अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर

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

संस्थापिका स्व. उषाताई संत

आशादीप

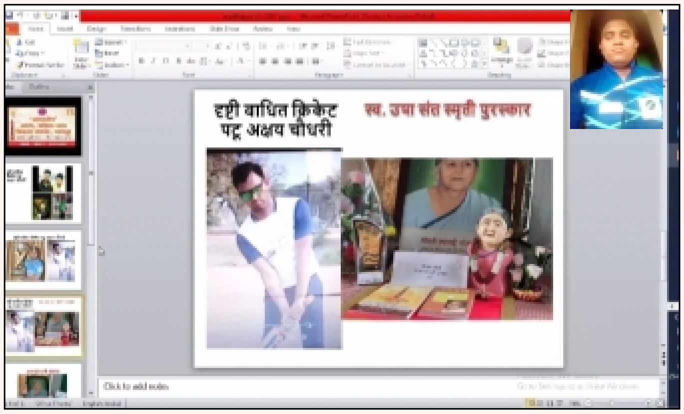
ई-त्रैमासिक
जुलै–डिसेंबर २०२१

E-mail : pnslit@yahoo.com Website : www.ashadeepsanstha.org

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

२८ वा वर्धापन दिन समारोह

आशादीप अपंग महिला बाल विकास संस्थेचा २८ वा वर्धापन दिन समारोह **रविवार, दि. २५ जुलै २०२१** रोजी झूम मिटिंगद्वारे **सन्माननीय श्री. यजुर्वेंद्र महाजन,** संस्थापक, दीपस्तंभ फाऊंडेशन, जळगांव यांच्या प्रमुख उपस्थितीत साजरा करण्यात आला.



अडचणींवर मात करण्यासाठी मनोबल वाढवावे : श्री यजुर्वेद महाजन

या सोहळ्यात बोलताना श्री यजुर्वेंद्र महाजनांनी दिव्यांगांना मनोबल वाढविण्यासाठी मार्गदर्शन केले. दिव्यांगांप्रति समाजाने विश्वास बाळगायला हवा. त्यांचे मनोबल उंचवायला हवे. स्वप्न बघायला व पूर्ण करायला खरी गरज हिंमत व मनःशक्तिची असते. एखादा अवयव कमी असला तरी मन:शक्ती जागृत केल्यास यशोगाथा निर्माण करण्याची शक्ती दिव्यांगांमध्ये आहे. अडचणीमुळे खचून न जाता त्यांना विकासाची संधी समजून मार्ग काढावा.

सर्व महिला कार्यकर्त्या असलेली आशादीप संस्था गेल्या २८ वर्षांपासून हे कार्य यशस्वीरित्या करीत आहे म्हणून त्यांनी प्रशंसा केली. दीपस्तंभ संस्था त्यापुढे एक पाऊल जाऊन उच्च शिक्षण आणि स्वावलंबनासाठी प्रेरित करते. सर्वांच्या क्षमता ओळखून त्यांच्या मनात स्वप्नांची रुजवात करून ते पूर्ण करण्याचे बळ आम्ही देतो. आपल्या दोन्ही संस्थांचे कार्य परस्परपूरक होय. ध्वनीचित्रफितीद्वारे त्यांनी मनोबल केंद्राची माहिती सांगितली.

आशादीप ई-नियतकालिकाचे यावेळी प्रकाशन करण्यात आले. दरवर्षी दिला जाणारा स्व. उषाताई संत पुरस्कार यंदा दिव्यांगांच्या आंतरराष्ट्रीय क्रिकेट संघात समावेश झालेल्या दृष्टिहीन फलंदाज श्री. अक्षय चौधरी यांस देण्यात आला. पुरस्काराचे स्वरूप रोख राशी, मानपत्र, सन्मानचिन्ह, शाल व श्रीफळ आहे.

अक्षयने आपल्या मनोगतात पुरस्काराबद्दल आभार मानून दिव्यांग खेळाडूना पुढे येण्यासाठी प्रेरित करेन असे आश्वासन दिले. आभासी माध्यम झूम ॲपद्वारे घेण्यात आलेल्या कार्यक्रमात स्वागत, प्रस्तावना व सूत्रसंचालन सौ. अपर्णा कुळकर्णी यांनी केले.

संस्थेचा वार्षिक अहवाल वाचन आणि पाहुण्यांचा परिचय डॉ. अनघा नासेरी यांनी केले. श्री अक्षय चौधरी यांच्या मानपत्राचे वाचन सौ. अंजली जोशी यांनी केले. अध्यक्षीय भाषणात संस्थेच्या अध्यक्ष डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी संस्थेच्या आगामी योजनांची माहिती दिली. संस्थेमार्फत मनोबल केंद्रास रु. २५,००० रू. ची देणगी देण्यात आली. संस्थेच्या सचिव सौ. अपर्णा कुळकर्णी यांनी आभार प्रदर्शन केले.

श्री अक्षय चौधरी यांना प्रत्यक्ष पुरस्कार दि. २९ जुलै रोजी संस्थेमध्ये प्रदान करण्यात आला.

संपादकीय

कोरोनाच्या तिसऱ्या लाटेबरोबरच ओमायक्रॉनच्या लाटेने पण धडक मारली आहे. तरी सुद्धा ''लहरोंसे डरकर नौका पार नही होती, कोशीश करनेवालोंकी कभी हार नही होती'' म्हणत दिव्यांगांना विश्वास देत सकारात्मक विचाराने आशादीप संस्थेचे कार्य प्रतिकूल परिस्थितीतही सुरूच आहे.

असेच अडचणींवर मात करीत मनोबल वाढवावे हा संदेश 'दीपस्तंभ फौंडेशन'च्या यजुर्वेन्द्र महाजन यांनी संस्थेच्या वर्धापन दिन सोहळ्यात दिला. आशादीप व दीपस्तंभ मिळून 'आशा-दीप-स्तंभ' असे आपल्या संस्थांचे एकमेकांस पुरक कार्य आहे असेही ते म्हणाले. दिव्यांग लेखक संवादक हरीश प्रजापती यांनी अडचणीशी मैत्री करीत जीवनप्रवास सुरू ठेवायला हवा, प्रवाहपतित न होता आपल्या आवडीचे कार्यक्षेत्र निवडल्यास ध्येयपूर्तीचा प्रवास आनंददायी होतो असा विद्यार्थ्यांबरोबर 'मुक्तसंवाद' साधून त्यांना प्रेरित केले.

गुणवंत विद्यार्थ्यांचा अभिनंदन सोहळा, स्वयंप्रज्ञेचे सांगाती तसेच नागपूर दिव्यभूषण, सुभाषितमाला (हिंदी), यासारख्या निरनिराळ्या video चे विमोचन, मिश्रधान्य आणि मिलेटस्च्या पाककृति या ई-पुस्तिकांचे विमोचन याबरोबरच दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी संगणक, दिव्यनयन, बुद्धिबळ संच, तर 'आजची किशोरी, उद्याची माता' म्हणून 'अनिमिया मुक्त जननी' प्रकल्प राबविणे, आहार एक गुंतवणूक म्हणून आहार जागराचे अनेक कार्यक्रम आयोजित करणे अशा अनेक सकारात्मक उपक्रमांनी भरगच्च असलेल्या ह्या सहामाही कार्यक्रमांचा अहवाल या अंकात सादर करतांना आनंद होत आहे.

मंगेश पाडगावकर म्हणतात...

भिऊन पावलं टाकू नका,

भिऊन डोळे झाकू नका!

भिणाऱ्याला प्रकाश कोणी बघू देत नाहीत;

भिणाऱ्याला इथे कोणी जगू देत नाहीत!

विश्वास ठेवा, विश्वास ठेवा,

नवा दिवस प्रकाश घेऊन येतो आहे,

नवा दिवस विकास घेऊन येतो आहे.....

या विश्वासासह नव्या दिवसाला विकसनशिल, प्रकाशमय घडविण्यास सज्ज होवू या.

संपादिका
डॉ. अनघा नासेरी
नागपूर

कार्यकारिणी मंडळ

अध्यक्ष डॉ. प्रतिमा शास्त्री ९८२३३६२१६१	उपाध्यक्ष श्रीमती वनिता पाटील ९२२५२६३५७९	उपाध्यक्ष श्रीमती छाया तारे ९७३०२७८२०४
सचिव श्रीमती अपर्णा कुळकर्णी ९४२१२१२४४८	सहसचिव श्रीमती रेखा पारखी ९८५०६१७६१४	सहसचिव श्रीमती शर्मिला केकतपुरे ९४२२१४६२०८
कोषाध्यक्ष डॉ. नुतन देव ७७९८४१४२१५	सहकोषाध्यक्ष डॉ. अनघा नासेरी ९८२३४२४२७१	सदस्य डॉ. निवेदिता कुळकर्णी ९४०३११६२८
सदस्य श्रीमती अलका शेष ९९२३१४२३३४	सदस्य डॉ. जयश्री पंढरपूरकर ९८९००५९६९३	सदस्य श्रीमती आरती संत ९७६६७३९३८५
सदस्य श्रीमती शैलजा काळे ९४२३०३९९१२	सदस्य डॉ. वृंदा जोगळेकर ९४२२११३९४१	सदस्य श्रीमती गीता तारे ९४२३७६२७३२

हितचिंतक व सल्लागार

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

संपादकीय मंडळ

प्रमुख संपादक
डॉ. प्रतिमा शास्त्री

कार्यकारी संपादक
डॉ. अनघा नासेरी

सौ. अपर्णा कुळकर्णी	श्रीमती छाया तारे	डॉ. जयश्री पंढरपूरकर
डॉ. विभावरी यावलकर	डॉ. पुष्पा दुर्गे	डॉ. नूतन देव

अभिनंदन

१) डॉ. श्रीमती विजया जोशी यांना 'संस्कृत साधना' पुरस्कार. महाराष्ट्र राज्य महाकवी कालीदास २०१८ चा संस्कृत शिक्षक पुरस्कार प्राप्त झाला.

२) नागपूरची आंतरराष्ट्रीय जलपटू कांचनमाला पांडे ही देशातील सर्वोत्कृष्ट दिव्यांग खेळाडू म्हणून राष्ट्रीय दिव्यांगजन पुरस्कार २०१८ ची मानकरी ठरली.

३) श्री राजेश असुदाणी यांना दिव्यांगजन पुरस्कार २०१९ प्राप्त झाला.

४) संस्थेच्या सदस्या श्रीमती सुषमा शर्मा यांना राष्ट्रीय स्तरावचा Golden Eye Blind Cheif Competition मध्ये प्रथम पुरस्कार मिळाला.

