BHAVANA
A FAMILY OF ELDERS

भावना संदेश

जनवरी-2024

नवकल्पना, नव ज्योत्सना, नव शक्ति, नव आराधना,
नववर्ष मे पूरी हो आपकी हर मनोकामना।
नववर्ष की मंगल कामनाओं के साथ - भावना परिवार

भावना का संरक्षक मण्डल

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

श्री भानू प्रताप सिंह, पूर्व पुलिस महानिदेशक, उ0प्र0
फोन : 0522-3533943, 9415088142 ई.मेलः bpsinghips@gmail.com

भावना के संस्थागत सदस्य

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

सदस्य, भावना प्रसादम् सेवा प्रकोष्ठ, विजय श्री फाउन्डेशन (प्रसादम् सेवा),
श्री विशाल सिंह, सचिव,
फोनः 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., फोनः 9455508230,
ई. मेलः yadav.ramswaroop@yahoo.com

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

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

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

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

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

शेष पृष्ठ 25 पर

(सदस्यों में केवल आन्तरिक वितरण हेतु)

भावना संदेश

वर्ष–24 अंक–01 जनवरी 2024

सम्पादन समिति

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

प्रकाशक

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

मुद्रक

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

भावना का संकल्प गीत

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

– इं. देवकी नन्दन 'शान्त'

भावना सूत्र वाक्य

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

– श्री मैथिली शरण गुप्त

अनुक्रम

क्र.	विषय	पृ.सं.
1	भावना का संकल्प गीत	1
2	संपादकीय	2
3	कार्यवाही प्रबंधकारिणी दि. 04.11.2023	3
4	भावना के प्रथम शीतकालीन शिविर की रिपोर्ट	6
5	द्वितीय, तृतीय व चतुर्थ शीतकालीन शिविर	6
6	दान दाताओं की सूची	7
7	मरना नही है मुझे	10
8	जीवन का उद्देश्य	12
9	ओज गीत	13
10	रामायण के विभिन्न पात्रों की व्याख्या	14
11	योगाभ्यास एवं स्वास्थ्य	16
12	विनम्र श्रद्धांजलि	18
13	My Soul is in A Hurry	19
14	तो बड़ा सुकून मिलता है	19
15	बुंदेली गज़ल	20
16	तरकश	20
17	ढ़लती उम्र	21
18	Indian Senior Citizens	22
19	आज का ज्ञान्र	24
20	भावना प्रबन्धकारिणी सदस्यों की सूची	25

भावना संदेश – विज्ञापन दर

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

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

सनातन धर्म पर दुष्प्रचार क्यो ?

इधर कुछ समय से चंद साम्प्रदायिक व पद–भ्रतित व्यक्तियों द्वारा सनातन धर्म के बारे मे दुष्प्रचार, विष–वमन व ऊल–जलूल बयानों से देश की एकता–अखंडता, सामाजिक, धार्मिक ताने–बाने को नुकसान पहुचाया जा रहा है। ऐसा प्रतीत होता है कि इन लोगों की ऐसी मनोदशा अहंकार तथा राजनैतिक स्वार्थवश हो गयी है।

ज्ञातव्य है कि ग्यारहवीं शताब्दी से बीसवीं शताब्दी के मध्य तक इस्लामिक आतताइयों तथा अन्य औपनिवेशिक शक्तियों ने भी हमारे सनातन धर्म पर गम्भीर प्रहार करने, जातियों मे बॉटने व प्रताड़ित करने मे कोई कसर नही छोड़ी थी। साथ ही हमारे देश को अनेकानेक आक्रमणों, भीषण लूट–पाट व उथल पुथल का सामना करना पड़ा। हमे सन्तोष है कि इस लगभग 900 वर्षो की अवधि मे हमारे पूर्वजों ने सनातन धर्म की पताका को ऊँचा रखा और उन्होने धर्म की ज्योति के अलख को जगाये ही नही रखा बल्कि उसे और सुद्ध्ढ भी बनाया।

पृथ्वी पर जब से मानव के जीवन मे धर्म की शुरुआत हुई है, तब से ही मनुष्य को मिल–जुल कर के रहने वाले एक सामाजिक प्राणी बनाने मे विश्व के सबसे प्राचीन धर्म 'सनातन धर्म' का बेहद अनमोल योगदान रहा है। मानवता का धर्म सनातन धर्म है। उस पर ऊंगली उठाने का अर्थ है मानवता को संकट मे डालने का कुंठित प्रयास करना। सनातन की आलोचना भारत की अस्मिता पर हमला करना है।

हमारे देश मे सुनियोजित षडयंत्र के तहत न केवल जातिवाद का बीज बोया गया बल्कि उसे पल्लवित व पोषित करने हेतु विदेशी आक्रताओं द्वारा हर सम्भव कदम उठाये गये। प्राचीन भारत मे जातिवाद नही था परन्तु वर्ण व्यवस्था थी, जो आज के अर्थशास्त्र मे श्रम–विभाजन या 'डिवीजन आफ लेबर' पर आधारित है। आज भी हमे जाति के नाम पर बॉट कर सनातन धर्म को दूषित करने का कुठित प्रयास किया जा रहा है। इधर कुछ स्वार्थी तत्वों द्वारा जातिगत गणना का नाम देकर सनातन धर्म को और अधिक बॉटने का भी प्रयास किया जा रहा है जिससे हम पूरी तरह बिखर जाये। इसका हमे एक जुट होकर पुरजोर विरोध कर, सनातन के बारे मे यथार्थ प्रकट करना है।

इसके साथ ही हमारा कर्तव्य है कि है कि हम अपने धर्म को जाने तथा समाज के अन्य लोगों को जागरूक करे। साथ ही दृढ़ता के साथ सच को सामने लाए तथा अपने सनातन धर्म की पताका को और ऊँचा उठाये। हम अच्छी तरह जानते है कि चंद पद–भ्रमित तत्व अपने वोटबैंक के स्वार्थ लिए बार–बार अपनी 'काठ की हांडी' चढ़ाते हैं जिसको चढ़ने से रोकना होगा और देश व समाज के हित में कार्य करने वाले लोगों को आगे बढ़ाना होगा, और सनातन धर्म के मानव जगत के उद्‌देश्य पूर्ण होंगे।

'सनातन' का शाब्दिक अर्थ है – शाश्वत या 'सदा बना रहने वाला', अर्थात जिसका न आदि है न अन्त। सनातन धर्म जिसे हिन्दू धर्म अथवा वैदिक धर्म के नाम से भी जाना जाता है, संसार के सबसे प्राचीनतम धर्म के रूप में भी जाना जाता है। भारत की सिंधु घाटी सभ्यता में हिन्दू धर्म के कई चिह्न मिलते हैं। यह धर्म, ज्ञात रूप से लगभग 12000 वर्ष पुराना है जबकि कुछ पौराणिक मान्यताओं के अनुसार हिंदू धर्म 90 हजार वर्ष पुराना है।

धर्म का अर्थ होता है अपने कर्तव्य का पालन करना। अपने कर्तव्य का निष्ठापूर्वक पालन करना ही धर्म है, जैसे माता–पिता और मानवता की सेवा करनी चाहिए। महिलाओं का आदर–सम्मान करना चाहिए। धर्म को नियम भी कहा जा सकता है। हर धर्म के अपने कुछ विशेष नियम और रीति–रिवाज होते हैं। जिससे उस धर्म को एक अलग पहचान मिलती है। दुनिया में कई धर्म पाए जाते हैं जैसे– सनातन धर्म, इस्लाम धर्म और ईसाई धर्म आदि।

सनातन धर्म की परिभाषा क्या है और किस धर्म को सनातन कहा जाता है? सनातन धर्म मतलब जो स्वयं प्रकाश है अर्थात खुद–बखुद है, शुद्ध है, सबके लिए है और सबके लिए समान रूप से हितकर है।

शुद्ध और सनातन धर्म वही है जिसके पालन से जीवन यापन के समय भी मनुष्य और समाज का कल्याण हो और मृत्यु के बाद भी आगे सद्‌गति हो, कल्याण हो। जिसमें कल्याण के सिवाय कुछ और ना हो वही सनातन धर्म है। सनातन इसलिए कहा जाता है क्योकि इसके नियम अटल है, प्राकृतिक हैं, ध्रुव हैं। आज भी है, कल भी था और कल भी रहेगा। धर्म–अधर्म के द्वन्द में हो, तब इसका सरल तरीक़ा पता करने का यह है, जिस बात को हम अपने लिए नहीं पसंद नहीं करते वह बात हमें दूसरे के साथ नहीं करनी चाहिए।

जिसका आदि न ज्ञात हो वह सनातन धर्म है। सनातन धर्म किसी पर भी किसी प्रकार कोई भी प्रतिबन्ध नहीं लगाता। सब को कुछ भी करने, न करने /मानने, न मानने व किसी भी विषय पर यहां तक कि ईश्वर के अस्तित्व आदि पर तर्क करने की पूरी स्वतन्त्रता देता है। सनातन शब्द का अर्थ होता है "नित्य", "सार्वभौम",

अंग्रेजी में यूनिवर्सल । सनातन धर्म में कोई भी नियम केवल इसलिए नहीं बनाये गए हैं कि ''ऐसा किसी किताब में लिखा है'', अथवा किसी पैगम्बर ने ऐसा कहा है । सनातन धर्म के सभी नियम इसी सनातन प्रकृति से ही लिए गए हैं ।

सनातन धर्म के सभी नियम इसी सनातन प्रकृति से ही लिए गए हैं । धर्म ग्रन्थ के नाम पर अक्सर लोगों के विचार वेद, उपनिषद, बाइबिल, कुरआन आदि की ओर जाते हैं, लेकिन ये सभी तो भाष्य ग्रन्थ हैं, उस परमपिता परमेश्वर के हाथों से लिखा हुआ ग्रन्थ निर्जीव कैसे हो सकता है? इसलिए हमारी संस्कृति ने माना कि ये प्रकृति ही वास्तविक धर्म ग्रन्थ है, जिसे स्वयं वो परम पिता परमेश्वर ही निरंतर लिख रहा है ।

''पश्य देवस्य काव्यम, ना ममार, ना जीर्यते''

अर्थात : ''देखो ये परमात्मा का लिखा काव्य, जो ना कभी मरता है और ना ही बूढा होता है।

कैसे मिला हिंदू नाम? आज सनातन धर्म के लिए हिंदू धर्म नाम ज्यादा प्रचलित है और उनके अनुयायियों को हिंदू या सनातनी कहा जाता है। शास्त्रों में सनातन धर्म का ही जिक्र मिलता है। हिंदू नाम बहुत बाद में प्रचलन में आया। लेकिन क्या हम जानते हैं कि सनातन धर्म का नाम हिंदू धर्म कैसे पड़ा। इस नाम के पीछे का रोचक इतिहास निम्नाकिंत हैः

वास्तव में हिंदू नाम विदेशियों द्वारा दिया गया है जैसे भारत का नाम अग्रेजों एवं अन्य विदेशियों ने ''इण्डिया'' तथा हिन्दुस्तान रखा है। जब मध्य काल में तुर्क और ईरानी भारत आए तो उन्होंने सिंधु घाटी से प्रवेश किया। सिंधु एक संस्कृत नाम है। उनकी भाषा में 'स' शब्द न होने के कारण वह सिंधू कहने में असमर्थ थे। इसलिए उन्होंने सिंधू शब्द के उच्चारण के स्थान पर हिंदू कहना शुरू किया। इस तरह से सिंधु का नाम हिंदू हो गया। उन्होंने यहां के निवासियों को हिन्दू कहना शुरू किया और इसी तरह हिंदुओं के देश को हिंदुस्तान का नाम मिला। इसी तरह योरोपियन लोगों ने हमारे देश को इण्डिया पुकारना शुरू किया।

