

खबर संक्षेप



शिक्षक जीवन जीने की कला भी सिखाते हैं: जोशी

बवानीखेड़ा। राजकीय कन्या वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लोहरी जाट में शुक्रवार को भारत के पूर्व राष्ट्रपति एवं महान शिक्षाविद् डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में शिक्षक दिवस श्रद्धा एवं उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय की प्राचार्या पुष्पा जोशी ने विद्यार्थियों को शिक्षक दिवस के महत्व के बारे में विस्तार से जानकारी दी। शिक्षक केवल विद्यार्थियों को किताबी ज्ञान ही नहीं देते, बल्कि उन्हें जीवन जीने की कला, अनुशासन, संस्कार की प्रेरणा भी प्रदान करते हैं।



प्ले स्कूल व आंगनबाड़ी केंद्रों पर मनाया शिक्षक दिवस

तोशाम। शनिवार को तोशाम के विभिन्न प्ले स्कूल और आंगनवाड़ी केंद्र पर विभाग की सुपरवाइजर कुसुम मलिक के नेतृत्व में अध्यापक दिवस धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर अतिथि के रूप में पहुंची जिला कार्यक्रम अधिकारी मंजू राणा का विभाग की कर्मचारियों ने भव्य स्वागत किया। इस दौरान बच्चों की मौजूदगी में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता तथा हेल्पर ने अपने से वरिष्ठ अधिकारियों सुपरवाइजर आदि को अध्यापक दिवस की शुभकामनाएं दीं।



शिक्षकों के प्रति जताया सम्मान

चरखी दादरी। बीएम वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय लोहरवाड़ा में शिक्षक दिवस हर्षोल्लास और उत्साह के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने शिक्षकों के सम्मान में रंगारंग सांस्कृतिक एवं मनोरंजक कार्यक्रम प्रस्तुत कर गुरुजनों के प्रति प्रेम, सम्मान और आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियों और मनोरंजक गतिविधियों के माध्यम से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। वहीं कक्षा 12वीं की छात्राओं ने मंच संचालन की जिम्मेदारी संभाली।



बच्चों ने संगाली अध्यापकों की भूमिका

चरखी दादरी। कस्बा झोझू कलां स्थित आर्य वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में शनिवार को शिक्षक दिवस हर्षोल्लास और उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने पूर्व राष्ट्रपति एवं महान शिक्षाविद् डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के जीवन और व्यक्तित्व पर प्रकाश डाला। इस दौरान विद्यार्थियों ने अध्यापक की भूमिका निभाते हुए कक्षाओं का संचालन किया और विद्यार्थियों को विभिन्न विषयों का पाठ्यक्रम समझाया।

एसएल इंटरनेशनल विद्यालय में कार्यक्रम भिवानी। अध्यापक दिवस के पावन अवसर पर विद्यार्थियों द्वारा भव्य एवं भावपूर्ण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ स्कूल निदेशक डॉ सी. पी. मलिक व विद्यालय के प्रधानाचार्य के द्वारा मां सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने अपने शिक्षकों के प्रति सम्मान एवं कृतज्ञता व्यक्त की।

कहीं लगे भंडारे तो कहीं पर हुआ जागरण, गोगा छड़ी की पूजा के लिए सुबह से पहुंचते रहे श्रद्धालु
गोगा नवमी पर उमड़ी भीड़, माथा टेक मांगी मन्जतें



भिवानी। गोगामेड़ी में उमड़ी भीड़, जागरण में मुख्यअतिथि को सम्मानित करते हुए व गोगामेड़ी में पूजा अर्चना करते हुए।



श्रद्धालुओं ने अतिराबाजी कर बांटा प्रसाद

हरिभूमि न्यूज मिबानी/बवानीखेड़ा/बहल

जिले में शनिवार को गोगा का पर्व बड़े धूमधाम से मनाया गया। अल सुबह से ही लोगों ने गोगा मेड़ी में पूजा अर्चना करने तथा गोगा छड़ी की पूजा अर्चना के लिए पहुंचने शुरू हो गए। देर शाम तक शहर, कस्बों में गोगा का पर्व पर कार्यक्रम होते रहे। कई जगहों पर महिलाओं व बच्चों ने लगी दुकानों से जमकर खरीददारी

नंदिरों में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़

इसी कड़ी में शनिवार को श्री गोगा महाराज का पर्व भी श्रद्धा के साथ मनाया गया। गोगा जी के मंदिरों में सुबह से ही श्रद्धालुओं का पहुंचना शुरू हो गया था। भक्तों ने परिवार सहित पहुंचकर पूजा-अर्चना की और अपने इष्ट देव को भोग लगाया। श्रद्धालुओं ने बाबा को चूसा, खीर, गुलगुले, गेहूं और नारियल सहित विभिन्न प्रसाद अर्पित किए तथा गोगा जी महाराज के समक्ष शोध नवाकर परिवार की सुख-शांति और समृद्धि की कामना की। रक्षाबंधन पर्व पर हाथों में बांधी गई राखियों भी श्रद्धालुओं ने गोगा जी की छड़ी के समक्ष खोलकर धोकर लगाई और पूजा-अर्चना की। इस अवसर पर कस्बे में गोगा महाराज के सम्मान में मेले का भी आयोजन किया गया। मेले में सुबह से ही श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़नी शुरू हो गई और दिनभर चहल-पहल बनी रही। लोगों ने मेले में पहुंचकर पूजा-अर्चना के साथ खरीदारी और अन्य गतिविधियों का भी आनंद लिया। पूरे क्षेत्र में दोनों पवों के चलते धार्मिक और उत्सवी माहौल बना रहा।

की। इससे पूर्व पूरी रात लोग रहे। शुक्रवार रात श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के पर्व पर पूजा अर्चना करते पर्व श्रद्धा और उल्लास के साथ



मनाया गया। विभिन्न मंदिरों में देर रात तक भजन-कीर्तन और धार्मिक कार्यक्रम चलते रहे। भक्तजन रातभर कृष्ण भक्ति में सरबोबर रहे। बाहर से आए गायक कलाकारों ने भजनों की ऐसी प्रस्तुति दी कि कस्बे का माहौल पूरी तरह भक्तिमय हो गया और देर रात तक गलियों में भजनों की आवाज गुंजती रही। रात 12 बजे जैसे ही श्रीकृष्ण जन्म का समय हुआ, श्रद्धालुओं का उत्साह दोगुना हो गया। मंदिर परिसरों में भगवान श्रीकृष्ण के जयकारे गुंज उठे। श्रद्धालुओं ने कृष्ण जन्म की खुशी में अतिराबाजी की और एक-

दूसरे को जन्माष्टमी की शुभकामनाएं दीं। श्री श्याम मंदिर, श्री राम मंदिर, श्री अलख बाबा मंदिर, गीता मंदिर, श्री कृष्ण प्रणामी मंदिर सहित अन्य मंदिरों में विशेष सजावट की गई और धार्मिक कार्यक्रम आयोजित किए गए। भगवान श्रीकृष्ण के जन्म के उपरान्त श्रद्धालुओं ने मेवा, पंजीरी, खीर और पंचामृत का भोग लगाया। इसके बाद प्रसाद वितरित किया गया। भक्तों ने भगवान श्रीकृष्ण से परिवार की सुख-समृद्धि और खुशहाली की कामना की। मंदिरों में देर रात तक श्रद्धालुओं की आवाजाही बनी रही।



बच्चों को दिया नशे से दूर रहने का संदेश

मिबानी। नंद के आनंद भयो, जय कन्हैया लाल की के पावन जयकारों के साथ रामगंज महोल्ला स्थित श्रीमती देवीबाई आश्रम में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्व पूरी भव्यता, श्रद्धा और उल्लास के साथ मनाया। चारों तरफ सजे फूलों एवं आकर्षक रोशनियों के बीच अतिथियों ने श्रद्धापूर्वक बाल-गोपाल को झूला झुलाया, तो पूरा आश्रम परिसर वृंदावन धाम जैसी अलौकिक और आध्यात्मिक ऊर्जा से सराबोर हो गया। भगवान श्रीकृष्ण के जन्मोत्सव की बेला में उपस्थित हर श्रद्धालुओं के चेहरे पर कान्हा के प्रति अनन्य प्रेम और आनंद की चमक साफ दिखाई दे रही थी। कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के रूप में वरिष्ठ अधिवक्ता अविनाश सरदाना व आश्रम के संयोजक आशु कामरा ने युवाओं और बच्चों को जीवन में उच्च नैतिक मूल्य अपनाने का संदेश दिया।

