

सेवा लाइम्स

दू आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बंगलुरु

कौशल विकास से रोजगार
प्राप्ति तक - एस.एस.आर.डी.पी
का नया संकल्प

आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा
जरूरतमंदों के बीच कंबल का
वितरण

पेज 2

पेज 3

जनवरी 2021



संक्षिप्त समाचार

अंतर्राष्ट्रीय विकलांग दिवस 2020



अलीपुरद्वार (पश्चिम बंगाल)। 3 दिसम्बर 2020 को अलीपुरद्वार की आर्ट ऑफ लिविंग की टीम ने भारतीय रेड क्रॉस सोसाइटी के साथ मिलकर अंतर्राष्ट्रीय विकलांग दिवस मनाया। जिसके अंतर्गत उन्होंने अलीपुरद्वार के कालचीनी ब्लॉक के चाय बागान क्षेत्र में शारीरिक रूप से अक्षम लोगों को मिठाई, कंबल तथा अनाज वितरित किया। इस अवसर पर अलीपुर जिले की भारतीय रेड क्रॉस सोसाइटी के जिला सचिव स्वपन भादुड़ी, राज्य काउंसिल सदस्य, आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक रामकुमार लामा तथा आर्ट ऑफ लिविंग के सदस्य तथा समाजसेवी बेंजामिन आदि जन उपस्थित थे।

मशरूम की खेती कर महिलायें होंगी आत्मनिर्भर



गुमला (झारखण्ड)। नवम्बर 2020 में आर्ट ऑफ लिविंग पालकोट ने आदिवासी क्षेत्र बसिया प्रखंड अंतर्गत बनाई पंचायत स्थित राजस्व ग्राम गंगडा में स्थानीय 4 महिला समूहों की 5 महिलाओं को मशरूम की खेती का प्रशिक्षण दिया। ये 5 महिलाओं ने मशरूम की 100 तख्त फसल अच्छी तरह तैयार कर ली है। इन महिलाओं द्वारा उगाये गये मशरूम की फसल से महिला समूह की अन्य सभी महिलाएं प्रेरित हुई है। मशरूम की खेती के बाद बाजार का रुख कर महिलाएं अच्छे दामों में अपने उगाए गए मशरूम की फसल को विक्रय कर सकें तथा ज्यादा मुनाफा कमा सकें। इसके लिए भी आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा हर तरह की जानकारी व प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इससे आने वाले समय में समूह की महिलाएं सबल और आर्थिक रूप से मजबूत बनेंगी। जिससे उनका जीविकोपार्जन सहजता के साथ हो सकेगा और वह आत्मनिर्भर बनेंगी।

आई.सी.एफ.ए.आई. ने गुरुदेव को डॉक्टरेट की उपाधि से किया सम्मानित



26 नवंबर 2020 को सिक्किम की आई.सी.एफ.ए.आई. यूनिवर्सिटी ने अपनी 13 वीं दीक्षांत समारोह के अवसर पर गुरुदेव को साहित्य वाचस्पति की डिग्री से सम्मानित किया। यह अर्वाद् भारत के माननीय उपराष्ट्रपति श्री एम. वेंकैया नायडू जी की उपस्थिति में दिया गया, जो समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। सिक्किम के गवर्नर श्री गंगा प्रसाद, सिक्किम के माननीय मुख्यमंत्री श्री प्रेम सिंह तमांग, माननीय शिक्षा मंत्री श्री कुंगा नीमा लेप्चा तथा अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने भी इस ऑनलाइन समारोह में भाग लिया।

अनुसंधान में पाया गया कि कबसुर कुडीनीर कोविड-19 को रोकने में सहायक

गुरुदेव ने कोरोना वायरस का मुकाबला करने के लिए आयुर्वेदिक फार्मूलों की गुणकारिता का व्यापक स्तर पर अध्ययन किए जाने पर बल दिया

बंगलुरु। 30 नवंबर 2020 को एक प्रभावकारी कॉन्फ्रेंस में बोलते हुए गुरुदेव ने कहा फ्रैंकफर्ट बायोटेक्नोलॉजी इनोवेशन सेंटर (एफआईजेड) द्वारा किए गए शोध परिणामों में इस बात की पुष्टि की गई है कि कबसुर कुडीनीर कोविड-19 को रोकने तथा उसका मुकाबला करने में प्रभावशाली है।

इन विट्रो स्टडीज (प्रयोगशाला) में किए गए टेस्ट के अनुसार कबसुर कुडीनीर टेबलेट कोरोना वायरस के स्ट्रेन के समय सेल्स में स्पाइक ग्लाइकोप्रोटीन को घुसने से रोकने में 84 प्रतिशत सक्षम है। उन्होंने बड़े पैमाने पर कोविड-19 से लड़ने हेतु रोग प्रतिरोधक शक्ति निर्माण के लिए आयुष औषधियों की प्रभावशीलता के विषय में अध्ययन करने के लिए आह्वान किया। एफ.आई.जेड. के प्रबंधन निदेशक डॉक्टर क्रिस्टियन ने कहा इस अद्भुत शोध प्रोजेक्ट को आरम्भ करने के लिए तथा इस प्रकार से कोरोना वायरस के विरुद्ध जंग में अपना योगदान देने के लिए वह बहुत खुश है।

उन्होंने कहा हमने 2020 के मध्य में आयुर्गेनोमिक्स में प्रोजेक्ट आरंभ किया। जिसका उद्देश्य था एस. ए. आर. एस. एस. ए. ए. ए. के विरुद्ध सूजन विरोधी परंतु रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली आयुर्वेदिक तत्वों का

परीक्षण। आयुर्गेनोमिक्स का अर्थ है जिनोमिक उपकरणों का आयुर्वेद के लिए प्रयोग तथा प्राकृतिक (व्यक्तिगत मानसिक शारीरिक संरचना) तथा जोनोमिक्स के परस्पर सम्बन्ध। इस असाधारण शोध प्रोजेक्ट का हिस्सा बनकर हम बहुत खुश हैं तथा इस प्रकार से कोरोना वायरस के विरुद्ध लड़ने की प्रक्रिया में अपना योगदान भी दे पाएंगे।

