



# राक्षस

Issue : 02

21st August, 2020

World Senior Citizen's Day

**AGE NO BAR**



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

**PREFERENTIAL\* INTEREST RATE** ON  
FIXED DEPOSITS FOR SENIOR CITIZENS

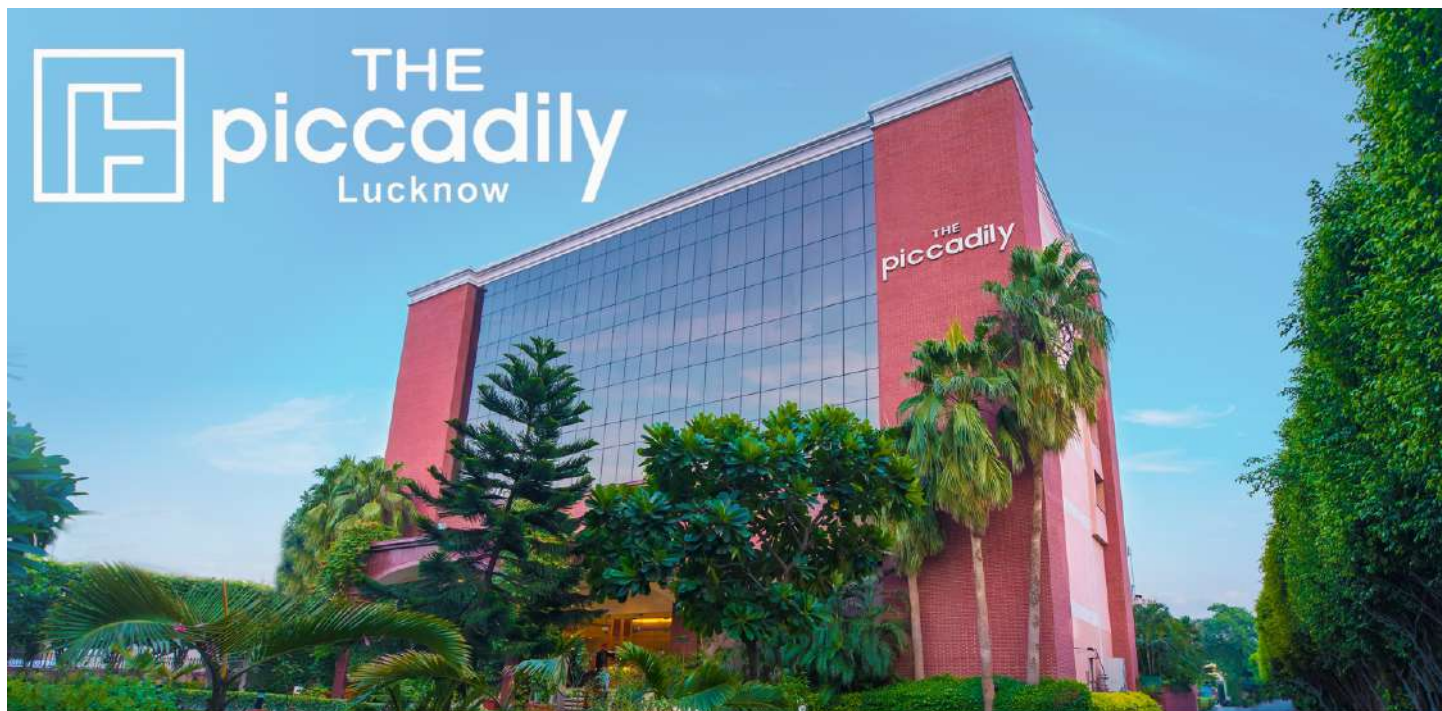
---

**NO PENALTY** ON WITHDRAWAL  
OF UP TO 25% OF FD



**AXIS BANK**





A hub of comfort, entertainment, relaxation and luxury that you would miss even when you're back at home. It's close to the airport. Heart of the city, Hazratganj is only 7 kms away. The Piccadily Lucknow gives you the taste of royal comfort and provides you with a truly spectacular experience. Our quality service gives you the feel of a monarch of the great city itself.

Turn the most beautiful day of your life into a royal affair when you plan your weddings at The Piccadily Lucknow. Choose from an assortment of 9 banqueting venues with world-class services tailored to meet all of your requirements. Turn your wedding & Social functions in Lucknow into a spectacular celebration at one of the best hotels in Lucknow, The Piccadily.

The Piccadily offers you a choice of options when it comes to dining

#### Special offers for 2nd innings club members

**Marine Room** - A coffee shop providing scintillating experience with its sea Chemed ambience.

**Theka** - When you need to chill out in style, head down to Theka - one of the finest bar in Lucknow.

**Punjab Restaurant** - A fine dining speciality restaurant, where you can relish the delectable flavours of frontier food.



Kanpur Road, Lucknow (UP)- 226005 | Website : [www.piccadilylucknow.co.in](http://www.piccadilylucknow.co.in)

For Bookings and Details Call At : 9235356013 & 9235356000 0522-4096000 Email : [csn@piccadilylucknow.co.in](mailto:csn@piccadilylucknow.co.in)



# श्रद्धांजलि

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः।  
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयाति मारुतः॥



जन्म तिथि - 30 जुलाई 1928

प्रयाण - 25 अक्टूबर 2018

हमारे प्रेरणा स्रोत

परम श्रद्धेय श्री राम स्वरूप जी दुबे

**2nd Innings Senior Citizen's Club**

के संस्थापक को शत् शत् नमन



## संस्मरण

आज बाबूजी की स्मृतियों को लेकर कुछ लिखने बैठा हूँ, समझ नहीं आ रहा है कहाँ से शुरू करूँ। सागर को गागर में कैसे भरूँ, वे एक विशाल हृदय और निश्छल व्यक्तित्व के धनी थे। कई बार सोचता हूँ कि वह घड़ी का अनुसरण करते थे या घड़ी उनका। बाबूजी की दिनचर्या इतनी संतुलित और समयबद्ध थी कि बरसों बरस मैंने उनके दैनिक कामों में कभी कोई व्यवधान नहीं पाया। बेहद अनुशासित, संयमी, स्वभाव के अत्यधिक सरल और दूसरों की किसी भी परेशानी के निवारण में हमेशा आगे। किसी की भी मदद करके उनके मुख पर जो विनम्रता का भाव आता था कभी भी उन्होंने किसी उपकार का श्रेय नहीं लिया। उनका कहना था कि सम्पूर्ण विश्व, सम्पूर्ण मानव जाति एक ही परिवार है। हम किसी को कष्ट में देख कर मूक कैसे बने रह सकते हैं। भले ही हमारा दायरा छोटा हो, जितना भी हो सके हमें साथ लेकर आगे बढ़ना है और बढ़ते ही रहना है हिम्मत नहीं हारना है।

लगभग चालीस वर्षों तक भारतीय रेलवे की प्रथम श्रेणी अधिकारी के रूप में महत्वपूर्ण पदों पर कार्यरत रहकर सेवानिवृत्ति होने वाले बाबूजी अपने विभाग में अति लोकप्रिय और कुशल अधिकारी के रूप में विख्यात थे, वे अपने अधीनस्थ छोटे से छोटे कर्मचारी के लिए भी सदैव उपलब्ध एवं उसकी सहायता के लिए तत्पर रहते थे।

उनकी हमेशा ये ही इच्छा रहती थी कि समाज में सब लोग मिल जुल कर रहें और लोग अपनी परेशानी / कष्ट आपस में साझा करें और जिस किसी से जो भी हो सके वह मदद करे। उनकी यही सोच आज उनके स्थापित किये गए **2nd innings** क्लब में परिलक्षित हो रही है। आरम्भ में घर-घर जाकर लोगों को संस्था से जोड़ने में बाबूजी ने अथक परिश्रम किया। धीरे-धीरे सिलसिला बढ़ा, लोग जुड़ते गए, और आज एक कारवां बन गया। अगर हम सब आपस में एक दूसरे के लिए कुछ कर सकें तो यही उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी। क्लब के माध्यम से हमें उनकी वसुधैव कुटुम्बकम् के सिद्धान्त को बनाये रखना है।

इतिहास साक्षी है, पूज्य बाबूजी जैसी महान आत्मायें जिस दीप को प्रज्वलित करती हैं वो सदैव प्रकाशमान रहता है।

सीए अतुल दुबे

के-1289, आशियाना, लखनऊ

फोन : 9415280715

## हमारा परिचय

हमारी संस्था का नाम	2nd Innings Senior Citizens Club
हमारे प्रेरणा स्रोत	स्वर्गीय श्रद्धेय श्री राम स्वरूप जी दुबे।
संयोजक	सीए 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 से मुक्त, सामाजिक सरोकार से युक्त, “मत कहना हम ओल्ड हो गये, हम तो तपकर गोल्ड हो गये।”
हमारा चेतना नाद	बहुत सम्मेलन कर करनी होगी, जीवन बगिया की देखाभाली वो उपवन गुलज़ार हुआ है, कर्मठ रहता जिसका माली।
हमारी कामना	<div> व्यवस्थित, तरंगित, विकासोन्मुखी - गृहस्थी  सुखी, सरस - प्रौढ़ावस्था  साधनरत, आनंदित - वृद्धावस्था  मुस्कराती शांत - मृत्यु  मृत्यु उपरांत - मोक्ष </div>
हमारी पत्रिका	सक्षम
सम्पादक	निर्मल कुमार, साहित्य रत्न, भूतपूर्व मानव संसाधन प्रमुख, हिन्डाल्को
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।



## अनुक्रमाणिका

क्रमांक	विषय वीथिका	पृष्ठ	क्रमांक	विषय वीथिका	पृष्ठ
1.	Our Vision	06		Tips for Success	66
2.	Message	07		The White Mughal of Hyderabad	67
3.	सम्पादकीय	12		Hope For The Future	69
4.	संयोजक की कलम से	14		Ethics & Moral Values	71
5.	Concessions From Health Partner	17		Notes From My Travel Diary	72
6.	परिचय पर्व :			Your Happy Life With Happy Healthy Pets	73
	हमारे परामर्श दाता	19		Senior Citizens & Banking Facilities	75
	हमारे कर्मठ सहयोगी	20		Balakot Air Strike	77
	हमारे मार्गदर्शक / 90+ क्लब	21		Capital Gain On Sale of Residential House	79
	हमारे कार्यक्रमों की झलकियाँ	22	9.	स्वास्थ्य पर्व :	
7.	आध्यात्मिक पर्व :			कोविड-19 एवं इनसे बचाव एवं रोकथाम	81
	पतंजलि योग का सरल परिचय	45		प्लेटलैट्स अल्पता की व्यावहारिक आयुर्वेदिक चिकित्सा	82
	राम चरित मानस और जीवन पथ	47		उत्तम स्वास्थ्य के प्रेरक	85
	ॐ श्री परमात्मने नमः कर्मण्येवाधिकारस्ते	49		योग से रोग निवारण	86
	गीतानाम की सार्थकता	51		अनुलोम विलोम प्राणायाम	88
	देर आये दुरस्त आये	53		वृद्धावस्था	89
8.	ज्ञानवर्धन पर्व :		10.	कविता पर्व :	
	पुरुषार्थ	55		मेरी परछाई, सत्य	91
	वृद्धों का संगम तीर्थ है 2nd Innings	56		सफलता संजीवनी चाय	92
	विश्व विज्ञान को भारत की देन	57		उपयोगिता	93
	परोपकार मानवता का अभिन्न अंग है	60	11.	हमारे हीरा मोती	94
	वर्तमान सामाजिक संरचना में पारिवारिक रिश्तों की खोती मिठास	61	12.	Condolence	96
	भारत रत्न पाने वाली महिलायें	62			
	आर्थिक मंदी एवं कोविड-19 महामारी का प्रकोप	64			

## 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 सत्कर्मों 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।



**आनंदीबेन पटेल**

राज्यपाल, उत्तर प्रदेश



सत्यमेव जयते

राज भवन

लखनऊ - 226 027

16 जुलाई, 2020

### सन्देश

मुझे यह जानकर अतीव प्रसन्नता हुई कि संस्था '2nd innings' सीनियर सिटीजन क्लब, लखनऊ द्वारा 21 अगस्त, 2020 को 'विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस' के अवसर पर एक स्मारिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

वरिष्ठ नागरिक अपने ज्ञान एवं अनुभव से समाज का मार्गदर्शन करते हैं। उनको सम्मान एवं सुरक्षा देना हमारा प्रथम दायित्व होना चाहिए। संस्था द्वारा इस क्षेत्र में अभिनन्दनीय कार्य किया जा रहा है। मैं आशा करती हूँ कि पत्रिका में ऐसी पाठ्य सामग्री का समावेश किया जायेगा, जिससे समाज के सभी वर्गों को लाभ प्राप्त होगा।

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

आनंदीबेन  
( आनंदीबेन पटेल )

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

स्वाती सिंह

राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार)

महिला कल्याण, बाल विकास सेवा एवं पुष्ठाहार  
उत्तर प्रदेश शासन



कार्यालय दूरभाष-0522-2235778

आवास दूरभाष-0522-2237954

सी.एच.-2214065

कार्यालय कक्ष सं०-52

नवीन भवन




दिनांक-

### “शुभकामना संदेश”

मुझे यह जानकर अपार हर्ष हुआ कि वरिष्ठ नागरिकजन और उनके परिवारों के सहयोग से “2<sup>nd</sup> Innings” संस्था संचालित है। आपके अथक प्रयासों से वर्तमान में संस्था की सदस्य संख्या भी पर्याप्त है। उक्त संस्था द्वारा इन्हें विभिन्न संस्थाओं के माध्यम से चिकित्सकीय एवं अन्य सामाजिक सुविधाएँ प्रदान करायी जा रही है, जो समाज के लिए अत्यन्त सहराहनीय कार्य है।

विश्व वरिष्ठ नागरिकता दिवस-2020 के अवसर पर “2<sup>nd</sup> Innings” संस्था द्वारा प्रकाशित की जाने वाली स्मारिका के सफल सम्पादन की कामना के साथ संस्था से जुड़े समस्त सदस्यों को अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करती हूँ।

  
(स्वाती सिंह)

श्री सी०ए० अतुल दुबे,  
संयोजक, “2<sup>nd</sup> Innings” संस्था  
एन०आई०आई०टी० बिल्डिंग,  
1289 से०-के, आशियाना, लखनऊ।



संयुक्ता भाटिया  
महापौर  
Sanyukta Bhatia  
MAYOR



लखनऊ नगर निगम,  
लखनऊ  
LUCKNOW NAGAR NIGAM,  
LUCKNOW

पत्रांक... 359/481/11/20

दिनांक 07.08.2020



### सन्देश

यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हुई कि स्थानीय आशियाना कॉलोनी में वरिष्ठ नागरिकजन और उनके परिवारों के सहयोग हेतु संस्था "2nd innings" संचालित है। इसकी वर्तमान सदस्यता 800 से अधिक है और यह विभिन्न संस्थाओं के सहयोग से चिकित्सकीय एवं अन्य सामाजिक सुविधाएँ भी प्रदान रहे हैं, एवं विगत वर्ष संस्था ने विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर स्मारिका का प्रकाशन प्रस्तावित है।

संस्था के वरिष्ठ नागरिकजनों एवं संगठन के कल्याण, चिकित्सा व्यवस्था, सहायता के साथ-साथ जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हेतु प्रेरित कराना आवश्यक है। मुझे विश्वास है कि संस्था अपने क्षेत्र के विकास के साथ साथ वरिष्ठ नागरिकों के अनुभवों को लेखनीबद्ध कर स्मारिका में प्रकाशित करेगी, इससे आम जनमानस लाभान्वित होगा एवं वरिष्ठ नागरिकों के प्रति आदर, श्रद्धा एवं विश्वास बढ़ेगा।

विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर स्मारिका के सफल प्रकाशन हेतु कृपया मेरी शुभकामनाएं स्वीकार करें।

भवदीया,

(संयुक्ता भाटिया)

सी ए अतुल दुबे,  
संयोजक,  
आशियाना कॉलोनी,  
लखनऊ।  
मो0 नं0-9415280715

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

## सन्देश



यह जानकर अत्यन्त हर्ष हुआ कि "विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस" के अवसर पर '2nd innings' संस्था द्वारा स्मारिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

'2nd innings' संस्था द्वारा इसके सदस्यों हेतु किए जा रहे प्रयास की मैं सराहना करता हूँ जो कि इन्हें विभिन्न संस्थाओं के सहयोग से वरिष्ठ नागरिकों को चिकित्सीय एवं अन्य सामाजिक सुविधाएँ भी प्रदान कराती है।

मैं "विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस" के इस अवसर पर 2<sup>nd</sup> Innings संस्था के द्वारा प्रकाशित की जाने वाली स्मारिका की सफलता की कामना करता हूँ।

*सुकुमर नागर*  
01-8-2020  
(प्रो० सुबीर के० भटनागर)

कुलपति, डा० रा०म०लो० राष्ट्रीय विधि  
विश्वविद्यालय, लखनऊ - 226012



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

No. VCS/20  
Date 08/8/2020

### संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि आशियाना एवं आसपास क्षेत्र के वरिष्ठ नागरिक महानुभावों एवं उनके परिवार के सहयोग हेतु "2<sup>nd</sup> Innings" सीनियर सिटीजन क्लब पूर्ण तन्मयता से क्रियाशील है।

कोविड-19 महामारी के चलते जहाँ सम्पूर्ण दुनिया के हाल बेहाल है, इसके बावजूद भी "2<sup>nd</sup> Innings" सीनियर सिटीजन क्लब दिनांक 21 अगस्त 2020 को मनाये जाने वाले विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर स्मारिका का प्रकाशन कर रहा है।

विभिन्न संस्थाओं के अनुभव प्राप्त वरिष्ठजनों द्वारा पत्रिका के माध्यम से वर्णित अनुभव निश्चय ही प्रेरणादायी होंगे।

मैं संस्था के उज्ज्वल भविष्य के साथ क्लब से जुड़े समस्त वरिष्ठजनों के उत्तम स्वास्थ्य की कामना करता हूँ तथा इस अवसर पर प्रकाशित होने वाली पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

सादर सहित।

भवदीय

*संजय सिंह*

(संजय सिंह)

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

## सम्पादकीय

हमारी कामनाये है कि हम :-

- स्वस्थ, मस्त और प्रशस्त रहें
- धन, वैभव सम्पन्न रहें
- बहुमुखी सफलतायें प्राप्त करें
- समाज में आदर / सम्मान पायें
- उच्चतम शिखर पर पहुंचें
- परम सुख व शांति प्राप्त करें।

उपरोक्त कामनाओं की पूर्ति करते करते शाम हो जाती है और ज़िंदगी यूं ही तमाम हो जाती है। जो सफल हो जाते हैं वे अपने पुरुशार्थ की दुहाई देते हैं, वे विश्वास पूर्वक कहते हैं:



हम हाथ की लकीरों पर ऐतबार नहीं करते,  
तकदीर वो भी बनाते हैं, जिनके हाथ नहीं होते,  
हम पर्वत की उंचाईयों से, नहीं डरते,  
शिखर पर वो भी पहुंचते हैं, जिनके पांव नहीं होते।

जो असफल हो जाते हैं वो अपने भाग्य को कोसते हैं और कहते हैं हमने तो बहुत प्रयास किया पर भाग्य ने साथ नहीं दिया तो हम क्या करें। वे निराश भाव से कहते हैं:

गुरु वशिष्ठ से ज्ञानी ध्यानी, शोध के लन धरी,  
दशरथ मरन, हरन सीता को, बन में विपत परी।  
करम तिटारे नाये गती।

भगवान राम तक को भाग्य के अनुसार दुख भूने पड़े थे।

जीवन में पुरुषार्थ प्रबल है अथवा प्रारब्ध ? बड़ा गंभीर विषय है। अपने बुद्धि जीवी सदस्यों से हमारा संग्रह निवेदन है कि वे इस अति महत्वपूर्ण विषय पर अपने अनुभव आधारित विचारों से अवगत कराने की कृपा करें। इस विषय पर हम एक ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन करने जा रहे हैं। जिन मनीषियों के विचार लिखित में प्राप्त हों, उनको गोष्ठी में आमंत्रित किया जायेगा।

प्रथम प्रकाशन की परम प्रभावी प्रशस्तियां प्राप्ति पर हम गौरवान्वित हैं: हमारे माननीय सदस्यों को यह जान कर अतीव प्रसन्नता होगी कि 'सक्षम' के प्रथम प्रकाशन पर विभिन्न श्रेत्रों के विद्वानों और महामानवों से हमें अति प्रशंसनीय प्रशस्तियां प्राप्त हुयी थी। हमें विश्वास है कि सत्रहवें प्रकाशन पर हमें पहले से भी अधिक प्रशंसनीय प्रशस्तियां प्राप्त होगी। हमें गर्व है अपने बहुमुखी प्रतिभा के धनी लेखकों पर उनकी अमूल्य रचनाओं के लिये उनके सम्मान में दो पंक्तियां प्रस्तुत है।

“आपकी अमूल्य रचनायें आपकी पहचान बनी है, आपको अमर रखेंगी,  
चेहरे का क्या है, ये तो साथ आया है और साथ चला जायो।  
आपको सादर नमन।”

हमें अपने माननीय सदस्यों को एक और प्रमाणित सत्य से अवगत कराने में बड़े वर्ग की अनुभूति हो रही है। देश के विभिन्न राज्यों में संचालित 28 वरिष्ठ नागरिक संस्थानों का मैंने व्यक्तिगत रूप से अवलोकन और उनके निवासियों से विस्तृत साक्षात्कार किया है। इसके अतिरिक्त, विभिन्न क्षेत्रों में कार्यरत तथा अवकाश प्राप्त वरिष्ठ नागरिकों और अपने ही संस्थान के अनेको बहुमुखी विद्वानों और विभिन्न कलाओं में पारंगत सदस्यों से मिलने के पश्चात् निम्नलिखित आश्चर्यजनक तथ्य प्रमाणित हुआ है।

बहुमुखी प्रतिभाओं के धनी हैं हमारे माननीय सदस्य जिन्दगी भर निर्जीव ईट, पत्थरों से खूबसूरत आशियाने बनाने वाले सिविल इन्जीनियर, मशीनों से जूझने वाले मकैनिकल इंजीनियर और बिजली के तारों से खेलने वाले इलेक्ट्रिकल इंजीनियर, रक्तरंजित चीरफाड़ करने वाले सर्जन रोग उपचारक फीजिशियन, रणभूमि में गोला बारुद से खेलने और शत्रु सैनानी, अपराधियों से जूझने वाले पुलिस अधिकारी, न्याय रक्षक न्यायाधीश एवं अधिवक्ता, आश्चर्यजनक रूप से प्रभावी कवि, क्रियात्मक लेखक तथा अन्य कलाओं में परांगत भी हो सकते हैं। ये सब महामानव काल्पनिक नहीं है, **2nd Innings** में साक्षात विराजमान है। इस अंक

में प्रकाशित लेख, मेरे कथन का साक्षात प्रमाण है। ये विभूतियां अपने ज्ञान और दीर्घ अनुभवों को समाज कल्याण हेतु अर्पित करना चाहते थे परन्तु इन्हें कोई उपयुक्त माध्यम प्राप्त नहीं था। सक्षम के प्रकाशन का शुभारम्भ कर हमारे प्रेरक श्री अतुल जी ने एक अतुलनीय सहज साधन उपलब्ध कर अतीव प्रशंसनीय कार्य किया है। इसके लिये वे बधाई के पात्र हैं।

अपने उत्साही मुखिया अतुल जी और बुद्धिजीवी सदस्यों के प्रति आभार छोटा सा दिखने वाला यह प्रकाशन कितना दूरुह है इसकी कल्पना सहज ही नहीं की जा सकती। प्रथम प्रकाशन की कठिनाइयों और कोरोना के भयंकर प्रकोप के कारण मैं समझ रहा था कि अब इस प्रकाशन को जारी रखना सम्भव नहीं होगा परन्तु अतुल जी ने आश्वासन दिया कि कुछ भी हो प्रकाशन तो होगा। उनके इस उत्साह को उन्ही के शब्दों में निवेदन कर रहा हूँ,

“हमें प्रज्वलित रखना है वो दीप, जो वृद्धजनों के जीवन को प्रकाशमान करता है,  
रोक नहीं सकती कोई बाधा, जब वृद्धजनो का आशीष दिनमान रहता है।

मुश्किल कोई आन पड़े तो, घबराने से क्या होगा,  
समस्या का समाधान निकालो, चुप रहने से क्या होगा।

सीए अतुल दुबे

अपने मुखिया के ऐसे प्रेरक विचार और अपने बुद्धिजीवी सदस्यों के उत्साह को देखकर मन में एक विचार आ रहा है कि वर्तमान तकनीकी परिवेश और कोरोना परिणामी बन्धनों को देखते हुए क्या हम मासिक ऑनलाइन प्रकाशन एवं गोष्ठी का आयोजन करें, इसमें एक वक्ता और एक कवि अपनी रचना प्रस्तुत करें और उस पर वार्तालाप किया जाये। वार्ता के विषय किताबी न होकर अनुभव आधारित होने चाहिये। अपने विद्वान और अनुभवी सदस्यों से हमारा साआग्रह निवेदन है कि इस क्रियात्मक एवं मंगलकारी सुझाव पर अपने विचारों से अवगत कराने की कृपा करें। इसके साथ ही हमारा अनुरोध है कि हमारे बुद्धिजीवी सदस्य अपनी 2nd Innings संस्थान को अधिक गतिशील, समाज उपयोगी एवं लाभकारी बनाने के लिये अपने मूल्यवान सुझाव देकर अतुल के इस अतुलनीय और अभिनव अभियान को और अधिक उचाईयों पर ले जाने के लिए, क्रियात्मक रूप से अपना अमूल्य सहयोग प्रदान करने की असीम कृपा कीजिये।

आओ रौशन करें वो चिरागे इल्म,  
जो अंधेरो में रास्ता दिखाता है,  
बुजुर्गों को जवां बनाता है।  
आपकी अभिव्यक्ति की प्रतिक्षा में।

आपका शुभाकांक्षी,  
निर्मल कुमार 'निर्मल'  
निदेशक, ज्ञानगंगा,  
के-1037, आशियाना, लखनऊ  
मोबाइल / वॉट्सऐप : 09839482757  
ई-मेल : nirmalgyan@gmail-com

आदमी देवता न बने कोई गम नहीं  
आदमी दानव न बने, मानव ही बन जाये, ये भी कम नहीं।



# संयोजक की कलम से.



माननीय साथियो,

अब तक क्या किया है, क्या कर रहे है और आगे क्या करना है।

अपनी उपलब्धियों और भावी योजनाओं को बताने के पूर्व मैं अपने संस्थापक श्रद्धेय बाबूजी को अपनी श्रद्धांजलि अर्पित करता हूँ, जिनकी प्रेरणा से सेकेंड इनिंग्स का बीजारोपण हुआ। तत्पश्चात् इस पौधे को पल्लवित करने वाले अपने उन सभी सहयोगी बंधुओं के प्रति अपना आभार प्रकट करता हूँ, जिन्होंने निस्वार्थ भाव से अपना सक्रिय योगदान प्रदान किया। हम सोचते कुछ है और होता कुछ है 'होइ है वही जो राम रच रखा।'।



हमारी बड़ी योजनायें थी, और हम बड़े उत्साह से अग्रसर हो रहे थे परन्तु कोरोना के कारण बड़ा व्यवधान आ गया। हमारे सामाजिक कार्य जो समाज के सहयोग से समाज के लिए किये जाते है, उनमें मिलना जुलना अनिवार्य होता हैं। उनकी प्रगति तो पूर्णतः बाधित हो गई है। अतः हमारा विकास भी बाधित हो गया, परन्तु हमने हार नहीं मानी है और भरसक प्रयासरत है। अपनी योजनाओं के साकार करने के लिए इसी कड़ी में **सक्षम** का प्रकाशन एक महत्वपूर्ण कार्य है। हमें हर्ष है कि अनेक बाधाओं को पर करते हुए **सक्षम** का द्वितीय अंक आप तक पहुंच रहा है। इस उपलब्धि के लिए मैं अपने सबसे बरिष्ठ सदस्य श्रद्धेय निर्मल कुमार जी का हृदय से आभारी हूँ जिन्होंने 92 वर्ष की आयु में भी बड़ी मेहनत से सक्षम का संपादन किया है। साथ ही हम अपने विद्वान लेखकों के भी आभारी है जिनके ज्ञान विज्ञान से **सक्षम** के समस्त पन्ने ज्ञान दान कर रहे है।

## अब तक क्या किया है ?

अनेक व्यवधान के पश्चात भी हम जो क्रियात्मक कार्य कर पायें है उन की चित्रमय झलकियां तो आप के समक्ष है। उनका संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत है।

### 1. सदस्यों की संख्या में विस्तार :

आपको जान कर हर्ष होगा कि हमारे सदस्यों के संख्या अब लगभग 900 हो गई है। इस विस्तार की विशेषता है कि हमारे कार्यों और व्यवस्था से संतुष्ट होकर स्वतः ही हमारे सदस्य बने है। हमें विश्वास है कि हमारे रचनात्मक कार्यों से प्रभावित होकर इस वर्ष में हमारे सदस्यों के संख्या अत्यधिक हो जाएगी। इस उपलब्धि के लिए हम अपने कर्मठ सहयोगी कार्यकर्ताओं के प्रति अपना आभार प्रकट करते है।

### 2. विश्वसनीय एवं सस्ती स्वास्थ्य सेवाओं की व्यवस्था :

हमारे सदस्यों की प्रथम आवश्यकता समय पर विश्वसनीय, अनुभवी एवं योग्य चिकित्सकों की सुविधा प्राप्त करना है। हमने विगत वर्षों में कई प्रमुख अस्पतालों, पैथोलॉजी केंद्रों और विभिन्न रोग विशेषज्ञ से संपर्क स्थापित कर प्राथमिकता के आधार पर विशेष छूट प्राप्त करने में सफलता प्राप्त की। विख्यात मेदांता अस्पताल जो इसी वर्ष लखनऊ में स्थापित हुआ है उसमे भी हमने ये सुविधायें प्राप्त करने में सफलता पाई है। सुविधाओं का विवरण हमने अपनी वेबसाइट एवं मैगजीन में प्रदर्शित किया है।

### 3. जन्मदिन बधाई प्राप्तियों में अनोखा विस्तार :

वृद्धावस्था में अधिकांश व्यक्तियों का जीवन एकाकी हो जाता है अतः जन्मदिन उत्सव मनाना तो दूर बधाई प्राप्ति भी लगभग शून्य हो जाती है। इसके विपरीत हमारे कुछ सदस्यों ने जन्मदिन पर घर घर जाकर बधाई देने का कार्यक्रम आरम्भ किया था, परन्तु कोरोना के कारण इसमें व्यवधान पड़ गया। अब हम अपने समस्त सदस्यों को, अपने साथियों के जन्मदिन की सूचना वाट्सएप पर देते है और फिर हमारे साथी को सुबह से शाम तक बधाइयों का ताता लगा रहता है। हमें लगता है हम अकेले