५) मातृसेवा संघाच्या शतकपूर्ती कार्यक्रमात चंदा काळे आणि वीरेंद्र राठोड यांचा सत्कार.

संस्था विशेष

स्वयंप्रज्ञेचे सांगती व सुभाषितरत्नांनी-हिंदी (भाग १) ध्वनिचित्रफितीचे विमोचन

४/८/२०२१

'स्वयंप्रज्ञेचे सांगती' व 'सुभाषितरत्नानी-हिंदी (भाग १)' या दोन ध्वनिचित्रफितीचे विमोचन डॉ. भारती सुदामे यांच्या उपस्थितीत करण्यात आले.

''स्वयंप्रज्ञेचे सांगाती'' या उपक्रमात ॲड. वंदना नवघरे यांनी प्रथम पुष्प संत गुलाबराव महाराज यांच्या जीवनाचा उत्तम आलेख अवघ्या पाच मिनिटांत उत्तमरित्या सादर केला. हे पुष्प त्यांनी संस्थेच्या संस्थापिका स्व. उषाताई संत यांना अर्पण केले. त्यांनी या प्रकल्पाविषयी मनोगत व्यक्त करताना सांगितले कीं दिव्यांग विषयीच्या तळमळीतून हा प्रकल्प हाती घेतला. विविध दिव्यांग व्यक्तीत्वांची समाजाला, विशेषतः नवीन पिढीला ओळख व्हावी व दिव्यांगाचे मनोबल वाढविणे हा त्यांचा हेतू होय.

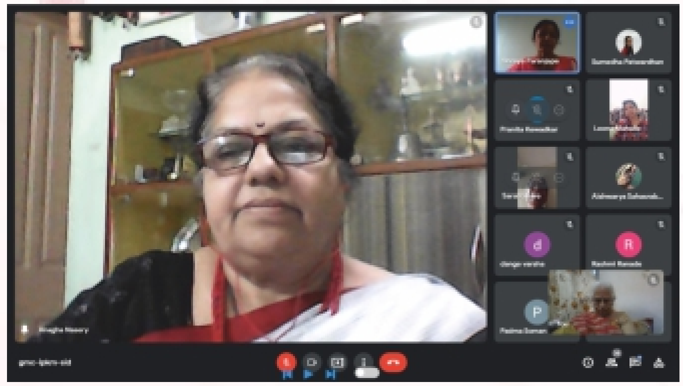
विद्या करपटे व वर्षा आठवले यांच्या मराठीच्या विमोचित झालेल्या सुभाषितरत्नांनी भाग-१ या प्रतिमा आकरे आणि अरुंधती पांढरीपांडे यांच्या सहभागाने आकारास आलेल्या हिंदी ध्वनिचित्रफितीचे विमोचन करण्यात आले. याप्रसंगी प्रतिमा आकरे आणि अरुंधती पांढरीपांडे यांनी हिंदी आवृत्ती तयार करताना आलेले अनुभव कथन केले.

प्रमुख अतिथी डॉ. भारती सुदामे यांनी दोन्ही प्रकल्पांची प्रशंसा करून संस्थेस पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्यात. त्यांनी या ध्वनिचित्रफितीचे नामकरण दृक्श्राव्य पुस्तिका असे केले. मनाच्या शक्तीचे महत्व विषद करून सूरदासांची अलौकिक प्रतिभा आपल्याला नेहमीच अचंबित करते असे त्या म्हणाल्या. संत गुलाबराव महाराज यांच्याकडून खूप शिकण्यासारखे असून त्यांचे अफाट साहित्य सर्वांनी वाचायला हवे. सुभाषितरत्नांनी हा अतिशय स्तुत्य उपक्रम असून सर्वच लोकांना त्याचा फायदा होईल असेही त्या म्हणाल्या.

संस्थेची दिव्यांगांना पुढे घेऊन जाण्याची धडपड स्तुत्य आहे. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक आणि संचालन अपर्णा कुळकर्णी यांनी केले. समारोप अनघा नासेरी यांनी केला. आभार प्रदर्शन प्रतिमा शास्त्री यांनी केले.

राष्ट्र सेविका समिती धरमपेठ मंडल - सुशीला सुधीरा गटात आशादीपच्या कार्याचा परिचय

२७/८/२०२१



राष्ट्र सेविका समिती धरमपेठ मंडल साप्ताहिक एकत्रीकरण सभेत आशादीप अपंग महिला बाल विकास संस्थेच्या कार्याचा परिचय व्हावा म्हणून संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांना निमंत्रित केले होते. उपस्थित समितीच्या सदस्यांशी संवाद साधतांना अध्यक्षा डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी आशादीप संस्था दिव्यांग प्रेरणा, पुनर्वसन तसेच आहार व आरोग्य या दोन क्षेत्रात कार्यरत असल्याचे सांगितले व या विषयावरील 'सकस व सुरस' आणि "Yes, I can" या दोन दृक्श्राव्य फिती दाखविल्या. व राष्ट्र सेविका समिती व आशादीप संस्थेच्या ऋणानुबंधाचा उल्लेख केला. व आमंत्रणासाठी आभार मानले.

संस्थेच्या सहकोषाध्यक्षा डॉ. अनघा नासेरी यांनी दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी संस्था चालवित असलेल्या लेखनिक प्रकल्प, खेळ व मनोरंजन, ऑडियो बुक रिडींग व लायब्ररी, समुपदेशन केंद्र वगैरे उपक्रमांची पॉवर पॉईंट द्वारे माहिती दिली.

राष्ट्र सेविका समितीच्या सदस्यांनी आशादीप संस्थेचे कार्य प्रेरणादायी असून दोन्ही समानध्येयी संस्था सहकार्याने भविष्यात अनेक चांगले उपक्रम आयोजित करता येतील असे सांगितले.

संस्थेच्या आरोग्य पोषण केंद्रातर्फे खालील ई-पुस्तिकांचे विमोचन करण्यात आले.

* राष्ट्रीय पोषण माह
  Multigrains - A Road to Wellness
  - Dr. Pratima Shastri
* जागतिक आहार दिन
  Multigrain E-Cafe
  - Nutrition Society of India, Nagpur Chapter

वरील ई-पुस्तिका निःशुल्क उपलब्ध आहे. त्यासाठी ९८२३३६२१६१ या मोबाईल क्रमांकावर संपर्क साधावा.

संस्था विशेष

श्री यजुर्वेंद्र महाजन, संचालक, दीपस्तंभ फॉऊंडेशन यांची सदिच्छा भेट!

२/०९/२०२१

जळगांव येथील दीपस्तंभ संस्थेचे संचालक श्री यजुर्वेन्द्र महाजन यांनी संस्थेला भेट दिली. या संस्थेतर्फे सर्व विकलांगासाठी 'मनोबल' हा विशेष प्रकल्प कार्यरत आहे. सुगम्य नूतन शैक्षणिक प्रकल्पा अंतर्गत विकलांगांना उच्च शिक्षणासाठी उपलब्ध निवासासह, इतर सुविधांची त्यांनी माहिती दिली. स्नेहीमंडळ सदस्यांशी वार्तालाप करून त्यांचा उत्साह वाढविला. आरती मानमोडे हिला पुण्याच्या मनोबल मध्ये निवासी व्यवस्थेचे आश्वासन दिले.

संस्थेतील सर्व सदस्यांना त्यांनी तुम्ही सामाजिक कार्य करीत असल्याने तुमचे हास्य व उत्साह कायम असेल या शब्दात शुभेच्छा दिल्या. दीपस्तंभ फॉऊंडेशन आणि आशादीप यांनी संयुक्तपणे ''दिव्यांगासाठी वार्षिक त्रिदिवसीय व्यक्तिमत्त्व विकास शिबीर'' घेण्याची योजना केली. या उपक्रमासाठी रोटरी क्लब ऑफ नागपूर स्टार्सचे अध्यक्ष श्री पंकज महाजन यांनी सहकार्याचे आश्वासन दिले. संस्थेतर्फे स्मरणिका, उष:प्रभा, ई-त्रैमासिक, दिव्यांग चंदा काळे निर्मित बाहुली, पोषण आहार केंद्र निर्मित उत्पादने आणि आभासी कार्यक्रमात जाहीर केलेली धनराशी डॉ. प्रतिमा शास्त्री, वनितताई पाटील, अपर्णा कुळकर्णी, डॉ. नूतन देव यांच्या हस्ते भेट देण्यात आली.

या प्रसंगी संगीताचे पदव्युत्तर शिक्षण घेणारी आणि संगीताचे ऑनलाईन वर्ग घेणाऱ्या सुरेखा बाईसकर हिला सौ. रेखा देशपांडे यांचे कडून त्यांच्या आईच्या स्मरणार्थ इलेक्ट्रॉनिक तबला व तंबोरा देण्यात आला.

या कार्यक्रमास रोटरी क्लब ऑफ नागपूर स्टार्स चे श्री. पंकज महाजन, PSI माया दणके, व संस्थेचे सदस्य उपस्थित होते.

अपंग, महिला-बाल विकास संस्था नागपूर या संस्थेची आमसभा

६/१२/२०२१

आशादीप' अपंग, महिला -बाल विकास संस्था, नागपूर ची आमसभा, श्री. एल. बी. पाटील यांच्या अध्यक्षतेखाली संपन्न झाली. उपस्थितांचे शब्दसुमनांनी स्वागत डॉ. जयश्री पंढरपूरकर यांनी केले.

आमसभेचा प्रारंभ दीप प्रज्वलनाने झाला. प्रथम २०२०-२०२१ मध्ये दिवंगत झालेल्या आशादीप परिवारातील तसेच राष्ट्रीय नेत्यांना श्रद्धांजली अर्पण करण्यात आली.

मागील आमसभेच्या इतिवृत्ताचे वाचन सचिव अपर्णा कुळकर्णी यांनी केले आणि त्यास मंजुरी देण्यात आली. त्यानंतर एप्रिल २०२० ते मार्च २०२१ या वर्षाच्या अहवालाचे वाचन उपाध्यक्ष छाया तारे यांनी केले.

सन २०२०-२०२१ चा ताळेबंदास मंजुरी आणि सन २०२१-२०२२ चे अंदाजपत्रक कोषाध्यक्ष डॉ. नूतन देव यांनी सादर केले. सदस्यांकडून ठराव मांडण्यात आले आणि त्यावर चर्चा होऊन ते पारित करण्यात आले.

डॉ. प्रकाश देव आणि श्री. किरण गोखले यांनी संस्थेच्या उत्कर्षासाठी नव्या सूचना मांडून सहकार्याचे आश्वासन दिले आणि संस्थेच्या कार्यकर्त्यांचा उत्साह वाढवला.

