

अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर

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



संस्थापिका
स्व. उषाताई संत



आशादीप

E-mail : pnslit@yahoo.com

ई-त्रैमासिक
जानेवारी - जून २०२०

Website : www.ashadeepsanstha.org

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



जागतिक महिला दिनानिमित्त
एक आगळा-वेगळा
महिला तिरंगी क्रिकेट सामना
दृष्टी बाधित व डोळस महिलांची विशेष टी-६ क्रिकेट मॅच
रविवार, ८ मार्च २०२० • व्हीएनआयटी, नागपूर

प्रयोजन : सर्वसामान्यांना दृष्टिबाधित खेळाडूंच्या समस्यांबद्दल जाणीव होऊन त्यांच्या अंगभूत कौशल्याचा परिचय होणे.

● **प्रायोजक :** SONY PICTURES NETWORK INDIA PVT. LTD.

● **संयोजक :** दि क्रिकेट असोसिएशन फॉर द ब्लाइंड ऑफ महाराष्ट्र, आशादीप, आत्मदीपम सोसायटी, व विश्वेश्वरय्या नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी, नागपूर

● **उद्घाटक :** डॉ. पल्लवी पडोळे, उपसंचालक, इंडियन असोसिएशन फॉर अँडाप्शन व डॉ. प्रमोद पडोळे, संचालक, व्हीएनआयटी, नागपूर

● **प्रमुख उपस्थिती :** क्रिकेट असोसिएशन फॉर द ब्लाइंड ऑफ महाराष्ट्र चे अध्यक्ष श्री रवी वाघ तसेच सदस्य श्रीमती अर्चना लडकत, डॉ. प्रतिमा शास्त्री, अध्यक्ष, आशादीप, जिज्ञासा कुबडे - चवलढाल, संचालिका, आत्मदीपम् सोसायटी, व्हीएनआयटीचे डॉ. दिलीप पेशवे, श्री रॉबिन व आशादीपचे सदस्य व इतर दृष्टिबाधित सदस्य.

- **चमू :** १) बचेन्द्री पाल संघ - कॅप्टन मनीषा चांदेकर
- २) कल्पना चावला संघ - कॅप्टन अर्पणा झा
- ३) गीता फोगट संघ - कॅप्टन शीतल खेकडे

वरील प्रत्येक चमूत आशादीप दृष्टीबाधित महिला संघ, विदर्भ दृष्टीबाधित महिला संघ आणि नागपूरच्या महिला वकिलांचा लेडी लॉयर्स संघ या तीनही संघातील खेळाडू मिसळून संपूर्ण दृष्टिबाधित (बी१), अंशतः दृष्टिबाधित (बी२) व सामान्य (बी३) खेळाडू येतील अशा रितीने संघ तयार करण्यात आले. सर्व खेळाडूंनी चुरशीने खेळून सामन्यात रंगत आणली. श्री रवी वाघ यांच्या जोशपूर्ण ओघवत्या समालोचनाने विशेष रंगत आली.

साखळी पद्धतीने सामने खेळण्यात येऊन तीनही संघ एकमेकांविरुद्ध ६ ओव्हर्सची मॅच खेळले. खेळाडूंनी अत्यंत चुरशीने खेळून सामन्यांमधील उत्कंठा अखेरपर्यंत कायम ठेवली. गुणांच्या आधारावर बचेन्द्री पाल संघाला विजयी घोषित करण्यात आले.

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

दृष्टी बाधित व डोळस महिलांची विशेष टी-६ क्रिकेट मॅच



● **पारितोषिक वितरण** : श्रीमती विमला देऊस्कर - नेगी, संचालिका, चमूनंतर अँडव्हेचर स्पोर्ट्स, अँडव्होकेट वैशाली खाडेकर, सचिव महाराष्ट्र फेडरेशन ऑफ विमेन लॉयर्स तसेच श्रीमती जयश्री अग्रवाल, अध्यक्ष, नागफेम चॅरिटेबल ट्रस्ट यांच्या हस्ते करण्यात आले. सर्व आमंत्रितांनी अपंगत्वावर मात करुन खेळातील आनंद घेण्याच्या खेळाडूंच्या जिद्दीला दाद दिली.

लेडी लॉयर्स टीमच्या कप्तान अँड. अर्पणा झा आणि इतर सर्व खेळाडूंनी दृष्टिबाधित क्रिकेटचे नियम समजून घेत दृष्टिबाधित खेळाडूंबरोबर नियमित सराव केला आणि त्यांना प्रोत्साहन देऊन सामन्यात उत्साहाने सहभाग घेतला. या सामन्याद्वारे दिव्यांगांच्या जगात डोकावण्याची आणि त्यांच्यांशी संवाद साधण्याची संधी मिळाल्याबद्दल सर्व खेळाडूंनी समाधान व्यक्त केलं आणि त्यांना मिळालेली पारितोषिक राशी दिव्यांग खेळाडूंसाठी देऊन त्यांचा गौरव केला. या उपक्रमात सामाजिक समरसता साधली गेली व महिला विधीज्ञांच्या दिव्यांगाप्रतीच्या संवदेनशिलतेचा परिचय झाला.

दृष्टीबाधित क्रिकेट सामन्यांसाठी नियमावली

माहिती : **ज्ञानेश्वर बोरचाटे** * शब्दांकन : **अनन्य अजय कुळकर्णी**

दृष्टिबाधितांच्या क्रिकेट सामन्यांचे नियम हे बहुतांशी सामान्य क्रिकेट सामन्यांच्या नियमाप्रमाणेच असतात. वर्ल्ड ब्लाईंड क्रिकेट कौन्सिलने दृष्टिबाधितांच्या सोयीसाठी २००५ मध्ये आंतरराष्ट्रीय स्तरावर समानता येण्यासाठी २५ क्लॉज निर्धारित केले. त्यातील काही महत्वाचे व सर्वांना माहिती असावे असे नियम खालीलप्रमाणे आहेत.

- १) खेळाडूंची संख्या सामान्यांप्रमाणेच प्रत्येक टीममध्ये ११ असते. पण त्यात खालीलप्रमाणे विभागणी असते.
बी१ : (पूर्णतः अंध) कमीतकमी ४ खेळाडू आवश्यक.
खेळाडूंना पांढरा बॅड (पट्टी) हातात किंवा शर्टच्या उजव्या हातावर १ पांढरी पट्टी. तसेच काळा गॉगल
बी२ : आंशिक अंध (२५ मीटर पर्यंत दृष्टीमर्यादा असणारे) कमीतकमी ३ खेळाडू.
खेळाडूंना हातात लाल बॅड (पट्टी) किंवा शर्टच्या उजव्या बाहीवर लाल पट्टी
बी३ : आंशिक दृष्टिबाधित (४० मीटर पर्यंत दृष्टीमर्यादा असणारे) जास्तीत जास्त ४ खेळाडू.
खेळाडूंना हातात निळी पट्टी (बॅड) किंवा शर्टच्या उजव्या बाहीवर निळी पट्टी
- ३) खेळाचा मुख्य घटक 'बॉल' हा स्टँडर्ड क्रिकेट बॉलपेक्षा मोठा असून त्यात आवाजासाठी बॉल बेयरींग (छरे) असतात. बॉलचा रंग पांढरा असतो.
- ४) स्टंपही आकाराने थोडे मोठे व ध्वनिनिर्मितीसाठी धातूपासून बनलेले असतात. आंशिक दृष्टिबाधितांना दिसण्यासाठी फ्लोरोसंट रंगाचे असतात. बेलसू नसतात.



- ५) शाब्दिक संकेतांचा वापर खेळाडू तसेच पंच (अंपायर) कडून करणे बंधनकारक असते. गोलंदाजाने (बॉलर) बॉल टाकण्याआधी-रेडी; फलंदाजाने (बॅट्समॅन)-यस (तयार); गोलंदाजाने पुन्हा बॉल टाकल्यानंतर-प्ले म्हणणे बंधनकारक असते. नाहीतर नो बॉल धरल्या जातो.
- ६) बी१ ला धावा काढण्यासाठी रनर दिल्या जातो. बी२ साठी ऐच्छिक
- ७) बी१ प्रकारच्या गोलंदाजासाठी कमीतकमी ४०% ओव्हर्स राखीव असतात.
- ८) बी१ खेळाडूने एक टप्पा पडल्यानंतर कॅच घेतल्यास त्यास कॅचआऊटची मान्यता
- ९) बी१ फलंदाजाने काढलेल्या धावा त्याने काढलेल्या धावांपेक्षा दुप्पट धरल्या जातात आणि त्या फलंदाजाच्या नावाने त्याची नोंद होते. (उदा. १ रन - २ रन)
- १०) गोलंदाजांना गोलंदाजी अंडरआर्म करणे बंधनकारक असते अन्यथा नो बॉल दिल्या जातो.
- ११) स्टॅम्पपासून २२ पावलांच्या मध्ये नो बॉलची रेषा असते. रेषेच्या समोर टप्पा दिल्यास नो बॉल दिल्या जातो.
- १२) चौकार हे पिचपासून ४५ व ५० यार्ड्स दरम्यान धरल्या जातात.
- १३) सर्व खेळाडूंसाठी अपंगत्व दाखला असणे आवश्यक.

संपादकीय



ख्रिस्ताब्द २०२० चे स्वागत Happy New Year म्हणत एक जानेवारीला केले आणि 'नवी विटी, नवे राज्य' म्हणत आशादीपने नव्या वर्षात नव्या हुरूपाने अनेक उपक्रम करायचा संकल्प सोडला. "केल्याने देशाटन पंडितमैत्री सभेत संचार शास्त्रग्रंथ विलोकन, मनुजा चातुर्य येतेस फार ।।" या उक्तीप्रमाणे दिव्यांग बांधवांसाठी १२ जानेवारीला मेट्रोची सहल आयोजित करून आशादीप स्नेही मंडळांच्या कंटाळ्यावर उत्साहाची फवारणी केली. त्याचप्रमाणे दिव्यांग बांधवांसाठी असलेले कायदे जाणून घेण्यासाठी आशादीप व्याख्यानमालेच्या माध्यमाने पंडितमैत्री केली प्रख्यात कायदेतज्ञ डॉ. शिरीष देशपांडे यांच्याशी. दिव्यांगांच्या क्रिडाकौशल्याला प्रोत्साहन मिळावे म्हणून दि. ८ मार्च २०२० रोजी आंतरराष्ट्रीय महिला दिनानिमित्त दृष्टिबाधित व सामान्य महिला क्रिकेट चमूंच्या तिरंगी क्रिकेट सामान्यांचे आयोजन करण्यात आले. आहारविषयक तसेच मानसिक समुपदेशन व इतरही अनेक उपक्रमांचा वृतांत या अंकात सादर केला आहे.

