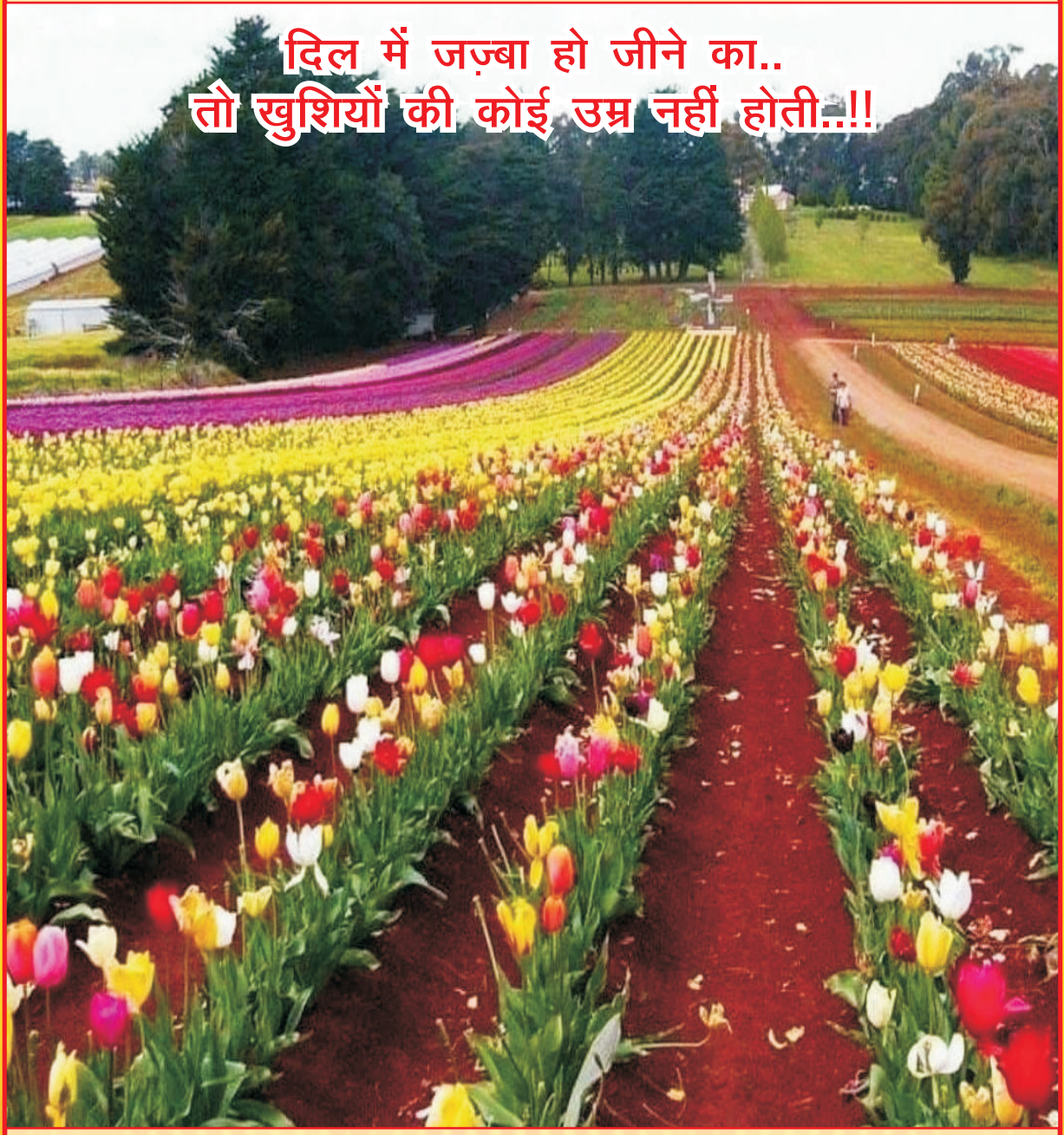
भावना संदेश

जुलाई-2023



भावना का संरक्षक मण्डल

पद्मभूषण विजय कृष्ण शुंगलू,
भारत के नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक (निवर्तमान),
अब अध्यक्ष, दिल्ली पब्लिक स्कूल सोसायटी,
फोन : 0120-2513838/9810711820,
ई. मेलः vkshunglu@yahoo.co.in

न्यायमूर्ति सुधीर चन्द्र वर्मा, न्यायाधीश (से.नि.),
इलाहाबाद उच्च न्यायालय तथा पूर्व लोकायुक्त, उत्तर प्रदेश,
फोन : 09415419439

श्री अजय प्रकाश वर्मा, आई.ए.एस. (से.नि.),
पूर्व मुख्य सचिव, उ.प्र. सरकार,
फोन : 0522-2395195/9415402554

न्यायमूर्ति घनश्याम दास अग्रवाल,
पूर्व अध्यक्ष, नेशनल इन्डस्ट्रियल ट्रिब्युनल, मुम्बई,
न्यायाधीश(से.नि.), इलाहाबाद उच्च न्यायालय,
फोन : 0522-2309327

न्यायमूर्ति कमलेश्वर नाथ,
न्यायाधीश (से.नि.), इलाहाबाद उच्च न्यायालय,
फोन : 0522-2789033/9415010746,
ई. मेलः justicekn@gmail.com

श्री जगदीश गाँधी, सुप्रसिद्ध शिक्षाविद्, संस्थापक प्रबंधक,
सिटी मोन्टेसरी स्कूल्स, लखनऊ,
फोन : 09415015030, ई. मेलः info@cmseducation.org

न्यायमूर्ति करण लाल शर्मा, न्यायाधीश (से.नि.),
इलाहाबाद उच्च न्यायालय,
फोन : 0522-2997299/2398857/9415560824,
ई. मेलः sunil.sharma.lko@gmail.com

श्री ज्ञानेन्द्र कुमार खरे, अध्यक्ष (से.नि.), रेलवे बोर्ड, भारत,
फोन : 0532 2624020/9335157680,
ई.मेलः kharegk.ald@gmail.com

श्री ओम् नारायण, निदेशक (से.नि.), कोषागार, उ.आ.,
फोनः 0522-3013010/9415515647,
ई.मेलः omnarayan@hotmail.com

न्यायमूर्ति दिनेश कुमार त्रिवेदी, न्यायाधीश (से.नि.),
इलाहाबाद उच्च न्यायालय,
फोनः 0522-2302591/9415152086

श्रीमती सुनन्दा प्रसाद,
आई.ए.एस.(से.नि.), पूर्व अध्यक्ष, राजस्व परिषद, उ.प्र.,
फोनः 9839211040, ई.मेलः prasad_sunanda@hotmail.com

श्री अरूण कुमार वशिष्ठ,
अध्यक्ष (से.नि.), उ.प्र. राज्य विद्युत परिषद,
फोनः 0522-4064325/9335025733/7007538757

श्री जय शंकर मिश्र, आई.ए.एस.(से.नि.),
पूर्व आयुक्त, खादी एवं ग्रामोद्योग आयोग, भारत सरकार,
फोनः 0522-2394224/8765699999,
ई.मेलः jsmishralko@gmail.com

श्री अशोक कुमार पाण्डेय, ब्रिगेडियर(से.नि.), भारतीय सेना,
फोन : 0522-4956284/9335908169,
ई.मेलः docpandey@yahoo.com

पदमश्री महेन्द्र सिंह सोढा,
पूर्व उप कुलपति इन्दौर, लखनऊ एवं भोपाल विश्वविद्यालय,
फोन : 0522-2788033 ई.मेलः msodha@rediffmail.com

श्री भानू प्रताप सिंह, पूर्व पुलिस महानिदेशक, उ०प्र०
फोन : 0522-3533943, 9415088142 ई.मेलः bpsinghips@gmail.com

भावना के संस्थागत सदस्य

मिरर फ़ाउन्डेशन्स फ़ॉर सेल्फ़ इम्प्रूवमेन्ट एन्ड नेचुरल लिविन्ग,
श्री पवन ग्रोवर, संस्थापक अध्यक्ष,
फोनः 0522-4002197/2311168/9839035475,
ई. मेलः pawangrover@yahoo.com

आस्था सेन्टर फ़ॉर जेरियाट्रिक मेडीसिन, पालिएटिव केयर, हॉस्पिटल, हॉस्पिस एन्ड सोशल वेलफ़ेयर सोसायटी,
डॉ. अभिषेक शुक्ला, संस्थापक अध्यक्ष,
फोन : 0522-3240000/9336285050,
ई. मेलः enquiry@hospiceindia.org

स्वास्थ्य एवं जड़ी बूटी विकास संस्थान,
डॉ. जी. पार्थ प्रोतिम, सचिव,
फोन : 0522-6592459/9235878417,
ई. मेलः drparthaprotimgain@yahoo.com

विद्युत पेन्शनर्स परिषद उत्तर प्रदेश,
श्री विजयकांत खरे, प्रमुख महासचिव,
फोन : 0522-2636011
ई. मेलः vidyutpensioners_lko@rediffmail.com

कॉमर्सियल टैक्स रिटायर्ड ऑफिसर्स एसोसिएशन उत्तर प्रदेश (COMRAN),
श्री जितेन्द्र बहादुर, महासचिव,
फोनः 9451862000/8808862000,
ई. मेलः madanmkatiyar@yahoo.in

वेटरन सहायता समिति,
कैप्टेन (डॉ.) आर.वाई.एस. चौहान, उपाध्यक्ष, कार्यवाहक अध्यक्ष,
फोन : 9935713181, ई. मेलः rcdhyanprem@yahoo.co.in

परमहंस योगानन्द सोसायटी फॉर स्पेशल अनफोल्डिंग एन्ड मोल्डिंग (PYSSUM),
डॉ. नवल चन्द्र पंत, अध्यक्ष एवं अधिशासी निदेशक,
फोनः 0522-6545944/9452062323,
ई. मेलः pyssum@gmail.com

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (ग्रामीण) भौली,
श्री हरि नारायण शुक्ल, अध्यक्ष,
फोन : 9415768055

श्री तारीफ़ सिंह धर्मार्थ ट्रस्ट,
श्रीमती शिखा सिंह, महासचिव,
ग्राम जमालपुर नंगली, पो. कुरमाली, जिला शामली (उ.प्र.)-247776,
फोनः 9990103691

पलाश ग्रामीण वरिष्ठ नागरिक कल्याण समिति,
श्री विमलेश दत्त मिश्र, सचिव,
ग्राम व पोस्ट भगवतीपुर, नगर पंचायत बी.के.टी., जिला लखनऊ-226201,
फोनः 9412417108

रुद्राक्ष वरिष्ठ नागरिक कल्याण समिति बगहा,
श्री अशोक कुमार सिंह, अध्यक्ष,
ग्राम बगहा, पो. जमखनवां-227205, जिला लखनऊ, फोनः 8874924774

सदस्य, भावना प्रसादम् सेवा प्रकोष्ठ,
विजय श्री फ़ाउन्डेशन (प्रसादम् सेवा),
श्री विशाल सिंह, सचिव,
फोनः 9935888887, ई. मेलः vishalvirat@gmail.com

वरिष्ठ नागरिक समिति (ग्रामीण) हरौनी,
श्री राम् स्वरूप यादव, सचिव,
ग्राम हरौनी शमसुद्दीनपुर, पो. समदपुर हरदास-229881,
ब्लॉक व तहसील, हसनगंज, जिला उन्नाव, उ.प्र., फोनः 9455508230,
ई. मेलः yadav.ramswaroop@yahoo.com

एल.एस.जी.ई.डी./उ.प्र. जल निगम पेंशनर्स एसोसिएशन,
श्री नवीन चन्द्र पाण्डेय, महासचिव,
फोनः 0522-2352748/9450365052,
ई. मेलः ncpandey32@rediffmail.com

कमला सोशल वेलफेयर सोसायटी (रेज़िंग होप्स),
डॉ. सिद्धार्थ मिश्रा, मुख्य कार्यकारी,
फोनः 9450013010/9915408989,
ई. मेलः drsmishra.dsm@gmail.com

हिन्दुस्तान ऐरोनॉटिक्स एक्स-ऑफिसर्स वेलफेयर एसोसिएशन,
श्री भोला शंकर, महासचिव,
फोनः 9008507473, ई. मेलः bholashankar58@gmail.com

रिटायर्ड एल. आई. सी. क्लास 1 आफिसर्स एसोसियेशन,
श्री चन्द्र शेखर, सचिव,
फोनः 8840159860 ई. मेलः lic.chandra.shekhar@gmail.com

निर्काम फाउन्डेशन (सेरीन होम्ज़)
श्री चन्द्र प्रकाश श्रीवास्तव, सी.ई.ओ.,
सेरीन होम्ज़, एस.डी.-41 व 42, सेक्टर-45, नोएडा-201303
फोनः 9810829138 ई. मेलः cppassion@yahoo.co.in

शेष पृष्ठ 25 पर

(सदस्यों में केवल आन्तरिक वितरण हेतु)

भावना संदेश

वर्ष–23 अंक–03 जुलाई 2023

सम्पादन समिति

इं0 अमरनाथ – प्रधान सम्पादक
श्री पुरुषोत्तम केसवानी – सम्पादक
प्रो0 अवनीश अग्रवाल – सह–सम्पादक

प्रकाशक

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति
पी 4–403, चन्द्रा पैनोरमा, सुशान्त गोल्फ सिटी,
शहीद पथ, लखनऊ – 226030, दूरभाषः 9335902137
पंज़ीकरण संख्याः 666/2000–01
वेबसाइट : www.bhavanaindia.org
ई–मेल : bhavanasindia@gmail.com
Facebook page : Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti
Bhavana google group: bhavanamembers@googlegroups.com

मुद्रक

श्री केशव प्रिंट प्वाइंट
जी–7, आरिफ चैम्बर्स, सेक्टर–एच, अलीगंज, लखनऊ
मो. : 9335532342
ईमेल : hariom.printingpress9@gmail.com

भावना का संकल्प गीत

भावना सहयोग, सेवा, स्वावलम्बन से चले,
भावना की राह में संकल्प का दीपक जले।
भावना में डूब के इतने सहिष्णु हम हुए,
आस्था, विश्वास के साँचे में हम फिर–फिर ढले।
भावना ये है बुजुर्गों को किसी भी हाल में,
इस बदलते दौर की तल्ख़ी न रत्ती भर खले।
भावना का एक ही सन्देश है सबके लिए,
शेष जीवन भर कोई अब जिन्दगी को न छले।
विश्व में इक मंच देने को वरिष्ठों के लिए,
भावना की 'शान्त' पलकों पे कई सपने पले।

– इं. देवकी नन्दन 'शान्त'