सनातन धर्म में भगवान कौन है? ईश्वर सच्चिदानंद हैं अर्थात सत, चित्त और आनंद स्वरूप हैं । सत् का अर्थ है सनातन, शाश्व्त, जिसका कोई आरंभ और अंत नहीं, न बदलनेवाला, न समाप्त् होनेवाला ।

सनातन धर्म अनेक रूपों में ईश्वर को पूजता है, ऐसा क्यों?धर्म संकल्पना में परमेश्वर को सर्वोच्च माना गया है । परमेश्वर निर्गुण / निराकार हैं तथा अनंतकोटि ब्रह्मांड में सर्वव्यापी भी हैं । जो निर्गुण–निराकार है, वह ज्योतिर्बिंदु के रूप में नहीं हो सकता क्योंकि ज्योतिर्बिंदु भी एक तरह से सगुण–साकार रूप हुआ ।

हिन्दू धर्म में बहुत सारे भगवान क्यों है जबकि दूसरे धर्मो में सिर्फ एक ही भगवान का रूप होता है, ऐसा क्यों? वेद कहता है–– एकंसद्विप्रा बहुधा वदन्ति। ईश्वर एक है, पर सज्जन लोग उसे अनेक नामों से पुकारते हैं। वेद के अनुसार जगतप्रसवकर्ता यानि संसार को पैदा करनेवाला एक ईश्वर है। गीता मे वर्णन किया है : ''पश्य मे पार्थ रूपाणि शतशेरथ सहस्त्रशः''

अर्थात हे पार्थ, मेरे सैकड़ों व हजारों अलग–अलग रूपों को देखो। श्री कृष्ण कहते है भगवान एक है पर उनके रूप अनेक। आपको जो पंसद हो, आप उनकी ही पूजा कर सकते है। असल में सब उस एक भगवान की ही पूजा कर रहे होते है।

सनातन धर्म की सबसे बड़ी खूबी यह है कि हमारे घरों में स्थापित किए गए मंदिर में भी अलग तरह की देवी–देवताओं की बहुत सारी प्रतिमाएं होती है और धर्म मे इतनी ज्यादा सरलता है कि एक परिवार के सदस्य भी अलग–अलग देवी–देवताओं के उपासक हो सकते है। एक ही पूजा घर मे विभिन्न देवी–देवताओं के एक साथ पूजा करके विश्व का सबसे प्राचीन धर्म सनातन धर्म विविधताओं के बावजूद भी समाज को एकजुट रहने का हर–पल संदेश देता है। यहॉ लोगों के जीवन मे अहम स्थान रखने वाली प्रकृति, जल, थल, वायु व अग्नि की भी पूजा की जाती है। यह धर्म अपने हर अनुयायी को यह सिखाता है कि आप जीवन में हरएक मानव व जीव–जन्तु से ऐसा व्यवहार करें जैसा कि व्यवहार आप स्वयं से दूसरे से अपने लिए चाहते है। उस महान सनातन धर्म पर लोगों से भेदभाव करने का निराधार आरोप लगागा सरासर अनुचित है।

पुरुषोत्तम केसवानी,
सम्पादक,
भावना संदेश

दिनांक 04.11.2023 को रोटरी कम्यूनिटी सेन्टर ए-14, निराला नगर, लखनऊ में हुइ बैठक का कार्यवृत्त

<u>उपस्थितिः</u>

प्रबंधकारिणी के सरंक्षक प्रबंधकारिणी के सदस्य तथा स्थायी आमंत्री - 37 सदस्य

<u>कार्यवाही विवरण</u>

1. प्रबन्धकारिणी की बैठक में महासचिव (प्रशासन) श्री देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला जी द्वारा 24 सितम्बर की कार्यकारिणी की बैठक की कार्यवाही एवं निर्णय को पढ़कर सुनाया गया। पिछली कार्यकारिणी बैठक जुलाई 2023 को हुई बैठक की कार्यवाही विवरण को पढ़कर सुनाया गया जिसे कार्यकारिणी द्वारा अनुमोदन किया गया।

2. **<u>भावना</u>** <u>के नये सदस्यों का परिचय</u> दिनांक 04.11.2023 की बैठक में केवल एक सदस्य श्री योगेन्द्र सिंह, पुत्र स्व. श्री विश्वनाथ सिंह जी आये और उन्होंने सदस्यों को अपना परिचय दियां

3. **भावना** के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री विनोद कुमार शुक्ला जी द्वारा अपनी व्यक्तिगत समस्या एवं पत्नी की बिमारी के कारण दिनांक 18.10.2023 को त्यागपत्र दे दिया था। शुक्ला जी के त्यागपत्र पर कार्यकारिणी के सदस्यों ने अपने विचार रखे। वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री सुशील शंकर सक्सेना जी ने और महासचिव प्रशासन ने अपने विचार रखे कि श्री विनोद कुमार शुक्ला, अध्यक्ष पद पर बने रहे तथा तब तक वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री सुशील शंकर सक्सेना जी कार्यवाहक अध्यक्ष के रूप में कार्य देखते रहें। आवश्यकता पड़ने पर अध्यक्ष महोदय से परामर्श ले लें। श्री सतपाल सिंह जी ने इस मत का समर्थन किया। श्री योगेन्द्र प्रताप सिंह जी ने कहा कि श्री विनोद कुमार शुक्ला जी का त्याग पत्र स्वीकार कर लिया जाए तथा 18.02.2024 को आम सभा में नये अध्यक्ष का चुनाव करा लिया जाए। श्री विद्यार्थी जी ने योगेन्द्र प्रताप सिंह के मत का समर्थन किया। श्री प्रभात किरण चौरसिया जी द्वारा कहा गया कि श्री विनोद कुमार शुक्ला जी का त्याग पत्र आम सभा में ही स्वीकार किया जा सकता है। अन्त में वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री सुशील शंकर सक्सेना जी ने महासचिव (प्रशासन) के प्रस्ताव पर अपनी सहमति बताते हुए कहा कि अध्यक्ष महोदय का त्याग पत्र पर विचार आम सभा में किया जाए तब तक शुक्ला जी, अवकाश पर रहते हुए अपने पद पर बने रहें। तथा अध्यक्ष पद का कार्य, भावना नियमावली के अनुसार वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री सुशील शंकर सक्सेना जी द्वारा सम्पादित किया जायेगा तथा अत्यन्त आवश्यकता पड़ने पर अध्यक्ष, श्री विनोद कुमार शुक्ला जी से राय ले लिया करेंगे। इस प्रस्ताव पर राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री विनोद कुमार शुक्ला जी ने अपनी सहमति जताई।

4. <u>नव वर्ष के कार्यक्रम</u> : इस वर्ष नव वर्ष का कार्यक्रम दिनांक 7 जनवरी 2024 को डिप्लोमा फेडरेशन के हाल में आयोजित करने हेतु प्रमुख महासचिव श्री योगेन्द्र प्रताप सिंह से कहा गया कि वे श्री अमरनाथ जी से सम्पर्क करके हाल को बुक करने तथा कार्यक्रम को आयोजित करने की व्यवस्था करें।

5. **<u>भावना</u>** <u>का चौबीसवाँ वार्षिक अधिवेशन</u> : इस वर्ष **भावना** का चौबीसवाँ वार्षिक अधिवेशन दिनांक 18 फरवरी 2024 को आयोजित किया जायेगा, इस वर्ष यह कार्यक्रम महामना मालवीय मिशन विद्यालय, गोमती नगर में आयोजित किया जायेगा।

6. **<u>भावना</u>** <u>परिवार का सामूहिक होली मिलन</u> : इस वर्ष **भावना परिवार** का सामूहिक होली मिलन दिनांक 31 मार्च 2024 को गुलाबो देवी सत्संग भवन, 60 फिटा रोड, त्रिवेणी नगर, लखनऊ में आयोजित किया जायेगा।

7. श्री जगमोहन लाल जायसवाल जी द्वारा सूचित किया गया कि छात्रों ने 12 वीं कक्षा उत्तीर्ण करने के बाद उच्च शिक्षा बी.टेक के लिये बी.बी.डी. में दाखिला लिया है शिक्षा सहायता के लिये विचार किया जाए तथा कु. आकृति मौर्या की बी.टेक. की फीस का भुगतान बिग्रेडियर श्री अशोक पांडे जी के द्वारा कर दिया गया है एवं कु. सजल श्रीवास्तव जी की बी.टेक–।। (द्वितीय वर्ष) की फीस श्री अशोक कुमार अग्रवाल जी द्वारा जमा कर दी गई है।

8. वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री सुशील शंकर सक्सेना जी द्वारा प्रस्ताव रखा गया कि **भावना** उच्च शिक्षा के लिये सहायता तभी करे जब कोई व्यक्ति फीस देने के लिए तैयार हो। इस सम्बन्ध में विस्तार से चर्चा शिक्षा सहायता कमेटी की बैठक में किया जायेगा।

9. चिकित्सा शिविर : इस वर्ष **भावना** का वृहद चिकित्सा शिविर दिनांक 03.12.2023 को मानस भवन, रामलीला मैदान, मौसमगंज, डालीगंज में किया जायेगा। इस शिविर के कार्य को पूर्ण करने के लिये वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री सुशील शंकर सक्सेना जी, प्रमुख महासचिव श्री योगेन्द्र प्रताप सिंह, उपाध्यक्ष श्री तुंग नाथ कनौजिया जी, श्री जगमोहन लाल जायसवाल जी, श्री उपेन्द्र कुमार बाजपेयी जी एवं श्री सुनील कुमार उप्रेती जी को शिविर का आयोजन करने के लिए डॉ. अभिषेक शुक्ला जी से वार्ता करके शिविर का आयोजन करने के लिए कहा गया।

10. अनौपचारिक शिक्षा सहायता : श्री सतपाल सिंह जी द्वारा बताया गया कि **भावना निर्धन जन सेवा** के अर्न्तगत दिनांक 26 नवम्बर 2023 को कम्बल बाँटने के लिये शिविर का पहला आयोजन किया जायेगा जिसका स्कूल के बच्चों को ऊनी स्वेटर तथा निर्धनजनों को 50 कम्बलों का वितरण किया जायेगा। सदस्यों से अपील की गई उस शिविर से में अधिक से अधिक सदस्य भाग लें।

सभा के अन्त में वरिष्ठ उपाध्यक्ष महोदय जी द्वारा धन्यवाद दिया गया तथा सभा में भोजन की व्यवस्था करने के लिए माननीय श्री सुशील शंकर सक्सेना, श्री योगेन्द्र प्रताप सिंह, श्री राजदेव स्वर्णकार, श्री पुरूषोत्तम केसवानी एवं जस्टिस दिनेश कुमार त्रिवेदी जी का आभार व्यक्त किया गया तथा सदस्यों को भोजन के लिये आमंत्रित किया गया तथा सभा की समाप्ति की घोषणा की गयी।

देवेन्द्र स्वरूप शुक्ला
महासचिव, (प्रशासन) **भावना**

पाप के बाप का नाम है
लोभ,
बिना लोभ के पाप होता ही नही है।

भावना के प्रथम शीतकालीन शिविर की प्रगति रिपोर्ट.

