



अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर

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



आशादीप

E-mail : pnsnit@yahoo.com

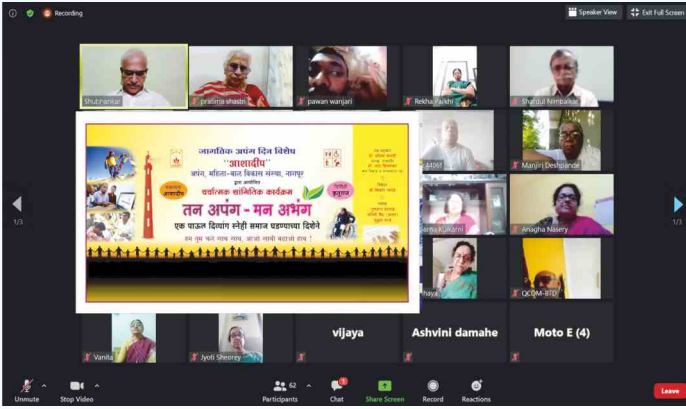
ई-त्रैमासिक
जुलै-डिसेंबर २०२०

Website : www.ashadeepsansta.org

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

२७ वा वर्धापन दिन समारोह

आशादीप अपंग महिला बाल विकास संस्थेचा २७ वा वर्धापन दिन समारोह रविवार, दि. १२ जुलै २०२० रोजी झूम मिटिंगद्वारे श्री. शिरीषजी दारव्हेकर, राष्ट्रीय तंत्रज्ञान व अनुसंधान संचालक, सक्षम यांच्या प्रमुख उपस्थितीत साजरा करण्यात आला.



• संस्थेच्या सचिव अपर्णा कुळकर्णी यांनी वार्षिक अहवाल स्लाईड शो द्वारे सादर केला.

• स्व. उषा संत पुरस्कार २०२० - विशेष कर्तृत्ववान दिव्यांग व्यक्तीचा सन्मान करणाऱ्या पुरस्काराचे मानकरी नवेगाव (चिचदा), तहसील रामटेक येथे शिक्षक म्हणून कार्यरत असलेले दृष्टिबाधित श्री. पवनजी वंजारी यांनी विद्यादानाचे पवित्र कार्यक्षेत्र निवडून स्वतःला त्यासाठी सक्षम करतांना आलेल्या अनेक अडचणींतून मार्ग काढत इंदिरा गांधी मुक्त विद्यापीठातून एम.ए. इतिहास व बी.एड. पदवी प्राप्त केली. त्यासाठी इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विद्यापीठाच्या पदवीदान समारंभात त्यांचा विशेष सत्कार करण्यात आला.

श्री. पवनजी वंजारी यांनी भावपूर्ण मनोगत व्यक्त केले व स्वतःच्या प्रगतीसाठी सक्षम, नागपूर व आशादीप संस्था यांच्या लाभलेल्या सहकार्यांचा कृतज्ञतेने उल्लेख केला.

• आशादीप नियतकालिकाचे प्रकाशन : मान्यवरांच्या हस्ते आशादीप (जानेवारी-जून २०२०) ई-मासिकाचे विमोचन करण्यात आले.

• प्रमुख अतिथी श्री. शिरीषजी दारव्हेकर यांनी आपल्या भाषणात संस्थेला शुभेच्छा देऊन सक्षम द्वारा आयोजित 'दृष्टिबाधितांचे विदर्भ किल्ले दर्शन' या अनोख्या उपक्रमाचा संकल्प ते समापन हा प्रवास उलगडला. २० दृष्टिबाधित मुले, मुली व २० सहकारी यांना ११ दिवसात विदर्भातले १३ किल्ल्यांचे दर्शन घडवणाऱ्या या अनुभव यात्रेची सांगता सक्षम, नागपूरच्या २५ व्या वर्धापन दिनी १९ फेब्रुवारी २०२० या दिवशी झाली.

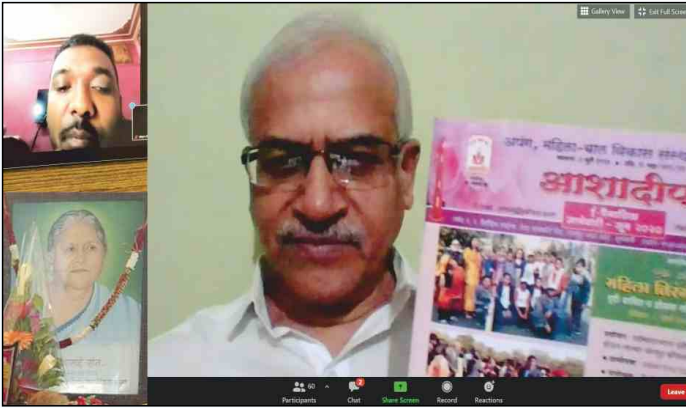
• अध्यक्षीय मनोगत व्यक्त करतांना डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी कोरोनाकालातील समस्यांचा उल्लेख केला आणि त्यामधून मार्ग शोधून नव्या वर्षात आभासी माध्यमातून करण्यात येणाऱ्या उपक्रमांची माहिती दिली.

• डॉ. अनघा नासेरी यांनी स्वागत, प्रास्ताविक व अतिथींचा परिचय करून दिला. आभासी माध्यमातून आयोजित कार्यक्रमाला परगावी असलेल्या सदस्याची उपस्थिती हे या कार्यक्रमाचे वैशिष्ट्य होते

• स्व. उषा संत पुरस्काराची प्रस्तावना व श्री. पवनजी वंजारी यांचा परिचय सौ. अंजली जोशी यांनी करून दिला. तसेच मानपत्र वाचन रेखा पारखी यांनी केले.

• सौ. हेमाली देशपांडे यांनी आभार प्रदर्शन केले.

• श्री पवन वंजारी यांना १/१/२०२१ रोजी संस्थेच्या कार्यालयात पुरस्कार राशी, स्मृतीचिन्ह व मानपत्र देण्यात आले.



दि. १/१/२०२१ - श्री वंजारी यांचा प्रत्यक्ष सत्कार

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

संपादकीय



जुलै-डिसें. २०२०

घोग्रा-महादेवाला आशादीप सदस्यांची सहल गेली होती. वाहत्या पाण्याने दगडांचे तासून तयार झालेले वेगवेगळे सुरेख आकार पाहून कविता आठवली.....

खडक फोडूनी घेत उड्या ही तडक निघे वाकडी ।

झुळझुळ वाहे कुठे कुठे पण भरभरून दोथडी ॥

पाण्यासारखंच मानवी जीवनही असंच अडचणीच्या, संकटांच्या दगडांना तासून, कापून, नाहीच जमलं तर वळसा घालून पुढे, पुढे वाहत असतं. कोरोना महामारीच्या भीषण संकटातही जीवन असंच वाहतंय, आलेल्या अडचणींचा सामना करीत, त्यावर उपाय शोधत. कोविडला दूर ठेवण्यासाठी सामाजिक विलगीकरणाचा उपाय योजला तर एकटेपणाचे, नैराश्याचे संकट उभे राहिले. पण सोशल मिडीयामुळे त्यावर मात करीत समाजातील संवाद सुरू राहिला. निरनिराळ्या गटांनी सोशल मिडीयावर वेबिनार, चर्चा सत्र, भाववाचन, काव्यवाचन, प्रश्नमंजूषासारखे वेगवेगळे उपक्रम आखून समाजात सुसंवाद राखला.

आशादीपनेही या काळात संकटांना वळसे घालीत आपले कार्य असेच सुरू ठेवले. आशादीप दिव्यांग प्रेरणा केंद्राने आपल्या स्नेही विद्यार्थी सदस्यांसाठी झूम प्लॅटफॉर्मवर 'संवादसेतू' ह्या उपक्रमांचे आयोजन करून त्यांच्याशी सुसंवाद साधला. संवादसेतूच्या सत्रांमध्ये व्यक्तिमत्व विकासाच्या निरनिराळ्या पैलूवर प्रकाश टाकणाऱ्या तज्ञांच्या मार्गदर्शनाचे आयोजन करण्यात आले. थोड्या थोडक्या नव्हे तर सेतुत २५ रविवारी हा कार्यक्रम घेतला गेला ही अभिमानाची गोष्ट आहे. या आभासी व्यासपीठावर संस्थेचा वर्धापन दिन, आशादीप समुपदेशन व मार्गदर्शन केंद्राचे उद्घाटन गुणवंतांचे अभिनंदन, तसेच स्नेही मंडळ सदस्यांना व्यक्त होण्यासाठी विशेष कार्यक्रम घेण्यात आले.

'नागपूर दिव्यभूषण यशोगाथा २०२०' ह्या अभिनव उपक्रमांमध्ये नागपूरमधील विविध क्षेत्रातील पंधरा यशस्वी दिव्यांगांची प्रेरणादायी यशोगाथा दृकश्राव्य माध्यमातून सादर केली. ही मालिका पुढेही सुरूच राहणार आहे.

आशादीप आहार व आरोग्य केंद्राचे आहाराविषयीचे मार्गदर्शन व पौष्टिक पिठांचे उत्पादन सुरूच आहे. 'सकस व सुरस' या मालिकेत विविध पौष्टिक पदार्थांची कृती रंजकतेने सादर करण्यात येते.

ग्रामायणच्या ज्ञानगाथा कार्यक्रमात 'आहार : एक गुंतवणूक' या सर्वांच्या जिह्वाळ्याच्या विषयावर सुप्रिया केकतपुरे यांनी डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांची रोचक मुलाखत घेतली.

या सर्व कार्यक्रमांचा अहवाल या अंकात सादर करतांना आनंद होत आहे. या असामान्य परिस्थितीमुळे नियतकालिकाच्या प्रकाशनात झालेल्या विलंबासाठी संपादकीय मंडळातर्फे दिलगिरी व्यक्त करून लवकरच हे संकट दूर होईल ही प्रार्थना करू या.

- डॉ. 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 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 माडेंदे	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

आशादीप नागपूर दिव्यभूषण प्रकल्प २०२० भाग १

श्री. विनोद आलुतकार
श्री. रंजन कुळकर्णी
श्री. जयश्री पंढरपूरकर

आशादीप नागपूर दिव्यभूषण यशोगाथा: प्रकल्प २०२० भाग २

श्री. विनोद आलुतकार
श्री. रंजन कुळकर्णी
श्री. जयश्री पंढरपूरकर

विशेष

१८ ऑक्टोबर २०२० - नागपूर आकाशवाणी, वृत्त विभागातर्फे नवरात्री निमित्त प्रस्तुत “स्त्रीशक्तिचा जागर” या कार्यक्रमात डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी आशादीप दिव्यांग पुनर्वसन कार्याचा श्रोत्यांना परिचय करून दिला आणि सहकार्याचे आवाहन केले. हा कार्यक्रम आभा पटवर्धन यांनी आयोजित केला होता व <https://youtu.be/PploTQY4o-c> या लिंक वर हा व्हिडीओ पाहता येतो.