वर्ष २०२१-२०२४ कालावधीसाठी नवीन कार्यकारिणीची निवड श्री पाटील यांच्या अध्यक्षतेखाली झाली. त्यांनी नियुक्त नवीन कार्यकारणीचे स्वागत व अभिनंदन केले. माजी अध्यक्ष या नात्याने डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी मनोगत व्यक्त केले आणि सर्वाना सहकार्याबद्दल धन्यवाद देऊन संस्थेच्या पुढील वर्षातील योजनांबद्दल माहिती दिली.

दिव्यांग प्रेरणा

दृष्टिबाधित भारती यादवला लॅपटॉपचे वितरण

११/७/२०२१

रोटरी क्लब, नागपूर डाऊन टाऊन तर्फे आशादीप संस्थेची आंबेडकर कॉलेज नागपूर येथे एल.एल.बी. प्रथम वर्षाला प्रवेश घेतलेली दृष्टिबाधित विद्यार्थिनी भारती यादवला रोटेरियन डॉ. वीरेंद्र देहाडराय आणि मीनल देहाडराय यांच्याकडून लॅपटॉप देण्यात आला. त्यासाठी डॉ. रविंद्र केसकर व श्री. अभिजीत जोशी यांचे विशेष सहकार्य मिळाले.

याप्रसंगी भारती यादवने आपल्या मनोगतात आशादीप आणि रोटरी क्लब, नागपूर डाऊन टाऊनला आपल्या आयुष्याच्या शर्यतीत लाभलेल्या मदतीच्या हातांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त केली.

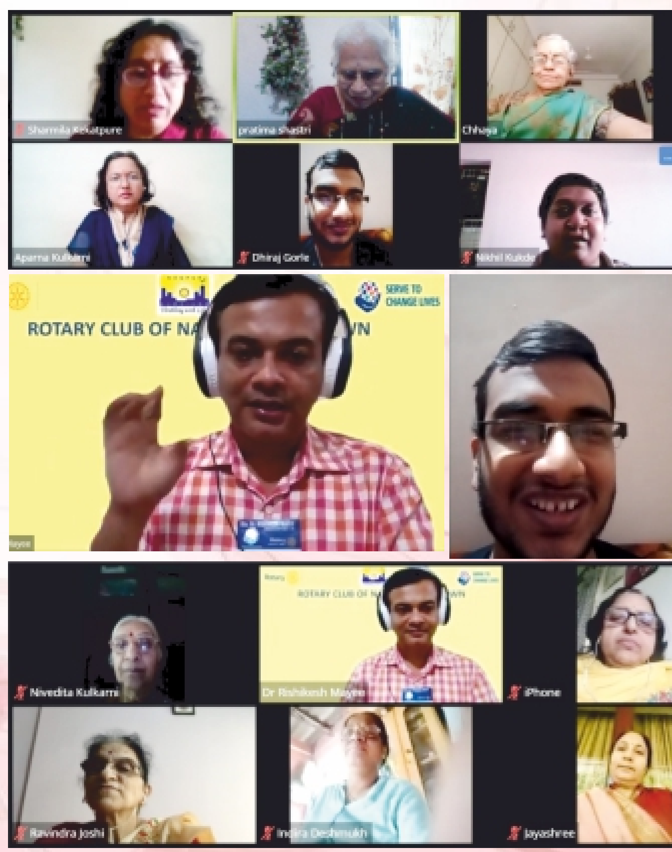
संयोजिका डॉ. प्रतिक्षा मायी यांनी आशादीप सारख्या सेवाभावी संस्थेशी जुळल्याबद्दल समाधान व्यक्त केले व भविष्यातही अशा समाजसेवी कार्यक्रमात सहभागी होण्याची इच्छा व्यक्त केली.

कार्यक्रमास रोटरी क्लब, नागपूर डाऊन टाऊनचे अध्यक्ष डॉ. हृषिकेश मायी, डॉ. प्रतिक्षा, आणि इतर सदस्य आणि आशादीप तर्फे डॉ. प्रतिमा शास्त्री व सुप्रिया केकतपुरे उपस्थित होत्या.

Life beyond blindness - Rotary club of Nagpur (Online)

१४/७/२०२१

रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊन तर्फे ''दिव्यदृष्टी'' प्रकल्पांतर्गत Life beyond Blindness याविषयावर प्रसिद्ध नेत्रतज्ञ डॉ. हृषीकेश मायी यांनी दिव्यांग विद्यार्थ्यांशी संवाद साधला. त्यांच्यातील क्षमता विकसित करून ते अंधत्वावर मात करून सक्षमतेने जगू शकतात हे चित्र खूप सकारात्मक आहे. मी नेत्रतज्ञ असल्याने मला शक्य असेल ती मदत मी स्नेहीमंडळ सदस्यांना करेन असे आश्वासनही त्यांनी याप्रसंगी दिले. आशादीप संस्थेसह दिव्यांग शैक्षणिक केंद्रासाठी काही नव्या योजनांची चर्चा करीत रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाउनटाऊन आणि आशादीप दिव्यांग प्रेरणा केंद यांच्या संयुक्त विद्यमाने विविध कार्यक्रम घेता येतील असे ठरविण्यात आले. यात विशेषत्वाने दृष्टीबाधित मुलींसाठी समुपदेशन कार्यशाळा तसेच दृष्टीबाधित आणि डोळस यांच्यातील बुद्धिबळ स्पर्धा घेण्याचे निश्चित करण्यात आले. याप्रसंगी दिव्यांगांसाठीच्या विशेष प्रकल्पांची माहिती डॉ प्रतिमा शास्त्री यांनी दिली. नागपूर दिव्यभूषण अंतर्गत जिज्ञासा कुबडे यांच्या व्हिडीओचे विमोचन करण्यात आले. कार्यक्रमाची प्रस्तावना व सूत्रसंचालन अपर्णा कुळकर्णी यांनी केले. रोटरी क्लब प्रेसिडेंट डॉ. हृषीकेश मायी यांचा परिचय डॉ. नूतन देव यांनी करून दिला. समारोप ,आभार प्रदर्शन सुप्रिया केकतपुरे यांनी केले.



दिव्यांग प्रेरणा

रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊन द्वारा दिव्यनयन, डेझी प्लेअर व दृष्टीबाधितांचे चेसबोर्ड चे वाटप

२९/७/२०२१

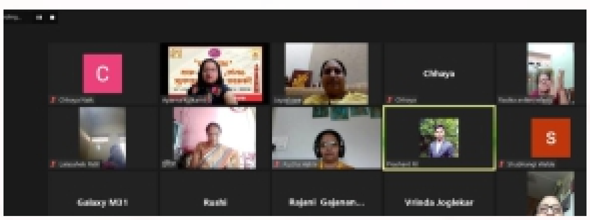
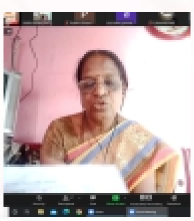
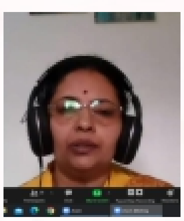
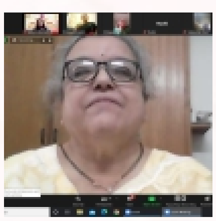
रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊनचे सभासद श्री. साईश काशीकर यांच्या जन्मदिनाप्रीत्यर्थ दिव्यनयन, डेझी प्लेअर ही दृष्टिबाधितांना अभ्यास व वाचन यादृष्टीने उपयुक्त उपकरणे आणि दृष्टीबधितांचे २ चेसबोर्ड रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊन चे अध्यक्ष डॉ. हृषीकेश मायी, सचिव अभिजित ठाकरे आणि सौ. प्रतीक्षा मायी यांच्या उपस्थितीत देण्यात आले.

डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी या उपकरणांची उपयुक्तता विशद केली तसेच संस्थेची माहिती देवून कार्याचा आढावा घेतला. डॉ. हृषीकेश मायी यांनी रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊनच्या कार्याची आणि जन्मदिनाच्या या योजनेची माहिती सांगितली.

श्री. एल. बी. पाटील यांनी संस्था स्थापनेचा इतिहास आणि कार्याची माहिती दिली. दोन्ही संस्थाच्या संयुक्त विद्यमाने कोणते प्रकल्प राबविता येतील यावर सकारात्मक चर्चा झाली.

उच्च माध्यमिक परीक्षेतील यशस्वी गुणवंतांचे अभिनंदन

२५/८/२०२१

वर्ष २०२१ मधील उच्च माध्यमिक परीक्षेतील उत्तीर्ण विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन शिक्षणतज्ञ डॉ. छाया नाईक आणि करीअर मार्गदर्शक श्रीमती ऋचा हळदे यांच्या विशेष उपस्थितीत करण्यात आले. संस्थेच्या सचिव सौ. अपर्णा कुळकर्णी यांनी कार्यक्रमाची प्रस्तावना केली.

अतिथींचा परिचय डॉ. अनघा नासेरी यांनी करून दिला. गुणवंत विद्यार्थ्यांची यादी सौ. इंदिरा देशमुख यांनी सादर केली. गुणवंत विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या मनोगतात त्यांचे लक्ष्य व आशादीप संस्थेच्या आधाराचा विशेष उल्लेख केला. नागपूर दिव्यभूषण प्रकल्पांतर्गत राहुल बजाज यांच्या व्हिडीओचे या प्रसंगी विमोचन करण्यात आले.

सौ. ऋचा हळदे यांनी १२ वी नंतर असलेल्या पर्यायी शिक्षणक्रमांची माहिती दिली. प्रमुख अतिथी डॉ. छाया नाईक यानी परिश्रमाला पर्याय नाही हा संदेश दिला. गुणवंत विद्यार्थ्यांच्या सत्कारासाठी श्री. वरूण नासेरी यांनी प्रत्येक विद्यार्थ्याला रू.५००/- पुरस्कार राशी दिली. त्याबद्दल त्यांना मनःपूर्वक धन्यवाद.

