



BPMS NEWS

सत्यम् शिवम् सुन्दरम्

विक्रम सम्वत् - 2080 • मासिक पत्र : जुलाई 2023 • पृष्ठ : 4 • दिल्ली

भिवानी परिवार मैत्री संघ द्वारा आंखों की जांच व मोतियाबिंद का लेंस वाला निःशुल्क ऑपरेशन शिविर 2.0 का आयोजन



नई दिल्ली। भिवानी परिवार मैत्री संघ द्वारा आंखों की जांच व मोतियाबिंद का लेंस वाला निःशुल्क ऑपरेशन शिविर भिवानी के श्रीकृष्ण प्रणामी मंदिर, दादरी गेट के प्रांगण में संचालित किया गया, जिसमें 300 से अधिक लोगों की पहले आओ-पायो के आधार पर टोकन दिए गए। इसके पश्चात गुरुग्राम के इंदिरा गांधी आई

हॉस्पिटल व रिसर्च सेंटर की टीम ने सभी टोकन धारी मरीजों की नेत्र जांच कर उन्हें ऑपरेशन के लिए चयनित किया।

कैंप के प्रायोजक श्री माममचंद गुप्ता, संजय गुप्ता, राजेश गुप्ता, दिनेश गुप्ता ने बताया कि पहली बार यह मोतियाबिंद का निःशुल्क ऑपरेशन शिविर का आयोजन किया जा रहा है।

जांच में 45 से अधिक मरीज ऑपरेशन के लिए चयनित किए गए। जिन्हें भिवानी से गुरुग्राम इंदिरा गांधी अस्पताल में सर्जरी के लिए ले जाया गया।

मरीजों के रहने, खाने, चश्मा व 15 दिन की उचित दवाइयां भी निःशुल्क प्रदान की जायेंगी। कैंप का शुभारंभ श्रीकृष्ण प्रणामी मंदिर के

महाराज स्वामी सदानंद जी के आशीर्वाद और दीप प्रज्वलन के साथ हुआ।

इस कार्यक्रम को सफल बनाने में संस्था के प्रधान श्री राजेश चेतन, महासचिव श्री दिनेश गुप्ता, कार्यक्रम के संयोजक श्री संजय गुप्ता, श्री संजय अग्रवाल, श्री रमेश गोयल, भिवानी के श्री कमल गोयल की महत्वपूर्ण भूमिका रही।

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)

प्लॉट-1, पॉकेट 8ए, बैंक ऑफ बड़ौदा के ऊपर, सैक्टर-15, रोहिणी, दिल्ली-89

दूरभाष : 9999305530, E-mail: admin@ebhiwani.com

<http://www.ebhiwani.com>

स्मृति शेष

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



स्व. श्रीमती रामकली तायल जी

3 जून 2023



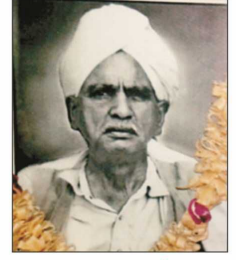
स्व. श्रीमती राम प्यारी देवी जी

16 जून 2023



श्री जगत नारायण भारद्वाज
9416376123

1947 में भारत विभाजन से पूर्व मेहता खिल्लाराम जी, पश्चिमी पंजाब के कहरौड़ पक्का (वर्तमान पाकिस्तान) में रहते थे। वहां उनकी गिनती बड़े जमींदारों में होती थी। जब भारत विभाजन की खुसर-फुसर होने लगी तो पूर्वजों से प्राप्त संवेदनाओं ने मेहता जी को झकझोर दिया। कहरौड़ पक्का के आस पास के गांवों में अनेक हिन्दुओं की हत्या कर दी गई थी। इस कत्लेआम में अनगिनत निरपराध लोग मारे गए और अनेक लोग गांवों से भागकर कहरौड़ पक्का आ गए। उसी समय आपने हिन्दुओं को बचाने के लिए अथक भागदौड़ की और अफसरों से मिलकर पीड़ित लोगों को रक्षा प्रदान करवाई। अपने रुतबे के बल पर आप दिल्ली और अमृतसर से रेलगाड़ी कहरौड़ पक्का लेकर आए। तथा वहां से लोगों को बैठाकर भारत भेजने की व्यवस्था की।