८ डिसेंबर २०२० - आकाशवाणी, नागपूर तर्फे जागतिक अपंग दिनानिमित्त आयोजित “दृष्टिक्षेप” या कार्यक्रमात डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांची आभारणी पटवर्धन यांनी “दिव्यांगासमोरील आव्हाने आणि उपलब्ध संधी” या विषयावर घेतलेली मुलाखत प्रक्षेपित करण्यात आली. हा कार्यक्रम https://youtu.be/SjyZs9cKp_A या लिंक वर उपलब्ध आहे.

२४ डिसेंबर २०२० - लोकमाता सुमतीताई स्मृति प्रतिष्ठानतर्फे दरवर्षी देण्यात येणाऱ्या “लोकमाता सामाजिक संस्था” पुरस्कारासाठी अपंग, महिला, बालविकास संस्थेची निवड करण्यात आली. कोरोना समस्येमुळे प्रतिष्ठानचे पदाधिकारी श्रीमती ज्योत्सना पंडित, डॉ. कुन्नावार, श्री गादेवार व श्री सुजित गाडे यांच्या हस्ते दिनांक २६ डिसेंबर २०२० ला संस्थेच्या कार्यालयात निर्बंध पाळून पदाधिकाऱ्यांच्या उपस्थितीत पुरस्कार राशि व स्मृतिचिन्ह प्रदान करण्यात आले. हा पुरस्कार म्हणजे थोर समाजसेविका श्रीमती सुमतीताई सुकळीकर यांची आशादीपच्या कार्याला शाबासकी आहे अशा भावना डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी व्यक्त केल्या.



नागपूर दिव्यभूषण यशोगाथा

२०२० प्रकल्प

२७ डिसेंबर २०२०



जागतिक अपंग दिनाचे औचित्य साधून आशादीप दिव्यांग प्रेरणा केंद्रातर्फे झूमअॅपच्या आभासी माध्यमाद्वारे ‘नागपूर दिव्यभूषण यशोगाथा २०२०’ ह्या वैशिष्टपूर्ण प्रकल्पाचा शुभारंभ करण्यात आला.

नागपूर मधील दिव्यांगांच्या यशोगाथा जनतेसमोर याव्यात, त्यांच्या संघर्षातून अनेकांना प्रेरणा घेता यावी या हेतूने नागपुरातील शिक्षण, उद्योग, खेळ, कला, समाजकार्य अशा अनेक क्षेत्रात आपला ठसा उमटविणाऱ्या दिव्यांगांच्या यशोगाथा ऑडिओ व व्हिडिओद्वारे सादर केल्या. यामधे पुढे इतर दिव्य भूषण समाविष्ट केले जातील आणि या यशोगाथा ई-माध्यमावर उपलब्ध करण्यात येतील.

या प्रसंगी सक्षम, नागपूर चे प्रकल्प प्रमुख श्री शिरीषजी दारव्हेकर यांची विशेष उपस्थिती होती. त्यांनी असा प्रेरणादायी प्रकल्प हाती घेतल्याबद्दल आशादीपचे अभिनंदन केले. व काही उपयुक्त सुचना करून, पुर्ण सहकार्याचे आश्वासन दिले.

कार्यक्रमाची प्रस्तावना अपर्णा कुळकर्णी, संचलन डॉ. अनघा नासेरी व अध्यक्षीय समारोप डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी केला. यशोगाथांचे संकलन व प्रस्तुती मध्ये आशादीप सदस्यांसह काही दिव्यांग विद्यार्थ्यांचा सहभाग होता .

कार्यक्रमास आशादीप, सक्षम तसेच विशेष विद्यार्थ्यांच्या शाळांचे व दिव्यांगस्नेही संस्थांचे पदाधिकारी मोठ्या संख्येत उपस्थित होते.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

जागतिक स्तनपान सप्ताह

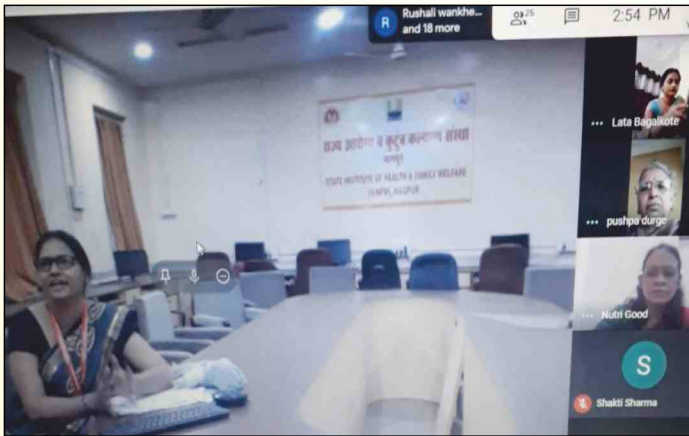
राष्ट्रीय पोषण माह



१ ऑगस्ट २०२० - न्युट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया आणि इंडियन डायटेटिक असोसिएशन तर्फे आयोजित जागतिक स्तनपान सप्ताहाच्या उद्घाटन प्रसंगी डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी "स्तनपान आणि जागतिक आरोग्य" या विषयावर मार्गदर्शन केले. बदलत्या जीवनशैलीमुळे स्तनपानात येणाऱ्या समस्यांची चर्चा केली.

भावी मातांना किशोरावस्थेपासून योग्य माहिती देऊन सकारात्मक मानसिकता निर्माण करावी त्यासाठी शासन आणि समाजाकडून सहकार्य मिळावे. असे सुचविले.

याप्रसंगी स्तनदा मातेसाठी पाककृतीची आभासी स्पर्थ आयोजित करण्यात आली होती. डॉ. प्रतिमा शास्त्री व डॉ. कल्पना जाधव या परीक्षकांनी सहकार्य दिले. कार्यक्रमाचे आयोजन डॉ. शक्ति शर्मा व डॉ. सुमीता जैन यांनी केले.



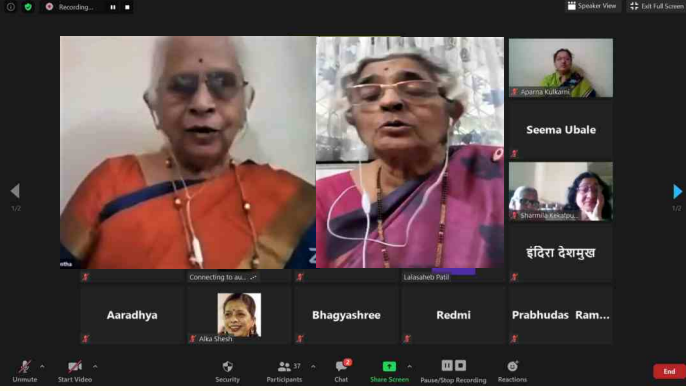
७ ऑगस्ट २०२० - न्युट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया आणि धरमपेठ महाविद्यालयातील गृहविज्ञान विभागातर्फे आयोजित "कोविड आणि स्तनपान" या वेबिनारमधे डॉ. पुष्पा दुर्गे यांनी उपस्थित विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाचे आयोजन श्रीमती मेघना पंडित यांनी केले.

१२ सप्टेंबर २०२० - राष्ट्रीय पोषण माह - आशादीप पोषण आरोग्य केंद्र व न्युट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडियाच्या सहकार्याने आयोजित "Food Vision" या कार्यक्रमात "National Blind Chef" स्पर्धेतील पारितोषिक विजेत्या दृष्टिबाधित श्रीमती सुषमा गुप्ता यांची सुप्रिया केकतपुरे यांनी प्रकट मुलाखत घेतली. अंधत्वाचा स्वीकार करून आपली पाककलेची आवड जोपासतांनाच "आरोग्यासाठी आहार" याबद्दल त्यांचा दृष्टिकोन आणि सकारात्मकता प्रशंसनीय आहे.

याप्रसंगी डॉ. सबिहा वली यांनी "भारतातील कुपोषणाची समस्या" याची चर्चा करतांना शासकीय योजनांची सविस्तर माहिती दिली आणि स्वयंसेवी संस्थांना आवाहन केले. आशादीप केंद्रातर्फे "सकस आणि सुरस" आणि "चौरस जेवण कशाला" या दोन व्हिडियो याप्रसंगी रिलीज करण्यात आले आहे.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

जागतिक आहार दिन



२४ ऑक्टोबर २०२० - दादा रामचंद्र बाखरू सिंधु विद्यालयात "Grow Nourish and Sustain together" या वर घेण्यात आलेल्या वेबिनार मधे डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी "विद्यार्थ्यांसाठी आहाराचे महत्व आणि जंकफूडचे दूरगामी परिणाम" आणि श्रीमती जयश्री पेंढारकर यांनी "रोगप्रतिकारशक्तिसाठी आहार" या विषयांवर मार्गदर्शन केले. युट्युब लाइव्ह कार्यक्रमाला अंदाजे ४५० विद्यार्थी आणि कॉलेजचा प्राध्यापक वर्ग उपस्थित होता. कार्यक्रमाचे आयोजन डॉ. अनिता चांडक यांनी केले. हा कार्यक्रम <https://youtube/n5yD06cnvas> या लिंकवर उपलब्ध आहे.



१ नोव्हेंबर २०२० - ग्रामायण प्रतिष्ठान, नागपूर द्वारा आयोजित ज्ञानगाथा (२१) या आभासी कार्यक्रमात डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांची "आहार : एक गुंतवणूक" या विषयावर सुप्रिया केकतपुरे यांनी प्रत्यक्ष मुलाखत घेतली. आर्थिक गुंतवणुकी प्रमाणेच योग्य वयात योग्य आहारात केलेली गुंतवणूक पुढील आयुष्यातील आरोग्यासाठी महत्वाची असते. किशोरवयीन मुलींच्या आहारातील गुंतवणूक त्यांच्या स्वतःच्या आणि पुढील पिढीच्या आरोग्यासाठी आवश्यक आहे, असे त्यांनी प्रतिपादन केले आणि श्रोत्यांच्या शकांचे समाधान केले हा कार्यक्रम <https://youtu.be/X4v6ifH020c> या लिंकवर उपलब्ध आहे.

आशादीप पोषक आहार उत्पादन केंद्र

५ सप्टेंबर २०२० - कॅन किड्स, मुंबई या स्वयंसेवी संस्थेच्या माध्यमातून नागपूर वैद्यकीय महाविद्यालयातील कॅन्सर बालरुग्ण विभागातील रुग्णांसाठी पोषांकुर या प्रथिनयुक्त पूरक आहाराचा पुरवठा करण्यात आला.

