



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 : 012

Issue No. : 140

MONTH : JULY 2025

CHIEF GUEST, RAJNISH SINGH, SHO, SAFDARJUNG ENCLAVE, FELICITATED 18 MEMBERS OF SENIOR CITIZENS COUNCIL OF DELHI IN THE PRESENCE OF MORE THAN 60 MEMBERS INCLUDING J.R. GUPTA, PRESIDENT ON 15-07-2025



President in the presence of more than 60 members on 15-07-2025 at its Recreation Centre, Community Centre, Green Park Extension. He prayed to Almighty for their long life with sound health. Earlier, **Sunderkand Path** was recited by Dinesh Sharma, Harikesh Shukla, Neelam Malhi, Poonam Bhagotra, Ashok Kumar & other members. All members present prayed to

4 COUNCIL MEMBERS MET RAJEEV BANSAL, MEMBER SECRETARY, DLSA ON 11-07-2025



L. To R.: Rajeev Bansal, J. R. Gupta, N. P. Soni, Pritam Singh & Ashok Kumar

A delegation of 4 members of Senior Citizens Council of Delhi led by its President, J.R. Gupta met Rajeev Bansal, Member Secretary, Delhi State Legal Services Authority in his office at 3rd Floor of Rouse Avenue Court, New Delhi. The other members were N. P. Soni, Pritam Singh & Ashok Kumar. J. R. Gupta, requested him to grace our Joint Birthday Celebrations at Recreation Centre, Community Centre, Green Park Extension on 15-07-2025 from 3pm to 3.30pm, followed by high tea. He has given his consent to be grace as Chief Guest accordingly. A report by Ashok Kumar, Incharge.

Citizens Council of Delhi. J. R. Gupta also prayed Almighty for their long life with sound health whose birthday was organized. A talk was also delivered by Dr. Aggarwal, Eye Clinic on this occasion. J. R Gupta also felicitated Chief Guest as a token of respect & regards with flowers & shawl. A report by Ashok Kumar, In-charge.

SUNDERKAND PATH AT RECREATION CENTRE, COMMUNITY CENTRE ON 22-07-2025



Like past years, Senior Citizens Council of Delhi has organized **Sunderkand Path** at its Recreation Centre, Community Centre, Green Park Extension on 22-07-25 in the presence of more than 50 members, recited by Harikesh Kr. Shukla, Attendant, Neelam Malhi, Pritam Singh & other members, followed by refreshment packets. A report by Ashok Kumar, Incharge.

रक्षा बंधन

रक्षाबंधन एक पारंपरिक हिंदू त्योहार है जो मुख्य रूप से भारत में मनाया जाता है। "रक्षा बंधन" का अर्थ है "सुरक्षा का बंधन" या "सुरक्षा की गारंटी"। यह भाई और बहन के बीच बिना शर्त प्यार और बंधन का प्रतीक है। इस दिन बहनें अपने भाइयों की कलाई पर राखी, एक सजावटी पवित्र धागा, बांधती हैं।
संकलन कर्ता :- जे. आर. गुप्ता, अध्यक्ष

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



Sh. Narendra Kumar Jain resident of Green park Extension visited Recreation Centre on 12-06-2025 along with complaint against his daughter-in-law Astha Jain, who physically assaulting, verbally, abusing, intimidating with an intention to cause body harm, already lodge in Police Station Safdarjung Enclave. Immediately, his case was taken up with Commissioner of Police with a request action should be taken against aforesaid persons and also provide security to complainant & his family members in the interest of Justice so that he could live peacefully in his own house. No further harassments reported so far. He has extended thanks to the Confederation/ Council for their moral support & legal guidance from time to time. - Editor



Sh. Ramesh Chandra Aggrwal, resident of South Extension, Part-1, visited Recreation Centre on 20-06-2025 along with complaint regarding harassment by Om Prakash & others, legal heirs of late Sohan Lal in respect of his Agricultural Land measuring 3 Bigha, 14 Biswas situated at Khasra Number -854 in village Rajaukari, New Delhi. Immediately, his case was taken up with Commissioner of Police with a request that action should be taken against aforesaid persons and also provide security to complainant & his family in the interest of Justice so that he could live peacefully in his own Agricultural Land. No further harassments reported so far. He has extended thanks to the Confederation / Council for their 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"

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



**GUINNESS WORLD RECORDS
HOLDER 2018**

FOR LARGEST GATHERING OF JOINT REPLACEMENT
PATIENTS

www.jointreplacementdelhi.in

ELDERLY NEWS WISHES ITS READERS HAPPY DOCTOR'S DAY, GURU PURNIMA, PARENTS DAY, HARIYALI TEEJ & TULSI DAS JAYANTI.

