



AISCCON NEWS

आइस्कॉन समाचार

MONTHLY NEWSLETTER OF ALL INDIA SENIOR CITIZENS' CONFEDERATION
Registration No. Maha/302/03/ Thane under Societies Regn. Act 1860

Estd. 2002

Vol. 6 No. 8

June, 2008

Single Copy : Rs.10/-

Backpedaling on the Life Cycle

How about designating ages 40 to 75 as the prime earning years? How about making the 21st century the century of redistribution of work?

What if we turned the life cycle upside down? We are exploring ideas for a new chronological agenda that would be more appropriate for a life span of 80 years or more. What ages 20 to 40 were the Social Security years? Instead of going to older men and women, Social Security checks would be sent to young adults. This would give people in their reproductive years the economic support they need to focus on raising children..... ages 40 to 75 were prime earning years? Men and women could throw themselves into a job without stress and guilt around raising a family at the same time. They could work full time and overtime - building up their 401(k)s and other life savings as well as paying back into Social Security for the support they have received.... ages 75 and older were national service years? Instead of staffing programmes such as Peace Corps with young recruits looking for experience, the government would target these programmes to the millions of older who have experiences.

Longevity is changing the rules of human development. The revolutionary implications of the global age boom are just beginning to get public attention.

Our current system is irrational. We concentrate on work at a time in our lives when are having our children and our children need

us the most. We tend to live or be eased out of the workplace when we have completed the child-rearing tasks - about age 50 - and now have time and energy to devote to work. And in our later decades, we are stereotyped as useless.

At the same time, living longer is causing financial tremors as individuals, employers and government programmes struggle to find ways to finance golden decades for a swelling population of older men and women.

The 20th century was a century of redistribution of income. The 21st century may be a century of redistribution of work. Such a redistribution would spread work more evenly across people and over the ages of life. Individuals could combine work, education, leisure, and child rearing in varying amounts at different ages.

Shifting the prime earning years to 40 to 75 concentrates work among those most able to be productive. There is no physical reason to retire at 62 or 65. Researches have found that among healthy people with a college education, there is no change in health between 55 and 75.

Yes, there are problems in turning the life cycle upside down. What about the work ambitions of youth? The impact of illness and disability that can prevent people from working at any age?

But these issues can be addressed. What's important is to raise the subject that the life cycle needs an overhaul.

Source: SECOND INNING (M.P.)
Senior Citizens Forum, Bhopal (M.P.)

IOB ranked No.1

among

public sector banks

Business Today - KPMG Survey



Indian Overseas Bank

Good people to grow with

AISCCON NEWS COUNCIL

W.R. Naik
Chairman & Publisher
Dr. S.P. Kinjawadekar
Chief Editor
B. Ranganathan
Hon. Sec. & Mg. Editor

M.D. Bhusari
Treasurer

Members:

G.S. Nagarajan
Vinayak Date
A.P. Kaskhedikar
S.S. Raichur
V.D. Natu
R.N. Bapat
M.B. Kulkarni

AISCCON NEWS Subscription Rates

1 Year (12 Issues)Rs.100.00
2 Years (24 Issues)Rs.180.00
5 Years (60 Issues)Rs.450.00
Life Member Rs.1000.00
Kindly mention your name and full address D.O.B. along with the Subscription. Please note that Cheque / D.D. should be made payable at Mumbai only, favouring AISCCON NEWS. (For out station cheques please add bank commission.)

Advertisement Tariff (Monthly)

1) Front and Back Cover Rs.2500/-
(Full Page)
2) Full Page (B & W) Rs.1500/-
3) Half Page (B & W) Rs.900/-
4) Quarter Page (B & W) Rs.500/-
5) Strip Rs.250/-

**(10% Discount on
12 consecutive insertions)**

*For Subscription Advertisement and
Correspondence, please Contact:*

B. RANGANATHAN
Managing Editor

B-3, Roop Niketan, Sant Tukaram
Road, Mulund (East), Mumbai-400081.
Tel.: 022 - 2163 6568



JUNE
2008

- 1) Backpedaling on the Life Cycle 1
- 2) Editorial - **Dr. S.P. Kinjawadekar** 5
- 3) The Philosophy of Life & Art of Living 6
- 4) Ministry of Social Justice & Empowerment 8
- 5) Example of Strength Exercises 12
- 6) The Role of Govt. in Health & Ageing 14
- 7) Healthy Nutrition for Health Ageing 16
- 8) Confederation News in English and Hindi 18
- 9) Hindi Section 23
- 9) Birthday Greetings 26

Printed and Published by **W.R. Naik**, 6, Sunderprasad, Sane Guruji Nagar,
Mulund (East), Mumbai - 400 081. on behalf of

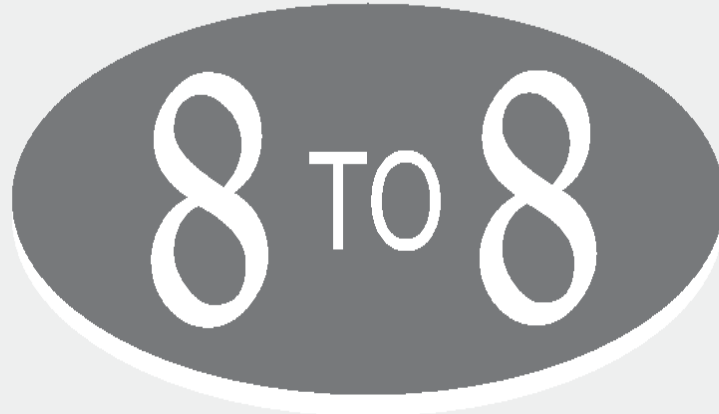
ALL INDIA SENIOR CITIZENS' CONFEDERATION,

DTP by BIPIN PANCHAL: 09322518752 Mulund (West), Mumbai.

Printed at **Trimurti Enterprises**, Dr. R.P. Prasad Road, Mulund (West),
Mumbai-400 080. and Published at C-202, Mangalya, G.V. Scheme Road No.4,
Mulund (East), Mumbai-400 081. Editor : **Dr. S.P. Kinjawadekar**,
B-8/602, Kaveri, Safal Complex, Sector 19A, Nerul, Navi Mumbai-400 706.

Website: www.aiscon.org ● **Email: aiscon.news@gmail.com**

The Only Bank in India
provides



Banking

All 7 Days • At All Branches

Sat. & Sun. 9 am. to 12.30 pm.

100% Increase in Customer Service
From 1st January 2008

At
Karwar, Ponda & Hubli



ESTD. 1917

NKGSB

CO-OP. BANK LTD.

(Multi-State Scheduled Bank)

Email : sec@nkg-sb-bank.com • Website : www.nkg-sb-bank.com

Let us Emulate AARP

With more than 3.5 crore members, AARP (American Association of Retired Persons) is the leading organisation of Senior Citizens in the World. With 25% of the US population in the 50+ category, approximately half of them are members of AARP. The average age of AARP members is 66 and more than 50% of the members are women. About 1/3 of the AARP members work full-time or part time, because the membership is open to 50+. New members are gained through its reputation - members telling friends and neighbours about the organisation - and through promotion, such as direct mailing to persons nearing their 50th birthday. The membership has grown from 50,000 in 1958 to 3¹/₂ crore today.

Why do American Senior Citizens join AARP? Because, they want access to services reliable & information, they want the Govts. in Washington DC and state capitals to hear what they want, they are eager to take advantage of member discounts for their purchases, vacation & recreation etc. and also because they want to do meaningful volunteer work. AARP is a non-profit NGO that provides programmes & services to its members, but it is also an association whose staff and members serve people of all ages throughout their communities. One of its important founding principle is - to encourage older people "To serve, Not to be served."

The AARP was founded by a retired high-school Principal, Dr Ethel Perey Andrus in 1958 when she realised that problems of retirees and all Senior Citizens were more or less the same. Medical Costs of prolonged sickness was one of the most important issue then and no insurance company was prepared to underwrite health insurance for Senior Citizens, thinking it to be too risky. She persisted with her efforts till an insurer agreed to provide coverage to her members on a trial basis.

The trial proved that providing health insurance to older Americans was not risky and the company gladly extended the arrangements. The US Deptt. of Health praised the retired teachers policy as a 'Significant social

achievement'. With the success of Health Insurance for Seniors. AARPs popularity increased substantially. Other factors that have contributed to its success are - (1) Education and Community service - through its magazines - Modern Maturity and AARP Bulletin, through booklets on topics of special interest, available free, free legal counselling for the elderly, and programmes like 55 Alive Mature Driving Programme for 50+ drivers, Tax-Aide- a free nationwide tax- counselling & tax-return filing programme, Widowed persons service etc. (2) Advocacy to inform opinion leaders & educate the public about the challenges, facing elders, developing legislative policy, making representation before the US Congress on laws relating to Senior Citizens and (3) Member Services - including the historic group health- Insurance plan, mail-order pharmacy service, Credit-card & mutual fund service, Life- insurance, automobile and home- insurance programme, travel related discounts etc.

Volunteering is a very important programme for AARP members. There are over 2 lakh regular volunteers giving 10 to 20 hours services per week, Others volunteer occasionally. This helps them to stay active- satisfied and productive shown that they have healthier, happier & longer lives.

We have elaborated the activities is development of AARP so that we can learn from it, emulate it and develop into a strong nationwide organisation, touching important aspects of life of our Senior Citizens. If we can organise & establish good network of even 1 crore Senior Citizens in India, we can bring about happiness in the lives of most of them. No one will be able to ignore them. Let us undertake more programme of education and community services through volunteering, more determined advocacy programmes at the Central and State level and increased services to members - starting with Health Insurance for all Seniors with implementation of Sastry Committee recommendations. Let us emulate AARP.

-S P Kinjawadekar

Editorial...

The Philosophy of Life and Art of Living

The Philosophy of life and art of living are closely integrated whether one realises or not. Dr N N Sachdeva shows how they act, react and influence each other.

It is said that every person above 40 is either his own doctor or a fool. It is equally true that every person over 50 has either developed his own Philosophy or he yawns through the remaining years like a rudderless ship. The Philosophy may be borrowed or tailored to one's need. It does not matter as long as it brings peace of mind.

PHILOSOPHY

Let us first examine the meaning of the word Philosophy. According to the Oxford Dictionary Philosophy means pursuit of wisdom or knowledge especially of ultimate reality or of general causes or principles. Philosophy must be distinguished from religion. Philosophy makes better use of wisdom and knowledge whereas religion is more a matter of faith and belief. The common feature is both of these denote and specify values. Thus, "Philosophy of life" can be said to be the basic wisdom or knowledge, which makes one's life richer, happier and fuller. It brings one's own happiness and well-being and, no less, those of his fellow beings. It would be more real and deeper if the order of sequence is reversed i.e. happiness and well-being of fellow human beings will bring more and more of your own happiness.

HAPPINESS

Happiness is not easy to define or express in words. It is abstract, more of an experience, feeling and a state of mind. It is relative, differs from person to person and response to a situation. It is both objective and subjective. It affects physical body as well as mind and even the soul. It becomes infinite and transcends life beyond death.

A distinction may also be drawn between pleasure, joy and happiness. The pleasure or joy of enjoyment is transient, of a short duration, whereas happiness is lasting and permanent. Some perverted minds are capable of enjoying others' miseries or misfortunes, whereas in noble minds it creates feelings of pity and sympathy.

According to the Gita, it is the faculty of detachment to the fruits of one's action and taking life as it comes, which is the keynote of

happiness. It does not mean non-action. The thrill and excitement is in the activity itself as in a journey. In contemplation, it may appear difficult, but in practical life one has little choice. One has to submit whether willingly or otherwise. The measure of satisfaction is related to depth of experience, acceptance and maturity.

A positive and optimistic attitude to life is equally essential for attainment of happiness. In reality, life is a mixed lot. There are a series of battles. Some are won and few are lost. There is success as well as failure, good and bad luck go side by side. One must learn to live in the present and to enjoy the small pleasures of everyday life. Peace with yourself and the world can be helpful.

PURPOSE OF LIFE: LEISURE

Another relevant question, bordering on the philosophy of life is what is the purpose of human life. Leaving the discussion on salvation or "moksha" to religious pandits, it can be said that the purpose cannot be merely supporting life i.e. existence, because all living beings - animals as well as plants, are supported for existence by the design of the nature itself. It is an inherent character and reality. Their function is to live, play and enjoy. It is only the human being which has a free will, has to work or toil for earning a livelihood. It is sometimes said that work is a curse on man and its civilisation. If the work, otherwise a curse can be made into a source of pleasure and joy, it can make a world of difference in real life. A few lucky persons may be able to involve themselves in task they love, but most of us have to take up a job or vocation which has a scope or opening. It would be wonderful if one can learn to adapt and make the work bring a purpose in life with series of achievements, success and satisfaction are assured at every stage. But it may be warned that work is only a part of life and not its main mission or to be made into an obsession. The work is essential in today's context, to learn livelihood and to afford leisure to being the goal

or objective. After earning leisure by work, if one can learn to spend leisure fruitfully, it can be said that one has learned the "Art of Living".

