विचार मासिक पत्रिका

कुल पृष्ठ 16, वर्ष 22, अंक 124 माह - अप्रैल, 2025, मूल्य : नि:शुल्क

पदाधिकारी

कपिल मलैया
संस्थापक अध्यक्ष

सुनीता अरिहंत
कार्यकारी अध्यक्ष

सौरभ रांधेलिया
उपाध्यक्ष

आकांक्षा मलैया
सचिव

विनय मलैया
कोषाध्यक्ष

नितिन पटैरिया
मुख्य संगठक

अखिलेश समैया
मीडिया प्रभारी

हरगोविंद विश्व
मार्गदर्शक

राजेश सिंघई
मार्गदर्शक

श्रीयाँश जैन
मार्गदर्शक

अनिल अवस्थी
मार्गदर्शक

शफ़ीक खान
मार्गदर्शक

अर्चना रांधेलिया
मार्गदर्शक

अंशुल भार्गव
मार्गदर्शक

गुलज़ारी लाल जैन
मार्गदर्शक

- सक्सेस स्टोरी -

स्वदेशी मेला के अंतर्गत आत्मनिर्भरता की दिशा में बढ़ रहे उद्यमी की कहानी

संघर्ष से सफलता तक: कुमी गांव के रानू चौहान की प्रेरणादायक कहानी

मेला का शुभारंभ करते हुए रानू चौहान।

दमोह जिले की हटा तहसील के समीप कुमी गांव से ताल्लुक रखने वाले रानू चौहान आज मध्यप्रदेश में मेलों के आयोजन के क्षेत्र में एक जाना-पहचाना नाम बन चुके हैं। रानू की यह यात्रा संघर्षों और मेहनत की कहानी है, जो आज कई युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है।

बचपन से संघर्षों भरा जीवन - रानू बताते हैं कि उनका बचपन ननिहाल में बीता, क्योंकि उनके मामा नहीं थे, इसलिए माता-पिता और भाई-बहनों के साथ वे नाना के घर ही पले-बढ़े। उनके पिता श्री करण सिंह चौहान का कोई स्थायी व्यवसाय नहीं था और माता श्रीमती हीराबाई चौहान मजदूरी करके परिवार का पालन-पोषण करती थीं। रानू के सबसे बड़े भाई जितेंद्र सिंह चौहान परिवार के लिए एक मार्गदर्शक बने। वे 1999 में दिल्ली गए और मात्र ₹1500 की स्टेडियम की नौकरी से शुरुआत की। बाद में फुटपाथ पर जूते-चप्पल की दुकान लगाई। उसी दौरान तीनों छोटे भाइयों को भी दिल्ली बुलाया। परिवार की आर्थिक स्थिति खराब थी, लेकिन भाई के संघर्षों से उम्मीद की एक नई किरण जागी।

मेला व्यवसाय की शुरुआत - रानू बताते हैं कि एक बार उनके तीसरे नंबर के भाई राजस्थान गए, जहां उन्होंने 15-15 दिन के प्राइवेट मेलों में स्टॉल लगाए।

वहीं से मेला लगाने की प्रेरणा मिली। उन्होंने सोचा कि जब राजस्थान में मेला सफल हो सकता है तो क्यों न मध्यप्रदेश में इसकी शुरुआत की जाए। पहला मेला लगभग 1 लाख रुपए के बजट से लगने वाला था, लेकिन स्थान की अनुमति न मिलने के कारण उसे 20 दिन स्थगित करना पड़ा। उस समय स्टॉल भी बहुत कम थे, कुछ दोस्त और रिश्तेदार ही साथ थे। वे खुद रात को पाइप गाड़ते और सुबह आयोजक बनकर दुकानों की जिम्मेदारी संभालते। 5 वर्षों के संघर्ष के बाद उन्होंने लगभग 7000 लोगों को जोड़ा, और 3000 से अधिक बेरोजगार युवाओं व रिश्तेदारों को व्यवसाय करने का अवसर दिया।

चुनौतियां और उनका सामना - मेला व्यवसाय में सबसे बड़ी चुनौती विश्वास बनाना होता है। व्यापारी अपने लाखों के माल के साथ तभी आते हैं जब आयोजकों पर भरोसा होता है। प्रशासनिक सहयोग भी हर जगह समान नहीं होता – कहीं समर्थन मिलता है, कहीं स्वयं को आगे आकर व्यवस्था संभालनी पड़ती है। रानू कहते हैं, “हमें यह भावना कभी नहीं लानी चाहिए कि हम ‘ऑनर’ हैं, बल्कि यह मानना चाहिए कि यह हमारा अपना काम है।” वे बताते हैं कि एक समय 50 रुपए रोज पर काम करने वाला लड़का आज 15,000 रुपए कमाता है और खुद की दुकान भी चलाता है।

व्यवसाय में संयम और दूरदृष्टि - मेला जैसे खुले प्लेटफार्म पर विवाद की संभावनाएं भी होती हैं। कई बार लोग धमकी तक दे देते हैं, लेकिन रानू संयम और समझदारी से स्थिति को संभालते हैं। उनका मानना है कि व्यवसाय में विवाद से बचना चाहिए क्योंकि यह पब्लिक डीलिंग का काम है।

भविष्य की संभावनाएं और युवा वर्ग के लिए संदेश - रानू कहते हैं कि मेला एक विशाल प्लेटफार्म है जहां हजारों विकल्प मौजूद हैं। युवा वर्ग को केवल नौकरी की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए, बल्कि छोटे-छोटे प्रयासों से व्यवसाय की शुरुआत करनी चाहिए। “गांव की काली मिट्टी को ट्रक में भरकर ले आइए, मैं उसे भी बेच सकता हूं – बस सोच होनी चाहिए।

स्वदेशी मेले से मिली पहचान

रानू की मेलों की यात्रा को नया आयाम मिला स्वदेशी मेला से। सागर में पीटीसी ग्राउंड में लगे पहले स्वदेशी मेले में उन्होंने 2-3 झूले लगाए। यहां पहली बार उन्होंने देखा कि मेलों में सांस्कृतिक कार्यक्रम भी होते हैं। स्वदेशी मेलों से उन्हें कई लाभ मिले – प्रचार-प्रसार, अच्छी लोकेशन, प्रशासनिक अनुमति और व्यवसायिक माहौल। इससे उनके मेलों को नई दिशा मिली और कई लोगों को रोजगार भी मिला।

महिलाओं को घर में ही जैविक विधि से सब्जियां उगाना सिखाया, ताकि गंभीर रोग रोके जा सकें

विचार समिति ने घर की बगिया परियोजना के तहत दिया एक दिन का प्रशिक्षण

राष्ट्रीय अवार्ड से सम्मानित प्रशिक्षक राजेश मलैया प्रतिभागियों को प्रशिक्षण देते हुए।

विचार समिति ने एक दिवसीय घर की बगिया परियोजना के प्रशिक्षण का आयोजन किया। घर की बगिया परियोजना प्रशिक्षण की जानकारी देते हुए विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने बताया कि घरों में जैविक तरीके से सब्जी उगाने, उनका रखरखाव करने के उद्देश्य से विचार समिति मोहल्ला परिवारों के सदस्यों को यह प्रशिक्षण दिया जा रहा है आज हम सभी केमिकल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे है जिसके कारण कैंसर जैसी विकराल बीमारियां बढ़ रही है इन सभी समस्याओं का समाधान केवल जैविक तरीके से उगाई गई सब्जियां आदि है। घर की बगिया के माध्यम से घर ही में कैसे सब्जियां उगायें, समय-समय पर उनका ध्यान कैसे रखे इन सभी बातों का प्रशिक्षण दिया जा रहा है विचार समिति पूर्ण जैविक तरीके से सोना मोती गेहूं तैयार कर रही है।

