2ND INNINGS
प्रणेता
श्रद्धेय श्री राम स्वरूप जी दुबे

सक्षम

Issue : 01 21st August, 2019 World Senior Citizen's Day

AGE NO BAR

अभिनव अभिनंदन

- रौशनी की राह तो चलते सभी हैं,
  कोई राह रौशन कर सके तो बात है

- अंबर की ऊँचाई सागर की गहराई,
  जिसके तन मन में समाई,
  उसे कोई बाधा रोक नहीं पायी,
  मंजिल खुद चलके पास आई।

- यकी हो, तड़प हो, जोशे जुनून हो,
  तो लोग बंजर में भी फूल खिला देते हैं,
  जंगल में भी मंगल मना लेते हैं
  बूढ़ो को भी जवान बना देते है।

2nd Innings Sr. Citizen's Club, Aashiyana, Lucknow

AXIS BANK

MESSAGE

"Since its incorporation in December 1993 as one of India's first new generation private sector banks, Axis Bank has emerged as the country's third largest private sector bank, playing a leading role in nation building and positively impacting the lives of its millions of stakeholders."

Axis Bank is privileged to be a partner in this endeavor of 2 nd Innings – Senior Citizen Club of Lucknow, Uttar Pradesh.

श्रद्धांजलि

ना कोई चिट्ठी, ना संदेश,
जाने वो कौन सा देश, जहां तुम चले गये !!

जन्म तिथि - 30 जुलाई 1928 प्रयाण - 25 अक्टूबर 2018

परम श्रद्धेय श्री राम स्वरुप जी दुबे

2nd Innings Senior Citizen's Club

के प्रणेता, संस्थापक एवं मार्गदर्शक

हमारे कर्मठ सहयोगी

श्री दीप चन्द्र सोनी

श्री दया शंकर वर्मा

श्री पवन कुमार जैन

श्री गंगा प्रसाद अग्रवाल

श्री सुरेश चन्द्र कुलश्रेष्ठ

श्री जगदीश मुरारी

श्री रमेश चन्द्र अग्रवाल

श्री राजेन्द्र मालविया

श्री मनोज गुप्ता

श्री धीरेन्द्र श्रीवास्तव

डॉ. एम.एल. खरे

श्री हरि कृष्णा मित्तल

श्री प्रदीप गुप्ता

श्री राकेश शर्मा

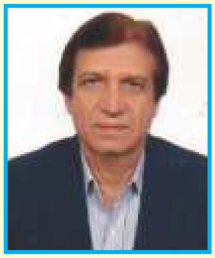
श्री जगजीत सिंह

श्री रमन कपूर

श्री देवेश श्रीवास्तव

श्री केवल कृष्णा चोपड़ा

श्री रोशन लाल जयन्त


श्री अशोक रामचन्दानी

श्री डी.के. बाजपेई

श्री शिवा कान्त श्रीवास्तव

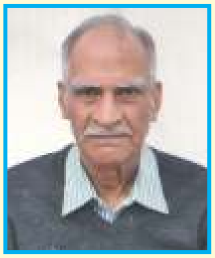
डॉ. आर.यू. सिद्दीकी

श्री पाल सिंह सेंगर

श्री विनोद कुमार

श्री अनिल कुमार वर्मा

श्री सुरेश कुमार सेठी


श्री चन्द्र मनी मिश्रा

श्री विजय कुमार

श्री प्रेम आनन्द

OMAXE
Turning dreams into reality

R2

{ 2 BHK, 3 BHK,
3 BHK+SERVANT APARTMENTS }

RERA No. for Ph.-1 : UPRERAPRJ1682
RERA No. for Ph.-2 : UPRERAPRJ1720
RERA No. for Ph.-3 : UPRERAPRJ368818

GRAND
OMAXE

2 BHK, 2 BHK + Study, 3 BHK & Penthouses Apartments
at Gomti Nagar Extn. Lucknow

RERA No. GOL/ALEXANDRA : UPRERAPRJ809
RERA No. GOL/FLORENCE : UPRERAPRJ775
RERA No. GOL/GREENWICH : UPRERAPRJ1181
RERA No. GOL/VICTORIA : UPRERAPRJ1550

AMENITIES : Yoga I Mini Theater I Gym I Swimming Pool
Lawn Tennis I Kids Area

OMAXE
Hazratganj
RESIDENCY
GOMTI NAGAR EXTN. LUCKNOW

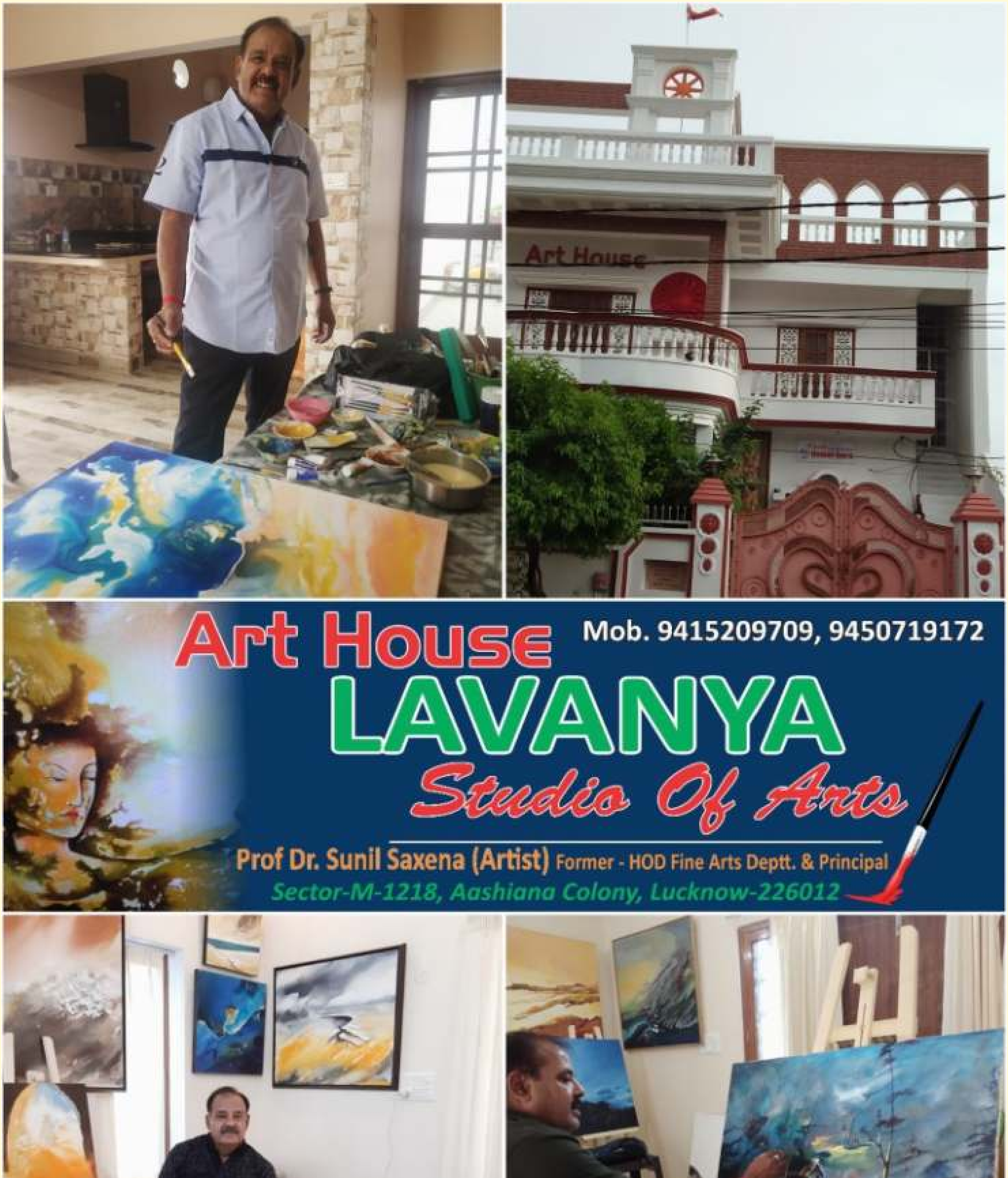
2 BHK Apartments + store
3 BHK Apartments + store

RERA Reg No. UPRERAPRJ2050

AMENITIES : All weather Swimming Pool Covered Jogging Track I Kids Play Area
Car Parking I Banquet Hall I Billiards I Snooker I Pool Table etc.

AUTHORISED ASSOCIATE

VISHAL BAJPAI | **UPRERAAGT11344** | **9415489833**



Art House
Art House
Mob. 9415209709, 9450719172
LAVANYA
Studio Of Arts
Prof Dr. Sunil Saxena (Artist) Former - HOD Fine Arts Deptt. & Principal
Sector-M-1218, Aashiana Colony, Lucknow-226012
A Center of knowledge of Art and Painting

विषय सूची

क्रमांक	विषय वीथिका	पृष्ठ
1.	सन्देश	1-12
2.	सम्पादकीय	13
3.	हमारा परिचय	15
4.	Our Vision / हमारा आवाहन	16
5.	हमारे कार्यक्रमों की झांकी (दिनांक 25 दिसम्बर से 04 जुलाई तक)	20-34
6.	आध्यात्मिक पर्व	36
7.	इडा, पिंगला तथा सुषुमना नाड़ियों का परिचय एवं स्थान	39
8.	7 चक्रों के नाम, स्थान तथा सम्बन्धित जानकारी	40
9.	हाथ के पंजों में 5 तत्वों व 7 चक्रों के स्थान / ध्यान मुद्रा	41
10.	विपाश्यना योग साधना	44
11.	स्वास्थ पर्व (मानव देह की विशेषतायें)	45
12.	स्वास्थ पर्व (भोजन सम्बन्धित निर्देशिका)	46
13.	जल का महत्व (वर्तमान की अति गम्भीर समस्या)	50
14.	कब्ज रोग का ज्ञान और उपचार	56
15.	Cost free Prescription to Remain Healthy	59
16.	कविता पर्व	61
17.	वैदिक आहार संहिता	63
18.	ज्ञानार्जन पर्व	64
19.	Story of Kohinoor	66
20.	ऊँ श्री परमात्मने नमः (गहना कर्मणो गतिः)	68
21.	10 Commandments for Aging with Grace	72
22.	Generation Gap	73
23.	हमारे हीरा मोती संरक्षक - पर्व	75
24.	परिचय	76
25.	Introduction of our Founder Active & Supportive Member	77
26.	Introduction (Sri Nagendra Nath Mishra) / (Brig. Dr. A.K. Baijal)	78
27.	Introduction (Arwind Kishor Shukla)	79
28.	Directory of Committee Members	81
29.	Concessions From our Health Partners	84
30.	सदस्यता अभियान / पाठको से विनम्र निवेदन	86
31.	Emergency Number	88
32.	हंसी के गुण	89
33.	Know Your Editor	90
34.	Care Diagnostics (Company Introduction)	91

राम नाईक
राज्यपाल, उत्तर प्रदेश

सत्यमेव जयते

राज भवन
लखनऊ - 226 027

16 जुलाई, 2019

सन्देश

मुझे यह जानकर अतीव प्रसन्नता हुई कि संस्था 2nd innings द्वारा 21 अगस्त, 2019 को 'विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस' के अवसर पर एक विशिष्ट सभा का आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर एक स्मारिका भी प्रकाशित की जायेगी।

वरिष्ठ नागरिक हमारे समाज के अनुभवी एवं सम्मानित लोग हैं, जिनका अनुभव एवं मार्गदर्शन समाज के कल्याण के लिये हम सबको उपलब्ध है। अपने अनुभवों को बांटने से वृद्ध भी युवा बने रहते हैं। अतः हम सभी को वृद्धजनों का आदर एवं सम्मान करना चाहिए और हमें उनकी सुरक्षा और देखभाल पर आवश्यक ध्यान देना चाहिए।

स्मारिका के सफल प्रकाशन के लिये मैं अपनी हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

(राम नाईक)

दूरभाष : 0522-2236497 फैक्स : 0522-2239488 ईमेल : hgovup@nic.in वेबसाइट : www.upgovernor.gov.in

संख्या- ओ- 81 /सीएम-1/2019

योगी आदित्यनाथ

मुख्य मंत्री
उत्तर प्रदेश

दिनांक : 10-07-2019

संदेश

हर्ष का विषय है कि '2nd innings' सीनियर सिटिजन्स क्लब, आशियाना, लखनऊ द्वारा दिनांक 21 अगस्त, 2019 को विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर एक सभा आयोजित की जा रही है। इस अवसर पर एक स्मारिका का प्रकाशन किया जाएगा।

हमारे समाज में वरिष्ठ नागरिकों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। अत्यन्त अनुभव सम्पन्न यह वर्ग देश और समाज का मार्गदर्शन कर सकता है। वृद्धावस्था के कारण इन नागरिकों की आवश्यकताएं किंचित भिन्न होती है। वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण के लिए संगठित प्रयास की आवश्यकता है। इसके दृष्टिगत संस्था '2nd innings' का प्रयास सराहनीय है। मुझे विश्वास है कि स्मारिका में वरिष्ठ नागरिकों के लिए उपयोगी सामग्री का समावेश किया जाएगा।

स्मारिका के उद्‌देश्यपरक प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

(योगी आदित्यनाथ)

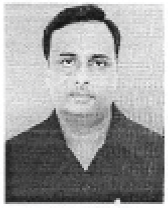
लोक भवन, लखनऊ

डॉ० दिनेश शर्मा

उप मुख्यमंत्री
उत्तर प्रदेश

99-100, विधान भवन,
लखनऊ

दिनांक: 10/07/2019



सन्देश

यह हर्ष का विषय है कि **सेकेण्ड इनिंग्स सीनियर सिटीजन्स् क्लब आशियाना**, लखनऊ द्वारा दिनांक 21 अगस्त, 2019 को मनाये जाने वाले **"विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस" के** अवसर पर एक विशिष्ट सभा का आयोजन एवं एक स्मारिका का प्रकाशन भी किया जा रहा है।

सेकेण्ड इनिंग्स सीनियर सिटीजन्स् क्लब सेवानिवृत्त कर्मचारियों का एक संघ है, जिसकी वर्तमान में 650 से अधिक लोगों की सदस्यता है।

मुझे आशा ही नही बल्कि पूर्ण विश्वास है कि उक्त सभा के आयोजन से मानव स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याओं, चुनौतियों तथा उनके निराकरण पर प्रकाश पड़ेगा। साथ ही साथ यह स्मारिका मानव स्वास्थ्य के प्रति मार्गदर्शक का भी कार्य करेगी।

सभा के आयोजन तथा स्मारिका के सफल प्रकाशन के लिये मेरी हार्दिक शुभकामनायें।

भवदीय,

(डॉ० दिनेश शर्मा)

सीए अतुल दुबे जी,
संयोजक,
सेकेण्ड इनिंग्स सीनियर सिटीजन्स् क्लब,
एआईआईटी बिल्डिंग, सेक्टर–के,
आशियाना, लखनऊ।

हृदय नारायण दीक्षित

पत्र संख्या:- [illegible]/अ०वि०स०/ 19 ,दिनांक: 04/07/19
विधान भवन, लखनऊ
फोन नं०-0522-2238161 (कार्या०)
0522-2238174 (फैक्स)
आवास-5, माल एवेन्यू, लखनऊ
फोन नं०-0522-2239402 (आवास)

शुभकामना संदेश

मुझे यह जानकर अति प्रसन्नता हुई कि वरिष्ठ नागरिकजन और उनके परिवारों के सहयोग हेतु "2nd innings" सीनियर सिटीजन क्लब का संचालन किया जा रहा है। क्लब द्वारा संस्थाओं के सहयोग से क्लब के सदस्यों व परिवारीजन को चिकित्सीय व अन्य सुविधायें भी उपलब्ध करा रही है।

इस अवसर पर प्रकाशित ''स्मारिका'' आम-जनमानस को प्रेरणा प्रदान करेगी, व बुजुर्गों के प्रति हमारी सोच को बदलने का काम करेगी, ऐसा मेरा विश्वास है।

मैं स्मारिका के सफल प्रकाशन हेतु अपनी हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

(हृदय नारायण दीक्षित)

श्री अतुल दुबे
संयोजक,
नीट बिल्डिंग 1289 सेक्टर के,
आशियाना लखनऊ-226012

संयुक्ता भाटिया
महापौर
Sanyukta Bhatia
MAYOR

लखनऊ नगर निगम,
लखनऊ
LUCKNOW NAGAR NIGAM,
LUCKNOW

पत्रांक 64/महापौर/19

दिनांक 09/07/2019

सन्देश

यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव कर रही हूँ कि आशियाना, लखनऊ परिक्षेत्र में निवास कर रहे वरिष्ठ नागरिकों के समग्र हितों को ध्यान में रखते हुए संस्था "2nd Innings" द्वारा **विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस (21 अगस्त 2019)** के अवसर पर एक पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

संस्था द्वारा वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य सेवायें तथा अन्य आवश्यकताओं की पूर्ति में सहयोग के साथ–साथ उनके एकाकीपन में मेलमिलाप से प्रसन्नता प्रदान करना निश्चय ही एक सराहनीय कदम है।

मैं आपकी संस्था के उज्जवल भविष्य की कामना के साथ–साथ विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर प्रकाशित होने वाली पत्रिका की सफलता की कामना करती हूँ।

(संयुक्ता भाटिया)

सी.ए. अतुल दुबे,
1289, सेक्टर के,
आशियाना कालोनी,
लखनऊ–226012

कार्यालय : नगर निगम, त्रिलोक नाथ रोड, लालबाग, लखनऊ, उ०प्र० फोन नं. : 0522-2622698
Office: Nagar Nigam, Trilok Nath Road, Lalbagh, Lucknow, U.P. (India) Ph 0522-2622698
आवास : ५०–सी, सिंगार नगर, आलमबाग, लखनऊ– २२६००५
Resi: 50-C, Singar Nagar, Alambagh, Lucknow-226005

स्वाती सिंह
राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
एन.आर.आई. (N.R.I.), बाढ़ नियंत्रण, कृषि निर्यात,
कृषि विपणन एवं कृषि विदेश व्यापार,
महिला कल्याण, परिवार कल्याण,
मातृ एवं शिशु कल्याण (MOS)
उत्तर प्रदेश शासन

कार्यालय दूरभाष-0522-2235778
आवास दूरभाष-0522-2237954
सी.एच.-2214065
कार्यालय कक्ष सं0-52
नवीन भवन

दिनांक- 18.07.19

''संदेश''

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि '2nd innings' संस्था "विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस" के अवसर पर स्मारिका का प्रकाशन कर रही है। संस्था द्वारा आशियाना कॉलोनी के वरिष्ठ नागरिकों एवं उनके परिवारजनों को विभिन्न संस्थाओं के सहयोग से चिकित्सीय एवं अन्य सामाजिक सुविधायें भी उपलब्ध करा रही हैं।

'2nd innings' संस्था "विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस" के अवसर पर प्रकाशित स्मारिका के सफल सम्पादन और प्रकाशन से जुड़े सभी सदस्यों को मैं अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करती हूँ।

Swati

(स्वाती सिंह)
(स्वाती सिंह)
राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)
एन.आर.आई(N.R.I.), बाढ नियंत्रण
कृषि निर्यात, कृषि विपणन, कृषि विदेश व्यापार
महिला कल्याण, परिवार कल्याण
मातृ एवं शिशु कल्याण (MOS)
उ० प्र० शासन

सी०ए० अतुल दुबे,
संयोजक,
'2nd innings'
सीनियर सिटीजन क्लब,
एन0आई0आई0टी0 बिल्डिंग,
1289 सेक्टर–के, आशियाना,
लखनऊ–226012

चेतन चौहान

मंत्री

खेल, युवा कल्याण तथा व्यावसायिक
शिक्षा एवं कौशल विकास विभाग

(का) 0522-2238080
(सी.एच.) 0522-2213260
60-61, मुख्य भवन,
विधान भवन, लखनऊ
आवास : 12, ए गौतम पल्ली,
लखनऊ फोन : 0522-2238027
ई-मेल : ministersports2017@gmail.com

सं० 552/V.I.P./मं खेल,यु०क० तथा व्या०शि०,कौ०वि०/2019 दिनांक............................

दिनांक 3/7/19

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हुई कि आशियाना कालोनी में वरिष्ठ नागरिकजन एवं उनके परिवारों के सहयोग से 2nd inning संस्था का संचालन किया जा रहा है जिसकी सदस्य संख्या 650 है, जिन्हे संस्था द्वारा चिकित्सकीय एवं अन्य सामाजिक सुविधाऍं उपलब्ध करायी जा रही है।

मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि उक्त संस्था वरिष्ठ नागरिकजन को इसी तरह की सुविधाऍं प्रदान करती रहेगी। संस्था द्वारा 21 अगस्त, 2019 को विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर एक स्मारिका प्रकाशन किया जा रहा है जो समाज के लिए लाभदायक एवं पथप्रदर्शक सिद्ध होगी।

स्मारिका के सफल प्रकाशन हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाऍं।

(चेतन चौहान)

श्री अतुल दुबे, सी0ए0
संयोजक,
एन.आई.आई.टी. बिल्डिंग,
1289, सेक्टर–के,
आशियाना, लखनऊ।

स्वामी प्रसाद मौर्य
मंत्री
श्रम एवं सेवायोजन, समन्वय विभाग
उत्तर प्रदेश

कार्यालय : कक्ष सं0 : 86-87
मुख्य भवन उ0 प्र0 सचिवालय
लखनऊ
दूरभाष कार्यालय : 0522-2238124
सी0 एच0 : 0522-2213263

संदेश

दिनांक.......................................

मुझे यह जानकर अति प्रसन्नता हुयी कि आपके द्वारा "विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस" का एक विशिष्ट सभा का आयोजन किया जा रहा है।

आपके द्वारा "2nd. innings" संस्था संचालित द्वारा परिवार को नई धरोहर मिल सकेगी, जो मानव मन का सम्बल बन सकेगा।

मेरी ओर से आपके "2nd. innings" सस्था के सफल अर्थपूर्ण उद्देश्य की हार्दिक बधाईयों एवं शुभकामनाएं।

01.07.2019
(स्वामी प्रसाद मौर्य)
मंत्री
श्रम एवं सेवायोजन, समन्वय विभाग
उत्तर प्रदेश

सीए अतुल दुबे तथा
डा0 राकेश कुमार शर्मा,
(संयोजक)

पता– एन0आई0आई0टी0 बिल्डिंग,
1289 सेक्टर–के0,
आशियाना, लखनऊ।

प्रदीप दुबे

कार्यालय : 0522-2213351
: 0522-2238098
फैक्स : 0522-2238208
आवास : 0522-2209294

विधान भवन,
लखनऊ

दिनांक 02-07-2019

सन्देश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हो रही है कि विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर "2nd innings" संस्था द्वारा एक विशिष्ट सभा का आयोजन एवं स्मारिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

वरिष्ठ नागरिकजन समाज की अमूल्य धरोहर है। उनके अनुभवों व मार्गदर्शन से ही नई पीढ़ी में संस्कार एवं समाज में उन्नति और विकास की राह संभव है। अतः वर्तमान परिवेश में उनके सामाजिक योगदान की पहचान करने तथा उनके प्रति अपने नैतिक दायित्वों का बोध करना आवश्यक है। मुझे प्रसन्नता है कि इस दिशा में "2nd innings" संस्था वरिष्ठ नागरिकों के सहयोग व कल्याण में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन कर रही है।

विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर संस्था द्वारा प्रकाशित की जाने वाली स्मारिका के सफल प्रकाशन हेतु मैं अपनी हार्दिक बधाई एवं शुभकामनायें प्रेषित करता हूँ।

(प्रदीप दुबे)

डॉ० राम मनोहर लोहिया राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय
Dr. Ram Manohar Lohiya National Law University

सन्देश

यह अत्यन्त हर्ष का विषय है कि आशियाना, लखनऊ एवं उसके आसपास निवास कर रहे वरिष्ठ नागरिकों के समग्र हितों को ध्यान में रखते हुए संस्था '2nd innings' संचालित है।

भारतीय संसद ने वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण और गुजारे के लिये एक कानून भी पारित किया है। परन्तु ऐसा माना जाता है कि गैर सरकारी संस्थायें (NGOs), वरिष्ठ नागरिकों को उनके अधिकार दिलाने में तथा उनको आश्रय सुनिश्चित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य सेवाओं तथा अन्य आवश्यकताओं की पूर्ति में सहयोग के साथ-साथ "विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस" (२१ अगस्त २०१९) के अवसर पर आपसी समागम के साथ '2nd innings' के द्वारा एक पत्रिका का भी प्रकाशन हो रहा है, जिसमें ऐसी सामग्री प्रकाशित होगी जो बहुआयामी एवं उपयोगी सिद्ध होगी।

मैं "विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस" के अवसर पर प्रकाशित होने वाली पत्रिका की सफलता की कामना करता हूँ।

SK Bhatnagar

(प्रो० सुधीर के० भटनागर)

कुलपति, डा० रा०म०लो० राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय,

लखनऊ - 226012

एल.डी.ए. कानपुर रोड योजना, लखनऊ-226 012
L.D.A., Kanpur Road Scheme, Lucknow-226 012
दूरभाष सं. 0522-2425902-903 टेलीफैक्सः 0522-2422841
Phone No. 0522-2425902-903, Telefax:0522-2422841

बाबासाहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय
(केन्द्रीय विश्वविद्यालय)
विद्या विहार, रायबरेली रोड
लखनऊ – 226 025, (उ.प्र.), भारत

आचार्य संजय सिंह
कुलपति

Babasaheb Bhimrao Ambedkar University
(A Central University)
Vidya Vihar, Raebareli Road
Lucknow-226 025 (U.P.), India

Prof. Sanjay Singh
Vice Chancellor

पत्रांक सं. 2212/वीसीएस/19
दिनांक 17/07/2019

सन्देश

यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव कर रहा हूँ कि आशियाना, लखनऊ परिक्षेत्र में निवास कर रहे वरिष्ठ नागरिकों के समग्र हितों को ध्यान में रखते हुये संस्था '2nd innings' द्वारा **विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस (21 अगस्त 2019)** के अवसर पर एक पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

संस्था द्वारा वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य सेवाओं तथा अन्य आवश्यकलाओं की पूर्ति में सहयोग के साथ-साथ उनके एकाकीपन में मेल-मिलाप से प्रसन्नता प्रदान करना निश्चय ही एक सराहनीय कदम है।

मैं आपकी संस्था के उज्जवल भविष्य की शुभकामनाओं के साथ-साथ विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के कार्यक्रम की सफलता की कामना करता हूँ।

संजय सिंह
(संजय सिंह)

Ph: 0522- 2440820 (O), 0522- 2440096 (R)
Fax : 0522- 2440821 (O), 0522- 2440827 (R); Email: vc@bbau.ac.in

e-mail : sjti1940@gmail.com

C.U.G. : +919454418161
Phone/Fax : 0522- 2452647

Dr. Sampurnanand Jail Training Institute, U.P. Lucknow– 226005

Date: 01 July, 2019

To,

Revered Gurudev Sri Nirmal kumar ji,
Director, Gyan Ganga Training Temple
Ashiana, Lucknow.

I am delighted to know that 2nd innings senior citizens club, Ashiana founded by sri Atul Dubey, CA is publishing a house magazine "Saksham". I am confident it shall achieve the desired objectives under your highly matured guidance.

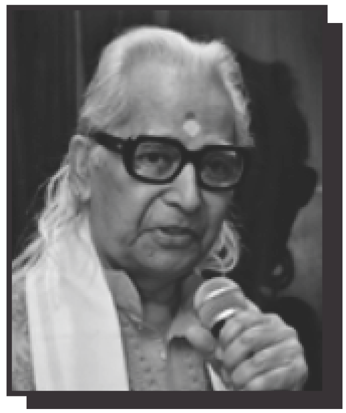
I pray Almighty to bless all senior members with SUKH , SHANTI and AROGYA.

Well wisher,

(V.K.Jain) 1.7.19

Additional Inspector General (T&D)
Dr. Sampurnanand Jail Training Institute.
Uttar Pradesh, Lucknow.

