

June 2024

Monthly Magazine
Year 10 Issue 1

Satyug

नारायण रेकी सतसंग परिवार
In Giving We Believe

सतसुग



हमारा उद्देश्य

“हर इंसान तन, मन, धन व संबंधों से स्वस्थ हो
हर घर में सुख, शांति समृद्धि हो व
हर व्यक्ति उन्नति, प्रगति व सफलता प्राप्त करे।”

बुधवार सतसंग

प्रत्येक बुधवार प्रातः ११ बजे से ११.३० बजे तक

फेसबुक लाइव पर

सतसंग में भाग लेने के लिए नारायण रेकी सतसंग परिवार के फेसबुक पेज को ज्वाइन करें और
सतसंग का आनंद लें।

नारायण गीत

नारायण-नारायण का उद्घोष जहाँ
राम राम मधुर धुन वहाँ
सबको खुशियाँ देता अपरम्पार,
जीवन में लाता सबके जो बहार
खोले, उन्नति, प्रगति, सफलता के द्वार,
बनाता सतयुग सा संसार
वो है, वो है हमारा नारायण रेकी सतसंग परिवार
हमारा सन.आर.सस.पी., प्यारा सन.आर.सस.पी.
प्यार, आदर, विश्वास बढ़ाता
रिश्तों की मजबूत बनाता, मजबूत बनाता
परोपकार का भाव जगाता
सच्चाई, नम्रता सेवा में विश्वास बढ़ाता
सत की करता अंगीकार
बनाता सतयुग सा संसार
वो है, वो है हमारा नारायण रेकी सतसंग परिवार
मुस्कान के राज बताता,
तन, मन, धन से देना सिखलाता
हमको जीना सिखलाता
घर-घर प्रेम के दीप जलाता
मन क्रम से जो हम देते वही लौटकर आता, वही लौटकर आता
बनाता सतयुग सा संसार
वो है, वो है हमारा नारायण रेकी सतसंग परिवार
सन.आर.सस.पी.,सन.आर.सस.पी.

॥ ५ ॥

पावन वाणी



प्रिय नारायण प्रेमियों,

॥ नारायण नारायण ॥

मैं जब भी सुबह की सैर करती हूँ लहलहारते हुए पौधे उनपर ठुमक ठुमक कर इतराते पुष्प और गुंजन करते भँवरे मन को आनंद से भर देते हैं। नीला आसमान और उसके बीच में से झांकता चंदा और हल्की-सी सुनहरी लालिमा से निकलता सूरज मेरा मन मोह लेता है और स्वतः मेरा मस्तिष्क उस परम पिता नारायण के आगे नत मस्तक हो जाता है।

मेरी यह प्रबल चाहना है, भावना है और कामना है कि आने वाली हर एक पीढ़ी इस सुख का, इस आनंद को महसूस कर सके। यह तभी संभव होगा जब हम अपने इस अनमोल, बहुमूल्य पर्यावरण का संरक्षण करेंगे। पर्यावरण का संरक्षण करना, उसको संवारना, हमारा नैतिक कर्तव्य है क्योंकि पर्यावरण है तो ही हमारा अस्तित्व है।

आज हम सब पर्यावरण संरक्षण का प्राण लेते हैं ताकि अपने अस्तित्व की रक्षा कर सकें और आने वाली पीढ़ी को स्वच्छ, सुंदर, स्वस्थ आसमाँ दे सकें, स्वस्थ वायु दे सकें, जीवन दाईं जल पर्याप्त मात्रा में दे सकें।

शेष कुशल

R. Modi

॥नारायण नारायण॥

-: संपादिका :-

संध्या गुप्ता

09820122502

-: प्रधान कार्यालय :-

नारायण भवन

टोपीवाला कंपाउंड, स्टेशन रोड़

गोरेगांव वेस्ट, मुंबई

-: क्षेत्रीय कार्यालय :-

अहमदाबाद	जैविनी शाह	9712945552
अकोला	शोभा अग्रवाल	9423102461
अकोला	रिया अग्रवाल	9075322783
अमरावती	तरुलता अग्रवाल	9422855590
औरंगाबाद	माधुरी धानुका	7040666999
बैंगलोर	कनिष्का पोद्दार	7045724921
बैंगलोर	शुभांगी अग्रवाल	9327784837
बैंगलोर	शुभांगी अग्रवाल	9341402211
बस्ती	पूनम गाडिया	9839582411
बिहार	पूनम दुधानी	9431160611
भीलवाड़ा	रेखा चौधरी	8947036241
भोपाल	रेनु गहानी	9826377979
चेन्नई	निर्मला चौधरी	9380111170
दिल्ली (नोएडा)	तरुण चण्डक	9560338327
दिल्ली (नोएडा)	मेधा गुप्ता	9968696600
दिल्ली (डब्ल्यू)	रेनु विज	9899277422
धुलिया	रेणु भटवाल	878571680
गोंदिया	पूजा अग्रवाल	9326811588
गोहटी	सरला लाहोटी	9435042637
हैदराबाद	स्नेहलता केडिया	9247819681
इंदौर	धनश्री शिरालकर	9324799502
जालना	रजनी अग्रवाल	8888882666
जलगांव	काला अग्रवाल	9325038277
जयपुर	प्रीति शर्मा	9461046537
जयपुर	सुनीता शर्मा	8949357310
झुनझुन	पुष्पा देवी टिबेरेवाल	9694966254
इचलकरंजी	जय प्रकाश गोयनका	9422043578
कोल्हापुर	राधिका कुमटेकर	9518980632
कोलकत्ता	स्वेता केडिया	9831543533
कानपुर	नीलम अग्रवाल	9956359597
लातूर	ज्योति भूतडा	9657656991
मालगांव	रेखा गारोडिया	9595659042
मालगांव	आरती चौधरी	9673519641
मोरबी	कल्पना चौराडिया	8469927279
नागपुर	सुधा अग्रवाल	9373101818
नांदेड़	चेदा काबरा	9422415436
नवलगढ़	ममता सिंगोडिया	9460844144
नासिक	सुनीता अग्रवाल	9892344435
पुणे	आभा चौधरी	9373161261
पटना	अरविंद कुमार	9422126725
पुनलिया	मुद्दु राठी	9434012619
परतवाड़ा	राखी मनीष अग्रवाल	9763263911
रायपुर	अदिति अग्रवाल	7898588999
रांची	आनंद चौधरी	9431115477
सुरत	रंजना अग्रवाल	9328199171
सांगली	हेमा मंत्री	9403571677
सिकर (राजस्थान)	सुषमा अग्रवाल	9320066700
श्री गंगानगर	मधु त्रिवेदी	9468881560
सतारा	नीलम कदम	9923557133
शोलापुर	सुवर्णा बलदवा	9561414443
सिलीगुड़ी	आकांक्षा मुधरा	9564025556
टाटा नगर	उमा अग्रवाल	9642556770
राउरकेला	उमा अग्रवाल	9776890000
उदयपुर	गुणवंती गोयल	9223563020
उबली	पल्लवी मलानी	9901382572
वाराणसी	अनीता भालोटिया	9918388543
विजयवाड़ा	किरण झंवर	9703933740
वर्धा	रूपा सिंघानिया	9833538222
विशाखापत्तनम	मंजू गुप्ता	9848936660

अंतर्राष्ट्रीय केंद्र का नाम	रंजना मोदी	61470045681
ऑस्ट्रेलिया	विमला पोद्दार	+971528371106
दुबई	रिचा केडिया	+977985-1132261
काठमांडू	पूजा गुप्ता	6591454445
सिंगापुर	शिल्पा मंजरे	+971501752655
शारजाह	गायत्री अग्रवाल	66952479920
बैंकाक	मंजू अग्रवाल	+977980-2792005
विराटनगर	बंदना गोयल	+977984-2377821

॥ ५ ॥

संपादकीय

प्रिय पाठको,

॥ नारायण नारायण ॥

एन आर एस पी के रेडियंट स्टार्स हर वर्ष वृक्षारोपण का कार्य विभिन्न शहरों में आयोजित करते हैं जिसके पीछे एक ही भाव है कि पर्यावरण को सुरक्षित रखा जा सके और इस धरा को आने वाली पीढ़ी के लिए स्वस्थ और सुरक्षित किया जा सके। युवा पीढ़ी द्वारा पर्यावरण संरक्षण की दिशा में किया गया प्रशंसनीय कदम है।

टीम सतयुग ने यह विचार किया कि चलो इस बार अपने पाठकों, से इस गंभीर विषय पर बातचीत की जाये और इस दिशा में लोगों के बीच जागरूकता पैदा की जाये की पर्यावरण है तो हम हैं। यदि हम चाहते हैं की हमारी आने वाली पीढ़ी इस विश्व की खूबसूरती का इस विश्व के कण-कण का आनंद ले सके तो यह कार्य हमें करना ही होगा।

इस माह के सतयुग के अंक में हम पर्यावरण संरक्षण के बारे में जानेंगे भी और समझेंगे भी।

आप सभी पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रतिबद्ध हैं, इन शुभकामनाओं के साथ।

आपकी अपनी
संध्या गुप्ता

अंतर्राष्ट्रीय कार्यालय :

नेपाल	रिचा केडिया	977985-1132261
आस्ट्रेलिया	रंजना मोदी	61470045681
बैंकाक	गायत्री अग्रवाल	66897604198
कनाडा	पूजा आनंद	14168547020
दुबई	विमला पोद्दार	971528371106
शारजाह	शिल्पा मंजरे	971501752655
जकार्ता	अपेक्षा जोगनी	9324889800
लन्दन	सी.ए. अक्षता अग्रवाल	447828015548
सिंगापुर	पूजा गुप्ता	6591454445
डबलिनओहियो अमेरिका	स्नेह नारायण अग्रवाल	1-614-787-3341

आपके विचार सकारात्मक सोच पर आधारित आपके लेख, काव्य संग्रह आमंत्रित है - सतयुग को साकार करने के लिये/आपके विचार हमारे लिये मूल्यवान हैं। आप हमारी कोशिश को आगे बढ़ाने में हमारी मदद कर सकते हैं। अपने विचार उदगार, काव्य लेखन हमें पत्र द्वारा, ई-मेल द्वारा भेज सकते हैं।
हमारा ई-मेल है 2014satyug@gmail.com

we are on net



narayanreikisatsangparivar



@narayanreiki

प्रकाशक : नारायण रेकी सतसंग परिवार
मुद्रक : श्रीरंग प्रिन्टर्स प्रा. लि. मुंबई.
Call : 022-67847777

॥ नारायण नारायण ॥



हमारे आस-पास का परिवेश जो हमें चारों ओर से घेरे हुए है पर्यावरण है। सरल शब्दों में कहें तो सभी तत्व तथा परिस्थितियां जो प्राकृतिक तौर पर हमारे चारों ओर मौजूद हैं पर्यावरण कहलाती हैं। पर्यावरण शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है - परि और आवरण। परि का तात्पर्य है 'हमारे चारों ओर' तथा आवरण का अर्थ है 'परिवेश'। अर्थात् हमारे चारों ओर पृथ्वी पर फैली प्रत्येक वस्तु हमारे पर्यावरण का हिस्सा है। यह मूलतः मौलिक और जैविक तत्वों के पारस्परिक संबंध से बना है। पर्यावरण के मौलिक तत्वों में स्थान, भू-आकृतियाँ, जलाशय, जलवायु, जलअपवाह, शैल, मृदा, खनिज संपत्ति आदि सम्मिलित हैं, जबकि जैविक तत्व में मानव, पशु, पक्षी एवं वनस्पति सम्मिलित हैं। पर्यावरण हमारे जीवन का आधार है।

पर्यावरण की गुणवत्ता में सुधार करना, उसकी रक्षा करना और उसे बनाए रखना ही संरक्षण है। पर्यावरण संरक्षण का मतलब है हमारे प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण और उनके सतत उपयोग की दिशा में प्रयास करना। यह न यह पृथ्वी पर सभी जीवित प्राणियों के अस्तित्व के लिए भी आवश्यक है।

पर्यावरण संरक्षण का महत्व केवल हमारी भौतिक आवश्यकताओं को पूरा करने तक सीमित नहीं है। यह हमारे मानसिक, भावनात्मक, और सांस्कृतिक विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। हमारे चारों ओर का पर्यावरण हमारी संस्कृति और परंपराओं का हिस्सा है, जो हमें हमारी जड़ों से जोड़ता है। स्वच्छ वायु, शुद्ध जल, उपजाऊ मिट्टी और विविध जैवमंडल हमें स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने में सहायता करते हैं। स्वच्छ पर्यावरण हमारी स्वास्थ्य की कुंजी है। स्वच्छ वायु, शुद्ध जल, और स्वस्थ भोजन के माध्यम से हम बीमारियों से बच सकते हैं। पर्यावरण संरक्षण से प्राकृतिक संसाधनों की बचत होती है, जिससे आर्थिक स्थिरता और विकास को बढ़ावा मिलता है।

जैव विविधता को बनाए रखना पृथ्वी के संतुलन के लिए महत्वपूर्ण है। यह विभिन्न प्रजातियों और पारिस्थितिक तंत्रों के बीच संतुलन बनाए रखता है।

जैसे-जैसे मानव जाति विकास की राह पर आगे बढ़ रही है, वैसे-वैसे प्रकृति के संसाधनों का अंधाधुंध दोहन भी बढ़ता जा रहा है। अधिक जनसंख्या, जल साइंटिफिक इश्यूज, ओजोन डिप्लेशन, ग्लोबल वार्मिंग से लेकर वनों की कटाई, डिजिटलफिकेशन और प्रदूषण तक, ये मानव जाति के लिए गंभीर खतरा हैं।

यदि हम अपने पर्यावरण का संरक्षण नहीं करेंगे, तो इसका सीधा असर हमारे जीवन की गुणवत्ता पर पड़ेगा।

वाहनों, उद्योगों और घरेलू गतिविधियों से निकलने वाले धुएँ के कारण वायु प्रदूषण बढ़ रहा है, जिससे कई स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। पर्यावरण प्रदूषण के कुछ दूरगामी दुष्प्रभाव हैं, जो अतीव घातक हैं, जैसे आणविक विस्फोटों से रेडियोधर्मिता का आनुवांशिक प्रभाव, वायुमण्डल का तापमान बढ़ना, ओजोन परत की हानि, भूक्षरण आदि ऐसे घातक दुष्प्रभाव हैं। प्रत्यक्ष दुष्प्रभाव के रूप में जल, वायु तथा परिवेश का दूषित होना एवं वनस्पतियों का विनष्ट होना, मानव का अनेक नये रोगों से आक्रान्त होना आदि देखे जा रहे हैं। बड़े कारखानों से विषैला अपशिष्ट बाहर निकलने से तथा प्लास्टिक आदि के कचरे से प्रदूषण की मात्रा उत्तरोत्तर बढ़ रही है।

अपने पर्यावरण को बेहतर बनाने के लिए हमें सबसे पहले अपनी मुख्य जरूरत 'जल' को प्रदूषण से बचाना होगा।

