भावना संदेश

अक्टूबर-2022

भावना के 23वें स्थापना दिवस 21 अगस्त 2022 पर मेधावी छात्र/छात्राओं को शिक्षा सहायता वितरण योजना के अन्तर्गत सहयोग राशि का वितरण

National Helpline for Senior Citizens
ELDER LINE - 14567 - From 8 a.m. to 8 p.m.
Department of Social Welfare, U.P.
Ministry of Social Justice & Empowerment, New Delhi

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.आ. 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.आ. 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

शेष पृष्ठ 37 पर

(सदस्यों में केवल आन्तरिक वितरण हेतु)

भावना संदेश

वर्ष-22 अंक-04 अक्टूबर 2022

सम्पादन समिति

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

प्रकाशक

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति
507, कसमण्डा रीजेन्ट अपार्टमेन्ट्स
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

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.	अपना अधिकार चलाना बंद करो	2
2.	भावना के बढ़ते कदम	3
3.	कार्यवृत्त भावना बैठक दि0 17.07.22	11
4.	23वाँ स्थापना दिवस समारोह	13
5.	कार्यवृत्त भावना बैठक दि0 04.09.22	15
6.	आर्थिक दानदाता	17
7.	Follow up of resolutions passed	20
8.	भावना के नये सदस्य	22
9.	सुखद समाचार	23
10.	कहानी कुछ कहती है	24
11.	बाल गीत, प्रेरणा गीत	26
12.	अल्जाइमर रोकने का तरीका	28
13.	बेवजह कुण्डी खटखटाया करो	29
14.	योगाभ्यास और स्वास्थ्य	30
15.	पुस्तक समीक्षा	31
16.	हमारी माला मे दाना 108 क्यों	32
17.	Status of Senior Citizens	33
18.	ISU3A Conference	34
19.	गोवा यात्रा वृतांत	35
20.	Second Phase of Goa Trip	36
21.	प्रबंधकारिणी के सदस्य	37

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)	– रु1200/–
श्वेत श्याम (चौथाई 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।

अपना अधिकार चलाना बंद करो!

हम घर मे बैठे है तो हमारी प्रवृति होती है कि सब हमारी मन-मर्जी से चलें। ऐसा करके हम तीन व्यवसाय (profession) एक साथ करते है।

एक तो हम अध्यापक बन जाते है अपने ही घर में। हर एक व्यक्ति दूसरों को सिखाने मे लग जाता है और यह सिद्ध करता है कि, "जो मैं बोल रहा हूँ वही सही है। तुमको नहीं पता है, मैं बताता हूँ। सुनो!" बड़ों को हम कहते है, "आपको नही पता है, आप सुनिए।" छोटों को भी कह देते है, "अरे तुमको नहीं पता, जो मैं बोल रहा हूँ वो करो।" हम अपना अधिकार प्रयोग करने मे लग जाते है।

आप अब दस दिन के लिए अधिकार से नीचे उतर जाइए। देखिए, आप कोई भी अधिकारी हो, कभी छुट्टी में जाते हो तो वहाँ अधिकारी बन कर तो नहीं जाते हो? आप अपना अधिकार चलाना बन्द करिए।

दूसरा बिन्दु है- हम हर समय पुलिसमैन (police) बन जाते हैं और डराना व धमकाना शुरू कर देते हैं। पुलिसमैन बनना बंद करिए। सही गलत का निर्णय मत कीजिए।

तीसरा बिन्दु है- हम जज (न्यायाधीश) बन जाते हैं। एक जज बनना भी छोड़ दो। किसी की भूलों पर सवार मत होइए । ये वो समय नही है। किसी की गलतियों को दिखाना है तो दस दिन बाद दिखाते है। कोर्ट में जब जज निर्णय देते हैं, तब तुरन्त ही थोड़े देते हैं। कई दिन बाद जजमेन्ट मिलते हैं। हम क्या हैं कि हर एक के ऊपर जजमेन्ट में बैठ जाते हैं। "तुमने क्या किया! ये क्या किया?" प्रश्न चिन्ह उठाते रहते हैं और उनको बात-बात पर बचाव पक्ष (defensive) बनने में मजबूर कर देते हैं। यह न करें। कोई भूल कर रहा है, गलती कर रहा है, करने दो। क्या ऐसी बड़ी भूल कर देगा? छोटी-मोटी भूल करेगा, मगर उसे घर से बाहर निकालने की भूल मत कर देना। जज नहीं बनो, पुलिसमैन नहीं बनो। डण्डा लेकर उसी समय किसी के पीछे मत लगो और सबक सिखाने मत जाओ।

यह समय है सीखने का और अपनी कुशलताओं को बढ़ाने का। मैं कहूँगा घर के सारे सदस्य बैठ जाओ, अन्ताक्षरी करिए, एक दो भजन या नए भजन या गाना सीखिए और हो सके तो सीखा हुआ गाना एक साथ गाइए। इस तरह हास्य रस को जीवन में पनपने दें। जीवन को एक हल्का सा लीजिए। एक उत्सव का माहौल बनाकर घर को आप स्वर्ग बना सकते हैं। बस यह संकल्प आपके मन में आना चाहिए।

पुरुषोत्तम केसवानी
सम्पादक

"श्रीश्री रविशंकर, आर्ट आफ लिविंग, के उद्‌बोधन से साभार"
संकलनकर्ता : पुरुषोत्तम केसवानी, सम्पादक, **भावना संदेश**

भावना के बढ़ते कदम

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति का तेईसवाँ स्थापना समारोह सौल्लास 21 अगस्त 2022 को मनाया गया। **भावना** ने पिछले 22 वर्षों में जो ख्याति अर्जित की है, वह केवल वरिष्ठजनों के सहयोग, संगठन, सेवा व समर्पण से ही सम्भव हो पाया है, जिसके लिए वे सभी बधाई के पात्र है।

त्वं कामये राज्य न स्वर्ग न पुनर्भवम्।
कामये दुःख तन्ताजाम प्राणिनामार्तनाशबम्।।

न मैं राज्य की कामना करता हूँ, न स्वर्ग की, न ही पुनर्जन्म की। मैं दुःख से पीड़ित लोगों के दुःख को दूर करने में काम आ सकूं।

कुछ इन्हीं उद्देश्यों को लेकर **भावना** की स्थापना की गयी। **भावना** के स्थापना–इतिहास का सिंहावलोकन करने पर हम पाते हैं कि सेवानिवृत साथियों की पेंशन व अन्य विभागीय समस्याओं के निस्तारण में होने वाली अमानवीय उत्पीड़न को कर हमारे राष्ट्रीय अध्यक्ष इं0 विनोद कुमार शुक्ल को विचार उत्पन्न हुआ कि इन सेवानिवृत साथियों की सहायता के लिए एक संगठन बनाया जाय। तदानुसार उन्होनें 11 वरिष्ठ जनों के समूह को संगठित कर 17 जुलाई 2000 को पहली कार्यकारिणी की बैठक आहूत की। इन 11 वरिष्ठ जनों के नाम हैः– इं0 विनोद कुमार शुक्ल, इं0 सुशील शंकर सक्सेना, इं0 हरि वंश तिवारी, इं0 के0पी0 वाष्णेय, श्री हरी मोहन श्रीवास्तव, श्री पी.के. अग्रवाल, श्री नीलकंठ कुरील, इं0 कृष्ण देव कालिया, श्री आन्नद अग्रवाल, डॉ0 हरीश चन्द्र एवं इं0 अशोक कुमार मिश्र। 19 अगस्त 2000 को रजिष्ट्रार आफ सोसाइटीज़ के कार्यालय मे **भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (भावना)** का पंजीकरण हुआ। अतः इसी तिथि को **भावना** का स्थापना दिवस घोषित किया गया।

भावना के घोषित उद्देश्य निम्नवत हैः–

1. वरिष्ठ नागरिकों मे स्वावलम्बन, सहयोग, सहिष्णुता एवं सेवा की भावना बलवती करना ताकि वे सम्मान के साथ सुखी व स्वस्थ रह सके।
2. समाज के कमजोर वर्ग यथा निराश्रित महिलाओं व बच्चों, विकलांगो तथा निर्बल व असहाय जनों के कल्याण के लिए कार्य करना।

सभी क्षेत्रों मे एक साथ काम करने के लिए **भावना** ने विभिन्न प्रकोष्ठों का गठन किया हैः –

1. ग्राम्यांचल एवं निर्धन–जन सेवा प्रकोष्ठ,
2. सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ,
3. प्रसादम सेवा प्रकोष्ठ,
4. सम्पर्क प्रकोष्ठ,
5. महिला सशक्तीकरण प्रकोष्ठ,
6. सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ,
7. वैकल्पिक चिकित्सा प्रकोष्ठ,
8. पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ,
9. संसाधन प्रबंधन प्रकोष्ठ।

सभी प्रकोष्ठों के पदाधिकारी व सदस्य अपने–अपने क्षेत्र मे समर्पित भाव से कार्यरत है।

<u>भावना का संकल्प गीत, सूत्रवाक्य, लोगो व वेबसाइट–</u>

भावना की साधारण सभा दिनांक 13 मार्च 2005 मे इं0 देवकीनन्दन शांत द्वारा रचित संकल्प गीत को **भावना** द्वारा अपनाने की स्वीकृत दी गयी। बाद मे इस गीत का इं0 देवकीनन्दन शांत एवं इं0 उदयभान पांडे जी द्वारा संगीतबद्ध भी किया गया। राष्ट्रीय कवि श्री मैथिलीशरण गुप्त के महाकाव्य साकेत

की इन दो पंक्तियों को **भावना** का सूत्र वाक्य घोषित किया गयाः

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

भावना का पूर्व लोगो
(अप्रैल 2000 से सितम्बर 2011 तक)

भावना का वर्तमान लोगों
(अक्टूबर 2011 से)

भावना की वेबसाइट WWW.BHAVANAINDIA.ORG

जनवरी 2003 मे **भावना** की वेबसाइट लाँच की गयी जो तकनीकी कारण से निरस्त हो गयी थी जिसे वर्ष 2006 मे पुनः लाँच किया गया जो सुचार रूप से चल रही है। इसमे **भावना** की अद्यतन जानकारी उपलब्ध रहती है।

भावना का कार्यालय

भावना का पहला पंजीकृत मुख्यालय 3/361, विश्वास खण्ड, गोमती नगर, लखयऊ था जो अब परिवर्तित होकर हमारे राष्ट्रीय अध्यक्ष के निवास स्थान – 507, कसमण्डा रीजेन्ट अपार्टमेन्टस, पार्क रोड, लखनऊ हो गया है। **भावना** अपने स्वयं के कार्यालय–भवन के लिए प्रयासरत है। आशा है कि भगवत–कृपा से यह लक्ष्य संसाधन उपलब्ध होने पर शीघ्र प्राप्त होगा।

भावना–संदेश त्रैमासिक पत्रिका तथा **भावना** द्वारा प्रकाशित स्मारिका **जीवन संध्या**–

भावना–संदेश हमारी त्रैमासिक पत्रिका है जो मार्च, 2002 से नियमित रूप से प्रकाशित हो रही है। विषम परिस्थितियों एवं वर्ष 2020–21 के कोरोना काल के कारण इसके नियमित प्रकाशन मे दो–तीन बार व्यावधान पड़ा था। हमें दो–तीन बार त्रैमासिक अंकों के संयुक्ताक प्रकाशित करने पड़े थे। अब तक **भावना संदेश** के 80 त्रैमासिक/संयुक्ताक प्रकाशित हो चुके है। **भावना–संदेश** के सम्पादन में अनेक गणमान्य सदस्यों का सक्रिय सहयोग रहा है, यथा श्री आनन्द अग्रवाल, श्रीमती नीता चांद, श्रीमती दया शुक्ला, श्री रामबाबू गंगवार, इं0 श्री धर्मवीर, इं0 अरुण कुमार, श्री सुशील कुमार शर्मा, श्रीमती सीमा तिवारी। वर्तमान मे **भावना–संदेश** के प्रधान सम्पादक इं0 अमर नाथ, सम्पादक श्री पुरुषोत्तम केसवानी तथा सह सम्पादक प्रोफेसर (डा0) अवनीश अग्रवाल है।

पहले इसका वार्षिक शुक्ल 100 रुपये किया गया था। 24 जनवरी 2010 को प्रंबधकारिणी ने निर्णय लेकर इस पत्रिका का आजीवन शुल्क रु0 1000 अनिवार्य रुप से लागू किया। यद्यपि यह पत्रिका **भावना** के आजीवन सदस्यों को ही वितरित की जाती है किन्तु इसकी लोकप्रयिता से इसकी मांग अन्य सगंठनों द्वारा भी की जाती है। डिजिटलाइजेशन को बढावा देने के उद्देश्य से **भावना–संदेश** त्रैमासिक पत्रिका की पी.डी.एफ. प्रति नियमित रुप से **भावना** की वेबसाइट तथा वाट्सअप पर उपलब्ध करायी जाती है। पाठकगण इसका लाभ उठा सकते है।

वर्ष 2013 मे **भावना** ने अखिल भारतीय वरिष्ठ नागरिक महासंघ (AISCCON) के 13वें राष्ट्रीय महाअधिवेशन का सफल आयोजन इंदिरा गांधी प्रतिस्थान, गोमती नगर, लखनऊ मे 22 व 23 नवम्बर 2013 को किया था। इस महाअधिवेशन मे देश–विदेश से वरिष्ठ नागरिकों के अनेक संगठनों के 2000 से अधिक प्रतिनिधियों, सदस्यों एवं अतिथियों ने भाग लिया था। इस अवसर पर **भावना** द्वारा एक आकर्षक स्मारिका **"जीवन संध्या"** का प्रकाशन किया था। इस स्मारिका मे वरिष्ठ नागरिकों हेतु महत्वपूर्ण ज्ञानवर्धक एवं रुचिकर सामग्री प्रकाशित की गयी थी। इस वृहद अधिवेशन के सफल आयोजन पर

इं0 देवकी नन्दन शांत द्वारा प्रस्तुत पक्तियाँ उल्लेखनीय हैः–

हम अकेले चले थे, कारवाँ जुड़ता गया,
उत्साह हमारा देख कर, रास्ता मिलता गया।
यद्यपि हमारे सामने थी कई बड़ी चुनौतियाँ,
छू लेंगे हम आसमाँ, गर आप हमारे साथ है।

अन्य संघों/महासघों से सम्बद्धता–

भावना स्थापना के समय से ही अपने उद्देश्यों की पूर्ति के लिए निरन्तर प्रयासतर है। हमें गर्व है कि इतनी अल्प अवधि में ही **भावना** उत्तर प्रदेश ही नहीं, अपितु भारतवर्ष में अग्रणी वरिष्ठ नागरिक संस्थाओं में से एक हो गयी है और आज **भावना** अन्तर्राष्ट्रीय पहचान बना चुकी है। **भावना** के सदस्यों को राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर वरिष्ठ नागरिक के हितार्थ कार्यकर अन्य सस्थाओं द्वारा कराये जा रहे कार्यों की जानकारी उपलब्ध हो सके तथा आवश्यकता पड़ने पर **भावना** उन संस्थाओं को सहयोग दे सके अथवा अपने उद्देश्यों की पूर्ति हेतु उनसे सहयोग प्राप्त कर सके। इस अभिप्राय से **भावना** द्वारा निम्न संस्थाओं से सम्बद्धता/अंतरंग समन्वय स्थापित किया हैः–

सम्बद्धताः

Society of U3A (ISU3A), अखिल भारतीय वरिष्ठ नागरिक महासंघ (AISCCON), वरिष्ठ नागरिक कल्याण महासमिति उ0प्र0 एवं वरिष्ठ नागरिक महासमिति उ0प्र0.

