टाटा एआईए का नया वेलनेस प्रोग्राम 'वाइटैलिटी', आपके जीवन में पाँच साल तक जोड़ने का उद्देश्य

मुंबई, क्या हो अगर रोज़मर्रा की छोटी-छोटी आदतें आपकी उम्र में कुछ साल और जोड़ दें? जैसे—वह वॉक जिसे आप बस छोड़ने ही वाले थे, नींद का एक अतिरिक्त घंटा, या वह हेल्थ चेक-अप जिसे आप टालते जा रहे थे। टाटा एआईए लाइफ इंश्योरेंस की नए सिरे से लॉन्च की गई 'वाइटैलिटी' पेशकश के केंद्र में जो वेलनेस इंजन है, उसी का नाम 'टाटा एआईए वाइटैलिटी' है और यह इसी सोच पर आधारित है।

रिसर्च से पता चलता है कि जो लोग लगातार स्वस्थ आदतें अपनाते हैं, वे अपनी जीवन प्रत्याशा को संभावित रूप से 5 साल* तक बढ़ा सकते हैं। 2022 में भारत में पहली बार वाइटैलिटी पेश करने के बाद से, टाटा एआईए लाइफ इंश्योरेंस इस विज्ञान का लाभ भारतीय ग्राहकों तक पहुँचा रहा है। अब यह प्रोग्राम लंबी उम्र पर ज़्यादा फोकस, रिवॉर्ड्स कमाने के आसान तरीकों और पहले से कहीं ज़्यादा फायदों के साथ वापस आया है।

दावे के पीछे का विज्ञान-पांच साल का यह आंकड़ा वाइटैलिटी के ग्लोबल रिसर्च से मिला है। लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स द्वारा पीयर-रिव्यूड किए गए लगभग 4,65,000 वाइटैलिटी मेंबर्स के एक सात साल के अध्ययन में पाया गया कि जो लोग निष्क्रिय जीवनशैली से सक्रिय जीवनशैली की ओर बढ़े, वे अपनी मृत्यु के जोखिम को 57% तक कम कर सकते हैं। यह उनकी जीवन प्रत्याशा में पांच साल तक जोड़ने के बराबर है। यह लाभ 30 से 70 वर्ष की आयु के लोगों में बरकरार रहे, और यहाँ तक कि जो मेंबर्स हफ्ते में सिर्फ एक या दो दिन सक्रिय रहे, उन्होंने भी अपनी जीवन प्रत्याशा में दो साल से अधिक जोड़े। यही कारण है कि टाटा एआईए वाइटैलिटी अब मेंबर्स को रोजाना 5,000 कदमों से ही रिवॉर्ड देना शुरू करता है: छोटे और निरंतर बदलाव ही वास्तविक अंतर लाते हैं।

*यह प्रति सप्ताह 0 से 21+ एक्टिविटी पॉइंट्स पर पहुंचने वाले मेंबर्स के वाइटैलिटी यूके विश्लेषण पर आधारित है, जिसे मानक यूके मृत्यु दर पर लागू किया गया है। यह जीवन प्रत्याशा में होने वाली औसत बढ़ोतरी को दर्शाता है। व्यक्तिगत परिणाम भिन्न हो सकते हैं।

सोर्स: Live z years longer with vitality | Vitality

भारतीय आबादी के लिए भी पुरुषों और महिलाओं दोनों के ग्राहक वर्ग (आयु वर्ग 20 से 60) और शारीरिक निष्क्रियता, खराब डाइट, धूम्रपान, अल्कोहल एवं नींद जैसे कारकों को शामिल करते हुए ऐसा ही अध्ययन किया गया है।

सोर्स: आईसीएमआर, इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस, विश्व स्वास्थ्य संगठन और नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन

पांच साल का वादा: यह कैसे मुमकिन होता है

लंबी उम्र का यह लाभ किसी एक फैसले से नहीं मिलता। यह लगातार बनी रहने वाली रोज़मर्रा की आदतों से आता है:

