



FREE CIRCULATION OF ELDERLY NEWS FOR THE MEMBERS OF SENIOR CITIZENS
COUNCIL OF DELHI & CONFEDERATION OF SENIOR CITIZENS
ASSOCIATIONS OF DELHI FROM 01-04-2024 & ONWARDS
Website : www.seniorcitizensdelhi.org
Website : www.confederationscdelhi.com



Page-1

If Undelivered, Please return to:
SENIOR CITIZENS COUNCIL OF DELHI
B-2/73-B, SAFDARJUNG ENCLAVE
NEW DELHI - 110029 (M): 9810488059



ELDERLY NEWS

MONTHLY NEWSPAPER OF SENIOR CITIZENS COUNCIL OF DELHI

ASSOCIATED WITH MINISTRY OF SOCIAL JUSTICE & EMPOWERMENT, GOVT. OF INDIA
SOCIAL WELFARE DEPARTMENT OF DELHI GOVT., I.C.C.R. & SENIOR CITIZENS CELL OF DELHI POLICE

E-mail : guptajr2005@gmail.com
Website : www.seniorcitizensdelhi.org

DAILY FREE VARIOUS FACILITIES FOR SENIOR CITIZENS IN RECREATION CENTER, GREEN PARK EXTN. FROM 12.30 NOON TO 5.00 PM, Ph. : 011-40537962

AFFILIATED WITH CONFEDERATION OF SENIOR CITIZENS ASSOCIATIONS OF DELHI (AN UMBRELLA BODY OF 18 LAKH SENIOR CITIZENS)

VOL : 013

Issue No. : 147

MONTH : JANUARY 2026

CHIEF GUEST CHANDER MOHAN, ADDITIONAL SECRETARY, LOK SABHA FELICITATED 23 MEMBERS OF SENIOR CITIZENS COUNCIL OF DELHI AT ITS COMMUNITY CENTRE, GREEN PARK EXTENSION ON 26-01-2026



Chief Guest, Chander Mohan, Additional Secretary, Lok Sabha felicitated 23 members of Senior Citizens Council of Delhi during Joint birthday celebrations at its Recreation Centre, Community Centre, Green Park Extension on 26-01-2025 in the presence of more than 60 members by flowers & shawls including Pt. Shashikant Vaidanti Siddhi, MP. Chief Guest also addressed the

audience & extended congratulations of 23 members including himself. He also prayed Almighty for their long with sound health. J. R Gupta, President also felicitated Chief Guest with flower and shawl. He also prayed to Almighty for their long life with sound health, followed by refreshment packets . A report by Sitaram Aggarwal, Incharge.

FELICITATION SH. S B K SINGH FORMER, DG, TIHAR, ON 13-02-2026



Senior Citizens Council of Delhi organized special function at Tihar Jail on 13-02-2026 in which 5 members visited whose names are B. N. Singh, Balraj Bhutani, R. P

Gupta led by its President, J. R. Gupta met Sh. S. B. K. Singh, Former, DG, Tihar Jail, followed by refreshment packets. A report by Sita Ram Aggarwal, Incharge.

"WISHING YOU A VERY HAPPY 82ND BIRTHDAY!"



J. R. Gupta, President, Senior Citizens Council of Delhi organized 82nd birthday celebration on 02-02-2026. Your life is a beautiful journey filled with wisdom, love, and inspiration. May you be blessed with good health, peace, and happiness always. Your presence means so much to all of us."

RSVP :- S. R. Aggarwal, Incharge

JOINT BIRTHDAY CELEBRATION ORGANIZED, SCWF, SHALIMAR BAGH ON 01-02-2026



Senior Citizens Welfare Association, Shalimar Bagh organized joint birthday celebration on 01-02-26. Also there was a special an informative session for the senior citizens on Legal awareness organized by The Ministry of Social Justice and Empowerment, Government of India, and the Delhi Legal Services Authority (DLSA) jointly conducted this important legal awareness session on Will and Succession Laws. A report by Azad Tandon, General Secretary.

COUNCIL / CONFEDERATION EXTENDS MORAL SUPPORT & LEGAL GUIDANCE TO SENIOR CITIZENS



Smt. Sharda Gambhir (76 yrs) resident of Malviya Nagar along with a complaint against her daughter-in-law regarding encroachment of aforesaid property forcibly. The then Divisional Commissioner, IAS, Ms. Manisha Saxena vide her order dated 26-11-2018 stayed the aforesaid operation. No further harassments reported so far. She has extended thanks to the Confederation/ Council for their moral support & legal guidance from time to time. - Editor



Sakhi Jaan (70 years) resident of Jamia Nagar along with complaint visited Recreation Centre regarding his son Md Nasim forcibly encroached his above property, already lodged in Police Station Jamia Nagar. In his complaint he has alleged that he is occupied above maintained house, where is son forcibly encroached above property. He has threatened to kill, abused, misbehaved, harassing, abusing to grab the aforesaid property as he is facing hardship in getting money. Immediately, his case was taken up with Commissioner Police to provide security and his wife in the interest of Justice to Senior Citizens at the age of 70yrs. So that continue to leave peacefully in above property at the fag end of their life. He has extended thanks to the Confederation for their regular moral support & legal guidance from time to time. - Editor