दृष्टिबाधित लेखक श्री. हरीश प्रजापति यांचा सत्कार

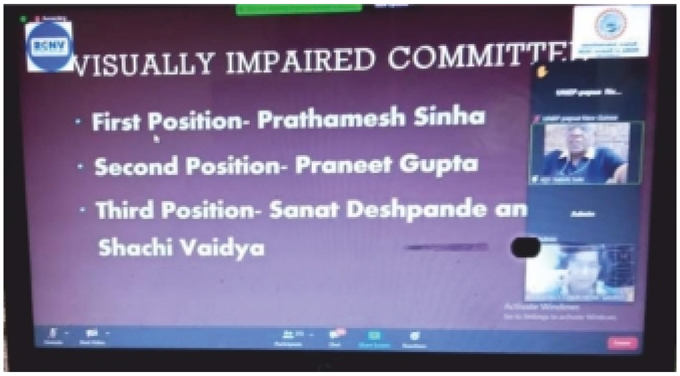
२/१०/२०२१

श्री. हरीश प्रजापति यांनी लॉकडाऊनच्या काळात वेळेचा सदुपयोग करीत मनाला उभारी देणारे 'हम तो जितेंगे' हे पुस्तक लिहिले. ते स्वतः मोटिव्हेशनल स्पीकर होऊ इच्छित आहे. त्यांच्या स्वप्नांना बळ देण्यासाठी संस्थेने त्यांचा छोटेखानी सत्कार करून त्यांना प्रोत्साहन दिले.

दिव्यांग प्रेरणा

रोटरी क्लब नागपूर तर्फे MUNA मधे सहभाग आणि पारितोषिक

१४/११/२०२१



रोटरी क्लब ऑफ नागपूर व्हिजन तर्फे युवांसाठी आयोजित Model United Nations Assembly या कार्यक्रमात रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊन च्या सौजन्याने दृष्टीबधित मुलांसाठी वक्तृत्व स्पर्धेत विशेष वेळ ठेवून त्यांना संम्मिलीत होण्याचे आवाहन करण्यात आले होते.

यात आशादीप स्नेहीमंडळाच्या ४ सदस्यांनी भाग घेतला आणि श्री. प्रणीत गुप्ता यांनी द्वितीय क्रमांक प्राप्त केला.
यासाठी रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊन चे अध्यक्ष डॉ. हृषीकेश मायी आणि प्रकल्प समन्वयक डॉ. प्रतीक्षा मायी यांचे विशेष सहकार्य लाभले.

"ashadeepsanstha" या यूट्युब चॅनेल वर उपलब्ध व्हिडिओ

जुलै-डिसेंबर २०२१ या कालखंडात खालील व्हिडिओचे (ध्वनिचित्रफीती) व विमोचन करण्यात आले -

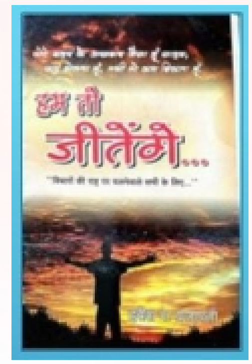
✲ नागपूर दिव्यभूषण २०२० प्रकल्प
- आंतरराष्ट्रीय अंध क्रिकेटपटु अक्षय चौधरी
- मूकबधिर नृत्यांगना शायरी प्रिया मेघे
- सर्वाधिक सुवर्णपदक विजेता दृष्टिबाधित राहुल बजाज
- आत्मदीप उजळणाऱ्या जिज्ञासा चवलढाल (कुबडे)
- द्रोणाचार्य पुरस्कार सन्मानित श्री विजय मुनीश्वर
- दृष्टिबाधित शिक्षणतज्ञ डॉ. विनोद आसुदानी
- आंतरराष्ट्रीय दिव्यांग क्रिकेटपटु गुरुदास राऊत
- दृष्टिबाधित कायदेतज्ञ स्व. डॉ. शिरीष देशपांडे

✲ सुभाषित रत्नानि (हिंदी) भाग-१, भाग-२, भाग-३

✲ स्वयंप्रज्ञेचे सांगाती
भाग-१ : संत गुलाबराव महाराज
भाग-२ : संत कूर्मदास
भाग-३ : कृष्णभक्त पेंद्या
भाग-४ : अष्टावक्र

श्री. हरीश प्रजापति यांच्याशी मुक्त संवाद (ऑन लाईन)

२९/१२/२०२१



दिव्यांग-प्रेरणादायी लेखक, संवादक श्री. हरीश प्रजापती यांच्याशी जागतिक अपंग दिनानिमित्त मुक्त संवादाचे आयोजन बुधवार २९ डिसेंबर २०२१ रोजी झूम अँपच्या आभासी माध्यमातून करण्यात आले होते.

श्री. हरीश प्रजापती यांनी अडचणींशी मैत्री करतच जीवनप्रवास सुरू ठेवला आहे. प्रवाहपतीत होण्यापेक्षा काही वेगळे करावे, स्वतःला आवडेल व आनंददायी असेल असे क्षेत्र निवडावे असे वाटल्याने मी प्रेरणादायी संवादक आणि लेखक होण्याचा निर्णय घेतला असं ते म्हणाले. प्रेरणा आतून निर्माण झाली की त्यासाठी धडपडण्याची शक्ती मिळते. त्यासाठी स्वतःचे पॅशन ओळखावे, ते पूर्ण करण्याची क्षमता आहे का हे ही तपासावे आणि त्यासाठी सतत कार्यशील असावे, म्हणजे वाटचाल योग्य दिशेने होईल हे उदाहरणासहित सांगितले. लॉकडाऊन काळात 'हम तो जितेंगे' हे पुस्तक लिहायचे त्यांनी ठरविले आणि बहिणीच्या साहाय्याने तो संकल्प पूर्ण केला, त्यासाठी दृष्टीबाधित्व आड आले नाही. आशादीप संस्थेच्या दिव्यांगांसाठीच्या ऑडीओ बुक आणि इतर उपक्रमांचा विशेष उल्लेख करून त्यांनी संस्थेला धन्यवाद दिले आणि विद्यार्थ्यांनी त्याचा लाभ घ्यावा असे आवाहन केले.

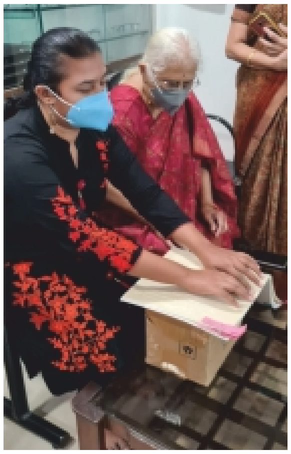
या पुस्तकाचा परिचय करून देताना त्यामधील विषयांची निवड, सोपी मांडणी आणि सकारात्मकता ही सर्वच विद्यार्थी आणि युवक गटासाठी अतिशय प्रेरणादायी आहे असा उल्लेख अध्यक्ष डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी केला. हा संदेश दृष्टिबाधितांपर्यंत पोहचविण्यासाठी आशादीप तर्फे या पुस्तकाच्या ऑडीओ बुक लिंक चे विमोचन करण्यात आले व संस्थेतर्फे त्याला शुभेच्छा देऊन सहकार्याचे आश्वासन दिले. उपस्थित दिव्यांग सदस्यांनी आपले प्रश्न मोकळेपणाने विचारून आपले शंका निरसन करून घेतले.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक आणि संचालन अपर्णा कुळकर्णी यांनी केले. श्री हरीश प्रजापती यांचा परिचय डॉ. वृंदा जोगळेकर यांनी तर समारोप व आभार प्रदर्शन डॉ. अनघा नासेरी यांनी केले.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

पौगंडावस्थेतील दिव्यांग मुलींच्या समुपदेशन प्रकल्पाचे उद्घाटन

२५/९/२०२१



आशादीप आणि रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊन यांच्या संयुक्त विद्यमाने राबविण्यात येणाऱ्या पौगंडावस्थेतील दिव्यांग मुलींच्या समुपदेशन प्रकल्पाचे उद्घाटन श्री रमेश मेहेर (रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊनचे डिस्ट्रिक्ट गव्हर्नर) यांचे हस्ते अवधूत नेत्रालयात झाले.

या प्रकल्पात दृष्टीबाधित तसेच मूकबधिर मुलींना विशेष साधनांच्या साहाय्याने प्रशिक्षण दिले जाणार आहे. विशेषतः दृष्टीबाधित मुलींसाठी ब्रेल पुस्तके आणि त्यांच्या करिता खास तयार करण्यात आलेले स्पर्शज्ञान साहित्य (aprons) वापरून हे शिक्षण देण्यात येणार आहे.

या प्रसंगी रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊनचे डिस्ट्रिक्ट गव्हर्नर श्री रमेश मेहेर, संस्थेच्या अध्यक्षा डॉ. प्रतिमा शास्त्री, अध्यक्ष डॉ. ऋषिकेश मायी, डॉ. निवेदिता कुळकर्णी, अलका शेष आणि रोटरी क्लबचे मान्यवर सभासद उपस्थित होते. आशादीप स्नेहीमंडळ सदस्य शुभांगी वालदे हिने विशेष साहित्याद्वारे प्रात्यक्षिक करून दाखवले.

सर्व उपस्थितांनी या प्रकल्पाची प्रशंसा केली.

उद्योग मंदिर

प्रदर्शनात सहभाग

३० व ३१ ऑक्टोबर २०२१

नारी निकेतन, गिरीपेठ येथे संस्थेचा स्टॉल

कौशल्य प्रशिक्षण प्रमाणपत्र कार्यशाळा

१६ व १७ डिसेंबर २०२१

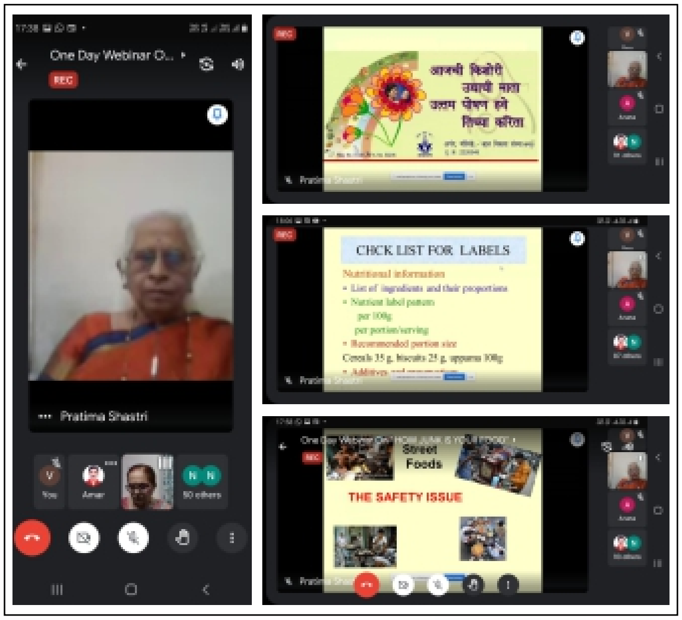
सातारा येथे ग्रामीण स्वयंरोजगार प्रशिक्षण संस्था (RSETI) द्वारा विभागीय कौशल्य प्रशिक्षण प्रमाणपत्र कार्यक्रम २ दिवसीय प्रशिक्षकांच्या प्रशिक्षणासाठीच्या कार्यशाळेत आशादीप संस्थेच्या कार्यालय अधिक्षक इंदिरा देशमुख यांची कागदी व कापडी पिशव्या, पर्स, बॅग, एन्व्हलप, फाईल मेकींगचे प्रशिक्षण देण्यासाठी निवड करण्यात आली.