अधिक सक्रिय रहें: नियमित शारीरिक गतिविधि, जिसे स्टेप्स, वर्कआउट और हार्ट रेट के ज़रिए ट्रैक किया जाता है। अपनी सेहत के आंकड़े जानें: सालाना हेल्थ चेक-अप और स्क्रीनिंग, जो जोखिमों का शुरुआती चरण में ही पता लगा लेते हैं। मन की सेहत का ख्याल रखें: व्यक्तिगत और जोखिम-आधारित मार्गदर्शन के साथ मेंटल हेल्थ असेसमेंट।

अपनी प्रोग्रेस ट्रैक करें: 'वाइटैलिटी एज़' मेंबर के शरीर की उम्र की तुलना उनकी वास्तविक उम्र से करती है, ताकि वे अपनी आदतों में सुधार के साथ इस अंतर को समाप्त होते देख सकें।

यह सफर कैसे काम करता है-टाटा एआईए वाइटैलिटी को इस तरह डिज़ाइन किया गया है कि स्वस्थ रहने की प्रेरणा केवल इच्छाशक्ति से ही न आए – यह पहले दिन से ही प्रोग्राम में इन-बिल्ट है।

पहले दिन से ही रिवॉर्ड्स: मेंबर्स को डेकाथलॉन, प्यूमा, गूगल, फिटपास और कल्ट.फिट जैसे पार्टनर्स से एथलीज़र, फुटवियर, फिटनेस वियरेबल्स और जिम मेंबरशिप पर डिस्काउंट मिलता है। उन्हें पहले नतीजों का इंतज़ार नहीं करना पड़ता।

हर हेल्दी एक्शन पर मिलेंगे पॉइंट्स: वॉक, वर्कआउट और हेल्थ चेक-अप मेंबर्स को चार वाइटैलिटी स्टेटस स्तरों में आगे बढ़ाते हैं: ब्रॉन्ज़, सिल्वर, गोल्ड और प्लैटिनम।

स्वस्थ आदतें कम करती हैं रिन्यूअल कॉस्ट: रिन्यूअल के समय, मेंबर का वाइटैलिटी स्टेटस उन्हें प्रीमियम डिस्काउंट दिलाता है।

क्या नया है: शुरुआत करना और इसे बनाए रखना हुआ आसान- कम स्टेप्स का लक्ष्य: मेंबर्स अब रोजाना 7,500 के बजाय 5,000 कदमों से ही पॉइंट्स कमा सकते हैं, क्योंकि इंटेंसिटी से ज़्यादा निरंतरता मायने रखती है।

हेल्थ कनेक्ट इंटीग्रेशन: स्टेप्स, हार्ट रेट और सेहत से जुड़े अन्य डेटा को अब और अधिक विश्वसनीयता से ट्रैक किया जाता है।

ग्राहकों को तुरंत मिलने वाले लाभ

बेहतर रिन्यूअल प्रीमियम डिस्काउंट

इस लॉन्च पर बात करते हुए, टाटा एआईए लाइफ इंश्योरेंस के चीफ बिजनेस ऑफिसर - प्रोप्रायटरी बिजनेस, प्रपोज़िशन्स एंड मार्केटिंग, सुजीत कोठारे ने कहा:

'हमारा मानना है कि इंश्योरेंस का भविष्य सुरक्षा के साथ-साथ रोकथाम से भी जुड़ा है। टाटा एआईए वाइटैलिटी हेल्थ पारंपरिक हेल्थ कवरेज से कहीं आगे बढ़कर काम करता है। यह एक वैज्ञानिक वेलनेस प्रोग्राम के ज़रिए प्रोग्रेस और सकारात्मक आदतों को रिवॉर्ड देकर स्वस्थ व्यवहार को प्रोत्साहित करता है। वेलनेस को प्रोटेक्शन के साथ जोड़कर, हम न केवल लोगों और उनके परिवारों को अधिक स्वस्थ जीवन जीने में मदद कर रहे हैं, बल्कि उनकी वित्तीय सुदृढ़ता को भी मजबूत बना रहे हैं।

