Maya CARE Foundation
The next best thing to family

माया केअर फाऊंडेशन

News Letter

* वार्तापत्र *

वर्ष : 5 वे • अंक : 4 था
ऑक्टोबर – डिसेंबर 2026
केवळ खाजगी वितरणासाठी विनामूल्य

संपादकीय ...

फेब्रुवारी २२ पासून रशिया विरुद्ध युक्रेन यांचे युध्य सुरु आहे. ऑक्टोबर २०२३ पासून इस्रायल विरुद्ध गाझाचे युद्ध सुरु आहे आणि फेब्रुवारी २०२५ पासून अमेरिका विरुद्ध इराण यांचे युध्य सुरु आहे. आणि याचा परिणाम संपूर्ण जगावर होत आहे नुकतीच भारतात ब्रिक्स राष्ट्रांची परिषद झाली जागतिक प्रशासन, सुरक्षा, आर्थिक संबंध आणि दहशतवादविरोधी सहकार्याला संबोधित करणारा ब्रिक्स नवी दिल्ली जाहीरनामा सर्व सहमतीने स्वीकारला गेला . या परिषदेचे संस्थापक सदस्य आहेत ब्राझील, भारत, रशिया व चीन. त्यामुळे कदाचित युद्धाच्या परिस्तिथीच्या पार्श्वभूमीवर जागतिक स्तरावर सुधारणा होईल अशी आशा वाटू लागली आहे.

भारतात २०२५ साली जेष्ठ नागरिकांचे प्रमाण एकंदर लोकसंख्येच्या १५% होते आणि या जेष्ठ नागरिकांचा भारत सरकारच्या 'पालकआणि जेष्ठ नागरिकांचे देखभाल व कल्याण अधिनियम २००७ अंतर्गत त्य समावेश होतो भारतात दिव्यांग व्यक्तींना दिव्यांग व्यक्ती, दिव्यांगजन (दैवी शरीर) असे संबोधले जाते. भारत हा अपंग व्यक्तींच्या हक्कांवरील संयुक्त राष्ट्रांच्या अधिवेशनाचा एक पक्ष आहे. भारतातील दिव्यांग व्यक्तींना प्रभावित करणाऱ्या कायद्यांमध्ये दिव्यांग व्यक्तींचे हक्क कायदा, २०१६, मानसिक आरोग्य सेवा कायदा, २०१७, राष्ट्रीय न्यास कायदा, १९९९ आणि भारतीय पुनर्वसन परिषद कायदा, १९९२ यांचा समावेश आहे.

२०११ च्या जनगणनेनुसार, भारतात २.६८ कोटी दिव्यांग व्यक्ती आहेत, जे एकूण लोकसंख्येच्या २.२१ टक्के आहेत. यापैकी अंदाजे १.५० कोटी पुरुष आणि १.१८ कोटी महिला आहेत. दिव्यांग व्यक्तींचे हक्क कायदा, २०१६ नुसार, 'दिव्यांग व्यक्ती' ही अशी व्यक्ती आहे जिच्याकडे दीर्घकालीन शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक किंवा संवेदनात्मक अपंगत्व आहे, जे अडथळ्यांशी संवाद साधताना इतरांप्रमाणेच समाजात त्यांच्या पूर्ण आणि प्रभावी सहभागास अडथळा आणते.

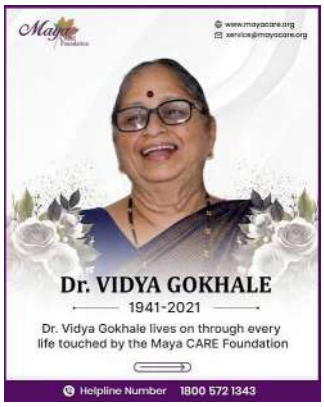
मायाकेअर संस्था हि जेष्ठ नागरिकांची सेवा करतेच पण त्याचबरोबर दिव्यांगांची सुद्धा सेवा करते माया केअर' (Maya CARE) संस्था गेली अनेक वर्षे दृष्टिहीन, दिव्यांग आणि गरजू बांधवांना डिजिटल प्रशिक्षण देऊन त्यांच्या हक्काचा रोजगार (BPO युनिट्स) मिळवून देत आहे.

सामाजिक क्षेत्रात पुरस्कारांना यशाचे आणि प्रामाणिकपणाचे सर्वात मोठे गमक मानले जाते. गेल्या काही वर्षांत 'माया केअर' (Maya CARE) या संस्थेला अनेक नामांकित राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय पुरस्कारांनी सन्मानित करण्यात आले आहे. इन्फोसिस फाउंडेशनचा 'आरोहण पुरस्कार' असो, आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील 'ग्रेट ब्रिटिश वर्कप्लेस वेलबीइंग अवॉर्ड' असो, वा 'डुईंग गुड फॉर भारत' (Doing Good for Bharat) हा प्रतिष्ठित सन्मान असो. आमच्या टीममधील दृष्टिहीन आणि दिव्यांग सहकाऱ्यांचे कौतुक करणारे वैयक्तिक पुरस्कार आणि महिला उद्योजकतेचे झालेले गौरव, हे सर्व आमच्या कामाची समाजाने घेतलेली दखल दर्शवतात. परंतु, या सर्व सन्मानचिन्हांच्या मागे एक अत्यंत कटू आणि आव्हानात्मक सत्य लपलेले आहे. पुरस्कारांमुळे कामाची ओळख तर मिळते, पण दैनंदिन सेवा चालवण्यासाठी लागणारा आर्थिक निधी मिळत नाही.आज 'माया केअर'ची साईट पुरस्कारांनी आणि कौतुकाने भरलेली आहे. परंतु हे कार्य अविरतपणे पुढे नेण्यासाठी आवश्यक असणारी प्रत्यक्ष आर्थिक मदत (Financial Assistance) अद्याप मिळालेली नाही. पुरस्कार आमच्या दूरदृष्टीला नक्कीच प्रमाणित करतात, परंतु ते आमच्या दृष्टिहीन आणि दिव्यांग टीमसाठी लागणारे आधुनिक तंत्रज्ञान, पायाभूत सुविधा किंवा आमच्या इझज युनिटमधील सामाजिक महिला उद्योजकांचे मानधन भागवू शकत नाहीत. आज आम्ही सामाजिक बदलाच्या बाबतीत आणि सन्मानाच्या बाबतीत नक्कीच श्रीमंत आहोत, पण हे कार्य टिकवून ठेवण्यासाठी लागणाऱ्या शाश्वत निधीपासून आजही वंचित आहोत. खरे सामाजिक परिवर्तन केवळ कौतुकाच्या शब्दांवर किंवा ट्रॉफीजवर जगू शकत नाही. 'माया केअर'ला आज अशा खंबीर आर्थिक भागीदारांची (Financial Partners / Cororate CSR) गरज आहे, जे आमच्या या पुरस्कारांकडे केवळ 'एक यश' म्हणून न पाहता, आमच्या पारदर्शकता, कार्यक्षमता आणि गुणवत्तेची हमी म्हणून पाहतील. आम्ही सर्व कॉर्पोरेट कंपन्या, उड्ठ लीडर्स आणि दानशूर व्यक्तींना आवाहन करतो की, त्यांनी आमच्या पुरस्कारांच्या पलीकडे जाऊन आमचे ग्राउंड रियालिटीवरील काम समजून घ्यावे. आम्हाला आर्थिक पाठबळ द्या, जेणेकरून कौतुकाचे रूपांतर एका शाश्वत आणि मोठ्या क्रांतीमध्ये करता येईल.