भावना सूत्र वाक्य

सन्देश नहीं मैं यहाँ स्वर्ग का लाया।
इस धरती को ही स्वर्ग बनाने आया।।

– श्री मैथिली शरण गुप्त

अनुक्रम

क्र.	विषय	पृ.सं.
1	भावना का संकल्प गीत	1
2	संपादकीय	2
3	कार्यवाही प्रबंधकारिणी दि. 12.03.2023	3
4	कार्यवाही प्रबंधकारिणी दि. 21.05.2023	4
5	गुरु वचन	6
6	दान दाताओं की सूची	7
7	नये सदस्यों की सूची	8
8	भक्त और भगवान	9
9	Women Ageing	10
10	Newspaper Clippings	13
11	Notice by the Secretary, ISU3A	15
12	One who tolerates your anger	16
13	पारिवारिक समस्याए–कारण और निवारणं	17
14	अहंकार का अतिरेक	18
15	योगाभ्यास एवं स्वास्थ्य	19
16	कविता व व्यंग	22
17	प्रेम चन्द्र जी सुन्दर कविता	23
18	You are very much on time	24
19	Obituary	24
20	भावना प्रबन्धकारिणी सदस्यों की सूची	25

भावना संदेश – विज्ञापन दर

रंगीन (चार रंगों में) पूर्ण पृष्ठ	– रु 5000/–
रंगीन (चार रंगों में) आधा पृष्ठ	– रु 3000/–
रंगीन (दो रंगों में) पूर्ण पृष्ठ	– रु 3000/–
रंगीन (दो रंगों में) आधा पृष्ठ	– रु 2000/–
श्वेत श्याम (पूर्ण पृष्ठ)	– रु 2000/–
श्वेत श्याम (आधा पृष्ठ)	– रु 1200/–
श्वेत श्याम (चौथई पृष्ठ)	– रु 600/–
लघु विज्ञापन (1/8 पृष्ठ तक)	– रु 300/–

विज्ञापन की उक्त दरें प्रति अंक है। एक ही विज्ञापन **भावना संदेश** के चार अंकों में निरन्तर प्रकाशित करवाने पर केवल तीन अंको का विज्ञापन शुल्क स्वीकार होगा। विज्ञापन शुल्क का अग्रिम भुगतान करना होगा।

संसार का हर प्राणी अपने आप मे विशिष्ठ हैं

इस संसार के जितने भी प्राणी है, प्रकृति ने उसे खूबसूरत और विशिष्ठ बनाया है। किसी एक प्राणी की किसी दूसरें प्राणी से तुलना नहीं हो सकती। प्रभु–परमात्मा ने हर प्राणी को कुछ न कुछ विशेषताएं दी हुई है। हम सेव की तुलना आम के साथ नही कर सकते। आम की तुलना केले के साथ नही कर सकते। केले की आलू के साथ, आलू की पेड़ के साथ, हाथी की मनुष्य के साथ तुलना नही हो सकती। पुरुषों की तुलना महिलाओं के साथ नही हो सकती। अलग अलग महिलाओं की आपस मे तुलना नही हो सकती। इसी प्रकार किसी पुरुष की दूसरे पुरुष के साथ तुलना नहीं की जा सकती। हरेक की अपनी विशेषताएं है।

हम अक्सर शिकायत करते है कि मेरा जीवन साथी अच्छा नही है। उसमे कई कमियाँ है। हमारा साथी सही प्रतिक्रिया नही देता/देती। मैं उसके भले के लिए कह रहा/रही हूँ, वह नही मान रहा है। इस तरह हम अपने साथी को सुधारने मे लग जाते है और ज्यादा सोचने लगतें है। कभी–कभी हम अपने साथी के बारे मे अपशब्द बोल देते है अथवा व्यवसाय के बारे मे कुछ गलत कह देते है, तो हर जगह हमारा दिमाग ज्यादा सोचने लगता है और उस पर अनावश्यक दबाव पड़ता है और दूसरे पक्ष को भी कष्ट होता है। बहुत ज्यादा सोच सरल और सामान्य लग सकती है लेकिन इससे हमारे मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक क्षमताओं पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। हम केवल अपने ही दृष्टिकोण से दूसरे का मूल्यांकन करने लगते है। हम अपने साथी द्वारा लिये गये निर्णय को उसके दृष्टिकोण से मूल्यांकन करें और विचार करें उसका निर्णय किस प्रकार सही है ? तब हम स्थिति को बेहतर समझ सकते है।

हम अक्सर अपने साथी की कमियों के बारे मे सार्वजनिक वक्तव्य देते रहते है। ये हमारे लिए हंसी–मजाक, मनोरंजन अथवा सामान्य उदगार के विषय हो सकते है परन्तु ऐसे वक्तव्य दूसरे पक्ष के लिए कष्टप्रद तो होते ही है, साथ सम्बन्धों पर विपरीत प्रभाव भी डालते है। ऐसे कमी व्यक्त करने वाले विवरण देने से हमे बचना चाहिए। इसके स्थान पर यदि हम उसकी व्यक्तिगत एवं सार्वजनिक प्रशंसा करे और उसके गुणों का विवरण दें, तो उसका उत्साह तो बढ़ेगा ही, सम्बन्ध भी मजबूत होगें।

कभी–कभी कुछ परिस्थियों को बदलना सम्भव नही हो पाता। दरवाजा बाहर की तरफ खुलता है उसे अन्दर धक्का देकर नहीं खोला जा सकता। ऐसी स्थिति मे हमे अपना तरीका बदलना होगा। यदि किसी प्रश्न का उत्तर नही आ रहा है तो हमारे फार्मूले मे गलती है, उसे बदलना ही पड़ेगा। कभी–कभी परिस्थियों से समझौता करना पड़ता है। विपरीत परिस्थितियों से समझौता कर हम अपने मानसिक दबाव को कम कर सकतें है और हम शान्त रह सकते है। भूतकाल के विषय मे न सोचें और वर्तमान मे जीयें। भविष्य के बारे मे विश्वास रखें कि बहुत अच्छा ही होगा। गीता मे दिये गये उपदेश को हृदय मे धारण करे कि जो हुआ अच्छे के लिए हुआ। जो हो रहा है वो भी अच्छा है और जो होगा वह अच्छा ही होगा, अच्छे के लिए ही होगा।

पुरुषोत्तम केसवानी,
सम्पादक,
भावना संदेश

रामायण मे दो व्यक्ति थे, एक विभीषण और एक कैकेई। विभीषण रावण के राज मे रहता था, फिर भी नहीं बिगड़ा। कैकेई राम के राज मे रहती थी, फिर भी नहीं सुधरी। सुधरना और बिगड़ना, केवल मनुष्य की सोच और स्वभाव पर निर्भर करता है।

भावना की प्रबंधकारिणी की 12 मार्च, 2023 को गुलाब देवी सत्संग भवन, त्रिवेणी नगर–3 लखनऊ में हुई बैठक का कार्यवृत्त

उपस्थितिः

प्रबंधकारिणी के संरक्षक, प्रबंधकारिणी के सदस्य तथा स्थाई आमंत्री–36 सदस्य।

कार्यवाही विवरणः

माननीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष के सभापतित्व में 12 मार्च, 2023 को हुई बैठक में निम्नलिखित निर्णय लिये गये।

1. 29 जनवरी, 2023 को रोटरी कम्यूनिटी सेन्टर, ए–14, निराला नगर, लखनऊ में हुई समिति की प्रबन्धकारिणी की बैठक का कार्यवृत्त पढ़कर सुनाया गया जिसे सभा ने विचारोपरान्त अनुमोदित कर दिया।
2. नये बने सदस्यों में से कोई भी सदस्य उपस्थित नहीं हुआ।
3. 05 मार्च, 2023 को सम्पन्न हुए समिति के तेईसवें वार्षिक महाधिवेशन के मुख्य बिन्दुओं को सभा को बताया गया। बैठक का कार्यवृत्त तैयार न हो पाने की वजह से कार्यवृत्त का अनुमोदन प्रबंधकारिणी की अगली बैठक में लिया जायेगा।
4. समिति के नये सत्र के लिये निर्धारित कार्यक्रमों के अनुरूप कतिपय इच्छुक एवं सक्रिय सदस्यों का नियमावली के नियम 11.1 (यथा संशोधित) तथा 11.6 (यथा संशोधित) में निहित प्राविधानानुसार प्रबंधकारिणी में मनोनयन अथवा पुनर्मनोनयन करने हेतु प्रबंधकारिणी की अगली बैठक में विचार किया जायेगा। तब तक पूर्वगठित प्रबंधकारिणी ही मान्य रहेगी।
5. प्रबंधकारिणी के निर्वाचित, मनोनीत तथा स्थाई सदस्यों को कार्यभार तथा तदनुरूप पदनाम आबंटित करने एवं विचार करने हेतु अध्यक्ष महोदय को अधिकृत कर दिया गया।
6. समिति में विदेश से दान प्राप्त करने हेतु एफ.सी.आर.ए. के अनुपालन में खाता खोलने हेतु श्री देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला, महासचिव (प्रशासन) एवं श्री राजेन्द्र कुमार चुघ, कोषाध्यक्ष को संयुक्त खाता भारतीय स्टेट बैंक, नई दिल्ली एवं भारतीय स्टेट बैंक, लखनऊ की मुख्य शाखा में खोलने हेतु नाम प्रस्तावित किया गया। इस प्रस्ताव को कार्यकारिणी द्वारा ध्वनि मत से पारित किया गया।
7. श्री राजदेव स्वर्णकार, उपमहासचिव तथा संयोजक, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ, द्वारा सभा को सूचित किया गया कि गोमती नगर क्षेत्र का कार्य सुचारू रूप से नहीं हो पा रहा है इसलिये गोमती नगर के लिये किसी सदस्य को नामित किया जाए। इस पर विचार प्रबंधकारिणी की अगली बैठक में किया जायेगा।

बैठक के अन्त में वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री सुशील शंकर सक्सेना जी द्वारा सभी सदस्यों को सहभागिता के लिये धन्यवाद दिया तथा बैठक की मेज़बानी करने हेतु श्रीमती स्नेहलता महाजन, श्रीमती नीना अग्रवाल, श्री सुरेन्द्र कुमार शर्मा, श्री सुभाष चन्द्र चावला तथा श्री संजय श्रीवास्तव को एवं होली मिलन में मेज़बानी करने हेतु श्री तुंगनाथ कनौजिया, श्री राम लाल गुप्ता, श्री जगमोहन लाल जायसवाल, श्री ओम प्रकाश पाठक, श्री जगमोहन लाल वैश्य, श्री देवकी नन्दन शांत एवं श्री दीनबन्धु यादव जी को धन्यवाद ज्ञापित किया तथा सभी को होली मिलन कार्यक्रम तथा रात्रिभोज के लिये आमंत्रित किया।

देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला
महासचिव (प्रशासन) **भावना**
मो.: 9198038889

वर्ष 22–23 में 80जी के अंतर्गत छूट प्राप्त करने हेतु इनकम टैक्स विभाग द्वारा जारी सर्टिफिकेट के वितरण के सम्बंध में

जैसा कि पहले अवगत कराया गया है कि इनकम टैक्स विभाग द्वारा जारी सर्टिफिकेट को अधिकांश सदस्यों को व्हाट्सएप के माध्यम से भेजा जा चुका है । इन सर्टिफिकेट की हार्ड कॉपी दिनांक 16 जुलाई को होने वाली कार्यकारिणी की बैठक में कोषाध्यक्ष से प्राप्त की जा सकती है ।

दिनांक 21.05.2023 को रोटरी कम्यूनिटी सेन्टर, ए–14, निराला नगर, लखनऊ में सम्पन्न हुई भावना की प्रबंधकारिणी की बैठक का कार्यवृत्त

उपस्थितिः

प्रबंधकारिणी के संरक्षक, प्रबंधकारिणी के सदस्य तथा स्थाई आमंत्री–42 सदस्य।

कार्यवाही विवरणः

माननीय अध्यक्ष महोदय के सभापतित्व में हुई इस बैठक में सर्वसम्मति से निम्नलिखित निर्णय लिए गएः–

1. प्रबन्धकारिणी की 12 मार्च 2023 को हुई बैठक के कार्यवाही विवरण का अनुमोदन किया गया।
2. 5 मार्च 2023 को सम्पन्न हुए समिति के तेईसवें वार्षिक अधिवेशन के कार्यवृत्त को पढ़कर सुनाया गया जिसे सदस्यों द्वारा ध्वनि मत से अनुमोदित किया गया। कार्यवृत्त तैयार न हो सकने के कारण 12 मार्च 2023 की प्रबंधकारिणी बैठक में प्रस्तुत नहीं किया जा सका था।
3. नए बने सदस्यों में से कोई भी सदस्य उपस्थित नहीं हुआ।
4. प्रबंधकारिणी के निर्वाचित, मनोनीत एवं स्थाई सदस्यों को कार्यभार तथा तद्नुसार पदनाम आबंटित करने हेतु दिनांक 12 मार्च 2023 की बैठक में राष्ट्रीय अध्यक्ष महोदय को अधिकृत किया गया था। राष्ट्रीय अध्यक्ष ने सदन से आग्रह किया कि दिनांक 24 मई 2023 को सायं 7.00 बजे तक विभिन्न प्रकोष्ठों में कार्य करने हेतु अपनी सहमति अध्यक्ष महोदय को व्हाट्सएप के माध्यम से भेज दें, यदि किसी सदस्य का नाम प्रस्तावित करना चाहते हैं तो उस सदस्य की सहमति के साथ अवगत कराने का कष्ट करें।
5. सदस्य सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ प्रभारी निराला नगर, डालीगंज तथा आसपास के क्षेत्र के लिए स्व. विश्वनाथ सिंह के सुपुत्र श्री राघवेन्द्र प्रताप सिंह को सदस्य बनने के उपरान्त यह दायित्व सौंपा जाए। श्री धनंजय द्विवेदी, सदस्य ने निर्धन छात्रों की कोचिंग हेतु प्रस्ताव रखा। श्री धनंजय द्विवेदी से अनुरोध किया गया प्रबंधकारिणी की अगली बैठक में पूर्ण कार्ययोजना व संचालन योजना प्रस्तुत करें जिससे उस पर विचार किया जा सके।
6. **भावना शिक्षा सहायता कार्यक्रम** के विषय में अद्यतन प्रगति पर विचार किया गया। निर्णय लिया गया कि सदस्यों तथा अन्य दान–दाताओं से सहयोग प्राप्त कर 15 जुलाई तक छात्रों के फार्म आदि प्राप्त कर लिए जाएं जिससे स्थापना दिवस कार्यक्रम में 20 अगस्त रविवार को सहायता धनराशि छात्रों को वितरित की जा सके।
7. समिति के **चौबीसवें स्थापना दिवस समारोह** का आयोजन रविवार, 20 अगस्त 2023 को किया जायेगा जिसके लिए सभागार आदि की व्यवस्था माननीय प्रमुख महासचिव श्री योगेन्द्र प्रताप सिंह तथा महासचिव(कार्यान्वयन) श्री जगमोहन लाल जायसवाल द्वारा सुनिश्चित की जाएगी।
8. ISU3As का अधिवेशन 28 व 29 अक्टूबर, 2023 को रामेश्वरम (तमिलनाडु) में प्रस्तावित है। तद्नुसार यदि कम से कम 10 सदस्य इच्छा प्रकट करें तो मदुरई, कन्याकुमारी, तिरुअनन्तपुरम सहित रामेश्वरम भ्रमण का कार्यक्रम नियोजित किया जा सकता है। इच्छुक सदस्य कृपया अपने नाम 16 जुलाई, 2023 से पूर्व श्री राजदेव स्वर्णकार, उपमहासचिव को उनके मोबाइल फोन नं. 9450374814 अथवा 9559696802 पर नोट कराने का कष्ट करें।
9. **भावना** तथा **विजय श्री फाउण्डेशन** के संयुक्त प्रकल्प **प्रसादम् सेवा** की प्रगति के बारे में प्रकोष्ठ संयोजक श्री राजेन्द्र कुमार चुघ ने सदन को अद्यतन स्थिति से अवगत कराया और सदस्यों से इस कार्यक्रम के लिए आर्थिक सहयोग प्रदान करने का अनुरोध किया।