मेहता खिल्लाराम जी गुरेजा

ऐसे समय में मेहता जी ने अपनी जान पर खेलते हुए अनेक हिन्दुओं की जान बचाकर उन्हें हिंदुस्तान लेकर आए, तब से इन्हें प्रत्येक व्यक्ति इज्जत की दृष्टि से देखने लगा। कहरौड़ पक्का के 80 प्रतिशत विस्थापित लोग भिवानी में बस गए।

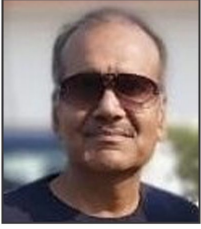
इन्होंने प्रिंसिपल श्री रामनारायण चांदना, श्री तुलसीराम महतानी, श्री गोवर्धन दास महतानी, श्री सेवाराम चांदना, डॉक्टर मोहन लाल सरदाना व अन्य समर्थ लोगों को साथ लेकर इन हिंदुओं के पुनर्वास, विधवाओं की पेंशन आदि की व्यवस्था कराई। उन्होंने तत्कालीन शरणार्थी (वास्तव में पुरुषार्थी) शिविरों में खूब सहायता करते हुए मकान व जमीन अलॉट कराकर उन्हें अपने परिवारों के साथ जीने का आधार प्रदान किया। कहरौड़ पक्का ने समाज को अनेक दिव्य विभूतियां प्रदान की हैं उनमें मेहता खिल्लाराम जी नाम श्रद्धा से लिया जाता है। आप अपनी अंतिम सांस तक समाजसेवा से जुड़े रहे। आप की इस समाजसेवा की श्रृंखला को श्री भूषण मेहता, श्री राजकुमार मेहता, श्री हरीश मेहता तथा श्री योगेश मेहता आज भी बढ़ा रहे हैं।

भिवानी परिवार मैत्री संघ की विवाह समिति द्वारा परिचय सम्मेलन का भव्य आयोजन



नई दिल्ली। भिवानी परिवार मैत्री संघ की विवाह समिति ने सी डी ब्लॉक पीतमपुरा में संचालित रिश्ते नाते केंद्र, अग्रवाल सभा शालीमार बाग और अग्रवाल सभा रोहिणी गुप हाउसिंग के साथ मिलकर प्रथम परिचय सम्मेलन का भव्य आयोजन सीडी ब्लॉक शिव मंदिर के सभागार में किया। इस कार्यक्रम में 200 से अधिक युवक-युवतियों का मंच से परिचय दिया गया। संयोजक कृष्ण बासिया ने बताया कि इस प्रकार के आयोजन से सब संस्थाएं मिलकर भविष्य में भी किया करेंगी। इस परिचय सम्मेलन में लगभग 800 विवाह योग्य युवक-युवतियां और परिवारजन ने भाग लिया। इस कार्यक्रम को सफल बनाने में संस्था के प्रधान श्री राजेश चेतन, श्री सुनील बंसल, श्री एन आर जैन, श्री रमेश गोयल, श्री प्रदीप गुप्ता, श्रीमती मीनाक्षी गर्ग, श्रीमती पूजा बंसल, श्री दिनेश गुप्ता, श्री मनीष गोयल, श्री विनय सिंघल, श्री वरुण मित्तल का विशेष योगदान रहा।

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 राजेश तुकराल
चेयरमैन : नॉर्थ एनसीआर
15 जुलाई



श्री क्षीतिज मित्तल
चेयरमैन-शालीमार बाग
20 जुलाई



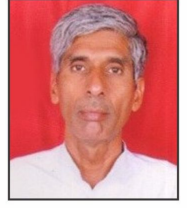
श्री अशोक गुप्ता
संरक्षक सदस्य
22 जुलाई



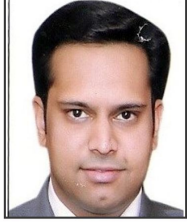
श्री मोहन लाल बंसल
संरक्षक सदस्य
23 जुलाई



श्रीमती गौरव
श्री राजकुमार डुडेजा
25 जुलाई



श्रीमती गौरव
श्री निवास वशिष्ठ 'मयंक'
25 जुलाई



श्री अनुराग जैन
संरक्षक सदस्य
28 जुलाई



श्री सुनील बंसल
चेयरमैन-मेट्रोमोनियल समिति
28 जुलाई



श्रीमती मीनाक्षी गार्ग
चेयरमैन-कैंसर केयर समिति
30 जुलाई



मेरी कलम से तनाव प्रबन्धन



सुश्री मंजीत मरवाहा

जिन्दगी का कैसा है बहाव,
जब दिमाग, दिल को देता है दबाव,
तभी जिन्दगी में उपन्न होता है तनाव।।
संदीप माहेश्वरी कहते हैं-

