आशा

आशा मार्गदर्शिका

सहजीवन चैतन्य नात्याचे

सहजीवन
ELITE

प्रस्तावना

मागील काही दशकात भारतामध्ये लोकांचे आयुर्मान वाढले आहे. सोबतच बदलती अर्थव्यवस्था आणि औद्योगीकरणामुळे कुटुंबपद्धती मध्ये बदल झालेला आहे. त्यामुळे पिढ्यातील संबंध दुरावत चाललेले आहे. किंबहुना, ज्ञान, संस्कृती, परंपरा, कौशल्ये आणि अनुभव एका पिढीकडून पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचवण्याचे प्रमाण कमी होत आहे. समाजाची सद्यस्थिती प्रत्येक पिढीमध्ये अंतर दर्शविते. याचा परिणाम ज्येष्ठांवर जास्त होण्याची शक्यता असते. उच्चरक्तदाब, मधुमेह इत्यादी शारीरिक आजार उतार वयात जास्त असतात त्यात एकटेपणा आणि मानसिक स्वास्थ्य याची भर पडते. म्हणून जेष्ठ नागरिकांनीच नाही तर प्रत्येक पिढीने कौटुंबिक नातेसंबंध जोपासण्यासाठी पुढाकार घेण्याची गरज आहे.

उतारवयात शारीरिक तसेच मानसिक काही कुरबुरी जाणवायला सुरुवात होते. परंतु आरोग्यदायी सवयी, आहारात थोडेसे बदल आणि आपल्याला असलेल्या आजाराची योग्य माहिती घेवून त्यावर उपाय करणे यांचे शास्त्रीय मार्गदर्शन ज्येष्ठांना केले तर त्याची परिणती आनंदायी उतारवयात होवू शकते. तसेच या आरोग्यदायी सवयी पुढील पिढीला सुद्धा कल्याणकारकच ठरतील. या द्वारे ज्येष्ठ आणि त्यांचे समवयस्क तसेच त्यांची पुढील पिढी यांमध्ये वैचारिक आणि शैक्षणिक देवाण घेवाण व्हायला मदत होईल. त्यामुळे ज्येष्ठांच्या सामाजिक कक्षा वाढायला सुद्धा प्रोत्साहन मिळेल अशी आम्हाला आशा आहे.

श्रेयनिर्देश

महात्मा गांधी आयुर्विद्यान संस्था (एम. जी. आई. एम. एस.) सेवाग्राम आणि भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषद यांच्या संयुक्त विद्यमानाने सहजीवन प्रशिक्षण साहित्य संग्रह सहजीवन प्रकल्पांतर्गत प्रेरक व्यक्तींसाठी तयार करण्यात आले आहे.

हे साहित्य तयार करण्यासाठी, महात्मा गांधी आयुर्विद्यान संस्था (एम जी आई एम एस सेवाग्राम) अंतर्गत कार्यरत असलेले सर्व सामाजिक कार्यकर्त यांचे सहकार्य लाभले. हे प्रशिक्षण साहित्य विकसित करण्यात 'आधारवड' संस्थेचे सदस्य तसेच प्रकल्पातील गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्तीचे अतुलनीय योगदान आहे. या सर्वांचे आम्ही मन:पूर्वक आभार मानतो.

अनुक्रमणिका

दिवस पहिला

१. वृद्धावस्था तथ्य आणि भ्रम

२. वृद्धावस्था एक नैसर्गिक प्रतिक्रिया

३. आनंदी संध्याकाळ

४. साखर मिठाशी दोन हात

५. आरोग्य आणीबाणीसाठी तयारी

६. प्रश्नमंजुषा

दिवस दूसरा

१. जीवन चलणे का नाम

२. स्व– परीक्षण

३. मानसिक आरोग्य (विसरभोळेपणा)

४. व्यसन

५. संजीवनी/एलाईट (सहजीवन) गट कृती आराखडा

६. सूक्ष्म नियोजन

प्रशिक्षण संसाधने

प्रशिक्षणस्थळी साहित्य

- स्वच्छ हॉल, टेबल, खुर्ची, सतरंजी, इलेक्ट्रीसिटी, पंखा, जनरेटर, साउंड सिस्टीम, माईक व फळा
- सॅनिटायझर, मास्क
- पाण्याचे जार, ग्लास
- नाश्ता किंवा जेवणाची व्यवस्था

प्रशिक्षणादरम्यान लागणारे साहित्य

- [illegible] खेळाचे साहित्य
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

सत्राचे साहित्य

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]