# सहजीवन पत्रिका

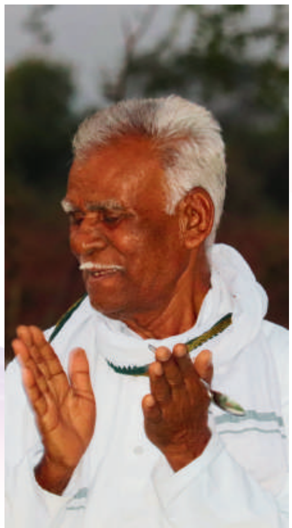
सर्व वाचकांना आषाढी एकादशीच्या
हार्दिक शुभेच्छा !!!

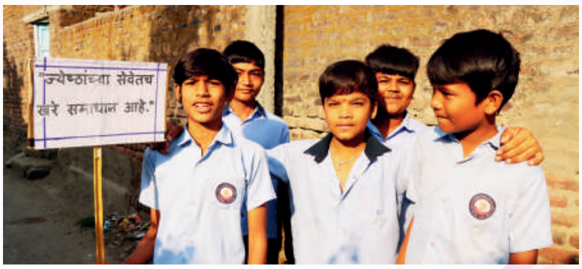
अंक क्र.५
१ जुलै २०२६

## अनुक्रमणिका


- संपादकीय
- सहजीवन प्रकल्प
- जागतिक आंतरपिढी सप्ताह
- प्रकल्पाच्या घडामोडी
- यशोगाथा
- ज्येष्ठांची शिल्पकार
- कविता
- असंसर्गजन्य आजार

ICMR INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH
आधारवड
सहजीवन ELITE




"ज्येष्ठांच्या सेवेतच
खरे समाधान आहे."

# संपादकीय

कुटुंब हा समाजाचा मूलभूत घटक असून प्रेम, आपुलकी, सहकार्य आणि परस्पर आधार यांवर ते टिकून असते. बालपणी व्यक्तीचे सामाजिक, आर्थिक व सांस्कृतिक घडण कुटुंबातूनच होते. आई-वडील, भावंडे व नातेवाईकांकडून मिळणारे संस्कार व्यक्तिमत्त्व विकासात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. एकत्र कुटुंबात मुलांना आदर्श संस्कार, सामायिकता व सहजीवनाचे धडे मिळतात. प्राचीन काळात एकत्र कुटुंब पद्धती प्रचलित होती, ज्यामध्ये अनेक पिढ्या एकत्र राहत आणि कुटुंब प्रमुख महत्त्वाचे निर्णय घेत असत. आजी-आजोबा, आई-वडील, काका-काकू व भावंडे एकत्र राहून कुटुंबाची एकता आणि परंपरा जपत असत.

आजी-आजोबांकडून मुलांना संस्कार, नीतिमूल्ये, परंपरा आणि संस्कृतीचा वारसा मिळत असतो. त्यांच्या अनुभवातून कुटुंबातील नाती अधिक दृढ होतात आणि आदर्श कुटुंब घडते. आजच्या धावपळीच्या जीवनात संवाद आणि नात्यांमध्ये दुरावा निर्माण होत असतांना, सहजीवन प्रकल्प दोन पिढ्यांमधील नाते अधिक मजबूत करण्याचे कार्य करतो. ज्येष्ठ नागरिकांचे ज्ञान, कौशल्य आणि अनुभव यांचा उपयोग करून नातवंडात  चांगले संस्कार रुजविणे तसेच ज्येष्ठांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य जपण्यासाठी विविध उपक्रम राबविले जातात. सहजीवन प्रकल्पातून ज्येष्ठांच्या अनुभवातून आदर्श पिढी घडविण्याचे कार्य केले जाते.

