

## संपादकीय ...

फेब्रुवारी 2022 पासून रशिया विरुद्ध युक्रेन चे युद्ध सुरु आहे. ऑक्टोबर 2023 पासून इज्राएल विरुद्ध गाझा चे युद्ध सुरु आहे. फेब्रुवारी 2024 पासून इज्राएल आणि अमेरिका विरुद्ध इराण यांचे युद्ध सुरु आहे . या सर्व युद्धात सैनिकांचा मृत्यू , ते जखमी होणे , बॉम्ब वर्षाव मध्ये निरपराध मुले , नागरिक स्त्रिया मृत्युमुखी पडत आहेत जखमी होत आहेत. युद्धामुळे सामान्यतः गंभीर आर्थिक नुकसान होते, ज्यामध्ये खालील गोष्टींचा समावेश होतो. जीडीपीमध्ये मोठी घट (सरासरी १३% घसरण), पायाभूत सुविधांचा विनाश, गगनाला भिडणारी महागाई आणि प्रचंड कर्जसंचय, ज्याचे दूरगामी परिणाम होणार आहेत. त्यामुळे पुरवठा साखळी, व्यापार आणि वित्तीय बाजारांमध्ये गंभीर व्यत्यय येतो. संरक्षण उद्योग तात्पुरते वाढू शकतात, परंतु याचा एकूण परिणाम राहणीमानाचा दर्जा खालावणे आणि मोठा आर्थिक ताण निर्माण होणे हा असतो . पायाभूत सुविधांचा विनाश, भौतिक भांडवल (इमारती, रस्ते, वीज यांचे जाळे) आणि मानवी भांडवल (श्रमशक्ती) नष्ट होतात, ज्यामुळे दीर्घकालीन आर्थिक नुकसान होते. चलनवाढीचा दबाव युद्धांसाठी निधी पुरवण्यासाठी सामान्यतः चलन छापले जाते, ज्यामुळे चलनवाढ होते आणि बचतीचे नुकसान होते. जागतिक परिस्थिती अशी असली तरी मायाकेअर चे कामकाज चालूच आहे गेल्या तिमाहीत सुमारे सहाशे वेळा जेष्ठ नागरिकांच्या घरी भेटी देऊन त्यांची सेवा केलेली आहे

आपले ज्येष्ठ नागरिक हे संस्कृतीचे, ज्ञानाचे आणि मूल्यांचे वाहक आहेत. त्यांना केवळ सेवा नव्हे तर उपस्थिती हवी असते. माया केअरचे स्वयंसेवक जेव्हा त्यांच्यासोबत वेळ घालवतात, तेव्हा ते केवळ मदत करत नाहीत, तर समाजाच्या एका घटकात आपुलकीचे धागे गुंफतात.

या तिमाहीत आपण मागे वळून पाहतो तेव्हा लक्षात येते की छोट्या छोट्या कृतींनी मोठा बदल घडतो. एक फोन करून विचारपूस करणे, भेट देऊन गप्पा मारणे किंवा शांतपणे ऐकून घेणे या साध्या कृतींनी एकाकीपणावर मात करता येते. युद्धाच्या छायेतही माया केअर फाउंडेशन सतत दाखवत आहे की खरी काळजी ही मोठ्या उपक्रमांत नसून सातत्यपूर्ण करणेत आहे.

वार्तापत्रचे वाचक म्हणून आपण या प्रवासाचा भाग आहात. स्वयंसेवा, जनजागृती किंवा आपल्या दैनंदिन जीवनात सहानुभूतीचा सराव या प्रत्येक कृतीतून आपण असे जग घडवता जिथे कोणीही विसरला जात नाही.

चला, ही भावना पुढे नेऊया. काळजी ही केवळ कृती न राहता जीवनशैली बनू दे. युद्धाच्या काळातही आपण ज्येष्ठांना सुरक्षिततेचा, आधाराचा आणि प्रेमाचा हात देऊया. आजच्या वेगवान युगात तंत्रज्ञानाने आपल्याला जगाशी जोडले आहे, पण अनेकदा मनुष्याला एकाकीपणाची जाणीव करून दिली आहे. खरी प्रगती ही केवळ वेगाने पुढे जाण्यात नसून, सोबत घेऊन जाण्यात आहे. माया केअर फाउंडेशन हीच जाणीव समाजाला करून देते की सन्मान, आदर आणि सोबत ही जीवनाची खरी गरज आहे.

माया केअर फाउंडेशनचे कार्य हे केवळ वृद्धांसाठीच नाही, तर शारीरिकदृष्ट्या दिव्यांग तरुण व तरुणीं साठीही आहे. समाजातील या घटकांना शिक्षण, रोजगार, आणि सामाजिक सहभागाच्या संधी उपलब्ध करून देणे ही संस्थेची महत्त्वाची कामगिरी आहे. त्यांच्या क्षमतांना योग्य दिशा देऊन, त्यांना आत्मविश्वासाने उभे राहण्यास मदत करणे हे माया केअरचे ध्येय आहे.

