

अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर

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



आशादीप

E-mail : pnsnit@yahoo.com

ई-त्रैमासिक
जाने.२०२०

Website : www.ashadeepsanstha.org

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



संकल्पना
आशादीप

चर्चात्मक सांगितिक कार्यक्रम

तज्ञ अपंग - मन अभंग

एक पाऊल दिव्यांग स्नेही समाज घडण्याच्या दिशेने

रविवार, ८ डिसेंबर २०१९ • सायंटिफिक सोसायटी सभागृह, लक्ष्मीनगर, नागपूर

तज्ञ सहभाग : डॉ. प्रतिमा शास्त्री, अध्यक्ष, आशादीप * डॉ. जया शिवलकर, बाल विकास व मानसशास्त्र तज्ञ
निवेदन : श्री किशोर गलांडे गायक कलाकार : गुणवन्त घटवाई, मंजिरी वैद्य (अच्यर), मुकुल पान्डे



निर्मिती
ऋतुराज



प्रास्ताविक : अपर्णा कुळकर्णी

- प्रयोजन : दिव्यांगांचा समाजात स्वीकार, समावेश व सक्षमीकरणासाठी समाजाशी संवाद
- दृष्टिबाधित दुर्गावती प्रसाद द्वारा 'पुढे पुढे जाणार' या संस्थेच्या निर्धारणीताचे सादरीकरण ; श्रीमती सुवर्णा महाशब्दे द्वारा सांकेतिक भाषेत प्रस्तुति. संगीत नियोजन, संगीत विभाग, वसंतराव नाईक कला व समाजकार्य संस्था.
- मान्यवरांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन व प्रायोजकांचे, मान्यवरांचे स्वागत
डॉ. जया शिवलकर, श्री एल. बी. पाटील, डॉ. प्रतिमा शास्त्री, डॉ. श्रीकांत चोरघडे, डॉ. उदय बोधनकर (COMHAD), श्री उत्कर्ष खोपकर (Rotay Club of Nagpur Mihantown), डॉ. प्रकाश देव (IMA), डॉ. नूतन देव.
श्री किशोर गलांडे यांचा दिव्यांगांच्या जीवनप्रवासातील विविध पैलू, समस्या आणि उपाय योजना याबद्दल त्यांच्या खुमासदार शैलीत तज्ञांशी संवाद.
तज्ञ : डॉ. प्रतिमा शास्त्री, अध्यक्ष, आशादीप
- दिव्यांगांसाठी दया, करुणा किंवा अपेक्षा, अवहेलना नव्हे तर सहसंवेदना व स्वीकार, हे दिव्यांग स्नेही समाजाचे वैशिष्ट्य.
- दिव्यांगत्व जन्मतः किंवा अपघाताने आलेले तरी कुटुंब व समाजाकडून स्वीकार आणि विकासाच्या प्रत्येक टप्प्यावर तज्ञांचे मार्गदर्शन महत्वाचे.
- दिव्यांगत्वावर मात करण्यासाठी पालकांची सकारात्मक भूमिका महत्वाची.
- शिक्षण ही विकासाची पहिली पायरी आहे. दिव्यांगत्वाच्या प्रकाराप्रमाणे विशेष शिक्षण पद्धतींचा अवलंब केल्याने प्राथमिक व माध्यमिक शिक्षणकाळात मुलांचा आत्मविश्वास वाढतो.

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



तन अपंग - मन अभंग

- मोबाईल व नवीन तंत्रज्ञानामुळे दिव्यांगांच्या दैनंदिन जीवन आणि शिक्षणातील अनेक समस्या सुलभ होतात, परंतु हे तंत्रज्ञान सामान्यांच्या अवाक्याबाहेर आहे.

तज्ञ : डॉ. जया शिवलकर, बाल विकास व मानसशास्त्र तज्ञ

- दिव्यांगत्व आनुवंशिक, जन्मानंतर किंवा इतर कारणाने येऊ शकते. कोणत्याही परिस्थितीत शक्य तितक्या लवकर त्याचा स्वीकार आणि उपचारांना सुरुवात करणे आवश्यक.
- दिव्यांग मुलांच्या योग्य मानसिक विकासासाठी त्यांचे समाजात मिसळणे आवश्यक.
- दिव्यांगत्वाचा प्रकार, प्रमाण व पालकांचा सहभागाचा विचार करून सामान्य/विशेष शाळेची निवड.
- खेळ व मनोरंजनाचा व्यक्तिमत्व विकासात महत्वाचा वाटा आहे.
- किशोर वयातील समस्या दिव्यांगांमधील संवादाच्या अभावामुळे अधिक तीव्र होतात.