बंगलुरु मेडिकल कॉलेज एंड रिसर्च इंस्टीट्यूट द्वारा इस बात की पुष्टि की गई है कि श्री श्री तत्त्वा के हर्बल इम्युनोमोडायलेटरी फॉर्मूलेशन वायरस को शरीर के भीतर जाने से रोकने में प्रभाव कारी है। बी.एम.सी.आर.आई. के डीन तथा डायरेक्टर डॉ. सी.आर. पी. ने कहा श्री श्री तत्त्वा के रोग प्रतिरोधक उत्पादों का 14 दिन तक सेवन तथा उचित देखभाल के पश्चात इम्युनिटी मार्कर तथा एन्टीऑक्सिडेंट मार्कर के क्लिनिकल तथा प्रयोगशाला के मापदंडों के अनुसार महत्वपूर्ण सुधार के परिणाम प्राप्त हुए हैं। इसकी पुष्टि के लिए अध्ययन की योजना बनाई जा सकती है।

चेन्नई के सिद्धा में सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च के डॉक्टर कनिका वरी ने कहा हमने तमिलनाडु में रोग प्रतिरोधक दवाइ के रूप में कबसुर कुडीनीर का वितरण किया तथा पाया की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए यह



30 नवंबर, 2020 को आयोजित प्रभावकारी कॉन्फ्रेंस में प्रेस को संबोधित करते हुए, श्री श्री तत्त्वा के प्रबन्ध-निदेशक अरविंद वर्चस्वि

प्रभावशाली है। दिल्ली के आयुष डिपार्टमेंट का प्रतिनिधित्व कर रहे डॉक्टर राज मनचंदा ने कहा हम खुश हैं कि हमें श्री श्री तत्त्वा से 10000 लोगों के लिए निःशुल्क बांटने के लिए काबासुर कोडिनीर के टेबलेट प्राप्त हुए हैं। हम इसके होने वाले परिणामों का दस्तावेज बनाएंगे तथा आने वाले समय में सबको बताएंगे। परम्परागत भारतीय औषधियों का आज के समय में राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अध्ययन किया जा रहा है।

- एफआईजेड द्वारा किया गया अनुसंधान, कोविड-19 का मुकाबला करने तथा उसे रोकने में कबसुर कुडीनीर के प्रभाव की पुष्टि करता है
- कबसुर कुडीनीर कोरोना वायरस उपभेदों में स्पाइक ग्लाइकोप्रोटीन को रोकने में 84 प्रतिशत प्रभावशाली है।
- बीएमसीआरआई के परिणाम बताते हैं कि श्री श्री तत्त्वा इम्युनिटी प्रोडक्ट के 14 दिनों के सेवन के पश्चात एन्टीऑक्सिडेंट के मार्कर में महत्वपूर्ण सुधार हुआ है।
- तमिलनाडु में रोग प्रतिरोधक औषधि के रूप में कबसुर कुडीनीर के वितरण का परिणाम प्रभावकारी तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाला था
- भविष्य में अध्ययन के लिए आयुष मंत्रालय के द्वारा श्री श्री तत्त्वा ने दिल्ली में कबसुर कुडीनीर 10000 डोज का निःशुल्क वितरण किया है।

कमाठीपुरा के यौनकर्मी सुदर्शन क्रिया से लाभान्वित

9 - 11 दिसंबर, 2020 को मुंबई के कमाठीपुरा में आर्ट ऑफ लिविंग ने 200 से अधिक यौनकर्मियों के लिए अपनी 'ब्रीद एवं मेडिटेशन वर्कशॉप' का आयोजन किया। महामारी में इस समुदाय की आजीविका पर गंभीर आघात पहुंचा है। जीवित रहने के संघर्ष में कई कर्मियों को बहुत कम पैसों में अतिरिक्त ग्राहकों को सेवित करना पड़ा, केवल अपनी आय की घटत को पूर्ण करने के लिए, जिससे उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी असर पड़ा।

समाजसेवी पार्वती खंडूरी जी ने पहल की, और कार्यक्रम का आयोजन

स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग संकाय की सहकार्यता के साथ किया। अन्तिम दिन, प्रत्येक प्रतिभागी को 5 किलो गेहूं का आटा, 5 किलो चावल, 2 किलो दाल, 1 किलो चीनी, तथा नमक और तेल से युक्त भोजन सामग्री का थैला दिया गया। कार्यक्रम की समाप्ति पर प्रतिभागियों ने बताया कि उन्हें पहले की तुलना में अधिक हल्केपन, और कम तनाव का अनुभव हो रहा है।

आर. अंसारी नामक एक प्रतिभागी ने कहा, "सुदर्शन क्रिया करने के बाद मेरा सिर बहुत हल्का हो गया और मुझे महसूस हुआ कि मेरे सारे दर्द और कष्ट शरीर से निकल रहे हैं।"



उन लोगों ने यह संकल्प भी लिया कि वे कार्यक्रम में सिखाये गए योग, ध्यान और सुदर्शन क्रिया के अभ्यास को दीर्घकालिक लाभ के लिए जारी रखेंगे। कार्यक्रम का संचालन सोशल डिस्टेंसिंग के नियमों का पालन करते हुए किया गया था।

क्या 2021 पूरे विश्व की समृद्धि में सुदृढ़ नया वर्ष होगा

पद्मा कोटी

हमें हमेशा से कहा जाता रहा है कि सब कुछ जो पुराना है, बदल जाता है। परन्तु किसी को इस बात का रत्तीभर भी आभास नहीं था कि वर्ष 2020 में पुराना केवल बदलेगा ही नहीं, बल्कि अविश्वसनीय रूप से टुकड़े-टुकड़े करने वाला तथा घायल कर देने वाला होगा। मानसिक आघात से ग्रस्त मानवता वर्ष 2021 में प्रवेश कर रही है। जिसमें भविष्य कैसा अज्ञात क्षेत्र सा प्रतीत हो रहा है। जहां सैकड़ों नए हालात इस पृथ्वी पर जीवन को गहन तथा अभूतपूर्व बदलाव दे रहे हैं।

