

सहजीवन पत्रिका

सर्व वाचकांना नवीन वर्षाच्या
हार्दिक शुभेच्छा !!!



अंक क्र. ०३
१ जानेवारी २०२६

अनुक्रमणिका

- संपादकीय
- सहजीवन प्रकल्प
- जागतिक ज्येष्ठ नागरिक दिन
- प्रकल्पाच्या घडामोडी
- यशोगाथा
- ज्येष्ठांची आशा
- कविता
- चला जाणून घेऊ या
- पुढील वाटचाल



icmr
INDIAN COUNCIL OF
MEDICAL RESEARCH
Serving the nation since 1911





संपादकीय

एकाच घरात अनेक जण राहतात. त्यांच्यात एकमेकांसाठी आदर आणि सहकार्याचा भाव असावा. घरात चैतन्य हवे, आनंदी प्रसन्न वातावरण हवे. ह्यालाच म्हणतात सहजीवन. घर म्हणजे नुसत्या चार भिंती नाही. तिथे प्रेम जिव्हाळा असावा. तेच खर सहजीवन चैतन्य नात्याचे. नातं म्हणजे फक्त एकत्र राहणं नाहीतर घरामधील प्रत्येक व्यक्ती, मग तो बालक असो वा वयस्कर असो, त्यांनी एकमेकांना समजून घेणे, एकमेकांना आधार देणे, सगळ्यासोबत सुसंवाद असावा, हे आहे खरं नातं. सहजीवन म्हणजे एकमेका सोबत जीवन. असं नातं निर्माण करण्याचा प्रयत्न "ईलाईट (सहजीवन)" ह्या प्रकल्पा द्वारा करण्यात येत आहे.

घरातील आणि समाजातील नातं मजबूत आणि सुखकर करण्या करीता प्रकल्पा अंतर्गत वेगवेगळे उपक्रम राबविले जातात. भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद, नवी दिल्ली आणि महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्था, सेवाग्राम यांच्या संयुक्त विद्यमाने व आधारवड ज्येष्ठ नागरिक परिवार, वर्धा यांच्या सहकार्याने सहजीवन चैतन्य नात्याचे हा प्रकल्प वर्धा जिल्ह्यात राबविण्यात येत आहे. ह्या प्रकल्पाचा प्रमुख उद्देश ज्येष्ठ नागरिकां मध्ये आत्मनिर्भरता वाढविणे आणि पिढ्या मधील दुरावा कमी करून परस्पर सुसंवाद वाढविणे हा होय.

मेळावे यांच्या माध्यमातून हा प्रकल्प राबविण्यात येत आहे. हा प्रकल्प राबवितांना मेळावे, विविध खेळ आणि चर्चा इत्यादी माध्यमातून प्रबोधन केले जाते. ज्येष्ठ नागरिकांच्या अडचणी व गरजा समजून घेवून त्यावर उपाययोजना सूचवीण्या साठी मासिक बैठका घेतल्या जातात. शिबिरात बालकांची वाढ आणि विकास, खेळ आणि संवाद, आहार आणि पोषण, संवेदनशील पालकत्व, वृद्धापकाळातील आजार व त्याविषयी काय काळजी घ्यावी इत्यादी विषयांवर मार्गदर्शन केले जाते. शारीरिक व मानसिक आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी आवश्यक तो व्यायाम, खेळ, संगीत, भजन, नियमितपणे आरोग्य तपासणी, स्वच्छता इत्यादी बाबतीत मार्गदर्शन करण्यात येते

संपूर्ण घराला एकत्र आणून त्यांना जागरूक करण्याचा प्रयत्न हा प्रकल्प करत आहे. स्वतः मध्ये बदल जर केला तर जीवन खरच सहजीवन होईल आणि जीवनात चैतन्य निर्माण होईल.



