



वयोवृद्ध: मनोयुवा

## महाराष्ट्र ज्येष्ठ नागरिक महासंघ (फेस्कॉम), मुंबई

संस्था नोंदणी अधिनियम १८६० अन्वये नोंदणी क्रमांक : बी.ओ.एम./८४३/८/जीबीबीएसडी दि. २६/११/१९८१

मुंबई सार्वजनिक विश्वस्त व्यवस्था नियम १९५० अन्वये नोंदणी क्रमांक : एफ-७५२८ (मुंबई) दि. २५/४/१९८२

कार्यालय पत्ता : ज्येष्ठ नागरिक भवन, सेक्टर १२, प्लॉट नं. ७ सी, गावदेवी मंदिरामागे, नेरुळ (प.), नवी मुंबई - ४०० ७०६.



## फेस्कॉमचे मुखपत्र : मनोहारी मनोयुवा

कार्यालय : अ/७, मिरज-मालगांव रस्ता, सुभाषनगर, ता. मिरज, जि. सांगली - ४१६ ४३७.

वर्ष-३२

अंक-११

किंमत : रु. ३०/-

नोव्हेंबर २०२४



सांगलीतील लोकसाहित्य व लोकसंस्कृतीच्या ज्येष्ठ अभ्यासक व लेखिका डॉ. तारा भवाळकर यांची दिल्ली येथील नियोजित ९८ व्या अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलनाच्या अध्यक्षपदी निवड झाल्याबद्दल त्यांचा फेस्कॉम व मनोयुवा कौन्सिलचे वतीने फेस्कॉम उपाध्यक्ष अंजुमन खान यांचे हस्ते सत्कार करण्यात आला.



'फेस्कॉम ज्येष्ठांचे दारी' या संकल्पनेनुसार एरंडोली (ता. मिरज) येथील श्रीमती सोनाबाई रामचंद्र भंडारे (वय वर्षे १०७) यांचा वयाची शंभरी ओलांडल्याबद्दल फेस्कॉम व मनोयुवा कौन्सिल चे वतीने सत्कार करताना स्वस्थियोग प्रतिष्ठानचे अध्यक्ष मिरजेतील सुप्रसिद्ध अस्थिरोगतज्ञ डॉ. जी. एस. कुलकर्णी व फेस्कॉम उपाध्यक्ष अंजुमन खान, सोबत कोषाध्यक्ष चाँदसाहेब गवंडी व इतर.

**'फेस्कॉम ज्येष्ठांचे दारी' या संकल्पनेनुसार वयाची शंभरी पार केलेल्या ज्येष्ठांचे त्यांच्या घरी केलेले सत्कार व शुभेच्छा**



कवलापूर (जि. सांगली) येथील श्रीमती द्रौपदी रामदास पाटील (वय १०५) यांचा फेस्कॉम व मनोयुवा कौन्सिलचे वतीने सत्कार करताना फेस्कॉम उपाध्यक्ष अंजुमन खान व इतर



एरंडोली (जि. सांगली) येथील श्रीमती सोनाबाई रामचंद्र भंडारे (वय १०७) यांचा फेस्कॉम व मनोयुवा कौन्सिलचे वतीने सत्कार करताना फेस्कॉम उपाध्यक्ष अंजुमन खान व इतर



बुधगांव (जि. सांगली) येथील श्रीमती चंद्रभागा आत्माराम पाटील (वय १०१) यांचा फेस्कॉम व मनोयुवा कौन्सिलचे वतीने सत्कार करताना फेस्कॉम उपाध्यक्ष अंजुमन खान व इतर



नागांव निमणी (जि. सांगली) येथील श्रीमती शेवंता बाळीशा कैकाडी (वय ११०) यांचा फेस्कॉम व मनोयुवा कौन्सिलचे वतीने सत्कार करताना फेस्कॉम उपाध्यक्ष अंजुमन खान व इतर



डोंगरवाडी (जि. सांगली) येथील श्रीमती सोनाबाई बाबू पवार (वय १०२) यांचा सत्कार



कवलापूर (जि. सांगली) येथील श्रीमती काशीबाई लक्ष्मण माळी (वय १०२) यांचा सत्कार



सनमडी (ता. जत, जि. सांगली) येथील श्री. तानाजी तुकाराम पवार (वय १०२) यांचा सत्कार

## जिल्हा संनियंत्रण समन्वय समिती व ज्येष्ठ नागरिक धोरण...

श्री. रंगराव शिपुगडे  
प्रसार माध्यम अधिकारी

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी अतिशय महत्वाची असणाऱ्या संनियंत्रण समन्वय समिती आणि ज्येष्ठ नागरिक धोरणाबाबत आणि समितीच्या उपयुक्ततेबाबत माहितीचा उहापोह या अंकाबरोबरच पुढील काही अंकाद्वारा ज्येष्ठ नागरिक संघासमोर व वाचकांसमोर ठेवणेचा मानस कौन्सिलने केला आहे. या अकात शासनाच्या १८/७/२०१८ व ३१/१०/२०१९ चे शासन निर्णय सर्वांचे माहितीसाठी देत आहोत.