10. समिति के जिन वालन्टियर सदस्यों की आयु 50 वर्ष से अधिक हो गयी है उन्हें महासचिव(प्रशासन) पत्र लिखकर **भावना** की पूर्ण सदस्यता ग्रहण करने हेतु लिखेंगे। अनुकूल उत्तर न मिले तो महासचि(प्रशासन) बिना अतिरिक्त विलम्ब किए उनकी वालन्टियर सदस्यता की समाप्ति का आदेश निर्गत कर देंगे।
11. प्रबंधकारिणी की अगली बैठक रविवार, 16 जुलाई 2023 सायं 5.00 बजे आयोजित की जाएगी।
12. राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री विनोद कुमार शुक्त व श्रीमती दया शुक्ल जी की वैवाहिक वर्षगाँठ 15 मई होती है। दम्पत्ति का माल्यार्पण कर उन्हें बधाई दी गई। राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री विनोद कुमार शुक्ल ने उन सभी सदस्यों के नाम पढ़कर सुनाए जिनकी वैवाहिक वर्षगाँठ अथवा जन्मदिवस मई माह में होते हैं (सूची निम्नवत है)। उन्होंने अपनी ओर से सभी को बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए घोषित किया कि आज की बैठक के आयोजन का सम्पूर्ण व्यय–भार उन सभी की ओर से वे स्वेच्छा से स्वयं अकेले वहन कर रहे हैं।

    श्री चन्द्र शेखर मिश्रा, श्री राम चन्द्र प्रसाद केशरी, श्री सुमेर अग्रवाल, श्रीमती रंजना मिश्रा, श्री रूप चन्द्र गर्ग, श्री गजराज सिंह गंगवार, श्री राम चन्द्र, श्रीमती राजेश्वरी, श्री ब्रह्मा नन्द गुप्ता, श्रीमती रीटा अभिताभ, श्री राज कुमार गुप्ता, श्रीमती राधारानी गुप्ता, श्री उमेश शर्मा (कोरबा), श्रीमती विनिता शर्मा (कोरबा), श्रीमती बिमला शर्मा, श्री गजोधर प्रसाद पाल, श्री महेन्द्र कुमार गर्ग, श्री सोहन लाल गुप्ता, श्रीमती सरिता गुप्ता, डॉ. किरन मराली, श्री बिशन स्वरूप शर्मा, श्रीमती अरुणा शर्मा, श्री अरविन्द कुमार अग्रवाल, डॉ. अवध कुमार, श्री विक्रम कुमार, श्रीमती अनिता फालफेर, श्रीमती मधु कुमार, श्री राम अचल वर्मा, श्रीमती राजपती वर्मा, डॉ. राम भजन मिश्रा, श्री देवेन्द्र कुमार पाठक, श्री राम पाल, श्रीमती ऊषा चौधरी, श्री सुनील गंगवार, श्री मुरारी लाल अग्रवाल, श्रीमती दीपिका अग्रवाल, श्री जय कुमार सिंह, श्री लक्ष्मी दत्त उपाध्याय, श्रीमती सोनपति पाण्डेय, श्री सुरेश चन्द्र ब्रह्माचारी, श्रीमती आरती तिवारी, श्रीमती रूमिला चैटर्जी, श्री सूरज भारद्वाज, श्रीमती कमलेश भारद्वाज, श्री जीवन गोस्वामी, श्रीमती चन्द्रप्रभा गोस्वामी, श्री बंशी धर मिश्रा, श्रीमती सुषमा मिश्रा, श्री मनोज कुमार गोयल, श्रीमती अर्चना गोयल, श्री सुरेश कुमार मिश्रा, श्रीमती सुमन मिश्रा, श्रीमती सुषमा लूथरा, श्री सुरेश चन्द्र शुक्ला, डॉ. अनिल कुमार सक्सेना, श्रीमती सुमन डांग, श्री जय शंकर मिश्रा, श्रीमती शारदा मिश्रा, श्री शैलेन्द्र मोहन दयाल, श्री तरूण कुमार चटर्जी, श्रीमती सुषमा गर्ग, श्री सौरभ गुप्ता, श्री इकबाल कृष्ण सक्सेना, श्री हरीश चन्द्र शुक्ला, श्रीमती मंजुलता शुक्ला, श्री सुरेन्द्र कुमार नन्दवानी, श्री राजेन्द्र नाथ कालरा, श्रीमती संतोष कालरा, श्री सुरेन्द्र कुमार पाण्डेय, श्रीमती चंद्रमुखी पाण्डेय, श्री आनन्द कुमार, श्रीमती सुजाता आनन्द, श्री श्याम धर पाण्डेय, श्रीमती सोनपती पाण्डेय, श्री सुशील कुमार जैन, श्री दया शंकर शुक्ला, श्रीमती कृष्णा शुक्ला, श्री कपिल अग्रवाल, श्रीमती साधना अग्रवाल, श्रीमती निमेष सिंघल, श्री हरीश त्रिपाठी, श्री ओम प्रकाश गुप्ता, श्री सुशील शंकर सक्सेना, श्रीमती मृदुला सक्सेना, श्री राम लाल गुप्ता, श्रीमती कीर्तिलता गुप्ता, श्री राकेश कुमार सिंघल, श्रीमती रमा मलहोत्रा, श्री नरेश चन्द्र रस्तोगी, श्रीमती बीना रस्तोगी, श्री रमा कान्त तिवारी, श्री पाल प्रवीण, श्रीमती सुधा चौरसिया, श्री राम मूर्ति सिंह, श्रीमती अर्चना सिंह, श्री राजेन्द्र कुमार गोयल, श्री योगेश नाथ लाल, श्रीमती प्रभा सहाय, श्रीमती ऊषा सिंह, डॉ. पार्थ प्रॉतिम, श्री दिनेश चन्द्र वर्मा, श्री चन्द्र प्रकाश त्रिपाठी, श्रीमती सुशीला त्रिपाठी, श्री दीन बन्धु यादव, श्री अजय शर्मा, श्रीमती वंदना शर्मा, श्रीमती पूर्णिमा ग्रोवर, श्रीमती सीमा नगायच, श्री विष्णु कुमार नगायच, श्री हरिवंश कुमार तिवारी, श्रीमती सावित्री तिवारी, श्रीमती इरा चावला, श्री योगेश कुमार मिश्रा, श्रीमती नीना मिश्रा, श्रीमती राम रति देवी, श्री गोविन्द सिंह मेहता, श्रीमती शशि मेहता, श्री यज्ञ कुमार मिश्रा, श्रीमती स्नेह लता महाजन, श्री प्रदीप कुमार तलवार, श्रीमती ज्योति तलवार, श्री विवेक कुमार त्रिपाठी, श्री राजेन्द्र प्रताप सिंह, श्री जय प्रकाश सिंघल, श्रीमती अदिति सिंघल, डॉ. अशोक कुमार, श्रीमती संगीता कुमार, श्री उमेश चन्द्र सिंह तथा श्रीमती आशा सिंह।

श्री पाल प्रवीण जी जिनका जन्मदिवस 20 मई को होता है वे सभा में उपस्थित थे। उन्हें माल्यार्पण करके बधाई दी गयी।

सभा में उपस्थित सदस्यों ने भी सभी को बधाई दी, साथ ही अनुरोध भी किया कि भावना की प्रबंधकारिणी बैठक जिन सदस्यों के वैवाहिक दिवस अथवा जन्मदिवस के आप पास हो वे राष्ट्रीय महोदय से प्रेरणा लेकर भविष्य में अपना ऐसा ही सहयोग दे सकते हैं।

13. श्री दीपक कुमार पन्त, विशिष्ट सदस्य, को उनके सामाजिक कार्यों हेतु उत्तरायण परिषद के दायित्वधारियों ने उनके घर पर जाकर सम्मानित किया जिस पर प्रबंधकारिणी सदस्यों ने श्री दीपक कुमार पन्त को माल्यार्पण कर बधाई दी।
14. श्री मुकेश सरन जी ने सदस्यता सूची अंग्रेजी में बनाने में अपना सहयोग देने का आश्वासन दिया।
15. राष्ट्रीय अध्यक्ष महोदय की अनुमति से रात्रि भोज के आमंत्रण के साथ बैठक समाप्त की गयी।

देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला
महासचिव (प्रशासन)
भावना

गुरु–वचन

जीवन देने वाले को, क्यों भूल हो जाते बारम्बार,
हर सुख का कारण है जीवन, कितना है प्रभु का उपकार।
जीते जी मर जाना सीखो, यही गुरु का सत्संग–सार,
खोजो अपने आप को पहले, तब होगा जीवन उद्धार।
शुभ को यह मन सदा टालता, सुख के पीछे है लाचार,
ध्यान से अपनी समझ बढ़ावो, तोड़ो मन का यह व्यापार।
सोचो, समझो, नजर उठाओ, तो बरसेगा उसका प्यार,
जो भी प्रीति लगाता प्रभु से, बन जाता वह उसका यार।
बड़ा दयालु बड़ा कृपालु, पूछ रहा है बारम्बार,
कब आवोगे अपने दिल में, राह देखता है दिलदार।
बात अधूरी रह न जाये, जीवन को तुम देना वार,
नम आँखों से उसे चाहना, भूल न जाना मेरे यार।
सद्गुरु की विनती है तुमसे, दिल से पुकारो एक बार,
तुमसे मिलने वह आयेगा, वह जायेगा तुमसे हार।

प्रस्तुतिः
राज देव स्वर्णकार
उप महासचिव
भावना

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति

आर्थिक सहयोग दाताओं की सूची (16 मार्च 2023 से 15 जून 2023 तक)

क्र. सं.	दाता का नाम	सदस्यता संख्या	प्राप्त सहयोग रुपयों में					
			शिक्षा सहायता	निर्धन जन सहायता	भावना रसोई एवं प्रसादम सेवा	साक्षरता अभियान सहायता	अन्य कार्यक्रम	योग
1	श्री दिलीप कुमार	D-14/234					5000.00	5000.00
2	N.A.						16900.00	16900.00
3	श्री पाल प्रवीण	P-31/525	4000.00					4000.00
4	श्रीमती आशा गोयल	A-10/119(V)	3000.00	3000.00				6000.00
5	श्री आमोद कुमार	Non member	15000.00					15000.00
6	न्यायमूर्ति श्री कमलेश्वर नाथ	K-21/324(V)	50000.00					50000.00
7	श्री खज़ान चंद्रा	K-34/574					5100.00	5100.00
	योग		**72000.00**	**3000.00**			**27000.00**	**102000.00**

सम्माननीय **भावना** सदस्यों एवं सहृदय नागरिकों से सविनय अनुरोध है कि आर्थिक व अन्य सहायता (तन, मन, धन) से देकर **भावना** के कार्यक्रमों को सफल बनाने में सहयोग दें।
भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (भावना) को की गई दान राशि आयकर अधिनियम की धारा 80जी के अन्तर्गत कर मुक्त है।
भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति के लिए ऑनलाईन दान राशि भी स्वीकार्य है। इसका विवरण इस प्रकार है:–
1. खाते का नाम : भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति
बैंक का नाम और शाखा – एक्सिस बैंक, इन्दिरा नगर, लखनऊ
2. बचत खाता संख्या– 3551001000011769
3. आई0एफ0एस0 कोट– UTIB0000355

राजेन्द्र कुमार चुघ
कोषाध्यक्ष एवं संयोजक प्रसादम सेवा
भावना

भावना संदेश जुलाई 2022 के प्रकाशन के बाद बने गये नये सदस्यों की सूची

क्रम	सदस्य का नाम / सदस्यता संख्या / श्रेणी	जन्मतिथि / विवाह तिथि	पूर्ण पता / टेलीफोन नंबर / ईमेल	फोटोग्राफ
1	श्री सुरजीत कुमार सिन्हा एस–224 / 1048 / विशिष्ट	02.02.1950 / 14.06.1978	123, लोहिया विहार, सेक्टर–9, इंदिरा नगर, लखनऊ। मो. : 7007143566 ईमेल : suksinha@gmail.com	
2	श्रीमती बीना यादव बी–72 / 1049 / विशिष्ट	11.12.1954	सी–27, सेक्टर–ई, अलीगंज, लखनऊ–226024 मो. : 8756109118	
3	श्री सुधीर कुमार वर्मा एस–225 / 1050 / विशिष्ट	17.09.1957 / 10.03.1984	एफ–902, शालीमार गैलेन्ट, एपार्टमेन्ट, महानगर, (विज्ञानपुरी) लखनऊ –226006 मो. : 9415084699 ईमेल : onlysudhir17@gmail.com	
4	श्रीमती मृदुला वर्मा एम–68 / 1051 / विशिष्ट	28.01.1966 / 10.03.1984	एफ–902, शालीमार गैलेन्ट, एपार्टमेन्ट, महानगर, (विज्ञानपुरी) लखनऊ –226006 मो. : 9415084699 ईमेल : onlysudhir17@gmail.com	
5	श्री पंकज सक्सेना पी–60 / 1052 / विशिष्ट	12.12.1961 / 29 जनवरी	डी–1101, शालीमार गैलेन्ट, महानगर, लखनऊ–226006 मो. : 9839624646 ईमेल : pankajobr@gmail.com	
6	श्रीमती अलका सक्सेना ए–104 / 1053 / विशिष्ट	23.10.1967 / 29 जनवरी	डी–1101, शालीमार गैलेन्ट, महानगर, लखनऊ–226006 मो. : 9839624646 ईमेल : pankajobr@gmail.com	
7	कर्नल मोती चन्द जायसवाल एम–69 / 1054 / आजीवन	02.01.1948 / 08.02.1968	सी–1663, आरावली मार्ग, इन्दिरा नगर, लखनऊ। मो. : 9335809532 ईमेल : sumitabhindanegasagency@gmail.com	
8	श्रीमती गिरिजा जायसवाल जी–28 / 1055 / आजीवन	01.01.1952 / 08.02.1968	सी–1663, आरावली मार्ग, इन्दिरा नगर, लखनऊ। मो. : 9335809532 ईमेल : sumitabhindanegasagency@gmail.com	

