

## सुविचार

किस हद तक जाना है ये कौन जानता है,  
 किस मंजिल को पाना है ये कौन जानता है,  
 दोस्ती के दो पल जी भर के जी लो,  
 किस रोज़ बिछड़ जाना है ये कौन जानता है।

Sitting at a table reading newspaper with spectacle over eyes, sipping over a cup of tea, is usually what comes to mind when we think about an old man. Free from work, Playing with grandchildren can make old age free and a leisure time. But old age health concerns may deprive us of this leisure.

But we wish that our loved ones maintain a healthy life and do all the activities they wish to



do and live a healthy, wealthy and active life.

Old age is well known medically as the geriatric age. Derived from the Greek word 'Geron' means 'old man' and 'iatros' means Healer, Geriatrics is the branch of medicine speciality focusing on health care of the old people. Medically there is no specific definition of old age, indian government mentions old age or senior citizens as those above 60 years of age.

With increasing global development and technological

advancement every year world has come from the era of bullock carts to bullet trains, advanced medical facilities and technology have led to growth in medical facilities thus increasing the human lifespan. From 7.4% in 2001 to 8.6 % in 2011, the total population under geriatric age group is estimated to rise to 19% by 2050. Thus knowing about and managing effectively the health problems of the aged, is a priority today. Some of the common old age problems include:

**I. Problems due to Ageing.** Eg Visual impairments (Senile cataract, Glaucoma), Locomotor disorders (Bony changes affecting mobility), Hearing loss (Due to nerve deafness), Nervous System (Failure of special senses), Genito urinary disorders, Neurological disorders. A timely check after the age of 45 can help detect these disorders at an early age and control the further deterioration.

**II. Problems due to long term illness.** These may include:

**Accidents:** Pathological fractures. Bones become fragile due to osteoporosis.

**Prevention and Solution:**

Calcium supplements, a diet rich in calcium, timely check of calcium levels and related electrolytes, bone density is a way to keep these things at bay.

Also needed is good exercise schedule, balanced diet and treatment as soon as any symptoms develop.

**Diabetes:** It is lifestyle disorder which due to faulty carbohydrate metabolism. NIDDM is on rise in India due to lifestyle pattern changes

**Prevention and Solution:**

**Routine check up** esp. In cases where there is family history, obesity, sedentary life style.

**And starting treatment** and change in lifestyle are important factors to be taken care of.

**Respiratory disorders:** Respiratory illness like chronic bronchitis asthma and emphysema.

**Prevention and Solution:**

Taking care of your health whenever change of season sets in, avoid sudden exposure. Taking warm foods and covering oneself whenever there is a dip in temperature, avoid contact with infected persons when your immunity levels are low and maintain distance to avoid catching infections.

Taking home remedies at the very start of symptoms and seeking medical advice when not better or not responding to home remedies.

**Genitourinary system:**

Enlargement of prostate, dysuria nocturia frequent urgency of micturition.

**Prevention and Solution:**

Take medication for prostate as symptoms are very nagging and can overall disturb the sleep and

Continue at page 4...

## Rajasthan first in India to offer free air travel to Senior Citizens to Pilgrimage Sites

In a bid to increase the happiness index of Rajasthan, CM Vasundhara Raje re-launched the Deendayal Upadhyay Varishth Nagrik Teerth Yatra scheme that was started by the former CM of the state. However, the new and improved scheme offers a lot more perks. The scheme is for senior citizens to go on pilgrimages in the country, free of cost. The new addition is that the people will board a flight instead of a train and unlike the old scheme; this one will also bear their cost of lodging and food. Now, this seems like a comfortable way for senior citizens to travel to their favorite temples in the country. The scheme is for

**This one will also bear their cost of lodging and food**

citizens over 70 and the first batch of 30 people has already left for Tirupati. A total of 111 senior citizens were chosen to visit Tirupati this year. They will be sent once the first batch is back. But the scheme is not just for going to Tirupati, 225 citizens will be going to Jagannath Puri while 357 of them will go to Rameswaram.

The senior citizens were chosen from a lottery at random and the process was overseen by the Devasthan Department of the government, which is responsible for heritage conservation in the state. The scheme is a move to get the blessings of the elderly by keeping them happy and increasing the happiness index of the state in return. While there are such schemes in a few other states such as Chhattisgarh and Madhya Pradesh as well, Rajasthan is the only one that offers free air travel, accommodation and food. Kudos!

है। जीवन के इस सोपान में पांव रखते ही उन्होंने अपने आप को देश की धरोहर के प्रति समर्पित कर दिया और एक ऐसे विषय पर काम करना शुरू किया जिसकी आज के समाज को बहुत आवश्यकता है।

## भारतीय ग्लोबल ट्रेडिशनल फूड समिट

भारतीय धरोहर प्राचीन भारत के समृद्ध ज्ञान विज्ञान की वाहक है। भारतीय

को इंदिरा गांधी नेशनल सेंटर फॉर ऑर्ट्स, जनपथ में ग्लोबल ट्रेडिशनल फूड समिट का आयोजन किया।

जिसका उद्देश्य भारतीय परंपरागत खानपान के महत्व को समझाना था। पाश्चात् भोज्य पदार्थों की तरफ चल रही अंधी दौड़ से होने वाले नुकसान को जनना था। भारतीय जलवायु के आधार पर अलग अलग स्थानों पर अलग अलग खाद्य पदार्थों का प्रचलन रहा है। जिसके पीछे वैज्ञानिक कारण निहित थे। जिन्हें हमारे पूर्वजों ने हमें धरोहर के रूप में दिया था। आज चाहे समयाभाव हो या कुछ और हम भारतीय खाद्य परंपरा से दूर होते



धरोहर और काउंसिल फॉर प्रमोशन, रिसर्च एंड ट्रेड इन ट्रेडिशनल फूड्स ने मिल कर पिछले दिनों 24 से 26 फरवरी

जा रहे हैं। जिसे पुनः जीवन्त करने का प्रयास इस समिट में किया गया था। समिट में खाद्य व्यसायियों के साथ साथ इस क्षेत्र से जुड़े वैज्ञानिक, पाकशास्त्री, सरकारी व गैरसरकारी फूड एजेंसियों ने वहां आकर अपने विचारों को गोष्ठियों के माध्यम से व्यक्त किया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथियों में डा डी कानुनगो, सांइटिफिक पेनल हेड एफ एस एस ए आई, पदमश्री श्री संजीवकपूर, पंजाब केसरी अध्यक्षा श्रीमति किरण चोपड़ा, जीवा से डा प्रताप चौहान आदि ने वहां पहुंचकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। खास बात यह थी कि इस विषय पर काम करने का प्रण ले कर इसे एक भव्य रूप देने का श्रेय जाता है श्री एस एस घोन्कोक्ता जी को जो एक सेवानिवृत्त आई एस अधिकारी



Shades of Banyan

Some time when we look back into our yesteryears, when families had more members. Grandparents, parents, children and their children. The families with unity, strength, love, devotion and dedication. Problems were divided among all and the happiness was shared by all. The mathematics of the life says that problems reduce when shared and joy gets multiplied when shared. But the changing situation of today's era when only the fittest or the successful competitor survives the lives are filled with emptiness. Loaded with name and fame this world is struggling for peace of mind. Ultimately running to teachers, preachers and councilors or consolers. Do we need them? Family is the best teacher, preacher, councilor and consoler. Be with them, learn, experience and share.

D.K. Bajaj  
President (Harikrit)

Age appears to be best in four things; old wood best to burn, old wine to drink, old friends to trust, and old authors to read.

Francis Bacon

That says as a person age, values increase

4U by  
TarsemAntil

Piles – A painful concern!!!

• Piles or Haemorrhoids is be one of the common problems faced by the aged people especially those living with history of sedentary lifestyle. It refers to swelling of the veins located in the rectum and anal region

Common causes of piles

- Lack of Fiber diet – Dietary fibres help in retaining water in the stools.Lack of fibre in diet may lead to less water retention causing the stools to become hard and dry.
- Constipation: Hard stools and long straining for stools can cause pressure over veins around and can cause them to enlarge.
- Ageing – Ageing increases the risk of piles as the muscle and their supporting tissue become weak.
- Pregnancy – As the growing foetus needs space and puts pressure on the abdominal and pelvic organs, piles can be seen as one of the common problems developing during pregnancy.

Grades of Piles

- The severity of Internal piles can be accessed in the following grades according to the degree of their prolapse into the anal canal
- .Grade I – Grade I piles manifest as small swellings inside the anal canal and may bleed sometimes. Grade I may progress to Grade II piles which may protrude outside the anus during straining at stool but may return to its original position after the abdominal pressure becomes normal.
- Grade III piles may protrude outside the anus without any straining at stool and patient will have to manually push them back in place.
- Grade IV piles always remain protruded outside the anus.
- Symptoms
- Bleeding with bowel passage is the most common symptom of piles. Bleeding may be little as seen on the toilet paper or as a blood streak on stool.
- Mucus discharge may be seen in some cases.
- The patient may be anaemic due to frequent blood loss.
- There may be feeling of fullness or

incomplete passage of bowel movements.

