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



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. : 144 | MONTH : NOVEMBER 2025

## CHIEF GUEST CHANDER MOHAN, ADDITIONAL SECRETARY, LOK SABHA FELICITATED 15 MEMBERS OF SENIOR CITIZENS COUNCIL OF DELHI AT ITS COMMUNITY CENTRE, GREEN PARK EXTENSION ON 18-10-2025

**Chief Guest, Chander Mohan, Additional Secretary, Lok Sabha** felicitated 15 members of Senior Citizens Council of Delhi during Joint birthday celebrations at its Recreation Centre, Community Centre, Green Park Extension on 18-10-2025 in the presence of more than 80 members by flowers & shawls including **Acharys Brahm Dev, Chhatishgarh.** Chief Guest also addressed the audience & extended congratulations of 15 members including him self. 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.**

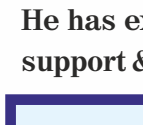
## 18 MEMBERS OF SENIOR CITIZENS COUNCIL OF DELHI VISITED MAURITIUS UNDER EXCHANGE PROGRAMME FROM 09 TO 15-10-2025.

Mauritius and India strengthen bilateral ties through senior citizens exchange programmes. An Indian delegation from the Senior Citizens Council of New Delhi, led by its **President, Mr J. R. Gupta,** met with the Minister of Social Integration, Social Security and National Solidarity, Mr Ashok Kumar Subron, and the Junior Minister, **Mr Kuvalayan Kugan Parapen,** today in Port-Louis. The President of the Senior Citizens Council of Mauritius, **Mr Naraidoo Gava Naraidoo,** was also present.

This visit stems from the signature of a Memorandum of Understanding between the Senior Citizens Councils of Mauritius and India in 2006 aimed at promoting exchanges between elderly groups of both countries.

During the meeting Minister **Subron emphasised** the enduring and longstanding relations between Mauritius and India. He recalled the relevance of people-to-people connections with India, highlighting how familial, cultural, and historical links continue to bolster bilateral **.... Contd at Photos Page 3**

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



**Rajpal Gupta (70 yrs)** resident of **B-2/3, (TF) Safdarjung Enclave, New Delhi** along with a complaint against Smt. Kanta Hooda regarding abusing , Physically harassment residing in the same colony at 3rd Floor already lodge in Police Station Safdarjung Enclave. 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. Sukhmandir Singh,** resident of C-25 (4th floor) EOK, New Delhi visited Recreation Centre on 08-10-2025 along with complaint against his son Akash Dhingra regarding abusing, physical harassment residing in the same colony at 1st Floor already lodge in Police Station, Amar Colony. **Immediately, his case was taken up with Commissioner of Police on 17-10-25 with a request to take action against aforesaid person and also provide security to complainant & his family 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**

Prof. Arora's
KNEE & HIP SURGERY CLINIC
A Centre for Joint Replacement

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 | Indirapuram Centre |
|---|---|
| Prof. Arora's Knee and Hip Surgery Clinic<br>70, Hargobind Enclave, Opp. Karkardooma<br>Railway Reservation Center, Delhi 110092<br>Tel. No.: 011 42141516, 22378910, 9650100800<br>E-mail: aakneehip@gmail.com | Prof. Arora's Knee and Hip Surgery Clinic<br>Aditya Gold Crest Mall, GC 205, 2nd Floor,<br>Above Bikaner Sweets, Indirapuram, Ghaziabad, U.P.<br>Tel. No.: 9292929236, 0120 4093516<br>E-mail: aakneehip@gmail.com |

www.jointreplacementdelhi.in

**ELDERLY NEWS WISHES ITS READERS GURU NANAK JAYANTI, CHRISTMAS & HAPPY NEW YEAR 2026**

# CONFEDERATION

## SOCIAL / FINANCIAL SECURITY FOR ELDERS IN DELHI & INDIA

**The rapid increase in population of Senior Citizens,** the fat changing socio-economic conditions have led to Govt. of India & Govt. of Delhi, prioritizing old age related social security schemes. As such, there is a need to ensure maximum coverage under existing as well as new social schemes including healthcare facilities in rural and semi-urban areas. In addition to this, old age pension should be increased due to increase in living costs. There should be some Income Tax incentives for younger people who are looking after their parents. There should also be some kind of financial support for setting up network of caregivers for older persons at district level to look after older people living alone. **GYAN SINGH TOKAS – EDITOR.**

## ACTIVITIES OF VISIT TO AYODHYA BY SANT NAGAR ASSOCIATION FROM 06 TO 07-10-2025




Senior Citizens Welfare Association, Sant Nagar, East of Kailash organized Ayodhya visit from 06 to 07-10-2025. **A report by G. R. Sehgal, President.**