हा अंक आम्ही ज्या लोकांना पूर्वी सेवा दिलेल्या आहेत आणि जे दिवंगत झालेले आहेत त्यांना समर्पीत केला आहे.

मागे वळून पाहताना, स्मरण आठवणींचे

मकरंद निमोणकर – स्वयंसेवक



१. मी माया केअर चे काम सुरु केले आणि त्या संदर्भात माझ्यादृष्टीने जेथून माया केअर सुरु होते त्या डॉ. सौ. विद्याताई यांच्याशी प्रत्यक्ष संपर्क येवू लागला. त्यांची कामाप्रती निष्ठा, सर्वांना समजून आणि सांभाळून घेण्याची हातोटी या गोष्टींनी प्रभावित झालो. एखादी छोटी चूकही त्यांच्या नजरेतून सुटत नसे पण त्यासाठी समोरच्याला न दुखवता समजावून सांगणे हे फक्त त्याच करु जाणे. अगदी पत्नी समवेत त्यांच्या घरी गेल्यावर त्यांची आपुलकी आठवते. आज डॉ. सौ. विद्याताईंच्या आठवणी मनाभोवती पिंगा घालतात.
विशेष म्हणजे डॉ. सौ. विद्याताईंच्या अमृत महोत्सवांप्रसंगी स्वयंसेवकांना भेट दिलेल्या केशराप्रमाणे डॉ. सौ. विद्याताई माझ्या आणि इतर स्नेही जनांच्या मनात सदैव आठवणी राहतील.
त्यांना विनम्र श्रद्धांजली!

मकरंद निमोणकर – स्वयंसेवक

२. साधारणत: २०१३ च्या सुमारास लोकसत्तात माया केअर संबंधीचा लेख वाचनात आला आणि मी माया केअर शी जोडला गेलो.
प्रथमत: माझ्या नोकरीचे ठिकाण मुंबई येथे असल्याने मी शनिवार–रविवार निवारा पुणे येथे जात असे. त्यावेळी मी श्री. शरद फडणीस यांना सेवा देत असे. ते दिव्यांग असल्याने त्यांना व्हील चेअरवरुन फिरवणे, गप्पा मारणे अशी सुरुवात झाली यावेळी त्यांचे बंधू श्री. अशोक फडणीस यांचा परिचय झाला आणि नंतर फडणीस बंधू भगिनींनी मला त्यांच्या कुटुंबाचा भाग मानले. शरद जात्याच हुशार पण शारिरीक दुर्बलतेमुळे व कौटुंबिक अडचणींमुळे ते निवारा येथे आले. ते रसिक होते. या दरम्यान निवारा येथे व्यायामाला येणारे श्री. फडके यांचा परिचय झाला ते छंद म्हणून बासरी वाजवत त्यांनी बासरीवर एखादे गाण वाजवावे आणि मी व शरदने ते ओळखावे. असा क्रम सुरु झाला.
शरदचा वाढदिवस साजरा करणे, त्यांना दैनंदिन गरजेच्या वस्तू देणे हे नित्याचेच. यासाठीची रक्कम अशोकभाऊ विश्वासाने मला देत होते.
आजारपणामुळे ५ वर्षापूर्वी शरदचे निधन झाले. त्यांच्या अंत्यविधीला आम्ही पति–पत्नी फडणीस कुटुंबीयांसमवेत उपस्थित होतो.
आजही ५ वर्षानंतर आधीच्याच आपुलकीने सर्व फडणीस मंडळी माझ्या आणि मी त्यांच्या संपर्कात आहोत. हीच सर्वात मोठी माणुसकीची कमाई मला माया केअर मुळे प्राप्त झाली.
त्यांना विनम्र श्रद्धांजली!

३. डॉ. दाते, वैद्यकीय व्यावसायिक आणि शैक्षणिक डॉक्टरेट प्राप्त उच्च विद्याविभूषित, प्रचंड व्यासंगी, झोकून देवून काम करणारे, त्यांच्या नावाने पी.एम.टी.चा बस स्टॉप आहे. सुरवातीला सावध असणाऱ्या डॉक्टरांनी इतका विश्वास ठेवला की, सही केलेले कोरे चेक माझ्याकडे देत. मी अंदमान ला फॅमिली ट्रिपला जाणार हे सांगितल्यावर सावरकर प्रेमी डॉक्टरांनी सेल्युलर जेल मधील माती आणायला सांगितली आणि मी आणल्यावर श्रद्धेने कपाळी लावली.
कोणत्याही जागतिक, राजकीय, सामाजिक विषयात त्यांचा अभ्यास दांडगा. त्यांची अपत्ये वैद्यकीय व्यावसायिक, पण माझ्याशी त्यांचे जिव्हाळ्याचे संबंध आहेत. वयोमानानुसार आजारात त्यांच्या U.K. स्थित डॉ. कन्येने मी बोलल्यानुसार तातडीने पुणे जवळ केले त्यामुळे तिची वडिलांबरोबर भेट झाली म्हणून तिने समाधान व्यक्त केले.
डॉक्टरांच्या निधना नंतरही मी त्यांच्या पत्नीला त्यांच्या सोयीनुसार सेवा दिली. आता दाते पती–पत्नी नाहीत पण त्यांच्या आठवणी कायम स्मरणात आहेत.
त्यांना विनम्र श्रद्धांजली!

