Maya CARE Foundation
The next best thing to family

माया केअर फाऊंडेशन

News Letter

✻ वार्तापत्र ✻

वर्ष : 3 रे •अंक : 1 ला
ऑक्टोबर – डिसेंबर 2023
केवळ खाजगी वितरणासाठी विनामूल्य

संपादकीय ...

2023 च्या शेवटच्या तिमाहीत आपण प्रवेश केला असून ज्येष्ठ नागरिकांची संख्या वाढत चाललेली आहे . वृद्धांसाठी काम करणाऱ्या संस्थांची गरज समाजाला कायमस्वरूपी लागणार आहे. कारण आजचा बालक उद्या तरुण होणार आणि आजचा तरुण उद्याचा ज्येष्ठ नागरिक होणार आहे आणि जीवनाची हि प्रक्रिया कायमस्वरूपी चालूच राहणार आहे. Gerontology म्हणजे वार्धक्याचे शास्त्र, वार्धक्याचे अध्ययन करणारे शास्त्र, हि एक वैद्यकीयशास्त्राची शाखा आहे, जी वृद्ध लोकांचे विशिष्ट आजार आणि समस्या याचा अभ्यास करते . ही शाखा वृद्धत्वाचा वैज्ञानिक अभ्यास, वृद्धत्वाची प्रक्रिया आणि वृद्ध लोकांच्या विशिष्ट समस्यांशी संबंधित आहे. वृद्ध होण्याच्या प्रक्रियेचा वैज्ञानिक अभ्यास करणारी ही शाखा आहे . या अभ्यासात जीवशास्त्रीय, क्लिनिकल, मानसशास्त्रीय, समाजशास्त्रीय, कायदेशीर, आर्थिक आणि राजकीय अभ्यासाचा समावेश होतो. दिवेसंदिवस आयुष्यमान वाढत असल्याने जेरोन्टोलॉजीचे शास्त्र विकसित होत आहे. या क्षेत्रातील संशोधक वैविध्यपूर्ण रीतीने काम करतात आणि ते वृद्धांचे शरीरशास्त्र, सामाजिक विज्ञान, मानसशास्त्र, सार्वजनिक आरोग्य आणि धोरण यासारख्या क्षेत्रांमध्ये प्रशिक्षित असतात. युरोप आणि अमेरिकेत यावर बरेच काम झाले असून अधिक संशोधन चालू आहे. जेरोन्टोलॉजीचे दोन मुख्य प्रकार म्हणजे सामाजिक जेरोन्टोलॉजी आणि बायोजेरोन्टोलॉजी. त्यांच्या नावांप्रमाणे, सामाजिक जेरोन्टोलॉजी वृद्धत्वाच्या सामाजिक आणि भावनिक पैलूंचा अधिक अभ्यास करते तर बायोजेरोन्टोलॉजी शारीरिक आणि जैविक पैलूंचा अभ्यास करते ज्येष्ठ नागरिकांची विभागणी तीन प्रकारात होते . एक तरुण–वृद्ध (अंदाजे 65 ते 74 वर्षे वयोगटातील), दुसरे मध्यम–वृद्ध (वय 75 ते 84 वर्षे) आणि तिसरे वृद्ध–वृद्ध (वय 85 पेक्षा जास्त). आमच्या संस्थेत असे अनेक तरुण वृद्ध स्वयंसेवक म्हणजे 65 ते 74 या वयोगटातील स्वयंसेवक आहेत.

गेल्या तिमाहीत आम्ही पुण्यातील दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटलमध्ये May I help you चा काउंटर सुरु केला असून सुरुवातीला फक्त ओपीडी मध्ये येणाऱ्या पेशंट साठी आमची सेवा मर्यादित होती, पण आता जे पेशंट रुग्णालयात दाखल झालेले आहेत त्यांना सोबत करणे सुद्धा आम्ही सुरु केले आहे. या सेवेचा लाभ येणारे रुग्ण घेत असून याबद्द्ल रुग्णांनी खूप समाधान व्यक्त केले आहे .