२९ नोव्हेंबर २०२० - जागतिक रक्तक्षय दिवस, महिन्द्र अँड महिन्द्र आणि आशादीपच्या सहकार्याने व ग्रामीण महिलांमधे रक्तक्षय निवारणासाठी पूरक आहार योजना व पुरवठा करण्यासाठी "प्रेरणा-ऊर्जा" ह्या प्रकल्पाचा प्रारंभ करण्यात आला. महिलांमधे रक्तक्षयाची समस्या व उपाय योजना याबद्दल डॉ. सबिहा वली यांनी मार्गदर्शन केले. प्रकल्प समन्वयक डॉ. रेणुका माईदे यांनी प्रकल्पाची रूपरेषा मांडली आणि डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी पूरक आहाराचे निकष आणि विविध पाककृतींची माहिती दिली. हा प्रकल्प जानेवारी २०२० पासून कार्यान्वित होणार आहे. त्यासाठी पूरक आहाराचे आशादीप पोषण केंद्राद्वारे उत्पादन करण्यात येईल.

सकस आणि सरस

आशादीप आरोग्य पोषण केंद्रातर्फे ऑडियो माध्यमातून प्रसारित सकस आणि सरस मालिकेत अनेक पोषण पाक कृतींची माहिती प्रसारित करण्यात आली. यासाठी आसावरी देशपांडे यांचे विशेष सहकार्य होते.



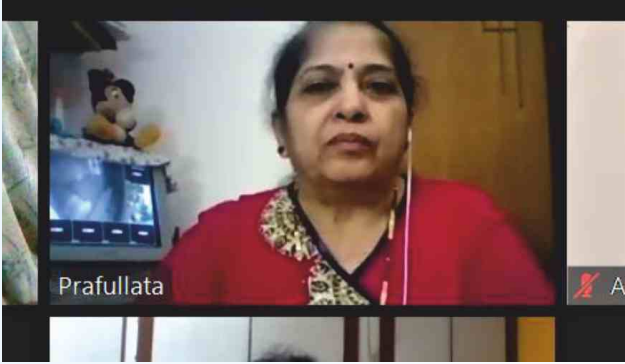
दिव्यांग पुनर्वसन केंद्र

संवादसेतू

सत्र ६ : ५ जुलै २०२०

विषय : वेळेचे व्यवस्थापन

श्रीमती प्रफुल्ला रोडे, (संचालिका, बी स्मार्ट पर्सनॅलिटी डेव्हलपमेंट इन्स्टिट्यूट, नागपूर)



'वेळेचे व्यवस्थापन' या विषयावर श्रीमती प्रफुल्ला रोडे यांनी मार्गदर्शन केले. दरीत फेकलेला दगड, धनुष्यातून सुटलेला बाण, आलेली संधी व वेळ कधीच परत मिळत नाही त्यामुळे आयुष्यातील सर्वात मौल्यवान गोष्ट वेळ हीच आहे असे त्यांनी सांगितले. नदीच्या प्रवाहासारखा वेळ अविरत वाहत राहतो त्यामुळे त्याचे व्यवस्थापन ही फार महत्त्वाची गोष्ट आहे त्यासाठी वेळ कुठे व कसा वाचवू शकतो, वेळ कुठे वाया जातो याची नोंद करावी आणि लक्ष निर्धारित करावे.

SMART	GOAL Setting	4D
S - Specific	A - Action	D - Dedication
M - Measurable	C - Consistent	D - Discipline
A - Achievable	T - Test	D - Direction
R - Realistic	Intermittently	D - Dead Line
T - Time Bound		

ध्येयाचे लहान-लहान भाग करून त्यासाठी लागणारा वेळ निर्धारित करा व तेवढ्याच वेळात ठरवलेला भाग पूर्ण करायचा प्रयत्न करा. प्रयत्नात सातत्य ठेवा व मधून मधून आढावा घ्या.

तत्परतेने करायच्या व न तत्परतेने करायच्या कामांचा अधिक्रम ठरवणे आवश्यक व त्याप्रमाणे उद्याची कामे आज लिहून ठेवावी. ठरलेल्या कामांचा आढावा घ्यावा. याप्रमाणे वेळेच्या नियोजनात गरजेप्रमाणे बदल करावा.

अशा प्रकारे अतिशय ओघवत्या भाषेत 'वेळेचे व्यवस्थापन' कसे करावे हे मार्गदर्शन विद्यार्थ्यांसाठी अतिशय उपयुक्त ठरले.

सत्र ७ : १२ जुलै २०२०

२६ वर्धापन दिन समारोह २०२०

सत्र ८ : दि. १९ जुलै २०२०

शिवकालीन किल्ल्यांचे प्रकार व वैशिष्ट्ये

श्री अतुल गुरु (प्रसिद्ध किल्ले व इतिहास अभ्यासक)

गड-किल्ल्यांचा उल्लेख अनेक ठिकाणी पुरातन वाङ्मयात जसे वेद, महाभारत, शुकनिती, चाणक्यनितीत झालेला आढळतो.

भारतात सुमारे साडेचार हजार जर महाराष्ट्रात ६० ते ६५ किल्ले आहेत शिवाजी

महाराजांनी २२ ते २४ किल्ले बांधले त्यांचे विज्ञान शिव विज्ञान म्हणून ओळखले जाते. बाकी काही किल्ल्यांची दुरुस्ती, डागडुजी केली. धनदुर्ग, महिदुर्ग, अब्दुर्ग किंवा गिरिदुर्ग, स्थलदुर्ग, जलदुर्ग असे किल्ल्यांचे प्रकार आहेत. भारतात अनेक गिरिदुर्ग आहेत. शहाजी महाराज व शिवाजी महाराजांचे भौगोलिक ज्ञान अफाट होते. त्यांनी महत्त्वाचे किल्ले ताब्यात घेऊन त्यांची डागडुजी करून स्वराज्य बळकट केले. श्री. अतुल गुरु यांनी किल्ल्यांची वैशिष्ट्ये म्हणजे दिंडी दरवाजा व महादरवाजा यामधली जागा म्हणजे माची, चर्या म्हणजे परकोटाची भित, रेवडी म्हणजे परकोट व खंदक यामधील जागा, सदर म्हणजे बैठकीची जागा खलबतखाना वगैरे माहिती दिली.

रायगड हे राजधानीचे ठिकाण. याचे स्थपती इंदलकर यांच्या नावाचा शिलालेख तिथे सापडला. रायगडचा दरवाजा गोमुखी म्हणजे लपलेला, न दिसणारा आहे. येथे बिब्याची व बोरूची लागवड करण्यात आली होती. कारण बिब्याचे तेल मशालीसाठी व बोरू लेखणीसाठी दफतरखान्यात वापरतात.

नरनाळा, नळदुर्ग, पन्हाळगड, विशाळगड, विजयदुर्ग, राजगड, सिताबर्डी इत्यादि गडांची वैशिष्ट्ये त्यांनी सांगितली. इतिहासातील रोचक कथांसह सांगितलेली ही माहिती सर्वांच्या ज्ञानात भर टाकणारी होती.

सत्र ९ : २६ जुलै २०२०

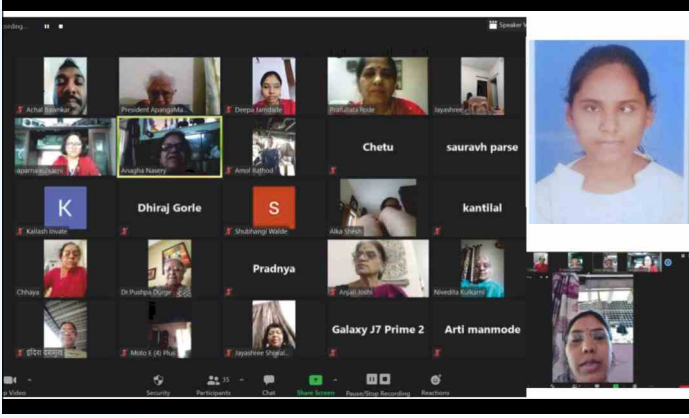
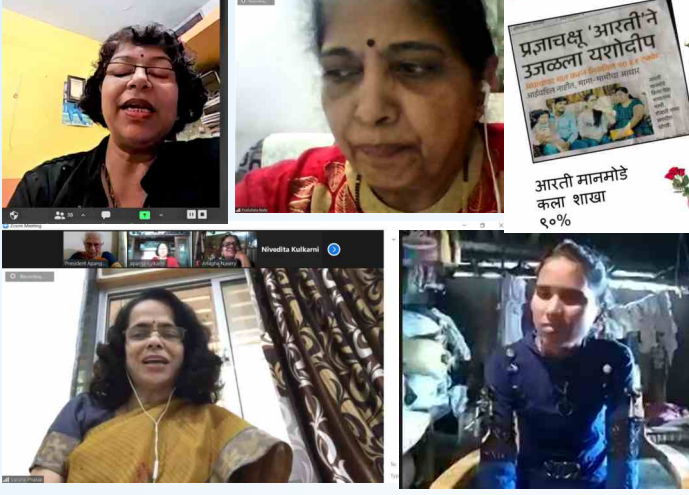
यशस्वी गुणवंतांचे अभिनंदन व दिव्यांग समुपदेशन केंद्राचे उद्घाटन

तज्ञ समुपदेशक : डॉ. जया शिवलकर (बालविकास तज्ञ)

श्रीमती प्रफुल्ला रोडे (संचालिका, बी स्मार्ट पर्सनॅलिटी डेव्हलपमेंट इन्स्टिट्यूट, नागपूर)

'केवल पंखोसे नही हौसलोंसे उडान होती है', असे आत्मविश्वासाने सांगणाऱ्या व दिव्यांगत्वावर मात करित उत्कृष्ट यश

संवादसेतू



मिळवणाऱ्या बारावी उत्तीर्ण विद्यार्थ्यांचा अभिनंदनपर कार्यक्रम तसेच दिव्यांग मार्गदर्शन व समुपदेशन केंद्राचे उद्घाटन आशादीप दिव्यांग प्रेरणा केंद्रातर्फे संवाद सेतू सत्र ९ मध्ये आयोजिले होते. ९१ टक्के गुण मिळवल्याबद्दल सर्वोत्कृष्ट विद्यार्थींनी म्हणून आरती मानमोडे यांना गौरवण्यात आले. या विद्यार्थ्यांच्या यशाची कहाणी पॉइंट प्रेझेंटेशन द्वारे डॉ. अनघा नासेरी यांनी सांगितली व अपर्णा कुळकर्णी यांनी त्या मुलांच्या प्रगतीचा संघर्षमय प्रवास सांगण्यासाठी त्यांना उद्युक्त केले. विद्यार्थ्यांनीही मनापासून आपले अनुभव व्यक्त केले आणि श्रोत्यांनी त्यांच्या प्रयत्नांची प्रशंसा केली. नूतन देव यांनी आशादीप दिव्यांग मार्गदर्शन व समुपदेशन केंद्राची आवश्यकता थोडक्यात मांडली. तज्ञ समुपदेशक डॉ. जया शिवलकर व डॉ. प्रफुल्लता रोडे यांनी समुपदेशनाने अडचणीवर कशी मात करता येते हे सांगून समुपदेशनाबद्दल केंद्राच्या कार्यपद्धतीवर प्रकाश टाकला. हा संवाद खूप सकारात्मक व विद्यार्थ्यांच्या मनात विश्वास निर्माण करणारा होता. दमयंती घागरगुंडे, वर्षा फाटक यांनी दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी देणगी दिली. कार्यक्रमाचा समारोप डॉ. जयश्री पंढरपूरकर यांनी केला.