प्रश्न यह है कि क्या लॉकडाउन के समय में किए गए संकल्प परिवर्तनकारी कार्यों में बदलेंगे? अपने उद्यम अथवा व्यवसाय के क्षेत्र में चाहे वह बड़ा हो या फिर बढ़ने वाला। इस परिवर्तन का नेतृत्व करने की जिम्मेदारी कितने लोग लेंगे। नव वर्ष में जिन बातों के लिए हमें सोचना या चिंता करना है, उनमें से सर्वोपरि हैं— अर्थव्यवस्था, बार-बार होने वाला संक्रमण, मानसिक स्वास्थ्य तथा खाद्य पदार्थों की सुरक्षा। जो भी हो कोविड-19 के काल में कुछ खेल को बदलने वाले परिवर्तन भी हुए हैं। वातावरण तथा वन्य जीवन को राहत मिली है, भले ही अल्पकालिक हो। यातायात सम्बंधी प्रदूषण कम हुआ है। परिवारों को एक दूसरे के साथ समय बिताने का अवसर मिला है। लॉकडाउन के पिछले महीनों में घर से काम करने का विचार अथवा धारणा तेजी से बढ़ रहा है। दोनों कर्मचारी तथा मालिक स्वीकार कर रहे हैं कि इससे फायदा अधिक तथा नुकसान कम हुआ है।

इसके द्वारा मालिक की लागत में तथा कर्मचारी के व्यय में बहुत बड़ी कमी आयी है तथा दोनों को समय की बचत भी हुई है। कोविड के पश्चात के अत्यंत नए परिपेक्ष में युवाओं की भूमिका अहम है। क्या वह नव परिवर्तन, सृजनात्मक तथा जोखिम उठाने की क्षमता के लिए बढ़ गये जरूरतों के अनुरूप स्वयं को ढालने के लिए इच्छुक होंगे? यह बहुत आवश्यक है, यदि हम बीते वर्ष के सैकड़ों पीड़ितों, निर्णय करतारों तथा प्रभावशाली व्यक्तियों की आशा, प्रसन्नता तथा शक्ति के लिए शरण स्थली बन गए। गुरुदेव से पूछे तो वह कहेंगे कि युवाओं के पास वह सब गुण अथवा विशेषताएं हैं, जिनकी समाज तथा देश को जरूरत है। अभी हाल ही में हुए वेबीनार में उन्होंने देखा कि आज का युवा, पिछली पीढ़ियों जैसे भौतिकतावादी नहीं है। भ्रष्टाचार और वातावरण जैसे मुद्दों को लेकर अधिक चिंतित है। प्रत्येक संकट एक अवसर भी देता है। नववर्ष 2021 वैसा ही है। यह वर्ष मानव जाति विशेषकर युवाओं के लिए एक नए अंदाज में फिर से सामने आने तथा प्रत्येक चुनौती को सुअवसर में बदलने का सबसे बड़ा अवसर है। पूरे विश्व में जिन्होंने कोविड-19 के लिए काम करते हुए अपना सबकुछ दांव पर लगा दिया। उन आपातकालीन योद्धाओं के लिए यह एक उचित सम्मान होगा।

कौशल विकास से रोजगार प्राप्ति तक - एसएसआरडीपी का नया संकल्प



आर्ट ऑफ लिविंग के श्री श्री रूरल डेवलपमेंट प्रोग्राम ट्रस्ट की सहभागिता के साथ बॉश लिमिटेड ने देश के ग्रामीण एवं अल्पाधिकार प्राप्त युवाओं को रोजगार प्राप्त करवाने हेतु कौशल-विकास करने के लिए 'ब्रिज' नामक 8 सप्ताह का सघन प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रारम्भ किया है। इसका संचालन बैंगलोर में स्थित आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र के हाल ही में निर्मित भवन 'कैशला' से होगा।

हमारा उद्देश्य इन युवाओं को रोजगार-योग्य बनाना तथा उद्योग में उच्च-गुणवत्ता वाली कुशल श्रमशक्ति प्रदान करना है।

एसएसआरडीपी के चेयरमैन, श्री आर.एन. मेरानी कहते हैं, "जीवन कौशल, संवाद-कौशल, ग्राहक सेवा सम्बंध, व्यक्ति-निर्माण, अंग्रेजी बोलना, प्रस्तुतिकरण-कौशल इत्यादि प्रशिक्षण के बाद हमारे अधिकतर प्रशिक्षणार्थियों को बॉश द्वारा रिटेल क्षेत्र में नौकरियां मिल चुकी हैं और कुछ प्रस्ताव-पत्र के साथ इस वैश्विक महामारी के उपरांत नौकरी शुरू करने की प्रतीक्षा कर रहे हैं। इनकी आय प्रतिमाह 13 से 15 हजार के बीच होती है और जो कंप्यूटर पर कार्य करने के अभ्यस्त हैं, वह इससे अधिक भी कमा लेते हैं।"

युवाओं को हैप्पीनेस प्रोग्राम, वार्ड.एल.टी.पी. का भी प्रशिक्षण दिया जाता है और सबसे अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि नौकरी शुरू करने से पहले वे प्रतिदिन सामुदायिक सेवा तथा दैनिक सत्संग में संलग्न रहते हैं। आश्रम के एक लाभार्थी देवाशीष दास कहते हैं, "इस प्रोग्राम ने मुझे असीम आत्मविश्वास दिया है। मैं सही अर्थ में टीम-बिल्डिंग और व्यावसायिकता को समझ पाया हूँ। आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा सिखाई गयी तकनीकों से मेरे जीवन को एक सही दिशा मिली है।"

आने वाले वर्षों में संपूर्ण भारत में ऐसे 3000 कौशल-केंद्र का निर्माण करना गुरुदेव की योजना है, इससे लाखों लोगों के जीवन में बदलाव और देश में परिवर्तन की लहर आएगी। वर्तमान में, और अधिक कौशल-केंद्र स्थापित करने के लिए विभिन्न टीओके तथा आश्रम निर्माण की क्षमता का आंकलन वीवीकेआई द्वारा किया जा रहा है। बस कुछ ही समय में हमें सभी प्रयासों का मूर्त रूप देखने को मिल सकता है।

बीती हुई परियोजनाएं

कहाँ पर?

1. अमरावती जिले के मोरशी तालुका में धनोरा गाँव
2. वाशिम जिले के वाशिम तालुका में हीवारोहिला गाँव
3. सातारा जिले के कोरेगाँव तालुका में जयगाँव गाँव
4. अहमदनगर जिले के परनेर तालुका में पिंपल गाँव
5. अहमदनगर जिले के श्रीगोंडा तालुका में शिरसीगाँव
6. जालना जिले के भागुर तालुका में खंडवडी गाँव
7. जालना जिले के भागुर तालुका का गाँव खड़ाकी
8. जालना जिले के परतूर तालुका में गाँव एदलपुर
9. जालना जिले के परतूर तालुका में गाँव नन्दरा

किसके द्वारा

गुडईयर इण्डिया लिमिटेड (जी.आई.एल.)

