भिवानी परिवार मैत्री संघ (पंजी.) का न्यूज लेटर

BPMS NEWS

सत्यम् शिवम् सुन्दरम्

विक्रम सम्वत् - 2078 ● मासिक पत्र : जुलाई 2021 ● पृष्ठ : 4 ● दिल्ली

भिवानी परिवार मैत्री संघ द्वारा संचालित वरिष्ठ नागरिक मनोरंजन केन्द्र (लाइब्रेरी) समिति

भिवानी परिवार की काफी सेवा समिति हैं जो अलग-अलग क्षेत्रों में सेवा कर रही हैं।

प्रधान श्री राजेश चेतन ने वरिष्ठ नागरिकों व विद्यार्थियों के लिए भी कुछ सेवा करने का विचार आया तब भिवानी परिवार मैत्री संघ ने 28 मई 2018 को लाइब्रेरी व वरिष्ठ नागरिक मनोरंजन केंद्र का उद्घाटन किया।

रोहिणी के लोकप्रिय विधायक श्री विजेन्द्र गुप्ता जी ने अपने विधायक फण्ड से प्रशान्त विहार में एक दो मंजिला इमारत बनवाई। यह इमारत बाला जी मंदिर प्रशान्त विहार के पास एक कूड़ेदान की जगह बनाई गई।

विधायक जी ने इस इमारत को लाइब्रेरी व बुजुर्ग नागरिकों के लिए बनवाया था।

बीपीएमएस की टीम, श्री राजेश चेतन जी, विनय सिंघल, पवन मोढा, मनीष गोयल, लाला हरिकिशन ने विधायक विजेन्द्र गुप्ता से मिलकर इस बिल्डिंग को गोद ले लिया।

उसके बाद बीपीएमएस ने इसमें ऐसी, टीवी, वाटर कूलर, वाटर आरओ, लाइट, पर्दे लगवा कर इसे तैयार किया।

इसमें संस्था ने टेबल, कुर्सी, किताबों के लिए अलमारी व बुजुर्गों के लिए कैरम बोर्ड, चेस और लूडो जैसे अनेक खेलो के समान की सुंदर व्यवस्था की। इस इमारत की पहली मंजिल पर लगभग 70 विद्यार्थियों के बैठने की व्यवस्था है। ये सब विद्यार्थी अपना लैपटॉप व किताबें लाकर अध्ययन करते है।

इसके ग्राउंड फ्लोर पर वरिष्ठ नागरिकों के लिये व्यवस्था हैं। इसमें लगभग 25 वरिष्ठ नागरिक आते थे जो अब कोरोना महामारी के कारण नहीं आ पा रहे है।

वरिष्ठ नागरिकों के लिए समाचार पत्र, मैगजीन आदि की व्यवस्था भी बीपीएमएस ने कर रखी थी। बुजुर्ग यहाँ पर टीवी देखकर, कैरम, लूडो खेल कर, अखबार व मैगजीन पढ़ कर अपना समय हँसी खुशी बिताते है।

भिवानी परिवार द्वारा संचालित एमसीडी की यह लाइब्रेरी व वरिष्ठ नागरिक मनोरंजन केंद्र दिल्ली की सबसे अच्छी व पूर्णतया वातानुकूलित हैं। जिसमें आने के लिए विद्यार्थियों को वेटिंग करनी पड़ती हैं। इसके लाइब्रेरी की संचालन टीम में विनय सिंघल (संयोजक), पवन मोढ़ा, मनीष

भिवानी परिवार मैत्री संघ (पंजी.) की मुख्य मासिक पत्रिका

BPMS NEWS

सत्यम् शिवम् सुन्दरम्

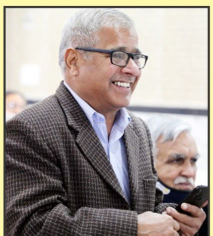
सम्पादक
जगत नारायण भारद्वाज

सह-सम्पादक
सुनीता शर्मा व मनीष गोयल

प्रबंध-सम्पादक
सुश्री मंजीत मरवाहा

कार्यालय
भिवानी परिवार मैत्री संघ, पंजीकृत (BPMS)
एफ-6, कोहली प्लाजा, सी यू ब्लॉक, उत्तरी पीतमपुरा, दिल्ली-110034
दूरभाष : 9999305530, E-mail: admin@ebhiwani.com
http://www.ebhiwani.com

सम्पादकीय



जगत नारायण भारद्वाज

गतांक से आगे...