भावना के निर्धन जन सेवा प्रकोष्ठ तथा अनौपचारिक शिक्षा प्रकोष्ठ के संयुक्त तत्वावधान में प्रथम शीतकालीन सहायता शिविर का आयोजन दिनांक 26–11–2023 (रविवार) को **भावना के अनौपचारिक शिक्षण केन्द्र,** संत गाडगे जलाशय पार्क रतन खंड,शारदा नगर में प्रात 11 बजे से आयोजित किया गया।

शिविर में अनौपचारिक शिक्षण केंद्र में पढ़ने वाले 48 विद्यार्थियों को, यूनीफॉर्म, केंद्र के आचार्य व शिक्षिका को विशेष गिफ्ट पैकेट तथा विद्यार्थियों के अभिभावकों एवं आस पास रहने वाले निर्धन एवं जरूरतमंदों को 30 अदद नए ऊनी कंबल वितरित किये गए। इस अवसर पर बच्चों को अपने मातापिता, गुरुजन व अन्य बड़े जनों का आदर करने और मन लगा कर विद्यार्जन करके अच्छे नागरिक बनने हेतु प्रेरित भी किया गया। उपरोक्त के अतिरिक्त **भावना** के अन्य शुभेच्छु सदस्यों, श्री रमेश प्रसाद जायसवाल ने 'फ्रुटी' तथा 'मंच' चॉकलेट, श्री तुंग नाथ कनौजिया ने बिस्कुट पैकेट तथा श्री तिलक कुमार मनोचा ने पेंसिल बॉक्स तथा पेंसिलसेट, बच्चों में वितरित करवाये जिसके लिए भावना उनका आभार प्रकट करती है। सभी बच्चे गिफ्ट पाकर प्रमुदित व उल्लसित हुए।

शिविर में श्री प्रभात किरण चौरसिया संयोजक **निर्धन जन सेवा,** श्री सतपाल सिंह, महासचिव **एडवोकेसी,** श्री जगमोहन लाल जायसवाल, महासचिव कार्यान्वयन, श्री तुंग नाथ कनौजिया उपाध्यक्ष प्रथम, श्री अमर नाथ प्रधान संपादक **भावना संदेश**, श्री राजदेव स्वर्णकार, श्री आदित्य प्रकाश सिंह, श्री सुनील कुमार उप्रेती, श्री तिलक कुमार मनोचा, श्री सुरेन्द्र नाथ श्रीवास्तव, श्री वी के कपूर, आचार्य चंद्र भूषण तिवारी, बीनू शुक्ला, कामाक्षी गौतम, आचार्य अयोध्या प्रसाद तथा अन्य अनेक स्थानीय निवासी व भद्रजन उपस्थित रहे।

इस अवसर पर सम्पन्न साँस्कृतिक कार्यक्रम के अंतर्गत कु, वन्दना, मनीषा, नन्दिनी, रेखा और राजकुमारी आदि ने मनमोहक कार्यक्रम पेश किए। इस पूरे कार्यक्रम का आयोजन और संचालन श्री सतपाल सिंह महासचिव **एडवोकेसी** द्वारा किया गया।

अमरनाथ
प्रधान संपादक,
भावना संदेश

- **भावना परिवार द्वारा द्वितीय** शीतकालीन कम्बल वितरण शिविर 6 दिसम्बर 2023 बुधवार को ग्राम दोस्तपुर, बछरावां, जनपद रायबरेली में आयोजित किया गया, जिसमें लाभार्थियों को कम्बल वितरण किये गये तथा विभिन्न लाभकारी योजनाओं के बारे में अवगत कराया गया।
- **भावना परिवार द्वारा तृतीय** शीतकालीन कम्बल वितरण शिविर 18 दिसम्बर 2023 सोमवार को ग्राम भदेसरमऊ, मलिहाबाद, लखनऊ में आयोजित किया गया, जिसमें लाभार्थियों को कम्बल वितरण किये गयेतथा विभिन्न लाभकारी योजनाओं के बारे में अवगत कराया गया।
- **भावना परिवार द्वारा चतुर्थ** शीतकालीन कम्बल वितरण शिविर 25 दिसम्बर 2023 सोमवार को ग्राम भारीगहना के पंचायत भवन, बी0के0टी,, लखनऊ में आयोजित किया गया, जिसमें लाभार्थियों को कम्बल वितरण किये गये तथा विभिन्न लाभकारी योजनाओं के बारे में अवगत कराया गया।

प्रभात किरण चौरसिया
संयोजक, निर्धन जन सेवा प्रकोष्ठ
भावना

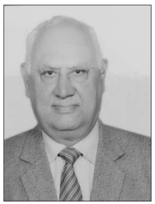
भारतीय वरिष्ठ नागरिक समिति

आर्थिक सहयोग दाताओं की सूची (16 सितम्बर 2023 से 15 दिसम्बर 2023 तक)

क्र. सं.	दाता का नाम	सदस्यता संख्या	प्राप्त सहयोग रुपयों में					
			शिक्षा सहायता	निर्धन जन सहायता	भावना रसोई एवं प्रसादम सेवा	साक्षरता अभियान सहायता	अन्य कार्यक्रम	योग
1	श्री लक्ष्मी दत्त उपाध्याय	L-7/600	3000	8000				11000
2	श्री तुंग नाथ कन्नौजिया	T-3/106(V)		2500				2500
3	श्री राम लाल गुप्ता	R-16/150(V)	1200	1500				2700
4	श्री प्रभात किरन चौरसिया	P-36/609(V)	2000	5000			2000	9000
5	श्री आनन्द जैन	A-99/1026	1200	1200				2400
6	श्री सुशील कुमार शर्मा	S-140/626		1200				1200
7	श्रीमती उमा शशि मिश्रा	U-10/475(V)		3000				3000
8	श्री महेश चन्द्र निगम	M-10/239			2000			2000
9	श्री खजान चन्द्रा	K-34/574		5100				5100
10	श्री बेनी माधव राव	B-11/175		5000				5000
11	श्री सुरेन्द्र श्रीवास्तव	S-12/87		3200				3200
12	श्री सुभाष मणि तिवारी	S-121/555		3200				3200
13	श्री दिनेश कुमार त्रिवेदी	D-25/589(V)		2000				2000
14	श्री तेज प्रताप सिंह	T-10/994		2000				2000
15	श्री महेश चन्द्र त्रिवेदी	M-48/843		1000				1000
16	श्री श्रीराम बाजपेयी	S-158/736(V)		1100				1100
17	श्री मुरारी लाल अग्रवाल	M-34/643(V)	6000	4000				10000

18	श्री रमेश प्रसाद जैसवाल	R-79/633(V)		6400				6400
19	श्री सुरेन्द्र कुमार जैन	S-96/451		5000				5000
20	श्री सुनील कुमार उप्रेती	S-215/1021	6000	1500				1500
21	श्री आमोद कुमार	Not Member		10000				10000
22	श्री विजय प्रताप	V-32/390		5000				5000
23	श्रीलक्ष्मी नारायण त्रिवेदी	L-2/139		1000				1000
24	श्री विष्णु कुमार नगाइच	V-69/994(V)		2112				2112
25	श्री सुरेन्द्र कुमार शर्मा	S-67/351(V)		1000				1000
26	श्री सुरेन्द्र नाथ श्रीवास्तव	S-226/1046(V)		3000				3000
27	श्री राम संजीवन शुक्ला	R-128/1014		1000				1000
28	श्री सुशील शंकर सक्सेना	S-1/2(V)		3600				3600
29	श्री सुरेन्द्र चन्द्र शर्मा	S-96/471(V)		500				500
30	श्री सुरेन्द्र महतो	S-35/168		2000				2000
31	श्री सुनील कुमार अग्रवाल	S-17/96	5000	5000				10000
32	श्री नरेश चन्द्र रस्तोगी	N-33/551(V)		1000				1000
33	श्री दिलीप कुमार भटनागर	D-14/234		5000				5000
34	श्री फतेह चंद	F-1/982		500				500
35	श्री राम स्वरूप यादव	V-54/806(Inst)		1000				1000
36	श्री योगेन्द्र प्रताप सिंह	Y-6/593(V)		1200				1200
37	श्री विनोद कुमार कपूर	V-50/739		1500				1500
38	श्री ललित कुमार	L-8/689		1000				1000
39	श्री नसीम अनवर फारूकी	N-9/154		1100				1100
40	श्री आनन्द शंकर तिवारी	A-6/80		1000				1000

41	श्री सुरेन्द्र कुमार बाजपेयी	S-175/814(V)		500				500
42	श्री कमलेश पाल	K-30/526		1500				1500
43	श्रीमती उर्मिला पाण्डेय	U-9/425		1100				1100
44	श्रीमती नीना अग्रवाल	N-46/931(V)		1000				1000
45	श्रीमती मधु कुमार	M-58/972(V)		1000				1000
46	श्री दिनेश कुमार अग्रवाल	D-21/439(V)		1000				1000
47	श्री सतपाल सिंह	S-84/432(V)		20023				20023
48	श्रीमती वीना तिवारी	R-5/44(V)		5000				5000
49	श्री अश्वनी कुमार बाली	Not Member		5000				5000
50	श्री चन्द्र शेखर आजाद	C-17/1018		3500				3500
51	श्री प्रेम स्वरूप शर्मा	P-58/1016		1200				1200
52	श्री अशोक कटियार	A-21/242		2000				2000
53	श्री राजेन्द्र सिंह राठोर	R-57/458		3200				3200
54	श्रीमती सरोज देवी	S-42/215(V)		2000				2000
55	श्री शिव नारायण अग्रवाल	S-117/544(V)		4500				4500
56	श्री चन्द्र गोपाल मित्तल	C-18/1060		5000				5000
57	श्री नरेंद्र कुमार रस्तोगी	N-14/176(V)		1100				1100
58	श्री गिरीश चन्द्र पाण्डेय	G-25/924		1000				1000
59	श्री सतगुरू प्रसाद वर्मा	Not Member		5250				5250
60	श्री पाल प्रवीण	P-31/525	2000					2000
	योग	**L-8/689**	**20400**	**174285**	**2000**		**2000**	**198685**



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
बैंक का नाम और शाखा – एक्सिस बैंक, इन्दिरा नगर, लखनऊ
2. बचत खाता संख्या– 35 5010100011769
3. आई0एफ0एस0 कोट– UTIB0000355

राजेन्द्र कुमार चुघ
कोषाध्यक्ष एवं संयोजक प्रसाद्म सेवा, **भावना**

मरना नही है मुझे

रामदयाल इस बड़ी दुनिया में अकेले रह गए थे। उनकी पत्नी की मृत्यु हो गई। वह दो–चार दिन ही बीमार रहीं। मोहल्ले वाले उन्हें अस्पताल ले गए। उन्होने ही भाग–दौड़ की। रामदयाल खुद बीमार थे। उनका लड़का मुंबई में रहता है। कई वर्षों से घर नहीं आया था। मां की मृत्यु का समाचार मिलने पर उसने जवाब भेज दिया–'बहुत उलझा हुआ हूं, फुरसत होने पर आऊंगा।'

