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
जुलै–डिसेंबर २०२३

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

30 वा वर्धापन दिन समारोह

२२ जुलै २०२३, स्थळ : रंजन सभागृह, मातृसेवा संघ, नागपूर

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

30 वा वर्धापन दिन समारोह

आशादीप अपंग, महिला बाल विकास संस्थेच्या ३0 व्या वर्धापन दिन समारंभात कार्यक्रमाच्या अध्यक्ष मा. सौ. कांचन गडकरी यांनी दिव्यांग गुणवंतांचे कौतुक केले. दिव्यांगांना अंधाराकडून उजेडाकडे नेणारा दीप आणि सकारात्मक आशा निर्माण करणारी संस्था असे त्यांनी 'आशादीप'चे वर्णन केले. दिव्यांगांच्या पालकांनी मुलांना सामान्य माणूस म्हणून वाढवावे, भारताचा एक चांगला सामान्य नागरिक घडवावा असा संदेश दिला. रंजन सभागृह मातृसेवा संघ, सिताबर्डी येथे संपन्न झालेल्या कार्यक्रमात प्रमुख अतिथी श्री सुहास पाटील (सिनियर मॅनेजर सी.एस.आर., महिंद्रा अँड महिंद्रा) आणि डॉ. लता देशमुख (सचिव, मातृसेवा संघ) यांच्या विशेष उपस्थितीत दृष्टीबाधित संगणक प्रशिक्षक प्रशांत वरूडकर यांना स्व. उषा संत पुरस्कार, मानपत्र, स्मृतिचिन्ह, देऊन सन्मानित करण्यात आले. शालांत परीक्षेत मूकबधिर गटात प्रथम आलेल्या प्रीतम बागडे यांस 'स्व. वसंत मोघे पुरस्कार', दृष्टीबाधित गटात प्रथम क्रमांक मिळविलेल्या इर्फान खान यांस 'स्व. वासंती मोघे पुरस्कार', अस्थीव्यंग गटात अंकीत नंदेश्वर याला आशादीप तर्फे पुरस्कार देण्यात आले. स्नेही मंडळ सदस्यांमध्ये उच्च माध्यमिक परीक्षेत प्रथम विद्यार्थांसाठी या वर्षापासून देण्यात येणारा स्व. प्रतिभा कुळकर्णी स्मृती पुरस्कार सलोनी कापगते हिला देण्यात आला. हा पुरस्कार आशादीप संस्थेचे डॉ. अजय आणि सौ. अपर्णा कुळकर्णी यांनी प्रायोजित केला आहे. बर्लिन येथे पॅरा-ऑलिम्पिक मध्ये सुवर्ण पदक विजेता प्रतीक मोपकर, सी.ई.टी. परीक्षेत दिव्यांगांमधून प्रथम अर्थव चौधरी आणि महाराष्ट्र शासनाचा छत्रपती पुरस्कार विजेती मृणाली पांडे यांचाही विशेष सत्कार करण्यात आला. श्री सुहास पाटील यांनी दिव्यांगांच्या प्रगतीकडे बघून आनंद व्यक्त केला. सर्व गुणवंतांचे यावेळी अभिनंदन केले. दिव्यांगांसाठी विशेष सुविधा निर्माण करण्यासाठी व त्यांच्या प्रगतीसाठी महेंद्र आणि महेंद्र कंपनी नेहमीच प्रयत्नशील असेल असे आश्वासन दिले. 'आशादीप' संस्थेने ३0 वर्षे पूर्ण केल्याबद्दल आशादीपच्या सर्व सदस्यांचे त्यांनी अभिनंदन केले व ही प्रगती प्रेरणादायी असल्याचे सांगितले.

मातृसेवा संघाच्या सचिव डॉ. लता देशमुख यांनी गुणवंतांचा सत्कार हा सर्व दिव्यांगांना प्रेरणादायी राहील व ते प्रगतीपथावर चालतील असा संदेश दिला. 'आशादीप'च्या आजवरच्या वाटचालीचे कौतुक करून शुभेच्छा दिल्या. आपल्या प्रास्ताविकात संस्थेच्या अध्यक्षा डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी संस्थेच्या वैशिष्ट्यपूर्ण उपक्रमांचा आढावा घेतला आणि पुढील वर्षात दिव्यांगांसाठी अभ्यास केंद्र आणि इंटरनेट कॅफे सुरू करीत असल्याची माहिती दिली तसेच किशोरवयीन दिव्यांगांसाठी विशेष मार्गदर्शन प्रकल्प हाती घेणार असल्याचे सांगितले. कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला मातृसेवा संघ स्नेहांगण विद्यालयातील चमूने निर्धार गीत सादर केले. त्यानंतर संस्थेच्या सचिव अपर्णा कुलकर्णी यांनी अहवाल सादर केला.

