



भावना संदेश

संयुक्तांक : जुलाई -अक्टूबर 2021

#I Pledge4Eldercare



Build Back Better for Elders





भावना की प्रबंधकारिणी समिति संरक्षक मंडल

पद्मभूषण विजय कृष्ण शृंगलू

भारत के नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक (निवर्तमान)
अब अध्यक्ष, दिल्ली पब्लिक स्कूल सोसायटी
फोन : 0120-2513838/09810711820
ई. मेल: vkshunglu@yahoo.co.in

श्री अजय प्रकाश वर्मा, आई.ए.एस. (से.नि.)

पूर्व मुख्य सचिव, उत्तर प्रदेश सरकार
फोन : 0522-2395195/09415402554

न्यायमूर्ति घनश्याम दास अग्रवाल

पूर्व अध्यक्ष, नेशनल इन्डस्ट्रियल ट्रिब्यूनल, मुम्बई,
न्यायाधीश (से.नि.), इलाहाबाद उच्च न्यायालय
फोन : 0522-2309327

न्यायमूर्ति करण लाल शर्मा

न्यायाधीश (से.नि.), इलाहाबाद उच्च न्यायालय
फोन : 0522-2997299/2398857/09415560824
ई. मेल: sunil.sharma.lko@gmail.com

श्री ओम् नारायण

निदेशक (से.नि.), कोषागार, उ.प्र.
फोन: 0522-3013010/09415515647
ई.मेल: omnarayan@hotmail.com

श्रीमती सुनन्दा प्रसाद, आई.ए.एस.(से.नि.)

पूर्व अध्यक्ष, राजस्व परिषद, उ.प्र.
फोन : 09839211040
ई.मेल: prasad_sunanda@hotmail.com

श्री जय शंकर मिश्र, आई.ए.एस.(से.नि.)

पूर्व आयुक्त, खादी एवं ग्रामोद्योग आयोग, भारत सरकार
फोन : 0522-2394224/08765 699999
ई.मेल: jsmishralko@gmail.com

न्यायमूर्ति सुधीर चन्द्र वर्मा

न्यायाधीश (से.नि.), इलाहाबाद उच्च न्यायालय तथा
पूर्व लोकयुक्त, उत्तर प्रदेश
फोन : 09415419439

पद्मश्री प्रो. महेन्द्र सिंह सोढा

पूर्व कुलपति, इन्दौर, लखनऊ तथा भोपाल विश्वविद्यालय,
फोन : 0522-2788033
ई. मेल: msodha@rediffmail.com

न्यायमूर्ति कमलेश्वर नाथ

न्यायाधीश (से.नि.), इलाहाबाद उच्च न्यायालय
फोन : 0522-2789033/09415010746
ई. मेल: justicekn@gmail.com

श्री जगदीश गाँधी

सुप्रसिद्ध शिक्षाविद्, संस्थापक प्रबंधक, सिटी मोन्टेसरी
स्कूलस, लखनऊ
फोन : 09415015030
ई. मेल: info@cmseducation.org

श्री ज्ञानेन्द्र कुमार खरे

अध्यक्ष (से.नि.), रेलवे बोर्ड, भारत
फोन : 0532-2624020/09335157680
ई.मेल: kharegk.ald@gmail.com

न्यायमूर्ति दिनेश कुमार त्रिवेदी

न्यायाधीश (से.नि.), इलाहाबाद उच्च न्यायालय
फोन : 0522-2302591/09415152086

श्री अरुण कुमार वशिष्ठ

अध्यक्ष (से.नि.), उ.आ. राज्य विद्युत परिषद
फोन: 05224064325/09335025733/07007538757

श्री अशोक कुमार पाण्डेय

ब्रिगेडियर(से.नि.), भारतीय सेना
फोन : 0522-4956284/09335908169
ई.मेल: docpandey@yahoo.com

संस्थागत सदस्य

मिरर फाउन्डेशन फॉर सेल्फ इम्प्रूवमेन्ट एन्ड नेचुरल लिविंग
श्री पवन ग्रोवर, संस्थापक अध्यक्ष
फोन : 0522-4002197/2311168/09839035475
ई. मेल: pawangrover@yahoo.com

स्वास्थ्य एवं जड़ी बूटी विकास संस्थान

डॉ. जी. पार्थ प्रोतिम, सचिव
फोन : 0522-6592459/09235878417
ई. मेल: drparthaprotimgain@yahoo.com

कॉर्पोरेट टैक्स रिटायर्ड ऑफिसर्स एसोसिएशन उ. प्र.

(COMRAN) जितेन्द्र बहादुर, महासचिव
फोन : 09451862000/08808862000
ई. मेल: madanmkatiyar@yahoo.in

परमहंस योगानन्द सोसायटी फॉर स्पेशल अनफोल्डिंग एन्ड मोल्डिंग (PYSSUM)

डॉ. नवल चन्द्र पंत,
अध्यक्ष एवं अधिशाषी निदेशक
फोन : 0522-6545944/09452062323
ई. मेल: pyssum@gmail.com

श्री तारीफ़ सिंह धर्मार्थ ट्रस्ट शामली

श्रीमती शिखा सिंह, महासचिव
फोन : 09990103691

रुद्राक्ष वरिष्ठ नागरिक कल्याण समिति बगहा
अशोक कुमार सिंह, अध्यक्ष
फोन : 08874924774

वरिष्ठ नागरिक समिति (ग्रामीण) हरौनी

राम स्वरूप यादव, सचिव
फोन : 09455508230
ई. मेल: yadav.ramswaroop@yahoo.com

कमला सोशल वेलफेयर सोसायटी (रिजिंग होस्प)

डॉ. सिद्धार्थ मिश्रा, मुख्य कार्यकारी
फोन : 09450013010/09915408989
ई. मेल: drsmishra.dsm@gmail.com

आस्था सेन्टर फॉर जेरियाट्रिक मेडीसिन, पालिएटिव केयर, हॉस्पिटल, हॉस्पिस एन्ड सोशल वेलफेयर सोसायटी

डॉ. अभिषेक शुक्ला, संस्थापक अध्यक्ष
फोन : 0522-3240000/09336285050
ई. मेल: enquiry@hospiceindia.org

विद्युत पेंशनर्स परिषद उत्तर प्रदेश

श्री हरीश कुमार श्रीवास्तव, प्रमुख महासचिव
फोन : 0522-2636011
ई. मेल: vidyutpensioners_lko@rediffmail.com
पलाश ग्रामीण वरिष्ठ नागरिक कल्याण समिति, भगवतीपुर
विमलेश दत्त मिश्र, सचिव
फोन : 09412417108

वैटरन सहायता समिति

कैप्टेन (डॉ.) आर.वाई.एस. चौहान,
उपाध्यक्ष कार्यवाहक अध्यक्ष
फोन : 09935713181
ई. मेल: rcdhyanprem@yahoo.co.in
भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (ग्रामीण) भौली
हरि नारायण शुक्ल, अध्यक्ष
फोन : 09415768055

सदस्य. भावना प्रसादम् सेवा प्रकोष्ठ

विजय श्री फाउन्डेशन (प्रसादम् सेवा)
विशाल सिंह, सचिव
फोन : 09935888887
ई. मेल: vishalvirat@gmail.com
एलएसजी.ई.डी./उ.प्र. जल निगम पेंशनर्स एसोसिएशन
नवीन चन्द्र पाण्डेय, महासचिव
फोन : 0522-2352748/09450365052
ई. मेल: ncpandey32@rediffmail.com

हिन्दुस्तान ऐरोनाटिक्स एक्स-ऑफिसर्स वेलफेयर एसोसिएशन
प्रदीप सरन, महासचिव
फोन : 09335229471/08707444494/08604608416
ई. मेल: haeowa2011@gmail.com

(सदस्यों में केवल आन्तरिक वितरण हेतु)



भावना संदेश

वर्ष-21

अंक-03-04

जुलाई-अक्टूबर 2021

सम्पादन समिति

डॉ० अमरनाथ	– प्रधान सम्पादक
श्री पुरुषोत्तम केसवानी	– सम्पादक
प्रो० अवनीश अग्रवाल	– सह-सम्पादक

प्रकाशक

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति

507, कसमण्डा रीजेन्ट अपार्टमेंट्स
पार्क रोड, लखनऊ-226001
दूरभाष : 0522-4016048 पं.सं.: 662/2000-01
वेबसाइट : www.bhavanaindia.org
ई-मेल : bhavanasindia@gmail.com
Facebook page : Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti
Bhavana google group: bhavanamembers@googlegroups.com

सुद्रक

क्रियेटिव इंक, हिमांशु सदन, 5 पार्क रोड, लखनऊ
मो० : 9935526017, 8318734723
E-mail : creativesheebu@gmail.com

अनुक्रम

1. सम्पादकीय
2. भावना का संकल्प गीत एवं सूत्र वाक्य
3. ठम टा छौ मतअपबमे – च्त्तवहंतं
4. दानदाताओं से आग्रह
5. निर्धन कन्या सशक्तीकरण
6. जूतमदमे वदे जतवामं उवदह मसकमते
7. दानदाताओं की सूची
8. ऑनलाइन सहयोग राशि संबंधी
9. बुजुर्गों के लिए टोल फ्री नं.
10. नये सदस्यों की सूची
11. बुढ़ापा व वरिष्ठ में अन्तर
12. आक्टियोपोरोसिस विषयक (च्चमत बसपचचपदहे)
13. सामाजिक विज्ञान
14. कुछ सुझाव भविष्य हेतु
15. अपील-बुजुर्गों के सुखी व सम्मानजनक जीवन हेतु
16. मसकमतेश् ब्वउउनदपजल स्पअपदह
17. कर्मों की सजा
18. डनसजप हमदमतंजपवदंस तमसंजपवदौपच
19. जूतमदपदह प्दकपं
20. गणपति पूजन

क्रमश : पृष्ठ सं. 2 पर

सम्पादकीय

व्यस्त रहिए, मस्त रहिए और स्वस्थ रहिये

बढ़ती उम्र के साथ स्वयं को स्वीकारना एक तनाव मुक्त जीवन देता है। उम्र का हर एक मोड़ अलग तरह की सुन्दर विशेषता लेकर आता है। हमे उसका आनंद लेना चाहिए।

बाल रंगने है तो रंगिये, वजन कम रखना है तो रखिये। मनचाहे कपड़े पहनने है तो पहनिए। बच्चों की तरह खिलखिलाइये। अच्छा सोचिये, अच्छा वातावरण रखिये। दर्पण में दिखते हुए अपने वर्तमान अस्तित्व को स्वीकारिये। कोई भी क्रीम हमको गोरा नहीं बनाती। कोई शैम्पू बाल झड़ने नहीं रोकता। कोई तेल बाल नहीं उगाता। कोई भी साबुन हमें बच्चों जैसी निर्मल त्वचा नहीं देता। बाजार के लगभग सभी सौन्दर्य प्रसाधन अपना सामान बेचने के लिए झूठ बोलते हैं अथवा भ्रमित करने वाले विज्ञापन प्रसारित करते हैं।

जीवन में समयानुसार परिवर्तन स्वाभाविक है। उम्र बढ़ने पर त्वचा से लेकर बालों तक मे बदलाव आता है। पुरानी मशीन का अच्छा रखरखाव करके सुचारु रूप से चला तो सकते हैं, परन्तु हम उसे नई-नवेली नहीं कर सकते। कोई बात नहीं यदि हमारी नाक मोटी है। कोई बात नहीं यदि हमारी आंखें छोटी हैं। कोई बात नहीं यदि हम गोरे नहीं हैं या हमारे होंठों की बनावट सुन्दर नहीं हैं। फिर भी हम सभी को विश्वास करना चाहिये कि प्रभु परमात्मा ने हमे जैसा भी बनाया है, हमारी परिस्थिति के अनुसार सुंदर ही बनाया है। हम अपनी सुन्दरता को पहचाने। जिस भी स्वरूप में हम है, उसे स्वीकार कर जीवन का भरपूर आनंद उठाये।

दूसरों से अपने बारे प्रशंसा पाने और सुंदर दिखने से ज्यादा जरूरी है, हम अपनी वास्तविक सुंदरता का अनुभव कर आनंद ले। हर बालक सुंदर इसलिये दिखता है कि वह छल कपट से दूर निर्मल तथा निष्कपट होता है। बड़े होने पर जब हम छल व कपट से जीवन जीने लगते है तो हम अपना मूल स्वरूप खो देते हैं और उस खोई सुन्दरता को धन खर्च करके, पाने का असफल प्रयास करते हैं। अतः हमें अपने मन की सुन्दरता पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

अनुक्रमणिका क्रमश.....

21. रक्षा बंधन
22. स्वर्ग से सुन्दर
23. शब्दों का संसार
24. यज्ञोपवती संस्कार
25. श्रद्धांजलि
26. भावना के प्रबंधकारिणी के निर्वाचित व मनोनीत सदस्य

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 तलछी 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

पेट निकल गया तो कोई बात नहीं, उसके लिए दुखी होना अथवा हीन-भाव रखना उचित नहीं हैं। हमारा शरीर उम्र के साथ बदलता है तो वजन भी उसी अनुपात से घटता बढ़ता है, उसे समझना होगा। सारा इंटरनेट और सोशल मीडिया तरह-तरह के उपदेशों से भरा रहता है - यह खाओ, वह मत खाओ, टंडा खाओ, गर्म पीओ, कपाल भाती करो, प्रातः निम्बू पीओ, रात्रि में दूध पीओ, जोर से सांस लो, लंबी सांस लो, दाहिने से सोओ, बाये से उठो, हरी सब्जी खाओ, आदि।

अगर हम पूरा एक दिन इन उपदेशों को पढ़ने में लगाये तो पता चलेगा, यह जिन्दगी बेकार है, न कुछ खाने को बचेगा और न ही कुछ जीने को। हम मानसिक तनाव से ग्रस्त जायेंगे। हम सभी जानते हैं कि जन्म के साथ ही हमारी मृत्यु की तिथि भी प्रकृति निश्चित कर देती है। इस संसार से जिन्दा बच कर कोई नहीं जा सकता। अन्तः कभी न कभी तो मरना है ही।

हर वह खाद्य पदार्थ जो आपको अच्छा लगता है, सही मात्रा में खाये और संयमित जीवन जीये। हमारे भोजन का संबंध मन से होता है। मन अच्छे भोजन से ही खुश रहता है। मन को मारकर खुश नहीं रखा जा सकता। क्षमतानुसार शारीरिक कार्य करते रहिए, टहलने जाइये एवं शरीर की आवश्यकतानुसार व्यायाम करिये। व्यस्त रहिए, मस्त रहिए और स्वस्थ रहिये। अपने शरीर से ज्यादा मन को सुंदर रखिये।

संसार में जितनी भी अच्छी बातें हैं वे लगभग हम सभी पढ़ अथवा सुन चुके हैं। उनका समुचित अनुसरण करके ही हम अपने जीवन को सार्थक व सफल बना सकते हैं।

पुरुषोत्तम केसवानी
सम्पादक



BHARTIYA VARISHTH NAGRIK SAMITI

SERVICES AND PROGRAMS

The following are the main services and programs of Bhartiya Varish Nagrk Samiti

- Social & emotional support to Elders.
- 24X7 Helplines (Medical & General) for Elders to meet emergencies.
- BHAVANA's own well equipped Charitable **Age Care Centre** (Physiotherapy Clinic) at Lucknow managed by experienced qualified physiotherapists.
- BHAVANA's own **Multi-facility Day Centre** for Senior Citizens at Lucknow.
- Tie-ups with Specialized Old Age Hospital, a Multi-specialty Hospital & Dental Surgeon.
- Tie-ups with Ayurvedic, Naturopathy, Homeopathy, Clinical Psychiatry, Acupressure, Reiki & Acupuncture Therapists.
- Tie-up for Hospice & Palliative Care for needy Elders. Tie up with the best Old Age Home of Lucknow.
- Tie-up with best Old Age Home of Lucknow.
- Frequent social & spiritual excursions and get-togethers for Elders.
- Camps are organized at frequent intervals at different locations in and around Lucknow wherein full medical checkup (including clinical tests) and treatment of Elders as well as other persons of all ages including women, children and infants, is done free of cost.
- Financial assistance/scholarships are given to extremely poor but meritorious students up to class 12. Assistance, even beyond class 12, is provided to extra-meritorious students.
- Due to Covid BHAVANA had to stop activities related to Informal Literacy Centre and has started निर्धन कन्या सशक्तिकरण योजना near Nageshwar temple, Parag Dairy Road, Ricksha colony, Lucknow where the girls from poor families are enrolled and trained for sewing and making of useful domestic material and enhance their skill to be independent.
- Camps are organized in villages to create awareness in villagers about personal hygiene as well as cleanliness in own house and locality. They are also informed about the government schemes available for their welfare. Simultaneously, they are also informed about salient features of Constitution of India, relevant to the village folks.
- A free community service named “**Prasadam-seva**” is being run within the premises of KG Medical College Hospital, Lucknow, Balrampur Hospital, Lucknow and & Lohia Hospsital, Lucknow. 250 care-giver associates of very poor hospitalized patients are served good hot lunch absolutely free of cost daily.
- A free basic community service named “**Sai Rasoi**” is being run by BHAVANA'S institutional Member, M/s Kamla Social Welfare Society, within the premises of

their Old Age Home cum Hospice named “**Raising Hopes**” situated in Vigyanpuri, Mahanagar Extn., Lucknow. Basic hot vegetarian foods are served daily in lunch & dinner to all hungry persons visiting the place within notified timings..

