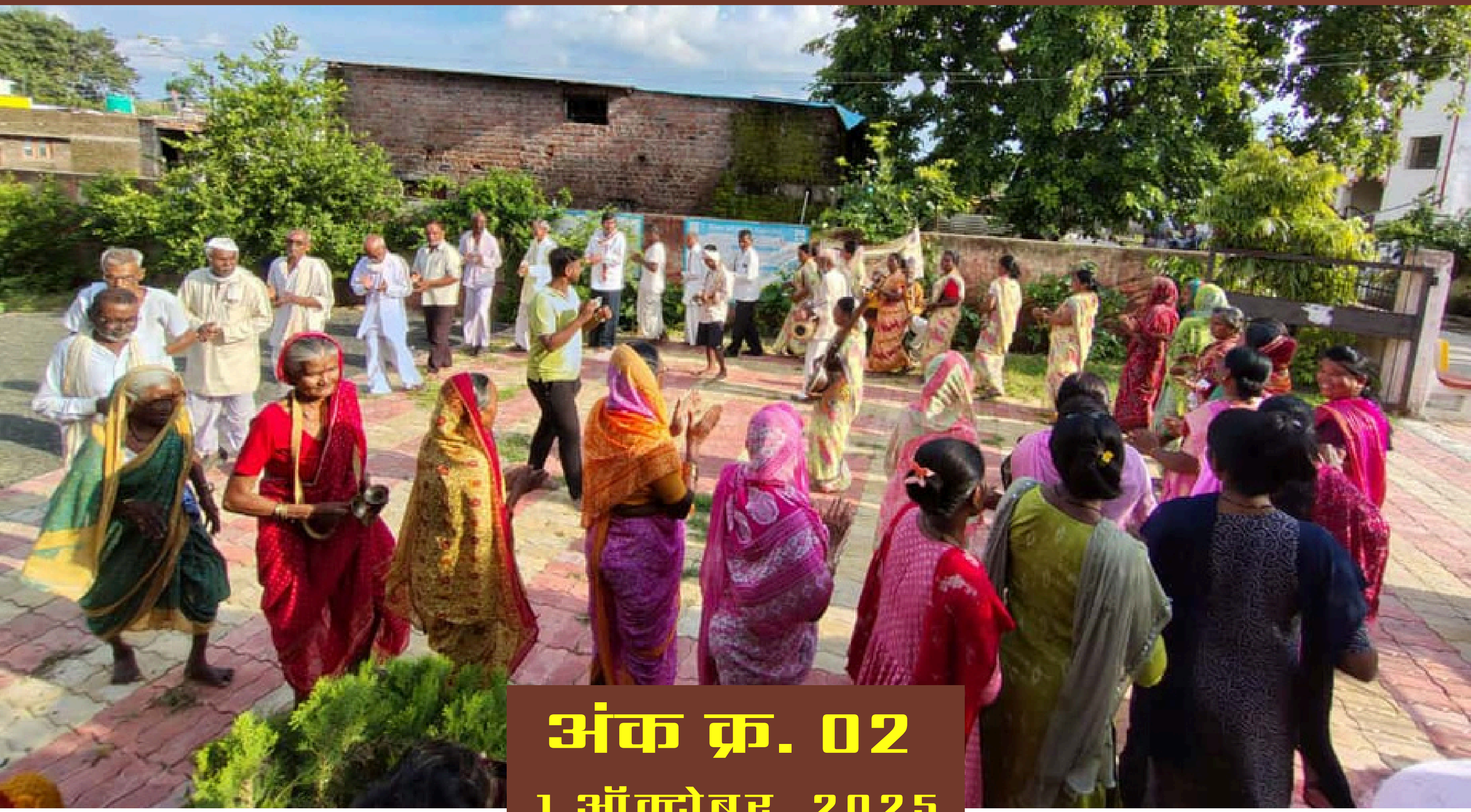
सहजीवन पत्रिका

जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिनाच्या हार्दिक शूभेच्छा !!!