CONFEDERATION

NATIONAL DOCTOR'S DAY ON 01-07-2025



All across India, **National Doctors' Day** is celebrated on July 1 in the memory of Dr. Bidhan Chandra Roy, Physician and the second the than Chief Minister of West Bengal. He was born on July 1, 1882 and died on the same date in 1962. There are Six ways to Celebrate Doctor's Day such as (1) Host a Doctors' Day appreciation meal (2) A red carnation boutonniere or small corsage (3) Invite patients to write "Happy Doctors' Day" notes to their physicians (4) Create a video for your doctors (5) A personalized gift from Etsy & (6) Explore Pinterest boards for more inspiration. – GYAN SINGH TOKAS – EDITOR.

10TH ANNUAL DAY OF SCF, POCKET-O, DILSHAD GARDEN ON 29-06-2025



Senior Citizens Forum, Pocket-O, Dilshad Garden organized its 10th Annual Day on 29-06-2025, followed by refreshments packets. A report by R. K. Uniyal, President.

CULTURAL PROGRAMME ORGANIZED BY GREEN FIELD, FARIDABAD ON 15-06-2025



J P Institute Of Social & Political Reforms Organized A Socio-cultural Forum For Renaissance In Global Perspectives, At Green Field, Faridabad On 15-06-2025, Followed By Refreshment. A Report By Mahendra Kumar Gupta Advocate Supreme Court.

SCWA, SANT NAGAR ORGANIZED PROPERTY TAX COLLECTION CAMP ON 14-06-2025



Senior Citizens Welfare Association, Sant Nagar organized a Property Tax Collection Camp at its Recreation Centre in association with the M.C.D. on 14-06-2025. A report by G. R. Sehgal, President.

SCWA, SANT NAGAR ORGANIZED HEALTH CHECK-UP CAMP ON 07-06-2025



Senior Citizens Welfare Associations, Sant Nagar organized a Health Check-up Camp in Association with Appolo Hospital on 07-06-2025. A report by G. R. Sehgal, President.

SCWA, SANT NAGAR ORGANIZED INTERNATIONAL YOGA DAY ON 21-06-2025



Senior Citizens Welfare Association organized International Yoga Day at its Recreation Centre on 21-06-2025, followed by refreshment. A report by G. R. Sehgal, President.

FELICITATION OF MR. SHANKAR RANGANATHAN & MRS. JYOTI RATHI AT RECREATION CENTRE ON 17-07-2025



2 members of Bangalore Mr. Shankar Ranganathan & Mrs. Jyoti Rathi visited Recreation Centre, Community Centre, Green Park Extension & met J. R. Gupta, President, Senior Citizens Council of Delhi on 17-07-2025. The discussed how Bangalore Senior Citizens can work with SCCD. J. R. Gupta, felicitated both, followed by high tea. A report by Ashok Kumar Incharge.

वशिष्ठ मुनि की महिमा

भृगु वशिष्ठ च्यवनरुच त्रितयो,
मेधातिथिर्देवस्य देव राजड,
रामस्तया गाधिसुतरच शकुलौ
मुकुण्ड कुत्रात्रिनिमित्त्य त्वादः।
वशिष्ठ ऋषि ब्रह्मा जी के मानस पुत्र थे और तीन चार पीढ़ियों से रघुकुल में गुरुजी का पद संभाले हुए थे। ब्रह्मा जी ने उन्हें बताया था कि इस कुल में स्वयं परमात्मा ही मानव रूप में जन्म लेंगे। तुम चाहो तो तुम्हें इस कुल में मानव बना के भेज दें लेकिन इस कुल में कुल गुरु को उस परिवार में किसी की मौत होने पर कुल गुरु को पुरोहित का काम करना होता है जो कि नीच और छोटा काम माना जाता है। वशिष्ठ ने हां कर दी। महाराजा दशरथ की अंतिम क्रिया भी उनकी के हाथ से हुई थी।
राजा दशरथ के लिए पुत्रेष्टी हवन यज्ञ भी वशिष्ठ मुनि के कहने और देख रेख में हुआ था। इस यज्ञ से महाराजा दशरथ के चार पुत्र हुए थे।
जब मुनि विश्वामित्र राजा दशरथ के पास अयोध्या गम लक्ष्मण को मांगने के लिए आए थे क्योंकि राक्षस