Accurate : Precise : Assured Results : Faster Recovery: Most Advanced State of the Art - "ROBOTIC Total Knee Replacement"



GUINNESS WORLD RECORDS
HOLDER 2018

FOR LARGEST GATHERING OF JOINT REPLACEMENT
PATIENTS

ROBOTIC Total Knee & Hip Replacement

For Surgery in Max Super Speciality Hospital, Patparganj Delhi. (Tel. No. 7676 600 800, 8447 600 473)

Delhi Centre

Prof. Arora's Knee and Hip Surgery Clinic
70, Hargobind Enclave, Opp. Karkardooma
Railway Reservation Center, Delhi 110092

Tel. No.: 011 42141516, 22378910, 9650100800

E-mail: aakneehip@gmail.com

Indirapuram Centre

Prof. Arora's Knee and Hip Surgery Clinic
Aditya Gold Crest Mall, GC 205, 2nd Floor,
Above Bikaner Sweets, Indirapuram, Ghaziabad, U.P.

Tel. No.: 9292929236, 0120 4093516

E-mail: aakneehip@gmail.com

www.jointreplacementdelhi.in



ELDERLY NEWS WISHES ITS READERS HAPPY NEW YEAR, LOHRI, MAKAR SAKRANTI & MAHASHIVRATRI

CONFEDERATION

WISHING ALL MEMBERS OF COUNCIL A VERY HAPPY NEW YEAR GREETINGS - 2026



While conveying my good wishes for A very Happy New Year Greetings – 2026 to the readers of monthly newspaper "Elderly News", the Senior Citizens Council of Delhi is pleased to inform that the **Elderly News has completed its 13 years on 31.12.2025.**

Elderly News is more popular among Senior Citizens of Delhi & NCR, as far as news concerning them on various issues and matters taken or to be taken by the Confederation of Senior Citizens Associations of Delhi (an umbrella body of 18 Lakh Senior Citizens) in which as on date 145 registered senior citizens associations stand affiliated across Delhi including Senior Citizens Council of Delhi. Moreover, Life Membership of Elderly News are also increasing day by day which shows that Elderly News is more popular than other papers because it contains their grievances & also highlighting elder abuse by taking up cases amicably and also under Maintenance & Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007, adopted by GNCTD Rules-2009. Apart from this, the members of Council are taking on religious / historical places within India & Abroad such as Nepal, Bhutan & Mauritius under MOU on reciprocal basis. Every efforts are made to keep them free from loneliness on monthly basis. – **GYAN SINGH TOKAS – EDITOR.**

42 MEMBERS OF SENIOR CITIZENS WELFARE FORUM, SHIV PARK, SHALIMAR BAGH VISITED DUBAI FROM 27-11-2025 TO 03-12-2025



42 members of Senior Citizens Welfare Forum, Shiv Park, Shalimar Bagh visited Dubai & Abu Dhabi from 27-11-2025 to 03-12-2025. The members visited various places around Dubai and Abu Dhabi. **A report by Azad Tandon, General Secretary.**

JOINT BIRTHDAY CELEBRATION OF SHIV PARK SCWA, SHALIMAR BAGH ON 28-12-2025



Senior Citizens Welfare Association, Shiv Park, Shalimar Bagh organized joint birthday celebrations at its Recreation Centre on 28-12-2025, followed by refreshment packets. **A report by Azad Tandon, General Secretary.**

PEACEFUL DHARNA AT JANTAR MANTAR BY DR. S.SREEDHAR, NATIONAL PRESIDENT, ALL INDIA RETD RAILWAYMENS FEDERATION ON 17-12-2025



Peaceful Dharna was organized at Jantar Mantar by Dr. S. Sreedhar, National President, All India Retd. Railwaymen's Federation on 17-12-2025 in the presence of 50 members. They demanded railway pass to all the retd railway employees and other facilities. M. K. Gupta, Advocate Supreme Court was also speaker who placed the demands of Senior Citizens Council of Delhi regarding non-payments of Recreation grants for the last 4 years including non-payment of old age pension in respect of 50,000 cases. **A report by M. K Gupta, Council members.**

SCWS SHALIMAR BAGH GARLANDED THE STATUE OF SHRI ATAL BIHARI VAJPAYEE ON 25-12-2025



Senior Citizens Welfare Society, Shalimar Bagh organized 101st Jayanti of Bharat Ratna, Shri Atal Bihari Vajpayee (Former Prime Minister of India), members of the Executive Committee of the Society garlanded Shri Vajpayee's statue on 25-12-2025. **A report by P. P. Tuteja, General Secretary.**

SUNDERKAND PATH ORGANIZED BY SCWF, SHALIMAR BAGH ON 18-01-2026



Senior Citizens Welfare Forum, Shalimar Bagh, organized a Sunder kand path on 18-01-2026, followed by refreshment packets. **A report by Azad Tandon, General Secretary.**