अंतरंग समन्वयः

WordU3A, U3A Asia Pacific Alliance, Help Age International, Help Age India, Help Your NGO, Senior Citizens Confederation of Delhi, सीनियर सिटीजन एसोसिएशन आफ चण्डीगढ़, दमन एवं उतराखण्ड, अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग परिषद आदि।

भावना के सदस्य इन संस्थाओं में होने वाली गतिविधियों एवं अधिवेशनों में पूरी निष्ठा एवं कर्तव्य से भाग लेते रहे हैं। जिन सम्मेलनों/कार्यकलापों में **भावना** के सदस्यों ने भाग लिया, उनमें प्रमुख निम्न हैः–

1. WordU3A के 8, 9 व 10 फरवरी 2010 को चित्रकूट (म0प्र0) में तथा 8 अगस्त 2011 को सिंगापुर में सम्पन्न अधिवेशनों मे **भावना** के सदस्यों ने सक्रिय भागीदारी की।
2. ISU3A (Indian Society University of Third Age) के अक्टूबर 2012 को चिन्मय वानप्रस्थ संस्थान, पुणे में सम्पन्न विश्व सम्मेलन मे **भावना** के 60 सदस्यों ने भाग लिया।
3. नवम्बर 2012 में अखिल भारतीय वरिष्ठ नागरिक महासंघ (AISCCON) ने तिरुअनन्तपुरम अधिवेशन में **भावना** के 6 सदस्यों ने भाग लिया।
4. अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग परिषद के तत्वाधान में 1 मार्च से 3 मार्च 2013 ऋषिकेश में आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय कॉन्फ्रेन्स में **भावना** के 53 सदस्यों ने प्रतिनिधित्व किया।
5. सीनियर सिटीजन फोरम द्वारा आयोजित 3 मार्च 2013 को हरिद्वार में आहूत बैठक में **भावना** के चार सदस्यों ने भाग लिया।
6. टाटा इंस्टीट्यूट आफ सोशल साइन्सेज द्वारा 29.03.2013 से 02.04.2013 तक मुम्बई में आयोजित Capacity Building of key functionaries of NGOs in Generic Counseling पर कार्यशाला में **भावना** के 3 सदस्यों ने भागीदारी की।

7. ISU3As की वार्षिक बैठक खुजराहो, म0प्र0 में 13 जुलाई, 2014 को आयोजित की गयी जिसमें हमारे 35 सदस्यों ने भाग लिया।

8. ISU3As के तत्वावधान में वरिष्ठ नागरिकों का विश्व सम्मेलन अक्टूबर 2014 काठमाण्डू (नेपाल) में हुआ जिसमे **भावना** के 23 सदस्यों ने भाग लिया।

9. उदयपुर राजस्थान में 21 व 22 फरवरी 2015 को आयोजित AISCCON की सभा में **भावना** के सदस्यों ने सक्रिय भाग लिया।

10. ISU3A की 20 सितम्बर, 2015 को दिल्ली में आयोजित सालाना बैठक में **भावना** सदस्यों ने अपनी भागीदारी की।

11. ISU3A की 10 अक्टूबर 2015 को बैंगलोर में आयोजित सेमीनार में **भावना** सदस्यों ने भाग लिया।

12. अखिल भारतीय वरिष्ठ नागरिक महासंघ की सेन्ट्रल काउसिंल की दिनांक 30.09.2015 को आयोजित बैठक में श्री एस0 डी0 तिवारी ने **भावना** का प्रतिनिधित्व करते हुए भाग लिया।

13. अखिल भारतीय वरिष्ठ नागरिक महासंघ (AISCCON) 6 व 7 मार्च 2016 को गोवा में आयोजित 15वें राष्ट्रीय सम्मेलन में **भावना** के कई सदस्यों ने भाग लिया।

14. अखिल भारतीय वरिष्ठ नागरिक महासंघ (AISCCON) की दिनांक 29.05.2016 को इन्दौर में आयोजित कार्यकारिणी की बैठक में महासंघ के लखनऊ में 13वें सम्मेलन के सफल आयोजन हेतु **भावना** की आयोजन समिति के अध्यक्ष श्री विनोद कुमार शुक्ल, सचिव श्री ए0के0 मल्होत्रा एवं ट्रेजरार श्री आर0पी0 गुप्ता को महासंघ की ओर से स्मृति–चिन्ह प्रदान किए गए।

15. हरिद्वार में दिनांक 7 से 10 मार्च 2017 को आयोजित सीनियर सिटीजन कान्फ्रेंस में **भावना** के सदस्यों की सक्रिय भागीदारी रही।

16. इस वर्ष 17 व 18 सितम्बर 2022 को गोवा में आयोजित ISU3A के अधिवेशन में **भावना** के 16 सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

वर्ष 2020 एवं 2021 में कोरोना महामारी के कारण इन सम्मेलनों/कार्यशालाओं के आयोजन में ग्रहण सा लग गया था। अब स्थितियाँ सामान्य रूप ले रही हैं। पूर्व की तरह वरिष्ठ नागरिक इन कार्यक्रमों में भौतिक रूप से भाग ले रहे हैं। यहाँ उल्लेख करना आवश्यक है कि कोरोना काल में भी हमारे वरिष्ठ जनों ने जूम इत्यादि के आनलाइन प्लेटफार्मों के माध्यम से सभाओं एवं सम्मेलनों में वर्चुअल रूप से बढ़–चढ़कर सक्रिय भाग लिया।

इसके अतिरिक्त **भावना** के सदस्यों द्वारा समय–समय पर भ्रमण कार्यक्रम भी आयोजित किए जाते रहे हैं। पिछले दो–तीन वर्षों में हुए भ्रमण कार्यक्रम निम्न प्रमुख हैः–

(1) भावना के 35 सदस्यों के समूह ने 13 व 14 अक्टूबर 2019 को कानपुर जनपद के आध्यात्मिक महत्व वाले स्थल बिठूर का दो दिवसीस भ्रमण किया।

(2) भावना के 45 सदस्यों के समूह ने 15 जनवरी 2020 से 23 जनवरी 2020 तक गुजरात का भ्रमण किया जिसमे निम्न स्थानों का भ्रमण प्रमुख है : साबरमती आश्रम, अक्षरधाम मंदिर, स्टैच्यू ऑफ यूनिटी, सोमनाथ मंदिर, द्वारकाधीश मंदिर, नागेश्वार नाथ ज्योतिर्लिंग, कच्छ का रन आदि। इनमें प्रमुख भ्रमण निम्न थे : साबरमती आश्रम, अक्षरधाम मन्दिर, स्टैच्यू ऑफ यूनिटी, सोमनाथ मंदिर, द्वारकाधीश मंदिर, नागेश्वार नाथ ज्योतिर्लिंग, कच्छ का रन आदि।

संस्थाएं जो **भावना** की संस्थागत सदस्य है–

इस समय 17 संस्थाओं ने **भावना** की संस्थागत सदस्यता ग्रहण की है। **भावना** द्वारा इन संस्थाओं के कार्यक्रम में सम्मिलित होकर यथा आवश्यक सहयोग प्रदान किया जाता है तथा **भावना** इन संस्थाओं के प्रतिनिधियों को अपने कार्यक्रमों में आमंत्रित करती है, ताकि निरन्तर जानकारियों एवं सेवाओं का आदान–प्रदान हो सके। इन संस्थाओं को अपने से जोड़ने से उन संस्थाओं को भी लाभ पहुँचा है एवं **भावना** को अपना कार्य क्षेत्र बढ़ाने में सहायता मिली। इन सहयोगी संस्थाओं में ऐसी कई संस्थाएं हैं, जो समाज सेवा के क्षेत्र में बहुत ही सराहनीय कार्य कर रही हैं। **भावना** का सहयोग मिलने से उन्हें अपने कार्यों को बढ़ाने तथा तीव्र गति देने में सफलता प्राप्त हुई। ये सभी संस्थागत सदस्य सामाजिक कार्यों में अग्रणी है, यथा विजयश्री फाउण्डेशन। **भावना** अपने "प्रसादम् सेवा प्रकोष्ठ" के माध्यम से उनके कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से संलग्न है। विजयश्री फाउण्डेशन (प्रसादम् सेवा) द्वारा नियमित रूप से लखनऊ के मेडिकल कालेज, बलरामपुर अस्पताल एवं लोहिया अस्पताल में प्रसादम सेवा की जा रही है।

भावना के सामाजिक सरोकार के कार्य:

भावना के मुख्य रूप से घोषित उद्देश्य है :–

(1) वरिष्ठ नागरिकों की सेवा, तथा

(2) समाज के कमजोर वर्ग तथा निराश्रित महिलाओं व बच्चों, विकलांगों तथा निर्बल व असहाय जनों के कल्याण के लिए कार्य करना।

दूसरे उद्देश्य को पूरा करने के लिए अर्थात सामाजिक सरोकार के कार्य हेतु **भावना** सतत् प्रयत्नशील रही है। इसका संक्षिप्त विवरण निम्नांकित हैः–

1. गरीब, बेसहारा, लावारिस बच्चों के लिए साक्षरता अभियान

लखनऊ बिजनौर मार्ग पर बिजली पासी किला चौरहा से औरंगाबाद रेलवे क्रासिंग से महज 100 मीटर दायीं ओर मानसरोवर योजना के सेक्टर 'पी' में एक अनौपचारिक शिक्षण केन्द्र श्री चन्द्र भूषण तिवारी जी के दिशा–निर्देशन में **भावना** द्वारा संचालित है। इसमे 40 से 50 तक बच्चे निःशुल्क प्रशिक्षण ले रहे हैं। इस स्कूल में निकटस्थ झुग्गी–झोपड़ियों में रहने वाले बच्चे शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं। शिक्षा के अतिरिक्त **भावना** सदस्यों द्वारा समय–समय पर इन बालकों को स्टेशनरी, लंच–पैकेट्स, वस्त्र आदि भी सहायता के रूप में दिए जाते हैं। इस केन्द्र के संचालन में सबसे बड़ी बाधा, केन्द्र की अपनी भूमि उपलब्ध न होना है, जिसके कारण बार–बार स्थान परिवर्तित करना पड़ता है। केन्द्र के सुगम संचालन के लिए स्थायी रूप से भूमि की व्यवस्था करने के लिए **भावना** प्रयासरत् है।

भावना की एन0सी0आर0 शाखा द्वारा भी इस योजना में महत्वपूर्ण कार्य किया जा रहा है। इन्दिरापुरम (गाजियाबाद) के निकट कनकावनी ग्राम में स्थित महापण्डित राहुल अनौपचारिक विद्यालय में इन्फ्रास्ट्रक्चर बेहतर करने, हैण्डपम्प लगवाने, बच्चों को पुस्तकें आदि प्रदान करने में विगत तीन वर्षों में लगभग रुपए तीन लाख का योगदान शाखा के सदस्यों द्वारा किया गया है।

2. बालक–बालिकाओं की शिक्षा सहायता योजना–

यह सहायता योजना 26 अगस्त 2007 से सुचारू रूप से कार्यरत है जो **भावना** के शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ द्वारा संचालित है। इसके अर्न्तगत कक्षा 12 तथा नीचे की कक्षाओं में पढ़ रहे गरीब किन्तु मेधावी छात्रों/छात्राओं को सहायता स्कूल फीस तथा पुस्तकों आदि के रूप में सम्बन्धित विद्यालयों के

माध्यम से प्रदान की जाती है। विशेष परिस्थितिजन्य अपवादों को छोड़कर सामान्यतः किसी भी छात्र/छात्रा को अथवा उसके माता–पिता/अभिभावक को सहायता नगद नहीं दी जाती है। वर्तमान में इस योजना के अन्तर्गत कक्षा एक से कक्षा आठ तक के चयनित छात्र/छात्राओं को प्रति शिक्षा सत्र रु0 1200, कक्षा 9 व 10 के छात्र/छात्रा को रु0 1800 तथा कक्षा 11 व 12 के छात्र/छात्रा को रु0 2000 प्रति शिक्षा सत्र की सहायता धनराशि प्रदान की जा रही है। **भावना** के दयालु दानदाताओं द्वारा भी अतिरिक्त प्रायोजित पुरस्कार सहायता राशि प्रदान की जाती है। **भावना** के स्थापना दिवस समारोहों में प्रतिवर्ष आर्थिक सहायता के अतिरिक्त सभी बच्चों को सदस्यों द्वारा उपहार भी दिए जाते हैं। कुल लाभान्वित छात्र/छात्राओं की संख्या लगभग 150 रहती है। इस मद में वितरित सहायता राशि में प्रतिवर्ष उत्तरोतर वृद्धि सन्तोष का विषय है। वर्ष 2020–21 एवं वर्ष 2021–22 शिक्षा सत्र में कुल रु0 2,31,100 एवं रु0 1,62,267 धनराशि क्रमशः सहायता के रूप वितरित की गयी। वर्ष 2022–23 में सितम्बर, 2022 के प्रथम सप्ताह तक रु0 1,65,845 शिक्षा सहायता के अर्न्तगत वितरित किए गए हैं।

3. ग्रामांचल एवं निर्धन–जन सेवा योजना–

इस योजना के अन्तर्गत लखनऊ तथा आस–पास के जनपदों में ग्रामांचल एवं निर्धन–जन सेवा प्रकोष्ठ के सदस्यों द्वारा स्थानीय गणमान्य व्यक्तियों की सहायता से निर्धन एवं गरीब लोगों को चिन्हित कर उन व्यक्तियों के निवास के समीपस्थ स्थान में पूर्व घोषित तिथि व समय पर कार्यक्रम आयोजित करके एक–एक नया ऊनी कम्बल प्रदान किया जाता है। वरिष्ठ नागरिकों, नेत्रहीन, विधवा एवं दिव्यांग व्यक्तियों को प्राथमिकता दी जाती है। कार्यक्रम में उपस्थित शेष गरीब एवं असहाय व्यक्तियों को नए–पुराने वस्त्र एवं अन्य उपयोगी वस्तुएं भी वितरित की जाती है। इन सभी कार्यक्रमों में उपस्थिति महिलाओं एवं पुरुषों को केन्द्र व राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही विविध जन हितकारी योजनाओं की जानकारी भी दी जाती है, ताकि जानकारी के अभाव में वे लाभ से वंचित न रह जाएं।

4. **भावना** समर्थित प्रसादम सेवा योजना–

इस योजना का संचालन **भावना** की संस्थागत संस्था विजय श्री फाउण्डेशन द्वारा किया जा रहा है तथा **भावना** की ओर से प्रसादम् सेवा प्रकोष्ठ उनको अपना सहयोग प्रदान कर रहा है। इस योजना के अन्तर्गत गरीब मरीजों के पूर्व चिन्हित तीमारदारों का निःशुल्क सात्विक एवं ताजा भरपेट स्वस्थ भोजन कराने की व्यवस्था की जाती है। वर्तमान में इस सेवा के लिए तीन स्थानों यथा मेडिकल कॉलेज चिकित्सालय, बलरामपुर चिकित्सालय एवं डॉ0 राम मनोहर लोहिया चिकित्सालय में चिकित्सालय प्रशासन द्वारा स्थान एवं बिजली, पानी की निःशुल्क सुविधा कराई गई है। वर्तमान में इस योजना के अन्तर्गत लगभग 750 तीमारदारों को प्रतिदिन निःशुल्क भोजन की सुविधा उपलब्ध करायी जा रही है। विजय श्री फाउन्डेशन की इस योजना को **भावना** द्वारा यथा सम्भव भौतिक एवं आर्थिक सहायता की जाती है। **भावना** द्वारा इस कार्य हेतु रु0 90,000 से अधिक की वित्तीय सहायता, रु0 20,000 के मूल्य का एक रेफ्रीजरेटर एवं रु0 1,30,000 मूल्य का एक ई–रिक्शा आदि की सहायता दी जा चुकी है। इस योजना के सफल कार्यान्वयन हेतु **भावना** के सदस्यों द्वारा समय समय पर दान दिया जा रहा है।

कोविड महामारी की पहली व दूसरी लहर मे भी इस संगठन द्वारा उत्तर प्रदेश प्रशासन के साथ मिलकर लगभग 07.50 लाख लोगों को भोजन, कच्चा राशन एवं अन्य खाद्य सामग्री पहुंचाने का कार्य किया गया। आवासीय मजदूरों को भोजन उपलब्ध कराने हेतु लखनऊ में पाँच कम्यूनिटी किचेन स्थापित किए गए। भोजन के अतिरिक्त 40 आक्सीजन सिलिन्डर, चार कंसंट्रेटर एवं दो बाई पैक मशीनों की उपलब्धता भी सुनिश्चित की गयी।

विजय श्री फाउन्डेशन द्वारा मेडिकल कॉलेज में चार रैन बसेरों की भी व्यवस्था की गयी तथा वहाँ रह रहे लोगों को कम्बल आदि की सुविधा प्रदान की गयी। इन सभी कार्यों में **भावना** के प्रसादम प्रकोष्ठ के सचिव एवं सदस्यों द्वारा संगठन को भरपूर सहयोग दिया जा रहा है। **भावना** के अन्य सदस्यों द्वारा भी यथासम्भव सहयोग दिया जा रहा है।

5. वैकल्पिक चिकित्सा कार्यक्रम

भावना ने आधुनिक चिकित्सा पद्धति से इतर प्राकृतिक चिकित्सा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से वैकल्पिक चिकित्सा प्रकोष्ठ का गठन किया है, जिसके सचिव डॉ0 नरेन्द्र देव अपने सहयोगी सदस्यों एवं अनुभव लोगों के साथ मिलकर समय–समय पर गोष्ठियाँ, कार्यशालाएं तथा प्रशिक्षण शिविर का आयोजन कर बिना औषधि स्वस्थ रहने के उपाय बताते हैं। वे एक्यूप्रेशर चिकित्सा के सम्बन्ध में चिकित्सा एवं जानकारी उपलब्ध कराते रहते हैं।

6. वरिष्ठ नागरिकों हेतु उच्च कोटि का हैपी होम (**भावना हैपी होम फार एल्डर्स**)

वर्तमान सामाजिक परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति ने दिल्ली एन0सी0आर0 में आवेदन कर यमुना एक्सप्रेस वे इण्डस्ट्रियल डेवलपमेन्ट अथारिटी– येडा (YEIDA) में 3250 वर्गमीटर का एक विकसित भूखण्ड आवंटित कराया है तथा यहाँ पर वृद्ध जनों के सम्मानजनक खुशहाल व सामुदायिक जीवन के लिए एक अत्याधुनिक योजना को क्रियान्वित किया जा रहा है। **भावना हैपी होम फार एल्डर्स** एक पब्लिक–प्राइवेट पार्टनरशिप की हमारे देश की पहली परियोजना है जो सेल्फ–फाइनेसिंग मॉडल पर संकल्पित की गयी है, जिसमें लागत का लगभग 25 प्रतिशत सी0एस0आर0 व आयकर की धारा 80–जी के माध्यम से फण्डिंग का प्रावधान है। इस प्रकार मध्यम आय वर्ग के एफोर्डेबिल ओल्ड ऐज होम बनाने का सार्थक प्रयास किया गया है, जिसमें कॉर्पोरेट जगत और सरकार के सहयोग की अपेक्षा की गयी है।

इस योजना में 192 बुजुर्गों के आवास की व्यवस्था की जा रही है। हर्ष के साथ हम सूचित कर रहे हैं कि भवन निर्माण हेतु 9 अप्रैल 2022 को भूमि पूजन एवं शिलान्यास एक भव्य समारोह के रुप में येडा (YEIDA) में किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि माननीय डॉ महेश शर्मा, सांसद, लोक सभा तथा भूतपूर्व केन्दीय राज्य मंत्री थे। उन्होंने इस परियोजना के संकल्पन व कार्यान्वयन के लिए **भावना** को साधुवाद दिया व इसमें उनकी ओर से सहयोग का आश्वासन भी दिया।

7. सांस्कृतिक कार्यक्रम योजना

भावना अपने सदस्यों के आपसी मेल–मिलाप व मनोरंजन हेतु नव वर्ष, होली मिलन, दीपावली समारोह, स्थापना दिवस एवं अन्य अवसरों पर कार्यक्रम नियमित रूप से आयोजित करती रहती है। इन अवसरों पर भव्य सांस्कृतिक संध्या तथा सह–भोजन आदि की व्यवस्था करायी जाती है। प्रत्येक वर्ष 80 वर्ष पार कर चुके वरिष्ठ सदस्यों को पुष्प व अंग–वस्त्र देकर सम्मान भी किया जाता है। साथ ही साथ समय–समय पर पिकनिक एवं भ्रमण कार्यक्रम भी होते रहते हैं।