According to Thomas Wilson, a character in W. Somerset Maugham's story 'The Lotus Eater', leisure, if people only knew, is the most priceless thing a man can have and they are such fools that they do not even know it's something to aim at. Work? They work for work's sake. They have not got the brains to realise that the only object of work is to obtain leisure. Leisure is not idleness or laziness. It involves an activity. But it is an activity of free will or labour of love. Literature, philosophy, arts, crafts, pastimes, hobbies, sports etc. own their origin to leisure. It develops a keener sense of understanding and enjoyment. People, who have no leisure or cannot make proper use of it are really unfortunate and deserve pity and sympathy. You do not need to become an artist or an expert to enjoy leisure. It comes naturally. Commonplace acts and events are marvels of nature and life provides enough material to keep one occupied. All you need is a discerning mind and keener sensitivity.

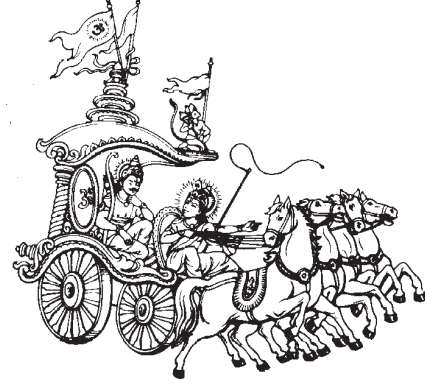
Poet William Henry Davies has put it very aptly:-

LEISURE

What is life, full of care,
 We have no time to stand and stare.
 No time to stand beneath the boughs
 And stare as long as sheep or cows.
 No time to see, when woods we pass,
 Where squirrels hide their nuts in grass
 No time to see, in broad daylight,
 Streams full of stars, like skies at night.
 No time to turn at Beauty's glance,
 And watch her feet, how they can dance.
 Enrich that smile her eyes began.
 No time to turn at Beauty's glance,
 And watch her feet, how they can dance.
 No time to wait till her mouth can
 Enrich that smile her eyes began.
 A poor life this if, full of care,
 We have no time to stand and stare.

Thus the philosophy of life and Art of Living are closely integrated whether one realises or not. They act, react and influence each other. Lin Yu Tang has rightly said, "If you can spend a perfectly useless afternoon in a perfectly useless manner, you have learned how to live."

Guidance from Geeta



**श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।
 स्वधर्मे निघनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ॥**

Better is one's own duty, 'dharma' though hard to perform, than other's duty perfectly performed. Better to perform one's duty and die performing it, because other's is perilous.

While telling Arjun to perform one's duty selflessly. Lord explains, here, one of its important aspects.

The word 'dharma' means duty. The work that supports our life is action. May it be the means of earning our livelihood, or our relationship with our parents, mother and daughter or pupil and teacher and others. It must be done according to the role that we have to play. But sometimes, one feels others work, his behaviour and relationship with others are far better and more attractive than his own, and prefers to follow it. He fails to see what is good in himself and thus invites self-deception. Man gets delighted or distressed by such comparison. Therefore, Lord tells, "Our field of duty may be any, of lower quality than other's seemingly easier type to practise. But it is beneficial for us. You may die doing it, but it is preferable. But to covet for other's field of work is to invite calamities and hardships.

"Distant hills look attractive", is the saying. It has to be accepted.

(Courtesy: Shri V.V. Chiplunkar, Aurangabad)

Govt. of India Ministry of Social Justice & Empowerment Integrated Programme for Older Persons

(Effective from 1-4-2008)

1. Introduction

There has been a steady rise in the population of older persons in India. The number of elder persons has increased from 19.8 million in 1951 to 76 million in 2001 and the projections indicate that the number of 60+ in India will increase to 100 million in 2013 and to 198 million in 2030. The life expectancy, which was around 29 years in 1947, has increased manifold and now stands close to 63 years.

The traditional norms and values of the Indian society laid stress on showing respect and providing care for the aged. However, in recent times, society is witnessing a gradual but definite withering of the joint family system, as a result of which a large number of parents are being neglected by their families exposing to lack of emotional, physical and financial support. These older persons are facing a lot of problems in the absence of adequate social security. This clearly reveals that ageing has become a major social challenge and there is a need to provide for the economic and health needs of the elderly and to create a social milieu, which is conducive and sensitive to emotional needs of the elderly.

2. Aims and Objectives

The main objective of the Scheme is to improve the quality of life of the Older Persons by providing basic amenities like shelter, food, medical care and entertainment opportunities and by encouraging productive and active ageing through providing support for capacity building of Government / Non Governmental Organizations / Panchayati Raj Institutions / local bodies and the Community at large.

3. Approach

Assistance under the scheme will be given to the Panchayati Raj Institution/ local bodies and eligible Non-Governmental Voluntary Organizations for the following purposes:-

- (i) Programmes catering to the basic needs of Older Persons Particularly food, shelter and health care to the destitute elderly,
- (ii) Programmes to build and strengthen

intergenerational relationships particularly between children / youth and Older Persons,

(iii) Programmes for encouraging Active and Productive Ageing,

(iv) Programmes for providing Institutional as well as Non Institutional Care / Services to Older Persons,

(v) Research, Advocacy and Awareness building programmes in the field of Ageing; and

(vi) Any other programmes in the best interests of Older Persons.

4. Programmes Admissible for Assistance Under the Scheme:

1) Running of Multi Service Centres for Older Persons to provide daycare, educational and entertainment opportunities, healthcare, companionship to a minimum number of 50 older persons.

2) Physiotherapy clinics for older persons.

3) Help-lines and Counselling Centres for older persons.

4) Regional Resource and Training Centres.

5) Volunteers Bureaus for older persons

6) Formation of Vridha Sanghas/Senior Citizen Associations.

In addition, other activities, which is considered suitable to meet the objective of the scheme are also included.

5. EXTENT OF SUPPORT TO THE PROJECT:

(i) Upto 90% of the cost of the project indicated in the scheme will be provided by the Government of India and the remaining shall be borne by the organization/ institution concerned.

(ii) In the case of school, colleges, Educational Institutions and recognized youth organizations such as Nehru Yuvak Kendra Sanghathan (NYKS) and the National Service Scheme (NSS) undertaking programmes and services for Older Persons, up to 100% cost of the project indicated in the scheme shall be provided by the Government.

6. IMPLEMENTING AGENCIES

Under the scheme, assistance will be sanctioned to the following agencies subject to

terms and conditions laid down by this Ministry:-

- i. Panchayati Raj Institutions/Local bodies
- ii. Non-Governmental Voluntary Organizations
- iii. Institutions or Organizations set up by Government as autonomous/ subordinate bodies
- iv. Government Recognized Educational institutions, Charitable Hospitals/ Nursing Homes, and recognised youth organisation such as Nehru Yuvak Kendra Sanghathan (NYKS).

v. In exceptional case, financial assistance under the scheme shall also be provided to state Government/Union Territory administrations.

7. ELIGIBILITY CRITERIA FOR THE NON - GOVERNMENTAL VOLUNTARY ORGANIZATIONS FOR ASSISTANCE UNDER THE SCHEME

(i) The Non-governmental voluntary organization should be a registered body, under an appropriate Act so that it gets a corporate status and a legal personality and a group liability is established for its activities.

(ii) It should be registered either under the Societies Registration Act, 1860 or relevant State Societies Registration Act and has already been working for atleast two years; or a Public Trust registered under any law for the time being in force or a charitable company licensed under Section 525 of Companies Act, 1958.

(iii) It should have been registered for a minimum period of two years but in the case of the North Eastern region, J&K, Desert areas and under serviced/ Under- represented areas, this condition of two years will not be applicable. In other deserving cases, the condition of two years may be relaxed with the approval of the Secretary (SJ&E) on case-to-case basis.

(iv) The Organization shall have a properly constituted managing body with its powers, duties and responsibilities clearly defined and laid down in a written Constitution; It shall have an appropriate administrative structure and a duly constituted managing / executive committee;

(v) The organization is initiated and governed by its own members on democratic principles.

(vi) The aims and objects of the organization and programmes in fulfillment of those aims and objects are specifically laid down;

(vii) The Organization shall not run for profit

to any individual or a body of individuals; The Organization should possess proven credentials and capabilities to handle such projects.

8. Guidelines of the Scheme

The detailed guidelines regarding eligibility conditions for availing grant-in aid under the scheme, procedure of submission of applications and other terms and conditions along with the extent of support are provided in the Annexure. These guidelines may be modified from time to time, according needs, with the approval of the Minister for Social Justice & Empowerment on the recommendations of the Committee constituted under the Chairpersonship of Secretary (SJ&E) with Additional Secretary (SJ&E), Joint Secretary (Social Defence) and representatives of Planning Commission and Integrated Finance Division of the Ministry as member.

ANNEXURE

Guidelines of Integrated Programme for Older Persons

1. Procedure for submission of proposal and release of Grant-in-Aid:-

All the proposals received under the scheme will be considered in accordance with general guidelines issued for processing the grant-in aid to the NGOs by the Ministry and the relevant provisions of the General Financial Rules (GFR) - 2005 as amended from time to time. Based on the guidelines currently in prevalence, following procedure will be followed.

Application in prescribed proforma shall be submitted / forwarded by the State Government / Administration of the Union Territory in the following manner:

(a) All proposals should clearly indicate the target group of beneficiaries to be covered.

(b) All fresh proposals for sanction of projects under the Scheme shall be submitted in prescribed proforma along with relevant documents through the concerned State Government / UT Administrations.

(c) The applications for release of grant-in aid for the ongoing projects shall be submitted in prescribed proforma along with relevant documents immediately on the commencement of the financial year to the State Government.

(d) The State Governments / Union Territory Administrations would have the ground

functioning and suitability of the proposing agencies examined through its field functionaries for sanction of the new projects and also continuation of the grant-in aid for the ongoing projects. All such proposals would be considered by the State Grant-in aid Committee and recommendations of the State Government would be sent in one lot to the Ministry of Social Justice & Empowerment indicating the inter se priority. The recommendations for arrear grants of ongoing projects shall be considered only if there is specific recommendation for release of grant-in aid for the current financial year.

(e) While forwarding new cases, the State / UT should ensure that proposals from service deficient areas are accorded priority. The Screening Committee of the Ministry for scrutinizing the new cases would take this into consideration along with other prescribed guidelines.

(f) The implementing Agency shall, before it receives assistance from Ministry of Social Justice & Empowerment execute a bond in a prescribed proforma. The transfer of funds would be done only after acceptance of the Bond by the competent authority in the Ministry. However, in respect of on going projects, the application for release of funds should accompany with the bond executed on the above lines.

(g) Inspection: The prime responsibility for inspection of the projects undertaken under this scheme will lie with the concerned State Government/UT administration. The grant-in aid would be released only on the basis of the Inspection Report. The Ministry from time to time may issue guidelines regarding the nature, type and periodicity of the Inspection. Whenever necessary, the Ministry may get field inspection conducted by its own agencies also.

(h) Termination of Grants: If the Ministry is not satisfied with the progress of the Project or it finds that these rules are being seriously violated, it reserves the right to terminate the grant-in-aid and recover the amount of grant-in-aid already sanctioned with penal interest.

(i) Change of Location: Change of location of the projects shall be made only with the prior approval of the Ministry.

2. Conditions for Assistance

(i) An aided organization / institution / establishment shall be open to inspection by an officer of the Central Govt. and the State Govt., or the agency / persons authorized by them.

(ii) If an organization has already received or is expected to receive a grant from some other Government sources for the purpose for which the application is being made under this Scheme; assessment for central grant will normally be made after taking into account grant from such other sources.

(iii) An aided organization shall maintain separate accounts of the Grants received under the Scheme. They shall always be open to check by an officer deputed by the Government of India. This shall be open to a system of internal audit or concurrent audit. They shall also be open to test check by the Comptroller and Auditor General of India.

(iv) An aided organization shall maintain a record of all assets acquired wholly or substantially out of Government grant in the Stock Register and present these to the Auditor when required to do so. In this regard the provisions of the General Financial Rules, 2005 (Govt. of India) would be applicable.

3. Additional documents to be provided Non - Governmental voluntary Organizations :-

(i) The expertise / experience the organization in related programmes / services.

(ii) The constitution of the Association, Memorandum of Association and details of aims and objective.

(iii) Constitution of the Board of Management, present membership, date of constitution of present Board of Management.

(iv) Latest Annual report.

(v) Information relating to the grants received or likely to be received from other Departments of Central Govt. / State Govt. / any other source for the same project.

(vi) A statement containing the balance sheet and the full receipt and payment of the organization / institution for the last two years and a copy of the balance sheet for the previous year. These should be certified by a Chartered Accountant or a Government authority; and

(vii) A bond a format prescribed by the Government, on a non-judicial stamp paper, for

the amount of grant-in aid being sought, duly executed by the controlling authority of the institution / organizations.