DR. AVTAR SINGH DELIVERED HEALTH TALK ON WORLD CANCER DAY ON 04-02-2026



World Cancer Day is Celebrated on 4 February every year by WHO globally. This year's theme is "United by Unique". It is an important reminder that early action saves lives. It is a moment to honour the resilience and strength of every person affected by cancer. This day is celebrated to raise awareness about cancer, encourages it's prevention and mobilise action to combat the global cancer epidemic. We can

do various things to prevent cancer, e.g. Stopping drinking alcohol or drinking less, maintaining a healthy weight for oneself, eating healthy, being active, protecting your skin, quitting smoking / vaping are six ways to give your body the best chance against several types of cancer. There are some good drinks for cancer patients:- blend milk, fresh fruits, yoghurts, honey or sugar and ice cream into a smoothie or milkshake. One can also use dairy free alternatives such as silken tofu or smooth nut butters. It will improve the protein content of homemade drinks. If one finds the drink too sweet adding some natural yoghurt or sweet cream will help. In medical diagnostics, advances in novel approaches to surgery, radiotherapy, chemotherapy, molecularly targeted therapy and immunotherapy are the five pillars of cancer treatment that are saving and improving the lives. **A report by Dr. Avtar Singh.**

Editorial Board of Elderly News : B.S. Yadav (Dwarka), G. R. Sehgal (Sant Nagar), Ved Prakash Gupta (Mayur Vihar), K.K. Mehta (Tagore Garden), Reporters : Y.K. Singhal & Gyan Singh Tokas (Chief Editor J.R. Gupta Responsible only for selection of News under the P.R.B. Act. 1867). All disputes, subject to Delhi Jurisdiction. **E-mail: guptajr2005@gmail.com, Web.: www.seniorcitizensdelhi.org.**

Daily Spiritual Discourses, at Deer Park Satsang (7am to 8am), Recreation Centre, Green Park Extn. (3pm to 4 pm) & Shiv Mandir, Green Park (4:30pm to 5:30pm) & Sadbhawna Satsang Mandal, Munirka every Sunday (10am to 11am) respectively, from 01-01-2026 to 15-01-2026 Pt. Ram Pratap Shukla, Banda UP, **from 16-01-2026 to 31-01-2026 Pt. Rameshwar Tiwar, Banaras, UP & from 01-02-2026 to 15-02-2026 Pt. Tulsi Das Ramayani, Prayagraj, UP - Editor**

APPEAL FOR LIFE MEMBERS OF COUNCIL



Senior Citizens Council of Delhi has been organizing daily spiritual, social & cultural activities for the last 43 years. The Council is also protecting lonely Senior Citizens from abuses/humiliations from their own children & others. A good number of such cases have already been solved by the Council headed

by its President Sh. J. R. Gupta, during the current year. Any senior citizen residing in any part of Delhi is cordially invited to become a life member of the Council by paying one time payment of Rs. 1700/- by cheque / cash as life membership fee. The amount can also be deposited in the name of Senior Citizens Council of Delhi in Bank of India, Safdarjung Enclave Branch, Saving Bank Account No : **603610110001482**, IFSC Code : **BKID 0006036** The amount is exempted under **80 G of Income Tax Act, 1961. - H.D. Ralhan, Life Member**

महाशिवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाएं

मैं शिव हूं, मैं ही हूं शंकर, सौम्य हूं मैं, मैं रूद्र भयंकर, मृत-अमृत के बीच का अंतर, मैं शिव हूं, मैं ही हूं शंकर.. विश्वामित्र का ज्ञान भी मैं हूं, परशुराम का मान भी मैं हूं, कृष्ण-सुदर्शन में भी मैं हूं, नारी का सम्मान भी मैं हूं.. तांडव भी मैं, नृत्य भी मैं हूं, जग मिथ्या है, सत्य भी मैं हूं, प्रेम भी मैं हूं, कष्ट भी मैं हूं, सूर्योदय मैं अस्त भी मैं हूं... सर्द भी मैं हूं, गर्म भी मैं हूं, वेद-शास्त्र का मर्म भी मैं हूं, फल भी मैं हूं, कर्म भी मैं हूं, सबसे ऊंचा धर्म भी मैं हूं... सिंधु की ऊंची लहर भी मैं हूं, प्रतिपल, प्रतिक्षण, प्रहर भी मैं हूं, धूप-छांव और सहर भी मैं हूं, इस प्रकृति का कहर भी मैं हूं... सम्पूर्ण भी मैं हूं, अंश भी मैं हूं, सृजन हूं मैं, विध्वंस भी मैं हूं, शून्य भी मैं हूं, अंक भी मैं हूं, आदि हूं मैं, अंत भी मैं हूं... जीत भी मैं हूं, हार भी मैं हूं, पंचतत्व का सार भी मैं हूं, अदृश्य भी हूं, अविनाशी हूं मैं, सम्पूर्ण विश्व का भार भी मैं हूं... उत्तर मैं हूं, सवाल भी मैं हूं, पृथ्वी पर विपदा कराल भी मैं हूं, जीवन भी हूं और काल भी मैं हूं, शक्तिमान महाकाल भी मैं हूं.. दुर्गा का श्रृंगार भी मैं हूं, लक्ष्मण का प्रतिकार भी मैं हूं, खड्ग भी मैं हूं, ढाल भी मैं हूं, तलवारों की धार भी मैं हूं.. युद्ध भी मैं हूं, शांत भी मैं हूं, कोलाहल, एकांत भी मैं हूं, वेद भी मैं, वेदांत भी मैं हूं, ज्ञानों का सीमांत भी मैं हूं.. गगन हूं मैं, धरती भी मैं हूं, ब्रह्माण्ड चलाऊं वो शक्ति मैं हूं, काली मैं, भक्ति भी मैं हूं, प्रेम भी मैं, विरक्ति भी मैं हूं.. मानो तो भगवान हूं मैं, न मानो तो पत्थर कंकर मृत-अमृत के बीच का अंतर, मैं शिव हूं, मैं ही हूं शंकर, सौम्य हूं मैं, मैं रूद्र भयंकर..