गेल्या तिमाहीत आम्हाला अभिमान वाटावा अशी गोष्ट घडली आहे ."गुंज" या सेवाभावी संस्थेचे जाळे सर्व देशभर पसरले आहे, ही संस्था दरवर्षी नाविन्यपूर्ण कल्पना राबवून सक्षमीकरण, करणाऱ्या ज्या सेवाभावी संस्था आहेत आणि ज्या नवीन नवीन कल्पना राबवितात आणि रुळलेल्या वाटेवरून न चालता वेगळ्या वाटेवरून वाटचाल करतात अशा सेवाभावी संस्थांचा शोध घेते आणि त्यांना जुनून अवॉर्ड देऊन सन्मानित करते.2023 मध्ये त्यांनी संपूर्ण भारतात फिरून अशा संस्थांचा शोध घेतला व सात संस्था जुनून अवॉर्ड साठी पात्र ठरविल्या. आम्हाला अभिमान वाटतो की त्यात आमची एक संस्था आहे . 20 ऑगस्ट 2023 रोजी हा जुनून अवॉर्ड समारंभ नवी दिल्ली येथे संपन्न झाला. आमचे दिव्यांग बिंदू टीमचे सदस्य आयुष गर्ग आणि शिखा यावेळी पुरस्कार घेण्यासाठी उपस्थित होते

भारतातील बहुतेक प्रमुख शहरात आमच्या संस्थेचे जाळे पसरले आहेच आणि परदेशात इंग्लंड मध्ये चार ठिकाणी आम्ही कार्यरत आहोतच पण आशिया खंडात मात्र भारताबाहेर आमचे अस्तित्व नव्हते . लवकरच माया केअरच्या सेवा नेपाळमध्येही सुरु होणार आहेत.ही खूप आनंदाची बाब आहे. सर्व हितचिंतक, देणगीदार, स्वयंसेवक आणि दिव्यांग बिंदू टीम यांना येणाऱ्या नवरात्र उत्सवाच्या आणि येणाऱ्या दीपावलीच्या मनःपूर्वक शुभेच्छा.

लाभार्थ्यांच्या प्रतिक्रिया

मला मिळालेले अमूल्य सहकार्य : माझे पेन्शन संदर्भातील काम करण्यासाठी मला सहकार्याची गरज होती. माया केअर संस्थेचा गेली **7-8** वर्ष मी हितचिंतक आहे. या संस्थेच्या मदतीसाठी श्री. महेश कुलकर्णी यांना सांगितले. त्यांनी होकार दिला. पेन्शन चे काम दोन स्तरावर होते. त्यांनी सर्व कागदपत्रे पूर्ण करून दोन दिवस मला जे सहकार्य केले ते अमूल्य आहे. माया केअरचा व श्री. महेश कुलकर्णी यांचा मी आभारी आहे.

दादासाहेब शुक्ल, पुणे **7030991742**

***

माझ्या सासूबाई श्रीमती वसुधा गोडबोले,वय **89** वर्षे, यांच्याशी गप्पा मारायला, काही चांगलं वाचून दाखवायला, त्यांची सोबत करायला स्वयंसेविका श्रीमती वीणाताई जोग आमचेकडे येत होत्या. काटेकोर वेळ पाळणाऱ्या, येण्यापूर्वी फोन करणाऱ्या वीणा ताई आमचेकडे अतिशय आपलेपणाने येत होत्या. प्रेमाने सासूबाईंशी छान गप्पा मारत होत्या . त्यानी सासूबाईना सोपी कोडी घातली. त्यांना छान engage ठेवलं होतं.आम्हाला वीणा ताईंचा खूप चांगला अनुभव आला. असे स्वयंसेवक तयार करून घरी सर्व्हिस उपलब्ध करून देऊन माया केअर संस्था मोठी समाजसेवा करत आहे. त्याबद्दल तुमचे आभार व कौतुक व्यक्त करते. परत जेव्हा मला स्वयंसेवकांची गरज लागेल तेव्हा मी आपल्याशी संपर्क साधीनच. संस्थेच्या भविष्यासाठी शुभेच्छा

वसुधा गोडबोले,पुणे **9822314861**

***

मायाकेअर फाउंडेशन चे खूप खूप मनापासून आभार मानते. आज मला श्री. प्रमोद बोराडे , अनिताताई दादडे आणि सोनालीताई शिंदे ह्या तिघा स्वयंसेवकांनी माझ्या कामासाठी खूप मदत केली. हे तिघेही माझ्यासोबत आले. अक्षरशः हे तिघे मला महानगरपालिकेच्या कार्यालयामध्ये घेऊन गेले तसेच महानगरपालिकेच्या हॉस्पिटलच्या डॉक्टरांचे माझ्या कागदपत्रांवर स्टॅम्प वगैरे घेऊन मला खूप मदत केली. यासाठी ह्या तिघांचेही मी आभार मानते तसेच मायाकेअर फाउंडेशन च्या मुळे मला ही सगळी मदत मिळाली त्यामुळे मुख्य म्हणजे मायाकेअर फाउंडेशन चे खूप खूप आभार आणि रिअली हॅट्स ऑफ टू माया केअर फाउंडेशन.

