दीपावली विशेषांक!

PRGI No. MHMAR/25/A4847

सायंदैनिक

नाशिक लोकशास्त्र

संपादक : भाऊसाहेब हुजबंद मो.८९९९९२१९९४ Email : bmhujband@gmail.com

* नाशिक आवृत्ती * वर्ष – पहिले * विशेषांक * रविवार, दि. ८ नोव्हेंबर २०२६ * पाने – ४ * किंमत – एक रूपया

अंडरॲक्टिव्ह ब्लॅडरकडे दुर्लक्ष नको; वेळीच निदान व उपचार आवश्यक - डॉ. प्रणव छाजेड (मूत्ररोग तज्ज्ञ)

नाशिक लोकशास्त्र...

लातूर : अंडरॲक्टिव्ह ब्लॅडर (Underactive Bladder) ही तुलनेने सामान्य वैद्यकीय समस्या असून, याबाबत सर्वसामान्यांमध्ये अद्याप पुरेशी जागरूकता नाही. मूत्राशयाचे स्नायू आवश्यक त्या क्षमतेने आकुंचन पावू न शकल्यामुळे लघवी करण्यास अडथळा निर्माण होतो किंवा मूत्राशय पूर्णपणे रिकामे होत नाही, अशी माहिती मूत्ररोग तज्ज्ञ डॉ. प्रणव छाजेड यांनी दिली.



या समस्येमध्ये लघवी सुरू होण्यास वेळ लागणे, लघवीचा प्रवाह कमकुवत असणे, वारंवार लघवीला जाण्याची गरज भासणे तसेच लघवी केल्यानंतरही मूत्राशय पूर्णपणे रिकामे झाले नसल्याची भावना अशी लक्षणे दिसू शकतात.

वाढते वय, मधुमेहामुळे होणारे मज्जातंतूंचे नुकसान तसेच दीर्घकाळ असलेला मूत्रमार्गातील अडथळा ही अंडरक्टिव्ह ब्लॅडरची प्रमुख कारणे असू शकतात. वेळ ठरवून लघवी करणे (Timed Voiding), पेल्विक फ्लोअर व्यायाम तसेच आवश्यकतेनुसार इंटरमिटंट कॅथेटरायझेशन यांसारख्या उपायांनी या समस्येचे व्यवस्थापन करता येते.

उपचाराकडे दुर्लक्ष केल्यास मूत्राशयात लघवी साचून राहण्यासह मूत्रपिंडांवरही परिणाम होऊ शकतो. ही समस्या आम्हा मूत्ररोग तज्ज्ञांकडे नियमितपणे आढळते; मात्र सर्वसामान्यांमध्ये याबाबत फारशी चर्चा होत नाही. त्यामुळे अंडरक्टिव्ह ब्लॅडरविषयी अधिक जागरूकता निर्माण होणे गरजेचे आहे, असे डॉ. छाजेड यांनी सांगितले.

आर्थिक सल्लागारांच्या पथकाकडून नाशिक–त्र्यंबकेश्वर सिंहस्थ कुंभमेळ्याच्या तयारीचा आढावा

नाशिक लोकशास्त्र...

नाशिक – भारत सरकारच्या आर्थिक सल्लागार पथकाने रविवारी नाशिक त्र्यंबकेश्वर कुंभमेळा प्राधिकरणाच्या कार्यालयाला भेट देऊन आगामी सिंहस्थ कुंभमेळा २०२७ च्या तयारीचा आढावा घेतला. यावेळी कुंभमेळ्याच्या आयोजनासाठी करण्यात येत असलेले नियोजन, प्रशासकीय तयारी आणि विविध यंत्रणांमधील समन्वय याबाबत चर्चा करण्यात आली. या पथकामध्ये आर्थिक सल्लागार डॉ. अनुराधा गुरु, डॉ. रोझ मेरी के. अब्राहम आणि संचालक कोकिला जयराम यांच्यासह इतर अधिकारी उपस्थित होते. कुंभमेळा आयुक्त शेखर सिंह यांनी या पथकाचे स्वागत करून त्यांचा सत्कार केला. यावेळी प्राधिकरणाच्या कार्यालयात संवादात्मक बैठकीचे आयोजन करण्यात आले होते.







