

# Retired & Senior Citizens Brotherhood



(an Organisation Of , For and By the Senior Citizens)

Regd. with Registrar of Societies, Govt. of NCT Delhi Reg. No. S/58695/2007)

Off: B-1C/56A, Janakpuri, New Delhi-58 Tel : 011-45573670

Email : rscbrotherhoodnew@gmail.com Web : www.rscb.in

R&SCB's  
Triennial  
Publication  
\* April  
\* August  
\* December

*Heartiest Greeting & Best Wishes for*

- ☼ Christmas Day
- ☼ Republic Day
- ☼ New Year Day
- ☼ Basant Panchami
- ☼ Lohri
- ☼ Maha Shiv Ratri
- ☼ Holi Utsav



Felicitaton of Golden Age Members was organised on Saturday 01.10.2022 by R&SCB.

# EXPLORE THE WORLD WITH US



## FOR ALL YOUR TRAVEL NEEDS:

- Adventures Tours
- Pilgrimage Tours
- Honeymoon Special
- Ladies Special
- Family Trip
- Senior Citizens Group Etc.
- Short Weekend
- Corporate Tours (MICE)



## Foxtrav Hospitality Pvt. Ltd.

Unit No. B-1507, Tower NX-BYTE, Plot No.17, Techzone-4, Greater Noida West, U.P.  
[info@foxtrav.in](mailto:info@foxtrav.in)

T.: 0120-5106787 | M.: 8014014010/20/30



Deepawali Poojan in Office



S.B. Management Consultants honoured RSCB services by presenting Souvenirs to Shri M.J. Narula at Delhi Haat, Janakpuri, N.D.



Akshar Dham and 7 Wonder trip

FOREIGN  
EXCHANGE

SENIOR CITIZEN  
PACKAGE

HOTEL

FAMILY PACKAGE

CONFERENCE

CORPORATE  
TOURS

EVENTS

VISA



Mobile: 8506 809 993 | Toll Free: 1800 11 2277

AHMEDABAD • BANGALORE • BHOPAL • CHENNAI • COCHIN • HYDERABAD • KOLKATA • MUMBAI • NEW DELHI • PATNA  
PUNE • RANCHI • VADODARA • VIZAG • BANGALADESH • DUBAI • EUROPE • INDONESIA • JAPAN • SINGAPORE • THAILAND



13 International Branches



23 Domestic Branches



1000+ Team



1 Million+ Clients



## FORTHCOMING PROPOSED PROGRAMMES

(FOR MEMBER ONLY) - Dec 2022-2023

**Important Information:** The following per person tour costs have been computed for travel by AC-3 tier train journey. or by air travel. If you want to travel by AC-2 tier, please inform R&SCB office while booking for the tour programmes. In that case, the contribution shall accordingly be increased. In absence of any intimation the bookings will be done in AC-3 tier only. Booking will be done on first come first served basis. Though the excursion tours are coordinated by R&SCB in response to members demand as welfare activity, they will be undertaken only if sufficient members respond. Meals provided during the tour will be vegetarian only. Since the Railway booking and all other arrangements are made 4 months in advance, all tour programmes are planned well in advance and the cost of tours is given approx. which can be changed if necessary. Railway has made AADHAR Number mandatory for booking of railway tickets. Please bring your AADHAR card photocopy while booking any tour by train. (All rates are approximate per person. In case of foreign tours, cost subject to change in Air fare or Euro or US Dollar or all three).

**Members are requested to quote their membership Number at the time of making payment for tour/picnic along with cheque.**

**For all enquiries on Tours and other printed materials, please call R&SCB office at telephone 45573670 during working days from 11 a.m. to 1 p.m. only.**

## DOMESTIC TOURS

\*Forthcoming Excursion trips in response to members demand as welfare activities :

**1. Bhutan, 6 D/5 N (by air)** - 2 nights in Thimpu. 2 nights in Paro. 1 night in Punakha during April 2023, Approx. cost Rs. 81500.00 pp. Booking Rs.20000.00 pp in advance

**2. Kashmir, 6 D/5 N (by air)** - 3 nights in Shrinagar, 2 nights in pahalgaon, Sightseeing - Shikara ride in Dal Lake, Mughal Garden, Tulip Garden, Nishat Garden, Chashmeshahi, Shalimar Garden, Sonmarg, Gulmarg, Gandola Ride up to first level.

Travelling date - 09.04.2023. Accommodation in 3\*Hotels/Resorts. Approx. Cost Rs. 40000.00 pp

**3. U.P. Tour - 6 D/5 N (by air)** - 2 nights in Varanasi, 1 night in Allahabad, 1 night in Ayodhya, 1 night in Lucknow. During March 2023. Stay in 3\* Hotel/Resorts. Approx. cost Rs. 32500. pp.

## SHORT TOURS

**1. Jaisalmer, 3 days/2 nights (by air)** - 1 night in Desert Camp, 1 night in city with Tanot Mata Darshan. During Feb. 2023. Approx. cost Rs. 24000 pp.

**2. Mathura-Vrindavan and adjoining Area, 3 days/2 nights (by 2x2AC Bus)** - 1 night in Mathura, 1 night in Vrindavan. During March 2023. Appx. Cost Rs. 6000/-pp

## FOREIGN TOURS

**1. Dubai-Abu Dhabi, 5 D/4N.** Miracle Garden, Desert Safari, Dhow Cruise, Burz Khalifa, Gurudwara Saheb etc. proposed in mid of Feb, 2023. Approx. cost Rs.84000.00.pp. Advance booking Rs. 20000.00 pp

**2. Thailand-Phuket-Karabi, 6 D/5 N.** - 2 night in Phuket, 2 night in Karabi, 1 night in Bangkok, during March 2023. Appx, cost Rs,73500.pp. Advance booking Rs20000.00 pp

**3. Europe Tour, 13D/12N** - 2 nights in London, 1 night in Cruize 2 nights in Amsterdam., 3 nights in Paris, 4 nights in Zurich(Switzerland) during May 2023. Cost Rs. 304000.00 pp. Interested members please deposit Rs. 100000/- in advance.

Note - a) All Hotels during International tour will be of 4\* category and 3\* in domestic trips.

b) Only those members having final Covid Vaccination certificates can only participate in International Tours.

c) Your cooperation for wearing the mask, using of sanitizer during the entire tour shall be compulsory.

## Local Picnic

**1. Suraj Kund Mela** - on 6th Feb. 2023. Rs. 400/-pp (transport only), Departure - 9am from R&SCB Office.

**2. Mughal Garden & Bangla Saheb** - 22nd feb. 2023. Rs. 250/-pp (transport only), Guru ka Langar in Bangla Sahib.

Departure - 10am from R&SCB Office.

**3. Rangmanch Farms** , Jhajjar Rd. Gurugram - 24th March 2023. by AC2X2 Bus. B/F, Lunch, Evening Tea will be served in Farms. Cost Rs. 1400.00 pp

Departure - 8.30am from R&SCB Office. Contribution Rs, 1400/-pp will be accepted in cash only.

## Get Together (Baisakhi Milan)

Baisakhi Milan programme will be celebrated on Sunday, 15th April 2023 at Sanatan Dharm Mandir, B-2, Janak Puri, New Delhi. Contribution Rs. 150/-pp. Coupons will be distributed from 03.04.2023 on first come first serve basis till coupons are available

## From General Secretary Desk :

My dear brothers and sisters,

Namaskar.

With the abatement of Covid-19 pandemic, activities of R&SCB are now in full swing. But still all precautionary measures and necessary steps are taken during tours. In this quarter, International as well as domestic tours are successfully undertaken. Two groups for Lohagarh picnic-spot are visited on 15th and 16th November 2022.

On 1st October 2022, being an International Day of Older Persons, special function was organised at Sanatan Dharam Mandir Hall, B-2 Block, Janak Puri New Delhi, to honour our Golden-age (80 plus in age) members. The stage was presided by Dr. G.L. Verma. 34 Golden-age members were honoured by offering garlands and shawls. Hot lunch with sweets was served to the participating members. I earnestly acknowledge and thank all the R&SCB Executives for their sincere cooperation in managing the function smoothly.

Magazine will be dispatched by speed-post, only to those, who deposit Rs.100 per year at our office. No ordinary dispatch will be made in future. Members can collect their copy from R&SCB office during office hours. New members will get Magazine on enrolment.

Your valuable guidance and suggestions are always welcome.

M.J. Narula

General Secretary

✽ Join ✽

**Retired & Senior Citizens  
Brotherhood (Regd.)**

**MEMBERSHIP OPEN**

Email : rscbrotherhoodnew@gmail.com

## शारीरिक शक्ति दौड़ में विजयी बनाती है पर अनुभव सिखाता है कि किधर, कैसे और कितना दौड़ना है

आजकल देश में एजिज्म यानी बुजुर्गों के प्रति बढ़ती युवाओं की असहिष्णुता, चर्चा का विषय बनी हुई है। उनकी हारी-बिमारी पर होने वाले खर्च से घर के कमाने वाले सदस्यों पर आर्थिक बोझ बढ़ने से होने वाली परेशानियों को इसका कारण माना जा सकता है। इसके अलावा आधुनिक तकनीक और चाल-चलन के साथ उनका जल्द सामंजस्य ना बैठ पाए के कारण उनको मंदबुद्धि समझना ! उन्हें कमतर आंकना ! शारीरिक अक्षमता के कारण कुछ कर ना पाना भी अंसतोष का कारण माना जा सकता है !

समय बेहद बदल चुका है ! अब यह चल नहीं, भाग रहा है। आपाधापी मची हुई है ! बेहतर जीवन शैली और चिकित्सा से औसत आयु दर ऊँची हो गई है। जिससे आबादी बेलगाम बढ़ती जा रही है ! नौकरियां, काम-काज कम होते जा रहे हैं ! गला-काट प्रतिस्पर्द्धाएं चल निकली हैं ! परिवार टूटते चले जा रहे हैं ! इन सबके चलते अधिकांश लोग तनाव ग्रस्त, असहिष्णु, आक्रोशित तथा परेशान रहने लगे हैं ! उन्हें हर दूसरा आदमी अपना प्रतिद्वंदी नजर आने लगा है। जाहिर है, ऐसे में अशक्त, लाचार, बीमार बुजुर्गों को बोझ समझा जाने लगा है !

आज सेवानिवृत्त या अक्षम हो चुके लोगों का एक अच्छा-खासा प्रतिशत ऐसा है, जिन्होंने अपने कार्यकाल में अपना दायित्व और फर्ज निभाते हुए अपने परिवार, अपने बच्चों के भविष्य, उनकी बेहतर जीवन वृत्ति के लिए अपनी पूरी जमा-पूँजी होम करने में गुरेज नहीं किया। कभी अपने लिए बचत का नहीं सोचा ! क्योंकि वे यह नहीं भूल पाए थे कि उनके लिए भी उनके पूर्वज ऐसा ही कर चुके थे ! संस्कार ही ऐसे होते थे ! सो उन्हें भी अपने लिए वैसे ही भविष्य की कल्पना रहती थी कि हमारे लिए तो आने वाली पीढ़ी है ही ! पर बहुतेरे ऐसे लोग कहीं ना कहीं आज अपने आप को टगा सा महसूस करने लगे हैं !

