

संपादकीय ...

सन २०२५ हे वर्ष संपून संपूर्ण जगाने २०२६ मध्ये प्रवेश केला आहे. २०२५ हे वर्ष जागतिक पातळीवर वादळी ठरले. अमेरिकेत डोनाल्ड ट्रम्प राष्ट्राध्यक्ष म्हणून पुन्हा निवडून आले आणि त्यांनी अमेरिका फर्स्ट धोरण स्वीकारत अनेक राष्ट्रांवर एकतर्फी व्यापार शुल्क लावले. त्यामुळे भारतासह काही देशांशी अमेरिकेचे संबंध तणावपूर्ण झाले. मात्र याच वर्षात भारताने जपानला मागे टाकत जगातील चौथी सर्वात मोठी अर्थ व्यवस्था बनण्याचा मान मिळवला. जागतिक व्यापार युद्धांच्या पार्श्वभूमीवर भारताच्या स्थिर व तटस्थ धोरणामुळे तो जागतिक गुंतवणुकीसाठी एक सुरक्षित राष्ट्र (Safe Haven) म्हणून उदयास आला आहे.

१९४७ साली भारतीयांचे सरासरी आयुर्मान ३९ वर्षे होते, जे आज ६९ वर्षांपर्यंत वाढले आहे. वैद्यकीय प्रगती, जीवनमानातील सुधारणा आणि पोषक आहारामुळे ही वाढ शक्य झाली आहे. चीननंतर जगात सर्वाधिक ज्येष्ठ नागरिक भारतात असून सध्या त्यांची संख्या सुमारे १४ कोटी (१२%) आहे. २०५० पर्यंत ही संख्या ३४ कोटींवर जाण्याची शक्यता आहे.

ऑक्टोबर २०२४ पासून केंद्र सरकारने ७० वर्षांवरील ज्येष्ठ नागरिकांसाठी वार्षिक ५ लाख रुपयांपर्यंत मोफत उपचार देणारी योजना सुरू केली आहे. या योजनेत उत्पन्नाचा निकष रद्द करण्यात आला असून त्यामुळे वार्धक्यातील आरोग्य संरक्षणाचा दृष्टिकोन बदलला आहे. PMJ-Y अंतर्गत कुटुंबातील ज्येष्ठ नागरिकांना सामायिक टॉप-अप लाभ, तर इतर पात्र ज्येष्ठ नागरिकांना स्वतंत्र ५ लाख रुपयांचे संरक्षण दिले जाते.

या योजनेसाठी आयुष्यमान वय वंदना (AVV) कार्ड जारी करण्यात आले आहे. अर्ज पोर्टल, ॲप किंवा आरोग्यसेवा केंद्रांमार्फत करता येतो आणि मंजुरीनंतर त्वरित उपचार सुरू होतात. २९ जुलै २०२५ रोजी राज्यसभेत दिलेल्या माहितीनुसार, या योजनेअंतर्गत १.०६ लाखांहून अधिक क्लेमस मंजूर झाले आहेत. PMJ-Y अंतर्गत देशभरात ३३,०८० रुग्णालये मान्यताप्राप्त असून त्यापैकी १५,३९७ खाजगी रुग्णालये आहेत.

ज्येष्ठ नागरिकांची मोठी समस्या म्हणजे एकटेपणा. कुटुंबीयांकडून प्रेम व आपलेपणा न मिळाल्याने अनेक वृद्ध नैराश्यात जातात. त्यांना भेटणे, संवाद साधणे, सामाजिक व धार्मिक ठिकाणी घेऊन जाणे, तसेच तंत्रज्ञान व ऑनलाइन व्यवहारांमध्ये मदत करणे या माध्यमातून मायाकेअरचे स्वयंसेवक त्यांना आधार देतात. डिसेंबर २०२५ पर्यंत सुमारे ६ हजार ज्येष्ठ नागरिकांना अशा स्वरूपाची मदत करण्यात आली आहे.

मायाकेअर संस्था दृष्टीहीन, कर्णबधिर व इतर दिव्यांग व्यक्तींमधील सुप्त सामर्थ्य विकसित करून त्यांना समाजाच्या मुख्य प्रवाहात आणण्यासाठी कार्यरत आहे. समान संधी, सहभाग आणि हक्कांचे संरक्षण या उद्देशाने रोजगार व प्रशिक्षण दिले जाते. मायाकेअरच्या बँक ऑफिसमधील सर्व कर्मचारी दिव्यांग असून आतापर्यंत सुमारे १५०० दिव्यांग व्यक्तींना रोजगाराच्या संधी उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत.

