



अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर

स्थापना : ३ जुलै १९९३ • रजि. नं. महा/४१३/९३



# आशादीप

E-mail : pnslit@yahoo.com

ई-त्रैमासिक  
ऑक्टो. २०१९

Website : www.ashadeepsanstha.org

प्लॉट नं. १, सिव्हिल लाईन्स, वेस्ट हायकोर्ट रोड, नागपूर-४४० ००१ दूरध्वनी : ०७१२-२५४५४७७ मो. ९८२३३ ६२१६१, ९४२१२१२४४८



अंध विद्यार्थी शाळेच्या टीमद्वारा निर्धार गीत



प्रफुल्ल उकुंडे यांना स्व. उषा संत पुरस्कार



संस्थेच्या "आशादीप" ई-मासिकाचे प्रकाशन



आस्तीका माजगौरी, दहावीत प्रथम हिचा डॉ. पडोळे यांच्या द्वारा सत्कार

## आशादीप अपंग महिला-बाल विकास संस्था नागपूर वर्धापन दिन समारोह - २०१९

आशादीप अपंग, महिला-बाल विकास संस्थेचा वर्धापन दिन समारोह दि. १७ जुलै २०१९ रोजी भगिनी मंडळ, नागपूर येथे साजरा झाला.

**प्रमुख अतिथी** - डॉ. प्रमोद पडोळे, संचालक,

विश्वेश्वरय्या नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी, नागपूर

**अध्यक्ष** - श्रीमती सुकेशिनी तेलगोटे, जिल्हा समाज कल्याण अधिकारी, नागपूर

### स्व. उषा संत पुरस्कार २०१९ - श्री प्रफुल्ल उकुंडे

स्वतः दिव्यांग असूनही समाजकार्य विषयात पदव्युत्तर शिक्षण घेऊन समाजाच्या उत्थानासाठी दिव्यांगांच्या शैक्षणिक, आर्थिक व सामाजिक विकासासाठी मानव विकास बहुउद्देशिय संस्थेत कार्यरत, तसेच स्त्री व दिव्यांग सक्षमीकरण प्रकल्पांमध्ये सक्रिय सहभाग.

"आशादीप" या ई-त्रैमासिकाच्या प्रथम अंकाचे विमोचन मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आले.

### दिव्यांग गुणवंतांचे अभिनंदन

शालांत परिक्षेतील उत्तम यशाबद्दल सत्कार

स्व. श्री वसंत मोघे पुरस्कार (अंध गट)

- आस्तिका माजगौरी

स्व. श्रीमती वासंती मोघे पुरस्कार (मुक बधिर गट)

- गजानन फाले

आशादीप विशेष गुणवंत पुरस्कार (सेरेब्रल पाल्सी गट)

- ऋत्विक् खरवडे

### सर्व शालांत व महाविद्यालयातील परिक्षांमधील गुणवंतांचे अभिनंदन.

**लेखनिकांचा सत्कार** - अंध विद्यार्थ्यांना सहाय्य करणाऱ्या कल्याणी पटले, उत्कर्ष हजारें, सुनीता गेडाम, गोपाल कुकडे, रूजन रेवाडे, पूनम वाकडे, सत्यम् सोंडगीर, स्वाती प्रजापति, आसिक उमरे या लेखनिकांचा सत्कार.

**एशियनपॅरा गेम (२०१८)** - जकार्ता इंडोनेशिया येथे झालेल्या बुद्धिबळ स्पर्धेत रौप्य व कांस्य पदक पटकावणाऱ्या तीजन गावर व मृणाली पांडे यांचा सत्कार.

स्पर्धापरीक्षांमधून निवड होऊन आत्मनिर्भर झालेल्या दिव्यांग सदस्यांचे अभिनंदन.

### पुढील योजना

● स्व. पद्मजा डोंगरे शैक्षणिक सुविधा केंद्राचा विस्तार करून दिव्यांग प्रेरणा केंद्राची स्थापना करण्याची योजना आहे. या केंद्रांत दिव्यांगांसाठी इंटरनेट, स्पर्धापरीक्षा मार्गदर्शन व समुपदेशन सुविधा उपलब्ध राहतील.

● किशोरवयीन दिव्यांगांसाठी स्वास्थ व मार्गदर्शनपर कार्यक्रम घेण्यात येतील.

अपंग, महिला-बाल विकास, निरंतर आमचा हाच ध्यास !

## संपादकीय



दीपावलीच्या मंगल पर्वावर आशादीप ई त्रैमासिकचा द्वितीय अंक (जुलै-सप्टेंबर २०१९) सहर्ष सादर करीत आहोत. नवरात्रात पुजल्या जाणाऱ्या महाकाली, महालक्ष्मी, महासरस्वती या शौर्य बुद्धि आणि समृद्धि यांची प्रतिके असलेल्या देवता, आदिशक्ती अंबामातेची ही तीन रूपे. आदियोगी भगवान शिवशंकरांची ही शक्ती पाठीशी असली तर विश्वाचे सर्वमंगल होईल.