राष्ट्रीय अवार्ड से सम्मानित प्रशिक्षक राजेश मलैया ने प्रतिभागियों को स्वयं के द्वारा तैयार की गई बागवानी का भ्रमण करवाकर बागवानी के सूक्ष्म पहलुओं की जानकारी देते हुए बताया कि सबसे पहले हमें मौसमी सब्जियों को उगाना चाहियें। पौधों को रोग मुक्त रखने के लिए जैविक एवं प्राकृतिक तरीकों को अपनाना चाहिए। उन्होंने कहा जिस तरह मनुष्यों को भोजन की जरुरत होती है उसी तरह पौधों को भी भोजन की आवश्यकता होती है उनका ध्यान रखे।

प्रतिभागियों के पौधों से सम्बंधित समस्याओं के समाधान बताएं अन्य महत्त्वपूर्ण जानकारी के साथ यह सत्र सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। सभी प्रतिभागियों को पौधे वितरित किये गए। इस अवसर पर विचार समिति कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता जैन, एवं मोहल्ला विकास योजना के सदस्य आशा मेहरा, गौरीशंकर साहू, मंजू रैकवार, नीलम रैकवार, यशोदा मेहरा, राजकुमारी रैकवार, ममता रैकवार, संगीता प्रजापति, ज्योति पटेल, पिंकी मिश्रा, कल्पना पटेल, हेमलता पटेल, पूजा प्रजापति आदि उपस्थित रहे ।

पर्यावरण संरक्षण का संदेश : बालकनी पर पौधे व फूल होने से ताजगी का अहसास होता है

समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने बताया कि यह बगिया पिछले छह वर्ष में बनाई गई है। घर की हर बालकनी में, दीवालों में पेड़ व फूल होने से ताजगी का अहसास रहता है। लगता है जैसे पौधे अपने से बात कर रहे हैं। 50 से अधिक किस्म के पौधे लगे हैं। जहां जमीन मिली वहां पेड़ लगे हैं। नीम, कोनोकार्पस, फिशटेल पाम, साईकस, कल्पवृक्ष, चिपकू बेल, तुलसी, बरगद, बैल हैगिंग व पानी के पौधे भी लगे हैं। प्रथम तल पर प्राकृतिक घास लगाई गई है। आजकल लोग प्लास्टिक के पौधे या घास बिछा लेते हैं। यह बिल्कुल घर में नहीं लाना चाहिए। विभिन्न सुंदरता के पौधे लगे होने से कई प्रकार के पक्षी आते हैं जिनसे घर में चहल-पहल बनी रहती है। अपन सभी को जहां व जिस प्रकार से हो सके हरियाली लगाना चाहिए।

ग्राम मनेसिया में विचार समिति ने 150 लोगों का नि:शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण कर दवाएं बांटी

ग्रामीण जागरूक न होने से गंभीर बीमारियों का शिकार हो रहे हैं : कपिल मलैया

स्वास्थ्य शिविर में मरीजों का परीक्षण करते हुए डाक्टर।

विचार समिति ने नि:शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन शासकीय जिला आयुष चिकित्सालय के सहयोग से विचार संस्कार विद्यालय ग्राम मनेसिया में किया गया। इस अवसर पर डॉ. पारूल सारस्वत (एएमओ) ने बताया कि स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में 150 लोगों का परीक्षण किया गया। शिविर में अधिकांश लोगों ने घुटने का दर्द, कमजोरी, घबराहट होना, बुखार, एलर्जी, माहवारी आदि की समस्याएं बताईं। उन्होंने बताया कि ज्यादातर समस्याएं खराब खान-पान से होती हैं। इसका समाधान पौष्टिक और सही मात्रा में लिया गया भोजन है इसके अलावा प्रतिदिन योग भी करना चाहिए। जिला आयुष अस्पताल की नर्स अर्पिता, कम्पोंडर बृजेन्द्र नामदेव ने शिविर में आए मरीजों को नि:शुल्क दवा वितरित की। विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने बताया कि इस शिविर में बच्चों से लगाकर बुजुर्गों ने स्वास्थ्य जांच करवाई। मैंने यह महसूस किया है कि ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाओं की कमी रहती है और स्वास्थ्य के प्रति लोग ज्यादा जागरूक नहीं होते हैं। इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए इस शिविरि का आयोजन किया गया ताकि लोगों को इसका लाभ मिल सके। आगे ग्राम में सूर्य नमस्कार का प्रशिक्षण दिया जायेगा। कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता अरिहंत ने बताया कि गांव में घर-घर जाकर लोगों को स्वास्थ्य परीक्षण की जानकारी दी गई ताकि वे इस शिविर का लाभ ले सकें। उन्होंने बताया कि कई महिलाओं को यह पता ही नहीं था कि उन्हें ब्लड प्रेशर की बीमारी है जब उनका चेकअप हुआ तो यह बीमारी में उन्हें समझ आई। स्कूल की प्राचार्य साक्षी दांगी, रागिनी राय, खुशबू चढ़ार, अबध रानी, पूजा प्रजापति, माधव यादव ने सभी मरीजों के रजिस्ट्रेशन कराकर, वजन करवाया। शिविर में बाबूलाल सौर, चंद्रकांता पटैल, आरती पटैल, ललिता पवार, क्रांति पवार, आरजू पटैल, प्रिंस राय, नर्वदा पटैल, अभिलाषा कुर्मी ने जांच कराई।

गांव में सूर्य नमस्कार के माध्यम से सकारात्मक ऊर्जा का हुआ संचार, 97 लोगों ने किया योगाभ्यास

विचार समिति की अनूठी पहल को ग्रामीणों ने सराहा

ग्राम मनेसिया में सूर्य नमस्कार कराते हुए समिति अध्यक्ष कपिल मलैया।

विचार समिति द्वारा ग्राम मनेसिया में सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन हुआ। शिविर में 97 लोगों ने हिस्सा लिया। इस शिविर में बच्चों से लेकर बुजुर्गों ने सूर्य नमस्कार किया। इस अवसर पर विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने कहा कि कुछ दिन पहले आयोजित स्वास्थ्य शिविर में डॉ. पारूल सारस्वत ने कहा था कि सभी के जीवन में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं आ रही हैं। इन बीमारियों से बचाव में प्राकृतिक आहार एवं योगासन सहायक है। इसी उद्देश्य को लेकर समिति ने सभी ग्रामवासियों को स्वस्थ रहने के लिये सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन किया। इसके साथ ही समिति जैविक तरीके से सोना मोती गेहूं, प्राकृतिक मसूर एवं चना दाल तैयार करवा रही है। उन्होंने आगे कहा कि सूर्य नमस्कार से शरीर के लचीलापन में वृद्धि होती है, पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है, तनाव को कम करता है, मानसिक एकाग्रता को बढ़ाता है। अत: हम सभी को अपने दैनिक जीवन में नियमित रूप से सूर्य नमस्कार को शामिल करना चाहिए क्योंकि योग से मन में शांति रहती है और प्राकृतिक आहार से शारीरिक बीमारियां दूर भागती हैं। इस अवसर पर समिति कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता अरिहंत, प्राचार्य साक्षी दांगी, शिक्षिका खुशबू चढ़ार, रामकिशन पटैल, सुरेन्द्र चढ़ार, बृजेश विश्वकर्मा, कोमल विश्वकर्मा, देवंती पटैल, क्रांति चढ़ार, राधारानी विश्वकर्मा, दीपिका राय, बिहारी पटैल, पार्वती विश्वकर्मा, अभिलाषा चढ़ार आदि उपस्थित थीं।

गांव में पहली बार उत्तम शिक्षा, स्वास्थ्य और योग शिविर लगा

गांव के 84 वर्षीय कुंदन लाल रिछारिया ने बताया कि हमारे गांव में ऐसा पहली बार हो रहा है कि किसी समिति द्वारा बच्चों को उत्तम शिक्षा, स्वास्थ्य शिविर, योग ध्यान शिविर, प्राकृतिक खेती की जानकारी दी जा रही है। इसके अलावा गांव के विकास के लिए भी लोगों से चर्चा कर उन्हें जागरूक किया जा रहा है।