सम्पादकीय



यूं तो बहुत कुछ करते हैं लोग नाम कमाने को परन्तु बिरले ही सफल होते हैं वृद्धजन हिताय कोई कार्य करने में, परिवर्तन लाने में। और जब कोई महामानव, निस्वार्थ भाव से, सफल होता है, कोई शुभ कार्य करने में तो समाज बहुत देर कर देता है ऐसे महामानव का अभिनंदन करने में। अतः 2nd Innings Senior Citizen's Club के संयोजक एवं इस पत्रिका के प्रकाशक आदरणीय श्री अतुल दुबे जी को उनके अतुलनीय कार्यो के लिए हम अपना अतुलनीय प्रथम संपादकीय सादर समर्पित करते हैं।

अपने पूज्य पिता की स्मृति में एक युवा और अति व्यस्त सी.ए. ने दिनांक 25 दिसम्बर, 2017 को लीक से हटकर, एक नये, कल्याणकारी, सृजनात्मक, क्रियात्मक, रचनात्मक एवं भावनात्मक संस्था की वृद्धजन हिताय स्थापना की, न कोई संविधान, न कोई सदस्यता शुल्क, एकमात्र प्रेरणा स्रोत था, पूज्य पिता जी का आशीर्वाद। अतुल्य साहस लिये निकल पड़ा था अतुल, अकेला ही, एक नये पथ पर, मंजिल थी दूर, बहुत दूर, राहें थी अनजानी, लोग जुडते गये, द्वार खुलते गये, बात बनती गयी और अनजाने बुजुर्गो का कारवां बन गया।

रविवार, दिनांक 16 जून, 2019 प्रातः पूजा समाप्त करके उठा ही था कि कॉलबेल घनघना उठी। आश्चर्य हुआ, रविवार के दिन सुबह ही सुबह कौन आ गया। देखकर आश्चर्य हुआ, द्वार पर श्री अतुल खड़े हैं। ये पहला अवसर था जब वे मेरे आवास पर आये थे मैं तो भाव विभोर था। मुह से शब्द नहीं निकले, नंगे बदन, नंगे पांव ही आलिंगन किया और गृह प्रवेश हुआ। मेरे आश्चर्य का प्रमुख कारण ये था कि पूजा की बेला में सोच रहा था कि फोन पर अतुल जी से पत्रिका प्रकाशन की चर्चा करुंगा। फोन की आवश्यकता ही नहीं पड़ी, अतुल तो सामने ही ख़ड़े थे। प्रसाद स्वरुप चंदन इत्र प्रदान किया और फिर बिना किसी भूमिका के पत्रिका प्राकशन की बात कही और बिना सोचे विचारे उत्तर आया, फिर देर किस बात की है शुरु कीजिये प्रकाशन। इस प्रकार प्रभु कृपा से पत्रिका का जन्म ही नहीं हुआ। उसकी प्रकाशन तिथि 21 अगस्त, 2019 भी निश्चित हो गयी। सौभाग्य से यही दिन ''विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस'' घोषित है। 22 जून को प्रमुख सदस्यों की बैठक आयोजित हो गयी जिसमें प्रकाशन पर सामूहिक निर्णय भी हो गया। संस्थान के इतने महामानवों के दर्शन का यह मेरा प्रथम अवसर था। मुझे यह देखकर आश्चर्य हुआ कि इन महामानवों में चिंतक, लेखक, कवि, साहित्यिक रुचि वाले कई व्यक्ति थे। प्रकाशन का सबसे कठिन और दूरुह कार्य होता है Final Draft की Proof Reading और संशोधन। मेरे आश्चर्य का ठिकाना ही नहीं था जब दुबे जी ने श्री राजेन्द्र मालवीय और राकेश शर्मा का परिचय देकर बताया कि वे इस कार्य के दक्ष हस्ताक्षर हैं। इस प्रकार सभी बिन्दुओं पर सामूहिक निर्णय हो गया और कार्य भी आरम्भ हो गया।

''इस दुनिया में कोई काम यू ही नहीं बन जाता है, बनता है तभी जब वो काम बनाता है।''

16 जून को पूजा में निवेदन, निर्णय नायक का तुरंत आगमन और अनुमोदन, 22 जून को विद्वान सदस्यों

की बैठक और सभी बिन्दुओ पर निर्णय और आज ये पत्रिका आपके सामने है। यह सब प्रभुकृपा से ही संभव हुआ। सबसे महत्वपूर्ण और कठिन समस्या थी धन की व्यवस्था। जब मैंने चिंतित मन से दुबे जी से पूछा कि धन की व्यवस्था कैसे होगी? तो उत्तर आया ''चिंता मत किजिये सब व्यवस्था हो जायेगी''। मानव संसाधन प्रबंधन के दीर्घ अनुभव के आधार पर, एक सफल लीडर के तीन प्रमुख लक्षण होते हैं:-

1. Ability to take prompt decision.
2. Clarity about the ability of available human resource.
3. Capability to motivate his team to achieve the set goal.

६० वर्ष के दीर्घ मानव प्रशासन की अवधि में हजारों लोगों को जानने, पहचानने का अवसर प्राप्त हुआ है, परन्तु ९० वर्ष की आयु में इस संस्था से जुडने और इस पत्रिका के संपादन में जो विस्मयकारी अनुभव प्राप्त हुआ वो अलौकिक है। बैंकर्स, वेटनरी डाक्टर, एम.बी.बी.एस. डाक्टर, सर्जन, इन्जीनियर, जज, वकील, सी.ए., विद्वान लेखक, कवि, पुरातत्व इतिहास के ज्ञाता, और गृहणी भी निष्ठावान साधक और निस्वार्थ सामाज सेवक हो सकते हैं। साधरणतः वृद्धावस्था में लोग अंतर्मुखी होकर एकाकी जीवन वासी हो जाते है परन्तु यहाँ तो बुढापे में जवानी लौट कर आ रही है। यह तो ठीक है कि बुढापा आता है जवानी के बाद पर, 2nd Innings ने प्रमाणित कर दिया है कि बुढापा जवानी का बेटा नहीं है - बाप है और कोई कोई तो दादा, परदादा भी है। मुझे विश्वास है इस पत्रिका के माध्यम से हम उपरोक्त कथन को प्रमाणित करने में पूर्ण रुपेण सफल होंगे।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि ऐसे प्रभावशाली योग्य निर्देशन, साहित्यिक, निष्ठावान, ज्ञानी और अनुभवी सहयोगियों के सहयोग से हमारी यह पत्रिका निश्चित रुप से अपने कर्तव्यों का निर्वहन, सदस्यों का ज्ञान वर्धन और साहित्यक मनोरंजन करते हुये, सफलता की चरम सीमा को लांघती हुयी, अपने परम लक्ष्य को अवश्य ही प्राप्त करेगी।

निर्मल की, निर्मल मन से, निर्मल कामना है, आपका समस्त जीवन निर्मल हो,
आपके सब सपने साकार हो, आपके घर आंगन में सुख, शांति की गंगा बहे, तथा
आपका समस्त जीवन आनन्दमय और आलोकित हो।

हमारे इस प्रकाशन से यदि हमारे सम्मानित वरिष्ठ साथियों को ज्ञान वर्धन के साथ थोड़ी भी सुख शांति की अनुभूति प्राप्त हो जाये तो हमें अतीव प्रसन्नता की सुखद अनुभूति होगी।

- महत्वपूर्ण शतायु होना नहीं, आलोकमय और आनंदित होना है।
- आपको आपकी मंजिल मिल जाये तो हमें हमारी मंजिल मिल जायेगी क्योंकि आपकी मंजिल ही तो हमारी मंजिल है।
- आओ प्रज्वलित करें वो ज्ञान दीप जो अंधेरों को प्रकाशित करता है।

शुभाकांक्षी,

निर्मल कुमार

संपादक

विजय का संकल्प, पराजय से इन्कार, साहस और अपने पर विश्वास, ये चार सूत्र है सफलता पाने के।

हमारा परिचय

हमारी संस्था का नाम	2nd Innings Senior Citizens Club
हमारे प्रेरणा स्रोत	स्वर्गीय श्रद्धेय राम स्वरुप जी दुबे
संस्थापक एवं संयोजक	सी.ए. अतुल दुबे
हमारा उद्देश्य	वृद्धजनों की निस्वार्थ सेवा तथा उन्हें व्यस्त रखने हेतु ज्ञानवर्धक, क्रियात्मक, रचनात्मक तथा स्वस्थ मनोरंजक कार्यक्रमों का आयोजन।
हमारी अद्वितीय विशेषता	न कोई संविधान, न कोई सदस्यता शुल्क, आवश्यकता आधारित अनुशासित व्यवस्था
हमारा मंत्र	पारिवारिक जिम्मेदारी मुक्त, सामाजिक सरोकार युक्त, "मत कहना हम ओल्ड हो गये, अब हम तपकर गोल्ड हो गये।"
हमारा चेतना नाद	बहुत सम्हल कर करनी होगी, जीवन बगिया की देखाभाली वो उपवन वीरान हुआ है, सोया रहता जिसका माली।
हमारी कामना	व्यवस्थित, तरंगित, विकासोन्मुखी - गृहस्थी सुखी, सरस - प्रौढ़ावस्था साधनरत, आनंदित - वृद्धावस्था मुस्कराती शांत - मृत्यु मृत्यु उपरांत - मोक्ष
हमारी पत्रिका	सक्षम
सम्पादक	निर्मल कुमार, साहित्य रत्न
सह सम्पादक	गंगा प्रसाद अग्रवाल राकेश शर्मा राजेन्द्र मालवीय नीरा दुबे, एम.ए. (हिन्दी, अंग्रेजी), बी.एड.
प्रकाशक	अतुल दुबे
कार्यालय	सेक्टर-के-1289, आशियाना, लखनऊ - 226012
मोबाइल	9415 280 715
ई-मेल	adubey_gkp3@rediffmail.com

कुछ तो भला सोचा होगा महादेव ने, वरना 2nd Innings की स्थापना न होती।

OUR VISION

Ours is a self-help, non-profit, mutually-supportive and multidimensional group of senior citizens, predominantly living in Aashiana and adjacent colonies at Lucknow. Our main focus is on those senior citizens who are staying alone because their family members are residing beyond immediate reach in emergency. The aim is to minimize the sense of isolation, insecurity and loneliness by promoting a healthy neighbourhood community, through active communication, visits and building trust in human values. It is intended to enhance the joyfulness in life by nurturing the concept of a larger family when the family support is not physically around, by engaging each other in playful activities, rekindling hobbies and sharing the rich experiences of life. In a nutshell, we are attempting to develop a larger family of non blood relatives to help each other in joys & sorrows.

The membership and participation is kept hassle-free (absolutely no fee of any kind) and is to reinforce mutual trust and fellow-feeling among the members. After all, we are neighbours for a divine reason, to help each other, live richer and better lives – physically, mentally and spiritually. As the group evolves, the activities which would cover more and more areas of common concern, of course within limitations of physical ability.

हमारा आवाहन

अंधकार को क्यों धिक्कारें, अपना नन्हा एक दीप जलायें,
यदि उजाला बने आचरण, सम्भव है सूरज बन जायें।
उठो जागरण की बेला है, समय दे रहा तुम्हे निमंत्रण,
धीरज धर्म और संयम से, निज दोषों पर करें नियंत्रण।
शुभ चिंतन और सत्कर्मो से, यदि हम सब कर्तव्य निभायें,
तो निश्चय ही जग के प्राणी, शांत, सुखी जीवन पा जायें,
मानव जीवन को सफल बनायें।

निर्मल

जर्द पत्तों को शाख पर ही रहने दो, ये लौटती बहारों की आखिरी निशानी है।

With Best Complements From

Apollomedics
SUPER SPECIALITY HOSPITALS

Apollo Hospitals

INDIA'S NO.1* HOSPITAL, NOW IN LUCKNOW

ALL MEDICAL SUPER SPECIALITIES UNDER ONE ROOF

CORPORATES / INSURANCE / TPAs (For Cashless Treatment)

- Aditya Birla Health Insurance
- Apollo Munich Health Insurance
- Bajaj Allianz Health Insurance
- Cigna TTK Health Insurance
- Chola MS Health Insurance
- Ericson Insurance TPA
- FHPL (Family Health Plan Limited) TPA
- Future Generali Insurance
- HDFC Ergo Health Insurance
- Health India TPA
- Health Insurance TPA
- Raksha TPA
- RSDO
- Heritage Health Insurance TPA
- ICICI Lombard General Insurance Company
- MediAssist Health Insurance TPA (MediBuddy)
- Paramount Health Services TPA (PHS)
- Reliance Health Insurance
- Reliance General Insurance
- Religare Health Insurance
- Star Health & Allied Insurance
- Vidal Health Insurance TPA
- Vipul MedCorp TPA
- Max Bupa Health Insurance
- Airports Authority of India

OUR SERVICES

Heart Care | Cancer Care | Brain & Spine Care | Pulmonology & Critical Care | Bone & Joints Care
Urology & Kidney | Mother & Child Care | Gastro Sciences | 30+ Medical Specialties
24x7 Diagnostic | 24x7 Blood Bank | 24x7 Ambulance Services

24x7 EMERGENCY & TRAUMA 0522 67 88 888

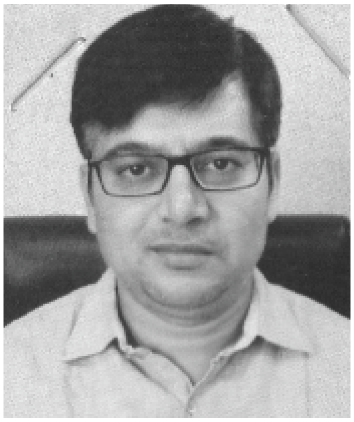
For More Information Call : 7705002274 / 7705002275

Near Singar Nagar Metro Station, LDA Colony, Kanpur Road, Lucknow
w: lucknow.apollohospitals.com, Appointment: www.askapollo.com

*TIMES HEALTH SURVEY, ALL INDIA MULTISPECIALITY HOSPITAL RANKING, 2019

NEUROLOGY CLINIC
न्यूरोलॉजी क्लीनिक

K-1289 Aashiana Opp. Aashiana Thana
Kanpur Road, Lucknow



With Best Complements From

Dr. Ratish Juyal
M.D. (Gold Medalist)
DM (NEUROLOGY)
Consultant Neurophysician

डॉ रतीश जुयाल
एम०डी० (गोल्ड मेडलिस्ट)
डी०एम० (न्यूरोलॉजी)
न्यूरोफिजीशियन

E-mail : ratish_juyal@yahoo.co.in
Mob. : 9235655277
9.00 P.M. to 9.30 P.M.
Appointment/Query - 09794066607
(8.30 A.M. to 6.00 P.M.)

With Best Complements From

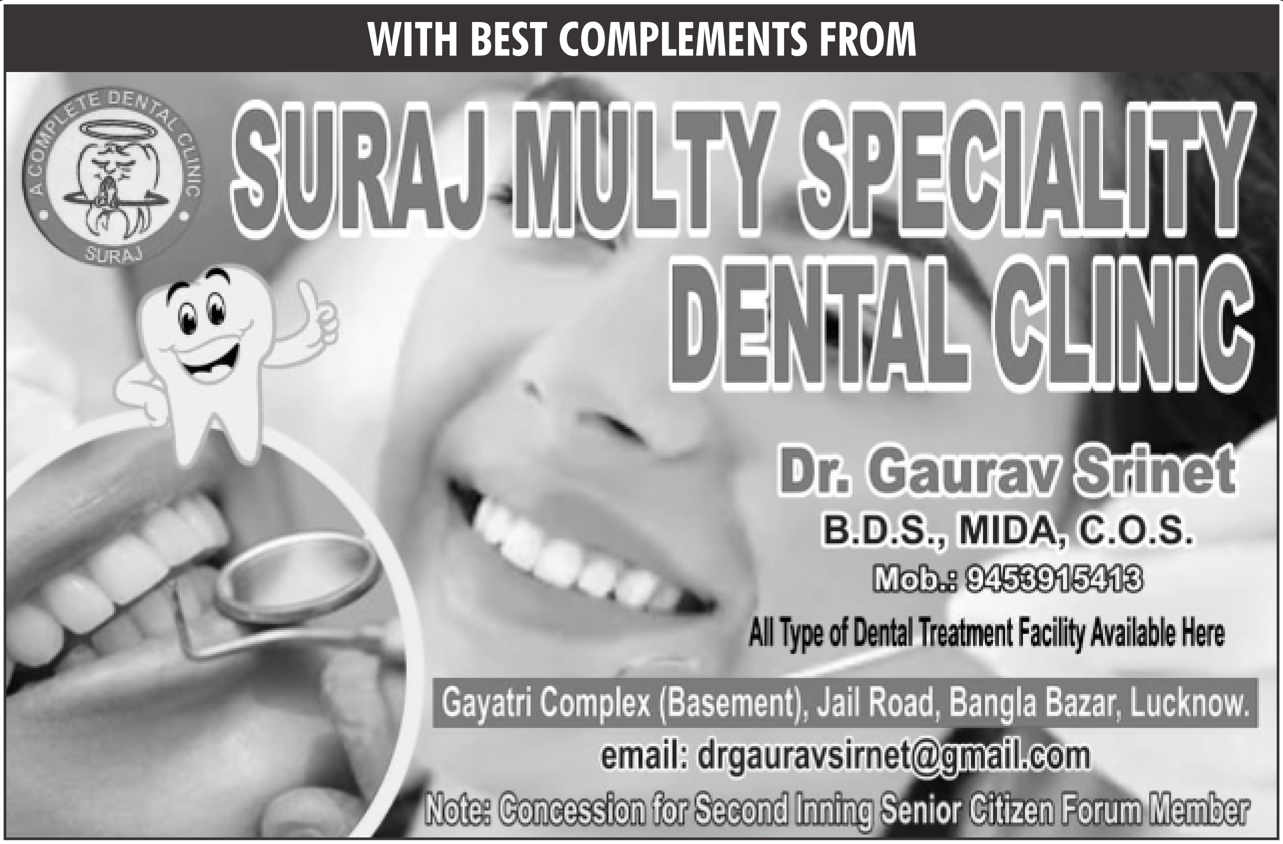
AE

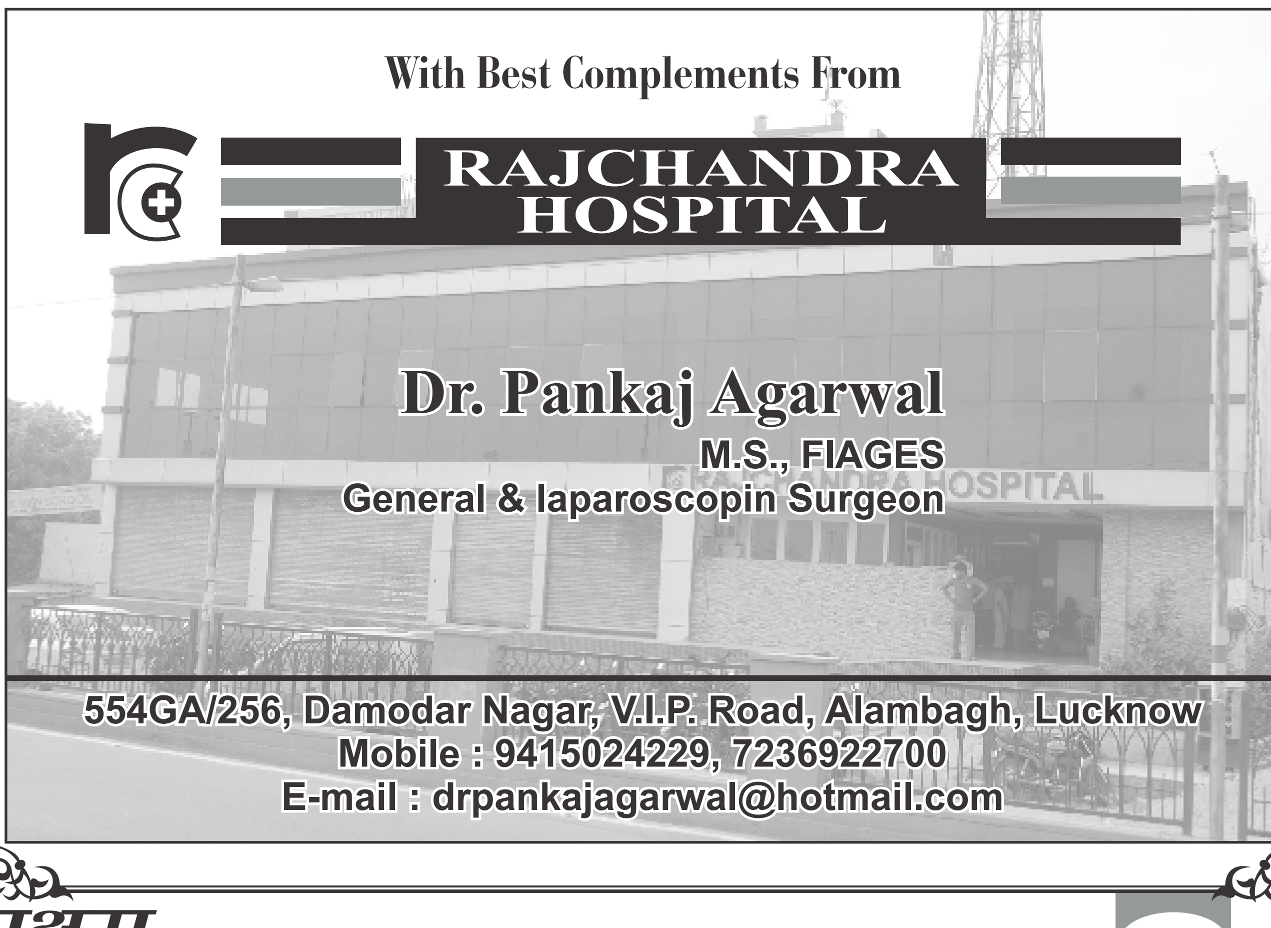
Ashish Sachdeva

ASHISH ENTERPRISES

Pharmaceutical Distributor

Alfa Farm, Near Corporation Bank, LDA Colony,
Kanpur Road, Lucknow - 226 012
Tel. : 0522-2437629, Mob. : 9335613306, 9335673305.
E-mail : ashish_enterprises33@yahoo.com


WITH BEST COMPLEMENTS FROM
A COMPLETE DENTAL CLINIC
SURAJ
SURAJ MULTY SPECIALITY
DENTAL CLINIC
Dr. Gaurav Srinet
B.D.S., MIDA, C.O.S.
Mob.: 9453915413
All Type of Dental Treatment Facility Available Here
Gayatri Complex (Basement), Jail Road, Bangla Bazar, Lucknow.
email: drgauravsirnet@gmail.com
Note: Concession for Second Inning Senior Citizen Forum Member


With Best Complements From
RAJCHANDRA
HOSPITAL
Dr. Pankaj Agarwal
M.S., FIAGES
General & laparoscopin Surgeon
554GA/256, Damodar Nagar, V.I.P. Road, Alambagh, Lucknow
Mobile : 9415024229, 7236922700
E-mail : drpankajagarwal@hotmail.com

हमारे कार्यक्रमों की झांकी
दिनांक 25.12.2017 से 04.07.2019 तक

25 दिसम्बर 2017

संस्था के प्रेरणास्त्रोत पूज्य राम स्वरूप दुबे जी. डॉ आर पी अग्रवालजी, सुरेश चंद्र कुलश्रेष्ठ तथा परिवार के अन्य सदस्यों के साथ एक वरिष्ठ नागरिक संगठन का विचार रखा गया तथा सभी के सहयोग की अपेक्षा की गयी। इस संगठन के नाम हेतु 2nd Innings Senior Citizen's Club पर सर्वसम्मति से सहमति हुई।

16 जनवरी 2018 **प्रथम कार्यकर्ता सभा**

सर्वश्री राम स्वरूप दुबे, अतुल दुबे, डॉ आर.पी. अग्रवाल एवं 4-5 अन्य जागरूक साथियों के साथ विचार विमर्श एवं मंथन के फलस्वरूप प्रथम बैठक आहूत की गई, जिसमें सभी सदस्य वरिष्ठ नागरिकों को आकस्मिक सेवाएें प्रदान करने हेतु सदस्यों को क्लब के पते और संपर्क फोन नंबर का कार्ड जारी किया गया। इसी अवसर पर नव वर्ष शुभकामना सभा भी आयोजित की गयी जिसमें लगभग 60 से अधिक सदस्यों के सहभागिता हुई। यह भी निश्चित किया गया है संस्था के मूल उद्देश्यों में एकाकी वरिष्ठ परिवार के सदस्यों को आवश्यकतानुसार तात्कालिक चिकित्सा उपलब्ध कराना शामिल किया जाए। समय समय पर सदस्यों की सभा का आयोजन करना भी निश्चित किया गया।

लगभग 200 से अधिक वरिष्ठ नागरिक सदस्यों सहित होली मिलन का कार्यक्रम आयोजित किया गया तथा 12 विशिष्ठ वरिष्ठ नागरिकों का सम्मान किया गया। स्वल्पाहार तथा हास परिहास के साथ होली मिलन कार्यक्रम का समापन हुआ।

आशियाना सेक्टर - के, के ग्रीन पार्क में स्थानीय पार्षद सर्वश्री कमलेश सिंह, कमलेश तिवारी, श्रीमती वीणा रावत नगर तथा निगम जोन 8 के मुख्य अधिकारी, जल निगम के अधिशासी अभियंता, विद्युत विभाग के अधिकारी अभियंता, डॉ राकेश शर्मा, पंचकर्म चिकित्सा अधिकारी, लोक बंधु चिकित्सालय, एवं रेजिडेंट वेलफेयर एसोसिएशन का पदाधिकारियों का विशिष्ट अभिनन्दन एवं हमारी संस्था के 250 सदस्यों के परिचय का आयोजन किया गया। सूक्ष्म स्वल्पाहार तथा हास परिहास के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

NIIT के सौजन्य से 2nd Innings इच्छुक वरिष्ठ नागरिक सदस्यों हेतु Computer / Internet users awareness programme का आयोजन किया। लगभग 10 दिन चले इस कार्यक्रम से 15 से अधिक सदस्यों (महिलाओं सहित) ने इस प्रशिक्षण का लाभ उठाया।

मंगल दिवस के अवसर पर जोन 8 नगर निगम कार्यालय में सर्वश्री अतुल दुबे, डी एस वर्मा, दीपचंद्र सोनी तथा अन्य पांच सदस्यों ने नगर मेयर श्रीमति संयुक्ता भाटिया एवं नगर आयुक्त डॉ इंद्रमणि त्रिपाठी से भेंट कर आशियाना की स्थानीय नागरिक समस्याओं से अवगत कराया। परिणामस्वरूप नगर आयुक्त जी ने 29 जून, 2018 को प्रातः आशियाना क्षेत्र में आने का आश्वासन दिया।

माननीय राज्यमंत्री को क्षेत्रीय समस्याओं पर ज्ञापन

संस्था के 250 सदस्यों द्वारा खजाना चौराहे पर डॉ इन्द्र मणि त्रिपाठी, नगर आयुक्त नगर, लखनऊ से संपर्क किया और सेक्टर जे की नागरिक समस्याओं के समाधान हेतु ज्ञापन दिया।

इसी सन्दर्भ में लगभग 50 सदस्यों ने श्रीमति स्वाति सिंह से मिल कर ज्ञापन दिया ताकि समस्याओं के समाधान को गति मिल सके।

इसी समय जोनल अधिकारी को बंगला पुल से पकरी पुल तथा के मध्य पार्क के सौन्दर्यीकरण का ज्ञापन भी दिया गया, जिसके फलस्वरूप उस पार्क की सफाई हुई और हरियाली के द्वारा पार्क पुनर्जीवित हो सका।

जून एवं जुलाई 2018 में जोन 8 के निगम कार्यालय में भूमि, भवन एवं जलकर जमा करने हेतु बरिष्ठ नागरिकों हेतु एक डेस्क लगाई गयी जहाँ संस्था के कार्ड धारकों को प्राथमिकता के आधार पर सेवा प्रदान की गयी।

2nd Innings द्वारा वृहद वृक्षारोपण कार्यक्रम के अन्तर्गत कैनाल साइड पैदल पथ पर बंगला बाजार पुल से लेकर पकरी पुल तक प्रशासन के साथ तालमेल से वृक्षारोपण किया गया।

"वृक्ष धरती का आभूषण है"

स्थानीय चांसलर क्लब में वरिष्ठ नागरिक दिवस का आयोजन किया गया, जिसमें राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्रीमति स्वाति सिंह एवं नगर मेयर श्रीमती संयुक्ता भाटिया को विशिष्ट रूप में सम्मानित किया गया तथा 2nd Innings के उद्देश्य एवं गतिविधियों से अवगत कराया गया। सभा में 300 से अधिक सदस्यो की उपस्थिति रही। सूक्ष्म जलपान एवं हास परिहास के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ।

nnings
izen's club)
EN MEE
2018
Aashiyan
Lucknow-

नववर्ष मिलन समारोह का आयोजन 2nd Innings सदस्य श्री डी. एस. वर्मा जी के गेस्ट हाऊस पर किया गया, इस आयोजन में 2nd Innings के लगभग 30 परिवारों के 65 से अधिक सदस्यों की सहभागिता रही। इस में सभी ने अंत्याक्षरी, कविता पाठ, संगीत, कुर्सी रेस आदि मनमोहक गतिविधियों में भाग लिया और इस यादगार कार्यक्रम का सभी सदस्यों ने आनंद उठाया। मध्याह्न भोजन के साथ आनंद के वातावरण में कार्यक्रम का समापन हुआ।

पुलवामा शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पण हेतु स्थानीय ग्रीन पार्क, आशियाना में एक सभा का आयोजन किया गया, इस सभा में 250 से अधिक (महिला एवं पुरूष) सदस्यों द्वारा शहीदों को पुष्पांजलि अर्पित की गयी। सी.आर.पी.एफ. कमांडर (सेवा निवृत्त) एन.एन. मिश्रा ने शहीदों के पराक्रम पर प्रकाश डाला। इसी क्रम में शहीद परिवारों के कल्याण हेतु स्थापित "भारत के वीर कोष" में संस्था के सदस्यों द्वारा रू. 26000/- की सहयोग राशि प्रेषित की गयी।

संस्थापक सदस्य श्री एन.एन. मिश्रा जी का विदाई समारोह

संस्था के प्रेरणास्त्रोत एवं संस्थापक सदस्य सी.आर.पी.एफ. कमांडर (सेवा निवृत्त) एन.एन. मिश्रा के द्वारा लखनऊ से देहरादून (स्थायी निवास परिवर्तन) के क्रम में सभा द्वारा श्री अतुल दुबेजी के निवास पर उन्हें सम्मानित कर भावभीनी विदाई दी गयी। उनके द्वारा संस्था को दी गयी सेवाओं की प्रशंसा की गयी।

18 अप्रैल 2019

स्वास्थ्य जागरूकता समारोह

अपोलोमेडिक्स (बारा बिरवा) लखनऊ के सहयोग से एक विशिष्ट सभा का आयोजन उन्ही के सभागार में किया गया, जिसमें नागरिकों से सम्बंधित यूरोलॉजी एवं मानसिक अवरोध विषय पर विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा व्याख्यान दिए गए, जिन्हें सभी सदस्यों के लिए उपयोगी महसूस किया गया। सभा में लगभग 150 से अधिक महिला एवं पुरुष सदस्य उपस्थिति रही तथा स्वल्पाहार के साथ सभा का समापन हुआ।

सभा के सदस्यों के लिए चरक डायग्नॉस्टिकक्स (चौक, लखनऊ) द्वारा स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन के 1289 आशियाना में किया गया जिसमें सभी सदस्यों की रक्त की सम्पूर्ण जांच, रक्तचाप तथा ई.सी.जी. निःशुल्क जांच की गयी तथा अन्य पैथॉलाजी जांचों पर विशेष छूट दी गयी। इस सुविधा का लाभ सभा के 125 से अधिक (महिला एवं पुरूष) सदस्यों द्वारा उठाया गया।

2nd Innings के प्रेरणास्त्रोत, संस्थापक सदस्य, कर्मठ समाजसेवी 85 वर्षीय "युवा" डॉ० आर.पी. अग्रवाल जी का जन्म दिन, श्री अतुल दुबे जी के निवास पर हर्षोल्लास मनाया गया और सभा के प्रति उनका समर्पण, प्रतिबद्धता एवं अनुकरणीय मार्गदर्शन के प्रति सभी ने आभार व्यक्त किया।

We Wish

Happy Birthday

21st Aug.