निदा फ़ाज़ली (यौम ए विलादत पर विशेष)

पद्मश्री निदा फ़ाज़ली

मुक़्तदा हसन निदा फ़ाज़ली का जन्म 12 अक्टूबर 1938 को दिल्ली में हुआ था। उनके वालिद मुर्तज़ा हसन (दुआ दबाईवी) भी शायर थे और वालिदा का नाम जमील फातिमा था। उनका बचपन और शुरुआती जीवन ग्वालियर में बीता। उन्होंने ग्वालियर कॉलेज और विक्रम विश्वविद्यालय, उज्जैन से उर्दू और हिंदी में स्नातकोत्तर (ज्ञ) की शिक्षा प्राप्त की। भारत–पाक विभाजन के समय उनका परिवार पाकिस्तान चला गया, लेकिन उन्होंने भारत में ही रहने का फैसला किया। 1964 में वे आजीविका की तलाश में मुंबई आ गए।

रचनाएं: उनकी प्रमुख रचनाओं में काव्य-संग्रह 'खोया हुआ सा कुछ', 'लफ़्ज़ों के फूल', 'मोर नाच', 'आँखों भर आकाश' आदि शामिल हैं।उनकी आत्मकथा दो भागों– 'दीवारों के बीच' और 'दीवारों के पार' (या बाहर) के रूप में हुई।

उन्होंने हिंदी सिनेमा के लिए कईप्रकाशित बेहतरीन गीत लिखे। 'रजिया सुल्तान', 'सुर', 'सरफ़रोश' (गीत: होश वालों को खबर क्या) जैसी फिल्मों में उनके गानों को बेहद लोकप्रियता मिली।

प्रमुख पुरस्कार और सम्मान–
साहित्य अकादमी पुरस्कार: 1998 में उनकी पुस्तक 'खोया हुआ सा कुछ' के लिए मिला। पद्म श्री: भारत सरकार द्वारा 2013 में उन्हें 'पद्म श्री' से सम्मानित किया गया। 8 फ़रवरी 2016 को मुंबई में दिल का दौरा पड़ने से उनका निधन हुआ।