उन्होंने बच्चों का मार्गदर्शन करते हुए कहा कि वे बुरी आदतों और नशे जैसी कुरीतियों से हमेशा दूर रहें। उन्होंने युवाओं से किसी न किसी हुनर को सीखने और अध्यात्म के मार्ग पर चलकर अपने जीवन को सार्थक बनाने का आह्वान किया। कान्हा और राधा के रूप में सजे बच्चों की मासूमियत और सुंदर प्रदर्शन को देखकर पूरा पंडाल तालियों की गड़गड़ाहट से गुंज उठा। अंत में सभी श्रद्धालुओं ने प्रसाद वाहण किया और भगवान श्रीकृष्ण से समाज की सुख-समृद्धि एवं शांति की कामना की। कार्यक्रम में रिटायर्ड डीएसओ दर्शन कुमार मिश्रा, रिटायर्ड बीईओ विनोद गाबा, जगदीश मुखी, संजय नरला सहित अनेक गणमान्य मौजूद रहे। किसी न किसी हुनर को सीखने एवं अध्यत्म मार्ग पर चलकर जीवन सार्थक बनाने युवा।

जन्माष्टमी पर कृष्ण भक्ति में डूबे श्रद्धालु, भंडारे में उमड़ी भीड़

बाढड़ा। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के पावन पर्व पर मांड़ी हरिया की ढाणी अहीरवाल स्थित श्री राधा-कृष्ण मंदिर में भव्य जागरण एवं विशाल भंडारे का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में आसपास के कई गांवों से बड़ी संया में श्रद्धालु पहुंचे। मंदिर प र ि स र दिन भर

श्रद्धालुओं से गुलजार रहा और देर रात तक श्रीकृष्ण के जयकारों से गुंजता रहा। जागरण में भजन कलाकारों ने भगवान श्रीकृष्ण की महिमा का गुणगान किया, जिस पर

श्रद्धालु भक्ति में झुमते नजर आए। जन्मोत्सव के दौरान विशेष पूजा-अर्चना की गई। इसके बाद आयोजित विशाल भंडारे में श्रद्धालुओं ने पंगत में बैठकर प्रसाद ग्रहण किया। कार्यक्रम में समाजसेवी महादेव बलाली ने पहुंचकर श्रद्धालुओं को जन्माष्टमी की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण का जीवन सत्य, धर्म और कर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है। ऐसे आयोजन समाज में प्रेम, भाईचारे और सद्भाव को मजबूत करते हैं। आयोजन में मा. अशोक, भीम, राजकुमार आदि मौजूद रहे।

जन्माष्टमी पर्व पर स्कूली बच्चों ने दिखाई प्रतिभा

हरिभूमि न्यूज मिबानी

सेक्टर-13 में श्रीराम सामाजिक सेवा समिति द्वारा श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर ग्रुप डांस एवं ग्रुप झांकी प्रतियोगिता में विभिन्न स्कूलों के सैकड़ों विद्यार्थियों ने श्रीकृष्ण की लीलाओं और भारतीय संस्कृति की मनमोहक प्रस्तुतियां देकर दर्शकों का दिल जीत लिया। कार्यक्रम में पुलिस अधीक्षक सुमित कुमार मुख्यअतिथि रहे। ग्रुप डांस प्रतियोगिता में वैश्य मॉडल स्कूल ने प्रथम, द्वितीय पुरस्कार संयुक्त रूप से भिवानी पब्लिक स्कूल और जीडी गोयंका स्कूल तथा तृतीय पुरस्कार संयुक्त रूप से वात्सल्यम व ईडिल स्कूल को मिला। वहीं बिट्स



इंटरनेशनल स्कूल, आरपीएस पब्लिक स्कूल और उत्तमीबाई स्कूल को संयुक्त रूप से सात्वना पुरस्कार प्रदान किया। बेस्ट कोरियोग्राफर अवॉर्ड जीडी गोयंका स्कूल के हर्ष तनेजा को मिला। वहीं सर्वश्रेष्ठ कृष्ण का पुरस्कार डीएवी पुलिस पब्लिक स्कूल, सर्वश्रेष्ठ राधा का पुरस्कार

उत्तमीबाई स्कूल, बेस्ट सपोर्टिंग एक्टर का पुरस्कार सेंट जेवियर स्कूल तथा बेस्ट कॉस्ट्यूम/सर्वश्रेष्ठ वेशभूषा का पुरस्कार वैश्य मॉडल स्कूल को मिला। झांकी प्रतियोगिता में विद्यांतरिक्ष स्कूल ने प्रथम,द्वितीय संयुक्त रूप से वैश्य मॉडल स्कूल और सैनिक हाई स्कूल को मिला।

भिवानी। अतिथियों के साथ विजेता टीम व श्रीकृष्ण की वेशभूषा में व्योम शांडिल्य।



लोहारू में जेपी दलाल ने शिक्षकों को किया सम्मानित

लोहारू। पूर्व मंत्री एवं वरिष्ठ भाजपा नेता जेपी दलाल ने कहा कि आज का युग आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, डिजिटल तकनीक और तेजी से बदलती आधुनिक तकनीकों का युग है। ऐसे समय में शिक्षकों की जिम्मेदारी और भी बढ़ जाती है। शिक्षक विद्यार्थियों को नई तकनीक का ज्ञान देने के साथ-साथ उन्हें सही दिशा, अच्छे संस्कार और जीवन मूल्यों से जोड़ने का कार्य करें, ताकि वे भविष्य की चुनौतियों का सामना करते हुए देश और समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकें। पूर्व मंत्री शनिवार को लोहारू में शिक्षक दिवस के मौके पर आयोजित कार्यक्रम को बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे। इस दौरान उन्होंने शिक्षकों को सम्मानित भी किया। पूर्व कृषि मंत्री जेपी दलाल ने सभी शिक्षकों को शिक्षक दिवस की बधाई दी और कहा कि आज का दिन केवल शिक्षकों को सम्मान देने का दिन नहीं है, बल्कि भारत की महान गुरु-शिष्य परंपरा को नमन करने का अवसर भी है। उन्होंने भारत के महान शिक्षाविद्, दार्शनिक एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन को नमन करते हुए कहा कि उन्होंने की स्मृति में शिक्षक दिवस मनाया जाता है। उन्होंने कहा कि हमारे जीवन में माता-पिता के बाद यदि किसी का सबसे बड़ा योगदान होता है तो वह हमारे गुरु का होता है। जेपी दलाल ने कहा कि आज नशा समाज के सामने एक गंभीर चुनौती है। युवा देश की सबसे बड़ी ताकत हैं और इस ताकत को सही दिशा देने भी है। उन्होंने सभी को जिम्मेदारी है। शिक्षक, अभिभावक और समाज को मिलकर यह चुनौतियां विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, रचनात्मकता, टीम भावना तथा भारतीय संस्कृति के प्रति सम्मान की भावना विकसित करती है। इस अवसर पर विद्यार्थियों को मार्गदर्शन देने वाले शिक्षकों एवं अभिभावकों का भी विशेष आभार व्यक्त किया गया।



भिवानी। स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में प्रस्तुती देते हुए।

आरपीएस इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों का नृत्य प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन

मिबानी। आर पी एस इंटरनेशनल स्कूल मिबानी के विद्यार्थियों ने राधा-कृष्ण की भक्ति एवं प्रेम पर आधारित नृत्य गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लेकर विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया। यह आयोजन जहरगिरी आश्रम एवं सेक्टर-13 में आयोजित किया गया, जिसमें विद्यार्थियों ने अपनी शानदार नृत्य प्रस्तुति से दर्शकों का मन मोह लिया। विद्यार्थियों ने राधा-कृष्ण की मनमोहक लीलाओं, प्रेम और भक्ति को नृत्य के माध्यम से सुंदर ढंग से प्रस्तुत किया। उनकी प्रस्तुति में भाव-भंगिमा, तालमेल, वेशभूषा का उत्कृष्ट प्रदर्शन देखने को मिला। श्री राम सामाजिक सेवा समिति द्वारा आयोजित प्रतियोगिता में विद्यालय की टीम को सात्वना पुरस्कार प्राप्त हुआ, शिव शक्ति जन कल्याण ट्रस्ट द्वारा आयोजित प्रतियोगिता में में विद्यार्थियों ने तृतीय स्थान हासिल किया। विद्यार्थियों की इस उपलब्धि पर विद्यालय प्रबंध कार्यकारिणी समिति के सभी सदस्यों एवं शिक्षकों ने उन्हें हार्दिक बधाई दी तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। विद्यालय प्रशासिका दिव्या गर्ग व प्राचार्या कौंति आहूजा ने विद्यार्थियों की मेहनत की सराहना करते हुए कहा कि ऐसी गतिविधियां विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, रचनात्मकता, टीम भावना तथा भारतीय संस्कृति के प्रति सम्मान की भावना विकसित करती है। इस अवसर पर विद्यार्थियों को मार्गदर्शन देने वाले शिक्षकों एवं अभिभावकों का भी विशेष आभार व्यक्त किया गया।

सम्मान माता-पिता के बाद शिक्षक ही बच्चों को दिखाते जीवन में सही दिशा: एडीसी

एडीसी बाबूलाल करवा ने बतौर मुख्य अतिथि की शिरकत

शिक्षा एवं ज्ञान की अलख जगाने वाले 75 गुरुजनों को किया सम्मानित



भिवानी। शिक्षिका को सम्मानित शिक्षा बोर्ड के सचिव एवं एडीसी दीपक बाबूलाल करवा व अन्य अतिथि। फोटो: हरिभूमि