कृषि और शिक्षा का संबंध अत्यंत महत्वपूर्ण है, इसे सही दिशा में आगे बढ़ाना चाहिए : कार्तिक

समिति ने मलैया प्राकृतिक फार्म में 80 शिक्षकों को प्राकृतिक खेती के महत्व को समझाया

विचार समिति द्वारा एक अनूठा कार्यक्रम आयोजित किया गया। मलैया प्राकृतिक फार्म में पारस विद्या विहार के शिक्षकों को कार्तिक मलैया ने प्राकृतिक खेती के महत्व और सही तकनीकों के बारे में समझाया। प्रशिक्षण में 80 शिक्षकों ने भाग लिया। ज्ञातव्य हो कि कार्तिक मलैया ने पूना के विज्ञान आश्रम में प्राकृतिक खेती और खाद बनाने पर रिसर्च की है। प्रशिक्षण देते हुए कार्तिक मलैया ने बताया कि प्रशिक्षण का उद्देश्य शिक्षा जगत के माध्यम से कृषि के क्षेत्र में प्राकृतिक खेती की महत्वता को बढ़ावा देना है क्योंकि कृषि और शिक्षा का संबंध अत्यंत महत्वपूर्ण है, और इसे सही दिशा में आगे बढ़ाने की आवश्यकता है जिसे शिक्षक ही कर सकते हैं। जब प्राकृतिक खेती की जानकारी सीधी अध्यापकों के माध्यम से विद्यार्थियों को मिलेगी तो एक बहुत बड़ी संख्या में जागरूकता और स्वस्थ समाज का निर्माण होगा। उन्होंने बताया कि प्राकृतिक खेती की सही जानकारी होने से बच्चे प्राकृतिक खेती सहज और सरल तरीके से अपने घर के गमले में, किचन गार्डन में कर सकते हैं। घर में उपलब्ध रसोई से निकलने वाले कचरे एवं आसपास उपलब्ध प्राकृतिक कचरे का सही निष्पादन होगा। बच्चों में प्रकृति के प्रति जागरूकता बढ़ेगी जिससे उनको मोबाइल इत्यादि उपकरणों से हटकर एक नई दिशा मिलेगी और फास्ट फूड से हटकर उनके स्वयं के द्वारा उगाई गई फल सब्जियों से वे स्वयं और परिवार भी स्वस्थ रहेगा। प्रशिक्षण कार्यक्रम में शिक्षकों को प्राकृतिक खेती के विभिन्न पहलुओं से अवगत कराया गया, जैसे जैविक उर्वरकों का उपयोग, फसल चक्रीकरण, जल संचयन और कीट नियंत्रण के प्राकृतिक तरीके। कार्यक्रम में कार्तिक मलैया ने बताया कि प्राकृतिक खेती न केवल पर्यावरण के लिए लाभकारी है, बल्कि यह किसानों की आय में भी वृद्धि कर सकती है। शिक्षकों को इस विषय पर कार्यशालाओं और प्रैक्टिकल के माध्यम से प्रशिक्षित किया गया ताकि आने वाले समय में शिक्षकों द्वारा बच्चों में प्राकृतिक खेती के बारे में जागरूकता फैलाने से एक नया कृषि सुधार हो सके। इसके अलावा इस कार्यक्रम के माध्यम से शिक्षकों को पर्यावरणीय दृष्टिकोण से सोचने और उसे अपने पाठ्यक्रम में शामिल करने के लिए भी प्रेरित किया गया।

विचार समिति ने डिग्री कालेज की 31 छात्राओं को इंटर्नशिप के दौरान मंगलगिरि का भ्रमण कराया

छात्राओं को समिति सदस्य रविन्द्र सिंह ठाकुर मंगलगिरि में लगे पेड़ों की जानकारी देते हुए।

विचार समिति कार्यालय में डिग्री कॉलेज की 31 छात्राएं इंटर्नशिप कर रही हैं, जिन्हें इस दौरान मंगलगिरि पहाड़ी वन क्षेत्र का शैक्षणिक भ्रमण कराया गया। यह यात्रा पर्यावरण संरक्षण और स्थायी विकास के प्रति युवाओं को जागरूक करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल थी। इंटर्नशिप में शामिल छात्रा अभिलाषा लोधी ने विचार समिति के पर्यावरणीय कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि “स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छ हवा और शुद्ध जल अनिवार्य है। हमारा अस्तित्व पूरी तरह पर्यावरण पर निर्भर है, इसलिए जलवायु प्रबंधन, प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण और सतत विकास के लिए पर्यावरण का संरक्षित रहना अत्यंत आवश्यक है। उन्होंने शहरीकरण की तेज रफ्तार के बीच पर्यावरण के प्रति समाज की जिम्मेदारी पर भी प्रकाश डाला और बताया कि हम सभी को सोचना चाहिए कि हम और हमारे आसपास के लोग पर्यावरण के लिए क्या प्रयास कर रहे हैं।

12500 से अधिक वृक्षों से सजा मंगलगिरि वन - मंगलगिरि पहाड़ी पर स्थित वन क्षेत्र में 12,500 से अधिक वृक्ष लगाए गए हैं। यहां प्रतिवर्ष 'वृक्षावंदन कार्यक्रम' आयोजित किया जाता है, जिसका उद्देश्य स्थानीय हरित क्षेत्र को बढ़ावा देना और पर्यावरणीय संतुलन बनाए रखना है। इस वन क्षेत्र में फलदार, छायादार और औषधीय वृक्षों की कई प्रजातियाँ मौजूद हैं, जिनमें नीम, करेड़ा, कांजी, हरसिंगार, भूलन लुखड़िया, बकौली, सप्त ऋषि आदि शामिल हैं।

मियां बाकी वन: जापानी पद्धति से विकसित वन क्षेत्र - इस अवसर पर छात्राओं ने सागर का दूसरा मियां बाकी वन भी देखा, जो जापानी पद्धति (मियावाकी तकनीक) से विकसित किया गया है। 3000 वर्ग फीट क्षेत्रफल में 1500 वृक्षों का रोपण कर यह वन तैयार किया गया है। इसमें विभिन्न प्रजातियों के पौधे लगाए गए हैं और उनकी ऊंचाई मापने के लिए एक मापक मीटर भी लगाया गया है। यह वन डॉ. शेफाली मलैया द्वारा अपनी माताजी आशा रानी मलैया की स्मृति में समर्पित किया गया है, जो पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक प्रेरणादायक पहल है। मंगलगिरि वन की देखरेख कर रहे वीरेंद्र पटेल और रवि पटेल ने छात्राओं को वन क्षेत्र के इतिहास और विकास यात्रा की जानकारी दी। वहीं, पर्यवेक्षक माधव यादव और रविंद्र ठाकुर ने विभिन्न औषधीय पौधों के उपयोग, लाभ और उनके प्रभाव के बारे में विस्तार से बताया।