4. Additional Terms and conditions in respect of Non-Governmental Organizations:

(a) It shall be the duty of the head of the Organization to carry out any instructions, which may be issued in this regard by the Central Govt. of the State Govt. as the case may be.

(b) The grantee institution will maintain separate accounts in respect of the grant obtained from the Ministry.

5. Miscellaneous:-

(i) The Implementing Agency shall provide a package of facilities to the inmates which shall be clearly specified in the proposal and which shall not be varied to the disadvantage of the inmates without the prior approval of the Central Government.

(ii) The adherence to the following norms shall be necessary while engaging staff under the scheme:

Doctor- the person concerned must have formal qualification (recognized by the competent authority) in medicine including Alternative system of medicine.

Social Worker - Graduate. In the event of the concerned person not having Graduate level academic qualification it shall be necessary for him/her to have minimum three years of working experience in the social sector.

Health Worker - the concerned person must have at least three years of work experience in the event of not being professionally qualified.

Driver - must have a valid driving license and should have three years of work experience.

In other cases also as far as possible persons with appropriate qualifications or experience must be engaged so as to maintain acceptable service standards.

(iii) All The Implementing Agencies shall seek compliance with statutory approvals and clearances as applicable before implementation of the project.

(iv) The organizations, except the State Governments/ UT Administrations/ Panchayati Raj Institutions/ local bodies shall maintain separate joint account in the name of the

President / Secretary of the organization, in respect of the grants received under this programme.

(v) On Going Projects under Pre-revised Scheme:- Under the pre-revised scheme of the Ministry, grants-in aid are being provided to eligible organizations for establishing and maintaining old age homes, day care centres, mobile medicare units for the older persons. All these projects may be supported subject to the recommendations of the State Governments and subject fulfillment of the conditions laid down in the revised Scheme and its guidelines.

LETTERS TO EDITOR.....

(1)

I have recently come across two wonderful managed Website very useful to all Senior Citizens. They contain very useful and helpful information on various matters affecting Senior Citizens like Health, Fitness, Hobbies, Activities, Current Issues, What is New? Old Age Homes, Helplines and what not! Every aspect at one place! Moreover, you can ask any query and you will get prompt reply. You can ask Experts their opinion on your problems of various fields!

One more thing appreciable of Silver Innings Web is that they are going to collect grievances of Senior Citizens of Mumbai online and forward the same to authorities concerned.

The Web sites are:- www.rrewa.org and www.silverinnings.com

-M.V. Ruparelia : 09821732855

(2)

Dear Sir,

I refer to the letter dated 24th March 2008 of National Aviation Company of India Ltd., published in AISCCON NEWS of April 08.

I am very much delighted to intimate you that, I have obtained the Senior Citizen Card from the Airlines Office without any hassle and the staff concerned was extremely courteous and helpful during my visit to their office on 5th May 2008.

Many thanks to AISCCON for their untiring efforts in helping the Senior Citizens.

My best wishes to AISCCON.

Yours Sincerely,

A.M. Naidu

Mulund (W), Mumbai.

HOW TO IMPROVE YOUR STRENGTH

Example of Strength Exercises

1. ARM RAISE

Strengthens shoulder muscles.

1. Sit in armless chair with your back supported by back of chair.
2. Keep feet flat on floor even with your shoulders.
3. Hold hand weights straight down at your sides, with palms facing inward.
4. Raise both arms to side, shoulder height.
5. Hold the position for 1 second.
6. Slowly lower arms to sides. Pause.
7. Repeat 8 to 15 times.
8. Rest; then do another set of 8 to 15 repetitions.

2. CHAIR STAND

Strengthens muscles in abdomen and thighs. Your goal is to do exercise without using your hands as you become stronger.

1. Place pillows on the back of chair.
2. Sit toward front of chair, knees bent, feet flat on floor.
3. Lean back on pillows in half-reclining position. Keep your back and shoulders straight throughout exercise.
4. Raise upper body forward until sitting upright, using hands as little as possible (or not at all, if you can). Your back should no longer lean against pillows.
5. Slowly stand up, using hands as little as possible.
6. Slowly sit back down. Pause.
7. Repeat 8 to 15 times.
8. Rest; then do another set of 8 to 15 repetitions.

3. BICEPS CURL

Strengthens upper-arms muscles.

1. Sit in armless chair with your back supported by back of chair.
2. Keep feet flat on floor even with your shoulders.
3. Hold hand weights straight down at your sides, with palms facing inward.
4. Slowly bend one elbow, lifting weight towards chest. (Rotate palm to face shoulder while lifting weight.)
5. Hold position for 1 second.
6. Slowly lower arm to starting position. Pause.
7. Repeat with other arm.

8. Alternate arms until you have done 8 to 15 repetitions.

9. Rest; Then do another set of 8 to 15 alternating repetitions.

4. PLANTAR FLEXION

Strengthens ankle and calf muscles. Use ankle weights, if you are ready.

1. Stand straight, feet flat on floor, holding onto a table or chair for balance.
2. Slowly stand on tiptoe, as high as possible.
3. Hold position for 1 second.
4. Slowly lower heels all the way back down. Pause.
5. Do the exercise 8 to 15 times.
6. Rest; Then do another set of 8 to 15 alternating repetitions.

Variations:

As you become stronger, do the exercise standing on one leg only, alternating, repetitions.

5. TRICEPS EXTENSION

(If your shoulders aren't flexible enough to do this exercise, see alternative "Dip" exercise.)

Strengthens muscles in back of upper arm. Keep supporting your arm with your hand throughout the exercise.

1. Sit in chair with your back supported by back of chair.
2. Keep feet flat on floor even with shoulders.
3. Hold a weight in one hand. Raise that arm straight toward ceiling, palm facing in.
4. Support this arm, below elbow, with other hand.
5. Slowly bend raised arm at elbow, bringing hand weight toward same shoulder.
6. Slowly straighten arm toward ceiling.
7. Hold position for 1 second.
8. Slowly bend arm toward shoulder again. Pause.

9. Repeat the bending and straightening until you have done the exercise 8 to 15 times.

10. Repeat 8 to 15 times with your other arm.

11. Rest; Then do another set of 8 to 15 alternating repetitions.

6. ALTERNATIVE "DIP"

Exercise for back of upper arm

This pushing motion will strengthen your arm muscles even if you aren't yet able to lift yourself up off the chair. Don't use your legs or feet for assistance, or use them as little as possible.

1. Sit in chair with armrests.
2. Lean slightly forward, keep your back and shoulders straight.
3. Grasp arms of chair. Your hands should be level with trunk of body or slightly farther forward.
4. Tuck feet slightly under chair, heels off the ground, weight on toes and balls of feet.
5. Slowly push body off of chair using arms, not legs.
6. Slowly lower back down to starting position. Pause.
7. Repeat 8 to 15 times.
8. Rest; Then do another set of 8 to 15 alternating repetitions.

7. KNEE FLEXION

Strengthens muscles in back of thigh. Use ankle weights, if you are ready.

1. Stand straight holding onto a table or chair for balance.
2. Slowly bend knee as far as possible. Don't move your upper leg at all; bend your knee.
3. Hold position for one second.
4. Slowly lower foot all the way back down. Pause.
5. Repeat with other leg.
6. Alternate legs until you have done 8 to 15 repetitions with each leg.
7. Rest; Then do another set of 8 to 15 alternating repetitions.

8. HIP FLEXION

Strengthens thigh and hips muscles. Use ankle weights, if you are ready.

1. Stand straight to the side or behind a chair or table holding on for balance.
2. Slowly bend one knee toward chest. Without bending waist or hips.
3. Hold position for 1 second.
4. Slowly lower leg all the way down. Pause.
5. Repeat with other leg.
6. Alternate legs until you have done 8 to 15 repetitions with each leg.
7. Rest; Then do another set of 8 to 15 alternating repetitions.

9. SHOULDER FLEXION

Strengthens shoulder muscles.

1. Sit in armless chair with your back supported by back of chair.
2. Keep feet flat on floor even with your shoulders.
3. Hold hand weights straight down at your sides, with palms facing inward.
4. Raise both arms in front of you (keep them straight and rotate so palms face upward) to shoulder height.
5. Hold position for 1 second.

6. Slowly lower arms to sides. Pause.
7. Repeat 8 to 15 times.
8. Rest; Then do another set of 8 to 15 alternating repetitions.

10. KNEE EXTENSION

Strengthens muscles in front of thigh and shin. Use ankle weights, if you are ready.

1. Sit in chair. Only your balls of your feet and your toes should rest on the floor. Put rolled towels under knees, if needed, to lift your feet. Rest your hands on your thighs or on the sides of the chair.
2. Slowly extend one leg in front of you as straight as possible.
3. Flex foot to point toes toward head.
4. Hold position for 1 to 2 seconds.
5. Slowly lower leg back down.
6. Repeat with other leg.
7. Alternate legs until you have done 8 to 15 repetitions with each leg.
8. Rest; Then do another set of 8 to 15 alternating repetitions.

11. HIP EXTENSION

Strengthens buttock and lower back muscles. Use ankle weights, if you are ready.

1. Stand 12 to 18 inches from a table or chair, feet slightly apart.
2. Bend forward at hips at about 45-degree angle; hold on to a table or chair for balance.
3. Slowly lift one leg straight backwards without bending your knees, pointing your toes, or bending your upper body any farther forward.
4. Hold position for 1 second.
5. Slowly lower leg. Pause.
6. Repeat with other leg.
7. Alternate legs until you have done 8 to 15 repetitions with each leg.
8. Rest; Then do another set of 8 to 15 alternating repetitions.

12. SIDE LEG RAISE

Strengthens muscles at sides of hips and thighs. Use ankle weights, if you are ready.

1. Stand straight, directly behind table or chair, feet slightly apart.
2. Hold onto a table or chair for balance.
3. Slowly lift one leg 6-12 inches out to side. Keep your back and both legs straight. Don't point your toes outward; keep them facing forward.
4. Hold position for 1 second.
5. Slowly lower leg. Pause.
6. Repeat with other leg.
7. Alternate legs until you have done 8 to 15 repetitions with each leg.
8. Rest; Then do another set of 8 to 15 alternating repetitions. *(Concluded)*

The Role Of Government In Health And Ageing - Experiences Of Malaysia

Narimah Awin

INTRODUCTION

The response of the social (including health) sector in any country towards population ageing has to be in the context of the many facets of the society of that country. All these facets are, as a rule, under the preview of the government, either directly or indirectly. In the context of the theme of this conference "Ageing With Health and Dignity", the relationship between ageing, health and dignity is clear. It is pertinent that the conference includes the role of the government in these strategies and best practices. Malaysia as the developing Asian country can share some of the experiences of the government (with focus on health sector). In Malaysia, three facets of society are pertinent.

* Malaysia as a "developing" country that has a vision to attain "developed" nation status by the year 2020; the achievements made in health that have brought about several "triumphs"; especially in lengthening the life span,

* For Malaysia to learn from the experiences of developed country that have undergone population ageing, because the triumph of lengthening life is also a challenge,

* The response to population ageing to truly create a "society for all ages", and to involve many sectors and agencies, because the determinant for active and healthy ageing are multiple and varied. Inherent in this is the need for "ageing with health and dignity" to be seen from the human rights perspective.

The Demographic Revolution - Magnitude of Population Ageing

The World Health Organization (WHO) has aptly stated "Population Ageing is one of humanity's greatest triumphs. It is also one of our greatest challenges. Worldwide, the fastest rate of growth is in the age group of 60 years and above. For developing countries, population

ageing has many serious connotations and challenges. For instance, the developing nations of the west "became rich old before they became old", but developing countries today are "becoming old before they become rich". In 2002, of the more than 600 million older persons (people above age 60), almost 499 million were in developing countries. By 2025, of the projected almost 1.2 billion people in this age group worldwide, about 840 million will be in developing countries. Half of the world's older persons will be in Asia.

Malaysia is a developing nation undergoing rapid socio-economic development as well as rapid population ageing. In the 40 year span since Independence, life expectancy has considerably increased, from 55.8 years in 1957 to the current 70 years (males) and 75 years (females). Taking 60 year old as the cut-off point, there were in 2000, 1.4 million older persons out of the total population of about 22 million, and this is about 5.9 per cent. By the year 2002, the number and proportion is projected to be 3.8 million or 11.3 per cent.

Health Status of Older People in Malaysia and South East Asia

The quality of life and health of older persons provides valuable information in defining the role of the government. The health status of older persons in Malaysia has been the subject of several studies by various researchers, but these have used different methodologies and are not well coordinated. In mid 1980 (published in 1989) the Institute of South East Asian studies carried out a study "Ageing in South East Asia": Its socio-economic Consequences" and the result showed the proportion of people aged 60 and above who experienced illness in the past one year for five per cent countries as follows: Indonesia (60 per cent), Philippines (46 per cent),

Malaysia (45 per cent), Thailand (37 per cent) and Singapore (14 per cent). Please note that the data for Indonesia also includes injury in the past one year. The same study showed data on good eyesight and hearing and mobility-proportion of older people who can see well and hear well, and can get around house without difficulty.

