



Issue : 03

01st October, 2021

World Senior Citizen's Day **AGE NO BAR**

# सक्षम



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





## अपोलो हॉस्पिटल लखनऊ है

आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए निरंतर प्रतिबद्ध  
विशेषताएं

- कार्डियोलॉजी व हार्ट सर्जरी • नेफ्रोलॉजी, यूरोलॉजी व किडनी ट्रांसप्लांट
- गैस्ट्रोएन्ट्रोलॉजी व लिवर ट्रांसप्लांट • कैंसर सर्जरी • कीमोथेरेपी • रेडिएशन थेरेपी अत्याधुनिक लीनैक द्वारा
- न्यूरोलॉजी व पक्षाघात (ब्रेन स्ट्रोक) • दूरबीन विधि द्वारा ब्रेन ट्यूमर एवं रीढ़ की हड्डी की सर्जरी
- जटिल मस्तिष्क व हृदय सर्जरी हेतु अत्याधुनिक बाईप्लेन कैथलैब • एक्सीडेंटल ट्रॉमा व प्लास्टिक सर्जरी
- क्लीनिकल इम्यूनोलॉजी व रह्युमैटोलॉजी • 24x7 इमरजेंसी व ट्रॉमा • विशिष्ट डायबिटीज़ कण्ट्रोल क्लीनिक
- इंटरनल मेडिसिन • हड्डी रोग एवं जोड़ प्रत्यारोपण • कैटेरेक्ट सर्जरी एवं कॉर्निया ट्रांसप्लान्ट • ईएनटी
- कॉक्लियर इम्प्लान्ट • अत्याधुनिक ICU, NICU व वेटिलेटर के साथ CRRT तथा ECMO की सुविधा
- स्त्री, प्रसूति व बाल रोग • फिज़ियोथेरेपी व डायटिशियन



**24x7 एम्बुलेंस एण्ड इमरजेंसी हेल्पलाइन : 1800 419 1066**

अपोलोमेडिक्स हॉस्पिटल्स, एल. डी. ए. कॉलोनी, कानपुर रोड, लखनऊ  
t: 0522 6788888 w: [lucknow.apollohospitals.com](http://lucknow.apollohospitals.com)



# SPECIAL WELLNESS PACKAGE FOR

## 2ND INNINGS SR. CITIZEN'S CLUB

Senior Citizen  
Health Package\*

**₹ 1,499/-**



## Investigations

### Heart Health

- ECG
- Exercise Stress ECG (TMT)  
/Transthoracic Echo

### Abdominal Screening

- Ultrasound Whole Abdomen

### Lung Health

- Chest X Ray

### Diabetes Evaluation Sugar Level - Last Three Months)

- HbA1c

### Cancer Screening

- Female - Pap Smear  
/Mammography
- Male - PSA

### Blood Investigation & Infection Screening

- Complete Blood Count, ESR,  
Thyroid Stimulating Hormone,  
Serum Calcium, Urine Analysis

### Kidney & Lipid Profile

- Kidney Function Test (KFT)  
Lipid Profile, Liver Function Test (LFT)

### Consultation

- Female - Physician,  
Gynecologist and Dietician,  
Physiotherapy, Psychiatry,  
Ophthalmology, ENT, Neurology

### Consultation

- Male - Physician, Urologist,  
Dietician, Physiotherapy, Psychiatry,  
Ophthalmology, ENT, Neurology

Avail This Package at

**APOLLO HOSPITALS LUCKNOW**

*Appointment Mandatory*

 **+91 8429021815 / 7705002276**

**24X7 AMBULANCE & EMERGENCY HELPLINE : 1800 419 1066**



# श्रद्धांजलि

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय, नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।  
तथा शरीराणि विहाय जीर्णा, न्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥



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





श्रद्धेय बाबूजी को, यूं तो गए हुए लगभग तीन वर्ष होने को आए, परन्तु मुझे लगता है कि वह यहीं कहीं मेरे पास हैं और मेरी किसी भी समस्या का निदान करदेंगे। वस्तुतः मेरी स्मृतियों में वह आज भी सदैव साथ साथ रहते हैं। उनकी सोच और उनके विचारों को आधार बना कर ही मैं उनके द्वारा स्थापित इस वरिष्ठ नागरिक संस्था को संचालित कर पा रहा हूं।

बाबू जी दृढ़ निश्चयी, समय के बेहद पाबंद, दयालु परन्तु अनुशासन प्रिय और अत्यंत सरल हृदय थे। वैसे तो प्रत्येक पुत्र के जीवन में उसके पिता के चरित्र और शिक्षा का महत्वपूर्ण योगदान होता है, परन्तु हम बच्चों के उत्तम जीवन मूल्यों को बनाए रखने के लिए वह सदैव सतर्क और आग्रही थे। मुझे सदैव सरल हृदय रहने की प्रेरणा देते थे। मुझसे कहा करते थे “कभी किसी को उलझाना नहीं। यदि कोई तुमसे किसी सहायता की अपेक्षा करे तो सच्चे मन से और शुद्ध अंतःकरण से उसकी मदद करना। यही वह पूंजी है जो जीवन भर तुम्हारे पास रहेगी। धनार्जन के लिए कोई गलत कार्य कदापि नहीं करना। सच्चे और सफल सीए तभी कहलाओगे जब लोग तुम्हारे कार्य, व्यवहार और ईमानदारी से सन्तुष्ट होंगे”।

अपनी दिनचर्या में नियम के पक्के बाबूजी स्वास्थ्य के प्रति सदैव सतर्क रहे। उनके प्रातःकाल के योग और सुबह शाम की सैर में मैंने कभी व्यवधान नहीं देखा। वे भोजन में अतिसंयमी थे। जीवनभर सात्विक आहार पर ही रहे। वह हमेशा मानते थे कि ‘जैसा अन्न वैसा मन’। इसी प्रकार धन संचय के विषय में उनकी धारणा थी कि अपनी आवश्यकता से अधिक धन संचयन ही करना चाहिए। आवश्यकता से अधिक धन बटोरने से ही सारे पाप का आगमन होता है। वह अक्सर कबीर दास जी के इस दोहे को कहते थे ;

“जो जल बाढ़े नाव में घर में बाढ़े दाम  
दोऊ हाथ उलीचिए यही सज्जन को काम”

संभवतः इसी सोच के चलते उन्होंने वरिष्ठ नागरिकों के संगठन की परिकल्पना को साकार रूप दिया। वह हमेशा कहते थे कि अतुल !! इस परमार्थ के लिए मेरे पास जो भी है, मैं सब कुछ देना चाहता हूं। आज उनका लगाया यह पौधा विशाल वट वृक्ष का आकार ले रहा है।

बाबूजी !! आप सदैव ही हमारी स्मृतियों में यूं ही बने रहेंगे।

सीए अतुल दुबे

के-1289, आशियाना, लखनऊ

फोन : 941528 0715





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 Piccadilly 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 Piccadilly 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 Piccadilly.

The Piccadilly 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.





## हमारा परिचय

हमारी संस्था का नाम	2nd Innings Senior Citizens Club
संस्थापक	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 सम्हल कर करनी होगी, वृद्धा जीवन की देखाभाली वो उपवन गुलज़ार हुआ है, कर्मठ रहता जिसका माली।
हमारी कामना	<div> व्यवस्थित, तरंगित, विकासोन्मुखी - गृहस्थी  सुखी, सरस - प्रौढ़ावस्था  साधनरत, व्यस्त और आनंदित - वृद्धावस्था  मुस्कराती शांत - मृत्यु  मृत्यु उपरांत - मोक्ष </div>
हमारा प्रकाशन	सक्षम (वार्षिक)
सम्पादक	निर्मल कुमार, साहित्य रत्न, भूतपूर्व मानव संसाधन प्रमुख, हिन्डाल्को
सह सम्पादक	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	07		Quality of Life	61
2.	Message	08		Your Kind Attention, Please	62
3.	सम्पादकीय	15		Discussion with Members	64
4.	संयोजक की कलम से	17		घटनायें जिन्होंने जीवन बदल दिया	66
5.	मेरे अदभुत संपादक	19		अब क्या करना है ?	67
6.	परिचय पर्व :			नेत्रदान अभियान	68
	हमारे कर्मठ सहयोगी	21		मेरी हिमालय यात्रा	69
	हमारी शक्ति	22		न्यायिक क्षेत्र के कुछ रोचक मामले	72
	हमारे परामर्श दाता	23		योग मुद्राओं का महत्व	74
	हमारे मार्गदर्शक / 90 + क्लब	24		सहजीवन	78
	हमारे कार्यक्रमों की झलकियाँ	25		हाय बुढ़ापा.....	80
	Concessions From Health Partner	45		सुविचार	82
7.	आध्यात्मिक पर्व :			समाज की धड़कन - वरिष्ठ	83
	ॐ श्री परमात्मने नमः	47		निःस्वार्थ दान का आनंद	85
	आध्यात्म - जीवन चर्या	49		आधुनिक समाज एवं कुसस्कारिक असमाजिक मनोवृत्ति	86
	यज्ञ एवं गायत्री मंत्र का महत्व	51	9.	कविता पर्व :	
8.	ज्ञानवर्धन पर्व :			सर पर रखे भार	90
	Glimps of Maturity	53		मौन	90
	Impact of Westernization on Indian Culture	54		माँ	91
	Win People to Your Way of Thinking	55	10.	संरक्षक पर्व :	
	"We the People"	56		हमारे हीरा मोती	92
	Why Population Control is a Must for India?	59	11.	Condolence	94
	Senior Citizens : Strike a Balance Between Tax Saving, Liquidity	60			

## 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,  
2nd innings की कीर्ति बढ़ाये।

निर्मल

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



आनंदीबेन पटेल  
राज्यपाल, उत्तर प्रदेश



राज भवन  
लखनऊ - 226 027  
27 जुलाई, 2021

### सन्देश

मुझे यह जानकर अतीव प्रसन्नता हुई कि संस्था 2nd Innings, आशियाना, लखनऊ द्वारा वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर स्मारिका 'सक्षम' का प्रकाशन किया जा रहा है।

जीवन के यथार्थपूर्ण अनुभवों की वजह से हमारे वृद्धजनों का समाज में अपना एक विशेष महत्व है। हमारे देश में बुजुर्गों को आज भी सम्मान दिया जाता है, उनकी देखभाल और स्नेह के साथ सेवा करना सभी लोगों का परम कर्तव्य है। कोरोना के इस काल में लोगों ने बुजुर्गों की अहमियत को समझा है। हमारी नई पीढ़ी को वरिष्ठजनों के अनुभवों से लाभ उठाना चाहिए।

मैं स्मारिका 'सक्षम' के सफल प्रकाशन के लिये 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 सं. 52  
नवीन भवन



दिनांक :

### “शुभकामना संदेश”

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हुई कि आपके द्वारा वरिष्ठ नागरिकजन और उनके परिवार के सहयोग हेतु 2nd Innings संस्था संचालित की जा रही है तथा इन्हें आपकी संस्था द्वारा विभिन्न संस्थाओं के सहायोग से चिकित्सीय एवं अन्य सामाजिक सुविधाएं भी उपलब्ध करायी जा रही है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि संस्था आगे भी लोगों की मदद में अपना योगदान देती रहेगी और अधिक से अधिक लोगों के जीवन को सुखमय बनाने में सहयोग प्रदान करती रहेगी।

विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर संस्था द्वारा प्रकाशित “सक्षम” पत्रिका के सफल सम्पादन की कामना के साथ मैं इसके प्रकाशन और सम्पादन से जुड़े सभी सदस्यों को अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करती हूँ।

  
(स्वाती सिंह)

सी0ए0 अतुल दुबे,  
सीनियर सिटीजन क्लब,  
एनआईआईटी बिल्डिंग,  
1289, सेक्टर के, आशियाना लखनऊ।



संयुक्ता भाटिया  
महापौर  
Sanyukta Bhatia  
MAYOR



लखनऊ नगर निगम,  
लखनऊ  
LUCKNOW NAGAR NIGAM,  
LUCKNOW

पत्रांक 30/महापौर/21

दिनांक 12.8.21



### 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 900 से अधिक है और यह विभिन्न संस्थाओं के सहयोग से चिकित्सकीय एवं अन्य सामाजिक सुविधाएँ भी प्रदान रहे हैं, एवं विगत वर्ष की भांति इस वर्ष भी संस्था ने विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर स्मारिका "सक्षम" का प्रकाशन कर रहा है।

संस्था द्वारा 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 क्षेत्र के विकास के साथ साथ वरिष्ठ नागरिकों के अनुभवों को लेखनीबद्ध कर स्मारिका में प्रकाशित करेगी, इससे आम जनमानस लाभान्वित एवं वरिष्ठ नागरिकों के प्रति आदर, श्रद्धा एवं विश्वास बढ़ेगा।

विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर स्मारिका "सक्षम" 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।

*कुलपति*  
01-8-2021  
(प्रो० सुबीर के० भटनागर)

कुलपति, डा० राम०लो० राष्ट्रीय विधि  
विश्वविद्यालय, लखनऊ - 226012



Ph : 0522-2423067

## ਆਸ਼ੀਆਨਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ (ਰਜੀ0)

CC-3, ਸੈਕਟਰ-ਐਮ, ਆਸ਼ੀਆਨਾ, ਲਖਨਊ -226012

Registration No. I-130944

ਆਸ਼ੀਆਨਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ (ਰਜੀ0)

CC-3, ਸੈਕਟਰ-ਐਮ, ਆਸ਼ੀਆਨਾ, ਲਖਨਊ -226012

Aashiana Gurudwara Prabandhak Committee (Regd.)

CC-3, Sector 'M', Aashiana, Lucknow-226012

President

S. JAGMOHAN SINGH VOHRA  
Mob. 9415023049, 7235888777

Secretary

Dr. S.S. SALUJA  
Mob. 9415781641

Treasurer

S. DALJEET SINGH BEDI  
Mob. 9956297521

Founder President  
Shri K.M. Sehgal

Founder Chairman  
S. Jagmohan Singh Vohra

Founder Secretary  
S. J.S. Chaddha

Chairman  
S. J.S. Chaddha

1st Vice President  
S. Devender Singh

2nd Vice President  
S. Jagpal Singh Vohra

Joint Secretary  
S. Jagjit Singh

Auditor  
Dr. M.S. Chhabra

Members  
S. P.S. Sandhu  
S. S.P.S. Bhatia  
S. Jagpal Singh Duggal  
S. R.P.S. Chaddha  
S. Harpal Singh  
S. Tarangot Singh  
S. M.P. Singh

Ref.: सेवा में,

दिनांक २०-०८-२०२१ Date: .....

संयोजक,  
2nd इनिंग्स सीनियर सिटीज़न्स क्लब,  
आशियाना,  
लखनऊ।



**\*शुभकामना संदेश\***

प्रिय महोदय,

आशियाना गुरुद्वारा प्रबंधक समिति, आशियाना, लखनऊ, को यह जानकारी अतीव प्रसन्नता हो रही है कि आशियाना क्षेत्र में वरिष्ठ नागरिक जनों के कल्याण हेतु आपकी संस्था विगत कई वर्षों से निस्वार्थ भाव से सेवा में जुटी है। मानवमात्र के कल्याण हेतु कार्य करने की इच्छा से बड़ी कोई सेवा नहीं है। हम आपकी सेवा भावना का सम्मान करते हैं।

हम आपकी गृह पत्रिका **\*सक्षम\*** के प्रकाशन हेतु शुभकामनाएं देते हैं और आपकी संस्था से जुड़े सभी सदस्यों, वरिष्ठ नागरिकजनों के उत्तम स्वास्थ्य और आनन्दमयी जीवन की मंगल कामना करते हैं।

भवदीय

(जगमोहन सिंहवोहरा)

अध्यक्ष



# CARE ORTHO & PHYSIOTHERAPY CLINIC

## Dr. Rahul Singh

MBBS, MS (Ortho) DNB  
MNAMS, FISS (Knee and Shoulder)  
Joint Surgeon  
Ex-Lilavati Hospital (Mumbai)  
Deenanath Mangeshkar Hospital  
Pune

## Dr. S.K. Yadav

DP.T, BP.T, DY.T,  
CMT, MMTFI  
(Senior Physiotherapist)

### SPECIALITIES

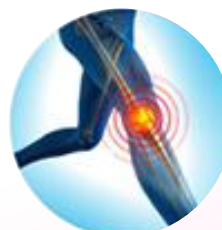
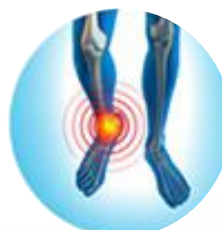
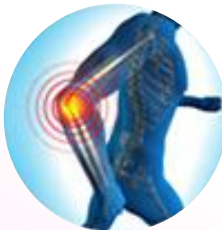


### ORTHOPADIC

- घुटने का दूरबीन द्वारा ऑपरेशन
- कंधे का दूरबीन द्वारा ऑपरेशन
- स्पोर्ट्स इंजरी
- लिगामेन्ट टीयर सर्जरी
- टेन्डन रिपेयर
- रोटेटर कफ इंजरी
- बार-बार कंधे का अपनी जगह से उतर जाना
- घुटने के लिगामेन्ट इंजरी का सम्पूर्ण इलाज

### PHYSIOTHERAPY

- केयर स्पेशल सोल्डर रिहैब प्रोग्राम
- केयर स्पेश नी रिहैब प्रोग्राम
- केयर स्पेशल हिप रिहैब प्रोग्राम
- केयर स्पेशल स्पाइन रिहैब प्रोग्राम
- केयर स्पेशल वेट लास एक्सरसाइज प्रोग्राम
- पैरालीसिस एक्सरसाइज प्रोग्राम
- स्पाण्डलाइटिस (कमर, गर्दन)
- मैनेज स्ट्रेन और स्प्रेन
- एनकाइलोजिंग, एक्सरसाइज प्रोग्राम



### HOME VISIT PHYSIOTHERAPY AVAILABLE

Add. : Sec-K 537, Aashiyana, Power House Chauraha, Near Muscle Factory Gym, Lucknow  
Mobile : 7309205029, 8960076006





**अजन्ता हॉस्पिटल**

अजन्ता हॉस्पिटल और आई वी ऍफ़ सेन्टर

ल ख न ऊ  
अति विश्वसनीय



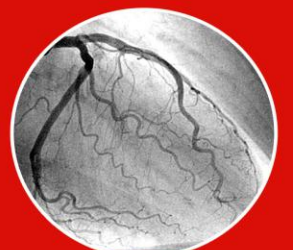
**दिल की बीमारियों को  
ना करें नजरअंदाज**

**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

स्टैंट

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

## सम्पादकीय निवेदन

- परमपिता की असीम कृपा ;
- माँ सरस्वती का शुभाशीष ;
- परम पूज्य पिता, श्री राम स्वरूप जी की अनुकम्पा ;
- अतुल का अतुलनीय साहस एवं प्रयास ;
- बुद्धिजीवी लेखकों की लेखनी ;
- विज्ञापन दाताओं का अनुग्रह एवं
- हमारे सक्रिय सदस्यों के सहयोग से

सक्षम के तृतीय अंक का प्रकाशन, हमारी संस्था की प्रगति का, साक्षात् प्रमाण है। इस उपलब्धि के लिए हम अपने विद्वान लेखकों तथा अपने समस्त सहयोगी बंधुओं को अपना आभार निवेदन करते हैं।

सक्षम की लोकप्रियता केवल हमारे सदस्यों तक ही सीमित नहीं है। अनेकों विद्वान एवं उच्च पदासीन महारथियों की प्रशंसक सूक्तियां हमें निरंतर प्राप्त होती रहती हैं।

### हमारे विशेषांक की विशेषतायें :

1. समस्त प्रकाशित सामग्री हमारे अनुभवी बुद्धिजीवी लेखक सदस्यों की परिपक्वता का साक्षात् प्रमाण है।
2. यह पहली पत्रिका है जिसमें पाठकों से एक जीवन झकझोरक समस्या पर उनके विचारों के संकलन का सकारात्मक प्रयास किया गया है।
3. सक्षम के प्रत्येक पन्ने के अंत में क्रियात्मक एवं सकारात्मक चिंतन हेतु उद्धरण दिये गये हैं।
4. नेत्रदान अभियान का शुभारंभ कर रहे हैं।

अंधकार को क्यों धिक्कारे, अपना नन्हा एक दीप जलाये,  
यदि उजाला बने आचरण, सम्भव है सूरज बन जाये,  
धीरज, धर्म और संयम से, निज दोषों पर करे नियंत्रण,  
शुभ चिंतन और सतकर्मों से, यदि हम सब कर्तव्य निभायें,  
तो निश्चय ही वृद्धावस्था में, शांत, सुखी, जीवन पा जायें,  
मानव जीवन सफल बनायें।

उपरोक्त सूत्र व्यक्तिगत उत्थान हेतु महत्वपूर्ण है परन्तु समाज से प्यार, मान, सम्मान चाहते हैं तो हमें समाज सेवा हेतु कुछ क्रियात्मक, प्रभावी और सार्थक प्रयास करना होगा। हमारे ग्रुप संचालक श्री अतुल जी का निःस्वार्थ त्याग, अथक सेवा और कार्य इसका साक्षात् प्रमाण है। इनके अतिरिक्त अन्य परोपकारी सदस्य तन, मन, धन से समाज कल्याण को समर्पित हैं।

इन पुण्य आत्माओं की भांति यदि आप भी कुछ पुण्य कार्य कर रहे हैं तो हमें सूचित करने की कृपा करें। **निःस्वार्थ समाज सेवकों के परिचय तथा कार्यों का एक संकलन प्रकाशित करने की योजना है।** हमारा यह भी प्रयास है कि प्रमुख समाचार पत्रों व पत्रिकाओं में भी इनके कार्यक्रमों तथा उपलब्धियों को प्रकाशित किया जाये।

### प्रगति की झांकी :

1. **सदस्यता में विस्तार :** आश्चर्य मत करिये, हम 900 का आंकड़ा पार कर चुके हैं और इस वर्ष 2000 पार करने का संकल्प है। समाज के प्रत्येक वर्ग के हीरे मोतियों से हमारे सदस्यों का बहुमूल्य हार शोभायमान है।





2. **सक्रिय सदस्यों की संख्या में विस्तार :** सदस्यों की संख्या से अधिक महत्वपूर्ण है सदस्यों की सक्रियता में विस्तार। हमें प्रसन्नता है कि हमारे सक्रिय सदस्यों की संख्या में भी निरंतर विस्तार हो रहा है। यह बहुत ही सुखद संकेत है, क्योंकि “बात बहुत, नाम बहुत, काम नाम का” बहुत चाहते हैं। निःस्वार्थ कर्मठ हीरे मोती कुछ ही होते हैं। वास्तव में यही लोग संस्था के विकास का आधार होते हैं। हमे अपने इन सक्रिय साथियों पर गर्व है।
3. **कार्यक्रमों में विस्तार :** क्या आपने कभी किसी वृद्धजन बैडमिंटन प्रतियोगिता के बारे में सुना है ? यह अजूबा हमारे उत्साही सदस्य श्री प्रवीण कुमार श्रीवास्तव ने कर दिखाया है। विश्वास ही नहीं हुआ कि इतने वृद्ध पुरुष ही नहीं महिलाये भी ऐसे शॉट लगा रही थी जिन्हे देख कर युवा खिलाड़ी भी शर्मा जाये। खेलों के प्रति इस उत्साह को देख कर हम कैरम, शतरंज तथा ब्रिज प्रतियोगिताओं का आयोजन करने जा रहे हैं। अपनी गतिविधियों को विस्तार देने के लिये अब हमें प्रत्येक सेक्टर में कार्यक्रमों का विस्तार करना होगा। उपरोक्त खेलों के टूर्नामेंटों को जो भी बन्धु आयोजित करने की योग्यता और इच्छा रखते हों वे अपने नाम, आयोजन की योजना तथा सम्भावित बजट आगामी 15 दिनों में अतुल जी को देने की कृपा करें। अपने कार्यक्रमों में अधिक से अधिक साथियों को सक्रिय करने का हमारा प्रयास है।
4. **निवेदन :** हमारे जो साथी अपने सेक्टरों के संयोजक बनने में रुचि रखते हैं उनसे निवेदन है कि अपनी कार्य योजना के साथ अपना नाम अतुल जी को देने की कृपा करें। सेक्टर संयोजकों की नियुक्ति अब आवश्यक हो गयी है।
5. **वर्तमान परिस्थिति में हम ऑनलाइन कार्यक्रमों का आयोजन करने जा रहे हैं।** अतः हमारे जो साथी इन कार्यक्रमों को संचालित करने की तकनीकी योग्यता रखते हैं और इनका संयोजन करने के इच्छुक हो वे भी अपने नाम अतुल जी को देने की कृपा करें।
6. **यूट्यूब पर "2nd Innings Club" शीर्षक से हम अपने कार्यक्रमों को प्रसारित करना चाहते हैं।** हमारे जो विद्वान सदस्य इन कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भाग लेना चाहते हैं उनसे निवेदन है कि निम्न विषयों पर अपने लिखित विचार अतुल जी को देने की कृपा करें। ये कार्यक्रम हमें राष्ट्रीय पटल पर अपनी पहचान बनाने में बहुत ही प्रभावी भूमिका निभा सकता है। यह योजना थोड़ी कठिन अवश्य है परन्तु असंभव भी नहीं है। इस योजना को सफल बनाने के लिये आपके विचार आमंत्रित हैं।

**निम्न विषयों पर आपके लेखों के आधार पर ही हम इस योजना को साकार करने का निर्णय लेंगे। इसको प्रभावी बनाने के लिये आप अन्य विषय एवं सुझाव देने की कृपा करें।**

- बहुत सम्मेलन कर करनी होगी, वृद्ध उपवन की देखाभाली, वो उपवन वीरान हुआ है, सोया रहता जिसका माली।
- मानव जीवन एक चुनौती है, वृद्धावस्था में स्वास्थ्य, सुख और शांति की प्राप्ति ही जीवन की सफलता है।
- सार्थक जीवन हेतु शुभ कार्य का मात्र एक क्षण भी सौ योजन का होता है। महत्वपूर्ण शतायु होना नहीं, आलोकमय होना है।
- अन्य कोई प्रभावी विषय।

#### **7. हमारी निम्न उपलब्धियां हमारी राष्ट्रीय पहचान बनाने में बहुत सहायक होगी :**

- हमारे संज्ञान में, हमारी पहली संस्था है जिसने कोरोना प्रभावित स्वर्गवासियों की स्मृति में, उनके परिवार जनों द्वारा वृक्षारोपण करवाया है।
- किसी भी वृद्धजन संस्था द्वारा “सक्षम” जैसी प्रभावी पत्रिका का प्रकाशन हमारी अतुलनीय उपलब्धि है। अनेक विद्वानों, साहित्यकारों तथा उच्च पदों पर कार्यरत अधिकारियों द्वारा प्राप्त प्रशस्तियां इसका प्रमाण है।
- अन्य किसी वृद्धजन संस्थान के सदस्यों की संख्या 900 नहीं है।
- देश के वृद्धजन संस्थानों में हम प्रथम श्रेणी के संस्थानों में हैं।

#### **आभार निवेदन एवं संकल्प :**

उपरोक्त कार्यक्रमों के सफल क्रियान्वयन पर हम 2nd Innings Club की राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बना सकते हैं। प्रयास हमारा, सक्रिय सहयोग आपका मिल जाये तो हम इस उपलब्धि को प्राप्त कर सकते हैं।

अपनी महान संस्था की उपरोक्त महान उपलब्धियों तथा भावी योजनाओं के सफल क्रियान्वयन हेतु हम अपने परम प्रिय एवं उत्साही संयोजक अतुलनीय श्री अतुल जी एवं अपने सक्रिय निस्वार्थ सहयोगियों के प्रति अपना आभार निवेदन करते हैं तथा अपने ग्रुप के निरंतर विकास की कामना करते हैं।

शुभाकांक्षी

**निर्मल कुमार ‘निर्मल’**

संपादक

## संयोजक की कलम से..

गृह पत्रिका सक्षम को आपको सौंपते हुए आज मन में ढेर सारी बातें हैं जो मैं आपसे कहना चाहता हूँ।