'हमेशा याद रखें, आप अपनी
समस्याओं से बड़े हैं'

तनाव प्रबंधन का अर्थ है मानसिक तनाव में कमी लाना और मानसिक स्थिति में सुधार करना। तनाव बहुत अधिक सोचने से होता है। दिमाग की नसों पर दबाव पड़ता है। असुरक्षित मनुष्य सुरक्षित होने के लिए सदैव तत्पर रहता है, बेताब रहता है, और यहाँ

मन:स्थिति तनाव है। हम इस जटिल जीवन में सामाजिक, राजनैतिक तथा प्रशासनिक व्यवस्था में संतुलन बनाने में लगे रहते हैं। अगर नाकामयाब हो जाएं तो यह स्थिति तनाव कहलाती है। तनाव से समाधान नहीं समस्या उत्पन्न होती है। हस-शैले के मुताबिक तनाव शब्द शारीरिक और वैज्ञानिक आधार पर किसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए हमारी प्रतिक्रिया है। इन्होंने दो प्रकार के तनाव का जिक्र किया है। 1. यूस्ट्रेस-यह इच्छित तनाव है और यह खतरनाक नहीं होता। अपितु यह आवश्यक होता है। यह तनाव व्यक्ति को अपने कर्तव्य के प्रति जागरूक रखता है। 2. अनेच्छिक स्ट्रेस (डिस्ट्रेस)-इस पर व्यक्ति नियन्त्रण नहीं रख सकता और यह कई

परेशानियां खड़ी करता है। इसे नेगेटिव स्ट्रेस भी कहा जाता है। बीहर व न्यूमैन के अनुसार - 'व्यक्ति और उसके कार्यों के पारस्परिक असामंजस्य तथा तनाव कार्य के वातावरण में उत्पन्न होता है। इस प्रकार तनाव किसी व्यक्ति की मानसिक व शारीरिक दशा है जो उसके वातावरण से तैयार होती है।'

तनाव के लक्षण

1. तनावग्रस्त व्यक्ति के शारीरिक लक्षण में सर्वप्रथम हृदय गति बढ़ना, पाचन सम्बन्धित क्रियाओं का नियमित न होना देखा जाता है। लम्बे समय तक तनावग्रस्त रहने से घातक बीमारियां भी हो सकती हैं।
2. तनाव ग्रस्त व्यक्ति का प्रमुख लक्षण उसके व्यवहार में भी दिखाई देते हैं। तनाव में व्यक्ति अपने कार्य को नियमित और सामान्य रूप से नहीं कर पाता। उसकी कार्य क्षमता में कमी आ जाती है।
3. ऐसे व्यक्ति धीरे बहुत जल्दी खो देते हैं। और हमेशा बेचैन रहते हैं। तनाव गहरी चिंता को दर्शाता है। यह पहले मानसिक होता है परन्तु बाद में शारीरिक भी होता है।

प्रत्येक व्यक्ति अपने कार्य में व्यस्त है लेकिन जब उसे बाधाओं का सामना करना पड़ता है तो ये रुकावटें व्यक्ति को असन्तुष्ट करती हैं जिसकी चरम सीमा पर पहुँचने से तनाव का आगमन होता है।

तनाव प्रबन्धन के तरीके-

तनाव प्रबन्धन में सबसे महत्वपूर्ण गतिविधियों में नींद, खान-पान, व्यायाम आदि करना जरूरी है।

1. नींद- अपर्याप्त नींद भी तनाव देती है। तनाव प्रबन्धन में नींद की अवधि और गुणवत्ता में सुधार शामिल होना चाहिए। सोने से 30 मिनट पहले टी वी, कम्प्यूटर मोबाईल को बंद करना सुनिश्चित करे।

2. आहार-डायटिंग या कैलोरी सीमित करने से वास्तव में एच पी ए सक्रियण रहता है। इसलिए तनाव प्रबंधन के लिए सुनिश्चित करें कि आप अपने शरीर को ऊर्जा प्रदान करने के लिए पौष्टिक भोजन करें।

3. व्यायाम करें-व्यायाम से ऊर्जा और कोर्टिसोल की मांग बढ़ती है। चलना, तैरना, योग इत्यादि को जीवन का हिस्सा बनाएं।