विचार संस्कार विद्यालय मनेसिया में परीक्षा परिणाम पर छात्रों को किया सम्मानित

मध्यप्रदेश शिक्षा मंडल से बच्चों के परीक्षा परीणाम घोषित होने पर विचार संस्कार विद्यालय में बच्चों के परीक्षा परीणाम जानने के लिए बच्चों एवं परिजनों का की दिनभर स्कूल आना बना रहा। बच्चों को परीक्षा परीणाम के साथ-साथ प्राप्त अंक जानने की उत्सुकता बनी रही। विचार संस्कार विद्यालय प्राचार्य साक्षी दांगी ने बताया कि परीक्षा परिणाम शत-प्रतिशत रहा। नर्सरी कक्षा में देविका राजपूत ने 98. 60 प्रतिशत, ऋचा चड़ार ने 97.30 प्रतिशत एवं तरुणा ठाकुर ने 96.60 प्रतिशत प्राप्त किये। एलकेजी में प्रसंशा राय ने 98.50 प्रतिशत, समृद्धि राजपूत ने 98 प्रतिशत एवं मयंक कुशवाहा ने 97 प्रतिशत प्राप्त किये। यूकेजी में भूमिका श्रीवास्तव ने 95.20 प्रतिशत, अमायरा कुर्मी ने 94.80 प्रतिशत एवं प्रयांशी सेन ने 92 प्रतिशत प्राप्त किये। कक्षा प्रथम में देविका पटेल ने 89.66 प्रतिशत, गोरवी राजपूत ने 88 प्रतिशत, संगीता विश्वकर्मा ने 84.16 प्रतिशत प्राप्त किये। कक्षा दूसरी में भूमिका कुर्मी ने 92.83 प्रतिशत, पुष्पेंद्र चड़ार ने 83.16 प्रतिशत, कविता विश्वकर्मा ने 82.50 प्रतिशत हासिल किये। विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने विद्यार्थियों को बधाई दी तथा अपने जीवन का लक्ष्य निर्धारित कर निरंतर मेहनत करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि जो बच्चे इस विद्यालय में पढ़ेंगे वह दुनिया के सबसे अच्छे बच्चे होंगे। ग्राम मनेसिया के साथ-साथ आस - पास के सभी गांवों के बच्चों को सर्वसुविधा युक्त विद्यालय होगा। यह कार्य रुकने वाला नहीं है यह विद्यालय नहीं बल्कि परिवर्तन का केंद्र बनेगा। इस विद्यालय में किसी का देखा-देखी नहीं होगी। विश्व का जो भी सही होगा वह इस विद्यालय में होगा। अभिभावकों ने कहा कि विद्यालय में पढ़ाई अच्छे से करवाते है, आने-जाने की सुविधा है। सबसे बड़ी बात छोटे बच्चों की शिक्षा के लिए बच्चों को बाहर नहीं भेजना पड़ेगा। इस अवसर पर विचार समिति कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता अरिहंत, अभिभवकों में बसिया गांव से आये गिरजेश चड़ार, महेंद्र विश्वकर्मा, भूरे ठाकुर, धनीराम विश्वकर्मा, मनेसिया से रोहित कुर्मी जी, सोहन अहिरवार, गिरजा प्रसाद, ब्रजेश आठिया, शिक्षक खुसबू चड़ार आदि उपस्थित रही।

विचार समिति
(स्थापना वर्ष 2003)

जैविक खेती
ORGANIC FARMING

सोना मोती गेहूं

- सोना मोती गेहूं को हड़प्पा काल में उगाया जाता था। सेहत के लिए इस गेहूं का सेवन काफी फायदेमंद बताया जाता है।
- इस गेंहू में ग्लूटेन की मात्रा बहुत कम है अतः यह डायबिटीक लोगों के लिये फायदेमंद है।
- इसमें अन्य अनाज से तीन गुना अधिक फोलिक एसिड है। अन्य गेंहू से 40% ज्यादा प्रोटीन व 267% ज्यादा खनिज है। (प्रचुर मात्रा में मैग्नीशियम एवं आयरन है।)
- विशेषज्ञों के मुताबिक फोलिक एसिड हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। इससे हमारे पेट संबंधी दिक्कतें कम होती हैं। कब्ज, जीमिचलाने और दस्त जैसी समस्याओं को दूर करने के लिए फोलिक एसिड काफी मददगार है।
- आज हम लोग देख रहे हैं कि कैंसर, डायबिटीज, अनिद्रा, हाई बीपी इत्यादि बीमारियां बहुत तेजी से फैल रही हैं। इसका एक प्रमुख कारण अत्यधिक केमिकल व रासायनिक खाद का इस्तेमाल है। अतः हमे केमिकल मुक्त अनाज प्राकृतिक अनाज का उपयोग करना चाहिए।

वर्तमान में बाजार में ₹ 15000 प्रति क्विंटल से ₹ 30000 प्रति क्विंटल के दाम पर यह गेहूं बेचा जा रहा है।

हमारे पास ₹ 7000 प्रति क्विंटल में उपलब्ध हैं।

प्राकृतिक शरबती गेहूं

- शरबती गेहूं में फाइबर, प्रोटीन, आयरन और ज़िंक की मात्रा अधिक होती है।
- यह गेहूं जैविक/प्राकृतिक तरीकों से उगाया गया है, इसमें हानिकारक रसायन नहीं है।
- इसमें मौजूद विटामिन E और B-complex स्किन और बालों की सेहत को भी बेहतर बनाते हैं।
- इसमें मौजूद कार्बोहाइड्रेट शरीर को लंबे समय तक एनर्जी देते हैं।
- यह गेंहू केमिकल मुक्त, प्राकृतिक अनाज हैं। भोजन में इसका उपयोग करना चाहिए।

हमारे पास ₹ 3500/- प्रति क्विंटल में उपलब्ध हैं।

संपर्क करे - विचार समिति, 258/1, मॉल गोदाम रोड, आदिनाथ कार्स प्रा. लिमि. के पीछे, सागर (म.प्र.) पिन - 470002, फोन नंबर : 9575737475, 9893800638

मीडिया कवरेज

महिलाओं को घर में ही जैविक विधि से सब्जियां उगाना सिखाया, ताकि गंभीर रोग रोके जा सकें

विचार समिति ने घर की बगिया परियोजना के तहत दिया एक दिन का प्रशिक्षण

भास्कर संवाददाता | सागर

खेती-किसानी में बढ़ रहे खाद के उपयोग और केमिकल युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन से बढ़ रही कैंसर जैसी विकराल बीमारियों के समाधान के लिए विचार समिति ने घर की बगिया परियोजना शुरू की है। इसके तहत समिति से जुड़े मोहल्ला परिवारों की सदस्य महिलाओं को एक दिन का प्रशिक्षण दिया गया। इस ट्रेनिंग में महिलाओं को घरों में ही जैविक तरीके से सब्जी उगाने और उनका रखरखाव करने के टिप्स दिए गए।

परियोजना के संबंध में समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने बताया कि आज हम सभी केमिकल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं, जिसके कारण कैंसर जैसी विकराल बीमारियां बढ़ रही हैं। इन सभी समस्याओं का समाधान केवल जैविक तरीके से उगाई गई सब्जियां और अनाज आदि है। घर की बगिया के माध्यम से घर ही में कैसे सब्जियां उगाएं, समय-समय पर उनका ध्यान कैसे रखें इन सभी बातों का प्रशिक्षण महिलाओं को दिया जा रहा है। समिति पूर्ण जैविक तरीके से सोना मोती गेहूं तैयार कर रही है। राष्ट्रीय अवार्ड से सम्मानित प्रशिक्षक राजेश मलैया ने प्रतिभागियों को स्वयं के द्वारा तैयार की गई बागवानी का भ्रमण कराया गया। साथ ही बागवानी के सूक्ष्म पहलुओं की जानकारी दी। बताया कि सबसे पहले हमें मौसमी सब्जियों को उगाना चाहिए। पौधों को रोग मुक्त रखने के लिए जैविक एवं प्राकृतिक तरीके अपनाना चाहिए। पौधों से सम्बंधित प्रतिभागियों की जिज्ञासाओं का समाधान किया गया। सभी प्रतिभागियों को पौधे भी वितरित किए गए। ट्रेनिंग में कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता जैन, आशा मेहरा, गौरीशंकर साहू, मंजू रैकवार, नीलम रैकवार, यशोदा मेहरा, राजकुमारी रैकवार, ममता रैकवार, संगीता प्रजापति, ज्योति पटेल, पिंकी मिश्रा, कल्पना पटेल, हेमलता पटेल, पूजा प्रजापति शामिल हुईं।

www.rajexpress.com

विचार समिति ने सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन किया

प्राकृतिक आहार से शारीरिक बीमारियां दूर होती हैं: मलैया

● सागर / आरएनएन

विचार समिति द्वारा ग्राम मनेसिया में सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन हुआ। शिविर में 97 लोगों ने हिस्सा लिया। इस शिविर में बच्चों से लेकर बुजुर्गों ने सूर्य नमस्कार किया। इस अवसर पर विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने कहा कि कुछ दिन पहले आयोजित स्वास्थ्य शिविर में डॉ. पारूल सारस्वत ने कहा था कि सभी के जीवन में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं आ रही हैं। इन बीमारियों से बचाव में प्राकृतिक आहार एवं योगासन सहायक है। इसी उद्देश्य को लेकर समिति ने सभी ग्रामवासियों को स्वस्थ रहने के लिये सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन किया। इसके साथ ही समिति जैविक तरीके से सोना मोती गेहूं, प्राकृतिक मसूर एवं चना दाल तैयार करवा रही है।