जाहिरात संकलन – लक्ष्मण पवार, हतगड (सुरगाणा तालुका प्रतिनिधी) मो.९५५२६४१४६२



भाऊबीज

नाशिक लोकशास्त्र...
सागर निकाळे, निफाड

– आजचं जग किती बदललं आहे ना ! माणसांच्या जगण्याची गती वाढली आहे. प्रत्येकजण आपापल्या व्यापात, जबाबदाऱ्यांत, धावपळीत गुरफटलेला आहे. नाती जपण्यासाठी वेळ कमी पडतो, भेटींची वारंवारता कमी होते, कधी गैरसमजांची धूळही नात्यांवर साचते. पण या सगळ्या बदलत्या काळात एक नातं असं आहे, ज्याच्या प्रेमाची मुळं कितीही खोलवर रुजलेली असतात... ते म्हणजे भाऊ आणि बहिणीचं नातं !
काळ बदलतो, परिस्थिती बदलते, घरं बदलतात, माणसांच्या आयुष्यात नवनवी माणसं येतात; पण बालपणापासून मनात रुजलेलं भावाबहिणीचं प्रेम कधीच संपत नाही. ते कुणी हिरावून घेऊ शकत नाही. कारण या नात्याला केवळ रक्ताची जोड नसते, तर असंख्य आठवणींचा, त्यागाचा, रुसव्याफुगव्यांचा आणि निःस्वार्थ मायेचा आधार असतो.
भाऊ कितीही व्यस्त असू दे, त्याच्या डोक्यावर कितीही जबाबदाऱ्यांचं ओझं असू दे, संसाराच्या कितीही व्यापात तो अडकलेला असू दे... भाऊबीजेच्या दिवशी बहिणीच्या मनातली एक छोटीशी हाक त्याच्यापर्यंत पोहोचतेच. आणि मग तो आपल्या व्यापातून वेळ काढतो. कधी कामं बाजूला ठेवतो, कधी प्रवासाचा थकवा विसरतो, कधी कितीही अंतर असलं तरी बहिणीच्या माहेरच्या वाटेने निघतो.
कारण त्यालाही ठाऊक असतं, माझी बहीण माझी वाट पाहत असेल ....
किती विलक्षण असतं ना हे नातं! बहिणीला न्यायला येणारा भाऊ कदाचित बाहेरून अगदी सहजपणे म्हणेल, 'चल, निघायचं ना?' पण त्याच्या या साध्या वाक्यामागे बहिणीच्या मनात किती आनंदाचे झरे वाहत असतात, हे त्याला कदाचित कधीच कळत नाही.
ती मात्र मनोमन त्याच्या येण्याची तयारी करून बसलेली असते. त्याच्या येण्याआधीच तिच्या मनात माहेरच्या आठवणींची गर्दी झालेली असते. आई काय बनवेल, बाबांना भेटल्यावर काय बोलायचं, भावाशी किती गप्पा मारायच्या, भावजयीसोबत किती वेळ घालवायचा... या छोट्या छोट्या स्वप्नांनी तिचं मन आधीच माहेरी पोहोचलेलं असतं.
आणि एक विचार मनाला चटका लावून जातो...
ज्या मुलीने माहेरच्या घरात जन्मापासून आपलं आयुष्य घालवलं, त्याच घरात आज तिला पाहुण्यासारखं काही दिवसांसाठी यावं लागतं! ज्या अंगणात ती मनसोक्त खेळली, त्या अंगणात येण्यासाठी आज तिला भावाच्या येण्याची वाट पाहावी लागते. ज्या घरात कधीही कुणाची परवानगी न घेता ती वावरायची, तिथे आता दोन दिवस राहण्याची आस मनात जपावी लागते.
पण म्हणून माहेर तिचं कमी होत नाही आणि भावाचं प्रेमही कमी होत नाही.
खरं तर बहिणीला माहेरी घेऊन येताना भावाने फक्त तिचा हात धरलेला नसतो; त्याने तिच्या