गुडईयर साउथ एशिया टायर्स प्राइवेट लिमिटेड (जी.एस.ए.टी.पी.एल.)

इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यू (आई.ए.एच.वी)

क्यों?

सन 2014 के संयुक्त राष्ट्र के अनुमान के अनुसार, 1 बिलियन से अधिक लोग खुले में शौच करते थे। 597 मिलियन लोगों में से भारत की जनसंख्या 47 प्रतिशत थी, जो खुले में शौच करते थे। केवल महाराष्ट्र में ही लगभग 57 लाख परिवार ऐसे थे, जिनके घरों में शौचालय नहीं थे। इसका सीधा प्रभाव स्वास्थ्य एवं पर्यावरण संबंधी समस्याओं पर पड़ा। जिसके कारण शिक्षा, स्वास्थ्य, ग्रामीण तथा शहरी विकास कार्यों के क्षेत्र में सहभागिता का कार्य कम हो गया।

हमारा प्रभाव:

660 शौचालयों का निर्माण	3730 लोगों के पास शौचालय हैं	72 शौचालयों के प्रयोग एवं उनकी अच्छी देखभाल के लिए 72 सफाई जागरूकता कैंपों का आयोजन किया गया	6365 इन जागरूकता अभियानों में 6365 लोगों ने भाग लिया
----------------------------	---------------------------------	---	---

प्रस्तुत अन्तिम प्रोजेक्ट रिपोर्ट से प्राप्त जानकारी

ऑस्टियोपैथी - श्री श्री विश्वविद्यालय का सर्वोत्कृष्ट कार्यक्रम



BSc Osteopathy

श्री श्री विश्वविद्यालय(एस.एस.यू.) द्वारा स्नातक तथा स्नातकोत्तर स्तर पर प्रदत्त ऑस्टियोपैथी चिकित्सा कोर्स स्वास्थ्य की देखभाल से सम्बंधित एक ऐसा कोर्स है जिसका केंद्र बिन्दु रोगी है, न की रोग। यह एक बिना दवाई के अधिक न बढ़ने वाला हाथ द्वारा किए जाने वाला उपचार है, जो शरीर की मांसपेशियों की बनावट को कुशलता पूर्वक मजबूत बनाकर पूरी शारीरिक प्रणाली को सुदृढ़ बनाता है। यह चिकित्सा सम्बंधी विशिष्ट विधा है। जिसका सिद्धांत है कि शरीर के सभी तंत्र परस्पर सम्बन्धित है तथा अच्छे स्वास्थ्य के लिए एक दूसरे पर निर्भर हैं। ऑस्टियोपैथिक चिकित्सक बनने के लिए मानव शरीर की रचना तथा प्रत्येक हड्डी, तन्तु, मांसपेशीय, अवयव, उसकी उत्पत्ति,

शरीर में तरल पदार्थों का प्रवाह तथा विशेषतया एक भाग का दूसरे से सम्बंध का ज्ञान होना आवश्यक है।

श्री श्री विश्वविद्यालय का यह 4 वर्षीय स्नातक कोर्स का विशेष ध्यान नैदानिक है तथा इसके द्वारा छात्रों को जैव चिकित्सा विज्ञान तथा स्वास्थ्य के विषय में विस्तृत प्रारम्भिक शिक्षा दी जाती है। इस पाठ्यक्रम के दौरान ही छात्रों को ऑस्टियोपैथी में स्नातकोत्तर शिक्षा प्राप्त करने के लिए भी ज्ञान तथा कौशल प्राप्त हो जाता है। ऑस्टियोपैथी रोग चिकित्सा शिक्षा की उच्चतम पाठ्यक्रम जो की डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित मानदंडों का अनुसरण करता है। यह पाठ्यक्रम यूरोप, भारत, उत्तरी तथा दक्षिणी अमेरिका के

अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञों द्वारा प्रदान की जाती है। स्नातक छात्र ऑस्टियोपैथी चिकित्सक के रूप में स्वयं को पंजीकृत करा सकते हैं तथा अस्पतालों, क्लिनिकों अथवा व्यक्तिगत चिकित्सकों के रूप में भी कार्य कर सकते हैं। "जब चिकित्सा शरीर रचना विज्ञान पर आधारित होती है, जिसमें कोई भी औषधि का प्रयोग नहीं किया जाता, तो व्यवहारिक एवं क्रियाशील तरीके से शरीर स्वास्थ्य के प्रति उन्मुख होकर खुलता है। तो मैं सोचती हूँ, इस उपचार विधि से अनेक चमत्कार हो सकते हैं।"

पिछले 2 सालों के इस चिकित्सा उपचार कार्य से मैंने अपने रोगियों में अचम्भित करने वाले परिणाम देखे हैं। मेरे विचार में आज मानवता के लिए सबसे बड़े उपहारों में से एक है।"



डॉ. स्पन्दन कट्टी ऑस्टियोपैथ, डेंटिस्ट एसआईए हेड पी.ए.सी.टी.

त्रिनेत्रा-स्मार्ट फोन के अभाव में ऑनलाइन अध्ययन की सुविधा के लिए एक परियोजना



रायपुर (छत्तीसगढ़)। आर्ट ऑफ लिविंग के श्री श्री रूरल डेवलपमेंट प्रोग्राम ट्रस्ट ने उन बच्चों की सहायता के लिए प्रोजेक्ट त्रिनेत्रा शुरू किया है, जिनके पास ऑनलाइन कक्षाओं में भाग लेने के लिए आवश्यक संसाधन उपलब्ध नहीं हैं। इसे छत्तीसगढ़ के बस्तर, बीजापुर, महासमुंद, कवर्धा, राजनांदगांव, दुर्ग व रायपुर आदि जिलों के 30 पंचायतों में स्थापित किया गया है। पंचायत स्तर पर स्थापित प्रत्येक सेटअप में एक टी.वी., कम्प्यूटर, कैमरे के अलावा अनियमित बिजली की आपूर्ति से निपटने के लिए बैटरी बैकअप भी उपलब्ध कराया गया है। बच्चे अब इस सेटअप से निःशुल्क अपनी पढ़ाई कर पा रहे हैं। इसके लगने से कक्षा 9 से 12 तक के विद्यार्थियों को अधिक सहायता मिली है, जिन्हें अभी हाल ही में बोर्ड की परीक्षा में शामिल होना है।