९ मार्चला होळी पौर्णिमा आणि १० मार्चपासून वसंतोत्सवास प्रारंभ झाला. पळसाने वसंताच्या केशरी ध्वजपताका उभारल्या. लालचुटूक गुलमोहर, पांगारा फुलला. यंदा चांगली पिके हाताशी आल्याने बळीराजा आनंदला. आता पिक कापणीची लगबग सुरू होणार तोच कोरोना व्हायरसने भारतास ग्रासण्यास सुरवात केल्याच्या बातमीने काळजीचा काळोख सगळीकडे पसरला. जागतिक स्तरावर माजलेल्या हाहाःकाराने सावध होवून मा. पंतप्रधान मोदीजींनी सामाजिक विलगतेचे आवाहन केले. २२ मार्चला संपूर्ण भारतात जनता कर्फ्यू व नंतर २४ मार्च ते ३१ मे या काळात संपूर्ण लॉकडाऊन करण्यात आला. शाळा-महाविद्यालये, कार्यालये, प्रवासाची साधने सर्व बंद झाली. सर्वच व्यवहार अचानक थांबल्यामुळे जानेवारी-मार्च या कालावधीचा अंक प्रकाशीत होऊ शकला नाही. याबद्दल दिलगिरी व्यक्त करून संपादक मंडळातर्फे जानेवारी-जून एकत्रित अंक संस्थेच्या वर्धापनदिनी प्रकाशित करण्यात येत आहे.

सामाजिक विलगता हा एकच उपाय या महामारीचा प्रसार रोखू शकणार आहे. त्यामुळे घरात राहूनच संस्थेच्या सदस्यांनी मास्क, लहान मुलांचे कपडे शिवणे, पोषक आहार पुरविणे इ. प्रकल्प अहिल्या मंदिर, नागपूर मार्फत पार पाडले. तसेच स्नेही मंडळ सदस्यांसाठी ग्लोबल टेक ट्रेनर्स, पुणे आणि संस्थेच्या

'दिव्यांग प्रेरणा केंद्र' यांच्या तर्फे 'व्यक्तित्व विकासासाठी विविध शिबिरांचे ONLINE आयोजन करण्यात आले. त्याला सदस्यांचा उत्तम प्रतिसाद मिळाला. याशिवाय ऑडियो बुक्स रेकॉर्डिंग सुरुच आहे.

"महापुरे झाडे जाती, तेथे लव्हाळे वाचती" या म्हणीप्रमाणे कोरोना महामारीचा प्रतिकार नम्रपणे घरांत बसूनच करता येणार आहे. म्हणून बंदी उठली व बाहेर निघावे लागलेच तर भौतिक दुरत्व जपू या. तरी आपण सर्व शक्यतो घरांतच राहू या, स्वस्थ व सुरक्षित राहू या आणि प्रार्थना करू या.

"दुरीतांचे तिमीर जावो, विश्व स्वधर्म सुर्ये पाहो."

- अनघा नासेरी

कार्यकारिणी मंडळ

अध्यक्ष डॉ. प्रतिमा शास्त्री ९८२३३६२१६९	उपाध्यक्ष श्रीमती वनिता पाटील ९२२५२६३५७९	उपाध्यक्ष श्रीमती छाया तारे ९७३०२७८२०४
सचिव श्रीमती अपर्णा कुळकर्णी ९४२१२१२४४८	सहसचिव श्रीमती रेखा पारखी ९८५०६९७६९४	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 मांडे	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. जयश्री पंढरपूरकर
डॉ. विभावरी यावलकर	डॉ. पुष्पा दुर्गे	डॉ. नूतन देव

विशेष

दिव्यांग स्नेही समाज निर्मितीसाठी दिव्यांग व सामान्यांच्या सहभागाने आशादीपची

“माझी मेट्रो” सहल

११ जानेवारी २०२०



- * स्वामी विवेकानंद जयंती आणि राष्ट्रीय युवा दिनाचे औचित्य साधून आयोजित सीताबर्डी मेट्रो स्टेशन ते खापरी, या सहलीत ४० च्या वर दृष्टीबाधित विद्यार्थी, फोकस कॉर्पोरेशन झोनचे विद्यार्थी व प्रशिक्षक आणि आशादीपचे ज्येष्ठ सदस्यांसह ८० जणांचा सहभाग होता.
- * सकाळी ११ वाजता सीताबर्डी मेट्रो स्टेशन येथे जमलेल्या सदस्यांमध्ये या अनुभवासाठी असलेली उत्सुकता व आनंद देह बोलीतून व्यक्त होत होता. मेट्रोचा २० मिनीटांच्या प्रवासाचा आगळा-वेगळा रोमांचक अनुभव सर्वांना सुखावून गेला.
- * खापरी स्टेशन बाहेरील निवांत जागेवर एकत्र झाल्यावर मुलांच्या कलागुणांना दाद देण्यासाठी गाणी, कविता वाचन, कोडी, खेळ इ. कार्यक्रमांद्वारे उत्साहाला उधाण आणि दिव्यांग व सामान्य विद्यार्थ्यांनी एकत्रित सादर केलेले समूहनृत्य बहारदार.
- * एकत्रित सहभोजनाचा आस्वाद घेतल्यानंतरही परतीसाठी पाय निघत नसला तरी दुपारी ४ वाजता खापरी स्टेशनवर एकत्र येऊन बर्डी मेट्रो स्टेशनवर ५ वाजता सहलीची सांगता झाली.
- * बर्डी व खापरी स्टेशनवरील मेट्रो स्टेशनवरील कर्मचाऱ्यांचे सर्व दृष्टिबाधित विद्यार्थ्यांना स्टेशन वरील प्रक्रिया समजावणे, मेट्रोमधे चढणे, तसेच खापरी स्टेशन व आवश्यकतेनुसार उत्तम सहकार्य दिले. नागपूर मेट्रोचे श्री अखिलेश हळवे आणि डॉ. अश्विनी व कुणाल एकबोटे ह्यांचे विशेष सहकार्य मिळाले.

डॉ. आंबेडकर इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट स्टडीज च्या “अनुभूती” वार्षिक समारोहात केस स्टडी स्पर्धेसाठी आशादीपची निवड

२८-२९ फेब्रुवारी २०२०



डॉ. आंबेडकर इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट स्टडीज च्या “अनुभूती” वार्षिक समारोहात केस स्टडी स्पर्धेसाठी आशादीपची निवड करण्यात आली. आयोजकांनी संस्थेच्या उपक्रमाची माहिती आणि समस्यांबद्दल चर्चा केली. त्यावर आधारित केस स्टडीसाठी मॉडेल तयार करून स्पर्धकांना त्यासाठी उपाययोजना सुचविण्याचे आवाहन करण्यात आले. आंबेडकर इन्स्टिट्यूटचे डीन डॉ. आशुतोष पातुरकर आणि आशादीपच्या अध्यक्ष डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी केलेल्या मूल्यांकनानुसार सिटी प्रिमीअर कॉलेज (शंकर मिश्रा टीम) आणि रामदेवबाबा मॅनेजमेंट इन्स्टिट्यूट (ऐश्वर्या अय्यर टीम) अनुक्रमे प्रथम व द्वितीय क्रमांकाचे विजेते ठरले. स्पर्धेचे आयोजक डॉ. सुशांत वाघमारे, डॉ. राजेश कुकुरवार, आकाश व श्रावणी आणि सर्व स्पर्धकांना संस्थेच्या पोषण उत्पादनांची स्नेहभेट देण्यात आली. याप्रसंगी संस्थेच्या कार्यकारिणी सदस्य, दिव्यांग उद्योजिका चंदा काळे व दिव्यांग विद्यार्थ्यांचा सत्कार करण्यात आला. तसेच संस्थेची पोषक उत्पादन आणि पेपरमॅशेच्या बाहुल्यांचा स्टॉल लावण्यात आला.

विशेष

“भावनिक बुद्धिमत्ता - गरज व मापन” या विषयावर कार्यशाळा

२७ फेब्रुवारी २०२०



“भावनिक बुद्धिमत्ता - गरज व मापन” या विषयावर कार्यशाळेचे आयोजन लेडीज क्लब, नागपूर व आशादीप अपंग महिला बाल विकास संस्थेच्या संयुक्त विद्यमाने लेडीज क्लब, सिव्हील लाईन्स, नागपूर येथे करण्यात आले. प्रतिथयश समुपदेशक श्री आशिष गुरव, संचालक, EQ for Well-Being यांनी अभ्यासपूर्ण मार्गदर्शन केले.

कार्यशाळेत प्रामुख्याने * ‘भावनिक बुद्धिमत्ता’ : व्याख्या व गरज * भावनिक बुद्धिमत्ता बौद्धिक बुद्धिमत्तेपेक्षा जास्त महत्त्वाची * भावनिक बुद्धिमत्तेचे चार स्तंभ * भावनिक बुद्ध्यांक मोजण्याच्या पद्धती. * रोजच्या जीवनात सकारात्मक भावनांचे प्रमाण वाढवण्याच्या पद्धती, या पैलूवर सदस्यांच्या सक्रिय सहभागासह उत्कृष्ट चर्चा घडून आली.

कार्यशाळेत लेडीज क्लब व आशादीप अपंग महिला बाल विकास संस्थेच्या सदस्यांचा सहभाग होता.

आशादीप सवे...