- Pain, irritation and itching may be present in some cases.
- The patient may feel the piles/haemorrhoids hanging outside the anus.

Thumb rules for patient with Piles

- See a physician – Do not ignore!
- Treat constipation
  - ✓ Increase fibre intake in your diet. Few fibre rich foods are: Apple, Barley, Oats, Carrot, Brown rice. Take 2 helpings of salad every day
  - ✓ Eat two seasonal fruits every day, one can be a banana
  - ✓ Do not strain for long while passing stools
- Correct your diet
  - ✓ Increase fibre intake in your diet as mentioned above.
  - ✓ Increase water intake to 3-4 litres per day
- Increase physical exercise
  - ✓ Walk as much as you can – increase your walk to double than your routine
  - ✓ If you are still doing exercise, increase the time/ number of steps each day.
- Do not sit for long hours in one place
  - ✓ Keep on the move
  - ✓ Get up every 45 minutes and take a walk
- Take home remedies
  - ✓ Radish is one of the beneficial home remedy.Take half cup radish juice twice a day.
  - ✓ Taking 2-3 bananas each day helps you in pain relief.
  - ✓ Figs soaked in water one day before and consumed in the morning with water it gives you positive result
  - ✓ Mango Seed is one of the best remedy solutions. Take powder twice a day to help swelling pain and sensitive itching.
  - ✓ Coconut oil for local application in affected area, but should be done after thoroughly cleaning the part with water

selection depends on patients individualistic symptoms. Grade 1 and Grade 2 piles can be treated very well by homeopathy, but Grade 3 need surgical intervention.

Some of the medicines useful in cases of piles are:

Aesculus hippocastinum

Is an excellent remedy for people suffering from piles attended with much soreness and pain. Also In conditions of soreness of rectum with fullness, burning and itching. For cases of constipation with hard, dry stool, which is difficult to pass and is accompanied with much dryness and heat of rectum. There is intense pain in anus for hours after passing stool. Very useful for cases of piles with severe backaches causing patient unfit to carry on the regular day to day activities.

Hamamelis

Is a very valuable remedy especially cases of piles bleeding profusely with much burning, soreness, fullness and heaviness and sensation as if the back will break. There is bruised soreness of the affected parts.

Acidum Muriaticum

It's a valuable remedy in cases of most sensitive piles. The area is so sensitive that even the touch of toilet paper is painful.

Aloe socotrina

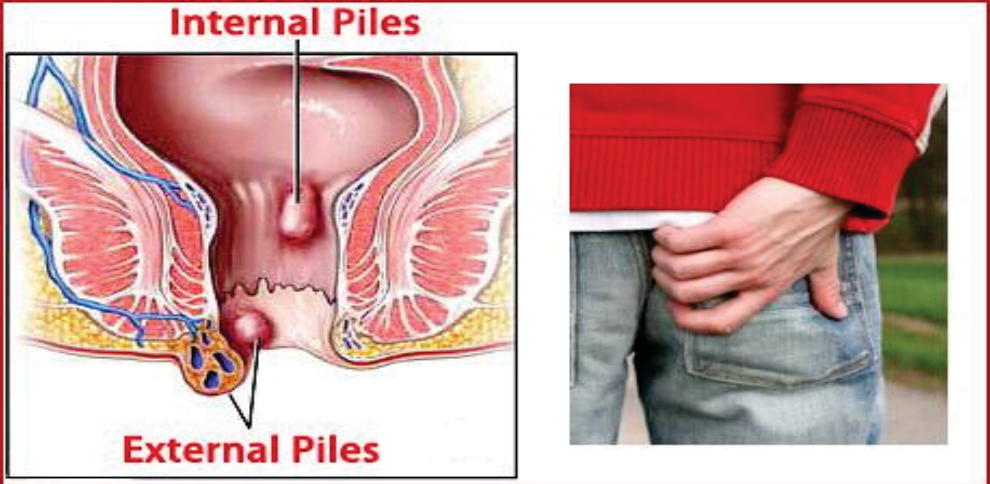
A very good medicine for protruding piles, with constant bearing down sensation. Piles protrude like grapes and are very sore and tender to touch, better - by cold water application. Stool passes with a lot of mucus with pain in rectum after stool.

Dr Geeta Rani Arora,MD (Hom), BHMS  
9718063158, [healer.g@gmail.com](mailto:healer.g@gmail.com)

Dr Guneet Walia, BHMS  
9775158967, [druneetw@yahoo.co.in](mailto:druneetw@yahoo.co.in)

होली रंगों में घोलें सिर्फ खुशियां

होली का त्यौहार कई रंग बिरंगी खुशियों को समेट कर लाता है। हर मन उमंग से भरा होता है। ऐसे में घर के बुजुर्गों के लिए बरती गई थोड़ी सी सावधानियां होली के रंगों को और चमकदार बना देती है। जैसे घर पर बनने वाले पकवानों में चीनी के स्थान पर ऐसे स्वीटनरों का प्रयोग जो नुकसान नहीं करते। हर्बल रंगों का प्रयोग भी सावधानी से किया जाए जिससे वो बुजुर्गों की आंखों में न जाए। उन पर गीले रंग भी नहीं डालने चाहिए। बुजुर्गों को सर्दी गर्मी का असर जल्दी होता है। थोड़ी सी सावधानी, न आने दे परेशानी



Avoid these in your diet :	Recommended diet :
1. Spicy food 2. Fried food 3. Alcohol 4. Pickles 5. Meat	1. Fruits & Vegetables 2. Salad 3. Whole Grain Breads 4. Dry fruits 5. Plenty of Water



# अधिकारों से खुद को सक्षम बनाएं



आज के वैश्विक समाज में वृद्धों को अनुत्पादक, दूसरों पर आश्रित, सामाजिक स्वतंत्रता से दूर अपने परिवार एवं आश्रितों से उपेक्षित एवं युवा लोगों पर भार की दृष्टि से देखा जाता है। जब तक हम वृद्धजनों की कीमत नहीं समझेंगे, उस उम्र की पीढ़ा का अहसास नहीं करेंगे, तब तक हमारी सारी अच्छाइयां बनावटी होंगी। वृद्धों के सम्मान हेतु जनचेतना जगाना होगा।

हमारे संविधान में वृद्धजनों को पूर्ण सुरक्षा प्रदान की गई है। वृद्धजनों के संवैधानिक एवं कानूनी अधिकारों की व्याख्या निम्नानुसार है—

**संवैधानिक अधिकार**—भारतीय संविधान के अनुच्छेद 24 की सूची 3 एवं धारा 6 में वृद्ध लोगों के अधिकारों की चर्चा की गई है। इसमें कार्य की दशाओं, भविष्यनिधि, अशक्तता तथा वृद्धावस्था पेंशन की चर्चा की गई है इसमें कार्य की दशाओं, भविष्यनिधि, अशक्तता तथा वृद्धावस्था पेंशन की चर्चा की गई है। इसके अतिरिक्त राजसूची के मद संख्या 9 एवं समवर्ती सूची की मद संख्या 20, 23 एवं 24 में पेंशन, सामाजिक सुरक्षा तथा सामाजिक बिमा के अधिकार दिए गए हैं।

**राज्य के नीति-निदेशक सिद्धांत** के अनुच्छेद 41 के अनुसार राज्य अपनी आर्थिक क्षमता एवं विकास की सीमाओं के भीतर वृद्धजनों के रोजगार, शिक्षा, बीमारी एवं विकलांगता की स्थिति में सार्वजनिक सहायता के अधिकार को सुरक्षित करेगा एवं इसके लिए कारगर प्रावधान बनाएगा।

**कानूनी अधिकार**—माता-पिता की देखभाल

करना हर व्यक्ति की नैतिक जिम्मेदारी है किंतु विभिन्न सामाजिक व्यवस्थाओं में इसके लिए अलग-अलग जिम्मेदारियां कानून ने निर्धारित की हैं।

**हिन्दू कानून**—साधन विहीन माता-पिता अपने भरण-पोषण के लिए साधन-संपन्न बच्चों पर दावा प्रस्तुत कर सकते हैं। इस अधिकार को कानून आपराधिक प्रक्रिया संहिता 1973 की धारा 125 (1) (डी) तथा हिन्दू दत्तक भरण-पोषण अधिनियम 1956 की धारा 20 (1 एवं 3) द्वारा मान्यता दी गई है। इस धारा से स्पष्ट है कि अभिभावकों के भरण-पोषण की जिम्मेदारी पुत्रों के साथ-साथ पुत्रियों की भी है। महत्वपूर्ण बात यह है कि इस धारा के अंतर्गत सिर्फ वे ही अभिभावक आते हैं, जो भरण-पोषण करने में आर्थिक रूप से असमर्थ हैं।

