Maya CARE Foundation
The next best thing to family

माया केअर फाऊंडेशन

News Letter

वार्तापत्र

वर्ष : 4 थे• अंक : 2 रा
जानेवारी – मार्च 2025
केवळ खाजगी वितरणासाठी विनामूल्य

संपादकीय ...

२०२४ साल संपले आणि या वर्षात भारतात महत्वाच्या घडामोडी घडल्या. जानेवारी महिन्यात अयोध्येच्या राममंदिरात भगवान रामाच्या मूर्तीची प्रतिष्ठापना झाली. भारतात लोकसभेच्या सार्वत्रिक निवडणुका झाल्या आणि भारतीय जनता पक्षाला पूर्ण बहुमत मिळू शकले नाही. जेडीयू व टीडीपी च्या पाठिंब्याने सरकार बनवावे लागले. त्यांनतर जम्मू काश्मीर मध्ये निवडणूक झाली. राज्यघयनेतीलकलम ३७० रद्द केल्यावर सर्वप्रथमच तिथे निवडणूक झाली व नॅशनल कॉन्फरन्स चे सरकार स्थापन झाले. हरियाणा व छत्तीसगड येथे निवडणुका झाल्या. महाराष्ट्र व हरियाणात एन डी ए ची सरकारे आली. सन २०२४ मध्ये भारतातील थोर उद्योगपती रतन टाटा तसेच अत्यंत श्रेष्ठ तबलावादक झाकीर हुसेन यांचे निधन झाले.

अमेरिकेत निवडणुका होऊन तेथे रिपब्लिकन पक्षाचे डोनाल्ड ट्रम्प हे अध्यक्ष म्हणून निवडून आले. सन २०२३ मध्ये सुरु झालेले इझ्राएल व पॅलेस्टाईन युद्ध चालूच आहे तसेच रशिया व युक्रेन युद्ध सुद्धा सुरुच आहे, सन २०२३ च्या अंदाजपत्रकात भारत सरकारने १०० ठिकाणी प्रधानमंत्री दिव्यांग सहायता केंद्रे सुरु करण्याचे जाहीर केले होते. या केंद्रामधून दिव्यांगांना तसेच जेष्ठ नागरिकांना कृत्रिम अवयव (Prosthetics) तसेच ऑर्थोटिक्स (Orthotics)ऐकू येण्याची मशिन्स (Hearing aids) वॉकर्स, चाकांच्या खुर्च्या (Wheel Chairs) इत्यादी उपयुक्त वस्तू मोफत वाटप करण्याचे जाहीर केले आहे.यासाठी केंद्र सरकारने आपल्या वार्षिक अंदाजपत्रकात (Union Budget) मध्ये १२२५ कोटी रुपयांची तरतूद केली होती. त्यानुसार बरेच ठिकाणी कामकाज झाले आहे.प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजनेतील वार्षिक उत्पन्नाची अट काढून टाकल्याने कितीही वार्षिक उत्पन्न असेल तरी या योजनेअंर्गत ५ लाखापर्यंत रुग्णालयाचा खर्च शासन परस्पर रुग्णालयाला देईल अशी सुधारणा करून ७० वर्षावरील सर्व जेष्ठ नागरिकांना खूप मोठा दिलासा मिळालेला आहे.