अंतरीच्या संवेदना माणूस होऊनी करू सबळ ।
पंखाविना भरारी घेणाऱ्या पाखरांचे वाढवू बळ ॥
बळ वाढता घेती भरारी, आशादीपच्या संग ।
घडतात मन अभंग, जरी तन अपंग, तन अपंग ॥
वर्धापन दिनी शुभेच्छा सर्वांना देऊ या ।
संस्थेच्या प्रगतीचा संकल्प सारे करू या ॥

- डॉ. अनघा नासेरी

चिटणवीस सेंटर, नागपूर तर्फे आयोजित एन.जी.ओ. कनेक्ट उपक्रम

२३-२४ फेब्रुवारी २०२०



चिटणवीस सेंटर तर्फे एन.जी.ओ. कनेक्ट या कार्यक्रमांतर्गत सेवाभावी संस्थांच्या उत्पादनांच्या विक्रीसाठी व्यासपीठ उपलब्ध करून दिले. कार्यक्रमाच्या समारोप कार्यक्रमात सुक्ष्म व लघु उद्योग या संस्थेचे संचालक श्री पार्लेवार यांनी सेवाभावी संस्थांना मार्गदर्शन केले. याच उपक्रमांतर्गत सेवाभावी संस्थांना आपल्या उत्पादनांची मार्केटिंग आणि विक्री करतांना येणाऱ्या अडचणी जाणून घेणे आणि त्याबद्दल तज्ञांचे मार्गदर्शन देण्यासाठी ‘झूम ऑप’ च्या माध्यमातून अनेक तज्ञ व्यक्तींना आमंत्रित करण्यात आले. बाजारपेठ निर्मिती, ऑनलाईन मार्केटिंग, वित्त व्यवस्थापन, ब्रँड निर्मिती, जाहिरातीचे महत्त्व इ. अनेक मुद्यांवर तज्ञांनी माहिती दिली. संस्थेच्या कार्यकारिणी सदस्यांचा यात नियमित सहभाग होता.



दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र

आशादीप व्याख्यानमाला तिसरे पुष्प २८ जानेवारी २०२०



वक्ता : डॉ. शिरीष देशपांडे, माजी प्राध्यापक आणि विभाग प्रमुख पदव्युत्तर विधि विभाग, रा.तु.म. नागपूर विद्यापीठ
विषय : दिव्यांगांसंबंधीत कायद्यांच्या संदर्भात सेवाभावी संस्थांची भूमिका.

मा. शिरीष देशपांडे यांनी दिव्यांगांसाठी विशेषकरून दृष्टिबाधितांसाठी स्वतंत्र भारताच्या संविधानात विशेष प्रावधान नव्हते असे सांगून कायद्यात दिव्यांगांसाठी विशेष तरतुदी असाव्या यासाठी करण्यात आलेल्या प्रयत्नांची माहिती दिली. १९७७ साली राज्यस्तरावर कल्याणकारी योजनांमध्ये दिव्यांगांचा समावेश करण्यात आला. वर्ष २००६ मध्ये संयुक्त राष्ट्रसंघाने दिव्यांगांच्या अधिकाराबद्दल आंतरराष्ट्रीय करार केला. त्याआधारे वर्ष २०१६ मध्ये भारतीय अपंगत्व कायदा अस्तित्वात आला. या प्रयत्नांनी दिव्यांगांच्या शिक्षण व आत्मनिर्भरतेसाठी झालेल्या कायद्यातील तरतुदींची सविस्तर माहिती त्यांनी दिली. ही माहिती दिव्यांगांपर्यंत पोचवून त्यांना या तरतुदींचा लाभ मिळवून देण्यात सेवाभावी संस्था मोलाची भूमिका बजावू शकतात व त्यासाठी त्यांनी पुढे यावे असे आवाहन केले. दिव्यांगांसाठी घोषवाक्य स्पर्धेचे पारितोषिक वितरण याप्रसंगी करण्यात आले. प्रथम पारितोषिक राजेश निंबुळकर आणि आरती मानमोडे यांना द्वितीय पारितोषिक मिळाले. दिव्यांग विद्यार्थ्यांना श्रीमती क्षमा वीरकर आणि श्रीमती रोहिणी देशकर यांच्या तर्फे ओडियो रीडर वितरण करण्यात आले.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र



लोकमान्य कॉन्व्हेंट (मराठी शाखा) गांधीनगर येथे वर्ग १-७ मधील मुलांच्या पालकांना "मुलांचा टिफिन" या विषयावर डॉ. प्रतीमा शास्त्री यांनी मार्गदर्शन केले.

चारू चेंडके यांनी सोप्या पाककृती सांगितल्या. विद्यार्थ्यांना पोषणाबद्दल माहिती देणारे पत्रक देऊन त्यामधील "चौरस जेवण कशाला" या गाण्याच्या माध्यमाने पोषक आहाराचे महत्त्व सांगितले. मुख्याध्यापिका रंजना देशपांडे आणि स्टाफ चे उत्तम सहकार्य होते.



१ फेब्रुवारी २०२० : मीराबाई संचेती, धरमपेठ कन्या शाळेतील ५ ते १० या वर्गांमधील ९० विद्यार्थिनींची आरोग्य तपासणी डॉ. नूतन देव, डॉ. पुष्पा दुर्गे, डॉ. मोहिनी गजेंद्रगडकर या डॉक्टरांच्या चमूने केली आणि योग्य मार्गदर्शन दिले.

विद्यार्थिनीना वाढीच्या वयात पोषक आहाराचे महत्त्व सांगण्यात आले. मासिक धर्माच्या तक्रारी, पाळावयाची स्वच्छता, रक्तक्षय तसेच दृष्टिच्या तक्रारी याबद्दल मार्गदर्शन करण्यात आले. आशादीप तर्फे प्रतिमा शास्त्री, छाया तारे, अनघा नासेरी, मुख्याध्यापिका कल्पना देशपांडे व स्टाफ चे सहकार्य होते.

दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र



२१ फेब्रुवारी २०२० : नाग फेम चॅरिटेबल ट्रस्ट सदस्यांनी फोकस कॉम्पीटिशन झोनच्या सहकार्याने दृष्टिबाधित विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित स्पर्धा परीक्षा प्रशिक्षण केंद्राला भेट दिली आणि या उपक्रमासाठी देणगी दिली. नागफेम ट्रस्ट च्या अध्यक्ष श्रीमती जयश्री अग्रवाल, सचिव श्रीमती सरिता पवार, श्रीमती सुधा दर्यानी, समीक्षा नागरिया आणि श्री गुलाबचंद पवार यांनी विद्यार्थ्यांशी संवाद साधला.



१८ मार्च २०२० : अहिल्या मंदिरमधे वं. ताई आपटे यांच्या स्मृती दिन निमित्ताने सामाजिक संस्थेला वस्तुरूपात देणगी देऊन 'सेवा दिन' साजरा केल्या जातो. ज्या अंतर्गत आशादीप दिव्यांग प्रेरणा केंद्रासाठी एक हार्ड ड्राइव्ह आणि पेन ड्राइव्ह आणि ओडियो बुक रीडर (प्रत्येकी १०) वं. शांताक्का आणि वं. प्रमिलाताई मेढे यांच्या हस्ते देण्यात आले. कार्यक्रमाला प्रतिमा शास्त्री, अलका देशपांडे, स्मिता पत्तरकिने, सरिता राजुरकर, शिल्पा जोग, राधा गोखले उपस्थित होत्या.

८ एप्रिल - १० जून २०२० : दृष्टिबाधित विद्यार्थ्यांसाठी ग्लोबल ट्रॅक ट्रेनिंग, पुणे, बार्कलेज, आणि होप फाऊंडेशन यांच्या सहकार्याने दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी रोजगार उपयुक्तता कौशल्य विकास (Employability Enhancement Skills) या विषयावर ऑनलाईन प्रशिक्षण आयोजित करण्यात आले. त्यामध्ये स्नेहीमंडळाच्या १५ सदस्यांबरोबरच संस्थेच्या सदस्यांचाही सहभाग होता. यामध्ये संवाद कौशल्य, स्वतःची ओळख, कार्यालयीन पद्धती, ईमेल तसेच माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस, मुलाखतीचे तंत्र, ध्येय निश्चिती, इ. अनेक पैलूवर १०-१२ सत्रांमधून मार्गदर्शन करण्यात आले. या प्रशिक्षणाद्वारे सर्व विद्यार्थ्यांना उत्तम अनुभव मिळाला. ग्लोबल ट्रॅक ट्रेनिंगतर्फे सरिता कुळकर्णी समन्वयक होत्या.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र



१६ फेब्रुवारी २०२० : मीराबाई संचेती धरमपेठ कन्या शाळेतर्फे आयोजित हजारी पहाड वस्तीत पालक सभा व हळदीकुंकू कार्यक्रमात आहारतज्ञ मेघना पंडित यांनी किशोरी व महिलांसाठी योग्य आहाराबद्दल मार्गदर्शन केले. महिलांना कोरडी भेळ आणि आशादीप अंबाडी चटणी चे पौष्टिक वाण देण्यात आले.



१८ फेब्रुवारी २०२० रोजी नबीरा महाविद्यालय काटोल येथील समान संधी केंद्रा अंतर्गत प्राचार्य श्री सुनील कुमार नवीन यांच्या अध्यक्षतेखाली गृहविज्ञान प्रमुख सौ. घागरगुंडे यांनी कार्यक्रम आयोजित केला होता. डॉ. प्रकाश देव यांनी लैंगिक समता आणि समानता ह्या संकल्पना विषद करून सांगितल्या. डॉ. नूतन देव यांनी शारीरिक व मानसिक आरोग्याचे महत्त्व समजाऊन सांगितले. मेघना पंडित यांनी आहाराविषयी मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाला ८० ते ८५ विद्यार्थी उपस्थित होते.