बँक ऑफ महाराष्ट्र तर्फे मध्यवर्ती कारागृहातील महिलांना स्वयंरोजगार प्रशिक्षण देण्यासाठी इंदिरा देशमुख यांचा प्रशिक्षक म्हणून सहभाग होता.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

राष्ट्रीय पोषण माह

३/९/२०२१



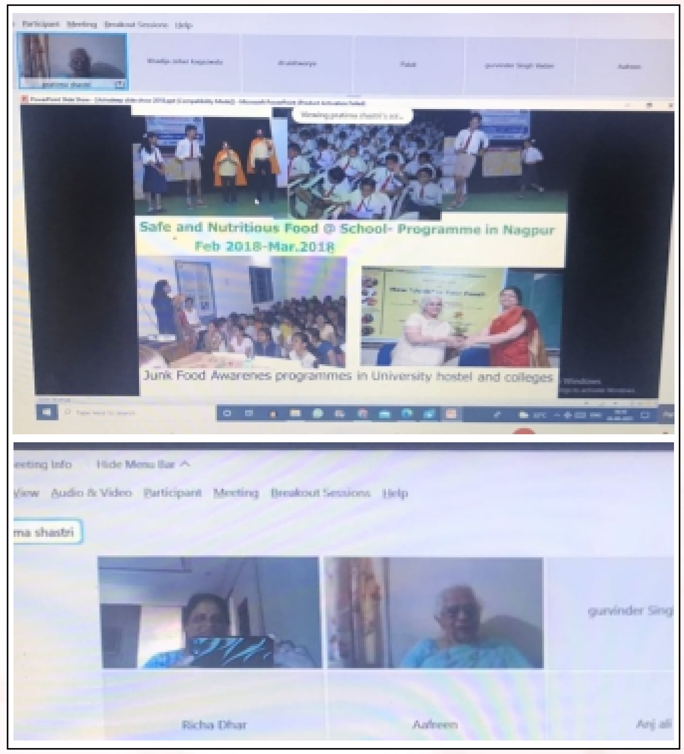
आपले पोषण आपल्या हाती हे लक्षात घेऊन प्रत्येकाने तरुण वयात योग्य आहारात गुंतवणूक करणे आवश्यक आहे असे डॉ प्रतिमा शास्त्री यांनी प्रतिभा शक्ती विदर्भ आणि एस.एफ.एस. कॉलेज द्वारा आयोजित राष्ट्रीय पोषण माह कार्यक्रमात सांगितले.

How Junk is Your Food या विषयावर मार्गदर्शन करताना त्यांनी संतुलित पोषक आहार आणि जंक फूड यामधील फरक आणि जंकफूड बद्दल असलेले काही गैरसमज स्पष्ट केले. पॅक वरील लेबल व माहिती वरून पोषण मूल्य ओळखून आपल्या आहारात योग्य गुंतवणूक केल्यास आपल्याच नव्हे तर आपल्या पुढील पिढीच्याही आरोग्याची हमी मिळते. प्रसार माध्यमातील माहिती च्या आहारी ना जाता योग्य स्थानिक आहाराची निवड, आणि जंकफूड चे दूरगामी परिणाम याबद्दल डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी स्लाईड शोद्वारे अतिशय सोप्या भाषेत मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाचे आयोजन प्रतिभा शक्तीच्या डॉ. वर्षा तत्ववादी, आणि एस.एफ.एस. कॉलेज मधील प्राध्यापिका डॉ. अरुणा हरदास यांनी केले. कार्यक्रमाला कॉलेजचे विद्यार्थी, प्राध्यापक यासह यू ट्यूब माध्यमावर ३०० च्या वर उपस्थिती होती.

पंचधान्य सत्तू - शक्तिदा
गहू, नाचणी सत्व, अंकुरित मूंग, चणा डाळ, प्रोसेस्ड सोयाबीन
सर्व परिवारासाठी आणि परिवारातील प्रत्येकासाठी

इंदिरा गांधी मुक्त विद्यापीठातील आहार आणि पोषण विषयाच्या पदव्युत्तर विद्यार्थ्यांची आभासी भेट

२६/९/२०२१



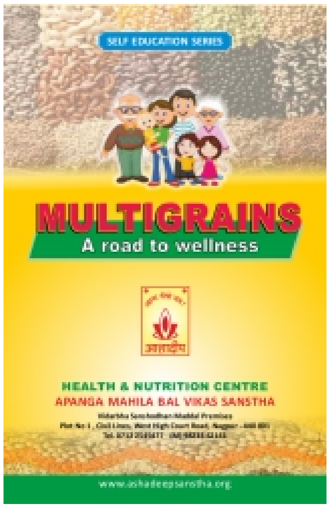
इंदिरा गांधी मुक्त विद्यापीठातील आहार आणि पोषण या विषयाच्या पदव्युत्तर विद्यार्थांनी आभासी माध्यामा द्वारे अपंग महिला बाल विकास संस्था आणि आशादीप आरोग्य पोषण केंद्राच्या उपक्रमांची माहिती करून घेतली. अभ्यासक्रमातील 'समुदाय आरोग्य' या विषयाच्या अनुषंगाने ही भेट होती.अध्यक्ष डॉ प्रतिमा शास्त्री यांनी संस्थेचा परिचय करून संस्थेच्या दिव्यांगासाठीचे उपक्रम, तसेच आरोग्य पोषण केंद्रातील विविध प्रकल्प, आणि उत्पादन केंद्राची सविस्तर माहिती दिली .या पूर्वी इग्नु मधील काही विद्यार्थ्यांना अभ्यासक्रमातील संशोधन प्रकल्पासाठी संस्थेतील सदस्यांनी मार्गदर्शन केले आहे असे डॉ शास्त्री यांनी सांगितले आणि यापुढेही असे सहकार्य देण्याचे आश्वासन दिले.

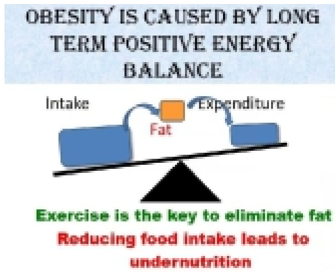
कुपोषणासंबंधित अनेक मुद्यांवर डॉ. नूतन देव आणि डॉ शास्त्री यांनी विद्यार्थ्यांबरोबर चर्चा व शंका निरसन केले. कार्यक्रमात समन्वयक डॉ रेणुका माइंदे यांच्यासह विज्ञान, गृहविज्ञान, वैद्यक शास्त्र, आयुर्वेद ई विविध अभ्यासक्रमातून आलेल्या ५८ विद्यार्थ्यांचा सहभाग होता.

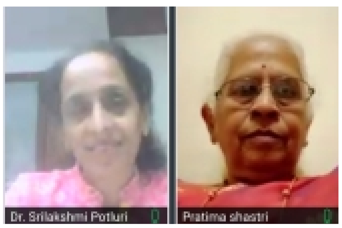
आरोग्य आणि पोषण केंद्र

राष्ट्रीय पोषण माह समारोप

०१/१०/२०२१







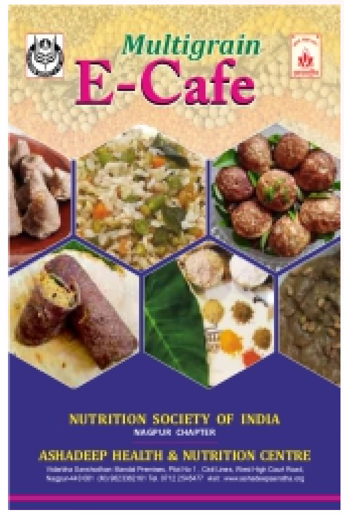
आशादीप, न्युट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया आणि इंडियन डायटेटिक्स असोसिशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित पोषण माह समारोप कार्यक्रमात राष्ट्रीय पोषण माह कालखंडात घेतलेल्या विविध उपक्रमांचे अहवाल सादर करण्यात आले, आणि पोस्टर व स्लोगन स्पर्धेची पारितोषिके जाहीर करण्यात आली. या प्रसंगी डॉ प्रतिमा शास्त्री लिखित "Multigrains - Road to wellness" या ई पुस्तिकेचे विमोचन न्यूट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया च्या राष्ट्रीय उपाध्यक्ष श्रीमती ए. एन. राधा यांच्या हस्ते करण्यात आले. आरोग्य आणि रोग प्रतिकार शक्तीसाठी योग्य आहाराचे महत्त्व अधोरेखित करून जागतिक स्तरावर शाकाहाराचा अंगिकार होत असताना आहारात मिश्र धान्याचे महत्त्वाचे स्थान आहे, असे त्यांनी सांगितले. डॉ शास्त्री यांनी आपल्या पुस्तिकेमध्ये ही महत्त्वपूर्ण माहिती अतिशय सोप्या भाषेत मांडली आहे. त्याबरोबरच अनेक पाककृतींचा समावेश केल्याने ते गृहिणीसाठी उपयोगी ठरेल असे त्या म्हणाल्या .

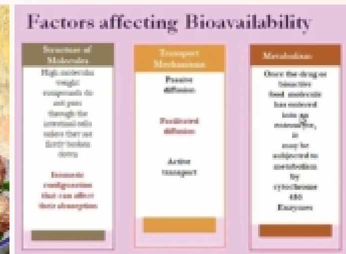
डॉ प्रतिमा शास्त्री यांनी पोषण माह काळात आयोजित विविध उपक्रमांची प्रशंसा केली. ''आर्थिक गुंतवणुकी प्रमाणेच योग्य आहारातील गुंतवणुक आपल्याला निरोगी आयुष्याची हमी देते, हा संदेश समाजातील विविध गटात पोचविण्यासाठी आहार तज्ञांचा सहभाग महत्वाचा आहे, असे त्या म्हणाल्या. मिश्र धान्यांची माहिती देणारी ई पुस्तिका आशादीप तर्फे याच हेतूने प्रकाशित केली असून त्याचा अधिकाधिक प्रसार करावा असे त्यांनी सुचविले. (या पुस्तकांविषयी अधिक माहितीसाठी ९८२३३६२१६१ या क्रमांकावर संपर्क साधावा.)