श्री. पांडुरंग भालशंकर
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 राबविण्यात येत आहे. या अगोदर "सहजीवन चैतन्य नात्याचे" प्रकल्प वर्ष २०२० ते २०२२ मध्ये वर्धा तालुक्यातील ५ प्राथमिक आरोग्य केंद्रांतर्गत येणाऱ्या १८ गावांमध्ये सुरुवात करण्यात आला होता ज्येष्ठ नागरिकांच्या सकारात्मक परिणामांमुळे त्याचा विस्तार करण्यात आला आणि आता "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.

१ ऑक्टोबर - आंतरराष्ट्रीय ज्येष्ठ नागरिक दिन

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.

सहजीवन उपक्रम : पिढ्यांना जवळ आणणारा सुंदर प्रयत्न

सहजीवन उपक्रमांतर्गत १ ऑक्टोबर रोजी विविध गावांमध्ये ज्येष्ठ नागरिक दिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. ज्येष्ठ आणि लहान मुलांच्या सहभागातून पिढ्यांना जोडणारे अनेक सुंदर उपक्रम घेण्यात आले—मातीचे दिवे बनविणे, मुलांनी लिहिलेली आजी आजोबांसाठीची प्रेमळ पत्रे, रंगोली व चित्रकला स्पर्धा, वृक्षारोपण, वॉकथॉन, भुलाबाईची गाणी, आरोग्य तपासणी शिबिरे तसेच पारंपरिक खेळ आणि माझे लाडके आजी आजोबा विषयावर शाळेत निबंध स्पर्धा.

या कार्यक्रमांमधून एक महत्त्वाचा संदेश देण्यात आला, तो म्हणजे ज्येष्ठ नागरिक हे आपल्या समाजाचे आधारस्तंभ आहेत. त्यांचे अनुभव, शहाणपण आणि माया ही आपली खरी संपत्ती आहे. पिढ्यांतील अंतर मिटवून आत्मीयतेचे बंध अधिक मजबूत करण्याची ही काळाची गरज आहे, आणि याच भावनेला सहजीवन उपक्रमाने सुंदर अर्थ दिला.



प्रकल्पाच्या घडामोडी

१. सहजीवन दूत प्रशिक्षण मॉड्यूल-४

मॉड्यूल-४ हे आपल्या आरोग्यासाठी या विषयावर आधारित आहे . यामध्ये मुख्यता बीपी, शुगर विषयी माहिती, आणीबाणीची तयारी, ज्येष्ठ नागरिकांच्या दृष्टीने सुरक्षित घर म्हणजे काय अश्या विविध विषयावर गावातील निवडक ज्येष्ठ नागरिकांना 'सहजीवन दूत' म्हणून प्रशिक्षित करण्यात आले, जे आपल्या गावात इतर ज्येष्ठ नागरिकांसाठी मार्गदर्शक व संपर्क साखळी म्हणून काम करतात आणि त्यांना शिकलेली माहिती ते इतर लोकापर्यंत पोचवतात.



२ . मासिक बैठक

सहजीवन प्रकल्पांतर्गत दर महिन्याला ज्येष्ठ नागरिकांची मासिक बैठक आयोजित केली जाते. या बैठकीत खेळी-मेळीच्या वातावरणात आरोग्यविषयक माहिती आणि सामाजिक बांधिलकीवर चर्चा केली जाते. मागील तीन महिन्यांत आशाताईच्या माध्यमातून गावात विविध उपक्रम राबविण्यात आले. यात सांधेदुखी व दमा याविषयी जागरूकता, अनेक सहजीवन गटांची डब्बा पार्टी, तसेच जवळच्या ठिकाणांना आयोजित सहलींचा समावेश होता.

मागील ३ महिन्यांचे विषय:

- ऑक्टोबर – आशाताईच्या माध्यमातून गावात विविध उपक्रम राबविण्यात आले.
- नोव्हेंबर – सांधेदुखी व दमा
- डिसेंबर –सहजीवन गटांची डब्बा पार्टी.