कारखानों का गंदा पानी, घरेलू गंदा पानी, नालियों में प्रवाहित मल, सीवर लाइन का गंदा निष्कासित पानी समीपस्थ नदियों और समुद्र में गिरने से रोकना होगा। कारखानों के पानी में हानिकारक रासायनिक तत्व घुले रहते हैं जो नदियों के जल को विषाक्त कर देते हैं, परिणामस्वरूप जलचरों के जीवन को संकट का सामना करना पड़ता है। दूसरी ओर हम देखते हैं कि उसी प्रदूषित पानी को सिंचाई के काम में लेते हैं जिससे उपजाऊ भूमि भी विषैली हो जाती है। उसमें उगने वाली फसल व सब्जियां भी पौष्टिक तत्वों से रहित हो जाती हैं जिनके सेवन से अवशिष्ट जीवननाशी रसायन मानव शरीर में पहुंच कर खून को विषैला बना देते हैं। कहने का तात्पर्य यही है कि यदि हम अपने कल को स्वस्थ देखना चाहते हैं तो आवश्यक है कि बच्चों को पर्यावरण सुरक्षा का समुचित ज्ञान समय-समय पर देना होगा।

आज बड़े-बड़े कल-कारखानों की चिमनियों से लगातार उठने वाला धुआं, रेल व नाना प्रकार के डीजल व पेट्रोल से चलने वाले वाहनों के पाइपों से और इंजनों से निकलने वाली गैसों तथा धुआं, जलाने वाला हाइकोक, ए.सी., इन्वर्टर, जेनरेटर आदि से कार्बन डाइऑक्साइड, नाइट्रोजन, सल्फ्यूरिक एसिड, नाइट्रिक एसिड प्रति क्षण वायुमंडल में घुलते रहते हैं। वस्तुतः वायु प्रदूषण सर्वव्यापक हो चुका है। वायु प्रदूषण को रोकना अति आवश्यक है।

ध्वनि प्रदूषण पर भी ध्यान देना अति आवश्यक है। अब हाल यह है कि महानगरों में ही नहीं बल्कि गाँव में भी बच्चे के जन्म की खुशी, शादी-पार्टी सभी में डी.जे. एक आवश्यकता समझी जाने लगी है। मोटर साइकिल व वाहनों की चिल्ल-पों महानगरों के शोर को भी मुँह चिढ़ाती नजर आती है। औद्योगिक संस्थानों की मशीनों के कोलाहल ने ध्वनि प्रदूषण को जन्म दिया है। इससे मानव की श्रवण-शक्ति का हास होता है। ध्वनि प्रदूषण का मस्तिष्क पर भी घातक प्रभाव पड़ता है।

जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण और ध्वनि तीनों ही हमारे व हमारे फूल जैसे बच्चों स्वास्थ्य को चौपट कर रहे हैं। ऋतुचक्र का परिवर्तन, कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा का बढ़ता हिमखंड को पिघला रहा है। सुनामी, बाढ़, सूखा, अतिवृष्टि या अनावृष्टि जैसे दुष्परिणाम सामने आ रहे हैं, जिन्हें देखते हुए अपने बेहतर कल के लिए '5 जून' को समस्त विश्व में 'पर्यावरण दिवस' के रूप में मनाया जा रहा है।

उपर्युक्त सभी प्रकार के प्रदूषण से बचने के लिए यदि थोड़ा-सा भी उचित दिशा में प्रयास करें तो बचा सकते हैं अपना पर्यावरण।

जलवायु परिवर्तन, ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन से प्राकृतिक आपदाओं की घटनाएँ बढ़ रही हैं, जिससे मानव और वन्य जीवन दोनों को खतरा है।

जलवायु स्थिरता पर्यावरण संरक्षण से जलवायु परिवर्तन के दुष्प्रभावों को कम किया जा सकता है, जिससे प्राकृतिक आपदाओं की संभावना घटती है।

विज्ञान के क्षेत्र में असीमित प्रगति तथा नये आविष्कारों की स्पर्धा के कारण आज का मानव प्रकृति पर पूर्णतया विजय प्राप्त करना चाहता है। इस कारण प्रकृति का संतुलन बिगड़ गया है। वैज्ञानिक उपलब्धियों से मानव प्राकृतिक संतुलन को उपेक्षा की दृष्टि से देख रहा है। धरती पर जनसंख्या की निरंतर वृद्धि, औद्योगीकरण एवं शहरीकरण की तीव्र गति से जहाँ प्रकृति के हरे भरे क्षेत्रों को समाप्त किया जा रहा है वहीं दूसरी ओर प्रकृति के अत्यधिक दोहन के कारण न

केवल मानव जाति को बल्कि पृथ्वी पर निवास करने वाले सभी प्राणियों को ऐसे वातावरण में धकेल दिया है जहां स्वस्थ जीवन की मात्र कल्पना कर सकते हैं। विभिन्न प्रकार के नये रोग जो प्रकृति का अत्यधिक दोहन करने से समाज में उपजे हैं प्रदूषण के कारण सारी पृथ्वी दूषित हो रही है और निकट भविष्य में मानव सभ्यता का अंत दिखाई दे रहा है। इस स्थिति को ध्यान में रखकर सन् 1992 में ब्राजील में विश्व के 174 देशों का 'पृथ्वी सम्मेलन' आयोजित किया गया।

इसके पश्चात सन् 2002 में जोहान्सबर्ग में पृथ्वी सम्मेलन आयोजित कर विश्व के सभी देशों को पर्यावरण संरक्षण पर ध्यान देने के लिए अनेक उपाय सुझाए गये:-

- 1) वनीकरण अधिक से अधिक पेड़ लगाकर वनों की रक्षा की जा सकती है। यह न केवल वायु को शुद्ध करता है, बल्कि जैव विविधता को भी बनाए रखता है।
- 2) नवीन ऊर्जा स्रोतों का उपयोग पारंपरिक ऊर्जा स्रोतों की जगह स्वच्छ और नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों (सौर, पवन, जल ऊर्जा) का उपयोग किया जाना चाहिए।
कचरे को रिसाइक्लिंग करके पर्यावरण को प्रदूषण से बचाया जा सकता है।
- 3) जल संरक्षण जल का सही तरीके से उपयोग करके और बर्बादी को रोककर जल संरक्षण किया जा सकता है।
- 4) शिक्षा और जागरूकता लोगों को पर्यावरण संरक्षण के महत्व के बारे में शिक्षित और जागरूक करना आवश्यक है।
- 5) सस्टेनेबल कृषि पर्यावरण संरक्षण के लिए सस्टेनेबल कृषि पद्धतियों को अपनाना आवश्यक है। जैविक खेती और कम रासायनिक उर्वरकों का उपयोग इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं।
- 6) हरित निर्माण इको-फ्रेंडली निर्माण सामग्रियों का उपयोग और ऊर्जा-संवर्धन तकनीकों का समावेश हरित निर्माण को बढ़ावा देता है।
- 7) नवीकरणीय ऊर्जा सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा, और जल विद्युत जैसी नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों का उपयोग करके पर्यावरण पर दबाव कम किया जा सकता है।
- 8) सार्वजनिक परिवहन सार्वजनिक परिवहन का उपयोग बढ़ाकर और साइकिल चलाने तथा पैदल चलने को प्रोत्साहित करके, कार पूल करके वायु प्रदूषण को कम किया जा सकता है।
- 9) जनसंख्या नियंत्रण जनसंख्या नियंत्रण के बारे में सरकार को और अधिक पालिसी बनानी चाहिए और उनका दृढ़ता से पालन करना चाहिए।
- 10) सामुदायिक प्रयास पर्यावरण संरक्षण के प्रति हमारी जिम्मेदारी है कि हम अपनी आने वाली पीढ़ियों को एक स्वस्थ और स्वच्छ पर्यावरण प्रदान कर सकें। इसके लिए हमें न केवल व्यक्तिगत स्तर पर, बल्कि सामूहिक रूप से भी प्रयास करने होंगे।

यदि हम सभी मिलकर छोटे-छोटे कदम उठाएँगे, तो निश्चित ही बड़े बदलाव की दिशा में आगे बढ़ सकते हैं। पर्यावरण की सुरक्षा हमारी प्राथमिकता होनी चाहिए और इसके लिए हर संभव प्रयास करना हमारा कर्तव्य है।



ज्ञान मँजूषा

॥ ५ ॥

इस स्तंभ में हम दीदी के विभिन्न सत्संगों से ज्ञान के कुछ पुष्प हमारे पाठकों के लिए लाते हैं। इस बार यह प्रश्न उत्तर की श्रृंखला के रूप में हैं

प्रश्न : हम हमारे विचार, व्यवहार, वाणी पर कैसे नियंत्रण रखें..?

राज दीदी :- आपको efforts डालने होंगे, थोड़ी मेहनत करनी पड़ेगी। कुछ दिनों तक note पुस्तिका में आपको आपके बारे में लिखना है कि हम दिन भर में क्या-क्या करते हैं। हफ्ते भर के भीतर ही आपके विचार, व्यवहार और वाणी में change आ जाएंगे। यह तकनीक आप फॉलो कीजिए, NRSP के कई लोगों ने यह तकनीक अपनाई है और उनमें परिवर्तन आये हैं।

प्रश्न : एक सफल व्यक्ति की परिभाषा क्या है, या फिर हम ऐसा क्या करें कि हम हमारे जीवन में सफल बन सके..?

राज दीदी जैसे आपने बताया आपके पापा ने आपसे कहा कि उन्होंने संतुष्टता भरा सार्थक धनवान को देखकर कहा है कि वह बहुत सफल है, इसने अपने जीवन में बहुत पैसा कमा लिया। किसी के लिए टाटा सफल है तो किसी के लिए अंबानी। किसी की नजरों में कोई व्यक्ति किसी विशेष क्षेत्र में उंचाई पर पहुंच गया, तो वह सफल है।

राज दीदी ने कहा कि जैसे आपने बताया आपके पापा ने आपसे कहा कि उन्होंने संतुष्टता भरा सार्थक जीवन जिया, हमारे लिए यही सफलता की परिभाषा है। राज दीदी ने सफलता के बारे में उदाहरण देते हुए कहा। 25 साल से मैं समाज सेवा का कार्य कर रही हूँ। मैं घर से ही कार्य करते थे क्योंकि उनके बच्चे छोटे थे। बच्चे 2:30 बजे तक घर आ जाते थे फिर पढ़ाई करते थे और शाम को खेलने जाते थे। उस वक्त किसी ने उनसे कहा था कि पास ही में एक हॉल है, आप वहां जाएंगे तो पेशेंट भी ज्यादा आएंगे और आपके काम में भी वृद्धि होगी। राज दीदी ने कुछ दिन का वक्त मांगा और कहा कि मैं सोचकर बताती हूँ। राज दीदी के मन में यह प्रश्न चल ही रहा था कि अचानक से दीदी टीवी के सामने गई और एक 75 वर्षीय सिलेब्रिटी का इंटरव्यू चल रहा था। उस सिलेब्रिटी से पूछा गया आज आपके पास नेम, फ़ैम, मनी सब कुछ है लेकिन क्या आपके जीवन में ऐसी कोई चीज है जो आप पीछे मुड़कर देखते हैं तो आपको उसकी कमी खलती है। उन्होंने कहा जब मेरे बच्चों को मेरी जरूरत थी तब मैं उनके पास मौजूद नहीं थी, आज मुझे उनकी जरूरत है तो आज वे मेरे पास नहीं हैं। उसी वक्त मैंने डिसाइड कर लिया था की मुझे 2:30 बजे तक फ्री होना है और बच्चों के रूटीन में कोई कॉम्प्रोमाइज नहीं करना है।

प्रश्न : जीवन में सभी wish पूरी हो उसके लिए हमें ऐसा क्या करना चाहिए?

राज दीदी :- wish list छोटी होनी चाहिए और सबसे पहली विश यह होनी चाहिए 'in giving we believe.'

॥नारायण नारायण॥

हम जितना फोकस हमारी विश पूरी करने के लिए रखते हैं अगर उससे भी कई ज्यादा इफ़र्ट्स हम दूसरों की विश पूरी करने में लगाए तो दूसरो से Blessings ही मिलेगी। जब हम दूसरों की विश पूरी करने के लिए उनकी मदद करते हैं तो हमारी 'Priority Wish' पूरी करने के लिए प्रकृति हमारी मदद करती है। दूसरों के काम होते हैं, उसकी वजह से हमें जो ब्लैसिंग्स मिलती है उससे हमारे काम ऑटोमेटिकली बनते चले जाते हैं।

प्रश्न : ब्रह्म मुहूर्त में जल्दी उठने के फायदे और महत्व सभी को पता है लेकिन आजकल की जो लाइफ स्टाइल है इसमें कई बार सोने में लेट हो जाता है और जल्दी उठ भी नहीं पाते। ऐसा हमें क्या करना चाहिए कि हम जल्दी उठ सकें और लाइफ लॉग इस चीज को फॉलो कर सकें ताकि हमारी जल्दी उठने की habit develop हो जाए।

राज दीदी:- हम अक्सर सुनते हैं कि सुबह जल्दी उठना चाहिए, ब्रह्म मुहूर्त पीक टाइम होता है, उसमें उठना कितना फायदेमंद है। राज दीदी ने कहा आप 11:00 बजे सोते हैं तो उससे 5 मिनट जल्दी सोना शुरू कर दीजिए और आप सुबह 9:00 बजे उठते हैं तो उससे 5 मिनट जल्दी उठना शुरू कर दीजिए। ऐसे करके आप धीरे-धीरे कुछ महीनों में ब्रह्म मुहूर्त में उठना शुरू कर देंगे।

राज दीदी ने आगे कहा कि इस फार्मूला को हमेशा याद रखें, इस ब्रह्मांड में दो प्रकार की ही ऊर्जा है - सकारात्मक और नकारात्मक, positive - negative, सही - गलत, अच्छा - बुरा, उचित - अनुचित। यह फार्मूला यदि आपको याद रह जाता है तो आपका जीवन बहुत आसान हो जाएगा। सुख, शांति, सेहत, समृद्धि, खुशी, आनंद, उत्साह, प्यार, आदर, सम्मान, उन्नति, प्रगति, सफलता, प्रशंसा गुडन्यूज़, जैकपोट - इस ऊर्जा से आपका काम आसानी से हो जाता है और आप जो चाहते हैं वह आपको मिल जाता है।

राज दीदी ने नकारात्मक ऊर्जा के बारे में बताते हुए कहा - बुरा, गलत, अनुचित, दुख, दरिद्रता, अशांति, रोग, शोक, पतन, कष्ट, पीड़ा, तकलीफें परेशानियां। इस ऊर्जा में आपका काम होते - होते रुक जाता है या बिगड़ जाता है और आपको आपके जीवन में जो चीजें नहीं चाहिए वही चीजें आपके संपर्क में आ जाती है। यह दोनों ऊर्जा सजीव में भी है और निर्जीव में भी है। इन ऊर्जाओं को हम कैसे आकर्षित करते हैं इसका हमें पता भी नहीं चलता है।

नारायण शास्त्र कहता है कि, विचारों को तो फिर भी माफ किया जा सकता है, लेकिन आपको मिलता वही है जो आप आपकी वाणी और व्यवहार से करते हैं। आपकी वाणी और व्यवहार सही है परंतु आपके विचार में कुछ गलत आ गया तो प्रकृति उसे माफ कर सकती है क्योंकि सामने वाले को पता नहीं है कि आप उसके बारे में क्या सोच रहे हैं। आपकी वाणी और विचार सही होंगे तो उसके एवज में आपको उचित चीज मिलेंगी और वैसे ही अगर आपकी वाणी और विचार गलत होंगे तो उसके एवज में आपको अनुचित चीजें मिलेंगी। दोनों ही ऊर्जाओं को अपने actions से हम खुद आकर्षित करते हैं। कभी भी किसी और के हक्क की चीजों की तरफ देखना भी नहीं