पत्र पाने वाली रात रामदयाल तकिए में मुंह गड़ाकर कितना रोए–कहना कठिन है। उनकी खुद की उम्र पैंसठ वर्ष हो गई थी। अब उन्हें हरदम लगता था जैसे दुनिया में उनके लिए कुछ भी शेष नहीं रहा है। पड़ोसियों ने उनका बहुत ख्याल रखा। हर समय कोई–न–कोई उनके पास मौजूद रहता। लेकिन फिर भी रामदयाल की उदासी बढ़ती गई। वह जितना सोचते, यह विश्वास पक्का होता जाता कि अब इस दुनिया में रहना बेकार है। और एक सुबह घूमने के लिए निकले तो फिर लौटे नहीं। उनके कदम शहर से बाहर की ओर चलते चले गए।

एक बस आगे की तरफ जा रही थी। रामदयाल बस में बैठ गए। कई घंटे की यात्रा के बाद जब बस एक घने जंगल में से गुजर रही थी, तो वह पेशाब करने के लिए नीचे उतरे और एक दिशा में बढ़ गए। थोड़ी देर बाद उन्होंने बस के भोंपू की आवाज सुनी। ड्राइवर उन्हें जल्दी करने को कह रहा था, लेकिन रामदयाल बाबू वहीं खड़े रहे। उन्होंने न लौटने का फैसला किया था। वह वन में खो जाना चाहते थे।

उस घने जंगल में दिन में भी पेड़ों के नीचे हल्का अंधेरा था। हर तरफ सुनसान। पत्तों में सांय–सांय हवा। रामदयाल बाबू को जैसे होश नहीं था। झाड़ियों में अटकते, उलझते बढ़ रहे थे, पता नहीं किधर। धूप तेज हुई तो प्यास से गला सूखने लगा। अब वह एक ऊंचे कगार की ओर बढ़ रहे थे–आंखों के सामने एक दृश्य तैर रहा था–वह हवा में हाथ–पैर मारते हुए नीचे घाटी की ओर गिरे जा रहे हैं।

और फिर एकाएक उनके कदम रुक गए। जहां ढलान नीचे घाटी की ओर खुलता था, वहां दो लकड़ियां लगाकर रास्ता बंद किया था, वहां मोटे–मोटे अक्षरों में लिखा था–'सावधान।' रामदयाल बाबू ने इधर–उधर देखा पर कोई नजर नहीं आया। उनकी समझ में न आया कि

लोगों को सावधान रहने की बात किसने लिखी। उन्होंने जरा बढ़कर झांका तो देखा आगे गहरी खाई थी। वह पीछे हट आए–न जाने क्यों उनका मन कांप उठा। वह एक तरफ बैठ गए। कुछ देर पहले रामदयाल आत्महत्या के लिए तैयार थे, लेकिन अब कुछ–कुछ डर लग रहा था।

वह कुछ देर आंखें मूंदे बैठे रहे, फिर उठे। प्यास से गला खुश्क हो रहा था, लेकिन वहां भला पानी कहां मिलता। तभी उन्होंने देखा पास ही पत्थर की कूंडी में पानी भरा है। वहीं कुछ फल भी रखे दिखाई दिए। कुछ देर सोचते खड़े रहे–पिएं या न पिएं, फिर प्यास ने जोर मारा तो गटागट पानी पी गए। वहां रखे फल भी खा लिए। अब जाकर चित्त कुछ ठिकाने हुआ, लेकिन एक बात रह–रहकर परेशान कर रही थी–यह सब किसने किया है। यहां तो कोई नजर नहीं आता। कौन है वह?

रामदयाल के मन से आत्महत्या का विचार निकल गया। वह जंगल में घूमने लगे। जगह–जगह उन्होंने 'सावधान' लिखा देखा। कई पेड़ों पर 'जहरीले फल' भी लिखा था। उन्होंने पाया कि अगर वह सब न लिखा होता तो कोई भी गिरकर अपने प्राण गंवा सकता था। घास में छिपे हुए गहरे गड्ढे, खतरनाक मोड़, जहरीले फल–सबके बारे में सावधान किया गया था। अब तक दोपहर ढल चुकी थी। रामदयाल जी ने जोर से पुकारा, ''मेरे प्राण बचाने वाले भाई, मैं आपके दर्शन करना चाहता हूं।''

पत्तों के पीछे सरसराहट हुई और एक बूढ़ा हंसता हुआ सामने आ गया। उसने कहा–''मैं बहुत देर से आपको देख रहा हूं, कहिए आप यहां कैसे आ गए?''

''सच कहूं, मैं आत्महत्या के इरादे से आया था लेकिन खाई के किनारे लिखे शब्दों ने मन बदल दिया।'' रामदयाल कह गए।

उस व्यक्ति ने पूछा, ''अब क्या इरादा है?''

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।

''सोच रहा हूं क्या करूं।'' रामदयाल ने कहा और उनकी आंखें भर आईं। बूढ़े के पूछने पर उन्होंने अपनी रामकहानी कह सुनाई। जब उन्होंने बात खत्म की तो उनकी आंखों से लगातार आंसू गिर रहे थे। एकाएक उन्होंने पूछा–''लेकिन आपने अपना परिचय नहीं दिया।''

बूढ़े ने कहा–''जो आपका परिचय है वही मेरा भी है। मेरा नाम है नरसिंह। क्या सुनाऊं! अनेक वर्ष हो गए। एक दिन मैं अपने बेटे के साथ इस जंगल से गुजर रहा था। तभी बेटा घास में छिपे गहरे गड्ढे में गिर गया। वह इतना नीचे गिरा था कि मैं वहां पहुंच भी नहीं सकता था। मेरी दुनिया अंधेरी हो गई।

'पत्नी पहले ही मर गई थी। अब तो कुछ भी नहीं बचा था जीवन में। मैंने तय किया कि मैं भी उसी गड्ढे में कूदकर जान दे दूं।''रामदयाल जी ध्यान से सुन रहे थे।

नरसिंह ने आगे कहा–''मैं कूदने जा रहा था, एकाएक मन ने कहा यह कायरता है। हो सकता है, इसी तरह लोग आकर इस छिपे गड्ढे में गिरते रहें। नहीं, यह ठीक नहीं। पहले इसका कुछ प्रबंध करना चाहिए। बस, मैंने गड्ढे के चारों ओर पेड़ की डालियां खड़ी करके उन्हें लताओं से बांध दिया।''

''फिर?'' रामदयाल ने पूछा।

''फिर मुझे लगा कि ऐसे खतरनाक स्थान तो इस जंगल में और भी होंगे। मैंने देखा, मेरे बेटे की जान लेने वाले गड्ढे के पास ऐसे ही दूसरे स्थान भी थे। बस, मैंने निश्चय कर लिया कि जंगल में जब तक एक भी ऐसा खतरनाक स्थान रहेगा, मैं नहीं मरूंगा।'' वह दिन था और आज का दिन है, मैं इसी जंगल में रह रहा हूं–अभी मेरा काम खत्म नहीं हुआ। खतरनाक स्थानों पर मैंने चेतावनियां लिखकर लगा दी हैं। कौन–से फल जहरीले हैं और कौन–से खाने लायक यह भी जान लिया है। जंगल इतना खतरनाक नहीं रह गया है जितना पहले था। मैंने कई भटके लोगों को रास्ता बताया है। खाने–पीने की सामग्री दी है, नहीं तो शायद वे मर जाते। और हर बार मुझे लगा कि आत्महत्या न करने का मेरा निश्चय गलत नहीं था।''

रामदयाल गंभीर होकर नरसिंह की बातें सुन रहे थे। एकाएक नरसिंह ने कहा–''रात हो रही है, जंगली जानवरों का डर है। सुबह आपको जंगल से बाहर जाने का रास्ता बता दूंगा। आइए।''

नरसिंह रामदयाल को एक गुफा में ले गया। उसके बाहर आग जलाकर दोनों लेट गए। रात को जंगली जानवरों की आवाजें सुनाई दीं, कभी दूर, कभी एकदम पास। सुबह रामदयाल की नींद खुली तो नरसिंह ने कहा–''चलिए, आपको जंगल से बाहर जाने वाले रास्ते पर छोड़ दूं।''

''लेकिन मुझे कहीं नहीं जाना।''

''तब कहां जाएंगे, क्या इरादा है?'' नरसिंह ने आश्चर्य से पूछा।

''मैं यहीं रहूंगा, आपके साथ।'' रामदयाल ने कहा–''अभी जंगल में ऐसे बहुत–से स्थान हैं जहां देखभाल की जरूरत है– मैंने मरने का इरादा छोड़ दिया है।''

''क्या सच।'' कहते हुए नरसिंह की आंखें चमक उठीं।

''हां, मैने देख लिया है जीवित रहकर दूसरों को मरने से बचाया जा सकता है।'' रामदयाल ने कहा और मुसकरा उठे।

''मरने के लिए एक दुख है तो जीने के लिए सौ सुख भी कम हैं''

रामदयाल ने कहा और गुफा से बाहर आ गए। सूरज पेड़ों के पीछे से ऊपर उठ रहा था..!!

संकलनकर्ता

सतपाल सिंह,

महासचिव, (एडवोकेसी)

भावना

जीवन यात्रा

हम सभी अच्छी तरह जानते है और मानते भी है कि इस संसार में जो भी जीव जन्म लेता है, उसकी मृत्यु अवश्य होती है। कोई भी अमरत्व को प्राप्त नहीं कर सकता । इस संसार में जो भी आया है, उसका जाना निश्चित है।

ईश्वर की अलौकिक ज्योति अथवा आत्मा जीव के शरीर में आती है तो उसका जन्म होता है। जब वह ज्योति अथवा आत्मा निकल जाती है, उसके भौतिक शरीर का अंत हो जाता है। उस शरीर को हम मृतक मान कर, उसका अंतिम संस्कार करते हैं।

वास्तव में प्रत्येक जीव के शरीर में एक ईश्वरीय अदृश्य ज्योति, आत्मा या बैटरी ही होती है, जो पूर्व निर्धारित समयावधि के लिए ही होती है। समयावधि पूरी होने पर वह शरीर को त्याग देती है।

जीव की इस भौतिक संसार से विदाई को हम विभिन्न प्रकार से प्रकट करते हैं, जैसेः–

1 .शरीर त्याग दिया।

2. गुजर गया / मर गया।

3. अंतिम सांस ली।

4. प्रकृति की गोद में सो गया।

5. इस संसार से विदाई हो गयी।

6. शरीर पंचतत्व में विलीन हो गया।

7. हमेंशा के लिए सो गया।

8. जीवन के कष्टों से मुक्ति पा ली।

9. हमेशा के लिए आंखें बंद कर ली।

10. प्रकृति का ऋण अदा करके चला गया।

11. प्राण–पखेरू उड़ गये, आदि आदि।

श्री गुरु नानक जी ने भी कहा है कि, ''कहु नानक थिर कछु नही, स्वपने जिऊ संसार।'' साथ मे यह भी कहा है, ''इह मार्ग संसार मे थिर (स्थाई) हरि भक्ति है, तिह राखुऊ मन माहिं।'' यह भी एक यह अकाट्य सत्य है कि ऊपर वाले ने हम सबको खाली हाथ भेजा है और खाली हाथ बुलाया है। अतः हम जिन्दगी को केवल काटे या गुजारे नहीं, जीवन को परिवार व समाज के प्रति सेवा भाव से समर्पित कर जीवन शैली को अधिक आनन्दित बनाए।