३. ELITE सहजीवन मेळावा (संक्षिप्त):

जनसेवा फाउंडेशन, पुणे आणि आधारवड ज्येष्ठ नागरिक संस्था, वर्धा यांच्या संयुक्त विद्यमाने वायगाव निपाणी (ता. वर्धा) आणि वडनेर (ता. हिंणघाट) येथे ELITE प्रकल्पांतर्गत सहजीवन मेळावा आयोजित करण्यात आला. लिंबू-चमचा, संगीत खुर्ची, रस्सीखेच, टिकली स्पर्धा आणि बुद्धीचे खेळ अशा स्टॉलमुळे आजी-आजोबा आणि नातवंडांना एकत्र वेळ घालवण्याची संधी मिळाली. हा मेळावा केवळ मनोरंजनासाठी नसून दोन पिढ्यांना जोडणारा आणि संवाद वाढवणारा प्रभावी उपक्रम ठरला.



५. सहजीवन मेळाव्यांचा आनंद

सहजीवन उपक्रमांतर्गत वर्धा तालुक्यातील उपकेंद्र असलेल्या गावांमध्ये सहजीवन मेळाव्यांचे आयोजन करण्यात आले. या मेळाव्यात सहजीवनाचे झाड, संवेदनशील पालकत्व, प्रतिसादात्मक आहार, आहाराचे महत्त्व, बुद्धीचे खेळ, मजेदार खेळ तसेच चित्र रंगविणे अशा विविध प्रकारचे माहितीपूर्ण व मनोरंजक स्टॉल लावण्यात आले होते.

या मेळाव्याला गावातील ज्येष्ठ नागरिक, शाळेतील विद्यार्थी तसेच तरुण मंडळी यांनी उत्स्फूर्त सहभाग नोंदवला. सर्वांनी विविध उपक्रमांचा मनापासून आनंद घेतला व सहजीवन, आरोग्यदायी आहार, सकारात्मक विचारसरणी आणि कुटुंबातील सुसंवाद याबाबत एक प्रेरणादायी व सकारात्मक संदेश घेऊन मेळाव्याचा अनुभव समृद्ध केला.

४. महाविद्यालयातील कार्यशाळा

दिनांक ०८ ऑक्टोबर २०२५ रोजी श्रीकृष्णदास जाजू कॉलेज, पिंपरी आणि डॉ. आंबेडकर कॉलेज ऑफ सोशल वर्क यांच्या संयुक्त विद्यमाने “एजिझम” या विषयावर कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली.

या कार्यशाळेचा उद्देश विद्यार्थ्यांमध्ये वयोमानावर आधारित भेदभाव (Ageism) कमी करणे तसेच ज्येष्ठांप्रती आदर, समजूतदारपणा आणि संवेदनशीलता विकसित करणे हा होता. एकूण 150 विद्यार्थ्यांनी या कार्यशाळेत सहभागी होऊन गटचर्चा आणि अनुभवांच्या माध्यमातून समावेशक आणि सकारात्मक दृष्टिकोन आत्मसात केला. या उपक्रमामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये ज्येष्ठांचा सन्मान, सामाजिक मूल्यांची जाणीव आणि संवेदनशीलता अधिक दृढ झाली. या कार्यशाळेचे आयोजन महाविद्यालयातील शिक्षकवर्ग आणि सहजीवन टीम यांच्या संयुक्त प्रयत्नातून करण्यात आले होते.



शंकर आजोबा – शंभरीतील हिरा

वर्धा जिल्ह्यातील देवळी-पुलगाव रस्त्यावर वसलेलं चिकणी हे एक साधसं, शांत गाव. शहरापासून अवघं १८ किलोमीटर अंतरावर. गावाच्या मध्यभागी एक छोटंसं घर, समोर अंगणात दोन जनावरं, आणि त्या घरात राहतात शंकर जानरावजी होरे - वय १०० वर्ष....