अंक क्र. 02
1 ऑक्टोबर 2025

अनुक्रमणिका

- संपादकीय
- सहजीवन (ELITE) प्रकल्प
- जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिन
- प्रकल्पाच्या घडामोडी
- यशोगाथा
- कविता
- चला जाणून घेऊ या
- पुढील वाटचाल

स

हे

जी

व

न

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.

प्रा. डॉ. हाशम शेख
अध्यक्ष, आधारवड,
ज्येष्ठ नागरिक परिवार, वर्धा

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 ५ प्राथमिक आरोग्य केंद्रांतर्गत येणाऱ्या १८ गावांमध्ये सुरुवात करण्यात आली होती. ज्येष्ठ नागरिकांच्या सकारात्मक परिणामांमुळे त्याचा विस्तार करण्यात आला आणि आत "इलाईट' प्रकल्प वर्धा तालुक्यातील ५ प्राथमिक आरोग्य केंद्रांतर्गत येणाऱ्या १०४ गावांमध्ये व २ नागरी भागांमध्ये सुरु आहे .

या प्रकल्पाची प्रमुख उद्दिष्टे ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये आत्मनिर्भरता वाढवणे आणि पिढ्यांमधील 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.

जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिन

वृध्द व्यक्तींची होणारी हेळसांड आणि त्यांच्यावर होणाऱ्या अत्याचारांना आळा घालण्यासाठी संयुक्त राष्ट्रांच्या (UN) महासभेने १४ डिसेंबर १९९० रोजी जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिनाची घोषणा केली व १ ऑक्टोबर १९९१ मध्ये हा दिवस पहिल्यांदा साजरा करण्यात आला. या दिवसाचा मुख्य उद्देश ज्येष्ठ नागरिकांच्या समाजातील योगदानाची दखल घेणे,त्यांच्या हक्कांचे संरक्षण करणे आणि वृद्धत्वाशी संबंधित समस्यांबद्दल जागरूकता निर्माण करणे हा आहे. हा दिवस ज्येष्ठ नागरिकांना समाजात समान व सन्माननीय स्थान देण्याची,त्यांचा आदर करण्याची आणि त्यांच्या कल्याणासाठी एकत्रितपणे प्रयत्न करण्याची संधी देतो. तसेच हा दिवस ज्येष्ठांचे योगदानच नव्हे तर त्यांच्या जीवनावर परिणाम करणाऱ्या घटकांचे परीक्षण करून त्यांच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी प्रयत्न करण्याची संधी देतो.

या दिवशी विविध कार्यक्रम आयोजित करून ज्येष्ठ नागरिकांचा सन्मान केला जातो आणि त्यांच्याशी संवाद साधून त्यांच्या कल्याणासाठी सुरु असलेल्या सरकारी योजना, आरोग्यविषयक सोयी सवलती व आरोग्य शिबिरे आणि वृद्धांच्या हक्क संरक्षणासाठी असलेल्या कायद्यांची माहिती दिली जाते. काही ठिकाणी ज्येष्ठांसाठी मनोरंजक खेळ व स्पर्धा आयोजित करून वृद्धांच्या करता गुणांना संधी दिली जाते. कुठे ज्येष्ठ नागरिकांचे मेळावे आयोजित केले जातात. थोडक्यात हा दिवस पूर्णतः ज्येष्ठ नागरिकांना समर्पित असतो.

भारत आणि इतर अनेक देशात हा दिवस १ ऑक्टोंबर आणि संयुक्त राष्ट्र अमेरिकेत २१ ऑगस्टला साजरा केला जातो. या वर्षी ज्येष्ठ नागरिक दिवसानिमित्य आधारवड कडून जेष्ठ नागरिकांच्या जिल्हास्तरीय मेळावा घेणे प्रस्तावित आहे. या एक दिवसीय मेळाव्यात ८० वयोवृद्धांचा सत्कार केला जाणार असून ज्येष्ठांसाठीच्या आरोग्यविषयक व अन्य योजनांची माहिती दिली जाईल तसेच सकारात्मक दृष्टीकोन स्विकारण्याविषयी मार्गदर्शन केले जाईल. सुमारे १००० ज्येष्ठ नागरिक मेळाव्याला येतील असा अंदाज आहे.

