युवा जीवन

नवंबर 2026



उठो और निर्माण करो

"मैं" प्रार्थना की दीवार का, अपनी पीढ़ी को पाप और विनाश से बचाने के लिए!



प्रस्तावना



मेरे प्रिय नौजवानों, प्रभु यीशु मसीह के नाम पर मेरा प्रेमपूर्ण अभिवादन!

आज के माहौल में जब हम नौजवानों की ज़िंदगी को देखते हैं, तो शैतान उन पर जो तीर और हथियार चलाता है, वे उन्हें अस्थिर कर देते हैं। नौजवानों के सामने खतरे भी बढ़ रहे हैं।

हमारे देश और शहरों में होने वाली बुराइयों का असर ज़्यादातर नौजवानों पर पड़ता है। कई बुराइयाँ नौजवान ही करते हैं। एक तरफ़, नौजवानों का खून बहाया जाता है। दूसरी तरफ़, नौजवानों द्वारा खून बहाया जाता है।

इसका कारण यह है कि शैतान जानता है कि आने वाली बड़ी जागृति में परमेश्वर नौजवानों का इस्तेमाल करने वाला है। इसलिए, उसने नौजवानों को निशाना बनाया है और उन्हें ऐसे लोगों में बदल दिया है जो एक ओर पाप करते हैं और दूसरी ओर, दूसरों को नुकसान पहुँचाते हैं।



यह सब वैसा ही है जैसा नहेमायाह के दिनों में हुआ था। हनन्याह ने इज़राइल के लोगों की हालत बताते हुए कहा, "लोग बहुत हताश हैं, दीवारें गिर गई हैं, और फाटक आग से जल गए हैं।"

इसी तरह, हमारे देश में भी, क्योंकि युवाओं की ज़िंदगी में सुरक्षा की कोई दीवार नहीं है, इसलिए दुष्ट शैतान उन्हें कई पापों, ड्रग्स की लत, हत्या और यौन इच्छाओं में फंसा देता है।

उस दिन, क्योंकि एक नहेमायाह खड़ा हुआ और उसने एक दीवार बनाई, लोगों की जान और आत्मा बच गई। आज, आपको भी नहेमायाह की तरह खड़ा होना चाहिए और अपने जैसे युवाओं की सुरक्षा के लिए प्रार्थना की एक दीवार बनानी चाहिए।

- *आपकी प्रार्थना आपके कॉलेज के युवाओं को ऐसे खतरों से बचाएगी।*
- *आपकी आंसुओं भरी प्रार्थना आपके काम की जगह पर सुरक्षा लाएगी।*
- *अगर आप कड़ी मेहनत करते हैं, तो आप युवाओं के एक झुण्ड को शैतान के जाल और उसकी चालों से बचा सकते हैं।*

नवजवानों, अगर आप नहेमायाह की तरह अपने घुटने टेकते हैं, तो आपकी प्रार्थनाओं के ज़रिए परमेश्वर की मौजूदगी हर कॉलेज, यूनिवर्सिटी और काम की जगह पर एक सुरक्षा किला बनेगी!

परमेश्वर का अनुग्रह आप पर बना रहे!

मसीह के मिशन में

मोहन सी. लाज़रस

बाइबल और विज्ञान



हेलो मित्रों! "बाइबल और विज्ञान" श्रंखला के ज़रिए आपसे मिलकर बहुत खुशी हो रही है।

मित्रों, क्या आपने कभी सोचा है कि पक्षी आसमान में एक सटीक V-आकार (V-formation) में क्यों उड़ते हैं?

इन पक्षियों के पास सिर्फ़ पाँच इंद्रियाँ होती हैं, फिर भी वे बिना अपना पैटर्न तोड़े इतनी सटीकता से कैसे उड़ पाते हैं? इसके पीछे क्या विज्ञान है?

आइए, जानते हैं!

आमतौर पर, बत्तख, सारस और दूसरे प्रवासी पक्षी लंबी दूरी तय करते समय V-आकार में उड़ते हैं। इसके पीछे एक दिलचस्प वैज्ञानिक कारण है।

1. ऊर्जा बचाने के लिए

जब कोई पक्षी अपने पंख फड़फड़ाता है, तो वह अपने पीछे हवा का ऊपर की ओर बहाव बनाता है। पीछे उड़ने वाले पक्षी इस हवा के बहाव का फ़ायदा उठा सकते हैं और कम ऊर्जा के साथ उड़ सकते हैं। इस वजह से, साथ उड़ने वाले पक्षी अकेले उड़ने वाले पक्षी की तुलना में कहीं ज़्यादा दूर तक यात्रा कर सकते हैं।

2. साथ रहने के लिए

जब पक्षी V-आकार में उड़ते हैं, तो हर पक्षी आसानी से अपने आस-पास के दूसरे पक्षियों को देख सकता है। इससे पूरे झुंड को यात्रा के दौरान अलग हुए बिना साथ रहने में मदद मिलती है।

3. वे नेतृत्व की ज़िम्मेदारी बाँटते हैं

V-आकार में सबसे आगे उड़ने वाले पक्षी को हवा के ज़्यादा प्रतिरोध (air resistance) का सामना करना पड़ता है, जिससे वह जल्दी थक जाता है।

इसलिए, कुछ समय बाद, दूसरा पक्षी आगे आ जाता है और नेतृत्व संभाल लेता है। टीमवर्क का कितना सुंदर उदाहरण है!

4. इससे उन्हें लंबी दूरी तय करने में मदद मिलती है

कुछ पक्षी प्रवास के दौरान हज़ारों किलोमीटर की यात्रा करते हैं। V-आकार में उड़ने से उन्हें ऊर्जा बचाने और कम मेहनत में इतनी लंबी दूरी तय करने में मदद मिलती है।

एक दिलचस्प बात...

कुछ अध्ययनों के अनुसार, V-आकार में उड़ने वाले पक्षी अकेले उड़ने वाले पक्षियों की तुलना में लगभग 10% से 20% ज़्यादा दूर तक यात्रा कर सकते हैं।

इन पक्षियों को बड़े पक्षी यह नहीं सिखाते कि V-आकार में कैसे उड़ना है। परमेश्वर ने स्वाभाविक रूप से उनमें कुछ पैटर्न डाले हैं—जैसे, "साथ उड़ो, अपने झुंड के साथ रहो और इस दिशा में जाओ।"

और हर पक्षी उन पैटर्न का पालन करता है।

मित्रों, क्या आपने इस पर ध्यान दिया?

देखिए, ये पक्षी कितनी सावधानी से उस आदेश का पालन करते हैं जो परमेश्वर ने उनमें डाला है! परमेश्वर ने हमारे जीवन में कई सिद्धांत और नियम भी बनाए हैं। इनका मकसद हमें तरक्की की ओर ले जाना है।

अगर ये छोटे-छोटे पक्षी भी परमेश्वर के दिए नियमों का पालन करते हैं, तो हमारे लिए उनके तरीकों पर चलना कितना ज़रूरी है?

इसी तरह, ये पक्षी आपस में एकता बनाए रखते हैं और एक-दूसरे के साथ मिलकर नेतृत्व करते हैं।

बाइबल में भी कई ऐसी आयतें हैं जो हमें एकता में रहने के बारे में सिखाती हैं—जैसे प्रेम से एक-दूसरे का साथ देना, एक-दूसरे का हौसला बढ़ाना, एक-दूसरे को माफ़ करना और एक-दूसरे का बोझ उठाना।

यह सच है कि हममें से कई लोग एक टीम के तौर पर परमेश्वर की सेवा करते हैं। लेकिन आइए ईमानदारी से खुद को परखें:

हमारी टीम में सचमुच कितनी एकता और मेल-मिलाप है?

हो सकता है कि हमारे बीच फूट, जलन, बेकार की बहस, कमियां निकालने का रवैया या माफ़ न करने की भावना हो।

अगर ये चीज़ें मौजूद हैं, तो ये बड़ी रुकावटें बन सकती हैं जो हमें उस विज़न को पूरा करने से रोक सकती हैं जो परमेश्वर ने हमारी टीम को दिया है।

इसके अलावा, जैसे पक्षी अपने साथ सफ़र करने वाले दूसरे पक्षियों के लिए नेतृत्व साझा करते हैं और मिलकर काम करते हैं, वैसे ही हमें भी अपने आस-पास के लोगों के लिए नेतृत्व साझा करना और मिलकर काम करना सीखना चाहिए।

जैसे पक्षी अपने लीडर का पालन करते हैं, वैसे ही हमें भी प्रार्थना के साथ अच्छे लीडरों का पालन करना चाहिए।

आइए परमेश्वर के बनाए नियमों के अनुसार चलें। आइए एकता में मिलकर काम करें। आइए एक-दूसरे का साथ दें।

आइए प्रार्थना के साथ अच्छे लीडरों का पालन करें।

तब, परमेश्वर ज़रूर उस दर्शन को पूरा करेंगे जो उन्होंने हमारी टीम के सामने रखा है!



एक करियर बुलाहट के साथ!

भाई किमेल के साथ एक साक्षात्कार। वे एक किसान परिवार में जन्मे थे और आज एक महत्वपूर्ण सरकारी क्षेत्र में काम करने के साथ-साथ, गांवों और कस्बों में युवाओं और बच्चों के बीच भी सेवा कार्य कर रहे हैं।



क्या आप हमें अपने बचपन और परिवार के बारे में बता सकते हैं?

