## खबरें संक्षेप में

### ईएसआईसी में अधिकारी एवं कर्मचारियों का प्रशिक्षण कार्यक्रम उत्साहपूर्वक हुआ संपन्न

**बिबवेवाड़ी, 2 मई (आ.प्र.)**

कर्मचारी राज्य बीमा निगम(ईएसआईसी) की राष्ट्रीय प्रशिक्षण अकादमी के संयोजन से यशदा अकादमी,पुणे मे निगम के पश्चिम अंचल के वित्त प्रभाग के अधिकारीयों एवं कर्मचारियों हेतु 26 और 27 अप्रैल को दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया. इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि यशदा के महानिदेशक एस.चोक्कलिंगम के साथ ही कर्मचारी राज्य बीमा निगम उपक्षेत्रीय कार्यालय के पुणे के प्रमुख हेमंतकुमार पांडेय उपस्थित थे. कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि के हाथों किया गया. इस अवसर पर उन्होंने कहा कि नियमों और विनिमयों के बारे में ज्ञान प्राप्त करके व्यवस्था, विभाग और लोगों की सेवा करनी चाहिए. इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में पश्चिम अंचल में स्थित राज्यों जैसे महाराष्ट्र, गुजरात, गोवा और राजस्थान से लगभग 56 अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भाग लिया. इनमें निगम मुख्यालय नईदिल्ली से संयुक्त निदेशक एम.जार्ज, उपक्षेत्रीय कार्यालय सूरत के कार्यालय प्रमुख दीपक मलिक, उपक्षेत्रीय कार्यालय पुणे के प्रमुख हेमंतकुमार पाण्डेय, उपक्षेत्री य कार्यालय उदयपुर के प्रमुख राजीव लाल, मुख्यालय, नई दिल्ली से उपनिदेशक राकेश चौहान, और क्षेत्रीय कार्यालय कर्नाटक से उप निदेशक (वित्त) सुनिल महतो सम्मिलित हुए.

### मनसे नेता के 16 वर्षीय बेटे को जान से मारने की धमकी : कोंढवा पुलिस स्टेशन में केस दर्ज

**कोंढवा, 2 मई (आ.प्र.)**

महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना के पुणे शहराध्यक्ष साईंनाथ बाबर के 16 वर्षीय बेटे को जान से मारने की धमकी देने का सनसनीखेज मामला उजागर हुआ है. बाबर को बेटा सोसायटी के अन्य लड़कों के साथ खेल रहा था उसी दौरान उसे धमकी दी गई. इस बारे में साईनाथ बाबर की पत्नी आरती बाबर ने कोंढवा पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कराई है. आरोपी महिला का नाम हवा पीरखान है. उसने साईनाथ बाबर के बेटे के साथ गाली गलौज करके जान से मारने की धमकी दी. इस बारे में पुलिस में शिकायत दर्ज कराई गई है. साईनाथ बाबर हमेशा चर्चा में रहते हैं. कोरोना काल में उन्होंने लोगों के लिए बहुत से काम किए हैं. मनसे अध्यक्ष राज ठाकरे के वे कट्टर समर्थक माने जाते हैं. कुछ दिनों पहले मनसे के नेता वसंत मोरे के बेटे को भी जान से मारने की धमकी दी गई थी. उनके बेटे के नाम पर नकली मैरिज सर्टिफिकेट बनाकर उसका दुरुपयोग करने की धमकी दी गई थी. इस मामले में आरोपी पर केस दर्ज किया गया है.