दृष्टिबाधितांसाठी विदर्भ किल्ले दर्शन

प्रकल्प : सक्षम, नागपूरच्या सौजन्याने



दृष्टिबाधितांचे विदर्भ किल्ले दर्शन - अनुभव आन्तरिक क्षमतेचा

- श्री शिरीष दारव्हेकर,

प्रकल्प संचालक, सक्षम नागपूर

बरेच दिवसांपासून खास दृष्टिबाधितांसाठी साहस सहल म्हणून विदर्भ किल्ले दर्शन प्रकल्प आयोजित करण्याचे मानस होते. त्यासाठी नागपूरच्या इतिहासाचे अभ्यासक व 'विदर्भातील किल्ले' या पुस्तकाचे लेखक श्री. श्रीपाद चितळे यांचे मार्गदर्शन घेण्यासाठी मी, अतुल गुरू व सारंग गुडधे गेलो होतो. त्यांनी १३ किल्ले निवडून मोहिमेचा मार्गही आखून दिला. या मोहिमेला आणखी मार्गदर्शन लाभले जिल्हा माहिती अधिकारी श्री. अनिल गडेकर, आर्किऑलॉजिकल सर्व्हे ऑफ इंडियाचे माजी संचालक डॉ. कठाणे, महाराष्ट्र राज्य पर्यटन विकास महामंडळाचे उपसंचालक, संग्रहालय कम्प्युटर तदून्य डॉ. ज्योती वाहणे यांचे. तसेच भारतीय सेना, सीताबर्डी किल्ला, वनविभाग इ. मधिल संबंधित मान्यवरांशी संपर्क साधून त्या कार्यालयाशी समन्वय साधला. उपेक्षित विदर्भाचा इतिहास, उपेक्षित विदर्भातले किल्ले - आणी उपेक्षित दृष्टिबाधितांची क्षमता, उर्जा, जिद्द नजरेसमोर आणण्यासाठी आखलेल्या या मोहिमेस सहाय्य लाभले सामाजिक कार्याप्रती आस्था असणाऱ्या रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊनटाऊनचे, विशेषतः अध्यक्ष श्री. संदीप देशपांडे व प्रकल्प संचालक श्री. वीरेंद्र पात्रीकर यांचे. त्यांनी त्वरित निर्णय घेऊन ट्रेकींग सुलभ व्हावे म्हणून अंध विद्यार्थ्यांना स्पोर्ट्स शूज, बॅकसॅक, पाण्याची बाटली, ब्लॅकेट, फरसाणची पाकीटं, टूथपेस्ट, ब्रश, विको नारायणी जेल व बॉडीलोशन दिले. तसेच प्रत्येक ठिकाणच्या रोटरी क्लबच्या स्थानिक शाखांनी रात्रीच्या मुक्कामाची सोय केली. त्यांचे पदाधिकारी सर्वांची जातीने चौकशी करून सदस्यांचा उत्साह वाढवित होते. बाहेरचे खाऊन पोट बिघडू नये म्हणून श्री. मुकुंदराव जोशी त्यांच्या केटरिंग टिमसह दिमतीला आले. १९ फेब्रुवारी ला 'सक्षम'च्या 'माधव नेत्रपेढी' च्या नेत्रदान प्रकल्पाला २५ वर्षे पूर्ण होण्याचे औचित्य साधून त्या दिवशी संपावी या हेतूने ०९ फेब्रुवारी ते १९ फेब्रुवारी अशी ११ दिवसांची मोहिम आखण्यात आली. ०९ फेब्रुवारी ला सकाळी साडेसात वाजता माधव नेत्रपेढीसमोर जिल्हाधिकारी श्री.

रविंद्र ठाकरे यांनी हिरवी झेंडी दाखवून चमूला रवाना केले. या मोहिमेत सामील झाले इतिहास शिकणारे संपूर्णतः दृष्टिबाधित १० मुले, १० मुली व प्रत्येक दृष्टिबाधितासाठी एक सहाय्यक असे इतिहासाची आवड असणारे बीपीएन आय एस डब्ल्यू कॉलेजच्या रोट्टेक्ट क्लबचे १० विद्यार्थी व १० विद्यार्थिनी आणि सक्षमचे पाच, बीपीएन आय एस डब्ल्यू कॉलेजच्या रोट्टेक्ट क्लबचे चार सदस्य. किल्ले दर्शन सहलीला मार्गदर्शन करण्यासाठी व्यवसायाने लोकोपायलट असलेले, इतिहास व किल्ले अभ्यासक श्री. अतुल गुरू व त्यांच्यासह सहभागी झालेला ५० वा मावळा श्री. सत्यवान ढोके सामील झाले. कंपोजिट रिजनल सेंटर (सीआरसी) चे प्रशिक्षक मोहम्मद अस्लम यांनी चमूला मोबिलिटी प्रशिक्षण दिले. अतुल गुरू यांनी तयार केलेल्या किल्ले व वास्तू यांच्या मिनीएचर मॉडेल्सच्या सहाय्याने दृष्टिबाधितांना स्पर्शाने किल्ले कसे असतात हे समजावून दिले होते. दृष्टिबाधितांना निवडक किल्ल्याची माहिती देणाऱ्या ब्रेल लिपीतील दोन पुस्तिका व ऑडिओ क्लिप्स, पांढरी काठी, ब्रेल प्लेट, स्टायलस, कागद व सहाय्यकांना नोटपॅड्स देण्यात आले. प्रत्येकाने टिपण काढणे तसेच किल्ल्यांच्या संवर्धनाच्या दृष्टीतून शासनासाठी सूचना लिहिणे अपेक्षित होते. छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या सुबक मुर्तीसमोर निश्चयाचा महामेरू... ही शिवस्तुती म्हणून दिनचर्या सुरू होत असे. या एकत्रीकरणात प्रत्येक किल्ल्याच्या स्थापत्याचे वैशिष्ट्य, त्याचा इतिहास, काही ठिकाणी झालेल्या लढाया याबद्दलचे श्री. अतुल गुरू यांच्या रोचक शैलीतले वर्णन, कधी तलवारीचे, किल्ल्यांचे, तोफांचे विविध प्रकार, विविध किल्ल्यांमध्ये घडलेल्या घटना याबद्दल रोजची नवी माहिती मोहिमेतील उत्सुकता व उत्साह कायम ठेवत होती, आणि किल्ल्याच्या दुर्गमतेने सामोरे येणारी आव्हाने सदस्यांना गुंतवून ठेवत होती. पहिल्या दिवशी माहुरगडच्या रेणुका मातेच्या दर्शनाने मोहिमेस प्रारंभ झाला. दृष्टिबाधित विद्यार्थ्यांना रेणुका मातेच्या सोनेरी मुखवट्यास स्पर्श करण्याची खास अनुमती मिळाल्याने जणु मोहिम फत्ते होण्यासाठी देवीचा आशिर्वादच मिळाला. दुसरे दिवशी जगप्रसिद्ध खान्या पाण्याचे लोणार सरोवर पाहून राजमाता जिजाऊंचे जन्म स्थान सिंदखेडराजाला भेट दिली. प्रत्यक्ष जन्म झाला त्या खोलीत जिजाऊ व बालशिवाजीच्या पुतळ्यास स्पर्श करून दर्शन

विदर्भ किल्ले दर्शन

घेतले. यापुढे बाळापूर, नरनाळा, गाविलगड, अचलपूर, हौजकटोरा, आमनेर, नगरधन, अंबागड, पवनी, चंद्रपूर व माणिकगड हे किल्ले तसेच गोविज्ञान अनुसंधान केंद्र, देवलापार, रामटेकचे गडमंदिर व आनंदवनाला भेट देवून बरोबर १९ फेब्रुवारीला अभियानातील शेवटचा सीताबर्डीचा किल्ला पाहून मोहिम फत्ते करून मुंडले सभागृहात दाखल झालो तेव्हा सर्व मान्यवर व उपस्थितांनी उभे राहून, टाळ्या वाजवून स्वागत केले. या मोहिमेचे प्रेरणास्रोत श्री. श्रीपाद चितळे आणि किल्ल्यांचे अभ्यासक श्री. रमेश सातपुते यांच्या प्रमुख उपस्थितीत सर्व सभासदांना स्मृतीचिन्ह देवून सत्कार करण्यात आला. अकरा दिवसात तेरा किल्ले सर केल्यानंतरसुद्धा सभासदांची टिकून राहिलेली उर्जा, उत्साह पाहून सर्व अर्चबित झाले. या साहस अभियानाने केवळ दृष्टिबाधितांचाच नव्हे तर सर्वच सदस्यांचा अनुभव समृद्ध होवून आत्मविश्वास वाढला.

विदर्भ किल्ले दर्शन: एक आव्हान !

- अतुल गुरू, इतिहास व किल्ले अभ्यासक

दृष्टिबाधितांचे विदर्भ किल्ले दर्शन आयोजित करण्यासाठी श्री. शिरीष दारव्हेकरांनी मानस व्यक्त केले आणि एका अनोख्या नाविन्यपूर्ण उपक्रमाचे आव्हान सामोरे ठाकले. किल्ले आणि दुर्ग म्हणजे माझे जीव की प्राण. पण अंध विद्यार्थ्यांना किल्ले दाखवायचे हे आव्हान माझे कसब पणाला लावणारे होते. लोकांनी तर मला वेड्यातच काढले. काय करावे काही सुचतं नव्हते. पण महाराजांना मुजरा करून विडा उचलला. व विचार सुरू केला. या क्षेत्रातले तज्ञ श्री. श्रीपादजी चितळे, रमेश सातपुते, अॅड. खापरे शासकीय तसेच रोटरी क्लबचे पदाधिकारी, NGO, सामाजिक कार्यकर्ते, इतर मान्यवरांशी चर्चा करून हळूहळू मार्ग सुचू लागला. ठिकठिकाणचे लागेबांधे जोडणे, रहाण्याची, खाण्याची सोय करणे, स्थानिक लोकांच्या सहभागाचे नियोजन, अनेकांच्या मदतीने झाले. पण प्रश्न पडला अंध विद्यार्थ्यांना किल्ल्याची कल्पना कशी द्यायची? मग कल्पना समोर आली 'मनःस्पर्श' सोहळ्याची. किल्ल्यांच्या लघुरूपाला (मिनीएचर मॉडेल) स्पर्श करून किल्ल्याची कल्पना द्यायचं सुचलं. नागपूरच्या वस्तूसंग्रहालयाला भेट देऊन मुर्तिकला, शिलालेख म्हणजे काय हे समजावून दिले. १२ दिवस त्यांना रिझवायचे, गुंतवायचे कसे यासाठी विचार मंथन केले. नविन इतिहास कालीन सिनेमांची नावे, गाणे, किल्ल्यांची माहिती, चलनातील नाणे, युद्ध, शस्त्र, शिल्पे आदी सांगायची तारीखवार यादी तयार केली आणि आम्ही इतिहास रचाला. शिवजयंती वेगळ्या प्रकारे साजरी करायला सिद्ध झालो. मनात उत्साह, आनंद व आशेची ज्योत पेटवून ९ फेब्रुवारीचा दिवस उजाडला व हे कार्य सुरू झाले. संपूर्ण प्रवासात विलक्षण अनुभव मिळत होते. राजमाता जिजाऊंच्या जन्मस्थानी विद्यमान संभाजी राजे भोसले यांचा आशिर्वाद मिळणे व त्याच दिवशी त्यांचा जन्मदिन असल्यामुळे त्यांना 'सुदिनम्, सुदिनम्