या वर्षात आमच्या संस्थेने ३१०० इतक्या भेटी जेष्ठ नागरिकांना देऊन त्यांना सर्वप्रकारची मदत केली. आजपर्यंत अंदाजे भेटी ३० हजार पर्यंत भेटी देऊन जेष्ठ नागरिकांना त्यांना सहाय्य केले आहे. तसेच भारतात एकंदर ७२ शहरात सेवा देण्यास सुरवात केली आहे . तसेच नेपाळ मध्ये काठमांडू व इंग्लंडमध्ये चार ठिकाणी असे मिळून एकंदर ७७ ठिकाणी आमच्या सेवा सुरु आहेत . या वर्षात कित्येक अभिनव रित्या जेष्ठ नागरिकांना मदत देऊ केली . जे जेष्ठ नागरिक चालत मतदान केंद्रापर्यंत चालत जाऊ शकत नाहीत त्यांच्यासाठी रिक्षाची सोय पुणे शहरात काही ठिकाणी आम्ही करून दिली . दिवाळी निमित्त व इतर मदतीसाठी आमच्या स्वयंसेवकांनी १३० वेळा विविध वृद्धाश्रमात भेटी दिल्या असून तेथील रहिवासी वृद्धांना सर्व मदत केली आहे. तसेच कित्येक वृद्धाश्रमात दीपावली सणानिमित्त तेथील आजी आजोबाना फराळ वाटप केले आहे . तसेच कित्येक अंध विद्यार्थ्यांना परीक्षा देताना लेखनिक आवश्यक असते. माया केअर च्या स्वयंसेवकांनी कित्येक अंध विद्यार्थ्यांना परीक्षेचे पेपर लिहून देण्यासाठी लेखनिक म्हणून सहाय्य केले आहे. पुणे येथील ओरॅकल सॉफ्टवेअर कंपनी यांनी अरण्येश्वर विद्यालयात सायबर सुरक्षा (Cyber Security) याबाबत माहिती दिली या कार्यक्रमासाठी विद्यार्थ्यांसाठी खाऊ आणणे, त्याचे वाटप करणे व इतर कामे आमच्या स्वयंसेवकांनी केली आहेत. यापूर्वी आम्ही ४ शहरातील हॉस्पिटल मध्ये हेल्प डेस्क काउंटर चालू केले होते, आता याशिवाय नागपूर येथे नव्याने सेंटर पॉईंट हॉस्पिटल मध्ये हेल्प डेस्क चालू केला आहे.

जेष्ठ नागरिकांना तर आम्ही सेवा देतोच पण त्या सेवा देणेसाठी बँक ऑफिसला जे कर्मचारी लागतात ते सर्व कर्मचारी दिव्यांग आहेत . याशिवाय कित्येक दिव्यांगांना रोजगार उपलब्ध करून देतो. सन २०२३ सालापर्यंत आम्ही सुमारे १२०० दिव्यांग याना रोजगार मिळवून दिलेला होता सन २०२४ या वर्षात आम्ही, इंडिगो, फ्युचर जनराली, अमेझॉन इंडिया आणि इतर कंपन्यात मिळून नवीन २७ दिव्यांग व्यक्तींना रोजगार मिळवून दिलेला आहे .

माया केअर फाऊंडेशन जेष्ठ नागरिकांना व दिव्यांगांना विविध प्रकारची सेवा देण्यासाठी आणि प्रत्येक व्यक्तीला सक्षम करण्यासाठी समर्पित आहे. आमच्या करुणेच्या आणि सर्वसमावेशकतेच्या प्रवासात सामील व्हा एकत्रितपणे, आपण सर्व व्यक्तींच्या सामर्थ्याला महत्व देऊन तसेच त्यांचा स्वीकार करून आपण एक सर्वसमावेशक समाज निर्माण करूया.

सन २०२५ सर्वांना सुखाचे, आनंदाचे आणि भरभराटीचे जावो.

लाभार्थ्यांच्या प्रतिक्रिया

नमस्कार, मी अभिजीत चव्हाण माझ्या वडिलांना श्री फाटक सर मदत करतात माझ्या वडिलांना बरे होण्यात मदत केल्याबद्दल मी त्यांचे मनःपूर्वक आभार मानू इच्छितो. त्यांच्या समर्पण आणि काळजीने माझ्या वडिलांच्या प्रकृतीतच नव्हे तर गतिशीलता परत मिळवण्याच्या त्यांच्या आत्मविश्वासात ही खूप फरक पडला. त्यांना अशा सहानुभूतीने आणि संयमाने काम करताना पाहणे खरोखरच प्रेरणादायी आहे. त्यांच्या पुनर्प्राप्ती प्रवासाचा इतका महत्त्वपूर्ण भाग असल्याबद्दल मी त्यांचे आभार मानावे तितके कमीच आहेत.