The study conducted by the Malaysian Medical Association in 1997 showed that 72.4 per cent of elderly felt they were healthy, 31.1 per cent were on some form of medication, a large proportion were living with family members (70 per cent with four or more family members, 27% with one to three members; and three per cent were living alone). The evaluation of health needs study by University of Malaysia in 1997 showed that a large proportion of older people are mobile and physically active, and about 90 are still capable of taking care of themselves; 80 per cent of males and 67 per cent of females could walk uphill or climb stairs. More than 90 per cent of them could eat, dress, bathe and use the toilet without help.

The Institute of Gerontology at the University Putra Malaysia has carried out several studies on health and related status of elderly Malaysians. A study in 2003-04 revealed that older Malaysians (60 years old and above) have:

- * Satisfactory cognitive function with 92 per cent of them scored "satisfactory" and the mean score on the Elderly Cognitive Assessment Questionnaire (ECAQ) was 8.09

- * Good level of psychosocial well being using the General Health Questionnaire (GHQ 12)

- * 46.4 per cent of them scored the maximum 14 score on the Instrumental Activity of Daily Living score, with only 1.3 per cent scoring zero.

- * 56.4 per cent were well nourished, but as high as 40.2 per cent were rated as at risk of being malnourished, and 3.2 per cent were malnourished.

The Institute also conducted two studies that assessed "global self esteem" of older people, and these showed that although global self esteem, declines with age its effects diminish when other variables are introduced, with perceived health status as the most influential determinant.

Health for Ageing with Quality and Dignity

Health is a central issue in ageing, so much so that the term "healthy ageing" is often used, although a more encompassing term would be 'active ageing' as used by the WHO. There are several determinants of active ageing, and there are also some epidemiological features of ageing that are relevant to healthy, active ageing that has quality and dignity. In managing many of these determinants and epidemiological features, the role of the government is clear.

Definition of Active Ageing

It has been emphasized repeatedly at several forums including the United Nations' Second World Assembly on Ageing in 2002, that ageing is to be a positive experience, and that a longer life must be accompanied by not only optimal health, but also by participation and security of older people. The philosophy should guide all perspectives and policies on ageing. It has been the guiding principle for the definition of "active ageing" by the WHO, which is the process of the optimizing opportunities for Health, participation and security in order to enhance quality of life as people age. The term "active ageing" has replaced the previous term "healthy ageing" to connote the continuing participation of older persons in social, economic, cultural, spiritual and civic affairs, not just their ability to be physically active. It also aims to extend healthy life expectancy and quality of life for all people as they age, including those who are not in the best of health, are frail, disabled and in need of care.

An important concept, therefore, is that related to autonomy, respect, dignity, independence and self-fulfillment. It shifts the focus from a "needs-based" with a welfare orientation to a "rights-based" approach with a contributory orientation. Another relevant perspective to take note of in ageing policies is that ageing takes place within the context of family, friends, work colleagues, society at large, leading to the concepts of interdependence and intergenerational solidarity.

(To be Continued)

Healthy Nutrition For Healthy Ageing

NUTRITION AND HEALTHY AGEING

-By Dr V S Natarajan, Dr N Lakshmiathy Ramesh

CALORIE RESTRICTION AS AN ANTI-AGEING MEASURE

Experiment in animals have proved that calorie restriction seems to increase the life span. American Scientists of the Little Rock Laboratory conducted a research regarding food habits and longevity. The findings of this research gladdened the hearts of researchers who are finding ways to delay the ageing process. The researchers carried out the study using rats and for this purpose 340 rats and fed them only 40% of the required calories continuously. Renault Hurt, director of the laboratory was astounded by the results. Normally, well fed rats die in 30 months. But the experimental rats which were fed with only 40% of the required calories per day, lived for 60 months; not only that these rats proved to be strong with quik reflexes and good immunity against diseases. The experiment proves that a low calorie diet will increase the longevity.

Calories restriction without restriction micronutrient or other nutrient such as vitamins, is the most diversified anti-ageing laboratory manouver on the field of experimental gerontology. The well recognized anti-ageing actions of calorie restriction are (a) prevention of age related functional deterioration (b) retardation of onset of progression of age related disease and consequently (c) extension of both mean and maximum lifespan.

VEGETARIAN DIET AND LOGEVITY

The Vegetarian Society said that 117 year old Canadian Marie-Louise was living proof of

the benefits of being a vegetarian. Current research backs up this; lifelong vegetarians visit hospital 22% less often than meat eaters and when confined to hospital. spend a shorter time there. Vegetarians overall suffer 20% less premature mortality from all causes, compared to their meat eating counterparts.

FAT RESTRICTION - RETARDING KIDNEY DAMAGE

A series of experiments were carried out in rats in which fat and mineral components of diet were restricted by 40% without restricting calories. The results indicate that neither the fat nor the mineral restriction modulated the median or maximum lifespan of rats. However, the pathological analysis revealed that fat, but not mineral restriction did show some improvement in retarding the progression of nephropathy (kidney damage).

ROLE OF ANTIOXIDANTS IN DEALING AGEING PROCESS

A Harvard University study, conducted in 1993, of 40,000 male health professionals found that those who took Vitamin E had a 37 percent lower rate of heart disease. In older people, Vitamin E dramatically boosts the immune system. Many doctors in US now recommended 100 to 400 international units of Vitamins E a day, 500 to 1,000 milligrams of Vitamin C, and 15 to 25 milligrams of beta - carotene everyday. Good natural sources of anti oxidants are spinach, carrots, broccoli, oranges, bananas, sweet potatoes, almonds and peanut butter.

OVERWEIGHT AND DEMENTIA

Does being overweight lead to dementia?

It may, say Swedish researchers, who compared brain atrophy and Body Mass Index (BMI), an indicator of weight status that predicts the risk of disease, in 275 women. What they found; A higher BMI was associated with more temporal - lobe atrophy, a shrinkage in brain volume that seems to lead to dementia. The temporal lobe plays a key role in such functions as language, comprehension and memory.

There are several ways obesity could contribute to dementia, says lead researcher Deborah Gustafson, an epidemiologist. One theory is that excess

fat leads to hardening of the arteries, which may impair oxygen flow to the brain. Or may be it's the hormone cortisol, found in abundance in obese people, which may be linked to brain atrophy.

This study only included women; obesity's effect on the male brain is still unclear.

In any case, this research suggests that staying a healthy weight throughout life can slow atrophy. And while weight loss's effect on dementia hasn't been studied, it can't hurt, says Gustafson.

FOR HEALTHY NUTRITION : BEANS

An excellent source of fibre. They're high in protein and a good source of folic acid. All beans are good but red beans provide iron, magnesium, phosphorus, potassium, copper and thiamin and are also a good low-fat, low-calorie source of protein and dietary fibre.

COMMUNIST PARTY OF INDIA

CENTRAL OFFICE

Ajoy Bhavan
15, Com. Indrajit Gupta Marg (Kotla Marg), New Delhi - 110002
e-mail : cpi@vsnl.com, cpi@bol.net.in

Telephone : (91 11) 23232801
23235546
23235099
Fax : (91 11) 23235543

General Secretary : A.B. Bardhan

3rd May 2008

Dear Dr. Kinjawadekar,

Thank you for sending me a copy of the memorandum addressed to MPs on the issue of Health Insurance for Senior Citizens.

We will take up your suggestion about implementing the recommendations of K.S. Shastri Committee.

With regards,

A.B. Bardhan
(A.B. Bardhan)

Dr. S.P. Kinjawadekar,
President,
All India Senior Citizens Confederation
B-8/602, "Kaveri" Safal Complex,
Sector-19A, Nerul,
Navi Mumbai.

Birthday Donation received from

- | | |
|--|----------|
| 1. Shri Chandrakant C. Painter, Bardoli | Rs.111/- |
| 2. Shri Pratapsingh, Kanjurmarg (W) | Rs.500/- |
| 3. Shri S.G. Wadekar, Talegaon Dhabade | Rs.100/- |
| 4. Dr. N.L. Jadhav, Nasik | Rs.100/- |
| 5. Shri M.G. Urkude, Nagpur | Rs.168/- |
| 6. Shri S.A. Ananthakrishnan, Vile Parle | Rs.201/- |
| 7. Shri H.M. Paliwal, Akola | Rs.66/- |

Thanks.

Mg. Editor

DONATION

★ Sachdeva Khush Jeevan Charitable Trust, Indore (M.P.), donated Rs.1000/- to AISCCON NEWS. Thanks for your support. - Mg. Editor

महाराष्ट्र (फेस्कॉम):-

(१) फेस्कॉम मुंबई प्रादेशिक विभाग का रौप्य महोत्सवी सम्मेलन- रविवार दि. ११ मई २००८ को दादर माटुंगा कल्चरल सेंटर के सभागृह में उत्साह से मनाया गया। करीब ५०० वरिष्ठ प्रतिनिधि इस सम्मेलन में उपस्थित थे।

समारोह का उद्घाटन मुंबई महानगरपालिका के आयुक्त श्री जयराम फाटक ने किया। उन्होंने कहा- सभी देशों में वृद्धों की संख्या बढ़ रही है। जापान में आयुमर्यादा ८० के ऊपर है उसका कारण वे कहते हैं भोजन में मछली और सोया का अधिक उपयोग। भारत में ६०+ लोगों का प्रमाण ८.८% और ५० वर्ष के अंदर के लोगों का प्रमाण ८.५% है। आजकी स्थिति में दादा-दादी घर में रहने से बच्चों को बहुत फायदा होता है।

विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित आइस्कॉन के अध्यक्ष डॉ. शंकर किंजवडेकर ने कहा- केंद्रीय तथा राज्य शासनों के साथ महानगरपालिका प्रशासन भी वरिष्ठों की बहुत मदद कर सकता है। मुंबई महानगरपालिका वरिष्ठ नागरिकों के लिये एक कक्ष स्थापन करे जैसा नवी मुंबई में किया गया है। नाना-नानी, दादा-दादी उद्यान बनाकर, वरिष्ठों के लिये रंजन केन्द्र बनाकर महापालिका रुग्णालयों में वरिष्ठों के लिये मुफ्त जाँच व उपचारों की व्यवस्था कर सभी महापालिका वरिष्ठों का जीवन सुखी करने में मदद कर सकती है। मुंबई महानगरपालिका ने वरिष्ठ नागरिक संघों के लिये, उनकी सभा और कार्यालय के लिये नजदीकी महापालिका विद्यालय का एक कक्ष मुफ्त देने का निर्णय घोषित किया है, इसलिये हम महापालिका को धन्यवाद देते हैं। उन्होंने मांग की कि महापालिका रुग्णालयों में प्रतिमास वरिष्ठ नागरिकों की मुफ्त जाँच की जाय। मुख्य अतिथि श्री कुमार केतकर, संपादक, लोकसत्ता से उन्होंने आग्रह किया कि प्रति सप्ताह एक पृष्ठ वरिष्ठों के लिये आरक्षित किया जाय।

मुख्य अतिथि के हाथों श्री प्रकाश मोहाडीकर (९० वर्ष) का सम्मान किया गया। श्री मोहाडीकर ने कहा- अपने को बूढ़ा, निरुपयोगी कभी मत समझिये। मेरे दीर्घायु का राज है- सतत काम करना। दिलचस्पी लेकर काम करना, शरीर और मन पर रसायन जैसा असर करता है। मुझे कल ही पुणे विद्यापीठ ने पी.एच.डी. करने के लिये अनुमति दी है।

सह-पोलीस आयुक्त श्री हेमन्त करकरे के हाथों प्रसिद्ध क्रिकेट

खिलाडी श्री बापू नाडकर्णी का सम्मान किया गया। उन्होंने कहा- यश और अपयश समान मानकर काम करने रहना हमने क्रिकेट से सीखा। राजकारण, व्यवसाय सभी जगह यह नियम लागू है।

अपने उद्बोधन में श्री कुमार केतकर ने कहा- हमने लोकसत्ता में २ वर्ष तक साठोत्तरी और '६० का साथीदार' यह लेखमाला प्रकाशित की। लेकिन बाद में नये विचार, अनुभव, अलग शैली नहीं मिल सकी। आप अच्छे लेख-सभी को पढ़ने लायक - भेजिये। एक पृष्ठ से अधिक भी छोपेगे। हमारे यहां वरिष्ठ नागरिकों से जुड़ा शब्द है- समस्या। अमरिका में वरिष्ठ नागरिक अपनी समस्याओं के बारे में ज्यादा नहीं बोलते। लास वेगास में हर केसिनो में वरिष्ठ नागरिक- विशेषकर औरते- खुशी से जुआ खेलती हैं। उनके पास पेन्शन का पैसा है और खाली समय भी है। ब्यूटी पार्लर में जाकर वे अलग और प्रसन्न दिखने की कोशिश करती है। वहा दवाइया कम दाम में, बस का पास मुफ्त मिलता है। अमरिका में कोई दूसरे को उसका जन्मदिन और आयु नहीं पूछते। वहां प्राध्यापक और सुप्रीम कोर्ट न्यायाधीशों की निवृत्ति आयु नहीं है। वे ८०-९० वर्ष तक भी काम कर सकते हैं। हमारे यहां भी चाहे तब तक काम करने का मौका मिले, निवृत्ति का विचार ही न हो तो समाज के सभी अंग सुखी हो सकते हैं।