8. सहयोग एवं सेवा कार्यक्रम

इस योजना के अन्तर्गत लखनऊ नगर में अपने सदस्यों एवं अन्य बुजुर्गों की देखभाल एवं उनके साथ निरन्तर सम्पर्क बनाने का कार्य किया जाता है तथा आपात स्थिति में सहायता व सहयोग देने का कार्य किया जाता है। दिवगंत सदस्यों की विधवाओं से सम्पर्क स्थापित कर यथासम्भव उनकी देखभाल की जाती है। साथ ही सदस्यों के जन्म दिवस, विवाह वर्षगांठ आदि अवसरो पर शुभकामना सन्देश भेजकर उनमें एक नया जोश भरने का कार्य किया जाता है। साथ ही अपने सदस्यों का सभी प्रकार की

चिकित्सा सुविधाओं को नगण्य दरों पर उपलब्ध कराने हेतु **भावना** द्वारा लखनऊ में आस्था वृद्ध रोग चिकित्सालय, अवध मल्टी स्पेशिलिटी हास्पिटल, सुधा डेन्टल क्लीनिक तथा स्वास्थ्य एवं जड़ी–बूटी विकास संस्थान के साथ दीर्घाकालीन अनुबन्ध किए गए हैं। अधिकतर सदस्य इन सुविधाओं का लाभ उठा रहे है।

भावना द्वारा अपनाई गयी सहयोग नीति के कारण संस्था को निम्न प्रमुख कार्यों को लागू करवाने मे सफलता मिलीः–

(अ) **भावना**, हेल्पज इण्डिया सहित अन्य वरिष्ठ नागरिक समितियों के साथ मिलकर प्रयास करने के फलस्वरूप उत्तर प्रदेश सरकार से "माता पिता वरिष्ठ नागरिक भरण पोषण अधिनियम" को 28 अगस्त, 2012 को अंगीकार कराने में सफलता मिली। शासन द्वारा 14 फरवरी, 2014 को उक्त अधिनियम की नियमावली की अधिसूचना जारी की गयी तथा माननीय मुख्यमंत्री जी की अध्यक्षता वाली राज्य परिषद में गैर सरकारी पदों से दो पदों पर **भावना** के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री विनोद कुमार शुक्ल तथा उपमहासचिव (एडवोकेसी) श्री सत्यदेव तिवारी की नियुक्ति समाज कल्याण विभाग उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा की जा चुकी है।

(ब) हेल्पेज इण्डिया, वरिष्ठ नागरिक महासमिति उत्तर प्रदेश तथा **भावना** द्वारा अन्य समितियों के साथ मिलकर उत्तर प्रदेश शासन से "उत्तर प्रदेश राज्य वरिष्ठ नागरिक नीति" 21 मार्च 2016 को निर्गत कराई। **भावना** इस नीति के प्राविधानों का अनुपालन कराने हेतु सतत् प्रयास मे लगी हुयी है।

(स) **भावना** अपनी सहयोगी संस्थाओं के साथ मिलकर केन्द्र एवं राज्यों में पृथक वरिष्ठ नागरिक कल्याण मंत्रालय गठित कराने हेतु प्रयासरत है, क्योंकि सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय अन्य प्राथमिकता वाले कल्याण सम्बंधी कार्यों में व्यस्त रहने के कारण वरिष्ठ नागरिकों के हित सम्बन्धी कार्यवाही नहीं कर पा रहा है अथवा यह कहा जाय कि वह वरिष्ठ नागरिकों के कार्यों के प्रति संवेदनशील नही है।

9. संवैधानिक दायित्वों का निर्वाहन

भावना अपना आय–व्यय का वार्षिक लेखा नियमित रूप से सम्प्रेक्षक एवं चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट से प्रभारीगत कराती रहती है। प्रत्येक लेखा वर्ष हेतु प्रस्तावित कार्य योजना वार्षिक आम सभा में प्रस्तुत करके अनुमोदित कराई जाती है। **भावना** सोसाइटीज एक्ट 1860 के अन्तर्गत पंजीकृत संस्था है। अपनी वार्षिक विवरणी एवं आवश्यक पत्रावली सम्बधित विभागों को नियमित रूप से भेजती रहती है। **भावना** आयकर अधिनियम की धारा 80–जी के अन्तर्गत भी पंजीकृत है। **भावना** को दी गयी दान राशि आयकर की धारा 80–जी के अंतर्गत छूट योग्य है। **भावना** के सदस्य तथा अन्य भामाशाह इस छूट का लाभ लेते **भावना** को उदारपूर्वक आर्थिक सहयोग देते रहते हैं। **भावना** की प्रबंध समिति उनकी हृदय से आभारी है।

भावना के विशाल परिवार की वर्तमान सदस्य संख्या 1000 से अधिक है, जो देश के विभिन्न भागों में निवास कर रही है। हमारे संस्थागत सदस्यों की संख्या 17 हैं, जिनके अपने अनेकानेक सदस्य हैं। **भावना** के सदस्यों की अद्यतन सूची **भावना** की वेबसाइट पर उपलब्ध रहती है। **भावना** की स्थापना से अब तक हमारे 137 सम्मानीय सदस्य हमारे बीच नहीं रहे है। **भावना** के लिए यह अपूर्णीय क्षति है। इसे नियति का चक्र मानकर हम दिवंगत आत्माओं के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते हैं। हमारे इस विशाल एवं समृद्ध परिवार की स्थापना तथा उत्तरोत्तर वृद्धि में सभी वर्तमान एवं उपरोक्त दिवंगत साथियों का अद्वितीय एवं अविस्मणीय सहयोग रहा है। हम उन सभी के ऋणी हैं जिन्होंने हमें स्वावलम्बन, सहयोग एवं, सहिष्णुता एवं समाज के कमजोर वर्ग की सेवा करने की भावना प्रोत्साहित की है तथा हमें उनकी सेवा

करने का सुअवसर दिया है। आज **भावना** उत्तर प्रदेश ही नहीं, अपितु पूरे देश में अग्रणी वरिष्ठ नागरिक संस्थाओं में से एक हो गयी है और अन्तर्राष्ट्रीय पहचान बना चुकी है। हमें पूर्ण विश्वास है कि हमारी समिति वरिष्ठ जनों की सेवा के साथ–साथ समाज एवं देश के चहुमुखी विकास में हमेशा अग्रसर रहेगी।

पुरुषोत्तम केसवानी

संपादक, भावना संदेश

(नोटः– उपरोक्त लेख की सामग्री **भावना–संदेश** की पूर्व प्रकाशित अंकों, **जीवन–संध्या** आदि से साभार संग्रहीत की गयी है)।

❁❁❁❁❁

दिनांक 17.07.2022 को गुलाब देवी सत्संग भवन, 60 फीट रोड, त्रिवेणी नगर, लखनऊ में हुई भावना की प्रबंधकारिणी की बैठक का कार्यवृत्त

उपस्थितिः प्रबंधकारिणी के संरक्षक, प्रबंधकारिणी के सदस्य तथा स्थायी आमंत्री– 32 सदस्य।

कार्यवाही विवरण

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

1. 15 मई, 2022 को गुलाब देवी सत्संग भवन, 60 फीटा रोड, त्रिवेणी नगर, लखनऊ में हुई प्रबन्धकारिणी की द्वितीय बैठक का कार्यवृत्त पढ़कर सुनाया गया, जिसे सभा ने विचारोपरान्त अनुमोदित कर दिया।
2. **भावना** के कोई नए बने सदस्य उपस्थित नहीं हुए।
3. **भावना** की YEIDA शाखा से प्राप्त प्रस्तावः

(क) Acceptance of fixed deposits from member & other members of BHAVANA.

(ख) BHAVANA to promote launching of a company under section 8 of "The companies Act 2013"

उक्त दोनों प्रस्तावों पर दिनांक 15.05.2022 की प्रबंधकारिणी की बैठक में चर्चा के उपरान्त इन प्रस्तावों पर विस्तृत विचार विमर्श कर क्रियान्वयन हेतु BHAVANA ACTION GROUP में निम्नलिखित सदस्यों को नामित कर 15 दिन के अन्दर निर्णय लेकर कार्यवाही करने हेतु अधिकृत किया गया थाः

(क)श्री विनोद कुमार शुक्ल, अध्यक्ष (ख) श्री सुशील शंकर सक्सेना, वरिष्ठ उपाध्यक्ष

(ग) श्री अनिल कुमार शर्मा, अध्यक्ष, एन0सी0आर0 तथा येडा शाखा

(घ) श्री योगेन्द्र प्रताप सिंह, प्रमुख महासचिव (ङ) श्री सतपाल सिंह, महासचिव (एडवोकेसी)

(च) श्री देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला, महासचिव (प्रशासन) (छ) श्री राजेन्द्र कुमार चुग, कोषाध्यक्ष

(ज) श्री रमाकान्त पाण्डेय, सदस्य (झ) श्री उपेन्द्र कुमार वाजपेयी, सदस्य

उपरोक्त Action Group ने 18 मई, 2022 व 23 मई, 2022 को प्रस्तावों का व प्रस्तावों से सम्बन्धित नियमों का गहन

सुविचार

सड़क कभी भी सीधी नहीं होती, कुछ देर बाद मोड़ अवश्य आता है।
बस धैर्य के साथ चलते रहें, सुखद मोड़ अवश्य आयेगा।।

यदि देने के लिए कुछ नहीं, तो मान दीजिए।
प्रसन्न रहिए और सभी को सम्मान दीजिए।।

अध्ययन किया व द्वितीय बैठक में वरिष्ठ चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट, श्री मुकेश सरन को विशेषज्ञ के तौर पर आमंत्रित किया। Action Group ने विचारोपरान्त निम्नवत् संस्तुति दीः

(क) To finance the project, "Unsecured Loan" may be taken from Founder Members & other members of BHAVANA. The word "Fixed Deposit" can not be used as it is governed by several statutory laws.

(ख) Promoting launching of a company under section 8 of "The Companies Act 2013" by BHAVANA is totally ruled out as the benefits of "Atal Vayo Abhyuday Yojna" of Government of India will not be available to the proposed company. This Yojna is meant for poor senior citizens of India whereas BHAVANA's "Happy Home" project is meant for economically well-off senior citizens.

तद्नुसार YEIDA के अध्यक्ष, श्री अनिल कुमार शर्मा, को **भावना** के राष्ट्रीय अध्यक्ष द्वारा पत्रांक BHAVANA/075A/953 दिनांक 31 मई, 2022 द्वारा सूचित कर दिया गया है।

4. **भावना** की शिक्षा सहायता कार्यक्रम पर श्री जगमोहनलाल जायसवाल, महासचिव (कियान्वयन) द्वारा अब तक की प्रगति व **भावना** के स्थापना दिवस समारोह में प्रथम किस्त के वितरण की स्थिति की जानकारी दी व सदस्यों से अधिक से अधिक सहयोग करने का अनुरोध किया गया।

5. समिति के **तेईसवें स्थपना दिवस समारोह** का आयोजन रविवार, 21 अगस्त, 2022 को इन्स्टीट्यूट ऑफ इंजीनियर्स के हॉल में आयोजित किया जाएगा। मुख्य अतिथि के नाम पर श्री राम लाल गुप्ता, उपाध्यक्ष व श्री देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला, महासचिव (प्रशासन) निर्णय लेंगे। कार्यक्रम के आयोजन हेतु निम्नांकित कार्यदल गठित किया गयाः

(क) श्री राम लाल गुप्ता, उपाध्यक्ष
(ख) श्री योगेन्द्र प्रताप सिंह, प्रमुख महासचिव
(ग) श्री देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला, महासचिव (प्रशासन)
(घ) श्री जगमोहनलाल जायसवाल, महासचिव (कार्यान्वयन)
(ड) श्री ओम प्रकाश गुप्ता, उपमहासचिव
(च) श्री राम मूर्ति सिंह, उपमहासचिव

6. प्रबन्धकारिणी की 15.05.2022 की बैठक में श्री चन्द्र भूषण तिवारी के प्रस्ताव के अनुसार उनके द्वारा रतन खण्ड में संचालित **अनौपचारिक शिक्षण केन्द्र** में **भावना** द्वारा अंगीकारने की स्वीकति प्रदान की गई थी। प्रबन्धकारिणी की इस बैठक में श्री सतपाल सिंह महासचिव (एडवोकेसी) से प्राप्त रिर्पोट व **अनौपचारिक शिक्षण केन्द्र** के नगर निगम के पार्क में अस्थायी रूप से चलाने की स्थिति पर विचार–विमर्श हुआ। अध्यक्ष श्री विनोद कुमार शुक्ल जी द्वारा श्री सतपाल सिंह से मोबाईल पर चर्चा की गई। सभा द्वारा तय किया गया कि स्थाई व्यवस्था न होने के कारण 31.07.2022 के उपरान्त इस **अनौपचारिक शिक्षण केन्द्र** को कोई सहायता प्रदान नहीं की जाएगी व **भावना** द्वारा इस **अनौपचारिक शिक्षण केन्द्र** को अंगीकार किये जाने की स्वीकृत निरस्त कर दी गई।

7. ISU3A का अधिवेशन सितम्बर 2022 में गोवा में प्रस्तावित है, तदनुसार **भावना** परिवार का गोवा भ्रमण का कार्यक्रम भी आयोजित करने का निर्णय पबंधकारिणी की पिछली बैठक में लिया गया था। सिम्पली इण्डिया हॉलीडे प्राइवेट लि0 (जिसके द्वारा जनवरी 2020 में **भावना** सदस्यों का गुजरात भ्रमण का सफल कार्यक्रम आयोजित किया गया था) से 3 रात /4 दिन का गोवा भ्रमण का प्रस्ताव माँगा गया था। इस प्रस्ताव के अनुसार Voca Beach Resort में 3N/2D रुकने, एक दिन North Goa एवं एक दिन South Goa Sight Seeing, 4 Breakfast, 3 Dinner, Air fare के साथ 24,700 रुपए प्रति व्यक्ति (Double Sharing Plan) में देय होगा। अभी तक 8 सदस्यों ने इस भ्रमण हेतु अपनी रुचि दिखायी है। कम से कम 20 सदस्यों की संख्या होने पर ही इस भ्रमण को आयोजित किया जाएगा। इच्छुक सदस्य श्री सतपाल सिंह, महासचिव (एडवोकेसी) को अपना नाम लिखवा दें।

8. **भावना** के कार्यालय भवन क्रय करने के लिए श्री मनोज कुमार गोयल जी की अध्यक्षता में गठित कार्यदल की बैठक दिनांक 18 जून 2022 को उन्हीं के निवास सी–35, महानगर विस्तार में सम्पन्न हुई। इस बैठक में कार्यदल के 4 सदस्य श्री मनोज कुमार गोयल, श्री देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला, श्री सत्य नारायण गोयल एवं श्री राजेन्द्र कुमार चुघ उपस्थित रहे। **भावना** के राष्ट्रीय अध्यक्ष भी बैठक में सम्मिलित हुए। कार्यदल के दो सदस्यों श्री राम लाल गुप्ता जी एवं श्री सतपाल सिंह जी ने अपने सुझाव व्हाट्सएप के माध्यम से अवगत कराए। बैठक में सदस्यों द्वारा **भावना** कार्यालय के लिए एकत्र की जाने वाली राशि के सम्बन्ध में अपने विचार रखे एवं इस सम्बन्ध में **भावना** के अन्य सदस्यों से प्राप्त विचारों को कार्यदल के समक्ष प्रस्तुत किया गया। बैठक में मत प्रकट किया गया कि श्री विनोद कुमार शुक्ल जी द्वारा फ्लैट संख्या 507, कसमण्डा हाउस को 80 लाख रुपये में दिए जाने का प्रस्ताव वित्तीय दृष्टि से उचित है, क्योंकि इस फ्लैट की मार्केट वैल्यू 150 लाख के आस–पास है। विभिन्न पहलुओं पर विचार करने के उपरान्त कार्यदल में यह सहमति बनी कि **भावना** की वर्तमान वित्तीय व्यवस्था इतनी सुदृढ़ नहीं है कि एक मुश्त लगभग 90 लाख रुपए (80 लाख लागत एवं 10 लाख पंजीकरण व अन्य) व्यय

कर मासिक व्यय 30,000 रुपये को नियमित रूप से वहन किया जा सके। अतः सर्वसम्मति से फ्लैट संख्या 507, कसमण्डा हाउस को **भावना** कार्यालय के उपयोग हेतु क्रय किए जाने के प्रस्ताव को स्वीकार नहीं किया गया। कार्यदल द्वारा यह भी निर्णय लिया गया कि **भावना** की वित्तीय स्थिति सुदृढ़ होने तक अन्यत्र भी **भावना** कार्यालय हेतु भवन क्रय न किया जाए।

9. श्री राजदेव स्वर्णकार, उपमहासचिव ने अवगत कराया कि **भावना** सदस्यों तथा उनके वरिष्ठ नागरिक परिजनों का पुलिस में पंजीकरण हेतु वांछित विवरण मांगा जा चुका है और सम्पर्क कर प्रगति की जानकारी ली जा रही है।

10. Resolved that for updating KYC documents in respect of bank account No. 355010100011769 of Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti, maintained at Indira Nagar Branch of Axis Bank, the required documents may be submitted to the Bank. This account is operated jointly by Sri Devendra Swaroop Shukla, General Secretary (Administration) and Sri Rajendra Kumar Chugh, Treasurer. The resolution may be forwarded to the bank along with the required documents and specimen signatures of authorised signatories for updating KYC.