वृद्ध व्यक्तींना वैद्यकीय मदत, दैनंदिन कामांमध्ये सहाय्य, मानसिक आधार, तसेच सांस्कृतिक व सामाजिक उपक्रमांमध्ये सहभागी होण्याची संधी देऊन त्यांचे जीवन अधिक समृद्ध करण्याचा प्रयत्न संस्था करते. त्याचबरोबर दिव्यांग तरुणांना कौशल्यविकास, मार्गदर्शन आणि समाजाशी जोडणारे उपक्रम राबवून त्यांना 'मी सक्षम आहे' ही जाणीव करून दिली जाते.

आजच्या धावपळीच्या युगात कुटुंबातील सदस्यांना वेळ देणे कठीण होत चालले आहे. अशा परिस्थितीत माया केअर फाउंडेशन वृद्धांना केवळ सेवा पुरवते असे नाही, तर त्यांना 'आपलेपणाची' जाणीव देते. तसेच दिव्यांग तरुणांना समाजात समानतेने व आत्मविश्वासाने जगण्याची संधी देते.

संस्थेच्या उपक्रमांमुळे वृद्ध व्यक्तींना आत्मविश्वास मिळतो, दिव्यांग तरुणांना संधी मिळते, आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे त्यांना 'मी एकटा नाही' ही जाणीव होते. हीच खरी माया आहे, हीच खरी काळजी आहे.

माया केअर फाउंडेशनचे कार्य हे समाजासाठी प्रेरणादायी आहे. वृद्धत्वाला ओझे न मानता, तसेच दिव्यांगत्वाला मर्यादा न मानता, जीवन आनंदाने जगता येते याची जाणीव ही संस्था करून देते.

वृद्धत्व आणि दिव्यांगत्व हे जीवनाचे अडथळे नाहीत. योग्य सहवास, आधार आणि संधी मिळाल्यास प्रत्येक जीवन सुंदर होऊ शकते. हे आमचे स्वयंसेवक आपल्या कृतीतून दाखवून देतात . आमच्या पुण्यातील एक स्वयंसेविका विनिता महाजन याना त्यांचे जेष्ठ नागरिकांच्या सेवेबद्दलच्या योगदानाबद्दल दिनांक 8 मार्च रोजी महिला दिनानिमित्त मा. श्रीमती मंजुषा नागपुरे, पुणे महानगरपालिका यांच्या हस्ते सन्मानित करण्यात आले.

# जेष्ठ नागरिकांनी काय करावे व काय करू नये - संकलक श्री. विद्याधर जोशी

- 1) संतुलित व पोषक तत्वांनी समृद्ध असा आहार घ्या. आहारात पुरेसे कॅल्शियम मिळावे यासाठी शेवग्याच्या शेंगा, हिरव्या पालेभाज्या, दूध यांचा समावेश करा. तसेच प्रथिनांसाठी अंडी, डाळी, पनीर, दही यांचा समावेश करा.
- 2) सर्व सीझनमध्ये मिळणारी फळे खावा.
- 3) वयानुसार तहान लागण्याची भावना कमी होते, परंतु शरीराला पाण्याची गरज असते, दर तासांनी पाणी प्या.
- 4) जास्त साखर व मीठ टाळा.
- 5) डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषधे वेळेवर घ्या तसेच त्यांनी लिहून दिलेला कोर्स पूर्ण करा.
- 6) नियमितपणे आरोग्य तपासणी करा विशेषतः व्हिटॅमिन डी 3 व बी 12 यांची तपासणी करून डॉक्टरांकडून आवश्यक असल्यास त्यांच्या गोळ्या घ्या.
- 7) डोळ्यांच्या डॉक्टरांकडे जाऊन डोळ्यांची नियमित तपासणी करा.
- 8) लहान-सहान दुखापती किंवा आजारांकडे दुर्लक्ष करू नका, त्या भविष्यात गंभीर रूप घेऊ शकतात.
- 9) डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतीही औषधे घेऊ नका.
- 10) शेवटपर्यंत सक्रिय रचनेसाठी चालणे, पोहणे, योगासने करणे अत्यंत आवश्यक आहे.
- 11) तंबाखू, दारू इत्यादी व्यसनांपासून दूर रहा.

## जीवनपद्धती

- 12) आपले मन सक्रिय ठेवा , त्यासाठी वाचन , कोडी सोडविणे किंवा एखादे नवीन कोशल्य शिकणे यासारखे उपक्रम राबवा.
- 13) पालक आणि ज्येष्ठ नागरिकांचे देखभाल व कल्याण अधिनियम 2007' अंतर्गत असलेल्या आपल्या हक्कांची माहिती ठेवा.
- 14) बाथरूम मध्ये उभे राहण्यासाठी मदत म्हणून एखादा लोखंडी बार लावा.
- 15) अंधोळ करताना स्टुलावर बसून अंधोळ करा.
- 16) बाथरूम तसेच संडास ची कडी आत असताना आतून लावू नका त्यावेळी त्याच्या दारावर IN USE अशी पाटी लावा.
- 17) घरात सैलसर कपडे घालत जावा, ज्यामुळे रक्ताभिसरण सहजगत्या होईल.
- 18) घरात तसेच इमारती मधील जिऱ्यांना हात धरण्यासाठी रेलिंग लावा व त्याचा वापर करा.
- 19) इमारतीच्या परिसरात तसेच बाहेर कुठेही जाताना स्लिपरचा वापर करू नका, त्याऐवजी बुटाचा वापर करा.
- 20) बाहेर जाताना पावसाळ्यात तसेच उंचसखल भागात दुचाकीचा वापर करणे टाळा.
- 21) बैठी जीवनशैली टाळा. दर तासाने उठून दोनचार पावले चाला.
- 22) चढताना , उतरताना मोबाईलचा वापर टाळा.
- 23) बाहेर जाताना तुमच्या पाकिटात तुमचा पूर्ण पत्ता , व संपर्कासाठीचे फोन नंबर लिहून ठेवा.
- 24) मित्र कुटुंब व समाजातील इतर सदस्यांबरोबर संपर्कात रहा.