शोभाताई घाटे, मुंबई **7559345040**

***

आज मला दातांच्या दवाखान्यात जायचे होते पण घरातील कोणीच येऊ शकत नव्हते. म्हणून मायाकेअर ला फोन केला, श्री संतोष तुळजापूरे यांनी स्वाती खिलारे यांच्याशी संपर्क करुन दिला व त्या माझ्यासोबत दवाखान्यात येऊन थांबल्या, मला घरापर्यंत सोडले, वाटेत औषधे घेण्यासाठी थांबल्या. त्यांनी अतिशय आपुलकी ने सर्व गोष्टी केल्या मुळे मला खुप मदत झाली. मी मायाकेअर, संतोष, आणि स्वाती खिलारे यांची खूप आभारी आहे. मायाकेअर ची सेवा खूप चांगली आहे. सर्वांचे खूप धन्यवाद.

ज्योती भावे, पुणे **7709583144**

***

मी प्रमिला घुगे, पोलिस कॉलनी पिपरी रोड वर्धा येथे राहात असून मला मायाकेअर फाउंडेशन बद्दल माझी बहिण संगीता नागतुरे हिने सांगितले की या संस्थेला कोणत्याही प्रकारची मदत लागल्यास आपल्याला ती मदत मोफत मिळते. त्यांची पूनम वाटकर ही स्वयंसेविका कोणत्याही वेळेस फोन केल्यावर मदत करण्यास नकार देत नाही. त्यामुळे तुला मदत लागल्यास तू तिला फोन करत जा. ती वेळात वेळ काढून मदत करायला येते असे सांगितले. त्यानंतर माझा मुलगा कंपनीला जॉब ला असल्यामुळे माझ्या घरी कोणीच नसते. पतीचे निधन झाले आहे. त्यामुळे घरी कोणीच राहात नाही. मी पूनम वाटकर ला फोन करण्यास माझ्या मुलाला सांगत असते. मला मदत करण्यास पूनम कधीही तयार असते. त्यामुळे मी माया केअर चे खूप खूप आभार मानते. धन्यवाद.

प्रमिला घुगे, वर्धा **9359509203**

***

मी दुर्गाबाई दांडेकर रा. वैशाली नगर, आलमसाळा येथे राहत असून मला माया केअर ची माहिती वैशालीताई नी सांगितली. त्यांनी मला बचत गटाची माहितीचे पुस्तक भरून दिले. आणि पैसे मोजून दिले . तसेच काही गप्पा गोष्टी केल्यात. मला मदत केल्याबद्दल माया केअर फाउंडेशन चे खूप खूप आभार

दुर्गाबाई दांडेकर, आलमसाळा, **8806597473**

***

मी धर्मेश रसिकलाल कांसारा, मी मायाकेअर फाउंडेशन मध्ये बँकेमध्ये जाण्यासाठी मदत मागितली होती. त्यांनी माया केअर फाउंडेशन च्या स्वयंसेविका शारदाताई करमेकर यांना माझ्या मदतीकरिता पाठविले. शारदाताई नी माझी पूर्णपणे मदत केली . माझी बँकेतील सर्व कामे करून दिली. व ती संपूर्ण बरोबर करून दिली याबद्दल मी शारदाताई यांचे मनापासून आभार मानतो. यापुढे ही अशा प्रकारची मदत लागल्यास माया केअर माझ्या मदतीसाठी तत्पर राहील असे सुद्धा सांगितले. याबद्दल माया केअर फाउंडेशन चे व संपूर्ण टीमचे मी खूप खूप आभार व्यक्त करतो.