भावना संदेश जुलाई 2022 के प्रकाशन के बाद बने गये नये सदस्यों की सूची

क्रम	सदस्य का नाम / सदस्यता संख्या / श्रेणी	जन्मतिथि / विवाह तिथि	पूर्ण पता / टेलीफोन नंबर / ईमेल	फोटोग्राफ
9	श्री राजेन्द्र आर–132 / 1056 / विशिष्ट	01.01.1952	98, सिखरानी, लोनी, गाज़ियाबाद–201102 उत्तर प्रदेश मो. : 7838981209 ईमेल : rajeshchaudhary@gmail.com	
10	श्री जितेन्द्र चौधरी जे–30 / 1058 / विशिष्ट	17.10.1970 /	फ्लैट नं. ए3 / 1109, 11वां फ्लोर, टॉवर नं.–08, पूर्वांचल हाईट, प्लॉट नं–जी. एच.–02, गांव साकीपुर, ज़ीटा–01, ग्रेटर नोएडा, गौतमबुद्ध नगर–201308, उ0प्र0 मो. : 9999511233 ईमेल : jeetendrachaudhary17@gmail.com	
11	निर्काम फाउण्डेशन (सेरेन होम्ज़) श्री चन्द्र प्रकाश श्रीवास्तव, सी.ई.ओ. एन–51 / 1057 / संस्थागत	03.02.2010	क्यू–450, जलवायु विहार, सेक्टर–21, गौतमबुद्ध नगर, नोएडा–201301 उ0प्र0 मो. : 9810829138 ईमेल : oppassion@yahoo.co.in	
12	श्रीमती रीता अरोरा आर–133 / 1059 / आजीवन	05.08.1955	538क / 250, त्रिवेणी नगर–2, ब्राइट लैण्ड स्कूल के पास, सीतापुर रोड, लखनऊ–226020 मो. : 9415085476	
13	श्री चंद्र गोपाल मित्तल सी–18 / 1060 / आजीवन	06.06.1944 /	186, राजेन्द्र नगर, लखनऊ–226004 मो. : 9935225562 ईमेल :	

भक्त और भगवान

प्रभु श्रीराम का राज्याभिषेक हो चुका था। इस अवसर पर पधारे सभी अतिथियों को यथोचित उपहार देकर विदा किया जा चुका था। उपहार देने हेतु केवल हनुमान जी शेष बचे थे, जिनको क्या उपहार दिया जाय इस पर विचार हो रहा था। दरबार लगा हुआ था। जानकी जी ने प्रभु की ओर देखा। प्रभु ने उनके मन की बात जानकर अपने गले से बहुमूल्य माणिक / मोतियों की माला उतार कर हनुमान जी को दी। हनुमान जी वहीं बैठकर माला के प्रत्येक मनके को तोड़कर अंदर देखते रहे। सभी को आश्चर्य हुआ। जानकी जी ने पूछा– तात, क्या उपहार पसंद नहीं आया? तब हनुमान जी ने बहुत ही सुन्दर उत्तर दिया कि मैं इन मनकों में अपने प्रभु की छवि ढूंढ रहा हूं। देखिये–

"जेहि राह न राम निहार मिले, सो राह चले न कहूं सपने।
जो वरु आय मिले इन्द्रासन, कोष कुबेर धरैं अपने।।
सुर सेस, महेस, दिनेस भले, दिन रैन गोहार लगे जपने।
जेहि माणिक सीता राम बसैं ना, सो प्रभात क्योकर रखने।"

प्रभात किरण चौरसिया
संयोजक– **भावना** निधी जन सेवा

WOMEN & AGEING: INVISIBLE OR EMPOWERED?
A HelpAge India 2023 Report

Executive Summary

In recent years, population ageing has been recognized as a global trend, that is set to impact all countries in varying capacities. This global ageing is being linked with significant improvements across the development spectrum, including mortality, longevity and health. Between 2015 and 2030, the world's aged population i.e. age 60 and above is set to increase by around 56%. This would mean that the aged cohort will reach strength of nearly 1.4 billion individuals, thus, comprising of nearly 17% of the global population. (1*)

The sheer scale of this demographic trend has signaled a need to recognize the needs of older persons, while also including them as key contributors of socio- economic development. Thus, policy making and advocacy for older persons must focus on addressing challenges faced as a result of ageing, as well as making **"older men and women as agents of change in their communities and contributors to the national and regional economies."**

As per the 2030 Agenda for Sustainable Development and Older Persons,

1. "gender is an important dimension of ageing". While women tend to outlive men, they are subject to increased marginalization as compared to their male counterparts, owing to "inequalities in income, access to education, decent work as well as health across the life cycle". Prevalence of gender norms and limited social security benefits are also factors that exacerbate these existing inequalities. (2*)
2. The compound effect of the discrimination faced by older women, due to their gender, in addition to "class, caste, illiteracy, unemployment, disability and marital status"(3*) thus needs to be understood to inform the national level advocacy efforts.
3. Given this background, this report tries to highlight the existing needs and aspirations of older women in India, vis-à-vis economic security; health and safety; social wellbeing; digital inclusivity and elder abuse. It attempts to draw on data collected from over 7500 older women from 20 states and 2 Union Territories and 5 metro cities with at least one aspirational district in each state to add to the existing literature on the experiences of older women in India.

This report provides key insights into the status of elderly women from an economic security perspective. For instance, it is seen that over 50% of the women have never been employed in their lifespan. It is also seen that less than half of the proportion of women feel financially secure, with the financially security of 80% of these women depending largely on their children's support.

From a health perspective, it is seen that 48% older women have at least one chronic condition. However, with nearly 70% of older women reporting an absence or lack of adequate health insurance coverage, it is observed that insurance coverage is an impeding factor towards accessibility of treatment .

While the social inclusion of older women is observed as fairly decent, older women are seen to suffer from a lack of accessibility to digital avenues of connectivity. Lack of experience of using smart phones (60%) and a nearly equal lack in ownership of such devices (59%) are reflective of these challenges faced by older women. Lastly, older women seem to be less susceptible to elder abuse, given that only 16% have reported being privy to the same. However, there is still a huge gap, from an awareness and understanding point of view, given that most older women being unaware of redressal mechanisms that exist for them to protect them against elder abuse (56%).

We hope that the information provided in this report will help facilitate dialogue around the financial, social, digital, health and wellbeing related needs of older women at various levels. We also hope that stakeholders across the private and public sectors will initiate collaborative efforts to best address the challenges faced by older women and provide policy and implementation level solutions to ensure holistic inclusion of female aging population of our country.

NATIONAL SALIENT FINDINGS

Status of Older Women

- 81% older women live with their families
- 54% older women in India were illiterate (59% Urban, 66% - Rural)
- 54% older women were married
- 43% older women were widowed

Elder Abuse

- 52% older women consider elder abuse to be prevalent
- 16% older women have faced elder abuse, mostly in the form of physical abuse (50%), followed by disrespect (46%) and emotional/ psychological abuse (40%).
- Main Perpetrators of Abuse: Son (40%), followed by other relatives (31%) and daughter-in-law (27%).
- Of those abused, only 16% older women reported the abuse.

Barriers & Challenges for reporting Elder Abuse

- 18% fear retaliation or further abuse
- 16% have no awareness of available resources
- 13% think their concerns are not taken seriously

Top 3 Suggestions to Prevent or Reduce occurrence of Elder Abuse

- Raising awareness on elder abuse through education campaigns (59%)
- Strengthening laws and penalties for elder abuse (51%)
- Providing training to caregivers to recognize and address elder abuse (43%)

Awareness & Impact

- 56% older women lack awareness on redressal mechanisms available for abuse
- 78% older women are not aware of government welfare schemes
- 15% are aware of the Maintenance & Welfare of Parents & Senior Citizens Act

Vulnerabilities

- 18% of elderly women have faced discrimination due to gender
- 64% of elderly women have faced social discrimination due to the marital status i.e. Widowed
- 72% older women can't take decisions for themselves

Healthcare

- 48% older women have at least one chronic condition
- 64% older women have reported not having health insurance

Economic & Financial Security

- 66% older women in India don't own any assets (such as vehicle, immovable / immovable property)
- 51% of the older women have reported being 'never' employed
- 74% are Not Working
- 32% older women want work till as long as possible
- 47% of the older women who are working, said that they do not find their environment at home friendly towards work.
- 36% of the older women who are working, say the same for their environment at their workplace.
- Nearly 70% of the older women have reported a lack of adequate and accessible employment opportunities.
- 53% of the older women do not feel financially secure. Of the 47% who do feel secure, 79% are dependent on their children for finances.
- 75% older women do not have any savings.

Care Giving
- 67% older women are in care giving roles.
- 36% older women are not able to manage the burden of their care taking role.

Safety & Security
- 43% Elderly women worry of getting physically harmed.
- 76% saying its due to 'fear of falling' and 46% stating due to weak eyesight.

Digital/Social Inclusion
- 24% older women consider time spent by their children as not enough.
- 60% older women have never used digital devices.
- 59% older women do not own smart phones.
- 59% older women are not familiar with social media platforms.
- 13% elderly women would like to enroll for some skill development program online.

References/Link

1 https://www.undp.org/publications/ageing-older-persons-and-2030-agenda-sustainable-development
2 https://www.undp.org/publications/leave-no-one-behind-ageing-gender-and-sdgs
3 https://cloudflare-ipfs.com/ipfs/bafykbzacea6kkz22745ew4kd26j4klt6elztvoz3d523senc2qiarhzzq3fza?filename=Mala%20Kapur%20Shankardass%20-%20Ageing%20Issues%20and%20Responses%20in%20India-Springer%20Singapore_Springer%20%282020%29.pdf

Courtesy -
HelpAge India

बुजुर्ग बदलने लगे हैं.
खुशनुमा लम्हें सहेजने लगे हैं

अब लोग बुढ़ापा एंजॉय करने लगे हैं,
खुलकर जीने और हंसने लगे हैं।
खुद को पोते पोतियों में नहीं उलझाते,
अपने जैसे दोस्तों संग ये बक्त बिताते।

कोई लाचारी बेबसी अब नहीं दिखती,
इनकी जिंदगी इनकी शर्तो पर गुज़रती ।
कभी ये गाने गाते,कभी ठुमके लगाते,
अपनी कहानी सुनाते,खुलकर मुस्कुराते ।

इनकी किट्टीयां होती, जन्मदिन मनाते,
अपनी पेंशन खुद पर ही ये लूटाते।
ना ताना मारते ना बहुयों की सुनते,
अपने अधूरे सपने इस उम्र में बुनते।

फेस बुक यू ट्यूब के ये दीवाने होते,
इनके भी किस्से फंसाने होते।
इनको भी दोस्तों का इंतजार होता,
पार्क में रोज़ जमघट यार होता।

अब के बुजुर्ग समझने लगे हैं ,
जिंदगी के बचे लम्हें जीने लगे हैं ।
समझ गए साथ कुछ नहीं जाने वाला,
तो खुशनुमा लम्हें ये सहेजने लगे हैं ।

(फेसबुक से साभार)

बुजुर्ग महिलाओं के साथ भावनात्मक दुर्व्यवहार ज्यादा

■ एनबीटी, लखनऊ : बुजुर्ग महिलाओं के साथ सबसे ज्यादा अनादर, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार होता है। कई बार बढ़ती उम्र के साथ बुजुर्ग महिलाओं के साथ बेटा और बहू का व्यवहार बदलता जाता है और यह आम हो जाता है। हेल्पेज इंडिया की राष्ट्रीय सर्वे रिपोर्ट 2023 के महिलाएं और बढ़ती उम्रः अदृश्य या सशक्त? में यह बात सामने आई। लखनऊ विश्वविद्यालय के समाज कार्य विभाग और हेल्पेज इंडिया की ओर से विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस की पूर्व संध्या पर कार्यक्रम आयोजित हुआ। इसमें मुख्य अतिथि मंडलायुक्त रोशन जैकब रहीं। इस मौके पर हेल्पेज इंडिया की राष्ट्रीय सर्वे रिपोर्ट 2023 का विमोचन भी हुआ। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में विवि कुलपति आलोक कुमार राय, मजिस्ट्रेट एससी वर्मा, डॉ विद्या बिंदु सिंह, हेल्पेज इंडिया के निदेशक एसके सिंह, वरिष्ठ नागरिक महासमिति अध्यक्ष श्यामपाल सिंह, समाज कार्य विभाग विभागाध्यक्ष डॉ अनूप कुमार भारतीय मौजूद रहे।

{ WORLD ELDER ABUSE AWARENESS DAY }

'Elderly women suffer most at the hands of their sons, daughters-in-law'

HT Correspondent
letters@htlive.com

LUCKNOW: Elderly women are 'abused' mostly by their sons followed by their spouses and daughters in law, according to a Helpage India survey on ageing women released on the eve of World Elder Abuse Awareness Day on Wednesday.

Abuse includes rude behaviour, neglecting health concerns of elderly or not engaging with them adequately, Helpage officials said.

"As per survey report, as far as elderly women abuse is concerned, 49 per cent of the abusers happen to be their sons, followed by spouses and daughters in law. It is important to remind the younger generations that they too will grow old, and thus the culture of keeping senior citizens safe and provide for their adequate treatment needs to be encouraged," said Ashok Kumar Singh, state head and director Helpage, a nonprofit organisation for the elderly.

The survey report titled 'Women and Ageing: Invisible or Empowered' was released at an event held at the Lucknow University (LU) with the hashtag '#MainBhiHoon' and is based on data collected from 7911 respondents from across 20 states in the country. The respondents, mostly below 80 years, including women from Gorakhpur and Bahraich in UP, were asked about how comfortable they felt as senior citizens in society, and whether they got the freedom, choices and treatment of their choice. As per the report, 58 per cent women who were part of the survey in Gorakhpur and Bahraich felt that their workspaces weren't elderly-friendly while 65 per cent felt they would prefer working from home unless they had more women of their age group around.

"They also felt that medical consultation fees for senior citizens should be reduced and rising medical expenses that increase with age, be subsidised. Women in Bahraich were less aware of the issues they faced than their counterparts in Gorakhpur," said Singh.

Padma Shri awardee Vidya Bindu Singh, who was a special guest at the event said, "Loneliness is the greatest suffering and organisations and individuals should be conscious of this."