योगदान देने वाले 75 शिक्षकों एवं प्राध्यापकों को सम्मानित किया गया। समारोह में हरियाणा विद्यालय शिक्षा

बोर्ड के सचिव एवं अतिरिक्त उपायुक्त बाबूलाल करवा ने बतौर मुख्यअतिथि शिरकत की तथा

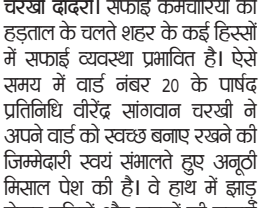
समाज के निर्माण में शिक्षकों का बड़ा योगदान

एडीसी दीपक बाबूलाल करवा ने कहा कि हमारे जीवन एवं समाज के निर्माण में शिक्षकों का योगदान अतुलनीय है। माता-पिता के बाद शिक्षक ही बच्चों को सही दिशा दिखाते हैं, उनके व्यक्तित्व को निखारते हैं और सही व गलत का फर्क समझाते हैं। इसी सोच को सम्मानित करने के लिए पूर्व राष्ट्रपति, महान दार्शनिक एवं आदर्श शिक्षक डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन की जयंती को हर वर्ष शिक्षक दिवस के रूप में मनाया जाता है। डॉ. शिवकांत शर्मा को शिक्षक समाज का सच्चा शिपकार होता है। इस मौके पर संस्था अध्यक्ष महेंद्र कागजी, दिनेश गुप्ता, हेमंत कुमार, कंतीलाल शर्मा, विकास शर्मा, संदीप शर्मा, प्रवेश गौतम, नीरज शर्मा, मनोज कुमार, राजेश अत्री, अमित हातुवांसिया व पुनीत मथे आदि मौजूद रहे।

अध्यक्षता ओपी नंदवानी ने की। वहीं समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में डॉ. शिवकांत शर्मा ने शिरकत की। मंच संचालन दीपमाला शर्मा ने

किया। कार्यक्रम में डॉ. विजेंद्र गाफिल, संजय दुआ, कुमारी छवि, कुमार मुकेश व राजेश बजाज ने विशेष प्रस्तुति दी।

वाई 20 में स्वच्छता की अलख पार्षद प्रतिनिधि ने उठाया बीड़ा



पार्षद प्रतिनिधि विरेंद्र सागवान चरखी।



सूचना मैं, जयवीर पुत्र श्री रामेश्वर निवासी गांव ओनारा, तहसील लोहारू, जिला भिवानी, हरियाणा बयान करता हूं कि मेरा पुत्र बंटी मेरे कहने-सुनने से बाहर है। इसलिए मैं इसको अपनी चल-अचल सम्पत्ति से बेदखल करता हूं। इससे लेन-देन, व्यवहार करने वाला स्वयं जिम्मेवार होगा। मेरी व मेरे परिवार की कोई जिम्मेवारी नहीं होगी।



रील नहीं रियल एक्टिविटीज को दें टाइम फील करेंगे हैप्पीनेस-मिलेगा सुकून

हम में से अधिकतर लोग जरा भी फ्री टाइम मिलने पर सोशल मीडिया पर रील स्कॉल करने लगते हैं। इससे कई फिजिकल और मेंटल प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। इसके बजाय अगर हम कुछ इंटेस्टिंग फिजिकल एक्टिविटीज करें तो न केवल फिजिकली-मेंटली हेल्दी रहेंगे, खुशी महसूस करेंगे, साथ ही लाइफ में सुकून का भी अनुभव करेंगे। इन एक्टिविटीज के बारे में जानिए।

किसी जजमेंट के सुनते हैं। सुकून देगी संगीत की धुन: अपनी पसंद का कोई इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक जैसे बांसुरी या सितार की धुन सुनिए। उस धुन के उतार-चढ़ाव को महसूस कीजिए। जब धुन कंची हो, तो अपनी खुशी जाहिर कीजिए, जब धीमी हो, तो उदासी। हार्वर्ड हेल्थ की एक रिपोर्ट के अनुसार, संगीत केवल सुनने की चीज नहीं है, यह दिमाग के न्यूरोन्स के साथ संवाद करता है। एक सर्वे में पाया गया कि जो लोग इंस्ट्रूमेंटल म्यूजिक सुनते हुए अपनी भावनाओं को उस धुन के साथ बहने देते हैं, उनका ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है और मन की उलझनें स्वतः सुलझने लगती हैं।

रात के आसमान में निहारें चांद-सितारे: रात के समय छत, आंगन या बालकनी में खाट बिछाकर लेट जाइए। आसमान के तारों या चांद को देखकर अपनी छिपी हुई इच्छाएं या वो बातें कह डालिए, जो आप किसी इंसान से नहीं कह सकते। खगोल-मनोविज्ञान के विशेषज्ञों के अनुसार, जब इंसान ब्रह्मांड की विशालता को देखता है और उससे मानसिक संवाद करता है, तो उसके भीतर 'ओं' (विस्मय) की भावना पैदा होती है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के एक सर्वे के मुताबिक, इस 'ओं' इफेक्ट से इंसान की अपनी परेशानियां बहुत छोटी लगने लगती हैं। यह कॉस्मिक संवाद आपके अहंकार को शांत करता है और मन को असीम सुकून देता है।

डायरी के करें पन्ने: अपनी डायरी को एक जीवित दोस्त मानिए। पेन उठाइए और पन्नों से कहिए, 'आज मेरा दिन बहुत अजीब रहा, सुनो।' और लिखना शुरू कर दीजिए। एक्सप्रेसिव राइटिंग के जनक डॉ. जेम्स पेनेबेकर के एक शोध के अनुसार, जब हम कागज और कलम के माध्यम से संवाद करते हैं, तो यह हमारे मस्तिष्क के 'अभिगडाल' (डर और तनाव का केंद्र) को शांत करता है। सर्वे बताते हैं कि जो लोग रात को सोने से पहले डायरी से 'बात' करते हैं, उनकी नींद की गुणवत्ता में 35 प्रतिशत का सुधार होता है। कागज कभी आपकी बात काटता नहीं, बस सब समेट लेता है।

आज मेरा दिन बहुत अजीब रहा, सुनो।' और लिखना शुरू कर दीजिए। एक्सप्रेसिव राइटिंग के जनक डॉ. जेम्स पेनेबेकर के एक शोध के अनुसार, जब हम कागज और कलम के माध्यम से संवाद करते हैं, तो यह हमारे मस्तिष्क के 'अभिगडाल' (डर और तनाव का केंद्र) को शांत करता है। सर्वे बताते हैं कि जो लोग रात को सोने से पहले डायरी से 'बात' करते हैं, उनकी नींद की गुणवत्ता में 35 प्रतिशत का सुधार होता है। कागज कभी आपकी बात काटता नहीं, बस सब समेट लेता है।

देखें अपने बचपन की तस्वीरें: जब टाइम मिले, अपने बचपन और किशोरावस्था की तस्वीरों को सामने रखिए। उनसे वैसे ही बात कीजिए जैसे आप किसी माहसू बच्चे से करते हैं। उनसे पूछिए, 'क्या मैं वैसा ही बना जैसा बनना चाहता था?' अमेरिकी साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के कई शोध बताते हैं कि इनर चाइल्ड हीलिंग मानसिक तनाव को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है। एक सर्वे के अनुसार, जब लोग अपने बचपन की तस्वीर को देखकर खुद से सकारात्मक बातें करते हैं, तो उनके शरीर में कोर्टिसोल (स्ट्रेस हार्मोन) का स्तर 22 प्रतिशत तक कम हो जाता है। यह संवाद आपको अपनी जड़ों से जोड़ता है और वर्तमान की असफलताओं के बोझ को हल्का करता है।

बेजुबानों से करें बात

अपने पालतू या गली में मटकने वाले किसी आवारा कुत्ते या बिल्ली की आंखों में देखकर बस दो मिनट अपने मन की बात कीजिए। 'ह्यूमन-एनिमल बॉन्ड रिसर्च इंस्टीट्यूट' के एक वैश्विक सर्वे के अनुसार, बेजुबान जानवरों से बात करने या उन्हें सहलाने से मानव शरीर में ऑक्सीटोसिन (लव हार्मोन) और डोपामाइन का स्तर तेजी से बढ़ता है। 84 प्रतिशत पेट और स्ट्रीट एनिमल फ्रीडर्स ने माना कि इन बेजुबानों से दो मिनट की बातें उनके पूरे दिन के वर्क-स्ट्रेस को घुटकियों में गायब कर देती हैं। उनकी मूक प्रतिक्रिया में जो विश्रुतता होती है, वही हमें सुकून प्रदान करता है।