इस प्रोजेक्ट को आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक हरजीत सिंह की अगुवाई में एक गुरुभक्त द्वारा मिले अनुदान से आरम्भ कराया गया है। इसका नाम त्रिनेत्रा रखा गया है क्योंकि इसमें ग्रामीणांचल के तीन मुद्दे—शिक्षा, स्वास्थ्य, स्वाम्बन शामिल हैं। इस अभियान के अच्छे परिणाम को देखते हुए, इसे 900 पंचायतों में लगाने की योजना पर कार्य चल रहा है। इस प्रोजेक्ट का समन्वय डॉ. शैजला चन्द्राकर कर रही हैं।

आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा जरूरतमंदों के बीच कंबल का वितरण



आर्ट ऑफ लिविंग कर्मयोग टीम राँची द्वारा हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी 20 व 22 दिसम्बर 2020 को ओरमांडी प्रखंड के बनलोटवा, हिंदीबिल्ली, सरना टोली, बसुआ टोली व गूजा गांव में 600 से अधिक जरूरतमंदों के बीच कंबल वितरण किया गया। कंबल वितरण करने पहुंचे आर्ट ऑफ लिविंग के वरिष्ठ प्रशिक्षक प्रवीण कुमार ने समर्थ लोगों से भी आग्रह किया है कि दान बड़ा या छोटा नहीं होता। एक कंबल दान करके भी पुण्य के भागी बन सकते हैं। हम सिर्फ सरकार के भरोसे नहीं रह सकते हैं। "हम अपने अधिकार को तो समझते हैं, लेकिन अपने कर्तव्य को भूल जाते हैं। हमारा उद्देश्य लोगों को सेवा के प्रति जागरूक करना है।"

शीर्ष 25 प्राइवेट विश्वविद्यालयों में एस.एस.यू. को छठा स्थान



2020 की उच्च शिक्षा समीक्षा अनुसार भारत के शीर्ष 25 प्राइवेट विश्वविद्यालयों में ओडिशा के श्री श्री विश्वविद्यालय को छठा स्थान प्राप्त हुआ है। पिछले साल इसे 13 वां स्थान प्राप्त हुआ था। अपनी स्थापना के बाद से एक दशक से भी कम समय में, श्री श्री विश्वविद्यालय का

अभूतपूर्व विकास हुआ है। एक समय की बंजर भूमि आज सुन्दर कैम्पस में परिवर्तित हो चुकी है। जो शैक्षणिक, खेल, चिकित्सा, आवासीय और मनोरंजन सम्बन्धी उत्तम सुविधाएं प्राप्त कर रही है।

इसके अलावा, ब्रांड ओपस इंडिया द्वारा अचीवर आइकन अवार्ड्स 2020 के अन्तर्गत प्रोफेसर, (डॉ.) भागीरथी नायक जो श्री श्री युनिवर्सिटी में एफएमएस, के प्रोफेसर हैं, को 'आईटी तथा डाटा साइंस का सर्वोत्तम प्रोफेसर का एवार्ड 2020' प्राप्त हुआ है।

नव वर्ष 2021 की शुभकामनाएं

2020 एक चुनौतीपूर्ण वर्ष रहा है। इसने हमारे अनुभवों को समृद्ध तथा हमें अधिक समझदार बनाया है। बहुत से लोग जो अपने घर में कभी बैठ नहीं पाते थे। वह सब घर बैठने के लिए विवश हो गए। जो लोग नौकरी में थे, उन्हें कठिन कार्य करने पड़े— विशेषकर अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ता अर्थात् आपातकालीन कार्यकर्ताओं ने तो अपनी जान को खतरे में डालकर जोखिम भरे कार्य किए। मंदिर, मस्जिद, चर्च तथा सभी अन्य पूजा स्थल बंद थे, आश्रम, होटल बंद थे; पूरे वर्ष टूरिज्म (पर्यटन) तो पूर्णतया विलुप्त रहा; परंतु एक चीज नहीं हुई और वह थी मानवता का जोश और उत्साह। हमने उसकी लौ जिंदा रखी। सभी प्रकार की चुनौतियों के होते हुए भी इस ६ रातल पर लोगों की देखभाल और परस्पर बांटने का अनुभव कई गुना बढ़ गया।

हलचल (उथल-पुथल) के बीच में शांति

मानवीय मस्तिष्क के पास किसी भी परिस्थिति के अनुकूल, अनुरूप तथा उसकी आदत पड़ जाने की असाधारण क्षमता है। बहुत लोगों ने पाया कि उनके जीवन का एक और आयाम भी है। जिसकी ओर उन्होंने कभी ध्यान नहीं दिया था और वह है अध्यात्मिक पहलू। अध्यात्मिक होने के लिए आपको पूजा स्थलों पर जाने की आवश्यकता नहीं है। आप जहां कहीं भी हैं वहां बैठकर ध्यान कर सकते हैं। आपके पास विद्यमान सभी अराजकता के बीच में भी आपको शांति मिलेगी।

सुअवसरों का वर्ष

विश्व के विभिन्न हिस्सों में नवपरिवर्तन की भावना देखी गई है। जब हम शांत एवं स्थिर होते हैं तभी नवीनीकरण का भाव जगता है। इन सबसे हमें विश्राम करने के अवसर मिलते हैं तथा वह सब काम करने लगते जिन्हें हम टाल रहे होते हैं या फिर शिकायत करते रहते थे कि इन सब के लिए हमारे पास समय नहीं है। इस काल में हमारे पास पर्याप्त समय था उन सब के लिए ठीक है न?