सर्वांना नवीन वर्ष २०२६ सुखाचे, समृद्धीचे आणि आरोग्यपूर्ण जावो, हीच सदिच्छा.

लाभार्थ्यांच्या प्रतिक्रिया

१. मी विलास नाईक, वय ७२ वर्षे, सध्या पिपरी-पुणे येथे राहतो. सन २००९ मध्ये माझे दोन्ही मूत्रपिंड निकामी झाल्याचे समजले आणि तेव्हापासून डायलिसिस सुरू झाले. २०१६ मध्ये एका किडनीचे यशस्वी प्रत्यारोपण झाल्याने डायलिसिस थांबले. निवृत्तीनंतर कोरोना काळापासून आम्ही पिपरी येथे राहू लागलो. एप्रिल २०२५ मध्ये प्रत्यारोपित किडनी पुन्हा निष्क्रिय झाल्याने मला पुन्हा आठवड्यातून तीन वेळा डायलिसिस सुरू करावे लागले. त्या काळात मी मानसिकदृष्ट्या खचून गेलो होतो व काही काळ उपचारही घेतले. प्रत्येक डायलिसिसदरम्यान ४-५ तास सोबत राहणाऱ्या व्यक्तीची गरज असल्याने मोठी अडचण निर्माण झाली. याच दरम्यान माया केअर फाउंडेशनशी संपर्क झाला. सायली मॅडम व शुभांगी मॅडम यांच्या तत्परतेमुळे गेल्या ६-७ महिन्यांपासून गौरी क्षीरसागर, सिद्धेश पुराणिक, नंदू नारंग व इतर सहकाऱ्यांची मला नियमित व मनापासून विनामूल्य सेवा मिळत आहे. विशिष्टतः गौरी क्षीरसागर व सिद्धेश पुराणिक यांच्या वेळेवर व निःस्वार्थ सेवेबद्दल मी मनापासून कृतज्ञ आहे. माया केअर फाउंडेशनचे समाजकार्य अत्यंत कौतुकास्पद असून शक्य तशी देणगी देऊन संस्थेला हातभार लावण्याचा आमच्या कुटुंबाचा मानस आहे

विलास नाईक पुणे. ८१६९८७४७२१

२. आपल्या माया केअर फाउंडेशन यांच्या मार्फत नंदा पंडित मॅडम यांच्या कडून माझ्या मावशीला खूप छान service मिळाली. मावशी पण खूप खुश झाली होती तिचा आनंद पाहून मला पण खूप बरे वाटले अशा आजी आजोबांची सेवा तुम्ही करत आहात हे खूप अमौलिक काम आहे. देव तुम्हाला भरपूर आयुष्य देवो.

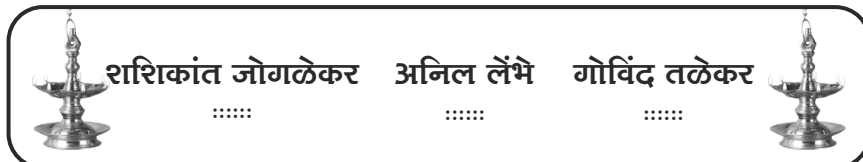
माधवी कुलकर्णी डोंबिवली वेस्ट. ९३२१०५४४१७

३. माया केअर ही संस्था खूप चांगले काम करते. आमच्या सारख्या जेष्ठ नागरीकांना त्याचा खूप फायदा होत आहे. सरिता आणि अल्पा दोघीही चांगले काम करतात. आम्हाला हात धरून सांभाळून फिरायला नेतात. काही पाहिजे असेल ते आणून देतात. सरिता बाबांचे बॅकेचे काम लवकर झाले. तसेच अल्पा पण बाबांना कागदपत्र आणण्यासाठी ऑफिसमध्ये घेऊन गेली. दोघीही वेळेत येतात आणि मनापासून काम करतात. अल्पा दूर रहात असली तरी कधीच उशीर करत नाही. आम्ही त्यांच्या कामावर खूष आहोत. तसेच तुम्ही पण तुमचे काम व्यवस्थित करतात. दोघींच्या व्हिजिटस चांगल्या प्रकारे ठरवून देता. तुम्हाला तुमच्या कामासाठी खूप शुभेच्छा.