To Our Pattorn

Sardar Inder Mohan Singh

Director, Chancellor Club,
Ashiyana, Lucknow

CA Atul Dubey

आध्यात्मिक पर्व

हमारी पत्रिका का मूल उद्देश्य है अपने माननीय सदस्यों को आवश्यकतानुसार ज्ञान वर्धक पठन सामग्री प्रदान करना; सदस्यों के दीर्घ अनुभवों को अन्य सदस्यों तक पंहुचाना; संस्थान के कार्यकलापों का प्रचार प्रसार, साहित्यिक अभिरुचि वाले माननीय सदस्यों के लेखों और कविताओं आदि को प्रचारित करना आदि। हमारे सदस्यों की वर्तमान आवश्यकता है, आध्यात्मिक विकास, अतः इस अंक में हम आध्यात्मिक साधना हेतु आवश्यक मूल भूत तथ्यों से अवगत कराने का प्रयास कर रहे हैं। हमें यह जानना आवश्यक है कि परम पिता ने आध्यात्मिक विकास हेतु हमें क्या साधन और शक्तियां प्रदान की है। इसके पश्चात् हम सहज योग की आठों क्रियाओं का वर्णन करेंगे। विद्वान पाठकों से हमारा निवेदन है कि इस अंक में प्रकाशित सामग्री पर अपने विचारों से हमें अवगत कराने की कृपा करें। संतो और योगियों के अनुसार इस अंक में प्रकाशित मूल भूत ज्ञान के बिना किसी भी प्रकार की आध्यात्मिक साधना, आराधना सम्भव ही नहीं है।

आध्यात्मिक विकास हेतु शरीर का परिचय :

1. शरीर की रचना पांच तत्वों पर आधारित है - Body Formation is Based on Five Elements.

   क्षिति, जल, पावक, गगन, समीरा; पंच रचित अति अधम शरीरा। (संत तुलसी) निम्नलिखित पंच तत्व (महाभूत) शरीर की संरचना तथा जन्म से मृत्यु तक की समस्त क्रियाओं के आधार हैं।

   Following Five Elements are the Foundation of Body Formation and All Activities from Birth to Death.

1	2	3	4	5
पृथ्वी Earth	जल Water	अग्नि Fire	वायु Air	आकाश Space/Ether

2. त्रिदोष - Three Disorders

   पंच तत्वों से निम्नलिखित त्रिदोष उत्पन्न होकर विभिन्न रोगों को जन्म देते हैं।

   Following Three Disorders are Produced by Five Elements Which Lead to Different Ailments. (Humours)

क्रम Sl.	दोष Disorder	सम्बन्धित तत्व Related Element	सम्बन्धित रोग Related Ailments
1.	वात - Air	वायु - Air	गठिया एवं जोड़ो में दर्द आदि Gout and Rheumatism etc.
2.	पित्त - Bile	अग्नि - Fire	ज्वर आदि - Fever etc.
3.	कफ - Mucos	जल तथा पृथ्वी Water & Earth	जुकाम, नज़ला, खांसी आदि Cold, Cough etc.

3. त्रिगुण - Three Qualities (Virtues)

उपरोक्त पांच तत्वों, तीन दोषों, संस्कार, शिक्षा तथा वातावरण के आधार पर मानव प्रकृति की निम्नलिखित तीन गुणों में व्याख्या की गयी है।

Based on above 5 element, 3 Disorders, Sanskar, Education and Environment, human nature is classified under following 3 virtues :

1. सतोगुण - सात्विक गुणों पर आधारित, पवित्र, शांत एवं सुखमय जीवन प्रवृत्ति।
   Satogun - Pure, Peaceful, Pious life based on spiritual temperament.
2. रजोगुण - सांसारिक कामनाओं, महत्वाकांक्षा, धन, वैभव, काम, क्रोध, लोभ, मोह पर आधारित राजसी प्रवृत्ति।
   Rajogun - Life based on material attainments, High ambitions with Ego, Lust, Greed, Anger and Dominating temperament.
3. तमोगुण - पशुवत कामनाओं, पशुबल, मूर्खता, प्रमाद, अहंकार, क्रोध, घृणा, आलस्य आदि विनाशकारी स्वभाव पर आधारित तामसी जीवन प्रवृत्ति।
   Tamogun - Life based on animal temperament of physical strength, foolishness, lazyness, hatred, ego, lust etc. with destructive temperament.
4. निम्नलिखित अंगो द्वारा शरीर की समस्त क्रियाएं संचालित होती है।
   All actions of body are activated by following organs:

कर्मेन्द्रियां Working Organs	ज्ञानेन्द्रियां Sense Organs	नियंत्रक अंग Governing Organs
1. हाथ - Hands	1. आंख - Eyes	1. मन - Mun
2. पांव - Legs	2. कान - Ears	2. बुद्धि - Mind
3. मुंह - Mouth	3. नाक - Nose	3. आत्मा - Soul
4. गुदा - Anus	4. जिह्वा - Tongue	
5. लिंग/योनी - Penis/Vagina	5. त्वचा - Skin	

5. नाड़ी तन्त्र - Nervous System

शरीर के समस्त अंगो को ऊर्जा पहुंचाने तथा उन्हें क्रियाशील करने के लिए 72,000 नाड़ियों (कुल लम्बाई 97,000 कि0मी0) का विशाल जाल फैला हुआ है जिनके द्वारा प्राण वायु प्रवाहित होती है। इनमें सात महत्वपूर्ण तथा तीन अति महत्वपूर्ण नाड़ियां ईडा, पिंगला तथा सुषुम्ना हैं:-

Wide spread network of 72,000 nerves (Total length 97,000 Kms) supplies energy to activate all organs of body. Out of these 7 are important and 3 most important nerves are Eda, Pingla and Sushumna.

6. 3 अति, 7 महत्वपूर्ण नाड़ियां तथा उनसे सम्बन्धित अंग।

क्रम सं.	अति महत्वपूर्ण नाड़ियां	सम्बन्धित अंग	महत्वपूर्ण नाड़ियां	सम्बन्धित अंग
1.	इडा	बायां नासिका रंध तथा रीढ़	हास्त	बायीं आंख तथा जिह्वा
2.	पिंगला	दायां नासिका रंध तथा रीढ़	गांधारी	दायीं आंख तथा जिह्वा
3.	सुषम्ना	दोनों नासिका रंध तथा रीढ़	पूष	बायां कान
4.			यशस्वनी	दायां कान
5.			अलम्बुजा	मुख
6.			कुहू	लिंग
7.			शंखनी	गुदा

With Best Complements From

Mob : 9621133227
9984870344

Vasu
Dental Care

Dr. V.S. Saxena
B.D.S. (KGMC, Lko.)
MDS, Oral Medicine & Radiology
Gold Medalist, (NHDC, Mumbai)

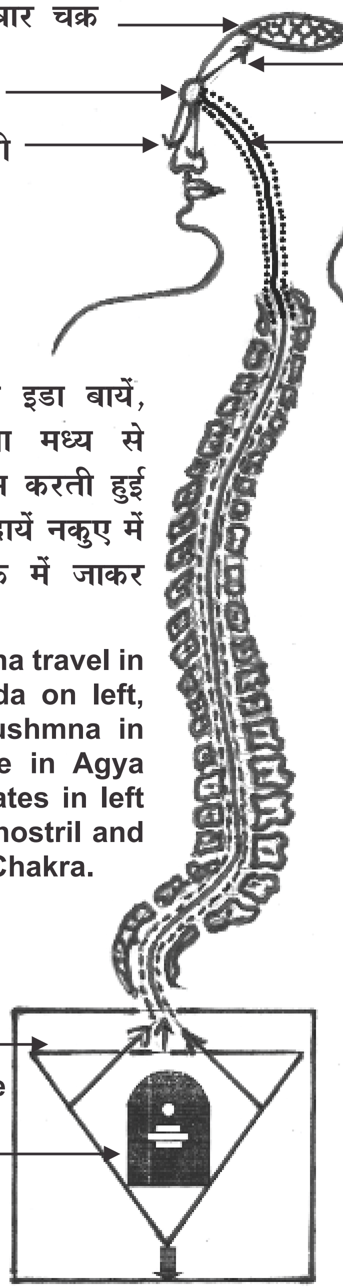
Dr. Khushboo Saxena
B.D.S.
(NHDC, Mumbai)

10:00 a.m. to 1:00 p.m. & 5:00 p.m. to 9:00 p.m. Sunday Evening Closed.

FREE CONSULTATION ON SATURDAY MORNING

M-1218, Behind Bizli Pasi Quila, Aashiyana Colony, Lucknow

इडा, पिंगला तथा सुषुमना नाड़ियों का परिचय एवं स्थान
Introduction and placement of Ida, Pingla & Sushumna Nadies



रीड की हड्डी के बीच से इडा बायें, पिंगला दायें तथा सुषुमना मध्य से चलकर आज्ञा चक्र में संगम करती हुई इडा बायें नकुए में, पिंगला दायें नकुए में तथा सुषुमना सहस्त्रार चक्र में जाकर समाप्त हो जाती हैं।

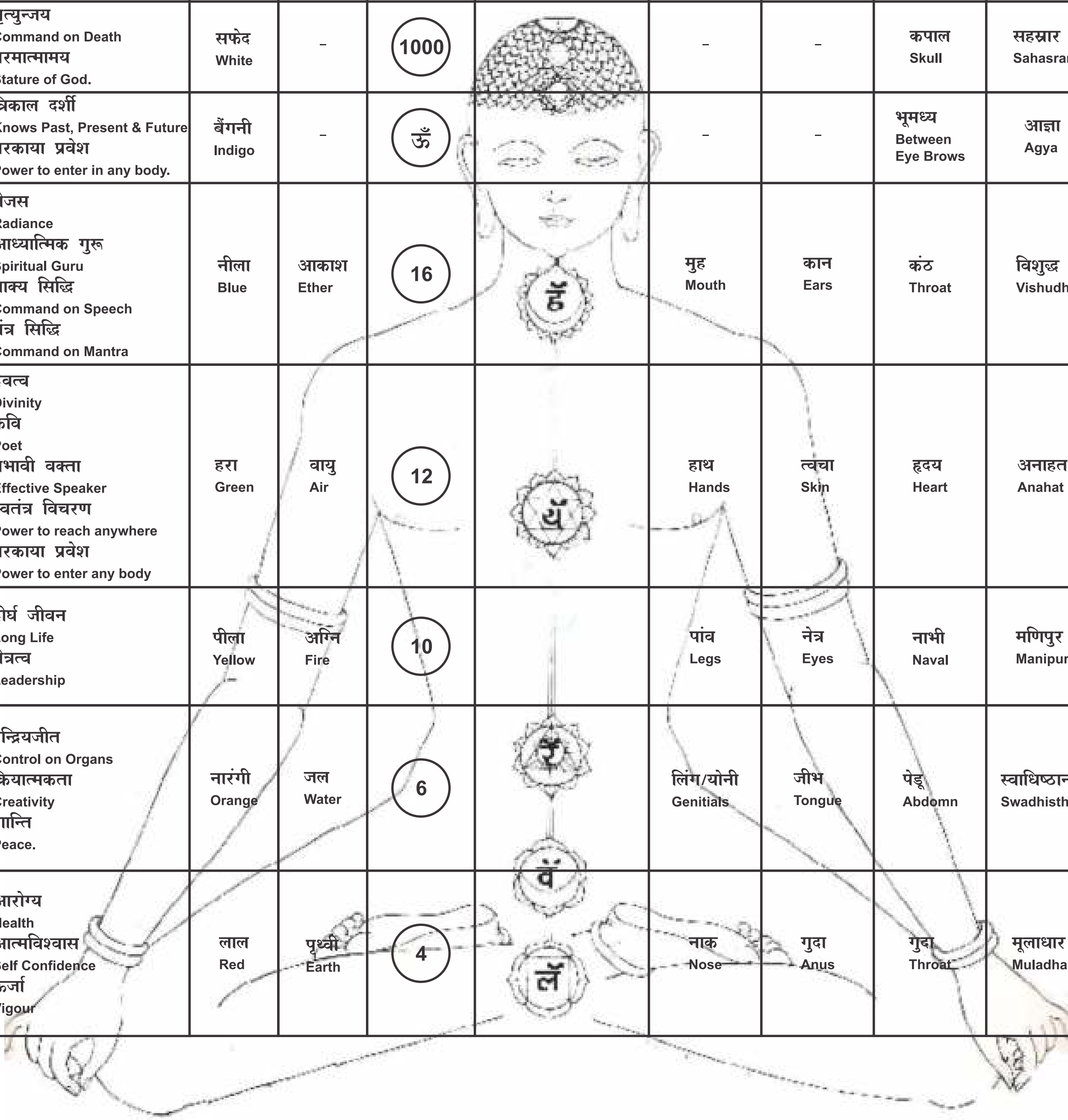
Ida, Pingla and Sushumna travel in the centre of spine. Ida on left, Pingla on right and Sushmna in centre. They converge in Agya Chakra than Ida terminates in left nostril. Pingla in right nostril and Shushuma in Sahastrar Chakra.

इडा	पिंगला	सुषुमना
मूलाधार से बायें नासिका तक जाती है।	मूलाधार से दायें नासिका तक जाती है।	मूलाधार से सहस्त्रार चक्र तक जाती है।
रीढ़ में बायीं ओर से जाती है।	रीढ़ में दायीं ओर से जाती है।	रीढ़ में मध्य से जाती है।
चंद्र	सूर्य	प्रकाश
शीतल	उष्म	शीतोष्ण
गंगा	यमुना	सरस्वती
नारित्व	पुरुषत्व	मिश्रित
चुम्बकीय	विद्वतीय	आध्यात्मिक
जीवन दायनी	विनाशकारी	क्रियात्मक
नीली	लाल	पीली
अवचेतन मन	चेतन मन	अचेतन मन
इच्छा शक्ति	कार्य शक्ति	ज्ञान शक्ति
ऋणात्मक	धनात्मक	तटस्थ
स्थायुत्य	ऊर्जा प्राप्ति	मोक्ष प्राप्ति
अ	उ	म

आयु एवं ऊर्जा का बाहर की ओर प्रवाह
Outflow of Age and Energy

सशक्त नाड़ियों में ही जीवन उर्जा प्रवाहित होती है।

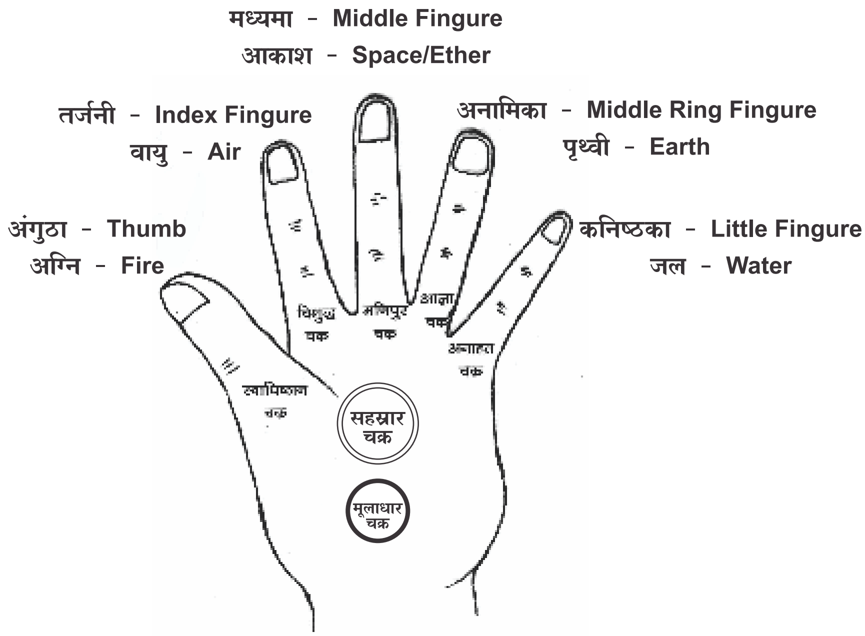
7 चक्रों के नाम, स्थान तथा सम्बन्धित जानकारी
Names, Places & Connected Information of 7 Chakras



फल Attainments	रंग Colours	तत्व Element	कमल पंखुड़ियों की संख्या No. of Lotus Patels	बीज अक्षर Seed Latter	कर्मेन्द्रिय Working Organs	ज्ञानेन्द्रिय Sensing Organs	स्थान Loacation	नाम Name
मृत्युन्जय Command on Death परमात्मामय Stature of God.	सफेद White	-	1000		-	-	कपाल Skull	सहस्रार Sahasrar
त्रिकाल दर्शी Knows Past, Present & Future परकाया प्रवेश Power to enter in any body.	बैंगनी Indigo	-	ऊँ		-	-	भूमध्य Between Eye Brows	आज्ञा Agya
तेजस Radiance आध्यात्मिक गुरू Spiritual Guru वाक्य सिद्धि Command on Speech मंत्र सिद्धि Command on Mantra	नीला Blue	आकाश Ether	16		मुह Mouth	कान Ears	कंठ Throat	विशुद्ध Vishudh
देवत्व Divinity कवि Poet प्रभावी वक्ता Effective Speaker स्वतंत्र विचरण Power to reach anywhere परकाया प्रवेश Power to enter any body	हरा Green	वायु Air	12		हाथ Hands	त्वचा Skin	हृदय Heart	अनाहत Anahat
दीर्घ जीवन Long Life नेत्रत्व Leadership	पीला Yellow	अग्नि Fire	10		पांव Legs	नेत्र Eyes	नाभी Naval	मणिपुर Manipur
इन्द्रियजीत Control on Organs क्रियात्मकता Creativity शान्ति Peace.	नारंगी Orange	जल Water	6		लिंग/योनी Genitials	जीभ Tongue	पेडू Abdomn	स्वाधिष्ठान Swadhisthan
आरोग्य Health आत्मविश्वास Self Confidence ऊर्जा Vigour	लाल Red	पृथ्वी Earth	4		नाक Nose	गुदा Anus	गुदा Throat	मूलाधार Muladhar

मूलाधार को ही जाग्रत कर लें तो जीवन सार्थक हो जायेगा।

हाथ के पंजों में 5 तत्वों व 7 चक्रों के स्थान
Placement of 5 Elements and 7 Power Cenres in Palm

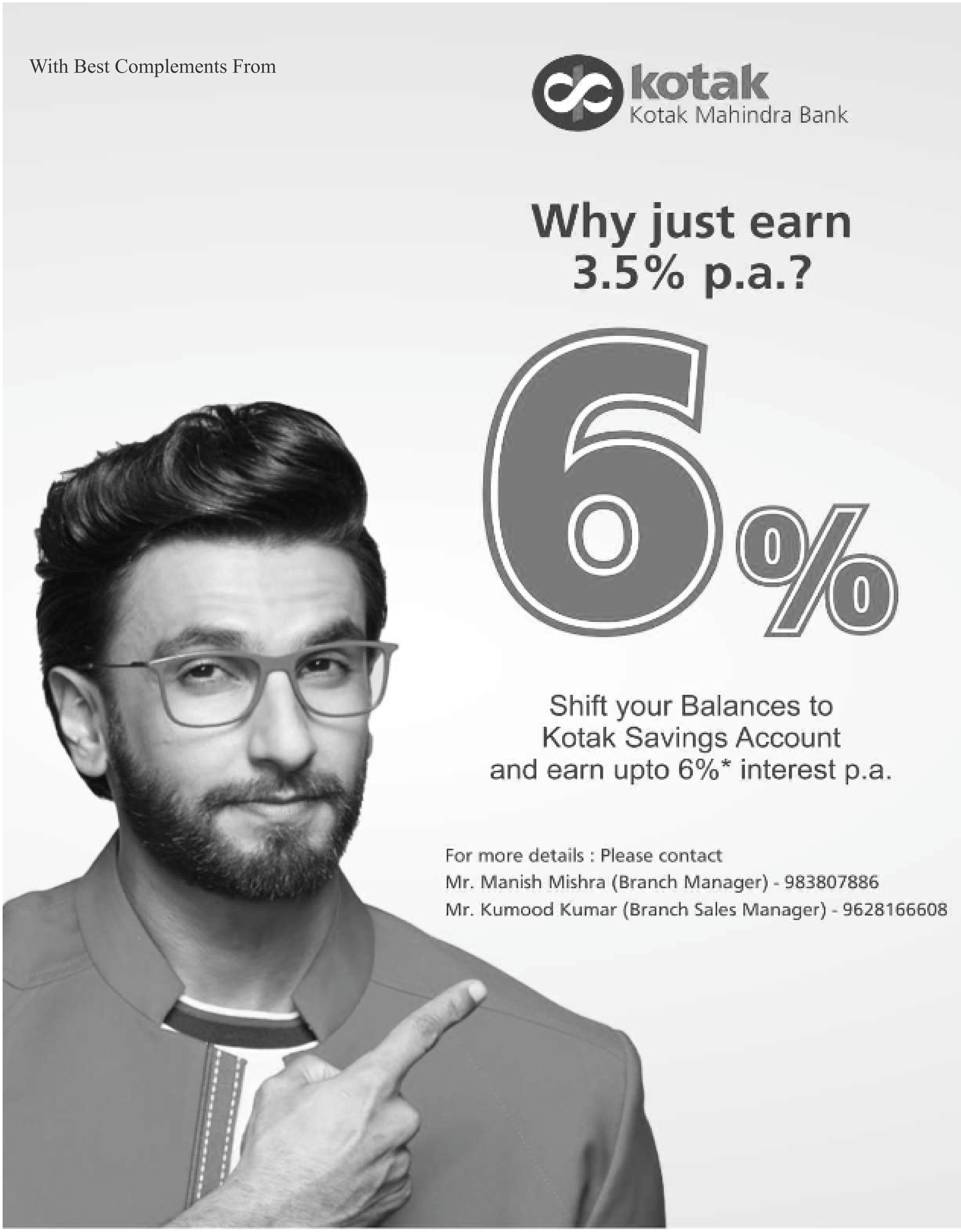


ध्यान मुद्रा
Meditation Posture

ध्यान मुद्रा बनाने के लिए अंगूठे तथा तर्जनी के ऊपरी पोरों को स्पर्श करें। कुछ समय पश्चात दोनों पोरों में हल्का सा स्पन्दन होने लगेगा। यह इस बात का संकेत होगा कि आपको निम्नलिखित लाभ होना प्रारम्भ हो गया।

लाभः

1. मस्तिष्क सम्बन्धित रोग, आलस्य, घबराहट, चिड़िचिडापन, क्रोध, निराशा, तनाव, अनिद्रा और बेचैनी दूर होती है।
2. स्मरण शक्ति, आयु एवं एकाग्रता बढ़ती है।
3. आभा मण्डल आकर्षक बनता है।
4. आत्म विकार दूर होते हैं।
5. इस मुद्रा में आसन लगा कर बैठने पर प्राणायाम एवं ध्यान सहज हो जाता है।
6. दोनों हथेलियां ध्यान की मुद्रा में कन्धे के सामने रखने पर व्यक्ति में निर्भयता आती है। अतः इस मुद्रा को ''अभय मुद्रा'' भी कहते हैं।
7. ध्यान मुद्रा में दाँयी हाथेली हृदय पर और बांयी हाथेली घुटने पर रखने से वैराग्य जाग्रत होता है। अतः इसे ''वैराग्य मुद्रा'' भी कहते हैं। भगवान गौतम इसी मुद्रा में ध्यान करते थे।



Earn 6% p.a. interest on savings account balance over Rs. 1 lakh and up to Rs 1 cr. Earn 4.0% p.a. interest on savings account balance up to Rs. 1 lakh and 5.5% p.a. interest on savings account balance above Rs. 1 cr. Applicable for Resident Accounts only. Visit www.kotak.com for latest information on interest rates.