- Frequent seminars and talks are organized to update Elders about their rights & privileges, taxation laws, investment opportunities, health related issues etc.
- Problems of Elders are highlighted at various Forums and through memorandums, letters to editors etc.
- Interaction and co-ordination is maintained with other organizations working in India and globally for the cause and care of Elders.
- **An elders-friendly, fully furnished, state-of-art, “BHAVANA'S HAPPY HOME FOR ELDERS” is coming up at YEIDA in Delhi-NCR region, adjacent to Greater Noida. A 3250 sq. meters developed plot has been allotted to BHAVANA for this purpose by “Yamuna Expressway Industrial Development Authority (YEIDA)”. The possession of the plot has been given to BHAVANA. The construction work is to start shortly.**
- A similar elders-friendly, fully furnished, state-of-art, SAMUTKARSH AASHRAY, is being envisaged in Malihabad area of Lucknow district. Land has already been earmarked for the purpose. It is going to be a joint venture of BHAVANA and RK FOUNDATION (a non-profit initiative of RK Group). Negotiations are on between both the organizations to enter into a M.O.U. for the purpose.
- Regular publication of quarterly bilingual (Hindi-English) magazine and books on positive thinking.
- Currently BHAVANA has 960+ life members (including 430+ females) and fourteen Institutional Members.
- Help, in cash or kind, small or big, is solicited from generous members and non members to enable BHAVANA continue implementation of these and many more such services & programmes.
- **Donations to BHAVANA are exempted from Income Tax under section 80G of Income Tax Act.**
- Donation Cheques/DDs may be drawn in favour of BHARATIYA VARISHTHA NAGARIK SAMITI are payable at par at any bank at Lucknow.

Donations are solicited on-line also. Relevant details for this purpose are:

Name of Bank & branch – Axis Bank, Indira Nagar, Lucknow

Name of Account – Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti

Nature of Account – Savings Bank Account

Account number – 355010100011769

IFS Code – UTIB0000355



Om Prakash Pathak
Secretary General
BHAVANA

The Webinar on 17-7-21 from 4 pm to 6 pm. Theme “Post Covid disorders and remedies”

Organizer: Association of Knowledge Workers, Lucknow Supporting Organizations: CSIR Pensioners Welfare Association, Lucknow Management Association, IIA Lucknow chapter and BHAVNA.

Introduction: SARS-CoV-2 enters the host cell via a receptor called angiotensin-converting enzyme 2 (ACE2). The main organ affected by the virus is lung, but the virus has been found the attack other organs of the body like heart, liver and brain which also has ACE2 though in low amounts. A variety of post Covid like Brain Fog, Confusion, stroke, breathlessness, reduced lung function, cardiac disorders and more recently it has been shown that virus reaches the bones leading to severe pain in bones of affected people. Life will not be the same as it was before lock downs. ! # Covid -19 is an infectious disease and therefore like other infectious diseases may take very long time (many years) to make society disease free. What is the solution per se? Simple solutions go a long way. Let us treat causation rather than symptoms, the results are better and last longer. Eliminate low grade residual inflammation from nerves in particular and body in general.

The presentations by the resource persons will be for 20 minutes each followed by questions. Their email address will be notified so that individuals may contact them. Resource Persons:

Dr P.K. Seth, Moderator of the webinar: He is a Former Director of CSIR-Indian Institute of Toxicology Research and the Founder CEO of Biotech Park, Lucknow. Dr Seth is a member of International Brain Research Organization (IBRO). He is one of the founders and Past President of Indian Academy of Neurosciences. Dr. Seth has been conferred with several national and international awards and honors, including the P. C. Ray Gold Medal of Indian National Science Congress Dr Parinita Srivastava, Homeopathy Physician, Cure Homeopathy, LDA Colony. She practices the HOLISTIC concept of healing and treatment. Her mode of treatment involves a detailed case taking, considering the three core dimensions of personal health namely –

Physical, Mental and Emotional state of the patients. She has a vast experience in treating both chronic as well as acute cases for more than a decade now. She is treating many covid patients including neurological disorders. Prof. Pankaj Seth: is a Senior Professor and Scientist VII, Molecular and Cellular Neuroscience, Neurovirology Section National Brain Research Centre (NBRC), GOI, MANESAR, Haryana. He is trying to understand why COVID19 patients exhibit neurological symptoms as Brain Fog. His research laboratory is among the very few laboratories in the world that has developed and validated a well characterized model of primary cultures of human neural stem cells to understand brain disorders. These models developed by Prof. Seth are being used to understand molecular mechanisms of neurological deficits in HIV-1/AIDS patients, Alzheimer's and Parkinson's disease Mr Birendra Singh, Telecom Professional, he transformed himself after serious life-threatening accident. He is Certified on Nutrition & Blood Sugar and has helped many people fix their metabolic issues by food & lifestyle intervention and is mentor to Health Passionates. He is currently based at Greater Noida and is honorary consultant for recovery of covid patients.

Prof.(Dr) Shailendra Saxena, FRCPath (UK): Professor and Head, Center of Advanced Research, King Georges Medical University, Lucknow. His research interests are to understand the molecular mechanisms of host defense during human viral infections and to develop new predictive, preventive, and therapeutic strategies for them using JEV, HIV and emerging viruses as a model, via stem cell and cell culture technologies. He has made some pioneering observations that how Covid infects the lung and other organs. His research work has been published in various high-impact factor journals (Science, PNAS, Nature Medicine) with high citation. He has received many awards and honors in India and abroad including various Young Scientist Awards, BBSRC India Partnering Award (UK), Dr. JC Bose National Award of Department of Biotechnology, Min. of Science and Technology, Govt. of India, and he is Fellow of various internationally prestigious societies/academies including Royal College of Pathologists (UK), Royal Societies of Biology and Chemistry, London, United Kingdom, Academy of Translational Medicine Professionals, Austria, and is named as the Global Leader in Science by The Scientist magazine (USA) and International Opinion Leader/Expert involved in the vaccination for JE by IPIC (UK). Post Covid 2.0 disorders and their remedies Saturday, 17 July · 16:00 – 18:00

Google Meet joining info :

Video call link: <https://meet.google.com/gvv-gozs-sxa>

Schedule of the webinar

Webinar Schedule :

- 16.00 hrs. Welcome Mr. Dileep Kumar
- 16.05 Post Covid Neurological disorders- Prof.Pankaj Seth
- 16.25 Homeopathic Remedies for Post Covid Disorders Dr.Parnika Srivastva
- 16.45 Post Covid multi organ disorders- Prof.Shailendra Saxena
- 17.05 Life Style and Nutrition in preventing post Covid Disorders Mr.Birendra Singh
- 17.30 Interactive session
- 17.45 Concluding remark by the moderator- Prof. P.K Seth
- 17.55 Vote of thanks Rakesh Shukla, Secretary CPWA
- 18.00 Close of the Webinar

USE it or LOSE it

Unused money devalues.
Unused talent diminishes.
Unused potential decays
Unused machinery disintegrates
Unused time dies.
Unused knowledge becomes burden
What it not used is absurd

The Tragedy of life is not the ultimate death, but the resources that die within you when you are still alive, Use it or you will lose it.

Er. S.K. Sharma
Member Bhavana

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति

आदरणीय दानदाताओं,

परमार्थ प्रयोजन हेतु आपके द्वारा प्राप्त आर्थिक सहायता से निर्धन किन्तु मेधावी छात्र/छात्राओं को प्रतिवर्ष शिक्षा सत्र में 'भावना' द्वारा फीस के रूप में शिक्षा सहायता प्रदान की जाती है। गत वर्ष 2020-21 में कोरोना महामारी के कारण स्कूलों के बन्द रहने से कक्षा -8 तक के छात्र/छात्राओं को शिक्षा-सहायता नहीं प्रदान की जा सकी। विषम परिस्थितियों में भी आपके सहयोग से निम्नलिखित शिक्षा सहायता प्रदान की गई :-

क्रम	कक्षा	छात्रों की सं.	दान राशि	कुल दान राशि
1.	कक्षा XII के छात्र/छात्रा	4	रु. 2000/- प्रति	रु. 8000
2.	कक्षा XI के छात्र/छात्रा	6	रु. 2000 प्रति	रु. 12000
3.	कक्षा IX के छात्र/छात्रा	5	रु. 1800 प्रति	रु. 9000
4.	कक्षा IX के छात्र/छात्रा	17	रु. 1800 प्रति	रु. 30600
5.	स्नातक कक्षा के छात्र/छात्रा	4	रु. 6000 प्रति	रु. 24000
6.	कक्षा XII सर्वोत्तम प्रदर्शन छात्र/छात्रा	2	रु. 21000+15000	रु. 26000
7.	कक्षा-X सर्वोत्तम प्रदर्शन छात्र/छात्रा	2	रु. 11000+601000	रु. 21000
8.	प्रोफेशनल परीक्षा (बी.टेक+बी.एड.)	2	रु. 28500 + रु. 62000	रु. 90500
			योग	रु. 2,21,100

(रु. दो लाख इक्कीस हजार एक सौ मात्र)

विशेष : सभी दानदाताओं से अनुरोध है कि वर्तमान शिक्षा-सत्र 2021-22 में भी श्रद्धानुसार अधिकतम सहयोग करने की कृपा करेंगे।

इं. जगमोहन जायसवाल
उपमहासचिव प्रशासनिक
संयोजक : शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ

2 अक्टूबर विशेष

हमने गाँधी जी की 'आत्म कथा' वर्ष 1970 के पूर्वार्द्ध में तब पढ़ी जब 'जबलपुर विश्व विद्यालय' द्वारा मुझे सिकन्दराबाद (आन्ध्र-प्रदेश) में बी.ई.एस.सी. (यान्त्रिक) की डिग्री के साथ को, मिली थी, तब हमने 'गाँधी' को कुछ-कुछ जाना -

एक जलती मशाल है गाँधी!
आप अपनी मिसाल है गाँधी!!
'शान्त' जिसका जवाब है मुश्किल;
वो सरल सा सवाल है गाँधी!!

यही विचार हमारे श्री लाल बहादुर जी शास्त्री के प्रति भी हैं -

एक जलता सवाल था शास्त्री!
जिन्दगी की मशाल था शास्त्री!!
'शान्त' इस आधुनिक जमाने में;
सादगी की मिसाल था शास्त्री!!

- सादर!

इं. सुशील कुमार शर्मा
सदस्य -भावना

निर्धन कन्या सशक्तिकरण

भावना की निर्धन कन्या सशक्तिकरण योजना केन्द्र, लखनऊ पर स्वतंत्रता दिवस को उपलक्ष्य पर 15 अगस्त 2021 को ध्वजारोहण किया गया। इस अवसर पर भावना के महासचिव इं. सतपाल सिंह, सचिव श्री अमरनाथ, समिति के सदस्य श्री चन्द्र भूषण तिवारी तथा इं. प्रमोद कुमार वर्मा जी उपस्थित रहे। केन्द्र पर कार्यरत प्रशिक्षु छात्राएं तथा प्रशिक्षकों के साथ स्थानीय बच्चों और महिलाओं ने भी पूरे उत्साह से भागीदारी की।

इस अवसर पर इं. सतपाल सिंह जी द्वारा चलित सिलाई मशीन उक्त केन्द्र को दान दी तथा भावना द्वारा सभी बच्चों, महिलाओं और उपस्थित सभी व्यक्तियों को मिष्ठान वितरण किया गया।

Awareness on Stroke amongst the Elderly

The CNS division facilitated a webinar - 'Awareness on Stroke amongst the Elderly' on 29th July, 2021. Speakers included Neurologists Dr. Atul Kumar Roy, Dr. Bhumir Chahuan and Dr. Prayag Makwana Hadeep Sodhy, Founder- Stroke Support India was the moderator Shri V.K. Shukla, President - BHAVANA an NGO for the elderly and Shri Vijan Trivedi Managing Trustee of Elder Care Trust were the mentors.

All speakers discussed stroke prevention for persons over 50 years. Special guests and Geriatric Physicians Dr. Irshan Desai and Dr. Abhishek Shukla highlighted controlling sugar, cholesterol and blood pressure in one's youth to avoid stroke in the later years. Hardeep Shodhi the importance of balance diet for stroke prevention.