हो, शंकर आजोबा म्हणजे वयाने शंभरी पार केलेलं पण मनानं, उत्साहानं आणि शरीरानं आजही टवटवीत असलेलं व्यक्तिमत्त्व. त्यांचं आयुष्य म्हणजे कष्ट, साधेपणा, नैसर्गिक जीवनशैली आणि सकारात्मकतेचं जिवंत उदाहरण. शंकर आजोबांचं बालपण गावात वीज नसलेल्या काळात गेलं. शाळा नव्हती, पण जगणं हेच त्यांचं विद्यापीठ होतं. खांद्यावर कुदळ, पायात टायरी चप्पल आणि पहाटे उठून शेतात जाणं हीच त्यांची दिनचर्या. रानभाज्या स्वतः काढून आणणं, बैलजोडी सांभाळणं, गुरांना चारा टाकणं हे सगळं त्यांनी आनंदाने केलं.



त्यांचं आयुष्य एकट्याचं नव्हतं. त्यांच्या सोबतीला होत्या सौ. सिंधुताई, शांत, कष्टाळू आणि कायम साथ देणाऱ्या. दोघांनी मिळून दोन मुले, चार मुलींचं मोठं कुटुंब उभं केलं. आयुष्याच्या एका टप्प्यावर एक मुलगा आणि एक मुलगी त्यांना सोडून गेले, पण उरलेल्या संततीपासून १२ नातवंडं आणि १० पणतं अश्या गोकुळात राहण्याचं भाग्य त्यांना मिळालं. २०१८ साली सिंधुताईचं निधन झालं. त्या वेळी आजोबा ९३ वर्षांचे होते. आयुष्याच्या सहचारिणीच्या जाण्याच्या त्या घटनेनं त्यांना खोलवर हलवलं, पण ते खचले नाही कारण त्यांचं जीवन केवळ स्वतःपुरतं नव्हतं.

आजही शंकर आजोबांना ना रक्तदाब, ना मधुमेह, ना सांधेदुखी. काठीचा आधार घेत, पण ठाम पावलांनी चालतात. स्वतःचे कपडे स्वतः धुतात, गरज पडल्यास गुरं हाकतात. अजूनही त्यांचे बहुतेक दात शाबूत आहेत, चष्मा नाही आणि स्मृति-विचार स्पष्ट आहेत. २०१८ मध्ये अपघातामुळे सौम्य लकवा झाला, ज्यामुळे बोलणं थोडं अस्पष्ट झालं, पण समजणं आणि ऐकणं पूर्वीसारखंच. शंकर आजोबांनी त्यांच्या आयुष्यात फक्त स्वतःची च शेती केली नाही तर त्यासाठी गावाचे मार्गदर्शन पण केले.

कार्तिक महिन्यात भागवत सप्ताह, भजन मंडळं, कीर्तन, प्रवचन, सगळ्या उपक्रमांत त्यांचा सक्रिय सहभाग असायचा. गावात रस्ता करायचा असो, वीजेसाठी अर्ज घायचा असो ते नेहमी पुढे असायचे. लोक सल्ल्यासाठी त्यांच्याकडे यायचे, आणि ते प्रत्येकाशी समजून घेऊन बोलायचे. अश्या वागण्याने त्यांनी गावात आदराचे स्थान कमावले होते आजही त्यांचे एक जिवलग मित्र आहेत मारोतराव सोनटक्के, वय ९२. दोघं दररोज संध्याकाळी एका ओट्यावर बसतात आणि आयुष्य, गाव, देश, शेती यावर चर्चा करतात. आयुष्याच्या या टप्प्यावर त्यांचं नातं म्हणजे एकमेकांचा आधार आणि पुढच्या पिढीसाठी अनुभवांची शिदोरीच म्हणावी लागेल..

एकदा गावातला एक तरुण मुलगा आजोबांच्या घरात गेला. त्याने विचारलं, “आजोबा, तुम्ही एवढं मोठं आयुष्य कसं जगलात?” आजोबांनी हसून उत्तर दिलं, “मुला, मी काही खास केलं नाही. रोज वेळेवर झोपलो, मेहनत केली, साधं खाल्लं, आणि सगळ्यांशी मनापासून बोलत गेलो.”

शंकर आजोबा हे केवळ नाव नाही, ती एक शंभरीतही ताजीतवानी वाटणारी शिकवण आहे. त्यांच्या आयुष्याकडे पाहिलं की एक गोष्ट स्पष्ट होते साधं जगणं, मनापासून वागणं आणि सकारात्मक दृष्टिकोन हेच दीर्घायुष्याचं गमक आहे.