धर्मेश रसिकलाल कांसारा, मुंबई **9284680796**

***

माया केअर वृत्त

1. दिनांक 18-7-2023 रोजी निवारा वृद्धाश्रम येथे पुणे स्वयंसेवक श्री विद्याधर जोशी यांनी नामसाधना या विषयावर कथन केले.
2. दिनांक 20-7-2023 रोजी सेतू या सामाजिक संस्थेच्या कार्यक्रमात स्वयंसेवक श्री अनिल नातू यांनी माया केअरच्या सेवांची माहिती दिली. यावेळी डॉक्टर सुरेश गोखले उपस्थित होते.
3. दिनांक 15-8-2023 रोजी जीवन आधार वृद्धाश्रम कर्वेनगर पुणे येथे सौ मुग्धा सोमण यांनी मराठी भक्तीगीते सादर केली.
4. दिनांक 16-8-2023 रोजी सांगाती ज्येष्ठ नागरिक संघ वनाज कॉर्नर कोथरूड पुणे येथे श्री मकरंद निमोणकर व अनिल नातू यांनी मायाकेअरच्या सेवांची माहिती दिली.
5. दिनांक 22-9-2023 रोजी जीवन आधार या वृद्धाश्रमात धार्मिक व आरोग्य विषयक पुस्तके भेट देण्यात आली.
6. दिनांक 20-9-2023 रोजी अष्टविनायक गणेश मित्र मंडळ आनंदनगर सिंहगड रोड पुणे येथे सोसायटीमधील विशेष उल्लेखनीय कार्य करीत असलेल्या व्यक्तींचा सत्कार करण्यात आला त्यामध्ये माया केअर स्वयंसेवक श्री मकरंद निमोणकर यांचाही सत्कार झाला
7. दिनांक 22 जुलै 2023 रोजी अधिक मासानिमित्त आनंदधाम ज्येष्ठ निवास आपटे रोड शिवाजीनगर पुणे येथे स्वयंसेवक श्री महेश कुलकर्णी यांनी मायाकेअर तर्फे एका कार्यक्रमात अधिक महिन्याचे महत्व सांगितले आणि रामायण महाभारत प्रश्न्न मंजुषा सादर केली. विष्णू पूजन आणि विष्णू नाम पठण सामुदायिक रित्या करण्यात आले . या कार्यक्रमाला स्वयंसेविका रंजना काकडे यांचे बहुमूल्य सहकार्य लाभले.सुमारे 15 आजी आजोबांनी या कार्यक्रमाचा आस्वाद घेतला. गीत रामायणातील गीतांचे श्रवण देखील करण्यात आले.
8. दिनांक 15 ऑगस्ट 2023 रोजी सुविधा नर्सिंग होम, उजवी भुसारी कॉलनी कोथरूड पुणे येथे मायाकेअर तर्फे श्री फडके यांचे सुश्राव्य बासरी वादन सादर झाले. तेथील सुमारे 15 वृद्ध रुग्णांनी या कार्यक्रमाचा लाभ घेतला. तसेच तेथील काही वृद्धानी स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवानिमित्त पहिल्या स्वातंत्र्यदिनाच्या आठवणी सांगितल्या. माया केअरच्या सेवांची माहिती यावेळी देण्यात आली. स्वयंसेवक श्री महेश कुलकर्णी, श्री प्रतिक भारद्वाज आणि सौ सुजाता माजगावकर यावेळी उपस्थित होते.
9. दि. 19 ऑगस्ट रोजी कल्याणी नगर पुणे येथील आजी केअर वृद्धाश्रमात माया केअर तर्फे स्मार्ट सखी ग्रुपने मराठी व हिंदी सुश्राव्य गाण्यांचा कार्यक्रम सादर केला. हा कार्यक्रम वृषाली महाजन यांनी अल्प वेळात उभा केला. तेथील सुमारे 15 वृध्दानी या कार्यक्रमाचा मनस्वी आनंद घेतला. गायक श्री व सौ हेमंत रासकर आणि मंगेश पवार यांनी ही संगीत मैफिल सादर केली. हा कार्यक्रम स्वयंसेविका मोहिनी लोणकर यांच्या पुढाकाराने पार पडला. यावेळी माया केअरचे सेवांची माहिती देण्यात आली. या सेवा देत असल्याबद्दल तेथील वृद्धांनी माया केअर संस्थेचे भरभरून कौतुक केले. यावेळी स्वयंसेवक महेश कुलकर्णी देखील उपस्थित होते.
10. दिनांक 6 सप्टेंबर 2023 रोजी द्वारकामाई वृद्धाश्रम शिवणे पुणे येथे जन्माष्टमी उत्सव साजरा करण्यात आला. यावेळी स्वयंसेवक महेश कुलकर्णी आणि स्वाती खिलारे उपस्थित होते.