अभिजीत चव्हाण पुणे. – ७४४७२ ९०१३६

***

माझ्या मुलीला माया केअर बद्दल माहिती मिळाली. मी पुण्यामध्ये असते पण मी सध्या सातारा मध्ये राहते. मला मदतीची गरज असते तिने मला एक नंबर पाठवला आणि या नंबर वर फोन करण्यास सांगितले. मला मराठी समजते, इंग्रजी समजत नाही त्यामुळे मी दुसऱ्याकडून नंबर लावून घेतला व मला फोन नंबर मराठीत लिहून देण्यासाठी व बाराखडी शिकवण्यासाठी स्वयंसेवकाची मागणी केली मला लगेच सातारा मधून प्रकाश घुले स्वयंसेवक आले आणि त्यांनी मला खूप छान मराठी मध्ये बाराखडी शिकवण्यास सुरुवात केली. मला खूप आनंद झाला. माझ्या या उतरत्या वयात माझी शिकण्याची इच्छा तसेच माझे एकटेपण दूर करण्यासाठी मी त्यामध्ये रमून जाते आणि यासाठी माया केअर ने खूप चांगली सर्व्हिस सुरू केली आहे मला याचा अभिमान वाटतो.

सुशीला दादासाहेब फडतरे . सातारा. ९०२८४८०००३

***

मी सुधा सुरेश पटवर्धन.आझाद कॉलनी शाहूनगर गोडोली सातारा या ठिकाणी राहते. मला दोन मुले आहेत दोन्हीही परदेशात असतात. माझे मिस्टर गेल्यावर्षीच देवाघरी गेले त्यानंतर मी मात्र एकटीच पडले . आजही मला एकटीला दिवस काढावे लागतात. वयामुळे माझे दोन्ही गुडघे घाईला आलेले आहेत. आणि मला बाहेर जाता येत नाही. आसपास कोणी मदत करणारे नाही. अशातच मला माया केअरची जाहिरात मिळाली.खूप आनंद झाला की वृद्धांचे काळजी घेणार कोणीतरी आहे. मला जेव्हा बँकेचं काम असतं किंवा मार्केट मधून साहित्य आणायचं असतं, मेडिकलचे काम असतं अशा वेळेत मी माया केअर फाउंडेशन ला कॉल करते आणि मला पटकन वॉलेंटियर मदतीसाठी येतात. प्रकाश घुले हा खूप चांगले कार्य करतो. मला खूप वेळ देतो व माझी सर्व कामे करतो. माया केअर हे खऱ्या अर्थाने माझ्यासाठी एक परिवार आहे.आज कुणालाही हाक मारली तरी कोणी कोणासाठी काम करत नाही. परंतु माया केअर परिवार हा माझा परिवार असल्यासारखे मला वाटते. त्यामुळे मला जेव्हा वेळ असेल तेव्हा मी प्रकाश घुले यांच्याबरोबर वृद्धाश्रमात जाऊन गाणी गाण्याचा प्रोग्राम करते. यामुळे मलाही माणसात गेल्यासारखे वाटते व खूप समाधान वाटते की मीही इतरांसाठी काहीतरी करते. माया केअरच्या या अद्भुत कार्याला माझा मानाचा मुजरा. माया केअरच्या सर्व टीमचे धन्यवाद.

सुधा पटवर्धन.सातारा. – ९३२२६०६६३४

***

आपली माया केअर संस्था अतिशय चांगली काम करत आहे. वेळच्यावेळी मेडिसिन मिळतात आणि विनोद व्यवस्थित काम करतात. औषधे आणून देतात चांगल्या संस्थेबद्दल व चांगल्या कामाबद्दल मी आपली आभारी आहे.

स्मिता डोंगरे.सोलापूर. ८८८८६०२७१९

***

विनिता ताई महाजन यांच्याबद्दल माझ्या मनात असलेली कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी माझे शब्द पुरेसे आहेत याची मला खात्री नाही. माझ्या आईसाठी तिच्या प्रकृतीच्या संदर्भात गेलेला महिना आव्हानात्मक असताना, माझ्या आईच्या हॉस्पिटलच्या भेटींचे व्यवस्थापन करण्यासाठी विनिता ताईंनी दिलेला ठोस आधार म्हणजे त्या अग्नीपरीक्षेमध्ये दिलासा देणारा एक घटक आहे. मी तिची बांधिलकी पाहून आश्चर्यचकित झाले आणि एकदा तिने भेटीसाठी होकार दिल्यावर ती नेहमीच तिच्या वेळेनुसार हजर असते. ती औपचारिकतेच्या बाबतीत इतकी सखोल आहे की ती हॉस्पिटलच्या कागदपत्रांची अपेक्षा करते आणि त्यांना विचारण्याआधी आवश्यक संमतीने स्वाक्षरी करते. ज्येष्ठ नागरिकांचा खरा आणि विश्वासू सहकारी, ज्यांचे प्रियजन परदेशात आहेत, मायाकेअर च्या अथक आणि निस्वार्थ प्रयत्नांसाठी त्यांचे कौतुक करतो. आणि त्यांचा आभारी आहे. मी लहानपणाच्या कथांमध्ये ऐकलेल्या गार्डियन एंजल्स तुमच्या रूपात खरे आहेत. तुम्ही करत असलेल्या प्रत्येक गोष्टीबद्दल धन्यवाद.