विगत डेढ़ वर्षों में विश्वव्यापी महामारी कोविड 19 ने समूची मानवता को झकझोर कर रख दिया। रातों रात सारी दुनिया इससे प्रभावित हो गई। एक ऐसी महामारी जो चिकित्सा विज्ञान के लिए एक गंभीर चुनौती बन कर खड़ी हो गई। दुनिया भर के सारे देश अपने अपने तरीके से इससे जूझ रहे हैं और अभी तक विज्ञान इसका कोई ठोस उपचार नहीं ढूंढ सका है। भारत जैसे गरीब और विशाल जनसंख्या वाले देश में, जहां पैसे और धन सम्पत्ति की चकाचौंध है, वहीं दो समय का भोजन जुटाने की भी गंभीर समस्या है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि वर्तमान नेतृत्व ने इस विभीषिका का बड़े ही अच्छे ढंग से सामना किया है परन्तु फिर भी बहुत कुछ किया जाना शेष है। इसके लिए सभी को आपसी मतभेद भुलाकर आगे आना होगा।

हमारे 2nd innings Club के कई सदस्य भी इसी कोविड महामारी की चपेट में आ गए और हम लोग, चाहते हुए भी, उनके लिए अपेक्षित रूप से कुछ नहीं कर सके। हमारे कई सम्मानित सदस्य गण हमसब के हाथों से फिसल गए और हम किंकर्तव्यविमूढ से रह गए।

आज इस मंच के माध्यम से हम इस अवधि में, बिछड़ गए अपने सभी सदस्यों को अश्रुपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं और उनके परिवारजनों को विश्वास दिलाते हैं कि हम सब साथ साथ और एकजुट हैं। मैं

आपसे यह भी अपील करना चाहता हूँ कि आप कृपया अपने आस पास के वरिष्ठ नागरिक जनों को इस क्लब में शामिल होने के लिए प्रेरित करें ताकि अधिकाधिक लोगों को इसका लाभ मिल सके। कोरोना के इस कठिन समय में क्लब की गतिविधियां भी प्रभावित हुई हैं। कोरोना प्रोटोकॉल के दृष्टिगत मिलने जुलने से परहेज के कारण भी हम अपेक्षित परिणाम नहीं पा सके हैं। फिर भी यथासंभव सहयोग और सेवा भावना से हम लोग शीघ्र ही इस संकट से भी उबर जायेंगे।



क्लब के व्हाट्सएप समूह के विषय में मेरा आग्रह है कि यह समूह ग्रुप की सामान्य गतिविधियों और सूचनाओं के आदान प्रदान के लिए बनाया गया है। सभी सम्मानित और ज्ञानी सदस्य इस तथ्य से शत प्रतिशत सहमत हैं कि ग्रुप में राजनैतिक विद्वेष, सांप्रदायिक विष वमन, इतिहास के काल्पनिक, आधारहीन और भ्रामक तथ्यों को कदापि पुनर्प्रेषित अथवा अग्रसारित नहीं करना चाहिए। क्योंकि इस प्रकार के संदेश केवल हमारे मन और विचारधारा को ही दूषित करते हैं। यदि किसी सदस्य को ऐसा कोई तथ्य उजागर करने की इच्छा है तो अन्य ग्रुप्स या मंच का प्रयोग करें। अनर्गल और भ्रामक संदेशों के दृष्टिगत किसी सदस्य पर होने वाली कार्यवाही मुझे व्यक्तिगत रूप से पीड़ा पहुंचाती है जो मैं कभी नहीं चाहता हूं।

एक और महत्वपूर्ण बात, हम लोग यह महसूस कर रहे हैं कि ग्रुप में महिलाओं की अपेक्षित भागीदारी नहीं है, यह तथ्य कई बार मुझे अपनी ही कमी इंगित करता है। इस बात को सभी बौद्धिकजन मानते हैं कि महिलाओं की सहभागिता हमारे जीवन में हर स्तर पर है, मां, बहन, पत्नी, बेटी और इसी प्रकार हमारे दैनिक जीवन के बहुत सारे काम महिलाओं के बिना हो ही नहीं सकते। अब जब हम अपने क्लब को देखते हैं तो स्तब्ध रह जाते हैं कि हमारे क्लब में भी महिलाओं की क्षमता और बौद्धिक स्तर पुरुष सदस्यों से कमतर नहीं है, परन्तु जब सहभागिता का प्रश्न आता है तो ..... ? मेरा निवेदन है कि ग्रुप की महिलाएं भी अन्य सामान्य सदस्यों की भांति ही जुड़ें और हमें सहयोग प्रदान करें। यदि कोई महिला सदस्य कोई भी अन्य सामाजिक गतिविधि में संलग्न हैं तो उचित समझें तो हमसे भी साझा करें ताकि हम उनकी उपलब्धियों को सभी सदस्यों में प्रचारित कर सकें और उनके प्रयास में समुचित सहयोग भी कर सकें। यहां मैं अपने सभी पुरुष सदस्यों से भी कहना चाहता हूं कि जब कभी क्लब की किसी गतिविधि में शामिल हों तो अपनी पत्नी को भी अवश्य ही साथ लाएं। आपके महत्वपूर्ण सुझाव क्लब के लिए बहुमूल्य हैं, आप अपने सुझाव एवं विचार निःसंकोच साझा करें ताकि क्लब को और अधिक परिष्कृत किया जा सके।

आज इस पत्रिका के माध्यम से हम अपने अध्यक्ष श्री आर पी अग्रवाल को कृतज्ञता ज्ञापित करते हैं, जो समय समय पर उचित मार्गदर्शन करते हुए हमें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते रहते हैं। मैं सक्षम पत्रिका के सम्पादक श्री निर्मल कुमार जी का आभार प्रकट करता हूं जिन्होंने अपने लेखकीय अनुभव और ज्ञान से पत्रिका को एक विशिष्ट स्तर पर पहुंचाया है। श्री पी के आनंद जी का विशेष रूप से आभारी हूं जो व्यक्तिगत रुचि लेकर सदस्यों से उनके बारे में जानकारी प्राप्त कर के क्लब की ओर से जन्मदिन की बधाई संदेश प्रेषित करने का कार्य कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त मैं कोर कमेटी के सदस्यों का भी आभारी हूं जो समय समय पर विभिन्न गतिविधियों में शामिल हो कर क्लब को एक आदर्श संस्था बनाने के लिए कार्यरत हैं। मैं उन सभी लोगों को भी धन्यवाद ज्ञापित करता हूं जिन्होंने इस पत्रिका के लिए लेख, निबन्ध, कहानी, कविता आदि के माध्यम से अपने बहुमूल्य विचार दिए हैं, जिसके कारण सक्षम पत्रिका इतने उत्कृष्ट स्वरूप में आपके हाथों में है। मैं उन सभी संस्थाओं (हॉस्पिटल व पैथोलॉजी) के प्रति आभार प्रकट करता हूं जो क्लब के सदस्यों को अपने संस्थानों में प्राथमिकता पर सहयोग देते हैं और उन सभी प्रतिष्ठानों को भी धन्यवाद कहता हूं जिन्होंने विज्ञापन के माध्यम से इस पत्रिका के प्रकाशन में विशेष योगदान दिया है। अंत में मैं क्लब के सभी सदस्यों का भी आभारी हूं जिन्होंने गठन से लेकर आज तक 2nd innings Club को एक विशिष्ट गरिमामय स्वरूप प्रदान किया है।

हम सब बहुत आशान्वित हैं कि कोरोना महामारी के संकट से हम लोग बहुत जल्दी उबरेंगे और फिर से मिलने जुलने सहित अन्य सामान्य गतिविधियां संचालित कर सकेंगे। परन्तु तब तक कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करते रहें एवं अपना और अपनों का ध्यान रखें।

आपका सतत

**सीए अतुल दुबे**

के-1289, आशियाना, लखनऊ

फोन : 9415280715

जिसने जीना सीख लिया है, जीने का उपहार उसी को,  
जो समाज सेवा में रत है, फूलों का उपहार उसी को।।



## मेरे अदभुत संपादक



मैं अपने ग्रुप का इकलौता व्यक्ति हूँ जो श्रद्धेय निर्मल जी को 50 वर्षों से परिचित हूँ। हमारे क्लब की सक्रियता के विकास तथा सक्षम के प्रकाशन में इनके अमूल्य योगदान के लिये इनके विषय में अपने सदस्यों को अवगत कराना अपना कर्तव्य समझता हूँ। इनकी 75वीं वर्षगांठपर एकभव्य समारोहमें 250 पन्नों का अभिनन्दन ग्रंथ प्रकाशित किया गया था। वह भी इनका पूरा परिचय देने में सक्षम नहीं था अतः मैं इनकी कुछ विशेष उपलब्धियों का अतिसंक्षिप्त वर्णन कर रहा हूँ।

आदरणीय निर्मल जी नाम से ही निर्मल नहीं है, स्वभाव से, वाणी से, और व्यवहार से भी निर्मल हैं। आप सहृदय, ज्ञान का भंडार, वाणी से मृदु, स्वभाव से विनोदी अतिकर्मठ प्रभावशाली व्यक्तित्व के धनी हैं। आपकी ओजस्वी वाणी, सार्थक जीवन जीने का संदेश देती है। आपके मुख मंडल का तेज एवं सदाबहार मुस्कान बरबस ही आकर्षित करती है।

**"Nirmal ji is a Physically fit, Mentally alert, Socially serving, Effectively teaching Management Guru and Spiritually growing young person of 92 years."**

### अति महत्पूर्ण उपलब्धियों का अतिसंक्षिप्त विवरण :

#### POSITIONS HOLDING :

- Founder Director - Gyan Ganga, Training Temple, Lucknow.
- Ex - Chairman - ISTD, Lucknow Chapter, U.P.
- Sr. Faculty - Career Groomers, Lucknow.
- Known as Management Guru
- Founder Coordinator of Hindalco & Daurala WhatsApp groups re-joining 160 members. 30 to 70 years old associates.

## MULTIDIMENSIONAL QUALIFICATIONS :

- Law Graduate
- Specialised in Human Resource Management, from Staff College, Hyderabad.
- Specialised in Training for Trainers from IIM, Ahmedabad.
- SahityaRatna from Hindi SahityaSammelan, Prayag.
- SangeetVisharad in Instrumental Music from GandharvaMahaVidyalaya, Allahabad.
- Diploma in Arts and Painting from Bombay School of Arts.
- Diploma in Dramatics from American School of Theatre, USA.

## EXPERIENCE :

- About 65 Years (contd...).
- 60 years experience of editing several magazines and News Papers.
- 26 yrs. with DCM, and 17 yrs. with Hindalco as head of HRD with distinct achievements.
- 26 yrs. as Founder Director, Gyan Ganga, Lucknow (Contd.)  
Conducted programs in more than 200 Organisations, in 16 States and trained about 50,000 persons at different levels.

## HONOURED FOR DISTINCT ACHIEVEMENTS :

1. **Best Scout** of Aligarh district by Sr. K.C. Mital , DM, Aligarh.
2. **Best Student** of the College, by Late Dr. Zakir Husain, VC, MU, Aligarh.
3. **Best Speaker** of All India Debate, by Late Sri K.M. Munshi, Governor of U.P.
4. **Best Sportsman** of the College, by Late Sri K.L. Garg, Principal, Varshney College, Aligarh.
5. **Best President** of College Union, by Late Sri L.P. Mathur, VC, Agra University.
6. **Best Drama Director** by Late Sri Prithivi Raj Kapoor.
7. **Rewarded for distinguished contributions in the field of IR & HRD in industry By :**
  - Late Sri V.V. Giri, President of India,
  - Late Sri Lal Bahadur Shastri, Prime Minister of India.
  - Late Smt. Sucheta Kriplani, Chief Minister of U.P.
  - Late Sri L.P. Mishra, Labour Commissioner, U.P. and
  - Late Lala Bharat Ram, Chairman, DCM group

Dr. R.P. Agarwal

पालने से परिपक्वता तक की चित्रमय झांकी:



अलीग



मेरठ



रेनुकुट



लखनऊ



## हमारे कर्मठ सहयोगी



कुर्सी पर बैठे - बायें से दायें - श्री डी. के. बाजपेयी, श्री सुरेश कुमार सेठी, सी.ए. अतुल दुबे (संयोजक),

श्री पवन कुमार जैन, श्री रमन कपूर एवं श्री डी.के. श्रीवास्तव।

खड़े हुए - बायें से दायें - श्री मनोज गुप्ता, श्री देवेश श्रीवास्तव, श्री दीप चन्द्र सोनी, श्री दयाशंकर वर्मा, श्री अशोक रामचन्दानी एवं श्री राकेश शर्मा।



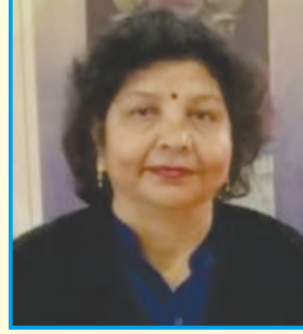
## हमारी शक्ति



श्रीमती नीरा



श्रीमती प्रीती श्रीवास्तव



श्रीमती दीपा दिक्षित



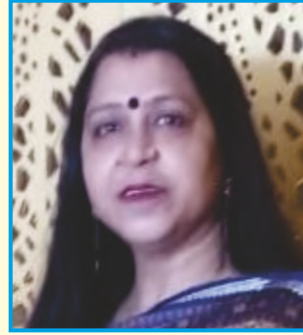
श्रीमती माधुरी दुबे



श्रीमती निधि श्रीवास्तव



श्रीमती नीलम गुप्ता



श्रीमती अलका श्रीवास्तव



श्रीमती रीता अग्रवाल



श्रीमती मधु गुप्ता



श्रीमती स्मिता श्रीवास्तव



श्रीमती शोभा सोनी



श्रीमती रागिनी श्रीवास्तव



श्रीमती स्मिता सेठी



श्रीमती अन्जू गुप्ता



श्रीमती साधना श्रीवास्तव



श्रीमती रुषा बंसल

# ::- परिचय पर्व -::

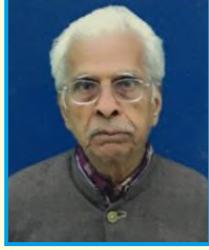
## हमारे परामर्श दाता



बिप्रे. डॉ. ए.के. बैजल



श्री अनिल दुबे



श्री रामेश्वर वर्मा



श्री प्रकाश चन्द्र श्रीवास्तव



श्री सुरेश चन्द्र कुलश्रेष्ठ



श्री आर.के. छाबरा



श्री संजीव गुप्ता



श्री राजेन्द्र मालवीय



श्री प्रवीन कुमार श्रीवास्तव



श्री आनन्द भटनागर



डॉ. कृष्ण कांत श्रीवास्तव



श्री हरि कृष्ण मित्तल



श्री प्रदीप गुप्ता



श्री गोविन्द शुक्ला



श्री जगजीत सिंह



श्री सोम श्रीवास्तव



श्री विनोद कुमार



श्री श्याम प्रसाद गुप्ता



श्री रोशन लाल जयन्त



श्री शक्ति प्रसाद तिवारी



डॉ. जे. एन. पाण्डेय



श्री शिवा कान्त श्रीवास्तव



श्री मधु सूदन भट्ट



श्री गंगा प्रसाद अग्रवाल



ब्रिगे. एम.एस. मेहरा



श्री अतुल टण्डन



श्री पंकज श्रीवास्तव



श्री राजेन्द्र जीत सिंह



श्री विजय कुमार



श्री नागेन्द्र नाथ मिश्रा



## हमारे मार्गदर्शक



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

## 90 + क्लब



श्रीमती महिमा वन्ती जैन  
उम्र : 96 वर्ष  
माता : श्री पी.के. जैन



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



श्री निर्मल कुमार  
उम्र : 92 वर्ष



श्री शान्त नारायण मालवीय  
उम्र : 91 वर्ष  
पिता : श्री राजेन्द्र मालवीय



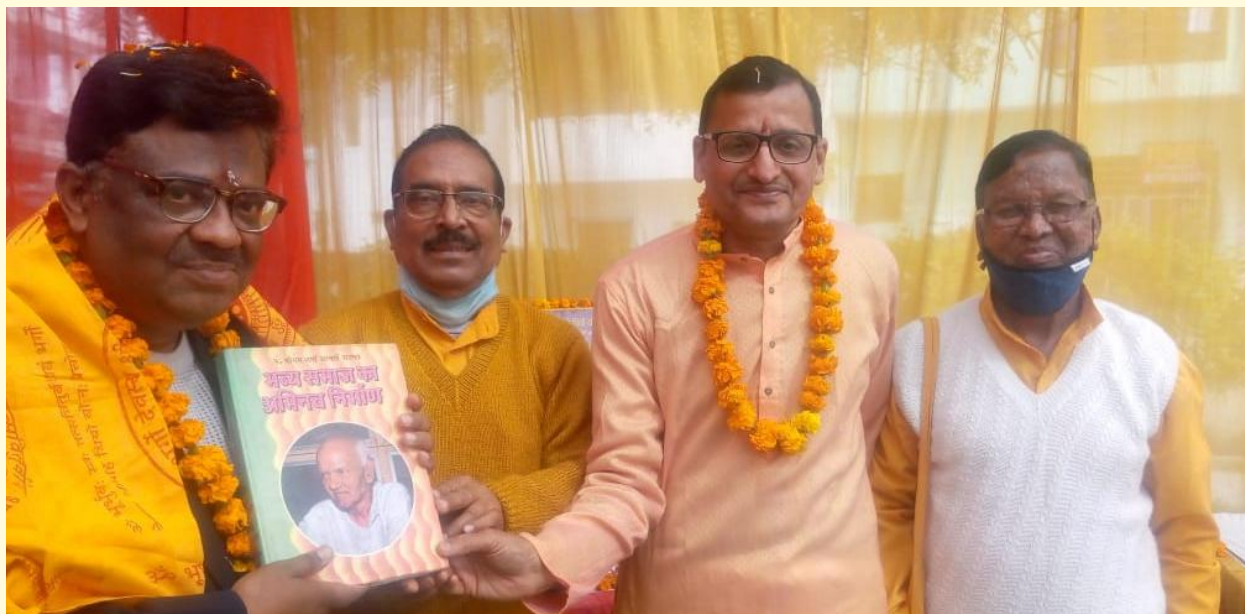
श्री बी.डी. भारद्वाज  
उम्र : 90 वर्ष



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



## नौ कुण्डीय यज्ञ



दिनांक 23.01.2021 को सेक्टर एल, प्रज्ञा पार्क में आयोजित “नौ कुण्डीय यज्ञ” में गायत्री यज्ञ आयोजन समिति द्वारा क्लब के संयोजक अतुल दुबे को शॉल उढ़ाकर सम्मानित किया गया तथा आयोजन समिति ने “अभिनव समाज का निर्माण” पुस्तक भेंट की। 2nd Innings Senior Citizen Club द्वारा कोविड वैक्सीनेशन में अपने सदस्यों का यथायोग्य सहयोग किया गया।



दिनांक 15.03.2021 को क्लब के सदस्यों को स्थानीय लोकबन्धु अस्पताल में कोविड वैक्सीन का प्रथम डोज दिया गया।

## कोविड वैक्सीनेशन



दिनांक 05.03.2021 को ग्रुप के सदस्यों को सुगम वैक्सीनेशन उपलब्ध कराने हेतु लोकबन्धु अस्पताल के डायरेक्टर से चर्चा की गयी।



लोकबन्धु अस्पताल के डायरेक्टर डॉ. अरूण लाल, सी.एम.एस. डॉ. अमिता यादव एवं कोविड प्रभारी डॉ. अरूण तिवारी का कोविड वैक्सीनेशन में विशेष सहयोग हेतु आभार व्यक्त करते ग्रुप संयोजक श्री अतुल दुबे साथ में क्लब के सदस्य राकेश शर्मा।



## हमारे कार्यक्रमों की झलकियां



क्लब के सदस्यों को उत्तम एवं सुगम स्वास्थ्य सुविधा प्रदान कराने हेतु दिनांक 02.02.2021 को मेदान्ता हॉस्पिटल के जी.एम. (मार्केटिंग) श्री आलोक खन्ना से चर्चा की गयी।



ग्रुप के सदस्यों द्वारा दिनांक 21.06.2021 को (योगा दिवस) योग किया गया।



## बैडमिण्टन मैच



दिनांक 13.03.2021 को स्थानीय मल्टी एक्टिविटी सेन्टर, एल.डी.ए. कॉलोनी के इन्डोर ग्राउण्ड पर ग्रुप के सदस्यों का मैत्रीपूर्ण बैडमिण्टन मैच के आयोजन पर ग्रुप के अध्यक्ष डॉ आर.पी. अग्रवाल का स्वागत करते ग्रुप संयोजक सीए अतुल दुबे एवं श्रीमती नीरा दुबे।



मैत्रीपूर्ण बैडमिण्टन टूर्नामेन्ट में वरिष्ठतम सदस्य श्री निर्मल कुमार ने भी प्रतिभागिता की स्वागत करते ग्रुप संयोजक।

## बैडमिण्टन मैच



ग्रुप की महिला प्रकोष्ठ की प्रभारी श्रीमती नीरा दुबे का स्वागत करते बैडमिण्टन टूर्नामेन्ट के संयोजक श्री पी.के. श्रीवास्तव।



दिनांक 13.03.2021 को सम्पन्न मैत्रीपूर्ण बैडमिण्टन टूर्नामेन्ट में प्रतिभागी सदस्यों के साथ अन्य उपस्थित सदस्यों का समूह फोटोग्राफ।



## बैडमिण्टन मैच



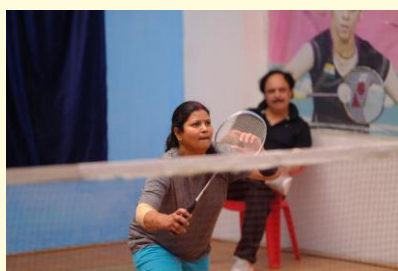
दिनांक 13.03.2021 को प्रारम्भ हुए बैडमिण्टन मैच खेलते सदस्यों का लाइव फोटोग्राफ।



2nd Innings Senior Citizen Club के सदस्यों का मैत्रीपूर्ण बैडमिण्टन टूर्नामेन्ट आयोजन के प्रायोजक आई.डी. एफ.सी. बैंक शाखा आशियाना के शाखा प्रमुख श्री नितिन खुराना, संयोजक सीए अतुल दुबे, वरिष्ठतम सदस्य श्री निर्मल कुमार एवं मुख्य अतिथि सेवानिवृत्त ए.डी.जे. श्री विमला प्रसाद जी।



## बैडमिण्टन मैच



बैडमिण्टन टूर्नामेंट में प्रतिभागियों का लाइव चित्रण।



## वृक्षारोपण



दिनांक 26.06.2021 को ग्रुप के संयोजक सीए अतुल दुबे का जन्म दिवस है परन्तु उन्होंने ग्रुप के उन सदस्यों की याद में वृक्षारोपण कराने की योजना बनायी जो कोरोना महामारी से कालकवलित हो गये।



वृक्षारोपण कार्यक्रम में उपस्थित परिजन, जिनके परिवार के प्रमुख सदस्य कोरोना महामारी से दिवंगत हो गये।



## वृक्षारोपण



दिनांक 26.06.2021 को ग्रुप संस्थापक के दायित्वों का निर्वहन कर रहे श्री अनिल दुबे द्वारा वृक्षारोपण का शुभारंभ किया गया।



श्री संतोष कुमार पाण्डेय J/130 की याद में वृक्षारोपण करतीं उनकी धर्मपत्नी श्रीमती गृहलक्ष्मी पाण्डेय।



## वृक्षारोपण



होटल पिकाडिली के सी.ओ.ओ श्री धीरज कुकरेजा द्वारा भी वृक्षारोपण किया गया।



एक्सिस बैंक, आशियाना शाखा के हेड श्री पियूष जैन जी वृक्षारोपण करते हुए।



## वृक्षारोपण



स्व. रवि आनन्द निवासी K-1/57 असंलनेस्ट की पत्नी व पुत्री द्वारा उनकी याद में किया गया वृक्षारोपण।



कोरोना महामारी में श्री सुबोध अग्रवाल निवासी J-344 ने अपनी पत्नी श्रीमती संध्या अग्रवाल एवं कु. नेहा अग्रवाल को खो दिया। परिवारीजनों ने उनकी याद में पौधारोपण किया।



## विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस



दिनांक 21.08.2021 को अपोलो मेडिक्स हॉस्पिटल के सभागार में विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस पर स्वास्थ्य संगोष्ठी आयोजन में क्लब संयोजक सीए अतुल दुबे का स्वागत करते वरिष्ठ हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. संदीप गुप्ता।



विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के अवसर पर हमारे संयोजक सीए अतुल दुबे का संबोधन तथा अपोलो मेडिक्स (कार्यक्रम आयोजक) के उप महाप्रबन्धक (मार्केटिंग) श्री अमित मिश्रा को 2nd Innings Senior Citizen Club की ओर से निर्गत प्रशंसापत्र।



## विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस



अपोलो मेडिक्स द्वारा आयोजित स्वास्थ्य संगोष्ठी का सफल संचालन करते श्री ध्रुव गौड़ तथा हृदय रोगों से सम्बन्धित जानकारी देते वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. (कर्नल) अजय बहादुर



विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस पर अपोलो मेडिक्स सभागार में आयोजित स्वास्थ्य संगोष्ठी में उपस्थित क्लब के सदस्य।

## विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस



विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस आयोजन हेतु अपोलो मेडिक्स द्वारा तैयार कराया गया केक।



विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित वरिष्ठ सदस्य एवं पत्रिका के संपादक श्री निर्मल कुमार जी तथा सीए अतुल दुबे।



## प्रिविलेज कार्ड



दिनांक 04.04.2021 को अपोलो मेडिक्स हॉस्पिटल द्वारा क्लब के समस्त सदस्यों को प्रिविलेज कार्ड उपलब्ध कराने का शुभारंभ किया गया। शुभारंभ करते अपोलो मेडिक्स के जी.एम. मार्केटिंग श्री अभिषेक सिंह व ग्रुप संयोजक सीए अतुल दुबे।



अपोलो मेडिक्स द्वारा क्लब के सदस्यों के लिए हैल्थ पैकेज (स्वास्थ्य जाँच) के शुभारंभ पर उपस्थित सदस्य।

## जन्म दिन



दिनांक 17.08.2021 को ग्रुप के वरिष्ठ सदस्य श्री आयोध्या प्रसाद पाण्डेय के 88वें जन्म दिवस पर शुभकामना देते सीए अतुल दुबे।



दिनांक 15.08.2021 को कोरकमेटी के सदस्य श्री डी.के. बाजपेई के जन्म दिवस पर क्लब के सदस्यों ने उनके आवास पर शुभकामनाएं दी।



दिनांक 02.03.2021 को ग्रुप के वरिष्ठ सदस्य श्री जगदीश मुरारी जी का 82वां जन्म दिवस मनाते ग्रुप के सदस्यगण। दिनांक 21.04.2021 को आदरणीय मुरारी जी का दुःखद निधन हो गया।





## जन्म दिन



क्लब के सदस्यों के जन्म दिवस पर "शुभकामना संदेश" वाट्स एप ग्रुप में अनवरत भेजे जा रहे हैं। इसी क्रम में ग्रुप के सदस्य श्री प्रवीन श्रीवास्तव के जन्म दिवस 16.08.2021 को उनके आवास पर शुभकामना देते ग्रुप संयोजक सीए अतुल दुबे।



दिनांक 28.07.2021 को ग्रुप के द्वितीय वरिष्ठतम सदस्य श्री वी.डी. भारद्वाज जी के आवास पर 92वें जन्म दिवस की शुभकामना देते ग्रुप के सदस्य।

## जन्म दिन



दिनांक 30.03.2021 को ग्रुप के वरिष्ठतम सदस्य श्री निर्मल कुमार जी के आवास पर 92वें जन्म दिवस की शुभकामना देते ग्रुप के सदस्य।



दिनांक 25.07.2021 की ग्रुप के अध्यक्ष डॉ. आर.पी. अग्रवाल के आवास पर 88वां जन्म दिवस मनाते क्लब के संयोजक सीए अतुल दुबे एवं कोर कमेटी के सदस्यगण।



## पत्रिका विमोचन



दिनांक 04.09.2020 सक्षम पत्रिका का विमोचन किया गया।





We Wish

*Happy Birthday*

21st Aug.

To Our Pattern

**Sardar Inder Mohan Singh**

Director, Chancellor Club,  
Ashiyana, Lucknow

CA Atul Dubey



## 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. 9958291200 (**Mr. Alok Khanna, Gen. Manager Marketing**) & Contact No. 8707084072 (**Mr. Vishal Pandey**)

- They have granted us 15% concession on OPD and 10% on IPD.