सरला कदम जाधव

बालपणाचा हात धरलेला असतो. तिच्या आठवणींना पुन्हा एकदा जिवंत केलेलं असतं. तिच्या मनात कित्येक दिवस साचलेला एकटेपणा, संसाराचा थकवा आणि जबाबदाऱ्यांचं ओझं काही क्षणांसाठी का होईना, हलकं केलेलं असतं.
आणि बहिणीच्या दृष्टीने तर भावाचं येणं म्हणजे जणू माहेराच आपल्याला प्रेमाने हाक मारणं असतं..
कधी कधी वाटतं, बहिणीच्या आयुष्यात भावाची जागा कोण घेऊ शकतं? आई-बाबांनंतर तिच्या बालपणाच्या आठवणींचा सर्वांत मोठा साक्षीदार तोच तर असतो. तिचे लहानपणीचे हट्ट त्याला माहीत असतात, तिचे रुसवे त्याला ठाऊक असतात आणि तिच्या डोळ्यांतलं पाणी शब्दांविना ओळखण्याची ताकदही त्याच्यात असते.
म्हणूनच भाऊबीजेच्या दिवशी बहिणीच्या डोळ्यांत पाणी येतं. ते केवळ भावाला ओवाळताना अश्रू नसतात; तर त्याने आपल्यासाठी वेळ काढला, आपल्याला न्यायला आला, आपलं माहेर अजूनही आपली वाट पाहतंय, या जाणिवेचे अश्रू असतात.
आणि भावानेही एक गोष्ट कायम लक्षात ठेवावी... तुझी बहीण कितीही मोठी झाली, तिचा संसार कितीही सुखाचा असला, तिच्या आयुष्यात कितीही माणसं आली, तरी तिला कधीतरी तुझ्या हाताचा आधार हवा असतो. तिला कधीतरी पुन्हा लहान व्हायचं असतं. तिला तुझ्याशी विनाकारण भांडायचं असतं, तुझ्याकडे हट्ट करायचा असतो आणि कधी काहीही न बोलता फक्त तुझ्या शेजारी बसायचं असतं.
कारण बहिणीसाठी भाऊ म्हणजे फक्त एक नातं नसतं, तर तिच्या माहेराशी जोडणारा शेवटपर्यंतचा जिवंत धागा असतो.
जगातली सारी नाती काळानुसार बदलतील, आयुष्याच्या वाटा वेगळ्या होतील, पण भावाबहिणीच्या नात्यातील प्रेम कधीच जुनं होत नाही.
कारण भावाचं घर बहिणीसाठी केवळ एक घर नसतं, ते तिच्या अस्तित्वाचा एक तुकडा असतं....
म्हणूनच या भाऊबीजेला प्रत्येक भावाने आपल्या बहिणीला भेटवस्तू देण्याआधी थोडासा वेळ द्यावा. तिची विचारपूस करावी. तिच्या माहेरच्या ओढीला समजून घ्यावं. आणि शक्य असेल तर तिला स्वतःहून माहेरी घेऊन यावं.
कारण कदाचित त्या दोन दिवसांत ती जेवढं सुख अनुभवेल, तेवढं सुख तिला कितीही मोठ्या भेटवस्तूने मिळणार नाही.
आणि प्रत्येक बहिणीनेही मनात एवढीच प्रार्थना करावी...
'देवा, माझ्या भावाचं आयुष्य सुखाने भरून टाक. त्याच्या वाट्याला कितीही संकटं येऊ देत, पण त्याच्या चेहऱ्यावरचं हसू कधी हिरावून घेऊ नकोस. त्याच्या कपाळावरच्या टिळ्याबरोबर माझ्या आयुष्यभराच्या शुभेच्छा त्याच्यापर्यंत पोहोचू देत.
कारण भाऊबीज एका दिवसाची असते; पण भावाबहिणीचं प्रेम सात जन्मांचं असतं. बहिणीची ओवाळणी संपते, दिव्याची ज्योत मंदावते, दिवाळीही सरते; पण भावाच्या वाटेकडे लागलेले बहिणीचे डोळे आणि तिच्या सुखासाठी धडपडणारं भावाचं मन कधीच थकत नाही....
माहेरच्या उंबरठ्यावर येताना मुलगी कधीच एकटी येत नाही ... ती सोबत घेऊन येते तिचं बालपण, तिच्या आठवणी आणि भावाच्या प्रेमावरचा अढळ विश्वास...
आणि भाऊही जेव्हा तिला न्यायला येतो, तेव्हा तो केवळ बहिणीला घरी घेऊन जात नाही, तर तिच्या मनात पुन्हा एकदा माहेर फुलवून जातो...
म्हणूनच भाऊ, तू कितीही मोठा हो, कितीही व्यस्त हो... पण भाऊबीजेला तुझी वाट पाहणाऱ्या बहिणीला विसरू नकोस. कारण तुझ्यासाठी ती कदाचित एक दिवसाची भेट असेल; पण तिच्यासाठी ती वर्षभर जगण्याचं बळ असतं.....