नहीं है, एक बड़े कुटुंब के सदस्य है। इस व्यवस्था के सफलता के लिए हम अपने समस्त सहयोगियों को बधाई देते हैं।

**4. प्रशासकीय संस्थाओं से समस्या समाधान :**

नगर निगम, बिजली, पानी विभाग एवं पुलिस आदि से संपर्क कर हमने ऐसी व्यवस्था बनाई है कि हमारे सदस्यों की समस्या समाधान सहजता से हो जाती है। बिना किसी नेता के भी इस व्यवस्था से हमारे सदस्य बहुत लाभान्वित हो रहे हैं। कभी कभी हमें असफलता भी मिलती है क्योंकि हम नेता नहीं हैं।

**5. आवश्यकतानुसार रक्तदान एवं रक्त प्राप्ति की व्यवस्था :**

हमने एक प्रयास किया था जिसमें कुछ सदस्यों एवं उनके परिजनों से (लगभग 20 यूनिट) रक्त किसी ब्लड बैंक में जमा करे एवं आकस्मिक परिस्थिति में उसका उपयोग हम कर सकते थे। इसके अलावा लगभग 100 व्यक्तियों का डाटा बेस तैयार रखना था जो हमें आवश्यकता पर रक्तदान करने के लिए हमेशा तैयार रहे। रक्त 60 वर्ष से अधिक व्यक्ति का नहीं लिया जा सकता परन्तु उनके परिजन से तो प्राप्त हो सकता है। हमें इसमें अधिक सफलता प्राप्त नहीं हुई है। इस दिशा में हम प्रयासरत हैं।

**6. दुर्घटना अथवा आकस्मिक समस्याओं में सहायता प्रदान करना :**

इस दिशा में हम अपने उन सभी सदस्य बंधुओं के प्रति अपना आभार प्रकट करना चाहते हैं जिन्होंने समय समय पर सहायता प्रदान कर बड़ा उपकार किया है। कई सदस्यों को उनकी पारिवारिक सहायता प्राप्त होने तक सब प्रकार की सहायता प्रदान की है।

**7. महत्वपूर्ण दान :**

हमने दो लाख रुपये आशियाना गुरुद्वारा को शववाहन की व्यवस्था करने हेतु 21 अगस्त 2019 को दिए थे। गुरुद्वारा प्रबंधन इस सुविधा की शीघ्र उपलब्ध करने में सफल होगा। इसके अतिरिक्त हम किसी पात्र संस्था को सर्जिकल बेड, व्हील चेयर एवं अन्य आवश्यक उपकरण की सहायता प्रदान करने का भी प्रयास कर रहे हैं।

**8. स्थानीय वृद्धआश्रम को सहायता :**

हमारे क्लब द्वारा स्थानीय वृद्धआश्रम जाकर उनकी समस्याओं को समझने और समाधान करने का भी सार्थक प्रयास किया है। हमारे सदस्यों ने इंडोर गेम के उपकरण को आश्रम वासियों के मनोरंजन हेतु प्रदान किया है। हमारा मूल उद्देश्य आश्रम से दुबारा उन्हें उनके परिवारजनों के बीच वस्थापित करना है। हम प्रायसरत हैं।

**9. पर्यावरण संरक्षण :**

घरों के बाहर सफाई, जल के संरक्षण तथा वृक्षारोपण में सहयोग और प्रोत्साहन हेतु हम अपने सदस्यों के आभारी हैं।

**10. स्वर्गवासी सदस्यों को श्रद्धांजलि :**

दुर्भाग्यवश किसी भी साथी के स्वर्गवास होने पर उनके परिवार को आवश्यक सहायता प्रदान करना तथा उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित करने का पुनीत कर्तव्य हमारा क्लब निभा रहा है।

**आवश्यकता आधारित हमारी भावी योजनाएं :**

**1. सेक्टर संयोजक की स्थापना :**

अपनी योजनाओं और कार्यक्रमों को अधिक प्रभावी ढंग से क्रियान्वित करने के लिए प्रत्येक सेक्टर में सुयोग्य सेक्टर संयोजकों का चयन करना।

**2. अपने साथियों को जानिए :**

हमारे साथियों में अनेक साथी ज्ञानी, विज्ञानी, कलाओं में निपुण, बड़ी उपलब्धियां प्राप्त, अति महत्वपूर्ण पदों के अनुभवी विभिन्न क्षेत्र में कीर्तमान स्थापित करने वाले हैं, परन्तु हमें उनकी जानकारी नहीं है। इस योजना के माध्यम से हम अपने प्रत्येक सदस्य का परिचय करना चाहते हैं। इसकी रूपरेखा हमारे पास है। उसके अनुसार इस महत्वपूर्ण कार्य को हम यथाशीघ्र संपन्न करना चाहते हैं। सदस्यों की बढ़ती हुई संख्या को देखते हुये यह कार्य और भी अधिक आवश्यक है। इस योजना के द्वारा हमें पता लग जायेगा कि हमारे साथी अवकाश प्राप्ति के पश्चात क्या कर रहे हैं जो साथी किसी समाज सेवा

अथवा ज्ञान दान कर रहे हैं उन्हें हम किस प्रकार सहयोग प्रदान कर सकते हैं।

**3. योग प्रशिक्षण व्यवस्था :**

सदस्यों की बढ़ती हुई संख्या और उनकी आवश्यकता की पूर्ति हेतु हम योग प्रशिक्षण को प्रभावी एवं सहज व्यवस्था बनाना चाहते हैं। इससे हमारे वे साथी जो योग विज्ञान से परिचित हैं अथवा स्वयं साधना कर रहे हैं हमें सक्रिय सहयोग प्रदान कर सकते हैं।

**4. पिकनिक तथा यात्राओं का आयोजन :**

हमारे सदस्यों की ये भी आवश्यकता आधारित योजना है। इसे हम छोटे छोटे ग्रुप में आयोजित कर सकते हैं। परन्तु यह भी कोरोना समाप्त होने पर ही किया जा सकता है।

**5. महिला सदस्यों के लिये विशेष अवसरों पर विशेष आयोजन :**

इस योजना को क्रियान्वित करने के लिए है 2-3 विदुषी एवं अनुभवी महिलाओं की एक समिति बनाना चाहते हैं जो महिलाओं के कार्यक्रम हेतु एक आवश्यकता आधारित कार्य योजना बना कर हमें दे सके। हम अभी इस दिशा में भी कुछ रचनात्मक कार्य करना चाहते हैं।

**6. संगीत, संस्कृत, सुरक्षा, स्वास्थ्य आदि विषयों पर प्रशिक्षण एवं वार्ताओं का आयोजन करना।**

उपरोक्त सुझावों तथा अन्य किसी आवश्यकता आधारित सुझावों का हम सदैव स्वागत करते रहेंगे। हमारी तो इच्छा है, सुझाव ही न दे उनके क्रियान्वन में भी अपना सक्रिय योगदान करने की कृपा करे। अपनी बात समाप्त करने के पूर्व मैं एक बार पुनः अपने सभी साथियों को उनके सक्रिय सहयोग के लिए धन्यवाद देता हूँ तथा अपने मार्गदर्शक डॉक्टर आर.पी. अग्रवाल एवं आयु में सबसे वरिष्ठ श्रद्धेय निर्मल कुमार जी के मार्गदर्शन की हमेशा अपेक्षा रखता हूँ

आपका सतत  
सीए अतुल दुबे  
के-1289, आशियाना, लखनऊ  
फोन : 9415280715



## 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. **Medanta Hospital, Lucknow.** Contact No. 8447847746 (**Mr. Manish**)
  - They have granted us 15% concession on OPD and 10% on IPD.
2. **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.
3. **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.
4. **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.
5. **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.
6. **Vaga Super Specialty Hospital,** Contact No. 9682000020
  - Obligated to Dr. Vaibhav Pratap Singh and Dr. Pallavi Singh.
  - Granted us 30-40% discount on pathology, CT & MRI Investigations.
7. **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.
8. **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.

9. **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.
10. **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.
11. **Suraj Multi specialty Dental Clinic, Gaytri Complex, Bangala Bazar.**  
Contact No. 9453915413
  - Dr. Gaurav Srinet.
  - Generously granted us 50% rebate on billed amount.
12. **Vasu Dental Clinic, Sector-M, Ashiana.** Contact No. 9984870344
  - Dr. Khushboo & Dr V S Saxena.
  - Granted concession of 20 % on billed amount.
13. **ENT Care, Near Krishna Nagar Metro Station.** Contact No. 9559815295
  - Dr. Gaurav Verma
  - Granted concession of 25 % on billed amount.
14. **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. **Hotal Piccadily, Lucknow - Kanpur Road, Lucknow.** Contact No. 9235356013 (**Mr. Sagar**)
  - Give us 20% Concession on Bill Amount.
2. **NIIT Aashiyana.** Contact no. 9453783257
  - Radha Raman - Granted 25% concession for all references of member of **2nd Innings**.

# ::- परिचय पर्व -::

## हमारे परामर्श दाता



विप्रे. डॉ. ऐ.के. बैजल



श्री अनिल दुबे



श्री रामेश्वर वर्मा



श्री प्रकाश चन्द्र श्रीवास्तव



श्री सुरेश चन्द्र कुलश्रेष्ठ



श्री जगदीश मुरारी



श्री संजीव गुप्ता



श्री राजेन्द्र मालवीया



श्री मनोज गुप्ता



श्री आनन्द भटनागर



डॉ. कृष्ण कांत श्रीवास्तव



श्री हरि कृष्ण मित्तल



श्री प्रदीप गुप्ता



श्री गोविन्द शुक्ला



श्री जगजीत सिंह



श्री सोम श्रीवास्तव



श्री देवेश श्रीवास्तव



श्री केवल कृष्ण चोपड़ा



श्री रोशन लाल जयन्त



श्री शक्ति प्रसाद तिवारी



डॉ. जे. एन. पाण्डेय



श्री शिवा कान्त श्रीवास्तव



श्री मधु सूदन भट्ट



श्री पाल सिंह सेंगर



ब्रिगे. एम.एस. मेहरा



श्री अतुल ठण्डन



श्री पंकज श्रीवास्तव



श्री राजेन्द्र जीत सिंह



श्री विजय कुमार



श्री नागेन्द्र नाथ मिश्रा



## हमारे कर्मठ सहयोगी



बार्ये से दार्ये : श्री अशोक रामचन्धानी, श्री राकेश शर्मा, श्री गंगा प्रसाद अग्रवाल,  
श्री सुरेश सेठी, श्री पी.के. जैन, श्री दया शंकर वर्मा, श्री दीप चन्द्र सोनी, श्री धीरेन्द्र श्रीवास्तव  
श्री डी.के. बाजपेई एवं श्री रमेश अग्रवाल



## हमारे मार्गदर्शक



हमारे मार्गदर्शक डॉक्टर आर.पी. अग्रवाल एवं श्री निर्मल जी साथ में संयोजक सीए अतुल दुबे (बीच में)।

## 90 + क्लब



श्री बी.डी. भारद्वाज  
उम्र : 90 वर्ष



श्री निर्मल कुमार  
उम्र : 92 वर्ष



श्रीमती जानकी देवी  
उम्र : 90 वर्ष  
माता : श्री गंगा प्रसाद अग्रवाल



श्रीमती फूल कुमारी  
उम्र : 96 वर्ष  
माता : श्री धीरेन्द्र कुमार श्रीवास्तव

श्री शंत नारायण मालवीया  
उम्र : 91 वर्ष  
पिता : श्री राजेन्द्र मालवीया



## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां

दिनांक 21.08.2019 से 20.08.2020 तक



दिनांक 21/08/2019 को मनाये गये विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर कार्यक्रम की मुख्य अतिथि श्रीमती संयुक्ता भाटिया जी, महापौर, नगर निगम, लखनऊ का स्वागत करते क्लब के संयोजक सीए अतुल



कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे संस्थापक सदस्य डॉ० आर०पी० अग्रवाल जी का स्वागत करते संयोजक सीए अतुल दुबे।



## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



मा० उच्च न्यायालय इलाहाबाद के पूर्व न्यायाधीश तथा वर्तमान में प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के सदस्य/चैयरमैन जस्टिस एस०के० सिंह जी (क्लब के सम्मानित सदस्य भी है), की उपस्थिति पर सीए अतुल दुबे ने स्वागत



श्री संदीप धाम, कलेस्टर हेड, एक्सिस बैंक का क्लब की ओर से अभिनन्दन।



## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



प्रो० सुबीर के० भटनागर जी कुलपति डॉ० राममनोहर लोहिया का स्वागत।



सम्मानित अतिथियों द्वारा कार्यक्रम के शुभारम्भ पर दीप प्रज्ज्वलन।

## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



उपस्थित सम्मानित आगन्तुकों के सम्मान में स्वागत करतीं क्लब की महिला सदस्य। दायें से श्रीमती गृह लक्ष्मी पाण्डेय, श्रीमती स्मिता श्रीवास्तवा, श्रीमती विश्व मोहनी सोनी एवं श्रीमती रागनी श्रीवास्तवा।



सेकंड ईनिंग्स सीनियर सिटीजन क्लब के क्रिया कलाप तथा विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस पर भावपूर्ण उद्बोधन क्लब के संयोजक सीए अतुल दुबे द्वारा।



## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



अपोलो हॉस्पिटल लखनऊ के निदेशन डॉ० सुनील गट्टानी जी द्वारा कार्यक्रम में उपस्थित होकर वरिष्ठ नागरिकों की स्वास्थ्य सम्बन्धी सहयोग तथा विचार व्यक्त किए गए। डॉ० गट्टानी जी ने सेकंड ईनिंग्स क्लब के सफल आयोजन की सराहना भी की।



कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि डॉ० अनिल खन्ना निदेशक, अजन्ता हॉस्पिटल लखनऊ ने वरिष्ठ नागरिकों को स्वास्थ्य सम्बन्धी मामलों पर व्याख्यान दिया गया। सेकंड ईनिंग्स क्लब के सदस्यों को प्राथमिकता पर सहयोग देने का आश्वासन भी दिया गया।

## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



सेकंड ईनिंग्स क्लब के सदस्य श्री निर्मल कुमार जी एवं श्री बी०डी० भारद्वाज जी नब्बे वर्ष से अधिक आयु के हैं, की स्मृति चिन्ह प्रदान करते जस्टिस श्री एस०के० सिंह जी।



सेकंड ईनिंग्स क्लब की स्मारिका 'सक्षम' का विमोचन उपस्थिति आगन्तुकों द्वारा सम्पन्न किया गया।



## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



Compassion Group द्वारा किए गये विकासात्मक एवं सहयोगी भाव पर स्मृति चिन्ह प्रदान करती कार्यक्रम की मुख्य अतिथि श्रीमती सयुंक्ता भाटिया, महापौर नगर निगम, लखनऊ।



Compassion Group की ओर से उद्बोधन श्रीमती प्रीती श्रीवास्तव, श्रीमती नीरा दुबे।



## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



कार्यक्रम के आयोजन में सीए अतुल दुबे के परिवार ने अथक परिश्रम व सहयोग दिया। सीए अतुल दुबे अपनी पत्नी - श्रीमती नीरा दुबे पुत्र श्री अनिवेश दुबे एवं पुत्रवधू शुभी के साथ बहन श्रीमती दीपा दीक्षित।



स्थानीय चांसलर क्लब आशियाना में आयोजित समारोह में उपस्थित सेकेंड ईनिंग्स क्लब परिवार तथा अतिथिगण।



## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



समारोह में सेकंड ईनिंग्स क्लब के प्रेरणाश्रोत स्व० श्रीराम स्वरूप दुबे की स्मृति में शव वाहन क्रय हेतु प्रबन्ध समिति गुरुद्वारा आशियाना को दो लाख का चेक प्रदान करते सीए अतुल दुबे एवं श्रीमती नीरा दुबे।



उपस्थित सदस्य समूह को महापौर नगर निगम लखनऊ का उद्बोधन।

## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



श्री मधुदीप राय, सर्किल हेड, एक्सिस बैंक को स्मृति चिन्ह भेंट करते डॉ आर.पी. अग्रवाल जी।



समारोह में उपस्थित सदस्यगण/अग्रिम पंक्ति में कोर कमेटी के सदस्य बायें से क्रमशः श्री डी0एस0 वर्मा एवं श्री डी0सी0सोनी।



## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



डॉ. संजय कुमार, कुलपति बी.आर. अम्बेडकर विश्वविद्यालय को सक्षम पत्रिका एवं प्रतीक चिन्ह भेंट करते श्री आर.के. श्रीवास्तव एवं श्री राकेश शर्मा जी।



हल्के फुल्के महौल में समूह के क्रिया-कलापों आदि पर चर्चा करते मंचासीन अतिथिगण।



## स्मृति चिन्ह प्रदान करते हुए मेयर





## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



दिनांक 23/11/2019 को सेकेंड ईनिंग्स सीनियर सिटिज़न क्लब द्वारा डिमेन्सिया बीमारी पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस अवसर पर डॉ श्रीवास्तव जी के व्याख्यान पूर्व उनका स्वागत करते सीए अतुल दुबे।



कार्यशाला आयोजन के पश्चात् आगंतुकों का धन्यवाद ज्ञापित करते सदस्य श्री रमन कपूर जी।

## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



सेकेंड ईनिंग्स क्लब के बूथ स्तर पर सदस्यों से मंत्रणा के क्रम में दिनांक 23 फरवरी 2020 को सेक्टर एम में सदस्यों की गोष्ठी श्री विनोद कुमार के आवास - एम-517 बी0 पर आयोजित।



दिनांक 29 फरवरी 2020 को श्री अशोक रामचन्दानी जी के आवास-एन 436 पर आयोजित गोष्ठी में सेक्टर-एन के सदस्यगण विचार करते हुए।





वर्ष के प्रथम दिवस का आयोजन द स्पोर्ट लॉन में सभी सदस्यों के साथ आयोजित किया गया।



01/01/2020 की नव वर्ष समारोह आयोजन में वरिष्ठ साथियों के साथ केक काटा गया तथा खुशनुमा माहौल में प्रतियोगिताओं का आयोजन एवं पुरुस्कार वितरण भी हुआ।





डॉ. आर.पी. अग्रवाल जी द्वारा वृद्धाश्रम सरोजनी नगर लखनऊ के एक युवा एवं उत्साही बुजुर्ग को इण्डोर गेम भी प्रदान किया गया।





दिनांक 10/02/2020 को गायत्री परिवार, संयोजक सीए अतुल दुबे को गायत्री पुस्तक भेंट कर अभिनन्दन करते बायें से क्रमशः श्री कबीश चन्द्र रुद्र, श्री प्रजापति जी, श्री गिरिजा शंकर मिश्रा तथा श्री अरूण श्रीवास्तव जी।



दिनांक 09/02/2020 को सेक्टर एन, आशियाना के पार्क में आयोजित "24 कुण्डी गायत्रीयज्ञ" तथा रक्तदान के आयोजन में रक्तदान करते सेकंड ईनिंग्स के संयोजक सीए अतुल दुबे साथ में श्री



गणतंत्र दिवस पर श्री अतुल दुबे का संक्षिप्त भाषण साथ में श्री राजेन्द्र पाण्डेय जी अध्यक्ष आशियाना, वेलफेयर सोसाइटी।





श्रीमती स्वाती सिंह मा० विधायक राज्यमंत्री उ०प्र० शासन द्वारा दिनांक 12/02/2020 को आयोजित खिचड़ी भोजन में आमंत्रित सेकंड ईनिंग्स क्लब की कोर कमेटी के सदस्य। इस अवसर पर मा० राज्यमंत्री को एक ज्ञापन सह सुझाव पत्र हस्तगत कराया गया। क्रमशः श्री रमेश अग्रवाल श्री डी०के० बाजपेई, श्री डी०सी० सोनी श्री अतुल दुबे, श्री अशोक राम चन्दानी, श्री अनिल वर्मा, श्री राकेश शर्मा, श्री डी० एस० वर्मा एवं श्री पी० के० जैन जी।



दिनांक 12/02/2020 खिचड़ी भोजन में दिए गये ज्ञापन/सुझाव पर श्रीमती स्वाती सिंह स्थानीय विधायक एवं मा० राज्यमंत्री से चर्चा करते सेकंड ईनिंग्स क्लब के सदस्य।



कोरोना वायरस कोविड-19 की इस महामारी में हमारे सेकंड ईनिंग्स में माननीय सदस्यों के सहयोग से श्री धीरेन्द्र कुमार श्रीवास्तव, जे-83, श्री रवि कुमार भाटिया, के-880, श्री अविनाश अग्रवाल, के-445, द्वारा संचालित सीता रसोई में सराहनीय सहयोग दिया।





होली के पावन पर्व रंगों से सरोकार सदस्यगण।



क्लब द्वारा इस वर्ष के प्रारम्भ से ही अपने सदस्यों के जन्म दिन पर उनके आवास पर जाकर शुभकामना दिए जाने का शुभारम्भ किया गया। (यद्यपि कोविड-19 वाट्सएप पर प्रसारित) इसी क्रम में दिनांक 19/03/2020 को सेक्टर-जे निवासी श्री अनिल कुमार सिंघल (सेवानिवृत्त सहा० आयुक्त, व्यापार कर) को जन्मदिन दिवस की शुभकामना देते श्री डी०सी० सोनी तथा श्री डी०के० श्रीवास्तव।



दिनांक 17 मार्च 2020 को सेक्टर जे निवासी श्री कबीश चन्द्र रूद्र (यू.पी० पावर कारपोरेशन से चीफ इन्जीनियर पर से सेवानिवृत्त) उनके आवास पर जन्मदिन की शुभकामना दी गयी।





We Wish

*Happy Birthday*

21st Aug.

To Our Pattern

**Sardar Inder Mohan Singh**

Director, Chancellor Club,  
Ashiyana, Lucknow

CA Atul Dubey





**अजन्ता हॉस्पिटल**

अजन्ता हॉस्पिटल और आई वी एफ सेंटर

ल ख न ऊ  
अति विश्वसनीय



**दिल की बीमारियों को  
ना करें नजरअंदाज**

**क्या आप  
इन लक्षणों का  
अनुभव कर रहे हैं**

- ♥ सीने में दर्द या तकलीफ
- ♥ चक्कर, मतली या उल्टी आना
- ♥ जबड़े, गर्दन या पीठ में दर्द
- ♥ बेचैनी होना, हाथ या कंधे में दर्द होना
- ♥ साँसों की कमी

**जांच करवाएं!**

**आप हृदय रोग से पीड़ित हो सकते हैं**



टीएमटी

होल्टर

एबीपीएम

2D इको

स्टेंट

पेसमेकर

एंजियोग्राफी

एनजीओप्लास्टी

**डॉ. अभिषेक शुक्ल**

एम. डी., डी.एम. (कार्डियोलॉजी), aFSCAI  
कंसल्टेंट एंड इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट  
Mob: +91 7522831118



**अत्याधुनिक  
कैथ लैब**



[www.ajantahospital-ivfcentre.com](http://www.ajantahospital-ivfcentre.com)

**0522-4032888**



Ajanta Hospital & IVF Centre Pvt. Ltd., Alambagh, Lucknow -226005





# डिजिटल ज़िन्दगी के फ़ायदे पाइए.

अपने बैंक अकाउन्ट के साथ अपना आधार नंबर  
और मोबाइल नंबर लिंक कीजिए.



नीचे वो तरीके दिए गए हैं जिनके ज़रिए आप अपने आधार नंबर और मोबाइल नंबर को अपने बैंक अकाउन्ट के साथ लिंक कर सकते हैं.

आधार नंबर	मोबाइल नंबर
SMS करें 567676 पर: UID <space> आधार नंबर <space> अकाउन्ट नंबर	इंटरनेट बैंकिंग
इंटरनेट बैंकिंग एसबीआई एनीवेयर (मोबाइल ऐप)	एटीएम और शाखाएं
एटीएम/ग्राहक सेवा स्थान/शाखाएं	

- सरकारी फ़ायदों को बिना झंझट प्राप्त करना • ज़्यादा सुरक्षित ट्रांजेक्शन्स • मिस्ड कॉल बैंकिंग • ट्रांजेक्शन्स पर अलर्ट्स
- बैंक के प्रोडक्ट्स और सेवाओं के बारे में अद्यतन जानकारी


**Medanta Heart Institute**
**Cardiology Division**

- + Clinical & Preventive Cardiology
- + Heart Command
- + Interventional Cardiology
- + Paediatric Cardiology
- + Electrophysiology

**Cardio Thoracic & Vascular Surgery (CTVS)**

- + Adult Cardiac Surgery
- + Minimally Invasive and Robotic Cardiac Surgery
- + Pediatric Cardiac Surgery
- + Vascular Surgery
- + Thoracic Surgery


**Medanta Institute of Neurosciences**

- + Neurosurgery
- + Spinal Surgery
- + Neurology
- + Pediatric Neurology
- + Stroke Unit
- + Epilepsy Unit
- + Interventional Neuroradiology


**Medanta Bone & Joint Institute**

- + Joint Replacement Centre
- + General Orthopedics and Trauma
- + Spinal Surgery
- + Sports Medicine
- + Pediatric Orthopedics
- + Hand Surgery Unit
- + Deformity Correction


**Medanta Kidney & Urology Institute**

- + Nephrology
- + Dialysis Centre
- + Urology
- + Prostate Unit
- + ED Clinic
- + Onco-urology
- + Gynaecological Urology
- + Reconstructive Urology
- + Kidney Transplant Centre


**Medanta Cancer Institute**

- + Medical Oncology
- + Breast & Gynae Oncology
- + Head & neck Oncology/ Surgery


**Medanta Institute of Critical Care & Anesthesiology**

- + Critical Care Medicine
- + Respiratory & Pulmonology


**Medanta Institute of Digestive & Hepatobiliary Sciences**

- + Gastroenterology
- + Paediatric
- + Hepatology
- + GI Surgery
- + Laparoscopic Surgery
- + Bariatric Surgery

- Division of Endocrinology & Diabetes
- Division of Internal Medicine
- Division of Plastic, Aesthetic and Reconstructive Surgery
- Department of Pulmonary Medicine
- Department of Pathology and Laboratory Medicine

- Division of Radiology and Nuclear Medicine
- Department of Physiotherapy and Rehabilitation
- Department of Transfusion Medicine (Blood Bank)
- Emergency and Trauma Care
- Pharmacy

**PREVENTIVE HEALTH CHECK-UPS ARE AVAILABLE**
**PET CT SCAN**
**24** **EMERGENCY  
HELPLINE NO.**
**+91 522 4505050**
**Sector-A, Pocket-1, Shushant Golf City  
Amar Shaheed Path, Lucknow - 226030**

**24X7** **EMERGENCY &  
TRAUMA CARE**



# ::- आध्यात्मिक पर्व -::

## पतंजली योग का सरल परिचय

परिचय : महर्षि पतंजली योग विज्ञान के जनक हैं। इन्होंने इस दिव्य ज्ञान को 196 सूत्रों में वर्णन किया है तथा 11-29 वें सूत्रों में निम्नलिखित आठ सूत्रीय क्रियाओं के अभ्यास का निर्देश दिया है। इसी आधार पर इसे अष्टांग योग भी कहते हैं।

### आवश्यक पृष्ठ भूमि :

योग अभ्यास हेतु निरोग एवं पवित्र शरीर होना आवश्यक है। शरीर की वाह्य पवित्रता स्नान एवं स्वच्छ वस्त्रों से प्राप्त होती है। आन्तरिक पवित्रता षठ क्रियाओं द्वारा प्राप्त की जा सकती है (केवल गुरु के निर्देशन में)। दुसरी प्रभावी क्रिया है केवल गुनगुने पानी पर रहकर तीन दिन तक निराहार उपवास।

- |   |            |   |                                                               |
|---|------------|---|---------------------------------------------------------------|
| 1 | यम         | : | पांच यमों का परित्याग कर आचरण की शुद्धि प्राप्त करना।         |
| 2 | नियम       | : | पांच नियमों का पालन कर तन, मन, बुद्धि की शुद्धि प्राप्त करना। |
| 3 | आसन        | : | द्वारा शरीर पर नियन्त्रण प्राप्त करना।                        |
| 4 | प्राणायाम  | : | द्वारा प्राण वायु पर नियन्त्रण प्राप्त करना।                  |
| 5 | प्रत्याहार | : | द्वारा ज्ञानेन्द्रियों पर नियन्त्रण प्राप्त करना।             |
| 6 | धारणा      | : | द्वारा, काग्रता पर नियन्त्रण प्राप्त करना।                    |
| 7 | ध्यान      | : | द्वारा निराकार एवं निर्भिन्न, काग्रता प्राप्त करना।           |
| 8 | समाधि      | : | द्वारा शरीर से आत्मा को निलम्बन कर परम शांति प्राप्त करना।    |

योग का अर्थ : 'योग' शब्द का जन्म संस्कृत के शब्द 'युज' से हुआ है, इसका अर्थ है जोड़ना या मिलाना। योग के संदर्भ में मिलाने का अर्थ है :-

- मन, बुद्धि और आत्मा को मिलाना।
- विचारों तथा कर्मों को मिलाना।
- आत्मा को परम-आत्मा से मिलाना।
- नर को नारायण से मिलाना।
- शक्ति को शिव से मिलाना।

योग की परिभाषा : तन, मन, वचन, आचरण, बुद्धि एवं आत्मा को स्वस्थ, पवित्र एवं संतुलित करके, हम ध्यान द्वारा आत्मा का परमात्मा से आत्मसात करना।

### यम, नियम परिचय :

अष्टांग योग की आठ क्रियाओं में यम, नियम पालन की प्रथम दो क्रियाओं को योग साधना की आधारशिला माना गया है। जिस प्रकार जड़ के बिना वृक्ष विकसित नहीं हो सकता, उसी प्रकार यम, नियम के महाव्रतों का पालन किये बिना योग साधना के सम्भावित लाभ प्राप्त नहीं हो सकते।

### यम, नियम पालन के लाभ :

- 1 शरीर, मन, बुद्धि स्वस्थ हो जाते हैं।
- 2 शरीर के अंग रसायनयुक्त हो जाते हैं।
- 3 शरीर की रोग निरोधक शक्ति बढ़ जाती है।

- 4 मन के विकार दूर हो जाते हैं।
- 5 मन और मस्तिष्क में संतुलन हो जाता है।
- 6 अपनी क्षमताओं का ज्ञान हो जाता है।
- 7 जीवन के सार्थक उद्देश्यों का ज्ञान हो जाता है।
- 8 जीवन की प्राथमिकताओं की अनुभूति हो जाती है।
- 9 मनोबल तथा आत्मबल सबल हो जाते हैं।
- 10 सहनशीलता एवं धैर्य की प्राप्ति हो जाती है।
- 11 योग के तीसरे चरण, आसन की प्रष्ट भूमि तैयार हो जाती है।