"Nobody wants to leave their home or be away from their children when they grow old," she said while narrating instances of elderly abuse or cases when the elderly got forced to stay in unsafe places by their children.

The report was released by divisional commissioner of Lucknow Roshan Jacob, in the presence of head of the LU's Social Work department, Alok Rai, president of senior citizen general committee Shyampal Singh and others.

Lucknow divisional commissioner Roshan Jacob, releasing a report on elderly women on the eve of World Elder Abuse Awareness Day on Wednesday. HT

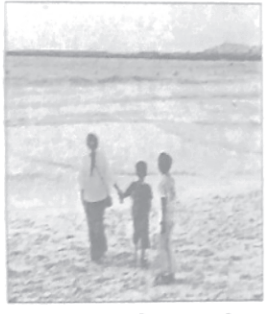
अपनी किसी भी संपत्ति के लिए एक नॉमिनी को नियुक्त कर देने से सारी चिंताएं दूर नहीं होती हैं। कानूनी रूप से नॉमिनी उन संपत्तियों का केवल देखरेख कर सकता है, जिसके लिए वह नियुक्त है। वह कानूनी उत्तराधिकारी नहीं हो सकता है। कानूनी उत्तराधिकारी के लिए क्या सही है, इसका गणित बताती अजीत सिंह की रिपोर्ट...

वारिस नहीं है नॉमिनी, उत्तराधिकारी चुनना जरूरी

विल बनवाएं, कोर्ट कचहरी से मुक्ति पाएं

ऐसा कई बार हुआ है कि 25 साल के युवाओं से लेकर 50 साल तक के अधेड़ लोगों की मौत अचानक हो जाती है। वे दो दिन पहले तक स्वस्थ रहते हैं लेकिन अचानक एक दुखी कर देने वाली खबर आ जाती है।

ऐसे में मृतक ने अपनी संपत्ति यानी घर, बीमा, म्यूचुअल फंड, शेयर, एफडी या कोई भी ऐसी संपत्ति है, जिसका कानूनी उत्तराधिकार तय नहीं किया है तो फिर उसके परिवार को संपत्ति पाने के लिए कोर्ट कचहरी के साथ पैसा भी खर्च करना पड़ता है। ऐसे में आपके न रहने पर परिवार को सारी संपत्तियां बिना किसी विवाद के मिल जाए तो इसके लिए विल यानी वसीयत बहुत जरूरी है। वसीयत न बनाने से परिवार को आपकी सारी संपत्तियों का पता नहीं होता है।



आपातकाल में वसीयतनामा परिवार को बड़े संकट से बचा सकता है।

अन्य हकदार दे सकते हैं चुनौती

संपत्ति में कोई नॉमिनी व्यक्ति नहीं है, तो उत्तराधिकारियों को उत्तराधिकार प्रमाण पत्र सिविल कोर्ट से लेना होगा। फिर वे संपत्ति पर दावा कर सकते हैं। आप नॉमिनी को कानूनी उत्तराधिकारी भी नियुक्त कर सकते हैं।

- उदाहरण के तौर पर किसी व्यक्ति ने पत्नी को संपत्ति के लिए नॉमिनी रखा है। लेकिन उसने यह वसीयत बनवाया है कि उसकी संपत्ति को उसके बच्चों व माता-पिता के बीच समान रूप से बांटना चाहिए।
- ऐसे में फिर पत्नी को कुछ नहीं मिलता है। अगर पत्नी नॉमिनी के साथ कानूनी वारिस भी है तो फिर अन्य कानूनी उत्तराधिकारी वसीयत को चुनौती दे सकते हैं।

केवल संरक्षक हो सकता है नॉमिनी

एक नॉमिनी आपकी संपत्ति का संरक्षक होता है। सही फैसले से यह सुनिश्चित हो सकता है कि आपके कानूनी उत्तराधिकारियों को उनकी विरासत सही और समय पर मिले। सरकार पिछले कुछ वर्षों से सभी वित्तीय संपत्तियों के लिए नामांकन सुविधाओं पर जोर दे रही है।

- जून 2022 में सेबी ने सभी म्यूचुअल फंड फोलियो के लिए नामांकन अनिवार्य कर दिया था। पहले इसकी समय सीमा 31 मार्च थी जो अब बढ़कर 30 सितंबर 2023 हो गई है। व्यक्ति के न रहने पर उसके परिवार को खुद को सही लाभार्थी साबित करने के लिए लंबी और थकाऊ प्रक्रिया से जूझना पड़ता है।

वसीयत में सभी का नाम दें : ऐसी परेशानियों से बचने के लिए अपनी वसीयत में सभी कानूनी उत्तराधिकारियों का नाम दें। यह भी बताएं कि आप उन्हें क्या देना चाहते हैं या नहीं। आप अपने जीवनसाथी और माता-पिता से लेकर दूर के रिश्तेदार और दोस्त तक किसी को भी नॉमिनी नियुक्त कर सकते हैं। आप किसी नाबालिग को उसके अभिभावक के बारे में जानकारी देने के बाद नॉमिनी भी नियुक्त कर सकते हैं।

- नॉमिनी की पात्रता के संबंध में वित्तीय साधन का नियम है। उदाहरण के लिए कर्मचारी भविष्य निधि संगठन केवल परिवार के किसी सदस्य को नामांकित करने की अनुमति देता है, क्योंकि ईपीएफ की रकम सीधे नॉमिनी को जाएगी न कि उत्तराधिकारियों को।

निवेश में एक से अधिक नॉमिनी भी रखने का मिलता है विकल्प

अधिकांश बचत और निवेश साधन आपको एक से अधिक नॉमिनी रखने की अनुमति देते हैं। यदि आप वारिसों के लिए हिस्सेदारी का उल्लेख करने में विफल रहते हैं, तो ऐसी स्थिति में दावा निपटान उन सभी के बीच समान रूप से किया जाएगा।

- आप किसी दूसरे देश के नागरिक को भी अपना नॉमिनी बना सकते हैं। यह उन मामलों में मददगार है जहां बच्चे विदेश में बस गए हैं और एक अलग देश की नागरिकता हासिल कर ली है। हालांकि, कराधान के मुद्दों से बचने को विदेशी के लिए भारतीय पैन नंबर होना सबसे अच्छा है। बेची जा रही संपत्ति पर भारतीय कानूनों के अनुसार कर लगाया जाएगा।

उत्तराधिकारियों को सौंपनी होती है संपत्ति

आप चाहते हैं कि नॉमिनी को भी आपकी संपत्ति का हिस्सा मिले, तो इसे अपनी वसीयत में लिखना होगा क्योंकि नॉमिनी संपत्ति का हकदार नहीं होता है। एफडी रखने वाले व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है, तो बैंक मृत्यु का प्रमाण देने के बाद नॉमिनी को आय सौंप देगा। नॉमिनी रकम को वारिसों को ट्रांसफर कर देगा।

-अर्चना पांडे, निवेश सलाहकार

NOTICE BY THE SECRETARY, ISU3A ABOUT THE SEMINAR TO BE HELD IN RAMESHWARAM ON 28-29 OCTOBER 2023

Dear All,
Greetings & wishing you all the Best of the Early Summer Months,

As per the decision taken in EC Meeting of 25th February 2023, the National Seminar on "EMPOWERMENT OF SENIOR CITIZENS" is scheduled on 28th and 29th October, 2023 in Rameswaram, Tamil Nadu. The Seminar will start on Saturday the 28th October at 10:00 a.m. and will end after Lunch on Sunday 29h October. During the Seminar the following four topics will be addressed:-

1. Status of Senior Citizens in their role
2. Economic Empowerment and different Government Schemes
3. Healthy Senior Citizens, Health Services, their access and Health Insurance Policies
4. Social and Political Empowerment

This earlier communication is being sent to all so that the travel tickets can be booked well in advance. The detailed logistics including the Venue of the Seminar is being worked out by our Advisor Sh. S. Sathyamoorthy Ji. The Seminar Organizers will provide 2 Lunch (Lunch for 28th and 29th October) and one dinner (on 28th October) to all the outstation as well as local participants. The possibility of involving local Senior Citizens Organisations from Tamil Nadu will be worked out and will be invited.

The participants will have to make their arrangements for Travel, local transport and accommodation. Organizers will book some rooms well in advance in the hotel for outstation participants, which can be utilized by them on payment basis. Outstation participants who wish to remain for one or two more days for pilgrimage. Tourism purpose can do so by paying to the hotel. In case of any querry, please feel free to reach undersigned either by email or by making a telephonic call.

Thanking You All,

Dr. R.K. GARG
Secretary General
ISU3A,
Mobile: +91 9414164950

One who tolerates your anger deserves your love….
Treat your subordinates with respect & dignity

The Boss was retiring. Everyone had tears in his eyes on the date of his farewell. One of the employees said, "Sir, there is one thing we want to learn from you. You worked here for so many years. Leave aside about scolding your subordinates, we have never seen you even shouting at them. We have scolded our subordinates on pressure of work or for other reasons. We want to know about the **seed of your patience".**

The Boss said, "This all comes from the incident of my childhood. My father was working as a lower level employee in an office. He was a very nice person. He was respected very much in our family. It happened one day, I was studying in the 4th standard. I had gone to the office of my father for some reason. I saw that my father was not on his seat. I waited outside. After some time, the door of the Boss opened, my father came out of the door. I saw the fair face of my father had turned red. He went straight to a corner and stood there looking outside through a window. He had not seen me. I went to him and called him slowly. He was taken by surprise and turned back to look at me. I saw stream of tears flowing down his eyes. He was slightly disturbed seeing me. He did not find time to wipe out his tears. Can my father cry any time? He was the strongest man in the world for me. It was out of my wildest imagination that someone could hurt him. I ran straight to the room of the Boss. Father was calling me from behind. But, listening to nothing. I went inside and asked the Boss, "Why did you make my father cry?" The Boss was also surprised. Thereafter, my father tried to make me understand.

But that day I had decided to take revenge on the Boss. On that day I decided that I will study well and become a boss one day, but I will not make my subordinates cry any time. Because, they are not only the employees of my office, they are also respected and dear father or brother or somebody of their families and belong to someone very important.

People say it is not possible to control others without scolding them. I say, what is love then for?" People who come to work are the ones who devote their best and quality time of the day to work, leaving not much time for their families. They do deserve a better treatment from their surroundings.

Ships don't sink because of water around them; ships sink because of the water that gets in them. Don't let what is happening around you and your circumstances get inside you, in your mind and weigh you down. Make your life such where peace becomes your priority and no negativity can exist in your life.

Just because you are angry that doesn't give you any right to be cruel. Anger on the other hand doesn't solve anything. It builds nothing, but it can destroy everything.

Neurologists claim that every time you resist acting on your anger, you are actually rewiring your brain to be calmer and more loving. The less you respond to rude, critical, argumentative people… the more peaceful your life becomes.

***Explain your anger instead of expressing it,**
and you will find solutions instead of arguments.

पारिवारिक समस्याएँ–कारण और निवारण

एक दूसरे के प्रति प्रेम और कर्तव्य का भाव रखते हुए, साथ–साथ जीवन–यापन करने की सोच ने ही परिवार–प्रणाली को जन्म दिया। सुख–दुख में समान भागीदारी ही परिवार का मुख्य ध्येय है। परिवार में सभी लोग अपना कर्तव्य और अधिकार समझते हैं। अनुभव, आयु और पद को वरीयता दी जाती है।

यह सोच केवल मानव मे ही नहीं, पशु पक्षियों में भी विकसित है। बंदर, हाथी, शेर आदि अपना परिवार बनाकर रहते हैं। जंगली कुत्ते तो शिकार भी झुंड बनाकर ही करते हैं। अनेक पक्षी भी झुंड में या एकल परिवार में रहते हैं। टिड्डी जैसा छोटा कीट भी झुंड में रहता है। आदिमकाल में मानव, पशुओं से बचाव के कारण झुण्ड या गोठ बनाकर रहते थे। भोजन की तलाश में एक साथ निकलते और शिकार का सामूहिक बँटवारा होता था। जैसे–जैसे सभ्यता का विकास और शिक्षा का प्रभाव बढ़ता गया, मानव में स्वार्थ का बीज पनपने लगा। यही बीज पारिवारिक–प्रणाली में विष–बेल बनकर पल्लवित होता गया।

पहले संयुक्त परिवार प्रणाली थी। एक युगल के अनेक संतानें होती थी। शारीरिक श्रम को प्रधानता दी जाती थी। शिक्षा का उतना प्रभाव नही था। सनातनी–संस्कृति तन–मन में रची बसी थी। अपने अपने धर्म, जाति और सम्प्रदाय के रीति–रिवाजों, परम्पराओं और मान्यताओं का आँख मूँदकर पालन किया जाता था। परिवार के मुखिया पर आर्थिक संरक्षण का पूरा बोझ होता था। युवाओं पर वाह्य आपदाओं से संरक्षण का। महिलाओं पर गृह–संचालन का। वृद्धों पर उचित मार्गदर्शन का दायित्व था। सभी सदस्य अपने–अपने दायित्व बखूबी निभाते थे। लेकिन पारिवारिक–अनुशासन में बँधे रहना सबसे पहली और अनिवार्य शर्त थी। यही अनुशासन कुछ युवाओं को वैयक्तिक स्वतंत्रता में बाधक लगता था, और वे मन ही मन कुंठाग्रस्त रहते थे। यही कुंठा धीरे–धीरे स्व–अस्तित्व की सोच लेकर अग्नि की तरह संयुक्त परिवार प्रणाली को लीलने लगी। सह–अस्तित्व की जगह स्व–अस्तित्व हावी होने लगा। परिवारों में विखण्डन होने लगा। दूसरी ओर जीवन में भौतिक–सुविधाओं की ललक तथा रोटी–रोजी के बेहतर अवसर की तलाश में जुटे युवा वर्ग में कम संतति की सोच को विकसित कर दिया। संयुक्त परिवार प्रणाली में दरार पड़ने लगी।

भाइयों में आर्थिक विषमता ने भी परिवार प्रणाली को चोट देनी शुरू कर दी। 'स्व' हावी होता चला गया। मानव को जितनी अधिक भौतिक सुविधाएँ प्राप्त होती गयीं, उतना ही पारस्परिक प्रेम का ह्रास होने लगा। परिणाम स्वरूप खून के रिश्ते राम–लक्ष्मण न होकर, रावण–विभीषण बनने लगे। नयी पीढ़ी शारीरिक श्रम की अपेक्षा बौद्धिक श्रम को प्राथमिकता देने लगी। मानसिक श्रम से भौतिक सुविधाओं में तो वृद्धि होने लगी लेकिन शारीरिक क्षमता कम होती चली गयी। श्रम शक्ति घटने लगी। परिवारों में कलह बढ़ती चली गयी। कलह के कारण ही पारस्परिक प्रेम और सौहार्द नष्ट होने लगे। खून के रिश्ते एक दूसरे के खून के प्यासे होते गये। धन की चाह और ''मैं'', नैतिकता पर हावी हो गये। आज परिवार लगभग समापन की स्थिति में है। बाप–बेटे, भाई–बहन, पति–पत्नी, परस्पर झगड़ने लगे।

लिव–इन–रिलेशनशिप की नयी सोच पनपने लगी। अब बिना किसी कर्तव्य और दायित्व के, भोग–संस्कृति का जन्म हो चुका है। अगर पुनः परिवार प्रणाली को सुदृढ़ और सुचारु रूप से चलाना है तो सबसे पहले ''स्व'' का त्याग करना होगा। परस्पर प्रेम और सौहार्द रखना होगा। आर्थिक विषमता होते हुए भी रिश्तों की गरमी को बचाना जरूरी है। अपने–अपने दायित्वों का बिना टोके, स्वेच्छा से पालन करना होगा। और इन सबसे ऊपर अनुशासन को मानना अनिवार्य है।

अमरनाथ
प्रधान सम्पादक,
भावना संदेश

अहंकार का अतिरेक

आज गोस्वामी तुलसीदास जी की निम्नलिखित पंक्तियाँ अचानक याद आ गईं :–

''प्रभुता पाय, काहि मद नाहीं।''

अर्थात,'जब किसी व्यक्ति के पास पावर आ जाता है तो वह अक्सर अहंकारी हो जाता है।'

इसी तारतम्य में निम्नलिखित अंग्रेजी की कहावत भी याद आ गई :–

Power corrupts and absolute power corrupts absolutely.