निदा फ़ाज़ली की ग़ज़लें–

कभी किसी को मुकम्मल जहाँ नहीं मिलता
सफ़र में धूप तो होगी जो चल सको
तो चलो
होश वालों को ख़बर क्या बे-ख़ुदी
क्या चीज़ है
बे-नाम सा ये दर्द ठहर क्यूँ नहीं जाता
दुनिया जिसे कहते हैं जादू का खिलौना है
अपनी मर्ज़ी से कहाँ अपने सफ़र के हम हैं
धूप में निकलो घटाओं में नहा कर देखो
दरिया हो या पहाड़ हो टकराना चाहिए
नई नई आँखें हों तो हर मंज़र अच्छा
लगता है
अब ख़ुशी है न कोई दर्द रुलाने वाला
उस के दुश्मन हैं बहुत आदमी अच्छा होगा
मन बै-रागी तन अनुरागी क़दम .
कदम दुश्वारी है
कुछ भी बचा न कहने को हर बात हो गई
अपना ग़म ले के कहीं और न जाया जाए
हर तरफ़ हर जगह बे-शुमार आदमी
मुँह की बात सुने हर कोई दिल के दर्द
को जाने कौन
नज़दीकियों में दूर का मंज़र तलाश कर
तन्हा तन्हा दुख झेलेंगे महफ़िल
महफ़िल गाएँगे
हर एक बात को चुप-चाप क्यूँ सुना जाए
दिल में न हो जुरअत तो मोहब्बत
नहीं मिलती
जब से क़रीब हो के चले ज़िंदगी से हम
जो हो इक बार वो हर बार हो
ऐसा नहीं होता
बेसन की सौंधी रोटी पर खट्टी
चटनी जैसी माँ
कभी कभी यूँ भी हम ने अपने
जी को बहलाया है
दो चार गाम राह को हमवार देखना
गरज-बरस प्यासी धरती पर फिर
पानी दे मौला
आज ज़रा फ़ुर्सत पाई थी आज उसे फिर
याद किया
हर घड़ी ख़ुद से उलझना है मुक़द्दर मेरा
ये कैसी कश्मकश है ज़िंदगी में
घर से निकले तो हो सोचा भी
किधर जाओगे
कोशिश के बावजूद ये इल्ज़ाम रह गया
हर एक घर में दिया भी जले अनाज भी हो
कोई हिन्दू कोई मुस्लिम कोई ईसाई है
न जाने कौन सा मंज़र नज़र में रहता है
कुछ तबी'अत ही मिली थी ऐसी चैन स
े जीने की सूरत ना हुई
इंसान में हैवान यहाँ भी है वहाँ भी
देखा हुआ सा कुछ है तो सोचा
हुआ सा कुछ
ज़मीन दी है तो थोड़ा सा आसमान भी दे
मोहब्बत में वफ़ादारी से बचिए
गिरजा में मंदिरों में अज़ानों में बट गया
मुट्ठी भर लोगों के हाथों में लाखों
की तक़दीरें हैं
रात के बा'द नए दिन की सहर आएगी
ये जो फैला हुआ ज़माना है
कठ-पुतली है या जीवन है जीते
जाओ सोचो मत
यक़ीन चाँद पे सूरज में ए'तिबार भी रख
दिन सलीक़े से उगा रात ठिकाने से रही
चाँद से फूल से या मेरी ज़बाँ से सुनिए
आनी जानी हर मोहब्बत है चलो यूँ ही सही
वो ख़ुश-लिबास भी ख़ुश-दिल भी
ख़ुश-अदा भी है
जितनी बुरी कही जाती है उतनी बुरी
नहीं है दुनिया
जिसे देखते ही ख़ुमारी लगे
जाने वालों से राब्ता रखना
तू क़रीब आए तो क़ुर्बत का यूँ इज़हार करूँ
मैं अपने इख़्तियार में हूँ भी नहीं भी हूँ
अच्छी नहीं ये ख़ामुशी शिकवा करो
गिला करो
उस को खो देने का एहसास तो कम
बाक़ी है
सफ़र को जब भी किसी दास्तान में रखना
यूँ लग रहा है जैसे कोई आस-पास है
ये न पूछो कि वाक़िआ' क्या है
नील-गगन में तैर रहा है उजला उजला
पूरा चाँद
उठ के कपड़े बदल घर से बाहर
निकल जो हुआ सो हुआ
एक ही धरती हम सब का घर न
जितना तेरा उतना मेरा
जो भला है उसे बुरा मत कर
कुछ दिनों तो शहर सारा अजनबी
सा हो गया
बिंदराबन के कृष्ण-कन्हैया अल्लाह-हू
आएगा कोई चल के ख़िज़ाँ से बहार में
दुख में नीर बहा देते थे सुख में
हँसने लगते थे
कच्चे बख़िये की तरह रिश्ते उधड़ जाते हैं
राक्षस था न ख़ुदा था पहले
तेरा सच है तिरे अज़ाबों में
जहाँ न तेरी महक हो उधर न जाऊँ मैं
किसी से ख़ुश है किसी से ख़फ़ा
ख़फ़ा सा है
चाहतें मौसमी परिंदे हैं रुत बदलते ही
लौट जाते हैं
कोई किसी की तरफ़ है कोई
किसी की तरफ़
किसी भी शहर में जाओ कहीं क़याम
करो
जाने वालों से राब्ता रखना
कोई नहीं है आने वाला फिर भी कोई
आने को है
तलाश कर न ज़मीं आसमान से बाहर
कोई हंगामा उठाया जाए
कोई किसी से ख़ुश हो और वो भी बारहा
हो ये बात तो ग़लत है
तन्हा हुए ख़राब हुए आइना हुए
नशा नशे के लिए है अज़ाब में शामिल
जब भी किसी ने ख़ुद को सदा दी
ठहरे जो कहीं आँख तमाशा नज़र आए
हर इक रस्ता अँधेरों में घिरा है
काला अम्बर पीली धरती या अल्लाह
मेरी तेरी दूरियाँ हैं अब इबादत के ख़िलाफ़
ज़िहानतों को कहाँ कर्ब से फ़रार मिला
दुआ सलाम में लिपटी ज़रूरतें माँगे
हुए सब के जहाँ में एक जब अपना
जहाँ और हम
वक़्त बंजारा-सिफ़त लम्हा ब
लम्हा अपना
फिर गोया हुई शाम परिंदों की ज़बानी
हर चमकती क़ुर्बत में एक फ़ासला देखूँ
बला वो टल गई सदक़े में जिस के
शहर चढ़े