# 3.5 करोड़ से अधिक नौकरियों का होगा सृजन; सरकार देगी प्रोत्साहन राशि

लाल किले की प्राचीर से की गई घोषणा हो या आम बजट की, केंद्र सरकार की बदली कार्य-संस्कृति से उसे साकार होते देश ने देखा है। इस 15 अगस्त को पीएम मोदी ने युवाओं को रोजगार देने वाले प्रधानमंत्री विकसित भारत रोजगार योजना के पंजीकरण को शुरू करने का एलान किया और तीसरे दिन 18 अगस्त को इसके लिए पोर्टल शुरू भी कर दिया गया। इस योजना के तहत 3.5 करोड़ से अधिक नौकरियों के सृजन होने की उम्मीद है जिसके लिए सरकार की ओर से प्रोत्साहन राशि दी जाएगी। इस योजना का उद्देश्य सभी क्षेत्रों में रोजगार सृजन को बढ़ावा देने के साथ-साथ रोजगार क्षमता और सामाजिक सुरक्षा को बढ़ाना है। इससे बड़ी संख्या में नौकरियां सृजित होंगी और इसके लिए सरकार न केवल नौकरी पाने वालों को बल्कि नौकरी देने वाले नियोक्ताओं को भी आर्थिक रूप से प्रोत्साहित करेगी। योजना का लाभ 1 अगस्त 2025 से 31 जुलाई 2027 के बीच सृजित नौकरियों के लिए मिलेगा। इसके लिए पोर्टल (https://pmvbry.epfindia.gov.in या https://pmvbry.labour.gov.in) पर पंजीकरण किया जा सकता है। योजना के तहत नव नियोजित युवाओं को दो किस्तों में 15 हजार रुपये तक की प्रोत्साहन राशि, जबकि नए रोजगार के अवसर पैदा करने के लिए नियोक्ताओं को प्रति नए कर्मचारी 3,000 रुपये प्रति माह तक की प्रोत्साहन राशि दी जाएगी।

एक बार पांडु पुत्र अर्जुन तपस्या करने नीलगिरी नामक पर्वत पर गए। इधर द्रौपदी बहुत परेशान थी। उनकी कोई खबर न मिलने पर उन्होंने कृष्ण भगवान का ध्यान किया और अपनी चिंता व्यक्त की। कृष्णभगवान ने कहा-बहना, इसी तरह का प्रश्न एक बार माता पार्वती ने शंकरजी से किया था। तब शंकरजी ने माता पार्वती को करवा चौथ का व्रत बतलाया। इस व्रत को करने से स्त्रियां अपने सुहाग की रक्षा हर आने वाले संकट से वैसे ही कर सकती हैं जैसे एक ब्राह्मण ने की थी।

दीपावली का समापन मर्यादा और पारिवारिक दायित्वों के स्मरण के साथ होता है। उन सभी का स्मरण रखना चाहिए, जो सहोदर हैं, लौकिक दृष्टि से भाई-बहन हैं। उसमें प्रकृति परिवार के अन्य सदस्य भी आ जाते हैं। कम-से-कम वे सदस्य तो निश्चित ही, जो किसी भी रूप में, किसी भी कोण से सहोदर हैं जो अपने आसपास ही जन्मे और पले-बढ़े हैं। इस प्रकार यह पर्व समुच्चय यहीं विश्राम हमें दे जाता है।

असैन्य परमाणु ऊर्जा भविष्य में देश के विकास में महत्वपूर्ण योगदान सुनिश्चित करेगी।

देश के स्वास्थ्य सेक्टर को ट्रांसफॉर्म करने के लिए हमने एक राष्ट्रीय अप्रोच, एक नई राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति पर काम किया। स्वच्छ भारत अभियान से लेकर आयुष्मान भारत और आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन तक ऐसे अनेक प्रयास इसी का हिस्सा है।

जीएसटी भारत के आर्थिक परिदृश्य में मील का पत्थर साबित हुआ है। इसने करों की संख्या, अनुपालन बोझ और आम आदमी पर समग्र कर बोझ में कमी की है जबकि पारदर्शिता, अनुपालन और कर संग्रह में काफी वृद्धि हुई है।

# अब स्कूलों में कैंप लगाकर होगा बच्चों का आधार अपडेट



अब प्रतियोगी परीक्षा और उच्च शिक्षा में प्रवेश के लिए छात्रों की सुविधा को सहज बनाने के लिए आधार कार्ड जारी करने वाले संस्था भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण (यूआईडीएआई) ने बड़ा कदम उठाया है। देश में 5-15 वर्ष की आयु के 17 करोड़ बच्चे ऐसे हैं, जिनका आधार बायोमेट्रिक अपडेट लंबित है। ऐसे में यूआईडीएआई ने स्कूली सहूलत विभाग के साथ मिलकर कदम उठाया है। बच्चों के आधार अपडेट को बाधा मुक्त करने एवं अनिवार्य बायोमेट्रिक अपडेट को लेकर यूनिफाइड डिस्ट्रिक्ट इन्फॉर्मेशन सिस्टम फॉर एजुकेशन प्लस (यूडीआईएसई+) एप्लीकेशन पर उपलब्ध कराई जाएगी। इससे करोड़ों छात्रों को अनिवार्य बायोमेट्रिक अपडेट की सुविधा उपलब्ध होगी। इस अपडेट के लिए स्कूलों में शिविरों का आयोजन किया जाएगा। आधार कार्ड में बायोमेट्रिक अपडेट होने से छात्रों को विभिन्न सरकारी योजनाओं का लाभ प्राप्त करने, नीट, जेईई, सीयूईटी जैसी प्रतियोगी और विश्वविद्यालय परीक्षाओं में पंजीकरण के लिए प्रमाणीकरण करने समय अब किसी तरह की कठिनाईयों का सामना नहीं करना पड़ेगा।

2014 से पहले, हेल्थकेयर एक उपेक्षित क्षेत्र था। आज, चाहे आप अमीर हों या गरीब, दूरदराज के गांव में रहते हों या मेट्रो शहर में, आप एक ऐसे सिस्टम का हिस्सा हैं जो क्वालिटी हेल्थकेयर की गारंटी देता है। यह पीएम मोदी के नेतृत्व में नया भारत है जो तेजी से 'विकसित भारत' में बदल रहा है जहां हेल्थकेयर सभी के लिए है।