## आर्थिक

- 25) आपली आर्थिक गुंतवणूक हि सुरक्षित व केव्हाही काढता येईल अशा रीतीने करा.
- 26) आपल्या हयातीत आपली संपत्ति हस्तांतर करू नका.
- 27) पुरेश्या रकमेची मेडिकलेमची पोलिसी उतरवा.
- 28) तुमचे मृत्युपत्र वकिलांच्या सल्याने तयार करून ठेवा त्यावर डॉक्टरची सही घ्या तसेच दोन साक्षीदार यांची सही घ्या.

## लाभार्थ्यांच्या प्रतिक्रिया

नमस्कार माया केअर,

वीणा ताई अगदी आपुलकीने आमच्या आजोबांना पुस्तक वाचून दाखवतात, त्यांच्या बरोबर पत्ते खेळतात, आमच्याशी छान जुळले आहे नाते. माया केअर च्या नावाला साजेसे असेच मायेने आजोबांची आणि आमची चौकशी करतात. आमच्या कडून वीणा ताईना मनःपूर्वक धन्यवाद आणि माया केअरच्या सर्विस साठी अभिवादन

विनायक गात पुणे 7588280918

मी शोभा गोपाळ कदम. मी पाच माहिने झाले माया केअर फाऊंडेशन संस्थेकडून मदत घेत आहे, फार छान वाटले आणि ज्यांना मदतीची गरज आहे ती मदत तुम्ही करता , येणाऱ्या मदतनीस फार आपुलकी व प्रेमाने वागतात. धन्यवाद माया केअर फाऊंडेशन खूप चांगलं काम करतं आहे मला आनंद झाला सिनियर सिटीझन साठी आताचा काळात हि सेवा अनमोल आहे प्रेरणादायी आहे

शोभा कदम. मुंबई - डोंबिवली 9167561468

मी सौ. उषाताई पेंडसे,

सर्वप्रथम मी माया केअर फाऊंडेशनचे मनःपूर्वक आभार मानते. वृद्धांसाठी मोफत सेवा या उपक्रमामुळे मला नूतनताई जोगळेकर यांसारखी मनमिळाऊ, हसतमुख आणि सेवाभावी मैत्रीण मिळाली. त्या दर शनिवारी नियमितपणे माझ्याकडे येतात आणि मला छान सोबत करतात. माझ्या सुख-दुःखात सहभागी होत, त्यांनी दिलेल्या आध्यात्मिक मार्गदर्शनामुळे मला जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहण्याला शिकायला मिळाले. त्या विविध विषयांवर सखोल चर्चा करतात, पत्ते खेळतात, गप्पांमधून नवीन माहिती देतात आणि माझ्या शंकांचे समाधान करतात. सध्या माझ्या डोळ्यांची दृष्टी कमी झाल्यामुळे त्या मला कलावती आईचे चरित्र वाचून दाखवतात तसेच शब्दकोडी सोडवायला मदत करतात. त्यांच्याशी फक्त दोन वर्षांची ओळख असली तरी आमचे नाते खूप जुने आणि घट्ट असल्यासारखे वाटते. त्यांच्या सहवासामुळे प्रत्येक शनिवार खास बनतो आणि मी त्या दिवसाची आतुरतेने वाट पाहते. अशी प्रेमळ, ज्ञानी आणि सेवाभावी मैत्रीण मला मिळाल्याबद्दल मी देवाची मनापासून आभारी आहे. तसेच, ही सुंदर भेट घडवून आणणाऱ्या माया केअर फाऊंडेशनचे पुन्हा एकदा मनःपूर्वक आभार मानते. माझे हे छोटेसे मनोगत व्यक्त करण्याची संधी दिल्याबद्दल मी फाऊंडेशनची सदैव ऋणी राहीन. धन्यवाद.