सहजीवन म्हणजे दोन किंवा अधिक भिन्न नात्यामध्ये असलेला घनिष्ठ आणि दीर्घकाळ टिकणारा संबंध होय दैनंदिन किंवा सामाजिक जीवनात सहजीवन म्हणजे एकत्र राहून एकमेकांच्या भावनांचा गरजांचा आदर करणे आणि सुखदुःखात एकमेकांना साथ देणे होय. सहजीवन म्हणजे सुंदर नात्याचा संवाद आणि हा सुंदर असा संवाद सहजीवन प्रकल्पाद्वारे राबविण्यात येते....

**श्रीमती. प्रतिभा वाळके**
**आधारवड,**
**ज्येष्ठ नागरिक परिवार, वर्धा**

# सहजीवन (ELITE) प्रकल्प

भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद, नवी दिल्ली आणि महात्मा गांधी आयुर्विज्ञान संस्था, सेवाग्राम यांच्या संयुक्त विद्यमाने **'इलाईट' (सहजीवन)** हा प्रकल्प ज्येष्ठ नागरिकांसाठी २०२४ पासून वर्धा तालुक्यातील ८ प्राथमिक आरोग्य केंद्रांतर्गत येणाऱ्या १०४ गावांमध्ये व २ नागरी भागांमध्ये राबवण्यात येत 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 आंतरपिढी सप्ताह

जागतिक आंतरपिढी सप्ताहानिमित्त सहजीवन प्रकल्पांतर्गत दिनांक २४ एप्रिल ते ३० एप्रिल दरम्यान विविध सामाजिक, शैक्षणिक व मनोरंजनात्मक उपक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. दरवर्षी साजरा होणाऱ्या या सप्ताहाचा मुख्य उद्देश आजी-आजोबा आणि नातवंडांमधील नातेसंबंध अधिक दृढ करणे, पिढ्यांमधील संवाद वाढवणे तसेच एकमेकांच्या अनुभव, भावना आणि मूल्यांची देवाणघेवाण घडवून आणणे हा आहे.

यावर्षी आजी-आजोबा आणि नातवंडांमधील प्रेम आणि भावनिक बांधिलकी मजबूत करण्यासाठी विविध सामाजिक, सांस्कृतिक आणि मनोरंजनात्मक कार्यक्रम आयोजित केले गेले. यामध्ये क्रीडा स्पर्धा, पारंपरिक जुने खेळ, जनजागृती रॅली , सांस्कृतिक कार्यक्रम, आर्ट अँड क्राफ्ट कृती, कथा वाचन, पत्र लेखन, आणि संवादात्मक उपक्रमांचा समावेश होता.

एकूण १९ गावांमध्ये हा कार्यक्रम यशस्वीरीत्या पार पडला. प्रत्येक गावात नागरिकांनी मोठ्या उत्साहाने सहभाग घेतला असून कार्यक्रमांना सकारात्मक प्रतिसाद मिळाला. या उपक्रमांमुळे पिढ्यांमधील दरी कमी होण्यास मदत झाली असून कौटुंबिक नातेसंबंध अधिक बळकट होतात.

# प्रकल्पाच्या घडामोडी

## १. मुख्य प्रशिक्षक प्रशिक्षण

मुख्य प्रशिक्षकांचे प्रशिक्षण यात्री निवास, सेवाग्राम येथे आयोजित करण्यात आले होते . याचा उद्देश प्रकल्पाच्या माध्यमातून ज्येष्ठ नागरिकांच्या आरोग्यावर झालेला बदल समजून घेणे आणि सहजीवन गटांच्या सतत प्रभावी कार्यासाठी आवश्यक उपाययोजनांवर चर्चा करणे होता.

## २. सहजीवन सारथी प्रशिक्षण

बालसंगोपन आणि किशोर किशोरीचे जडणघडण (मार्गदर्शिका ७) या विषयावर सहजीवन सारथी (ज्येष्ठ नागरिक) आणि आशा ताई यांचे प्रशिक्षण आयोजित करण्यात आले होते.