### या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता

नमस्तस्यैः नमस्तस्यै नमस्तस्यैः नमो नमः॥

नवरात्रात अशी प्रार्थना करून शक्तीला आवाहन करतात. आत्मशक्तीला जागृत करून समाजातील अमंगलतेच्या महिषासुराचा सर्वनाश करण्यासाठी दुर्गेचे शौर्य अंगी बाळगण्याची ही वेळ. याच शक्तीने समजातील दीन-दुबळ्या, वंचितांना सावरण्याचा, आधार देण्याचा संदेश देणारे हे नवरात्र सर्वांची आत्मशक्ती जागृत करो.

याच शक्तीच्या आधारे दोन्ही पायांनी अपंग दीपा मलिकने रिओ ऑलींपिकचा मध्ये गोळा फेक स्पर्धेत भारताला रौप्यपदक मिळवून दिले. दुबई येथे झालेल्या पॅरा अॅथलेटिक ग्रँड पिक्समध्ये ज्युवेलिन थ्रो स्पर्धेत सुवर्णपदक प्राप्त केले. याच आत्मशक्तीच्या आधारे कृत्रिम पायांच्या बळावर मानसी जोशी यांनी पॅरा बॅडमिंटन वर्ल्ड चॅम्पियनशीपमध्ये सुवर्णपदक मिळविले आणि आता त्या इतर दिव्यांगांना पुढे आणण्यासाठी योग्य संधी व संसाधने प्राप्त व्हावीत म्हणून झटत आहेत.

मनाने कणखर असलेल्या या व्यक्ती अपंग नाहीतच. सामान्यांपेक्षा जास्त सक्षम आहेत. या तेजशलाकांचा संदेश कवयित्री शांता शेळकेच्या शब्दांत सांगता येईल

अपंग आम्हा म्हणू नका  
तुमच्यापेक्षा उणे वेगळे  
मुळीच आम्हा गणू नका ॥  
क्षणाक्षणाला क्षितीज वाढते  
स्वप्नासंगे भविष्य घडते  
उरात उर्मि अशी उसळते  
वेधून घेऊ अलौकिका  
अपंग आम्हा म्हणू नका ॥

अशा व्यक्तींच्या साहसी यशावरून प्रेरणा घेऊन आपण पण अलौकिकाला वेधायची उर्मि उरात जागवू या. माता दुर्गेचे स्मरण करून, आत्मशक्ती जागृत करूया. आशेचे असंख्य दीप उजळून समाजातील अज्ञानाचा अंधःकार नष्ट करण्याची आणि सर्वमंगल करण्याची कामना करूया.

- अनघा नासेरी

## कार्यकारिणी मंडळ

अध्यक्षा डॉ. प्रतिमा शास्त्री ९८२३३६२१६९	उपाध्यक्षा श्रीमती वनिता पाटील ९२२५२६३५७९	उपाध्यक्षा श्रीमती छाया तारे ९७३०२७८२०४
सचिव श्रीमती अपर्णा कुळकर्णी ९४२१२१२४४८	सहसचिव श्रीमती रेखा पारखी ९८५०६१७६१४	कोषाध्यक्ष डॉ. नुतन देव ७७९८४१४२१५
सहकोषाध्यक्ष डॉ. अनघा नासेरी ९८२३४२४२७९	सदस्या श्रीमती अंजली जोशी ८९९९५९२४७५	सदस्या डॉ. पुष्पा दुर्गे ९८२३३८८५०८
सदस्या डॉ. निवेदिता कुळकर्णी ९४०३११६२८	सदस्या श्रीमती ज्योती शेवडे ९४२१९७९९५०	सदस्या श्रीमती आरती संत ९७६६७३९३८५
सदस्या डॉ. जयश्री पंढरपूरकर ९८९००५९६९३	सदस्या श्रीमती अलका शेष ९९२३१४२३३४	सदस्या श्रीमती अलका देशपांडे ९४२२४४१२५९

## हितचिंतक व सल्लागार

श्री एल. बी. पाटील	श्री पराग पांढरीपांडे	डॉ. प्रभा बल्लाळ
श्री प्रकाश शेष	डॉ. विभावरी यावलकर	डॉ. प्रकाश देव
डॉ. रेणुका माइंदे	डॉ. मधुकर भोतमांगे	श्री प्रदीप संत

## वार्षिक आमसभा

दि. २४ ऑगस्ट २०१९



आशादीप अपंग महिला-बाल विकास संस्थेची वार्षिक आमसभा दुपारी ३ वाजता विदर्भ संशोधन मंडळाच्या डॉ. वा. वि. मिराशी सभागृहात संपन्न झाली.

सन २०१८-२०१९ च्या वार्षिक अहवाल व ताळेबंदास मंजूरी देण्यात आली. २०१९ च्या अंदाजपत्रकाला मंजूरी देण्यात आली. दिव्यांगांच्या विकासाच्या दृष्टीने उपयुक्त उपक्रमांसाठी ठराव पारित करण्यात आले.