पुलिस सह आयुक्त श्री हेमन्त करकरे ने ऑस्ट्रिया के अपने अनुभव बताये। वहा निवृत्ति आयु ६२ से ६५ तक बढ़ायी गयी। वहा संगठित क्षेत्र में ९०% कर्मचारी है, यहा ९०% कर्मचारी असंगठित क्षेत्र में है। मुंबई में पुलिस की एल्डरलाईन २ वर्ष पूर्व चालू की गयी, लेकिन केवल ३५८२ वरिष्ठों ने अबतक रजिस्ट्रेशन किया है। पुलिसको आनेवाले बहुतांश फोन- केवल बोलने के लिये होते हैं। कुछ चोरी, धोखाधडी, परिवारजनों से कष्ट आदि के बारे में कुछ जानकारी के लिये और बहुत से अकेलेपन के बारे में होते हैं। हमारे पास १४३८ सेवक (Volunteers) है।

फेस्कॉम के अध्यक्ष श्री मधुकर कुलकर्णी ने अध्यक्षीय भाषण में मुंबई विभाग का रौप्य महोत्सव पर अभिनन्दन किया। पाश्चात्य देश के वरिष्ठों को आर्थिक समस्या नहीं है और भारत में वही बडी समस्या है। वार्धक्य का समय बढ़ने से आर्थिक और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं अधिक गंभीर हो रही है। फिर भी यहां का वरिष्ठ नागरिक आखिर तक समाज के लिये कुछ देता रहे, यही हमारा प्रयास है।

CONFEDERATION
NEWS

श्री. अनिल कासखेडीकर ने सभी को धन्यवाद दिया। तदुपरान्त श्री. एस्. एन्. कबाडी ने निवेश के संबंध में उपयुक्त सूचनाएं दी। पूरी पूंजी एक जगह कभी न रखी जाय, १०% फिक्स्ड डिपॉजिट में, १५% बैंक डिपॉजिट में, १५% डेट या बॉलन्स फंड में, ४०% इक्विटी म्यूच्युअल फंड में, १०% शेअर में, १०% सोने में निवेश किया जाय। प्रॉपर्टी में निवेश जरूर किया जाय। मेडिकलेम की पॉलिसी अवश्य लीजिये। इच्छापत्र जरूर बनाइये।

डॉ. आशिष देशपांडे ने कहा - ७० वर्ष के ऊपर के वरिष्ठ, विशेषकर महिलाएं, समाजघातक हमलावरों के लक्ष्य होते हैं। ऐसे अनेक वरिष्ठों की मदद करना ज्येष्ठ नागरिक संघों का कर्तव्य है। पुलिस से हम उनकी अधिक मदद कर सकते हैं। संगठित अपराध करनेवाले गुण्डों पर ध्यान रखना पुलिस का मुख्य काम है। वरिष्ठों पर ध्यान रखने का उनका काम हम करे। हरेक विभाग में दुर्बल, अकेले वरिष्ठों की सूची हमें बनानी चाहिये।

मुंबई प्रादेशिक विभाग के अध्यक्ष श्री लक्ष्मण महाजन और सचिव श्री विजय औधेने इस सम्मेलन को सफल बनाने में योजनाबद्ध तरीके से परिश्रमपूर्वक काम किया।

(२) ज्येष्ठ नागरिक संघ, चेम्बूर, मुंबई का रौप्य महोत्सवी सम्मेलन- दि. २७ अप्रैल ०८ को उद्योजक बाल विकास केंद्र में श्री. व्ही. जी. कुलकर्णी के प्रमुख आतिथ्य में संपन्न हुआ। आइस्कॉन के अध्यक्ष डॉ. शं. पां. किंजवडेकर तथा फेस्कॉम के अध्यक्ष श्री. मधुकर कुलकर्णी विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित थे। १९८३ में स्थापित इस संघ के आज ७०० सदस्य हैं। शुरुआत में अध्यक्ष श्री लक्ष्मणराव महाजन ने सभी का स्वागत किया। पूर्वार्ध्यक्ष श्री भांडारकर, श्री टी.जी. देशमुख और योग प्रचारक श्री घोरपडे का अपूर्व योगदान के लिये सम्मान किया गया। मुख्य अतिथि के हाथों स्मारिका का विमोचन किया गया।

अपने भाषण में श्री मधुकर कुलकर्णी ने फेस्कॉम की प्रगति की जानकारी दी। नागपुर भव्य राज्यस्तरीय सम्मेलन के बाद राज्यस्तरीय वरिष्ठ महिला मिलन औरंगाबाद में १५-१६ मार्च को सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ। ३५० से अधिक महिलाएं उपस्थित थी जिनमें ग्रामीण तथा आदिवासी क्षेत्र की महिलाएं भी थी। उन्होंने आग्रह किया कि चेम्बूर का यह पुराना संघ मुंबई में नये वरिष्ठ नागरिक संघ चालू करें।

डॉ. किंजवडेकर ने ज्येष्ठ नागरिक संघ के पदाधिकारियों को और उपस्थित २५० सदस्यों को रौप्य महोत्सव पर बधाई दी। इस संघ के एक पूर्वार्ध्यक्ष कै. दादा मुण्डले जी महाराष्ट्र के वरिष्ठ

नागरिक आन्दोलन के एक अग्रणी थे। अँक्युप्रेशर वर्ग तथा क्लिनिक, ब्लडप्रेशर और ब्लड शुगर केम्प, ब्रह्मविद्या के वर्ग आदि द्वारा इस संघ ने अच्छी समाजसेवा की है। २५वीं वर्षगांठ पर संघ यह संकल्प करें- (१) ६० वर्ष के अन्दर के नये कार्यकर्ता ढूंढकर उन्हें काम में लगाना, (२) सदस्य संख्या बढ़ाकर चेम्बूर में और दो संघ चालू करना और (३) नये सामाजिक उपक्रम शुरु करना।

मुख्य अतिथि के हाथों स्मारिका का विमोचन किया गया। अपने भाषण में श्री व्ही. जी. कुलकर्णी ने कहा- आप जो कुछ काम करते हैं वह आनन्द से करिये। स्वास्थ्यप्रद जीवनपद्धति, अपनाइये। कम बोलिये, अधिक सुनिये। इसी लिये ईश्वर ने हमें एक मुह और २ कान दिये हैं। बच्चों को हो सके उतनी अच्छी शिक्षा दीजिये और बाद में सांसारिक जीवन से विरक्त होने की कोशिश करिये। मिताहार करिये, नियमित व्यायाम कीजिये और उचित नींद लीजिये। अपनी जरूरतों को कम कीजिये। सन्तुष्ट रहिये। हर वर्धापन दिन पर आत्मपरीक्षण करिये- गत वर्ष में हमने क्या गलत किया और आनेवाले वर्ष में क्या करना चाहिये। आपने ज्ञान और अनुभव की समाज को बड़ी जरूरत है। दूसरों के साथ कैसा बर्ताव किया जाय यह हमें नयी पीढी को सिखाना चाहिये। पोतों के साथ खेलिये जिससे समय बड़ा अच्छा गुजरेगा।

तदुपरान्त प्रख्यात हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. पी. ए. काळे का हृदयरोग प्रतिबंधन पर मार्गदर्शक व्याख्यान हुआ। वजन पर नियंत्रण रखिये, इससे ब्लडप्रेशर, रक्तशर्करा, कोलेस्टेरॉल सबका नियंत्रण होता है। संधियों की रक्षा होनी है। २०५० तक दुनिया के २५% हृदयरोगी होने की संभावना अधिक होती है। उसका मुख्य कारण है तनावयुक्त जीवन, ज्यादा वजन, धूम्रपान या तमाखूसेवन और आनुवंशिकता। २०% लोगों में धूम्रपान, तमाखूसेवन हृदयरोग का कारण होता है। हृदयरोग प्रतिबंधन के लिये नियमित व्यायाम, योगोपचार, योग्य आहार- अर्थात् स्वस्थ जीवनपद्धति बचपन से ही अपनानी चाहिये। एंजिओप्लास्टी या बायपास सर्जरी कुछ वर्षों के लिये राहत देते हैं, ये तात्कालिक उपाय हैं। स्वस्थ जीवन पद्धति सबसे बेहतर है। तंतुमय (फायबरयुक्त) पदार्थों को खाने में उपयोग करिये। मक्खनरहित छाछ पीजिये, फास्ट फुड टालिये।

आखिर में विधिज्ञ श्री प्रफुल्ल पंडित का 'वरिष्ठ नागरिक सम्पत्ति संरक्षण कैसे करें', इस विषय पर भाषण हुआ। २००५ में हिन्दु सक्सेशन एक्ट में जो संशोधन हुआ उससे लडकियों को भी लडकों के साथ सम्पत्ति में समानाधिकार प्राप्त हुआ है। हरेक वरिष्ठ नागरिक को अपनी वसियत (Will) लिखना जरूरी है।

इसके लिये स्टैप पेपर की जरूरत नहीं, स्टैप ड्यूटी नहीं है। सादे कागज पर लिखी जा सकती है, बाद में बदली जा सकती है। केवल दो साक्षी के हस्ताक्षर आवश्यक है। अपनी संपत्ति के उत्तराधिकारियों में पहले पत्नीका, बादमें बच्चों का नाम लिखिये। वसियत रजिस्टर की हो तो अधिक विश्वसनीय मानी जाती है, फिर वसियत में जिनके नाम न लिखे हो, वे आक्षेप नहीं ले सकते।

३) फेस्कॉम नियामक मण्डल सभा: नाना वाडा, पुणे में दि. ९ जून २००८ को श्री म. भा. कुलकर्णी की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। सभी प्रादेशिक विभागों से प्रतिनिधि उपस्थित थे। (१) नाशिक में ३० मार्च ०८ को हुई नि.मं. सभा का इतिवृत्त मंजूर किया गया। (२) मुख्य सचिव श्री अनिल कासखेडीकर ने २००७-०८ वर्ष की रिपोर्ट पढ़ी, जिसमें आवश्यक संशोधन सदस्यों ने प्रस्तुत किये। नागपुर अधिवेशन से २५ हजार रु. फेस्कॉम भवन निधि को प्राप्त होगा। मनोहारी, मनोयुवा १ जनवरी २००९ हर माह प्रकाशित होगा। डोंबिवली, पुणे दक्षिण, कल्याण, चेंबूर के ज्येष्ठ नागरिक संघों ने रौप्य महोत्सव मनाये हैं। पहला वरिष्ठ महिला मिलन १५-१६ मार्च २००८ में औरंगाबाद में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। फेस्कॉम ने २००८-०९ वर्ष 'विधायक कार्य वर्ष' घोषित किया है। जलगांव जिले के एक संघ ने जननी सुरक्षा कार्यक्रम के अन्तर्गत स्त्रीभ्रूण हत्या विरोध में कन्या को जन्म देनेवाली माताओं का सम्मान करने का उपक्रम शुरू किया है। इस विधायक कार्य पर विभागाध्यक्ष श्री डी.टी. चौधरी का अभिनन्दन किया गया।

निम्न सूचनाओं का स्वीकार किया गया।

(१) अंड. उण्डे अधिवेशन में पारित प्रस्तावों का अन्तिम फलित अहवाल में लिखा जाय। पुणे विभाग ने स्वास्थ्य बीमा कवच और पहचान पत्र वितरण में भारी काम किया है। ऐसे कार्यों का विशेष उल्लेख हो।

(२) श्री ल.म महाजन- महासंघ के मुख्य कार्य की जानकारी देनेवाला पत्रक छापा जाय।

(३) श्री डी.टी. चौधरी - पत्रकार परिषद द्वारा महासंघ की कार्योपलब्धि प्रसिद्ध की जाय।

(४) श्री अरविंद कुलकर्णी- एशियाड बसों के किराये में ५०% छूट घोषित हुई थी वह अबतक उपलब्ध नहीं हुई है। उस पर अनुवर्ती कार्रवाई की जाय।

(५) सह कोषाध्यक्ष श्री रायकर ने २००७-०८ का लेखा-जोखा प्रस्तुत किया, जिस पर सदस्यों ने अपनी सूचनाएं दी।