३१/१०/२०१९ चा शासन निर्णय ज्येष्ठांबाबत अतिशय महत्वाचा आहे. या निर्णयानुसार जिल्हा स्तरावर संनियंत्रण समितीचे मा. जिल्हाधिकारी यांचे अध्यक्षतेखाली गठण करणेचे आणि समाजकल्याण विभागाचे सहाय्यक आयुक्त हे सचिव म्हणून असलेचे आदेशीत केले आहे. या समितीत ज्येष्ठ नागरिकांचे दोन सदस्यांचा अंतर्भाव आहे. ज्येष्ठ नागरिक सदस्य जेवढे अभ्यासू आणि योग्य विचार मांडणारे असतील तेवढे ज्येष्ठ नागरिकांबाबतचे धोरण, आई वडील व ज्येष्ठ नागरिक पालनपोषण कायदा यशस्वी करणेसाठी फायदेशीर ठरणार आहेत. प्रत्येक प्रादेशिक विभागांच्या अध्यक्षांची याबाबत भूमिका व कार्यक्षमता महत्वाची ठरणार आहे. जिल्हास्तरावरील शासन यंत्रणेशी, विभाग प्रमुखांशी जेवढे नाते घट्ट व अभ्यासपूर्वक तेवढी प्रत्येक विषयाची मांडणी महत्वपूर्ण ठरणार आहे.

काही कारणमिमांसेचा विचार न करता बऱ्याच जिल्हास्तरावर संनियंत्रण समन्वय समित्यांच्या तिमाही सभा होत नसलेल्या दिसतात. काही जिल्ह्यात या समितीवर दोन ज्येष्ठ नागरिक सदस्य नियुक्त केलेचे देखील दिसत नाहीत. शासन निर्णय ३१/१०/२०१९ रोजीचा असून जवळजवळ ४ वर्षांनंतर ही परिस्थिती चिंतानजक वाटते. काही जिल्ह्यात संनियंत्रण समन्वय

समितीचे सचिव हे अकार्यक्षम वाटतात. सदरच्या सभा आयोजित करणेत त्यांनाच स्वारस्य वाटत नाहीत. एका जिल्ह्यात समितीचे अध्यक्ष तथा जिल्हाधिकारी यांनी सभा नियमित ठेवणेबाबतच्या सूचना देऊन देखील टाळाटाळ केली जात आहे, ही वस्तुस्थिती आहे. समितीच्या सभेस शासनाने सूचित केलेनुसार विविध शासकीय सर्वच विभाग प्रमुख अगर निर्णयक्षमता असणारे प्रतिनिधी उपस्थित नसतात हे देखील निदर्शनास येते. ज्येष्ठ नागरिक प्रतिनिधी यांनी वस्तुस्थिती अध्यक्ष तथा जिल्हाधिकारी यांचे निदर्शनास आणणे आवश्यक वाटते.

जिल्ह्यातील सर्वच ज्येष्ठ नागरिकांच्या व्यथांचा सदर सभेत उहापोह होणे आवश्यक आहे. प्रामुख्याने आई वडील व ज्येष्ठ नागरिक चरितार्थ कायद्याचा आढावा घेणे व त्यापूर्वी प्रत्येक महसूल न्यायालयाकडील प्रलंबित प्रकरणांची - कालावधीसह माहिती प्रादेशिक विभागाचे अध्यक्ष यांचेजवळ असणे अत्यावश्यक आहे. सदरच्या माहितीखेरीज प्रादेशिक विभागाचे अध्यक्ष आपली मते मांडू शकणार नाहीत. प्रकरणांची वस्तुस्थिती सभेचे वेळी अध्यक्षांचे समोर येऊ शकणार नाही. याचबरोबर जिल्ह्यातील विविध ज्येष्ठ नागरिकांच्या अगर इतर ज्येष्ठ नागरिकांच्या व्यथांवर (न्यायालयीन प्रकरणांखेरीज) मार्ग निघू शकणार नाहीत. या प्रसंगी ज्येष्ठ नागरिक हा ज्येष्ठ नागरिक संघाचा सभासद आहे का नाही हा विचार आवश्यक नाही.

प्रादेशिक विभागाचे वतीने ज्येष्ठ नागरिक संघाचा सदस्य नसलेल्या ज्येष्ठांच्या व्यथा सदर सभेत मांडून त्यांची सोडवणूक केली तर ज्येष्ठ नागरिक चळवळीला अधिक चालना मिळेल. यासाठी प्रत्येक प्रादेशिक विभागाच्या अध्यक्षा यांनी ज्येष्ठ नागरिक संघाद्वारा - वृत्तपत्राद्वारा ज्येष्ठ नागरिकांच्या व्यथा,

अडचणी कोणत्याही विभागातील प्रलंबित प्रकरणांची (न्यायालयीन प्रकरणांखेरीज) माहिती संकलित करून त्याचा अभ्यास करून त्या सदर सभेद्वारा कशाप्रकारे सोडवणूक करता येईल याचा प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. फेस्कॉमचे अंगीकृत उद्दीष्ट साध्य करावयाचे असेल तर प्रादेशिक विभागाच्या अध्यक्षांनी सतत कृतिशील राहणे आवश्यक आहे.