सुबाहु, मारीच, तार्दिका आदि उन्हें बहुत परेशान करते थे तब मुनि वशिष्ठ ने ही राजा दशरथ को सलाह दी थी कि राम, लक्ष्मण को मुनि विश्वामित्र के साथ भेज दे ताकि राक्षसों का संहार और यज्ञ की रक्षा हो सके।
नाथ सकल सम्पदा तुम्हारी
मैं सेवक समेत सुत नारी।
गुरु वशिष्ठ वापिस कैसे ब्रह्मलोक में गए थे उसका विवरण उधर काण्ड के दोहा संख्या 47 पर लिखा हुआ है। गुरु वशिष्ठ जी स्वयं राम के पास गए और कहा कि मुझे शंका तो पहली दिन से ही होने लग गई थी, अब प्रभु मेरी विनती सुनिए। आपकी महिमा अपार है, इसे चेद पुराण भी नहीं जान सकते। उन्होंने प्रभु से यह वर भी मांगा
नाथ एक वर मांगऊ, राम खपा कर देहु
जन्म जन्म प्रभु पद कमल
आपके चरण कमलों में मेरा प्रेम सदा बना रहे और इस प्रकार वह ब्रह्मलोक में वापिस चले गए।
बार-बार वर मांगहु हरषि देहु श्रीरंग
पद सरोज अनुपायिनी भक्ति सदा सत्संग॥

RSVP:- J. R. Gupta, President

FELICITATION OF NEELAM MALHI AT CENTRE ON 1-07-2025



Senior Citizens Council of Delhi organized Sunderkand Path on 01-07-2025 its Recreation Centre, Community Centre, Green Park Extension with the financial support of Neelam Malhi. She was felicitated, followed by parsad. A report by Ashok Kumar, Incharge.

भारत सरकार द्वारा अर्थ व्यवस्था की लंबी छलांग

हमारे लिए बहुत बड़ा अवसर है, 4 में से 3 नंबर की इकोनॉमी पहुंचने के लिए हम हिंदुस्तान के शहरों की अर्थव्यवस्था पर अगर फोकस करेंगे, तो हम बहुत तेजी से वहां भी पहुंच पाएंगे। एक समय था, जब कहा जाता था - भारत क्यों? अब देश में हुए सुधारों के प्रभाव को देखते हुए कहा जा रहा है कि 'भारत क्यों नहीं?'

पिछले एक दशक में हमारी सरकार ने 'कारोबार के डर' को 'कारोबार करने में आसानी' में बदल दिया है। बुनियादी ढांचे में अभूतपूर्व विकास हुआ है, जिससे लॉजिस्टिक्स लागत कम हुई है और दक्षता बढ़ी है। हमारी सरकार निजी क्षेत्र को विकसित भारत की यात्रा में एक महत्वपूर्ण भागीदार मानती है।

कौशल, सामर्थ्य ये सिर्फ जेब में रुपये लाता है, ऐसा नहीं है। वो जीवन में आत्मविश्वास, एक नई ताकत भर देता है। उसे भरोसा होता है कि दुनिया में कहीं पर भी जाऊंगा मेरे पास यह ताकत है, मैं अपना पेट भर लूंगा, मैं कभी भीख नहीं मांगूंगा।

आज देश में वो सरकार है जो राष्ट्र हित में बड़े से बड़ा जोखिम उठाने के लिए तैयार है। जीएसटी तो इतने सालों तक अटका ही इसलिए क्योंकि जो पहले सरकार में थे वो राजनीतिक जोखिम लेने की हिम्मत नहीं जुटा पाए। हमने न सिर्फ जीएसटी लागू किया बल्कि आज हम रिकॉर्ड जीएसटी कलेक्शन होते देख रहे हैं।

हम एक संकल्प लें- अपने जीवन में जहां भी संभव हो, देश में बनी चीजों को प्राथमिकता देंगे। यह सिर्फ आर्थिक आत्मनिर्भरता की बात नहीं है, राष्ट्र के निर्माण में भागीदारी का भाव है। यह एक कदम, देश की प्रगति में बहुत बड़ा योगदान बन सकता है।

विभिन्न देशों में भारत का प्रतिनिधित्व करने वाले विभिन्न प्रतिनिधिमंडलों के सदस्यों से मुलाकात की। शांति के लिए भारत की प्रतिबद्धता और आतंकवाद के खतरे को खत्म करने की आवश्यकता पर विस्तार से चर्चा की। जिस तरह से उन्होंने भारत की आवाज को आगे बढ़ाया, उस पर हम सभी को गर्व है।