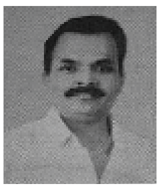
With Best Complements From

SJ

शकुन्तलम् ज्वैलर्स

20 वर्षों से आपकी सेवा में

हम सस्ता नहीं अच्छा बेचने में यकीन रखते हैं।



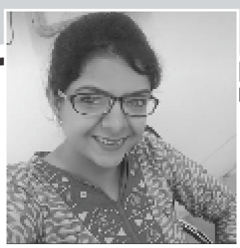
मनीष कुमार वर्मा

अध्यक्ष लखनऊ महानगर, सर्राफा एशोसिएशन

हॉलमार्क सोने व 92.5 ACPL चाँदी के आभूषणों के निर्माता विक्रेता एवं प्रमाणिक रत्नों का विशाल भण्डार

स्थान :– अंजलि पैलेस, सेक्टर–एच, पावर हाउस चौराहा, एल.डी.ए. कॉलोनी, आशियाना, कानपुर रोड, लखनऊ

Ph. : 0522-4017009 Mob.: 09389094543, 09936573023



With Best Complements From

AYURVEDA CLINIC

Dr. Pratibha Ramchandani

B.A.M.S. (Gold Medalist) BHU
M.S. (Ayu) BHU, Dip. Yoga BHU
Reg. No. 60159

General Physician and Consultant Gynaecologist

**House No. 436, Sector-N, Near Water Tank,
Aashiana Colony, Lucknow Ph. No. : 8052388273**

विपाश्यना योग साधना

श्री कैलाश प्रसाद शास्त्री

विपाश्यना योग साधक

मो0: 9721 455 755

हमें गर्व है कि समस्त विश्व में केवल हमारा भारत ही एक ऐसा देश है जिसमें परमात्मा ने अनेकों रुपों में अवतार लिया है। इसी श्रृंखला में भगवान बुद्ध ने बौद्ध धर्म को जन्म दिया। उन्होंने कठोर तप करके विपाश्यना योग पद्धति को विश्वभर में प्रचारित किया। भारत में इसका प्रचार उद्योगपति स्वर्गीय श्री सत्य नारायण जी गोयनका ने किया। हमारे माननीय सदस्य श्री कैलाश प्रसाद जी शास्त्री स्वयं इस योग के तपे हुये साधक हैं। उन्हें स्वयं भी यह अनुभव होगा विपाश्यना जैसी गम्भीर साधना को केवल पढ़कर ही समझना असंभव नहीं तो अति कठिन अवश्य होगा। अतः अपने सदस्य बंधुओ से हमारा विनम्र निवेदन है कि जो भी विपाश्यना की साधना करना चाहे वे कृपया श्री कैलाश जी से संपर्क करने की कृपा करें। तत्पश्चात आवश्यकतानुसार हम श्री कैलाश जी के लेख को आगामी अंक में छापने का प्रयास अवश्य करेंगे। हम श्री कैलाश जी के सद्प्रयास के लिए हृदय से आभारी हैं।

निवेदक - संपादक

With Best Complements From

AAKRITI DENTAL CLINIC

AN-ISO – 9001:2015 Certified Clinic | Estd.-1999 (World Class Dentistry Centre)

Best Cosmetic Dental Clinic Award in Eastern UP by Prime Time Global Health Care in 2013. Famdent Award, Excellence in Dentistry Award in 2013 ,2014

- - ::: FACILITIES AVAILABLE ::: - -

Single Sitting Root Canal Treatment, RE-RCT & Complicated RCT'S, Cosmetic Crowns & Fixed Teeth,
Cosmetic Smile Designing, Implants, Fixed Orthodontic Treatment,
Painless & Bloodless Surgeries of Cysts, Tumors of Mouths, Imported Tooth Whitening System (USA),
Management of TMJ Disorders, Laser Surgeries.

DR. ASHISH KUMAR KHARE

B.D.S. (K.G.M.C),Gold Medalist
M.D.S., Fellow ADI (USA)
President Elect-Indian Dental Association, Lucknow.

Address : 5C, Singar Nagar, Alambagh, Kanpur Road, Lucknow.
Tel.: 8090050799, 8687218618, 9335209931 | E-mail : aakritidentalclinic@gmail.com

स्वास्थ पर्व

मानव देह की विशेषतायें Special Features of Human Body

1. मानव शरीर परमात्मा की सर्वश्रेष्ठ रचना है। इसमें सिविल, मिकेनीकल, इलेक्ट्रिकल, कम्प्यूटर, इन्सट्रुमेंटेशन एवं कैमिकल इन्जीनियरिंग का अदभुत समावेश है।
2. गर्भ से मृत्यु तक इसका कार्य, विकास एवं ह्रास स्वतः ही होता रहता है।
3. हृदय, जीवन पर्यान्त, स्वतः ही, 24 घंटों में 1,06,560 बार निरंतर धड़कता रहता है तथा 70 वर्ष की आयु तक लगभग 1 करोड़ 7 लाख लिटर रक्त पम्प करता है। मानव हृदय बिना रु के 400 वर्ष तक कार्य कर सकता है।
4. लगभग 20 खरब विद्युत-घट (सैल) प्रतिदिन बदलते रहते हैं।
5. शरीर में 60% पानी होता है।
6. 72,000 नाड़ियो की कुल लम्बाई 97,000 किलोमीटर है।
7. फेफ़डे, बिना रु के जीवन पर्यन्त रक्त शुद्ध करते रहते है तथा 24 घंटो में 21,000 बार श्वास लेते है।
8. 2 वर्ग मीटर की खाल समस्त शरीर को बांधे रहती है।
9. 206 हड्डियों के ढाचें पर समस्त शरीर बना हुआ है।
10. 600 मांसपेशियां, हड्डियों की सुरक्षा एवं विभिन्न क्रियाओं में सहायता करती है।
11. लगभग 50 लाख बाल ज़ड़ों में जीवित और ऊपर से मृत रहते है।
12. नाखून 1½" प्रतिवर्ष ब़ढते है। 70 वर्ष में लगभग 8 फीट तक ब़ढ जाते है।
13. आंखें देखने के अलावा भाव प्रदर्शन भी करती है। हर 6 सैकिन्ड में पलक झपकते रहते हैं और आंखों को नम रखते है।
14. ऑक्सीजन की कमी होने पर जम्हाई द्वारा उसकी आपूर्ति होती रहती है।
15. छींक की रफ्तार आवश्यकतानुसार 120 किलोमीटर प्रति घंटे तक हो सकती है।
16. मस्तिष्क का भार 1.5 किलो होता है, जो शरीर के भार का लगभग 3 प्रतिशत होता है।
17. शरीर में 76 विभिन्न अंग हैं। इसमें लगभग 60 प्रकार के रोग हो सकते हैं।
18. मानव शरीर तभी बीमार प़डता है जब हम इसका दुरूपयोग करते है।

प्राकृतिक नियमों का उलंघन ही बीमारी का कारण है।

भोजन सम्बन्धित निर्देशिका
(स्रोतः शार्ङ्गधर संहिता स्वास्थ्य वृत समुच्चय)

1. भोजन के अनुरुप ही तन, मन, एवं बुद्धि का विकास होता है।
2. सुविधानुसार, भोजन निर्धारित समय पर ही लें। दिन भर कुछ न कुछ खाते रहना हानिकारक है।
3. दोपहर 12 बजे और सायंकाल सूर्यास्त से पूर्व भोजन करने से पाचन क्रिया स्वस्थ रहती है।
4. भोजन से एक घंटा पहले और एक घंटा बाद ही पानी पीना चाहिए। भोजन के बीच एवं तुरंत बाद पानी पीने से पाचन क्रिया को क्षति होती है।
5. बहुत थके होने पर, मानसिक तनाव में, क्रोध में, बिना भूख, टी.वी. देखते हुये, भोजन करना हानिकारक है।
6. सप्ताह में एक समय सायंकाल का उपवास अवश्य करना चाहिए।
7. 35 वर्ष के बाद चीनी और नमक का सेवन धीरे - धीरे कम करना लाभदायक है।
8. खड़े होकर या चलते हुये पानी पीना तथा खाने की प्लेट हाथ में लेकर या गोद में रखकर भोजन करना वर्जित है।
9. दोनो हाथ, दोनो पांव तथा मुँह इन पांचो अंगो को धोकर भोजन करने से स्वास्थ ठीक रहता है तथा आयु बढ़ती है। बांये हाथ से भोजन नहीं करना चाहिए।

10 पूर्व की ओर मुख करके खाने से आयु बढ़ती है, उत्तर की ओर धन प्राप्ति, पश्चिम की ओर रोग और दक्षिण की ओर प्रेतत्व प्राप्त होता है।

11 ग्रहण के समय भोजन करना सर्वथा वर्जित है।

12 भोजन के अंत में दही नहीं खाना चाहिए।

13 दूध संपूर्ण भोजन है। इसके साथ कुछ न खाया जाय तो यह शीघ्र पचकर शरीर को शक्ति देता है।

14 सूर्यास्त के बाद दही, मूली, ककड़ी, खीरा, मट्ठा, जौ के सत्तू एवं तिल के बने पदार्थ खाना वर्जित है।

15 मट्ठे का प्रयोग दूध से भी अधिक लाभदायक है, परन्तु सूर्यास्त से पहले।

16 जिस आलू में हरापन आ जाये उसे नहीं खाना चाहिए क्योकि कि वो सोलेनिन नामक विष से विषाक्त हो जाता है।

17 कटहल खाने के बाद पान खाना, शहद के साथ कोई चिकनाई वाला पदार्थ खाना या फल खाकर तुरन्त पानी पीना हानिकारक होता है।

18 बच्चों और गर्भवती महिलाओं को कोक, पेप्सी, थम्सअप का सेवन सर्वथा वर्जित है।

19 दूध और दूध से बनी खाद्य सामाग्री के साथ खट्टी चीजें खाने से वमन और बदहजमी हो जाती है।

20 मछली के साथ दूध, शहद या गन्ने का रस लेने से त्वचा रोग और कोढ तक हो जाता है।

21 किसी भी प्रकार का मांस खाने के बाद दूध पीने से वमन, पेट दर्द और हैजा हो जाता है।

22 लहसुन के साथ ख़रबूज और शहद खाने से रक्त विकार हो जाता है।

23 अमरुद, खीरा, ककडी के तुरंत बाद भरपेट पानी पीने से उल्टी-दस्त लगकर हैजा तक हो जाता है।

केवल भोजन पर नियंत्रण से ही हम निरोग एवं स्वस्थ रह सकते है।

24 मछली और मुर्गी के अंडे मिलाकर खाने से बवासीर हो जाती है।

25 हानिकारक संयोग :-

- दूध के साथ - दही, नमक, इमली, खरबूजा, बेलफल, नारियल, मूली, मूली के पत्ते, तोरई, तेल, सत्तु, खट्टे फल, खटाई।
- दही के साथ - मूली, केला, खीर, दूध, पनीर, गर्म पानी, खरबूजा।
- खीर के साथ - खिचड़ी, कटहल, खटाई, सत्तू, शराब।
- शहद के साथ - मूली, अंगूर, वर्षा का जल, शहद के साथ बराबर मात्रा में घी विष बन जाता है।
- शीतल जल के साथ - मुँगफली, घी, तेल, तरबूज, अमरुद, जामुन, खीरा, ककड़ी, गर्म दूध या गर्म पदार्थ।
- खरबूजा के साथ - लहसुन, मूली के पत्ते, दूध, दही।
- तरबूज के साथ - पुदीना, शीतल जल।
- चाय के साथ - ककड़ी, खीरा, घी।
- चावल के साथ - सिरका।

26 हितकारी संयोग :-

- खरबूज के साथ शक्कर
- आम के साथ गाय का दूध
- केले के साथ इलायची
- खजूर के साथ दूध
- चावल के साथ दही
- चावल के साथ नारियल की गिरी
- अनाज या दाल के साथ दूध और दही
- इमली के साथ गुड
- अमरुद के साथ सौंफ
- तरबूज के साथ गुड
- मकई के साथ मठा
- मूली के साथ मूली के पत्ते
- बथुआ और दही का रायता
- गाजर और मैथी का साग

27 भोजन के पश्चात निम्नलिखित कार्य न करें :-

- धूम्रपान
- फलो का सेवन
- ठंडा कोक अथवा अन्य कोई पेय
- सोना
- चाय का सेवन
- किसी भी प्रकार का व्यायाम
- स्नान
- दही, छाछ, ठंडा जल, आइसक्रीम तथा ठंडी तासीर की वस्तुओं का सेवन
- कसी बेल्ट तथा नाडे को झटके से ढीला करना

28 भोजन के पश्चात तुलसी और हरे धनिये के कुछ पत्ते पीस कर थोड़े से जल अथवा छाछ में मिलाकर पीने से पाचन क्रिया सहज हो जाती है।

29 भोजन के पूर्व अदरक में सैंधा नमक अथवा काला नमक मिला कर सेवन करने से भूख खुल कर लगती है और पाचन सहज हो जाता है।

30 भोजन के समय जहां तक सम्भव हो मौन रहें।

भोजन करने के पूर्व परमात्मा के प्रति आभार अवश्य व्यक्त करें और प्रार्थना करें कि प्राप्त भोजन स्वास्थ्य वर्धक हो।

With Best Complements From

GSTIN 09AAHOH6554K1ZB

Subhash

THE MITHAI SHOP

D-3/432, Sector-H, LDA Colony, Kanpur Road, Lucknow
Ph. : 0522-4951064, Mob. : 8601379171

With Best Complements From

Office : 0522-4234764
Mob. : 8181811866
9161658000

ADVOCATE

Sumit Bajpai

Advocate

• GST (Sale Tax, Service Tax) • Income Tax
ESI • EPF • Labour License • Taxation

Chamber - J-364, Sector-J, Aashiana, Lucknow - 226012
E-mail : sumitadv86@gmail.com

With Best Complements From

Ramesh Chandra Agrawal

(MDRT) Life Advisor

9897594798, 8630871101

Akash Singh

Branch Head

9935505479

bharti AXA
jeevan suraksha ka / naya nazariya

Bharti AXA Life Insurance Company Ltd.

Office : Second Floor, Metro Tower, TCV - 56-A,
Vibhuti Khand, Gomti Nagar,
Lucknow, U.P. - 226010

Residence : Sector J-211, Ashiyana Colony, Lucknow - 226012

जल का महत्व
(वर्तमान की अति गम्भीर समस्या)

श्री अनुराग कुमार
मो0: 8052 550 448

शरीर का अस्तित्व तथा स्वस्थ पांच महाभूतों पर आधारित है। क्षिति, जल, पावक, गगन, समीरा।
पंच रचित यह अधम शरीरा ''तुलसी दास''। इस लेख में हम केवल जल, तत्व पर चर्चा कर रहे हैं, आगामी अंको में क्रमशः अन्य चारों तत्वों की चर्चा करेंगे।

इस लेख के लेखक श्री अनुराग कुमार जी को हम धन्यवाद देना चाहते है और उनकी प्रशंसा करते है कि एक लघु उद्योगपति और बिना विषय सम्बन्धी किसी डिग्री के उन्होंने अपने अनुभव के आधार पर बड़ी गहनता से इस लेख की रचना की है। जल की महत्ता को समझते हुये ही वे अपने मिनरल वॉटर प्लांट द्वारा शुद्ध और स्वस्थ जल का उत्पादन भी कर रहे हैं। जल संकट की निरंतर बढती गम्भीरता को देखते हुए उनका निवेदन है कि यदि हमारे सभी सदस्य मात्र आधा लिटर जल प्रतिदिन भी बचायें तो वे इस गम्भीर समस्या के समाधान में अपना सक्रिय योगदान कर सकते हैं। हम आशा करते हैं कि हमारे माननीय सदस्य विद्वान लेखक के इस मूल्यवान सुझाव को क्रियान्वित करने में सहयोग करेंगे।

1. प्रत्येक जीवधारी का शरीर पाँच तत्वों (महाभूतों) 1. जल 2. वायु 3. अग्नि 4. पृथ्वी 5. आकाश पर आधारित है। इस लेख में हम केवल जल तत्व की चर्चा कर रहे हैं क्योंकि मानव जीवन का आरम्भ ही जल तत्व, वीर्य और रज से होता है, गर्भ में भरे जल में ही भ्रूण विकसित होता है, अन्त समय में भी गंगाजल पिलाया जाता है, चिता स्थान को जल से पवित्र किया जाता है तथा चिता की राख को भी जल में ही प्रवाहित किया जाता है। पेड़, पौधे, फसलें, फल, फूल, समस्त नभचर, जलचर, थलचर जल के बिना जीवित नहीं रह सकते।
2. जल जीवन की मूलभूत आवश्यकता है। शरीर की सभी क्रियाएं जल आधारित है। रक्त, रज, वीर्य, मल, मूत्र, मज्जा, मवाद, पसीना, आंसू आदि जल से ही क्रियाशील रहते हैं। शरीर में लगभग 60% जल होता है तथा इसकी दैनिक आवश्यकता लगभग 4 लिटर जल की होती है।
3. जीवन के लिए जल की आवश्यकता के कारण ही परमात्मा ने सृष्टि के तीन भाग में जल की व्यवस्था की है। सागर, नदी, तालाब, कूँआ, बावड़ी, पोखर, झरने, वर्षा आदि जल के स्रोत है।
4. जीवन के लिये सबसे अधिक महत्वपूर्ण दो ही तत्व है - जल एवं वायु, इसी आधार पर मनीषियों ने 'जलवायु' शब्द का प्रयोग किया है। हम वहीं रहना चाहते हैं जहाँ की जलवायु हमारे लिए हितकर होती है अथवा विभिन्न स्थानों की जलवायु के अनुसार ही हमें जीवन शैली अपनानी होती है।
5. रोगो के उपचार हेतु, समस्त विधियों में जल का ही प्रयोग किया जाता है। ऐलोपैथी में इन्जेक्शन और डिप, आयुर्वेद में आसव, यूनानी में अर्क, शहद, चटनी, होमियोपैथी में मदर टिंचर तथा प्राकृतिक चिकित्सा में टबबाथ, कटि स्नान, वाष्प स्नान तथा विभिन्न रंगो की बोतलों में जल को सूर्य में रखके

औषधि के रुप में प्रयोग किया जाता है। समस्त औषधियां जल से ही निगली जाती है। अधिक जल पीकर शरीर से हानिकारक विषों का निष्काषन किया जाता है।

6. भोजन, पाचन, रक्त संचार, मल निष्कासन शरीर के स्वस्थ तापमान का नियन्त्रण जल द्वारा ही होता है। घर, बर्तनों, कपड़ो की धुलाई, खाना पकाने में जल की आवश्यकता होती है।
7. शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नित्य स्नान, रोगी को गीले कपड़े से स्नान, मोश्चराइज़र का प्रयोग, बाल्टी में पानी भरकर पाँव रखकर थकान दूर और पाँव के दर्द में आराम मिलता है तथा नींद अच्छी आती है। प्रातः मुँह में पानी भरकर आंखो में छींटे मारने से आंखो को स्वास्थ्य लाभ होता है।
8. प्रत्येक धर्म में अनुष्ठानों के लिए जल का ही प्रयोग किया जाता है। जीवनदायी अन्न, फल, सब्जी, जड़ी, बूटियां जल से ही उत्पन्न होती है।
9. विश्व के सभी महत्वपूर्ण नगर और राजधानियां जल आपूर्ति हेतु, नदी या सागर के किनारों पर ही बसाए गये हैं।
10. मोती स्वाति बूंद से ही बनता है, वर्षा का आधार भी जल है।
11. पहला तीव्रगामी वाहन, नौका और जलयान बनाये गये थे। रेल भी पहले वाष्प चलित बनी थी। अधिकांश उत्पादन जल आधारित है।
12. सृष्टि के सबसे बड़े प्राणी व्हेल मछली और मगरमच्छ भी जल में निवास करते हैं। जलचर मछली अधिकतर प्राणियों के भोजन तथा जीविका का साधन है।
13. अतिथि सत्कार जलपान से ही किया जाता है। घर से बाहर जाते और आते समय जलपान किया जाता है।
14. प्यासो को जलपान कराना बड़ा पुण्य माना जाता है। इसी हेतु प्याऊ की व्यवस्था की जाती थी जिसका वर्तमान स्वरुप वाटर कूलर हो गया है। समस्त पेय पदार्थो का आधार जल है।
15. छः प्रकार के स्वादो खट्टा, मीठा, नमकीन, कड़वा, तीखा और कसैला की अनुभूति जल से ही होती है। लार का आधार भी जल ही है।
16. जल के अति महत्वपूर्ण होने के आधार पर ही निम्नलिखित मुहावरे प्रचलित है।
    - पानीदार आदमी।
    - पानी पिला दिया।
    - पानी पानी कर दिया।
    - पानी तक को नहीं पूछा।
    - पानी में रहकर मगर से बैर।
    - बूंद-बूंद से घट भरे, टपकत रीतो होय।
    - बूंद-बूंद को तरस गये।
    - सबकुछ जलमग्न हो गया।
    - जलस्तर बनाए रखना।
    - जल आधारित शब्दः जलवायु, दाना-पानी, जलपान, आबोहवा आदि।

रहिमन पानी राखिये, बिन पानी सब सून, पानी गये न ऊबरे, मोती, मानस, चून।

1. जल के महत्व के प्रचार हेतु यूनाइटेड नेशंस जनरल ऐसेम्बली ने 1993 में 22 मार्च को ''विश्व जल दिवस'' के रुप में मनाने की घोषणा की थी ।

पानी कब नहीं पीना चाहिए

1. भोजन के बीच में पानी पीने से पाचन सम्बन्धित रोग हो जाते हैं।
2. खीरा, खरबूज, तरबूज तथा चिकने पदार्थ खाने के पश्चात पानी पीने से उल्टी, बदहज़मी तथा कफ सम्बन्धी विकार हो जाते हैं।

3. शारीरिक श्रम तथा गर्मी में यात्रा के तुरन्त पश्चात पानी पीने से सर्दी, जुकाम और बुखार हो जाता है।
4. शौच तथा संभोग के तुरन्त पश्चात जलपान से, पाचन, शीघ्रपतन तथा नपुंसकता के रोग हो जाते हैं।
5. रात्रि में सोने से तुरन्त पहले जलपान से गहरी नींद में बाधा पड़ जाती है।

पानी कब पीना चाहिए

1. प्रातः उठते ही पेशाब के पश्चात जलपान उषापान करना स्वास्थ्य वर्धक होता है।
2. भोजन से आधा घंटा पूर्व जल पीने से पाचन तन्त्र की सफाई हो जाती है और एक घंटा पश्चात जल पीना स्वास्थ्य वर्धक होता है।
3. जागृत अवस्था में प्रत्येक 2 घंटे पर जलपान से शरीर स्वस्थ रहता है।
4. यात्रा के पूर्व तथा यात्रा के पश्चात जलपान से मानसिक संतुलन बना रहता है। शारीरिक श्रम के पश्चात पसीना सूखने और कुछ विश्राम करने के बाद जलपान से शरीर में पानी की कमी की आपूर्ति हो जाती है।
5. अति शोक, क्रोध, तनाव तथा अति प्रसन्नता में जलपान से आराम मिलता है।
6. कारखानों में कार्य करने वाले श्रमिकों को पानी पीने से पहले, पानी से गले, नाक, आंख, मुंह को साफ करके जल पीना चाहिये ताकि दूषित पदार्थ शरीर में प्रवेश न करे।

ऊषापान

प्रातः उठने के पश्चात खाली पेट जल पीने को उषापान कहते हैं। विभिन्न रोगों के उपचार तथा स्वस्थ रहने के लिये यह क्रिया बहुत लाभदायक है। जापान में ऊषापान जीवन की आवश्यक क्रिया है।

ऊषापान की सही क्रिया

प्रातः उठते ही पेशाब करने के बाद और बिना ब्रुश-मंजन-कुल्ला किये बासी मुंह से रात में रखा हुआ या ताज़ा पानी पियें ताकि रात्रि में जो लार मुंह में एकत्रित होती रही है उसे जल के द्वारा पाचन तंत्र में प्रवाहित किया जा सके। मानव लार बहुत शक्तिशाली एन्टी बायोटिक है। जल को बैठकर, दाये हाथ से घूंट-घूंट धीरे-धीरे पीना है खड़े होकर पानी पीना, भोजन करना और पेशाब करना वर्जित है। पानी को अधिक प्रभावी बनाने के लिए उसमें चुटकी भर काला नमक, काली मिर्च, अदरक शहद, तुलसी डालकर गरम करने के पश्चात पियें। पानी की मात्रा एक गिलास से आरम्भ कर 3 गिलास तक धीरे-धीरे बढ़ाये। जल पीने के पश्चात कम से कम 30 मिनट तक कुछ भी खाना पीना वर्जित है। बेड टी पीनी है तो आधे घंटे बाद पियें। गुनगुने पानी में शहद और तुलसी डालकर पीयें।

ऊषापान के लाभ

- मल निष्कासन तथा आंतो को स्वस्थ करता है।
- पोशक तत्व सहजता से ग्रहण होते हैं।
- पाचन क्रिया स्वस्थ रहती है।
- त्वचा में चमक बनी रहती है, सूखापन नहीं होता और झुर्रियां नहीं पड़ती।
- रक्त तथा मांसपेशियां स्वस्थ रहती है।
- शरीर का भार संयमित रहता है, मोटापा घटता है।

- शरीर की समस्त आंतरिक क्रियायें सक्रिय रहती हैं।
- अनेकों रोगों का सहज उपचार होता है।
- तन, मन और बुद्धि स्वस्थ रहते हैं।
- कार्य क्षमता बढ़ती है।
- शरीर से विषैले पदार्थ सरलता से निष्कासित हो जाते हैं।

ठंडा पानी पीने से हानि

भोजन के साथ खाया गया घी, मक्खन, तेल जमकर पाचन क्रिया को प्रभावित करता है। आंतो में इसकी पर्त बन जाती है जिससे कई प्रकार के पाचन सम्बन्धी रोग और कैंसर तक हो जाता है। अतः बहुत ठंडा पानी, कोल्ड ड्रिंक और बहुत ठंडी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिये। साधारण तापमान का अथवा सुराही या मटके में रखा हुआ ठंडा जल पीना चाहिये।

गरम पानी पीने के लाभ

1. शरीर की ऊर्जा विभिन्न क्रियाओं में निरन्तर कम होती रहती है। गरम पानी पीने से इस ऊर्जा की आपूर्ति हो जाती है। यही कारण है कि थकान होने पर चाय पीने से आराम की अनुभूति होती है।
2. रोगों में तथा अधिक देर तक बोलने पर गला सूखने लगता है, थकान महसूस होने लगती है। घूंट-घूंट गरम पानी पीने से आराम मिलता है।
3. पेट में भारीपन, जलन, अपच, खट्टी डकारे आदि रोगों में गरम पानी के सेवन से लाभ होता है।
4. डायरिया, हैजा, उल्टी, दस्त आदि रोगों में उबला पानी औषधि का काम करता है।
5. जुकाम, गले, नाक सम्बन्धी रोगों में गरम पानी का वफारा लेने से आराम मिलता है।
6. किसी भी रोग की आरम्भिक अवस्था में ही उपवास, हल्का भोजन तथा गरम पानी के सेवन से रोगों से बचा जा सकता है।
7. ऊषा पान में जल को गरम करके उसमें, तुलसी के पत्ते, अदरक, काला नमक तथा काली मिर्च मिला कर लेने से पाचन तथा कफ सम्बन्धी रोगों में लाभ होता है।

जलपान सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान

1. खड़े रहकर जलपान, भोजन, और पेशाब करना वर्जित है। इसके परिणाम स्वरुप वायु प्रकोप, जोड़ो तथा घुटनों में दर्द, आँख तथा कान सम्बन्धी रोग हो जाते है।
2. पानी हमेशा घूंट-घूंट और बैठकर ही पीना चाहिए। मनीषियों ने कहा है पानी चबाकर और भोजन पीकर ग्रहण करना चाहिए। पशु पक्षी और जानवर घूंट-घूंट कर जुबान से जल पीते है, अतः कभी बीमार नहीं होते।
3. भय, क्रोध, तनाव, मूर्च्छा, शोक, चोट लगने पर अंतः स्त्रावी ग्रंथियों से हानिकारक द्रव्य प्रवाहित होने लगते है। जलपान से ये विष निष्प्रभावी हो जाते हैं।
4. पेट तथा पेशाब में जलन, एसिडिटी तथा अपच होने पर अधिक जलपान द्वारा पाचन अंगो की कोमल त्वचा पर जमे विष निष्कासित हो जाते हैं।
5. उपवास में अधिक जलपान से विजातीय तत्व सरलता से निष्कासित हो जाते हैं।
6. पात्र में बचा अथवा किसी का जूठा जल नहीं पीना चाहिये।
7. पानी से भरे पात्र को सदैव ढककर रखना चाहिये।

