भावना – बुजुर्गों का परिवार

भावना संदेश

अप्रैल-2025

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति की त्रैमासिक पत्रिका

भावना

वरिष्ठ नागरिकों व निर्बल एवं असहायजनों के हितों को समर्पित
अखिल भारतीय समाजसेवी महासमिति

भावना का संरक्षक मण्डल

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

पदमश्री प्रो० महेन्द्र सिंह सोढा,
पूर्व उप कुलपति इन्दौर, लखनऊ एवं भोपाल विश्वविद्यालय,
फोन : 0522-2788033 ई.मेलः msodha@rediffmail.com

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

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

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

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

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

संस्थापक सदस्य श्री विनोद कुमार शुक्ल, मुख्य महाप्रबन्धक(से.नि.), उ.प्र. पावर कॉर्पोरेशन लि.,
पी. 4-403, चन्द्रा पैनोरमा, सुशांत गोल्फ सिटी, शहीदपथ, लखनऊ-226030
फोन : 0522-4016048/09335902137, ई.मेलः vk_shukla@hotmail.com

संस्थापक सदस्य श्री हरिवंश कुमार तिवारी, मुख्य अभियन्ता(से.नि.), लोक निर्माण विभाग, उ.प्र.,
एल-901, अजमेरा इन्फिनिटी, नीलाद्री रोड, इलेक्ट्रॉनिक सिटी, फ़ेज-1, बंगलूरू-560100
फोन : 07259938899, ई.मेलः harivanshsavitri@gmail.com

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

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

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

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

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

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

श्री अनूप चन्द्र पाण्डेय, आई.ए.एस.(से.नि.), पूर्व मुख्य सचिव एवं लोकायुक्त, उ०प्र०
मो० : 8948113113 ई.मेलः acp.in@yahoo.com

संस्थापक सदस्य श्री सुशील शंकर सक्सेना, अधीक्षण अभियन्ता(से.नि.), सिंचाई विभाग, उ.प्र.,
सी.-1103, इंदिरा नगर, लखनऊ-226016, फोन : 0522-2350763/09415104198,
ई.मेलः sushilshanker2003@yahoo.com

संस्थापक सदस्य श्री कृष्ण देव कालिया, अधिशासी अभियन्ता(से.नि.),
उ.प्र. राज्य विद्युत परिषद,
3/371, विश्वास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ-226010
फोन : 0522-2309245/09956287868

भावना के संस्थागत सदस्य

मिरर फ़ाउन्डेशन्स फ़ॉर सेल्फ़ इम्प्रूवमेन्ट
एन्ड नेचुरल लिविन्ग,
श्री पवन ग्रोवर, संस्थापक अध्यक्ष,
फोनः 0522-4002197/2311168/8770726334,
ई. मेलः pawangrover@yahoo.com

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

कॉमर्सियल टैक्स रिटायर्ड ऑफिसर्स
एसोसिएशन उत्तर प्रदेश (COMRAN),
श्री अमरेश श्रीवास्तव, महासचिव,
फोनः 7379630000,
ई. मेलः madanmkatiyar@yahoo.in

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

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

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

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., फोनः 9455508230,
ई. मेलः yadav.ramswaroop@yahoo.com

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

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

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

विद्युत पेन्शनर्स परिषद उत्तर प्रदेश,
श्री कप्तान सिंह, प्रमुख महासचिव,
फोन : 9984040271, 9453797471
ई. मेलः vidyutpensioners_lko@rediffmail.com

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

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

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

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

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

हिन्दुस्तान ऐरोनॉटिक्स एक्स-ऑफिसर्स
वेलफेयर एसोसिएशन,
श्री प्रवीन शरण लाल, महासचिव,
फोनः 9919666606, ई. मेलः pslal85@gmail.com

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

शेष पृष्ठ 31 पर

(सदस्यों में केवल आन्तरिक वितरण हेतु)

भावना संदेश

वर्ष–25 अंक–02 अप्रैल 2025

सम्पादन समिति

इं0 अमर नाथ – प्रधान संपादक
श्री पुरुषोत्तम केसवानी – सम्पादक
प्रो0 (डॉ0) अवनीश अग्रवाल – सह सम्पादक
श्री आदित्य प्रकाश सिंह – सह सम्पादक

प्रकाशक

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति
पंजीकृत कार्यालय– पी 2/1010, चन्द्रा पैनोरमा, सुशान्त गोल्फ सिटी, शहीद पथ, लखनऊ – 226030, दूरभाषः 9335902137
प्रशासनिक कार्यालय (पत्राचार हेतु) 13, शिवाजी इन्क्लेव, सी ब्लाक, इन्दिरा नगर, लखनऊ–226016 मो. 9839395439, 9415584568
पंजीकरण संख्याः 666/2000–01
वेबसाइट : **www.bhavanaindia.org**
ई–मेल : welcome@bhavanaindia.org
Facebook page : Bharatiya Varishtha Nagrik Samiti
Bhavana Google Group : bhavanamembers@googlegroups.com

मुद्रक

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

भावना का संकल्प गीत

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

– इं. देवकी नन्दन 'शान्त'

भावना सूत्र वाक्य

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

– श्री मैथिली शरण गुप्त

अनुक्रम

क्र.	विषय	पृ.सं.
1	भावना का संकल्प गीत	1
2	सम्पादकीय	2
3	भावना का 25वां वार्षिक अधिवेशन	3
4	भावना का होली मिलन	7
5	कार्यवाही प्रबंधकारिणी दि. 13.04.25	10
6	भावना द्वारा अस्पतालों से किए गए टाइएफ	14
7	आर्थिक दानदाताओं की सूची	19
8	योगाभ्यास एवं स्वास्थ्य	20
9	वरिष्ठ नागरिकों के लिए महत्वपूर्ण सरकारी योजनाएं	23
10	पश्चाताप की बूदें	24
11	समाजिक सरोकार–तलाक के कारण	27
12	सौभाग्यशाली व्यक्ति बनने का रहस्य	28
13	नये सदस्यों की सूची	30
14	प्रबंधकारिणी के निर्वाचित तथा मनोनीत सदस्य	31
15	विनम्र श्रद्धांजलि	36

भावना के वरिष्ठ पदाधिकारियों के मोबाइल नं.

पद	नाम	मो. नं.
अध्यक्ष	श्री रामलाल गुप्ता	9335231118
वरिष्ठ उपाध्यक्ष	श्री तुंग नाथ कनौजिया	9936942923
उपाध्यक्ष प्रथम	श्री देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला	9198038889
उपाध्यक्ष द्वितीय	श्री अशोक कुमार मल्होत्रा	9451133617
प्रमुख महासचिव	श्री सुधीर कुमार वर्मा	9415084699
महासचिव (प्रशासन)	श्री जगमोहनलाल जायसवाल	9450023111
महासचिव (कार्यान्वयन)	श्री प्रभात किरण चौरसिया	9451244670
महासचिव (एडवोकेसी)	श्री सतपाल सिंह	9839043458

संस्कृति, एकता और आस्था का प्रतीक – महाकुम्भ 2025

प्रयागराज मे गंगा, यमुना व अद्श्य सरस्वती नदियों के संगम पर 144 बाद लगने वाला महाकुंभ शुक्ल पक्ष की पूर्णिमा, 13 जनवरी, 2025 को शुरू हुआ था। इस महाकुम्भ का समापन महाशिवरात्रि के दिन, 26 फरवरी, 2025 को हुआ। रिपोट्स के अनुसार इस महाकुम्भ मे भारत के सनातनी जनसंख्या के लगभग आधी जनसंख्या अर्थात लगभग 65 करोड़ लोगों ने संगम मे आस्था की डुबकी लगाई।

कुंभ चार प्रकार के होते हैं:–

- ❖ कुंभ हर चार वर्षो में एक बार आता है।
- ❖ अर्धकुंभ हर 6 वर्ष पश्चात आयोजित होता है।
- ❖ पूर्णकुंभ 12 वर्षो में एक बार आता है।
- ❖ महाकुंभ 144 वर्षो बाद आयोजित होता है।

कुंभ मेला अनुष्ठानों का एक भव्य समागम है, जिसमें स्नान समारोह सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है। त्रिवेणी संगम पर, लाखों तीर्थयात्री इस पवित्र अनुष्ठान में भाग लेने के लिए एकत्रित होते हैं। यह इस विश्वास पर आधारित है कि पवित्र जल में डुबकी लगाने से व्यक्ति अपने सभी पापों से शुद्ध हो सकता है, स्वयं को और अपने पूर्वजों को पुनर्जन्म के चक्र से मुक्त कर सकता है, और अंततः मोक्ष या आध्यात्मिक मुक्ति प्राप्त कर सकता है। स्नान अनुष्ठान के अलावा, तीर्थयात्री पवित्र नदी के तट पर पूजा–अर्चना भी करते हैं और विभिन्न साधुओं और संतों के नेतृत्व में ज्ञानवर्धक प्रवचनों में सक्रिय रूप से भाग लेते हैं।

कुंभ केवल एक मेला नहीं है बल्कि यह आस्था, परंपरा और हिंदू संस्कृति का संगम है। यह धार्मिक, पौराणिक और आध्यात्मिक दृष्टि से बहुत विशिष्ट भी है। जानकारों के अनुसार जब विशेष खगोलीय स्थिति में चंद्रमा, शनि और बृहस्पति ग्रह सूर्य के साथ एक रेखा में मौजूद होते हैं तब 144 साल बाद महाकुंभ का संयोग बनता है। यह विशेष महासंयोग इस बार 2025 में बना, इसलिए इस बार पूर्णकुंभ को 144 साल बाद आने वाला महाकुंभ बताया जा रहा है। सनातन में महाकुंभ में संगम पर स्नान करना सबसे पवित्र माना जाता है।

भारतीय ज्ञान परम्परा में सामाजिक समरसता और एकता उल्लेख वेदों और प्राचीन ग्रंथों में मिलता है। ऋग्वेद मे कहा गया है ''संगच्छवं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्:'' (10.1912)। अर्थात 'साथ चलो, साथ बोलो और तुम्हारे विचार भी एक समान हो।'

कुंभ का यह संगम इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है। यहा बिना किसी भेदभाव के सभी एक साथ स्नान करते हैं और ज्ञान प्राप्त करते है। यहां किसी से कोई भेदभाव नहीं होता। राजनीतिक लाभ के लिए देश को जातियों मे बांटने वाली नकारात्मक शक्तियों को यह भेद–भाव रहित सनातन संगम सीधा संदेश है। महाकुंभ की यही शक्ति एक विकसित भारत के संकल्प में बदल रही है। महाकुंभ 2025 हमारे देश का ही नही, विश्व का सबसे बड़ा आयोजन बना है।

पुरूषोत्तम केसवानी
सम्पादक, **भावना संदेश**

भावना का 25वां वार्षिक महाधिवेशन

दिनाँक 9 फरवरी 2025 को सम्पन्न वार्षिक आम सभा की बैठक का कार्यवाही विवरण

सभा स्थल : Institution Of Engineers, रिवर बैंक कॉलोनी, लखनऊ

समयः प्रातः : 11.00 बजे

उपस्थिति : समिति के कुल सदस्यों 1093 में से 107 सदस्य (प्रोक्सी सहित) सभा में उपस्थित थे। कोरम पूर्ण।

कार्यवाही विवरण

1. उद्घाटन सत्र के कार्यक्रम का संचालन **भावना** के उपाध्यक्ष श्री देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला जी द्वारा किया गया।
2. संचालक महोदय के अनुरोध पर कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री अनूप चंद्र पांण्डेय, IAS (Retd), पूर्व चुनाव अयुक्त एवं पूर्व मुख्य सचिव उ० प्र० शासन, भावना के अध्यक्ष श्री रामलाल गुप्ता जी, न्यायमूर्ति श्री करन लाल शर्मा जी, भावना के संरक्षक एवं संस्थापक सदस्य श्री विनोद कुमार शुक्ला जी एवं श्री सुशील शंकर सक्सेना जी श्री अरुण कुमार गुप्ता जी, विशेष न्यायाधीश, फास्ट ट्रैक कोर्ट, श्री अनूप पंत जी, निदेशक हेल्पेज इंडिया, श्री ए. के. सिंह, कार्यकारी अध्यक्ष, वरिष्ठ नागरिक महासमिति भावना के पूर्व अध्यक्ष श्री जगमोहन लाल वैश्य जी एवं **भावना** के उपाध्यक्ष श्री तुंग नाथ कन्नौजिया जी द्वारा मंच पर आसन ग्रहण किया गया।
3. कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि, **भावना** के अध्यक्ष सहित समस्त मंचासीन अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित किया गया।
4. कार्यक्रम में उपस्थित सभी सदस्यों द्वारा खड़े हो कर **भावना** संकल्प गीत का गायन **भावना** के संस्कृतिक प्रकोष्ठ के सदस्यों के साथ किया गया।
5. कार्यक्रम के मुख्य अतिथि का स्वागत **भावना** के उपाध्यक्ष द्वय श्री देवेंद्र स्वरूप शुक्ला व श्री तुंग नाथ कनौजिया द्वारा शाल और पुष्प गुच्छ भेंट कर किया गया। मंचासीन अन्य सभी महानुभावों का स्वागत **भावना** कार्यकारिणी सदस्यों द्वारा पुष्प गुच्छ भेंट कर किया गया।
6. **भावना** के अध्यक्ष द्वारा अपने स्वागत उददबोधन द्वारा मुख्य अतिथि, विशिष्ट अतिथियों, मीडिया प्रतिनिधियों एवं उपस्थित जनों का स्वागत किया गया। अध्यक्ष महोदय द्वारा **भावना** की रजत जयन्ती के अवसर पर सभी को शुभकामनाएं दीं एवं संक्षेप में **भावना** की गतिविधियों के बारे मे सभा को अवगत कराया गया ।
7. **भावना** के संस्कृतिक प्रकोष्ठ के संयोजक श्री उदय भान पांण्डेय जी द्वारा श्री देवकी नंदन शांत जी द्वारा रचित गीत से मुख्य अतिथि का स्वागत किया गया।
8. **भावना** के महासचिव प्रशासन / प्रमुख महासचिव श्री राजेन्द्र कुमार चुघ जी द्वारा वर्ष 2024–25

की वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत की गयी जिसमें गत वर्ष में हुई गतिविधियों एवं आगामी वर्ष की प्रस्तावित योजना प्रस्तुत की गयी। बैठक में उपस्थित सदस्यों से अनुरोध किया गया कि अधिवेशन के आन्तरिक सत्र में सदस्य अपने विचार रखे ताकि विचारोपरान्त सदन के मत के अनुसार आगामी वर्ष 2025–26 के लिए कार्यक्रमों का निर्धारण किया जा सके।

9. कार्यक्रम के मुख्य अतिथि एवं **भावना** अध्यक्ष द्वारा 80 वर्ष तथा अधिक आयु प्राप्त कर चुके निम्न सदस्यों का माल्यार्पण कर शाल पहना कर सार्वजानिक अभिनंदन किया गयाः

(i)	श्री अभय सरन कपूर	सदस्यता	संख्या	A-51/558	(05.03.1944)
(ii)	श्री जितेंद्र नाथ सरीन	सदस्यता	संख्या	J-06/144 (V)	(03.07.1944)
(iii)	श्री सुशील कुमार शर्मा	सदस्यता	संख्या	S-140/625	(26.10.1944)
(iv)	श्री राम बाबू वार्ष्णेय	सदस्यता	संख्या	R-68/542	(11.07.1944)
(v)	श्री उमेश चंद्र दुबे	सदस्यता	संख्या	U-16/801	(23.12.1944)

10. कार्यक्रम के मुख्य अतिथि एवं **भावना** के लिए समर्पित भावना के निम्न सदस्यों को मोमेंटो अध्यक्ष द्वारा वर्ष 2024–25 में विशेष योगदान के दे कर सम्मानित किया गयाः

(i)	श्री विनोद कुमार शुक्ला जी	–	सर्वोत्तम
(ii)	ब्रिगेडियर अशोक कुमार पांण्डेय जी	–	उत्तम
(iii)	श्री अशोक कुमार अग्रवाल जी	–	उत्तम
(iv)	श्री सतपाल सिंह जी	–	उत्तम
(v)	श्री राजेन्द्र कुमार चुघ जी	–	उत्तम
(vi)	श्री जगमोहन लाल जायसवाल जी	–	उत्तम
(vii)	श्री सुधीर कुमार वर्मा जी	–	उत्तम
(viii)	श्री पुरुषोत्तम केसवानी जी	–	उत्तम

11. कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री अनूप चंद्र पांण्डेय जी द्वारा अपने उद्‌बोधन में **भावना** द्वारा किए जा रहे कार्यों की प्रशंसा की एवं समाज सेवा में **भावना** के योगदान की सराहना की गई । मंचासीन अन्य विशिष्ट जनों ने भी सभा को संबोधित किया।

12. कार्यक्रम के मुख्य अतिथि एवं अन्य विशिष्ट अतिथियों द्वारा **भावना** की रजत जयंती स्मारिका–2025 का विमोचन किया गया। मंचासीन अतिथियों द्वारा श्री अमरनाथ जी द्वारा रचित 2 पुस्तकों **सहस्र बाहु** एवं **गायन्ति देवा किल गीतकानि** (वंदना खंड) का भी विमोचन किया।