## ३. सहजीवन दूत प्रशिक्षण

मार्गदर्शिका ६ आपल्या आरोग्यासाठी भाग ३ ज्येष्ठ नागरिकांचे मानसिक आरोग्य चागले राहण्यासाठी हे प्रशिक्षण 'सहजीवन सारथी' यांच्या सहकार्याने गावपातळीवर आयोजित केले जाते, जे इतर ज्येष्ठ नागरिकांसाठी मार्गदर्शक म्हणून कार्य करतात.

## ४ .मासिक बैठक

सहजीवन प्रकल्पाद्वारे दर महिन्याला ज्येष्ठ नागरिकांची मासिक बैठक आयोजित केली जाते.

**मागील २ महिन्यांचे विषय:**

**एप्रिल – उन्हाळ्यात घेण्याची काळजी**

# ज्येष्ठ नागरिकांचे सहजीवन केंद्र

सहजीवन केंद्र हे गावातील ज्येष्ठ नागरिकांसाठी एक हक्काचे, आपुलकीचे आणि आनंदाचे ठिकाण आहे. या केंद्रांमध्ये ज्येष्ठ नागरिक दररोज किंवा ठराविक वेळी एकत्र येतात, गप्पा मारतात, एकमेकांचे अनुभव आणि आठवणी शेअर करतात, विविध खेळ, गाणी, चर्चा आणि सामूहिक उपक्रमांमध्ये सहभागी होतात. विशेष म्हणजे ही केंद्रे गावकऱ्यांनी स्वतः पुढाकार घेऊन ओळखलेल्या आणि उपलब्ध करून दिलेल्या जागांमध्ये सुरू करण्यात आली आहेत.

त्यामुळे ही केंद्रे केवळ भेटण्याची जागा नसून समुदाय सक्षमीकरण (Community Empowerment) आणि लोकसहभागाचे (Community Engagement) उत्कृष्ट उदाहरण आहेत. या केंद्रांमुळे ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये एकटेपणा कमी होतो, परस्पर आधार आणि मैत्री वाढते तसेच गावात ज्येष्ठांच्या सन्मानपूर्ण, सक्रिय आणि आनंदी जीवनाला चालना मिळते.

या केंद्रामुळे त्यांचा एकटेपणा कमी होतो, नवीन मैत्री निर्माण होते, सामाजिक सहभाग वाढतो आणि शारीरिक तसेच मानसिक आरोग्य अधिक सुदृढ राहण्यास मदत होते. सहजीवन केंद्र ज्येष्ठ नागरिकांना सन्मान, आधार आणि आनंद देत "सक्रिय, निरोगी आणि आनंदी वृद्धत्वाकडे" वाटचाल करण्यास प्रेरित करते.

सहजीवन प्रकल्पांतर्गत वर्धा तालुक्यातील मांडवा, कामठवाडा, पवनुर, दहेगाव स्टेशन, भिवापूर या ५ गावांमध्ये ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सहजीवन केंद्रे स्थापन करण्यात आली आहेत. या केंद्रांमध्ये ज्येष्ठ नागरिकांना नियमित व्यायाम, योगाभ्यास, खेळ, कथा पुस्तक आणि मनोरंजनात्मक उपक्रमांसाठी आवश्यक साहित्य उपलब्ध करून देण्यात आले आहे. तसेच केंद्र अधिक आकर्षक व प्रेरणादायी बनविण्यासाठी रंगरंगोटी करण्यात आली असून आरोग्य, सक्रिय वृद्धत्व आणि सकारात्मक जीवनशैली याबाबत जनजागृती करणारे घोषवाक्ये लावण्यात आले आहेत.

# सहजीवनाने दिली जगण्याची नवी दिशा

सकाळचे दहा वाजून गेले होते. गाव नेहमीप्रमाणे आपल्या लयीत धावत होतं. लोकांची ये-जा सुरू होती, पण या सगळ्या चैतन्यामध्ये, ६८ वर्षीय मीराबाई कांबळे यांच्या घरात मात्र एकटेपणाची शांत सावली पसरली होती. त्या नेहमीप्रमाणे घराच्या ओटऱ्यावर एकट्याच बसून होत्या.