LIVE ON  **YouTube**
Powered By  **StreamYard**

29th July 2021 | 4 PM

Chief Guest


Shri Ram Naik
Veteran Politician, MLA & MP
Ex-Governor of Uttar Pradesh

Dignified Panelists


Shri Atma Prakash Misra
Assistant Director, DDI


Shri MC Dwivedi
Ex-DGP, UP


Shri VN Mishra
Retd. IPS, President - JNPG


Shri VK Shukla
President - Bhavana

guide registered social welfare organization
12A | 80G | NGO Darpan
linktr.ee/guideorg

  
@guidehelporg

गोल्डन ऐज वरिष्ठजन टोलफ्री हेल्पलाइन 1800-180-0060

हास्य

अर्जुन ने कहा - हे श्रीकृष्ण, मुझे माया, मोह, तृष्णा और मृग तृष्णा सहित अन्य बुराइयां बताइए। तब श्रीकृष्ण ने कहा :-

ये जो कुल्फी खाते हुए एक हथेली कुल्फी के नीचे लगाये रहते हैं न - इसे कहते हैं 'मोह',

और जो कुल्फी खत्म होने के बाद भी डण्डी चाटते रहते हैं - पर डण्डी फेंकने के बाद, सामने वाले की कुल्फी देख कर सोचना कि उसकी खत्म क्यों नहीं हुई -

इसे कहते हैं 'ईर्ष्या'।

परन्तु कुल्फी खत्म होने से पहिले डण्डी से नीचे फिर गिर जाये - तब जो मन में आता है - इसे कहते हैं 'क्रोध'।

इ. सुशील कुमार शर्मा
सदस्य भावना

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति
आर्थिक सहयोग दाताओं की सूची (1 मार्च 2021 से 31 अगस्त 2021 तक)

क्र स	दाता का नाम	सदस्यता संख्या	प्राप्त सहयोग रूपों में						
			शिक्षा सहायता	निर्धन जन सहायता	भावना रसोई एवं प्रसादम सेवा	साक्षरता अभियान सहायता	अन्य कार्यक्रम	योग	
1	न्यायमूर्ति श्री कमलेश्वर नाथ	K-21/324(V)	40000.00						40000.00
2	श्री विनोद कुमार शुक्ला	V-1/1(V)				10000.00			10000.00
3	श्री आर के त्रिवेदी	R-119/955(V)	3000.00						3000.00
4	श्री मुरारी लाल अग्रवाल	M-34/643(V)	3600.00						3600.00
5	श्री सतपाल सिंह	S-84/432(V)		5000.00					5000.00
6	श्री नवल किशोर श्रीवास्तव	N-15/193						10000.00	10000.00
7	श्री कपिल देव त्रिपाठी	K-46/760(V)			11100.00				11100.00
8	श्रीमती सरोज देवी	S-42/245(V)			2100.00				2100.00
9	श्री उदय भान पाण्डेय	U-5/277			5100.00				5100.00
10	श्री सुशील कुमार शर्मा	S-140/625			1000.00				1000.00
11	डॉक्टर श्री सुमन कुमार पाण्डेय	गैर सदस्य	10000.00		11000.00				21000.00
12	श्री मनोज कुमार गोयल	M-3/111(V)			5000.00				5000.00
13	सुश्री अंगीरा भरद्वाज	गैर सदस्य			11000.00				11000.00
14	श्री विपिन कुमार पाण्डेय	गैर सदस्य			11000.00				11000.00
15	श्री एल डी उपाध्याय	L-7/600	4000.00		5000.00	4000.00			13000.00
16	श्रीमती उमा शशि मिश्रा	U-10/475(V)			25000.00				25000.00
17	श्री संतोष कुमार श्रीवास्तव	गैर सदस्य	11000.00						11000.00
18	श्रीमती आशा गोयल	A-10/119(V)	2400.00	2500.00	3600.00				8500.00
19	श्री खजान चंद्रा	K-34/574			11000.00				11000.00
20	श्री विष्णु कुमार नगाइच	V-69/994(V)	4001.00						4001.00
21	श्रीमती नीलम चुप	N-26/429			2000.00				2000.00
22	श्री सुशील शंकर सक्सेना	S-1/2(V)	4800.00	3120.00		2100.00			10020.00
23	श्री सुभाष चन्द्र चावला	S-13/88(V)	2500.00		2500.00				5000.00
24	श्री आमोद कुमार	गैर सदस्य	10000.00						10000.00
	योग		95301.00	10620.00	106400.00	16100.00	10000.00		238421.00

कोविड 19 महामारी में सेवा में अग्रणी भावना की सहयोगी समाज सेवी संस्था विजय श्री फाउंडेशन (प्रसादम सेवा)

वर्तमान में देश कोरोना संकट की दूसरी लहर से लड़ रहा है। इस महामारी के प्रभाव से शायद ही कोई परिवार होगा जिसने अपने परिजनों अथवा परिचितों को इस संक्रमण से जूझते हुए नहीं पाया है। इस संकट की घड़ी में भी बहुत सारे समाज सेवी संगठन अपनी चिंता न करते हुए तन, मन और धन से अनेक क्षेत्रों में सेवा में लगे हुए हैं। ऐसी ही भावना की सहयोगी एक समाज सेवी संस्था है विजयश्री फाउंडेशन। इस संस्था के श्री विशाल सिंह फूड बैंक द्वारा कोरोना की दूसरी लहर में अवध शिल्प ग्राम और हज हाउस में बनाये गए कोविड अस्पतालों में सेवादारों एवं भर्तएँ मरीजों के तीमारदारों को प्रतिदिन दोनों समय 2000 पैकेट भोजन उपलब्ध कराया गया।

इसके अतिरिक्त इस संस्था द्वारा ज़रूरतमन्द लोगों को ऑक्सिजन सिलेंडर, रेगुलेटर, दवाइयाँ, ऑक्सिमिटर आदि की सुविधा निःशुल्क उपलब्ध कराई गई है।

इस अवधि में श्री विशाल सिंह ने अपनी माताश्री को संक्रमण से लड़ते हुए खो दिया एवं स्वयं भी संक्रमित हुए और अस्पताल में भर्ती रहे। ईश्वर की कृपा से ठीक हो कर पुनः पूरी तन्मयता के साथ सेवा में लग गए।

इससे पहले विगत वर्ष में संस्था द्वारा कोरोना की पहली लहर के समय सम्पूर्ण लॉक डाउन की अवधि में लखनऊ में 5 कम्युनिटी किचेन बना कर कोविड कार्य में लगे सेवादारों और विभिन्न प्रदेशों से प्रदेश में वापिस आ रहे प्रवासी श्रमिकों को लखनऊ से पास होते समय भोजन, पानी, दूध, मास्क आदि उपलब्ध कराए गए। पिछले वर्ष लॉक डाउन की सम्पूर्ण अवधि में लगभग 7.50 लाख लोगों की सेवा संस्था द्वारा की गई।

श्री विशाल सिंह की संस्था लखनऊ में विगत 15 वर्षों से समाज सेवा के कार्य में लगी हुई है। शहर के तीन अस्पतालों- मेडिकल कॉलेज, बलरामपुर अस्पताल और लोहिया अस्पताल में भर्ती गरीब मरीजों के तीमारदारों को दोपहर का भोजन उपलब्ध कराया जा रहा है। शीघ्र ही यह व्यवस्था ट्रामा सेंटर, सिविल अस्पताल एवं लोकबंधु अस्पताल में आरंभ की जाएगी।

इसके अतिरिक्त मेडिकल कॉलेज और बलरामपुर अस्पताल में कैंसर या अन्य बीमारियों से पीड़ित बच्चों के मनोरंजन के लिए खिलोनों एवं झूलों की व्यवस्था की गई है तथा बच्चों को कार्टून फिल्म दिखाने की व्यवस्था की गई है।

संस्था द्वारा मेडिकल कॉलेज में 400 लोगों के रुकने के लिए आदर्श रैन बसेरों की व्यवस्था की गई है। यहाँ रुकने वालों को सर्दियों में गर्म पानी, चाय और भोजन उपलब्ध कराया जाता है।

उल्लेखनीय है कि इस संगठन की कोई सरकारी मदद नहीं है यह संगठन समाज में सेवाभावी लोगों की मदद द्वारा ही आगे बढ़ रहा है। भावना के सदस्यों द्वारा समय समय पर संस्था को उक्त वर्णित सेवाओं के लिए सहयोग प्रदान किया गया है।

‘अपील’

यदि आपको लगता है कि संगठन द्वारा किए जा रहे सेवा कार्य में आप के परिवार से कुछ सहयोग किया जा सकता है तो ऐसे सेवादार साथियों से सहयोग हेतु अपील की जाती है।

यदि आप भी इस यज्ञ में आहुति देना चाहते हैं तो श्री विशाल सिंह से फ़ोन नम्बर 9935888887 पर सम्पर्क कर सकते हैं। इस संस्था के बैंक एकाउंट के विवरण निम्नवत हैं :-

Vijay Sri Foundation

Union Bank of India, Gomtinagar Branch

Account no 521302050000181 IFSC UBIN0552135

Sewa Path Trust

HDFC , Aliganj Branch]

Account no 50200035552134

IFSC HDFC0000412

ऑनलाइन सहयोग राशि भेजने से सम्बंधित

वर्तमान कॅरोना संकट में अधिकांश भावना के सदस्यों द्वारा भावना के विभिन्न कार्यक्रमों के लिए दी जाने वाली राशि को ऑनलाइन भावना के एकाउंट में ट्रांसफर किया जाता है। **भावना** को प्राप्त हर सहयोग के लिए रसीद जारी की जाती है। इस कार्य में सहायता के लिए सभी सदस्यों से अनुरोध है कि ऑनलाइन सहयोग राशि प्रेषित करने के बाद ऑनलाइन पेमेंट का स्क्रीन शॉट भावना के कोषाध्यक्ष श्री राजेन्द्र कुमार चुघ को फ़ोन नम्बर 9450020659 पर निम्न विवरण के साथ भेज दें :

1. नाम
2. पता
3. टेलीफोन नम्बर/व्हाट्सअप तथा ई-मेल
4. मेम्बरशिप नम्बर (यदि सम्भव)
5. सेवा जिसके लिए दान प्रेषित

कोषाध्यक्ष द्वारा प्राप्त सूचना के आधार पर रसीद तैयार कर उसकी सॉफ्ट कॉपी आपको तुरन्त प्रेषित की जाएगी। रसीद की हार्ड कॉपी बाद में उपलब्ध कराई जाएगी।

सभी सदस्यों से इस कार्य में सहयोग अपेक्षित है।



विनोद कुमार शुक्ला
राष्ट्रीय अध्यक्ष, भावना

कुछ सुझाव जो भविष्य को ध्यान में रखते हुये बहुत जरूरी है।

बुजुर्गों के लिए टोल फ्री हेल्पलाइन नं. 14567

देश में बढ़ती आबादी की जरूरतों को देखते हुए विश्व बुजुर्ग दिवस पर अनेक योजनाओं की घोषणा की गई है। उपराष्ट्रपति एम.वेंकैया नायडू ने अपील की है कि सीनियर सिटीजंस को 'बुढ़े' के तौर पर संबोधित करने के सीन पर 'बुजुर्ग' कहकर बुलायें।



टोल फ्री नंबर 14567 के माध्यम से चलने वाली यह सेवा सातो दिन प्रातः आठ बजे से रात्रि आठ बजे तक काम करेगी। बुजुर्गों की आर्थिक निर्भरता के लिए एक पोर्टल भी बनाया जायेगा। यह पोर्टल रोजगार की इच्छा रखने वाले बुजुर्गों व रोजगार देने वाली संस्थाओं को एक मंच पर लाने का काम करेगा।

श्रद्धांजलि

अत्यन्त दुःख के साथ सूचित करना पड़ रहा है कि -

- भावना की विशिष्ट सदस्या श्रीमती बीना अग्रवाल पत्नी श्री कुंज बिहारी अग्रवाल, विशिष्ट सदस्य, का देहावसान 8 जुलाई 2021 को हो गया है।
 - श्री प्रेमशंकर गौतम, विशिष्ट एवं सक्रिय सदस्य, का 17 जुलाई 2021 को निधन हो गया है।
 - भावना के आजीवन सदस्य श्री के.लाल का निधन 9 अगस्त 2021 को हो गया है।
 - श्री राम किशोर पाण्डेय, भावना के आजीवन सदस्य, का निधन 10 अगस्त 2021 को हो गया है।
 - भावना के आजीवन सदस्य श्री ओम प्रकाश अस्थाना का देहावसान 25 सितम्बर 2021 को हो गया है।
- उक्त सभी कर्मठ एवं निष्ठावान सदस्यों के असामयिक निधन पर पूरा भावना परिवार शोक संतप्त है। ईश्वर से प्रार्थना है कि दिवंगत आत्माओं को शांति प्रदान करें।

भावना संदेश अक्टूबर-2020 के प्रकाशन के बाद बने गये नये सदस्यों की सूची

क्र०	सदस्य का नाम/सदस्यता संख्या/ श्रेणी	जन्मतिथि/विवाह तिथि	पूर्ण पता/टेलीफोन नंबर/ईमेल	फोटोग्राफ
1.	श्री राकेश श्रीवास्तव आर.-127 / 1011 / विशिष्ट	07.09.1958	सेक्टर 'बी' महानगर, लखनऊ, उ०प्र० / 7022008124 / srslko@yahoo.com	
2.	श्री विजेन्द्र कुमार जैन वी-70 / 1010 / आजीवन	21.10.1944 विवाह तिथि 11.05.1968	57. बी.डी.डी.ए. फ्लैट मस्जिद मोथ फेज II, ग्रेटर कैलाश-3, नई दिल्ली 11048 / 9811471495 / jainvikash72@yahoo.com	
3.	श्री प्रेम स्वरूप शर्मा पी-58 / 1016 / आजीवन	01.03.1949 विवाह तिथि - 05.07.1965	से०के०-147, आशियाना कालोनी, पो०-एल०डी०ए० कालोनी, लखनऊ / 9451307321 / PS.sharm@redissonail.com	
4.	श्रीमती कमला देवी शर्मा के-73 / 1017 / आजीवन	10.10.1949 विवाह तिथि - 05.07.1965	से०के०-147, आशियाना कालोनी, पो०-एल०डी०ए० कालोनी, लखनऊ	
5.	श्री मदन मोहन सिन्हा, एम-63 / 1013 / विशिष्ट	10.04.1931	4, मौसम बाग कालोनी, त्रिवेणी नगर-II सीतापुर रोड, लखनऊ / 7754986279	
6.	डॉ० राम सजीवन शुक्ल आर-128 / 1014 / आजीवन	01.08.1950 विवाह तिथि - 05.06.1964	538 के/922 एकता पुरम्, त्रिवेणी नगर, निराला नगर, लखनऊ / 9005335302	
7.	श्रीमती माया शुक्ल, एम-64 / 1015 / आजीवन	01.01.1954 विवाह तिथि - 05.06.1964	538 के/922 एकता पुरम्, त्रिवेणी नगर, निराला नगर, लखनऊ	

एक्स-रे इमेज से ऑस्टियोपोरोसिस का चलेगा पता

इंस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स (इंडिया), उत्तर प्रदेश स्टेट सेंटर ने रविवार को भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (भावना) के सहयोग से क्लिनिकल डायग्नोसिस में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के उपयोग पर वेबिनार का आयोजन किया।

वेबिनार के मुख्य अतिथि डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम प्राविधिक विश्वविद्यालय (एकेटीयू) के सेंटर फार एडवांस स्टडीज के निदेशक प्रो. एम.के. दत्ता ने बताया कि ऑस्टियोपोरोसिस हड्डी संबंधी एक आम बीमारी है। इसमें फ्रैक्चर होने की संभावना बढ़ जाती है। बीमारी के निदान की एक ऐसी विधि तैयार की है, जिसके द्वारा एक्स-रे इमेज से ऑस्टियोपोरोसिस का पता चल सकता है। मानव हस्तक्षेप को कम करने के लिए हृदय, श्वास और प्रसवपूर्व विकारों के निदान के लिए एक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित ई-स्टेथोस्कोप भी तैयार किया गया है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की मदद से भविष्य में निदान और कारगर होगा।