श्री व सौ गुप्ता पुणे ९९६७०४७६४४

श्रद्धांजली

गेल्या तिमाहीत पुणे येथील खालील लाभार्थी ज्येष्ठ नागरिकांचे निधन झाले. त्यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली.



माया केअर वृत्त

१. दिनांक ४/१०/२०२५ रोजी आशिष गार्डन येथे सिटी शेर्पा (माजी सैनिक संघटना)तर्फे आयोजित प्रदर्शनात सक्रिय सहभाग घेण्यात आला.
२. दिनांक १०, ११ व १२ ऑक्टोबर २०२५ या काळात महाराष्ट्र चित्पावन संघ, पुणे तर्फे दिवाळी प्रदर्शनात सहभाग.
३. दिनांक ११ ते १४ ऑक्टोबर २०२५ दरम्यान पुणे महानगरपालिका आयोजित यु.सि.डी. विभागामार्फत आयोजित प्रदर्शनात सहभाग नोंदवण्यात आला.
४. स्नेहस्पर्श वृद्धाश्रमात दिवाळी कार्यक्रमात सहभाग घेतला. के ५२ सोसायटी कर्वेनगरमध्ये दिवाळी कार्यक्रमात उपस्थित राहिलो.
५. दिनांक ३/१०/२०२५ रोजी कृपा सिंधू वृद्धाश्रम येथे विनिता महाजन यांनी नवरात्री पूजन कार्यक्रम आयोजित केला.
६. दिनांक ४/१०/२०२५ रोजी दैनिक सकाळतर्फे आयोजित वॉकेथान कार्यक्रमात विनिता महाजन व मकरंद निमोणकर यांनी सहभाग घेतला
७. दिनांक ५/१०/२०२५ रोजी डॉ. सुवर्णा आगटे स्वयंसेवक यांनी शंखवादनाच्या विश्व विक्रमात सहभाग घेतला. स.प. महाविद्यालयाच्या ग्राऊंडवर एकत्र एकाच गणवेशात येवून शंख वादनाचे दहा प्रकार एकाच वेळेस वाजवले, विश्व विक्रमी शंख वादक म्हणून नोंद झाली.
८. दिनांक ११/१०/२०२५ रोजी VERSION C.S.R. तर्फे जिव्हाळा वृद्धाश्रम, बाणेर येथे अरुण तांबे व स्मिता पोखरकर यांनी मराठी-हिंदी गाणी सादर केली.
९. दिनांक १४/१०/२०२५ रोजी सावली निवारा केंद्र, पिंपरी येथे स्वयंसेवक नंदू नारंग यांनी दिवाळी शुभेच्छा व पणत्या लावण्याचा कार्यक्रम केला.
१०. दिनांक २८/१०/२०२५ ज्येष्ठ नागरिक संघ, वारजे, पुणे येथे माया केअर संस्थेची माहिती स्वयंसेवक विद्याधर जोशी, अर्चना वाटारकर व मकरंद निमोणकर यांनी दिली.
११. दिनांक ३०/१०/२०२५ रोजी निवारा, आई, जीवन आनंद वृद्धाश्रम येथे मेडिकल किट वाटप करण्यात आले. तसेच अर्चना वाटारकर व मकरंद निमोणकर यांनी माया केअरची माहिती दिली.
१२. ज्येष्ठ नागरिकांसाठी डिजिटल लाईफ सर्टिफिकेट काढण्याचा उपक्रम स्वयंसेवक गजानन ढोरे, हेमंत टिकेकर व अनिल नातू यांनी केला.
१३. दिनांक ७/११/२०२५ रोजी निवारा केंद्र येथे गजानन ढोरे यांनी जादूचे प्रयोग सादर केले. तसेच स्वयंसेवक स्वाती पाफाळे यांनी भक्तीगीतं सादर केली.
१४. दिनांक १३/११/२०२५ रोजी राजामंत्री उद्यानात नविन स्वयंसेवकांसाठी मार्गदर्शन पर सभा आयोजित केली होती. या सभेत विद्याधर जोशी, विनिता महाजन व मकरंद निमोणकर यांनी नवीन स्वयंसेवकांना मोलाचे मार्गदर्शन केले.
१५. दिनांक ६/१२/२०२५ रोजी मंजिरी गोखले (माया केअर फाउंडेशन संचालिका) यांनी 'BOSSES OF THE WILD' पुस्तकाबद्दल विद्यार्थ्यांना माहिती दिली व वाचनाची प्रेरणा दिली.
१६. दिनांक ८/१२/२०२५ रोजी पुण्यातील पुण्यधाम व कोल्हापूर येथे स्वयंसेवक दिन कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला. या कार्यक्रमात स्मिता पोखरकर, संजय भक्त, स्वाती पाफाळे यांनी उत्साहाने सहभाग घेतला.
१७. दिनांक १०/१२/२०२५ रोजी पुण्यातील वाकड येथे स्वयंसेवकांनी अभिजीत माळी यांची सदृच्छा भेट घेतली व संस्थेच्या कार्यविस्ताराबद्दल सकारात्मक चर्चा केली.
१८. दिनांक १८/१२/२०२५ रोजी कोल्हापूर येथे मंजिरी गोखले जोशी, अभय जोशी आणि डॉ. सुरेश गोखले यांनी स्वयंसेवकांशी संवाद साधून पुढील सामाजिक कार्यासाठी मार्गदर्शन केले.
१९. कोल्हापूर येथे मकरंद निमोणकर, पुणे स्वयंसेवक यांनी संजय कुलकर्णी, कोल्हापूर स्वयंसेवक यांच्यासोबत संस्थेच्या कार्या बद्दल चर्चा केली व सामाजिक सेवेसंदर्भात मार्गदर्शन केले.