लेखक : योगेश ढोक
फील्ड समन्वयक
ELITE प्रकल्प

सहजीवनाची शिल्पकार

वर्धा जिल्ह्यातील चाका माजरा हे एक छोटंसं, पण मनाने मोठं गाव. झाडांच्या सावलीत, शेतांच्या कुशीत आणि माणुसकीच्या स्पंदनात नांदणारं. याच गावात राहतात जयश्री ताई अरुणराव उमक या गावातील आशा स्वयंसेविका आहेत, पण गावकऱ्यांसाठी त्या केवळ एक सरकारी कर्मचारी नाहीत. या आहेत “आशा” या शब्दाचा खरा अर्थ सांगणाऱ्या, मनाच्या अगदी जवळच्या व्यक्ती. गेल्या १६ वर्षांपासून जयश्री ताई चाका माजरा गावात आशा सेविका म्हणून कार्यरत आहेत.

नवजात बाळांपासून वृद्धांपर्यंत प्रत्येक व्यक्ती त्यांच्या सेवाभावाचा भाग आहे. त्या घराघरात पोचतात औषध, सल्ला, आधार आणि प्रेम घेऊन. पण सुरुवातीला एक गोष्ट त्यांच्या मनाला टोचत होती – गावातील वृद्ध व्यक्ती दुर्लक्षित होत होते. त्यांच्या गरजा, भावना, संवाद याकडे फारसं लक्ष दिलं जात नव्हतं.



एक दिवस महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्थान, सेवाग्राम यांच्या ‘सहजीवन’ प्रकल्पाची माहिती मिळाली. जयश्री ताईना त्यामागचा उद्देश मनापासून भावला. त्यांच्या मनात विचार आला “माझ्या घरातही वृद्ध आहेत, आणि मीही वृद्धत्वाकडे वाटचाल करत आहे. या प्रकल्पातून शिकलेलं माझ्या आयुष्यातही उपयोगी पडेल.”

त्या प्रकल्पाशी जोडल्या गेल्या आणि ज्येष्ठ नागरिकांसोबत काम करायला सुरुवात केली. सुरुवातीला अनेक वृद्ध व्यक्तींनी नकारात्मकता दर्शवली “आता आमचं काही उरलेलं नाही.” पण जयश्री ताईंनी प्रेमाने, संयमाने आणि आत्मीयतेने त्यांना समजावलं आणि सांगितले कि, “फक्त एकदा तरी या. आवडलं तर पुढेही या, नाही आवडलं तर थांबा.” त्या साध्या संवादाने वृद्धांच्या मनात विश्वास निर्माण झाला. आणि जसजशा मीटिंग्स होत गेल्या, तसतसे ते अधिक उत्साहाने सहभागी होऊ लागले. जयश्री ताईना वृद्धांच्या अनुभवांतून संयम, कौशल्य, कुटुंब सांभाळण्याची ताकद आणि संवादाचं महत्त्व कळायला मला कळायला लागलं “जेव्हा त्यांच्या चेहऱ्यावर हास्य पाहते, त्यांच्या डोळ्यांत आशा चमकते, तेव्हा मला समाधान वाटतं.” सहजीवनच्या मीटिंगमधून वृद्धांना एकमेकांशी संवाद साधायला, हसायला, भावना व्यक्त करायला एक हक्काचं व्यासपीठ मिळालं. घरात जिथे कोणी ऐकत नाही, तिथे इथे त्यांचं मन मोकळं होतं.