सत्र १० - २ ऑगस्ट २०२०

स्वसंकल्पना आणि आत्म-विश्वास

डॉ. अनिल करवंदे (माजी प्राचार्य, ईश्वर देशमुख शारिरीक शिक्षण महाविद्यालय, नागपूर)



स्वसंकल्पना म्हणजे स्वतःमधील गुण-दोष, क्षमता यासंबंधित कल्पना, अंदाज. हा अंदाज दुसऱ्याच्या मतानुसार व योग्य तऱ्हेने न मोजल्यास मनुष्य संभ्रमित होतो. स्वतःला हीन किंवा अती हुशार समजतो. तरी स्वतःची योग्य किंमत ठरवून धेयनिश्चिती करायला हवी व ते धेय गाठण्यासाठी परिपूर्ण तयारी करायला हवी. खंबीर असलेली व्यक्तीच कशावरही अंधविश्वास न ठेवता संपूर्ण आत्मविश्वासाने धेय गाठू शकते. अर्थात त्यासाठी स्वयंशिस्त व सराव अतिशय आवश्यक आहे हे डॉ. करवंदे यांनी छोट्या, छोट्या कथा, उदाहरणे सांगत अतिशय समर्पकरित्या समजावून सांगितले.

सत्र ११ - ९ ऑगस्ट २०२०

जगूया कोरोनाच्या सोबतीने

डॉ. शुभदा खिरवडकर (सुप्रसिद्ध बालरोगतज्ज्ञ व मानसिक समुपदेशक)



रुझवेल्टने म्हटले आहे, जग तुम्हाला दुःखी करू शकत नाही. मी दुःखी, भितीग्रस्त राहणे किंवा आनंदी राहणे ही माझी निवड असते. त्यानुसार भितीवर मात करत आपण आनंदाने जगू शकतो, असे डॉ. खिरवडकर यांनी सुचविले.

संवादसेतू

SMS चा मंत्र पाळून आपण सुखरूप राहू शकतो.

S - Social Distancing M - Mask S - Sanitation)

चौरस, समतोल आहार, नियमित दिनचर्या, पुरेशी झोप, व्यायाम-३० मिनीटे घाम निघेपर्यंत थकवणारा व १५ मिनीटे शरीर संचलन आणि सकारात्मक विचार ही त्रिसुत्री पाळावी.

ध्यान म्हणजे आपण करत असलेली कुठलीतरी क्रिया सजगपणे, पूर्ण लक्ष केंद्रीत करून न्याहाळायला हवी. त्याने मनावरील ताण हलका होतो.

डॉ. खिरवडकर यांनी निरनिराळ्या गोष्टी व कविता सांगत अतिशय रसाळपणे हे सर्व मुद्दे उलगडले. कोरोना काळातही सकारात्मकता वाढवण्यास यांची मदत झाली.

सत्र १२ - १६ ऑगस्ट २०२०

वक्तृत्व स्पर्धा : कोरोना नंतरचे जग



प्रभावी वक्तृत्वाने समोरच्यावर उत्तम छाप पडते. दिव्यांग विद्यार्थ्यांमधील हे कौशल्य विकसित व्हावे यादृष्टीने आणि लॉकडाऊनच्या काळातही सकारात्मकतेने आपले आत्मबळ टिकवण्यासाठी विचारांना उचित दिशा मिळावी म्हणून या समायोचीत विषय निवड करण्यात आली. स्पर्धेकरिता मुलांनी भरघोस प्रतिसाद देत नोंदणी केली. पण नेटवर्क समस्येमुळे काही विद्यार्थ्यांना सहभागी होता आले नाही. कोरोना नंतर जगापुढे अनेक प्रश्न निर्माण झालेले असतील पण त्याबरोबरच सकारात्मक बदल ही झालेले असतील. कोरोना काळात आत्मसात केलेले स्वच्छतेचे पुढेही पालन केल्यास रोगराई कमी होईल. GDP कमी झालेला असेल, पण लघुउद्योग वाढतील आणि भारत आत्मनिर्भरतेकडे वळेल. कोरोना नंतर अनेक समीकरणे बदलतील. त्याला तोंड देण्यासाठी जबाबदार नागरिक म्हणून आपण सर्व तयार असावे.

भारतासाठी अनेक क्षेत्रात संधी उपलब्ध होतील आणि आपला देश त्या संधीचा योग्य फायदा निश्चितच करून घेतांना दिसेल. कृषी व औषधी क्षेत्रात भारत स्वयंपूर्ण बनेल आणि सर्व जगास सहकार्य करणारा देश म्हणून पुढे येईल. सर्वांनी एकजुटीने परिस्थितीचा स्वीकार करत देशहितासाठी झटायला हवे आणि असे निश्चितच घडेल असा आशावाद बहुतांश विद्यार्थ्यांनी व्यक्त केला. डॉ. आशा भाटे (माजी प्राचार्य धरमपेठ विज्ञान महाविद्यालय), डॉ. स्मिता पत्तर्कीने (प्राध्यापक, राजकुमार केवलरमानी कन्या महाविद्यालय), डॉ. अजय कुळकर्णी (प्राध्यापक सी.पी. अँड बेरार महाविद्यालय) हे तिन्ही परीक्षक उत्तम वक्ते आहेत. आभासी माध्यमाद्वारे विद्यार्थ्यांनी आत्मविश्वासाने मांडलेले विचार, आणि संस्थेने असा स्तुत्य उपक्रम याबद्दल आपल्या मनोगतात तिन्ही परीक्षकांनी विद्यार्थी व संस्थेचे अभिनंदन केले आणि वक्तृत्व अधिक प्रभावी करण्यासाठी उपयुक्त सूचना देऊन शुभेच्छा दिल्या. भारती यादव, आरती मानमोडे, धीरज गोखले, ग्यानीराम, कार्तिक सज्जनवार.

सत्र १३ - ३० ऑगस्ट २०२०

'भविष्याकडे दृष्टिक्षेप'

डॉ. सुरेश चारी (संचालक, Attitude Personality Development Institute, Nagpur, समुपदेशक व मार्गदर्शक)



भविष्याकडे पाहतांना.... भविष्याचा विचार करतांना आव्हानात्मक पण गाठण्याजोगे ध्येय निश्चित करून त्यासाठी अथक प्रयत्न करायला हवेत असं डॉ. सुरेश चारी यांनी सांगितले.

स्वयंक्षमतेची जाण, त्यानुसार ध्येयनिश्चिती, स्वतःला बदलण्याची तयारी व पद्धतशीर प्रयत्न हे यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक आहे. आपल्याला दिलेले काम जबाबदारीने करणे महत्त्वाचे आहे.

देशसेवा करण्यासाठी तुम्ही चांगले नागरिक होणे देखील पुरेसे आहे. त्यासाठी समाजातील सर्वांबद्दल लिंग, जात, धर्मनिरपेक्ष आदर, प्रेम वाटणे, वेळ, पाणी, वीज वगैरे मौल्यवान संसाधनांचा योग्य वापर करणे, कायद्याचे पालन करणे गरजेचे आहे. यामुळे समाजाचा स्तर वर जाईल. अत्यंत प्रभावी असे हे भाषण विद्यार्थ्यांना अतिशय आवडले.

संवादसेतू

सत्र १४ - ६ सप्टेंबर २०२०

गट चर्चा व गट संवाद (Group Discussion & Group Talk)

श्री प्रकाश शेष (प्रबंधन समुपदेशक)



गट चर्चा आणि गट संवाद या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत. गट चर्चा निरनिराळ्या प्राधिकरणांमध्ये उमेदवारांच्या निवडीसाठी निकष म्हणून तर गट संवाद विचार मंथन करण्यासाठी म्हणून वापरतात असे श्री प्रकाश शेष यांनी सांगितले.

गट चर्चेचा उपयोग योग्य उमेदवारांच्या निवडीपेक्षाही अयोग्य उमेदवारांना वगळण्याच्या दृष्टीने जास्त केला जातो.

योग्य उमेदवारांच्या निवडीचे विश्लेषण कौशल्य व अभिव्यक्ति हे महत्त्वाचे निकष असून पुढाकार, संवाद सातत्य, सहनशिलता व देहबोली देखील महत्त्वाचे आहे.

गट संवाद हा पूर्वपरिचित एकत्र काम करणाऱ्या व्यक्तींनी काही योजना करणे व निर्णय घेण्यासाठी योग्य असतो. गट संवादामध्ये लक्षांत घ्यायचे महत्त्वाचे मुद्दे असे :

- प्रत्येकाला समजेल अशी भाषा वापरणे. ● गैरहजर व्यक्ती बद्दल न बोलणे. ● योग्य देहबोली. डोळ्यांकडे पाहून संवाद साधणे. ● मुळीच न बोलणे हे चूक. Input=Interest. ● आक्रमक उमेदवारांसमोर आपले मुद्दे दृढतेने मांडणे. ● शेजाऱ्याशी कुजबूज न करणे. ● जास्त बोलण्यापेक्षा जास्त ऐकणे महत्त्वाचे. ● कुणाशीही अपमानास्पद भाषेत न बोलणे. ● मध्ये-मध्ये न बोलणे. ● आपल्या श्रेयात इतरांनाही योग्य वाटा देणे.

या मुद्द्यांवर त्यांनी सोदाहरण मार्गदर्शन केले. अतिशय खुसखुशीत, रोचक भाषेतील हे सुनियोजित उद्बोधक मार्गदर्शन विद्यार्थ्यांना खूप उपयुक्त वाटले.

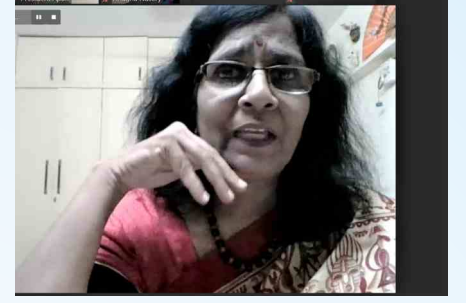
सत्र १५ - १३ सप्टेंबर २०२०

'झुंज अपयशाशी' ...