कार्यक्रमात विविध परीक्षांमध्ये यशस्वी दिव्यांग स्नेहीमंडळ सदस्य आणि त्यांच्या यशात मदतीचा हात देणाऱ्या लेखानिकांचाही सत्कार मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आला. गुणवंतांच्या भेटवस्तू - श्री आकाश जैस्वाल यांनी, तर गुणवंतांसाठी खाऊ - शारदा महिला विकास मंडळ, शंकरनगर, नागपूर यांनी प्रायोजित केला होता. संस्थेचे सल्लागार श्री. लालासाहेब पाटील यांनी संस्थेच्या उपक्रमांची प्रशंसा करून सर्वांना शुभेच्छा देत गुणवंतांचे अभिनंदन केले.

प्रदर्शनात सहभाग

आशादीप तर्फे खालील प्रदर्शनात सहभाग घेऊन संस्थेच्या पोषक उत्पादनाची आणि दिव्यांग उद्योजकांनी तयार केलेल्या उत्पादनाची विक्री करण्यात आली.

- **३० सप्टेंबर २०२३ ते ३ ऑक्टोबर २०२३** : दि विदर्भ इंडस्ट्रीज असोसिएशन महिला शाखेद्वारा आयोजित उद्योजिका प्रदर्शनीत चंदा काळे च्या बाहुल्यांच्या स्टॉल ला विशेष पारितोषिक देण्यात आले.
- **२७ ऑक्टोबर २०२३ ते २९ ऑक्टोबर २०२३** : इंडियन मेडिकल असोसिएशनच्या सम्मेलनात पोषक उत्पादनाची विक्री
- **४ ते ५ नोव्हेंबर २०२३** : इंद्रधनु संस्थेतर्फे आयोजित प्रदर्शनात दिव्यांग चंदा काळेने बाहुल्या तसेच मसाज आणि फिनाईल विक्रीचा स्टॉल ठेवण्यात आला. इंद्रधनू संस्थेतर्फे दिव्यांग उद्योजकांना प्रोत्साहन देण्यासाठी आयोजित प्रदर्शनात आशादीपचा सहभाग. चंदा काळेचा बाहुल्यांचा स्टॉल, फिनाईल, अगरबत्ती, ज्यूट बॅग्स, ई. सामान विक्रीसाठी ठेवण्यात आले. तसेच दृष्टिबधित थेरपिस्टचा फुट व हेड मसाज सेवा उपलब्ध करून देण्यात आली.
- **२० नोव्हेंबर २०२३** : रायसोनी कॉलेज येथे पोषक उत्पादनाची विक्री.
- **२५ नोव्हेंबर २०२३** : इंडियन मेडिकल असोसिएशन महिला शाखेच्या कार्यक्रम पोषक उत्पादनाची विक्री.

संपादकीय

स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सव वर्षातील युवा सक्षमीकरण अभियानात दिव्यांग युवा शक्तिच्या कौशल्य विकासासाठी आशादीप दिव्यांग प्रेरणा केन्द्र सातत्याने प्रयत्नरत आहे.

मा. कांचनताई गडकरी यांच्या अध्यक्षतेत संपन्न झालेला ३० वा वर्धापनदिन सोहळा उत्साहवर्धक ठरला. संस्थेची तीन दशकांची यशस्वी वाटचाल सर्वांकरता प्रेरक आहे. संस्थेच्या दिव्यांगांप्रती असलेल्या सहसंवेदना आणि जाणिवेने दिव्यांगांना समाज प्रवाहात आणण्याचे कार्य उत्तम रीतीने होत आहेच. विविध संस्थांनी एकत्र येऊन दिव्यांगांसाठी काम करण्याची संधी संस्थेच्या कार्याला नवा आयाम देणारी ठरतेय. 'कौशल्य विकास दिव्यांगांचा' या कार्यक्रमातून दिव्यांगांच्या कलागुणांना व्यासपीठ मिळवून देत त्यांच्या समस्या समाजासमोर आणण्याचा उत्तम प्रयत्न केला गेला आहे.

'साथी हाथ बढाना' या कार्यक्रमातून संस्था महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये दिव्यांगांप्रती स्नेह, मैत्रभाव वाढवणे तसेच त्यांच्या क्षमता वाढविण्यासाठी सहकार्य करण्यास पुढे येण्याची मानसिकता निर्माण करत आहे. WCL तर्फे प्रायोजित दिव्यांग अभ्यास केन्द्रात दृष्टिबाधितांसाठी विशेष सुविधा व मार्गदर्शन देण्यात येते.

'आहार जागर' हा उपक्रम विविध प्रकारे राबवून जनजागृतीचे कार्य संस्था सातत्याने करत असतेच. यंदा शारदोत्सवात पथनाट्य सादर करून आहाराचे महत्त्व विषद केले.