ज्येष्ठ नागरिक संघांच्या / ज्येष्ठ नागरिकांच्या प्रलंबित प्रकरणांची विविध खातेनिहाय माहिती संनियंत्रण समितीचे सचिव तथा सहाय्यक आयुक्त समाज कल्याण यांचेकडे नियोजित सभेचे किमान १५ दिवस आधी प्रादेशिक विभागाचे अध्यक्ष यांनी पाठविणे आवश्यक आहे. त्यानुसार सदर सभेत चर्चा होऊन प्रलंबित प्रश्नांना मा. अध्यक्ष तथा जिल्हाधिकारी यांचेकडून न्याय मिळू शकेल. ज्येष्ठ नागरिक संघ अगर ज्येष्ठ नागरिकांना न्याय मिळणेचे दृष्टीने मा. जिल्हाधिकारी यांचे अध्यक्षतेखालील जिल्हा ज्येष्ठ नागरिक संनियंत्रण समन्वय समितीचे सभेस अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

या अंकापासून ज्येष्ठ नागरिक संनियंत्रण समन्वय समितीच्या वतीने वास्तव न्यायाच्या दृष्टीने आणि शासनमान्य ज्येष्ठ नागरिक धोरणाबाबतचा उहापोह केला जाणार आहे. या दृष्टीने वाचकांनी देखील ज्येष्ठांचे प्रश्न कोणते व ते कसे सोडविता येतील याबाबतची माहिती आपल्या प्रादेशिक विभागाचे अध्यक्ष यांचेकडे पाठवून त्याची एक प्रत मनोयुवा कौन्सिलला पाठवावी असे आवाहन करणेत येत आहे.

याचबरोबर ज्येष्ठ नागरिक धोरणाच्या अंमलबजावणीबाबत आणि यशस्वीतेबाबत आपले विचार मनोयुवा कौन्सिलला कळवावेत ही खास विनंती.

\* \* \*

## आजी आजोबा

(ज्येष्ठ नागरिक दिनानिमित्त)



आजी आजोबा  
ऊर्जा कुटुंबाची  
नातवंडांवर असे  
छत्रछाया त्यांची ॥

आजी आजोबा  
आधार कुटुंबाला  
करावे कशाला  
त्यांना निराधार ॥

आजी आजोबांची  
कृपा सर्वांवर  
जसे शोभेस  
कळस देवळावर ॥

आजी आजोबा  
कुटुंबाचे कैवारी  
कुटुंबावरील संकट  
सदा ते निवारी ॥

आजी आजोबा  
संस्कारंचे केंद्र  
असावा आधार  
केवळ नातवंडांसाठी ॥

आजी आजोबा  
नाही अडगळ  
घडवती संस्कार  
बालचमूच्या मनी ॥

आजी आजोबांचा  
ठेवूया मान  
गौरवूया त्यांना  
ज्येष्ठ नागरिक दिनी ॥

- धोंडीराम रजपूत  
९४२९३९२२४४

## आनंद मिळत नाही.. तो मिळवायचा असतो...

श्री. रवी कुलकर्णी  
पुणे. मो. ७७९८५३६९६३

अलिकडच्या आकडेवारीनुसार समाजातील ज्येष्ठांच्या संख्येच्या प्रमाणात ज्येष्ठ नागरिक संघ आहेत अस चित्र दिसतंच नाही. कारण काहीही असोत, पण अस्तित्वात असलेल्या ज्येष्ठ नागरिक संघांचे कार्य कसे सुरू आहे? त्याच सातत्य आहे काय? सर्व सभासद उपस्थित राहतात काय? उपस्थित असणाऱ्या ज्येष्ठांचे ते एक दोन तास आनंदात जातात का?

प्रश्न आणि प्रश्न...

खरंतर ज्येष्ठ नागरिक संघाची स्थापना, कार्य हे ज्येष्ठांना आधार, विरंगुळा वाटावा यासाठीच असतात, असावेत ही रास्त अपेक्षा असते. पण...!

एकीकडे ज्येष्ठांनी श्रेष्ठ म्हणायचं, त्यांची काळजी आम्ही घेतो असं भासवायचं पण वास्तवात? तरीपण एखादा ज्येष्ठ वाहतूक चुकवत चुकवत ज्येष्ठ नागरिक संघाच्या सभेला जातो तेव्हा त्याच्या नव्हे तर आमच्या काळजाचा ठोका चुकतो! पण जूने परिचित भेटल्याचा आनंद त्याच्या चेहऱ्यावर बघितला की बरंही वाटतं, त्याला अन् संयोजकांना सभेमधल्या कार्यक्रमाबद्दल त्याचा फारशी उत्सुकता असतेच असं नाही, कारण ऐकायचा व दिसायचा प्रॉब्लेम हा असतोच.