पुरुषोत्तम केसवानी,

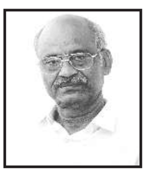
सम्पादक, **भावना संदेश**

ऐसा कहा जाता है कि जीव इस संसार मे अकेला आता है और अकेला ही जाता है।
वास्तव मे जीवात्मा अपने साथ कर्म की गठरी लाता है जो अद्यतन होकर उसके साथ जाती है।

ओज–गीत
(वीर छन्द)
आराम हराम

जब तक मंजिल, पास न पा लो.
है तुमको आराम–हराम ।
जब तक गगन, नहीं कब्जा लो,
जीना तुमको बने हराम।।
काम नहीं तुम, कल पर टालो,
करने ढेरों तुमको काम ।
झुक–झुक दुनिया तब बख्शेगी,
इज्जत, तुमको सुबहो–शाम।
मानव–जन्म,हुआ नहीं वृथा,
यह सबको देता पैगाम।
तुम अपना पौरुष अजमालो
जीवन हरदम है संग्राम।।
जब तक मंजिल,पास न पा लो,
है तुमको आराम,हराम।।
मंजिल का क्या है,चलकर यह,
चलती आती खुद ही पास।
भाँप आपके संकल्पों को,
धरती तक के दहलें श्वास।
आँखों का घर छोड़ ,नींद भी,
सोने जाती वन में दूर।
तब जयमाला लिए, विजयश्री,
आलिंगन भरती भरपूर।
वंदन नभ का, तुम स्वीकारो,
दुनिया तुमको करें सलाम।।
जब तक मंजिल पास न पा लो
है तुमको आराम–हराम।।
चलता रहता , लगातार जो
दुनिया पीछे चलती जाय।
रत्नाकर के पिए ज्वार जो,
निधियाँ उसको मिलती जाय।
नहीं मानता कभी हार जो
विजया उसको मिलती जाय।
रहे मुसीबत पर सवार जो,
खुशियाँ उसको मिलती जाय।

गेंद–सदृश ब्रह्मांड, उठा लो,
देंगे देव तुम्हे– वरदान ।
जब तक मंजिल, पास न पा लो
है तुमको आराम हराम।।
राम, कृष्ण, गौतम, नानक,
थे मानव, जग के भगवान।
हर्ष, सिकन्दर, अकबर, सीजर,
वे भी थे तुम से इन्सान।
एक बार जो कदम उठाया,
नही लिया रुकने का नाम ।
जिसने अपनी मंजिल पा ली,
कहलाया है वह भगवान।
इसीलिए अब कसम उठा लो,
लगे बुरा तुमको विश्राम ।
जब तक मंजिल, पास न पा लो,
है तुमको आराम–हराम ।।
हाथ आपके, कलम आपकी,
स्याही, रक्त बना तू डाल।
अपने हाथों,अपनी किस्मत,
फिर खुद अपनी,लिख ही डाल।
दोष नहीं दे, कभी भाग्य को,
भाग्य बदल अपना तू डाल।
अपना खुद का, सारे जग का,
नया भाग्य, अब रच तू डाल।
इस धरती को स्वर्ग बना लो,
तुझको लिखने नये कलाम।
जब तक मंजिल, पास न पालो,
है तुमको आराम–हराम ।।



अमरनाथ
प्रधान संपादक,
भावना संदेश

पवित्र उद्देश्य से किया हुआ प्रयत्न कभी निश्फल नहीं जाता।

रामायण के विभिन्न पात्रों की गुणात्मक एवं भावनात्मक व्याख्या

1.राजा दशरथ – मन
2.शरीर रूपी मन को खीचनें वाले घोड़े–दस इन्द्रियाँ
3. राजा दशरथ की तीनों रानियाँ – (वृतियाँ)
– कौशल्या महारानी – निवृति (रजो गुण)
– केकई रानी – प्रवृति (तमो गुण)
– सुमित्रा रानी – भक्ति (सतो गुण)
4. भगवान रामचन्द्र – ज्ञान
5. लक्ष्मण भ्राता – विवेक
6. भरत भ्राता – वैराग्य
7. शत्रुघन भ्राता – विचार
8. ऋषि विश्वामित्र – विश्वास
9. वशिष्ठ मुनि – वेद
10. मारीच – काम
11. ताड़िका – मिथ्या (कल्पना)
12. भगवान रामचंद्र के बाण – निर्वाण
(शुन्य की स्थिति को प्राप्त – निश्चल)
13. राजा जनक – उत्पति कर्ता (सृष्टिकर्ता)
14. जनकपुरी – संसार
15. सीता – शांति
16. धनुष – अंहकार
17. धनुष तोड़ना –
अंहकार का नाश करना
18. राग द्वेष – विकार
19. उर्मिला – नम्रता
20 मांडवी – विरक्ति
21. सुरति कीर्ति – समता
22 राज–सिंहासन – महान पद्वी
23. भारद्वाज मुनि – स्व धर्म
24. नदियाँ – गंगा (सुषमा–ब्रह्म विद्या)
– यमुना (अपरा–लोकिक विद्या)
– सरस्वती (पिंगला – सूक्ष्म या ऊर्जावान)
25 चित्रकूट – साधु पुरूष स्थान
26 चरण पादुका – कृपा
27. अयोध्या – पंच कोश
– (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय
व आनंदमय कोश)
28 पचंवटी – महापुरूषों का चित
29 अगस्त मुनि – अद्वेत (भेद का अभाव)
30 सूर्पखा – तृष्णा
31 खर–दूषण – मोह
32 रावण – अज्ञान (बुद्धिहीन–मूढ़)
33. मारीच रूपी हिरन – माया
34 जटायुँ – धर्म
35. शबरी – प्रीति
36 शबरी के बेर – सच्ची भावना
37. सुग्रीव – सन्तोष
38. बालि – लोभ
39. हनुमान – सत्संग
40. तितिक्षा –सहनशीलता (दुख सुख मे समान)
41. अंगद – अक्रोध (क्रोध से मुक्त)
42 वानर सेना – संस्कार
43 प्रभा – उपासना (आराधना)
44. लंका – शंका
45. सम्पाती – सतोगुण
46 अथाह समुद्र – आशा
47. विभीषण – प्रायश्चित्त
48. संजीवनी बूटी – स्मृति
49. पर्वत – शास्त्र
50 मेघनाद – राग
51. मंदोधरी – मति (बुद्धि, राय)
52. सुशेन वैद्य – अनुराग
53. कुम्भ करण – क्रोध
54. महीरावण – द्वेष
55. अहिरावण – निर्लोभ (लोभ रहित)
56 जड़ी बूटियॉ . – शस्त्रों के वाक्य /ज्ञान
57. अज्ञान – अधंकार

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

श्री रामचरित मानस की व्याख्या करते हुए एक महात्मा जी ने श्रोताओं से कहा, 'ऐ सज्जनों, राजा दशरथ (मन) इस शरीर रूपी रथ पर सवार है और उस रथ को दस घोड़े (दस इन्दियाँ) खीच रहें हैं। राजा दशरथ (मन) अयोध्या (पंचकोश) के राजा है जिनकी तीन रानियाँ है – माता कौशल्या (निवृत–रजो गुण), कैकेई (प्रवतृि–तमो) एवं सुमित्रा (भगवती–सतो)। राजा दशरथ (मन) एवं रानी कौशल्या (निवृत –रजो) से अवतरित भगवान रामचन्द्र (ज्ञान), दशरथ (मन) एवं सुमित्रा (भगवती–सतो) से अवतरित लक्ष्मन (विवेक) व श़त्रुघन (विचार) तथा राजा दशरथ (मन) एवं कैकेई (प्रवतृि–तमो) से अवतरित है भरत (वैराग्य)।

जब विश्वास रूपी विश्वामित्र जी मन रूपी दशरथ के पास आये, उन्होने प्रसन्न होकर आने का कारण पूछा। विश्वामित्र जी ने कहा कि महाराज, जब मैं यज्ञ करता हूँ तो मारीच (काम) आकर हमारे यज्ञ मे विध्न डालता है। तब मन रूपी राजा दशरथ ने विवेक रूपी भगवान रामचन्द्र को विश्वास के पास भेजा। जब ताड़िका (मिथ्या–कल्पना) व मारीच (काम) यज्ञ मे विध्न डालने आये, तब ज्ञान रूपी भगवान राम की आज्ञा से विवेक रूपी लक्ष्मण ने अपने बाण (निर्बाण) से उसे नष्ट कर दिया। इसका अर्थ है कि जो भी मनुष्य कोई कामना करता है वह निष्फल है और इसी कामना को हटाने का उपाय है विवेक अर्थात पक्का विश्वास।'

'यज्ञ मे सफलता पाकर. ऋषि विश्वामित्र (विश्वास) श्री रामचन्द्र (ज्ञान) और लक्ष्मण (विवेक) को लेकर विदेह नगरी मे आये जहाँ के राजा जनक (सृष्टिकर्ता) थे। जब रामचन्द्र (ज्ञान) जनकपुरी (संसार) प्रकट हुए तो वहाँ के पुरुष (आत्माऐं) बहुत प्रसन्न हुई। वहाँ रामचन्द्र (ज्ञान) ने जब धनुष (अंहकार) को तोड़ा (नाश किया) तो उन्हें सीता (शान्ति) प्राप्त हुई।'

महात्मा जी ने रामायण की आगे व्याख्या करते हुए बताया, 'सच्चा ज्ञान वही है जिसमे अंहकार न हो। जब अंहकार होता है तो शान्ति विलुप्त हो जाती है।

श्री रामचन्द्र (ज्ञान) के आते ही धनुष (अंहकार) टूटा और श्री रामचन्द्र जी को शान्ति (सीता माता) प्राप्त हुई। परन्तु उसी समय परशुराम (भटका हुआ प्रेम) नाराज हो गया। श्री रामचन्द्र (ज्ञान) ने उनकी प्रशंसा की और अपने वास्तविक स्वरूप की जानकारी दी तब परशुराम (प्रेम) ने उनकी स्तुति की। इसका अर्थ हुआ जो शरीर शब्द, रूप, रस, गंध व मिथ्या विकारों मे चित रखता है तो वह शरीर ज्ञान (श्री रामचन्द्र) को पहचानने का अधिकारी नही है। जब तक प्रेम (परशुराम) के चित मे राग, द्वेष (विकार) मौजूद है, तब तक व्याकुलता बनी रहेगी। जब राग द्वेष हट जाते है तभी सच्चा स्वरूप प्रकट होता है और ज्ञान की पहचान होती है।'

इसी प्रकार लेखक ने आगे की पूरी रामायण की व्याख्या गुणात्मक एवं भावनात्मक रूप मे की जिसका विस्तृत विवरण हम भावना संदेश के अगले अंक मे करेगें।

पद्मश्री प्रोफसर राम पंजवानी की पुस्तक
''सिक जी सौगात'' (प्रेम की भेट) से साभार अनुवादित
अनुवादकः पुरुषोत्तम केसवानी
सम्पादक, **भावना संदेश**

ज्ञान घटे नरमूढ़ के संगत। बुद्धि घटे चित्त विषय भरमाये।
तेज घटे परनारी की संगत। प्रेम घटे नित ही कुछ माँगत।
मान घटे नित पर–घर जाए। दयाल कहे सुन रे मनमूरख।
पाप घटे हरि के गुण गाए।