### 13 वर्षीय कबड्डी खिलाड़ी लड़की की हत्या मामले में एड्. हेमंत झंझाड विशेष सरकारी वकील नियुक्त

**पुणे, 2 मई (आ.प्र.)**

एक तरफा प्रेम में बिबवेवाड़ी परिसर में 13 वर्षीय कबड्डी खिलाड़ी लड़की की हत्या करने के मामले में विशेष सरकारी वकील के रुप में एड्. हेमंत झंझाड़ को नियुक्त किया गया है. एड्. झंझाड फौजदारी वकील हैं तथा पुणे बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष हैं. 12 अक्टूबर 2012 को बिबवेवाड़ी के यश लांस के पास स्थित मैदान में एक लड़की कबड्डी की प्रैक्टिस के लिए गई थी. इस दौरान आरोपी शुभम उर्फ ऋषिकेश बाजीराव भागवत (उम्र-22 वर्ष) ने लड़की पर तेज धार से हमला कर दिया था. इस लड़की पर आरोपी ने 42 वार किए थे. एक तरफा प्रेम के चलते हत्या का मामला उजागर होने पर पुणे शहर में खलबली मच गई थी. विधानसभा में भी यह प्रश्न उठाया गया था. एड्. झंझाड ने राजनैतिक रंजिश के चलते पिंपरी के सांगवी परिसर में तुषार ढोरे हत्याकांड, दौंड के पुलिस कर्मचारी संजय शिंदे द्वारा किए गए डबल मर्डर केस, पंढरपुर के नगरसेवक संदीप पवार हत्याकांड और लोनावला के पुलिस कर्मचारी अतुल साठे के हत्या मामले का भी कामकाज देखा था.

# मुला नदी पर बननेवाले पुल का आधा खर्च पुणे मनपा करेगी

## पिंपरी मनपा को काम के लिए 18 करोड़ देने का प्रस्ताव स्थायी समिति के समक्ष पेश

**पुणे, 2 अप्रैल**
**(आज का आनंद न्यूज नेटवर्क)**

पुणे और पिंपरी-चिंचवड़ शहर को जोड़ने वाले बोपोड़ी-सांगवी के बीच मुला नदी पर पुल का काम पुणे और पिंपरी-चिंचवड़ मनपा द्वारा संयुक्त रूप से किया जायेगा. इस कार्य के लिए पिंपरी-चिंचवड़ मनपा द्वारा टेंडर प्रक्रिया कार्यान्वित करेगी तथा इसके लिए आने वाले खर्च की आधी रकम का भुगतान उसे करने का प्रस्ताव स्थायी समिति के समक्ष मंजूरी के लिए रखा गया है.

पुणे और पिंपरी-चिंचवड़ को जोड़ने वाले बोपोड़ी और सांगवी के बीच मुला नदी पर एक पुल का निर्माण किया जाएगा. पिंपरी मनपा ने पिछले साल इस काम के लिए टेंडर जारी किया. लगभग 760 मीटर लम्बे और 18.60 मी. चौड़े इस पुल के लिए पुणे मनपा की तरफ यानी बोपोड़ी से 555 मीटर की अप्रोच रोड है और सांगवी की तरफ 80 मीटर की अप्रोच सड़क है. इस पुल की लागत 36 करोड़ 25 लाख रुपए है. इसमें से आधा यानी 18 करोड़ 13 लाख रुपये का हिस्सा पुणे मनपा की ओर से पिंपरीमनपा को दिया जाना है. यह राशि पिंपरी मनपा को देने का प्रस्ताव स्थायी समिति के समक्ष स्वीकृति के लिए रखा गया है. इस पुल के एप्रोच रोड के लिए मनपा को बॉटनिकल गार्डन, औंध में सर्वे नं. 25 में 17 हजार 550 स्क्वेयर मीटर जमीन अधिग्रहित करनी होगी और इसकी प्रक्रिया शुरू कर दी गई है. यह जगह मिलते ही ब्रिज का काम शुरू हो जाएगा. मनपा के अधिकारियों ने काम शुरू होने के दो साल में काम पूरा होने की उम्मीद जताई है.