रेलवे से संबंधित दो महत्वपूर्ण परियोजनाओं को मंजूरी दी गई। विभिन्न राज्यों को कवर करने वाली ये परियोजनाएं कनेक्टिविटी, वाणिज्य में सुधार करेंगी और स्थिरता को भी बढ़ावा देंगी।

संकलन कर्ता :- जे. आर. गुप्ता, अध्यक्ष

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: guptaajr2005@gmail.com, Web.: www.senioreldersdelhi.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) & Sadbhawana Satsang Mandal, Munirka every Sunday (10am to 11am) respectively, **from 16-07-2025 to 31-07-2025 Ramacharya Chaturved, Varanasi, UP, from 01-08-2025 to 15-08-2025 Acharya Rajendra Pathak, Jhanshi, UP & from 16-08-2025 to 31-08-2025 Pt. Arvind Tiwari, Baliya, 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**

DR. AVTAR SINGH FELICITATED BY COUNCIL MEMBERS AT CENTRE ON 08-07-2025



Senior Citizens Council of Delhi organized Sunderkand Path at its Recreation Centre, Community Centre, Green Park Extension on 08-07-2025 in the presence of large number members. Dr. Avtar Singh also felicitated by Pt. Manoj Mishra of Banaras, UP including Mrs. Laxmi Aggarwal & Pradeep Kumar, J. R. Gupta, D. K. Sharma, Neelam Malhi, Poonam Bhagotra, Savitri Devi & Nandita, as parsad was distributed by Dr Avtar Singh on the occasion of 2nd Death Anniversary of his mother. A report by Ashok Kumar, Incharge.

HelpAge India | Fighting isolation, poverty, neglect

STAY SAFE, STAY SMART:

Cyber Security for Seniors

Senior citizens are increasingly being targeted in cyber fraud & crime. One of the main challenges is the limited awareness of digital threats and the difficulty in distinguishing between what is real and what is fake. It is therefore, very important to take some safety measures in protecting oneself from succumbing to cyber crime.



Do's & Don'ts for Safety against Cyber-Crime:

Do's

- Create a strong password that includes numbers, symbols and both uppercase (A) and lowercase (a) letters. Change the password at regular intervals.
- Always do online banking on trusted merchant sites/websites.
- Download Apps from trusted sources such as Play Store (for Android Phones) & Apps Store (for iPhones).
- To 'Spot an Online Scam' – Ask yourself if the deal is too good to be true?
- Verify with the original official source – the bank, the government institution or the company who the person is contacting you from or the message & link being sent from.

Don'ts

- Do not click on any links shared by an unknown caller, or a message you receive via SMS, WhatsApp, Email from an unknown source.
- Don't join unknown Wi-Fi networks or Hotspots.
- Don't click on links or open attachments from unknown sources.
- Never share your PIN with anyone.
- Do not share personal information such banking & login credentials, financial details, OTP etc, in case of calls, links or messages from unverified sources.

IMPORTANT:

REPORT CYBER CRIME IMMEDIATELY!

Call 1930 Cyber Crime Helpline or go to the National Cyber Crime Reporting Portal - www.cybercrime.gov.in



For Senior Citizen Associations

To schedule a HelpAge Digital Literacy Workshop for your members:

Call Mr. Sandeep Kumar Vaid at 9873852240 or 1800-180-1253.

Website: www.helpageindia.org

Public Awareness Message by HelpAge India

कुछ समय पहले तक हमारी एमएसएमई को इस तरह परिभाषित किया जाता था कि उन्हें विस्तार करने में भी डर लगता था। हमने उन पुरानी परिभाषाओं को बदला। लघु उद्योगों के टर्नओवर और स्केल की सीमा बढ़ाई। क्रेडिट की समस्या को खत्म करने के लिए एक के बाद एक कई बड़े फैसले लिए हैं। हम नए उद्योगों, खासकर, एमएसएमई के लिए अनुकूल माहौल बना रहे हैं। प्रक्रियाओं को सरल किया जा रहा है।

RSVP:- J. R. Gupta, President

आज भारत के पास इतना कुछ है, हमें बस अपने आत्मविश्वास को, आत्मनिर्भरता के जज्बे को मजबूत करना है। यह आत्मविश्वास तभी आएगा, जब विकास में सबकी भागीदारी होगी।