जे.आर. गुप्ता, अध्यक्ष वरिष्ठ नागरिक परिषद दिल्ली

LIKE PAST YEARS COUNCIL DISTRIBUTED FREE 200 BLANKETS TO NEEDY & POOR PERSONS AT DEERPARK SATSANG ON THE OCCASION OF MAKARSAKRANTI ON 14-01-26



Like past years, Senior Citizens Council of Delhi distributed 200 blankets to the needy & poor persons at daily Deer Park Satsang on 14-01-2026 on the occasion of Makar Sakranti, followed by refreshment packets. A report by Sitaram Aggarwal, In-charge.

श्रीरामचरितमानस लंकाकाण्ड छंद

जय राम सदा सुखधाम हरे। रघुनायक सायक चाप धरे॥
भव बारन दारन सिंह प्रभो। गुन सागर नागर नाथ बिभो॥
तन काम अनेक अनूप छबी। गुन गावत सि) मुनींद्र कबी॥
जसु पावन रावन नाग महा। खगनाथ जथा करि कोप गहा॥
जन रंजन भंजन सोक भयं। गतक्रोध सदा प्रभु बोधमयं॥
अवतार उदार अपार गुनं। महि भार बिभंजन ग्यानघनं॥
अज व्यापकमेकमनादि सदा। करुनाकर राम नमामि मुदा॥
रघुवंस बिभूषन दूषन हा। कृत भूप बिभीषन दीन रहा॥
गुन ग्यान निधान अमान अजं। नित राम नमामि बिभुं बिरजं॥
भुजदंड प्रचंड प्रताप बलं। खल बृंद निकंद महा कुसलं॥
बिनु कारन दीन दयाल हितं। छबि धाम नमामि रमा सहितं॥
भव तारन कारन काज परं। मन संभव दारुन दोष हरं॥
सर चाप मनोहर त्रोन धरं। जलजारुन लोचन भूपवरं॥
सुख मंदिर सुंदर श्रीरमनं। मद मार मुधा ममता समनं॥
अनवद्य अखंड न गोचर गो। सबरूप सदा सब होइ न गो॥
इति बेद बदेति न दंतकथा। रवि आतप भिन्नमभिन्न जथा॥
कृतकृत्य बिभो सब बानर ए। निरखंति तवानन सादर ए॥
धिग जीवन देव सरीर हरे। तव भक्ति बिना भव भूलि परे॥
अब दीनदयाल दया करिए। मति मोरि बिभेदकरी हरिए॥
जेहि ते बिपरीत क्रिया करिए। दुख सो सुख मानि सुखी चरिए॥
खल खंडन मंडन रम्य छमा। पद पंकज सेवित संभु उमा॥
नृ नायक दे बरदानमिदं। चरनांबुज प्रेमु सदा सुभदं॥

दोहा

बिनय कीन्हि चतुरानन, प्रेम पुलक अति गात।

सोभासिंधु बिलोकतलोचन नहीं अघात॥

संकलनकर्ता - जे आर गुप्ता, अध्यक्ष, दिल्ली वरिष्ठ नागरिक परिषद् !!

COUNCIL MEMBERS CELEBRATED REPUBLIC DAY AT DEERPARK SATSANG ON 26-01-2026



Like past years, Republic Day was celebrated on 26-01-2026 in which more than 50 Council members hoisted the National Flag by J. R. Gupta, President, Jan-Gan- Mana, followed by refreshment packets. A report by Sita Ram Aggarwal, In-charge.

VERY SAID NEWS ABOUT SHRI H.D. RALHAN, WHO EXPIRED YESTERDAY AT THE AGE OF 103 YRS.



