अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर

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

आत्म दीपो भव !

आशादीप

संस्थापिका
स्व. उषाताई संत

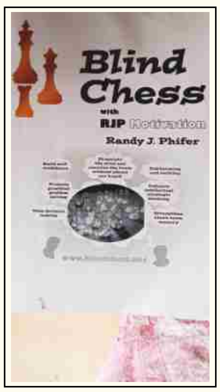
आशादीप

ई-त्रैमासिक
जानेवारी-जून २०२२

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



समाजभान वाढविणारी बुद्धीबळ स्पर्धा संपन्न!

दि. १९ एप्रिल २०२२, नागपूर

आशादीप अपंग, महिला बाल विकास संस्था, रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊन आणि विदर्भ संशोधन मंडळ नागपूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने दृष्टीबाधित दिव्यांग आणि डोळस व्यक्ती यांच्यातील वैशिष्ट्यपूर्ण बुद्धीबळ स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले.

या स्पर्धेचे उद्घाटन करतांना IPDG रोटेरियन शब्बीर शकिर यांनी सर्वांनी यातून उत्तम व्यक्तिमत्त्व विकास साधावा असा संदेश दिला. विदर्भ संशोधन मंडळाचे कार्यवाह डॉ. राजेंद्र वाटाणे आणि संस्थेचे जेष्ठ सल्लागार श्री. लालासाहेब पाटील यांनी सर्व खेळाडूंना शुभेच्छा दिल्या. चेस असोसिएशन नागपूरचे कार्यकारी अध्यक्ष श्री. सच्चिदानंद सोमण यांनी दृष्टीबाधित दिव्यांग आणि डोळस यांना एकमेकांशी उत्तमरित्या खेळता यावे यासाठी उपयुक्त सूचना देऊन खेळास प्रारंभ केला.

स्पर्धेसाठी दृष्टीबाधित आणि डोळस यांचे प्रत्येकी ४ खेळाडू असणारे ४ गट करण्यात आले आणि त्यांचे ४ फेऱ्यांमध्ये सामने झाले. टीममध्ये निवड न झालेल्या स्पर्धकांना देखील उपस्थित प्रेक्षक व चेस असोसिएशन, नागपूरच्या अनुभवी डोळस खेळाडूंबरोबर खेळण्याची संधी देण्यात आली. वर्ष १० ते ७८ वयोगटातील स्पर्धकांची उपस्थिती हे या स्पर्धेचे वैशिष्ट्य.

प्रमुख अतिथी द्रोणाचार्य पुरस्काराने सन्मानित विजय मुनीश्वर यांच्या हस्ते बक्षीस वितरण करण्यात आले. डॉ. प्रतिमा शास्त्री, रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाउन टाऊनचे अध्यक्ष डॉ. हृषीकेशजी मायी, नागपूर सक्षमचे शिरीषजी दारव्हेकर हे या प्रसंगी उपस्थित होते.

पाहुण्यांचा परिचय डॉ. संगीता भोयर यांनी करून दिला व स्पर्धेचा अहवाल आणि निकाल सहसचिव सुप्रिया केकतपुरे यांनी सादर केला.

विजेते गट :

दृष्टीबाधित-लुई ब्रेल टीम : ज्ञानीराम गोखले, तिजन गावर, सौरभ मनवर व सचिन माटे

डोळस - व्हेटरन टीम : श्री शामकुंवर, श्री बरहानपुरे, श्री अगस्ती व श्री बहादुरे

उपविजेते गट :

दृष्टीबाधित - हेलेन केलर टीम : शुभांगी वालदे, मृणाली पांडे, किरण मेश्राम, अभिषेक शुक्ला

डोळस-ज्युनियर टीम : दीप जुरे, प्रथमेश माचवे, आरव मुंदडा व सप्तक सातपुते

समाजभान वाढविणारी बुद्धीबळ स्पर्धा संपन्न ....

प्रत्येक बोर्ड वरील सर्वोत्तम खेळाडू पारितोषिके (क्रमशः दृष्टिबाधित आणि डोळस)

बोर्ड १ - तिजन गावर आणि श्री शामकुंवर
बोर्ड २ - ग्यानिराम गोखले आणि श्री बरहानपुरे
बोर्ड ३ - सौरभ मनवर आणि श्री अगस्ती
बोर्ड ४ - राजेश निंबुळकर आणि श्री बहादुरे

तसेच अंध सर्वोत्तम महिला खेळाडू शुभांगी वालदे, वयाने सर्वात ज्येष्ठ खेळाडू श्री बहादुरे व सर्वात लहान खेळाडू आरव मुंदडा यांनाही विशेष पारितोषिके देण्यात आले.

सर्व स्पर्धकांना खास ब्रेल प्रमाणपत्रे आणि भेट वस्तू देण्यात आली. बक्षिसाची रक्कम दिव्यांग स्नेही मंडळ सदस्य ग्यानिराम गोखले आणि विकी शेवाळे, तसेच अवधूत नेत्रालय तर्फे प्रायोजित करण्यात आली. मान्यवरांना दिव्यांग चंदा काळे हिने तयार केलेल्या मनोवेधक बाहुल्या देण्यात आल्या.

याप्रसंगी आपले मनोगत व्यक्त करताना डॉ. हृषीकेश मायी म्हणाले की ''मी स्वतः नेत्रतज्ञ असल्याने दृष्टीबधितांच्या भावना व समस्या जाणतो. त्यामुळे ही स्पर्धा घेतांना मला विशेष आनंद होत आहे''. श्री विजय मुनीश्वर यांनी खेळाडूंच्या जीवनात योगाचे खूप महत्त्व असून सर्वांनी योगिक जीवनशैलीचा अवलंब करावा आणि सतत प्रयत्नशील राहून विजयाच्या दिशेने वाटचाल करावी असे आवाहन केले.

श्री शिरिष दारव्हेकरांनी सक्षमच्या 'रेडिओ अक्ष' विषयी सविस्तर माहिती दिली. डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी अध्यक्षीय समारोपात या वैशिष्ट्यपूर्ण कार्यक्रमाच्या आयोजनाची भूमिका विशद केली. संपूर्ण स्पर्धा श्री सच्चिदानंद सोमण व भूषण श्रीवास यांच्या मार्गदर्शनाखाली व चेस असोसिएशन, नागपूरच्या सर्व चमूच्या सहकार्याने पार पडली. तसेच यासाठी रोट्रॅक्ट कम्युनिटी चमुचे विशेष सहकार्य लाभले. रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाउनटाउन तर्फे गरजू अंध व्यक्तींना पांढऱ्या काठीचे वाटप करण्यात आले.

कार्यक्रमाचे संचालन संस्थेच्या सचिव अपर्णा कुळकर्णी व आभार प्रदर्शन रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊनचे सचिव अभिजित ठाकरे यांनी केले.

संपादकीय

कोविड महामारीच्या प्रकोपामुळे गेली दोन वर्षे सर्व जगावर स्थानबद्धतेचे बंधन आलं. शक्य ती सर्व कामं घरूनच, आभासी माध्यमातून करण्याशिवाय तरणोपाय राहिला नाही. पण आता हळूहळू परिस्थिती निवळत चालली आहे. योग्य त्या काळजीसह प्रत्यक्ष कार्यक्रम घेणे शक्य झाले आहे.

आशादीप संस्थेनेही आवश्यकतेनुसार बरेच आभासी कार्यक्रम घेतले. खरं तर प्रत्यक्ष कार्यक्रमांचा आनंद औरच असतो. तरीही आशादीप व्याख्यानमालेतील पाचवे पुष्प मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. आभा बंग (सोनी) यांचे व्याख्यान, देशभक्तीपर गीत गायन यासारखे कार्यक्रमदेखील नाईलाजास्तव आभासी माध्यमातून घ्यावे लागले.

कोविड निर्बंध शिथिल झाल्यावर प्रत्यक्ष कार्यक्रम घेण्यास सुरवात केली. समाजभान वाढविणारी बुद्धिबळ स्पर्धा, दिव्यांगांना आत्मनिर्भर करणारे मसाजोपचार प्रशिक्षण शिबीर, आरोग्य तपासणी व आहार मार्गदर्शन यासारखे कार्यक्रम प्रत्यक्ष घेता आले याचा टीम आशादीपला खूप आनंद झाला. जानेवारी ते जून २०२२ च्या या अंकात या सर्व कार्यक्रमांचा अहवाल सादर करीत आहोत. आता २९ व्या वर्धापनदिन सोहळ्यासाठी सज्ज झालो आहोत.

