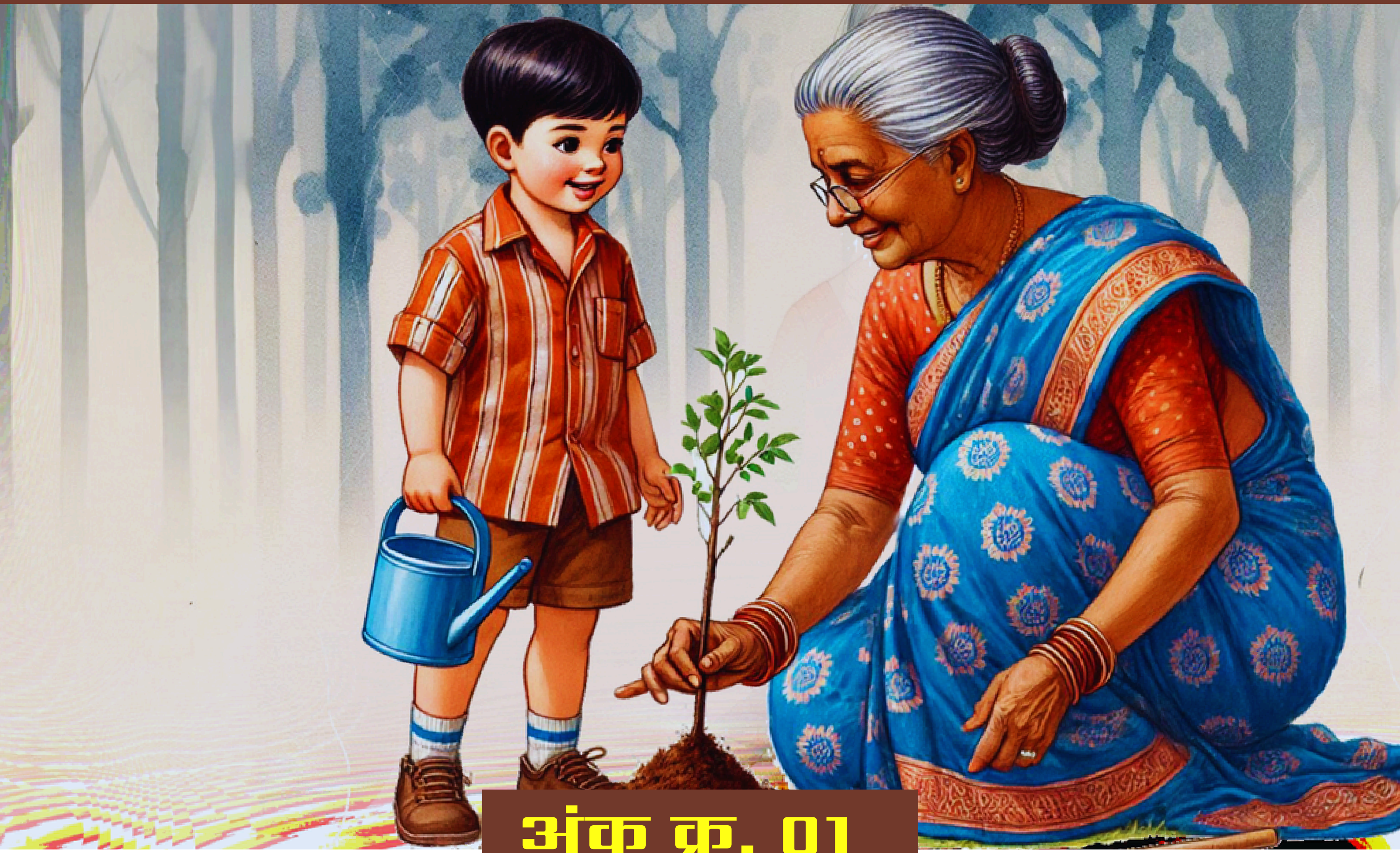
सहजीवन पत्रिका



अंक क्र. 01

1 जून 2025

अनुक्रमणिका

- संपादकीय
- सहजीवन (ELITE) प्रकल्प
- आधारवड
- जागतिक अंतरपिढी सप्ताह २०२५
- प्रकल्पाच्या घडामोडी
- यशोगाथा
- कविता
- चला जाणून घेऊ या