आज समय की मांग है कि जब तक इंसान सक्षम है, उसे कुछ ना कुछ उद्यम करते ही रहना चाहिए ! इससे कई लाभ हैं, एक तो आदमी अपने को लाचार और उपेक्षित नहीं समझेगा ! दूसरे कुछ ना कुछ आर्थिक सहयोग दे सकेगा परिवार को ! तीसरे शारीरिक और मानसिक रूप से भी स्वस्थ व सक्षम रहेगा ! इसके अलावा युवाओं के जोश तथा बुजुर्गों के अनुभव में सामंजस्य की आवश्यकता है। दोनों को ही एक दूसरे की जरूरत है। शारीरिक शक्ति दौड़ में विजयी जरूर बनाती है पर अनुभव ही सिखाता है कि किधर, कैसे और कितना दौड़ना है !

गगन शर्मा - संपादक

## Europe Tour

31 members of Retired & Senior Citizens Brotherhood (R&SCB) under the leadership of Shri M.J. Narula, proceeded on 12Days Europe tour during 09.09.2022 to 21.09.2022.

1st Day : Members reached Amsterdam via Dubai and after arrival had their lunch before they checked into a hotel. In the evening members went for a canal cruise ride. They had dinner and came back to hotel for rest and overnight stay.

2nd day : After buffet breakfast, members visited Madurodam. Had lunch at Haag and proceeded to Amsterdam for a guided city tour. Had dinner before they came back to hotel for an overnight stay.

3rd day : Checked out from hotel after morning breakfast and reached Brussels in 3 hours. Had city tour, lunch and finally proceeded to Paris. Members had Dinner on their way to hotel, where they checked in for an overnight stay.

4th day : After breakfast, members proceeded for Paris city tour. After lunch, visited world famous Eiffel Tower, had evening ride in Seine River cruise for an hour. Came back to hotel for an overnight stay.

5th day : Checked out from hotel after breakfast and left for Zurich. It was a long road journey, food packets were arranged for the members to have timely lunch. Arrived Zurich at night. Checked into a hotel for an overnight stay.

6th day : After breakfast, members visited Engelberg in Switzerland and arrived at base camp of Mount Titlis. Had lunch and cable car ride at Titlis, came back to base camp and proceeded to Lucerne. Members had Lucerne lake cruise ride for three hours, took lunch at Lucerne and came back to Zurich hotel for an overnight stay.

7th day : After breakfast members proceeded to Grindelwald, boarded Gondola from Grindelwald to Eigergletscher and then took Red cogwheel train for Jungfrauoch. Had lunch and again boarded Red cogwheel train for the return journey to Eigergletscher. Took Gondola ride to reach

## EXECUTIVE COMMITTEE

<b>PATRON</b> <b>Shri Om Prakash</b> Mob. 9810271662	<b>SECRETARY (Communication)</b> <b>Smt. Sarla Sareen</b> Mob. 9868175776
<b>PRESIDENT</b> <b>DR. G L Verma</b> Phone 8882880500	<b>ADDL. SECRETARY CULTURAL</b> <b>Smt. Sharda Arora</b> Mob. 9999514398
<b>GENERAL SECRETARY</b> <b>Sh. M J Narula</b> Mob. 9350351680	<b>MARKETING OFFICER</b> <b>Sh. Pritam Singh</b> Mob. 9372130127
<b>TREASURER</b> <b>Sh. Gulshan Kalia</b> Mob. 8076388421	<b>SECRETARY BULLETIN</b> <b>Sh. Gagan Sharma</b> Mob. 9910909476
<b>VICE PRESIDENT</b> <b>Sh. G K Sharma</b> Mob. 9871070513	<b>ASSTT. TREASURER</b> <b>Sh. Manoj Garg</b> Mob. 9958508475
<b>SECRETARY (Cultural)</b> <b>Sh. S C Kathuria</b> Mob. 9811163305	<b>ASSTT. SECRETARY CULTURAL</b> <b>Sh. Praveen Gupta</b> Mob. 9958091023
<b>SECRETARY (M &amp; I CARD)</b> <b>Sh. Harish Talwar</b> Mob. 9871351328	<b>LEGAL ADVISOR</b> <b>Sh. K C Arora</b> Mob 9711166160, 9711166017
	<b>AUDITOR</b> <b>A. K. C. ASSOCIATES</b> Mob 9810127256

Grindelwald, boarded Coach to visit Interlaken for shopping. Had dinner at Zurich and returned back to hotel for an overnight stay.

8th Day : Had breakfast and checked out from Hotel. Members boarded coach for the trip from Zurich to Milan. Had lunch at Milan and then proceeded to Venice. Had dinner on the way and checked into a hotel for an overnight stay.

9th Day : After morning breakfast, members proceeded for half day Venice city tour. Had lunch and then reached Tronchetto to take water taxi upto San Marco Island. Members enjoyed Gandola ride at San Marco Island. After dinner, return back to hotel at Venice for an overnight stay.

10th Day : Members had buffet breakfast in the

morning and drove about 4 hours to visit famous leaning Pisa Tower. Captured pics of at heritage monument and then proceeded to Florence. Had lunch enroute and checked into a hotel at Florence for rest and overnight stay.

11th Day : Morning after breakfast , members checked out and left for Florence city tour. They had lunch on their way before reaching Rome at late evening. Had dinner, checked into a hotel for an overnight stay.

12th Day : After breakfast at hotel, members checked out and left for a half day Vatican City tour. They had lunch on their way before they reached Leonardo da Vinci-Fiumicino International Airport to board flight to India.

Members reached their respective homes with unforgettable memories of the tour.

R&SCB thank all the honourable members for their utmost cooperation during the tour.



## Singapore-Bali Tour (1)

31 members each of Retired & Senior Citizens Brotherhood (R&SCB) under the leadership of Shri Subhash ChanderKathuria proceeded on 8 Days' Delhi-Singapore-Bali-Delhi tour between 04.09.2022 to 12.09.2022.

1st Day : Members reached Bali. After arrival, went to an Indian Restaurant for lunch. Checked into a hotel at Bali. In the evening, members visited famous Uluwattu temple. Returned back to hotel for an overnight stay.

2nd Day : After breakfast, checked out from hotel to visit Bedugul, Alas KeSaton and after lunch visited famous Tannah Lot.

3rd Day : Members after breakfast, proceeded for a half day Ubud tour, where they visited famous Tegalang rice field terraces. members after lunch enjoyed their ride in sunset cruise and on-board dinner. Returned back to hotel for an overnight stay.

4th Day : After breakfast, members proceeded to airport to board their flight to Singapore. On

arrival, members first had lunch and then they checked into Dream cruise. Members enjoyed cruise ride and in the evening performed in a dance competition, where groups from ten different countries participated. Our group lead by Shri Subhash ChanderKathuria, first came under top five performers and finally won the dance competition. Members had an overnight stay at cruise.

5th Day : Members de-boarded and proceeded for Kuala Lumpur city tour. Evening leisure and overnight stay in the cruise.

6th Day : Next day morning, members left cruise and visited Singapore. Members had lunch on their way to hotel. Checked into a hotel and relaxed. In evening, members proceeded for famous Jungle Safari, enjoyed their trip and returned back to hotel for an overnight stay.

7th Day : After breakfast, members proceeded for half day city tour with Flyer. In the evening went to Sentosa Island. Visited Madame Tusauds, enjoyed cable car ride, had their dinner and returned back to hotel for an overnight stay. Returned back to hotel for an overnight stay.

8th Day : After breakfast, members visited famous Universal Studio. Garden by the Bays and Botanical Garden.

9th Day : Checked out after breakfast for transfer to airport. Members boarded their flight and returned back to India.

Members reached their respective homes with unforgettable memories of the tour.

R&SCB thank all the honourable members for their utmost cooperation during the tour.

## Singapore - Bali Tour (2)

31 members each of Retired & Senior Citizens Brotherhood (R&SCB) under the leadership of Shri Pritam Singh, proceeded on 8 Days' Delhi-Singapore-Bali-Delhi tour between 13.09.2022 to 21.09.2022.

1st Day : Members reached Singapore. After arrival, went to an Indian Restaurant for lunch. Later checked into a hotel. Members left for night Safari in the evening. Returned back to hotel for an

overnight stay.

2nd Day : After breakfast, checked out from hotel to visit Singapore Flyer, Garden by the Bay. Boarded for Genting cruise. They enjoyed their evening and had an overnight stay at cruise.

3rd Day : Members had breakfast in the morning and then proceeded for Kuala Lumpur city tour. Evening at leisure and overnight stay in the cruise.

4th Day : After breakfast, members returned back to Singapore and visited Universal Studio. Later checked into a hotel at Singapore for rest and overnight stay.

5th Day : After breakfast, members visited Santosha island. They had their lunch and dinner on the way. After enjoying the scenic beauty of the island, members came back to hotel for an overnight stay.

6th Day : Left for Singapore Airport to take a flight for Bali. After arrival had lunch before they checked into Risata Resort at Bali. In the evening, members visited Benoa Harbour and enjoyed their ride in sea safari cruise. They had sunset dinner and then returned back to hotel for an overnight stay.

7th Day : After breakfast, members proceeded to Batu Bulan village to see Baron dance, visited Peneloken to see view of mount Batur, had lunch and later visited Tampak Siring village, TirtaEmpul holy spring and on their way to South Bali, visited Ubud village, Mas village, Celuk. They had their dinner and returned back to hotel for an overnight stay.

8th Day : After breakfast, left for a drive to Mengawi Regency. Visited Taman Ayun, a royal family temple, Bedugul village, Ulun Dalu temple, had lunch break and then visited Alas Kedaton monkey forest, Alas Kedaton temple, Tanah Lot temple etc. Had dinner on their way back to hotel and stayed for an overnight in the hotel.

9th Day : Checked out after breakfast for their transfer to airport. Boarded their flight and returned back to India.

Members reached their respective homes with unforgettable memories of the tour.

R&SCB thank all the honourable members for their utmost cooperation during the tour.

## Tour to Odisha conducted during 06.10.22 to 10.10.22 -

31 members of Retired & Senior Citizens Brotherhood (R&SCB) under the leadership of Smt. Sharda Arora, proceeded on 4N/5D Odisha Tour. Members had their stay at Bhuvaneshvar - 1 night and Puri - 3 nights.

Day-1 : Members reached well in time at the Airport. On their arrival at Bhuvaneshvar, all were transferred to hotel, where they had lunch and relaxed. In the evening, members proceeded for a half day city tour. They had darshana of Mukteshwar and Lingraj temple. Thereafter, returned back to hotel for dinner and overnight stay.