2. **Apollo Medix, Bara Birwa, Alambagh.** Contact No. 8429021815 (**Mr. Amit Srivastava**)

- Our specific thanks to Dr. Shri Abhishek Singh (Gen. Manager Marketing) & Shri Dhruv for their personal attention.
- For organising an unique inhouse cardiac, urology and orthro 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, they have also provided privilege card to all members for special provided and discount.

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 and Physiotherapy treatments.
- Given us 10% discount on billed amount.

**6. 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.

**7. ENT Care, Near Krishna Nagar Metro Station. Contact No. 9559815295**

- Dr. Gaurav Verma
- Granted concession of 25 % on billed amount.

**8. 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.

आदमी समाज को न उठाये, कोई गम नहीं,  
आदमी समाज को न गिराये, ये भी कम नहीं।।



## ॐ श्री परमात्मने नमः

मामेकं शरणं ब्रज

श्रीमद् भगवद् गीता में भगवान् कृष्ण ने अपने उपदेश का उपसंहार करते हुए अत्यन्त गोपनीय बात बताई है 'मामेकं शरणं ब्रज' अर्थात् केवल मेरी शरण में आ जा। स्वयं भगवान् के शरणागत हो जाना सम्पूर्ण साधनों का सार है। इसमें शरणागत भक्त के लिये कुछ भी करना शेष नहीं रहता है प्रत्युत उसके द्वारा की गयी सारी क्रियायें केवल भगवान् के लिये ही होती हैं। वह अपने शरीर का निर्वाह भी इस लिये करता है ताकि उससे वह ईश्वर का भजन, पूजा, स्मरण आदि कर सके। वह अपने शरीर को भी भगवान् के लिये मानता है तथा उसके सभी कर्म भगवान् की प्रसन्नता के लिये ही होते हैं। शरणागत भक्त अपने शरीर को लेकर माने जाने वाले जाति नाम व सम्बन्धों को भगवान् के चरणों में अर्पित कर के निर्भय, निश्चिन्त व निःशोक हो जाता है। गीता में भगवान् ने अनन्य भक्ति की महिमा का जगह जगह वर्णन किया है। दुस्तर माया को सुगमता से तरने के लिये भगवान् कहते हैं



दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दुरत्यया।

मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते। 7।14।

अर्थात् मेरी इस त्रिगुणमयी माया से पार पाना बहुत कठिन है, परन्तु जो केवल मेरे ही शरण होते हैं, वे इस माया से तर जाते हैं। यहां भगवान् ने 'मम माया' कह कर मानो यह संदेश दिया है कि जब तक इस माया को अपना मानोगे तब तक बन्धन में पड़े रहोगे और जैसे ही इस माया को मेरी व मेरे लिये मानोगे, बन्धन से छूट जाओगे।

इसी प्रकार नित्य - निरन्तर स्मरण करने वाले भक्त को भगवान् सुलभता से प्राप्त हो जाते हैं इस पर भगवान् कहते हैं -

अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरन्ति नित्यशः।

तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः। 8।14।

अर्थात् अनन्य चित्तवाला जो मनुष्य मेरा नित्य निरन्तर स्मरण करता है उस नित्य निरन्तर मुझमें लगे हुए योगी को मैं सुलभता से प्राप्त हो जाता हूँ।

परम पुरुष परमात्मा को तो अनन्य भक्ति से ही प्राप्त किया जा सकता है। इस पर भगवान् कहते हैं

पुरुषः स परः पार्थ भक्त्या लभ्यस्त्वनन्यया। 8।22।

अनन्य भक्ति में लगे हुए भक्त की पूरी जिम्मेदारी अर्थात् योग और क्षेम का वहन करने के विषय में भगवान् गीता में कहते हैं

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्। 9।22।

अर्थात् जो अनन्य भक्त मेरा चिन्तन करते हुए मेरी भली भाँति उपासना करते हैं... उन भक्तों का योग क्षेम प्राप्त की प्राप्ति और प्राप्त की रक्षा मैं वहन करता हूँ।

अपने देव रूप चतुर्भुज रूप का दर्शन करा कर भगवान् अर्जुन से कहते हैं कि ये रूप केवल अनन्य भक्ति से ही देखा जा सकता है

भक्त्या त्वनन्यया शक्य अहमेवंविधोऽर्जुन।

ज्ञातुं ब्रह्मं च तत्त्वेन प्रवेष्टुं च परन्तप। 11।54।

अर्थात् केवल अनन्य भक्ति से ही मेरा यह चतुर्भुज रूप तत्त्व से जानना, साकार रूप से देखना तथा मुझे प्राप्त करना संभव है।

मनुष्य अनन्य भक्ति से ब्रह्म प्राप्ति का पात्र हो जाता है। इस पर भगवान् गीता में कहते हैं

मां च योऽव्यभिचारेण भक्तियोगेन सेवते।

स गुणान्समतीत्यैतान्ब्रह्मभूयाय कल्पते। 14।26।

अर्थात् जो मनुष्य अव्यभिचारी भक्तियोग के द्वारा मेरी सेवा करता है, वह प्रकृति के तीनों गुणों का अतिक्रमण करके ब्रह्म प्राप्ति का पात्र हो जाता है।

भक्ति योगी अपनी क्रियाओं को भगवान् को अर्पण करके कर्म बन्धन से मुक्त हो जाता है। इस पर भगवान् कहते हैं

ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि सन्यस्य मत्पराः।  
अनन्येव योगेन मां ध्यायन्त उपासते।12।6।

अर्थात् जो सम्पूर्ण कर्मों को मेरे को अर्पण करके और मेरे परायण होकर अनन्य सम्बन्ध से मेरा ही ध्यान करते हुए मेरी उपासना करते हैं।  
उन भक्तों का मैं मृत्यु रूप संसार रूपी समुद्र से शीघ्र ही उद्धार करने वाला बन जाता हूँ।  
तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसार सागरात्।  
भवामि नचिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम्।12।7।

और अंत में पूरी गीता का सार बताते हुए कहते हैं 'मामेकं शरणं ब्रज'। तात्पर्य है - व्यवहार में सबके साथ प्रेम, आदर सत्कार का व्यवहार करते हुये भी भीतर से किसी का भी आश्रय या आसक्ति अतताच्छम्पन्त न हो केवल भगवदाश्रय हो।  
एक भरोसो एक बल एक आस बिस्वास।  
एक राम घनस्याम हित चातक तुलसीदास।दोहावली 277।

शरणागत भक्त 'मैं भगवान का हूँ, और भगवान मेरे हैं' इस भाव को दृढ़ता से पकड़ लेता है जिससे उसके भय, शोक चिन्ता, शंका आदि दोषों की जड़ कट जाती है अर्थात् दोषों का आधार मिट जाता है क्योंकि ये सभी दोष भगवान की विमुखता पर ही टिके हुए हैं। भगवान भक्त के अपनेपन को ही देखते हैं। गुणों और अवगुणों को नहीं कारण कि स्वरूप से भक्त सदा से ही भगवान् का है तथा दोष आगन्तुक होने से आते जाते रहते हैं और स्वयं नित्य निरन्तर ज्यों का त्यों ही रहता है। मानस में तुलसीदास जी कहते हैं  
रहति न प्रभुचित्त चूक किये की।  
करत सुरति सय बार हिए की।1।29।3।

शरणागत भक्त को अपने लिये कभी किंचित्मात्र भी कुछ करना शेष नहीं रहता, क्योंकि उसने सम्पूर्ण ममता वाली वस्तुओं सहित अपने आप को भगवान् को समर्पित कर दिया है। अब करने कराने आदि का सब काम भगवान् का ही रह गया है। ऐसी अवस्था में उसे कठिन से कठिन परिस्थिति भी विचलित नहीं कर पाती क्योंकि वह सभी परिस्थितियों में अपने प्रभु की कृपा ही देखता है तथा प्रसन्न रहता है। जैसे जब काक भुशुण्डि जी को लोमश मुनि ने शाप देकर उन्हें ब्राह्मण से चांडाल पक्षी कौआ बना दिया तो भी उन्हें न भय हुआ न ही दीनता आयी। उन्होंने इसे भगवान का विधान समझ कर सहर्ष स्वीकार कर लिया।

लीन्ह साप मैं सीस चढ़ाई। नहिं कछु भय न दीनता आयी।मानस।7।128।  
शाप के प्रसंग का वर्णन करते हुए वे गरुड़जी को कहते हैं  
सुनु खगेस नहिं कछु रिषि दूषन। उर प्रेरक रघुवंश विभूषन।  
कृपासिंधु मुनि मति करिभोरी। लीन्ही प्रेम परिच्छा मोरी।मानस।7।113।1।

इसे शरणागत भक्त की महिमा ही कहेंगे कि इतना भयंकर शाप मिलने पर भी काक भुशुण्डि जी की प्रसन्नता में कोई कमी नहीं आयी। तब लोमश ऋषि ने उनको भगवान का प्यारा भक्त समझ कर अपने पास बुलाया और बालक रामजी का ध्यान करना बताया और अत्यन्त प्रसन्न होकर काक भुशुण्डि जी के सर पर हाथ रख कर उन्हें आशीर्वाद दिया। 'मेरी कृपा से तुम्हारे हृदय में अबाध. अखण्ड राम भक्ति रहेगी। तुम सम्पूर्ण गुणों की खान बन जाओगे और श्री भगवान् का स्मरण करते हुए तुम जिस आश्रम में निवास करोगे वहाँ एक योजन तक माया का कण्टक किञ्चित्मात्र भी नहीं व्यापेगा।' इस प्रकार बहुत से आशीर्वाद देते ही आकाशवाणी हुई कि हे ऋषिवर तुमने जो कुछ कहा, वह सब सत्य होगा, यह मन, वाणी, कर्म से मेरा भक्त है। काक भुशुण्डि जी आगे कहते हैं  
भगति पछ हठ कर रहेउँ दीन्ह महारिषि साप।  
मुनि दुर्लभ बर पायउँ देखहु भजन प्रताप।मानस।7।114ख।

वास्तव में पूर्ण शरणागति भगवान् ही प्रदान करते हैं। जैसे छोटा बालक अपना हाथ ऊँचा करता है तो माँ उसको उठा लेती है, ऐसे ही भक्त अपनी भक्ति से भगवान् के सम्मुख होता है, शरणागति की तैयारी करता है तो भगवान् उसको पूर्ण शरणागति दे देते हैं। यह शरणागति गीता का सार है, जिसको भगवान् ने विशेष कृपा करके कहा है। इस शरणागति में ही गीता के उपदेश की पूर्णता होती है। इसके बिना गीता अधूरी रहती है, इसलिये अर्जुन द्वारा 'करिष्ये वचनं तव' कह कर पूर्ण शरणागति स्वीकार करने पर फिर भगवान् नहीं बोले।

सुरेन्द्र नाथ गुप्त  
पूर्व अतिरिक्त महानिदेशक  
आकाशवाणी एवं दूरदर्शन  
श्रद्धेय स्वामी रामसुखदास जी की टीकाओं पर आधारित



## आध्यात्म – जीवन चर्या

वर्तमान सामाजिक परिवेश में मनुष्य आध्यात्मिकता से दूर भौतिकवादी जीवन शैली में जीवन यापन कर रहा है। लेकिन दैनिक जीवन चर्या में कुछ त्रटियाँ हैं जो उसके आध्यात्मिकता को प्रकट करता है। प्रातः शयन के उपरान्त हम गणेश जी, माँ दुर्गे व श्री राम का नाम लेते हैं। जिसे हम ऊँ गं गणपतये नमः, श्री दुर्गाय नमः और श्री राम जय राम जय राम कहें तो यह हमारी आध्यात्मिकता को प्रकट करता है। हाथ की दोनों हथेलियों को देखते हुए अगले हिस्से में माँ लक्ष्मी, मध्य में माँ सरस्वती और मूल भाग में श्री गोविंद (श्री विष्णु जी) का नाम लेवें। भूमि का स्पर्श करते हुए माँ पृथ्वी को प्रणाम करें तब अपने पैरों को पृथ्वी पर रखते हैं। यह प्रक्रिया हमारी आराधना प्रवृत्ति को प्रदर्शित करती है। आध्यात्मिकता हमारी आत्म शक्ति व मनोबल को सशक्त करता है। आध्यात्म शक्ति का व्यक्ति भयभीत या विचलित नहीं होता और न अन्य व्यक्ति उसे परास्त कर सकता है। आंतरिक शक्ति में वृद्धि होती है।



यह आवश्यक नहीं कि आप आराधना, उपासना के लिए बाध्य हों लेकिन प्रतिदिन की चर्या को एक अभ्यास बना लें तो भी वह उपासना ही होगी। शयन करने की प्रक्रिया को ही ले। किसी भी दिशा की तरफ सिर करके सोया जा सकता है लेकिन इसी में परिवर्तन कर लें तो उसे एक नई शक्ति व ऊर्जा प्रकट होती है। पूर्व दिशा की ओर सिर करके सोने से व्यक्ति की आस्था धर्म के प्रति बढ़ती है। भाग्यशाली होता है। दक्षिण दिशा की ओर सिर करके सोने से यश व प्रतिष्ठा बढ़ती है तो आनन्दायक नींद आती है।

वरिष्ठ व्यक्ति के पूरब दिशा की तरफ सिर करके सोने से उनके आध्यात्मिकता की प्रेरणा में वृद्धि होती है। जीवन आध्यात्मिकता की ओर अग्रसर होता जाता है। नव-दंपति, युवा वर्ग को दक्षिण की दिशा की तरफ सिर करके सोना ज्यादा श्रेयस्कर है। नींद अच्छी आती है। पश्चिम की दिशा में सिर करके सोने से चिंता व अनावश्यक विचारों का मष्तिस्क में जन्म होता रहता है। दक्षिण की तरफ मृत्युलोक यानी फितरों का लोक है इसलिए उधर पैर करके सोना नहीं चाहिए। यही पितरों को आदर व सम्मान देना हुआ।

धर्माचरण से व्याधि नष्ट व आयु स्थिर होती है। सत्यपथ का अनुगमन करने से कल्याण होता है। सुख अथवा दुख किसी भी परिस्थितियों में मनुष्य को सत्कर्म ही करना चाहिए। दैनिक जीवन चर्या में अधिकतर लोग शौच के पूर्व जल ग्रहण करते हैं। यही जल तांबे के पात्र में रात भर रखे और सुबह गुणगुना करके जल ग्रहण करते वक्त अच्युताय नमः, अनंताय नमः, गोविन्दाय नमः तथा अपने इष्ट देव को स्मरण करें तो यही जल अमृत तुल्य हुआ। यह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। सिद्धांत, शौच, आहार-शुद्धि, इंद्रिय - निग्रह, व्रत नियम, सत्य, दान, अध्ययन व श्रद्धा से शरीर में तेज बढ़ता है।

प्राणायाम व ध्यान भी आध्यात्मिकता को प्रबल बनाता है। प्राणायाम में 'ऊँ'कार का चिंतन कर पूरक, कुंभक और रेचक तथा रेचक, कुंभक और पूरक द्वारा नाड़ियों का शोधन होता है। 'ऊँ' (ओ३म) का ऊ ब्रह्मा का रूप है, 'उ' विष्णु का और म भगवान शिव का रूप है। चन्द्रबिन्दु भगवती महेश्वरी का रूप है। यह 'ऊँ'कार ही परमब्रह्म है। प्राणायाम से आध्यात्म शक्ति की वृद्धि होती है। प्राणायाम से मन व नाड़ियों का शोधन भी होता है। ज्ञान, ध्यान, शम और दम ये चार चरण धर्म के कहे गए हैं।

भगवान के स्वरूप माता, पिता, ब्राह्मण, संत, गुरुदेव, तुलसी, पीपल, मंदिर व सब देवों को मन ही मन प्रणाम करना चाहिए। भगवत स्मरण से सभी दुख दूर हो जाते हैं। जीवन एक परीक्षा है। यह परेशान होकर हल नहीं होगी। हर जीव का अपना नियत कर्म और प्रारब्ध है। कर्मफल अपरिवर्तित रहता है। इसमें प्रभु के सिवाय कोई कुछ नहीं कर सकता। प्रभु के नाम स्मरण से ऊर्जा व शक्ति ग्रहण कर प्रसन्न रह कर्म करना ही ज्ञान का लक्षण है। कोई भी मनुष्य पूर्ण नहीं होता है। पूर्णता एक मात्र श्री भगवान की अखंड सत्ता में ही समाहित होती है। कर्मसिद्ध के लिए जितना आवश्यक उद्यम है उससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण उसकी निरंतरता है।

अपने कर्तव्यों की पूर्ति हेतु किया गया प्रत्येक सार्थक कर्म ईश्वर की सच्ची पूजा है।

मनुष्य नित्य दिन चर्या या कर्म को ईश्वरोमुखी करते हुए निष्पादित करता है तो वही उसकी आध्यात्मिकता को प्रभावित करता है। आध्यात्म से आत्मशक्ति को बल प्राप्त होता है जिससे मनुष्य विषम परिस्थितियों में उस पर विजय प्राप्त करने में सफलता प्राप्त करता है। मनुष्य का व्यक्तित्व उसके आचरण से विकसित होता है जिससे परिस्थितियाँ उसके ऊपर हावी न हो और वह जीवन में कभी दुखी न हो। एक संयमित व सदाचार पूर्ण जीवन ही सफलता का द्योतक है। संयमित व्यक्ति ही जीवन में उन्नति व सफलता प्राप्त कर सकता है। अध्यात्म से आत्म विश्वास बढ़ता है। आत्मविश्वास में वह शक्ति है जो सहस्र प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना कर उन पर विजय प्राप्त कर सकता है।

**विमला प्रसाद श्रीवास्तव**

एडिशनल डिस्ट्रिक्ट जज  
(अवकाश प्राप्त), लखनऊ

आदमी समय का सदुपयोग न करे, कोई गम नहीं,  
आदमी समय का दुरुपयोग न करे, ये भी क्या कम नहीं।।

# SKIN CURE CLINIC

## स्किन क्योर क्लीनिक

SKIN AND LASER CENTRE

**DR. AAKANKSHA GODIYAL**

SKIN SPECIALIST

MBBS, DDVL (Diploma in Dermatology)

**डॉ० आकांक्षा गोडियाल**

स्किन स्पेशलिस्ट

एम.बी.बी.एस., डी.डी.वी.एल.

**ADDRESS : 1289, SECTOR-K, AASHIYANA, LUCKNOW**



## यज्ञ एवं गायत्री मंत्र का महत्व

देखने में प्रतीत होता है कि यज्ञ एक धार्मिक कर्मकाण्ड है। वास्तव में यह एक पूर्णतः वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक विधा है। इससे मानवीय तन, मन, बुद्धि, अन्तःकरण ही नहीं सामाजिक एवं विश्वव्यापी वातावरण भी शुद्ध होता है। समस्त वेद ज्ञान मंत्रों पर ही आधारित है। प्राचीन काल में समस्त व्यक्तिगत, सामाजिक एवं राष्ट्रीय आवश्यकताओं तथा सुरक्षा हेतु तकनीकी उपकरणों एवं रक्षात्मक साधनों की आपूर्ति यज्ञ एवं मंत्र साधना से ही की जाती थी। प्राकृतिक प्रकोपों तथा पापी शत्रुओं के संहार हेतु भी मंत्र संचालित धनुष बाणों का प्रयोग किया जाता था। श्री राम का जन्म भी यज्ञ से प्राप्त प्रसाद से ही हुआ था।



हमारे ऋषियों ने 'शब्द विज्ञान' के गहन अध्ययन के आधार पर ही मंत्र शास्त्र की रचना की थी। जिस प्रकार लघु बीज से हजारों गुणा फसल प्राप्त होती है। उसी प्रकार यज्ञ में मंत्रों द्वारा सामग्री की आहुतियां देने पर अनेक प्रकार के लाभ प्राप्त होते हैं। हवन सामग्रियों में प्रयोग किये जाने वाली वनस्पतियां तथा औषधियों की आहुतियां देने पर जो वायु अग्नि एवं गंध उत्पन्न होती है उससे तन, मन, बुद्धि के साथ समस्त वातावरण की शुद्धि होती है।

**"Yagya is healing process, Atmosphere purified by Yagra, purifies us"**

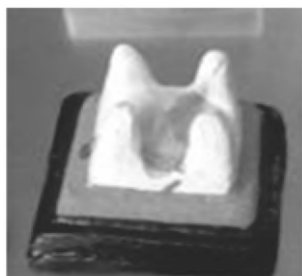
यज्ञ में हवन सामग्री प्रज्वलित होने पर उसमें निहित सुरक्षा रसायन, Defense chemicals, essential terpenoid oil वाष्पशील होकर वातावरण में फैलकर हमारी श्वासनली द्वारा शरीर में प्रवेश करके रोगों का नाश कर देते हैं। एन.बी.आर.आई., लखनऊ के पूर्व निदेशक डा० सी.एस. नौटियाल ने प्रयोग करके यह प्रमाणित कर दिया था कि हवन के पश्चात वातावरण के लगभग 96 प्रतिशत बैक्टीरिया समाप्त हो जाते हैं तथा मंत्रों की यज्ञाग्नि से टकराने पर सकारात्मक प्रभाव मानव मन पर भी पड़ता है। इस अन्वेषण को हिन्दुस्तान टाइम्स ने 18.08.2009 को प्रकाशित किया था। इसे गूगल पर भी देखा जा सकता है। यज्ञ में घी की आहुति देने के पश्चात जो घी जल में डाला जाता है उसके द्वारा ये प्रार्थना की जाती है कि यज्ञ से प्राप्त लाभ समस्त समाज को प्राप्त हो। यह यज्ञ का समाज हितकारी पक्ष है।

### यज्ञ के विशेष लाभ :

1. मानव शरीर से निकलने वाली निरंतर गंदगी से जो वायुमण्डल दूषित होता है, उसकी शुद्धि यज्ञ की सुगंधि से होती है।
2. यज्ञ धूम्र आकाश में जाकर बादलों से मिलता है, इससे वर्षा का अभाव दूर होता है।
3. यज्ञ के द्वारा जो शक्तिशाली तत्व टरपनायडस के रूप में वायुमण्डल में फैलाये जाते हैं इससे हवा में घूमते हुये असंख्य रोग कीटाणु सहज ही नष्ट हो जाते हैं।
4. यज्ञ के द्वारा रोगों की भी चिकित्सा हो सकती है जिसे यज्ञौपैथी कहते हैं। इसका एक केन्द्र, शांतिकुंज, हरिद्वार में खोला गया है। वहां क्षयरोग से पीड़ित रोगी पर परीक्षण संपन्न किया जा चुका है, वह शोध अमेरिका के जर्नल काम्प्लीमेन्टर्स एण्ड आल्टरनेटिव मेडीसिंस में प्रकाशित हो चुका है।
5. यज्ञ से पंचतत्त्वों की तन्मात्राओं की तथा दिव्य शक्तियों की परिपुष्टि होती है।
6. यज्ञ में जिन मंत्रों का उच्चारण किया जाता है उसकी शक्ति असंख्य गुनी होकर संसार में फैल जाती है और उसका लाभ सारे विश्व को प्राप्त होता है।
7. यज्ञ की उष्मा मनुष्य के अन्तःकरण पर देवत्व की छाप डालती है।
8. कुबुद्धि, कुविचार, दुर्गुण एवं दुष्कर्मों से व्यक्तियों की मनोभूमि में यज्ञ से अति सुधार होता है। इसलिये यज्ञ को पापनाशक भी कहा गया है।
9. यज्ञीय प्रक्रियाओं में भाग लेने से आत्मा पर चढ़े हुए मलविक्षेप शुद्ध होते हैं।

10. यज्ञ के द्वारा अपनी थोड़ी सी वस्तु को सूक्ष्म वायु रूप बनाकर उन्हें समस्त जड़ चेतन प्राणियों को, बिना मित्र व शत्रु का भेद किये गुप्तदान के रूप में इतना पौष्टिक तत्व खिला देना सचमुच एक श्रेष्ठ ब्रह्मभोज का पुण्य प्राप्त करना है।

गायत्री परिवार ने, एक बहुत ही सुगम यज्ञ-नैनो यज्ञ के माध्यम से आरंभ किया है जिसे सभी लोग आसानी से 15 मिनट में सम्पन्न कर सकते हैं। इच्छुक लोग गायत्री परिवार से/गायत्री शक्तिपीठ से संपर्क कर सकते हैं। इसमें एक बहुत छोटा “नैनो” यज्ञ कुंड मिटटी का होता है जिसमें घी में डुबाई हुई रुई की बाती को प्रज्वलित किया जाता है। तत्पश्चात्, गाय के गोबर की बनी कटोरी उसके उपर रख दी जाती है। फिर उसमें 7 आहुतियां गायत्री मंत्र से शुद्ध देसी घी की देते हैं, फिर 6, 12 या 24 आहुतियां गायत्री मंत्र की देते हैं तथा 3 या 5 आहुतियां महाप्रत्यूजय मंत्र की देकर-अग्नि को हथेली से तापकर मुख मण्डल पर गायत्री मंत्र बोलते हुये लगाते हैं। यह अति सूक्ष्म विधि है। गायत्री परिवार से संपर्क कर इसे और भी विकसित कर सकते हैं। आशा है आप सभी सुधीजन यज्ञ को अपने जीवन का अंग अवश्य बनायेंगे तथा वातावरण की शुद्धी में अपना सक्रिय योगदान करने की कृपा करेंगे।



नैनो हवनकुण्ड



गाय के गोबर की कटोरी जो सामग्री की आहुतियों के साथ प्रज्वलित हो जाती है। लकड़ी जलाने की आवश्यकता नहीं होती।

गायत्री मंत्र : ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

अर्थ : उस प्राण स्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपनी अंतरात्मा में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सम्मार्ग में प्रेरित करे।

रचयिता : महर्षि विश्वामित्र

प्रभाव : इसे महामंत्र कहा गया है। ये सभी मंत्रों से अधिक प्रभावशाली मंत्र है।

- American scientist Dr. Haward Steingeril has proved that Gayatri Mantra is the most powerful Hymn in the world. It produces 1,10,000 sound waves per second. It is capable of developing physical & mental potentialities.
- गायत्री मंत्र का प्रातः सात बजे, 15 मिनट के लिये साउथ अमेरिका तथा हॉलैन्ड में नेशनल रेडियो पर प्रसारण किया जाता है।

परिचय : गायत्री मंत्र के 24 शब्दों में 24 देवताओं की स्तुति की गयी है। इस लिये हवन करते समय 24 आहुतियां दी जाती हैं।

**मंत्र में देवताओं के नाम:**

1. तत् - गणेश	2. स - नरसिंहा	3. वी - विष्णु	4. तु - शिवा
5. व - कृष्ण	6. रे - राधा	7. नी - लक्ष्मी	8. यम - अग्नि
9. भा - इन्द्रा	10. श्रगो - सरसवती	11. दे - दुर्गा	12. वा - हनुमान
13. स्या - पृथ्वी	14. धी - सूर्य	15. मा - श्रीराम	16. ही - सीता
17. धी - चंद्रा	18. यो - यम	19. या - ब्रह्म	20. ना - वरुण
21. प्रा - लक्ष्मी एवं विष्णु	22. चो - हयग्रीवा	23. दा - हमसा	24. यत् - तुलसी

**अरुण कुमार श्रीवास्तव**

मैनेजर, पंजाब नेशनल बैंक (रि.)

सेक्टर-एन-583बी, आशियाना, लखनऊ



## GLIMPS OF MATURITY

**I am not, what I think, I am,  
I am, what others think, What I am.**

Talking about Maturity in a highly matured group of achievers, is an attempt, to light a lamp before sun.

An HRD survey, covering 200 senior executives, assessing Maturity of their officers to decide their future, revealed that they could not define Maturity. Hence an attempt to mention few points on the subject.



- Maturity is the foundation of growth and success.
- Maturity cannot be inherited, purchased or borrowed. This has to be acquired.
- High degrees, long experience and deep knowledge are not maturity. Judicious and Timely use of these is maturity.
- Maturity is the ability to convert knowledge into wisdom.
- Maturity is a journey from ignorance to knowledge and darkness to light.
- MATURITY IS ABILITY TO TAKE RIGHT DECISION, AT THE RIGHT TIME AND COMPETENCE TO IMPLEMENT THAT DECISION, IN THE RIGHT MANNER, TO ACHIEVE RIGHT RESULT.
- बड़ा लक्ष्य हो, बड़ी तपस्या, बड़ा हृदय और मृदु वाणी, दोष स्वयं का, श्रेय राम का, जीवन हो कल्याणी।
- Numerology base number of maturity is 1. Traits of number 1 are : Originality, Innovative, Energetic, Leadership, Self Confidence, Ambitious and constantly growing.