13. भावना की शिक्षा सहयता योजना के अंतर्गत 19 विद्यालयों के 129 छात्रों को शिक्षा सहयता की दूसरी किश्त प्रदान की गयी।

14. अपोलो अस्पताल के प्रतिनिधियों द्वारा उपस्थित सदस्यों को Basic Life Support की महत्वपूर्ण जानकारी दी गयी।

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

15. **भावना** के कोषाध्यक्ष श्री राम कृष्ण आनंद जी द्वारा मुख्य अतिथि, विशिष्ट अतिथियों, मीडिया प्रतिनिधियों एवं आगंतुक सदस्यों को **भावना** की प्रबंधकारिणी की ओर से धन्यवाद ज्ञापित किया तथा प्रबंध कारिणी के उन सभी सदस्यों को भी धन्यवाद दिया जिन्होंने महाधिवेशन के आयोजन में अपना सक्रिय योगदान प्रदान किया। अध्यक्ष महोदय की अनुमति से महाधिवेशन के उद्घाटन सत्र के समापन की घोषणा की गई एवं सभी उपस्थित जनों को सहभोज के लिए आमंत्रित किया गया।

16. सहभोज एवं माननीय मुख्य अतिथि एवं विशिष्ट अतिथियों को सम्मान सहित विदा करने के उपरांत आंतरिक सत्र का शुभारंभ हुआ। **भावना** के महासचिव प्रशासन द्वारा आंतरिक सत्र का संचालन किया गया।

17. **भावना** के अध्यक्ष श्री रामलाल गुप्ता जी, **भावना** के संरक्षक एवं संस्थापक सदस्य श्री विनोद कुमार शुक्ला जी एवं श्री सुशील शंकर सक्सेना जी, **भावना** NCR शाखा के अध्यक्ष श्री अनिल कुमार शर्मा जी एवं कोषाध्यक्ष श्री राम कृष्ण आनंद जी को मंच पर आसन ग्रहण करने हेतु आमंत्रित किया गया।

18. महासचिव प्रशासन द्वारा दिनाँक 25.2.2024 को सम्पन्न वार्षिक आम सभा के कार्य वृत्त को पढ़ कर सुनाया गया एवं सदस्यों से टिप्पणी आमंत्रित की गई। सदस्यों से कोई टिप्पणी प्राप्त न होने पर कार्य वृत्त का अनुमोदन किया गया।

19. सदस्यों से आंतरिक सत्र में प्रमुख महासचिव के प्रतिवेदन पर टिप्पणी आमंत्रित की गयी। कोई टिप्पणी प्राप्त न होने पर प्रमुख महासचिव द्वारा प्रस्तुत प्रतिवेदन का अनुमोदन किया गया।

20. कोषाध्यक्ष द्वारा वर्ष 2023–24 की ऑडिटेड बैलेस शीट को प्रस्तुत किया गया। वर्ष 2023–24 के लिए आम सभा द्वारा निर्धारित आय व्यय के विवरण के सापेक्ष वास्तविक आय–व्यय का विवरण प्रस्तुत किया गया। प्रस्तुत विवरण को सभा द्वारा अनुमोदित किया गया।

21. कोषाध्यक्ष द्वारा वर्ष 2025–26 के बजट को प्रस्तुत किया गया। सभा द्वारा प्रस्तुत बजट का अनुमोदन किया गया।

22. प्रबंध कारिणी में रिक्त हुए पदों के सम्बन्ध में सभा को अवगत कराया गया कि दिनाँक 05.01.2025 को प्रबंध कारिणी की बैठक मे अध्यक्ष एवं प्रमुख महासचिव द्वारा दिए गए त्याग पत्र को स्वीकार किया जा चुका है। समिति की नियमावली के नियम 12.2 के अनुसार अध्यक्ष के त्याग पत्र देने पर वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री रामलाल गुप्ता जी अध्यक्ष का कार्य कर रहे है। नियम संख्या 12.5 के अनुसार प्रमुख महासचिव के त्याग पत्र देने पर इस पद का कार्य महासचिव प्रशासन द्वारा किया जा रहा है। नियम संख्या 12.6 के अनुसार महासचिव प्रशासन द्वारा त्याग पत्र दिए जाने पर इस पद का कार्य महासचिव क्रियान्वयन द्वारा किए जाने का निर्णय लिया गया। यह भी निर्णय लिया गया कि वर्तमान में प्रमुख महासचिव का पद रिक्त रखा जाए। प्रमुख महासचिव के दायित्वों निर्वहन उपाध्यक्ष प्रथम एवं द्वितीय द्वारा किया जाएगा।

23. उक्त निर्णय के फलस्वरूप भावना की नियमावली के अनुसार लखनऊ स्थित Axis Bank एवं

Bank of Baroda में भावना के खातों का संचालन रिक्त पद पर नामित महासचिव प्रशासन श्री जगमोहन लाल जायसवाल एवं कोषाध्यक्ष श्री राम कृष्ण आनंद द्वारा संयुक्त रूप से किए जाने का प्रस्ताव पारित किया गया।

24. **भावना** की नियमावली के बिंदु संख्या 13 के अंतर्गत भावना के पंजीकृत कार्यालय का पता पी–4/403, चंद्रा पैनोरमा, सुशांत गोल्फ सिटी, लखनऊ के स्थान पर पी–2/1010, चंद्रा पैनोरमा, सुशांत गोल्फ सिटी लखनऊ किए जाने का निर्णय लिया गया।

25. सभा में **भावना** के लखनऊ स्थित बैंक खातों का संचालन कोषाध्यक्ष के साथ महासचिव प्रशासन अथवा **भावना** के अध्यक्ष द्वारा किए जाने का संशोधन, भावना की नियमावली के बिंदु संख्या 13 के अन्तर्गत, किए जाने का प्रस्ताव रखा गया। इस प्रस्ताव को प्रबंध कारिणी की आगामी बैठक मे रख कर विस्तृत चर्चा कर प्रस्ताव को पारित कराने के उपरान्त आगामी समान्य सभा में पुष्टि कराए जाने का निर्णय लिया गया।

26. अध्यक्ष महोदय की अनुमति से सदस्यों द्वारा प्रस्तुत प्रस्तावों पर लिए गए निर्णय निम्नवत हैंः

(i) श्री राज देव स्वर्णकार जी ने **भावना संदेश** की प्रतियों को वितरित करने की समस्या के बारे में अवगत कराया। निर्णय लिया गया कि यह कार्य **पूर्ववत्** सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ को सक्रिय कर करवाया जाए।

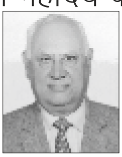
(ii) श्री जगमोहन लाल जयसवाल जी ने वरिष्ठ सदस्यों की देखभाल करने का प्रस्ताव दिया। इस कार्य को भी सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ से किए जाने का निर्णय लिया गया।

(iii) श्री अशोक मल्होत्रा जी ने संरक्षक एवं संस्थापक सदस्य श्री विनोद कुमार शुक्ला जी को भावना का Chairman बनाए जाने का सुझाव दिया जिसे स्वीकार नहीं किया गया।

(iv) श्री धनंजय द्विवेदी जी ने धार्मिक प्रकोष्ठ को बनाने और **भावना** का एक अस्पताल बनाए जाने का प्रस्ताव दिया। सभा द्वारा श्री द्विवेदी जी से पूर्ण प्रस्ताव बनाकर प्रबंध कारिणी की बैठक में प्रस्तुत करने का अनुरोध किया गया।

अंत मे अध्यक्ष महोदय द्वारा अपने संबोधन में आज की बैठक में लिए गए महत्वपूर्ण निर्णयों को समय बद्ध तरीके से मितव्ययिता के साथ पूर्ण करने का अनुरोध किया एवं सभा में भाग लेने के लिए सभी सदस्यों को धन्यवाद दिया।

अध्यक्ष महोदय की अनुमति से बैठक को समाप्त घोषित करते हुए सदस्यों को चाय पर आमंत्रित किया गया।



राजेन्द्र प्रसाद चुघ
महासचिव प्रशासन
भावना

रामलाल गुप्ता
अध्यक्ष
भावना

भावना का होली मिलन समारोह

''चाहे किधर से गुजरिये मीठी हलचल मचा दीजिए।
उम्र का हर दौर मजेदार है, अपनी उम्र का मजा लीजिए''

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (भावना) के सभी सदस्य उत्साह एवं उमंग से भरपूर है तथा अपनी उम्र का आनन्द प्राप्त कर रहे है। उत्साह से भरपूर सभी सदस्यों ने इस वर्ष दिनांक 19—मार्च 2025 को विभूति खंड, गोमती नगर, लखनऊ स्थित विद्युत नियामक आयोग के हाइडिल आफीसर्स क्लब मे, श्री तुंगनाथ कनौजिया, उपाध्यक्ष जी की अध्यक्षता में धूम—धाम से मनाया। कार्यक्रम का आरंम्भ दीप प्रज्जवलन से किया है। दीप प्रज्जवलन निम्नलिखित मत्रों से किया ।

''शुभम् करोति कल्याणम् रोग्यम् धन सम्पदा।
शत्रु बुद्धि विनाशाय दीप ज्योतिर्नमोस्तुते।।1।।
दीप ज्योतिः पर ब्रह्म, दीप ज्योति जनार्दनः।
दीपों हरतु में पापं, दीप ज्योतिर्नमोस्तुते।।2।।

दीप प्रज्ज्वलन के पश्चात माँ सरस्वती की वन्दना निम्नलिखित मंत्र से की गईः—

''शुक्लां ब्रह्म विचार सार परमांद्यां जगत व्यापिनीं।
वीणा पुस्तक धारणीयम् अभयदाम जाडयान्धकारा पहाम्।।
हस्ते स्फटिक मालिकां विदद्यती पद्मासने संस्थि ताम्।
वन्दे तां परमेश्वरी, भगवती, बुद्धिप्रदां, शारदम्।।

माँ सरस्वती की वन्दना के पश्चात सभी सदस्यों ने खड़े होकर भावता के संकल्प गीत ''भावना सहयोग सेवा स्वावलम्बन से चलें।'' का सस्वर गायन किया। इसी क्रम में उपाध्यक्ष श्री देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला जी ने सभी पधारे हुये सदस्यों का स्वागत अभिनन्दन किया।

कार्यक्रम का संचालन महासचिव प्रशासन श्री जगमोहन लाल जायसवाल जी ने किया। सबसे पहले संगीत कलाकारों हारमोनियम वादक श्री चन्द्रेश पाण्डेय जी तथा ढोलक बादक श्री योगेश जी का परिचय कराया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ श्री चन्द्रेश पाण्डेय जी के होली गीत से हुआ। इसके बाद भावना के वरिष्ठतम सदस्य श्री देवकी नन्दन शांत जी का आवाहन निम्नांकित पंक्तियों से किया गयाः—

''आकाश की बुलंदियों पर उड़े इन्सान रूपी पतंगा।
जब माँ सरस्वती की कृपा से चढ़े ज्ञान का रंग।।

श्री शान्त जी ने ''सबको मुबारक होली.....।'' गीत सुनाया इसी क्रम में श्री धनंजय द्विवेदी जी ने प्रेरणार्थ ''किसी का मार्ग हो बाधित वह कांटा बनकर नही जीना......।'' सुनाया। पुनः अनुरोध पर भोजपुरी गीत ''छलकल गगरिया मोर निरमोहियान'' सुनाया तथा इसी क्रम मधुर वाणी के स्वामी श्री सुशील कुमार शर्मा जी ने ''कभी किताबों में फूल रखना कभी दरख्तों पे नाम लिखना.....'' गीत सुनाकर कालेज के समय की विद्यार्थी जीवन की यादें ताजा कर दीं। इसके बाद मंच पर श्री अमरनाथ जी ने और हास्य की पिचकारी छोड़ीः—

''पैर मेरे घिस गये उसके घर के फेरो में।
वो ले गया उसे ब्याह कर सिर्फ सात फेरो में''।।

इसके पश्चात श्री अमरनाथ नाथ जी ने स्वयं द्वारा सदस्यों को आवंटित हास्य–व्यंग टाईटल प्रस्तुत कर आनंदित कर दिया। इसके बाद पायलों को रुनझुन के साथ भावना की महिला सदस्यों श्रीमती नीलम चुघ, श्रीमती वीना आनन्द, श्रीमती मधु खन्ना, श्रीमती सुधा बाजपेई, श्रीमती कल्पना उप्रेती और श्रीमती गीता सिंह की टोली ने होली पर सामूहिक गीत :–

''मुझे मिल गया नन्द का लाल, रसिया होली में।

भर पिचकारी मेरे अंगो पे मारी,

मेरी साड़ी, मेरी चूनर हो गईलाल, रसिया होली में।''

सुनाकर कार्यक्रम को लाल–लाल कर दिया । इसके पश्चात बहु प्रतीक्षित श्री मेहरोत्रा जी को एक प्रसंग के माध्यम से ''जहाँ तक महक है मेरे गेसुओं की, चले आइये'' द्वारा आमंत्रित किया गया। मंच पर पधारने पर मेहरोत्रा जी का करतल ध्वनि से स्वागत किया गया। मेहरोत्रा जी ने होली गीत ''होली खेल रहे नन्द लाल, कि होली खेल रहे'' सुनाकर पूरे सभागार को आनन्दित कर दिया।

इसके पश्चात फिल्मी गीतों के रसिक श्री ए०के० जैन जी को आमंत्रित किया गया । श्री जैन जी ने फिल्मी गीत ''दीवानों से ये मत पूछों दीवानों पे क्या गुजरी है।'' गीत सुनाया तथा सभी लोगों की माँग पर दो फिल्मी गीत ''आने से उसके आये बहार, जाने से उसके जाये बहार बड़ी मस्तानी हैं मेरी महबूबा।'' तथा ''तेरी निगाह से भी शराब पी मैने...।'' सुनाकर लोगों को आनन्दित किया तथा सभी ने तालियाँ बजाकर हौसला अफजाई की।

फिल्मी गीतों की महफिल के बाद, हँसी का फौव्वारा छोड़ने के लिये श्री प्रभात किरण चौरसिया जी को आमंत्रित किया गया। चौरसिया जी ने चुटकुलों की बौछार से पूरे सभागार को हँसी से सराबोर कर दिया। हँसी के फौव्वारों के बाद पर आई श्रीमती कामिनी अग्रवाल जी और उन्होंने अपनी सुरीली आवाज तथा लय ताल में होली गीत ''मेरा खोय गयो बाजूबन्द रसिया होली में....'' तथा ''होली में उड़े रे गुलाल... '' गीत सुनांकर समा बाँधा।

गीत संगीत के द्वितीय चक्र में भी शान्त जी के ''अजी एठ कर अब कहाँ जाइगा'' गीत को तर्ज पर आधारित स्वनिर्मित पैरोडी गीत ''अजो बच–बचा कर कहाँ जाइयेगा। जहॉ जाइयेगा रंगे जाइयेगा'' सुनाया। इसके बाद श्रीमती कल्पना उप्रेती जी तथा श्रीमती प्रेमलता थापर जी होली हास्य गीत ''रंग ले के दौड़े हनुमान, राम जी उठ कर भागे...'' प्रस्तुत किया। गीत संगीत के रंगा रंग प्रोग्राम में श्री मेहरोत्रा जी होली के रंग अयोध्या से पुनः ब्रजधाम को ले गये तथा ''मेरो बारो सो कन्हैया होली खेलन आयो री'' सुनाया। श्री सुशील कुमार शर्मा जी ने ''प्यार दीवाना होता है मस्ताना होता है...'' सुनाया । उपाध्यक्ष श्री डी० एस० शुक्ला जी के आवाहन पर मंच संचालन कर रहे श्री जायसवाल जी ने प्यार मोहब्बत से परिपूर्ण गजल ''वो हटा रहे हैं पर्दासर–ए–बाग चुपके–चुपके, मैं नजारा ले रहा हूँ सर–ए–शाम चुपके–चुपके'' सुनाया तथा पुनः अनुरोध पर एक और गजल ''हमारा दिल अगर तुम ले के पछताये तो रहने दो। न काम आये हैं तो वापस दो, जो काम आये तो रहने दो'' सुनाया ।

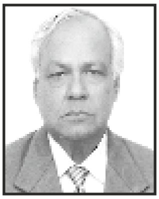
कार्यक्रम के समापन का अन्तिम गीत श्री चन्द्रेश पाण्डेय जी ने प्रस्तुत किया । अन्त में श्री मेहरोत्रा जी ने श्री जायसवाल जी द्वारा सुचारु रूप से मंच संचालन को प्रशंसा की तथा तथा होली मिलन कार्यक्रम के समापन की घोषणा की।

चिता हम उसको कहते हैं जो मुर्दे को जलाती है,
बड़ी है इसलिए चिंता जो जीते को जलाती है।