जन्मदिना तव' अशा सामुहिक शुभेच्छा देणे रोमहर्षक होते. सद्गुरू विजयराव देशमुख व इतर मान्यवरांचे आशिर्वाद आमचा उत्साह, धैर्य वाढवत होते. सक्षम व रोटरी कार्यकर्ते २४/७ सजगपणे जातीने लक्ष देत होते. सर्व काकूंच्या मातृरूपी ममतेच्या दैवी शक्तीचा प्रत्यय आला. काळजी, स्नेह, प्रेम, सहकार, प्रयत्न, उत्साह, बळकट, कटिबद्धता, शिखरसाध्य इत्यादि अनेक शब्दांचे खरे रूप प्रतित झाले. जगाला नविन वेड लावण्यात यशस्वी झालेला माझा छंद मनाला सुखावून गेला. दृष्टिबाधितांची जिद्द, उत्साह आणि सहाय्यकांची काळजीपूर्वक विचारपूस, त्यातून या दिव्य मोहिमेचा अनुभव, स्पर्श ओसंडत होता. चंद्रपूरच्या पत्रकार परिषदेत दृष्टिबाधितांचे 'आम्ही १० किल्ले पाहिले' हे शब्द ऐकून भारावून डोळ्यातून वाहू पाहणाऱ्या अश्रूंच्या पुराच्या बांध फुटला. कोणताही अनुभव नसतांना सर्वांच्या सहाय्याने, महाराजांच्या प्रेरणेने हे शिवधनुष्य उचलले आणि पेललेसुद्धा. आणि प्रत्येकाला अनुभव आला स्वतःतील क्षमतेचा. सर्व दृष्टीबाधित मुलांच्या व सहकाऱ्यांच्या जिद्दीला सलाम, मानाचा मुजरा.

शिवबा कशास्तव जगले ते स्मरूया ।

चला शिवस्वरूप दुर्गावर जाऊया ।।

स्नेह बंध

'सक्षम, नागपूर' तर्फे आयोजित 'विदर्भ किल्ले-दर्शन' कार्यक्रमात किल्ला म्हणजे काय हे माहित नसलेल्या व त्याची कल्पनाही करू न शकणाऱ्या आम्हाला अतुल सरांनी 'किल्ला कसा बांधतात, प्रत्येक किल्ला कधी बांधला, किल्ल्याचा मुख्य दरवाजा, बुरुज, निवासी कोट कसे असतात' ते समजावून सांगितले. किल्ल्यामध्ये सैनिक कसा पहारा करायचे, कसे लढायचे याबद्दल खूप छान माहिती दिली. हे सर्व श्री. शिरीष दारव्हेकर व श्री. अतुल गुरू सर यांच्यामुळे अनुभवायला मिळाले. त्यांना खूप, खूप धन्यवाद.

- शितल मेश्राम (दृष्टीबाधित) बी.ए. भाग-२,

आंबेडकर कॉलेज, नागपूर * सदस्य, आशादीप स्नेहीमंडळ

या किल्ले दर्शन मोहिमेतून आम्हाला एक गोष्ट कळली - माणूस हा अवयवातून नाही तर मनातून अपंग असतो! दृष्टी नसतानादेखील त्यांच्या मनातली आत्मशक्ती, त्यांच्या मनातली उर्जा, आम्हाला अनुभवण्यास मिळाली. आम्ही डोळे बंद करून चालण्याचा सुद्धा अनुभव त्यांच्या समोर घेतला; मात्र आम्हाला दहा पावले सुद्धा चालता आले नाही तेव्हा या दिव्यांग बांधवांना विषयी एक आदराची भावना मनात निर्माण झाली. दृष्टी असलेले आणि दृष्टी बाधित यांची अशी काही मैत्री या विदर्भ किल्ले दर्शनातून घडून आली की जी आयुष्यभर तुटणार नाही.

- सौरभ बोरेकर, बी.एस.डब्ल्यू. प्रथम वर्ष, भैय्याजी पांढरीपांढे समाजकार्य महाविद्यालय, रोटरीकट क्लब सदस्य

Women's Day Special

जागतिक महिला दिवस विशेष

Physiological, Social and Emotional Challenges of Womanhood

Dr. Anuradha Ridhorkar, Dr. Pratima Shastri, Dr. Nutan Deo



Womanhood itself is a big challenge. Women are half the world's population, they work two-thirds of the world's working hours, but they receive only 10% of the world's income and they own less than 1% of the world's property.

Time is changing and so is woman. Rather than being restricted to kitchen and childbearing; she has spread her wings with an ambition to touch the horizon. Yet, it is unfortunate that she has to face incidence of brutal violence like sexual assault and acid attacks, just for the cause of being a woman.

Let us review the challenges for the 21st century women, which include challenges at physiological, social and emotional levels.

Physiological challenges : Irrespective of the changes in social settings, the physiology of man and woman has remained unchanged through ages. The role of woman in nurturing and upbringing of human race is associated with special physiological phases, which are disturbed in modern era. The problems include

- **Early menarche** - Age of starting menstruation (monthly period) in girls is reducing, which causes an imbalance between brain and body. Their body is changing, but the brain development and thought process is not mature. It is essential to take care of this imbalance of hormonal changes and rational thinking.

If the girl is not completely ready to take her own responsibility, she might face a disaster. Taboos related to menstruation like not visiting the temple, not going out etc are not rational & should be discouraged.

- **PCOS** - Polycystic ovarian syndrome has become a global epidemic, which is related to the changes like sedentary lifestyle and altered unhealthy food habits. This may cause problems in conception and pregnancy at later stage.
- **Infertility** - Infertility has become a real grave problem. Increasing age of marriage and conception along with ultramodern lifestyle is responsible for increasing rate of infertility.
- **Increased longevity after menopause** - Severity of age-related diseases in women after menopause can be reduced to some extent by proper care before reaching menopause.

Social Challenges :

- **Conventional family model** : Conventional stereotype family model with husband as bread winner and wife being confined to house is no longer feasible. Yet, having a stable and comfortable family is definitely desirable for social security for women & also for the children. The challenge lies in compromising the personal ego and still claim a respectful position in family.

Women's Day Special

- **Social networking** : This has become a double edged sword. Any information being available everywhere, every time for everybody is a big problem. This also leads to the problem of being in virtual social setup, with no concern for reality. Blindly following western lifestyle regarding clothes, diet, midnight parties, social drinking and smoking, concept of girlfriend and boyfriend, premarital sex, live-in relationship and issues of abortion tablets and MTP need to be given a serious thought. A small blunder for immediate pleasure may lead to a lifetime disaster.
- **Motherhood and career conflict** : Motherhood is a beautiful and enjoyable challenge, but a tug-of-war between nature and career. Woman is privileged to be entrusted with important responsibility of bringing a new life on earth, and this needs to be accepted positively. Advanced age of first pregnancy beyond 30 years is associated with increased risk of all the complications like abortions, prematurity and congenital deformities in babies. Problems regarding getting adequate maternity leave, finding proper place for breast feeding, baby care facilities, etc should be worked out in proper way, to avoid sense of guilt.

Emotional challenges : Women, being emotional by nature, face problems while coping up with social pressures, job stress, and associated sense of guilt. Hormonal imbalance and issues related to work stress add fuel to the fire. Situations like double income single kid (DISK) or double income no kids (DINK), being single parent, wrong concept about feminism and gender bias, helplessness and insecurity at workplace and public spaces, may lead to loneliness, helplessness and depression. Early action in this situation is required to sort out the issues.

What are the solutions?

Understand that men and women are different by birth, by genetics, physiology and emotions. They are equal and complimentary to each other; not superior or inferior.

Marriage is like a three legged race, involving two persons of different gender. Successful marriage needs understanding the strength and weaknesses of the each other, draw from the strength and support weakness & move ahead in coordination. Stable and supportive family is an asset in the long run, and it requires proper inputs at right times. Maintain proper family and work life balance.

- Be financially independent and self-sufficient.
- Raise voice loudly against injustice.
- Live in the real world; not in the virtual world.
- Learn and practice Self Defense.
- Keep important woman's help line numbers and apps ready.
- Legal rights

Legal rights for Indian women include right to equal pay, dignity and decency, right against workplace harassment; right against domestic violence and right to keep identity anonymous; right to free legal aid; right not to be arrested at night; right to register virtual complaints, right against indecent representation; right against being stalked; right to zero FIR etc. Vishakha act has provisions of the right for stopping the workplace harassment.

**Being a woman is wonderful,
inspite of challenges.**

(Article based on the interactive session held at RTM Nagpur University Girls Hostel, for Woman's day)



अभिनंदन



डॉ. जया शिवलकर यांचा दिव्यांग मुलांच्या विकासासाठी मार्गदर्शन व समुपदेश कार्यासाठी नागपूर महानगर पालिकेच्या महिला बळकल्याण विभागातर्फे विशेष सत्कार.

डॉ. नूतन देव यांचा सहभाग असलेल्या “अवयव दान” या FOGSI नागपूर शाखे तर्फे प्रस्तुत लघुनाटिकेला राष्ट्रीय स्त्रीरोग तज्ञ संघटनेने आयोजित लघुनाटिका स्पर्धेला द्वितीय पारितोषिक देण्यात आले.

श्रीमती प्रफुल्लता रोडे ह्या Yale विद्यापीठाच्या Introduction to Psychology च्या course मध्ये ९३% गुण मिळवून उत्तीर्ण झाल्या.