Everyone of us has played his 1st innings with distinction. Surveys have revealed that 90% senior citizens are struggling hard to survive because of many adversities and also because they have not acquired the need based, revised version of maturity.

**We the members of 2nd inning club are lucky to have sound economic support. Our challenges are :**

- (a) To maintain health inspite of natural decay.
- (b) To keep busy in some creative, healthy and recreative activities.
- (c) To avoid loneliness and most important :

**Fuel of knowledge turns the mind into Power House  
to illuminate fortune and achieve success.**

1. Know what to Listen and what to Hear.
2. Know what to Speak, When to speak, How to speak and When and what not to speak.
3. Accept others as they are.
4. Change self not others.
5. Stop expecting appreciation and favours.
6. Stop proving our maturity.
7. Stop talking about our achievements.
8. Stop becoming uncomfortable on listening our criticism.
9. Stop doing anything damaging our physical, mental and spiritual health.
10. Give back to the Society as much as we can.

Fortunately we have the distinct opportunity to be members of 2nd innings club without any financial obligations. Very positive and encouraging sign is that numbers of selfless, active members is gradually increasing. Need is to contribute our best to make the group more vibrant.

- Hear to Listen                      ➤ Speak to Communicate                      ➤ Read to Study
- See to Observe                      ➤ Don't Learn to Unlearn.

## IMPACT OF WESTERNIZATION ON INDIAN CULTURE

Indian culture is one of the oldest and richest cultures, is now days posing a serious threat as western culture is establishing a strong base in India and gradually wiping the Indian culture. It has greatly affected our traditions, customs and norms. The concept of joint families is fastly decreasing. The Indian culture teaches to be part of each other's sorrows and joys but today nobody bothers about others. Slowly all our values for which India has the pride are vanishing. People are blindly following the western culture without knowing its consequences.



Westernization has given rise to single families. Marriages are fastly breaking and our tolerance & patience has given answer. The most affected are the new born babies, they find themselves stressed and isolated in the new atmosphere as there is no one to take care. They will not get the care and love from grandparents and find themselves in crutches. It is so unfortunate that these kids would remain untouched from the moral values and Sanskar's.

There is no harm in taking good things from the west but this does not mean we should adopt it completely and blindly. It is understandable that India is growing in every field and there is necessity of knowing all the cultures and traditions. We have to preserve our entity.

It is shocking that Indians are forgetting their culture and western people are seeing India for obtaining salvation. It is unfortunate that young generation has very little knowledge about culture, tradition and their roots. They are only seeing money as necessity and for the same they can do anything.

No doubt that the western culture is versatile and has taught to be self - independent but that doesn't mean that we forget our culture and blindly follow it. Since India has tradition to take good things from others that means we should only adopt the positive side and not blind adoption. We should feel proud of the rich cultural heritage which is very rare and should be carried forward to the upcoming generations.

**Ananya Sharma**

H. No.17, Sec - K 1, Ansal's Nest, Lucknow

ऊँचे पर्वत थे हम, गहरे सागर थे हम,  
चाँदी के पातर पे लिखे, सोने के आखर थे हम,  
लेकिन बदलाव में, वक्त के बहाव में, भौतिकी प्रभाव में, पश्चिमी लुभाव में,  
भीतर ही भीतर, कुछ इस तरह ढहे,  
कि खंडर से ज्यादा कुछ न हम रहे।।  
(अटल बिहारी वाजपेयी)



## WIN PEOPLE TO YOUR WAY OF THINKING

Winning people is not a bed of roses, at the same time not a herculean task. Our personality, way of talking, conduct, communication and quality of the matter play an important role to attract people and win their confidence. Based on my long experience in the banking sector, inter & intrastate postings at different branches and administrative offices, & working with people of different culture and temperament, I could understand & gather some crucial points. My thirst for reading books also made me conversant with the matter and achieving success.



**Conclusively a few pertinent points are as under :**

1. We should be friendlier and must not criticize, condemn or complain.
2. Become genuinely interested in other people. Be honest and sincere in appreciation.
3. Smile in dealings costs nothing but pays a lot.
4. Remember that a person's name is the sweetest and most important sound in any language.
5. Be a good listener, encourage others to talk about themselves.
6. Talk in terms of the other person's interests and make him feel important.
7. Avoid argument and show respect for the other person's opinion. Never say, "You are wrong."
8. If you are wrong, admit it quickly and emphatically.
9. Begin in a friendly way.
10. Your expression should be crystal clear without an iota of doubt. It will have a magnetic effect on a listener who will start saying, "Yes, yes" immediately.
11. Try honestly to see things from the other person's point of view.
12. Appeal to the nobler motives.
13. Dramatize your ideas & throw down a challenge.
14. Begin with praise and honest appreciation.
15. Be diplomatic in pointing out mistakes of others.
16. Suggest instead of giving direct orders.
17. Praise the slightest improvement. Be hearty in your approbation & lavish in your praise.
18. Make the fault seem easy to correct.
19. Make the other person happy for accepting your suggestions.
20. Many prominent writers/icons have also given their views in support of the above, a few are as under:

A. The Speaker's Character is one of his Most Effective Agents of Persuasion.

**ARISTOTLE**

B. Speak, not so that you may be understood, but so that you can't be Misunderstood.

**QUINTILIAN**

C. When dealing with People, let us remember that we are not dealing with Creatures of Logic. we are dealing with Creatures of Emotion, Creatures Bustling (stirring) with Prejudices and Motivated by Pride & Vanity.

**DALE CARNEGIE**

D. The world has changed. so has the way we communicate. those who fail to adapt will be left behind. but for those who want to succeed there is only one secret : you are the message.

**ROGER AILES**

**P. K. Anand**

Retd. Chief Officer, UCO BANK,

Sector I, MIG 1701, LDA Colony, Kanpur Road Scheme, Lucknow.

Mob: 9450771341.

## “WE THE PEOPLE”

**Sarve Bhavantu Sukhinah  
Sarve Santu Niraamayaah  
Sarve Bhadraanni Pashyantu  
Maa Kaschit-Duhkha-Bhaag-Bhavet**



1. The lines quoted above are basic philosophy to serve the Nation, to serve the State, and to serve the people. Our Constitution says “We, the People of India”, we, the people includes all people, past, present and the future. It represents the efforts of all Indian people, of all regions, religions, castes, classes, genders, cultures, languages and ideologies and solemnly resolve is a serious decisions after thinking and deliberation to do three things Firstly, To constitute India into a Sovereign, socialist, secular, democratic, republic and, Secondly, To secure to all its citizens which means, we pledge to secure not just by having a government but also through our own individual efforts. The mandate for each citizen is to actively work to secure certain core values for all others. These are basic human values and, Thirdly, To promote among them all, fraternity. This is another action for each one of us that we promote togetherness and mutual support. That we respect each other’s dignity and through that, contribute to the unity and integrity of our nation and further do hereby adopt, enact and give to ourselves this constitution the words of the ownership : We, the people of India adopt, enact and give to ourselves. It is not the Constituent Assembly members giving to them. It is us giving to ourselves, these values and this form of government. We are the owners of the nation, with all the powers, rights and the responsibilities that go with this ownership; the idea behind it is that the democracy is the Government of the people, for the people and by the people. Now votes which is cast to our parliamentarians are not only to govern but also to say, to suggest and to advice and opine, not to oppose everything and every policy.
2. Coming to my first sentence “**Sarve Bhavantu Sukhinah**” our constitution provides in Article 14 that there shall be equality of law and equal protection of law within the territory of India. There will be no discrimination on the ground of class or caste, religion or region and to clarify it. Article 15 provides that there shall be no discrimination on the ground of religion, race, caste, sex, place of birth. Later on after 1955 and before 1975 everyone knows what happened and amendment were made from time to time interpreting the word socially and educationally backward and thereafter the very philosophy of our constitution was interpreted to hit everything contained in the Article 14 and 15 of our constitution and society was divided into different basis and on own suitable criteria for which the law framers and parliamentarians are required to re-visit, re-think and to maintain equality of law and equal protection of law and that no discrimination is done on the ground of religion, race, caste, sex or place of birth.
3. The problem which is being faced by “We the people” is, the practice and procedure in interpretation of Article 21 of the Constitution which can be said to be the sole of the constitution and humanity, which provides that no person shall be deprived of his life and



liberty except according to the procedure established by the law. There is difference between justice and justice according to the procedure. What justice requires is that if any crime is committed, the offender, the criminal must be punished without any delay but the procedure say that after the commission of crime first information report is lodged, it is investigated, evidence of witness are recorded, charge sheet is filed within 60 or 90 days as the case may be and then to summon the accused, frame the charges, recording the evidence, lengthy procedure of cross examination, further argument and then our judgement, subject to first appeal, second appeal and SLP before the Apex Court.

In these circumstances justice according to the procedure provides that if there is offence of murder and nobody comes in the witness box to say that he has seen the commission of offence or all the witness is declared hostile or there is no evidence at all, the case results in acquittal. The commission of crime, murder, dacoity, and offences against women like rape is not denied. Actually the offence happened. Thus it is solemn duty of the State to further investigate as to who are the actual criminal who have committed the crime and the society must know the criminal and the punishment awarded to the offender.

4. The research reveals that if a serious crime is committed at the age of 30 to 40 years, it takes about 10 years before the trial court of original jurisdiction and in case of conviction appeal is filed. It takes further 15 to 25 years and at the gap of time the person, against whom the charge has been framed becomes the age of 70 to 80 years and the sentence of punishment of life is not fruitful exercise at the age of 70 to 80 years. In some of the cases it is reported that the accused is no more or he died without final verdict of the court either acquittal or conviction.
5. Third, problem is our philosophy and character and we the people are facing deterioration of standard of character. You know the right of property, right against exploitation, abuse of persona or are sexual harassment and right to life are the main offences and the cases which we are facing. The offences which are generally governed by the Indian Penal Code, Criminal Procedure Case and Law of Evidence contain many pages was reduced in two sentences by our ancient philosopher in this one sloke

मातृवत् परदारेषु पदद्रव्येषु लोष्ठवत्!  
आत्मवत् सर्वभूतेषु यः पश्यति सः पण्डितः॥

**“Dusre ki patni ko apni maa ki tarah, Dusre ke dhann ko mitti ke saman, sabhi ko apne jesa jo dekhta hai wo hi pandit (Gyani) hai.”**

“He is a wise man who sees the wife's of other as his mother, the wealth of others like clod of earth and all beings as his ownself”

**“Jo dusre ki patni ko mata tatha dusre ke dhann ko mitti ke dhele ke bathi samajata ho, jo sansar ke sabhi praniyo main apni aatma ka darshan krta ho arthath sbko apna manta ho, wahi Gyani hai”**

6. Gyani signifies great sole walking on this very earth. He is driven by honesty to such an extent that he consider other as women as mother and others property has no value for him (honesty). He sees his own reflection in all the creatures on this very earth (equality and unity) and he does justice for all.

अन्येषां भार्या मातृसमाना, अन्येषां धनं मृत्समान, सर्वे  
अपि जीविनः आत्मसमानाः - इति भावयन् यः आचरति सः वस्तुतः ज्ञानी।

If we follow the above guidelines, we may be able to control the crime in society. It is our joint duty to make efforts for Aatmanirbhar Bharat and strong democracy. We have to teach our younger generation to have strong moral values. (About writer ..... former judge, Allahabad High Court, Lucknow, Former Judge, Industrial Tribunal UP, Former Chairman, Uttar Pradesh (in National Green Tribunal matters), observer, Ram Janam Bhommi from 2005 to 2017, Registrar Administration Supreme court of India, Registrar General, High court of Allahabad)

**Justice S.K. Singh**  
Judicial Member (National Green Tribunal)  
New Delhi

आदमी देवता न बने, कोई गम नहीं,  
आदमी दानव न बने, ये भी कम नहीं।।  
आदमी रेतो को न हंसाये, कोई गम नहीं,  
आदमी हंसतो को न रुलाये, ये भी कम नहीं।।



With Best Complements From

# शकुन्तलम् ज्वैलर्स

20 वर्षों से आपकी सेवा में

हम सस्ता नहीं अच्छा बेचने में यकीन रखते हैं।



## मनीष कुमार वर्मा

प्रदेश अध्यक्ष – ऑल इण्डिया ज्वैलर्स एण्ड गोल्ड फेडरेशन

अध्यक्ष – लखनऊ महानगर सराफा एसोसिएशन

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



## WHY POPULATION CONTROL IS A MUST FOR INDIA?

India's population is nearly 140 Crore at present. If we take into consideration the economic resources available in our country, the population should have been maximum 50 Crore, which indicates that we have nearly 90 Crore people excess and do not have any base of any economic resource. They are resourceless economically and totally dependent on 50 Crore resourceful people. In other words, we are diluting our economic resources in a manner where these resources turn uneconomic.

India got her independence in August 1947 from the colonial yoke. But after a lapse of around 75 years, Indian's 81 Crore people do not have even the basic need of food security to survive, which demonstrates the hollowness of the policy makers and the deplorable state of the economy under abject poverty and those fortunate who have food security but no security of medical health, education, housing and sanitation and adequate clothing would be much more. By any calculation, the total number of poor who do not have the above mentioned securities including food security is not less than 98 crore or 70% of the total population of India. This clearly indicates that poverty in India enormously increased with the passage of years since Independence. This further manifests that nearly 20 crore working – age group people do not have gainful employment and, either are unemployed or underemployed, not generating sufficient income to have access to all the above essential securities in India. This is the greatest threat to the survival of our young nation which creates deep concern in India today.

India's population density increased from 163 persons per sq. Km. in 1966 to 325 persons per Sq. Km. in 2001 and further to 382 persons per sq. Km. in 2011. Now it is nearly 450 persons per sq. Km. as estimated. The pressure on land and other natural resources (like water) is increasing day by day. The high population density generates great pressure on the land mass, which is just 2.4% of the world but has to bear the burden of 18% of the entire world population. According to the U.N. projections, India's population will surpass that of China by 2025 and make us the most populous nation of the world. Mass poverty in India and in many other parts of the world has a direct relationship with the over population of humans vis-à-vis their respective deposits of natural resources.

Similarly, minimum 33% of the total land area is to be maintained as dense forests to preserve our environment and rich biodiversity. This 33% shall have to be extended to 40% to neutralize future industrial pollution (air, water and noise). As of now, we have only 12% of real forests in India which are totally inadequate to neutralize the present level of pollution as well as to preserve a rich biodiversity. Factually our biodiversity is on the decline and we are losing species regularly. A large chunk of forest land has been and is being occupied and cleared to satisfy the needs of regularly increasing human population in the form of agriculture, industrial, residential and other needs. It seems that a large army of humans has invaded this good earth and destroying its land, water, air and other natural resources in the name of development, consumerism and other foolery actions. In this way, they are totally ignorant of jeopardizing their own existence in the end.

**So, there is an urgent need to control the population growth generally and particularly in India, as we are already very late.**



**R.K. Srivastava (Sashakt)**

M-653, Shwet-Padm, Aashiana, Lucknow | Mob: 9889325888

## SENIER CITIZENS : STRIKE A BALANCE BETWEEN TAX SAVING, LIQUIDITY

The government offers several benefits to senior (60-80 years of age) and very senior citizens (above 80 years) in the matter of Income Tax. Such benefits come either in the form of enhanced deductions or relaxation on tax-filing procedures.

Senior citizens need to strike a proper balance between their tax and financial planning. Mostly says, "They should make tax saving investments after taking into consideration their liquidity needs, the lock in period of an investment, their requirement of funds for medical and other emergencies, etc.



**Higher basic exemption limit :** Senior citizen's income up to Rs. 3 lacs is tax-exempt. "They also get a deduction of Rs. 1.50 lakh under section 80 C and Rs. 50000/= on health insurance. A senior citizen who plans things well does not pay any tax if his / her income is up to Rs. 5 lakh".

**Section 80 C and 80D :** Senior citizens, too, gets a deduction of Rs. 1.50 lakh under section 80C on instruments like Insurance, Notified Mutual Funds, NSC, Tax Saver Fixed Deposits etc.

Senior citizens can claim a deduction of up to Rs. 50000 on health insurance premium. If a senior citizen does not have a health insurance policy, he/ she can avail of a deduction of up to another Rs. 50000/ on medical expenses.

**Section 80 DDB :** A senior citizen can claim a deduction of up to Rs. 100000/ on expenditure of specified diseases.

**Section 80TTB :** Senior citizens can claim deduction up to Rs. 50000/ under this section on the interest income from deposits held with bank (Saving or Fixed), post office and co-operative society. Section 80TTA (deduction on interest income on saving account up to Rs. 10 000) is not available to senior citizens.

**Standard deduction :** A senior citizen can claim a standard deduction of Rs. 50000/ on his/her salary / pension income.

**TDS related Norms :** Section 194 of I-T Act provides that any person (including individual or Hindu undivided family having specified turnover or receipts) who is responsible for the payment of interest, other than interest on securities, is required to get tax deducted at source (TDS). However, a senior citizen can apply to be exempted from TDS by submitting Form 15 H, provided the tax calculated on his /her total income is zero.

**No advance tax liability :** Senior citizens also not liable to pay advance tax. Currently, senior citizens are not required to pay advance tax if they do not have any income from business and profession.

One concession that has been allowed to super senior citizens from assessment year 2019-20 onward is that they can file manual return in ITR Form 14. This has also been suggested by senior consultants that senior citizens who wish to generate a regular income may invest in immediate annuity plan. They must remember that income from annuities is taxable at the slab rate.

Aforesaid information have been collected from articles and related book.

**RAKESH SHARMA**

K-1/17, Ansal Nest, Aashiyana

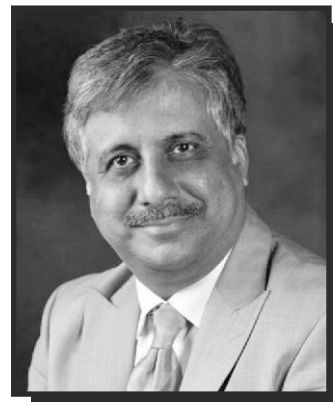
Mob : 7380528717



## QUALITY OF LIFE

We don't grow older, we get matured and we experience major life changes, including career transitions and retirement, children getting married, leaving home for studies. How we handle and grow from these changes is often the key to healthy aging, so this is the moment to cherish when you did your part responsibly and making your retirement a joyful journey.

Healthy aging also means finding new things to enjoy, staying physically and socially active, and feeling connected to your community and loved ones. Life is one and precious too, catch up with your best buddies over dinner and a drink or call for a get-together at our multiple banquet spaces suitable to host all kinds of social and formal events.



The award-winning Restaurants (Marine Room - The Coffee Shop & Punjab - The Speciality Restaurant) and Bar (Theka) at The Piccadily Lucknow are an ideal place to gather for a family lunch or a dinner and relish our impeccable services coupled with great food. Our chef would be happy to serve the food that suits your gastronomic needs and nutrition value. We will be happy to take care of all of your needs and demands of your loved ones and friends with the best of our hospitality and warmth.

Exercise plays an important role to keep you fit and busy too during these days. Our well-equipped gymnasium would suffice all your fitness requirements, our trainers would give you a personal touch to keep you motivated and help you remain healthy. Exercising with a friend or family member can help to keep each other inspired and you will not only benefit from the physical activity but also from the social contact as well. Take a refreshing dip in our well-maintained Swimming pool with your buddies after you sweated in the Gymnasium.

No matter how old you are or how unhealthy you've been in the past, caring for your body has enormous benefits that will help you stay agile. Surely a healthy lifestyle is about following a balanced diet and being active, but it is also about pampering yourself from time to time to de-stress and relax your mind. Do visit our Spa (SpaSenses) to unwind and rejuvenate and indulge your senses. Visit our Salon (SalonSecrets) and discover yourself with us.

Life is a beautiful gift, live it to the fullest and discover yourself till you meet the ecstasy. Each day is a new one, so laugh a lot, party hard, and stay connected.

---

**Spend your money on things money can buy.  
Spend your time on things, money can't buy.**

---

The Piccadily has special offers for members of 2nd Inning Senior Citizens Club.

For more details, kindly call +91 9235356013

Piccadily Holiday Resorts Ltd.

Our Hotels: The Piccadily Lucknow | Piccadily Manali | Kasauli Resorts By Piccadily

**Dheeraj Kukreja**  
Chief Operating Officer

## YOUR KIND ATTENTION, PLEASE

Now that we, the vulnerable category, are living through this pandemic, it is natural that the thought of our actual exit crosses our mind. At a personal level, death is always a theoretical possibility happening only to other people, but now it has hit hard that it could be me too.

Having dwelt upon its possible certainty, we may ask ourselves whether we are prepared for such an eventuality. While we cope with the thought psychologically, those we leave behind are the ones who will actually live with the loss. The physicality of our absence will be challenging for them, particularly the spouse. The most affected would be the partner left behind.



The core philosophy of our group is to help alleviate the sense of isolation and loneliness of couples living alone. A further loss of one partner would intensify that need. How does the one left behind cope with it? This must be discussed with each other to ensure that life alone would be less of dependence for him or her.

Generally, our women, although experts in managing the budget on a daily-basis, are not well-versed in banking and finances. It is important to orient them to manage these affairs on their own. This needs to be done in a matter-of-fact way, without getting sentimental. It is our duty to leave behind no mess for our spouse or the children to clean-up.

Similarly, men-folk hardly take interest in kitchen. Lock-down and forced isolation has made husbands lend a helping hand but they need to be encouraged to learn basic cooking so as to be able to survive on hygienic and healthy home-cooked food. Our companionship should help the partner grow and become independent. We should not bind but liberate each other.

Let the knowledgeable and experienced among us help others with their wills, pledging organ donations, streamline finances and share contact and medical details with close friends.

It is natural to expect children to come to help out. However, it is unfair to put the burden of our daily upkeep on them, unless absolutely necessary. If it is mutually satisfying and joyful to stay together, it is a blessing. If not, it would be wise to cultivate one's own circle of friends and be socially well-anchored. Our 2nd Innings Club is a wonderful platform to pick-up friendships with like-minded people. We are fortunate that we are among such literate, learned and mature people that no matter what our interests might be, we can always find some individuals who can make our life's journey more enjoyable.

Once these are taken care of, let's plunge into life full-steam, starting and cultivating hobby groups such as, the Literary and Poetic, Recreational Games, Fitness and Yoga, Music and Gardening. While the pandemic norms of physical distancing and intermingling restrict us, let's explore and discover each other virtually. Mind you, ladies have to be an integral part of these activities to lend



discipline, decorum, colour, and gaiety! We are in safe zone, the ultimate advantage of being a senior.

**Checklist for self management of health and home (Editor's Note)**

1. Share your emergency contact numbers with neighbours and close friends. Don't forget to update these in the 2nd Innings' records too.
2. Do keep handy the names of hospitals and doctors you would like to go to in case of a medical emergency. Also your medicine box should have your health insurance card and hospital privilege cards. Keep regularly discarding expired medicines. I only recently learnt that we should consume last the printed part of the tablet strip.
3. Your medical file with test reports and prescription should be kept handy and updated.
4. Domestic fire-extinguisher in working condition is kept in kitchen or near the Main Board.
5. Camera is fixed at the main entrance, especially for those living alone.
6. Emergency cash is kept in hand and the bank.
7. Required legal formalities are observed.
8. Domestic helps are vaccinated and other precautions followed..
9. Emergency medicines are kept in a separate envelope, duly marked along with an updated First-Aid Box.
10. Thermometer, sugar, BP and oxygen level tools are kept handy and in working condition.

**Raman Kapur**

Principal Scientist - ICAR (Retd.)

Sector K - 206, Aashiyana, M : 9415922959



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**

## DISCUSSION WITH MEMBERS

<b>SUBJECT</b>	An attempt to cure infections affecting health and progress of our group and future plans. Kindly donate few minutes.
<b>PROLOGUE</b>	<p>Matured have defined maturity as an ability to take right decision, at the right time and competence to implement that decision in the right manner to achieve right result. Effective communication is the foundation of maturity.</p> <p>मीठी वाणी बोलिये, अपना आपा (Ego) खोय, और न कू शीतल करे, आपउ शीतल होय।</p> <p>Our all the members are highly matured achievers based on their wisdom, vision and hard work. Therefore we seek your matured advise on following points. Kindly advise and help the group to grow. <u>Everyone is requested to please respond. Your views are important.</u></p>
<b>POINTS TO SEEK ADVISE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Is it necessary to issue guidelines for communication? Are we not matured enough to decide what to LISEN/SPEAK/IGNORE ?</li> <li>2. Sr. Citizens crave to teach, preach, guide, advise and share their experiences/achievements, with someone but no one is available. Our group is catering this vital need extending need based satisfaction which is not available in market. Should we cut off this facility by restricting freedom of speech?</li> <li>3. Are we not matured enough to tolerate/ignore/not react to anything political/religious/unwanted said against our views?</li> <li>4. Are we not aware that any attempt to change Attitude of matured adults is an attempt like changing the direction of a flowing river. If done, will create waves of pain and displeasure. Is it not advisable to change our attitude instead of expecting others to change?</li> <li>5. God has provided us an unique and most unexpected opportunity, to rejoin our old friends, many years after retirement, to live with peace and happiness. Should we dishonor this opportunity by doing anything to hurt the feelings of anyone and disrupt the unity of the group?</li> </ol> <p>आज के ज़माने में सब कुछ मिलता है, बस अपने ही नहीं मिलते।</p> <p>We are referring few instances not to hurt anyone but to make humble request to avoid recurrence of such unpleasant situations.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Phrase "Fused Bulbs" was used to indicate that our past glory has gone after retirement. It was misunderstood that we have become useless. It caused avoidable displeasure.</li> <li>➤ Someone appreciated someone, other one did not like it. This led to unpleasant and avoidable conflict between our precious members. Modi, Mamta, Kejriwal will remain as they are. why should we disrupt our relationships.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Politics &amp; Religious issues are unavoidable common subjects in our life. Should we issue a mandate to ban these subjects or should our matured members know What to say and What not? What to listen and What to hear? What to accept and What to reject?</li> </ul>
<b>PROPOSED PROGRAMS</b>	<p>We are now ready to enter 2nd more important and creative phase of our group. This will include:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Online programs of our group</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ One or two programs each month.</li> <li>➤ One member will make presentation for 15 minutes followed by discussion for 25 minutes. Total time 40 minutes.</li> <li>➤ Place and time will be decided by mutual consent.</li> <li>➤ Anyone interested to organize and conduct this program may indicate his interest supported by his action plan.</li> </ul> </li> <li><b>2. Program on YouTube.</b> <p>We may appreciate and congratulate Mrs. S.K. Srivastava (Hindalco Group). She is the only lady in my 4 groups of 1130 persons to start creative programs on YouTube under the head "Dadi Nani Ki Rasoi". She has setup an example of creativity.</p> <p>We are planning to start our Youtube program "Wisdom Thoughts". Anyone who can take this responsibility may indicate his interest to make an action plan.</p> </li> <li><b>3. Publication of a book with the title "हमारे हीरा मोती / Our Elder Diamonds" or any other impressive name.</b> <p><b>Contents :</b> Brief life sketch with achievements supported with photos of our members. It will be a unique publication. Desired number of copies will be given to each member. We will take up this project on getting consent from minimum 15 members. Detailed action plan will be circulated after receiving approval from our group and written consent to contribute.</p> </li> <li><b>4. Blood Donation :</b> We are already working. Object is to expand and motivate for Eye Donation.</li> <li><b>5. Succession Planning :</b> Members willing to take responsibility as additional administrator of Hindalco group are requested to indicate their interest on my WhatsApp Additional Administrators are already operating in other 3 groups.</li> </ol>
<b>PROPOSED 3RD PHASE</b>	On implementation of above programs, we have plan to start a (charitable) institution for poor elders and Eye donation program.
<b>EPILOGUE</b>	<p>We request you to kindly donate some of your precious time to give your matured advise on above points and suggestions to do more creative, effective and objective activities. We have retired from job to pay back to the society.</p> <p>Very Very eagerly awaiting your warm response.</p> <p style="text-align: right;"><b>Nirmal Kumar</b></p>
<b>ENCLOSURE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Poem to emphasize value of friends.</li> <li>➤ Poem to motivate eye donation.</li> </ul>

## घटनायें जिन्होंने जीवन बदल दिया

### जीत भी हार में बदल गयी

हमारे मंडल के रेलवे प्रशासनिक अधिकारियों के क्लब द्वारा टेबिल टेनिस टूर्नामेंट का आयोजन किया गया था। सौभाग्य से मैं और मेरे बॉस फाइनल में पहुंच गये। मित्रों ने समझाया तरक्की पाना चाहते हो तो मैच हार जाना, मक्खन लगाने का इससे बढ़िया अवसर फिर नहीं मिलेगा।

दुर्भाग्य से बॉस हार गये। बॉस का चेहरा उतर गया। मैच समापन पर बड़े अनमने भाव से हाथ मिलाया। इसके पश्चात् समापन समारोह का सारा कार्यक्रम ही फीका हो गया। जो होना था हो गया बाद में क्या हुआ बताने की आवश्यकता नहीं है।

यदि तबादले की व्यवस्था न होती तो .....