प्रा. डॉ. हाशम शेख
अध्यक्ष, आधारवड,
ज्येष्ठ नागरिक परिवार, वर्धा

१ ऑक्टोबर हा दिवस जगभरात आंतरराष्ट्रीय ज्येष्ठ नागरिक दिन म्हणून साजरा केला जातो. या दिनाचा उद्देश समाजातील वृद्ध व्यक्तींचे योगदान अधोरेखित करणे, त्यांच्या अनुभव व शहाणपणाचा सन्मान करणे आणि त्यांच्या अधिकारांविषयी जागरूकता निर्माण करणे हा आहे.

आजच्या वेगवान बदलत्या काळात वृद्धांना अनेक आव्हानांना सामोरे जावे लागते – आरोग्य, सामाजिक सुरक्षितता, एकटेपणा, तसेच आदराची कमतरता. या पार्श्वभूमीवर हा दिवस आपल्याला वृद्धांच्या गरजा समजून घेण्याची, त्यांना योग्य संधी, आधार व सन्मान देण्याची आठवण करून देतो.

हा दिवस फक्त ज्येष्ठांचा गौरव करण्यापुरता मर्यादित नसून, तरुण पिढीला वृद्धांसोबत अधिक घट्ट नाते निर्माण करण्यासाठी प्रेरणा देतो. अनुभव आणि तरुणाईचा संगम समाजाला समृद्ध करतो.

प्रकल्पाच्या घडामोडी

१. सहजीवन सारथी प्रशिक्षण

गावातील निवडक ज्येष्ठ नागरिक व आशा वर्कर यांना ‘सहजीवन सारथी’ म्हणून प्रशिक्षित करण्यात आले, ज्यामध्ये त्यांना मॉड्यूल ४ चे प्रशिक्षण देण्यात आले. या मॉड्यूल मध्ये **‘आपल्या आरोग्यासाठी भाग-१’** या अंतर्गत बीपी व मधुमेह आजारांची माहिती व व्यवस्थापन या विषयावर प्रशिक्षण देण्यात आले. **एकूण १८७ आशा वर्कर व ३०० ज्येष्ठ नागरिकांना** प्रशिक्षित केले .

२. सहजीवन दूत प्रशिक्षण

गावागावातील सहजीवन गटातील सदस्य, ज्यांना ‘सहजीवन दूत’ म्हणून ओळखले जाते, त्यांच्यासाठी गावपातळीवर ‘सहजीवन दूत प्रशिक्षण’ आयोजित करण्यात आले. हे प्रशिक्षण ज्येष्ठांसाठी तयार केलेल्या **मॉड्यूल ३ ‘आपल्या कुटुंबासाठी’** या विषयावर आधारित होते.

या मोड्युलमध्ये स्वप्नातील कुटुंब, नात्यातील आपुलकीचे महत्त्व आणि आयुष्यावर बोलू काही यांसारखे विषय घेण्यात आले.

एकूण **१८३७ सहजीवन दूत** यांनी या प्रशिक्षणात उत्साहाने सहभाग नोंदविला.

३. मासिक बैठक

सहजीवन प्रकल्पांतर्गत प्रत्येक महिन्यात ‘सहजीवन गट’ म्हणजेच ज्येष्ठ नागरिकांची मासिक बैठक आयोजित केली जाते. या बैठकीत आशा वर्कर आणि ज्येष्ठ नागरिक मिळून नाविन्यपूर्ण उपक्रम राबवतात. जूनपासून विविध उपयुक्त व आवडीच्या विषयांवर आधारित या बैठका घेतल्या जात आहेत. बैठकीमध्ये चर्चेबरोबरच खेळाच्या माध्यमातून ज्येष्ठांचे मनोरंजन व सक्रिय सहभाग घडवून आणला जातो.