समजा बाहेरचा वक्ता, गायक, विद्वान बोलावला, तरी पहिल्या ५/१० मिनिटातच कळते ह्या ज्येष्ठांना त्याचा वकूब काय आहे ते.

मी २-३ ज्येष्ठ नागरिक संघांचा सभासद आहे. त्यामुळे माझं निरीक्षण हे असं आहे. पण नुकताच मी कर्नाटकमधील एका मेट्रो सिटीत काही महिने वास्तव्यास होतो. तिथला अनुभव खूप छान असा!



तिथंही ज्येष्ठ नागरिक एकत्र जमतात, गप्पा गोष्टी होतात, वाढदिवस साजरे होतात, सामोसे कॉफी तिथंही असतेच. हे सर्वत्र रुटीन आहे तिथं. हिशेब कुणी ठेवत नाहीत. (हजारात काय फ्रॉड करणार?) प्रसंगी पदरचे खर्च करतात हे विशेष. सकाळी सकाळी हास्यक्लब, योगा, व्यायाम आहेतच. त्यांच्या त्यांच्या वयाच्या टप्प्यानुसार सर्व. होळीच्या आधी ज्येष्ठांचा 'रंग बरसे' हा सुंदर गाणी, नाच यांचा कार्यक्रम असतो. धम्माल नुसती. शिवाय ज्येष्ठांपैकी कुणाचा लग्नाचा वाढदिवस असेल तस सपत्नीक सत्कार, उखाणे, हार, घास भरवणे मग अल्पोपहार करता करताच सैगल, तलत, नूरजहाँ, सुरैय्याची गाणी. नुसती धमाल मस्ती.

सामान्य माणूस हा आठवणींवर जगतो म्हणतात. तिथले ते वास्तव्य मी तर कधीच विसरणार नाही. तेव्हा ज्येष्ठांनो सामोसे, कॉफी, चहा कुठं जात नाहीत, ते तुम्हाला मिळणारच आहेत.. पण तुमचा आनंद, उत्साह टिकवायचा असेल तर ते तुमच्याच हातात आहे. कसा ते सांगतो. नित्य नवीन कृती, विचार आचरणात आणायचा हे ठरवलं पाहिजे.

शारीरिक व्याधी, कौटुंबिक समस्या, आर्थिक प्रश्न (!) त्या त्या असू देत. त्या असणारच आहेत. पण मन, शरीर सुदृढ ठेवायचे तर आपणच आनंद निर्माण करायचा, शोधायला शिकलं पाहिजे.

मानवाचा एक नंबरचा शत्रू म्हणजे त्याची विस्मृती अन् दोन नंबर - अर्थात बाथरूम. ही बाबत लक्षात घेऊन आपली पुढील वाटचाल केली पाहिजे.

ज्येष्ठानो सतत बोलत रहा, गाणी म्हणा, विनोद सांगा, पुलं, अत्रे, खांडेकर यांच्यावर बोला, लता-आशा-किशोर-मन्नादा ह्यांच्यावर बोला. एकानं सुरू केलं की बाकीच्यांना आठवतं ही अरे मला सुध्दा हे माहित नव्हतं की. मग नव्यानं शिकायची, उजळणी करायची इच्छा होते. धम्माल नुसती. आपण तरुण होतोच होतो.

यक्षानं धर्माला विचारलं होतं, “धर्मा, माणसाबरोबर शेवटपर्यंत कोण असतं रें?”

युधिष्ठिरानं एका क्षणात उत्तर दिलं होतं, “माणसाचं शरीर त्याची शेवटपर्यंत साथ करतं, बाकी सर्व....”

तेव्हा आपण आपलं शरीर त्याच्या आतलं ते अवखळ मन दोन्हीही निकोप ठेवायचेत तर छंद, व्यासंग, कशात तरी गुंतून राहणं, उत्सव, समारंभासारखे निमित्त शोधणं. तेव्हा पैशापेक्षा तुम्ही दिलेल्या छान आठवणींनी तुम्ही चिरंजीवात ‘चिरंजीव’ व्हाल की नाही पहाच.

एकमेकाला स्मार्ट फोन शिकवा. नाततवंडांकडून मोबाईलमधील नवनवीन गोष्टी वापरायला शिका. एटीएम चे व्यवहार करायला सोपं आहे, तेही शिकवा, शिका. तो अर्जुन शेवटच्या युध्दात अस्त्र शिकायला कुठं कुठं गेला अन् आपण घरीच...!