डॉ. शुभदा खिरवडकर (सुप्रसिद्ध बालरोगतज्ज्ञ व मानसिक समुपदेशक)

जगी सदा यशस्वी असा कोण आहे ?
विचारी मना तूच शोधून पाहे।
कधी ना कधी अपयश येई समोरी
झुंजूनी जिद्दीने तू त्यावरी मात करी ॥

'झुंज अपयशाशी' ...या विषयावर प्रश्नोत्तरं स्वरूपातील चर्चेत बोलतांना डॉ. शुभदा खिरवडकर म्हणाल्या की प्रत्येकालाच यश मिळविण्यासाठी कधी ना कधी अपयशाशी झुंजावे लागते. यशाची प्रत्येकाची व्याख्या, मोजपट्टी वेगवेगळी असते. यशाची अपेक्षा वाजवी असावी, अशक्य कोटीतील नसावी. तसेच अपयश आल्यावर अपेक्षांमध्ये बदल केल्यास काही तरी मार्ग सापडतोच.



आशादीपच्या सदस्यांनी उत्साहाने विचारलेल्या विविध प्रश्नांचे सुलभतेने निराकरण करतांना त्या म्हणाल्या की, अपयश आल्यावर आता सगळे संपले अशा नकारात्मक भावनांवर मात करून आपले काय चुकले याचे विश्लेषण करायला हवे. आपल्या मर्यादा जाणून पर्यायी ध्येयाचा पण विचार करता येईल. निराशेच्या कोषात न राहता जवळच्या विश्वसनिय व्यक्तीबरोबर आपल्या अपयशाबद्दल संवाद साधला तर तार्ग नक्कीच सापडतो. एखादी व्यक्ती निराशेच्या गर्तेत जात असल्याची लक्षणे म्हणजे दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त उदास, एकाकी राहणे, सतत रडणे, खूप वा अजिबात न झोपणे. अशा व्यक्तीवर जागरुकतेने लक्ष ठेवून सहृदयतेने तिला मानसिक आधार दिल्यास, समुपदेशकाकडे नेल्यास तिला आत्महत्येपासून वाचवता येते. अतिशय उद्बोधक अशा या कार्यक्रमाचा समारोप डॉ. पुष्पा दुर्गे यांनी व आभार प्रदर्शन डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी केले.

सत्र १६ - २० सप्टेंबर २०२०

लक्ष्य निर्धारण



या कार्यक्रमात आरती मानमोडे, धीरज गोरले, अनिकेत करारे, मनिषा चांदेकर इत्यादि मुलांनी ध्येयनिश्चितीचे विचार व्यवस्थित मांडण्याचा प्रयत्न केला. त्या सर्वांचे अभिनंदन.

संवादसेतू

तसेच विद्यार्थ्यांना ध्येय गाठण्यासाठी आवश्यक ठोस कृती काय असावी याचे अतिशय उपयुक्त मार्गदर्शन प्रफुल्लता रोडे व डॉ. जया शिवलकर यांनी केले. स्पर्धा परीक्षेच्या अभ्यासाबरोबरच स्वयंरोजगाराच्या संधी मिळविण्याचा प्रयत्न करायला हवा असेही त्यांनी सांगितले.

श्री. श्याम राऊत यांनी उपयुक्त माहिती दिली. एकंदरीत मुलांना ध्येय निश्चित करून बोलतं करण्याचे कार्यक्रमाचे ध्येय साध्य झाले.

याच कार्यक्रमात पहिले दृष्टिबाधित IAS अधिकारी कृष्ण गोपाल तिवारी यांची जीवन गाथा 'फिटे अंधाराचे जाळे' ह्या दिपस्तंभ प्रकाशनाने प्रकाशित केलेल्या पुस्तकाच्या ऑडियो बुकचे विमोचन करण्यात आले. या पुस्तकाचे वाचन संस्थेच्या सदस्या डॉ. निवेदिता कुळकर्णी यांनी केले.

सत्र १७ - दि. २७ सप्टेंबर २०२० व

सत्र १८ - दि. ४ ऑक्टोबर २०२०

मध्ययुगीन भारताचा इतिहास : भाग १ व २

श्री. रवी खनगई, प्रपाठक, पदव्युत्तर विभाग-इतिहास, रा. तु. म. नागपूर विद्यापीठ, नागपूर.



डॉ. रवी खनगई यांनी विद्यार्थ्यांच्या स्पर्धा परीक्षेच्या दृष्टिकोनातून मध्ययुगीन भारताच्या इतिहास (इ.स.१००० ते इ.स.१७९० पर्यंतचा कालखंड) व त्यातही मुघल साम्राज्या विषयी विस्ताराने सांगितले. जरी सर्वांना इतिहास माहित असला तरी फक्त जुन्या गोष्टी माहित करून घेणे म्हणजे इतिहास शिकणे नाही. तर त्या घटनांचा तर्कनिष्ठ अभ्यास करून आपल्या पुर्वजांच्या पराक्रमापासून प्रेरणा घेणे व त्यांच्या चुकांपासून काय करू नये हे शिकणे होय. आपल्या भाषणांत सरांनी मध्ययुगीन भारताच्या इतिहासातील बारकावे, निरनिराळ्या राजवटी, पिढीत झालेले सत्तांतर, शासनपद्धती, त्याकाळची स्थापत्यकला इत्यादि अनेक गोष्टी सांगितल्या, ज्या विद्यार्थ्यांना स्पर्धा परीक्षेकरता नक्कीच उपयोगी पडतील.

सत्र - १९ : १३ ऑक्टोबर २०२०

व्याख्यान : दिव्यांगांच्या विकासात खेळ व क्रिडा यांचे महत्व

श्री विजय मुनिश्वर (द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त, दिव्यांग क्रिडाप्रशिक्षक)



द्रोणाचार्य पुरस्काराने सन्मानित झाल्याबद्दल दिव्यांग क्रिडाप्रशिक्षक श्री. विजयजी मुनिश्वर यांचा सत्कार करतांना आशादीप संस्थेला अतिशय आनंद होत आहे, असे आशादीप अपंग बाल विकास संस्था, नागपूरच्या अध्यक्ष डॉ. प्रतिमा शास्त्री म्हणाल्या.

श्री. विजयजी मुनिश्वर यांनी महिला दिनानिमित्त झालेल्या दृष्टिबाधित व सामान्य महिलांच्या क्रिकेट मॅचच्या विडीयोचे विमोचन केले व आपल्या भाषणात त्यांचा सत्कार केल्याबद्दल आशादीप संस्थेला धन्यवाद दिले.

जागरूक, सकारात्मक विचारसरणीचे पालकच मुलांना प्रगतीपथावर नेऊ शकतात असे दिव्यांग क्रिडाप्रशिक्षक असे त्यांनी आपल्या भाषणात सांगितले. त्यांनी सांगितलेले यशाचे पाच मंत्र असे - 5 D's- Devotion, Drive, Discipline, Determination Dedication.

ध्येय निर्धारण, जिद्द व सकारात्मक दृष्टिकोन प्रगतीसाठी आवश्यक आहेत असेही ते म्हणाले.

विजयजींनी प्रशिक्षित केलेल्या नॅशनल रोल मॉडेल, नॅशनल युथ अवॉर्ड्स, सुगम्य भारत अभियानाच्या प्रसारदूत असलेल्या सुप्रसिद्ध पॅराथलिट सुवर्णा राज म्हणाल्या की दिव्यांगांना शैक्षणिक व इतर आवश्यक त्या सुविधा मिळणे हा त्यांचा अधिकार असून त्यासाठी दिव्यांगांनी जागरूक होणे व एकजुटीने प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. तसेच समाजानेही दिव्यांगांप्रती संवेदनशील व्हायला हवे.

व्याख्यानानंतर त्यांनी श्रोत्यांबरोबर संवाद साधला .

सत्र २०

जाने भी दो यारो

डॉ कौमुदी पाटील (असिस्टंट कमिश्नर इन्कम टॅक्स)

आयुष्यात यश मिळविण्यासाठी लक्ष्य निश्चित करताना काही क्षुल्लक गोष्टीकडे दुर्लक्ष केल्यानेच आपली वाटचाल सुलभ होते.

संवादसेतू



कोणत्या गोष्टी सोडायच्या हे ठरविल्याने त्यापासून होणारा मनस्ताप आणि नकारात्मक विचार मनातून निघून जातात आणि आपली सकारात्मक ऊर्जा वाढते यासाठी त्यांनी ब्रुकलिन ब्रीजच्या निर्मितीचे शिल्पकार जॉन रॉबेलिंग यांचे उदाहरण दिले. त्यांना खूप अडचणीचा सामना करावा लागला. त्यांच्या अपघाती मृत्यूनंतर त्यांचा मुलगा वॉशिंग्टन रॉबेलिंग याने तो प्रकल्प हाती घेतला. त्याला पॅरॅलिसीस झाल्यावरही पत्नीच्या सहाय्याने प्रकल्पाचे आराखडे तयार करून सतत अकरा वर्षे प्रयत्न करून, अडचणींना 'जाने भी दो यारो!' म्हणत पुलाचे काम पूर्ण केल्यामुळे दोन शहरे जोडल्या गेली.

काही अप्रिय घटनांना अवास्तव महत्त्व दिल्याने कौटुंबिक किंवा व्यावसायिक नाते संबंधात ताण निर्माण होतात परंतु अशा वेळी दुसऱ्याची बाजू समजून घेते वेळीच गैरसमज दूर केल्याने त्याबाद्दल पुढे पश्चात्ताप करण्याची वेळ येत नाही. आपल्या दैनंदिन आयुष्यातील समर्पक उदाहरणे देऊन अहंकार, दुराग्रह, भीती, अकारण कमीपणा, ई. भावनांचे ओझे टाकून आत्मविश्वासाने आनंदी आयुष्य जगण्याचा मंत्र त्यांनी उपस्थितांना दिला.

सौ. अपर्णा कुलकर्णी यांनी कार्यक्रमाची प्रस्तावना केली. डॉ प्रतिमा शास्त्री यांनी डॉ कौमुदी पाटील यांचा परिचय दिला आणि डॉ अनघा नासेरी यांनी समारोप आणि आभार प्रदर्शन केले.

सत्र २२ - ८ ऑक्टोबर २०२०

रंगत दिवाळीची, मैफिल गप्पांची

दिवाळीच्या पूर्वसंध्येला आशादीपच्या सर्व सदस्यांनी आभासी पद्धतीने एकत्र येवून गप्पा, गोष्टी, कविता यांची मस्त रंगतदार मैफिल जमवून दिवाळीचा आनंद द्विगुणीत केला.