संपादकीय

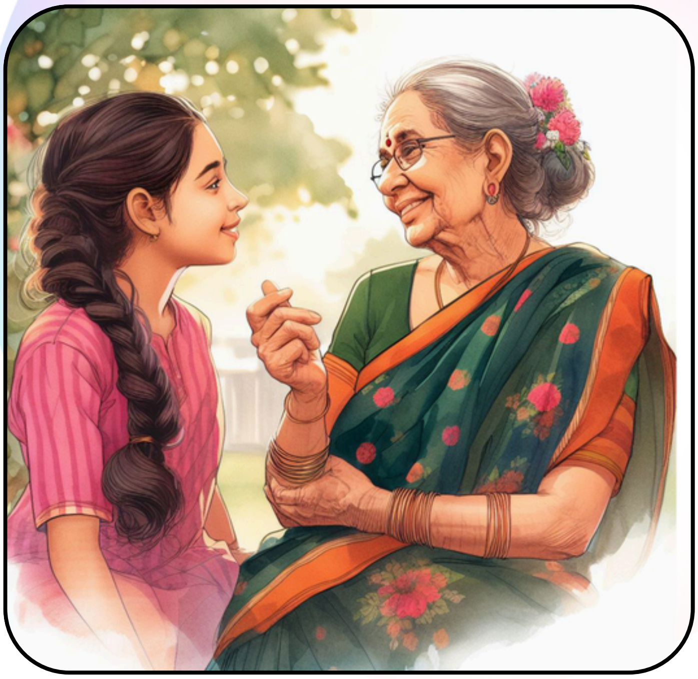
आधुनिकतेच्या प्रभावामुळे आमच्या कौटुंबिक व सामाजिक जीवनात लक्षणीय बदल दिसून येत आहेत. पुर्वीच्या संयुक्त कुटुंब पद्धती मुळे जगण्याचे अनेक प्रश्न सहजासहजी सोडविले जात होते. बालकांच्या संगोपनाचा विषयच नव्हता. कुटुंबामध्ये वयोवृद्धांचा मान राखला जात असे. किंबहुना कुटुंब प्रमुखाचा मान त्यांनाच दिला जात असे. कुटुंबातील सदस्यांमध्ये परस्पर प्रेम, आपुलकी व जिव्हाळा होता. सर्व सदस्य एकदिलाने कुटुंबाच्या हितासाठी झटत असायचे. संयुक्त कुटुंबामध्ये साधारणतः तीन पिढ्या गुण्यागोविंदाने नांदायच्या. पण आज हे दिवस संपले आहेत. विभक्त किंवा एकल कुटुंब पद्धती स्विकारण्याकडे लोकांचा कल वाढत आहे. त्यामुळे कुटुंबातील नातेसंबंधांमध्ये दुरावा निर्माण झाला आहे. परस्पर प्रेम, आपुलकीची भावना व जिव्हाळा संपत चालला आहे. कुटुंबातील ज्येष्ठ सदस्यांवर या बदलाचा सर्वात जास्त परिणाम झाला आहे. एकल कुटुंबात आता वयोवृद्ध नकोसे झाले आहेत. आदर, विश्वास, परस्पर प्रेम व सदभावना नष्ट होत चालली आहे. याचा प्रभाव समाजातही दिसू लागला आहे. समाजातून मानवी मूल्ये नामशेष होत आहेत. परिणामी अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागत आहे.

यावर मात करण्यासाठी पिढ्यांमधील दुरावा कमी करून कौटुंबिक नातेसंबंध जोपासण्याची करण्याची गरज आहे. कुटुंबातील सदस्यांमध्ये परस्पर प्रेम व जिव्हाळा कसा निर्माण करता येईल याकरिता प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. यादृष्टीने ज्येष्ठ नागरिकांसाठी "इलाईट " (सहजीवन) या नावाने हा प्रकल्प २०२४ पासून वर्धा तालुका मध्ये राबविण्यात येत आहे. कुटुंबातील सदस्यांचे नातेसंबंध घट्ट रहावेत, त्यांच्यात सुसंवाद प्रस्थापित व्हावा आणि एकमेकांना समजून घेण्याची प्रवृत्ती वाढीस लागावी हा या प्रकल्पाचा उद्देश आहे. विशेषतः ज्येष्ठ नागरिकांनी कुटुंबातील अन्य पिढ्यांची मानसिकता लक्षात घेऊन स्वतःची वागणूक कशी ठेवावी हे समजावून देण्यासाठी विविध खेळ, कृती, प्रयोग इत्यादी साधने उपयोगात आणली जातात.

