Maya CARE Foundation
The next best thing to family

माया केअर फाऊंडेशन

News Letter

✻ वार्तापत्र ✻

वर्ष : ३ रे • अंक : ४ था
जुलै – सप्टेंबर 2024
केवळ खाजगी वितरणासाठी विनामूल्य

संपादकीय ...

सन २०२४ चे अर्धे वर्ष संपून गेले असून आपण तिसऱ्या तिमाहीत प्रवेश केला आहे . मे महिन्यात लोकसभेच्या निवडणुका झाल्या आणि एनडीए चे सरकार सत्तेवर आले. भाजप पक्षाला मात्र पूर्ण बहुमत मिळाले नाही पण चंद्राबाबू नायडू आणि नितीशकुमार यांच्या पक्षा सोबत सरकार स्थापन केले आहे या सरकारला आमच्या शुभेच्छा

जगात व्हॉट्सॲप , लिंक्डेन ,ट्विटर , फेसबुक यासारख्या सोशल मीडिया आणि तंत्रज्ञान नातेसंबंध , मैत्रीसंबंध वाढवत आहेत जुन्या नातेसंबंधांना उजाळा देत आहेत जुन्या मित्र मैत्रीणीना एकत्र आणींत आहेत, तरीही एकाकीपणा अस्तित्वात आहे आणि त्या एकाकीपणामुळे सर्वात जास्त प्रभावित होतात ते जेष्ठ नागरिक . वृद्धांमधील एकाकीपणाची छुपी लढाई अनेकदा ओळखली जात नाही , अनेकदा ती समजत नाही, लक्षात येत नाही परंतु वृद्धांच्या मानसिक आरोग्यावर त्याचा लक्षणीय आणि व्यापक प्रभाव पडतो.

<u>वृद्ध प्रौढांमध्ये एकाकीपणाची घटना</u>

वृद्धत्वहि जीवनातील अपरिहार्य अशी अवस्था आहे त्यामुळे शरीरावर व मनावर मोठे बदल घडून येतात आणि त्या वृद्धाला समाजापासून वेगळे काढले जाते. त्याला एकाकीपणाची तीव्र भावना सहन करावी लागते. सेवानिवृत्ती , शारीरिक बंधने, जोडीदार किंवा मित्र गमावणे आणि प्रियजनांपासून विभक्त होणे या गोष्टींमुळे ही भावना वाढू शकते.

एकटेपणा आणि एकटेपणाची भावना सारखीच वाटत असली तरी ती तशी नाही. शारीरिक वेगळेपणाचे वर्णन अलगाव म्हणून केले जाऊ शकते, तर अर्थपूर्ण नातेसंबंध किंवा कंपनी नसण्याची भावना एकाकीपणा म्हणून ओळखली जाते. जरी ते लोकांद्वारे वेढलेले असले तरीही, बरेच ज्येष्ठ नागरिक अत्यंत एकटे असतात व अर्थपूर्ण अशा परस्परसंवादाची अपेक्षा करतात.

<u>मानसिक आरोग्यावर परिणाम</u>

एकटेपणाचा मानसिक आरोग्यावर परिणाम होतो आणि हे खूप चिंताजनक आहे. विविध अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की वृद्ध लोकांमध्ये एकाकीपणामुळे चिंता, दुःख, आणि रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत होणे आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग यासह शारीरिक आरोग्याच्या समस्यांचा धोका असतो. सामाजिक व्यस्ततेचा अभाव असहायतेच्या भावना वाढवू शकतो आणि एकाकीपणा वाढू शकतो.

याव्यतिरिक्त एकटेपणाचे मानसिक ओझे असण्याव्यतिरिक्त वैद्यकीय परिणाम देखील असू शकतात. दीर्घकाळ अलग राहिल्याने शरीर तणावाच्या स्थितीत जाते, ज्यामुळे तणाव संप्रेरक पातळी वाढते आणि शेवटी ते सामान्य आरोग्य आणि आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते.

<u>वृद्ध एकाकीपणावर उपाय</u>

जेष्ठ नागरिकांना एकाकीपणाचा सामना करण्यासाठी डिजिटल साक्षरता आणि ज्येष्ठांमधील समुदायाच्या सहभागाला प्रोत्साहन देणाऱ्या कार्यक्रमांद्वारे जसे जेष्ठ नागरिक संघ यांचे सभासद होणे आणि त्यांच्या कार्यात सहभागी होणे वगैरे शक्य असेल तर संध्याकाळी बागेत फिरायला जाणे आणि तेथे समवयस्क लोकांशी संवाद साधणे वगैरे गोष्टींमुळे हा एकाकीपणा मोठ्या प्रमाणात कमी केला जाऊ शकतो.

