचाता है। छाछ रात के समय नहीं पीना चाहिए, रात में छाछ पीने से कफ की समस्या हो सकती है।

i:nhu: dk 'kjcr% एक गिलास पानी में पुदीने की पिसी हुई 10–12 पत्तियाँ, भुना हुआ जीरा, काला नमक और शक्कर मिलाकर शरबत तैयार करें। जीरा की जगह एक छोटा चम्मच पिसा हुआ सौंफ मिलाकर इस शरबत का अलग स्वाद तैयार कर सकते हैं। यह शरबत लू, बुखार, उल्टी व गैस जैसी तकलीफों में लाभकारी है।

xUu: dk jl% गन्ने में शक्कर प्राकृतिक अवस्था में होती है, इसलिए यह आसानी से पच जाती है। दिलचस्प है कि चीनी जैसी सफेद शक्कर पीलिया जैसे लिवर के रोगों में नुकसानदेय होती है, लेकिन गन्ने का रस पीलिया में फायदेमंद होता है। यह ग्लूकोज का अच्छा स्रोत है। इसमें कई विटामिन और खनिज तत्त्व पाए जाते हैं, जो शरीर को गर्मी से बचाने के साथ–साथ ऊर्जा व पोषण प्रदान करते हैं।

cy dk 'kjcr% बेल का शरबत गर्मी से बचाने के साथ–साथ यह पेचिश, अतिसार, कब्ज, अल्सर जैसे पेट के रोगों में फायदेमंद है। यह जरूर ध्यान रखना चाहिए कि बेल के गूदे से बीज पूरी तरह निकालकर, मसलकर शर्बत बनाएं। इसे कुछ भी खाने के दो–तीन घंटे पहले या बाद में पीना चाहिए।

बोधकथा - जीना यहाँ मरना यहाँ

भगवान महावीर राजगृह में पधारे। उनके दर्शन के लिए श्रेणिक राजा, पूर्णिया श्रावक व कालसौकरिक कसाई आये। सब ने भगवान की वंदना की और पर्युपासना करने लगे। भगवान के दर्शन वंदन प्रवचन से सबने अपने आपको धन्य माना। सहसा भगवान को छींक आई। वहाँ पर उपस्थित एक देव जो भगवान की पर्युपासना करने आया था। उसने कहा 'kh?k fe;Lo! अर्थात् जल्दी मरो। देव की यह बात किसी को अच्छी नहीं लगी।

थोड़ी देर पश्चात् राजा श्रेणिक को भी छींक आई। देव बोला, **चिरंजीव!** अर्थात् बहुत दिनों तक जीओ। यह सुनकर राजा हैरान हो गया। तभी पूर्णिया श्रावक को भी छींक आयी। देव ने अब की बार कहा **जीव वा म्रियस्व वा!** अर्थात् जीओ या मरो। इसके बाद अचानक कालसौकरिक कसाई को भी छींक आ गई। तब देव बोला, **न जीव, न** fe;Lo! अर्थात् न जियो न मरो।

चार व्यक्ति, घटना एक और देव द्वारा की गई अलग-अलग टिप्पणियों से राजा श्रेणिक के आश्चर्य का पारावार न रहा। उनको तीव्र जिज्ञासा हुई और भगवान से अपनी जिज्ञासा के शमन हेतु निवेदन किया, प्रभु यह सब क्या था? भगवान महावीर ने कहा, राजन्! उस देव ने जो कहा, ठीक कहा जब मुझे छींक आई तो उसने कहा, शीघ्र मरो।

अच्छा है क्योंकि जब तक मेरा यह शरीर नहीं छूटेगा, मेरी मुक्ति संभव नहीं है। कर्म काटकर मरने से ही मुझे मुक्ति मिलेगी। अतः मेरा शीघ्र मर जाना ही श्रेयस्कर है। इसके पश्चात् उसने तुम को जीने के लिए कहा, क्योंकि तुमने अगले भव का नरक का आयुष्य बाँधा है। अतः तुम्हें वहाँ जाना होगा। वहाँ दुःख ही दुःख है। जबकि यहाँ तुम राजा के रूप में पुण्य का भोग कर रहे हो, अतः तुम जितने ज्यादा समय तक जियो, उतना ही अच्छा है।