श्रीमती वीणा जोग – स्वयंसेविका

४. ''विसरली न जाणारी माणसं आणि न विसरतां येणाऱ्या आमच्या बाळकाकु'' माझे मायाकेयरमधील जेष्ठ सहकारी श्री. हेमंत टिकेकरसर यांनी माझी बाळकाकुंशी ओळख करु दिली ते स्वतः मला त्यांच्याकडे घेऊन गेले. पहिल्याच भेटीत सर्व कुटुंबीय मला आपलस करुन गेले. नियमाप्रमाणे आठवड्यातील एक वार बुधवार भेटीचा ठरला बुधवार आला की पावलं आपोआप दिपांजली अपार्टमेंट कडे कशी वळायची हे माझं मलाच कळायचं नाही कारण बाळकाकु, त्यांची मुलगी मेधाताई, जावई, अमेरिकेतुन आलेली त्यांची नात यांनी मला कधी परकेपणा जाणवुच दिला नाही आमच्या बाळकाकुंच व्यक्तिमत्व म्हणजे गोरापान रंग, कपाळावर ठसठशीत लाल मोठी टिकली, वेणीचा शेपटा, नीटनेटकी नेसलेली साडी असं लोभसवाण रुप अगदी नजरेत भरायच सुनंदाकाकु स्वतः पौरोहित्य

शिकल्या होत्या तसेच सप्तशतीचा पाठ त्या करीत असत तसंच त्या रेकीमास्टर होत्या, असुन अतिशय विद्वताप्रचुर तर होत्याच, पण प्रत्येक गोष्टीचा त्या प्रॅक्टिकली विचार करीत असत त्यांच्या बोलण्यात कायम आपलेपणा जाणवत असे त्यांच्याकडे गेल्यानंतर म्हणायच्या ५ वाजले आमच्या वीणाबाईची वेळ कधी चुकायची नाही गेल्यानंतर अगदी गळामिठी घ्यायच्या मी प्रथम त्यांना खाली वाकून नमस्कार करीत असे मग गप्पांचा फड रंगायचा त्या जुन्या जुन्या आठवणींची पान उलगडून दाखवायच्या स्वामी समर्थांवर त्यांची प्रचंड श्रद्धा होती दर गुरुवारी स्वतः फुलांचा हार करीत पेढ्याचा नैवेद्य असे.

स्वामींचा त्यांना आलेला अनुभव त्यांनी लिहुन काढला तो मी त्यांच्या नावासकट महाराष्ट्र टाईम्समधे छापुन आणला तेव्हा त्यांना अगदी कृतकृत्य झाल्यासारख वाटलं त्याअफाट वाचन करीत कोडी सोडवणं हा त्यांचा आवडता छंद होता सुडोकु सोडवणं त्यांचा हातचा मळ होता काकु माझ्या सुडोकु गुरु आहेत पेन्सील अगदी घट्ट पकडून, चष्मा सारखा करत म्हणायच्या बघ हा आकडा इथे येणार अग जरा लॉजीक लावायचं त्यांनी २ प्रकारचे प्राणायाम शिकवले १– मेमरीप्राणायाम २– बध्दकोष्ठता होऊ नये म्हणून करायचा प्राणायाम भेटीनंतर आमच्या ३ गोष्टी ठरलेल्या होत्या. मनसोक्त गप्पा, कधीस्तोत्र, आरती, अंताक्षरी त्यांच्याकडे भरपूर स्टॅाक होता. जुन्या कविता त्यांना मुखोद्गत होत्या. त्यांना चारोळ्या करण्याचा छंद होता. माझ्यावरही त्यांनी चारोळी केली आहे. कधीतरी मला गाण म्हणायला सांगायच्या डोळे मिटून ऐकायच्या आणि सुरात सुर मिसळायच्या ५.४५ झाले की म्हणायच्या चला वीणाबाई स्वयंपाकघरात आणि मग नवी नव्हाळीची डिश समोर यायची नंतर कॅाफी हा नेम कधीच चुकला नाही. एकदा तर घरातील सगळ्या मंडळींबरोबर वाफेच्या सालपापड्या (फेण्या) पोटभर खाऊ घातल्या होत्या आधीच सक्त ताकीद दिलेली की नाही म्हणायच नाही. मी कधी काही घेऊन गेले की कौतुक करतांना त्या थकत नसत. नेहमी म्हणायच्या फक्त बुधवारीच यायच असं नसतं अधेमधे कधीही यावं आवडेल नेहमी म्हणायच्या होता होईस्तोवर कुणाला त्रास होणार नाही असं वागावं. एकटेपणा घालवण्यासाठी मी काही मागत नाही. फक्त थोडा वेळ आणि समोरच्यांचे मनापासून ऐकणं, कोणीतरी येणार आहे ही वाट पहाण हा एकटेपणावरचा रामबाण उपाय आहे. वय हा फक्त आकडा आहे, कुतुहल जिवंत असेल तर मन कधीच म्हातारं होत नाही. जेष्ठ नागरिकांनाउतार वयात जगण्याच तत्त्वज्ञान काकु किती छान सांगुन गेल्या आहेत.

निघतांना मला जवळ घेऊन म्हणायच्या लवकर ये हो. मी खाली वाकुन नमस्कार केला की बाल्कनीत येऊन मी दिसेनाशी होईपर्यंत मला बाय करत रहायच्या खरेतर आपल्या माया केयरतर्फे मी त्यांना आधार द्यायला गेले पण त्याच मला बरंच काहीशिकवुन आधार देऊन गेल्या. खरच काकु तुम्ही मला काय दिलत हे मी शब्दात सांगुच शकत नाही समारोपादाखल तुम्ही माझ्यावर केलेली चारोळी तुम्हाला अर्पण करुन माझी शब्दरुपी भावांजली तुम्हाला वाहुन नतमस्तक होते.

सरस्वतीची वीणा झंकारली माझ्याघरी
केंद्राचे नाव. सार्थ करणारी मायावती उभी दारी
नजरभेट होता गाली हसु आले
प्रेमाचेआपुलकीचे नाते लगेच जुळले

त्यांना विनम्र श्रद्धांजली!