संकलन कर्ता :- जे आर गुप्ता, अध्यक्ष

## ACTIVITIES OF SENIOR CITIZENS WELFARE ASSOCIATION, SANT NAGAR ON 01-10-2025



Senior Citizens Welfare Association of Sant Nagar organized Elders Day in their Recreation Centre on 01-10-2025. The Association also organized Health Camp, Cultural Programme and Lemon Spoon competition in which 3 female members Smt. Sunita Sharma, Smt. Sudha Bhaskar & Smt. Neelam Maini got prizes from DCP Office, South East on 01-10-2025 in the end, National Anthum was recited by all present including Police Band. **A report by G. R. Sehgal, President.**

।।43

- जब तक मनुष्य धनयुक्त रहता है तब तक सब लोग उसकी सेवा करते हैं और जब वही धन से रहित हो जाता है तो भले ही गुणवान हो किन्तु उसे स्त्री-पुत्रादिक भी छोड़ देते हैं। अतः संसार में व्यवहार चलाने के लिए धन ही सारभूत कहा गया है और इसी से धन-प्राप्ति के लिये मनुष्य प्राणों को संशय में डालने वाले कठिन से कठिन भी कार्यों के द्वारा प्रयत्नशील रहे।
- सुन्दर विद्या उपार्जन या सुन्दर सेवा, शूरता, खेती करके या ब्याज पर रुपया कर्ज देकर, दुकानदारी या संगीत आदि कला के द्वारा, दान लेकर और अधिक क्या कहें, चाहे जिस किसी वृत्ति का आश्रय लेकर मनुष्य धनवान बन सके और उसी के अनुकूल कार्य करे क्योंकि धनियों के द्वार पर गुणी लोग नौकर के समान पड़े रहते हैं।
- धनवान पुरुषों के दोष भी गुण के समान हो जाते हैं और निर्धनों के गुण भी दोष-तुल्य हो जाते हैं। इससे निर्धन की सभी लोग निन्दा ही किया करते हैं।
- लोभ से रहित धनी पुरुष या विश्वासपात्र या क्षमाशील (श्रेष्ठ पुरुष) अथवा राजा इनमें किसी एक के पास में अच्छी तरह से संचित धन को रखना चाहिए अथवा रखाने के लिए एकत्र धन को लिख लेने के बाद चाहे जिसके पास रखना चाहिए।
- मित्रता के नाते मांगने पर मित्र के लिये बिना ब्याज पर धन सदा देना चाहिए और यदि उस मित्र के ऊपर वैसा बिना ब्याज धन शेष हो तो भी पुनः देना हानिकारक नहीं है।
- हृदय के अन्दर उदारता रखकर और ऊपर से कृपणता रखकर समय आने पर उचित व्यय मनुष्य को करना चाहिए। इससे अन्यथा नहीं करना चाहिए।
- अपना कल्याण का चाहने वाला पिता स्त्री-युक्त एवं कार्य करने में समर्थ हुये पुत्रों को शीघ्र आपस में विभक्त कर दें जिससे आपस में भविष्य में कलह न कर सकें और इसी प्रकार से सहोदर भाई लोग भी विवाह हो जाने एवं कार्य करने में समर्थ हो जाने पर आपस में विभाग कर लें अन्यथा परस्पर लड़कर निश्चय मिट जाते हैं।
- जो मनुष्य अपने, पिता तथा माता इन तीनों के गुणों से प्रख्यात होता है वह उत्तमोत्तम कहलाता है, जो केवल अपने ही गुणों से प्रख्यात होता है वह उत्तम, पिता के गुणों से मध्यम, माता के गुणों से प्रख्यात नीच कहलाता है और भाई के गुणों से प्रख्यात पुरुष अधम कहलाता है। जो कन्या, स्त्री या बहन के भाग्य से उन्हीं के सहारे जीवन व्यतीत करता है वह अधमतम कहलाता है।

# दुनिया की तीसरी आर्थिक महाशक्ति बनने की ओर कदम

- पिछले 11 वर्षों में, हमारी अर्थव्यवस्था दुनिया में 10वें स्थान से चौथे स्थान पर पहुंच गई है।
- वर्ष 2030 तक भारत 7.3 ट्रिलियन डॉलर की अनुमानित जीडीपी के साथ दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने के लिए अग्रसर है।
- 8 साल पहले सबसे बड़े कर सुधार के रूप में लागू हुई जीएसटी। अब जीएसटी 2.0 के तहत मुख्य रूप से दो स्लैब (5 और 12%) में किया गया।
- जून 2025 में विदेशी मुद्रा भंडार 700 अरब डॉलर के पार।
- 825 अरब डॉलर का रिकॉर्ड वस्तु एवं सेवा निर्यात 2024-25 में।
- पीएलआई के तहत 1.76 लाख करोड़ का निवेश, 16.5 लाख करोड़ का उत्पादन, 12 लाख रोजगार सृजन।
- दुनिया के कुल डिजिटल भुगतान में 50% हिस्सा यूपीआई का।
- मेक इन इंडिया से आत्मनिर्भर भारत को मजबूती। हम अब दुनिया के दूसरे सबसे बड़े मोबाइल निर्माता।

बड़े फैसले लेना ही नहीं उसे परिणति तक पहुंचाना आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के व्यक्तित्व का पर्याय बन चुका है। आजाद भारत में 17 सितंबर 1950 को एक गरीब परिवार में जन्मे नरेंद्र मोदी ने बालपन से लेकर देश के प्रधान सेवक तक का सफर तय किया तो उनका सेवा का संकल्प ही 'नए भारत' का मंत्र बन गया है।