I pray to Almighty God to place his soul in eternal piece & give strength to all family members to bear this irreparable loss of life. WE IN DEERPARK SATSANG HAD HELD A CONDOLENCE MEETING TODAY TO PRAY THE ALMIGHTY GOD ACCORDINGLY.

RSVP:- J. R. Gupta, President

नवधा भक्ति के नौ रूप

1. श्रवण (Shravan): भगवान की लीला, कथा, नाम और गुणों को श्रद्धापूर्वक सुनना।
2. कीर्तन (Kirtan): भगवान के नाम, रूप और गुणों का प्रेमपूर्वक गायन करना।
3. स्मरण (Smaran): मन में लगातार भगवान का स्मरण करना।
4. पादसेवन (Padsevan): भगवान के चरणों का आश्रय लेना और उनकी सेवा करना (जैसे लक्ष्मी जी विष्णु की सेवा करती हैं)।
5. अर्चन (Archan): चंदन, फूल, धूप, दीप आदि से भगवान की विधि-विधान से पूजा करना।
6. वंदन (Vandan): भगवान को आदरपूर्वक नमस्कार करना (जैसे अक्रूर जी ने किया)।
7. दास्य (Dasya): भगवान को अपना स्वामी मानकर उनकी सेवा में लीन रहना (जैसे हनुमान जी)।
8. सख्य (Sakhy): भगवान को मित्र मानकर उनसे मित्रता का भाव रखना (जैसे अर्जुन ने श्रीकृष्ण से)।
9. आत्मनिवेदन (Atmanivedan): अपने आप को पूरी तरह ईश्वर के प्रति समर्पित कर देना (जैसे बलि राजा ने किया)।

संकलन कर्ता - जे आर गुप्ता, अध्यक्ष, दिल्ली वरिष्ठ नागरिक परिषद् !!

SUNDERKAND PATH ORGANIZED AT RECREATION CENTRE, COMMUNITY CENTRE, GREEN PARK EXTENSION IN THE PRESENCE OF MORE THAN 50 MEMBERS ON 30-12-2025



Senior Citizens Council of Delhi organized Sunderkand Path at its Recreation Centre, Community Centre, Green Park Extension on 30-12-2025. The Sunderkand path was recited by 50 members including Pt. Mahesh Mishra, Bhopal, Mr. Upadhyay, Neelam Malhi, Pritam Singh & Other members, followed by refreshment packets. A report by Sita Ram Aggarwal, Incharge.

श्री भरत चरित्र



जब श्री भरत श्रृंगवेरपुर तमसा नदी के तट पर पहुंचे तो उदासी तपसी संतो ने भरत जी से कहा, आप पहले इसी मार्ग से रामजी गए थे, तब हमने उनका दर्शन किया, परंतु तृप्ति नहीं हुई। परंतु जब आपका दर्शन किया तब हमारे नेत्र तृप्त हुए। इसका अभिप्राय भगवान के दर्शन का फल भी संत का दर्शन है। संत की महिमा भगवंत से कही अधिक है। दिल्ली का डियरपार्क सत्संग भारत में सत्संग का सर्वोच्च मंच है। जिसका संचलन यशस्वी पुरुष सम्मान जे आर गुप्ता द्वार हो रहा है। इस मंच से भारतीय संस्कृत का संदेश प्रसारित हो रहा है।

निवेदक:- जे.आर. गुप्ता, अध्यक्ष, 9810488059

ढोकर खाना बुरी बात नहीं, बशर्ते इंसान उससे सीखे

जयंती गोयल

वर्तमान में जगत्क रहना ही जीवन को आनंद और उसका अर्थ देता है। यही क्षण हमारी सच्ची पुनर्जा है, क्योंकि इन्हीं क्षण में हम सोचते हैं, निर्णय लेते हैं और काम करते हैं। जो व्यक्ति वर्तमान में सजग होकर जीता है, वही अपने जीवन को दिशा दे पाता है। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि अतीत को पूरी तरह भूल दिया जाए। पुराने खोते, बीते अनुभव और किए गए निर्णय जो हमारे जीवन का अहम हिस्सा होते हैं।

बंद्दाल बोस का आर्ट वर्क हमारे संविधान की शोभा बढ़ाता है। संविधान को एक बड़ी पहचान देता है। उनकी इस कला साधना वे संविधान के साथ-साथ बंद्दाल बोस को भी अमर बना दिया है।

-बंद्द मोदी, प्रधानमंत्री

महेन्द्र कुमार गुप्ता को 'डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम नेशनल अवार्ड-2026' से नवाजा गया

वरिष्ठ नागरिक परिषद्, दिल्ली के अध्यक्ष जे.आर. गुप्ता को 'डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम नेशनल अवार्ड-2026' से नवाजा गया। यह अवार्ड उनके जीवन के अनेक योगदानों के लिए प्रदान किया गया।