आमची बिंदू टीम : अपंगावर मात करून बाजी.

१. वरुण पानस्कर हे सातारा येथील रहिवासी असून त्यांनी बी.कॉमचे शिक्षण पूर्ण केले आहे. वयाच्या अवघ्या १४व्या वर्षी Transverse Myelitis या आजारामुळे त्यांच्या दोन्ही पायांना हालचालीसंबंधी दिव्यांगत्व आले. त्याआधी ते एक सामान्य, खिळाडू वृत्तीचे विद्यार्थी होते आणि ९ वीत असताना त्यांनी राज्यस्तरीय बास्केटबॉल स्पर्धेत शाळेचे प्रतिनिधित्व केले होते. दिव्यांगत्वानंतर प्रवेशयोग्यतेअभावी त्यांचे शिक्षण खंडित झाले. या काळात फ्रॅक्चर, घशात आकुंचन झाल्यामुळे अन्न गिळण्यास अडचण, चक्कर येणे तसेच आर्थिक अडचणी अशा अनेक संकटांना त्यांना सामोरे जावे लागले. तरीही हार न मानता त्यांनी २०२१ मध्ये पदवी शिक्षण पूर्ण केले. २०२४ च्या सुरुवातीला Youth 4 Jobs या संस्थेमार्फत त्यांना माया केअर फाउंडेशन बदल माहिती मिळाली आणि मार्च २०२४ पासून त्यांनी येथे काम सुरु केले. माया केअरमध्ये सहभागी झाल्यानंतर त्यांच्या आयुष्याला नवी दिशा मिळाली. त्यांनी स्वतःचा उदरनिर्वाह सुरु केला आणि आज ते स्वतःच्या औषधांचा खर्च स्वतः करू शकतात, याचा त्यांना अभिमान आहे. सध्या ते स्किल डेव्हलपमेंट प्रोजेक्ट व ब्लू कॉलर जॉब प्रोजेक्ट साठी प्रोजेक्ट कोऑर्डिनेटर म्हणून कार्यरत असून प्लेसमेंट, CSR, प्रस्ताव लेखन व कॉम्प्लायन्स अशा विविध जबाबदाऱ्या यशस्वीपणे पार पाडत आहेत. स्वतःच्या अपंगाव्हावर मात करून स्वावलंबी होण्यासाठी माया केअर फाउंडेशनने दिलेल्या संधीबद्दल ते संस्थापक मंजीरी मॅडम आणि अभय सर यांचे मनापासून आभार मानतात.