उन्होंने आगे कहा कि सूर्य नमस्कार से शरीर के लचीलापन में वृद्धि होती है पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है, तनाव को कम करता है, मानसिक एकाग्रता को बढ़ाता है। हम सभी को अपने दैनिक जीवन में नियमित रूप से सूर्य नमस्कार को शामिल करना चाहिए क्योंकि योग से मन में शांति रहती है और प्राकृतिक आहार से शारीरिक बीमारियां दूर भागती हैं।

लोगों से चर्चा कर उन्हें जागरूक किया जा रहा

गांव के 84 वर्षीय कुंदन लाल रिछारिया ने बताया कि हमारे गांव में ऐसा पहली बार हो रहा है कि किसी समिति द्वारा बच्चों को उत्तम शिक्षा, स्वास्थ्य शिविर, योग ध्यान शिविर, प्राकृतिक खेती की जानकारी दी जा रही है। इसके अलावा गांव के विकास के लिए भी लोगों से चर्चा कर उन्हें जागरूक किया जा रहा है। इस अवसर पर समिति कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता अरिहंत, प्राचार्य साक्षी दांगी, शिक्षिका खुशबू चढ़ार, रामकिशन पटैल, सुरेन्द्र चढार, बृजेश विश्वकर्मा, कोमल विश्वकर्मा, देवंती पटैल, क्रांति चढार, राधारानी विश्वकर्मा, दीपिका राय, बिहारी पटैल, पार्वती विश्वकर्मा, अभिलाषा चढार आदि उपस्थित थीं।

ग्राम मनेसिया में विचार समिति ने 150 लोगों का निशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण कर दवाएं बांटीं

जागरूक न होने से ग्रामीण गंभीर बीमारियों के शिकार हो रहे हैं : कपिल मलैया

भास्कर संवाददाता | सागर

विचार समिति द्वारा निशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन शासकीय जिला आयुष चिकित्सालय के सहयोग से विचार संस्कार विद्यालय ग्राम मनेसिया में किया गया। इसमें डॉ. पारूल सारस्वत द्वारा 150 लोगों के स्वास्थ्य का परीक्षण किया गया। शिविर में घुटने का दर्द, कमजोरी, घबराहट होना, बुखार, एलर्जी, माहवारी आदि की समस्याओं से पीड़ित मरीज ज्यादा आए। डॉ. सारस्वत ने मरीजों को समझाइश दी कि ज्यादातर समस्याएं खराब खान-पान से होती हैं। इसका समाधान पौष्टिक और सही मात्रा में लिया गया भोजन है। इसके अलावा प्रतिदिन योग भी करना चाहिए। जिला आयुष अस्पताल की नर्स अर्पिता व कम्पाउंडर बृजेन्द्र नामदेव ने मरीजों को निशुल्क दवाएं बांटीं।

विचार समिति के अध्यक्ष कपिल मलैया ने बताया कि इस शिविर में बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक ने अपने स्वास्थ्य की जांच कराई। उन्होंने कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में लोग स्वास्थ्य के प्रति ज्यादा जागरूक नहीं होते हैं इसलिए शिविर का आयोजन किया गया। ताकि लोगों को इसका लाभ मिल सके। आगे ग्राम में सूर्य नमस्कार का प्रशिक्षण दिया जाएगा।

कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता अरिहंत ने बताया कि गांव में घर-घर जाकर लोगों को स्वास्थ्य परीक्षण की जानकारी दी गई, ताकि वह इस शिविर का लाभ ले सकें। उन्होंने बताया कि कई महिलाओं को यह पता ही नहीं था कि उन्हें ब्लड प्रेशर की बीमारी है। जब उनका चेकअप हुआ तब उन्हें यह बीमारी समझ आई। इस अवसर पर स्कूल की प्राचार्य साक्षी दांगी, रागिनी राय, खुशबू चढ़ार, अवध रानी, पूजा प्रजापति ने सभी मरीजों के रजिस्ट्रेशन कराए। शिविर में बाबूलाल सौर, चंद्रकांता पटैल, आरती पटैल, ललिता पवार, क्रांति पवार, आरजू पटैल, प्रिंस राय, नर्मदा पटैल, अभिलाषा कुर्मी ने आदि ने जांच कराई।

विचार समिति ने मलैया प्राकृतिक फार्म में 80 शिक्षकों को प्राकृतिक खेती का बताया महत्व

शिक्षकों को प्राकृतिक खेती के गुर समझाते कार्तिक मलैया।

सागर| विचार समिति द्वारा मलैया प्राकृतिक फार्म पर आयोजित कार्यक्रम में पारस विद्या विहार के शिक्षकों को कार्तिक मलैया ने प्राकृतिक खेती के महत्व और सही तकनीकों के बारे में समझाया। प्रशिक्षण में 80 शिक्षकों ने भाग लिया। ज्ञातव्य हो कि कार्तिक मलैया ने पुणे के विज्ञान आश्रम में प्राकृतिक खेती और खाद बनाने पर रिसर्च की है। प्रशिक्षण देते हुए मलैया ने बताया कि प्रशिक्षण का उद्देश्य शिक्षा जगत के माध्यम से कृषि के क्षेत्र में प्राकृतिक खेती की महत्वता को बढ़ावा देना है। जब प्राकृतिक खेती की जानकारी सीधी अध्यापकों के माध्यम से विद्यार्थियों को मिलेगी तो बहुत बड़ी संख्या में जागरूकता और स्वस्थ समाज का निर्माण होगा। प्रशिक्षण कार्यक्रम में शिक्षकों को प्राकृतिक खेती के विभिन्न पहलुओं से अवगत कराया गया, जैसे जैविक उर्वरकों का संचयन और कीट नियंत्रण के उपयोग, फसल चक्रीकरण, जल प्राकृतिक तरीके।

किसानों की आय में भी वृद्धि हो सकती है : कार्तिक

कार्तिक मलैया ने बताया कि प्राकृतिक खेती न केवल पर्यावरण के लिए लाभकारी है, बल्कि यह किसानों की आय में भी वृद्धि कर सकती है। शिक्षकों को इस विषय पर कार्यशालाओं और प्रैक्टिकल के माध्यम से प्रशिक्षित किया गया। इसके अलावा कार्यक्रम के माध्यम से शिक्षकों को पर्यावरणीय दृष्टिकोण से सोचने और उसे अपने पाठ्यक्रम में शामिल करने के लिए भी प्रेरित किया गया।

कार्यक्रम | विचार समिति ने एक दिवसीय घर की बगिया परियोजना के प्रशिक्षण का किया आयोजन