### साधु वासवानी रेलवे फ्लाईओवर के पुनर्निर्माण का टेंडर स्थायी समिति के समक्ष मंजूरी हेतु पेश

*कोरेगांव पार्क स्थित खतरनाक हो चुके साधु वासवानी रेलवे फ्लाईओवर को तोड़कर नया फ्लाईओवर बनाने के लिए 56 करोड़ रुपये का टेंडर स्थायी समिति के समक्ष मंजूरी के लिए रखा गया है. मे. एसएमसी इंफ्रास्ट्रक्चर प्राइवेट लिमिटेड का यह टेंडर है. साधु वासवानी रेलवे फ्लाईओवर कोरेगांव पार्क और बंडगार्डन ब्रिज के बीच के ट्रैफिक की एक महत्वपूर्ण कड़ी है, लेकिन पुल पुराना होने के कारण यह ट्रैफिक के लिए खतरनाक हो गया है. मनपा ने इस पुल पर हेवी व्हीकल्स को पहले ही बंद कर दिया है और पिछले कुछ वर्षों से पुराने पुल को तोड़कर नया पुल बनाने का प्रयास किया जा रहा है. लेकिन साधु वासवानी पुल के काम में रेल विभाग की अनुमति, मेट्रो प्रोजेक्ट के काम और बंडगार्डन रोड पर ट्रैफिक की समस्या के कारण देरी हो रही है. अधिकारियों ने बताया कि रेल विभाग की अनुमति व मेट्रो का काम अंतिम चरण में आने के बाद मनपा प्रशासन ने टेंडर प्रक्रिया कार्यान्वित की है.*

## राजस्थान के घर-घर में देश प्रेम और राष्ट्रीयता का जज्बा : गहलोत

**बीकानेर, 2 मई (वार्ता)**

मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने कहा है कि राजस्थान के सपूतों ने देश की रक्षा के लिए अपने प्राण न्यौछावर किए हैं और घर-घर में राष्ट्रीयता और देश प्रेम का जज्बा है. ऐसे सपूतों के बलिदान के प्रति राष्ट्र कृतज्ञ रहेगा. गहलोत ने शनिवार को बीकानेर में शहीदों की शहादत को नमन किया. उन्होंने श्रीडूंगरगढ़ के धीरदेसर चोटियान में शहीद नायक राकेश चोटिया और सोनियासर शिवदान सिंह में शहीद हेतराम गोदारा की प्रतिमा का अनावरण कर पुष्प अर्पित किए. उन्होंने शहीदों के परिवारजनों से मुलाकात की और शॉल ओढ़ाकर अभिनंदन किया. मुख्यमंत्री ने प्रतिमा अनावरण समारोह में कहा कि गांव में शहीद की प्रतिमा स्थापित करना अनुकरणीय कार्य है. प्रतिमाओं से भावी पीढ़ी को प्रेरणा मिलेगी. गहलोत ने कहा कि राज्य सरकार द्वारा शहीदों के आश्रितों के प्रति संवेदनशीलता दिखाते हुए विशेष पैकेज बनाया गया है, जिसमें शहीद के बच्चों को नौकरी देने का प्रावधान किया गया है. उन्होंने कहा कि जल्दी ही देश के विभिन्न राज्यों में शहीदों के आश्रितों को दिए जाने वाले पैकेज का अध्ययन किया जाएगा.

**स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार :** मुख्यमंत्री ने समारोह में धीरदेसर चोटियान के उप स्वास्थ्य केंद्र को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में और सोनियासर शिवदान सिंह के उप स्वास्थ्य केंद्र को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के रूप में क्रमोन्नत करने के लिए घोषणा की. इस घोषणा पर चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा तुरंत प्रशासनिक स्वीकृति दी गई. इस अवसर पर आपदा प्रबंधन और सहायता मंत्री गोविंदराम मेघवाल, राजस्थान स्टेट एग्रो इंडस्ट्रीज डवलपमेंट बोर्ड अध्यक्ष रामेश्वर डूडी, केश कला बोर्ड अध्यक्ष महेंद्र गहलोत,कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गोविंद सिंह डोटासरा तथा अन्य जनप्रतिनिधि, समाजसेवी सहित कई लोग मौजूद थे.