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 : guptajr2005@gmail.com, Web. : www.seniorcitizensdelhi.org.***

**Daily Spiritual** Discourses, at Deer Park Satsang (7am to 8am), Recreation Centre, Green Park Extn. (3 pm to 4 pm) & Shiv Mandir, Green Park (4:30pm to 5:30pm) & Sadbhawna Satsang Mandal, Munirka every Sunday (10am to 11am) respectively, **from 01-11-2025 to 15-11-2025 Pt. Mahesh Mishra, Bhopal, MP, from 16-11-2025 to 30-11-2025 Rajesh Kumar, Bareli, UP & from 01-12-2025 to 15-12-2025 Pt. Shyam Narayan Sahi, Maurani, 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***

## FROM FRONT PAGE ... 18 MEMBERS OF SENIOR CITIZENS COUNCIL OF DELHI VISITED MAURITIUS UNDER EXCHANGE PROGRAMME FROM 09 TO 15-10-2025.

relations. He further reflected on the generations of Indian workers who came to Mauritius and significantly contributed to shaping the socio-cultural fabric of the country.

The Minister moreover dwelt on the demographic shift in Mauritius, underscoring the significant social and economic implications of an ageing population. He pointed out that Government must strike a balance between ensuring care, protection and dignity to the elderly while also responding to the aspirations of the youth.

For his part **Mr Parapen** acknowledged Mauritius' deep respect for its elderly citizens. He pointed out that the country is home to 206 centenarians, a figure that underscores the nation's growing focus on ensuring the welfare of its ageing population. With regard to demographic changes, he noted that around 20% of the Mauritian population is now aged over 60, compared to 9.7% in India.

As for **Mr Gupta,** he indicated that the visit was part of the ongoing exchange programme initiated through the MOU signed in 2006, whose objective is to strengthen friendly ties between the two countries.

**The Indian delegation, which visited Mauritius from 09 to 15 October 2025,** toured several places namely Ganga Talao, SAJ Recreation Centre and Odysseo Oceanarium, amongst others. They also had the opportunity to meet with the President of the Republic of Mauritius, **Mr Dharam Gokhool, on 14 October 2025 at the State House in Réduit.**

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

- अपनी स्त्री के साथ विहार करना उचित है, वेश्याओं के साथ कदापि उचित नहीं है। लोगों के साथ प्रणत होकर कुश्ती लड़ना उत्तम व्यायाम है, अतः इसे करना चाहिए।
- किसी के लिये दुर्वचन न कहें और न किसी को देखें। बड़े लोगों एवं राजा की आज्ञा का भी उल्लंघन न करें।
- जिसने कुटुम्ब का भरण-पोषण नहीं किया और शत्रुओं को नष्ट नहीं किया एवं प्राप्त वस्तु की भलीभाँति रक्षा नहीं की, अर्थात् तो उसका जीवन व्यर्थ है।
- जो स्त्रियों के वशीभूत रहने वाला, ऋण लेने वाला, अत्यन्त दरिद्र, याचक, गुणहीन और धन से रहित है, ऐसे लोग जीवित होते हुए भी मरे के समान हैं।
- आयु, धन, गृह के दोष, मन्त्र, मैथुन, औषध, दान, मान, अपमान इन नौ विषयों को अत्यन्त गुप्त रखना चाहिए अर्थात् किसी से नहीं कहना चाहिए।
- जैसे वैश्या किसी मनुष्य के धन को ग्रहण करके भी उसके अधीन नहीं हो जाती है और स्वयं अधीन न होते हुए भी उक्त मनुष्य को अपने वश में करने के लिए समर्थ होती है और स्वयं किसी के वश में नहीं होती है, वैसे ही जगत् के लोगों को अपने अधीन बनायें, पर स्वयं किसी के अधीन न हों।
- भोजन करते हुए रास्ता चलना, हंसते हुए बात करना, नष्ट हुई वस्तु या बीती हुए बात या मरे हुए व्यक्ति के विषय में शोक करना, अपने किये हुये कार्य की स्वयं प्रशंसा रुप में वर्णन इन सबको नहीं करना चाहिए।
- सदा प्रेम, समीप में रहना, स्तुति, नमस्कार, सेवा, चतुरता, चौंसठ कलाओं, कथा कहना, ज्ञानोपदेश, आदर, सरलता, शूरता, दान, विद्या, सामने आने पर अपने आसन से उठना, या आगे जाकर ले आना, आनन्द तथा मुस्कुराहट के साथ वार्तालाप, उपहार, सुन्दर आशय-प्रदर्शन, इन सबको करने से जगत् को अपने वशीभूत कर सकते हैं।
- झूठ बोलना, साहस, (सहसा कोई कार्य कर बैठना), माया, (ढोंग रचना), मूर्खता, अत्यन्त लोभ, अपवित्रता, निर्दयता, दर्प (अहंकार) - ये आठ स्वाभाविक दुर्गुण स्त्रियों के होते हैं।
- भार्या बनाने के लिये अपने से भिन्न ऋषि और गोत्र वाली, भाई से संयुक्त, अच्छे कुल में उत्पन्न हुई, योनि रोग से रहित अथव निर्दोष माता से उत्पन्न कन्या का वरण करना वर के लिये उचित है।