(६) फेस्कॉम का आगामी वार्षिक अधिवेशन दि. ३१ जनवरी व १ फरवरी २००९ को लातूर में होगा। फेस्कॉम की वार्षिक साधारण सभा ३० जुलाई २००८ को नाशिक में होगी।

(७) नये ४६ ज्येष्ठ नागरिक संघों को संलग्नता प्रदान कर दी गयी।

(८) महासंघ के कार्य की नियमन पुस्तिका (Manual) बनाने के लिये अंड. उण्डे, डॉ. किंजवडेकर व श्री चौधरी की एक समिति बनाई गयी।

(९) आइस्कॉन के अध्यक्ष डॉ. किंजवडेकर ने गतमास दिल्ली में मंत्री, अधिकारी तथा सांसदों से हुई चर्चा की जानकारी दी। दि. १ अप्रैल २००८ से केंद्रीय सामाजिक न्याय मंत्रालय ने नया Integrated Programme for Older Persons जाहिर किया है उसकी जानकारी दी। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य योजना (NRHM) के अन्तर्गत महाराष्ट्र के १२ जिलों में Geriatric Care Scheme १५२ हो. आंगनवाडियों में दुपहर ३।। से ६ के बीच चालू होनेवाली है, जिसकी यशस्विता के लिये हमारे ग्रामीण ज्येष्ठ नागरिक संघों को मेहनत करनी चाहिये, उन्होंने कहा।

(४) लातूर में नेत्र परीक्षण और शल्यकर्म कैम्प-

पश्येम शरदः शत जीवेम। शरदः शतं शृणुयाम। (यजु. ३६-२४)

हमारे इंद्रियों की शक्तिया मृत्यु के समय तक अच्छी अवस्था में रहेगी। सौ वर्ष पर्यंत देखे। सुने और सौ वर्ष जीते रहे। यह प्रार्थना वेद में है।

महाराष्ट्र शासन १० जून दृष्टि दिन स्वर्गीय महान नेत्रतज्ञ कै. डॉ. रामचंद्र भालचंद्र की स्मृति मनाया जाता है। फेस्कॉम मराठवाडा विभाग की ओर से लातूर जिला शासकीय रुग्णालय में प्रति वर्ष वरिष्ठ नागरिकों को मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया कार्यक्रम का आयोजन किया जाता है। आज भी फेस्कॉम की तरफ से नेत्र शिबिर आयोजित किया गया है। वरिष्ठ नागरिकों की आंखे ठीक से न हों तो उनकी जीवीका खतरे में पड जायेगी और जीवन स्तर दूसरे पर अवलंबित हो जाएगा।

भारत में १ करोड २० लाख नेत्रहीन लोग है और उसमें वरिष्ठ नागरिक की संख्या ८० प्रतिशत। मोतियाबिंदू की वजह से नजर कम होती रहती है। चालीस साल की उम्र के बाद आम तौर पर धीरे-धीरे एक या दोनो आंखों में मोतिबिंदू आ जाता है।

मोतिया बिंदू के निम्न लिखित कारण हो सकते है। धूम्रपान, मधुमेह, मद्यपान, आंखों में चोट, कुपोषण से भी जन्म के समय हो सकता है।

शल्य चिकित्सा से पहिले शल्य चिकित्सक की सहायता से

मधुमेह, रक्तचाप पर नियंत्रण रखना आवश्यक है। नेत्र शस्त्रक्रिया करते समय कोई तकलीफ नहीं होती, एक वक्त एक ही आंख की शस्त्रक्रिया की जाती है। जरूरत हो तो दो-तीन महिने के बाद दूसरी आंख में शस्त्रक्रिया दी जाती है। आंखों को रगडना या दबाना नहीं चाहिये। चालीस दिन के बाद दुबारा नेत्र परीक्षण करनी आवश्यक होती है। फेस्कॉम मराठवाडा विभाग ने आज तक लातूर जिले में २००० के उपर वरिष्ठ नागरिकों की नेत्र शस्त्रक्रिया निःशुल्क शासकीय जिल्हा रुग्णालय की सहायता से ग्रामीण तथा शहरी गरीब रुग्ण को लाभ दिया है। साठ साल के उम्र के बाद हर वरिष्ठ नागरिक ने कम से कम दो साल में एक बार आंखों की विस्तृत परीक्षण कर ले यह अहवान ज्येष्ठ नागरिक संघ द्वारा हम देते हैं।

डॉ. सी.एन. जोशी
(अध्यक्ष, फेस्कॉम, मराठवाडा विभाग, लातूर)

फेस्कॉम द्वारा स्वातंत्र्यवीर सावरकरजी की १२५ वी जयंती

फेस्कॉम अर्थात् महाराष्ट्र ज्येष्ठ नागरिक महासंघ ने महान क्रांतिकारक विनायक दामोदर सावरकर के जन्मग्राम भगूर, जिला नाशिक में २८ मई २००८ को व्यास क्रिएशंस नामक साहित्यिक सांस्कृतिक सामाजिक संस्था के सहयोग से एक कार्यक्रम आयोजित किया। भगूर परिसर ज्येष्ठ नागरिक संघ ने यजमान की भूमिका निभाई। कार्यक्रम की अध्यक्षता भगूर नगरपरिषद की अध्यक्ष श्रीमती कारंजकर थीं। उन्होंने श्री सावरकर के महान कार्यों का उल्लेख कर कहा कि भगूरवासियों को गर्व है कि विनायक दामोदर सावरकर इस ग्राम के निवासी थे। उन्होंने इस छोटे से ग्राम को पूरे देश में ही नहीं पर विदेश में भी प्रतिष्ठा दिलाई। उनके जन्मस्थल को भारतीय पुरातत्त्व विभाग संभाल रहा है। वारणा नदी के किनारे जिस राम मंदिर में बालक विनायक जाया करते थे उसी के प्रांगण में यह भव्य कार्यक्रम आयोजित किया गया।

फेस्कॉम के अध्यक्ष श्री मधुकर कुलकर्णी समारोह के मुख्य अतिथि थे। फेस्कॉम उपाध्यक्ष श्री अनंत घोलप, मुख्य सचिव श्री अनिल कासखेडीकर, अतिरिक्त मुख्य सचिव श्री सुरेश अटकेकर, अहमदनगर नाशिक प्रादेशिक विभाग के अध्यक्ष श्री एस.बी. मुलानी विशेष अतिथि थे। नाशिक महानगर पालिका के पूर्व महापौर श्री दशरथ पाटील विशेष अतिथि थे। उन्होंने कहा कि नाशिक जिला सांस्कृतिक, धार्मिक, राजनैतिक और

साहित्यिक चेतना का केन्द्र है। नाशिक जिले में ग्रामीण वरिष्ठ नागरिक संस्थाओं की संख्या बहुत अधिक है। यह जिला वरिष्ठ नागरिकों के कर्तव्यों के प्रति सजग है और इस जिले की डेढ़ सौ से अधिक वरिष्ठ नागरिक संस्थाएं समाजोपयोगी कार्य कर रही हैं।

- अनिल कासखेडीकर

The Constitution of FESCOM is recently amended and is available in English and Marathi version for the Convenience of members.

ज्येष्ठ नागरिक संघ, नेरुल, नवी मुंबई होली-मिलन समारोह

ज्येष्ठ नागरिक संघ- नेरुल द्वारा २७ मार्च २००८ को मराठाभवन, सैक्टर-५, नेरुल में होली मिलन समारोह का आयोजन किया गया। मा सरस्वती के चित्र को माल्यार्पण, दीप प्रज्ज्वलन एवं श्रीमती हर्ष अग्रवाल, तारा वार्ष्णेप आदि द्वारा सरस्वती वन्दना के साथ कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ। संघ के अध्यक्ष श्री आर.एम. देशपांडे की अध्यक्षता एवं श्री भारत भूषण रंग "शारदा" के संचालन में आयोजित काव्य गोष्ठी में श्री अनन्त श्रीमाली, वसन्त आर्य, अरविन्द शर्मा राही, शकुन्तला शर्मा, मंजु गुप्ता, निर्मला दीक्षित, भारतभूषण शारदा, अनन्ता कुमार अग्रवाल सहित कई रचनाकारों ने अपनी रचनाएं प्रस्तुत की। कार्यक्रम का समापन संघ के अध्यक्ष श्री देशपांडे के धन्यवाद, राष्ट्रगान व स्वल्पाहार के साथ हुआ।

-भारतभूषण शारदा

(२) गुजरात-

**दक्षिण गुजरात वरिष्ठ नागरिक संघ का बारडोली में
तृतीय अधिवेशन-** रविवार दि. १८ मई २००८ को बी.ए.बी.एस. हाइस्कूल, बारडोली जिला सूरत में दक्षिण गुजरात वरिष्ठ नागरिक संघ का तृतीय अधिवेशन बडे उत्साह में सम्पन्न हुआ। जिसमें १९ संघों के ६०० वरिष्ठ नागरिकों ने भाग लिया। अधिवेशन के उद्घाटक डॉ. खुशालभाई देसाई, अध्यक्ष श्री बालूभाई लाड और अतिथि विशेष के रूप में श्री मानसिंहभाई पटेल, श्री जयंतीभाई पटेल, श्री ईश्वरभाई पटेल और मुख्य वक्ता आइस्कॉन के अध्यक्ष डॉ. एस्.पी. किंजवडेकर थे।

दीप प्रज्वलन और स्वागत गीत के बाद सीनियर सिटीजन ग्रुप, बारडोली के अध्यक्ष श्री प्रबोधभाई नायक ने सभी का स्वागत किया। १९२२ से १९४५ तक के स्वातंत्र्य संग्राम में महात्मा गांधी और सरदार वल्लभभाई पटेल के नेतृत्व में बारडोली की जनता ने भाग लिया। १९२८ के बारडोली सत्याग्रह से, जिसका नेतृत्व सरदार पटेल ने किया था, यह स्थान भारत में प्रसिद्ध हो गया। बारडोली सीनियर सिटीजन ग्रुप की स्थापना २००३ में हुई जिसके २३३ सदस्य हैं। द.गु.व.ना. संघ के सहमंत्री श्री के.बी. वाणी ने संघ के कार्य का परिचय दिया।

उद्घाटन भाषण में डॉ. खुशालभाई देसाई ने वडील (वरिष्ठ) शब्द की - वसिष्ठ मुनि जैसा जिसका दिल है वह वडील - व्याख्या की। ६० के बाद सब बोनस के वर्ष हैं। इसमें जीओ और बुद्ध बनो- वृद्ध नहीं। बुद्ध माने पक्का आप्रफल जैसा पूर्ण उपयुक्त आदमी। विनम्रता, दया और करुणा से भरा। आदर्श वडील केवल देने का काम करते हैं, लेने का नहीं, तभी बुद्ध बनते हैं। ६५ के बाद ज्ञानयोग आना चाहिये। 'मेरा' की जगह 'अपना'। मौन धारण कीजिये। Art of Living, Art of Loving और Art of Leaving (त्याग) सीखिये। Honesty के साथ Integrity होनी चाहिये। Message और आचरण में एकता होनी चाहिये।

डॉ. खुशालभाई देसाई वृद्ध, विधवा, विकलांग और विद्यार्थियों के लिये ३ वर्षों से एक संस्था चलाते हैं। इस संस्था की तरफ से सी.सी. ग्रुप बारडोली के प्रस्तावित भवन के लिये १ लाख रु. का चेक दिया गया।

'प्रबुद्ध प्रभा' स्मारिका का विमोचन श्री मानसिंहभाई पटेल (प्रमुख, गुजरात खांड उद्योग संघ) के हाथों किया गया। उन्होंने कहा- वृद्धाश्रमों की जरूरत एक वास्तविकता है। लेकिन आजके वृद्धाश्रमों की हालत ठीक नहीं है। वृद्धाश्रम सामाजिक चेतना के केंद्र बनने चाहिये। दुःखी वृद्ध को दत्तक लेने की हमारी प्रवृत्ति होनी चाहिये।

दीनदुःखियों की सेवा के लिये जनक जनरल अस्पताल चलानेवाले, नेत्र अस्पताल तथा रक्तदान केंद्र चलानेवाले व्यापार की आदर्श नगरपालिका चलानेवाले, वृद्धों की सेवा में आनंद मनानेवाले डॉ. महेन्द्रभाई शाह का विशेष सम्मान किया गया। उन्होंने कहा- 'आज के पारिवारिक अस्वास्थ्य के लिये कम से कम २५% हम भी जिम्मेदार हैं। शेष जीवन शांति से जीना है तो हमें समझौता करना ही चाहिये।'

गणदेवी शूगर फेक्टरी के प्रमुख श्री जयंतीभाई पटेल ने कहा-

दो पीढियों के बीच का अंतर कम करने के लिये हमें सतत प्रयास करने चाहिये। श्री ईश्वरभाई पटेल ने कहा- बालकों पर संस्कार करने के लिये आज माँ-बाप के पास समय नहीं है। आज टी.वी. का रिमोट बच्चों के हाथ में होता है। परिस्थिति को स्वीकार कर, जो कर सकते हैं वह करने की हम कोशिश करें।