विषयाला अनुसरून माहितीपर व्हिडिओ व स्लाईडसचा समन्वय साधून कार्यक्रम उद्बोधक करण्यासाठी डॉ. अनघा नासेरी, डॉ. वृंदा जोगळेकर व डॉ. सीमा उबाळे यांनी विशेष प्रयास घेतले. यामध्ये नागपूरातील दिव्यांग भूषण व्यक्तींचा परिचय करून देण्यात आला.

ऋतुराज चमूने “माणसाने माणसाशी माणसासम वागणे” या पहिल्या गाण्यानंतर प्रस्तुत केलेल्या दिव्यांगांच्या जीवनाचे भावदर्शन घडविणाऱ्या “विठ्ठला तू वेडा कुंभार”, “रंगतो रंगतो रंगतो” (गुणवंत घटवई), “तोरा मन दर्पण कहलाये”, “एका तळ्यात होती” (मंजिरी वैद्य अय्यर) “चाहूंगा मै तुझे सांझ सबेरे”, “वो सिकंदर ही दोस्तो कहलाता है” (मुकुल पांडे) या व इतर गीतांनी कार्यक्रमाची रंगत वाढवली.

कल्याणी बागडे व मनीष तातावार या दिव्यांगांनी गाण्याचा तालावर केलेल्या स्वयंस्फूर्त नृत्याविष्काराने प्रेक्षकांना “तन अपंग - मन अभंग” भावनेचा प्रत्यक्ष अनुभव मिळाला.

दिव्यांगांच्या समस्या जाणून पालक, शिक्षक व समाजाने परस्पर सहकार्याने त्यांच्या सक्षमीकरणासाठी पुढे यावे आणि योग्य त्या माध्यमातून सहकार्य द्यावे, हे आवाहन करून “साथी हाथ बढाना” हा संदेश देणारा आगळावेगळा कार्यक्रम विदर्भात प्रथमच आयोजित करण्याचे श्रेय आशादीपला जाते.

हम तुम चलें साथ साथ, आओ साथी बढाओ हाथ !

संपादकीय



निसर्गाची वैविध्यपूर्ण उधळण मुक्तहस्ताने प्रत्येकच ऋतुत होत असते. त्यात हेमंत ऋतु म्हणजे धन्यधान्यांची समृद्धता लाभलेला थंडीच्या कडाक्याचा आणि तरीही आरोग्यदायी ऋतु ! स्नेहबंध दृढ करण्याचा आनंददायी संक्रंतीचा सण तर हा घेऊन येतोच. त्यासोबतच पौष्टिक पदार्थांची लयलूट; आवळे, हरभरा, गाजर, मटर, बोरं, डिक, मेथीचे लाडू, आणि बरेच काही.

हेमंत ऋतूची दोन्ही वैशिष्ट्ये आशादीपच्या उद्दिष्टांशी जवळीक साधणारी, म्हणून हा ऋतू मला अधिक उत्साहदायी वाटतो. सूर्याच्या मकर संक्रमणाचा काळ, तिळाच्या स्निग्धतेने व गूळाच्या गोडीने स्नेहबंध दृढ करून जणू मायेची ऊब देतो. अशी मायेची ऊब दिव्यांगांना देऊन त्यांच्या सक्षमीकरणासाठी आपण सारे कटिबद्ध होऊ आणि देशविकासात दिव्यांगांना सामावून घेण्यासाठी कार्यरत होऊ या, हेच तर हा निसर्ग सांगतोय !

आहार जागृतीसाठी संस्थेच्या आरोग्य व पोषण केंद्राद्वारे आयोजित कार्यक्रमांची माहिती आणि पाककृती या अंकात आपल्याला वाचावयास मिळेलच आणि या हेमंत ऋतूची गोडी वाढवेल.

