



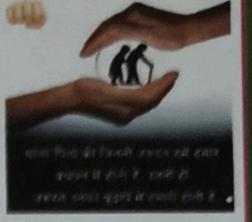
वयोवृद्ध: मनोयुवा

## 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-५

किंमत : रु. ३०/-

मे २०२४

सोन्याचा नांगर फिरवून स्वराज्य स्थापिला,  
मुजरा आमच्या राजांना ज्यांनी हा **महाराष्ट्र** घडविला!!

# १ मे



# गर्जा महाराष्ट्र माझ्या

महाराष्ट्र दिन व कामगार दिन  
निमित्त सर्वांना मंगलमय शुभेच्छा!



माजी अध्यक्ष, ज्येष्ठ नागरिक संघ, कुरुंदवाड व  
उपाध्यक्ष, साने गुरुजी शिक्षण संस्था

श्री. प्रभाकर भा. कनवाडकर (पोतदार)

यांना



व्या

बाढदिवसाच्या

हार्दिक शुभेच्छा



२८ एप्रिल



८२ व्या वर्षात पदार्पण



फेस्कॉम उपाध्यक्ष व  
मनोहारी मनोयुवा प्रमुख

श्री. अंजुमन खान



यांच्या

वैवाहिक जीवनाची

५२ वर्षे पूर्ण झाल्याबद्दल

त्यांचे अभिष्टचिंतन!!

३ मे



## येणारा हार्ट अटॅक व ब्रेन स्ट्रोक (लकवा) कसा ओळखवाल?

डॉ. गुणवंत चिखलीकर  
मोबा.नं. ९८५०१२८९३३

आपण वर्षातून एकदा तरी विविध आरोग्य चाचण्या करतो. यात प्रामुख्याने रक्तदाब, हिमोग्राम, रक्तशर्करा, यकृत व मुत्रपिंड कार्यक्षमता चाचणी, मूत्र परिक्षण, अस्थिघनता चाचणी तसेच ई.सी.जी. यांचा समावेश असतो. गरजेनुसार छातीचा एक्स-रे, मॅमोग्राफी, तसेच पॅप स्मिअर चाचणी करणे. या चाचण्यातून रक्तातील बदल, अॅनेमिया, मधुमेह, उच्च किंवा निम्न रक्तदाब, यकृत व मुत्रपिंड क्षमता, स्तनाचा व गर्भाशयाचा कर्करोग, हाडाचा ठिसूळपणा इत्यादी महत्त्वाच्या आजाराची माहिती प्राप्त होते व त्यानुसार त्वरीत उपाययोजना सुरु करणे शक्य होते. परंतु या चाचण्यांतून पुढे येणारा हार्ट अटॅक तसेच ब्रेन स्ट्रोक (लकवा) या दोन अचानक उद्भवणाऱ्या आजाराबाबत माहिती मिळू शकत नाही. त्यामुळे त्वरीत उपाययोजना करता येत नाही व गंभीर प्रसंगाला तोंड द्यावे लागते. आपले शरीर नैसर्गिकदृष्ट्या शरीरात झालेल्या आजाराची चाहूल सुक्ष्म लक्षणांद्वारा निदर्शनास आणत असते. परंतु बहुधा आपण त्याकडे दुर्लक्ष करतो. त्यामुळे प्रसंगी जीवावर बेतण्याची शक्यता असते.