- विपुल धन से सम्पन्न होते हुए भी जो पालन करने के योग्य हैं उन्हीं का पालन करना चाहिये। बुद्धिमान् को बिना कुछ दिये हुये कोई भी दिन व्यतीत नहीं करना चाहिए।
- निज तरुणी स्त्री, धन या पुस्तक को किसी दूसरे के अधीन नहीं कर देना चाहिये, यदि कर दिया जाय तो देवतावश जब उनकी पुनः प्राप्ति होती है तो तरुणी स्त्री संभोग के द्वारा भ्रष्ट की हुई, धन नष्ट किया हुआ एवं पुस्तक फटी या मैली की हुई होती है।
- जब तक शत्रु का बल अपने से अधिक रहे तब तक उसे कंधे पर रखें अर्थात् उसका आदर करें और जब समझ लें कि वह निर्बल हो गया है तब उसे घड़े के समान पत्थर पर पटक कर नष्ट कर दें।
- धनवानों को पुत्र न होना, दरिद्रों को भूख, स्त्रियों को नपुंसक पति मिलना, प्रिय वस्तुओं का अलग हो जाना - ये सब बातें सुख के लिये नहीं होती हैं अर्थात् दुखप्रद होती हैं।
- मूर्ख पुत्र, मूर्ख कन्या, अत्यन्त क्रोध करने वाली स्त्री, दरिद्रता, नीच जातिवालों अथवा नीच पुरुषों की सेवा तथा नित्य ऋण लेना ये छह बातें सुखकारक नहीं होती हैं अर्थात् इनसे नित्य मनुष्य दुखी रहता है।
- नीच पुरुषों के साथ अत्यन्त घनिष्ठता, दूसरे के घर बराबर जाना, सजातीय लोगों के साथ अथवा जिस समूह में हो उसके साथ प्रतिकूल आचरण करना एवं दरिद्रता ये सब मानहानि करने वाले हैं अर्थात् इन सबसे मानहानि होती है।

- जब तक मनुष्य धनयुक्त रहता है तब तक सब लोग उसकी सेवा करते हैं और जब वही धन से रहित हो जाता है तो भले ही गुणवान हो किन्तु उसे स्त्री-पुत्रादिक भी छोड़ देते हैं। अतः संसार में व्यवहार चलाने के लिए धन ही सारभूत कहा गया है और इसी से धन-प्राप्ति के लिये मनुष्य प्राणों को संशय में डालने वाले कठिन से कठिन भी कार्यों के द्वारा प्रयत्नशील रहे।
- सुन्दर विद्या उपार्जन या सुन्दर सेवा, शूरता, खेती करके या ब्याज पर रुपया ऋण, देकर, दुकानदारी या संगीत आदि कला के द्वारा, दान लेकर और अधिक क्या कहें, चाहे जिस किसी वृत्ति का आश्रय लेकर मनुष्य धनवान बन सके और उसी के अनुकूल कार्य करे क्योंकि धनियों के द्वार पर गुणी लोग नौकर के समान पड़े रहते हैं।
- धनवान पुरुषों के दोष भी गुण के समान हो जाते हैं और निर्धनों के गुण भी दोष-तुल्य हो जाते हैं। इससे निर्धन की सभी लोग निन्दा ही किया करते हैं।
- लोभ से रहित धनी पुरुष या विश्वासपात्र या क्षमाशील (श्रेष्ठ पुरुष) अथवा राजा इनमें किसी एक के पास में अच्छी तरह से संचित धन को रखना चाहिए अथवा रखाने के लिए एकत्र धन को लिख लेने के बाद चाहे जिसके पास रखना चाहिए।
- मित्रता के नाते मांगने पर मित्र के लिये बिना ब्याज पर धन सदा देना चाहिए और यदि उस मित्र के ऊपर वैसा बिना ब्याज धन शेष हो तो भी पुनः देना हानिकारक नहीं है।
- हृदय के अन्दर उदारता रखकर और ऊपर से कृपणता रखकर समय आने पर उचित व्यय मनुष्य को करना चाहिए। इससे अन्यथा नहीं करना चाहिए।
- अपना कल्याण का चाहने वाला पिता स्त्री-युक्त एवं कार्य करने में समर्थ हुये पुत्रों को शीघ्र आपस में विभक्त कर दें जिससे आपस में भविष्य में कलह न कर सकें और इसी प्रकार से सदोहर भाई लोग भी विवाह हो जाने एवं कार्य करने में समर्थ हो जाने पर आपस में विभाग कर लें अन्यथा परस्पर लड़कर निश्चय मिट जाते हैं।
- जो मनुष्य अपने, पिता तथा माता इन तीनों के गुणों से प्रख्यात होता है वह उत्तमोत्तम कहलाता है, जो केवल अपने ही गुणों से प्रख्यात होता है वह उत्तम, पिता के गुणों से मध्यम, माता के गुणों से प्रख्यात नीच कहलाता है और भाई के गुणों से प्रख्यात पुरुष अधम कहलाता है। जो कन्या, स्त्री या बहन के भाग्य से उन्हीं के सहारे जीवन व्यतीत करता है वह अधमतम कहलाता है।