बैठक के अन्त में वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री सुशील शंकर सक्सेना द्वारा सभी सदस्यों को सहभागिता के लिए धन्यवाद दिया गया तथा बैठक की मेजबानी हेतु श्री तुंगनाथ कनौजिया, श्री सतपाल सिंह, श्री ओम प्रकाश गुप्ता, डॉ0 नरेन्द्र देव तथा उपेन्द्र कुमार वाजपेयी को धन्यवाद ज्ञापित किया।

देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला
महासचिव (प्रशासन)

❁❁❁❁❁

भावना का तेईसवाँ स्थापना दिवस समारोह

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (भावना) का **तेईसवाँ स्थापना दिवस समारोह** रविवार, 21 अगस्त, 2022 को इंजीनियर्स भवन प्रेक्षागृह, रिवर बैंक कॉलोनी, लखनऊ में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर समिति द्वारा प्रायोजित एवं वित्त पोषित **शिक्षा सहायता योजना** के अन्तर्गत 25 विद्यालयों के 133 गरीब किन्तु मेधावी छात्रों/छात्राओं को सहयोग राशि की पहली किश्त वितरित की गई। इनमें कक्षा 8 तक के 104, कक्षा 9 व 10 के 13 तथा कक्षा 11 व 12 के 16 बच्चे सम्मिलित हैं। लाभार्थी बच्चों में 10 दृष्टिबाधित बच्चे भी हैं। कक्षा 8 तक के प्रत्येक छात्र/छात्रा के लिए 600 रुपए की कक्षा 9 एवं 10 के प्रत्येक छात्र/छात्रा के लिए 900 रुपए की तथा कक्षा 11 व 12 के प्रत्येक छात्र/छात्रा के लिए 1000 रुपए की पहली किश्त के चेक लाभार्थी छात्रों/छात्राओं की एवं उनके अभिभावकों की उपस्थिति में विद्यालयों के प्रधानाचार्यों अथवा उनके प्रतिनिधियों को प्रदान किए गए। दूसरी तथा अन्तिम किश्त भी इतने ही रुपयों की होगी जो जनवरी, 2023 में उन्हीं बच्चों को दी जाएगी, जिनके छमाही परीक्षा के नतीजे उत्तम पाए जायेंगे।

कु0 अनमोल श्रीवास्तव पुत्री श्री अनूप कुमार श्रीवास्तव को कक्षा 12 की परीक्षा में सर्वोत्तम प्रदर्शन के लिए 21,000 रुपए का **"स्व0 डॉ0 कृष्ण दत्त पाण्डेय स्मृति पुरस्कार"** प्रदान किया गया। **कु0 श्रृष्टि राम पुत्री श्री शत्रुघ्न राम** को इसी परीक्षा में अति उत्तम प्रदर्शन के लिए 15,000 रुपए का **"स्व0 रमेश चन्द्र तिवारी स्मृति पुरस्कार"** प्रदान किया गया।

चि0 जितेन्द्र राज साहू पुत्र श्री राम मिलन साहू को कक्षा 10 की परीक्षा में सर्वोत्तम प्रदर्शन

के लिए 11,000 रुपए का **"स्व0 गायत्री देवी पाण्डेय स्मृति पुरस्कार"** प्रदान किया गया। **कु0 प्राची शुक्ला पुत्री श्री रवीन्द्र कुमार शुक्ला** को इसी परीक्षा में अति उत्तम प्रदर्शन के लिए 10,000 रुपए का **"स्व. गायत्री देवी पाण्डेय स्मृति पुरस्कार"** प्रदान किया गया।

भावना के **महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ** की **सचिव, श्रीमती अर्चना गोयल** ने अपनी ओर से सभी बच्चों को टिफिन बॉक्स तथा गिलास भेंट किए। साथ में बिस्कुट तथा टॉफियाँ भी दीं। सभी बच्चों को **डॉ. नरेन्द्र देव द्वारा रचित, भावना द्वारा प्रकाशित, "स्वस्थ रहने के सरल उपाय"** नामक लघु–पुस्तिका भी भेट की गई। **डॉ. इन्दु सुभाष** ने सभी बच्चों को एक एक रजिस्टर तथा एक एक पेन भेट किया।

कार्यक्रम का शुभारम्भ दीप प्रज्वलन तथा **भावना** के संकल्प–गीत के सामूहिक गायन के साथ हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि **श्री भानु प्रताप सिंह** आई.पी.एस. (से.नि.), निवर्तमान पुलिस महानिदेशक, उ.प्र. सरकार एवं पूर्व सदस्य, उ.प्र. रियल एस्टेट रेगुलेटरी अथॉरिटी थे तथा सभाध्यक्ष समिति के संरक्षक सदस्य न्यायमूर्ति दिनेश कुमार त्रिवेदी थे। खादी एवं ग्रामोद्योग आयोग के पूर्व आयुक्त श्री जय शंकर मिश्र (निवर्तमान आई.ए.एस.), ब्रिगेडियर(से.नि.) अशोक पाण्डेय, हेल्पेज इंडिया के निदेशक श्री अशोक कुमार सिंह तथा वरिष्ठ नागरिक महासमिति उ.प्र. के अध्यक्ष श्री श्याम पाल सिंह एवं महासचिव श्री रवीन्द्र नाथ तिवारी समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित थे। कई अन्य प्रतिष्ठित समाजसेवी संस्थाओं के प्रमुख भी समारोह में अतिथि के रूप में उपस्थित थे।

भावना के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री विनोद कुमार शुक्ल ने मुख्य अतिथि सहित सभी अभ्यागतों का स्वागत किया तथा संक्षेप में समिति की गतिविधियों की जानकारी दी एवं उन दान–दाताओं को धन्यवाद दिया जिनके सहयोग से ही **भावना** के लिए गरीब किनतु मेधावी बच्चों को आर्थिक सहयोग देना सम्भव हो पा रहा है। उन्होंने सहर्ष घोषित किया कि शिक्षा–सत्र 2023–24 में भी **भावना** द्वारा कक्षा 12 तक के कम से कम 100 बच्चों को आर्थिक सहयोग प्रदान किया जाएगा। वर्तमान सत्र में कक्षा 8 व 9 में आर्थिक सहयोग प्राप्त कर रहे जो बच्चें कम से कम 60 प्रतिशत अंकों के साथ उत्तीर्ण होकर क्रमशः कक्षा 9 व 10 में पहुँचेंगे उन्हें सत्र 2023–24 में इन कक्षाओं में अध्ययन हेतु प्रति छात्र/छात्रा 1800 रुपए का सहयोग प्रदान किया जाएगा। वर्तमान सत्र में कक्षा 10 तथा 11 में आर्थिक सहयोग प्राप्त कर रहे जो बच्चे कम से कम 60 प्रतिशत अंकों के साथ उत्तीर्ण होकर क्रमशः कक्षा 11 एवं 12 में पहुँचेंगे उन्हें सत्र 2023–24 में इन कक्षाओं में अध्ययन हेतु प्रति छात्र/छात्रा 2000 रुपए का सहयोग प्रदान किया जाएगा। अध्यक्ष महोदय ने सभा को यह भी बताया कि स्नातक कक्षाओं में तथा/अथवा व्यवसायिक पाठ्यक्रमों में दाखिला लेने वाले बच्चों के विवरण प्राप्त न हो पाने के कारण उन कक्षाओं/पाठ्यक्रमों के लाभार्थी अभी तय नहीं किए जा सके हैं। इनके विवरण प्राप्त होने के उपरान्त ही निकट भविष्य में ही एक आयोजन करके चयनित लाभार्थी बच्चों को यथावान्छित सहयोग प्रदान किया जाएगा।

मुख्य अतिथि श्री भानु प्रताप सिंह ने अपने उद्बोधन में कहा कि वरिष्ठ नागरिकों की संस्थाओं के कार्यक्रमों में सामान्यतः या तो उनकी अपनी समस्याओं पर चिंतन होता है या आध्यात्मिक चिंतन होता है। **भावना** पहली ऐसी संस्था वे देख रहे हैं जिसके सम्मेलन में केवल जन कल्याण की बात हो रही है। उन्होंने कहा कि जिस लगन से इस संस्था के सदस्य सेवा–कार्य में लगे हुए हैं उसे देख कर वे अभिभूत हैं तथा वे स्वयं भी **भावना** के सदस्य बनकर इसके जनोपयोगी कार्यक्रमों को यथासम्भव सहयोग करेंगे।

इससे पूर्व मंचासीन अन्य वक्ताओं ने भी अपने विचार प्रस्तुत किए। अंत में वरिष्ठ उपाध्यक्ष, श्री सुशील शंकर सक्सेना ने धन्यवाद ज्ञापित करते हुए सभी को स्नेह–भोज हेतु आमंत्रित किया। कार्यक्रम का कुशल संचालन साहित्य भूषण श्री देवकी नन्दन "शान्त" ने किया।

विनोद कुमार शुक्ल
राष्ट्रीय अध्यक्ष
मो. 9335902137

❁❁❁❁❁

दिनांक 04.09.2022 को रोटरी कम्यूनिटी सेन्टर, ए-14, निराला नगर, लखनऊ में हुई भावना की प्रबंधकारिणी की बैठक का कार्यवृत्त

उपस्थितिः प्रबंधकारिणी के संरक्षक, प्रबंधकारिणी के सदस्य तथा स्थायी आमंत्री– 61 सदस्य।

कार्यवाही विवरण

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

1. 17 जुलाई 2022 को गुलाब देवी सत्संग भवन 60 फीट रोड, त्रिवेणी नगर, लखनऊ में हुई प्रबन्धकारिणी की बैठक का कार्यवृत्त पढ़कर सुनाया गया जिसे सभा ने विचारोपरान्त अनुमोदित कर दिया। श्री सतपाल सिंह, महासचिव (एडवोकेसी) ने कहा कि **भावना** के कार्यालय भवन क्रय करने का प्रस्ताव वार्षिक आम सभा में पारित किया गया था अतः इस पर कार्यकारिणी की बैठक में निर्णय लेना उचित न होगा और इसे अगली आम सभा तक विचारार्थ रखा जाए और **भावना** के अपने कार्यालय भवन हेतु प्रयास जारी रखा जाए।

2. नए बने अथवा बनने वाले सदस्य श्री धनंजय द्विवेदी, श्री हरीश कुमार रायजादा, श्री सी0पी0 भारतीय, श्री सुरेन्द्र नाथ श्रीवास्तव, श्री राधे श्याम त्रिपाठी ने अपना परिचय दिया। श्री धनंजय द्विवेदी पूर्व में **भावना** के वालन्टियर सदस्य थे। सभा ने करतल ध्वनि से नए सदस्यों का भावना परिवार में स्वागत किया।

3. **भावना** के तेईसवें स्थापना दिवस समारोह के सफल आयोजन पर सभा द्वारा सभी आयोजकों को बधाई दी गयी।

4. रविवार, 04 दिसम्बर, 2022 को **भावना,** आस्था वृद्ध रोग चिकित्सालय तथा एस. सी. त्रिवेदी मेमोरियल ट्रस्ट चिकित्सालय के संयुक्त तत्वावधान में विशाल निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण एवं चिकित्सा शिविर आयोजित करने का निर्णय लिया गया। सदस्यों को लखनऊ नगर में उपयुक्त स्थान चयन कर अवगत कराने हेतु अनुरोध किया गया।

5. रविवार 01, जनवरी, 2023 को भावना परिवार का सामूहिक नव वर्ष मिलन समारोह गोयल फार्म हाउस पर आयोजित करने का निर्णय लिया गया।

6. रविवार, 19 फरवरी, 2023 को **भावना** का तेईसवां वार्षिक महाधिवेशन बौद्ध शोध संस्थान में आयोजित करने का निर्णय लिया गया।

7. रविवार 12 मार्च, 2023 को **भावना** परिवार का सामूहिक होली मिलन समारोह गोयल फार्म हाउस पर आयोजित करने का निर्णय लिया गया।

8. **भावना** के निर्धन–जन सेवा कार्यक्रम हेतु 300 रुपए प्रति कम्बल की दर से सदस्यों से सहायता राशि प्रदान करने की अपील की गयी व अधिक से अधिक शिविरों के आयोजन पर विचार किया गया।

9. रतन खण्ड में चल रहे अनौपचारिक शिक्षण केन्द्र एक अस्थायी शेड में चल रहा है और 15 अगस्त, 2022 को बच्चों द्वारा सांस्कृतिक व आजादी के अमृत महोत्सव पर कार्यक्रम भी आयोजित किए गए जिसमें **भावना** के राष्ट्रीय अध्यक्ष, महासचिव (एडवोकेसी) व अन्य सदस्यों ने हिस्सा लिया। सभा द्वारा अगस्त, 2022 से दो शिक्षक/शिक्षिका को तीन हजार रुपए प्रति की दर से भुगतान जारी रखने का निर्णय लिया गया।

10. ISU3A के अधिवेशन में 14 सदस्य गोवा जा रहे हैं जिन्हें कार्यक्रम व गोवा भ्रमण की आवश्यक जानकारी दी गई व जो सदस्य ISU3A के सदस्य नहीं है उन्हें रू0 1100/– जमा कर सदस्य बनने का आग्रह किया गया।

11. दिनांक 16 व 17 नवम्बर, 2022 को मैसूर में होने वाले AISCCON के बीसवें अधिवेशन के अवसर पर 12–15 सदस्य अपनी सहमति दें तो कर्नाटक भ्रमण का कार्यक्रम नियोजित करने पर विचार किया जा सकता है।

12. सदस्यों व उनके परिवार के वरिष्ठ जनों के पुलिस विभाग की सवेरा योजना में पंजीकरण कार्य हेतु फार्म उपलब्ध कराये जा चुके हैं और रजिस्ट्रेशन का प्रयास किया जा रहा है।

13. स्थापना दिवस पर मुख्य अतिथि के रूप में पधारे श्री भानु प्रताप सिंह, निवर्तमान पुलिस महानिदेशक, भावना के विशिष्ट सदस्य बन गए हैं। सभा द्वारा उन्हें **भावना** का संरक्षक सदस्य मनोनीत करने का निर्णय लिया गया।

14. **भावना** के वालन्टियर सदस्य जो 50 वर्ष तथा अधिक आयु के हो गए हैं उनको **भावना** का सदस्य बनने हेतु प्रेरित किया जाए, अन्यथा उनकी वालन्टियर सदस्यता समाप्त कर दी जाए।

15. **भावना** की शिक्षा सहायता योजना के तहत सहायता प्राप्त कर रहे छात्र/छात्रायें जिन्होंने स्नातक/व्यवयासिक पाठ्यक्रम में प्रवेश लिया है, उन्हें इस योजना के तहत वर्तमान शिक्षा–सत्र में ही सहायता प्रदान करने की कार्यवाही की जाए।

16. **भावना** के उपाध्यक्ष श्री तुंग नाथ कनौजिया को सभा द्वारा उनके जन्मदिवस पर बधाई दी गई। श्री कनौजिया द्वारा सदस्यों को लड्डू खिलाया गया।

17. प्रबन्धकारिणी की अगली बैठक रविवार 6 नवम्बर, 2022 को रोटरी कम्यूनिटी सेन्टर, ए–14 निराला नगर में होगी।

बैठक के अन्त में वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री सुशील शंकर सक्सेना द्वारा सभी सदस्यों को सहभागिता के लिए धन्यवाद दिया गया तथा बैठक की मेजबानी करने हेतु माननीय श्री शिव नारायण अग्रवाल, श्री जितेन्द्र नाथ सरीन, श्री सत्य नारायण गोयल, श्री आनन्द जैन तथा श्री धनंजय द्विवेदी को धन्यवाद ज्ञापित किया।

देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला
महासचिव (प्रशासन)
भावना

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति

आर्थिक सहयोग दाताओं की सूची (16 जून 2022 से 09 सितम्बर 2022 तक)

क्र स	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 अनूप गुप्ता	गैर सदस्य					1100.00	1100.00
2	श्री राजेन्द्र प्रसाद श्रीवास्तव	गैर सदस्य			6000.00			6000.00
3	श्री खज़ान चंद्रा	K-34/574					5100.00	5100.00
4	श्री लक्ष्मी दत्त उपाध्याय	L-7/600	6000.00	3500.00				9500.00
5	सुश्री अंगीरा भरद्वाज	गैर सदस्य	18000.00					18000.00
6	सुश्री अंचल भरद्वाज	गैर सदस्य	18000.00					18000.00
7	श्री दीन बंधू यादव	D-33/742	1500.00					1500.00
8	श्री गुरु दयाल शुक्ला	G-23/800	1800.00	1280.00				3080.00
9	श्री सिद्देश्वर नाथ शर्मा	S-137/616(V)	1800.00	1200.00				3000.00
10	श्री जगमोहन लाल जायसवाल	J-17/533(V)	1800.00	1575.00				3375.00
11	श्री तुंग नाथ कन्नौजिया	T-3/106(V)	2500.00					2500.00
12	श्री योगेन्द्र प्रताप सिंह	S-6/593(V)	1200.00					1200.00
13	श्री पुरुषोत्तम केशवानी	P-26/422					5100.00	5100.00
14	श्री मनोज कुमार गोयल	M-3/111(V)	7200.00					7200.00

आदमी के गुण और गुनाह दोनों की कीमत होती है।
अंतर सिर्फ इतना है कि गुण की कीमत मिलती और गुनाह की कीमत चुकानी पड़ती है।