गीता तारे यांनी सरस्वती वंदना सादर केले. सुप्रिया केकतपुरे यांनी एकपात्री प्रयोग केला. कुंदाताई वाडेकर यांनी कामवाली बाईच्या आगमनाच्या आनंदाचे स्वगत सादर केले. तर वंदना नवघरेनी दिवाळीच्या सर्व दिवसांचे प्रयोजन व ते कसे साजरे करतात याची माहिती दिली.

अनघा नासेरी, नूतन देव, निवेदिता कुळकर्णी यांनी कविता सादर केल्या. विद्या करपटे व वर्षा आठवले यांनी 'पणती' या

विषयावरचे सुभाषित व त्याचा मराठी अनुवाद सांगितला. अलका देशपांडे यांनी उर्मिलेचे स्वगत म्हटले.

प्रतिमा शास्त्री यांनी अन्नपुरणेची खुसखुशीत कहाणी ऐकविल्यानंतर अपर्णा कुळकर्णीची दिवाळीच्या फराळाच्या गमतीची हास्यकविता सर्वांना हसवून गेली.

अंजली जोशींनी भावगीत म्हटले. कोरोना काळात दिवाळी कशी साजरी करायची हे ऐश्वर्या बोरकुटेने सांगितले. कुंदाताई वाडेकरांनी वाटल्या डाळीच्या लाडवाची गंमत सांगितली.

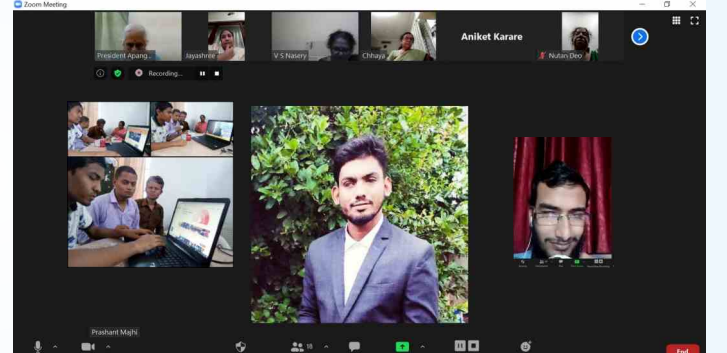
पवन वंजारी यांनी 'दिन दिन दिवाळी' ही कविता म्हटली.

सर्व सदस्यांच्या उत्स्फूर्त सहभागाने दिवाळी मैफिल खूपच रंगली.

सत्र २३ - २२ नोव्हेंबर २०२०

दृष्टी तंत्रज्ञानाची (TECH-VISION) चर्चा सत्र

मूकं करोती संवादं, पंगुं लंघयते जगत्,
यत्कृपा तमहं वंदे, तंत्रज्ञानं अलौकिकंम्



दिव्यांगांना आत्मनिर्भर होण्यासाठी विकसित झालेल्या विविध तंत्रज्ञान आणि उपकरणांची माहिती देण्यासाठी हे सत्र आयोजित केले होते. या तंत्रज्ञानाचा वापर करणाऱ्या काही स्नेही मंडळ सदस्यांनी अँड्रॉइड मोबाईल वर सहज उपलब्ध असलेल्या विविध ॲपस् चा वापर समजावून सांगितला.

निखील कुकडे यांनी किबो या ॲपमुळे word document चे text extract करून pdf save करता येते असे सांगितले. काही सदस्यांनी SMART PICTURE, SUPER SENSE, ENVISION या ॲप्सची पण माहिती सांगितली.

BE MY EYES या ॲपमध्ये अंध व्यक्ती आणि त्यांना मदत करण्याची इच्छा असलेल्या डोळस व्यक्ती आपली नोंदणी करू शकतात. अंध व्यक्तीने पाठवलेल्या अडचणीची नोंद करून त्या परिसरात त्यांना योग्य मदत करू शकणाऱ्या डोळस व्यक्तीचा संपर्क करून दिला जातो. ही मदतनीस व्यक्ती अंधाच्या मोबाईल च्या स्क्रीनवरील दृश्य back camera sight च्या सहाय्याने पाहून त्यांना योग्य मार्गदर्शन करू शकते. वर्तमानपत्र वाचून दाखवणे, बस चा

संवादसेतू

फलक वाचून योग्य बस ओळखणे, दुकानात मिळालेल्या नोटा मोजून देणे इ. मदत आपण घरी बसून करू शकतो असे प्रशांत माझीने सांगितले. या कार्यक्रमात मदतनीस म्हणून नोंदणी करण्यासाठी आवाहन करणारे कार्यक्रम घ्यावे असा विचार पुढे आला.

अनिकेत करारे याने अभ्यासासाठी उपयोगी Book Share, Ob3 software तसेच नागपूर विद्यापीठ ग्रंथालयातील सुगम्य पुस्तकालय प्रकल्पाची माहिती दिली. काही सदस्यांनी आपण स्वतःच्या You-tube channels साठी व्हिडिओ कसे तयार केले ही माहिती दिली. प्रशांत माझी आणि अनमोल शाहू यांनी लॉक डाऊन काळात Online Quiz Competition कशी घेतली याबद्दल सविस्तर माहिती दिली. दिव्य नयन या भारतात विकसित झालेल्या उपकरणाच्या सहाय्याने छापील मजकुराचे ऑडियो रूपांतर करू शकतो. त्याचप्रमाणे DAISY रीडर या उपकरणाबद्दल माहिती देण्यात आली.

या चर्चेमुळे उपस्थित सदस्यांना आधुनिक तंत्रज्ञानामुळे डोळसपणे कसे वावरता येईल हे समजले. डॉ. अनघा नासेरी यांनी या चर्चासत्राचा समारोप आणि आभार प्रदर्शन केले.

सत्र २४ - २९ नोव्हेंबर २०२०

प्रशंसा - एक कला आणि कौशल्य

श्रीमती कौमुदी पाटील, Joint Commissioner, Income tax.

प्रशंसा होता प्रयत्नांची, मन राही आनंदित,

वेळोवेळी करूनी प्रशंसा, फिरवावे मनावर मोरपीस

श्रीमती कौमुदी पाटील यांनी सांगितले की प्रशंसा म्हणजे सामाजिक संबंध फुलवणारे अमृत आहे. प्रत्येकातच काही ना काही चांगले गुण असतात. ते शोधून मनमोकळी पण योग्य प्रशंसा केल्यास त्या व्यक्तीला तर प्रोत्साहन तर मिळतच पण आपल्यालाही सात्विक समाधान मिळते.

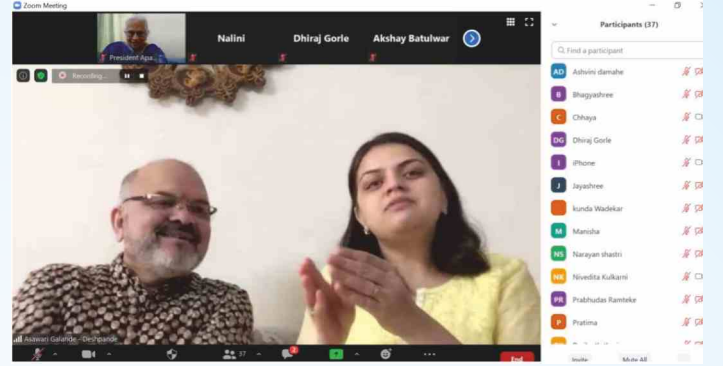
प्रशंसा अनाठायी, खोटी व अवास्तव किंवा अती नको. त्यामुळे अहंकार वाढतो. म्हणूनच प्रशंसा ही एक दुधारी तलवार आहे व योग्य प्रशंसा करणे एक कला तसेच कौशल्य पण आहे. सुयोग्य प्रशंसा अमूल्य असते हे कौमुदीताईंनी छोटी, छोटी उदाहरणे देऊन, गोष्टी सांगून स्पष्ट केले.

सत्र २५ - ६ डिसेंबर २०२१

मनोगत सूत्र संचालकांचे

श्री किशोर गलांडे, आसावरी देशपांडे

नागपूर मधील नामवंत प्रसिध्द पिता-कन्या जोडीचे हसतखेळत रंजक खुमासदार शैलीतील संवादात्मक सत्र सूत्र संचालकांचे



भावविश्व उलगडत विद्यार्थ्यांना प्रेरक व मार्गदर्शक ठरले.

वडील आणि मुलगी; तसेच गुरुशिष्य आणि दोन आघाडीचे सूत्र संचालक यांनी एकमेकांना खुलवत गप्पांची अनोखी मैफील रंगविली. घडलेल्या घटनांचे दाखले देत त्यामधून सूत्र संचालनासाठी आवश्यक असणारी कौशल्ये व या क्षेत्रातील आव्हाने स्पष्ट केली.

कलाकार आणि प्रेक्षक मधला दुवा म्हणजे सूत्र संचालक. गजरा करताना दोरा दिसत नाही पण त्याच्याशिवाय गजान्यातील फुले व्यवस्थित राहू शकत नाही. त्याचप्रमाणे सूत्र संचालकांनी कार्यक्रम खुलवावा व शिस्तीतही बसवावा ही दुहेरी जबाबदारी पेलायची असते.

सूत्र संचालकांनी कार्यक्रम पत्रिकेचा पूर्ण अभ्यास करून निवेदनाची दिशा ठरवावी. राजकीय, सामाजिक, सांगीतिक, प्रासंगिक किंवा कौटुंबिक कार्यक्रमाचे सुयोग्य निवेदन करून कार्यक्रम उंचीवर नेण्याचे कसब सूत्र संचालकाच्या अंगी असावे. कलाकार किंवा वक्तृयांची ज्येष्ठता ओळखून योग्य महत्त्व देण्याचे भान ठेवावे. यासाठी कधी कधी कलाकारांना बोलते करावे लागते तर कधी सौम्यपणे आवरण्याचे कौशल्य विकसित करावे लागते. पंचपक्कानाच्या जेवणात मिठाचे जे प्रमाण आणि महत्त्व असते तेच स्थान सूत्र संचालकांचे होय.

सूत्र संचालक होण्यासाठी वाचन संस्कार आवश्यक आहे. प्रत्येक कार्यक्रम वेगळा असतो. आणि त्यासाठी भरपूर अवांतर वाचन असल्यास समर्पक शब्द आणि गोष्टी सुचतात. सर्व भाषांमधील तसेच सर्व विचारप्रवाहाच्या साहित्याचे वाचन करावे.

हातात कागद ठेवु नये त्यामुळे योग्य संवाद होत नाही. आवाजातील चढ-उतार सहज संवाद केल्यास सारखे असावे, त्यात कृत्रिम आवेश नसावा. कलाकारांना योग्य दाद द्यावी आणि प्रेक्षकाचा मूड आणि प्रतिसाद जाणून त्याप्रमाणे वातावरण हलके फुलके आनंदी ठेवावे. वेळेवर कार्यक्रमात अनपेक्षित बदल झाल्यास कार्यक्रमाचा प्रवाह त्या अनुसार बदलण्याचे प्रसंगावधान ठेवावे.