राष्ट्रीय बँकिंग स्पर्धा परिक्षा २०२० मध्ये प्रोबेशन ऑफिसर आणि क्लार्क या पदासाठी उत्तीर्ण झालेल्या दृष्टिबाधित विद्यार्थ्यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन.

प्रोबेशन ऑफिसर पदासाठी -

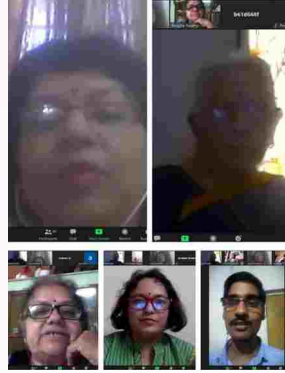
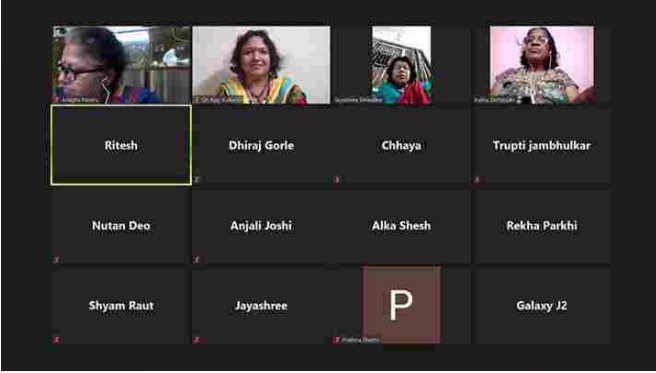
* **प्रशांत टिचकुले** * **अक्षय बोरीकर** * **अक्षय बोन्दारकर**
क्लार्क या पदासाठी -

* **धन्याणेश्वर बोरचाटे** * **रितू टेम्भूर्णीकर**

* **कोमल येलहारे** * **अतुल हारोडे**

* **मृणालिनी पांडे** * **प्रियंका तुरनकर** * **प्रियंका डुंबरे**

संवादसेतू



सत्र १ : ३१ मे २०२० - संवाद सेतु प्रारंभ

लॉकडाऊन मध्येही दिव्यांग विद्यार्थ्यांशी विविध माध्यमातून संपर्क साधून त्यांचे मनोबल वाढविण्यासाठी आणि विकास घडविण्यासाठी संस्थेचे प्रयत्न सुरू होतेच. यासाठी आशादीप दिव्यांग प्रेरणा केंद्राद्वारे संवादसेतू या उपक्रमाची सुरुवात करण्यात आली.

दि ३१ मे २०२० संवादसेतु उपक्रमाचा प्रारम्भ राष्ट्रीय बँकिंग स्पर्धा परिक्षेत यशस्वी झालेल्या दृष्टीबाधित प्राप्त सदस्यांचे अभिनंदन व त्यांच्यापासून भविष्यात परीक्षा देणाऱ्या विद्यार्थ्यांना प्रेरणा मिळावी या उद्देशाने Zoom app वर आयोजित कार्यक्रमाला विद्यार्थ्यांचा उत्तम प्रतिसाद लाभला. प्रश्नोत्तराच्या स्वरूपात रंगलेल्या चर्चेमधून गुणवंत विद्यार्थ्यांनी आपले अनुभव अत्यंत आत्मविश्वासाने मांडले. स्पर्धा परीक्षेसाठी नोंदणी, अभ्यास, सरावाबद्दल खालील प्रमाणे माहिती दिली - JAWS व तत्सम.

सॉफ्टवेअरमुळे फॉर्म भरणे व इतर अनेक गोष्टी सोयीच्या होतात. * न्यूजपेपर, अॅप्स, यु-ट्यूब चॅनेल ईत्यादींचा सुयोग्य वापर करावा. * गट चर्चेच्या माध्यमाने वेगवेगळ्या महत्त्वाच्या विषयांवर नियमित चर्चा करणे. * डोळस मित्र, तसेच अनुभवी व्यक्तींचे मार्गदर्शन घ्यावे. * स्वतःची मेहनत, सकारात्मक दृष्टीकोन व अभ्यासाचे सुनियोजन महत्त्वाचे आहे.

सध्या बँकिंग क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या दृष्टीबाधित सदस्यांनी कामावर रूजू झाल्यावर येणाऱ्या अडचणींवर कशी मात करावी यावर योग्य मार्गदर्शन केले. दृष्टीबाधित व्यक्तिसाठी योग्य संगणक सॉफ्टवेअर उपलब्ध करून देण्याचे नियम आहेत. त्याचा उपयोग करून आपली कार्यक्षमता वाढवावी आणि सतत नवे शिकण्याची तयारी ठेवावी. मानव सन्साधन विभागाकडे (HR dept) आणि वेलफार ऑफिसरकडे दृष्टीबाधितांसाठी असलेल्या गाईडलाईन मिळतात त्याची माहिती घेऊन पूढे जावे. “बोलले तर कळेल, मागितले तर मिळेल आणि ठोठावले तर उघडेल” ही त्रिसुत्री लक्षात ठेवावी असा मोलाचा सल्ला दिला. भावी परीक्षार्थींना यातून छान प्रेरणा मिळाल्याचे त्यांनी सांगितले. लॉकडाऊन मध्येही अभिनंदन सोहळा झाल्याने गुणवंत विद्यार्थी आनंदीत झाले.

सत्र २ : ७ जून २०२० - शिक्षणाची गुरूकिल्ली: मन व बुद्धी-भाग १

तज्ञ मार्गदर्शक डॉ जया शिवलकर (बाल विकास तज्ञा) यांनी दोन चर्चा सत्रामधून शिक्षणाची प्रक्रिया, आणि त्यामधे बुद्धि व मनाचा सहभाग याबद्दल सविस्तर विवेचन केले. तसेच विद्यार्थ्यांचे शिक्षण कौशल्य वाढविण्यासाठी मार्गदर्शक सुचना दिल्या. * बुद्धिकौशल्य काही अंशी जनुकांवर अवलंबून असले तरी प्रयत्नाने त्यामधे वाढ होते. * लहान मुले जन्मापासूनच आपल्या परिसराच्या माध्यमाने शिकत असतात. बुद्धी विकासाची क्षमता वाढत्या वयाबरोबर कमी होते. * शिक्षण घेताना म्हणजेच शिकण्याच्या प्रक्रियेत मेंदुची भूमिका महत्त्वपूर्ण असून मेंदूतील न्यूरॉन्स डेंडराईट्सचे जाळे जितके जास्त विकसित होईल त्या प्रमाणात कौशल्य विकास होतो * एखादी क्षमता विकसित करायची असेल तर सातत्यपूर्ण प्रयत्न व सराव यांची आवश्यकता * पाठांतर महत्त्वाचे ते कालबाह्य होता कामाचे नाही.

सत्र ३ : १४ जून २०२०-शिक्षणाची गुरूकिल्ली: मन व बुद्धी-भाग २

कार्यक्रमाच्या दुसऱ्या भागात शिक्षण प्रक्रियेत मनाच्या भूमिके वर चर्चा करण्यात आली. * मन आणि अभ्यास यांचा अगदी निकटचा संबंध, त्यामुळे आधी मन म्हणजे काय व ते कसे कार्य करते याविषयीची सविस्तर माहिती डॉ. जया शिवलकर यांनी दिली. मनाला शिस्तीची सवय लावणे अत्यावश्यक, त्यासोबतच सकारात्मक विचार व सुव्यवस्थितपणाची सवय लावणे आवश्यक. परिस्थितीला शरण न जाता, परिस्थितीवर स्वार व्हा. अभ्यासात येणाऱ्या बाधा जसे मनोरंजन, इतर आवडी कमी करा. मनाची क्षमता अभ्यासाभिमुख करण्यासाठी तशा सूचना वारंवार दिल्या तर मन तयार होते. आधी आपले ध्येय निश्चित केले की त्यानुसार मनाचे कार्य सुरू होत, ध्येय टप्प्याटप्प्यात ठरवा व योग्य अंमलबजावणी साठी ते लिहून ठेवा व पालन होतं की नाही ते तपासा. शिकण्याच्या प्रक्रियेत मनाची भूमिका महत्त्वाची त्यामुळे मनाला नियंत्रित करा. संस्थेच्या सदस्या, दिव्यांग विद्यार्थी आणि अंध विद्यालयातील शिक्षक यांनी प्रश्न विचारून शंका समाधान करून घेतले. या चर्चात्मक कार्यक्रमात संस्थेचे सदस्य, दिव्यांग विद्यार्थी आणि अंध विद्यालयातील शिक्षक

संवादसेतू

यांचा चर्चेत सहभाग होता. अपर्णा कुळकर्णी यांनी कार्यक्रमाची प्रस्तावना आणि प्रतिमा शास्त्री यांनी तज्ञांचा परिचय दिला. जयश्री पंढरपूरकर यांच्या समारोपानंतर अनघा नासेरी यांनी आभार प्रदर्शन केले आणि विद्यार्थ्यांनी या माहितीचा उपयोग करून आपले शिक्षण कौशल्य वाढविण्याचे आवाहन केले.

सत्र ४ - २१ जून २०२० - संवाद कौशल्य : यशाची पायरी

सत्र ५ - २८ जून २०२० - मुलाखतीची पूर्व तयारी

तज्ञ मार्गदर्शक - श्री प्रकाश शेष, सुप्रसिद्ध मॅनेजमेंट गुरू यांनी दोन सत्रांमध्ये विद्यार्थ्यांसाठी वरील विषयावर अतिशय सोप्या भाषेत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.

सत्र ४ - २१ जून २०२०

भाग १ - संवाद कौशल्य : यशाची पायरी : जीवनात आपले विचार लोकांपर्यंत पोहचवण्यासाठी संवाद कौशल्य ही आवश्यक कला आहे. मौखिक संदेशात चूका होऊ शकतात म्हणून संदेश लहान असावा व संदेश देणाऱ्याने आपले विचार कमीत कमी शब्दांत, द्विअर्थी शब्द टाळून विषयानुक्रमाने व्यक्त करावे. मोठा संदेश सांगतांना लेखी माहितीची मदत घ्यावी.