लेखन–
(शिक्षिका –सरला कदम जाधव)





दररोज वाचा – सायंदैनिक नाशिक लोकशास्त्र



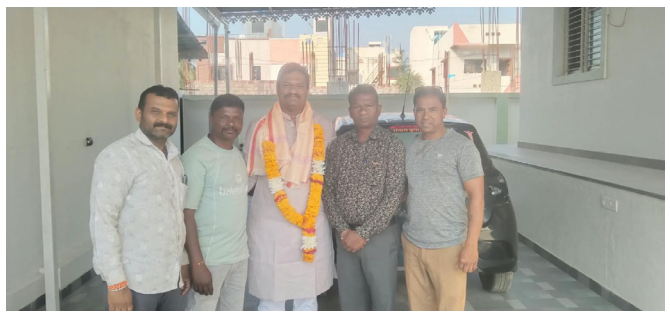


सायंदैनिक 'नाशिक लोकशास्त्र' हे वृतपत्र मालक, प्रकाशक, संपादक भाऊसाहेब मधुकर हुजबंद यांनी मुद्रक – विकास प्रिंटिंग अँड कॅरियर्स प्रायव्हेट लिमिटेड प्लॉट क्रमांक ३२, सकल सर्कल, एमआयडीसी सातपूर, त्र्यंबक रोड, नाशिक, महाराष्ट्र – ४२२००७.येथे मुद्रित करून फ्लॅट क्र. १५, श्रीहरी दर्शन अपार्टमेंट, डोंगरगाव रोड, विंचूर, नाशिक, महाराष्ट्र – ४२२३०५. येथे प्रकाशित केले. (या अंकात व्यक्त झालेल्या जाहिरात, लेख, बातम्यांसाठी संपादक, प्रकाशक, मुद्रक सहमत असतीलच असे नाही. निफाड न्यायालयीन कक्षेत. (मो. ८९९९९२१९९४) PRGI No. MHMAR/25/A4847

जनसेवेचा वसा जपणारे स्वप्निल (बाळाभाऊ) सांगळे

नाशिक लोकशास्त्र...

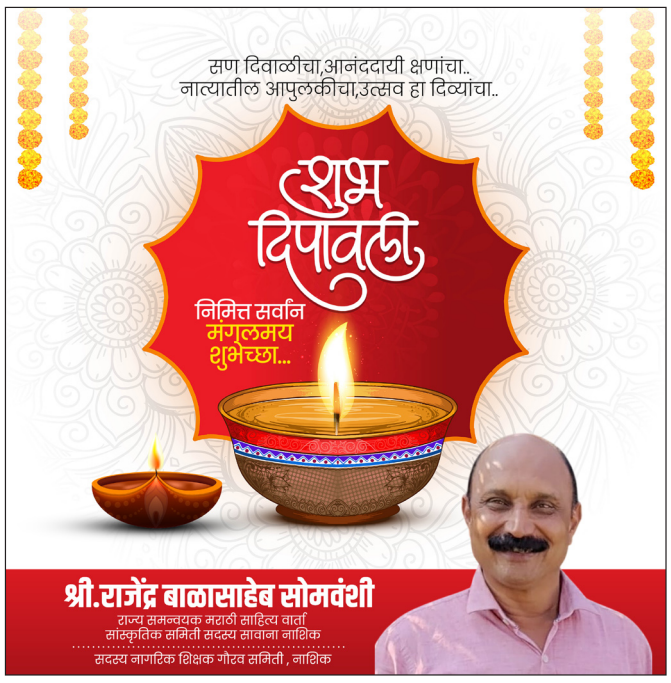
राजेंद्र धिंगाण, मनमाड प्रतिनिधी – समाजातील सामान्य नागरिकांच्या सुख-दुःखात सहभागी होऊन त्यांच्या अडीअडचणी समजून घेणे आणि शक्य तेथे मदतीचा हात पुढे करणे, हेच खऱ्या लोकप्रतिनिधीचे वैशिष्ट्य असते. मनमाड नगर परिषदेचे नगरसेवक स्वनील (बाळाभाऊ) सांगळे हे सामाजिक कार्याच्या माध्यमातून जनहिताचा वसा जपणारे व्यक्तिमत्त्व म्हणून परिचित आहेत.