डॉक्टर, नर्स, सोशल वर्कर, आशा वर्कर आणि या प्रकल्पाचे विशेष प्रशिक्षण दिलेले ज्येष्ठ नागरिक सहभागी असलेला सहजीवन प्रकल्पाचा समूह गावा-गावांमध्ये जाऊन ज्येष्ठ नागरिकांसोबत चर्चा करते. या चर्चेतून ज्येष्ठ नागरिकांच्या समस्या व त्यावरील उपाय शोधले जातात. तसेच ज्येष्ठांच्या ज्ञानाचा व अनुभवाचा फायदा भावी पिढ्यांना व्हावा या दिशेने प्रयत्न केले जातात. सध्या हा प्रकल्प राबविण्याकरिता महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्थेची निवड झाली हे खरोखरच भूषणावह आहे. प्रकल्पाच्या यशासाठी समाज घटकांचे सहकार्य आवश्यक आहे ते मिळेल अशी अपेक्षा करणे अनाठायी ठरणार नाही.

पूर्ण रिपोर्ट वाचण्यासाठी ही लिंक उघडा
ELITE 1st Year Annual Report

सहजीवन (ELITE) प्रकल्प



भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद, नवी दिल्ली आणि महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्था, सेवाग्राम यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'इलाईट' हा विशेष प्रकल्प ज्येष्ठ नागरिकांसाठी २०२४ पासून राबवण्यात येत आहे. या अगोदर "सहजीवन" प्रकल्प वर्ष २०२० ते २०२२ मध्ये वर्धा तालुक्यातील 5 प्राथमिक आरोग्य केंद्रांतर्गत येणाऱ्या १८ गावांमध्ये सुरुवात करण्यात आली होती. ज्येष्ठ नागरिकांच्या सकारात्मक परिणामांमुळे त्याचा विस्तार करण्यात आला आणि आत "इलाईट' प्रकल्प वर्धा तालुक्यातील 5 प्राथमिक आरोग्य केंद्रांतर्गत येणाऱ्या १०४ गावांमध्ये व २ नागरी भागांमध्ये सुरु आहे .

या प्रकल्पाची प्रमुख उद्दिष्टे ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये आत्मनिर्भरता वाढवणे आणि पिढ्यांनमधील दुरावा कमी करून परस्पर सुसंवाद व समज वाढवणे होय.

याशिवाय विविध गतिविधी, खेळ आणि चर्चांच्या माध्यमातून ज्येष्ठ नागरिकांच्या अडचणी व गरजा समजून घेतल्या जातात आणि त्या अडचणींवर उपाययोजना सुचवण्यासाठी त्यांच्याशीच चर्चा केली जाते. तसेच ज्येष्ठ नागरिकांकडे असलेले अनुभव, परंपरागत ज्ञान, कला आणि कौशल्यांचा उपयोग समाजाच्या समृद्धीसाठी केला जातो. त्यांच्या अनुभवांमधून प्रेरणा घेऊन तरुण पिढी अधिक परिपक्व निर्णय घेऊ शकते आणि सामाजिक समज वाढवू शकते. या अनुषंगाने गाव पातळीवर विविध कार्यक्रम राबवून संवाद व समजूत वाढवण्यासाठी नातवंडं, मुलं आणि ज्येष्ठ नागरिकांना एकत्र करून सामूहिक सहभागातून सामाजिक एकोप्याची भावना वाढेल.