8. भोजन तथा नाश्ते के पश्चात कोई भी ठंडा पेय तथा आइसक्रीम आदि का सेवन पाचन क्रिया पर हानिकारक प्रभाव डालता है।
9. फ्रिज में रखा बहुत ठंडा पानी नहीं पीना चाहिये। मनुष्य के अतिरिक्त अन्य कोई भी जीवधारी कृत्रिम रुप से ठंडे किये जल का सेवन नहीं करते, अतः स्वस्थ रहते हैं।
10. प्लास्टिक की बोतलों में, कार में या फ्रिज में अधिक देर तक रखा हुआ पानी हानिकारक होता है। इससे कैंसर तक हो सकता है।
11. विश्वभर की समस्त नदियों में केवल गंगा जल को पवित्र, स्वास्थ्य वर्धक और मानव हितकारी माना गया है। गंगोत्री से निकल कर नीचे आते-आते इसमें अनेको स्वास्थ्य वर्धक रसायनिक तत्व मिल जाते हैं जिसके परिणाम स्वरुप गंगा जल को वर्षो तक रखा जा सकता है। शायद ही कोई हिन्दू परिवार ऐसा हो जिसने गंगा जल को घर में श्रद्धापूर्वक न रखा हो।
12. जल के बिना मनुष्य 6 दिन से अधिक जीवित नहीं रह सकता।
13. गैस आधारित सॉफ्ट ड्रिंक्स हानिकारक होते हैं। इनके स्थान पर शिकंजी, ठंडाई, शर्बत अथवा तुलसी चाय का प्रयोग करना चाहिये। जल सभी Soft & Hard Drinks का आधार है।
14. आयुर्वेद के अनुसार विभिन्न धातु के पात्रों में जल को रखने से निम्नलिखित लाभ होते हैं। 4 घंटे में बैक्टिरिया मर जाते हैं और पानी शुद्ध हो जाता है। Medically Proved है।

तांबा :	जोड़ो तथा घुटनों में दर्द, पोलियों, कुष्ट रोग, रक्तचाप, मानसिक तनाव। एसीडिटी, पित्त को शांत करता है।
चांदी :	आमाशय, लिवर, पित्ताशय, आंत तथा मूत्राशय सम्बन्धी रोग।
सोना :	फेफड़ों सम्बन्धी रोग जैसे दमा, खांसी श्वास फूलना, हृदय तथा मस्तिष्क सम्बन्धी रोग।
शीशा-स्टील :	कैंसर, डायबिटीज, तपैदिक, हृदय तथा नेत्र सम्बन्धी रोग, पाचन, सिर दर्द, तनाव। अब तो चिकित्सा विज्ञान ने भी इस बात को माना है कि जल द्वारा गम्भीर रोगों का उपचार किया जा सकता है।
मिट्टी :	के पात्र में रखा हुआ जल सबसे अधिक स्वास्थ्य वर्घक होता है क्योंकि ये पात्र पानी के विषाक्त तत्वों को सोख लेते हैं। इसी लिये मिटटी के पात्रों को कुछ समय पश्चात, जब इनकी सोखने की क्षमता समाप्त हो जाती है, बदल दिया जाता है। मिट्टी के पात्र में रखा हुआ जल उतना ही ढंडा होता है जितना कि स्वास्थ्य के लिये हानिकारक नहीं होता।

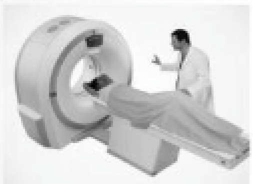
इन सभी पात्रों को लकड़ी या प्लास्टिक पर रखना चाहिये अन्यथा जल में संचित हुयी ऊर्जा पृथ्वी में समाहित जो जाती है।

• गले लगकर जो मिले हो, बहुत अच्छा है,
अब दिल से दिल भी मिला पाओ तो मज़ा आ जाये,
मिलजुल कर 2nd Innings को सजा पाओ तो मज़ा आ जाये।

• वो पत्थर जो रास्ते में पड़ा ठोकरे खा रहा है,
वो इन्सान जा बेज़ार पड़ा आंसू बहा रहा है,
इसे मोहब्बत मिल जाये तो बुत बन जाये,
और इबादत मिल जाये तो खुदा बन जाये।

With Best Complements From

IPSUM MEDICARE
care for you



CT SCAN
MRI | ULTRASOUND
X-RAY | PATHOLOGY

FREE HOME SAMPLE COLLECTION | **AMBULANCE**

के.एस.-14 अलीगंज हाउसिंग स्कीम, सीतापुर रोड, निकट पुरनिया चौराहा लखनऊ-226020
ipsummedicare@gmail.com www.ipsumcare.com **9682000020,21,50**

VAGA SUPERSPECIALITY HOSPITAL
Your Health. Our Mission

दूरबीन (फेको) विधि द्वारा मोतियाबिन्द का इलाज भी उपलब्ध

-: DEPARTMENTS :-

हड्डी रोग / विकलांग	नाक, कान, गला रोग	सर्जरी	न्यूरोलॉजी रोग	एंडो स्कोपी	हृदय रोग
पेट सम्बन्धित समस्याएँ	टी0 बी0 / गुर्दे रोग	चर्म रोग	चिकित्सा / स्त्री रोग	बाल रोग	आपातकालीन सेवाएँ

• आई.सी.यू. • एम्बुलेन्स • 24 घण्टे इमरजेन्सी सुविधाएँ

लखनऊ : के.एस.-14, पुरनिया फ्लाईओवर, सीतापुर रोड, नियर Round O'Clock लखनऊ - 226024
सिधौली : NH-24, गाँधी इण्टर कॉलेज के सामने, सिधौली, सीतापुर 6391000030,31

कब्ज रोग का ज्ञान और उपचार

श्री सुरेश राजोरिया
मो0: 7080 105 554

एक इंजीनियर होते हुए मानव शरीर की कार्यप्रणाली, विभिन्न रोगो की जानकारी और उनके उपचार की गहन ज्ञान के लिए हम राजोरिया जी की प्रशंसा करते हैं तथा कब्ज़ जैसे रोग पर लिखे इस लेख के लिए उन्हें पत्रिका की ओर से धन्यवाद देते हैं। हमारे जो भी साथी इस सम्बन्ध में अधिक जानकारी चाहें तो वो राजोरिया जी से मिल सकते हैं। सम्पादक

कब्ज रोग की उत्पत्तिः-

हम सभी यह तो जानते हैं कि हमारा शरीर पांच तत्व जल, पृथ्वी, वायु, अग्नि, व आकाश का यौगिक है अतः हमारे स्वस्थ शरीर के लिए स्वच्छ जल, स्वच्छ वायु का होना जरुरी है। आज तेजी से ब़ढते औद्योगीकरण ने विकास को नया स्वरुप तो दिया है किन्तु नदियों का जल हो अथवा पृथ्वी के अन्दर का जल हमने स्वयं ही विषैला कर दिया है तो क्या पीते हैं? वही जिसे दूषित किया, स्वयं हमने। वायु जो प्रकृति द्वारा हमें स्वच्छ मिलती भी वह भी स्वयं हमने ऑटोमोबाइल को ब़ढावा दे देकर दूषित कर दिया। स्वच्छ व ऑक्सीजन मुक्त वायु में सांस लेने से ही हमारा रक्त फेफ़डो द्वारा स्वच्छ होता है और किडनी द्वारा छन कर साफ होता है और मूत्र द्वारा यूरिया व क्रिटेनाइन जैसे विषाक्त पदार्थो को बाहर निकाल देता है। उसी तरह आंतो द्वारा विषाक्त और निरर्थक पदार्थ बाहर निकल जाते हैं।

कब्ज क्या है?

जब आंतो द्वारा दो दिन में भी मल बाहर न निकले या जब हो तो थो़डी मात्रा में निकले, मल संचालन में जोर लगाना प़डे, मल सूख जाय अथवा क़डा हो जाए अथवा आसानी से मलत्याग न हो। इसके अलावा यह भी पहचान है कि शौच से निवृत होने के बाद भी वायु निकलती रहे तो समझ लीजिए कि आप कब्ज के काबू में हैं। अर्थात अभी मल रह गया है जो वायु द्वारा बाद में सूख कर क़डा होकर आंत संचालन में बाधा उत्पन करता है।

पाचन क्रिया

मुंह में ग्रास के चबाने के साथ ही लार ग्रंथियां अपना स्राव शुरु कर देती हैं और पाचन क्रिया की शुरुआत हो जाती है। उसके बाद ग्रास नली द्वारा आमाशय में पहुंचकर छोटी आंत तक भोजन के पचने का कार्य होता है। छोटी आंत से पहले लीवर व पित्त रस भोजन को और छोटे-छोटे कणों में विभाजित कर देते हैं। छोटी आंतो से भोजन पच कर रस पीले रंग का गा़ढा पेस्ट के रुप में रक्त में मिल जाता है। निरर्थक पदार्थ ब़डी आंत से होकर विसर्जित हो जाता है।

कब्ज क्यों होता है?

गर्भ में शिशु का भोजन नाभि द्वारा उसके शरीर का पोषण करता है। अतः जन्म के बाद भी नाभि का भोजन पचाने में अहम भूमिका है। नाभि अपनी स्थिति में है या नहीं उसकी स्थिति जानना। यदि उचित स्थिति नहीं है तो आसनों द्वारा नाभि को उचित जगह स्थित करना नीचे दिया गया हैः

क. साधारण स्थिति में प्रातः शौच से आने के बाद, पीठ के बल लेट जाएं एक लम्बी सांस भर पूरी सांस निकाल दें और नाभि के इर्द-गिर्द पल्स चेक करें, यदि इसकी स्थिति भौतिक नाभि के स्थान से बायें, मध्य या दायें उपर की ओर है तो कब्ज अवश्य होगी। इसके विपरीत यदि नाभि पल्स की स्थिति भौतिक नाभि से नीचे होगी तो पतले या बार-बार दस्तों की शिकायत होगी।

ख. योग द्वारा नाभि को सही स्थिति में पहुंचाने के लिए पादोत्तान आसन, पश्चिमोत्तासन, ज्ञानुशिरा आसन व कपाल भाँति उपयोगी है।

ग. यदि नाभि की स्थिति अपने उचित स्थान पर है तो कब्ज के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:-

- ज्यादा खाना या बहुत कम खाना या बहुत देर तक भूखे रहना।
- देर रात तक जागना या सामान्य 8 घंटे की नींद पूरी न होना।
- ज्यादा तला, भुना या चिकना भोजन करने से या बीमारी के कारण
- बहुत कम पानी पीने से (दिन भर में 3-4 लीटर पानी आवश्यक)
- शोक, दुख, चिंता या तनाव के कारण
- फाइबर रहित भोजन के सेवन से (जैसे चाउमिन, ब्रेड, पीजा व मैदा से बना भोजन)
- शौच के दबाव को अनदेखा कर देना अर्थात समय पर न जाना
- कम चबाकर शीघ्र ही भोजन गले से नीचे कर लेना (यह मोटापे का कारण भी है)
- भोजन करते समय बातें करना, टी.वी. इत्यादि देखते हुए भोजन करना
- अधिक समय निष्क्रिय बैठे रहना, व्यायाम न करना
- धूम्रपान व मद्यपान करना
- अधिक नमक व मसाले खाना
- खाना खाते ही सो जाना
- कब्ज व हर्निया एक दूसरे का कारण बनते हैं।

कब्ज से अन्य रोगों की उत्पत्ति

आंतो में अधिक देर तक मल रुका रहने से उसमें पायथोजैविक बैक्टीरिया पैदा होते हैं जो रक्त में मिलकर शरीर के निचले भाग अर्थात घुटने, टखनों के जोड़ो में इकटठा होकर दर्द का कारण बनता है। गैस बनती है जो रक्त में मिलकर सायटिका सहित शरीर के भिन्न-भिन्न अंगो में जाकर दर्द का कारण बनते हैं। बवासीर, भगंदर जैसे रोगो की उत्पति होती है। शरीर में खून कम बनता है क्योंकि आंतो व भोजन के बीच एक गंदगी की सतह बन जाती है जिससे कि भोजन द्वारा बनने वाला रक्त मुख्य धारा में नहीं जा पाता। मुंह में छाले बहुत होते हैं अर्थात बड़ी आंत साफ नहीं है। इस तरह विषाक्त कण शरीर में रह जाते हैं जो खून को विषैला बनाते है जिससे फोड़े-फुंसी इत्यादि होते हैं।

निदान

दिनचर्या की शुरुआत - प्रातः जागते ही बिस्तर छोड़ने से पहले दो मिनट आंखे खोलकर ईश्वर को याद करें। तकिया हटाकर लेटे-लेटे ही शरीर को खींचें। दोनों बाजुओं को कान से सटाकर, आपस में उंगलियां इण्टरलॉक कर नाभि से उपर का भाग उपर की ओर व नीचे का भाग नीचे की ओर खींचे। सांस भरते हुये

खीचें व सांस छोड़ते हुए शरीर को ढीला छोड़ दें। यह क्रिया सात से दस बार दोहराएं। उठने के बाद एक घूंट पानी बिना कुल्ला करे पीकर लघु शंका हेतु जाएं, फिर मुंह हाथ धोकर मुंह में पानी भरकर आंखों पर पानी के छींटे मारे, मुंह का पानी निकाल दें। उसके बाद 3-4 गिलास सादा/गुनगुना पानी घूंट-घूंट करके पियें। फिर कुछ देर टहल लें, स्वतः ही शौच का दबाव बन जाएगा।

भोजन के नियम

कोई भी भोजन के पकने के 50 मिनट के अन्दर उसका उपयोग हो जाना चाहिये। खाना खाते समय 30-32 बार चबाना चाहिये जिससे कि ज्यादा से ज्यादा लार खाने में मिल सके। पानी को खाओ और खाने को पीयो। खाना खाने से महत्वपूर्ण है खाने को पचाना। भोजन के अन्त में या बीच में पानी पीना विष समान है अतः खाना ज्यादा चबाये धीरे-धीरे चबायें। भोजन का समय निश्चित करें अर्थात जठराग्नि तीव्र हो तभी भोजन करें। भोजन में मन की संतुष्टि पेट की संतुष्टि से ज्यादा बड़ी है। भोजन वज्रासन में बैठकर कभी न करें, हां खाने से पहले या बाद में वज्रासन उचित है। बहुत ठण्डा और बहुत गर्म भोजन नहीं करना चाहिये।

फल अथवा सलाद भोजन करने से पहले खाएं। एक नवयुवक के लिए दोपहर का भोजन नाश्ते का आधा हो और डिनर लंच का आधा हो। 60 वर्ष से अधिक उम्र में भोजन दो बार ही खांए। यदि डिनर रात में आठ बजे किया है तो अगले दिन 16 घण्टे बाद ही भोजन करे। इस 16 घण्टे के उपवास में फल व दूध का सेवन करें लेकिन विपरीत तासीर के भोजन अथवा फल एक साथ न खाएं। अर्थात पपीते के साथ अंगूर, आलू बुखारा-पपीता एक साथ न खायें। भोजन के साथ दही न लेकर भुने जीरे का रायता बनाकर ही लें।

निम्नलिखित दिए गए उपाय जो कुछ घण्टों में Bowl Movement करा देते हैं:-

- एनिमा का प्रयोग करें।
- प्रातः 3-4 गिलास पानी पीने के कुछ देर बाद 1/2 कप गर्म पानी में 1-2 चमच शहद, 1/2 या एक नींबू (बीज निकालकर) निचोड़ कर वह पानी पियें। नींबू, नमक, शहद तीनों ही Laxative का कार्य करते हैं। इसके अतिरिक्त महीने में एक बार शंख प्रक्षालन करें तथा 1 घण्टा आराम करके पहला खाना मूंग की दाल की खिचड़ी देसी घी डालकर खाएं। उस दिन मिर्च- मसाले न खाएं। शंख प्रक्षालन की विस्तृत जानकारी ''योग भगाए रोग'' पुस्तक में मिल जाएगी।
- रात में 1 गिलास दूध में 10 मुन्नके डालकर उबाल कर खांए।

बाजार में उपलब्ध कायम चूर्ण आंतो को नुकसान पहुंचाता है, इसलिये ऐसे चूर्णो का सेवन न करें। होम्योपैथिक की दवाई Ornithogalum Umbellq की 10 बूंद सोने से आधा घण्टा पूर्व आधा कप पानी ले ले तो भी पेट साफ हो जाएगा।

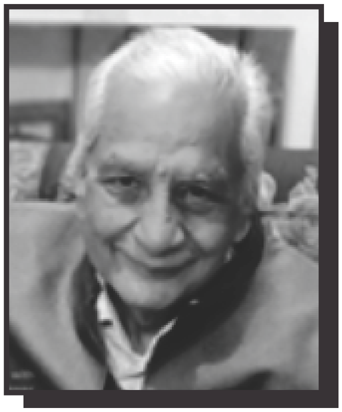
समय पर भूख न लग रही हा तो 10 मिनट वज्रासन में बैठ लें। रात का भोजन खाने के पश्चात 800 मीटर से 1500 मीटर तक टहल लें ज्यादा गर्मी/सर्दी व बरसात में बाहर न जाना हो सके तो भी भोजन उपरान्त दस मिनट वज्र आसन में बैठ लें।

कुछ पुस्तकों का विवरण मैं दे रहा हूं। कृपया इनको अवश्य पढ़ेः-

1. भोजन के क्षरा चिकित्सा - by Dr. Chauhan
2. आहार चिकित्सा - by Dr. O.P. Verma
3. योग भगाए रोग - by Swami Akshaytanand
4. एक्यूप्रेशर - by Dr. Vora

Cost free Prescription to Remain Healthy by Hormones that Leads to Happiness.

(Courtesy Dr. R.P. Agrawal)



All the following four Hormones, required for health and happiness are produced by our body.

1. **ENDORPHINS:**
   It is generated by exercise, laugh and smile. It helps in coping with physical exertion and mental tension. Laughter is another no cost way of generating endorphins.
   30 Minutes exercise/Walking/Yog and watching funny stuff and keep smiling are enough to get required daily dose of Endorphins.

2. **DOPAMINE:**
   It is generated when we are appreciated for our good work or congratulated on our Birthday or marriage anniversary or when we buy a car, home or do wealth addition. Happiness so received will produce daily dose of Dopamine. Therefore, congratulate others on these achievements.

3. **SEROTONIN:**
   It is released when we do some good for others, for nature or Society, donate, give gifts, give free food to needy, or social organisation. Even a small gesture of helping a blind, infirm or old person to cross the road. We know the value of these gestures when we get help from others. These gestures produce this hormone free of cost.

4. **OXYTOCIN:**
   It is released when we become close to someone, hug/ambrace/shake hands/ do namaskars with smile or touch feet of elders.

Effective action plan to produce these 4 Hormones to remain healthy & happy.

1. **Daily exercise, walking, surya Namaskar for about 30 minutes. It is a must. No excuse.**
   पहला सुख हो निरोगी काया।

2. **Keep smiling and laugh on every opportunity. Smile is the cheapest bribe to get favour of anyone. हंसी की मस्ती, सबसे सस्ती।**

3. **Accomplish goals. कार्य क्षेत्र में उपलब्धियां प्राप्त करो, धन वैभव, संपदा का विस्तार करो। वृद्धावस्था की उपलब्धियां सबसे सरल, सरस और सहज है।**

4. Be nice to everyone. सम्बन्धों को बनाने, निखारने और संवारने में जो मज़ा है वो सुख पाने का सरलतम साधन है।

5. Do Some Selfless Service. अपने लिये जो करना था, कर चुके, अब औरों के लिये निस्वार्थ भाव से दान-पुण्य, सेवा-सहायता करने का समय है। सम्भवतः यही वो कमाई है जो साथ जायेगी, बाकी तो सब कुछ छूट ही जाना है।

6. पूजा, ध्यान, साधना, आराधना प्रमाणित साधन है सुख-शान्ति एवं प्रसन्नता प्राप्त करने के लिए। जीवन में प्रार्थना और ध्यान दोनों ही आवश्यक हैं। प्रार्थना में हम बोलते है - भगवान सुनते हैं और ध्यान में भगवान बोलते हैं और हम सुनते हैं। अब तक तो उसने जो दिया उसका मजा लिया अब वक्त है उसे देने का और अगले जन्म के लिए सम्पत्ति संजोने का।

जिंदगी के आखिरी सफर में जो हम-उम्र, अनजानों से मिले हैं, ये कृपा है उसकी, और प्रयास है 2nd Innings का। अब हंसते, मुस्कुराते, निस्वार्थ भाव से, इन चारों हारमोन्स को विकसित कर, मस्ती की फुहारों के साथ दिल से दिलों को मिलाकर, 2nd innings को सजा संवार कर निखार पाओ, तो मज़ा आ जाये।

एक सरल, सटीक, सदभावना बढ़ाने का सुझाव :

इस पत्रिका में, आपको अपने साथियों के जन्मदिन और मोबाइल नम्बर दिये हैं। इसके अतिरिक्त अपने अन्य सगे सम्बन्धियों के फोन नम्बर और जन्म तिथि अपनी डायरी में नोट कर लें। सुबह की बेला में उन्हें हंसते हुये बधाई दें और अनुभव करें उस दिन अपनी खुशी का। ऐसी ही छोटी-छोटी खुशियां बांटे।

सौभाग्य हेतु शुभ चिंतन

अपने विचारों पर ध्यान दें, वे हमारे शब्द बन जाते हैं,

अपने शब्दों पर ध्यान दें, वे हमारे कर्म बन जाते हैं,

अपने कर्मो पर ध्यान दें, वे हमारे स्वभाव बन जाते हैं,

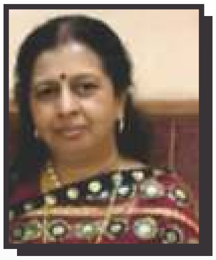
अपने स्वभाव पर ध्यान दें, वो हमारा चरित्र बन जाता है,

अपने चरित्र पर ध्यान दें, वो हमारा भाग्य बन जाता है।

कविता पर्व

श्रीमती नीरा दुबे

एम.ए. (हिन्दी)
एम.ए. (अंग्रेजी), बी.एड.



दो साहित्यों में मास्टर्स, शिक्षण में स्नातक गुरु, भाव व्यक्त करने की रानी और शब्दों की महारानी ऐसी है हमारे 2nd innings Senior Citizen के संस्थापक श्री अतुल की अतुल गुणों की खान और अति बुद्धिमान धर्म पत्नी। प्रमाण स्वरुप प्रस्तुत है उनकी दो लघु कविताएँः-

नारी, हां वो एक नारी है
परिचय इतना पहचान यही,
बस उसका इतना संबोधन
बचपन में पिता की पुत्री थी,
यौवन में पति की अर्द्धांगिनी
बीता बचपन बीता यौवन,
कहलाई निज सुत की जननी।
जग ने पूछा सपने क्या हैं,
क्या तेरी अपनी अभिलाषा,
वो बोली सपने क्या होते
इसका तो मुझको ज्ञान नहीं।
मेरे अपने सब रहें कुशल,
बस इतनी मेरी अभिलाषा।
वो हंसते हैं, मैं हसती हूँ,
वो रोते हैं, मैं रोती हूँ।
मैं क्यों हंसती, मैं क्यों रोती,
इसका भी मुझको पता नहीं।

आओ मिलकर कुछ गीत लिखें,
तुम गीत बनो मैं तान बनूँ,
हम एक नया संगीत रचें।
ये जीवन कोरा कागज था,
उस पर कुछ शब्द उकेरे हैं।
उन शब्दों की माला गुथंकर,
हम एक नया इतिहास रचें,
आओ मिलकर कुछ गीत लिखें।
जीवन की बहती दरिया में,
कुछ हिचकोले भी आयेंगे,
उन हिचकोलों से टकराकर,
हम और सुदृढ चट्टान बनें,
जीवन संध्या में हिलमिल कर,
खट्टे-मिट्ठे अनुभव लिखें,
आओ मिलकर कुछ गीत लिखें।

श्रीमती अपर्णा गुप्ता

एम.ए. (अंग्रेजी)

कुछ बिरले ही सौभाग्यशाली होते हैं जिन्हें मां की गोद में ही सूरज की प्रथम किरण के साथ ब्रहमबेला में, मां सरस्वती की वीणा की झंकार और सिद्ध विनायक गणपति की कृपा से वाणी में स्वर और साहित्य के छंद प्रस्फुटित होने लगे तथा पूज्य साहित्यकार श्वसुरजी के शुभाशीष से सुविख्यात कवि का सम्मान प्राप्त हो जाये। ऐसी भाग्यवान है हमारे आशियाने की दीपशिखा श्रीमती अपर्णा जी। इनकी कृतियां विभिन्न पत्र पत्रिका में और पुस्तको में प्रकाशित होती रहती है और कवि गोष्टियों में गूंजती रहती है। हमें अपर्णा जी की निम्नलिखित संक्षिप्त, सार गर्भित रचना को अपनी प्रथम पत्रिका में प्रकाशित करने का सौभाग्य प्राप्त हो रहा है।

कान्हा तेरी राहों में मैं दीप जलाये बैठी हूँ
कांटा न चुभे पांव में, फूल बिछाये बैठी हूँ
दिल मुझे दिया था कभी उसी दिल के लिए
वही तेरी याद अपने दिल से लगाये बैठी हूँ
सुबह से शाम हो गई कान्हा तेरे दरश को
सुबह से मैं बिना पलक झपकाये बैठी हूँ
राह बुहारे सांसें मेरी धडकन हुई बांसूरी तेरी
तेरा ही गीत मैं होठों से लगाये बैठी हूँ
वही मोर मुकुट और पीत पीताम्बर पिया
मैं तो बस तेरी छवि की आस लगाये बैठी हूँ।

देहदान

किसी की जिन्दगी बचाने से अच्छा कोई काम नहीं, गर जान भी देना पडे तो कोई गम नहीं, खुदा की नियामत है जिन्दगी, खुदा के बन्दे को देने से बड़ा दान नहीं, देहदान की थी दधीचि ने उनकी हडिडयों से बने वज्र ने देवताओं को बचाया था दानवों से एक देहदान से बच सकती हैं, कई जिन्दगियां, नेत्रदान, रक्तदान, अंगदान और देहदान से बढा कोई दान नहीं, स्वार्थ हित दान बढाता है थोडा सम्मान पर निःस्वार्थ देहदान देता है मोक्ष प्राप्ति को सम्मान।

नाम : वी.के. मित्तल
जन्म : 1947 मुज्जफरनगर
शिक्षा : एम.एस.सी. (गणित)
मोबाइल : 9450 662 041

जीवन लक्ष्य

अन्धेरा न हो तो धूप व्यर्थ है,
गुण न हो तो रुप व्यर्थ है।

भोर न हो तो संध्या व्यर्थ है,
नम्रता न हो तो विद्या व्यर्थ है।

व्यय न हो तो कोष व्यर्थ है,
होश न हो तो जोश व्यर्थ है।

पका न हो तो फल व्यर्थ है,
बुद्धि न हो तो बल व्यर्थ है।

स्वास्थ्य न हो तो वस्त्र व्यर्थ है,
साहस न हो तो शस्त्र व्यर्थ है।

तरंग न हो तो मन व्यर्थ है,
उमंग न हो तो धन व्यर्थ है।

भूख न हो तो भोजन व्यर्थ है,
शान्ति न हो तो जीवन व्यर्थ है।

- ज्ञान गंगा

आखरी सफर

एक दिन हम सबको,
बिना कुछ खर्च किये
जाना है अनजाने सफर पर,
Seat Confirmed है
Flight in Time है

शुभकर्म हमारा Luggage है
ध्यान का आचरण Passport है
बुजुर्गों की दुआयें Visa है
Seat Economy Class में है

यदि Business Class में आराम से जाना चाहो, तो देना होगा Extra Charge दान, पुण्य, साधना, आराधना का।

जिंदगी के सफर का Destination मौत है
कब, कहां, कैसे आयेगी सब तय है
Date और Time बदलवाना, कठिन तो है
परन्तु असम्भव नहीं है,
कैसे? आगामी अंक में आपके सुझाव आमंत्रित है।

- साभार संशोधित श्री प्रमोद, मोबाइल: 9415 103 202

सुख की खोज

ऐ सुख, तू बचपन में तो मेरे पास था साथ रहता था, तन मन को गुदगुदाता था जब मैं बड़ा हो गया, तू मुझे छोड़ कर जाने कहां चला गया, ना कोई चिटठी, ना संदेश जाने वो कौन सा देश जहां तू चला गया, बहुत भटका, बहुत ढूंढा तुझे संमरमरी चमकते दमकते मकानों में, ऊँचे प्रतिष्ठानों में, स्वादिष्ट पकवाने में, मूल्यवान परिधानों में, बड़े धनवानों में, पर देखा वे सब भी तूझे ही ढूढ रहे थे, उल्टा मुझसे ही तेरा पता पूछ रहे थे।

एक दिन ध्यान में आवाज आई, तू मुझे क्यों ढूढ रहा है मेरे भाई, मैं तो आज भी तेरे ही पास हूं, तेरी सात्विक साधना आराधना में, तेरे बच्चों की मुस्कानों में, पत्नी के निश्छल प्यार में, मां की ममता में, पिता के आशीर्वाद में।

बीते कल पर पश्चाताप मत कर, आने वाले कल की चिंता मत कर, अब मेरी तालाश में भटकना छोड़ दे और आज से मेरे साथ मस्ती से, भक्ती से तृप्ति से, जीना शुरु कर दे।

- ज्ञान गंगा

सार्थक जीवन हेतु

तन हो परिश्रमी
Hard Working Body.