\* \* \*

## जात

मानवा रे, मानवा रे । मागे वळूनि तू पहा खरा ।  
गुंता हा जातिधर्माचा, सोडसी का तू जरा ।  
देव आहे मानवात, सत्य तू तर जाणसी ।  
वृथा कशाला श्रेष्ठ, कनिष्ठ भेद तू हा मानसी ।  
जातीच्या या शृंखलांना तोड तू रे सत्वर ।।१।।  
थोर साधू, संत आम्हा निक्षुनि रे सांगति ।  
भूतदयेचा मंत्र साऱ्या भूवरी ते गर्जति ॥  
मर्म त्याचे जाण तू रे कळकळीने तुज सांगु कीति ।  
मार्ग चाल तू हा सत्याचा धन्य होई रे ही धरा ॥२॥

## कर्तव्य की महानता

हे मन, तू भावों का सागर  
कर्तव्य भाव तेरी विशेषसी लहर ।  
यहि भावसे जागृत रहकर  
मानव बनता पूज्यनिय नर ।  
आदिकाल से अबतक देखो ।  
थोकों की जीवनि शांतीसे परखो ।  
जागृत रखा उन्होंने जीवनको ।  
उनकी जीवनी सबहि पढते ।  
कर्तव्य भाव परि सबहि भूलते ।  
आज कमी है यहि भाव की ।  
कठिन स्थिती है आज देश की ।  
यदि होना भारत उज्वल देश ।  
अंतर्मनसे सुनो मेरा संदेश ।  
कर्तव्य भाव को जागृत करो ।  
भारतवर्ष उज्वल करो ॥

- सुनंदा अ. फाटक

## वृद्धसेवा हीच ईश्वरसेवा

श्री. अवधूत म्हमाणे  
मो. ९९२२५२४२४४

माणसाच्या आयुष्यात वृद्धापकाळ हा सर्वानाच अटळ तथा अपरिहार्य असतो. या कालावधीत माणसाला शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व कौटुंबिक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. वृद्धापकाळाच्या या समस्यांना समजून घेण्याची मानसिकता आज कमी कमी होत चालली आहे, हे मोठ्या खेदाने नमूद करावे लागत आहे. वृद्ध माणसे म्हणजे अडगळ, अडचण, अडसर वाटू लागल्याचे चित्र आज आपणांस बघावयास मिळते.

माझे एका मित्राकडे येणे-जाणे असते. सहजासहजी कोणाच्याही कौटुंबिक वातावरणात ढवळाढवळ करण्याचा माझा स्वभाव नाही. परंतु, एकदा सहज त्यांच्या वृद्ध मातापित्यांकडे माझे लक्ष गेले. त्यांच्या खोलीतील त्यांची दुरवस्था पाहून माझे मन हेलावले.

त्याचे वृद्ध मातापिता एका अंधाच्या खोलीत बसले होते. त्यांच्या अंगावर ठिगळे लावलेले कपडे दिसत होते. ते ज्या बाजेवर बसले होते, ती आज मोडकीतोडकी होती. ती बाज करं...करं... असा आवाज करत होती. बाजेवर अंधरलेली सतरंजी मळकट व काळीकुट्ट झाली होती. तिला अनेक ठिकाणी छिद्रे पडली होती. त्यांच्या डोळ्यांवरच्या चष्प्यांच्या काचा अगदी जुनाट व चिरलेल्या होत्या. चष्प्यांच्या दांड्यांचीही वाट लागलेली होती. एवढेच नव्हे, तर त्यांच्या आधारासाठी असलेल्या काठीच्या मुठींचे तीनतेरा वाजले होते. हे सर्व दृश्य पाहून डोळ्यांत पाणी तरळले.

मित्राला मी सहज विचारले, तेव्हा तो नको नको ते बोलू लागला, “ते दोघेही आमच्या काहीही कामाचे नाहीत. त्यांची आम्हांला कोणतीही मदत

नाही..” वगैरे वगैरे...