खुद से भी कीजिए बातें: आइने के सामने खड़े हो जाइए। अपनी ही आंखों में आंखें डालिए और खुद का हाल-चाल पूछिए, 'तुम कैसे हो? थक गए हो क्या?' 'मिरर मेंडिटेशन' पर कोलंबिया यूनिवर्सिटी द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चलता है कि खुद को आइने में देखकर बात करने से आत्म-करुणा बढ़ती है। सर्वे में शामिल 65 प्रतिशत युवाओं ने माना कि जब वे आइने में खुद को सांत्वना देते हैं या अपनी तारीफ करते हैं, तो उनका सोशल एंग्जाइटी का स्तर काफी हद तक घट जाता है। दुनिया को सुनने वाले कान, कभी खुद की आवाज भी सुनना चाहते हैं। बारिश की बूंदों से मिलिए: जब बारिश हो रही हो या आप किसी नदी के किनारे हों, तो पानी की गिरती बूंदों की लय से अपनी सांसें को

जोड़िए और इनका आनंद लीजिए। मैरीन बायोलॉजिस्ट वालेस जे. निकोलस ने अपनी किताब 'ब्लू माइंड' में साबित किया है कि पानी के पास रहने और उसके संगीत से संवाद करने से हमारा दिमाग एक ध्यानपूर्ण अवस्था में चला जाता है। एक अन्य मनोवैज्ञानिक सर्वे के अनुसार, प्रकृति के जल-स्रोतों की आवाज सुनने और उनसे मानसिक रूप से जुड़ने से एंग्जाइटी अटेक्स में 40 प्रतिशत तक की कमी देखी गई है।

कहने का सार यही है कि जब भी कुछ पल फुर्सत के मिलें तो उसे सोशल मीडिया की रील्स को स्कॉल करने में न गंवाकर ऐसी एक्टिविटीज करिए, जिससे आप खुद को अपने करीब महसूस कर सकें। यही नहीं इससे आपको खुशी मिलेगी और आपको एक अलग तरह का सुकून भी मिलेगा। *



मेमोरी और इंटेलिजेंस पर बुरा असर डाल रहे गैजेट्स

टेक्नोलाइफ अंजू जैन स बात में कोई दो राय नहीं कि गैजेट्स ने निश्चित रूप से हमारी दुनिया को आसान और सुलभ बनाया है, लेकिन इसकी कीमत हमें अपनी मानसिक और शारीरिक सेहत से चुकानी पड़ रही है। आज हम किसी भी सवाल का जवाब जानने के लिए अपनी बुद्धि पर जोर नहीं देते। एक साधारण क्लिक से दुनिया भर की जानकारी हमारे सामने आ जाती है। विज्ञान इस स्थिति को 'डिजिटल एम्नेशिया' या 'गूगल इफेक्ट' कहता है। यदि हम समय रहते सचेत नहीं हुए और अपने दिमाग को धार देना, इसे एक्टिव रखना बंद कर देंगे, तो हमारी आने वाली पीढ़ियां मानसिक रूप से पूरी तरह इन मशीनों की गुलाम बन जाएंगी।

क्या है गूगल इफेक्ट: डिजिटल एम्नेशिया या गूगल इफेक्ट एक मनोवैज्ञानिक स्थिति है, जहां लोग जानकारी को इंसालि भूल जाते हैं क्योंकि उन्हें पता होता है कि इसे ऑनलाइन आसानी से खोजा जा सकता है। हम तथ्यों को याद रखने के बजाय अब केवल यह याद रखते हैं कि उन तथ्यों को खोजना कहाँ है। मस्तिष्क एक मांसपेशी की तरह है। यदि इसका उपयोग नहीं किया जाएगा, तो यह कमजोर होने लगता है। इससे हमारी जैविक स्मृति धीरे-धीरे सुस्त होने लगती है।

स्मार्टफोन बना एक्सटर्नल ड्राइव: प्राचीन काल में लोग लंबी कविताएँ, धार्मिक ग्रंथ और ऐंठहासिक घटनाएँ जुबानी याद रखते थे। कुछ दशक पहले तक लोगों को अपने करीबियों के दर्जनों फोन नंबर और पते याद होते थे। आज स्थिति यह है कि लोगों को अपने परिवार के सदस्यों के नंबर भी याद नहीं रहते। स्मार्टफोन अब हमारी यादशत के लिए एक

निश्चित ही डिजिटल गैजेट्स ने हमारी डेली लाइफ को बहुत ईजी बना दिया है। लेकिन इसका ओवरयूज हमारी मेमोरी और इंटेलिजेंस पावर पर बुरा असर भी डाल रही है। इस बारे में जानने के साथ ही हमें इससे बचने के उपायों पर भी अमल करना जरूरी है।

मेमोरी और इंटेलिजेंस पर बुरा असर डाल रहे गैजेट्स

'एक्सटर्नल हार्ड ड्राइव' बन गए हैं। हम अपनी रोजमर्रा की निरुक्तियों, जन्मदिनों, बिलों के भुगतान की तारीखों और यहां तक कि साधारण गणनाओं के लिए भी रिमाइंडर्स और ऐप्स पर निर्भर हैं। मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में बदलाव: मानव मस्तिष्क में 'न्यूरोप्लास्टिसिटी' का गुण होता है, जिसका अर्थ है कि यह अनुभवों और आदतों के अनुसार खुद को ढाल लेता है। जब हम लगातार गैजेट्स का उपयोग करते हैं, तो मस्तिष्क की सूचनाओं को सहेजने वाली न्यूरोन कोशिकाएँ कमजोर होने लगती हैं। इसके परिणामस्वरूप, मस्तिष्क सूचनाओं को शॉर्ट-टर्म मेमोरी से लॉन्ग टर्म मेमोरी में स्थानांतरित करना बंद कर देता है।

जी. पी. एस. पर बढ़ती निर्भरता: पहले लोग रास्तों को याद रखने के लिए लैंडमार्क्स, दिशाओं और अपनी स्थानिक समझ का उपयोग करते थे। इससे मस्तिष्क का 'हिप्पोकैपस' हिस्सा सक्रिय रहता था, जो यादशत और दिशा-ज्ञान के लिए जिम्मेदार है। आज जी. पी. एस. और गूगल

मैप्स ने इस क्षमता को पूरी तरह से हाईजैक कर लिया है। बिना सोचे-समझे स्क्रीन पर दिखाई देने वाले तीरों का पालन करने से हमारी खुद की रास्तों को याद रखने की क्षमता खत्म हो रही है।

बच्चों के मानसिक विकास पर प्रभाव: मेमोरी पावर में कमी की यह समस्या वयस्कों से कहीं ज्यादा नई पीढ़ी या बच्चों को प्रभावित कर रही है। जो बच्चे गैजेट्स के साथ बड़े हो रहे हैं, वे स्पेलिंग, पढ़ाई और बुनियादी गणनाओं के लिए भी स्क्रीन पर निर्भर हैं। शारीरिक खेलों और किताबों से दूरी के कारण उनकी कल्पनाशीलता और याद रखने की क्षमता का विकास नहीं हो पा रहा है। *

(मनोचिकित्सक डॉ. संजय गर्ग से बातचीत पर आधारित)

गैजेट्स के इस्तेमाल में संतुलन की आवश्यकता

गैजेट्स आधुनिक जीवन का अविभाज्य हिस्सा हैं और उन्हें पूरी तरह छोड़ना संभव नहीं है। समाधान इस बात में है कि हम तकनीक का उपयोग अपनी यादशत को बढ़ाने के लिए करें, न कि उसे बदलने के लिए। हमें जागरूक होकर कुछ कदम उठाने होंगे।

- फोन नंबर, कैलेंडर की तारीखें और महत्वपूर्ण पते जुबानी याद रखने का प्रयास करें।
- सप्ताह में कम से कम एक दिन या दिन के कुछ घंटे गैजेट्स से पूरी तरह दूर रहें।
- स्क्रीन के बजाय कागजी किताबें पढ़ने की आदत डालें, जिससे एकाग्रता बढ़ती है।
- किसी भी पल को कैमरे में कैद करने से पहले अपनी आंखों और अनुभव के जरिए दिमाग में दर्ज करें।



कविता

बहुत मुश्किल-सा लगने लगा

कितने शब्दों के बीच
कितने दिशों के बीच
कितने थपड़ों के बीच
कितने जातों के बीच
गैना और अपने को बचाना
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।
कितनी घृणा के बीच
कितनी ईर्ष्या के बीच
कितनी कुंसांग के बीच
कितनी लात्स के बीच
गैना और अपने को बचाना
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।
कितने शत्रुओं के बीच
कितने मित्रों के बीच
कितने भ्रमों के बीच
कितने सपनों के बीच
गैना और अपने को बचाना
बहुत मुश्किल-सा लगने लगा।

पुस्तक चर्चा / अनुवाद मनींद्र

ओम निश्चल की गजलगोई

स मकालीन हिंदी गजल के महत्वपूर्ण हस्ताक्षर हैं ओम निश्चल। हाल में विज्ञान भूषण के संपादन में ओम निश्चल की गजलगोई पर केंद्रित पुस्तक 'गजलगोई : ओम निश्चल' प्रकाशित होकर आई है।