मन हो संयमी
Restrained Mann

बुद्धि हो विवेकी
Matured Mind.

हृदय हो अनुरागी
Affactionate Heart.

आत्मा हो बैरागी
Detached Soul.

एक व्यस्त एम.एस. सर्जन की उंगलियां कठिन सर्जरी ही नहीं करती। कलम से अनुभव आधारित एवं सारगर्भित कविताएं भी लिखती हैं।

है न कमाल हमारे सर्जन भाई का।
- संपादक

वैदिक आहार संहिता

अन्न जो जैसा खाइए, तैसी संतति होय,
दीप भखै अंधियार को, काजल उत्पति होय।
अति गरिष्ठ, अति शुष्क औ, अति भोजन नहिं खायं,
सुबह सवेरे भी नही, रात न देर लगायं।
हितकारी भोजन करे, खाएं जो ऋतु योग्य,
कम खाएं, पैदल चले, रहै स्वस्थ आरोग्य।
ठंडा जल पीते रहे, खाली रखें न पेट,
श्याम नहीं गरमी लगे, लू नहिं सके लपेट।
जब था कौर न खाय को, भूख लगे अति जोर,
अब छत्तीस व्यंजन धरे, भूख लियो मुख मोर।
रवि प्रचंड लौ ताप से, जन को रहे तपाय,
खरबूजा तरबूज नित, जन की प्यास मिटायें।
हैं उपलब्ध निरोग हित, विविध शाक आहार,
क्यों खायें रोगी बनें, निन्दित माँसाहार।
यम औ नियम शरीर हित, आचार व्यवहार,
रहे चिकित्सा ज्ञान ही, इन सबका आधार।
बस खायें घूमें फिरें, देखा सब संसार,
परमारथ जो नहिं किया, जीवन है बेकार।
अपने लिए कमाय औ, केवल खुद ही खाय,
श्याम पापमय अन्न है, जो न साथ को जाय।

श्री श्याम गुप्ता
एम.बी.बी.एस., एम.एस
मोबाइल : 9415 156 464

LUMINOUS
सौर ऊर्जा अपनाइये
अपना बिजली का बिल घाटाइये, सरकारी अनुदान का लाभ भी पायें।
निःशुल्क जानकारी के लिये सम्पर्क करें - मो. 9935649364
Authorised Dealer : -
MAHI SOLAR ENERGY
MAHENDRA MAURYA - 9935649364, 8922843870
LGF-16, Basement, Khazana Complex Aashiyana,
Lucknow | Ph. : 0522-4011193

Maturity ?

......निर्मल कुमार

ज़िंदगी के सफर में हम हजारों से मिलते हैं, बिछुड़ते हैं और भूल जाते हैं परन्तु कुछ लोग ऐसे भी मिलते हैं, जिन्हे हम भुला नहीं पाते। ऐसी ही एक मुलाकात का वर्णन निम्नलिखित हैः

उड़ान भरते ही हमारा विमान आसमान की उंचाइयों को छूने लगा तो प्रभावी व्यक्तित्व के सहयात्री को मैंने अपना परिचय दिया और उनका परिचय जानना चाहा। उन्होंने बड़े अजीब अंदाज में अपना परिचय देते हुए कहा, लोग मुझे अनेको स्वरुप में, अपने अपने अंदाज में जानते, पहचानते हैं। कुछ लोग मुझे पारस पत्थर, जादूगर और सफलता की कुंजी के नाम से भी जानते हैं, क्योंकि मेरे ही सहारे संसार का प्रत्येक व्यक्ति सफल, सुखी, महान और विख्यात हुआ है। जो लोग मेरे महत्व को समझ मुझे अपना लेते हैं, मुझसे निकटता बनाये रखते हैं, मैं उन्हे सफलता, सुख, समृद्धि, धन, वैभव, मान, सम्मान, प्रतिष्ठा, आनंद और शांति प्रदान करता हूँ। जो मेरा निरादर करते हैं, मेरे महत्व को नहीं समझते, मेरे से दूरी बनाये रखते हैं, उन्हे असफलता, दारिद्रय, अपमान, निन्दा, दुख, दर्द और हीनता प्रदान करता हूँ। जो भाग्यवान बिना पुरुषार्थ, धन, दौलत, वैभव, विरासत में पाकर भी मेरा दामन पकड़े रहते हैं, उनकी विरासत को दिन दूना बढ़ा देता हूँ। जो अंहकारवश मेरा तिरस्कार करते हैं, उन्हें धूल में मिला देता हूँ। कुछ बुद्धिजीवियों ने मेरे महत्व पर पुस्तके भी लिखी हैं। आप जैसे प्रबन्धन गुरु मेरे महत्व और प्रभाव की विशेष रुप से चर्चा करते हैं और मुझसे निकटता बनाये रखने की नसीहत भी देते हैं।

मैनें कहा, श्रीमान मेरा सौभाग्य है कि आप जैसे अति महत्वपूर्ण महामानव से मुलाकात का शुभ अवसर प्राप्त हो रहा है। आभारी रहुंगा यदि आप अपना विजिटिंग कार्ड देने की कृपा करें। उन्होनें अपना कार्ड दिया, उसमें लिखा थाः-

Prof. Maturity
Depat : Knowledge Addition Wisdom & Vision University
Res: Banglow No. 1,
Sector - Sure success
Enclave - Fast Growth
Vikas Marg, Knowledge Nagar - Uttar Pradesh
E-mail : maturity@go-sky-high.up
Mob.: 41239 92700*

* As per numerology, base number of maturity is "1"
M A T U R I T Y = 4 1 2 3 9 9 2 7 = 37 = 10 = 1
Base Number is 1.

TRAITS OF BASE NUMBER 1 ARE:

- ORIGINALITY
- LEADERSHIP
- INDEPENDENT
- ENERGETIC
- INNOVATIVE
- SELF CONFIDENCE
- AMBITIOUS
- CONSTANT PROGRESS

सब चाहते हैं कि हम Matured बनें तथा लोग हमें Matured समझे। हम ये भी चाहते हैं कि लोग हमारी Maturity से प्रभावित होकर हमारा मान, सम्मान करें, हमें हमारी Maturity के अनुरुप प्रोन्नति एवं आय मिले। अपने सगे सम्बन्धियों, संगी साथियों से Matured व्यवहार की अपेक्षा करते हैं। वरिष्ठ अधिकारी, अपनी Maturity के आधार पर, कनिष्ठों की Maturity का मूल्यांकन कर, उनके भविष्य को बनाते या बिगाड़ते हैं। साक्षात्कार करने वाले, प्रर्थियों का चयन अपनी Maturity के आधार पर ही करते हैं। जीवन का कोई भी क्षेत्र, कोई भी कार्य, और कोई भी निर्णय ऐसा नहीं है जिसमें Maturity की आवश्यकता नहीं है। संक्षेप में, Maturity की पतवार के बिना, जीवन के भवसागर को पार करने की कल्पना भी नहीं की जा सकती।

यदि हमारे जीवन में Maturity का इतना अधिक महत्व है, तो यह जानना भी परम आवश्यक है कि Maturity क्या है? इसका अर्थ क्या है? इसकी परिभाषा क्या है? इसे कैसे? किस मात्रा में? कहाँ से प्राप्त किया जाए? क्या बड़ी डिग्रियां, ऊंचा पद, अनुभव, पके बाल और धन, वैभव पा लेना Maturity का प्रमाण है? यदि नहीं, तो फिर Maturity का मापदण्ड क्या है? किसी भी Matured व्यक्ति को Maturity की परिभाषा बताने में भला क्या कठिनाई हो सकती? प्रयास करेंगे तो ज्ञात होगा कि वास्तव में यह इतना सहज नहीं है जितना हम समझते है क्योंकि हमने इस शब्द का सही अर्थ समझने का कभी विचार ही नहीं किया।

ज़िन्दगी भर तो हुयी औरों की Maturity से मुलाकात बहुत,
पर आज तक हमसे हमारी Maturity की मुलाक़ात न हुयी।

मैं आज तक एक हंसी गुनाह करता रहा, गैरों की Maturity को परखता ही रहा,
खुद की Maturity को तो कभी परखा ही नहीं।

परिपक्वता (Maturity) की लघु परिभाषाः

''सही समय पर सही निर्णय लेने की योग्यता तथा उस निर्णय को सही प्रकार से कार्यान्वित कर के, सही परिणाम प्राप्त करने की क्षमता''।

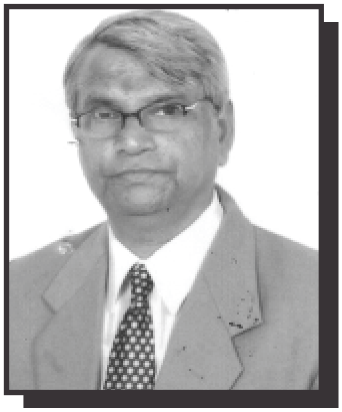
हम Immaturity को जान ले तो भी समझ जायेंगे की Maturity क्या है।

इस लघु लेख का, लघु उदेश्य, केवल इतना है कि हम भागती, दौड़ती, तनाव ग्रस्त मशीनी जिंदगी को रोक कर, थाम कर आत्म मंथन कर अपनी Maturity Level का सही मुल्यांकन कर अपने जीवन को अधिक सफल एवं सुखमय बना सके।

आपको आपकी मंजिल मिल जाये, तो हमें हमारी मंजिल मिल जाये
क्योंकि आपकी मंजिल ही तो हमारी मंजिल है।

STORY OF KOHINOOR

R.K. Srivastava 'Sashakt'
(9889325888)
(Retd. from Allahabad Bank as Sr.manager
Authored three books on history & economics published by
Penguin Publishing House and Serial Publications



The Kohinoor is the world's most famous diamond, but it has always had a fog of mystery around it. It is also assumed to be cursed stone, as whoever possessed, had had to bear a lot of destruction and misfortune. This cursed diamond not only carries a tale of greed, conquests, murders, tortures, colonialism and appropriation, but also a history of changing fashions in jewelry and in the field of alchemy and astrology of precious stones .

According to the " Garuna Puran", a demon Balasur had agreed to be sacrificed by the gods, and when his limbs were severed from his sacrificed body, they converted into the seeds of gems. Gods came riding in their aerial vehicles, carried away the seeds of gems for their own use, some of which dropped down to earth by the violent impact of the air. Wherever they dropped, whether in oceans, rivers, mountains or wilderness, there originated deposits of those gems, through the celestial potency of their seeds. Gems form nine identities called "Nav Ratnas" or nine gems. Diamond is one of them. These nine gems have magical, even divine qualities. For example, some are endowed with the virtue of atoning for all sins, or acting as an antidote to the effect of poison, snake bites and diseases. But greatest of all gems are diamonds, according to Garuna Puran. Diamonds are the most luminous of all other precious stones. Gods are supposed to dwell in the diamonds, which possessed of a clear, light shade, having a smooth surface and divested of all threatening traits such as scratches, mark of crow feet, or cloud like impurities in its interior, as per Garuna Puran.

According to Bhagwat Puran , the greatest of all gems was the 'Syamantak Diamond' (the prince of gemstones) which provoked envy , greed and violence in those who possessed it , exactly as the Kohi- Noor (the mountain of light) would do , not in myth , but reality . Bhagwat Puran further tells us that Syamantak came in to the possession of Lord Krishna through Satrajit , the Yadav king of Dwarika . It is assumed that the legendary Kohi-Noor is the new name of Syamantak. The great poet of Delhi Sultanate Amir Khusro (1253 – 1325 AD), in his 'Khazainul Futu' (Victory of treasures) composed for Sultan Alauddin Khilji(1296-1316 AD) informs us that Sultan Alauddin Khilji captured this precious diamond from a temple in Southern India during his raids. Since then, Kohi-noor remained in the possession of Khilji's, Tughlaks and Lodhi's.

In April 1526 AD, Zahiruddin Mohammad Babar, a young Turco-Mongol poet prince from Fergana in Central Asia, descended to Khaiber Pass with an army of 25,000 men. He brought with him some of the first canons and muskets, yet to be seen in India. With this new military technology, he defeated and killed the Sultan of Delhi, Ibrahim Lodhi in the first battle of Panipat. He established his capital at Agra. Babur not only founded the Mughal dynasty in India, which ruled Northern India for 330 years, he also wrote one of the most fascinating diaries ever written by any great ruler, 'The Baburnama'. As he noted in 'Baburnama', his son Humayun captured the family of King Vikramajit of Gwalior at Agra and made him to offer all their jewels and valuables. Amongst which was the famous diamond Kohi-noor . Babur died in the year 1530AD, only four years after his arrival in India, thus Kohi-noor came into the possession of Humayun. But Humayun lacked the qualities of Babur. He was a feckless person. He continued to build gardens and spent his days in the study of astrology

and mysticism. Taking the advantage of his lethargy, an Afghan chief Sher Shah Suri attacked Delhi and defeated Humayun in the battle of Chausa in 1540AD, after less than 10years on the Delhi throne Humayun was forced into exile in Persia.

Having lost his kingdom and abandoned even his wives and infant son Akbar, the one asset he kept with him was his glittering gems including he Kohi-noor. In due course, he offered a tray full of diamonds including Kohi-noor to Shah of Iran-Shah Tahmasp who in turn helped him to recover his throne in Delhi. Thus Kohi-noor became the property of Shah Tahmasp of Iran.

Later Shah Tahmasp in 1547AD offered Kohinoor to the Sultan of Ahmadnagar, a ruler of Deccan. According to 'Shahjahan nama' the territory of Deccan contained mines teeming with diamonds. On 7 july 1656, the ruler of Deccan presented the Kohinoor to Shah Jahan in order to get a pact of peace. In this way, the Kohinoor again reached in the hands of Mughals after a gap of around 110years. Later Kohinoor became a part of The Peacock Throne when it was studded in the throne along with the 'Ain-al-Hur' (eye of the Houri), the Timur Ruby. Shah Jahan's reign came to a dramatic end in 1657AD.

On 10 May 1738, Nadir Shah began his march to invade Delhi and reached at Karnal, 75 miles north of Delhi. There he defeated three merged Mughal armies- one from Delhi, a second from Awadh and a third from the Deccan-in all around 10 lakh men, while Nadir Shah's army was only 1, 50,000. On 16 May 1739, Nadir Shah finally left Delhi, carrying with him the accumulated wealth of eight generations of Mughals. The loot was loaded on 700 elephants, 4000 camels and 12000 horses carrying wagons all laden with gold, silver and precious stones. After the death of Nadir Shah, the Kohinoor passed to his son Timur Shah and then to his grandson Shah Shuja.

By this time, India was increasingly under the influence of the East India Company. Under its most ambitious Governor General Lord Wellesley, the Company was expanding aggressively out from coastal frontiers to the interiors. In the meantime, an able Sikh warrior Ranjeet Singh occupied Punjab from Peshawar to Ludhiana including Kashmir. Abdali's grandson Shah Shuja had had to flee Afghanistan as his Prime Minister Dost Mohammad captured the throne by force and Shah Shuja took refuge of Raja Ranjeet Singh, both of them entered into a treaty of friendship wherein it was stated that Ranjeet Singh would help Shah Shuja into getting back his lost throne from Dost Mohammad and Shah Shuja would hand over several lakh rupees plus the Kohinoor to Raja Ranjeet Singh. In this way, for the next 36 years, the Kohinoor would be in possession of the Sikhs.

Ranjeet Singh died on 27th June 1839. After his death, there emerged a war among the heirs for the throne and a series of killings took place. His three sons, Kharag Singh (36years), Sher Singh (31years) and Tara Singh (31years) all had been killed in this civil war. Only one son named Duleep Singh (1year) was saved as his mother Jindan Kaur had taken her baby to Jammu where the boy could remain out of sight of his enemies. When Duleep Singh was only 5years old he was appointed the Maharaja of Punjab on 18 September 1843.

By 1840's the British were the undisputed geopolitical masters of almost whole of India. British took the advantage of internal wars of Sikhs and defeated them in two Sikh-Anglo wars of 1845 and 1846. Now the Kohinoor was in the possession of the British. Sir Henry Hardinge, then Governor General personally received the Kohinoor from the Sikhs. Then came Lord Dalhousie and he decided to send the Kohinoor to London to be presented to Queen Victoria. On 6th April 1850, the Kohinoor was finally loaded on to her Majesty's ship 'The Medea' commanded by Captain William Locker. 'The Medea' finally reached Plymouth, the harbor of London on 30 June 1850. The Chairman of East India Company received the Kohinoor on behalf of the Queen. Later the Kohinoor had been cut to make it flatter and rounder from its original egg-shape and became part of the British Crown.

It is said that the Kohinoor is a 'cursed stone' for it ruined completely whom possessed it; namely the Mughals, Nadir Shah, Ahmad Shah Abdali, Raja Ranjeet Singh, Shah Shuja and British. Now in Britain, no Monarch or Queen dare to don the Kohinoor for the fear of perishment.

ॐ श्री परमात्मने नमः

गहना कर्मणो गतिः

सुरेन्द्र नाथ गुप्त

पूर्व अतिरिक्त महानिदेशक
आकाशवाणी एवं दूरदर्शन
मो0 8005175810

(श्रद्धेय स्वामी रामसुख दास जी की टीकाओं पर आधारित)

कर्मयोग की व्याख्या करते हुये गीता में भगवान् श्री कृष्ण ने कहा है कि कर्म क्या है और अकर्म क्या है, इस विषय में विद्वान भी मोहित हो जाते है। इसलिये कर्म को तत्व से जानना चाहिये तथा अकर्म व विकर्म को भी तत्व से जानना चाहिये क्योंकि कर्मो की गति गहन है अर्थात् समझने में बड़ी कठिन है।

किं कर्म किमकर्मेति कवयोऽप्यत्र मोहिताः।
तत्ते कर्म प्रवक्ष्यामि यज्ज्ञात्वा मोक्ष्यसेऽशुभात् ।। 4/16।।

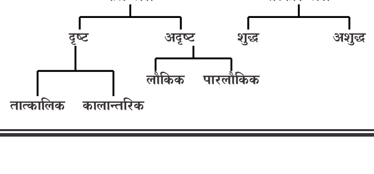
कर्मणो ह्यपि बोद्धव्यं बोद्धव्यं च विकर्मणः।
अकर्मणश्च बोद्धव्यं गहना कर्मणो गतिः।।4/17।।

तत्पश्चात् भगवान ने बड़ी स्पष्टता से कहा है कि जो मनुष्य कर्मफल में आसक्ति का त्याग नहीं करता है, तो उसे तीन प्रकार के फल (इष्ट, अनिष्ट व मिश्रित) इस जीवन में और मरने के पश्चात भी प्राप्त होते हैं, परन्तु फलासक्ति का त्याग करने वालों को ये फल प्राप्त नहीं होते हैं।

अनिष्टमिष्टं मिश्रं च त्रिविधं कर्मणः फलम्।
भवत्यत्यागिनां प्रेत्य न तु सन्यासिनां क्वचित् ।।18/12।।

कर्म तथा कर्मफल की विवेचना - (कर्म तीन प्रकार के होते हैं)

1. क्रियमाण कर्मः- वर्तमान में जो कर्म किये जाते है, वे "क्रियमाण" कर्म कहलाते हैं।
2. संचित कर्मः- वर्तमान से पहले इस जन्म में किये हुये अथवा पहले के अनेक मनुष्य जन्मों में किये हुए जो कर्म संगृहीत हैं, वे संचित कर्म कहलाते हैं।
3. प्रारब्ध कर्मः- संचित कर्मो में से जो कर्म फल देने के लिये प्रस्तुत हो गये हैं, वे प्रारब्ध कर्म कहलाते हैं।



दृष्ट भोजन करते समय जो रस आता है, सुख मिलता है, तृप्ति होती है वह तत्कालिक फल हुआ। भोजन के परिणाम में आयु, बल, आरोग्य आदि का बढ़ना कालान्तरिक फल है। इसी प्रकार मिर्च, मसालेदार भोजन का आनन्द तात्कालिक फल है और परिणाम में पेट में जलन, रोग, दुःख, आदि होना कालान्तरिक है।

अदृष्ट (लौकिक) जीते जी ही फल मिल जाये इस भाव से यज्ञ, दान, तप, तीर्थ, व्रत, मंत्र-जाप आदि शुभ कर्मो को विधि विधान द्वारा सम्पन्न कर पुत्र, धन, यश, प्रतिष्ठा की प्राप्ति व रोग, निर्धनता, प्रतिकूलता से निवृत्ति।

अदृष्ट (पारलौकिक) मरने के बाद स्वर्ग की प्राप्ति हो जाये इस भाव से यज्ञादि शुभ कर्मो के द्वारा स्वर्ग आदि की प्राप्ति होना।

इसी प्रकार चोरी, डकैती, हत्या जैसे अशुभ कर्मो का फल यहाँ कैद, जुर्माना फाँसी की सजा होना "लौकिक" तथा मृत्यु पश्चात इन पापों के कारण मरने के बाद नरकों में जाना, और पशु-पक्षी, कीट-पतंगों की योनियों में जाना "पारलौकिक" फल है।

यहाँ एक बात समझने की है कि जिन पाप कर्मो का फल कैद, जुर्माना, अपमान, निन्दा आदि के रूप में भोग लिया है, उन पापों का फल मरने के बाद भोगना नहीं पड़ेगा। परन्तु मनुष्य को यह नहीं पता लगता है कि उन पाप कर्मो का फल पूरा भोगा है या अधूरा। यदि इस जीवन काल में उन पापों का फल पूरा नहीं भोगा है तो उसका शेष अंश मरने के बाद अगले जन्मों में भोगना पड़ेगा। यह सब ईश्वरीय विधान के अनुसार ही होता है। भगवान् का विधान है कि पाप से अधिक दण्ड कोई नहीं भोगता है और जो दण्ड मिलता है, वह किसी न किसी पाप का फल है।

यही नियम शुभ कर्मो के फल के बारे में लगता है-धन-सम्पत्ति, मान, आदर, प्रशंसा, निरोगता आदि अनुकूलता का अभोगा अंश अगले जन्मों में प्राप्त हो जाता है।

क्रियमाण-कर्म के संस्कार-अंश के भी दो भेद है।

शुद्ध संस्कार शास्त्र विहित कर्म करने से पड़ते है।

अशुद्ध संस्कार शास्त्र, नीति व लोक मर्यादा के विरूद्ध कर्मो से पड़ते है।

शुद्ध व अशुद्ध संस्कारों को लेकर स्वभाव (प्रकृति, आदत) बनता है। इसमें से अशुद्ध संस्कारों का सर्वथा नाश करने पर स्वभाव निर्मल, शुद्ध व पवित्र हो जाता है। परन्तु जिन पूर्व कृत्य कर्मो से स्वभाव बना है, उन कर्मो की भिन्नता के कारण जीवन मुक्त पुरूषों के स्वभाव में भी भिन्नता रहती है।

संस्कार-अंश-से जो स्वभाव बनता है वह एक दृष्टि से महान प्रबल होता है अतः उसे मिटाया नहीं जा सकता है। इसी लिए भगवान ने अर्जुन से कहा है कि जिस कर्म को तू मोह वश नहीं करना चाहता है, उसको भी अपने स्वाभाविक कर्म से बधां हुआ परवश होकर करेगा।

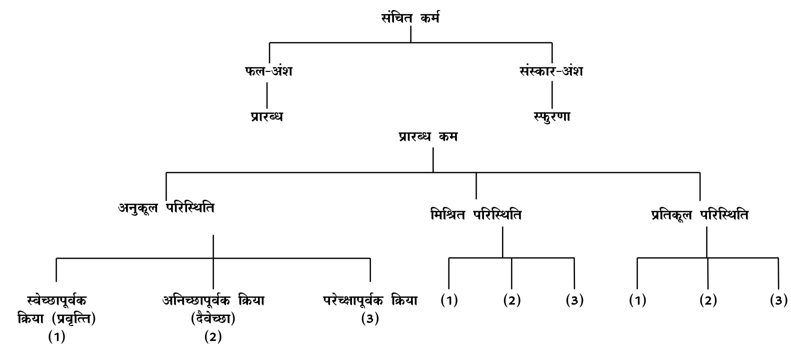
स्वभावजेन कौन्तेय निबद्धः स्वेन कर्मणा।
कर्तु नेच्छसि यन्मोहात्करिष्यस्यवशोऽपितत्।। 18/60।।

तो क्या स्वभाव की प्रबलता मनुष्य की कर्म करने की स्वतन्त्रा को बाधित करती है? नहीं।

तो क्या मनुष्य कर्म करके अपने स्वभाव को बदल सकता है? हाँ

स्वभाव का अशुद्ध अंश (राग-द्वेष) है। उसको मनुष्य अपने कर्म की स्वतन्त्रा का उपयोग करके मिटा सकता है। इस प्रकार वह अपने स्वभाव को शुद्ध बना सकता है। यह काम वह चाहे कर्मयोग से करे या ज्ञानयोग के द्वारा अथवा भक्तियोग के द्वारा, इसके लिये वह स्वतन्त्र है। इस प्रकार स्वभाव की प्रबलता भी सिद्ध हो गई व मनुष्य के कर्म करने की स्वतन्त्रा भी। तात्पर्य यह हुआ कि शुद्ध स्वभाव रखने में प्रकृति की प्रबलता है और अशुद्ध स्वभाव मिटाने में मनुष्य की स्वतन्त्रा है। जैसे लोहे की तलवार को पारस छुआ दिया जाय तो तलवार सोने की बन जाती है, परन्तु उसकी मार, धार और आकार-ये तीनों नहीं बदलते हैं।

ऐसे ही जिन लोगों ने अपने स्वभाव को परम शुद्ध बना लिया है, उनके कर्म तो सर्वथा शुद्ध होते हैं, परन्तु वर्ण, आश्रम, सम्प्रदाय, साधन-पद्धति, मान्यता आदि के अनुसार आपस में उनके कर्मों में भिन्नता रहती है।



1. व्यापार में कुछ खरीदा या बेचा उसने लाभ या हानि की प्राप्ति हुई। इसमें खरीदने या बेचने की क्रिया 'स्वेच्छा' पूर्वक क्रिया है और "लाभ" या "हानि" प्रारब्ध है।
2. कहीं जा रहे हैं-रास्ते में धन पड़ा मिल गया-इसमें धन का लाभ प्रारब्ध है तथा धन का वहाँ पड़ा होना अनिच्छा पूर्वक (दैवेच्छा) क्रिया है। इसी प्रकार कहीं जा रहे है ऊपर से पेड़ की डाली टूट कर गिर पड़े और चोट लग जाये-डाली का गिरना अनिच्छा पूर्वक क्रिया है (दैवेच्छा) है तथा चोट लगना प्रारब्ध है।
3. कोई किसी के यहाँ गोद चला जाय, जिससे उसको धन और एश्वर्य की प्राप्ति हो जाये-इसमें गोद जाना परेच्छा पूर्वक क्रिया है तथा धन की प्राप्ति प्रारब्ध है।

यहाँ एक बात स्पष्टता से समझ लेनी चाहिये कि कर्मो का फल "कर्म" नहीं होता अपितु अनुकूल, प्रतिकूल व मिश्रित परिस्थितियां होती है। यदि नये (क्रियमाण) कर्म को प्रारब्ध का फल मान लिया जाये तो फिर शास्त्रों का गुरूजनों का विधि-निषेध व्यर्थ हो जायेगा। इस प्रकार तो पुराने कर्म (प्रारब्ध) नये कर्मो (क्रियमाण) को जन्म देते रहेगें और इसका कभी अन्त ही नहीं आयेगा।

वस्तुतः क्रियमाण कर्मो का जो फल-अंश संचित में जमा रहता है, वही प्रारब्ध बन कर अनुकूल, प्रतिकूल और मिश्रित परिस्थिति के रूप में मनुष्य के सामने आता है। अतः जब तक संचित कर्म रहते है, प्रारब्ध बनता रहता है।

अब प्रश्न उठता है कि मनुष्य के जीवन में प्रारब्ध की मुख्यता है या पुरूषार्थ की? या ऐसे कहें कि प्रारब्ध बलवान् है या पुरूषार्थ ?