Day-2 : After breakfast, checked out from hotel for their journey to Puri. Members went to Nandankanan to see wild animals and then visited famous Khandagiri and Udayagiri Jain caves. Had lunch on the way and also visited Dauli Rock Addicts of Ashoka and Shanti Stupa, Papli Applique Village and at last reached Puri where they straight away checked in to hotel for an overnight stay.

Day-3 : In early morning, visited famous Jagannath temple and after holy darshan, returned back to hotel for breakfast. After breakfast proceeded to Konark and visited Konark Sun Temple. Returned back to hotel for lunch. After lunch visited Chanderbagha Beach. Returned back to hotel for dinner and overnight stay.

Day-4 : After breakfast, proceeded to Chilka Lake for boating and all members enjoyed boating. Returned back to hotel for lunch. In the evening had lots of fun at Puri beach. Later, went for local shopping. Returned back to hotel for an overnight stay.

Day-5 : After breakfast, checked out from hotel and proceeded to Bhuvaneshvar Airport. Boarded the flight for Delhi.

Members reached their respective homes with unforgettable memories of the tour.

R&SCB thank all the honourable members for their utmost cooperation during the tour.

## Prior permission for OPD treatment

in CGHS empanelled Hospital and Test/investigation along with procedure of medical related representation: Instructions by PCA(Fys)

Office of the Principal Controller of Accounts (FYS)  
No.998/AN-Med/MO/Circular Date: 15.07.2022 To The Officer in Charge 1. All Sections, MO, Local 2. All the Field Units

Sub: Prior permission for OPD treatment in CGHS empanelled Hospital and Test/investigation alongwith procedure of medical related representation- Reg.

1. Of late, it has been noticed that some employees of this organization has submitted the RME claim without following proper official procedure. The details are mentioned below: –

Some employees are taking prior permission for OPD consultation in CGHS empanelled Hospital but after consultation they are doing the diagnostic test/investigation prescribed by the doctor in that hospital without taking any prior permission for the said diagnostic test/investigation from Competent Authority and submitting the RME claim which is not tenable for audit view point.

Some employees are taking prior permission for OPD consultation for any particular treatment in CGHS empanelled Hospital but they are carrying out OPD consultation for other various treatment for which permission has not been taken and submitting the RME claim which is also not acceptable in audit view point.

It has been observed that there is trend among staff members to forward their requests regarding medical related grievances on staff/officers personal mobile numbers and personal email. This is cause of concern and viewed seriously by the higher authorities in terms of HQrs office letter No.0600/AN-X/Vol.XXII dtd.08.07.2022.

2. In this regard, it is requested that –

a) RME claim may be submitted after getting proper approval/ prior permission from the Competent Authority, if required, and

b) regarding forwarding of personal claim and grievances the practice of sending service requests may please be followed as per HQrs office ibid letter dtd.08.07.2022.

This is for information and strict compliance please. Dy. Controller of Accounts (Fys)

## Reimbursement of Medical Claim

to Pensioners under CS (MA) Rules, 1944 as directed by various CATs/Courts

File No,S.14028/30/2022-EHS Gol Ministry of Health & Family Welfare EHS Section Nirman Bhawan, New Delhi Dated 12th September, 2022,

Sub : Reimbursement of Medical Claim to Pensioners under CS (MA) Rules, 1944 as directed by various CATs/Courts-reg.

The undersigned is directed to say that as per Note-2 below Rule-2 of CS (MA) Rules, 1944, Retired Government Officials are not covered thereunder. However, as per extent CGHS guidelines. Central government Pensioners residing in non-CGHS area have the following options :

1. They can avail Fixed Medal Allowance (FMA) in lieu of OPD facilities under CGHS. They can also avail benefits of CGHS (OPO & IPD) by registering themselves in the nearby CGHS covered city after making the required subscription. They also have the option to avail FMA for OPD treatment and CGHS for IPD treatments after making the required subscriptions as per CGHS guidelines.

2. All Ministries/Departments of Governments of India are requested to bring the contents of this OM to the notice of organization(s) under their administrate control for guidance and compliance thereof. Also retiring Central Government employees may be made aware of the above rule position.

3. Courts CATs cases filed by pensioners may be defended by Ministries/Departments in the light of above rule position. No reference in this regards needs to be made to Ministry of Health & Family Welfare for comments/clarifications etc, thereon.

4. This issues with the approval of competent Authority.

Digitally Signed Date: 12-09-22, 15:52:01

Reason : Approved

### FREE LEGAL CONSULTATION

to R&SCB members is provided by

**Shri K.C. Arora**

**Advocate, Delhi High Court**

at his residence C-3/140B, Janakpuri, New Delhi  
on prior appointment between 6pm. to 7pm.

**Mob. 9711166160, 9711166017.**

पेंशन लेख कार्यालय त्रिकूट 9 भीकाजी कामा प्लेस नई दिल्ली-990066

CPAO/IT & Tech/Bank Performance / 37Vol & III / 6476 / 2022 & 23 / 175 Dated : & 14-10-2022

कार्यालय ज्ञापन

**विषय:- पेंशनभोगियों के धोखाधड़ी कॉल से सावधान रहने के संदर्भ**

इस कार्यालय के संज्ञान में आया है कि साइबर अपराधी पेंशनभोगी का ब्यौरा जैसे कि नियुक्ति की तारीख, सेवानिवृत्ति की तारीख, पीपीओ नंबर, आधार संख्या, ई-मेल, पता, मासिक पेंशन, नामांकित आदि कहीं से भी प्राप्त करके, पेंशनर को यह विश्वास दिलाते हैं कि वे पेंशन विभाग से कॉल का रहे हैं और पेंशनभोगियों से अपने जीवन प्रमाण को अपडेट करने के लिए ओटीपी साझा करने के लिए कहते हैं। एक बार जब वे पेंशनभोगियों से ओटीपी प्राप्त कर लेते हैं, तो साइबर अपराधी धोखे से उनके बैंक खातों तक सीधे पहुंच जाते हैं और पेंशनभोगियों के खाते से राशि को धोखाधड़ी वाले खाते में स्थानांतरित कर देते हैं।

2. इस संबंध में, सभी पेंशनभोगियों को इस प्रकार की धोखाधड़ी कॉल से सावधान रहने के लिए आगाह किया जाता है और सूचित किया जाता है कि सीपीओ (CPAO) की ओर से कोई भी व्यक्ति पेंशनभोगियों को कोई विवरण पूछने या ओटीपी साझा करने के लिए नहीं बुलाता है। इसलिए, सभी पेंशनभोगियों को सलाह दी जाती है कि इस तरह की धोखाधड़ी से बचने के लिए पेंशन के किसी भी अपडेशन के लिए ओटीपी या कोई अन्य विवरण आदि साझा न करें।

3. सीपीएओ की योजना पुस्तिका (पैरा 14 ) ( Scheme Booklet Para 14) में जीवन प्रमाण पत्र जमा करने और पेंशनभोगियों के पास जाकर जीवन प्रमाण पत्र जमा करने के लिए उपलब्ध विभिन्न तरीकों से अवगत कराया गया है। पेंशन और पेंशनभोगियों कल्याण विभाग (DoP&P) के कार्यालय ज्ञापन संख्या1(8)/2021& P&PW(H) & 7468 दिनांक 30जी सितंबर 2022 (प्रतिलिपि संलग्न) को वार्षिक जीवन प्रमाण पत्र प्रस्तुत करने के संबंध में भी संदर्भित किया जा सकता है। यह सक्षम प्राधिकारी के अनुमोदन से जारी किया जाता है।

संलग्न उपरोक्तनुसार

(अमित मलहान) (उप लेखा नियंत्रक)

#### PARENTS EXPECTATIONS

Recent from Sunder Pichai:

My Indian parents called today. "Look at that Rishi, Sunak uncle ka beta....8 years younger than you....UK ka PM ban gaya....aur tum sirf ek \$1.37T company ke CEO ho USAmein..."

Me, "Mom I can't replace Joe Biden."

Mom, "Try kar beta...you can do it...tum koshish hi nahi karoge to kaise hoga."

I may be able to convince my parents but many PM/Presidents are at risk now....Indian parents have already decided career goals for their kids.

Manoj Garg

## प्रणाम का महत्व

महाभारत का युद्ध चल रहा था – एक दिन दुर्योधन के व्यंग्य से आहत होकर 'भीष्म पितामह' घोषणा कर देते हैं कि 'मैं कल पांडवों का वध कर दूंगा'

उनकी घोषणा का पता चलते ही पांडवों के शिविर में बेचैनी बढ़ गई ! भीष्म की क्षमताओं के बारे में सभी को पता था, इसलिए सभी किसी अनिष्ट की आशंका से परेशान हो गए ! तब श्रीकृष्ण ने द्रौपदी से कहा, अभी मेरे साथ चलो !

श्रीकृष्ण द्रौपदी को लेकर सीधे भीष्म पितामह के शिविर में पहुंच गए ! शिविर के बाहर खड़े होकर उन्होंने द्रौपदी से कहा कि अंदर जा कर पितामह को प्रणाम करो ! द्रौपदी ने प्रभु के कहेनुसार जाकर पितामह भीष्म को प्रणाम किया तो उन्होंने अखंड सौभाग्यवती भव का आशीर्वाद दे दिया ! इसके पश्चात उन्होंने द्रौपदी से पूछा, पुत्री तुम इतनी रात में अकेली कैसे आई हो, क्या तुमको श्रीकृष्ण यहां लेकर आए हैं ?

द्रौपदी ने कहा, जी हां, वे कक्ष के बाहर खड़े हैं ! तब भीष्म भी कक्ष के बाहर आ गए और दोनों ने एक दूसरे को प्रणाम किया ! भीष्म ने कहा, मेरे एक वचन को मेरे ही दूसरे वचन से काट देने का काम श्रीकृष्ण ही कर सकते हैं !

शिविर से वापस लौटते समय श्रीकृष्ण ने द्रौपदी से कहा कि तुम्हारे एक बार जाकर पितामह को प्रणाम करने से तुम्हारे पतियों को जीवनदान मिल गया है ! अगर तुम प्रतिदिन भीष्म, धृतराष्ट्र, द्रोणाचार्य, आदि को प्रणाम करती होती और दुर्योधन, दुःशासन, आदि की पत्नियां भी पांडवों को प्रणाम करती होतीं, तो शायद इस युद्ध की नौबत ही न आती !

तात्पर्य वर्तमान में हमारे घरों में जो इतनी समस्याएं हैं, उनका भी मूल कारण यही है कि जाने अनजाने अक्सर घर के बड़ों की उपेक्षा हो जाती है ! यदि घर के बच्चे और बहुएँ प्रतिदिन घर के सभी बड़ों को प्रणाम कर उनका आशीर्वाद लें तो, शायद किसी भी घर में कभी कोई क्लेश न हो ! बड़ों के दिए आशीर्वाद कवच की तरह काम करते हैं उनको कोई भी 'अस्त्र-शस्त्र' नहीं भेद सकता ! सभी इस संस्कृति को सुनिश्चित कर नियमबद्ध करें तो घर स्वर्ग बन जाए !