मागील ४ महिन्यांचे विषय:

- **जून** –योगा व व्यायाम
- **जुलै** –कीटकजन्य आजार आणि प्रतिबंध
- **ऑगस्ट** –सरकारी योजना व डिजिटल साक्षरता
- **सप्टेंबर** –वृद्धांमध्ये पडण्याची कारणे आणि प्रतिबंध

४. जागतिक योग दिवस

योग दिवसाच्या निमित्याने सहजीवन गटामार्फत **मीरापूर, वायगाव आणि करंजी (काजी)** येथे आधारवड च्या सहकार्याने जागतिक योग दिवस साजरा करण्यात आला. त्यादरम्यान गावात योग शिबिर आयोजित करून त्याचे महत्त्व सांगून ज्येष्ठ तसेच इतर नागरिकांकडून नियमितपणे योग करण्याचा निर्धार करण्यात आला. यात ज्येष्ठ नागरिक महिला व पुरुष आणि बालके यांनी मोठ्या उत्साहाने सहभाग घेतला.

५. महाविद्यालय कार्यशाळा

बजाज कृषी महाविद्यालय, पिपरी मेघे आणि **अनिकेत कॉलेज ऑफ सोशल वर्क, वर्धा** येथील अंतिम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांसोबत सहजीवन प्रकल्पाचे माहिती सत्र यशस्वीरीत्या घेण्यात आले. एकूण २०० विद्यार्थ्यांनी या सत्रांत सहभाग घेतला होता.

हे विद्यार्थी वर्धा तालुक्यातील विविध गावांमध्ये राहतात व त्यांचे फील्ड वर्क क्षत्र सुद्धा याचं गावांमध्ये सुरू असते.

त्यांची ही भूमिका पाहता, त्यांनी गावांमध्ये सहजीवन प्रकल्पाचे जनजागृती कार्य आणि विविध उपक्रमांमध्ये सहभाग घ्यावा, असा हेतू या ओरिएंटेशनचा होता.

६. आषाढी एकादशी - भजन व दिंडी

आषाढी एकादशीच्या निमित्ताने **सावली, बेलगाव, पुलई आणि कुरझडी** या गावांमध्ये सहजीवन प्रकल्पाच्या माध्यमातून भक्तिभावाने नटलेली दिंडी आणि भावपूर्ण भजनांचा कार्यक्रम मोठ्या उत्साहात पार पडला. विठ्ठलनामाच्या गजरात आणि टाळ-मृदुंगाच्या तालात गुंजलेल्या वातावरणात गावातील ज्येष्ठ नागरिकांनी मोठ्या संख्येने सहभाग घेतला. जे भक्त प्रत्यक्ष पंढरपूरला जाऊ शकत नाहीत, ते आपल्या गावपातळीवरच भक्तिमय दिंडी आणि भजनांच्या माध्यमातून विठ्ठलनामाचा अनुभव घेतात आणि तीच श्रद्धा मनापासून व्यक्त करतात.

सहजीवन प्रकल्पाच्या माध्यमातून वृद्धांना आनंदी आणि सक्रिय ठेवण्यासाठी भजन, कला-कौशल्यविकास आणि सांस्कृतिक उपक्रमांचे आयोजन केले होते.

८. गाव पातळीवर स्पर्धांचे आयोजन

नांदोरा गावात 'सहजीवन प्रकल्पांतर्गत' आयोजित खेळ महोत्सवात संगीत खुर्ची, लिंबू–चमचा, फुगा फोडणे व ग्लास उचलण्यासारखे खेळ संपन्न झाले. या खेळांनी गावात एक उत्साही वातावरण निर्माण केले, जिथे तीन पिढ्यांनी हातात हात घालून सहभागीता नोंदवली. विशेषतः आजी-आजोबांची खेळातील उमेद आणि नातवंडांच्या डोळ्यांतील आनंद हे अत्यंत मनमोहक होते. हे खेळ केवळ मनोरंजनापुरतेच नव्हते, तर त्यांनी सहभाग, हास्य आणि संवादाचा सेतू उभारला.