आलेल्या परिस्थितीला सामोरे जात न डगमगता आपले कार्य करणाऱ्यांना पाहून मा. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम यांच्या 'अग्निपंख' या पुस्तकातले स्फुट आठवते...

देवाने वचन दिले नाही
आकाश सदैव निळेच राहील;
आयुष्याच्या पाऊलवाटा
फुलांनी सजलेल्याच राहतील;
पावसाशिवाय सूर्य,
दुःखाशिवाय सुख,
वेदनेशिवाय शांती,
पण देवाने वचन दिले आहे
दिवसापुरती शक्ती,
श्रमानंतर विश्रांती,
पावलापुरता प्रकाश ।।

तर या दिवसापुरत्या शक्तीसह, पावलापुरत्या प्रकाशात आशादीपचे सेवाकार्य सुरूच राहील असा विश्वास आहे.

- अनघा नासेरी
संपादक

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	श्री वि. श्री. नासेरी	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. वृंदा जोगळेकर	श्रीमती विद्या करपटे	डॉ. नूतन देव

अभिनंदन

१. विज्ञान भारती, नागपूरचा महिला गट 'प्रतिभा शक्ती' तर्फे आरती मानमोडेला I-Shakti पुरस्कार.

२. सुवर्णा राज (वानखेडे) राष्ट्रीय पॅरा ॲथलेट स्पर्धेत रजत पदक.

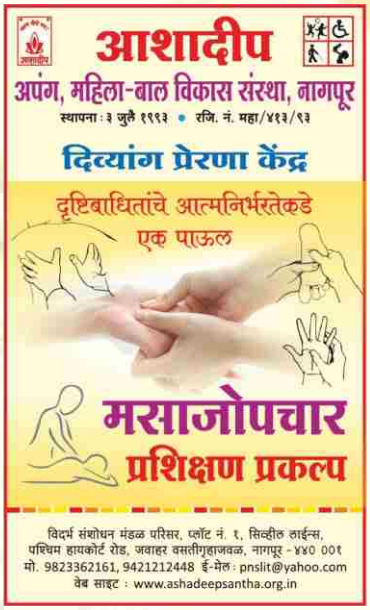
३. कांचनमाला पांडे यांना राष्ट्रीय पॅरास्विमींग मधे ३ सुवर्ण पदके.

४. चंदा काळे हिचा गायत्री महिला सहकारी संस्थेतर्फे मा.नितीनजी गडकरी यांच्या हस्ते सत्कार.

५. डॉ. प्रकाश देव यांची IMA नागपूरच्या अध्यक्षपदी निवड.

दृष्टीबाधितांसाठी मसाजोपचार प्रशिक्षण प्रकल्प

१४ मार्च २०२२



दृष्टीबाधितांना आत्मनिर्भर होण्यासाठी आशादीप अपंग, महिला-बाल विकास संस्था आणि विदर्भ संशोधन मंडळ यांच्या वतीने विशेष मसाजोपचार प्रशिक्षण कार्यशाळेचा शुभारंभ नारकॉडचे अध्यक्ष डॉ. मुकुंद देशपांडे यांच्या अध्यक्षतेखाली संपन्न झाला. या प्रसंगी प्रमुख अतिथी विदर्भ संशोधन मंडळाचे कार्यवाह डॉ. राजेंद्र वाटाणे, संस्थेचे जेष्ठ सल्लागार श्री. लालासाहेब पाटील, डॉ. प्रतिमा शास्त्री, सौ. अपर्णा कुळकर्णी व्यासपीठावर उपस्थित होते. संस्थेच्या कार्याची आणि मसाजोपचार प्रकल्पाची विस्तृत माहिती अध्यक्ष डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी दिली. प्रशिक्षक श्री. अजय कलसे व त्यांच्या पत्नी लीना कलसे दोघेही दृष्टीबाधित असून त्यांच्या मार्गदर्शनात घेतल्या जाणाऱ्या ४५ दिवसांच्या प्रशिक्षण वर्गास प्रारंभ झाला.

कार्यक्रमाचे अध्यक्ष डॉ. मुकुंद देशपांडे यांनी नारकॉडतर्फे शक्य ते साह्य करण्याचे आश्वासन दिले. या प्रशिक्षणात उत्तम मसाज थेरपिस्ट तयार होतील याची खात्री देत प्रशिक्षक श्री अजय कलसे यांनी संस्थेचे आभार मानले.

दिव्यांग प्रशिक्षणार्थींची आरोग्य तपासणी करून त्यांना विविध व्याख्यानांद्वारे शरीर रचनाशास्त्र, आरोग्य, स्वच्छता आणि संसर्गजन्य आजार याविषयी माहिती देण्यात आली. यासाठी डॉ. निवेदिता कुळकर्णी, डॉ. पुष्पा दुर्गे, डॉ नूतन देव, डॉ. अनुराधा गवार्ले, डॉ. सुमीता जैन यांचे विशेष सहकार्य लाभले. संपूर्ण अभ्यासक्रमावर लेखी परीक्षा घेण्यात आली. प्रात्यक्षिक परीक्षा हेड मसाज, फूट मसाज व फुल बॉडी मसाज या पद्धतीने घेण्यात आली. विशेष उल्लेखनीय म्हणजे यात दोन महिला प्रशिक्षणार्थीचा समावेश होता.

मसाजोपचार प्रशिक्षण समारोप कार्यक्रम १२ मे २०२२ रोजी डॉ. प्रकाश देव, पश्चिम नागपूर जैन समाजाचे सचिव श्री. पवनजी खाबिया, डॉ. गौतम जोगड, श्री लालासाहेब पाटील, डॉ. प्रतिमा शास्त्री, श्री. रेवारामजी टेंभुर्णीकर या मान्यवरांच्या उपस्थितीत झाला. व्यासपीठावर विराजमान सर्व मान्यवरांचे पुष्पगुच्छ आणि चंदा काळे निर्मित बाहुल्या देऊन स्वागत करण्यात आले. संस्थेच्या अध्यक्ष डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी प्रशिक्षण शिबिराचा अहवाल सादर केला. प्रशिक्षक श्री. अजय कलसे यांच्या शिकविण्याच्या पद्धतीचे बारकावे सांगून त्यांचे अभिनंदन केले आणि शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण दिव्यांगांना मिळाल्याने समाधान व्यक्त केले. संस्थेचे सल्लागार आणि कार्यक्रमाचे प्रमुख

दृष्टीबाधितांसाठी मसाजोपचार प्रशिक्षण प्रकल्प........

List of Trained Massage Therapists

1. Manik Bhagwanji Thawkar	9370106946
2. Kantilal Nutanlal Bijewar	9130475160
3. Prashant Yadavrao Warudkar	9960571318
4. Gopal Rajnath Sahani	9689622036
5. Archana Vishnuji Kowe	8698403714
6. Kushal Namdeorao Nikure	8329848355 8007389138
7. Vaishali Akash Landge	8087201966
8. Ashish Rokde	9604045280
Trainer : Shri Ajay Kalse	9049669622

पाहुणे डॉ. प्रकाश देव यांचा इंडियन मेडिकल असोसिएशनच्या नागपूर केंद्राच्या अध्यक्षपदी निवड झाल्याबद्दल सत्कार करण्यात आला.

''मेहनत करने वालों की कभी हार नही होती'' असे म्हणून दिव्यांगांना IMA च्या माध्यमातून आत्मनिर्भर होण्यासाठी तसेच उपचारासाठी सर्वतोपरी सहाय्य करण्याचे डॉ. प्रकाश देव यांनी आश्वासन दिले .

आयुर्वेदतज्ञ डॉ.गौतम जोगड यांनी प्रशिक्षणार्थींची संपर्क क्रमांकासहित माहिती आयुर्वेद चिकित्सकांना देऊन मदतीचा हात पुढे केला. अंशतः दृष्टीबधित प्रशिक्षणार्थींना पंचकर्म प्रशिक्षण देण्याची योजना त्यांनी बोलून दाखवली.