एकेकाळी घरात नातवंडांच्या हसण्याने आणि खिदळण्याने घर दुमदुमून जायचे. सण-वार, पाहुणेरावळे आणि कुटुंबीयांच्या गजबजाटामुळे घर कायम जिवंत वाटायचे. पण आज परिस्थिती बदलली होती. बोलायला कोणी नव्हते, सुख-दुःख वाटून घ्यायला कोणी नव्हते.

सेवाग्रामजवळील खरांगणा (गोडे) गावातील रहिवासी मीराबाई नोकरीतून निवृत्त झाल्या होत्या आणि त्यांची मुलं कामानिमित्त शहरात स्थायिक झाली होती. मुलं आणि नातवंडे दूर गेल्यानंतर त्यांच्या आयुष्यात एक मोठी पोकळी निर्माण झाली. घरातील जबाबदाऱ्या कमी झाल्या होत्या, पण त्यासोबतच संवाद, सहवास आणि आपुलकीचे क्षणही हरवले होते. हळूहळू त्यांनी लोकांमध्ये जाणं, सामाजिक कार्यक्रमांना उपस्थित राहणं बंद केलं. त्या घरातच राहल्या लागल्या.

अशाच एका दुपारी गावातील आशा ताई त्यांच्या घरी आल्या. मीराबाईंच्या चेहऱ्यावरची उदासी ओळखून त्यांनी त्यांना गावात सुरू झालेल्या 'सहजीवन गटा'विषयी सांगितले.

"मीराबाई, आपल्या गावातले सगळे आजी-आजोबा एकत्र येतात, गप्पा मारतात, खेळ खेळतात आणि नवीन गोष्टी शिकतात. तुम्हीही एकदा चला," आशा ताईंनी प्रेमाने सुचवले.

पण मीराबाईंनी लगेच नकार दिला. "आता या वयात मी तिथे जाऊन काय करणार? माझं वय गेलं आता," त्या म्हणाल्या.

मात्र आशा ताईंनी हार मानली नाही. त्यांनी अतिशय आपुलकीने मीराबाईंना समजावले आणि फक्त एकदा बैठकीला येण्याचा आग्रह धरला. पहिल्या दिवशी जेव्हा मीराबाई सहजीवन गटाच्या बैठकीला गेल्या, तेव्हा त्यांच्या मनात खूप संकोच होता. पण तिथे गेल्यावर त्यांनी पाहिले की त्यांच्या वयाच्या अनेक महिला तिथे उपस्थित होत्या. त्यांच्याही आयुष्यात अशाच काही भावना, अनुभव आणि एकटेपणाचे क्षण होते.

> मीराबाई नी सांगितले, "मला वाटलं होतं की निवृत्तीनंतर आणि मुलांच्या जाण्यानंतर माझं आयुष्य संपलं. पण सहजीवनने मला पुन्हा जगायला शिकवलं. आजही मी घरात एकटीच राहते, पण मनातून कधीच एकटी वाटत नाही. माझं एक वेगळं कुटुंब तयार झालंय!"

सहजीवन गटातील मासिक बैठका, मनोरंजक खेळ, सामूहिक उपक्रम, आरोग्यविषयक चर्चा आणि मनमोकळ्या गप्पांमुळे मीराबाईंना या बैठकांची आवड लागल्या. हळूहळू त्या गटात रमू लागल्या, आणि नियमितपणे बैठकीला येऊ लागल्या.

आज मीराबाईंकडे पाहिलं तर त्यांच्या चेहऱ्यावरचा तो फिकटपणा गायब झाला आहे, आणि त्याजागी एक प्रसन्न हसू स्थिरावलं आहे. आता त्या फक्त स्वतः बैठकीत जात नाहीत, तर गावातील इतर आजींनाही सहजीवन बैठकीत सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करतात. त्यांचा एकाकीपणा कमी झाला आहे, आणि त्यांना अनेक नवीन मैत्रिणी मिळाल्या आहेत.