चाहिए। प्रकृति आपको exact जवाब देती है कि कौन से कर्म का मैं आपको क्या फल दे रही हूँ।

प्रश्न:- क्यों हो जाते हैं हमारे तन, मन, धन, संबंध अस्वस्थ इस बाबत राज दीदी ने विस्तार से बताया।

राज दीदी :- एक शादीशुदा महिला Tupperware का काम करती थी। दूसरे व्यक्ति के साथ उसके संबंध थे। दीदी ने पूछा यह अच्छा था क्या? सही था क्या? उचित था क्या? दीदी ने कहा वह बुरा काम था, गलत था, अनुचित था। वो महिला घर से यह बोलकर जाती थी के Tupperware के काम से जा रही हूँ, मीटिंग में जा रही हूँ। इसी से उसके घर की रोजी-रोटी चलती थी, घर में बरकत थी, बढ़ोतरी थी, वह इस काम से कुछ कमा रही थी। उसी के नाम से घर वालों से झूठ बोलकर जाती थी दीदी ने पूछा झूठ बोलना अच्छी बात है क्या? सही है क्या? उचित है क्या? इसपर से उस महिला की ओर नकारात्मक ऊर्जा आई जिससे उसका काम नहीं चलता उस महिला ने दीदी को एकदम क्लियर बोल दिया कि उसका Tupperware का काम तो एकदम बंद हो गया और साथ ही साथ उसके बेटे की समृद्धि भी रुकी हुई है वह महिला एकदम नकारात्मक में थी उसके किए का परिणाम न सिर्फ वह भुगत रही है बल्कि साथ ही साथ उसका पूरा परिवार भी भुगत रहा है आप सभी से निवेदन है कि आप में से भी अगर कोई अभी भी chit – chat करता है और अगर आप Negative Zone में अभी भी है तो अभी ही रूक जाइए क्योंकि यह आपको धीरे-धीरे नेगेटिविटी के दलदल में डाल देगा। इसका भुगतान आपको और आपके पूरे परिवार को करना होगा। दिन - प्रतिदिन, क्षण - प्रतिक्षण जितनी बार बात करेंगे उतना ही आप नेगेटिविटी के कीचड़ में धस्ते चले जाएंगे। न सिर्फ इस जन्म में, पता ही नहीं कितने जन्मों में आपको इसका भुगतान करना होगा। महिलाएं अगर aware हो जाए तो भाई लोगों की हिम्मत ही नहीं है कि किसी भी महिला को आंख उठाकर देख सके। राज दीदी ने आगे कहा कि अगर अभी भी किसी का कुछ चल रहा है तो तुरंत उन्हें block कर दीजिए।

प्रश्न :- दीदी आपने आपके जीवन में अब तक बहुत सारी चीजें देखी हैं। उसमें से एक कोई लाइफ लेसन ऐसा जो आप हमारे ऑडियंस के साथ में भी शेयर करना चाहोगे कि जीवन से क्या सीख सकते हैं।

राज दीदी:- यदि आप सीखना चाहते हो तो जीवन हमें कदम - कदम पर कुछ न कुछ सिखाता ही है। जब हमारे जीवन में अच्छी घटना घटित होती है तब We are very happy. है ना. खुश होते हैं, दूसरों से शेयर भी करते हैं, चर्चा भी करते हैं और वह बात बहुत समय तक हमारे दिमाग में रहती भी है। लेकिन यदि कुछ मन के विपरीत घटित हुआ, हम आहत हुए तो उन चीजों को स्वीकार करना, फिर मन में बसाए रखना, उसमें से कैसे बाहर निकलना है, यह जरूर हमने अपने जीवन में सीखा है। हमारा जीवन आपको बहुत ही आसान सा एवं जगमगाहट भरा दिख रहा होगा परंतु वैसा नहीं था। शुरू से जीवन में आप कह सकते हैं, स्ट्रगल रहा है, पर

हमको वो स्ट्रगल है, ऐसा महसूस नहीं हुआ, क्योंकि मन में किन्तु परन्तु नहीं था। इसलिए जीवन आसानी से निकलता चला गया और हर वक्त हम जीवन से कुछ न कुछ सीखते चले गए। अभी भी अगर कभी ऐसा होता है कि कोई बात मन के अनुकूल नहीं होती है, तो हम उसमें देखते हैं कि यह परिस्थिति मुझे क्या संदेश देने के लिए आई है। बजाय आहत होने के आत्मचिंतन करते हैं। हम NRSP शब्दों पर बहुत फोकस करते हैं, जैसे कई लोग विचारों पर करते हैं कि अपने विचार आपको पॉजिटिव रखने चाहिए। निगेटिव मत सोचो, गलत मत सोचो, अच्छा सोचो, अच्छा सोचो। हम लोग जिस पर प्रवचन देते हैं, नारायण शास्त्र पर, नारायण शास्त्र शब्दों पर बहुत फोकस देता है। अब विचार देखो, मेरे भीतर क्या चल रहा है, आप नहीं पकड़ पाओगे। मैं क्या सोच रही हूँ, आप कैच नहीं कर पाओगे, लेकिन मैं क्या बोल रही हूँ, कौन से शब्दों का उच्चारण कर रही हूँ, वो आप पकड़ सकते हैं, उससे आप आहत भी हो सकते हैं, आप खुश भी हो सकते हैं। हम लोग शब्दों की ताकत को ज्यादा प्राथमिकता देते हैं। तो अगर ऐसा कुछ घटित हुआ कि मेरे मन के प्रतिकूल हुआ, तो सबसे पहले मैं आत्म चिंतन यह करती हूँ कि मेरी वाणी से ऐसा कोई शब्द निकला है क्या जिसकी वजह से इन परिस्थितियों का निर्माण हुआ? या मुझसे ऐसा कोई कर्म हुआ है जिसकी वजह से यह सामने आया है.? मैं यदि कोई क्रिया की है तो प्रतिक्रिया आनी निश्चित है, उसके अनुसार।

प्रश्न :- आपने कहा शब्दों में बहुत ताकत होती है। क्या आप और एक्सप्लेन करेंगे क्योंकि बहुत-सी बार ऐसा होता है। हम इंसान हैं, इंसान की लाइफ में कितनी सारी चीजें हो रही होती हैं, कोई टेंशन में है, कोई गुस्से में है और कभी कबार हम बिना सोचे समझे कुछ कह देते हैं। क्या उन शब्दों में भी उतनी ही शक्ति होती है जितना हम जो सोच समझ के कहते हैं उसके मुकाबले. ?

राज दीदी आपके मुंह से निकला हुआ शब्द, आपने प्रेम से बोला, गुस्से से बोला, मजाक में बोला, सीरिसली बोला, randomly बोल दिया, किसी भी अवस्था में बोला हो, वो ब्रह्मांड में गया तो फलित होगा। अक्सर जब आप मजाक करते हो ना तो उस वक्त आपके मुंह से गलत शब्द बहुत निकल जाते हैं। जो बहुत बोलता है, जो बहुत मजाक करता है उसके मुख से अधिकतर गलत शब्दों के निकालने की संभावना रहती ही रहती है। अब वह शब्द ब्रह्मांड में चले गए। हर शब्द फलित होता है, but it may take little time also. ब्रह्मांड में आपने शब्द डाला, जैसे कोई बीज बोया। आप जब खाद पानी डालेंगे और नकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल करेंगे तो फिर वह फलित होकर आपके सामने आ जाता है।

राज दीदी ने आगे कहा हर शब्द में एनर्जी है। हम तो कहते हैं कि हर एक शब्द 'मंत्र है मंत्र।' यदि कोई शब्द सुनने वाले को अच्छा महसूस कराता है, उसको फायदा देता है। जरूरी नहीं है कि राम-राम का जाप या गायत्री ही मंत्र है। मंत्र तो है, पर आपके कहे शब्द भी मंत्र बन जाते हैं यदि किसी को राहत दिलाते हैं तो।



युवा मंच

॥ ५ ॥

पर्यावरण का तात्पर्य उस परिवेश से है जिसमें पृथ्वी पर जीवन विद्यमान है। पशु, मनुष्य, सूर्य का प्रकाश, जल, वृक्ष और वायु जैसे घटक पर्यावरण का निर्माण करते हैं। ये पृथ्वी के सजीव और निर्जीव घटक हैं। सजीव जीवों में वृक्ष, मनुष्य और पशु शामिल हैं।

पर्यावरण की प्रत्येक इकाई का संबंध बहुत महत्वपूर्ण है। प्रकृति में इसके तत्वों के संबंध में एक सार्वभौमिक संतुलन विद्यमान है। एक बार जब यह संतुलन बिगड़ जाता है, तो इसके परिणाम बहुत भयानक होते हैं। इसका प्रभाव तुरंत दिखाई नहीं देता, लेकिन इसके दीर्घकालिक परिणाम जीवन के लिए खतरा पैदा करने वाले होते हैं।

भारतीय संस्कृति में पृथ्वी को धरती माता कहा जाता है।

हमारे प्रधानमंत्री मोदी जी ने प्रत्येक नागरिक से अपनी माँ के नाम पर एक वृक्ष लगाने का अनुरोध किया है।

हमारी संस्कृति में सदियों से पृथ्वी और उसके आस-पास के वातावरण की पूजा की जाती रही है। यह प्रथा हमारी जीवनशैली का हिस्सा बन गई थी जब तक कि हम पश्चिमी और वैज्ञानिक अवधारणाओं के घेरे में नहीं आ गए, जहाँ हर चीज़ को सत्यापन की आवश्यकता होती थी। अब हमारी वैदिक मान्यताएँ और प्रथाएँ वैज्ञानिक अध्ययनों द्वारा सही साबित हो रही हैं।

इस बात से कोई इनकार नहीं कर सकता कि विज्ञान और अध्यात्म एक साथ चलते हैं।

तकनीक अलग-अलग हो सकती हैं लेकिन सभी परिकल्पनाओं के पीछे मूल एक ही है।

एक आम आदमी, विभिन्न वृक्षों की पूजा, हमारे जल निकायों, होलिका दहन के पीछे के वैज्ञानिक कारणों को नहीं समझ सकता था इसलिए इन्हें प्रथाओं का रूप दिया गया। इन प्रथाओं के पीछे एक छिपी हुई अवधारणा थी।

हर घर में तुलसी का पौधा होता है।

हिंदू धर्म में, तुलसी को देवी के रूप में पूजा जाता है और तुलसी के पौधे के हर हिस्से को पूजनीय और पवित्र माना जाता है, जिसमें पत्ते, तना, फूल, जड़, बीज और तेल शामिल हैं। यहाँ तक कि आस-पास की मिट्टी, जिसमें हाल ही में लाभकारी एंडोफाइटिक कवक पाए गए हैं, को भी दैवीय का एक पहलू माना जाता है। तुलसी का उपयोग खांसी और जुकाम के इलाज के लिए किया जाता है।

पवित्र पीपल का पेड़ रात में भी ऑक्सीजन देता है। भारत के मूल निवासी, पीपल के पेड़ को अस्थमा और कब्ज के इलाज के लिए पवित्र पेड़ों में से एक माना जाता है। यह दांतों की सड़न के साथ-साथ मधुमेह को नियंत्रित करने वाले उपाय के रूप में भी काम करता है। पीपल का पेड़ 24 घंटे ऑक्सीजन देता है।

इसी प्रकार नीम का पेड़ अपने अंदर अनेक औषधीय गुणों की खान है।

इसी तरह नदियों, जैसे गंगा को उनके शुद्धिकरण गुणों के लिए पूजा जाता है। गंगा जल में बैक्टीरियोफेज (बैक्टीरिया को मारने वाले वायरस) होते हैं, जिसके कारण गंगा जल में रोगाणुरोधी गुण होते हैं।

॥ नारायण नारायण ॥

नदियों के पानी का उपयोग पीने, खेती और अन्य जीवनदायी चीजों के लिए किया जाता है। हम जिस हवा में सांस लेते हैं, उसमें विभिन्न गैसों का एक विशेष अनुपात होता है। औद्योगिक प्रदूषण, वाहनों से होने वाले प्रदूषण और एयर कंडीशनर के अत्यधिक उपयोग के कारण होने वाले असंतुलन के कारण जहरीली गैसों बढ़ रही हैं। इससे अस्थमा और फेफड़ों की समस्याएँ होती हैं। अधिक पेड़ न लगाने से वन और कृषि क्षेत्र का शहरी क्षेत्रों में रूपांतरण अनुपात कायम नहीं रह पाता। हमें न केवल कम शुद्ध हवा और ऑक्सीजन मिल रही है, बल्कि तापमान भी बढ़ रहा है। आइए हम पर्यावरण के बारे में सिर्फ बात न करें, बल्कि इसे बचाने और संरक्षित करने के लिए तत्काल कदम उठाएँ। युवाओं में यह क्रांति लाने की क्षमता है। हमारे युवाओं यानि रेडियंट स्टार्स द्वारा की गई कुछ पहल पहले से ही पाइपलाइन में हैं, लेकिन समय की मांग है कि बड़े कदम उठाए जाँ। डजल संरक्षण- हर इमारत और घर में वर्षा जल संचयन की व्यवस्था होनी चाहिए। शॉवर की जगह बाल्टी का इस्तेमाल करें। जितना पानी पी सकें, उतना ही पानी गिलास में भरकर पिएँ।

पेड़ लगाएं और उनकी देखभाल करें - जन्मदिन या सालगिरह जैसे खास मौकों पर एक पेड़ लगाएं और उसे गोद लें। इससे आपको और पर्यावरण को हमेशा के लिए आशीर्वाद मिलेगा।

खाद बनाएं और रीसाइकिल करें - सभी जैविक कचरे को खाद में बदलें और बाकी कचरे को रीसाइकिल करने के लिए भेजें।

स्वच्छ भारत - अपने घर, पड़ोस, जल निकायों से सफाई अभियान की शुरुआत करें।

बिजली और अन्य प्राकृतिक संसाधनों की बचत करें

उम्मीद है कि एनआरएसपी के रेडियंट स्टार्स इन सुधारों को लाने के लिए कुछ ठोस कदम उठाएंगे और इस पहल में पूरे एनआरएसपी समुदाय को शामिल करें।





बच्चों की फुलवारी

॥ ५ ॥

डब्ल्यूएचओ स्वास्थ्य को पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित करता है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति के रूप में। इसका मतलब है कि अगर हम शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं, पैरामीटर सामान्य और स्वस्थ हैं, तब भी हम तब तक स्वस्थ नहीं कहलाएँगे जब तक हम मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ न हों। एक विशेषता के रूप में स्वास्थ्य कई पहलुओं पर निर्भर करता है, और एक प्राथमिक कारक पर्यावरणीय स्वास्थ्य है। स्वस्थ पर्यावरण पूर्ण कल्याण के लिए आवश्यक है। सतयुग के इस अंक में हम पर्यावरण और इसे स्वस्थ रखने के तरीके पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं।

हाल ही में, दिल्ली में तापमान इतना अधिक बढ़ गया कि यह असहनीय हो गया। अस्पतालों ने हीट स्ट्रोक के कारण हताहतों की सूचना दी। कई लोग एयरकंडीशनर में आग लगने के कारण दम तोड़ गए।