क्योंकि:- प्रणाम प्रेम है ! प्रणाम अनुशासन है ! प्रणाम शीतलता है ! प्रणाम आदर सिखाता है ! प्रणाम से सुविचार आते हैं ! प्रणाम झुकना सिखाता है ! प्रणाम क्रोध मिटाता है ! प्रणाम आँसू धो देता है ! प्रणाम अहंकार मिटाता है ! प्रणाम हमारी संस्कृति है !

सबको प्रणाम..!

'ओम शांति !

—संकलन : श्रीमति कमल चावला

## 'अपनी सेहत अपने हाथ'

हमारी दादियों-नानियों के पास ऐसे सैंकड़ों घरेलू नुस्खे थे जो बिना किसी डहक्कर के पास गए, परिवार को स्वस्थ व निरोग रखते थे ! सबसे बड़ी बात कि इन तरीकों या विधियों से किसी तरह का कोई भी नुकसान नहीं होता था ! हमारे जीवन में बदलते समय और विज्ञान के प्रसार के बावजूद इनकी अहमियत कम नहीं हुई है पर चलन जरूर कम हो गया है जबकि ये अभी भी उतने ही कारगर है ! ऐसे ही कुछ उपाय यहां प्रस्तुत है जो हमें छोटी-मोटी परेशानियों से बचा सकते हैं -

- 1) पैंरों के तलवों पर कांसे की कटोरी में रखे घी या सस्त्रों के तेल से सप्ताह में दो बार मालिश करने पर आँखों की रौशनी बढ़ती है !
- 2) भोजन के बाद या पशने से भीगे होने पर स्नान नहीं करना चाहिए !
- 3) भूख लगने पर पानी पीना या प्यास लगने पर भोजन करना सेहत के लिए ठीक नहीं होता !
- 4) ग्राम के रस में छोटा आधा चम्मच शहद मिला कर पीने से शाशिक बल का विकास होता है !
- 5) प्रातः सूर्य की रौशनी में 15 से 20 मिनट रहने से शरीर को विटामिन डी की प्राप्ति होती है और निरोगिता बनी रहती है !
- 6) भोजन के बाद मूत्र विशर्जन करने से पेट संबंधित समस्याओं से छुटकारा मिलता है !
- 7) पेट में अफरा पडने या गैस की तकलीफ होने पर दो भाग साबुत धनिया और एक भाग जीरे को भून कर उसमें थोड़ी सी कूड़ा मिश्री मिला, चूर्ण बना खाने के बाद, दिन में दो बार एक-एक चम्मच लेने से आराम मिलता है और भूख भी लगती है !

संकलन - शास्दा अरोरा

### सीख

पेड़ के नीचे रखी भगवान की टूटी मूर्ति को देख कर समझ आया कि.....

परिस्थिति चाहे कैसी भी हो , पर कभी खुद को टूटने नहीं देना है वरना यह दुनिया जब टूटने पर भगवान को घर से निकाल सकती है तो फिर हमारी तो औकात ही क्या है.....!

- मनोज गर्ग

## केदारनाथ मंदिर आज भी एक अनसुलझी पहेली है-

भारत के उत्तराखंड में रुद्रप्रयाग जिले में भगवान शिव का विश्वप्रसिद्ध मंदिर है। हिमालय के दुर्गम क्षेत्र में स्थित मंदिर का शिवलिंग अति प्राचीन है ! यह बारह ज्योतिर्लिंगों में से एक होने के साथ ही चार धाम और पंच केदारों में से भी एक है ! इस मंदिर के बारे में मान्यता है कि इसका निर्माण पांडवों के पौत्र महाराजा जन्मेजय ने तथा इस का जीर्णोद्धार आदिशंकराचार्य जी ने करवाया था ! इसकी आयु का कोई ऐतिहासिक प्रमाण तो उपलब्ध नहीं है पर विज्ञान के अनुसार इसका निर्माण 8वीं शताब्दी में हुआ था ! वैश्वे तत्कालीन विवरणों के अनुसार यह मंदिर कम से कम 1200 वर्षों से अपने अस्तित्व में है !

आज के समय में भी जबकि विज्ञान ने इतनी तरक्की कर ली है फिर भी यहां तक पहुंचना कोई आसान काम नहीं है ! इसके एक तरफ 22,000 फीट ऊंची केदारनाथ पहाड़ी है ! दूसरी तरफ 21,600 फीट ऊंची कशचकुंड और तीसरी तरफ 22,700 फीट ऊंचा भरतकुंड है। इन तीन पर्वतों से होकर बहने वाली पांच नदियां हैं मंदाकिनी, मधुगंगा, चिरगंगा, सस्त्रवती और स्वर्दरी। इन सब का उल्लेख हमारे पुराणों में उपलब्ध है !

यह क्षेत्र मंदाकिनी नदी का एकमात्र जल संग्रहण क्षेत्र है। यह मंदिर एक अद्भुत कलाकृति है। कल्पना भी नहीं की जा सकती कि उस समय कितना बड़ा अशंभव कार्य रहा होगा, ऐसी जगह पर ऐसा भव्य मंदिर बनाना ! जहां ठंड के दिनों में भारी मात्रा में हाड़ जमा देने वाली बर्फ जम जाती हो ! बरशात के मौसम में तेज गति से बहता पानी तथा प्रचंड हवाएं कहर बरपाती हों ! जहां आज भी किसी गाड़ी का पहुंचना अशंभव सी बात है ! जहां इस वैज्ञानिक युग में भी सारा सामान हेलीकॉप्टर की सहायता से ही पहुंचाया जाता हो ! जहां बिना मशीनों की सहायता के एक छोटा सा ढांचा भी नहीं खड़ा किया जा सकता हो ! वहीं यह विशाल मंदिर खड़ा है, सिर्फ खड़ा ही नहीं मजबूती से वर्षों से टिका भी हुआ है ! कैसे प्रतिकूल परिस्थितियों में 1200 साल से भी पहले ऐसे अप्रतिम मंदिर के निर्माण को पूरा किया गया होगा ! वैज्ञानिक अनुमान लगाते हैं कि यदि मंदिर 10वीं शताब्दी में पृथ्वी पर होता, तो वह षष्ठम युग की एक छोटी अवधि का समय हो सकता था ! वाडिया इंस्टीट्यूट ऑफ जियोलोजी, देहशदून ने केदारनाथ मंदिर की चट्टानों पर लिग्नेमैटिक डेटिंग, जो पत्थरों के जीवन की पहचान करने के लिए किया जाता है, परीक्षण किया जिससे यह निष्कर्ष निकला कि मंदिर 14वीं शदी से लेकर 17वीं शदी के मध्य तक पूरी तरह से बर्फ में दब गया था। इसके बावजूद मंदिर के ढांचे में कहीं कोई नुकसान नहीं हुआ।

2013 में केदारनाथ में आई विनाशकारी बाढ़ के बारे में तो शायद देश वाकिफ है ! इस दौरान श्रौत से करीब 375: अधिक बारिश हुई थी ! जिसके परिणामस्वरूप आई बाढ़ में लगभग 5748 लोग (सरकारी आंकड़े के अनुरूप) मारे गए और 4200 गांवों को नुकसान पहुंचा। भारतीय वायुसेना ने 1 लाख 10 हजार से ज्यादा लोगों को एयरलिफ्ट किया। अब कुछ तबाह हो गया था ! लेकिन इतनी भीषण त्रासदी में भी केदारनाथ मंदिर का पूरा ढांचा जरा भी प्रभावित नहीं हुआ।

भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण के ऑडिट के मुताबिक बाढ़ के बाद भी 99 फीसदी मंदिर पूरी तरह सुरक्षित है ! आईआईटी मद्रास ने भी मंदिर पर एनडीटी परीक्षण कर मंदिर को पूरी तरह से सुरक्षित और मजबूत पाया। इन सारे परीक्षणों से यह बात सामने आई कि मंदिर के ऋक्षण खंडे रहने के पीछे उसके चयनित स्थान और दिशा का प्रमुख योगदान है ! केदारनाथ मंदिर उत्तर-दक्षिण दिशा के अनुरूप बनाया गया है ! जबकि भारत में लगभग सभी मंदिर पूर्व-पश्चिम दिशा के अनुरूप होते हैं ! विशेषज्ञों के अनुसार, यदि मंदिर पूर्व-पश्चिम दिशा के अनुरूप होता तो पहले ही कब का नष्ट हो चुका होता नहीं तो इस 2013 के जलप्लावन में तो तबाह हो ही जाता। लेकिन इस दिशा में निर्माण होने की वजह से इस मंदिर पर कोई आंच नहीं आई !

इसके साथ ही इसमें इस्तेमाल किया गया पत्थर बहुत शक्ति और टिकाऊ है। इस पत्थर की विशेषता यह है कि 400 साल तक बर्फ के नीचे रहने के बाद भी इसके गुणों में कोई अंतर नहीं आता है। खास बात यह है कि इस मंदिर के निर्माण के लिए इस्तेमाल किया गया पत्थर यहां दूर दूर तक कहीं भी उपलब्ध नहीं है ! शोधने की बात है कि ऐसी पत्थरों को इस दुर्गम परिवेश में कैसे लाया गया होगा, जबकि उस समय इतने बड़े और भारी पत्थरों को ढोने के लिए उतने शक्ति उपकरण भी उपलब्ध नहीं थे ! यह शोध कर आज भी लोग अचंभित रह जाते हैं कि उस समय ऐसी शिला जिसका उपयोग 6 फुट अंचे मंच के निर्माण के लिए किया गया है कैसे मंदिर स्थल तक लाई गई होगी ! आज विज्ञान भी मानता है कि मंदिर के निर्माण में जिस पत्थर, संरचना और विलक्षण दिशा ज्ञान का इस्तेमाल किया गया उसी की वजह से यह मंदिर इस विभीषिका में भी सुरक्षित रहा !

मंदिर के इन मजबूत पत्थरों को बिना किसी सीमेंट के एशलर तरीके से एक दूसरे के साथ चिपका दिया गया था ! इसीलिए इन पत्थर के जोड़ों पर किसी भी तरह के तापमान परिवर्तन का कोई विपरीत प्रभाव नहीं पडा ! यही मंदिर की अभेद्य ताकत का कारण भी है ! जहां योरोप में टाइटेनिक जहाज के डूबने के बाद

लोगों ने महशूस किया कि एनडीटी परीक्षण और तापमान उवार को मोड सकते हैं, वही भारतीय मनीषी सदियों पहले यह बात जान, प्रयोग में भी ले आए थे ! इसीलिए केदारनाथ उन्नत भारतीय वास्तु कला का ज्वलंत उदाहरण है !