जैन समाजातर्फे सर्वोतोपरी मदत करण्याचे आश्वासन श्री खाबिया यांनी दिले. अंधासाठीच्या सरकारी योजना, त्याचा लाभ कसा घ्यावा याविषयी विस्तृत माहिती श्री. रेवारामजी टेंभुर्णीकर यांनी दिली. त्यांनतर सर्व प्रशिक्षणार्थींना मार्कशीट, प्रमाणपत्र व पश्चिम नागपूर जैन समाज प्रायोजित मसाज किट बॅगचे वितरण मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आले.

या प्रसंगी संस्थेच्या ई-मॅगझीनचे विमोचन करण्यात आले. अध्यक्षीय समारोपात संस्थेचे जेष्ठ सल्लागार श्री. लालासाहेब पाटील यांनी संस्थेच्या कार्याचा आढावा घेत संस्थेच्या संस्थापिका स्व. उषाताई संत यांच्या स्वप्नांची पूर्ती करण्यासाठी अध्यक्ष व सर्व चमू झटत असते त्यामुळे समाजातील सर्व स्तरांतून संस्थेला मदतीचे हात लाभत असतात असे सांगीतले.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन व पाहुण्यांचा परिचय डॉ. वृंदा जोगळेकर यांनी करून दिला. सौ. सुप्रिया केकतपुरे यांनी प्रशिक्षणार्थींचा निकाल जाहीर केला. सचिव सौ. अपर्णा कुळकर्णी यांनी आभार प्रदर्शन केले.

प्रोफेसर कॉलनी, हनुमान नगरच्या जेष्ठ नागरिक मंडळाच्या कार्यक्रमात संस्थेच्या मसाजोपचार प्रशिक्षण प्रकल्पाची माहिती देऊन प्रशिक्षित मसाज थेरपिस्टची ओळख करून दिली. संस्थेचे सदस्य तसेच त्यांचे परिचित या मसाज थेरपिस्टना संधी देत आहेत. असेच सहकार्य सर्वांनी करावे जेणेकरून सर्वाना रोजगार उपलब्ध होईल.

सदिच्छा भेट

आशादीप संस्थेला अन्न प्रक्रिया सल्लागार सदस्यांची सदिच्छा भेट

३ मार्च २०२२

लक्ष्मीनारायण तंत्रशास्त्र संस्थेचे माजी विद्यार्थी आणि अन्न प्रक्रिया उद्योगातील अनुभवी सल्लागार श्री अजय देशपांडे, डॉ. सुगंधा गारवे आणि श्री दिनेश गर्ग यांनी संस्थेला सदिच्छा भेट दिली. श्रीमती वनिता पाटील यांनी आशादीपच्या कार्याचा परिचय करून दिला आणि डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी पोषण केंद्राच्या सर्व उत्पादनांची माहिती दिली. या उत्पादनांची विक्री वाढविण्याच्या दृष्टीने त्यांनी काही सूचना केल्या.

दिव्यांग धनुर्विद्याप्रवीण खेळाडू आणि शिक्षक अभिषेक ठावरे यांची संस्थेस भेट

१ जून २०२२

दिव्यांग दंत-तिरंदाज आणि प्रशिक्षक अभिषेक ठावरे यांनी संस्थेला भेट दिली व आतापर्यंतच्या वाटचालींबद्दल माहिती दिली. त्याने संस्थेच्या उपक्रमांची माहिती घेतली. अत्यंत उत्साही व दिव्यांगांच्या विकासासाठी प्रयत्नशील अभिषेककडून काही नूतन योजनांच्या कल्पना मिळाल्या. ते ए. बी. आर्चरी ट्रेनिंग सेंटर, बेसा येथे आर्चरी आणि इतर खेळांचे प्रशिक्षण देतात.
(संपर्क क्रमांक ८८५७९०१८००)

प्राची गुर्जर, दृष्टीबाधित प्रणित गुप्ता आणि प्रवीण बावस्कर (धनुषकुमार) यांची संस्थेस भेट

१६ जून २०२२

यशोवाणी, पुणे च्या संस्थापक प्राची गुर्जर, ॲबॅकस विश्व विजेता दृष्टीबाधित प्रणित गुप्ता, औरंगाबाद; दृष्टीबाधित मसाजर प्रवीण बावस्कर (धनुषकुमार) वर्धा यांनी संस्थेला सदिच्छा भेट दिली.

सौ. प्राची गुर्जर या यशोवाणी ग्रुपच्या माध्यमातून दृष्टीबाधितांसाठी रेकॉर्डिंगचे महत्वपूर्ण कार्य करीत आहेत. कॅसेट, सी.डी. ते गुगल ड्राईव्हपर्यंतचा प्रवास त्यांनी उलगडला. दिव्यांग मुलांना लिंक उघडण्यात येणाऱ्या अडचणी ग्राफ, गणितीय रेकॉर्डिंग मध्ये जाणवणाऱ्या समस्यांवर सदस्यांनी विचारलेल्या प्रश्नांवर विस्तृत चर्चा झाली. आता गुगल लिंक वरून सहजपणे ॲक्सेस करणे सोयीचे होते व मुलांची मोबाईल तसेच इतर साधनांमधील स्पेस शिल्लक राहते असे त्या म्हणाल्या. त्यांच्या सोबत त्यांचे पती श्री. अनिल गुर्जर हेही उपस्थित होते.

प्रणित गुप्ता ह्याने शालांत परीक्षेत ९६ टक्के गुण प्राप्त केले असून तो 'बालश्री' (२०१९) पुरस्काराने सन्मानित आहे. त्याने ॲबॅकसच्या राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत अनेक पुरस्कार मिळवले आहेत. २०१५ मध्ये ५६ देशातील ५५०० सामान्य विद्यार्थ्यांमधून प्रथम येऊन ही स्पर्धा जिंकून जागतिक विक्रम करणारा तो पहिला भारतीय ठरला आहे तसेच २०१७ मधे दुबईला झालेल्या स्पर्धेत ७ वर्ल्ड रेकॉर्ड केलेत. त्याला १ लाखापर्यंत पाढे सांगता येतात. तो बी.कॉम. बरोबरच सी.ए.ची तयारी करीत आहे. उत्तम तबला वादनासोबतच तो गायनही करतो. राजकीय घडामोडींचे अभ्यासपूर्ण विश्लेषण तसेच ॲबॅकसबद्दल मार्गदर्शन ''प्रणीत गुप्ता'' या वैयक्तिक यु ट्युब चॅनलवरून सादर करतो.

प्रवीण बावस्कर उत्तम मसाजर असून 'धनुषकुमार' या नावाने गायन, वादन व गीत रचना करतो. त्याचा कॅलेंडरचा गणिती अभ्यास असून कोणत्याही वर्षातील तारखेवरून तो वार सांगू शकतो. सध्या त्याचा तिथींचा अभ्यास सुरू आहे.

या सर्वांच्या एकत्रित चर्चेतून ऑडियो लायब्ररी संदर्भातील अनेक शंकांचे समाधान झाले.