ठाकुर चंद्रभान अपने साथ 550 लड़ाके राजपूतों को साथ लेकर पानीपत वहां पंहूच गए जहां यवनों ने डोले रखे हुए थे। भिवानी के वे राजपूत लड़ाके उन यवनों पर भूखे सिंह की तरह टूट पड़े और देखते ही देखते उस मुगल सेना को चीरते हुए उस डोले की कन्या को छुड़वा लिया जिस डोले पर ब्राह्मण मायाराम ने झंडी टांगी थी। उसे लेकर जब वे वापस लौट रहे थे तो अन्य कन्याओं ने कहा कि इस एक को छुड़ाने से क्या हिंदुओं का कलंक मिट जाएगा? हम भी तो किसी की बेटियां हैं। उन कन्याओं की मार्मिक वाणी सुनकर चंद्रभान के लड़ाकों ने पुन: वापिस आकर युद्ध किया और सभी कन्याओं को यवनों से मुक्त कराया तथा सभी हिंदू कन्याओं की पवित्रता बनाए रखने में सफल रहे। मुगल इतिहास में इसका उल्लेख नहीं मिलता परन्तु भिवानी के लोक गीतों में इस घटना का वर्णन होता रहा है। इस बात का जब अकबर को पता चला तो वह आग-बबूला हो उठा। अकबर ने भरे दरबार में कहा कि जो भिवानी के ठाकुर चंद्रभान को पकड़ कर लाएगा उसे बारह गांव और यह नंगी तलवार दी जाएगी। दरबार के किसी भी बहादुर की हिम्मत नहीं हुई कि वह चंद्रभान को पकड़ कर लाने की घोषणा कर सके।एक दिन अचानक द्वारपाल ने आकर अकबर को कहा कि द्वार पर ठाकुर चंद्रभान आए हैं। सब के सब आश्चर्यचकित रह गए। उसे बुलाया गया और अकबर के साथ बातचीत हुई। ठाकुर चंद्रभान ने अपनी बात बादशाह अकबर के साथ स्वाभिमान से की। तब अकबर ने उनकी बहादुरी को देखते हुए उनको राजा की उपाधि दी और पांच गांव दिए। ठाकुर चंद्रभान तबसे दरबार में ही रहने लगे। कोई बड़ा राजा जब दरबार में आता था तो सबके नगाड़े बंद करा दिए जाते थे केवल राजा चंद्रभान का नगाड़ा ही बजता था। बीकानेर के राजा को यह सहन नहीं हुआ तो उसने चंद्रभान को कहा कि आपको तब जाने जब तुम इसे भिवानी में बजाकर दिखाओ। ठाकुर चंद्रभान ने उस नगाड़े को भिवानी से लेकर गुगामैडी तक बजाया। बीकानेर रियासत और चंद्रभान की सेना के साथ युद्ध हुआ और वह भिवानी के एक टिब्बे पर हुआ। ठाकुर चंद्रभान के चार विवाह हुए थे और चार पुत्र हुए। चौथे पुत्र का जन्म अजमेर में हुआ था जब वे अकबर के साथ अजमेर गए हुए थे। पुत्र होने की खुशी में चंद्रभान ने अजमेर दरगाह में 125 सौ मन चावलों की डेग चढ़ाई थी जिसपर ठाकुर चंद्रभान लिखा हुआ है। वह डेग आज भी दरगाह में रखी हुई है। सन् 1615 में ठाकुर चंद्रभान सिंह इस नश्वर संसार को छोड़कर चले गए। उनकी समाधि उनके पिताजी ठाकुर टोडरमल जी की समाधि के साथ बिछवाने वाले तालाब पर आज भी है। भिवानी की आने वाली पीढ़ी को भी अपने गौरवपूर्ण इतिहास की जानकारी होनी चाहिए। ठाकुर चंद्रभान जी का जीवन परहित हेतु सर्वस्व समर्पण का एक ऐसा अनूठा उदाहरण है जो बिरला ही मिलेगा। भिवानी के इतिहास में इनका नाम स्वर्ण अक्षरों में लिखा हुआ है।