आधारवड

आधारवड ज्येष्ठ नागरिक परिवार वर्धा ही ज्येष्ठांनी ज्येष्ठ नागरिकांसाठी स्थापन केलेली संघटना आहे. आयुष्याच्या संध्याकाळी आधाराची गरज भासते हे लक्षात घेऊन " इतरांचा आधार शोधण्यापेक्षा स्वतःच स्वतःचा आधार बना" या भूमिकेतून आधारवडची मुहूर्तमेढ रोवण्यात आली. या संघटनेत समाजातील सर्व जाती-धर्मांच्या, सर्व क्षेत्रात काम केलेल्या व सर्व स्तरातील ज्येष्ठ नागरिकांचा समावेश आहे. ज्येष्ठ नागरिकांच्या कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक व आरोग्य विषयक समस्या सोडवण्यासाठी ही संघटना कटिबद्ध आहे. ज्येष्ठांना मानसिक आधार देऊन त्यांच्यातील एकाकीपणाची जाणिव घालविण्यासाठी संघटना निरनिराळे उपक्रम राबविते. हे करत असतांना ज्येष्ठांच ज्ञान, अनुभव व कौशल्य याचा लाभ समाजाला मिळेल या भूमिकेतून कार्य करते.

आपली उद्दिष्टे साध्य करण्याकरिता आधारवड कडून विद्यार्थी संवाद, वयोवृद्धांचा सत्कार, ज्येष्ठ नागरिक सन्मान पदयात्रा, कर्तबगार ज्येष्ठ महिलांचा सन्मान, आई वडिलांची सेवा करणाऱ्यांचा सत्कार, आरोग्य शिबिरांचे आयोजन, समुपदेशन, शासकीय योजनांची माहिती देण्यासाठी कार्यशाळा, चर्चासत्रे, व्याख्याने इत्यादी विविध उपक्रम आयोजित केले जातात. विविध उपक्रमांमुळे आधारवड ही संघटना वर्धा शहर आणि परिसरातील ज्येष्ठ नागरिकांसाठी आधाराची काठी ठरली आहे. आदर, विश्वास, दिलासा ही आधारवडच्या विचाराची त्रिसुत्री असून "उतारवयातील जिव्हाळ्याचा सोबती" हे आधारवडचे घोषवाक्य आहे.

पिढ्यांमधील नातेसंबंधांची जोपासणी करणारा ELITE (सहजीवन) प्रकल्प राबविण्यामध्ये आधारवड सहभागी आहे याचा सार्थ अभिमान आहे.

जागतिक आंतरपिढी सप्ताह 2025

Global Intergenerational Week
24-30 April 2025
#GIW25

Global Intergenerational Week 2025
Official Country Lead

'Generation Working Together' (Scotland) या आंतरराष्ट्रीय संस्थेच्या पुढाकाराने दरवर्षी २४ एप्रिल ते ३० एप्रिल या कालावधीत **'जागतिक आंतरपिढी सप्ताह'** साजरा केला जातो.

पिढ्यांमधील अंतर कमी करून परस्पर संवाद, आत्मीयता आणि अनुभवांची देवाणघेवाण साधणे हा या उपक्रमाचा मुख्य हेतू असतो. यंदा भारताचे नेतृत्व करण्याची संधी महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्था, सेवाग्राम या संस्थेला मिळाली होती.

२४ एप्रिल ते ३० एप्रिल या कालावधीत, हा आठवडा एकूण **४० गावांमध्ये ४७ विविध उपक्रमांच्या** माध्यमातून साजरा करण्यात आला.

हा आठवडा साजरा करण्यामागचा प्रमुख उद्देश म्हणजे पिढ्यांमधील संवाद वाढवणे, आत्मीयता निर्माण करणे आणि अनुभव व कौशल्यांची देवाणघेवाण घडवून आणणे हा होता.

या आठवड्यात विविध गावांमध्ये जनजागृती रॅली, वृद्धत्वावर चर्चासत्र, कला-कृती उपक्रम, वेबिनार, खेळ स्पर्धा, वृद्धाश्रम भेट व सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले. या उपक्रमांमुळे विविध वयोगटातील लोकांमध्ये आपुलकीचे नाते निर्माण झाले आणि परस्पर समजुतीचा सेतू उभारला गेला.