खालील लाभार्थी ज्येष्ठ नागरिकांचे/स्वयंसेवकांचे/हितचिंतकांचे दुःखद निधन झाले. त्यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली.

डॉ. यशवंत अनंत केतकर

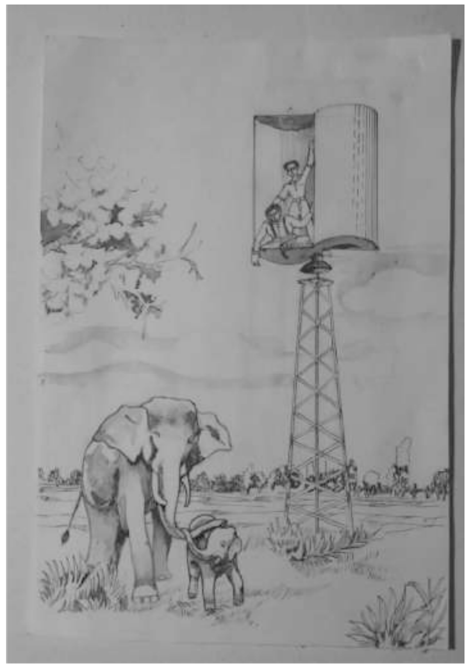
डॉ. विजया साठे
वीणा विकास गोगटे
सीमा गाडगीळ
प्रभाकर भडकमकर
किरण हडकर
सुधाकर कोकीळ

माया केअर बिंदू टीमचा धडाडीचा सदस्य कै. निलेश बोर्डे
याला प्रथम स्मृतीदिनानिमित्त (3-10-2023) भावपूर्ण श्रध्दांजली!

किशोर चौहान उर्फ बाबूजी(८०) :

एक विज्ञाननिष्ठ आणि तत्वनिष्ठ अवलिया

अनेक ज्येष्ठ नागरिकांना सेवा देताना आणि त्यांच्याशी हितगुज करताना त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचे अनेक पैलू मला पाहायला मिळतात. असाच एक अनुभव. श्री.किशोर चौहान उर्फ बाबूजी यांच्या बरोबरच्या संवादाचा:



आपल्याला आपल्या बालपणीचे शाळेचे दिवस नेहमी आठवतात. शाळेचे काही तास खरोखरंच कंटाळवाणे असायचे की नाही? असे तास संपल्यावर घंटा वाजली की आपल्याला किती आनंद होत असे! आणि ही घंटा शाळा सुटतानाची असली तर विचारूच नका. आनंदाला सीमाच नसायची. पण कल्पना करा हा घंटा वाजविणारा कर्मचारी चुकून वेळेत घंटा वाजवणे विसरला तर किती राग येईल आपल्याला? असाच अनुभव श्री किशोर चौहान काका उर्फ बाबूजी यांना शाळकरी वयात आला. तो कर्मचारी परत परत अशाच चुका करीत असे आणि वद्यार्थी मनोमन त्याला शिव्याशाप देत असत. लहानग्या किशोरला मग असे वाटले की ही घंटा वाजवण्याची प्रक्रिया स्वयंचलित का असू नये? मग पठ्ठ्याने हे वज्ञानाने शक्य केले. त्यांनी त्या वयात घड्याळाचे इनपुट घंटेला जोडून ही प्रक्रिया स्वयंचलित आणि अचूक केली. अगदी यामध्ये सुट्टीच्या दिवशी घंटा न वाजण्याचे तंत्रज्ञान देखील होते. या छोट्याश्या पण उपयुक्त संशोधनासाठी त्यांना विज्ञान वषयक मंत्रालयाचे प्रशस्तीपत्रक मिळाले होते.

श्री चौहान यांनी मॅट्रिक नंतर पीयूसी केली. मग आर्टस् मध्ये लॉजिक विषयात पदवी प्रवेश घेतला. यापुढे त्यांनी तंत्रज्ञानातील पदविका शिक्षण घेतले.

आपल्या चौकस बुद्धी आणि ज्ञानाने त्यांनी आचार्य ओशो रजनीश यांनाही अचंबित केले होते. रजनीश यांना जबलपूर ते नागपूर गाडीत सोबत करीत असताना ते त्यांच्याबरोबर अभ्यासपूर्ण चर्चा करीत असत. प्रभावित झालेल्या ओशो रजनीश यांनी त्यांना आश्रमात आमंत्रित केले आणि आपले शिष्य बनून राहण्याचा तसेच अमेरिकेला त्यांच्या आश्रमात येण्याची ऑफर दिली होती. पण कुठेही गुंतून पडायचे नाही या तत्त्वानुसार त्यांनी बाणेदारपणे याला नकार दिला.