आपल्या हाताची पाच बोटं समान नसतात, त्याप्रमाणेच समाजातील सर्व घटक सारखे नसतात. निसर्गनियमाने सगळीकडे समानता आढळून येऊच शकत नाही. त्यामुळे काहींच्या वाट्याला येणारे दिव्यांगत्व आपण समजून घेऊन त्यांचा स्वीकार, समावेश व सक्षमीकरणासाठी दिव्यांगस्नेही समाजाचे घटक होऊया. यासाठीच संस्थेने जागतिक अपंगदिनाच्या औचित्याने 'तन अपंग मन अभंग' या कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते. त्याविषयीचे विस्तृत वृत्त या अंकात संस्थेच्या इतर विविध उपक्रमांसोबत समाविष्ट आहे.

दिव्यांगांच्या प्रतिभेचा गाभारा उजळविण्यासाठी मंगेश पाडगांवकर म्हणतात त्याप्रमाणे -

**काळ्याकुट्ट अंधारात
जेव्हा काही दिसत नसतं
तुमच्यासाठी कोणीतरी
दिवा घेऊन उभं असतं**

असे दिवे म्हणजे मदतीचे हात आपण दिव्यांगांना देऊया.

भरारी सदरातील पॅराबॅडमिंटन पटू मानसी जोशीप्रमाणे सर्वच दिव्यांगांच्या यशाचा पतंग आकाशात उंच उडत राहो !

आशादीप ई त्रैमासिकाचा तृतीय अंक (ऑक्टोबर ते डिसेंबर) प्रकाशित करतांना आनंद होत आहे. सर्व वाचकांना इंग्रजी नववर्षाच्या आणि मकर संक्रांतीच्या हार्दिक शुभेच्छा.

- अपर्णा कुळकर्णी

कार्यकारिणी मंडळ

अध्यक्ष डॉ. प्रतिमा शास्त्री ९८२३३६२१६१	उपाध्यक्ष श्रीमती वनिता पाटील ९२२५२६३५७९	उपाध्यक्ष श्रीमती छाया तारे ९७३०२७८२०४
सचिव श्रीमती अपर्णा कुळकर्णी ९४२१२१२४४८	सहसचिव श्रीमती रेखा पारखी ९८५०६१७६१४	कोषाध्यक्ष डॉ. नूतन देव ७७९८४१४२१५
सहकोषाध्यक्ष डॉ. अनघा नासेरी ९८२३४२४२७९	सदस्य श्रीमती अंजली जोशी ८९९९५९२४७५	सदस्य डॉ. पुष्पा दुर्गे ९८२३३८८५०८
सदस्य डॉ. निवेदिता कुळकर्णी ९४०३११६२८	सदस्य श्रीमती ज्योती शेवडे ९४२१९७९९५०	सदस्य श्रीमती आरती संत ९७६६७३९३८५
सदस्य डॉ. जयश्री पंढरपूरकर ९८९००५९६९३	सदस्य श्रीमती अलका शेष ९९२३१४२३३४	सदस्य 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

संपादकीय मंडळ

प्रमुख संपादक डॉ. प्रतिमा शास्त्री	कार्यकारी संपादक डॉ. अनघा नासेरी
सौ. अपर्णा कुळकर्णी	श्रीमती छाया तारे
डॉ. विभावरी यावलकर	डॉ. पुष्पा दुर्गे
	डॉ. जयश्री पंढरपूरकर
	डॉ. नूतन देव

विशेष



१ डिसेंबर :
महापौरांनी आयोजित "ब्रेकफास्ट विथ मेयर" या कार्यक्रमात संस्थेच्या सदस्यांचा सहभाग व दिव्यांग पार्क व इंटरनेट कॅफेबद्दल विशेष सूचना.

दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र

श्रीमती पद्मजा डोंगरे स्मृति शैक्षणिक सुविधा केंद्र

१२ ऑक्टोबर : समुपदेशक डॉ. जया शिवलकर यांचे “दिव्यांगांसाठी सर्वकष व्यक्तिमत्व विकास” या विषयावर मार्गदर्शन व चर्चा.



२४ ऑक्टोबर : आशादीप महिला क्रिकेट टीम व दिल्ली पब्लिक स्कूल, लाव्हा येथील महिला क्रिकेट टीममधे दर्शनी क्रिकेट सामना. प्रायोजक रोटरी क्लब ऑफ नागपूर व्हिजन.