९. "नात्यांचा सण – रक्षाबंधन"

रक्षाबंधनाच्या निमित्ताने **धानोरा, सिरसगाव व निमगाव** येथे सहजीवन गटाच्या माध्यमातून आजी-आजोबा आणि नातवंडांसाठी एक विशेष राखी बनवण्याचा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला. या कार्यक्रमात नातवंडांनी उत्साहाने भाग घेतला आणि आजी-आजोबांच्या मार्गदर्शनाखाली विविध रंगांच्या धाग्यांनी सजलेल्या आकर्षक राख्या तयार केल्या. या सुंदर सोहळ्याच्या माध्यमातून पिढ्यांमधील प्रेम, आपुलकी आणि नात्याचा गोडवा टिकवून ठेवण्यात नक्कीच मदत मिळाली. हा कार्यक्रम केवळ एक परंपरा म्हणून नाही तर पिढ्यांना एकत्र आणणारा, संस्कार आणि स्नेह जपणारा एक भावनिक आणि आनंददायी क्षण ठरला.

१०. एक झाड नातवासाठी उपक्रम

सहजीवन प्रकल्पांतर्गत ज्येष्ठ नागरिक दिनानिमित्य **तरोडा, इंझापूर, तिगाव, मांडवा, नेरी पुनर्वसन आणि पिंपरी पुनर्वसन** या गावांमध्ये "**एक झाड माझ्या नातवंडांसाठी**" हा अनोखा उपक्रम राबविण्यात आला. या उपक्रमात गावातील ज्येष्ठ नागरिकांनी आपल्या लाडक्या नातवंडांसोबत एकत्र येऊन झाडे लावली. हे झाड केवळ हिरवळ वाढवणारे नाही, तर दोन पिढ्यांना जोडणारे एक जिवंत प्रतीक ठरले.
या उपक्रमामुळे फक्त पर्यावरण संरक्षणातच योगदान नाही, तर पिढ्यांपिढ्या जपल्या जाणाऱ्या नात्यांना अधिक दृढ करण्यासही मदत होईल.

११. पोळा सणा निमित्त आठवणींचा उजाळा

सहजीवन प्रकल्प अंतर्गत **नागठाणा, मांडवगड, जऊळगाव, चिकणी, नरसुला आणि वडध** या गावांमध्ये मातीचे बैल बनविण्याची सुंदर कृती आयोजित करण्यात आली. ज्येष्ठांनी नातवंडाबरोबर उत्साहाने मातीचे बैल घडवले आणि त्यांच्या लहानपणीचा पोळा कसा साजरा व्हायचा याच्या गोड आठवणी सांगितल्या. मुलांनीही आनंदाने भाग घेतला आणि जेष्ठांकडून या सणाचे महत्व जाणून घेतले. ही पिढ्यांना जोडणारी कृती आनंद, शिकवण, आणि संस्कृतीचा वारसा यांचा संगम ठरली.

१२. अभ्यास दौरा

सहजीवन कार्यक्रम जेष्ठ नागरिकांसाठी आरोग्यदायी व आनंदमय वातावरण समाजात निर्माण करण्यासाठी प्रयत्नशील आहे. त्यामुळेच अशा प्रकारचे कार्य करणाऱ्या इतर संस्थांचा सतत अभ्यास केला जातो.
या उद्देशाने सहजीवन टीमने **रांची (झारखंड)** येथील **Healthy Ageing India** तसेच **उदयपूर (राजस्थान)** येथील **ARTH** या संस्थांना भेट दिली. त्यांच्या कार्यपद्धती व उपक्रम समजून घेतले आणि आपल्या भागातील जेष्ठांना त्याचा कसा लाभ मिळवून देता येईल, याचा अभ्यास करण्यासाठी हा दौरा आयोजित करण्यात आला.