मेरा नाम किमेल है। मेरा जन्म तिरुनेलवेली जिले के एक किसान परिवार में हुआ था, और मैं अपने माता-पिता की सबसे बड़ा बेटा हूँ। मेरे दो छोटे भाई हैं। एक सरकारी परीक्षाओं की तैयारी कर रहा है, और दूसरा अभी नौकरी कर रहा है।

मैंने अपने गृहनगर के एक सरकारी स्कूल से स्कूली शिक्षा पूरी की और तिरुनेलवेली जिले से कॉलेज की पढ़ाई की। मेरा जन्म एक पारंपरिक ईसाई परिवार में हुआ था, लेकिन तब तक मैंने उद्धार नहीं पाया था।

आप मसीह के बारे में कैसे जान पाए और आपने उद्धार का अनुभव कैसे किया?

लॉकडाउन के दौरान, हमारे चर्च के युवा हर दिन एक घंटे के लिए इकट्ठा होकर हमारे देश के लिए प्रार्थना करते थे। मेरा एक मित्र नियमित रूप से उन प्रार्थना सभाओं में जाता था और मुझे भी बार-बार बुलाता था, कहता था, "हम रोज़ प्रार्थना करते हैं। तुम भी आओ और हमारे साथ जुड़ो।" उसके कई बार बुलाने पर, मैंने एक दिन जाने का फैसला किया, क्योंकि मैं उसे निराश नहीं करना चाहता था। वहाँ जाते समय ही मैंने मन बना लिया था

कि "मैं कल दोबारा नहीं आऊँगा।"

लेकिन उसी दिन, गाए गए गीतों, प्रार्थनाओं और परमेश्वर के वचन के ज़रिए प्रभु ने मुझसे बात की। उस दिन, मैंने प्रभु को अपने उद्धारकर्ता के रूप में स्वीकार कर लिया। तब से, मैं भी हर दिन उनके साथ मिलकर अपने देश के लिए प्रार्थना करने लगा।



क्या उद्धार पाने के बाद आपके आध्यात्मिक जीवन में कोई बदलाव आया?

हाँ। प्रभु ने मुझे लगातार बदलना शुरू किया। उन्होंने मुझे कई बार प्रार्थना करने, उपवास के साथ प्रार्थना करने और हमारे देश के लिए मध्यस्थता (दूसरों के लिए प्रार्थना) करने की ओर प्रेरित किया। जैसे-जैसे मैं देश के लिए प्रार्थना करता रहा और प्रभु की सेवा करता रहा, मुझे सही समय पर कई आशीषें मिलने लगीं।

यह बहुत अद्भुत है! जैसे-जैसे आप आध्यात्मिक रूप से आगे बढ़े, क्या आपने प्रभु की सेवा करना शुरू कर दिया?

हाँ। मैंने लगातार प्रभु की सेवा करना शुरू किया, और आज भी मैं उनकी सेवा कर रहा हूँ। मुझे समझ आया कि मेरे जीवन के लिए प्रभु की एक बड़ी योजना (दर्शन) है, और उन्होंने मुझसे बात करना शुरू कर दिया। उन दिनों, मैं गाँवों में सेवा-कार्य करता था, युवाओं से मिलता था और उन्हें यीशु के बारे में बताता था, साथ ही सुसमाचार के पर्चे बाँटता था। हम एक टीम के रूप में भी जाते थे और बच्चों के बीच सेवा-कार्य करते थे। हर हफ़्ते, हम अलग-अलग गाँवों में जाते, पर्चे बाँटते और वहाँ के लोगों को प्रभु का सुसमाचार सुनाते थे। मैंने 'जीसस रिडीम्स मिनिस्ट्रीज़' के साथ मिलकर भी गाँवों में सेवा की है। प्रभु ने मुझे इन अलग-अलग सेवा-कार्यों को करने के लिए अनुग्रह और सामर्थ दी।

आपने बताया कि आप प्रभु की सेवा कर रहे हैं। क्या आप पूर्णकालिक सेवक हैं?

मैं सरकारी क्षेत्र में काम करता हूँ। सरकारी नौकरी मिलने के बाद, मैं एक फ़ेलोशिप (मसीही संगति) से जुड़ गया, जिसके ज़रिए मैं लगातार प्रभु की सेवा कर रहा हूँ। प्रभु ने हमसे हमारे क्षेत्र में पुनर्जागृति लाने के बारे में कहा है, इसलिए हम विशेष रूप से अपने तालुका (इलाके) के लिए प्रार्थना कर रहे हैं। इसके साथ ही, हम युवाओं के बीच भी सेवा-कार्य कर रहे हैं।

आपने बताया कि आप सरकारी क्षेत्र में काम करते हैं। इतनी कम उम्र में आपको सरकारी नौकरी कैसे मिली?



अपनी बी.कॉम पूरी करने के बाद, मैंने प्रार्थना की और प्रभु से पूछा कि मुझे आगे क्या करना चाहिए। प्रभु ने मुझसे स्पष्ट रूप से कहा: "सरकारी परीक्षाओं की तैयारी करो। मैं तुम्हें नौकरी दिलाऊँगा।" इसलिए, मैंने TNPSC परीक्षाओं की तैयारी शुरू



कर दी। सरकारी परीक्षा की तैयारी का मेरा सफ़र लगभग तीन साल तक चला। मैंने प्रभु की उपस्थिति में समय बिताया, प्रार्थना की और यीशु मसीह पर अपना विश्वास रखा। साथ ही, मैंने अपनी पूरी कोशिश की, लगन से पढ़ाई की और परीक्षा दी। कुछ महीनों बाद जब परिणाम घोषित हुए, तो परमेश्वर के अनुग्रह से मुझे सफलता मिली। प्रभु ने मुझे ऊँचा उठाया और मेरी नौकरी में स्थापित किया। मुझे यह नौकरी अपनी शक्ति या बुद्धि से नहीं मिली; यह मुझे परमेश्वर के अनुग्रह से मिली है।

आपको यह आशीष, भलाई और शांति कैसे मिली?

प्रभु के ये शब्द, "सारी दुनिया में जाओ और सारी सृष्टि को सुसमाचार सुनाओ,"

मेरे हृदय को गहराई से छू गए। इसी वजह से, मैंने अकेले ही गाँवों और कस्बों की यात्रा की और हज़ारों की संख्या में सुसमाचार के पर्चे बाँटे। जब मैंने प्रभु को प्रसन्न करने और उनकी सेवा करने का प्रयास किया, तो प्रभु ने बहुत कम समय में मुझे यह आशीष दी। आप भी प्रभु की सेवा वैसे ही करें, जैसा वे आपसे अपेक्षा करते हैं। प्रभु सही समय पर आपको अपनी आशीषों से नवाजेंगे।



आप युवाओं से क्या कहना चाहेंगे?

जब नहेमायाह ने सुना कि "यरूशलेम की दीवारें टूट गई हैं और उसके फाटक आग से जला दिए गए हैं," तो वह उन दीवारों को फिर से बनाने के लिए उठ खड़ा हुआ। इसी तरह, मैं हम सभी को प्रोत्साहित करना चाहता हूँ कि हम यीशु के नाम में एक साथ आएं और अपने आस-पास के टूटे हुए शहरों और गांवों को फिर से बनाने के लिए आगे बढ़ें।

प्रिय युवाओं!

भाई किमेल का जन्म एक किसान परिवार में हुआ था और बहुत कम उम्र में ही उन्हें सरकारी नौकरी मिल गई। आज, वे वरिष्ठ सरकारी अधिकारियों के बीच एक ऊंचे पद पर हैं। उनके इस सफर के पीछे उनकी प्रार्थना, विश्वास, कड़ी मेहनत और प्रभु की सेवा के प्रति उनका समर्पण है। जब आप सच्चे मन से प्रभु की सेवा करते हैं, तो वे आपको भी सम्मान देंगे और आशीष देंगे।



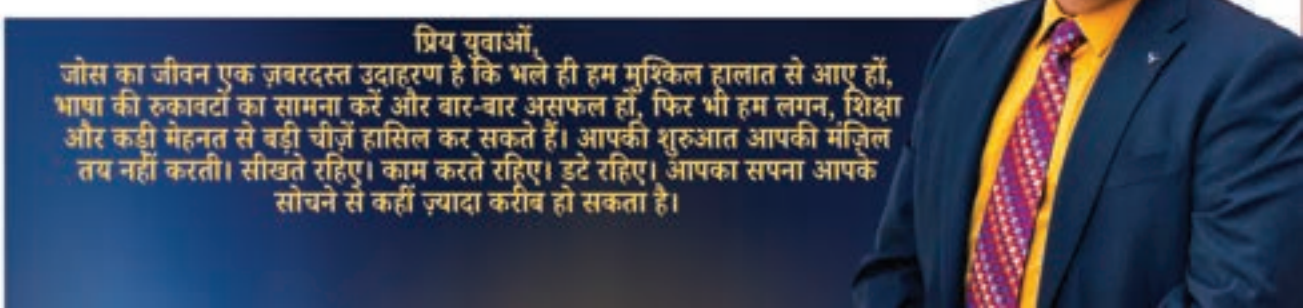
जोस हर्नांडेज़ एक अमेरिकी इंजीनियर और पूर्व नासा (NASA) अंतरिक्ष यात्री हैं। उनका जन्म 7 अगस्त, 1962 को फ्रेंच कैंप, कैलिफ़ोर्निया, USA में हुआ था। उनका परिवार मैक्सिकन प्रवासी खेतिहर मज़दूर था।