पांच यम, पांच उपयम का संक्षिप्त परिचय : पहला चरण - पांच यम

यम का अर्थ है - निग्रह अर्थात् छोड़ना। पातंजली ने पांच अकर्णीय कर्म बताये हैं। योग साधना हेतु इनका निशेध अनिवार्य है। इनको छोड़े बिना जीवन का भी विकास होना असंभव है। अतः इन्हे पांच महाव्रत भी कहा जाता है।

**पांच यम निम्नलिखित है :**

- 1 सत्य - का अर्थ है जैसा सोचा, समझा, सुना अथवा किया ठीक वैसा ही व्यक्त करना अर्थात्, असत्य का त्याग।
- 2 अहिंसा - का अर्थ है किसी भी जीवधारी को तन, मन, वचन, कर्म से किसी भी प्रकार से दुख न देना अर्थात् हिंसा का त्याग।
- 3 अस्तेय - का अर्थ है कर्म से किसी भी प्रकार का लालच न करना।
- 4 ब्रह्मचर्य - का अर्थ है तन, मन, वचन, कर्म से इन्द्रियों के विषय विकारों पर नियन्त्रण रखना अर्थात् मर्यादा विहीन विषय भोग न करना।
- 5 अपरिग्रह - का अर्थ है भौतिक वस्तुओं के मोह को छोड़ना अर्थात् आवश्यकता से अधिक धन सम्पदा का संग्रह न करना।

**पांच उपयम :**

- 1 धर्य - अधीर न होना।
- 2 दयालुता - निर्दयी न होना।
- 3 स्पष्ट वादिता - गोल-मोल बात न करना।
- 4 संयमित भोजन - असंतुलित भोजन न करना।
- 5 शारीरिक शुद्धि - शरीर को अपवित्र न रखना।

**पांच नियम, पांच उपनियम का संक्षिप्त परिचय :**

दूसरा चरण - पांच नियम

नियम का अर्थ है - सिद्धांत। पातंजली ने निम्नलिखित पांच नियम बनाये हैं जिनका योग साधना के लिए पालन करना अनिवार्य है:

- 1 शौच - का अर्थ है शुद्धता, पवित्रता। तन, मन, वचन, कर्म की पवित्रता तथा आत्मा की शुद्धि।
- 2 संतोष - का अर्थ है संयोग, वियोग (अनुकूल, प्रतिकूल) लाभ, हानि, सुख, दुख आदि समस्त परिस्थितियों में समभाव बनाये रखना, प्रसन्नचित रहना तथा विचलित न होना।
- 3 तप का अर्थ है - दुख, संताप, सर्दी, गर्मी, भूख, प्यास जैसी विपरीत परिस्थितियों में भी आत्म शुद्धि हेतु तन, मन, वचन कर्म से की जाने वाली साधना। जिस प्रकार तपने पर सोना शुद्ध हो जाता है उसी प्रकार तप की अग्नि में इन्द्रियां, मन, बुद्धि तथा आत्मा विकार रहित होकर शुद्ध हो जाती है।
- 4 स्वाध्याय का अर्थ है ज्ञानार्जन द्वारा स्वयं के स्वरूप का चिंतन, मनन, निरीक्षण, परीक्षण एवं समीक्षा करना।
- 5 प्राणिधान का अर्थ है मन, वचन, कर्म से परमात्मा में विश्वास।

**पांच उपनियम :**

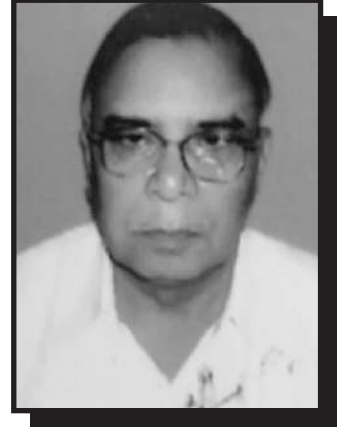
- |          |        |             |              |          |
|----------|--------|-------------|--------------|----------|
| 1. सादगी | 2. दान | 3. विनम्रता | 4. प्रार्थना | 5. सतसंग |
|----------|--------|-------------|--------------|----------|

निर्मल कुमार  
सम्पादक



## रामचरित मानस और जीवन पथ

राम सप्रेम कहेऊँ मुनि पाहीं।  
नाथ कहिअ हम केहिअ हम केहि मग जाहीं।  
मुनि मन बिहंसि राम सन कहिहैं।  
सुगम सकल मग तुम्ह कह अहहीं।



श्री राम ने महर्षि भरद्वाज से प्रश्न किया कि वे आगे की यात्रा किस मार्ग से करें। इस पर महर्षि भरद्वाज उत्तर देते हैं कि आपके लिए सभी मार्ग सुगम हैं। महर्षि भरद्वाज जी का उत्तर कुछ विचित्र प्रतीत होता है। राम पूछते हैं कि मैं किस मार्ग से जाऊँ और महर्षि भरद्वाज जी उत्तर देते हैं कि आप किसी भी मार्ग से चले जाइए। श्री राम को एक लक्ष्य पर पहुँचना था और उस तक पहुँचने के लिए वे महर्षि भरद्वाज से मार्गदर्शन चाहते थे मुनि का उत्तर सुनकर श्री राम चुप रहे। इसके उपरान्त महर्षि भरद्वाज ने चार सेवकों को आदेश दिया कि वे श्री राम को मार्ग बताएँ।

उक्त संवाद पर आइए हम संक्षेप में विचार करने की चेष्टा करें। श्री राम के प्रश्न पूछने का उद्देश्य था कि व्यक्ति को अगर किसी लक्ष्य तक पहुँचना है तो उस क्षेत्र के किसी विशेषज्ञ से मार्गदर्शन प्राप्त कर लेना चाहिए और भगवान राम की दृष्टि में महर्षि भरद्वाज से अधिक उपयुक्त पात्र और कोई नहीं है।

तापस सम दम दया निधाना।  
परमारथ पथ परम सुजाना।।

महर्षि भरद्वाज परमार्थ पथ के महान विशेषज्ञ हैं। राम जानते थे कि जंगल का मार्ग कठिन है और उन्हें रावण के नगर लंका तक की यात्रा करनी थी। लंका नगर पहुँचने का एक विशेष उद्देश्य था। प्रवृत्ति दुर्ग लंका में पहुँचने के पहले श्री राम को कुछ अन्य लक्ष्य भी प्राप्त करने थे और जिनमें अधिक समय लग सकता था। मुनि इस विषय में मार्ग दर्शन दें तो इसे प्राप्त करना संभव हो सकेगा। मनुष्य के जीवन में यह समस्या आती है कि वह कौन सा मार्ग-साधन अपनाए जिससे कि उद्देश्य की पूर्ति हो। समाज में उन लोगों की कमी नहीं है जिन्हें अपने बुद्धिमान होने का इतना गुमान है कि वे किसी से सलाह अथवा मार्गदर्शन लेने की बात से ही चिढ़ जाते हैं और वही मार्ग चुनते हैं जो उनकी निज इच्छा की पूर्ति करता हो:-

मारग सोई जा कहँ जोई भावा।

ऐसे व्यक्ति स्वेच्छाचारी और मनमाना व्यवहार करने वाले होते हैं। किसी से पूछना वे अपनी प्रतिष्ठा के प्रतिकूल समझते हैं और इसका परिणाम होता है भटकाव। रावण, बालि, कुंभकरन, ताड़का आदि इस प्रवृत्ति के ज्वलंत उदाहरण हैं। ऐसे व्यक्ति न केवल अपने लिए वरन संपूर्ण सृष्टि के लिए कष्ट और आतंक का कारण बनते हैं। दूसरी तरफ जो व्यक्ति जानकार लोगों से सलाह लेता है, मार्गदर्शन प्राप्त करता है और सद्गुरुओं के बताए मार्ग पर चलता है वह लक्ष्य तक पहुँचता है। ऐसे व्यक्ति स्वयं के कल्याण के अलावा समाज, देश और मानवता के हित साधक बनते हैं। राम ने अपने जीवन में ऐसा ही आचरण किया। भरत, लक्ष्मण, हनुमान ने ऐसा ही उदाहरण प्रस्तुत किया जो कि मानवता के लिए अनुकरणीय है। मनुष्य जीवन बड़े भाग्य से प्राप्त होता है। उचित मार्ग सत्य, प्रेम, कर्तव्य पालन, अहिंसा अपना कर हम मनुष्य होने को सार्थक बना सकते हैं। यदि हम इस दुर्लभ अवसर से चूक गए और अनुचित मार्ग काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, आलस्य, द्वेष, अकर्मण्यता और अभिमान की ओर आकर्षित हो गए तो हम “नर तन सम नहीं कवनिउ देही” के सुअवसर को दुर्भाग्य में परिवर्तित करने के अलावा कुछ नहीं कर सकते। अनुचित मार्ग का पथिक स्वयं के साथ-साथ दूसरों के लिए भी दुखदायी हो जाता है। महर्षि भरद्वाज ने स्वयं मार्ग न बताकर अपने चार अतिप्रिय सेवकों (बटु) को राम को मार्ग बताने के लिए नियुक्त किया। प्रश्न यह उठता है कि उन्होंने चार सेवकों को क्यों भेजा जबकि मार्ग बताने में एक ही व्यक्ति पर्याप्त था। चार सेवकों को भेजने में मुनि की व्यापक दृष्टि थी। महर्षि भरद्वाज जी को जो विशेषज्ञता प्राप्त थी वह कर्म, ज्ञान, योग व भक्ति के मार्ग के अनुसरण की देन

थी। इनका सही दिग्दर्शन तो मात्र वेद ही बता सकते हैं। अतः दूरदृष्टा मुनि ने चार वेदों को सेवक के रूप में श्री राम को मार्ग बताने के लिए नियुक्त किया। तदुपरान्त राम ने वैदिक परम्परा का तत्कालीन समाज में व्याप्त तमाम बुराईयों, कष्टों, अनीतियों, कुरीतियों, गलत धारणाओं को दूर कर एवं आततायी दुष्टों का संहार कर लोगों को सुखी बनाया और जीवों के उनके वास्तविक स्वरूप “चेतन अमल सहज सुखरासी” में पुनः स्थापित किया। श्री राम सर्वज्ञ होते हुए भी मार्गदर्शन लेने, छोटों का सम्मान करने, गुरुओं की राय लेने और उनके अनुसार कार्य करने में कभी संकोच नहीं किया। उन्होंने केवट से गंगा पार जाने के लिए नाव की याचना की, महात्मा महर्षि भरद्वाज से मार्ग पूछा, वाल्मीकि से अपने रहने के लिए घर के बारे में जिज्ञासा प्रकट की, सबरी से सीता जी के बारे में पूछा, अगस्त्य जी से दुष्टों के संहार का उपाय पूछा, हनुमान जी एवं सुग्रीव से सीता अन्वेषण के बारे में पूछा, विभीषण से समुद्र पार करने का उपाय पूछा। विभीषण से रावण के विनाश का उपाय पूछा। महात्मा तुलसीदास द्वारा रचित रामचरित मानस को पढ़ कर लगता है कि राम अपने जीवन काल में जितने भी कार्य किए उसमें पूछने वाला कार्य कम महत्वपूर्ण नहीं था। इस प्रसंग में राम के चरित्र से हमें यह प्रेरणा मिलती है कि हमें बड़े भाग्य से मिले हुए मनुष्य जीवन का सदुपयोग करना चाहिए। कभी मार्ग के विशय में, लक्ष्य की प्राप्ति में, शंका या संदेह हो तो किसी विशेषज्ञ से मार्गदर्शन प्राप्त करना चाहिए और उचित मार्ग की जानकारी हो जाने पर मन, बुद्धि और चित्त लगाकर दृढ़तापूर्वक उस पर चलना चाहिए। जो अनुचित मार्ग है या जो कुपथ है उनकी तरफ हमारे पाँव कभी न बढ़ें और जो पथभ्रष्ट हो गए हैं वे विवेक और सद्व्यवहार द्वारा उस मार्ग से विमुख कर सन्मार्ग पर चलने की चेष्टा करें।

**अयोध्या प्रसाद पाण्डेय**  
सेवानिवृत्त महाप्रबन्धक भारतीय रिजर्व बैंक  
के-65, आशियाना, लखनऊ  
फोन : 9415105051

**BAAN BUSINESS INVESTMENT PRIVATE LIMITED**  
INSURANCE AND INVESTMENT CONSULTANTS

**BAAN MONEY**

## WE ARE HERE TO HELP

### INSURANCE CLAIMS SERVICES



- We provide insurance claim on your behalf from the date of occurrence of the claim/loss under the policy, till it is settled by the insurance company.
- All the documents/information/queries of the insurance company or their representatives are prepared and provided on your behalf.

### REJECTED CLAIMS SERVICES



- We examine the reasons for repudiation or rejection of the claims.
- If found to have been wrongly rejected, as per terms and conditions of the policy, we take up the case with **INSURANCE OMBUDSMAN** or **CONSUMER COURT**.

### CORPORATE RISK ASSESSMENT SERVICES



- We conduct Risk Inspection of the firm and submit detailed report on the financial risks involved and how it can be reduced/minimized by transferring the insurable risks to Insurers.

### MUTUAL FUND DISTRIBUTION SERVICES



- We are **AMFI registered mutual fund distributors** and assist our customers in building long term portfolio, creating wealth after due analysis of their risk profile.

House No. 451, Sectotr-N, Aashiana Colony  
Kanpur Road, Lucknow – 226012  
**MOBILE: +91 767 880 7855**



## ॐ श्री परमात्मने नमः कर्मण्येवाधिकारस्ते

(श्रद्धेय स्वामी रामसुखदास जी की टीकाओं पर आधारित)  
श्रीमद्भगवत् गीता में एक कर्मयोग विषयक श्लोक है।

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।  
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोस्त्वकर्मणि। 2।47।



इस श्लोक में भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन को समझाते हैं कि कर्तव्य कर्म करने में ही तेरा अधिकार है। फलों में कभी नहीं। अतः तू कर्मफल का हेतु भी मत बन और तेरी कार्य न करने में भी आसक्ति न हो। इस श्लोक का शब्दार्थ पढ़कर प्रायः लोग भ्रमित हो जाते हैं। वे कहते हैं कि जब तक फल सामने नहीं होगा तब तक कार्य में प्रवृत्त कैसे हुआ जा सकता है? जब तक विद्यार्थी का उत्तीर्ण होने का उद्देश्य नहीं होगा, तब तक वह कठिन परिश्रम ही क्यों करेगा? या यूँ समझिये कि जब तक कुछ प्राप्ति की आशा ही न हो तो कोई कर्म करेगा ही क्यों? तर्क की दृष्टि से यह बिल्कुल सही है, कोई कमी नहीं लगती। बात केवल उद्देश्य की है। यदि हमारा उद्देश्य लौकिक प्राप्ति का है, हमें धन चाहिये, सम्मान चाहिये या बहुत से सांसारिक भोग विलास चाहिये तो उसके लिये कर्म सकाम होंगे जो सांसारिक उपलब्धियाँ नश्वर फल प्राप्त करा कर नष्ट हो जायेंगे। परन्तु यदि हमारा उद्देश्य पारमार्थिक है, ईश्वर की प्राप्ति है तो हमें इस श्लोक में निहित भाव निष्काम भाव से ही कर्म करना होगा। स्पष्ट है कि कर्म दो प्रकार के होते हैं

1. सकाम कर्म : ये वे कर्म हैं जो फल की कामना से किये जाते हैं तथा नश्वर फल को देने वाले हैं। इसके विषय में श्रीमद् भगवद्गीता कहती है।

यामिमां पुष्पितां वाचं प्रवदन्त्यविपश्चितः।  
वेदवादरताः पार्थ नान्यदस्तीति वादिनः। 2।42।

कामात्मानः स्वर्गपरा जन्मकर्मफलप्रदाम्।  
क्रियाविशेषबहुलां भोगैश्वर्यगतिं प्रति। 2।43।

भोगैश्वर्यं प्रसक्तानां तयापहृतचेतसाम्।  
व्यवसायात्मिका बुद्धिः समाधौ न विधीयते। 2।44।

अर्थात् जो कामनाओं में तन्मय हो रहे हैं, स्वर्ग को ही श्रेष्ठ मानने वाले हैं, वेदों में कहे हुए सकाम कर्मों में जिनकी प्रीति है तथा ऐसा मानते हैं कि भोगों के सिवाय और कुछ है ही नहीं, वे अविवेकी मनुष्य जिस पुष्पित दिखाऊ शोभायुक्त वाणी को कहा करते हैं जो जन्म रूपी कर्मफल को देने वाली है तथा भोग व ऐश्वर्य की प्राप्ति के लिये अनेक क्रियायों का वर्णन करने वाली है और जिनका अन्तःकरण उस पुष्पित वाणी ने हर लिया है, अर्थात् उन मनुष्यों की केवल भोग भोगने व ऐश्वर्य की प्राप्ति में ही आसक्ति है, उन मनुष्यों की परमात्मा में निश्चयात्मक बुद्धि नहीं होती है।

वस्तुतः भोग और ऐश्वर्य की प्राप्ति में लगा मनुष्य अपने कल्याण का निश्चय भी नहीं कर सकता, फिर कल्याण करना तो दूर की बात है। भोग और ऐश्वर्य या संग्रह में आसक्ति ही कल्याण में मुख्य बाधक है। गीता में इन 'सकाम कर्मों' को 'निष्काम कर्मों' की अपेक्षा निकृष्ट माना है जो अगले श्लोक से स्पष्ट होता है

दूरेण ह्यवरं कर्म बुद्धियोगा नंजय ।

बुद्धौ शरणमन्विच्छ कृपणाः फलहेतवः । 2 । 49 ।

अर्थात् इस समत्वरूप बुद्धियोग निष्काम कर्म से सकाम कर्म अत्यन्त तुच्छ है - इसलिये हे धनंजय ऊँ समत्वबुद्धियोग का आश्रय ग्रहण करें क्योंकि फल की वासना वाले अत्यन्त दीन हैं ।।

2. निष्काम कर्म : ये वे कर्म हैं जो बिना किसी कामना के, केवल कर्तव्य कर्म समझ कर किये जाते हैं। इस प्रकार किये हुए कर्म ईश्वर की प्राप्ति कराते हैं - यही कर्मयोग है।

स्पष्ट है कि सकाम कर्म की प्राप्ति सीमित और नश्वर है, तथा निष्काम कर्म की प्राप्ति असीमित तथा नित्य है। उदाहरण के लिये घर का नौकर महीने भर कड़ी मेहनत करके अपेक्षित सीमित वेतन ही पाता है पर घर के बच्चे का घर की प्रत्येक वस्तु पर असीमित अधिकार होता है, चाहे वह कुछ करे या न करे। सकाम कर्मों से हमारी स्थिति घर के नौकर जैसी तथा निष्काम कर्मों से ईश्वर के बच्चे जैसी होती है। तो क्या अच्छे सकाम कर्म भी निकृष्ट व त्याज्य हैं ? मेरे विचार से बिल्कुल नहीं। अच्छे सकाम कर्म निष्काम कर्म की अपेक्षा से तो निम्न श्रेणी के हैं पर साधना का प्रारम्भ अच्छे कर्मों से ही होता है, भले वे सकाम ही क्यों न हों।

वस्तुतः भगवान् ने अर्जुन को यह ज्ञान उस समय दिया था जब वे श्रेष्ठतम लौकिक प्राप्तियाँ कर चुके थे। वे श्रेष्ठतम धनुर्धर थे, महान् योद्धा थे और पूरे विश्व में उनकी ख्याति थी। हमें उपरोक्त श्लोक 'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन' के भाव को श्रेष्ठता के क्रम से समझना होगा। आलस्य और प्रमाद से सकाम कर्म श्रेष्ठ है। उत्तम सकाम कर्म उससे श्रेष्ठ है तथा निष्काम कर्म सर्वश्रेष्ठ है। कारण कि उत्तम सकाम कर्म स्वर्गलोक तथा अन्य उच्च लोकों ब्रह्म लोक तक की प्राप्ति कराते हैं पर निष्काम कर्म परमात्मा की प्राप्ति कराते हैं। कर्मों में निष्काम कैसे हुआ जाय ?

कर्मों में निष्काम होने के लिये साधक में विवेक और सेवाभाव दोनों का होना आवश्यक है। इन दोनों के होने से कर्मयोग ठीक से आचरण में आयेगा, नहीं तो 'कर्म' हो जायेंगे 'योग' नहीं होगा। तात्पर्य है कि अपना सुख आराम त्यागने में तो 'विवेक' की प्रधानता होती है, और दूसरों को सुख आराम पहुँचाने में 'सेवा भाव' की प्रधानता होती है। निष्कर्म एक कर्म विभाग है और एक फल विभाग है। मनुष्य का केवल कर्म विभाग पर अधिकार है, फल विभाग पर नहीं। नया पुरुषार्थ कर्म विभाग के अन्तर्गत आता है और मनुष्य के आधीन है तथा पूर्वकृत कर्मों का फल होने से 'फल विभाग' प्रारब्ध के आधीन है। मनुष्य को जो योग्यता, सामर्थ्य, धन दौलत इत्यादि मिले हैं वह 'प्रारब्ध' है और इसका सदुपयोग है इनको दूसरों की सेवा में लगाना। कर्म न करने में आसक्ति को भी भगवान् अनुचित बताते हैं क्यों कि इससे आलस्य व प्रमाद होंगे। आलस्य और प्रमाद का भी एक सुख होता है जो तमोगुण है जो अधोगति की ओर ले जाता है 'अधोगच्छन्ति तामसाः'।

स्पष्ट है कि निष्काम कर्म कर्म योग साधना की बहुत ऊँची स्थिति है। प्रायः इसका आरम्भ अच्छे सकाम कर्मों से ही होता है। इसमें किसी भी अच्छे सकाम कर्म के त्याग की बात नहीं है अपितु केवल भाव परिवर्तन सकाम से निष्काम की बात है। हमारे ऋषि-मुनि किस विद्या में श्रेष्ठ नहीं थे ? वे श्रेष्ठ धनुर्धर, श्रेष्ठ निर्माता, श्रेष्ठ वैद्य इत्यादि सभी थे। अतः साधना की प्रारम्भिक अवस्था में उत्कृष्ट लौकिक प्राप्तिओं के लिये अच्छे सकाम कर्म करते रहना चाहिये। तत्पश्चात् लौकिक फलों की नश्वरता पर विचार कर निष्कामता की ओर सुगमता से बढ़ा जा सकता है। निष्कामता का अर्थ है - मन, कर्म और वाणी से, बिना किसी अपेक्षा के, संसार की सेवा। यह श्लोक हमें निष्काम कर्म करने की प्रेरणा देता है जिससे हम परमात्म तत्त्व का अनुभव करते हुए अपना कल्याण कर सकते हैं तथा जीवन को सार्थक बना सकते हैं।

सुरेन्द्र नाथ गुप्ता

पूर्व अतिरिक्त महानिदेशक

आकाशवाणी एवं दूरदर्शन



## गीतानाम की सार्थकता

जिस भग-सम्पत्ति के कारण मनुष्य योनि भी भगवान् शब्द की अधिकारिणी बन जाती है वह 'भग' शब्द छः प्रकार की शक्तिविशेष में रूढ है -

“ऐश्वर्यस्य समग्रस्य धर्मस्य यशसः श्रियः।  
ज्ञानवैराग्ययोश्चैव षण्णां भग इतीरणा।।”



अर्थात् 1. पूर्ण ऐश्वर्य, 2. धर्म, 3. यश, 4. श्री, 5. ज्ञान तथा 6. वैराग्य ये छः शक्तियाँ भग नाम से प्रसिद्ध हैं। जिस पुरुष में ये छहों भग आ जाते हैं, वही “भगः अस्य अस्ति” इस व्युत्पत्ति से भगवान् कहलाने लगता है। यद्यपि व्यास, पराशर, कपिल, कणाद, वशिष्ठ, विश्वामित्र इत्यादि साक्षात्कृतधर्मा, अणिमादि सिद्धियों से युक्त महर्षि भगवान् कहला सकते हैं। परन्तु षट्-सम्पत्ति सर्वथा पूर्ण अच्युत तो केवल वासुदेव कृष्ण ही थे जो पूर्णावतार थे और भगवान् कहलाते हैं। भगवान् कृष्ण के भगवत्त्व के सम्मुख औरों का भगवत्त्व दब जाता है, अतः एव इनकी गीता भगवद्गीता नाम से प्रसिद्ध हुई।

योगेश्वर तथा सर्वविद्याओं के प्रत्यक्षदर्शी होने के कारण भगवान् कृष्ण की गाई हुई गीता ज्ञान, ऐश्वर्य, वैराग्य तथा धर्म का सङ्ग्रह है जो क्रमशः अविद्या, अस्मिता, आसक्ति तथा अधर्म का नाश करती है। इससे गीता की सत्यता और परम श्रद्धेयत्व सर्वथा उत्पन्न है। इसीलिये इसे भगवद्गीतोपनिषत् भी कहा जाता है। इस सन्दर्भ में 'उपज्ञ' शब्द को भी समझना आवश्यक है। प्रथम प्रकट ज्ञान उपज्ञ कहलाता है। जो शास्त्र जिससे प्रथम प्रारम्भ होता है वह तदुपज्ञ कहलाता है। जैसे पाणिनीय व्याकरण पाणिनीय सूत्रों से प्रारम्भ होने के कारण पाणिन्युपज्ञ कहलाता है। अव्यय ब्रह्मविद्या के प्रवर्तक भगवान् कृष्ण थे अतः गीता को श्रीकृष्णोपज्ञ कहना चाहिए।

श्रीमद्भगवद्गीता के प्रथम अध्याय में सगे सम्बन्धियों के नाश की कल्पना से उत्पन्न विषाद के कारण अर्जुन की अवस्था राहु से ग्रस्त तेजहीन सूर्य जैसी हो गई है। दोनों सेनाओं के बीच अर्जुन रथ के मध्य भाग में बैठ गया और मारे दुःख के अत्यन्त जर्जर सा दिखाई देने लगा। अर्जुन का हृदय सगे सम्बन्धियों के विनाश की कल्पना से द्रवित हो गया। करुणावृत्ति से व्याप्त वह अर्जुन कीचड़ में फँसे हुये राजहंस के समान म्लान दिखने लगा।

अर्जुन का विषादपूर्ण नकारात्मक वक्तव्य सुनकर कृपालु भगवान् श्रीकृष्ण उसे तरह-तरह से समझाने लगे। भगवान् श्रीकृष्ण ने अर्जुन को स्वधर्मपालन करने का उपदेश देते हुये कहा कि भक्तिपूर्वक यदि स्वधर्म का सेवन करोगे, तो कामधेनु के समान ये तुम्हारी सभी इच्छाएँ पूरी करेगा। सन्त ज्ञानेश्वर के अनुसार गीता का छठा अध्याय समस्त योगसम्पत्ति का खुला खजाना है। 'जिस प्रकार क्षीरसागर को मथने पर अन्त में सब रत्नों का सार अमृत प्राप्त हुआ था, उसी प्रकार श्रीमद्भगवद्गीता के तत्त्वज्ञान का सार और विवेकसागर के उस पार का तट छठा अध्याय है।

श्रीमद्भगवद्गीता के नवें अध्याय को महाभारत के एक लाख श्लोकों का सार कहा गया है। इसमें भगवान् श्रीकृष्ण ने अहङ्काररहित ज्ञान और फलाकाङ्क्षरहित कर्म को बुद्धियोग कहा है। श्रीमद्भगवद्गीता के ग्यारहवें अध्याय को भगवान् श्रीकृष्ण का विश्रामस्थान कहा गया है, जहाँ शान्त और अद्भुत रस तो प्रधान हैं ही पर साथ में ब्रह्म के स्वरूप का अर्जुन दर्शन करता है।

समस्त-गीता-रहस्य का उद्बोधक अठ्ठारहवाँ अध्याय रत्नजटित मन्दिर के शिखर पर स्थित चिन्तामणि से युक्त कलश के समान

है। कोई तो इसे 'एक अध्याय वाली गीता' भी कहते हैं। महर्षि वेदव्यास जी ने वेद रूपी रत्नगिरि के मध्य स्थित उपनिषद् रूपी भूमि में खुदाई कर के धर्म, अर्थ और काम रूपी बहुत सी मिट्टी और पत्थर आदि निकाले। उन्होंने उस भूमि पर महाभारत रूपी कोट तैयार कर कृष्णार्जुन संवाद के कौशल से आत्मज्ञान का मैदान स्वच्छ तथा सुन्दर बनाकर समाधान रूपी डोरियों को तान कर और समस्त शास्त्रों का मसाला डाल कर मोक्ष रूपी कुर्सी या आत्मानन्द की तल सीमा निश्चित की। इस पर पन्द्रह अध्यायों रूपी मंजिलों को खड़ा कर अध्यात्ममन्दिर की रचना की। फिर सोलहवें अध्याय में मन्दिर के शिखर का भाग बनाया और सत्रहवें अध्याय के रूप में कलश स्थापित करने के आधारस्थल का निर्माण किया। उसी आधार पर श्रीमद्भगवद्गीता के अठ्ठारहवें अध्यायरूपी अमृतकलश की स्थापना की। इसी कलश पर गीतानाम रूपी ध्वजा फहराती है जिस पर यह मन्त्र अङ्कित है -

‘यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः।  
तत्र श्रीविजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम॥’

अर्थात् सर्जित के शब्दों में जहाँ योगेश्वर कृष्ण तथा धनुर्धर अर्जुन हैं वहीं पर श्री विजय विभूति तथा अचल नीति है।  
अन्त में स्वयं भगवान् श्रीकृष्ण ने कहा है-

य इमं परमं गुह्यं मद्भक्तैष्वभिधास्यति।  
भक्तिं मयि परां कृत्वा मामेवैष्यत्यसंशयः।

अर्थात् जो पुरुष मुझमें परम प्रेम करके इस परम रहस्ययुक्त गीता शास्त्र को निष्काम भाव से प्रेमपूर्वक मेरे भक्तों को पढ़ावेगा या अर्थ की व्याख्या द्वारा इसका प्रचार करेगा वह मुझको ही प्राप्त होगा, इसमें सन्देह नहीं। परन्तु यह अध्यापन और व्याख्या आदि जैसा कार्य सभी तो नहीं कर सकते, तो औरों के प्रति भी भगवान् कृष्ण कहते हैं कि-

अध्येष्यते च य इमं धर्म्यं संवादमावयोः।  
ज्ञानयज्ञेन तेनाहमिष्टः स्यामिति मे मतिः॥

अर्थात् जो पुरुष इस धर्ममय हम दोनों के संवाद रूप गीताशास्त्र को पढ़ेगा उसके द्वारा भी मैं ज्ञान यज्ञ से पूजित होऊँगा, ऐसा मेरा मत है। परन्तु जो अध्यापन, व्याख्या आदि में निपुण नहीं हैं और अध्ययन भी नहीं कर सकते, उनके लिये भी भगवान् कृष्ण कहते हैं-

श्रद्धावाननसूयश्च शृणुयादपि यो नरः।  
सोऽपि मुक्तः शुभ्रल्लोकान्पुन्यात्पुण्यकर्मणाम॥