यह पुस्तक ओम निश्चल की रचनात्मक यात्रा, काव्य-दृष्टि और उनकी गजलगोई के विविध आयामों का समग्र मूल्यांकन तो प्रस्तुत करती ही है, उनके बहुआयामी व्यक्तित्व पर भी प्रकाश डालती है। पुस्तक में ज्ञान प्रकाश विवेक, डॉ. हरेराम पाठक, डॉ. वेदमित्र शुक्ल, डॉ. भावना शंखर, डॉ. आनंद वर्धन द्विवेदी, आरुण जयवर्धन, आरती आस्था, सरस्वती रमेश और संपादक समेत 16 रचनाकारों ने ओम निश्चल के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर आलोचनात्मक दृष्टि से अपने विचार प्रस्तुत किए हैं। खास बात यह है कि इस आलोचनात्मक पुस्तक को पढ़ते हुए पाठक, ओम निश्चल की विभिन्न गजलों-गीतिकाओं से उद्धृत बेहतरीन शेरों से भी रू-रू-रू हो पाएंगे, जिसका प्रयोग विभिन्न लेखों में संदर्भ के तौर पर किया गया है। प्रसिद्ध साहित्यकार ज्ञान प्रकाश विवेक ओम निश्चल के बहुआयामी व्यक्तित्व के विविध पहलुओं पर प्रकाश डालते हैं, जिसमें एक संवेदनशील,



साहित्य के प्रति समर्पित, जिंदादिल-गरिमापूर्ण व्यक्तित्व झलकता है। वे लिखते हैं, 'वो एक व्यक्ति नहीं प्रवाह का नाम है। ...ओम निश्चल में एक इनबिल्ट डिस्प्लिन है। वो जो भी काम करते हैं, संपूर्णता और एकाग्रता के साथ करते हैं।' डॉ. हरेराम पाठक ओम निश्चल की गजलों को समय से काफी आगे मानते हैं, वे लिखते हैं, 'गजल में लाक्षणिक प्रयोग और व्यंग्यार्थ का अच्छा प्रयोग होते देखकर सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है कि ओम निश्चल की गजलें समसामयिकता के दायरे से बहुत आगे निकल चुकी हैं।' डॉ. भावना शंखर, ओम निश्चल के काव्य संग्रह 'मेरा दुख सिरहाने रख दो' की चर्चा करते हुए लिखती हैं, 'किताब से गुजरते हुए गजल और गीतिका की गंगा-जमुनी धार में डूबते-उतराते पाठक को दुष्यंत कुमार से लेकर अदम गोंडवी तक कितने ही गजलकारों की शायरी का आस्वाद मिलता है।'

संपादक विज्ञान भूषण के लेख 'गजलगोई का नया मुहावरा गढ़ती गजलें' में ओम निश्चल की गजलों के सौंदर्य, संवेदना, सामाजिक सरोकार, भाषिक प्रयोग, शिल्प तथा वैचारिक गहराई का सूक्ष्म, बहुआयामी एवं सम्यक विश्लेषण है। *

पुस्तक: गजलगोई : ओम निश्चल (आलोचना), संपादक: विज्ञान भूषण, मूल्य: 449 रुपए, प्रकाशक: सर्व भाषा ट्रस्ट, नई दिल्ली

सीनियर घोटालेबाज से नवोदित भ्रष्टाचारी की मुलाकात

नवोदित भ्रष्टाचारी जिस घाट से फ्रेश होकर आ रहा था, वरिष्ठ घोटालेबाज उसी जानिब वरिष्ठ घोटालेबाज उसी जानिब जा रहा था। वह अतिशय उदास था। नवोदित भ्रष्टाचारी के जलवाँ की धूम के चलते कुंठित भी था। इसीलिए वह कदाचित डूब मरने जा रहा होगा। लोकतंत्र के राजपथ पर दोनों आमने-सामने आ गए। नवोदित भ्रष्टाचारी बेशर्मीपूर्वक शरमाता हुआ कज्जी काट कर आगे बढ़ गया।

दामन पाक-साफ है किंतु सभी को ज्ञात था कि वह अंदर से मटमैला था। वह भ्रष्टाचार के सरोवर में डूबकी लगाने की लत से मजबूर था। जिस तरह पानी अपनी ढाल की तरफ बहता है और पैसा पैसे को खींचता है, उसी तरह एक भ्रष्टाचारी भी निर्वस्त्र होकर अपने नहाने के लिए समुचित घाट की तलाश स्वयमेव कर लिया करता है। उसने भी यह तलाश पूरी कर ली थी।

एक रोज वह भ्रष्टाचार के सरोवर के प्रदूषण घाट से डूबकी मारकर वापस लौट रहा था। तभी राह में उसको एक सीनियर भ्रष्टाचारी मिल गया। वह सीनियर एक वरिष्ठ घोटालेबाज के नाम से कुख्यात था। वह जमीन से जुड़ा हुआ था, इसके चलते जीवन में महत्वाकांक्षाओं की स्वनिर्धारित सीमा से कभी भी

क कंपनी ने तीन कर्मचारियों-अभय, निखिल और रोहन को एक महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट सौंपा। काम बांट दिया गया। अभय ने पूरी जिम्मेदारी से हर काम समय पर संभाला और प्रोजेक्ट को व्यवस्थित किया। निखिल ने भी मेहनत की, मगर अभय जितनी नहीं। रोहन ने सबसे कम योगदान दिया।

प्रोजेक्ट पूरा हुआ तो कंपनी के मालिक ने पुरस्कार की घोषणा की। रोहन का नाम सबसे पहले, निखिल का उसके बाद और अभय का सबसे अंत में था। अभय को इस बात का दुःख हुआ कि उसकी मेहनत को अपेक्षित पहचान नहीं मिली। कुछ समय बाद



आगे नहीं जा सका था। नवोदित भ्रष्टाचारी जिस घाट से फ्रेश होकर आ रहा था, वरिष्ठ घोटालेबाज उसी जानिब जा रहा था। वह अतिशय उदास था। नवोदित भ्रष्टाचारी के जलवाँ की धूम के चलते कुंठित भी था। इसीलिए वह कदाचित डूब मरने जा रहा होगा।

लोकतंत्र के राजपथ पर दोनों आमने-सामने आ गए। नवोदित भ्रष्टाचारी बेशर्मीपूर्वक शरमाता हुआ कज्जी काट कर आगे बढ़ गया। वरिष्ठ ने उसे पीछे से आवाज दी, 'ओ राजा बेटा, ऐसे तो मुंह फेर कर न जाओ!' नवोदित बोला, 'दादा, चाहे और कुछ कह लो, पर मुझको राजा बेटा कहकर न बुलाओ। यों ही मेरी बहुत बदनामी हो चुकी है।'

वरिष्ठ घोटालेबाज ने उसकी पीठ पर धौल जमाते हुए कहा, 'तो क्या कहें? तुम्हें राजा बेटा न कहें, तो क्या अपना बाप कहें? वाह बेटा, तुम तो बापों के भी बाप निकले। हम तो अपने टाइम में करोड़ों की ही जमा-पूंजी बटोर पाए थे, तुम 'पहले पाओ, पहले खाओ' की राह पर चलकर कई लाख करोड़ के पार निकल लिए। हम जैसे पुराने घोटालेबाज यूरिया, चीनी, चारा, कोयला, अनाज जैसी हद्दी-पिढी कलाबाजियों के आगे नहीं जा सके। तुम सबको पीछे छोड़कर असीमित घोटाले की सीमा के पार पहुंच गए हो। मुझे पक्की उम्मीद है कि तुम्हारे बाद की पीढ़ी और भी तरक्की करेगी।'

नवोदित भ्रष्टाचारी निरलंज मुस्कान के साथ बोला, 'दादा, आप मेरे पुरखे हो। पथ-प्रदर्शक हो। गुरु समान हो। आप अपने समय के खांटी खिलाड़ी रहे हो। आपने ही मुझ एकलव्य को इस सुगम और सहज मार्ग पर चलना सिखाया है। आपको देख-देखकर ही मैंने यह विद्या सीखी है। मेरी आप को ज्ञान देने की ओकांत नहीं है।' वरिष्ठ घोटालेबाज ने उस नवोदित भ्रष्टाचारी की पीठ थपथपाते हुए कहा, 'शाबास बेटा, इसी बात पर मेरे साथ वापस लौट चलो। इस बार भ्रष्टाचार के सरोवर के उसी घाट पर हम दोनों मिलकर डुबल डुबकीयां लगाएंगे।'

अब दोनों ही गठबंधन वाली मुद्रा में एक ही दिशा में एक साथ चल रहे थे। *

अभय ने नौकरी छोड़कर अपना स्टार्टअप शुरू कर दिया। उसने पूरी लगन से काम किया। वर्षों की मेहनत रंग लाई और एक दिन उसके स्टार्टअप को प्रतिष्ठित पुरस्कार मिला। पुरस्कार देने वही पुराने मालिक आए। पुरस्कार देते हुए उन्होंने अभय से कहा, 'आज तुम जिस मुकाम पर हो, तुम्हारी योग्यता ने ही तुम्हें यहां तक पहुंचाया है।'