दुर्भाग्य से, मनुष्य वर्षों से पृथ्वी के बहुत अच्छे संरक्षक नहीं रहे हैं। हमने बड़े पैमाने पर इसके संसाधनों का दुरुपयोग किया है और प्रकृति का सम्मान नहीं किया है। एनआरएसपी आदर्शों का कहना है कि प्रकृति केवल वही लौटाती है जो हम देते हैं और वह भी कई गुना। पर्यावरण की रक्षा करने और अपने बच्चों और भावी पीढ़ियों के लिए ग्रह को सुरक्षित रखने के लिए, हम सभी को स्वच्छ जीवनशैली की ओर सक्रिय कदम उठाने की आवश्यकता है।

'हमारे पर्यावरण को होने वाला अधिकांश नुकसान उपभोग से होता है: हम क्या उपभोग करते हैं, कितना उपभोग करते हैं और कितनी बार करते हैं।' चाहे वह गैस हो, भोजन हो, कपड़े हों, कार हो, फर्नीचर हो, पानी हो, खिलौने हों, इलेक्ट्रॉनिक्स हो, छोटी-मोटी चीजें हों या कोई और सामान हो, हम सभी उपभोक्ता हैं। मुख्य बात उपभोग करना बंद करना नहीं है, बल्कि सोच-समझकर उपभोग की आदतें विकसित करना है। अच्छी खबर यह है कि पर्यावरण के प्रति अधिक अनुकूल बनना अक्सर बहुत मुश्किल, महंगा या असुविधाजनक नहीं होता है। इसे अपने परिवार या सहकर्मियों के बीच लागू करना एक मजेदार चुनौती भी हो सकती है। और हालांकि व्यक्तिगत स्तर पर छोटे-मोटे बदलाव मामूली लग सकते हैं, ज़रा सोचिए कि ग्रह कितना स्वच्छ हो जाएगा

तो यहाँ 12 तरीके दिए गए हैं जिनसे आप आज ही पर्यावरण की रक्षा करना शुरू कर सकते हैं:

1. कम उपभोग करें।

उपभोग पर अंकुश लगाने से पर्यावरण पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ सकता है। तीन 'आर' - कम करें, पुनः उपयोग करें और रीसाइकिल करें - पर बहुत ध्यान दिया जाता है, लेकिन ग्रह को सबसे महत्वपूर्ण और सबसे कम प्रतिनिधित्व वाले 'आर' पर कुछ ध्यान देने से लाभ हो सकता है: मना करना। मुफ्त चीज़ों को मना करने से शुरू करें। अपने जीवन में अनावश्यक वस्तुओं को आने से मना करने से आप पैसे बचा सकते हैं और अपने घर में अव्यवस्था की मात्रा कम कर सकते हैं।

॥ ५ ॥

2. खाद बनाएँ।

रसोई के कचरे जैसे पुनर्चक्रण योग्य कचरे को निपटाने के बजाय, उन्हें खाद बनाएँ। आप अच्छी खाद बनाते हैं जो आपके सब्जी के

3. एकल-उपयोग के बजाय पुनः प्रयोज्य चुनें।

4. अधिक अपसाइकिल करें।

5. ठीक से रीसाइकिल करें।

6. सेकंड हैंड खरीदें।

पश्चिम इस संस्कृति का पालन करता है। हमें भी इसे अपनाने की कोशिश करनी चाहिए। अपने अच्छे पुराने कपड़े और खिलौने छोड़ दें। हमेशा नया खरीदना ज़रूरी नहीं है।

7. स्थानीय खरीदें।

8. कम रसायनों का उपयोग करें।

9. पैदल चलें, साइकिल चलाएँ या कारपूल करें।

10. कम पानी का उपयोग करें।

11. अपनी क्रय शक्ति का उपयोग अच्छे कामों के लिए करें।

12 बिजली बचायें।

आइये, जागरूक होकर इस धरती को रहने के लिए एक बेहतर जगह बनाएँ।

स्वर्गीय बाबूलाल मालपनी को जन्मदिवस पर सुख, शांति, सेहत समृद्धि से भरे सप्त सितारा जीवन का नारायण आशीर्वाद ।

रेशमा हेड़ा और महेश हेड़ा को विवाह वर्षगाँठ पर सुख, शांति, सेहत समृद्धि से भरे सप्त सितारा जीवन का नारायण आशीर्वाद ।

॥नारायण नारायण॥



दीदी के छॉव तले

- 1) मेरी बेटी बचपन से पढ़ाई में होशियार थी, मुझे बहुत घमंड हो गया था, लगता था आराम से एम् डी में एडमिशन हो जायेगा. मुझे मेरे घमंड के लिए क्षमा करवाइये.
- 2) मेरे पति हमेशा हमारे घर के लिए बोलते थे, कि इस घर में इतना इन्वेस्टमेंट हो गया है, इससे अच्छा तो किराए के घर में रहते। परिणाम: आज हमारी स्थिति वैसी ही हो गयी है, नया मकान बनाना चाहते हैं, पर शुरुआत नहीं कर पा रहे हैं.
- 3) कई वर्ष पहले, हमारे पड़ोसी को त्वचा रोग था, जिसके चलते मैं उनके घर कुछ खाती नहीं थी। परिणाम: आज मेरा बेटा भी त्वचा से सम्बंधित परेशानियों से ग्रसित है. इस कारण से वह डिप्रेशन में रहता है.
- 4) मुझे बहुत जल्दी गुस्सा आ जाता है। सभी कर्मों के लिए क्षमा चाहती हूँ.
- 5) 40 साल पहले मेरे पिता जी ने मेरी जन्म कुंडली को बदल दिया था. मेरे पति को कुछ दिन पहले से मालूम पड़ा है, तब से वे बहुत नाराज़ थे। सभी को सन्देश: कभी भी कोई डॉक्यूमेंट गलत ना बनवाये।
- 6) जब मैं पंद्रह वर्ष की थी तब मैं मेरे कुछ रिश्तेदारों के साथ तिरुपति गयी थी. वहाँ मेरे रिश्तेदारों ने अपने दस वर्षीय बेटे को कुछ चुराने के लिए उकसाया, उन सब में, सिर्फ मैं ही बाहर की रिश्तेदार थी, बाकी सब एक ही परिवार के थे। वह बच्चा पकड़ा गया था और उस परिवार को काफी शर्मिंदगी उठानी पड़ी थी। उस बच्चे की माँ ने मुझे अलग ले जा कर मुझसे वचन लिया कि मैं यह बात किसी को भी नहीं बताऊंगी। जब मैं घर आयी, मैंने अपने पापा को सब बता दिया। मेरे पापा ने किसी को कुछ भी नहीं कहा। आज तीस वर्ष बाद, मेरी चार साल की बेटी झूठे चोरी के मामले में फंस गयी, जो काम उसने किया नहीं था। साथ ही उसकी माँ होने के नाते मेरी शिक्षा पर भी प्रश्न चिन्ह लग गए. मैं क्षमा मांगती हूँ, कि मैंने किसी को दिया हुआ वचन तोड़ा।
- 7) मेरे पति डॉक्टर हैं, हमारे पास जो दवाइयां आती थीं, उनमें से कई दवाइयां मैं उठा कर अलमारी में रख देती थी, बाद में बांटने के लिए. उनमें से कई बार कई दवाइयां एक्सपायर भी हो जाती थीं, पर मैं ध्यान दिए बिना ही बाँट देती थी. परिणाम: अब हमे आये दिन दवाओं की ज़रूरत पड़ती रहती है.
- 8) हमने बच्चों के एडमिशन के समय उनका सर्टिफिकेट उग्र घटा कर लिखवाया था। परिणाम: बच्चों के करियर में नारायण हेल्प सिचुएशन आती रहती है.
- 9) मेरे पति का स्वभाव गुस्से वाला है, उसके लिए मैं हमेशा से ही अपने पिता जी को कोसती रहती थी कि बिना देखे भाले ही आपने मेरी शादी कर दी. अपने पिता जी से इस तरह का व्यवहार करने के लिए मैं क्षमा चाहती हूँ।
- 10) मेरे भाई नीट की तैयारी कर रहे थे. जब मैं शादी हो के आयी तब मेरे ससुराल के तरफ वाले भी उनको देख कर नीट की तैयारी करने लगे. मुझे इस बात का बहुत घमंड हो गया था कि मेरे भाइयों को देख कर वे लोग भी डॉक्टर बनना चाह रहे हैं. कई बार मैं अपनी सासु माँ को ताना भी मार देती थी कि मेरे भाइयों को देखा देखी आप अपने बच्चों को नीट की तैयारी करवा रहे हो. परिणाम: मेरे भाइयों का अभी तक सलेक्शन नहीं हुआ है. घमंड करने के लिए क्षमा चाहती हूँ।

॥नारायण नारायण॥



गौरी

गौरी एक साधारण लड़की थी, जिसकी दादी और माता-पिता ने उसे बड़े ज़िम्मेदारी के साथ पला बढ़ा किया था। उन्होंने उसे सदैव सीखने के लिए प्रोत्साहित किया था। उनकी दादी एक समझदार महिला थी जो खुद का एक छोटा-सा बिजनेस चलाती थी।

गौरी की दादी और माँ घर से ही अचार का बिजनेस चलाती थी और बच्चों को अपने अनुभव से सीखने की प्रेरणा देती थी। गौरी अपने माता पिता को कामों में बहुत मदद करती थी। वह एक समझदार लड़की थी, इसके अलावा उसकी पास दो कुत्ते भी थे जिनका नाम हीरा और मोती था।

गौरी की दादी बड़ी ही मोटिवेटेड और प्रेरक थीं। उन्होंने कभी हार नहीं मानी और हमेशा अपने लक्ष्यों को हासिल करने के लिए मेहनत की। उनके अनुभवों ने गौरी को सीखाया कि जीवन में कठिनाइयाँ आती हैं, लेकिन उन्हें पार करने के लिए अपनी मेहनत और संघर्ष के साथ मुकाबला करना होता है।

गौरी की माँ बहुत ही समझदार और संवेदनशील थी। उन्होंने अपनी बेटी को हमेशा उसके सपनों की प्रेरणा दी। वे उसे बड़े होने के लिए सही नेतृत्व देती थीं। उन्होंने उसे समय-समय पर बड़े विचार करने की शिक्षा दी और उसे जीवन में सफलता हासिल करने के लिए महत्त्वपूर्ण उपायों के बारे में सिखाया।

उन्होंने उसे सिखाया कोई भी काम या इंसान छोटा बड़ा नहीं होता, ये सब हमारी सोच पर निर्भर करता है की हम किस के बारे में क्या सोचते हैं। हमें अपनी अच्छी सोच के साथ जीवन को अच्छी नज़रो से देखना चाहिये।

इसी तरह गौरी के पापा ऑफिस में काम करते थे और ऑफिस से आकर गौरी के साथ खेलते। बगीचे में पेड़ पौधों को साथ मिलकर पानी देते और गौरी को सीख देते की पेड़ पौधे हमारे जीवन में कितने जरूरी है। ये हमें सब्जियाँ, फल, फूल, ऑक्सीजन सब देते हैं और बदले में कुछ नहीं मांगते हमें इनका ध्यान रखना चाहिए। इन्हे पानी देना चाहिए पर्यावरण का सुधार करने पर ध्यान देना चाहिए और ज्यादा से ज्यादा वृक्ष लगाने चाहिए।

तभी गौरी ने पूछा, पापा ये पेड़ हमारे लिए इतने जरूरी है अगर पेड़ नहीं होंगे तो क्या होगा, तब गौरी के पिता ने कहा, बेटा अगर पेड़ नहीं होने तो पृथ्वी से ऑक्सीजन खत्म हो जायगी और हम जीवित नहीं रह पायेंगे।

गौरी ने अपने पिता से कहा ठीक है पापा अब से मैं सभी को पेड़ लगाने के लिए प्रेरित करूँगी। पर्यावरण का सुधार करने के लिए सबको उत्साहित करूँगी। अपने स्कूल में आस पास के लोगो में और रिश्तेदारों में हम सभी को पेड़ लगाने के लिए बोलेंगे और पर्यावरण को सुरक्षित रखेंगे।

गौरी ने अलगे ही दिन से सबको पेड़ लगाने के लिए प्रेरित किया और अपने वातावरण को सुन्दर और हराभरा बनाने में सफल हुई। गौरी ने अपनी माँ, दादी और परिवार की सीखों को अपनाया। वह हमेशा

सकारात्मक रही, और हर मुश्किल में अवसर देखा।

उसने अपने सपनों को पूरा करने के लिए मेहनत की और अंत में सफलता हासिल की। गौरी ने अपने प्रेरणादायक परिवार के साथ मिलकर पर्यावरण का सुधार अपने लक्ष्यों को पूरा किया और एक महान उदाहरण साबित हुई।

पर्यावरण का सुधार गौरी की कहानी बताती है कि परिवार का साथ हमें अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में मदद करता है। अगर हम अपने सपनों के लिए मेहनत करें और संघर्ष करें, तो हम सफलता ज़रूर हासिल कर सकते हैं। इसके लिए हमें अपने प्रेरणादायक परिवार का साथ और सहारा हमेशा मिलता रहता है।

और जंगल बच गया

बाघमारा जंगल बहुत घना था। ऊंचे-ऊंचे पेड़, घनी झाड़ियाँ। वहाँ तरह-तरह के जानवर रहते थे। जंगल के निकट एक गांव था- बालालौंग। बड़ा-सा गांव था। वहाँ के लोग जंगल पर आश्रित थे। सभी खुशहाल थे। वे दिनभर जंगलों में घूमकर फूल, फल, बीज, पत्ता, गोंद, दातून, लकड़ी, छाल आदि वन पदार्थ जमा करते थे। गांव में सोमवार को साप्ताहिक हाट लगता था। गांव वाले जंगल से जमा सामानों को हाट में बेचते थे और अपने लिए सामान खरीदते थे।

लेकिन इधर कुछ वर्षों से जंगल की कटाई होने लगी थी। बाहर से कुछ लोग वाहनों से जंगल में आकर मोटे-मोटे पेड़ों को कटवाकर ले जाने लगे थे। ग्रामीणों को पेड़ों की कटाई-छंटाई करने से मजदूरी मिल जाती थी। वन पदार्थ की बिक्री से कम पैसा मिलता था इसलिए गांव वाले पेड़ों की कटाई से बहुत खुश थे।

देखते-देखते जंगल के सारे पेड़ कट गए। महुआ, कटहल, आम, जामुन, सखुआ, केंद, पिआर आदि कुछ भी नहीं बचा। जंगल में हरियाली की जगह वीरानी छा गई। गांव वालों को पेड़ काटने से मिलने वाली मजदूरी बंद हो गई। जंगल से जो वन पदार्थ चुन-बीनकर लाते थे, वह भी समाप्त हो गया। आजीविका के लाले पड़ गए। उनकी स्थिति खराब हो गई। कुछ ही वर्षों में गांव की अर्थव्यवस्था गड़बड़ा गई।

उस दिन सोमवार था। हाट में लोगों की भीड़ जुटी हुई थी। एक तरफ सब्जियाँ बिक रही थीं। एक तरफ मसाले की दुकानें सजी थीं, वहीं नमक बिक रहा था जिसके खरीददार अधिक थे। कुछ दुकानों में चावल, दाल और अनाज बिक रहा था। भोजन के लिए शाकाहारी और मांसाहारी हर प्रकार के सामान बिक रहे थे। जलावन बिक रहा था। लकड़ी की फल्लियाँ भी बिक रही थीं।