अर्थात जब पूरे पावर किसी व्यक्ति के पास आ जाते हैं, तो वह अतिरेक अहंकार का शिकार हो जाता है और ऐसे में वह दूसरों के मूल अधिकारों का हनन करने से भी नहीं चूकता।

उपरोक्त कथन के संदर्भ में, मुझे यह जानने की लालसा हुई कि, क्या मैं उपरोक्त कथन को प्रतिपादित करने के लिए कोई उदाहरण दे सकता हूं। सौभाग्यवश उदाहरण स्वरूप महाभारत का निम्नलिखित वाकया याद आ गया :–

''पांडव वनवास से वापस आकर राजा धृतराष्ट्र से अपना हिस्सा मांग रहे थे। लेकिन अतिरेक अहंकार से ग्रसित उनका पुत्र दुर्योधन, पांडवों को कुछ भी देने के विरोध में था। फलस्वरूप कौरवों और पांडवों के बीच युद्ध की स्थिति आ गई। तब युद्ध को टालने के लिए कृष्ण जी धृतराष्ट्र के पास यह प्रस्ताव लेकर पहुंचे कि, अगर पांच पांडवों को एक एक गांव भी दे दिया जाय, तो भी पांडव मान जायेंगे और युद्ध की नौबत नहीं आएगी।''

हम सब जानते हैं कि दुर्योधन के अतिरेक अंहकार के चलते,यह प्रस्ताव भी ठुकरा दिया गया। इस वाक्ये से मुझे एक और निम्नलिखित कहावत याद आ गई :–

''अहंकारी का नाश अवश्य होता है।''

यह कहावत भी अंत में चरितार्थ हुई और सौ के सौ कौरवों को अपनी जान गंवाना पड़ी।

इंसान के अंदर जो समा जाए वह स्वाभिमान,
और जो इंसान के बाहर छलक जाये, वह अभिमान।

प्रस्तुति –
सतपाल सिंह,
महासचिव (एडवोकेसी)
भावना

योगाभ्यास एवं स्वास्थ्य – भाग 4

(क) टांगो एवं घुटनों की यौगिक सूक्ष्म क्रियाएं :

पिछले अंक में हमने पैरों के अंगूठों से लेकर नितंब एवं कूल्हों तक सभी जोड़ों को लचकदार और मजबूत बनाने और उनमें रक्त प्रवाह समुचित ढंग से सुनिश्चित करने हेतु टांगो एवं घुटनों की दंडासन में बैठकर यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के बारे में विस्तार से जाना। अब इस अंक में खड़े होकर, पेट एवं पीठ के बल लेट कर यौगिक सूक्ष्म क्रियाओं के बारे में जानने का प्रयास करेंगे।

1. **खड़े होकर अभ्यास :**

- प्रतिदिन सुबह शाम सैर करें, कम से कम 30 मिनट अवश्य टहलें। समतल स्थान पर कुछ मिनट सावधानी पूर्वक उल्टा चलने (Reverse walking) का भी प्रयास करें। एड़ी तथा पंजों पर बारी बारी से खड़े होकर 30 कदम सीधे एवं 15 कदम उल्टे चलने का प्रयास करें।
- ऊर्ध्व ताड़ासनः– पैरों में सुविधाजनक अंतर कर खड़े हो जाएं, दोनों हथेलियों की उंगलियों को आपस में फंसा कर हथेलियों का पृष्ठ भाग सिर पर रखें। श्वास भरते हुए दोनों भुजाओं और धड़ को ऊपर आकाश की ओर तानें, साथ साथ पैर की एड़ियों को भी यथासंभव जमीन से ऊपर उठाने का प्रयास करें। सामान्य सांसो में सामर्थ्य के अनुसार रुकें। श्वास छोड़ते हुए धीरे–धीरे हाथ ,सिर पर एवं एड़ियों को जमीन पर पूर्व स्थिति में ले आएं। हाथ की उंगलियों को अलग–अलग करते हुए भुजाओं को दाएं बाएं से वापस शरीर के साथ ले आएं ।
- दोनों हाथ कमर पर रखकर यौगिक जोगिंग / कदमताल करें, अर्थात एक एक टांग को घुटने से मोड़कर घुटने को यथासंभव ऊपर की ओर लाएं, कुछ आवृत्तियां इस प्रकार करें और अंत में विश्राम की स्थिति में आ जाएं।
- घुटना संचालन :

श्वांस भरते हुए भुजाओं को सामने कंधे के स्तर तक लाएं, हथेलियों का रुख नीचे की ओर। श्वांस को निकालते हुए घुटनों पर कुर्सी की भांति बैठने का प्रयास करें,सामान्य श्वास में 10 से 30 सेकंड रुकें। श्वास भरते हुए शरीर सीधा करें।

2. **पेट के बल लेटकर अभ्यास :**

- मकरासन प्रकार :– उदर के बल लेट कर भुजाओं को मोड़ते हुए बाईं हथेली पर दाईं हथेली रख दें। माथे अथवा दाहिने गाल को हथेली पर रखते हुए दोनों पैरों को एक–दूसरे से दूर फैलाकर, पंजों का रुख बाहर की ओर रख कर विश्राम करें।

अब एड़ी पंजे मिलाएं। दोनों कोहनियों का स्टैंड बनाते हुए सिर और धड़ वाले भाग को ऊपर उठाएं और हथेलियों को ठुड्डी के नीचे रख दें। अब बारी–बारी से दाईं एवं बाईं टांग को मोड़ते हुए एड़ी को नितंब से 8 से 10 बार स्पर्श कराने का प्रयास करें। यही क्रिया दोनों टांगों से एक साथ भी दोहरा लें। धीरे–धीरे पूर्व स्थिति में आकर विश्राम करें ।

3. **पीठ के बल लेटकर अभ्यास :**

- लेट कर ताड़ासनः– एड़ियां पंजे मिलाएं ,पंजे ताने, भुजाएं सिर के पीछे ले जाएं ,कोहनी तथा हथेली का पृष्ठ भाग पृथ्वी पर। श्वास भरते हुए भुजाओं और टांगों को यथाशक्ति विपरीत दिशा में खींचे, श्वास लेते छोड़ते रहे। इसी अवस्था में 30 सेकंड तक रुकें, इसके बाद प्रारंभिक स्थिति में वापस आ जाएं।
- एकपाद अपान आसन प्रकार :– दोनों टांगे सीधी करें, एड़ियां पंजे मिलाएं, पंजे तानें। दाईं टांग को मोड़े, दोनों हाथों की अंगुलियों की ग्रिप बनाकर दाहिनें घुटने पर रखें। श्वांस भरकर हथेलियों से घुटनें को अधिकाधिक दबाएं ताकि घुटना छाती के नजदीक आ जाए। बाईं टांग सीधी तथा दोनों पंजे आगे की ओर तने हुए रहेंगे। सामान्य सांसों में 30 सेकंड इस स्थिति में रुकें। धीरे–धीरे वापस आते हुए दाईं टांग सीधी कर लें। इसी प्रकार बाईं टांग से भी अभ्यास करें।

• सुप्तपाद अंगुष्ठ आसन प्रकार :– दोनो टांगे घुटनों से मोड़े ,अब पहले दाएं तलवे में चुन्नी/मफलर या स्ट्रैचिंग बेल्ट फंसाकर टांग को ऊपर की ओर धीरे–धीरे उठाते हुए, सीधा करने का प्रयास करें। पैर का पंजा अंदर की ओर दबा हुआ। दाहिने तलवे को चुन्नी/मफलर आदि से यथासंभव दवाएं, कोहिनियों को आसन पर रखने का प्रयास। इस स्थिति में लगभग एक मिनट रुकें। इसी प्रकार बाईं टांग से अभ्यास को करें। प्रक्रिया एक बार और दोहराएं।

• एकपाद/द्विपाद चक्रिका आसन :– पीठ के बल लेट कर दोनों हथेलियों को नितंब के नीचे रखें। एक–एक टांग से साइकिलिंग करें , कुछ आवृतियां घड़ी की सुई की दिशा में तथा कुछ घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में करें। इसी प्रकार दोनों टांगो को (बिना पैरों को साथ मिलाए) साइकिल की भांति चलाएं। अंत में शवासन में विश्राम।

(ख) : गर्दन की योगिक सूक्ष्म क्रियाएं :

शारीरिक स्थिति :– समस्थिति

1. **ग्रीवा चालन–प्रथम चरण :**

(गर्दन को आगे तथा पीछे की ओर झुकाना/खिंचाव)

पैरों में सुविधाजनक अंतर रखते हुए खड़े हो जाएं। हथेलियों को कमर पर रखें ,सांस को बाहर निकालते हुए सिर को धीरे–धीरे आगे की ओर झुकाएं और अपनी ठुड्डी को वक्ष स्थल पर स्पर्श कराने की कोशिश करें। सामान्य श्वासों में 10 से 30 सेकंड तक रुकें। स्वांस को अंदर भरते हुए सिर को जितना पीछे ले जा सकते हैं, ले जाएं। सामान्य श्वासों में 10 से 30 सेकंड तक रुकें। स्वांस निकालते हुए गर्दन मध्य में।

2. **ग्रीवा चालन–द्वितीय चरण :** (गर्दन को दाएं और बाएं ओर झुकाना/खिंचाव)

श्वास को बाहर छोड़ते हुए, सिर को धीरे–धीरे दाईं और झुकाए, कान को कंधे के जितना नजदीक लाना संभव हो, लाएं। कंधे ऊपर नहीं उठाएं। सामान्य श्वासों में 10 से 30 सेकंड तक रुकें। श्वास भरते हुए गर्दन को मध्य में ले आएं। इसी प्रकार, श्वास को बाहर छोड़ते हुए सिर को बाएं तरफ झुकाएं। सामान्य श्वासों में 10 से 30 सेकंड तक रुकें। श्वास को भरते हुए सिर को सामान्य स्थिति में मध्य में ले आएं।

3. **ग्रीवा चालन–तृतीय चरण :** (गर्दन को दाएं एवं बाएं घुमाना/ट्विस्टिंग)

सिर को सीधा रखें। श्वास बाहर छोड़ते हुए, सिर को धीरे–धीरे दाएं और घुमाएं, जिससे ठुड्डी और कंधे एक सीध में हो जाएं। सामान्य श्वासों में 10 से 30 सेकंड तक रुकें। श्वास को अंदर भरते हुए सिर को सामान्य स्थिति में मध्य में ले आएँ। इसी प्रकार स्वांस को निकालते हुए, सिर को बाएं ओर घुमाएं। सामान्य श्वासों में 10 से 30 सेकंड तक रुकें। सांस भरते हुए सिर को मध्य में सामान्य स्थिति में ले आएं।

4. **ग्रीवा चालन–चतुर्थ चरण :** (गर्दन को घुमाना अर्थात नेक रोटेशन)

स्वांस भरते हुए सिर को आगे की ओर झुकाएं, और ठुड्डी को सीने से स्पर्श करें। स्वांस को भरते हुए सिर को धीरे–धीरे घड़ी की सुई की दिशा में घुमाएं तथा वापस लाते समय स्वांस को बाहर छोड़ें। इस प्रकार गर्दन को एक बार पूरी तरह से घुमाएं। अब गर्दन को घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाएं। सांस भरते हुए गर्दन को पीछे ले जाएं और श्वास को छोड़ते समय वापस ले आएँ। यह एक चक्र पूर्ण हुआ, इस विधि को और दो बार दोहराएं।

निषेध/सावधानियां :–

सर्वाइकल स्पोंडिलाइटिस की समस्या से ग्रसित व्यक्तियों को गर्दन को आगे की ओर नहीं झुकाना है तथा शेष अभ्यास भी धीरे–धीरे सामर्थ्य के अनुसार करना है। ग्रीवा को जितना संभव हो उतना ही झुकाना अथवा घुमाना है। उक्त ग्रीवा चालन का अभ्यास कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है।

(ग). गर्दन में विरुद्ध दबाव एवं टांगो की मांसपेशियों के सुदृढ़ीकरण अर्थात एंटीप्रेशर इन नेक और क्वाड्रीसेप्स स्ट्रैंथनिंग सूक्ष्म क्रियाएं (Combo) : कुर्सी अथवा स्टूल/तख्त पर आराम से टांगे लटकाकर/(जमीन पर रखकर) बैठ जाएं, कमर गर्दन सीधी रखें ।

प्रथम चरण :– दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में एक दूसरे में फंसाए अर्थात उंगलियां इंटरलॉक करें। दोनों हथेलियों को सिर के पीछे रखें, और दाहिनी टांग उठाकर भूमि के समानांतर कर दाहिने

पंजे को अंदर की ओर दबाते हुए तानें। हथेलियों से सिर को आगे की ओर धकेलें एवं सिर से हथेलियां पीछे की ओर धकेलें, ताकि गर्दन में विरुद्ध दबाव महसूस हो, गर्दन सीधी रहेगी। सामान्य श्वासों में 10 से 30 सेकंड तक रुकें। धीरे से प्रारंभिक अवस्था में वापस आ जाएं।

दूसरा चरण :– इसी प्रकार अब दोनों हथेलियां आगे लाकर माथे पर रखें, बाई टांग उठा कर जमीन के समानांतर कर बाएं पंजे को अंदर की ओर दबाते हुए टांग तानें। हथेलियों से माथा पीछे की ओर धकेलें और सिर से हथेलियां आगे की ओर धकेलें ताकि गर्दन में विरुद्ध दवाब महसूस हो। सामान्य श्वांसों में 10 से 30 सेकंड रुकें। पूर्व स्थिति में वापिस आएँ।