## झारखंड के अधिकारियों व कर्मचारियों ने लिया मधुमक्खी पालन का प्रशिक्षण

**शिवाजीनगर, 2 मई**
**(आज का आनंद न्यूज नेटवर्क)**

केन्द्रीय मधुमक्खी पालन अनुसंधान एवं प्रशिक्षण केन्द्र द्वारा झारखण्ड राज्य के सरकारी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए 25 से 29 अप्रैल के मध्य मधुमक्खी पालन प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया. प्रशिक्षण कार्यक्रम झारखंड ग्रामीण राष्ट्रीय आजीविका मिशन कार्यक्रम, ग्रामीण विकास विभाग,झारखंड सरकार द्वारा आयोजित किया गया था.

झारखंड के रांची, हजारीबाग, सिमदह, कुंती कोलोविरा, अंगारा जिलों के प्रशिक्षुओं ने भाग लिया. प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्घाटन केंद्र के उपनिदेशक बसवराज ने किया. संयुक्त निदेशक सुनील पोकरे, प्रशिक्षण समन्वयक खालिद, फनीभूषण उपस्थित थे. आधुनिक मधुमक्खी पालन और प्रबंधन पर डॉ. डेजी थॉमस, मधुमक्खी रोग और नियंत्रण विषय पर शुभा मजुमदार, सुनील पोकरे, राहुल काले, शांति कुंबर, साक्षी शिंदे, मल्लमा. प्रशिक्षुओं ने महाबलेश्वर में एक दिन के लिए मधुसागर संस्थान और मधुमक्खी पालन केंद्र का दौरा किया. बसवराज, राष्ट्रीय मिशन प्रबंधक डॉ. जयराम खिल्ली, राज्य कार्यक्रम प्रबंधक डॉ.आरिफ अख्तर ने प्रशिक्षणार्थियों को प्रमाण-पत्र प्रदान किए. कार्यक्रम का आयोजन आरजी बोकडे ने किया.

## ट्रैक्टर की चपेट में आने से शिक्षिका की मौत

**औरंगाबाद, 2 मई (वार्ता)**

बिहार में औरंगाबाद जिले के ओबरा थाना क्षेत्र में शनिवार को ट्रैक्टर की चपेट में आने से एक शिक्षिका की मौत हो गयी.पुलिस सूत्रों ने यहां बताया कि रोहतास जिले के नासरीगंज थाना के मेदनीपुर गांव निवासी राजू प्रसाद की पत्नी सविता कुमारी (उम्र-35 वर्ष) औरंगाबाद जिले के बारूण प्रखंड के नवसृजित प्राथमिक विद्यालय कल्याणपुर मे पदस्थापित थी.

## हिमाचल के 5100 पीटीए शिक्षकों को SC से राहत

**शिमला, 2 मई (वार्ता)**

हिमाचल प्रदेश के 5,100 पीटीए शिक्षकों को अब तीन वर्ष की अनुबंध सेवा पूरी करने पर नियमितिकरण का लाभ मिलेगा. उच्चतम न्यायालय ने इस मामले में राज्य सरकार की अपील को खारिज कर दिया है. शीर्ष अदालत ने 2015 में अनुबंध में आए पीटीए शिक्षकों को अप्रैल 2018 से नियमित करने के फैसले पर मुहर लगा दी है. गत 31 अगस्त 2022 को प्रदेश के हाईकोर्ट ने तीन वर्ष का अनुबंध कार्यकाल पूरा करने वाले पीटीए शिक्षकों को नियमित करने के आदेश दिए थे.