विनोद कुमार

मो0 9415501801

“सफलता पानी है तो बॉस को मक्खन लगाओ”

### जब हार भी जीत में बदल गयी



जगजीत सिंह

मो0 9335351212

देश के विभाजन के पश्चात् 1950 में आलमबाग लखनऊ में आकर बसना हुआ। आर्थिक कठिनाई और शिक्षा की उचित व्यवस्था न होने के कारण हाई स्कूल की परीक्षा बड़ी कठिनाई से पास कर पाया था। बहुत मेहनत करने के पश्चात् भी केवल एक नंबर कम होने से तीसरी श्रेणी में ही पास हो पाया। कई दिनों तक मन अवसाद एवं पश्चात्ताप में रहा। अंत में निर्णायक संकल्प लिया अब पूरी मेहनत एवं निष्ठा से प्रत्येक कार्य करना है। अब की हार के बाद हमेशा प्रथम ही आना है। इस संकल्प के बाद इंटर और मेकैनिकल डिप्लोमा प्रथम श्रेणी में पास किया, रेलवे में जे.ई. की ट्रेनिंग सर्वाधिक अंक और गोल्ड मेडल लेकर पास किया तथा 43 वर्षों तक रेलवे की दीर्घ और सफल सेवा कर सेवानिवृत्त हुआ। इस घटना के पश्चात् जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सदा प्रथम और अग्रणी ही रहा। अपनी हार को जीत में बदलने पर मुझे गर्व है। प्रभु कृपा से ही ये उपलब्धि प्राप्त हुयी है।



## अब क्या करना है ?

फूल खिलते हैं मुझाने के लिये,  
हम मिलते हैं बिछड़ जाने के लिये।

जीवन के सफर में,  
अकेले ही आना है और अकेले ही जाना है,  
कोई नहीं जानता,  
कौन कहाँ से आया है, और कहाँ चले जाना है ?  
कौन कब मिलेगा, कब तक साथ रहेगा,  
कब बिछड़ जायेगा और कहाँ चला जायेगा ?



**अनुराग कुमार**

संस्थापक - ए.के. इण्डस्ट्रिज  
के-1037, आशियाना - फोन : 8052550448

माता-पिता, भाई-बहन, पति-पत्नी,  
बेटे-बेटी, सगे-सम्बन्धी,  
मिलते हैं, हम सफर होते हैं,  
फिर अनायास ही बिछड़ जाते हैं,  
रिश्ते टूट जाते हैं,  
कोई नहीं जानता,  
बिन पता बताये, कहाँ चले जाते हैं,

रास्ते बदल जाते हैं,  
वे अपनी मंजिल पर पहुंच,  
चिर निद्रा में विलीन हो जाते हैं,  
हम अपनी मंजिल की ओर बढ़ जाते हैं।

तथ्य आधारित, अकाट्य सत्य है,  
कभी, कोई, किसी के साथ नहीं जाता,  
क्योंकि जीवन यात्रा में,  
हर कोई अकेला ही आता है  
और अकेला ही चला जाता है,  
अपनी अच्छी या बुरी स्मृति छोड़ जाता है,  
कोई मर कर सदा को मर जाता है,  
कोई मर कर भी अमर हो जाता है,  
जिनका सफर बाकी है, उन्हें तय करना है,  
शेष यात्रा में उन्हें क्या करना है ?  
क्योंकि,  
कोई नहीं जानता,  
आख़री मंजिल, कब, कहाँ, कैसे मिल जाये।  
जाने से पहले एक पुण्य कमा लें,  
किसी अंधेरी ज़िदगी को रौशन बना दे, समाप्त नेत्रदान का पुण्य कमा लें।



## नेत्र दान

सरलतम और सबसे प्रभावी पुण्य दान हेतु सादर निवेदन

- नेत्र थोड़ी देर को बंद हो जाए तो ध्यान का आनंद प्राप्त होता है।
- कुछ घंटों को बंद हो जाए तो सुखद नींद का सुख प्राप्त होता है।
- और सदा को बंद हो जाए तो नव जीवन प्राप्त होता है।
- दान तो बहुत है परन्तु किसी के अंधेरे जीवन में उजाला करने का दान महादान है।
- आँख से आँख मिल जाये तो प्यार मिल जाता है। असीम आशीर्वाद प्राप्त हो जाता है।
- मृत्यु पश्चात् नेत्रदान का शुभ संकल्प बन जाये तो बस फोन कर देना।
- आँख का दान हो जाये तो स्वर्ग मिल जाता है।

## नेत्रदान अभियान

### जीवन की परिभाषा :

ये जिंदगी क्या है ? इसे एक sentence में समझें, इसमें Capital Letter है बचपन, जवानी है Dash - : बुढ़ापा Coma, और मौत को Full Stop. समझो। जिंदगी के सेनटेन्स का फूलस्टॉप कब, कहाँ और कैसे लग जायेगा, कोई नहीं जानता। अतः जो भी पुण्य करने है शीघ्रातिशीघ्र कर लिये जाये। विलम्ब क्यों ?



### नेत्रदान की विशेषताएं :

- नेत्र थोड़ी देर को बंद हो जाए तो ध्यान का आनंद प्राप्त होता है।
- कुछ घंटों को बंद हो जाए तो सुखद नींद का सुख प्राप्त होता है।
- और सदा को बन्द हो जाए तो आत्मा को नया शरीर प्राप्त हो जाता है।
- यदि नेत्रदान कर दिये जाये तो मृत शरीर के नेत्र, किसी अंधेरे जीवन को प्रकाशित कर, दूसरे व्यक्ति के शरीर में जीवित रह सकते हैं।
- इस महादान की विशेषता यह है कि संकल्प तो जीवन में किया जाता है परन्तु इसका क्रियान्वयन जीवन समाप्त होने पर दान दाता के बच्चों द्वारा किया जाता है तथा उत्तराधिकार में उन्हें प्रशंसा और अमूल्य आशीर्वाद प्राप्त होते हैं।
- यदि इस महान दान का मन बन जाये तो संपादक जी अथवा श्री अतुल जी को फोन करने की कृपा करें शेष व्यवस्था वे कर देंगे।
- रक्तदान के साथ अब हम नेत्रदान को भी प्रोत्साहित करना चाहते हैं क्योंकि ये महान् दान हमारे सभी सहयोगी बहुत सहजता से कर के पुण्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं।
- हमारे संज्ञान में अभी तक हमारे दो सहयोगियों ने नेत्र एवं देहदान किया है। दो सहयोगी आध्यात्मिक ज्ञान तथा एक समाज सेवा का दान कर रहे हैं।

**हमें अपने इन दानी साधुओं पर गर्व है।**

**एक परम् पुण्य कार्य जो हम वृद्धावस्था में कर सकते हैं।**

जो वस्तु हमारे काम की न हो यदि किसी के काम आ जाये तो महादान हो जाये। मृत्यु के पूर्व यदि एक व्यक्ति अपने नेत्रदान कर दे तो दो व्यक्तियों को असीम सुख की प्राप्ति हो सकती है। लखनऊ में 1600, प्रदेश में दो लाख और देश में 22 लाख नेत्रहीन हैं। केवल लखनऊ में ही प्रतिदिन लगभग 4000 व्यक्तियों की मृत्यु होती है। इनमें से कुछ लोग भी नेत्रदान कर दें तो लखनऊ में कोई नेत्र विहीन नहीं रहेगा।

**Daya Shanker Verma**

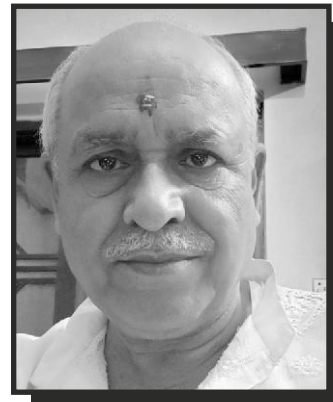
Assistant Commissioner Entertainment, U.P. (Retd.)  
Sector - I, Aashiyana - Mob. : 8090173637

**रौशनी की राह तो चलते सभी हैं,  
हम किसी की राह रौशन कर सके तो बात है।**



## मेरी हिमालय यात्रा

बात जून 1987 की है, मेरी नियुक्ति शाखा प्रबंधक के रूप में, उन्नाव जिले के हसनगंज तहसील मुख्यालय पर थी। एक दिन शाम को लौटने पर घर में विचित्र सुगबुगाहट हो रही थी, पता चला कि छोटा भाई जितेंद्र, स्कूटर से बद्रीनाथ धाम जाने की जिद पर अड़ा हुआ है। सभी के बहुतेरा समझाने के प्रयास निरर्थक हो गए तो मैंने एक पैतरा चलाया कि ठीक है चलो फिर मैं भी चलूंगा। ये पासा उल्टा पड़ा, जितेंद्र तो उछल पड़े, बोले तो चलो, एक से भले दो। अच्छी मौज मस्ती रहेगी। इस प्रकार यात्रा की पृष्ठभूमि तैयार हुई। मेरे पास उन दिनों यजदी की दो सिलिंडर की 350 सीसी की मोटरसाइकिल थी और भाई के पास बजाज की स्कूटर। उसी दिन भगवान के भेजे मेरे ममेरे और मौसेरे भाई राकेश और सलिल आ टपके। हमारे प्लान को सुनकर अपने आप को रोक नहीं सके और दोनों ही साथ चलने को तैयार हो गए। अब हम सब ड्राइवर थे।



वह 27 जून 1987, शनिवार, की खुशनुमा सुबह थी, जब हमने अपनी यात्रा शुरू की, सीतापुर, शाहजहांपुर, बरेली, रामपुर और मुरादाबाद होते हुए धामपुर (बिजनौर) में रुके। धामपुर में रात एक लॉज में बिता कर सुबह सुबह 5 बजे हम लोग आगे के लिए निकल गए। कोई 10 किमी आगे बढ़ने पर एक बड़ा सूखा बरसाती नाला पार करते ही घना जंगल शुरू हो गया। पहाड़ी बरसाती नालों पर पिलर वाला पुल नहीं होता है बल्कि सड़क ही नाले की गहराई से निकलती है। दूर दूर तक चारों तरफ गोल गोल छोटे बड़े पत्थर पड़े थे। ऐसा साक्षात् देखने का मेरा पहला अनुभव था, इसके पहले ये सब फिल्मों में ही देखा था। जंगल की वनस्पति की अपरिचित लेकिन मादक खुशबू और खूबसूरती क्या कहिए। रास्ता ऐसा कि लगता था जैसे पेड़ों की सुरंग में ही चल रहे हैं। हम सब तो सपनों के इस सफर में सम्मोहित चले जा रहे थे तभी सामने से आते हुए कुछ सायकिल सवारों को देखा, रुके और बात की तो पता चला कि आगे एक घना जंगल है जहां हिंसक पशु भी हो सकते हैं।

उन लोगों ने कहा कि आप लोग कहीं बीच में रुकिए नहीं और जल्द से जल्द 25-30 किमी का ये टुकड़ा पार कर लीजिए। आनन्द अब काफूर हो चुका था, तनाव और थोड़ा थोड़ा डर हावी हो रहा था। खैर हम लोग बढ़ चले अलर्ट और शंकित। लेकिन जल्दी ही ठंडी हवा और प्राकृतिक छटा डर को उड़ा ले गई और हमें ठंडक और जंगल की मादक सुगंध से गुजरते हुए एक विशाल नदी और उसके पार बसा शहर नजर आने लगा। पता चला कि अरे !! ये तो हरिद्वार है। हम लोग हरिद्वार में गंगा के बाएं किनारे पर खड़े थे। अब इसके बाद ऋषिकेश का मार्ग पकड़ा जो गंगा के बहाव के विपरीत सीधा मार्ग है। ऋषिकेश में गंगा मैया की छटा देखते ही बनती थी। हल्के गर्जन के साथ बहती गंगा, लक्ष्मण झूला, गंगा पार सामने दिखता स्वर्गाश्रम, गीता भवन आदि और तट पर श्रद्धालुओं और यात्रियों का आवागमन और कोलाहल एक अद्भुत और मनोरम छटा बिखेरते जैसे सम्मोहित कर रहा था। प्रकृति के दर्शन की लालसा लिए हम आगे बढ़े। थोड़ा और आगे बढ़ने पर एक अलौकिक दृश्य दृष्टिगोचर हुआ।

नीचे कुछ डेढ़ सौ फीट पर अलग अलग दिशाओं से आती दो जलधाराएं दिखाई पड़ीं। बाएँ से हरी और दाएँ से मटमैली सफेद धारा हर हर करते हुए मिल रही थीं और उनके बीच का स्थान तो साक्षात् भारत के नक्शे पर दूरस्थ दक्षिण के कन्याकुमारी का दृश्य उपस्थित कर रहा था। पहले तो समझ ही नहीं आया फिर पता चला कि ये तो दो पहाड़ी नदियों का संगम है। यह स्थान देवप्रयाग था। एक ओर से तीक्ष्ण वेग और गर्जन से आती अलकनंदा और दूसरी ओर से धीरे गंभीर भागीरथी के संगम के दर्शन करते ही मन प्राण तृप्त हो गए। इसका अर्थ, पवित्र गंगा की जिस जलधारा के साथ हम ऋषिकेश से ऊपर बढ़ रहे थे वह दिव्य देवप्रयाग से निकलते हुई गंगा का रूप लेती है। जब तक हम श्रीनगर (गढ़वाल) पहुंचे, अंधेरा हो गया था। कई होटल, गेस्ट हाउस, लॉज, धर्मशाला देख मारी, कहीं भी जगह नहीं मिली। भटकते हुए हम सड़क किनारे एक, शायद आखिरी गेस्ट हाउस पहुंचे, कमरा तो वास्तव में था नहीं, मैनेजर ने हमारा सामान अपने ऑफिस में रखवा दिया, ऑफिस का टॉयलेट खुलवा दिया और हमें आराम करने के लिए गद्दे कम्बल छत पर लगवा दिए। तारों भरी रात बहुत ही मनोरम थी।

सुबह हम भी नाश्ता करके आगे के लिए निकल पड़े। पहाड़ी सड़क पर कोई खास ट्रैफिक तो था नहीं, एक ओर पहाड़ और दूसरी

ओर खाई, जिसमें बहती नदी, कभी दिखती कभी गायब हो जाती, हमलोगों के साथ चलते हुए और प्राकृतिक मनोरम दृश्यों से सम्मोहित करते हुए हमें रुद्रप्रयाग ले आई। यहां से केदारनाथ धाम का मार्ग अलग होता है। हम सीधे बदरीनाथ के मार्ग पर आगे बढ़ते रहे। अचानक सड़क पर एक बड़ा सा, बड़े बड़े बालों वाला झबरा सा कुत्ता गुर्राता हुआ झपटा, पहाड़ी रास्ते पर बाइक तो दौड़ा सकते नहीं थे, तो एकदम धीमी कर ली, तब कुत्ता भी गुर्राता हुआ धीमे हो गया, फिर बढ़े तो फिर झपटा। बैग से बिस्कुट निकाला गया और कुत्ते को डाला तो वह खाने लगा। लेकिन जब हम बढ़ते तो फिर गुर्राता हमारे पीछे हो लेता। बड़ी मुश्किल से पीछा छूटा।

प्रकृति के अप्रतिम सौन्दर्य दर्शन ने हमारी हिम्मत कहीं भी कम नहीं होने दी। सड़क किनारे जगह जगह बहते पानी के झरने, सनसनाती हुई सुगंधित हवा, ऊंचे ऊंचे पेड़, जंगली झाड़ियां, लता-बेल, रंग बिरंगे अनदेखे फूल मन को विचित्र सा आनन्द दे रहे थे। एक ओर ऋषिकेश से लगातार हमारे साथ साथ बहती हुई गंगा नदी अपनी अलग ही छटा बिखेरती सम्मोहित कर रही थी। आगे हेलंग के क्षेत्र डरावनी पहाड़ियों का रास्ता था। एक ओर गहरी घाटी और दूसरी ओर लगातार गिरते हुए कच्चे पहाड़ थे। खिसकते, दरकते पहाड़ों के पास एक चेतावनी का बोर्ड लगा था, “सावधान आगे कमजोर पहाड़ से पत्थर लगातार गिर रहे हैं, इस मार्ग पर रुकना मना है और सावधानी से जल्द से जल्द खतरनाक जोन पार कर लीजिए”। हम हड़बड़ी में आगे बढ़ रहे थे कि तभी अचानक मेरी मोटरसाइकिल बंद हो गई। अब स्टार्ट नहीं हो रही थी, सलिल उतर कर पीछे से धक्का देने लगे। चिल्लाकर जितेंद्र से मैंने कहा कि तुम मत रुको और आगे बढ़ो और सुरक्षित निकल कर ही रुको।

मैं मोटरसाइकिल पर सवार लगातार किक लगा रहा था, पीछे से सलिल धक्का दे कर ऊबड़ खाबड़ सड़क से गाड़ी बाहर निकालने की कोशिश में थे। तभी अचानक सामने से दिव्य तेज से युक्त दस बारह साधुओं की एक टोली वहां प्रकट हुई। उन साधुओं के मध्य एक लम्बी सी छरहरे शरीर की महिला भी थी। यह बिलकुल काली थीं, गहरे लाल रंग का घाघरा और उसी रंग का पूरी बांहों का कुरता, बाल खुले हुए और हाथों में एक त्रिशूल था जिसके ऊपर डमरू बंधा था। बड़ी बड़ी लाल आंखें, खुले हुए लम्बे काले केश, माथे पर रूपए के सिक्के के बराबर का गहरा लाल सिन्दूर और चेहरे पर अवर्णनीय दिव्य तेज और आभा, परन्तु मुख पर बड़ा ही वात्सल्य भाव एकदम से सम्मोहित कर के अपनी तरफ आकर्षित कर रहा था। इसके अतिरिक्त उन महिला के पास कोई सामान गठरी, कम्बल आदि नहीं था। उनके साथ चलने से ऐसा प्रतीत हो रहा था कि बाकी साधुगण उनकी छाया मात्र हैं। इससे पूर्व मैंने ऐसी छवि के दर्शन तो दूर, स्वप्न में भी कल्पना नहीं की थी लेकिन जरा भी भय का अनुभव नहीं हो रहा था।

हमने जय ब्रवीविशाल का जयकारा लगाया जो सामान्यतया सभी आने जाने वाले पैदल श्रद्धालुजन लगाते चलते हैं, तो प्रत्युत्तर में उन महिला ने जयकारा लगाते हुए जोर से आवाज दी कि “जा बच्चा तेरी गाड़ी रथ की भांति चलेगी और तू दर्शन करके सकुशल अपने घर पहुंच जाएगा”। चमत्कार ये था कि अगली किक में गाड़ी स्टार्ट हो गई और हम बिना रुके बदहवास से खतरे वाले जोन से बाहर निकल आए। सांसे संयत करते हुए जब हम ने पीछे देखा तो वहां कोई भी नहीं था। ये सत्य है कि ऐसे पहाड़ी और घुमावदार रास्ते पर कोई भी आंखों से ओझल हो सकता है, परन्तु हम सब एकदम सिहर उठे थे। लेकिन मन ही मन एक विलक्षण अनुभूति से ओतप्रोत थे। क्या इन नश्वर शरीर को माँ काली के साक्षात् दर्शन हुए थे ?

यहां से हम आगे बढ़े और अब जोशीमठ पहुंचते पहुंचते कोई तीन बज गए थे। पता चला कि आगे के मार्ग में बैरियर गेट है और जो सुबह छह बजे खुलेगा। जोशीमठ में रुकने के अलावा कोई अन्य विकल्प नहीं था। यहां जून के आखिरी दिनों में भी रात अच्छी खासी सर्द थी। सुबह जल्दी ही तैयार हो कर हम गेट पर पहुंच गए जहां वाहन रजिस्ट्रेशन नंबर, सवारी का विवरण आदि नोट हो रहा था, काफी भीड़ थी। गेट खुलते ही हम भी बढ़ चले। अब यह मार्ग अभी तक का सबसे कठिन मार्ग था। पहले हमें नीचे गहरी घाटी में उतरना था फिर उसे पार करके ऊपर चढ़ना था। जब प्रकृति को निहारते और रोमांचित होते हुए श्री बदरीनाथ धाम पहुंचे तब करीब दस बज गए थे। गहरा नीला आकाश, मंद मंद बहती बयार, खुशनुमा धूप, हवा में काफी ठंडक और अवर्णनीय शांति मन को मोह रही थी। हमें भी पास में खुले चौक के सामने एक कमरा मिल गया। बरामदेनुमा कमरे के बाहरी ओर बड़ी बड़ी खिड़कियों के शीशे से बाहर का खूबसूरत नजारा दिख रहा था।

स्नानादि से निवृत्त होकर हम सब अपने एकमात्र उद्देश्य के साथ मंदिर की ओर चल दिए। सामान्य सा पथरीला रास्ता तीर्थयात्रियों से भरा पड़ा था। रास्ते के किनारे एक ओर अस्थायी दुकानें और दूसरी तरफ जमीन पर ही छोटी छोटी दुकानें लगी थीं जहां पूजा का सामान मिल रहा था। हम सब रोमांचित से कौतूहल पूर्वक इधर उधर निहारते लोहे के पुल के पास पहुंचे और तभी नीचे हरहर



बहती अलकनंदा नदी के उस पार हमें भगवान श्री बदरीनाथ धाम मंदिर के अलौकिक और दिव्य दर्शन हुए। हमें अब मंदिर पंहुचने की जल्दी थी। उस पार का दृश्य तो अवर्णनीय था। ऊपर की ओर जाता सीढ़ियों का रास्ता मंदिर की ओर जाता था जहां भक्तों की रेलमपेल थी। लेकिन बहुत से लोग नीचे की ओर जा रहे थे। ज्ञात हुआ कि नीचे तप्त कुंड है और भक्तजन इसमें स्नान करने के बाद दर्शन करते हैं। प्रसाद भी बड़ा दिव्य होता है, इसमें मूंगफली के दाने, मिश्री, गरी, मेवे आदि थे और हां तुलसी की हरी पत्तियों की घनी माला भी अवश्य चढ़ाई जाती है क्योंकि भगवान श्री विष्णु को तुलसी बहुत प्रिय है। मंदिर के द्वार के सम्मुख ही भारतीय स्टेट बैंक की श्री बद्रीनाथ धाम शाखा दिखी, यहाँ पर नियुक्त स्टाफ कितना भाग्यशाली है जो नित्य ही दर्शन पुण्य लाभ करता है। यही सब सोचते हुए हम भी मंदिर के द्वार आ पंहुचे थे। हृदय जोरों से धड़क रहा था और दर्शन के आनंद की लालसा से ही मन प्रफुल्लित हो रहा था।

मंदिर बहुत ही सुंदर और विभिन्न रंगों से सज्जित है। प्रांगण के मध्य में मुख्य मंदिर स्थित है जिसमें दाहिनी ओर से गर्भगृह में जाने का रास्ता है। सीढ़ी चढ़ कर अन्दर गए तो भगवान की दिव्य छटा देखते ही बनती थी। श्री विष्णुजी के साथ लक्ष्मी जी, गरुड़जी, कुबेर जी, शालिग्रामजी और उद्धवजी सहित कई अन्य विग्रह हैं। पुजारी गण बड़ी श्रद्धाभाव और धैर्य से सभी भक्तों को विग्रह के दर्शन कराते हैं। भारत के अन्य मंदिरों की व्यवस्था के विपरीत यहां पर दर्शनों की हड़बड़ी नहीं होती और न ही पुजारी गण परेशान करते हैं, यह अनुभव बड़ा अच्छा लगा, क्योंकि भक्त तो सदैव ही भगवान के दर्शनों की लालसा से ही लंबी यात्रा करके मंदिर जाता है तो दर्शन पा कर ही धन्य हो जाता है जबकि वहां व्याप्त लोभ लालच से उसे दुःख होता है। हम जब बाएं द्वार से बाहर निकले तो सामने माता महालक्ष्मी का मंदिर था। हमने माता महालक्ष्मी सहित प्रांगण के अन्य सभी मंदिरों के दर्शन किए। अब तक हम भी बहुत अधिक थक गए थे। वापस लौट कर जैसे तैसे कुछ खाकर हम सब बिस्तर में चले गए।

पता नहीं कब भोर हुई, अचानक बगल के बिस्तर से भाई ने जगाया और कहा कि बाहर आसमान में देखो। देखकर हम सब तो दंग रह गए कि सामने नीलकण्ठ पर्वत के स्थान पर सोने का पहाड़ था। झिलमिल करता ठोस सोने का पहाड़। बाहर चौक में जमा तमाम लोग भी बस केवल यह नजारा देखे जा रहे थे। भोर के चार बजे थे। आंखें नींद से जल रही थीं लेकिन हम एकदम जाग गए। ये अद्भुत दृश्य देख कर हमें विश्वास ही नहीं हो रहा था कि आखिर ये क्या चमत्कार है। बाहर चाय की दुकानों पर चहल पहल थी। पता चला कि पहाड़ों पर सूर्योदय की अरुणिमा बर्फ पर प्रकाश के परावर्तन से सुनहरा आभास देती है जो पहाड़ पर जमी बर्फ पर पड़ने से स्वर्ण जैसा दिखता है। चाय वाले ने बताया कि अधिकतर बादल होने से ये दृश्य नहीं दिखते हैं पर किसी दुर्लभ सुबह, जब आसमान साफ हो तब ऐसा दर्शन होता है। हमें भगवान श्री बद्री नारायण का आशीर्वाद मिल गया था, हम धन्य हो गए। अफसोस यही था कि कैमरा खराब होने से फोटो नहीं ले सके। यह अलौकिक दृश्य केवल 10-15 मिनट ही रहा फिर सब सामान्य हो गया। हमें थोड़ी ही देर में वापसी भी करनी थी।

सुबह के नौ बजे थे, बैरियर खुल गया था, हम सब अब वापसी पर थे। पहाड़ पर उतरते समय आप पहले गीयर में ही गाड़ी चला सकते हैं क्योंकि ढलान पर केवल ब्रेक से गाड़ी रोकनी नहीं जा सकती है। वापसी में फिर वही टूटते पहाड़, झरने और रपटे, झपटते, गुराते भौंकते कुत्ते। वही घाटी की गर्मी। शाम होते होते हम फिर से श्रीनगर (गढ़वाल) आ गए, जैसे फिल्म की रील रिवर्स हो रही हो। फिर भी वापसी कुछ कम कठिन नहीं थी। धीरे धीरे, धैर्य से, लखनऊ से निकलने के आठवें दिन शाम को हम वापस लखनऊ आ गए... सकुशल। माता काली के साक्षात् दर्शन और उनकी स्नेहमयी कृपा के साथ।

**राजेंद्र मालवीय**

सेवानिवृत्त अधिकारी, आर्यावर्त बैंक, लखनऊ।

सम्पर्क : के 293, आशियाना, लखनऊ, 9415410165

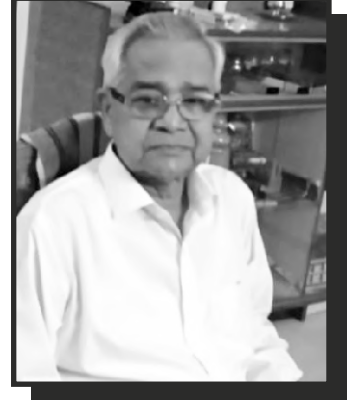
नोट : यह पूरी यात्रा और साथ ही उत्तराखंड के चार धाम की यात्रा का संस्मरण मेरी पुस्तक “मेरी हिमालय यात्रा” में अमेजन / किंडल पर उपलब्ध है, जिसका लिंक नीचे दिया है। इच्छुक पाठकगण इसका आनन्द ले सकते हैं।