वरुण पानस्कर - सातारा

२. आयुष गर्ग हे दिल्ली येथील रहिवासी असून त्यांनी दिल्ली विद्यापीठातून बी.ए. (Arts) पदवी पूर्ण केली आहे. वयाच्या अवघ्या १५ व्या वर्षी ऑप्टिक नर्व्हशी संबंधित आजारामुळे त्यांना १०० टक्के दृष्टिहीनत्व आले. अचानक आलेल्या या अपंगाव्हामुळे शिक्षण व भवितव्याबाबत अनेक प्रश्न उभे राहिले, मात्र कुटुंबीय व मित्रांच्या भक्कम पाठिंब्यामुळे त्यांनी हार मानली नाही. दृष्टिहीनत्वावर मात करत त्यांनी ब्रेल लिपीचे ज्ञान, टायपिंग कौशल्य आत्मसात केले आणि यशस्वीपणे पदवी शिक्षण पूर्ण केले. त्यांच्या क्षमतेची दखल घेत माया केअर फाउंडेशनने त्यांना कामाची संधी दिली. संस्थेच्या प्रोजेक्ट बिंदू अंतर्गत गेल्या एका वर्षापासून ७ राज्यांचे स्टेट कोऑर्डिनेटर म्हणून कार्यरत आहेत. तसेच CSR आणि UK प्रोजेक्ट्स मध्येही ते सक्रिय योगदान देत आहेत. तंत्रज्ञानाच्या साहाय्याने दृष्टिहीन व श्रवणदिव्यांग सहकाऱ्यांसोबत काम करत, दूरध्वनीद्वारे ज्येष्ठ नागरिकांना भावनिक आधार देत त्यांच्या चेहऱ्यावर हास्य फुलवण्याचे महत्त्वपूर्ण कार्य आयुष करत आहेत. माया केअर फाउंडेशनने दिलेल्या संधीबद्दल ते संस्थापक मंजीरी गोखले जोशी मॅडम आणि अभय जोशी सर यांचे मनःपूर्वक आभार मानतात.



आयुष गर्ग - दिल्ली

अनुक्रमांक	कार्यरत असलेले हेल्प डेस्क	डिसेंबर २०२५पर्यंत मदत केलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या
1	सेंटर पॉईंट हॉस्पिटल नागपूर	3502
2	लायन्स ताराचंद बाप्पा हॉस्पिटल मुंबई	5046
3	कल्याण डॉबिवली मुन्सिपल कॉर्पोरेशन हॉस्पिटल मुंबई	6700
4	एम पोद्दार हॉस्पिटल वरळी मुंबई	1362
5	सरदार वल्लभभाई पटेल हॉस्पिटल दिल्ली	9448
6	दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटल पुणे	5456
7	के. आर. पुरम जनरल हॉस्पिटल बेंगलोर	3000

वार्धक्य टाळा - संकलक विद्याधर जोशी

मिरज शहरातील प्रख्यात. ऑर्थोपेडिक तद्वय डॉक्टर जी एस कुलकर्णी जे सध्या ९५ वर्षांचे आहेत आणि आजही ते प्रक्टिस करतात. हेल्थ, फिटनेस आणि रिटायरमेंट या विषयावर त्यांचे एक व्याख्यान यूट्यूब वर आहे. त्या भाषणात त्यांनी अमेरिकेतील हॉवर्ड विद्यापीठातील डॉक्टर डेव्हिड सिंकलर आणि जपानमधील ओशिमिरा ओशोनी व एलिझाबेद ब्लॅकबर्न यांनी केलेल्या संशोधनाबद्दलची माहिती सांगितली. अमेरिकेतील हॉवर्ड विद्यापीठातील डॉक्टर डेव्हिड सिंकलर हे वार्धक्य टाळता येणे शक्य आहे काय याबाबत संशोधन करून हे सिद्ध केले आहे वार्धक्य टाळता येणे शक्य आहे. निष्कर्ष काढला कि योग्य जीवनशैलीचा अवलंब केला तर १२० वर्षे निरोगी आयुष्य जगू शकतो. (Lifespan Why we age and why we dont have to) हे त्यांचे पुस्तक आहे.

जर काळजी घेतली आणि जीवनपद्धती सुधारली तर आपण वार्धक्य व रोग टाळू शकतो. 'Prevention is better than cure'

त्यांचे संशोधनातील निष्कर्ष खालीलप्रमाणे आहेत.