आरोग्य आणि पोषण केंद्र

१८ ऑक्टोबर : “जागतिक आहार दिन” इंडियन विमेन सायंटिस्ट असोसिएशन पर्सिस्टंट फाउंडेशन च्या सहकार्याने “योग्य आहार - आरोग्याचा आधार” (Eat Right - Stay Fit) या विषयावर डॉ. अस्मिता ठवकर यांचे मार्गदर्शन.



१४ नोव्हेंबर बालकदिन : “राष्ट्रीय पोषण माह” निमित्त धरमपेठ कन्या शाळेत “पोषक व सुरक्षित आहार” या चित्रकला स्पर्धेचा बक्षीस वितरण समारंभ व विद्यार्थ्यांना आहाराबद्दल रंजक पद्धतीने मार्गदर्शन.



दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र

श्रीमती पद्मजा डोंगरे स्मृति शैक्षणिक सुविधा केंद्र

६ नोव्हेंबर : संस्थेच्या सदस्य श्रीमती गायत्री चांदूरकर यांचा वाढदिवस दिव्यांग विद्यार्थ्यांबरोबर साजरा करून ऑडियोरीडर्सचे वितरण.



२७ नोव्हेंबर : नागपूर लेडीज क्लबच्या सदस्यांची संस्थेला सदरिच्छा भेट व "दृष्टिबाधितांसाठी विशेष मार्गदर्शन प्रकल्पासाठी देणगी."



२७ नोव्हेंबर : श्री दीपक व आरती संत तर्फे विद्यार्थ्यांना ऑडिओ रीडर वितरण.



आरोग्य आणि पोषण केंद्र

१६ डिसेंबर : नागपूर मधील "नेटिव्हशेफ" या कंपनीमधील गृहिणी उद्योजिकांसाठी आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रमात डॉ. प्रतिमा शास्त्री व डॉ. रेणुका मांडे यांचे मार्गदर्शन.



२१ डिसेंबर २०१९ : स्व. यमूताई सरंजामे स्मृति पाककला स्पर्धेत अंजली जोशी हिने सहभाग घेवून स्पर्धेत आशादीप टॉफी प्रस्तुत केली.



दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र

श्रीमती पद्मजा डोंगरे स्मृति शैक्षणिक सुविधा केंद्र

११ डिसेंबर : फोकस ॲकॅडमी, नागपूरच्या सहकार्याने दृष्टिबाधित विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन प्रकल्पाचे औपचारिक उदघाटन. प्रकल्पात ४० विद्यार्थ्यांची नोंदणी झाली असून श्री कैलाश पाले यांच्या मार्गदर्शनाखाली शनिवार, रविवार नियमित वर्ग सुरू आहेत.



नियमित वर्ग



आरोग्य आणि पोषण केंद्र

प्रदर्शनामधील सहभाग

संस्थेच्या पोषक उत्पादनांची माहिती समाजापर्यंत पोहोचविण्यासाठी विविध प्रदर्शनांमध्ये सहभाग.

२१-२२ सप्टेंबर २०१९ : इंडियन मेडिकल असोसिएशन च्या संमेलनात संस्थेचा स्टॉल.



३ ते ६ ऑक्टोबर : विदर्भ इंडस्ट्रियल असोसिएशन च्या महिला उद्योजिका शाखे तर्फे आयोजित "उद्योजिका" प्रदर्शन.



१२-१३ ऑक्टोबर २०१९ : "इंद्रधनु" संस्थेतर्फे दिव्यांगांसाठी आयोजित प्रदर्शनात संस्थेचा स्टॉल. स्नेही मंडळ सदस्य हर्षल पराते व सुरेखा बावीस्कर यांच्या स्टॉलला पारितोषिक.

१६ ऑक्टोबर २०१९ : रा. तु. म. नागपूर विद्यापीठातील गृहविज्ञान पदव्युत्तर विभागाने आयोजित "दिवाळी मेळा" मधे सहभाग.

दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र

१२ डिसेंबर २०१९ : रा. तु. म. नागपूर विद्यापीठाच्या "Teacher Educator" या कार्यशाळेत "दिव्यांगांचे शिक्षण आणि तंत्रज्ञान" या विषयावर डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांचे मार्गदर्शन.