जोस 12 साल की उम्र तक अंग्रेज़ी बोलना नहीं जानते थे। इसके बावजूद, उन्होंने शिक्षा का महत्व समझा और विज्ञान और इंजीनियरिंग में गहरी रुचि विकसित की। उन्होंने यूनिवर्सिटी ऑफ़ द पैसिफ़िक और यूनिवर्सिटी ऑफ़ कैलिफ़ोर्निया, सांता बारबरा में इलेक्ट्रिकल और कंप्यूटर इंजीनियरिंग की पढ़ाई की, जहाँ से उन्होंने मास्टर डिग्री भी हासिल की। बाद में उन्होंने लॉरेंस लिवरमोर नेशनल लेबोरेटरी में काम किया।

अंतरिक्ष यात्री बनने का अपना सपना पूरा करने के पक्के इरादे के साथ, जोस ने कई बार नासा में आवेदन किया।

उन्हें 11 बार रिजेक्ट किया गया। फिर भी, उन्होंने हार नहीं मानी। 11 सालों तक, वे कड़ी मेहनत करते रहे और अपनी स्किल्स को बेहतर बनाते रहे। आखिरकार, 2004 में, उन्हें नासा के अंतरिक्ष यात्री प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए चुना गया।

2006 में अंतरिक्ष यात्री उम्मीदवार प्रशिक्षण पूरा करने के बाद, जोस ने स्पेस शटल डिस्कवरी के STS-128 मिशन में मिशन स्पेशलिस्ट के तौर पर हिस्सा लिया, जो 28 अगस्त से 1 सितंबर, 2009 तक चला। मिशन के दौरान, उन्होंने इंटरनेशनल स्पेस स्टेशन की यात्रा की और अंतरिक्ष में लगभग 14 दिन बिताए। उनके जीवन पर आधारित एक फ़िल्म, जिसका नाम "अ मिलियन माइल्स अवे" था, भी रिलीज़ हुई।





पाप से दूर भागें!

यूसुफ एक सुंदर युवक था, जो मिस्र में पोतीफर के घर में रहता था। पोतीफर ने अपने घर-बार की सारी जिम्मेदारी यूसुफ को सौंप दी थी। उस समय, पोतीफर की पत्नी के मन में यूसुफ के लिए एक गलत इच्छा पैदा हो गई और उसने यूसुफ को बहकाने की कोशिश की। लेकिन यूसुफ के मन में एक पक्का विश्वास था। वह जानता था, "जिस परमेश्वर ने मुझे रचा है, उसने मुझे आशीष का स्रोत बनने के लिए चुना है, और वह मेरे जीवन पर नज़र रखता है।" इसी विश्वास के कारण, यूसुफ ने पाप को अपने जीवन में कोई जगह नहीं दी और उससे दूर भाग गया।

यूसुफ ऐसा कैसे कर पाया?

बाइबल कहती है: "उसने अपना वस्त्र उसके हाथ में छोड़ दिया और बाहर भाग गया।" — उत्पत्ति 39:12

यूसुफ वहाँ रुककर पाप के साथ बहस करने नहीं लगा। वह उससे दूर भाग गया।

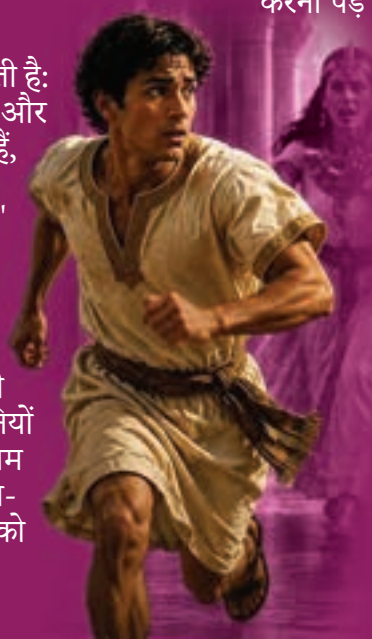
परमेश्वर के पास आपके जीवन के लिए भी एक महान योजना है। उसका आपके लिए एक बड़ा विज़न (लक्ष्य) है, और वह आपके ज़रिए बड़े काम पूरे करने वाला है। शैतान यह बात जानता है। इसीलिए वह आपको सही रास्ते से भटकाने, परमेश्वर द्वारा दिए गए विज़न में रुकावट डालने, आपके लिए रखी आशीषों को नष्ट करने और आपको श्राप के अधीन लाने के लिए पाप के प्रलोभन और जाल बिछाएगा।

इस बात को कभी न भूलें। बाइबल कहती है: "जवानी की अभिलाषाओं से दूर भागो और जो लोग शुद्ध मन से प्रभु को पुकारते हैं, उनके साथ मिलकर धार्मिकता, विश्वास, प्रेम और शांति का पीछा करो।" 2 तीमुथियुस 2:22

यह मत सोचिए कि पाप आपसे बहुत दूर है। बाइबल हमें सिखाती है कि "हर उस बोझ और पाप को, जो हमें आसानी से उलझा लेता है, दूर कर दें" — इब्रानियों 12:1। चाहे आप पढ़ाई कर रहे हों, काम कर रहे हों, घर पर रह रहे हों या अलग-अलग माहौल में जा रहे हों, शैतान आपको पाप में फँसाने के लिए आपके जीवन में कुछ ऐसे लोगों को ला सकता है जो आपको गलत रास्ते पर ले जाएँ।

अपनी जवानी में एक संकल्प लें

अपनी जवानी के इस दौर में, यूसुफ की तरह अपने मन में एक पक्का फैसला लें: "मैं अपने जीवन में पाप को कोई जगह नहीं दूँगा।" जवानी की गलत इच्छाओं से दूर भागें। प्रभु आपकी मदद करेगा। जब यूसुफ पाप से दूर भागा, तो प्रभु उसके साथ था। क्योंकि वह वफादार रहा, इसलिए परमेश्वर ने उसे आशीष दी। अपने कॉलेज, कार्यस्थल या जहाँ भी आप जाएँ, आपको हज़ारों प्रलोभनों का सामना करना पड़ सकता है। लेकिन उन प्रलोभनों के बीच भी, परमेश्वर आपके साथ है जो आपको पवित्र बनाए रख सकता है। अपना जीवन पूरी तरह से उसके हाथों में सौंप दें। यदि आप सच में पवित्र जीवन जीना चाहते हैं, तो वह आपकी रक्षा करेगा। वह आपको प्रलोभनों पर विजय पाने के लिए अनुग्रह देगा। वह आपको संभाल कर रखने में समर्थ है!





मेरा हाथ थामें और मेरा मार्गदर्शन करें!

जब प्रभु ने मुझे सेवकाई के लिए बुलाया, तो मैंने उससे कहा: "प्रभु, एक युवा सेवक के लिए पवित्र जीवन जीना कठिन है। अगर मैं आपका हाथ थामूँ, तो हो सकता है कि मेरा हाथ छूट जाए। लेकिन अगर आप मेरा हाथ थामें और मेरा मार्गदर्शन करें, तो मैं आपके पीछे चलूँगा। चाहे मुझे कितने भी प्रलोभनों या परेशानियों का सामना क्यों न करना पड़े, आप मुझे अंत तक संभाल कर ले जाएँगे।" उस समय, प्रभु ने मुझसे वादा किया, "मैं तुम्हारा दाहिना हाथ थामूँगा और तुम्हारा मार्गदर्शन करूँगा।" उस दिन, मैंने अपना जीवन उसके हाथों में सौंप दिया। तब से लेकर आज तक, उसने मेरा हाथ थामे रखा है और मेरा मार्गदर्शन किया है।

हालाँकि अपनी सेवकाई के सफर में मुझे अनगिनत प्रलोभनों और संघर्षों का सामना करना पड़ा है, लेकिन प्रभु ने मुझे कभी नहीं छोड़ा। उसने आज तक वफादारी से मेरा



मार्गदर्शन किया है। और मुझे पता है कि वह आगे भी मेरा मार्गदर्शन करता रहेगा। वही प्रभु आपका भी मार्गदर्शन करेगा! पाप के प्रलोभनों से डरो मत। प्रभु आपको पवित्र बनाए रखने में समर्थ है।उस पर भरोसा रखें और अपना जीवन उसके हाथों में सौंप दें। यह न कहें, "मैं नहीं कर सकता!" कभी भी यह न कहें, "मैं ऐसा नहीं कर सकता।"

यह न सोचें, "ये तो बस IT इंडस्ट्री में काम करने का दबाव है। मुझे अपने दोस्तों के साथ बाहर जाना है, कभी-कभी शराब पीनी है, और अपना तनाव कम करना है। इसलिए, मैं शराब पीना नहीं छोड़ सकता।" अगर दानिय्येल ऐसा कर सकता था, और यूसुफ ऐसा कर सकता था, तो आप भी ऐसा कर सकते हैं! यदि प्रभु आपके साथ है, तो आप निश्चित रूप से ऐसा कर सकते हैं। आप पूरे साहस के साथ कह सकते हैं: "यीशु, जो मेरे साथ है, वह पवित्र है। इसलिए, मैं इसे नहीं छूऊँगा।" यह न कहें, "मैं नहीं कर सकता।" जब आप अपने जीवन में प्रभु को पहला स्थान देते हैं, तो आप हर बाधा पर विजय पा सकते हैं। कुछ चीज़ों के लिए, आपको बस "नहीं" कहना होगा। और आपके द्वारा कहे गए उस "नहीं" का परमेश्वर सम्मान करेंगे। अपने जीवन को एक आशीष बनने दें!