भिवानी के लोग

श्री सुरेश गुप्ता

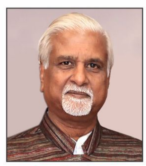
भिवानी के पत्थर व्यापारी श्री सत्यनारायण गुप्ता और धर्म परायणा श्रीमती चमेली गुप्ता के घर 7 दिसंबर 1953 को श्री सुरेश गुप्ता का जन्म हुआ।

- 7 भाई और 2 बहनों का बड़ा परिवार।
- भिवानी के गंगा राम जैन स्कूल से प्राइमरी, वैश्य स्कूल से हायर सेकण्डरी और वैश्य कॉलेज भिवानी से स्नातक के बाद दिल्ली विश्वविद्यालय से लॉ ग्रेजुएट।
- 15 वर्ष की अवस्था में पिता का साया सिर पर नहीं रहा तो ईश्वर ने डॉ. कृष्ण गुप्ता (USA) और श्री बी के गुप्ता (IRS1973) दो पिता तुल्य भाईयों का प्यार दिया जो आज भी आपके रोल मॉडल हैं।
- 22 जनवरी 1980 के दिन श्रीमती आशा गुप्ता से विवाह बंधन में बंधकर स्वाति (MBA-UK) और डॉ श्रुति (MD Radiology जो अब लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज में सेवारत है) दो होनहार बेटियों के पिता।
- बेटी स्वाति भिवानी के लोकप्रिय अधिवक्ता श्री शिवरत्न गुप्ता के पुत्र श्री सौरभ गुप्ता (Vice President, Asia Pacific, Western Bank) से विवाह बंधन में बंधकर इस समय सिंगापुर में है और बेटी डॉ. श्रुति दिल्ली सरकार में Class One ऑफिसर श्री राहुल अग्रवाल से विवाहित हैं।
- 1978 में शहज़ादा बाग दिल्ली में PVC कंपाउंड बनाने की फैक्ट्री से कैरियर आरंभ किया, बाद में अलवर में CPW का प्लांट लगाया और वर्तमान में सुरेश गुप्ता 'गोल्डन' के नाम से PVC रेसिन टाइकॉन के रूप में लोकप्रिय हैं।
- भारत सरकार को अधिक से अधिक आयकर देने वाले श्री सुरेश गुप्ता देश की 125 करोड़ की आबादी में से उन मात्र 49000 लोगों में सम्मिलित हैं जो 1 करोड़ से अधिक आयकर देते हैं।
- आप रोटरी क्लब के प्रेसिडेंट पद पर रहकर जरूरतमंद लोगों के लिये सेवा कार्य कर रहे हैं।
- आदर्श महिला महाविद्यालय और वैश्य महाविद्यालय ट्रस्ट से जुड़कर शिक्षा क्षेत्र में अद्भुत कार्य।
- ट्रबल शूटर के रुप में हर समय मार्गदर्शन के लिये उपलब्ध।
- अग्रसैन हॉस्पिटल के ट्रस्टी के रूप में कार्य।

हम ग्रेट स्पीकर, PVC रेसिन किंग, सफल व्यवसायी, Trouble Shooter, भिवानी परिवार मैत्री संघ के थिंक टैंक श्री सुरेश गुप्ता के दीर्घ स्वस्थ जीवन और उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

भिवानी परिवार मैत्री संघ द्वारा चुनाव 2021 की घोषणा

चुनाव अधिकारी घोषित



श्री सुरेश बिन्दल
मुख्य चुनाव आयुक्त
9811982229

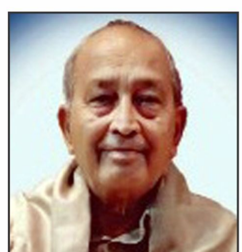
श्री अनिल गुप्ता
चुनाव आयुक्त
9312254133