भाग २ - लिखित परिक्षेत निवड झाल्यावर प्रत्यक्ष मुलाखत स्पर्धकाची वैचारीक परिपक्वता, निर्णय क्षमता, प्रसंगावधान आणि आत्मविश्वास जाणून घेण्यासाठी असते. त्यासाठी प्रत्येक प्रश्नावर विचार करून उत्तर देणे, संभाव्य प्रश्नांचा अंदाज घेऊन त्याची पूर्वतयारी करणे, तसेच कठीण प्रश्न किंवा विवादास्पद संभाषणाचा प्रसंग आल्यास काय पवित्रा घ्यावा ई. अनेक मुद्यांवर उदाहरणांसह मार्गदर्शन केले. विविध हेतुसाठी मुलाखत देतांना आपला योग्य परिचय देण्याबरोबरच मुलाखतीच्या सरावाचे महत्त्व विशद केले आणि विद्यार्थ्यांनी मांडलेल्या समस्यांवर चर्चा केली. कार्यक्रमाचे प्रास्तविक व संचलन सचिव अपर्णा कुळकर्णी यांनी तर समारोप अनघा नासेरी यांनी केला. प्रतिमा शास्त्री यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला.

सत्र ५ - २८ जून २०२० - मुलाखतीची पूर्व तयारी : मुलाखतीची पूर्वतयारी विविध हेतुसाठी मुलाखत देतांना आपला योग्य परिचय करून देण्याबरोबरच आत्मविश्वास, औपचारिकता, सहजता, समयसुचकता याकडे लक्ष द्यावे. प्रश्नाचा अर्थ समजून उत्तर द्यावे या व अशा अनेक सुचना त्यांनी दिल्या. कार्यक्रमाचे प्रास्तविक व संचलन सचिव अपर्णा कुळकर्णी यांनी तर समारोप अनघा नासेरी यांनी केला. प्रतिमा शास्त्री यांनी वक्त्यांचा परिचय केला. व्याख्यानास आशादीप स्नेही मंडळ सदस्यांबरोबरच संस्थेचे सभासद उपस्थित होते.

करूया दृष्टीदान

१० जून २०२० (जागतिक दृष्टीदान दिन विशेष)

- अपर्णा कुळकर्णी

सतावतोय एक प्रश्न,
जेव्हा निराशेचे ढग
झाकोळून टाकतात मला;
निसर्गाच्या सोबतीने सारते
दूर मी ते मळभ

बघुन सुंदर फुलांना त्यांच्या रंगांना
प्रसन्न टवटवी येते माझ्या मनाला;
कशी आणत असतील ही टवटवी
माझी दृष्टीबाधीत लेकरं?

आपण म्हणतो पानांचा
हिरवाकंच रंग प्रफुल्लित करतो;
काय वाटत असेल तेव्हा त्यांना
या प्रश्नांने मन माझं गलबलतं;
इंद्रधनुष्याचे रंग असतात सात,
हे कल्पनेनेच सारे जाणतात;
हसत हसत करतात
सतत अडचणींवर मात;
जेव्हा मी असते यांच्या संगतीत,
निराशेचे ढग असतात बंदीस्त;
असे कोणती ताकद यांच्या व्यक्तीत्वात?

रंग गुलाबी प्रेमाचा फुलतो
यांच्याही जेव्हा जीवनात;
आनंदाने हरखतात
स्वप्नाच्या झुल्यावर झुलतात;
पण दृष्टीबाधीत म्हणून हिणवल्या जातात
तेव्हा कसे कणखर मनाने सामोरे जातात?

समाजभान का राखल्या जात नाही
असा प्रश्न करीत व्यथित होतात,
तेव्हा प्रश्नांचे या काळीज माझं हेलावते;
वाढीच्या अन विकासाच्या अनेक टप्प्यावर
येतात जरी अनंत अडचणी,
धैर्याने कसे हे सामोरे जातात,
या प्रश्नांचे काहून मनी दाटते!!

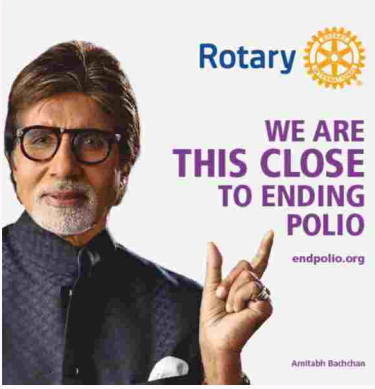
मृत्यूनंतर अवश्य करूया आपण नेत्रदान,
मग जिवंतपणी कसे करायचे दृष्टीदान?
जिवंतपणीही दृष्टिदानाचे मार्ग आहेत अनेक;
होऊन त्यांचे सोबती, लेखनिक, वाचक नि मार्गदर्शक,
होऊया आपण सारे त्यांचे सहाय्यक!

करूया दृष्टिदान; करूया दृष्टीदान.

आरोग्यम् धनसंपदा

दो बूंद जिंदगी के

(जागतिक लसीकरण सप्ताह : २४-३० अप्रैल २०२०)



आशादीपच्या कार्यालयात मीटींग संपल्यानंतर गप्पा मारीत बसलो असतांना अनघा म्हणाली उद्या मला माझ्या नातीला 'दो बूंद जिंदगी के' (पोलीओचा डोज) द्यायला जायचे आहे.

“कित्येक वर्षात भारतात पोलीओचे रूग्ण नसतांना नियमित पोलीओचे लसीकरण कशाला ?”

ही शंका छायताईनी व्यक्त केल्याबरोबर डॉ. पुष्पाताई म्हणाल्या, “तुमची शंका अगदी रास्त आहे, पण त्याचे निराकरण करण्यासाठी आपल्याला लसीकरणाचा इतिहास समजून घ्यावा लागेल”.

१९७९ साली भारतात एक लाख नव्वद हजार (१,९०,०००) पोलीओचे रूग्ण होते. त्या वर्षीच पहिल्यांदा पोलीओचे लसीकरण सुरू करण्यात आले. पाच वर्षे पर्यंतच्या बालकांना नियमितपणे ५ वेळा पोलीओचा डोज दिल्या जायचा. नंतर असं लक्षात आले की जन्मानंतर लगेचच एक डोज दिल्या गेला तर बाळाचे संरक्षण उत्तम होते. कारण बाळाचा बाहेरच्या विषाणूंचा संसर्ग झालेला नसतो. नियमित लसीकरणामुळे १९९४ साली फक्त पाचशे (५००) रूग्णांची नोंद झाली आणि या लसीकरणामुळे संपूर्ण जगातील रूग्णसंख्या खूप कमी झाल्याने १९८८ साली जागतिक आरोग्य संस्थेने संपूर्ण उच्चाटनाची मोहीम सुरू केली. भारतात १९९५ साली या मोहिमेची मुहूर्तमेढ रोवली. राष्ट्रीय लसीकरण दिवस, डिसेंबर आणि जानेवारी महिन्यांतला दुसरा रविवार ठरविण्यात आला. या दिवशी प्रत्येक ५ वर्षाखालील बालकाला पोलीओ लस देणे अनिवार्य आहे. या लसीकरणाला पल्स पोलीओ (Pulse Polio) मोहिम असे नांव देण्यात आले. २०११ साली भारतात शेवटचा पोलीओचा रूग्ण आढळला. २०१४ या वर्षी भारत पोलीओमुक्त आहे असे जागतिक आरोग्य संघटनेकडून प्रमाणित करण्यात आले.

ही लसीकरण मोहीम यशस्वी करण्यासाठी रोटरी इंटरनॅशनल आणि स्थानीय आरोग्यसेवेचा उत्तम समन्वय साधण्यात केंद्रीय आरोग्यमंत्री डॉ. हर्षवर्धन यांचा सातत्याने पुढाकार होता.

आता आपण छायताईच्या प्रश्नाकडे वळू या.

संपूर्ण जगात नायजेरिया, पाकिस्तान आणि अफगाणिस्तान या तीन देशात पोलीओचे रूग्ण आढळतात. पाकिस्तान आणि अफगाणिस्तान दोन्ही देशात लसीकरणाला खूप विरोध आहे. तालीबान आणि धर्मगुरू लसीकरण बंद पाडतात. अनेक अफवा उदा. लसीकरणामुळे नपुसंकता येते. मुलांचा मृत्यु होतो. मुलांना पॅरालिसिस होतो, अपंगत्व येते इत्यादी. नजीकच्या काळातही या

परिस्थितीत फरक पडण्यासारखा नाही. या दोन्ही देशांच्या सीमा रेषा भारताच्या सीमेला लागूनच आहेत. या देशांतून भारतात पसरण्याची शक्यता आहे. म्हणून भारताला सतर्क राहणे गरजेचे आहे. दुसरे कारण म्हणजे आंतरराष्ट्रीय प्रवासामधून देखील संसर्गाचे वहन होऊ शकते.

या शक्यता लक्षात घेता जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) निर्देशानुसार जोपर्यंत संपूर्ण जगातून पोलीओचे उच्चाटन होत नाही. तोपर्यंत ५ वर्षाखालील मुलांना नियमित लसीकरण आणि सार्वत्रिक लसीकरण दिवशी लसीकरण अनिवार्य आहे. आजच्या युगात जगातल्या कुठल्या रोगाचा कुठे उद्रेक होईल, हे वर्तविणे कठीण आहे, म्हणूनच महानायक अमिताभ बच्चनच्या आवाहनाप्रमाणे “दो बूंद जिंदगी के महत्त्वाचे !” प्रत्येक मुलांसाठी महत्त्वाचे.

- डॉ. पुष्पा दुर्गे



"जब आए पोलियो की बारी, माता पिता की है यह जिम्मेदारी"



सकस आणि सुरस

सकस आणि सुरस नवान्न कडबोळी



साहित्य : १ वाटी नवान्न आटा, १ वाटी तांदुळाचे पीठ, २ टेबलस्पून तेल, अर्धा चमचा प्रत्येकी तीळ, ओवा, धणे, जिरे पूड, पाव चमचे हळद, तिखट, मीठ चवीप्रमाणे, पाव वाटी दही.