> **"तुम्ही आज इथे आले, आमच्या सोबत वेळ घालवला आम्हाला खूप छान वाटलं. असेच नेहमी आम्हाला भेटायला येत जा. तुमच्या सेवाग्रामचा हा कार्यक्रम पाहून खूप आनंद झाला. खेळ खेळून नातवंडांसोबत खेळ्यासारखं वाटलं. आम्ही लहानपणी खेळत होतो, आता संसारात कुठे खेळ काम करणे म्हणजेच खेळ खेळल्यासारखं आहे."**
>
> **- ७३ वर्षीय आजी**

पूर्ण रिपोर्ट वाचण्यासाठी ही लिंक उघडा
GIW 25 India Report

प्रकल्पाच्या घडामोडी

१. सहजीवन मेळावा

सहजीवन प्रकल्पाची माहिती अधिकाधिक नागरिकांपर्यंत पोहोचावी आणि समाजातील सर्व लोकांचा सहभाग मिळावा या उद्देशाने वर्धा तालुक्यातील प्राथमिक आरोग्य केंद्र असणाऱ्या गावांमध्ये सहजीवन मेळाव्यांचे आयोजन करण्यात आले. प्रत्येक सहजीवन मेळावा उत्साह, सहभाग आणि सामाजिक एकोप्याचे प्रतीक ठरला. यामध्ये 'सहजीवन झाड', 'प्रतिसादात्मक आहार', 'संवेदनशील पालकत्व', 'आरशातील हावभाव', 'संतुलित आहार' यांसारख्या जनजागृती उपक्रमांसोबतच बीपी तपासणी, चित्रकला, खुर्चीवरील व्यायाम, मनोरंजनात्मक खेळ, बुद्धीचे खेळ आणि गावकऱ्यांनी उभारलेले विविध स्टॉल्स यामुळे मेळाव्यात उत्सवाचं वातावरण निर्माण झालं. या मेळाव्यात चित्रकला आणि खेळ कृती लक्षवेधी ठरले होते.

हा सहजीवन मेळावा म्हणजे केवळ एक कार्यक्रम नव्हता तर एक सामाजिक चळवळ होती जी कुटुंबातल्या प्रत्येक सदस्याला एकत्र आणत होती, जुन्या व नव्या पिढीमधील दरी मिटवत होती आणि आपल्यातली सामूहिक ऊर्जा जागृत करत होती. सहजीवन म्हणजे एकमेकांच्या सोबतीनं जगणं आणि हा मेळावा त्याचं जिवंत उदाहरण ठरला. या सहजीवन मेळाव्यामध्ये ज्येष्ठ नागरिक आणि नातवंडांनी मोठ्या उत्साहाने भाग घेतला. सहजीवन प्रकल्पाअंतर्गत ऐकूण १० मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले होते.

२. सहजीवन सारथी प्रशिक्षण

प्रत्येक गावातील आशा वर्कर आणि दोन ज्येष्ठ नागरिकांची ‘सहजीवन सारथी’ म्हणून निवड करण्यात आली व त्यांना मॉड्यूल १ मध्ये आनंदी संध्याकाळ आणि आहार, मॉड्यूल २ मध्ये सहजीवन मेळावे घेण्यात आले आणि मॉड्यूल ३ मध्ये माझ्या स्वप्नातील कुटुंब व नात्यातील आपुलकीचे महत्व या विषयावर प्रशिक्षण देण्यात आले.

३. सहजीवन दूत प्रशिक्षण

गावातील निवडक ज्येष्ठ नागरिकांना ‘सहजीवन दूत’ म्हणून प्रशिक्षित करण्यात आले, जे आपल्या गावात इतर ज्येष्ठ नागरिकांसाठी मार्गदर्शक व संपर्क साखळी म्हणून काम करतात.

४. मासिक बैठक

सहजीवन प्रकल्पांतर्गत प्रत्येक महिन्यात ज्येष्ठ नागरिकांची मासिक बैठक आयोजित केली जाते. या बैठकीमध्ये खेळी- मेळीच्या माध्यमातून ज्येष्ठ नागरिकांना आरोग्य आणि सामाजिक बांधिलकी बद्दल चर्चा केली जाते.