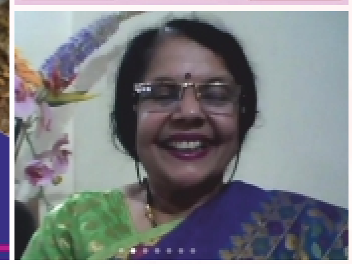
जागतिक आहार दिन

वेबिनार 'प्रक्रियाकृत अन्नः मिथ्य आणि तथ्य'

१९/१०/२०२१







आशादीप - अपंग, महिला बाल विकास संस्था, नागपूर, न्युट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया, नागपूर चॅप्टर आणि असोसिएशन ऑफ फुड सायंटिस्टस्ट अँड टेक्नॉलॉजिस्टस् (I), नागपूर चॅप्टर यांच्या संयुक्त विद्यमाने जागतिक आहार दिनानिमित्त आयोजित वेबिनार मध्ये प्रमुख अतिथी डॉ. स्मिता लेले (मानद प्रोफेसर व माजी संचालिका ICT, Marathwada Campus) यांनी 'प्रक्रियाकृत अन्न : मिथ्य आणि तथ्य' या विषयावर रोचक व अभ्यासपूर्ण मार्गदर्शन केले. अन्नावर योग्य प्रक्रिया केल्याने त्याचे पोषण मूल्य वाढते आणि ते जास्त दिवस टिकविता येते, परंतु अत्याधिक प्रक्रिया केलेल्या अन्नाचे दूरगामी दुष्परिणाम दिसून येतात. पारंपरिक आहारातील वैज्ञानिक तथ्य जाणून घ्यावे असे त्यांनी सुचविले.

डॉ प्रतिमा शास्त्री, अध्यक्षा, आशादीप - अपंग, महिला बाल विकास संस्था, यांनी स्वागतपर प्रास्ताविक केले. डॉ. रेखा शर्मा, यांनी जागतिक अन्न दिनाचे महत्त्व विशद केले. डॉ. लेले यांचा परिचय डॉ. मधुकर भोतमांगे, यांनी करून दिला. याप्रसंगी राष्ट्रीय पोषण माहनिमित्य घेतलेल्या मिश्र धान्य पाककृती स्पर्धेचे पारितोषिक वितरण करण्यात आले आणि या पाककृतीचे संकलन असलेल्या 'Multigrain : E-Cafe' या इ-पुस्तिकेचे प्रकाशन करण्यात आले. कार्यक्रमाचे अध्यक्ष डॉ. सबिहा वली (माजी विभाग प्रमुख, पदव्युत्तर गृहविज्ञान विभाग, रातुम नागपूर विद्यापीठ) होते. यांनी आपल्या अध्यक्षीय भाषणात मिश्र धान्य आणि मिलेट्स चे जागतिक स्तरावरील वाढते महत्व विशद केले आणि त्याला प्रोत्साहन देणारी एक आगळी वेगळी पाक-कला स्पर्धा आयोजित केल्याबद्दल आयोजकांचे अभिनंदन केले.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

ऊर्जा एनीमिया मुक्त जननी प्रकल्प - महिंद्र ॲन्ड महिंद्र प्रायोजित

२६/१०/२०२१

किशोरवयीन मुली आणि गर्भवती स्त्रियांमध्ये रक्तक्षय नियंत्रणासाठी आणि किशोरवयीन मुलींना योग्य पोषक आहार देऊन त्यांना भविष्यात मातृत्वाचे आव्हान पेलण्यास समर्थ करण्यासाठी महिंद्रा सी. एस. आर. तर्फे ऊर्जा प्रकल्प राबविण्यात आला. यासाठी डॉ. प्रतिमा शास्त्री आणि डॉ. सबिहा वली यांच्या मार्गदर्शनाखाली ऊर्जा हे आयर्न व प्रोटीनयुक्त विशेष मिश्र पिठ आशादीप आरोग्य पोषण केंद्रात तयार करण्यात आले. त्यापासून भाकरी, उपमा, बिस्कीट, आंबील असे विविध पदार्थ तयार करता येतात. वर्धा जिल्ह्यातील इसापूर येथील ५५ मुलींची हिमोग्लोबिन व आरोग्य तपासणी करण्यात आली. या पिठापासून केलेल्या भाकरीच्या नियमित सेवनाने त्यांचे वजन आणि हिमोग्लोबिन मध्ये वाढ झालेली दिसून आली असे प्रकल्प समन्वयक डॉ रेणुका माईंदे यांनी नमूद केले.

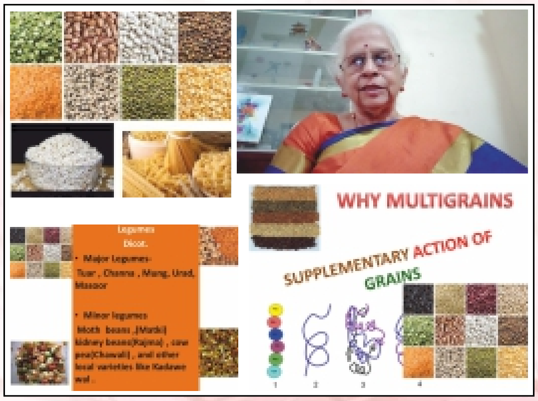
ऊर्जा ॲनिमिया मुक्त अभियानात विद्यार्थिनीसाठी बिस्किटे वितरण

२९/१२/२०२१

चिमूर येथील मुलींच्या निवासी शाळेत पोषक बिस्कीट वाटप. किशोरवयीन मुलींची शारीरिक वाढ योग्य होण्यासाठी ऊर्जा अनेमिया मुक्त जननी प्रकल्पांतर्गत शालेय मुलींना नाचणी आणि सोया बिस्किटांचे वाटप करण्यात आले. हा प्रकल्प महिंद्रा सी. एस. आर. आणि विज्ञान भारती, न्यूट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया व आशादीप यांच्या संयुक्त विद्यमाने घेण्यात आला आणि डॉ. प्रकाश इटनकर समन्वयक होते.

मराठी विज्ञान परिषद, अन्नप्रक्रिया परिसंवाद : डॉ. प्रतिमा शास्त्री

११/१२/२०२१



वेगवेगळ्या धान्याचे मिश्रण केल्याने आहाराचे पोषण मूल्य वाढते मराठी विज्ञान परिषद समेलनात डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांचे प्रतिपादन.

संपूर्ण जगात त्या विशिष्ट भागात पिकणारी विविध प्रकारची धान्ये हा आहारातील मुख्य घटक असतो. वेगवेगळ्या धान्याचे मिश्रण केल्याने आहारात विविधता तर येतेच, पण आहाराचे पोषण मूल्य वाढते असे डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी सांगितले. मराठी विज्ञान परिषदेच्या राज्यस्तरीय आभासी समेलनात अन्न प्रक्रिया या सत्रात त्यांनी आपल्याला उपलब्ध असलेली धान्ये, धान्याचे वर्गीकरण, पोषण मूल्य, धान्यावरील प्रक्रिया, आणि मिश्र धान्याचे महत्त्व याबद्दल शास्त्रीय माहिती अत्यंत सोप्या पद्धतीने मांडली. पारंपरिक आहार पद्धतीत प्रचलित असलेल्या मिश्र धान्ययुक्त पाक कृतीना उजाळा देऊन आजच्या जीवनपद्धतीसाठी नव्या पद्धतीने रेडी मिक्स प्रस्तुत करणे ही काळाची गरज आहे असे मत त्यांनी मांडले. नागपूर येथील आशादीप आरोग्य पोषण केंद्राच्या माध्यमातून या उद्दिष्टाने करीत असलेल्या कार्याची आणि उत्पादनांची माहिती त्यांनी उपस्थितांना दिली, आणि नव उद्योजकांना या बद्दल मागदर्शन करण्याचेही आश्वासन दिले .

डॉ स्मिता लेले यांनी डॉ, शास्त्री यांचा परिचय करून दिला, आणि प्रसिद्ध उद्योजक श्री मनोहर चितळे यांनी समारोप केला . हा कार्यक्रम खालील.लिंक वर उपलब्ध आहे
https://youtu.be/WLSrSqvFDs

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

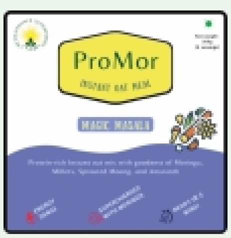
डॉ. प्रतिमा शास्त्री, सखी संजीवनी क्लब

आहार : एक गुंतवणूक

३०/११/२०२१

पोषक आहारात गुंतवणूक म्हणजे आपल्याच नव्हे तर पुढच्या पिढीच्या आरोग्याची हमी असे डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी सखी संजीवनी क्लब सदस्यांबरोबर संवाद साधतांना सांगितले. आहाराचे महत्त्व, संतुलित आहार कसा असावा, जंक फूड चे दुष्परिणाम आणि ते कसे टाळावे, निःसत्व कॅलरीज म्हणजे काय, इ. माहिती दैनंदिन उदाहरणे देऊन स्पष्ट केले आणि सदस्यांचे शंका समाधान केले. त्यांनी अपंग महिला बाल विकास संस्थेच्या आशादीप आरोग्य पोषण केंद्राचे उद्दिष्ट आणि उपक्रमांची माहिती दिली, आणि Multigrains - Road to Wellness ही इ-पुस्तिका सदस्यांना उपलब्ध करून दिली. सखी संजीवनी क्लब च्या अध्यक्ष श्रीमती कल्पना मेश्राम आणि प्रकल्प समन्वयक डॉ. अंबादे यांनी कार्यक्रम आयोजित केला.

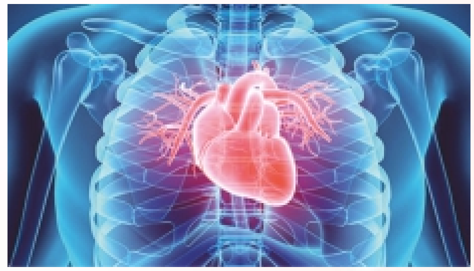
प्रोमोर रुग्णांसाठी चविष्ट आणि पोषक आहार



नागपूर येथील तरुण उद्योजक श्री स्वप्नील मुळे यांनी कलिंग इन्स्टिट्यूट ऑफ इंडस्ट्रिअल टेक्नॉलॉजी, भुवनेश्वर येथील टेक्नॉलॉजी बिझिनेस इंक्युबेशन सेंटर मध्ये भारत सरकारच्या उद्योजकता विकास प्रकल्प (BIRC Social Innovation Immersion program (SIIP)) माध्यमातून शेवगा (morninga) आणि विविध प्रकारच्या धान्यांवर प्रक्रिया करून लोह आणि प्रथिन युक्त पूरक आहार तयार करण्याचा प्रकल्प घेतला होता. या प्रकल्पाच्या सल्लागार डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे आशादीप आरोग्य पोषण केंद्रात प्रयोग करून ProMor या ब्रॅंड ने विविध चविष्ट आणि पोषक रेडी मिक्स पूरक आहार विकसित केला आहे. हे प्री मिक्स लवकर शिजते आणि दीर्घकालीन रोगाने अशक्त झालेल्या रुग्णांना योग्य पोषणही देते. या बरोबरच Sportein या ब्रॅंड ने कुपोषित मुलांसाठी माफक खर्चात योग्य पोषण देणारे एनर्जी बार विकसित केले आहेत. लवकरच ही उत्पादने आपल्याला मिळू शकतील.