RSVP:- J. R. Gupta, President

देश में हर वर्ष 23 सितंबर को मनाया जाएगा आयुर्वेद दिवस

देश में अब हर साल 23 सितंबर को आयुर्वेद दिवस मनाया जाएगा। केंद्र सरकार ने इसकी अधिसूचना जारी की है। आयुर्वेद को एक वैज्ञानिक साध्य-आधारित और समग्र चिकित्सा प्रणाली के रूप में बढ़ावा देने के लिए आयुर्वेद दिवस हर साल मनाया जाता रहा है, लेकिन अभी तक इसकी तारीख निश्चित नहीं थी, क्योंकि आयुर्वेद दिवस धनतेरस के दिन मनाया जाता था। हिंदू कैलेंडर पर आधारित होने के कारण अंग्रेजी कैलेंडर पर इसकी तारीख हर साल बदलती रहती थी। आयुष मंत्रालय ने कहा है कि अगले दशक में धनतेरस की तारीख 15 अक्टूबर से 12 नवंबर के बीच व्यापक रूप से बदलती रहेगी, जिससे राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आयोजकों में तार्किक चुनौतियां उत्पन्न होगी। नई तारीख 23 सितंबर, शरद विषुव के साथ मेल खाती है, जब दिन और रात लगभग बराबर होते हैं। यह खगोलीय घटना प्रकृति में संतुलन का प्रतीक है, जो आयुर्वेद दर्शन के साथ पूर्ण रूप से मेल खाती है।

RSVP:- J. R. Gupta, President

मिशन 'भगनयान' कार्यक्रम का अंतिम चरण में प्रवेश

भारत के पहले मल्ल अंतरिक्ष मिशन 'मल्लयान' कार्यक्रम ने अपने अंतिम चरण में प्रवेश कर लिया है जिसके साथ ही भारत ने 2027 की पहली तिमाही में मल्लयुक्त अंतरिक्ष उड़ान का लक्ष्य रखा है। केंद्रीय राज्य मंत्री (स्वातंत्र्य प्रभार) डॉ. जितेंद्र सिंह के अनुसार, इस वर्ष की शुरुआत में टीवी-डी1 मिशन और पहले मल्लयुक्त टेस्ट यॉकवर एंटी मिशन के सफल समापन ने अगामी परीक्षण कार्यक्रम के लिए एक मजबूत आधार तैयार किया है। दूसरा परीक्षण यान मिशन (टीवी-डी2) 2025 के अंत में निर्धारित किया गया है, उसके बाद मल्लयान की मल्लयुक्त कक्षीय उड़ान होगी। ये अगले पांचवें 2027 में भारत की पहली मल्लयुक्त अंतरिक्ष उड़ान के साथ समाप्त होगी, जिससे भारतीय अंतरिक्ष यानों को भारतीय धरती से भारतीय सॉकेट पर उड़ान देकर कक्षा में भेजा जाएगा। केंद्रीय मंत्री ने यह भी वादा दिलाया कि प्रज्ञामंत्री नरेंद्र मोदी ने अंतरिक्ष में भारत की दीर्घकालिक महत्वाकांक्षों को स्पष्ट रूप से समझे रखा है, जिसमें 2035 तक भारतीय अंतरिक्ष स्टेशन की स्थापना और 2040 तक चंद्रमा पर पहला भारतीय भेजना शामिल है।

RSVP:- J. R. Gupta, President

SAWAN SHIVRATRI

This year, Sawan Shivratri will be observed on 23rd July 2025. According to Drik Panchang, the Chaturdashi Tithi will start at 04:39am on July 23 and end at 02:28am on July 24. The timings for nishita kall puja will start at 12:33am on July 24 and end at 01:07am on July 24.

RSVP:- J. R. Gupta, President.

केंद्र सरकार ने निकाला बीच का रास्ता, सुप्रीम कोर्ट ने लगाई मुहर

आर्थिक आधार पर आरक्षण देने का प्रयास केंद्र व राज्य की पूर्ण सरकारों ने भी किया है, लेकिन व्यावहारिक से आरक्षण प्रणाली बनने और उसे लागू किए जाने के तरीके में अड़ें आ रही। संवैधानिक व्यवस्था व तत्कालीन दिकता के कारण रोक लगाई।

• आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों को आरक्षण देने के लिए सरकार ने अनुच्छेद 15(6) और 16(6) के संविधान के तहत संवैधानिक अधिनियम 2019 के माध्यम से सरकारी क्षेत्रों और शिक्षण संस्थान में 10 फीसदी ईडव्यूपर आरक्षण के प्रस्ताव किया। इस आरक्षण को लागू करने से संरक्षण प्राप्त है।