किशोर काकांचे वडील स्वातंत्र्यसैनिक होते. त्यांना स्वतंत्रता आंदोलनात अनेकदा शिक्षा झाली होती. साधी राहणी, उच्च विचारसरणी आणि पर्यावरणपूरक वागणूक हे बाळकडू त्यांना वडिलांकडून मिळाले आहे

त्यांचा घड्याळाचा व्यवसाय होता. त्यांच्या घरी अनेक दुर्मिळ घड्याळांचा संग्रह आहे. काही घड्याळे त्यांनी स्वतः बनवली आहेत. जगातील पहिले असे घड्याळ , ज्यातून एक कुकू बाहेर येऊन झालेले तास आवाजाने सांगते, त्यांनीच बनवले आहे. आजही त्याचे अवशेष त्यांच्या कळस पुणे येथील घराबाहेर दिसतात. याशिवाय हलकी पवनचक्की जी वाऱ्याच्या दिशेवर अवलंबून न राहता फिरते, बैलाने गोल फिरून चालणारा पंप, फोल्ड करून ठेवता येणारा ग्लास, पाण्यावर चालू शकणारे स्केट्स इत्यादी उपकरणे त्यांनी यशस्वी रित्या बनवली आहेत.

पवनचक्की चा एक किस्सा ते सांगतात. एकदा बिहारमधील जंगलात पवनचक्की बसवत असताना अचानक महाकाय हत्तीण आणि तिचे पिल्लू समोर आले. मग प्रसंगावधान बाळगून त्यांनी व त्याच्या साथीदाराने वर चढून या पवनचक्कीमध्ये काही तास आश्रय घेतला व हत्तीण गेल्यावरच खाली उतरले.

त्यांची कल्पकता आणि विज्ञान प्रेम घरात पदोपदी दिसते. उदा. ओव्हरहेड टाकी भरल्यानंतर ट्रीप करणारे साधे उपकरण एक दोरी आणि रिकामी बाटली यांच्या साहाय्याने त्यांनी बनवले आहे. **Polytechnic** शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्यांना जेव्हा गॅस रेग्युलेटर कंपनीत नोकरीची ऑफर मिळाली तेव्हा त्यांनी नोकरीत आपल्या चौकस वृत्तीने अनेक प्रयोग करून उत्पादनक्षमता वाढवली.

आणि त्यांचे वय आता ऐंशी वर्षे असले तरी त्यांचा उत्साह तरुणाला लाजवेल असाच आहे. वयाच्या **72** व्या वर्षी त्यांनी पत्रकारितेत कोर्स केला. अतिशय स्फूर्तिदायक!

त्यांच्याशी आपण **8830042602** या व्हाट्सअप नंबरवर संपर्क करू शकता.

–महेश कुलकर्णी स्वयंसेवक, पुणे शहर

जेष्ठ नागरिकांनी घ्यावी ही काळजी

लेखक: विद्याधर जोशी

1 ऑक्टोबर हा दिवस जगभरात आंतरराष्ट्रीय वृद्ध व्यक्ती दिन म्हणून साजरा केला जात असून या दिवशी जेष्ठ नागरिकांचा आदरपूर्वक सन्मान केला जातो. सद्यस्थितीत बहुतेक जेष्ठ नागरिक अनुभवी असले तरीही कोणतीही व्यक्ती त्यांचा हेतू किंवा सल्ला स्वीकारले असे नाही. हणूनच, आम्ही निराधार आहोत असे काही वृद्ध नागरिकांना वाटते. वृद्धापकाळात जेष्ठ नागरिक खूप दुःखी असल्याचे दिसून येते म्हणून त्यांच्या विषयी आदर व सन्मान व्यक्त करण्यासाठी या दवसाचे आयोजन करण्यात येते.