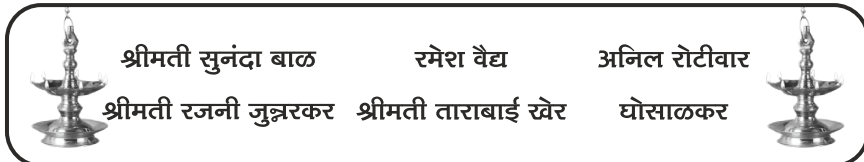
सौ. उषाताई पेंडसे पुणे मो. 8983116775

# माया केअर वृत्त

1. दि. 17 जानेवारी 2026 रोजी सी.जी.आय. कंपनीच्या CSR उपक्रमांतर्गत निवारा वृद्धाश्रम, पुणे येथील 10 ज्येष्ठ नागरिकांसमवेत लुल्लानगर, पुणे येथील केंद्रीय विद्यालयात वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला. या उपक्रमात स्वयंसेवक स्मिता पोखरकर, शुभांगी लोहकरे व मकरंद निमोणकर सहभागी झाले.
2. दि. 24 जानेवारी 2026 रोजी एस.पी.एम. पब्लिक इंग्लिश मीडियम स्कूल, पुणे येथे आयोजित (ग्रँड पॅरेंट डे) कार्यक्रमात मकरंद निमोणकर यांनी माया केअर संस्थेची माहिती दिली. त्यांची नात आरोही राजवाडे हिने लाभार्थ्यांसोबतचे आपले अनुभव सांगून उपस्थितांना प्रेरित केले.
3. दि. 12 फेब्रुवारी 2026 रोजी पुण्यधाम, कोंढवा येथे स्वयंसेवक रवि छान्ना, अरुण तांबे व श्रीमती अर्चना वाठारकर यांनी हिंदी-मराठी गाण्यांचा मनोरंजन कार्यक्रम सादर केला. हा कार्यक्रम मकरंद निमोणकर यांनी आयोजित केला होता.
4. दि. 13 फेब्रुवारी 2026 रोजी ए.बी.बी.एस. पुणे या कंपनीतर्फे पुणे विद्यापीठ येथे आयोजित 3 कि.मी. वॉकथॉनमध्ये स्वयंसेवकांनी उत्साहाने सहभाग घेतला.
5. दि. 14 फेब्रुवारी 2026 रोजी सावली केअर सेंटर, वीराची वाडी, कोल्हापूर येथे स्वयंसेवक संजय कुलकर्णी यांनी व्हॅलेंटायन डे साजरा करून ज्येष्ठाना आनंद दिला.
6. दि. 16 फेब्रुवारी 2026 रोजी मराठी लेखक श्री. मुकुंद टाकसाळे आणि पत्रकार श्रीमती संध्या टाकसाळे यांची भेट घेऊन मकरंद निमोणकर यांनी माया केअरच्या कार्याची माहिती दिली.
7. दि. 20 फेब्रुवारी 2026 रोजी मातोश्री वृद्धाश्रमातील 9 ज्येष्ठ नागरिकांना 'आयुष्यमान भारत' योजनेअंतर्गत कार्ड काढून देण्याचे काम स्वयंसेवक विद्याधर जोशी यांनी केले.
8. दि. 23 फेब्रुवारी 2026 रोजी नांदेड सिटी, पुणे येथील आई आधार केंद्र येथे मकरंद निमोणकर यांनी पुस्तके भेट दिली व श्री. सुधाकर जोशी यांच्या वाढदिवस कार्यक्रमात सहभाग घेतला.
9. दि. 2 मार्च 2026 रोजी कृपासिंधू वृद्धाश्रम, पुणे येथे श्रीमती विनिता महाजन यांनी ज्येष्ठ समवेत होळी सण आनंदात साजरा केला.
10. जागतिक महिला दिना निमित्त निवारा वृद्धाश्रम पुणे येथे निवासी साठी निवारा सौस्थेने आयोजित केलेल्या विविधगुण दर्शन कार्यक्रमात निमंत्रित म्हणून मकरंद निमोणकर उपस्थित राहिले 10-30-26- स्नेहा कुंज वृद्धाश्रम कर्वेनगर उणे येथे जागतिक महिला दिनाचे अवचित्ते साधून स्वयं सेवक अर्चना वाठारकर यांनी तेथील निवाससीन गुलाब पुष्प देऊन मनोरंजनाचे कार्यक्रम सादर केले 8-3-26 अंधिया जेष्ठ नागरिक संघ पिंपरी पुणे ह्यांनी आयोजित केलेल्या कार्यक्रमात स्वयंसेवक डॉ. सुवर्ण अगटेंनी मायलेकरे चा कार्य बद्दल अविस्तार माहिती दिली
11. दि. 13 मार्च 2026 रोजी लाभार्थी श्री. अनंत कानडे यांच्या कन्या डॉ. माधवी व जावई सुधीर भिसे यांच्या हिंदी-मराठी गाण्यांचा कार्यक्रम निवारा वृद्धाश्रमात आयोजित करण्यात आला. सुमारे 25-30 रहिवाशांनी याचा आनंद घेतला.
12. दि. 21 मार्च 2026 रोजी नाशिक येथे मकरंद निमोणकर यांनी स्थानिक स्वयंसेवकांसोबत कार्यपद्धतीबाबत सविस्तर चर्चा केली.
13. दि. 24 मार्च 2026 रोजी योगराज नागपूर या मासिकात माया केअरच्या कार्यावर आधारित विद्याधर जोशी यांचा सविस्तर लेख प्रकाशित झाला. यासाठी मकरंद निमोणकर यांनी विशेष प्रयत्न केले.
14. दि. 29 मार्च 2026 रोजी मुंबई येथे आयोजित K.E.M. मॅरेथॉन 2026 मध्ये स्वयंसेवक श्री. नारायणप्रसाद कुलकर्णी यांनी 10 कि.मी. शर्यत यशस्वीरित्या पूर्ण केली.
15. दि. 30 मार्च 2026 रोजी स्वयंसेवक श्रीमती विनिता महाजन यांच्या 70व्या वाढदिवसानिमित्त आयोजित कार्यक्रमात डॉ. गोखले सर तसेच पुणे येथील स्वयंसेवक उपस्थित राहून त्यांना शुभेच्छा दिल्या.