आरोग्यम् धनसंपदा

हृदयरोग (Heart Attack)



शेजारच्या शांताकाकूंना ७५ व्या वर्षी अचानक मानेच दुखणं सुरू झालं. अस्थिरोग तज्ञांनी मानेचा पट्टा लावायचा सल्ला आणि औषध, गोळ्या दिल्या. थोडा आराम पडला. पण पंधरा दिवसांनी हृदयविकराचा तीव्र धक्का येऊन त्या मरण पावल्या.

देशमुख काका बगिच्यात काम करत होते. खूप थकवा आला म्हणून बसले. जरा आराम केल्यावर बरं वाटलं. पुढच्याच महिन्यात हृदयविकराचा झटका आला. अँजिओग्राफी, बायपास करावं लागलं.

ही अशी अत्यंत सामान्य वाटणारी दुखणी हृदयरोगाची लक्षणं असू शकतात. हे ध्यानात घ्यायला पाहिजे. आपल्याला जी ठराविक लक्षणं माहित आहेत, ती म्हणजे छातीत दुखणं. डाव्या हातात दुखणं. ती नसतांना देखील हृदयरोग असू शकतो ही महत्वाची लक्षणं कोणती?

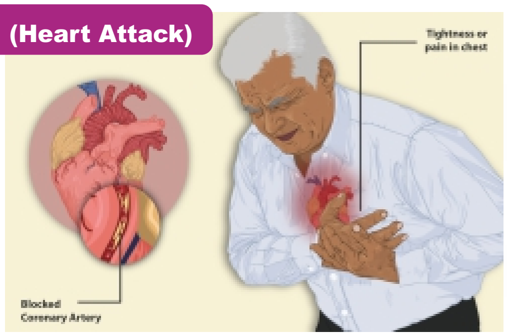
- मान, खांदे दुखणे.
- पाठदुखी - पाठीच्या वरच्या भागात (Inter Scapular) दुखणे.
- थकवा - थोडसं चालणं किंवा काम झालं तर थकायला होणं.
- श्वास भरून येणं, दम लागणं.
- छातीत जडपणा, अस्वस्थपणा.
- जबडा, हनुवटी दुखणे.
- अचानक घाम येणे.
- छातीत धडधड होणे.
- नीट झोप न लागणे, घोरणे.
- खोकला - रात्री खोकल्यामुळे झोपेत व्यत्यय येणे.
- पोटाचा वरच्या भागात (Epigastrium) दुखणे.
- उरोस्थी मागे (Behind Sternum) दुखणे
- उलटी, मळमळ.

शेवटची तीन लक्षणं आम्लपित्त किंवा Acidity ची पण असू शकतात.

एक अतिशय सामान्य परिस्थिती (Common Scenario) म्हणजे रात्री जड जेवण झाले आणि पहाटे, पहाटे वरचं पोट, छाती दुखते. तसेच उलटी, मळमळ, होते. त्यामुळे आम्लपित्ताचे उपचार सुरू होतात आणि बहुमोल वेळ वाया जातो.

इथे हे लक्षात ठेवण्याची गरज आहे की या आजारामधे उपचार शक्य तितक्या लवकर सुरू झाले नाही तर रोगाची तीव्रता वाढते, तसेच मृत्युदरही वाढतो. याला सुवर्णकाळ (Golden Hour) असं

हृदयरोग (Heart Attack)



म्हणतात. लक्षणं दिसल्यानंतर ३ ते चार तासात रुग्ण दवाखान्यात पोहचून उपचार सुरू झाले पाहिजेत. तरच ते यशस्वी होतात.

एक सामान्य समजूत आहे की महिलांना सहसा हृदयरोग होत नाही. पण रजोनिवृत्तीनंर (Menopause) या आजारचं प्रमाण स्त्री, पुरुष दोघांमधे समान आहे. तसेच मृत्युदर स्त्रियांमधे जास्त असतो.

मुख्यत्वेकरून अयोग्य जीवन शैलीमुळे (Lifestyle disorder) होणारा हा आजार आहे. बैठी (Sedentary) जीवन पद्धती, व्यायामाचा अभाव, अयोग्य आहार, मानसिक ताणतणाव असल्यास याचं प्रमाण वाढते. साधारणपणे वयाच्या पन्नशींपुढचा हा आजार आहे. पण अलिकडे ३०-४० वर्षे वयाच्या तरुणांमधे पण तीव्र हृदयविकार होण्याचं प्रमाण वाढलं आहे.

इतर कारणे पुढील प्रमाणे

- लठ्ठपणा, उच्च रक्तदाब, मधुमेह हे त्रिकूट अत्यंत महत्वाचं.
- रक्तदाब १३०/८५ च्या वर.
- मधुमेह - रक्तातील साखरेचं प्रमाण १४० मि.ग्र. % च्या वर.
- लठ्ठपणा - कमरेचा घेर स्त्रियांमधे ३५ इंच आणि पुरुषांमधे ४० इंचाच्या वर.
- कुटुंबात आई, वडील, बहिण, भाऊ किंवा इतर जवळच्या नातलगांना हृदयरोग झालेला असल्यास.
- रक्तातील कोलेस्टेरॉल (Cholesterol) चे वाढलेले प्रमाण.
- तंबाखू, धूम्रपान, मद्य यांचे अतिसेवन.

वरील कारणांमुळे हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या कोरोनरी रक्तवाहिन्यांमधे गुठळ्या तयार होऊन त्या अरुंद किंवा बंद होऊ शकतात. याला अथेरोस्क्लेरोसिस (Atherosclerosis) असे म्हणतात. यामुळे हृदयाच्या स्नायूंचा रक्तपुरवठा कमी होऊन ते सुरवातीला कमजोर होतात. (Ischemia) आणि नंतर निकामी होतात. (Infarction).

या रोगाचं लवकर निदान होण्यासाठी आणि त्याचे दुष्परिणाम कमी होण्यासाठी पन्नाशीच्या पुढे नियमित तपासण्या करून घेणे आवश्यक आहे. रक्तातील कोलेस्टेरॉल, साखर याबरोबरच ECG (Electro Cardiography), Stress Test (Trade mill Test), Echo Cardiography या महत्वाच्या तपासण्या आहेत.

नियमित आहार, विहार आणि व्यायाम महत्वाचा. तेलकट, चरबीयुक्त पदार्थ, मीठ, साखर यांचं प्रमाण कमी करावे. भाज्या, दूध, मासे, प्रथिने यांचा आहारात समावेश करावा. वजन आटोक्यात ठेवणे अत्यंत आवश्यक. धूम्रपान, तंबाखू, मद्य हळूहळू पूर्ण बंद करावे. उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह यांची औषधं नियमित घ्यावीत. डॉक्टरी सल्ल्याने ॲस्पिरिन (Aspirin) सारखी औषध घ्यावीत. यामुळे रक्त पातळ होऊन त्यात गुठळ्या होण्याचं प्रमाण कमी होते.

अँजिओग्राफी (Angiography) मधे हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या कोरोनरी रक्तवाहिन्या अरुंद किंवा बंद झाल्या असल्यास ते लक्षात येते. त्यासाठी अँजिओप्लास्टी (Angioplasty) किंवा कोरोनरी बायपास या शस्त्रक्रिया करता येतात.

एकूणच जीवन पद्धतीत सकारात्मक बदल, वेळेवर तपासण्या, लक्षणं आढळल्यास त्वरित दवाखान्यात जाऊन योग्य उपचार केल्यास या रोगाबाबतीत चांगले परिणाम दिसू शकतात.

- डॉ. निवेदिता कुलकर्णी

सकस आणि सुरस

तिरंगी पुरी

साहित्य - १ वाटी नवान्न पीठ, २ वाट्या कणीक, १ वाटी पालक पेस्ट, १ वाटी बीट पेस्ट, हिरवी मिरची, लसूण, तिखट, तेल, तीळ, हळद, मीठ, ओवा, जिरेपूड

कृती - २ हिरव्या मिरच्या, ४-५ लसूण पाकळ्या एकत्र वाटून घ्याव्या. १ वाटी नवान्न पीठ, थोडे तीळ, १ चमचा तेल व चवीनुसार मीठ घालून पालक पेस्टने घट्ट भिजवा. अशाप्रकारे १ वाटी बीट पेस्ट, १ वाटी कणीक, १ चमचा तिखट, १/२ चमचा जिरेपूड चवीनुसार मीठ, १ चमचा तेल घालून लाल गोळा भिजवा. पिवळा गोळ्यासाठी १ वाटी कणीक, अर्धा चमचा हळद, चवीनुसार मीठ, १/२ चमचा ओवा, १ चमचा तेल घालून गोळा भिजवा.

प्रथम हिरवा छोटा गोळा चपटा, त्यावर पिवळा नंतर बीटचा चपटा गोळा ठेवून पोळी लाटा. सर्व गोळे सारखे असावे. पोळीची गुंडाळून वळकटी करा. चाकूने वळकटीचे तुकडे करून ते आडवे गोल लाटा आणि तेलात मध्यम आचेवर तळा. चटणी किंवा सॉस सोबत खायला घ्या. बीट आणि पालकाने पौष्टीकता वाढते.

नवान्न पीठा ऐवजी १/२ वाटी कणीक, थोडे बेसन, थोडे तांदळाचे पीठ, थोडे ज्वारी पीठ एकत्र करून वापर करू शकता. दिसायला आकर्षक, चविष्ट आणि पौष्टिक सुध्दा.