श्री डी. सी. बंसल
चुनाव आयुक्त
9811239604

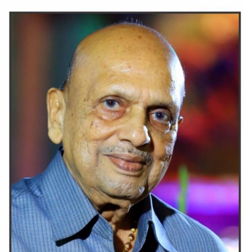
स्मृति शेष

भिवानी परिवार दिवंगत आत्माओं के प्रति श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए परिवार के सदस्यों के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त करता है

श्री दिनेश कुमार गुप्ता
12 मई 2021



श्री मदन लाल गोयल
31 मई 2021



श्री कृष्ण लाल गुप्ता
7 जून 2021

भिवानी के साहित्यकार

डॉ. रमाकांत शर्मा

उत्तर प्रदेश मैनपुरी जनपद के गांव में ननिहाल में जन्म हुआ डॉ. रमाकांत शर्मा जी का!! बचपन से कविता में रुचि थी, स्कूल में हर वर्ष 14 नवम्बर को कवि सम्मेलन होता था, वहां पर राष्ट्र कवि रामधारी सिंह दिनकर जी आये, उदय प्रताप सिंह जी हर वर्ष संचालन किया करते थे, सोम ठाकुर जी को बाबू जी को, बलबीर सिंह रंग को देखा, नौवीं कक्षा में लगा मंच पर बोल सकते है !! फिर प्रेरित होकर सरस्वती वंदना पर छंद लिखा, सबको पसंद आया और बात फैल गयी!! फिर प्रेरणा मिली एक साधक कवि जो मुक्तक सम्राट नाम से जाने जाते है नाम है लाखन सिंह भदोरिया, अब 90 वर्ष के हो चुके है, डॉ. रमाकांत शर्मा जी उनके पास बहुत बैठे !! उनकी जीवन शैली का बहुत असर पड़ा !! बारहवीं कक्षा पास कर के इलाहाबाद विश्वविद्यालय गए और वहां सबसे पहले अल्फेट पार्क गए, वहाँ महादेवी जी को खोजा और उनसे जा के मिले और सफर पर आगे बढ़ते गए !! फिर इलाहाबाद विश्वविद्यालय से हिंदी में एम. ए. किया और फिर विश्व भारती शांति निकेतन से पी एचडी किया, अध्यापन के क्षेत्र में शोधकार्य के दौरान 5 वर्ष विश्व भारती शांति निकेतन पश्चिम बंगाल में अध्यापन किया और फिर महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक द्वारा हिंदी कक्षाओं में 12 वर्ष तक अध्यापन किया !! इलाहाबाद विश्विद्यालय के दौरान अखिल भारतीय परिषद के कार्यकर्ता रहे और हिंदी साहित्य भारती के हरियाणा प्रान्त के संयुक्त मंत्री रहे और आगे बढ़ते हुए, एक संस्था बनाई संकल्प नाम से और निरंतर निराला जयंती पर कवि गोष्ठी का आयोजन करते रहे और बड़े रचनाकारों को बुलाते रहे !! काव्य क्षेत्र में आगे बढ़ते हुए भारतरत्न अटल बिहारी वाजपेयी, राष्ट्रीय कवि श्याम नारायण पांडे, राष्ट्रीय कवि सोहन लाल द्विवेदी, पद्म भूषण गोपालदास नीरज, डॉ. मोहन अवस्थी, कवि प्रोफेसर उदयभानु हंस सहित अनेक कवियों के साथ काव्य पाठ किया!! लगभग 300 से अधिक काव्य समारोह में काव्य पाठ किया अनेक राष्ट्रीय सेमिनारों में पत्र वाचन वक्तव्य आदि किया!! आकाशवाणी दूरदर्शन में काव्य पाठ किया और साथ ही कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय से कविताओं पर एम.फिल की!! भारत सरकार एवं राज्य सरकार की नीतियों बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, स्वच्छता अभियान पर्यावरण सुरक्षा इत्यादि में प्रमुखता के साथ प्रतिभागिता एवं प्रबंधन सहयोग किया !!