विनीता महाजन – स्वयंसेविका

५. कै. मेधा केतकर :

मेधा ताई यांची आणि माझी भेट मराठी वार्तापत्र मीटिंग मध्ये झाली. तेव्हा त्याही स्वयंसेवक होत्या. मीटिंग चे वृत्त त्यांनी लिहून काढले आणि आपल्या drafting skills चा संस्थेसाठी उपयोग केला. नंतर त्यांनी काही लाभार्थींना सेवा दिल्या पण त्यांचे आजारपण बळावले व त्यांनी सेवा देणे थांबवले. आमच्या गप्पा चालू असायच्या. त्यांच्या भावाच्या मुलीला मुलगी झाली तेव्हा तिच्यासाठी रात्री जागून त्यांनी दुपटी आणि इतर कपडे बनवले कामवाल्या बाईच्या मुलांना त्यांनी विनाशुल्क शिकवले आणि बॅयाच मुलांना पदरमोड करून पुणे शहरात छोट्या सहली घडवल्या. नंतर अनेक वेळा विश्वास ठेवून त्यांनी माझी हॉस्पिटल ला घेऊन जाण्यासाठी, पेंशनच्या कामासाठी मदत घेतली. आमची मैत्री खूप जुळली. नंतर त्यांना एकटे राहणे आजारपणामुळे शक्य नसल्याने
त्यांनी मला सांगितल्याप्रमाणे मी त्यांना वृद्धाश्रमात प्रवेश घेऊन दिला . त्या खूप हळव्या होत्या तेथेही त्यांना एकटे वाटायचे .
मी त्यांना जमेल तेव्हा आश्रमात भेटत असे. कधीकधी अगदी सकाळी ६ ला त्या मला फोन करायच्या आणि माझ्याबरोबर बोलल्याने त्यांना नवी ऊर्जा मिळते असे सांगायच्या. मग एके दिवशी अचानक हृदयविकाराने त्यांचे दुखद निधन झाले. मीही त्यांच्या आठवणीने हळवी झाले आणि त्यांच्या आठवणी कायम. माझ्या हृदयात आहेत.

त्यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली!

६. महेश कुलकर्णी – स्वयंसेवक

२०१८ च्या ऑक्टोबर महिन्यात अतुल ओरपे काका यांना सेवा द्यायला सुरुवात केली. ते दृष्टिहीन होते पण अफाट वाचन, हिंदू संस्कृतीचा अभ्यास, चित्रपट आणि संगीत क्षेत्रातला अभ्यास यामुळे त्यांच्याशी गप्पा मारणे हा अभ्यास पूर्ण अनुभव असायचा. त्यानाही आपले ऐकून घ्यायला सोबत हवी असायची. मी त्यांना अशी companion शिप आठवड्यातून दोन वेळा द्यायचो. त्यांचा मित्रपरिवार देखील मोठा होता. त्यांना मित्राना whatsapp मेसेज पाठवायला मदत मी करायचो. दोन वेळा त्यांच्या शाळेतील बॅच च्या गेट together ला त्यांना घेऊन गेलो. त्या मित्रांकडून देखील ज्ञानवर्धक गोष्टी समजल्या. त्यांना अनेक पुस्तके वाचून दाखवली. त्यातले ''साद देती हिमशिखरे'' हे शंकर महाराज यांच्या जीवनावर आधारित पुस्तक वाचताना आम्ही दोघे मंत्रमुग्ध होत असू.
अनेक अवकाश आणि विज्ञान विषयक पुस्तके मी त्यांना वाचून दाखवली आणि त्याविषयी आमची नेहमी अभ्यासपूर्ण चर्चा होत असे.
शाळेतील विद्यार्थ्यांना अभ्यास कसा करायचा याविषयी मार्गदर्शन करायला ते मला पद्मावती येथे एका शाळेत सोबत म्हणून घेऊन गेले होते. त्यांनी विद्यार्थ्यांना गणिताचा अभ्यास कसा करावा याबद्दल मोलाचे मार्गदर्शन केले. तिथे सर्व शिक्षकांनी त्यांच्या मार्गदर्शनाचे कौतुक केले.
अशा प्रकारे त्यांच्या सेवेचा आनंद मिळाला. त्यानाही खूप मदत झाली.
त्यांना विनम्र श्रद्धांजली!

श्री. विद्याधर जोशी – स्वयंसेवक

७. श्री. महेश कुलकर्णी या आमच्या स्वयंसेवकांनी श्री. अतुल ओरपे यांच्याबद्दलच्या आठवणी लिहिल्या आहेतच . पण सुमारे वर्षभर मी सुद्धा त्यांचेकडे जात होतो. त्यांची दृष्टी साधारणपणे ९५% ने कमी झाली होती. त्यांच्या पत्नीचे पूर्वीच निधन झाले होते. पण श्री. ओरपे अंध झालेमुळे त्यांचा सांभाळ करणेसाठी म्हणून त्यांच्या मुलीने बरेच वर्ष लग्नच केले नव्हते .
श्री. ओरपे हे मुंबईजवळच्या एका केमिकल बनविणाऱ्या कारखान्यात नोकरीस होते आणि कामगारांची निवासाची व्यवस्था फॅक्टरीजवळच होती. त्यामुळे खूप प्रदूषण होते. यावर उपाय म्हणून ओरपे यांनी अग्निहोत्र चालू केले होते, त्यासाठी देशी गाईचे दूध, तूप आणि शेण मिळवीत असत आणि अग्निहोत्र करीत असत. विशेष म्हणजे त्यामुळे त्या परीसरातील प्रदूषण खूप कमी झाले. लांबवरचे डोंगर दिसू लागले. त्यामुळे त्यांची अग्निहोत्रावर खूप श्रद्धा. अग्निहोत्रावर काही छापून आले कि मी त्यांना वाचून दाखवीत असे. त्यांच्या मित्रपरिवारात खूप अभ्यासू लोक होते. आदी शंकराचार्यांचा अद्वैत वाद, विशिष्ट अद्वैत वाद, इत्यादींवर अभ्यास असलेला त्यांचा एक मित्र होता, त्याचा फोन नंबर मला त्यांनी दिला होता त्याच्यावर whatsapp वर चर्चा होई, ती मी ओरपे यांना वाचून दाखवीत असे.
त्यांना विनम्र श्रद्धांजली!