## श्रद्धांजली

गेल्या तिमाहीत पुणे येथील खालील लाभार्थी ज्येष्ठ नागरिकांचे निधन झाले. त्यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली.



# आमची बिंदू टीम : अपंगत्वावर मात करून बाजी.

## 1. मोनिका गडांकुश मुंबई

मोनिकाचा जन्म 1990 साली साताऱ्यामध्ये झाला लहानपणी आलेल्या तापानंतर तिला दिलेल्या इंजेक्शन मुळे तिच्या चालण्यात अडचणी निर्माण झाल्या व ती दिव्यांग असल्याचे समजले ते आजोबांच्या लक्षात आल्यानंतर तिच्यावर अनेक हॉस्पिटलमध्ये उपचार त्यांनी केले. अडचणी असूनही त्यांनी शिक्षणाचा प्रवास खंडित होऊ दिला नाही त्यामुळे आजी आजोबांच्या सहाय्याने व त्यांच्या आधाराने तिने शाळा सुरु ठेवली. वडिलांच्या नोकरी निमित्त मोनिकाला मुंबईला स्थलांतरित व्हावे लागले, तिथेही तिने के एम हॉस्पिटल मध्ये उपचार घेतले, परंतु फरक पडला नाही. हळूहळू काही दिवसानंतर कुटुंबाच्या परिस्थितीमुळे त्यांना पुन्हा गावाकडे जावे लागल्यानंतर काका आणि आजी आजोबांनी मोनिकाची जबाबदारी प्रेमाने सांभाळली. काकांनी रिक्षातून शाळेत ने - आण करत त्यांना साथ दिली. यामुळे मोनिकाने बारावी पर्यंतचे शिक्षण पूर्ण केले व पुन्हा मुंबईला येऊन तिने त्याचे उपचार सुरु ठेवले. तिला शारीरिक त्रास होतच, होता परंतु तिने हार मानली नाही. लॉकडाऊनच्या दरम्यान मोनिकाच्या वडिलांची तब्येत खालावली आणि त्यातच त्यांचे निधन झाले. हा मोनिकाला खूप मोठा धक्का बसला होता, त्यानंतर तिने गावी जाऊन आधार कार्ड व दिव्यांग प्रमाणपत्र मिळवले व त्या पुन्हा मुंबईला आल्या व त्यांनी डॉक्टर रेड्डी फाउंडेशन मध्ये कोर्स पूर्ण केल्यानंतर तीला माया केअर मध्ये नोकरी देण्यात आली. माया केअर मध्ये ती काम करत हळूहळू काम करायला लागल्यानंतर तिचा आत्मविश्वास वाढू लागला व चांगल्या प्रकारे काम करू लागली. मोनिका आज माया केअरच्या माध्यमातून मुंबई सारख्या शहराची समन्वयक म्हणून काम करत आहे. तर ती या कामामुळे तिचा आत्मविश्वास वाढल्याचे सांगते व तिला एक नवीन अनुभव मिळाल्याचे ती सांगते व स्वतःच्या अपंगत्वातून सावरून आजही ती अपंग असूनही धैर्याने पुढे जात आहे.



## 2. नरेंद्र सिंह राजपूत. ललितपूर ( उत्तर प्रदेश )

नरेंद्र सिंह राजपूत हे उत्तर प्रदेशातील ललितपूर जिल्ह्यातील ननोरा गावचे रहिवासी आहेत. त्यांचे बालपण साध्या व संघर्षमय वातावरणात गेले. त्यांनी प्राथमिक शिक्षण पूर्ण करून पुढील शिक्षणासाठी विदिशा मध्यप्रदेश येथे गेले. त्यांनी त्यांची पदवी आर्ट्स मधून पूर्ण केली आणि त्यानंतर संगणक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. शिक्षणानंतर ते इंदोर येथे नोकरीसाठी गेले आणि एका रिटेल कंपनीत त्यांनी कॅशियर म्हणून काम सुरु केले.

11 फेब्रुवारी 2009 रोजी त्यांचा विवाह झाला. मात्र 16 नोव्हेंबर 2009 रोजी त्यांच्या वडिलांचे हृदय विकाराने निधन झाले, त्यामुळे कुटुंबाची जबाबदारी पूर्णपणे नरेंद्र वर आली याच काळामध्ये त्यांच्या उजव्या पायात कमजोरी जाणवू लागली व त्यामध्ये स्पायनल कॉर्ड मध्ये ब्लॉकज असल्याचे समजले त्यामुळे कमरेपासून खालचा भाग लुळा पडला त्या मुळे नरेंद्र दिव्यांग बनला. डॉक्टरांनी त्यांना तातडीचा शस्त्रक्रियेचा सल्ला दिला त्यांनी ए आय आय एम एस येथे त्यांचे ऑपरेशन करण्याचा निर्णय घेतला. ऑपरेशन झाले ३० सप्टेंबरला त्यांची स्पायनल सर्जरी यशस्वी झाली, परंतु दिव्यांगत्व निघून गेले नाही. अशा या काळामध्ये आर्थिक जबाबदारी त्यांच्यावर आली होती. आयुष्यातील अत्यंत कठीण टप्पा होता, मात्र त्यांनी हळूहळू परिस्थितीवर मात करायची ठरवले व माया केअर मध्ये सिटी कोऑर्डिनेटर म्हणून जॉईन झाले व ते अतिशय चांगल्या प्रकारे काम करू लागले व आर्थिक स्थैर्य आज ते उत्तर प्रदेश व मध्यप्रदेश राज्याचे कोऑर्डिनेटर म्हणून काम करत आहेत.