- अपनी स्त्री के साथ विहार करना उचित है, वेश्याओं के साथ कदापि उचित नहीं है। लोगों के साथ प्रणत होकर कुश्ती लड़ना उत्तम व्यायाम है, अतः इसे करना चाहिए।
- किसी के लिये दुर्वचन न कहें और न किसी को देखें। बड़े लोगों एवं राजा की आज्ञा का भी उल्लंघन न करें।
- जिसने कुटुम्ब का भरण-पोषण नहीं किया और शत्रुओं को नष्ट नहीं किया एवं प्राप्त वस्तु की भलीभाँति रक्षा नहीं की, अर्थात् तो उसका जीवन व्यर्थ है।
- जो स्त्रियों के वशीभूत रहने वाला, ऋण लेने वाला, अत्यन्त दरिद्र, याचक, गुणहीन और धन से रहित है, ऐसे लोग जीवित होते हुए भी मरे के समान हैं।
- आयु, धन, गृह के दोष, मन्त्र, मैथुन, औषध, दान, मान, अपमान इन नौ विषयों को अत्यन्त गुप्त रखना चाहिए अर्थात् किसी से नहीं कहना चाहिए।
- जैसे वैश्या किसी मनुष्य के धन को ग्रहण करके भी उसके अधीन नहीं हो जाती है और स्वयं अधीन न होते हुए भी उक्त मनुष्य को अपने वश में करने के लिए समर्थ होती है और स्वयं किसी के वश में नहीं होती है, वैसे ही जगत् के लोगों को अपने अधीन बनायें, पर स्वयं किसी के अधीन न हों।
- भोजन करते हुए रास्ता चलना, हंसते हुए बात करना, नष्ट हुई वस्तु या बीती हुए बात या मरे हुए व्यक्ति के विषय में शोक करना, अपने किये हुये कार्य की स्वयं प्रशंसा रुप में वर्णन इन सबको नहीं करना चाहिए।
- सदा प्रेम, समीप में रहना, स्तुति, नमस्कार, सेवा, चतुरता, चौंसठ कलाओं, कथा कहना, ज्ञानोपदेश, आदर, सरलता, शूरता, दान, विद्या, सामने आने पर अपने आसन से उठना, या आगे जाकर ले आना, आनन्द तथा मुस्कुराहट के साथ वार्तालाप, उपहार, सुन्दर आशय-प्रदर्शन, इन सबको करने से जगत् को अपने वशीभूत कर सकते हैं।
- झूठ बोलना, साहस, (सहसा कोई कार्य कर बैठना), माया, (ढोंग रचना), मूर्खता, अत्यन्त लोभ, अपवित्रता, निर्दयता, दर्प (अहंकार) - ये आठ स्वाभाविक दुर्गुण स्त्रियों के होते हैं।
- भार्या बनाने के लिये अपने से भिन्न ऋषि और गोत्र वाली, भाई से संयुक्त, अच्छे कुल में उत्पन्न हुई, योनि रोग से रहित अथव निर्दोष माता से उत्पन्न कन्या का वरण करना वर के लिये उचित है।


|139

में निवास नहीं करना चाहिए और जंगल या गृह और श्मशान में दिन में भी नहीं रहना चाहिए, रात्रि में तो रहना ही नहीं चाहिए।

- किसी भी प्रकार से देर तक सूर्य की तरफ नहीं देखना चाहिए और सिर से बोझा नहीं उठाना चाहिए। निरन्तर सूक्ष्म, अत्यन्त चमक से युक्त अपवित्र या अप्रिय वस्तुओं को देर तक नहीं देखना चाहिए।
- बुद्धिमान के प्रत्येक व्यवहार के लिये लोक (जनमानस) ही आचार्य है। अतः विवेचना पूर्ण कार्यकर्ता के लिये यही उचित है कि वह लौकिक कार्यों में लोक का ही अनुसरण करें।
- इसलिये लोक तथा शास्त्र से त्याज्य विषयों को जानकर बुद्धिमान व्यक्ति को उन्हें छोड़ देना चाहिये। 'अनीति नीति के समान है' - इसकी मन से कल्पना भी नहीं करनी चाहिए।
- 'यह दूसरा व्यक्ति तो हजारों अपराधों से भरा हुआ है फिर यदि मेरे में एक दोष है तो उससे क्या बिगड़ सकता है' - ऐसा समझकर थोड़े पाप चिन्तन नहीं करना चाहिए क्योंकि जैसे बूंद-बूंद से घड़ा भर जाता है वैसे ही थोड़े-थोड़े पाप चिन्तन से व्यक्ति भी पाप से भर जाता है।
- अग्नि लगाने वाला, विष देने वाला, शस्त्र से उन्मत्त होकर मारने के लिये उद्यत, धन लूटने वाला, खेत तथा स्त्री को छीनने वाला - इन छह व्यक्तियों को 'आततायी' समझना चाहिए।
- जिस राज्य में नपुंसक, स्त्री, बालक, क्रोधी, मूर्ख-साहसी इनमें से कोई भी अधिकारी वर्ग का हो, वहां पर एक दिन भी नहीं ठहरना चाहिए।
- जहां पर राजा विवेकी न हो और सभासद् गण पक्षपात रखने वाले हों, पण्डित लोग सदाचारहीन हों, गवाही देने वाले लोग झूठे हों और जहां दुष्टों, स्त्रियों एवं नीचजनों की प्रबलता हो वहां पर रहने से 'धन, सम्मान, घर और जीवन इनकी रक्षा होगी' इसकी इच्छा भी न करें अर्थात् कल्याण नहीं है। अतः वहां रहना अनुचित है।
- और यदि किसी ने विश्वस्त या हितैषी योग्य व्यक्ति की बात को अहंकारवश टालकर कोई कार्य करता है और उसका विपरीत फल पाता है तो उस पर उसका खेद करना व्यर्थ है।