सरकार ने भर्ती एवं पदोन्नति नियमों को पूरा करने वाले पीटीए शिक्षकों को वर्ष 2015 में अनुबंध में लाया था. अप्रैल 2018 में अनुबंध पॉलिसी के तहत तीन वर्ष का कार्यकाल पूरा करने पर इन शिक्षकों को नियमित नहीं किया गया. वर्ष 2020 में सुप्रीम कोर्ट से अनुबंध पीटीए शिक्षकों के पक्ष में फैसला आने के बाद सरकार ने 6,468 पीटीए शिक्षकों की सेवाओं को नियमित कर दिया. इनमें 1,368 उन पीटीए शिक्षकों को भी नियमित किया गया, जिन्हें अनुबंध में नहीं लाया गया था. जिन शिक्षकों को वर्ष 2015 में अनुबंध पर लाया गया था, उन्होंने हाईकोर्ट के समक्ष तीन वर्ष के अनुबंध कार्यकाल पूरा होने पर अप्रैल 2018 से नियमित करने की गुहार लगाई थी. हाईकोर्ट ने याचिकाओं को स्वीकार करते हुए उन्हें अप्रैल 2018 से नियमित करने के आदेश दिए थे. राज्य सरकार ने हाईकोर्ट के इस निर्णय को शीर्ष अदालत के समक्ष चुनौती दी थी. शीर्ष अदालत ने हाईकोर्ट के फैसले पर दखल देने से इनकार करते हुए राज्य सरकार की अपील को खारिज कर दिया.

## राज्य में बेमौसम बारिश का दौर जारी

**शिवाजीनगर, 2 मई**
**(आज का आनंद न्यूज नेटवर्क)**

- पुणे में हल्की बौछारें गिरने का अनुमान

राज्य में भी दिन में गर्मी पड़ रही है. साथ ही कुछ इलाकों में बेमौसम बारिश भी हो रही है.कोंकण,मध्य महाराष्ट्र,मराठवाड़ा,विदर्भ में इस सप्ताह में येलो अलर्ट और ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है. पुणे में भी गरज और बिजली की चमक के साथ बारिश होगी. यह अनुमान मौसम विभाग द्वारा व्यक्त किया गया है. राज्य में मंगलवार को सबसे अधिक तापमान

36 डिग्री सेल्सियस पुणे में दर्ज किया गया. पुणे में तापमान 33.4 डिग्री रहा. राज्य के चारों विभागों में इस सप्ताह फिर बेमौसम बारिश होगी.

पुणे में भी हल्की बारिश होने का अनुमान मौसम विभाग द्वारा व्यक्त किया गया है. राज्य में मंगलवार को रिकॉर्ड किया गया अधिकतम तापमान इस प्रकार है: पुणे (33.4), लोहगांव (35), जलगांव (36), कोल्हापुर (33.6), महाबलेश्वर (26.7), नासिक (33.1), सांगली (34.5).सतारा (34.5), मुंबई (32.7), सांताक्रूज़ (32.8), अलीबाग (34.1), रत्नागिरी (34), दहानू (33.4), उस्मानाबाद (35.1), औरंगाबाद (33.4).

# ठोस प्रयासों से ब्लैक स्पॉट्स की दर में 52% की कमी

## एडीजीपी ने कहा- सेंटर ने राज्य में सड़क सुरक्षा पेशेवरों के लिए नौकरियों के अवसर पैदा किए

**चंडीगढ़, 2 मई (वार्ता)**

पंजाब सड़क सुरक्षा और यातायात अनुसंधान केंद्र (पी.आर.एस.टी.आर.सी.) ने शनिवार को राज्य में सुरक्षित सड़कें बनाने और हादसे घटाने की दिशा की ओर प्रगति का एक साल पूरा करते हुए अपनी पहली वर्षगांठ मनाई है.

अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक (ट्रैफिक) ए.एस. राय ने शनिवार को पंजाब में सडक़ सुरक्षा को प्रोत्साहित करने के लिए इस सेंटर की शानदार उपलब्धियों और योगदान के लिए बधाई देते हुए कहा कि पी.आर.एस.टी.आर.सी. साक्ष्य आधारित पुलिसिंग और डेटा-आधारित निर्णय लेने के लिए आंतरिक प्रबंध की ओर पहला कदम है. उन्होंने कहा कि इससे हमें न केवल हमारे संसाधनों को अनुकूल बनाने में मदद मिली है, बल्कि डेटा-आधारित दृष्टिकोण का प्रयोग करके प्रभावशाली योजना बनाने में भी मदद मिली है.