यशोगाथा

पिढ्यांचा पूल: “मांडव्यातील सहजीवनाने उजळलेली वाट”

मांडवा हे गाव खूप मोठं नसले तरी बऱ्यापैकी लोकसंख्या असलेलं एक ग्रामीण गाव आहे. ‘सहजीवन’ प्रकल्पाच्या अंतर्गत विविध गावांमध्ये सहजीवन समित्या स्थापन करण्यात आल्या, त्यात मांडवा गावाचाही समावेश होता. सुरुवातीपासूनच मांडवा येथील सहजीवन समितीने सक्रिय आणि अग्रभागी भूमिका बजावली आहे.

ही समिती मुख्यत्वे वयस्करांसाठी कार्यरत असली तरी, त्यांनी समितीच्या सदस्यत्वासाठी कोणतेही वय किंवा सामाजिक बंधन ठेवलेले नाही. ज्याला स्वेच्छेने यात सहभागी व्हायचं आहे, अशा प्रत्येकासाठी समितीने दरवाजे खुले ठेवले आहेत. सध्या समितीमध्ये सुमारे ४५ ते ५० सदस्य आहेत, ज्यामध्ये वयस्कर व्यक्तींप्रमाणेच किशोरवयीन मुले आणि मुलींचाही सक्रिय सहभाग आहे.

या समितीच्या सदस्यांची दर आठवड्याला मंगळवारी बैठक भरते. या बैठकींमध्ये केवळ चर्चाच होत नाही, तर वयस्कर सदस्यांचा अनुभव, कौशल्ये, आणि सांस्कृतिक वारसा नव्या पिढीकडे पोहोचविण्याचा प्रयत्नही केला जातो. मागील चार महिन्यांपासून समितीने दर महिन्याच्या विशिष्ट दिवशी एक वेगळा उपक्रम सुरू केला आहे. या दिवशी सण-उत्सवांशी संबंधित चर्चा होते, त्या सणांचे महत्त्व, वयस्करांच्या काळातील साजरे करण्याच्या पारंपरिक पद्धती, वयस्करांकडे असलेली पारंपरिक कौशल्ये जसे की पत्रावळी बनवणे, तोरण तयार करणे, इत्यादींचे प्रात्यक्षिक दिले जाते.

मे महिन्यात या उपक्रमाला एक वेगळी दिशा मिळाली – समितीच्या सदस्यांना सांगण्यात आले की, तुम्ही आपल्या मनातील दुःख, आनंद, आठवणी, आणि अडचणी मोकळेपणाने मांडू शकता. यामुळे सदस्यांनी पहिल्यांदाच मन मोकळं केलं. या संवादातून एक विश्वासाचे, आधाराचे आणि एकत्रतेचे व्यासपीठ तयार झाले, ज्याला त्यांनी "आपला हक्काचा कट्टा" असं नाव दिलं.

हा कट्टा म्हणजे केवळ एक चर्चा सत्र नसून, एक मानसिक आधार केंद्र ठरू लागलं आहे. वयस्करांना ऐकून घेणारी आणि त्यांच्या अनुभवांना महत्त्व देणारी पिढी मिळू लागली आहे. किशोर व किशोरींमध्ये सहानुभूती वाढली आहे, तर वयस्करांना सामाजिक सन्मान आणि मोकळेपणा मिळाला आहे.