'वार्धक्य हा एक आजार आहे तो टाळता येतो बहुतेक रोग सर्वसाधारणपणे वयाच्या साठी नंतर होतात शरीरातील पेशी हि अत्यंत आश्चर्यकारक रचना आहे. शरीरातील 'निकोलामाईन्ड एन ए बी. हे द्रव्य कमी झाले कि मृत्यू होतो. हे द्रव्य कमी होवू नये म्हणून दोन तीन औषधे आहेत एक मेटफॉर्मिन, आणि दुसरे रेसबेराट्रोल आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे जीवनशैलीत बदल.

जपान मध्ये एक जगप्रसिद्ध संशोधक आहेत त्यांचे नाव आहे 'ओशिमिरा ओशिनी' गेली ३० वर्षे ते शरीरातील पेशी कशा कार्य करतात त्याचा अभ्यास करतात. त्याला त्यांनी ऑटोफेजी असे नाव दिले आहे. पेशी जीर्ण झालेलं अवयव त्याची मोडतोड करतात आणि त्यातील आपल्याला उपयुक्त असलेले प्रोटिन्स बाजूला काढतात आणि नको असलेली द्रव्ये रक्तात फेकून देतात. याला ऑटोफेजी म्हणजे पेशींचे नूतनीकरण म्हणतात. या ऑटोफेजीना शेवटपर्यंत कार्यरत ठेवायचे असेल तर त्याला उपाय आहे तो म्हणजे 'उपवास' उपवासाने ऑटोफेजीचे कार्य चालू राहते, दुसरे म्हणजे हळद रोज हळद घातलेले दूध घेत जावा आणि तिसरे म्हणजे व्यायाम करा तसेच कमीतकमी खावा.

एलिझाबेद ब्लॅकबर्न या नोबेल पारितोषिक विजेत्या असून त्यांनी पेशींचा अभ्यास केला आणि काही शोध लावले. त्यांच्या शोधाचे सार खालीलप्रमाणे आहे.

मानवी शरीरात ४६ गुणसूत्रे असतात. त्याला क्रोमोझोम्स म्हणतात आणि या क्रोमोझोम्सला एक शेपूट असते त्या शेपटाला टेलिमियर्स असे म्हणतात. हे शेपूट संपूर्ण पेशी नियंत्रित करते. त्या शेपटाची लांबी आपले वय वाढत जाईल तशीतशी कमी कमी होत जाते आणि ते शेपूट ३०% राहिले कि त्या पेशी कामे करणे बंद करतात आणि मरतात. त्यांनी टेलोमेरस नावाच्या एंझाइमचा शोध लावला. हा एंझाइम या शेपटाचे संरक्षण करतो आणि त्याची पुनर्रचना करतो, ज्यामुळे पेशींचे आयुष्य वाढते आणि या शोधामुळे कर्करोग, वृद्धत्व आणि दीर्घायुष्य यावर नवे दृष्टीकोन समजले आणि हे संशोधन पेशींच्या दीर्घकालीन आरोग्यासाठी अत्यंत महत्वाचे मानले जाते. ह्या एंझाइम निर्मितीसाठी नियमित व्यायाम केल्यास एंझाइमची क्रिया वाढवू शकतो व टेलिमियर्स म्हणजेच शेपटाचे संरक्षण करून पेशींचे वृद्धत्व मंदावू शकतो. नियमित शारीरिक व्यायामामुळे पेशींचे वृद्धत्व कमी होते आणि दीर्घायुष्य मिळण्याची शक्यता वाढते यात धावणे, जलद चालणे, पोहणे व मानसिक आरोग्यासाठी योग व ध्यान आवश्यक आहेत ते मानसिक तणाव कमी करतात व टेलिमियर्स म्हणजेच शेपटाचे नुकसान टाळता येते.

डॉक्टर जी एस कुलकर्णी यांच्या व्याख्यानाचे सार खालीलप्रमाणे आहे.