गावाच्या आरोग्य क्षेत्रात अनमोल कार्य: एक प्रेरणादायी प्रवास

वर्धा जिल्ह्यातील धोत्रा (रेल्वे) हे गाव महात्मा गांधींच्या विचारांनी समृद्ध असलेलं एक छोटं गाव आहे. या गावात आरोग्यसेवांच्या बाबतीत एक मोठा अभाव होता. गावात कोणताही दवाखाना नव्हता, ज्यामुळे गावकऱ्यांना साधे उपचार घेण्यासाठी देखील मोठ्या अडचणींचा सामना करावा लागायचा. आजारी पडल्यानंतर खाजगी दवाखान्यात दूर जावं लागायचं. हेही काहीतरी विलंबामुळे होणार होतं, कारण रस्त्यांची अवस्था तशीच होती. वेळ, पैसा आणि शारीरिक थकवा यांचा सामना करत गावकऱ्यांना उपचार मिळवण्यासाठी संघर्ष करावा लागायचा.

या गावातील आरोग्याची समस्या लक्षात घेऊन "महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्था, सेवाग्राम" ने एक संकल्पना मांडली किरण क्लिनिक या क्लिनिकमध्ये गावकऱ्यांचा सक्रिय सहभाग अपेक्षित होता. या संकल्पनेच्या अंतर्गत गावकऱ्यांनी पुढाकार घेऊन दवाखान्याची जागा उपलब्ध करून द्यायची होती.

डॉक्टरांची सेवा महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्थे कडून पुरवली जाणार होती. यामुळे गावात सहज आणि तात्काळ उपचार मिळवणं शक्य होणार होतं. त्या वेळी, गावकऱ्यांना किमान प्राथमिक उपचारांसाठी दूर जाण्याची आवश्यकता पडणार नव्हती. यामुळे त्यांचा वेळ, पैसा आणि आरोग्यविषयक त्रास कमी होणार होता. ही कल्पना ऐकून लोक थोडे शांत झाले.

“कोण जागा देणार?"   "सतत चालेल का हे?"   "तरी उपयोग काय?"

पण त्या बैठकीत एका कोपऱ्यात शांत बसलेले होते देशमुख काका. गावात आदराने पाहीलं जाणारं नाव. काका म्हणजे अनुभवी, कर्तबगार आणि सर्वांशी आपुलकीनं वागणारे. त्यांनी बोलायला सुरुवात केली

“माझ्या घरात जागा आहे मी गावासाठी देतो” असं म्हणत त्यांनी दवाखान्यासाठी जागा दिली. नुसतं जागाच नव्हे तर सर्व व्यवस्थापन, औषधं, हिशोब – सगळं स्वत: काकांनी केलं.

आता दर आठवड्याला डॉक्टर येतात. गावात आरोग्य फुलायला लागलं. पुढच्या दृष्टीकोनाने काकांनी पक्क्या इमारतीसाठी जागा दान करून गावाला एक शाश्वत आरोग्य सुविधा दिली आहे. त्यांनी कुटुंबाशी चर्चा करून हा निर्णय घेतला, आणि त्यामुळे गावात कायमस्वरूपी आरोग्यसेवा उपलब्ध झाली आहे. त्यांच्या या कार्याने गावात "सहजीवन" उपक्रमही सुरू झाला आहे, जो ज्येष्ठ नागरिकांच्या जीवनात आनंद निर्माण करतो. देशमुख काकांचे निःस्वार्थ समाजकार्य हे फक्त गावापुरते मर्यादित नसून, ते एक प्रेरणादायी उदाहरण आहे. त्यांच्या समाजसेवेची भावना आणि त्यागाची वृत्ती, इतरांनाही आदर्श घेण्यास प्रवृत्त करते.