सौ.-दैनिक जागरण, 12.07.2021

बुढ़ापे व वरिष्ठ बनने मे अन्तर

इंसान को उम्र बढ़ने पर 'वरिष्ठ' बनना चाहिये, 'बूढ़ा' नहीं। बुढ़ापा अन्य लोगों का आधार ढूँढता है और वरिष्ठता, वरिष्ठता तो लोगों को आधार देती है। बुढ़ापा छुपाने का मन करता है और वरिष्ठता को उजागर करने का मन करता है। बुढ़ापा अहंकारी होता है, वरिष्ठता अनुभव संपन्न, विनम्र और संयमशील होती है। बुढ़ापा नई पीढ़ी के विचारों से छेड़छाड़ करता है और वरिष्ठता युवा पीढ़ी को, बदलते समय के अनुसार जीने की छूट देती है। बुढ़ापा 'हमारे ज़माने में ऐसा था' की रट लगाता है और वरिष्ठता बदलते समय से अपना नाता जोड़ लेती है, उसे अपना लेती है। बुढ़ापा नई पीढ़ी पर अपनी राय लादता है, थोपता है, और वरिष्ठता तरुण पीढ़ी की राय को समझने का प्रयास करती है। बुढ़ापा जीवन की शाम में अपना अंत ढूँढता है मगर वरिष्ठता, वह तो जीवन की शाम में भी एक नए सवेरे का इंतजार करती है, युवाओं की स्फूर्ति से प्रेरित होती है।

संक्षेप में ... वरिष्ठता और बुढ़ापे के बीच के अंतर को समझकर, जीवन का आनंद पूर्ण रूप से लेने में सक्षम बनना चाहिए। उम्र का बढ़ना तो दस्तूर-ए-जहाँ है, न मानो, तो बढ़ती कहाँ है।

ऑस्टियोपोरोसिस का चलेगा पता

इंस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स (इंडिया) उत्तर प्रदेश स्टेट सेंटर ने रविवार को भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (भावना) के सहयोग से क्लिनिकल डायग्नोसिस में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के उपयोग पर वेबिनार का आयोजन किया, वेबिनार के मुख्य अतिथि डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम प्राविधिक विश्वविद्यालय (एकेटीयू) के सेंटर फार एडवांस स्टडीज के निदेशक प्रो. एम.के. दत्ता ने बताया कि ऑस्टियोपोरोसिस हड्डी संबंधी एक आम बीमारी है, इसमें फ्रैक्चर होने की संभावना बढ़ जाती है, बीमारी के निदान की एक ऐसी विधि तैयार की है, जिसके द्वारा एक्स-रे इमेज से ऑस्टियोपोरोसिस का पता चल सकता है, मानव हस्तक्षेप को कम करने के लिए हृदय, श्वास और प्रसवपूर्व विकारों के निदान के लिए एक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित ई-स्टेथोस्कोप भी तैयार किया गया है, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की मदद से भविष्य में चिकित्सा निदान और अधिक कारगर होगा।

सौ.-दैनिक जागरण, लखनऊ, 12 जुलाई, 2021

सामाजिक-विज्ञान

भारत के उत्थान में जितना अधिक दायित्व सरकार का है उससे कई गुना अधिक समाज का भी है कि वह भारत के उत्थान के बारे में सोचे और कार्य करे। भारतीय संविधान में नागरिकों के लिए मौलिक कर्तव्य बताया गया है। समाज के विभिन्न वर्गों को यह समझना होगा कि भारत का उत्थान कैसे हो? भारत पुनः सोने की चिड़िया कैसे बनें? ऐसे प्रश्नों का समाधान करने के हेतु 'सामाजिक विज्ञान' के सभी घटकों को समझने की आवश्यकता है, क्योंकि इनकी भूमिका देश को प्रगति के रास्ते पर ले जाने के लिए बहुत महत्वपूर्ण सिद्ध होती है।

सामाजिक विज्ञान जैसे शब्द को सरलता से कुछ इस प्रकार से समझा जा सकता है, इसके दोनों शब्दों के अर्थों को अलग-अलग देखे तो सामाजिक शब्द का अर्थ है; दुनिया में समाज से संबंध रखने वाली सभी कार्य और ऐसे कार्यों को करने वाले को व्यक्ति को सामाजिक कार्यकर्ता कहा जाता है। विज्ञान का अर्थ है; वह ज्ञान जो प्रकृति में उपस्थित वस्तुओं के क्रमबद्ध अध्ययन करने से प्राप्त होता है।

सामाजिक विज्ञान को विस्तृत अध्ययन करने और उसे समझने के उपरांत ही समाज के मध्य कार्य करने से अनेक लाभ होंगे। मानव के सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक एवं ऐतिहासिक गतिविधियों में शुद्धीकरण होगा। पुरातात्विक खोजों की वास्तविकता, सामाजिक रीति-रिवाज, जाति-धर्म को वैज्ञानिकता के आधार पर समझने की आवश्यकता है।

हमारे देश में लोकतांत्रिक व्यवस्था में चुनावी प्रक्रिया संविधानिक है। परंतु, ऐसी प्रक्रिया को सम्पन्न कराने के पूर्व राजनीति करने वाले जाति-धर्म के तुष्टीकरण को महत्व देते हुए सम्पूर्ण समाज को बांटने में सत्ताहित समझते हैं। इसलिए उनके षड़यंत्रों से जनता को जागरूक कराना समाज की सबसे बड़ी भूमिका बननी चाहिए ताकि समाज में एकता और अखण्डता बनी रहे। क्योंकि यह दोनों ही गुण किसी भी देश में उसकी समृद्धि और विकास के लिए अति महत्वपूर्ण होते हैं विशेषकर, भारत के लिए जो एक धर्मनिरपेक्ष देश है।

भारत के उत्थान हेतु समाज के अनेक क्षेत्रों में प्राथमिकता से कार्य करने की आवश्यकता है। सामाजिक सम्पर्क स्थापित करके बातचीत करने की भी आवश्यकता है, ताकि वह भारत जैसे कृषि प्रधान देश में कृषि कार्य को अधिक लाभदायक बनाने व जैविक खाद को बढ़ावा देने और अवैध खनन पर सामाजिक निगरानी करने की आवश्यकता है। यह अलग विषय हो सकता है कि समाज में अपने अलग-अलग मत हो सकते और किसी पर भी दबाव नहीं बनाया जा सकता है कि वह शत-प्रतिशत आपके साथ मिलकर और आपके विचारों को समाज में अधिक से अधिक फैलाये। परंतु, यह आवश्यक है कि सामाजिक क्षेत्र में बहुत से ऐसे कार्य करने होंगे, जो वास्तव में किए जा सकते हैं भले ही उनकी दिशा अलग-अलग हो। जैसे कुछ लोग आर्थिक व राजनीतिक क्षेत्र में कार्यशील हैं, तो कुछ लोग समाज हित और राजनीतिक कार्यों में कार्यरत हैं। वही जो लोग शैक्षणिक कार्य में कार्यरत है वे सब आज के युवाओं को इतिहास, भूगोल, नागरिक शास्त्र और समाज शास्त्र का ज्ञान दे रहे हैं। इस प्रकार से छात्र-छात्राएं एवं युवक-युवतियाँ अपनी पूरी शक्ति से 'सामाजिक विज्ञान के महत्व' को समझने का प्रयास करते हैं। निश्चय ही ऐसे लोगों के द्वारा किए गए कार्य भारत के उत्थान के लिए सदैव उनकी अलग पहचान बनायेंगे। अंततः मैं यही कहना चाहूँगा कि अच्छे समाज की सोशल इंजीनियरिंग का लाभ भारत के उत्थान में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

लेखक-राजेन्द्र प्रताप सिंह
सेवानिवृत्त इंजीनियर लोक निर्माण विभाग, उत्तर प्रदेश
संकलनकर्ता : श्री विनोद कुमार शुक्ल
अध्यक्ष, भावना

बुजुर्गों के सुखी और सम्मानजनक जीवन हेतु अपील

वृद्धावस्था में उम्र के इस पड़ाव पर संयुक्त परिवार में सम्मान के साथ रहते हुए व अस्वस्थ होने पर में बच्चों और पोते-पोतियों द्वारा उचित देखभाल, वृद्ध जन के लिए एक सुखद अनुभूति है। हम कामना करते हैं कि प्रत्येक वृद्धजन को यह सुखद अनुभूति अवश्य प्राप्त हो।

लेकिन बच्चों के हाई प्रोफाइल करियर की अपेक्षा लिए आज माता-पिता इस तकनीकी रूप से उन्नत दुनिया में अपने बच्चों को उच्च शिक्षा हेतु विदेश/ दूर-दराज़ स्थानों में भेज देते हैं। पढ़ाई समाप्ति के बाद, प्रायः बच्चे अच्छी नौकरी मिलने के कारण, माता-पिता को संयुक्त परिवार की खुशी से वंचित करते हुए, वहीं पर स्थापित हो जाते हैं। इसके अलावा भी, कई मामलों में नई व पुरानी पीढ़ी के वैचारिक मतभेदों के कारण भी, प्रायः वृद्धजन भी अपने शांतिपूर्ण जीवन के लिए बच्चों से हटकर अपना एक अलग आशियाना तलाशते हैं।

वृद्धजनों की इन परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए, भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (भावना) ने दिल्ली-एनसीआर (YEIDA) में 3250 वर्गमीटर विकसित प्लॉट पर अधिकतम 192 बुजुर्गों (96 couples) के सम्मानजनक, खुशहाल व सामुदायिक जीवन के लिए अत्याधुनिक 'भावना हैप्पी होम फॉर एल्डर्स' योजना को क्रियान्वित कर रही है। यह एक E&enabled, वातानुकूलित और पूर्णतया सुरक्षित वृद्धाश्रम परियोजना है। इस परियोजना के भूतल पर सभी सुविधाओं से सुसज्जित 'डे-केयर सेंटर' (4 बिस्तर वाला अस्पताल/औषधालय, फार्मसी, फिजियोथेरेपी, बैंक/एटीएम, सामुदायिक रसोई/डाइनिंग, बहुउद्देश्यीय हॉल (योग/सांस्कृतिक गतिविधियों के लिए), लाइब्रेरी/वाचनालय, रोजाना की जरूरतों की दुकानें आदि) और ऊपरी मंजिलों पर देखभाल करने वालों की 24X7 उपलब्धता के साथ पूरी तरह से सुसज्जित आवासीय इकाइयों का प्रावधान है। इसमें रहने वाले वृद्धजनों के लिए, परियोजना से सटा हुआ एक हेक्टेयर से अधिक क्षेत्रफल का हरित पार्क पहले ही विकसित हो चुका है।

(Google Location: <https://maps-app-goo-gl@6GLccHMTAAN6GfqQ9>) यह परियोजना यमुना एक्सप्रेसवे अर्थोरिटी (दिल्ली एनसीआर) के रिहायशी सेक्टर-18 में शॉपिंग मॉल से सटा हुआ पूर्णतया स्वस्थ वातावरण में स्थित है, जो निकट भविष्य में आ रहे अंतर्राष्ट्रीय जेवर एयरपोर्ट (लगभग 15 किमी की दूरी पर) के लिए मेट्रो से भी जुड़ जायेगा। इसकी दूरी डीएनडी-टोल बूथ से लगभग 45 किमी और बांके बिहारी मंदिर, वृंदावन से 107 किमी है। फायनान्सेज़ के सुचारू उपलब्धता की शर्त पर, इस परियोजना (4-मंजिला प्लस बेसमेंट) को मार्च 2023 तक पूरा और चालू करने का लक्ष्य रखा गया है। यह एक स्व-वित्तपोषित परियोजना है जिसे नो-प्रॉफिट-नो-लॉस के आधार पर चलाया जाना है।

हम सभी (युवा भी शामिल) से अपील करते हैं कि वे आगे आएँ और ऐसे बुजुर्गों के लिए कोई भी राशि दान करके इस परियोजना को एक बड़ी सफलता बनाएं। एक लाख रुपये या अधिक धन दान पर उन्हें इस परियोजना के संस्थापक सदस्य के तौर पर इस परियोजना में निम्नलिखित लाभ आजीवन मिलते रहेंगे :

1. **भावना** सदस्यों को दान किए गए प्रत्येक लाख रुपये पर, मार्च 2023 में इसके पूरा होने के उपरांत प्रत्येक पूरे हुए वर्ष पर, एक महीने के हिसाब से आजीवन पूरी तरह से सुसज्जित आवास किराया-मुक्त प्राप्त होगा।
2. आपके योगदान को आपके नाम और राशि के साथ विधिवत रूप से परियोजना परिसर में प्रमुखता से प्रदर्शित किया जायेगा।
3. यह दान की गई राशि आयकर अधिनियम की धारा 80G के तहत सम्बंधित आयकर वर्ष में छूट के लिए पात्र होगी।

आप से अनुरोध है कि कृपया दान राशि भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति के एक्सिस बैंक लिमिटेड, सेक्टर 31 नोएडा शाखा (IFSC Code: UTIB0004472) में सेविंग्स खाता संख्या 920010016314782 में ऑनलाइन हस्तांतरण अथवा चेक द्वारा एक्सिस बैंक की किसी भी शाखा में जमा कर सकते हैं।

अधिक जानकारी हेतु https://@1drv-ms@b@s!Agyp0US&IzQ2g_9ozGYAIZaRfiR1vg पर download करें अथवा निम्न से संपर्क करें।

1. श्री वी के शुक्ला, राष्ट्रीय अध्यक्ष,
भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति,
507, कसमंडा अपार्टमेंट,
2- पार्क रोड, हजरत गंज, लखनऊ-226001
ई-मेल : bhavanasindia@gmail.com
मोबाइल : +91 9335902137

2. श्री अनिल कु. शर्मा, शाखा अध्यक्ष,
भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति-एनसीआर शाखा
पूर्व विशेष महानिदेशक, सीपीडब्ल्यूडी
डाक का पता : बी-99, सेक्टर 30, नोएडा-201303
ई-मेल : aksharmacpwd@yahoo.com
मोबाइल : +91 9868525057

कुछ सुझाव जो भविष्य को ध्यान में रखते हुये बहुत जरूरी है।

कोविड ने एक बात तो समझा दी, जीवन की कोई निश्चितता नहीं है पर इससे हमने क्या सीखा? आप दुनिया छोड़ने वाले आप और हम तो दुनिया छोड़ चले जायेंगे, पर पीछे आपका हमारा परिवार कैसे व्यवस्थित करेगा? मैं आय की बात नहीं कर रहा। उसके लिये ईश्वर कुछ न कुछ व्यवस्थाएं कर ही देता है परंतु व्यक्ति के जाने या यूं ही कहें घर कर्ता के जाने के बाद के अन्य झमेलों की बात कर रहा हूँ। अतः ऐसे में कुछ बातें ध्यान रखने के लिये बहुत जरूरी है।