यासाठी आमचे स्वयंसेवक काम करीत असतात. कार्य, क्लब किंवा वृद्धाश्रम यातील संगीताचे निरनिराळ्या कार्यक्रमात सहभागी होणे ,त्यांचे मनोरंजन करणे ,त्यांना खेळ खेळायला प्रवृत्त करणे आणि त्यासाठी आयोजन करणे, सामुदायिक सहभागाला प्रोत्साहन देणे, लोकांना ते आपले आहेत असे वाटण्यास मदत करणे असा त्यांचा हेतू आहे. तसेच पिढीतील विभाजन बंद करण्यासाठी तंत्रज्ञानाचा वापर करणे आवश्यक आहे. ऑनलाइन मंच, व्हिडिओ कॉल आणि सोशल मीडिया कसे वापरायचे हे शिकवून ज्येष्ठ नागरिकांचा एकाकीपणा कमी होतो . कारण ते त्यांच्या प्रियजनांशी आणि व्यापक समुदायाशी संपर्क राखू शकतात. सक्रिय सामाजिक जीवन जगण्यासाठी वृद्धांना मदत करणे महत्वाचे आहे. नियमितपणे चेक अप करून,त्यांच्यासाठी दर्जेदार (क्वालिटी) वेळ देणे आणि सामाजिक दृष्ट्या गुंतवून ठेवणाऱ्या कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होऊन, आमचे स्वयंसेवक जेष्ठ नागरिकांचे जीवन सुखकर होण्यास मदत करतात

<u>निष्कर्ष</u>

वृद्ध एकाकीपणा हे एक हृदयद्रावक वास्तव आहे, ज्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. या मूक महामारीला तोंड देण्यासाठी सहानुभूतीस आणि सक्रिय उपाय आवश्यक आहेत. सर्वसमावेशक समुदायांना प्रोत्साहन देऊन, आंतरपिढीतील नातेसंबंधांना महत्त्व देऊन आणि तांत्रिक प्रगतीचा स्वीकार करून आपल्या ज्येष्ठ लोकसंख्येचे कौतुक, जोडलेले आणि आदर वाटेल असा समाज निर्माण करण्यासाठी आम्ही सर्वजण एकत्र काम करण्यास सक्षम आहोत. आपल्या ज्येष्ठांच्या ज्ञानावर आणि अनुभवांवर उदासपणाची छाया पडू देऊ नये, अशा समाजाची निर्मिती करण्यासाठी आपण एकत्र काम करूया, जिथे सर्व ज्येष्ठ नागरिकांचा आदर केला जाईल, ऐकले जाईल आणि मैत्रीच्या प्रेमळ नेटवर्कमध्ये गुंतलेले असेल.

लाभार्थ्यांच्या प्रतिक्रिया

१) मागील महिन्यात आईच्या अचानक झालेल्या निधनानंतर ९२ वर्षाच्या वडिलांना कसे सावरावे हा आमच्यापूढे मोठा प्रश्न होता. जगरहाटीनुसार प्रत्येक जण आपआपल्या व्यापात व्यस्त असतात. वडिलांचे काय? ते काय करतील? ते कसे सावरतील? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे माया केअर सेंटरने दिली. आम्ही विनंती केली की वडिलांचा एकटेपणा काही प्रमाणात तरी दूर करण्यासाठी, त्यांच्याशी बोलण्यासाठी कोणी येऊ शकेल का? माया केअर सेंटरच्या श्री नातू सर यांनी ही जबाबदारी आनंदाने स्वीकारलीच नाही ,तर बरोबर ५.३० च्या ठोक्याला अगदी पाऊस असला तरीही हजर राहून ते निभावतात देखिल. एखादे काम हौसेने स्वीकारणे सोपे असते पण पुढे तितक्याच आनंदाने पार पाडणे हे अतिशय अवघड असते ते श्री नातू सर अतिशय जबाबदारीने पार पाडत आहेत. आज आमच्या कुटुंबाचा भाग बनलेल्या नातू सरांची ,वडिलही आतुरतेने वाट पहातात. त्यांच्या विश्वासावर आम्ही आमच्या घरी दूरवर आमच्या जबाबदाऱ्या निभावत आहोत. माया केअर सेंटर व त्यांचे निष्ठावंत स्वयंसेवक श्री नातू सरांना मनःपूर्वक नमस्कार व धन्यवाद. आपल्या कार्याला खूप खूप शुभेच्छा!

ज्योत्सना कुलकर्णी पुणे
९४२२९ ४०४५५

***

२) मी विमल हरिभाऊ थुल रा. अमन मंदिर रोड, नवीन उमरसरा, ता. जि. यवतमाळ . मला नेहमी मदतीची आवश्यकता असते. माझे वय ६४ वर्षे आहे. मला रेल्वे चेतिकीट बुकिंग करता येत नाही व टेलिव्हिजन चालवता किंवा वापरता येत नव्हता, तेंव्हा मला माया केअर फाउंडेशन मधील स्वयंसेवक अभिजित पवार यांनी संपूर्ण माहिती दिली व मदत केली. भविष्यात सुद्धा कोणतीही मदत मागितली तर माया केअर फाउंडेशन करेल असे सांगितले. माया केअर फाउंडेशन चे खूप खूप धन्यवाद. उज्वल कार्यासाठी भरपूर शुभेच्छा.