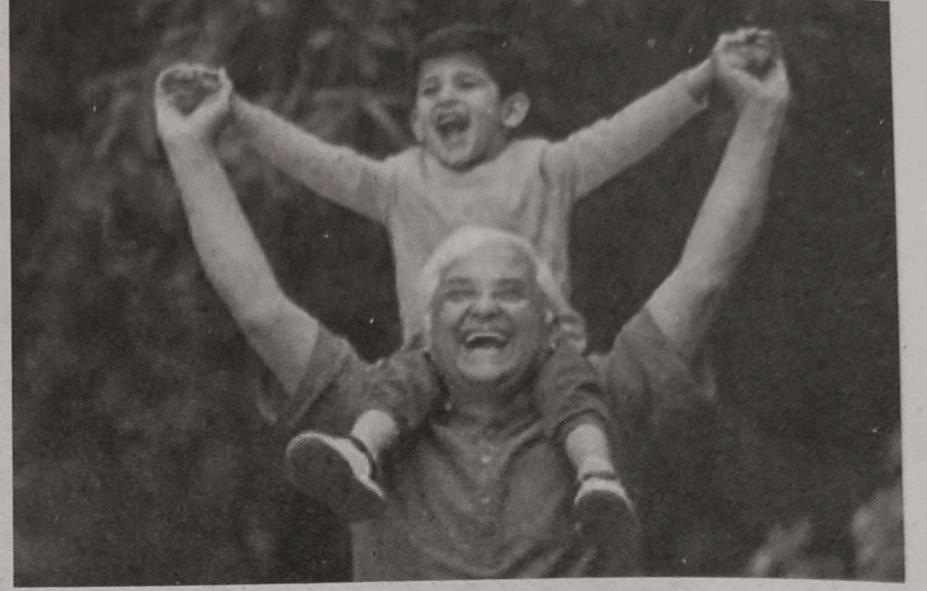
हे ऐकून मी मित्राला समजावण्याचा खूप प्रयत्न केला. काही माणुसकीच्या चार गोष्टी सांगण्याचा प्रयत्न केला. त्या गोष्टी माझ्या मित्रासाठीच नव्हत्या, तर अजून कितीतरी माझे मित्र असतील, त्यांच्यासाठीही होत्या. तसे पाहिले तर बऱ्याच घरांमधून हे चित्र दिसते की, वृद्ध माणसे ही घरात ओझे वाटू लागतात. त्यांना हवी तशी व्यवस्थित वागणूक मिळत नाही. मात्र, त्यांच्यापासून होणारे फायदे कोणाच्या लक्षात येत नाहीत. माझ्या मित्राशी आणखी काही बोलण्याचा मी प्रयत्न केला, तेव्हा माझ्या मित्राची पत्नी मध्येच बोलू लागली, ती म्हणाली, “ते दोघेही आमच्या काहीही उपयोगी पडत नाहीत. त्यांना धड दिसत नाही. नीट ऐकू येत नाही. धड चार पावले चालताही येत नाही. उगीच त्रास नको म्हणून त्यांना बाजूच्या खोलीत ठेवले आहे.”

हे सर्व ऐकून माझे डोके सुन्न झाले. मला काहीच कळेना. त्यांना धड न दिसणे, ऐकू न येणे, धड चालता न येणे यामागच्या कारणांचा त्या दोघांनी थोडासुद्धा विचार केलेला दिसला नाही. मी त्या दोघांना विचारले, “त्यांचे डोळे कधी तपासून घेतले आहेत का? त्यांच्या डोळ्यांचा नंबर बदललाय कां?”



त्यांना चालण्यासाठी एखादी काठी आणून देण्याचा विचार तरी तुमच्या मनात आला कां? श्रवणयंत्राची सोय केली कां? कारण, हे सर्व उतरत्या वयात होणे, हे अगदी साहजिकच आहे, उद्या तुम्ही काय किंवा मी काय, सर्वांवर ही वेळ येणारच असते. आपण जर वृद्ध माणसांची काळजी घेणार नसाल, तर त्यांच्याकडून काही अपेक्षा ठेवणे व्यर्थच होय.” माझ्या बोलण्याचा किती परिणाम झाला, याचा बोध मात्र मला होऊ शकला नाही.

म्हातारपण हे तर अगदी बालपणासारखेच असते. जेवढी आपण लहान मुलांची काळजी घेतो, तेवढीच वृद्धांचीही घ्यायला हवी. त्यांनीही आयुष्यभर कष्ट केलेले असतात, त्रास सोसलेला असतो, संकटे, अडीअडचणींना तोंड दिलेले असते. शेवटचे चार दिवस त्यांना चांगले जगायला मिळाले, तर बिघडले कुठे? देवाची पूजाअर्चा करण्यात, तीर्थयात्रा करण्यात जेवढा वेळ आणि पैसा खर्च करतो, तेवढाच त्यांच्यावर खर्च केला तर तीच तुम्ही केलेली खरी ईश्वरसेवा होईल. वृद्धांची महत्त्वाची गरज म्हणजे अन्न. लहान मुलांप्रमाणे त्यांचाही आहार व्यवस्थित असला पाहिजे. त्यात विविधता असली पाहिजे. या वयात सहसा दात नसतात; म्हणून शक्यतो अन्न मऊ किंवा पातळ असावे. काही वृद्धांना बद्धकोष्ठतेचाही त्रास असतो. त्यामुळे त्यांच्या जेवणात जास्तीत-जास्त पालेभाज्यांचा, फळांचा समावेश करावा. दोन ते तीन तासांच्या अंतराने त्यांना थोडे थोडे जेवण द्यावे. जेवताना त्यांना आपल्याबरोबरच बसवावे. कारण, शारीरिक शांतीपेक्षा मानसिक समाधान महत्त्वाचे असते. अन्नाबरोबर महत्त्वाची दुसरी गरज असते ती कपड्यांची. ऋतुमानानुसार कपड्यांची सोय करावी. कपड्यांबरोबरच त्यांना चांगल्या आरामदायी चपलांचीही गरज असते. चालण्यासाठी भक्कम काठीची आवश्यकता असते. त्यांना ऐकू कमी येत



असेल तर श्रवणयंत्राची, व्यवस्थित दिसत नसेल तर चष्म्याची सोय केली पाहिजे. चष्मा हरवू नये म्हणून गळ्याभोवती अडकून राहण्यासाठी दोरीने चष्म्याला बांधावे. चष्म्याची फ्रेम वजनाला हलकी असावी.