1. हर साथी अपनी वसीयत-नामा (will) जरूर बनाये। इससे आपके उत्तराधिकारी, पत्नी बच्चों को आपके नाम की प्रापर्टी अपने नाम में ट्रांसफर कराने में अधिक समस्या नहीं होती।
2. आपने जो भी जीवन बीमा लिए हुए है, उनके पालिसी डॉक्यूमेंट एक फाइल में लगा कर, एक डायरी में सबका विवरण लिख करके रखे। वह डायरी अपनी पत्नी या कम से कम घर के किसी एक समझदार सदस्य की जानकारी में रखे।
3. इसी तरह डायरी में सब बैंक खातों, लाकर आदि का विवरण भी रखे।
4. साथ ही अपने इन्वेस्टमेंट, म्यूच्युअल फण्ड, शेयर, एफ डी आदि की जानकारी भी लिखे।
5. उपरोक्त 2, 3 व 4 के लिये आप उन लोगों के नाम व मोबाइल नं. भी लिख दे जिनसे आपके परिवारजन आकस्मिक स्थिति में मदद ले सके और उन्हे अनावश्यक इधर उधर भटकना न पड़े।
6. प्रत्येक बैंक अकाउंट या इन्वेस्टमेंट में अपना नॉमिनी का उल्लेख जरूर करवा दें।
7. आपके मुख्य परिचय पत्र, PAN, आधार एवं पासपोर्ट, जन्म प्रमाणपत्र की फोटोकॉपी भी पालिसी की फाइल में लगा कर रखे।
8. अपने वर्कप्लेस (कार्य स्थल) की चर्चा नित्य अपने परिवारजन के साथ जरूर करें।
9. जीवन बीमा के साथ साथ मेडिकलेम व टर्म पॉलिसी जरूर ले। इन्वेस्टमेंट प्लान रिस्क कवर प्लान के साथ साथ बच्चों की एजुकेशन को कवर करने के लिये भी अनेक प्लान आते हैं, वे आवश्यकतानुसार अवश्य लें।
10. अपनी मुख्य लेनदारी और देनदारी का जिक्र परिवार में जरूर करे। जिससे सबको पता रहे।
11. बचत में विश्वास रखे, अनावश्यक खर्चों से बचे। पान्डेमिक जैसी आपात स्थिति के लिये सेविंग करे। आसान तरीका अपनाए कि जो आपकी मासिक आय है उसका कम से कम 25% किसी भी तरीके से बचाएं। कोई बात नहीं लोग आपको कंजूस की परिभाषा में शामिल करते हैं तो आपात स्थिति में वो लोग मदद को नहीं आएंगे, अतः निश्चित रहें।
12. विनम्र बने। पड़ोसी और परिवार से बना कर रखे। कम से कम जीवन में कुछ सच्चे मित्र भी बनाये, जो आपकी अनुपस्थिति में आपके परिवार के लिये संकटमोचक की भूमिका निभाएं।
ईश्वर आप सभी को परिवार सहित स्वस्थ रखे, खुश रहें व दीर्घ आयु हो।



श्री विनोद कुमार शुक्ला
अध्यक्ष-भावना द्वारा संकलित

Community Living - Today's Elder's Requirement

Er Anil K Sharma,
Branch President, Bhavana-NCR

Wishful Desire of an individual is to lead a dignified life, more so at elderly stage, when their physiological health and mental faculties are on the downslide. As a result, their social interaction also start getting narrower and finally gets limited largely to their living space. At this stage, every elderly person desires normally to stay happily in a joint family commanding respect as well as support from their children and grandchildren as under:

- **Physiological/ Healthcare:** As some-one in family is available to assist not only at home but also for taking them to dispensary or Hospital as the situation may demand.



- **Social & Psychological:** The company of grandchildren is invariably enjoyed by elders in a joint family, which keeps them cheerful and busy in many ways.



- **Love & affection:** Children and grandchildren in a joint family invariably give the deserved respect to elders in the family, which in turn results in return to them with love and affection from elders.



Challenges before Elders with Globe getting transformed into Global Village: Combined effects of the instant communication (internet/ mobile), modern air travel getting cheaper and economic up-liftment of a common man, has turned the world into a

small global village. With this, most of the parents are now empowered in the comfort of their home to avail the best educational and employment opportunities available globally for their kids in a bid to have their better career and standard of life. Finally, after acquiring -



the educational qualification, the children get settled in jobs at such far-off locations. In this process, parents are left behind alone without a caregiver available in their living space at their old age, otherwise available to them in a joint family. Otherwise also, even if elders living in joint families, with current trend of both the spouses working, so the elders in family are left alone with grand children in schools during daytime.

Cases of Abused Elders at the hands of son/ daughter-in-laws is also not uncommon in the country. In such circumstances, the elders would invariably look for a residence away from their children but with services of a 24x7 caregiver, which is not practicable in private hired accommodation.



Issues at Old Age: These have been identified as:

1. **Physiological:** This is largely due to Physiological/ Failing Health. To counter this issue, they need: easy access to good quality holistic Age-sensitive Healthcare
2. **Social & Psychological:** This is on account of loneliness with no one to speak with, neglect in society, boredom due to idleness finally resulting in lowered self-esteem. The resolution to this is to Involve their time and skills in activities of direct utility to families/ communities
3. **Abuse:** This is solely due to financial/ physical dependency on members of family.

Besides counselling those who willfully abuse, elders also need protection from/ action against such abusers

4. **Emotional:** Attachment with kins, lack of preparedness for old age, lack of respect, etc cause emotional vacuum. For this they need to be reassurance by giving them physical, mental and emotional support and if necessary, treating as needed.

Resolution to the Issues: All Old Age related aforesaid issues can be resolved by providing them a place for community living combined with a Day Care Centre, While community living shall be for sharing sorrows and happiness together by identically placed elders, Daycare Centre shall be for taking care of following:

- **Physiological:** The professional state of art palliative & geriatric care and all needed essentials available on their door-steps
 - OPD & IPD Care/ Hospital
 - Physiotherapy, Spa, Steam
 - Gym, Yoga and Health club
 - 24 hrsX7 days trained Care-givers
 - Lifts for vertical transport
 - Public Address System
- **Social & Psychological:** Elders can better enjoy the social life of togetherness taking care of each other
 - Community Dining, essential shops at door-steps,
 - Multi-purpose Hall, Library/ reading room, etc
 - Intercom connectivity with peers with wi-fi facility
 - CCTV security and surveillance of those in need
- **Abuse:** Away from abusive environment of close-nit members of family and societal environment.
- **Emotional:** Periodical visit by Elders to members family and vice-versa can fulfill the emotional needs

Community Living: A Win-Win for Elders and Society:

- **Professionals** (Doctors, Engineers, Legal experts, Accountants, Teachers, computer professionals etc) retiring from active service could be a part of Community Living in a Group
 - They have Knowledge & Wisdom,
 - Richer experience of Life,
 - Particularly professionals with backgrounds as Doctor, Engineer, accountants, computer professionals, administration, legal experts
 - Substantial un-utilised bank-balance
- Such richly experienced professionals “in isolation are Zero” but a “Big force as an 'Organised Group' ”

Under-privileged in Society can benefit from such organised group of professionals by sharing their rich resources.

Er Anil K Sharma,
Branch President, Bhavana-NCR-BHAVANA
Ex-Addl. Director-CPWD
e-mail : aksharmacpwd@yahoo.com

कर्मों की सजा

एक भिखारी रोज एक दरवाजे पर जाता और भीख के लिए आवाज लगाता, और जब घर का मालिक बाहर आता तो उसे गंदी गंदी गालियां और ताने देता, मर जाओ, काम क्यों नहीं करते, जीवन भर भीख मांगते रहोगे।

कभी कभी गुस्से में उसे धकेल भी देता, पर भिखारी बस इतना ही कहता, 'ईश्वर तुम्हारे पापों को क्षमा करें', एक दिन सेट बड़े गुस्से में था, शायद व्यापार में घाटा हुआ था, वो भिखारी उसी वक्त भीख मांगने आ गया, सेट ने आव देखा ना ताव, सीधा उसे पत्थर दे मारा।

भिखारी के सर से खून बहने लगा, फिर भी उसने सेट से कहा 'ईश्वर तुम्हारे पापों को क्षमा करें', और वहां से जाने लगा, सेट का थोड़ा गुस्सा कम हुआ, तो वह सोचने लगा, मैंने उसे पत्थर से भी मारा पर उसने बस दुआ दी, इसके पीछे क्या रहस्य है जानना पड़ेगा और वह भिखारी के पीछे चलने लगा। भिखारी जहाँ भी जाता, सेट उसके पीछे जाता, कहीं कोई उस भिखारी को कोई भीख दे देता तो कोई उसे मारता, जलील करता, गालियाँ देता। पर भिखारी इतना ही कहता, 'ईश्वर तुम्हारे पापों को क्षमा करें', 'अब अंधेरा हो चला था, भिखारी अपने घर लौट रहा था। सेट भी उसके पीछे था, भिखारी जैसे ही अपने घर लौटा, एक टूटी फूटी खाट पर, एक बुढ़िया सोई थी, जो भिखारी की पत्नी थी। जैसे ही उसने अपने पति को देखा उठ खड़ी हुई और भीख का कटोरा देखने लगी। उस भीख के कटोरे में मात्र एक आधी बासी रोटी थी। उसे देखते ही बुढ़िया बोली, बस इतना ही और कुछ नहीं, और ये आपका सर कहां फूट गया?'

भिखारी बोला, हाँ बस इतना ही किसी ने कुछ नहीं दिया सबने गालियां दीं, पत्थर मारे, इसलिए ये सर फूट गया। भिखारी ने फिर कहा सब अपने ही पापों का परिणाम है। याद है ना तुम्हें, कुछ वर्षों पहले हम कितने रईस हुआ करते थे। क्या नहीं था हमारे पास, पर हमने कभी दान नहीं किया, याद है तुम्हें वो अंधा भिखारी, बुढ़िया की आँखों में आँसू आ गये और उसने कहा हाँ, कैसे हम उस अंधे भिखारी का मजाक उड़ाते थे, कैसे उसे रोटियों की जगह खाली कागज रख देते थे, कैसे हम उसे जलील करते थे।

कैसे हम उसे कभी कभी मार और धकेल देते थे। अब बुढ़िया ने कहा हाँ सब याद है मुझे, कैसे मैंने भी उसे राह नहीं दिखाई और घर के बने नालें में गिरा दिया था, जब भी वह रोटियां मांगता, मैंने बस उसे गालियाँ दी, एक बार तो उसका कटोरा तक फेंक दिया और वो अंधा भिखारी हमेशा कहता था, तुम्हारे पापों का हिसाब ईश्वर करेंगे।

मैं नहीं, आज उस भिखारी की बहूआ और हाथ हमें ले डूबी, फिर भिखारी ने कहा, पर मैं किसी को बहूआ नहीं देता, चाहे मेरे साथ कितनी भी ज्यादाती क्यों ना हो जाए, मेरे लब पर हमेशा दुआ रहती है, मैं अब नहीं चाहता कि ,कोई और इतने बुरे दिन देखे, मेरे साथ अन्याय करने वालों को भी मैं दुआ देता हूँ, क्योंकि उनको मालूम ही नहीं, वो क्या पाप कर रहे हैं, जो सीधा ईश्वर देख रहा है, जैसी हमने भुगती है, कोई और ना भुगते, इसलिए मेरे दिल से बस अपना हाल देख दुआ ही निकलती है।

सेट चुपके चुपके सब सुन रहा था, उसे अब सारी बात समझ आ गयी थी, बूढ़े बुढ़िया दोनों ने आधी रोटी को मिलकर खाया, और प्रभु की महिमा है बोल कर सो गये।

अगले दिन, वहाँ भिखारी भीख मांगने सेट के यहाँ गया, सेट ने पहले से ही रोटियां निकाल के रखी थी, उसने भिखारी को दी और हल्की सी मुस्कान भरे स्वर में कहा, माफ करना बाबा, गलती हो गयी, भिखारी ने कहा, ईश्वर तुम्हारा भला करे, और वो वहाँ से चला गया, सेट को एक बात समझ आ गयी थी, ईसान तो बस दुआ बहूआ देते है पर पूरी, वो ईश्वर, वो जादूगर कर्मों के हिसाब से करता हैं।

इस जन्म में ना मिले परभव में मिलता है.....

अपने अपने कर्मों का फल सबको मिलता है.....

हो सके तो बस अच्छा करें, वो दिखता नहीं है तो क्या हुआ, सब का हिसाब पक्का रहता है उसके पास।।

॥ कर भला सो हो भला ॥



संकलनकर्ता- सतपाल सिंह,
महासचिव, भावना

MULTIGENERATIONAL RELATIONSHIPS IN INDIAN SOCIETY

In our journey of life we pass through different ages and undergo varying relationships with members of different age groups within our family, relatives and the community. As child our relationship and experiences with parents and elders are different from what we have in the young age. All these experiences have an impact on our life in the young age. Normally we reap what we sow. In the old age we have to deal with different age groups within our family and society and our relationships have an impact on the quality of life in the old age. Patterns of support providing assistance in old age, are part of a continuing process of interaction amongst parents, children, close relations and the community.

FAMILY AND SOCIETAL RELATIONSHIPS

Family is the primary institution of societies and it is through the family that the social system moulds the individual. The multigenerational relationships will have to be considered at the family, community, national and international levels. Families have existed in the diverse forms and their shape and structure depends upon geographical, economic, political, cultural and biological factors. It has been changing with time and it is the smallest unit of society to provide economic, psychological as well as the emotional security. The generational relationships in the last century were different than what we have now at the dawn of the new millennium.

Decades after decades and centuries after centuries these relationships have been changing. During our pre-vedic era, due to the stress and strains of a very hard life necessary for one's own survival, people generally died early in the fifties. The elders were a burden on their family as at that point of time everyone in the family was forced to work hard and contribute for his own survival. Feeding others was a big burden. Cruelties and the jungle law prevailing in the society during that period of Indian history, attracted the attention of great saints, seers and philosophers and led to the evolution of Ashram system for Indian families i.e. Brahmacharya, Grahastha, Vanaprastha and Sanyas Ashrams. Generation after generation and for the past several centuries these well defined laws of life developed for Ashrams were respected and followed by the society. The duties and responsibilities for different generations were candidly defined and the historians, sociologists, economists, philosophers and politicians etc honoured these well-defined laws of life.

Elders were neither treated as an obstacle to the economic and the cultural growth of the family nor were they considered as a social burden consuming the resources of other generations in the society. Welfare of the elderly was traditionally accepted in the structure of the Indian joint family system. Even today, eighty percent of the elderly in India stay with their family as against sixteen percent in U.S.A. and several other western countries and Australia. Joint family system has been the characteristics of Indian life and quite often one can find three to four or even more generations living together in the same house. Eldest

member, male or female controls the household and other general affairs. Children, elders, disabled, widows, widowers etc get appropriate care and sympathy as well as social security. Tolerance and cases of self-sacrifice are quite frequent.

However, the import of foreign culture, visual and print media, internet, urbanization and migration of young labour force to urban areas have had an adverse impact on our traditional systems. All this has had a profound influence on the society and its social institutions as well as the life and the role of the elderly Nuclear families are on an increase and the family members are becoming more and more self-centred. If the trend is not arrested the days are not far off when the external impact will dominate majority families in India.