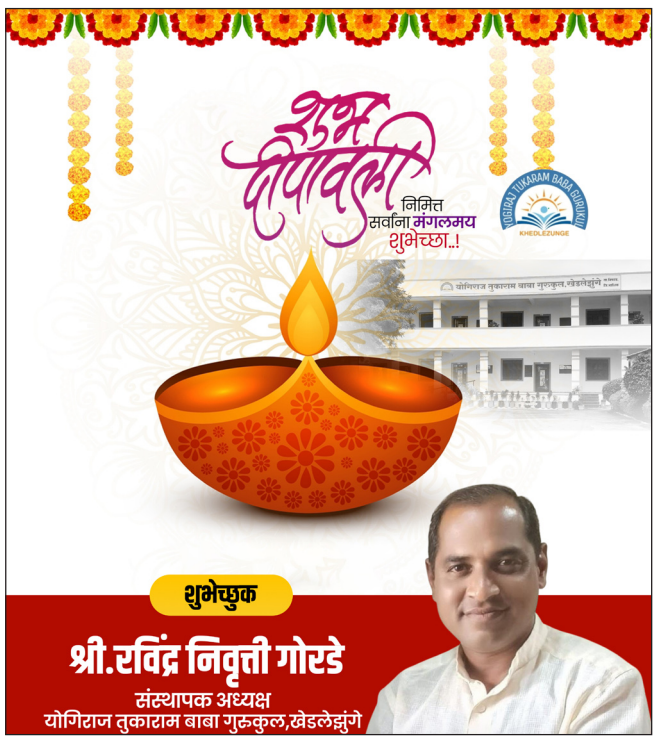


सामाजसेवक नगर सेवक स्वप्निल (बाळाभाऊ) सांगळे यांना वाढदिवसाच्या निमित्त शुभेच्छा देतांना पत्रकार राजेंद्र धिंगाण, संतोष जाधव, विजय घुगे, संतोष चव्हाण, राजू पंडीत व अन्य

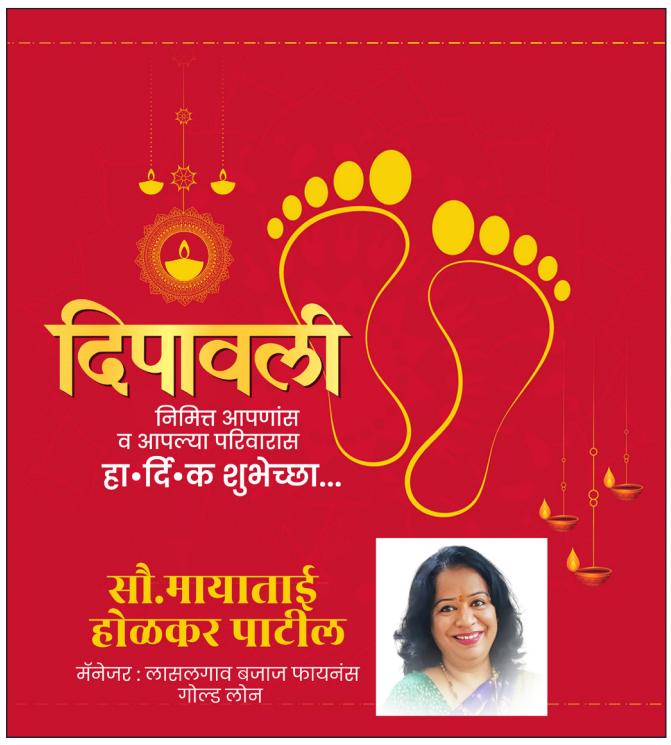
नागरिकांच्या मूलभूत समस्या, परिसरातील स्वच्छता, पाणीपुरवठा, रस्ते, दिवाबत्ती तसेच विविध नागरी सुविधांच्या प्रश्नांकडे लक्ष देऊन जनतेच्या हिताला प्राधान्य देण्याची भूमिका ही लोकप्रतिनिधी म्हणून महत्त्वपूर्ण ठरते. पदापेक्षा जनतेचा विश्वास आणि नागरिकांचे समाधान अधिक महत्त्वाचे मानून सामाजिक बांधिलकी जपण्याचा त्यांचा प्रयत्न कौतुकास्पद आहे.