लेखक: सरिता लोगडे

जिव्हाळा आजी आजोबांचा

प्रेम आपुलकीचा भंडार
असती आजी-आजोबा
प्रेम रुपी नात्याचा
जिव्हाळा आणि घरोबा||1||

निस्वार्थ प्रेम देतात
लावती नातवंडांना जीव
काळ बदलत चालला
करत नाही कुणी किव||2||

संवाद आजी-आजोबांचा
होत चालला अस्त
नातवंड मात्र जगतात
मोबाईलचे जीवन मस्त||3||

मूल्य शिक्षणाचे ओझे
होत चाललय जड
सुसंस्कार संस्कृती
जोडणे झाले अवघड||4||

आजी आजोबांकडे
अनुभवांचा खजिना
धकाधकीच्या जीवनात
कुठे गेला हा दागिना||5||

एकत्र जेवणे, गप्पा मारणे
नातवंडासाठी हत्ती बनणे
गोष्टी,खेळ ,ओव्या ,संस्कार
कुठे गेले आनंदात बागडणे||6||

नातवंडांनी त्यांना वेळ देवूनी
निभवावा साथ सहवास
आई-वडिलांचे रूप समजून
टिकवा आजी-आजोबांचा श्वास||7||

आजी आजोबांचं नातं
काळाचे टोकं दोन
म्हातारपण दुसरे बालपण
समजून सांगेल कोण||8||

रचना: श्री. हरिष पाटील
बोरगाव (मेघे), वर्धा

"चला जाणून घेऊ या!"

भ्रम आणि तथ्य

ज्येष्ठ नागरिकांविषयी

भ्रम		तथ्य
वृद्धांबाबत काही करण्याची गरज नाही, त्यांच्या अडचणी वेळेनुसार आपोआप सुटतील		वृद्ध व्यक्तींना योग्य काळजी, संवाद, आरोग्य सेवा, मानसिक आधार आणि सामाजिक सहभागाची गरज असते. त्यांची समस्या वेळेवर लक्षात घेऊन प्रयत्नपूर्वक सोडवली पाहिजे, ती आपोआप सुटत नाही.
सर्व वृद्धांच्या एकसारख्या गरजा असतात		वय जरी एकसारखं असलं, तरी प्रत्येक व्यक्तीची तब्येत, मनोवृत्ती, अनुभव, कौटुंबिक पार्श्वभूमी आणि गरजा वेगवेगळ्या असतात. त्यामुळे त्यांची देखभालही वैयक्तिक पद्धतीने करावी लागते.
वयस्क लोकांना स्मृति कमी होणे (Dementia) साहजिकच आहे		Dementia वय वाढल्यामुळे होतोच असे नाही; अनेक लोक वृद्धपणीही नीट विचार करू शकतात. स्मरणशक्ती कमी झाली किंवा वागण्यात बदल झाला तर डॉक्टरांचा सल्ला घेणे उपयोगी ठरते.
"जसे वय वाढते, तसं आपल्याला कमी झोपेची गरज असते".		वय जरी वाढलं तरीही झोपेची गरज कायम असते. प्रौढ व वृद्ध लोकांनाही दररोज सुमारे ७ ते ९ तास झोप आवश्यक असते. वयस्क लोकांना झोप लागायला अधिक वेळ लागू शकतो , पण याचा अर्थ त्यांना कमी झोपेची गरज आहे, असं नाही.
वृद्ध लोकांचा अनुभव आधुनिक काळात फारसा उपयोगी नाही.		वृद्धांकडे वेळ, अनुभव आणि संयम असतो. ते मुलांना वाचन-लेखन शिकवू शकतात, तसेच स्वयंपाक, बागकाम, विणकाम यांसारख्या कौशल्यांचा आनंद आणि अनुभव पुढील पिढींना देऊ शकतात.

Reference: Demystifying the Myths of Ageing WHO
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341339/9789289042826-eng.pdf

"हसत-खेळत, एकत्र पुढे जाऊया,
सहजीवनाच्या वाटेवर, प्रत्येक क्षणांचा आनंद घेऊया".

Click on the links below and follow us

ELITE Website

ELITE Facebook

ELITE Youtube

ELITE Instagram

ELITE LinkedIn

ELITE Twitter

माहिती संकलन व मांडणी:
बापू चव्हाण
पल्लवी कातरकर

भाषा संपादन व शुद्धलेखन:
आधारवड टीम
इलाईट टीम

डिझाईन व रचना:
सरिता लोगडे
डॉ. राहुल पेठे

आमच्यासोबत जुळण्यासाठी

संपर्क: ९७६४५०९४५३/७०३८३६८५१२

मुख्य कार्यालय: **गांधी मेमोरियल लेप्रसी फाऊंडेशन, (GMLF), रामनगर, वर्धा. ४४२००१**