वयोमानानुसार शरीर साथ देत नाही हे खरंच. परंतु, जर शरीराला हव्या त्या पोषक गोष्टी मळाल्या तर शरीर चांगली सोबत करेल. परंतु, त्यासाठी वृद्धापकाळात वृद्ध व्यक्तींनी काही गोष्टींचे काटेकोर पालन करायला हवे. रोजच्या जीवनशैलीत महत्त्वाचे बदल केल्यास शरीरास हवी तशी ऊर्जा मिळून शरीर आणि मन निरोगी राहते.वय वाढत जाते तसे शारीरिक आणि मानसिक बदल होत जातात. तारुण्यात वाटणारा उत्साह वृद्धापकाळात नाहीसा होऊन शरीराला जडलेल्या आजारपणाने निरुत्साही वाटायला लागते. थकवा, अशक्तपणा, एकटेपणा जाणवू लागतो. शरीराची रोगप्रतिकारकशक्ती कमकुवत होऊन छोटे–मोठे आजार सतत त्रास देत राहतात.

रोजच्या जीवनशैलीत पुढील महत्त्वाचे बदल केल्यास शरीरास हवी तशी ऊर्जा मिळून शरीरमन निरोगी राहते. शरीराची भूक भागली की मानसिक स्वास्थ्य अबाधित राहायला मदत होईल.

✻ हलके अन्न घ्यावे ✻

या वयात पचनसंस्था विस्कळीत झालेली असते. पोट साफ न होणे, पोट गच्च राहणे, अवेळी, चार चौघात गॅसेसच्या त्रासाने लाजिरवाणी अवस्था होणे. अशा समस्या दूर करण्यासाठी पचायला हलका आहार घ्यावा. तेलकट, मसालेदार, बेकरी पदार्थ टाळावेत. पालेभाज्या, दूध, फळे यांचा समावेश करावा.

✻ संतुलित आहार ✻

पालेभाज्या, फळे, दूध, दही, ताक, अंडी, मांसाहार, मोड आलेली कडधान्ये असा परिपूर्ण संतुलित आहार घ्यावा. संतुलित आहारामुळे आवश्यक ती सगळी पोषक तत्त्वे शरीरास मिळतात आणि रोगप्रतिकारकशक्ती मजबूत होते.

✻ पाणी भरपूर पिणे ✻

पचनासंबंधित विकारांवर रामबाण उपाय म्हणजे योग्य मात्रेत, योग्य वेळी पाणी पिणे. मलावष्टंभ, अजीर्ण, अरुची, अपचन, गॅसेस या सगळ्यांसोबत मूळव्याध उद्भवतो. वारंवार उन्हाळी लागणे, पोट दुखणे, लघवी साफ न होणे या समस्या उद्भवतात. या सगळ्या आजारांवर पाणी उत्तम औषध आहे.

✻ कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी 3 बी 12 ✻

कॅल्शियमच्या कमतरतेमुळे हाडे ठिसूळ होणे, सांधेदुखी, स्त्रियांमध्ये कंबरदुखी, गुडघेदुखी हे त्रास सुरू होतात. अंडी, मांसाहार, दूध आणि संतुलित आहारातून कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी 3, प्रोटिन्स शरीरास मिळतात. तरीही डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी 3 वा बी 12 च्या गोळ्या घ्याव्यात.

✻ लोह ✻

भूक लागत नाही, अरूची निर्माण होते. दिवस दिवस जेवणाची इच्छा होत नाही. सणासुदीचा किंवा आठवड्यातला एखादा वार अशा प्रकारचे उपवास करणे. यामुळे शरीरातील लोहाचे प्रमाण कमी होते. म्हणून सतत थकवा, निरुत्साही, अशक्त वाटणे, चक्कर येणे, उगाचच चिडचिड होणे अशी लक्षणे दिसू लागतात. लोहाचे शरीरातले प्रमाण वाढण्यासाठी गाजर, सफरचंद, केळी, पालक, भेंडी, बीट, दूध, अंडी, मासे, गुळशेंगदाणे लाडू, डिंक लाडू, काळे मनुका, खजूर अशा पदार्थांचे सेवन करावे.वृद्धापकाळात डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार रक्तवाढीच्या गोळ्या वा भूक वाढीचे औषध घ्यावे.

✻ फायबरयुक्त पदार्थ खावेत ✻

हिरव्या पालेभाज्या, सर्व प्रकारची फळे खावीत. फायबरयुक्त आहारामुळे पचनविकार दूर होऊन वजन नियंत्रित राहायला मदत होते. रोज अर्धा किंवा एक तास चाला. योगा, प्राणायाम करा. ताणतणावापासून दूर राहा.