गुरु का वचन

19वीं सदी के उत्तरार्ध में ब्राह्मणवर्धिया जिले के शिवपुर में एक साधारण बंगाली मुस्लिम परिवार में जन्मे अलाउद्दीन खां के भीतर संगीत सीखने की तीव्र तुष्णा थी। उन दिनों रामपुर के नवाब के दरबार में उस्ताद वजीर खां संगीत के महान गुरु माने जाते थे। अलाउद्दीन खां कई दिनों तक दरबार में जाकर उनसे शागिर्दी की प्रार्थना करते रहे, लेकिन हर बार निराशा ही हाथ लगी। एक दिन वह उस्ताद वजीर खां की बगगी के नीचे लेट गए और विनयपूर्वक बोले, 'या तो मुझे अपना शिष्य बना लीजिए, या मेरे ऊपर से गुजर जाए।' इस समर्पण ने गुरु का हृदय पिघला दिया। आखिरकार वजीर खां ने उन्हें अपना शागिर्द बना लिया। 15 वर्षों तक उन्होंने कठोर साधना की और सरोद पर असाधारण पकड़ बना ली। जब गुरु-दक्षिणा का समय आया, तो उस्ताद वजीर खां के मन में यह आशंका जागी कि कहीं उनका शिष्य उनके वंशजों से भी आगे न निकल जाए। उन्होंने दक्षिणा के रूप में एक कठोर वचन लिया, अलाउद्दीन खां कभी सीधे हाथ से सरोद नहीं बजाएंगे। यह अलाउद्दीन के लिए गहरा आपात था, लेकिन उन्होंने सहर्ष स्वीकार कर लिया। आगे चलकर अलाउद्दीन खां न केवल सरोद, बल्कि पखावज, वायलिन और अन्य वाद्य यंत्रों में मशहूर हो गए।

आत्मा सॉफ्टवेयर जैसी, हार्डवेयर में ट्रांसफर हो जाती है

रमेश भाई ओझा

शास्त्रों में कहा गया है आत्मा नित्य, अविनाशी और अव्यय है। वह न जन्म लेती है, न मरती होती है। जैसे हम वस्त्र धारण करते हैं और समय आने पर उन्हें उतार देते हैं, उसी प्रकार शुद्ध, सच्चिदानंद स्वरूप आत्मा शरीर रूपी वस्त्र को धारण करती है। यह आत्मा परमात्मा का ही अंश है, किंतु अज्ञान के कारण जीवभाव उत्पन्न होता है। इसी जीवभाव से परमात्मा से अलगत्व का अनुभव होता है और वासनाएं जन्म लेती हैं। वासनाओं की पूर्ति के लिए साधनों की आवश्यकता पड़ती है और तब आत्मा शरीर धारण करती है।

FREE LEGAL CONSULTATIONS BY ADVOCATE DEPUTED BY DLSA (SOUTH)



With the support of DLSA (South District), Nikhil Jayant, Legal Aid Counsel visited Recreation Centre, Green Park Extn, on Tuesday falling on 20-01-2026. He rendered free Legal advice sought by members of the Senior Citizens Council of Delhi in the presence of more than 9000 members at their doorsteps on 1 days. So far 16550 senior citizens have availed the facilities since June, 2018 in sorting out their petty matters and also by creating awareness among other senior citizens. The Council is grateful to Sh. Aviral Shukla, Secretary, DLSA (South) for his regular support. During the current financial year 2026-27, 9300 Senior Citizens benefited up to 31-01-2026. A report by Sita Ram Aggarwal, In-charge.

आचार्य महेंद्र मिश्र, मानस मणि, चित्रकूट धाम

परविस नगर कीजे सब काजा । हृदय राखी कौशलपुर राजा ।।
भरल सुधारिपू करई मिताई । गोपद सिंधु अनल सितलाई ।।
होइ वही जो राम रचि राखा । कौकरी तरक बढ़ावे साखा ।।
चलत विमान कोलाहल होइ । जे रघुवीर कहय सब कोई ।।
मोर सुधारहु सो सब भाति । जा सु कृपा नही कृपा अघाती ।।
सियाराम मैं सब जग जानी । करु प्रणाम जोर जुग पानी ।।

जे.आर.गुप्ता, अध्यक्ष, वरिष्ठ नागरिक परिषद दिल्ली

WISH YOU ALL A

VERY HAPPY NEW YEAR - 2026 TO
SENIOR CITIZENS COUNCIL OF DELHI

RSVP :- J. R. Gupta, President

SPECIAL THANKS



With the sincere continuous efforts from January, 2023 to till date and co-operation of Priya Ranjan Pandey part time Computer Operator, Souvenir-2026 could be got compiled and completed in time. I pray to almighty God for his long live with sound health including best wishes for his future assignments in his own office.

RSVP:- J. R. Gupta, President, SCCD, New Delhi

www.sharpsight.in

SHARP SIGHT
EYE HOSPITALS

World-Class Eye Care
For All Under One Roof

At Sharp Sight, we offer complete eye care backed by state-of-the-art technology & a team of specialists to perform the latest procedures.