८. कैलासवासी श्री अरुण गाडगीळ

मी कै. अरुण गाडगीळ यांच्याकडे जात असे. मुखत्वेकरून त्यांची बँकेची कामे करण्यासाठी. ते एअरफोर्स मध्ये सर्व्हिसला होते. सेवानिवृत्तीनंतर ते कमिन्स इंडिया मध्ये नोकरीस लागले. एअर फोर्सची पेन्शन त्यांना मिळत असे. पण त्यात केवळ महागाई भत्ता यातच वाढ होत असे. भारत सरकार त्यांच्या कर्मचाऱ्यांना पगार व सेवा सवलती देत त्यासाठी वित्तीय आयोग ठरविक काही वर्षांनी नेमत असे. त्या शिफारशीं नोकरदार याना तसेच पेन्शनर लोकांना पण लागू होत असे पण त्याच्या शिफारशी एअरफोर्स मधील सेवानिवृत कर्मचाऱ्यांना लागू होत नसत. 'वन रँक वन पेन्शन' हि सेवानिवृत्त जवानांची मागणी कित्येक वर्षे चालू होती. २०१४ साली मोदी सरकारने पहिले काम केले ते हि मागणी मान्य करण्याचे. त्यामुळे लाखो सेवानिवृत्त जवानांचे जीवनमान सुखावह झाले . त्यामुळे गाडगीळ यांची मोदींवर खूप श्रद्धा होती . पु . ना. गाडगीळ अँड सन्स या विख्यात फार्मचे जे गाडगीळ आहेत त्यांचे बरोबर यांचे खूप लांबचे नाते होते. आणि त्यांच्या घरातील एका मंगल कार्यालय मध्ये कै. दाजीकाका गाडगीळ सुद्धा उपस्थित होते. त्यांना आपल्या नातवंडांचा खूप अभिमान होता. त्यांच्या शैक्षणिक व इतर गोष्टींच्या प्रगतीबाबत ते नेहमी अभिमानाने सांगत. एकदा आपण हॉटेल मध्ये जेवायला जाऊया. असा त्यांचा मला आग्रह असे, पण त्यांची पत्नी नेहमी म्हणे कि त्यांना हॉटेलमधील जेवण पचत नाही तेव्हा जाऊ नका. त्यामुळे आम्ही कधी गेलो नाही त्यांच्या बँकेच्या डिपॉझिट्स च्या मुदत संपण्याची तारीखवार नोंद करून मी दिली होती
वयाच्या ८२ व्या वर्षी त्यांचे निधन झाले
त्यांना विनम्र श्रद्धांजली!
प्राची सागर वैद्य – स्वयंसेविका, वर्धा

९. मी गेल्या तीन ते चार वर्षांपासून माया केअर फाउंडेशनशी जोडलेली आहे. या प्रवासात मला पांडुरंग वागमारे आजोबांना मदत करण्याची संधी मिळाली. आजोबांना मदत करताना मला कधीच असे वाटले नाही की मी फक्त माझी जबाबदारी पूर्ण करत आहे. उलट, त्यांच्याशी एक प्रेमाचे आणि आपुलकीचे नाते निर्माण झाले. त्यांच्या चेहऱ्यावरचे समाधान आणि आनंद पाहून माझ्या मनालाही खूप समाधान मिळायचे. त्यांच्याशी बोलताना, त्यांची विचारपूस करताना आणि त्यांच्या छोट्या-छोट्या गरजा पूर्ण करताना मला खूप काही शिकायला मिळाले. वृद्ध व्यक्तींना पैशांपेक्षा कधी कधी प्रेमाचे दोन शब्द, थोडा वेळ आणि आपलेपणाची भावना अधिक महत्त्वाची असते, हे मला आजोबांमुळे जाणवले. त्यांच्या आयुष्यातील अनुभव ऐकताना मला जीवनाकडे पाहण्याचा एक वेगळा दृष्टिकोन मिळाला. आजोबांची सेवा करताना मला माणुसकीची खरी किंमत समजली. त्यांच्यासाठी केलेली प्रत्येक छोटी मदत माझ्यासाठी खूप मोठा अनुभव ठरला. आजोबांशी जोडलेले हे नाते माझ्या मनात कायमचे जपले जाईल. त्यांच्याकडून मिळालेले प्रेम, आशीर्वाद आणि आठवणी माझ्यासाठी अमूल्य आहेत. माया केअर फाउंडेशनमुळे मला केवळ सेवा करण्याची संधी मिळाली नाही, तर एका प्रेमळ आजोबांचे नातेही मिळाले. आजोबांना मदत करण्याच्या निमित्ताने मला माणुसकी जपण्याचा खरा अर्थ समजला. पांडुरंग वागमारे आजोबांची आठवण माझ्या मनात नेहमीच आदराने आणि प्रेमाने राहील.
त्यांना विनम्र श्रद्धांजली!

मी प्रकाश सायरे – स्वयंसेवक, नागपूर

११. मी प्रकाश सायरे माया केअरचा स्वयंसेवक आहे. श्री. उपरे हे सेवानिवृत्त बँक कर्मचारी यांच्याकडे मी जात होतो. हसत खेळत परिवार २ मुली व १ मुलगा सर्वांशी मिळून वागणारे. सेवानिवृत्ती नंतर जवळीक आणखीच वाढली. सेवा दरम्यान असे लक्षात आले की वयाच्या ७० व्या वर्षानंतरही जवान वाटणारा निरंजन कॅन्सर, शुगर, रक्तचाप, स्पॉंडिलायसीस आदी आजाराने ग्रस्त आहेत. असे माहीत झाले यातच त्यांना हृदय विकाराचा अटॅक येऊन गेला-सदा हसतमुख असणारे, भयंकर इच्छाशक्ती असलेले निरंजन उपरे आज आपल्यात नाहीत परंतु आजही त्यांचे परिवाराशी नाते जपून आहे. केव्हाही गेलो की हसत असणारा परिवार पाहून जिवनात कसे जगावे यांचे जिवंत उदाहरण म्हणजे निरंजन उपरे आणि त्यांचा परिवार.

त्यांना विनम्र श्रद्धांजली!