शक्य असल्यास त्यांना एक खोली द्यावी. तिथे झोपण्याची व्यवस्था असावी. खोलीत पुरेसा उजेड, स्वच्छता, हवा व शांतता असावी. त्यांना त्यांच्या मित्रपरिवारात मिसळू द्यावे. एखाद्या ज्येष्ठ नागरिक संघाचे सदस्य होण्यास प्रोत्साहन द्यावे. घरात वाचण्यास पेपरबरोबर धार्मिक पुस्तके असावीत. रेडिओ किंवा छोटा टीव्ही असावा. किमान रात्रीच्या वेळेस सर्वांनी एकत्र जेवण घ्यावे.

वृद्ध माणसांना ‘आपल्यालाही कुटुंबात स्थान आहे, महत्त्व आहे’ असे वाटले पाहिजे. काही बाबतीत त्यांचा सल्ला जरूर घ्यावा. त्यांनी काही सूचना केल्या, तर त्या कमीत कमी शांतपणे ऐकून घ्याव्यात. आयुष्याची संध्याकाळ सुखकर असेल तर जगण्याचे सार्थक झाल्यासारखे वाटते. वृद्धांना सहाय्य करू, अवघा आचरु सेवाधर्म !

\* \* \*

## महाराष्ट्र ज्येष्ठ नागरिक महासंघ (फेस्कॉम)

स्विकृत सदस्य (एकूण ५ पैकी १ महिला)

- १) श्री. डी.एन.चापके, बेलापूर
- २) श्री. डी.टी.चौधरी, जळगाव
- ३) श्री. नाना इंगळे, अकोला
- ४) श्री. बाळकृष्ण वाणी, जळगाव
- ५) डॉ. सुरेखा देशमुख, हिंगणघाट वर्धा  
सल्लागार समित्या व प्रमुख
- १) संशोधन व विकास - कार्यविस्तार  
डॉ. सौ.सुशिला ओडेयर, रा. कोल्हापूर  
मोबा. ८४०८०८४४००
- २) कायदा व नियतकालिन घटना  
श्री. प्रमोद ढोकळे, रा. ठाणे  
मोबा. ९८२०६८०७८८
- ३) अर्थ व निधी संकलन  
श्री. श्याम पेशवे काका, रा. जेजुरी - पूणे
- ४) अंतर्गत तपास अधिकारी  
श्री. विनायक पांडे, रा. अकोला  
मोबा. ९४२२८६१७१०
- ५) फेस्कॉम महिला आघाडी  
सौ. मेजर निर्मला कोरे, रा. नांदेड  
मोबा. ९९६०७७५५९१
- ६) जनसेवा कल्याण समिती  
श्री. सखाराम भालेराव, रा. आंबेगाव- पूणे
- ७) फेस्कॉम डिजिटल अॅकॅडमी  
डॉ. विनिता केळकर, रा. पालघर  
मोबा. ९६८९९६३५६३
- ८) वृद्धाश्रम व विरंगुळा समिती  
श्री.प्रभाकर कापसे, रा. लातूर  
मोबा. ८०५५३७०७७५
- ९) आरोग्य समिती

डॉ. मिलिंद सरदार, रा. पुणे

मोबा. ९२७५५५८४७०

१०) ग्रामीण विकास समिती

प्रा.बी.डी.फराकटे, रा. कागल (कोल्हापूर)

मोबा. ९८६०७६६९४७

११) फेस्कॉम प्रसिध्दी समिती

श्री. सुरेश पवार, रा.लासलगाव (नाशिक)

मोबा. ९४२३९६७५२०

१२) जनसंपर्क व माध्यम सल्लागार समिती

श्री.राजीव कुलकर्णी (माजी सहसंपादक लोकसत्ता)

ठाणे

मोबा. ९९८७५५९५००

१३) फेस्कॉम जनसंपर्क कक्ष मुख्यालय

नेरूळ, नवी मुंबई

श्री. प्रभाकर गुमास्ते रा. नेरूळ, नवी मुंबई

मोबा. ९८७०६७५९१०

१४) फेस्कॉम अधिवेशन ज्या प्रादेशिक विभागात

होईल त्या प्रादेशिक विभागातील प्रायोजक

संघ/समन्वय समिती पदाधिकारी पैकी एक

प्रतिनिधी. (अधिवेशनाचा कालावधी संपेपर्यंत)

श्री. प्रकाशा गादगिणे, रा. लातूर

मोबा, ९४२१६९५४५४

वरील समित्यांचे फक्त प्रमुखच नियामक मंडळाचे

सभेस उपस्थित राहू शकतील.