तत्पश्चात् पूर्णिया के लिए जो कहा कि जियो अथवा मरो, तो इसका तात्पर्य है कि पूर्णिया एक धार्मिक व्यक्ति है। धर्ममय जीवनयापन करने से उसका वर्तमान भव का जीवन भी अच्छा है और मरकर उसे देवगति में जाना है, जहाँ पर भी उसे पुण्य सामग्री मिलने वाली है अतः ऐसा कहा गया कि जिओ या मरो। अंत में कालसौकरिक कसाई के बारे में न जियो न मरो का निहितार्थ यह है कि यह यहाँ महापाप कर रहा है। वह जब तक जीवित रहेगा, पाप कर्म ही करेगा एवं मरकर उसे नरक में जाना है, वहाँ भी पाप का फल मिलना है अतः न उसका जीना भला, न मरना भला है।

भगवान के उक्त बोध से श्रेणिक ने सही बोध प्राप्त कर लिया और भगवान के चरणों में नतमस्तक हो पुनः राजमहल लौट गया। वस्तुतः सार यही है कि अच्छे कर्म करने वाले को अच्छा ही फल मिलता है।

प्रत्येक मानव को अनंत पुण्यवानी से यह जीवन मिला है। इस जीवन को वह अपने सत्पुरुषार्थ से संस्कारित कर सकता है। अभाव आकाश का नहीं, उड़ने वाले पंखों का है, अभाव प्रकाश का नहीं, देखने वाली आंखों का है। भरे समंदर के बीच रह कर भी मीन प्यासी क्यों? यह प्रश्न सिर्फ मेरा नहीं हजारों लाखों का है।

कार्यक्रम की झलकियाँ समाचार पत्रों में...

सूर्या फाउंडेशन की दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन

खोरीबाड़ी, 27 मार्च (नि.प्र.)। सूर्या फाउंडेशन एक समाजिक संस्था है जो पुरे देश भर में ग्राम विकास के लिए विभिन्न प्रकार के आयाम चलाती है, जिससे ग्राम का विकास हो, तथा समय-समय पर विभिन्न अभियानों के माध्यम से जन जागरण का कार्यक्रम करते है जैसे वृक्षारोपण, नशामुक्ति रैली, स्वछता रैली, बुजुर्गो का सम्मान करना इत्यादि। उपर्युक्त आशय की जानकारी देते हुए सोबिंदो बर्मन ने बताया बतासी शारदा शिशु तीर्थ में दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें सूर्या फाउंडेशन के 44 शिक्षकों ने भाग लिया। इस कार्यशाला में विभिन्न विषय के बारे में सिखाया गया। घर के कबाड़ से जुगाड़ यानि उपयोगी वस्तुएँ बनाना, मिट्टी के खिलौने बनाना, विज्ञान के प्रयोग से लाभ, मेप रीडिंग के बारे में ज्ञान, आने वाले 10 अप्रैल से पुरे मई महीना 10 दिवसीय लघु व्यक्तित्व शिविर का आयोजन हम आपने गाँव में करने वाले है। मद्देनजर उसकी योजना बनाई गई तथा उस शिविर में बच्चों को इसके बारे में बताया जाएगा। जिससे गाँव के लोग भी कई उपयोगी वस्तु बना कर उपयोग कर पायेंगे। इस शिविर में मुख्य अतिथि लोकनाथ मंदिर बतासी के मुख्य पुजारी महंत गीता गणेश जी, शारदा शिशु तीर्थ विद्यालय के प्रधानाचार्य माननीय विमल दा, उदय दा, सूर्या फाउंडेशन के मणिपुर असम के प्रमुख गोपाल जी, दार्जीलिंग के प्रमुख बिनोद कुमार महतो तथा कर्यक्रम के संचालन कर्ता सोबिंदो बर्मन, मिलन शर्मा, कमल दहाल का मार्गदर्शन मिला।