हाट में खाने के भी तरह-तरह के सामान बिक रहे थे। नीम की सेंव, पेड़ा, बताशा आदि सजे हुए थे। दुसका और पकौड़ी की भी दुकानें थीं। चावल और उड़द दाल से बने दुसका की तीन दुकानें थीं।

रात में सभी सो गए तो जतरू ढिबरी की रोशनी में थोड़ी देर पढ़ने बैठा। वह स्थिर मन से पढ़ रहा था। रात

का वातावरण शांत था, तभी उसे पेड़ की टहनियां टूटने की आवाज सुनाई पड़ी। पेड़ की कटाई-छंटाई दिन में होती है, रात में नहीं। वह मन ही मन कुछ सोचने लगा। जतरू की आशंका सही निकली। करीब सौ गज की दूरी पर एक हाथी पेड़ की टहनियां तोड़ रहा था। हाथी काफी गुस्से में था। जतरू समझ गया कि हाथी अब गांव के घरों को तोड़ेगा। वहां रखा हुआ महुआ और धान खा जाएगा।

गांव में हाथी आया, सुनकर कोहराम मच गया। पिछले सप्ताह ही शिबु की पत्नी और शनिचरा के बेटे को हाथी ने मार दिया था। दोनों हाट से गांव लौट रहे थे। उनके माथे पर महुआ की पोटली थी। वे अंधेरे में हाथी को नहीं देख पाए थे। बगल से गुजरते समय हाथियों ने उन्हें रौंदकर मार डाला था।

उस दिन भी हाथियों ने दो आदमियों को कुचल दिया था। प्रेमचंद बाजार से लौट रहा था, अंधेरा होना शुरू हो गया था। उसके हाथ में किरासन तेल का लालटेन था। वह बढ़ा जा रहा था, तभी अंधेरे में उसे कोई आकृति दिखाई दी। दो हाथी चुपचाप खड़े थे। प्रेमचंद हाथियों को देखकर ठमक गया। वह पीछे मुड़कर दूसरा रास्ता पकड़ लिया। वह अभी गांव की ओर जा ही रहा था कि उसे किसी के चिल्लाने की आवाज सुनाई पड़ी- 'बचाओ-बचाओ।'

आवाज थोड़ी देर में बंद हो गई थी। प्रेमचंद समझ गया था कि हाथियों की चपेट में कोई आ गया है। हो-हल्ला सुनकर लालटेन, टॉर्च, भाला, लाठी आदि लेकर लोग वहां पहुंच गए थे। भोंदू और रकटू को हाथियों ने मार दिया था। सप्ताह-दस दिनों पर हाथियों द्वारा कोई न कोई ग्रामीण मारा जाता था। हाथी लोगों को मारते ही थे, घरों को भी तोड़ देते थे। वे घर के अंदर रखे महुआ और धान भी खा जाते थे।

शराब की महक से भी हाथी पहुंच जाते थे। वे घर में रखी शराब पी जाते थे। हाथियों के जाने-आने से खेत की फसल रौंदकर खराब हो जाती थी। खेत में धान की फसल तैयार रहने पर हाथी उन्हें भी चट कर जाते थे। जब कभी हाथी कोई नुकसान पहुंचाते थे, गांव वाले मुआवजे के लिए प्रशासन तक पहुंच जाते थे। थोड़े पड़े-लिखे नेता किस्म के लोग अपना काम-धंधा छोड़कर मुआवजा दिलवाने में लगे रहते थे। इससे उन्हें कुछ कमाई हो जाती थी। समस्या की जड़ में जाने की किसी को फुरसत नहीं थी। ऊपर ही ऊपर सारा काम हो रहा था। आखिर यह कब तक चलता? मुआवजा कोई विकल्प नहीं था।

एतवा एक समझदार युवक था। वह समझ रहा था कि मुआवजे से गांव का विकास संभव नहीं है। उसने प्रश्न उठाया कि आखिर गांव में हाथी आते क्यों हैं? हाथी जंगली जानवर हैं, इतना बड़ा जंगल छोड़कर गांव में क्यों आना चाहते हैं? किसी ने कहा- हाथी भोजन की तलाश में गांव आते हैं।

प्रेमचंद और एतवा गांव के युवा थे। हाथियों के आतंक से निपटने के लिए उन्होंने ग्रामीणों की बैठक बुलाई। सैकड़ों लोगों ने बैठक में भाग लिया। हाथियों के आतंक से निजाते पाने के लिए तरह-तरह के विचार आए।

हाथियों को गांव से दूर भगा दिया जाए। हाथियों को जंगल में आहार मिल जाए तो गांव में आदमी के बीच नहीं आएंगे। गांव के चारों तरफ कंटिले तार लगा दिए जाएं। हाथी भगाओ दल का गठन किया जाए, जो हाथियों को गांव में नहीं घुसने दे। हाथियों के प्रवेश मार्गों के पहले घरों में पटाखे का भंडार रखा जाए और शाम होने पर थोड़ी-थोड़ी देर में पटाखा फोड़ा जाए। शाम होने के बाद गांव के चारों तरफ बिना साइलेंसर की मोटरसाइकल से आवाज निकालते हुए भ्रमण किया जाए।

बैठक में तरह-तरह के विचार आए। चर्चा के बाद वे खारिज होते गए। काफी देर तक यही सब चलता रहा।

बैठक में बुजुर्गों का अधिक बोलबाला था। युवा प्रायः चुप ही थे। बुजुर्गों के विचारों पर कोई अंतिम निर्णय नहीं हो पा रहा था। प्रेमचंद के मन में कुछ बातें कुलबुला रही थीं। उसने कहा- गांव में हाथी शाम के बाद आते हैं। उससे पूर्व उनके प्रवेश मार्ग पर मशाल जला दिए जाएं।

उसने आगे कहा- गांव में हाथी भोजन के लिए आते हैं। गांव के बाहर ऊंची चट्टानों में गड्ढा बनाकर उसमें अनाज रखा जाए और उसे चट्टानों से ढंक दिया जाए।

प्रेमचंद की बातें सभी गौर से सुन रहे थे। वह बिलकुल नई बात कर रहा था। हमें एक और सावधानी बरतनी होगी। घरों में महुआ नहीं रखना होगा। साथ ही यह भी आवश्यक है कि किसी घर में शराब नहीं रखी जाए और न कोई शराब पीकर गांव में आए।

लेकिन हम लोग शुरू से ऐसा करते आ रहे हैं। पहले तो हाथी कभी नहीं आते थे। यह गांव के बुजुर्ग पोकलू काका की आवाज थी।

उन्हें प्रेमचंद ने बताया- काका! पहले और अब की स्थिति में अंतर आ गया है। हम लोग जंगलवासी हैं। सबसे बड़ा अंतर जंगल में आया है। अब न ऊंचे-ऊंचे पेड़ बचे हैं और न घने जंगल। अभी स्थिति ऐसी हो गई है कि एक किनारे से जंगल के दूसरे किनारे पर खड़े आदमी को देखा जा सकता है। अब तो सिर्फ जंगल की जमीन बची है और कुछ झाड़ियां।

लेकिन ऐसा हुआ कैसे? एक बुजुर्ग ने सबसे प्रश्न किया।

एक दूसरे बुजुर्ग ने कहा- हम जंगलवासियों की मुख्य आजीविका जंगल है। पहले हम लोग जंगल से फल, फूल, बीज, दातौन, पत्ता, जलावन आदि इकट्ठा किया करते थे। हाट में उसे बेचते भी थे, लेकिन कुछ दिनों से जंगल कटवाने वालों की मजदूरी पर आश्रित हो गए थे। अब स्थिति ऐसी हो गई है कि जंगल में पेड़ भी नहीं बचे हैं। ऐसे में गांव के आसपास मजदूरी भी नहीं मिल पाती है। इसी कारण ऐसी नौबत आई है। हम लोग भुखमरी के कगार पर खड़े हैं। मजदूरी के लिए काफी दूर शहर जाना पड़ता है। मजदूरी रोज नहीं मिलती। शहर आने-जाने में काफी समय निकल जाता है। हम लोग बहुत थक जाते हैं। कब रात हुई और कब सुबह- यह पता ही नहीं चल पाता। गांव का एक दूसरा युवक एतवा बोल रहा था- हम लोग तो गांव से दूर चले जाते हैं, लेकिन जंगल के जानवर कहां जाएं? छोटे-छोटे जानवरों का अस्तित्व ही खत्म हो गया। आप लोग जितने जानवरों के बारे में बताते हैं, वे अब कहां दिखाई देते हैं? बाघ, तेंदुआ, हिरण, गौर सब खत्म हो गए। जंगली सूअर और जंगली कुत्ता भी यहां के जंगल में अब नहीं दिखते। कुछ भेड़िए बचे और आठ-दस भालू। इनके अलावा कुछ हाथी हैं जिनसे हम तबाह रहते हैं।

एतवा की बातें सुनकर सभी शांत हो गए। वहां बैठे लोगों को लगा कि काठ मार गया हो। एतवा ने आगे कहा- यदि हम लोगों ने जंगल को कटने नहीं दिया होता तो ऐसी स्थिति नहीं आ पाती। सारी तबाही की जड़ है जंगल की बर्बादी।

हमने तो जंगल की सुरक्षा की कभी बात ही नहीं सोची। इतना बड़ा जंगल है। इसकी सुरक्षा के लिए क्या चिंता की जाए। पोकलू की आवाज में लाचारी थी- जंगल हमारी सुरक्षा करता है, हम इसकी सुरक्षा क्या करें?

॥नारायण नारायण॥

हमारी इसी सोच ने तो हमें उजाड़ दिया- प्रेमचंद ने कहा- हम तो सोचें कि हमें आगे क्या करना है। बीती को दोहराने से अब कोई लाभ नहीं है। लाभ है, एतवा ने कहा- इसका एक बहुत बड़ा लाभ है। बीती बातों को जानने-सुनने से हमें सबक मिलता है। उसने आगे कहा- हम अब भी अपने गांव को खुशहाल बना सकते हैं। इसे हाथियों के आतंक से बचा सकते हैं।

वह कैसे?

सबसे पहले हम लोग हाथियों के भोजन की व्यवस्था करें। जंगल में खाली जमीन पर बांस के भरपूर पौधे लगा दें। जंगल के किनारे के खेतों में ईख लगा दें। हाथियों में विशेषता है कि जब तक बांस या ईख तैयार नहीं हो जाता, वे उसे नहीं खाते हैं। गांव के एक बुजुर्ग का यह सुझाव सभी को भाया।

एक दूसरे बुजुर्ग ने कहा- जंगल प्रकृति की देन है। यदि इसे छेड़ा नहीं जाए तो इसका विकास स्वतः हो जाता है। इसके लिए गांव के मवेशियों को जंगल में जाने से रोकना होगा। एक काम हमें और करना होगा। जलावन या अन्य कार्यों के लिए पेड़ों की कटाई बंद करनी होगी। ऐसा करने से एक साल में ही जंगल में हरियाली आ जाएगी। दूसरे साल के बाद उजड़े जंगल की जगह हरा-भरा दिखने लगेगा। एतवा ने कहा- हम गलती नहीं दोहराएंगे। जंगल को बचाएंगे। जंगल की सुरक्षा के लिए लोगों ने कमर कस ली। दूसरे दिन से ही लोग इस काम में लग गए।

जंगल में मंगल

देवनगर के राजा विश्वकेतु को शिकार खेलने का शौक था। एक दिन वे अपने मंत्री के साथ शिकार खेलने जंगल में गए। वहाँ शाम हो गई। राजा विश्वकेतु को जंगल में एक जगह बहुत अच्छी लगी। उन्होंने सिपाहियों से कहा - 'इस जगह के पेड़-पौधों को काटकर इसको साफ करो। आज रात हम यहीं पड़ाव डालेंगे।'

सारे सिपाही चुप हो गए। उनमें से कोई भी पेड़ों को काटना नहीं चाहता था। मंत्री ने सुझाव दिया - 'महाराज! एक रात के लिए पेड़ों को क्यों हानि पहुंचाएं। हम लोग पेड़ पर मचान बना लेंगे। आज की रात उसी मचान पर ही गुजार लेंगे।'

राजा विश्वकेतु यह सुनकर क्रोधित हो गए। उन्होंने तलवार निकली। पौधों और झाड़ियों को काटने लगे। उनकी तलवार एक पेड़ के तने से टकराई। पेड़ से आवाज आई - 'मुझे मत काटो। मैं हवा का पेड़ हूँ। काटोगे तो हवा बंद हो जाएगी।'

राजा विश्वकेतु बोले - 'हंह, हवा बंद हो जाएगी; जैसे तुम्हीं तो एक पेड़ हो इस जंगल में' - और जोर से उस पेड़ पर तलवार चलाई।

अचानक पेड़ से हवा का धूलभरा बवंडर उठा। अरे यह क्या इससे तो आग का धुआँ भी निकलने लगा। आसपास की हवा बंद हो गई। राजा के शरीर में खुजली होने लगी और फोड़े-फुंसी निकल आए। खाँसी आने

लगी। साँस रुकने लगी। आंख से पानी गिरने लगा। राजा ने धीरे-धीरे मंत्री से कहा - 'मं--त्री जी, मु-झे -ब -चा-इ--ए- मैं मरनेवाला हूँ।'

मंत्री ने जैसे-तैसे राजा को कंधे पर लादा और भागे। उन्हें एक आश्रम दिखाई दिया। वे भागकर वहाँ पहुँचे।

आश्रम में एक महात्माजी थे। मंत्री ने राजा को वहीं लिटा दिया और बोले - 'श्रीमान, यह देवनगर के राजा राजा विश्वकेतु हैं। हवा बंद होने से इनकी हालत खराब है। क्या आप कुछ उपाय कर सकते हैं कि, यह बच जाएँ?'