तीसरा चरण :– अब दाहिनी हथेली दाहिनी कनपटी पर रखें, और बाई हथेली कमर पर बाई ओर रखें। दाहिनी टांग जमीन के समानांतर कर दाहिने पंजे को अंदर की ओर दबाते हुए तानें। बायां पैर नीचे ही रहेगा। दाईं हथेली से सिर को बाएं ओर धकेलें और सिर से हथेली दाईं ओर धकेलें, गर्दन में विरुद्ध दवाब आने दें। 10 से 30 सेकंड इस अवस्था में सामान्य श्वांसों में रुकें। धीरे से पूर्व अवस्था में वापस आएं।

चौथा चरण :– इसी प्रकार बाई हथेली बाई कनपटी पर रखें, दाहिनी हथेली कमर पर दाहिनी ओर रखें। बाई टांग उठा कर जमीन के समानांतर कर बाएं पंजे को अंदर की ओर दबाते हुए तानें। बाईं हथेली से सिर को दाहिनी ओर धकेलें और सिर से हथेली बाएं ओर धकेलें ताकि गर्दन में विरुद्ध दवाब महसूस हो। 10 से 30 सेकंड इस अवस्था में रुकें। धीरे से पूर्व स्थिति में वापस आ जाएं।

पांचवां चरणः– अब दोनों हथेलियां ठुड्डी पर रखें। दोनों टांगो को जमीन के समानांतर कर दोनों पंजों को अंदर की ओर दबाते हुए तानें। हथेलियों से ठुड्डी को ऊपर की ओर धकेलें तथा ठुड्डी से हथेलियों को नीचे की ओर धकेलें, गर्दन सीधी रहेगी। 10 से 30 सेकंड इस अवस्था में सामान्य श्वांसो में रुके। अंत में वापस आए और विश्राम करें।

ई. अरविंद कुमार अग्रवाल
सदस्य **भावना**
मो . 9450631486

(अगले अंक में हथेलियों, कलाइयों, भुजाओं एवं कंधों की यौगिक सूक्ष्म क्रियाएं)

एक्यूपंक्चर विधा को नया आयाम दे रहे डॉ. पार्थ

ALIBAG LUXURY Presents HEALTH ICON AWARDS 2022

एक्यूपंक्चर एक चिकित्सा पद्धति है. जो एशियाई देशों में हजारों वर्षों से चली आ रही है. पिछले तीन चार दशकों से अमेरिका, यूरोप में काफी प्रसिद्ध हो रहा है. एक्यूपंक्चर में बाल जितनी पतली सूईयों को शरीर के विभिन्न एक्यूपंक्चर बिंदुओं पर चुभाकर चिकित्सा की जाती है. इससे तंत्रिका तंत्र संबंधित बीमारियों और दर्द अन्य बीमारियों का सफलता पूर्वक इलाज किया जाता है. इस पद्धति को आगे बढ़ाने का काम मुख्य एक्यूपंक्चर स्पेशलिस्ट एवं एचओडी एपेक्स एक्यूपंक्चर सेंटर एंड पेन क्लीनिक के डॉ. जी पार्थ प्रतिम कर रहे हैं. उनका कहना है कि एक्यूपंक्चर एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है. लोगों को इसके प्रति जागरुक करना और उनको सकारात्मक परिणाम देना ही मेरा मिशन है.

इसलिए हुआ इस ओर रुझान

डॉ. जी पार्थ प्रतिम बताते हैं कि वैसे तो मैंने बीएचएमएस किया है और बतौर फिजीशियन अपनी सेवाएं दे रहा था. दवाओं से इलाज तो होता है, लेकिन उसके साइड इफेक्ट भी होते हैं. इसी को ध्यान में रखते हुए मन में विचार आया कि ऐसी पद्धति को अपनाना चाहिए जिसका कोई साइड इफेक्ट न हो. इसी को देखते हुए मेरा रुझान एक्यूपंक्चर की ओर गया. जिसके लिए मैंने कोलंबो यूनिवर्सिटी, श्रीलंका से एक्यूपंक्चर में एमडी किया. वहां मैंने डॉ. एनटेन जयसूर्या, जो वर्ल्ड बेस्ट एक्यूपंचरिष्ट हैं, के साथ काम किया और अनुभव हासिल किया. मैं अब करीब 22 वर्षों से प्रैक्टिस कर रहा हूं. इस समय मैं एक्यूपंक्चर स्पेशलिस्ट एसोसिएशन ऑफ इंडिया का प्रेसिडेंट हूं. इस समय मैं महानगर स्थित एपेक्स एक्यूपंक्चर सेंटर एंड पेन क्लीनिक में अपनी सेवाएं दे रहा हूं. इस दौरान मेरे पेरेंट्स अशिमा गाईन व सुकुमार गाईन एवं पत्नी कल्पना गाईन ने पूरा सहयोग दिया.

नई पहचान मिल रही है.

फ्री हेल्थ कैंप का आयोजन

अपने सोशल वर्क को लेकर डॉ. प्रतिम बताते हैं कि हम लोग लगातार फ्री हेल्थ कैंप लगाते हैं, जो दूसरे संस्थानों के साथ मिलकर किया जाता है, ताकि लोग इसको जानें. इसके अलावा स्कूल, कॉलेज या अन्य जगहों पर जाकर लेक्चर और डिमॉन्स्ट्रेशन भी करते हैं, ताकि लोगों को इसके बारे में विस्तार से जानकारी मिल सके.

अस्पतालों में शुरू हो एक्यूपंक्चर

फ्यूचर प्लान्स को लेकर डॉ. प्रतिम बताते हैं कि एक्यूपंक्चर एक खूबसूरत विधा है, जिसका कोई साइड इफेक्ट नहीं. मेरा प्रयास है कि सरकार भी इसे पहचाने व हर जिला अस्पताल में एक्यूपंक्चर एक्सपर्ट की तैनाती हो. जहां कम खर्च में मरीजों हो. मैं भविष्य में एक भव्य एक्यूपंक्चर इंस्टीट्यूट खोलना चाहता हूं. आप मुझे गूगल पर भी सर्च कर सकते हैं.

डॉ. जी. पार्थ प्रॉतिम
भावना के संस्थागक सदस्य
मो. 0522–6592459 / 9235878417

कविता

ऊषा द्वारे पर खड़ी है
सिन्दूर को बिखेरती।
जाग जाओ सोने वालों
आई तुमको टेरती।
अब हो गया प्रभात शुभ शुभ
दूर अँधेरा हो गया।
धर्म–कर्म में लग जाइए
दिवस घनेरा हो गया।

अमरनाथ
प्रधान सम्पादक,
भावना संदेश

पर्वतीय महापरिषद लखनऊ के एक वरिष्ठ सदस्य श्री दीपक पंत जी के निवास स्थान पर पर्वतीय महापरिषद का संयोजक, कौस्तुभ आनंद चंदोला और श्री महेंद्र पंत, उपाध्यक्ष पर्वतीय महापरिषद ने भेंट की। श्री पंत जी द्वारा समाज हेतु किए गए दीर्घकालीन सेवाओं और उनके अनुभव के लिए उन्हें पर्वतीय महापरिषद की ओर से 'वरिष्ठ नागरिक सम्मान' से सम्मानित करते हुए अंगवस्त्र, प्रतीक चिन्ह और पत्रिका भेंट की गई। श्री पंतजी के साथ उनकी धर्मपत्नी श्रीमती बीना पंत जी भी उपस्थित थी। उम्र के इस पड़ाव में वे पर्वतीय महापरिषद के कार्यक्रम स्थल व भवन में पहुंचने में असमर्थ थे, अतः उन्हें उनके आवास पर ही महापरिषद की ओर से दिए जाने वाले सम्मान पत्र, प्रतीक चिन्ह आदि भेंट किया।

हास्य–व्यंग्य

चाँद

बात अटल है सूरज, सदा पूरब से आये.
नियत राह से चले, शाम होते ढल जाये।
पर चांद का नहीं भरोसा, कब कम, कब ज्यादा चमके.
ना जाने कब, किस ब्यूटी पार्लर से निकल आये।

रिटायरमेंट

रिटायरमेंट के बाद अब सोने का समय इतना बढ़ गया है कि कुछ दिनों से सपने रिपीट हो रहे हैं। और, कल तो हद ही हो गई! जब दो सपनों के बीच विज्ञापन आने शुरू हो गए।

मुंशी प्रेमचंद जी की एक सुंदर कविता

ख्वाहिश नहीं, मुझे
मशहूर होने की,
आप मुझे ''पहचानते'' हो,
बस इतना ही ''काफी'' है।
अच्छे ने अच्छा और
बुरे ने बुरा ''जाना'' मुझे,
जिसकी जितनी ''जरूरत'' थी
उसने उतना ही ''पहचाना'' मुझे!
जिन्दगी का ''फलसफा'' भी
कितना अजीब है,
''शामें'' कटती नहीं और
—''साल'' गुजरते चले जा रहे हैं!
एक अजीब सी
'दौड़' है ये जिन्दगी,
—''जीत'' जाओ तो कई,
—अपने ''पीछे छूट'' जाते हैं और
हार जाओ तो,
अपने ही ''पीछे छोड़'' जाते हैं!
बैठ जाता हूँ
मिट्टी पे अक्सर,
मुझे अपनी
''औकात'' अच्छी लगती है।
मैंने समंदर से
''सीखा'' है जीने का तरीका,
चुपचाप से ''बहना'' और
अपनी ''मौज'' में रहना।
ऐसा नहीं कि मुझमें
कोई ''ऐब'' नहीं है,
पर सच कहता हूँ
मुझमें कोई ''फरेब'' नहीं है।
जल जाते हैं मेरे ''अंदाज'' से,
मेरे ''दुश्मन'',
—एक मुद्दत से मैंने
न तो ''मोहब्बत बदली''
और न ही ''दोस्त बदले'' हैं।

एक ''घड़ी'' खरीदकर,
हाथ में क्या बाँध ली,
''वक्त'' पीछे ही
पड़ गया मेरे!
सोचा था घर बनाकर
बैठूँगा ''सुकून'' से,
—पर घर की जरूरतों ने
''मुसाफिर'' बना डाला मुझे!
''सुकून'' की बात मत कर—
—बचपन वाला, ''इतवार'' अब नहीं आता!
जीवन की ''भागदौड़'' में
क्यूँ वक्त के साथ, ''रंगत'' खो जाती है ?
—हँसती—खेलती जिन्दगी भी
आम हो जाती है!
एक सबेरा था
जब ''हँसकर'' उठते थे हम,
—और आज कई बार, बिना मुस्कुराए
ही ''शाम'' हो जाती है!
कितने ''दूर'' निकल गए
रिश्तों को निभाते—निभाते,
खुद को ''खो'' दिया हमने
अपनों को ''पाते—पाते''।
लोग कहते हैं
हम ''मुस्कुराते'' बहुत हैं,
और हम थक गए,
''दर्द छुपाते—छुपाते''
खुश हूँ और सबको
''खुश'' रखता हूँ,
''लापरवाह'' हूँ खुद के लिए
—मगर सबकी ''परवाह'' करता हूँ।
मालूम है
कोई मोल नहीं है ''मेरा'' फिर भी
कुछ ''अनमोल'' लोगों से
—''रिश्ते'' रखता हूँ।

YOU ARE VERY MUCH ON TIME

- New York is 3 hours ahead of California, but that does not make California slow.
- Someone graduated at the age of 22 but waited 5 years before securing a good job.
- Someone became a C.E.O. at 25, and died at 50.
- While another became a C.E.O. at 50 and lived to 90 years.
- Someone is still single while someone else got married.
- Obama retired at 55 while Trump started at 70.
- Everyone in this world works based on his/her time zone.
- People around you might seem to be ahead of you and some might seem behind you.
- But everyone is running own race in his/her own time.
- Do not envy them and do not mock them.
- They are in their time zone and you are in yours.
- Life is about waiting for the right time to action.
- **So Relax,** You are not late. You are not early.
- You Are Very Much On Time.

Compiled by:
Purshottam Keswani
Editor, **BHAVANA SANDESH**

हमारे पूर्वजों का अनमोल ज्ञान– 10, 100, 1000, 10,000,
जैसे–जैसे पैसा बढ़ता जाता है, शून्य (ता) बढ़ती जाती है।
इसलिए हमारे बुजुर्ग व्ववहारों में–
11, 21, 51, 101, 1001
देने का रिवाज बना गयें है
ताकि व्यवहारों के अन्त मे 1 (एकता) रहें 0 (शून्यता) नहीं।

OBITUARY

BHAVANA's Life Member (V-28/362) Mr. Vishwa Nath Singh (Progressive farmer, r/o village Vishrampur Bhauli, BKT, Lucknow & retired Senior Officer, Central Bank of India) left for his heavenly abode on 05th May, 2023. He was one of the very active members of BHAVANA's Executive Body. He was a source of inspiration for all of us. His demise is great loss for BHAVANA & its welfare activities. We pray for Sadgati of his Soul and request Almighty to give strength to the bereaved family to bear irreparayble loss.