## डॉ. प्रभा बल्लाळ : मार्गदर्शक व हितचिंतक



अपंग महिला - बाल विकास संस्थेच्या अध्यक्ष म्हणून कार्यरत असतांना डॉक्टर प्रभा बल्लाळ यांच्या उत्तम प्रशासनाची आम्हा सर्व सभासदांना जवळून ओळख झाली. त्यांनी प्रिव्हेन्टीव्ह अँड सोशल मेडिसीन मध्ये M.D. आणि DGO असे शिक्षण घेतल्यानंतर महाराष्ट्र शासनाच्या कुटुंब कल्याण व सार्वजनिक आरोग्य सेवा विभागा अंतर्गत वैद्यकीय अधिकारी, अधिव्याख्याता, प्राचार्य व जिल्हा आरोग्य संस्थांमध्ये अधिकारी म्हणून कार्य केलेले आहे. या पदावरील कार्यकाळात सामाजिक आरोग्य, परिवार नियोजन व संबंधित विषयांबद्दल सर्वेक्षण, प्रशिक्षण, कार्यशाळा, स्वास्थ्य शिबिरे व प्रात्याक्षिके आयोजित करण्याचा सन १९५८ या काळातील प्रदीर्घ अनुभव असून शासकीय परिवार नियोजन प्रशिक्षण संस्थेच्या संचालक पदावर प्रशासनाची जबाबदारी ही तितक्याच समर्थपणे सांभाळली.

निवृत्तीनंतर त्यांनी आपल्या अनुभवाचा उपयोग समाजोपयोगी कार्यासाठी करण्याचे ठरविले. स्व. उषाताई संत यांनी मातृसेवा संघात सुरू केलेल्या विकलांग बाल पुनर्वसन केंद्रात त्यांनी अत्यंत मोलाचे कार्य केले. समुदाय आरोग्य विकास योजना प्रकल्प प्रमुख असतांना मागासवस्ती मधील महिलांना आरोग्य मार्गदर्शिका प्रशिक्षण, लस टोचणीचे महत्व, शासकीय सुविधांची माहिती, बाल विकासातील पायऱ्या आणि पोषण शिबिरांचे उत्कृष्ट नियोजन केले. पुढे १९९३ पासून अपंग महिला बाल विकास संस्थेच्या माध्यमातूनही विविध गटांसाठी पोषण शिक्षण, म्यूर मेमोरियल हॉस्पिटल मधील बाह्य रुग्ण विभागातील मातांना पोषण शिक्षण, ह्यासाठी मार्गदर्शन केले. आशादीप पोषण केंद्रात नाचणी सत्व, नाचणी बिस्किटे, मुलांसाठी पूरक आहाराचे उत्पादन सुरू करण्याचा विचार प्रत्यक्षात आणण्याचे श्रेय त्यांचेच. त्यामुळे पोषण शिक्षणांच्या कार्यक्रमाला प्रात्याक्षिक आयाम मिळाला. ह्या उत्पादन केंद्रात आजही तऱ्हेतऱ्हेची पोषक उत्पादने उपलब्ध असतात.

डॉ. प्रभा बल्लाळ यांनी वैद्यकीय नियतकालिकांमधून अनेक अभ्यास लेख प्रकाशित केले व परिषदांमध्ये सादर केले आहेत. शिशु संगोपन, सांसारिक आजार, स्वास्थ्य जागरूकता, पूरक आहार, सुरक्षित मातृत्व, मधुमेह इत्यादि विविध विषयांवर लेख

माला व स्फूट लेखन केले. “शालेय आरोग्य” व “आरोग्य, आहार आजार” ही दोन पुस्तके प्रकाशित केली. अलेक्झांडर ग्राहम बेलच्या चरित्राचा मराठी अनुवाद “आणि तार बोलू लागली” केला असून दृष्टिबाधितांच्या उपयोगासाठी सक्षम संस्थेच्या सहकार्याने त्याची ब्रेल आवृत्ति प्रकाशित केली आहे. तसेच लुई ब्रेल यांच्या कार्याचा परिचय देणाऱ्या पुस्तकाचे “ब्रेलची बोली” हा मराठी अनुवाद केला असून ह्या पुस्तकाची ध्वनिमुद्रित आवृत्ति आशादीप दिव्यांग प्रेरणा केंद्राने निर्मित केली आहे.

आशादीपच्या सर्व सहकाऱ्यांना कोणत्याही प्रकारच्या अडचणींमध्ये त्यांनी सातत्याने आधार दिला आहे. “कार्यकर्ता हा नेहमीच तरूण असतो” असे त्या सर्वांना सांगतात. आजही संस्थेच्या प्रगतीसाठी नव्या योजनांचा त्या विचार करित असतात आणि त्यांचे बहुमोल मार्गदर्शन देऊन सर्वांना कार्यप्रवृत्त करतात.

नागपूरच्या लोकप्रिय दैनिकांत आणि इंद्रधनु संस्थेच्या त्रैमासिक वरदान मध्येही त्यांचे लेख प्रसिद्ध झालेले आहेत.

त्यांना दीर्घ आयुष्य व आरोग्य लाभो हीच अमुची प्रार्थना !

- एल. बी. पाटील

## स्वातंत्र्य दिन विशेष

पेपर मॅशेच्या बाहुल्या बनवून त्यात जीव ओतणाऱ्या कलासंपन्न चंदा काळे (विनोदियाने) स्वातंत्र्य दिनानिमित्त आशादीप केंद्राला भारत मातेची फ्रेम भेट दिली.