कृती : दोन्ही पिठे आणि सर्व मसाल्याचे पदार्थ कोरडे मिसळून घ्यावे. त्यामधे २ मोठे चमचे गरम तेल टाकून मिसळावे त्यानंतर दही व आवश्यक तेवढे पाणी टाकून घट्ट भिजवावे. पोळपाटावर लांबट्या सुरळ्या करून कडबोळ्याचा आकार द्यावा आणि तपलेल्या तेलात मंद आचेवर तळावे.

विशेष : नवान्न आटा मधे सर्वप्रकारची साली सकट धान्य असल्याने पोषकतत्वे मिळतात. नवान्न पीठ उपलब्ध नसल्यास कणीक, ज्वारीचे पीठ व बेसन सम प्रमाणात घ्यावे.

- डॉ. जयश्री पंढरपूरकर

भरारी

संघर्षाचे नाव - डॉ. प्रांजल पाटील

प्रांजल पाटील उल्हासनगरीत राहणारी ६ वर्षांची सामान्य मुलगी. जन्मापासूनच डोळ्यांच्या विकाराने बाधित होती. वयानुसार खेळणे, बागडणे, शाळेत जाणे चालू होते. अचानक एक दिवस खेळता खेळता डोळ्यासमोर अंधार दाटला. वाटल, अंधारी आली असेल. पण नाही तो अंधारच होता. डोळ्यांचा रेटिना निखळल्यामुळे शस्त्रक्रिया करून जोडणाचा प्रयत्न केला पण यश आले नाही. दोन्ही डोळ्यातलं अंधत्व घेऊन पूर्ण आयुष्य कशी काढणार प्रांजल, हा सगळ्यांसमोर मोठा प्रश्न ठाकला. प्रांजल आणि कुटुंबियांचे जीवन स्तब्ध झाले. पण भिऊन चालणार नव्हते. त्यातूनच जुन्या शाळेने अंध मुलगी म्हणून प्रांजलला प्रवेश नाकारला आणि सुरु झाला प्रांजलच्या आयुष्याशी संघर्ष, अर्थात घरच्यांच्या सोबतीने येथील अंधविद्यालयात प्रवेश घेतल्यावर समदुःखी व मदतीला सतत तत्पर असणाऱ्या मैत्रीणी मिळाल्या. शाळेत ब्रेलची लायब्ररी असल्यामुळे पुस्तकांबरोबर मैत्री झाली आणि अवांतर वाचनाची गोडी लागली. दहावीची मराठी परीक्षा माध्यमातून उत्तीर्ण झाल्यानंतर १२ वीला इंग्लीश माध्यमात प्रवेश घेतला. सुरवातीला कठीण वाटलं. आई रोज पुस्तक आणि मैत्रीणीच्या नोट्स वाचून दाखवायची, ते प्रांजल लक्षपूर्वक ऐकायची. बारावीला पंचाऐंशी टक्के (८५%) मार्क घेऊन महाविद्यालयाकडे कूच केली. बारावीत असतांना एका प्राध्यापकांकडून IAS अभ्यास क्रमाविषयी माहिती मिळाली. इथेच IAS चं बीज रोवल्या गेले. B.A. करण्यासाठी सेंट झेव्हियर या महाविद्यालयात प्रवेश घेतला. मराठमोठ्या प्रांजलला तिथे रुळायला बराच अवधी लागला. शिवाय लोकलचा दीड तासाचा एकावेळचा प्रवास हा संघर्षाचा एक भाग होता. लोकलच्या प्रवासात ती सकारात्मकता शिकली. सहप्रवासी खूप मदत करायचे. या प्रवासात अनेक मैत्रीणी मिळाल्यात. त्यामुळे संघर्ष सुसह्य झाला.

राज्यशास्त्र विषयात बी.ए. ला प्रांजल संपूर्ण विद्यापीठातून पहिली आली. शेवटच्या सत्रात तिला जवाहरलाल नेहरू विद्यापीठाबद्दल माहिती मिळाली. आणि प्रांजलनी स्पर्धात्मक परीक्षा देऊन एम.ए. ला प्रवेश घेतला. एम. ए. ला इंटरनॅशनल रिलेशनस (International relations) हा विषय निवडला. उच्च शिक्षणासाठी ब्रेल लिपी पुस्तके उपलब्ध नव्हती. Screen reader software बद्दल माहिती मिळाली. याचबरोबर संगणक आणि इतर Software शी जुळवल्या गेली. त्यामुळे अभ्यास सोपा झाला. एम. ए. झाल्यानंतर प्रांजलने लगेच M.Phil चे आव्हान स्वीकारले. तसेच Ph.D. साठी पण नोंदणी केली. आव्हान घेतलं की संघर्ष सुरु होतो. आणि संघर्षाशिवाय यश मिळत नाही हे प्रांजलचे गणित आहे.

या परिक्षांबरोबरच IAS चा अभ्यास चालूच होता. एकही शिकवणी वर्गात नांव न नोंदवता फक्त चर्चा आणि पेपरस सोडविणे हे सतत चालू असायचे. १०-१२ तास अभ्यास करायचा पण अभ्यासाचं ओझं होऊ द्यायचे नाही; तर अभ्यासाशी मैत्री करावी हा विद्यार्थ्यांना प्रांजलचा संदेश आहे.

प्रांजलने वयाच्या २६ व्या वर्षी २०१६ साली IAS ची परीक्षा दिली. पहिल्या प्रयत्नात दिव्यांग विद्यार्थ्यांत दुसरी आणि देशात ७३३ वा नंबर घेऊन नेत्रदिपक यश मिळविणारी ती पहिली अंध



आय.ए.एस. महिला अधिकारी आहे. त्याच बरोबर डॉक्टरेट ची पदवी पण मिळविली.

प्रांजलला रेल्वेमधे पद मिळाले पण अंध आहे म्हणून रुजू करून घेतले नाही. रेल्वे मिनिस्ट्रिपासून प्रधानमंत्री कार्यालयापर्यंत

धाव घेतली पण पोकळ आश्वासनाशिवाय हाती काहीही लागले नाही. डाक आणि दूरसंचार विभागात प्रांजल रुजू झाली.

लोकांनी दिलेल्या अपयशामुळे खचून न जाता तिने फिनिक्स पक्षाप्रमाणे भरारी घेऊन जिद्दीने परत आय. ए. एस. ची परीक्षा दिली. २०१८ मधे १२२ वी रँक घेऊन उत्तीर्ण झाली आणि आपलं नाणं खणखणीत असल्याचं दाखवून दिलं.

प्रांजल १९ ऑक्टोबर २०१९ साली ऐर्नाकुलम् जिल्ह्याची उपजिल्हा अधिकारी या पदावर अभिमानाने रुजू झाली आणि एक वर्षांतर केरळच्या तिरुअनंतपूरम येथे उपजिल्हा अधिकारी या पदावर सध्या कार्यरत आहे.

स्वतःवर विश्वास ठेवला तर सामान्य व्यक्ती असामान्य कर्तृत्व करू शकते हे प्रांजलच ब्रीद वाक्य आहे. प्रांजलच्या जिद्दीला व संघर्षाला सलाम आणि पुढच्या आयुष्यासाठी अनेक शुभेच्छा.

- डॉ. पुष्पा दुर्गे

हेलन केलर

(२७.०६.१८८०-०९.०६.१९६८)



हेलन केलर हे एक असामान्य व्यक्तिमत्व. कलाशाखेत पदवी मिळवणाऱ्या त्या पहिल्या मूक-बधिर व्यक्ती होत्या. जन्मतः निरोगी हेलनला आजारपणानंतर श्रवण आणि दृष्टीदोष आले. हेलन यांच्या शिक्षिका ऍनी सुलीव्हॅन यांनी त्यांच्या जीवनात आमूलाग्र बदल घडविला. स्पर्शज्ञानाने भाषेचा अडसर दूर झाल्यावर त्यांनी मागे वळून पाहिलेच नाही. अंधांच्या आत्मनिर्भरतेसाठी त्यांचे जीवन समर्पित होते. 'The miracle worker' या सिनेमात ही कहाणी चित्रित करण्यात आली आहे. त्यांच्या कार्यासाठी त्यांना PRESIDENTIAL MEDAL OF FREEDOM ने सन्मानित करण्यात आले.

नागपुर येथील अंध विद्यालयाला त्यांनी १९५० साली भेट दिली होती.

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 वस्तूंची विक्री

आमची उत्पादने : परिवार स्वास्थ्यासाठी

मिश्र धान्याची बिस्किटे - मैदा विरहित, मेथी, सोया व नाचणीयुक्त बिस्किटे
 मिश्र धान्याची पिठे - प्रथिने, लोह व कॅल्शियमयुक्त नवान्न सोजी, नवान्न आटा, थालीपीठ आटा, सुखदा, परिपूर्ण लाडू पीठ, चैतन्य लाडू पीठ
 बहुगुणी नाचणी - नाचणी सत्व, रागी व्हिटा, रागी सुधा
 सकस, सुरस झटपट तयार - मधुमेह, स्थूलता, ब्लडप्रेसर इ.व्याधिसाठी उपयुक्त
 पारंपारिक सात पदार्थांची स्वास्थ्य सप्तक न्याहारी - पोषक उकरपेंडी मिक्स, हरियाली पराठा मिक्स, सुखदा, चटपटा मिक्स, पोषांबील मिक्स, नवरतन मुठिया मिक्स, पुर्णान्न थालीपीठ मिक्स, सात्विक खीर मिक्स, पास्ता मिक्स
 चटपटीत चटण्या - सोयायुक्त गोडलिंब चटणी, सोयायुक्त डांगर, हृदयमित्र जवस चटणी, आनंदमित्र अंबाडी चटणी
 नळीतून देण्यासाठी प्रथिनयुक्त पुरवणी - पोषांकुर, संपूर्ण

आवाहन

आमची संस्था सामाजिक दायित्वाचा वसा घेऊन दिव्यांग व महिला-बाल सेवा कार्यात आपला खारीचा वाटा उचलण्याचा प्रयत्न करित 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 करिता मदत करणे.
- संस्थेची माहिती दिव्यांग व्यक्तिपर्यंत पोहचविणे.
- संस्थेच्या कार्यात प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष मदत व कार्यक्रमांला उपस्थिती.