विमल हरिभाऊ थूल, यवतमाळ
९०९६७४६९८५.

***

३) मी सुरेश नारायण कोरे रा. विरार (पूर्व), मुंबई येथे राहतो. माया केअर फाउंडेशन च्या स्वयंसेविका श्वेता दवाने ह्यानी एक ग्रीटिंग कार्ड आणून दिले . ते ग्रीटिंग इतके सुंदर आहे की जेवढे कौतुक करावे तेवढे कमीच आहे. त्याचप्रमाणे मला गरज पडली तर माया केअर च्या वतीने श्वेता कधी कधी औषधे आणून देणे, माझ्यासाठी खूप मेहनत घेऊन भेटीसाठी येणे. याबद्दल मी माया केअर फाउंडेशन चा खूप खूप आभारी आहे. पुढील वाटचलीसाठी माया केअर फाउंडेशन ला खूप खूप शुभेच्छा.

सुरेश नारायण कोरे, विरार.
९२०९८३१११०

***

४) मी रेखा सागावकर , कोल्हापूर येथे राहते. माया केअर फाउंडेशन च्या स्वयंसेविका अनुसया डुगी मला भेटायला येतात . त्यांना भेटून मला खूप खूप आनंद होतो. त्याबद्दल मी अनुसया डुगी आणि माया केअर ची खूप खूप आभारी आहे. असंच माया केअर ने कार्य चालू ठेवावं आणि सर्व ज्येष्ठ नागरिकांना मदत मिळावी .धन्यवाद माया केअर फाउंडेशन.

रेखा, गुरीहर सागवकर, कोल्हापूर
९३२५५९९९४८

***

५) मी राजकिरण रामस्वरुप बांगळ रा. ता. जी. अकोला. मला माया केअर फाउंडेशन च्या बद्दल आधी काहीच माहीत नव्हते. माया केअर फाउंडेशन चे माहितीपत्रक वाचले तेंव्हा कळले की अशी एक संस्था आहे की ज्येष्ठ नागरिकांना विनामूल्य सेवा देते. तेंव्हा मी माया केअर च्या टोल फ्री क्रमांकावर फोन केला . लगेच मला रामदास कामडी सरांचा कॉल आला. त्यांना मी माझी सर्व हकीकत सांगितली. की कसे माझ्या आणि माझ्या पतीचे देहदान मेडिकल ला शिकण्याकरिता दिलेले आहे. आणि मी यात काय गमावले आणि काय कमावले हे सुद्धा स्पष्ट केले. तरीपण रामदास कामडी सर आपल्या स्वयंसेविका स्वाती कांबे यांना पाठवून मला समुपदेशन करून माझ्या डोक्यावरचे ओझे हलके केले. त्यांना खूप खूप आशीर्वाद. माया केअर फाउंडेशन चे असेच कार्य चालू राहो याकरिता खूप खूप शुभेच्छा.

राजकिरण रामस्वरूप बांगड, अकोला
८०८७९२६९५३

***

६) माझे नाव केल्लुया वळवी असून माझे वय ६६ वर्षे आहे. मी नंदुरबार येथे राहतो. मला माया केअर फाउंडेशन बद्दल काही दिवसा आधीच कळले होते. आणि मला महत्वाचे काम आले. माझे आधार कार्ड हे अपडेट करायचे होते पण अपडेट करून देणार कोणी मिळत नव्हते. तेंव्हा मी नंदुरबार येथील माया केअर स्वयंसेविका सुलताना शहा मॅडम यांना कॉल केला. माझी परिस्थिती त्यांना सांगितली. तेंव्हा त्यांनी तेथील स्वयंसेवक विशाल ठाकरे यांनी आधार अपडेट करून दिले व सुखरूप मला घरी आणून दिले. सुलताना शहा मॅडम, विशाल ठाकरे , आणि समस्त माया केअर फाउंडेशन चे खूप खूप धन्यवाद. पुढील कार्यास खूप खूप शुभेच्छा.

केल्लुया वळवी, नंदुरबार.
९५२९९३१७०७

***

७) आदरणीय माधुरीताई आणि शुभांगी ताई सप्रेम नमस्कार. मी श्रीपाद शालिनी विष्णू गोरे मेसेज करत आहे काल आपण सांगितल्याप्रमाणे आज माझ्याकडे नंदू म्हणून जे आपले स्वयंसेवक आहेत ते येऊन गेले. माझे त्यांचं चांगलं बोलणं झालं खूप चांगल्या व्यक्तिमत्त्वाचे सद्गृहस्थ आहेत आम्ही समवयस्क आहोत त्यांनाही अध्यात्माची खूप आवड आहे .त्याप्रमाणे ते वागतात खूप छान वाटलं. तास दीड तास होते .आपणाकडून ही अतिशय तत्पर अशी सेवा मिळाली त्यासाठी खूप खूप धन्यवाद परमेश्वर दोघींनाही सर्वतोपरी सुखी ठेवो.