मेरे प्रिय युवाओं, जिस तरह प्रभु ने यूसुफ को ऊँचा उठाया और सम्मानित किया, उसी तरह वे आपको भी ऊँचा उठाएंगे। वे आपके जीवन को इस राष्ट्र के लिए एक आशीष बनाएंगे। लेकिन इस आशीष तक पहुँचने के मार्ग पर, पवित्रता बहुत ज़रूरी है। जिस तरह यूसुफ पाप से दूर भाग गया था, उसी तरह आपको भी पाप से दूर भागना चाहिए। पाप के साथ कोई समझौता न करें। प्रलोभन के साथ न खेलें। अपने जीवन में पाप को कोई जगह न दें। तब प्रभु आपके जीवन के ज़रिए काम कर सकेंगे, आपको आशीष दे सकेंगे, और आपके जीवन को इस राष्ट्र के लिए एक आशीष बना सकेंगे।

हे युवा, पाप से दूर भागें! प्रभु को थामे रखें! एक पवित्र जीवन जिएँ! और परमेश्वर आपको महान कार्यों के लिए इस्तेमाल करेंगे!

MOUNT SINAI 2026
One - Day
Fasting Prayer for Youth
November 21 Saturday
Time: 9:00 AM – 4:00 PM

In Mumbai
Message & Prayer:
Bro. Gruz Masilamani



Contact:
90048 82470
80824 10410

उठो और निर्माण करो!



एक पीढ़ी को बदलने के लिए हमेशा हज़ारों लोगों की ज़रूरत नहीं होती। कभी-कभी, परमेश्वर अपना मकसद एक ऐसे व्यक्ति के ज़रिए पूरा करते हैं जो उनके हृदय की बात समझता है और उनका काम करने के लिए आगे आता है।

नहेमायाह भी ऐसे ही एक व्यक्ति था जिसने प्रभु का बोझ महसूस किया और यरूशलेम की दीवारों को फिर से बनाने के लिए आगे आया।



जब यरूशलेम की दीवारें खंडहर बन गई थीं और बंधुआई में रहने वाले लोग बहुत दुख और अपमान सह रहे थे, तो नहेमायाह के लिए यह सिर्फ़ एक खबर नहीं थी—यह उसके हृदय पर एक बोझ बन गई थी। क्योंकि उसे लोगों की बहुत परवाह थी और वह जानना चाहता था कि उनके साथ क्या हो रहा है, इसलिए उसने सूसा का महल छोड़ दिया और उनसे मिलने निकल पड़ा।

आज भी, हमारे आस-पास अनगिनत युवा पाप, गुलामी और निराशा में फँसे हुए हैं।

हम ऐसे परिवार देखते हैं जिनकी ज़िंदगी बिखर गई है, फिर भी उनके संघर्षों में शामिल हुए बिना उनके पास से गुज़र जाना आसान हो सकता है। लेकिन हमारा हृदय नहेमायाह जैसा होना चाहिए—एक ऐसा हृदय जो परवाह करे, पूछे, मदद के लिए हाथ बढ़ाए और काम करे।

जब आप उठते हैं और उनके परिवारों को फिर से बनाने में मदद करते हैं, तो उनकी ज़िंदगी भी फिर से बन सकती है।

नहेमायाह ने महल के आराम को पीछे छोड़ दिया और दूसरों की ज़िंदगी को फिर से बनाने के लिए मीलों का सफ़र तय किया।

इसी तरह, अपना समय सोशल मीडिया पर लगातार स्क्रॉल करने या बस मित्रों के साथ घूमने-फिरने में न बिताएँ।

ऐसे लोगों की तलाश में निकलें जो दुखी हैं और जिन्हें ज़रूरत है, और उनकी ज़िंदगी को फिर से बनाने में स्वयं को लगा दें।

परमेश्वर पूछते हैं: "मैं किसे भेजूँ, और हमारी ओर से कौन जाएगा?" (यशायाह 6:8)। जब आप जवाब देते हैं, "मैं यहाँ हूँ!



मुझे भेजो" (यशायाह 6:8), तो आप देखने लगेंगे कि परमेश्वर आपकी ज़िंदगी का इस्तेमाल कैसे कर सकते हैं।

एक ऐसी ज़िंदगी जो दूसरों का निर्माण करती है

प्रभु ने हमारे देश के उन लोगों तक पहुँचने के लिए कई मिशनरियों को भेजा जो पाप, टूटेपन और ज़ुल्म की जंजीरों में जकड़े हुए थे। उनकी ज़िंदगी के ज़रिए, कई टूटे हुए परिवार फिर से जुड़ पाए। उनमें से सबसे अहम लोगों में से एक थे विलियम कैरी।

भारत के लोगों तक सुसमाचार पहुँचाने का गहरा बोझ लिए, वे भारत आए, भारतीय भाषाएँ सीखीं और स्वयं को अनुवाद के काम में लगा दिया। इसके ज़रिए, वे अनगिनत लोगों की ज़िंदगी बनाने और बदलने में परमेश्वर के हाथों एक सामर्थी ज़रिया बने।

चीजें उतनी आसानी से नहीं हुईं जितनी उन्होंने उम्मीद की होगी।

उन्हें कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा, जैसे नई भाषा सीखना, नई संस्कृति में ढलना, नुकसान सहना और बदलती परिस्थितियों के हिसाब से स्वयं को ढालना।

फिर भी, नहेमायाह की तरह, विलियम कैरी डटे रहे और परमेश्वर द्वारा उन्हें सौंपा गया काम पूरा किया।

हो सकता है कि आपकी ज़िंदगी में भी कई ऐसी चुनौतियाँ हों जो परमेश्वर की योजना को पूरा होने से रोकती हुई लगें।

लेकिन, नहेमायाह की तरह, मज़बूती से खड़े रहें और कहें: "मैं एक महान काम कर रहा हूँ" (नहेमायाह 6:3)। आगे बढ़ते रहें और प्रभु के लिए काम करते रहें।

अपनी दुनिया को ही अपना मिशन-क्षेत्र बनाएँ

आप जहाँ रहते हैं, जिस स्कूल या कॉलेज में पढ़ते हैं, और जहाँ काम करते हैं, उस जगह को अपना मिशन-क्षेत्र बनाएँ। परमेश्वर ने आपको जो शिक्षा, समझदारी, मौके और संसाधन दिए हैं, उनका इस्तेमाल उनके मकसद के लिए करें। नहेमायाह ने समझदारी से उन मौकों का इस्तेमाल किया जो परमेश्वर ने उन्हें दिए थे, और नतीजतन, जो लोग कैद में थे, वे आज़ाद हो गए।

इसी तरह, परमेश्वर ने आपको जो समय, हुनर और जवानी दी है, उसका इस्तेमाल उन लोगों की ज़िंदगी को फिर से बनाने में करें जो टूटे हुए और बंधनों में जकड़े हुए हैं। चुनौतियों का सामना करते समय पीछे न हटें। बल्कि, उठ खड़े हों और कहें: "आओ हम उठें और निर्माण करें!" आगे बढ़ते रहें। जिन्होंने कहा था, "और देखो, मैं युग के अंत तक हमेशा तुम्हारे साथ हूँ" (मत्ती 28:19), वे आपके साथ रहेंगे और आपकी ज़िंदगी का इस्तेमाल कई और लोगों की ज़िंदगी बदलने के लिए करेंगे।

प्रिय नौजवानों,

यीशु को आपकी ज़रूरत है ताकि आप टूटी हुई ज़िंदगियों को फिर से संवार सकें, सुसमाचार का प्रचार कर सकें, अंधेरे वाली जगहों पर उनकी रोशनी फैला सकें, और उन नौजवानों को सही रास्ते पर ला सकें जो भटक गए हैं।

इसलिए, डरें नहीं। हिचकिचाएँ नहीं। आज ही उठें और दूसरों की ज़िंदगी को फिर से बनाने के लिए निकल पड़ें। प्रभु आपके साथ रहेंगे और आपके ज़रिए महान काम करेंगे!



इग्नाइटर्स यूथ फ़ेलोशिप एक जगह है जहां युवा अपनी आध्यात्मिकता को प्रज्वलित करते हैं जीवन की गहन सच्चाइयों की खोज करें बाइबल, और प्रार्थना करने में शक्ति पाएँ एक समूह के रूप में देश।आपका स्वागत है इस फ़ेलोशिप में शामिल होने और बढ़ने के लिए मज़बूत। चलो भी! अपने आप को मजबूत करो,और दुसरों को मजबूत करने के लिए तैयार हो जाइये !