सेंटर की उपलब्धियों को उजागर करते हुए एडीजीपी ए.एस.राय ने कहा कि सेंटर ने राज्य में सड़क सुरक्षा पेशेवरों के लिए नौकरियों के अवसर पैदा किए हैं, जो सड़क सुरक्षा को प्रोत्साहित करने और सभी के लिए सुरक्षित ट्रांसपोर्ट प्रणाली को सुनिश्चित बनाने में सहायक हुआ है. उन्होंने कहा कि इसने अत्याधुनिक दुर्घटना जांच वाहनों और स्मार्ट बैरिकेड्स विकसित करके अनुसंधान और नवाचार में योगदान दिया है, जो सडक़ सुरक्षा को बेहतर बनाने के लिए ए.आई. का प्रयोग करते हैं.

राय ने कहा कि सेंटर ने राज्य में 784 एक्सीडेंट ब्लैक स्पॉट्स की पहचान की है और राष्ट्रीय राजमार्गों के सुधार के लिए 1100 करोड़ से अधिक का निवेश प्राप्त किया है. उन्होंने कहा कि सेंटर द्वारा एन.एच.ए.आई. के साथ मिलकर पिछले एक साल में अब तक 239 ब्लैक स्पॉट्स पर काम किया.

## यूपी के औरैया में सोते व्यक्ति की नृशंस हत्या

**औरैया, 2 मई (वार्ता)**

उत्तर प्रदेश में औरैया जिले की कोतवाली बिधूना क्षेत्र के एक गांव में सोते समय एक व्यक्ति की हत्या कर दी गयी है. पुलिस सूत्रों ने शनिवार को बताया कि जिले के थाना कुदरकोट क्षेत्र के गांव मुर्रा निवासी संतोष यादव (उम्र-55 वर्ष) का गांव में ही परिवार के साथ करीब 20 वर्ष से जमीनी विवाद चल रहा था. जिसमें झगड़ा आदि भी हुआ था. जिसके चलते वह अपना गांव छोड़कर कोतवाली बिधूना क्षेत्र की ग्राम पंचायत रठगांव के मजरा भारत अड्डा में अपनी मौसी कमला देवी के गांव रहने लगा था.

उन्होंने बताया कि मृतक भारत के अड्डा में ग्राम समाज की भूमि पर एक खोखा में फिराने आदि का सामान रखकर बेंचने के साथ बकरी पालकर अपने परिवार का भरण-पोषण करता था.

संतोष रात्रि में खोखा के पास चारपाई में मच्छरदानी लगाकर सोया था. शनिवार सुबह 6:30 बजे कोई व्यक्ति कुछ सामान लेने आया तो उसने संतोष का चेहरा लहुलुहान हालत में मृत अवस्था में चारपाई पर पड़ा देखा, जिसकी जानकारी उसने गांव के प्रधान व परिजनों को दी.

# स्वस्थ जीवन के लिए यात्राएं करना बेहद जरूरी

**अपने घर से निकल कर बाहर घूमने जाना, महज टाइम पास नहीं है. यात्राएं जीवन में सोचने का, रहने का अंदाज बदल देती हैं**

साल का यह वक्त जब लोग छुट्टियों पर निकलते हैं. परिवार के साथ, दोस्तों के साथ या अकेले भी. ओशो कहते हैं, जीवन एक यात्रा है. यात्रा है मृत्यु से अमृत की ओर अंधकार से प्रकाश की ओर व्यर्थ से सार्थक की ओर एक शब्द में पदार्थ से परमात्मा की ओर इस यात्रा में वे सारे लोग जो बाहर तलाश रहे हैं, भटके हुए हैं.