पोलिओमुळे दोन्ही पायांनी अपंग झालेल्या चंदाच्या स्वावलंबनाच्या निर्धाराला आशादीप ने प्रोत्साहन दिले. श्रीमती रमणी यांच्याकडे चंदाचे पेपर मॅशेच्या बाहुल्या बनविण्याचे प्रशिक्षण घेतले. त्यात आपल्या कल्पकतेची भर घालून ती तऱ्हेतऱ्हेच्या बाहुल्या आणि इतर वस्तु तयार करून त्याची विक्री करते, तसेच त्यासाठी प्रशिक्षण वर्गही घेते. या उपक्रमांत तिचे पती दिलसलावर काळे यांचा सक्रिय सहभाग असतो.

चंदा काळे ला अनेक पुरस्कार प्राप्त झाले असून पुणे, मुंबई, दिल्ली हाट पर्यंत तिच्या बाहुल्यांनी मजल मारली आहे. अशाच उत्तरोत्तर प्रगतीसाठी चंदाला अनेक शुभेच्छा.



## दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र

### श्रीमती पद्मजा डोंगरे स्मृति शैक्षणिक सुविधा केंद्र

२०-२१ जुलै २०१९ - वेळ : १० ते ५ - अंधांसाठी अकोल्यात स्वयंसिद्धता कार्यशाळा : (मार्गदर्शक श्री स्वागत थोरात, मुंबई व त्यांची टीम, आयोजक प्रा. विशाल कोरडे, दिव्यांग आर्ट गॅलरी, अकोला) दृष्टीबाधितांना पांढऱ्या काठीची माहिती व पांढरी काठी वापरण्याचे शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण व सराव, फोन आणि निरनिराळे उपयुक्त ॲप्स वापरण्याचे प्रशिक्षण देण्यात आले.

'आशादीप' तर्फे डॉ. प्रतिमा शास्त्री व अपर्णा कुळकर्णी यांनी सहभाग घेतला.



३ ऑगस्ट २०१९ : धरमपेठ शिक्षण संस्थेत 'सामाजिक जाणीव दिवस' या कार्यक्रमानिमित्त दिव्यांगांच्या समस्यांची जाण आणि समाजाचे अपेक्षित वर्तन यावर डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांचे मार्गदर्शन. दृष्टीबाधित हर्षल पराते यांचा विद्यार्थ्यांशी सुसंवाद.



## आरोग्य आणि पोषण केंद्र

७ ऑगस्ट २०१९ : शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालय, न्युट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया व आशादीप यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'जागतिक स्तनपान सप्ताह निमित्त' 'स्तनदा मातांचा आहार' या विषयावर डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांचे मार्गदर्शन.

आयोजक : डॉ. सुमीता जैन



राष्ट्रीय पोषण माह : ३ सप्टेंबर २०१९ : रा.तु.म.ना.वि. पदव्युत्तर गृहविज्ञान विभागात Role of Women Enterpreneurs in Promotion of traditional nutri foods (पारंपारिक पोषक आहाराच्या संवर्धनासाठी महिला उद्योजिकांचा सहभाग) या विषयावर डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांचे मार्गदर्शन. आयोजक : डॉ. कल्पना जाधव.



## दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र

## आरोग्य आणि पोषण केंद्र

८ ऑगस्ट २०१९ : "आमचे व्यासपीठ" हा दिव्यांग स्नेही मंडळ सदस्यांकरिता विशेष कार्यक्रम. समयस्फुर्त भाषण स्पर्धा व गीत गायन कार्यक्रमात स्नेही मंडळ सदस्यांचा उत्साही सहभाग.

बॅकर्स अड्डा आणि करीअर प्लस कोचिंग क्लासेस चे संचालक श्री कैलास आणि त्यांचे सहकारी श्री विनीत यांचे उत्साहवर्धक मार्गदर्शन. संचालन - राजेश निंबुळकर



### लेखनिक नोंदणी प्रकल्प (जागृती)

३१ ऑगस्ट २०१९ : लक्ष्मीनारायण तंत्रशिक्षण संस्था, येथे विद्यार्थ्यांमधे लेखनिक जागृती करिता डॉ. अनघा नासेरी यांचे मार्गदर्शन. (आयोजक डॉ. मधुकर भोतमांगे)



१२ सप्टेंबर २०१९ : एस. एस. मणियार कॉलेज ऑफ कॉम्प्युटर अँड मॅनेजमेंट येथे 'आहार एक गुंतवणूक' या विषयावर डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांचे मार्गदर्शन. आणि जंक फुड जागरूकतेसाठी भारूड सादरीकरण डॉ. अनघा नासेरी, अपर्णा कुळकर्णी



२१ सप्टेंबर २०१९ : धरमपेठ कन्या शाळेत वर्ग ६, ७ व ८ वी च्या मुलींमध्ये अन्न सुरक्षा व पोषणाच्या महत्वाची जाणीव व्हावी या हेतूने सुरक्षित व पोषक आहार या विषयावर चित्रकला स्पर्धांचे आयोजन.



## दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र

## आरोग्य आणि पोषण केंद्र

१६ सप्टेंबर २०१९ : 'एस. एस. मणियार कॉलेज ऑफ कॉम्प्युटर अँड मॅनेजमेंट' येथे डॉ. अनघा नासेरी यांचे लेखनिक नोंदणी प्रकल्पाबद्दल मार्गदर्शन. अपर्णा कुळकर्णी अंध विद्यार्थ्यांचे काव्यरूप मनोगत व रायटर होण्यासाठीचे आवाहन. (आयोजक डॉ. सुधा भिडे)

२१-२२ सप्टेंबर २०१९ : IMA येथे संस्थेद्वारे उत्पादित पोषक पदार्थांचा स्टॉल.



२४ सप्टेंबर २०१९ : डॉ. अनघा नासेरी यांनी नॅशनल असोसिएशन फॉर ब्लाइंडच्या नाशिक येथील शाखेला भेट दिली आणि तेथील विद्यार्थ्यांना आकाशदिवे तयार करण्याचे प्रात्याक्षिक करून दाखवले.

## स्नेहांगण शाळा

२७ ऑगस्ट २०१९ : डॉ. अनघा नासेरी यांनी मातृसेवा संघाच्या स्नेहांगण शाळेच्या विद्यार्थ्यांना संस्कृत नाटिका स्पर्धेसाठी मार्गदर्शन केले. या विद्यार्थ्यांनी बालजगत तर्फे आयोजित स्पर्धेत पारितोषिक प्राप्त केले.

४ सप्टेंबर २०१९ : डॉ. वृंदा जोगळेकर यांनी शाळेतील विद्यार्थ्यांसाठी कथाकथन केले. विद्यार्थ्यांना कथा खूप आवडल्या.



डॉ. नुतन देव यांनी शाळेतील विद्यार्थ्यांची आरोग्य तपासणी करून त्यांना सल्ला व आवश्यक औषधोपचार दिले.

## आरोग्यम् धनसंपदा

### जागतिक स्तनपान सप्ताह

(१ ऑगस्ट २०१९ - ७ ऑगस्ट २०१९)

#### स्तनपानाचे महत्व आणि स्तनदा मातेचा आहार

**जागतिक स्तनपान सप्ताह** : आईचे दूध हे बाळासाठी योग्य आणि उत्तम पोषण आहे. विधात्याने जन्मल्याबरोबर बाळाच्या पोषणाची व्यवस्था केलेली असते. शिवाय अभ्यासाअंती असे सिद्ध झाले आहे की, स्तनपान योग्य रितीने केल्यास बालमृत्युचे प्रमाणे ६ टक्क्याने कमी होते. त्यामुळेच स्तनपान हे अतिशय महत्वाचे आहे.

**स्तनपानाचे बाळाला मिळणारे फायदे** : • पहिले सहा महिने बाळाला आईच्या दुधाद्वारे परिपूर्ण आहार मिळतो. • दमा, जुलाब, न्युमोनिया या सारख्या आजारांपासून बाळाचे संरक्षण होते. • पचायला सोपे असते. • बाळाच्या बौद्धिक विकासास मदत होते. • माता व बाळामध्ये जिव्हाळ्याचे बंध तयार होतात. • बाळाच्या वाढीचे व विकासाचे टप्पे लवकर गाठले जातात.

**स्तनपानाचे मातेला होणारे फायदे** : • प्रसुतीनंतर होणारा रक्तस्राव कमी होण्यास मदत होते. • पुढची गर्भधारणा टाळण्यास मदत होते. • स्तनांचा आणि अंडाशयाचा कर्करोग टाळता येतो. • गर्भावस्थेत आलेली स्थूलता कमी होण्यास मदत होते.

**कुटुंबाला मिळणारे फायदे** : आर्थिक तसेच इंधनाची बचत होते.

**स्तनपानाची पूर्वतयारी** : गर्भावस्थेच्या शेवटच्या त्रैमासिकापासूनच ही तयारी सुरू करावी लागते. त्याकरिता आंघोळीच्या वेळी स्तनाग्रांची स्वच्छता करणे महत्वाचे. तसेच स्तनाग्र आंत जाऊ न देण्याची काळजी घ्यावी लागते.

स्तन छोटे किंवा मोठे असण्यावर दूध येण्याचे प्रमाण अवलंबन नसते. बाळ जेव्हा जेव्हा दूध पिते तेव्हा तेव्हा आईला पाहिजे त्या प्रमाणात दूध येते. स्तनपानाचे वेळी घालण्याकरिता ढिले व पुढे बटन असलेले कपडे घालण्यासाठी तयार करून ठेवावेत.

बाळाला जन्मानंतर लगेच स्तनपान (१ तासाचे आंत) सुरू करावे. जेव्हा बाळ दूध पिण्यास सुरुवात करते, तेव्हा दूध तयार होण्याची प्रक्रिया सुरू होते. त्याकरिता बाळाचा आईला अनाकृत स्पर्श होणे गरजेचे आहे. असे केल्यामुळे स्तनांमध्ये दूध लवकर येते त्यानंतर बाळाला मागणीनुसार दूध द्यावे. जन्मानंतर मध, साखरेचे पाणी, वरचे दूध वगैरे काहीही देऊ नये.

प्रसुतीनंतर पहिले तीन दिवस येणाऱ्या घट्ट, पिवळसर दुधाला चिक दूध (कोलोस्ट्रम) म्हणतात.