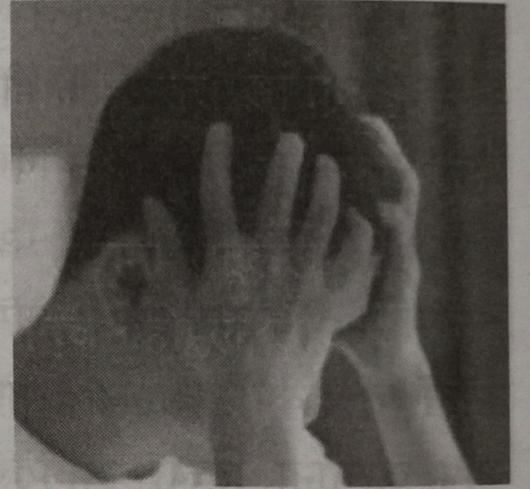
हृदय विकारात चालताना, जिने चढताना आपणास दम लागतो व पोटऱ्यात गोळे येतात. याकडे दुर्लक्ष करून तज्ञाचा सल्ला घेतला नाही तर अचानक रात्री बेरात्री हृदय विकाराचा झटका येऊ शकतो. असा अटॅक येताना वेगवेगळी सुक्ष्म लक्षणे जाणवतात. यात खूप थकवा येणे, काहीच करण्याची इच्छा नसणे, छातीच्या डाव्या बाजूला तसेच डाव्या हाताला डाव्या

खांद्यावर व पाठीमागे वेदना (अॅनजायना पेक्टोरिस) जाणवतात. मात्र मधुमेही रुग्णात या वेदना जाणवत नाहीत. याचबरोबर घाम सुटणे, पोटात गॅस होऊन शौचाची भावना होणे. प्रत्येक रुग्णात ही सर्वच लक्षणे दिसतात असे नाही. अशा वेळी हार्ट अटॅक येत आहे असे गृहित धरून रुग्णाला कोणतीही शारीरिक हालचाल करू न देता स्वस्थ झोपवावे. जीभेखाली सॉरीविरॉलची गोळी ठेऊन त्वरीत अम्बुलन्स बोलावून सुसज्ज हॉस्पिटलमध्ये भरती करावे जेणेकरून रुग्णाचे प्राण वाचविणे शक्य होईल.

ब्रेन स्ट्रोक (लकवा) येणेपूर्वी अर्धशिशू शरीराची एक बाजू सुन्न होणे, एकाच डोळ्याची दृष्टी कमी होणे, थकवा येणे, वाढलेला रक्तदाब, चक्कर येणे अशी लक्षणे दिसू शकतात. शरीराच्या ज्या बाजूला ही लक्षणे दिसतात, त्याच्या विरुद्ध बाजूच्या मेंदूला रक्तपुरवठा खंडीत होतो. मेंदूचा रक्तपुरवठा दोन प्रकारे प्रभावित होतो. एका प्रकारात रक्तवाहिनीत गुठळी होते. किंवा रक्तवाहिनी चेपली जाते. या प्रकाराला (Ischemic Stroke) म्हटले जाते. दुसऱ्या प्रकारात उच्च रक्तदाबामुळे मेंदूची रक्तवाहिनी फुटते व मेंदूत रक्तस्राव होतो. (Haemarragic Stroke) अशा वेळी वेळ न घालविता रुग्णाला सुसज्ज हॉस्पिटलमध्ये नेणे गरजेचे असते.

सारांशाने या दोन्ही गंभीर व अचानक उद्भवणाऱ्या आजारात सुक्ष्म लक्षणांची दखल घेऊन रुग्णाचे प्राण वाचविणे व अपंगत्व टाळणे शक्य असते.