मुकम्मल ग़ज़ल

कभी किसी को मुकम्मल
जहाँ नहीं मिलता
कहीं ज़मीं तो कहीं
आसमाँ नहीं मिलता
बुझा सका है भला
कौन वक़्त के शोले
ये ऐसी आग है जिसमें
धुआँ नहीं मिलता
तमाम शहर में ऐसा नहीं
ख़ुलूस न हो
जहाँ उमीद हो लेकिन
वहाँ नहीं मिलता
कहाँ चराग़ जलाएँ ?
कहाँ गुलाब रखें
छतें तो मिलती हैं लेकिन
मकाँ नहीं मिलता
ये क्या अज़ाब है
सब अपने आप में गुम हैं
ज़बाँ मिली है मगर
हमज़बाँ नहीं मिलता

दोहे

अच्छी संगत बैठ कर, संगी बदले रूप
जैसे मिल कर आम से, मीठी
हो गई धूप
अन्दर मूरत पर चढ़े घी, पूरी, मिष्टान
मंदिर के बाहर खड़ा,ईश्वर माँगे दान
आएगा पहचान में ख़ूनी हो या ख़ून
अभी हमारे देस में ? ज़िंदा है क़ानून
सीधा-साधा डाकिया जादू करे महान
एक ही थैले में भरे आँसू और मुस्कान
रास्ते को भी दोष दे, आंखें
भी कर लाल
चप्पल में जो कील है,
पहले उसे निकाल
सब की पूजा एकसी
अलगअलग हर रीत
मस्जिद जाये मौलवी, कोयल गाये गीत

प्रमुख नज़्मे–

तुम्हारी क़ब्र पर (वालिद की वफ़ात पर लिखी गई प्रसिद्ध नज़्म)

आदमी की तलाश ('अभी मरा नहीं ज़िंदा है आदमी शायद... ')

तू इस तरह से मिरी ज़िंदगी में शामिल है

तो हर रिश्ते का अंजाम यही होता है (वक़्त से पहले)

मोहब्बत ('पहले वो रंग थी... ')

सोने से पहले

वो लड़की

खेलता बच्चा

सितंबर 1965

हम सब

अब्दुल हमीद इदरीसी
मीरपुर कैण्ट
कानपुर- 208004

साहित्य सृजन की स्वर्णिम यात्रा - शब्द कभी मौन नहीं होते-वे विचार बनकर जन्म लेते हैं...

रायपुर। रायपुर में 50 कवियों ने किया काव्य पाठ,साहित्यकारों के साथ श्रेष्ठ रिपोर्टिंग करने वाले पत्रकारों का भी हुआ सम्मान शब्द जब संवेदना से जुड़ते हैं, भाव जब अभिव्यक्ति का रूप लेते हैं और विचार जब साहित्य की सुगंध बिखेरते हैं, तब एक ऐसी सांस्कृतिक संध्या का सृजन होता है, जो केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि समाज की चेतना को जागृत करने का माध्यम बन जाती है. कुछ ऐसा ही साहित्यिक, भावनात्मक और गरिमामय वातावरण आज राजधानी रायपुर के सिविल लाइंस स्थित वृंदावन हॉल में देखने को मिला, जहां साहित्य सृजन संस्थान की निरंतर आयोजित होने वाली मासिक काव्य संध्या ने अपनी 50वीं स्वर्णिम यात्रा पूरी की है ।