संस्था विशेष

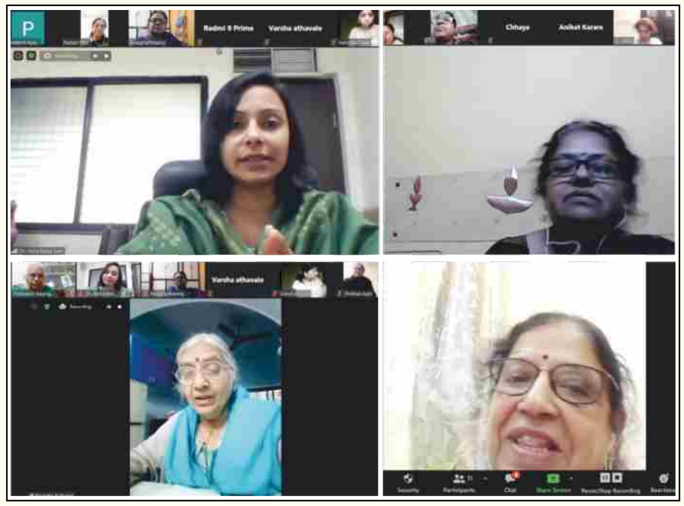
राजकुमार केवलरमानी कन्या महाविद्यालय येथे राष्ट्रीय बालिका दिन : आभासी चर्चासत्र

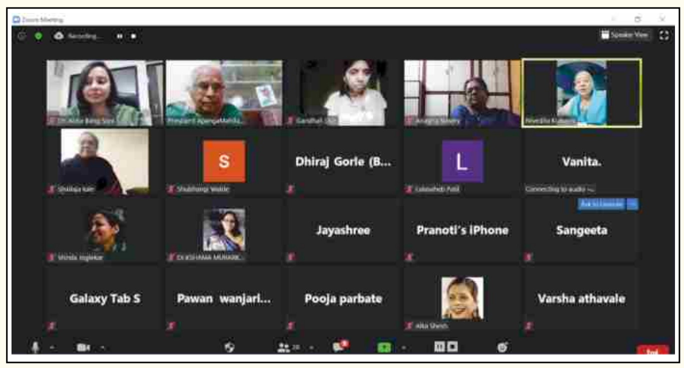
२४ जानेवारी २०२२

आज स्त्रियांसमोर अनेक आव्हाने असली तरी आपली सुरक्षा आणि आत्मसन्मान सांभाळून आनंदाने, सकारात्मकतेने त्यांचा सामना करावा. बालिका आणि किशोरींनी स्वत:च्या सुरक्षेसाठी शारीरिक आणि सामाजिक बंधनाची जाणीव ठेवणे आवश्यक आहे. आभासी जग आणि वास्तवाचे भान ठेवावे आणि भावनांच्या आहारी न जाता पालक किंवा शिक्षकांचा सल्ला घ्यावा असा संदेश डॉ. नूतन देव यांनी आशादीप अपंग, महिला-बाल विकास संस्था व राजकुमार केवलरमानी कन्या महाविद्यालयाच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित राष्ट्रीय बालिका दिनाच्या कार्यक्रमात दिला. स्त्रियांसमोरील शारीरिक, मानसिक व सामाजिक आव्हाने या विषयावर संवाद साधतांना डॉ. अनघा नासेरी यांनी बदलत्या परिस्थितीत समाजात स्त्री-पुरुष समानता शक्य आहे का? असा प्रश्न मांडला असता डॉ. नूतन देव यांनी सांगितले की स्त्री पुरुषांनी एकमेकांना स्पर्धक न समजता सहकारी मानून सहजीवन जगायला हवे. स्त्रीमध्ये असलेली शारीरिक आणि मानसिक वैशिष्ट्ये हेच तिचे बलस्थान आहे. स्त्रीला निसर्गाने मातृत्व आणि बालसंगोपनाची जबाबदारी दिलेली आहे आणि त्यासाठी वेळेचे योग्य नियोजन केल्यास मातृत्व, बालसंगोपन व व्यवसायाची यशस्वी सांगड घालता येते असेही त्या म्हणाल्या. डॉ प्रतिमा शास्त्री यांनी समारोप करताना काळानुसार बदलणारी आव्हाने आपल्याला विचार करायला भाग पाडतात व आत्मविकासाची संधी देतात असा संदेश दिला. त्या संधींचा जागरूकतेने उपयोग करून आपल्याबरोबर आपल्या परिवाराचा आणि समाजाचा देखील योग्य विकास करावा, असेही त्या म्हणाल्या. त्यापूर्वी प्राचार्या डॉ. उर्मिला डबीर यांनी महाविद्यालयातील काही उपक्रमाची सविस्तर माहिती दिली. डॉ चेतना जोशी यांनी उपस्थितांचे स्वागत आणि संचालन केले, आणि डॉ. रजनी यांनी आभार प्रदर्शन केले. कार्यक्रमाला विद्यार्थिनी आणि आशादीप सदस्यांची उत्तम उपस्थिती आणि सहभाग होता.

आशादीप व्याख्यानमाला पुष्प-५ डॉ. आभा बंग (सोनी), मानसोपचार तज्ञ

५ फेब्रुवारी,२०२२





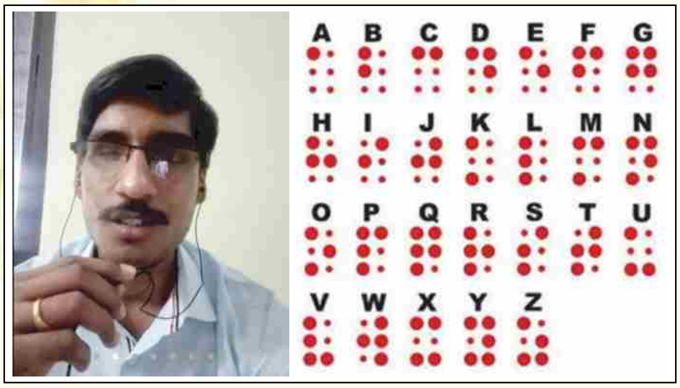
''मानसिक स्वास्थ्य पण शारिरीक स्वास्थ्याइतकेच महत्वाचे आहे. मानसिक आजाराबददल बोलण्यास संकोच वाटणे, तो लपविणे अतिशय घातक आहे. मानसिक आजारावर तज्ञांचा सल्ला घेऊन वेळीच उपचार केल्यास ते लवकर बरे होवू शकतात'' असे सुप्रसिद्ध मनोविकार तज्ञ डॉ. आभा बंग सोनी यांनी श्रोत्यांशी संवाद साधतांना सांगितले. आशादीप अपंग महिला-बाल विकास संस्था, नागपूरच्या आशादीप व्याख्यानमालेचे पाचवे पुष्प गुंफतांना त्या बोलत होत्या. समाजात, युवा पिढीत विशेषतः दिव्यांग व्यक्तींमध्ये असलेल्या मानसिक आजाराचे प्रकार, त्यावरील उपचार व ते होवू नयेत म्हणून घ्यावयाची काळजी यावर त्यांनी सोपी उदाहरणे सांगत प्रकाश टाकला. प्रश्न-उत्तरे स्वरूपात झालेल्या या सुसंवादात डॉ. आभा बंग सोनी यांनी सविस्तर उत्तरे देवून श्रोत्यांच्या शंकांचे निरसन केले.

कार्यक्रमाचा समारोप डॉ. नीता कुळकर्णी यांनी केला तर परिचय डॉ. नूतन देव यांनी केला. डॉ. अनघा नासेरी यांनी कार्यक्रमाची प्रस्तावना केली. डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी डॉ. आभा बंग सोनी यांचे आभार मानले.

दिव्यांग प्रेरणा केंद्र

नव्या तंत्रज्ञानाच्या संदर्भात ब्रेलचे महत्व : श्री श्याम राऊत

१६ जानेवारी २०२२



जागतिक ब्रेल दिनानिमित्त आयोजित कार्यक्रमात दृष्टीबधित विशेष शिक्षक आणि बँकेत अधिकारी पदावर सक्षमतेने कार्यरत असलेल्या श्री. श्याम राऊत यांनी ''नव्या तंत्रज्ञानाच्या संदर्भात ब्रेलचे महत्व'' या विषयावर उत्तम मार्गदर्शन केले.

आज कितीही तंत्रज्ञान विकसित होत असले तरी ब्रेलला विसरून चालणार नाही. तर त्याचीच कास धरून शिक्षणाचा पाया मजबूत करावा. दृष्टीबाधित मुलांच्या ब्रेल लेखन स्पर्धांचे आयोजन मोठ्या प्रमाणावर करण्यात येऊन मुलांना प्रोत्साहित करावे. सामान्यांना ब्रेल शिकण्यासाठी काही टिप्सही सरांनी दिल्या. अनिकेत करारे याने ब्रेललिपीच्या ॲपची माहिती दिली

या कार्यक्रमाचे वैशिष्ट्य म्हणजे दृष्टीबधित स्नेहीमंडळ सदस्यांनी कार्यक्रमाची धुरा उत्कृष्टपणे पेलली. सूत्रसंचालन शुभांगी वालदे हिने तर परिचय गुणवंत येळणे याने आणि लुईस ब्रेल व ब्रेल लिपीची माहिती अनिकेत करारे याने दिली. समारोप व आभार प्रदर्शन डॉ. अनघा नासेरी यांनी केले.