इस प्रकार भावना का होली मिलन कार्यक्रम भव्य रूप से मनाया गया। यह सर्वमान्य तथ्य है कि कोई भी कार्यक्रम माँ लक्ष्मी जी की कृपा के बिना संभव नहीं है। यह भी तथ्य है कि ''जहाँ सुमति तह सम्पति नाना।'' यह चरितार्थ किया है श्री टी0 एन0 कनौजिया जी, श्री रमेश प्रसाद जायसवाल जी, श्री राजदेव स्वर्णकार जी, श्रीमती नीना अग्रवाल जी, श्री प्रभात किरण चौरसिया जी तथा श्री सत्य नारायण गोयल जी ने रू. 5,000 प्रति व्यक्ति सहयोग देकर तथा श्री विनोद कुमार कपूर ने रु.4500 आर्थिक सहयोग देकर। इस प्रकार सुन्दर तथा सुनियोजित ढ़ग से समापन पर श्री जायसवाल जी ने प्यारा सा शेर सुनाया किः

''ये दौर खत्म हुआ तो क्या हुआ,
एक खूबसूरत दौर की शुरुआत होगी।
इसमें कुछ और बात थी, उसमें कुछ बात होगी''

होली मिलन के कार्यक्रम के समापन के पश्चात सभी ने सुन्दर तथा सुस्वाद डिनर का आनन्द लिया तथा कार्यक्रम को पूर्णता प्रदान की। सभी प्रकार को सहयोगी तथा प्रोत्साहित करने वाले साथियों को धन्यवाद तथा आभार।



इं0 जगमोहन लाल जायसवाला
महासचिव प्रशासन
भावना

भावना द्वारा संचालित अनौपचारिक शिक्षण केन्द्र सन्त गाडगे जलाशय पार्क, रतन खण्ड, शारदा नगर लखनऊ के सम्बन्ध में एक पाठक की प्रतिक्रियाः—

प्रस्तुतिः— अमरनाथ, प्रधान सम्पादक, **भावना सन्देश**

अनौपचारिक शिक्षा केवल प्रतीक या आवश्यकता

शिक्षा के क्षेत्र में बहुत काम हो रहा है. योजनाएं, आर्थिक प्रविधान, प्रचार, प्रसार, घोषणाएं आदि। इसका एक अंग हैं अनऔपचारिक शिक्षा इसके बारे में कोई योजना नजर नहीं आती सिवाय इसके की एक समाज सेवी द्वारा ''शून्य से कुछ पाना ''के प्रयास के अंतर्गत जो काम हो रहा था, उसे ''भावना'' में अंगीकार करके उसको एक आधार दिया।

शिक्षा को अधिकार बताया जाता है पर जब तक उसके प्रति शिक्षार्थी में रूचि नहीं होंगी, वह आगे क्यों बढ़ेगा? रूचि के लिए प्रयास परिवार, समाज और सरकार को करना होगा। ''भावना'' द्वारा निभाई जाने वाली भूमिका को और अधिक व्यापक बनाने के लिए अच्छा होगा की इसका प्रत्येक सदस्य सुनिश्चित करे कि भारत का कोई भी शिशु अनऔपचारिक शिक्षा से वंचित ना रहे।

इसके लिए क्या कर सकते हैं? अपने आस पास ऐसे केंद्र स्थापित करें शिशुओं को पता करके उसमे लाने का प्रयास करें.

गुस्सा लोहार के हथौड़े जैसा है, एक ही चोट और दो टुकड़े।
प्रेम सोनार की हथौड़ी जैसा है, थोड़ी सी ठोका–ठोकी और आभूषण तैयार।।

भावना की प्रबंधकारिणी की दिनांक 13 अप्रैल, 2025 को मैक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के सभागार, विराज खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ में हुई बैठक का कार्यवृत

संशोधित कार्यवाही विवरण

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति **''भावना''** की प्रबन्धकारिणी की बैठक श्री अशोक कुमार मल्होत्रा जी के सद्प्रयासों से तथा मैक्स सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, विराज खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ के सौजन्य से हॉस्पिटल के सभागार में दिनांक 13.04.2025 दिन रविवार को प्रातः 10.30 बजे आयोजित की गई। बैठक में भावना की कार्यकारिणी के सभी सदस्यों, संरक्षकों, विशिष्ट सदस्यों, स्थाई आमंत्री तथा अतिथियों को भी आमंत्रित किया गया था। बैठक में श्री रामलाल गुप्ता अध्यक्ष, श्री विनोद कुमार शुक्ला संरक्षक एवं संस्थापक सदस्य, श्री जगमोहन लाल वैश्य पूर्व अध्यक्ष, श्री तुंगनाथ कनौजिया, उपाध्यक्ष प्रथम, महासचिव (प्रशासन) श्री जगमोहन लाल जायसवाल, महासचिव (एडवोकेसी) श्री सतपाल सिंह, उपमहासचिव (प्रशासन) श्री राजदेव स्वर्णकार, उपमहासचिव एडवोकेसी श्री राममूर्ति सिंह, प्रधान सम्पादक भावना संदेश श्री अमरनाथ, सम्पादक श्री पुरुषोतम केसवानी, सह–सम्पादक डा0 अवनीश अग्रवाल, श्री आदित्य प्रकाश सिंह, सचिव शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ श्री प्रमोद कुमार गुप्ता, सदस्य श्री वी. के. कपूर, कोषाध्यक्ष श्री रामकृष्ण आनन्द, वरिष्ठ नागरिक महासमिति के उपाध्यक्ष श्री बलराम सिंह, महासचिव श्री उपेन्द्र कुमार बाजपेई, निर्धन जन सेवा प्रकोष्ठ के संयोजक श्री सुधीर कुमार वर्मा श्री प्रभात किरण चौरसिया, श्री ओम प्रकाश शर्मा, श्री सुनील कुमार उप्रेती, पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ के सदस्य श्री इन्द्र कुमार भारद्वाज, सांस्कृतिक प्रकोष्ठ के सदस्य श्री सुशील कुमार शर्मा, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ के सदस्य श्री आनन्द जैन, श्री जीवन गोस्वामी, श्री सुभाषमणि त्रिपाठी, डा0 राम सजीवन शुक्ला जी उपस्थित थे। उपरोक्त के अतिरिक्त विशिष्ट सदस्य, आजीवन सदस्य तथा आमंत्रित जनों को मिलाकर कुल 76 सदस्य उपस्थित थे। सभा की अध्यक्षता श्री रामलाल गुप्ता ने की तथा संचालन श्री जगमोहन लाल जायसवाल ने किया। सर्व प्रथम अध्यक्ष महोदय, संरक्षक महोदय, पूर्व अध्यक्ष महोदय वरिष्ठ उपाध्यक्ष तथा वरिष्ठ नागरिक महासमिति के उपाध्यक्ष एवं महासचिव को करतलध्वनि के मध्य आसन ग्रहण कराया गया। सभा के आरम्भ में अध्यक्ष महोदय ने सभा में पधारे हुये संरक्षक महोदय, पूर्व अध्यक्ष महोदय, पदाधिकारियों तथा सभी सदस्यों का स्वागत अभिनन्दन किया तथा आज की बैठक के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। अध्यक्ष महोदय की अनुमति से एजेण्डा के अनुसार कार्यवाही प्रारम्भ की गई।

1. दिनांक 05.01.2025 को हाइडिल अधिकारी क्लब, गोमती नगर, लखनऊ में हुई प्रबन्धकारिणी की बैठक की कार्यवाही पढ़कर सुनाई गई। कार्यवाही का सभी सदस्यों ने करतल ध्वनि से अनुमोदन किया।

2. **''भावना''** के पच्चीसवें वार्षिक महाधिवेशन का आयोजन दिनांक 09.02.2025 दिन रविवार को इस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स इण्डिया के स्टेट सेन्टर, रिवर बैंक कालोनी, लखनऊ में किया गया था। बैठक में आम सभा की कार्यवाही पढ़कर सुनाई गई तथा सभी सदस्यों नें करतल ध्वनि से अनुमोदित किया।

3. दिनांक 05.01.2025 की हाइडिल अधिकारी क्लब, गोमती नगर की बैठक में कुछ सदस्यों ने भावना तथा आस्था के द्वारा संयुक्त रुप से आयोजित मेडिकल कैम्प के सम्बन्ध मे टिप्पणी की थी कि मेडिकल कैम्प केवल आस्था अस्पताल का प्रतीत हो रहा था। भावना की भागीदारी कहीं परिलक्षित नहीं हो रही

थी।

4. अध्यक्ष महोदय की अनुमति से तत्कालीन महासचिव (प्रशासन) श्री चुघ जी ने मेडिकल कैम्प के आयोजन मे किये गये प्रयासों का विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया। इसी क्रम में तत्कालीन प्रमुख महासचिव श्री रमाकान्त पाण्डेय जी ने भी मेडिकल कैम्प के आयोजन मे किये गये पत्राचार तथा प्रयासों पर विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया।

5. एजेंण्डा के बिन्दु सं0 3 तथा 4 पर चर्चा के लिये महासचिव (प्रशासन) ने अध्यक्ष महोदय से अनुरोध किया। अध्यक्ष महोदय ने सभा को अवगत कराया कि पूर्व अध्यक्ष श्री जगमोहन लाल वैश्य, प्रमुख महासचिव श्री रमाकान्त पाण्डेय तथा महासचिव (प्रशासन) श्री राजेन्द्र कुमार चुघ का त्याग पत्र दिनांक 05.01.2025 को प्रबन्धकारिणी की बैठक से पूर्व प्राप्त हो गया था। इसी क्रम में पूर्व अध्यक्ष एवं श्री रमाकान्त पाण्डेय प्रमुख महासचिव का त्याग पत्र सर्वसम्मति से स्वीकृत कर लिया गया तथा महासचिव (प्रशासन) से अनुरोध किया गया था कि महाधिवेशन तक अपने पद पर बने रहते हुये महाधिवेशन सभा की कार्यवाही पूर्ण करायें। पूर्व अध्यक्ष का त्यागपत्र स्वीकार करने के साथ ही श्री रामलाल गुप्ता, वरिष्ठ उपाध्यक्ष, को अध्यक्ष घोषित कर दिया गया था तथा प्रमुख महासचिव का पद रिक्त रखा गया था। इस पद को महाधिवेशन में भी रिक्त ही रखा गया था। महाधिवेशन दिनांक 09.02.2025 तक श्री राजेन्द्र कुमार चुघ महासचिव (प्रशासन) ने अपने त्यागपत्र पर पुर्नविचार नही किया और स्वीकार करने का आग्रह किया। उनके आग्रह को मानते हुये त्यागपत्र स्वीकार कर लिया। कार्यकारिणी की बैठक दिनांक 13.04.2025 से एक दिन पूर्व कोषाध्यक्ष श्री राम कृष्ण आनन्द एवं बैठक समाप्त होने से पूर्व श्री सुनील कुमार उप्रेती ने सह कोषाध्यक्ष पद से त्यागपत्र दिया जिसको स्वीकार कर लिया गया।

अध्यक्ष महोदय ने बताया कि किसी भी संस्था को सुचारु रुप से चलाने के लिये ''एक व्यक्ति एक पद'' व्यवस्था दी जाती है तथा इसी सिद्धान्त पर अन्य पदों पर मनोनयन किया जाता है। इस दृष्टिकोण से यह उचित समझा गया कि जहाँ **भावना** में एक से एक कर्मठ और कर्तव्यनिष्ठ पदाधिकारी/सदस्य उपलब्ध है तो इसी सिद्धान्त को दृष्टिगत रखते हुये यह माना गया कि यदि पदाधिकारी अपने से वरिष्ठ पद पर रख दिया जाता है तो मूल पद स्वतः रिक्त हो जाता है। इसी तारतम्य में विचार विमर्श के उपरान्त अगले चुनाव तक निम्नानुसार रिक्त पदों पर मनोनयन किया गयाः–

1. संरक्षक ....श्री अनूप चन्द्र पाण्डेय
2. वरिष्ठ उपाध्यक्ष ....श्री तुंगनाथ कनौजिया
3. उपाध्यक्ष प्रथम ....श्री देवेन्द्र कुमार शुक्ल
4. उपाध्यक्ष द्वितीय ....श्री अशोक कुमार मल्होत्रा
5. प्रमुख महासचिव ....श्री सुधीर कुमार वर्मा
6. महासचिव कार्यान्वयन ....श्री प्रभात किरण चौरसिया
7. कोषाध्यक्ष ....श्री डी.के.पाण्डेय
8. संयोजक सांस्कृतिक प्रकोष्ठ ....श्री उपेन्द्र कुमार बाजपेई
9. सदस्य कार्यकारिणी ....श्री राजेन्द्र कुमार चुघ

उपरोक्त पदाधिकारियों के मनोनयन के उपरान्त सभी लोगों ने विशाल करतल ध्वनि से अभिनन्दन किया। अभी जो पद रिक्त रह गये है उन पर प्रबन्धकारिणी की अगली बैठक में विचार विमर्श किया जायेगा। अध्यक्ष महोदय ने यह भी बताया कि दिनांक 09.02.2025 आयोजित महाधिवेशन में उन्होने मुख्य अतिथि श्री अनूप चन्द्र पाण्डेय, पूर्व मुख्य सचिव व पूर्व लोकायुक्त, से अनुरोध किया था कि यदि वे **भावना** के संरक्षक सदस्य बन जाए तो **भावना** को उनका संरक्षण प्रदान होगा और **भावना** गौरवान्वित होगी। मुख्य अतिथि ने आग्रह को स्वीकार किया और वें **भावना** के विशिष्ट सदस्य बन गये। फलस्वरुप उन्हे संरक्षक मनोनीत किया गया।

इसी बीच **भावना** के सम्मानित सदस्य श्री सत्यदेव तिवारी जी ने सदन के सामने प्रस्ताव रखा कि संरक्षक श्री विनोद कुमार शुक्ला जी को संस्था में ''चेयर–परसन'' बना दिया जाए। इस पर चर्चा हुई तथा शुक्ला जी ने स्वयं कहा कि संविधान में इसका कोई प्राविधान नहीं है, परन्तु सदन के आग्रह का हम आदर करते हैं एवं स्वीकार करते है। संविधान संशोधन, पदनाम व कर्तव्य तथा दायित्वों के निर्धारण बाद मे किया जायेगा, जिसे सभी ने स्वीकार किया।

श्री सतपाल सिंह जी ने प्रस्ताव रखा कि श्री चन्दभूषण तिवारी जी को अनौपचारिक शिक्षा प्रकोष्ठ से जोड़ा जाय। उनके सुझाव का सम्मान करते हुए, सर्वसम्मति से स्वीकार किया गया।

श्री सतपाल सिंह जी ने प्रस्ताव रखा कि अनौपचारिक शिक्षा के संचालन में काफी समय पूर्व से वित्तीय कठिनाई आ रही है। अतः अनौपचारिक शिक्षा और शिक्षा सहायता को जोड़ दिया जाय तथा दोनों के आय–व्यय का संचालन संयुक्त रूप से किया जाय । इसे सर्वसम्मति से स्वीकार किया गया।

श्री सतपाल सिंह जी के द्वारा एक प्रस्ताव और रखा गया कि उनके द्वारा दिये गये रुपया दो लाख जो **भावना** के पास अलग से फिक्स डिपाजिट के रुप में संरक्षित हैं, उनमें से रु. 72,000.00 इस मद में खर्च किये जा सकते है। इस पर सभी ने करतल ध्वनि से सहमति प्रदान की।

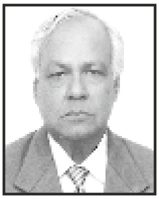
श्री अशोक कुमार मल्होत्रा जी ने प्रस्ताव रखा कि श्री राजदेव स्वर्णकार उप महासचिव, सम्बद्ध महासचिव (प्रशासन) को बाह्य सेवा प्रकोष्ठ में संयोजक तथा श्री पुरूषोत्तम केसवानी सम्पादक, श्री सत्यदेव तिवारी, श्री विनोद कुमार कपूर को वाह्य–सम्पर्क प्रकोष्ठ मे सदस्य नामित कर दिया जाय। इस प्रकोष्ठ के कार्य को सुचार रूप से संचालित करने के लिये उनके सुझाव पर चर्चा करते हुए स्वीकार किया गया।

प्रबंध कारिणी के निर्वाचित मनोनीत व स्थाई सदस्यों को कार्य आवंटित करने के संबंध में शीघ्र निर्णय लेकर प्रसारित कर दिया जायेगा। तदोपरान्त अध्यक्ष महोदय ने अपने अध्यक्षीय उद्‌बोधन में संस्था को गति देने के संबंध में कहा कि कार्यालय ज्ञाप दिनांक 5.03.2025 का परिपालन करते हुये किसी प्रकार के विवाद से बचा जाय। अध्यक्ष महोदय, श्री राजेन्द्र कुमार चुघ पूर्व महासचिव प्रशासन, तथा श्री रमाकान्त पाण्डेय, पूर्व प्रमुख महासचिव, द्वारा उठाये गये बिन्दुओं पर सकारात्मक समाधान देने का प्रयास कर रहे थें। इस बिन्दु पर चर्चा क्यों की जा रही है मा0 श्री वी0 के0 शुक्ला ने अप्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि मैं इसकी निन्दा करता हूँ। इसका अध्यक्ष महोदय ने कड़े शब्दों में प्रतिवाद किया जिस पर शुक्ला जी द्वारा अपने शब्द वापस लिये गये। अन्त में अध्यक्ष महोदय की अनुमति से कार्यकारिणी की