१६ डिसेंबर २०१९ : सक्षम नागपूर जिल्हा अधिवेशन : डॉ. अनघा नासेरी व डॉ. वृंदा जोगळेकर यांचे "दिव्यांगांसाठी तंत्रज्ञान" या विषयावर सादरीकरण.



अभिनिंदन

सुवर्णा राज वानखेडे

- ECUNR संस्थेतर्फे ग्लोबल कम्युनिटी सर्व्हिस अवॉर्ड.
- T.V.9 तर्फे "भारत की लक्ष्मी" अवॉर्ड.

चंदा काळे

"समेकित क्षेत्रिय विकास पुनर्वसन एवम दिव्यांगजन सशक्तिकरण केंद्र" शासनाच्या सामाजिक न्याय विभागाच्या नागपूर केंद्रातर्फे सत्कार.

मनीषा चांदेकर

राज्यस्तरीय महिला ब्लाईंड क्रिकेट स्पर्धेत उत्कृष्ट फलंदाज नामांकन.

अक्षय चौधरी

राज्यस्तरीय ब्लाईंड क्रिकेट स्पर्धेत सर्वोत्कृष्ट खेळाडू हे नामांकन.



नागपूर दिव्यभूषण



डॉ. शिरीष देशपांडे

माजी विभाग प्रमुख, पदव्युत्तर विधी विभाग, रा.तु.म. नागपूर विद्यापीठ



डॉ. विनोद आसुदानी

पी.एच.डी., डी.लिट. प्राध्यापक व साहित्यीक



सुवर्णा राज वानखेडे

राष्ट्रपती पदक सन्मानित



कांचनमाला पांडे

मेक्सिको जागतीक पॅरा स्विमींग स्पर्धेत सुवर्ण पदक



जिज्ञासा कुबडे चवलढाल

श्रीमती रमाबाई रानडे आणि सावरकर समिती तर्फे तेजस्वीनी गौरव पुरस्कार संस्थापिका, आत्मदीपम्



श्री राहुल बजाज

नागपूर विद्यापीठातील सर्वाधिक पदकांचा विक्रम आणि जागतीक स्तरावर न्होइस स्कॉलरशीपसाठी नामांकन



चंदा काळे

कागदी लगद्यापासून बाहुल्या तयार करण्याचा स्वतःचा व्यवसाय अनेक पुरस्कार प्राप्त



स्व. राधा बोर्डे

संस्थापक, उत्कर्ष असोसिएशन फॉर ब्लाइंडस्, राष्ट्रपती दिव्यांगजन पुरस्कार २०१७



अशोक मुत्रे

एव्हरेस्ट शिखर विजेता



गुरूदास राऊत

राष्ट्रीय पॅरा क्रिकेट टीमचा उपकॅप्टन

आरोग्यम् धनसंपदा

योग्य आहार : आरोग्याचा आधार (Eat Right : Keep Fit)

जागतिक आहार दिनानिमित्त मा. पंतप्रधान श्री नरेन्द्र मोदी यांनी तरुणांसाठी Eat Right : Keep Fit हा संदेश दिला आहे. आजची तरुणाई मात्र या मार्गापासून दूर जाते आहे. झीरो फिगर म्हणजे आजकाल सौंदर्याचा मापदंड झाला आहे. पण झीरो फिगरच्या नादाने तरुण मुली आपल्या आरोग्याची कशी वाट लावतात हे बघूया.

आई : ये अॅश बेटा, कसा झाला पेपर? बरी आहेस ना? आणि हो चक्कर नाही ना येत?

अॅश : अगं, गळून गेल्यासारखं वाटतंय (बॅग फेकून पटकन खुर्चीवर बसते)

आई : थांब हं, आता छान गरमागरम थालीपीठ देते खायला. म्हणजे बरं वाटेल बघ तुला.

अॅश : नो नो मॉम, यु नो, मी अजिबात ऑईली खात नाही. मी ब्युटी कॉन्टेस्ट मध्ये भाग घेतला आहे नं.

आई : अग मी विदाउट ऑईल थालीपीठ देते तुला.