श्री प्रफुल्ल व सौ. वर्षा सोहोळे यांचेकडून पलाश हेडाऊ याला तबला-डग्गा प्रदान

२४ जानेवारी २०२२

अंध विद्यार्थी सदस्य पलाश हेडाऊ याला श्री. प्रफुल्ल व सौ. वर्षा सोहोळे यांचेकडून तबला-डग्गा सेट देण्यात आला. पलाश स्वतः गाणे म्हणतो व संगीत कार्यक्रमात तबल्याची साथ देतो.

अंत:चक्षूच्या आधारे संगीत साधनेची जिद्द प्रशंसनीय : साधना शिलेदार यांचे प्रतिपादन

२ फेब्रुवारी २०२२

आशादीप दिव्यांग प्रेरणा केंद्रातर्फे दृष्टीबाधित दिव्यांगांसाठी आयोजित भारतीय स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवानिमित्त आयोजित देशभक्तीपर गीत गायन स्पर्धेचा बक्षीस समारंभ आभासी माध्यमाद्वारे संपन्न झाला. या स्पर्धेत खालील विद्यार्थ्यांनी पारितोषिके मिळविली.

प्रथम - कुणाल दुरुगवार,
द्वितीय - हर्ष गोलाईत,
तृतीय - अभिषेक शुक्ला व
उत्तेजनार्थ - सलोनी कापगते आणि हिमांशू निंबुळकर

स्पर्धेसाठी डॉ. साधना शिलेदार आणि अवंती देशपांडे परीक्षक होत्या. आपल्या दृष्टिहीनतेवर मात करून जिद्दीने संगीत साधना करणाऱ्या स्पर्धकांचे डॉ. शिलेदार यांनी कौतुक केले. पारितोषिक विजेत्या स्पर्धकांचे अभिनंदन करताना इतर स्पर्धकांची स्पर्धेसाठी केलेली तयारी म्हणजे पुढील यशोशिखरावर जाणारी पायरी आहे असा ही संदेश दिला. अवंती देशपांडे यांनी सर्वांना शुभेच्छा दिल्या.

कॉम्हॅड (COMHD) चे अध्यक्ष डॉ. उदय बोधनकर यांनी स्पर्धेची बक्षिसे प्रायोजित करून स्पर्धकांना प्रोत्साहन आणि शुभेच्छा दिल्या. स्वागतगीत अभिषेक शुक्ला आणि कार्यक्रमाचे संचालन अक्षय बातुलवार या दृष्टीबधित विद्यार्थ्यांनी केले. अतिथींचा परिचय डॉ. वृंदा जोगळेकर यांनी करून दिला आणि समारोप डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी केला.

प्रत्यक्ष बक्षिसे ९ फेब्रुवारीला संस्थेत देण्यात आली.

दिव्यांग प्रेरणा केंद्र

सावनेर मूक बधिर विद्यालयात अपर्णा कुलकर्णी यांचे व्याख्यान

२४ फेब्रुवारी २०२२

स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवानिमित्त आयोजित व्याख्यानमालेत स्वा. सावरकरांवर एक व्याख्यान पुष्प समर्पित करण्यासाठी आशादीप संस्थेच्या सचिव सौ. अपर्णा कुळकर्णी यांनी स्वा. सावरकरांचे दुर्लक्षित पैलू या विषयावर व्याख्यान दिले. स्वा. सावरकर समितीचे सचिव प्रा. डॉ. अजय कुळकर्णी यांची विशेष उपस्थिती होती. अमृत महोत्सवानिमित्त आयोजित सूर्यनमस्कार स्पर्धेत विजयी मुलांना प्रमाणपत्र व ट्रॉफी प्रदान करण्यात आली.

याप्रसंगी शाळेचे संस्थापक समर्थ दाम्पत्य, मुख्याध्यापिका महाशब्दे मॅडम, सर्व शिक्षकवृंद, विद्यार्थी व पालक कोरोनाचे नियम पाळून उपस्थित होते.

जागतिक महिला दिनाच्या निमित्ताने वक्तृत्व स्पर्धेचे आयोजन

दि. १६ मार्च २०२२

दिव्यांग मुलांच्या कलागुणांना वाव देण्यासाठी आयोजित वक्तृत्व स्पर्धेत -

१. महिला व तंत्रज्ञान
२. कोरोना काळातील महिलांचे योगदान
३. दिव्यांग महिलांपुढील आव्हाने

या विषयांवर स्नेहीमंडळ सदस्यांनी आपली मते मांडली. परीक्षक डॉ. जयश्री पंढरपूरकर आणि सौ. विद्या करपटे यांनी दिलेल्या निकालानुसार -

प्रथम क्रमांक : भारती यादव
द्वितीय क्रमांक : सौरभ बोरीकर
तृतीय क्रमांक : हरीश प्रजापती
उत्तेजनार्थ : अभिषेक शुक्ला, शुभांगी वालदे

या विजेत्या स्पर्धकांना बक्षिसे देण्यात आली.

JCI नागपूर तर्फे होलीमिलन कार्यक्रमात संस्थेचा परिचय - दि. ३ एप्रिल २०२२

समाजाने दिव्यांगांच्या उणीवा लक्ष्यात घेऊन उपकाराच्या भावनेने मदत न करता त्यांच्या क्षमतांवर लक्ष केंद्रित करून त्यांना आधार आणि प्रोत्साहन द्यावे JCI Nagpur Platinum तर्फे आयोजित होलीमिलन कार्यक्रमात डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी संस्थेचा परिचय देवून उपस्थितांना आवाहन केले. या कार्यक्रमाला डॉ. प्रतिमा शास्त्री, सुप्रिया केकतपुरे, इंदिरा देशमुख आणि काही स्नेही मंडळ सदस्यांची उपस्थिती होती. विविध मनोरंजनात्मक कार्यक्रमात माणिक ठवकर आणि वैशाली लांडगे यांनी गीत सादर केले. आगामी वर्षात दोन्ही संस्थांच्या सहकार्याने काही उपक्रम घेण्याबद्दल अध्यक्ष अश्विनी काठोके, पायल खंडाईत, श्री नंदनवार यांचेबरोबर चर्चा करण्यात आली.

दिव्यांग प्रेरणा केंद्र

खासदार क्रिडा महोत्सवात दिव्यांगांचा सहभाग

दि. २६ मे २०२२

नागपूर येथील खासदार क्रीडा महोत्सवात अंध प्रवर्गासाठी रनिंग, चेस व क्रिकेट या तीन स्पर्धांचे आयोजन करण्यात आले होते. बहुतांशी स्पर्धक हे आशादीप स्नेहीमंडळ सदस्य आहेत हे विशेष.

मुलींच्या चेस स्पर्धेत विजेती ठरली मनीषा चांदेकर तर उपविजेती किरण मेश्राम. मुलांच्या चेस स्पर्धेत विजेता अक्षय बोरीकर आणि उपविजेता इमतेयाज शेख.

मुलांसाठी आयोजित क्रिकेट स्पर्धेत नागपूर परिसरातील दिव्यांग क्रिकेटपटूंच्या दोन चमू पैकी नागपूर अ चा कर्णधार अतुल हारोडे आणि नागपूर ब चा कर्णधार अक्षय बोरीकर हे होते. नागपूर ब चमू विजयी ठरली.

आशादीपतर्फे संस्थेच्या सचिव अपर्णा कुळकर्णी, कोषाध्यक्ष डॉ. नूतन देव, डॉ. अनुराधा गवार्ले, अनुपमा गुरू उपस्थित होत्या. उपस्थित सदस्यांचा खासदार क्रिडा महोत्सवाच्या सन्मानफिती देऊन त्यांचा सत्कार करण्यात आला. चेस व क्रिकेट स्पर्धेचे बक्षीस वितरण मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आले. पुरस्कार वितरण प्रसंगी आंतरराष्ट्रीय क्रिकेटपटू गुरुदास राऊत सहित इतर मान्यवर खेळाडू उपस्थित होते. अत्यंत उत्साही वातावरणात स्पर्धा संपन्न झाल्या.