प्राकृतिक चिकित्सा एक वैकल्पिक चिकित्सा-पद्धति एवं दर्शन है : सुशील बरुआ

ग्राम बरेठा में प्राकृतिक चिकित्सा शिविर आयोजित

ग्वालियर। राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान एवं आयुष मंत्रालय के सहयोग से इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन, सूर्या फाउंडेशन एवं रमन शिक्षा समिति द्वारा आयोजित «नेचुरोपैथी एक समग्र आयुर्विज्ञान» कार्यक्रम बरेठा ग्वालियर में संपन्न हुआ। कार्यक्रम मे मुख्य अतिथि के रूप मे म.प्र.जन अभियान परिषद के संभाग समन्वयक सुशील बरुआ थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला समन्वयक धर्मेन्द्र दीक्षित ने की। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में ब्लाक समन्वयक श्रीमती प्रीति वाजपेयी, आईएनओ के प्रदेश उपाध्यक्ष हरिओम गौतम, सूर्या फाउंडेशन के अशोक कुमार उपस्थित थे।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सुशील बरुआ ने कहा कि प्राकृतिक चिकित्सा एक वैकल्पिक चिकित्सा-पद्धति एवं दर्शन है जिसमें प्राकृतिक, स्व-चिकित्सा, अनाक्रामक आदि कहे जाने वाले तरीकों का उपयोग होता है जिन्हें छद्मवैज्ञानिक तरीके कहा जा सकता है। कार्यक्रम में हरिओम गौतम ने कहा कि प्राकृतिक चिकित्सा न केवल उपचार की पद्धति है, अपितु यह एक जीवन पद्धति है।

डॉ सुरेन्द्र शुक्ला ने उपस्थित लोगों को ग्रामीणों को स्वस्थ रहने के लिए कई मंत्र दिए, जैसे कब्ज से छुटकारा पाकर आप कैसे अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते है। साथ ही संतुलित आहार, भोजन कब और कितनी मात्रा में करना चाहिए, अपने जीवन में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए मनुष्य की दिनचर्या और खानपान कैसा होना चाहिए ? साथ ही आज के समय मे होने वाली नई-नई बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए बगैर अंग्रेजी दवाइयों के भी आप शरीर को कैसे स्वस्थ रख सकते हैं और प्रकृति से जुड़कर एक लंबी आयु का जीवन जी सकते है। ग्रामीणों ने डॉ? सुरेन्द्र शुक्ला से अपनी बीमारियों को दूर करने के लिए उपाय भी पूछे। डॉ. शुक्ला ने ग्रामीणों की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं, उनके निवारण के उपाय भी बताएं। सूर्या फाउंडेशन के अशोक कुमार ने बताया कि सूर्या फाउंडेशन इंटरनेशनल नेचरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन एक सामाजिक संस्था है, जो देश के सर्वांगीण विकास हेतु समर्पित है पिछले 30 वर्षों से राष्ट्र निर्माण गतिविधियों के साथ-साथ योग चिकित्सा का ज्ञान तथा लाभ घर-घर तक पहुंचाने का कार्य कर रही है।

कार्यक्रम में धर्मेन्द्र दीक्षित ने कहा कि अंकुरित अनाज का सेवन करेंगे तो रोगों से मुक्त रहेंगे और दीर्घ आयु प्राप्त होगी। प्राकृतिक चिकित्सा ही सभी रोगों का मूल निवारक है।

कार्यक्रम का संचालन रामदास माहर ने तथा उपस्थित लोगों का आभार बलबीर बघेल ने व्यक्त किया।

कार्यक्रम में सोनू राजपूत ,बादाम सिंह, अनिल कुशवाहा, धर्मेंद्र, अनिल रजक , राजीव शर्मा , बृजपाल तोमर,राघेवन्द्र तोमर,महेश रावत एवं बड़ी संख्या में ग्रामीणजन उपस्थित रहे।

लघु व्यक्तित्व विकास शिविर की योजना एवं अभ्यास वर्ग संपन्न

adil khan Reporter

सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के शिक्षकों का दो दिवसीय प्रशिक्षण