निमंत्रित सदस्य

१) श्री. श्यामसुंदर पाटील, डोंबिवली ठाणे.

२) श्री. शरद डिचोलकर, मुंबई

३) श्री. नारायण वाढोणकर, नांदेड

४) श्री. अरविंद वाळवेकर, नवी मुंबई

५) डॉ. सुधाकर रामभाऊ पाटील, रावेर, जळगाव.

**'फेस्कॉम ज्येष्ठांचे दारी'** या संकल्पनेनुसार वयाची शंभरी पार केलेल्या ज्येष्ठांचे त्यांच्या घरी केलेले सत्कार व शुभेच्छा



आणेगाव (जि. बीड) चे श्री. भगवानराव इंगळे (वय ११६) यांचा फेस्कॉम चे वतीने सत्कार करतांना द. मराठवाडा प्रादेशिक विभागाचे अध्यक्ष दामोदर थोरात व सचिव जगदीश जाजू.

तासगांव (जि. सांगली) येथील श्रीमती भगीरथी विष्णू शिंदे (वय १०१) यांचा सत्कार करतांना तासगांव संघाचे पदाधिकारी



मिरज (जि. सांगली) येथील श्रीमती इंदिरा शिवराम भट (वय १०४) यांचा सत्कार करतांना सेंट्रल गव्ह. पेन्शनर्स असोसिएशन व फेस्कॉम मनोयुवा कौन्सिलचे पदाधिकारी



वड्डी (ता. मिरज) श्रीमती आवुबाई आप्पू लंगोटे (वय १०५) यांचा सत्कार करतांना ज्येष्ठ अर्थतज्ञ प्रा. संजय ठिगळे व फेस्कॉम उपाध्यक्ष

वड्डी (ता. मिरज) श्रीमती आवुबाई आप्पू लंगोटे (वय १०५) यांचा सत्कार करतांना वड्डी संघाचे पदाधिकारी



तामसा (ता. हादगांव) येथील श्रीमती कमलाबाई रामचंद्र वाढोणकर (वय १०४) यांचा सत्कार करतांना फेस्कॉम उपाध्यक्ष अशोक तेरकर व इतर

अंबरनाथ (मुंबई) श्री. मधुसुदन जनार्दन गोखले (वय १०१) यांचा सत्कार करतांना

**‘फेस्कॉम ज्येष्ठांचे दारी’** या संकल्पनेनुसार वयाची शंभरी पार केलेल्या ज्येष्ठांचे त्यांच्या घरी केलेले सत्कार व शुभेच्छा



कुरुंदवाडी (झरे, ता. आटपाडी) येथील श्री. शामराव रामा चवरे (वय १०२)  
यांचा सत्कार करतांना झरे पंचक्रोशी जनता विद्यालयाचे संस्थापक व शिक्षकवर्ग

नागांव निमणी (जि. सांगली) येथील श्रीमती शेवंता बाळीशा कैकाडी  
(वय ११०) यांचा सत्कार करतांना  
आधार ज्येष्ठ नागरिक संघ, सुभाषनगर चे पदाधिकारी



कुरुंदवाडी (झरे, ता. आटपाडी) येथील श्री. शामराव रामा चवरे (वय १०२)  
यांचा सत्कार करतांना संघाचे अध्यक्ष श्री. स्वामी सर व साहेबराव चवरे

कुरुंदवाडी (झरे, ता. आटपाडी) येथील श्री. शामराव रामा चवरे (वय १०२)  
यांचा सत्कार करतांना ज्येष्ठ पत्रकार सादिक खाटिक व फेस्कॉम उपाध्यक्ष



मिरज येथील स्वस्थियोग प्रतिष्ठानचे वतीने शतक पार केलेल्या ज्येष्ठांचा  
सत्कार केलेबद्दल सुप्रसिद्ध धन्वंतरी डॉ. जी. एस. कुलकर्णी  
यांचा सत्कार करतांना संघाचे उपाध्यक्ष अंजुमन खान व इतर

पुणे विद्यार्थी गृह (नवी मुंबई) यांचे वतीने फेस्कॉम नूतन अध्यक्ष  
आण्णासाहेब टेकाळे यांचा सत्कार करतांना संचालक दिनेश मिसाळ

कृपया अंक पत्त्यावर द्यावा. वितरीत न झालेस सकारण परत करावा.  
अपूर्ण पत्ता  मयत  पत्ता सोडून गेले /पोस्टमन बीट क्र.

प्रेषक :  
श्री. अंजुमन खान

फेस्कॉम उपाध्यक्ष व प्रमुख, फेस्कॉम मनोयुवा कौन्सिल  
अ/७, सुभाषनगर, ता. मिरज, जि. सांगली - ४१६ ४३७.  
मोबा. ९४२२५८३००४

PRINTED MATTER

प्रति,

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_