**राजेंद्र मालवीय**

<https://amzn.in/9Aj7Cza>

## न्यायिक क्षेत्र के कुछ रोचक मामले

1. सत्र न्यायाधीश के रूप में कार्य करने के दौरान एक कत्ल का केस बहस की स्टेज पर मेरे समक्ष पेश हुआ। संक्षेप में अभियोजन पक्ष का केस था कि मृतक महिला, को अभियुक्त ने जंगल में मार डाला। पुलिस ने सूचना पाकर लाश बरामद की, उसका फोटो ग्राफ लिया, पंचायतनामा के बाद पोस्टमार्टम हेतु भेज दिया। मृतका के पति व बेटे ने झोला आदि देखकर शिनाख्त की। हत्या करने का कोई चश्मदीद साक्षी नहीं था। अभियुक्त के विद्वान अधिवक्ता का तर्क था कि अभियोजन पक्ष यह सिद्ध नहीं कर पाया कि बरामद की गयी लाश, वादी की पत्नी की थी और इस कारण अभियुक्त वादी की पत्नी का हत्यारा नहीं माना जा सकता। पत्रावली का अध्ययन करने पर मैंने पाया कि मृतका की शिनाख्त हेतु, मजबूत साक्ष्य था लेकिन अभियोजन पक्ष के विद्वान अधिवक्ता उसे नियमानुसार रिकार्ड पर नहीं ला पाए।



पंचायतनामा व पोस्टमार्टम रिपोर्ट दोनों में, शव के दाहिने हाथ की कलाई पर कमल का फूल गोदा होने का उल्लेख था और बकायदा उसे बनाकर दिखाया गया। जब मृतका का पति व पुत्र साक्षी के रूप में पेश हुए थे, तब उनसे पूछा जाना चाहिए था कि मृतका के बदन पर पहचान का कोई खास चिन्ह था या गोदना का कोई चिन्ह था। लेकिन यह नहीं किया गया था। मैंने निर्णय स्थगित करते हुए, मृतका के पति व पुत्र दोनों को पुनः परीक्षण हेतु तलब कर लिया। पत्रावली पर उन कारणों का उल्लेख नहीं किया गया। ऐसा करने से तलबी का उद्देश्य विफल हो जाता। केवल मैं ही जानता था कि गवाहान को क्यों बुलाया गया। यदि तलब किए गए दोनों गवाहान कमल के फूल का गोदना का उल्लेख न करते, तो अभियोजन केस सिद्ध नहीं माना जाता। जब तक गवाहान पुनः परीक्षण हेतु आते, मेरा स्थानान्तरण हो गया।

2. एक दूसरा हत्या का केस और भी दिलचस्प है। इस केस में चारों अभियुक्तगण (जो सगे भाई थे) के विरुद्ध आरोप था कि उन्होंने सम्पत्ति के लालच में अपनी सगी विधवा चाची की गांव में ही लाठी, डण्डों से घातक चोटें पहुँचाई, जिस कारण उसकी मृत्यु हो गई। प्रथम सूचना रिपोर्ट, अभियुक्तगण की बहन ने लिखवाई और चारों को नामजद किया था। स्पष्ट है कि यह जमानत का केस नहीं था। अपर सत्र न्यायाधीश की हैसियत से इस केस का ट्रायल मेरे समक्ष चला। वादिनी व अन्य चश्मदीद साक्षीगण पक्ष द्रोही (Hostile) हो गए। केवल प्रथम उपचार करने वाले डाक्टर व विवेचना अधिकारी (Investigation Officer) के बयान होना बाकी रह गये थे। जो दोष सिद्धि के लिए अपर्याप्त थे। अतः सफाई पक्ष के अधिवक्ता के प्रार्थना पत्र के आधार पर अभियुक्तगण को जमानत पर छोड़ दिया गया। दोनों पक्षों के विद्वान अधिवक्तागण और मैं भी यह मानकर आगे बढ़े कि यह केस दोष मुक्ति का है। लेकिन अभियुक्तगण का दुर्भाग्य कहीं या उनका पाप, कि डाक्टर ने न्यायालय में इन्जरी रिपोर्ट (Injury Report) सिद्ध करते हुए यह बयान दिया कि, मुझे याद पड़ता है कि इस औरत का मैंने मृत्यु के पूर्व का बयान (Dying Declaration) भी अंकित किया था। इतना सुनते ही, जहाँ एक ओर विद्वान शासकीय अधिवक्ता चैतन्य हो गए, वहीं सफाई पक्ष के विद्वान अधिवक्ता, जो अभी तक निश्चिन्त कुर्सी पर बैठे थे, एक दम से हड़बड़ाकर खड़े हो गए और गम्भीर हो गए। पीठासीन अधिकारी के रूप में, मैं भी एलर्ट हो गया। आश्चर्य जनक बात यह थी कि अभियोजन पक्ष को डेक्लरेशन (Declaration) की खबर ही नहीं थी। केस डायरी में उल्लेख न होना, इस बात का साक्ष्य था कि विवेचना अधिकारी को भी इसकी भनक तक नहीं थी। न्यायाधीश के रूप में मैंने डाक्टर साहब से तुरन्त पूछा कि उस लिखित मृत्यु के पूर्व के बयान (Dying Declaration) को लिपिबद्ध करने के बाद आप ने किसे भेजा था। उन्होंने बताया कि संभवतः चीफ जूडिशियल मजिस्ट्रेट को भेज दिया था। मैंने मुकदमा अगली तारीख के लिए मुलतवी (Adjourned) कर दिया और एक होशियार लिपिक को अबिलम्ब सी० जे० एम० के यहाँ भेजकर उसको उस मृत्यु के पूर्व के बयान को मँगाकर अपने कब्जे में लिया। सुनवायी की तिथि को जब डाक्टर साहब पुनः आए तो उनके सामने उस लिफाफा को खोला गया और डाक्टर साहब ने देखकर उसे साबित किया। अभियुक्तगण को हिरासत में लेकर जेल भेज दिया गया। अंततः, उसी मृत्यु के पूर्व के बयान (Dying Declaration) के आधार पर उन चारों अभियुक्तों को अपनी सगी



चाची की हत्या करने का दोषी पाया गया और आजीवन कारावास के दंड से दंडित किया गया। मैं सोचता हूँ कि डा० साहब अपने बयान में इसका उल्लेख न करते तो उनसे कौन पूछता, कि आप ने साक्ष्य क्यों छिपाया। और बहुत से प्रश्न उठते हैं, पाठकगण स्वयं अंदाजा लगा सकते हैं।

शेष फिर कभी .....

जस्टिस खेम करन  
से.नि.

1625-ए, सेक्टर-आई, आशियाना, लखनऊ

“प्रभावी न्याय प्रणाली सुशासन का आधार है।”

आदमी न बने सहारा, कोई गम नहीं,  
आदमी न तोड़े सहारा, ये भी काम नहीं।।

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

## योग मुद्राओं का महत्व

### भूमिका :

मानव देह परम पिता की सर्वश्रेष्ठ रचना है। इसके समस्त आंतरिक अंगों की रचना, रोग तथा क्रियाएँ एक समान हैं। परन्तु समस्त वाह्य अंगों की रचनाओं में भिन्नता है। कोई भी दो व्यक्ति, समान नहीं होते, जुड़वा बालक भी भिन्न होते हैं। कर्मेन्द्रियाँ, बाल और नाखून तक भिन्न होते हैं। बायें हाथ के अंगूठे के प्रिंट को तो व्यक्ति की पहचान की विधिक प्रमाणिकता प्राप्त है। हमारा सामुद्रिक शास्त्र एवं हस्तरेखा विज्ञान इसी भिन्नता पर आधारित है।



### उंगलियों का महत्व :

जीवन की समस्त क्रियाओं में उंगलियों का प्रयोग परम आवश्यक है। लिखना, पढ़ना, खाना, पीना, खेलना, हवन, पूजन, तिलक, जल विसर्जन, मालाजाप, जप, तप, भजन कीर्तन, ध्यान, धारणा आदि उंगलियों के बिना नहीं किया जा सकता है।

### अंगूठे का महत्व :

अंगूठे के बिना चारों उंगलियों की क्रियाशीलता केवल 10 प्रतिशत रह जाती है। प्रत्येक मुद्रा में अंगूठे का प्रयोग आवश्यक है। अंगूठे में अग्नि तत्त्व है। अग्नि के देवता सूर्य हैं। सूर्य के बिना जीवन असंभव है। अतः अंगूठे के बिना जीवन असंभव तो नहीं है परन्तु कठिन अवश्य है। अभी प्रयोग कर के देख लीजिये। हमें उंगलियों और अंगूठे के महत्व का पता तभी लगता है जब किसी चोट के कारण ये निष्क्रिय हो जाते हैं।

बीसवीं शताब्दी में आचार्य केशवदेव जी ने यह प्रमाणित कर दिया था कि विभिन्न रोगों का उपचार, बिना किसी औषधि के, विभिन्न मुद्राओं द्वारा किया जा सकता है। सम्भवतः हमारे पूर्वजों के स्वस्थ और दीर्घ आयु होने का यही आधार था।

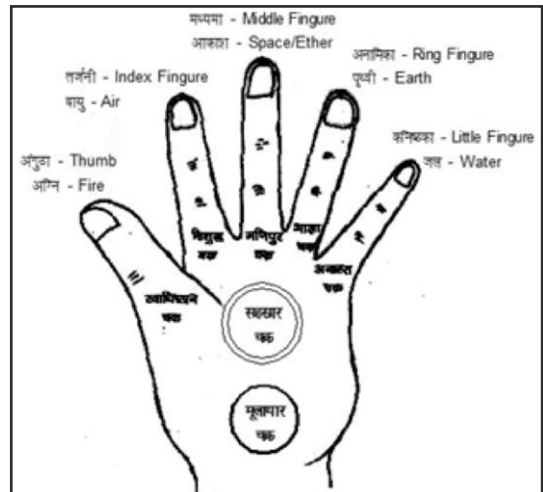
संत, महात्मा तथा योगी हिमालय पर एकांतवास में तपस्या कर सिद्धियाँ प्राप्त करते हैं। वहाँ भोजन और रोगों के उपचार का कोई साधन नहीं होता। वहाँ वे प्राकृतिक नियमों के अनुसार जीवन जीते हैं और अस्वस्थ होने पर प्राकृतिक चिकित्सा एवं योगिक क्रियाओं से अपना उपचार कर लेते हैं। उन्हें जड़ी बूटियों के औषधीय गुणों का भी ज्ञान होता है। विभिन्न आसन, मंत्र साधना और ध्यान से अपने चक्रों को जागृत कर आश्चर्यजनक शक्तियाँ प्राप्त कर लेते हैं। देवरहा बाबा इन शक्तियों को प्राप्त करने वाले साक्षात् उदाहरण थे।

### हथेली में पांचो तत्वों व

सातों चक्रों के स्थानों को दर्शाया गया है

### ध्यान मुद्राओं का संक्षिप्त वर्णन

आचार्य जी द्वारा वर्णित दस मुद्राओं तथा उनसे प्राप्त लाभों का संक्षिप्त वर्णन किया गया है। सर्व प्रथम दोनों ध्यान मुद्राओं का वर्णन किया गया है क्योंकि ध्यान करने में इनका विशेष महत्व है। प्रथम ध्यान मुद्रा में थोड़े दिनों के अभ्यास के पश्चात् अंगूठे और तर्जनी के पोरुओं में कम्पन होने पर ध्यान सहज हो जाता है। दोनों पोरुओं को थोड़ा दबाने पर यह कम्पन महसूस किया जा सकता है। इस कम्पन के होने पर विशेष आनंद की अनुभूति होती है।





## दस हस्त मुद्रायें निम्न वर्णित है :

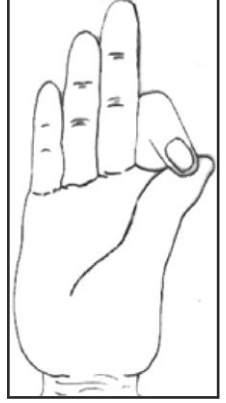
### 1. ध्यान मुद्रा प्रथम

#### विधि :

ध्यान मुद्रा प्रथम बनाने के लिए अंगूठे तथा तर्जनी के ऊपरी पोरों को स्पर्श करें। कुछ समय पश्चात दोनों पोरों में हल्का सा स्पन्दन होने लगेगा। यह इस बात का संकेत होगा कि इस मुद्रा का प्रभाव होने लगा है। इस मुद्रा में दोनों हथेलियां दोनों घुटनों पर, ऊपर की ओर रखी जाती है।

#### लाभ :

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



### ध्यान मुद्रा द्वितीय

#### विधि :

ध्यान मुद्रा द्वितीय में बायी हथेली पर दाहिनी हथेली रखकर ध्यान किया जाता है। भगवान शंकर तथा महात्मा बुद्ध इसी मुद्रा में ध्यानावस्थित होते हैं। अपनी सुविधानुसार किसी भी मुद्रा में ध्यान कर सकते हैं।



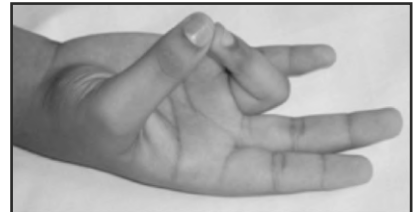
### 2. पृथ्वी मुद्रा

#### विधि :

पृथ्वी तत्व अनामिका को, अग्नि तत्व अंगूठे के अग्र भाग से स्पर्श करें।

#### लाभ :

- मन को शान्ति मिलती है।
- तन, मन की कमजोरी दूर होती है।
- घबराहट पर नियंत्रण होता है।
- चेतना बढ़ती है।
- रोगी को आराम मिलता है।



### 3. वरुण मुद्रा

#### विधि :

जल तत्व कनिष्ठिका से अग्नि तत्व अंगूठे के अग्र भाग को स्पर्श करें।

#### लाभ :

- रक्त की अशुद्धि दूर होती है।
- त्वचा मुलायम होती है और निखारती है।
- चर्म रोगों में लाभ होता है।



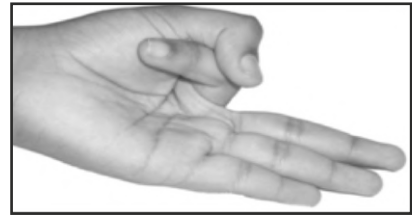
#### 4. वायु मुद्रा

विधि :

वायु तत्व तर्जनी को मोड़कर अंगूठे के मूल स्थान पर रखे और अग्नि तत्व अंगूठे से तर्जनी को ऊपर से दबायें।

लाभ :

- नाड़ी तंत्र स्वस्थ रहता है।
- क्रोध पर नियंत्रण होता है।
- त्वचा निखारती है।
- वात प्रभावित रोगों में लाभ होता है।
- साइटिका, पारकिंसन, अर्थराइटिस रोगों में लाभ मिलता है।
- जोड़ो, कमर, गर्दन, घुटनों के दर्द, पक्षाघात, कंपन एवं रक्त प्रवाह के रोगों में लाभ होता है।



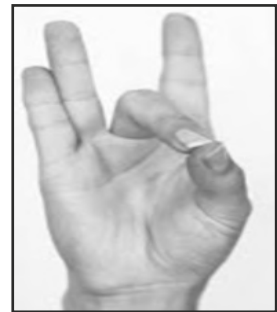
#### 5. शून्य मुद्रा

विधि :

आकाश तत्व मध्यमा को अग्नि तत्व अंगूठे से दबायें।

लाभ :

- कान के दर्द में 4/5 मिनट में आराम मिलता है। बहरापन, चक्कर आना, कान सम्बन्धी रोग में लाभदायक।
- सुस्ती को दूर करती है।



#### 6. सूर्य मुद्रा

विधि :

पृथ्वी तत्व अनामिका को मोड़िये और उसके उपरी भाग पर अग्नि तत्व अंगूठे के दूसरे पर्व से दबाव दीजिये।

लाभ :

- शरीर में ऊर्जा बढ़ती है।
- पाचन शक्ति बढ़ती है। चर्बी घटती है।
- मोटापा एवं वजन घटता है।
- कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित रहता है।
- थाईराइड ग्रंथियों को शक्ति मिलती है।
- डायबिटीज़ और लिवर सम्बन्धी रोगों में लाभ होता है।



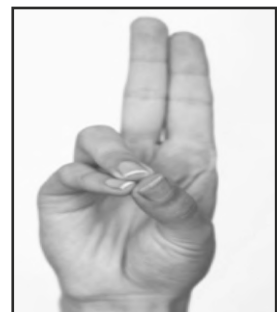
#### 7. प्राण मुद्रा

विधि :

पृथ्वी तत्व अनामिका और जल तत्व कनिष्ठिका को इस प्रकार मोड़िये कि उनके सिरे अग्नि तत्व अंगूठे के सिर को स्पर्श करें।

लाभ :

- जीवन शक्ति में वृद्धि होती है।
- शिथिलता, तनाव व थकान दूर होती है।
- आँखों को स्वस्थ रखता है।
- रक्तप्रवाह ठीक रहता है।
- नियमित करने से उर्जा में वृद्धि होती है।



जिनको मिलती है माँ, बाप की दुआयें,  
वो आसमां में चमकते हैं सितारों की तरह।

## 8. अपान मुद्रा

### विधि :

पृथ्वी तत्व अनामिका और जल तत्व कनिष्ठिका को इस प्रकार मोड़िये कि उनके सिरे अग्नि तत्व अंगूठे के सिरे को स्पर्श करे।

### लाभ :

- अपच, डायबिटीज, किडनी, फिशचुला तथा बवासीर रोगों में लाभ होता है।
- पेशाब और पसीना ज्यादा आकर शरीर के रोगाणुओं का निष्कासन करती है।
- पेशाब की नली में अवरोधों को दूर करती है।
- दांतों को मजबूत करती है।



## 9. अपान वायु मुद्रा

### विधि :

तर्जनी का अंगूठे की जड़ पर टिकाना तथा मध्यमा और अनामिका के पोरुओं को अंगूठे के पोरुओं से जोड़ना।

### लाभ :

- 10-15 मिनट नित्य करने से हृदय स्वस्थ रहता है।
- हृदय रोगों में लाभ।
- वायु, सरदर, अस्थमा और उच्च रक्तचाप में लाभकारी है।
- सिद्धियों पर चढ़ने से पहले यदि ये मुद्रा बना ली जाये तो हफहफी में कमी आयेगी।



## 10. शिवलिंग मुद्रा

### विधि :

कोहनी से दोनों हाथों को मोड़कर दोनों हथेलियों को मिलायें और अंगुलियों को मोड़ लें। दायें हाथ के अंगूठे को ऊपर की ओर निकाल दें।

### लाभ :

- फेफड़ों को स्वस्थ बनाती है।
- कफ और चर्बी को नियंत्रित रखती है।
- प्राणायाम के साथ करने से अधिक लाभ होता है।
- शिव साधना में विशेष लाभ होता है।
- जुकाम, खांसी, साइनस, अस्थमा और निम्न रक्तचाप दबाव में लाभदायक है।



शुभाकांक्षी

निर्मल कुमार 'निर्मल'

संपादक

आदमी धार्मिक न बने, कोई गम नहीं,  
आदमी अधर्मी न बने, ये भी क्या कम नहीं।।



## सहजीवन

### मानवता विकास व संबंधों का आधार

जीवन के उद्भव व विकास के अति-प्रारंभिक चरण में जीवनयापन हेतु ऊर्जा प्राप्ति की खोज करते-करते एक अति-लघु जीव-कण (जीव-अणु कोशिका- आर्किया) ने अपेक्षाकृत बड़े जीव-अणु-कोष-कण (प्रोकैरियो) के अंदर प्रवेश किया। वह लघु-जीव-कण अपने मेजबान के अवशिष्ट पदार्थों से ऊर्जा / भोजन बनाने लगा एवं इस प्रक्रिया में कुछ अतिरिक्त ऊर्जा अपने शरणदाता को भी उपलब्ध कराने लगा और शरणदाता, शरणागत को सुरक्षा व आवश्यक कच्चा-माल।



कालान्तर में उनका पृथक् अस्तित्व कठिन व असंभव हो गया वे एक दूसरे पर आश्रित हो गये और दोनों में एक सहजीविता उत्पन्न हो गई। यह जीव-जगत का सर्व-प्रथम सहजीवन था। अंततः लघु जीव-अणु, केन्द्रक (न्यूक्लियस) बना व बड़ा जीव-अणु बाह्य-शरीर (कोशिका या सैल)। इस प्रकार एक दूसरे में विलय होकर सृष्टि के प्रथम एक कोशीय-जीव की संरचना हुई जिससे व जिसके उदाहरण व आधार पर ही आगे समस्त जीव-जगत की रचना, विकास व वृद्धि हुई-जीवाणु से मानव तक।

वस्तुतः जीवन व जीव प्रत्येक स्तर पर सहजीवन द्वारा ही विकासमान होते हैं। संसार में अपने 'स्व' को अन्य के 'स्व' से जोड़ने पर ही पूर्ण हुआ जा सकता है। प्रत्येक जीव-तत्त्व व जीव अपूर्ण है और वह सहजीवन द्वारा ही पूर्णत्व प्राप्त करता है। लैंगिक सम्बन्ध, प्रेम, विवाह, मैत्री व सामाजिक सम्बन्ध आदि सभी इसी सहभागिता एवं अपने 'स्व' के सामंजस्य पर आधारित हैं और इनकी सफलता हेतु तीन मुख्य तत्त्व हैं- सामंजस्य, सहनशीलता व समर्पण।

हमारे यहाँ लड़की-अर्थात् स्त्री, पत्नी अपना घर, परिवार, समाज, संस्कार छोड़कर पराये घर-पतिगृह आती है, नए-माहौल में, नए समाज-संस्कारों में। लड़का - पुरुष, पति तो अपने घर में बैठा है, सुरक्षित, संतुष्ट, पूर्णता का ज्ञान-भाव (या अज्ञान-भाव) लिए हुए। उसका चिंतन कैसे बदले। स्त्री, पत्नी को ही नए-घर, समाज - संस्कारों में सुरक्षा ढूंढनी होती है।

पति व परिवार की इच्छा, अपेक्षा व धारणा होती है कि बहू हमारी आने वाली पीढ़ी व संतान द्वारा हमारा प्रतिनिधित्व करेगी व करायेगी, उसमें संस्कार भरेगी। हमारा स्वजनों, परिजनों का भार उठाएगी अर्थात् अपने 'स्व' को हमारे 'स्व' में निमज्जित करेगी। अतः उसे सम्मान मिलता है। यहाँ यह भी एक सच है कि पति व उसके परिवार को भी अपना चिंतन गुणात्मक करना होगा। पति को, पुरुष को, लड़कों को भी अपना चिंतन बदलना होगा अपने 'स्व' को पत्नी, स्त्री, बहू के 'स्व' से तादाम्य करना होगा ताकि नया प्राणी तादाम्य बिठा पाये।

यदि बहू अपने 'स्व' को परिवार के 'स्व' से जोड़कर तादाम्यीकरण करती है तो उसे पारिवारिक सुरक्षा व सहृदयता स्वतः प्राप्त होती है। पारिवारिक - जनों का यह दायित्व होता है कि बहू को नए माहौल से प्रेम व आदरपूर्वक परिचित कराया जाए न कि जोर-जबरदस्ती से, ऐंठ-अकड़ से। नए मेहमान को परिवार में ससम्मान स्वीकृति प्रदान की जाए ताकि वह असुरक्षित अनुभव न करे। यहीं पर घर की स्त्री-सास का महत्वपूर्ण योगदान होता है जो स्वयं भी एक दिन इस नए परिवार में आई थी एवं जीवन के इसी मोड़ पर थी। अतः उसे बदले हुए देश-कालानुसार व्यवहार करना चाहिए। सास-बहू के रिश्ते पर ही भविष्य के पारिवारिक सुख-समृद्धि की दीवार खड़ी होती है।

यदि बहू अपने स्व को परिवार के स्व से न जोड़कर अपनी स्वतंत्र पहचान, करियर व सुख हेतु या पाश्चात्य शिक्षा-प्रभाव वश, गृहकार्य से दूर पुरुषवत जीने की ललक रखती है तो वह अपनों के बीच ही संघर्षरत होकर अलग-थलग पड़ जायगी एवं स्वयं को असुरक्षित अनुभव करने लगेगी। इस प्रकार स्त्रियोचित गुणों के स्थान पर पुरुषोचित अहं के भाव व करियर-सुख के द्वंद्वों, झगड़ों

की स्थिति से पारिवारिक विघटन की राह तैयार होती है।

सिर्फ अपने 'स्व' में जीने की ललक में एक अच्छी पत्नी व माँ खो जाती है। वह सिर्फ एक स्त्री मात्र रह जाती है, अपने बराबर अधिकार के लिए संघर्षरत स्त्री, एक प्रगतिशील व आधुनिक नारी, अपने 'स्व' के लिए जीती हुई मात्र बुद्धि पर यंत्रवत चलता हुआ संवेदनशून्य जीवन जीती हुई, एक भोग्या, न कि दायित्व के भार की गुरु-गंभीरता ओढ़े, नारीत्व के अधिकार की अपेक्षा, नारीत्व के कर्तव्य व प्रेम द्वारा सम्माननीय साधिकार, अधिकार जताती हुई सखी, मित्र, प्रेमिका व पत्नी एवं मातृत्व की महानता व दैवीयभाव युक्त महान व सम्माननीय माँ।

ऐसे परिवार संतान को क्या देंगे, न संस्कार न मूल्य। बस अपने 'स्व' के लिए, शरीर के लिए, सुख के लिए जीना। धर्म, अध्यात्म, सहिष्णुता, सामाजिकता, संस्कार व आनंद के भाव कहाँ उत्पन्न हो पाते हैं, जो एक अच्छे नागरिक के लिए आवश्यक हैं। बस समाज एक जंतु-प्राणी की योनि जीता है- भोग व रोग के साथ, द्वंदों-द्वेषों के साथ, न कि भोग व योग के साथय समता, सामंजस्य के सौख्य के साथ, आनंद के साथ व यही तो आज हो रहा है जो नहीं होना चाहिए।

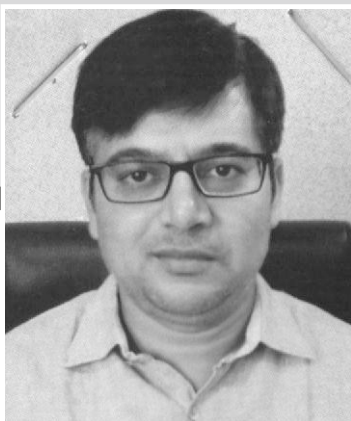
**सुश्यानिदी, डॉ. श्याम गुप्त**

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (शल्य)

हिन्दी साहित्य विभूषण, साहित्याचार्य

के-347, आशियाना, लखनऊ - 226012

याद रहती है भविष्य में सुनी बातें किसको,  
लोग सुबह होते ही चिरागों को बुझा देते हैं।



## 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

## हाय बुढ़ापा..... ...रोते क्यों हो?

उत्तर मिलता है बुढ़ापे का कष्ट भोग रहा हूँ क्या करूँ? बाल सफेद हो गये, चेहरे पर झुर्रियाँ दिखने लगी, त्वचा ढीली पड़ गयी, गले के नीचे सिकुड़न, मांस लटकते दिख रही है, उठने बैठने में तकलीफ, चलने में तकलीफ, आँखों से दिखना कम हो गया, सुनाई नहीं पड़ता, मोतियाबिन्द, जोड़ों में दर्द पेशाब रुक रुक कर आता है, नींद चली गयी जवानी में लोग आकर्षित होते थे आज हमें देख कटाक्ष करते हैं। शरीर में यदि रक्त संचार होता रहे तो शरीर की शिथिलता भी रुक जाती ..... हाय रक्त संचार में कमी के कारण बाल, त्वचा, नाखून आँख, दाँत, कान, जोड़, फेफड़े, गुर्दे, तिल्ली आदि सभी नाराज दिखते हैं।