बैठक का महासचिव (प्रशासन) ने समापन किया।

भावना की प्रबन्धकारिणी की बैठक सम्पन्न होने के पश्चात, ''मैक्स हास्पिटल'' के विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा जोड़ों के दर्द तथा मूत्राशय से सम्बन्धित बीमारियों के सम्बन्ध में बैठक मे पधारे हुये सभी व्यक्तियों को जागरुक किया जाना था। अतः संचालक श्री जायसवाल जी ने डा0 दिव्यांशु दत्त को आमंत्रित किया। डा0 दत्त के माइक पर आने पर सभी ने करतल ध्वनि से उनका अभिनन्दन किया। डा0 दिव्यांशु दत्त जोडों से संबंधित बीमारियों और उनके निराकरण पर दृश्य–श्रव्य (आडियो विजुअल) माध्यम से प्रकाश डाला और हाल में उपस्थित व्यक्तियों के प्रश्नों का समाधान भी किया। डा0 दिव्यांशु दत्त का सत्र समाप्त होने पर संचालक महोदय ने मूत्राशय से सम्बधित बीमारियों (यूरोलोजी) पर विचार विमर्श हेतु डा0 राहुल यादव को आमंत्रित किया। डा0 राहुल यादव का सभी ने करतल ध्वनि से अभिनन्दन किया। डा0 यादव ने दृश्य–श्रव्य माध्यम से पुरुषों मे प्रोस्टेट ग्रन्थि के करण उत्पन्न होने वाली मूत्राशय की बीमारियों पर प्रकाश डाला तथा सावधानियाँ भी बताई। पुरुषों में प्रोस्टेट–ग्रन्थि में होने वाले कैंसर तथा उसके आपरेशन के सम्बन्ध मे विस्तृत जानकारी दी।

डा0 यादव ने महिलाओं में मूत्राशय से संबंधित बीमारियों पर दृश्य–श्रव्य माध्यम से विस्तृत विवरण प्रस्तुत किया तथा सदस्यों द्वारा प्रश्नोन्तर के माध्यम से बताई गई कठिनाइयों का समाधान किया। इस प्रकार कार्यकारिणी के द्वितीय सत्र (चिकित्सा सत्र) में विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा जोड़ों की तथा मूत्राशय से सम्बन्धित बीमारियों पर विस्तृत विचार–विमर्श के बाद संचालक महोदय ने दोनों विशेषज्ञ डाक्टरों का आभार व्यक्त किया तथा अध्यक्ष महोदय को मंच पर आमंत्रित किया। अध्यक्ष महोदय ने प्रयासकर्ता श्री अशोक कुमार मल्होत्रा जी, आयोजक मैक्स हास्पिटल के व्यवस्थापक, दोनों विशेषज्ञ डाक्टरों तथा सभा में पधारे हुये सदस्यों का आभार व्यक्त किया तथा सभा समापन की घोषणा की। उन्होने सभागार में उपस्थित सभी सज्जनों से दोपहर–भोज ग्रहण करने का अनुरोध किया।



इं0 जगमोहन लाल जायसवाल
महासचिव (प्रशासन)
भावना

तन पवित्र सेवा किए, धन पवित्र कर दान,
मन पवित्र हरिभजन से, त्रिविधि होई कल्याण

भावना द्वारा सदस्यों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए
अस्पतालों से किये गये अनुबंध

भावना कार्यकारिणी में लिए गये निर्णय के अनुपालन में समिति के सदस्यों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधा प्रदान करने हेतु निम्न अस्पतालों से किये गये अनुबंध इस पत्रिका में नीचे दिये जा रहे है। आशा है सदस्य इसका लाभ उठाएँगे और अपने अनुभव हमे साझा करेंगे जिससे इन क्षेत्रों में निवास कर रहे सदस्यों को इस प्रकार की सुविधा प्रतिष्ठित चिकित्सालयो से अनुबंध कर दिलाई जा सके।

1. संजीवनी सुपर स्पेशलटी हास्पिटल

सी.पी.–23, विराज खण्ड, हनीमैन चौराहा, गोमती नगर, लखनऊ–226010

2. मेदान्ता हास्पिटल

अमर शहीद पथ सुशान्त गोल्फ सिटी, लखनऊ

3. मैक्स हेल्थ केयर

विराज खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ

Highlights of the Health Care Service Tie-Up (Agreements)

1. Sanjivini Super Speciality Hospital

(a) Sanjivini S.S. Hospital will issue Suraksha Priority Card to indivisual Bhavana member / Bhavana member & his spouse, on payment of Rs. 1000/- / Rs. 1500/- per anum respectively.

(b) Suraksha Card holders shall avail first three OPD consultations free of charge during the validity of the membership and 20% discount on subsequent OPD consultations.

(c) Priority in registration, consultation.

(d) 20% Discount on OPD investigation

2. Medanta Hospital Lucknow

(a) 15% discount on diagnostics.

(b) 15% on consultation.

(c) 10% discount on room rent & diagnostics during hospitalization.

(d) 20% discount on Medanta's Standard Preventive Health Check-Up packages whole body.

3. Max Super Speciality Hospital

(a) 20% discount on OPD consultation & diagnostics.

(b) 10% discount on Eye & Dental procedures.

(c) 10% discount on room rent and diagnostics.

(d) 20% discount on Standard Preventive Health Packages (PHPs)

SANJIVINI
SUPER SPECIALITY HOSPITAL
100 BEDDED MULTI DISCIPLINARY SUPER SPECIALITY TERTIARY CARE HOSPITAL

LETTER OF AGREEMENT

Respected Bhartiya Varishtha Nagarik Samiti,
P- 4/403, Chandra Panorama, Sushant Golf City,
Lucknow - 226030

Date - 31st January 2025

This letter serves as a formal agreement between the **BHARATIYA VARISHTHA NAGARIK SAMITI (BHAVANA)** and **SANJIVINI SUPER SPECIALITY HOSPITAL.**

The Promises made in this Agreement are as follows -

- Each willing individual Bhavana Member and their spouse may become members of Sanjivini Hospital.
- Sanjivini Hospital will issue Suraksha Priority Cards to such willing Bhavana members and their spouse on payment of Rs.1000.00 per year for individual membership or 1500.00 per year for member and his/her spouse combined membership on presentation of Bhavana identity card during first time registration at hospital counter.
- The details of departments having specialised services presently at the Hospital are -
    1. Pulmonary & Critical Care
    2. General Medicine
    3. General Surgery
    4. Orthopedics & Spine Surgery
    5. Pediatrics & Neonatology
    6. Gynaecology & Obstetrics
    7. Geriatrics (Old Age Care)
    8. Emergency and Trauma

Sanjivini Hospital has the latest and modern machines and equipment for diagnosis and treatment. It is a 100 bedded hospital with five categories of beds i.e Suites, Deluxe Room, Private Room, Twin Share and General wards.

- The facilities for BHAVANA Members will be as described below -

1. Exclusive for Suraksha Card holders - Members shall avail FIRST THREE OPD CONSULTATION of the Hospital departments for free during the validity of the membership. On subsequent OPD consultation 20% discount will be applicable.
2. Priority Registration.
3. Priority Consultation.
4. Priority OPD investigation with 20% discount.
5. Assistance of Priority Service Chaperone.

SANJIVINI HOSPITAL & RESEARCH CENTRE SHRC

पंजीकरण संख्या 662/2000-01 लखनऊ

Not For Medico Legal Purpose

CP-23, Viraj Khand, Hahnemann Chauraha, Gomti Nagar, Lucknow - 226010
O.P.D. - Monday to Saturday : 9:00 A.M. to 8:00 P.M.
For O.P.D. Appointment call: 0522-4232 333, 3573 895, 81760 14321, 73075 07050 / 8418885888

दीपक सोने का हो या मिट्टी का, मूल्य उसका नही होता। मूल्य होता है उसकी लौ का जो अन्धकार समाप्त कर प्रकाश देती है।

medanta

Medanta Hospital, Lucknow Offers

Special Health Benefits

Exclusive for

Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti (BHAVANA)

Members & their dependents

Benefits Offered

OPD Services

- 15% Discount on Diagnostic (Lab, Radiology and Heart Station)
- 15% Discount on OPD Consultation (Excluding package based OPD*)
- 20% Discount on Medanta's Standard Preventive Health Check-up packages Whole Body

Hospital Services / Emergency Services

- 10% Discount on Room rent & Diagnostics
- (Lab, Radiology and Heart Station) only applicable for NON - TPA Cases)

Members ID Card and Aadhar Card is Mandatory

Terms & Condition Apply*

24x7 Emergency No. 1068

88-0000-1068

Medanta Hospital, Amar Shaheed Path, Sushant Golf City, Lucknow

For more information +91 8189029340

हमारा शरीर पाँच प्रमुख तत्वों से बना है –
क्षिति, जल, पावक, गगन, समीरा। पंच तत्व यह रचित शरीरा।

MAX Healthcare

Date: 25th March 2025

To,

Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti
P-403, Chandra Panorama, Sushant Golf City,
Amar Shaheed Path, Gomti Nagar, Lucknow- 226030, Uttar Pradesh.

Subject: Healthcare Services Tie Up

Dear Sir/Ma'am,

Our Offer to Bharatiya Varishtha Nagarik Samiti

Greetings to you!

Max Healthcare is pleased to offer your esteemed Organization - the following benefits:

Offer I -Customized Packages
20% discount on Standard Preventive Health Packages (PHPs)

Offer II – OPD Services
Complimentary Registration Charges
20% Discount on Investigations,
20% Discount on Diagnostics
20% Discount on Consultations

Offer III – Eye and Dental Procedures
10% Discount on procedures
Excluding outsourced items, consumables, pharmacy, and implants

Offer IV – Hospitalization Services
10% Discount on Room Rent, Investigations, consultation and Diagnostics (Only Applicable for NON TPA cases)

Offer V – Emergency Services
10% Discount on Room Rent, Investigations and Diagnostics (Only Applicable for NON TPA cases)

Should you require any further clarification on the above offers, please feel free to contact your relationship manager
Mr. Akshay Sonwani **(9795732266, akshay.sonwani@maxhealthcare.com)**
Mr. Pawn Kumar **(9936213286, pawan.kumar9@maxhealthcare.com)**

This offer is valid from the date of acceptance, till 31st March, 2027. The detailed terms and conditions are enclosed along with this proposal for your kind consideration.

Thanking & assuring you of our best attention & services always.

Warm regards,

Devesh Gupta
DGM- Sales & Marketing

Mob : 9307382900
Email: devesh.gupta@maxhealthcare.com

Accepted By:
Name: A. K. MALHOTRA.
Designation: Vice- President.

Max Super Speciality Hospital, Lucknow
(A Unit of Starlit Medical Centre Private Limited)
Viraj Khand, Gomti Nagar, Lucknow - 226 010, UP.
Tel : +91-522-6780 001, 6780 002
OPD Appt. : +91-522-6782 159
www.maxhealthcare.in

Registered Office :
N-110, Panchsheel Park, Panchsheel Enviave,
New Delhi, South Delhi-110017, Delhi, India
(CIN : U86100UP2023PTC188097)

Page 1 of 2

Max Healthcare

Terms & Conditions

1. The term period of the agreement would be from the date of confirmation from Max Healthcare, after, receiving the client's acceptance. Validity of the same would be till **31st March, 2027.**
2. The employee/dependant availing our services should produce an Identification Proof mandatorily through – Company Identity card
3. The employee/dependant availing our services should be carrying an company ID card
4. Discount will be applicable only if payment is made directly. Discount will not be extended if bills are routed through TPA / Insurance Company.
5. Discount on In Patient Department (IPD) is not applicable for already discounted Hospitalization Packages.
6. Discount is not applicable for outsourced investigations/diagnostics
7. **Payment mode:** Direct payment.
8. **Credit Extension:** is the sole discretion of Max.
9. The agreement would be governed by Force Majeure Clause.
10. This offer cannot be clubbed with any other scheme / offer.
11. Standard Max Tariff will be applicable (Subject to Revision).
12. This arrangement can be terminated by either party, with a 15 days written notice period in case if the mutual objectives are not being met.
13. Availability of certain services may vary across locations

As a token of acceptance of this offer, you are requested to kindly sign below:

Accepted By: ____________________

Max Super Speciality Hospital, Lucknow
(A Unit of Starlit Medical Centre Private Limited)
Viraj Khand, Gomti Nagar, Lucknow - 226 010, UP.
Tel : +91-522-6780 001, 6780 002
OPD Appt. : +91-522-6782 159
www.maxhealthcare.in

Registered Office :
N-110, Panchsheel Park, Panchsheel Enviave, New Delhi, South Delhi-110017, Delhi, India
(CIN : U86100UP2023PTC188097)

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति– आर्थिक दान–दाताओं की सूची
21.12.2024 से 28.03.2025 तक

Sl No.	Name	Member No.	Shiksha Sahayta	Nirdhan Janseva	Prasad Seva	Informal Education	Others	Total (Rs)
1	Shri Sadguru Prasad Verma	None Mem.		5250				5250
2	Shri Naresh Chandra Rastogi	N-33/551 (V)		6000				6000
3	Shri Dilip Kumar	D-14/234		5000				5000
4	Shri T N Kanaujiya	T-3/106 (V)		2500				2500
5	Shri R K Anand	R-112/899			1001			1001
6	Smt. Saroj Devi	S-42/215 (V)		3000				3000
7	Shri Ashutosh Dixit	None Mem.		1000				1000
8	Shri Shiv Prasad Verma	None Mem.		3000				3000
9	Shri Amod Kumar	None Mem.	15000					15000
10	Shri Arvind Kumar Mittal	A-108/1091		11000				11000
11	Shri Dinish Kumar	D-21/439 (V)			5100			5100
12	Shri Rakesh Kumar Singhal	R-17/153				5000		5000
13	Smt. Neena Agarwal	N-46/931 (V)					5000	5000
14	Shri Ramesh Prasad Jaiswal	R-79/633 (V)					5000	5000
15	Shri Rajdeo Swarnkar	R-51/414					5000	5000
16	Shri Satyanarayan Goel	S-133/601 (V)					5000	5000
17	Shri T N Kanaujiya	T-3/106 (V)					5000	5000
18	Shri Prabhat Kiran Chaurasiya	P-36/609 (V)					5000	5000
19	Shri Vinod Kumar Kapoor	V-50/739					4500	4500
TOTAL			15000	36750	6101	5000	34500	97351

सम्माननीय **भावना** सदस्यों एवं सहृदय नागरिकों से सविनय अनुरोध है कि आर्थिक व अन्य सहायता (तन, मन, धन) से देकर **भावना** के कार्यक्रमों को सफल बनाने में सहयोग दें।

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति (भावना) को की गई दान राशि आयकर अधिनियम की धारा 80जी के अन्तर्गत कर मुक्त है।

भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति के लिए ऑनलाईन दान राशि भी स्वीकार्य है। इसका विवरण इस प्रकार हैः–

1. खाते का नाम : भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति
2. बैंक का नाम और शाखा – एक्सिस बैंक, इन्दिरा नगर, लखनऊ
3. बचत खाता संख्या– 355010100011769
4. आई0एफ0एस0 कोट– **UTIB0000355**

राम कृष्ण आनन्द
कोषाध्यक्ष **भावना**

क्रोध लोहार के हथौड़े जैसा है, इक ही चोट और दो टुकड़ें। प्रेम सोनार की हथौड़ी जैसा है, थोड़ी सी ठोका–ठोकी और आभूषण तैयार।

(गतांक से आगे...)