श्रीपाद शालिनी विष्णू गोरे.
पुणे

***

८) मी वर्षा चक्रदेव आहे. मी अनेकदा विनिता महाजन यांना माझ्या आईसाठी बोलावले आहे. ती खूप छान, मृदू बोलणारी व्यक्ती आहे. मी आनंदी आणि कृतज्ञ आहे की ती माझ्या आईला सहवास देण्यासाठी येऊ शकते जेणेकरून मी कोणतीही चिंता न करता बाहेर जाऊ शकेन.माया केअर फाउंडेशनला अशा मौल्यवान आणि आवश्यक सेवा दिल्याबद्दल धन्यवाद. मला खरंच कौतुक वाटतं.

वर्षा चक्रदेव, पुणे
९४२२०८९६२६

***

माया केअर वृत्त

२ एप्रिल २०२४ रोजी ‘अथश्री पेबल्स’बावधन येथे माया केअर स्वयंसेवक श्री विद्याधर जोशी आणि श्री मकरंद निमोणकर यांनी उपस्थितांना ‘माया केअर’ संस्था आणि कार्यपद्धतीबद्दल माहिती सांगितली.

दिनांक ५,६ व ७ एप्रिल २०२४ रोजी चित्पावन महिला मंच तर्फे ‘सेंट्रल पार्क’आपटे रोड,पुणे येथे प्रदर्शनात माया केअर साठी मोफत स्टॉल उपलब्ध करून दिला होता. तेथील उपस्थितांना ‘माया केअर’ च्या स्वयंसेवकांनी माया केअर संस्थेची कार्यपद्धती आणि वरिष्ठ नागरिकांना पुरवण्यात येणारी सेवा याबद्दल माहिती सांगितली.

२७ एप्रिल २०२४ रोजी ‘अथश्री पेबल्स’ येथे श्रावण रंग संस्थेमार्फत मराठी/हिंदी गाण्यांचा कार्यक्रम माया केअर स्वयंसेवक श्री. निमोणकर यांनी आयोजित केला होता. ५० व्यक्ती यावेळी उपस्थित होत्या .

५ मे जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्त आमच्या पुणे येथील स्वयंसेविका श्रीमती विनिता महाजन यांनी जीवन आनंद वृद्धाश्रम ला पेरूचे झाड देऊन जागतिक पर्यावरण दिनाचा आनंद साजरा केला.

२० मे २०२४ रोजी ‘निवारा वृद्धाश्रम’, नवी पेठ, पुणे येथे ‘श्रावणरंग’ संस्थेमार्फत हिंदी /मराठी गाण्याचा कार्यक्रम माया केअर स्वयंसेवक श्री मकरंद निमोणकर यांनी आयोजित केला होता. यावेळी ३० लाभार्थी उपस्थित होते.

दिनांक २९ जून २०२४ रोजी यू ट्यूब चॅनल चा सामाजिक उपक्रम म्हणून स्वयंसेवक श्री महेश कुलकर्णी आणि लाभार्थी ज्येष्ठ नागरिक प्रा. सुधाकर कुलकर्णी , जे अंध आहेत यांची मुलाखत घेण्यात आली. गेली तीनहून अधिक वर्षे श्री महेश कुलकर्णी हे श्री सुधाकर कुलकर्णी सरांना समर्पित सेवा देत आहेत तसेच त्यांनी आतापर्यंत अनेक ज्येष्ठ नागरिकांना उत्तम सेवा दिल्या आहेत असे मुलाखतीत त्यांनी सांगितले. आपण अंध असून माया केअर मुळे आपल्याला एकटेपण जाणवत नाही असे प्रा. सुधाकर कुलकर्णी यांनी मुलाखतीत सांगितले. या मुलाखतीत स्वयंसेवकांना सेवेचे , लाभार्थ्यांना सेवा घेण्याचे, दिव्यांग लोकांना माया केअर मध्ये कामासाठी अर्ज करण्याचे आणि दानशूर लोकांना माया केअर संस्थेला देणगी देण्याचे नम्र आवाहन करण्यात आले.

<u>नवनिर्वाचित केंद्रसरकारची धोरणे :-</u>

भारताच्या महामहिम राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मू यांनी २७ जुन रोजी लोकसभेच्या नवनिर्वाचित सदस्य तसेच राज्यसभेचे सदस्य यांच्यासमोर केलेल्या भाषणाचे प्रमुख मुद्दे खालीलप्रमाणे आहेत .