मेरे लिये तो बचपन ही ठीक था पिता का आदेश मिलते ही कभी भी धीरे न चला हमेशा दौड़कर सामान खरीदने पहुँच जाता था अब कोई इतना कह दे कि जरा जल्दी जाना और जल्दी लौटना तो यह सोच पाना मुश्किल है। बेटे के बेटे सामने दिखते हैं और बोलते हैं दादा जी तो लगता है कि और भी बूढ़े हो गये। पहले घर को हम चलाते थे अब बहू / बेटे चलाते हैं और सुनना पड़ता है कि समय बदल गया है मंहगाई बढ़ गयी है, सुनते ही बुढ़ापा और चिढ़ाने लगता है। कभी हम बच्चों को तैयार कर स्कूल पहुँचाते, उनके साथ खेलते अब वे बड़े हो गये नौकरी करने लगे, बाहर चले गये, हम दोनों अकेले रह गये, एकाकीपन खाने को दौड़ रहा।

रिटायरमेन्ट के पहले इतना ज्ञान न था कि मेरे अधीनस्थ माला पहनायेंगे घर तक छोड़ने आर्येंगे कुछ के साथ तो ऐसा भी हुआ कि ईश्वर के प्यारे हो गये। सब कुछ के बावजूद हमें प्रकृति पर भरोसा करना चाहिये। जीवन के हर क्षण में परिवर्तन का दौर चलता है। जन्म हुआ है तो युवावस्था आयेगी प्रौढ़ावस्था और अन्त में मृत्यु। प्रवल इच्छाशक्ति ही कष्ट से बचाती है।

**बुढ़ापे से लड़ने में व्यायाम सबसे प्रवल औषधि है यह व्यायाम किसी भी प्रकार से अपनाया जा सकता है उदाहरण के रूप में :-**

1. प्रातः काल उठने के समय लेटकर कम से कम 100 की गिनती गिना जाये।
2. मांस-पेशियों के तनाव या संकोचन के लिये कपाल भाती का अभ्यास करना चाहिये।
3. प्रातः कम से कम रात्रि का रक्खा एक लोटा पानी पीने का अभ्यास बनाना आवश्यक है।
4. अपनी सोच हमेशा के लिये सकारात्मक रखना।
5. पेशाब या हाजत रोकने के बजाय नियमित समय का पालन रखना।
6. प्रातः काल सूर्य किरणों का पूर्ण सदुपयोग किया जाय।
7. यदि समयाभाव अथवा शारीरिक दुर्बलता हो तो शय्या पर पड़े व्यायाम किया जा सकता है। शारीरिक अंगों को आगे पीछे करना, अंगड़ाई लेना। इस प्रक्रिया से मांसपेशियों, नाड़ियों, जोड़ों में जमा खनिज तत्व आदि ढीले होकर बाहर निकल जाते हैं।
8. भोजन या नाश्ता जहाँ तक सम्भव हो चबाकर खाया जाय।
9. प्राण वायु को पूरे बल से फेफड़े को शुद्ध स्वच्छ रखने के लिये पूरक, रेचक एवं कुम्भक का अभ्यास (शास्त्रों में 1:4:2 के अनुयात में बताया गया है) किया जाय। इस प्राणायाम का अभ्यास करने से श्वास रोग में लाभप्रद माना गया है।
10. वृद्धावस्था में पीठ के दर्द से बचने के लिये सर्वगासन आवश्यक व्यायाम है।
11. बालों को स्वस्थ रखने के लिये शीर्षासन का प्रभाव मस्तिक एवं बालों पर पड़ता है।
12. गले, पीठ, घुटनों टांगों में कड़ापन, कठोर या जाम की दशा में धनुरासन एवं चक्रासन लाभप्रद है।

उपरोक्त आसन व्यायाम लेखन कला में रुचि लेने वाला व्यक्ति बुढ़ापे में भी चुस्त दुरुरस्त दिखता है और अन्तरंग संतुष्टि मिलती



है, दीर्घ जीवी बनते हैं। दीर्घ जीवी व्यक्तित्व में फ्रांस की प्रख्यात महिला डीलेनक्रोस निनौन, भारतीय फिल्म जगत के महान शिष्यायत युसुफखान उर्फ दिलीप कुमार जो अपना अधिकतम समय साहित्य अध्ययन में बिताते थे, कभी-कभी तो पूरी रात साहित्य पढ़ने में बीत जाता रहा था। यह सब आसन, व्यायाम व प्राणायाम के कारण ही सम्भव हुआ। स्वस्थ जीवन और वृद्धावस्था में खान पान का भी महत्वपूर्ण स्थान है और स्वस्थ जीवन के लिये कैलोरियों का निर्धारण निम्न प्रकार से किया गया है।

- (क) जो व्यक्ति शारीरिक कार्य नहीं करते ऐसे वृद्धों के लिये 11 से 14 कैलोरी प्रतिदिन।
- (ख) हल्का शारीरिक कार्य करने वालों के लिये 15 से 18 कैलोरी प्रतिदिन।
- (ग) साधारण कार्य करने वालों के लिये 19 से 21 कैलोरी प्रतिदिन।
- (घ) कठिन शारीरिक कर्मों के लिये 21 से 25 कैलोरी प्रतिदिन।

प्रत्येक जीवन में वृद्धावस्था आना स्वभाविक है बजाय इसके कि बुढ़ापा एक भूत बनकर सिर पर चढ़े और हम हाय बुढ़ापा, हाय बुढ़ापा का राग अलापें तो वह सफल कलाकार नहीं है, इसे एक Art of Living मानकर प्राकृतिक सुखों का आनन्द लें इससे हम पुनः जवानी की ओर वापस तो नहीं अनुभव अवश्य ही कर सकते हैं।

### कैलाश प्रसाद शास्त्री

परास्नातक, विधि स्नातक, योगा में स्नातकोत्तर डिप्लोमा, मराठी, तमिल तथा उर्दू भाषा में डिप्लोमा, विपश्यना साधक एवं एडवोकेट फैमिली लॉ रेलवे का दावा ट्रिब्यूनल, कैट हार्कोर्ट।

**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**

## सुविचार

1. अच्छी जिन्दगी जीने के दो तरीके हैं या तो जो पसंद है उसे हासिल कर लो या फिर जो हासिल है उसे पसंद करना सीख लो।
2. प्रभु के सामने जो झुकता है वह सबको अच्छा लगता है लेकिन जो सबके सामने झुकता है वह प्रभु को अच्छा लगता है।
3. समय, सत्ता, संपत्ति और संबंध हमेशा साथ देते हैं।
4. साथ छोड़ने वालों को तो एक बहाना चाहिये वरना निभाने वाले तो मौत के दरवाजे तक साथ नहीं छोड़ते।
5. कामयाब व्यक्ति अपने चेहरे पर दो ही चीजें रखते हैं मुस्कराहट और खामोशी।  
मुस्कराहट : मसलों को हल करने के लिये और खामोशी मसलों को दूर करने के लिये।
6. दुनिया में रहने की सबसे अच्छी दो ही जगह है - या तो किसी के दिल में या किसी की दुआओं में।
7. जिन्दगी में शान्ति से जीने के दो ही तरीके हैं - माफ कर दो उनको जिनको तुम भूल नहीं सकते या फिर भूल जाओ उनको जिनको तुम माफ नहीं कर सकते।
8. जिस प्रकार फूलों की महिमा उनकी खुशबू से होती है, उसी प्रकार मनुष्य की महिमा उसके गुणों से होती है।
9. इंसान को नमक की तरह होना चाहिए जो खाने में रहता है मगर दिखाई नहीं देता और अगर न हो तो बहुत कमी महसूस होती है।
10. संबंधों को निभाने के लिए समय निकालिये वरना जब आपके पास समय होगा तब तक शायद संबंध ही न बचे हो।



**डॉ एम.एल. खरे**

ए 870 सेक्टर आई., एल.डी.ए. कॉलोनी, लखनऊ

मोबाइल : 9415017091

**With Best Complements From**



**D-3/432, Sector-H, LDA Colony, Kanpur Road, Lucknow**

**Ph. : 0522-4951064, Mob. : 8601379171**

## समाज की धड़कन – वरिष्ठ

वरिष्ठ महिला नागरिकों की बात करने से पहले समस्त महिलाओं की बात करना आवश्यक है। यद्यपि हर क्षेत्र में चाहें वह राजनीति हो, खेल-कूद हो, शिक्षा का क्षेत्र हो, दफ्तर हो या घर हो यहाँ तक कि पुलिस और सेना में जाकर और एवरेस्ट पर विजय पाकर और जापान ओलम्पिक में अपनी प्रतिभा दिखाकर महिला ने अपने को पुरुषों के बराबर दिखाया है।



मैथिलीशरण गुप्त के शब्दों में – “अबला जीवन! हाय तुम्हारी यही कहानी, आँचल में है दूध और आँखों में पानी”। जब नारी सृजनात्मक शक्ति से पूर्ण है और ममता की मूर्ति है फिर भी समय-समय पर शोषित होती रही है। यह सब विचार करने पर बाध्य करता है कि नारी का कौन सा स्वरूप वास्तविक है।

“यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, तत्र रमन्ते देवताः” यह तो हुई वैदिक युग की बात। आज हम वरिष्ठ महिलाएं इतनी सक्षम हैं कि अपने निर्णय समय काल के हिसाब से ले सकते हैं। मध्ययुग में स्त्री का असहाय, अबला, शोषित रूप उजागर हुआ। पर्दाप्रथा, सतीप्रथा, का प्रचलन शुरू हुआ। सामूहिक सती प्रथा का चलन भी शुरू हो गया। इसका मुख्य कारण शिक्षा का अभाव रहा। इस काल में भी चाँदबीबी, दुर्गावती, रज़िया सुलतान जैसी नारियों ने कुशलता का परिचय दिया, जो शक्तिपुंज के रूप में सदैव याद की जायेंगी। वरिष्ठ महिलाओं को अपने ऊपर विश्वास होना चाहिये। इसमें शिक्षा हमेशा काम आती है। उम्र के साथ मानसिक परिपक्वता का विकास होता है। इसी प्रकार मानसिक और आत्मिक शक्ति का प्रयोग हम अपनी सुरक्षा के लिये कर सकते हैं।

ब्रिटिश काल में सती प्रथा का बोल-बाला था। महिलाओं में शिक्षा का सर्वथा अभाव था। नारी द्वारा अर्जित ‘शक्तिपुंज’ की गरिमा का पूर्ण ह्रास हो गया। स्त्री मानसिक और आत्मिक रूप से दुर्बल हो गई। स्त्री यदि सृजन कर सकती है तो मर्दन भी कर सकती है। बस अपनी शक्ति पहचानने की आवश्यकता है। दुर्गावती, झांसी की रानी लक्ष्मी बाई, बेगम हज़रतमहल वीरता और अटल विश्वास का जीता जागता नमूना है।

यद्यपि एक ओर शिक्षा का प्रचार हुआ तथा संपर्क माध्यमों का विस्तार हुआ तथा स्त्रियां हर क्षेत्र में बढ़ने भी लगीं किन्तु उन पर अत्याचार के समाचार आये दिन समाचार पत्रों में देखे जा सकते हैं। विशेषकर वरिष्ठ महिलाओं पर। “नारी मुक्ति आंदोलन” शब्द प्रचलित हो रहा है। सुनने में बड़ा अच्छा लगता है। क्या वरिष्ठ महिलाओं को इसका लाभ मिलता है? क्या वे आज के समाज में पूर्ण सुरक्षित हैं? वरिष्ठ महिलाओं के लिये जो सरकारी योजनायें हैं उनका लाभ उन तक पहुंचना अति आवश्यक है। इसके लिए उन्हें पूर्ण जानकारी होना अति आवश्यक है। केवल उनके नाम से पार्टियां करना चित्र खिंचवाना सोशल मीडिया पर प्रकाश में आना काफी नहीं है। इसके लिए कुछ ठोस कदम उठाना आवश्यक है।

इस परिपेक्ष्य में 2nd Innings Club सतत् प्रयत्नशील है पर कुछ और ठोस कदम की आवश्यकता है। उन्हें प्रेरित करने की आवश्यकता है। स्त्री कितनी भी साहसी क्यों न हो परन्तु सुरक्षा बड़ी समस्या है। अपने को सुरक्षित रखने के लिये कुछ सावधानियां आवश्यक हैं। विशेषकर वह वरिष्ठ महिलायें जो अकेले हैं। अगर समय-समय पर कुछ वरिष्ठ महिलाओं के लिए गोष्ठी या सभायें हो उन्हें अपनी समस्यायें बताने का अवसर मिले और अपने का सहयोग मिले, तो उन्हें कुछ करने के लिए प्रेरित किया जाये जिससे उन्हें आत्मबल आत्मिक संतोष मिले। इस प्रकार वरिष्ठ महिलाओं का मानसिक सशक्तीकरण भी होगा। बढ़ती उम्र के साथ एक समस्या और है स्वास्थ्य की। स्वास्थ्य के लिए समय-समय पर जाँच आवश्यक है। आजकल अधिकतर बच्चे बाहर रहते हैं। अतः अपने स्वास्थ्य का ध्यान करना आवश्यक है। यद्यपि आयुष्मान योजना आदि है। स्वास्थ्य बीमा योजना है पर उनमें आयु सीमा निर्धारित हो। आजकल इलाज बहुत महंगा है। जिसके लिये काफी धन की आवश्यकता है। धन के लिये आर्थिक रूप से सक्षम होना अति आवश्यक है। नारी को लक्ष्मी, अन्नपूर्णा या दुर्गा कह देना काफी नहीं है। उसके लिए आर्थिक स्वतंत्रता आवश्यक है। धन को सुरक्षित रखने के लिये कानून, बैंक की स्कीमों का पूर्ण ज्ञान होना अति आवश्यक है। अंत में सबसे



आवश्यकता है हास्य-विनोद। वरिष्ठ महिलायें यदि प्रसन्न रहेंगी जीवन में हास्य-विनोद के साथ जियेंगी तो जीवन आसान और सरल हो जायेगा। जीवन में छोटी-छोटी खुशियां भी हम ढूँढ सकते हैं। छोटी-छोटी बातों पर हंस सकते हैं और लोगो को प्रसन्न कर सकते हैं। जीवन जीवन्त कर सकते हैं।

2nd Innings Club के संस्थापक श्री अतुल दुबे जी का हार्दिक धन्यवाद है जो इतनी सक्षम संस्था की स्थापना की। वरिष्ठ पुरुष सदस्यों के लिए कई रोचक संगोष्ठी का आयोजन किया। कुछ वरिष्ठ महिलाओं के लिये भी सृजनात्मक आयोजन हो ऐसा मेरा सुझाव है। जिससे हमारी संस्था और सक्षम बनें। हमने एक 'भारतीय ललित कला उत्थान मंडल' की स्थापना की है जिसका उद्देश्य हमारे अंदर छुपी कला को उजागर करना है। इसके लिए इन नम्बरों पर संपर्क भी कर सकते हैं :

**श्रीमती रंजना चतुर्वेदी**

आंतरिक सज्जाकार

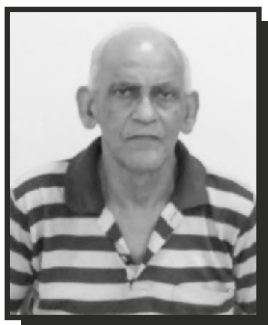
मोबाईल - 8004925177, 9838356220

ई-मेल - bhartiyaalalitkala@gmail.com

वेबसाइट - www.bhartiyaalalitkala.org

आदमी संतोषी न बने, कोई गम नहीं,  
आदमी असंतोषी न बने, ये भी क्या कम नहीं।।

## हंसो और हंसाओ, जीवन को सफल बनाओ



**Pawan Kumar Jain,**  
Chief Engineer, Irrigation  
(Retd.)  
Mob. : 9936609096

समस्त जीवधारियों में केवल मानव को ही हंसने मुस्कराने की शक्ति प्रदान की गयी है। हंसी मुफ्त में मस्ती पाने का विटामिन है। हंसने हंसने का स्वभाव बन जाये तो 2nd innings में मजा आ जाये।

सुबह उठो मुस्कराते हुये घर से निकलो,  
कार्यस्थल पर पहुंचो, मुस्कराते हुये।

सबसे मिलो और नमस्कार करो मुस्कराते हुये।

मंत्रणा करो, समस्यायें सुलझाओं, आदेश दो मुस्कराते हुये।

कार्य करो, बात करो, गम्भीर रहो मुस्कराते हुये।

डांटो मुस्कराते हुये, प्यार करो मुस्कराते हुये।

मुश्किलों में भी रहो मुस्कराते हुये।

जीवन जीओ मुस्कराते हुये,

मुस्कराते फूलों से महके आप, खुशियों के झूलों पर झूले आप,

दिल से, तमन्ना है हमारी, जिंदगी का हर लम्हा मुस्करायें आप,

जिंदगी को खुशनुमा बनायें आप।



## निःस्वार्थ दान का आनंद

धन की तीन गतियां बताई गई हैं पहला दान दूसरा भोग और तीसरा नाश। जो व्यक्ति अपने धन का दान या भोग नहीं कर पाता है, उस धन की गति नाश की ही होती है। अतः व्यक्ति को अपने जीवन काल में धन का दान करना चाहिए क्योंकि दान धन की सर्वोत्तम गति है। उस धन का संचय करने से क्या लाभ जा उस व्यक्ति के काम न आ सके। यह उसी तरीके से है जैसे शरीर में सही तरीके से रक्त का संचार न हो तो शरीर में अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।



भगवद्गीता में दान के तीन प्रकार बताये गये हैं। जो दान कुपात्र, व्यसनी, अनादरपूर्वक या दिखावे के लिए किया जाता है वह दान अधम दान कहलाता है जो दान बदले में किसी लाभ लेने या यश की आशा से कष्ट से दिया जाए वह मध्यम श्रेणी का दान कहलाता है। जो दान कर्तव्य समझ कर बिना किसी अहम के निःस्वार्थ भाव से किया जाता है वही दान उत्तम श्रेणी में आता है।

हमें अधम दान को नहीं करना चाहिये, मध्यम प्रकार का दान एक प्रकार का व्यापार है क्योंकि इसे कुछ यथा यश या लाभ पाने की इच्छा से करते हैं। हमें सुपात्र को निःस्वार्थ भाव से उत्तम दान करना चाहिये। यदि निःस्वार्थ भाव से दान करना संभव न लग रहा हो तो हम प्रारंभ मध्यम दान से भी कर सकते हैं और शीघ्रतिशीघ्र उत्तम दान में प्रवेश करने का प्रयत्न करना चाहिए। मध्यम दान को उत्तम दान में परिवर्तन करना सरल है यदि हम दान करते समय ध्यान रखें कि हम व्यापार नहीं दान कर रहे हैं।

जब आप मध्यम श्रेणी का दान करते हैं तो लोगों द्वारा आपकी प्रशंसा की जाती है लेकिन कुछ लोगों द्वारा आपकी आलोचना भी की जाती है जो प्रायः आप तक पहुंच नहीं पाती है। हमेशा याद रखें कि आपके प्रशंसकों से आपके आलोचक ज्यादा हैं। यदि आप इस बात का ध्यान रखेंगे तो आपका मन स्वतः निःस्वार्थ दान की ओर उन्मुख हो जाएगा। सुपात्र को निःस्वार्थ भाव से दान देने से उस व्यक्ति को जो खुशी प्राप्त होती है और जो प्राप्तकर्ता सच्चे मन से आपको आशीर्वाद देता है वह ही आपको परमानंद प्रदान करता है। वही आपका परमानंद है जो आपको आन्तरिक खुशी प्रदान करता है। आपको ध्यान रखना चाहिए कि जो आपने दान दिया है वह प्राप्तकर्ता के भाग्य में था क्योंकि हम उसके भाग्य को बदल नहीं सकते क्योंकि वह तो मिलना ही था। ईश्वर ने इसे हमारे द्वारा करवाया तथा इस श्रेष्ठ कार्य को करने का हमें मौका दिया। इस भावना के साथ यदि आप धीरे-धीरे दान करते जायेंगे तो आपका दान निःस्वार्थ दान होता जाएगा और आप आन्तरिक आनन्द प्राप्त करेंगे।

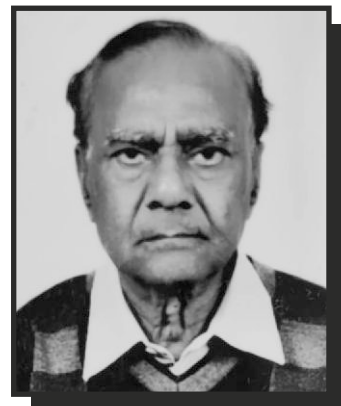
निःस्वार्थ दान उन सबका सबसे बड़ा कर्तव्य है जो अपनी जिम्मेवारियों से मुक्त हो गये हैं और ईश्वर ने उन्हें इस काबिल बनाया है कि वे दान में सक्षम हैं। इन सक्षम व्यक्तियों का दान देना दो कारणों से आवश्यक हैं, एक तो समाज से हमने जो वरीयता के आधार पर प्राप्त किया है यथा शिक्षा, नौकरी, व्यवसाय आदि उसे समाज को लौटाने का, दूसरा अपने भविष्य के लिए कुछ पुण्य अर्जित करने एवं इसे सुखमय बनाने के लिए।

गिरजा शंकर गुप्ता  
रि. चीफ मैनेजर (पंजाब नैशनल बैंक)  
एन-456बी, आशियाना, लखनऊ  
मो. 9415037356

ज्ञान प्राप्त करना सफर है,  
उसका सदुपयोग करना मंजिल है।

## आधुनिक समाज एवं कुसंस्कारिक असमाजिक मनोवृत्ति

भारतीय समाज की अपनी कुछ संस्कारिक अनुशासनिक एवं नियमित परम्पराये हैं जिनको प्रत्येक नागरिक नवयुवक व नवयुवतियों को आवश्यक रूप से पालन करना चाहिये तब ही हम समाज में अपने सम्बन्धियों, मित्रों एवं पड़ोसियों में एक सभ्य एवं प्रगतिशील नागरिक होने का दावा कर सकते हैं तथा अपनी प्रतिष्ठा एवं गौरव प्राप्त कर सकते हैं तथा इसके विपरीत यदि इन सब नियमों, संस्कार एवं अनुशासनिक प्रणाली की अवहेलना करेंगे तब हमारे मान सम्मान की रक्षा न हो सकेगी और हम समाज में दूसरों के लिए “विनाश काले विपरीत बुद्धि” को प्रस्तुत करेंगे।



यदि हम अपनी दैनिक दिनचर्या में अपने पारस्परिक व्यवहार में समाज भी सावधानी रखें तब हम इस समाज में प्रत्येक सम्बन्धियों के साथ एक सौहार्द वातावरण बना सकते हैं और प्रेम व आशीर्वाद प्राप्त कर सकते हैं। प्रत्येक मनुष्य एक समाजिक प्राणी है और वह इस जीवन में समाज के प्रत्येक नियम, संस्कार एवं कार्य प्रणाली को अपना कर ही गौरव पूर्ण जीवन व्यतीत कर सकता है। परन्तु यदि हम इस आधुनिक समाज में बच्चे नवयुवक, नवयुवतियों वयस्क की दैनिक दिनचर्या का गहन अवलोकन करें तो संस्कारिक प्रणाली की कितनी अवहेलना कर रहा है जिसका उनको किंचित मात्र भी आभास नहीं और अपना जीवन अहंकार के अन्धकार में व्यतीत कर रहे हैं और ये ही अनियमित अनुशासनहीन प्रणाली उनके भविष्य को उज्ज्वल बनाने में बाधा बन रही है।

हमारा यह मानना है कि समाज का वह वर्ग जो अब 40-50 वर्ष व्यतीत कर चुका है, अब अपने में विकसित संस्कार अनुशासन एवं सौहार्द व्यवहार के अनुसार ही अपना जीवन व्यतीत कर रहे हैं। यदि हम भविष्य के समाज को भी संस्कार एवं अनुशासनिक बनाना चाहते हैं तब हमें जो बालक-बालिकायें 5-10 वर्ष की उम्र में आते हैं, उनके विकास, संस्कार, अनुशासन एवं सामाजिक परम्पराओं की ओर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है, तभी हम भविष्य में एक अच्छे प्रगतिशील भारतीय समाज की कल्पना कर सकते हैं और उनके विकास की ओर ध्यान देने की आवश्यकता है उनके विकास की ओर ध्यान देकर समस्त आधुनिक प्रणाली, नई टेक्नोलॉजी का ज्ञान अर्जित करायें।

वर्तमान नवयुवक, नवयुवतियों को इस संस्कारिक, अनुशासनिक शिक्षित मनोवृत्ति को जागृत करना हमारे माता-पिता, दादा-दादी बड़े भाई-बहन की जिम्मेदारी होती है कि वह बच्चों को अच्छी शिक्षायें तथा समाज की दोषपूर्ण प्रणाली को अपनाने से रोकें।

आजकल के नवयुवक, नवयुवतियां आधुनिक हाईटेक शिक्षा नये-नये हाईटेक उपकरणों का अच्छी तरह से ज्ञान प्राप्त कर रहे हैं, यह अच्छा ध्येय है परन्तु इसके साथ-साथ इस वर्ग को यह भी समझना चाहिये कि वह संस्कारिक, अनुशासनिक एवं नियमित प्रणाली को भी अपनायें और एक स्वस्थ वातावरण बनायें तभी भारतीय समाज उन्नति करेगा और समाज का दूषित वातावरण समाप्त हो पायेगा। हमारे माता-पिता आदि की बहुत बड़ी जिम्मेदारी हो कि वह इस 5-10 वर्ष के वर्ग को अनुशासन एवं सामाजिक संस्कार सिखायें और इस वर्ग को समाज में प्रगति करने का अवसर प्रदान करें।

यदि आधुनिकता का अधिक प्रयोग अपने को उन्नति की ओर ले जाने के लिए किया जा रहा है तब ठीक है परन्तु यह सर्वविदित है कि इस आधुनिक युग में इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, मीडिया चैनल्स तथा विभिन्न प्रकार की प्रकाशित पत्रिकायें पुस्तकें आदि में ज्यादा से ज्यादा नग्नता दूषित भाषा तथा अभद्रता एवं शर्मनाक असमाजिक कुसंस्कारिक प्रसंगों का अधिक प्रसार हो रहा है क्योंकि इससे मीडिया चैनल्स तथा पत्रिकाओं आदि के स्वामियों को वित्तीय लाभ होता है तथा कुसंस्कारिक प्रणाली को ही अधिक पसंद करते हैं।

इससे भी अधिक शर्मनाक एवं असमाजिक उपकरण समाज में प्रयोग में आ रहा है। जैसे फेसबुक, ट्विटर एवं व्हाट्सएप जिसके



द्वारा आप किसी भी अनजान लोगों से हर समय बातचीत (चैट) करते रहते हैं और जिससे भी चाहे अपने मिलने जुलने का साधन बना सकते हैं। जोकि भविष्य में अधिक घातक सिद्ध हो सकता है विशेषकर युवा वर्ग को हमारे नवयुवक, नवयुवतियों इस इलेक्ट्रॉनिक का उपयोग अपनी उन्नति आचार विचार को अधिक उपयोगी न बनाकर, गलत ढंग से करते हैं, और समाज में इसका खराब असर पड़ता है।

अन्त में यह कहना आवश्यक है कि अधिक से अधिक हमसब को ऐसे गन्दे चैनल्स द्वारा प्रसारित सीरियल एवं पंजिकाओं में प्रकाशित नग्नता को एक जुट होकर बहिष्कार करना चाहिये और अपनी नवयुवक पीढ़ी को पतन की ओर जाने से बचायें। यह आधुनिक उपकरण नई टेक्नोलॉजी में इसलिए उपयोग में लाये जा रहे हैं जिनसे कम समय में अपने कार्य को पूरा करके आगे भेजा जा सके और जिससे आगे की कार्य प्रणाली को गतिशील बनाया जा सकें।

इस प्रकार हमारे संरक्षक आदि का यह आवश्यक कार्य है कि वह युवा वर्ग को इन उपकरणों का गलत उपयोग करने से रोकें और अनावश्यक समस्याओं से बचायें।

अन्त में आशा करता हूँ कि हमारा नवयुवक वर्ग अपने बड़ों की सीख को मानकर समाज में पतन की ओर न जाकर उन्नति की ओर अग्रसर होंगे।

धन्यवाद

**आर.के. लखटकिया**

रिट. रेलवे अधिकारी

आशियाना लखनऊ

## जीवन में यदि

कुछ पाना चाहते हो, कुछ करना चाहते हो, कुछ बनना चाहते हो, तो

समय का उपभोग करो,  
समय का उपयोग करो,  
समय का सदुपयोग करो।

1. मस्ती	चाहते हो तो	मनोरंजन	को समय दो ;
2. तरंगे	चाहते हो तो	उमंगो	को समय दो ;
3. स्वास्थ्य	चाहते हो तो	सवेरे	को समय दो ;
4. ज्ञान	चाहते हो तो	अध्यन	को समय दो ;
5. सम्मान	चाहते हो तो	समर्पण	को समय दो ;
6. सुख	चाहते हो तो	सेवा	को समय दो ;
7. प्रभुता	चाहते हो तो	प्रेम	को समय दो ;
8. चरित्र	चाहते हो तो	चिंतन	को समय दो ;
9. परमात्मा	चाहते हो तो	प्रार्थना	को समय दो ;
10. शान्ति	चाहते हो तो	साधना	को समय दो ;



**दीप चंद सोनी**

उप सचिव, उत्तर प्रदेश सचिवालय  
से. नि. - मो०: 9454500540

इंडियन बैंक



Indian Bank

इलाहाबाद

ALLAHABAD

## डिजिटल अपनाएं

CHOOSE THE EASY, SAFE AND 24x7  
BANKING CHANNELS WITH INDIAN BANK.