अर्थात् जो मनुष्य श्रद्धायुक्त होकर और दोषदृष्टि से रहित होकर इस गीता शास्त्र का श्रवण भी करेगा, वह भी पापों से मुक्त होकर उत्तम कार्य करने वालों के श्रेष्ठ लोकों को प्राप्त होगा। इस प्रकार गीता उपदेश को मानने वाले मानवमात्र के कल्याण का मार्ग भगवान् श्रीकृष्ण ने प्रशस्त किया है। और अहङ्कारवश न मानने वाले के लिये यह कह कर कि- 'अथ चेत्त्वमहङ्कारान्न श्रोष्यसि विनक्ष्यसि' अर्थात् यदि अहङ्कार के कारण मेरे वचनों को न सुनेगा तो नष्ट हो जायेगा।

शीतल प्रसाद वर्मा

के-680, आशियाना, कानपुर रोड, लखनऊ

फोन : 9454888953



## देर आये दुरुस्त आये

मैं फारेन एक्सचेंज की इन्टेंसिव ट्रेनिंग पूरी करके अगस्त 92 में अंचल कार्यालय लखनऊ पहुँचा। उहापोह की स्थित थी **joining** हुई शाखा माल रोड कानपुर में, परिवार लखनऊ में था। अतः जब तब कानपुर से लखनऊ आ जाता। एक दिन की बात है ट्रेन काफी लेट हो गयी बीच रास्ते में रुकी रही, कुछ समझ में नहीं आ रहा था क्या करूँ। पाँच दिसम्बर 1994 की रात थी। समय नहीं कट रहा था। **Briefcase** खोला तो सादे कागज दिखाई दिये सोचाकि कुछ लिखू, लेकिन ऐसा लिखू जो मानव जीवन के हित का हो। बस मन की सूक्ष्म संवेदनार्ये जागी उन्होने वह लिखने के लिए प्रेरित किया जिसे अन्तः करण ने जाना पहचाना तथा समझा था - बस लिखना शुरू कर दिया। लखनऊ स्टेशन पर गाड़ी रुकी - भीड़ उतरा लेकिन वह लेख कहा डम्प हो गया पता नहीं चला। 19.11.2018 को कुछ कागजात ढूँढते समय वह लेख मिल गया - बस सोचा यही समय है स्मारिका में इसे देने का “देर से आये लेकिन दुरुस्त समय पर आये” लेख अधोलिखित हैं कुछ भी परिवर्तित नहीं किया गया है।



मनुष्य के समग्र विकास हेतु व शानदार जिन्दगी के लिए, मूलभूत रूप से दो चीजों की आवश्यकता पड़ती है भौतिक प्रगति आत्मिक प्रगति भौतिक प्रगति तो परिश्रम, पुरुषार्थ व बुद्धि से किये जा सकते हैं परन्तु आन्तरिक उत्कर्ष के लिए अध्यात्मिक सहारा लेना पड़ता है। आज मनुष्य ने भौतिक जगत में बहुत कामयाबी हासिल कर ली हैं, सुखी व सम्पन्न जीवन जीने के लिए भौतिक साधन भी जुटा लिये हैं। फिर भी आज मनुष्य अशांत है। मानवता आज खतरे में दिखाई पड़ती है कारण एक है उसने आत्मिक प्रगति के नाम पर कुछ नहीं किया यदि किया भी तो सिर्फ भगवान को बहलाने फुसलाने का आडम्बर-तिलक, चन्दन, लगाकर गेरूवा वस्त्र पहना-समाज को दिखाने के लिए शायद अध्यात्म का सही दर्शन वह न समझा सका व सिर्फ पूजा पत्री के नाम पर लकीर पीटता रहा। स्थूल से ज्यादा सूक्ष्म का महत्व होता है परमाणु बम व एटम बम की शक्ति से सब भली प्रकार परिचित हैं, भौतिकी से ज्यादा आत्मिकी का परिक्षेत्र शक्ति है। आत्मिक प्रगति के लिए हमारे ऋषियों ने तीन चीजें जीवन में उतारने के लिए बताई थी।

### 1 उपासना                      2 साधना                      3 आराधना

आइये हम देखे इन तीनों सोपानों को जीवन में किस प्रकार उतारकर हम अपना जीवन शानदार बिता सकते हैं। कर्मफल का सिद्धान्त एक अकाट्य सत्य हैं, मनुष्य की अन्तः चेतना एक निष्पक्ष न्यायाधीश की तरह उसके हर कार्य को देखती हैं उसका लेखा जोखा करती रहती व उसी के अनुरूप कर्मफल का निर्धारण करती रहती है, व समयानुसार उसका फल प्रदान करती है। मनुष्य की आत्मिक प्रगति में उसके बुरे कर्म बहुत आड़े आते हैं क्योंकि उसका फल बुरा मिलने वाला है अतः आत्मिक प्रगति हेतु किये जाने वाले प्रयासों को उसके मन से उचाट करती रहती है, इसलिये गुरु का वरण उसका आधार, उसका अवलम्बन आवश्यक हो जाता है जो अपनी पत शक्ति से, या प्रायश्चित्त द्वारा उसके बुरे कर्मफल को हस्तांतरित करता है या उसको सहने की शक्ति देता रहता है। फिर भी - उपासना, साधना व आराधना ऐसे अवलम्बन है जिनके माध्यम से वह अपनी चेतना का, आध्यत्मिक उपचार कर, विकास कर सकता है।

### उपासना: क्यों किसकी, कैसे व कब करनी चाहियें ?

कमरा कितना भी ठीक क्यों न रखा जाय वह गन्दा हो ही जाता है उसकी नित्य प्रति सफाई करनी पड़ती है अन्यथा कुछ समय पश्चात् उसमें गन्दगी का साम्राज्य स्थापित हो जाता है- उसी प्रकार वैचारिक प्रदूषण (वातावरण में छाये बुरे विचारों) से प्रतिदिन

प्रतिक्षण मनुष्य प्रभावित होता रहता है व उसके कषाय कल्मष उसकी आत्मा पर इस प्रकार जमते रहते हैं जैसे अंगारे के ऊपर राख, उन्ही कषाय कल्मष रूपी विक्षेपों (गन्दगी) को हटाना, उपासना का प्रतिफल है।

उपासना किसकी करनी चाहिए, इसको जानने के पहले उपासना का अर्थ समझना होगा, उपासना दो शब्दों से मिलकर बना है- उपआसन, उप माने नजदीक आसन माने बैठना- उपासना कहते हैं नजदीक बैठने को, आग के नजदीक आप बैठेंगे तो गर्मी मिलेगी, बर्फ के नजदीक बैठेंगे तो ठंडक मिलेगी। उसी प्रकार यदि हम ईश्वर के नजदीक बैठेंगे तो उसकी शक्तियाँ मिलेंगी ईश्वर क्या है- सद्गुणों का विचारों का समुच्चय। विभिन्न देवी, देवता इन्हीं सद्गुणों का, व सद्विचारों का प्रतिनिधित्व करते हैं। प्रतीकों के माध्यम से समझाई जाने वाली शैली महान् होती है, मनुष्य के मस्तिष्क की बनावट कुछ इस तरह से है कि वह प्रतीकों के माध्यम से आसानी से समझ लेता है अन्यथा ईश्वर तो निराकार ही अखिल विश्व ब्रह्माण्ड में छाया हुआ है। आप जिस किसी भी धर्म को मानते हो, जिस भी देवी या देवता को मानते है, निराकार रूप में भगवान को मानते हैं उपासना कुछ समय के लिए अवश्य करें भगवान के नजदीक बैठे सद्गुणों के नजदीक बैठे और अनुभव करें उसकी शक्तियाँ, सद्गुणों व सद्विचारों के रूप में हमारे अन्दर प्रवेश कर रही हैं और हम उसे आत्मसात कर रहे हैं। उपासना रूपी अमृत आप कुछ समय में प्राप्त कर सकते हैं 5 मिनट, 10 मिनट या कितना भी समय बढ़ाया जा सकता है इसके लिए निश्चित स्थान व समय ज्यादा लाभकारी होता है।

#### साधना :

उपासना भगवान की तो साधना स्वयं की व 24 घण्टे करनी होती हैं इन्द्रिय संयम, समय संयम, विचार संयम व अर्थ समय का नाम साधना है। अपने आप को आदर्शों के अनुकूल ढालना साधना है। जोश में हम अपने होश न गवाँ बैठे इसी का नाम साधना है- इसे ज्ञान योग भी कहते हैं इसके लिये अपने मन के ऊपर नियन्त्रण रखना पड़ता है। प्रथम मनोभाव उत्पन्न होते हैं, इच्छाये उत्पन्न होती हैं फिर मस्तिष्क रूपी वकील उनकी वकालत करता हुआ तर्क सम्मत विचार प्रस्तुत करने लगता है। जैसे मस्तिष्क में विचार उत्पन्न होते हैं वैसी प्रतिक्रिया, हलचल मानव शरीर में होने लगती हैं शायद इसलिये कबीर दास ने कहा है-

**बाजीगर का बन्दरा, ऐसा जिउ मन साथ।  
नाना नाच नचाय के राखै अपने साथ।।**

इसी को आध्यात्मवेत्ताओं ने मनो निग्रह का नाम दिया है। जिस समय, मस्तिष्क में बुरे विचार आयें उन्हें पूरे मनोबल के साथ कह दें "No admission" आपका यहाँ कोई काम नहीं है न कोई जगह है परन्तु यदि आप उनका रसास्वादन करने लगेंगे तो वह अपनी जगह ही नहीं अपना आधिपत्य जमाने लग जायेंगे। जब मनुष्य की कोशिकाएं अनियन्त्रित ढंग से बढ़ती हुई Malignant हो जाती है तब वह कैंसर का रूप धारण कर लेती है उसी प्रकार विचारों की भी गति है। उन्हें नियन्त्रण में लाना चाहिए।

तीसरा सोपान है

#### आराधना :

उपासना भगवान की, साधना अपनी तथा आराधना इस विश्व रूपी समाज की करनी चाहिए, मनुष्य के समूल को समाज कहते हैं। हमारा परिवार भी समाज का एक अंग है जिस पर भगवान ने हमें ज्यादा जिम्मेदारी सौंपी है। इसके लिए हमें वह सिद्धान्त ध्यान में रखना चाहिए 'जैसा बोओगे वैसा काटोगे'। विश्व रूपी, समाज रूपी भगवान के खेत में आप जैसा बोयेंगे वैसा काटेंगे-प्यार और सहकार से भरपूर जीवन ही धरती का स्वर्ग है। आराधना के लिये दो चीजों की आवश्यकता पड़ती है।

#### 1. समयदान

#### 2. अंशदान

सामाजिक कुरीतियों को दूर करने के लिये इस विश्व वसुन्धरा को सुन्दर वाटिका बनाने के लिये आपको समय देना पड़ेगा वैचारिक क्रांति करनी पड़ेगी, अंधविश्वासों के अनगढ़ प्रचलनों को उखाड़ फेंकना होगा, प्यार बांटना होगा, दुख बटाना होगा। अच्छे साहित्य को पढ़कर अपना सुधार, परिवार सुधार व सामाजिक सुधार करना होगा। सत् साहित्य का अमृत लोगों को पिलाना ही होगा। हमारा विश्वास है यदि आप भौतिक प्रगति के साथ-साथ आत्मिक प्रगति भी कर सकें तो निश्चित रूप से एक शानदार जिन्दगी जी सकेंगे। अध्यात्म, जीवन में उतारने का विषय है। अध्यात्म, जीवन जीने की कला का नाम है, अध्यात्म, जीवन जीने का एक शिल्प है, इससे मनुष्य जीवन के चिंतन, चरित्र और व्यवहार में उत्कृष्टता आती है जो उसे उच्च सोपानों तक ले जाने में सक्षम है। आइये, हम उपासना, साधना व आराधना का संकल्प लें।

**अरूण श्रीवास्तव**

सेवानिवृत्त प्रबन्धक बैंक ऑफ बड़ौदा

प्रचारक गायत्री परिवार - एन-583 (बी), आशियाना, लखनऊ

फोन : 8429551999



# ::- ज्ञानवर्धन पर्व -::

## पुरुषार्थ

आधुनिक विज्ञान, दर्शन, अद्यात्मव अनुभव किसी समारोह हेतु सभा-स्थल पर एकत्र हुए तो परिचय प्रारम्भ हुआ। युवा ऊर्जा एवं ज्ञान से दीप्त विज्ञान ने बताया - मैं विज्ञान हूँ, प्रत्येक वस्तु व तथ्य के बारे में प्रयोगों पर विश्वास रखता हूँ, विस्तृत प्रयोगों के पश्चात् ही प्रतिशत प्रतिफल के आधार पर निश्चित परिणाम के ज्ञान के पश्चात् ही सिद्धांत बनाता हूँ... मानव के उन्नत व प्रगति के कृतित्व हेतु। ललाट पर दीर्घ कालीन व्यवहारिक ज्ञान से अनुप्राणित अनुभव ने कहा - मैं तो जीवन के लम्बे अनुभव के बाद नियम बनाता हूँ तत्पश्चात् सिद्धांत एवं प्राणी को ज्ञान प्रदान कर उन पर चलने की प्रेरणा देता हूँ।



सुदर्शन व्यक्तित्व एवं शास्त्रीय ज्ञान से तेज स्वित दर्शन बोला - मैं तर्क व अनुभवों को शास्त्रीय तथ्यों की तुला पर तौलकर प्राणी को परमार्थ हित व सत्य के दर्शन कराता हूँ ताकि वह उच्च नैतिक आचरण एवं सत्य पर चले। धीर - गंभीर वाणी में अद्यात्म ने कहा - मैं परहित व परमार्थ कर्म कोई श्वर प्रेरणा व ईश्वर - प्रणनिधान द्वारा जीव को सत्य व कल्याण पर चलने को प्रेरित करता हूँ।

वेवाद - विवाद व तर्क - वितर्क द्वारा स्वयं को अन्य से श्रेष्ठ सिद्ध करने में लगे थे कि लगे कि एक सुन्दर एवं तेजस्वी युगल ने प्रवेश किया। अपना परिचय दें श्रीमान, सभी ने कहा। मैं कला हूँ, प्रत्येक वस्तु, तथ्य व कृतित्व को समुचित रूप से कैसे किया जाय इसका ज्ञान कराती हूँ ताकि वह सुन्दर तम हो। मैं ही श्रेष्ठ हूँ। मैं ज्ञान हूँ उसका साथी कहने लगा और मैं ही तो आप सब में अनुप्राणित हूँ, यदि मैं ही नर हूँ तो विज्ञान, अनुभव, अद्यात्म, दर्शन, कला, सत्य का ज्ञान कैसे कर पायेंगे एवं अपने को कैसे व्यक्त करेंगे। मैं ही सर्वश्रेष्ठ हूँ। वे आपस में पुनः तर्क - वितर्क में उलझ गए। तभी कर्मठता से हृष्ट - पुष्ट काया वाले एक अन्य व्यक्ति ने प्रवेश किया एवं झगड़े का कारण जान कर हँसते हुए, बोला - 'मैं ही आप सब को, संसार को व प्राणी को कृतित्व में प्रवृत्त करता हूँ मैं ही सर्वश्रेष्ठ हूँ। सबने साश्चर्य पूछा, आप कौन है श्रेष्ठ्वर ?

'मैं कर्म हूँ। तभी सौम्य वेशधारी, ललाट पर चन्दन - लेप की शीतलता धारण किये हुए धर्म अवतरित हुआ और कर्म को लक्ष्य कर के कहने लगा, 'परन्तु मित्र, तुम भी मेरे आधार पर चले बिना प्राणी को परमार्थ भाव पर उन्मुख नहीं कर सकते। अतः मैं श्रेष्ठ तुम हूँ। एक ओर चुपचाप बैठे 'प्राण' ने वाद - विवाद में भाग लेते हुए कहा, मैं ही महान तम हूँ, जिस जीव के हेतु आप हैं, मैं ही तो उसमें समाहित रहता हूँ, तभी वह जीव अनुप्राणित होता है, जीव कहलाता है।

उसी समय प्रतिभा से जगमगाते हुए आनन से महिमा मंडित एक अति तेजस्वी व्यक्तित्व ने प्रवेश किया, जिसके साथ एक छाया पुरुष भी चल रहा था। दोनों ही अश्विनी बन्धुओं की भाँति एक ही रूप थे। एक कहने लगा, 'आप सब महान हैं परन्तु आपका अपना स्वयं का अस्तित्व क्या है अतः झगड़े का कोई आधार ही नहीं। 'इसका क्या अर्थ ?' सभी ने एक साथ पूछा। 'मैं ही आप सब में समाहित होकर एवं स्वयं में आप सब को समाहित कर के सृष्टि के प्रत्येक कृतित्व में प्रवृत्त होता हूँ तभी विश्व एवं विश्व का प्रत्येक कृतित्व आकार लेता है एवं सत्यं, शिवं, सुन्दर होता है।

सुन्दरम.. सुन्दरं.... आप कौन हैं श्रेष्ठ्वर, सभी एक साथ कहने लगे। मैं पुरुषार्थ, अपने साथी की आत्मा हूँ न...यह मानव है यह मेरा शरीर है। साधुवाद... साधुवाद.... श्रेष्ठ है .. सत्य है ... यह कहते हुए वे सब उनमें प्रविष्ट हो गये।

डॉ एस.बी. गुप्ता  
सेवानिवृत्त, मुख्य चिकित्सा अधिकारक  
रेलवे चिकित्सालय, लखनऊ

जिसने मरना सीख लिया है, जीने का अधिकार उसी को...  
जो कांटों के पथ पर चलता, फूलों का उपहार उसी को.....  
मैं पुरुषार्थी हूँ

## वृद्धों का संगम तीर्थ है (2nd Innings)

मानव जीवन चार चरणों में खेला जाने वाला ताश के पत्तों का खेल है। पहले चरण में पत्ते बांटे जाते हैं दूसरे में लगाये जाते हैं तीसरे में खेल होता है और चौथे में हार-जीत हो जाती है। इसी प्रकार मानव जीवन 20-20 वर्षों के चार चरणों में खेला जाता है। बाल्यावस्था, ब्रह्मचर्य के पहले चरण में, प्रारब्ध के अनुसार जन्म स्थान, धर्म, रूप, माता-पिता, भाई-बहन, संस्कार और शिक्षा आदि हमारी इच्छा से प्राप्त नहीं होते। ये सब जैसे भी मिले हमें स्वीकार करने होते हैं और उसी के आधार पर हमें अपना जीवन बनाना होता है। दूसरे चरण में गृहस्थ और धनार्जन, तीसरे में वानप्रस्थ और चौथे में सन्यास। कुछ भाग्यवानों को 80 वर्षों के पश्चात् पांचवा चरण प्राप्त होता है। ये बड़ा महत्वपूर्ण होता है।



हॉकी के खेल में 90 मिनट में हार-जीत का निर्णय न होने पर हिट लगाकर हार-जीत का निर्णय हो जाता है। इसी प्रकार जो कार्य हम 80 वर्षों से न कर पाये वो पांचवे चरण में करने का अवसर प्रदान किया जाता है हम सब सदस्य चौथे चरण में विचरण कर रहे हैं।

हमारा सौभाग्य है कि वर्तमान भौतिकी और मशीनी युग में हमें अनेकों योग्य और अनुभवी बन्धुओं के साथ सेकंड ईनिंग्स (2nd Innings) के वृहत परिवार का सदस्य बनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। ये हमारा संगम तीर्थ बन गया है।

वृद्धावस्था में मौत का भय, बेसहारेपन का भय आदि सताने लगते हैं। इससे बचने का मार्ग है अपनी इच्छायें कम हो, तृष्णायें, आशायें कम हों, तभी हम अपने को बचा सकते हैं। पौरुषहीन वृद्धावस्था में मनुष्य का बचाया हुआ पैसा काम आता है। इस बुढ़ापे में हमें मेहनत और श्रम से भागना उचित नहीं है। जितना श्रम करे उतने मन से जवान, आशावान बने रहेंगे। बूढ़ा वह है जो मन से निराश, शरीर से आलसी और शिथिल हो गया है। हमें उन महान पुरुषों से प्रेरणा लेनी चाहिये जिनपर 80 वर्ष, 81 वर्ष, 90 वर्ष, पूरा करने पर भी बुढ़ापा नहीं दिखा, जैसे जर्मनी के प्रिंस बिस्मार्क हमेशा कार्य करते और चुस्त रहा करते थे। महान कवि लांगफेलो 70वर्ष की अवस्था में लेखनी के जरिये चुस्त रहते थे। हवोल्ट ने कासमास ग्रन्थ को 90 वर्ष में पूरा किया था, महान विद्वान टामरका ने हिब्रू भाषा पढ़ने का काम 86 वर्ष के अवस्था में आरम्भ किया था। यूनान दार्शनिक प्लेटों ने 81 वर्ष की आयु में परिमार्जन किया। इस प्रकार से वृद्धजनों को उत्साह बनाये रखना चाहिए।

अन्तर्राष्ट्रीय संस्था (International association of better long distance runners) की स्थापना हुयी और 27 देशों में 600 से भी अधिक ऐसे सदस्य हैं जो वृद्धावस्था में पहुँच चुके हैं इसमें से एक महाशय तो 90 वर्ष के हैं और उन्होंने 5000 मीटर की दौड़ 39 मिनट में पूरी कर कीर्तिमान स्थापित किया। सौभाग्य की बात है सेकंड ईनिंग जैसा मंच हमें प्राप्त हुआ है। किस लग्न, ललक से परम श्रद्धेय श्री राम स्वरूप दुबे जी ने ऐसी संस्था की कल्पना की होगी उनका स्वप्न कैसा रहा होगा जिन्होंने इस मंच की स्थापना की होगी। आज इस मंच के समूह में अनेक दिग्गज, बुद्धिमान, दार्शनिकों की सहभागिता है।

आचार्य निर्मल कुमार जी साहित्य और कला के क्षेत्र में, डॉ० आर०पी० अग्रवाल जी योग के क्षेत्र में श्री राकेश शर्मा जी जैसा जन सम्पर्क अधिकारी रूप में, श्री चन्द्रमणि मिश्र की सहभागिता के साथ अन्य सभी सदस्यों को साथ लेकर श्री अतुल दुबे जी सागर पार करने की दिशा में वृद्धजनों को सहारा देकर पुनर्जीवित करने में लगे हैं ऐसा मंच शायद ही अन्यत्र मिल सके। महापुरुषों के जीवन पर यदि दृष्टि डाले तो पायेंगे कि आयु का बन्धन न मानने वाले व्यक्ति तथा कथित वृद्धावस्था में भी कार्यरत रहते हैं। महात्मा गाँधी ने 63 वर्ष की आयु के बाद अनेक भाषाओं का ज्ञान प्राप्त किया था। रविन्द्र नाथ टैगोर 90 वर्ष की आयु तक साहित्य साधना में लगे रहे। जर्मन कवि गेटे ने 80 वर्ष की आयु में फास्ट कृति पूरी की थी। उम्र का सम्बन्ध आदमी के शरीर, आत्मा और मन से है कलेण्डर से सम्बन्ध नहीं।

कैलाश प्रसाद शास्त्री (आर.टी.एस. से०नि०)

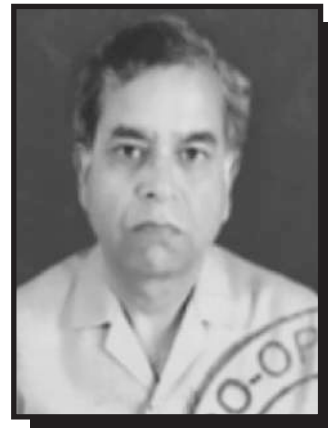
एडवोकेट (उच्च न्यायालय) लखनऊ बेंच

रेल विहार कालोनी, सेक्टर-एल, कानपुर रोड, लखनऊ



## विश्व विज्ञान को भारत की देन (भारतीय काल गणना)

समय और आकाश (Time and Space) का भी हमारे तत्त्वदर्शी ऋषियों ने जितना सूक्ष्म परिमाण निश्चित किया है, उतना संसार के किसी देश के तत्त्वदर्शियों ने नहीं किया है। पश्चात्य लोग सेकंड को समय का सबसे सूक्ष्म अंश समझते हैं, पर हमारे ऋषियों ने “त्रुति” का परिमाण माना है, जो सेकंड का 1/33750 वां अंश है।



विश्व का सबसे छोटा तत्व ‘परमाणु’ है। हमारे प्राचीन ऋषियों जैसे ‘महर्षि कणाद’ के वैशेषिक दर्शन, जैनियों के सुप्रसिद्ध तात्त्विक ग्रन्थ गौमटसार और तत्त्वार्थ सूत्र भी इस विषयपर पढ़ने चाहिए। जिन्होंने काल चक्र का वर्णन करते समय काल (समय) की सबसे छोटी इकाई (Unit) के रूप में परमाणु को स्वीकारा हैं। दो परमाणु मिलकर एक अणु का निर्माण करते हैं और तीन अणुओं के मिलने से एक ‘त्रसरेणु’ बनता है। तीन त्रसरेणु से एक ‘त्रुति’ बनती है। आधुनिक घड़ी की सुईयां सम्भवतः सेकंड का 100वां/1000 वां हिस्सा बताने की क्षमता रखती हैं। सेकंड के जितने भी हिस्से हो सकते हैं उसका भी 100वां हिस्सा (भाग) परमाणु हो सकता है।

भारतीय ऋषियों, मुनियों व तत्त्वदर्शियों द्वारा अनुसंधान करके विश्व को वैज्ञानिक “समय गणना तन्त्र” दिया है जो इस प्रकार है-

1.	परमाणु	काल की सबसे सूक्ष्मतम अवस्था
2.	02 परमाणु	01 अणु
3.	03 अणु	01 त्रसरेणु
4.	03 त्रसरेणु	01 त्रुति (सेकंड का 300वां भाग)
5.	10 त्रुति	01 प्राण
6.	10 प्राण	01 वेध
7.	03 वेध	01 लव (60 रेणु)
8.	03 लव	01 निमेष
9.	01 निमेष	1 पलक झपकने का समय
10.	02 निमेष	01 विपल (60 विपल - 1 पल)
11..	03 निमेष	01 क्षण
12.	05 निमेष	02 सही 1 बटा 02 त्रुति (1 सेकंड)
13.	20 निमेष	10 विपल, एक प्राण (04 सेकंड)
14.	05 क्षण	01 काष्ठा
15.	15 काष्ठा	01 दंड, 01 लघु, 01 नाड़ी (24 मिनट - 01 घटी)
16.	02 दंड	01 मुहूर्त
17.	15 लघु	01 घटी - 01 नाड़ी
18.	01 घटी	24 मिनट (60 पल - 01 नाड़ी)
19.	03 मुहूर्त	01 प्रहर
20.	02 घटी	01 मुहूर्त (48 मिनट)
21.	01 प्रहर	01 याम
22.	60 घटी	01 अहोरात्रि (दिन और रात)
23.	07 दिन	01 सप्ताह

24.	15 दिन	01 पक्ष
23.	02 पक्ष	01 महीना/मास (पितरों का एक दिन-रात) (कृष्ण पक्षपितरों का 01 दिन, शुक्ल पक्ष पितरों की एक रात)
24.	02 मास (महीना)	01 ऋतु - (ग्रीष्म, ज्येष्ठ, आषाढ, वर्षा - सावन, भादों, शरद - अश्विन - कार्तिक, हेमन्त - मार्गशीर्ष - पौष, शिशिर - माघ - फाल्गुन, बसन्त - चैत - वैशाख)
25.	03 ऋतु (ग्रीष्म, वर्षा, शरद)	06 मास
26.	06 मास	01 अयन
27.	02 अयन	01 वर्ष (देवताओं का 01 दिव्य दिन-रात) (उत्तरायन-देवताओं का दिन, दक्षिणायन-देवताओं की रात्रि)
28.	01 वर्ष	01 संवत्सर (01 अब्द)
29.	10 अब्द	01 दशाब्द
30.	100 अब्द	01 शताब्द (शताब्दि)
31.	360 वर्ष	01 दिव्य वर्ष (देवताओं का 01 वर्ष)
32.	12000 दिव्य वर्ष चतुरयुगी	01 महायुग (चारों युग को मिला करके 01 महायुग)
33.	सतयुग	4800 दिव्य वर्ष (17 लाख 28 हजार मानव वर्ष)
34.	त्रेतायुग	3600 दिव्य वर्ष (12 लाख 96 हजार मानव वर्ष)
35.	द्वापर युग	2400 दिव्य वर्ष (08 लाख 64 हजार मानव वर्ष)
36.	कलियुग	1200 दिव्य वर्ष (04 लाख 32 हजार मानव वर्ष)
37.	71 महायुग (लगभग)	01 मन्वन्तर (8,52,000 वर्ष), (1000/14-71.4286 वर्ष) महायुग
38.	14 मन्वन्तर	01 कल्प
39.	01 कल्प	ब्रह्मा जी का एक दिन
40.	02 कल्प	ब्रह्मा जी का एक दिन-रात
41.	01 वर्ष (ब्रह्मा जी का)	31 खरब, 10 अरब, 40 करोड़ वर्ष

नोट:-ब्रह्मा जी की आयु  
ब्रह्मा जी आयु 100 वर्ष

100 वर्ष आंकलन की गई है।  
31 नील, 10 खरब, 40 अरब वर्ष (31,10,40,00,00,00,000 वर्ष)

1. मन्वन्तर की अवधि  
विष्णु पुराण के अनुसार मन्वन्तर की अवधि लगभग 71 चतुर्युगी के बराबर होती है। इसमें कुछ अतिरिक्त वर्ष भी जोड़े जाते हैं।
2. मन्वन्तर काल का मान  
वैदिक ऋषियों के अनुसार वर्तमान सृष्टि पंच क्रम वाली है। चन्द्र मंडल, पृथ्वी मंडल, सूर्य मंडल, परमेष्ठी मंडल और स्वायम्भू मंडल। ये उत्तरोत्तर मंडल का चक्कर लगा रहे हैं। सूर्य मंडल के परमेष्ठी मंडल (आकाश गंगा) के केन्द्र का चक्र पूरा होने पर उसे मन्वन्तर काल कहा गया है। इसका माप (तीस करोड़ सड़सठ लाख बीस हजार वर्ष) है। एक से दूसरे मन्वन्तर के बीच 01 संध्यांश सतयुग के बराबर होता है। अतः संध्यांश सहित मन्वन्तर का माप (30 करोड़ 84 लाख 48 हजार वर्ष) हुआ। आधुनिक मान के अनुसार सूर्य 25 से 27 करोड़ वर्ष में आकाश गंगा के केन्द्र का चक्र पूरा करता है। परमेष्ठी मंडलस्वायम्भू मंडल का परिभ्रमण कर रहा है। यहां आकाशगंगा अपने से ऊपर वाली आकाश गंगा का चक्कर लगा रही है। इस काल को 'कल्प' कहा गया है इसकी माप (04 अरब 32 करोड़ वर्ष) है। इसे ब्रह्मा का एक दिन कहा गया है। जितना बड़ा दिन, उतनी बड़ी रात। अतः ब्रह्मा का अहोरात्रि - 864 करोड़ वर्ष। इस कल्प में 06 मन्वन्तर अपनी संध्याओं समेत निकल चुके हैं, अब 07वां मन्वन्तर काल चल रहा है जिसे
3. कल्प का मान