**(पप) मुस्लिम कानून**—तैय बजी के अनुसार माता-पिता या दादा-दादी आर्थिक विपन्नताओं की स्थिति में हनाफी नियम के अनुसार अपने पुत्र-पुत्रियों या नाती-नातिनों से भरण-पोषण की मांग कर सकते हैं एवं ये अपने माता-पिता की सहायता के लिए बाध्य हैं।

**ईसाई एवं पारसी कानून**—ईसाई एवं पारसियों के अभिभावकों के भरण-पोषण के लिए कोई व्यक्तिगत कानून नहीं है। जो अभिभावक भरण-पोषण चाहते हैं, वे आपराधिक प्रक्रिया संहिता के तहत भरण-पोषण की मांग कर सकते हैं।

आपराधिक प्रक्रिया संहिता 1973 एक धर्म निरपेक्ष कानून है तथा ये सभी धर्मों एवं समुदायों पर लागू होता है। इस संहिता के तहत धारा 125 (1) में प्रावधान है कि जो माता-पिता अपने

भरण-पोषण में असमर्थ हैं, यदि उनके पुत्र या पुत्रियां उनके भरण-पोषण से इंकार करते हैं तो प्रथम श्रेणी मजिस्ट्रेट उस व्यक्ति को अपने माता-पिता के भरण-पोषण के इंकार के प्रमाण के आधार पर मासिक भत्ता देने के आदेश दे सकता है।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सर्वप्रथम संयुक्त राष्ट्र संघ की महासभा में वृद्धजनों की समस्याओं पर अर्जेटीना में 1948 में चर्चा हुई थी। 16 दिसंबर 1991 में संयुक्त राष्ट्र संघ की महासभा में प्रस्ताव पारित कर वृद्धजनों के हित में 18 सिद्धांतों को अधिमान्य किया गया जिन्हें 5 भागों में बांटा गया है— 1. स्वतंत्रता, 2. भागीदारी, 3. देखभाल, 4. स्वपूर्णता, 5. सम्मान। संयुक्तराष्ट्र संघ में 1999 को 1 अक्टूबर को 'अंतरराष्ट्रीय वृद्ध दिवस' मनाने का संकल्प पारित किया गया।

वृद्धों की समस्याओं को लेकर हर फोरम पर अभिव्यक्ति की जरूरत है। सामाजिक, राजनीतिक एवं भूमंडलीय स्तर पर गंभीरता से इन्हें सुलझाने का प्रयास किया जाना चाहिए।

हमें वृद्धों के प्रति सही दृष्टिकोण, वृद्धों की जरूरतों एवं उनके जीवन को ध्यान में रखकर सही निर्णय लेने की आवश्यकता है। ऐसे सामाजिक तंत्र को विकसित करना होगा, जो वृद्धों की देखभाल बिना एक-दूसरे पर आक्षेप लगाकर कर सके।

हमें समाज में यह चेतना जगानी होगी कि वृद्ध हमारी जिम्मेदारी नहीं, आवश्यकता हैं। वे जीवन के अनुभवों के खजाने हैं जिन्हें सहेज कर रखना हर समाज एवं संस्कृति का धर्म एवं नैतिक जवाब दारी है।

**Source:** राष्ट्रीय मानव अधिकार आयोग

## Senior citizens below the poverty line to get wheel-chairs, hearing aids

*The schemes will benefit India's 103 million senior citizens, including 51 million below the poverty line.*

The Union government has proposed to come out with a scheme to give assistive devices such as tripod walking sticks, wheel-chairs and hearing aids to the elderly living below poverty line (BPL) from the coming financial year, a senior official said. The scheme in this regard is currently being formulated, Anand Katoch, Director of National Institute of Social Defence, Ministry of Social Justice & Empowerment, said at an international conference on services to the elderly.

“That scheme will be very useful. I hope it will be a good scheme,” he said, adding, “most probably” it would be launched in the next financial year.

Katoch also said the National Policy for Older Persons formulated in 1999, which was renamed as National Policy for Senior Citizens last year, is being reviewed to add some features to provide better services for the elderly. These proposed features include providing trained manpower for the elderly people, promotion of research activity on ageing, and giving assistance to universities, medical colleges and other research institutes, he said.

“When it (the new policy) comes up, it will add to the welfare aspects of senior citizens”, he said at the two-day conference, organised by The Global Ageing Network and Heritage Foundation India.

## Human rights of older persons in india - a national study

The population of India has approximately tripled during the last 50 years, but the number of elderly Indians has increased more than fourfold. Better medical facilities, care and liberal family planning policies made the elderly the fastest growing section of the society in India - average life expectancy has also gone up to over 70 years today. This survey of 50,000 older people (age 60+) was undertaken to assess the status of the violation of human rights of older persons in India. In view of lack of core policies on the protection of older people,

the study also focused on coming up with recommendations to policy makers, planners and decision makers so that human rights of older persons could be respected in future and a standard framework could be developed to protect every older person's human rights. Main observations and conclusions: for most of the older persons Human Rights is a new term for their basic rights. Awareness about Human Rights of Older Persons among older persons is negligible transformation of traditional joint family system into nuclear or small family systems is one of the main

factors responsible for violation of human rights of older persons in urban areas cases of violation of human rights of elderly population are on the rise in comparison to rural areas - due to small/nuclear family systems, lack of intergenerational interaction, less social interaction of older persons, age discrimination, etc. young older people (i.e. in the age-group of 60-70) are more aggressive towards protection of their human rights people entering in the bracket of 60-70 years don't like the “Old Age” tag being attached to them. Interestingly, they don't digest

the fact that they have become old, that's why they feel hurt when treatment or behavior of other people is changed towards them due to their growing age to decrease the incidences of age-discrimination, age-discriminatory policies like retirement policies in both government and public sector need to be amended today, India urgently needs an inclusive social security programme for older persons at grass root level while utilising tools like value based education, awareness generation, research and advocacy in order to protect the human rights of older persons.



# Let our loved ones live long with...

Continued from page 1...

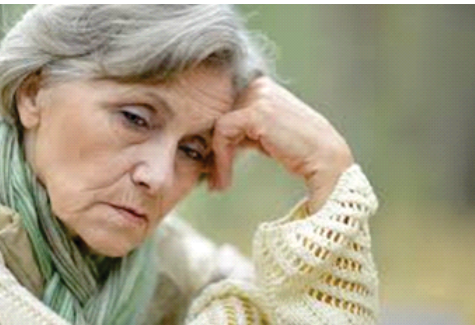
hence life of patient. Use diapers at night.

### Degenerative diseases of heart and blood vessels

#### Prevention and Solution:

Routine check up is the key to catch these problems on time and start treatment

**Malignancy:** Incidence of cancer rises after age of 40 years (a) e.g. Ca prostate (after age of



65 years)

### III. Psychological illnesses affecting in old age include:

**Mental Changes:** Impaired Memory, rigidity of outlook, dislike of change. Reduced income leading to fall in standards of living . If you see any of these symtoms in yourself or someone living with you, talk to someone. Talk to your friend, talk to your spouse , talk to your child( if adult ) ,seek help from a nurse or doctor or community helper. Talking helps in recognition of the problem and then treatment can be sought. Take counselling if needed but don't keep to yourself ,talk and share.

**Sexual problems:** Cessation of

reproduction by woman and diminution of sexual activity in men may cause physical and emotional disturbances. Person may land-up into irritability, jealousy and feeling of worthlessness.

#### Prevention and Solution:

Talk to your attending physician and share your thoughts with your spouse.

**Emotional Problems are result of social mal-adjustment:** The degree of adaptation to the fact of ageing is not easy. Failure to adapt can result in bitterness, inner withdrawal, depression, weariness of life and even suicidal thoughts.

#### Prevention and Solution:

One has to accept that age is an important aspect of life and is going to come. We need to learn to relax , let things be and accept that we have to find happiness ourlseives. Children will get busy , they might not have that much time as we gave to them but that is life. Be happy, find things which interest you, get involved in activities nearby. Spend time in some creative involvement. Keep yourself busy. For family members also its important to see elders are given some quality time, their needs are attended to , they are involved in little things in house and any variation in health is attended to. If you see any signs

of feeling low, irritability , depression it should be attended to with love and care and seek medical help when needed.

### Role of Homoeopathy in Old Age

Homoeopathy is a revolutionary, natural medical science and a system of medicine, which is gentle and effective. The homoeopathic remedies are prepared from natural substances to precise standards and work by stimulating the body's own healing power. Homoeopathy is a holistic science, considering all the problems of the person together both at the mental and physical level. A number of diseases, which are faced by this group,



can be treated with homoeopathy without side-effects if given rightly and that too without making the person dependent on it.