अलका केतकर पुणे. – ९८२०२ ४०७५८

***

नमस्कार मी लिला अंबादास माथूरकर वय वर्ष–८२ असून माया केअर च्या स्वयंसेवक वैशाली तुपकर या मला गार्डनमध्ये फिरवण्यास मदत करतात. मला माया केअरची सर्विस खूप छान वाटते धन्यवाद माया केअर.

लिला माथूरकर. नागपूर. – ७६६६१४२२०७

***

मी पुष्पा फरकाडे. ८२ वय व माझी बहिण सुधा फरकाडे..वय ८० आम्हाला माया केयर फाऊंडेशनचा वैशाली तूपकर या स्वयंसेवक येवून खूप मदत करतात. माया केअरने सुरू केलेल्या या उपक्रमामुळे आमच्यासारख्या वयोवृद्ध व्यक्तींना येणाऱ्या सर्व अडचणी आज एका फोनवर पूर्ण होतात. आज–काल कोण कोणाला मदत करायला येत नाही.कोणाला दुसऱ्याला देण्यासाठी वेळ नाही. अशात आपण आमचा विचार करून ही सेवा सुरू केली हे आमचे भाग्य आमच्याकडून तुम्हाला खूप खूप आशीर्वाद . धन्यवाद माया केयर.

पुष्पा फरकाडे नागपूर. – ९५९५१८२०६६

***

माया केअर वृत्त

१. दिनांक १२ ऑक्टोबर २०२४ रोजी स्नेह कुंज वृद्धाश्रम पुणे येथे प्रथम वर्धापन दिन कार्यक्रम झाला. यामध्ये माया केअर स्वयंसेवक श्री. मकरंद निमोणकर यांची निमंत्रणानुसार उपस्थिती होती. माया केअर तर्फे ज्येष्ठ नागरिकांना पुरविण्यात येणाऱ्या सेवांबद्दल त्यांनी उपस्थितांना माहिती दिली.

२. दिनांक १८,१९ व २० ऑक्टोबर २०२४ रोजी महाराष्ट्र चित्पावन महिला संघातर्फे घरकुल लॉन्स पुणे येथील प्रदर्शनात माया केअर साठी मोफत स्टॉल उपलब्ध करून दिला होता. तेथील उपस्थितांना माया केअरच्या स्वयंसेवकांनी संस्थेची कार्यपद्धती आणि वरिष्ठ नागरिकांना पुरविण्यात येणाऱ्या सेवा याबद्दल माहिती सांगितली. विद्याधर जोशी, मकरंद निमोणकर, माणिक वैशंपायन, सुनिता मुटकुळे, अर्चना वाठारकर हे स्वयंसेवक उपस्थित होते.

३. दिनांक १९ ऑक्टोबर आणि १३ डिसेंबर २०२४ रोजी निवारा वृद्धाश्रम नवी पेठ पुणे येथे श्रावणरंग हा हिंदी-मराठी गाण्यांचा कार्यक्रम माया केअर स्वयंसेवक श्री. मकरंद निमोणकर यांनी आयोजित केला होता. ३० निवासी उपस्थित होते.

४. दिनांक २८ ऑक्टोबर २०२४ रोजी माया केअर स्वयंसेविका विनिता महाजन यांनी शांतीवन वृद्धाश्रम कर्वेनगर, आपले घर व आनंद आश्रम या वृद्धाश्रमामध्ये भेट देऊन दिवाळी फराळ वाटप केले व तेथील वृद्धांना दिवाळीच्या शुभेच्छा दिल्या.