टाकावू प्लॅस्टिक बरण्यांपासून सुंदर सुंदर कुंड्या बनविण्याचे प्रशिक्षण शिबिर आयोजित केले.

किशोरवयीन अंध मुलामुलींसाठी ब्रेल पुस्तके, विशेष मॉडेल्स ॲप्रन इ. साहित्य वापरून मार्गदर्शन व समुपदेशन करून त्यांच्यात आरोग्यभानही निर्माण करत सक्षम पिढी निर्मितीसाठी संस्था नेहमीच कार्यरत असते.

दवबिंदूनी सजलेल्या रम्य पहाटेप्रमाणे दिव्यांगाना स्नेह प्रेमाचा ओलावा व आशेचा प्रकाश देत त्यांचे जीवन अधिकाधिक सुखकर करण्यासाठी आपण सारे मिळून प्रयत्न करू या.

- सौ. अपर्णा अजय कुळकर्णी

कार्यकारिणी मंडळ

अध्यक्ष **डॉ. प्रतिमा शास्त्री** ९८२३३६२१६१	उपाध्यक्ष **श्रीमती वनिता पाटील** ९२२५२६३५७९	उपाध्यक्ष **श्रीमती छाया तारे** ९७३०२७८२०४
सचिव **श्रीमती अपर्णा कुळकर्णी** ९४२१२१२४४८	सहसचिव **श्रीमती रेखा पारखी** ९८५०६१७६१४	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. सीमा उबाळे
डॉ. वृंदा जोगळेकर	श्रीमती विद्या करपटे	डॉ. नूतन देव

अभिनंदन

- ❊ श्री शिरीषजी दारव्हेकर - साहित्यकार कल्याण ट्रस्ट ग्वाल्हेर तर्फे श्रीमती आरती खेडकर पुरस्कार.
- ❊ डॉ. विनोद असुदानी - 'हथुपकडाई' गझलसंग्रह साहित्य ॲकेदमी पुरस्कार.
- ❊ डॉ. सुगंधा गारवे - भारतीय मानक ब्युरोचा उत्कृष्टता पुरस्कार.
- ❊ डॉ. राजेंद्र वाटाणे - विद्याभूषण फाऊंडेशनतर्फे 'विदर्भ भूषण' पुरस्कार.
- ❊ डॉ. प्रकाश देव- आय.एम.ए. महाराष्ट्र तर्फे २०२३ चा सर्वोत्तम प्रकाशन पुरस्कार.
- ❊ सुवर्णा वानखेडे - राज - Indian Paragames-२०२३ (बंगलुरू) मधे सुवर्ण व रजत प्राप्त. तसेच Indian Paragames-२०२४ (गोवा) मधे सुवर्ण व कास्य पदक प्राप्त

समाज कल्याण विभाग, जिल्हा परिषद, नागपूर व दिव्यांगांसाठी कार्यरत ८ सेवाभावी संस्था (NGO) यांच्या संयुक्त विद्यमाने प्रस्तुत 'कौशल्य विकास दिव्यांगांचा' हा सांगितीक व चर्चात्मक कार्यक्रम सादर करण्यात आला. या कार्यक्रमाचे उद्घाटक मा. डॉ. सिद्धार्थ गायकवाड- प्रादेशिक उपायुक्त, समाज कल्याण विभाग नागपूर आणि कार्यक्रमाचे अध्यक्ष समदृष्टी क्षमता विकास एवम् अनुसंधान मंडलचे अध्यक्ष डॉ. मिलिंद हरदास होते.

त्याप्रसंगी विविध संस्थांचे प्रतिनिधी प्रमुख आणि पाहुणे उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे संचालन 'स्वीकार' चे उपाध्यक्ष श्री विकास खळतकर यांनी केले. दिव्यांगांच्या कल्याणासाठी तसेच त्यांच्या कौशल्य विकासाकरिता व दिव्यांगांच्या पुनरूत्थानासाठी कार्यरत सक्षम, स्वीकार, आशादीप, निरामय बहुउद्देशीय सेवा संस्था, माईंड पार्क फाउंडेशन, इंद्रधनु, श्री कृष्ण निकेतन व आत्मदीपम् या ८ सेवाभावी दिव्यांग सेवी ज्यांनी एकत्र येऊन या कार्यक्रमाच्या आयोजनामध्ये सक्रिय सहभाग दिला.

कार्यक्रमाची प्रस्तावना श्रीमती जिज्ञासा चवलढाल, अध्यक्ष, आत्मदीपम् यांनी केली. तसेच श्री किशोर भोयर समाज कल्याण विभाग नागपूर यांनी दिव्यांगासाठी असणाऱ्या विविध योजनांबद्दल उपस्थित पालकांना मार्गदर्शन केले.