In old age there are a lot of conditions which require surgical intervention but same cannot be done because patient's condition does not allow, in those cases also homoeopathy can be of help as a palliative. Homoeopathy is one such branch of therapeutics, which believes in treating the patient who is diseased and not merely diseased parts of the patients. An Integrated approach involving various disciplines can effectively manage Old age problems. Some of the disorders which can be effectively managed via hmoeopathy are as below:

### Homoeopathy in Rheumatology:

Homoeopathy has a wide role in treatment of various types of arthritis and musculoskeletal problems. Role of homeopathy is seen in following cases :

- 1. Old age Arthritis
- 2. Gout
- 3. Muscle strains and sprains
- 4. Aches and pains
- 5. Stiffness

And can be very helpful in treating symptoms due to various joint disorders  
Other disciples can also help as in advanced cases of arthritis. Orthopedic surgeon can help in

carrying out corrective surgery if necessary. Physiotherapy helps a lot in mobilisation and improves functional capacity to a great extent. Yoga plays a much more holistic role in the treatment of rheumatological disorders. The asanas have a positive impact on the body as well as on mind.

**Digestive complaints:** One of the common problems of elderly is constipation for which they become dependent on medications and laxatives. Homoeopathic medicine can be given to correct the bowel movement along with proper advice to the patient regarding diet and physical activity. Other Digestive complaints which can be easily managed by homoeopathy includes acidity, vomiting, diarrhoe, flatulence, loss of appetite, Haemorrhids, fissures etc.

**Bed Sores:** Pressure sores or bedsores are a fairly common problem in the elderly owing to many factors such as incapacitation due to some illness. How about treating bedsores before they become a permanent disease in you? Prevent the development of pressure sores, as it is much easier to prevent any disease than cure.

Homoeopathic remedies act miraculously in curing the sores that have already developed calendula is one of the most effective remedies for same and can used by any patient for same. Its available in ointment and cream form and can be bought be any homeopathic store.

**Alzheimer's disease:** Mother Nature has blessed mankind amongst all the entities on the earth with an extraordinary quality of logical and rational thinking. Unfortunately, the entire system of an individual becomes handicapped as the same brain starts deteriorating. As many as 2-4% of all people of 65 years of age and older have Alzheimer's.

• When we discuss the role of medicine for certain diseases, we probably do not talk of the 'cure' in real sense, but more of 'control' and 'relief'. Alzheimer's is one such condition, where homoeopathy has following role to play. To control the disease process whereby further deterioration of the brain damage is helped to certain extent. To improve to an extent some of the symptoms: communication, failing memory, anxiety, restlessness, etc.

#### Let our loved ones live.....

The second part of the article by **Dr Geeta Rani Arora, MD (Hom), B H M S a n d Dr. Guneet Walia, BHMS** is continued in the next edition of **Saanjhi Saanjh**.

EFFECT OF AGING ON VARIOUS ORGANS OF BODY	
ORGAN/SYSTEM	DISESE MANIFESTATIONS
General Body	Obesity Anorexia
Eyes	Blindness
Ears	Deafness
Endocrine	Diabetes Mellitus Decreased Serum electrolytes impotence Osteomalacia
Respirato	Dyspnoea, hypoxia
Cardiovascular	Syncope Heart Failure
Gastrointestine	Cirrhosis
	Osteoporosis,B12 Deficiency Fecal impaction Fecal incontinence
Hematologic/ Immune system	Autoimmune disease
Renal	?Decreased Serum Creatinine ?Decreased Na+
Genitourinary	Symptomatic UTI Urinary incontinence Urinary retention
Musculoskeletal	Functional impairment Hip fracture
Nervous system	Dementia, Delirium, Depression Parkinsonism Falls



# कहानी

रिश्ते जब मजबूत होते हैं तो उसमें खामोशी उदासी नहीं बल्कि सुनहरी सी खुशु भर देती है...ऐसी ही सुनहरी खुशु के साथ खामोशी में माया और समरथ अपने-अपने कामों में व्यस्त थे। दोपहर के खाने के लिए माया दाल साफ कर रही है और समरथ जी अखबार समेट कर एक जगह पर रख रहे थे।...अखबार को बंद करते हुए समरथ जी माया से बातचीत करना शायद अकेलेपन को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका होता है। बच्चों के अपनी अपनी जिन्दगियों में व्यस्त हो जाने के बाद अब एक खालीपन सा तो है। दामाद विदेश में जा कर सेटिल हो गया और बेटा सेना की नौकरी में है। अचानक जैसे कुछ याद आ गया समरथ को। उन्होंने हाथ का काम रोक कर माया से कहा कृ अरे तुम्हारी सहेली सुलेखा के पति मिले थे आज रास्ते में... घर का कुछ सामान ले जा रहे थे. अच्छा क्या कह रहे थे... कुछ नहीं बस मिलना भर ही हुआ, थोड़ा जल्दी में थे...कहीं जाना होगा शायद... हां हो सकता है... वैसे मेरी भी सुलेखा से बात हुए काफी वक्त हो गया है... न उसका फोन आया...न मैं कर पाई... तो अब कर लो, दाल को छोड़ दोस्तो की भी हाल खबर ले लो.... सही कह रहे हैं.... अभी फोन करती हूं... दाल बाद में चढा लुंगी। पति की ओर देखते हुए माया ने दाल पास की मेज पर रखी और फोन उठा लिया। बहुत देर तक सुलेखा के घर में घंटी बजती है..... माया फोन रखने को ही थी कि उधर से फोन उठ गया। उधर एक अजीब सा गुस्से से भरा स्वर गुंजा.... हेल्लो कौन ? स्वर में कड़वाहट सुन कर माया सहम सी गई पर फिर हिम्मत जुटा कर बोली... बेटा मैं माया बोल रही हूं... कौन माया, क्या काम है? वहीं कर्कश स्वर फिर गुंजा.... बहू है या उसके घर का कोई व्यक्ति.... ऐसे तो नहीं बोलना चाहिए पर फिर भी माया ने बता ही दिया .... बेटा मैं सुलेखा की सहेली, तुम क्या उनकी बहुरानी बोल रही हो... उस तरफ से अब एक बेहद छोटा सा जवाब आया... हां....

IMPORTANT NUMBERS	
<b>Emergency Numbers</b>	
<b>Police</b>	100
<b>Fire</b>	101
<b>Ambulance</b>	102
<b>Delhi Police</b>	
<b>Central Disctrict</b>	23261377, 25737951, (Ext.7401)
<b>North District</b>	23937012, 23962201
<b>South District</b>	26857726, 26852588 26482871, (Ext.4441)
<b>East District</b>	22305577
<b>North west District</b>	22825655, 22826937 (Ext. 4222)
<b>West District</b>	25447100, 25458369 (Ext. 4222)
<b>New Delhi District</b>	23344452
<b>Indian Railways</b>	
<b>General</b>	139
<b>IRCTC Enquiry</b>	139
<b>Indian Airlines</b>	
<b>General Enquiry</b>	1400
<b>Reservation&amp;Booking</b>	1401
<b>Flight Arrival info</b>	1402
<b>Flight Depart. info</b>	1403
<b>Airport</b>	
<b>Domestic</b>	25696535,25665121
<b>International</b>	25652011/21/50
<b>Private Airlines</b>	25675126