# स्वयंसेवकांचा अनुभव

मी साहेबराव विश्वनाथ कांगुणे, सेवानिवृत्त शिक्षक, नाशिक, वय 67 मागील 8 वर्षांपासून कनिष्ठ महाविद्यालयीन शिक्षक, कॉमर्स शाखेतून नियत वयोमानानुसार सेवानिवृत्त झालो. सुरुवातीपासून समाजसेवेची, जनसंपर्काची, लोकांना भेटण्याची आवड, गप्पा मारणे, सुख-दुःख शेअर करणे, समजून घेणे हे स्वभावात आहे. 'शोधाल तर सापडेल' किंवा 'इच्छा असेल तर मार्ग सापडतो' याप्रमाणे WhatsApp ग्रुपद्वारे पाच वर्षांपूर्वी 'माया केअर' बाबत माहिती मिळाली. माया केअरच्या कामाबाबत, सेवेबाबत संपूर्ण माहिती जाणून घेतली आणि संस्थेकडे आकर्षित झालो.

मागील 5 वर्षांपासून माया केअरचा स्वयंसेवक म्हणून सेवा देतो आहे. या काळात विविध वृद्धाश्रम, ज्येष्ठ नागरिक संघ, ज्येष्ठ नागरिक आदींना प्रत्यक्ष भेटीची संधी मिळाली. अनेकांनी आपला जीवन प्रवास अतिशय खडतर, कष्टाचा होता हे सांगितले. सर्वांचेच सुख-दुःख समजून घेता आले, त्यामुळे माझी दुःख काहीच नाहीत ही अनुभूती आली. काही ठिकाणी हरिपाठ, भजन, भक्तीगीते, गाणी, गप्पा-गोष्टी, हलके आणि सहज सुलभ व्यायाम असे अनेक उपक्रम घेण्याची संधी मिळाली.

ज्येष्ठांना जगण्यासाठी नवी उमेद, ऊर्जा देताना मलाच जगण्याची नवीन उमेद मिळाली आणि जीवनात नवचैतन्य, उत्साह निर्माण झाला आणि माझे जगणे सहज-सुलभ झाले. म्हणतात ना देणाऱ्याने देत जावे, घेणाऱ्याने घेत जावे घेता घेता एक दिवस, देणाऱ्याचे हात घ्यावे!

त्याच प्रमाणे माझा आनंद इथून इतर जेवणांना वाटण्याचा, देण्याचा प्रयत्न करतो आहे. सर्वच ठिकाणी भेटीचा अनुभव छान येतो. वृद्धाश्रमातील जेष्ठ उत्साही, आनंदी होतात आणि माझ्या पुढील भेटीची आतुरतेने वाट पहात असतात. अनेक ठिकाणी आरती, पूजा करण्याचा सन्मान मिळतो, मनस्वी आनंद होतो. मी खरंच खूप भाग्यवान आहे.

मला माया केअर संस्थेमुळे सेवेची संधी मिळाली. धन्यवाद! माया केअर

साहेबराव कांगुणे स्वयंसेवक माया केअर नाशिक भ्रमणध्वनी - 9281533174

Dear Manjiri

Honoured & Grateful

I am deeply humbled to be recognised as a "Laureate of an International Literary Award" by the Eurasian Creative Guild, supported by Russian Union of Writers and the Union of Writers of C.I.S Countries. This honour is bestowed for my anthology "Symphony of Five Lands", a poetic endeavour to weave together voices from five nations into one shared rhythm of humanity and unity. Literature, to me, has always been a bridge - across cultures, languages, and borders. Grateful for this recognition and for the quiet faith that words can still unite the world.— Deepti...

Note -C. I. S. Commonwealth of Independent States'

'स्वतंत्र राष्ट्रों का राष्ट्रमंडल'

यह पूर्व सोवियत संघ (USSR) के कई देशों का एक अंतरराष्ट्रीय समूह है, जिसमें रूस सहित कई स्वतंत्र राष्ट्र शामिल हैं।