छत्तीसगढ़ कवर्धा,भोरमदेव के रामटेकरी में सूर्या फाउंडेशन आदर्श गांव योजना के शिक्षकों का दो दिवसीय प्रशिक्षण वर्ग रखा गया उदघाटन सत्र में मुख्य अतिथि लेखुराम चंद्रवंशी योगाचार्य और प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र छपरी के संस्थापक व सनत टण्डन सूर्या फाउंडेशन छत्तीसगढ़ प्रमुख के कर कमलों में मां गायत्री की पूजन कर वर्ग शुभारंभ किया गया और उद्घाटन सत्र में सनत टंडन सूर्या फाउंडेशन प्रमुख ने बताया कि यह बैठक आगामी मिनी पी डी सी लघु व्यक्तित्व विकास शिविर की योजना और प्रशिक्षण के लिए रखा गया है जिसमें शिक्षकों को मिट्टी से खिलौने बनाना, पेपर से टोपी ,फूल,जहाज, एवं अनेक प्रकार की चीजे बनाना सिखाना कबाड़ से जुगाड़ और विज्ञान की छोटी-छोटी प्रेक्टिकल अभ्यास कराया गया जिसका आगामी लगने वाले मिनी पी डी सी मैं बच्चों को सिखाएंगे और उनका व्यक्तित्व विकास करेंगे जैसे छोटी-छोटी प्रयोगों से बच्चे बिना पढ़े प्रैक्टिकली प्रयोग सीखेंगे कागज से टोपी जहाज मिट्टी से बैल, ट्रैक्टर ,गणेश जी,शेर,गाय,अनेक प्रकार की वस्तुएं बनाएंगे जिससे बच्चों में नई सृजनशीलता का विकास के साथ ही हमारे घर में कबाड़ के रूप में रहते हैं उससे कबाड़ से जुगाड़ कुछ उपयोगी वस्तु घर सजाने के लिए वस्तु बनाकर के सिखाया जाएगा जिससे बच्चों के अंदर छुपी हुई कलाकृति सामने आएंगे और यही सूर्या फाउंडेशन का लक्ष्य है आज के बच्चे कल के भारत हैं और बच्चे का सही विकास होगा तो वह आगे देश के नागरिक होंगे और गांव का विकास करेंगे यह बैठक 2 दिनों तक चला जिसमें अनेक प्रकार की प्रयोगों का अभ्यास हुआ साथ ही साथ योगासन गीत अभ्यास देशभक्ति गीत प्रेरणादाई गीत अभ्यास कहानी पीटी अभ्यास सूर्य नमस्कार अभ्यास ऐसे अनेक प्रकार के प्रयोग सिखाएं इसका अभ्यास 2 दिन में कराया और शाम 4:00 बजे समापन किया गया जिसमे मुख्यातिथि पं.श्री युगल शास्त्री जी रामटेकरी राम मंदिर के संस्थापक एवं श्री नाथूराम पूर्व वन विभाग बैठक के दौरान रामटेकरी मंदिर व भोरमदेव मंदिर दर्शन भी किया और एक साथ सामूहिक भस्मा आरती किये,कर समय का सदुउपयोग किए और इस बैठक वर्ग में शिक्षकों को कुछ सीखने का मौका मिला और वह भी उनका मन में उत्साहीत और बड़ी ही प्रसन्नता के साथ सभी शिक्षक कमलेश पटेल उमेश साहू धर्मेंद्र साहू रामसिंह पटेल लेख राम साहू विजेय साहू उमेश पटेल लोमन साहू कार्यकर्ता सभी का बैठक में रहना हुआ।

बहादुरगढ़। एसएचजी के उत्पादों की प्रदर्शनी देखते लोग। फोटो हरिभूमि

महिलाओं द्वारा बनाए उत्पादों के स्टॉल लगाए

बहादुरगढ़। सूर्या फाउंडेशन द्वारा नया गांव में संचालित स्वयं सहायता समूह की महिलाओं द्वारा निर्मित उत्पादों की दो दिवसीय प्रदर्शनी लगाई गई। इस मौके पर विकास विश्वकर्मा ने कहा कि गांव के विकास में महिला सशक्तिकरण और स्वावलंबन का समावेश होना बहुत जरूरी है। फाउंडेशन स्वयं सहायता समूह से जुड़ी महिलाओं को प्रशिक्षण देकर उन्हें मार्केटिंग के लिए प्रेरित कर रहा है। प्रदर्शनी में अचार, साबुन, जूट के थैले, महिलाओं के सूट-गाउन, पुरुषों के लोवर और पायजामा आदि सामान के स्टॉल लगाए गए। इस मौके पर सूर्या प्लांट से संजय, कौरव, मनोज सोमवंशी, कंवल कुमार, महानारायण, चंद्रशेखर, रवि व संतोष आदि मौजूद रहे।