✻ आनंदी राहायचा प्रयत्न करा ✻

छान, आवडीची पुस्तके वाचा. छंद जोपासा. आपला वेळ आवडत्या गोष्टींमध्ये घालवा. नवीन मित्र जोडा. जुन्या मित्रांसोबत बोला. लहान मुलांसोबत वेळ घालवा. यामुळे मन गुंतून राहते आणि मानसिक स्वास्थ्य टिकून राहते. अध्यात्मिक गोष्टीत वेळ घालवावा. आजकाल तंत्रज्ञानामुळे घरी बसून आपल्याला प्रवचन भाषण इत्यादी थेट पाहता / ऐकता येऊ शकते. त्याचा लाभ घ्यावा. निसर्गाशी जवळीक साधावी. आपल्या आधीच्या पिढीच्या व्यवहारात हस्तक्षेप करू नये. वानप्रस्थाश्रम म्हणतात तो हाच.

सर्व जेष्ठ नागरिकांना या दिवसाच्या मनस्वी शुभेच्छा.

कोल्हापूरच्या संगीता राजेंद्र पाटील यांना रक्त तपासणी साठी हॉस्पिटल मध्ये घेऊन जात असताना आमचे स्वयंसेवक अभिषेक यादव.

कोल्हापूर येथील वृद्धाश्रमात गणेशोत्सवानिमित्त वृद्धाकडून चित्रामध्ये रंग भरून घेत असताना आमच्या स्वयंसेविका विमल पोखरणिकर मॅडम .

कोल्हापूरच्या शर्मीला विनायक थाटे यांना सोबत करत असताना आमचे स्वयंसेवक संजय कुलकर्णी.

चंद्रपूर चे दादुलालजी कटरे यांना वर्तमानपत्र वाचून दाखवित असताना आमच्या स्वयंसेविका मंदाताई कावळे.

धुळे येथील वृद्धाश्रमात रक्षाबंधन निमित वृद्धांना राखी बांधत असताना आमच्या स्वयंसेविका योगिता पवार.

नागपूर चे गोवर्धन मालवीय यांना दवाखान्यात घेऊन जाऊन औषधोपचार करवून घेत असताना आमचे स्वयंसेवक श्री कैलाशभाऊ भोंडे.

नागपूर येथील वृद्धाश्रमात गणेशोत्सवानिमित्त वृद्धाकडून चित्रामध्ये रंग भरून घेत असताना आमच्या स्वयंसेविका सौ. सुषमा कामडी.

जालना च्या धोंडाबाई पवार यांचे इलेक्ट्रिक बिल भरून आणून देत असताना आमचे स्वयंसेवक कृष्णा दांडगे.

नागपूर माया केअर रुग्णमित्र सेवा च्या वतीने पराटे हॉस्पिटलमध्ये सर्व व्यक्तींना मदत करत असताना आमच्या स्वयंसेविका गीता हजारे व भाग्यश्री गुप्ता.

गूंज जूनून द्वारे स्थापन करण्यात आलेला दिल्लीतील राष्ट्रीय जुनून पुरस्कार प्राप्त करणारी माया केअरची टीम.

मुंबई मध्ये माया केअर फाउंडेशन ची जनजागृती करीत असताना आमच्या स्वयंसेविका श्वेता दवाने.

मुंबईच्या ललिता देशपांडे यांना हॉस्पिटलमध्ये घेऊन गेल्या असताना आमच्या स्वयंसेविका सदिया खान.

मुंबई येथील वृद्धाश्रमात गणेशोत्सवानिमित्त वृध्दाकडून चित्रामध्ये रंग भरून घेत असताना आमच्या स्वयंसेविका श्वेता दवाने.

पुणे येथील सुधाकर कोकीळ यांच्यासोबत गप्पागोष्टी सह सापशिडीचा खेळ खेळत असताना आमचे स्वयंसेवक अंकुश शिर्के सर.

पुणे येथील सुनीता बापट यांना किराणा दुकानातून किराणा माल आणून देत असताना आमच्या स्वयंसेविका कविता परिहार.

पुणे येथील ज्योती रवींद्र भावे यांना दाताच्या दवाखान्यात मध्ये घेऊन गेले असताना आमच्या स्वयंसेविका स्वाती खिलारे .

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 .
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.

देणगीसाठी **QR Code**

माया केअर कोणतीही नर्सींग 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

TO,

श्री/श्रीमती ______________________