कृतज्ञता :- मी पूर्वी सुभाषनगर मध्ये रहात होतो तिथे डॉ. सु. पु. गोखले यांचा जवळच दवाखाना होता आमचे ते फॅमिली डॉक्टर. त्यांच्या कडे गेलं की तीन दिवसांत बरेच व्हायचो. ती पहिली कृतज्ञता त्यांनी मायाकेअर सारखी सोय चालू केली, त्यांचे खूप धन्यवाद मायाकेअर ही फक्त सोय नाही तर ती आज समाजोपयोगी चळवळ झाली आहे, दिवसेंदिवस तिचे महत्त्व आणि संसार वाढतच चालला आहे. तो पुढे त्यांची मुलगी आणि जावई समर्थ पणे आणि आनंदाने आपल्या नोकऱ्या सांभाळून पुढे नेत आहेत त्यांचेही आभार! आज आमचे कुटुंब जवळपास अडीच वर्षे मायाकेअरच्या सव्हिसेस घेत आहोत आणि अत्यंत समाधानी आहोत. फक्त जवळ एक माणूस सोबतीला असत नाही तर तो आपल्या कुटुंबातील एक व्यक्ती होऊन जाते. मानसीक आधाराबरोबरच शारिरीक आधार खूप मोठा आहे. सेवाशुल्क नसल्याने बरेच हजार रुपये वाचत आहेत. घरातल्यांची धावपळ, दगदगही वाचत आहे. आजच्या कलियुगात एक अत्यंत आदर्श असे मायाकेअरचे समाजात स्थान आहे. पैशासाठी सर्वच कामे करतात पण निस्वार्थी पणाने सर्वच टीम गेले अनेक वर्षे काम करत आहे. अश्या निस्वार्थी लोकांची टीम तयार करणे आणि ती वर्षानुवर्षे टिकवणे, वाढवणे हे एक खूपच अवघड असे काम तुम्ही सर्व करत आहात स्वयंसेवकांची मदत तर विचारुच नका. वेळेवर येणे, काय हवं नको त्याची व्यवस्था करणे, पेशंटला काय त्रास होतो आहे ते जाणून मदत करणे, वेळप्रसंगी स्वतः च्या खिसा रिकामा करून जरूरत पुरी करणे, अगदी पाठीवर हात ठेवून 'माया' करणे, घरून येणार/जाणार करे ह्याची खातरजमा करणे, वेळप्रसंगी घरापर्यंत काळजी घेणे, आपण नसताना दुसरं कुणी आहे का नाही याची चौकशी करणे, पेशंटचे सामान स्वतः उकडून तिकडे नेणे, डॉक्टर किंवा इतरांबरोबर कोऑर्डिनेट करणे अशी बरीच मदत करणे आणि ही आपली जबाबदारी आहे असे मानने असे सर्वच महान स्वयंसेवक आहेत. त्या सर्वांना माझे अत्यंत मनापासून त्रिवार प्रणाम फक्त काही जणांची नावे इथे लिहित आहे, कारण काही जणांची नावे अनवधानाने राहून जायची शक्यता आहे --विनोद दफ्तरदार, विद्याधर जोशी, नातू, अविनाश कुलकर्णी, शिरीष आगाशे, संजय भक्त, ढोरे, निमोणकर, दिवाकर, आणि ह्या सर्वांचे कोऑर्डिनेट करणारी माधुरी मॅडम हे सर्व अगदी माझ्या नातेवाईकांपेक्षा जास्त जवळचे झाले आहेत सौ. मंजीरी गोखले जोशी आणि अभय जोशी यांना एकदा भेटण्याचा खूप छान योग आला. त्यांनी आम्हाला पण मोटिव्हेट केले आणि त्यामुळे माझी तब्येत सुधारली की माझापण विचार आहे मायाकेअर मध्ये सामील होण्याचा!! शब्दांच्या पलीकडले आहे सगळे पण थोडक्यात सांगितले आहे अनेक धन्यवाद - शशांक जावडेकर, पुणे



14 मार्च 2026 रोजी मुंबई मरेथॉनमध्ये माया केअरच्या बिंदू टीमने उत्साहाने सहभाग घेतला.



CGI कॉर्पोरेट कंपनीने माया केअर मधील बिंदू सदस्य व स्वयंसेवकांना पुण्यामधील ऑफिसमध्ये बोलवून त्यांच्या कामाचे कौतुक केले



मुंबई येथील माझे घर वृद्धाश्रमात मकर संक्रांत साजरी करत असताना आमचे स्वयंसेवक अनुजा कदम आणि अलका मानवे



मुंबई येथील नवल दिशा शहर स्तर संघात प्रजासत्ताक दिन साजरा करण्यात असताना आमच्या स्वयंसेविका सपना बागुल



पुणे येथील निवारा वृद्धाश्रमातील ज्येष्ठांसोबत वृक्षारोपण करत असताना आमचे स्वयंसेवक शुभांगी लोहकरे व मकरंद निर्मोणकर



नाशिक येथील प्रेमांगण वृद्धाश्रमातील ज्येष्ठाना ग्रंथ वाचन करून झाल्यानंतर त्यांच्या समवेत आमच्या स्वयंसेविका अंजली गाडे



दिनांक 24 फेब्रुवारी 2026 रोजी पुणे मॅरेथॉनमध्ये माया केअरच्या बिंदू आणि स्वयंसेवक टीमने उत्साहाने सहभाग घेतला.



मुंबई येथील डटझ च्या वार्षिक कार्यक्रमात माया केअर ची सादरीकरण करताना आमचे बिंदू सदस्य सविता व झेबा.

आमचे परभणीचे लाभार्थी भानुदास शिराळे यांना औषधे आणण्यासाठी मदत करत असताना आमचे स्वयंसेवक गजानन शिंदे



आमचे मुंबईचे लाभार्थी शशी भूषण सिंग यांना बागेत घेऊन गेल्या असताना आमच्या स्वयंसेविका शुभांगी जाधव



आमचे मुंबईतील देणगीदार तुलशी ट्रस्टचे समन्वयक रामदास उन्हाळे सर यांच्यासोबत आमच्या संस्थेचे स्वयंसेवक व बिंदू सदस्य.