मैं इन्हें बचा सकता हूँ पर' -- कहकर ऋषि चुप हो गए।

'पर, पर क्या महात्माजी! आप इन्हें बचा लीजिए। बदले में जितना धन चाहेंगे मिलेगा' - मंत्री ने कहा।

महात्माजी ने ऊँचे स्वर में कहा - 'उठिए महाराज विश्वकेतु!' राजा उठकर बैठ गए। उठते ही बोले - 'पानी, पीने दो। बहुत जलन हो रही है। गला सूख रहा है। हवा, हवा दो' - कहते - कहते राजा फिर जमीन पर लेट गए।

तुम्हें साफ हवा और पानी चाहिए। मैं दूंगा लेकिन वह तुम पर कर्ज रहेगा। ठीक होने के बाद वापस करना होगा। वचन दो कि तुम वैसा करोगे, अन्यथा जीवन भर इस आश्रम की साफ - सफाई करनी होगी।' - महात्मा बोले। राजा और मंत्री ने एक साथ 'हाँ' में गर्दन हिलाई।

यह सुनकर महात्मा उन्हें आश्रम के पीछे ले गए। वहाँ हरे - भरे फलदार पेड़ थे। चारों ओर फूल खिले थे। ठंडी हवा बह रही थी। साफ पानी का सरोवर था। वहाँ पहुँचते ही राजा ने लम्बी साँस ली पानी पिया। स्नान किया। सरोवर में स्नान करते ही राजा के शरीर से फोड़े - फुंसी गायब हो गए। स्वस्थ होते ही वे दोनों वहाँ से जाने लगे।

महात्मा ने कहा - अरे, अरे कहाँ चले? अपना वचन याद नहीं? मैंने तुम्हें साफ हवा और पानी कर्ज में दिया था।

राजा ने लापरवाही से कहा - 'अरे दो - चार कमंडल पानी ही तो हमने लिया। उसके बदले दो- चार बाल्टी पानी आकर राजमहल से ले लेना।'

'पर साफ हवा, जिसमें तुमने साँस ली। वह भी लौटाना है' - महात्मा ने याद दिलाया। पर हवा कैसे लौटाएँ? उसके बदले जितना धन चाहिए हम देने को तैयार हैं।'

राजा बोले ; मुझे धन नहीं हवा चाहिए। जिस हवा में साँस लेकर तुम्हें पुनः जीवन मिला है - महात्मा ने क्रोध से कहा।

राजा और मंत्री सोच में पड़ गए। अंत में उन्होंने हाथ जोड़कर पूछा कि, हम क्या करें कि हवा का कर्ज चुका सकें।

महात्मा ने कहा - 'एक तरकीब है शिकार का शौक छोड़ो। एक वर्ष तक अपने राज्य में वहाँ पौधे लगाओ, जहाँ पेड़ काटे गए हैं। अगले तीन वर्ष तक पौधों की देखभाल करो। जब तक वह पूरे पेड़ न बन जाएँ, ऐसे ही हवा देते हुए पेड़। फिर मुझसे इसी आश्रम में मिलो, तभी मेरा कर्ज चुकेगा।

राजा ने वैसा ही किया। महात्मा ने उनके द्वारा किये गए कार्य की बहुत तारीफ़ की।

॥ ॐ ॥

Pavaan Vani



Dear Narayan premiyo,

॥ Narayan Narayand ॥

Whenever I go for a morning walk, the swaying plants, the dancing flowers and the humming bumblebees fill my heart with joy. The moon peeking from the blue sky and the sun emerging with a light golden red hue captivate my heart and my mind. I automatically bow in front of that supreme father Narayan for showering his grace.

It is my strong desire, feeling and wish that coming generation may feel this happiness, this joy. This will be possible only when we conserve this precious, invaluable environment of ours.

It is our moral duty to conserve the environment, to beautify it, because only if there is healthy environment, we exist.

Today, let us all take the pledge of environmental conservation so that we can protect our existence and give clean, beautiful, healthy sky, healthy air, life-giving water in sufficient quantity to the coming generations.

Rest all good,

R. Modi

॥ नारायण नारायण ॥

CO-EDITOR

Deepti Shukla 09869076902

EDITORIAL TEAM

Vidya Shastry 09821327562
Mona Rauka 09821502064

Main Office

Narayan Bhawan
Topiwala Compound, station road,
Goregaon (West), Mumbai.

Editorial Office

Shreyas Bunglow No 70/74 Near Mangal Murti
Hospital, Gorai link Road, Borivali (W) Mumbai -92.

Regional Office

AHMEDABAD	JAIWANI SHAH	9712945552
AKOLA	SHOBHA AGRAWAL	9423102461
AKOLA	RIYA AGARWAL	9075322783
AMRAVATI	TARULATA AGRAWAL	9422855590
AURANGABAD	MADHURI DHANUKA	7040666999
BANGALORE	KANISHKA PODDAR	7045724921
BANGALORE	SHUBHANGI AGRAWAL	9341402211
BASTI	POONAM GADIA	9839582411
BIHAR	POONAM DUDHANI	9431160611
BHILWADA	REKHA CHOUDHARY	8947036241
BHOPAL	RENU GATTANI	9826377979
CHENNAI	NIRMALA CHOUDHARY	9380111170
DELHI (NOIDA)	TARUN CHANDAK	9560338327
DELHI (NOIDA)	MEGHA GUPTA	9968696600
DELHI (W)	RENU VIJ	9899277422
DHULIA	RENU BHATWAL	878571680
GONDIYA	POOJA AGRAWAL	9326811588
GAUHATI	SARLA LAHOTI	9435042637
HYDERABAD	SNEHALATA KEDIA	9247819681
INDORE	DHANSHREE SHIRALKAR	9324799502
JALANA	RAJNI AGRAWAL	8888882666
JALGAON	KALA AGRAWAL	9325038277
JAIPUR	PREETI SHARMA	9461046537
JAIPUR	SUNITA SHARMA	8949357310
JHUNJHNU	PUSHPA DEVI TIBEREWAL	9694966254
ICHAKARANJ	JAY PRAKASH GOENKA	9422043578
KOLHAPUR	RADHIKA KUMTHEKAR	9518980632
KOLKATTA	SWETA KEDIA	9831543533
KANPUR	NEELAM AGRAWAL	9956359597
LATUR	JYOTI BHUTADA	9657656991
MALEGAON	REKHA GARODIA	9595659042
MALEGAON	AARTI CHOUDHARY	9673519641
MORBI	KALPANA CHOUARDIA	8469927279
NAGPUR	SUDHA AGRAWAL	9373101818
NANDED	CHANDA KABRA	9422415436
NAWALGARH	MAMTA SINGRODIA	9460844144
NASIK	SUNITA AGRAWAL	9892344435
PUNE	ABHA CHOUDHARY	9373161261
PATNA	ARBIND KUMAR	9422126725
PURULIYA	MRIDU RATHI	9434012619
PARATWADA	RAKHI MANISH AGRAWAL	9763263911
RAIPUR	ADITI AGRAWAL	7898588999
RANCHI	ANAND CHOUDHARY	9431115477
SURAT	RANJANA AGRAWAL	9328199171
Sangli	Hema Mantri	9403571677
SIKAR (RAJASTHAN)	SUSHMA AGRAWAL	9320066700
SHRI GANGANAGAR	MADHU TRIVEDI	9468881560
SATARA	NEELAM KDAM	9923557133
SHOLAPUR	SUVARNA BALDEVA	9561414443
SILIGURI	AKANKSHA MUNDHRA	9564025556
TATA NAGAR	UMA ARAWAL	9642556770
ROURKELA	UMA ARAWAL	9776890000
UDAIPUR	GUNWATI GOYAL	9223563020
HUBLI	PALLAVI MALANI	9901382572
VARANASI	ANITA BHALOTIA	9918388543
VJAYWADA	KIRAN JHAWAR	9703933740
WARDHA	RUPA SINGHANIA	9833538222
VISHAKAPATTNAM	MANJU GUPTA	9848936660

INTERNATIONAL CENTRE NAME AND NUMBER

AUSTRALIA	RANJANA MODI	61470045681
DUBAI	VIMLA PODDAR	+971528371106
KATHMANDU	RICHA KEDIA	+977985-1132261
SINGAPORE	POOJA GUPTA	+6591454445
SHRJAHA-UAE	SHILPA MANIARE	+971501752655
BANGKOK	GAYATRI AGRAWAL	+66952479920
VIRATNAGAR	MANJU AGRAWAL	+977980-2792005
VIRATNAGAR	VANDANA GOYAL	+977984-2377821

Editorial

Dear readers,
Narayan Narayan

Radiant Stars of NRSP organize tree plantation activities in different cities every year with the sole intention of protecting the environment and keeping this earth healthy and safe for the coming generations. This is a commendable step taken by the young generation towards environmental protection.

Team Satyug thought that this time we should talk to our readers on this serious topic and create awareness among people that only if there is environment, we are there. If we want our coming generations to enjoy the beauty of this world, then we will have to take this initiative.

In this month's issue of Satyug, we will learn and understand about environmental protection. With full faith that all of you be committed to environmental protection. Best wishes,

Yours own,
Sandhya Gupta

To get

important message and information from
NRSP Please Register yourself on 08369501979
Please Save this no. in your contact list so that you can
get all official broadcast from NRSP



we are on net



narayanreikisatsangparivar@narayanreiki

[©] Publisher Narayan Reiki Satsang Parivar,
Printer - Shirang Printers Pvt. Ltd., Mumbai.
Call : 022-67847777

|| Narayan Narayan ||

The environment is atmosphere and everything that surrounds us. In simple words, all the elements and conditions that are naturally present around us are called environment. The word environment is made up of two words – peri and avaran. Pari means ‘around us’ and avaran means ‘surroundings’. That is, every object spread around us on the earth is a part of our environment. It is basically made up of the mutual relationship of fundamental and biological elements. **The fundamental elements of the environment include place, landforms, water bodies, climate, water drainage, rocks, soil, mineral wealth etc., while biological elements include humans, animals, birds and vegetation. Environment is the basis of our life.**

Conservation is to improve, protect and maintain the quality of the environment. **Environmental conservation means to conserve our natural resources and make efforts towards their sustainable use.** It is also necessary for the existence of all living beings on earth.


The importance of environmental conservation is not limited to fulfilling our physical needs only. It is also important for our mental, emotional, and cultural growth. The environment around us is a part of our culture and traditions, which connects us to our roots. Clean air, pure water, fertile soil, and diverse biosphere help us live a healthy and balanced life. Clean environment is the key to our health. Through clean air, pure water, and healthy food we can avoid diseases. Environmental conservation saves natural resources, which promotes economic stability and development. Maintaining biodiversity is important for the balance of the earth. It maintains the balance between different species and ecosystems.

As mankind is progressing on the path of development, the indiscriminate exploitation of natural resources is also increasing. Excessive population, industrial water wastage, ozone depletion, global warming to deforestation, desertification and pollution, these are serious threats to mankind.

If we do not protect our environment, it will directly affect the quality of our life.

Air pollution is increasing due to smoke emitted from vehicles, industries and domestic activities, causing many health problems. Environmental pollution has some far-reaching side effects, which are extremely fatal, such as genetic effect of radioactivity from nuclear explosions, increase in atmospheric temperature, loss of ozone layer, soil erosion etc. are such fatal side effects. As direct side effects, contamination of water, air and environment and destruction of vegetation, humans being affected by many new diseases etc. are being seen. The amount of pollution is increasing gradually due to toxic waste coming out from big factories and waste of plastic etc.

To improve our environment, we must first protect our essential necessity ‘water’ from



pollution. Dirty water from factories, domestic dirty water, sewage flowing in drains, dirty discharged water from sewer lines must be prevented from falling into nearby rivers and sea. Harmful chemicals are dissolved in factory water which poison the water of rivers, as a result the lives of aquatic animals are in danger. On the other hand, we see that the same polluted water is used for irrigation, due to which even fertile land becomes poisonous. The crops and vegetables grown in it also become devoid of nutrients, the consumption of which leads the chemicals inside the human body causing the blood to become poisonous. The meaning of saying is that if we want to see our tomorrow healthy, then it is necessary that children must be given proper knowledge of environmental protection from time to time. Today, the smoke rising continuously from the chimneys of big factories, the gases and smoke coming out of the pipes and engines of trains and various types of diesel and petrol driven vehicles, burning of Hy coke, AC, inverter, generator etc., carbon dioxide, nitrogen, sulphuric acid, nitric acid keep getting dissolved in the atmosphere every moment. In fact, air pollution has become ubiquitous. It is very important to stop air pollution.

It is very important to pay attention to noise pollution as well. Now the situation is such that not only in metros but also in villages, DJ is considered a necessity to celebrate the joy of childbirth, wedding parties etc. The noise of motorcycles and vehicles seems to mock the noise of metros. The noise of machines of industrial institutions has given birth to noise pollution. This causes a decline in human hearing power. Noise pollution also has a fatal effect on the brain.

Water pollution, air pollution and noise, all three are ruining our health and that of our blooming children. Change in the seasonal cycle, increasing amount of carbon dioxide is melting the iceberg. Adverse effects like tsunami, flood, drought, excessive rainfall or lack of rainfall are coming to the fore, in view of which* '5 June' is being celebrated as 'Environment Day' * all over the world for a better tomorrow.

If we make even a little effort in the right direction to avoid all the above-mentioned types of pollution, then we can save our environment. Climate Change Global warming and climate change are increasing the incidence of natural disasters, which is a threat to both humans and wildlife.

The adverse effects of climate change can be reduced by climate stability and environmental protection, which reduces the possibility of natural disasters.

Due to unlimited progress in the field of science and competition for new inventions, today's man wants to completely conquer nature. Due to this, the balance of nature has been disturbed. Due to scientific achievements, man is looking at the natural balance with neglect. While the continuous increase in population on earth, rapid industrialization and

urbanization are destroying the green areas of nature, on the other hand, due to excessive exploitation of nature, not only mankind but all the creatures living on earth have been pushed into such an environment where healthy life can only be imagined. Various types of new diseases have arisen in the society due to excessive exploitation of nature. The entire earth is getting contaminated due to pollution and the end of human civilization is visible in the near future. Keeping this situation in mind, 'Earth Summit' of 174 countries of the world was organized in Brazil in 1992.

After this, in 2002, Earth Summit was organized in Johannesburg and many measures were suggested to all the countries of the world to focus on environmental protection: -

- 1) **Afforestation:** Forests can be protected by planting more and more trees. It not only purifies the air but also maintains biodiversity.
- 2) **Use of new energy sources:** Clean and renewable energy sources (solar, wind, water energy) should be used instead of traditional energy sources.
The environment can be saved from pollution by recycling waste.
- 3) **Water conservation:** Water can be conserved by using water properly and preventing wastage.
- 4) **Education and awareness:** It is necessary to educate and make people aware about the importance of environmental protection.
- 5) **Sustainable agriculture:** It is necessary to adopt sustainable agricultural practices for environmental protection. Organic farming and use of less chemical fertilizers are important steps in this direction.
- 6) **Green Construction** The use of eco-friendly construction materials and the inclusion of energy-conserving techniques promote green construction.
- 7) **Renewable Energy :** Using renewable energy sources such as solar energy, wind energy, and hydropower can reduce the pressure on the environment.
- 8) **Public Transport :** Air pollution can be reduced by increasing the use of public transport and encouraging cycling and walking, carpooling.
- 9) **Population Control :** The government should make more policies regarding population control and follow them strictly.
- 10) **Community Efforts :** It is our responsibility towards environmental protection that we can provide a healthy and clean environment to our future generations. For this, we have to make efforts not only at the individual level but also collectively.

If we all take small steps together, then we can definitely move towards big changes. Protection of the environment should be our priority and it is our duty to make every possible effort for this.

Wisdom Box (Glimpses of Satsang)

॥ॐ॥

In this column we bring pearls of wisdom from Didi's various satsangs for our readers. This time it is in the form of a series of questions and answers.

Question: How do we control our thoughts, behaviour and speech?

Rajdidi: You will have to put in effort, you will have to work a little hard. For a few days, you have to write in your notebook what you do throughout the day. Within a week, there will be a change in your thoughts, behaviour and speech. Follow this technique, many people of NRSP have adopted this technique and they have seen changes.

Question: What is the definition of a successful person, or what should we do so that we can become successful in our life?

Rajdidi: - One NRSP father shared that after seeing a satisfied and meaningful rich man, he felt that he is very successful, he has earned a lot of money in his life. For some, Tata is successful and for some, Ambani's are successful. In someone's eyes, if a person has reached a height in a particular field, then he is successful.