साल 2013 की प्राकृतिक आपदा में देवयोग से पहाड़ों की अंचाई से एक चट्टान आ कर मंदिर के पिछले हिस्से में टिक गई ! इससे वहां बह रही पानी की विकराल धारा दो भागों में विभाजित हो मंदिर के दोनों किनारों पर बने निर्माणों को अपने साथ बहा कर ले गई लेकिन मंदिर और मंदिर में शरण लेने वाले लोग सुरक्षित बच गए ! जिन्हें अगले दिन भारतीय वायुसेना ने एयरलिफ्ट कर सुरक्षा प्रदान की ! शायद यह नहीं है कि आस्था पर विश्वास किया जाए या नहीं। लेकिन इसमें कोई संदेह नहीं है कि मंदिर के निर्माण के लिए स्थल, उसकी दिशा, उसकी निर्माण सामग्री और यहां तक कि प्रकृति का भी गहन अध्ययन करने के पश्चात ही काम को अंजाम दिया गया था इसीलिए 1200 वर्षों से भी अधिक समय बीत जाने के बावजूद यह भवन, तमाम प्राकृतिक विभीषिकाओं, तमाम विपरीत परिस्थितियों के बावजूद अपनी संस्कृति, अपनी कला अपने ज्ञान को बचाए रखने में सफल रहा है !

आज हम फिर केदारनाथ के उन वैज्ञानिकों के निर्माण, उनके साहस, उनकी जिजीविषा, उनके ज्ञान, उनके संकल्प के आगे नतमस्तक हैं, जिनकी कर्मठता ने इस ज्योतिर्लिंग को पूरी भव्यता के साथ बारह ज्योतिर्लिंगों में सम्मान जनक स्थान दिलवाया ! यह एक उदाहरण है कि हमारा वैदिक हिंदू धर्म, हमारी संस्कृति, हमारी परंपराएं कितनी उन्नत तथा समृद्ध थी ! उस समय हमारे ऋषि-मुनियों और वैज्ञानिकों को वास्तुकला, मौसम विज्ञान, अंतरिक्ष विज्ञान, आयुर्वेद की गहन और विशद जानकारी थी !

भारतीय संस्कृति हमारी धरोहर है और उसी आस्था व विश्वास पर भारत को नाज है जिसे सम्पूर्ण विश्व अचरज से देखता है किन्तु आधिपत्य स्वीकार करने से बचता है ! पर किसी के मानने ना मानने से क्या होता है ! सच्चाई सदा सच्चाई रहेगी ! हम सबको विश्वास है, अपनी आस्था, अपनी संस्कृति, अपनी परंपराओं पर जो संदेह मजबूत व बुलंद रहेंगी ! हम सब को अपने भारतीय होने पर गर्व होना चाहिए ! वह दिन जरूर आएगा जब पूरा विश्व फिर हमें अपना गुरु मानने पर मजबूर होगा ! 'हर हर महादेव'

संकलन एवं प्रस्तुत कर्ता  
वाशदेव बक्शी सह निदेशक (सेवानिवृत्त)  
भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण 9999355226

## प्रभु का धरती पर अवतार लेना कोई छोटी-मोटी घटना नहीं होती !

हजारों-लाखों साल में कभी एक बार धरा को संतुलित करने के लिए परमेश्वर को इस तरह का गंभीर उपक्रम करना पड़ता होगा ! बहुत सारे नियम-कायदे-नीतियों-रीतियों के विश्लेषण के उपरांत, ब्रह्माण्ड की सम्पूर्ण सुरक्षा-व्यवस्था, वर्तमान-भविष्य का आंकलन, समय के हर पल का हिसाब करने और पता नहीं कितने अनगिनत उपक्रमों को अंजाम देने के बाद, अवतरण का शुभ मुहूर्त बनता होगा ! पर लौकिकता, अलौकिकता और लौकिकता का मेल इतना आसान तो नहीं हो सकता.....!

मान्यता और विश्वास है कि निरीह, संकटग्रस्त भक्तों की करुणपुकार पर, उनकी रक्षा हेतु प्रभु दौड़े चले आते हैं ! आएँ भी क्यों ना ! सारा संसार उनकी ही कृति है, प्राणि मात्र उन्हीं की संतान है ! तो पिता अपने बच्चे को कष्टमें कैसे देख सकता है ! हाँ, पुकार सच्ची होनी चाहिए ! निष्कपट, छल-फरेब से दूर, सरल हृदय की ! पर कभी-कभी जड़बुद्धि मानव मष्तिष्क में जिज्ञासा उठ खड़ी होती है कि प्रभु आते कहां से हैं ? क्या एक जीव की पुकार पर करोड़ों-अरबों मील दूर देवलोक से चलकर आते हैं या फिर धरती पर ही सूक्ष्म रूप में सदाविद्यमान रहते हैं ! यदि सूक्ष्म रूप से हमारे पास रहते हैं (मान्यता भी है कण-कण में भगवान) तो हमारी आकाश गंगा और उसके बाहर इस धरा जैसे हजारों-लाखों विश्व और भी बताए जाते हैं, तो क्या सभी जगह उनकी उपस्थिति होती होगी ? हालांकि उनके लिए कुछ भी असंभव नहीं है ! प्रभु के अस्तित्व, उनकी अप्रमेयशक्ति, उनकी अनिर्वचनीय, अगाध, अज्ञेय क्षमता पर किसी भी प्रकार का सवाल या शंका नहीं है ! किसी को होनी भी नहीं चाहिए ! पर फिर भी इतने बड़े ब्रह्मांड के संचालक का जब-तब कहीं भी, सब कुछ छोड़कर आ जाना, क्या इतना आसान होता होगा ? एक भक्त की करुण पुकार परव तक पहुंचने के लिए कितना कुछ समायोजित करना पड़ता होगा ! भले ही उनका एक सूक्ष्म पल हमारे सैंकड़ों वर्षों के बराबर ही क्यों ना हो !

हाथी और चींटी की तुलना फिर भी हो जाए पर भगवान और इंसान की तुलना का तो सोचना ही बेमानी और नादानी है ! दिव्यशक्तियों के सामर्थ्य के आंकलन में हमारी कल्पना भी मोथरी हो जाती है ! गति के परिपेक्ष्य में ही देखा जाए तो अभी तक दुनिया में सबसे तेज रफ्तार प्रकाश की, लगभग एक सेकेंड में तीन लाख किमी., ज्ञात है ! हमारे लिए तो वही अद्भुत और सपने में भी अप्राप्यगति है ! मानव यंत्रों की अधिकतम चाल अभी तक सिर्फ सोलह किमी प्रति सेकंड तक ही पहुंच पाई है ! अपनी आकाशगंगा के नजदीकी ग्रहों तक पहुंचने में ही हमें महीनों लग जाते हैं ! यदि मानव अपने सबसे करीबी तारे अल्फासेंटौरी तक ही जाना चाह तो अबतक की रफ्तार से वह वहां 6000 साल में पहुंच पाएगा !

उधर हमारे ग्रंथों और पुराणों में दिव्यलोकों का जो विवरण है वह तो और भी अद्भुत है ! जिस में ब्रह्मांड में दस लोकों का विवरण निम्नानुसार दिया गया है ! सबसे ऊपर सत्यलोक उसके बारह करोड़ योजन नीचे तपोलोक इसके आठकरोड़ योजन नीचे महरलोक फिर उसके बाद स्वर्गलोक जो पृथ्वी के बीचोबीच मेरु पर्वत पर अस्सी हजार योजन की ऊंचाई पर स्थित है ! इस के बाद मेहरलोक से एक करोड़ योजन नीचे ध्रुवलोक फिर उससे एक लाख करोड़ योजन नीचे सप्तऋषियों के रहने का स्थान सप्त ऋषिलोक फिर भूलोक और फिर पाताल लोक ! इतनी-इतनी दूरियों को वहां के वासी कैसे नापते होंगे इसका तो हमें दूर-दूर तक कोई अनुमान नहीं है ! फिर भी आना-जाना तो लगा ही रहता होगा ! बिना आपसी तालमेल के इतने बड़े ब्रह्मांड का संचालन कैसे संभव होगा ! कितनी तेजी से चलते होंगे वे लोग ? कितनी रफ्तार होगी उनकी ? क्या मन की गति से भी तेज ?

प्रभु के ही अनुसार जब-जब धर्म की हानि और अधर्म का उत्थान हो जाता है, तब-तब सज्जनों के परित्राण और दुष्टों के विनाश के लिए मैं विभिन्न युगों में माया का आश्रय लेकर उत्पन्न होता हूँ। ग्रंथों, कथाओं, मान्यताओं या सीधी, सरल दृष्टि से देखा जाए तो प्रभु का सत्तम अवतार श्रीराम के रूप में इस धरा पर रावण के संहार के लिए ही हुआ था। पर गहराई से देखा जाए तो बात इतनी सी ही नहीं लगती ! प्रभु का किसी भी रूप में अवतार धारण करना प्रकृति की कोई छोटी-मोटी घटना नहीं होती ! हजारों-लाखों साल में कभी एकबार धरा को संतुलित करने के लिए परमेश्वर को इस तरह का गंभीर उपक्रम करना पड़ता होगा ! बहुत सारे नियम-कायदे-नीतियों-रीतियों के विश्लेषण के उपरांत, ब्रह्माण्ड की सम्पूर्ण सुरक्षा-व्यवस्था, वर्तमान-भविष्य का आंकलन, समय के हरपल का हिसाब करने और पता नहीं कितने अनगिनत उपक्रमों को अंजाम देने के बाद, अवतरण का शुभ मुहूर्त बनता होगा ! पर लौकिकता, अलौकिकता और लौकिकता का मेल इतना आसान तो नहीं हो सकता !

आम इंसान को अपने देश में ही कहीं छोटे-बड़े प्रवास पर जाना हो तो दस तरह के इंतजाम करने पड़ते हैं ! उसी में वहपस्त होजाता है। विदेश की तीन-चार हजार की यात्रा के दौरान दो-तीन दिन तो इंसान को जेटलैंग से उबरने में ही लग जाते हैं। निकटतम ग्रह तक जाने में महीनों की मेहनत-मशक्कत, गुणा-भाग करना पड़ता है ! तो लाखों-करोड़ों मीलों का फैसला तय करने में कितनी सावधानियां, एहतियात, पूर्वोपाय व पूर्वोधान करने पड़ते होंगे, उसकी तो हमकल्पनाभी नहीं करसकते ! माना कि वह ईश्वर है ! सक्षम है ! उसके लिए कुछ भी असंभव या अप्राप्य नहीं है ! पर व भी मर्यादित है ! प्रकृति भी उन्हीं की बनाई हुई है ! कायनात के नियम-कानूनभी उन्हीं ने तय किए हैं ! तो फिर वे भी उसी के अनुसार ही चलते होंगे !