शब्द,सृजन, संवेदना और संस्कार के मूल भाव को आत्मसात करते हुए आयोजित इस गोल्डन जुबली काव्य संध्या में 50 कवियों ने अपनी रचनाओं के माध्यम से साहित्य, समाज,जीवन, मानवीय संवेदनाओं और समकालीन विचारों को अभिव्यक्ति दी.कविता के विविध रंगों,भावों की गहराई और शब्दों की शक्ति ने इस आयोजन को साहित्यिक उत्सव का स्वरूप प्रदान किया.

कविता केवल शब्दों का संयोजन नहीं,संवेदनाओं की जीवंत अभिव्यक्ति है-काव्य संध्या का वास्तविक अर्थ केवल कविताओं का पाठ करना नहीं,बल्कि भावनाओं, अनुभूतियों, विचारों और जीवन के अनुभवों को शब्दों के माध्यम से जनमानस तक पहुंचाना है. कविता वह सशक्त माध्यम है जो कभी समाज को आईना दिखाती है,कभी मनुष्य के अंतर्मन को स्पर्श करती है और कभी समय की विसंगतियों के विरुद्ध चेतना का स्वर बनकर उभरती है.

साहित्य सृजन संस्थान की 50वीं काव्य संध्या इसी साहित्यिक परंपरा की एक महत्वपूर्ण उपलब्धि के रूप में सामने आई.निरंतरता, रचनात्मकता और साहित्य के प्रति समर्पण से सजी इस यात्रा ने यह संदेश दिया कि साहित्य की सार्थकता केवल लिखने और पढ़ने में नहीं, बल्कि विचारों को जीवंत बनाए रखने और समाज में संवेदना का विस्तार करने में निहित है.

डॉ. संजय अलंग की गरिमामयी उपस्थिति-कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व आईएएस अधिकारी डॉ. संजय अलंग उपस्थित रहे। विशिष्ट अतिथियों के रूप में भिलाई की वरिष्ठ राष्ट्रीय कवयित्री संतोष झांझी तथा कोरबा की लोकप्रिय कवयित्री फिरोजा खान ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति से आयोजन की शोभा बढ़ाई.कार्यक्रम की अध्यक्षता वीर अजीत शर्मा ने की.

साहित्य और संस्कृति के प्रति समर्पित इस आयोजन में कवियों की रचनात्मक अभिव्यक्ति के साथ साहित्यिक संवाद और सृजनशीलता को प्रोत्साहित करने की भावना प्रमुख रही.

50 कवि,50 अभिव्यक्तियां और साहित्य के नाम एक स्वर्णिम अध्याय-50वीं काव्य संध्या का विशेष आकर्षण 50 कवियों का काव्य पाठ रहा. प्रत्येक रचना अपने भीतर एक अलग भावभूमि, एक अलग दृष्टिकोण और जीवन को देखने का विशिष्ट नजरिया समेटे रही. कविता के माध्यम से कहीं संवेदनाओं की कोमलता दिखाई दी, तो कहीं विचारों की प्रखरता और सामाजिक सरोकारों की गूंज सुनाई दी.

यह आयोजन उन सभी रचनाकारों के लिए एक साझा मंच बना, जहां शब्दों को सम्मान, भावनाओं को अभिव्यक्ति और साहित्यिक प्रतिभा को पहचान मिली. संस्थान की यह उपलब्धि उसकी निरंतर सक्रियता और साहित्य के प्रति प्रतिबद्धता का परिचायक बनी.