INTERNET BANKING  
YOUR INTERNET  
BUDDY FOR ALL  
BANKING NEEDS.



MOBILE BANKING  
ALL IN ONE APP  
FOR BANKING AT  
YOUR FINGERTIPS.



DEBIT CARD  
PAY USING OUR  
RANGE OF DEBIT  
CARDS AND  
GET REWARDED.



CREDIT CARD  
AVAIL EASY  
CASHBACK AND  
INSURANCE COVER.



BHIM AADHAAR  
MERCHANTS CAN  
ACCEPT CASHLESS  
PAYMENTS USING  
CUSTOMER'S  
AADHAAR NUMBER.



POINT OF  
SALE (POS)  
PAYMENT  
COLLECTION  
MADE EASY.



IB MERCHANT APP  
COLLECT PAYMENTS FROM  
CUSTOMERS USING UNIQUE  
QR CODE VIA UPI.

Corporate Office: 254-260, Avvai Shanmugam Salai, Royapettah, Chennai - 600 014.

1800 425 000 00 / 1800 572 20 00 | [www.indianbank.in](http://www.indianbank.in) | Follow us on:     



# **CARE DIAGNOSTICS**

**24 HOURS 365 DAYS OPEN**

## **Pathology Services**

Fully Automated Biochemistry | Haematology  
Immunoassays-Cytology | Histopathology  
Complete Microbiology

---

## **Diagnostics Services**

CT Scan | Digital X-Ray  
Ultrasound | 2D ECHO | EEG | PFT and Others

**24x7 SERVICES**

**AMBULANCE SERVICES  
HOME SAMPLE COLLECTION FACILITY**

**Bara Birwa House, Kanpur Road, Lucknow**

📞 +91 9935502002 / 7705002208 / 7705002272 ☎️ +91 522 2473888



## सर पर रखे भार

वो आती सर पर रखे भार,  
वो आती सर पर रखे भार ;  
बिखरी अलकें कुछ स्वेद बिन्दु,  
थे बढ़ा रहे उसका निखार।  
वो आती सर पर.....  
कुछ क्लांत क्लांत चेहरा उसका ,  
चेहरे पर एक चमक सी थी ;  
मानो जीवन की दुशवारी,  
अब उसको नहीं अखरती थी।  
पलकों में स्वप्न सजीले थे ,  
राहों में कितने रोड़े थे ;  
उन रोड़ों को निज नियति समझ,  
ना करती कोई चीत्कार।  
वो आती सर पर.....  
उसके आँचल को थामे जो,  
नन्हें कदमों से दौड़ रहा ;  
वो उसके जिगर का टुकड़ा है,  
उसकी खुशियों की खातिर ही  
उसने निज तन को जकड़ा है।  
शिकवा न कोई उसको जग से,  
वह खुद की स्वयं स्वामिनी है ;  
श्रम को ही निज आराध्य बना,  
कर्तव्यनिष्ठ पथगमिनी है

नीरा दुबे



## मौन

मौन के भाव को गर समझ पाते तुम,  
ग्रंथ कितने ही अब तक लिखे जा चुके।  
नैनों की कोण को गर समझ पाते तुम,  
नाट्य कितने ही अब तक रचे जा चुके।।

मात्र लफ्जों के भावों को गर समझोगे,  
प्रष्ठ सारे ही खाली मिलेंगे तुम्हें।  
गर न भ्रमरों के गुंजन को तुम सुन सके,  
पुष्प सारे चमन के बिखर जाएँगे।।

हर कली बाग की है बुलाती तुम्हें,  
गीत पल्लव की सिहरन के गर सुन सको।  
फूल सारे ही राहों में बिछ जाएँगे,  
उनको गिरने से पहले जो तुम चुन सको।।

नीरा दुबे

# माँ

दुआएँ हों अगर माँ की मुकदर मुस्कुराता है।  
बड़ा सुंदर बड़ा मोहक तराना गुनगुनाता है।।

दिलों में प्यार भर देता जो सूखे हैं जमानों से।  
शिखर की ओर जाता वो सभी की प्रीत पाता है।।

दिखाना ना कभी रुतबा उसे तुम कामयाबी का।  
जियारत जो कराओगे खुदा ऊंचा उठाता है।।

कभी बरहम जो हो जाओ दिखाना मत उसे आंखें।  
दुखाया दिल जो माँ का तो खुदा भी रूठ जाता है।।

नजर अंदाज मत करना कभी तुम बेकसूर उसकी।  
करोगे माँ की खिदमत तो खुदा बरकत दिलाता है।।

सुकूँ पाना हो 'जीवन में तो' माँ की गोद में आना।  
लगा लेगी गले तुमको उसे अंदाज आता है।।

सदा रखना दुआओं का भरा तुम हाथ सर पर माँ।  
तुम्हारी याद में हर दम ये दिल तो डूब जाता है।।

“नवीना” जिन्दगी में तुम किसी का दिल दुखाना ना।  
खुदा के पास जाना है खुदा सबको बुलाता है।।



श्रीमती नवीना सोनी  
के-421, आशियाना, लखनऊ  
9454196180


जियारत-तीर्थ यात्रा, बरहम-क्रोधित, बेकसी-मजबूरी, खिदमत-सेवा।

- Age is just a number
- As with wine, life gets better with age
- Growing old is inevitable, but growing up is optional
- I've got 99 problems, but age ain't one
- Not just a year older - a year better!
- Old enough to retire; young enough to enjoy it
- One gets more from years of experience than books
- Respect old age; it's your future!
- The older the fiddle, the sweeter the tune
- The only thing that comes to you without effort is old age
- There's no age limit on life
- These are the golden years!
- Wherever life takes you, go with all your heart
- You're never too old for anything
- You're only as old as you feel


# ::- संरक्षक पर्व -::

## हमारे हीरा मोती

### संक्षिप्त परिचय

नाम	शक्ती प्रसाद तिवारी 'पुष्प'	
जन्मतिथि	01 जनवरी, 1955	
मोबाइल नम्बर	9140831714	
शिक्षा	परास्नातक (अर्थशास्त्र), (वाणिज्य), सी. ए. आई. आई. बी.	
सेवानिवृत्ति	दिनांक 31 दिसम्बर, 2014, मुख्य प्रबंधक, पंजाब नेशनल बैंक, मंडल कार्यालय, लखनऊ।	
अनुभव	अध्यापन (वाणिज्य) 10 वर्ष उत्तर प्रदेश लघु उद्योग निगम लिमिटेड, कानपुर 3 वर्ष बैंक आफ बड़ौदा, अंचल कार्यालय, लखनऊ 1 माह पंजाब नेशनल बैंक, शाखा, क्षेत्रीय, मंडल, अंचल, प्रधान कार्यालय 37 वर्ष (सेवानिवृत्ति तक), 3 वर्ष (सेवानिवृत्ति के पश्चात) अंकेक्षक बैंक ऑफ बड़ौदा, इलाहाबाद बैंक, यूनियन बैंक, आंध्रा बैंक, केनरा बैंक, बैंक ऑफ इण्डिया, लखनऊ 1 वर्ष	
वर्तमान में	विभिन्न साहित्यिक संस्थाओं की सदस्यता। कविता, गीत लेखन, गायन, गोष्ठियों में सहभागिता सचिव, भारत विकास परिषद्, मानसरोवर, लखनऊ (3 वर्षों से) इसके पूर्व कोषाध्यक्ष (2 वर्ष)। समाजिक सेवा, बालक / बालिकाओं को प्रत्यक्ष एवं विद्यालयों के माध्यम से संस्कारित करना इत्यादि सदस्य 2nd Innings, Sr- Citizens Club आशियाना लखनऊ	

### संक्षिप्त परिचय

<b>Name</b>	: Justice Khem Karan (Retired)	
<b>DOB.</b>	: 01.08.1943	
<b>Place.</b>	: Born in a most poor kisan family 40 Kms from Hardoi.	
<b>Address</b>	: 1625A, Sector I, AASHIYANA, LUCKNOW.	
<b>Mobile.</b>	: 9415104486 / 7388735954	
<b>Qualification</b>	: Post Graduate in Social Work (MSW) & LLB.	
<b>Career</b>	: Joined State Judicial Service in 1969, Higher Judicial Service in June, 1978, Dist Session Judge 1991 to 1995, Principal Secretary (Judicial) & L. R. to Govt of U.P. from July, 1995 to Oct 1997, Bench of High Court Allahabad March, 1999. Superannuated 31.07.2005.	
<b>Honour &amp; Awards</b>	: Life Achievement Award by Lko University, Lko.U.P. Ratna by Intellectual Conference. Antar Rastriya Vidhi Shiromani by Antar Rastriya Hindi Sevi Sansthan, Prayagraj.	
<b>Activities after Retirement :</b>	Vice Chairman of Allahabad & Lko Benches of Central Administrative Tribunal (CAT) from April 2006 to July 2008. Member of State Advisory Board (Preventative Detention) for 5 years.	
<b>Intrinsic Qualities</b>	: Scholar, simple living & high thinking, philanthropic, helpful to others n various other qualities of head & heart.	

A LDA well maintained park just in front of his residence is more popular with his name.



## संक्षिप्त परिचय

**SHREE VIMLA PRASAD**  
**RETD. ADDI. DISTT. JUDGE, LUCKNOW**



### PLACE OF POSTING :

- Date of Birth** : 06.01.1947  
**Retirement** : 30.01.2007  
**Mobile** : 9415957592  
**Education** : BSc, LLB, Alld University,  
**Post on Retirement** : Add. Dist., Judge, Raebareli
1. Munsif at Administrative Training Institute : 29th Aug. 1978
  2. Munsif Magistrate at Ghazipur : 06.11.1978
  3. Munsif Magistrate at Aligarh : 06.11.1978
  4. Munsif Magistrate and Civil Judge at Jaunpur : June 1985 to April 1988
  5. Civil Judge at Barabanki : April 1988 to June 1991
  6. Civil Judge at Faizabad : June 1991 to June 1994
  7. Chief Judicial Magistrate at Lucknow : June 1994 to June 1996
  8. Additional Distt. Judge at Lucknow : June 1996 to June 1998
  9. Additional Distt. Judge at Kanpur : June 1998 to Feb. 1999
  10. O.S.D. at High Court Lucknow Bench : Feb. 1999 to Feb 2000
  11. Additional L.R. State Govt. of U.P. : Feb. 2000 to March 2005
  12. Additional Distt. Judge at Raibareilly : March 2005 to Nov. 2007

उसने कहा- बेवजह ही; खुश क्यों हो ?;  
मैंने कहा - हर वक्त दुखी भी क्यों रहूँ।

प्रभु मेरे साथ है, बुजुर्गों का हाथ हैं,  
फिर चिंता - परेशानी की क्या औकात है ?

उसने कहा- जीवन में बहुत गम है।  
मैंने कहा - गौर से देख, खुशियाँ भी कहाँ कम हैं ?

कोई मुझसे “मैं दुखी हूँ” सुनने को बेताब था,  
इसलिए प्रश्नों का सिलसिला भी बेहिसाब था...

उसने तंज किया - ज्यादा हँस मत, नजर लग जाएगी।  
मेरा ठहाका बोला - हंसमुख हूँ, फिसल जाएगी।

उसने पूछा - कभी तो छलकते होंगे आँसू ?  
मैंने कहा-अपनी मुस्कुराहटों से बाँध बना लेता हूँ।  
अपनी हँसी कम पड़े तो कुछ और लोगों को हँसा देता हूँ

उसने कहा- नहीं होता, क्या तनाव कभी ?  
मैंने जवाब दिया - ऐसा तो कहा नहीं!

कुछ बिखरी जिंदगियों में उम्मीदें जगा देता हूँ।  
यह मेरी मुस्कुराहटें दुआएँ हैं उन सबकी  
जिन्हें मैंने तब बाँटा, जब मेरे पास भी कमी थी।

उसकी हैरानी बोली - फिर भी यह हँसी ?  
मैंने कहा-डाल ली आदत हर घड़ी मुस्कुराने की!

उसने फिर तंज किया - अच्छा! बनावटी हँसी...इसीलिए,  
परेशानी दिखती नहीं। मैंने कहा - अटूट विश्वास है,

## CONDOLENCE

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



Name : Rekha Dixit  
Wife of : Mr. V.V. Dixit  
Address : Sector-K, 940  
Date of Birth : 10.08.1957  
Demise Date : 10.04.2021  
Profile : House Wife



Name : Jagdish Murari  
Address : Sector-K, 144  
Date of Birth : 02.03.1940  
Demise Date : 21.04.2021  
Profile : Retd. Manager, RBI



Name : Kewal Krishna Chopra  
Address : Sector-K, 724  
Date of Birth : 20.08.1938  
Demise Date : 28.04.2021  
Profile : Retd. Add. Commissioner, RD



Name : Naresh Chandra Arora  
Address : Sector-K, 1150  
Date of Birth : 30.03.1938  
Demise Date : 28.04.2021  
Profile : Retd. - Durgapur Cement



Name : Surendra Kumar Srivastva  
Address : Sector-K, 159  
Date of Birth : 05.07.1948  
Demise Date : April 2021  
Profile : Retd. Co-oprative Dept.



Name : Sarbi Devi  
Wife of : Mr. Har Prakash  
Address : Sector-K, 480  
Date of Birth : 01.06.1936  
Demise Date : 12.04.2021  
Profile : House Wife



Name : Rampal Trivedi  
Address : Sector-K, 27  
Date of Birth : 01.07.1957  
Demise Date : 11.01.2021  
Profile : Retd. Syndicate Bank



Name : Vishnu Kumar Verma  
Address : Sector-J, 181  
Date of Birth : 03.09.1948  
Demise Date : 26.01.2021  
Profile : Retd. Engg. In Chief, Irrigation



Name : Ram Gopal Porwal  
Address : Sector-N, 489  
Date of Birth : 16.11.1940  
Demise Date : 30.04.2021  
Profile : Retd. Engg.

## CONDOLENCE

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



Name : Sandhya Argl  
Wife of : Mr. Subodh Argl  
Address : Sector-J, 334  
Date of Birth : 07.03.1960  
Demise Date : 03.05.2021  
Profile : House Wife



Name : Santosh Pandey  
Address : Sector-J, 130  
Date of Birth : 27.09.1942  
Demise Date : 07.02.2021  
Profile : Retd. CE MES



Name : Chandra Prakash Gupta  
Address : Sector-N, 552  
Date of Birth : 25.11.1946  
Demise Date : 26.04.2021  
Profile : Retd. Planning Dept.



Name : Ranjana Srivastava  
Wife of : Mr. Binay Srivastava  
Address : Sector-M, 380 (A)  
Date of Birth : 29.01.1950  
Demise Date : 15.04.2021  
Profile : House Wife



Name : Mohan Singh  
Address : Sector-M, 668  
Date of Birth : 09.07.1931  
Demise Date : 19.11.2020  
Profile : Retd. From Railway



Name : Santosh Jaiswal  
Address : Sector-N, 450 (A)  
Date of Birth : 01.07.1956  
Demise Date : 19.04.2021  
Profile : Retd. CM, PNB

प्यार देकर हमें जो विदा हो गये,  
आओ उनको करें हम हृदय से नमन।

जो गये सो गये, कौन जाने कहां  
हम पुकारेंगे, फिर भी नहीं आर्येंगे

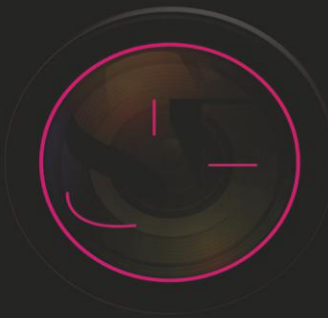
हम उसी वंश की बेल के पात हैं,  
जो लगाई उन्होंने बड़े चाव से जब

गलतियों के लिए बस क्षमा मांग कर  
भाव के पुष्प ही हम चढ़ा पाएंगे

दे गये वे विरासत, हमें प्रेम की  
आओ हम भी करें बस उसी का चयन।

प्यार देकर हमें जो विदा हो गए,  
आओ उनको करें हम हृदय से नमन।।





# Sahu Film's

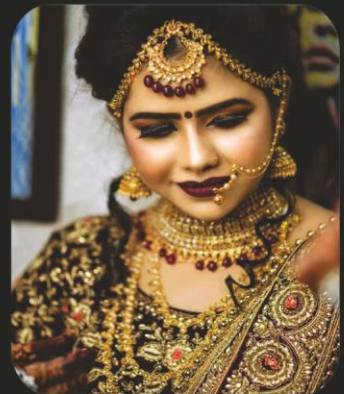
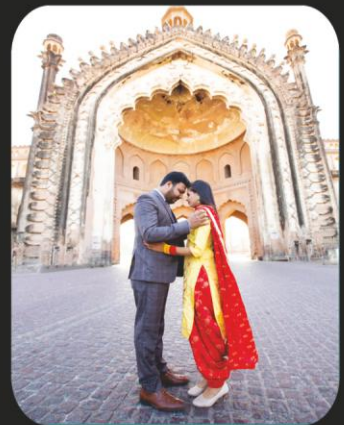
[www.sahufilm's.com](http://www.sahufilm's.com)

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



The banker to every **indian**

Celebrating

**66<sup>th</sup>** BANK DAY

**1<sup>st</sup> July, 2021**

For us, every customer is important and  
each one of them is the

“ ”



in **SBI**

*Address : Branch Personal Banking Branch, Aashiyana, Lucknow*



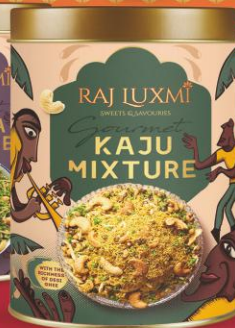


# RAJ LUXMI

SWEETS & SAVOURIES

CELEBRATE WITH OUR BRAND NEW LOOK

## Ye Diwali Nayi Umeed Wali



Raj Luxmi a name synonymous with sweets and the rich legacy of Lucknow presents its brand new brand identity which lends a contemporary feel with class. It has always been our constant endeavour to delight our customers with rich and authentic taste of sweets, chaat and bakery, now to add to that delightful experience we have uber cool redesigned outlets waiting for you. After all at Raj Luxmi we know how to win hearts the sweet way.



Breadsmith a flagship bakery brand by Raj Luxmi, bakes every delight with its heart and with art. Our expert chefs work extra hard to source the best ingredients and bake to perfection. Choose from our wide variety of cakes, muffins, cookies, breads and chocolates, you'll certainly love our authentic taste with utmost quality and hygiene.

ASHIYANA  
8176050404

CHARBAGH  
8189007204

ALAMBAGH  
8090047206

RAJAJIPURAM  
8090047205



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

---



**PIYUSH JAIN - Branch Head - Aashiyana Lucknow**  
**Ground Floor, C P 4 Sector - I, LDA Colony, Kanpur Road, Lucknow - 226 102**



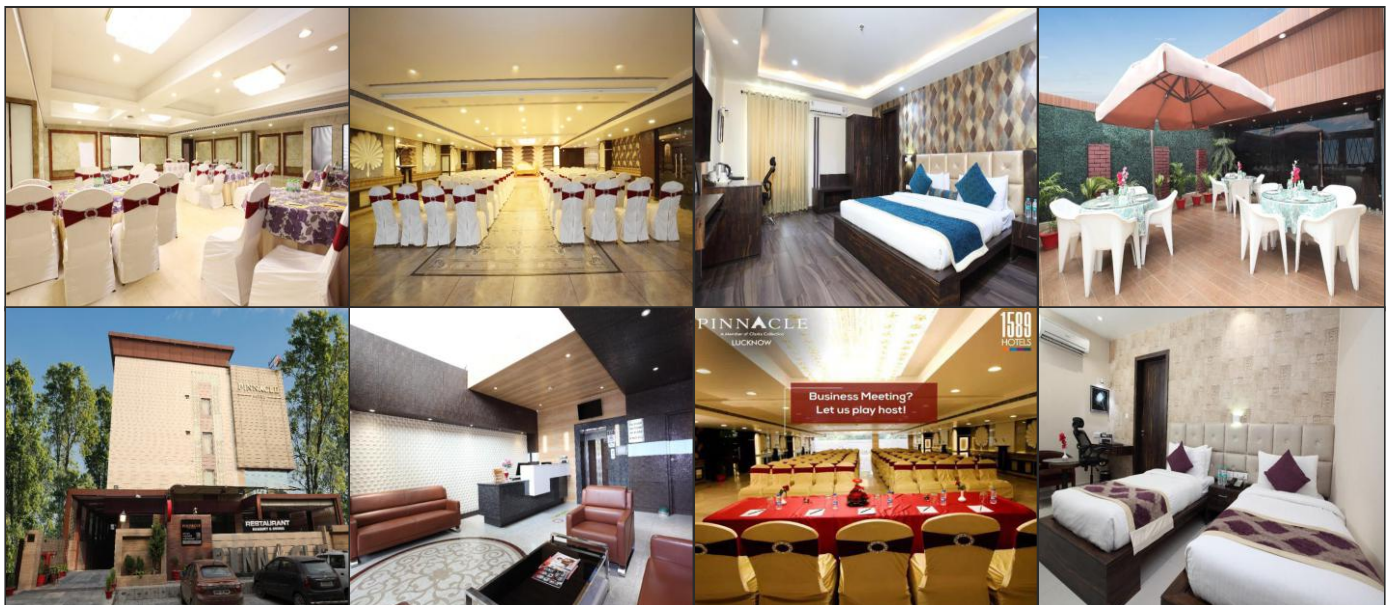
THE IDEAL DESTINATION  
FOR ALL YOUR WEDDING  
CELEBRATIONS!

**PINNACLE**

A Member of Clarks Collection  
LUCKNOW

MAKE IT A WEDDING TO REMEMBER !

# HOTEL PINNACLE



## AN UPSCALE BUSINESS HOTEL AT LUCKNOW

Spacious Rooms & Suites | Multicuisine Restro | Bar with open deck  
Over 5000 Sq. Ft. of Banqueting / Conferencing | In-room Dining

C.P.151, Sector D-1, Power House Chauraha, Ashiana, L.D.A. Colony, Kanpur Road, Lucknow-226012

For Booking :- 7235000499, 7235888777

E-mail : [pinnaclehotelandbanquets@gmail.com](mailto:pinnaclehotelandbanquets@gmail.com)

HOTEL  
**PINNACLE**





**IDFC FIRST  
Bank**

**ALWAYS YOU FIRST**



**You pay EMIs monthly.**

**Why should you receive interest credits  
on Savings Account quarterly?**

**INTRODUCING**

**MONTHLY  
INTEREST CREDITS  
ON YOUR**

**IDFC FIRST BANK**

**SAVINGS ACCOUNT**

**Earn more with the power of  
compounding, every month.**

Interest will be credited to your Savings Account on the 1st of every month. So next month you will earn interest on your balances, including interest on previous month's interest. And so on. Thus you will earn interest on interest, resulting in much higher earnings for you. Also, check out our high Savings Account interest rates as below.

**Check out our amazing "ALWAYS YOU FIRST" features!**

Special Features	Average Monthly Balance of ₹ 10,000	Average Monthly Balance of ₹ 25,000
Personal Accident Insurance	₹ 2,00,000	₹ 35,00,000
ATM Withdrawal	5 FREE transactions monthly	Unlimited FREE withdrawals
Daily ATM Withdrawal Limit	₹ 1,00,000	₹ 2,00,000
Daily Purchase Limit (POS)	₹ 1,50,000	₹ 6,00,000
Air Accident Insurance	NIL	₹ 1,00,00,000
Airport Lounge Access	NIL	Complimentary 2 per quarter
Lost Card Liability	₹ 50,000	₹ 6,00,000
Purchase Protection	NIL	₹ 1,00,000
Debit Card	FREE - VISA Classic	FREE - VISA Signature
IMPS	FREE	FREE
Cheque Book	FREE	FREE



**Attractive Interest Rates p.a.  
on Savings Account**

For Balances up to ₹ 1 lakh	<b>4%</b>
> ₹ 1 lakh up to ₹ 10 lakhs	<b>4.5%</b>
> ₹ 10 lakhs up to ₹ 2 crores	<b>5%</b>

For a host of Debit Card activation and cashback offers, reward vouchers on on-boarding, digital platforms, 24 X 7 call center and full interest rate table, please refer to [www.idfcfirstbank.com](http://www.idfcfirstbank.com)

**So at IDFC FIRST Bank, you earn a lot more. Because you get **higher rates** on your savings.  
And you get the power of **monthly compounding**.**

**Highest rating of FAAA/Stable for Fixed Deposit Program by CRISIL.**

**Respect your money. Open your account with IDFC FIRST Bank now!**



To open an instant Savings Account:



Scan the QR code for contactless  
account opening with video KYC



OR



Call  
**1800 419 3332**

OR



Visit our  
nearest branch

Savings Account Interest will be credited on the 1st of every month on balances of the previous month, calculated on a daily balance basis.





विश्व-विख्यात चिकित्सक

विश्व-विख्यात इलाज

किफायती दरों पर



## हमारे संस्थान



मेदांता हार्ट इंस्टिट्यूट



मेदांता इंस्टिट्यूट ऑफ न्यूरोसाइंसेस



मेदांता किडनी एवं यूरोलॉजी इंस्टिट्यूट  
(किडनी ट्रांसप्लांट)



मेदांता कैंसर इंस्टिट्यूट



मेदांता बोन एवं ज्वाइंट इंस्टिट्यूट



मेदांता इंस्टिट्यूट ऑफ़  
क्रिटिकल केयर एवं एनेस्थिसियोलॉजी



मेदांता इंस्टिट्यूट ऑफ़ डाइजैस्टिव  
एवं हेपटोबिलियरी साइंसेस  
(लिवर ट्रांसप्लांट)

## हमारे विभाग

एंडोक्रिनोलॉजी एवं डायबिटीज

इंटरनल मेडिसिन

प्लास्टिक, एस्थेटिक एवं रिकंस्ट्रक्टिव सर्जरी

पल्मोनरी मेडिसिन

पैथोलॉजी एवं लेबोरेटरी मेडिसिन

रेडियोलॉजी एवं न्यूक्लीर मेडिसिन

फिजियोथेरेपी एवं रिहैबिलिटेशन

ट्रांसफूजन मेडिसिन (ब्लडसेंटर)

डर्मेटोलॉजी

डेंटल साइंस

इमरजेंसी एवं ट्रामा केयर

फार्मसी

256 स्लाइस सी.टी. | 3.0 टेस्ला एम.आर.आई. | PET C.T. | गामा कैमरा (PET C.T. के साथ) | डिजिटल एक्स-रे | फ्लोरोस्कोपी  
डेक्सा स्कैन | 3डी एवं 4डी अल्ट्रा साउंड | डिजिटल मैमोग्राफी | 5 बाईप्लेन डीएसए लैब (3डी & लेज़र बीम टेक्नोलॉजी)

For Any Query Contact : Vishal Pandey- 9559656595

### मेदांता हॉस्पिटल

सेक्टर - A, पॉकेट - 1,

सुशांत गोल्फ सिटी, अमर शहीद पथ, लखनऊ, उत्तर प्रदेश 226030

हॉस्पिटल पंजीकरण के लिए संपर्क करें: +91 522 4505 050



For Emergency

Call **1068**