आप शरीर या घटनाओं से बहुत बड़े हैं

आप जानते हैं, कुछ लोग समय में अटक जाते हैं, कुछ समय के साथ उड़ते हैं, कुछ समय को ही बदल डालते हैं, परंतु कुछ ऐसे होते हैं जो समय से परे चले जाते हैं। इस पृथ्वी पर ध्यान करते हुए तथा सचेत जीवन जीते हुए आपमें समय से परे जाने की योग्यता आ जाती है तथा वास्तव में यही आध्यात्मिक ज्ञान है। ठीक है न? यह कालातीत ज्ञान आपको एहसास दिलाता है कि आपके बस शरीर एवं आसपास होने वाली घटनाएं नहीं हैं, आपितु आप इन सब से बहुत बड़े हैं। हमारे वास्तविक स्वभाव की एक झलक मात्र हमारे भीतर से स्थित प्रेम, करुणा तथा प्रसन्नता के फव्वारे को बिना रुके झरने वाला बना देते हैं। वह बस बहता रहता है। हमारे चारों ओर कैसी भी परिस्थितियां क्यों न हो, हम मुस्कुराहट तथा जीवन एक उत्सव है, के भाव के साथ आगे बढ़ते रहते हैं।

आपका ध्यान अज्ञेय लोगों तक शांति पहुंचाता है

बहुत से लोग इस(नये) वर्ष को नहीं देख पाए, कुछ लोग पहले ही इस भूतल को छोड़ गये। कोविड-19 के कारण उनके परिवार अपने आत्मीय जनों को विदा भी नहीं दे



पाए। मैं उन सबसे कहता हूँ, आपके भीतर एक शक्ति है। आपके भीतरी मौन की शक्ति, उसे कम ना आंके। अपनी इस भीतरी मौन की शक्तिसे आप केवल अपने आसपास के लोगों या आपने लिए शान्ति नहीं अपितु उन अज्ञेय लोगों के लिए भी जो स्पष्ट रूप से हमारी पहुंच से बाहर है। अपना ध्यान करना जारी रखें, आपका ध्यान तथा अपने भीतरी मौन के साथ आपका गहन संपर्क उन लोगों को भी शान्ति एवं संतोष प्रदान करेगा, जो इस संसार के दूसरी ओर चले गये हैं। आओ इस नये वर्ष में हम भय तथा अनिश्चिता के निशानों को ही मिटा दें जिनको अपने भीतर आश्रय देकर अपने साथ आगे ले जाते। आओ ऐसे समय में अपनी चेतना को उठाने के लिए अर्जित ज्ञान का प्रयोग करें।

आर्ट ऑफ लिविंग के 40 वर्ष

आर्ट ऑफ लिविंग एक वैश्विक परिवार है। हम आर्ट ऑफ लिविंग के 40 वें वर्ष में प्रवेश कर रहे हैं। इस वर्ष निश्चित ही उस पथ का अवलोकन करेंगे, जिसपर मानवता का यह अंदोलन चला है। अपने जो लोग कई दशकों से आर्ट ऑफ लिविंग से जुड़े हैं। उन्होंने कई घटनाओं, कहानियों, चनौतियों आदि का अनुभव किया होगा। आप उन्हें पुनःस्मरण करके लिख करके अथवा रिकार्ड करके हमें भेजें। हम उसे भावी पीढ़ी के लिए संकलित करेंगे।

भविष्य के गर्भ में सुखद आश्चर्य

इस वर्ष गंभीर (विचारशील) तथा गहन (एक निष्प) साधक ज्ञान में गहन उतरेंगे तथा आने वाले समय में पूरे संसार के लिए प्रकाश स्तम्भ का कार्य करेंगे। वर्ष के अंत में हम कुछ उत्सव मनाने के लिए भी सोचेंगे। मेरे विचार में उस समय तक हम इस महामारी तथा पूरे विश्व पर छायी अनिश्चितता की भावना से बाहर आ जायेंगे। इसके लिए आयुर्वेद, यज्ञ तथा प्राचीन प्रार्थना करने के संस्कार अथवा अनुष्ठान हमारी सहायता करेंगे। इस वर्ष में हम सबके लिए बहुत से आश्चर्य हैं—सुखद आश्चर्य।

10 ऐसे सुझाव जो आपकी त्वचा को चमकाएंगे

पद्मा कोटी द्वारा संगृहीत

- पसीना बहाना, दौड़ना, जॉगिंग करना, तीव्र गति में किये गए सूर्य नमस्कार के कुछ फेरे, इन सब से रक्त संचार में गतिवर्धन होता है। इसके बाद शीतल जल से स्नान कर के अपने को स्वच्छ करें। लेकिन अपने व्यायाम और सूर्य नमस्कार के विधान को निश्चित करने के पहले अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लें।
- योग अभ्यास करिए। आसनों की प्रक्रिया के दौरान निःश्वसन (बाहर जाती हुई साँसें) शरीर के विष का हरण करती हैं, और साँसों के प्रति जागरूक होने से शरीर की सफाई की गति में वृद्धि होती है और त्वचा तरो-ताजा हो जाती है।
- सुदर्शन क्रिया खूबसूरती के मन्त्र जैसी है: वह शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक तनाव को कम करती है, जो मुहासों या चकत्तों के रूप में प्रदर्शित हो सकते हैं।
- ध्यान करिए, "जितना आप ध्यान में डूबते हैं, उतने ही आप प्रकाशमान हो जाते हैं।"
- मौन की कुछ आरोग्यकर अवधि भी बिताइए। आर्ट ऑफ लिविंग के मौन कार्यक्रम को एक बार आजमा कर देखिये।
- हमारे शरीर का गठन वात, पित्त और कफ का सम्मिलन है, इसलिए ये समझना जरूरी है कि किस प्रकार का भोजन ग्रहण करें, और किससे दूर रहें। ताजे, शुद्ध और रसीले खाद्य पदार्थ तथा संतुलित आहार को ही चुनें।
- सप्ताह में एक बार चेहरे की मालिश करने का नियम बना लें, ऐसे तेलों का प्रयोग करते हुए जो आपकी त्वचा-प्रकार के अनुकूल हो।
- आयुर्वेदिक उबटन, और अन्य रगड़ कर साफ करने वाले पदार्थ, त्वचा को स्वच्छ और पोषित करते हैं, और त्वचा की ऊपरी परत को कोमलता से निकाल देते हैं, जिससे आपकी त्वचा बेहतर सांस ले सकती है। तो अपनी रसोई पर धावा बोल कर अपने लिए ऐसा उबटन बना लें जो आपकी त्वचा-प्रकार के लिए उपयुक्त हो।
- दिल से आप 18वर्षीय रहें। अपने शरीर को उसकी अपरिहार्य कमियों के साथ स्वीकार करें।
- अधिक से अधिक मुस्कुराइये— आपकी मुस्कान आपके चेहरे की मांस-पेशियों को लचाती है और आपके आंतरिक आनंद और प्रसन्नता को अभिव्यक्त करती है।