# डर कर नहीं जीना अब!

अरे कैसी हो बेटा, सब कुशल-मंगल माया ने स्वर में मधुरता लाने का प्रयास करते हुए कहां हां- हां सब कुशल-मंगल है...सुलेखा से बात करनी है क्या? मधुरता तो नहीं अखडपने का पुट था। माया हकला सी गई पर बोली ....हां बेटा। फोन है तुम्हारे लिए किसी माया का..... बात कर लो... सुलेखा की बहू का तीखा स्वर गुंजा और शायद वह तेज कदमों से चली गई। माया को सुलेखा की बहू इस तरह संबोधित करना बहुत ही बुरा लगा। हां परोक्ष में बर्तनों के खडकने, पानी गिरने की आवाज और नलका बंद होने की आवाज के साथ पैरों की आहट से लगा कि कोई पास आ रहा है। शायद सुलेखा ही हो.... कि फोन उठ गया। हेल्लो माया... कैसी हो तुम.... सुलेखा का धीमा स्वर सुनाई दिया मैं अच्छी हूं...तुम बताओ तुम ठीक तो हो न.... माया के स्वर में चिन्ता थी। हां मैं एकदम ठीक हूं.... एक भीगी सी आवाज फोन से सुलेखा के कानों में दर्द का अहसास घोल गई। सच तो कह रही हो... हां-हां...झुट क्यूं कहूंगी...एकदम ठीक हूं माया... तू बता कैसा चल रहा है सब समरथ जी कैसे है... वो तो एकदम मस्त है... और तेरी बहू कैसी है... बहू.....बहू तो बहुत अच्छी है... हां तुझे आवाज लगाने से पता लगा.... बहुत अच्छी है... अरे वो जल्दी में थी न...इसीलिए मीटिंग के लिए देर हो रही थी उसे... तो मुंह से निकल गया होगा...वरना थोड़ी.... सुलेखा की आवाज मे दरारें पडने गई अच्छा....और क्या कर रही थी तू... बस बर्तन कर रही थी... क्यूं काम वाली नहीं आई क्या आज ?? अरे काम ही कितना होता है...खुद से ही सब हो जाता.. .क्यों काम वाली की किचकिच करे... सुलेखा सच बता क्या चल रहा है तेरे घर में...तुझे मेरी कसम है... कब से दबा दर्द सहानुभूति के दो शब्द सुन कर आंसू की तरह बाहर आने लगा। सुलेखा क्यों रो रही है... बताएंगी मुझे... माया क्या बताऊं...तुझे अपने ही घर में नौकर से भी बत्तर हाल है हमारा...न खाने को सही मिलता है, न पहनने को, शादी के बाद बेटिया पराई होती है हमारा तो बेटा ही पराया हो गया...बहू-बेटो के लिए खाना बनाओ...सफाई-चाकरी करो... उसके बाद भी मां-बाप की कोई कदर नहीं है... अपनी पूरी जमा-पुंजी इन पर लगा दी और अब पछतावे के सिवा कुछ नहीं है...ये तो इस घर में रहना ही नहीं चाहते हैं...बस मेरे कहने पर रह रहे हैं...और अब हम जाए तो जाए कहां... बस अब तो हम दिन-रात भगवान से जल्दी अपने मरने की प्रार्थना करते हैं... ऐसा मत सोच सुलेखा...ऊपर वाला सब देख रहा है... तू चिंता मत कर...मैं तो तेरे बहू के सुर सुनकर ही समझ गई थी... की कुछ ठीक नहीं है.... माया ने कहा। कोई इज्जत नहीं है हमारी...शादी के महीने बाद से ही तेवर दिखाने शुरू कर दिये थे...और बेटे को बीवी के आगे मां-बाप नजर ही नहीं आते है... तू कहती क्यूं नहीं है किसी से... किससे कहे...सारा पैसा बेटे के नाम कर दिया अब पैसा नहीं है तो कोई नहीं पुछता है। सुलेखा मैं इनसे बात करती हूं...अगर कुछ उपाय सुझता है तो तुझे बताती हूं। जाने दे अब क्या सुख और क्या दुख..... तू चिंता मत कर अब दिन ही कितने रह गये हैं हमारे...बस फोन कर लिया कर, तुझसे बात करके ही मन हल्का हो जाया करेगा.... सुलेखा निराश स्वर में बोली। फोन तो जरूर करती रहूंगी... और हां तुझे दिन गिनने की जरूरत नहीं है। ठीक है...अपना ध्यान रखना। माया ने फोन रख दिया पर उसके चेहरे पर सुलेखा की व्यथा साफ झलक रही थी। उसे खामोशी से रसोई की ओर मुड़ते देख समरथ ने पूछा... क्या हुआ तुम्हें... दोस्त ठीक तो है तुम्हारी... बिलकुल भी ठीक नहीं... माया की आवाज भरा गई

क्या हुआ सब ठीक तो है, तुम एकदम से रोने लगी। बहुत परेशान है सुलेखा... बेटे-बहू ने नौकर बनाकर रखा है मां-बाप को... जब उनकी सेवा करनी चाहिए तब उनसे सेवा करवा रहे हैं। सुनो हम उन्हें कुछ वक्त के लिए अपने यहां ले आए। उन्हें घर पर लाने में कोई दिक्कत नहीं लेकिन इस का हल करना भी तो जरूरी है...और उनके जिन्हें बिना पैसों में घर में काम करने वाले मिल रहे हैं वो अपने मां-बाप को हमारे साथ इतनी आसानी से आने भी नहीं देंगे। समरथ ने कहा। हां सही कह रहे हो आप, तो कुछ उपाय भी बताओ... उपाय तो है सरकार ने सिनियर सिटीजनंस के लिए कई सारी योजनाएं बनाई हुई हैं...बस उसके बारे में किसी को पता नहीं है... कैसी योजनाएं ??? बताऊंगा...तू पहले सुलेखा जी और उनके पति को कई बाहर मिलने के लिए बुला... अच्छा...मैं सुलेखा को अभी ही फोन कर देती हूं उसकी बहू भी नहीं है घर पर... नेक काम में देरी.... कभी भी नहीं.... और माहौल कुछ हल्का हो गया। माया ने तुरंत सुलेखा को फोन मिला दिया और अगले दिन मिलने का समय तय कर लिया। अगले दिन माया और समरथ जी सुलेखा और अमरनाथ सुलेखा के पति के साथ उनसे एक बगीचे में मिलते माया ने बताया आपके घर के बारे में.... समरथ ने अमरनाथ का हाथ पकड कर बेंच पर बैठते हुए कहा अमरनाथ- अब क्या बताए समरथ जी... मैं तो बस इनकी वजह से रह रहा हूं उस घर में... रिटायमेंट के बाद पेशन थी नहीं.... और जो भी पैसा था इस मकान में लगा दिया। भाईसाहब!आखिर वो आपको ही घर है। बैंकों ने वरिष्ठ नागरिकों की आर्थिक आवश्यकताओं की पूर्ती के लिए, पंद्रह वर्षीय रिवर्स मॉर्टगेज योजना चलाई है इसके तहत जो वरिष्ठ नागरिक अपने घर के मालिक हैं और भरण पोषण के लिए मासिक आए का विकल्प ढूंढ रहे हैं , इस योजना के अंतर्गत गिरवी रखे गए भवन में बुजुर्गों को रहने का अधिकार भी जीवन पर्यंत होगा और बैंक से निर्धारित राशि कर्ज के रूप में मासिक या वार्षिक किश्तों में प्राप्त होती रहेगी. यदि पंद्रह वर्षीय योजना के दौरान भवन मालिक की मौत हो जाती है तो बैंक भवन को नीलाम कर अपना बकाया यानि कुल कर्ज और उस पर ब्याज सहित वसूल कर लेगा, शेष राशि उसके उत्तराधिकारियों को दे देगा. यदि उत्तराधिकारी बैंक के सभी बकाये को स्वयं चुका देता है तो भवन को नीलाम न कर उत्तराधिकारी को सौंप दिया जायेगा और अगर आप अपनी संपति पर फिर से अपना मालिकाना हक चाहते हैं तो आप ट्रीब्युनल में अपील कर अपनी जायदाद वापिस ले सकते हैं और संपति हस्तांतरण रद्द करा सकते हैं। समरथ जी इतना तो हमे पता ही नहीं था... अमरनाथ की बोझिल आवाज में जैसे नई जान आ गई। लेकिन अपना हक जमाकर अकेले कैसे रह सकते हैं कुछ समय बाद तो हमारे हाथ-पांव काम करना बंद ही कर देंगे... बाद में तो इन्हें ही करना है... सुलेखा ने आने वाले समय का डर जताया। जो अब नहीं कर रहे वो तब क्या करेंगे... अब आप तो बस अपने हक की आवाज उठाओं.... हां सुलेखा...इन बच्चों से कोई आस न ही रखे तो अच्छा है.... माया ने समरथ के स्वर में स्वर मिलाया। लेकिन बच्चों की बदनामी .... सुलेखा को समाज का डर सताने लगा था। बहनजी अपने हक के लिए नहीं बोलोगे तो, चाहे वो घरवाले हो या बाहर वाले कोई कदर नहीं करता। अब समरथ से नहीं सहा गया।अत्याचार सहने वाला अत्याचार करने वाले से अधिक जिम्मेदार होता है। पार्क से वापस घर लौटते समय जितनी माया खुश थी उतने ही सुलेखा और अमरनाथ भी खुश थे।

## A MUST READ:

Once, a Junior School teacher asked her students to bring some potatoes in a plastic bag to school. Each potato will be given a name of the person whom that child hates. Like this, the number of potatoes will be equal to the number of persons they hate. On a decided day, the children brought their potatoes well addressed. Some had two, some had three and some had even five potatoes. The teacher said they have to carry these potatoes with them everywhere they go for a week. As the days passed the children started to complain about the spoiled smell that started coming from these potatoes. Also some students who had many potatoes complained that it was very heavy to carry them all around. The children got rid of this assignment after a week, when it got over. The teacher asked, “How did you feel in this one week?” The children discussed their problems about the smell and weight. Then the teacher said, “This situation is very similar to what you carry in your heart when you don’t like some people. This hatred makes your heart unhealthy and you carry that hatred in your heart everywhere you go. If you can’t bear the smell of spoiled potatoes for a week, imagine the impact on your heart of this hatred that you carry throughout your life.” Our heart is a beautiful garden that needs a regular cleaning of unwanted weeds. Forgive those who have not behaved with you as expected and forget the bad things. This also makes room available for storing good things

‘डियर पापा’

‘बेटी’ बनकर आयी हूँ माँ-बाप के जीवन में। बसेरा होगा कल मेरा किसी और के आँगन में। क्यूँ ये रीत ‘रब’ ने बनाई होगी। ‘कहते’ हैं आज नहीं तो कल तू ‘पराई’ होगी। देके जन्म, पाल-पोसकर जिसने हमें बड़ा किया। और वक्त आया तो उन्हीं हाथों ने हमें विदा किया। टूट के बिखर जाती है, हमारी जिंदगी वहीं, पर फिर भी उस ‘बन्धन’ में प्यार मिले ‘जरूरी’ तो नहीं, क्यूँ ‘रिश्ता’ हमारा इतना ‘अजीब’ होता है। क्या बस यही ‘बेटियों’ का ‘नसीब’ होता है?