AAO ACCHA
DEKHEIN

Our Services

- Cataract Surgery (MICS, Zepto, Robotic Femto Laser)
- Complete Refractive Solutions (Lasik, Femto Lasik, Touchless Lasik, IPCL & CLE)
- Retina Care
- Glaucoma Care
- Cornea Care
- Oculoplasty
- Paediatric Ophthalmology
- Pharmacy & Opticals

Address: 5, Aradhana Enclave, R.K. Puram, Sector-13. Near Canara Bank, Delhi



9641-919191

Empanelled with all major Corporates, PSUs, TPAs and Insurance Companies

OUR OTHER CENTRES: Swasthya Vihar | Shahdara | Gamri | Pusa Road | Indrapuram (Gzb) Uttar Pradesh: Prayagraj, Jhansi | J&K: Srinagar, Jammu | Bihar: Patna | West Bengal: Asansol | Jharkhand: Ranchi

Printer, Publisher & Editor Shri Gyan Singh Tokas, G-7/1, DLF Ph - 1, Gurugram- 122002 on behalf of Senior Citizens Council of Delhi
Published at : B-2/73-B, Safdarjung Enclave, New Delhi - 110029 • Mobile : 9811004070, 9810488059 • E-mail: guptajr2005@gmail.com
Printed at : 150, Desh Bandhu Gupta Market, Karol Bagh, New Delhi - 110005 • Tel. : 011- 47401321 • E-mail : chauhanartpress@gmail.com

LIFE MEMBERSHIP OF COUNCIL

2730	Sh. Rajeev Sharma, 64, FF, St. No-2, Krishna Nagar, SJE, ND- 29 Mob.: 8700689178	2733	Sh. Mohinder Kr Talwar, 26/88, West Patel Nagar, Delhi-110008, Mob.: 9810772010
2731	Smt. Vaneeta Sharma, 64, FF, St. No-2, Krishna Nagar, SJE, ND- 29 Mob.: 9899161695	2734	Smt. Geeta Talwar, 26/88, West Patel Nagar, Delhi-110008, Mob.: 9810772010
2732	Sh. Bharat Bhushan Chauhan, 1043/2, Wd-8, Mehrauli, New Delhi-30, Mob.: 9810204074		

LIST OF TOLL FREE NUMBERS REQUIRED FOR EACH PERSON

C M Grievance Portal-181, CM Helpline-1076, Electrical Service-1912, Police Service-112, 100 & 1291, Fire Service-101, Ambulance Service- 102, Traffic Police-103, Disaster Management-108, Railway Inquiry- 139, Anti Corruption- 1031, Train Accident-1072, Road Accident-1073, Crime Satire-1090, Women Helpline-1091, Earth Quake-1092, Child Abuse Help-1098, Kisan Call Center-1551, Citizen Call Center-155300, Cyber Crime Helpline – 155260, Blood Bank-9480044444 and Senior Citizens Help Line – 14567.

RSVP:- J. R Gupta, President, SCCD.

भाषा की गरिमा

16 दिसंबर का संपादकीय 'अमर्यादित भाषा' राजनीति में गिरती भाषाई मर्यादा की एक गंभीर समस्या को रेखांकित करता है। लोकतंत्र में विरोध और असहमति स्वाभाविक हैं, लेकिन वे शालीनता और पद की गरिमा के दायरे में हों, यही अपेक्षा रहती है। जब राजनीतिक दल या नेता मर्यादा लांघते हैं, तो उसका असर केवल आपसी टकराव तक सीमित नहीं रहता, बल्कि समाज और संस्थाओं पर भी पड़ता है। संसद का बार-बार ठप होना इसी प्रवृत्ति का परिणाम है, जिससे जनता से जुड़े अहम मुद्दे पीछे छूट जाते हैं। सत्ता और विपक्ष को समझना होगा कि भाषा का संयम लोकतंत्र की मजबूती है।

राज्यों पर भार

केंद्र सरकार मनरेगा की जगह विकसित भारत-गारंटी फॉर रोजगार एंड आजीविका मिशन (ग्रामीण) लेकर आ रही है। ग्रामीण क्षेत्रों में गरीबी और बेरोजगारी दूर करने के उद्देश्य से सरकार ने 2005 में मनरेगा की शुरुआत की थी। बाद में योजना के साथ महात्मा गांधी का नाम जोड़ा गया। अब पूरी स्कीम नए नाम-रूप के साथ आ रही है, तो कांग्रेस का सवाल है कि महात्मा गांधी का नाम क्यों हटाया जा रहा? लेकिन इसे लेकर एक चिंता इससे भी बड़ी है।

नया क़ानून चाहिए

मैं भारतीय हूँ... देहरादून में दम तोड़ने वाले त्रिपुरा के एंजेल चक्रमा के ये आखिरी शब्द हर भारतीय को झकझोरने वाले होने चाहिए। अपनी पहचान से संघर्ष करते हुए एक युवा को जान देनी पड़ी। यह शर्मनाक है कि देश के भीतर देश के ही कुछ हिस्सों के लोगों की भारतीयता पर बार-बार सवाल उठाए जाते हैं।