- १) नियमित शस्त्रोक्तपणे व्यायाम करा. चालणे हा व्यायाम पुरेसा नाही त्याबरोबर एरोबिक म्हणजे पोहणे, सूर्यनमस्कार, आणि योगासने
- २) संतुलित आहार
 - १) कमीतकमी तेलाचा वापर
 - २) बेकरी प्रॉडक्ट टाळा
 - ३) जेवणात डाळी , उसळी , चटण्या , कोशिंबिरी घ्या . पोळी भाजीचे प्रमाण कमी ठेवा
 - ४) साखरेपासून लांब रहा
- ३) किमान आठ तासाची तरी शांत झोप घ्या
- ४) नातेसंबंध , मैत्रीसंबंध जपा
- ५) औषधे व्हिटॅमिन डी, कॅल्शियम, ओमेगा ३, रेसबेराट्रोल, घ्या



कोल्हापूर येथील स्वयंसेवकांना
संस्थापकांच्या हस्ते गौरवण्यात आले तो क्षण

सांगली येथे प्रेस मीडिया
लाईव्ह चा संत गाडगेबाबा
महाराज पुरस्कार स्वीकारताना
बिंदू सदस्य उमेश बोबडे



आमचे परभणीचे लाभार्थी
चंद्रकांत सूर्यवंशी यांना
बँकेच्या कामासाठी मदत
करत असताना आमचे
स्वयंसेवक अमोल सूर्यवंशी

आमचे परभणीचे लाभार्थी
सत्यनारायण मासगुंडे यांना
उपचारासाठी रुग्णालयात
नेण्यासाठी मदत करत असताना
आमचे स्वयंसेवक प्रदीप लाडे



आमच्या मुंबईच्या लाभार्थी
सुमन बोर्डे यांना बँक संबंधित
कामासाठी मदत करत
असताना आमच्या
स्वयंसेविका माधवी काळोखे

आमचे सातारचे लाभार्थी
मोहन श्रीरंग धाने यांना
मेडिकल दुकानातून औषधे
आणून देण्यासाठी मदत
करत असताना आमचे
स्वयंसेवक प्रकाश घुले



आमच्या जबलपूरच्या लाभार्थी
सौ. आशा तोमर यांना नियमित
तपासणीसाठी रुग्णालयात सोबत
जाणे व औषधे आणून देण्यासाठी
मदत करत असताना आमचे
स्वयंसेवक जितेश सिंग

आमच्या वर्धाच्या लाभार्थी
चित्रा धावणे यांना भाजी
मार्केटमधून भाजी आणणे व
वीज बिल भरण्यासाठी मदत
करत असताना आमच्या
स्वयंसेविका दिव्या खैरकर





आमचे नागपूरचे लाभार्थी
रमेश व्याघ्र यांना ज्येष्ठ
नागरिकांसोबत वेळ
घालवण्यास मदत करत
असताना आमचे स्वयंसेवक
राजेश भोंडे

आमचे उज्जैनचे लाभार्थी
सौ. ताराबाई यांना बँकेत जाऊन
पैसे काढण्यासाठी मदत
करत असताना आमचे
स्वयंसेवक प्रकाश वर्मा



आमच्या कोल्हापूरचे लाभार्थी मीनाक्षी जोशी यांना बँकेसंबंधित
कामासाठी सहाय्य करत असताना आमचे
स्वयंसेवक संजय कुलकर्णी



आमच्या मुंबईच्या लाभार्थी शेवंती शेलार यांना
चालण्यासाठी सोबत करणे व गप्पा मारणे यासाठी मदत करत असताना
आमच्या स्वयंसेविका दिपाली जाधव



पुण्यधाम आश्रम पुणे येथे
शुभांगी लोणकरे यांनी ज्येष्ठ
नागरिकांसाठी मेडिकल
किट वितरण करण्यात आले



आमचे पुण्याचे लाभार्थी श्री. कानिटकर यांना शस्त्रक्रियेनंतर प्रभात रोड
येथील क्लिनिक भेटीसाठी सोबत व सहाय्य करत असताना
आमचे स्वयंसेवक गजानन ढोरे



पुणे येथील आंतरराष्ट्रीय साक्षरता
दिनानिमित्त शेतकी महाविद्यालयात
संस्थापिका मंजिरी गोखले जोशी
यांनी लिहलेल्या Wild Animal
या पुस्तकाचे वाटप करताना





भावनिक/बौद्धिक / औपचारिक समर्थनासाठी वरिष्ठ नागरिकांना
मोफत 90 मिनीटांच्या भेटी
* सेवा *
त्यांना डॉक्टर / रेडियोथेरेपी / लसीकरण / सामाजिक कार्यक्रम
थिएटर / बँक / कागदपत्रे / लेखन / वाचन / खरेदी /
गॅजेट्स वापरून / व्हिडिओ कॉल करण्यात मदत