जनतेच्या चेहऱ्यावरील समाधान हेच सामाजिक कार्याचे खरे यश! वाढदिवस हा केवळ आनंदाचा दिवस नसून समाजाप्रती असलेल्या जबाबदारीची जाणीव अधिक दृढ करण्याचा दिवस आहे. स्वनील (बाळाभाऊ) सांगळे यांना वाढदिवसानिमित्त उत्तम आरोग्य, दीर्घायुष्य आणि भावी सामाजिक व राजकीय वाटचालीसाठी मनः पूर्वक शुभेच्छा!

















जाहिरात संकलन – लक्ष्मण पवार, हतगड (सुरगाणा तालुका प्रतिनिधी) मो.९५५२६४१४६२

फटाक्यांमुळे झालेल्या दुखापतींवर मोफत उपचार : मुलांच्या डोळ्यांच्या सुरक्षेसाठी एएसजी आय हॉस्पिटलचा पुढाकार

१५ वर्षांखालील मुलांना एएसजी आय हॉस्पिटलमध्ये मोफत उपचार 'सुरक्षित डोळे, सुरक्षित दिवाळी' मोहिमेला सुरुवात

नाशिक लोकशास्त्र...

नाशिक : दिवाळीचा आनंद साजरा करताना लहान मुलांच्या डोळ्यांचे संरक्षण व्हावे आणि फटाक्यांमुळे होणाऱ्या डोळ्यांच्या दुखापतींवर वेळीच उपचार मिळावेत, या उद्देशाने एएसजी हॉस्पिटल लिमिटेडतर्फे 'सुरक्षित डोळे, सुरक्षित दिवाळी' ही विशेष जनहित मोहीम राबविण्यात येत आहे. या कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (CSR) उपक्रमांतर्गत फटाक्यांमुळे डोळ्यांना दुखापत झालेल्या १५ वर्षांखालील मुलांना एएसजी आय हॉस्पिटलमध्ये मोफत उपचार उपलब्ध करून दिले जाणार आहेत. ४ नोव्हेंबर ते १४ नोव्हेंबर २०२६ या कालावधीत देशभरातील ९५ हून अधिक शहरांमधील २०० हून अधिक एएसजी आय हॉस्पिटल केंद्रांवर ही मोहीम राबविण्यात येणार आहे.



या उपक्रमांतर्गत डोळ्यांच्या दुखापतींवर प्राथमिक उपचार, आपत्कालीन नेत्रसेवा, आवश्यक औषधोपचार तसेच वैद्यकीय गरजेनुसार शस्त्रक्रियेची सुविधाही उपलब्ध असेल. चष्मा व इतर ऑप्टिकल उत्पादने या उपक्रमात समाविष्ट नसून नियम व अटी लागू राहतील. उपचारांबाबत मार्गदर्शन आणि जवळच्या सहभागी केंद्राची माहिती मिळविण्यासाठी पालक १८०० १२११ ८०४ या विशेष हेल्पलाइन क्रमांकावर संपर्क साधू शकतात.

दिवाळीच्या काळात फटाक्यांमुळे डोळ्यांना दुखापत होण्याच्या घटनांमध्ये वाढ होते. विशेषतः लहान मुलांना अशा दुखापतींचा अधिक धोका असतो. फटाक्यांमधून उडणारे ठिणगे, जळते कण आणि स्फोटामुळे निर्माण होणारे तुकडे यांमुळे डोळ्यांच्या कॉर्नियासह डोळ्याच्या नाजूक भागांना गंभीर इजा होऊ शकते. वेळीच तज्ज्ञांकडून उपचार न मिळाल्यास काही प्रकरणांमध्ये कायमस्वरूपी दृष्टीदोष निर्माण होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे डोळ्याला दुखापत झाल्यानंतर तातडीने वैद्यकीय मदत घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. गेल्या वर्षी दिवाळीच्या कालावधीत एएसजीच्या विविध केंद्रांवर फटाक्यांमुळे डोळ्यांना दुखापत झालेल्या ५०० हून अधिक मुलांवर उपचार करण्यात आले होते. एएसजी हॉस्पिटल लिमिटेडचे व्यवस्थापकीय संचालक आणि मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. अरुण सिंघवी म्हणाले, दिवाळी हा मुलांसाठी आनंदाचा आणि उत्साहाचा सण आहे. मात्र, फटाक्यांबाबत आवश्यक काळजी न घेतल्यास काही क्षणांचा निष्काळजीपणा मुलांच्या डोळ्यांच्या दृष्टीवर कायमस्वरूपी परिणाम करू शकतो. योग्य सुरक्षितता, प्रौढांचे मार्गदर्शन आणि देखरेख यांमुळे अशा अनेक दुखापती टाळता येऊ शकतात. दुर्दैवाने दुखापत झाल्यास वेळ न दवडता तज्ज्ञ नेत्ररोगतज्ज्ञांकडून उपचार घेणे गरजेचे आहे. 'सुरक्षित डोळे, सुरक्षित दिवाळी' या मोहिमेद्वारे जखमी मुलांना वेळेवर उपचार मिळावेत आणि प्रत्येक कुटुंबाची दिवाळी सुरक्षित व्हावी, हा आमचा प्रयत्न आहे.