हमारी इच्छायें और आशाएँ सिर के बाल व नाखून की तरह है, इन्हें जितनी बार भी काटें, लेकिन ये हमेशा बढ़ती रहती है।

योगाभ्यास एवं स्वास्थ्य (भाग 6)

पौरुष ग्रंथि का दोष (Problem of Prostate Gland), पौरुष ग्रंथि की वृद्धि (Prostate Enlargement) और इन समस्याओं/रोगों का योग द्वारा प्रबंधन

जिस प्रकार बढ़ती उम्र के साथ बालों का धीरे–धीरे सफेद होना प्राकृतिक है, ठीक उसी प्रकार 60 वर्ष से अधिक आयु के अधिकतर व्यक्तिया (पुरुषों) में उम्र बढ़ने के साथ पौरुष ग्रंथि का बढ़ना (इसकी कोशिकाओं में वृद्धि) भी निश्चित है। कुछ लोगों को इस ग्रंथि की बढ़ोत्तरी का पता भी नहीं चलता है, लेकिन कुछ लोगों की जीवन शैली इस बढ़ोतरी से दुष्कर हो जाती है। यह देखा गया है कि लगातार दवाइयां खाते रहने और समस्या से छुटकारा पाने के लिए कराई गई सर्जरी से भी कोई विशेष लाभ नहीं मिलता है, लेकिन योग की शरण में आकर, अपनी जीवन शैली में बदलाव लाकर और उचित भोजन प्रबंधन से समस्या को नियंत्रित करने में बहुत मदद मिलती है।

पौरुष ग्रंथि (Prostate Gland)

यह ग्रंथि केवल पुरुषों में ही होती है,जो कि उनकी प्रजनन प्रणाली (Reproductive System) का एक भाग है। यह ग्रंथि पेडू वाले भाग में पेशाब की थैली यानि मूत्राशय (Bladder) के बाहरी हिस्से (ठीक नीचे) तथा मलाशय (Rectum) के ठीक सामने स्थित होती है। मूत्र मार्ग इसके मध्य से निकलता है। यह मूत्रवाहक नली (Urethera) के उस ऊपरी हिस्से पर चारों ओर लिपटी रहती है, जहां पर मूत्राशय से पेशाब बाहर की ओर मूत्रनली में आता है। पुरुष की इस ग्रंथि का आकार तरुण अवस्था में मूंगफली के दाने के बराबर होता है। जैसे–जैसे उसमें नर हार्मोन (एंड्रोजन–Androgen)का विकास होता है, इसका बढ़ना कुछ समय के लिए रुक जाता है। लगभग 25 वर्ष की आयु से इस ग्रंथि की बढ़ोत्तरी धीरे धीरे दोबारा आरंभ हो जाती है। इस ग्रंथि का व्यस्क में सामान्य आकार अखरोट के आकार का लगभग 15 से 20 gm होता है,लेकिन 55 से 60 वर्ष की आयु के बाद इसका वजन और बढ़ने लगता है और यह टेनिस बाल अथवा उससे भी बड़े आकार का हो सकता है। 60 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्तियों में पाए जाने बाला यह आम विकार है।

रोग/समस्या के लक्षणः–

1. मूत्र की कमजोर धारा (Weak urine stream) तथा बार – बार पेशाब जाना ।
2. पेशाब करने में तकलीफ होना एवं पेशाब के अंत मे टपकना (Dribbling at the end of urination)
3. एक बार में पूरा पेशाब न आना ।
4. पेशाब का रोक न पाना और जल्द पेशाब करने की इच्छा होना ।
5. रात्रि में ,सोते समय ,पेशाब करने के लिए बार– बार जागना ।
6. मूत्र मार्ग का संक्रमण और मूत्र प्रणाली पर नियंत्रण कम हो जाना ।
7. बूंद– बूंद पेशाब होना ।
8. पेशाब बंद हो जाना (मूत्रीय अवरोधन), आदि ।

प्रोस्टेट से संबंधित रोगों को मुख्य रूप से निम्नवत जाना जाता हैः–

1. प्रोस्टेटाइटिस (Prostatitis& Chronic अथवा Bacterial Prostatitis) पौरुष ग्रंथि की सूजन एवं संक्रमण आदि के कारण ।
2. बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लेशिया (Benign Prostatic Hyperplasia i.e.BPH) कैंसर के अलावा किसी अन्य कारण से बढ़ा हुआ प्रोस्टेट ।
3. पौरुष ग्रंथि का कैंसर (Prostate Cancer) :– उक्त दोनों समस्याओं की उपेक्षा किए जाने पर एवं दिनचर्या

विज्ञान कहता है – जीभ पर लगी चोट सबसे जल्दी ठीक होती है और ज्ञान कहता है कि जीभ पर लगी चोट ठीक नही होती।

उचित न होने पर प्रोस्टेट में कुछ कोशिकाएं असामान्य हो जाती हैं, जो धीरे धीरे कैंसर का रूप ले लेती हैं। इस कारण पेशाब में खून भी आ सकता है।

रोग के कारणः बढ़ती आयु, निष्क्रिय जीवन, गरिष्ठ भोजन का सेवन करना,कब्ज का लगातार बने रहना, पौरुष ग्रंथियों की माशपेशिओं में वृद्धि या सूजन होना तथा वहां पर शुद्ध रक्त का परिभ्रमण कमजोर होना ,श्रोणी प्रदेश (Pelvic floor/Area) की मासपेशियों का कमजोर होना, पौरुष ग्रंथि में संक्रमण होना, पेशाब को देर तक रोकना, पेशाब करने के बाद भी मूत्राशय में अवरुद्ध पेशाब आदि ।

रोग का उपचार/प्रबंधनः आयु बढ़ने पर या शरीर में इस रोग के आने पर व्यक्ति यदि जीवन में निम्न सावधानियां / सुझाव (योगाभ्यास, जीवन शैली में परिवर्तन और ठीक भोजन प्रबंधन) अपना लें तो जो इस रोग से पीड़ित नहीं है, वे इस समस्या/रोग से बच सकते हैं। यदि किसी को यह समस्या/रोग हो चुका है तो वे इन उपचारों/सुझावों को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना कर इस समस्या/रोग पर काफी हद तक नियंत्रण/प्रबंधन कर,एक सुखी जीवन व्यतीत कर सकते हैंः

1. ग्रंथि की वृद्धि एक प्राकृतिक क्रिया है। ग्रंथि की बढ़ोत्तरी से अधिक समस्या मूत्राशय की सतह पर की मांसपेशियों (Detrusor Muscles) में आई कमजोरी होती है। इसके लिए श्रोणी प्रदेश (Pelvic area Muscles) को सक्रिय करें । इसके लिए मुख्य क्रियाएं हैं – अश्विनी मुद्रा (गुदा मूल एवं मूत्र नाड़ी की मासपेशियों को बार – बार सिकोड़ना और ढीला छोड़ना अर्थात पेरिनियम को संकुचित करना और ढीला छोड़ना) और मूलबंध (Anus Lock) का अभ्यास । अश्विनी मुद्रा का अभ्यास दिन में, जब भी ध्यान आए, करते रहें।
2. पौरुष ग्रंथि मलाशय के ठीक ऊपर होती है । मलाशय में यदि मल रहेगा तब ग्रंथि ऊपर उठ जाएगी और उसके ऊपर स्थित मूत्र मार्ग को ऊपर की ओर धकेल देगी ।अतः कब्ज नही हो इसके लिए सुपाच्य, रेशेदार और कम तला – भुना, कम वसायुक्त शाकाहारी भोजन करें । सायं कालीन भोजन सूर्यास्त के एक घंटे के अंदर, सोने से 3 घंटे पूर्व ग्रहण कर लें। मलाशय साफ रखने से पीड़ित व्यक्ति की समस्या घट जाती है।
3. पीड़ित व्यक्ति कम से कम 20 मिनट प्रतिदिन सैर (टहलना) एवं 30 मिनट आसनों एवं प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करें । Pelvic Floor को strengthen करने वाले समस्त अभ्यास पौरुष ग्रंथि के लिए लाभदायक होते हैं। भद्रासन, सुप्त भद्रासन ,गौमुखासन, मंडूकासन, हस्त उत्तानपादासन, नौकासन, एक एक टांग से शलभासन, सेतुबंधासन, विपरीत करणी मुद्रासन आदि आसन तथा मूलबंध एवं उड्डियान बंध का अभ्यास और अनुलोम –विलोम एवं कपालभाति प्राणायाम का अभ्यास हितकर होगा।
4. पौरुष ग्रंथि पीड़ित व्यक्ति के शरीर से जिंक का संग्रह करती है ।अतः भोजन में 15 मिलीग्राम जिंक प्रतिदिन अवश्य होना चाहिए। जिंक सबसे अधिक पेठे के बीजों में होता है। अन्य बीज जैसे कि मूंगफली, बादाम, अखरोट, शकरकंदी आदि में भी पाया जाता है। मेथी और अलसी भी लाभदायक है।
5. प्रोस्टेट की वृद्धि एवं इसके कैंसर की रोकथाम के लिए लाइकोपीन की उचित मात्रा भी भोजन के साथ आवश्यक है। अतः उबले या संसाधित टमाटर की चटनी को भी अपने भोजन में शामिल करें। उबले या संसधित टमाटर की चटनी के प्रोटीन रक्त में लाइकोपीन (Lycopene) को बढ़ाते हैं। इस प्रोटीन का शरीर में अवशोषण मोनो सैचुरेटेड फैट (mono saturated fats) यानि बीजों से प्राप्त तेल में टमाटर को पका कर ही हो पाता है।
6. न्यूनतापूरक आहार (सप्लीमेंट्री फूड) जिसमें विटामिन ई और खनिज लवण कम या नहीं हो ,उन्हीं का प्रयोग करें ।खनिज लवण (trace minerals) या विटामिन की पूर्ति प्राकृतिक आहार से ही पूरी होनी चाहिए।
7. अपने भोजन और भोजन करने के तरीकों को सुधारें। मोटापा, कब्ज और कुपचन से बचें। भोजन में रेशे की मात्रा बढ़ाएं तथा स्वस्थ वसा (Omega - 3 foods) को ज्यादा स्थान दें।

8. पानी पीने के तरीकों को सुधारते हुए सोने से 3 घंटे पहले पानी पीना बंद करें तथा प्रयास रखें कि रात्रि में पानी नहीं पीना पड़े।

9. यह भी अनुभव किया गया है कि ग्रंथि का साइज छोटा है यानी इतना बड़ा नहीं है लेकिन पीड़ित व्यक्ति को परेशानी बहुत अधिक है दूसरे व्यक्ति को ग्रंथि का साइज बहुत बड़ा होते हुए भी उसे परेशानी नहीं के बराबर है। इस प्रकार की अनुभूतियां यह सिद्ध करती हैं कि बीमारी शारीरिक ही नहीं पीड़ित व्यक्ति की मानसिकता पर भी निर्भर करती है। अतः बार–बार पेशाब जाना पीड़ित व्यक्ति की मानसिकता पर भी निर्भर करता है। इसके लिए मूत्राशय को प्रशिक्षित करने का अभ्यास जरूरी है। अपना नियम बनाएं तथा आदत अनुसार पेशाब करने नहीं जाकर समयानुसार पेशाब करने जाएं। उदाहरण के लिए नियम बनाएं कि आधे घंटे के अंदर तक दोबारा पेशाब करने नहीं जाएं । इस अंतर को आगे बढ़ाने का अभ्यास लगातार करते रहें। यह प्रबंधन समस्या पर विजय पाने में सभी दवाइयां से अधिक मदद करता है।