दिव्यांग प्रेरणा केंद्र

नागपूर मेट्रो तर्फे दिव्यांग चंदा काळेची मुलाखत

१२ जून २०२२

मेट्रो प्रवासाचा दिव्यांगांचा अनुभव. त्यांना येणाऱ्या अडचणी आणि अपेक्षा यावर मेट्रो तर्फे एक माहितीपट (documentary) बनवण्यात येत आहे. त्या संदर्भात डिस्कवरी इंडिया टीम ने मेट्रो अधिकारी श्री तिवारी यांच्या निर्देशानुसार पेपरमॅशेच्या बाहुल्या बनवणाऱ्या पोलिओग्रस्त चंदा काळेची मुलाखत घेतली आणि त्यानंतर तिला प्रत्यक्ष मेट्रो प्रवासाचा अनुभव दिला. तसेच संस्थेमध्ये बाहुल्या बनवण्याचे प्रात्यक्षिक आणि प्रशिक्षणाचे शूटिंग करण्यात आले. याप्रसंगी रेखा पारखी, गीता तारे, सुप्रिया केकतपुरे, इंदिरा देशमुख आणि गंधाली उपस्थित होत्या.

दृष्टीबाधित कलाकारांचा भक्तीसंगीत कार्यक्रम

१९ जून २०२२

नरेंद्रनगर येथे प. पु. विष्णुदास स्वामी अध्यात्म केंद्राच्या वर्धापन दिनाच्या प्रसंगी. 'सुरोंकी महफिल मनीषा' या दृष्टीबाधित कलाकारांच्या चमूने भक्ति संगिताचा कार्यक्रम सादर केला. यामध्ये आशादीप स्नेही मंडळ सदस्य पलाश हेडाऊ, इर्शाद अब्दुल लतीफ, मोहम्मद जियाउद्दीन, हर्ष गोलाईत, मुकेश इंगळे, सौरभ बोरेकर, कुणाल दुरुगवार, कौशिकी वैद्य आणि ईश्वरी पांडे या गायकांना समीर खोब्रागडे (तबला), इर्शाद (ढोलकी) व मुकेश (ऑर्गन) यांनी साथ दिली. कार्यक्रमाचे संयोजन इंदिरा देशमुख यांनी केले.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

अंगणवाडी व शालेय विद्यार्थ्यांना पोषक बिस्किटांचा पुरवठा

७ मार्च २०२२

श्रीमती मेघना पंडित (संचालिका, Nutrigood) यांच्या मार्गदर्शनाखाली कळमेश्वर विभागातील अंगणवाडी व शालेय विद्यार्थी आणि किशोरवयीन मुली यांच्यासाठी आयोजित आरोग्य शिबिरात १२०० विद्यार्थ्यांना आहार मार्गदर्शन करून आशादीप पोषण केंद्रातील सोया व नाचणीयुक्त पोषक बिस्किटांचा पुरवठा करण्यात आला. सर्व विद्यार्थी, शिक्षक आणि पालकांनी या उपक्रमाबद्दल समाधान व्यक्त केले.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

विद्यादान सहायक मंडळ, नागपूर शाखा 'आहार एक गुंतवणूक' - डॉ. प्रतिमा शास्त्री

रविवार, २० मार्च २०२२

विद्यादान सहाय्यक मंडळ (VSM) नागपूर शाखेचे कार्यकर्ता, पालक व पाल्य यांच्या मार्चमधील मासिक सभेत आहार तज्ञ व सामाजिक कार्यकर्त्या डॉक्टर प्रतिमा शास्त्री यांनी 'आहार एक गुंतवणूक' या विषयावर अतिशय सोप्या पद्धतीने आहाराचे महत्त्व सांगितले. 'आपण अन्न का खातो? तसेच खाद्यसंस्कृती व संतुलित आहार' या विषयावर मार्गदर्शन केले. कार्यकर्ता, पालक व विद्यार्थ्यांनी विचारलेल्या विविध शंकांचे त्यांनी निरसन केले. डॉ अनघा गोवर्धन यांनी वक्त्यांचा परिचय केला व तुषार मोहरील यांनी आभार मानले.

'शक्तिदा' पंच धान्य सत्तू या नव्या उत्पादनाची माहिती

२७ मार्च २०२२

न्युट्रीशन सोसायटी ऑफ इंडिया, नागपूर शाखेद्वारा आयोजित राष्ट्रीय पोषण संगोष्ठीच्या समारोप प्रसंगी राष्ट्रीय पोषण संस्थेचे वैज्ञानिक डॉ. लक्ष्मैया यांच्या विशेष उपस्थितीत, आशादीप पोषण केंद्रातर्फे विकसित शक्तिदा पंच धान्य सत्तू या नव्या उत्पादनाची माहिती उपस्थित पोषण तज्ञांना देण्यात आली.

अंकुरित आणि भाजलेल्या धान्यापासून तयार केलेले प्रथिन युक्त शक्तीदा शाकाहारी व्यक्तींसाठी उत्तम पूरक आहार असून मधुमेह आणि स्थूलता यासाठी देखील उपयुक्त आहे. शक्तीदा चे पोषणमूल्य आणि विविध आहारात समावेश करण्याचे विविध पर्याय याबद्दल डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी सविस्तर माहिती दिली.

आचार्य अत्रे कट्टा, ठाणे येथे महिला दिन कार्यक्रमात 'अन्नपूर्णेचे कानमंत्र' - संवाद : डॉ. प्रतिमा शास्त्री

२३ मार्च २०२२

'अन्नपूर्णेचे कानमंत्र' या विषयावर ठाणे येथील अत्रे कट्ट्यावर डॉ प्रतिमा शास्त्री यांचे मार्गदर्शन. ''कुटुंबाच्या आरोग्याचा मार्ग स्वयंपाक घरातून जातो, हे ओळखून नववधू बरोबर अन्नपूर्णेची मूर्ती देण्याची पद्धत आहे. परंतु आधुनिक जीवनप्रणाली व दृक-श्राव्य माध्यमाच्या मुळे आपल्या आहारात बरेच बदल घडून आले आहेत. एक जागतिक आहार संस्कृती प्रस्थापित होते आहे, परंतु ती आरोग्याला घातक आहे'' असे नागपूर येथील आहार तज्ञ डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी प्रतिपादन केले.

''समतोल आहार चविष्ट, योग्य पोषण पुरविणारा, तसेच शरीराला अपायकारक नसावा. योग्य आहार निवडण्यासाठी आजच्या गृहिणीनेच नव्हे तर परिवारातील प्रत्येकानेच समजून घ्यावे असे अन्नपूर्णेचे सात कानमंत्र त्यांनी दिले. समतोल आहार हा प्रत्येक व्यक्ती साठी वेगळा असतो. त्यासाठी वेगवेगळ्या आहार गटातील घटक एकमेकांना मदत करतात, म्हणूनच चौरस जेवणात सर्व प्रकारचे घटक पदार्थ एकमेकांबरोबर असणे आवश्यक आहे''.

''बाजारी हेल्थ फूड वर अनावश्यक खर्च करतो. त्या ऐवजी अनेक पारंपरिक सकस व चविष्ट पर्याय आहेत. 'एकमेका साहाय्य करू', 'दिसते तसे नसते', 'ऐकावे जनाचे करावे मनाचे', 'आहार-एक गुंतवणूक' '', अशा सोप्या वाक्प्रचारामधुन त्यांनी योग्य संदेश दिला. अत्रे कट्टाच्या सचिव राधा कर्णिक यांनी डॉ. शास्त्री यांचा परिचय करून दिला. या आभासी कार्यक्रमाला अत्रे कट्टा अध्यक्ष संपदा वागळे आणि इतर पदाधिकारी यांच्यासह ठाणे आणि इतर ठिकाणाहूनही सभासदांची विशेष उपस्थिती होती.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

चंद्रपूर येथे महिला दिनानिमित्त ‘तुमचे पोषण तुमच्या हाती’