५. दिनांक ३ डिसेंबर २०२४ रोजी प्रसिद्ध अभिनेते दिग्दर्शक श्री. सुबोध भावे यांची खंडोबा मंदिर पुणे येथे माया केअर स्वयंसेवक श्री. मकरंद निमोणकर यांची भेट झाली. तेव्हा त्यांनी माया केअर संस्थेची कार्यपद्धती आणि जेष्ठ नागरिकांना पुरविण्यात येणाऱ्या सेवांबद्दल माहिती दिली.

६. दिनांक ७ डिसेंबर २०२४ रोजी VI फाउंडेशन आणि Oracle आयोजित अरणेश्वर विद्यालय पुणे येथे Cyber Security वर व्याख्यान व विद्यार्थ्यांशी संवाद हा कार्यक्रम झाला. माया केअर स्वयंसेवक श्री. मकरंद निमोणकर, श्री. संजय भक्त आणि श्रीमती सुचिता गायकवाड यांनी उपस्थित विद्यार्थ्यांसाठी खाऊ आणणे, वाटप व इतर मदत केली.

आमची बिंदू टीम : अपंगावर मात करून बाजी.

सुनिता बसेशंकर – नागपूर

१. सुनिता चा जन्म २४ जानेवारी १९८३ रोजी नागपूर मध्ये झाला. ती ५ वर्षाची असताना तिला अचानक ताप आला आणि ती खूप आजारी पडली. तिला दवाखान्यात डॉक्टरांकडे नेले असता तिला पोलिओ झाल्याचे डॉक्टरांनी कळवले. तिच्या दोन्ही पायांनां अपंगत्व आले होते. अशा परिस्थितीतही सुनीताने आपले पदवीपर्यंतचे शिक्षण पूर्ण केले. त्यानंतर ती एका कॉम्प्युटर इन्स्टिट्यूट मध्ये नोकरीसाठी रुजू झाली. परंतु एके दिवशी ती चालत असताना अचानक पडली त्यामुळे तिला चालण्यासाठी खूपच त्रास होऊ लागला तसेच तिच्या हाताला सुध्दा फ्रॅक्चर झाले. त्यामुळे तिला कॉम्प्युटर इन्स्टिट्यूट ची नोकरी गमवावी लागली. त्यामुळे ती खूपच निराश झाली होती. ती घरातून बाहेर पडण्यास असमर्थ होती. ती परत कुठे ऑनलाईन जॉब मिळतो का याच्या शोधात होती. त्यानंतर तिला माया केअर फाउंडेशन बद्दल माहिती मिळाली व या संस्थेमध्ये तिने मुलाखत देऊन घरातुन काम सुरुवात केली. सुरुवातिला कॉलिंग चे काम देण्यात आले व काही दिवसातच ती नाशिक समन्वयक म्हणून काम करू लागली. हे काम करत असताना तिचा आत्मविश्वास वाढला व आणखी जोमाने कामाला सुरुवात केली. ती सध्या सेल्स फोर्स प्रकल्प व यूसी प्रकल्पांमध्ये अतिशय चांगल्या पद्धतीने काम करत आहे. हे काम करत असताना तिला खूपच आनंद होत आहे तिला दिलेल्या संधीबद्दल ती माया केअर फाउंडेशन चे व संस्थापक मंजिरी गोखले जोशी व अभय जोशी सरांचे नेहमी आभार मानते.

ज़ेबा नुर अंसारी–मुंबई

२. ज़ेबा हिला जन्मताच अपंगत्व आले होते. त्या परिस्थितीतही तिने इंग्रजी माध्यमातून बारावीपर्यंतचे शिक्षण पूर्ण केले. जन्मताच अपंगत्व आल्यामुळे ती खूपच नैराश्यात असायची, कारण घरची परिस्थिती ही हलाखीची होती. तिला नोकरी करायची होती परंतु अपंग असल्यामुळे ती बाहेर पडू शकत नव्हती किंवा कोणत्याही कामावर जाऊ शकत नव्हती. त्यानंतर तिने घरून काम करण्याचा खूप प्रयत्न केला परंतु त्यामध्ये बऱ्याच अटी असल्यामुळे तिला काम करणे अवघड जात होते. काही दिवसानंतर तिला माया केअर या संस्थेबद्दल समजले व तिने माया केअर मध्ये प्रवेश केला. तिचे इंग्लिश वर खूपच प्रभुत्व होते त्याचा तिने पुरेपूर उपयोग करून कॉलिंग कामाला सुरुवात केली. संस्थेच्या फंडिंग साठी विविध सीएसआर कंपन्यांसोबत बोलून त्यांच्याशी मीटिंग ठरवणे अशा प्रकारची ती कामे अतिशय चांगल्या प्रकारे करू लागली. त्यानंतर तिला आणखी चांगल्या प्रकारची जबाबदारी देण्यात आली, सध्या ती प्लेसमेंट डिपार्टमेंट मध्ये व सीएसआर डिपार्टमेंट मध्ये इंग्रजीतुन कॉलिंग चे काम अतिशय अचूकपणे पार पाडत आहे. विविध लोकांशी बोलल्यामुळे तिला खूपच आत्मविश्वास वाटून तिच्या जीवनावर खूप चांगला परिणाम झाला आहे. तिने स्वतःच्या अपंगत्वावर मात करून स्वावलंबी बनण्याच्या निर्धाराला माया केअर ने मोठी साथ दिल्याचे ती सांगते यामुळे ती संस्थापकांचे आभार मानते.