- डॉ. नूतन देव

भरारी

देवांशी अनिल जोशी हिची उत्तुंग भरारी
मतिमंदत्व ते आत्मनिर्भरता

विज्ञान भवनच्या पायऱ्या ती सहज चढून गेली अन् तिचं नाव पुकारताच हसऱ्या चेहऱ्याने आणि आत्शविश्वासाने देवांशी अनिल जोशीने भारताच्या राष्ट्रपतींच्या हातून सन्मानपत्र आणि मानाचे पदक स्वीकारले. दरवर्षी ३ डिसेंबरला सामाजिक न्याय आणि सक्षमीकरण मंत्रालय शारीरिक आणि बौद्धिक अपंगत्वाच्या संपूर्ण स्पेक्ट्रम मधील अपंग व्यक्तींना (PwDs) त्यांच्या महत्त्वपूर्ण कामगिरीची, तसेच अनुकरणीय कार्याची वाखाणणी करण्यासाठी आणि प्रोत्साहित करण्यासाठी विविध श्रेणींमध्ये पुरस्कार प्रदान करते. सामाजिक न्याय आणि सक्षमीकरण मंत्रालयाने रोल मॉडेल' म्हणून देवांशीला भारताचे राष्ट्रपती राम नाथ कोविंद यांच्या हस्ते ३ डिसेंबर २०२१ ला आंतरराष्ट्रीय दिव्यांग व्यक्ती दिनानिमित्त विज्ञान भवनात पुरस्कार प्रदान केला. देवांशी ही डाउन सिंड्रोम असलेली २७ वर्षीय महिला आहे. त्यामुळे तिला बौद्धिक अक्षमतेच्या श्रेणीत 'रोल मॉडेल' म्हणून राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त झाला. पण हा मतिमंदत्व ते आत्मनिर्भरता हा प्रवास सहज नव्हता.

अनिल आणि रश्मी जोशी यांना देवांशी एक महिन्याची होण्याआधीच लक्षात आलं की तिला डाऊन सिंड्रोम आहे. आपली मुलगी मतिमंद असणार हा धक्का पचवणं सोपं नव्हतं. पण त्यांनी या सत्याचा स्वीकार केल्यामुळे त्यांना देवांशीला सांभाळून पुढे नेता आलं.

डाऊन सिंड्रोमची वैद्यकीय माहिती मिळवल्यानंतर त्यांच्या एक गोष्ट लक्षात आली की आई-वडीलांनी तसेच परिवार व समाजाने पण अशा मुलांचा डाऊन सिंड्रोम समवेत स्वीकार करणं जरुरी आहे. तसेच त्यांचा चिडचिडेपणा हा त्यांच्या स्वभावाचा भाग म्हणून स्वीकारून शाळांनी त्यांना प्रवेश द्यायला हवा. अनिल व रश्मी जोशी यांनी देवांशीचा डाऊन सिंड्रोम स्वीकारून तिला तिच्या पायावर उभं करण्याचं आव्हान त्यांनी स्वीकारलं. देवांशीला सर्वसाधारण मुलांच्या शाळेत घालण्याचा निर्णय घेतला. नागपूरच्या बाल जगत आणि फुलवारी नर्सरी या शाळांमधून तिचा शिक्षण प्रवास इतर मुलांसारखा सुरू झाला. पुढे हिंदू ज्ञानपीठ मधून ती नववी पर्यंत शिकली. बौद्धिक क्षमता कमी असल्यामुळे अशा मुलांना सर्वसामान्य मुलांबरोबरीने पुढे जाणं कठीण होतं आणि शिवाय शाळेत बाकीचे विद्यार्थी त्रास देऊ शकतात. या शाळांमध्ये तिला सहज सामावून घेण्यात फुलवारीच्या अनुराधा मुंडले व हिंदू ज्ञानपीठच्या कुमकुम घोष यांच्या सहकार्याचा जोशी दांपत्य आवर्जून उल्लेख करतात. पुढे दहावी व बारावी पर्यंत देवांशी नॅशनल ओपन स्कूल मध्ये शिकली आणि तिने विविध कौशल्यही प्राप्त केली आहेत. देवांशीला तिच्या आई-बाबांनी सर्वसमावेशक शिक्षण देण्याचा प्रयत्न केला आणि देवांशीने सातत्याने मेहनत केली.

मूळची नागपूरची असलेले देवांशी गेल्या एक दशकाहून अधिक काळ दिल्लीत राहत आहे. तिला नियमित, पूर्णवेळ कर्मचारी म्हणून एकूण आठ वर्षांचा औपचारिक कामाचा अनुभव आहे. कुंज येथील बिग बाजारच्या फॅशन विभागात काम करत आहे. न्यूरो-विविधता श्रेणीतील ती 'फ्युचर ग्रुप'ची 'बौद्धिक अपंगत्व' असलेली पहिली कर्मचारी आहे. देवांशी उत्साहाने आणि जबाबदारीने, सवलती न घेता टीममधील इतर सदस्यांच्या बरोबरीने निष्ठापूर्वक सर्व नियुक्त कामे पूर्ण करते. तिचे कर्तृत्व तिचे व्यवस्थापक ओळखतात व तिचं कौतुक करीत तिला बक्षिसे देऊन प्रोत्साहन देतात. तिचा पगार दर महिन्याला नियमितपणे तिच्या स्वतःच्या बँक खात्यात जमा होतो. तिचे स्वतःचे क्रेडिट कार्डही आहे.

बौद्धिक अपंगत्वाविषयीच्या अनेक रूढी आणि गैरसमजांना देवांशीने स्वतःच्या कर्तृत्वाने छेद दिला आहे. देवांशीला भारत

भरारी

सरकारच्या सामाजिक न्याय आणि अधिकारिता मंत्रालयाने २०१६ मध्ये दिलेला 'सर्वोत्कृष्ट कर्मचारी' म्हणून राष्ट्रीय पुरस्कार, हेलन केलर पुरस्कार व अशा अनेक मान्यता प्राप्त झाल्या आहेत. बौद्धिक आणि विकासात्मक अपंग असलेल्यांच्या विशिष्ट गरजा अधोरेखित करून दिव्यांग व्यक्तींच्या हक्कांसाठी देवांशी धडाडीने काम करते आहे. २०२० मध्ये तिला जिनिव्हा येथे संयुक्त राष्ट्रसंघा मध्ये आयोजित कार्यक्रमात भाषणासाठी आमंत्रित करण्यात आले होते. देवांशीला स्पेशल ऑलिम्पिक इंडियाने 'युथ लीडर' म्हणून गौरविले. अपंग व्यक्तींना मतदानासाठी प्रवृत्त करण्यासाठी २०१९ मधील राष्ट्रीय जागृती मोहिमेत देवांशी भारताच्या निवडणूक आयोगाची अधिकृत आयकॉन होती. तिच्या पालकांसोबत, देवांशीने पुरस्कार विजेत्या डॉक्युमेंटरीमध्ये 'रेझिंग द बार' या डाउन सिंड्रोम असलेल्या निवडक विशेष व्यक्ती आणि ऑस्ट्रेलिया आणि भारतातील त्यांच्या कुटुंबांच्या कथा कव्हर केल्या होत्या. देवांशी एक हौशी छायाचित्रकार आहे, सोशल मीडियावर खूप सक्रिय आहे.

देवांशीचे वडील अनिल जोशी यांनी 'परिवार' या बौद्धिक दिव्यांग व्यक्तींच्या पालकांच्या संघटनांचे महासंघाचे सरचिटणीस हे मानाचे पद त्यांनी भूषवले आहेत. देवांशीची आई, रश्मी एक गृहिणी आहे आणि तिने तिचे संपूर्ण आयुष्य देवांशीच्या संगोपनासाठी आणि सर्वांगीण विकासासाठी समर्पित केले आहे. रश्मी या नवी दिल्लीच्या डाऊन सिंड्रोम पॅरेंट्सनात्याने सोसायटीच्या अध्यक्षा आहेत. अनिल आणि रश्मी देवांशीच्या सक्रिय सहभागाने हजारो विशेष कुटुंबांना अनेक वर्षांपासून समुपदेशन आणि मार्गदर्शन करत आहेत. ते म्हणतात, समुद्रकिनाऱ्यावर उभे राहिले की लाटा पायाला सतत धडका देतात आणि पायाखालची वाळू सतत सरकत राहते. मतिमंद मुलाचं पालकत्व काहीसं असंच असतं. डोळे खाऱ्या पाण्याने भरले असले आणि पायाखाली वाळू सरकत असली तरी सरकत्या वाळूवर पाय घट्ट रोवून उभं राहावं लागतं आणि आपल्या बाळाला घडवावं लागतं.

आपल्या अपत्याच्या जन्मजात आजाराचा स्वीकार करून देवांशीला आत्मबळ देत तिचा हात पकडून तिला तिच्या चालीने पुढे नेत यशाचा रस्ता श्री अनिल व रश्मी जोशी यांनी दाखविला आणि देवांशी आत्मविश्वासपूर्वक आयुष्याला सामोरी जाते आहे आणि तिने या पाऊलवाटेचा तिच्यासोबत तिचे सवंगडी पण आता चालू शकतील असा रस्ता बनवलाय

- वृंदा जोगळेकर

नवे क्षितीज

पंख पसरून थव्यासवे मलाही आहे उडायचे
नील नभी रोज नवी भरारी घेऊन बघायचे.

नव्या दिशा, नवे क्षितीज मलाही बोलावते
स्वच्छंद खुले आसमंत मजला खुणावते.

स्पर्श नवे ध्यास नवे मन्मनीही जागती
डोळ्यातील स्वप्नांना पंख नवे फुटती.

परंतु मी आहे एक पंख तुटलेला पक्षी
काढायची तुमच्या सारखी आयुष्यात नक्षी

तुमच्या सोबत उडणार मी कशी ?
मी घाबरते... मलाच दया येते माझी.

अशीतशी देत मनाशी कारणं
मीच टाळते माझं उडणं.

दुबळे माझे पंख मिटून घेते,
क्षितिजावरच माझे स्वप्न धुसरते.

अशा वेळी एक कराल ?
मला क्षणभर साथ द्याल ?

माझा हात हातात धराल ?
माझ्या चालीनं हळूहळू उडाल ?

मग भरेल बळ माझ्या पंखात,
भरारी मीही घेईन दूर नभात.

असता आश्वासक साथ समवेत
क्षितिज ते दूरवरचे घेईन मी कवेत.

- वृंदा जोगळेकर

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, ब्लडप्रेशर इ.व्याधिंसाठी 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.ashadeepsanstha.org** बघावी.

रक्कम आयकर ८० जी नुसार करमुक्त राहील.

आपण हे करू शकता

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

आत्म दीपो भव!
आशादीप
संस्थापिका
स्व. उषाताई संत

अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर

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

आशादीप

प्लॉट नं. १, सिव्हिल लाईन्स, वेस्ट हायकोर्ट रोड, नागपूर-४४० ००१
दूरध्वनी : ०७१२-२५४५४७७ • मो. ९८२३३ ६२१६१
E-mail : pnslit@yahoo.com • Website : www.ashadeepsanstha.org