\* \* \*



## ज्येष्ठ नागरिक छळ प्रतिबंध जागृती दिन

- श्री. मारुती गोविंद अंब्रे  
मोबा.नं. ९४२११८७७१३

प्रतिवर्षात जागतिक स्तरावर काही दिवस हे 'विशेष दिन' पाळावेत असे जाहीर करणेत आलेले आहेत. वैद्यकीय शास्त्रातील प्रगतीकरणामुळे माणसांचे आर्युमान वाढत चाललेले आहे. त्यामुळे ज्येष्ठ नागरिकांचे संख्येत पूर्वीपेक्षा वाढ झालेली आहे. पुढील काळात अधिकच वाढ होणार आहे हे विविध सर्वेक्षणातून स्पष्ट झालेले आहे. याचबरोबर विखरलेल्या कुटुंब व्यवस्थेमुळे सर्वांचीच मुले आपल्या आईवडिलांची काळजी घेऊ शकणार नाहीत असेही सर्वेक्षणातून स्पष्ट झालेले आहे. कौटुंबिक बदलत्या वातावरणामुळे ९५% ज्येष्ठ नागरिक अडथळ्यातील बैल ठरला असे म्हटले तर वावगे होणार नाही. प्रत्येक ज्येष्ठ हा मानसिक/आरोग्य आणि आर्थिक विवंचनेत गुरफटून गेलेला आहे.

'आम्ही दोघे आणि एकच' या संज्ञेनुसार ज्येष्ठांना सांभाळणेची प्रवृत्ती कमी होत चालली आहे. त्यामुळे ज्येष्ठांच्या छळात वाढ होऊ लागली आहे. ज्येष्ठांना होणाऱ्या छळाची जाणीव केवळ शासनालाच नव्हे तर आंतरराष्ट्रीय संघटनांनादेखील झालेली आहे. या जाणीवेमुळेच शासनाला 'आईवडील व ज्येष्ठ नागरिक पालन पोषण कल्याणकारी कायदा २००७' काढावा लागला. या कायद्याचा प्रसार व प्रचार योग्यरित्या झालेला नाही हेही मान्य करावेच लागेल. तरीही ज्येष्ठ नागरिकांची या कायद्यांतर्गत प्रकरणात होत असलेल्या छळातील वाढ चिंताजनक वाटते.

ज्येष्ठ नागरिकांचे उर्वरित जीवन सुखसमाधानात व्यतीत व्हावे, त्याला उर्वरित जीवनात मानसिक/ आरोग्य आणि आर्थिक समस्यांना तोंड द्यावे लागू नये हेच फेस्कॉमचे मिशन असून गावोगावच्या ज्येष्ठ नागरिक संघामार्फत ज्येष्ठांचे छळापासून मुक्ततेसाठी प्रयत्नशील आहे.

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर प्रमुख्याने खालील दिन

हे 'विशेष दिन' म्हणून पाळणेचे निश्चित केले आहेत.

- १) ८ मार्च - जागतिक महिला दिन
- २) १५ जून - ज्येष्ठ नागरिक छळ प्रतिबंध जागृती दिन
- ३) २१ सप्टेंबर - जागतिक स्मृतिभ्रंश दिन
- ४) १ ऑक्टोबर - जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिन

महाराष्ट्र ज्येष्ठ नागरिक महासंघाने (फेस्कॉमने) वरील चारही दिवस विशेष कार्यक्रमाद्वारा, सार्वजनिक पदयात्रा, प्रभात फेऱ्या द्वारा साजरे करावेत हे अपेक्षित धरले आहेत. प्रादेशिक विभागाचे अध्यक्ष यांची भूमिका या दृष्टीने महत्त्वाची ठरणार आहे. ज्येष्ठांचा छळ कमी करणेचे व ज्येष्ठांचे भावी जीवन आनंदमय करणेचे भाग्य प्रादेशिक विभागाच्या अध्यक्षांचे हाती आहे.

प्रादेशिक विभागाचे अध्यक्ष यांनी आजपासून या कार्याकडे सकारात्मक दृष्ट्या पहाणेची गरज असून कार्यक्षेत्रातील प्रत्येक ज्येष्ठ नागरिक संघाद्वारा ग्रामीण भागातील गल्ली बोळापर्यंत पोहचणेची गरज निर्माण झाली आहे. या कार्यक्रमसाठी व फेस्कॉमची चळवळ यशस्वी करणेसाठी 'गाव तेथे ज्येष्ठ नागरिक संघ' हा फेस्कॉमचा नारा बुलंद करणेसाठी काही सूचना सर्वासमोर मांडाव्यात असे वाटते.