RSVP:- J. R. Gupta, President

IMPORTANT HELPLINE NUMBERS FOR SENIOR CITIZENS

CM शिकायत पोर्टल - 181, विद्युत सेवा - 1912, पशु सेवा - 1962, पुलिस सेवा - 112,100, अग्नि सेवा - 101, एमबलेंस सेवा - 102, यातायात पुलिस - 103, आपदा प्रबंधन - 108, वाइल्ड लाइन - 1098, रेलवे पछताछ - 139, भ्रष्टाचार विरोधी - 1031, रेल दुर्घटना - 1072, सड़क दुर्घटना - 1073, सी एम सहायता लाइन - 1076, क्राइम सटायर - 1090, महिला सहायता लाइन - 1091, पथी भ्रम - 1092, बाल शोषण सहायता - 1098, किसान काल सेंटर - 1551, नागरिक काल सेंटर - 155300, ब्लड बैंक - 9480044444, साइबर अपराध - 1930

वरिष्ठ नागरिकों के लिए

रात के साढ़े बारह बजे दरवाजा खुलने की आवाज सुनकर चुपचाप उठावीं ने उसी ओर देखा तो सामने बंटा सुमित और बहू नेहा अंदर की ओर आ रहे थे। ये क्या लगा रखा है तुम दोनों ने। हर रोज देर रात को पार्टी में से लौटना। मैं बूढ़ी यहाँ साधु घर का काम करती रहती हूँ और तुम। तुम्हारे बाबूजी को बाहर जाकर सम्मो दूध लाना पड़ता है। मैं कुछ कहती नहीं थी कि हो जाता है कभी कभार। मगर तुम दोनों ने तो अति हो कर दी बंटा।

थोड़ी तो शर्म करो तुम दोनों...

सुमित ने पहले तो भ्रू कर माँ को देखा। फिर अपनी पत्नी नेहा की ओर, जिसका भी चेहरा गुस्से से ललचाया हुआ लग रहा था।

सुबह बात करते हैं माँ। इतना कहकर सुमित पत्नी नेहा को लेकर अपने कमरे में चला गया। बंद कमरे में कपड़े बदलते हुए अंदर से आवाजें आ रही थी - "जीना हराम कर रखा है इन लोगों ने। अब बर्दाश्त

करना मुश्किल है। कुछ करना पड़ेगा। अब पानी सिर से ऊपर होने लगा है।"

अपने कमरे के दरवाजे पर खड़े रमेशबाबू के कानों में जब ये शब्द पड़े तो वह गुस्से में उठावीं को देखते हुए बढ़बढ़ाने लगे - "अब कहाँ बच्चे हैं !! उषा, बस बहुत हुआ। अब तुम्हारी एक नहीं सुनेंगी। बीमारी का इलाज वक्त पर ना हो तो वो नासूर बन जाती है।"

"आप सही कहते थे रमेशजी, मैं ही बच्चे हूँ, आज नहीं तो कल समझ जाएंगे, सोचती रही, मगर। अब आप ही कुछ इलाज कीजिए। मुझसे ये सब बर्दाश्त नहीं होता। जब देखो उल्टा सुना देते हैं। आप तो डाक्टर हैं, क्या इस बीमारी का इलाज है आपके पास।"

"इलाज तो था मगर अब तक तुमने मेरे हाथ बांध रखे थे। खैर! कल ही इस बीमारी का इलाज हो जाएगा। बस तुम पिचलना मत। अगर स्वाभिमान और सम्मान से अपनी आखिरी साँसें लेना चाहती हो तो मेरे निर्णय में साथ रहना।"

RSVP:- J. R. Gupta, President

FREE LEGAL CONSULTATIONS BY ADVOCATE DEPUTED BY DLSA (SOUTH)



With the support of DLSA (South District), Pankaj Kaushik, Legal Aid Counsel visited Recreation Centre, Green Park Extn, on Tuesday falling on 15-07-2025. He rendered free Legal advice sought by members of the Senior Citizens Council of Delhi in the presence of more than 8400 members at their doorsteps on 1 days. So far 15950 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 2025-26, 8700 Senior Citizens benefited up to 31-07-2025. A report by Ashok Kumar, In-charge.

PROPERTY TAX COLLECTION CAMP ORGANIZED AT CENTRE ON 05-07-2025



Senior Citizens Council of Delhi organized Property Tax Collection Camp at its Recreation Centre, Community Centre, Green Park Extension on 05-07-2025 in which a sum of Rs. 1,85,000/- was collected. The MCD was headed by Mr. Vijay Khatri, Inspector, followed by refreshment packets.