रामावतार को ही देखें ! यदि रावण वध ही एकमात्र ध्येय होता तो उस समय बहुत से पराक्रमी, महाबली, दुर्धर्ष महावीर योद्धा धरती पर विद्यमान थे ! राजाबलि, सहस्रत्रार्जुन, किष्किंधा नरेश बाली तो उसे हराकर जीवनदान भी दे चुके थे ! इनके अलावा भगवान परशुराम और हनुमान भी थे जो रावण पर भारी पड़ते थे ! पर यदि ध्यान से प्रभु के धरा पर गुजरे समय का मनन किया जाए तो रावण और उसके साथियों के वध के अलावा अनगिनत ऐसे कार्य संपन्न हुए जिनका परिमार्जन सिर्फ प्रभु द्वारा ही संभव था ! चाहे वह दशरथजी या अहिल्या को श्राप मुक्त करना हो ! चाहे शबरी का इंतजार खत्म करना हो ! चाहे बाली का उद्धार करना हो ! चाहे सम्पाती और जटाऊ की मुक्ति हो ! चाहे केवट और रीछ-वानरों का सहयोग ले समाज में व्याप्त ऊँच-नीच के भेद-भाव का समापन हो ! चाहे दो विभिन्न संस्कृति के देशों में आपसी भाईचारा और सांमजस्य स्थापित करना हो ! चाहे हनुमानजी और विभीषण के जीवन को सार्थकता प्रदान करनी हो या फिर संसार को पिता-माता के आदर और भातृ प्रेम का संदेश देना हो ! राम ना आते तो कैसे यह सब पूरा होता ! ये मेरे अपने विचार हैं कि वर्षों-वर्षों में घटने वाली छोटी-बड़ी घटनाएँ, उनके परिणाम, उनके द्वारा उत्पन्न परिस्थितियां सब एक जुट एक बहुत बड़ा कारण बन जाती हैं, प्रभु के अवतरण का !

पता नहीं मैं अपनी बात और विचार कहां तक स्पष्ट कर पाया हूँ ! पर जब धरती पर परिस्थितियां अत्यंत जटिल, बेकाबू और प्राणिमात्र के लिए घातक हो उठती हैं ! अभिमान, घमंड, लोभ, भ्रष्टाचार की अति के साथ हैवानियत अपने चरम पर पहुंच जाती है ! मनुष्य खुद को ही भगवान समझने लगता है ! तब धरा का संतुलन बनाए रखने और साथ ही पुण्यात्माओं-धर्मात्माओं को लंबित न्याय दिलाने, उनके कष्टों का परिमार्जन करने हेतु सर्वशक्तिमान को इस धरा पर अवतार लेने के लिए कुछ पलों का समय निकालना ही पड़ता है !

गगन शर्मा

## SENIOR MEMBERS RECENTLY RETIRED FROM R&SCB EXECUTIVE COMMITTEE



**SH R P BHATIA**  
Retired as Secretary  
Membership ( M & I Card)



**SH B. S. SHARMA**  
Retired as Vice President



**DR. K K CHAUDHARY**  
Retired as Medical Advisor

Their services are highly appreciated by  
Members as well as R&SCB

*We wishes him healthy & prosperous retired life.*

### परिवर्तन देखिये

- 1- पहले लोग घर के दरवाजे पर एक आदमी तैनात करते थे ताकि कोई कुत्ता घर में न घुस जाये। आजकल घर के दरवाजे पर कुत्ता तैनात करते हैं ताकि कोई आदमी घर में न घुस जाय।
- 2- पहले आदमी नवाना घर में नवाता था और लेट्रीन घर के बाहर करने जाता था। अब नवाना बाहर नवाता है और लेट्रीन घर में करता है।
- 3- पहले शादियों में घर की औरतें नवाना बनाती थीं और नाचने वाली बाहर से आती थीं। अब नवाना बनाने वाले बाहर से आते हैं। और घर की औरतें नाचती हैं।
- 4- पहले आदमी साइकिल चलाता था और गरीब नमस्का जाता था। अब आदमी कार से जिम जाता है साइकिल चलाने के लिए।

मनोज गर्ग

## HONOURING GOLDEN AGE SENIOR CITIZEN BY OUR OFFICE ON 01.10.2022 AT SANATAN DHARAM MANDIR B-2 JANAK PURI

Name	Retired From Office With Designation
Sh K N Malhotra	Bank of Baroda, Regional Manager
Smt. Kanti Devi	Delhi Govt. School Teacher
Dr. K K Chaudhary	Ministry of Health, Chief Medical Officer
Sh B S Sharma	State Bank of India, Manager
Sh. Gulshan Lal Verma	American Embassy
Sh K C Chawla	Lic of India, Administrative Officer
Sh M J Narula	Deptt of Telecom, Telegraph Master
Smt Kaushalya Mehta	STC, Deputy. Marketing Manager
Sh O P Sharma	Air India, Manager
Sh G K Sharma	Lok Sabha Secretariate, Joint Director
Sh D V Kochhar	State Bank of India, Manager
Sh S C Kathuria	Inalsa Ltd. Deptt. Manager
Sh Satish Chand Gupta	India Metrological Department
Sh G D Gupta	CBI, CFSL
Sh D K Marwaha	EPFO, Regional PF Commissioner
Sh O S Bawa	Oriental Insurance Co., Dy. Manager
Sh J C Bhardwaj	Lic of India
Sh Birinder Singh Jassal	Military Engineering Service
Smt Indu Bala Kapoor	Hans Raj Modern School, Incharge
Sh. R A Singhal	CPWD, Executive Engineer
Smt Kailash Manchanda	Housewife
Sh. Moti Lal Saraf	Retired Principal
Sh Prem Nath Chadha	Esic
Smt Rama Lal	Housewife
Sh Tarsem Lal	Ntpc, General Manager
Sh M C Sharma	Crpf, Joint Assistant Director
Smt Kamla Sharma	Housewife
Sh Anil Kumar Suman	New India Insurance Co. Manager
Sh Mandan Lal Khanna	Ministry Of Defence, Section Officer
Sh Vas Dev Taneja	CWC, Dy Manager
Sh Ghanshyam Dass	Senior Telegraph Master
Sh S L Grover	SBI, Asst. Genl. Manager
Smt. Usha Mago	Housewife
Sh O P Sharma	Indian Navy
Sh D N Grover	Business

## शास्वत जीवन

परिवर्तन संसार का नियम है। प्रकृति द्वारा व्यवस्थित एक शास्वत प्रक्रिया है। इस सत्य को जीवन के सार के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता है अर्थात् जीवन में जो कुछ भी है, परिवर्तनशील है। जड़ अथवा चेतन दोनों ही परमेश्वर की सुंदर रचनाएं हैं और परिवर्तनशील भी हैं। केवल अवधि का अंतर है। चेतन पदार्थ समय के साथ-साथ परिवर्तित होते रहते हैं और युगान्तर में जड़ पदार्थों की वस्तु-स्थिति व स्थान भी बदलता रहता है।

इस संसार में मनुष्य सर्वश्रेष्ठ है और अपनी बुद्धि और बल के सदुपयोग से अपने जीवन को आनंद से भर सकता है। पर इस ज्ञान को भी जीवन में उतारना अति आवश्यक है कि सभी प्राणी एक समयावधि के लिए ही इस संसार में आते हैं। इस अवधि को हर परिस्थिति में आनंद में रखना ही लक्ष्य होना चाहिए। हमारे गुरुओं ने समय-समय पर इस संसार में अवतरित हो हमारा ज्ञानवर्धन किया है। उनकी अमृतवाणी के कुछ अंश हैं... 'किरत करो वंड छोको' अर्थात् कर्म करो और कर्म फल आपस में बाँट उनका उपभोग करो। प्रभु इतना दीजिये जामें कुटुंब समायो। मैं भी भूखा न रहूं साध न भूखा जाये। इन शब्दों में तो सभी के कल्याण का समावेश है। वसुधैव कुटुम्बकम् की अवधारणा सर्वश्रेष्ठ है। अर्थात् समस्त विश्व ही हमारा परिवार है। इस परिवार में सभी मनुष्य, पशु, पक्षी, कीट, वनस्पति इत्यादि सम्मिलित हैं।

मानव स्वभाव प्रतिस्पर्धा और अधिक प्राप्ति के मोहवश, दुष्कार्यों को करने अथवा कराने में आसक्त रहता है। अपने सुख सुविधा की अधिक प्राप्ति के लिए अन्य मनुष्यों तथा प्राणियों के अधिकारों का हनन करने को लालायित रहता है। प्रकृति द्वारा दी गयी सुविधा का अपनी आवश्यकता से अधिक दोहन करता है। स्वयं के लाभ के लिए बुद्धि का प्रयोग चातुर्य में करते हुए अपने आत्मिक बल को क्षीण करता है। और अंत में विभिन्न प्रकार के कष्टों को सहते हुए अर्जित धन धान्य और सम्पदा को इस धरा पर छोड़ते हुए शरीर का त्याग करता है।

मानव शरीर प्रकृति की सर्वश्रेष्ठ रचना है। अतः प्रकृति के संरक्षण के प्रति उसके दायित्व भी अधिक हैं। चिंतन और मनन को निरंतर स्थान देना होगा। जियो और जीने दो के भाव को मन में धारण करते हुए ही आचरण करना होगा। सभी जीवों के प्रति करुणा भाव हो। प्रकृति प्रदत्त सम्पदा जैसे पृथ्वी, जल, वायु, आकाश, वनस्पति इत्यादि का दोहन आवश्यकतानुसार हो। उसका भली भांति संरक्षण एवं संवर्धन हो, तभी हमारा जीवन सार्थक हो सकता है।

गुलशन कालिया

## अनमोल वचन

- परमात्मा को अपना साथी बना लो तो चिंता की रेखाएं कभी भी चेहरे पर नहीं आएंगी।
- सम्मान माँगने से नहीं व्यवहार से मिलता है।
- यदि आप सिर्फ अपना ही ध्यान रखेंगे तो दूसरे भी आपका ध्यान रखना कम कर देंगे।
- यदि कोई आपसे क्रोध में बात करता है तो क्रोध की आग पर प्रेम रूपी शीतल जल डाल दीजिए।
- दूसरों को बदलने का प्रयत्न करने के बजाए स्वयं को बदल लेना अधिक आसान और अच्छा है।
- जो काम हाथ में लिया जाए उसे यदि दृढ़ निश्चय से किया जाए तो सफलता अवश्य मिलती है।
- जहां बुद्धि की जरूरत हो वहाँ बल प्रयोग करने से कोई लाभ नहीं होता।
- जो व्यक्ति नम्रता के आधार पर सबसे ताल-मेल बनाए रखता है वही महान कहलाता है।
- वाणी प्रभु प्रदत्त विशेष उपहार है ! इसके द्वारा दूसरों को प्रेम, शांति व खुशी का संदेश देना चाहिए।
- परमात्मा का सानिध्य पा लेने के पश्चात् और कुछ पाने की आवश्यकता नहीं रह जाती।

संकलन- हरीश तलवार

## GRIEVED

with profound grief, we inform about our members who left for their heavenly abode.