|141

- यथाशक्ति प्रत्येक कार्य करने की इच्छा करनी चाहिए और कार्य करते हुए आपत्ति पड़ने पर विचलित नहीं होना चाहिए। किसी से हृदय में चुभने वाली बातें नहीं करनी चाहिए एवं किसी के सम्बन्ध में या किसी से झूठी बातें नहीं करनी चाहिए। अश्लील बातें नहीं करनी चाहिये एवं कोई अनर्थक वचन नहीं बोलना चाहिए।
- जो व्यक्ति किसी कार्य के अच्छे-बुरे फल या निष्फलता को विचार कर तद्नुसार कार्य करने की चेष्टा करता है और जो कार्य करने के प्रथम शीघ्र ही दूर तक उसके परिणाम को जानने वाला होता हे वह चिरकाल तक सुख भोगता है। अतः दीर्घदर्शी होना उचित है।
- सर्वदा विश्वासपात्र किसी भी व्यक्ति का यहां तक पुत्र, भाई, स्त्री, अमात्य या अधिकारी पुरुष का भी अत्यन्त विश्वास नहीं करना चाहिए क्योंकि सभी लोगों को धन, स्त्री तथा राज्य का लोभ अधिक रुप से होता है।
- अतः विश्वस्त रुप से प्रामाणिक, सुपरिचित एवं हितैषी लोगों का सर्वत्र विश्वास करना चाहिए।
- दान, मान और सेवा से अत्यन्त पूज्यों की सदा पूजा करें। ..... पशु भी चारा देने एवं पुचकार कर बुलाने से वश में हो जाते हैं, फिर मनुष्यों के विषय में क्या कहना है।
- अपने कार्य को सिद्ध करने वाला पुरुष अपने गौरव को त्यागकर अत्यन्त प्रयत्न के साथ सुन्दर विद्या, मन्त्र और स्त्री-रत्न (उत्तम गुणयुक्त सुन्दर स्त्री) यदि नीच कुल वाले के पास हो तो भी उसे ग्रहण करें। बिना दिये तुच्छ भी दूसरे की वस्तु को न ग्रहण करें और दूसरे के छोटे भी पाप को किसी से न कहें। किसी स्त्री को दूषित न करें या दोष न लगायें।
- झूठी गवाही न दें और दी हुई गवाही से मुकरें नहीं। जब बहुत बड़ा कार्य सिद्ध करना हो या प्राण संकट उपस्थित हो तभी झूठ बोलें अन्यथा नहीं।
- परस्पर बात-चीत करते हुए दो व्यक्तियों के बीच में से न निकलें और मित्र, भाई, बन्धु (स्वजन), इन सबों के साथ सदा अपने समान व्यवहार करना चाहिए।
- सदा स्त्री-संभोग, भोजन तथा मल-मूत्रादि का त्याग एकान्त में करना चाहिए। सदा उद्योग करने में निरत रहना और सुखपूर्वक व्यायाम करना चाहिए।

### H.E. MRS. SHEILA BAPPOO, HIGH COMMISSIONER OF MAURITIUS IN DELHI HAS BEEN POSTED AS HIGH COMMISSIONER IN INDIA AT CHANKYAPURI OFFICE & JOINED RECENTLY.







H.E. Mrs. Sheila Bappoo, High Commissioner of Mauritius in Delhi has been posted as High Commissioner in India at Chankyapuri & joined recently.

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

राष्ट्रवाद की प्रेरणा, अंत्योदय का दर्शन और सुशासन की शक्ति से देश को नई ऊंचाईयों पर ले जाना नए भारत का मंत्र है। निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर रखने की सोच के साथ पहली बार किसी केंद्र सरकार ने समयबद्ध तरीके से अंतिम छोर तक विकास की पहुंच सुनिश्चित कर विकसित भारत की बुनियाद रख दी है।

### शुक नीति

- जिस सेवक ने सेवा करते हुए चालीस वर्ष बिता दिये राजा उसे बिन सेवा लिये आजीवन पेंशन के रुप में आधा वेतन सदा देता रहे और उसके बच्चे जब तक कार्य करने योग्य न हो जायें तब तक उन्हें अपने कल्याणार्थ सेवक के आधे वेतन से आधा वेतन दे। इसी भाँति उसकी सुशीला स्त्री तथा अविवाहिता कन्या को भी पेंशन का आधा वेतन देना चाहिए।
- जो केवल धन चाहते हैं वे 'अधम', जो धन तथा मान दोनों चाहते हैं वे 'मध्यम' एवं जो केवल मान चाहते हैं वे 'उत्तम' जन कहलाते हैं क्योंकि बड़े लोगों का धन मान (आदर) ही है।
- जीविका से रहित तथा व्याधि या शोक से आर्त लोगों की यथाशक्ति सहायता पहुँचाकर उपकार करना चाहिए एवं कीड़े तथा चींटियों तक के भी सुख-दुखादि को अपनी ही भाँति समझना चाहिए।
- नाक को अंगुली से नहीं कुरेदना चाहिए। अकस्मात् पृथ्वी पर रेखा आदि नहीं खींचना चाहिए अथवा खोदना नहीं चाहिए। अपने सिर को दोनों हाथों से एक साथ नहीं खुजलाना चाहिए।
- ऊपर जानु करके (उकरु) देर तक नहीं बैठना चाहिए। रात्रि में पेड़ के तले नहीं रहना चाहिए एवं किसी देवता के चबूतरे या वृक्ष, चौराहा तथा देव मंदिर में रात्रि

**संकलन कर्ता :- जे आर गुप्ता, अध्यक्ष**

## FREE LEGAL CONSULTATIONS BY ADVOCATE DEPUTED BY DLSA (SOUTH)

With the support of DLSA (South District), **Kunal Kaushik, Legal Aid Counsel** visited Recreation Centre, Green Park Extn, on Tuesday falling on **11-11-2025**. He rendered free Legal advice sought by members of the Senior Citizens Council of Delhi in the presence of more than **8700** members at their doorsteps on **1 days.** So far **16250** 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, **9000** Senior Citizens benefited up to **30-11-2025. A report by Sita Ram Aggarwal, In-charge.**