एएसजी आय हॉस्पिटलचे मेडिकल डायरेक्टर डॉ. केतन देवगावकर म्हणाले, फटाक्यांमुळे मुलांच्या डोळ्यांना होणाऱ्या बहुतांश दुखापती योग्य खबरदारी घेतल्यास टाळता येऊ शकतात. मात्र, अपघात झाल्यास उपचार मिळण्यास होणारा विलंब नुकसान वाढवू शकतो. दिवाळीच्या काळात अशा आपत्कालीन परिस्थिती हाताळण्यासाठी आमची केंद्रे सज्ज आहेत. पालकांनी डोळ्याला दुखापत झाल्यास कोणतेही घरगुती उपचार करण्याऐवजी तातडीने आमच्या हेल्पलाइनवर संपर्क साधावा आणि मुलाला नेत्रतज्ज्ञांकडे घेऊन जावे.

दिवाळीत मुलांच्या डोळ्यांच्या सुरक्षेसाठी पाच महत्त्वाच्या सूचना

एएसजी आय हॉस्पिटलतर्फे पालक आणि नागरिकांना पुढील खबरदारी घेण्याचे आवाहन करण्यात आले आहे.

१. सुरक्षित अंतर ठेवा : फटाके पेटवताना सुरक्षित अंतर राखा. लांब अगरबत्तीचा वापर करा आणि फटाका पेटवल्यानंतर त्वरित मागे सरका.

२. संरक्षक चष्मा वापरा : फटाके पेटवणाऱ्या मुलांसह प्रौढांनीही योग्य सुरक्षा चष्मा वापरावा.

३. मुलांवर देखरेख ठेवा : मुलांनी केवळ प्रौढ व्यक्तींच्या देखरेखीखालीच फटाके वाजवावेत.

४. न वाजलेल्या फटाक्यांपासून दूर राहा : फटाका पेटवताना त्यावर झुकू नका. न फुटलेल्या किंवा न वाजलेल्या फटाक्याजवळ पुन्हा जाणे टाळा.

५. डोळे चोळू नका : डोळ्यात फटाक्यांचे कण गेल्यास डोळे चोळू नयेत. त्यामुळे दुखापत अधिक गंभीर होऊ शकते.

डोळ्यांना दुखापत झाल्यास काय करावे?

फटाक्यांमुळे मुलांच्या डोळ्यांना दुखापत झाल्यास घाबरून न जाता मुलाला शांत ठेवावे. डोळा चोळू नये, दाब देऊ नये किंवा डोळ्यात अडकलेली वस्तू स्वतः काढण्याचा प्रयत्न करू नये. डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय काजळ, मलम, आय ड्रॉप्स किंवा कोणतेही घरगुती उपाय करू नयेत. डोळ्यावर दाब न पडता स्वच्छ संरक्षक कव्हर हलकेच ठेवावे आणि तातडीने नेत्रतज्ज्ञांकडे जावे. डोळ्याला गंभीर दुखापत असल्यास स्वतः हून पाणी टाकून धुण्याचा प्रयत्न करू नये. अशा आपत्कालीन परिस्थितीत १८०० १२११ ८०४ या हेल्पलाइन क्रमांकावर संपर्क साधून जवळच्या एएसजी आय हॉस्पिटल केंद्रात किंवा उपलब्ध नेत्र आपत्कालीन सेवेत त्वरित पोहोचावे.