कुछ लोग यात्रा को ज्ञान से जोड़ते हैं, तो कुछ रूटीन की जिंदगी से बचने के लिए किसी जगह घूमने जाते हैं. चाहे वजह जो भी हो यात्रा आपको बाहर से ही समृद्ध नहीं करती, भीतर से भी भरती हैं. मनोचिकित्सक और लेखक डॉक्टर पॉल साईभवन अपने ब्लॉग में लिखते है, 'यात्रा मानसिक स्वास्थ्य के लिए अचूक दवाई का काम करती है. इस भागदौड़ भरी जिंदगी में मन की थकान बहुत आम हो गई है. चाहे परिवार हो या नौकरी, अगर आप तनाव में है, अपने आपको कहीं पहुंच नहीं पा रहे हैं तो नया कुछ करने का मन नहीं कर रहा, आप लगातार डिप्रेशन में हैं, जो एक अच्छी यात्रा अपको इन सब दिक्कतों से निजात दिला सकती है. 12020 में जर्नल हेल्थ में प्रकाशित एक अध्ययन के मुताबिक 62 प्रतिशत यात्रियों ने माना कि नई जगह घूम कर आने के बाद उनका तनाव काफी कम हो गया है. डॉक्टर पॉल यात्रा के कुछ फायदे गिनाते हैं :

**डिप्रेशन की दवा**

मानसिक तनाव, डिप्रेशन और एंग्जाइटी से जूझ रहें हों, तब भी यात्राएं फायदेमंद साबित होती है. आप जितना प्रकृति के करीब रहेंगे, तनाव उतनी जल्दी दूर भागेगा. सूरज की रोशनी, ताजा हवा नए अनुभव, नए तरह का खान-पान और रहन-सहन आपकी सोच को सकारात्मक बनाएंगे. बस यह करना है कि यात्रा के दौरान चिंता और बेकार के दिखावे से दूर रहना है.

**कच्ची नींद का इलाज**

अकसर लोग, जिन्हें नींद से जुड़ी समस्या है, यात्रा के दौरान उन्हें काफी फायदा पहुंचता है. डॉक्टर पॉल के अनुसार, नई जगह पर मस्तिष्क अलग तरह के संदेश देता है. आप ऐसे लोगों के बीच हैं, जिन्हें जानते नहीं हैं और अपने आपको भी शाबित नहीं करना होता. वे वजह है कि आप चैन से भी पाते हैं.

**नौकरी की थकान**

इन दिनों युवा बहुत तेजी से नौकरी में बर्नआउट महसूस करने लगे हैं. इसकी वजह है, रोज इसकी वजह से रोज दस चौदह घंटे का काम, मीटिंग स्मार्ट फोन और लैपटॉप से घिरे रहना. यात्रा दिमाग को रीचार्ज करने का अवसर देती है इस दौरान आप अपने लिए बेहतर स्थितियों, भी चुन पाते है.

**संबंधों की उड़ान**

**लोनती प्लानेट में लेखिका एम्मा स्पार्क्स लिखती है, 'मैं अधिकांश पति-पत्नी से यहीं कहती है कि साल में कम से कम एक बार वे साथ में कहीं घूमने जाएं. इसकी वजह सिर्फ नई जगह देखना नहीं है, यात्रा रिश्तों की सुधारने का काम भी करती है. जब आप साथ में कहीं बाहर जाते हैं, तो आप एक टीम की तरह पेश आते हैं. घर-परिवार की जिम्मेदारियों के बीच अक्सर आपको ऐसा मौका नहीं मिलता. नया परिवेश, नए लोग, नए विचार, रिश्तों में मधुरता भरते हैं.' यात्रा की जबरदस्त मूड चेंजर बताने वाले डॉक्टर पॉल मानते है कि रोज की रूटीन भरी जिंदगी से कुछ पल निकाल कर जब आप कहीं बाहर जाने की योजना बनाते हैं, आपके मस्तिष्क में सकारात्मक प्रतिक्रिया होती है, डोपामाइन बढ़ने लगता है और आप उत्तेजित महसूस करते हैं. यह उत्तेजना वो खुशी है, जो आप घर बैठे नहीं पा सकते.**