Raj Didi said that as you told, your father told you that he lived a meaningful life full of satisfaction, for us this is the definition of success. Giving an example about success, Raj Didi said. I have been doing social service for 25 years. I used to work from home because her children were small. The children used to come home by 2:30 pm, then they used to study and go out to play in the evening. At that time someone told her that there is a hall nearby, if you go there, more patients will come, and your work area will also increase. Raj Didi asked for a few days' time to think about it. This question was going on in Raj Didi's mind when suddenly Didi happened to go in front of the TV and an interview of a 75-year-old celebrity was going on. That celebrity was asked that today she has name, fame, money everything but is there anything in her life which she misses when she looks back in her life. She said that when her children needed her, she was not there with them, today she need them, but they are not with her.

At that very moment Didi decided that she has to be free by 2:30 pm and she will not compromise on the routine of her children.



Question: What should we do to fulfill all our wishes in life?

Rajdidi:- The wish list should be small and the first wish should be “ giving we believe.” If we put more efforts in fulfilling the wishes of others than the focus, we put in fulfilling our own wishes, then we will get blessings from others. When we help others to fulfill their wishes, then nature helps us to fulfill our *Priority Wish. Other people’s work is done, because of which we get blessings, and our work gets done automatically.

Question: Everyone knows the benefits and importance of waking up early in Brahma Muhurta, but in today’s lifestyle, many times we get late in sleeping and are not able to wake up early. What should we do so that we can wake up early and follow this thing throughout our life so that we develop the habit of waking up early.

Rajdidi: - We often hear that one should wake up early in the morning, Brahma Muhurta is the best time. How beneficial it is to wake up at that time. Raj Didi said that if you sleep at 11:00 am then start sleeping 5 minutes earlier than that and if you wake up at 9:00 am then start waking up 5 minutes earlier than that. By doing this, you will gradually start waking up in Brahma Muhurta in a few months.

Rajdidi further advised, to always remember this formula, there are only two types of energy in this universe – **positive and negative**, positive – negative, right – wrong, good – bad, appropriate – inappropriate.

If you remember this formula, then your life will become very easy. Happiness, peace, health, prosperity, joy, enthusiasm, love, respect, honor, progress, success, praise, good news, jackpot – with this energy, your work gets done easily and you get what you want.

While describing negative energy, Raj Didi said – bad, wrong, inappropriate, sorrow, poverty, unrest, disease, grief, downfall, suffering, pain, troubles, problems. With this energy, your work stops or gets spoiled and the things that you do not want in your life come in contact with you. Both these energies are present in living beings as well as in non-living beings. We do not even know how we attract these energies. Narayan Shastra says that thoughts can still be forgiven but you get returns of what you say through your speech and behavior. If your speech and behavior is correct but if something wrong comes in your thought, then nature can forgive it because the other person does not know what you are thinking about him. If your speech and behavior are correct, then you will get appropriate

things in return and similarly if your speech and behavior are wrong then you will get inappropriate things in return. We ourselves attract both the energies through our actions. One should never even look at the things that belong to someone else. Nature gives you the exact answer- for which karma you are bearing the fruit.

Question: - Why do our body, mind, wealth, relations become unhealthy, Raj Didi explained this in detail.

Rajdidi: - A married woman used to work in Tupperware. She had relations with another person. Didi asked was this good? Was it right? Was it appropriate? Didi said that it was a bad deed, wrong, improper. That woman used to leave home saying that she was going for Tupperware work, going to a meeting. This was the livelihood of her family, there was prosperity in the house, there was growth, she was earning something from this work. She used to lie to the family members in the name of her work. Didi asked, is lying a good thing? Is it right? Is it appropriate? This brought negative energy towards that woman due to which her work was affected. The woman told Didi very clearly that her Tupperware work has completely stopped and along with that her son's prosperity also stopped. That woman was completely negative. Not only is she suffering the consequences of her actions, but her entire family is also suffering. All of you are requested that if anyone of you still chat with another person, if you are still in the negative zone, then stop right now because it will gradually put you in the negativity. You and your entire family will have to pay for it. The more you talk, the more you will sink in negativity. Not just in this life, but in many lives, you will have to pay for this. If women become aware, then the men will not have the courage to look at any woman with wrong intentions. Raj Didi further said that if even now something is going on with someone, then block them immediately.

Question: Didi, you have seen many things in your life. Please relate any one of your life lessons with our readers as a learning.

Rajdidi said that if you want to learn, then life teaches us something or the other at every step. When a good event happens in our life, then we are very happy. Isn't it? We are happy, we share it with others, we also discuss it, and that thing stays in our mind for a long time. But if something happened against our wishes and we got hurt, then accepting those things, then keeping them in mind, how to get out of them, this is what we have definitely

learnt in our life. Our life may seem very easy and glittering to you, but it was not like that. From the beginning you can say that there has been a struggle in life, but we did not feel that it was a struggle, because there were no ifs and buts in the mind. Therefore, life went on easily and we kept learning something or the other from life every time. Even now, if something does not happen according to the wish, then we introspect what message has this situation come to give. Instead of getting hurt, we introspect. We focus a lot on the words, many people focus on thoughts that you should keep your thoughts positive. Do not think negatively, do not think wrong, think good.

Didi gives discourses on Narayana Shastra, Narayana Shastra guides to focus on the words, what is going on in one's mind, you will not be able to catch it but what one is saying, which words a person is speaking you can catch it, you can get hurt by it, you can also be happy by it. We give more priority to the power of words. So, if something happens that is against my wish, then first of all I introspect whether any such word came out of my mouth due to which these circumstances were created.? Or have I done any such deed due to which this has come up.? If I have done any action, then reaction is sure to come according to that.

Question: You said that words have a lot of power. Will you explain more because this happens many times. We are humans, so many things are happening in a person's life, someone is in tension, someone is angry and sometimes we say something without thinking. Do those words have the same power as the words we speak with awareness?

Rajdidi said the word that comes out of your mouth, whether spoken with love, anger, as a joke, seriously, randomly, in any condition, if it goes into the universe, it will bear fruit. Often when you joke, many wrong words come out of your mouth. The one who talks a lot, the one who jokes a lot, there is always a possibility of the wrong words coming out of his mouth. Now those words have gone into the universe. Every word bear fruit, but it may take a little time too. You put words in the universe, just like you sow a seed. Further you put fertilizer and water by using more negative words, then it bears fruit and comes to you.

Raj Didi further said that every word has energy. We say that every word is a mantra. If a word makes the listener feel good, it benefits him. It is not necessary to chant Ram-Ram or Gayatri mantra. Good words themselves are mantra. But your words also become mantras if they bring relief to someone.

Youth Desk

The environment refers to the surroundings in which life exists on earth. **Components like animals, humans, sunlight, water, trees, and air make up the environment. They are the earth's living and non-living components. Living organisms include trees, humans, and animals.**

The relationship of every entity of environment is very crucial. There is a universal balance existing in nature regarding its elements. Once this balance is disturbed, the repercussions are tremendous. The impact may not be visible immediately, but its long-lasting consequences are life threatening.

In Indian culture, the earth is addressed as Mother Earth.

Our Prime minister, Modi ji has requested every citizen to plant a tree in their mother's name.

Earth and its surroundings have been worshipped in Our culture since ages. This practice became part of our lifestyle until we were ambushed by the western and scientific concepts where everything required verification. Now our Vedic beliefs and practices are being proved right by scientific studies.

Nobody can deny that Science and spirituality go hand in hand.

The mechanism and theories may be different but the root behind all hypotheses is the same.

The common man could not understand the scientific reasons behind the worship of various trees, our water bodies, the burning of Holika pyre but there was a hidden concept behind these practices.

Every household has Tulsi plant in their house.

In Hinduism, Tulsi is worshipped as a goddess and every part of the Tulsi plant is revered and considered sacred, including the leaves, stem, flower, root, seeds and oil. Even the surrounding soil, which has recently been found to harbor beneficial endophytic fungi is considered an aspect of the divine. Being handy Tulsi is used to treat cough and cold.

Sacred fig or Ficus religiosa, peepal tree gives oxygen at night too. Native to India, the peepal tree is considered one of the holy trees that treat asthma and constipation. It acts as a remedy for tooth decay as well as a diabetes controller. Peepal tree gives oxygen 24 hours.

Likewise, the rivers, to name the Ganga is worshipped for their purifying qualities. Ganga water contains Bacteriophages (viruses which kill bacteria) due to which **Ganga water has antimicrobial attributes.**

The water from rivers is used for drinking, farming and other life sustaining things.

The air we breathe contains a particular ratio of various gases. The imbalance due to industrial pollution, vehicular pollution and excessive use of Air conditioners is causing the toxic gases to rise. It causes asthma and lung issues.

The conversion ratio of Forest and agricultural area into urban areas is not maintained by planting extra trees.

We are not only getting lesser pure air and oxygen but also the temperatures are rising.

Let us not just talk about the environment but rise and take immediate steps to save and conserve it.

The youth have the ability to bring in this revolution.

A few initiatives by our Youth, Radiant stars are already in Pipeline, but the need of the hour is to take gigantic steps.

Conserve water-

Every building and house should have provision for rain harvesting.

Use bucket instead of shower.

Take water in glass as much you can consume.

Plant trees and take care - plant and adopt a tree on special occasions like birthday as anniversary. This will bring forever blessings for you and the environment.

Compost and Recycle-

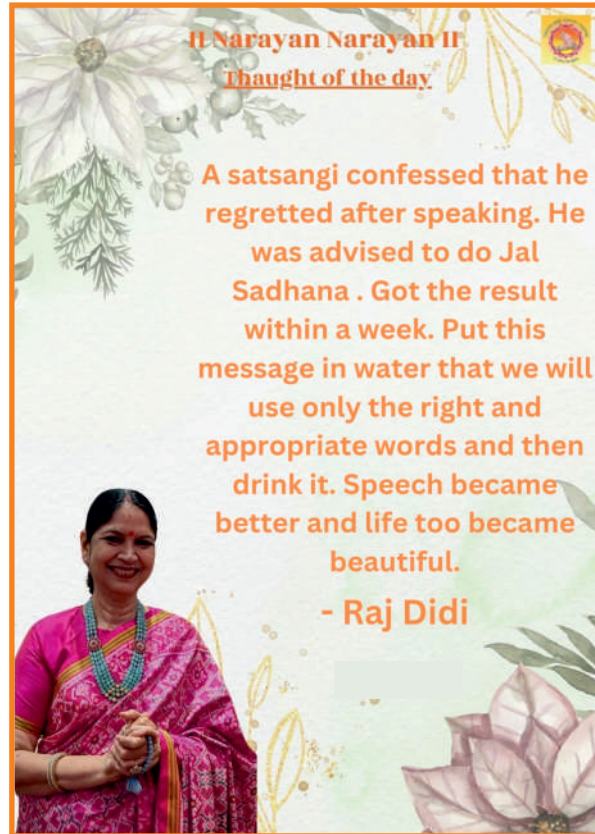
Compost all the organic waste and send the other waste for recycling.

Swachh Bharat-

Begin the cleanliness drive from your home, neighborhood, water bodies.

Save Electricity and other natural resources

Hope the Radiant stars of NRSP will take some solid steps in bringing these reforms and include the entire NRSP community in this initiative.



Children's Desk

The WHO defines health as a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. This means if we are physically well, parameters are normal and healthy, we will still not be termed healthy unless we are mentally and socially healthy. **Health as an attribute depends on many aspects, and one primary factor is environmental health.** Healthy Environment is essential for complete well-being. This issue of Satyug we are focusing on Environment and how to keep it healthy.

Recently, in Delhi, the temperature went soaring so high that it had become unmanageable. Hospitals reported casualties because of heat stroke. Many succumbed to the fire in the air conditioners.

Unfortunately, humans have not been very good stewards of the Earth over the years. We have at large misused its resources and not respected nature. NRSP ideals say nature only returns what we give and that too in multiples. To protect the environment and preserve the planet for our children and future generations, we all need to take proactive steps toward cleaner living habits.

“Most of the damage to our environment stems from consumption: what we consume, how much we consume, and how often.”

Whether it's gas, food, clothing, cars, furniture, water, toys, electronics, knick-knacks or other goods, we are all consumers. The key is not to stop consuming, but to develop mindful consumption habits.

The good news is that it's often not too difficult, expensive, or inconvenient to become more environmentally friendly. It can even be a fun challenge to implement among your family or coworkers. And though small changes at the individual level may seem trivial, just think how much cleaner the planet

So here are 12 ways you can start to protect the environment today:

1. Consume less.

Curbing consumption can have a huge impact on the environment. **The three “R’s”—reduce, reuse and recycle— get a lot of attention, but the planet could benefit from some focus on the most important and most underrepresented “R”: refuse.** Start with refusing freebies.

Refusing to allow unneeded items into your life can save you money and reduce the



amount of clutter in your home.

2. Compost.

Instead of disposing recyclable wastes, such as kitchen waste, compost them. You generate good manure which can be of help in your vegetable garden too.

3. Choose reusable over single use.

4. Upcycle more.

5. Recycle properly.

6. Shop secondhand.

The west follows this culture. We should also try to adopt. Pass on your good old clothes toys. It is always not necessary to buy new.

7. Buy local.

8. Use fewer chemicals.

9. Walk, bike or carpool.

10. Use less water.

11. Use your purchasing power for good.

12. Conserve electricity.

Let's make this Earth a better place to live by being mindful.

Narayan blessings to the family of Late Shri Babulaji Malpani On occasion of his birthday (20th June) for Sukh, Shanti, Sehat and Samriddhi.

Narayan blessings to Reshma Heda & Mahesh Kumar Heda on their "25th Wedding Anniversary (30th June) for a seven star life and success, happiness and years of togetherness.

Under The Guidance of Rajdidi

1) My daughter was smart in studies since childhood, I was very proud, I thought she will get admission in MD easily. Please forgive me for my pride.

2) My husband always used to say about our house, that so much investment has been made in this house, it would have been better to live in a rented house. Result: Today our situation has become the same, we want to build a new house, but are not able to start.

3) Many years ago, our neighbor had skin disease, due to which I did not eat anything at his house. Result: Today my son is also suffering from skin related problems. Due to this he remains in depression."4) I get angry very quickly. I apologize for all my actions.

5) 40 years ago, my father changed my birth chart. My husband got to know a few days ago, since then he was very angry. Message to everyone: Never get any document made wrong.

6) When I was fifteen years old, I went to Tirupati with some of my relatives. There my relatives instigated their ten-year-old son to steal something. Among all of them, I was the only outside relative, the rest were from the same family. That child was caught, and the family had to face a lot of embarrassment. The mother of that child took me aside and made me promise that I will not tell this to anyone. When I came home, I told everything to my father. My father did not tell anything to anyone."Today, after thirty years, my four-year-old daughter got caught in a false theft case, which she did not do. Also, being her mother, my education has also been questioned. I apologize for breaking a promise given to someone.

7) My husband is a doctor. Out of the medicines that came to us, I used to pick up many of them and keep them in the cupboard, to distribute later. Many of those medicines would get expired, but I would distribute them without paying attention. Result: Now we need medicines almost every day.

8) At the time of admission of children, we had their age reduced in their certificate. Result: Narayan help situations keep coming up in children's career.

9) My husband has an angry nature, for which I always used to curse my father that you got me married without even looking at him. I apologize to my father for this behavior of mine.

10) My brothers were preparing for NEET. When I got married, my in-laws also started preparing for NEET after seeing them. I was very proud of the fact that after seeing my brothers, they also wanted to become doctors. Many times, I used to taunt my mother-in-law that you are getting your children prepared for NEET after seeing my brothers. Result: My brothers have not been selected yet. I apologize for being proud.