श्रध्दांजली

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

जया ओक
निधन १३ डिसेंबर २०२४

सुधाकर झाडे
डिसेंबर २०२४

स्वयंसेवकांचा अनुभव

१. मी श्री.प्रकाश सायरे वय वर्ष ६७.खाजगी अधिकोष मधुन सेवानिवृत्त झाल्या. नंतर मला सामाजिक कार्याची आवड असल्याने सेवानिवृत्ती नंतर मातोश्री वृद्धाश्रम बेलोरा अमरावती येथे ३० महिने नि:स्वार्थ सेवा केली. त्यानंतर वनवासी कल्याण आश्रम गडचिरोली येथे १९ महिने नि:स्वार्थ सेवा केली. नंतर भामरागड येथे कोरोना काळात कारोना ग्रस्त झाल्याने माझ्या मुळ गावी नागपूर येथे एम्स मध्ये २१ दिवस भर्ती होतो. त्यानंतर एका कार्यक्रमात श्री. रामदासजी कामडी यांची खरबी नागपूर येथे सामुहिक विवाह सोहळ्याच्या कार्यक्रमात भेट झाली. त्यावेळी त्यांनी मला माया केअर फाउंडेशन बाबत माहिती दिली. सेवेची आवड असल्याने मी स्वतःला त्वरित सेवा कार्यात झोकून दिले. माया केअर मध्ये कार्य करीत असताना वृद्धाश्रमातील जेष्ठ व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर हसू कसे येईल, याकडे विशेष लक्ष दिले. त्यामुळे त्यांच्या वेदना दूर होण्यास मदत झाली. तसेच हॉस्पिटल मधील हेल्प डेस्क ला काम करीत असताना आपला उपयोग वृद्धांच्या सेवेसाठी कसा होईल याकडे विशेष लक्ष दिले हे काम करत असताना मला समाधान मिळते. त्यांच्या हास्यात आगामी जीवनात प्रकाशमान मार्ग दिसतो.

:- प्रकाश सायरे नागपूर स्वयंसेवक.

२. मी सरिता पवार .मुंबई, मला सामाजिक कार्याची आवड असल्याने मी माया केअर मध्ये वॉलेंटियर म्हणून जॉईन झाले. माया केअर मध्ये जॉईन झाल्यानंतर पहिल्यांदा माहिती घेत होते. त्यामध्ये सार्वजनिक ठिकाणे, पोस्ट ऑफिस, बँक, मेडिकल, हॉस्पिटल इ. माहितीपत्रक चिकटवत होते. अवेअरनेस पासून सुरुवात झाली. अवेअरनेस झाल्यामुळे परिसरातील आजी-आजोबांना फोन नंबर मिळाले व ते कॉल करू लागले. त्यामुळे आजी-आजोबांना हॉस्पिटलला घेऊन जाणे, त्यांना हव्या असणाऱ्या गोष्टी आणून देणे हेही सुरु झाले, त्यामुळे लोक आम्हाला सांगायचे कि खूप छान काम करत आहात तुम्ही आणि आम्हाला सुद्धा त्यांना मदत केल्याचे समाधान वाटायचे. यामध्ये एक वर्ष होऊन गेले ते कसे समजलेच नाही. पुढे आम्हाला हॉस्पिटलमध्ये हेल्पडेक्स लावण्याची संधी मिळाली. त्यामुळे तेथील येणाऱ्या रुग्णांना खूप मदत होऊ लागली कामाचा व्यापही वाढला होता पण छान वाटत होते लोकांना त्यामुळे खूप मदत होत होती. आम्ही जेव्हा वृद्धाश्रमांमध्ये जायचो, त्यावेळेस त्या लोकांच्या बरोबर वेगवेगळ्या ऍक्टिव्हिटीज करायचो गाणी म्हणणे, त्यांना योगा शिकवणे, खेळ खेळणे त्यांनाही खूप समाधान वाटायचे आम्ही पुन्हा कधी येतोय याची ते वाटच पाहत बसायचे मला व्हिजिट आली की खुश होऊन व्हिजिट द्यायला मी जायचे मदत केल्यानंतर आजी आजोबांच्या चेहऱ्यावरील हास्य पाहून मलाही खूप समाधान वाटते. माया केअर च्या माध्यमातून हे समाजकार्य करण्यास मिळत आहे याबद्दल माया केअर या संस्थेचे धन्यवाद.