प्रकाशन :

- गांव की ओर : संगम साहित्य परिषद मैनपुरी (उत्तर प्रदेश) 1995
- उदयगान : हरियाणा साहित्य अकादमी के अनुदान से 2004
- गीत काव्य और राष्ट्रीयता : हरियाणा साहित्य अकादमी के अनुदान से 2008
- गीत अगीत काव्य संग्रह : सूर्य प्रभा प्रकाशन, नई दिल्ली 2009
- समीक्षा के स्वर : हरियाणा साहित्य अकादमी के अनुदान से 2014
- अनेक वर्षों से राष्ट्र धर्मपंचजन्य सहित अनेक राष्ट्रीय पत्र-पत्रिकाओं में कविताएं एवं शोध लेख प्रकाशित अनेक राष्ट्रीय काव्य संकलन और समीक्षा ग्रंथों में प्रतिभागी लेखन।

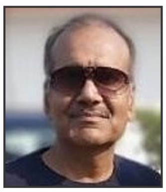
सम्मान-देश विदेशों से अनेक सम्मान मिले !!

- अखिल भारतीय साहित्य परिषद हरियाणा प्रांत द्वारा कार्यनिष्ठ कार्यकर्ता सम्मान-2004
- संस्कार भारती के अखिल भारतीय संरक्षक माननीय योगेंद्र जी द्वारा साहित्य कला सम्मान
- अमेरिकन बायोग्राफिकल सोसायटी द्वारा मैन ऑफ द ईयर 2005 एवं गोल्ड मेडल फॉर इंडिया 2011 के लिए नामित हुए ।
- प्रयाग की संस्था प्रयोग द्वारा प्रथम महादेवी स्मृति संस्थान 1989 में मिला।
- हरियाणा अनुदेशक समिति द्वारा मुख्य अतिथि श्री वीरेंद्र सिंह संप्रति केंद्र मंत्री भारत सरकार द्वारा विशिष्ट साहित्य सम्मान मिला।
- सांस्कृतिक मंच भिवानी द्वारा राजेश चेतन काव्य पुरस्कार 2006
- भिवानी परिवार मैत्री संघ दिल्ली द्वारा मधु काव्य सम्मान 21 जून 2015 को मुख्य अतिथि प्रोफेसर रामविलास शर्मा शिक्षा मंत्री हरियाणा द्वारा मिला।

संपर्क :- डॉ. रमाकांत शर्मा
हलवासिया, विद्या विहार भिवानी, हरियाणा
निवास : डी-2, रॉयल रेजिडेंसी बजरंगबली कॉलोनी, निकट अग्रसेन चौक, भिवानी हरियाणा
ईमेल : ramakantsharma29december@gmail.com
मोबाइल नंबर : 9416885016

प्रस्तुति :
श्री सचिन मेहता
7988010075

जन्मदिन की बधाई एवं शुभकामनाएं



श्री संजीव जिंदल
संरक्षक सदस्य
2 जुलाई

श्री शिव शंकर गुप्ता
संरक्षक सदस्य
3 जुलाई

श्री दिनेश गुप्ता
महासचिव-बीपीएमएस
5 जुलाई

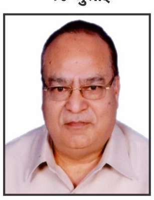
श्री प्रवीन गुप्ता
संरक्षक सदस्य
5 जुलाई

श्री सुशील गुप्ता
संरक्षक सदस्य
10 जुलाई

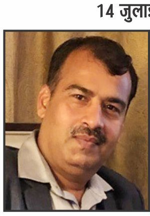
श्रीमती प्रोमिला सिंघल
संरक्षक सदस्य
14 जुलाई

श्री अशोक गुप्ता
संरक्षक सदस्य
22 जुलाई

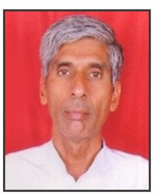
भिवानी गौरव
पंडित श्रीकृष्ण शर्मा
23 जुलाई



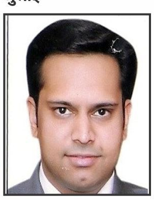
श्री मोहन लाल बंसल
संरक्षक सदस्य
23 जुलाई