10. कटि स्नान भी इस रोग में लाभकारी है । मूत्र थैली वाले स्थान पर प्रतिदिन तिल के तेल की 2 से 3 मिनट मालिश करना इस रोग में लाभकारी है । प्रतिदिन प्रातः खाली पेट एक घंटा सूती कपड़े की कटि लपेट के अभ्यास से इस रोग में आराम आता है।

11. मूत्र त्याग यथासंभव बैठकर (Squatting) स्थिति में अथवा Comode toilet seat पर बैठकर) करनें की आदत बनाएं तथा Double Voiding follow करें ताकि पेशाब जाने के बाद मूत्राशय पूरी तरह खाली हो जाए।

12. चाय काफी का सेवन कम से कम करें।

उक्त प्रयासों से रोग के प्रबंधन / नियंत्रण में काफी हद तक सहायता मिलती है। इन प्रयासों के सकारात्मक प्रभाव को जानने के लिए प्रत्येक दो वर्ष के अंतराल पर आवश्यक चिकित्सीय परीक्षण भी करा सकते हैं। यदि अपेक्षित लाभ प्राप्त न हो रहा हो ,तो ही कोई विकल्प नहीं बचने पर पीड़ित व्यक्ति को सर्जरी की सलाह दी जाती है।

इं. अरविंद कुमार अग्रवाल
सदस्य, भावना
क्षेत्रीय प्रधान, भारतीय योग संस्थान, लखनऊ
मो. 9450631486

(अगले अंक में मूलबंध तथा छोटी श्वांस (Short Breath) और गहरे लंबे श्वांस (Deep Long Breath) आदि विषय पर चर्चा)

विनम्र श्रद्धाजंलि

अत्यत दुःख के साथ सूचित करना पड़ रहा है कि :

- **भावना** के आजीवन सदस्य श्री विनोद कुमार मिश्र (V-13/17), सेवानिवृत मुख्य अभियन्ता, उ0प्र0 राज्य विद्युत निगम का निधन दिनांक 18 दिसम्बर, 2023 को हो गया है।
- **भावना** के आजीवन सदस्य श्रीमती भुवन वार्ष्णेय (B-23/543) पत्नी श्री राम बाबू वार्ष्णेय, सेवा निवृत मुख्य महाप्रबंधक, उ0प्र0 पावर कार्पोरेशन लि0 का दिनांक 20 दिसम्बर, 2023 को निधन हो गया है।

भावना के उक्त कर्मठ सदस्यों के निधन पर पूरा **भावना परिवार** शोक संतप्त है। ईश्वर से प्रार्थना है कि उनकी आत्मा को शान्ति प्रदान करें तथा परिवार को इस असहनीय कष्ट वहन करने की शक्ति प्रदान करें।

My Soul Is in A Hurry

I counted my years and realized that I have less time to live than the time I have lived so far.

I have more past than future.

I feel like that boy who had a bowl of cherries. At first, he gobbled them, but when he realized there were only few left,

he began to taste them intensely and passionately... no longer have time to deal with mediocrity/ordinary.

I do not want to be in meetings where flamed egos parade....

I am bothered by the envious, who seek to discredit the most able, to usurp their places, coveting their seats, talent, achievements and luck.

I truly do not have time for endless conversations, useless discussions about the lives of others who are irrelevant to mine.....

no longer have the time to handle or manage the sensitivities of people

I who, despite their chronological age, are immature..... I hate to confront those who struggle for power and those who do not debate the content, just the labels....

My time has become scarce to debate labels. I can understand the inner essence in this world now...

My soul is in a hurry....

Not many cherries left in my bowl .....

I want to live close to people who are "human" - humans who laugh at their own weaknesses;

.. and away from those became smug and overconfident with their triumphs, and away from those filled with self-importance..... The essentials are what make life worthwhile And for me, the essentials are more than enough!

Yes, I'm in a hurry.

I'm in a hurry to live with the intensity and passionately that only maturity can give.....

I do not intend to waste any of the remaining cherries....

I am sure they will be exquisite, much more than those eaten so far. As said by Confucius: "We have two lives. The second begins when you realize you only have one."

Brazilian poet: Mário de Andrade:

''तो बड़ा सुकून सा मिलता है''

मुझे अस्तित्व ने परखा बहुत है, कि मैंने भी उसे सोचा बहुत है।
उसी का जिक्र करती हैं ऐ सांसें, महकता भी खुशबू सा बहुत है।।
मेरी जानिब वो झांके कनखियों से, मेरे हिस्से में बस इतना बहुत है।
मिलेगा वो अगर पहचान लेगा, कि उसने तो हमें देखा बहुत है।।
दुनिया ने हमें तोड़ा बहुत है, कि तुमने तो हमें जोड़ा बहुत है।
हम उसके पास जिद करके चलेंगे, सुना है 'शांत' वो तन्हा बहुत है।

देवकी नंदन 'शांत',
सचिव, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ, भावना (साहित्य भूषण)
मो0: 9935217841

बुंदेली गजल

जरा सी जो उनसे बुंदेली बोली
बेकै रये कि तुमनें तौ मिसरी सी घोली
जिया देखो डूबो बुंदेली के रंग में
अवध में बुंदेलन नें खेली जो होली
होते छत्रसाल से छतरपुर के राजा
भूषण की जिनमें उठायी ती डोली
गंवारन की भाषा न कइयो इये तुम
दहाडी श्मनुजी तौ अबला सी श्रोली
मोय मातृ–भाषा पे अपनी गरब है –
बुंदेली गोदी में जा आंख खोली
कछूलोग कैरये कि तुम खां पतौ नईं
संस्कृत की जायीजा श्ब्रजवासी
बुंदेली हमें शांत लगा सबसैं नानी
बुंदेली सैं कोऊ करै न ठिठोली
बुंदेली स्वाभिमान और पहचान
(बुंदेली आन–बान–शान को दर्शाती
कविता / गजल)

देवकी नंदन 'शांत',
सचिव, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ, भावना (साहित्य भूषण)
मो0: 9935217841

तरकश

डाक्टर केमिस्ट

मरीज ने केमिस्ट से पूछा, ये डॉ. साहब पर्चे पर ऐसा क्या लिख देते है, जिसे हम नहीं पढ़ पाते और आप पढ़ लेते है। केमिस्ट बोला ''धंधे की बात है, फिर आपको बताता हूँ किसी से न कहना अपने ही तक रखना। डॉक्टर ने लिखा है कि हमने लूट लिया है तुम भी लूट लो।

योगी जी का भाषा ज्ञान

गुरूजी बोले, ''मैं आज बहुत सी भाषाएं सिखाऊंगा। बहुभाषी ज्ञान से भी, आप का परिचय कराऊंगा। योगी जी का भाषा ज्ञान है अपार। कई बार उनसे कहते सुना है कि जो जिस भाषा में समझे, उसे मै उसी की भाषा में समझाऊंगा।

होम वर्क

स्कूल के दिनों में एक सुन्दर लड़की से मिलते, वो मुझसे होमवर्क करवाती, दूसरे लड़के देख कर जलते थे। किस्मत से उसी लड़की से मेरी शादी हो गयी है। अब भी होमवर्क करवाती है, पुरानी आदत के चलते।

सच्चे दोस्त

पैसा आता है और चला जाता है। खुशियाँ और गम आते है और चले जाते है। पर मोटापा और बुढ़ापा सच्चे दोस्त है, आ गये तो नहीं जाते है, जीवन भर साथ निभाते है।

मृगांक कुमार श्रीवास्तव
मो0: 7800044647

ढलती उम्र पर जार्ज कार्लिन की सलाह

1. संख्याओं को दूर फेंक आइए। जैसे– उम्र, वजन, और लंबाई। इसकी चिंता डॉक्टर को करने दीजिये ।

2. केवल हँसमुख लोगों से दोस्ती रखिए। खडूस और चिड़चिड़े लोग तो आपको नीचे गिरा देंगे।

3. हमेशा कुछ सीखते रहिए। इनके बारे में कुछ और जानने की कोशिश करिए – कम्प्यूटर, शिल्प, बागवानी, आदि कुछ भी। चाहे रेडियो ही। दिमाग को निष्क्रिय न रहने दें। खाली दिमाग शैतान का घर होता है और उस शैतान के परिवार का नाम है – अल्माइझर मनोरोग।

4. सरल व साधारण चीजों का आनंद लीजिए।

5. खूब हँसा कीजिए – देर तक और ऊँची आवाज में।

6. आँसू तो आते ही हैं। उन्हें आने दीजिए, रो लीजिए, दुःख भी महसूस कर लीजिए और फिर आगे बढ़ जाइए। केवल एक व्यक्ति है जो पूरी जिंदगी हमारे साथ रहता है – वो हैं हम खुद। इसलिए जबतक जीवन है तबतक 'जिन्दा' रहिए।

7. अपने इर्द–गिर्द वो सब रखिए जो आपको प्यारा लगता हो – चाहे आपका परिवार, पालतू जानवर, स्मृतिचिह्न–उपहार, संगीत, पौधे, कोई शौक या कुछ भी। आपका घर ही आपका आश्रय है।

8. अपनी सेहत को संजोइए। यदि यह ठीक है तो बचाकर रखिए, अस्थिर है तो सुधार करिए, और यदि असाध्य है तो कोई मदद लीजिए।

9. अपराध–बोध की ओर मत जाइए। जाना ही है तो किसी मॉल में घूम लीजिए, पड़ोसी राज्यों की सैर कर लीजिए या विदेश घूम आइए। लेकिन वहाँ कतई नहीं जाएं जहाँ खुद के बारे में खराब लगने लगे।

10. जिन्हें आप प्यार करते हैं उनसे हर मौके पर बताइए कि आप उन्हें चाहते हैं और हमेशा याद रखिए कि जीवन की माप उन साँसों की संख्या से नहीं होती जो हम लेते और छोड़ते हैं बल्कि उन लम्हों से होती है जो हमारी सांस लेकर चले जाते हैं।

जीवन की यात्रा का अर्थ यह नहीं कि अच्छे से बचाकर रखा हुआ आपका शरीर सुरक्षित तरीके से श्मशान या कब्रगाह तक पहुँच जाय। बल्कि आड़े–तिरछे फिसलते हुए, पूरी तरह से इस्तेमाल होकर, सधकर, चूर–चूर होकर यह चिल्लाते हुए पहुँचो – वाह यार, क्या यात्रा थी !

व्हाटसप में साभार

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

The Indian Senior Citizen : Dying rich but not living rich

The writer elaborates on the varied reasons as to why Indian senior citizens live a minimal life without prioritizing their wellbeing

In India, there is peculiar phenomenon where senior citizens often die rich but don't live rich. Senior citizens spend all the life working hard, earning money and saving. Instead of spending money on themselves and buying all the pleasure, they choose to gather everything and leave it to the next generation.' This causes people to live in poverty yet results in a wealthy death.

While the younger generation is moving away from traditional investments like real estate and gold, the elderly remain emotionally attached to these assets. It is important that senior citizens live life to the fullest and explore the reasons behind their emotional investments. It is high time we understand the changing tastes and priorities of the younger generation and the rising costs faced by senior citizens. Ultimately, Indian senior citizens need to prioritize their own well-being and happiness, breaking free from cycle of living economically to make the next generation rich

Emotional attachment

Senior citizens have not only built houses for themselves but also for their children and those settled abroad or in different states. However, the next generation is often disinterested in these properties and they prioritize convenience and mobility over large, inherited houses. As a result, the emotional investment made by seniors goes unappreciated.