१) दहा वर्षांपूर्वी भारताची अर्थव्यवस्था जगात ११ व्या नंबरवर होती ती आता ५ व्या नंबर वर आलेली आहे

२) गेल्या १० वर्षात भारतातील २१ शहरांमध्ये मेट्रोची सेवा सुरु करण्यात आलेली आहे
गेल्या १० वर्षात प्रधानमंत्री ग्रामसडक योजने अंतर्गत ३ लाख ८० हज़ार किलोमीटर पेक्षा जास्त लांबीचे रस्ते बनविण्यात आले आहेत.

३) गेल्या १० वर्षात ४ करोड़ पीएम आवास योजने अंतर्गत घरे बांधली गेली आहेत त्याचा लाभ घेणाऱ्यांमध्ये मुख्यतः स्त्रियांची संख्या जास्त आहे

४) प्रधानमंत्री सूर्यघर योजनेअंतर्गत घरावर सौर चॅनेल बसविण्यासाठी केंद्र सरकार प्रत्येक परिवाराला ७८ हजार रुपये एवढे अनुदान देत आहे

५) गेल्या १० वर्षात निरनिराळ्या सरकारी योजनांमुळे २५ कोटी लोक दारिद्र्य रेषेच्या बाहेर आले आहेत

६) कोरोनाच्या काळापासून ८० कोटी लोकांना मोफत रेशन देण्याची योजना, गरीब कल्याण योजना सुरु केली आहे

७) देशात २५ हजार जन औषधी केंद्रे उघडण्याचे काम चालू आहे

८) या आरोग्य क्षेत्रात एक निर्णय सरकारने घेतलेला आहे तो म्हणजे आयुष्यमान भारत योजनेत ७० वर्षावरील सर्व जेष्ठ नागरिकांना मोफत आरोग्य सेवा मिळेल

९) गेल्या १० वर्षात ७ नवीन आय आय टी , १६ IIIT, ७ IIM, १५ नवीन एम्स , ३१५ नवीन मेडिकल कॉलेजेस आणि ३९० विद्यापीठे स्थापन करण्यात आलेली आहेत

१०) आपल्या वेदांमध्ये समानो मन्त्रः समिती:समानी ही प्रेरणा दिलेली आहे म्हणजेच एक समान विचार व समान ध्येय ठेवून काम करूया

११) आपण सर्वजण मिळून पूर्ण कर्तव्यनिष्ठेने राष्ट्रीय संकल्प पूर्ण करून भारत देश विकसित करूया .

१२) यात जेष्ठ नागरिकांच्या दृष्टीने सर्वात महत्वाचे म्हणजे ७० वर्षावरील जेष्ठ नागरिकांना मोफत आरोग्यसेवा मिळेल . या निर्णयाचा तपशील अद्याप समजेलला नाही परंतु ७० वर्षावरील जेष्ठ नागरिकांना जर आरोग्य सेवा मोफत मिळाली तर हा एक क्रांतिकारी निर्णय ठरेल या वर्षीच्या केंद्र सरकारच्या वार्षिक अंदाजपत्रकात (बजेट) याबाबतचा सर्व तपशील जाहीर होईल

संकलक विद्याधर जोशी

आमची बिंदू टीम

अपंगत्वावर मात करून बाजी –

रामदास कामडी हे बिंदू टीमचे ज्येष्ठ सदस्य असून त्यांना ट्रेन अपघातामुळे spinal cord injury झाली आणि त्यामुळे त्यांना अपंगत्व आले आणि ते व्हील चेअर बॉण्ड आहेत. ते ५२ वर्षाचे असून त्यांनी नागपूर विद्यापीठात बीएससी **mathematics** पर्यंत शिक्षण घेतले आहे. गेली साडेतीन वर्षे ते माया केअर मध्ये नागपूर , चंद्रपूर , अकोला तसेच ओडिशा राज्याचे समन्वयक म्हणून सेवांचे व्यवस्थापन करीत आहेत. माया केअर वार्तापत्र प्रोजेक्ट, **Traditional media project** इत्यादी प्रोजेक्ट मध्ये त्यांनी समर्थपणे काम करून माया केअर चा सेवा संदेश गरजूंना पोहचवण्यात यश मिळवले आहे. सुमारे १०० हून अधिक वृत्तपत्रात माया केअर चे त्यांनी यशस्वीपणे वृत्तांकन केले आहे तसेच अनेक दीव्यांग सदस्यांना प्रशिक्षण दिले आहे. त्यांचे काम सर्वांना स्फूर्तिदायक आहे.

सुनिता मच्छिंद्र माळी –

सुनिता चा जन्म २२ मार्च १९९० ला झाला. सुनीताला अचानक वयाच्या दहाव्या वर्षी ताप आला. घरातल्यांनी योग्य ते उपचार केले परंतु उपचारानंतरही तिच्या चालण्यामध्ये हळूहळू बदल दिसायला लागला. पुढील सहा महिन्यांमध्ये तिच्या चालण्यात जास्तच बदल दिसून यायला लागला. बरेच उपचार केल्यानंतर असे निदर्शनास आले की तिला पोलिओ झाला आहे. तिला आलेल्या अचानक अपंगत्वामुळे काहीच करू शकत नव्हती त्यामुळे ती खूप निराश भावनेमध्ये असायची.