लेखक : जयप्रकाश मोरे
सामाजिक कार्यकर्ता
MGIMS, सेवाग्राम

करा पालन पोषण आनंद देऊन

आले आई वडीलाला म्हातारपण
त्यांचे जीवन लहान मुलासमान
त्यांचे शरीर होते व्याधींनी खोकल्याचे धन
नका देऊ त्यांना धुस्कारून,
करा पालन पोषण आनंद देऊन...
जेव्हा तुम्ही होते लहान तेव्हा त्यांनी केले
तळहाताच्या फोडप्रमाणे जतन
तुम्हाला संस्कार देऊन घडविले
छान शिक्षण देऊणी केल शहाणं
नका देऊ त्यांना धुस्कारून
करा पालन पोषण आनंद देऊन...
जेव्हा तुमचे करून देईल लग्न
सून येईल घरात माफ ओलांडून
जेव्हा तुम्हाला होईल मूल जाईल संसार फुलोनी तेव्हा
असाल तुम्ही संसारात मग्न
भरला संसार पाहून
आई वडिलांचे फुलून जाईल मन
नका देऊ धुस्कारून
करा पालन पोषण आनंद देऊन...
करेल तेही नातवाचे पालन मोठ्या खुशीन
आजी आजोबाचे मन जाईल आनंदाने फुलून
चिमुकल्यांना घडवून करेलत्याची मोठ्या खुशीन जतन
नका देऊ त्यांना धुस्कारून
करा पालन पोषण आनंद देऊन...
संसार म्हटले की धुसपूस किंवा कलह भांडण
नका ऐकू पत्नीचे विचार कानी धरून
नका दुख:वू म्हाताऱ्याचे मन
नका पाठवू त्यांना वृद्धाश्रम
घ्या त्यांना प्रथम समजून
करा त्यांच्या विचाराची कदर जाणून
नका देऊ त्यांना धुस्कारून
करा पालन पोषण आनंद देऊन...
नका ओढवू त्यांचेवर दुखा:ची चादर जाईल मनाने खचून
करेल जवळ त्यांचे ते आपलेच मरण
जरी आयुष्यभर पिले त्यांच्या पायांचे तीर्थ
नाही उरणार जीवनात काहीच अर्थ
तुमच्यावर केलेल्या उपकारांचे नाही होणार खंडन
नका देऊ त्यांना धुस्कारून
करा पालन पोषण आनंद देऊन...
घ्या समजून तुमच्या विठ्ठल – रखुमाईचे मन
करा आयुष्यभर त्यांचे पूजन
नाही जगत त्यांच्यावाणी
कोणी दूसरा भगवान
म्हणून म्हणतो नका देऊ त्यांना धुस्कारून
करा पालन पोषण आनंद देऊन...
नका दुखवू त्यांचे मन
खाऊ घाला जीवंतपण
मोठ्या प्रेमाने समाधानी मन
मेल्यावरती कशाला करता
त्यांच्या नावाने सण
जीवंतपणी नाही दिले औषधपाणी
कशाला करता तेरवी विनाकारण खर्च करून
म्हणून म्हणतो नका देऊ त्यांना धुस्कारून
करा पालन पोषण आनंद देऊन...
जिवंतपणी त्यांना दुखावले तर
दुखवेल त्यांचे मन
मेल्यावरती न्याहाल अस्थि विसर्जन
तेव्हा नाही शिवणार कावळा त्यांचे पिंडन
म्हणून म्हणतो नका देऊ त्यांना धुस्कारून
करा पालन पोषण आनंद देऊन....
ह्यांच्याच सणाला कावळ्याला माय बाप समजून
हाका मारतो कावळ्याला काव काव करून
तुम्ही कोणत्या कावळ्याचे वंशज आहे
द्या मजला समजून
वा रे दुंनियेची उलटी रीत
मेल्यावरच होते आई वडिलांची किंमत
म्हणून सांगतो नका देऊ त्यांना धुस्कारून
करा पालन पोषण आनंद देऊन...

कवि :- श्री रामदासजी डंबे
मु. दहेगाव (मिस्कीन)
ता.जिल्हा – वर्धा

"चला जाणून घेऊ या!"