३१ मार्च २०२२

चंद्रपूर येथील महिला डॉक्टर्स संघटनेच्या वार्षिक संमेलनात आशादीप आरोग्य पोषण केंद्रातर्फे ‘तुमचे पोषण तुमच्या हाती’ या विषयावर डॉ. प्रतिमा शास्त्री आणि डॉ. नूतन देव यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. ‘‘पोषणाचे महत्त्व सर्वांनाच माहीत आहे. अनेक आजारांचे मूळ अयोग्य आहारात दडलेले असते. पारंपरिक आहार संतुलित असला तरी आधुनिक जीवन प्रणालीमुळे त्यात बरेच बदल घडून आले आहेत आणि जागतिक आहार संस्कृती प्रस्थापित होते आहे. त्या मधील योग्य बदल स्विकारून, आरोग्याला अपायकारक असलेल्या आहारावर नियंत्रण ठेवल्यास समतोल आहाराची आखणी होऊ शकते. योग्य वयात योग्य आहार म्हणजे म्हणजेच आहारातील गुंतवणूक’’ असे डॉ. शास्त्री म्हणाल्यात. आकर्षक, चमचमीत असलेले जंकफूड कसे ओळखावे, महागड्या हेल्थ-फुड साठी पारंपरिक पर्याय काय आहेत, मिश्र धान्याचे महत्त्व इत्यादिंबद्दल डॉ. शास्त्री यांनी सविस्तर माहिती दिली. डॉ. नुतन देव यांनी आशादीप पोषण केंद्रात तयार केलेल्या मिश्र धान्य उत्पादनाची माहिती दिली. ही उत्पादने विक्रीसाठी उपलब्ध होती आणि उपस्थित सर्वांनी त्याबद्दल माहिती घेऊन त्याची खरेदी केली. यामध्ये IMA महिला शाखेच्या अध्यक्ष-डॉ घाटे, सचिव डॉ. नगीना नायडू, डॉ. शिल्पा मुनगंटीवार, महिला डॉक्टर्स आणि डॉक्टरांच्या संगिनी ग्रुप सदस्यांची भरघोस उपस्थिती होती.

आशादीप पोषण केंद्राची उत्पादने आता ONLINE उपलब्ध

२ एप्रिल २०२२

श्रीमती मेघना पंडित यांच्या 'thenutrigood.com' या वेबसाईट चे गुढीपाडव्याला उद्घाटन करण्यात आले. या वेबसाईट वर आहारसल्ला, मार्गदर्शन बरोबरच आशादीप केंद्राच्या पोषक उत्पादनाच्या ऑन लाईन विक्रीची सोय असून ग्राहकाला घरपोच सेवा मिळेल.

आशादीप पोषक केंद्राची उत्पादने IMA, नागपूर कार्यालयात उपलब्ध

१ मे २०२२

डॉ. प्रकाश देव, अध्यक्ष, IMA नागपूर शाखा यांच्या पुढाकाराने IMA परिसरात आशादीपची पोषक उत्पादने उपलब्ध राहणार आहे. IMA नागपूर शाखेच्या पदग्रहण समारंभाचे प्रमुख अतिथी डॉ. वेदप्रकाश मिश्रा आणि IMA मधील मान्यवरांच्या उपस्थितीत स्टॉलचे उद्घाटन करण्यात आले.

बऱ्याच डॉक्टरांनी स्टॉलला भेट दिली आणि उत्पादने खरेदी केली.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

दादासाहेब बालपांडे कॉलेज ऑफ फार्मसी, बेसा स्त्री आरोग्यासाठी 'शक्तीदा'

२८ मे २०२२

दादासाहेब बालपांडे कॉलेज ऑफ फार्मसी बेसा, महिला विकास विभाग आणि राष्ट्रीय सेवा योजना तर्फे प्राचार्य उज्ज्वला महाजन आणि प्रो. रुची शिवहरे यांच्या मार्गदर्शनाखाली वेळाहरी ग्रामपंचायत येथील महिलांसाठी 'मी आणि माझे आरोग्य' या उपक्रमात १०० महिला आणि किशोरींची आरोग्य तपासणी करण्यात आली. सर्व महिलांना पोषक आहाराचे महत्व सांगून आशादीप आरोग्य पोषण केंद्र निर्मित शक्तिदा पंचधान्य सतुचा पुरवठा करण्यात आला.

आशादीप संस्थेच्या ashadeepsanstha या यु-ट्युब चॅनेलवर खालील व्हिडिओंचे विमोचन करण्यात आले.

- ✲ गिर्यारोहक अशोक मुन्ने
- ✲ पॅरास्विमर कांचनमाला पांडे
- ✲ सुभाषित रत्नानि (हिंदी) भाग-४
- ✲ सुभाषित रत्नानि (हिंदी) भाग-५
- ✲ देशभक्तीपर गीत गायन स्पर्धा
- ✲ पुढे पुढे जाणार - निर्धार गीत
- ✲ समाजभान जागवणारी बुद्धिबळ स्पर्धा
- ✲ 'Blind Chess' by Randy J. Phifer

दिल्ली येथे Biotech Start up प्रदर्शनात स्वप्नील मुळे यांचा सहभाग

९-११ जून २०२२

नव उद्योजक स्वप्नील मुळे यांनी दिल्ली येथील राष्ट्रीय स्तरावर वरील Biotech Startup या प्रदर्शनात शेवगा (moringa) या बहुगुणी वनस्पतीपासून विकसित केलेला प्रथिनयुक्त पूरक आहार 'ProMor' प्रदर्शित केला.

अंकुरित आणि भाजलेल्या धान्यांचा समावेश असलेला हा पूरक आहार डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांचे मार्गदर्शनाखाली आशादीप पोषण केंद्रात विकसित केला आहे. भारत शासनाच्या 'Dept of Biotechnology', च्या 'BIRC' योजने अंतर्गत 'कलिंग इन्स्टिट्यूट ऑफ इंडस्ट्रिअल टेक्नॉलॉजी' यांचे माध्यमातून हा प्रकल्प कार्यान्वित करण्यात आला. 'Renenesaance Foods नागपूर' या कंपनी तर्फे त्याचे उत्पादन सुरू झाले असून तो लवकरच सर्वांना उपलब्ध होईल.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

आदिवासी आश्रमशाळेतील विद्यार्थ्यासाठी डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांचे आहार मार्गदर्शन

२३ जून २०२२

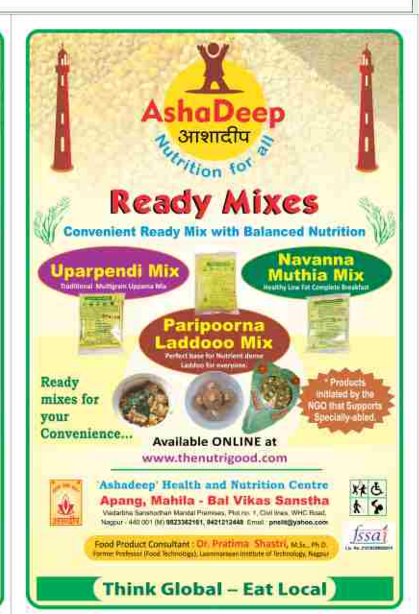
वानामती संस्थेद्वारे आदिवासी आश्रम शाळेच्या अधिक्षकांसाठी आयोजित कार्यशाळेत डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी आश्रमशाळेतील विद्यार्थांचे पोषण आणि आहार योजना या बद्दल मार्गदर्शन केले.

वाढत्या वयात योग्य आहाराचे महत्त्व सांगून आहार हे फक्त पोषण नाही तर सकारात्मक विचार आणि संस्कृती चा आधार आहे असे त्या म्हणाल्या. आहारात विविधता आणण्यासाठी रान भाज्या, स्थानिक मिलेटस इत्यादिंपासून विद्यार्थांना आवडणारे रुचकर आणि पोषक पदार्थ तयार करता येतात.

सुरक्षिततेसाठी अन्न पदार्थांची साठवण, स्वयंपाकघर, भोजन घराची स्वच्छता, तसेच अन्न हाताळणाऱ्या व्यक्तींची वैयक्तिक स्वच्छता या कडे विशेष लक्ष्य पुरविण्याबद्दल त्यानी सूचना दिल्या.

आशादीप आरोग्य पोषण केंद्राने तयार केलेल्या शालेय विद्यार्थ्यासाठी सुरक्षित व पोषक आहाराचा संदेश देणारी पत्रके सर्व अधीक्षकांना देण्यात आली आणि 'आहार, आरोग्य आणि आजार', या पुस्तकाची प्रत वानामती संस्थेला भेट दिली.