“आशाताई म्हणजे जणू वृद्धांचा आधार. त्या हसतमुखाने, सेवाभावाने काम करतात....६५ वर्षीय आजी”

सहजीवन प्रशिक्षणातून त्यांनी Geo Location फोटो, Document scan यासारख्या तांत्रिक गोष्टी शिकल्या. त्या म्हणतात “हेच आपल्यावरही एक दिवस येणार आहे. त्यामुळे आजच तयारी करणं गरजेचं आहे.” या प्रकल्पामुळे त्या केवळ सेवा करत नाहीत, तर तीन पिढ्यांमधील अंतर कमी करणाऱ्या सेतु बनल्या आहेत. कुटुंबातील तणाव, एकटेपण हे सर्व वृद्ध इथे येऊन विसरतात आपापल्या वयाच्या लोकांसोबत. गप्पा मारतात, खेळतात, हसतात आणि पुन्हा जगायला शिकतात जयश्री ताईना हे पाहून समाधान मिळतं कारण त्या फक्त आरोग्यसेविका नाहीत, तर वृद्धांच्या चेहऱ्यावर पुन्हा हसू फुलवणाऱ्या “Elderly Champion” आहेत.

कुणालाही अडचण भासली, की त्या मदतीला धावून येतात.” जयश्री ताई उमक यांचं जीवन म्हणजे सेवा, संवेदनशीलता आणि सामाजिक बांधिलकीचं जिवंत उदाहरण. त्या खऱ्या अर्थाने “सहजीवनाची शिल्पकार” आहेत ज्यांनी वयोवृद्ध त्यांच्या आयुष्यात संवाद, सन्मान आणि आनंदाचे रंग भरले.

“जयश्रीताई आमच्यासारख्या वयोवृद्धांची नेहमी विचारपूस करतात त्यामुळे त्या आम्हाला आमच्या मुलीसारख्या वाटतात.



लेखक : पल्लवी कातरकर
फील्ड समन्वयक
ELITE प्रकल्प

७० वर्षीय आजोबा

“सहजीवनाची शाळा”

फु बाई फु फुगडी फु
 वृद्धांच्या मिटिंगला चल बाई गडे तु ।।
 रत्ना, शांता, कांता – चला हो साऱ्या जणी
 बैठक घ्यायला आलीये आपली आशाताई ।।
 काय होतं तिथे, आपण जाऊन पाहूया
 शिकून घेऊ साऱ्या, शहाण्या होऊया ।।
 आहार-आरोग्य हा विषय फार छान
 शरीराला उपयोगी घ्या व्हिटॅमिनचा खान पान ।।
 साखर-मीठाशी करूया दोन हात
 डॉक्टरकडे जाऊन करूया शुगर-बीपीची जाच ।।
 शुगर-बीपीची लक्षणं ओळखून घ्यावी
 वेळोवेळी आरोग्याची तपासणी करावी ।।
 डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच औषध घ्यावे
 स्वःमनाने नाही कधी ते सोडून द्यावे ।।
 दवाखाण्यात जाताना लागणारे घ्या सामान
 नंतर नको हे आण ते आण ।।
 वृद्धांना फार गरज आहे समाजाच्या आधाराची
 बऱ्याचदा पूर्ण होत नाही ही गरज त्यांची ।।
 मुलीसारख्या आशाताई समजावून सांगतात
 अन आनंदाश्रू त्यांच्या बोलण्यातून ओघळतात ।।
 एक दिवसाचे माहेर आम्हाला भेटले गं आज
 मनात ठेवू ही भेट – आनंदाचा गोड आवाज ।।



कवि :- रत्ना बोरकर
 मु. कुरझडी(जमठा)
 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 सुरुवात केली आहे. या योजनांचा मुख्य हेतू ज्येष्ठ नागरिकांना आर्थिक स्थिरता, सामाजिक सुरक्षा आणि सन्माननीय जीवन जगण्यासाठी आवश्यक आधार प्रदान करणे आहे.

आरोग्य सेवेचा अधिकार

ज्येष्ठ नागरिक कायद्याच्या कलम २० अंतर्गत राज्य सरकारने सुनिश्चित केले आहे की सर्व सरकारी दवाखान्यांमध्ये ज्येष्ठ नागरिकांसाठी योग्य वैद्यकीय सहाय्य आणि सुविधा उपलब्ध असावी. हा ज्येष्ठ नागरिकांचा सार्वभौमिक आणि कायदेशीर अधिकार आहे.



ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सवलती आणि सुविधा

सरकार, बँका आणि खाजगी संस्था या सर्वांनी मिळून ज्येष्ठ नागरिकांच्या सन्मानासाठी, त्यांना आर्थिक व सामाजिक आधार मिळावा म्हणून विविध सवलती आणि सुविधा उपलब्ध करून दिल्या आहेत. या सुविधांमुळे ज्येष्ठ नागरिकांचे जीवनमान सुरक्षित व सन्माननीय राहते.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी आयकर लाभ

भारतामध्ये ज्येष्ठ नागरिकांना आर्थिक सुरक्षितता आणि कर सवलती देण्यासाठी Income Tax Act, १९६१ मध्ये काही विशेष तरतुदी आहेत. या कायद्याचा उद्देश ज्येष्ठ नागरिकांचा आर्थिक भार कमी करणे आणि निवृत्ती नंतरचे जीवनमान सुरक्षित करणे हा आहे.



ज्येष्ठ नागरिक २००७ पालनपोषण कायदा

२००७ चा "पालक व ज्येष्ठ नागरिकांचे देखभाल व कल्याण अधिनियम" हा कायदा भारत सरकारने ज्येष्ठ नागरिकांच्या हक्क, सन्मान आणि सुरक्षिततेच्या संरक्षणासाठी लागू केला आहे. या कायद्यामुळे ज्येष्ठ नागरिकांना सक्षम बनवणे आणि त्यांच्या हक्कांचे संरक्षण करणे महत्वाचे ठरते, ज्यासाठी पालनपोषणाच्या कायदा अत्यंत आवश्यक आहेत.



ज्येष्ठ नागरिक ओळखपत्र

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी कार्ड सुरु करण्याची कोणतीही एकच निश्चित तारीख नाही कारण हे एक राज्यस्तरीय ओळखपत्र आहे, जे राज्य सरकारद्वारे जारी केले जाते. भारतात, ६० वर्षांवरील व्यक्तींना राज्य सरकारचे अधिकारी हे महत्वाचे ओळखपत्र देतात आणि ते आवश्यक कागदपत्रे जमा केल्यानंतर जारी केले जाते. राज्य आणि केंद्र सरकारच्या विविध कल्याणकारी योजनांचा लाभ घेण्यासाठी उपयुक्त आहे.

पुढील वाढचाल

- मॉड्यूल ६ सहजीवन सारथी प्रशिक्षण
- गावांमध्ये मॉड्यूल ६ चे सहजीवन दूत प्रशिक्षण
- उपकेंद्रा अंतर्गत सहजीवन मेळावा
- प्रत्येक गावामध्ये नियमित मासिक बैठक.

जानेवारी
२०२६



फेब्रुवारी
२०२६

- गावांमध्ये मॉड्यूल ६ चे सहजीवन दूत प्रशिक्षण.
- गावांमध्ये विशिष्ट उपक्रम.
- प्रत्येक गावामध्ये नियमित मासिक बैठक.



- गावांमध्ये विशिष्ट उपक्रम.
- प्रत्येक गावामध्ये नियमित मासिक बैठक.

मार्च
२०२६



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

प्रकल्पाच्या अधिक माहिती साठी खाली दिलेल्या माध्यमांना भेट द्या...



ELITE
Website



ELITE
Facebook



ELITE
Youtube



ELITE
Instagram



ELITE
LinkedIn



ELITE
Twitter

माहिती संकलन व मांडणी:
सरिता लोगडे
दिनेश धारपुरे
भाषा संपादन व शुद्धलेखन:
इलाईट टीम
डिझाईन व रचना:
सरिता लोगडे
डॉ. राहुल पेठे

आमच्यासोबत जुळण्यासाठी

☎ संपर्क: ९७६४६०९४६३/७०३८३६८६२

📍 मुख्य कार्यालय: ELITE ऑफिस, गांधी मेमोरियल लेप्रसी
फाऊंडेशन (GMLF), रामनगर, वर्धा. ४४२००१