हर पहले रविवार

Mumbai – Dharavi
Timing: 5.00 PM- 7.30 PM
World Revival Prayer Centre
2nd Floor, Above Balakrishna
Farsan Mart, Opp. Apna Restaurant,
Near Kamarajar School,
90 Feet Road,
9004882470

हर दूसरे रविवार

THANE
Timing: 5PM - 7:30PM
R.P. Mangala High School
(Near Railway Station),
Room No.10,
Opp. Bank of Maharashtra,
Thane (East)
9004882470

हर चौथे रविवार

Mumbai-Malad
Timing: 4.00 PM – 6.00 PM
Bethel Ground Floor
305/E, Mith Chauky,
Marve Road,
Malad (W)
9664050567 | 9619996976

एक ज़िंदगी। एक बुलाहट।

उन्होंने अपने साथ दौलत, ताकत या सुरक्षा नहीं ली। लेकिन वह जहाँ भी गईं, मसीह को अपने साथ ले गईं। और जहाँ भी वह गईं, उनकी ज़िंदगी ने एक कभी न भूलने वाली छाप छोड़ी। क्या आप जानते हैं वह कौन थीं? **मैरी स्लेसर।**

मैरी स्लेसर का जन्म स्कॉटलैंड के एबरडीन में एक गरीब परिवार में हुआ था। उनके पिता, जॉन स्लेसर, जूते बनाने का काम करते थे और उनकी माँ, मैरी, बुनाई का काम करती थीं। परिवार की गरीबी के कारण, मैरी ने सिर्फ़ 11 साल की उम्र में ही एक फैक्ट्री में काम करना शुरू कर दिया। फिर भी, इतनी कम उम्र में भी, उनके दिल में परमेश्वर के लिए कुछ करने की इच्छा थी।

मैरी स्लेसर का जन्म स्कॉटलैंड के एबरडीन में एक गरीब परिवार में हुआ था। उनके पिता, जॉन स्लेसर, जूते बनाने का काम करते थे और उनकी माँ, मैरी, बुनाई का काम करती थीं। परिवार की गरीबी के कारण, मैरी ने सिर्फ़ 11 साल की उम्र में ही एक फैक्ट्री में काम करना शुरू कर दिया। फिर भी, इतनी कम उम्र में भी, उनके दिल में परमेश्वर के लिए कुछ करने की इच्छा थी।

उन्होंने उनकी एफिक भाषा सीखी। उन्होंने बच्चों को पढ़ाया। उन्होंने बीमारों की देखभाल की। उन्होंने महिलाओं की रक्षा की। उन्होंने सुसमाचार का प्रचार किया।

लेकिन एक और बड़ी वजह थी जिसकी वजह से लोग मैरी को याद करते थे।

उस समय, उस इलाके में एक क्रूर प्रथा थी। जब जुड़वाँ बच्चे पैदा होते थे, तो कभी-कभी उन्हें मार दिया जाता था।



मैरी बस चुपचाप खड़ी होकर यह सब देख नहीं सकती थीं। उन्होंने उन बच्चों को अपनाया जिन्हें समाज ने ठुकरा दिया था। उन्होंने उनकी देखभाल की। उन्होंने उनकी रक्षा की। उन्होंने अपने घर को ही उनके लिए पनाहगाह बना दिया। समय के साथ, मैरी सिर्फ़ एक मिशनरी नहीं रहीं—वह इन बच्चों के लिए माँ बन गईं। इसीलिए लोग उन्हें "मा अकाम्बा – महान माँ" कहने लगे। लेकिन उस नाम के पीछे की ज़िंदगी आसान नहीं थी।



मैरी को अक्सर मलेरिया हो जाता था। उन्हें अकेलेपन का सामना करना पड़ा। उन्होंने खतरनाक इलाकों की यात्रा की। जब आदिवासी समुदायों के बीच झगड़े होते थे, तो वह कभी-कभी शांति कराने के लिए बीच-बचाव करती थीं। फिर भी, इन सभी मुश्किलों के बावजूद, मैरी कभी पीछे नहीं हटीं। उन्होंने एक बार लिखा था: "मेरी सबसे बड़ी राहत और सुकून प्रार्थना है।" उनका भरोसा अपनी परिस्थितियों पर नहीं था। उनका भरोसा परमेश्वर पर था।



बाद में, वह ओकोयोंग इलाके में और अंदर तक गईं। वहाँ भी, उन्होंने लोगों की सेवा की, शांति स्थापित की, बच्चों की रक्षा की, उन्हें पढ़ाया और सुसमाचार का प्रचार किया। उनके प्रभाव के कारण, लोग उन्हें "ओकोयोंग की रानी" कहते थे। लेकिन उनके सिर पर कोई भौतिक ताज नहीं था। उनकी असली ताकत प्रार्थना थी। मलेरिया और अनगिनत मुश्किलों के बीच भी, मैरी ने कहा: "मसीह ने मुझे सुसमाचार का प्रचार करने के लिए भेजा है; नतीजों की चिंता वह करेंगे।" मैरी का निधन 1915 में हुआ। क्या उनका जीवन वहीं समाप्त हो गया? नहीं। उनके निधन के काफी समय बाद भी उनका प्रभाव बना रहा।



एक बार, मैरी ने एक मित्र से कहा: "हर जगह—चाहे रोशनी वाली जगह हो या अंधेरी—संगीत पैदा करने के लिए स्वयं को पूरी तरह समर्पित कर दो, और तुम्हारा जीवन एक मधुर धुन बन जाएगा।" मैरी स्लेसर का जीवन हमें यही सीख देता है।



उन्होंने आरामदायक जीवन नहीं चुना। उन्होंने अपने आस-पास के लोगों की ज़रूरतों को देखा और अपना जीवन उनके लिए समर्पित कर दिया।



मैरी का जीवन आज हमसे एक सवाल पूछता है: क्या आपका जीवन दुनिया के लिए जिया जा रहा है—या मसीह के लिए? आपकी उम्र, आपकी पृष्ठभूमि या आपकी कमज़ोरियाँ—चाहे वे कुछ भी हों—परमेश्वर के बुलाहट में बाधा नहीं बननी चाहिए। जब आप अपना पूरा जीवन मसीह को सौंप देते हैं, तो आपका जीवन ठीक उसी जगह एक सुंदर "धुन" पैदा कर सकता है जहाँ आप हैं।

लक्ष्य ? या भटकाव ?

चुनाव आपका है!



मैं अभी 12वीं कक्षा में पढ़ रहा हूँ। मेरा परिवार पीढ़ियों से ईसाई है। मेरी बहन और मेरी परवरिश बहुत सख्त अनुशासन में हुई है—हमें खाना खाने से पहले प्रार्थना करनी होती थी, बाइबल पढ़नी होती थी और बाइबल की आयतें याद करनी होती थीं। मेरी बहन की अब शादी हो चुकी है और वह दूसरी जगह रहती है।

मेरा सपना डॉक्टर बनने का है। इसलिए, मैं दिन-रात कड़ी मेहनत कर रहा हूँ और अपनी 12वीं की पढ़ाई पर पूरा ध्यान दे रहा हूँ। मैं अक्सर अपनी कक्षा की एक लड़की से पढ़ाई के बारे में बात करता हूँ। पता नहीं कब हमारी मित्रता कुछ और ही बन गई।

अब मुझे अपनी पढ़ाई पर ध्यान लगाने में बहुत मुश्किल हो रही है। मेरा मन हमेशा उससे बात करने और उसके आस-पास रहने का करता है। इसी वजह से, पिछली परीक्षा में मैं दो विषयों में फेल हो गया। मेरे शिक्षक हैरान रह गए। उन्होंने मुझसे कहा, "तुम 10वीं कक्षा में स्कूल टॉपर थे। अब तुम दो विषयों में कैसे फेल हो गए? ऐसा लगता है कि तुम्हारा ध्यान कहीं और है। सावधान रहो।" यह सुनकर मुझे बहुत बुरा लगा।

साथ ही, मैं उलझन में हूँ। मैं इस रिश्ते से कैसे बाहर निकलूँ? क्या मैं वापस पटरी पर आ सकता हूँ? क्या मैं अभी भी डॉक्टर बनने का अपना सपना पूरा कर पाऊँगा और अपने शहर के लिए एक वरदान बन पाऊँगा? कृपया मेरी मदद करें!

— राहुल, मैसूर

प्रिय राहुल,

मैं समझ सकता हूँ कि तुम किस दौर से गुजर रहे हो। तुम बचपन से ही एक मसीही परिवार में पले-बढ़े हो और तुम्हें कई अच्छे संस्कार मिले हैं। लेकिन अभी, तुम एक मुश्किल दौर से गुजर रहे हो।

राहुल, किशोरावस्था में किसी के प्रति आकर्षण महसूस होना एक सामान्य बात है। लेकिन अगर तुम इन भावनाओं को समझदारी से संभालना सीख जाओ, तो तुम निश्चित रूप से इससे बाहर निकल सकते हो और आगे बढ़ सकते हो।

इसके अलावा, हाल ही में तुम्हारा फेल होना शायद इसलिए हुआ क्योंकि तुम्हारा ध्यान भटक गया था, तुमने पर्याप्त अभ्यास नहीं किया, और किसी स्पष्ट लक्ष्य के साथ पढ़ाई नहीं की।

जब कोई भी छात्र शैक्षणिक वर्ष की शुरुआत करता है, तो आमतौर पर उसका एक लक्ष्य होता है: "मैं अच्छे से पढ़ाई करूँगा और अच्छे अंक लाऊँगा!" लेकिन जैसे-जैसे महीने बीतते हैं, छोटी-छोटी रुकावटें और भटकाव धीरे-धीरे आने लगते हैं—और अंततः ये बर्बादी का कारण बन सकते हैं।

राहुल, आमतौर पर कोई भी इंसान किसी बहुत बड़े पत्थर से नहीं टकराता, बल्कि अक्सर छोटे पत्थरों से ही ठोकर खाता है। ठीक उसी तरह, ध्यान में थोड़ी सी भी कमी आपको बहुत बड़ी असफलता की ओर ले जा सकती है।

तुमने बड़े सपनों के साथ इस सफर की शुरुआत की थी, लेकिन अब तुम्हारा ध्यान भटक गया है और तुम अपनी राह से भटक गए हो।

अच्छी खबर यह है कि अगर तुम सच में इस रिश्ते से बाहर निकलना चाहते हो, तो तुम ऐसा कर सकते हो। तुम फिर से वापसी कर सकते हो। अगर तुम अपनी पढ़ाई की एक नई शुरुआत करो, तो सफलता अभी भी मिल सकती है। इसलिए हिम्मत मत हारो!