मनुष्यों की तरह पौधों को भी भोजन की आवश्यकता : राजेश

सागर (आरएनएन)। विचार समिति ने एक दिवसीय घर की बगिया परियोजना के प्रशिक्षण का आयोजन किया। घर की बगिया परियोजना प्रशिक्षण की जानकारी देते हुए विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने बताया कि घरों में जैविक तरीके से सब्जी उगाने, उनका रखरखाव करने के उद्देश्य से विचार समिति मोहल्ला परिवारों के सदस्यों को यह प्रशिक्षण दिया जा रहा है। आज हम सभी केमिकल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे है जिसके कारण कैंसर जैसी विकराल बीमारियां बढ़ रही है इन सभी समस्याओं का समाधान केवल जैविक तरीके से उगाई गई सब्जियां आदि है। घर की बगिया के माध्यम से घर ही में कैसे सब्जियां उगायें, समय समय पर उनका ध्यान कैसे रखे इन सभी बातों का प्रशिक्षण दिया जा रहा है विचार समिति पूर्ण जैविक तरीके से सोना मोती गेहूं तैयार कर रही है। राष्ट्रीय अवार्ड से सम्मानित प्रशिक्षक राजेश मलैया ने प्रतिभागियों को स्वयं के द्वारा तैयार की गई बागवानी का भ्रमण करवाकर बागवानी के सूक्ष्म पहलुओं की जानकारी देते हुए बताया कि सबसे पहले हमें मौसमी सब्जियों को उगाना चाहिये। पौधों को रोग मुक्त रखने के लिए जैविक एवं प्राकृतिक तरीकों को अपनाना चाहिए। उन्होंने कहा जिस तरह मनुष्यों को भोजन की जरूरत होती है उसी तरह पौधों को भी भोजन की आवश्यकता होती है उनका ध्यान रखें। प्रतिभागियों के पौधों से सम्बंधित समस्याओ के समाधान बताएं अन्य जानकारी के साथ यह सत्र सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। सभी प्रतिभागियों को पौधे वितरित किये गए। इस दौरान विचार समिति कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता जैन, मोहल्ला विकास योजना के सदस्य आशा मेहरा, गौरीशंकर साहू, मंजू रैकवार, नीलम रैकवार, यशोदा मेहरा, राजकुमारी रैकवार, ममता रैकवार, संगीता प्रजापति, ज्योति पटेल, पिंकी मिश्रा, कल्पना पटेल, हेमलता पटेल, पूजा प्रजापति आदि उपस्थित रहे।

विचार समिति ने नि: शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण का किया आयोजन

ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाओं की कमी और जागरूक न होने से गंभीर बीमारियों का शिकार हो रहे हैं: कपिल मलैया

सागर, देशबन्धु। विचार समिति ने नि:शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन शास. जिला आयुष चिकित्सालय के सहयोग से विचार संस्कार विद्यालय ग्राम मनेसिया में किया। इस अवसर पर डॉ. पारूल सारस्वत एएमओ ने बताया कि स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में 150 लोगों का परीक्षण किया गया। शिविर में अधिकांश लोगों ने घुटने का दर्द, कमजोरी, घबराहट होना, बुखार, एलर्जी, माहवारी आदि की समस्यायें बताई। उन्होंने बताया कि ज्यादातर समस्यायें खराब खान पान से होती हैं। इसका समाधान पौष्टिक और सही मात्रा में लिया गया भोजन है इसके अलावा प्रतिदिन योग भी करना चाहिये। जिला आयुष अस्पताल की नर्स अर्पिता, कम्पौंडर बृजेन्द्र नामदेव ने शिविर में आये मरीजों को नि: शुल्क दवा वितरित की। विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने बताया कि इस शिविर में बच्चों से लगाकर बुजुर्गों ने स्वास्थ्य जांच करवाई। मैंने यह महसूस किया है कि ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाओं की कमी रहती है और स्वास्थ्य के प्रति लोग ज्यादा जागरूक नहीं होते हैं। इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुये इस शिविरि का आयोजन किया गया ताकि लोगों को इसका लाभ मिल सके। आगे ग्राम में सूर्य नमस्कार का प्रशिक्षण दिया जायेगा। कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता अरिहंत ने बताया कि गांव में घर-घर जाकर लोगों को स्वास्थ्य परीक्षण की जानकारी दी गई ताकि ये इस शिविर का लाभ ले सकें। कई महिलाओं को यह पता ही नहीं था कि उन्हें ब्लड प्रेशर की बीमारी है जब उनका चेकअप हुआ तो यह बीमारी में उन्हें समझ आई। स्कूल की प्राचार्य साक्षी दांगी, रागिनी राय, खुशबू चढ़ार, अवध रानी, पूजा प्रजापति, माधव यादव ने सभी मरीजों के रजिस्ट्रेशन कराकर, वजन करवाया। शिविर में बाबूलाल सौर, चंद्रकांता पटैल, आरती पटैल, ललिता पवार, क्रांति पवार, आरजू पटैल, प्रिंस राय, नर्मदा पटैल, अभिलाषा कुर्मी ने जांच कराई।

मीडिया कवरेज

ग्राम मनेसिया में सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन , 97 लोगों ने किया योगाभ्यास

योग करने और प्राकृतिक आहार से शरीर स्वस्थ रहता है : कपिल मलैया

भास्कर संवाददाता | सागर

विचार समिति द्वारा ग्राम मनेसिया में सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक 97 लोगों ने सूर्य नमस्कार कर योगाभ्यास किया। विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने कहा कि कुछ दिन पहले आयोजित स्वास्थ्य शिविर में डॉ. पारूल सारस्वत ने कहा था कि सभी के जीवन में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं आ रही हैं। इन बीमारियों से बचाव में प्राकृतिक आहार एवं योगासन सहायक है। इसी उद्देश्य को लेकर समिति ने सभी ग्रामवासियों को स्वस्थ रखने के लिए सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन किया। इसके साथ ही समिति जैविक तरीके से सोना-मोती गेहूं, प्राकृतिक मसूर एवं चना दाल तैयार करा रही है। उन्होंने कहा कि सूर्य नमस्कार से शरीर के लचीलेपन में वृद्धि होती है। पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है। योग तनाव को कम कर मानसिक एकाग्रता को बढ़ाता है। अतः हम सभी को अपने दैनिक जीवन में नियमित रूप से सूर्य नमस्कार को शामिल करना चाहिए। क्योंकि योग से मन में शांति रहती है और प्राकृतिक आहार से शारीरिक बीमारियां दूर भागती हैं। इस दौरान समिति कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता अरिहंत, प्राचार्य साक्षी दांगी, शिक्षिका खुशबू चढ़ार, रामकिशन पटैल, सुरेन्द्र चढ़ार, बृजेश विश्वकर्मा, कोमल विश्वकर्मा, देवंती पटैल, क्रांति चढ़ार, राधारानी आदि उपस्थित थीं।

ग्राम मनेसिया में सूर्य नमस्कार शिविर के दौरान योगाभ्यास करते साधक।

गांव में पहली बार स्वास्थ्य और योग शिविर लगा

गांव के 84 वर्षीय कुंदन लाल रिछारिया ने बताया कि हमारे गांव में ऐसा पहली बार हो रहा है कि किसी समिति द्वारा बच्चों को उत्तम शिक्षा, स्वास्थ्य शिविर, योग-ध्यान, प्राकृतिक खेती की जानकारी दी जा रही है। इसके अलावा गांव के विकास के लिए भी लोगों से चर्चा कर उन्हें जागरूक किया जा रहा है।

योग से मन में शांति रहती है और प्राकृतिक आहार से शारीरिक बीमारियां दूर भागती हैं : कपिल मलैया