परंतु एके दिवशी आशेचा किरण म्हणून स्वतः अभिजीत माळी यांनी तिला धीर दिला आणि त्यानुसार तिने मनाची पूर्ण तयारी करून संस्थेबद्दल पूर्ण माहिती घेऊन व मुलाखत देऊन संस्थेमध्ये रुजू झाली. तिचे चांगले काम पाहून तिला आणखी जबाबदाऱ्या देण्यात आल्या व तेवढ्याच ताकतीने त्या तिने पार पाडल्या. व आज सुनिता अमरावती व सांगली जिल्हा समन्वयक म्हणून काम पाहत आहे . १५० च्या वर स्वयंसेवकांशी संवाद साधून ज्येष्ठ नागरिकांच्या मदतीसाठी प्रयत्न करत आहे. ती नेहमी खुश असते. तिला दिलेल्या संधीबद्दल ती नेहमी माया केअर संस्थापिका मंजिरी गोखले जोशी व अभय जोशी यांचे आभार मानते.

श्रध्दांजली

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

श्री.दत्ता टोळ
८८ वर्षे, १९एप्रिल २०२४

श्री. शिंगणापूरकर
(७२ वर्षे)

श्री. रवि जोशी
१८ एप्रिल २०२४

संध्या भावे
(८१ वर्षे), ६ एप्रिल २०२४

श्री. जगदीश जोशी
(७२वर्षे),१७ मे २०२४

सुधा भिडे
(८२ वर्षे), २७ मार्च २०२४

श्री.नानिवडेकर
(९८ वर्षे)

स्वयंसेवकांचा अनुभव

देहदान हे श्रेष्ठदान

मी रामदास कामडी नागपूर, चंद्रपूर , अकोला, महाराष्ट्र राज्य आणि ओडिशा, डेहराडून येथील समन्वयक असून माझे संबंध अनेक वृद्धांशी आलेत. पण आमच्या अकोला जिल्ह्यातील वृद्ध लाभार्थी नागरिक त्यांच्याशी माझी दिलखुलास चर्चा करण्यात आली. ते वृद्ध लाभार्थी नागरिक म्हणजेच अकोला जिल्ह्यातील राजकीरण रामस्वरुप बांगड हे वृद्ध दांपत्य. कुटुंबात अनेक उच्च शिक्षित असलेले डॉक्टर, इंजिनिअर, युवक आणि युवती सुद्धा. स्वतः पाठबंधारे विभागामध्ये उत्कृष्ट अभियंता असून त्या वृद्ध लाभार्थी कुटुंबियांनी आपली शेवटची इच्छा माझ्याकडे बोलून दाखविली की रामदास बेटा तुम्हाला अनेक आशीर्वाद लाभो. आमच्या माया केअर फाउंडेशन च्या अकोला येथील स्वयंसेविका सौ. स्वाती कांबे (चीपडे) या त्यांच्याकडे समुपदेशन करिता गेल्या असता त्यांच्या डोक्यावर काहीतरी ओझे असल्यासारखे बोलत होते असे सांगितले. मन भारावून आले जेंव्हा त्यांनी आपले विचार मांडणे सुरू केले. आमची शेवटची इच्छा पूर्ण कराल याकरिता मी हा विचार आपणाकडे प्रकट करतोय. आम्ही नवरा बायकोने वैद्यकीय विद्यार्थ्यांना शिकण्याकरीता देहदान करण्याचे ठरवले आहे. तसे त्यांनी वैद्यकीय अधिकारी यांच्याकडून मिळालेले प्रमाणपत्र सुद्धा माझ्याकडे पाठवून दिले आहेत. एवढे कौतुकास्पद कार्य या वृद्ध दांपत्याने केलेले आहे. अशाच प्रकारचे विचार सर्व भारतीयांच्या मनात असतील तर किती चांगले होईल. किती विद्वान डॉक्टर या भारतामध्ये तयार होतील. अगणित विद्वान डॉक्टर तयार होतील असे माझे मत आहे.