‘वैवस्वतः’ मनु की सन्तानों का काल माना गया है। 27वां चतुर्युगी बीत चुका है। वर्तमान में यह 28वें चतुर्युगी काकृतयुग बीत चुका है और यह कलियुग चल रहा है। यह कलियुग ब्रह्मा के द्वितीय परार्ध में ‘श्वेतवराह’ नामक ‘कल्प’ में ‘वैवस्वतमनु’ के मन्वंतर में चल रहा है। इसका प्रथम चरण ही चल रहा है।

4. 30 कल्प कानाम श्वेत, नीललोहित, वामदेव, रथनतारा, रौरव, देवा, वृत्त, कंदर्प, साध्य, ईशान, तमाह, सारस्वत, उडान, गरुड, कुर्म, नरसिंह, समान, आग्नेय, सोम, मानव, तत्पुमन, बैकुण्ठ लक्ष्मी, अधोर, वराह, वैराज, गौरी, महेश्वरी, पितृ।
5. 14 मन्वंतर के नाम स्वायम्भुव, स्वरोचिष, उत्तम, तामस, रौरव, चाक्षुष वैवस्वत, सावर्णि, दक्षसावर्णि, ब्रह्मसावर्णि, धर्मसावर्णि, रूद्रसावर्णि, देवसावर्णि तथा इन्द्रसावर्णि।
6. 60 संवत्सर के नाम संवत्सरको वर्ष कहते हैं, प्रत्येक वर्ष का अलग नाम होता है। कुल 60 वर्ष का एक चक्र पूरा होता है। इनके नाम इस प्रकार हैं -  
प्रभव, विभव, शुक्ल, प्रमोद, प्रजापति, अंगिरा, श्रीमुख, भाव, युवा, धाता, ईश्वर, बहुधान्य, प्रमाथी, विक्रम वृष प्रजा, चित्रभानु, सुभानु, तारण, पार्थिव, अव्यय, सर्वजीत, सर्वधारी, विरोधी, विकृति, खर, नंदन, विजय, जय, मन्मथ, दुर्मुख, हेमलम्बी, विलम्बी, विकारी, शार्वरी, प्लव, शुभंकृत, शोभंकृत, क्रोधी, विश्र्वावसु, पराभव, प्लवंग, कीलक, सौम्य, साधारण, विरोधकृत, परिधावी, प्रमादी, आनन्द, राक्षस, नल, पिंवाल, काल, सिद्धार्थ, रौद्री, दुर्मति, दुन्दुभी, रुधिरोंद्वारी रक्ताक्षी, क्रोधन और अक्षय।

हरी मोहन झा

सेवानिवृत्त प्रबन्धक, आई.टी.आई., मनकापुर

के-698, आशियाना कालोनी, लखनऊ

मो0 : 9453472702



With Best Complements From

**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**

## परोपकार मानवता का अभिन्न अंग है

परहित सरिस धर्म नहीं भाई, पर पीड़ा सम नहीं अधमाई।

परम आदरणीय महाकवि गोस्वामी तुलसीदास जी को उक्त पंक्तियों की व्याख्या करते हुए परोपकार की पवित्र गंगा में गोते लगाना हमें बहुत मन भावन लग रहा है। सच पूछिए तो यह मानव जीवन ही सेवा, उदारता और अपने कर्मों द्वारा जन-जन को सुखी एवं प्रसन्न रखने के लिए बना है। अतः हमारा परम कर्तव्य है कि यथाशक्ति तन मन से मानव समाज की सेवा में पूर्णरूपेण समर्पित रहे। परमपिता परमात्मा ने संसार की रचना करते समय कदाचित यह ध्यान अवश्य ही दिया होगा कि हर एक वस्तु एक दूसरे के काम आए। इसी धारणा को धारण कर निम्नलिखित पंक्तियां कही गई हैं -



वृक्ष कबहु नहीं फल भखै, नदी न संचय नीर, परमारथ के कारने साधू धरे शरीर।

प्रकृति में व्याप्त कण-कण हमारी भलाई के लिए है। इस धरती पर उपलब्ध धूल के कण से लेकर अथाह महासागर तक नदी से लेकर पहाड़ तक एक कण से लेकर विशालकाय वटवृक्ष तक सभी तो मानव सेवा में लगे हैं। जब सारी सृष्टि हमारे पोषण और सुरक्षा में रत है तो हमारा भी कर्तव्य है कि इस धरती पर जितने जीव-जंतु हैं, जितने फल-फूल हैं, जितने पेड़-पौधे हैं, उनकी सेवा करें और उनके पालन पोषण में पूर्ण समर्पण भाव से लगे रहे। जब हम दूसरों की रक्षा करेंगे तो हमारी भी रक्षा ईश्वर करेगा क्योंकि -

परहित बस जिनके मन माही, तिनको जग दुर्लभ कछु नाही।

हम जिस देश के वासी हैं उस देश में अनेकानेक ऋषि मुनि परोपकारी और साधु-संतों ने जन्म लिया है, इन महापुरुषों ने परहित में अपना सर्वस्व त्याग दिया।

शुद्धार्थ रंतिदेव ने दिया करस्त थाल भी, तथा दधीचि ने दिया परार्थि अस्थि जाल भी।

उसी नर क्षितिश ने स्व मांस दान भी किया, सहर्ष वीर कर्ण ने शरीर चर्म भी दिया।

वही मनुष्य है कि जो मनुष्य के लिए मरे, मरा नहीं वही की जो जिया ना आपके लिए।

कहने का तात्पर्य है कि उपरोक्त कथनों से सीख लेनी चाहिए और इस जीवन को यथासंभव परहित में लगाना चाहिए। क्योंकि-

जीना तो है उसी का जिसने यह राज जाना, है काम आदमी का औरों के काम आना।

वर्तमान काल में सेवा भाव और परोपकार का महत्व और भी बढ़ गया है। पूरे देश में कहीं सूखा है तो कहीं बाढ़। लगभग पूरे देश में ही नहीं अपितु सारी दुनिया में कोरोना वायरस महामारी का प्रकोप फैला हुआ है। मानव जाति पर इतना बड़ा खतरा शायद ही पहले कभी आया हो। इस समय हमारा कर्तव्य है कि यथाशक्ति गरीब और दुर्बलों की सहायता करें। हमारे बहुत से भाई बहन कोरोना वायरस से पीड़ितों की सेवा में कार्यरत हैं। वे सचमुच पूजा के पात्र हैं। ईश्वर उन्हें स्वस्थ एवं सुखी रखें।

आजकल सबसे बड़ी समस्या नैतिकता में गिरावट आने की है। ईसानियत का पतन दृष्टिगोचर हो रहा है। मुझे पद्मश्री गोपालदास नीरज जी की पंक्तियां याद आ रही हैं-

अब तो मजहब कोई ऐसा ही चलाया जाए,

जिसमें इंसान को इंसान बनाया जाए,

मेरे दुख दर्द का तुम पर भी असर हो ऐसा,

मैं रहूँ भूखा तो तुमसे भी ना खाया जाए,

अतः मानवता की रक्षा के लिए हर संभव प्रयत्न करना हमारा परम कर्तव्य है।

डॉ आर.पी. सिंह

सेवानिवृत्त कृषक भारतीय कारपोरेशन लिमिटेड

## वर्तमान सामाजिक संरचना में पारिवारिक रिश्तों की खोती मिठास

रिश्तो की नींव पर हर आशियाना टिका है  
रिश्तों से जीना सीखिये,  
रिश्तों से मिलना सीखिये,  
रिश्तों से दुःख सहना सीखिये,  
रिश्तो से संघर्ष करना सीखिये,  
रिश्ता छोड़ना ए दिल ये चीज नहीं सस्ती है,  
रिश्तों से ही तो, दिल में धड़कन बसती है,



प्राचीन सामाजिक संरचना के पारिवारिक जीवन में वे मानवीय रिश्ते जो हमारे लिये सुरक्षा कवच थे आज कितनी तेजी से बदल रहे हैं। परिवार के स्वरूप कार्य और परिस्थिति में बहुत परिवर्तन हो गये हैं। समाज में जिस तरह एकल परिवारों का चलन बढ़ा। उसने परिवार के स्वरूप को एकदम छोटा कर दिया साथ ही परिवार आधार जनतांत्रिक हो गया। प्रत्येक सदस्य स्वयं में स्वतंत्र हो गया और इस प्रकार परिवार में वैयक्तिकता का प्रवेश हुआ, सत्ता का विकेंद्रीकरण हुआ। संयुक्त परिवार व्यवस्था भारत की महत्वपूर्ण उपलब्धि रही है किन्तु आज परिवार के बदलते रहन-सहन के कारण रिश्तों की मिठास तो खो ही रही है व साथ ही उनके अर्थ भी बदलते जा रहे हैं। इसे रोकना सम्भव है और इसका एकमात्र उपाय है -

इस पावन परम्परा में नवल जल की धार भर दे,  
प्यार भर दो, स्वार्थ भारत वर्ष पर क्यों छा रहा है”  
आज अलंकृत सकल मानस तार।  
आदमी का आदमी से स्नेह निश्चल,  
स्नेह का तन में नवल संचार भर दो, प्यार भर दो।

संयुक्त परिवार में एक चूल्हे वाले उस खुशनुमा अतीत की तुलना में आज के परिवारों को देखते हैं तो मन क्षोभ से भर उठता है। संयुक्त परिवार का ढाचा स्वार्थ की सुरसा ने कब निगल लिया यह हमें तब पता चला जब हम बुरी तरह बिखर गये। आज जब हम उपरोक्त पंक्तियों पर दृष्टिपात करते हैं तो पाते हैं कि वह दूरी यँ ही नहीं हुयी। इसके सार्थक कारण है।

1. नौकरी तथा व्यवसाय के कारण पुरुष वर्ग का घरों से दूर रहना।
2. शिक्षा-प्रसार के कारण महिलाओं पर घर बाहर की दोहरी जिम्मेदारी होना।
3. आर्थिक रूप से अधिकाधिक सशक्त होने की महती इच्छा होना।
4. हम की जगह मै का विस्तार होना।
5. भौतिकवादी विचारधारा होना।

इस प्रकार उपरोक्त बिन्दुओं के तहत हम चाहते हुये भी रिश्तों की प्रगाढ़ता सुरक्षित नहीं रख सकते। यही वजह है कि आज संयुक्त परिवार बिखरकर एकल परिवार के रूप में शहर की मशीनी जिन्दगी का हिस्सा बन गये हैं।

परन्तु आज हम जहाँ भी है जिस भी परिस्थिति में है वहीं से खुद को थोड़ा सा जुड़ाव की ओर बदलना शुरू कर दें तथा अपने स्वार्थ को देखते हुये दूसरों के भी हित का ध्यान रखने लगे तो वह दिन दूर नहीं जब हमें एहसास होगा कि चाहे वह सामाजिक रिश्ता हो या खून का अथवा मात्र भावनात्मक हर जगह वही खुशनुमा माहौल पायेंगे जो हमें सदैव जोड़े रखेगा। संयुक्त परिवार में ही हमारा कल का आदर्श भारत समाहित है केवल जरूरत है तो इस बात को स्वीकार करने की। ‘वसुधैव कुटुम्बकम्’ एक व्यापक दृष्टिकोण है यही दृष्टिकोण हमें परस्पर जुड़े रहने की प्रेरणा देता है तथा एक सुरक्षित परिवेश के लिये हमारा मार्ग प्रशस्त करता है।

“भेद ये सारे मिट जाये, याद रहे केवल खुशियाँ  
तनहाई को भूले, दूर रहे मन नित हर गम से  
अलंकृत हो मीठी सरगम से, मिलकर आनन्द भरा  
नीला अम्बर छू लें मन से”

स्मिता श्रीवास्तव - अध्यक्ष  
संगिनी महिला क्लब, सेक्टर-जे,  
आशियाना, लखनऊ



## भारत रत्न पाने वाली महिलायें

देश का सर्वोच्च सम्मान भारत रत्न देश और दुनिया में अमूल्य योगदान के लिए जाना जाता है। यह सम्मान उन व्यक्तियों को दिया जाता है जिन्होंने देश के लिए किसी भी क्षेत्र में महत्वपूर्ण काम किया हो। अपने-अपने क्षेत्रों में उत्कृष्ट योगदान से देश का गौरव बढ़ाया हो। उसके काम से देश को अंतराष्ट्रीय मान्यता मिली हो। यह सम्मान भारत सरकार की ओर से दिया जाता है, भारत रत्न हर साल नहीं दिया जाता है, पुरस्कार के तौर पर दिए जाने वाले सम्मान का मूलरूप - रेखा 35 मिलीमीटर व्यास वाला गोलाकार स्वर्ण पदक है। इस सम्मान से सम्मानित होने वाले प्रथम व्यक्ति वैज्ञानिक सी.वी. रमन थे। इस सम्मान से अब तक 48 व्यक्तियों को सुशोभित किया जा चुका है जिनमें से केवल 5 ही महिलाएं हैं।



### भारत रत्न पाने वाली महिलाएं

1. इंदिरा गाँधी : इंदिरा गाँधी देश की पहली महिला प्रधानमंत्री थीं। वह 1966 से 1977 तक देश के प्रधानमंत्री पद पर रहीं। इसके बाद वह 1980 से 1984 तक तीसरी बार देश की पी.एम. बनीं। साल 1971 में इंदिरा गाँधी को देश के सबसे बड़े सम्मान से नवाजा गया था।
2. मदर टेरेसा : साल 1980 में मदर टेरेसा को सर्वोच्च सम्मान दिया गया था। मदर टेरेसा रोमन कैथोलिक नन थी जिनके पास भारतीय नागरिकता थी। उन्होंने 1950 में कोलकता में मिशनरीज ऑफ चेरिटी की स्थापना की थी। उन्हीं ने 45 सालों तक गरीब, बीमार, असहाय लोगों की मदद की।
3. अरुणा आसफ अली : अरुणा भारतीय स्वतंत्रता सेनानी थीं। उन्हीं ने 1942 में अंग्रेजों भारत छोड़ो आंदोलन में महत्वपूर्ण योगदान दिया था। इस आंदोलन के दौरान, मुम्बई के गोवालिया मैदान में कांग्रेस का झंडा फहराने के लिए उन्हें हमेशा याद किया जाता है। साल 1997 में अरुणा को भारत रत्न दिया गया था।
4. एम. एस. सुबुलक्ष्मी : मदुरैष्वमुख वडिवसुबु लक्ष्मी कर्नाटक संगीत की मशहूर संगीतकार थीं। शास्त्रीय संगीत की दुनिया में उन्हें एम.एस. के नाम से जाना जाता है। यह पहली महिला थी जिन्होंने संयुक्त राष्ट्र संघ की सभा में संगीत कार्यक्रम प्रस्तुत किया था। साल 1998 में उनको भारत रत्न दिया गया था।
5. लता मंगेशकर : 2001 में भारत रत्न से सम्मानित हुई लता मंगेशकर मशहूर गायिका हैं। जिनकी आवाज ने बीते छह दशकों से भी ज्यादा संगीत की दुनिया को सुरों से नवाजा है। भारत की स्वर कोकिला के नाम से जानी जाने वाली लता ने 20 भाषाओं में 30 हजार से भी ज्यादा गाने गाए हैं।

### भारत रत्न से मिलने वाली सुविधाएं

- भारत रत्न पाने वालों को भारत सरकार की तरफ से एक प्रमाण पत्र और एक तमगा मिलता है।
- इस सम्मान के साथ कोई रकम नहीं दी जाती है।
- इसे पाने वालों को रेलवे की ओर से मुफ्त यात्रा की सुविधा मिलती है।
- भारत रत्न पाने वालों को अहम सरकारी कार्यक्रमों में शामिल होने के लिए न्यौता मिलता है।
- सरकार वारंट ऑफ प्रेसीडेंस में जगह देती है।

- प्रोटोकाल में राष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, राज्यपाल, पूर्वराष्ट्रपति, उपप्रधानमंत्री, मुख्य न्यायाधीश, लोक सभा स्पीकर, कैबिनेट मंत्री, मुख्यमंत्री, पूर्व प्रधानमंत्री और संसद के दोनों सदनों में विपक्ष के नेता के बाद जगह मिलती है।
- वारेंट ऑफ प्रिसीडेंस का इस्तेमाल सरकारी कार्यक्रमों में वरीयता देने के लिए होता है
- राज्य सरकारें भारत रत्न पाने वाले हस्तियों को अपने राज्यो में सुविधाएं उपलब्ध कराती हैं
- पुरस्कार पाने वाले अपने विजिटिंग कार्ड पर यह लिख सकते हैं, राष्ट्रपति द्वारा भारत रत्न से सम्मानित या भारत रत्न प्राप्तकर्ता।

भारत वर्ष की नारियों ने प्रत्येक क्षेत्र में अपनी विजय पताका फहराई है चाहे वह राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री, लोक सभा स्पीकर अथवा सरकारी, गैर सरकारी उपक्रमों के शीर्ष पद हों। भारत रत्न प्राप्ति में महिलाओं की भागेदारी केवल 10 प्रतिशत चिंता का विषय है अतः हम नारियों को और अधिक प्रयासों की आवश्यकता है।

**चन्द्रमुखी आनंद**

पत्नी श्री पी.के. आनंद

मकान न. : एम-1701, सेक्टर आई,

एल.डी.ए. कालोनी कानपुर रोड, आशियाना, लखनऊ।

मोबाइल : 9140737365

With Best Complements From

# **E.N.T. Centre**

## **Dr. G.K. Verma**

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

Associate Professor, Lko.

Ex. S.R. E.L.M.C.L.H. Lko.

Ex. M.O. UPPMS

Ex. Resident Forties Hospital, Sec.-62, Noida



• EAR • NOSE • THROAT

**For Appointment Call : 8318052722**

Add. LDA Mode, Near Balaji Complex,  
Krishna Nagar, Metro Station, Lucknow - 226012

**E-mail : kumargaurav.1014@gmail.com**



## आर्थिक मन्दी एवं कोविड-19 महामारी का प्रकोप

भारतीय अर्थव्यवस्था की बुनियाद कृषि क्षेत्र को कहा जाता है परन्तु वर्तमान समय में विकास के पीछे मध्यम वर्ग और पिछड़ेवर्ग की भूमिका महत्वपूर्ण है। इसीलिए भारत एक मध्यम आयवर्ग की अर्थ व्यवस्था में वर्गीकृत है। कोविड-19 महामारी के प्रकोप से आर्थिक दृष्टिकोण पर सर्वाधिक प्रभावित दो पहलुओं पर दुनियाभर की सरकारें चिन्ताग्रस्त हैं और इन्हीं दो पहलुओं पर हमारे देश की सरकार भी मन्थन कर रही है।

एक ओर भारतीय अर्थव्यवस्था की सबसे कमजोर आबादी किसान, मजदूर तथा फुटपाथ पर छोटे-2 धन्धे कर आजीविका चलाने वाले लोग हैं वहीं दूसरी ओर उत्पादन में लगे निर्माण क्षेत्र तथा व्यवसाय क्षेत्र के लोग हैं। देश के पूर्व प्रधानमंत्री स्व० लाल बहादुर शास्त्री जी का मानना था कि “आर्थिक मुद्दे हमारे लिए सबसे जरूरी है और यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने सबसे बड़े दुश्मन गरीबी और बेरोजगारी से लड़ें।

यद्यपि दुनिया में सभी प्रभावित सरकारों ने इन दो क्षेत्रों के लोगों को अपने जीविकोपार्जन एवं व्यवसाय वृद्धि हेतु राहत पैकेज दिए हैं। उसी क्रम में हमारे देश में भी प्रथम चरण में

कमजोर वर्ग के कोरोना वायरस के कारण आये आर्थिक संकट के निवारण हेतु ₹ 1.7 लाख करोड़ का आर्थिक पैकेज जारी किया था। वैश्विक स्तर पर अमेरिका ने सबसे बड़ा आर्थिक पैकेज 2 ट्रिलियन डालर अर्थात् ₹ 151 लाख करोड़ (करीब 30 करोड़ लोगों को राहत देने हेतु) जारी किया है जो कि भारत के कुल बजट के लगभग 5 गुना ज्यादा है।

कोविड-19 संकट आने के पहले भी भारतीय अर्थव्यवस्था नामिनल जीडीपी के आधार पर 45 वर्ष के न्यूनतम स्तर पर थी। जबकि रियल जीडीपी के आधार पर 11 वर्ष के न्यूनतम स्तर पर रही बेरोजगारी की दर पिछले 45 साल में सबसे अधिक थी और ग्रामीण मांग पिछले 40 वर्ष के सबसे न्यूनतम स्तर पर थी। वर्तमान की बात करें तो भारतीय अर्थव्यवस्था निरन्तर संकटग्रस्त हो रही है। गत दो वर्षों से चली आ रही आर्थिक सुस्ती और कोविड-19 की वजह से आर्थिक संकट से जूझ रहे हमारे देश की अर्थिक वृद्धि दर पर वर्ष 2020-21 के लिए विभिन्न प्रतिष्ठित संस्थाओं ने निम्नानुसार आंकलन दिए हैं :-

1. आई०एम०एफ० के अनुसार भारत की जीडीपी 1.9 फीसदी रह सकती है।
2. विश्व बैंक ने संभावना व्यक्त की है कि यदि भारत सही वक्त पर सही तरीके से स्थिति नियंत्रित कर लेता है तो जीडीपी 4 प्रतिशत रहेगी अन्यथा की स्थिति में 1.5 प्रतिशत होगी।
3. एशियन डेवलपमेन्ट बैंक के अनुसार भारत की जीडीपी 4 प्रतिशत संभावित है।
4. मूडीज ने भारतीय जीडीपी 2.5 प्रतिशत अनुमानित किया है।

हमारे देश में जहाँ एक ओर न्यूनतम मांग की दृष्टिगत उत्पादन में कमी आयी है वहीं रोजगार पर भी व्यापक असर पड़ा है। देश पहले ही बेरोजगारी में बेतहाशा वृद्धि से संकट ग्रस्त था (बेरोजगारी दर 2.3 प्रतिशत से 6 प्रतिशत हो गयी। यद्यपि विश्व यूथ पापूलेशन में भारत विश्व में सर्वोपरि है। भारत की कुल आबादी की 65 प्रतिशत आबादी की वर्किंग एज 15 से 59 वर्ष है परन्तु कोविड-19 महामारी के कारण देश की कुल रोजगार आबादी की संख्या 40.4 करोड़ से घटकर 28.5 करोड़ रह गयी (सी०एम०आई०ई० के जारी आकड़ों के अनुसार) अर्थात् इस दौरान लगभग 12 करोड़ लोग बेरोजगार हुए।

हमें याद आता है वर्ष 2017-18 के लिए दावोस, स्विटजरलैण्ड में विश्व आर्थिक मंच की वार्षिक बैठक का जिसमें भारत सबसे तेजी से बढ़ने वाली अर्थव्यवस्था के रूप में नामित था। विश्व बैंक ने अपनी “ग्लोबल इकॉनामिक प्रास्पेक्ट्स रिपोर्ट” में वर्ष 2018-19 में भारतीय अर्थव्यवस्था की विकास दर 7.3 प्रतिशत होने का अनुमान जताया था। यही नहीं डब्ल्यू०ई०एफ० (वर्ल्ड इकॉनामिक फोरम) ने अपनी पहली “रेडीनेस फॉर फ्यूचर ऑफ प्रोडक्शन” रिपोर्ट में वैश्विक विनिर्माण सूचकांक जारी करते हुए भारत को 30वाँ स्थान दिया था। ज्ञातव्य हो कि उस समय त्रिक्स देशों में चीन (5वाँ स्थान) को छोड़कर ब्राजील, रूस और दक्षिण अफ्रीका जैसे देशों की तुलना में भारत की रैंकिंग श्रेष्ठ थी।

भारतीय अर्थव्यवस्था की प्रमुख चुनौतियाँ

यद्यपि कुछ समय तक विमुद्रीकरण, मौद्रिक नीति का नया ढांचा, मुद्रा स्फीत नियोजन, वित्तीय संघवाद और बाहरी क्षेत्रों के





बदलाव के साथ-2 जी0एस0टी0 के क्रियान्वयन के चलते औद्योगिक उत्पादन, निवेश, उपभोग और कारोबारी माहौल प्रभावित रहा जो धीरे-2 कम होता गया। परन्तु जनसंख्या वृद्धि, गरीबी, बेरोजगारी, आर्थिक विशमता, भ्रष्टाचार, नारीशोषण, सामाजिक शोषण, अशिक्षा, औद्योगीकरण की धीमी प्रक्रिया इत्यादि आर्थिक विकास के समक्ष मुख्य चुनौतियां हैं। राज्यों के असमान विकास तथा राजकोषीय संतुलन बनाये रखना महत्वपूर्ण चुनौती है। उक्त के अतिरिक्त कृषिगत, ग्रामीण विकास की चिन्ताजनक स्थिति, रोजगार सृजन और कई आर्थिक क्षेत्रों में कमजोर प्रदर्शन तथा दूसरे देशों पर निर्भरता प्रमुख कारक है।

उपाय :- विषयक मामले में भारतीय रिजर्व बैंक के पूर्व गवर्नर डा0 सी0 रंगराजन के अनुसार निम्न पाँच उपाय अर्थव्यवस्था विकास में उपयोगी साबित हो सकते हैं।

अ निवेश अनुपात को बढ़ाया जाय।

ब बैंकिंग प्रणाली को पटरी पर लाना होगा।

स बेहतर विकास के माध्यम से रोजगार सृजन।

द सी0ए0डी0 को शामिल करने के लिए निर्यात वृद्धि को बढ़ाया जाय।

य उत्पादकता बढ़ाने और छोटे लैण्ड होल्डिंग के समेकन से कृषि संकट दूर करना।

यद्यपि कोविड-19 महामारी का प्रकोप कब तक रहेगा, कहना कठिन है। निश्चय ही इन परिस्थितियों के अनुसार सरकार भी कोई ठोस कार्यवाही करेगी परन्तु यह निश्चित है कि पहले से आर्थिक मंदी झेल रहा देश और अधिक कष्टकारी अर्थव्यवस्था से रूबरू होगा। आगे हरि इच्छा। विभिन्न लेखों, आकड़ों तथा समाचारों के समाकलन से तैयार लेख।

राकेश शर्मा

सेवानिवृत्त मुख्य प्रबन्धक, ग्रामीण बैंक  
के-1/17, अंसल नेस्ट, आशियाना, लखनऊ  
फोन : 7380528717

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.

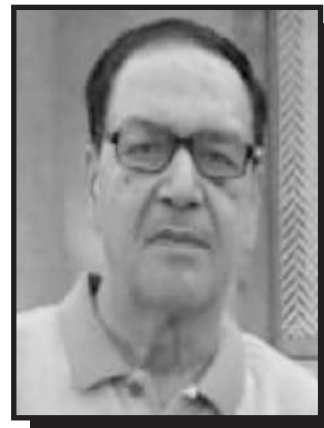
Address : 5C, Singar Nagar, Alambagh, Kanpur Road, Lucknow.

Tel.: 8090050799, 8687218618, 9335209931 | E-mail : aakritidentalclinic@gmail.com

## TIPS FOR SUCCESS

Success is the end result of hard-work and determination. Based on my long experience & interaction with successful persons, tips for success are briefed below :

1. Good health - Everything is lost if health is lost.
2. Perfect & updated job knowledge.
3. Matured & updated job skill.
4. Positive thinking & constructive attitude.
5. Spirit of teamwork.
6. Effective time management.
7. Honest introspection of my strength and weaknesses - good & bad habits.
8. Clarity of time-bound short & long-term goals.
9. Determined efforts for constant growth.
10. Faith in God.



### Views of Great Icons for Success

- Success often goes to those who dare & act; it seldom goes to the timid.  
**Jawaharlal Nehru**
- Try not to become a man of success but rather try to become a man of value.  
**Albert Einstein**
- Take up one idea. Make that one idea your life - think of it, dream of it, and live on idea. Let the brain, muscles, nerves, every part of your body, be full of that idea, and just leave every other idea alone. This is the way to success.  
**Swami Vivekananda**
- Hard work applied properly and intelligently and thinking in an organized manner will lead to success.  
**Richard Humber**
- There are no secrets to success. It is the result of preparation, hard work, and learning from failures.  
**Colin Powell**

As a matter of fact success is progressive realisation of worthy ideal. The happiest and most contented person is most satisfied. So, not only making resolutions or setting goals lead to success, execution of resolutions is also a must. Then only your success will be noticed by all & felt by you.

**P.K. Anand**

Retd. Chief Officer, UCO Bank  
Sector-I, MIG-1701, Aashiyana, Lucknow  
Mobile : 9450771341

## THE WHITE MUGHAL OF HYDERABAD

This is a tragic and moving story of a British young man of 35 years, named Left. Coln. James Achilles Krirk patrick and his Hyderabad Persian wife Khairun-nisha Begum. Krirk patrick landed in India in 1795 A.D from England as an ambitious British soldier of East India Company and was appointed British resident at the court of Nizam Hyderabad in 1797. He remained there till his death in 1805 A.D. In those days, the Hyderabad court was the most romantic and amorous place and used to infect even the most sober British. The old British residency, now the Osmania University College for women, was a vast Palladian Villa which resembled the modern White House in Washington and lay in a massive fortified garden just over the river Musi from the old city.



Nizam Ali Khan was the king of the Hyderabad state and Arastu Jah was his Prime Minister. Kharun-nisha was the great niece of Arastu Jah. She was only 15 years old in 1800 A.D. when she married Krirkpatrick. Khairun-nisha was the most beautiful woman in those days' Hyderabad and belonged to Saiyada family, i.e., a direct descendant of Prophet Mohammed. This Saiyada family never marries outside of the family. But she was so much in love with the young British resident that she threatened to commit suicide if her wishes were not fulfilled.

It is said that the Prime Minister Arastu Jah was inclined towards their marriage for the British military power was supreme in those days and this marriage would be beneficial for the Hyderabad state, surrounded by the enemies. Further, James Krirkpatrick, was much fond of Mughal culture due to which he was known as the White Mughal. The Nizam bestowed on him the title of "Hushmat Jang" (glorious in battle). The Governor General's closest advisors in Calcutta used to say that Krirk patrick marriage meant embracing Islam for him to become a practising Shia muslim. He was now seemed to be so solidly under the influence of the Hyderabad Mughal culture that it was to be expected that he would attend more to the objects of the Nizam's court than those of his own government. Lord Wallesley, the Governor General (1798-1805 A.D) set up an inquiry at Madras in 1801 to investigate the actual position of Krirk patrick. Since James Krirkpatrick had had an exceptional record of service in the East India Company's politico-diplomatic field, he had earned a very high reputation in the top British authorities in Calcutta. Without a drop of blood being shed, he had succeeded in expelling the last serious French force from southern India. This had, for the first time, brought the Nizam's vast dominions firmly into the alliance with the British, so tipping the delicate balance of power in India firmly in Britain's favour. For this work, Lord Wallesley had recommended Krirk patrick's name to London for a baronetcy. So, Wallesley pardoned Krirk patrick, and exonerated him of all the charges of double agent.