### सुपर आदतें

1. सुबह जल्दी उठें।
2. अपने लक्ष्य के लिए कुछ नया सीखें।
3. बोलें कम, सुनें ज्यादा।
4. असहमत होना, मना करना सीखिए।
5. बेहतरीन तरीके से रिस्क लेना सीखिए।
6. स्वयं को समझने की कोशिश कीजिए।
7. निर्णय लेना सीखिए। एक्शन में देर मत कीजिए।
8. समय को काम देना सीखिए।
9. फालतू के लफड़े को लात मारना सीखिए।
10. पैसा कमाना, पैसा बचाना, इन्वेस्ट करना सीखिए।
11. अपनी लाइफ में + लोगों के साथ रहिए - लोगों को बाहर कीजिए।
12. कुछ भी आइडिया आ रहा है तो उसे नोट कीजिए।
13. स्वस्थ रहिए, स्वस्थ जीवन शैली अपनाइये।
14. हमेशा मुस्कराते रहिये।
15. एक जिम्मेदार नागरिक बनिये।

### आज मरने का अच्छा दिन है...!

आज मरने का अच्छा दिन है, हर सजीव वस्तु के साथ मेरी समरसता है।
हर आवाज मेरी भीतर एक गीत गाती है।
सारा सौंदर्य मेरी आंखों में समा गया है।
सारे बुरे विचार मुझसे दूर हो गए हैं।
आज मरने का अच्छा दिन है।
मेरे आस-पास की जमीन शांतिपूर्ण है।
मेरे खेतों को आखिरी बार जोता गया है।
मेरा घर हंसी से भरा हुआ है मेरे बच्चे घर आ गए हैं।
आज मरने का अच्छा दिन है।

### धर्म

यदि जीवन में मानसिक व शारीरिक शांति चाहिए व एक स्थायित्व चाहिए तो धर्म को आत्मसात करना होगा। जीवन में सत्य, अहिंसा अस्तेय, ईमानदारी दूसरों को कष्ट न देना आवश्यक है। यदि हम अपने कर्तव्य का पालन करें उसे धर्म के साथ करें तो हम जीवन में शारीरिक व मानसिक शांति प्राप्त कर सकते हैं।

### काम

काम का अर्थ है इच्छा। संसार के मनुष्य अपने का आनंद लेने के लिए काम वासना आपूर्ति, शराब इत्यादि का प्रयोग करता है ...



### अनमोल वचन

### अनमोल वचन

- अपनी आमदानी को फलते फूलते रखने के लिये हर महीने कुछ हिस्सा धर्म के काम में लगाओ
- वृद्ध पुरुषों में जिसके पास धन है वे तरुण है, और जो धनहीन है वे युवावस्था में भी वृद्ध है।
- आदमी जो कमाता है वह नहीं, जो बचाता है वह उसे धनी बनाता है ...
- धन से अच्छे गुण नहीं मिलते, धन अच्छे गुणों से मिलता है।

संकलन कर्ता :- जे आर गुप्ता, अध्यक्ष

### अनमोल वचन

संकलन कर्ता :- जे आर गुप्ता, अध्यक्ष




## LIFE MEMBERSHIP OF COUNCIL

2720   **Shri I. B. Nakul,** New Delhi, Mobile : 8447143728

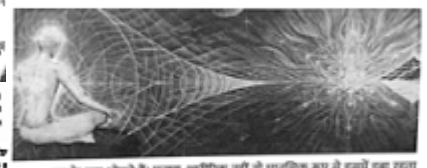
2721   **Smt. Urmila Saini** New Delhi, Mobile : 8447143728

### नीति सार विशेष

### रामायण सार

जहां सुमति तहं संपति नाना। जहां कुमति तहं बिपति निदाना॥

### अर्थ



"संसारिक वस्तुएं, ज्यादा पैसा व उससे आनंद प्राप्त करने के लिए कठिन परिश्रम, धोखा, बेईमानी, दूसरों को शोषण करने ही प्राप्त किया जा सकता है। जो की "हमारी मानसिक शांति बर्बाद कर देता है। अतः **"सांई उतना दीजिए, जामे कुटुम समाय आप भी भूखा न रहू, साधू न भूखा जाय"** हमें संतुलन रखना है। इतना कमाए कि जिसमें परिवार का पोषण अच्छे से हो सके। पैसा भी एक शक्ति है जैसे -शारीरिक शक्ति तभी आप इज्जत से रह सकते हो। ज्यादा कमाने में यह सब दोष आ जाते है परंतु धर्म को मानते हुए कमाने में एक संतुलन जीवन में आ जाता है।

### मोक्ष

संकलन कर्ता :- जे आर गुप्ता, अध्यक्ष




## SPECIAL PROGRAMS AT RECREATION CENTRE

18-11-2025 : **Joint Birthday Celebrations** for the members up to Life Membership number **2668** & enrolled up to **30-11-2024** & upto membership number 2668 born in the month of **September on or before 30-11-1964. The confirmation should reach by181-11-2025 by 3 pm.**

## CONDOLENCES

The following Life Members of Council have left for heavenly abode during the last one month from **10-11-2025 to 10-12-2025.**

| LIFE MEMBERS | MEMBERSHIP NO. | ADDRESS |
|---|---|---|
| 1. | | |

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

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