या क्षेत्रात करियर निवडण्यास साठी काय करावे याचेही उत्तम मार्गदर्शन या सत्रात करण्यात आले.



कोव्हीड - १९ (कोरोना) विषयी बोलू काही

कोरोनाने २०१९ डिसेंबरपासून आपले भाव विश्व व्यापून टाकलेले आहे. सर्व सामाजिक माध्यमांवर त्याबाबत माहितीचा मुसळधार वर्षाव होतो. सामान्य लोकांचा त्यामुळे गोंधळ ऊडतो आहे. सत्यस्थिती जाणून घेण्यासाठी हा लेख प्रपंच !

कोरोना - १९ हा जिवाणू कोरोना परिवारापैकी नव्याने आलेला आहे. कोरोना विषाणू हे वातावरणात नेहमीच असतात आणि ते सस्तन प्राण्यांना बाधित करतात. मानव त्यातलाच एक असल्यामुळे त्यालाही बाधा होतच असते, फक्त जिवाणू त्याचे रूप पालटून (genome बदलून) माणसात स्थलांतरीत होतो. त्यातलाच एक कोरोना - १९ आहे. चीन मधील वुहान ह्या शहरातील समुद्रपाणी आणि वटवाघूळ यांच्यामधून स्थलांतरीत झाला आहे असं म्हणतात.

या आधीपण S.A.R.S. (Severe Acute Respiratory Syndrome) व M.E.R.S. (Middle East Respiratory Syndrome) हे या (Corona) कोरोना जीवाणूमुळे झालेले आहेत पण त्यांचा प्रसार थांबविण्यात अनेक देशांना यश आलेले आहे.

कोरोना - १९ हा एक R.N.A. जातीतील जीवाणू आहे, त्याला पृथ्वीतलावर, अवतरून फक्त १३-१४ महिनेच झालेले आहेत पण त्याने रौद्र स्वरूप धारण केलेले आहे. संपूर्ण जगाला विळखा घातलेला आहे. कित्येक देशांमध्ये दुसऱ्यांदा टाळेबंदी जाहीर करण्यात आलेली आहे. मुख्य म्हणजे अजूनही शास्त्रज्ञ कोरोनाबद्दल माहिती मिळविण्यासाठी चाचपडत आहेत. कोरोना जिवाणूने आपले रूप बदलत अधिक घातक स्वरूपात मानवाला ग्रासले आहे.

आपल्या देशात या विषाणूचा परिणाम सुरवातीला जेव्हा महाभयंकर वाटला होता तेवढा भयंकर नाही. कोव्हीड-१९ची बाधा झाल्यास ६०-८० टक्के लोक कुठलाही त्रास न होता बरे होतात. (Asymptomatic Cases). रोगाच्या संक्रमणासाठी हे रुग्ण महत्त्वाची भूमिका ठेवतात. दहा ते पंधरा टक्के लोकांना सामान्य सर्दी, खोकला, ताप, अंगदुखी अशी कुठल्याही व्हायरसची बाधा झाल्यानंतर जी लक्षणे दिसतात ती तशीच असतात आणि जुजबी औषधोपचाराने एक-दोन आठवड्यात बरे होतात. पाच ते दहा टक्के लोकांमध्ये हा आजार गंभीर स्वरूपात होतो. त्यांना अतिदक्षता विभागात भरती करून उपाय योजना करावी लागते. अशी बाधा सहसा जे वयोवृद्ध आहेत आणि ज्यांना मधुमेह, मुत्रपिंड रोग, श्वास रोग, व्यसने आधीपासून आहेत त्यांना जास्त प्रमाणात दिसतो. ह्या रोग्यांमध्ये मृत्युचे प्रमाण अधिक आहे.

आपल्या देशांत १ करोड ५ लाख एवढे एकूण रुग्ण आजतागायत झालेले आहेत. त्यातले एक करोड एक लाख रुग्ण बरे झालेले आहेत. (म.टा. १५ जानेवारी २०२१) यावरून लक्षात येईल की आपल्या इथे बरे होण्याचे प्रमाण खूप चांगले आहे. तसेच एकूण लोकसंख्येच्या (१२२ करोड) एक टक्क्याहून सुद्धा कमी लोकांना बाधा झालेली आहे. (१ करोड ५ लाख).

कोव्हीड-१९ मुळे होणाऱ्या मृत्युदराचे प्रमाण एकूण रोग्यांच्या (२%) दोन टक्के एवढेच आहे.

साधारणतः ४१ ते ५८ वयोगटातील लोकांमध्ये बाधितांचे प्रमाण जास्त आहे. आधीचे आजार असतील तर मृत्युचे प्रमाण जास्त असते. स्त्रियांपेक्षा पुरुषांमध्ये प्रमाण अधिक आहे. स्त्री हारमोन्समुळे

स्त्रियांची प्रतिकारशक्ती चांगली असते. तसेच व्यसनांचे प्रमाण स्त्रियांमध्ये कमी असते.

ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये रोगाचे तसेच मृत्युचे प्रमाण जास्त आहे कारण आधीचे रोग असतात. (Co-Morbidities)

लक्षण - कोव्हीड-१९ ची महामारी सुरू होवून वर्ष उलटले तरीही खूप माहिती अजून उपलब्ध नाही. सहसा ताप, त्रासदायक सर्दी, खोकला, अंगदुखी, तोंडाची चव जाणे आणि वास जाणे ही लक्षणे दिसतात. ताप हा सुरवातीला मध्यमच असतो पण तीन-चार दिवस रोज चढ-उतार असेल तर नक्की तपासणी करून घ्यावी.

पोटदुखी आणि हागवण ही सुद्धा लक्षणे पुढे आलेली आहेत, ही लक्षणे. आधीचे आजार असलेल्या जेष्ठ नागरिकांमध्ये दिसून आली तर ताबडतोब तपासणी करणे गरजेचे आहे कारण ह्यांच्या मध्ये मृत्युदर १५-१६ टक्के असू शकतो.

तपासणी - दोन प्रकारच्या तपासण्या सध्या केल्या जातात.

१. रॅपीड अँटीजन तपासणी (Rapid Antigen Test) ह्याचा निकाल लगेच मिळतो. ही तपासणी +ve आली तर नक्कीच जंतूचा संसर्ग झालेला असतो. समजा -ve आली तर पुढे परत दुसऱ्या पद्धतीने तपासणी करण्याची गरज असते.
२. RT-PCR च्या तपासणीचे निकाल १००% बरोबर असतात. ह्या तपासण्या महानगर पालिकेच्या दवाखान्यात वैद्यकीय महाविद्यालयात तसेच काही खाजगी दवाखान्यांत होतात. ह्या तपासणीच्या निकालाप्रमाणे वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे. टाळाटाळ केल्यास महागांत पडू शकते.

प्रतिबंध - कोव्हीड-१९ चा प्रतिबंध करण्यासाठी उपाययोजना केंद्र व राज्य सरकारने नियंत्रित केलेल्या आहेत.

१. सामाजिक प्रतिबंध विलगीकरण (quarantine) : हा विलगीकरण जंतूचा जास्तीत जास्त उष्मायन कालावधी (Incubation Period) इतका असतो. कोव्हीडसाठी हा कालावधी किमान (१४) चौदा दिवसांचा असतो. भारतासारख्या प्रचंड लोकसंख्या असलेल्या देशात संक्रमण थांबण्यासाठी ही उपाययोजना चांगली ठरलेली आहे. आता शासनांच्या आरोग्य विभागाने घरीसुद्धा विलगीकरणाची परवानगी दिलेली आहे.

२. दररोज ४ लाखांपेक्षा जास्त तपासण्या होत आहेत.
३. तपासण्या रुग्णभरतीसाठी आवश्यक खाटांची सोय.
४. टाळेबंदी यामुळे आर्थिक नुकसान खूप आहे. पण रोगाचे संक्रमण आटोक्यात येऊ शकले.

वैयक्तिक प्रतिबंध -

१. कमीत कमी सहा (६) फुटाचे अंतर बाळगणे गरजेचे आहे.
२. मुख आच्छादन (मास्क) वापरणे गरजेचे आहे कारण याचे प्रसारण थुंकीद्वारे होते. थेंबे संक्रमण ६ फुटांपर्यंत होऊ शकते.
३. हाताचे निर्जंतुकीकरण - हात वारंवार चाळीस (४०) सेकंद पर्यंत साबणाने धुणे. बाहेर असल्यास सॅनिटायझर वापरावे.

कोव्हीड - १९ (कोरोना) विषयी बोलू काही

४. वैयक्तिक व परिसराची स्वच्छता
५. योग्य आहार-प्रथिने जास्त प्रमाणात घ्यावी. फळे व भाज्या व्यवस्थित धुवून वापराव्या. लिंबाचा भरपूर उपयोग करावा.
६. घरगुती व आयुर्वेदिक उपाय योजना
७. योग-सूर्यनमस्कार, प्राणायाम, अनूलोम-विलोम, कपालभाती याचा उपयोग होतो.

लसीकरण - केंद्र सरकारतर्फे लसीकरण योजना १६ जानेवारी २०२१ पासून सुरु करण्यात आलेली आहे. दोन लसींना मान्यता देण्यात आलेली आहे. ह्या दोन्ही लसी भारतातच तयार करण्यात आलेल्या आहेत. ही आपल्यासाठी खूप अभिमानाची गोष्ट आहे. ह्या लसीमध्ये निष्क्रीय केलेले पार्टीकल्स आहेत म्हणजे ते रोग उत्पन्न नाही करू शकत. पण प्रतिकारशक्ती देऊ शकतात.

डोज - ०.५ मि.ली. दोन डोजेस (१) एक महिन्याच्या अंतराने, खांद्यावर दिले जातात. लस घेतल्यानंतर १ एक महिन्याने प्रतिकारशक्ती उत्पन्न होते. लसीकरणानंतर अंगदुखी, बारीक ताप, लसीकरणाची जागा दुखणे, पुरळ असे लक्षण दिसू शकतात. पण एक दोन दिवसांत बरे होतात, असे दिसून आलेले आहेत.

लस प्रथम कोरोना योद्ध्यांना मिळणार आहे. नंतर हळूहळू सर्व लोकांना उपलब्ध केली जाईल. आपल्या जीवनशैलीत आपण योग्य बदल केला तर (मास्क वापरणे, ६ फुटाचे अंतर आणि हात वारंवार धुणे) कोव्हीड-१९ पासून स्वतःचे संरक्षण करणे सहज शक्य आहे. धन्यवाद !!