सेवक के जीवन का एक दिन

हम्पी चक्रवर्ती

आज हम मिलते हैं वामदेव पटेल से, जो राजस्थान के भीलवाड़ा जिले के 7 ग्रामों में पत्थर खदान कर्मियों के लिए चल रही आर्ट ऑफ लिविंग के मध्यवर्तन की परियोजना का नेतृत्व कर रहे हैं। परियोजना टीम के कुछ सदस्यों के साथ उन्होंने परियोजना वाले गाँव के समीप एक अस्थायी आवास स्थापित कर लिया है।



राजस्थान के खेरखेरा गाँव में पीआरए पूर्ण करने के बाद, बायीं तरफ वामदेव पटेल

प्रातः 5 — वामदेव जागते हैं। शौच और स्नान के बाद 7:30 तक साधना करते हैं।

प्रातः 8:30 — पेट भर कर पोहा खाने के पश्चात् वह अपने दैनिक कार्यों की योजना बनाते हैं। आज, टीम को खेरखेरा गाँव में 'सहभागी ग्रामीण मूल्यांकन' (पी. आर.ए.) का संचालन करना है। समुदाय के सभी सदस्य, विशेषकर वरिष्ठ सदस्यों को दो दिन पूर्व ही उसमें उपस्थित होने के लिए सूचित किया गया था। फिर भी, सब को एकत्रित करना आज की सबसे बड़ी चुनौती होने जा रही है।

प्रातः 9:00— वह दोपहर का भोजन साथ में बाँध कर अपनी टीम के साथ गाँव के लिए निकल पड़ते हैं।

प्रातः 9:50— जैसी अपेक्षा थी, अधिकतर पुरुष काम के लिए जा चुके हैं। धीरे-धीरे वृद्ध, महिलाएं और युवा, पूर्वनिश्चित स्थान पर, गाँव के केन्द्र में बरगद के वृक्ष के तले, पहुँचने लगे हैं।

प्रातः 10:30— वे लोग अपेक्षा से अधिक समय गवां रहे हैं।

प्रातः 10:35— टीम के सदस्य समुदाय को शीघ्र एकत्र करने के लिए गाँव में चारों ओर फैल गए। वामदेव नियोजित कार्य के लिए एक बार फिर आमंत्रित करने के लिए स्वयं कुछ वरिष्ठ सदस्यों से मिलने जाते हैं।

प्रातः 11:10 — पी.आर.ए. आखिरकार क्रियान्वित हो गया है!

अपराह्न 12:30—जैसे जैसे समुदाय के सदस्य दोपहर के

भोजन के लिए प्रस्थान करना आरम्भ करते हैं, टीम के लोग उन्हें सहभागिता के लिए धन्यवाद देते हैं।

अपराह्न 1:30— उसी बरगद के वृक्ष के नीचे बैठ कर टीम के लोग भोजन ग्रहण करते हैं।

अपराह्न 1:40— अगले गाँव में बैठकें लेने के लिए वामदेव प्रस्थान करते हैं।

अपराह्न 3:45 — वह कई लोगों से मिल चुके हैं। गाँव के प्रधान, एक विद्यालय के शिक्षक, उस चाय की दुकान का मालिक, जो गाँव की गतिविधियों का प्रमुख बिंदु है, और कुछ वरिष्ठ लोगों से भी जो वहीं पर बैठे थे। जो पी.आर.ए. वे परसों संचालित करने जा रहे थे, उसके लिए वामदेव जी ने सब को आमंत्रित किया।

अपराह्न 4— थोड़ा अतिरिक्त समय होने के कारण, वामदेव गाँव की भौगोलिक स्थिति पर ध्यान देते हुए भ्रमण करते हैं। कल उनलोगों को इस गाँव में एक सर्वेक्षण करना है।

अपराह्न 5:30— घर वापसी और एक छोटा सा ध्यान।

अपराह्न 6— क्योंकि आज सभी टीम के सदस्य जल्दी लौट आये, आज सत्संग भी जल्दी शुरू हो रहा है।

अपराह्न 7— रात के भोजन की तैयारी।

अपराह्न 9:10 — भोजन की थालियाँ हटाने के बाद सब एकत्रित हो कर कल के सर्वेक्षण की योजना बनाते हैं।

अपराह्न 10:30— बत्ती बंद !



(वैदिक धर्म संस्थान द्वारा)

मेष राशि : 17 जनवरी तक मानसिक अशान्ति देखी जा सकती है, जिसे कम करने के लिए ध्यान करना उचित होगा। मंदिर में चावल का दान करना शुभ होगा। कार्यक्षेत्र के उत्तरदायित्व में वृद्धि हो सकती है। आय नियमित रूप से होती रहेगी, परन्तु कुछ अप्रत्याशित खर्चों की संभावना है। जितना हो सके उतना शांत रहने का प्रयत्न करें। प्रथम 3 सप्ताह अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। ईश्वर की कृपा प्राप्त करने के लिए इस पूरे महीने सेवा में जुटे रहें।

वृश्च राशि — सामान्यतः मानसिक बल बना रहेगा। भगवान कार्तिकेय के किसी भी स्तोत्र का पाठ करने से ऊर्जा बनी रहेगी। भगवान की असीम कृपा है। कुत्तों को गेंहूँ की रोटियाँ खिलाना अच्छा होगा। बौद्धिक ऊर्जा को उचित दिशा देने के लिए विष्णु सहस्रनाम का श्रवण करना उचित होगा। किसी भी प्रकार की चर्चा का केंद्र बनने से बचें। नकारात्मक ऊर्जा के प्रभाव में आने की संभावना में वृद्धि देखी जा सकती है। दुर्गा कवचम् का श्रवण करते रहें। जीवनसाथी के साथ तर्क से बचें।

मिथुन राशि — प्रतिदिन साधना के बाद

गुरु पूजा पाठ करें। शनिवार के दिन गरीबों को खाना खिलायें। प्रत्येक कार्य में सेवा भाव होना आवश्यक है। प्रतिदिन रुद्र पूजा में बैठें या रुद्रमंत्र का श्रवण करें। नींद में विघ्न को टालने के लिए, रोज सोने से पूर्व प्रार्थना करना अच्छा होता है। साधना नियमित ढंग से करते रहें। यह समय निष्काम सेवा में लग जाने के लिए उपयुक्त है। कोई भी महत्त्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए अपनी बुद्धिमत्ता का प्रयोग करें।