- (१) ग्रामीण/शहरी भागातील आशा वर्कर्स, अंगणवाडी सेविका यांचेकडे त्यांच्या कार्यक्षेत्रातील कुटुंबाची माहिती असते. त्यामधून कुटुंबातील ज्येष्ठ नागरिकांची माहिती मिळू शकेल.
- (२) ज्येष्ठांशी वैयक्तिक संपर्क साधून त्यांच्या व्यथा जाणून घ्या. ज्येष्ठ नागरिक संघामार्फत त्या दूर करणेचा प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.
- (३) सर्व ज्येष्ठांना एकत्र करून ज्येष्ठ नागरिक चळवळीची व फेस्कॉम करीत असलेल्या

कार्याची माहिती त्यांना देणे आवश्यक आहे.

- (४) प्रत्येक हायस्कूलमध्ये व महाविद्यालयात विद्यार्थी आणि पालक यांची आईवडील व ज्येष्ठ नागरिक कायद्याबाबत समुपदेशन शिबीरे आयोजित करणे आवश्यक आहे.
- (५) प्रत्येक कुटुंबातील ज्येष्ठांचा छळ दूर करणेसाठी ज्येष्ठ नागरिक संघाद्वारा समुपदेश करणे आवश्यक आहे.
- (६) कौटुंबिक कलह, मालमत्तेविषयक कलह समुपदेशाद्वारा ज्येष्ठ नागरिक संघाचे पदाधिकारी यांनी दूर करावेत.
- (७) महाविद्यालयामार्फत ग्रामीण भागात होत असलेल्या एन.एस.एस. कॅम्पद्वारा ग्रामस्थांना सजग करणेची गरज आहे.
- (८) जिल्हा स्तरावर प्रत्येक न्यायालयात जिल्हा विधी सेवा प्राधिकरण व तालुका स्तरावर विधी सेवा समिती असून ज्येष्ठ नागरिकांबाबतच्या कायद्याची माहिती देणेसाठी 'विधी सेवा'चे सहकार्य घ्यावे, आईवडिल व ज्येष्ठ नागरिक कायद्याबरोबरच, कौटुंबिक कलह, महिलांबाबतचे कायद्याची माहिती त्यांचेकडून मिळू शकते. वकीलाची 'मोफत सेवा' बाबत माहिती त्यांचेकडून मिळू शकेल. ज्येष्ठ नागरिकांना कायद्याची माहिती देणेसाठी विधी प्राधिकरण तत्पर असून प्रत्येक ज्येष्ठ नागरिक संघामध्ये कायद्याच्या माहितीची व समुपदेशाबाबत शिबीरे घेतली जाणे ही काळाची गरज आहे.

वरीलप्रमाणे त्रोटक माहिती देणेचा प्रयत्न केला असून ज्येष्ठ नागरिकांचा छळ कमी होणेसाठी प्रत्येक प्रादेशिक विभागाचे अध्यक्ष यांनी कार्यशील व्हावे आणि प्रत्येक संघामध्ये वरील विषयी कार्यक्रम घेतले जाणेबाबत प्रयत्न करावेत असे सुचवावेसे वाटते.

\*\*\*

ते मुद्दाम करित नाहीत....

- विलास घोडचर

पलंगावर असलेले आजोबा, पलंगावरच लघवी करतात, करत करत बाथरूम पर्यंत जातात. सतत औषधे घेत असल्याने दुर्गंधी खोलीभर पसरते, तक्रार असते परिवाराची. आजोबांना फार वाटत असते की, बाथरूममध्येच गेले पाहिजे. ते जातातही परंतु संयमन सुटलेले असते वयोमानाने. गात्रे शिथिल झाल्याने मुत्राशयाची प्रतिकार शक्ती कमी झाली की,असे होते, ते मुद्दाम करित नाहीत. आर्जीना खोकला झालेला, औषध सुरु आहे, पण प्रत्येक खोकल्याचे ऊबळीला पलंग ओला करते, चादरी बदलवून कंटाळा आला म्हणून अडल्ट डायपर लावले. घरचे मंडळींना वाटते साधी लघवी सांभाळता येत नाही, लहान मुलासारखे करते. तिला असे करावे वाटत नसते पण वयोमानाने होते. ती मुद्दाम करित नाहीत.