महेश कुलकर्णी – स्वयंसेवक

१२. प्रभाकर काकांना सेवा द्यायला मी सुरुवात केली तेव्हा ते ८६ वर्षाचे होते. सलग २.५ वर्षे त्यांना सेवा देत असताना त्यांचे बरोबर विविध विषयवार बातचीत व्हायची. त्यांच्या अनुभवाच्या चर्चेने बरीच माहिती मिळाली. ते वयाच्या ७५ वर्षापर्यंत पुणे जिल्हा दिवाणी न्यायालयात वकील म्हणुन कार्यरत होते. भारताची राज्यघटना याविषयी त्यांचा सखोल अभ्यास होता. उच्च आणि सर्वोच्च न्यायालयातील अनेक वकील त्यांचे जवळचे मित्र होते. त्यांना मी YouTube वापरायला शिकवले आणि त्यांच्या एकटेपणात याची त्याला खूप मदत झाली . नंतर corona चा कठीण काळ सुरू असताना त्यांना नियमित मी फोनवर बातचीत करण्याची सेवा देत असे. त्यांनी आचार्य अत्रे, पुलं यांची अनेक पुस्तके वाचली होती त्याबद्दल आमची चर्चा होत असे. काही काळ त्यांनी transport चा व्यवसाय केला आणि ते स्वतः पुणे कोलकाता ट्रक चालवीत याबद्दल ते बोलायचे. याशिवाय त्यांना डॉक्टर कडे घेऊन जाणे आणि medicines आणून देणे या सेवा मी नियमित दिल्या.
त्यांना विनम्र श्रद्धांजली!

१३. कै उद्धव बागूल काका नाना पेठ पुणे येथे राहत. ते इस्कॉन चे समर्पित भक्त होते. त्यांचे बरोबर बरेच वेळा इस्कॉन पुणे कॅम्प येथे सोबत म्हणुन जावुन मी सेवा दिली. त्यांना एकदा कात्रज कोंढवा येथील भव्य इस्कॉन मंदिरात देखील
जाण्याला सोबत केली. तसेच त्यांची बँकेची आणि इतर कामे याला मी नियमित मदत केली. एकदा त्यांना त्यांच्या जन्मगावी वाई येथे सोबत म्हणुन घेऊन गेलो. तेथे कृष्णा माई महोत्सव होता. आपल्या मित्रांची आणि नातेवाईकांची भेट आपल्या गावी झाल्याबद्दल त्यांना खूप आनंद झाला. मराठी वार्तापत्र प्रकल्प त्यांना खूप आवडला. नवीन अंकाची ते आतुरतेने वाट पहात असत. Mayacare कडून मिळणाऱ्या सेवेविषयी ते नेहमी कृतज्ञ होते.
त्यांना विनम्र श्रद्धांजली!

संकलन - विद्याधर जोशी, स्वयंसेवक

माणसाने वय वाढल्यावर जेष्ठ व्हावे, म्हातारे नाही. वय वाढणे हा निसर्गक्रम आहे म्हणून आपण स्वत:ला 'आता आपण म्हातारे झालो' असे म्हणू नका. ज्येष्ठत्व व म्हातारपण यांतील फरक समजून घ्या. म्हातारपण इतरांचा आधार शोधीत असते, तर ज्येष्ठत्व दुसऱ्याला आधार देते. म्हातारपण लपवावेसे वाटते, तर ज्येष्ठत्व दाखवावेसे वाटते. म्हातारपण अहंकारी आणि हेकेखोर असते, तर ज्येष्ठत्व अनुभवसंपन्न, विनम्र व संयमी असते. विचारले तरच ज्येष्ठ व्यक्ती सल्ला देते वा सुचविते. म्हातारपण जीवनाच्या संध्याछायेत मरणाची वाट पाहत दिवस काढते, तर ज्येष्ठत्व संध्याछायेत उष:कालाची वाट पाहत बालांच्या क्रीडा, तरुणांचे दीपवणारे कर्तृत्व कौतुकाने पाहत आनंदाने, समाधानाने जीवन जगते.

म्हातारपण तरुणांच्या जीवनात लुडबुड करते, तर जेष्ठत्व तरुणांना त्यांच्या मताप्रमाणे जगण्याचा अवकाश देते. म्हातारपण 'आमच्या वेळी असे होते...' अशी किरकिर लावते, तर जेष्ठत्व बदलत्या काळाशी जुळवून घेते म्हातारपण आपली मते तरुणाईवर लादू पहाते, तर जेष्ठत्व तरुणाईची मते जाणून घेते. म्हणूनच ज्येष्ठांनो, मानाने, आनंदाने, समाधानाने जगा. तुमचा अनुभव व ज्ञान, सामाजिक बांधिलकी म्हणून कुटुंबाला आणि समाजाला द्या. म्हातारे होऊ नका तर जेष्ठ व्हा. चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडल्या तरी कपाळावर (नापसंतीच्या आठ्या) स्पीड ब्रेकर्स पडू देऊ नका. आपली दु:खे उगाळीत बसू नका. मितभाषी व्हा. जीवन आनंदी व सुंदर आहे. जगाबरोबर जगण्याचा प्रयत्न करीत राहा. मित्रांनो, प्रत्येक घरातील जेष्ठांनी असे राहायचा प्रयत्न केला तर संध्याछायांना न मिता त्यांना आणि त्यांच्या मुलाबाळांनाही समृद्ध जीवन जगता येईल, आणि त्यांच्या जीवनात आनंदाचा झरा वाहू लागेल, हे निश्चित.

स्मरण आमची बिंदू टीम

१. कै.माधुरी चरकारी मुंबई

माधुरी चरकारी या मुंबई समन्वयक म्हणुन काम करत. Locomotive disability असून देखील Maya CARE मध्ये काळजी करुणा आणि नेतृत्व गुण दाखवून त्यांनी २० पेक्षा जास्त वृद्ध गरजूंना सेवा देण्याचा उत्तम समन्वय साधला. ५० पेक्षा जास्त स्वयंसेवकांचे त्यांनी नेतृत्व केले होते. मुंबई प्रमाणेच कोल्हापूर समन्वयक ही जबाबदारी देखील त्यांनी यशस्वी रित्या निभावली. आपले आभाळाहुन मोठे दु:ख. आणि वेदना विसरून समाजासाठी अविरत सेवा कार्य करण्याची त्यांची समर्पित सेवावृत्ती Maya CARE Foundation मधील सर्वाना प्रेरणा देत राहील. त्यांचे September २०२४ मध्ये दु:खद निधन झाले. त्यांच्या आठवणी आम्हा सर्वांच्या मनात चिरंतन राहतील. यांच्या स्मृतीला विनम्र अभिवादन.

२. कै. श्री. रामदास कामडी: चंद्रपूर.

श्री. रामदास कामडी हे Maya CARE Foundation मधले एक बिंदू टीम सदस्य होते. आपल्या अपंगत्वावर विजय मिळवून त्यांनी नागपूर चंद्रपूर शहर समन्वयक म्हणून अतिशय समर्पित पणे अनेक वृद्धांना सेवा दिल्या. स्वयंसेवक मंडळींशी प्रेमाचे आणि. मित्रत्वाचे नाते ठेवत त्यांना सेवेची संधी देणे हे व्रत त्यांनी जोपासले. एका अपघातात त्यांना. अपंगत्व आले आणि ते wheelchair bound होते. ते cbse विद्यार्थ्यांच्या online शिकवण्या देखील घेत असत.