Changing trends and priorities

The younger generation in contrast to their elders, prefers simplicity and minimalism. The next generation in India is witnessing a significant shift in their investment preferences also.

They are moving away from traditional investments such as real estate and gold which were once considered safe and reliable. Instead, they are exploring new avenues such as stocks, mutual funds, income plans and even crypto - currency. This shift can be attributed to various factors including the desire for higher returns, ease of diversification and the influence of global investment trends.

However, senior citizens have retained their emotional attachment to traditional investments. They often see real estate and gold as tangible assets that provide a sense of security, stability and also return in form of rent. These assets hold sentimental value and are associated with memories and legacy. Moreover, the older generation grew up in an era when these investments were the primary wealth-building tools, making it harder for them to break away from this mindset.

Rising costs and financial burdens

Another reason why senior citizens may not be living rich despite their accumulated wealth, is the rising costs they face. Healthcare expenses, inflation, and a lack of proper retirement planning can quickly deplete their savings; this leaves them with limited resources to enjoy their later years. Medical emergencies, in particular, can be financially draining as healthcare costs continue to escalate.

Additionally, Indian parents tend to give away their years of savings to their children for reasons like education, or starting their own business, or any kind of emergency. The burden of supporting the younger generation weighs heavily on them. This further restricts the senior citizens'

ability to indulge in the luxuries and experiences they deserve. It is important for seniors to strike a balance between supporting their children's wants and needs, and securing their own financial well-being.

Prioritizing well being and happiness

It is essential for senior citizens to prioritize their own well being and happiness, rather than solely focusing on accumulating wealth for the next generation. Living economically and denying oneself the pleasure of life may seem noble, but it can lead to regrets and missing opportunities.

Indian senior citizens should embrace the changing times and explore new avenues for investment and enjoyment. They can consider diversifying their portfolios, including investments in financial instruments that offer a regular pension to continue the same lifestyle, that they had earlier. Moreover, they should free themselves from the emotional attachment to traditional assets and instead focus on the well being for themselves. And by focusing on their hobbies, spending time with friends, and fulfilling their own wish lists, seniors can ensure a fulfilling and rich life for themselves.

Conclusion

Indian senior citizens must break free from the cycle of living a bare-minimum life to make the next generation rich. It is essential for them to enjoy their lives and spend on their own happiness. Emotional investments in reach estate and children's education should be balanced with self-care and personal fulfillment. By doing so, senior citizens scan truly live a rich life and set an example for the generations to come. By embracing new investment opportunities and indulging in experiences, they can truly live rich and enjoy the fruits of their hard earned wealth.

By Mahesh Pai - With thanks extracted from INVEST RIGHT

जराचिकित्सा चिकित्सा में सुपर-स्पेशियलिटी कार्यक्रम।

सृष्टि जागरण टाइम्स: लखनऊ के जाने माने डॉ. अभिषेक शुक्ला बुजुर्ग मरीजों के स्वास्थ्य और कल्याण में सुधार के लिए एक मजबूत प्रतिबद्धता के साथ एक समर्पित चिकित्सा पेशेवर हैं। स्वास्थ्य सेवा में एक विशिष्ट करियर के साथ, डॉ. अभिषेक शुक्ला जराचिकित्सा चिकित्सा में ज्ञान और कौशल को आगे बढ़ाने के लिए इस शैक्षिक यात्रा को शुरू करने के लिए उत्साहित हैं।

डॉ. अभिषेक शुक्ला, संस्थापक आस्था सेंटर फॉर जेरियाट्रिक मेडिसिन, पैलिएटिव केयर हॉस्पिटल एंड हॉस्पिस, जो एसोसिएशन ऑफ इंटरनेशनल डॉक्टर्स के महासचिव भी हैं, को कार्डिफ यूनिवर्सिटी, यूनाइटेड किंगडम में तीन साल के जेरियाट्रिक मेडिसिन प्रोग्राम से सम्मानित किया गया है। यह असाधारण अवसर उनके मेडिकल करियर के लिए एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है और वृद्धावस्था चिकित्सा के विशेष क्षेत्र में उनके ज्ञान और कौशल को बढ़ाने का वादा करता है।

डॉ. शुक्ला ने कहा: बुजुर्ग मरीजों के जीवन को बेहतर बनाने के गहरे जुनून के साथ एक समर्पित चिकित्सक के रूप में, मैं कामकाजी डॉक्टरों के लिए तैयार किए गए इस सुपर-स्पेशियलिटी कार्यक्रम में खुद को शामिल करने के लिए उत्सुक हूं। कार्डिफ़ विश्वविद्यालय का जराचिकित्सा चिकित्सा कार्यक्रम जराचिकित्सा के क्षेत्र में स्वास्थ्य देखभाल को आगे बढ़ाने के लिए अपनी उत्कृष्टता और प्रतिबद्धता के लिए प्रसिद्ध है। यह शैक्षिक यात्रा मुझे एक व्यापक पाठ्यक्रम में शामिल होने के साथ-साथ अपनी पेशेवर प्रतिबद्धताओं को बनाए रखने की अनुमति देगी, जिसमें नवीनतम शोध, नैदानिक अनुभव और विश्व स्तरीय संकाय की अंतर्दृष्टि शामिल है। तीन वर्षों के दौरान, मुझे अमूल्य विशेषज्ञता प्राप्त होने की उम्मीद है जो मुझे बुजुर्गों को और भी बेहतर देखभाल प्रदान करने में सशक्त बनाएगी, जिससे अंततः उनके जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि होगी।

City doctor bags Geriatric Society of India fellowship

TIMES NEWS NETWORK

Lucknow: Dr Abhishek Shukla, who is the secretary general of Association of International Doctors, has been conferred with the Geriatric Society of India Fellowship for his outstanding dedication and transformative work in the field of geriatric medicine in Uttar Pradesh.

Dr Shukla, who is also the founder and Director of Aastha Centre for Geriatric Medicine, Palliative Care Hospital, Hospice & Social Welfare Society, received the fellowship at a GSICON 2023 held at Yenepoya Medical College, Mangalore, Karnataka on Saturday.

The Geriatric Society of India (GSI), known for its commitment to advancing medical care, particularly for elderly, selects individuals who have significantly raised the bar in elderly healthcare. Dr Shukla's pioneering efforts in geriatric care in the city have made a profound impact on the lives of elderly.

The Fellowship is an attestation to Dr Shukla's tireless commitment and innovative approach in improving the quality of life for senior citizens.

आज का ज्ञान

- वृद्ध अतीत में जीता है। इसलिये निराश रहता है।
  युवा भविष्य में जीता है। इसलिये परेशान रहता है।
  बच्चा वर्तमान में जीता है। इसलिये प्रसन्न रहता है।
  इसलिये सदैव वर्तमान मे जियें और प्रसन्न रहे।

- कटी हुई टहनियां कहाँ छांव देती हैं? हद से ज्यादा उम्मीदें हमेशा घाव देती हैं।
- जो व्यक्ति बुरे हालातों से गुजर कर सफल होता है।
  वो कभी किसी का बुरा नहीं कर सकता है।

- जब चूहा बिल्ली पर हँसता है तो पास में एक बिल जरूर होता है। अतः किसी पर हँसी–ठठोली करने से पहिले हमे अपनी गिरेबान अवश्य झांकनी चाहिए।

- सुना है कि शाकाहार–माँसाहार पर चर्चा होती रहती है। तो सोचा, अपन भी कूद पड़ें इस में।

  वस्तुतः शाकाहारियों और माँसाहारियों, दोनों को भ्रम है कि मनुष्य शाकाहारी या माँसाहारी है। किसी भी प्राणी का स्वाभाविक भोजन वह है जिसे वह उसी रूप में ग्रहण कर सकता है जिस रूप में प्रकृति उसे वह भोजन प्रदान करती है।

  न तो शाकाहारी पशुओं को घास–पत्तियाँ पकानी पड़ती हैं ना माँसाहारियों को माँस। दोनों को ग्रहण करने के लिए मनुष्य को उन्हें प्रोसेस करना होता है, अतः ये दोनों मनुष्य के स्वाभाविक भोजन नहीं हैं।

  मनुष्य फलों को बिना संसोधित (प्रोसेस) किये खा सकता है। **अर्थात मनुष्य स्वभाव से फलाहारी है।**

  ध्यान दीजिए, प्रभु श्रीराम ने वनवास में मात्र कंद–मूल–फल खाए थे। उपवास में हमें मात्र फलाहार की अनुमति होती है– अर्थात उपवास में हम बुनियादी बातों पर वापस (बैक तो बेसिक्स) होते हैं। शाकाहार और माँसाहार, दोनों मनुष्यों की अर्जित बौद्धिक गुण/आदतें (एक्वायर्ड हैबिट्स) हैं।

  मूलतः हम केवल फलाहारी ही है।

ज्ञान समाप्त

प्रस्तुतिः
पुरुषोत्तम केसवानी,
सम्पादक, **भावना संदेश**

मनुष्य को नमक की तरह होना चाहिए जो खाने मे रहता है पर दिखाई नहीं देता और अगर न हो तो उसकी कमी का अनुभव होता है।

प्रबंधकारिणी के निर्वाचित तथा मनोनीत सदस्य

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

दिमाग
की बत्ती जलाओ

7 और 8 के बीच में क्या लिखें कि उत्तर 7 से बड़ा आए लेकिन 8 से छोटा हो?

(उत्तर के लिए कृपया पेज नं0 28 देखें)

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

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

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

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

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

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

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

सदस्य, शिक्षा सहायता प्रकोष्ठ,
सदस्य, सांस्कृतिक कार्य प्रकोष्ठ,
उपेन्द्र कुमार वाजपेयी,
प्रबंध 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 प्रबंधक (से.नि.),
उ.प्र. सह. ग्राम विकास बैंक लि.,
फोनः 0522-6533261/9956788187

रिस्ते ताजमहल की तरह होते है – सबको उनकी खूबसूरती तो दिखती है
पर उन्हे बनाने मे लगा वक्त व मेहनत नज़र नही आता।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(उत्तर– 7 और 8 के बीच में दशमलव का चिन्ह लगाएं – 7.8)

अगर हम किसी को धोखा देने मे सफल हो जाते है तो यह मत समझे कि वह कितना बेवकूफ था, बल्कि यह सोचे कि उसे हम पर भरोसा कितना था?

निर्धन जन सेवा कार्यक्रम की झलकियाँ

भावना के श्री दीपक कुमार पन्त का हेल्पएज द्वारा सम्मान

इं0 जगमोहन लाल जायसवाल बाल निकुंज स्कूल्स द्वारा मुख्य अतिथि के रूप में सम्मानित

शीतकालीन सहायता कार्यक्रम में एकत्र भावना सदस्य

भावना के आगामी कार्यक्रम

भावना का विशाल स्वास्थ्य परीक्षण एवं चिकित्सा शिविर :
रविवार, 7 जनवरी, 2024

भावना का चौबीसवाँ वार्षिक अधिवेशन :
रविवार, 18 फरवरी, 2024

भावना परिवार का सामूहिक होली मिलन :
रविवार, 31 मार्च, 2024