इसके लिये पहले यह समझना आवश्यक है कि प्रारब्ध और पुरूषार्थ है क्या ?

मनुष्य में चार तरह की चाहना हुआ करती है धन की, धर्म की, भोग की और मुक्ति की। इसी को हम प्रचलित भाषा में अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष के नाम से कहते है।

1. अर्थ- रूपये, सोना, चाँदी, जमीन, जायदाद, मकान, गाय, भैंस इत्यादि
2. धर्म-सकाम या निष्काम भाव से जो यज्ञ, तप, दान, व्रत तीर्थ आदि किये जाते है, उसको 'धर्म' कहते है।
3. काम-सांसारिक सुख-भोग को काम कहते है। यह सुख भोग आठ प्रकार का होता है- शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध, मान, बढ़ाई और आराम
4. मोक्ष-आत्म साक्षात्कार, तत्व ज्ञान, कल्याण, उद्धार, मुक्ति इत्यादि का नाम मोक्ष है।

यदि धर्म का उपयोग कामना पूर्ति के लिये किया जाए तो वह कामना पूर्ति करके नष्ट हो जाता है। इस प्रकार अर्थ का उपयोग कामना पूर्ति के लिए किया जाय तो वह भी कामना पूर्ति कर के नष्ट हो जाता है। तात्पर्य है कि कामना धर्म और अर्थ-दोनों को खा जाती है। इसीलिये गीता में भगवान् ने कामना को "महाशन" कह कर उस को महापापी और वैरी कहा है।

काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः।
महाशनो महापाप्मा विद्धयेनमिह वैरिणम्।।3/37।।

यदि धर्म का अनुष्ठान और धन का उपयोग कामना त्याग कर किया जाय तो ये अन्तः करण को शुद्ध करके मुक्त कर देता है।

अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष-इन चारों में "अर्थ" (धन) और "काम" (भोग) की प्राप्ति में प्रारब्ध की मुख्यता है और पुरूषार्थ की गोड़ता है तथा धर्म और मोक्ष में पुरूषार्थ की मुख्यता और प्रारब्ध की गौणता है। प्रारब्ध और पुरूषार्थ दोनों का क्षेत्र अलग-अलग है और दोनों ही अपने-अपने क्षेत्र में प्रधान है। इसीलिये कहा है-

संतोषस्त्रिषु कर्तव्यः स्वदारे भोजने धने।
त्रिषु चैव न कर्तव्यः स्वाध्याये जपदानयोः।।

प्रायः यह देखने को मिलता है कि पुण्यात्मा सदाचारी मनुष्य दुख पा रहा है तथा पापात्मा व दुराचारी मनुष्य सुख भोग रहा है-इस बात को लेकर अच्छे-अच्छे पुरूषों के भीतर भी यह शंका आ जाती है कि ईश्वर का न्याय कहाँहै? इसका समाधान यह है कि अभी पुण्यात्मा जो दुःख पा रहा है, यह पूर्व के किसी जन्म में किये हुए पाप का फल है, अभी किये हुए पुण्य का नहीं। ऐसे ही अभी पापात्मा जो सुख भोग रहा है, यह भी पूर्व के किसी जन्म में किये हुए पुण्य का फल है अभी किये हुये पाप का नहीं।

यहाँ यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि शुभ कर्मो (पुण्य) और अशुभ कर्मो (पापों) का अलग-अलग संग्रह होता है। स्वाभाविक रूप से ये दोनों एक दूसरे को काटते नहीं।

हाँ, अगर मनुष्य पाप काटने के उद्देश्य से (प्रायश्चित रूप से) शुभ कर्म करता है, तो पाप कट सकते हैं।

वस्तुतः गीता में बताये मार्गो के द्वारा हम अपने कर्मो को अफलदायी बना सकते है और जन्म-मृत्यु के अनन्त चक्र का अन्त कर सकते हैं। ये मार्ग है- कर्म योग, ज्ञान योग और भक्ति योग।

प्रारब्ध सम्बन्धी कुछ विशेष बातें-

1. जैसा प्रारब्ध होता है वैसी बुद्धि बन जाती है
2. सावधानी पूर्वक कार्य करते हुए भी कोई अनहोनी हो जाय तो उसे प्रारब्ध ही मानना चाहिये।
3. कुपथ्य जन्य रोग दवा से मिट जाते है। परन्तु प्रारब्धजन्य रोग दवा से नहीं मिटते। महा मृत्युंजय आदि का जप, यज्ञ आदि अनुष्ठान से प्रारब्ध जन्य रोग भी कट सकते है।
4. एक आदमी ने दूसरे आदमी को मार दिया तो यह उसने पिछले जन्म के बैर का बदला लिया और मरने वाले ने पुराने कर्मो का फल पाया, फिर मारने वाले का क्या दोष?

मारने वाले का दोष है। दण्ड देना शासक का काम है, सर्व साधारण का नहीं। एक आदमी को फाँसी मिलनी है-दूसरा उसे छुड़ा कर कत्ल कर दे तो कत्ल करने वाले को भी फाँसी होगी।

प्रारब्ध और भगवत्कृपा में क्या अन्तर है?

जीव को जो कुछ मिलता है, प्रारब्ध के अनुसार मिलता है, पर प्रारब्ध-विधान के विधाता स्वयं भगवान है। भगवान मनुष्य को उसके कर्मो के अनुसार फल देते है। अगर कोई मनुष्य भगवान की आज्ञा के अनुसार, उन्ही की प्रसन्नता के लिये सब कार्य करता है, उसे भगवान दूसरों की अपेक्षा अधिक ही देते है, परन्तु जो भगवान के सर्वथा समर्पित होकर सब कार्य करता है, उस भक्त के भगवान भी भक्त बन जाते है।

मानस में तुलसीदास जी कहते है-

कर्म प्रधान विश्वकर राखा। जो जस करई सो तस फल चाखा
तदपि करहिं सम विषम बिहारा। भगत अभगत हृदय अनसारा ।।2/219।

संसार को कोई भी नौकर को अपना मालिक नहीं बनता परन्तु भगवान शरणागत भक्त को अपना मालिक बना लेते है। ऐसी उदारता केवल प्रभु में ही है। भरत जी जैसे श्रेष्ठ भक्तों को तो भगवान राम जी भजते है।

भरत सरिस को रामसनेही । जब जब जप राम राम जप जेही।
हरि ॐ तत् सत्

Dr. S.K. Khandelwal
Super Senior Citizen
Director,
Jasch Industries Ltd.,
Sonepat

10 Commandments for Aging with Grace

1. **Live in your own place to enjoy independence and privacy.**
2. **Hold on to your bank deposits and assets with yourself. Affection should not over rule your authority.**
3. **Don't depend only on your children's promise to care for you. Their priorities will change with time. Keep alternate arrangements in reserve.**
4. **Expend your circle of friends to include those who will outlive you.**
5. **Do not compare and expect nothing from others.**
6. **Do not interfere with the lives of your children. Let them live their life not yours.**
7. **Do not use old age as your shield and justification to demand care, respect and affection.**
8. **Listen to what others say but think and act independently.**
9. **Pray, but don't beg, even from God. He knows what you need. Pray for his forgiveness.**
10. **Take good care of your health; eat healthy and exercise to remain fit. One who stops learning may continue to breath but ceases to live.**

You have Retired from Work but not from Life.

Generation Gap

By - Ananya Sharma
H. No.17, Sec-K1, Ansal's Nest

The world is changing at a rapid pace and thus the difference between people born in different times is inevitable. There is a huge difference between the thinking of two generations. The society changes at a constant pace and hence the lifestyle, ideologies, opinions, and overall behavior of people also undergo changes with time.

Parents have huge expectations from the kids. They've set an image of how their child should be on the basis of traditions, values as well as the way the other kids in extended family are doing. Now, the problem arises when the child has a different bent of mind, this is where the conflict begins. This is not to say that parents are wrong, they're elders and are certainly a great guidance. But at the same time a child, however inexperienced, may also have a right point, the elders seldom understand this. It is time to understand that neither is completely wrong or completely right in what they do. There is a need for acceptance and understanding here.

Parents must not judge their children and allow them space to do things on their own rather than poking in everything. While given the space, they should also define some boundaries and latter must respect the same. Any issues must be discussed and both should understand each other's point of view rather than debating against it.

Generation gap occurs because the world is constantly changing. It should be understood that people born in different ages are bound to be different from one another. People must respect each other for their individuality rather than imposing their ideas and beliefs.

संकेतक
(युवा पीढ़ी के नाम)

मेरे कंधों पर बैठा, मेरा बेटा, जब मेरे कंधों पर खड़ा हो गया,
तो गर्व से कहने लगा, देखो पापा, मैं तुमसे बड़ा हो गया
मैंने कहा बेटा, इस ग़लतफ़हमी में न रहना,
उपर उठाने वाले मेरे कंधों को और सहारा देने वाले हाथों को पकड़े रहना,
जिसदिन ये सहारा छूट जायेगा, तेरा रंगीन सपना टूट जायेगा,
वास्तविकता उतनी हसीन नहीं है क्योंकि, तेरे पांव तले अभी ज़मीन नहीं है।

मैं तो बाप हूँ, बहुत प्रसन्न होउंगा, जब तू वास्तव में मुझसे बड़ा हो जायेगा,
मगर मेरे कंधों पर नहीं, जब तू ज़मीन पर खड़ा हो जायेगा।

With Best Complements From

GSTIN 09AMAPV8529P1Z2

Ph. : 8176050404, 8176050405

Since 1950

Raj Luxmi

SWEETS

• Sweets • Bakery

(A Unit of Satya Sales)

K-706, Near Aashiyana Chauraha, Lucknow

हमारे हीरा मोती संरक्षक - पर्व

हमारा विनम्र निवेदन

बूढे पत्थर जो बेकार पड़े है, इन्हे कोई संगतराश मिल जाये तो ये खूबसूरत मूरत बन जाये, और इबादत मिल जाये तो ख़ुदा बन जाये।

हमारे संस्थान को बनाने, संवारने और निखारने वाले कुछ संगतराश संरक्षक मनीषियों, समाज सेवी, निस्वार्थ महा मानवों का अपने बढ़ते परिवार से परिचय कराने की आवश्यकता ही नहीं हमारा कर्तव्य भी है। अतः हम इस अंक में अपने परम आदरणीय संरक्षकों और मार्ग-दर्शकों का परिचय देते रहेगें।

बच्चे को प्रसन्न देखकर बुजुर्गो को प्रसन्नता होती है और बच्चो के आदर भाव पर उनके दिल से आशीर्वाद निकलता है। अतः अपने सदस्य बंधुओं से हमारा निवेदन है जब भी उन्हे अवसर मिले इन संरक्षक महान आत्माओं को उनकी सेवाओं के लिए आभार प्रगट कर उनका आर्शीवाद प्राप्त करें। इसके लिए मिलना आवश्यक नहीं है। यह तो फोन, वाटसएप या ई-मेल पर भी किया जा सकता है। इस निवेदन को दिखावटी औपचारिकता न समझे। हमारे संस्थान के विकास के लिए यह महत्वपूर्ण एवं आवश्यक है।

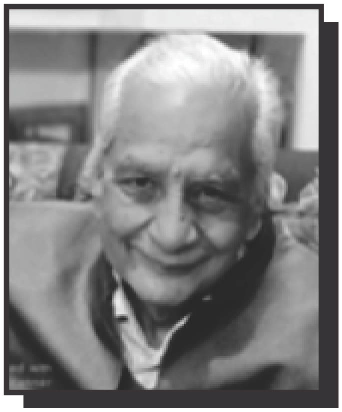
आइये हमारे हीरा मोतियों से मिलिए।

Introduction

Name : Brig. (Dr.) A.K. Baijal (Retd.)
Birth Date : 04 November, 1941
Address : K-824, Ashiana, Lucknow
Mobile : 9628 761 449
Qualification : MBBS in 1964 and P.G. in 1977
Career : Joined Armed Forces in 1965 (AMC), served for 30 years and retired on 30th November, 2000.
Distinctions :
- Participated and Awarded medals in Indo-Pak War in 1965 and 1971.
- Participated in Kargil war in 1999.

Present Activity :
- Charity medical clinic was established in 2004 at Ashiana Gurudwara. Medical help and medicines is provided to about 30 patient every day.
- Large scale medical camp is organized to provide specialized treatment free of cost.

परिचय



नाम	:	डॉ0 राजेश्वर प्रसाद अग्रवाल
वर्तमान संलग्नता	:	निस्वार्थ मार्गदर्शन एवं समाज सेवा
पता	:	K-37, आशियाना
मोबाइल	:	9454 500 640 with Whatsapp
जन्म तिथि एवं स्थान	:	25 जुलाई 1934 - सहारनपुर, उ0 प्र0
शिक्षा	:	B.Vsc & AH-1959 - मथुरा विश्वविद्यालय
सेवानिवृत की तिथि एवं पद	:	1992 - उपनिदेशक (पशु चिकित्सा), उ0 प्र0
सेवाकाल	:	33 वर्ष
अवकाश ग्रहण पश्चात	:	

- आवश्यकता आधारित निःस्वार्थ समाज सेवा
- गत 20 वर्षो से अनवरत योग, प्राणायाम, ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा का प्रातः पार्क में प्रशिक्षण एवं लोगों के असाध्य रोगो का सफलता पूर्वक उपचार कर रहे हैं।
- जन साधारण की सहायता हेतु 500 परिवारों के राशन कार्ड बनवाकर उनके घर तक पहुंचाये।
- घर पर कैम्प लगाकर हाउस टैक्स जमा करवाया।
- पावर हाउस चौराहे पर बिजली बिल का पैसा जमा करने के लिए केन्द्रीकृत व्यवस्था की।
- आशियाना में स्ट्रीट लाइट लगवाकर उसे समय पर बन्द कर बिजली बचत का बड़ा अभियान चलाया।
- आशियाना रिक्शा कालोनी में चल रहे निःशुल्क विद्यालय को चलाने में विविध प्रकार से सहायता करते रहे हैं।
- नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर तथा अन्य कई समाज सेवी संस्थानों को धन का गुप्तदान कर आर्थिक सहायता प्रदान की।
- आपके लोकप्रियता और समाज सेवाओं से प्रभावित होकर 1999 में आशियाना रेजीडेन्ट एसोशिएशन के निरंतर पांच वर्ष तक निर्विरोध अध्यक्ष चुने गये।
- विशेष : परमपिता की कृपा तथा निरंतर सार्थक, निस्वार्थ सेवा के परिणाम स्वरुप आप 85वे जन्म दिवस पर हमारे संस्थान ने उनका जन्म दिन पर सादर अभिनंदन किया।

जो समझता है कि मैं सब कुछ समझता हूँ वो सबसे बड़ा नासमझ है।

Introduction of our Founder Active & Supportive Member

Name:	:	**Justice S.K. Singh** **Former judge high court of judicature Allahabad, Lucknow.**
Present Status	:	**Judicial Member/Chairman, Industrial Tribunal, Gorakhpur, U.P.**
Address	:	**K-298A, Ashiana**
Mobile	:	**9415 123 705 (on WhatsApp)**
E-mail	:	**sksingh1956@gmail.com**
Qualification	:	➢ **Law graduate, 1979, Allahabad University** ➢ **Got 3rd position in competitive exam, conducted by Public Service Commission for selection in Judicial services in the year 1982.**
Position held &	:	➢ **District Judge, Unnao, Balrampur, Aligarh, Meerut (Distinctions), Hardoi, Banda and other districts.** ➢ **Registrar, judicial Supreme Court of India.** ➢ **Registrar General, Allahabad High Court.** ➢ **Special officer Vigilance of Allahabad High Court.** ➢ **Registrar, Selection & appointments and administration, Allahabad High Court.** ➢ **Appointed as observer of Ram Janambhumi Babri Masjid by Supreme Court of India. Held this very sensitive position from 2004 to 2018.** ➢ **During the period there was a terrorist attack in Ram janam bhoomi and in this incident a hand grenade was thrown and found near the place just a meter away from the place, where Mr. Singh was standing and in due course of time it was diffused.** ➢ **In another incident where there was bomb explosion in Hanuman Garhi, Ayodhya where two person from from Lashkr-e-Taiba, one area commander of foreign national were arrested. During the trial they were sentenced with life imprisonment.**

आत्म चिन्तन, आत्मविश्लेषण एवं आत्मशोधन
किसी भी व्यक्ति को सफल और महान बना सकता है

Introduction

1. **Name**	:	Prof (colonel) Arwind Kishor Shukla, Sena Medal Presently Principal & Dean Varun Arjun Medical College and Ruhilkhand Hospital Shahjahanpur (UP)
2. **Academic Qualifications**	:	MBBS, MD (PSM), MHA, MPHA, DIH.DCSc, DMLS.
3. **Experience**	:	Teaching experience in AFMC Pune and other institutions- 34yrs ,Principal of Medical Insttutions -09 years, Prof of community medicine-18
4. **Consultant**	:	He had been consultant of Govt of Bhutan,Govt of Nepal, Govt of India, WHO. Royal College of Surgeons Edinburgh, ISO Certification Organisation and Govt of Sikim.
5. **Research And Inovations**	:	He has published/presented approx 150 papers on various health subjects in International / National / Local Journals and conferences. • Written a book on High Altitude medicine • Editor of Medical Journal
6. **Honour &awards**	:	He has been awarded CW Fellowship, Awarded by President of India., Awarded with COAS Commendation. Awarded by Director General AFMS twice for best performance in Defence ServicesWHO Award for MCH ServicesAwarded "Sainik Ratna" by Govt of UP

7. He is examiner of undergraduate, postgraduate and PhD Guide Of Many Universities.

Introduction

Name: : Sri Nagendra Nath Mishra

Birth Date & Place : 01 July, 1942, at Kusmhi

Address : Tower B1, Flat No. 001
Sahatra Dhara Road, Dehradun

Mobile : 9919 722 032

Qualification : M.A. Economics

Career : Selected for Central Reserve Police Force in 1966 and served for 30 years.

Distinctions :

- Captained College Hockey team and played against achievedAfganistan.
- Selected to command Police team to control Militancy in Nagaland, Manipur, NEFA.
- President, medals for gallantry in 1987 & 1994.
- Commendation Certificate from Lt. Governor of Arunachal Pradesh in 1975.
- Director's Commandation Disc in 1993.
- Commendation Certificate from Governor of Nagaland in 1995.
- Commendation Certificate from Governor of Punjab in 1998.

With Best Complements From

Authorised Dealer

Ph. : 0522 - 4959938

Mob. : 9415059086, 9335903803, 8303656999

MRF apollo CEAT BRIDGESTONE

BAGGA TYRES

FACILITY AVAILABLE

Ceat Shoppe

Tyre Changer • Wheel Alignment • Wheel Balancing • Nitrogen • Tyre Inflation

ADARSH NAGAR, NEAR ROYAL ENFIELD BULLET SHOWROOM,
TEDIPULIA, ALAMBAGH, LUCKNOW
Branch : S-209, Transport Nagar, Lucknow | E-mail : baggarajinder92@gmail.com

With Best Complements From

Jagdish Babu Verma

(Mutual Fund & Investment Advisor)

PROP. ROYAL EDUCATION CENTRE
(Photocopy, Stationery, Currier Services)

Address : G.F. 160, Khazana Complex, Ashiyana, Lucknow - 226012
Mobile : 9454167870, 9125642270

With Best Complements From

SKD HOSPITAL
(A venture of SKD Group)

एक.के.डी. हॉस्पिटल, निकट
फिनिक्स मॉल, आलमबाग, लखनऊ

डॉ. आशीष सिंह

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (आर्थोपेडिक)
क्लीनिकल डायरेक्टर, एस.के.डी. हॉस्पिटल

डॉ. लोकेश सिंह

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (आर्थोपेडिक)

केबीसी–27, सेक्टर–बी, निकट–फिनिक्स मॉल, कानपुर रोड, आलमबाग, लखनऊ–12
हेल्पलाइन – 0522–4044111, 4021010, मोबाइल : 7388526222

Directory of Committee Members

S. NO.	MEMBER NAME	ADDRESS	MOBILE NO.	D.O.B.	BRIEF PROFILE
1	**Ajendra Srivastva**	120, Sector - J	9889586682	28.05.1954	Ret. AE Upjal Nigam
2	**Amar Jeet Singh**	1349, Sector - K1	9455248753	05.05.1957	Ret. Allahabad Bank
3	**Ameett S Handa**	1072, Sector - K	9235566786	03.01.1980	Business
4	**Anil Dubey**	279, Sector - K	8795824324	30.11.1955	Ret. SBI Chief Manager
5	**Anil Kumar Verma**	560, Sector - K	7905227122	15.07.1960	Ret. Air Force
6	**Anupam Sharma**	607, Sector - N	9335939898	14.03.1961	House Wife
7	**Arun Kumar**	583-B, Sector - N	8429551999	06.04.1958	VRS - PNB
8	**Arun Kumar Awasthi**	596, Sector - N	9889886500	15.12.1947	Cabinet Sectt., GOI
9	**Ashok Malik**	493, Sector - K	9793881602	09.12.1944	Ret. AGM - SBI
10	**Ashok Ramchandani**	436, Sector - N	7236906456	15.07.1956	Ret. BOB
11	**Atul Dubey**	1289, Sector - K	9415280715	20.07.1063	CA
12	**Avinash Saxena**	584-B, Sector - N	9839053642	20.07.1955	Ret. Manager, Allahabad Bank
13	**Awadh Bihar Tiwari**	1116-A, Sector - K	9451823832	06.07.1955	Ret. Forest Dept. Ranger
14	**Ayodhya Prasad Pandey**	65, Sector - K	9415105051	17.08.1943	Ret. Asstt. GM RBI Kanpur
15	**Binai Kumar Srivastva**	380-A, Sector - M	9838070705	21.01.1948	Ret. C.E. Irreigation
16	**Brig Dr. A.K. Baijal**	824, Sector - K	9792328060	04.11.1941	Ret. Depty Director Medical Service
17	**Brig M.S. Mahara**	E-186, Tyagi Vihar, Awho Colony, Bangla Abzar, Lko.	8707007227	14.07.1947	Ret. Army Brig
18	**Chandra Mani Mishra**	299, Sector - K	7376811894	07.04.1943	Ret. PCS
19	**Col. Sunil Sorick**	190, Sector - J	9839328148	17.05.1947	Ret. Ret. - Col.
20	**D.K. Bajpayee**	187-A, Sector - J	9412206000	15.08.1953	Ret. Jail Supdt.
21	**D.K. Srivastava**	1332, Sector - K1	9935643459	26.05.1956	Ret. BOB
22	**D.S. Verma**	1404, Sector - I	8004512958	20.10.1956	Ret. Asstt. Commiss. Entert.
23	**Deep Chand Soni**	140, Sector - J	9454410736	23.07.1956	Ret. Class I Off. Secret.
24	**Devesh Srivastva**	275, Sector - K	9704234715	01.05.1957	Ret. D.G.M. Hal
25	**Dhirendra Kumar Srivastva**	83, Sector - J	7897862649		Ret. Supt. Ped
26	**Dr. Bangal Baboo**	1/241, Rashmi Khand, Sharada Nagar, Lko.	9695779933	01.01.1951	Ret. Scientist
27	**Dr. Rakesh Chandra Sharma**	HIG-20, Sector - G	9452666912	10.06.1953	Ret. Lok Bandhu Hosp.
28	**Dr. A.K. Shukla**	A-76, Sector - J	9453564301	30.06.1952	Ret. Army Colonel (Medical)
29	**Dr. Adarsh Dixit**	1090, Sector - K	9335903639		Doc. In Practice
30	**Dr. J.N. Pandey**	A-1422, Sector - I	9450639783	15.07.1953	Ret. State Aurvede Med. College

Directory of Committee Members

S. NO.	MEMBER NAME	ADDRESS	MOBILE NO.	D.O.B.	BRIEF PROFILE
31	**Dr. M.L. Khare**	A-870, Sector - I	9415017091	07.01.1944	Ret. Depty Director
32	**Dr. R.P. Singh**	237, Sector - N	9792339339	04.01.1946	Ret. Coopratice Bank
33	**Dr. R.U. Siddiqui**	7/917, Vikash Nagar, Lko.	9198700461	01.09.1938	Ret. DMO (Now Working)
34	**Dr. S.B. Gupta**	348, Sector - K	9415156464	10.11.1944	Ret. Doctor RLY
35	**Er. Lal Ji Ram**	1221, Sector - K	9415054780	20.07.1954	Ret. CE. Irreigation
36	**Er. Shree Pal Singh Sengar**	1561, Sector - K1	8174982331	05.12.1957	Ret. SE, UPWD
37	**Ganga Prasad Agrawal**	1407, Sector - K1	8009458901	01.11.1951	Ret. Chief Manager CBI
38	**Govind Shukla**	577-B, Sector - N	9695316555	01.10.1956	Ret. AGM - PNB
39	**Hari Krishna Mittal**	1181, Sector - K	9532038062	01.06.1938	Ret. SE, Irrigation
40	**Hari Mohan Jha**	698, Sector - K	9453472702	20.11.1950	Ret. IIT Mankapur
41	**Inder Bhayana**	575, Sector - K	7080552266	11.01.1946	Business
42	**Jagdish Bhatia**	951, Sector - M	9889019771	07.10.1953	Business
43	**Jagdish Murari**	144, Sector - K	9335669814	02.03.1940	Ret. RBI - Manager Lko.
44	**Jagjeet Singh**	808, Sector - K	9335351212	07.08.1940	Ret. Mech. Engg.
45	**K.P. Tiwari**	1350, Sector - K1	9935731314	21.10.1957	Ret. Chief Mag. Allahabad Bank
46	**Kedar Nath Sharma**	259, Sector - M	9026242470	01.01.1946	Ret. AEE , UPPWD
47	**Kewal Krishna Chopra**	794, Sector - K	9235773957	20.08.1938	Ret. Add. Commissoner, RD
48	**Kkrishna Kant Srivastvav**	1103, Sector - K	9598225548	01.01.1955	Ret. SE, Irreigation
49	**Kulvendra Singh Arora**	260-A, Sector - M	9415195157	31.12.1963	Ret. BOB / Now Advocate
50	**Madhu Sudan Bhatt**	210, Sector - J	9794635835	07.12.1947	Ret. Defence
51	**Mahesh Chandra Saxena**	1356, Sector - K1	8960687921	02.02.1948	Ret. DGM - UPPCL
52	**Manoj Gupta**	898, Sector - K	9451967361	11.10.1956	Ret. CM - BOB
53	**Nirma Kumar**	1037, Sector - K	9839482757	30.03.1930	Ret. Hindalco
54	**Pawan Kumar Jain**	40, Sector - K1	9936609096	19.11.1945	Ret. CE. Irreigation
55	**Pradeep Kumar Gupta**	1126-A, Sector - K	7754929615	12.05.1957	Ret. CE. Irreigation
56	**Prashant Chaturvedi**	A-37, Jalvayu Vihar Ph-II, Sec-P, Mansarover Yojna	8004920722	29.05.1957	Ret. Ordinanace Factory
57	**Prem Kumar Anand**	1701, Sector - I	7080918656	01.07.1947	Ret. Chief Manager, Uco Bank
58	**Rajeev Gautam**	1410, Sector - K1	9454410547	11.07.1973	PS In Secretariate
59	**Rajendra Malviya**	293, Sector - K	9415410165	13.10.1955	Ret. Gramin Bank
60	**Rajesh Srivastva**	653, Sector - M	9450595642	07.02.1951	Ret. Allahabad Bank-sr. Manager

Directory of Committee Members

S. NO.	MEMBER NAME	ADDRESS	MOBILE NO.	D.O.B.	BRIEF PROFILE
61	**Rajeshwar Prasad Agarwal**	36, Sector - K	9454500640	25.07.1934	Ret. Doctor
62	**Rakesh Kumar Lakhtakia**	513-C, Sector - M	9415140300	02.12.1943	Ret. Dev. Engg. N. RLY
63	**Rakesh Sharma**	17, Sector - K1	9411019145	01.01.1958	Ret. Chief Manag. Bank
64	**Raman Kapur**	206, Sector - K	9415922959	02.12.1954	Ret. Principal Sincintist - ICAR
65	**Ramesh Chandra Agarwal**	211, Sector - J	9897594798	07.09.1954	Ret. Director Treasury
66	**Rameshwar Verma**	E-3/227, Sector - H	9453158320	10.06.1938	Ret. A/c Off. Defence
67	**Ravi Km. Tandon**	1378, Sector - K1	9415029292	01.07.1947	Ret. BSNL
68	**Ravi Kumar Bhatia**	880, Sector - K	9335209338	07.07.1958	Ret. UP Irregation
69	**Roshan Lal Jayant**	1191, Sector - K	8009094205	20.07.1953	Ret. UP Police
70	**S.D. Pandey**	69, Sector - J	9935038238	04.06.1954	Ret. CE PWD
71	**Sanjeev Gupta**	805, Sector - M	9415076815	15.05.1955	Ret. CM, PNB
72	**Santosh Kumar Jaiswal**	450-A, Sector - N	9670666645	01.07.1956	Ret. CM, PNB
73	**Satish Chandra**	194, Sector - N	9839561440	27.05.1940	Ret. CE, NZRLY
74	**Shamsuddin**	75, Sector - K	9452967050	02.08.1956	Ret. OBC
75	**Shiv Kant Srivastva**	506, Sector - M	9415427385	01.07.1956	Ret. Sen. Div. A/c Off.
76	**Skakti Prasad Tiwari**	313-B Sector - M	9415145800	01.01.1955	Ret. Chief Manager, PNB
77	**Som Nath Dhawan**	441, Sector - N	9454050558	17.08.1953	Ret. BOB
78	**Som Prakash Srivastva**	33-C, Sector - D	9838760617	15.06.1951	Ret. CBI (Kastharan NGO)
79	**Sr. Justice S.K. Singh**	Sector - K	9415123705		Ret. Judge
80	**Sub. Maj Umesh Prasad**	M-1722, Sector - I	9454744486	19.12.1962	Ret. Army
81	**Subhash Chandra Jaitly**	533, Sector - N	7388744408	05.11.1948	Ret. Ministry of Labour
82	**Suman Khare**	A-870, Sector - I	9415331191	15.09.1951	
83	**Surendra Nath Gupta**	129, Sector - J	8005175810	02.04.1950	Ret. DG, Air
84	**Suresh Chandra Kulshresth**	1193, Sector - K	9335062064	02.11.1940	Ret. CE, Irreigation
85	**Suresh Kumar Sethi**	29, Sector - K	9936643055	28.07.1953	Ret. Bank of Baroda
86	**Umesh Chandra Dubey**	633, Sector - K	9415582744	25.12.1944	Ret. Principal
87	**Veda Vrata Dikshit**	940, Sector - K	9453302712	01.06.1950	Ret. Joint Comm. Vat
88	**Vijay Kumar**	D-1/182, Sector - H	9450345550	31.07.1954	Ret. BOB, Sr Manager
89	**Vikram Bajpai**	201-A, Sector - M	9450631581	27.08.1956	Ret. BOB, Sr. Manager
90	**Vinod Kumar**	517-B, Sector - M	9415501801	01.01.1945	Ret. CE, RLY.