Sh. Yash Pal Oberoi (289)	C-4G/123B, Janak Puri, New Delhi
Sh. Suresh Chand Vasudev (590)	C-2D/3C, Janak Puri, New Delhi
Sh. Gian Singh (206)	C-3/374, Janak Puri, New Delhi
Sh. R. K. Rastogi (180)	C-4F/202, Janak Puri, New Delhi
Sh. S.S. Jolly	D-1A/A9, Jhandewalan, New Delhi
Sh. K. K. Mehan (1169)	C3A/119A, Janak Puri, New Delhi

## MEMBERS PLUS SPOUSES

### WHO JOINED R&SCB FROM 19.7.2022

Mem No.	NAME	DOB	ADDRESS	MOBILE NO.
6815	Sh. Sahdev Malik	13.07.1959	A-1/264, 2nd Floor Janak Puri, New Delhi-58	9990063600
	Smt. Anita Malik	03.07.1962	-- do --	9810063600
6816	Sh. Arjun	22.07.1950	C-1A/120 B Janak Puri, New Delhi 110058	9818248640
	Smt. Pushpa Pahljani	03.03.1951	-- do --	9891296432
6817	Smt. Visalakshi	19.11.1947	C-1A/118 DDA Flats, Janak Puri, New Delhi 58	8447375565
6818	Smt. Beena Rawat	16.05.1952	DB-119E, DDA Flats, Hari Nagar, New Delhi 64	9810137650
6819	Sh. Inder Pal Malik	08.07.1959	DB 22E,G-8 Area, Hari Nagar, New Delhi 110064 9312254551	
	Smt. Shuchi Malik	01.01.1963	-- do --	9654242024
6820	Sh. Kanwal Kumar	09.09.1958	ED-11, 1st Floor, Tagore Garden, New Delhi	9930830109
	Smt. Madhu Masson	01.05.1958	-- do --	9911131869
6821	Sh. Anil Kumar Vaid	17.02.1956	WZ-6B/2 Krishna Park, Street No. 8, Tilak	9871504500
	Smt. Urmil Vaid	06.12.1957	Nagar, New Delhi 110018	9718162144
6822	Sh. Kuldeep Kumar Arora	21.02.1956	B-504, Tower 3, Delhi State Apartment	9930341627
	Smt. Alka Arora	12.06.1961	Plot No. 1, Sector 19, Dwarka, New Delhi 75	
6823	Sh. Parveen Aggarwal	25.04.1956	A-3/98 Paschim Vihar, New Delhi 110063	9810047604
	Smt. Kanchan Aggarwal	13.10.1964	-- do --	9953126894
6824	Sh. Rajender Singh	08.05.1960	B-1C/12B Janak Puri, New Delhi 110058	9810770674
	Smt. Savita	01.07.1961	-- do --	
6825	Sh. Surendra Pal Sachdeva	01.02.1956	21 DDA Flats, Jaidev Park, East Punjabi Bagh	9818343422
	Smt. Sunita Sachdeva	15.10.1961	New Delhi	9311978896
6826	Smt. Sunita Sood	30.11.1956	A-5B/337 Shanti Kunj, Paschim Vihar, N Delhi	9810437590
6827	Smt. Neeta Sood	05.02.1962	108-D Pocket-B, Dilshad Garden, Delhi	7042196563
6828	Smt. Bimlesh Kumari	15.04.1958	E-804 Pawitra Apartment, Vasundhara Enclave	9868538095
	Dr. Roop Lal	15.08.1958	Delhi 110096	9868235476
6829	Sh. Mohinder Pal Singh	12.03.1953	Flat GG-I/181 A DDA Mig Flats, Vikas Puri	9891992082
	Smt. Baljeet Kaur	06.06.1958	New Delhi 110018	
6830	Sh. Sudesh Khanna	01.11.1955	41-B, GG-1, Vikas Puri, New Delhi 110018	9810849656
6831	Sh. Bhim Sen Aggarwal	27.07.1959	B-1/515 Janak Puri, New Delhi 110058	9312642123
	Smt Indu Aggarwal	14.01.1966	-- do --	9600037123
6832	DR. Tejinder S Chandhok	01.10.1948	FB-1 Tagore Garden, New Delhi 1100274	9868147957
6833	Smt. Harvinder Kaur	12.12.1955	Flat No.67, Sector 12, Pocket 4, Dwarka N Delhi 9958232643	
6834	Sh. Madan Lal Arora	15.05.1957	Indira Vihar, Near BBM Depot, Dr. Mukerjee	9213557063
	Smt. Veena	13.05.1962	Nagar, Delhi	
6835	Sh. Naresh Chand Vohra	05.12.1947	B-1/227 Janak Puri, New Delhi 110058	9810143682
	Smt. Neelam Vohra	10.05.1956	-- do --	9953662778
6836	Smt. Praveen Bali	30.06.1960	K-332 Kangra Niketan, Vikas Puri, N Delhi 18	9871640214
	Sh. Rakesh Kumar Bali	08.02.1954	-- do --	
6837	Smt. Sushma S Chaudhary	09.03.1960	2/121, 1st Floor Subhash Nagar, New Delhi	9717855055
	Sh. Sunil Kumar Chuadhary	03.02.1954	-- do --	
6838	Sh. Jyoti Anand	10.11.1960	J-36/37 1st Floor, Ganga Ram Vatika	9958065228
	Smt. Anita Anand	26.01.1965	Tilak Nagar, New Delhi 110018	9958386772
6839	Sh. Trilok Singh Chadha	20.11.1951	05172A TS Advantage, Indira Puram	9891866881
	Smt. Usha Chadha	26.11.1952	Ahinsa Khand-I, Ghaziabad 201104	9971519202
6840	Sh. Radhey S. Sachdeva	05.07.1954	06042 ATS Advantage, Indira Puram	9911803363
			Ahinsa Khand -I Ghaziabad 201104	

## MEMBERS PLUS SPOUSES

### WHO JOINED R&SCB FROM 19.7.2022

Mem No.	NAME	DOB	ADDRESS	MOBILE NO.
6841	Sh. Sanwamal Agarwal	21.03.1956	19 Collin Street, 3rd Floor, Kolkatta 700016	9883103403
	Smt. Santosh Agarwal	05.04.1959	-- do --	
6842	Sh. Chand Kishor	15.11.1954	CB-79/A DDA Flats, Hari Nagar, N Delhi 110064	9810199878
	Smt. Manjit Kaur	02.02.1963	-- do --	9810465363
6843	Sh. Ashok Dhawan	28.10.1953	13-3/80 Ashok Vihar, 2nd Floor, Phase II, Delhi	9811450604
	Smt. Sunita Dhawan	10.06.1959	-- do --	9818065551
6844	Sh. Jasbir Singh Bhatia	01.05.1960	B3B/62C Janak Puri, New Delhi 110058	9958526075
	Smt. Devender Kaur Bhatia	26.06.1962	-- do --	9650990306
6845	Sh. Navdeep Sahney	05.11.1956	H No. 21, Lane No. 3 Raman Enclave, Rishi	9815290104
	Smt. Bala Sahney	15.01.1964	Ludhiana (near Gupta Sweets) 141001	9915172292
6846	Sh. Harvinder Singh	05.01.1960	WZ-22 Varinder Nagar, Gali No. 2, N Delhi 58	9870413460
	Smt. Bhupinder Kaur	15.02.1962	-- do --	9870413460
6847	Sh. Deepak Chopra	18.12.1960	WZ-691, 3rd Floor, Gali No. 2, Shiv Nagar Extn	9811054689
	Smt. Shabnam Chopra	25.08.1962	Jail Road, New Delhi 110058	9810545689
6848	Sh. Rakesh Kumar Makhija	16.04.1960	54-B MIG Flats, Rajouri Garden, New Delhi 27	9810297914
	Smt. Asha Makhija	08.09.1958	-- do --	9810767533
6849	Sh. Vijay Parkash	01.06.1956	7/247 Sunder Vihar, Paschim Vihar, N Delhi	9811060844
6850	Smt. Vidya Garg	16.12.1963	1/25 Sunder Vihar, Paschim Vihar, New Delhi	9999924225
6851	Smt. Trilochan Kaur	30.08.1953	B-31, Pink Apartment, Paschim Vihar, N Delhi	9958659120
6852	Sh. Anil Kumar Taneja	08.10.1954	EC-314 Maya bEnclave, New Delhi 110064	9350962858
	Smt. Neelam Taneja	17.02.1961	-- do --	
6853	Sh. Anil Kumar Sachdev	21.05.1951	A-31 Broherhood CGHS, Bodella Phase II Vikas Puri, New Delhi 110018	9999058142
6854	Sh. Laxmi Narain Dhawan	01.09.1951	150 Ankur Appt. I P Extn, Patparganj, Delhi 92	9818795511
	Smt. Meshi Dhawan	10.04.1953	-- do --	
6855	Sh. Sushil Chander Datt	24.09.1949	34/41 Rajinder Nagar, New Delhi 110060	9810571984
	Smt. Divya Datt	08.10.1961	-- do --	9818455722
6856	Smt. Amarjeet Kaur	24.08.1953	335, 1st Floor, Mukherjee Nagar, Delhi 110009	9990677706
6857	Sh. Maninder Singh Narula	06.02.1954	F-25/117 MIG Sector 7, Rohini, Delhi 110085	9891694286
	Smt. Harmeet Narula	22.06.1956	-- do --	9810750536
6858	Smt. Sangeeta Saigal	10.07.1963	CA 72A, DDA Flats, Hari Nagar, New Delhi 64	8376801618
6859	Smt. Shakuntala Thapar	18.04.1959	B-7 Extn./14 A Safdarjung Enclave, New Delhi	9810574085
6860	Sh. Rakesh Satija	07.04.1960	H No. 968, Sector 37, Faridabad 121003	9910020368
	Smt. Sushil Satija	27.03.1963	-- do --	8368563660
6861	Smt. Kamini Jain	07.11.1956	H No. 2613, 1st Floor, Sector 57, F Block	9212414358
	Sh. Pramod Jain	03.10.1954	Sushant Lok 2, Gurugram	
6862	Sh. Surinder Kumar	10.04.1956	C-4F/ 38 1st Floor, Janak Puri, New Delhi 58	7703800412
6863	Sh. Rajinder Khosla	15.08.1960	A1/32, GF, Paschim Vihar, New Delhi 110063	9958615407
	Smt. Rita Khosla	14.12.1959	-- do --	9971371507
6864	Sh. Veer Pal Singh Chauhan	01.01.1959	B1B/38 Janak Puri, New Delhi 110058	9599350933
	Smt. Sunita Chander	22.08.1961	-- do --	9868175087
6865	Sh. Kanwal Kishor Sachdeva	18.12.1956	C-2A/238-B Janak Puri, New Delhi 110058	9811154386
	Smt. Veena Sachdeva	03.12.1960	-- do --	
6866	Sh. Anil Kumar Nasa	10.06.1961	C-2D/13C Janak Puri, New Delhi 110058	9717999179
	Smt. Manju Nasa	20.03.1963	-- do --	9818476976