RSVP:- J. R. Gupta, President.



गणेश चतुर्थी

गणेश चतुर्थी हिन्दुओं का एक प्रमुख त्योहार है। यह त्योहार भारत के विभिन्न भागों में मनाया जाता है किन्तु महाराष्ट्र व कर्नाटक में बड़ी धूम-धाम से मनाया जाता है। पुराणों के अनुसार इसी दिन भगवान श्री गणेश जी का जन्म हुआ था। गणेश चतुर्थी पर हिन्दू भगवान गणेशजी की पूजा की जाती है। कई प्रमुख जगहों पर भगवान गणेश की बड़ी प्रतिमा स्थापित की जाती है। इस प्रतिमा का नौ दिनों तक पूजन किया जाता है। बड़ी संख्या में आस पास के लोग दर्शन करने पहुँचते हैं। नौ दिन बाद गानों और बाजों के साथ गणेश प्रतिमा को किसी तालाब, महासागर इत्यादि जल में विसर्जित किया जाता है। गणेशजी को लंबोदर के नाम से भी जाना जाता है।

RSVP:- J. R. Gupta, President

श्री हनुमान जी सजीवन बूटी ला के लक्ष्मण जी की मूर्छा मिटाई। तो (रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई। तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई)। हनुमान जी की तुलना भरत से की। और भरत भी श्री राम जी की महानता कैसे कहते हैं। जब भरत अपनी माता कैकेयी को अपराधिन कहते हैं। (चाहता हूँ उसका बध कर दूँ जिसने ये अत्याचार किया। पर राम त्याग देंगे मुझको गर मैंने तुझको मार दिया)। क्या महानता है दोनों भाइयों की। हनुमान जी के पास दो ही काम था। एक (राम काज करिबे को आतुर) और दूसरा (प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया)। श्री राम जी भी भरत से कहते हैं भरत भैया और कपि से उरिन मैं नाहीं।

RSVP:- J. R. Gupta, President

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

2699		Sh. Kamal Singh, 16-Humayun Pur, New Delhi-29 Mob.: 9968419124	2703		Sh. Anand Prakash Srivastava, B-7/EXTN/105A, FF, SJE, New Delhi-29, Mob.: 9818825005
2700		Sh. Virendra Kr Mehta, G-119, Arya Samaj Road, Uttam Nagar, New Delhi-59 Mob.: 9910786129	2704		Sh. Braham Prakash Saini, 50, Gautam Nagar, New Delhi-49, Mob.: 9717966497
2701		Sh. Harish Chandra Dwivedi, Z-65A, Deepak Vihar, Vikas Nagar, Hasthal, Delhi-59, Mob.: 7834858939	2705		Smt. Savita Saini, 50, Gautam Nagar, New Delhi-49, Mob.: 9717966497
2702		Smt. Vidyawati Devi, Z-65A, Deepak Vihar, Vikas Nagar, Hasthal, Delhi-59, Mob.: 7834858939	2706		Sh. Ashok Kumar Rathore, D-87, Mange Park, Pooth Kalan, Delhi-86, Mob.: 9891725292

DR. AVTAR SINGH DELIVERED HEALTH TALK ON WORLD HEPATITIS DAY ON 28-07-205



World Hepatitis Day is celebrated each year on 28 July about Hepatitis that causes severe liver disease and liver cancer. The theme for 2025 Hepatitis Day is "Let's Break It Down". calls for urgent action to break all barriers that stand in the way of hepatitis elimination and liver cancer prevention. World Hepatitis Day is celebrated on 28 July because it coincides with the birthday of Nobel Laureate Dr. Baruch Blumberg, who discovered hepatitis B virus. Hepatitis is caused by various viruses and hence named Hepatitis A, B, C, D and E. WHO strategy endorsed by all member states aim to reduce new hepatitis infections by 90% and deaths by 65% by 2030. There are nonviral causes of hepatitis such as autoimmune hepatitis, alcoholic hepatitis and drug induced hepatitis. A report by Dr. Avtar Singh.