विचार समिति ने सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन किया

सागर, देशबन्धु। विचार समिति ने ग्राम मनेसिया में सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन किया। शिविर में 97 लोगों ने हिस्सा लिया। शिविर में बच्चों से लेकर बुजुर्गों ने सूर्य नमस्कार किया। विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने कहा कि कुछ दिन पहले आयोजित स्वास्थ्य शिविर में डॉ. पारूल सारस्वत ने कहा था कि सभी के जीवन में स्वास्थ्य संबंधी समस्यायें आ रही हैं। इन बीमारियों से बचाव में प्राकृतिक आहार एवं योगासन सहायक है। इसी उद्देश्य को लेकर समिति ने सभी ग्रामवासियों को स्वस्थ रहने के लिये सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन किया। इसके साथ ही समिति जैविक तरीके से सोना मोती गेहूं, प्राकृतिक मसूर एवं चना दाल तैयार करवा रही है। उन्होंने आगे कहा कि सूर्य नमस्कार से शरीर के लचीलापन में वृद्धि होती है, पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है, तनाव को कम करता है, मानसिक एकाग्रता को बढ़ाता है। अत: हम सभी को अपने दैनिक जीवन में नियमित रूप से सूर्य नमस्कार को शामिल करना चाहिये क्योंकि योग से मन में शांति रहती है और प्राकृतिक आहार से शारीरिक बीमारियां दूर भागती हैं। गांव के 84 वर्षीय कुंदन लाल रिछारिया ने बताया कि हमारे गांव में ऐसा पहली बार हो रहा है कि किसी समिति द्वारा बच्चों को उत्तम शिक्षा, स्वास्थ्य शिविर, योग ध्यान शिविर, प्राकृतिक खेती की जानकारी दी जा रही है। इसके अलावा गांव के विकास के लिये भी लोगों से चर्चा कर उन्हें जागरूक किया जा रहा है। इस अवसर पर समिति कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता अरिहंत, प्राचार्य साक्षी दांगी, शिक्षिका खुशबू चढ़ार, रामकिशन पटैल, सुरेन्द्र चढ़ार, बृजेश विश्वकर्मा, कोमल विश्वकर्मा, देवंती पटैल, क्रांति चढ़ार, राधारानी विश्वकर्मा, दीपिका राय आदि उपस्थित थी।

ग्राम मनेसिया में सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन

योग से मन में शांति, प्राकृतिक, आहार से बीमारियां दूर भागती हैं : मलैया

प्रदेश टुडे संवाददाता, सागर

विचार समिति द्वारा ग्राम मनेसिया में सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन हुआ। शिविर में 97 लोगों ने हिस्सा लिया। इस शिविर में बच्चों से लेकर बुजुर्गों ने सूर्य नमस्कार किया। इस अवसर पर विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने कहा कि कुछ दिन पहले आयोजित स्वास्थ्य शिविर में डॉ. पारूल सारस्वत ने कहा था कि सभी के जीवन में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं आ रही हैं। इन बीमारियों से बचाव में प्राकृतिक आहार एवं योगासन सहायक है। इसी उद्देश्य को लेकर समिति ने सभी ग्रामवासियों को स्वस्थ रहने के लिये सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन किया। इसके साथ ही समिति जैविक तरीके से सोना मोती गेहूं, प्राकृतिक मसूर एवं चना दाल तैयार करवा रही है। उन्होंने आगे कहा कि सूर्य नमस्कार से शरीर के लचीलापन में वृद्धि होती है, पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है, तनाव को कम करता है, मानसिक एकाग्रता को बढ़ाता है। अतः हम सभी को अपने दैनिक जीवन में नियमित रूप से सूर्य नमस्कार को शामिल करना चाहिए क्योंकि योग से मन में शांति रहती है और प्राकृतिक आहार से शारीरिक बीमारियां दूर भागती हैं।

गांव के 84 वर्षीय कुंदन लाल रिछारिया ने बताया कि हमारे गांव में ऐसा पहली बार हो रहा है कि किसी समिति द्वारा बच्चों को उत्तम शिक्षा, स्वास्थ्य शिविर, योग ध्यान शिविर, प्राकृतिक खेती की जानकारी दी जा रही है। इसके अलावा गांव के विकास के लिए भी लोगों से चर्चा कर उन्हें जागरूक किया जा रहा है।

इस अवसर पर समिति कार्यकारी अध्यक्ष सुनीता अरिहंत, प्राचार्य साक्षी दांगी, शिक्षिका खुशबू चढ़ार, रामकिशन पटैल, सुरेन्द्र चढ़ार, बृजेश विश्वकर्मा, कोमल विश्वकर्मा, देवंती पटैल, क्राति चढ़ार, राधारानी विश्वकर्मा, दीपिका राय, बिहारी पटैल, पार्वती विश्वकर्मा, अभिलाषा चढ़ार आदि उपस्थित थीं।

योग से मन में शांति रहती है और प्राकृतिक आहार से शारीरिक बीमारियां दूर भागती हैं: कपिल मलैया

हरिभूमि न्यूज ⏭ सागर

विचार समिति द्वारा ग्राम मनेसिया में सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन हुआ। शिविर में 97 लोगों ने हिस्सा लिया। इस शिविर में बच्चों से लेकर बुजुर्गों ने सूर्य नमस्कार किया। इस अवसर पर विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने कहा कि कुछ दिन पहले आयोजित स्वास्थ्य शिविर में डॉ. पारूल सारस्वत ने कहा था कि सभी के जीवन में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं आ रही हैं। इन बीमारियों से बचाव में प्राकृतिक आहार एवं योगासन सहायक है। इसी उद्देश्य को लेकर समिति ने सभी ग्रामवासियों को स्वस्थ रहने के लिये सूर्य नमस्कार शिविर का आयोजन किया। इसके साथ ही समिति जैविक तरीके से सोना मोती गेहूं, प्राकृतिक मसूर एवं चना दाल तैयार करवा रही है। उन्होंने आगे कहा कि सूर्य नमस्कार से शरीर के लचीलापन में वृद्धि होती है, पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है, तनाव को कम करता है, मानसिक एकाग्रता को बढ़ाता है। अतः हम सभी को अपने दैनिक जीवन में नियमित रूप से सूर्य नमस्कार को शामिल करना चाहिए क्योंकि योग से मन में शांति रहती है और प्राकृतिक आहार से शारीरिक बीमारियां दूर भागती हैं।

गांव के 84 वर्षीय कुंदन लाल रिछारिया ने बताया कि हमारे गांव में ऐसा पहली बार हो रहा है कि किसी समिति द्वारा बच्चों को उत्तम शिक्षा, स्वास्थ्य शिविर, योग ध्यान शिविर, प्राकृतिक खेती की जानकारी दी जा रही है। इसके अलावा गांव के विकास के लिए भी लोगों से चर्चा कर उन्हें जागरूक किया जा रहा है।

इस अवसर पर सुनीता अरिहंत, प्राचार्य साक्षी दांगी, शिक्षिका खुशबू चढ़ार, रामकिशन पटैल, सुरेन्द्र चढ़ार, बृजेश विश्वकर्मा, कोमल विश्वकर्मा, देवंती पटैल, क्रांति चढ़ार, राधारानी विश्वकर्मा, दीपिका राय, बिहारी पटैल, पार्वती विश्वकर्मा, अभिलाषा चढ़ार आदि उपस्थित थीं।

जिस तरह मनुष्यों को भोजन की जरुरत होती है उसी तरह पौधों को भी भोजन की आवश्यकता होती है: मलैया

सागर। विचार समिति ने एक दिवसीय घर की बगिया परियोजना के प्रशिक्षण का आयोजन किया । घर की बगिया परियोजना प्रशिक्षण की जानकारी देते हुए विचार समिति अध्यक्ष कपिल मलैया ने बताया कि घरों में जैविक तरीके से सब्जी उगाने, उनका रखरखाव करने के उद्देश्य से विचार समिति मोहल्ला परिवारों के सदस्यों को यह प्रशिक्षण दिया जा रहा है आज हम सभी केमिकल युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे है जिसके कारण कैंसर जैसी विकराल बीमारियां बढ़ रही है इन सभी समस्याओं का समाधान केवल जैविक तरीके से उगाई गई सब्जियां आदि है। राष्ट्रीय अवार्ड से सम्मानित प्रशिक्षक राजेश मलैया ने प्रतिभागियों को स्वयं के द्वारा तैयार की गई बागवानी का भ्रमण करवाकर बागवानी के सूक्ष्म पहलुओं की जानकारी देते हुए बताया कि सबसे पहले हमें मौसमी सब्जियों को उगाना चाहियें। पौधों को रोग मुक्त रखने के लिए जैविक एवं प्राकृतिक तरीकों को अपनाना चाहिए। उन्होंने कहा जिस तरह मनुष्यों को भोजन की जरुरत होती है उसी तरह पौधों को भी भोजन की आवश्यकता होती है उनका ध्यान रखे। प्रतिभागियों के पौधों से सम्बंधित समस्याओं के समाधान बताएं अन्य महत्त्वपूर्ण जानकारी के साथ यह सत्र सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। सभी प्रतिभागियों को पौधे वितरित किये गए।