15	श्री बिपिन कुमार पाण्डेय	गैर सदस्य	32000.00					32000.00
16	श्री आनंदेश्वर एस प्रसाद	A-84/804(V)	2100.00	1800.00				3900.00
17	श्रीमती रीना गोयल	गैर सदस्य	14400.00					14400.00
18	श्री बृजेन्द्र कुमार अग्रवाल	गैर सदस्य	6000.00					6000.00
19	श्री जवाहर लाल भार्गव	J-11/225	2400.00					2400.00
20	श्री शिव नारायण अग्रवाल	S-117/544	4800.00					4800.00
21	श्री राज देव स्वर्णकार	R-51/414	1500.00	1500.00				3000.00
22	डॉक्टर श्री राम सिंह	S-105/505	2500.00					2500.00
23	न्यायमूर्ति करण लाल शर्मा	K-24/449(V)	5000.00					5000.00
24	डॉक्टर श्री सईद अहमद	S-162/751(V)	10000.00					10000.00
25	श्री रमेश प्रसाद जायसवाल	R-79/633(V)	5000.00					5000.00
26	श्री प्रेम सवरूप शर्मा	R-58/1016	1200.00					1200.00
27	श्री चन्द्र शेखर आजाद	C-17/1018	2500.00					2500.00
28	डॉक्टर श्री भानु प्रकाश सिंह	B-26/639	5000.00	5000.00				10000.00
29	श्री राम बाबु गंगवार	R-14/124(V)	2400.00					2400.00
30	श्रीमती सरोज देवी	S-42/215(V)	1800.00					1800.00
31	श्रीमती मंजुला सक्सेना	M-5/155(V)	6000.00					6000.00
32	श्री दिनेश चंद्रा वर्मा	D-31/728(V)	2500.00					2500.00
33	श्री अशोक कुमार अरोड़ा	A-54/584(V)	4000.00					4000.00
34	श्री सतपाल सिंह	S-89/432(V)	5000.00	1000.00		5000.00		11000.00
35	श्री सुभाष चन्द्र चावला	S-13/88(V)	2500.00	2500.00	2000.00			7000.00
36	श्री वीरेंद्र मोहन सक्सेना	V-8/84(V)	5000.00					5000.00

मुसीबत में फंस जाने पर मनुष्य को गृह दोष, वास्तु दोष, पितृ दोष, सब दोष दिखाई देने लगते हैं। बस अपने दोष नहीं दिखाई देते।

याद रखें....हृदय कैसे चल रहा है यह डॉक्टर बता देंगे,परन्तु हृदय में क्या चल रहा है, यह सिर्फ परमात्मा ही जानता है। अतः अपने हृदय को हम शुद्ध रखें।

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति

आर्थिक सहयोग दाताओं की सूची (16 जून 2022 से 09 सितम्बर 2022 तक)

क्र स	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
37	श्री देवकी नंदन शांत	D-6/136(V)	1200.00					1200.00
38	श्री जितेन्द्र नाथ सरीन	J-6/144(V)	6000.00	4000.00		1000.00		11000.00
39	श्री प्रभात किरण चौरसिया	P-36/609	3000.00					3000.00
40	श्री विश्व पाल निगम	V-12/128	5100.00					5100.00
41	श्री उपेन्द्र वाजपेयी	V-21/934(V)	6000.00					6000.00
42	श्री राम लाल गुप्ता	R-16/150(V)	1200.00	1500.00				2700.00
43	श्रीमती स्नेहलता	S-55/276(V)	5100.00					5100.00
44	श्री सुनील कुमार उप्रेती	S-215/1021		1575.00				1575.00
45	श्री सुनील कुमार अग्रवाल	S-17/96	5000.00	5000.00				10000.00
46	श्री सुशील कुमार शर्मा	S-140/625	1000.00					1000.00
47	श्री मुरारी लाल अग्रवाल	M-34/643(V)	6000.00	4000.00				10000.00
48	डॉक्टर श्रीराम सिंह	S-105/505		1000.00				1000.00
49	सुश्री सोनिका मेने	गैर सदस्य	11000.00					11000.00
50	श्री महेश चन्द्र निगम	M-10/239			2000.00			2000.00
	योग		**234000.00**	**36430.00**	**10000.00**	**6000.00**	**11300.00**	**297730.00**

Follow up for Implementation of the resolutions passed by BHAVANA in its 22nd Annual Convention held on 13th March, 2022

For result oriented action towards the welfare of Senior Citizens, Sri Satpal Singh, General Secretary (Advocacy) had followed up the matter with various Governement Departments/Agencies including Ministry of Health & Family Welfare. The extracts of his mail dated 17th May, 2022 are appended below:

Gmail — Satpal Singh <satpalsingh1948@gmail.com>

Request for appropriate result-oriented action for the Welfare of Senior Citizens against resolutions passed by Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti.

3 messages

Satpal Singh <satpalsingh1948@gmail.com> Tue, May 17, 2022 at 3:28 PM
To: monitoringcell.dgmh@gmail.com, hfm@gov.in, appointment.fm@gov.in
Bcc: Bhavana Samiti <bhavanasindia@gmail.com>

Respected Sir,

Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti is a non-political, non-profit, non-government voluntary organisation, dedicated to the Cause & Care of aged persons and weaker sections of society including Woman physically and mentally challenged persons and destitute, registered in Lucknow under Society Registration Act 1860, with Registration No. 662/2000-01.

Please find attached copy of resolutions passed in its 22nd Annual Convention held on 13-03-2022 with the request to take necessary and result oriented action against point no.1 which is reproduced below-

"Considering that Senior Citizens are prone to many health problems and their financial resources are on the decline day by day due to inflation, the Convention resolves that both state and central governments should be urged to provide Health Insurance to all senior citizens as mandated in NPOP adopted by government of India in 1999 and U.P. State Policy of Senior Citizens.

a) Any **Health Insurance Scheme** that may be implemented must conform to minimum requirements given below:

- Premium must be very modest and should not go on increasing with age.
- There should be no entry [at least for the first 3 to 5 years] or exit restrictions.
- There should be no restriction for pre-existing diseases.
- This should be fully subsidized for BPL and on graded premium sharing basis to APL senior citizens.
- There should be no restriction of family size.
- Coverage should be a reasonable amount say ` ten lakhs on a floater basis.
- **Aarogyasri** of Andhra Pradesh meets all the requirements mentioned above and this scheme should be replicated in all states.

b) To urge GOI to come up with a comprehensive scheme to take care of senior citizens belonging to BPL category suffering from terminal illnesses like: Alzheimer's disease, Cancer etc by providing palliative care, reservation of beds, home care financing etc.

c) To implement National Program of Healthcare for the Elderly (NPHCE) fully in letter and spirit and in all districts of the Country."

We will be thankful, if we are updated with the action taken and result there of, on the following address-

The President, Bhartiya Varishtha Nagarik Samiti, 507, Kasmanda Apartment, 2 Park Road , Hazratganj, Lucknow-226001, U.P. Phone- 0522-4016048, E-mail: bhavanasindia@gmail.com

Kind Regards

Yours Sincerely

SATPAL SINGH
General Secretary (Ad)
Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti
Mob. 9839043458

https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=3af8194508&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar8244166229289567722&simpl=msg-a%3Ar736414318... 1/2

In response to BHAVANA'S email dated 17th May, 2022, the Ministry of Health & Family Welfare (RSBY/-PMJAY Division), New Delhi has responded as under:

File No.Z-28015/01/2020-RSBY

Z-28015/01/2020-RSBY - 8047291
Government of India
Ministry of Health and Family Welfare
(RSBY/PMJAY Division)

Dated: 19th September, 2022

To

The President,
Bhartiya Varishtha Nagarik Samiti,
507, Kasmanda Apartment,
2 Park Road, Hazratganj,
Lucknow, Uttar Pradesh-226001
(Email: bhavanasindia@gmail.com)

Subject: Request for appropriate result-oriented action for the welfare of Senior Citizens against resolutions passed by Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti –reg

Sir,

I am directed to refer to your e-mail dated 17.05.2022 regarding the subject mentioned above and to say that Ayushman Bharat – Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana, launched on 23.09.2018, provides following benefits irrespective of age:

Health assurance of up to Rs.5 Lakh per family per year on family floater basis for secondary and tertiary healthcare hospitalizations with Health Benefit Packages consisting of 1,949 procedures including secondary, tertiary and palliative care across 27 specialties to approximately 10.74 crore poor and vulnerable families identified on the basis of select deprivation and occupational criteria in rural and urban areas respectively as per SECC database of 2011.

- Benefits are portable across the country.
  No cap on family size, age or gender.

  All pre–existing conditions are covered from day one.

  Medical examination, treatment and consultation

  Pre-hospitalization up to 3 days

  Medicine and medical consumables

  Non-intensive and intensive care services

  Diagnostic and laboratory investigations

  Medical implantation services (where necessary)

  Accommodation benefits

  Food services

  Post-hospitalization follow-up care up to 15 days.

Yours faithfully

(Elsy Thang Biaklun Guite)
Nirman Bhawan, New Delhi,
Under Secretary to the Govt. of India

As such, we request our concerned eligible members to take advantage of Ayushman Bharat – Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana which has been launched since 23.09.2018. This scheme provides various benefits irrespective of age. Please also make others aware of these beneficial schemes of Government of India. For eligibility criteria, registration and other details of the scheme, kindly visit the following website:

https://pmjay.gov.in/

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 अभय चन्द्र, ए–102 / 1038 विशिष्ट	01.07.1953 / 27.11.1982	1 / 171, विशेष खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ 226010, मो0 9454715497, 9415770060 ईमेलः abhai.chandra4@gmail.com	
2	श्रीमती मधुलिका श्रीवास्तव, एम–67 / 1039 विशिष्ट	09.09.1957 / 27.11.1982	1 / 171, विशेष खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ 226010, मो0 9415770060, ईमेलः abhai.chandra4@gmail.com	
3	श्री अरुण कुमार श्रीवास्तव, ए–103 / 1040 विशिष्ट	19.12.1952 / 28.01.1980	सी–1 / 116, विशेष खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ–226010, फोन. 0522.2306653, 9415916185 ई मेलः abs2398@gmail.com	
4	श्रीमती विनीता श्रीवास्तव, वी–71 / 1041 विशिष्ट	17.09.1955 / 28.01.1980	सी–1 / 116, विशेष खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोन. 0522.2306653, 9415916185 ई मेलः abs2398@gmail.com	
5	श्री राधे श्याम त्रिपाठी, आर–131 / 1042 विशिष्ट	31.12.1955 / 26.06.1979	बी–4 / 188, विजयन्त खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोन 8130081647 ई मेलः rstlucknow@gmail.com	
6	श्रीमती शशि प्रभा, एस–221 / 1043 विशिष्ट	01.07.1957 / 26.06.1979	बी–4 / 188, विजयन्त खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोन 8130081647 ई मेलः rstlucknow@gmail.com	
7	श्री भानु प्रताप सिंह, बी–44 / 1044 विशिष्ट	23.11.1957 / 22.06.1983	पंचवटी, 2 / 517, विजय खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोन 0522–3533943, 9415088142 ई मेलः bpsinghips@gmail.com	
8	श्रीमती नम्रता सिंह एन–221 / 1045 विशिष्ट	01.09.1963 / 22.06.1983	पंचवटी, 2 / 517, विजय खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोन 0522.3533943, 9415088142 ई मेलः bpsinghips@gmail.com	
9	श्री सुरेन्द्र नाथ श्रीवास्तव, एस–222 / 1046 विशिष्ट	04.06.1958 / 11.02.1986	329, उदयन–1, एल्डिको–1, सेक्टर–1, निकट बॅगला बाजार, लखनऊ मो0 9415024619	
10	श्रीमती श्वेता गुप्ता, एस–223 / 1047 वालन्टीयर	05.01.1985 / 02.03.2014	बी–29, सी.सी. कालोनी, मलका गंज, दिल्ली–110007, मो0 9891425700 ई मेलः shwetabansal@gmail.com www.shulinindustries.com	

सुखद समाचार

डा0 अभिषेक शुक्ला जी
सेक्रेटरी जनरल
एसोसियेशन ऑफ इंटरनेशनल डाक्टर्स

वैक्सीनेशन में अच्छे कार्य हेतु डा0 ए पी जे अब्दुल कलाम, मा0 प्रणव मुखर्जी एवं राष्ट्रपति महामहिम राम कोविन्द से अलग–अलग तीन राष्ट्रपतियों से प्राप्त सराहना एवं स्वयं प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी द्वारा 2022 में सम्मानित आस्था वृद्ध रोग चिकित्सालय, महानगर लखनऊ के संस्थापक डा0 अभिषेक शुक्ला को भावना परिवार की ओर से हार्दिक भाव–भीनी बधाई!

नवभारत टाइम्स 25 जुलाई 2022 सम्पादक – **भावना संदेश**

सलाम आपको! लखनऊ के डॉक्टर अभिषेक शुक्ला को वैक्सिनेशन में अच्छे काम के लिए मिला प्रशंसापत्र

बुजुर्गों की सेवा पर पीएम ने थपथपाई पीठ

एनबीटी संवाददाता, लखनऊ

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कोरोना से बचाव के लिए चल रहे टीकाकरण अभियान में बेहतरीन काम करने के लिए शहर के डॉक्टर अभिषेक शुक्ला की तारीफ की है। पीएम की ओर से डॉ. अभिषेक को प्रशंसापत्र भेजा गया है। डॉ. अभिषेक असोसिएशन ऑफ इंटरनैशनल डॉक्टर्स के जनरल सेक्रेटरी भी हैं।

डॉ. अभिषेक ने रविवार को बताया कि निजी अस्पतालों में वैक्सिनेशन शुरू होने के साथ ही हमारा संस्थान इससे जुड़ गया था। सेंटर पर आने वाले सभी लोगों को वैक्सीन लगाई जाती थी, लेकिन हमारा फोकस बुजुर्गों पर रहता था। हमने वैक्सिनेशन के लिए बुजुर्गों को घर से लाने के लिए एक टीम बनाई थी। ऑन बेड मरीजों को घर जाकर भी वैक्सीन लगाई। इसका कोई अतिरिक्त चार्ज नहीं लिया। इतना ही नहीं, जो बुजुर्ग वैक्सीन लगवाने से घबराते थे, उनके घर काउंसलर्स भेजे। हमारा सेंटर शहर के निजी अस्पतालों में सबसे ज्यादा वैक्सीन लगाने वाले केंद्रों में से भी एक है। इसीलिए प्रधानमंत्री ने सराहा है। उन्होंने इसके लिए पीएम को धन्यवाद भी दिया।

डॉ. अभिषेक ने बताया कि कई बार बुजुर्गों की उपेक्षा देख उन्हें बहुत पीड़ा होती थी। इसलिए उनकी देखभाल के लिए 2006 में नौकरी छोड़ आस्था नाम से एनजीओ शुरू किया। साथ ही आस्था सेंटर फॉर जीरियाट्रिक हेल्थ की नींव रखी। यहां 100 रुपये में रजिस्ट्रेशन करवा कर बुजुर्ग एक माह तक ओपीडी में फ्री दिखा सकते हैं। सेंटर पर फीजियोथिरेपी व कई मेडिकल सुविधाएं भी मिलती हैं। डॉ. अभिषेक ने बताया कि हमारा काम सिर्फ इलाज तक ही सीमित नहीं है। चुनाव के दौरान भी हम वोट डलवाने में बुजुर्गों की मदद करते हैं।

तीन राष्ट्रपतियों से भी मिल चुकी है सराहना

डॉ. अभिषेक ने बताया कि आस्था सेंटर खोले जाने के समय डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम देश के राष्ट्रपति थे। उन्हें मैंने अपने सेंटर के बारे में लिखा था। जब वह लखनऊ आए तो मुझे राजभवन में मिलने बुलाया और सेंटर की तारीफ की। 2016 में राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी ने वृद्धों पर सर्वश्रेष्ठ कार्य करने वाली संस्था के रूप में वयो श्रेष्ठ सम्मान से सम्मानित किया। इसके बाद राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने भी सम्मानित किया।

भावना समिति ने बच्चों को किया पुरस्कृत

जासं, लखनऊ : भारतीय वरिष्ठ नागरिक (भावना) समिति का 23वां स्थापना दिवस इंजीनियर्स भवन प्रेक्षागृह रिवर बैंक कालोनी में मनाया गया। इसमें 25 स्कूलों के 133 जरूरतमंद मेधावी बच्चों को सहयोग राशि की पहली किस्त दी गई। आठवीं तक को 600, नौवीं और 10वीं तक को 900 और 11वीं व 12वीं के हर बच्चे को एक हजार रुपये का चेक दिया गया। 12वीं के मेधावी अनमोल श्रीवास्तव को 21 हजार का डा. कृष्ण दत्त पांडेय स्मृति पुरस्कार दिया गया।

श्रृष्टि राम को रमेश चंद्र तिवारी स्मृति पुरस्कार (15 हजार) दिया गया। मुख्य अतिथि सेवानिवृत्त आइपीएस भानु प्रताप सिंह, न्यायमूर्ति दिनेश कुमार त्रिवेदी, सेवानिवृत्त आइएएस जय शंकर मिश्र, सेवानिवृत्त ब्रिगेडियर अशोक पांडेय, वरिष्ठ नागरिक महासमिति अध्यक्ष श्यामपाल सिंह, समिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष विनोद शुक्ल, अर्चना आदि कार्यक्रम में मौजूद रहे।

दैनिक जागरण 22.8.22

THE TIMES OF INDIA, LUCKNOW
TUESDAY, AUGUST 23, 2022

Dr Shukla in state council for sr citizens

TIMES NEWS NETWORK

Lucknow: Renowned geriatric medicine expert Dr **Abhishek Shukla,** who is the secretary-general, Association of International Doctors, has been nominated to the state council for senior citizens as a member. The 16-member council set up by the social welfare department also has principal secretaries of seven departments. The first meeting of the council is slated to be held on Tuesday. The founder of Aastha Centre for Geriatric Medicine, Palliative Care Hospital and Hospice, Dr Shukla is the only doctor in the council.

कहानी कुछ कहती सी

वो बड़े इत्मीनान से गुरु के सामने खड़ा था। गुरु अपनी पारखी नजर से उसका परीक्षण कर रहे थे। नौ–दस साल का छोकरा। बच्चा ही समझो। उसके बायां हाथ नहीं था। किसी बैल से लड़ाई में टूट गया था।

"तुझे क्या चाहिए मुझसे?" गुरु ने उस बच्चे से पूछा।

उस बच्चे ने गला साफ किया। हिम्मत जुटाई और कहा, "मुझे आप से कुश्ती सीखनी है।"

"एक हाथ नहीं और कुश्ती लड़नी है ? अजीब बात है। क्यूं ?"