भिवानी गौरव
श्री राजकुमार डुडेजा
25 जुलाई



मधुप काव्य अवार्डी
श्री निवास वशिष्ठ 'मयंक'
25 जुलाई



श्री अनुराग जैन
संरक्षक सदस्य
28 जुलाई

श्री कुसुमाकर गुप्ता
संरक्षक सदस्य
29 जुलाई

तेजस्विनी

डॉ. रजनी राघव

सकारात्मक सोच और आशावादी दृष्टिकोण को जिंदगी का आधार बना जिन्होंने अपने इर्द-गिर्द एक खूबसूरत संसार रचा है, उनका नाम है, डॉ. रजनी राघव, डॉ. अजय सिंह और शकुंतला सिंह की सुपुत्री डॉ. रजनी राघव अपने आप में एक संपूर्ण व्यक्तित्व हैं। अपने माता-पिता की परवरिश और परिवार ने उन्हें गीता के मूलमंत्र कर्मयोग से सदैव जोड़े रखा। बचपन से ही पढ़ने की शौकीन, डॉ. रजनी राघव ने अपने जीवन के शुरुआती दौर में शरतचंद्र के आनंदमठ को पढ़ा जिसका उनके जीवन पर खूब प्रभाव रहा। रॉबर्ट ब्राउनी को अपना पसंदीदा कवि मानने वाली रजनी एक दृढ़ संकल्प, कर्मठ, कर्तव्यपरायण और सशक्त महिला के रूप में जानी जाती हैं। आदर्श महिला महाविद्यालय की प्राचार्य के रूप में उनकी अपनी एक अलग पहचान है। एक सीधी एसरल मगर जिंदगी को जिंदादिली से जीने वाली एक अद्भुत व्यक्तित्व की धनी है डॉक्टर रजनी राघव। साहित्य के साथ गहरे लगाव सांस्कृतिक मूल्यों की मिठास आपके व्यक्तित्व में खूब झलकती है यही कारण है कि आप युवा पीढ़ी को भी इससे जुड़ने के लिए सदैव प्रेरित करती रही है। डॉ. रजनी के पास जिंदगी जीने का एक खूबसूरत सलीका है जो उन्हें अपने परिवार और समाज में विशेष बनाता है। अपने दो बच्चों मानवेंद्र और मालविका की परवरिश में डॉ. रजनी के जीवन मूल्य साफ झलकते हैं। एक भरी पूरी और समृद्ध परिवार की सूत्रधार एडवोकेट सतबीर राघव की जीवन संगिनी डॉक्टर रजनी राघव सभी के लिए प्रेरणा का स्रोत है, उनके सौम्य व्यवहार और ज्ञान ने समाज में वह रोशनी और चमक पैदा की हैए जिससे संपूर्ण शिक्षा जगत आलोकित हुआ है। अपने आदर्श महिला महाविद्यालय के कार्यकाल के दौरान कई बड़े राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय कार्यक्रमों का सफल संचालन कर, आपने अपनी दक्षता व प्रशासनिक अनुभव का परिचय दिया है। आपके व्यक्तित्व की गंभीरता किसी अनजान व्यक्ति की भी आपके साथ छोटी सी मुलाकात और बातचीत तुरंत ही उस व्यक्ति को अपना बना लेती है। हाल ही में परिवार में आई नहीं मेहमान मिशकी के प्रति आपके स्नेह, स्पंदन और अपनत्व ने आपके पद को और बड़ा कर दिया है। अपने परिवार और विद्यार्थियों को अपनी पूंजी मानने वाली डॉक्टर रजनी राघव एक कर्म संन्यासिनी की भांति अपना जीवन गौरव और स्वाभिमान से व्यतीत कर रही हैं। आपके व्यक्तित्व की आभा ने कई लोगों के नैराश्य जीवन को आशा और विश्वास से भरा है। सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में आपके हस्ताक्षर सभी के लिए सम्मान का द्योतक है।

प्रस्तुति :
श्रीमती अनिता नाथ
9896517300

मेरी कलम से

मंजीत मरवाहा

तनाव मुक्त ज़िन्दगी जिएं

तनाव से भरी जिन्दगी में,
चैन-ओ-सुकून का दौर आना चाहिए।
सिलवटों से भरी उदासियों में,
बेबाक मुस्कुराहटों का दौर आना चाहिए ।।