प्रबंधकारिणी के निर्वाचित तथा मनोनीत सदस्य

अध्यक्ष,
विनोद कुमार शुक्ल,
मुख्य महाप्रबन्धक (से.नि.), उ.प्र. पावर कॉर्पोरेशन लि.,
फोनः 0522-4016048/9335902137,
ई. मेलः vk_shukla@hotmail.com

वरिष्ठ उपाध्यक्ष,
सुशील शंकर सक्सेना,
अधीक्षण अभियन्ता (से.नि.), सिचांई विभाग, उ.प्र.,
फोनः 0522&2350763/9415104198,
ई.मेलः sushilshanker2003@yahoo.com

उपाध्यक्ष (प्रथम),
तुंग नाथ कनौजिया,
अधिशासी अभियन्ता (से.नि.),
उ.प्र. राज्य विद्युत उत्पादन निगम लि.,
फोनः 9936942923/8738948562,
ई. मेलः kartikeya.investments@yahoo.co.in

उपाध्यक्ष (द्वितीय),
राम लाल गुप्ता,
उप कृषि निदेशक (से.नि.), उत्तर प्रदेश,
फोनः 0522-2392341/9335231118,
ई मेलः guptarlguptalko67@gmail.com

प्रमुख महासचिव,
योगेन्द्र प्रताप सिंह,
जिला उद्यान अधिकारी (से.नि.),
उद्यान विभाग, उ.प्र.,
फोनः 9412417108,
ई.मेलः yogendrapratap610@gmail.com

महासचिव (प्रशासन),
देवेन्द्र स्वरूप शुक्ल,
अधीक्षण अभियंता (से.नि.), उ.प्र. राज्य विद्युत परिषद,
फोनः 0522-4006191/9198038889,
ई.मेलः devpreet1977@yahoo.com

महासचिव(कार्यान्वयन),
जगमोहन लाल जायसवाल,
सहायक अभियंता (से.नि.), सिंचाई विभाग, उ.प्र.,
फोनः 9450023111/9140839653,
ई.मेलः jmljaiswal@gmail.com

महासचिव(एडवोकेसी),
सतपाल सिंह,
अधीक्षण अभियंता (से.नि.), सिंचाई विभाग, उ.प्र.,
फोनः 9839043458,
ई.मेलः satpalsngh@yahoo.com

उप-महासचिव सम्बद्ध प्रमुख महासचिव,
संयोजक, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ,
राजदेव स्वर्णकार,
मुख्य प्रबंधक (से.नि.),
सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इन्डिया,
फोनः 0522-4045984/9450374814,
ई.मेलः rajdeoswarnkar@gmail.com

उप-महासचिव सम्बद्ध महासचिव(प्रशासन),
सदस्य, प्रसादम सेवा प्रकोष्ठ,
राम मूर्ति सिंह,
सहायक अभियन्ता (से.नि.),
उ.प्र. पावर कॉर्पोरेशन लि.,
फोनः 9415438548,
ई.मेलः rmmurtisingh231218@gmail.com

उप-महासचिव सम्बद्ध महासचिव(कार्यान्वयन),
संयोजक, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ,
सदस्य, ग्राम्यांचल एवं निर्धन-जन सेवा प्रकोष्ठ,
सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ
(प्रभारी, विकासनगर तथा आसपास का क्षेत्र),
ओम प्रकाश गुप्ता,
बीमा प्रोफ़ेशनल,
फोनः 0522-2739803/9415052197,
ई. मेलः opsanchay99@yahoo.in

उप-महासचिव सम्बद्ध महासचिव(एडवोकेसी),
संयोजक, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ,
सत्य देव तिवारी,
वरिष्ठ शाखा प्रबंधक (से.नि.),
यूनियन बैंक ऑफ़ इन्डिया,
फोनः 0522-2772874/9005601992,
ई.मेलः satyadeo1948@gmail.com

कोषाध्यक्ष, संयोजक प्रसादम् सेवा,
राजेन्द्र कुमार चुघ,
वरिष्ठ वाणिज्य प्रबंधक (से.नि.),
उ.प्र. निर्यात निगम,
फोनः 0522-2330614/9450020659,
ई.मेलः rajanchugh@gmail.com

उप-कोषाध्यक्ष एवं सदस्य ग्राम्यांचल एवं निर्धन-जन सेवा प्रकोष्ठ, सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ (प्रभारी, इन्दिरानगर तथा आसपास का क्षेत्र),
सुनील कुमार उप्रेती,
उपसचिव (से.नि.),
उ.आ. पावर कार्पोरेशन लि.,
फोनः 8368314558/7042022583,

मनुष्य का सदा रोगी या निरोगी रहना या जीवन मे सफल या असफल रहना,
यह सभी उसके स्वभाव पर निर्भर रहता है।

सह-कोषाध्यक्ष, सदस्य ग्राम्याचल एवं निर्धन सेवा प्रकोष्ठ,
सदस्य एवं सेवा प्रकोष्ठ - प्रभारी अलीगंज व आस-पास का क्षेत्र
आदित्य प्रकाश सिंह,
स्पेशल असिस्टेंट, (से.नि.),
सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया,
फोनः 9628180153

सचिव, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ,
सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ,
श्रीमती अर्चना गोयल,
गृहणी एवं सामाजिक कार्य,
फोनः 0522-2329439/9389193715

प्रधान सम्पादक, सम्पादन प्रकोष्ठ,
सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ (प्रभारी, कानपुर रोड तथा रायबरेली रोड के दोनों ओर का क्षेत्र),
अमर नाथ,
अवर अभियंता (से.नि.), लोक निर्माण विभाग, उ.प्र.,
फोन : 9451702105, 8707482594

सचिव, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ,
देवकी नन्दन 'शांत',
उप महाप्रबन्धक (से.नि.),
उ.प्र. पावर कार्पोरेशन लि.,
फोनः 9935217841/9889098841,
ई. मेलः shantdeokin@gmail.com

सचिव, वैकल्पिक चिकित्सा प्रकोष्ठ,
डॉ. नरेन्द्र देव,
वरिष्ठ अधीक्षण अभियन्ता (से.नि.),
सिंचाई विभाग, उ.प्र.,
फोनः 0522-2356158/9451402349,
ई. मेलः deonarendra740@gmail.com

सचिव, पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ,
पाल प्रवीण,
अध्यक्ष (से.नि.),
काशी ग्रामीण बैंक (यूनियन बैंक का उपक्रम),
फोनः 7309820581,
ई.मेलः palpravin@rediffmail.com

सचिव, ग्राम्यांचल एवं निर्धन-जन सेवा प्रकोष्ठ,
सदस्य, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ,
प्रभात किरण चौरसिया,
अधिशासी अभियन्ता (से.नि.),
उ.प्र. सिंचाई विभाग,
फोनः 9451244670,
ई.मेलः prabhatkiranchaurasia@gmail.com

सम्प्रेक्षक, संयोजक, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ,
मनोज कुमार गोयल,
अधिशासी अभियन्ता (से.नि.),
उ.प्र. आवास विकास परिषद,
फोनः 0522-2329439/9335248634,
ई.मेलः goel_mk10@rediffmail.com

सदस्य, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ,
अशोक कुमार मल्होत्रा,
चीफ़ मैनेजर (प्रोजेक्ट्स) (से.नि.),
एच.ए.एल., लखनऊ,
फोनः 0522-2357738/9451133617,
ई मेलः akmalhotra123@rediffmail.com

सम्पादक, भावना प्रकाशन,
सदस्य, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ,
पुरुषोत्तम केसवानी,
वरिष्ठ प्रबंधक (से.नि.),
सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इन्डिया,
फोनः 9450021082/8707738342
ई.मेलः purshottam.keswani@gmail.com

सदस्य, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ,
सदस्य, प्रसादम् सेवा प्रकोष्ठ,
विनोद कुमार कपूर,
फ़ैकल्टी (से.नि.),
कॉलेज ऑफ़ टेक्नोलॉजी, पंतनगर,
फोनः 0532-2321002/9984245000,
ई.मेलः vinodhkapur@rediffmail.com

सह-सम्पादक, भावना प्रकाशन,
सदस्य, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ,
डॉ.(प्रो.) अवनीश अग्रवाल,
प्रोफेसर, केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
फोनः 9451244456/8887791897,
ई.मेलः dravneesh@yahoo.com

सदस्य, ग्राम्यांचल एवं निर्धन-जन सेवा प्रकोष्ठ,
रमेश प्रसाद जायसवाल,
अपर आयुक्त ग्रेड-1 (से.नि.),
उ.प्र. वाणिज्य कर विभाग,
फोनः 9760617045,
ई.मेलः jaiswalrp1954@gmail.com

सदस्य, ग्राम्यांचल एवं निर्धन-जन सेवा प्रकोष्ठ,
अशोक कुमार अरोरा,
अधिशासी अभियन्ता (से.नि.),
भूगर्भ जल विभाग, उ.प्र.,
फोनः 8808053688,
ई.मेलः ashokarora1101@gmail.com

सदस्य, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ,
सुभाष चन्द्र विद्यार्थी,
अवर अभियन्ता (से.नि.),
लोक निर्माण विभाग, उ.प्र.,
फोनः 0522-2756481/9415151323,
ई.मेलः vidyarthisubhashchandra@gmail.com

सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ
(प्रभारी, महानगर तथा आसपास का क्षेत्र),
आनन्द जैन,
इन्जीनियर (से.नि.), एच.ए.एल. लखनऊ,
फोनः 9453198352,
ई.मेलः 13anandjain@gmail.com

सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ,
श्रीमती दया शुक्ल,
गृहणी तथा सामाजिक कार्य,
फोनः 0522-4016048/9335902137,
ई मेलः dayashukla45@gmail.com

सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ,
श्रीमती नीना अग्रवाल,
निजी सचिव (से.नि.), उ.प्र. सचिवालय सेवा,
फोनः 0522-2739873/9415011189/9454410500,
ई.मेलः neenaag.2009@gmail.com

सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ,
सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ,
श्रीमती रेखा मित्तल,
गृहणी तथा सामाजिक कार्य,
फोनः 0522-2746862/09415089151

सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ,
श्रीमती मंजुला सक्सेना,
गृहणी एवं सामाजिक कार्य, फोनः 0522-2350763,
ई.मेलः sushilshanker2003@yahoo.com

सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ,
सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ,
उपेन्द्र कुमार वाजपेयी,
प्रबंध निर्देशक, रसेल टेक्नॉलोजीज़ इन्डिया
(इन्डियन ऑपरेशन्स),
फोनः 0522-4027541/9450760411/9452135991,
ई.मेलः upendra.vajpayee@ gmail.com

सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ,
गुरू दयाल शुक्ला,
जिला लेखा परीक्षा अधिकारी (से.नि.), वित्त विभाग, उ.प्र.,
फोनः 0522-2759277/9415003605

सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ,
राज कुमार गुप्ता,
ज्येष्ठ अभियोजन अधिकारी (से.नि.),
अभियोजन विभाग, उ.प्र., फोनः 9838550289

सदस्य, पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ,
चन्द्र भूषण तिवारी,
पर्यावरण संरक्षण कार्यकर्ता, फोनः 9415910029

सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ,
उदय भान पाण्डेय,
मुख्य महाप्रबंधक,
उ.प्र. पावर कार्पोरेशन लि.,
फोनः 0522-2393436/9415001459,
ई मेलः udaibhanp@yahoo.com

सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ,
अशोक कुमार मेहरोत्रा,
अधिशासी निदेशक (से.नि.),
उ..प्र. पावर ट्रांसमिशन कार्पो. लि.,
फोनः 0522-2780177/9794122946,
ई.मेलः mehrotra_ak2006@yahoo.co.in

सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ,
सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ
प्रभारी जानकीपुरम (विस्तार सहित) एवं आसपास,
सुशील कुमार शर्मा,
अपर निदेशक (से.नि.), प्रशिक्षण एवं सेवायोजन,
उ.प्र., फोनः 0522-2735951/8765351190,
ई.मेलः sksharma.ed@gmail.com

सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ,
सुभाष मणि तिवारी,
अग्निशमन अधिकारी (से.नि.),
उ.प्र. पावर कॉर्पोरेशन लि.,
फोनः 9415086952/7054065111,
ई.मेलः smt1946@yahoo.co.in

सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ
(प्रभारी त्रिवेणीनगर, प्रियदर्शिनीनगर,
केशवनगर सहित सीतापुर रोड तथा आई.आई.एम.
रोड के दोनों ओर का क्षेत्र),
दीन बन्धु यादव,
क्षेत्रीय प्रबंधक (से.नि.),
उ.प्र. सह. ग्राम विकास बैंक लि.,
फोनः 0522-6533261/9956788187

सदस्य, पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ,
इन्द्र कुमार भारद्वाज,
उप महाप्रबंधक (से.नि.),
उ.प्र. पावर कार्पोरेशन लि.,
फोनः 9415911702,
ई.मेलः ikbhlkw@yahoo.co.in

सदस्य, वैकल्पिक चिकित्सा आकोष्ठ,
डॉ.(कु) अंजली गुप्ता,
मनोचिकित्सक, नूर मंजिल मनोचिकित्सा केन्द्र,
फोनः 9935224997,
ई.मेलः njl_omer@yahoo.co.in

सदस्य, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ,
सत्य नारायण गोयल,
व्यवसायी (ह्यूम पाइप तथा लॉकिंग टाइल्स निर्माता),
फोनः 9335243519

सदस्य,
ओम् प्रकाश पाठक,
विशेष सचिव (से.नि.),
अवस्थापना एवं औद्योगिक विकास विभाग,
उ.प्र., फोनः 0522-2323728/9415022932,
ई.मेलः pathak.op@gmail.com

संस्थापक सदस्य,
हरिवंश कुमार तिवारी,
मुख्य अभियन्ता (से.नि.),
लोक निर्माण विभाग,
उ.प्र., फोनः 7259938899,
ई. मेलः harivanshsavitri@gmail.com

संस्थापक सदस्य,
अशोक कुमार मिश्र,
मुख्य अभियन्ता (से.नि.),
भारतीय रेल सेवा,
फोन : 0522-2782136/2782137

संस्थापक सदस्य,
कृष्ण देव कालिया,
अधिशासी अभियन्ता (से.नि.),
उ.प्र. राज्य विद्युत परिषद,
फोन : 0522-2309245/9956287868

अध्यक्ष, सोनभद्र शाखा,
देवी दयाल गुप्ता,
व्यापारी,
फोन : 05445-262392/9415323335-7

सचिव, सोनभद्र शाखा,
डॉ. उदय नारायण सिंह,
होम्योपैथी चिकित्सक,
फोन : 05445-262043/9936181902/9125761899,
ई. मेलः brijeshsingh2020@gmail.com

अध्यक्ष, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र शाखा,
अध्यक्ष, येडा शाखा,
अनिल कुमार शर्मा,
विशेष मुख्य महानिदेशक (से.नि.),
केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग,
फोनः 9868525057/9794427788,
ई.मेलः aksharmacpwd@yahoo.com

सचिव, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र शाखा,
सुरेन्दर कुमार शर्मा,
अधीक्षण अभियन्ता (से.नि.),
केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग,
फोनः 9910646264
ई.मेलः surendersujni@gmail.com

सचिव, येडा शाखा,
रवीन्द्र नाथ अवस्थी,
कार्यपालक अभियन्ता (से.नि.),
केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग,
फोनः 9250918584,
ई.मेलः bhanukshama@yahoo.co.in

अध्यक्ष, उन्नाव शाखा,
शिव शंकर प्रसाद शुक्ल,
अधिशासी अभियन्ता (से.नि.),
उ.प्र. पावर कार्पोरेशन लि.,
फोन : 0515-2820614/9415058113,
ई.मेलः sspshukla123@gmail.com

सचिव, उन्नाव शाखा,
कृष्ण पाल द्विवेदी,
प्राचार्य (से.नि.), सरस्वती महाविद्यालय, कानपुर,
फोनः 9839325599

भावना प्रबन्धकारिणी की बैठक दि. 21.05.2023 की झल्कियां

भावना के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री विनोद कुमार शुक्ला व श्रीमती दया शुक्ला के वैवाहिक वर्षगांठ की बधाई देते हुए

श्री पाल प्रवीण के जन्मदिवस पर बधाई देते हुए

श्री उपेन्द्र वाजपेई का मई 2023 में ट्रेकिंग वृत्तांत

भावना के अनौपचारिक शिक्षण केन्द्र की दि. 24.06.2023 की कुछ झल्कियां