योगाभ्यास एवं स्वास्थ्य (भाग 10–11)

गत अंकों में हमने वरिष्ठ नागरिकों के लिए कुछ उपयोगी प्राणायामों जैसे ओंकार प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, अनुलोम – विलोम प्राणायाम एवं सूर्यभेदी प्राणायाम आदि के अभ्यास की सरलीकृत विधि के बारे में विस्तार से जाना।

अब इस अंक में कुछ अन्य महत्वपूर्ण प्राणायाम जैसे कपालभाति क्रिया,भस्त्रिका प्राणायाम एवं चंद्रभेदी प्राणायाम के अभ्यास की सरलीकृत विधि के बारे में विस्तार से जानने का प्रयास करेंगें ।

(1). कपालभाति क्रिया / प्राणायाम (KAPALBHATI):–

यह एक षट्कर्म (Dhauti , Basti, Neti, Tratak, Nauli, Kapalbhati) क्रिया है। साथ ही एक महत्वपूर्ण प्राणायाम के रूप में भी इसकी गिनती होती है ।

कपाल अर्थात मस्तिष्क और भाति का अर्थ होता है – चमकाना, दीप्ति, आभा, तेज, प्रकाश आदि। कपालभाति प्राणायाम से मस्तिष्क में चमक पैदा होती है अर्थात् मस्तिष्क की शुद्धि होती है ,माथे पर ओज, तेज बढ़ता है । इसलिए इसे कपालभाति प्राणायाम कहते हैं ।

पतंजलि योग दर्शन, खंड 1, समाधिपाद के सूत्र 34 में इस प्राणायाम की विधि के बहुत से संकेत मिलते हैं।

सावधानी (Precaution):–

गंभीर हृदयरोग (Cardiac disease), अनियंत्रित उच्च रक्तचाप (Uncontrolled High B-P-), पेट में अल्सर, वर्टिगो (Vertigo), नासिका से रक्त प्रवाह (Chronic bleeding in the nose), मिर्गी (Epilepsy), Migrane Stroke आदि के रोगी और मासिक धर्म होने की स्थिति में तथा गर्भावस्था के दौरान इस अभ्यास को नहीं करें।

दमें (Asthma) , पीठ दर्द (Lumber Pain),उच्च रक्तचाप (High blood pressure) के रोगी तथा शुरू में नए साधक कुंभक न लगाएं तथा इस प्राणायाम का अभ्यास धीमी गति एवं धीमे वेग / (शक्ति) से करें ।

विधि (TECHNIQUE):––

ध्यान के किसी भी आसन में आरामदायक स्थिति में बैठें। दोनों हथेलियों की चिन्मुद्रा बनाकर घुटनों को पकड़ें । कमर व गर्दन को सीधा करें। आंखों को कोमलता से बंद करें तथा पूरे शरीर को ढीला एवं शिथिल कर लें। चेहरे पर प्रसन्नता लाएं ।

श्वास को पूरा भीतर भरें । मूलबंध लगाएं। पेडू की मांशपेशियों का संकोचन करते हुए बारम्बार शक्ति के साथ श्वास को बाहर छोड़े। दो आवृत्तियों के मध्य स्वतः थोड़ा सा श्वास अन्दर जाएगा,जो शक्ति से श्वास को बाहर फेंकने में सहायक होगा । यदि मूलबंध खुल जा रहा है तो हर स्ट्रोक / धक्के के साथ जितनी बार पेट अंदर की ओर जा रहा है ,मूलबंध भी लगे, यह सुनिश्चित करते रहें। Exhalation Active रहेगा एवं Inhalation Passive रहेगा।

इस दौरान शरीर न हिले। मुख का आकार न बिगड़े, अपितु मुख पर प्रसन्नता हो ।

इस प्रकार तीव्र श्वास छोड़ने की 20 से 30 आवृत्तियां पूर्ण करें तथा अंत मे एक गहरा श्वास भरें और धीरे धीरे श्वास छोड़कर विश्राम करें ।

यह कपालभाति का एक चक्र हुआ, अभ्यास को दो बार और दोहराएं तथा अंत में अधिकतम श्वास बाहर निकालकर बाह्य कुंभक में उड्डियान बंध व जालंधर बंध भी लगाएं, मूलबंध पहले से लगा हुआ है ।

हफ्ते मे उपवास एक दिन, भोजन दो ही शाम।
तीन सेर ति पानी पीना, घंटे भर व्यायाम।

यथाशक्ति सामर्थ्य के अनुसार बाह्य कुंभक में त्रिबंध के साथ रुकें । धीरे धीरे क्रमशः जालंधर ,उड्डियान व मूलबंध को खोलते हुए श्वासों को सामान्य करें ।

लाभ (Benifits):——

– यह कपाल को शुद्ध करता है, (Acts as a frontal brain Cleanser and activates the brain cell). कफ विकार समाप्त होते हैं। फेफड़ों में रुकी हुई दूषित वायु बाहर निकलती है (Cleans the respiratory tract) तथा फेफड़ों में ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है ।

– यह जुकाम (cold) , Rhinitis, Sinusitis, Asthma एवं श्वास नली संबंधी संक्रमणों (bronchial infections) को दूर करने में सहायक है।

– पूरे शरीर का कायाकल्प (Rejuvinates) करता है तथा चेहरे को दीप्तिमान और जीवंत बनाए रखता है।

– यह तंत्रिका तंत्र (Nervous System) और साथ ही साथ पाचन अंगों (Digestive System) को शक्तिशाली बनाता है। दुर्बल आंतों को सबल बनाने के लिए भी यह अभ्यास अतिउत्तम है । It also helps to tone the diaphragm and abdominal muscles-

– पंचभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) की शुद्धि इसके अभ्यास से होती है ।

– चक्रों का शोधन तथा मूलाधार चक्र से सहस्त्रार चक्र पर्यन्त समस्त चक्रों में एक दिव्य शक्ति का संचरण होने लगता है ।

– उद्विग्न मन शांत होता है। स्मरण शक्ति बढ़ती है ।

– – विशेष / नोट :–

– कपालभाति प्राणायाम का अभ्यास बहुत तेज गति और बहुत ज्यादा मात्रा में नहीं करना है, क्योंकि यह फास्ट ब्रीदिंग अभ्यास है । फास्ट ब्रीदिंग सूर्यनाड़ी को जाग्रत करती है, अतः इस प्राणायाम के अभ्यास के पश्चात अनुलोम विलोम प्राणायाम अथवा भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करें ।

– कुछ दिन अभ्यास के पश्चात जब शरीर का हिलना बंद हो जाए तो हथेलियों की अपान वायु मुद्रा (हृदय मुद्रा) बनाकर अभ्यास करने से इस प्राणायाम का लाभ और ज्यादा हो जाता है ।

(2). भस्त्रिका प्राणायाम (Bhastrika Pranayam):–

लुहार की धौकनी (Bellows of Blacksmith) के समान श्वास को शक्ति – पूर्वक लेना व छोड़ना भस्त्रिका प्राणायाम कहलाता है। इस प्राणायाम में वायु के वेग व शक्ति से पूरे शरीर में गर्मी उत्पन्न की जाती है । अतः इसे भस्त्रिका प्राणायाम कहते हैं ।

सावधानी / निषेध (Precautions) :–

– हृदय रोगी,उच्च रक्तचाप,वर्टिगो (Vertigo or Epilepsy), Peptic Ulcer व हर्निया के रोगी को इस प्राणायाम का अभ्यास वर्जित है ।

– यह प्राणायाम सर्दी के मौसम में ही करना उपयुक्त है । पित्त प्रधान व्यक्तियों के लिए इसका अभ्यास उचित नहीं है ।

– नए साधकों तथा वरिष्ठ नागरिकों को यह प्राणायाम साधारण वेगपूर्वक करना चाहिए यानि धीमी – शक्ति और धीमे – वेग से ।

विधि (Technique):–

यहां हम दो प्रचलित / चर्चित विधियों का वर्णन कर रहे हैं :–

प्रथम विधि:–

इसे Bhastrika with hands movement अथवा प्रतीक भस्त्रिका अथवा फेफड़ा विरेचन क्रिया भी कहते हैं।

किसी भी सुखकर स्थिति में कमर,गर्दन सीधी एवं आंखे कोमलता से बंद कर बैठ जाएं । दोनों हाथों की मुट्ठी बंद कर छाती के पास रखें । इस दौरान हथेलियां बाहर की दिशा में हों। सांस वेगपूर्वक भरते हुए दोनों हाथों को छाती के बराबर दूरी रखते हुए ऊपर ले जाएं, अंगुलियां ऊपर खुल जाएं । सांस को वेगयुक्त छोड़ते हुए हाथ – हथेलियों को वापस छाती के पास लाएं । फिर मुट्ठी यहां बंद हो जाएगी । ख्याल रहे कि सांस का लेना और छोड़ना समान अवधि का और वेगयुक्त होगा । यानि श्वास को लेने और छोड़ने में शक्ति होती है । इस प्रक्रिया को 10 से 20 बार अपनी सामर्थ्य के अनुसार (अधिकतम 30 स्ट्रोक) दोहराएं ।

दूसरी विधि :–

इसे Both Nostrils Bhastrika भी कहते हैं।

किसी भी आरामदायक/सुखकर स्थिति में कमर व गर्दन सीधी करके और आंखे कोमलता से बंद कर बैठें । दोनों हाथों को चिन्मुद्रा में घुटनों पर रखें। दोनों नासारन्ध्रों से शक्ति से श्वास भरें व निकालें। 15 आवृत्तियां करने के बाद अंत में गहरा श्वास भरें। श्वास को अंदर ही रोककर कुछ देर सामर्थ्य/सहजता के साथ रुकें । पश्चात धीरे धीरे श्वास को बाहर निकालें । पूर्व स्थिति में वापस आकर सामान्य श्वासों के साथ विश्राम करें ।

भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ (Benifits):–

– बात, पित्त व कफ के दोष ठीक होते हैं।
– रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।
– रक्त शोधन की क्रिया एवं रक्त – संचार क्रिया तीव्र होती है।
– जठराग्नि तीव्र होती है।
– गले की सूजन व मंदाग्नि ठीक होती है।
– प्राणों का अधिक समावेश होता है।
– मूर्धा नाड़ी,जो मस्तक के सम्मुख से गई है,उसमें कफ आदि मल के अवरोध दूर होते हैं।

(3). चंद्रभेदी प्राणायाम (Chandrabhedi Pranayam)

इस प्राणायाम के अभ्यास से चंद्र नाड़ी/इड़ा नाड़ी (बाईं नासिका से बहने वाला स्वर) प्रभाव में आती है। इसलिए इसे चंद्रभेदी प्राणायाम कहते हैं।

सावधानी/ निषेध:–

– निम्न रक्तचाप व दमे (asthma) रोग से पीड़ित साधकों को इसका अभ्यास वर्जित है।
– हृदय रोगियों और उच्च रक्तचाप से पीड़ित साधकों को प्राणायाम के अभ्यास के दौरान कुंभक नहीं करना है अर्थात श्वास नहीं रोकना है ।
– इस प्राणायाम का अभ्यास गर्मी के मौसम में किया जाना उपयुक्त है।
– विधि (Technique):–

ध्यान के किसी भी आसन में कमर एवं गर्दन सीधी रख कर सुख पूर्वक बैठें। आँखें कोमलता से बंद करें। बायां हाथ बाएं घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रखें । दाएं हाथ से प्राणायाम मुद्रा बनाकर अंगूठे को दाएं नासापुट पर एवं अनामिका को बाएं नासापुट पर रखें। अंगूठे से दाएं नासारंध्र को धीरे से बंद करके बाएं नासारंध्र से गहरा श्वास भरें और अनामिका अंगुली से बाएं नासारंध्र को बंद करके आंतरिक कुंभक (श्वास भरकर रोकना) में यथाशक्ति सामर्थ्य के अनुसार रुकें। श्वास जब न रुक सके, तब दाएं नासारंध्र से श्वास को धीरे धीरे बाहर निकाल दें। स्वांस कंठ तक भरने और अधिकतक स्वांस बाहर निकालने के बाद मूलबंध भी लगाएं। यह एक आवृत्ति हुई, इसकी 4 आवृत्तियां दोहराएं। आवृत्तियां

पूर्ण होने पर पूर्व स्थिति में वापस आकर अपनी मानसिक स्थिति का अवलोकन करें।

लाभ (Benifits):—
— मन को शांति मिलती है।
— थकावट व शरीर की अतिरिक्त उष्णता दूर होती है ।
— पित्त दोष ठीक होता है।
— उच्च रक्तचाप व हर्पीज(Herpes) जैसे रोग ठीक होते हैं।
— विशेष / नोटः—
— वरिष्ठ नागरिक कुंभक अपनी सामर्थ्य से अधिक न लगाएं अथवा बिना कुंभक के ही इस अभ्यास को गर्मी के मौसम में ही करें।
— अभ्यास के दौरान श्वास लयबद्ध एवं गहरा हो, यह भी सुनिश्चित करते रहें।

अरविंद कुमार अग्रवाल
सदस्य, वैकल्पिक चिकित्सा प्रकोष्ठ, **भावना**
क्षेत्रीय प्रधान, भारतीय योग संस्थान, लखनऊ
मो. 9450631486

(अगले अंक में शीतली, शीतकारी एवं उज्जायी प्राणायाम आदि विषयों पर चर्चा)

भारत में वरिष्ठ नागरिकों के लिये 10 महत्वपूर्ण सरकारी योजनायें

1. इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना।
2. प्रधानमंत्री वय वंदना योजना।
3. वरिष्ठ पेंशन बीमा योजना।
4. राष्ट्रीय वयोश्री योजना।
5. वरिष्ठ मेडिक्लेम पॉलिसी।
6. प्रधानमंत्री जन आरोग्या योजना।
7. रिवर्स मॉर्टगेज योजना।
8. वयोवृद्ध सम्मान योजना।
9. सीनियर सिटीजन वेलफेयर फण्ड
10. नेशनल प्रोग्राम फार द हेल्थ केयर ऑफ द एल्डरली।

पश्चाताप की बूंदें

रमन बाबू जीवनभर शिक्षक रहे थे। उनका मानना था कि शिक्षा केवल किताबों से नहीं, बल्कि जीवन के अनुभवों से भी मिलती है। उन्होंने अपने इकलौते बेटे आदित्य को अच्छे से पढ़ाया, अच्छे संस्कार दिए और ऊँचे पद तक पहुँचाया। लेकिन जैसे–जैसे वह सफल होता गया, वह अपने पिता से भी दूर होता गया। कभी उनका घर हंसी–ठिठोली से गूँजता था। आदित्य बचपन में हर समय उनके पास बैठकर कहानियाँ सुनता, त्योहारों पर पूरे परिवार के साथ पूजा होती, रसोई में मिठाइयों की खुशबू फैलती। लेकिन अब वही घर सूना और वीरान हो गया था।

सुमित्रा देवी के गुजर जाने के बाद, रमन बाबू बिल्कुल अकेले पड़ गए थे। वे अक्सर आदित्य को फोन करते, लेकिन हर बार कोई न कोई बहाना मिल जाता।

रमन बाबू: ''बेटा, बहुत दिन हो गए, कभी आकर मिल जाओ।''

आदित्यः ''पापा, ऑफिस का काम बहुत ज्यादा है, कुछ दिन बाद आकर मिलता हूँ।''

रमन बाबू: ''बेटा, इस बार होली साथ मनाएँगे, न?''

आदित्यः ''पापा, अभी तो कंपनी के एक प्रोजेक्ट में बहुत काम है, अगले साल जरूर।''

रमन बाबू: ''बेटा, दशहरा आ रहा है, सोचा इस बार तुम्हारे घर आ जाऊँ।''

आदित्यः ''पापा, अभी घर में मरम्मत का काम चल रहा है, जगह कम है, बाद में आइएगा।''

रमन बाबू अब समझ चुके थे कि उनके बेटे के पास उनके लिए समय नहीं था। आदित्य अब अपने अपने परिवार में व्यस्त हो चुका है और उस परिवार में शायद अब उनका कोई स्थान नहीं था।

हर दिन वह अकेले खाने की थाली पर बैठते, लेकिन अब वह थाली अधूरी लगने लगी थी। वह अपनी पत्नी की पुरानी तस्वीर को देखते और अपने आप से शिकायत करते कि क्या उन्होंने अपने बच्चों को सफल बनाकर अपने से दूर कर दिया। वो अपने पड़ोसी रमेश जी से थोड़ी ईर्ष्या करने लगे थे कि उनका बेटा थोड़ा कम पढ़ा लिखा था। एक निजी कंपनी में क्लर्क के साधारण पद पर था लेकिन वह रमेश जी के साथ रहता उनका पूरा ध्यान रखता और उन्हे खुश रखता। एक बार जब रमन बाबू का मन काफी अधीर हो गया तो उन्होंने आदित्य को फोन करके मिलने को कहा, लेकिन आदित्य ने अपनी व्यस्तता का बहाना कर आने से मना कर दिया। लेकिन जाने क्यों आदित्य का मन उदास हो गया। आदित्य का 12 वर्ष का बेटा आयुष पास में बैठा उसने अपने पिताजी का उदासी का कारण पूछा, जब उसके पिता ने सारी बात बताई तो आयुष ने कहा कि वह अपने दादाजी से मिलना चाहता है। कुछ दिन बाद आयुष गर्मी की छुट्टियों में अपने दादा जी के पास आया। शुरुआत में उसे लगा कि दादा जी बहुत पुराने ख्यालों के है, लेकिन जैसे–जैसे उसने उनके साथ समय बिताया, उसकी सोच बदलने लगी। रमन बाबू उसे सुबह सैर पर ले जाते, नदी में नाव की सैर कराते, पुरानी कहानियाँ सुनाते, पतंग उड़ाना और लट्टू घुमाना सिखाते। आयुष को यह सब बहुत अच्छा लगने लगा उसे मजा आने लगा।

एक दिन उसने अपने पिता से फोन पर कहाः–

आयुषः ''पापा, आपने कहा था कि दादा जी पुराने जमाने के हैं, लेकिन वे तो मुझसे भी ज्यादा अच्छे हैं मुझे यहां बहुत अच्छा लग रहा है।''

आदित्यः (हँसते हुए) ''बेटा, तुम कुछ दिन मस्ती कर लो, फिर घर लौट आना।''

आयुषः ''लेकिन पापा, दादा जी तो हर दिन अकेले रहते हैं। जब मैं चला जाऊँगा, तब क्या होगा?''