डॉक्टर बनने के अपने सपने को पूरा करने में मदद के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं:



- **पक्का इरादा करो:** स्वयं से कहो, "जब तक मैं अपनी मेडिकल की पढ़ाई पूरी नहीं कर लेता, तब तक मैं किसी भी चीज़ को अपने लक्ष्य से अपना ध्यान नहीं हटाने दूँगा।"



- **दायरा तय करो:** उस लड़की के बहुत करीब जाने से बचो। वरना, ध्यान भटकने और असफल होने का यही सिलसिला चलता रहेगा।



- **क्लास में अपनी सीट बदलो:** आगे बैठने की कोशिश करो। इससे क्लास के दौरान तुम्हारा ध्यान पढ़ाई पर बेहतर तरीके से लगा रहेगा।
- **सोच-समझकर मित्र बनाओ:** अपने उन पुरुष दोस्तों के साथ समय बिताओ जो अपनी पढ़ाई को लेकर गंभीर हैं।



- **एक टाइम-टेबल बनाओ:** 24 घंटे का एक सही शेड्यूल तैयार करो और पूरी कोशिश करो कि तुम लगातार उसका पालन कर सको।



- **ध्यान भटकाने वाली चीज़ों पर काबू रखो:** फालतू गैजेट्स, सोशल मीडिया या अपने मोबाइल फोन पर बहुत ज़्यादा ध्यान मत दो। ये सब चीज़ें तुम्हें तुम्हारे लक्ष्य से भटका सकती हैं।

सबसे ज़रूरी बात, अपने हर फैसले पर अडिग रहने के लिए, रोज़ 15 मिनट प्रार्थना करो और 15



मिनट परमेश्वर के वचन पर मनन करो। इससे तुम्हें आध्यात्मिक रूप से मज़बूत होने में मदद मिलेगी।

जब यीशु तुम्हें मज़बूत बनाएंगे, तभी तुम हढ़ रह पाओगे और अपने फैसलों पर कायम रह सकोगे।

- दानिय्येल अपने लिए गए फैसले पर अडिग रहा, और परमेश्वर ने उसे मज़बूती से खड़े रहने का अनुग्रह दिया।
- वही परमेश्वर, जिसने दानिय्येल को जीत दिलाई और उसे ऊँचा उठाया, वह तुम्हें भी ऊँचा उठाएगा और आशीष देगा!

हार्दिक सुभकामनाएँ, राहुल!

स्माइलिंग डिप्रेशन



जब आप यह शीर्षक देखते हैं, तो क्या कभी सोचते हैं, **"क्या यह मेरे बारे में हो सकता है?"**

आजकल कई युवा अपनी अंदरूनी पीड़ा और भावनात्मक थकान को एक मुस्कान के पीछे छिपाकर अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी जीते रहते हैं। इसे ही आमतौर पर "स्माइलिंग डिप्रेशन" कहा जाता है।

स्माइलिंग डिप्रेशन क्या है?

स्माइलिंग डिप्रेशन का मतलब है—बाहर से खुश और सामान्य दिखना, जबकि अंदर ही अंदर खालीपन, डर, भावनात्मक दर्द और निराशा महसूस करना। कई लोग अपने दर्द को छिपा लेते हैं और ऐसा दिखावा करते हैं मानो सब कुछ ठीक है, और कहते हैं, "मैं ठीक हूँ।"

ऐसा क्यों होता है?

कुछ लोग अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के बजाय उन्हें छिपाने के आदी हो जाते हैं।

- **"मुझे मज़बूत बने रहना है।"**
- **"मुझे अपनी समस्याओं के बारे में किसी को नहीं बताना चाहिए।"**
- **"मैं दूसरों पर बोझ नहीं बनना चाहता/चाहती।"**
- **"क्या होगा अगर लोग मुझे कमज़ोर समझें?"**
- **"क्या होगा अगर लोग मुझे जज करें?"**

अपराधबोध (गिल्ट), स्वयं को नाकारा समझना, निराशा और कम आत्म-सम्मान (लो सेल्फ-एस्टीम) जैसी भावनाएं भी भावनात्मक संघर्ष को और बढ़ा सकती हैं।

अपनी भावनाओं को छिपाना - 'मास्किंग' (मुखौटा लगाना)



जब लोग पारिवारिक समस्याओं, अपमान, असफलता या लंबे समय तक चलने वाली कठिनाइयों के कारण भावनात्मक दर्द से गुज़रते हैं, तो वे अक्सर अपने अंदर चल रही उथल-पुथल को छिपा लेते हैं। वे ऐसा दिखावा करते हुए अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी जीते रहते हैं मानो "सब कुछ ठीक है।" इसे 'मास्किंग' या अपनी भावनाओं को छिपाना कहा जा सकता है। हो सकता है कि आप स्वयं से यह सवाल भी पूछें: "क्या मैं भी इसी तरह जी रहा/रही हूँ? क्या मुझे डिप्रेशन है?"

आप आगे कैसे बढ़ सकते हैं?

1. स्वीकार करना – जो हुआ है उसे स्वीकार करें

जो बीत चुका है, आप उसे बदल नहीं सकते। "मेरे साथ ही ऐसा क्यों हुआ?"—यह सोचकर स्वयं को थकाने के बजाय, जो हुआ है उसे स्वीकार करें और आगे बढ़ने की दिशा में कदम उठाएं।

2. "मैं ठीक हूँ" वाला मुखौटा उतार दें

अपने दर्द को अकेले न सहें और न ही चुपचाप संघर्ष करें। किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा करते हैं—जैसे कोई भरोसेमंद मित्र, माता-पिता या कोई आध्यात्मिक मार्गदर्शक, जो आपको समझ सके और आपका साथ दे सके।

3. नकारात्मक विचारों को बदलें

स्वयं को बार-बार यह कहकर कमज़ोर न समझें कि: "मैं कमज़ोर हूँ" या "मैं किसी काम का/की नहीं हूँ।" इसके बजाय, अपने बारे में स्वस्थ और आशावादी विचारों के लिए जगह बनाएं।

4. अकेले रहने से बचें

जब ऐसे विचार आएं जो आपकी उदासी और निराशा को बढ़ाते हों, तो अकेले न रहें। अपने माता-पिता, भरोसेमंद मित्रों और आध्यात्मिक मार्गदर्शकों के साथ समय बिताएं।

याद रखें

हो सकता है कि आपकी मुस्कान के पीछे छिपे दर्द के बारे में किसी को पता न हो। लेकिन आपको उस दर्द को अकेले सहने की ज़रूरत नहीं है।

आप जिस दौर से गुज़र रहे हैं, उसके बारे में खुलकर बात करना कमज़ोरी नहीं है। मदद मांगना हिम्मत का काम है।

दाऊद के शूरवीरों के गुण



बाइबल के संदर्भ: 2 शमूएल 23:8–39; 1 इतिहास 11:10–47

जब दाऊद इस्राएल का राजा था, तब उसके पास कई शूरवीर थे, जो उसके साथ पूरी निष्ठा और बहादुरी से लड़ते थे। वे केवल सैनिक ही नहीं थे; उनमें साहस, विश्वास, त्याग, वफादारी, आज्ञाकारिता और एकता जैसे बेहतरीन गुण थे। उनका जीवन आज के युवाओं के लिए एक बड़ा उदाहरण है।

1. अदम्य साहस



दाऊद के शूरवीर तब भी पीछे नहीं हटे, जब उनका सामना बहुत बड़ी संख्या में शत्रुओं से हुआ। तहकमोनी का पुत्र योशेब्यस्शेबेत एक ही बार में आठ सौ लोगों से लड़ा और उन्हें हराया (2 शमूएल 23:8)। इसी तरह, जब बाकी इस्राएली पीछे हट गए, तब भी एलीआज़र पलिश्तियों के सामने डटा रहा। वह तब तक लड़ता रहा जब तक कि उसका हाथ थक नहीं गया, और प्रभु ने एक बड़ी जीत दिलाई (2 शमूएल 23:9–10)।

एक सच्चा योद्धा वह नहीं है जिसे कोई डर न हो, बल्कि वह है जो परमेश्वर पर भरोसा रखता है और साहस के साथ आगे बढ़ता है।

2. परमेश्वर पर दृढ़ विश्वास



जब शम्मा एक खेत की रखवाली कर रहा था, तब पलिश्तियों ने हमला कर दिया। जहाँ बाकी लोग भाग गए, वहीं शम्मा खेत के बीच में डटा रहा और उसकी रक्षा की। बाइबल कहती है, "प्रभु ने एक बड़ी जीत दिलाई" (2 शमूएल 23:11–12)।

हम इससे क्या सीख सकते हैं? भले ही दूसरे लोग हार मान लें, लेकिन हमें उन जिम्मेदारियों को नहीं छोड़ना चाहिए जो परमेश्वर ने हमें सौंपी हैं। चाहे वह हमारा परिवार हो, शिक्षा हो, काम हो, कलीसिया हो या सेवकाई—हमें विश्वास में दृढ़ रहना चाहिए, यह मानते हुए कि "प्रभु मेरा बल और मेरी ढाल है" (भजन संहिता 28:7)।

3. आत्म-त्याग



दाऊद के तीन शूरवीरों ने बेतलेहेम के कुएं से पानी लाने के लिए अपनी जान जोखिम में डाल दी (2 शमूएल 23:15–17)। दाऊद ने उस पानी का इस्तेमाल अपने निजी आनंद के लिए नहीं किया, बल्कि उसे प्रभु के लिए भेंट के रूप में उंडेल दिया। इससे पता चलता है कि सच्चा प्रेम त्याग की ओर ले जाता है। युवा जन, क्या आप अपना समय, प्रतिभा, संसाधन और ऊर्जा परमेश्वर के काम में लगाने के लिए तैयार हैं? याद रखें, यह बुलाहट कि "अपने शरीरों को एक जीवित बलिदान के रूप में समर्पित करें" (रोमियों 12:1)।