**चिक दुधाचे फायदे** : • चिक दूध बाळाची पहिली लस आहे. ती दमा, अलर्जी तसेच जंतुसंसर्ग होणाऱ्या रोगांपासून बाळाचे संरक्षण करते. • आतड्यांचा विकास पूर्ण होण्यास मदत होते. • चिक दुधात जीवनसत्व 'अ' भरपूर असते, जे बाळाच्या डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त असते.

**यशस्वी स्तनपानासाठी स्तनपानाची योग्य पद्धत असणे आवश्यक असते** : • आईने आरामदायक स्थितीत टेकून बसावे. • बाळ आईकडे पूर्णपणे वळलेले असावे. बाळाचा आईच्या त्वचेशी स्पर्श झालेला असावा. • आईने बाळाला आधार द्यावा.

**बाळाची स्तनावरची पकड योग्य असावी. त्याकरिता** • बाळाने मोठा 'अ' केलेला असावा. • स्तनाचा जास्तीत जास्त काळा भाग व स्तनाग्र बाळाच्या तोंडात असावे. • बाळाची हनुवटी स्तनाला स्पर्श करत असलेली असावी.

**यशस्वी स्तनपानाकरिता महत्वाच्या बाबी** : • बाळाच्या मर्जीनुसार पाहिजे तेव्हा व पाहिजे तेवढा वेळ स्तनपान द्यावे. • पहिल्या सात दिवसांत वारंवार म्हणजे २४ तासांत कमीतकमी ते १० वेळा स्तनपान द्यावे. • आईने बाळाप्रमाणे आपले वेळापत्रक आखावे. रात्रीसुद्धा बाळाला स्तनपान करावे. • एका वेळेला पाजतांना पूर्ण एका बाजूने पाजावे, कारण सुरुवातीचे दुध पातळ असते, त्याने बाळाची तहान भागते. नंतर येणारे दूध घट्ट असते, त्याने बाळाची भूक भागते. • आई जेवढा वेळ स्तनाला लावेल तेवढे आईला दूध जास्त येते. • बाळ किंवा आई आजारी असले तरीही स्तनपान सुरूच ठेवावे.

**दूधाचे प्रमाण कसे वाढविता येते?** • दूध येण्याचे प्रमाण मातेच्या मानसिक स्थितीवर अवलंबून असते, त्यासाठी मातेचा आत्मविश्वास टिकवून ठेवणे आवश्यक आहे. • वारंवार स्तनपान केल्यास जास्त प्रमाणात दूध तयार होते. • बाळ जेवढ्या वेळ दूध मागेल तेवढ्या वेळा स्तनपान करणे आवश्यक आहे. • सर्वांत महत्वाचे म्हणजे मातेचा आहार समतोल आणि सकस असावा.

**स्तनदा मातेचा आहार** : मातेला, बाळंतपणातील झीज भरून काढणे, बाळाचे पोषण तसेच स्वतःचे पोषण करायचे असते. त्यामुळे तिचा आहार पुरेसा, समतोल व सकस असणे गरजेचे. त्याकरिता पुरेशा प्रमाणात प्रथिने, पिष्टमय पदार्थ, जीवनसत्वे व खनिजे आहारांतून मिळणे आवश्यक आहे.

**स्तनदा मातेचा दिवसभरातील आहार** : • ४ भाकरी किंवा ७½ पोळ्या (मध्यम आकाराच्या) (यापैकी काही भाग उपमा / सोजी या स्वरूपात घेता येतो.) • ३ वाटी वरण / उसळ (कडधान्याची) • २ वाट्या भात • २ वाटी इतर भाजी (शिजलेली) • २ वाटी कंद भाजी • २ नग (२०० ग्रॅम) मोसमी फळे • ३½ कप दूध • तेल/तूप ७ चहाचे चमचे • साखर/गूळ ६ चहाचे चमचे.

वरीलप्रमाणे आहार दिवसभरात विभागून घ्यावा. त्याकरिता सकाळी भरपूर न्याहारी, २ वेळा जेवण आणि २ वेळा मधले खाणे आवश्यक आहे.

**कॅल्शियमसाठी** : दूध, दूधाचे पदार्थ, नाचणी, पालेभाज्या भरपूर प्रमाणात घ्याव्या.

**लोहासाठी** : गूळ, खजूर, आहाळीव, पालेभाज्या, बीट, अंडी, मांस, मासे, यांचा आहारात समावेश करावा.

#### यशस्वी स्तनपानाची सप्तपदी

- १) गर्भवती व तिच्या नातेवाईकांना स्तनपान, शिशुपोषण व बालसंगोपनबद्दल माहिती द्यावी.
- २) बाळाच्या जन्मानंतर इतर कुठलेली पेय न देता १ तासाच्या आंत प्रथम स्पर्श व स्तनपानाची सुरुवात करावी.