दुख मे कभी पछतावे के आसूँ न बहाए, वल्कि यह सोचे कि हम खुशनशीब है कि भगवान ने हमे अजमाइस के काबिल समझा।

आदित्य के पास कोई जवाब नहीं था। कुछ महीनों बाद दशहरा आया। रमन बाबू ने सोचा कि इस बार वे खुद ही आदित्य के घर जाएँगे। वे बिना बताए आदित्य के घर पहुँचे। दरवाजे पर खड़े होकर घंटी बजाई। आदित्य की पत्नी ने दरवाजा खोला।

बहू (थोड़ा असहज होकर): ''अरे, पापा! आप बिना बताए आ गए?''

रमन बाबू (मुस्कुराकर): ''बस ऐसे ही, सोचा दशहरा साथ मनाएँ।'' आदित्य अंदर से आया, लेकिन उसके चेहरे पर खुशी के बजाय हल्की चिंता थी।

आदित्य: ''पापा, आपको पहले बताना चाहिए था। दरअसल, आज हमारे कुछ ऑफिस के कुछ मेहमान आ रहे हैं, और घर में उनके स्वागत की तैयारी चल रही है।'' उसने उन्हें अंदर बैठाया, पानी पिलाया लेकिन अपने मेहमानों के स्वागत की तैयारी में उन्हें बिल्कुल अनदेखा और उपेक्षित कर दिया। रमन बाबू समझ गए कि उनके लिए यहाँ पर किसी के पास समय नहीं है वे उन लोगो को देखते रहे और धीरे से उठकर घर के बाहर आ गए । उनके कदम भारी हो गए थे, आँखें नम थीं। आयुष को जब पता चला तो उसने अपने पापा से शिकायत की–

आयुष: ''पापा, दादा जी इतनी दूर से आए, और आपने उनका ध्यान नहीं रखा ?'' आदित्य झेंप गया, लेकिन कुछ नहीं बोला। एक दिन आयुष ने अपने स्कूल में होने वाली निबंध प्रतियोगिता में भाग लिया जिसका विषय था **''मेरा परिवार''** ।

''मेरा परिवार बहुत अच्छा है। मेरे पापा, मम्मी, और दादा जी हैं। लेकिन मेरे लिए सबसे खास मेरे दादा जी हैं।'' मेरे दादा जी हमेशा सूनी आंखों से कभी आकाश को देखते हैं तो कभी घर के दरवाजे को टक टकी लगाए देखते रहते हैं जैसे किसी का इंतजार कर रहे हो। ''एक दिन मैंने दादा जी से पूछा कि आप किसका इंतजार कर रहे हैं?'' ''उन्होंने हल्की मुस्कान दी और बोले, 'कभी–कभी मुझे लगता है कि तुम्हारे पापा आएँगे, जैसे बचपन में आते थे। मैं दरवाजे की तरफ देखता रहता हूँ, लेकिन कोई नहीं आता।'' मुझे बहुत बुरा लगता है कि मेरे दादाजी गांव में अकेले रहते हैं और शहर में रहने वाले मेरे पापा उनका बिल्कुल ध्यान नहीं रखते और न ही उनसे मिलने जाते हैं अचानक मैंने स्वयं से प्रश्न किया क्या जब मैं बड़ा होऊंगा क्या मैं भी अपने माता–पिता के साथ नहीं रहूंगा, क्या मैं भी अपनी पत्नी और बच्चों में व्यस्त हो जाऊंगा। अभी जैसे मेरे माता–पिता मुझे बहुत प्यार करते हैं मुझे मेरी हर पसंद की चीज ला देते हैं मुझे अपनी पलकों पर बिठाकर रखते हैं दादा जी ने भी मेरे पिताजी के साथ इसी तरह का व्यवहार किया होगा उन्हें खूब प्यार दिया होगा और एक अच्छा इंसान बनाया होगा। तो फिर अभी ऐसा क्या हो गया कि मेरे पिताजी दादाजी का ध्यान नहीं रखते हैं, क्या इसलिए कि वह अब स्वयं अपने पैरों पर खड़े हो गए है उन्हें अब दादाजी की जरूरत नहीं है या दादाजी उनके आधुनिक सामाजिक ढांचे में फिट नहीं बैठते हैं।

क्या परिवार का मतलब सिर्फ माँ–पापा और भाई–बहन होते हैं? क्या हमारे दादा–दादी, नाना–नानी का परिवार में कोई महत्व नहीं होता? ''मुझे नहीं पता कि इन सवालों का जवाब क्या है, लेकिन मैं इतना जरूर जानता हूँ कि जब मैं बड़ा हो जाऊँगा, तो अपने पापा और मम्मी को कभी अकेला नहीं छोड़ूँगा।'' प्रिंसिपल ने यह निबंध पढ़कर आदित्य को स्कूल बुलाया।

प्रिंसिपल: ''आदित्य जी, आपका बेटा बहुत समझदार है। यह निबंध पढ़िए।'' आदित्य ने निबंध पढ़ा और उसकी आँखों से आँसू बहने लगे। उसने तुरंत गाड़ी निकाली और पिता के घर की ओर दौड़ा। लेकिन वहाँ कोई नहीं था। पड़ोसियों ने बताया कि रमन बाबू अब वृद्धाश्रम में रहने चले गए हैं। वह तुरंत वृद्ध आश्रम की तरफ भागा वहाँ जाकर उसने अपने पिता को देखा। वे कुछ बच्चों को कहानी सुना रहे थे,

लेकिन उनकी आँखों में गहरी उदासी थी।

आदित्यः (घुटनों पर बैठते हुए) ''पापा, मुझे माफ कर दीजिए! मैं आपको लेने आया हूँ।''

रमन बाबूः (हल्की मुस्कान के साथ) ''बेटा अब मैंने अकेले जीना सीख लिया ।'' अब इसी वृद्धाश्रम में मैने अपनी एक छोटी लेकिन प्यारी सी दुनिया बना ली है। तभी पीछे से आयुष भागता हुआ आया और दादा जी से लिपट गया।

आयुषः ''दादा जी, आप मेरे साथ चलिए। अगर आप यहाँ रह गए, तो मैं भी यहीं आपके साथ रहूँगा'' आयुष का निश्छल प्रेम देखकर वह भी पिघल गए उनकी आँखें नम हो गईं। यह देख वृद्धाश्रम के बाकी बुजुर्ग भी भावुक हो गए। एक वृद्ध बोले, ''रमन बाबू, अगर कोई इतने प्रेम से आपको घर बुलाने आया है, तो आपको जाना चाहिए। यह खुशी हर किसी को नसीब नहीं होती। रमन बाबू कुछ देर तक चुप रहे। फिर उन्होंने आदित्य की तरफ देखा। आदित्य की आँखें नम थीं, लेकिन इस बार उनमें सच्चे पश्चातापके आंसू थे । उसने अपने पिता का हाथ पकड़ा और कहा– पापा, मैं बहुत देर कर चुका, लेकिन अब मैं आपको कभी अकेला नहीं छोड़ूँगा।''

रमन बाबू ने बेटे के सिर पर हाथ फेरा और कहा, ''बेटा, देर से समझना बेहतर है, बजाय कभी न समझने से।'' रमन बाबू ने गहरी सांस ली और कहा, ''ठीक है, बेटा। चलो, घर चलते हैं।'' शाम को, जब पूरा परिवार छत पर बैठा था, तो आयुष ने उनके पास आकर कहा, ''दादा जी, अब आप फिर से कहानियाँ सुनाएँगे ना?'' रमन बाबू मुस्कुराए और बोले, ''हाँ, बेटा, अब मैं सिर्फ कहानियाँ नहीं सुनाऊँगा, मैं तुम्हारे साथ नई यादें भी बनाऊँगा।'' अचानक उन्होंने महसूस किया कि दो हल्की बूंदें उनके पैरों को छूकर गिरीं। रमन बाबू ने धीरे–धीरे अपना सिर उठाया। हल्की हवा चल रही थी, आकाश में चंद्रमा हल्की रोशनी बिखेर रहा था, और तारे जैसे शांत गवाह बने खड़े थे। उन्हें लगा कि कोई अदृश्य स्नेहिल स्पर्श उनके सिर को सहला रहा है। उनकी आँखें ऊपर की ओर उठीं, और उन्होंने महसूस किया कि सुमित्रा देवी मुस्कुरा रही थीं। उनकी आँखों में वही ममता भरी चमक थी, जो हर बार परिवार को एक साथ देखने पर उभर आती थी। एक माँ, एक पत्नी, जो जीवनभर अपने परिवार को जोड़े रखने का सपना देखती रही, आज अपनी पनीली आँखों से इस अधूरे सपने को पूरा होते देख रही थी। उनकी आँखों से बहते आँसुओं में कोई शिकायत नहीं थी, बस एक शांति, एक संतोष, कि आखिरकार उनका परिवार फिर से जुड़ गया था। रमन बाबू ने धीरे से अपनी आँखें बंद कर लीं और अपने आँसुओं को बहने दिया। यह खुशी के आँसू थे इतने वर्षों बाद, सच्चे अपनत्व के आँसू।

उन्होंने आयुष को गले लगाया और धीमी आवाज में कहा, ''बेटा, अब मैं अकेला नहीं हूँ।'' आयुष ने दादा जी के सीने से लगकर मुस्कुराते हुए कहा, ''हाँ दादा जी, अब कभी नहीं!'' और पीछे खड़ा आदित्य, जो अपने पिता के पीछे से इस पूरे दृश्य को देख रहा था, अपने आँसुओं को रोक नहीं पाया। उसका सिर झुक गया, उसकी आँखों से भी दो बूंदें गिरीं कृपर पश्चाताप की। अब वह जान चुका था कि समय रहते जो समझ लिया जाए, वही असली समझदारी है। उसने धीरे से पिता के चरणों में सिर झुका दिया। और उस रात, बरसों बाद, रमन बाबू चैन से सोए, क्योंकि प्यार प्यार है.।

संकलनकर्ता–
सतपाल सिंह
महासचिव (एडवोकेसी)
भावना

अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यकता से थोड़ा कम भोजन करना चाहिए, ज्यादा खाना बीमारियां और आलस्य बढ़ाता है।

24 घंटे 365 दिन
खुलासा फर्स्ट
पक्का इंदौरी अखबार

रोज 20 से ज्यादा जोड़े दे रहे हैं तलाक की अर्जी

धैर्य की कमी, अविश्वास, बुजुर्गों की समझाइश को गैरजरूरी दखल मानना, एकल परिवार को बढ़ावा और मोबाइल भी बड़ी वजह है पारिवारिक विघटन की

अनिल पुरोहित
विशेष संवाददाता
खुलासा इंदौर

खुलासा Exclusive

इंदौर कुटुंब न्यायालय के सूत्रों की मानें तो शहर में रोजाना 20 से 25, एक माह में करीब 400 तो सालाना 4 से 5 हजार परिवार विघटित हो रहे हैं और ज्यादातर मामलों में वजह मामूली होती है। इनमें धैर्य की कमी, अविश्वास, बुजुर्गों की समझाइश को गैरजरूरी दखल मानना, एकल परिवार को बढ़ावा और मोबाइल (सोशल मीडिया) भी एक प्रमुख कारण है। इंदौर सहित देशभर में तलाक के मामलों में बढ़ोतरी होने के पीछे कई सामाजिक और व्यक्तिगत कारण हो सकते हैं।

तलाक की प्रक्रिया से गुजरना होता है बहुत मुश्किल

अक्सर वकील तलाक न लेने और उसकी जटिल प्रक्रिया से बचने के लिए ही कहते हैं। तलाक के कुछ मामले ऐसे आते हैं जिनमें तलाक लेने का आधार बहुत ही बचकाना होता है।

सामाजिक कारण

- पारंपरिक सोच और आधुनिक जीवनशैली के बीच अंतर बढ़ना।
- सामाजिक मानदंडों और विवाह के प्रति दृष्टिकोण में बदलाव।
- परिवार से ज्यादा भौतिकवाद की अहमियत बढ़ना।
- सहनशीलता कम होना।

व्यक्तिगत कारण

- घरेलू हिंसा और धोखा देना।
- रिटायरमेंट के बाद जिंदगी के मायने बदल जाना।
- एंप्टी नेस्ट सिंड्रोम (दुख, अकेलापन, उदासी)।
- नए सिरे से शुरुआत करने की इच्छा।
- इमोशनल और फिजिकल सपोर्ट की कमी।
- मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियां।
- अस्थिर आय
- भिन्न वित्तीय प्राथमिकताएं।
- ऋण।
- खर्च करने की आदतों पर असहमति।
- तलाक से जुड़ी कुछ और बातें।

तलाक के मामले में अव्वल राज्य

तलाक के मामले में पहले स्थान पर महाराष्ट्र है। यहां तलाक की दर 18.7% है। दूसरे स्थान पर कर्नाटक राज्य है, जहां यह दर 11.7% है। कर्नाटक जैसे राज्य में पति-पत्नी के विवाद और तलाक के केसों की बढ़ती संख्या रिश्तों में खटास बढ़ने की भयावह तस्वीर पेश कर रहे हैं। इस क्रम में तीसरे स्थान पर पश्चिम बंगाल राज्य है, जहां तलाक की दर 8.2% है। देश की राजधानी दिल्ली चौथे स्थान पर है, यहां तलाक की दर 7.7% है। पांचवें नंबर पर तमिलनाडु राज्य है, जहां तलाक की दर लगभग 7.1% है। लिस्ट में छठे नंबर पर तेलंगाना राज्य है, जहां तलाक की दर 6.7% प्रतिशत है। तलाक के सर्वाधिक मामलों की टॉप 7 राज्यों की लिस्ट में सातवें स्थल पर केरल राज्य है।

कम तलाक दर वाले राज्यों में शामिल है मप्र

मप्र भारत के उन राज्यों में शामिल है जहां तलाक की दर कम है, लेकिन बड़े शहरों की बात की जाए तो यहां साल दर साल तलाक के आंकड़े नाटकीय ढंग से बढ़े हैं। आपको जानकर हैरानी होगी कि तलाक के मामले में महाराष्ट्र राज्य नंबर वन पर है, यहां 18.7% की तलाक दर है। ये वो राज्य है जहां पति-पत्नी के बीच विवाद सबसे अधिक हैं।

तलाक से जुड़े कुछ और तथ्य

- भारत में तलाक की दर दुनिया में सबसे कम है।
- भारत में 100 में से सिर्फ 1 शादी ही तलाक तक पहुंचती है।
- यह अमेरिका के 50% शादियों के टूटने की तुलना में बहुत कम है।
- पिछले दशक में भारत में तलाक की दर और भी कम थी।
- भारत में तीन तलाक (तत्काल तलाक) और तलाक-ए-मुगल्लजाह (अपरिवर्तनीय तलाक) अब प्रतिबंधित है।

सोशल मीडिया भी बड़ी वजह

पहले संयुक्त परिवारों, संस्कारों, लिहाज और बड़ों की कही बात को स्वीकार्यता सहजता से मिलती थी। स्वतंत्रता से रहने की चाह, बुजुर्गों की सलाह को दखल मानने से एकल परिवार पनपे। इसी के साथ अविश्वास, सोशल मीडिया पर सार्वजनिक होती लाइफ और भौतिकतावाद को प्राथमिकता भी तलाक की प्रमुख वजह है।

-अमरसिंह राठौड़, वरिष्ठ अधिवक्ता, कुटुंब न्यायालय इंदौर

जुड़े रहने के लिए जड़ों की ओर लौटें

विवाहित युवाओं को चाहिए कि वे पुन: संयुक्त परिवारों में लौटें। यही वजह है कि ग्रामीण क्षेत्रों और मध्यम शहरों की तुलना में बड़े शहरों में तलाक के मामले 30 प्रतिशत तक बढ़े हैं, जो चिंताजनक है। अगर जुड़े रहना है तो जड़ों की ओर लौटें।

-नवीन सोनी, वरिष्ठ अधिवक्ता और पारिवारिक मामलों के जानकार

जीवन एक जंजीर है जो समय की कड़ियों से जोड़–जोड़ कर बनी है।
बुद्धिमता इसमे है कि समय के हर क्षण का श्रेष्ठतम सद्पयोग किया जाय।

मनोचिकित्सक हिदेकी की ''80 वर्षीय दीवार'' नामक पुस्तक का सारांश

जैसे ही यह पुस्तक जारी हुई, इसकी बिक्री 500,000 प्रतियों से अधिक हो गई और यह इस समय की सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तक बन गई। यदि यह गति जारी रही, तो इस पुस्तक की बिक्री 1 मिलियन प्रतियों को पार कर जाएगी, जिससे यह वर्ष 2025 जापान में सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तक बन जाएगी। डॉ. वादा, 61 वर्ष के हैं और बुजुर्गों में मानसिक रोगों के विशेषज्ञ हैं। उन्होंने 80 वर्षीय लोगों के ''सौभाग्यशाली व्यक्ति'' बनने के रहस्यों को ''44 वाक्यों'' में संकलित किया, जो इस प्रकार हैं:

1. चलते रहें
2. जब चिड़चिड़ाहट महसूस हो, गहरी सांस लें
3. शरीर को अकड़न महसूस न हो, इतनी मात्रा में व्यायाम करें
4. गर्मियों में एयर कंडीशनर का उपयोग करते समय अधिक पानी पिएं
5. ''डायपर'' चलने–फिरने की क्षमता बढ़ाने में बहुत सहायक होते हैं
6. जितना अधिक चबाएंगे, उतना ही शरीर और मस्तिष्क ऊर्जावान रहेगा
7. याददाश्त की कमी उम्र बढ़ने के कारण नहीं, बल्कि मस्तिष्क के लंबे समय तक उपयोग न करने के कारण होती है
8. बहुत अधिक दवाएं लेने की कोई आवश्यकता नहीं
9. रक्तचाप और रक्त शर्करा के स्तर को जानबूझकर कम करने की जरूरत नहीं
10. अकेले रहना अकेलापन नहीं है, बल्कि आरामदायक समय का आनंद लेना है
11. आलसी होना कोई शर्म की बात नहीं
12. ड्राइविंग लाइसेंस के लिए भुगतान करने की कोई आवश्यकता नहीं (क्योंकि बुजुर्गों के लिए मोटर वाहन चलाना अधिक खतरनाक हो सकता है, जापान ने बुजुर्गों से लाइसेंस शुल्क लेने के लिए एक आंदोलन चुपचाप शुरू कर दिया है)
13. केवल वही करें जो आपको पसंद हो, जो नापसंद हो उसे न करें
14. वृद्धावस्था में भी सभी प्राकृतिक इच्छाएं बनी रहती हैं
15. चाहे जो हो, हमेशा घर में न रहें
16. जो मन करे वही खाएं, हल्का मोटापा बिल्कुल ठीक है
17. हर काम सावधानी से करें
18. जिन लोगों को आप नापसंद करते हैं, उनसे संबंध न रखें
19. हर समय टीवी न देखें
20. बीमारी से अंत तक लड़ने के बजाय, उसके साथ सह–अस्तित्व में रहना बेहतर है
21. ''जब गाड़ी पहाड़ पर पहुंचेगी, तब रास्ता मिल ही जाएगा। यह जादुई मंत्र बुजुर्गों को खुश रखता है
22. ताजे फल और सलाद खाएं
23. नहाने का समय 10 मिनट तक सीमित रखें

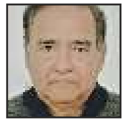
24. यदि नींद नहीं आ रही हो, तो खुद पर जोर न डालें
25. खुश रहने वाले काम करना मस्तिष्क की सक्रियता बढ़ाने के लिए सबसे अधिक लाभदायक है
26. जो कहना है, खुलकर कहें, ज्यादा चिंता न करें
27. जितनी जल्दी हो सके, एक ''पारिवारिक डॉक्टर'' ढूंढ लें
28. ज्यादा सहनशील न बनें और खुद पर जबरदस्ती न करें, ''बुरे बूढ़े आदमी'' बनने में कुछ भी गलत नहीं है
29. कभी–कभी अपने शब्द बदल लेना भी ठीक है
30. जीवन के अंतिम चरण में डिमेंशिया ईश्वर का एक उपहार है
31. सीखना बंद कर देंगे तो आप जल्दी बूढ़े हो जाएंगे
32. शोहरत की लालसा न करें, जो कुछ भी आपके पास है, वही पर्याप्त है
33. मासूमियत बुजुर्गों का विशेषाधिकार है
34. जो चीजें ज्यादा झंझट वाली लगती हैं, वे उतनी ही दिलचस्प होती हैं
35. धूप सेंकना लोगों को खुश करता है
36. दूसरों के लिए अच्छा करने वाले कार्य करें
37. आज को आरामदायक तरीके से जिएं
38. इच्छाएं ही लंबी उम्र का स्रोत हैं
39. हमेशा आशावादी रहें
40. सहजता से सांस लें
41. जीवन के नियम आपके अपने हाथों में हैं
42. हर चीज को शांत मन से स्वीकार करें
43. हंसमुख स्वभाव वाले लोग बहुत लोकप्रिय होते हैं
44. एक मुस्कान सौभाग्य लेकर आती है

संकलनकर्ता

पुरूषोत्तम केसवानी
सम्पादक,
भावना संदेश

खोद–खाद धरती सहे, काट–कूट बनराय।
कटु वचन साधू सहे, और से सहा न जाय।।

भावना संदेश अक्टूबर 2024 के प्रकाशन के बाद बनाए गये नये सदस्यों की सूची

क्रम	सदस्य का नाम / सदस्यता संख्या / श्रेणी	जन्मतिथि / विवाह तिथि	पूर्ण पता / टेलीफोन नंबर / ईमेल	फोटोग्राफ
1	श्री अरविन्द कुमार अग्रवाल ए–14 / 149 (आजीवन से विशिष्ट)	06.05.1954 / 25.02.1982	सी–69, सेक्टर–ए, महानगर, लखनऊ मो. : 9450019335 ईमेल : **aggarwala.arvind@gmail.com**	
2	श्रीमती नीता अग्रवाल एन–54 / 1090 (विशिष्ट)	15.01.1959 / 25.02.1982	सी–69, सेक्टर–ए, महानगर, लखनऊ मो. : 94500631486 ईमेल : **aggarwala.arvind@gmail.com**	
3	श्री अरविन्द कुमार मित्तल ए–108 / 1091 (आजीवन)	15.05.1955 / 18.06.1980	5 / 48, विकास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ मो. : 9457048232 ईमेल : **meera.mittal@gmail.com**	
4	श्रीमती मीरा मित्तल एम–76 / 1092 (आजीवन)	18.05.1958 / 18.06.1980	5 / 48, विकास खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ मो. : 9457048232 ईमेल : **meera.mittal@gmail.com**	
5	श्री अनिल कुमार खन्ना ए–109 / 1093 (विशिष्ट)	07.08.1957 /	41 / 46, चाँदगंज गार्डेन, लखनऊ मो. : 8303651007 ईमेल : **anilkhannacbi@gmail.com**	
6	श्री अनूप चन्द्र पाण्डेय ए–111 / 1094 (विशिष्ट)	15.02.1959 / 29.05.1985	बी–1 / 6 एल पार्क, महानगर, लखनऊ मो. : 8948113113 ईमेल : **acp.in@yahoo.com**	
7	श्री ज्वाला प्रसाद बर्नवाल जे–33 / 1095	03.12.1955 / 08, मई	डी–14 / 223बी, विशाल खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ मो. : 9415338586 ईमेल : **jpbaradhana@gmail.com**	
8	श्रीमती आराधना गोयल बी–11 / 1096	07.11.1962 / 08, मई	डी–14 / 223बी, विशाल खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ मो. : 9415338586 ईमेल : **jpbaradhana@gmail.com**	

हम हमेशा याद रखें कि हर कोई हमें समझ नहीं सकता
और हर किसी को हम समझा नहीं सकते।

प्रबन्धकारिणी के निर्वाचित तथा मनोनीत सदस्य

v/;{k सदस्यता क्र.– आर–16/150 (विशिष्ट सदस्य) श्री रामलाल गुप्ता उप कृषि निदेशक (से.नि.), उत्तर प्रदेश 2/518, विजय खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोन : 0522–2392341/09335231118 ई मेलः guptarlguptalko67@gmail.com	वरिष्ठ उपाध्यक्ष सदस्यता क्र.– टी–3/106 (विशिष्ट सदस्य) श्री तुंग नाथ कनौजिया अधिशासी अभियन्ता (से.नि.), उ.प्र. राज्य विद्युत उत्पादन निगम लि. 10/77, इन्दिरा नगर, लखनऊ–226016 फोन : 09936942923/08738948562 ई. मेलः kartikeya.investments@yahoo.co.in
उपाध्यक्ष (प्रथम) सदस्यता क्र.– डी–24/563 (विशिष्ट सदस्य) श्री देवेन्द्र स्वरूप शुक्ल अधीक्षण अभियंता (से.नि.), उ.प्र. राज्य विद्युत परिषद 15/51, इन्दिरा नगर, लखनऊ–226016 फोन : 0522–4006191/09198038889 ई.मेलः devpreet1977@yahoo.com	उपाध्यक्ष (द्वितीय) सदस्य, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– ए–25/286 श्री अशोक कुमार मल्होत्रा चीफ़ मैनेजर (प्रोजेक्ट्स) (से.नि.), एच.ए.एल., लखनऊ 18/416, इन्दिरा नगर. लखनऊ–226016 फोन : 0522–2357738/09451133617 ई मेलः akmalhotra123@rediffmail.com
प्रमुख महासचिव/ सचिव, ग्रामाचल एवं निर्धनजन सेवा प्रकोष्ठ प्रभारी, इन्दिरानगर तथा आसपास का क्षेत्र सदस्यता क्र.– एस–225/1050 (विशिष्ट सदस्य) श्री सुधीर कुमार वर्मा प्रबन्ध निदेशक (से.नि.) उ0प्र0 पावर कार्पोरेशन लि0 एफ–903, शालीमार गैलेंट अपार्टमेंट, महानगर (विज्ञानपुरी), लखनऊ फोनः 9415084699 ई.मेलः onlysudhir17@gmail.com	महासचिव (प्रशासन) सदस्यता क्र.– जे–17/533 (विशिष्ट सदस्य) श्री जगमोहन लाल जायसवाल सहायक अभियंता (से.नि.), सिंचाई विभाग, उ.प्र. 538क/182, त्रिवेणी नगर–1, लखनऊ–226020 फोनः 09450023111/09140839653 ई.मेलः jmljaiswal@gmail.com
महासचिव (कार्यान्वयन) सदस्य, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– पी–36/609 (विशिष्ट सदस्य) श्री प्रभात किरण चौरसिया अधिषासी अभियन्ता (से.नि.), उ.प्र. सिंचाई विभाग 2/246, विकास खंड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोन : 09451244670 ई.मेलः prabhatkiranchaurasia@gmail. com	महासचिव (एडवोकेसी) सदस्यता क्र.– एस–84/432 (विशिष्ट सदस्य) श्री सतपाल सिंह अधीक्षण अभियंता (से.नि.), सिंचाई विभाग, उ.प्र. बी–404, रोहतास हैम्पटन कोर्ट अपार्टमेंट्स, कानपुर रोड, लखनऊ–226012 फोनः 09839043458 ई.मेलः satpalsngh@yahoo.com
उप–महासचिव सम्बद्ध प्रमुख महासचिव संयोजक, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– एन–14/176 (विशिष्ट सदस्य) श्री नरेन्द्र कुमार रस्तोगी उप महाप्रबंधक (से.नि.), उ.प्र. पावर कॉर्पोरेशन लि., 12/5/3, मेट्रो सिटी, पेपर मिल कम्पाउन्ड, लखनऊ–226006 फोन : 0522–3917334/09452156978 ई मेलः nkrastogi1@gmail.com	उप–महासचिव सम्बद्ध महासचिव (प्रशासन) संयोजक, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– आर–51/414 श्री राजदेव स्वर्णकार मुख्य प्रबंधक (से.नि.), सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इन्डिया सी–16, सेक्टर ई, अलीगंज, लखनऊ–226024 फोनः 0522–4045984/09450374814 ई.मेलः rajdeoswarnkar@gmail.com
उप–महासचिव सम्बद्ध महासचिव (कार्यान्वयन) सदस्यता क्र.– डी–34/770 श्री धनंजय द्विवेदी निजी उद्यम में सेवारत 538ख/559क, शिवनगर, खदरा, सीतापुर रोड, लखनऊ–226020 फोनः 09260985710	उप–महासचिव सम्बद्ध महासचिव (एडवोकेसी) संयोजक, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– आर–82/653 श्री राम मूर्ति सिंह सहायक अभियन्ता (से.नि.), उ.प्र. पावर कॉर्पोरेषन लि. डी–57, महानगर विस्तार, लखनऊ–226020 फोनः 09415438548 ई.मेलः rmmurtisingh231218@gmail.com

कोषाध्यक्ष सदस्यता क्र.– आर–112/899 श्री डी0 के0 पाण्डेय	सदस्य, ग्राम्यांचल एवं निर्धन–जन सेवा प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– एस–222/1046 (वि.) श्री सुरेन्द्रनाथ श्रीवास्तव फोनः 09415024619 ई.मेलः .... @gmail.com
सम्प्रेक्षक सदस्यता क्र.– आर–117/930 (विशिष्ट सदस्य) श्री राकेश चन्द्र अग्रवाल उपमहाप्रबंधक (से.नि.), बैंकिंग सेवा 6/656, विकास नगर, लखनऊ–226022 फोन : 0522–2739873/09389484866 ई.मेलः neenaag.2009@gmail.com	l;ktd] efgyk l'kfDrdj.k çdk"B सदस्यता क्र.– एन–46/931 (विशिष्ट सदस्य) श्रीमती नीना अग्रवाल निजी सचिव (से.नि.), उ.प्र. सचिवालय सेवा 6/656, विकास नगर, लखनऊ–226022 फोन : 0522–2739873/9415011189/9454410500 ई.मेलः neenaag.2009@gmail.com
lg&lEiknd] Hkkouk çdk'ku सदस्यता क्र.– ए–40/444 श्री आदित्य प्रकाश सिंह स्पेशल असिस्टेंट (से.नि.), सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इन्डिया डी–24, सेक्टर एच, अलीगंज, लखनऊ–226024 फोनः 09628180153	सह–सम्पादक, भावना प्रकाशन सदस्यता क्र.– ए–47/508 प्रो0 (डॉ.) अवनीश अग्रवाल प्रोफेसर, राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान के–03 राप्ती अपार्टमेंट्स, सेक्टर 4, गोमती नगर विस्तार, लखनऊ–226010 फोनः 09451244456/08887791897 ई.मेलः dravneesh@yahoo.com
सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ एवं वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– वी–50/739 श्री विनोद कुमार कपूर फ़ेकल्टी (से.नि.), कॉलेज ऑफ़ टेक्नोलॉजी, पंतनगर बी–2, गुल पैलेस, 116बी, फैजाबाद रोड, विवेकानन्दपुरी, महानगर, लखनऊ–226006 फोनः 0532–2321002/09984245000 ई.मेलः vinodhkapur@rediffmail.com	**सदस्य,** सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ– प्रभारी, महानगर तथा आसपास का क्षेत्र सदस्यता क्र.– ए–99/1026 श्री **आनन्द जैन** इन्जीनियर (से.नि.), एच.ए.एल. लखनऊ बी–951, सेक्टर ए, महानगर, लखनऊ–226006 फोनः 9453198352 ई.मेलः 13anandjain@gmail.com
सदस्य, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– एस–67/351 (विशिष्ट सदस्य) श्री सुरेन्द कुमार शर्मा मुख्य अभियन्ता (से.नि.), लोक निर्माण विभाग, उ.प्र. 15/3/सी मेट्रो सिटी, पेपर मिल कम्पाउन्ड, लखनऊ–22602 फोनः 0522–6546507/09415104636 ई.मेलः surendra1.sharma@gmail.com	सदस्य, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– एस–80/412 (विशिष्ट सदस्य) श्री सुभाष चन्द्र विद्यार्थी अवर अभियन्ता (से.नि.), लोक निर्माण विभाग, उ.प्र 1/22, सेक्टर सी, प्रियदर्शिनी कॉलोनी सीतापुर रोड, लखनऊ 266006फोनः: 0522–2756481/09415151323 ई.मेलः vidyarthisubhashchandra@gmail.com
सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ सदस्यता क ए–38/440 (विशिष्ट सदस्य) श्रीमती अंजली गृहणी 21/6/2–ए–2, मेट्रो सिटी, लखनऊ–226006 फोन : 09415900607/09935045146 ई.मेलः dineshkumaragr@gmail.com	सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– पी–34/564 (विशिष्ट सदस्य) श्रीमती प्रीति शुक्ल गृहणी 15/51, इन्दिरा नगर, लखनऊ–226016 फोन : 0522–4006191/09198038889
सचिव, प्रसादम् सेवा प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– ए–54/584 (विशिष्ट सदस्य) श्री अशोक कुमार अरोरा अधिशासी अभियन्ता (से.नि.), भूगर्भ जल विभाग, उ.प्र. 401, हलवासिया उत्सव एन्क्लेव, फैजाबाद रोड, इन्दिरा नगर, लखनऊ–226016 फोन : 08808053688 ई.मेलः ashokarora1101@gmail.com	सदस्य, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.– एस–133/601 (विशिष्ट सदस्य) श्री सत्य नारायण गोयल व्यवसायी (ह्यूम पाइप तथा लॉकिंग टाइल्स निर्माता) 20, मुरारी नगर, फैजाबाद रोड, फैजाबाद रोड, इन्दिरा नगर लखनऊ–226016 फोनः 09335243519

Those who have no time for healthy eating,
will sooner or later have to find the time for illness.