- डॉ. मोहन जोशी

प्राध्यापक, रोगप्रतिबंध आणि सामाजिक औषध वैद्यकशास्त्र एन.के.पी.साळवे इन्स्टीट्यूट ऑफ मेडिकल सायंसेस



सकरस आणि सुरस

नाचणी दोसा



साहित्य : १ वाटी नाचणी सत्व, १/२ वाटी प्रत्येकी तांदुळ व उडदाची दाळ, १ मोठा चमचा जाड पोहे, १/२ चमचा मेथी दाणा, मीठ चवीप्रमाणे

कृती : तांदूळ, उडद दाळ व मेथी दाणा स्वच्छ धुवून अंदाजे दुप्पट पाण्यात ६-७ तास भिजवावे. नंतर त्यामधील जास्तीचे पाणी निथळून घ्यावे. जाड पोहे स्वच्छ धुवून ५ मिनीटे पाण्यात भिजवून निथळून घ्यावे. नाचणी सत्वात बरोबरीचे पाणी घालून व्यवस्थित घोळून घ्यावे. त्यात गोळे राहू नयेत. डाळ, तांदूळ, पोहे व मेथी दाण्याचे मिश्रण मिक्सर मध्ये बेताचे पाणी घालून बारीक वाटावे आणि त्यात नाचणी सत्वाचा घोळ टाकून पुन्हा एकदा मिक्स करावे. त्यामध्ये चवीनुसार मीठ टाकून ऊबदार जागेवर अंदाजे १२ तास झाकून ठेवावे म्हणजे छान फसफसून येते.

आता फसफसलेले पीठ नीट मिसळून घ्यावे. तवा गरम करावा आणि गॅस सिमवर ठेवावा. त्यावर पाण्याचा शिपका देऊन डाव भरून पीठ टाकावे आणि शक्य तितक्या लवकर पातळ पसरावे. त्याचा रंग बदलल्यावर बाजूबाजूने थोडे तेल टाकून दोसा सोडवावा आणि उलटून घ्यावा. दोन्ही कडून खरपूस झाल्यावर गरम दोसा चटणीबरोबर सर्व्ह करावा. हा दोसा सावळ्या वर्णाचा असला तरी नाचणीमधील असलेल्या कॅल्शियम व लोह मुळे पोषणासाठी उत्कृष्ट आहे.

नोट : दोसा करण्यासाठी लोखंडाच्या किंवा बिडाच्या तव्याला तेल लावून त्यावर कोरडे मीठ टाकावे. ५ मिनिटाने जास्तीचे मीठ कापडाने पुसून काढावे. असे केल्याने दोसा तव्याला चिकटत नाही. दुसरा दोसा करतांना मीठ लावायची जरूर नाही.

चटणी साहित्य - १ चमचा सुके खोबरे, २ चमचे प्रत्येकी चणा व उडदाची डाळ, २ हिरवी मिरची/सुक्या लाल मिरची, अर्धा चमचा प्रत्येकी जिरे, मोहरी, पाव चमचा हिंग, ८-१० गोडलिंबाची पाने घालून खमंग परतावे. गॅस बंद करून चिमूटभर तिखट आणि किसलेले खोबरे घालून मिसळावे. थंड झाल्यावर चवीनुसार मीठ, साखर टाकून मिक्सरमध्ये वाटून घ्यावी. सर्व्ह करतांना पाणी किंवा दही मिसळून सरबरीत करावी.

- अंजली जोशी

सुखाची पंचसूत्री

जाने भी दो यारो
केव्हा, काय, कुठे
पंचसूत्री पाळाल तर
सुख मिळेल मोठे ॥१॥

मीच तेव्हा खरा
बाकी सर्व खोटे
ह्या दृष्टिकोनात
दडले खूप तोटे ॥२॥

आला मोठा राग
करतो वर्षानुवर्षे सोबत
नाते संबंध दुरावतात
यश देत नाही संगत ॥३॥

भूतकाळाचं गाठोडं
मानगुटीवर बसलं
झुगारून दिलं तेव्हा
सुखाचं घबाड गवसलं ॥४॥

नाही स्वीकार वस्तुस्थितीचा
स्वतःशीच चाललं भांडण
ध्येय जातं हरवून
दुःखाचे भरतात रांजण ॥५॥

ववमनामध्ये साठली भीती
पाऊल पडे ना पुढे
कसे यावे यश पदरात
निराशेचे पडले वेढे ॥६॥

अशा वेळी धरायचे
जाने भी दो यारो वृत्तीला
नकारात्मकता सोडून देऊन
जवळ करावं सकारात्मकतेला ॥७॥

- डॉ कौमुदी पाटील

भरारी

डॉ. अभिधा धुमटकरांची उत्तुंग भरारी



सौ. स्नेहलता धुमटकर,
कु. समिधा व डॉ. अभिधा

'अभिधा' म्हणजे धारण करणारी पहिली शक्ति. ही कहाणी आहे डॉ. अभिधा व त्यांच्या आईच्या जिद्दीची. जन्मतः दृष्टिहीन डॉ. अभिधाचा जन्म मुंबईचा. तिच्या बाबतीतला तिच्या आईचा पहिला निर्णय-अभिधाला अंध शाळेत न घालता सर्वसामान्य शाळेत घालायचे. हा तिच्या भावी आयुष्याच्या दृष्टिने निर्णायक ठरला. कारण सामान्य शाळेत तिची प्रगती होऊ शकेल हे तिच्या आईला ठाऊक होते. सर्वसामान्य शाळेत प्रवेश प्रक्रिया सोपी नव्हती पण बोरीवलीच्या सुविद्यालयाने तिला सामावून घेतले. अभिधामधे लहानपणापासूनच चिकाटी व आत्मविश्वास भरभरून होता. वक्तृत्व, स्पर्धा, खेळ सगळ्यातच हुशार होती. तिच्या आईला रायटर तसेच वाचन करून रेकॉर्डिंग करून देणारे प्रेमळ लोक भेटले. एक एक टप्पा गाठत ती दहावीमधे अंधांमधे पहिली आली. गणितात पैकीच्या पैकी मार्क. भाषेची चांगली समज. संस्कृत, मराठी, इंग्रजीचे व्याकरण उत्तम. इतिहास शिकविणाऱ्या सरांमुळे ती इतिहासाकडे वळली व पुढच्या सर्व पदव्या तिने इतिहास विषयात घेतल्या. History of Science in Maharashtra हा Ph.D. चा विषय पक्का झाला व Ph.D. मिळाली. हे सगळे शिकत असतांना अभिधाने संस्कृत, इंग्रजी, सिंधी, बंगाली, उर्दू, इटालियन, पर्शियन, जर्मन, फ्रेंच, अरेबिक ह्या भाषांवर प्रभुत्व मिळवले शिवाय मराठी व कोकणी भाषा येतातच. संस्कृतच्या ट्युशन घेतल्या. चाटे क्लासमध्ये शिकविले. २०१० साली साठवे कॉलेजमध्ये नोकरी मिळाली व २०१४ मधे इतिहासाच्या H.O.D. झाल्या. ह्या सर्वांचा कळस म्हणजे श्रीलंका व ग्लासगोला कॉन्फरन्ससाठी आमंत्रण व लंडनला फेलोशिप मिळालेली भारतातील पहिली दृष्टिहीन महिला आणि महाराष्ट्रातील पहिली अंध व्यक्ति हा मानाचा तुरा मिळाला. ह्या सर्वांत तिला तिच्या दृष्टिहीन बहिणीची समिधाची साथ मिळाली. समिधा पण एस.एन.डी.टी. मधे नोकरी करते. दोन दृष्टिहीन मुलींना समर्थपणे आयुष्यात उभे करणाऱ्या आईचे कौतुक करावे तेवढे कमीच आहे.

डॉ. अभिधांची वाखाणण्यासारखी कामगिरी म्हणजे मुंबईची शिवाजी महाराज संग्रहालयाची बस - ज्यात सिंधू संस्कृतिचे दर्शन होते - सर्वांत पहिल्यांदा पाल्यांमधे आणली. १७१ लोकांनी वस्तुसंग्राहलयाची ही बस पाहिली ज्यात २१६ अपंग मुले होती. बसमध्ये पपेट शो व चित्रपट असतो.

त्यांचा सध्याचा प्रकल्प म्हणजे मोडी लिपीचा कोर्स तसेच प्राचीन भारतीय लिपी ब्राह्मी खरोष्ठी व शारदा लिपी - ज्या देवनागरीचे - जुने रूप आहेत - त्यांना देवनागरीमध्ये करण्याचा प्रयत्न आहे. अनेक ऐतिहासिक दाखले व पत्रे तसेच घरांचे दाखले मोडी लिपित आहेत त्यांचे भाषांतर करावे लागते त्यासाठी त्यांनी मोडी लिपीचा ONLINE कोर्स सुरु केला आहे व त्याचा प्रचार व प्रसार करण्याच्या प्रयत्नात सध्या त्या आहेत. जेणेकरून तरूणांना भाषांतराचे काम मिळू शकेल.

अश्या चतुरस्त्र व्यक्तिमत्त्वाच्या डॉ. अभिधा, त्यांची आई व बहिण समिधा सर्वांचं आशादीप तर्फे खूप अभिनंदन व पुढील वाटचालीसाठी हार्दिक शुभेच्छा !

- जयश्री पंढरपूरकर



अभिनंदन



या सत्रात यश प्राप्त केलेल्या विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन.

१२ वी परीक्षा -

- १) आरती विलास मानमोडे
- २) गुणवंता अनिल येळणे
- ३) पलाश संतोष हेडाऊ
- ४) सौरभ प्रभाकर पारसे
- ५) गीता आत्माराम राठोड
- ६) भूमिका अशोक वावरे
- ७) नंदिनी इल्लमवार
- ८) निकिता गडलिंग
- ९) पुजा बाबाराव आत्राम
- १०) चेतन पारसे
- ११) कोमल मेश्राम

पदवी परीक्षा -

- १) जयंत विश्वास
- २) गौरव नाथे
- ३) भुषण नाथे
- ४) रवी ताडाम
- ५) अजीत नितोने
- ६) भारती यादव
- ७) पुजा परबते
- ८) अंकिता बावणे
- ९) निकिता बावणे
- १०) किरण मेश्राम
- ११) करिश्मा रेहपाडे
- १२) शीतल खेकडे
- १३) कविता नंदनवार

पदव्युत्तर परीक्षा -

- १) दुर्गावती प्रसाद
- २) ज्योती ढाणके
- ३) रूपाली गौरखेडे
- ४) दिक्षा चवरे

SBI स्पर्धा परीक्षा -

- १) शांतीदेव शेंडे
- २) राजेश निंबुलकर
- ३) प्रेरणा बन्सोड
- ४) रीतू टेंभुर्निकर
- ५) दिलीप भानारकर

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 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 करिता मदत करणे.
- संस्थेची माहिती दिव्यांग व्यक्तिपर्यंत पोहचविणे.
- संस्थेच्या कार्यात प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष मदत व कार्यक्रमांला उपस्थिती.