कर्क राशि — ईश्वर की संपूर्ण कृपा है परन्तु फिर भी परिवार, विशेषकर पति या पत्नी के साथ सम्बन्ध चुनौतीपूर्ण रहेगा। ग्रहों की गति अनुकूल होने के कारण यह पूरा महीना ही श्रेयकर प्रतीत होता है। बच्चों का ध्यान रखें। बच्चों के साथ तर्क में न उलझें। गणपति मंदिर दर्शन करना अच्छा होगा। अप्रत्याशित लाभ की सम्भावना है। समय-समय पर मानसिक अशान्ति देखी जा सकती है। ध्यान करना अति-आवश्यक है। परिस्थिति में धीरे धीरे सुधार आयेगा।

सिंह राशि — शनि देव की असीम कृपा पूरे महीने देखी जा सकती है। महीने के मध्य से सूर्य भी हितकारी है। प्रथम 2 सप्ताह विष्णु सहस्रनाम का श्रवण करें। महीने के अंत तक, कम प्रयत्न करके भी अधिक लाभ-प्राप्ति के संकेत मिल रहे हैं। गुरु मंत्र का पाठ करते रहें।

कन्या राशि — संपूर्ण महीना अच्छा ही प्रतीत हो रहा है, परन्तु अंतिम सप्ताह में सचेत रहें। कम प्रयत्न से भी आप लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। प्रत्येक सप्ताह, रविवार के दिन मंदिर में गेंहूँ का दान

करना अच्छा होगा। वाहन चलाते समय सतर्क रहें। भगवान कार्तिकेय का स्मरण करके वाहन चलायें। सतर्कतापूर्वक बोलें। बहस करने से बचें। मानसिक शान्ति के लिए ध्यान करना लाभप्रद होगा। परिवार में प्रसन्नता का अभाव देखा जा सकता है।

तुला राशि — साधना करना अति-महत्त्वपूर्ण है। मंदिर में नवग्रह-धान्य का दान करना उचित होगा। विष्णु सहस्रनाम का श्रवण करें। प्रथम 15 दिन सूर्य शुभ है। मध्य-जनवरी के बाद, एडवांस मेडिटेशन प्रोग्राम में भाग लेने से अत्यधिक शान्ति का अनुभव होगा। आध्यात्मिक ज्ञान में वृद्धि देखी जा सकती है। वित्तीय वृद्धि देखी जा सकती है।

वृश्चिक राशि — यह पूरा महीना शुभ है। शिव मंदिर का दर्शन करें और गुरु सेवा में लगे रहें। कोई भी महत्त्वपूर्ण निर्णय लेने से पहले गणपति मंत्र का पाठ एवं विष्णु सहस्रनाम का श्रवण करना अच्छा होगा। जीवनसाथी के साथ तर्क ना करें।

धनु राशि — 2020 की तुलना में 2021 वास्तव में अच्छा है। इस महीने आपको कोई अच्छी सूचना मिल सकती है। विनम्र रहें और पिताजी के साथ कोई तर्क ना करें। चुनौतियों को स्वीकार करके कार्य करने में जुटे रहें, सफलता अवश्य मिलेगी। आध्यात्मिक ज्ञान में भी वृद्धि होगी। कुल मिलाकर, एक अच्छा भविष्य प्रत्याशित है।

मकर राशि — साढ़े-साती चल रही है। गुरु ग्रह का संक्रमण भी अनुकूल नहीं है। परन्तु, आध्यात्मिक अभिवृद्धि के लिए सभी ग्रह अनुकूल हैं। विनम्र रहें और अपने सभी कार्यों को ईमानदारी और सेवा भाव के

साथ करें। आगे कई जिम्मेदारियाँ आने वाली हैं। आपको कई प्रश्नों के उत्तर देने हैं। सच्चाई और निष्कपटता आपकी सहायता करेगी। निष्ठापूर्ण साधना, एडवांस मेडिटेशन प्रोग्राम, ब्लेसिंग प्रोग्राम और सेवा करने से आपको संतुष्टि मिलेगी। बच्चों से अशान्ति मिलने की संभावना है।

कुम्भ राशि — यह महीना औसत रहेगा। ना बहुत अच्छा, न ही बहुत खराब। जैसे कि, साढ़े साती शुरू हो चुकी है और गुरु ग्रह भी अच्छी स्थिति में नहीं हैं। ऐसे में, नवग्रह शान्ति होम करना अच्छा होगा। किसी कार्य का नेतृत्व करना उचित नहीं होगा। प्रत्येक क्षेत्र में एक निष्ठापूर्ण सेवक की भाँति कार्य करें। सच्चाई, ईमानदारी, परिश्रम और भलाई से मन की शान्ति मिलेगी। आध्यात्मिक विकास देखा जा सकता है।

मीन राशि — सभी ग्रह शुभ स्थिति में हैं। भाग्य अच्छा है। अल्प-श्रम से समृद्धि मिलेगी। मौके का फायदा उठाते हुए इस समय भौतिक समृद्धि के लिये निवेश करना चाहिए। परिवार के तरफ से भी स्थिति अनुकूल है। संपूर्ण सुख-शांति रहेगी। सभी चीजों के लिये कृतज्ञता का भाव रखें। आप दूसरों की मदद करने के लिये अपनी क्षमता से बढ़कर प्रयास कर सकते हैं। आनंद लेने और पुण्य अर्जित करने के लिये यह अच्छा समय है।

भारतीय ज्योतिष विज्ञान समिति (इंडियन काउन्सिल ऑफ एस्ट्रोलॉजिकल साइंस) एवं श्री श्री गुरुकुल की पूर्व शिक्षिका, उषा कुमारी आर, एम ए, ज्योतिष द्वारा लिखित

सेवा टाइम्स

प्रकाशक :
आर्ट ऑफ लिविंग ट्रस्ट

कसेट
देबज्योति मोहन्यी

संपादकीय टीम
तोहेजा गुरुकर
डॉ हम्पी चक्रवर्ती
राम अशीष

डिजाइन
सुरेश, निळा क्रियेशन्स

संपर्क
Ph : 9035945982,
9838427209

ई मेल
editor.sevatimes@ytlp.wki.org
sevatimes@ytlp.wki.org

Website:
<https://www.artofliving.org/in-en/projects/seva-times>



All of the knowledge series by Gurudev, guided meditations, books, music by your favorite artists available on

THE ART OF LIVING
YOUR HAPPINESS APP
artofliving.org/app