MAYA CARE NATIONAL HELPLINE : 1800 572 1343

CITY	FOR WHATSAPP
मुंबई, पुणे, कोल्हापूर, सांगली, सातारा, सोलापूर, लातूर, नागपूर, नाशिक, परभणी, अहिल्यानगर, छ.संभाजीनगर, जालना, जळगाव, धुळे, अमरावती, वर्धा, अकोला, बुलढाणा, यवतमाळ, चंद्रपूर, बीड, नंदुरबार, बेंगलोर, हैदराबाद, चेन्नई, दिल्ली, सुरत, वडोदरा, अहमदाबाद, गांधीनगर, कच्छ, चंदीगड, जालंधर, लुधियाना, अंबोहर, जबलपूर, उज्जैन, भोपाळ, छतरपुर, ग्वाल्हेर, इंदोर, रीवा, झांसी, लखनऊ, कानपूर, कोईंबटूर, पॉडिचेरी, पानिपत, गुवाहाटी, हहलखंडी, भुवनेश्वर, अंगूळ, संबलपूर, जयपुर, जोधपुर, उदयपूर, ढोलपूर, जैसलमेर, बराण, कोची, तिरुअनंतपुरम, कोलकाता, पूर्व मिदनापूर, पश्चिम मिदनापूर, हावडा, बांकुरा, मालदा, उत्तर २४ परगणा, हरिद्वार, डेहराडून, इंग्लंड-लंडन, केंब्रिज, मिल्टन केन्स, मँचेस्टर.	9552510400 9552510411 8055995966

Website - www.mayacare.org | Email : service@mayacare.org

तुम्ही जेष्ठ नागरिक आहात आणि तुम्ही एकटे किंवा दुकटे राहात आहात किंवा जेष्ठ नागरिक आहात आणि कुटुंबात राहात आहात पण अपंग आहात तर आम्ही आपल्याला संपूर्णपणे मोफत मदत करू शकतो:

- १) किराणा , भाजी , फळफळावळ औषधे आणून देणे .
- २) डॉक्टरकडे , घेऊन जाणे आपण रुग्णालयात दाखल असल्यास आय सी यु च्या बाहेर थांबणे .
- ३) आपल्याला धार्मिक किंवा इतर पुस्तके, वृत्तपत्रे वगैरे वाचून दाखविणे, लेखन करणे .
- ४) आपल्या बँकेत जाऊन पैसे काढणे , पैसे भरणे, चेक भरणे .मुदत ठेव नुतनीकरण करणे
- ५) आपल्याला एसटी स्टँड , रेल्वे स्टेशन , विमानतळ येथे पोहचविणे किंवा तेथून घरी सुखरूप पोहचविणे .
- ६) मोबाईल फोन वापरणे , कॉम्प्युटर वापरणे इत्यादी साठी मदत करू .
- ७) या शिवाय इतर अनेक गोष्टीसाठी आम्ही तुम्हाला मदत करू.
- ८) दिनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटल पुणे, लायन ताराचंद बापा हॉस्पिटल मुंबई, जनरल हॉस्पिटल के आर पुरम बंगलोर, सरदार वल्लभ भाई पटेल हॉस्पिटल, नवी दिल्ली, सेंटर पॉईंट हॉस्पिटल नागपूर , के डि एम सी हॉस्पिटल मुंबई येथे विनामुल्य रुग्ण सेवा.

देणगीसाठी QR Code



माया केअर कोणतीही नर्सिंग आणि तातडीची सेवा देत नाही.

*** आपले अभिप्राय व सुचना यांचे स्वागत आहे. आपण ई-मेल करून कळवू शकता.**

देणगीसाठी आयकर सवलत आहे.

NAME OF THE A/C - MAYA CARE FOUNDATION

NAME OF THE BANK : ICICI BANK LIMITED (BRANCH : TILAK ROAD, PUNE)
ACCOUNT NO. : 187501000462
IFSC CODE : ICIC0001875

PRINTED MATTER

बुक-पोस्ट

FROM,

माया केअर फाऊंडेशन
1214 शुक्रवार पेठ, आफ्रिका हाऊस,
सुभाषनगर, गल्ली नं.04, पुणे - 411002.
केवळ खाजगी वितरणासाठी / विनामुल्य

TO,

श्री/श्रीमती

Printed At - Sane & Shinde Associates
Tel.: 020-24477059