References; R N Kapoor thoughts on subject



Ashok Kumar Malhotra

Member,
External Contacts & Co-ordinator Cell,
BHAVANA

AWEKENING INDIA

The people of India have finally managed to wake up from their deep slumber and risen to the cause of the nation. Selecting Shri Modi as leader of the nation has once again proved that our country which boasts of the world's largest democracy also has the wisdom to choose the right person to lead them to a New Era. But just as we sit back and wait for miracles to happen, we must also remember that democracy does not only mean enjoying one's rights, but also taking up responsibility for the development of the nation. Only then will it be a government OF- the people, BY- the people and FOR- the people. With this as motivation I have the following suggestions

1. Solar Energy: Solar Energy a clean renewable resource with zero emission, has got tremendous potential of energy which can be harnessed using a variety of devices. With recent developments, solar energy systems are easily available for industrial and domestic use with the added advantage of minimum maintenance. India is facing an acute energy scarcity which is hampering its industrial growth and economic progress, in view of the same it is advised that in 25% of the Government parks in India must switch to Solar Energy System.

2. Rain Water Harvesting: Water is an important natural resource and is the very basis of our life. We use water for drinking, irrigation, industry, transport and for the production of hydro-electricity. Water is a cyclic resource which can be used again and again after cleaning. The best way to conserve water is its judicious use. To increase water level which goes down every year it is advised that 50% of Government parks in India water conservation system (Rainwater Harvesting) to be made to save rain water, instruction may be issued from Central Government to all State Government to implement without delay.

3. Country Population: India is the second most populated country in the world, contributing towards almost 18% of the world's population. At such it's imperative that strict policies must be made to control the country's population. Measures like withdrawal of all Government facilities for people with more than 2 children may be considered. To motivate the state government, special awards must be constituted to encourage target

achievement.

4. Old Grave Yards: Paucity converting old graveyards into green parks that the Central Government This is our nation and only we are responsible for its progress. It's extremely easy to sit in the comforts of our homes and blame the leaders of the Its a gross misnomer that the nation is suffering ONLY there are other aspects as well. The onus is upon us, to look around, in our area of work and find out ways to help the nation once again gain its lost glory of the GOLDEN BIRD.

Paucity of Land is a growing challenge across the world. In India, converting old graveyards into green parks, like in many other countries across the world Central Government must make laws in this respect are responsible for its progress. It's extremely easy to sit in the comforts of our homes and blame the leaders of the nation for the lack of growth and progress, where as the fault lies within us. It's a gross misnomer that the nation is suffering ONLY because of corruption. Indeed corruption is a reason but there are other aspects as well. The onus is upon us, to look around, in our area of work and find out ways to help the nation once again gain its lost glory of the GOLDEN BIRD.

In India, we must consider, like in many other countries across the world. It is proposed are responsible for its progress.



Er. Manoj Kumar Goel

(Retd. Executive Engineer, U.P.H & D. Board)
Auditor/Co-ordinator Resource Management Cell
BHAVANA, Approved Valuer, CDBT

प्रथम पूज्य गणपति

प्रथम पूज्य गणपति को सबने है माना
हमने भी उनको ही सर्वस्व जाना
भवानी के चंदन हैं, शंकर-सुत हैं
पासिन्धु आनंद मंगल-युत हैं
विद्या देने वाले गणपति;
राम, लखन, सीय-मातु सुजाना
प्रथम पूज्य गणपति को...!!1!!
मूषक सवारी है, इक दन्त धारी
लडुअन के भोगों की है तैय्यारी
मात-पिता की सप्त-परिक्रमा;
तीनों लोकों में भर दे ग्याना
प्रथम पूज्य गणपति को...!!2!!
संकल्प साधक के सब पूर्ण करते
तुम्हें भजनेवाले किसी से न डरते
शास्त्रो-चित कर्म में डूबे रहते;
तव 'शान्त' दर्शन है 'वेद-पुराना'
प्रथम पूज्य गणपति को सबने है माना
हमने भी उनको ही सर्वस्व जाना !!3!!



देवकी नन्दन 'शान्त'
साहित्य भूषण,
सचिव, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ, भावना

रक्षा-बंधन का त्योहार

रक्षा-बंधन सिर्फ डोर नहीं है।
इस बंधन का कोई छोर नहीं है।।
यह उपहार है भाई-बहिनों का
जिस पर किसी का भी जोर नहीं है।।

शाश्वत त्योहार है राखी।
भाई का प्यार है राखी।।
बहिनें रखती हैं जतन से,
ऐसा उपहार है राखी।

आना संसार में सच है तो
इसे ही जीवन कहते हैं।
लेकिन यदि जाना भी है तो
सब सीमा में रहते हैं।

हँसना-रोना तो क्रम है।
सुख-दुख दोनों ही भ्रम है।।
भीतर है 'आनंद' हमारे
ध्यान ही जिसका उपक्रम है।।



देवकी नन्दन 'शान्त'
साहित्य भूषण,
सचिव, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ, भावना

स्वर्ग से सुंदर

मोहन, “बेटा! मैं तुम्हारे काका के घर जा रहा हूँ। मोहन ने कहा, क्यों पिताजी? और तुम आजकल काका के घर बहुत जा रहे हो? तुम्हारा मन मान रहा हो तो चले जाओ पिताजी! लो ये पैसे रख लो, तुम्हारे काम आ जाएंगे।”

पिताजी का मन भर आया। उन्हें आज अपने बेटे को दिए गए संस्कार लौटते नजर आ रहे थे।

जब मोहन स्कूल जाता था वह पिताजी से जेब खर्च लेने में हमेशा हिचकता था, क्योंकि घर की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं थी। पिताजी मजदूरी करके बड़ी मुश्किल से घर चला पाते थे पर माँ फिर भी उसकी जेब में कुछ सिक्के डाल देती थी जबकि वह बार-बार मना करता था।

मोहन की पत्नी का स्वभाव भी उसके पिताजी की तरफ कुछ खास अच्छा नहीं था। वह रोज पिताजी की आदतों के बारे में कहासुनी करती थी उसे ये बड़ों से टोका टाकी पसन्द नहीं थी। बच्चे भी दादा के कमरे में नहीं जाते। मोहन को भी देर से आने के कारण बात करने का समय नहीं मिलता।

एक दिन पिताजी का पीछा किया। आखिर पिताजी को काका के घर जाने की इतनी जल्दी क्यों रहती है? वह यह देख कर हैरान रह गया कि पिताजी तो काका के घर जाते ही नहीं हैं!

वह तो स्टेशन पर एकान्त में शून्य मन से एक पेड़ के सहारे घंटों बैठे रहते थे। तभी पास खड़े एक बजुर्ग, जो यह सब देख रहे थे, उन्होंने कहा, बेटा! क्या देख रहे हो? जी! वो अच्छा, तुम उस बूढ़े आदमी को देख रहे हो? वो यहाँ अक्सर आते हैं और घंटों पेड़ तले बैठ कर सांझ ढले अपने घर लौट जाते हैं, ‘किसी अच्छे सभ्रांत घर के लगते हैं।’ बेटा! ऐसे एक नहीं अनेकों बजुर्ग माँ बजुर्ग पिता तुम्हें यहाँ आसपास मिल जाएंगे!

जी, मगर क्यों? मोहन ने पूछा।

“बेटा! जब घर में बड़े बजुर्गों को प्यार नहीं मिलता उन्हें बहुत अकेलापन महसूस होता है, तो वे यहाँ वहाँ बैठ कर अपना समय काटा करते हैं। वैसे क्या तुम्हें पता है बुढ़ापे में इन्सान का मन बिल्कुल बच्चे जैसा हो जाता है। उस समय उन्हें अधिक प्यार और सम्मान की जरूरत पड़ती है, पर परिवार के सदस्य इस बात को समझ नहीं पाते।

वो यही समझते हैं इन्होंने अपनी जिंदगी जी ली है फिर उन्हें अकेला छोड़ देते हैं। कहीं साथ ले जाने से कतराते हैं। बात करना तो दूर अक्सर उनकी राय भी उन्हें कड़वी लगती है। जब कि वही बजुर्ग अपने बच्चों को अपने अनुभवों से आनेवाले संकटों और परेशानियों से बचाने के लिए सटीक सलाह देते हैं।”

घर लौट कर मोहन ने किसी से कुछ नहीं कहा। जब पिताजी लौटे, मोहन घर के सभी सदस्यों को देखता रहा। किसी को भी पिताजी की चिन्ता नहीं थी। पिताजी से कोई बात नहीं करता, कोई हंसता खेलता नहीं था। जैसे पिताजी का घर में कोई अस्तित्व ही न हो। ऐसे परिवार में पत्नी बच्चे सभी पिताजी को इग्नोर करते हुए दिखे।

सबको राह दिखाने के लिए आखिर मोहन ने भी अपनी पत्नी और बच्चों से बोलना बन्द कर दिया। वो काम पर जाता और वापस आता किसी से कोई बातचीत नहीं! बच्चे पत्नी बोलने की कोशिश भी करते, तो वह भी उनकी उपेक्षा कर अपने काम में डूबे रहने का नाटक करता। तीन दिन में सभी परेशान हो उठे। पत्नी, बच्चे इस उदासी का कारण जानना चाहते थे।

मोहन ने अपने परिवार को अपने पास बिठाया। उन्हें प्यार से समझाया, मैंने तुम से चार दिन बात नहीं की तो तुम कितने परेशान हो गए? अब सोचो तुम पिताजी के साथ ऐसा व्यवहार करके उन्हें कितना दुख दे रहे हो?

मेरे पिताजी मुझे जान से प्यारे हैं, जैसे तुम्हारी माँ। और फिर पिताजी के अकेले स्टेशन जाकर घंटों बैठकर रोने की बात छुपा गया। सभी को अपने बुरे व्यवहार का खेद था।

उस दिन जैसे ही पिताजी शाम को घर लौटे, तीनों बच्चे उनसे चिपट गए! दादा जी! आज हम आपके पास बैठेंगे! कोई किस्सा कहानी सुनाओ ना।

पिताजी की आँखें भीग गईं। वो बच्चों को लिपटकर उन्हें प्यार करने लगे और फिर जो किस्से कहानियों का दौर शुरू हुआ वो घंटों चला। इस बीच मोहन की पत्नी उनके लिए फल तो कभी चाय नमकीन लेकर आती। पिताजी बच्चों और मोहन के साथ स्वयं भी खाते और बच्चों को भी खिलाते। अब घर का माहौल पूरी तरह बदल गया था!

एक दिन मोहन बोला, पिताजी, क्या बात है। आजकल काका के घर नहीं जा रहे हो? पिताजी ने उत्तर दिया, नहीं बेटा, अब तो अपना घर ही स्वर्ग लगता है।”

आज सभी में तो नहीं लेकिन अधिकांश परिवारों के बुजुर्गों की यही कहानी है। बहुधा आस पास के बगीचों में, बस अट्टे पर, नजदीकी रेलवे स्टेशन पर परिवार से तिरस्कृत भरे पूरे परिवार में एकाकी जीवन बिताते हुए ऐसे कई बुजुर्ग देखने को मिल जाएंगे।

आप भी कभी न कभी अवश्य बूढ़े होंगे ही। आज नहीं तो कुछ वर्षों बाद होंगे। जीवन का सबसे बड़ा संकट है बुढ़ापा, घर के बुजुर्ग ऐसे बूढ़े वृक्ष हैं, जो बेशक फल न देते हों पर छाँव तो देते ही हैं।

अपना बुढ़ापा खुशहाल बनाने के लिए बुजुर्गों को अकेलापन महसूस न होने दीजिये, उनका सम्मान भले ही न कर पाएँ, पर उन्हें तिरस्कृत मत कीजिये। उनका खयाल रखिये।

शब्दों का संसार

शब्द रचे जाते हैं,
शब्द गढ़े जाते हैं,
शब्द मढ़े जाते हैं,
शब्द लिखे जाते हैं,
शब्द पढ़े जाते हैं,
शब्द बोले जाते हैं,
शब्द तौले जाते हैं,
शब्द टटोले जाते हैं,
शब्द खंगाले जाते हैं,

अंततः

शब्द बनते हैं,
शब्द संवरते हैं,
शब्द सुधरते हैं,
शब्द निखरते हैं,
शब्द हंसाते हैं,
शब्द मनाते हैं,
शब्द रुलाते हैं,
शब्द मुस्कुराते हैं,
शब्द खिलखिलाते हैं,
शब्द गुदगुदाते हैं,
शब्द मुखर हो जाते हैं,
शब्द प्रखर हो जाते हैं,
शब्द मधुर हो जाते हैं,

फिर भी-

शब्द चुभते हैं,
शब्द विकते हैं,
शब्द रूटते हैं,
शब्द घाव देते हैं,
शब्द ताव देते हैं,
शब्द लड़ते हैं,
शब्द झगड़ते हैं,
शब्द विगड़ते हैं,
शब्द बिखरते हैं
शब्द सिहरते हैं,

किंतु-

शब्द मरते नहीं,
शब्द थकते नहीं,
शब्द रुकते नहीं,
शब्द चुकते नहीं,

रुअतएव-

शब्दों से खेले नहीं,
बिन सोचे बोले नहीं,

शब्दों को मान दें,
शब्दों को सम्मान दें,
शब्दों पर ध्यान दें,
शब्दों को पहचान दें,
ऊँची लंबी उड़ान दे,
शब्दों को आत्मसात करें...
उनसे उनकी बात करें,
शब्दों का अविष्कार करें...
ध्यान से सुने
गहन सार्थक विचार करें.....
व ध्यान से समझें, फिर उत्तर दें

क्योंकि-

शब्द अनमोल हैं...
जुवाँ से निकले बोल हैं,
शब्दों में धार होती है,
शब्दों की महिमा अपार होती,
शब्दों का विशाल भंडार होता है,

और सच तो यह है कि-
शब्दों का अपना एक संसार होता है



संकलन :
पुरुषोत्तम केसवानी
सम्पादक

यज्ञोपवीत संस्कार

यज्ञोपवीत को जनसाधारण भाषा में जनेऊ संस्कार के रूप में जाना जाता है। जनेऊ को संस्कृत भाषा में यज्ञोपवीत कहा जाता है। यह तीन धागों वाला सूत से बना पवित्र धागा होता है, जिसे व्यक्ति बाएं कंधे के ऊपर तथा दाईं भुजा के नीचे धारण करते हैं। अर्थात् इसे गले में इस तरह डाला जाता है कि वह बाएं कंधे के ऊपर रहे। जनेऊ में तीन सूत्र त्रिमूर्ति ब्रह्मा, विष्णु और महेश के प्रतीक देवऋण, पितृऋण कऔर ऋषिऋण के प्रतीक सत्व, रज और तम के प्रतीक होते हैं। साथ ही ये तीन सूत्र गायत्री मंत्र के तीन चरणों के प्रतीक हैं तो तीन आश्रमों के प्रतीक भी। जनेऊ के एक-एक तार में तीन-तीन तार होते हैं। अतः कुल तारों की संख्या नौ होती है। इनमें एक मुख, दो नासिका, दो आंख, दो कान, मल और मूत्र के दो द्वारा मिलाकर कुल नौ होते हैं। इनका मतलब है हम मुख से अच्छा बोले और खाएं, आंखों से अच्छा देखें और कानों से अच्छा सुने। जनेऊ में पांच गांठ लगाई जाती है जो ब्रह्म, धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का प्रतीक है। ये पांच यज्ञों, पांच ज्ञानेन्द्रियों और पंच कर्मों के भी प्रतीक हैं।