4. निष्ठा और आज्ञाकारिता



दाऊद के योद्धाओं ने उन्हें सौंपी गई जिम्मेदारियों को पूरी निष्ठा से निभाया। बेनायाह उन्हीं प्रमुख योद्धाओं में से एक था। उसने एक शेर को मारा और सामर्थी शत्रुओं को पराजित किया (2 शमूएल 23:20–21)।

केवल बड़े कामों में ही नहीं, बल्कि छोटे कामों में भी वफादार रहना महत्वपूर्ण है (लूका 16:10)। युवा जन, परमेश्वर आपको जो भी जिम्मेदारी दें, उसे पूरी निष्ठा से पूरा करें—सिर्फ उन्हीं कामों को नहीं, जिन्हें करने में आपको मज़ा आता है।

5. एकता



हालाँकि दाऊद के सामर्थी योद्धाओं में अपनी-अपनी अलग-अलग खूबियाँ और क्षमताएँ थीं, फिर भी वे एक ही उद्देश्य के लिए मिलकर काम करते थे। वे पूरे दिल से दाऊद के साथ जुड़ गए थे (1 इतिहास 12:38)। परमेश्वर के काम में व्यक्तिगत प्रतिभाएँ महत्वपूर्ण हैं, लेकिन एकता के बिना कोई बड़ा काम पूरा नहीं किया जा सकता। हमें ईर्ष्या, प्रतिस्पर्धा और स्वार्थ को त्याग देना चाहिए, एक-दूसरे का सम्मान करना चाहिए और परमेश्वर के राज्य के लिए मिलकर काम करना चाहिए (यूहन्ना 17:21)।

निष्कर्ष: प्रिय युवा जन, दाऊद के सामर्थी योद्धा साहसी, वफादार, त्यागी, निष्ठावान और एकजुट थे। परमेश्वर ने उनका इस्तेमाल इसलिए नहीं किया कि वे सिद्ध थे, बल्कि इसलिए किया क्योंकि उन्होंने परमेश्वर पर भरोसा रखा और उन्हें सौंपी गई जिम्मेदारियों के प्रति वफादार रहे।

इसलिए, क्या आप आज स्वयं को परमेश्वर को समर्पित करने और उनके उदाहरण का अनुसरण करने के लिए तैयार हैं? जैसे कि:

1. बिना डरे मज़बूती से खड़े रहना?
2. परमेश्वर पर पूरी तरह भरोसा रखना?
3. त्याग की भावना के साथ सेवा करना?
4. वफादार और आज्ञाकारी बने रहना?
5. एकता में मिलकर काम करना?

परमेश्वर आपको अपने एक सामर्थी योद्धा के रूप में इस्तेमाल करे!





1. युवाओं को 'को-लिविंग कल्चर' (साथ रहने की संस्कृति) के असर से बचाने के लिए प्रार्थना करें

हाल के समय में, बेंगलुरु, दिल्ली, हैदराबाद, पुणे और मुंबई जैसे शहरों में युवाओं और आम लोगों के बीच 'को-लिविंग स्पेस' (साथ रहने की जगह) चर्चा का एक बड़ा विषय बन गए हैं।

आंकड़े बताते हैं कि को-लिविंग सुविधा चाहने वालों में 65.7% युवा कामकाजी पेशेवर हैं, जबकि बाकी छात्र हैं। चूंकि इन जगहों पर अक्सर परिवार की देखरेख कम होती है और नियम भी कम सख्त होते हैं, इसलिए कुछ युवाओं के ड्रग्स का इस्तेमाल, शराब पीना और देर रात तक पार्टियां करने जैसी बुरी आदतों की चपेट में आने का खतरा हो सकता है। आइए प्रार्थना करें कि ऐसी उभरती संस्कृतियों के नकारात्मक प्रभाव को रोका जाए और ऐसी योजनाओं या पहलों को बंद किया जाए जो युवाओं की पवित्रता को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

2. बाल विवाह और कम उम्र में गर्भावस्था को रोकने के लिए प्रार्थना करें

2026 के पहले छह महीनों के दौरान, पश्चिम बंगाल में 18 साल से कम उम्र की लगभग 60,000 लड़कियों को बच्चे के जन्म के लिए अस्पतालों में भर्ती कराया गया। मुर्शिदाबाद जिले के रिकॉर्ड बताते हैं कि 15 साल से कम उम्र की 253 लड़कियां गर्भवती हुईं। भारत में बाल विवाह की सबसे अधिक दर (36.4%) पश्चिम बंगाल में दर्ज की गई है।

आइए प्रार्थना करें कि बाल विवाह और कम उम्र में गर्भावस्था को रोका जाए और इस मुद्दे पर लोगों के बीच पर्याप्त जागरूकता फैलाई जाए।

3. बीमारियों के फैलने पर नियंत्रण के लिए प्रार्थना करें

हाल के समय में, तमिलनाडु में डेंगू, H1N1 इन्फ्लूएंजा और वायरल बुखार के मामले बढ़ रहे हैं।

अगस्त के अंत तक, 14,581 लोग डेंगू से प्रभावित हुए थे, जबकि H1N1 इन्फ्लूएंजा के 1,558 मामले सामने

आए थे। सितंबर की शुरुआत में बारिश के बाद, चेन्नई में एक ही हफ्ते में 1,900 से ज़्यादा लोग वायरल बुखार की चपेट में आ गए। आइए प्रार्थना करें कि इन बीमारियों के फैलने पर काबू पाया जाए और प्रभावित लोग जल्द और पूरी तरह से ठीक हो जाएं।



4. लोगों के आपदाओं से सुरक्षित रहने के लिए प्रार्थना करें

नेपाल-तिब्बत सीमा के पास ग्लेशियल झील के फटने के बाद, कोसी नदी में भयानक बाढ़ आ गई, जिससे 1,377 लोगों की मौत हो गई। 5,130 से ज़्यादा लोग लापता बताए जा रहे हैं, जबकि 84,270 से ज़्यादा लोगों की आजीविका छिन गई है। नेपाल में आई बाढ़ का असर बिहार और उत्तर प्रदेश के कई इलाकों पर भी पड़ा है। आइए प्रार्थना करें कि ऐसी भयानक आपदाएँ दोबारा न आएँ और पूरे भारत में लोग बाढ़ से सुरक्षित रहें।



5. पश्चिम एशिया में शांति के लिए प्रार्थना करें

पश्चिम एशिया में बढ़ते तनाव के कारण चिंताएँ बढ़ गई हैं कि कच्चे तेल की कीमतें $100 प्रति बैरल से ऊपर जा सकती हैं, जिससे दुनिया भर में महंगाई बढ़ सकती है। आइए प्रार्थना करें कि पश्चिम एशिया में तनाव कम हो और शांति व स्थिरता बनी रहे। साथ ही, आइए प्रार्थना करें कि दुनिया भर के देश आर्थिक तंगी से सुरक्षित रहें।

6. लोगों के आग की दुर्घटनाओं से सुरक्षित रहने के लिए प्रार्थना करें

पिछले सितंबर में, फिलीपींस में एक नाव पर अचानक भयानक आग लग गई, जिसमें 5 लोगों की मौत हो गई और समुद्र में गिरने के बाद 86 से ज़्यादा लोग लापता हो गए।

अफ्रीकी देश कांगो (DR कांगो) में, दो स्कूलों में अचानक आग लग गई। इसके बाद मची भगदड़ में 20 से ज़्यादा स्कूली बच्चों की दुखद मौत हो गई।

आइए प्रार्थना करें कि जिन बच्चों की जान गई है, उनके परिवारों को सांत्वना और हिम्मत मिले, और आग लगने की ऐसी दुखद घटनाएँ दोबारा न हों।



7. बच्चों के ऑनलाइन यौन शोषण से सुरक्षित रहने के लिए प्रार्थना करें

पिछले 10 महीनों में, इंस्टाग्राम पर AI से बने बच्चों के यौन शोषण से जुड़े कंटेंट (CSAM) वाले सशुल्क विज्ञापन पाए गए। इनमें से 274 विज्ञापन अगस्त 2026 में पब्लिश किए गए थे। भारत में भी ऐसे ही विज्ञापन पाए गए हैं। आइए प्रार्थना करें कि बच्चे ऑनलाइन यौन शोषण से सुरक्षित रहें और ऐसे हानिकारक और खतरनाक कंटेंट को तुरंत रोका जाए।





ट्रेन का सफर



खाने-पीने की चीज़ें इतनी महंगी क्यों हो रही हैं?

काम पर एक लंबा दिन बिताने के बाद, विक्की और एंड्रयू ट्रेन से ताम्बरम से चेन्नई अपने घर लौट रहे हैं।

एंड्रयू: भाई, मैं तो पूरी तरह थक गया हूँ! क्या एक कप चाय पी लें?

विक्की: हाँ भाई! मैं भी तुमसे यही पूछने वाला था।

(तभी, एक चाय बेचने वाला वहाँ से गुज़रता है और आवाज़ लगाता है, "चाय... कॉफ़ी... गरमा-गरम चाय, कॉफ़ी!")

एंड्रयू: भाई, दो कप चाय कितने की है?

चाय वाला: 30 रुपये, साहब।



विक्की: क्या?! सच में भाई? यह तो दिन-दहाड़े लूट है! पहले एक कप चाय सिर्फ 10 रुपये की आती थी, है ना?