वर्ष 2047 तक हम देश की परमाणु ऊर्जा क्षमता को 10 गुना से अधिक बढ़ाने का संकल्प लेकर आगे बढ़ रहे हैं। हमने 2025 में ही 50% स्वच्छ ऊर्जा लक्ष्य हासिल कर लिया, जो 2030 के निर्धारित लक्ष्य से पांच वर्ष पहले है।

- नरेंद्र मोदी, प्रधानमंत्री

5 श्रोता भी कम नहीं

पंडित विष्णु दिगंबर पतुस्कर अग्र प्रतिभा, कठोर साधना और संगीत के प्रति आजीवन समर्पण के प्रतीक थे। उनका विश्वास था कि संगीत केवल दरबारों या सीमित वर्गों की संर्पत्ति नहीं, बल्कि जनसाधारण की आत्मिक धरोहर है। इसी स्नेह के साथ वह जीवन भर संगीत को समाज के व्यापक वर्ग तक पहुंचाने में जुटे रहे। एक बार धनार्जन के उद्देश्य से उनका एक संगीत कार्यक्रम आयोजित किया गया। दुर्भाग्यवश प्रचार-प्रसार के अभाव में कार्यक्रम के दिन सभागार लगभग खाली रहा। केवल 5 श्रोता टिकट लेकर उपस्थित थे। इससे आयोजक निराश हो गए और उन्होंने पंडित पतुस्कर से कार्यक्रम रद्द करने का अनुरोध किया। उन्होंने शांत स्वर में कहा, 'जो 5 श्रोता अपना समय निकालकर संगीत सुनने आए हैं, वे मेरे लिए कम नहीं हैं। संगीत संख्या नहीं, साधना चाहता है।' यह कहकर उन्होंने पूरी तन्मयता और श्रद्धा के साथ गायन आरंभ किया। उनकी स्वर-लहरियां खाली सभागार भी जीवंत हो उठीं। उन श्रोताओं ने पतुस्कर के गायन की चर्चा पूरे नगर में फैला दी। उनकी साधना और समर्पण की गूंज संगीत प्रेमियों तक पहुंची। परिणामस्वरूप अगली बार जब उनका कार्यक्रम हुआ, तो सभागार खाद्यस्त्रय भरा था और टिकटों के लिए लंबी कतारें लगी थीं।

संतुलन की ज़रूरत

अरावली पहाड़ियों की जिस परिभाषा को सुश्रीम कोट्टे ने स्वीकार किया था, उस पर खुद ही रोक लगा दी है। एक नई उच्चस्तरीय विशेषज्ञ समिति के मदन का आदेश बताता है कि पहले की रिपोर्ट को लेकर जाहिर की जा रही चिंता वाजिब थी। अरावली को केवल पहाड़ी भूखला नहीं, जीवन रेखा के रूप में देखने की ज़रूरत है, जिसकी वजह से उत्तर भारत के उपजाऊ मैदान बचे हुए हैं।

वंदे मातरम, स्वतंत्रता आंदोलन के शहीदों का गीत होने के साथ-साथ शाश्वत प्रेरणा का भी काम करता है। हमें न केवल यह याद दिलाता है कि हमने स्वतंत्रता कैसे हासिल की, बल्कि यह भी बताता है कि हमें इसकी रक्षा कैसे करनी चाहिए। जब भी राष्ट्रीय ध्वज फहराया जाता है, यह शब्द सहज रूप से हमारे दिलों से उठते हैं - भारत माता की जय! वंदे मातरम!

- नरेंद्र मोदी, प्रधानमंत्री

भारत का सहकारी क्षेत्र बहुत ऊर्जावान है और अनेक लोगों की जिंदगी में बदलाव भी ला रहा है। दुनिया की हर चौथी सहकारी समिति आज भारत में है। भारत में आज महिलाओं के नेतृत्व में विकास का दौर है... हम इस पर बहुत फोकस कर रहे हैं। कोऑपरेटिव सेक्टर में भी महिलाओं की बहुत बड़ी भूमिका है।

- नरेंद्र मोदी, प्रधानमंत्री

SPECIAL PROGRAMS AT RECREATION CENTRE

13-01-2026 : Joint Birthday Celebrations for the members up to Life Membership number 2681 & enrolled up to 31-01-2025 & upto membership number 2681 born in the month of September on or before 31-01-1965. The confirmation should reach by 13-01-2026 by 3pm.

CONDOLENCES

The following Life Members of Council have left for heavenly abode during the last one month from 10-01-2026 to 10-02-2026.

LIFE MEMBERS	MEMBERSHIP NO.	ADDRESS
1. R. S. Bhatia	83	B-4/114, FF, SJE, ND-29
2. Sh. S. P. Aggarwal	816	D-45, Sector-39, Noida
3. Sh. Ved Prakash Gupta	343	17F, Pkt-IV, Mayur Vihar-I, D.-91

- HARI OM SHANTI SHANTI - J. R. GUPTA, President