मीराबाईंची ही गोष्ट आपल्याला शिकवते की, वयाच्या कोणत्याही टप्प्यावर मायेचा हात, संवाद आणि समुदायाची साथ मिळाली तर आयुष्य पुन्हा आनंदाने फुलू शकते.

**लेखक : बापू चव्हाण**
**फील्ड समन्वयक**
**ELITE प्रकल्प**

**आशा ताई म्हणतात की, "सहजीवन प्रकल्पाने मीराबाईंच्या आयुष्याला नवी दिशा दिली त्यांना एकटेपणातून सहजीवनाकडे, उदासीनतेतून आनंदाकडे नेले."**

# संकोचातून नेतृत्वाकडे: सारिका ताईंचा प्रेरणादायी प्रवास

**“सारिका ताई नसतील तर आम्ही सहलीला जाणार नाही!”** मार्च २०२६ मधील एक प्रसंग सारिका ताई आणि गावातील ज्येष्ठ नागरिकांमधील जिव्हाळ्याच्या नात्याची साक्ष देणारा ठरला.
ज्येष्ठांनी सहलीचे नियोजन केले, पण त्यांची एकच अट होती, **"सारिका ताई सोबत असतील, तरच आपण सहलीला जाऊ."** कामाच्या व्यस्ततेमुळे सुरुवातीला ताईंनी नकार दिला. मात्र ज्येष्ठांनी ठामपणे सांगितले की त्या नसतील तर सहलच काढायची नाही. त्यांचा हा प्रेमळ आग्रह पाहून सारिका ताईंनी सहलीला येण्याचा होकार दिला.

निमगाव येथील आशा ताई सारिका ताकसांडे यांचा प्रवास हा सहजीवन प्रकल्पामुळे घडलेल्या सकारात्मक परिवर्तनाचा सुंदर उदाहरण आहे. सुरुवातीला त्या शांत, लाजाळू आणि लोकांसमोर बोलण्यास संकोच करणाऱ्या होत्या. ज्येष्ठ नागरिकांना एकत्र आणणे त्यांच्यासाठी मोठे आव्हान होते. बैठकीत बोलण्याची संधी मिळाली तरी त्या टाळायच्या आणि लोकांच्या प्रश्नांना आत्मविश्वासाने उत्तर देणे त्यांना अवघड जायचे.

**सारिका ताई सांगतात,**
"सुरुवातीला मला वाटायचं की मी
हे करू शकणार नाही.
पण सहजीवन प्रशिक्षण आणि
ज्येष्ठांच्या पाठिंब्यामुळे माझा
आत्मविश्वास वाढला."

मात्र सहजीवन प्रकल्पाशी जुळल्या गेल्यानंतर त्यांच्या आयुष्यात हळूहळू बदल घडू लागला. गेल्या दोन वर्षांत त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वात आमूलाग्र परिवर्तन झाले. आज त्या केवळ सहभागी नाहीत, तर पुढाकार घेणाऱ्या, नेतृत्व करणाऱ्या आणि सर्वांना एकत्र आणणाऱ्या बनल्या आहेत.

“आमच्या बैठकीला सारिका असली
की काहीच चिंता नसते, ती सर्व
सांभाळून घेते आणि माहिती छान
समजावून सांगते.”

सहजीवन प्रशिक्षणातून त्यांनी अनेक नवीन कौशल्ये आत्मसात केली आहेत, जसे की, बैठकीचे छायाचित्रंन करणे, प्रभावी आणि व्यवस्थित रिपोर्टिंग करणे. बैठकीदरम्यान विविध खेळ घेणे, सहभागात्मक पद्धतीने चर्चा घडवून आणणे. आज त्या केवळ माहिती देत नाहीत, तर लोकांना सक्रियपणे सहभागी करून घेतात, विचार करायला प्रवृत्त करतात आणि बैठकींना अधिक जिवंत व अर्थपूर्ण बनवतात.