तनाव प्रबन्धन को कुशलता को भी विकसित करना आवश्यक है।

1. ध्यान का प्रयास करें-तनावपूर्ण स्थितियों के संदर्भ में मध्यस्थ कोर्टिसोल को कम कर देती है। इससे पता चलता है कि हमारे ध्यान कौशल का निर्माण तनाव के प्रबंधन में सहायक होता है।

2. दूसरों के प्रति दयालु बनें।

3. संगीत से जुड़े

5. आध्यात्मिक बनें

4. सामाजिक गतिविधियों में जुड़ने से भी तनाव से मुक्ति मिलती है।

5. पर्याप्त मात्रा में पोटाशियम, मैगनीशियम, विटामिन इत्यादि लें।

6. लोगों के साथ संवाद करना भी तनाव प्रबंधन तकनीक ही है।

7. सकारात्मक सोच अति आवश्यक है।

8. प्राणायाम करने से सकारात्मक दृष्टिकोण होगा। तनाव से दूर रहने का एक सटीक प्रबंधन यह है कि हम समय प्रबंधन सीखें।

इस आधुनिकरण की दुनिया में तनाव प्रबन्धन की आवश्यकता लगभग सभी को है। अपने दैनिक जीवन में इन रणनीतियों को लागू करना सीखने से जीवन की गुणवत्ता में सुधार आएगा। अपने दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताएं। वहीं अपने लिए भी कुछ समय निकालें। प्रभु को याद करें।

चितन ही दीरसे सधु कोडी ।

चेतहि एकु तही सुख होई ।।

भिवानी परिवार मैत्री संघ के संयुक्त सचिव विनय सिंघल 'उद्योग रत्न अवार्ड' से सम्मानित



नई दिल्ली। भिवानी परिवार मैत्री संघ के संयुक्त सचिव विनय सिंघल को पंचकुला हरियाणा में आयोजित सम्मान समारोह में 'उद्योग रत्न अवार्ड' से सम्मानित किया गया। यह सम्मान समारोह 26 मई 2023 को हरियाणा की राजधानी चंडीगढ़, पंचकुला में आयोजित हुआ। विनय सिंघल जी को

ये सम्मान माननीय राज्यपाल हरियाणा श्री बंडारू देतात्रेय जी, विधानसभा स्पीकर श्री ज्ञानचंद गुप्ता जी, भजन सम्राट कन्हैया मित्तल जी, पंचकुला के मेयर कुलभूषण गोयल जी के हाथों प्राप्त हुआ। भिवानी परिवार मैत्री संघ की ओर से आपको बहुत-बहुत बधाई।

चेतन वाणी



कवि राजेश चेतन

ब्रह्मा-विष्णु-महेश सृष्टि के गुरुवर हैं
स्रष्टा, पालनहार, वही विघ्नेश्वर हैं

व्यास पूर्णिमा का दिन पूजन करने का
धन्य-धन्य गुरुदेव! स्वयं परमेश्वर हैं

मानव जीवन की उलझन को सुलझाया
जीवन गीता के तो आप योगेश्वर हैं

गुरु गुण का अब कैसे मैं गुणगान करूँ
गणपति-से गुणवान गुणी-गुणेश्वर हैं

शत-शत वंदन अभिनंदन स्वीकार करो
आप हमारे व्यास और सर्वेश्वर हैं

बीपीएमएस की सेवा समितियां

समिति	प्रभारी	चेयरमैन
मैट्रोमोनियल समिति	श्री राजेश चेतन	श्री सुनील बंसल
कैंसर केयर समिति	श्री दिनेश गुप्ता	श्रीमती मीनाक्षी गर्ग
वस्तु-वस्त्र समिति	श्री संजय जैन	श्री संजय गुप्ता
बिजनेस पाठशाला	श्री प्रमोद शर्मा	श्री सचिन मेहता
पर्यावरण समिति	श्री सुशील गनोत्रा	श्रीमती पूजा बंसल
अपना घर आश्रम समिति	श्री हंसराज रलहन	श्री सांवरमल गोयल
अंगदान-नेत्रदान समिति	श्री सुनील अग्रवाल	श्री एन आर जैन
शिक्षा समिति	श्री पवन मोडा	श्री संजय जैन
टुरिज्म समिति	श्री मनीष गोयल	श्री उमेश मित्तल
स्वास्थ्य समिति	श्री विनय सिंघल	श्री वरुण मित्तल

व्रत-त्योहार जुलाई 2023

- गुरु पूर्णिमा (व्यास पूजा) सोमवार 3 जुलाई
- कावड़ शिवरात्रि (जलाभिषेक) शनिवार 15 जुलाई