## आरोग्यम् धनसंपदा

- ३) प्रत्येक मातेला प्रसुतीनंतर स्तनपानाची योग्य स्थिती व पकड, दूध काढण्याची व साठवण्याची पद्धत याचे प्रशिक्षण घ्यावे. जर बाळ आईपासून दूर असेल तर दूध पोहचविण्याची व्यवस्था करावी.
- ४) बाळाला सतत आईच्या कुशीत ठेवावे, सहा महिनेपर्यंत निव्वळ स्तनपान घ्यावे.
- ५) बाळाच्या मर्जीनुसार पाहिजे तेव्हा व पाहिजे तेवढे स्तनपान घ्यावे.
- ६) बाटली, चोखणी, पावडरचे दूध आणि डबाबंद बालान्न याची कोणतीही जाहिरात किंवा प्रचार करू नये आणि जाहिरातीला बळी पडू.
- ७) आईला स्तनपानासाठी कुटुंबात व समाजात पोषक वातावरण, मदत, माहिती व पाठींबा मिळेल याची व्यवस्था करणे ही सर्वांचीच जबाबदारी आहे.  
यासाठी दरवर्षी १ ऑगस्ट - ७ ऑगस्ट हा जागतिक स्तनपान सप्ताह जगभर साजरा केला जातो.

- डॉ. नूतन देव



## सकस आणि सुरस

### नवरतन मुठिया



विविध धान्य व भाज्यांच्या समावेश असलेला गौरी, गणपतीचा नैवेद्य म्हणजे निसर्गातून मिळालेली आरोग्याची शिदोरीच. असा साग्रसंगीत स्वयंपाक रोज शक्य नसला तरी तसेच पोषण केव्हांही मिळवून

देणारी आपली आजची पाककृति आहे. 'नवरतन मुठिया'

**साहित्य** : नवान्न सोजी १ वाटी (अंदाजे १०० ग्राम) किसलेल्या किंवा बारीक चिरलेल्या सिमला मिर्ची, गाजर, भोपळा, मेथी, कांद्याची पात, पत्ताकोबी यापैकी मिळतील त्या भाज्या १ वाटी, आलं-लसूण पेस्ट, तिखट, मीठ, ओवा, तीळ चवीप्रमाणे, तेल २ मोठे चमचे, दही पाव वाटी.

**कृती** : सर्व भाज्या, मसाले व सोजी एकत्र करावी. १ मोठा चमचा तेल, दही मिसळावे. आवश्यक तेवढे पाणी घालून त्याचे लांबट गोल आकारचे मुठिये तेल लावलेल्या थाळीत ठेवावे. वरून झाकण ठेऊन प्रेशर कुकरमध्ये उकडून घ्यावे. (माइक्रोवेव्ह मध्ये झाकणाच्या भांड्यात ठेऊन ५-७ मिनिटे शिजवावे) थंड झाल्यावर त्याचे काप करून वर १ चमचा तेलाची मोहरी, हिंग व गोडलिंबाची फोडणी टाकावी व खोबरे, कोथिंबीर घालून सजवावे.

**टीप** : आशादीप नवान्न सोजी मधे नऊ प्रकारची धान्य आहेत व त्यापासून संपूर्ण पोषण मिळते.

- डॉ. प्रतिमा शास्त्री

## भरारी

### खेलरत्न दीपा मलिक

असे जगावे दुनियेमध्ये,  
आव्हानाचे लावून अत्तर  
नजर रोखुनी नजरेमध्ये,  
आयुष्याला द्यावे उत्तर



दिव्यांगांच्या आशियाई क्रिडा स्पर्धांमध्ये भालाफेक, गोळाफेक, थाळी फेक, अॅथलेटिक्स या प्रकारांमध्ये सलग तीन वर्षे पदक मिळवणाऱ्या दीपा मलिकने आयुष्याला असेच उत्तर दिले. अशी कामगिरी करणारी ही पहिली दिव्यांग महिला खेळाडू.

जलतरणातही तिची क्षमता

तिने यमुनेच्या खुल्या पाण्यात प्रवाहा विरुद्ध १ कि.मी. पोहून दाखवून दिली. रिओ पॅरा ऑलिंपिक मध्ये रौप्यपदक जिंकणारी पहिली दिव्यांग महिला खेळाडू, खेलरत्न हा प्रतिष्ठित पुरस्कार, पद्मश्री, अर्जुन, असे अनेकानेक मानसन्मान मिळवणारी अॅथलेटिक्स, जलतरण, मोटरस्पोर्ट्स तसेच विविध क्रीडा प्रकारात दर्जेदार कामगिरी करणारी ही दीपिका!

वयाच्या ६ व्या वर्षी त्यांना पाठीच्या दुखण्याचा त्रास सुरू झाला. कॉलेजमध्ये असतांना त्या क्रिकेट, बास्केटबॉल खेळत असत. पण वयाच्या सतराव्या वर्षी त्यांच्या पाठीच्या मणक्यावर गाठ आली व तिचा मज्जासंस्थेवर परिणाम होवून तिशीपर्यंत तर उभे राहणे देखील अशक्य झाले, तेव्हा ती गाठ काढून टाकायचा निर्णय घेतला. तबबल एकतीस शस्त्रक्रिया ही गाठ काढण्यासाठी केल्या, पण तरीही त्यांचा कमरेखालचा भाग पूर्ण निकामी झाला. संपूर्ण जीवन व्हिलचेअर वर काढण्याची वेळ आली. तरीही या शारीरिक व्यंगावर मात करित त्यांनी जिद्दीने जगायचा निर्धार केला. सासरे सैन्यातून निवृत्त झालेले, पती सैन्यात आणि सात व तीन वर्षांच्या दोन मुली. त्यांनी नगर येथील जामखेड रस्त्यावर कॅटिन सुरू करून आयुष्याशी आपला लढा सुरू केला. योगायोगाने त्यांच्या कॅटिनमध्ये दिव्यांग खेळाडूंचे द्रोणाचार्य, दिव्यांग विलास दवणे आले असता त्यांनी दीपा मलिकमध्ये दडलेला खेळाडू हेरला. हातात प्रचंड ताकद असलेल्या दीपाने गोळाफेक स्पर्धेत भाग घ्यावा म्हणून पाठपुरावा केला. पोहण्यासाठी रामदास ढमाले व रावसाहेब बाबर यांनी मार्गदर्शन केले व पूरक व्यायामही शिकवले.