गुरु की दिव्य ज्योति से जगमगा उठता है शिष्य सुरक्षित गोस्वामी

गुरु शिष्य के भीतर छिपी असीम संभावनाओं के द्वार खोल देता है, जिससे वह अपनी सीमाओं को पार कर अनंत ब्रह्मांड का अंग बन जाता है। हर व्यक्ति के जीवन में गुरु का होना आवश्यक है। जिनके जीवन में गुरु नहीं हैं, उन्हें श्रद्धा भाव से गुरु की खोज करनी चाहिए। जब गुरु मिल जाएं, तो नतमस्तक होकर अपना अहंकार उनके चरणों में अर्पित कर देना चाहिए। जैसे बीज मिट्टी में मिलकर वृक्ष बनता है, वैसे ही शिष्य का समर्पण गुरु वचनों के प्रति हो तो उसका जीवन लहलहा उठता है।

जाग्रत गुरु के समीप आते ही शिष्य भी भीतर से वैसे ही जगमगाने लगते हैं, जैसे एक प्रज्वलित दीपक अनेक दीपकों को रोशन कर देता है। गुरु के प्रति समर्पण होते ही शिष्य के भीतर गुरु तत्व, गुरु कृपा, गुरु ऊर्जा, गुरु स्पर्श और गुरु वाणी अपने आप बहने लगते हैं। गुरु के समक्ष जाते समय धन, मान-सम्मान, कुटुंब या पद-प्रतिष्ठा का अहंकार नहीं रहना चाहिए, केवल श्रद्धा भाव से नतमस्तक होना चाहिए। जब हम कुछ बनकर गुरु के सामने जाते हैं, तब गुरु कृपा से चूक जाते हैं। गुरु केवल शरीर नहीं, बल्कि एक तत्व है, जो समस्त ब्रह्मांड में विद्यमान है। मेरा गुरु या तेरा गुरु शरीर के स्तर पर भिन्न हो सकता है, लेकिन गुरु तत्व एक ही है। गुरु और शिष्य का संबंध आत्मिक होता है, न कि केवल सांसारिक।

गुरु पूर्णिमा का दिन गुरु से दीक्षा लेने, साधना को मजबूत करने और अपने भीतर गुरु को अनुभव करने का अवसर है। जैसे प्रकाश के होने से अंधकार मिट जाता है, वैसे ही गुरु के स्मरण से विकार दूर हो जाते हैं। चित्त के अंधकार को मिटाने वाला कोई और नहीं, गुरु ही तो होते हैं। ये ही जीवन जीने की कला सिखाते हैं और मुक्ति की राह दिखाते हैं।

कहते हैं, 'हरि रूटे गुरु ठौर है, गुरु रूटे नहीं ठौर', यानी भगवान रूठ जाएं तो गुरु की शरण मिल सकती है, लेकिन गुरु रूठ जाएं तो कहीं भी ठौर नहीं मिलता। गुरु ही देव हैं, गुरु ही धर्म हैं और गुरु में निष्ठा ही परम तप है। गुरु से श्रेष्ठ और कुछ नहीं। भगवान विष्णु के अवतार कृष्ण भी गुरु सांदीपनि से शिक्षा ग्रहण करते हैं और श्रीराम गुरु वशिष्ठ से ज्ञान प्राप्त करते हैं। सामान्य मनुष्य से लेकर भगवान तक को गुरु की आवश्यकता होती है।

गुरु पूर्णिमा का महत्व और बढ़ जाता है क्योंकि इसी दिन शिव ने दक्षिणामूर्ति रूप में ब्रह्मा के मानस पुत्रों को वेदज्ञान दिया था। यही दिन वेदव्यास जयंती भी है, जिनके सम्मान में इसे 'व्यास पूर्णिमा' भी कहा जाता है।

आषाढ पूर्णिमा को गुरु पूर्णिमा कहा जाता है, जिसके बाद वर्षा ऋतु प्रारंभ होती है। साधक इस दिन से चौमासे के चार महीने एक स्थान पर रहकर साधना करते हैं, जिससे गुरु का दिया गया ज्ञान जीवन में उतर सके। यह समय साधना के लिए सबसे उपयुक्त है। मनुष्य जन्म चेतना की ऊँचाइयों को छूने के लिए मिला है, जो बिना गुरु के संभव नहीं।

RSVP:- J. R. Gupta, President

SPECIAL PROGRAMS AT RECREATION CENTRE

15-07-2025 : Joint Birthday Celebrations for the members up to Life Membership number 2645 & enrolled up to 31-07-2024 & upto membership number 2645 born in the month of July on or before 31-07-1964. The confirmation should reach by 15-07-2025 by 3pm.

CONDOLENCES

The following Life Members of Council have left for heavenly abode during the last one month from 11-07-2025 to 10-08-2025.

LIFE MEMBERS

MEMBERSHIP NO.

ADDRESS

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