अभय मुस्कुराया, 'सर, आपकी बात ने आज मुझे वर्षों पीछे पहुंचा दिया। शायद उस समय मिले रिजेक्शन ने ही मुझे अपनी राह चुनने और अपनी योग्यता को साबित करने का साहस दिया था।' यह सुनकर पुराने मालिक के चेहरे पर मुकान तैर गई। *

लघुकथा / तनुजा चौबे

उपेक्षा से प्रेरणा



समय मिले रिजेक्शन ने ही मुझे अपनी राह चुनने और अपनी योग्यता को साबित करने का साहस दिया था।' यह सुनकर पुराने मालिक के चेहरे पर मुकान तैर गई। *

सैर-सपाटा
समीर चौधरी

विदा होते मानसून के इस मौसम में अगर उमस से राहत और ठंडी हवाओं का साथ चाहिए, तो पहाड़ों का रुख कीजिए। धुंध, हरियाली, झरनों और बादलों से सजे माउंटआबू, चिकमंगलूर, नैनीताल और ऊटी बारिश में मीगकर और भी निखर उठते हैं। यहां का सुहाना मौसम, शांत हरी-भरी वादियां और प्रकृति के अद्भुत नजारे आपकी यात्रा को यादगार बना देंगे।

जन्मत से कम नहीं लगते ये खूबसूरत हिल स्टेशन



खूबसूरत झील वाला नैनीताल

उत्तराखंड का नैनीताल हालांकि मई-जून की तुलना में अगस्त-सितंबर के महीने में शांत हो जाता है फिर भी इस दौरान यहां घूमना बेहद रोमांचक अनुभव देता है। हरी-भरी पहाड़ियों से घिरी सुंदर झील, शांत पुराने कॉटेज, बाजार, वॉकिंग ट्रैक्स का जाल, बोटिंग, प्राचीन मंदिरों व हेरिटेज बिल्डिंग्स, इस झील नगर में देखने व एंजॉय करने को बहुत कुछ है।

इसके अलावा अगर ट्रैकिंग का मन है और उगते हुए सूरज को देखना है तो टिफिन टॉप पर जा सकते हैं। पहाड़ों के पीछे से धीरे-धीरे उगते सूरज को देखने का अनुभव आप कभी नहीं भूल पाएंगे। नैनीताल आकर अगर आपने टिफिन टॉप से उगते हुए सूरज का नजारा नहीं किया, तो मानना होगा कि प्रकृति के सबसे सुंदर स्थलों में से एक के आपने दर्शन ही नहीं किए। इसे देखते हुए मन करता है कि काश समय ठहर जाए और इस नजारे को देखते ही रहें। *

फैशन ट्रेंड
प्रतिभा अरोड़ा

कभी फैशन का मतलब हुआ करता था, जो चल रहा है वही पहनना। फिर एक ऐसा दौर आया, जब सेलिब्रिटी ने जो कुछ पहना, बाजार में उसी की नकल चल निकली। जब सोशल मीडिया प्रभावी हुआ, तो इंफ्लुएंसर ने जिस नए ट्रेंड का जिक्र और तारीफ किया, अगले दिन कॉलेज कैम्पस में वही स्टाइल खूब दिखने लगा। लेकिन अब युवा इस तरह की भेड़चाल में नहीं पड़ते। आज का युवा सिर्फ यह नहीं चाहता कि वह ट्रेंड में दिखे, वह दूसरों से अलग भी दिखना चाहता। अब युवा आंख मूंदकर इन विकल्पों के पीछे नहीं दौड़ता बल्कि अपनी स्टाइल आईडेंटिटी चुनता है।

एक स्टाइल को नहीं करते फॉलो: आज के युवा किसी एक स्टाइल को अपनाने की बजाय सप्ताह के अलग-अलग दिनों में अलग-अलग स्टाइल में दिखना पसंद करते हैं। सरल भाषा में कहें तो आज के युवाओं के लिए स्टाइल का यह फैशन स्टाइल ट्राइब है, जिसमें फैशन पसंद, एस्थेटिक और विजुअल आईडेंटिटी को एक साथ देखा जाता है। मसलन, जेंटल वुमेन एस्थेटिक्स में टेलर्ड ट्राउजर, स्ट्रक्चर्ड ब्लेजर, क्रिस्प शर्ट, लोफर्स और पॉलिशड एसेसरीज शामिल हैं। यहां जेंटल वुमेन फैशन की एक स्टाइल है, जो सोफेस्टीकेटेड है और थोड़ी सी मेल लाइक भी है। इसे सलीकेदार, स्मार्ट और क्लासिकल महिला स्टाइल भी कहा जाता है और यह मूलतः पुरुषों के पारंपरिक फॉर्मल टेलरिंग को महिलाओं की शैली और फिट के साथ मिलाने वाला लुक है।

सिने ट्रेंड / मनोज प्रकाश

बॉलीवुड की फिल्मों में शायद ही कोई ऐसा पर्व या उत्सव होगा, जिसका जिक्र न हुआ हो। सावन-भादो के महीने की बारिश, उसकी हरियाली, उसमें उमड़ते प्रेम और झूलों को भी कई फिल्मों में अलग-अलग तरह से पेश किया जाता रहा है। झूले सदियों से हमारे जीवन का जिस तरह से अंग रहे हैं, ठीक उसी तरह से यह एक समय बॉलीवुड की फिल्मों में छाए रहते थे। हालांकि अब झूले फिल्मों से गायब हो चुके हैं।

दिखता था अलग ही समां: झूले सिर्फ नायिकाओं के उल्लास को प्रकट नहीं करते थे बल्कि वे अपने सुख-दुःख में इस पर बैठकर गुनगुनाती हुई ऐसे मन की बात बयान करती थीं कि हर युवक-युवती समझते थे कि वह उनकी ही बात कर रहे हैं। ठंडी हवा, दूर आसमान में उमड़-धुमड़ते बादल, कोयल और दूसरे पक्षियों की मधुर आवाजों के बीच झूले पर झूलती नायिका के मुख से निकलती सुरों की बरखा ने लाखों-करोड़ों दिलों को कभी रुलाया तो कभी झूमने पर बाध्य किया। पर आज ये हिंडोले बॉलीवुड फिल्मों से कहीं गायब हो से गए लगते हैं। अब सावन-भादों के महीने में सचियों के संग हवा में उड़ती-सी प्रतीत होती नायिका की अउखेलियां देखने के लिए पुरानी फिल्मों ही याद आती हैं।

वियोग-रहस्य को दर्शाते गीत: मानसून का मौसम हो, हल्की-हल्की फुहारें पड़ रही हों और नवविवाहिता अपने पीछर आइं हो तो उसकी सहेलियां जब उसके साथ किसी बाग या खेत में पड़े झूले पर झूलती हुई उससे चुहल करतीं, तो वह बरबस गा उठती थीं, 'सावन के झूले पड़े, तुम चले आओ...' राखी और अमिताभ पर यह गीत सन 1979 में आई फिल्म 'जुर्मान' में फिल्माया गया था। इस गीत ने विरह को एक मधुर मिलन की आस का रंग दिया, तो सन 1949 में आई 'महल' का रहस्यमय गीत 'आएगा आने वाला आएगा...' को दर्शक आज भी नहीं भूल पाते। इस गीत में

काँफी की खुशबू से महकता चिकमंगलूर

कर्नाटक के चिकमंगलूर में जब मानसून की बारिश काँफी एस्टेट्स और पश्चिमी घाटों की पहाड़ियों को हरियाली, कोहरे से ढंक देती है और हेब्बे, झारी व कल्लाथिगिरी जैसे झरने जीवंत हो उठते हैं, तो कुदरत में मानो एक अलग ही ऊर्जा का प्रवाह हो उठता है। किसी वर्किंग काँफी एस्टेट पर ठहरना, सुबह उठते ही ताजी बू की गई मलनाड काँफी पीना, बाबा बुदनगिरी पहाड़ियों में ड्राइव करते हुए दिन गुजारना, हिरिकोलाले झील पर रुकना या झरनों को विजित करना सबका अपना मजा आता है। बारिश के बीच में स्थानीय व्यंजनों जैसे अक्की रोटी, कदुबू व बांस के शोरेबे (तरी) का आनंद लेना, आपको यात्रा का एक बेहद सुकूनदायक-आनंददायक अनुभव कराएंगे। हालांकि यहां मानसून ट्रैकिंग रूट्स का फिसलन भरा व घुमावदार घाट सड़कों पर रोशनी कम कर देता है, लेकिन इससे घूमने का मजा कम नहीं होता है। यहां दिन का तापमान 18 डिग्री सेल्सियस से 22 डिग्री सेल्सियस के आस-पास रहता है और रातें अच्छी खासी ठंडी हो जाती हैं। *