जनेऊ की लंबाई : जनेऊ की लंबाई 96 अंगुल होती है क्योंकि जनेऊ धारण करने वाले को 64 कलाओं और 32 विद्याओं को सीखने का प्रयास करना चाहिए। 32 विद्यायें चार वेद, चार उपवेद, छह अंग, छह दर्शन, तीन सूत्रग्रंथ, नौ अरण्यक मिलाकर होती है। 64 कलाओं में वास्तु निर्माण, व्यंजन कला, चित्रकारी, साहित्य कला, दस्तकारी, भाषा, यंत्र निर्माण, सिलाई, कढ़ाई, बुनाई, दस्तकारी, आभूषण निर्माण, कृषि ज्ञान आदि आती हैं।

जनेऊ धारण के समय बालक के हाथ में एक दंड होता है। इस दौरान वो बगैर सिला एक ही वस्त्र पहनता है और उसके गले में पीले रंग का दुपट्टा होता है। मुंडन के बाद शिखा रखी जाती है। पैर में खड़ाऊ होती है।

मेखला, कोपीन, दंड : कमर में बांधने योग्य नाड़े जैसे सूत्र को मेखला कहते हैं। मेखला को मुंज और करधनी भी कहते हैं। कपड़े की सिली हुई सूत की डोरी, कलावे के लम्बे टुकड़े से मेखला बनती है। कोपीन लगभग 4 इंच चौड़ी तथा डेढ़ फुट लम्बी लंगोटी होती है। इसे मेखला के साथ टांक कर भी रखा जा सकता है। दंड रूप में लाठी या ब्रह्म दंड जैसा रोल भी रखा जा सकता है। यज्ञोपवीत को पीले रंग में रंगकर रखा जाता है।

बगैर सिले वस्त्र पहनकर, हाथ में एक दंड लेकर, कोपीन और पीला दुपट्टा पहनकर विधि-विधान से जनेऊ धारण की जाती है। जनेऊ धारण करने के लिए एक यज्ञ होता है, जिसमें जनेऊ धारक अपने संपूर्ण परिवार के साथ भाग लेता है। यज्ञ द्वारा संस्कार किए गए जनेऊ को विशेष विधि से ग्रन्थित करके बनाया जाता है। इसे गुरु दीक्षा के बाद ही धारण किया जाता है। अपवित्र होने पर इसे बदल लिया जाता है।

गायत्री मंत्र से शुरू होता है ये संस्कार : यज्ञोपवीत संस्कार गायत्री मंत्र से शुरू होता है। गायत्री- उपवीत का सम्मिलन ही द्विजत्व है। यज्ञोपवीत में तीन तार हैं,

गायत्री में तीन चरण हैं।

‘तत्सवितुर्वरेण्यं’ प्रथम चरण। ‘भर्गोदेवस्य धीमहि’ द्वितीय चरण। ‘धियो यो नः प्रचोदयात्’ तृतीय चरण है।

गायत्री महामंत्र की प्रतिमा : यज्ञोपवीत, जिसमें 9 शब्द, तीन चरण, सहित तीन व्याहृतियां समाहित हैं। इस मन्त्र से करते हैं।

यज्ञोपवीत संस्कार : यज्ञोपवीत परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात्।

आयुष्यमग्रं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः॥

यज्ञोपवीत संस्कार प्रारम्भ करने के पूर्व यज्ञोपवीत का मुंडन करवाया जाता है। संस्कार के मुहूर्त के दिन लड़के को स्नान करवाकर उसके सिर और शरीर पर चंदन केसर का लेप करते हैं और जनेऊ पहनाकर ब्रह्मचारी बनाते हैं। फिर हवन करते हैं। विधिपूर्वक गणेशादि देवताओं का पूजन, यज्ञवेदी एवं बालक को अधोवस्त्र के साथ माला पहनाकर बैठाया जाता है। इसके बाद दस बार गायत्री मंत्र से अभिमंत्रित करके देवताओं के आह्वान के साथ उससे शास्त्र-शिक्षा और व्रतों के पालन का वचन लिया जाता है। गुरु, मंत्र सुनाकर कहता है कि आज से तू अब ब्राह्मण हुआ अर्थात् ब्रह्म (सिर्फ ईश्वर को मानने वाला) को मानने वाला हुआ। इसके बाद मृगचर्म ओढ़कर मुंज (मेखला) का कंदोरा बांधते हैं और एक दंड हाथ में

दे देते हैं। तत्पश्चात् वह बालक उपस्थित लोगों से भीक्षा मांगता है।

जनेऊ धारण करने की उम्र : जिस दिन गर्भ धारण किया हो उसके आठवें वर्ष में बालक का उपनयन संस्कार किया जाना चाहिए। जनेऊ पहनने के बाद ही विद्यारंभ होना चाहिए, लेकिन आजकल गुरु परंपरा के समाप्त होने के बाद अधिकतर लोग जनेऊ नहीं पहनते हैं तो उनको विवाह के पूर्व जनेऊ पहनाई जाती है। लेकिन वह सिर्फ रस्म अदायगी से ज्यादा कुछ नहीं, क्योंकि वे जनेऊ का महत्व नहीं समझते हैं। किसी भी धार्मिक कार्य, पूजा-पाठ, यज्ञ आदि करने के पूर्व जनेऊ धारण करना जरूरी है। हिन्दू धर्म में विवाह तब तक पूर्ण नहीं होता जब तक कि जनेऊ धारण नहीं किया जाए।

1. मल-मूत्र विसर्जन के दौरान जनेऊ को दाहिने कान पर चढ़ा लेना चाहिए और हाथ स्वच्छ करके ही उतारना चाहिए। इसका मूल भाव यह है कि जनेऊ कमर से ऊंचा हो जाए और अपवित्र न हो। यह बेहद जरूरी होता है।
2. अगर जनेऊ का कोई तार टूट जाए या 6 माह से अधिक समय हो जाए, तो बदल देना चाहिए। खंडित प्रतिमा शरीर पर नहीं रखते। धागे कच्चे और गंदे होने लगे, तो पहले ही बदल देना उचित है।
3. घर में जन्म-मरण के सूतक के बाद इसे बदल देने की परम्परा है।
4. जनेऊ शरीर से बाहर नहीं निकाला जाता। साफ करने के लिए उसे कंठ में पहने रहकर ही घुमाकर धो लेते हैं। भूल से उतर जाए, तो प्रायश्चित की एक माला जप करने या बदल लेने का नियम है।
5. बालक जब इन नियमों के पालन करने योग्य हो जाएं, तभी उनका यज्ञोपवीत संस्कार करना चाहिए।

जनेऊ का वैज्ञानिक महत्व

1. बार-बार बुरे स्वप्न आने की स्थिति में जनेऊ धारण करने से ऐसे स्वप्न नहीं आते।
2. जनेऊ के हृदय के पास से गुजरने से यह हृदय रोग की संभावना को कम करता है, क्योंकि इससे रक्त संचार सुचारु रूप से संचालित होने लगता है।
3. जनेऊ पहनने वाला व्यक्ति सफाई नियमों में बंधा होता है। यह सफाई उसे दांत, मुंह, पेट, कृमि, जीवाणुओं के रोगों से बचाती है।
4. जनेऊ को दायें कान पर धारण करने से कान की वह नस दबती है, जिससे मस्तिष्क की कोई सोई हुई तंद्रा कार्य करती है।
5. दायें कान की नस अंडकोष और गुप्तेन्द्रियों से जुड़ी होती है। मूत्र विसर्जन के समय दाएं कान पर जनेऊ लपेटने से शुक्राणुओं की रक्षा होती है।
6. कान में जनेऊ लपेटने से मनुष्य में सूर्य नाड़ी का जागरण होता है।
7. कान पर जनेऊ लपेटने से पेट संबंधी रोग एवं रक्तचाप की समस्या से भी बचाव होता है।
8. जनेऊ धारण करने से विद्युत प्रवाह रेखा नियंत्रित रहती है जिससे काम-क्रोध पर नियंत्रण रखने में आसानी होती है।
9. जनेऊ से पवित्रता का अहसास होता है। यह मन को बुरे कार्यों से बचाती है।
10. जनेऊ से कब्ज, एसिडीटी, पेट रोग, मूत्रन्दीय रोग, रक्तचाप, हृदय के रोगों सहित अन्य संक्रामक रोग नहीं होते। यज्ञोपवित के धागों में नीति का सारा सार सन्निहित कर दिया गया है। इन धागों को कंधे पर, हृदय वह पीठ पर प्रतिष्ठापित करने का प्रयोजन यह है कि सन्निहित शिक्षाओं का यज्ञोपवित के ये धागे हर समय स्मरण कराएं और उन्हीं के आधार पर हम अपनी रीति नीति का निर्धारण करते रहे।



प्रो. अवनीश अग्रवाल

FILLER



Compiled by :
Er. M.K. Goel
(Retd. Executive Engineer, U.P. Housing & Development Board)
Auditor / Co-ordinator, Resources Management Cell-BHAVANA
Approved Valuer, CBDT



प्रबंधकारिणी के निर्वाचित तथा मनोनीत सदस्य

अध्यक्ष

विनोद कुमार शुक्ल

मुख्य महाप्रबन्धक (से.नि.), उ.प्र. पावर कॉर्पोरेशन लि.

फोन : 0522-4016048/09335902137

ई.मेल : vk_shukla@hotmail.com

उपाध्यक्ष (प्रथम)

तुंग नाथ कनौजिया, अधिशासी अभियन्ता (से.नि.),

उ.प्र. राज्य विद्युत उत्पादन निगम लि.

फोन : 09936942923/08738948562

ई.मेल: kartikeya.investments@yahoo.co.in

महासचिव (कार्यान्वयन),

योगेन्द्र प्रताप सिंह

जिला उद्यान अधिकारी (से.नि.),

उद्यान विभाग, उ.प्र. फोन: 09412417108

ई.मेल: yogendrapratap610@gmail.com

उप-महासचिव सम्बद्ध महासचिव(प्रशासन)

संयोजक, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ

जगमोहन लाल जायसवाल

सहायक अभियन्ता (से.नि.),

सिंचाई विभाग, उ.प्र.। फोन: 09450023111

ई.मेल: jmljaiswal@gmail.com

उप-महासचिव सम्बद्ध महासचिव(एडवोकेसी)

संयोजक, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ

सत्य देव तिवारी

वरिष्ठ शाखा प्रबंधक (से.नि.), यूनियन बैंक

फोन: 0522-2772874/09005601992

ई.मेल : satyadeo1948@gmail.com

कोषाध्यक्ष

संयोजक, प्रसादम् सेवा तथा सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ-

प्रभारी महानगर महानगर तथा आस पास का क्षेत्र

राजेन्द्र कुमार चुष

वरिष्ठ वाणिज्य प्रबंधक (से.नि.), उ.प्र. निर्यात निगम

फोन: 0522-2330614/09450020659

ई.मेल: rajanchugh53@gmail.com

वरिष्ठ उपाध्यक्ष

सुशील शंकर सक्सेना

अधीक्षण अभियन्ता (से.नि.), सिंचाई विभाग, उ.प्र.

फोन : 0522-2350763/09415104198

ई.मेल: sushilshanker2003@yahoo.com

उपाध्यक्ष (द्वितीय)

राम लाल गुप्ता

उप कृषि निदेशक (से.नि.), उत्तर प्रदेश

फोन : 0522-2392341/09335231118

ई.मेल: guptarlguptalko67@gmail.com

प्रमुख महासचिव

ओम् प्रकाश पाठक, विशेष सचिव (से.नि.),

अवस्थापना एवं औद्योगिक विकास विभाग, उ.प्र.

फोन: 0522-2323728/09415022932

ई.मेल: pathak.op@gmail.com

महासचिव(एडवोकेसी) सदस्य,निर्धन कन्या सशक्तिकरण योजना

सतपाल सिंह,अधीक्षण अभियन्ता (से.नि.),

सिंचाई विभाग, उ.प्र.। फोन: 09839043458

ई.मेल: satpalsngh@yahoo.com

उप-महासचिव सम्बद्ध (प्रमुख महासचिव)

संयोजक, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ

रमा कान्त पाण्डेय, अपर सचिव (से.नि.),

उ.प्र. पावर कॉर्पोरेशन लि.

फोन: 0522-2355973/09839395439/09415584568

ई.मेल: aark_p@rediffmail.com

उप-महासचिव सम्बद्ध महासचिव(कार्यान्वयन)

संयोजक, ग्राम्यांचल एवं निर्धन-जन सेवा प्रकोष्ठ एवं

सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ-प्रभारी,

इन्दिरा नगर तथा आसपास का क्षेत्र

देवेन्द्र स्वरूप शुक्ल

अधीक्षण अभियन्ता (से.नि.), उ.प्र. राज्य विद्युत परिषद

फोन : 0522-4006191/09198038889

ई.मेल: devpreet1977@yahoo.com

सह-कोषाध्यक्ष

सदस्य, ग्राम्यांचल एवं निर्धन-जन सेवा प्रकोष्ठ

आदित्य प्रकाश सिंह, स्पेशल असिस्टेंट (से.नि.),

सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इन्डिया। फोन: 09628180153

सचिव, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ
सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ
श्रीमती अर्चना गोयल
गृहणी एवं सामाजिक कार्य
फोन : 0522-2329439/09389193715

सचिव, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ
देवकी नन्दन 'शांत'
उप महाप्रबन्धक (से.नि.), उ.प्र. पावर कार्पोरेशन लि.
फोन : 09935217841/8840549296
ई.मेल : shantdeokin@gmail.com

सचिव, पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ
पाल प्रवीण, अध्यक्ष (से.नि.),
काशी ग्रामीण बैंक, फोन: 07309820581
ई.मेल: palpravin@rediffmail.com

सम्प्रोक्षक एवं संयोजक, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ
मनोज कुमार गोयल, अधिशाषी अभियन्ता (से.नि.),
उ.प्र. आवास एवं विकास परिषद
फोन : 0522-2329439/09335248634
ई.मेल : goel_mk10@rediffmail.com
सचिव, निर्धन कन्या सशक्तीकरण योजना
सम्पादन प्रकोष्ठ, सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ-प्रभारी,
कानपुर रोड तथा रायबरेली रोड के दोनों ओर का क्षेत्र
अमर नाथ

जू.ई. (से.नि.), लो.नि.वि., उ.प्र. फोन : 9451702105
सचिव, वैकल्पिक चिकित्सा प्रकोष्ठ
डॉ. नरेन्द्र देव
वरिष्ठ अधीक्षण अभियन्ता (से.नि.), सिंचाई विभाग, उ.प्र.
फोन : 0522-2356158/09451402349

ई.मेल : deonarendra740@gmail.com
सचिव, डे सेन्टर प्रबंधन प्रकोष्ठ प्रभारी अलीगंज-आसपास क्षेत्र
राजदेव स्वर्णकार
मुख्य प्रबंधक (से.नि.), सेन्ट्रल बैंक ऑफ इन्डिया
फोन: 0522-4045984/09450374814/9559696802
ई.मेल: cbra.up@gmail.com

सदस्य वाह्य सम्पर्क
अशोक कुमार मल्होत्रा
चीफ मैनेजर (प्रोजेक्ट्स) (से.नि.), एच.ए.एल., लखनऊ
फोन : 0522-2357738/09451133617
ई.मेल: akmalhotra123@rediffmail.com