मनुष्यों की तरह पौधों को भी भोजन की आवश्यकता होती है: मलैया

कृषि और शिक्षा का संबंध अत्यंत महत्वपूर्ण है, इसे सही दिशा में आगे बढ़ाना चाहिए : कार्तिक मलैया

हरियाली प्रेमी टेरेस गार्डनों में 20 से 100 प्रकार के पौधे लगाकर दे रहे पर्यावरण संरक्षण का संदेश

कृत्रिम चीजों से घर, पौधों से सजाए टेरेस, ताजी हवा मिल रही

विवेक शुक्ला | सागर

शहर के लोग घरों के साथ-साथ बालकनियों को सजाने में भी पारंगत हैं। लोगों ने घरों को कृत्रिम सजावटी चीजों से सजाया तो बालकनी और टेरेस को पौधों से सजाया जा रहा है। इन टेरेस गार्डनों में 20 से 100 प्रकार के पौधों का रोपण किया गया है। सब्जी, औषधीय, फूल और सजावटी पौधे इनमें शामिल होने के कारण यह बेहद आकर्षक भी नजर आते हैं। साथ ही इससे आसपास के क्षेत्र की हवा भी शुद्ध होती है और प्राकृतिक वातावरण भी निर्मित होता है। गार्डन की देखरेख में मेहनत लगने के कारण अलग से मॉर्निंग-ईवनिंग वॉक या व्यायाम करने के लिए भी नहीं जाना पड़ता।

प्रकृति से लगाव के कारण उपहार में भी पौधे मिलते हैं

मकरोनिया स्थित सागर स्टेट कॉलोनी निवासी **मधु नायर** बताती हैं कि उन्हें बचपन से ही पर्यावरण से लगाव रहा है। जिसके चलते टेरेस सहित घर पर कई जगहों पर सुंदर बगीचा बनाया है। शादी के बाद लगातार पौधरोपण का शौक जारी रहा। इसमें पति अनिल नायर ने बहुत सहयोग किया। मेरा बेटा 20 साल का है तो कई पौधे भी 20 साल के हो गए हैं। प्रकृति से लगाव के चलते मेरे मित्र, सगे-संबंधी भी मुझे बर्थ-डे, सालगिरह पर पौधा गिफ्ट देते हैं। इन्हीं पौधों ने कोरोना काल में सबको बचाया। उनकी देखभाल में प्रतिदिन 2 घंटे समय देती हूं।

20 से ज्यादा किस्म के पौधे लगाए, रोज 1 घंटा दे रहे

सनराइज टाउन निवासी **डॉ. सुरेशचंद रावत** ने 10 बाय 20 वर्गफीट की बालकनी पर 20 से ज्यादा किस्म के पौधे लगाए हैं। वह बताते हैं कि बचपन से शौक के अलावा पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझकर मैंने पौधरोपण किया। बालकनी पर पौधों के साथ घास, तुलसी, बेल, टमाटर, पालक, मैथी की भाजी सहित कई प्रकार की जड़ी-बूटी वाले पौधे लगाए हैं, जो लोगों को कई रोगों में स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। घर की सीढ़ियों और पोर्च में भी 50 से ज्यादा गमलों में पौधे लगाकर रोज 1 घंटे पर्यावरण की सेवा करता हूं।

घर के नीचे जगह कम होने से बालकनी पर लगाए पौधे

बालक हिल व्यू निवासी **रिदम जैन** ने बताया कि हरियाली के प्रति शुरू से ही लगाव था। लेकिन घर में नीचे जगह की कमी के चलते पौधरोपण नहीं कर पाता था। भोपाल जाकर देखा कि कई लोग अपने घर की बालकनी पर पौधे लगाए हुए हैं। जिसे मुझे टेरेस पर पौधरोपण का आइडिया मिला। फिर मैंने अपनी घर की बालकनी पर 100 से ज्यादा पौधे लगाए। इनमें सब्जियों के साथ करीब 5 से 6 प्रकार के फलों के पौधे भी हैं। इन्हें लगाने से ताजी हवा तो मिलती ही है, जिम या वॉक के लिए अलग से जाना नहीं पड़ता।

बालकनी पर पौधे व फूल होने से ताजगी का अहसास होता है

कपिल मलैया ने बताया कि घर की हर बालकनी एवं दीवारों में पौधे व फूल होने से ताजगी का अहसास रहता है। लगता है जैसे पौधे अपने से बात कर रहे है। यह बगिया मैंने पिछले 6 साल में बनाई है। इसमें 50 से अधिक किस्म के पौधे लगे हैं। इनमें नीम, कोनोकार्पस, क्रिशटेल पाम, साईकस, कल्पवृक्ष, चिफू बेल, तुलसी व अन्य पौधे शामिल हैं। इसके अलावा प्रथम तल पर प्राकृतिक घास लगाई गई है। जिससे सुबह-शाम आसपास के पूरे क्षेत्र में फूलों की खुशबू महकती रहती है। साथ ही विभिन्न सजावटी पौधे लगे होने से कई प्रकार के पक्षी आते हैं।

हमारे सहयोगी

O.P. Jindal Global University
A Private University Promoting Public Service

TISS
Tata Institute Of Social Sciences

UPES
UNIVERSITY OF THE FUTURE

ATMA
AN ACCELERATOR FOR EDUCATION

QUEST ALLIANCE

Goodera

ConnectAID
The International Solidarity Network

learning initiatives for india

meraadhikar
one nation. one platform

Lyvefresh

TechPose

BENNETT UNIVERSITY
TIMES OF INDIA GROUP

ACADEMIA FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT

POLICY RESEARCH FOUNDATION
PRF

NCD NAVJIVAN CENTER FOR DEVELOPMENT
We Design Your Growth Story

danamojo
experience the magic of giving

IIMT
GROUP OF COLLEGES
Greater Noida • Meerut
— Aim For Excellence —

Dr. H.S. Gour University
Sagar [M.P.]

THE ART OF LIVING

Rotary
Club of Sagar

STEP-AHEAD
Fellowship
Preparation–Support
MGNF, Gandhi Fellow, Urban Fellow, SBI Youth, TFI etc.

INDIAN INSTITUTE OF MANAGEMENT
ROHTAK

भारत विकास परिषद
Bharat Vikas Parishad
Sagar [M.P.]

ISRN

Edu-Vitae
Services
JOIN! LEARN! ACHIEVE!

India is Us!
i2u Social Foundation

संजीवनी बाल आश्रम

For HER Foundation
Hygiene | Empowerment | Respect

विचार समिति
(स्थापना वर्ष 2003)

निवेदन

आपसे निवेदन है कि अधिक से अधिक मात्र में दान देकर इस मुहिम को आगे बढाने में सहयोग करें ।
दान राशि बैंक खाते में डालने हेतू जानकारी इस प्रकार है ।

Bank - State Bank of India
Bank A/c Name - Vichar Samiti
Account No. - 37941791894
IFSC Code - SBIN0000475

Paytm/Phonepe/Googlepay आदि से दान करने के लिए QR कोड को स्कैन करे ।

PhonePe
Scan & Pay with any UPI App
UPI ID : Q509009353@ybl
BHIM UPI
Vichar Samiti

-: संपर्क :-

+91 95757 37475
linkedin.com/in/vichar-samiti
samiti.vichar@gmail.com
www.vicharsamiti.in
Sagar, Madhya Pradesh India

संपादक - आकांक्षा मलैया, प्रबंधक व प्रकाशक - विचार समिति, स्वामित्व - विचार समिति, 258/1, मालगोदाम रोड, तिलकगंज वार्ड, आदिनाथ कार्स प्रा.लि. के पीछे, सागर (म.प्र.), पिन-470002
मुद्रण - तरूण कुमार सिंघई, अरिहंत ऑफसेट, पारस कोल्ड स्टोरेज, बताशा गली, रामपुरा वार्ड, सागर