The couple had two children, a boy named Sahib Allum (William George Krirkpatrick) and



India Company used to send their children at the early age to England for education as they wanted to impart their children an education in English environment and culture. Krirkpatrick too decided to send his children to England for education. The boy was only 5 years old and the girl was only 3 years. Being purely an Indian household lady, this sending of children was an unthinkable act for her as she knew well how slim the chances were of her ever seeing them again, and of how changed they would necessarily be in their ways and attitudes. For the children too, who were now old enough to understand that they were soon to be taken away, it was more traumatic still. 40 years later, the girl could still recall every detail of the separation. "I can well recollect her cries when we left her. Since I have been a mother myself, how often have I thought of the anguish she must have endured in seeing us forced away from her". Krirkpatrick and Khairun-nisha had planned to accompany the children to Madras to see them off on board the ship 'Hawkesbury Indiaman', but Krirkpatrick suddenly fell critically ill. He then sent the children to Madras in the care of Mrs. Ure (wife of Dr. Ure, a surgeon at Hyderabad Residency). In the mean time, Lord Cornwallis had been appointed as the new Governor-General. He instructed Krirkpatrick to meet him at Calcutta for another superior assignment as he was very much impressed by his diplomatic abilities. So Krirkpatrick, despite his ill health, decided to go to Madras to see his children off and then to proceed to Calcutta to meet the Governor-General.

Since this was the time of monsoon, the river Krishna was swollen and he wasted his days waiting for the river to recede and could not reach in time to see off his children. This was a great shock to Krirkpatrick. He decided to proceed to Calcutta, though his health was in tatters. He reached Calcutta in October 1805, now clearly dying. Nursed by his niece Isabella and by Dr. Ure, Krirkpatrick clung on for another week – long enough to learn the bitter news that his journey had been wasted. Cornwallis, had become critically ill and died at Munger (Bihar) on 5th October 1805. On 14th October 1805, he fell into a coma and died the following early morning. He was aged only 41.

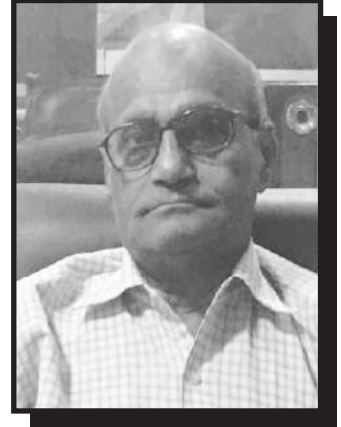
Now Khairun-Nisha was all alone, still only 19, and Krirkpatrick's death meant she would never again see her children. Khairun-nisha decided to visit Calcutta to mourn at her husband's grave. In 1806, she along with her mother arrived at Calcutta. In the meantime in Hyderabad, the King and Arastu Jah died all of a sudden and a new king Sikander Ali Khan appointed Mir Alam, maternal brother of Khairun-nisha as his Prime Minister who was deadly against the marriage of Khair with Krirkpatrick. He advised the king to banish Khair from Hyderabad state and confiscate all her landed and financial properties, while she was still grieving at her husband's grave. She was now totally shattered, penniless and unprotected.

She had lived the saddest of lives at a time, in a society, where women had few options and little control over their lives. She had defied convention, threatened suicide and risked everything to be with the man she had eventually succeeded in marrying, against all odds. Her love affair had torn her family apart and brought them to the brink of destruction. Just when it seemed that she had finally succeeded in realising her dream, both her husband and her children were taken from her, forever, and in her widowhood she was first disgraced, then banished, and finally rejected. When she died on 22nd September 1813, aged only 27, this fiery, passionate, beautiful woman - it was as much from a broken heart, from neglect and sorrow, as from any apparent physical cause.

## HOPE FOR THE FUTURE

**THE ONLY LIMIT TO OUR REALISATION OF TOMORROW WILL BE OUR DOUBTS OF TODAY. LET US MOVE FORWARD WITH STRONG AND ACTIVE FAITH.**

“EVEN in times as troubled and uncertain as these, I still hold to the faith that a better civilization than any we have known is in store for America and, by our example perhaps for the world. Here destiny seems to have taken a long look. Into this continental reservoir there has been poured untold and untapped wealth of human resources. Out of that reservoir, out of the melting pot, the rich promise which the New world held out to those who came to it from many lands is finding fulfillment.



The richness of the promise has not yet run out. If we keep the faith for our days as those who came before us kept the faith for theirs, then you and I can smile with confidence in future. “(FRANKLIN D. ROOSEVELT) On the end of 2nd world war - quotations from LIGHT FROM MANY LAMPS).

It is a matter of great satisfaction for me that during this CORONA pandemic from March 2020 to June 2020, I happens to have gone through the book titled 'LIGHTS FROM MANY LAMPS' EDITED BY L.E. Watson. As the name suggests, the book contains various topics of human interest and last topic is HOPE FOR THE FUTURE. This topic catch my attention in particular because we the human race of today's world (generally who have born in post independent INDIA) are witnessing extreme low spirit of hope and have serious doubt about the future, whether it will ever be as safe, good as our past has been.

In our entire life span of say 60-70 yrs., we had never thought of the day when even RAILWAY AND POST OFFICE(S) will have to suspend the essential services of the nation. We, who are habituated of occasional festive get together and of frequent movement, will be confined to the four walls of our homes and will have to lead a life of SOCIAL ISOLATION.

In one word our life has been brought to the stand still state. With restrictions on movement, our all commercial, economic and social activities have come to a halt. The discouraging news of ever spreading Corona on T.V., Mobile social media is mentally haunting us. In fact, the current state of life and its affairs has no reason for us to rejoice and remain assured of hopeful for a brighter future.

At this crucial juncture of life, particularly for we senior citizens, it is more the need of the hour to have faith in better future and also to encourage our younger generations to believe that “Here destiny appears to have taken a long look. xxxx..... If we keep the faith for our days as those who came before us kept the faith for theirs, then you and I can smile with confidence in future. “ ....

this entire 40-50 yrs span of our adult hood we have faced and successfully solved a serious of personal, family, emotional official ,financial and social ticklish. We had our own time of test and trial and we have a fine and wonderful history of successfully overcoming them.

Not always we succeeded but we have never remained isolated in our efforts and have never lost hope that tomorrow if not today we will surely succeed in a better way. Delay in success means more meaningful and more enjoyable success. It is time that we should share our rich experiences with the next and next to next generation and encourage them to have determination and utmost faith in the bright future 'THERE IS ALWAYS LIGHT AT THE END OF THE TUNNEL'. In this time of test and trouble only trust worthy assets that we have is to wait and watch THIS WILL ALSO PASS ON and have tremendous faith in BRIGHTER FUTURE. Only if we could pass on this valuable assets of faith to our next to next generation we will in real terms serve our purpose of living in this world.

**Ganga Pd. Agrawal**

Retd. Chief Manager - Central Bank of India  
1407, Sector K-1, Aashiyana, Lucknow

With Best Complements From



# श्री राम बीमा केन्द्र

यहाँ पर सभी प्रकार के बीमों वाहन, आग, चोरी, स्वास्थ्य बीमा (मेडीक्लेम पालिसी) दुकान, मकान, मैरीन, जनता व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा, जीवन बीमा उचित मूल्य पर किया जाता है।

**सुशील कुमार मिश्रा**

**आलोक मिश्रा**

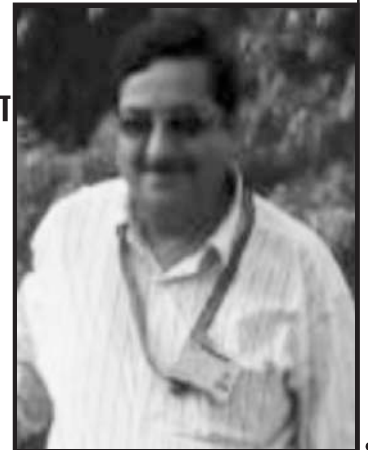
दि.ओ.इ.क.लि. व्यावसायिक सहयोगी

अनिमेष मिश्रा

© 9415001959, 8299551640

© 9616272710, 8299731782

E-mail : sushil05kmishra@gmail.com E-mail : animesh24.mishra@gmail.com

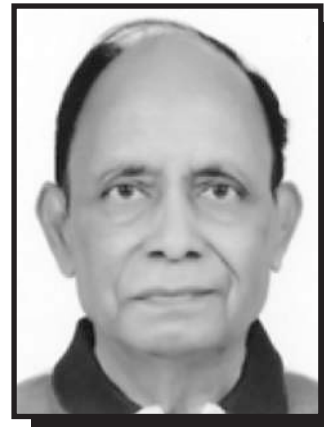


पता : - निकट श्री राम पब्लिक स्कूल, सेक्टर-जे, रेल नगर, लखनऊ - 226012



## ETHICS & MORAL VALUES

If we look around today there is a general feeling that there has been general degradation of cultural values, ethics and morality in today's society. The deterioration has been gradual but now it is too widespread and has reached alarming proportions. Therefore, it is time to ponder over the reasons for the same and suggest measures to mitigate the situation.



In good old days there was great emphasis on ethics, honesty, sincerity and working in the interest of larger families which was on the basis of city, village, locality or at least the now so called extended families. The young ones were taught about moral values and ethics. The examples and teachings of great persons in the past were told to younger generations in the initial classes at an age when it was possible to make impressions on their innocent minds. We may recall books like 'Hamare Purvaj' Part 1, 2 and 3 which were prescribed in Class VI, VII and VIII respectively. Similarly the magazines like Chandamama, Nandan, Panchtantra etc were very popular. They helped a lot in grooming of nascent minds. The sanskars were given at home by parents and relatives. There was a time that a person used to have a feeling of guilt even after telling a lie.

Another factor which changed the culture is materialism. Money is important in life but undue importance has been given to it. People are crazy to earn more and more irrespective of the way to earn it. Quite often it arises due to comparison with others and lack of self contentment. To overcome this problem one should learn to be happy with what he has. Instead of feeling sad for not having something, one should feel proud of what he has and do not forget to enjoy the same. There is a general tendency to be unhappy with God for not giving so many things forgetting the things which He has given. So for this an attitudinal change is required.

Now a day, the pleasure of joint family system has also vanished. In larger families there was always a mix of joy and sorrow but today due to various reasons nuclear family is the order of the day. Today family is either in a state of happiness or sorrow depending upon the situation and there is no close person to share it. It has resulted in self-centredness. It is also fallout of the so-called modernisation. Maintenance of relationship is another challenge today. So it is important to keep in touch with family and friends to share joys and sorrows for which good technological support is also available today.

Analysis of one's own actions ethically and honestly is important and seldom one tries to look into this aspect. The best way is to introspect. If everyone does the introspection and listens to the voice of conscience truthfully, the chances of wrong actions in future will reduce. Here it is important not to kill one's own conscience for some petty gains. As a small exercise to start with if one devotes few minutes before sleeping in the night and tries to recollect how many times he has lied during the day. Then analyse whether it was really necessary and unavoidable, it will come to light most of the times it is sheer out of habit formed over a period of time. It is quite common for some parents to ask small children to tell someone at the door that he is not at home. The same child is punished by parents for telling a lie which was introduced into their minds by parents themselves. The society has to consider this and take necessary action to the extent possible.

All measures are required to be taken to emphasize the need for ethics and morality which is lacking today. Few examples have been given above. It is not difficult to evolve many other ways to bring improvement in this direction once the importance is understood by all. Ethical and morally correct actions will improve the relationship as well as living in the society at large.

**Vinod Kumar**

Sector M-517 B, Aashiana, Lucknow  
Retd. Chief Engineer (Railways)

## NOTES FROM MY TRAVEL DIARY

### On Board Lucknow Shatabadi (26 th April 2001)

The train had stopped in the middle of nowhere. It was late dusk and already dark outside. Just to straighten my back, I got up to check up the cause for the unscheduled halt. I came to the aisle where the catering staff was making preparations to serve dinner. They informed that a buffalo had been hit and run over.

Some other people had joined in the meanwhile and we got talking. One handsome man in late 40s, with longish hair combed straight back in perfect company of loose and well-kept beard, also stepped in and lit a cigarette. I was intrigued. Having grown-up and lived in Punjab during my student-hood, I could make out that he must be a Sikh. In his case

perhaps, education and liberal upbringing had broken the bondage of keeping uncut hair and wearing a turban; but liberated to the extent of taking to smoking seemed rather unusual.

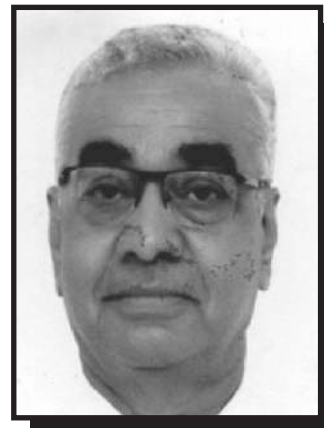
We struck a conversation. I was not mistaken in terms of his charming personality. He had a good exposure of foreign lands. He was a doctor returning from a get-together of old classmates in Lucknow. He told that usually it is a family meet. His wife, who was also a doctor, could not come and he himself might have skipped it but for the chance it afforded him to meet his son, their only child- who was studying in IIT, Kanpur. I recalled the friendly father-son parting at the platform during the train's Kanpur halt.

I appreciated their spirit of keeping in touch through annual meets of the close alumni. He was very pleased with the arrangements made at Surya Complex in the Cantonment area (MG Road), which were not only good but very reasonably priced as well. I wondered how, based in Delhi, they could still snatch time every year. He told that for the last five years they had a dentists' clinic run by three couples, all doctors. It was his idea to combine like-minded professionals from among their group of friends to set up a joint clinic. They had hired a place or they owned it I don't recall now, but his own investment was the maximum. They divided the total time in such a way that at no given time, the clinic would be doctor-less. And with six people, each could have plenty of leisure time. Initial years of trial were full of turbulence, maladjustment and financial hardship. But as their clinic's credibility increased, the mutual understanding ripened too.

And now they were all happily and comfortably practising while pursuing their other interests and looking after their family in relaxed harmony.

I forgot to add that he belonged to Palampur (HP) and was apparently well-connected, since he was the personal physician of the Chief Minister. I could not resist mentioning my friend and university classmate Paramvir, who was the Director of a renowned CSIR Institute there for over sixteen years. He said he knew him as they had invited him as a chief guest to open a school run by them in Palampur.

I was filled with admiration for a man who was so full of life and living every moment of it, on his own terms!



**Raman Kapoor**

Retd. Principal Scientist - ICAR

House No. : K-206, Aashiyana, Lucknow

Mobile : 9415922959

## YOUR HAPPY LIFE WITH HAPPY HEALTHY PETS

Dogs are closest to human among all domestic animals. Dogs appeared on the earth about twenty thousand years ago. So human being choosing them as domestic pet for companionship for obedience & affinity of dogs to their master. We are observing different changes in atmosphere due to bacteria, virus, parasites & toxins, polluted water and air. Infect domestic pets including dogs, cats & tigers naturally carry other strains of CORONA virus strain in the gastrointestinal respiratory tract which is different from the NOVEL CORONA VIRUS COVID 19.

In such condition we shall be aware to take precautions for Zoonotic diseases.



### COMMON ZOONATIC DISEASES :-

Name of Disease	Host	Mode of infection to Man
1. Bacterial secretion, T.B. , Salmonellosis Anthrax etc.	Dog	Contact , Contaminated water & Food.
2. Viral A. Rabies (Neurotropic Virus) B. Lymphocytic Chorio meningitis.	Dog Dog	Bite , Abrasion Contact
3. Parasitic Zoonosis Protozoan, pound worms, Tapeworms	Dog	Ingestion & Contact
4. Mites and Mycotic diseases	Dog	Contact and Inhalation.

### Precautions to avoid Zoonotic Diseases

1. Diseased dogs should be kept away from healthy dogs, human being specially children.
2. Kissing a pet should be avoided because it can potentiate danger of worm's infection & rabies if the dog is suffering from these conditions.
3. Dog should not be permitted to lick your face, hands, legs and other body parts as this may transmit some diseases.
4. Regular and periodical deworming & vaccinations of pet is absolutely necessary to prevent the transmission of zoonotic diseases.
5. Regular spraying of insecticides to check act of parasite infection.
6. Proper bathing using suitable soap should be done at regular intervals.
7. Hair should be clipped and groomed regularly. This is necessary for the cleaning of Dog.
8. Use protective gloves, spectacles, face mask, gum boots while handling rabid dogs.
9. Shoes & clothes used for handling a dog suffering with zoonotic diseases should be properly washed & kept separately.



11. Children must not be allowed to play with a sick dog or pup.
12. A pregnant lady should take precaution while gardening or working near the dog's house as the soil may be contaminated faces which may have toxoplasma gandi oocyst. It is very dangerous disease & may be transmitted to foetus while in the womb.
13. Periodical vaccination of all dogs against some schedule disease eg. Rabies, Distemper etc.
14. Raw meat or meat from diseased animals should not be given to dogs.
15. Avoid defecation & urination at door to door and away from public places. In case dog defecates or urinate in the house, excreta should be disposed properly.
16. Pup or dog should not be allowed to share bed / bedding with children / adult.
17. Sick pets especially when suffering with zoonotic disease must be isolated from healthy pets and human beings.
18. During breeding season the pet should not be allowed to mates with stray dogs where it can pick up some infection .
19. If any person is suspected for zoonotic illness , he should contact a doctor immediately & pets should be taken to a veterinary Doctor.
20. Pet avers must always use highly alkaline medium ( P.H. 7.6 TO 7.12 ) solution for washing hands .

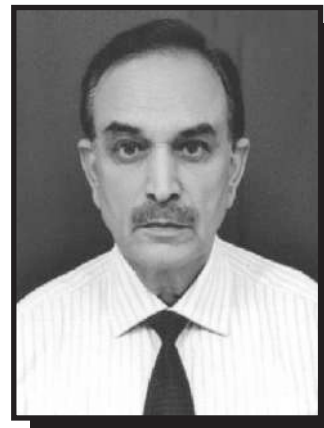
### Inoculation Schedule

Disease	Vaccine	Inoculations		
		First	Second	Booster
Rabies	(i) Flury LEP, Freeze Dried) Rabies Vaccine	4th to 6th Month (Freeze Dried) Rabies Vaccine	6 Months After First Inoculation	Annual
	(ii) Rabies Vaccine	4th week of life	1 year after 1st Inoculation	Biennial
Canine distemper	Modified live virus canine distemper Vaccine	Before 9th week of life	12th week of life	16th week of life
Parvovirus disease	Parvovirus Vaccine	6th to 8th week of life	After 12th week of life	Annual
Rabies, Canine distemper leptospirosis and injection; canine hepatitis canine distemper, hepatitis and leptospirosis	Penta Dog Vaccine  candur DHL vaccine Caniffa vaccine	7th to 10th week of life  7th to 9th week of life 7th to 9th week of life	11th to 14th week of life  12th to 14 week of life 12th to 14 week of life	after 1 year of second  later annually After 1 year; later annually Annually
CD; Adeno virus type-2, Hepatitis Parainfluenza, Parvovirus, Leptospira, Panicola and L. icterohaemorrhagiae	Adenomune-7	7th to 9th week of life	12th to 14th week of life	Annually

**Dr. M.L. Kharey**  
 Ex. CTO (Viral Lab)  
 Retd. Dy. Director (Veterinary), Lucknow.

## SENIOR CITIZENS AND BANKING FACILITIES

Banks are supposed to provide banking facilities for Senior Citizens. It often becomes difficult to visit banks or ATMs for their banking requirements. The Reserve Bank of India has advised banks to provide separate basic banking facilities especially for Senior Citizens and individuals with disabilities. Please find out what all facilities you can avail from banks concerning Senior Citizens and differently-abled persons:



### FACILITIES:

- a. **Dedicated Counters** : According to the RBI notification, banks should provide a separately dedicated counter which provides priority to people who are differently-abled persons and Senior Citizens.
- b. **Submission of Life Certificate** : As per the guidelines issued by the Department of Government and Bank Accounts, a customer can submit their life certificate in any branch, including a none home branch , of the person paying bank. Bank employees can not deny accepting the form and the same should be updated promptly in CBS by the receiving branch.
- c. **Cheque Book Facility** : Free of cost , a minimum 25 cheque leaves every year to be provided by banks in a Saving Bank a/c, if requested through requisition slip. Especially in the case of Senior Citizens and differently-abled persons for getting a cheque book, banks should not insist on the physical presence of such customers.
- d. **Ease of filling Form 15G/H** : Banks are to provide Form 15G/H once in a year, preferably in April to Senior Citizens and differently-abled persons. They can submit the same , within the stipulated time ,where applicable.
- e. **Auto Conversion of account status** : Banks should convert a fully KYC compliant account automatically into a Senior Citizen account based on the customer's date of birth mentioned in the bank's records.
- f. **Door Step Banking** : The RBI has issued instructions on Doorstep Banking to all the banks. However , in view of difficulties faced by Senior Citizens of more than 70 years of age and differently-abled or infirm persons including those who are visually impaired , banks are advised to make concerted efforts to provide basic banking facilities, such as pick-up of cash against withdrawal from account, delivery of demand drafts, submission of KYC documents and Life Certificate at the premises/residence of such customers.
- g. **Grievance Redressal** : The RBI has asked banks to set up Grievance Redressal internally for redressing complaints about service rendered. Hence , Senior Citizens or differently-abled person can approach the designated Grievance Redressal Officer of the bank with their complaint. If no reply is received within 30 days or the customer is not satisfied with the bank's reply or the bank reject the complaint, one can escalate the matter by approaching the Banking Ombudsman.

### FREQUENTLY ASKED QUESTIONS OF PENSIONERS :

1. Can a pensioner withdraw pension from his/her account when he/she is not able to sign or put thumb/toe impression or unable to be present in the bank?

**ANS :** Yes, instructions have been issued by RBI to pension disbursing banks to allow withdrawal of pension by following certain procedures which are given below-

- Wherever thumb or toe impression of the old/sick pensioner is obtained, it should be identified by two independent witnesses known to the bank, one of them should be a responsible bank official.
- Wherever the pensioner can not even put his/her thumb/toe impression and also would not be able to be physically present in the bank, a mark should be obtained on the cheque/withdrawal form which should be identified by two independent witnesses, one of whom should be a responsible bank official.

2. Should acknowledgement be given by pension paying banks while accepting Life Certificate from pensioners?

**ANS :** Yes, banks are instructed to mandatorily issue duly signed acknowledgement. They are also advised to consider entering the receipt of Life Certificate in their CBS and issue system generated acknowledgement which would serve the twin purpose of acknowledgment as well as real time updation of records.

3. If a pension holder dies, how can the wife of that person get the pension their after?

**ANS :** You have to approach the pensioning- body from where the pensioner was receiving his/her pension. There is a form for receiving Family Pension. You have to fill it up and enclose the Death Certificate, along with a photograph of the Family Pension claimant with Aadhaar and Bank details.

This will have to be done in person only. (It can not be done online). You will start receiving Family Pension from the following month onwards.

4. Whether a Joint Account can be continued for Family Pension after the death of a pensioner?

**ANS :** Yes, the bank should not insist on opening of a new account. The Family Pension should be credited to the exiting account without opening a new account by the family pensioner for this purpose.

**Suresh Kumar Sethi**

Retd. Chief Manager - Bank of Baroda  
House No. : K-29, Aashiyana, Lucknow  
Mobile : 8138404033



## BALAKOT AIR STRIKE

1. Exactly twelve days after Pulwama terror by Pak borne , trained and nurtured terrorists , The Indian Air Force struck with massive pre-dawn air strike by IAF Mirage 2000 , the biggest terror camp of Jaise Muhammad (JEM) deep inside Balakot in Khyber Paktunkhawa eliminating a large number of terrorists under training in that camp . India described the pre-emptive strike as a non-military action primarily targeted against terrorists completely avoiding civilian areas and military targets.
2. Pakistan response next day by counseling air strike against our military installation was fully predictable. IAF fighters promptly &effectively interrupted Pak Air incursion forcing speedy retrieve by them across the border without achieving their mission objectives. Pak response to our air strike fully validates the scale , destruction and massive casualties caused which Pakistan never expected for nearly five decades.
3. So what are the factors that led to climb up the escalation ladder? In Pak's calculus, India is soft power seeking peace at all costs.
4. Operation Pakistan was ordered after the 2001 attack on Parliament, in which the militaries on both the side were deployed. A few fighter squadrons of IAF were put on high alert 24/7 for a short duration missions. After Kaluchak massacre of May 2002, we prepared for air strike against terrorist camps in Pakistan. Similarly after 26/11 Mumbai attack of 2008 punitive air strike was planned. But all above plans were shelved apprehending a full-fledged conventional war .
5. Bombing terrorist's locations deep inside Pakistan territory by 12 IAF Mirage jets has changed the strategic calculus as Pak was taken by total surprise
6. This time however, after exhaustive discussions at highest Political leadership, Armed Forces, NSA , and RAW, The IAF was given a go ahead for a punitive air-strike on a large JEM training camp on the crest of ridge called Jaba Top on date and time of their choosing .
7. February 26 was tentatively picked through the weather was marginal, with five western disturbances rolling in one after the other.
8. Maintaining secrecy was another major challenge. 20 Mirage were to be armed with multiple weapons, Missiles, bombs and rockets. So much activity on the Gwalior Air Force station tarmac would not go un-noticed.
9. The next worry was how to fly such a massive force of 16 aircraft from Gwalior to the target area without the world and our own civil aviation radars knowing about it .
10. The planes flew over 1500 Km on a dark night, refueling in mid air and taking a circuitous route to avoid detection and deceive the enemy radars.
11. The time was selected as 3.28 A. M. (2.58 A.M. at Pakistan) the terrorists would be asleep and moon would have arisen 30 degree. (Feb. 19 was a full moon night) . We knew the terrorists played five times a day, starting with Salatal-fair before sunrise.
12. There was no precise body count. The issue was not about how many terrorist were killed, it was about sending a strong message.
13. A single strike like the one at Balakot will not alter Pakistan's deeply entrenched



low cost asymmetrical war fought with proxies will keep India down licking its wounds, a formulation exemplified by Bhutto “Bleeding India by thousand cuts”.

14. To meet the emerging challenges, India has to evolve a long term defence strategy which would essentially involve country's economic, diplomatic, Defence Intelligence, space sciences as well as internal security situation.

15. On the diplomatic front, India received unstrnted support worldwide for its action at Balakot. There is virtually no country that did not green light India's right to avenge Pulwama. FATF is slowly & surely cutting off Pak terror origin. Even organization of Islamic countries (OIS) supported India by inviting India's Foreign Minister as a guest speaker despite vehement opposition by Pakistan.

16. In the realm of internal security, the kid glove policy so far adopted towards separatist & jihadi elements in the valley has been buried.

Abolition of Article 370, cutting off terrorist funding routes and extensive combing operations to neutralize terrorists and their sympathizers should vigorously continue let up and also effective response to cross border LOC infiltration attempts. Constant surveillance of our border & within enemy territory should receive high priority. On military front, our strategy must evolve around conceptualization that Pak terror will not go down as it remains its military and political objective. Modernization of Armed Forces should receive highest priority & critical gaps in armament, equipment and support infrastructure should be bridged without delay. Our defence capital outlay has to be augmented & defence acquisition procedures streamlined to reduce time frame between RPF & actual acquisition. Simultaneously we need to build a robust indigenous military infrastructure with private participation to churn out state of the art military platform & armaments.

17. A clear military objective & decisive civilian leadership are twin essential ingredients in successful implementation of long term defence strategy.

18. So what has changed post Balakot is the renewed confidence of the country in the capability of our armed forces. The World has stood up & noticed that India has now decisively changed the rules of the game and would strike back hard with resources on place, situation & moment of choice. Our response reflected a strong political will, meticulous planning, good tactical acumen training & motivation of Armed Forces .

**The bigger message : If a major terror strike reoccur, we hit again and hit harder.**

**Thankfully the “Lakshamanrekha” has been breaced.**

**R.K. Dixit**

VSM (Retd.) Air Vice Marshal

House No. : K-935, Aashiyana, Lucknow

Mobile : 9450396246

## CAPITAL GAIN ON SALE OF RESIDENTIAL HOUSE / PLOT

**In this article we will discuss only Capital Gain on sale of House property/land.**

Any profit or gain arising from the sale or transfer of a capital assets (here Capital Asset mean Residential House Property/Plot) is chargeable to tax under the head CAPITAL GAIN . It is deemed to be the income of the previous year in which the transfer of the capital assets takes place. Gain on sale of property may be Short Term or Long Term. Computation of capital gain depends upon the nature of capital asset transferred , viz, short term capital assets or long term capital.

Short term capital assets means a capital assets (here Capital asset means House property) held by an assessee for not more than 24 months immediately prior to its date of transfer. An asset other than a short term capital asset is regarded as a long term capital asset.

Capital Gain arising on transfer of short term capital asset is short term capital gain, whereas transfer of long term capital asset generates long term capital gain. The tax incidence is higher in case of short term capital gain as compared to long term capital gain.

### **COMPUTATION OF SHORT TERM CAPITAL GAIN:**

1. Find out full value of consideration.
2. Deduct the following:
  - Expenditure incurred wholly and exclusively in connection with such transfer
  - Cost of acquisition
  - Cost of improvement
3. The balancing amount is short term capital gain.

### **COMPUTATION OF LONG TERM CAPITAL GAIN :**

1. Find out full value of consideration.
2. Deduct the following:
  - Expenditure incurred wholly and exclusively in connection with such transfer
  - index cost of acquisition
  - cost of improvement
3. The balancing amount is long term capital gain.

### **FULL VALUE:**

Full value of consideration means the whole price without any deduction whatsoever and it cannot refer to the adequacy or inadequacy of the price bargained for.

In case of transfer of property , stamp duty value exceeds 105 % of sale consideration , the value adopted by the Stamp Valuation Authority of the State Govt. will be considered.

### **EXPENDITURE:**

Expenditure incurred wholly and exclusively in connection with the transfer of property is deductible from full value of consideration.

### **COST OF ACQUISITION:**

Cost of acquisition of an asset is value for which it was acquired by the assessee. Expenses of capital nature for completing or acquiring the title to the property are includible in the cost of acquisition. Interest on money borrowed to purchase asset is part of actual cost of asset.

**In the case given below , the cost of acquisition is taken at notional figure:**

- If it became the property of the assessee before April 1, 2001 by gift , will etc. , Cost of acquisition to the previous owner or fair market value as on April 1, 2001, whichever is higher.
- If it became the property of the assessee before April 1, 2001, Cost of acquisition or fair market value as on April 1, 2001, whichever is more.
- If it became the property of the assessee after April 1, 2001 by gift , will etc. , cost of acquisition to the previous owner.
- If it became the property of the assessee after April 1, 2001, Actual cost of acquisition.