"स्कूल में बाकी लड़के सताते हैं मुझे और मेरी बहन को। टुंडा कहते हैं मुझे। हर किसी की दया की नजर ने मेरा जीना हराम कर दिया है गुरुजी। मुझे अपनी हिम्मत पे जीना है। किसी की दया नहीं चाहिए। मुझे खुद की और मेरे परिवार की रक्षा करनी आनी चाहिए।"

"ठीक बात। पर अब मै बूढ़ा हो चुका हूं और किसी को नहीं सिखाता। तुझे किसने भेजा मेरे पास?''

''कई शिक्षकों के पास गया मैं। कोई भी मुझे सिखाने को तैयार नहीं। एक बड़े शिक्षक ने आपका नाम बताया। तुझे वो ही सीखा सकते है क्योंकि उनके पास वक्त ही वक्त है और कोई सीखने वाला भी नहीं है।''

''ऐसा बोले वो मुझे।'' वो गुरूर से भरा जवाब किसने दिया होगा ये उस्ताद समझ गए। ऐसे अहंकारी लोगों की वजह से ही खल प्रवृत्ति के लोग इस खेल में आ गए, ये बात गुरुजी जानते थे।

''ठीक है। कल सुबह पौ फटने से पहले अखाड़े में पहुंच जाना। मुझसे सीखना आसान नहीं है ये पहले ही बोल देता हूं। कुश्ती ये एक जानलेवा खेल है। इसका इस्तेमाल अपनी रक्षा के लिए करना। मैं जो सिखाऊं उस पर पूरा भरोसा रखना। और इस खेल का नशा चढ़ जाता है आदमी को। तो सिर ठंडा रखना। समझा?''

'' जी उस्ताद। समझ गया। आपकी हर बात का पालन करूंगा। मुझे आपका चेला बना लीजिए।''

मन की इच्छा पूरी हो जाने के आंसू उस बच्चे की आंखो में छलक गए। उसने गुरु के पांव छू कर आशीष लिया। अपने एक ही चेले को कैसे सिखाना है उस्ताद ने। ये सोचना शुरू किया। मिट्टी रोंदी, मुगदुल से धूल झटकायी और इस एक हाथ के बच्चे को कैसे विद्या देनी है इसका सोचते सोचते उस्ताद की आंख लग गई।

एक ही दांव उस्ताद ने उसे सिखाया और रोज़ उसका ही अभ्यास् बच्चे से करवाते रहे। छह महीने तक रोज बस एक ही दांव। एक दिन चेले ने उस्ताद के जन्मदिन पर पांव दबाते हुए हौले से बात को छेड़ा।

''गुरुजी, छह महीने बीत गए, इस दांव की बारीकियां अच्छे से समझ गया हूं और कुछ नए दांव पेंच भी सिखाइए न।''

गुरुजी वहां से उठ के चल दिए। बच्चा परेशान हो गया कि गुरु जी को उसने नाराज़ कर दिया।

फिर गुरुजी की बात पर भरोसा कर के वो सीखता रहा। उसने कभी नहीं पूछा कि और कुछ सीखना है।

गांव में कुश्ती की प्रतियोगिता आयोजित की गई। बड़े बड़े इनाम थे उसमें। हरेक अखाड़े के चुने हुए पहलवान प्रतियोगिता में शिरकत करने आए।

गुरुजी ने चेले को बुलाया और बताया, "कल सुबह बैल जोत के गाड़ी तैयार करना। पास के गांव जाना है। सुबह कुश्ती लड़नी है तुझे।"

पहली दो कुश्ती इस बिना हाथ के बच्चे ने यूं जीत ली। जिस घोड़े के आखरी आने की उम्मीद हो और वो रेस जीत जाए तो रंग उतरता है, वैसा सारे विरोधी उस्तादों का मुंह उतर गया। देखने वाले अचरज में पड़ गए। बिना हाथ का बच्चा कुश्ती में जीत ही कैसे सकता है? कौन सिखाया इसे? लोगों के मन मे उसकी कुश्ती देखने की इच्छा प्रबल होने लगी।

अब तीसरी कुश्ती में सामने वाला खिलाड़ी नौसिखिया नहीं था। पुराना जांबाज़ था। पर अपने साफ सुथरे हथकंडों से और दांव का सही तोड़ देने से ये कुश्ती भी बच्चा जीत गया। अब इस बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ गया। पूरा मैदान भी अब उसके साथ हो गया था। मै भी जीत सकता हूं ये भावना उसे मजबूत बना रही थी। देखते ही देखते वो अंतिम बाज़ी तक पहुंच गया।

जिस अखाड़े वाले ने उस बच्चे को इस बूढ़े उस्ताद के पास भेजा था, उस अहंकारी पहलवान का चेला ही इस बच्चे का आखरी कुश्ती में प्रतिस्पर्धी था। ये पहलवान बड़ी उम्र का होने के साथ साथ शक्ति और अनुभव से इस बच्चे से श्रेष्ठ था। कई मैदान मार लिए थे उसने। इस बच्चे को वो मिनटों में चित कर देगा, ये स्पष्ट था। पंचों ने राय मशवरा किया।

ये कुश्ती लेना सही नहीं होगा। कुश्ती बराबरी वालो में होती है। ये कुश्ती मानवता और समानता के अनुसार सही नही है। इसलिए इसे रद्द किया जाता है। इनाम दोनों में बराबरी से बांटा जाएगा। पंचों ने अपना मंतव्य प्रकट किया।

"मैं इस कल के छोकरे से कई गुना ज्यादा अनुभवी हूं और ताकतवर भी। मैं ही ये कुश्ती जीतूंगा ये बात सोलह आने सच है। तो इस कुश्ती का विजेता मुझे बनाया जाए।" वह प्रतिस्पर्धी अहंकार में बोला।

"मैं नया हूं और बड़े भैया से अनुभव में छोटा भी। मेरे उस्ताद ने मुझे ईमानदारी से खेलना सिखाया है। बिना खेले जीत जाना मेरे उस्ताद की तौहीन है। मुझे खेल कर मेरे हक का जो है वो लेना है। मुझे ये भीख नहीं चाहिये।" उस बांके जवान की स्वाभिमान भरी बात सुन कर जनता ने तालियों की बौछार कर दी।

ऐसी बातें सुनने को तो अच्छी होती हैं, पर हकीकत में नुकसान देय होती हैं। पंच हतोत्साहित हो गए। कुछ कम ज्यादा हो गया तो? अपना पहले ही एक हाथ खो चुका है और कुछ नुकसान ना हो जाए? मूर्ख कहीं का! लड़ाई शुरू हुई और सभी उपस्थित अचंभित रह गए। सफाई से किए हुए वार और मौके की तलाश में बच्चे का फेंका हुआ दांव उस बलाढ्य प्रतिस्पर्धी को झेलते नहीं बना। वो मैदान के बाहर औंधे मुंह गिर पड़ा था। कम से कम परिश्रम में उस नौसिखिए स्पर्धक ने उस पुराने महारथी को धूल चटा दी थी।

अखाड़े में पहुंच कर चेले ने अपना मेडल निकाल के उस्ताद के पैरों में रख दिया। अपना सिर गुरु के पैरों में रख कर पैरों की धूल माथे लगा कर मिट्टी से सना लिया।

"गुरुजी, एक बात पूछनी थी।"

"पूछो।"

"मुझे सिर्फ एक ही दांव आता है। फिर भी मै कैसे जीता?"

उस्ताद बोले, "तू दो दांव सीख चुका था। इस लिए जीत गया।"

"कौन से दो दांव उस्ताद?"

"पहली बात, तू ये दांव इतनी अच्छी तरह से सीख चुका था कि उसमे गलती होने की गुंजाइश ही नहीं थी। तुझे नींद में भी लड़ाता तब भी तू इस दांव में गलती नहीं करता। तुझे ये दांव आता है ये बात तेरा प्रतिद्वंदी जान चुका था, पर तुझे सिर्फ यही दांव आता है ये बात उसे थोड़े ही मालूम थी?"

"और दूसरी बात क्या थी उस्ताद?"

"दूसरी बात ज्यादा महत्व रखती है। हरेक दांव का एक प्रतिदांव होता है! ऐसा कोई दांव नहीं है जिसका तोड़ ना हो। वैसे ही इस दांव का भी एक तोड़ था।"

"तो क्या मेरे प्रतिस्पर्धी को वो दांव मालूम नहीं होगा?"

"वो उसे मालूम था। पर वो कुछ नहीं कर सका। जानते हो क्यूं? क्यूंकि उस तोड़ में दांव देने वाले का बायां हाथ पकड़ना पड़ता है! अब आपके समझ में आया होगा कि एक बिना हाथ का साधारण सा लड़का विजेता कैसे बना?"

जिस बात को हम अपनी कमजोरी समझते हैं, उसी को जो हमारी शक्ति बना कर जीना सिखाता है, विजयी बनाता है, वो ही सच्चा उस्ताद है। अंदर से हम कहीं ना कहीं कमजोर होते हैं, दिव्यांग होते हैं। उस कमजोरी को मात देकर जीने की कला सीखने वाला ही महान होता है।

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।

संकलनकर्ता–सतपाल सिंह,

महासचिव **भावना**

❁❁❁❁❁

बाल–गीत

अशोक पल्लव छाया छंद पर आधारित

(भक्ति–पद) – ब्रज भाषा

मैं नहीं माखन खायो।।
जान दे मोकूँ मेरी मैया!
काये मोय बँधवायो?
काये मोय बाँध्यो ऊखल ते
काये कान पकड़ायो ?
माखन देखि के इन ओठन पे
काये बहुत रिसियायो?
संग जो साथी ग्वाल –बाल हैं
सबने मोहि फँसवायो ।

ह्यौं तो तेरो पूत हूँ मैया
चौं न विश्वास सँजायो ?
लगे पाँव, दूखन मोरी मैया!
तोय तरस चौं न आयो?
विनती करत मैं तोसे मैया!
बहुतहि कष्ट मैं पायो ।
रोते लाल कूँ देख जशोदा
खोल, हिय ते लिपटायो।
मैं नहीं माखन खायो।।

अमर नाथ
प्रधान संपादक
भावना संदेश

' प्रेरणा गीत '

मन बंजारा गाये रे.....
कस्तूरी की खोज में वन मृग,
दिन भर दौड़ लगाये रे।
कस्तूरी मृग–नाभि समाए,
मूरख समझ न पाये रे।।
काल–शिकारी जाल बिछाये,
पल–पल घात लगाये रे।
पागल पंछी चाल न समझे,
मोह–जाल फँस जाये रे।।
प्यासा पंछी पास बुलाए,
पपिहा पास न जाए रे।
दिल में सारा दर्द छुपाये,
मन बंजारा गाये रे।।

तिनका–तिनका जोड़ बनाये,
पंछी आबोदाना रे।
आँधी में जब घिरे घोंसला,
पंछी को उड़ जाना रे।।
छोड़ के चोला फटा–पुराना,
नया ओढ़कर आना रे।
दुनियाँ एक मुसाफिरखाना,
हरदम आना–जाना रे।।
आत्मा कभी नहीं मरती है,
गीता यही बताए रे।
दिल में सारा दर्द छुपाये,
मन बंजारा गाये रे।।

कलियुग की ये रीति निराली,
शासन करते चोर–मवाली।
जनता भूखी–प्यासी रहती,
उनकी झोली रहे न खाली।।
बहन–बेटियां गोली खायें,
अपराधी बेधड़क जलायें।
दुःशासन हर गली–गली में,
कैसे कान्हा चीर बढ़ायें?
बात–बात में लाठी–डण्डे,
कौन उन्हें समझाये रे।
दिल में सारा दर्द छुपाये,
मन बंजारा गाये रे।।

हिन्दी–हिन्दी सब चिल्लाते,
पर बच्चों को नहीं पढ़ाते।
जन्म दिवस पर अब भी हम सब,
''हैप्पी बर्थ डे'' ही हैं गाते।।
अभी गुलामी में हम जकड़े,
अँग्रेजी को ही हैं पकड़े।
जात–पात, मजहब के झगड़े,
राजनीति – कुर्सी के रगड़े।।
आजादी है अभी अधूरी,
कैसे 'भान' मनाए रे।
दिल में सारा दर्द छुपाये,
मन बंजारा गाये रे।।

उदयभान पाण्डेय 'भान'
सदस्य
सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ
भावना

अल्जाइमर को रोकने का एकमात्र तरीका

बूढ़े जब ज्यादा बात करते हैं तो सठियाने का ताना मारते हैं, लेकिन डाक्टर इसे वरदान मानते हैंः डॉक्टर कहते हैं कि सेवानिवृत्त (वरिष्ठ नागरिकों) को अधिक बात करनी चाहिए, क्योंकि वर्तमान में स्मृति हानि को रोकने का कोई उपाय नहीं है। अधिक बात करना ही एकमात्र तरीका है। वरिष्ठ नागरिकों को ज्यादा बात करने से कम से कम तीन फायदें हैं।

पहलाः बोलना मस्तिष्क को सक्रिय करता है और मस्तिष्क को सक्रिय रखता है, क्योंकि भाषा और विचार एक दूसरे के साथ संवाद करते हैं, खासकर जब जल्दी जल्दी बोलते हैं, जो स्वाभाविक रूप से तेजी से सोच प्रतिबिंब में परिणाम देता है और स्मृति को भी बढ़ाता है। वरिष्ठ नागरिक जो बात नहीं करते हैं, उनकी याद्दाश्त कम होने की संभावना अधिक होती है।

दूसराः ज्यादा बोलने से तनाव दूर होता है, मानसिक बीमारी से बचा जाता है और तनाव कम होता है। हम अक्सर कुछ नहीं कहते, लेकिन हम इसे अपने दिलों में दबा लेते हैं और घुटन और असहज महसूस करते हैं। यह सच है, इसलिए, अच्छा होगा कि सीनियर्स को ज्यादा बात करने का मौका दिया जाए।

तीसराः बोलने से चेहरे की सक्रिय मांसपेशियों का व्यायाम हो सकता है और साथ ही गले का व्यायाम हो सकता है और फेफड़ों की क्षमता भी बढ़ सकती है, साथ ही यह आंखों और कानों के खराब होने के जोखिम को कम करता है और गुप्त जोखिमों को कम करता है जैसे कि चक्कर आना, घुमनी और बहरापन।

संक्षेप में, सेवानिवृत्त, यानी वरिष्ठ नागरिक, अल्जाइमर को रोकने का एकमात्र तरीका है कि जितना हो सके बात करें और लोगों के साथ सक्रिय रूप से संवाद करें। इसका कोई दूसरा इलाज नहीं है।

❁❁❁❁❁

बेवजह कुण्डी खट–खटाया करो

आसपास के लोगों से मिलते रहा करो,
उनकी थोड़ी खैर खबर भी रखा करो।
जाने कौन कितने अवसाद में जी रहा है,
पता नहीं कौन बस पलों को गिन रहा है।
कभी निकलो अपने घरोदों से,
औरों के आशियानें में भी जाया करो।
कभी कभी अपने पड़ोसियों की कुण्डी,
तुम बेवजह ही खट–खटाया करो।
कभी यों ही किसी के कंधे पर हाथ रख,
साथ होने का अहसास दिलाया करो।
कभी बिन मतलब लोगों से बतियाया करो,
बिना जज किये बस सुनते जाया करो।

बहुत कुछ टूटे मिलेंगे, कुछ रूठे मिलेंगे,
जिन्दगी से मायूस भी मिलेंगे।
बस कुछ प्यारी सी उम्मीदें,
कभी उनके दिलों में जगाया करो।
ऐसा न हो फिर वक्त ही न मिले,
और मुट्ठी की रेत की तरह लोग फिसलते रहे।
यूं वक्त–बेवक्त ही सही,
लोगों को गले तो लगाया करो।
बेवजह कुण्डी खट–खटाया करो

अमर नाथ
प्रधान संपादक
भावना संदेश

योगाभ्यास और स्वास्थ्य

योग व्यक्ति को तीन प्रकार से ठीक रखने में सहायता करता है : देह शुद्धि, मन शुद्धि और विचार शुद्धि।
महर्षि पतंजलि द्वारा योग के निम्न 8 अंग योग सूत्र में लिखे गये हैं :

1. यम (अहिंसा ,सत्य अस्तेय,ब्रह्मचर्य,अपरिग्रह) समाज के उद्धार के लिए हैं ।
2. नियम (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर, प्राणिधान) अपने व्यवहार को अच्छा बनाने एवं स्वयं के सुधार के लिए हैं ।
3. आसन शरीर को स्वस्थ बनाने के लिए हैं ।
4. प्राणायाम मानसिक विकार दूर करने के लिए हैं।
5. प्रत्याहार इन्द्रियों को अन्तर्मुखी बनाने के लिए हैं
6. धारणा एकाग्रता बढ़ाने के लिए है ।
7. ध्यान चित्त को शुद्ध करने के लिए है ।
8. समाधि मन को विक्षेपों से हटा कर चित्त को एकाग्र किया जाना है अर्थात ऐसी स्थिति जब साधक ध्येय वस्तु (ईश्वर) के ध्यान में पूरी तरफ डूब जाता है और उसे अपने अस्तित्व का ज्ञान नहीं रहता है।

इस प्रकार योग की शरण में आने से हमे शारीरिक ,मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक आरोग्य की काफी सीमा तक प्राप्ति होती है तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनता है।
श्रीमद भगवत गीता के अध्याय 6 , श्लोक 17 में योगेश्वर भगवान श्री कृष्ण कहते हैं :

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ।।

अर्थात जिसके आहार ,विहार एवं व्यवहार (आचरण) संतुलित व् संयमित हैं , जिसके कार्यों में दिव्यता.मन में सदा पवित्रता व् शुभ के प्रति अभीप्सा है, जिसका शयन एवं जागरण अर्थपूर्ण है ,वही सच्चा योगी है द्य आचरण की श्रेष्टता ही धर्म है । अतः योग से जुड़ कर तथा आहार व् दिनचर्या में सुधार ला कर समस्त शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों का काफी सीमा तक नियंत्रण /प्रबन्धन किया जा सकता है तथा हम अपने जीवन को अंतिम साँस तक सार्थक एवं उपयोगी बनाये रख सकते हैं।