सरिता पवार मुंबई स्वयंसेवक

बदलती आरोग्यशैली

समाजकार्य करा, तरुण रहा

एका नव्या संशोधनात दिसून आले, की आठवड्यातून फक्त एक तास स्वयंसेवी समाजकार्य केल्याने ज्येष्ठ नागरिकांचे 'जैविक वृद्धत्व' कमी होऊ शकते. जैविक वय म्हणजे शरीरातील पेशी आणि ऊतींच्या वयाचे मोजमाप असते. त्यामध्ये जन्माला आल्यापासूनच्या कॅलेंडर वयाच्या तुलनेत, तुमचे किती हळूहळू किंवा जलदीने वाढतेय, हे पाहतात. एखादी व्यक्ती दिवसेंदिवस दिनदर्शिकेनुसार असलेल्या वयाच्या तुलनेत, कितपत हळू किंवा पटकन म्हातारी होतेय, हे त्यातून कळते. जन्म तारखेनुसारच्या तुमच्या वयामध्ये आणि जैविक वयामध्ये असलेला फरक आरोग्याशी निगडीत असतो.

रक्तदाब आणि हृदयाच्या ठोक्यांसारख्या बायोमार्करची तपासणी करण्यापासून ते सुरकुत्या आणि पांढऱ्या केसांसारख्या शारीरिक बदलांपर्यंत अनेक वेगवेगळ्या चाचण्या जैविक वय निश्चित करतात .

तज्ज्ञांच्या मतानुसार, स्वयंसेवी कार्यामधील शारीरिक, सामाजिक आणि मानसिक घटकांमुळे आयुर्मान वाढू शकते.

स्वयंसेवी कार्याचा आरोग्यावर आणि दीर्घायुष्यावर इतका परिणाम होण्याची कारणे म्हणजे–

स्वयंसेवी कार्यात अनेक ठिकाणी फिरावे लागते. त्यामुळे बऱ्यापैकी शारीरिक हालचाली होतात. हे चालणेच निरोगी वृद्धत्वात योगदान देते.

आजच्या जीवनशैलीत प्रत्यक्ष सामाजिक संबंध कमी होऊन सोशल मीडियावरचे आभासी संबंध वाढत चालले आहेत. पण स्वयंसेवी कामांमध्ये खरेखुरे सोशल नेटवर्क मिळते. समाजातील निरनिराळ्या व्यक्तींशी प्रत्यक्ष संपर्क, मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतो.

बहुसंख्य वृद्धांमध्ये एकटेपणा, प्रत्यक्ष संभाषणाचा आणि भावनिक संबंधांचा अभाव असतो. सामाजिक कार्यामध्ये या गोष्टी सहजासहजी लाभतात. त्यामुळे त्यांच्या आयुष्यातला तणाव कमी होतो आणि संज्ञानात्मक कार्य सुधारते. समाजाशी भावनिक संपर्क आणि संभाषण आयुर्मान वाढविण्यास मदत करतात.

स्वयंसेवी कार्यामुळे आयुष्याला एक नवे उद्दिष्ट मिळते. ही भावना मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी उपयुक्त ठरते. उतारवयात पती, पत्नी, मुले, पालक अशा प्रियजनांच्या निधनाच्या किंवा वियोगाच्या दुःखावर मात करता येते.