वानामती चे संचालक श्री मिलिंद तारे यांनी डॉ. शास्त्री यांचा परिचय करून दिला. आदिवासी कल्याण विभागातील निवृत्त अधिकारी श्रीमती वसुधा नाईक यांनी प्रास्ताविक केले.



आरोग्यम् धनसंपदा

नेत्रदान

(काव्यप्रकार : मधुसिंधू)

सांगू महती
या नेत्रदानाची
ज्योत जीवनाची
चाले पुढती

नेत्र रूपाने
राहावे जिवंत
असेही श्रीमंत
व्हावे दानाने

नेत्र दानाचा
आनंद अपार
अंधांना आधार
तंत्रज्ञानाचा

नेत्रांच्या ज्योती
प्रकाशात न्हाता
उजळती आता
जीवन मोती

दृष्टी लाभाचे
देऊ वरदान
दिव्यांग सन्मान
कार्य मोलाचे

दृष्टीहीनांना
दाविण्या सौंदर्य
मनाचे औदार्य
वाढवुया ना!

दृष्टीहीनास
मिळताच दृष्टी
आशीर्वाद वृष्टी
होतसे खास

स्वप्न साकार
होती दिव्यांगांचे
संकल्प कर्त्यांचे
मानू आभार

मरणोत्तर
नश्वर देहाचे
सार्थक दोघांचे
हेच उत्तर

दूर सारूया
अंधारल्या वाटा
आनंदाच्या लाटा
मस्त झेलूया

भेटो तयांना
उजेडाचे गाव
समाजात वाव
हो दिव्यांगांना

पुण्याई मोठी
वाढते दात्याची
महती कार्याची
साऱ्यांच्या ओठी

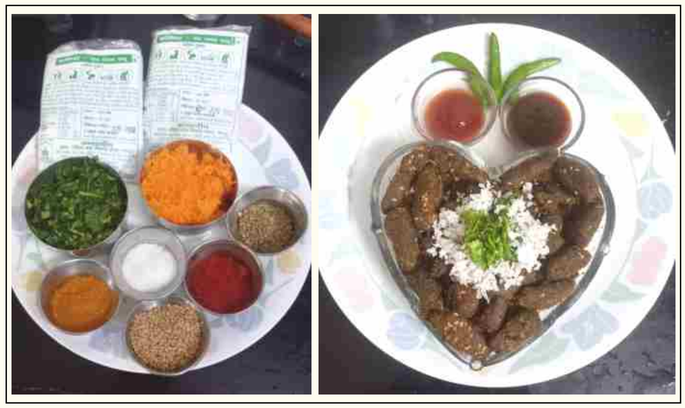
अडथळ्यांची
संपवू शर्यत
जागवू दानत
नेत्रदानाची

- सौ. अपर्णा अजय कुळकर्णी
नागपूर

youtube link -
https://youtu.be/PnYKVqVdvts

सकस आणि सुरस

शक्तिदा हेल्दी बुलेट स्नॅक्स



साहित्य : शक्तिदा सातू २०० ग्रॅ., १ वाटी बारीक चिरलेली मेथी, १ वाटी बारीक गाजर किस, गोडे तेल, तिखट, मीठ, हळद, ओवा, तीळ, हिंग, चिंच, गुळ, मिरची, कोथिंबीर, कढीपत्ता, थोडा ओला खोबरा किस.

कृती : वाटीत दोन, तीन चिंचेचे बुटूक धुवून भिजवून घ्यावे. नंतर परातीत शक्तिदा सातू पीठ त्यात मेथी व गाजर किस, दोन बारीक चिरलेल्या मिरच्या घेवून एक चमचा ओवा, दोन चमचे तीळ, दोन चमचे गोडे तेल व चवीप्रमाणे तिखट, हळद, मीठ टाकून नीट मिसळून घ्यावे.

चिंच कोळून घेवून त्यात अर्धा चमचा गुळ विरघळवून त्या पाण्याने व लागल्यास अधिक पाणी घेवून चकलीच्या पिठाप्रमाणे घट्ट पिठ भिजवावे. नीट मळून बुलेटसारखे छोट्या कडबोळ्याप्रमाणे लांबट गोळे करून घ्यावे.

नंतर कढईत ३ चमचे तेल तापवून मोहरी, जिऱ्याची फोडणी करावी. हिंग, मिरची, कढीपत्ता, किंचीत हळद टाकून त्यात तयार केलेले गोळे टाकून झाकण ठेवून थोडी वाफ आणावी. झाकण काढून सराट्याच्या दांडीच्या बाजूने हलक्या हाताने परतवून परत वाफ आणावी.

प्लेटमध्ये काढून, खोबरे, कोथिंबीर पेरून चिंच किंवा टोमॅटो सॉससोबत खायला द्यावे.

कमी तेल असलेला, खुसखुशीत, पौष्टिक तसेच रूचकर पदार्थ तयार.

- अनघा नासेरी

भरारी

अवनी लेखरा हिची उत्तुंग भरारी

८ नोव्हेंबर २००१ रोजी गुलाबी शहर जयपूर येथे जन्मलेली अवनी लेखरा.... अवघी २१ वर्षांची ही मुलगी पण केवढे दैदिप्यमान यश तिने आजच्या तारखेत मिळवले आहे. तेही आपल्या अपंगत्वासाहित....

२०१२ मध्ये एका अपघातामुळे अवनीला अपंगत्व आले. वडिलांबरोबर गाडीतून जात असतांना झालेल्या अपघातात मज्जारज्जूला मार बसल्याने तिचे शरीर कमरेखाली कायमचे लुळे झाले. त्यानंतर सुमारे २ वर्षे ती बिछान्याला खिळून होती. २०१४ पासून तिने व्हीलचेयर वरुन पुढच्या वाटचालीला सुरुवात केली. २०१५ ला तिच्या वडिलांनी तिला तीरंदाजी करीता प्रोत्साहित केले. त्याच सुमारास भारतीय नेमबाज अभिनव बिंद्रा यांचे आत्मचरित्र तिच्या वाचनात आले आणि तीरंदाजी पेक्षाही रायफल नेमबाजी तिला जास्त आवडू लागले.

२०२० च्या टोकिओ पॅरालिम्पीकमध्ये '१० मीटर एयर रायफल स्टँडींग' मध्ये तिला सुवर्ण पदक मिळाले. पॅरालिम्पीक मध्ये अंतिम फेरीत २४९.६ गुण मिळवून भारतासाठी सुवर्ण पदक मिळवणारी ती पहिली महिला खेळाडू आहे. याच गेम्स्मध्ये '५० मीटर रायफल थ्रो' मध्ये तिने कांस्यपदक मिळवले. अश्याप्रकारे एकाच पॅरालिम्पीक मध्ये दोन पदके मिळवणारी ती एकमेव भारतीय खेळाडू आहे. सध्या जागतिक स्तरावरील क्रमवारीत ती पाचव्या क्रमांकावर आहे.

या तिच्या कामगिरीबद्दल तिला २०२१ मध्ये मेजर ध्यानचंद खेळ रत्न या पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले.

२०२२ मध्ये 'आय.एस.एस.एफ.' पॅराविश्व स्पर्धेचे अजिंक्यपद आणि सुवर्णपदकही तिने मिळवले. महिलांच्या जागतिक क्रमवारीत व 'एस.एच.१' मध्ये तिचा दुसरा क्रमांक आहे.

मार्च २०२२ मध्ये पद्मश्री देऊन तिला सन्मानित करण्यात आले. राजस्थान सरकारने तिला विशेष व्यक्ती म्हणून 'Assistant Conservator of Forest' या पदावर नियुक्त केले.

तिचे यापुढचे लक्ष्य आहे २०२४ च्या पॅरीस पॅरालिम्पीक मध्ये सुवर्णपदक मिळवण्याचे.

तिच्या या स्वप्नांची पुर्तता होवो या शुभेच्छा....

- डॉ. सीमा उबाळे
मो. ९४२०२४६६८०

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.

अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर

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

आशादीप

संस्थापिका
स्व. उषाताई संत

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