एकेकाळी लोकांसमोर बोलण्यास घाबरणाऱ्या सारिका ताई आज निमगावातील ज्येष्ठ नागरिकांच्या विश्वासाचे केंद्र बनल्या आहेत.

सारिका ताईंचा हा प्रवास केवळ एका व्यक्तीच्या परिवर्तनाची कथा नाही; तर योग्य मार्गदर्शन, संधी आणि सातत्यपूर्ण पाठबळ मिळाल्यास प्रत्येकामध्ये नेतृत्वाची क्षमता फुलू शकते, याचा प्रेरणादायी पुरावा आहे.

सहजीवन प्रकल्पाने माझ्या आयुष्यात केवळ
बदल घडवला नाही, तर मला एक सक्षम,
आत्मविश्वासू आणि प्रभावी व्यक्ती बनवले,
अस सारिका ताई म्हणतात.

**लेखक : जितेंद्र शहारे**
**फील्ड समन्वयक**
**ELITE प्रकल्प**

# सहजीवनातून फुलणारे ज्येष्ठांचे नाते

ज्येष्ठांना देऊ मान, प्रेम आणि आधार
त्यांच्या अनुभवांनी उजळे जीवनसंसार।
सहजीवनाचा संदेश जावो घरोघरी,
आनंदाची फुले फुलो प्रत्येकाच्या अंतरी॥

त्यांच्या कष्टांनी उभा राहिला हा संसार
त्याग, प्रेम, मेहनतीचा दिला अमूल्य आधार।
गोड शब्दांमध्ये दडले संस्कारांचे धन
त्यांच्या सहवासाने फुलते सुंदर जीवन॥

ज्येष्ठांचे अनुभव म्हणजे ज्ञानाचा सागर
त्यांच्या मार्गदर्शनाने होतो जीवनप्रवास सुंदर।
आशीर्वाद त्यांचे अमृतासमान
त्यांच्या सान्निध्यात मिळते सुख, शांती आणि ज्ञान॥

बालक आणि ज्येष्ठ यांचे नाते अनमोल
प्रेमाच्या बंधांनी जोडलेले प्रत्येक बोल।
माया, आपुलकी आणि आदर देऊ रोज
ज्येष्ठांचा सन्मान ठेवू, हाच आपला बोध॥