प्रमुख वक्ता डॉ. एस्. पी. किंजवडेकर ने अपने वक्तव्य में कहा- गुजरात राज्य में करीब ५० लाख वरिष्ठ नागरिक हैं जिनमें से ३२ लाख गरीब, १३ लाख मध्यम वर्ग के और ५ लाख पेशानर्स हैं। इनकी आर्थिक स्वास्थ्य संबंधी, सामाजिक, सुरक्षा की अनेक समस्याएं हैं, उन्हें कौन सुलझाएगा? राज्य शासन और नगरपालिका शासन बहुत कुछ कर सकते हैं लेकिन गुजरात सरकार ने अबतक अपनी वृद्धजन नीति भी घोषित नहीं की है। अन्य राज्यों में वरिष्ठों को मिलनेवाली सुविधाएं - जैसे मुफ्त स्वास्थ्य परीक्षण और चिकित्सा, राज्य परिवहन बसों में किराये में सहूलत, वरिष्ठ नागरिक संस्थाओं को कार्यालय, रंजन केंद्र के लिये मुफ्त जगह, वरिष्ठ नागरिक पहचान पत्र आदि यहां उपलब्ध नहीं हैं। वरिष्ठ नागरिक गुजरात में संगठित हो रहे हैं, उनका महासंघ (Federation) बन चुका है और वह आइस्कॉन से संलग्न भी हो गया है, यह खुशीकी बात है। इस संगठन के माध्यम से हम अपनी समस्याओं को सुलझा सकते हैं। आइस्कॉन के कार्य का परिचय देकर उन्होंने मई ५ से ९ तक दिल्ली में हुई चर्चाओं की जानकारी दी। और कार्य से परिचित रहने के लिये सभी को आइस्कॉन समाचार के सदस्य बनने का आवाहन किया।

श्री दिनेशभाई देसाई ने बताया कि आपके भवन के लिये ७००० वर्गफुट जगह देने की तैयारी नगरपालिका ने की है। संचित कर्मों का फल देरी से मिलता है, लेकिन वह बहुत मीठा होता है।

डॉ. श्री मनीषभाई पटेल ने स्वास्थ्य रक्षण के लिये संतुलित आहार के संबंध में उपयुक्त जानकारी दी।

अध्यक्षीय भाषण में श्री बालुभाई लाड ने आइस्कॉन के जयपुर अधिवेशन में पारित प्रस्तावों पर विशेष जानकारी दी। गुजरात में बने नये फेडरेशन ने आइस्कॉन के साथ संलग्न होने का निर्णय लिया है यह अच्छी बात है। गुजरात राज्य में शक्ति है, और वह पूरे देश को शक्ति दे सकता है। गुजरात के पांचो विभागों में वरिष्ठों का संगठन बढ़ाया जाय और मजबूत किया जाय, यही हमारी इच्छा है।

भोजनोत्तर सत्र में दक्षिण गुजरात वरिष्ठ नागरिक संघ के मंत्री श्री रजनीकांत देसाई ने अपने विचार व्यक्त किये। संगठन

के संबंध में और समस्याओं के समाधान के लिये अनेक सदस्यों ने अपना मन्तव्य प्रकट किया। आइस्कॉन के महासचिव श्री डी.एन. चापके ने केंद्र शासन की नयी योजना Integrated Programme for Older Persons की विस्तृत जानकारी दी। राष्ट्रगीत के बाद अधिवेशन की समाप्ति हुई।

Gujarat Samachar dated 7/5/08 reports:

As per Central Government Policy, Daman (U/T) Municipality have decided to pay Old Age Pension of Rs.500/- to all and every Senior Citizen of 65 years and above within its limits. This is the first Municipality in India, who will be paying Old Age Pension to Senior Citizens with in its limits.

-Kanchansinh D. Thakore, Surat

अंधेरे से लड़ाई

बालकवि वैरागी

जब धरा पर धांधली करने लगे पागल अंधेरा
और मावस धौंस देकर चाट ले सारा सवेरा
तब तुम्हारा हार कर यूँ बैठ जाना बुजदिली है, पाप है
आज की इन पीढ़ियों को बस यही संताप है
हाय रे अब भी समय है, आग को अपनी जगाओ
बाट मत देखो सुबह की प्राण का दीपक जलाओ।।

मत करो परवाह कोई क्या कहेगा
इस तरह तो वक्त का दुश्मन सदा निर्भय रहेगा
सब्र का यह बांध तुमने पूछ पर किससे बनाया
कौन है जिसने तुम्हें इतना सहन करना सिखाया
तोड़ दो यह बांध बहने दो नदी को
दांव पर खुद को लगा कर धन्य कर दो इस सदी को।।

मैं समय पर कह रहा हूँ और अब क्यों शेष है
तुम निरन्तर बुझ रहे हो बस इसी का क्लेश है
जो दिया बुझ कर पड़ा हो वह भला किस काम का
यह समय बिल्कुल नहीं है ज्योति के आराम का
आज यदि तुमने अंधेरे से लड़ाई खोड़ दी
तो समझ लो रोशनी की चूड़िया घर में बिठा कर तोड़ दी।।

वृद्धावस्था को जीवन का स्वर्णिम अवसर बनायें

मनोहर गोविंद उरकुडे, नागापुर

सुशिक्षित, सुसंस्कृत एवम् अनुभवी वृद्धजनों द्वारा पुष्ट वानप्रस्थ परंपरा हमारे राष्ट्र के गौरवमय अतीत का सशक्त आधार रही है। जब तक वानप्रस्थ प्रणाली जीवित रहेगी देश को लाखों अनुभवी योग्य और लोकसेवी मार्गदर्शक मिलते रहेंगे। गतकाल में उनके द्वारा लोककल्याण के असंख्य प्रयोजन पूरे किए जाते रहे और अपना देश सुसंपन्न, समर्थ एवम् सुसंस्कृत बना रहा। जबसे लोग स्वार्थी व संकीर्ण बनकर ढलती आयुको भी स्वयं घर व परिजनों के लिए ही व्यय करने लगे तबसे लोकमंगल के लिए उच्च भावना संपन्न लोकसेवियों का मिलना ही बंद हो गया। देश के भावनात्मक अधःपतन का एक बहुत बड़ा कारण वानप्रस्थ परंपरा का लोप हो जाना ही है। समय की माँग है कि पचपन वर्ष से अधिक आयु का का हर व्यक्ति भले ही घर में रहे, पर आत्मनिर्माण और आत्मविकास की आध्यात्मिक प्रक्रिया में संलग्न रहते हुए अपने समाज के कल्याण का महत्त्वपूर्ण प्रयोजन पूर्ण करने में संलग्न रहे। प्रबल अथवा समर्थ व्यक्ति दुर्बल, असहाय, अपंग और जराजर्जरित जनों की यथाशक्ति सेवा में लगकर अपनी मानवीयता का प्रदर्शन करें।

वृद्धावस्था का सबसे सुन्दर उपयोग तो इसमें है कि, जनकल्याणकारी पारमार्थिक प्रवृत्तियों में अपनी समस्त शक्ति को लगा दिया जाये। मनुष्य जीवन का प्रवाह एक नदी की धारा की तरह ही है। जो हिमशिखरो से पतली धारा के रूप में निकलती है, बीच में अनेक उपधाराओं को अपने अंक में समेटते हुए उग्र रूप धारण करती है, सामने आनेवाले रोड़ों को टक्कर मारकर हटाकर उबड़-खाबड़ जगह में अपना नया रास्ता बनाती है। फिर मैदानी जगह में आकर धरती की प्यास बुझाती है, किनारों को सुजलाम-सुफलाम बनाती है। अंत में फिर शत-शत उपधाराओं में विभक्त होकर गम्भीरता के साथ विराट सागर में विलीन हो जाती है।

मनुष्य की वृद्धावस्था इस सृष्टि का एक दिव्य वरदान है, यह संसार और जीवन के अनुभव, ज्ञान व संघर्षों का सार-भाग 'नवनीत' है। यह जीवन विद्या का परिपक्व फल है। इसके रस की एक-एक बूँद असंख्य लोगों को 'नवजीवन' प्रदान कर सकती है। ऐसी अवस्था श्रद्धा और सम्मान का धवलपुंज है, जिसके

शेष पृष्ठ २४

क्रांतिसूर्य स्वातंत्र्य वीर सावरकर

भारतीय स्वतंत्रता युद्ध के दैदिप्यमान सितारे विनायक दामोदर सावरकर का जन्म २८ मई १८८३ को नाशिक जिले के भगूर गांव में हुआ। यह गांव नाशिक जिले से १६ किलोमीटर दूर है। उनके जन्मस्थान की देखभाल भारतीय पुरातत्व विभाग द्वारा भली भांती की जा रही है। वास्तव में यह एक तीर्थ स्थली है। उनकी माता १८९१ में स्वर्गवासी हुई और पिताश्री की मृत्यु ५ सितंबर १८९९ में हुई। मैट्रिक की परीक्षा नाशिक से उत्तीर्ण करने के बाद उच्च शिक्षा के लिए पुणे में आए। स्नातक की परीक्षा उत्तीर्ण होने पर बैरिस्टरी की पढ़ाई के लिए जुलाई १९०६ में वे लंदन पहुंचे। उस समय लंदन केवल ब्रिटिश साम्राज्य की राजधानी ही नहीं थी वरन दुनिया की विविध राजनैतिक प्रणाली, विचार प्रवाह और विचारों के आदान प्रदान का मुख्य केंद्र थी। सुप्रसिद्ध क्रांतिकारक शामजी कृष्ण वर्मा द्वारा निर्मित इंडिया हाउस में भारत से पधारे युवक रहते थे और आपस में मिला करते थे। सावरकरजी द्वारा स्थापित अभिनव भारत संस्था की गतिविधियां यहीं से चलती थीं। उन्होंने फ्री इंडिया सोसायटी की भी स्थापना की। इन दोनों संस्थाओं के कार्य से विनायक दामोदर सावरकर की पैनी बुद्धि और संगठन कुशलता का परिचय मिलता है। सावरकरजी क्रांतिकारक सशस्त्र क्रांति के प्रणेता थे। सुप्रसिद्ध क्रांतिकारक मैजिनी उनके आदर्श थे। जून १९०७ में सावरकरजीने मैजिनी का चरित्र प्रकाशित किया और १९०८ में सत्तावन का स्वातंत्र्य समर नामक पुस्तक अंग्रेजी में हालैंड से प्रकाशित किया। मई १९०९ में सावरकरजी बैरिस्टरी की परीक्षा उत्तीर्ण की। ब्रिटिश सरकार की उन पर कड़ी नजर थी। सावरकरजीने १८५७ का विद्रोह ब्रिटिश राजसत्ता के विरोध किया गया। स्वातंत्र्य युद्ध सिद्ध किया। ब्रिटिश सरकार बौखला उठी। सावरकर जी को पकडा गया और मोरिया नामक जहाज में कडी सुरक्षा के साथ भारत के लिए रवाना किया। फ्रांस का समुद्र किनारा पास आने पर युवा हिम्मतवान स्वतंत्रता के लिए अपने जीवन की बाजी लगाने वाला विनायक शौचालय के रास्ते समुद्र में कूद पडा। गोलियों की बौछार हुई पर यह युवक



फ्रांस के किनारे पर पहुंचने में सफल हुआ। दुर्भाग्यवश पकडा गया। भारत पहुंचने पर उन पर राजद्रोह का मुकदमा चला और १४ दिसंबर १९१० को काले पानी की सजा सुनाई गई। दूसरे मुकदमे में ३१ जनवरी १९११ को दूसरे काले पानी की सजा मिली। सजा एक के बाद दूसरी भुगतनी थी। ४ जुलाई १९११ को अन्दमान (पोर्ट ब्लेयर) के सेल्यूलर जेल में कोने के कमरे में नरक यातना के बीच उनको रखा गया। शरीर पर घाव होते थे पर उनका मन पक्का था। उस पर केवल उन्हीं का

अधिकार था। २ मई १९२९ को उन्हें रत्नागिरी (महाराष्ट्र) में भाग न लेने की शर्त पर उन्हें रत्नागिरी में रहने के लिए बाध्य किया गया। सावरकर जी ने छुआछूत के विरुद्ध आवाज उठाई। अस्पृश्यों को मंदिर प्रवेश करने दिया। रत्नागिरी का प्रसिद्ध पतितपावन मंदिर उन्हीं की देन है। १९३७ में उन्हें बिना किसी शर्त के छोड दिया गया।

अखंड हिन्दुस्थान उनका ध्येय था। हिन्दु राष्ट्रवाद की प्रखरता उन्हें तेजस्वी बना रही थी। मातृभूमि (पितृभूमि) की सेवा में तनमनधन न्योछावर करने वाला यह सपूत भारत के इतिहास में हमेशा हमेशा के लिए अजर अमर रहेगा। प्रकांड बुद्धि, प्रतिभा, प्रखर देशभक्त, महान समाजसेवक, दूरदर्शी, तत्वज्ञान वेत्ता, प्रतिभा संपन्न कवि, स्वभाषाभिमानी, प्रभावी वक्ता और एक उच्च कोटि का साहित्यकार, भारत माँ के गले के हार में मेरुमणि के समान है। इस प्रकार का युगप्रवर्तक युगपुरुष हजारों साल एकाधबार ही जन्म लेता है।

— अनिल कासखेडीकर

वृद्धावस्था को जीवन का स्वर्णिम अवसर बनायें

पृष्ठ २३ से आगे

मार्गदर्शन का लाभ समय रहते उठाकर नयी पीढी भटकने से बचकर अपना भविष्य सुकर कर सकती है। इसके पश्चात् आगे का और विकास उनका अपना ध्येय होना चाहिए।

मनुष्य वृद्धावस्था में पहुँचने तक पूर्णरूपेण 'स्व' से मुक्त होकर परमार्थ को जीवन का अंग बना लें और निस्पृहभाव से सर्वजनहिताय कार्य करें तो ऐसी वृद्धावस्था सचमुच ही जीवन का स्वर्णिम अवसर सिद्ध हो सकती है।

अष्टांग योग के प्रथम दो अंगों - यम और नियम. इस लेख में हम अत्यंत महत्वपूर्ण तीसरे अंग का विचार करनेवाले हैं और वह है "आसन"। साधारणतया आसन का अर्थ है- एक निर्धारित नियम के अनुसार शरीर का बनाया गया आकृतिबंध (Posture) आज संसार योग के बारे में जब बात करता है, तब सबके सामने इसका अर्थ आता है - योगासन.