अॅश : ओ नो मम्मा! नकोय मला थालीपीठ. अगं चक्कर येते मला!

आई : थांब हं. डॉक्टरांना करते कॉल. तोवर तुला निंबू सरबत देते साखर घालून.

अॅश : ओ नो मम्मा! नो मोअर शुगर - व्हॉट अबाउट माय फिगर?
(बेल वाजते)

आई : आले वाटतं डॉक्टर.

डॉक्टर : हॅलो, काय म्हणते आमची लोकल करीना कपूर? तुम्हारे लिए हाजीर है डॉक्टर!

आई : या या डॉक्टर, आज तुम्ही हिला नुसते औषधाचे डोज देऊ नका तर मार्गदर्शनाचे डोजही द्या.

डॉक्टर : काय ऐश्वर्या मॅडम कशा आहात, झकास उपासमार चाललेली दिसतेय, अशाने रॅम्प वर वॉक तर राहू दे तिथवर पोहचणे शक्य होईल का तुला?

अॅश : नाही तसे काही नाही. मी भरपूर हाय प्रोटीन डाएट पॅक मागवलेत. आज येईलच कुरीअरने. उद्यापासून करेन स्टार्ट! मग नो प्रॉब्लेम!!

आई : डॉक्टर, काय सांगू तुम्हाला, काय खूळ घुसलंय डोक्यात कुणास ठाऊक. महागडे डायट पॅक बोलावून पैशाचा नुसता चुराडा!

डॉक्टर : अॅश बेटा, महागडे डायट पॅक न घेताही संतुलित आहार घेणं शरीरास्वाध्यासाठी अधिक योग्य नी फायदेकारकही! अॅण्ड व्हॉट अबाउट युवर एक्झरसाईज?

अॅश : ओह! डॉक्टर आय डोन्ट हॅव टाईम फॉर एक्झरसाईज!

आई : काय सांगू डॉक्टर आमच्याकडे शहरी कुपोषणाचे प्रकार - एक खाते जंकफुड, दुसरी खाते डाएट फुड. एक गलेलडू तर दुसरी चक्करने ग्रस्त. त्यामुळे मी मात्र आहे कायम त्रस्त.

डॉक्टर : ऐश्वर्या मी सांगते त्याप्रमाणे डाएट ठेव बघू. मग येईल लक्षात तुला योग्य आहाराची जादू!

सगळं खाऊनही फॅट न होता राहशील तू फिट

सकाळचा नाश्ता, दुपारचे जेवण, फळे, घे व्यवस्थित, आणि जोडीला व्यायाम कर शिल्लीत!

खा जरा दाणे, गुळ, चिक्की,

त्याने कधी न होशील तु फिक्की!

योग्य आहारानेच जाईल तुझे आजारपण नक्की!

रात्रीचे जेवण घे जरा हलके

वाटेल तुला ताजेतवाने आणि ओके,

व्यायाम आणि संतुलीत आहार

आणेल तुझ्या आयुष्यात बहारच बहार.

पंतप्रधानानी दिलेला Eat Right, Keep Fit

हा मंत्र लक्षात ठेवावा नीट.

ऐश्वर्या : ओके डॉक्टर.

आई : थॅक्यू डॉक्टर! सोनारानेच कान टोचलेले बरे असतात.

* * *



सकस आणि सुरस

रागी-तीळ लाडू

साहित्य : १ वाटी नाचणी सत्व, १ १/२ वाटी तीळ, २ वाट्या गुळ, १/२ वाटी तूप, १/२ वाटी खोबरे कीस, १/२ वाटी खारीक पावडर, जायफळ, विलायची पूड.

कृती : तीळ भाजून त्यापैकी १ वाटी तिळाचा कूट करावा. खोबरे कोरडे भाजून घ्यावे. नाचणीसत्व तुपामध्ये खमंग भाजावे व त्यामध्ये गरम असतांनाच खारीक पावडर किंचीत भाजून घ्यावी. एकीकडे गुळ किसून घ्यावा किंवा माइक्रोवेव्हमध्ये ३० सेकंद गरम करावा. गरम असतांना सर्व साहित्य एकत्र करून लाडू बांधावे व भाजलेल्या तिळात घोळून घ्यावे. ज्यामुळे वरून तिळाची नक्षी दिसेल.