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सरकारी योजना

महाराष्ट्र सरकारने गरीब, असहाय्य आणि निराधार ज्येष्ठ नागरिकांना आर्थिक सहाय्य देण्यासाठी राज्यात विविध योजनांची सुरूवात केली आहे. या योजनांचा मुख्य हेतू ज्येष्ठ नागरिकांना आर्थिक स्थिरता, सामाजिक सुरक्षा आणि सन्माननीय जीवन जगण्यासाठी आवश्यक आधार प्रदान करणे आहे.

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय वृद्धापकाळ निवृत्तीवेतन योजना

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय वृद्धापकाळ निवृत्तीवेतन योजना ही केंद्र सरकारची योजना आहे, ज्यामध्ये ६० वर्षांवरील आर्थिकदृष्ट्या दुर्बळ ज्येष्ठ नागरिकांना दरमहा निवृत्तीवेतन दिले जाते. या योजनेचा उद्देश वृद्ध व्यक्तींना आर्थिक मदत देऊन त्यांचे जीवन समृद्ध करणे आहे.

मुख्यमंत्री वयोश्री योजना(महाराष्ट्र राज्य)

महाराष्ट्र शासनाची मुख्यमंत्री वयोश्री योजना ६५ वर्षांवरील आर्थिकदृष्ट्या दुर्बळ ज्येष्ठ नागरिकांसाठी आहे. यामध्ये श्रवणयंत्र, चालण्याची काठी, चष्मा, व्हीलचेअर यांसारखी मोफत सहाय्यक साधनं दिली जातात, जेणेकरून त्यांचे दैनंदिन जीवन अधिक सुलभ व स्वावलंबी होईल.

मुख्यमंत्री तीर्थदर्शन योजना

महाराष्ट्र शासनाची मुख्यमंत्री तीर्थदर्शन योजना ६० वर्षावरील आर्थिकदृष्टया दुर्बल जेष्ठ नागरिकांना मोफत तीर्थयात्रा करण्याची सुविधा मिळते. या योजनेचा उद्देश ज्येष्ठांना धार्मिक व सांस्कृतिक स्थळाची भेट घडवून त्यांचा जिवन अनुभव समृद्ध करणे आहे.

आयुष्मान भारत – प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना

आयुष्मान भारत योजना ही भारत सरकारची महत्वाकांक्षी योजना असून, आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल कुटुंबांना वार्षिक ५ लाख रुपयांपर्यंत मोफत आरोग्य विमा देते. यात प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (रुग्णालयीन उपचारासाठी) आणि हेल्थ अँड वेलनेस सेंटर्स (प्राथमिक आरोग्य सेवा) हे दोन घटक आहेत, ज्यामुळे गरीब व वंचितांचा आरोग्य खर्चाचा भार कमी होतो.

Reference: Maharashtra Govt. schemes for elders - https://sjsa.maharashtra.gov.in/en/provider/sr-citizen/

पुढील वाटचाल

ऑक्टोबर २०२५

- १ ऑक्टोबर ते ७ ऑक्टोबर या दरम्यान विविध गावांमध्ये जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिनानिमित्त कार्यक्रम.
- गावांमध्ये मॉड्यूल ४ चे सहजीवन दूत प्रशिक्षण.
- प्रत्येक गावामध्ये नियमित मासिक बैठक.

नोव्हेंबर २०२५

- गावांमध्ये मॉड्यूल ४ चे सहजीवन दूत प्रशिक्षण.
- गावांमध्ये विशिष्ट उपक्रम.
- प्रत्येक गावामध्ये नियमित मासिक बैठक.

डिसेंबर २०२५

- मॉड्यूल ५ सहजीवन सारथी प्रशिक्षण
- गावांमध्ये सहजीवन मेळावा.
- गावांमध्ये विशिष्ट उपक्रम.
- प्रत्येक गावामध्ये नियमित मासिक बैठक.

"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:
जितेंद्र शहारे
अश्विनी डंभारे

भाषा संपादन व शुद्धलेखन:
डॉ. हाशम शेख (आधारवड)
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