हम सभी ने जिन्दगी के किसी न किसी मोड़ पर तनाव का अनुभव किया है। वर्तमान समय में हमारे तनाव का मुख्य कारण है हमारी जीवनशैली। तड़क-भड़क की पाश्चात्य संस्कृति की ओर बढ़ते हुए हम अपनी भारतीय संस्कृति के रहन-सहन, खानपान एवं 'वसुधैव कुटुम्बकम' की भावना को भूल रहे हैं।

तनाव हमारे शरीर की सभी प्रणालियों पर गहरा प्रभाव डालता है। हैंस शैले के मुताबिक 'तनाव शब्द शारीरिक तथा वैज्ञानिक आधार पर किसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए हार्मोन की प्रतिक्रिया है। इन्होंने दो प्रकार के तनाव बताए :-

1. यूस्ट्रैस : यह इच्छित होता है। यह आवश्यक होता है। यह व्यक्ति को अपने कर्त्तव्य के प्रति जागरूक करता है। यह सकारात्मक तनाव है।

2. डिस्ट्रैस : यह अनैच्छिक होता है। इस पर हर व्यक्ति नियंत्रण नहीं रख सकता। इसे नेगेटिव स्ट्रैस भी कहते हैं। यह नकारात्मक तनाव है।

बीहर और न्यूमैन के अनुसार 'तनाव किसी व्यक्ति की मानसिक एवं शारीरिक दशा है वो उसके वातावरण से तैयार होती है।' तनाव के प्रकार :-

1.अल्प तनाव : व्यक्ति के आसपास हुए अचानक छोटे-छोटे परिवर्तनों से उत्पन्न होता है।

2. एपिसोडिक तीव्र तनाव : यह प्रासंगिक तनाव होता है शरीर और मस्तिष्क पर असर करता है। जैसे कैरियर में असफल होना इत्यादि।

3. क्रानिक तनाव : बहुत सारी कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। धैर्य बनाए रखना चुनौतीपूर्ण होता है।

जब हम तनाव में होते हैं तो हमारा शरीर कोर्टिसोल नामक हार्मोन जारी करके प्रतिक्रिया देता है। यह हार्मोन हमारे जीवन के लिए आवश्यक है। एड्रिनल ग्रन्थियों से यह हार्मोन बनता है। मस्तिष्क की पिटयूटरी ग्रन्थि कोर्टिसोल की मात्रा को नियंत्रित करती है। जैसे एंडोर्फिन हार्मोन हमें खुशी प्रदान करता है य उसी तरह तनाव के लिए कोर्टिसोल हार्मोन मुख्य कारक है। इसे स्ट्रैस हार्मोन भी कहते हैं। यह हार्मोन शरीर में सकारात्मक प्रभाव के साथ-साथ प्राकृतिक मात्रा में गड़बड़ होने पर नकारात्मक प्रभाव भी उत्पन्न कर सकता है। शरीर की अधिकांश कोशिकाओं में कोर्टिसोल रिसेप्टर्स होते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति तनावमुक्त रहना चाहता है। तनाव कम करने के लिए तनाव प्रबंधन की जरूरत है। दैनिक जीवन सुव्यवस्थित करना आवश्यक है।

● आत्म निरीक्षण करें। ● कार्यों की प्राथमिकता निर्धारित करें।
● नियमित व्यायाम करें। ● सामाजिक, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक कार्यक्रमों में हिस्सा लें।
● सोच को बदलें ● परनिन्दा से बचें ● उत्साहित रहें। मैडीटेशन करें। ● जिम्मेदारियां निभाएं
आशावादी लोगों के साथ अधिक समय बिताएं

शायर ने कहा है :-

पूछ लेते वो बस मिजाज मेरा, कितना आसान था इलाज मेरा

दोस्तों, परिवार के साथ वक्त बिताएं। जिन्दगी को तनाव मुक्त रखें क्योंकि 'सिर्फ सांसों से जिन्दगी नहीं, जिन्दगी तो जिंदादिली से है।'