टीप : तिळाची स्निग्धता, गुळाची गोडी, त्याबरोबरच नाचणीमधून कॅल्शियम व खारकेमधून लोह देणारे हे पौष्टिक लाडू खास संक्रातीसाठी.

- डॉ. प्रतिमा शास्त्री

भरारी

उत्तुंग भरारी मानसीची

२०१० चा राष्ट्रीय दिव्यांग जन पुरस्कार विजेती मानसी जोशीने अथक परिश्रम व जिद्दीने सन २०१९ चे पॅराबॅडमिंटन वर्ल्ड चॅम्पियनशिप सुवर्णपदक पटकावले. ती जागतिक क्रमवारीत द्वितीय स्थानावर आली आणि आपले नाव सुवर्णाक्षरांत कोरले. तिच्या या कार्यकर्तृत्वाला सलाम !



वयाच्या सहाव्या वर्षापासून वडिलांसोबत बॅडमिंटन खेळत असतांनाच मानसीने या खेळातील बारकावे शिकून नैपुण्य प्राप्त केले. शालेय तसेच जिल्हास्तरीय स्पर्धांमध्ये अनेक बक्षिसे मिळवली.

सन २०१० मध्ये सोमय्या कॉलेज मुंबई येथून इलेक्ट्रॉनिक इंजिनिअर्सची पदवी प्राप्त केली. परंतु २०११ च्या एका ट्रक अपघातात तिला डावा पाय गमवावा लागला आणि तिचे संपूर्ण जीवनच बदलले. शरीराने अपंग झाली तरी ती मनाने मात्र अभंगच राहिली. दवाखान्यात काही महिन्यांच्या उपचारानंतर हार न मानता कृत्रिम पायावर उभं राहून उत्कृष्ट बॅडमिंटन पटू होण्याचं स्वप्न डोळ्यात साठवूनच ती बाहेर पडली आणि सन् २०१२ मध्ये कंपनी लेव्हलवर मॅच खेळली. सर्व सहकाऱ्यांनी तिची खूप प्रशंसा केल्याने तिचा आत्मविश्वास दुणावला. योग्य प्रशिक्षणासाठी तिने हैद्राबाद येथील पुलेला गोपीचंद अकॅडमी गाठली व नव्या जोमाने बॅडमिंटन खेळायला सुरुवात केली. २०१५ मध्ये पॅरा वर्ल्ड चॅम्पियनमध्ये मिक्स डबल्स मध्ये सिल्व्हर मेडल जिंकल्यानंतर तिने मागे वळून बघितलेच नाही. विविध राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये भाग घेत मानसी गिरीशचंद्र जोशीने १९ आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये २५ पदके मिळवून आपली ओळख निर्माण केली.

या यशासाठी पी. गोपीचंद यांनी दिलेल्या विशेष मार्गदर्शन व प्रोत्साहनाबद्दल ती कृतज्ञता व्यक्त करते.

२०१९ च्या सुवर्णपदकाने, तसेच राष्ट्रपती व पंतप्रधानांसहित सर्वांच्या कौतुकाने प्रोत्साहित झालेली मानसी आता २०२० मध्ये टोकियो येथे होणाऱ्या पॅरा ऑलिंपिककडे लक्ष केंद्रित करित आहे. त्यासाठी तिने चालण्यासाठी आता नविन वॉकिंग प्रोस्थेसिस सॉकेटचा उपयोग सुरू केला आहे. त्यामुळे तिच्या चालण्यात अजून प्रगती होईल आणि त्याचा फायदा तिला निश्चितच ऑलिंपिकसाठी होईल.

मानसीला तिच्या पुढील वाटचालीसाठी आशादीपतर्फे खूप खूप शुभेच्छा !

- डॉ. जयश्री पंढरपूरकर

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, स्पर्धा परीक्षेचे मार्गदर्शन
- 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 वस्तूची विक्री

आमची उत्पादने : परिवार स्वास्थ्यासाठी



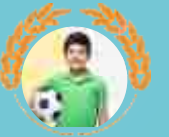
- नाचणी सत्व
- प्रथिन युक्त पूरक आहार (सुखदा,सम्पूर्ण,पोषांकुर)



- 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, पयाठा,लाडू इ. 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 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.