भावना के वर्तमान सम्मानित सदस्यों की औसत आयु लगभग 70 वर्ष है। इस आयु में शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों का प्रबंधन स्वस्थ जीवन शैली अपना कर किया जा सकता है। इस सम्बन्ध में कुछ सुझाव (सूत्र) निम्नवत हैं :

- शारीरिक एवं मानसिक रूप से सक्रिय रहें तथा स्वयं से प्यार करें ।
- जल्दी सोना और जल्दी जागना (उठना) का नियम बनायें। 6 से 7 घंटे की अच्छी पर्याप्त नीद लें।
- ठीक समय पर उच्चगुणवत्ता का रेशेदार ,सुपाच्य,स्वास्थ्य वर्धक ,शाकाहारी संतुलित भोजन लें।
- तनाव रहित जीवन बनायें , हड़बड़ी और जल्दबाजी में कोई काम न करें एवं असन्तोष को जीवन से निकालें ।
- वर्तमान में जियें और अपेक्षायें छोड़ दें। दूसरों को ठीक करने की कोशिश न करें तथा जो जैसा है उसको उसी रूप में स्वीकार करने का प्रयास करें। अपने दोषों को प्रयास पूर्वक कम करते हुए अपना सुधार करें ।
- प्रतिदिन 30 से 40 मिनट सैर करें। (प्रातःकाल 15 से 20 मिनट खुली हवा में थोडा तेज़ गति से एवं सांयकाल भोजन के आधा घंटा उपरांत 15 से 20 मिनट धीमी गति से टहलें) तथा एक घंटा प्रातःकाल नियमित रूप से योगाभ्यास करें ।
- शरीर का कोई भी वेग, विशेष रूप से मल /मूत्र के वेग को शरीर में रोकें नहीं ।
- दातों एवं नेत्रों की समुचित देखभाल करें ।

ई० अरविन्द कुमार अग्रवाल
मो0 9450631486

(अगले अंक में विस्तार से जीवन शैली एवं आहार चर्या)

नोट : लेखक श्री अरविन्द कुमार अग्रवाल जी विगत लगभग 50 वर्षों से योग से जुड़े हैं। वर्तमान में आप भारतीय योग संस्थान में क्षेत्रीय प्रधान (महानगर–निरालानगर क्षेत्र, लखनऊ) के रूप में निःशुल्क सेवा दे रहे हैं ।

"समग्र स्वास्थ्य के त्रिविध आयाम–जीवन शैली, ऐक्युप्रेशर, घरेलू उपचार"

लेखकः डा0 नरेन्द्र देव एवं डा0 श्रीमती सरोज देवी

(बिना दवाओं के निरोगी जीवन हेतु, जीवन सूत्रों, तन/मन की स्वस्थता मे ऐक्युप्रेशर की उपयोगिता तथा आवश्यकता में घरेलू उपचारों व्यवहारिक/वैज्ञानिक संकलन)

वर्तमान परिस्थितियों में शरीर के किसी भाग मे किसी प्रकार का कष्ट होने पर, रोगी सीधे रोगापचार हेतु डाक्टर के पास जाता है। डाक्टर द्वारा सलाह के रूप मे तरह तरह की जाँचोपरानत, जितनी तन/मन मे परेशानियाँ बतायी गयी, उतनी ही दवाऐं पर्चे में खाने के लिये लिख जात है। इस प्रकार की प्रथम सलाह में डाक्टर की फीस तथा जाँचों पर रु0 1000 से रु0 2000 तक की धनराशि रोगी को व्यय करनी होती है। चूँकि डाक्टर (अधिकांश) रोग के कारणों का उपचार, व्यवसायिक मानसिकता मे नहीं कर पाता है, अतः दवाओं के प्रभाव में रोग कुछ समय के लिये दब जाते हैं और कुछ समय उपरान्त प्रतिक्रिया में अन्य रोग जुड़ जाते है। तदनुसार रोगोपचार में व्यय बढता चला जाता है। कुछ रोगों मे आजीवन दवाओं के सहारे जीना होता है। ग्रामीण क्षेत्र जहाँ मेडिकल सुविधाऐं आसानी से नहीं मिलती, वहॉ के रोगी क्या करें।

उक्त रोगोपचार पद्धति को सहज, सरल एवं निर्दोष तथा सभी को सुलभ बनाने हेतु – हमारे द्वारा वर्ष 1997 मे पत्नी के लकवाग्रस्त होने तथा वर्णित की जाने वाली उपचार विधियों से लगभग एक वर्ष मे ठीक होने पर "निशुल्क सलाह से रोगोपचार" का संकल्प लिया गया। इस हेतु वर्ष 1998 मे सेवानिवृति उपरान्त "प्राकृतिक–चिकित्सा" का कठिन कोर्स करने, रोगोपचार की विभिन्न पुस्तकों का अध्यन उपरान्त तथा ऐक्युप्रेशर के प्राप्त ज्ञान का प्रयोग रोगियों पर निःशुल्क सलाह देकर आरम्भ किया गया। रोग के कारणों पर प्रतिबन्ध लगाने से उपचार मे आशातीत सफलता मिलने पर ग्रामीण एवं शहरी दोनों क्षेत्रों में 3–5 दिन कैम्प लगाकर "बिना दवाओं के स्वस्थ रहने की सलाह का प्रचार प्रसार" आरम्भ कर दिया गया। जन जागरण में आहार विहार सूत्रों के पत्रक भी आजतक बाँटे जा रहे हैं। उपरोक्त शीर्षक से लिखी गयी पुस्तक भी जनजागरण का भाग है।

हमारे द्वारा करोना महामारी काल में पूर्व में प्राप्त अनुभवों की पुस्तक "समग्र सवास्थ्य के त्रिविध आयाम – जीवन शैली, ऐक्युप्रेशर, घरेलू उपचार" में संकलित किया गया है। लिखी गयी पुस्तक चार भाग में विभाजित हैः–

भाग–1 : जीवन शैली में हुयी अनियमिता, रोगों को जन्म कैसे देती है और उनके कारणों को प्रतिबन्धित करने से रोग बिना दवाओं के कैसे ठीक होते हैं– का वैज्ञानिक एवं शरीर विज्ञान के साथ विश्लेषण कर अंकित किया गया है।

भाग–2 : ऐक्युप्रेशर यानि हाथ/पैरों पर कार्य करने के समय दबाव हमारे जीवन का भाग है। वर्तमान में छोटे–छोटे से घरेलू कार्य, मशीनों द्वारा किये जाने लगे है। शरीर अधिकांश कार्यों में दबाव लेने से वंचित होने लगा है। परिणामस्वरूप शरीर की प्राण ऊर्जा के अंग–अवयवों पर न पहुँचने से, उनकी कार्य क्षमताएं घट गयीं। तरह–तरह के रोगों ने तन–मन को श्रम के अभाव में घर बना लिया है। ऐक्युप्रेशर का वास्तविक ज्ञान जानने योग्य है।

भाग–3 : आवश्यकता में दवाओं के प्रयोग प्रतिबन्धित नहीं है। सहज–सरल पुरानी तकलीफ से रोगों की पुष्टि होने पर, घरेलू उपचार के प्रयोग अंकित किये गये हैं।

भाग–4 : अज्ञानता में किये गये कार्य शरीर को क्यों हानि पहुँचाते हैं, उपचार में उत्पन्न शंका–समाधान तथा स्वरोजगार कैसे करें, आदि का वर्णन है।

विशेष :– भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (**भावना**) में सभी सदस्य वरिष्ठ नागरिक और इनमें कुछ वरिष्ठतम भी हैं। अनुभव के अनुसार अधिकाँश सदस्य किसी न किसी बीमारी के साथ चल रहें है। कब्ज की शिकायत लगभग 85 प्रतिशत सदस्यों से सुनने को मिलेगी। पेट की कब्ज किसी न किसी रोग की मूल में रहती है।

सामान्यतः आहार–विहार में अनियमितताओं की आदतें जल्दी छूटती नहीं। यदि उनमें सुधार कर लिया जाये, तो रोगों से मुक्ति आज भी सम्भव है। उक्त शीर्षक से छपी पुस्तक का उल्लेख मय उदाहरणों के **भावना** के स्थापना दिवस पर (21.08.2022) किया गया था। बिना किसी लाभ–हानि पर छपी पुस्तक (रु.200 प्रति पुस्तक – सहयोग राशि), सीमित संख्या मे लायी गयी थी, सभी हाथों हाथ निकल गयीं स्थापना दिवस के अवसर पर!

यह भी उल्लेखनीय है कि यदि इस पुस्तक के महत्वपूर्ण अंशों को स्वयं एवं परिवार के सदस्यों द्वारा अपनाना आरम्भ कर दिया तो देखते ही देखते–रोगोपचार में होने वाला बाहरी व्यय, कम होता चला जायेगा। पुस्तक की कीमत एक ही उपचार में डाक्टर की फीस से कम होगी। यदि इस पुस्तक को उपहार स्वरूप किसी को देंगे, तो लेने वाला आपके गुणगान करेगा।

निरोगी जीवन (बिना दवाओं) हेतु यह एक उपयोगी पुस्तक है। उक्त पुस्तक की प्रतियाँ सीमित संख्या में है। पुस्तक प्राप्त करने हेतु निम्न पते पर सम्पर्क करें:

डॉ. नरेन्द्र देव
सचिव, वैकल्पिक चिकित्सा प्रकोष्ठ
मो. 9140187733
email: deonarendra740@gmail.com

हमारी माला में दाना १०८ ही क्यों ॥ ॐ ॥

॥ १०८ ॥ का रहस्य –॥ॐ॥ का जप करते समय १०८ प्रकार की विशेष भेदक ध्वनि तरंगे उत्पन्न होती हैं जो किसी भी प्रकार के शारीरिक व मानसिक घातक रोगों के कारण का समूल विनाश व शारीरिक व मानसिक विकास का मूल कारण है। बौद्धिक विकास व स्मरण शक्ति के विकास में अत्यन्त प्रबल कारण है। ॥ १०८ ॥ यह अद्भुत व चमत्कारी अंक बहुत अतीत काल से हमारे ऋषि –मुनियों के नाम के साथ प्रयोग होता रहा है।

संख्या १०८ का रहस्य

अ→१ ... आ→२ ... इ→३ ... ई→४ ... उ→५ ... ऊ→६. ... ए→७ ... ऐ→८ ओ→९ ... औ→१० ... ऋ→११ ... ऌ→१२
अं→१३ ... अः→१४.. ॠ →१५. ऌ →१६

क→१ ... ख→२ ... ग→३ ... घ→४ ...
ङ→५ ... च→६ ... छ→७ ... ज→८ ...
झ→९ ... ञ→१० ... ट→११ ... ठ→१२ ...
ड→१३ ... ढ→१४ ... ण→१५ ... त→१६ ...
थ→१७ ... द→१८ ... ध→१९ ... न→२० ...
प→२१ ... फ→२२ ... ब→२३ ... भ→२४ ...
म→२५ ... य→२६ ... र→२७ ... ल→२८ ...
व→२९ ... श→३० ... ष→३१ ... स→३२ ...
ह→३३ ... क्ष→३४ ... त्र→३५ ... ज्ञ→३६ ...
ड़ ... ढ़ ...

—ओ अहं = ब्रह्म — ब्रह्म = ब+र+ह+म =२३+२७+३३+२५=१०८

(१) यह मात्रिकाएँ (१८स्वर +३६व्यंजन=५४) नाभि से आरम्भ होकर ओष्ठों तक आती है, इनका एक बार चढ़ाव, दूसरी बार उतार होता है, दोनों बार में वे १०८ की संख्या बन जाती हैं। इस प्रकार १०८ मंत्र जप से नाभि चक्र से लेकर जिह्वाग्र तक की १०८ सूक्ष्म तन्मात्राओं का प्रस्फुरण हो जाता है। अधिक जितना हो सके उतना उत्तम है पर नित्य कर्म से कम १०८ मंत्रों का जप तो करना ही चाहिए ।।

(२) मनष्य शरीर की ऊँचाई = यज्ञोपवीत (जनेऊ) की परिधि = (४ अँगुलियों) का २७ गुणा होती है। = ४ × २७ = १०८

(३) नक्षत्रों की कुल संख्या = २७ प्रत्येक नक्षत्र के चरण = ४ जप की विशिष्ट संख्या = १०८ अर्थात् ॐ मंत्र जप कम से कम १०८ बार करना चाहिये ।

(४) एक अद्भुत आनपातिक रहस्य – पृथ्वी से सूर्य की दूरी/ सूर्य का व्यास=१०८ – पृथ्वी से चन्द्र की दूरी/ चन्द्र का व्यास =१०८ अर्थात मन्त्र जप १०८ से कम नहीं करना चाहिये।

(५) हिंसात्मक पापों की संख्या ३६ मानी गई है जो मन, वचन व कर्म ३ प्रकार से होते है। अर्थात ३६×३=१०८। अतः पाप कर्म संस्कार निवृत्ति हेतु किये गये मंत्र जप को कम से कम १०८ अवश्य ही करना चाहिये।

(६) सामान्यतः २४ घंटे में एक व्यक्ति २१६०० बार सांस लेता है। दिन–रात के २४ घंटों में से १२ घंटे सोने व गृहस्थ कर्त्तव्य में व्यतीत हो जाते हैं और शेष १२ घंटों में व्यक्ति जो सांस लेता है वह है १०८०० बार। इस समय में ईश्वर का ध्यान करना चाहिए । शास्त्रों के अनुसार व्यक्ति को हर सांस पर ईश्वर का ध्यान करना चाहिये । इसीलिए १०८०० की इसी संख्या के आधार पर जप के लिये १०८ की संख्या निर्धारित करते हैं।

(७) एक वर्ष में सूर्य २१६०० कलाएं बदलता है। सूर्य वर्ष में दो बार अपनी स्थिति भी बदलता है। छःमाह उत्तरायण में रहता है और छः माह – दक्षिणायन में। अतः सूर्य छः माह की एक स्थिति में १०८००० बार कलाएँ बदलता है।

(८) 786 का भी पक्का जबाब ॥ १०८ ॥

(९) ब्रह्मांड को १२ भागों में विभाजित किया गया है। इन १२ भागों के नाम – मेष, वृष, मिथुन, कर्क, सिंह, कन्या, तुला, वृश्चिक, धनु, मकर, कुंभ और मीन हैं। इन १२ राशियों में नौ ग्रह सूर्य, चंद्र, मंगल, बुध, गुरु, शुक्र, शनि, राहु और केतु विचरण करते हैं। अतः ग्रहों की संख्या ९ में राशियों की संख्या १२ से गुणा करें तो संख्या १०८ प्राप्त हो जाती है। 786 इसलिए कहते हैं कि 'बिस्मिल्लाहेरहमानेरहीम' में अरबी लिपि में वर्णों का योग 786 होता है किंतु मुझे पता नहीं ,यह विशेषज्ञ ही जानें।

(१०) १०८ में तीन अंक हैं १+०+८. इनमें एक "१" ईश्वर का प्रतीक है। ईश्वर का एक सत्ता है अर्थात ईश्वर १ है और मन भी एक है, शून्य "०" प्रकृति को दर्शाता है। आठ "८" जीवात्मा को दर्शाता है क्योकि योग के अष्टांग नियमों से ही जीव प्रभु से मिल सकता है । जो व्यक्ति अष्टांग योग द्वारा प्रकृति के आठो मूल से विरक्त हो कर ईश्वर का साक्षात्कार कर लता है उसे सिद्ध पुरुष कहते हैं। जीव "८" को परमपिता परमात्मा से मिलने के लिए प्रकृति "०" का सहारा लेना पड़ता है। ईश्वर और जीव के बीच में प्रकृति है। आत्मा जब प्रकृति को शून्य समझता है तभी ईश्वर "१" का साक्षात्कार कर सकता है। प्रकृति "०" में क्षणिक सुख है और परमात्मा म अनंत और असीम। जब तक जीव प्रकृति "०" को जो कि

जड़ है उसका त्याग नहीं करेगा , अर्थात शून्य नही करेगा, मोह माया को नहीं त्यागेगा तब तक जीव "८" ईश्वर "१" से नहीं मिल पायेगा पूर्णता (१+८=९) को नहीं प्राप्त कर पायेगा ।
९ पूर्णता का सूचक है।

(११) १– ईश्वर और मन
२– द्वैत, दुनिया, संसार
३– गुण प्रकृति (माया)
४– अवस्था भेद (वर्ण)
५– इन्द्रियाँ
६– विकार
७– सप्तऋषि, सप्तसोपान
८– आष्टांग योग
९– नवधा भक्ति (पूर्णता)

(१२) वैदिक विचार धारा में मनुस्मृति के अनुसार
अहंकार के गुण = २
बुद्धि के गुण = ३
मन के गुण = ४
आकाश के गुण = ५
वायु के गुण = ६
अग्नि के गुण = ७
जल के गुण = ८
पथ्वी के गुण = ९

२+३+४+५+६+७+८+९ =
अतः प्रकति के कुल गुण = ४४ – जीव के गुण = १० – इस प्रकार संख्या का योग = ५४ – अतः सृष्टि उत्पत्ति की संख्या = ५४ – एवं सृष्टि प्रलय की संख्या = ५४ – दोंनों संख्याओं का योग = १०८
(१३) संख्या "१" एक ईश्वर का संकेत है। संख्या "०" जड़ प्रकृति का संकेत है। संख्या "८" बहुआयामी जीवात्मा का संकेत है। (यह तीन अनादि परम वैदिक सत्य हैं) (यही पवित्र त्रेतवाद है)
संख्या "२" से "९" तक एक बात सत्य है कि इन्हीं आठ अंकों में "०" रूपी स्थान पर जीवन है। इसलिये यदि "०" न हो तो कोई क्रम गणना आदि नहीं हो सकती। "१" की चेतना से "८" का खेल । "८" यानी "२" से "९" । यह "८" क्या है ? मन के "८" वर्ग या भाव । ये आठ भाव ये हैं – १. काम (विभिन्न इच्छायें / वासनायें) । २. क्रोध । ३. लोभ । ४. मोह । ५. मद (घमण्ड) । ६. मत्सर (जलन) । ७. ज्ञान । ८. वैराग ।