साहित्यकारों के साथ पत्रकारिता का भी हुआ सम्मान-इस स्वर्णिम अवसर पर साहित्यिक योगदान के साथ पत्रकारिता की भूमिका को भी सम्मान दिया गया.

कार्यक्रम में मीडिया रिपोर्टरों एवं पत्रकारों को श्रेष्ठ रिपोर्टिंग सम्मान - 2026' से सम्मानित किया गया.वहीं,कवियों को उनकी काव्यात्मक अभिव्यक्ति के लिए श्रेष्ठ काव्य पाठ सम्मान प्रदान कर प्रोत्साहित किया गया. यह सम्मान समारोह इस विचार को रेखांकित करता है कि साहित्य और पत्रकारिता दोनों ही समाज की चेतना को दिशा देने वाले महत्वपूर्ण माध्यम हैं.साहित्यकार अपनी कलम से संवेदनाओं और विचारों को स्वर देते हैं, जबकि पत्रकार समाज की घटनाओं, समस्याओं और उपलब्धियों को जनयह सम्मान समारोह इस विचार को रेखांकित करता है कि साहित्य और पत्रकारिता दोनों ही समाज की चेतना को दिशा देने वाले महत्वपूर्ण माध्यम हैं.साहित्यकार अपनी कलम से संवेदनाओं और विचारों को स्वर देते हैं, जबकि पत्रकार समाज की घटनाओं, समस्याओं और उपलब्धियों को जनमानस तक पहुंचाते हैं.दोनों की सार्थक भूमिका एक जागरूक, संवेदनशील और विचारशील समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण है. **निरंतरता से उपलब्धि तक का सफर**-किसी साहित्यिक आयोजन का 50वें पड़ाव तक पहुंचना केवल एक संख्या की उपलब्धि नहीं, बल्कि निरंतर साधना,सामूहिक सहभागिता और साहित्य के प्रति अटूट विश्वास का प्रतीक है. साहित्य सृजन संस्थान की यह स्वर्णिम काव्य संध्या इस बात का प्रमाण है कि जब शब्दों के प्रति सम्मान, सृजन के प्रति समर्पण और संवेदनाओं के प्रति प्रतिबद्धता बनी रहती है, तब साहित्यिक परंपराएं समय के साथ और अधिक सशक्त होती जाती हैं.

वृंदावन हॉल में आयोजित यह काव्य संध्या साहित्य, संस्कृति,पत्रकारिता और रचनात्मक अभिव्यक्ति के सुंदर समन्वय के रूप में यादगार बनी. 50वीं काव्य संध्या ने न केवल कवियों को अपनी प्रतिभा प्रस्तुत करने का मंच दिया, बल्कि साहित्यिक मूल्यों को सहेजने और समाज में संवेदना, विचार तथा संस्कारों की ज्योति प्रज्वलित रखने का संदेश भी दिया.

साहित्य सृजन की यह स्वर्णिम यात्रा इस विश्वास को और दृढ़ करती है कि शब्द कभी मौन नहीं होते-वे विचार बनकर जन्म लेते हैं, संवेदना बनकर हृदय में उतरते हैं और साहित्य बनकर युगों तक अपनी उपस्थिति दर्ज कराते हैं.

गण्डेर परिवार केरू द्वारा लोकदेवता बाबा रामदेव जी के नाम जागरण और बीज ऊजमणा कार्यक्रम संपन्न

बाड़मेर (सूबेदार रावत गर्ग उण्डू 'राज') जोधपुर जिले के निकटवर्ती केरू के स्थित सरकारी हाई स्कूल के पास थानाराम गण्डेर सुपुत्र स्मृतिशेष श्री खेमारामजी गण्डेर परिवार द्वारा लोकदेवता बाबा रामदेव जी महाराज के नाम दिवसीय भव्य जागरण और बीज ऊजमणा कार्यक्रम संपन्न हुआ। प्राप्त जानकारी के अनुसार केरू निवासी थानारामजी गण्डेर के आवास स्थित दिवसीय भव्य जागरण का आयोजन शारदीय नवरात्र की द्वितीया यानि बीज को राजमहर्षि पण्डित मोहनलाल गर्ग, प्रधान संपादक श्री गर्ग पंचांग जोधपुर के सानिध्य में किया गया ।