माझा आणि त्यांचा परिचय मराठी आणि English वार्तापत्र project च्या कामा निमित्त झाला. माझ्या मार्गदर्शनात दोन्ही वार्तापत्र योजनाबद्ध रीतीने आणि ठरलेल्या दिवशी पूर्ण करण्यात त्यांचा सिंहाचा वाटा होता.

मला इंग्लंडला जावे लागल्यावर हे काम कसे गुणवत्तापूर्ण रीतीने चालू राहील याची मला काळजी वाटायची. कारण येथील आणि तेथील वेळ यामध्ये साडेपाच तासाचा फरक असतो. पण माझ्या वेळे प्रमाणे मीटिंग मध्ये सहभागी होऊन सर्व टीम चे नेतृत्व करून हे काम त्यांनी यशस्वीरित्या सुरू ठेवले. करुणा आणि समर्पण याचे ते मूर्तिमंत उदाहरण होते. स्वतः च्या अनेक समस्या विसरून गरजूंना मदत करणे हा त्यांचा स्वभाव सर्व स्वयंसेवक मंडळींना आणि बिंदू सदस्य यांना अखंड प्रेरणेचा स्त्रोत आहे. यांच्या स्मृतीला विनम्र अभिवादन.

महाराष्ट्र टाइम्स
वेलनेस

महाराष्ट्र-टाईम्स दि. 17-09-2026

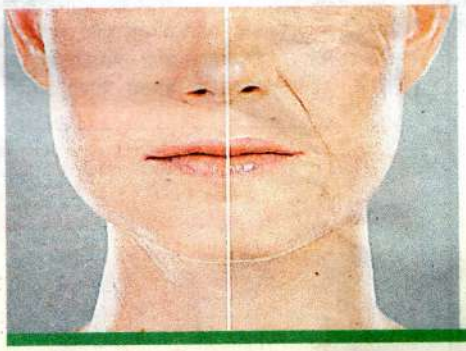
डॉ. अविनाश भोंडवे

वृद्धत्वाची वाटचाल मंदावण्यासाठी



बालपण, तारुण्य आणि वृद्धत्व... हे मानवी आयुष्यातले अटळ टप्पे आहेत. त्यापैकी तारुण्याचा लोकांना इतका हव्यास असतो, की येऊ घातलेलं वृद्धत्व टाळण्यासाठी किंवा त्याची वाटचाल मंदावण्यासाठी अनेक उपाय केले जातात. कवी मोरोपंतांनी उल्लेख केलेल्या 'कृतांतकटकमलध्वज' प्रमाणे 'वृद्धत्वाची सुरुवात रोखण्यासाठी औषधं, इंजेक्शन्सपासून प्लास्टिक सर्जरीपर्यंत असंख्य ज्ञात-अज्ञात, शास्त्रीय-अशास्त्रीय उपचार केले जातात.

'नेचर मेडिसिन' या वैद्यकीय नियतकालिकात २१ ऑगस्ट २०२६ रोजी प्रकाशित झालेल्या एका संशोधनात आहार, जीवनशैली आणि औषधांचा वाढत्या वयाच्या जैविक निर्देशकांवर (बायोमार्कर्स) कसा परिणाम होतो, याचा आढावा घेण्यात आला आहे. अमेरिकेतल्या 'येल युनिव्हर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसीन'मधील भारतीय वंशाचे शास्त्रज्ञ डॉ. राघव सेहगल यांनी काही सहकाऱ्यांसोबत हे संशोधन केलं आहे.



खरं तर, वाढतं वय कुणालाही रोखता येत नाही. मात्र, शक्य तितकं दीर्घकाळ निरोगी आणि सक्रिय राहिल्यास वय वाढलं, तरी तरुणांसारखी ऊर्जा टिकवून ठेवणं फारसं अशक्य नसतं. वाढतं वय आणि निरोगी शरीर व त्याबद्दलच्या नव्या संशोधनाविषयी...

जैविक वय आणि एपिजेनेटिक घड्याळं

वाढत्या वयाच्या शास्त्रीय संकल्पनेत प्रामुख्यानं दोन प्रकार मानले जातात...

- **कालगणनात्मक वय :** जन्मापासूनची कॅलेंडर वर्षं.
- **जैविक वय :** एखाद्या व्यक्तीची शारीरिक क्षमता दर्शवणारं वय.

या संशोधनात रक्तातल्या 'एपिजेनेटिक बायोमार्कर्स'चा वापर करून जैविक वय मोजण्यात आलं. सर्वसामान्य जनुकीय मार्कर्स डीएनएमध्ये कोणते घटक आहेत, हे दर्शवतात. त्याउलट, 'एपिजेनेटिक बायोमार्कर्स' म्हणजे डीएनएवरील मोजता येण्याजोगे आण्विक बदल होत. 'डीएनए'वरील हे बदल आयुष्यभर होत राहतात.



बदलती आरोग्यशैली

'एपिजेनेटिक बायोमार्कर्स'द्वारे मूळ जनुकीय संकेतांमध्ये बदल न करता जनुकं सक्रिय किंवा निष्क्रिय करण्याचं नियंत्रण केलं जातं; तसंच डीएनएवरील मिथाइल गटांचा अभ्यास करून जैविक वय मोजलं जातं असल्यामुळे वृद्धत्व, जीवनशैली, ताणतणाव आणि पर्यावरणाला शरीर कसा प्रतिसाद देतं, हे समजण्यास एपिजेनेटिक बायोमार्कर्स उपयुक्त ठरतात.

या अभ्यासात संशोधकांनी ५१ दीर्घकालीन संशोधनांच्या नोंदींची माहिती एकत्रित करून, १६ एपिजेनेटिक बायोमार्कर्स आणि डीएनए मिथाइलेशनशी संबंधित ९४ अतिरिक्त बायोमार्कर्स तपासले. त्यातून आहार, व्यायाम, औषधं आणि डॉक्टरांच्या चिठ्ठीशिवाय मिळणाऱ्या पूरक औषधांचा जैविक वयावर कसा परिणाम होतो, हे तपासण्यात आलं.