व्यायाम करतांना लघवी होते, हसतांना कपडे ओले होतात, साधी पाण्याची बादली ऊचलतांना संयमन होत नाही हसे होते. वयस्कर मंडळींना असे बरे वाटते का ? नाही पण वार्धक्यामुळे असे होते. ते मुद्दाम करित नाहीत.कां होते असे ? पुरुषांचे बाबतीत जेव्हा प्रोटेस्ट वाढते तेव्हा असा प्रकार होतो. मधुमेह, मणक्यांना काही ईजा झालेली असल्यास असे असंयमन होण्याची शक्यता आहे. महिलांचे बाबतीत बाळपणानंतर किंवा पाळीचे नंतर, मोनोपॉझ सुरु झालेवर असे होणे संभव आहे.

काय करावे.....? वृद्ध व्यक्तिंनी डायपरला गांभिर्याने घ्यावे, लावलेले डायपर विनाकारण काढू नये. लघवी झाली तर आपली चुक आहे असे मनावर घेऊन, खजील होऊन आत्मक्लेश करून घ्यायचा नाही, जवळजवळ सर्वांनाच ह्या समस्याला सामोरे जावे लागू शकते. मनाचा निग्रह करावा की, मी सहजा सहजी असा प्रकार होऊ देणार नाही, मनाचा निग्रह बरेचदा मदतीला येऊ शकतो. रूम फ्रेशनर मागवावे व तासातासांनी त्याचा फवारा मारावा, वातावरण सुगंधीत राहिल, मन प्रसन्न राहिल. बंधु भगिनींनो मी काही वैद्यकिय तज्ञ नाही, कुठेतरी वाचले, पाहिले त्या आधारावर हे लिहीले. एखाद्याला जरी याचा उपयोग झाला तरी माझे समाधान.

\*\*\*

## दि. १ एप्रिल २०२४ पासूनचे सुधारित दर

वर्गणीचे दर		जाहिरातीचे दर		
		रंगीत	कृष्णधवल	
वार्षिक वर्गणी	- ३५०/-	कव्हर पेज ४	- ८,०००/-	---
द्विवार्षिक वर्गणी	- ६००/-	कव्हर पेज २/३	- ७,०००/-	---
त्रैवार्षिक वर्गणी	- ९००/-	आतील पूर्ण पान	- ६,०००/-	४,०००/-
पंचवार्षिक वर्गणी	- १,३५०/-	आतील अर्धे पान	- ३,०००/-	२,०००/-
आधारस्तंभ	- २,५००/-	आतील पाव पान	- २,०००/-	१,५००/-
(फोटोसाठी रु. ५००/- जादा, परिचय नाही)		ज्येष्ठ नागरिक संघाच्या	- १०००/-	७५०/-
		कार्यक्रमाचे व शुभेच्छा फोटो		
		(आकार ३" x २")		



रत्नागिरी येथील शिवार कृषि पर्यटन केंद्रात फेस्कॉम उपाध्यक्ष व प्रमुख अंजुमन खान व केंद्राचे मुख्य तथा निवृत्त भूसंपादन अधिकारी अशोकराव साळुंखे वृक्षारोपण करतांना. सोबत कौन्सिल चे कोषाध्यक्ष चाँदसाहेब गवंडी, स्थानिक समितीचे अध्यक्ष मुबारक खान व पराग साळुंखे, नुरमहंमद शेख.

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

प्रति,

PRINTED MATTER

---

---

---