## MEMBERS PLUS SPOUSES

### WHO JOINED R&SCB FROM 19.7.2022

Mem No.	NAME	DOB	ADDRESS	MOBILE NO.
6868	Sh. Kuldeep Singh Makkar	14.06.1960	C-4F/209 Janak Puri, New Delhi 110058	9871142051
	Smt. Sharanjeet Kaur	01.03.1955	- do -	9871881971
6869	Smt. Rama Dhawan	01.01.1959	17/68-A, 1st Floor, Tilak Nagar, New Delhi	8076669268
6870	Smt. Usha Saxena	01.01.1953	L-1005, Arihant Arden, Sector 1, Greater Noida	9811852819
6871	Dr. Suman Goel	15.01.1953	A2002 Prateek Edifice, Sector 107, Noida	9897764888
	Dr. Surender Singhal	25.05.1948	-- do -	9760007588
6872	Smt. Neeru Garg	25.01.1959	B-127, Sector 14, Noida 201301	9953096601
	Sh. Naresh Kumar Gupta		-- do -	9953096601
6873	Sh. Om Prakash Motwani	17.12.1961	C-815 Vikas Puri, New Delhi 110018	9891138154
	Smt. Shobha Motwani	15.06.1965	- do -	9873999883
6874	Smt. Pooja Idnani	03.08.1956	B-3/47 Janak Puri, New Delhi 110058	9971175418
6875	Smt. Usha Rani	25.09.1954	66, 1st Floor, Jay Kay CGHS, Chinar Appt. Sector 9, Rohini, Delhi 110085	9999055309
6876	Sh. Narinder Kumar	21.03.1946	A-504, Ashoka Apartment, Plot No. 36/2 Sector 9, Rohini, Delhi 110085	9968267633
6877	Smt. Reeta Taneja	03.02.1962	C-22A, Bali Nagar, Near Raja Garden, N Delhi	8800296257
	Sh. Vidya Sagar Taneja	02.06.1958	-- do -	9810167112
6878	Smt. Poonam Chopra	05.05.1961	206, 1st floor, Vasundra Pkt Ashoka Part 3	9811439263
	Sh. Rakesh Chopra	17.02.1957	Sector 35, Faridabad 121003	9971209339
6879	Sh. Arun Kumar Thirani	10.09.1956	Flat No. 14/3, Neelkanth Apartment,	9811177034
	Smt. Rekha Thirani	01.07.1961	Sector 13, Rohini, Delhi 110085	9350465061
6880	Sh. Sanjive Kumar Vaish	28.11.1960	18 Maheshwari Apartment, Plot No. 6	6395640460
	Smt. Rajni Vaish	30.06.1961	Sector 14, Rohini, Delhi 110085	8587878377
6881	Sh. Satish Kumar Dawar	10.02.1959	3/46 Subhash Nagar, New Delhi 110027	9810723678
	Smt. Shivani Dawar	04.07.1965	- do -	9654861256
6882	Sh. Prem Nath Chawla	01.11.1937	17/5, 2nd Floor, Kalkaji, New Delhi 110019	9811458104
	Smt. Devi Kumari Chawla	03.04.1944	- do -	9910317255
6883	Smt. Sunita Kharbanda	02.10.1960	A-1002 NPSC Society, Plot No. 5, Sector 2	9899580843
	Sh. Rajinder Kharbanda	26.01.1958	Dwarka, New Delhi 110075	9213431786
6884	Smt. Praveen Khanna	01.08.1958	A-67, Sector 30, Noida 201301	8800296260
6885	Sh. Naval Kumar	27.02.1952	BH-2B DDA Flats, Munirka, New Delhi 110067	9811502232
	Smt. Manju Gupta	15.08.1961	-- do --	9891049961
6886	Sh. Ashok Kumar	01.10.1952	6494, B-9 Vasant Kunj, New Delhi 110070	9650457181
	Smt. Shashi Bala	18.12.1958	- do -	9958559130
6887	Sh. Sat Pal Kakkar	10.08.1943	513-514, 2nd Floor Double Story, New	9811311365
	Smt. Suresh Kanta	11.06.1945	Rajinder Nagar, New Delhi 110060	8700064023
6888	Smt. Sumitra Devi	10.12.1959	Baiwarly Part II, H No. 1901-A, M G Road, DLF Gurugram 122001	9990490051
6889	Smt. Anita Arora	25.01.1961	94 Sukhdam Apartment, Sector 9, Rohini	8800497773
6890	Sh. Satpal Kataria	15.05.1960	292-P behind Payal Cinema, Sect. 14, Gurugram	9810108763
	Smt. Sunita Kataria	02.10.1962	-- do --	9871945001
6891	Sh. Yashpal Arora	15.02.1960	B-270, 2nd Floor, Paschim Vihar, New Delhi	9811015553
	Smt. Shakuntala Arora	15.02.1964	-- do --	
6892	Smt. Suman Mittal	10.02.1958	A-40 Prashant Vihar, Sector 14, Rohini, Delhi	9810461992
	Sh. Subhash Chand Gupta	10.07.1959	-- do -	9818856255

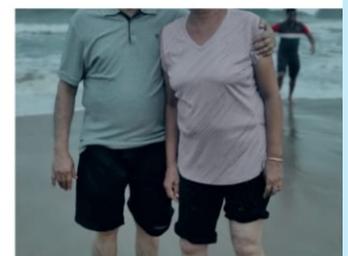
## MEMBERS PLUS SPOUSES

### WHO JOINED R&SCB FROM 19.7.2022

Mem No.	NAME	DOB	ADDRESS	MOBILE NO.
6893	Sh. Hari Im Bharara	09.08.1956	29/10, 2nd Floor Punjabi Bagh Extn.	9136112980
	Smt. Anju Pahwa	06.05.1957	Road No. 29, New Delhi 110026	9971622120
6894	Sh. Satnam Singh	20.04.1951	C-3/334 Janak Puri, New Delhi 110025	9899374602
6895	Smt. Suman Jain	16.12.1961	EC-11 Maya Enclave, New Delhi 110064	9999405638
6896	Smt. Neena Kapoor	10.02.1963	51 Lok Vihar Apartment. Vikas Puri, N Delhi	9999372241
6897	Sh. Ram Avtar Gupta	06.09.1956	H No. 368, 1st Floor, C Block, Vikas Puri	9312260261
	Smt. Kusum Gupta	02.09.1964	New Delhi 110018	9717025875
6898	Sh. Sita Ram Bhatia	15.10.1945	Flat No. N-1/504, Sector 70A, Parasterene	9625877721
			Society, Gurugram 122001	
6899	Sh. Dinesh Kumar	01.05.1962	H No. 567/28 Gali No. 10, Jyoti Park. Gurugram	9891140530
	Smt. Sapna Rani	15.08.1969	-- do --	
6900	Sh. Narender Singh Negi	11.07.1942	D-74 Mandakini Apartment, Pitampura, Delhi	9205166938
	Smt. Shakuntala Negi	06.02.1950	-- do --	7042483136
6901	Sh. Raj Pal Kharbanda	09.11.1942	D-66, Kirti Nagar, N.D.-110015	9711673240
6902	Sh. Rakesh Kumar	16.04.1956	690,Green View Appt. Sector 19, Pocket 2,	
			Dwaraka, N.D.110075	8588877190
6903	Smt. Varsha Khanna	05.10.1955	179, Roop Nagar, Near Gate Hakima,	
			Amritsar-143001	9780280638
6904	Smt. Mamata Chopra	18.01.1961	329, Akash Avenue, Fatehgarh Churian Road,	
			Amritsar-143001	9780280638
6905	Sh. Ramlubhaya Jairath	09.09.1946	A-103,Navnirman, Plot No. 6, Sector-2	9312070863
	Smt. Sushma Jairath	15.08.1948	Dwaraka, N.D.110075	9810629290
6906	Smt. Veena Nanda	28.03.1955	B-1B/,Janakpuri, New Delhi-110058	9810629290
6907	Smt. Manorita Bhatti	09.08.1953	F-77, 3rd Floor, Kalkaji, New Delhi-110019	9953836504
6908	Sh. Brij Mohan Gupta	28.12.1961	293, Milansar App. A1 Paschim Vihar	9991172203
	Smt. Minakshi Gupta		New Delhi-110063	9818487053
6909	Smt. Shushila Ahluwalia	22.04.1960	G-24C, LIG, DDA Flats, Tilak Nagar, N.D.- 18.	9650990289
	Amarjit Singh Ahluwalia	01.01.1953		
6910	Sh. Shrikant Arora	29.01.1958	N-2/904,Sector 70, Paras Irene, Gurugram,	9810009102
	Smt. Pramila Arora	26.01.1959	Haryana-122101	9999955666
6911	Smt. Kamlesh Gupta	20.04.1960	C-209,New Arohi APP. Plot no, 13, Sector 12,	9717515478
			Dwaraka, New Delhi-110078	
6912	Sh.G. S. Sarswat	31.03.1955	B-207, Amarpai Silicon City, Sector-76,	9415943633
	Smt. Beena Sarswat	05.04.1961	Noida-201301	8076040080
6913	SH. Vijay Kumar	07.09.1957	B-28/220, LIG Flat, Near Chhoti Sabji Mandi	9717515478
	Smt. Jyoti	31.12.1962	Janak Puri, New Delhi-110058	9999984216
6914	Sh. Baljit Singh Arora	06.03.1951	M-7, Old Rajinder Nagar, N.D.-110060	9868173174
	Smt. Satinder Arora	28.06.1954		



# ODISHA TOUR



Lohagarh Farms, Gurgaon 43 Members each in two groups visited for a day picnic to Lohagarh Farms on 15.11.2022 and 16.12.2022. Members enjoyed their day and returned back fully charged.



# CUSTOMISE YOUR VACATION TODAY!

TRAVVY TRAVEL SERVICES PRIVATE LIMITED



Romantic | Adventures | Honeymoon | Family Tour | Ladies Group | Senior Citizen Groups |  
International Tours | Unexplored Destinations | Weekend Gateway | Hill Stations | Beaches |  
Pilgrim | Kitty Party Group Tour

**TRAVVY TRAVEL SERVICES PRIVATE LIMITED**

🏠 314, 3rd Floor, DDA-1, District Center Janakpuri, New Delhi - 110058

☎ 011 - 4104 0399 | 🌐 [www.travvy.in](http://www.travvy.in) | Holidays | Hotels | Travel Insurance | Ticketing | Visa

Published by : Shri. M.J. Narula, Editor and General Secretary, on behalf of Retired & Senior Citizens Brotherhood (Regd.), B-1C/56A, Janakpuri,  
New Delhi-110058. Ph. : 011-45573670. Printed by : PRINTOGRAFIX 27/14 CSM, Janak Puri, New Delhi-110058 Ph : 9871514850



**Chalo Ghumne !!**