दैनिक महाराष्ट्र टाइम्स

२८ जून २०२४ च्या अंकात श्रीयुत श्रीपाद ब्रह्मे यांचा आलेला लेख. आपली जीवनशैली गेल्या काही वर्षात अधिक बिघडत चालली आहे चुकीचा आहार आणि व्यायामाचा अभाव हे त्यामागचे प्रमुख कारण आहे. लॅन्सेट ग्लोबल हेल्थ जर्नलने या वास्तवावर शिक्कामोर्तब केलेले आहे . २०२२ च्या आकडेवारीनुसार निम्म्याहून अधिक प्रौढ भारतीय पुरेसा व्यायाम करत नाहीत त्यातही स्त्रियांचे प्रमाण पुरुषापेक्षा (४२ टक्के) तब्बल १५ टक्क्यांनी अधिक, म्हणजे ५७% जास्त आहे. हे चित्र भारतापुरते मर्यादित नसून संपूर्ण दक्षिण आशियातही असेच चित्र आहे. पुरेसा व्यायाम याची व्याख्या आठवड्याला किमान १५० मिनिटे मध्यम गतीचा किंवा ७५ मिनिटे वेगवान गतीचा व्यायाम अशी करण्यात आली आहे.

काय आहेत निरीक्षणे

या अभ्यासात जागतिक आरोग्य संघटनेतील संशोधकांनी सहभाग घेतला आहे. अपुरा व्यायाम करणाऱ्या प्रौढांमध्ये तुलनेत संपन्न अशा आशिया-प्रशांत क्षेत्रातील देशातील नागरिकांचे प्रमाण अधिक आहे, त्यानंतर दक्षिण आशिया क्षेत्राचा दुसरा क्रमांक येतो संपूर्ण जगाचा विचार करता,अपुरा व्यायाम करणाऱ्या प्रौढांचे प्रमाण ३१.३% आहे. यापूर्वी २०१० मध्ये केलेल्या पाहणीत हे जागतिक प्रमाण २६.४ % होते. म्हणजेच गेल्या १२ वर्षात ते जवळपास ५ % नी वाढले आहे. पुरेसा व्यायाम करणाऱ्या नागरिकांची संख्या १५% नी वाढवण्याचे उद्दिष्ट जास्ती आरोग्य संघटनेने ठेवले होते.

निम्मे प्रौढ भारतीय

भविष्यातील अंदाज काय? अपुरा किंवा अजिबात व्यायाम न करणाऱ्यांची वाढती संख्या पाहता, सन २०३० मध्ये जगात हे प्रमाण ६० टक्क्यांवर जाईल, असा अंदाज वर्तविण्यात आला आहे. किमान १८ वर्षे किंवा त्याहून अधिक वय असलेल्या नागरिकांची माहिती या अभ्यासात नोंदविण्यात आली. सन २००० ते २०२२ या काळात १९७ देशांतून ही माहिती संकलित करण्यात आली जगभरातील विविध देशांत माहिती साठ वर्षे किंवा त्याहून अधिक वय असलेल्या नागरिकांची संख्या अपुरा व्यायाम करणाऱ्या नागरिकांमध्ये वाढत असल्याचे दिसून आले आहे. वयोमानानुसार शारीरिक हालचाली मंदावतात त्यामुळे साधा सोपा व्यायाम करण्याकडेही जेष्ठांकडून दुर्लक्ष केले जाते.घटत्या व्यायामाची स्वाभाविक परिणती मधुमेह किंवा हृदयविकारासारख्या असांसर्गिक आजारांचे प्रमाण वाढण्यात होते, हे सर्व विदीत आहे. बैठ्या जीवनशैलीचे वाढते प्रमाण आणि व्यायामाचा अभाव यामुळे दोन्ही आजारांचे रुग्ण वाढत आहे आणि त्याचा ताण सर्व जगातील आरोग्य यंत्रणेवर पडला आहे, असे जागतिक आरोग्य संघटनेचे म्हणणे आहे.

भारतीय अनफिट : - भारतातील चित्र काय?

भारतीय वैद्यकीय संशोधक परिषदेने २०२३ मध्ये केलेल्या आणि लॅन्सेट मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका अभ्यासानुसार, भारतात २०२१ मध्ये तब्बल दहा कोटी दहा लाख लोक मधुमेहाच्या विकाराने त्रस्त होते. उच्च रक्तदाबाच्या विकाराने ३१ कोटी ५० लाख लोक बाधित आहेत तर २५ कोटी ४०लाख लोकांना अति लठ्ठपणाचा त्रास आहे. याशिवाय १८ कोटी ५० लाख नागरिकांमध्ये एलडीएल किंवा वाईट कोलेस्ट्रेरॉलचे प्रमाण अधिक असल्याचेही आढळले आहे.

यावर उपाय काय?

भारतात २००० नंतर नागरिकांची जीवनशैली वेगाने बदलत गेली ,मोठ्या शहराचे प्रमाण अधिक आहे. त्यात बैठ्या जीवनशैली सोबत पारंपारिक आहार विहाराच्या सवयींचा स्वेच्छेने वा नाईलाजाने करावा लागलेला त्याग हाही घटक महत्त्वाचा आहे. नोकरी व्यवसायासाठी दीर्घ प्रवास, कामाच्या ठिकाणी जंक फूड शीतपेयाचे सेवन, नोकरीतील उद्दिष्ट पूर्तीचा ताण या सर्व कारणामुळे गेल्या पंचवीस वर्षात शहरी नागरिकांची जीवनशैली बिघडून गेली आहे त्याचेच प्रतिबिंब लॅन्सेट मधील या अहवालात उमटले आहे. पुन्हा एकदा पारंपारिक जीवनशैलीचा अंगीकार करणे, सात्विक आहार घेणे आणि जोडीला आठवड्यातून किमान १५० मिनिटे मध्यम गतीचा व्यायाम करणे, हाच यावरील उपाय आहे.