### **COST OF IMPROVEMENT MEANS:**



Any expenditure incurred to increase the value of the capital assets is treated as cost of improvement.

#### INDEXED COST OF ACQUISITION:

The amount which bears to the cost of acquisition, the same proportion as the cost inflation index for the year in which the assets is transferred bears to the cost of inflation index for the first year in which the asset was held by the assessee or for the year beginning on April 1, 2001, whichever is later.

The Central Government has notified the Cost Inflation index (CII) for the purpose of long term capital gain as follows:

PREVIOUS YEAR	CII	PREVIOUS YEAR	CII	PREVIOUS YEAR	CII	PREVIOUS YEAR	CII
2001-02	100	2006-07	122	2011-12	184	2016-17	264
2002-03	105	2007-08	129	2012-13	200	2017-18	272
2003-04	109	2008-09	137	2013-14	220	2018-19	280
2004-05	113	2009-10	148	2014-15	240	2019-20	289
2005-06	117	2010-11	167	2015-16	254	2020-21	301

Generally, index cost of acquisition is calculated as follows:

Cost of acquisition	X	$\frac{\text{CII for the year in which the asset is transferred}}{\text{CII for the year in which asset was first held by the assessee or 2001-02, whichever is later}}$
Cost of improvement	X	$\frac{\text{CII for the year in which the asset is transferred}}{\text{CII for the year in which improvement took place}}$

#### EXEMPTION OF CAPITAL GAIN:

The house property is a residential house whose income is taxable under the head Income from house property and transferred by Individual or HUF. The house property (may be self-occupied or let out) is a long term capital assets (i.e. It must be held for a period of more than 24 months before sale or transfer) (36 months if transfer takes place before April 1, 2017) Capital Gains shall be exempt to the extent it is invested in the long term specified assets i.e. Bond etc. (subject to a maximum limit of Rs. 50 Lakhs) within a period of 6 Months from the date of such transfer. Moreover, from Financial Year 2018-19 onwards, these bonds would be required to be held for minimum 5 years.

**Exemption under Section 54:** Where the long term asset transferred is a built up house, and out of the consideration received a new house is purchased within 1 year before or 2 years after the sale of the original house, the long term capital gain to the extent of the purchase price of the new house is exempt. It may be noted that the new house cannot be sold before the end of three years from the date of its purchase.

**Exemption under Section 54F:** Where the long term asset transferred is other than a built up house, like a plot, and out of the consideration received a new house is purchased within 1 year before or 2 years after the sale of the original asset, the long term capital gain is exempt to the proportion to the purchase price of the new house and the sales consideration of the original house. It may be noted that the new house cannot be sold before the end of three years from the date of its purchase.

#### TAX RATE:

**LTCG:** It is taxed at 20 per cent (plus education cess @ 3 percent for FY 2017-18/Ay 2018-19 and 4% for FY2018-19/AY 2019-20).

**STCG:** It is added to your income tax return and the taxpayer is taxed according to his income tax slab.

CA Atul Dubey

## कोविड-19 एवं इससे बचाव एवं रोकथाम

कोरोना वाइरसों का एक बड़ा समूह है जो पशुओं एवं मनुष्यों में रोग उत्पन्न करते हैं। कभी कभी पशुओं के संक्रमण मनुष्यों में फैलते हैं फिर मनुष्यों में एक दूसरे से संक्रमण फैलता है। नोवल कोरोना वाइरस (कोविड-19) का संक्रमण सर्वप्रथम चीन के हुबई प्रान्त के वुहान शहर के समुद्रीय खाद्य बाजार में मध्य दिसम्बर 2019 में पाया गया था। वर्तमान में लगभग 214 देशों में फैल चुका है तथा विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसे महामारी घोषित कर दिया है। प्राप्त तथ्यों से ज्ञात हुआ है कि यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्तियों में सीधे सम्पर्क, खाँसते, छीकते या बात करते समय निकले द्रव्य कणों से फैलता है। यह द्रव्य कण वस्तुओं के ऊपर तथा सतह पर एकत्र हो जाते हैं। यह वाइरस कुछ समय तक वहाँ जीवित रहते हैं। यदि कोई व्यक्ति इनका स्पर्श करता है तथा पुनः अपने नेत्र, मुँह या नाक का स्पर्श करता है तो उसे यह रोग लग जाता है।



लक्षण - कोविड-19 के रोगियों में निम्नांकित लक्षण पाये जाते हैं।

- |                                       |                               |                              |
|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 1. बुखार                              | 2. खाँसी                      | 3. .                         |
| थकान                                  |                               |                              |
| 4. साँस लेने में कठिनाई               | 5. बलगम का आना                | 6. माँस पेशियों में दर्द     |
| 7. नाक बहना, छीक आना तथा गले में दर्द | 8. पतले दस्त                  | 9. सूघने की शक्ति क्षीण होना |
| 10. स्वाद की क्षमता क्षीण होना        | 11. स्वास सम्बन्धी अन्य लक्षण |                              |

उपचार - कोविड-19 के रोग का कोई उचित कारगर एवं विशेष उपचार नहीं है। इसके लिए कोई औषधि का आविष्कार नहीं हुआ है। लक्षणों के आधार पर ही उपचार होता है। यह ध्यान रखें कि यदि उपर्युक्त लक्षण प्रकट होते हैं तो चिकित्सक का अवश्य परामर्श लें।

रोकथाम - यदि परिवार या पड़ोस में कोई रोगी होता है तो उसे तुरन्त चिकित्सालय में जो सरकार द्वारा नामित किए गये हैं, दिखाये। यदि वह संक्रमित पाये जाते हैं तो सभी व्यक्तियों की जो उनके स्पर्श में आये हैं, जाँच कराये एवं सरकार के निर्देशों के अनुसार उन्हें निश्चित अवधि, जो सरकारी आदेशों में घोषित है के लिए सभी से अलग रखें। इनकी पूर्ण निगरानी में देख भाल की जाय।

बचाव - पचपन वर्ष से अधिक एवं बारह वर्ष से कम की आयु के लोग, गर्भवती महिलायें, कैंसर, एड्स, स्वास सम्बन्धी रोग, या अन्य गम्भीर बीमारी से ग्रसित व्यक्ति इस रोग से शीघ्र प्रभावित होते हैं तथा इनमें मृत्यु दर अधिक होती है। ऐसे व्यक्तियों को इस रोग से अधिक सावधानी की आवश्यकता है। निम्नांकित नियमों का पालन करें।

- सदैव मास्क का प्रयोग करें।
- बाहर से आने पर अपने हाथ सैनिटाइजर से धोयें बेहतर रहें कि साबुन पानी से धोयें।
- बाहर किसी वस्तु के स्पर्श के बाद सैनिटाइजर का प्रयोग करें।
- भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर जाने से बचें। यदि जाना अत्यावश्यक है तो आने के बाद अपने हाथ, पैर मुँह एवं अन्य अंग जो कपड़े से नहीं ढके हैं साबुन से साफ करें। यदि सम्भावना है कि जहाँ पर आप गये थे वहाँ पर कोई संक्रमित व्यक्ति था, तो आप साबुन पानी से नहायें और अपने सभी कपड़े साबुन या डिटरजेंट से धोयें।
- सभी से लगभग छः फुट की दूरी बनायें।
- बाहर से आने पर जूते घर के बाहर उतारें।
- ध्यान रखें कि आपके मित्र, कार्यालय के साथी आपके सम्बन्धी या कोई आपका निकटतम भी संक्रमित हो सकता है अतः सावधानी वरतें।
- अपने को किसी तरह के रोग से बचाव करें।
- बेल्ट एवं घड़ी मत बाँधें।
- ए.सी. का कम से कम उपयोग करें।
- नाई की दुकान पर बाल न कटवायें, दाढ़ी स्वयं बनायें यदि सम्भव न हो तो नाई को घर पर बुलाये तथा वह भी उपर्युक्त सावधानी से बाल काटे।
- सुपाच्य, स्वास्थ्य वर्धक एवं संक्रमण प्रतिरोधक भोजन एवं खाद्य पदार्थों का सेवन करें। गुनगुने पानी एवं गर्म पेय लें।
- जलनेती, अनुलोम-विलोम, कपाल भारती, प्राणायाम इत्यादि स्वास सम्बन्धी योगिक क्रियायें, किसी योग विशेषज्ञ के परामर्शानुसार करें।

डॉ (कर्नल) ए.के. शुक्ला

जे-76 (ऐ.), आशियाना, लखनऊ

फोन : 9453564301

## प्लेटलैट्स (बिंबाणु) अल्पता की व्यावहारिक आयुर्वेदिक चिकित्सा

प्लेटलैट्स (बिंबाणुओं) की प्रधान भूमिका रक्त-स्कन्दन कराना होता है। इनकी कमी होने पर रक्त घ्राव होता है, जिसका समावेश रक्त पित्त में होता है।



### ➤ कारण (Causes):\*

प्लेटलैट्स (बिंबाणुओं) की कमी के अनेकों कारण होते हैं, जैसे -

1. सामान्य से कम उत्पत्ति (Low Production) : कई कारणों से रक्त-मज्जा में प्लेटलैट्स (बिंबाणुओं) की उत्पत्ति में कमी आती है। जैसे -

- विषाणु संक्रमण (Viral infections),
- जीवाणु - जन्य संक्रमण (Bacterial infections)
- रसक्षय (Dehydration)
- पोषक - तत्त्वन्यूनता (B12 & Folic acid deficiency)
- श्वेत - कणार्बुद (Leukemia)
- बीज - दुष्टि (Abnormal genes)
- यकृत - अक्षमता (Liver failure resulting in low thrombopoietin production)

2. सामान्य से अधिक नाश (Increased destruction) : कई कारणों से प्लेटलैट्स (बिंबाणुओं) का नाश सामान्य से अधिक गति व मात्रा में होता है। जैसे -

- डेंगुज्वर (Dengue fever)
- आमविषज रोग (Auto&immune disorders)
- रक्तकण - विघटनजन्य वृक्क - अक्षमता (Hemolytic&uremic syndrome)
- सर्वांग धमनीगत - रक्तस्कन (Generalised intravascular coagulation)
- प्लीहोदर (Hypersplenism)

3. विषजन्य (Toxic):

- सर्पदंश (Snakebite)
- विषाक्त दवाएँ (Toxic medicines) - Methotrexate, carboplatin, interferon, Isotretinoin, panobinostat, H2 blockers and proton-pump inhibitors, niacin toxicity.

### ➤ चिकित्सा (Management):\*

प्लेटलैट्स (बिंबाणुओं) की कमी होने पर कारण व सम्प्राप्ति के आधार पर चिकित्सा होनी चाहिए, जैसे -

1. प्लेटलैट्स की उत्पत्ति बढ़ाएँ (Increase the production of platelets) : जिन कारणों से रक्त-मज्जा में प्लेटलैट्स (बिंबाणुओं) की उत्पत्ति में कमी आती है, उनकी चिकित्सा करें। जैसे -

- ◎ विषाणु हर औषधियाँ (Anti&virus drugs) : विषाणु-संक्रमण से कम हुई प्लेटलैट्स की उत्पत्ति को बढ़ाने के लिए निम्न औषधियों का उपयोग किया जा सकता है -
  - एरण्डककटी / पपीता पत्र (Caripa)
  - कालमेघ, भल्लातक, दुग्धिका (Antivir)
  - भूम्यामलकी (Phyllocil), काकमाची, शरपुंखा (Livie)



- भल्लातक, चित्रक, गुग्गुलु (Revplaq)
- ⊙ जीवाणु-जन्यसंक्रमण (Bacterial infections) : जीवाणु-संक्रमण से कम हुई प्लेटलट्स की उत्पत्ति को बढ़ाने के लिए निम्न औषधियों का उपयोग किया जा सकता है -
  - चिरायता, अतिविषा, गन्धक, यशद (Infexie) :
  - गुग्गुलु, चित्रक, भल्लातक (Revplaq) :
  - मश्रिजफ़ा, सारिवा, निम्ब, गुडूची, तुलसीय
  - सुवर्ण, ताम्र
- ⊙ रसक्षय (Dehydration) : रसक्षय से कम हुई प्लेटलट्स की उत्पत्ति को बढ़ाने के लिए निम्न औषधियों व आहार का उपयोग किया जा सकता है -
  - मधुयष्टी, शतावरीय
  - ब्राक्षा, खर्जूर, अर्जीरय
  - उचित मात्रा में जल वपेय - पदार्थ
- ⊙ पोषक - तत्वन्यूनता (B12 & Folic acid deficiency) : पोषक - तत्वन्यूनता से कम हुई प्लेटलट्स की उत्पत्ति को बढ़ाने के लिए इन पोषक तत्वों से युक्त आहार औषधियों व आहार का उपयोग किया जा सकता है -
  - दुग्ध व दुग्ध उत्पादन, मछली, मांस, चिकन, अण्डा (B12) :
  - दालें, मटर, हरी सब्जियाँ, सन्तरा, निम्बु, ब्रोकली, अखरोट, बादाम, काजू, पपीता, केला, अमरूद, चुकन्दर, अण्डा, शतावरी (Folic acid)
  - शिलाजतु, आमलकी, मुक्ताशुक्ति, स्वर्णमाक्षिक, अभ्रक, यशद (Minovit)
- ⊙ श्वेत-कणार्बुद (Leukemia) : श्वेत - कणार्बुद से कम हुई प्लेटलट्स की उत्पत्ति को बढ़ाने के लिए निम्न औषधियों का उपयोग किया जा सकता है -
  - भूम्यामलकी (Phyllocil), काकमाची, शरपुंखा (Livie) :
  - भल्लातक, चित्रक, गुग्गुलु (Revplaq)
  - कटुकी, ताम्र (आरोग्यवर्धिनी)
  - अश्वगन्धा, गुडूची, तुलसी, पिप्पली, यशद (Imunie), गोमूत्र
- ⊙ यकृत-अक्षमता (Liver failure) : यकृत - अक्षमता से कम हुई प्लेटलट्स की उत्पत्ति को बढ़ाने के लिए निम्न औषधियों का उपयोग किया जा सकता है -
  - भूम्यामलकी (Phyllocil), काकमाची, शरपुंखा (Livie),
  - कटुकी, पुनर्नवा, कासनीयनिम्ब, गुडूची, वासा, चिरायता, पिप्पली
- 2. प्लेटलट्स का नाश कम करें (Decrease the destruction of platelets) : जिन कारणों से प्लेटलट्स (बिंबाणुओं) का अत्यधिक नाश होता है, उनकी चिकित्सा करें। जैसे -
  - ⊙ डेंगुज्वर (Dengue fever) : डेंगुज्वर से होने वाले प्लेटलट्स के अत्यधिक नाश को कम करने / रोकने के लिए निम्न औषधियों का उपयोग किया जा सकता है -
    - एरण्डकर्कटी / पपीता पत्र (Caripa) :
    - कालमेघ, भल्लातक, दुग्धिका (Antivir), भूम्यामलकी (Phyllocil), काकमाची, शरपुंखा (Livie)
  - ⊙ आमविषज रोग (Auto&immune disorders) : आमविषज रोगों से होने वाले प्लेटलट्स के अत्यधिक नाश को कम करने / रोकने के लिए निम्न औषधियों का उपयोग किया जा सकता है -
    - भल्लातक, चित्रक, गुग्गुलु (Revplaq), भूम्यामलकी (Phyllocil), काकमाची, शरपुंखा (Livie)
    - अश्वगन्धा, गुडूची, तुलसी, पिप्पली, यशद (Imunie)
  - ⊙ रक्तकण-विघटन जन्यवृक्क-अक्षमता (Hemolytic - uremic syndrome) : रक्तकणों के विघटन से होने वाली वृक्क - अक्षमता से होने वाले प्लेटलट्स के अत्यधिक नाश को कम करने / रोकने के लिए निम्न औषधियों का उपयोग किया जा सकता है -
    - भूम्यामलकी (Phyllocil), काकमाची, शरपुंखा (Livie)

- पुनर्नवा, गुडूची, भृंगराज, मधुयष्टीय
- मुक्ताशुक्ति, आमलकी, अभ्रक, यशद (Ossie)
- ◎ सर्वांग धमनीगत - रक्तस्कन्दन (Generalised intravascular coagulation) : सर्वांग धमनीगत - रक्तस्कन्दन से होने वाले प्लेटलट्स के अत्यधिक नाश को कम करने / रोकने के लिए निम्न औषधियों का उपयोग किया जा सकता है -
- भल्लातक, चित्रक, गुग्गुलु (Revplaq), रसोन, रक्तमरिच (Prevclot), शुण्ठी, पिप्पली, कृष्ण मरिच, (त्रिकटु, पचिकोल)
- ◎ प्लीहोदर / प्लीहावृद्धि (Hypersplenism) : प्लीहोदर / प्लीहावृद्धि से होने वाले प्लेटलट्स के अत्यधिक नाश को कम करने / रोकने के लिए निम्न औषधियों का उपयोग किया जा सकता है -
- भल्लातक, चित्रक, गुग्गुलु (Revplaq), भूम्यामलकी (Phyllocil), काकमाची, शरपुंखा (Livie)
- कटुकी, ताम्र (आरोग्यवर्धिनी),
- अश्वगन्धा, गुडूची, तुलसी, पिप्पली, यशद (Imunie), गोमूत्र
- 3. विषजन्य (Toxic) : विषजन्य प्लेटलट्स (बिंबाणुओं) की कमी होने पर विष के और अधिक प्रवेश को रोकें व विष का निराकरण करें। जैसे -
- पर्दंश (Snakebite) की उपयुक्त चिकित्साय
- विषाक्त दवाओं (Toxic medicines) का सेवन बन्द कर दें।

डॉ राकेश शर्मा  
सेवानिवृत्त नोडल अधिकारी  
पंचकर्म विभाग, लोकबन्धु राजकीय चिकित्सालय, लखनऊ  
फोन : 7458 022 09 0



With Best Complements From

# शकुन्तलम् ज्वैलर्स

20 वर्षों से आपकी सेवा में

हम सस्ता नहीं अच्छा बेचने में यकीन रखते हैं।



## मनीष कुमार वर्मा

फाउन्डर मेम्बर - AIJGF

अध्यक्ष लखनऊ महानगर, सर्राफा एशोसिएशन

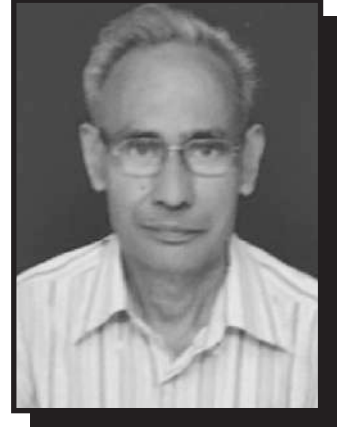
हॉलमार्क सोने व 92.5 ACPL चाँदी के आभूषणों के निर्माता विक्रेता एवं प्रमाणिक रत्नों का विशाल भण्डार

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

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

## उत्तम स्वास्थ्य के प्रेरक

डॉक्टर लोपेज, विलियम्स और माइक का कहना है, “बीमारी का इलाज दवाई नहीं। कोई डॉक्टर किसी घाव का इलाज नहीं कर सकता वह सिर्फ चोट को दूर कर शरीर के ठीक होने में सहयोग दे सकता है लेकिन पूरी तरह से रोग मुक्त होना और तन्दुरुस्त रहना शरीर की अपनी जिम्मेदारी है। आपका अन्दरूनी डॉक्टर आपका इम्यून सिस्टम ही है जो चौबीसो घंटे आपकी सेवा में रहता है। इसका काम है हमें रोग जनक जीवों और कई प्रकार के टॉक्सिन से बचाना है। आप में पौष्टिकता की कमी का संदेश आपका शरीर खुद व खुद देता है परन्तु यह संदेश गम्भीर नहीं होते हैं और इन्हें हम नजरंदाज कर जाते हैं। उदाहरण के लिए मामूली दर्द, खून का बहाव, एकाग्रता में कमी, थकान, संक्रमण, चिड़चिड़ापन, अवसाद, अनिद्रा व मंद ऊर्जा आदि।



हम सभी जानते हैं कि फल सब्जियाँ, साबुत दालें व अनाज स्वास्थ्य के लिए उत्तम होते हैं। परन्तु आज कल के जंक फूड जिनमें हानिकारक नमक, तेल एवं चीनी की प्रचुरता होती है। उससे मोटापा, पेट की गड़बड़ी, सरदर्द, डायबिटीज, ब्लडप्रेसर, दिल की खराबी, किडनी की खराबी, पथरी और अस्थमा जैसी गंभीर बीमारियाँ तेजी से फैल रही हैं। जिसका स्थायी इलाज नहीं है और इसकी चिकित्सा भी बहुत खर्चीली है।

इसी प्रकार दूध, दही लेते समय फैट फ्री के चक्कर में न पड़े। थोड़ी मात्रा में लिये गये फैट्स स्वास्थ्य के लिये लाभदायक होते हैं। फैट में घुलनशील विटामिन ए, डी, ई, और के केवल फैट के द्वारा ही हमारे खून में पहुंच सकते हैं। अगर फैट बिल्कुल नहीं लेंगे तो हम कई बीमारियों का शिकार हो सकते हैं। गेहूँ से मैदा बनाने में उसके 30 गुण नष्ट हो जाते हैं और चार गुण उसमें (मैदे में) वापस मिला दिये जाते हैं और उसका नाम एनरिचड हाइट ब्रेड रख दिया जाता है। यह चार गुण विटामिन बी1, बी2, बी3 और आयरन होते हैं। विश्व भर में की गई शोधों से पता चलता है कि यही एडीटिव्स एलर्जी, कैंसर, डायबिटीज, सरदर्द, मोटापा, आदि का कारण बन जाते हैं। पैकेज्ड फूड को आकर्षक बनाने वाले पदार्थ नमक, रंग, एसिड, ब्लीचिंग एजेंट, मैदा आदि कुछ नहीं केवल मुसीबतों का पहाड़ है। इतना ही नहीं आजकल उपलब्ध फल व सब्जियाँ भी खाने की मेज पर पहुंचते पहुंचते कई प्रकार के रसायनों से संक्रमित हो जाते हैं। अतः प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए उपर्युक्त विषयों को ध्यान में रखना होगा।

आयुर्वेद के अनुसार हमारे भोजन में छः प्रकार के रसों का समावेश होता है जिसे षटरस के नाम से जाना जाता है। जिनका प्रभाव हमारे शरीर पर निम्न प्रकार से होता है।

1. मधुर रस - यह रस शरीर में स्फूर्ति व बल पैदा करता है एवं मानसिक उत्तेजना पैदा करता है।
2. अम्ल रस - यह रस रूचि व हाजमा को बढ़ाता है और तीव्र बुखार पर प्रभाव डालता है।
3. लवण रस - यह रस उल्टी व कफ को नियंत्रित करता है परन्तु अधिक प्रयोग से चम रोग की उत्पत्ति होती है।
4. कटु रस - यह पित्तनाशक है व शरीर में चर्बी को कम करता है परन्तु अधिक प्रयोग से मुँह व गले में छाले उत्पन्न करता है।
5. पित्त रस - खाने में रूचि लाता है अधिक प्रयोग से सिर दर्द होता है।
6. कशाय रस - यह रस कोशठ व दूधता व थकान पर प्रभाव डालता है और अधिक प्रयोग से हृदय रोग की संभावना बढ़ जाती है।

**प्रभु दयाल कनौजिया**

सेवानिवृत्त अग्रणी बैंक प्रबन्धक

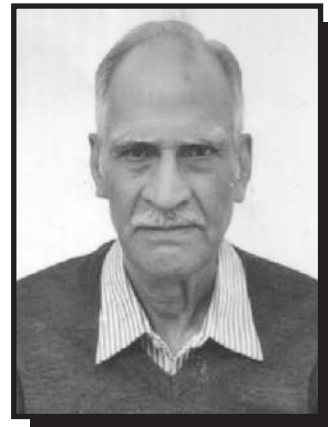
बैंक ऑफ बड़ौदा

फोन : 9452776715



## योग से रोग निवारण

हम कभी तन से रोगी हैं, कभी मन से रोगी हैं और कभी तन मन दोनों से रोगी हैं, ग्रामीण भाषा में इसे ढिल्लू, लुल्लू, कुल्लू और बुल्लू चार अवस्थाओं में परिभाषित किया गया है। ढिल्लू का अर्थ है हर समय, हर काम में ढीले, सुस्त रहना और किसी काम को ठीक से न करना। लुल्लू का अर्थ है अपने को लुंज पुंज मानते हुए किसी कार्य का प्रारम्भ करने का साहस न जुटा पाना। कुल्लू का अर्थ है उठते समय, बैठते समय, कोई छोटे से छोटा काम करते समय हाय राम कहते हुए कराहते रहना। बुल्लू का अर्थ है असक्त असमर्थ होकर चारपाई से लग जाना और अपने दैनिक कार्यों के लिये भी दूसरों पर निर्भर रहना। चौथी अवस्था में व्यक्ति स्वयं भी तथा पड़ोसी, मित्र तथा परिवार के लोग मोक्ष की कामना। प्रार्थना करने लगते हैं। बुद्धिमान व्यक्ति वह है जो उपलब्ध साधनों का भरपूर उपयोग करके पहली अवस्था ही नहीं आने देता।



हमें सुर दुर्लभ मानव तन कई जन्मों के उपरान्त मिला है जिसमें “यथा बृह्माण्डे तथा पिण्डे” के सिद्धान्त पर शरीर के सुचारु रूप से संचालन के लिये पूर्ण व्यवस्था मिली है। उदाहरण के लिये पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र, रक्त संचरण तंत्र प्रजनन तंत्र, आदि अपने अपने कार्य को स्वतः करते रहते हैं। चरक संहिता के अनुसार :-

**धर्मार्थकामनोक्षाणामारोग्यम् मूलमून्तमम्।  
रोगास्तस्यायहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च॥**

धर्म का अनुष्ठान, धन का कमाना, सन्तान तथा मोक्ष पाना यह चार पुरुषार्थ स्वस्थ व्यक्ति ही पा सकता है। जहाँ शरीर रोगग्रस्त है वहाँ सुख शान्ति और आनन्द कहाँ मिल सकता है।

तन मन को स्वस्थ एवं प्रसन्न रखने के लिए भारत में योग की अनादि काल से स्वीकार किया गया। हजारों-हजार वर्ष पूर्व, पूर्व हिमालय में कांति सरोवर के किनारे आदि योगी भगवान शिव ने सप्त ऋषियों को योग का गूढ़ ज्ञान दिया था। इन सप्त ऋषियों ने इस योग विद्या को एशिया, मध्यपूर्व, उत्तरी अफ्रीका एवं दक्षिणी अमेरिका सहित विश्व के अलग-अलग भागों में प्रसारित किया। आधुनिक काल में श्रद्धेय बाबा रामदेव जी ने देश के सभी प्रमुख नगरों में तथा विश्व के अनेक देशों में शिविर लगाकर योग को पूरे विश्व में फैला दिया। योग के महत्व व लाभ को देखकर ही 11 दिसम्बर 1914 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के सदस्यों ने 21 जून 2015 को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का अभूतपूर्व निर्णय लिया। इस तिथि को राजपथ नई दिल्ली तथा विदेशों में और देश के सभी नगरों में प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। 21 जून 2017 को लखनऊ में प्रधानमंत्री जी के साथ, घनघोर वर्षा में भी लाखों लोगों ने योगाभ्यास किया। प्रधानमंत्री जी तथा प्रदेश के मुख्यमंत्री जी तथा देश में काफी संख्या में लोग नियमित योगाभ्यास करके लाभ उठा रहे हैं तथा उनकी दवायें कम हो गई हैं या छूट गयी हैं।

महर्षि पतंजलि ने अस्टांग योग, यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि में योग को सूत्रवद्ध किया। जैसे एक एक सीढ़ी चढ़कर हम मंजिल पाते हैं उसी प्रकार शनैः-शनैः आगे बढ़कर हम योग की पूर्णता तक पहुँचते हैं। योग से शारीरिक पारिवारिक सामाजिक, राष्ट्रीय तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य एक साथ उन्नत होता है। इससे तन मन दोनों एक साथ स्वस्थ, निरोग सजग और सक्रिय होते हैं। कहते हैं:-

**योग करते रहें, रोग मिट जायेंगे।  
तन मन दोनों संभल जायेंगे।**

योग के अन्तर्गत षट् कर्म, पंचकर्म, शंख प्रक्षालन, मुद्रा, बन्ध, योगिक, सूक्ष्म व्यायाम, आदि क्रियायें उपलब्ध हैं जिनसे शरीर की शुद्धी की जाती है जिससे जटिल रोग समाप्त हो जाते हैं। शरीर के अन्तर्गत स्थित लिवर से 1500 दवायें स्वयं आवश्यकता पड़ने पर निकलती हैं। साथ ही अन्तर्सायी ग्रन्थियाँ अपने रक्तप्लाव से शरीर को स्वस्थ तथा निरोग रखती हैं। शरीर की यह प्राकृतिक अवस्था तभी काम करती है जब हमारे आहार, निहार, सोना, जागना तथा कार्य में सन्तुलन रहता है। गीता में यही बात स्पष्ट की गयी है:-

**युक्ताहारविहारस्य, युक्त चेष्टस्य कर्मसु।  
युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥**

अन्तर्राष्ट्रीय प्रसिद्धि के मनोचिकित्सक डा० गिरीश पटेल के अनुसार भूत सपना है भविष्य कल्पना है केवल वर्तमान अपना है। अतः वर्तमान को संभालकर सद्प्रयोग में लाने से जीवन सरल हो जाता है। एक उर्दू शायर ने कहा है:-

**यह मत कहो खुदा से मेरी मुश्किलें बड़ी हैं।  
यह मुश्किलों से कह दो मेरा खुदा बड़ा है॥**

हमारे मन में पहले विचार आते हैं उन्हीं विचारों से भावना बनती है भावना से दृष्टिकोण बनता है। दृष्टिकोण के अनुसार हम कार्य करते हैं, वही कार्य करते करते हमारी आदत बन जाती है और वही आदत हमारा भाग्य बनाती है। जैसा श्रेष्ठ हमारा विचार होगा वैसा श्रेष्ठ हमारा भाग्य होगा। योग अपनाने से पहले हमारा शरीर सुडौल, स्वस्थ एवं सुन्दर बनता है। उसके पश्चात् हमारा मन सकारात्मक सजग, सक्रिय, शुद्ध, शान्त, तनाव मुक्त एवं आनन्दमय हो जाता है। भगवान् धन्वन्तरी कहते हैं:-