<u>सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– बी–25 / 604 (विशिष्ट सदस्य) श्रीमती बीना कुमारी गुप्त गृहणी 4 / 221, विशाल खंड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोन : 08756125555	<u>सदस्य भावना</u> सदस्यता क्र.– आर–55 / 428 श्री राजेन्द्र कुमार चुघ वरिष्ठ वाणिज्य प्रबंधक (से.नि.), उ.प्र. निर्यात निगम डी–43, महानगर विस्तार, लखनऊ–226006 फोनः 0522–2330614 / 09450020659 ई.मेल rajanchugh53@gmail.com
<u>सचिव, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– पी–37 / 611 (विशिष्ट सदस्य) श्री प्रमोद कुमार गुप्ता अधीक्षण अभियंता (से.नि.), सिंचाई विभाग, उ.प्र. 9 / 1047, इन्दिरा नगर, लखनऊ–226016 फोनः 0522–2701927 / 09450295754 ई.मेलः pkgupta1948@gmail.com	<u>सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– एस–135 / 612 (विशिष्ट सदस्य) श्रीमती सुषमा गुप्ता गृहणी 9 / 1047, इन्दिरा नगर, लखनऊ–226016 फोनः 0522–2701927 / 09450295754 ई.मेलः pkgupta1948@gmail.com
<u>सदस्य, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– आर–79 / 633 (विशिश्ट सदस्य) श्री रमेश प्रसाद जायसवाल अपर आयुक्त ग्रेड–1 (से.नि.), उ.प्र. वाणिज्य कर विभाग 3 / 160, विकास खंड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोनः 09760617045 ई..मेलः jaiswalrp1954@gmail.com	<u>सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ</u> <u>सदस्य वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क. ए–84 / 804 (विशिष्ट सदस्य) श्री आनन्देश्वर शंकर प्रसाद एम.आई.जी–34 सेक्टर सी, एस.बी.आई. कॉलोनी सीतापुर रोड योजना, लखनऊ–226021 फोन : 09415902884 ई.मेलः aspv@rediffmail.com
<u>सचिव, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ</u> – सदस्यता क्र.– यू–21 / 934 (विशिष्ठ सदस्य) श्री उपेन्द्र कुमार वाजपेयी प्रबंध निदेशक, रसेल टेक्नॉलोजीज़ इन्डिया (इन्डियन ऑपरेसन्स) सी–2 / 290, सेक्टर एफ, जानकीपुरम्, लखनऊ–226021 फोन : 0522–4027541 / 09450760411 / 09452135991 ई.मेलः upendra.vajpayee@gmail.com	<u>प्रधान सम्पादक, सम्पादन प्रकोष्ठ</u>, सदस्यता क्र.– ए–32 / 337 श्री अमर नाथ अवर अभियंता (से.नि.), लोक निर्माण विभाग, उ.प्र. 401–ए, उदयन–1, बँगला बाजार, लखनऊ–226002 फोन : 09451702105
<u>सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– डी–6 / 131 श्री देवकी नन्दन 'शांत' उप महाप्रबन्धक (से.नि.), उ.प्र. पावर कार्पोरेशन लि. 10 / 30 / 2, इन्दिरा नगर, लखनऊ–226016 फोन : 09935217841 / 09889098841 ई. मेल : shantdeokin@gmail.com	<u>सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ</u> सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ सदस्यता क्र.–आर–27 / 229 श्रीमती रेखा मित्तल गृहणी बी–64, सेक्टर एच, अलीगंज, लखनऊ–226024 फोन : 0522–2746862 / 09415089151
<u>सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– यू–5 / 277 श्री उदय भान पाण्डेय मुख्य महाप्रबंधक, उ.प्र. पावर कार्पोरेशन लि. 1 / 252, विराम खंड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोन : 0522–2393436 / 09415001459 ई मेलः udaibhanp@yahoo.com	<u>सदस्य, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– एस– श्री सत्यदेव तिवारी

<u>सम्पादक, भावना प्रकाशन एवं सदस्य, वाह्य सम्पर्क प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– पी–26 / 422 श्री पुरुषोत्तम केसवानी वरिष्ठ प्रबंधक (से.नि.), सेन्ट्रल बैंक ऑफ़ इन्डिया एम.एम.–247, सेक्टर डी, दीप विहार, अलीगंज, लखनऊ–226024 फोनः 09450021082 / 08707738342 ई.मेलः purshottam.keswani@gmail.com	<u>सदस्य, पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– पी–31 / 525 श्री पाल प्रवीण अध्यक्ष (से.नि.), काशी ग्रामीण बैंक (यूनियन बैंक का उपक्रम) एम.एस.–120, सेक्टर डी, अलीगंज, लखनऊ–226024 लखनऊ–226007 फोनः 07309820581 ई.मेलः palpravin@rediffmail.com
<u>सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोश्ठ</u> सदस्यता क्र.– ए–49 / 535 श्री अशोक कुमार मेहरोत्रा अधिशासी निदेशक (से.नि.), उ..प्र. पावर ट्रांसमिशन कार्पो. लि. डी–303, इन्द्रप्रस्थ एस्टेट, फैजाबाद रोड, फोनः 0522–2780177 / 09794122946 ई.मेलः mehrotra_ak2006@yahoo.co.in	<u>सदस्य, सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ</u>– <u>प्रभारी.</u> गोमती नगर, <u>सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– एस–121 / 555 श्री सुभाष मणि तिवारी अग्निशमन अधिकारी (से.नि.), उ.प्र. पावर कॉर्पोरेशन लि. 2 / 9, विनीत खंड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोनः 09415086952 / 07054065111 ई.मेलः smt1946@yahoo.co.in
<u>सदस्य, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– के–34 / 574 श्री खजान चन्द्रा कन्सल्टेन्ट (चन्द्रा एन्ड एसोसिएट) 2 / 112, विराम खंड, गोमती नगर, लखनऊ–226010 फोनः 0522–4064068 / 09415004395 ई.मेलः kchandra51@rediffmail.com	<u>सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ,</u> <u>**सदस्य, सहयोग एवं सेवा** प्रकोष्ठ</u>– <u>प्रभारी जानकीपुरम (विस्तार सहित) एवं आसपास</u> सदस्यता क्र.– एस–140 / 625 पंतनगर श्री सुशील कुमार शर्मा अपर निदेशक (से.नि.), प्रशिक्षण एवं सेवायोजन, उ.प्र. 13 / 24 यमन, सहारा स्टेट्स, जानकीपुरम, लखनऊ–226021 फोनः 0522–2735951 / 08765351190 ई.मेलः sksharma.ed@gmail.com
<u>सदस्य, **पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ**</u> सदस्यता क्र.– के–36 / 659 प्रो. काशी राम कनौजिया निदेशक (से.नि.), कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, डी–56, महानगर विस्तार, लखनऊ–226020 फोनः 09411159498 ई.मेलः kashiramkanaujia@yahoo.com	<u>सदस्य, पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– डी–35 / 777 डॉ. दारोगा पाण्डे संयुक्त निदेशक उद्यान (से.नि.), उत्तराखंड ए–54, शिवपुरी, कल्याणपुर, लखनऊ–226022 फोनः 09415793457 ई.मेलः drdpandey1948@gmail.com
<u>सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– आर–99 / 808 श्री राज कुमार गुप्ता ज्येष्ठ अभियोजन अधिकारी (से.नि.), अभियोजन विभाग, उ.प्र. 14 / 227, विकास नगर, लखनऊ–226022 फोनः 09838550289	<u>सदस्य, अनौपचारिक शिक्षण केन्द्र</u> सदस्यता क्र.– सी– श्री चन्द्र भूषण तिवारी ई.मेलः
<u>सचिव, पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ</u> एवं सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ प्रभारी, कानपुर रोड तथा रायबरेली रोड के दोनों ओर का क्षेत्र सदस्यता क्र.– आर–116 / 923 श्री राजेन्द्र प्रताप सिंह सहायक अभियंता (से.नि.), लोक निर्माण विभाग उ.प्र. एम–3 / 571, सेक्टर एच, एल.डी.ए. कॉलोनी, कानपुर रोड, लखनऊ–226012 फोनः 09984537440	<u>सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ</u> सदस्यता क्र.– डी–5 / 118 (विशिष्ट सदस्य) श्रीमती दया शुक्ल गृहणी तथा सामाजिक कार्य पी4 / 403, चन्द्रा पैनोरमा, सुशांत गोल्फ सिटी, शहीद पथ, लखनऊ–226030 फोन : 0522–4016048 / 09335902137 ई मेलः dayashukla45@gmail.com

सदस्य, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ
सदस्यता क्र.– एम–5/155 (विषिश्ट सदस्य)
श्रीमती मंजुला सक्सेना
गृहणी एवं सामाजिक कार्य
सी–1103, इन्दिरा नगर, लखनऊ–226016
फोन : 0522.2350763
ई. मेलः sushilshanker2003@yahoo.com

सदस्य, पर्यावरण संरक्षण प्रकोष्ठ
सदस्यता क्र.– आई–10/631 (विशिष्ट सदस्य)
श्री इन्द्र कुमार भारद्वाज
उप महाप्रबंधक (से.नि.), उ.प्र. पावर कार्पोरेशन लि.
सी–1/523, सेक्टर जी, जानकीपुरम, लखनऊ–226021
फोनः 09415911702
ई. मेलः ikbhlkw@yahoo.co.in

सदस्य, वैकल्पिक चिकित्सा प्रकोष्ठ
सदस्यता क्र.– ए–14/149
श्री अरविन्द कुमार अग्रवाल
सिविल इंजीनियर, (से.नि.) लोक निर्माण विभाग, उ.प्र.
सी–69, सेक्टर–ए, महानगर, लखनऊ–226006
फोन : 0522–2320857/09450631486
ई. मेलः aggarwala.arvind@gmail.com

सदस्य, संसाधन प्रबंध प्रकोष्ठ
सदस्यता क्र.–एस–104/504
श्री सुमेर अग्रवाल
व्यापारी–तीरथ पीके वेन्चर
बी–4, निराला नगर, लखनऊ–226020
फोनः 0522–3919319/09415025151
ई.मेलः sumeragarwal@gmail.com

सचिव, वैकल्पिक चिकित्सा प्रकोष्ठ
सदस्यता क्र.– ए–48/509
डॉ. (कु) अंजली गुप्ता
मनोचिकित्सक, नूर मंजिल मनोचिकित्सा केन्द्र
कमरा–13, नूर मंजिल, लालबाग, लखनऊ–226001
फोनः 09935224997
ई.मेलः njl_omer@yahoo.co.in

सदस्य, प्रसादम् सेवा प्रकोष्ठ
सदस्यता क्र.– ओ–7/787
श्री ओम् प्रकाश पाठक
विशेष सचिव (से.नि.),
अवस्थापना एवं औद्योगिक विकास विभाग, उ.प्र
111, चन्द्रलोक कॉलोनी, अलीगंज, लखनऊ–226024
फोनः 0522–2323728/09415022932
ई.मेलः pathak.op@gmail.com

सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ
सदस्यता क्र.– जी–23/800
श्री गुरू दयाल शुक्ला
जिला लेखा परीक्षा अधिकारी (से.नि.), वित्त विभाग, उ.प्र.
538क/505, त्रिवेणीनगर–2, लखनऊ–226020
फोनः 0522–2759277/09415003605

सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ .
सदस्यता क्र.– पी–53/911
श्री पंकज जेटली
सहायक लेखाधिकारी, भारतीय डाक विभाग
521/38, रॉयल अपार्टमेंट्स,
बड़ा चांदगंज, महानगर, लखनऊ–226006
फोनः 09455446877

सदस्य, ग्राम्यांचल एवं निर्धन–जन सेवा प्रकोष्ठ
सदस्यता क्र.– ओ–10/941
श्री ओम प्रकाश शर्मा
इंजीनियर (से.नि.), प्राइवेट संस्थान में
8/96, इन्दिरानगर, लखनऊ–226016
फोनः 09335918885/08004745922
ई.मेलः opsharma948@gmail.com

सदस्य सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ,
प्रभारी, निरालानगर व आसपास का क्षेत्र,
सदस्यता क– एच–18/1033
श्री हरीश कुमार रायजादा
सहायक प्रबन्धक, (से.नि.), यूनाइटेड इंडिया इंश्योरेन्स कं. लि..
495/112, माया नगर, डाली गंज,
लखनऊ– 226020
फोन – 099355 99177
ई मेलः harishkraizada@gmail.com

सदस्य सहयोग एवं सेवा प्रकोष्ठ,
प्रभारी, विकास नगर व आसपास का क्षेत्र,
सदस्यता क– आर–124/999 (विशिष्ठ सदस्य)
श्री राम अचल वर्मा
अधिशासी अभियन्ता, (से.नि.), उ.प्र. आवास एवं विकास परिषद.
5/901, विकास नगर, लखनऊ– 226022
फोन – 8795810067
ई मेलः ramachalverma.1959@gmail.com

सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ
सदस्यता क्र.– सी–17/1018
श्री चन्द्र शेखर आज़ाद
सहायक अभिन्ता यांत्रिक (से.नि.), सिंचाई विभाग उ.प्र.
532/196, चौधरी टोला, अलीगंज, लखनऊ–226022
फोनः 09450515312
ई.मेलः cs11azad@gmail.com

InL;] oldfYid fpfdRlk lok
सदस्यता क्र.– आर–134/1081 (विशिष्ठ सदस्य)
Jh- jruUn dekj tkgjh
अभियन्ता (से.नि.), एच.ए.एल. लखनऊ
ए–100, इन्दिरानगर, लखनऊ
फोन : 9450020439
ई. मेलः rkjohri2007@gmail.com

InL;] lg;kx ,o lok idk"B
iHkkjh f=o.khuxj] fi;nf'kuhuxj] d'kouxj lfgr lhrkij jkM
rFkk vkb-vkb-,e- jkM d nkuk vkj dk {k=
सदस्यता क्र. – आर–128/1014
Mk- jke lthou 'kDy
एसोसिएट प्रोफेसर/प्राचार्य (से.नि.), पी.जी. कालेज
528क/922, एकतापुरम, त्रिवेणीनगर, सीतापुर रोड, लखनऊ
फोन : 94519109230

You can't control what goes on outside,
but you can control what goes on inside.

Lkfpo] lkuHkn 'kk[kk सदस्यता क्र.– यू–1/104 Mk- mn; ukjk;.k flag होम्योपैथी चिकित्सक 9–एफएच–3/154, ओबरा कॉलोनी, ओबरा–231219, जिला सोनभद्र फोन : 05445–262043/09936181902/09125761899 ई. मेलः brijeshsingh2020@gmail.com	अध्यक्ष, सोनभद्र शाखा सदस्यता क्र.– डी–3/73 देवी दयाल गुप्ता व्यापारी आर्य समाज मंदिर, ओबरा–231219, जिला सोनभद्र, (उ.प्र.) फोन : 05445–262392/09415323335–7
सचिव, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र शाखा सदस्यता क्र.– एस–173/802 (विशिष्ट सदस्य) श्री सुरेन्दर कुमार शर्मा अधीक्षण अभियन्ता (से.नि.), केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग सी–27, पॉकेट 6, केन्द्रीय विहार–2, सेक्टर 82, नोयडा–201304, उ.प्र. फोन : 09910646264 ई.मेलः surendersujni@gmail.com	अध्यक्ष, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र शाखा अध्यक्ष, येडा शाखा सदस्यता क्र.– ए–59/621 (विशिष्ट सदस्य) श्री अनिल कुमार शर्मा विशेष मुख्य महानिदेशक (से.नि.), केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग बी–99, सेक्टर 30, नोयडा–201303, उ.प्र. फोनः 09868525057/09794427788 ई.मेलः ksharmacpwd@yahoo.com
अध्यक्ष, उन्नाव शाखा सदस्यता क्र.– एस–2/30 श्रिी शिव शंकर प्रसाद शुक्ल अधिशाषी अभियन्ता (से.नि.), उ.प्र. पावर कार्पोरेशन लि. 572, सिविल लाइन्स, उन्नाव (उ.प्र.)–209801 फोन : 0515–2820614/09415058113 ई.मेलः sspshukla123@gmail.com	सचिव, उन्नाव शाखा सदस्यता क्र.– के–38/686 श्री कृष्ण पाल द्विवेदी प्राचार्य (से.नि.), सरस्वती महाविद्यालय, कानपुर 599, मौहारी बाग, सिविल लाइन्स, उन्नाव–209801, उ.प्र. फोनः 09839325599

विनम्र श्रद्धांजलि

अत्यंत दुःख के साथ सूचित करना पड़ रहा है कि :

- भावना के आजीवन सदस्य श्री राकेश सिंघल (आर-17/163) निवासी 938, आशियाना, लखनऊ का स्वर्गवास दिनांक 22 मार्च 2025 को हो गया है।
- भावना के आजीवन सदस्य श्री सन्तोष कुमार शुक्ल (एस-5/45) पूर्व उपनगर अधिकारी (सेवा निवृत्त), गाजियाबाद का स्वर्गवास दिनांक 29 मार्च 2025 को हो गया है।
- आल इंडिया सीनियर सिटीजन कान्फेडेरेशन (**AISCCON**) के पूर्व अध्यक्ष श्री वी0 के0 भण्डाने का निधन दिनांक 13 अप्रैल 2025 को हो गया है।

भावना परिवार आप सभी को अश्रुपूरित श्रद्धाजंलि अर्पित करता है और परमपिता परमात्मा से प्रार्थना है कि स्वर्गीय आत्माओं को अपने चरणों में स्थान प्रदान करें तथा शोक संतप्त परिवारों को धैर्य प्रदान करे।

भावना का होली मिलन समारोह दिनांक 19 मार्च 2025

13 अप्रैल 2025 को सम्पन्न प्रबंधकारिणी की बैठक

9 फरवरी 2025 को सम्पन्न भावना के 25वें वार्षिक महाधिवेशन की झलकियाँ