समाजासाठी आपण काहीतरी चांगले करतो आहोत, अशी भावना स्वयंसेवी कार्यात मिळते. त्यामुळे एक अतुलनीय मानसिक समाधान या ज्येष्ठांना मिळू शकते.

समाजातील विविध घटकांना मार्गदर्शन करणे, पीडितांना मदत करणे, सामुदायिक कार्यक्रम आयोजित करणे किंवा गरजूंना जेवण किंवा आवश्यक वस्तू देणे अशा प्रकारच्या स्वयंसेवी कार्याने त्यांना अधिक काळ जगण्याची उमेद मिळते.

स्वयंसेवी कार्यामुळे निरोगी आणि प्रसन्न बनलेल्या ज्येष्ठांच्या वाढत्या आयुर्मानाचा देशाच्या प्रगतीला हातभार लागू शकतो.

– डॉ. अविनाश भोंडवे

फॅमिली फिजिशियन,

माजी अध्यक्ष आय. एम ए. महाराष्ट्र राज्य.

आमच्या पुण्याच्या लाभार्थी श्रीमती कुसुम कामत यांना मॉलमधून किराणा आणि इतर आवश्यक गोष्टी खरेदी करुन परत येत असताना आमच्या स्वयंसेविका गौरी क्षीरसागर.

आमचे पुण्याचे लाभार्थी श्री.अनिल चव्हाण यांच्या सोबत फिरायला गेले असताना आमचे स्वयंसेवक प्रभाकर फाटक

आमच्या मुंबईच्या लाभार्थी कृष्णाबाई मोरे यांना मंदिरामध्ये घेऊन जात असताना आमच्या स्वयंसेविका सुमन कांबळे

आधार वृद्धाश्रम सोलापूर येथील ज्येष्ठांसोबत कॅरम खेळत असताना आमच्या स्वयंसेविका सीता बनसोडे

आमच्या मुंबईच्या लाभार्थी आशालता कांबळे यांना मेडिकल मधून औषधे आणून देत असताना आमच्या स्वयंसेविका सुमन कांबळे

आमच्या धुळ्याच्या लाभार्थी गुजर बाई बेलदार यांना हॉस्पिटलमध्ये मदतीसाठी घेऊन गेले असताना आमचे स्वयंसेवक सोनू सोनवणे

आमच्या मुंबईच्या लाभार्थी मनिषा आठल्ये यांच्याशी सोबत करत असताना आमच्या स्वयंसेविका अनुजा कदम

आमच्या पुण्याच्या लाभार्थी ज्योती फिरके यांना मतदान करण्यासाठी मदत करत असताना आमच्या स्वयंसेवक विनिता महाजन.

Maya CARE Foundation

The next best thing to family

भावनिक/बौद्धिक /औपचारिक समर्थनासाठी वरिष्ठ नागरिकांना
मोफत 90 मिनीटांच्या भेटी

✻ सेवा ✻

त्यांना डॉक्टर / रेडियोथेरेपी / लसीकरण / सामाजिक कार्यक्रम
थिएटर / बँक / कागदपत्रे / लेखन / वाचन / खरेदी /
गॅझेटस वापरुन / व्हिडिओ कॉल करण्यात मदत

MAYA CARE NATIONAL HELPLINE : 1800 572 1343

CITY	FOR WHATSAPP
मुंबई,पुणे,कोल्हापूर,सांगली,सातारा,सोलापूर,लातूर, नागपूर,नाशिक,परभणी,अहमदनगर,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,ग्वाल्हेर ,इंदोर,रीवा,झांसी,लखनऊ,कानपूर,कोइंबतूर,पाँडिचेरी,पानिपत,गुवाहाटी,हहलखंडी,भुवनेश्वर,अंगूल,संबलपूर,जयपुर,जोधपुर,उदयपूर,ढोलपूर,जैसलमेर,बराण,कोची, तिरुअनंतपुरम,कोलकत्ता,पूर्व मिदनापूर,पश्चिम मिदनापूर,हावडा,बांकुरा,मालदा,उत्तर २४ परगणा,हरिद्वार,डेहराडून, इंग्लंड-लंडन, केंब्रिज, मिल्टन केन्स, मँचेस्टर.	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 पोंहचविणे 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 करुन 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 / विनामूल्य

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

TO,

श्री/श्रीमती ____________________