आसनों की रचना हजारों वर्ष पहले हमारे ऋषी-मुनियोने की है और आश्चर्य की बात यह है कि ये सभी आसन आजके समय में भी विज्ञान के आधार पर

बहुत ही उपयोगी सिद्ध हुए हैं। हमारे शरीर की रचना उलझन भरी है। उसमें अनेक प्रकार के कार्य/क्रिया (Function) दिनरात, जिंदगी के प्रथम साँस से आखिरी साँस तक अविरत चलते रहते हैं। यह वास्तव में ईश्वर ने मानव को दिया हुआ वरदान है।

इन सभी क्रिया कलाओं में काफी महत्वपूर्ण ऐसी पांच क्रियाएँ हैं। ये क्रियाएँ यदि सही ढंग से काम कर रही हो तो साधारणतया हमारा शरीर रोगों से दूर रह सकता है। साधारणतया मनुष्य को होनेवाली पीडा २ तरह की होती है- वे है (Functional diseases) और (Chemical diseases)। इसमें प्रथम पीडा, क्रिया (system) प्रणाली में होनेवाली परिवर्तन से उत्पन्न होती है, जैसे कि अस्थिमा, खांसी, ब्लडप्रेसर, डायबीटीस, हायपरटेन्शन, पेट की बीमारियाँ आदि. दूसरी पीडा शरीर की ग्रंथियों में हुई वृद्धि की वजह से उत्पन्न होती है, जैसे कि, अल्सर, अपेन्डीसायटीस, कॅन्सर, दिमाग में गाँठ आदि इस तरह की पीडाएँ दवाइयों और शल्य चिकित्सा से दूर हो सकती हैं।

System प्रणाली में पांच प्रणालियाँ महत्वपूर्ण हैं:-

Digestive System पाचन क्रिया

Exictary उत्सर्जन क्रिया

Blood Circulation System रक्ताभिसरण क्रिया

Respiratory System श्वसन क्रिया

Nerves System स्नायुसम्बन्धी क्रिया

ये सभी क्रियाएँ उत्कृष्ट तरीके से कार्यरत हो, इस उद्देश्य से आसनों को बनाया गया था। इस आसन करते समय इन क्रियाओं पर प्रत्यक्ष

अथवा अप्रत्यक्ष (direct or indirect) प्रभाव पड़ता है। और इनका संतुलन बनाया जाता है, बनाएँ रखा जाता है तथा इन क्रियाओं को सुचारु रूप से चलाने में सहायता मिलती है और इसी वजह से स्वास्थ्य वृद्धि होती है।

अभी सवाल आता है कि आसन कितने हैं? कौनसी क्रिया के लिए कौनसा आसन करना चाहिए? वह कैसे करना चाहिए? कब करना चाहिए? कितना समय करना चाहिए? किसने करना चाहिए? कौनसे आसन किसने नहीं करने चाहिए? आदि.

योगासने असीमित है, अनगिनत है, परंतु सभी आसन सभी के लिए उपयोगी नहीं हो सकते हैं। योग, कोई कसरत नहीं है, बल्कि यह एक साधन है इसीलिए योग करने वालों को साधक कहा जाता है। साधक की शारीरिक रचना, आयु, वजन, क्षमता सभी बातों को विचार में लेकर बाद में योगासनों का अध्ययन करना पड़ता है और इस अध्ययन में मार्गदर्शन हेतु आरंभ में अनुभव - संपन्न मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। इसीलिए कहा जाता है, गुरु बिना ज्ञान कहां?

सुख का राजमार्ग

लेखक: प्रभाकर ब. नाईक



नेत्रदान कर ज्योति जगाओ



बिपिन पंचाल (मुलुण्ड, मुंबई)

सूनी सूनी उन आँखों में, नेत्र दान कर ज्योति जगाओ।

वे भी देखें यह जग सारा, उनका जीवन सफल बनाओ।।

तुम जाओगे चले यहाँ से, रह जाएगी नजर तुम्हारी।

जग में जीवित रहने की तब, पूरी होगी कसर तुम्हारी।।

आँखें देकर दो लोगों में, उजियारे की किरण सजाओ।।

उनके मन में खुशियाँ भर दो, वे भी देखें जगत नजारा।

बिना सहारे चल फिर लें वे, अपना कर लें स्वयं गुजारा।

मन का संशय दूर करो तुम, अपना कुछ तो फर्ज निभाओ।।

वे भी देखें फल-फूलों को, होती है कैसी हरियाली।

कैसे हैं पशु-पक्षी मानव, कैसी दिखती है घरवाली।

रंग-रूप क्या चीज जहाँ में, देख सके यह जतन कराओ।।

सूर्य-चन्द्र दिखते हैं कैसे, कैसा होता है उजियारा।

ट्रेन-गाड़ियाँ कैसी होतीं, लगता है कैसा गलियारा।

उनका सपना पूरा कर दो, उनको यह अवसर दिखलाओ।।

जो कुछ तुमको मिला यहाँ पर, उसको छोड़ यहीं है जाना।

इस तन का कुछ देकर जाओ, इसको है तुमको लौटाना।

दे दो केवल अपनी आँखें, अपना जीवन अमर बनाओ।।

चित्र तुम्हारे देखेंगे तब, बरसों तक, फिर नैन तुम्हारे।

जिन लोगों को ज्योति मिलेगी, गाएँगे गुण गीत तुम्हारे।

मर जाने के बाद किसी को, नैन ज्योति अगर दे जाओ।।

सूनी सूनी उन आँखों में, नेत्रदान कर ज्योति जगाओ।

वे भी देखें यह जग सारा, उनका जीवन सफल बनाओ।

AISCCON NEWS Subscribers Born in JULY

AISCCON NEWS wishes you a happy birth day and prays Almighty for your happy, healthy and contented life.

| <i>Date</i> | <i>Name</i> | <i>Place</i> | <i>Date</i> | <i>Name</i> | <i>Place</i> |
|--------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------|---------------------------|---------------------|
| 1. | Shri S.P. Awasthi | Nerul | | Dr. B.K. Nagapurkar | Thane |
| | Shri P.S. Ugwekar | Akola | | Shri R.R. Deshmukh | Mulund (E) |
| | Shri V.V. Dhurde | Nagpur | 14. | Shri M.H. Deshpande | Thane |
| | Prof. Keshav R. Ramteke | Bhadravati | | Shri C. Suryavanshi | Dewas |
| | Shri S.D. Joshi | Vasai | 15. | Shri K.V. Radhakrishnan | Mulund (E) |
| | Shri M.G. Urkude | Nagpur | | Shri A.D. Pednekar | Mulund (E) |
| | Shri Y. Ramalingam | Bapatla | | Shri L.V. Manjrekar | Mulund (E) |
| | Shri M. Raghuramaiah | Bapatla | | Shri George Vasantao | Bapatla |
| | Shri L. Butchaiah | Bapatla | | Shri M.R. Kuperkar | Kulgaon |
| | Shri C.V. Ramaniah | Nellore | | Shri N.S. Waingankar | Nerul |
| | Shri S. Rangaroo | Bapatla | | Shri A.S. Kulluraya | Udupi |
| | Shri G. Vishwanadham | Bapatla | | Shri D.R.K. Paramahansa | Hyderabad |
| | Shri A. Bhatnagar | Ujjain | | Shri D.K. Bhalerao | Nerul |
| | Shri G. Annajirao | Bapatla | 16. | Shri J.M. D'souza | Udupi |
| | Shri G.S.S. Prasadrao | Bapatla | 17. | Shri K.N. Nerurkar | Mulund (E) |
| | Shri L. Veerayya | Bapatla | | Shri Lalchand Beli | Shahpura |
| | Shri J. Tulasinarayana Rao | Bapatla | 18. | Shri A.P. Kashkhedikar | Mulund (E) |
| 3. | Shri Arun Vinayak Kannav | Trembakeshwar | | Shri M.D. Dongre | Dewas |
| | Shri K.R. Bang | Parli- Vajjanath | 19. | Shri Burjor C. Lord | Sanjan |
| 4. | Shri Natwarlal G. Lad | Vasai | | Shri Arvindbhai M. Shah | Vapi |
| 5. | Shri B.B. Dixit | Jhansi | | Shri Madhav A. Purohit | Kandivili (E) |
| | Shri Sayyad M.R. | Nasik Road | 20. | Shri L.N. Lulla | Mulund (E) |
| 6. | Shri B. Sambasiva Rao | Bapatla | 21. | Smt. V.Y. Garde | Aurangabad |
| | Shri Chintaman S. Choudhari | Nagpur | 22. | Shri V.M. Bhale | Dewas |
| 7. | Shri M.S. Dange | Durg | 23. | Shri Prabhakar B. Bhade | Nagpur |
| | Shri R. Ayyaswamy | Chembur | 24. | Shri Ramesh Sharma | Dadar (W) |
| | Shri A.R. Modi | Bharuch | 25. | Shri Parasharam W. Dhonde | Lasalgaon |
| 8. | Shri V.A. Dongre | Mulund (E) | | Shri R.Y. Prasode | Pune |
| 9. | Shri Keshav A. Desai | Daman | 28. | Shri B. Pradhan | Ujjain |
| 10. | Shri M.P. Koranne | Nerul | | Shri D. Kanakaraju | Hyderabad |
| | Shri N. G. Gera | Ajmer | | Shri S. Kalyan Shetty | Mira Road (E) |
| | Shri P. Laxmiah | Secunderabad | 29. | Shri D.B. Lembhe | Koregaon |
| 12. | Shri Dolatrai D. Naik | Vapi | | Shri C.M. Chandavarkar | Bagalkot |
| 13. | Shri C.A. Jadhav | Mulund (E) | | Shri Shrikant W. Gogte | Pune |

P.S.: A Token Donation on the occasion of Your Birthday is Welcome. Thanks. Mg. Editor



The Saraswat Co-operative Bank Ltd.

(Scheduled Bank)

Multi Purpose Loan For Consumer Durables Upto Rs. 2.00 lakhs



- * Consumer Durables
- * Computer
- * Travel
- * Two Wheelers
- * Education
- * House Repairs
- * Medical
- * Marriage



ESTD.1918

THE SARASWAT CO-OP. BANK LTD.

(Scheduled Bank)

Own
— Your *L* Bank!

Mittal Court, 'A' Wing, 1st Floor, Vidhan Bhavan Marg, Nariman Point, Mumbai 400 021.

Call Today : Mumbai - 26464013 / 26464019 / 26464022

Website: www.saraswatbank.com

email: corporateoffice@saraswatbank.com

*Conditions apply.

AISCCON NEWS
JUNE 2008
Printed Monthly Magazine
for
SENIOR CITIZENS

Posted on 20th of every month at
Mulund (East) P.O. Postal
Registration No. MH/MR/North
East/81/08-10 "License to Post
Without Prepayment" WPP
License No. MH/M-67/08-10

Mahabank

Tax Saver Deposit Scheme

Save Tax Under Sec 80C
Interest 9% p.a. (Annualised Yield 11.21)
0.5% extra for Senior Citizens



Bank of Maharashtra

(A Govt. of India Undertaking)

Samje apke dil ki baat

www.bankofmaharashtra.in