आज का युवा फैशन को सिर्फ ट्रेंड नहीं, स्टाइल स्टेटमेंट मानता है। वह किसी एक स्टाइल की नकल करने के बजाय विंटेज, स्ट्रीटवियर, मिनिमलिज्म और देसी प्यूजन को मिलाकर अपनी अलग आइडेंटिटी फैशन स्टाइल गढ़ रहा है।

अब यंगस्टर्स चाहते हैं फैशन में आईडेंटिटी लुक

सोशल मीडिया का भी बड़ा रोल: पहले फैशन ट्रेंड पत्रिकाओं और सेलिब्रिटीज के पहनावों के जरिए समाज तक पहुंचा करता था। लेकिन अब यह सोशल मीडिया के जरिए पहुंच रहा है। सोशल मीडिया के चलते कई बार इसका क्रम उलट भी जाता है यानी जरूरी नहीं है कि सेलिब्रिटी का फैशन सोशल मीडिया में ट्रेंड करे। ऐसा भी हो सकता है कि आम लोगों का फैशन सोशल मीडिया में ट्रेंड करे और उसे सेलिब्रिटी अपनाएं। यही कारण है कि आज फैशन में माइक्रो ट्रेंड्स और नीस एस्थेटिक्स का चलन ज्यादा है। एक युवा आज यह जानने के लिए किसी फैशन मैगजीन के अगले अंक का इंतजार नहीं करता कि कौन सा फैशन इन दिनों ट्रेंड है या कि इस मौसम में क्या पहनना चाहिए? वास्तव में उसके फोन में ही दिन भर नए-नए विकल्प और ट्रेंड की झड़ी लगी रहती है।

इंडिविजुएलिटी सबसे इंपॉर्टेंट: स्टाइल ट्राइब्स की सबसे बड़ी खूबी इंडिविजुएलिटी यानी आइडेंटिटी है। आज के युवा फैशन में लैंगिक पहचान भी धुंधली हो रही है। आप निश्चित रूप से यह नहीं कह सकते कि यह शर्ट लड़कियों के लिए है या लड़कों के लिए। ओवरसाइज्ड शर्ट, वाइड-लेग ट्राउजर अब लड़का-लड़की दोनों पहनते हैं। यहां तक कि रंगों में भी अब बहुत फर्क नहीं रह गया। जहां लड़कों ने बहुत कुछ लड़कियों जैसा अपनाया है, वहीं आज लड़कियों के फैशन में एक मैस्कूलिन टेलरिंग का लुक नजर आ रहा है। विशेषकर ओवरसाइज्ड शर्ट, जैकेट और यूटैलिटैरियन क्लोथिंग के मामले में। भारतीय युवा हमेशा ग्लोबल ट्रेंड को लोकल कल्चर के साथ मिलाकर अपनाते हैं। इसमें उनकी अपनी निजी पहचान, निजी पसंद और निजी सोच शामिल है।



कुछ पसंदीदा फैशन ट्रेंड्स: आज के यंगस्टर्स को कुछ फैशन स्टाइल बहुत पसंद हैं। **जेंटल वुमेन-** पुरुषों के पहनावे को महिलाओं की शैली में फिटिंग के साथ मिलाने वाला लुक। **आर्किविस्ट-** विंटेज, रेट्रो और आर्काइवल फैशन को आज के तरीके से पहनना। **बोहो बूढ़ी-** अर्धों कलर्स यानी मिट्टी और प्रकृति से जुड़े रंग के खुले-खुले, ढीले-ढाले कंफर्टेबल ड्रेस। **स्ट्रेटवियर ट्राइब्स-** ओवरसाइज्ड टी-शर्ट, स्नीकर्स, कागो, हुडीज और ग्राफिक एलेमींट। **मिनिमलिस्ट-** कम रंगीन, क्लीन सिलहड्रूड्स और सिंपल एक्सेसरीज तथा टाइमलेस पीसेज। **देसी प्यूजन-** इसमें इंडियन ड्रेसिंग के साथ वेस्टर्न आउटफिट्स को केरी किया जाता है। *

सावन-भादो का महीना, कजरी तीज के अवसर पर एक समय तक गांवों-कस्बों में झूलों की बहार छा जाता करती थी। बीते दौर की फिल्मों में भी कई ऐसे यादगार गीत रचे गए, जो झूलों पर केंद्रित थे। ऐसे ही कुछ सदाबहार गीतों और फिल्मी दृश्यों पर एक नजर।

फिल्मों में अब नहीं दिखती झूमते झूलों की बहार



‘जुर्माना’ के गीत ‘सावन के झूले पड़े, तुम चले आओ’



‘दो बीघा जमीन’ का गीत ‘हरियाला सावन ढोल बजाता आया’

नायिका मधुबाला झूले पर कभी बैठी हुई नजर आती हैं, तो कभी खाली झूला हवा में लहराता हुआ, संगीत को इस तरह से बिखेरता है कि मन वहीं ठहर सा जाता है।



‘बैजू बावरा’ का गीत ‘झूले में पवन के आई बहार’



‘बहू बेगम’ का गीत ‘पड़ गए झूले, सावन रुत आयी रे’

प्रीत का माइलस्टोन झूला गीत: सन 1952 में आई मूवी ‘बैजू बावरा’ का गीत, ‘झूले में पवन के आई बहार’ आज भी माइलस्टोन माना जाता है। मोहम्मद रफी तथा लता



‘दामिनी’ का गीत ‘बिन साजन झूला झूले’

मंगेशकर की चहकती आवाज में गाए इस गीत की एक-एक लाइन बरखा बहार की तरंगों में समाहित कर देती है। नायिका का कहना, ‘ओ डोले मुन मोरा सजना, चुनरिया बार-बार ढलके, झूले में पवन के आई बहार’ और ‘नायक’ का- ‘भोरी तान से ऊंचा तेरा झूलना गोरी, तू है जीवन सिंगार प्यार छलके..।’ बस यहीं पर ठहर जाती है, दो प्रेमियों की दुनिया और उनके सपने। **लोकप्रिय हुआ यह फिल्मी कजरी गीत:** सावन-भादो के महीने से ही त्योहार आने आरंभ होते हैं और नवविवाहिताएं अपने पीछर में आती हैं। यहां पर वे अपने विरह को, अपने प्रियतम को याद करने के लिए जिस एकांत को तलाशती हैं, वह उन्हें कभी कदंब की डार पर, कभी आम की तो कभी नीम की ओर कभी-कभी आंगन में देहरी पर पड़े झूलों पर ही मिलती है। इन पर बड़ी संख्या में गीत रचे गए हैं। इनमें से कई आज भी खूब गाए-गुनगुनाए जाते हैं। इन कुछ गीतों में बूज का प्रतिनिधित्व करने वाला वहां का लोकरंग में रंगा गीत आज भी हर किसी की पसंद है। चंद्राणी मुखर्जी तथा सुशील कुमार को आवाज में यह गीत है, ‘झूला तो पड़ गए अग्रभा की डाल पे जी, ये जी कौन राधा को गोपाला बिना राधा को, झुलावे झूला कौन..।’ वर्ष 1982 में आई फिल्म ‘बूज भूमि’ में शामिल

यह गीत असल में कजरी गीत है और मूवी में आने से पहले ही ब्रज क्षेत्र में गाए जाने वाले गीतों में प्रमुख बन गया। **ये गीत भी किए गए खूब पसंद:** फिल्मों में शामिल झूला गीतों में फिल्म ‘निगाहे’ का ‘सावन के झूलों ने मुझको बुलाया, मैं परदेसी घर वापस आया’, ‘सरगम’ का ‘सावन बीतो जाय पहिरवा’ तथा ‘दामिनी’ का ‘बिन साजन झूला झूलूं, मैं वादा कैसे भूलूं’ भी हैं। मनोज कुमार तथा जीवन अमान की फिल्म ‘रोटी कपड़ा और मकान’ में भले ही कुछ दृश्य हों पर जब जीवन अमान झूले पर बैठकर, पोंगे बढ़ाती हुई कहती हैं- ‘हाय-हाय ये मजबूरी, ये मौसम और ये दूरी... कितने सावन बीत गए, बैठी हूं आस लगाए’, जिस सावन में मिले सजनवा वो सावन कब आए, * आए’ तो लगता है कि सच में कोई विरहणी अपने प्रेमी को याद कर रही है। फिल्म ‘बहू बेगम’ का ‘पड़ गए झूले, सावन रुत आयी रे’,