Our Target of Membership is to Exceed 1000

Concessions from Health Partner

EXTREME GRATITUDE TO OUR MOST NOBLE PATRONS

Healthy patronage is necessary for survival and growth of any organization. We are fortunate to get patronage from many. We express our extreme gratitude to the following prominent medical institution a supporters of high repute. They have generously granted following important supports to our members.

- Priority and minimum waiting time.
- Personal attention and best possible treatment with maximum possible rebates.

A. HOSPITALS:

1. **Apollo Medix, Bara Birwa, Alambagh**. Contact No. 8707084072 **(Mr. Vishal)**
   - Our specific thanks to Dr. Sunil Gattani, Sri Ravi and Sri Vishal for their personal attention.
   - For organising an unique inhouse urology and mental stress awareness program specifically for our members. Specialists provided easy to grasp inputs.
   - They have granted us 20% concession on OPD and 10% on billed amount.

2. **SKD Hospital, Bara Birwa, Alambagh**. Contact No. 9415426348 **(Mr. Mishra)**
   - Our specific thanks to Dr. Ashish Singh and Sri. Narayana Mishra.
   - Granted us 10% discount on billed amount.

3. **Ajanta Hospital, Alambagh**. Contact No. 9305681058 **(Mr. Abbott)**
   - Specifically obliged to Dr. Geeta Khanna and Dr. Anil Khanna & Mr K S Abbott for granting special favour.
   - It is a fully equipped hospital with latest equipments and best qualified doctors.
   - Granted 10% discount on billed amount.

4. **Surya Hospital, Ashiana**.
   - Thanks to Dr. Rakesh Gupta for his active support.
   - Specialised in orthopedic treatment. Also providing Dental, ENT, Child Care ad Physiotherapy treatments.
   - Given us 10% discount on billed amount.

5. **Vaga Super Specialty Hospital,** Contact No. 9682000020
   - Obliged to Dr. Vaibhav Pratap Singh and Dr. Pallavi Singh.
   - Granted us 30-40% discuount on pathology, CT & MRI Investigations.

6. **Raj Chandra Hospital, VIP Road (Near Budh Vihar).** Contact No.
   - Dr. Pankaj Agarwal generously given 50% concession on OPD 30% on Lab tests and 15% on billed amount.

7. **TSM Medical College, Opp. Amausi Railway Station, Lucknow**.
   - Dr. R.S. Dubey and Dr. Neeraj Verma
   - Latest established Medical College in Lucknow. Fully equipped with advanced facilities.
   - Dr. Gaurav Verma is the son of our esteemed member Sri D.S. Verma.
   - Granted 20% rebate in billed amount.

8. **Sun Eye Care Hospital, Alambagh**. Contact No. 9889709104
   - Dr. Sudhir Srivastava and Sri Anil Tiwari.

- Best eye care hospital, equipped with latest equipments.
- Granted 5% rebate on billed amount.

9. **Akarity Dental Care, Chandar Nagar, Alambagh**.
   - Best dental clinic in the area recognised by Govt. of U.P.
   - Dr. Ashish is son of our esteemed member Dr. M.L. Khare.
   - Generously granted us 50% rebate on consultation; 20% on X-ray and 10% on billed amount.

10. **Suraj Multi specialty Dental Clinic, Gaytri Complex, Bangala Bazar**.
    Contact No. 9453915413
    - Dr. Gaurav Srinet.
    - Generously granted us 50% rebate on billed amount.

11. **Vasu Dental Clinic, Sector-M, Ashiana**. Contact No. 9984870344
    - Dr. Khushboo & Dr V S Saxena.
    - Granted concession of 20 % on billed amount.

12. **ENT Care, Near Krishna Nagar Metro Station**. Contact No. 9559815295
    - Dr. Gaurav Verma
    - Granted concession of 25 % on billed amount.

13. **Nuro Clinic, K-1289 (NIIT), Ashiana**. Contact No. 9794066607 **(Mr. Subhash)**
    - Dr. Ratish Juyal
    - Fortunate this clinic for practice and mental stress related problem is running in the premises of our office.
    - Granted 20% concession on billed amount.

B. PATHOLOGICAL CARE:

1. **Care Pathology, Alambagh.** Contact No. 7860733011 **(Medam Sabba)**
   - Dr. Somani and Medam Sabba
   - Granted 25% concession on all tests.

2. **Indira Diagnostic Centre, Power House, Ashiana.** Contact No. 9235432707
   - Dr. Subodh Kaul and Sri Ravi Gurnani
   - Given 30% concession on all tests.

3. **Charak Pathology, Chowk, Lucknow.**
   - Dr. Ratan Singh and Sri S.P. Singh
   - Organised 1st free health checkup camp in 1st week of June, 2019 for our members in our office from 7:00 a.m. to 12 noon and attended our 130 members.
   - Given us 35% concession on billed amount.

C. OTHERS:

1. **Mahi Solar Energy, Khazana Complex, Ashiana.** Contact No. 9935 649 364
   - Sri Mahendra Maurya -Granted 15% concession on billed amount.

2. **NIIT Aashiyana.** Contact no. 9453783257
   - Radha Raman - Granted 25% concession for all references of member of ***2nd Innings.***

सदस्यता अभियान

किसी भी संस्था की सफलता एवं शक्ति उसके सदस्यों की संख्या बल पर निर्भर करती है। वरिष्ठ नागरिकों की विभिन्न समस्याओं के समाधान हेतु भी सदस्यों की संख्या का बल बहुत महत्वपूर्ण है। अनुमानतः आशियाना तथा आसपास निवास करने वाले वरिष्ठ नागरिकों की संख्या लगभग 3000 होगी। जबकि हमारे क्लब की सदस्यता अभी 600 से अधिक है। अतः हमारा विनम्र निवेदन है कि प्रत्येक सदस्य कम से कम एक सदस्य और बनाने की कृपा करे। सदस्यता का फार्म हमारे कार्यालय से अथवा ऑनलाइन प्राप्त किया जा सकता है। संभवतः हमारा पहला क्लब है जिसका कोई सदस्यता शुल्क नहीं है। परिचय कार्ड हेतु केवल 50 रुपये देय होते हैं। हमें विश्वास है कि भावी सदस्यों को अपनी गतिविधियों से अवगत कराने में हमारी यह पत्रिका बहुत सहायक होगी। इस हेतु हमारे सदस्य बंधु पत्रिका की अतिरिक्त प्रति भी प्राप्त कर सकते हैं।

आज 21 अगस्त, 2019 को हम एक भव्य समारोह में पत्रिका का विमोचन कर रहे हैं। हमारा निवेदन है कि हमारे साथी जिनको भी सदस्य बनाना चाहते हैं उन्हें संस्था के कार्यालय में अपने साथ लाने की कृपा करें। इससे उन्हें नये सदस्य बनाने में बड़ी सहायता प्राप्त होगी।

निवेदक

अतुल दुबे, संस्थापक

पाठको से विनम्र निवेदन

हमें प्रसन्नता है कि हमारे क्लब द्वारा प्रकाशित प्रथम पत्रिका 'सक्षम', आपके पास पहुंच गयी है। किसी भी प्रकाशन की सफलता के लिए ये आवश्यक है कि पठन सामिग्री पाठको की रुचि और आवश्यकतानुसार हो। अतः अपने प्रबुद्ध एवं अनुभवी पाठको से हमारा विनम्र निवेदन है कि इस दिशा में हमारा मार्गदर्शन करने की कृपा करें। हमारी प्रबल आकांक्षा है कि पत्रिका के माध्यम से अपने सदस्यों के दीर्घ अनुभवो, परिपक्वता और ज्ञान का लाभ हम अपने सभी सदस्यों तक पहुंचा सकेंगे। अतः जो भी सदस्य प्रकाशन हेतु कोई सामग्री देना चाहते हैं उनका स्वागत है। वे ए-4 साइज के पेपर पर, टाइप की हुयी, सामग्री हमें भेजने की कृपा करें। अपनी तथा अपने बच्चों की विशेष उपलब्धियों से अवगत कराने की कृपा करें ताकि हम अन्य सदस्यों को आपकी उपलब्धियों को आगामी अंको में प्रकाशित कर सके। प्रकाशन हेतु सामिग्री हमारे पांच पर्वो (आध्यात्मिक, स्वास्थ्य, ज्ञानार्जन, कविता तथा जीवन की कोई विशेष महत्वपूर्ण घटना जिसने आपका जीवन बदल दिया हो) अथवा जब आप अपनी मूर्खता पर हंसे हों और चुटकुले। आगामी अंक को अधिक उपयोगी बनाने के लिये हमारा निवेदन है कि हमारे बुद्धिजीवी पाठक, प्रथम प्रकाशन पर अपने विचार और सुझावों से अवगत कराने की विशेष कृपा करें। आप अपने मूल्यवान विचार हमारे ई-मेल पते, वाटसएप पर अथवा डाक द्वारा प्रेषित कर सकते हैं।

''मैं वो नहीं हूं जो मैं अपने को समझता हूं, मै वो हूं जो दूसरे मुझे समझते हैं।''

अतः आप बतायें कि आपको यह प्रकाशन कैसा लगा? हम आपके मूल्यवान विचारों की प्रतीक्षा में हैं।

निवेदक,

निर्मल कुमार, संपादक

With Best Complements From

डॉ. जी.के. वर्मा

M.B.B.S., M.S. (E.N.T.)

नाम, कान, गला, मुख रोग विशेषज्ञ

Ex. Resident Fortis Hospital, Sec. 62, Noida
Ex. Senior Resident, ELMC&H, Lko.
Ex. Medical Officer U.P.P.M.S.
Asst. Proft. E.N.T., Lko.

एल.डी.ए. मोड़, निकट बालाजी कॉम्प्लेक्स, कृष्णा नगर,
मैट्रो स्टेशन, लखनऊ –226012

समय : 6 बजे से 8:30 बजे तक (सांय) रविवार अवकाश

रजिस्ट्रेशन के लिए सम्पर्क करें : 6386409929

Dress or a Saree
Top or a Suit
Skirt or a Lehenga
Every Attire under one Roof

"Drape yourself in Divinity"

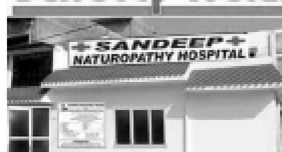
Parsila
FASHION BOUTIQUE

Complete Ladies Wardrobe!!

By

Monika Soni
3076, Sector -1
Aashiyana Colony
Kanpur Road,
Lucknow-226012
Ph: 858792009, 8052444407
Email-Parsilafashion19@gmail.com

Sandeep Naturopathy Hospital

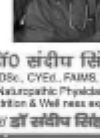


यदि आप जीवन से निराश हो चुके हैं, समझ बैठे हैं कि आपका रोग कभी ठीक नहीं होगा, तो प्राकृतिक चिकित्सा का सहारा लीजिए। प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा बिना दवा के समस्त पुराने असाध्य रोगों का जड़ से स्थाई इलाज सम्भव है।

रोग जिनका इलाज केन्द्र पर किया जाता है।

1. समस्त हड्डियों के रोग (गठिया, स्पॉण्डिलाइटिस, ऑस्टियोपोरोसिस आदि।
2. समस्त पेट रोग (अल्सर, कोलाइटिस, कब्ज, गैस, मन्दाग्नि आदि।
3. हार्मोन सम्बन्धी रोग (थायराइड, मधुमेह, मोटापा आदि)।
4. स्नायु रोग (पैरालिसिस, मानसिक कमजोरी, पार्किन्सन, माइग्रेन आदि)।
5. गुप्त रोग (नपुंसकता, निःसंतान, शीघ्रपतन, एक्जिमा, समस्त स्त्री रोग आदि)।
6. चर्म रोग (मुहांसे, खुजली, चकत्ते, झाइयां आदि)।
7. स्वांस रोग (दमा ब्राकाइटिस, साइनोसाइटिस, नजला आदि)।
8. हृदय रोग (उच्च रक्तचाप, घबराहट, एन्जाइना आदि)।

मधुमेह रोगी मात्र 2 घण्टे में बिना दवा के लाभ देखें।



डॉ0 (श्रीमती) कल्पना सिंह
DNYS, FAIMS
Naturopathic Physician,
& Yoga Specialist

डॉ0 संदीप सिंह
ND, NDSc., CYEd., FAIMS, MHMF,
Naturopathic Physician,
Nutrition & Well ness expert

केन्द्र पर उपलब्ध सुविधाएं

स्टीम बाथ, एनिमा, जल चिकित्सा, कलर थैरेपी, प्राणायाम, योगासन, शरीर शोधन, आहार चिकित्सा, उपवास, रोगियों के लिए भर्ती एवं भोजन आदि की सुविधा उपलब्ध है।

303, Scooter India Colony, Daroga Khera, Sarojini Nagar, Kanpur Road, Lko.
Mob.: 9307098929, 9838944996
E-mail : sandeepkalpana1@gmail.com web:www.facebook.com/sandeepnaturopathyhospital

Emergency Numbers

Police	100
Fire	101
Ambulance	108 / 102
Women Helpline	1090
Child Helpline	1098
Shri Yogi Adityanath Ji (Chief Minister)	0522-2239296, 2236167
Complain Against Govt. Dept.	1076
Traffic Helpline	1073
Animal Ambulance	09454834034
Senior Citizen Helpline	1091
Railway Accident Emergency Service	1072
Road Accident Emergency Service	1073
Tourist Helpline	1363
LPG Leak Helpline	1906
General Emergency	112
IRCTC Helpline	1800-111-139
Indian Airline	1400
DM	9415005000, 0522-2623024 - Dmluc@nic.in
City Magistrate	9415005007 - Ctmag.lu-up@gov.in
SDM Sarojni Nagar	9454416511 - Sdmsng.lu-up@gov.in
Tehsildar Sarojni Nagar	9454416523 - Tehsng.lu-up@gov.in
Mayor - Smt. Sanyukta Bhatia	6389931111
Control Room - Mayor	6389300149
Nagar Ayukta - Dr. Indramani Tripathi	6389932222
Control Room Nagar Ayukta	6389300150
Zo-Zone 8 - Mr. Vinay Pratap Singh	6389300015
Parshad Mr. Vimal Tiwari	9889199866
Parshad Mr. Kamlesh Singh	9838622502
Parshad Smt. Veena Rawat	8765751003
Campus Cleaning Zone	86389300123
In Case of Water Logging-Zone	86389300100
Animal Dead Body Problem	0522-2307782,83
Jal Kal EE Mr. D.N. Yadav - Zone - 8	7905844435
Jal Kal JE Mr. A.N. Verma	6390260223
SDO Power House Aashiyana	9415901420
Electricity Complaint	8004921289
S.E. Hydle	9415901397
Police Station, Aashiyana	7839861118
SO Police Station, Aashiyana	9454403841

HOSPITALS IN LUCKNOW : Std code : 0522

Ajanta Hospital And IVF Centre Pvt. Ltd.	0522 - 4032888
Avadh Hospital & Heart Centre	0522 - 405 5222
Career Institute of Medical Sciences And Hospital	0522 - 2960439
Forrd Hospital (A Unit of Nova Hospital Ltd.)	0522 - 2300024/ 27/3091405
Gayatri Hospital	0522 - 4101270/ 2355986
Gopi Krishna Laser Stone Center	0522 - 4104343
Gupta Hosptial	0522 - 2471166
Harmain Hospital Pvt. Ltd.	0522 - 4056111/ 41
Lucknow Hospital	0522 - 2470855
Lucknow Metro Hospital	3.21E+07
Matra-drishti Medi Care	9415012563
Midland Healthcare & Reseach Centre	0522 - 2977778
Mother And Child Care Centre	0522 - 2404522
Pulse Hospital And Trauma Centre	0522 - 2440137
Radius Jonit Surgery Hospital	7704807221
Relief Hospital	0522 - 2756777
Sawhney Nursing Home & General Hospital	0522 - 4078993
Sewa Hospital & Research Centre	0522 - 2734551/3292006
Shalimar Hospital	0522 - 2310185/ 4049544
Shanti Clinic And Hospital	0522 - 4011039
Shekhar Hospital Pvt. Ltd.	0522 - 2352352
Shriram Memorial Hospital	0522 - 4068210
Susanjeevani Hospital Maternity And Eye Care Centre	0522 - 2331788
Sushrut Institute of Plastic Surgery, Burns & Trauma	0522 - 2258884
Vivekananda Polyclinic and Institute of Medical Sciences	0522 - 2321277 / 2321233

हंसी के गुण

❑ मित्र को हंसाओ	मित्रता ब़ढेगी	❑ तनावग्रस्त को हंसाओ	तनाव घटेगा
❑ शत्रु को हंसाओं	शत्रुता घटेगी	❑ बुढे को हंसाओ	बुढापा घटेगा
❑ अनजान को हंसाओ	मित्रता बनेगी	❑ बच्चे को हंसाओ	बचपना निखरेगा
❑ जवान को हंसाओ	जवानी ब़ढेगी	❑ पत्नी को हंसाओ	प्यार ब़ढेगा
❑ उदास को हंसाओ	उदासी घटेगी	❑ बॉस को हंसाओ	औहदा ब़ढेगा
❑ निराश को हंसाओ	निराशा घटेगी	❑ जग को हंसाओ	जग सुधरेगा
❑ दुखी को हंसाओ	दुख घटेगा	❑ स्वयं को हंसाओ	जीवन सुधरेगा

हंसी के गोलगप्पे

चुटकुलों के इन्जैक्शन मस्ती की नियामत है, तथा तनाव और सुस्ती की कयामत है। हंसने हंसाने वाले कवि, लेखक, कलाकार, व्यंगकार, सर्कस के जोकर की तरह तनाव में सुकून और मस्ती प्रदान करते हैं। अतः प्रस्तुत है कुछ चुटकुले और चुटकुलियां। आपके पास यदि कुछ चटपटे, मसालेदार चुटकुले हो तो लिख भेजियेगा। हमारा धन्वाद एडवांस में जमा कर लीजिये।

☺ सेठ जी को सूचना मिली कि उनके घर पर रेड पड़ने वाली है क्योंकि उन्होंने मिलावटी घी के कनस्तरों पर ब्रांडेड कम्पनियों के लेबिल लगा कर बेचने के लिये रखे हुये हैं। उन्होंने अपने नौकर बु)राम को आदेश दिया कि सारा माल पीछे की ़जमीन में गाड़कर छुपा दे। थोड़ी देर में पसीने से लथपथ बु)राम आया और सेठ जी से बोला - मालिक सारा घी तो ़जमीन में गढा खोदकर छूपा दिया है। अब इन खाली कनस्तरों का क्या करु ? सेठ जी ने सर पकड़ लिया।

☺ जज साहब ने मुल्जिम से कहा - तुम्हारे ऊपर बहुत संगीन आरोप है, तुमने अपनी बीवी को ़गुलाम बनाकर बंदी की तरह रखा हुआ है। मुल्जिम ने घबराते हुए हाथ जोड़कर कहा - श्रीमान ये सब झूठ है, मेरे पड़ोसियों ने मुझे फंसाने के लिये, मैं तो .... जज साहब ने डॉट कर कहा बहुत सफाई मत दो। बस इतना बताओ कि तुमने अपनी बीवी को काबू कैसे कर रखा है?

☺ शादी के भोज में एक अनजान व्यक्ति को भोजन करते हुये घर वाले ने पूछा भाई साहब आप वर पक्ष से हैं या वधु पक्ष से। उसने उत्तर दिया - मैं निर्दलीय पक्ष से हूँ।

☺ किसी न मौलवी से पूछा - यह बताइये कि तलाक देने के लिये बीवी से तीन बार तलाक, तलाक, तलाक क्यों कहा जाता है? मौलवी साहब ने जवाब दिया - औरते एक बार में सुनती कहाँ हैं।

☺ पत्नीः तुम सारी दुनियां ढुढ लो फिर भी तुम्हे मुझ जैसी पत्नी नहीं मिलेगी।
पतिः तुम क्या मुझे मूर्ख समझती हो जो दूसरी पत्नी भी मैं तुम्हारी जैसी ही ढुढ कर लाउंगा।

KNOW YOUR EDITOR

K-1037, Ashiana, Lucknow-226012,
Mobile: 9839482757, E-Mail: nirmalgyan@gmail.com

POSITIONS HOLDING :

- Founder Director : Gyan Ganga, Training Temple, Lucknow.
- Ex – Chairman : ISTD, Lucknow Chapter, U.P.
- Chief Editor : Renupravah (रेनुप्रवाह) News Paper.
- Examiner : Supervisory Diploma by NPC, Chennai.
- Life Member : National Labour Law Association, Delhi.
- Executive Member : Cancer Society of India.
- Executive Member : Harvansh Jadi Booti Shod Sansthan, Lucknow.

QUALIFICATIONS:

- Law Graduate
- Specialised in Human Resource Management, from Staff College, Hydrabad.
- Specialised in Training for Trainers from IIM, Ahmedabad.
- Sahitya Ratna from Hindi Sahitya Sammelan, Prayag.
- Visharad in Instrumental Music from Gandharva Maha Vidayalaya, Allahabad.
- Diploma in Arts and Painting from Bombay School of Arts.
- Diploma in Dramatics from American School of Theatre, USA.

EXPERIENCE :

- About 64 Years.
- 26 yrs. with DCM, as Head of Labour, Personnel and Training Departments.
- 17 yrs. with Hindalco Industries Ltd., Renukoot as Head of HRD (Corp.)
- 25 yrs. as Founder Director, Gyan Ganga, Lucknow (Contd.)
- 30 yrs. experience of Editing and Publishing different House Magazines and News Papers.

HONOURED FOR DISTINCT ACHIEVEMENTS :

1.	Best Student	of the College,	by Late Dr. Zakir Husain, VC, MU, Aligarh.
2.	Best Speaker	of All India Debate,	by Late Sri K.M. Munshi, Governor of U.P.
3.	Best Sportsman	of the College,	by Late Sri K.L. Garg, Principal, Agra University.
4.	Best President	of College Union,	by Late Sri L.P. Mathur, VC, Agra University.
5.	Best Drama Director	of State drama festival	by Late Sri Prithivi Raj Kapoor.

6. Rewarded for distinguished contributions in the field of IR & HRD in industry By :

- Late Sri V.V. Giri, President of India,
- Late Sri Lal Bahadur Shastri, Prime Minister of India.
- Late Smt. Suchita Kriplani, Chief Minister of U.P.
- Late Sri L.P. Mishra, Labour Commissioner, U.P. and
- Lala Bharat Ram, Chairman, DCM group

7. Successfully managed seven major strikes with violence and threat to life by Multiple and Militant Unions at Meerut, Renukoot, Renusagar, Garwah Road and Lohardaga Mines, Bihar.

8. Successfully managed (single handed) peaceful closer of Amarkantak Mines in M.P. without any extra payment followed by vacation of entire colony.

9. Health Status : Physically Fit, mentally alert, socially serving and spiritually growing at the age of 90 years.

Company Introduction

To :
CA Atul Dubey
2nd Innings Senior Citizen's Club, Lucknow

Dear Sir,

It is my immense pleasure to introduce to you our company that has been in market for the past 12 years. Care diagnostics was established In Lucknow, Uttar Pradesh, India. It was registered as Care Diagnostics Private Limited on 1 April, 2007. We have been an established and popular center with an excellent for the best patient satisfaction. We have never compromised on the Quality and the services.

Our services are divided into two parts includes Pathology and Radiology. In Radiology, We have highly qualified and well experienced Radiologist who has been working for excellence. In Pathology, We also have rich experienced pathologist. Dr. Kavita Somani is heading the Department. . We have well trained and friendly staffs who guide patients and their attendants / relatives with their best. We provide all services 24x7 apart from Ultrasound. We have world Class fully automated equipment. Our laboratory has adequate space for efficient functioning, a pleasant ambience and conditions to avoid cross contamination. We follow all the rules and regulatory issues of the PND Act. We also follow the rules of Bio-medical waste management. Our laboratory has a documented procedure to ensure that the confidentiality of patient information is maintained at all times.

We look forward wonderful relationship together and success for all concerned.

Your Sincerely
Care Diagnostic Pvt. Ltd

Address : Kanpur Road, barabirwa, Awadh Chowk, Lucknow

NIIT
AASHIYANA

- Get Ready for Government Jobs Join O-Level with Free CCC.
- From a Bachelor in Commerce to a Finance & Banking Professional Join NIIT BFSI Placements Program.
- Join Digital Marketing SEO, SEM Preparation for Google Certification.
- Make Yourself ready for the future that you want in IT-Join NIIT Engineering Program.

Address : 1289, Sec-K, Near Power House Chauraha, Aashiana, Lucknow

AJANTA HOSPITAL
& IVF CENTRE
LUCKNOW
trust the trusted
Healing with Care....
Better Health
Starts Here
PRE ACCREDITED
NABH
Accredited
TRUST
THE
TRUSTED
HOPE FOR THE CHILDLESS COUPLE
SUPER SPECIALITY SERVICES
IVF
Cardiology
Laparoscopic Surgery
Bariatric Surgery
Spine Surgery
Obs & Gynecology
Nephrology
Urology
Pulmonology
Orthopedics
Fracture/Trauma
Paediatrics
Neurosurgery
Neurology
Dermatology
Plastic Surgery
Oncology
Joint Relpacement
Emergency &
Critical Care
Dental Care
Physiotherapy
www.ajantahospital-ivfcentre.com
24/7
Emergency
Services
(0522) 4032888, 4009211
Opp. Alambagh Metro Station, Alambagh, Lucknow -226005
24X7