एक सामान्य आत्मा से महानात्मा तक की यात्रा का प्रतीक है ॥ १०८ ॥ इन आठ भावों में जीवन का ये खेल चल रहा है ।

(१४) सौर परिवार के प्रमुख सूर्य के एक ओर से नौ रश्मिया निकलती हैं और ये चारो ओर से अलग–अलग निकलती है। इस तरह कुल 36 रश्मियां हो गई। इन 36 रश्मियों के ध्वनियों पर संस्कृत के 36 स्वर बनें ।
इस तरह सूर्य की जब नौ रश्मियां पृथ्वी पर आती हैं तो उनका पृथ्वी के आठ बसुओं से टक्कर होती हैं। सूर्य की नौ रश्मियां आर पृथ्वी के आठ बसुओं की आपस में टकराने से जो 72 प्रकार की ध्वनियां उत्पन्न हुई वे संस्कृत के 72 व्यंजन बन गई। इस प्रकार ब्रह्मांड में निकलने वाली कुल 108 ध्वनियां पर संस्कृत की वर्ण माला आधारित है।
(१५) संपूर्ण ज्योतिष शास्त्र ९ ग्रह और १२ राशियों पर ही आधारित हैं। इन ९ और १२ का गुणा करने पर संख्या आती है = १०८
(१६) **लोग एक दूसरे को अभिवादन में दो बार ही 'राम राम' क्यों कहते हैं? एक बार या तीन बार क्यों नही?** उसका कारण है– व्यंजनों में वर्णमालाक्रम से 'र' की संख्या है = २७ (सबसे ऊपर वर्णमाला में देखिए या 'क' से 'र' तक गिन लीजिए) + 'आ' की स्वरों में संख्या ह =२ और 'म' की संख्या है = २५ – इस प्रकार से राम= २७+२+२५=५४ यानी एक 'राम' में संख्या ५४ तो दो बार 'राम राम' कहने में संख्या हो जाएगी ५४+५४=१०८ यानी पूरी एक माला।इसीलिए एक बार 'राम' या तीन बार 'राम राम राम' न कहकर दो बार कहते हैं 'राम राम' । कभी –कभी उत्तर दाता दोहरा देता कि हाँ, भैय्या! 'राम राम राम राम' तो मतलब दो माला किंतु १ या ३ या ५ की विषम संख्या में 'राम' कहकर कोई अभिवादन नहीं करता है।
रहस्यमय संख्या १०८ का हिन्दू– वैदिक संरकृति के साथ हजारों सम्बन्ध हैं जिनमें से कुछ का संग्रह है।

"सर्वे भवन्तु सुखिनः।" ।।ॐ।।

आचार्य कृष्णकुमार शुक्ल,लखनऊ।
संकलनकर्ता : अमरनाथ, प्रधान सम्पादक, भावना सन्देश।

STATUS OF SENIOR CITIZEN – FRAGILE TO FIRM

Age is just a numeric process of growing. Several aspects come in reverse gear at times, so when an individual attains age of sixty one, put it in reverse order and enjoy it as sweet sixteen. This sixty one aged fellow, when reversed into sixteen is matured, experienced, wealthy, well aware with global issues and full of wisdom. The role and contribution of aged fellows are too vital to limit upto family, specific served field, community, society, at national and international level.

Senior citizen is a term used for the community who passes by age of 60 years. By an official declaration of Government of India (GOI), in most of the organizations, Sixty (60) years of age, is the age of retirement. So as an individual comes across the age; year, month and days 59.11.2 respectively, the very next day, he/she is termed senior citizen. The railway concession (for female age, 58 and male age 60), various insurance scheme benefits and reservation seats in bus, railways and at public places, separate line and other arrangements become the part and right of persons automatically.

The person, who serves either in public or private sector, as turns into 60 is forced unwillingly not to come at office and sit idly at home. Though he/she is entirely hearty and healthy to work consistently hours together. Even some dedicated and valuable persons are asked to come and join office as subordinate and assist to colleagues and persons whom he was positioned boss before retirement.. In such cases experience of retired persons are too humiliating to explain. In today's scenario boss and assistant role reversal takes place in treatment of each other and by one and all. The family members are habitant to see the father or guardian figures to see in the morning, evening, late night or during holidays; therefore it is difficult to digest their full time presence at home. The very busy person, do not have spare time to spend in crucial time with family; now has no work to do, face ignorance and feel himself useless and abandoned.

JOURNEY OF SENIOR CITIZEN: FRAGILE OR FIRM

There is a famous saying of Subhas Chandra Bose – "Give me blood, I will give you freedom".

"Give me an educated mother, I shall promise you the birth of a civilized, educated nation" said Napoleon Bonaparte in 18th century.

These two sayings encourage to think that when provision will be incorporated of implying experience of senior citizens in required field till developing nation has to wait to be DEVELOPED.

In the Same way, the 60 years old communities come from cultured Indian Sanskari families, socio-cultural community and societies, having vast relevant field experiences and skillfulness. There is a positive correlation in increasing the age and experience. Instead of being in fragile state, senior citizens are coming forward to serve the nation in their capacities or beyond. There is a will – power, surely senior citizens will be contributing to the nation being serious citizen in each and every spare. Since birth we are in taking or receiving mode and society is giving. Now this is the time and need of hour is to come in reverse gear to enrich society by our service.

The emerging, large number of senior citizen welfare societies is a very good indication that the journey of senior citizens from fragile to firm is already started. Every small effort done by any of the people is adding to the development of nation.

Prof. Avneesh Agrawal
Co Editor, Bhavna Sandesh

ISU3As - National Seminar On
"Status of Senior Citizens in India & their role in Nation Building"

A three day (Sept. 17-19, 2022) National Seminar on "Status of Senior Citizens in India and their role in Nation Building" was held in Hotel Laxmi Empire, Madgaon, Goa during 17th to 19th September 2022. The Seminar was organised by Indian Society of U3As in which was attended by more than ninety participants from all over India including participants from Delhi, Lucknow, Prayagraj, Hyderabad, Mumbai, Udaipur, Mangaore and other places.

The seminar was spread over five sessions: Inaugural on 17th, Concluding on 19th and three technical sessions in between on 18th. Four sub-themes identified were:

A. Present Status of Senior Citizens: Financial, Social, Religious, & Political
B. Help offered by the Central &State Governments to the elderly population
C. Contribution of Senior Citizens in National Development
D. Future Strategies

The dais was shared by Dr. P. Vyasamoorthy, Sh. J.R. Gupta, Sh. G.K. Khare and Dr. R.K. Garg during the Inaugural session. During the inaugural session, welcoming the participants Dr. Garg – Secretary General, informed about the theme of the Seminar and also about the different protocols participants have to follow during their stay in Goa. Sh. J.R. Gupta –Executive Chairperson, talked about the detailed the progress made in Ashwin Kumar's PIL in SC. Dr. P. Vyasamoorthy – Chairperson welcomed all and hoped that the discussions will lead to meaningful resolutions for further action. Sh. G.K. Khare said that pensioners are financially better off but we should look into the problems of senior citizens in unorganized sector, especially the middle-income group where post-retirement benefits are abysmally low.

During the second session the status of senior citizens was discussed. RKG presented excellently written "Theme Paper" which was the main basis for presentation and discussions. CA D.C. Babel- Vice-chairperson (West) said that merely sending letters to different Government departments and ministries won't help; He stressed how uniting all SCAs under a single federation will help. Sh. L.R. Garg – Vice-chairperson (North) said that we should introspect as to how we can contribute to the society – when a son is married, his parents need to bring in a daughter and not a Daughter-In -Law into their homes. Sh. G.K. Khare spoke about The National Policy for Older Persons (NPOP) 1999 and the subsequent National Council for about the various economic benefit schemes for the Senior Citizens offered by the Government of India. Ms. Avaneesh Agarwal (a renowned professor from Lucknow) while reading her paper explained how inclusion of moral education in school is helpful; celebration of world vegetarians day and about setting up libraries during the year of senior citizens.

Following Recommendations / Resolutions were drawn up:

1. The old age pension should be increased to at least Rs. 5000/- per month.
2. The Govt. should consider higher return on bank FD's by at least 2%, as against the present 0.5%.
3. The Govt. should restore concession to senior citizens on Railway tickets.
4. There should be an increase in income tax (slab) limit for senior citizen to 7.5 lakhs, and a decision not to deduct TDS.

5. MWPSC Act. 2007 to be suitably amended to make it more effective, based on resolutions of similar conferences / seminars held exclusively on this topic
6. Govt. to provide budget for constructing at least one old Age Home in each district, and ensure its proper maintenance.
7. Like the National Policy on Senior Citizen (NPSC-2012), the State govts should also be asked to formulate and declare their own revised state policy, and implementation of policy should be ensured. Corresponding State Councils of Senior citizens should be established for effective monitoring of policies and programmes for senior citizens.
8. The NCSC and SCSC should have adequate representation from major Senior Citizens Organizations.
9. The central Government may consider issuing an advisory or request to corporate houses for spending at least 5 or 10% from their CSR funds for senior citizens schemes
10. MOSJE should conduct regular periodical meetings with Senior Citizens to address their problems

❁❁❁❁❁

यात्रा वृतांत

दिनांक 12 जून 2022 को माननीय राष्ट्रीय अध्यक्ष, भावना द्वारा ईमेल और व्हाट्सअप मेसेज के द्वारा सभी सम्मानित सदस्यों की सूचित किया गया कि ISU3A की बैठक दिनांक 17 और 18 सितम्बर, 2022 को मडगांव, गोवा में होना निर्धारित है। जो भी इच्छुक हैं वो तदनुसार अपना कार्यक्रम बना लें।

इसी अनुक्रम में लखनऊ से 16 लोगों के ग्रुप ने दिनांक 15 सितम्बर, 2022 को लखनऊ अमौसी एयरपोर्ट से गोवा के लिए प्रस्थान किया। गोवा में ग्रुप के लिए "लक्ष्मी अंपायर" होटल में कमरे बुक थे जहाँ भोजन के बाद रात्रि विश्राम हुआ। 16 सितम्बर, 2022 की सुबह नाश्ते के बाद पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार पूरा ग्रुप भ्रमण के लिए निकल पड़ा। हम गोवा की राजधानी पंजिम पहुंच गए जहां म्यूजियम, चर्च देखने के बाद हम सबने बारबेक्यू रेस्टोरेंट में बेहतरीन लंच किया। ग्रुप के 2 सदस्यों का जन्मदिन था जो रेस्टोरेंट में ही सबने सेलिब्रेट किया। उसके बाद हम मिराम–बीच पर पहुंचे जहां समुद्र देव के दर्शन हुए। थोड़ी देर उनकी लहरों से अठखेलियां करने के बाद पहुंचे पंजिम मार्केट, जहां सबने काजू–बादाम खरीदें। ओल्ड गोवा चर्च बाहर से देखा। उंसकी सीढ़ियों पर बैठकर सबने ठंडी हवा का आनन्द लिया और थकान दूर की, सीढियां चढ़ने की किसी में ताकत नहीं थी। अब बारी थी बहुप्रतीक्षित क्रूज पर जाने की जिसके लिए गोवा प्रसिद्ध है। हम सब क्रूज पर पहुंचे। हमारे टिकट पहले से बुक थे। क्रूज पर वेलकम–ड्रिक और स्नेक्स के बाद म्यूजिक डांस का प्रोग्राम शुरु हुआ और हमारे क्रूज को भी माण्डवी नदी की लहरों पर नृत्य करने के लिए छोड़ दिया गया। खूब धमाल मचा और ग्रुप के वरिष्ठतम सदस्य कर्नल कालरा साहब और राकेश चंद्र अग्रवाल ने जम कर डांस किया। हमारा डिनर क्रूज पर ही था। क्रूज वापसी की राह पर था, हमको भोजन सर्व हो रहा था। क्रूज वापस आया और हम सबको होटल पहुंचते रात्रि का 1.00 बज गया। सुबह हमें नार्थ गोवा भ्रमण के लिए निकलना था। सब इतने थके थे कि सुबह देर से निकलने का तय हुआ। 17 सितम्बर, 2022 को सुबह हम 11 बजे होटल से निकले और शांता दुर्गा मंदिर और मंगेश मंदिर दर्शन करने के बाद फिर मार्केट में जम कर शॉपिंग की गई। उसके बाद हम बागा–बीच पर पहुंचे। फिर सबने समुद्र देव के साथ मस्ती की खूब फ़ोटो खींचे गए। वापसी में महिला वर्ग का मन भुट्टे खाने का हो आया। तो भुट्टे भी खाये। अब हम होटल वापसी की राह पर थे। सबको होटल पहुंचने की जल्दी थी। क्योंकि ISU3A की सेमिनार का वक्त हो चला था। होटल पहुंच कर सबने सेमिनार अटेंड किया जो डिनर के साथ समाप्त हुई। 18 सितम्बर, 2022 को सेमिनार 10 बजे से थी। सुबह हम सब ब्रेकफास्ट करके सेमिनार में पहुंचे। सेमिनार में **भावना** के लखनऊ ग्रुप की तरफ से प्रो. डॉ. अवनीश अग्रवाल ने अपना पेपर प्रस्तुत किया जो सभी के द्वारा बहुत ही सराहा गया। सेमिनार में चर्चा के दौरान

उठे बिंदुओं पर लखनऊ ग्रुप से श्री राकेश चंद्र अग्रवाल को भी अपनी बात रखने का अवसर प्रदान किया गया। ये **भावना** के लिए बहुत बड़ा क्षण था क्योंकि कितने ही लोगों को समयाभाव के कारण अवसर ही नहीं मिल पाया। लंच के साथ सेमिनार समाप्त हुई और हमारा गोवा भ्रमण भी अपने अंतिम चरण में पहुंच चुका था। हमारी भी वापसी की फ्लाइट थी, रात्रि में हम सब लखनऊ पहुंच गए, दिल दिमाग और आंखों में बीते क्षणों की मस्ती और छवि लिए हुए स्वयं को तरोताज़ा महसूस करते हुए।

नीना अग्रवाल
सदस्य, महिला सशक्तीकरण प्रकोष्ठ, **भावना**

SECOND PHASE OF GOA TRIP - PARTICIPATION IN SEMINAR

On 17th September 7.30 p.m.- 9.30 p.m. an interactive meeting session was held in the seminar arranged by Indian Society of U3A. In this session Chairperson of ISU3A Mr.R.K.Garg introduced about seminar, Mr.Vyasmurti focused on historical part of seminar, Mr. G. K. Khare enlightened about senior citizen schemes and new launches. Mr. J.R. Gupta from Delhi shared the older abuse case and their rescue. The services he is renderings in India.

On 18th September at 10.30 a..m, seminar started. There were three sessions -

1- Status of Senior Citizens
2- Role of Senior Citizens in National Building
3- Discussion on Supreme Court Directives of 13th Dec.2018.

In first session Shree R.K Garg presented the statistical data of senior citizens and several areas of work in the field.In second session, there was presentation of papers. Shree G. K Khare, from Allahabad, presented paper on Role of Senior Citizen in National Building and employment portal of government.

Prof Avneesh Agrawal, from Lucknow, presented paper on 'Senior Citizen's Contribution for Society Welfare'. She stated that before coming into senior citizen slab persons have to be useful for society in earlier fulltime working age. The moral education contributes in nurturing the virtues in human-being. Employment Exchange portal is platform where senior citizens may serve country. Dr Linga Reddy stated the grass root field work experience. Shree Vyasa Murti presided the session and enlightened by historical issues and facts of ISU3A Chapter.

In the third session Shree J.R.Gupta discussed the Supreme Court case In open session Shree Rakesh Chandra Agrawal, Lucknow, Smt Beena from Allahabad and other put forth their views. By 3.00pm all troop proceeded to Airport and fled to Lucknow. At 9.00 p.m reached Lucknow airport and addressed good bye to one another.

Report By : Prof. Avneesh Agrawal
Co-Editor, Bhavana Sandesh

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 आकोष्ठ,
सत्य देव तिवारी,
वरिष्ठ शाखा आबंधक (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

सह-कोषाध्यक्ष, सदस्य ग्रामाचल 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

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

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

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, 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.(कु) अवनीश अग्रवाल,
प्रोफेसर, राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान,
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,
सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ
(प्रभारी, निराला नगर, डालीगंज तथा आसपास का क्षेत्र),
विश्व नाथ सिंह,
प्रगतिशील कृषक,
फोनः 9415768055,
ई.मेलः yogendra.lko20@yahoo.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, 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,
ई.मेलः sunilupreti033@ 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 निदेशक, 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 आबंधक (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,
आचार्य (से.नि.), सरस्वती महाविद्यालय, कानपुर,
फोनः 9839325599

भावना के संस्थागत सदस्य

मिरर फ़ाउन्डेशन्स फ़ॉर सेल्फ़ इम्प्रूवमेन्ट एन्ड नेचुरल लिविन्ग,
श्री पवन ग्रोवर,
संस्थापक अध्यक्ष,
फ़ोनः 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,
फ़ोन : 0522-3240000/9336285050,
ई. मेलः enquiry@hospiceindia.org

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

विद्युत पेन्शनर्स परिषद उत्तर प्रदेश,
श्री भारत भूषण गोयल,
कार्यकारिणी सदस्य,
फ़ोन : 0522-2636011/9453005811
ई. मेलः vidyutpensioners_lko@rediffmail.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

हिन्दुस्तान ऐरोनॉटिक्स एक्स-ऑफ़िसर्स वेलफ़ेयर एसोसिएशन,
श्री भोला शंकर,
महासचिव,
फ़ोनः 9008507473,
ई. मेलः bholashankar58@gmail.com

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

भावना के 23वें स्थापना दिवस की झलकियां

Glimpse of Indian Society of U3A Conference at Goa