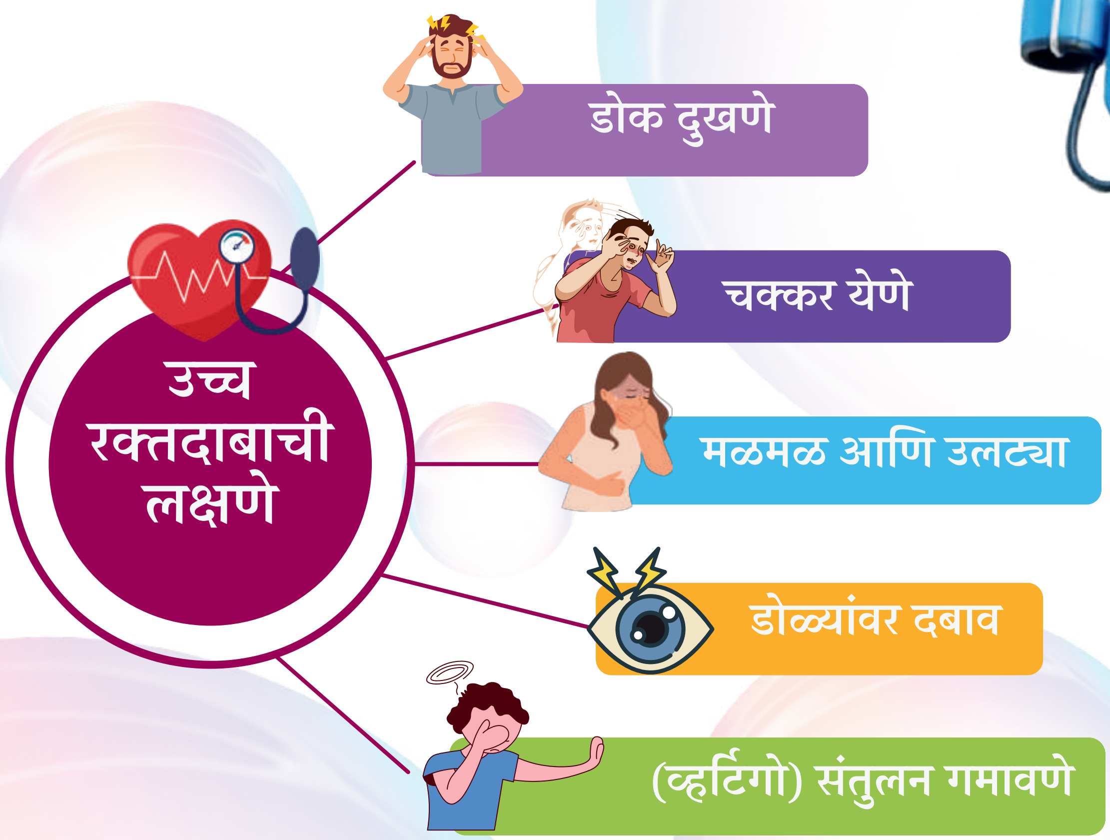
ज्येष्ठांची काळजी घेणे हे आपले कर्तव्य
त्यांच्या चेहऱ्यावरचे हास्य हेच खरे भाग्य।
हातात हात घेऊन चालूया भारी
सहजीवनाची ज्योत पेटवू घरोघरी॥

कवि: आशा बी सोनटक्के
पिपरी मेघे, वर्धा

# असंसर्गजन्य आजार

ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये असंसर्गजन्य आजारांचे प्रमाण वाढत असल्याने त्यांची नियमित तपासणी उपचार आणि काळजी घेणे आवश्यक आहे.

## उच्च रक्तदाब



# मधुमेह

लक्षणे
जखम लवकर न भरणे.
वारंवार लघवी होणे
थकवा व अशक्तपणा
वारंवार तहान लागणे
वजन कमी होणे
वारंवार भूक लागणे

मधुमेहाचे व्यवस्थापन
संतुलित आहार घेणे
साखरयुक्त पदार्थांचे सेवन टाळणे
NO SUGAR
FIBER
फायबरयुक्त पदार्थ खाणे
नियमित शारीरिक हालचाल
रक्ताची नियमित तपासणी करणे
a1c
HbA1c तपासणी दर 3-6 महिन्यांनी करणे
तणाव कमी करणे
धूम्रपान व मद्यपान टाळणे
नियमितपणे औषधे घेणे
कार्बोहायड्रेटचे प्रमाण नियंत्रित ठेवणे
CARBOHYDRATES

आदर, आणि काळजी
“ जुना हात,
नवी साथ !”

WH-Question
WHO ?

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

प्रकल्पाच्या अधिक माहिती साठी खालील
QR Code Scan करा.

**Website**

**Facebook**

**Youtube**

**Instagram**

**LinkedIn**

**Twitter**

माहिती संकलन व मांडणी:
**अश्विनी डंभारे**
**डॉ. राहुल पेठे**

भाषा संपादन व शुद्धलेखन:
**इलाईट टीम**

डिझाईन व रचना:
**बापू चव्हाण**
**डॉ. आदित्य बुरिले**

**आमच्यासोबत जुळण्यासाठी**

संपर्क: ९७६४५०९४५३/७०३८३६८५१२

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