आमच्या अमरावतीच्या लाभार्थी सुहासिनी टाकळकर यांना माया केअर ची माहिती आणि सहवासात मदत करत असताना आमच्या स्वयंसेविका वैष्णवी बीसेकर



आमचे पुण्याचे लाभार्थी विनायक गात यांना ज्ञानेश्वरी पुस्तक वाचून दाखवण्यास मदत करत असताना आमच्या स्वयंसेविका विना जोग.



भावनिक / बौद्धिक / औपचारिक समर्थनासाठी वरिष्ठ नागरिकांना  
मोफत 90 मिनीटांच्या भेटी  
\* सेवा \*  
त्यांना डॉक्टर / रेडियोथेरेपी / लसीकरण / सामाजिक कार्यक्रम  
थिएटर / बँक / कागदपत्रे / लेखन / वाचन / खरेदी /  
गॅझेटस वापरून / व्हिडिओ कॉल करण्यात मदत

**MAYA CARE NATIONAL HELPLINE : 1800 572 1343**

CITY	FOR WHATSAPP
मुंबई, पुणे, कोल्हापूर, सांगली, सातारा, सोलापूर, लातूर, नागपूर, नाशिक, परभणी, अहिल्यानगर, छ.संभाजीनगर, जालना, जळगाव, धुळे, अमरावती, वर्धा, अकोला, बुलढाणा, यवतमाळ, चंद्रपूर, बीड, नंदुरबार, बेंगलोर, हैदराबाद, चेन्नई, दिल्ली, सुरत, वडोदरा, अहमदाबाद, गांधीनगर, कच्छ, चंदीगड, जालंधर, लुधियाना, अबोहर, जबलपूर, उज्जैन, भोपाळ, छतरपुर, खाल्हेर, इंदोर, रीवा, झांसी, लखनऊ, कानपूर, कोइंबतूर, पॉडिचेरी, पानिपत, गुवाहाटी, हहलखंडी, भुवनेश्वर, अंगूळ, संबलपूर, जयपुर, जोधपुर, उदयपूर, ढोलपूर, जैसलमेर, बराण, कोची, तिरुअनंतपुरम, कोलकाता, पूर्व मिदनापूर, पश्चिम मिदनापूर, हावडा, बांकुरा, मालदा, उत्तर २४ परगणा, हरिद्वार, डेहराडून, काठमांडू, इंग्लंड-लंडन, केंब्रिज, मिल्टन केन्स, मॅचेस्टर.	9552510400 9552510411 8055995966

**Website - www.mayacare.org | Email : service@mayacare.org**

तुम्ही जेष्ठ नागरिक आहात आणि तुम्ही एकटे किंवा दुकटे राहात आहात किंवा जेष्ठ नागरिक आहात आणि कुटुंबात राहात आहात पण अपंग आहात तर आम्ही आपल्याला संपूर्णपणे मोफत मदत करू शकतो:

- १) किराणा , भाजी , फळफळावळ औषधे आणून देणे .
- २) डॉक्टरकडे , घेऊन जाणे आपण रुग्णालयात दाखल असल्यास आय सी यु च्या बाहेर थांबणे .
- ३) आपल्याला धार्मिक किंवा इतर पुस्तके, वृत्तपत्रे वगैरे वाचून दाखविणे, लेखन करणे .
- ४) आपल्या बँकेत जाऊन पैसे काढणे , पैसे भरणे, चेक भरणे .मुदत ठेव नुतनीकरण करणे
- ५) आपल्याला एसटी स्टँड , रेल्वे स्टेशन , विमानतळ येथे पोहचविणे किंवा तेथून घरी सुखरूप पोहचविणे .
- ६) मोबाईल फोन वापरणे , कॉम्प्युटर वापरणे इत्यादी साठी मदत करू .
- ७) या शिवाय इतर अनेक गोष्टीसाठी आम्ही तुम्हाला मदत करू.
- ८) दिनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटल पुणे, लायन ताराचंद बापा हॉस्पिटल मुंबई, जनरल हॉस्पिटल के आर पुरम बंगलोर, सरदार वल्लभ भाई पटेल हॉस्पिटल, नवी दिल्ली, सेंटर पॉईंट हॉस्पिटल नागपूर , के डि एम सी हॉस्पिटल मुंबई येथे विनामुल्य रुग्ण सेवा.

देणगीसाठी QR Code



माया केअर कोणतीही नर्सिंग आणि तातडीची सेवा देत नाही.

\* आपले अभिप्राय व सुचना यांचे स्वागत आहे. आपण ई-मेल करून कळवू शकता.

**देणगीसाठी आयकर सवलत आहे.**

**NAME OF THE A/C - MAYA CARE FOUNDATION**

**NAME OF THE BANK : ICICI BANK LIMITED (BRANCH : TILAK ROAD, PUNE)**  
**ACCOUNT NO. : 187501000462**  
**IFSC CODE : ICIC0001875**

PRINTED MATTER

बुक-पोस्ट

FROM,

**माया केअर फाऊंडेशन**  
1214 शुक्रवार पेठ, आफ्रिका हाऊस,  
सुभाषनगर, गल्ली नं.04, पुणे - 411002.  
केवळ खाजगी वितरणासाठी / विनामुल्य

TO,

श्री / श्रीमती

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Printed At - Sane & Shinde Associates  
Tel.: 020-24477059