पापा बोलें-

बहुत ‘चंचल’ बहुत ‘खुशनुमा’ सी होती हैं ‘बेटियाँ’ नाजुक सा दिल रखती हैं ‘बेटियाँ’। मासूम सी होती हैं ‘बेटियाँ’। बात-बात पर रोती हैं, नादान सी होती हैं बेटियाँ। रहमत से भरपूर, खुदा की नियामत होती हैं बेटियाँ। घर महक उठता है जब मुस्कुराती हैं बेटियाँ। अजीब सी तकलीफ होती है जब दूसरे घर जाती हैं बेटियाँ। खुशी की झलक, बाबुल की लाडली होती हैं बेटियाँ। ये हम नहीं कहते, ये तो रब कहता है कि जब मैं बहुत खुश होता हूँ तो जन्म लेती हैं ‘प्यारी सी बेटियाँ’



# Law Provisions Towards Support and Protection of Elderly Persons

■ **Murari Lal**  
Advocate, Supreme Court  
India

Everyone of us, we human beings, irrespective of caste, creed, tribe, region, language, religion, , faith, profession, avocation or gender are made to grow, to attain maturity and then get old one day, once the race starts from our birth. Every child of today is the senior citizen of tomorrow and every elderly person is the child of yesterday. No discrimination of any kind here. It is a universal phenomenon occurring not only in everybody's life but also at every place, in every village, county, town, district, state, country and every nook and corner of this world. It is going on round the clock, 24x7, every minute, unstopped. No field of human activity is untouched by this phenomenon. How can, then, the Law, the instrument which regulates and ordains the human conduct in all spheres of human life and activity can lag behind? Support and Protection of elderly people has remained a part and parcel of age old ethics of human race from time immemorial and considered to be a significant human value honoured by all the leading civilisations of the world. Law grows in accordance with societal needs which constantly go on changing with times. The same is the position with regard to the growth and development of Law governing support, protection and welfare of the elderly persons.

Provisions relating to elderly persons find an important place in our Indian legal system. Starting from the Constitution of India which was adopted by “**we the people of India**” on November 26, 1949 and fully enforced from January 26, 1950, the First Republic Day. One of the significant features of our Constitution is under its Chapter-IV. The directive Principles of State Policy are not enforceable as such, but they are for guidance to the governance of the country. **Article 41** of the Constitution takes care of Old Age Social Security providing that the State, which means the Union Govt. and the State governments, shall within its economic capacity and development make effective provisions for securing 'old age' besides other matters like sickness, disablement, undeserving wants etc. The constitution also earmarks the subjects for enactment of laws by the Union Govt. in **List I-Union List** and the State Governments in, **List II – State List**. The subjects on which both the Union Govt. as well as the State Govts. can make laws, are mentioned in **List III-Concurrent List**. In this regard, Entry Nos. 20, 23 & 24 in the List-III enjoins upon both the Union and the State Govt. to enact laws with regard to, social security, social insurance, old age pensions, economic and social planning. **Entry No. 9 of the List II – State List** is for the relief of the disabled and unemployable.

In the Statutory Law provisions, **Section-125 of the Criminal Procedure Code-1973** makes it incumbent for a person having sufficient means to maintain his / her parents who is unable to maintain himself/ herself. If one is neglecting or refusing, he / she may be ordered by the Magistrate First Class to make a monthly allowance for the maintenance. It is applicable to adoptive parents as well. This provision has applicability irrespective of religion, faith or persuasion. This right has also been recognised by **Section 20(b) of Hindu Adoption Act 1956**. This Act gives a statutory recognition to well established normal obligation of a Hindu child (male or female) to maintain his / her aged or infirm parents as long as they are not in a position to maintain themselves.

A significant development in this regard is the laying down of the **National Policy on Old age** by the Govt. of India in 1999 and further in 2001 that led to the enactment of a codified law for the elderly persons i.e. the **Maintenance**

**& Welfare Of Parents/ Senior Citizens Act 2007**. As per Section 4 of this Act, it is the obligation of the children and specified relatives with sufficient means to provide maintenance of their parents, grand- parents, senior citizens. Senior citizens including parents, who are not able to maintain themselves from their earning or from their property, are entitled to be maintained by their children or relative. This obligation extends to the needs of leading a normal life of the parent/ senior citizen. Under Section 5 of the Act, an application on a simple format for maintenance can be made by such parent /senior citizen or by anyone on his behalf. Distt. Administration is also empowered to take *suo moto* notice (notice of its own) of such cases. After issuing notice to the concerned parties and hearing them, the Distt. Administration can order maintenance. Non-compliance of such order within three months of the order can result in punishment of fine or imprisonment of one month. If a child or relative does not have sufficient means as per the finding of the administration, then it is the responsibility of the State Govt. to provide for the old age home. In case of neglect or refusal to maintain the parent/ senior citizen by a child or relative with sufficient means, the Distt. Administration can order a maintenance to be paid by such child / relative Under Section 9 of the Act. It is a cognizable offence and triable by Magistrate First Class. State may provide for the Old Age Homes for the senior Citizens under



Section 19 of the Act. Section 20 of the Act ensures that the hospitals shall provide beds for all senior citizens as far as possible facilitating for treatment of diseases, research activity for chronic elderly diseases. Under Section 22 of this Act, the State shall prescribe a comprehensive action plan for protection of life and property of the senior citizens. Under Section 23 of this Act, if before the commencement of this Act, if any parent or senior citizen has transferred any property to child / relative on the condition that he will maintain him / her but are neglecting or refuse to maintain-such parent / senior citizen, he can approach the Court and can get such transfer of property voided (cancelled) and get the property back. Recently the Courts have decided such cases ordering the return of the

property back to the elderly persons. Under Section 24 Act, if a person who is responsible for maintenance of a senior citizen, abandons him / her with the intention of permanently abandoning, he / she can be punished with three months imprisonment or fine of Rs. 5000/-or both.

To understand the applicability of this Act, some basic definitions as to what is meant by the words 'Child', 'Parent', 'Senior Citizen', 'Relative', 'maintenance', 'beneficiary' etc. as per this Act is to be clearly understood. For example Senior Citizen, as per this Act, is any citizen of India of 60 years of age and above. Parent is the father or mother may or may not have attained the age of 60 years. Children who are responsible to maintain under this Act are adult son or daughter, grand-son or grand-daughter. Relatives are those who are in possession of the property of the senior citizen or have interest in it, entitled to interest in it or who can demand the same. Maintenance as per this Act means food, clothing, residence, medical attendance and treatment.

Under Muslim Personal Law, both sons and daughters in easy circumstances have a duty to maintain their parents. The obligation is however dependent on their having the means to do so. The Parsis and the Christians have no specific personal law providing for maintenance of the parents. However their cases are covered by Section 125 of the

Criminal Procedure Code 1973 as explained above.

United Nations has also formulated a project on aging persons as United Nations Plan on Ageing-1982. In pursuance of this, the United Nations General Assembly adopted its Resolution No. 46/91 known as UN Principles for Older Persons with the themes of Independence, Participation, Care, Self-fulfilment, and Dignity. And quite happily all these themes have remained the landmark features of age old values of Indian culture from time immemorial. India has traditionally enjoyed robust joint family system taking full care, protection and welfare of elderly persons and in return benefitting from their rich and mature experience of life. The respect to elders, help rendered in any form to elders are considered to be sacred service to God. The Great Epic *Ramcharitmanas* by *Goswami Tulsi Das* says that an ideal son is the one who maintains his parents to keep them happy and contented. “*Tanay Maat-Pitu Toshan Hara*”. \*\*\*\*\*

And further, in the same epic Lord Ram says while leaving for exile, “one who keeps my father happy, during my absence when I'm away in the forests, is my best well-wisher” *Soi sab bhanti mor hitkari::Jehi te rahe bhuaal sukhari*” \*\*\*\*\* And someone has rightly said the most beautiful thing in the world is to see your parents smiling and knowing that you are the reason behind their smile.

To conclude, it may be said that there is no derth of law provisions as well as the ethics towards support, welfare and protection of the interests of elderly persons. As a matter of fact, many schemes have come for the benefit of the senior citizens. But real test is the successful implementation and effective enforcement of these law provisions and schemes for which we have still miles to go. Until and unless there is a thorough awareness and taking up the responsibility by every individual and the agencies involved such as the family, community, the private and government agencies, the NGOs, Social welfare bodies and all other stake holders the task will remained unfulfilled. Utmost care is also required for more emphasis in the rural sector where much larger number of needy senior citizens live but do not get the deserving care and attention. And most significantly and equally important is that the senior citizens must also respond to the needs of the society, family, their surroundings and should ever strive to be able to be of some utility to them within their capacity. After all it is not a one way traffic. The mutual trust would definitely contribute to a better awareness to look after the ageing persons, which we all are going to become today or tomorrow.