**अच्युमानन्दगोविन्द नामोच्चारण भेषजैः।  
नश्यन्ति सकला रोगाः सत्यं सत्यं वदाम्यहम्॥**

वस्तुतः योग ऋशियों मुनियों की चमत्कारिक खोज है जिसमें शरीर, मन को निरोग करने की अदभुत क्षमता है। हर रोग को स्थाई रूप से ठीक करने के लिये मुख्यरूप से 84 आसन हैं। पूरे देश में तथा लखनऊ के प्रमुख पार्कों में योग केन्द्र स्थापित है जहाँ प्रशिक्षित योग प्रशिक्षकों से योग सीखा जा सकता है। जैसे बुद्धकाल में “बुद्धम् शरणं गच्छामि धम्मम् शरणम् गच्छामि” नारा था। उसी प्रकार योगम् शरणम् गच्छामि आज का नारा है। यही एकमात्र शान्ति एवं कल्याण का मार्ग परिवार समाज, देश व विश्व के लिये है। योग से ही हमारा जीवन सरल, सहज एवं सरस हो जाता है। ईश्वरीय विश्वविद्यालय, माउन्ट आबू, राजस्थान के गीत के साथ यह लेख पूर्ण होता है:-

**मुस्कराना सीख लो।  
गुनगुनाना सीख लो॥  
जीवन को गुणों से सजाना सीख लो॥**

**चन्द्रमणि मिश्रा**  
सेवानिवृत्त ए.डी.एम.  
सेक्टर-के-229 आशियाना, लखनऊ  
फोन : 7376811894

## अद्भुत लाभ देता है अनुलोम – विलोम प्राणायाम

मैं गत 20-25 वर्षों से अनवरत् योग, प्राणायाम, ध्यान, प्राकृतिक चिकित्सा से सम्बन्धित प्रशिक्षण दे रहा हूँ। मैं आंतों की गम्भीर बीमारी DIVERTICULUM (विपुटिता) से ग्रस्त हूँ जिसका कोई उपचार नहीं है, इस बीमारी से छूटकारा पाने / परेशानी को कम करने हेतु विभिन्न वरिष्ठ चिकित्सकों की देख-रेख में उपचार तथा स्वतः भी अध्ययन कर प्राप्त सुझाव के अनुरूप व्यायाम सुचारु रखा। गत 02 वर्षों (माह जून, 2018) से मैं अनुलोम – विलोम प्राणायाम पर पूर्ण ध्यान केन्द्रित कर नियमित 30 से 45 मिनट का अभ्यास कर रहा हूँ। मुझे इस अभ्यास से एसीडिटी एवं गैस में अद्भुत लाभ हुआ। यही नहीं गम्भीर बीमारी (विपुटिता) DIVERTICULUM के नियंत्रण में वृहद सफलता मिली।

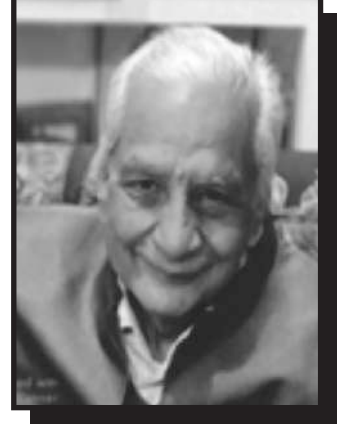
अनुलोम – विलोम प्राणायाम करने से इस 86 वर्ष की आयु पूर्ण करने पर भी सामान्य जीवन जी रहा हूँ तथा प्रसन्ता एवं सहयोग के लिए सेकंड ईनिंग्स सीनियर सिटीजन क्लब का प्लेटफार्म भी प्राप्त है। मैं आप सब से निवेदन करूँगा कि आप लोग भी अनुलोम – विलोम प्राणायाम का अपनी सुविधानुसार अभ्यास करके अपने इम्यून सिस्टम (प्रति रक्षातंत्र) को बढ़ाकर दैनिक होने वाली बीमारियों से मुक्त होकर स्वस्थ एवं सुखी जीवन व्यतीत करें।

अनुलोम – विलोम प्राणायाम करने की विधि :-

शरीर को सहज रखते हुए पालथी मारकर (सुखासन में) बैठें। बायें हाथ अंगूठे एवं तर्जनी उँगली को ज्ञानमुद्रा की स्थिति में रखें और शेष तीनों उँगलियाँ एकदम सीधी रहें। हथेलियाँ ऊपर की ओर हों, आँखें कोमलता से बंद हों तथा रीढ़ और गर्दन सीधी रखें। दायें हाथ की तर्जनी और मध्यमा को दोनों भौंहों के बीच टिकालें। दाँए हाथ के अंगूठे से नाक के दाहिने नथुने (NOSTRIL) को बंद कर

बायें नथुने से धीमी लंबी और गहरी सांस लें फिर बायें नथुने को दाँए हाथ की अनामिका अंगुली से बंद करें। अब दायें नथुने से धीरे-धीरे सांस को बाहर निकल जाने दें।

पूरी प्रक्रिया के दौरान ध्यान सांस पर ही केन्द्रित रखें। इस क्रिया को 21 से 30 राउण्ड तक लगातार करने से निश्चित ही लाभ मिलता



है। प्रारम्भ में अनुलोम – विलोम प्राणायाम 05 मिनट से आरम्भ करें तथा धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते जाएं। प्राणायाम करते समय सांस जोर-जोर से ना लें। सांस की गति इतनी सहज हो कि आपको स्वयं भी सांस की आवाज सुनाई ना दें। अभ्यास के दौरान मुँह बन्द रखें तथा सांस पेट में नहीं फेफड़ों में (डायफ्राम तक) भरें। प्राणायाम खाली पेट कर सर्वाधिक लाभप्रद है।

विभिन्न रोगों के निदान / उपचार के लिए प्राणायाम करने की समय सीमा हेतु किसी योग शिक्षक से अथवा मुझसे परामर्श ले सकते हैं। अतः मैं पुनः कहता हूँ कि इस प्राणायाम को अपनी दिनचर्या

का अंग बनाएं और कुछ दिनों बाद आप यह महसूस करेंगे कि आपकी सेहत बेहतर से बेहतरीन हो रही है।

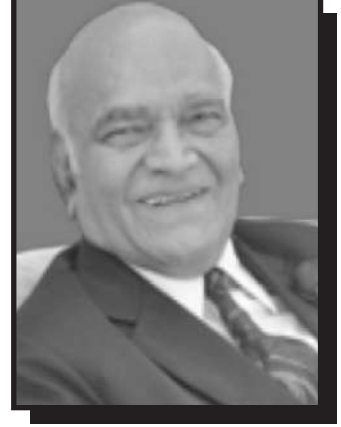
डॉ आर.पी. अग्रवाल  
सेवानिवृत्त पशु पालन विभाग, लखनऊ  
के-363, आशियाना, लखनऊ  
फोन : 9454500640





## वृद्धावस्था (बुढ़ापा)

किसी भी मनुष्य के जीवन का यह सबसे खराब समय माना जाता है और यह कहा जाता है, 'जवानी नींद भर सोया, बुढ़ापा देख कर रोया'। कोई-कोई बुढ़ापे को और उसकी समस्याओं को देख कर वास्तव में रोने लगते हैं या बहुत दुःखी हो जाते हैं जैसा कि नज़ीर अकबराबादी की लिखी नीचे की पंक्तियों में व्यक्त किया गया है -



क्या कहर है यारो, जिसे आ जाए बुढ़ापा।  
और ऐसी जवानी के तई, खाय बुढ़ापा।।  
इशरत को मिला खाक में, गुम लाय बुढ़ापा।  
हर काम को हर बात को, तरसाय बुढ़ापा।। (1)

करते थे जवानी में तो सब, आपसे आ चाह।  
और हुस्न दिखाते थे सब, आन के दिलख्वाह।।  
यह कहर बुढ़ापे ने किया, आह नज़ीर आह।  
अब कोई नहीं पूछता, अल्लाह ही अल्लाह।। (2)

### सुखमय बुढ़ापा

बुढ़ापे के लिए कहने वाले यह भी कहते हैं, “बुढ़ापा मित्र है, जब आ जाता है तब अन्त तक साथ निभाता है।” बुढ़ापा जीवन का एक खराब चरण अवश्य है, लेकिन जब तक शारीरिक लाचारी नहीं है तब तक यदि समझदारी से रहा जाए और कुछ सावधानियां बरती जाए तो वृद्धावस्था में भी सुख की प्राप्ति हो सकती है या इस का कष्ट काफी कम किया जा सकता है। इनमें से कुछ बातें इस प्रकार हैं -

1. वृद्धावस्था में संधिप्रदाह (arthritis) काफी कष्टकारी हो सकती है और लाचारी का एक प्रमुख कारण होती है। इसके लक्षण अघेड़ावस्था में ही होने लगते हैं। अतः इसकी चिकित्सा पर तभी से ध्यान देना शुरू कर देना चाहिए। तब यह काफी सीमा तक ठीक रहती है। इसके लिए योगासन करना अच्छा होता है।
2. मधुमेह, कैंसर, हृदयरोग, अतिचाप (hypertension) तथा पुरुषों में प्रस्थित (prostate) की वृद्धि और स्त्रियों में अस्थिछिद्रता (osteoporosis) भी वृद्धावस्था से सम्बन्धित हैं। यदि आप युवावस्था से ही सतर्क रहें तो इन्हें होने से रोका जा सकता है। फिर भी यदि हो गए हैं तो इनको भी उचित चिकित्सा से नियंत्रण में रखा जा सकता है या ठीक किया जा सकता है।
3. संतुलित भोजन करें, कम खाएं और फलों-सब्जियों का काफी उपयोग करें। अंकुरित गेहूँ तथा मूंग खाएं।
4. नियमित कसरत करें। इससे शरीर की लचक या नम्यता बनी रहती है।
5. प्रसन्न मन रहिए। अपने घर की साज-सज्जा तथा पालतू पशु-पक्षियों में रुचि लीजिए।
6. कोई हॉबी यदि हो तो उसे आगे बढ़ाइए। संगीत एक अच्छी हॉबी है। इसकी स्वर लहरियाँ मानसिक घुटन तथा थकावट की अचूक औषधि है तथा सुख और शान्ति प्रदान करती है।
7. अपने जीते जी अपनी सम्पत्ति किसी के नाम मत लिखिए।
8. शारीरिक पीड़ा को लेकर मन मार कर हमेशा बिस्तर पर न लेटे रहिए।

9. धैर्य रखें। वृद्धावस्था बढ़ते हुए अभावों को समय है क्योंकि आयु के बढ़ने के साथ ये सब बढ़ते जाते हैं। कभी किसी प्रिय की मृत्यु होगी, कभी कोई दांत टूटेगा और कभी कोई और नुकसान होगा। इनको तथ्यपूर्ण ढंग से स्वीकार कीजिए जैसा कि किसी विद्वान ने कहा है – Renunciation is not getting rid of the things of the world but accepting them as they pass away.
10. किसी भी युवा सम्बंधी के घर स्थाई रूप से रहने मत जाइए।
11. अध्ययन करते रहिए और मन-मस्तिष्क को नए ढंग से प्रशिक्षित कीजिए। धार्मिक साहित्य पढ़िए। लिखने का यदि शौक हो तो लिखिए।
12. नए परिवर्तन और नए वातावरण से जुड़े रहना चाहिए। केवल अतीत में जीना और उसकी अच्छाइयों की दुहाई देते रहना ठीक नहीं है। पुरानी यादों के खण्डहरों में न भटकें। वर्तमान की सुखद संभावनाओं पर ध्यान दें।
13. हमेशा व्यस्त और सक्रिय बने रहें। बड़े कार्य शारीरिक शक्ति के दम से नहीं बल्कि प्रौढ़ बुद्धिमत्ता की बदौलत सम्पन्न होते हैं। पुख्ता सोच तथा उत्तम सूझ-बूझ वृद्धावस्था की विशेषता है।
14. दृष्टि-दोष तथा चलने-फिरने की कठिनाई को छोड़ी कुछ कम कर देती है। अतः इसका उपयोग किया जा सकता है। आजकल कई प्रकार की अच्छी छोड़ी बाजार में उपलब्ध है।
15. युवकों से सम्पर्क रखिए और अपनी भावना लड़कों जैसी बना लीजिए। उनके साथ खेलिए और उनके जैसा अनुभव कीजिए। अकेले न पड़े रहिए।
16. बुढ़ापे में भूलने की समस्या प्रायः बताई जाती है, लेकिन जितनी बताई जाती है उतनी है नहीं। इसको और लोग कह-कह कर अधिक उजागर कर देते हैं। युवा तथा बच्चे भी कम भुलक्कड़ नहीं होते हैं।

**पुत्र के परिवार के साथ रहना** – एक ‘सफल वृद्ध’ ने अपने पुत्र के परिवार में सुख से रहने का रहस्य यह बताया – मैं अपने जीवन के उत्तरदायित्वों से अब मुक्त हूँ। मेरा पुत्र सब तरह से समर्थ है, अतः निश्चित हूँ। मेरे पुत्र-पुत्रवधू जो कह देते हैं वह कर देता हूँ। अपने पौत्र-पौत्री के साथ हंसता-खेलता हूँ। बच्चे जब कुछ भूल करते हैं तब उन्हें समझा देता हूँ या चुप रहता हूँ। मैं उनके किसी कार्य में दखल नहीं देता। हाँ, जब वे मेरी राय मांगते हैं तब अपने अनुभव के आधार पर सलाह दे देता हूँ। वे उसको मानते हैं या नहीं इसकी चिन्ता मैं नहीं करता। यदि वे ग़लती करते हैं तो मैं नाराज़ नहीं होता। वे जो खिला-पिला देते हैं, खुश होकर खा लेता हूँ। बच्चों को पढ़ाने को कहते हैं तब जितना मुझे आता है समझा देता हूँ, उनको कभी भी डांटता-मारता नहीं हूँ। इस तरह रहने-जीने में न उनको मुझसे कोई परेशानी है और न मुझको। अतः जीवन क्रम बहुत अच्छा चल रहा है। सारांश यह है कि किसी को भी अपने बुढ़ापे से निराश होने की आवश्यकता नहीं है। इसकी भी अपनी सुन्दरता और गरिमा है। अतः इस प्रकार रहना चाहिए कि बुढ़ापा अपने पूरे “रूपहले सौंदर्य” के साथ व्यतीत हो। वृद्धावस्था जीवन का नवनीत है। इसे अभिशाप न समझें।

18. अकेले रह गए हों तो किसी अच्छे वृद्धाश्रम में चले जाएं। वहां शीघ्र ही आपको संगी-साथी मिल जाएंगे।

इन सब बातों का ध्यान रखेंगे तो वृद्धावस्था में भी काफी स्वस्थ रह सकते हैं। वृद्धावस्था में हम मस्त रहें और व्यस्त रहें यह तभी संभव है जब हम स्वस्थ भी रहें।

**टी.सी. गोयल**

एमरीटस प्रोफेसर ऑफ जनरल सर्जरी  
किंग जॉर्ज मेडिकल विश्वविद्यालय  
410, रोहित रेसीडेन्सी, विकल्प खण्ड,  
गोमती नगर, लखनऊ - 226010

## मेरी परछाई

एक दिन कहने लगी मुझसे मेरी परछाई  
यूँ,  
तुम क्यों गुमसुम सी रहती हो,  
किस सोच में डूबी रहती हो।  
इस बेचौनी का कारण क्या,  
कुछ खुलकर मुझे बताओ तो।  
कुछ मन की सलवट खोलो तो।।  
मैं बोली मैं क्या बतलाऊँ,  
दिल खोल के कैसे दिखलाऊँ।  
इस मायूसी का कारण क्या,  
मैं कैसे तुमको समझाऊँ।  
जब स्वयं ही मैं ख़ुद हेराँ हूँ,  
दुनियाँ के ताने बाने से।  
रस्मों से रीत रिवाजों से,  
कुछ कसमों से कुछ वादों से।।  
जब पंख खोल उड़ना चाहूँ,  
सीमार्यें मुझे रोकती हैं।  
सर झुका कहीं छुपना चाहूँ,  
आशाएँ मुझे बुलाती हैं।।  
इस मन के अंतर द्वंद्वों को,  
अब झुठलाना है नामुमकिन।  
जो लिखी इबारत चेहरे पर,  
अब उसे छिपाना नामुमकिन  
अब उसे छिपाना नामुमकिन।।



## सत्य

आकाश का सूनापन कहता,  
जग सारा सूना सूना है।  
धरती की हरियाली कहती,  
दुनियाँ में बस खुशहाली है।।  
निश का घन अन्धकार कहता,  
दुनियाँ में बस गम ही गम हैं।  
सूरज की प्रथम किरण कहती  
घन अंधकार के बाद सदा,  
प्रातः का सुखद उजाला है।।  
पतझड़ के मौसम में हैं गर,  
पल्लव विहीन तरु कान्तिहीन।  
आते बसन्त को देख हुए,  
फल और पुष्प से समाचीन।।  
बस यही सत्य है जीवन का,  
सुख दुख तो एक छलावा है।  
इस सत्य को गर पहचान लिया,  
दुनियाँ खुशियों का मेला है।।  
दुनियाँ खुशियों का मेला है।।

नीरा दुबे

के-1289, आशियाना, लखनऊ



## सफलता संजीवनी चाय

आयु के भगोने में, अनुभव का जल लीजियें,  
और विश्वास के लाइटर से,  
आत्म मंथन की गैस को प्रज्वलित कीजिये,

अहंकार को उबल कर जल जाने दीजिये,  
दुखों को धुल जाने दीजिये,  
अतीत की भूलो और चिन्ताओं को,  
भाप बन कर उड़ जाने दीजियें,

आत्म विश्वास की पत्तियां,  
आत्मात्मिकता का अदरक,  
पवित्रता की तुलसी डालिये  
मीठे शब्दों की शक्कर घोलिये  
और सात्विकता का दूध मिलाइये,  
इन सबको, दृढ़ संकल्प के ढक्कन में  
अच्छी तरह पत जाने दीजिये,  
फिर आत्म निरीक्षण की छननी में,  
अपनी कमियों को छान दीजिये।

फिर तपस्या की प्लेट पर, साधना के प्याले में,  
परम आनंद की सोंधी, सोंधी सुगंधित,  
गरमा-गरम, चहकती-महकती, चमकती-दमकती,  
सफल और सुखी जीवन की चाय की चुस्कियां लीजिये।

अम्बर की ऊँचाई, सागर की गहराई,  
जिसके तम मन में समाई,  
उसे कोई बाधा रोक नहीं पायी,  
मंजिल खुद चल के सामने आई।

शमा जलती है, मोम पिघलता है,  
बत्ती जल कर राख होती है,  
तब कहीं रौशनी होती है।



अनुराग कुमार  
ए.के. इण्डस्ट्रिज़

बिना किसी सहारे के, अपने  
पुरुषार्थ से और माँ  
विन्ध्यवासनी की कृपा से  
सोनभद्र के पठारों में दो  
उद्योगों की स्थापना एवं उन्हें  
आधारित विचार इस  
कविता में पूर्ण रूपेण  
परिलक्षित हा रहे हैं।

# उपयोगिता

यौवन में लहलहाते  
एक वृक्ष ने  
अपेक्षाकृत बूढ़े हो चले  
दूसरे वृक्ष से पूछा  
“बड़े भाई!  
कुछ ही दिनों में  
तुम्हारी सूखती टहनियाँ  
बिल्कुल बेदम हो जाएँगी  
सोचो फिर संसार में  
तुम्हारी उपयोगिता  
क्या रह जाएगी ?

बूढ़े वृक्ष ने कहा  
“माना कि तेरी तरह  
मैं फल नहीं दे सकता  
पर अपनी इस जन्म भूमि को  
ऐतिहासिक नाम तो  
दे सकता हूँ

माना कि सुगन्धित फूल  
अब दे नहीं सकता  
पर तपते धूप में  
हाँफते मुसाफिर को  
कुछ क्षणों की  
ठण्डी छाँव तो दे सकता हूँ”

“मेरे नौजवान दोस्त  
मेरा तो सब कुछ  
मानव हितकारी है,  
मेरी सूखी टहनियों को  
सूख गई डालों को  
जला कर ही  
यह बड़बोला मानव  
सद्गति पाता है”।



विनय कुमार श्रीवास्तव  
सेवानिवृत्त उप महाप्रबन्धक, पंजाब नैशनल बैंक

एम-595, आशियाना, लखनऊ  
फोन: 9559756666



## 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

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.)

**डॉ रतीश जुयाल**

एम०डी० (गोल्ड मेडलिस्ट)

डी०एम० (न्यूरोलॉजी)

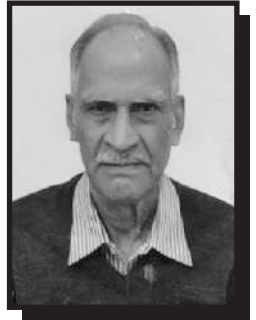
न्यूरोफिजीशियन

## ::- संरक्षक पर्व -::


### हमारे हीरा मोती

आइये हमारे हीरा मोतियों से मिलिए।

#### संक्षिप्त परिचय

नाम	चन्द्रमणि मिश्रा	
जन्मतिथि	07/04/1943	
जन्मस्थान	ग्राम-सुमेरपुर, जिला-उन्नाव।	
शिक्षा	एम0ए0 अंग्रेजी, इलाहाबाद विश्व विद्यालय, वर्ष 1965	
कार्य	1965 से 1968 तक अंग्रेजी प्रवक्ता 1968 से 2001 तक U.P.P.C.S. सेवा में बदायूँ, बरेली, रायबरेली, झांसी, लखनऊ, सीतापुर, इलाहाबाद तथा बहराईच रहें। कुल सेवा काल 36 वर्ष।	
सेवानिवृत्त	दिनांक 30/04/2001 को बहराईच से अपर जिलाधिकारी पद से सेवानिवृत्त	
योग प्रशिक्षण	वर्ष 2001 में लखनऊ विश्वविद्यालय से सर्टीफिकेट इन योग कोर्स किया। श्री गुरु कॉलेज एण्ड हास्पिटल ऑफ योग एण्डनेचुटोपैथी से Bachelor of Yog and Naturopathy का 03 साल का डिग्री कोर्स किया। बाबा रामदेव के आश्रम हरीद्वार से योग प्रशिक्षण प्राप्त करके योग प्रशिक्षक बने। श्री रविशंकर महाराज के आश्रम बँगलुरु से Happiness Course Advance Course किया।	
वर्तमान	वर्ष 2003 से स्मृति उपवन तथा काशीराम उपवन में प्रातः काल योग कक्षा चलाते हैं। योग से रोग निवारण सिद्धान्तपर योग सीखने वाले लाभान्वित हो रहे हैं।	

#### संक्षिप्त परिचय

नाम	डॉ गिरीश चन्द्र तिवारी	
जन्मतिथि	30/06/1947	
जन्मस्थान	मोहनलालगंज, लखनऊ।	
वर्तमान आवास	आशियाना, लखनऊ।	
मो0 नं0		
शिक्षा	पी.एच.डी. एंटोमोलॉजी (कीट शास्त्र)	
कुछ पद	प्रधान वैज्ञानिक, ए.डी.जी. कृषि शिक्षा (भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद नई दिल्ली), तथा वाईस चांसलर, चंद्रशेखर आज़ाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्व विद्यालय, कानपुर - 2009 - 2012	
पब्लिकेशन	100 से ऊपर रिसर्च पेपर्स, 14 किताबें, इसके अतिरिक्त हिंदी व अंग्रेजी में 1500 से ऊपर आम लोगों के लिए लेख।	
अब	कार्य मुक्त एवं समाज सेवा।	



## INTRODUCTION

**Name** Air Vice Marshal R.K. Dixit VCM  
(Retd.)  
**Address** K-935, Aashiyana, Lucknow  
**Mobile** 9450396246  
**Date Of Birth** 03 December 1937  
**Education** MSC, PSC, LDMC (MBA)  
Searved Indian Air Force From  
1958 To 1994



**ACTIVITY PARTICIPATED IN :-** 1962 - Indo - China War  
1965 - Indo - Pak War  
1971 - Indo - Pak War  
Operation Pawan in SRI LANKA

### HONOUR AND AWARDS WHILE IN SERVICE :-

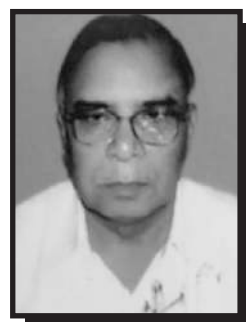
Visit Seva Medal - By Hon'ble President of India  
Commendations from Govt. of India, Chief of Air Staff and AO-C-IN-C  
Ten War and Theater Medals

### ACTIVITIES AFTER RETIREMENT :-

Senior Vice President - Akhil Bhartiya Poorve Sainik Parishad (RSS)  
President Aashiyana Resident Assosiation (2004-2006)  
Constructed "Shree Hari Har Shakti Dham Temple with contribution and donation from wide spectrum of society.

## संक्षिप्त परिचय

**नाम** अयोध्या प्रसाद पाण्डेय  
**जन्मतिथि** 17/08/1943  
**जन्मस्थान** ग्राम-मैनेपारा, जिला-सुल्तानपुर।  
**वर्तमान आवास** सेक्टर-के/65आशियाना, लखनऊ।  
**मो० नं०** 9515105051, 8887174942  
**शिक्षा** स्नातक  
**सेवा कार्य संस्था** भारतीय रिजर्व बैंक  
**पद स्थापना** मुम्बई, भोपाल, कानपुर, लखनऊ एवं गोहाटी  
विभिन्न पदों पर कार्य करते हुए दिनांक 31/08/2003 को महाप्रबन्धक पद से सेवानिवृत्त।



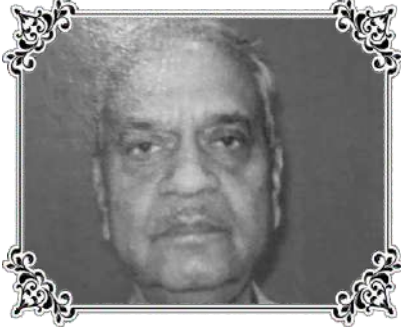
अन्य :

श्री पाण्डेय की पारिवारिक पृष्ठ भूमि रामकथामय होने के कारण बचपन से ही रामकथा के तत्वदर्शन की ओर आकृष्ट हुए। सेवा काल में भी श्री रामकथा तथा सत्संग से जुड़े रहे। वर्तमान में आशियाना के सेक्टर जे, रेल नगर, सेक्टर-आई०, एवं जोनल पार्क में होने वाली रामकथा सत्संग में नियमित भाग लेते हुए सार गर्भित प्रवचन देते हैं यद्यपि कोरोना महामारी प्रक्रोप के कारण दैनिका बहय क्रियाएं स्थगित हैं।

77 वर्ष की आयु पूर्ण करने के बाद भी पूर्ण मनोयोग एवं जोश से रामकथा में श्रोताओं को राममय बना रहे हैं। सहयोग तथा मानस पर शोध एवं व्याख्या अनवरत् चल रही है।

## CONDOLENCE

Remembering your Wonderful and Gentle Soul will forever remain in our our Hearts.  
May all of you Rest in Peace.



Name : Hariom Kulshrestha  
Address : Sector-K, 809  
Date of Birth : 01.06.1946  
Demise Date : 20.07.2019  
Profile : Retd. AS CE. UPPCL



Name : Manju  
Kulshrestha  
Address : Sector-K, 809  
Date of Birth : 20.03.1950  
Demise Date : 12.10.2019  
Profile : Housewife



Name : Bankey Ram Gupta  
Address : Sector-J, 84  
Date of Birth : 25.10.1947  
Demise Date : 15.02.2020  
Profile : Retd. Bank of  
Baroda



Name : Pradeep Kumar  
Address : Sector-K, 262  
Date of Birth : 02.01.1948  
Demise Date : 09.05.2020  
Profile : Retd. as  
Asth. Engg. UPPCL



Name : Rashtra Vir Roy  
Soni  
Address : Sector-N, 458 (B)  
Date of Birth : 29.05.1947  
Demise Date : 23.01.2020  
Profile : Retd. Manager,  
PNB Bank



Name : Bhola Singh  
Address : Sector-J, 430  
Date of Birth : 00.07.1938  
Demise Date : 22.08.2019  
Profile : Retd. COL.



Name : Keshav PD  
Srivastava  
Address : Sector-J, 217  
Date of Birth : 19.07.1937  
Demise Date : 14.11.2019  
Profile : Retd. Tehshildar



# Sahu Film's

[www.sahufilm's.com](http://www.sahufilm's.com)

Email.vishi76lb@gmail.com

📞 9792072064, 📞 6387671010

## Complete Wedding Solution

Candid & Cinematic Shoot  
Pre & Post Wedding Shoot  
Portfolio/Model Shoot  
Documentry Shoot  
Maternity Shoot  
Video Editing  
Birthday Shoot  
Baby Shoot  
Song Shoot  
Album Designing



## PERSONALIZED GIFTS

Add. D-118 Sahara Plaza Gomti Nagar Patrakarpuram Lucknow





# Grand

Savings programme  
for the 55+

- Cashback on Debit Card Spends\*
- Priority Service & First Aid card
- Customized Cash Delivery

**SMS GRAND to 5676788**



Conditions apply. \*Maximum applicable cash back for Ace account holders.

**FOR MORE ENQUIRIES CONTACT : +91 98380 78386**



*Make it a wedding to remember !*

**PINNACLE**  
**1589HOTELS**

A Member of Clarks Collection

INCLUSIONS: 50 PAX BUFFET (VEG), DECORATION (STAGE & ENTRANCE),  
COMPLIMENTARY 2 ROOMS, FOOD & DJ

\*THERMAL SCREENING OF GUESTS, MASKS AVAILABLE, & HAND SANITIZATION STATION



**Sector D C.P. - 151, Parag Road, near Power House Chauraha, Sector D1, LDA  
Colony, Lucknow, Uttar Pradesh 226012  
+91 7235000500**





- 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





ALWAYS YOU FIRST



Get up to **7%**  
interest p.a. on your  
**IDFC FIRST Bank**  
**Savings Account.**



Scan the QR Code to  
open an instant  
Savings Account

 **1800 419 4332**

\*For balances above ₹1 lakh.

**Contact: Sunny Manak - Branch Sales Manager +91 95191 41318 /**  
**Nitin Khurana - Branch Manager +91 84333 44000 or**  
Visit us at IDFC FIRST Bank, K-39 Sector - K Ashiyana,  
Near Power House Chouraha, Lucknow, U.P 226012

# **REGENCY HEALTH**

BHAROSE KA SPECIALIST

## **SUPER SPECIALITY HOSPITAL**



### **Specialities**

Nephrology | Urology | Gastroenterology | Gastrointestinal Surgery  
Emergency & Critical Care | Medical & Surgical Services  
Laparoscopic & Minimal Access Surgery | Internal Medicine  
Interventional Radiology | Radiology & Imaging | Pathology  
Clinical Nutrition & Dietetics

### **Services & Facilities**

24x7 Emergency | OPD & IPD Services | State-of-the-Art Dialysis | Medical & Surgical ICU  
Advanced Endoscopy | ERCP | Diagnostic & Therapeutic Endoscopy | 100W Holmium LASER  
Urodynamic Lab | CT Scan | Digital X-Ray | Ultrasound | Fibroscan | Interventional Radiology  
2D ECHO & Doppler | Renal Doppler | TMT | Holter Monitoring  
24x7 Pharmacy & Ambulance

For Emergency/Appointment

**0522-3503232 | 9335943232**

 **Khurram Nagar, Ring Road, Lucknow**