सदस्य, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ, प्रसादम् सेवा प्रकोष्ठ
विनोद कुमार कपूर
फैकल्टी (से.नि.), कॉलेज ऑफ टेक्नोलॉजी, पंतनगर
फोन: 0532-2321002/09984245000
ई.मेल: vinodhkapur@rediffmail.com

सम्पादक भावना, सदस्य, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ
पुरुषोत्तम केसवानी
वरिष्ठ प्रबंधक (से.नि.), सेन्ट्रल बैंक ऑफ इन्डिया
फोन: 0522-2321461/09450021082/8707738342
ई.मेल: purshottam.keswani@gmail.com

सह-सम्पादक, भावना प्रकाशन, सदस्य वाह्य सम्पर्क
प्रो. (डॉ.) अवनीश अग्रवाल
प्रोफेसर, केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, लखनऊ
फोन : 09451244456
ई.मेल : dr.avneesh@gmail.com

सदस्य, ग्राम्यांचल एवं निर्धन-जन सेवा प्रकोष्ठ
रमेश प्रसाद जायसवाल
अपर आयुक्त ग्रेड-1 (से.नि.), उ.प्र. वाणिज्य कर विभाग
फोन: 09760617045
ई.मेल: jaiswalrp1954@gmail.com

प्रभारी सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ
निराला नगर व आसपास का क्षेत्र
विश्वनाथ सिंह प्रगतिशील कृषक
फोन : 09415768055
ई-मेल : yogendra.lko20@yahoo.com

सदस्य वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ
सुभाष चन्द्र विद्यार्थी, अवर अभियन्ता (से.नि.)
लोक निर्माण विभाग
फोन : 9415151323
ई-मेल : -----

सदस्य प्रसादम् सेवा तथा सदस्य ग्राम्यांचल व
निर्धन जन सेवा
श्री राम मूर्ति सिंह, सहायक अभियन्ता,
उ.प्र. पावर कार्पोरेशन
फोन : 09415438548
ई-मेल : -----

सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ

सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ

श्रीमती रेखा मित्तल, गृहणी

फोन : 0522-2746862/09415089151

सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ

श्रीमती मंजुला सक्सेना, गृहणी एवं सामाजिक कार्य

फोन : 0522-2350763

ई.मेल: sushilshanker2003@yahoo.com

सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ

गुरु दयाल शुक्ला

जिला लेखापरीक्षा अधिकारी (से.नि.), वित्त विभाग, उ.प्र.

फोन: 0522-2759277/09415003605

सदस्य, निर्धन कन्या सशक्तीकरण योजना

राजेन्द्र प्रताप सिंह

सहायक अभियन्ता (से.नि.), लोक निर्माण विभाग उ.प्र.

फोन: 09984537440

सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ

उदय भान पाण्डेय

मुख्य महाप्रबंधक, उ.प्र. पावर कार्पोरेशन लि.

फोन : 0522-2393436/09415001459

ई मेल: udaibhanp@yahoo.com

सदस्य, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ

प्रभात किरण चौरसिया

अधिकासी अभियन्ता (से.नि.), उ.प्र. सिंचाई विभाग

फोन : 09451244670

ई.मेल: prabhatkiranchaurasia@gmail.com

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.

फोन: 0522-6533261/09956788187

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.

फोन: 0522-2735951/08765351190

ई.मेल: sksharma.ed@gmail.com

सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ

श्रीमती दया शुक्ल, गृहणी तथा सामाजिक कार्य

फोन : 0522-4016048/09335902137

ई मेल: dayashukla45@gmail.com

सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ

प्रभारी विकास नगर एवं आस पास का क्षेत्र

ओम प्रकाश गुप्ता, बीमा प्रोफेशनल

फोन: 0522-2739803/09415052197

ई.मेल: opsanchay99@yahoo.in

सदस्य, निर्धन कन्या सशक्तीकरण योजना

दिलीप कुमार विरानी

सहा.अभियन्ता, सेतु निगम। फोन: 09415107533

सदस्य, अनौपचारिक शिक्षण प्रकोष्ठ

सदस्य, पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ

चन्द्र भूषण तिवारी

पर्यावरण संरक्षण कार्यकर्ता

फोन: 09415910029

सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ

अशोक कुमार, अधिकासी निदेशक (से.नि.)

उ.प्र. पावर कार्पोरेशन

फोन: 0522-2780177, 9794122943

सदस्य, वैकल्पिक चिकित्सा प्रकोष्ठ

डॉ.अंजली गुप्ता

मनोचिकित्सक, नूर मंजिल मनोचिकित्सा केन्द्र

फोन: 09935224997

ई.मेल: njl_omer@yahoo.co.in

सदस्य सांस्कृतिक

श्री सुभाष मणि लि

अग्निसमन अधिका

फोन : 9415086

ई-मेल : ----

सदस्य शिक्षा सहा

श्री ओम प्रकाश गु

बीमा प्रोफेशनल

फोन : 9415052

ई-मेल : ----

सदस्य, सहयोग ए

त्रिवेणी नगर, प्रिय

सीतापुर रोड एवं

श्री दीनबंधु यादव

क्षेत्रीय प्रबंधक (से.

उ.प्र. सह ग्राम वि

फोन : 0522-65

ई-मेल : ----

सदस्य, डे सेन्टर प्रबंधन प्रकोष्ठ
ललित कुमार, जे.एम.टी., लेसा
फोन: 09455836176

संस्थापक सदस्य
हरिवंश कुमार तिवारी
मुख्य अभियन्ता (से.नि.), लोक निर्माण विभाग, उ.प्र.
फोन: 07259938899
ई. मेल: harivanshsavitri@gmail.com

संस्थापक सदस्य
कृष्ण देव कालिया
अधिशाषी अभियन्ता (से.नि.), उ.प्र. राज्य विद्युत परिषद
फोन : 0522-2309245/09956287868

भावना की शाखाएं
अध्यक्ष, सोनभद्र शाखा
देवी दयाल गुप्ता, व्यापारी
फोन : 05445-262392/09415323335-7

सचिव, सोनभद्र शाखा
डॉ. उदय नारायण सिंह, होम्योपैथी चिकित्सक
फोन : 05445-262043/09936181902/09125761899
ई. मेल: brijeshsingh2020@gmail.com

अध्यक्ष, उन्नाव शाखा
शिव शंकर प्रसाद शुक्ल, अधि.अभि. (से.नि.),
उ.प्र. पावर कार्पोरेशन लि.
फोन : 0515-2820614/09415058113
ई.मेल: sspshukla123@gmail.com

सचिव, उन्नाव शाखा
कृष्ण पाल द्विवेदी
प्राचार्य (से.नि.), सरस्वती महाविद्यालय, कानपुर
फोन: 09839325599

अध्यक्ष, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, अध्यक्ष, येडा शाखा
श्री अनिल कुमार शर्मा
फोन: 09868525057/09794427788
ई.मेल: aksharmacpwd@yahoo.com

सदस्य, भावना प्रसादम सेवा प्रकोष्ठ
विशाल सिंह
सचिव, विजयश्री फाउण्डेशन (प्रसादम सेवा)
फोन : 9935888887
ई-मेल : vishalvirat@gmail.com

सदस्य, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ
सत्य नारायण गौयल
व्यवसायी (ह्यूम पाइप तथा लॉकिंग टाइल्स निर्माता)
फोन: 09335243519

सदस्य, महिला सशक्तिकरण एवं शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ
श्रीमती नीना अग्रवाल
निजी सचिव (से.नि.) (उ.प्र. सचिवालय) मो.: 9415011189

सदस्य शिक्षा सहायता एवं सांस्कृतिक प्रकोष्ठ
श्री उपेन्द्र कुमार वाजपेयी
प्रबंध निदेशक-रसेल टैकन इंडिया। मो.: 9452135991

सदस्य-अनौपचारिक शिक्षण प्रकोष्ठ
श्री राकेश चन्द्र अग्रवाल
उप महाप्रबंधक (से.नि.) बैंकिंग सेवा
मो.: 9415011189

सदस्य, डे सेन्टर प्रबंधन प्रकोष्ठ
डॉ. अमित कुमार सिंह, फिजियोथेरेपिस्ट (परास्नातक)
फोन: 09565998001/9556598001
ई.मेल: draksingh301280@yahoo.com

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

सचिव, येडा शाखा
रवीन्द्र नाथ अवस्थी
कार्यपालक अभियन्ता (से.नि.), केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग
फोन : 09250918584
ई.मेल: bhanukshama@yahoo.co.in

सचिव, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र शाखा
डॉ. मुकुल चतुर्वेदी
इरकॉन इन्टरनेशनल लि. में सेवारत
फोन: 09868158676
ई.मेल: drmukulchaturvedi@yahoo.co.in

संस्थागत सदस्य

मिरर फाउन्डेशन्स फॉर सेल्फ इम्प्रूवमेन्ट एन्ड नेचुरल लिविन्ग
श्री पवन ग्रोवर, संस्थापक अध्यक्ष
फोन : 0522-4002197/2311168/09839035475
ई. मेल: pawangrover@yahoo.com

स्वास्थ्य एवं जड़ी बूटी विकास संस्थान
डॉ. जी. पार्थ प्रॉतिम, सचिव
फोन : 0522-6592459/09235878417
ई. मेल: drparthaprotimgain@yahoo.com

कॉमर्सियल टैक्स रिटायर्ड ऑफिसर्स एसोसिएशन उ. प्र.
(COMRAN) जितेन्द्र बहादुर, महासचिव
फोन : 09451862000/08808862000
ई. मेल: madanmkatiyar@yahoo.in
परमहंस योगानन्द सोसायटी फॉर स्पेशल अनफोल्डिंग
एन्ड मोल्डिंग (PYSSUM)

डॉ. नवल चन्द्र पंत,
अध्यक्ष एवं अधिशाषी निदेशक
फोन : 0522-6545944/09452062323
ई. मेल: pyssum@gmail.com

श्री तारीफ सिंह धर्मार्थ ट्रस्ट शामली
श्रीमती शिखा सिंह, महासचिव
फोन : 09990103691

रुद्राक्ष वरिष्ठ नागरिक कल्याण समिति बगहा
अशोक कुमार सिंह, अध्यक्ष
फोन : 08874924774

वरिष्ठ नागरिक समिति (ग्रामीण) हरौनी
राम स्वरूप यादव, सचिव
फोन : 09455508230

ई. मेल: yadav.ramswaroop@yahoo.com
कमला सोशल वेलफेयर सोसायटी (रिजिंग होप्स)
डॉ. सिद्धार्थ मिश्रा, मुख्य कार्यकारी
फोन : 09450013010/09915408989
ई. मेल: drsmishra.dsm@gmail.com

आस्था सेन्टर फॉर जेरियाट्रिक मेडीसिन, पालिएटिव
केयर, हॉस्पिटल, हॉस्पिस एन्ड सोशल वेलफेयर सोसायटी
डॉ. अभिषेक शुक्ला, संस्थापक अध्यक्ष
फोन : 0522-3240000/09336285050
ई. मेल: enquiry@hospiceindia.org

विद्युत पेन्शनर्स परिषद उत्तर प्रदेश
श्री हरीश कुमार श्रीवास्तव, प्रमुख महासचिव
फोन : 0522-2636011
ई. मेल: vidyutpensioners_lko@rediffmail.com

वेटरन सहायता समिति
कैप्टेन (डॉ.) आर.वाई.एस. चौहान,
उपाध्यक्ष कार्यवाहक अध्यक्ष
फोन : 09935713181

ई. मेल: rcdhyanprem@yahoo.co.in
भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (ग्रामीण) भौली
हरि नारायण शुक्ल, अध्यक्ष
फोन : 09415768055

पलाश ग्रामीण वरिष्ठ नागरिक कल्याण समिति, भगवतीपुर
विमलेश दत्त मिश्र, सचिव
फोन : 09412417108

सदस्य, भावना प्रसादम् सेवा प्रकोष्ठ
विजय श्री फाउन्डेशन (प्रसादम् सेवा)
विशाल सिंह, सचिव
फोन : 09935888887

ई. मेल: vishalvirat@gmail.com
एलएसजी.ई.डी./उ.प्र. जल निगम पेंशनर्स एसोसिएशन
नवीन चन्द्र पाण्डेय, महासचिव
फोन : 0522-2352748/09450365052

ई. मेल: ncpandey32@rediffmail.com
हिन्दुस्तान ऐरोनॉटिक्स एक्स-ऑफिसर्स वेलफेयर एसोसिएशन
प्रदीप सरन, महासचिव
फोन : 09335229471/08707444494/08604608416
ई. मेल: haeowa2011@gmail.com

You made a difference



Thank you

Mr. V K Shukla

For conducting a thought-provoking session on
Awareness on Stroke amongst elderly.

You made a difference to the lives of many.

Rajeev Saxena
Verical head, Cadila Pharmaceuticals

CADILA
CNS

CADILA
CNS

With best Compliments from the marketers of

LEVECAD | CHOLINECAD



भावना रसोई कार्यक्रम की झलकियाँ



UPCOMING

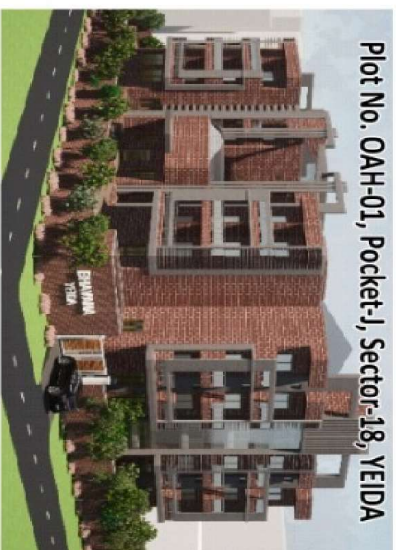
Happy Home for Elders

For Holistic & Dignified Community Living

Air-Conditioned Day Care Centre

at Ground Floor :

- 4-Bed Health Centre/ Dispensary
- ATM & Bank Extension Counter
- Common Kitchen & Dining Hall
- MP Hall (Yoga/ Meditation/ Activity)
- Library cum Reading Room
- 2- Lifts (Stretcher-1 & Passenger-1)
- Health Club (Gymnasium)
- Physiotherapy & Spa
- Chemist/ Pharmacy
- Daily Needs Retail Shops
- Business/ Internet/ Photocopy Shop
- Hair Saloon



Plot No. OAH-01, Pocket-J, Sector-18, YEIDA

96 Modular Standard Residential Units

at Upper Floors with Lift:

- Fully furnished with kitchenette & toilet
- Convertible to:
 - Multiple Room Units
 - Single Bed Units (Dormitory)
- 24 X 7 Care-giver at each Floor
- CCTV Security
- Intercom

Target Commissioning: March 2023

For Founder Membership, Contact:

1. Anil K Sharma, Branch President, Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti-NCR Branch
Res/Off: B-99, Sector 30, Noida-201303; Mob: 9868525057; 8700856625
2. V K Shukla, National President, Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti,
Res/Off: 507, Kasmanda Apartment, 2, Park Road, Lucknow-226001; Mob: 9335902137
Website: www.bhavanaindia.org Email: bhavanasindia@gmail.com; aksharmacpvd@yahoo.com