संशोधनाचे निष्कर्ष

- **आहार :** भूमध्यसागरीय आहार; तसंच कर्बोदके किंवा स्निग्ध पदार्थांचं प्रमाण कमी असलेला आहार नियमितपणे घेणं उपयुक्त ठरू शकतं.
- **व्यायाम :** दररोज २५ मिनिटं मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम करणं फायदेशीर ठरतं.
- **औषधं :** वृद्धत्वाचा वेग कमी करण्याच्या दृष्टीनं सर्वाधिक परिणाम औषधांमध्ये दिसून आला. त्यात...
  - **मेटफॉर्मिन :** टाइप-२ मधुमेहावरील प्राथमिक उपचारांमध्ये वापरलं जाणारं औषध.
  - **सेमाग्लुटाइड :** जीएलपी-१ ॲगोनिस्ट; मधुमेह आणि वजन नियंत्रणासाठी वापरलं जातं.
  - **अँटी-टीएनएफ औषधं :** दाह कमी करण्यासाठी वापरली जाणारी औषधं. या तिन्ही उपायांमुळे १६ एपिजेनेटिक बायोमार्कर्सच्या आधारे जैविक वय कमी झाल्याचे संकेत मिळाले.
- **पूरक आहार :** डॉक्टरांच्या चिठ्ठीशिवाय औषधांच्या दुकानांत मिळणाऱ्या सप्लिमेंट्समुळे वृद्धत्वाचा वेग कमी होतो; याचे विश्वासार्ह पुरावे मिळाले नाहीत. एखाद्या अन्नघटकाची कमतरता असलेल्या व्यक्तींनाच ही औषधं उपयुक्त ठरू शकतात. सर्वसाधारणपणे निरोगी व्यक्तींचं वाढते वय रोखण्यात ती कुचकामी ठरतात.

संशोधनात असंही दिसून आलं, की मृत्यूचा धोका किंवा वाढत्या वयाचा वेग यांचा अंदाज वर्तवणारे नवे बायोमार्कर्स, कालगणनात्मक वयाचा अंदाज घेण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या 'ड्युनेडिनपेस' आणि 'पीसीग्रिमएज' यांसारख्या बायोमार्कर्सपेक्षा अधिक परिणामकारक ठरतात.

मतमतांतरं

- काही नामवंत शास्त्रज्ञांच्या मते, बायोमार्कर्समध्ये बदल झाल्यानं वृद्धत्वाचा वेग मंदावतो, असं सिद्ध होत नाही. हे बदल काही महिने किंवा काही वर्षांतील जैविक बदल दर्शवतात; मात्र, त्यांच्या दीर्घकालीन उपयुक्ततेसाठी आणखी संशोधनाची गरज आहे. अन्य काही संशोधकांच्या मते, मेटफॉर्मिन, सेमाग्लुटाइड आणि अँटी-टीएनएफ ही औषधं निरोगी व्यक्तींनी केवळ वृद्धत्व लांबवण्यासाठी मुळीच घेऊ नयेत.
- या संशोधनात ज्या नोंदींचा आधार घेण्यात आला, त्यांपैकी अनेक नोंदी विशिष्ट रुग्णगटांमधल्या असल्यामुळे दिसून आलेले बदल मूळ आजारातल्या सुधारणा, दाह कमी होणं किंवा चयापचय क्रियेत झालेली सुधारणा यांमुळेही असू शकतात.
- या संशोधनाचे प्रमुख संशोधक डॉ. राघव सेहगल यांच्या मते, 'बायोमार्कर्स उपयुक्त आहेत; कारण ते काही महिने किंवा काही वर्षांतले जैविक बदल दर्शवतात. मात्र, आजार किंवा मृत्यू यांसारख्या अंतिम निष्कर्षांचा अंदाज वर्तवण्यासाठी त्यांचा उपयोग करता येत नाही. या बदलांचा अर्थ असा असू शकतो, की लोक दिवसेंदिवस अधिक निरोगी, कार्यक्षम आणि दीर्घायुषी होत आहेत. भविष्यातल्या संशोधनात कोणते बदल आरोग्य आणि दीर्घायुष्यासाठी उपयुक्त ठरतात, हे पाहणं आवश्यक आहे.'

निरोगी वृद्धत्वासाठी

वाढत्या वयाचा वेग मोठ्या प्रमाणात मंदावणारा एकही उपचार अद्याप सिद्ध झालेला नाही. सर्वाधिक पुरावे असलेले उपाय म्हणजे धूम्रपान टाळणं, नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पुरेशी झोप आणि उच्च रक्तदाब, कोलेस्टेरॉल आणि मधुमेह नियंत्रणात ठेवणं.

थोडक्यात, कालगणनात्मक वय मंदावता येत नाही; मात्र, जैविक वय काही उपायांनी स्थिर ठेवता येते. कोणत्याही पूरक औषधापेक्षा किंवा तथाकथित 'अँटी-एजिंग' उपचारांपेक्षा जीवनशैलीतले बदल हेच आरोग्यपूर्ण आयुष्यमानासाठी अधिक विश्वासार्ह ठरतात. संशोधनातील एपिजेनेटिक बायोमार्कर्स काही प्रमाणात उपयुक्त ठरू शकतात; मात्र, ते वाढते वय रोखणारे एकमेव मापदंड नाहीत.

Maya CARE Foundation

The next best thing to family

भावनिक/बौद्धिक /औपचारिक समर्थनासाठी वरिष्ठ नागरिकांना
मोफत 90 मिनीटांच्या भेटी

*** सेवा ***

त्यांना डॉक्टर / रेडियोथेरेपी / लसीकरण / सामाजिक कार्यक्रम
थिएटर / बँक / कागदपत्रे / लेखन / वाचन / खरेदी /
गॅझेटस वापरुन / 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,अबोहर,जबलपूर,उज्जैन,भोपाळ,छतरपुर,ग्वाल्हेर ,इंदोर,रीवा,झांसी,लखनऊ,कानपूर,कोइंबतूर,पाँडिचेरी,पानिपत,गुवाहाटी,हहलखंडी,भुवनेश्वर,अंगूल,संबलपूर,जयपुर,जोधपुर,उदयपूर,ढोलपूर,जैसलमेर,बराण,कोची, तिरुअनंतपुरम,कोलकत्ता,पूर्व मिदनापूर,पश्चिम मिदनापूर,हावडा,बांकुरा,मालदा,उत्तर २४ परगणा,हरिद्वार,डेहराडून, काठमांडू, 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 पोंहचविणे 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 करुन 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 / विनामूल्य

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

TO,

श्री/श्रीमती _____