Inspirational Memoirs

GAURI

Gauri was a simple girl whose grandmother and parents raised her with great responsibility. They always encouraged her to learn. Her grandmother was a wise woman who ran a small business of her own.

Gauri's grandmother and mother ran a pickle business from home and encouraged the children to learn from their experiences. Gauri also helped her parents a lot in their work. She was a wise girl. Apart from this, she also had two dogs named Heera and Moti.

Gauri's grandmother was very motivated and inspiring. She never gave up and always worked hard to achieve her goals. Her experiences taught Gauri that there are difficulties in life, but to overcome them, one must face them with hard work and struggle.

Gauri's mother was very wise and sensitive. She always inspired her daughter to fulfill her dreams. She used to give her the right guidance while she grew up. She taught her to think big and from time to time taught her the important attributes to achieve success in life.

She taught her that no work or person is small or big, it all depends on our thinking, what we think about whom, we should look at life with a positive attitude.

Similarly, Gauri's father used to work in an office and after coming from the office, he used to play with Gauri, water the trees in the garden along with her and taught Gauri how important trees and plants are in our life.

He explained to her that plants and trees give us vegetables, fruits, flowers, oxygen and do not ask for anything in return. We should take care of them. We should water them, focus on improving the environment and plant as many trees as possible.

Then Gauri asked, "Papa, these trees are so important for us, what will happen if there are no trees?" Gauri's father replied, "Child, if there are no trees, there will be no oxygen on earth, and we will not be able to survive." Gauri said to her father, okay Papa, from now on I will inspire everyone to plant trees. I will encourage everyone to improve the environment. We will tell everyone in our school, people around us and relatives to plant trees and keep the environment safe.

Gauri inspired everyone to plant trees from the very next day and succeeded in making her environment beautiful and green. Gauri adopted the teachings of her mother, grandmother and family. She was always positive and saw an opportunity in every difficulty.

She worked hard to fulfill her dreams and finally achieved success. Gauri, along with her inspiring family, achieved her goals of improving the environment and proved to be a great example.

Gauri's story of improving the environment tells us that family's support helps us reach our goals. If we work hard and struggle for our dreams, we can definitely achieve success. For this, we always get the support from our inspiring family.

AND THE FOREST WAS SAVED

The Baghmara forest was very dense with tall trees and thick bushes. Various kinds of animals lived there. There was a village near the forest - Balalong. It was a big village. The people there were dependent on the forest. Everyone was happy. They used to roam around the forest all day and collect forest products like flowers, fruits, seeds, leaves, gum, toothpicks, wood, bark etc. A weekly market was held in the village on Mondays. The villagers used to sell the goods collected from the forest in the market and buy things for themselves.

But for the past few years, the forest was slowly cut down. Some people from outside started coming to the forest in vehicles and cutting big trees and taking them away. The villagers used to get wages by cutting and trimming the trees. They got less money from the sale of forest products, so the villagers were very happy with the cutting down of trees.

Within no time, all the trees in the forest were cut down. Mahua, jackfruit, mango, jamun, sakhua, kendar, piyaar etc. were on decline. Instead of greenery, desolation spread in the forest. The wages that the villagers used to get for cutting trees stopped. The forest products that they used to collect from the forest also stopped. They had to struggle for their livelihood. Their condition worsened. In a few years, the economy of the village went haywire.

That day was Monday. A crowd of people had gathered in the market. On one side vegetables were being sold. On one side spice shops were decorated, on the other side salt was being sold which had a lot of buyers. In some shops rice, pulses and grains were being sold. All kinds of vegetarian and non-vegetarian food items, Firewood, Wooden planks were also being sold.

Various types of food items were being sold in the market. Neem sev, peda, batasha etc. were on display. There were also shops selling dhuska and pakodas. There were three shops selling dhuska made of rice and urad dal.

When everyone slept at night, Jatru sat down to study for a while in the light of the lamp. He was studying with a steady mind. The atmosphere of the night was quiet, then he heard the tree branches breaking. Trees are cut during the day, not at night. He paid attention and Jatru's apprehension turned out to be correct. An elephant was breaking tree branches at a distance of about a hundred yards. The elephant was quite angry. Jatru

understood that the elephant would now destroy the houses of the village. It would eat the muhua and paddy kept there.

There was a commotion on hearing that an elephant had come to the village. Just last week, Shibu's wife and Shanichara's son had been killed by an elephant. Both were returning to the village from the market. They had a bundle of Mahua on their foreheads. They could not see the elephant in the dark. While passing by, the elephants trampled them to death.

The other day too, two men were crushed by elephants. Prem Chand was returning from the market, it had started getting dark. He had a kerosene lantern in his hand. He was moving ahead, when he saw a figure in the darkness. Two elephants were standing silently. Prem Chand was stunned on seeing the elephants. He turned back and took another route. He was still going towards the village when he heard someone shouting - 'Save me, save me.'

The sound stopped after a while. Prem Chand understood that someone had come under the attack of the elephants. On hearing the commotion, people reached there with lanterns, torches, spears, sticks etc. Bhondu and Raktu were killed by elephants. Every week or ten days, some villager or the other was killed by elephants. Elephants not only killed people but also destroyed houses. They also ate the Mahua and paddy kept inside the house. Elephants would reach there due to the smell of liquor. They would drink the liquor kept in the house. The crops in the field would get trampled and spoilt due to the movement of elephants. When the paddy crop was ready in the field, the elephants would eat it too. Whenever elephants caused any damage, the villagers would approach the administration for compensation. The slightly educated leaders would leave their work and get busy getting compensation. This would earn them some money. No one had time to go to the root of the problem. All the work was being done superficially. After all, how long would this go on? Compensation was not an option.

Etwa was a sensible youth. He understood that development of the village is not possible with compensation. He raised the question why do elephants come to the village? Elephants are wild animals, why do they want to leave such a big forest and come to the village? Someone said - elephants come to the village in search of food.

Prem Chand and Etwa were the youth of the village. They called a meeting of the villagers to deal with the terror of elephants. Hundreds of people attended the meeting. Various ideas came up to get rid of the terror of elephants.

The elephants should be driven away from the village.

If the elephants get food in the jungle, they will not come among the people in the village. Barbed wire should be put all around the village. An elephant chasing team should be formed, which will not let the elephants enter the village. A stock of firecrackers should be kept in the houses before the entry routes of the elephants and in the evening,

firecrackers burst at short intervals.

After evening, the village should be toured with a motorcycle without a silencer making noise. Various ideas came up in the meeting. After discussion, they were rejected. This continued for a long time.

The elders had more say in the meeting. The youth were mostly silent. No final decision could be taken on the ideas of the elders. Some things were stirring in Prem Chand's mind. He said - Elephants come to the village after evening. Before that, torches should be lit on their entry route.

He further said - Elephants come to the village for food. Outside the village, a pit should be dug in the high rocks and grains should be kept in it and it should be covered with rocks.

Everyone was listening to Prem Chand carefully. He was saying something completely new. We will have to take another precaution. Mahua should not be kept in the houses. Along with this, it is also necessary that liquor should not be kept in any house, and no one should come to the village after drinking liquor.

But we have been doing this since the beginning. Earlier, elephants never came. This was the voice of Poklu Kaka, the village elder.

Prem Chand told him- Kaka! There is a difference between the situation before and now. We are forest dwellers. The biggest difference is in the forest. Now there are neither tall trees nor dense forests. Now the situation is such that a person standing on one side of the forest can be seen from the other side. Now only forest land and some bushes are left.

But how did this happen? An old man asked everyone.

Another old man said- The main livelihood of us forest dwellers is the forest. Earlier we used to collect fruits, flowers, seeds, tooth sticks, leaves, firewood etc. from the forest. We used to sell them in the market, but for some time we have become dependent on the wages of those who cut the forest. Now the situation has become such that there are no trees left in the forest. In such a situation, wages are not available around the village. This is the reason why such a situation has arisen. We are standing on the verge of starvation. We have to go to the city far away for wages. Wages are not paid daily. It takes a lot of time to go and come back to the city. We get very tired. We do not know when it is night and when it is morning. Etwa said -We go away from the village, but where do the animals of the forest go? Small animals have vanished from existence. Where do we see the animals that you people tell us about now? Tiger, leopard, deer, gaur, all have vanished. Wild boar and wild dog are also not seen in the forest here now. A few wolves are left and eight to ten bears. Apart from these, there are some elephants which keep us devastated.

Hearing Etwa's words, everyone became quiet. The people sitting there felt as if they had been stunned. Etwa further said- If we had not allowed the forest to be cut, such a situation would not have arisen. The root of all destruction is the destruction of the forest.

We never thought of protecting the forest. The forest is so big. Why should we worry about its protection. There was helplessness in Poklu's voice- The forest protects us, what can we do to protect it?

This very thought of ours has ruined us- Prem Chand said- We should think about what we have to do next. There is no benefit in repeating the past. There is benefit, Etwa said- There is a very big benefit in this. We learn a lesson by knowing and listening to the past. He further said- We can still make our village prosperous. We can save it from the terror of elephants.

How?

First of all, we should arrange for food for the elephants. Plant plenty of bamboo plants on the empty land in the forest. Plant sugarcane in the fields on the edge of the forest. Elephants have a specialty that they do not eat bamboo or sugarcane until it is ready. This suggestion of an old man of the village was liked by everyone.

Another old man said- Forest is a gift of nature. If it is not disturbed, it develops automatically. For this, the cattle of the village will have to be stopped from going to the forest. We have to do one more thing. Cutting of trees for firewood or other purposes will have to be stopped. By doing this, the forest will become green in just one year. After the second year, the place of the barren forest will start looking green. Etwa said- We will not repeat the mistake. We will save the forest. People geared up to protect the forest. People started working on this from the second day itself.

TREE AND AIR

King Vishvaketu of Devnagar was fond of hunting. One day he went to the forest with his minister to hunt. It was evening there. King Vishvaketu liked a place in the forest very much. He said to the soldiers – “Cut the trees and plants of this place and clear it. We will camp here tonight.”

All the soldiers became silent. None of them wanted to cut the trees. The minister suggested – “Maharaj! Why should we harm the trees for one night. We will make a platform on the tree. We will spend tonight on that platform.”

King Vishvaketu became angry on hearing this. He took out his sword. He started cutting the plants and bushes. His sword hit the trunk of a tree. A voice came from the tree – “Don't cut me. I am a tree of wind. If you cut me, the wind will stop.”

King Vishvaketu said – “Huh, the wind will stop; as if you are a tree in this forest” – and swung his sword forcefully on that tree.

Suddenly a dust storm rose from the tree. Oh, what is this? It also started emitting smoke. The air around was cut off. The king's body started itching and boils appeared. He started coughing. His breathing stopped. Tears started falling from his eyes. The king slowly said to the minister - "Minister, I am going to die. I am going to die." The minister somehow carried the king on his shoulders and ran. He saw an ashram. He ran and reached there. There was a Mahatma in the ashram. The minister laid the king down there and said - "Sir, this is the king of Devnagar, King Vishwaketu. His condition is bad due to the lack of air. Can you do something to save him?" I can save him but said, the Mahatma "But, but what will you do if I save him! "You save him. You will get as much money as you want in return" - the minister said. Mahatmaji said in a loud voice - "Get up Maharaj Vishwaketu!" The king got up and sat down. As soon as he got up, he said - "Water! let me drink. I am feeling very hot. My throat is getting dry. Give me air, give me air" - saying this the king again lay down on the ground.

You want clean air and water. I will give it to you, but it will be a debt on you. You will have to return it after you get well. Promise me that you will do so, otherwise you will have to clean this ashram for the rest of your life" - said the Mahatma. The king and the minister nodded in unison.

Hearing this, the Mahatma took them behind the ashram. There were lush green fruit trees there. Flowers were blooming all around. Cool breeze was blowing. There was a lake of clean water. As soon as he reached there, the king took a deep breath, drank water. He took a bath. As soon as he took a bath in the lake, the boils and pimples on the king's body disappeared. As soon as they got well, both of them started leaving from there.

The Mahatma said - Hey, hey, where are you going? Don't you remember your promise? I had given you clean air and water on loan.

The king said casually - "Hey, we only took two-four pots of water. In return, come and take two-four buckets of water from the palace."

"But the clean air that you breathed. That too has to be returned" - the Mahatma reminded. But how to return the air? We are ready to give as much money as you want in return."

The king said, I don't want money, I want air. The air which you breathed to get life again - the Mahatma said angrily.

The king and the minister got into deep thought. Finally, they folded their hands and asked what we should do to repay the debt of air.

The Mahatma said - "There is a solution. Give up your hobby of hunting. For one year, plant saplings in your kingdom where trees have been cut. Take care of the saplings for the next three years. until they become full-fledged trees, trees giving air like this. Then meet me in this ashram. Only then will my debt be repaid.

The king did the same. The Mahatma praised him a lot for the work done by him.

GOLDEN SIX

1) Prayer - Thank you Narayan for always being with us because of which today is the best day of our life filled with abundance of love, respect, faith care, appreciation, good news and jackpots . Thank you Narayan, for blessing us with infinite peace and energy. Narayan, Thank you for blessing us with abundant wealth which we utilize. We are lucky and blessed. With your blessings, Narayan, every person, place, thing, situation, circumstances, environment, wealth, time, transport, horoscope and everything associated with us is favourable to us. We are lucky and blessed .Thank you Narayan for granting us the boon of lifelong good health because of which we are absolutely healthy. Thank you Narayan with your blessings we are peaceful and joyous, we are positive in thoughts, words and deeds and we are successful in all spheres of life. Narayan dhanyawad.

2) Energize Vaults - Visualize a rectangular drawer in which you store your money. Visualize Rs 2000 notes stacked in a row, followed by Rs 500/- , Rs100/- , Rs 50/-, Rs20/- Rs10/- and a silver bowl with various denomination of coins. Now address the locker 'You are lucky, the wealth kept in you prospers day by day.' Request the notes "Whenever you go to somebody fulfill their requirements, bring prosperity to them and come back to me in multiples." Now say the Narayan mantra, "I love you, I like you, I respect you, Narayan Bless you" and chant Ram Ram 56

3) Shanti Kalash Meditation – Visualize a Shanti Kalash (Peace Pot) above your crown chakra. Chant the mantra” Thank You Narayan, with your blessing I am filled with infinite peace, infinite peace, infinite peace. Repeat this mantra 14 times.”

4) Value Addition - Add value to cash and kind (even food items) you give to others by saying Narayan Narayan or by saying the Narayan mantra.

5) Energize Dining Table/ Office table - Visualize the dining table/ office table and energize it with Shanti symbol, LRFC Carpet, Cho Ku Rei and Lucky symbol. Give the message that all that is kept on the table turns into Sanjeevini.

6) Sun Rays Meditation - Visualize that the sun rays entering your house is bringing happiness, peace, prosperity, growth, joy, bliss, enthusiasm and health sanjeevini. Also visualize your wishes materializing. This process has to be visualized for 5 minutes.

Finest Pure Veg Hotels & Resorts



Our Hotels : Matheran | Goa | Manali | Jaipur | Thane | Puri | UPCOMING BORIVALI (Mumbai)

THE BYKE HOSPITALITY LIMITED

Shree Shakambhari Corporate Park, Plot No.156-158,

Chakravati Ashok Complex, J.B.Nagar, Andheri (East), Mumbai - 400099.

T.: +91 22 67079666 | E.: sales@thebyke.com | W.: www.thebyke.com