श्री. श्रीपाद ब्रह्मे
(महाराष्ट्र टाईम्स) यांचे सौजन्याने

नागपूर येथे आयोजित सेंटर पॉइंट हॉस्पिटल येथे सर्व प्रकारच्या रुग्णांना माया केअर फाउंडेशन तर्फे हेल्प डेस्क सुरू करण्यात आले. रुग्णासोबत चर्चा करून त्यांना हसविण्याचा प्रयत्न करीत असताना आमच्या स्वयंसेविका पुष्पा बावनकर.

अकोला येथील ८२ वर्षीय महिला ज्येष्ठ नागरिक मथुराबाई पंचभाई यांना धार्मिक पारायण करून दाखविताना आमच्या स्वयंसेविका स्वाती कांबे.

माया केअर पुणे येथील स्वयंसेवक श्री. निमोणकर यांनी काठमांडु (नेपाळ) येथील माया केअर स्वयंसेवक श्रीमती अंबिका यांची भेट घेतली. व त्यांना पुणे येथील कार्यपध्दती बद्दल माहिती दिली.

चंद्रपूर येथील महिला ज्येष्ठ लाभार्थी ज्योतीका हलदार यांना औषधे आणून देत असताना आमच्या स्वयंसेविका सौ. मंदा कावडे.

सावली केअर सेंटर वृद्धाश्रम कोल्हापूर मध्ये आमचे स्वयंसेवक विजय जाधव हे तेथील वृद्धांसोबत गायन करून त्यांचे मनोरंजन करीत असताना चे दृश्य.

जालना येथील ८० वर्षीय ज्येष्ठ नागरिक श्री. भिकण मल्हारी साळवे यांना विजेचे बिल भरून आणून देत असताना आमचे स्वयंसेवक श्री. शंकर दासपुते.

मिसेस अत्रिय ह्या गिव इंडिया च्या कोलकाता च्या अमेझॉन कंपनी च्या प्रतिनिधी म्हणून आमच्या बिंदू टीम मधील स्वयंसेविकेच्या भेटीकरिता पुण्यात आल्या होत्या तेंव्हाचे दृश्य.

मुंबई येथील ज्येष्ठ नागरिक सुरेश नारायण कोरे यांना माया केअर फाउंडेशन तर्फे ग्रीटिंग कार्ड नेऊन दिले त्यावेळचे दृश्य.

मुंबई येथील महिला ज्येष्ठ नागरिक सुमंगला अभ्यंकर यांची सोबत करून गोष्ट सांगताना आमच्या स्वयंसेविका अनुजा कदम.

नागपूर महाराष्ट्र येथील सेंटर पॉइंट हॉस्पिटल मेडिकल चौक नागपूर येथे हेल्प डेस्क सुरू करण्यात आले. त्यावेळी हेल्प डेस्क चे उद्घाटन करताना नागपूर जिल्ह्याचे समन्वयक श्री. रामदास कामडी.

अमरावती येथील महिला ज्येष्ठ लाभार्थी नागरिक नीलनबाई चंपतराव नागदिवे यांना बँकेच्या कामाकरीता मदत करताना आमचे स्वयंसेवक विशाल तायडे.

पुणे येथील स्वयंसेवकांच्या बैठकीच्या वेळी उपस्थित स्वयंसेवक. यावेळी वार्तापत्रचे वाटप करण्यात आले.

संभाजीनगर (औरंगाबाद) येथील ज्येष्ठ नागरिक श्री. पांडुरंग जाधव व नागरिकांना सेंट्रल को. ऑफ.बँक शाखेतून पेन्शन ची रक्कम काढून देत असताना आमचे स्वयंसेवक संदीप शिंदे.

सोलापूर येथील ज्येष्ठ लाभार्थी नागरिक श्री. राजकुमार हिबरे यांना मेडीकल शॉप मधून औषधे आणून देत असताना आमचे स्वयंसेवक विनोद व्यवहारे.

पुणे येथील ज्येष्ठ नागरिक श्री खाडिलकर बाजारातून साहित्य व घरगुती किराणा सामान घेऊन त्यांची सोबत करीत असताना आमचे स्वयंसेवक गजानन ढोरे.

अहमदनगर येथील महिला ज्येष्ठ नागरिक गयाबाई इंगळे यांना हॉस्पिटल मध्ये घेऊन जाताना व औषधे घेऊन आणून देताना आमच्या स्वयंसेविका उषा काळे.

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 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 ______________________________