चाय वाला: साहब, आप किस दुनिया में जी रहे हैं? काफी समय से हर चीज़ के दाम बढ़ रहे हैं। लेनी है तो लीजिए, वरना रहने दीजिए। प्लीज़, मेरा समय बर्बाद मत कीजिए!

(वह आगे बढ़ने से पहले, उनसे अपनी परेशानियों और मुश्किलों के बारे में थोड़ी बात करता है।)

एंड्रयू: ठीक है भाई, दो कप चाय दे दो।

(वे चाय खरीदते हैं और पीने लगते हैं।)

एंड्रयू: पता है विक्की? उस चाय वाले ने जो कहा, वह सच है। मैंने हाल ही में एक न्यूज़ रिपोर्ट देखी थी, जिसमें बताया गया था कि पिछले कुछ सालों में युद्ध और मौसम में बड़े बदलावों, खासकर ग्लोबल वार्मिंग की वजह से खाने-पीने की चीज़ें महंगी हो गई हैं।

विक्की: सही कहा भाई! मैंने भी यह गौर किया है। हम हर महीने एक जैसा ही राशन खरीदते हैं, फिर भी हमारा खर्च बढ़ता ही जा रहा है! ऐसा लगता है जैसे हमारे पैसे बस गायब हो रहे हैं!

एंड्रयू: बिल्कुल सही, विक्की! और क्या तुम्हें पता है? यीशु ने स्वयं बाइबल में, मत्ती अध्याय 24 में ऐसी ही बातों के बारे में बताया है।

(एंड्रयू, विक्की को बाइबल में वह हिस्सा दिखाता है।)

विक्की: सच में भाई? तो फिर इसका हल क्या है? क्या हालात कभी बेहतर होंगे? क्या बाइबल में कुछ ऐसा बताया गया है कि हमें इन हालात का सामना कैसे करना चाहिए?

एंड्रयू: बिल्कुल! इस दुनिया में मुश्किलें और कठिन हालात तो आएंगे ही। लेकिन बाइबल हमें भरोसा दिलाती है कि परमेश्वर हमारी ज़रूरतों को जानता है और जो लोग उस पर भरोसा रखते हैं, वह उनकी देखभाल करेगा। चाहे हमारी ज़रूरतें कितनी भी बड़ी क्यों न हों या ज़िंदगी कितनी भी मुश्किल क्यों न हो जाए, हमें अपना विश्वास बनाए रखना चाहिए और यह भरोसा रखना चाहिए कि यीशु हमारा ख्याल रखेंगे!

इस बारे में जानने के लिए और भी बहुत कुछ है। मैं आपको कभी विस्तार से समझाऊंगा।

विक्की: बिल्कुल भाई! यह तो बहुत दिलचस्प है!

(विक्की मन ही मन सोचता है, "चलो प्रार्थना करते हैं और देखते हैं कि परमेश्वर हर परिस्थिति में हमारा मार्गदर्शन कैसे करते हैं।")

समाचार!

डॉक्टरों की चेतावनी: नींद की कमी और तनाव याददाश्त पर असर डाल सकते हैं

चेन्नई : डॉक्टरों का कहना है कि नींद की कमी, डिप्रेशन और तनाव याददाश्त पर असर डाल सकते हैं। किसी का नाम भूल जाना, कोई चीज़ कहाँ रखी थी यह भूल जाना, या कुछ याद करने में थोड़ा ज़्यादा समय लगना—इन चीज़ों को तुरंत डिमेंशिया का लक्षण नहीं मानना चाहिए।

मेडिकल एक्सपर्ट्स का कहना है कि याददाश्त पर कई चीज़ों का असर पड़ सकता है, जिनमें नींद की कमी और डिप्रेशन शामिल हैं; यह सिर्फ़ उम्र बढ़ने की वजह से नहीं होता।

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन के अनुसार, 2021 में दुनिया भर में लगभग 5.7 करोड़ लोग डिमेंशिया से पीड़ित थे। अनुमान है कि हर साल डिमेंशिया के लगभग 1 करोड़ नए मामले सामने आते हैं। डिमेंशिया के कुल मामलों में से अकेले अल्जाइमर रोग के मामले लगभग 60-70% होते हैं। भारत में भी बुजुर्गों में डिमेंशिया बढ़ रहा है। अनुमान है कि 60 साल से ज़्यादा उम्र के लगभग 88 लाख लोग डिमेंशिया से पीड़ित हैं। जैसे-जैसे बुजुर्गों की आबादी बढ़ रही है, भविष्य में इस संख्या के भी बढ़ने की आशंका है।



इसलिए, कभी-कभी कुछ भूल जाने को सिर्फ़ उम्र बढ़ने का नतीजा मानकर नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए। सेहत से जुड़ी कई समस्याएँ भी याददाश्त पर असर डाल सकती हैं। याददाश्त में कुछ बदलाव उम्र बढ़ने का सामान्य हिस्सा हो सकते हैं। हालाँकि, हाल की स्टडीज़ से पता चलता है कि याददाश्त की समस्याएँ सिर्फ़ दिमाग के किसी खास हिस्से में बदलाव की वजह से नहीं होतीं।

एक अन्तराष्ट्रीय अध्ययन में 10,000 से ज़्यादा MRI ब्रेन स्कैन और 13,000 से ज़्यादा मेमोरी असेसमेंट शामिल थे, जिनमें लगभग 3,700 स्वस्थ वयस्क शामिल थे। स्टडी के नतीजों से पता चलता है कि कई कारक याददाश्त और दिमाग की सेहत पर असर डाल सकते हैं। — दिनाकरन, 17 सितंबर



जो निर्माण करने के लिए आगे आए

1. नहेमायाह – जिसने समस्या को देखा और कदम उठाया

जब नहेमायाह को यरूशलेम की हालत के बारे में पता चला, तो उसे बहुत दुख हुआ। वह रोया, उपवास रखा और प्रार्थना की। फिर उसने काम करना शुरू किया। (नहेमायाह 2:18)

युवा साथी, ऐसे व्यक्ति मत बनो जो सिर्फ समस्याओं के बारे में बातें करता रहे।

ऐसे व्यक्ति बनो जो समाधान का हिस्सा बनने के लिए आगे आए!

2. यरूशलेम के लोग – जिन्होंने कहा, "चलो, हम उठें और निर्माण करें"

नहेमायाह ने सब कुछ अकेले नहीं किया। (नहेमायाह 2:18)

यरूशलेम के लोगों ने कहा, "चलो, हम उठें और निर्माण करें," और इस अच्छे काम के लिए अपने हाथों को मजबूत किया। एक व्यक्ति ने जो काम शुरू किया था, उसमें दूसरे लोग भी शामिल हो गए।

युवा साथी, तुम्हें अकेले ही कोई बहुत बड़ा बदलाव लाने की जरूरत नहीं है।

तुम सही लोगों के साथ मिलकर निर्माण कर सकते हो।

3. अलग-अलग तरह के लोग – एक साझा उद्देश्य के लिए निर्माण करना

नहेमायाह 3 में, अलग-अलग तरह के लोगों ने—जिनमें याजक, सुनार और व्यापारी शामिल थे—दीवार को फिर से बनाने के लिए मिलकर काम किया।

उनके पेशे अलग-अलग थे, लेकिन उनका उद्देश्य एक ही था।

युवा साथी, जब तुम दूसरों के साथ मिलकर एक साझा उद्देश्य के लिए काम करते हो, तो तुम उस उद्देश्य को पूरा कर सकते हो।

और

जिन्होंने काम को रोकने की कोशिश की

1. सनबल्लत – जिसने मज़ाक उड़ाया

जब नहेमायाह ने फिर से निर्माण करना शुरू किया, तो सनबल्लत ने उसका मज़ाक उड़ाया। (नहेमायाह 4:1–2)

जब तुम निर्माण करने के लिए आगे आते हो, तो हर कोई तुम्हारी तारीफ नहीं करेगा।

युवा साथी, कुछ लोग ऐसे होंगे जो तुमसे पूछेंगे:

"क्या तुम सच में ऐसा कर सकते हो?" "तुम यह सब क्यों कर रहे हो?" "तुम खुद को समझते क्या हो?" उनके मज़ाक उड़ाने की वजह से निर्माण करना मत छोड़ो!

2. तोबियाह – जिसने काम को तुच्छ समझा

तोबियाह ने उनके प्रयासों का मज़ाक उड़ाते हुए कहा:

"अगर कोई लोमड़ी भी उनके बनाए जा रहे काम पर चढ़ जाए, तो उनकी पत्थरों की दीवार टूट जाएगी!"
— नहेमायाह 4:3

उसने उनके काम को छोटा और महत्वहीन दिखाने की कोशिश की।

युवा साथी, हर उस आवाज़ पर विश्वास न करें जो आपसे कहती है कि आप अपने सपनों को छोटा समझें।

3. शमायाह – जिसने गलत सलाह दी

शमायाह ने नहेमायाह को डराने की कोशिश की और उससे कहा कि वह सुरक्षा के लिए मंदिर के अंदर चला जाए। लेकिन नहेमायाह ने उसकी सलाह मानने से इनकार कर दिया। (नहेमायाह 6:10–13)

युवा साथी, हर मिलने वाली सलाह को मान न लें। यह पूछने के बजाय कि सलाह कौन दे रहा है, यह पूछें: "क्या यह परमेश्वर के वचन के अनुसार है?"

"आओ, हम यरूशलेम की दीवार को फिर से बनाएँ।"
— नहेमायाह 2:17