जिसमें बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लिया और बाबा रामदेव जी महाराज के एवं मातेश्वरी मां चामुण्डा के नाम भजन कलाकारों द्वारा एक से बढ़कर एक देसी भजनों की प्रस्तुतियां दी गई जिससे सभी श्रोता भक्ति के सागर में मंत्रमुग्ध हो गए, बाबा रामदेव जी महाराज की आरती उपरांत देसी घृत से चूरमा, मेवा मिश्री का भोग अर्पित कर घर परिवार सहित क्षेत्र में चहुंओर खुशहाली अमन चैन की कामना की गई। इसके बाद थानाराम गण्डेर द्वारा अपने बीज व्रत पूर्ण होने के उपलक्ष्य में बीज ऊजमणा कार्यक्रम को विधि विधान से किया गया जिसमें रिश्तेदारों, मेहमानों सहित क्षेत्र के कई भक्ति भाविक लोग उपस्थित हुए। गण्डेर परिवार द्वारा पधारे हुए सभी मेहमानों का स्नेहपूर्ण साफा फूल मालाएं पहनाकर स्वागत, अभिनन्दन किया गया। कार्यक्रम के समापन पर बाबा रामदेव जी को भोग लगाकर भोजन प्रसाद का वितरण किया गया। इसी प्रकार एक दिवसीय लोक देवता बाबा रामदेव जी महाराज के नाम भव्य जागरण एवं बीज ऊजमणा कार्यक्रम हर्षोल्लास पूर्वक संपन्न हुआ।

गरिबों के मसीहा थे बाघमारा के प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ ए के राय

बाघमारा के प्रसिद्ध चिकित्सक स्वर्गीय डॉ ए के राय इस क्षेत्र के गरीब मरीजों के लिए मानों मसीहा समान थे। बाघमारा के बंगाली पाड़ा में रहने वाले और बाघमारा बाजार के डिस्पेंसरी में आम और असहाय लोगों का इलाज करने वाले डॉक्टर अशोक कुमार राय बहुत कम फीस पर रोगियों के चिकित्सा करने के लिए फेमस थे। गरीब रोगियों से तो वे फीस लेना दूर, अपनी ओर से उन्हें दवाइयां भी मुफ्त में देते थे। जेनरल फिजीशियन के रूप में डॉ ए के राय हर तरह की बीमारियों का बिल्कुल सटीक इलाज करते थे। इसी कारण उनके यहां दूर-दूर से मरीज इलाज कराने आते थे। सिर्फ बाघमारा क्षेत्र ही नहीं, उनके पास कतरास, धनबाद, झरिया, यहां तक कि बंगाल से भी लोग चिकित्सा कराने आते थे। वे गठिया बात, दमा तथा धात रोगों के कारगर उपचार करने के लिए जाने जाते थे। डॉक्टर एके राय शिशु रोगियों का भी बखूबी इलाज करते थे। निर्धन, लाचार और असहाय रोगियों के लिए निःशुल्क चिकित्सा सेवा प्रदान करने के कारण ही उनको 'गरीबों का डाक्टर' कहा जाता था। संवेदनहीन नर्सिंग होम और डॉक्टरों के इस युग में डॉ ए के राय एक व्यतिक्रमी चिकित्सक थे। तभी तो दूर दूर से उनके यहां लोग बड़ी उम्मीद लेकर आते थे और कभी निराश नहीं लौटते थे। 13 अक्टूबर 2022 को उनके आकस्मिक निधन से बाघमारा क्षेत्र के लोगों के लिए, विशेषकर ग़रीब मरीजों के लिए एक अपूरणीय क्षति हो गई थी।

अनित कुमार राय टिंकू, बाघमारा, धनबाद।

शब्द प्रहार...