संगीत सुनें

अक्सर बड़े कामयाब लोग तनाव को कम करने के लिए संगीत का सहारा लेते हैं। संगीत सुकून देता है। संगीत सुनने से हृदय गति, रक्तचाप की वृद्धि को रोका जा सकता है और कोर्टिसोल कर स्तर कम किया जा सकता है। तनाव मुक्त रहें ।

मुश्किलों से कह दो कि उलझे ना हमसे
हमें हर हालात में जीने का हुनर आता है।

व्रत-त्योहार जुलाई 2021

- **भड्डली नवमी : रविवार 18 जुलाई**
- **देवशयनी एकादशी : मंगलवार 20 जुलाई**
- **गुरु पूर्णिमा : शुक्रवार 23 जुलाई**

राजेश चेतन

चेतन वाणी

राजा नीम सिंह की रानी भिवानी
स्वर्णाक्षर में लिखी कहानी भिवानी

क्षत्रिय गौरव कूट-कूट कर भरा हुआ
योद्धाओं की है रजधानी भिवानी

गली-गली में यहाँ शिवालय मिलता है
छोटी काशी गई बखानी भिवानी

बारह दरवाजे हैं, चार बाजार यहाँ
नगरी बड़ी समर्थ-सयानी भिवानी

कुएँ-बावड़ी-जोहड़, वृक्षों की छाया
हरसू आबो-हवा सुहानी भिवानी

एक सेठ थे नाम किरोड़ीमल जिनका
बहुत बड़े थे लाला दानी भिवानी

बंसीलाल थे हरियाणा के निर्माता
बहुत कड़क थी जिनकी वाणी भिवानी

आंखों के ऑपरेशन में सबसे आगे
बड़े-बड़े डॉक्टर विज्ञानी भिवानी

वी के सिंह जी रहे आर्मी के मुखिया
भारत माता के सेनानी भिवानी

सेवा समितियां

भिवानी परिवार मैत्री संघ द्वारा संस्था के कार्यों को सुचारू रूप से चलाने के लिए जिन समितियों का गठन किया गया था उनका विवरण इस प्रकार है।

1. डी.डी.ए. प्लॉट समिति : श्री अरविंद गर्ग, 9811757577
2. बिजनेस पाठशाला : श्री हंसराज रल्हन, 9212163340
3. संविधान समिति : श्री दिनेश गुप्ता, 9810003215
4. बधाई एवं संवेदना संदेश समिति : श्री हरिकृष्ण अग्रवाल, 9873238530
5. 24 x 7 हेल्थ हेल्प लाईन : श्री पवन मोडा, 9350461306
6. अपना घर आश्रम समिति : श्री सांवरमल गोयल, 9990541122
7. शिक्षा बैंक : श्री पंकज गुप्ता, 9654909070
8. नेत्रदान-देहदान समिति : श्री एन.आर.जैन, 9711917855
9. वैब पोर्टल : श्री प्रमोद शर्मा, 9868162572
10. कृत्रिम अंग सेवा समिति : श्री नवीन जयहिंद, 9313581995
11. आपदा राहत समिति : श्री दिनेश गुप्ता, 9810003215
12. रोजगार समिति : श्री सुशील गनोत्रा, 9899454931
13. विवाह सुझाव एवं मैटरीमोनियल समिति : श्री विनय सिंघल, 9999190575
14. जल सेवा समिति : श्री हरिकृष्ण अग्रवाल, 9873238530
15. पर्यटन समिति : श्री मनीष गोयल, 9811195512
16. यू-ट्यूब समिति : श्री राजेश चेतन, 9811048542
17. वस्त्र एवं औषधि संग्रहण समिति : श्री गोविंदराम अग्रवाल, 9312923340
18. वरिष्ठ नागरिक मनोरंजन केन्द्र (लाइब्रेरी) : श्री विनय सिंघल, 9999190575
19. हमारा बुक बैंक समिति : श्रीमती पूजा जैन, 9212232753

अगर आप भी इनमें से किसी समिति से जुड़ना चाहते है या अपने सुझाव देना चाहते है तो आप समिति के संयोजक से संपर्क कर सकते है।