And Remember ! If I, we or you or for that matter anyone, who is not a senior citizen today, is going to become one tomorrow ! So please take care of your tomorrow, today !



# शकुनी से विश्वकर्मा तक का सफर गूफी पेंटल की जुबानी

■ जे० वी० मनीषा बजाज

4 अक्टूबर 1944 को लाहौर में जन्में गूफी पेंटल ने फिल्मी दुनिया में अपनी अलग पहचान बनाई। 'महाभारत' के 'शकुनी' के किरदार से फेमस हुए गूफी पेंटल आज धारावाहिक 'शनि' में 'विश्वकर्मा' का किरदार निभा रहे हैं। गूफी साहब ने **दिल्ली, द बर्निंग ट्रेन, क्रांति, निकाह, दहलीज, महाभारत, हीर रांझा, कैद में है बुलबुल, कल की आवाज, अनमोल** जैसी कई फिल्मों और धारावाहिक में अपनी अमर छाप छोड़ी है। उनके इस दिलचस्प सफर के बारे में जाना है जे वी मनीषा बजाज ने.....

**सर बचपन के दिनों की बात करें तो कैसा था आपका बचपन ?**

बचपन बहुत ही अच्छा था। दिल्ली और मुंबई के बीच हमारा बचपन बीता। छोटा भाई और मैं बहुत प्यार से रहते थे। हमारी बीजी (माँ) की परवरिश ऐसी थी की हम दोनों भाईयों को लोग देखते तो राम और लक्ष्मण कहते थे। बहुत ही ज्यादा स्नेह था हम दोनों के बीच।

**आपके करियर के शुरुआती दिन किस तरह बीते। क्या कुछ यादें हैं आपकी उन दिनों की?**

हमारे जमाने में इतनी फ्रीडम नहीं थी। जो माँ बाप कह देते थे उसे पत्थर की लकीर समझा जाता था, और उस लाइन में चले जाते थे। तो इसी तरह बारहवीं के बाद हमें टाटा में इंजीनियरिंग करने भेज दिया गया, तो जबरदस्ती हम वहां पर इंजीनियरिंग सीखने लगे, क्योंकि आज्ञा का पालन तो करना था। लेकिन एक कसक थी कि हमें बॉम्बे आना है। उन दिनों युनाइटेड प्रोड्यूसर कम्पिटिशन चला करता था। जिस में राजेश खन्ना जी आए थे, तभी मैंने भी एप्लीकेशन फिल किया था।

**आपको कब ये महसूस हुआ कि आपको एक्टिंग में अपना करियर बनाना है?**

इंजीनियरिंग करने से पहले एक ऐसा दौर आया जब चाइना और पाकिस्तान का युद्ध हुआ था। हिन्दुस्तान के साथ तो एक बहुत बड़ी अपील आई थी उस समय के प्राइम मिनिस्टर की ओर से, तभी मैं अपने साथ 50-60 स्टूडेंट के साथ इमरजेंसी में जॉन कर लिया और हम गनर बन गए। ताज्जुब होगा आपको कि सेना के एक चीफ मेरे रियल अंकल थे, तो उनको जब पता चला

कि मैंने फौज जॉन कर ली है तो वो भी वहां आ गए, देखने कि मैं क्या कर रहा हूँ। तो इस तरह जब इमरजेंसी खत्म हुई तो 7 साल फौज के बाद मेकेनिकल इंजीनियरिंग के स्टूडेंट होने के वजह से हमारी सर्विस लग गई बॉम्बे। और मेरे छोटे भाई ने फिल्म इंडस्ट्री से एक्टिंग की ट्रेनिंग की। तो जब हम दोनों भाई साथ में आये तो उसने मुझे कहा की मुझे मालूम है कि नट बोल्ट में तुम्हारा दिल नहीं लग रहा तो कब तक कसते रहोगे, जिस में तुम्हारा मन है वो करो अब। मेरे छोटे भाई ने अपने पांव अच्छे से फिल्म इंडस्ट्री में जमा लिये थे। तो जब उसने फिल्म इंडस्ट्री ज्वायन की तभी मैंने भी फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखा। अस्सिस्टेंट डारेक्टर के तौर पर मैंने अपने करियर की शुरुआत की। इसके साथ मैं मॉडलिंग भी करता था। करेक्टर रोल भी पकड़ने शुरू किये और बस ऐसे ही फिल्मी सफर



की शुरुआत हुई।

**फिल्म इंडस्ट्री में उतार चढ़ाव हमेशा बना रहता है। ऐसे में आपने इन दौर का कैसे सामना किया?**

जब मैं अस्सिस्टेंट डारेक्टर था तो उन दिनों में हमारे डारेक्टर बहुत ही सख्त हुआ करते थे। हमसे पूरे स्टूडियो की पूरे फ्लोर की सफाई करवाते थे। हमसे ये कहकर सफाई कराई जाती थी। हमसे ये कहा जाता था कि कचरा साफ करो और हमने ऐसे ही किया है। और उस वक्त 200 रुपये तनखाह होती थी महीने की और वो 200 रुपये भी चार छः महीने में मिलते थे। ऐसे में हमें अपनी फेमली भी चलानी होती थी। कभी कभी ये भी होता था कि छोटा बच्चा है, उसे अगले दिन दूध कहां से मिलेगा। तो ये सब स्ट्रगल करनी पड़ी। और फिर सोचना पड़ता था कि एक्स्ट्रा कमाई के लिए क्या करें। सेंसर

सर्टिफिकेट स्पीरिट गम से खोद-खोद के चिपकाते थे। अपने इंजीनियरिंग के करियर की हजारों रूपयों की तनखाह छोड़ कर यहां आया था की यहां एकदम जम जाऊंगा लेकिन मुझे बहुत स्ट्रगल करना पड़ा। लेकिन एक ऑब्जेक्ट मेरे सामने था की इस फिल्म इंडस्ट्री की आंख में ही मुझे तीर मारना है, एकदम अर्जुन की तरह। तो उस तरह किसी फील्ड को नहीं छोड़ने का इरादा था तो मैंने राइटिंग, डारेक्शन, म्यूज़िक, म्यूज़िक



ही बड़े प्रोफेसर थे। हम अक्सर छुट्टियों में वहां जाया करते थे। वो अक्सर हमें मीलों पैदल घुमाया करते थे। हम भी उनसे कई सवाल किया करते थे। और हर सवाल का वो बहुत ही खूबसूरती के साथ जवाब देते थे। मैं जब पांचवीं क्लास में था, तब मैंने उनसे पूछा था कि बुरे लोग कैसे दिखते हैं, उनके बारे में कैसे पता चलता है। तो उन्होंने कहा कि जो आदमी चालाक होता है या शातिर होता है तो उसमें भगवान एक डिफेक्ट जरूर डाल देते हैं। लेकिन उसकी जो सोचने की शक्ति है वो बहुत तेज कर देते हैं, तो या तो वो लंगड़ा होता है, या काना, या उसकी छोटी गरदन होती है। ऐसा ही कुछ उन्होंने बताया जो कि बाद में मैंने चोपड़ा साहब से डिसकस्स किया। तो मैंने उनसे कहा कि मैं शकुनी को लंगड़ा बना सकता हूँ, तो उन्होंने उसे अपरूव कर दिया। फिर मैंने कहा कि उसे काले कपड़े पहनाते हैं, वो मेरा एडिशन था।

**आपकी सफलता का श्रेय आप किस को देते हैं।**

मैं अपने माता-पिता, भगवान और अपनी मेहनत को अपनी सफलता का श्रेय देता हूँ।

**आप अपने लोगों को, अपने फैंस को क्या मैसेज देना चाहेंगे।**

मैं बस यही कहना चाहता हूँ कि अच्छे इंसान बने, किसी का दिल न दुखाएं। जरूरी नहीं कि मंदिर में बैठकर पूजा करने से आप अच्छे इंसान बनते हैं, बल्कि अगर आप अच्छे इंसाल बनें, सबक साथ अच्छे से रहेंगे तो कहीं न कहीं आपको सबकी दुआयें जरूर लगेंगी। यही मेरे साथ हुआ और यही मैं लोगों के साथ शेयर करना चाहता हूँ।

## बुजुर्गों की चाहत

इस घर का पतवार रहा,  
मुझे बोझिल नजरों से देखो मत।  
मैं रथ का टूटा पहिया हूँ,  
प्यारे मुझको फेंको मत।

अब गिनती की सांस बची,  
कल जाने कहां बसेरा रे।  
तुझको रोशन करता जाऊं,  
लेकर तेरा अंधेरा रे।  
कल आज के बीच की रेखा,  
को कातिल नजरों से देखो मत।  
मैं रथ का टूटा पहिया हूँ,  
प्यारे मुझको फेंको मत।

## शांझी शांझ

होली के रंगों की रंगबिरंगी जिन्दगी के हर रंग को शमझने में जिन्दगी के कई शावन बीत जाते हैं, और जब रंगों को शमझने की क्षमता जब एक इंसान में जाती है तो वो जीना शुरू करता है। वास्तव में बचपन जिन्दगी बनाने में बीत जाता है। युवावस्था शफलताओं की टीडियां नापते बीत जाती है और प्रौढावस्था में बच्चों की जिन्दगी की कमान हाथ में आ जाती है। उन्हें बनाना शंवाटना जिन्दगी का एकमात्र ध्येय बन जाता है। तो अपने लिए जीने का समय तब मिलता है जब शमझ आती है।

अवशर में शिटायमेन्ट के बाद लोगों को पेन्टर बनते, कलाकार बनते, अभिनेता बनते देखा है। अपने जीवन को अपने पशंदीदा रंगों से भरते देखा है। वो कहते हैं कि अब समय ही समय है। जिम्मेदारियों से निपट अब शिर्फ अपने लिए जीना है, मुश्किल है, खिलखिलाना है और अपने शपनों की बगिया को महकाना है।

होली के अवशर पर आप अभी खुशियों के चटख रंगों में रंग जाएं। गुड़ियों की मिठाई में मीठे मीठे रंग हो जाएं और प्रेम की भांग रंग झूम जाए..... होलीमुबारक !