‘दो बीघा जमीन’ का ‘हरियाला सावन ढोल बजाता आया’, सन 1966 की ‘देवर’ फिल्म का ‘झूला किनारों पे’ तथा मिथुन चक्रवर्ती की फिल्म ‘गंगा की कसम’ का ‘बन्ना रे बाग में झूला झूला’ आदि आज भी सुना जाता है। **झूला नाम पर केंद्रित फिल्में:** बॉलीवुड के कुछ फिल्मकारों ने तो झूला नाम पर भी फिल्में बनाई हैं। सन 1941 में लीला चिटनिस और अशोक कुमार के अभिनय से सजी फिल्म ‘झूला’ का गीत, ‘झूले के संग झूलो मेरे मन’ खासा चर्चित हुआ। सन 1962 में ‘झूला’ नाम से ही एक और फिल्म बनी। इसमें सुनील दत्त, वैजयंती माला मुख्य भूमिका में थे। भले ही इसमें झूले को अधिक महत्व नहीं दिया गया हो, पर मन्ना डे की आवाज में गंभीर किस्म का यह गीत खूब पसंद किया गया। गीत के बोल थे, ‘एक समय पर दो बरसातें, बादल के संग आंख भी बरसे, चारों ओर है जल-थल-थल, फिर प्यासा मक्का परसे।’ *

मीगी-ठंडी वादियों से घिरा ऊटी

मानसून में तमिलनाडु की नीलगिरि पहाड़ियों में स्थित ऊटी हिल स्टेशन भी देखने लायक है। ऊटी में दोनों दक्षिण-पश्चिम व उत्तर-पूर्व मानसूनों से भारी वर्षा होती है, जिससे यहां का तापमान कभी-भी बहुत अधिक नहीं होता है। ऊटी में आज तक रिकॉर्ड किया गया अधिकतम तापमान 29.4 डिग्री सेल्सियस है, जो 30 अप्रैल 2024 को दर्ज किया गया था। ऊटी झील के पास स्थित बोट हाउस नौका विहार का अवसर प्रदान करता है, इसलिए यह पर्यटकों के लिए आकर्षण का मुख्य केंद्र है। 1842 में बना गवर्नमेंट बोटैनिकल गार्डन में जहां पौधों की अनेक देशज व विदेशी प्रजातियां हैं, वहीं एलक हिल की ढलान पर बने रोज गार्डन में गुलाबों की हजारों वैराइटीज हैं। झील के किनारे ही डियर पार्क भी है। अगर आप वाइल्ड लाइफ के शौकीन हैं तो वहां का भी रुख कर सकते हैं। *

नैसर्गिक सौंदर्य से समृद्ध माउंट आबू



माउंट आबू राजस्थान का एकमात्र हिल स्टेशन है, जिसे मानसून की बारिश, धुंध व हरियाली ढंक देती है। इस मौसम में माउंट आबू का रूप ही बदल जाता है। मौसम की ठंडक आपको आमंत्रित करती है कि आप अचलगढ़ किले के खंडहरों में घूमें, नक्की झील में नौका विहार करें और पहाड़ों के ऊपर तैरते हुए बादलों को देखें या ऐतिहासिक स्थलों जैसे दिलवाड़ा मंदिरों के दर्शन करें। अगर आसमान साफ हो तो सनसेट प्वाइंट बारिश से धुले लैंडस्केप जैसा नजारा प्रदान करता है, जबकि घुमावदार सड़कें और जंगल की ढलानें यात्रा के अनुभव में चार चांद लगा देती हैं। इन दिनों माउंट आबू का तापमान 22 से 27 डिग्री सेल्सियस के बीच में रहता है और रात में 17 डिग्री सेल्सियस तक भी गिर जाता है यानी औसत तापमान 19 से 25 डिग्री सेल्सियस के बीच में रहता है। इससे अंदाजा लगा सकते हैं वहां का मौसम कितना खुशनुमा लगता है। *



महानगरों में सोशलाइजेशन के नए ठिकाने बनते रनिंग क्लब

हाल के दिनों में महानगरों के पार्कों में सुबह के समय रनिंग क्लब्स से जुड़कर दौड़ते युवा एक नए सामाजिक बदलाव की तस्वीर पेश कर रहे हैं। रनिंग क्लब फिटनेस के साथ-साथ दोस्ती, नेटवर्किंग और सामुदायिक जुड़ाव का नया मंच बन रहे हैं।

न्यू लाइफस्टाइल
विवेक कुमार

रविवार की सुबह के 6 बजे हैं। दिल्ली के लोधी गार्डन, मुंबई के मरीन ड्राइव, बैंगलुरु के कब्बन पार्क और हैदराबाद के केबीआर पार्क में सैकड़ों युवा एक साथ दौड़ते दिखाई दे रहे हैं। दौड़ खत्म होने के बाद कोई काँफी पर चर्चा कर रहा है, कोई कोई नए दोस्तों के साथ तस्वीरें साझा कर रहा है। यह दृश्य बताता है कि भारत के बड़े शहरों में ‘रनिंग क्लब’ अब केवल फिटनेस की जगह नहीं रहे, बल्कि युवाओं की नई सोशल लाइफ बन चुके हैं।

नया सोशल मीटिंग प्वाइंट: जिस तरह एक समय कैफे, मॉल और पब युवाओं के मिलने-जुलने के प्रमुख ठिकाने हुआ करते थे, उसी तरह अब रनिंग ट्रैक और पार्क नई पौढ़ी के सामाजिक मिलन का केंद्र बन रहे हैं। दरअसल कोविड-19 महामारी के बाद लोगों की रोजमर्रा की जीवनशैली में बड़ी बदलाव आया है। घर से काम, लंबे समय तक



स्क्रीन के सामने बैठना और सीमित सामाजिक संपर्क ने युवाओं को ऐसी गतिविधियों की तलाश करना सिखा दिया है, जहां स्वास्थ्य भी सुधरे और लोगों से जुड़ने का अवसर भी मिले। रनिंग क्लबों ने इस जरूरत को बहुत अच्छी तरह से पूरा किया है। यहां कोई सदस्यता शुल्क नहीं है, कोई औपचारिकता नहीं है और न ही किसी विशेष फिटनेस की अनिवार्यता है। बस खेल भावना और नियमितता चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि नियमित दौड़ तनाव कम करने, अच्छी नींद पाने और मानसिक संतुलन बनाए रखने में मदद करती है। इसलिए भी कॉर्पोरेट क्षेत्र में काम करने वाले युवा सप्ताह भर के तनाव को कम करने के लिए वीकेंड की सुबह रनिंग क्लबों का हिस्सा बन रहे हैं।

बढ़ती है सोशल नेटवर्किंग: मौजूदा समय में हमारे महानगरों में नौकरी और अन्य कार्यों से लाखों युवा अकेले रहते हैं, उनके लिए नए दोस्त बनाना आसान नहीं है। ऐसे में रनिंग क्लब उनकी इस कमी को पूरा करते हैं। दौड़ के दौरान होने वाली बातचीत, समूह अभ्यास और सप्ताहांत की गतिविधियां उन्हें एक-दूसरे के साथ जोड़ती हैं। आज कई स्टार्टअप

करते हैं। इन रनिंग क्लबों में स्पोर्ट्स न्यूट्रिशन, फिटनेस टेक्नोलॉजी, वियरेबल डिवाइस और कम्प्यूटरी हेल्थ से रिलेटेड प्रोग्राम और लोग भी जुड़ते हैं। इसलिए इन क्लबों का चार्म दिन पर दिन बढ़ रहा है। **महिलाओं की बढ़ी भागीदारी:** पहले सार्वजनिक स्थानों पर महिलाओं की दौड़ सीमित दिखाई देती थी। लेकिन इन रनिंग क्लबों में महिलाओं की अच्छी-खासी भागीदारी देखी जा रही है। अनेक शहरों में महिला रनिंग ग्रुप भी सक्रिय हैं। ये समूह महिलाओं को सुरक्षित वातावरण, प्रेरणा और नियमित अभ्यास का अवसर देते हैं। कई महिलाओं ने इन रनिंग क्लबों के माध्यम से न केवल अपना स्वास्थ्य सुधारा है बल्कि अपने आत्मविश्वास को भी बढ़ाया है।

निभाते हैं सामाजिक जिम्मेदारी: रनिंग क्लब दौड़ के माध्यम से लोगों को हेल्थ के प्रति अवेयर तो करते ही हैं, साथ-साथ रक्तदान शिविर, पर्यावरण सुरक्षा अभियान, स्वच्छता कार्यक्रम और चैरिटी रन जैसे सामाजिक अभियानों का भी आयोजन ये क्लब करते हैं। इनसे युवाओं में सामाजिक भागीदारी की भावना विकसित होती है। *

यंगस्टर्स इसलिए पसंद करते हैं रनिंग क्लब

- ▶ फिटनेस एक्टिविटीज अकेले में करना उबाऊ लेकिन समूह में आकर्षक महसूस होती है।
- ▶ इससे नए दोस्त बनाने के साथ प्रोफेशनल नेटवर्किंग को बढ़ाने में मदद मिलती है।
- ▶ इससे तनाव और अकेलेपन से राहत मिलती है।
- ▶ इन रनिंग क्लबों के जरिए मैराथन दौड़ की वैज्ञानिक तैयारी हो जाती है।
- ▶ ऐसे रनिंग क्लबों में महिलाओं को भी अनुकूल माहौल मिलता है।
- ▶ इन रनिंग क्लबों के जरिए कम खर्च में नियमित और प्रभावी व्यायाम करना संभव हो जाता है।