मुलांच्या प्रगतीसाठी आई वडील नेहमी झटत असतात. पण दीपा यांच्या जिद्दीने प्रेरित होऊन दीपा यांची कन्या आपल्या अपंगत्वावर मात करून त्यांची स्वीय सहायक झाली असून त्यांच्या कार्याला गती देत आहे.

दीपाने साहस व जिद्दीच्या बळावर पॅरास्पोर्ट्समध्ये अनेक आंतरराष्ट्रीय विक्रम केले. जगभरातील दहा प्रेरणादायी खेळाडूंमध्ये त्यांचा समावेश आहे.

- डॉ. अनघा नासेरी



## आशादीप केंद्राचे उपक्रम

### आशादीप दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र

- आर्थिक मदत : साधने, व्यावसायिक प्रशिक्षण, वाहन, भोजन, निवास खर्च इ.
- स्व. पद्मजा डोंगरे स्मृती शैक्षणिक सुविधा केंद्र : ऑडिओ बुक लायब्ररी, वाचन कट्टा, लेखनिक प्रकल्प
- व्यक्तिमत्व विकास केंद्र : व्यक्तिमत्व व कौशल्य विकास, प्रेरक व्याख्याने
- प्रोत्साहन व प्रेरणा : स्व. उषा संत स्मृती पुरस्कार व दिव्यांग गुणवंत सत्कार
- क्रिडा : अंध महिला क्रिकेट चमूचे संघटन

### आशादीप आरोग्य व पोषण केंद्र

- दिव्यांग आरोग्य शिबीर
- आहार जागर
- पोषक आहार उत्पादन केंद्र
- आहार सल्ला व मार्गदर्शन

### उद्योग मंदिर

- कागदी व कापडी पिशव्या प्रशिक्षण व विक्री
- पेपर मॅशेच्या वस्तू - प्रशिक्षण व विक्री
- दिव्यांग उत्पादित वस्तूंची विक्री

## आमची उत्पादने : परिवार स्वास्थ्यासाठी



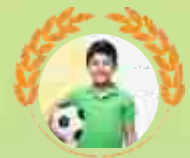
- नाचणी सत्व
- प्रथिन युक्त पूरक आहार (सुखदा,सम्पूर्ण,पोषांकुर)
- मिश्र धान्य पिठे व सोजी (सोया युक्त आटा,नवान्न आटा व सोजी, थालीपीठ आटा)



- चटपटीत चटण्या (जवस, गोडलिंब,अंबाडी)
- मिश्र धान्य बिस्किटे (सोया,नाचणी,मेथी युक्त)



- सकस व सुरस झटपट नाश्ता (उपरपेंडी,मुठिया,पास्ता, पराठा,लाडूइ. चे तयार पीठ)



## आवाहन

आमची संस्था सामाजिक दायित्वाचा वसा घेऊन दिव्यांग व महिला-बाल सेवा कार्यात आपला खारीचा वाटा उचलण्याचा प्रयत्न करीत आहे. कोणतेही कार्य समाजाच्या शुभेच्छा व सक्रिय पाठिंब्यानेच उभे राहू शकते. याची जाणीव ठेवून आपल्याकडून सहकार्याची अपेक्षा आहे.

### आपण काय करू इच्छिता?

सभासदत्व - आजीव	- रु. ५००/-
वार्षिक	- रु. १००/-
स्नेही मंडळ	- रु. १००/-

### देणगी

रोख व वस्तुरूपात खालील उपक्रमांसाठी स्वीकारण्यात येते.

- दिव्यांग पुनर्वसन प्रकल्प
- पोषण पुनर्वसन प्रकल्प
- संस्थेचे इतर उपक्रम

अधिक माहितीसाठी आमची वेबसाइट  
[www.ashadeepsansta.org](http://www.ashadeepsansta.org) बघावी.

रक्कम आयकर ८० जी नुसार करमुक्त राहिल.

### आपण हे करू शकता

- आपल्या परिसरात आहार जागर कार्यक्रमाची आखणी करणे.
- पोषण पुनर्वसन केंद्रातील पदार्थांच्या विक्री करीता मदत करणे.
- संस्थेची माहिती दिव्यांग व्यक्तिपर्यंत पोहचविणे.
- संस्थेच्या कार्यात प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष मदत व कार्यक्रमाला उपस्थिती.