## संपादक की कलम से

जे वी मनीषा



LIST OF OLD AGE HOMES IN DELHI & NCR

S. No.	Name of Home	Old Age Home Address	Contact Person	Phone
1.	Johns Day Care and Boarding For Senior Citizens Association	Plot 106, G-Block, Phase-6, Aya Nagar Extn., New Delhi-110047	Mrs. Bessie Mathew	+91 9871688997
2.	Guru Nanak Sukhshala (Virdhashram)	New Rajinder Nagar, Near Durga Mandir, New Delhi-110060	Mr. Mahinder Singh (Manger)	+91-9210480950, +91-11-32010722
3.	Shree Bhagwat Vidhyapith	Shri Vallabhnidhi Trust H.O. Shri Bhagwat Vidyapith, Krushnadham, Sola Ahemdabad – 3800060	Narendrabhai D. Pathak	022 – 26205559 27663839
4.	Nishikam Sewa Ashram	Village Daad, Main Pakhowal Road Ludhiana-142022, Punjab, India	Shri Sarwan Kumar	0161-2806296 7696100000
5.	Shri Guru Amardas ji Birdh Ghar	Ram Tirath Road, Amritsar-143001	S.Nirmal Singh S.Gurubux Singh	0183-2226900
6.	Ashoka Punarwas Sanstha	NH-24, Chhata Meel Kamlabad Badauli, Sitapur Road to Kotwa Sadak Near NH-24, Sitapur Road, Sai Nagar Lucknow, Uttar Pradesh-227202	Dr. Vinod Mishra	05222969855 9415364404
7.	Apahaj Ashram	Near Hans Raj Maha Vidayalaya G.T. Road, Jalandhar City-144008 Punjab	Mr. Tarsem Kapoor Mr. RK Bhandari	0181-2255517 8591292423
8.	Chaubise Vikas Sangh	Near Chaubiseeka Chabutra NH-10 Meham 124112, Dist. Rohtak	Dr. Jasphool Singh Mr. Ravinder Jain	01257-233286 9896250683
9.	Balh Valley Kalyan Sabha (Old Age Home)	Bhangrotu Distt Mandi. H.P. Pin-175021, Near NH-21 Primary School Bhangrotu	Dr. Dinesh Vashisth Mr. Dhiyan Singh Guleria	01905-241472 09418347952
10.	Jeevan Sandhyasmruti Vruddhashram	C/O Mumma Devi Trust, Bhagwat Vidhyapith Complex, NR 65s Bus stop Sola Road, Ahmedabad, Gujrat, India 380063	Mr. Niranjana Bhatt	79-27664412

Granny's Tips for Glowing Skin  
by Mrs. Sohaiba Khalid

Hi everyone, I have something really interesting for you from my Granny's all time tested Herbal Tips for a glowing skin! Although when my granny used to tell me about these, I used to listen with interest but never took it seriously. But, as time passed by, I realized the importance of her words in my daily life. Her home remedies are a natural cure for so many problems. She used to say “neem garam paani istemal kiya karo chehre ke liye...zaroor faraq padega!” It works magic...Luke warm water is the best remedy for a dry skin. Wash your face daily with luke warm water for better results. Granny also emphasized the use of egg yolk on face, which

makes your face smooth and clearer. She always advised us for maintaining a healthy routine and go for regular exercises. In today's busy routine even if we take out some time for a regular walk it would be just perfect. Almond or Olive oil massage on the face before going to bed replenishing the skin so well. I still remember how my granny used to massage our tiny hands, feet n faces before we went to bed and believe me; we had a very comfortable sleep after that. Massage with Grape seed oil is equally effective. She also mentioned about the use of Aloe Vera gel for dry skin. Avocado was another important ingredient for skin care according to her. Half of an Avocado mixed with a few drops of fresh lime

juice when spread over the cleansed skin shows glowing effects. According to her, a mixture of cooked oatmeal and honey is the best cleanser n moisturizer for our skin. Mashed banana when applied on neck and face and left for some time and later washed with luke warm water cures dry skin so well. Whenever I think of her, I remember how easy it is to follow these household remedies with no chemicals in it and NO side effects.... Cheap and Best! We should always treasure our elders and value their importance. They are our building blocks...so strong and precious having remarkable patience and endurance. Besides, they have so much to share with us about their experiences and

आओ थोड़ा हंस लें.....



शादी के दो दिन बाद दुल्हा, जहां उसकी पत्नी को दुल्हन बनाया गया था, उस ब्यूटी पार्लर गया और पार्लर वाली मैडम को आईफोन 7 का डिब्बा खूबसूरत पैकिंग में तोहफे के तौर पर दिया... मैडम ने शुक्रिया अदा किया और खुशी खुशी डिब्बे को खोला तो अंदर से नोकिया ११०० निकला जिसके नीचे चिढ़ी रखी हुई थी जिस पर लिखा था

“Same Feelings”



लड़की - पापा ने हमारी शादी के लिए एक शर्त रखी है.. लड़का - क्या ? लड़की - “ तुम्हें कांग्रेस पार्टी का टिकट लेकर चुनाव जीतकर दिखाना होगा।” लड़का - “अच्छा ! चलता हूँ ! दुआयों में याद रखना बहना!




बीवी- “जो आदमी रोज शराब पीकर आये, उसके लिये मेरे मन में कोई हमदर्दी नहीं है”.... पति- “जिसको रोज शराब मिल जाये, उसे तुम्हारी हमदर्दी की जरूरत भी नहीं है।”



एक पति द्वारा की गई अब तक की सबसे रोमांटिक तारीफ..... तेरी जुल्फों ने हर तरफ हंगामा मचा रखा है कभी दाल में, कभी सब्जी में, कभी रोटी में कब्जा जमा रखा है.....



incidents so common in our daily lives. When she used to tell these small and helpful remedies I used to wonder.....How much she knows? My Granny in short can be described as “Many problems.... one solution...!” I know you all would also agree to what I say. These simple tips, if followed regularly would prove beneficial in enhancing glow of your skin. It's rightly said, “Old is Gold “and so is my Granny!



(REGD. No. S/45343)

- Contact us on : [teamharikrit@gmail.com](mailto:teamharikrit@gmail.com) or visit us at [www.harikrit.com](http://www.harikrit.com)
- Contribution can be made by :
- Cheque / Demand Draft in the favor of “Harikrit” A/c No. 2411224167
- Donation can be made directly through transferring the money at the following a/c

HARIKRIT,

Kotak Mahindra Bank,

C-71, Malviya Nagar, New Delhi 17,

A/c No. 2411224167,

IFSC: KKBK0000194

Signature (Subscriber)

सादर अनुरोध

सभी पाठकों से अनुरोध है कि वह हमें इस समाचार पत्र के बारे में अपने महत्वपूर्ण सुझाव भेजें। इसके अतिरिक्त यदि कोई इसमें अपना कोई लेख अथवा कविता इत्यादि भेजना चाहते हों तो नीचे दिये गए ईमेल पर भेज सकते हैं। सांझी सांझ टीम को आपके सहयोग से खुशी होगी और बल भी मिलेगा। [teamharikrit@gmail.com](mailto:teamharikrit@gmail.com)

इसके अलावा यदि कोई व्यक्ति इस संस्थान की सेवा में समय देना चाहे तो वह भी सादर आमंत्रित हैं। इसके लिये आप ऊपर दिये गए ईमेल के अलावा नीचे दिये गए ईमेल पर भी मेल भेज सकते हैं। सहयोग से ही संभावनाएं बनती हैं और संभावनाओं को साकार करने के लिए सबका साथ उत्तम होता है। अतः साथ दें तो हम और अच्छा काम करने में सक्षम होंगे। आपकी सहभागित की अपेक्षा रहेगी। [jvmanisha@gmail.com](mailto:jvmanisha@gmail.com)

आपकी सेवा में

जे.वी. मनीषा (संपादक)