स्वीकार संस्थेचे सचिव डॉ. नामदेव राऊत यांनी आभार प्रदर्शन केले. अल्पोपहार दिवाडकर बेकरीचे सुप्रसिद्ध श्री दिवाडकर ब्रदर्स तर्फे तसेच श्री उत्कर्ष खोपकर आणि COMHAD तर्फे डॉ. प्राजक्ता कडुसकर यांनी देणगी स्वरुपात मदत दिली.

याप्रसंगी 'कौशल्य विकास दिव्यांगांचा' या विषयावर चर्चात्मक सांस्कृतिक कार्यक्रम सादर करण्यात आला. यामध्ये डॉक्टर जया शिवलकर (बालविकास तज्ञ) आणि डॉक्टर रश्मी राऊत (मानसशास्त्रज्ञ) यांचा सहभाग होता. दिव्यांग व्यक्ती, त्यांचे पालक, शिक्षक व समाजाची दिव्यांगांप्रति भूमिका आणि त्यांच्या शिक्षणासाठी व कौशल्य विकासासाठी योग्य पर्याय निवडण्यासाठी त्यांनी सविस्तर माहिती दिली. दिव्यांगांना सक्षम करण्यासाठी गरजेनुसार योग्य शाळेची निवड आवश्यक आहे. भाषा विकास व संवाद कौशल्य विकसित होण्यासाठी मातृभाषेतून दिलेले शिक्षण अधिक प्रभावी असते व त्यामुळे पुढील विकासाला मदत होते असे डॉक्टर शिवलकर यांनी सांगितले. बहु विकलांग किंवा तीव्र बौद्धिक अक्षमता असल्यास होम स्कूलिंगचा पर्याय आहे.

डॉक्टर रश्मी राऊत यांनी किशोरवयीन दुर्बल मनस्क मुलांच्या मनातील भावनिक गोंधळ, शारीरिक बदल, आणि त्या अनुषंगाने येणाऱ्या वर्तन समस्यांबद्दल चर्चा केली. या काळात त्यांच्या मध्ये अनेकदा आक्रमकता दिसून येते. अशावेळी पालकांनी आणि विशेषतः आईने संयम ठेवावा व शांतपणे परिस्थिती हाताळावी असे सांगितले. यामध्ये शिक्षकांचाही सहभाग तितकाच महत्त्वाचा आहे. दुर्बलमनस्काच्या मानसिक आंदोलनांना वाव देण्यासाठी खेळ, व्यायाम, ॲक्टिव्हिटी यामध्ये त्यांना गुंतवावे.

या कार्यक्रमाचे वैशिष्ट्य म्हणजे चर्चेच्या अनुषंगाने येणारे विषय गाणे, नृत्य, कविता या कला माध्यमांमधून मनोरंजनाच्या अंगाने सादर करणारे सर्व कलाकार दिव्यांग होते. स्वीकार संस्थेच्या मतिमंद मुलांच्या चमूने भजन (चैतन्य बल्लाळ) कीबोर्ड (आदित्य दामले) व एक समूह नृत्य सादर केले, तर शंकरनगर मूकबधिर शाळेच्या मुलांनी नयनरम्य ॲक्शन साँग प्रस्तुत केले. या कार्यक्रमाची संकल्पना डॉक्टर प्रतिमा शास्त्री यांची असून दिव्यांग कलाकारांच्या साथीने सादर केले या आगळ्यावेगळ्या कार्यक्रमासाठी डॉक्टर वृंदा जोगळेकर यांच्या सुरेख संचलनाला स्वप्ना पाटणकर व अर्चना श्रावणे यांनी साथ दिली.

संस्था विशेष

रहाटे टोळी येथे सदिच्छा भेट

१ जुलै २०२३

मानेवाडा येथील रहाटे टोळी आणि गोंड वस्तीला संस्थेच्या सदस्यांनी सदिच्छा भेट दिली. तेथील शिवण प्रशिक्षण केंद्राची माहिती घेतली आणि महिलांना रोजगार निर्मितीसाठी प्रशिक्षण द्यावे असा प्रस्ताव दिला. दोन गरजू कुटुंबाला १ महिन्याचा किराणा देण्यात आला. या वर्षात दरमहा ही मदत देण्यात येणार आहे.

'कचऱ्यातून कला' यासाठी कार्यशाळा

१०-११ ऑगस्ट २०२३

'कचऱ्यातून कला' या संकल्पनेने प्लास्टिकचे डबे आणि बाटल्यांचा कलात्मक सदुपयोग करण्यासाठी कार्यशाळा घेण्यात आली. डॉ. सीमा उबाळे यांच्या मार्गदर्शनात १४ प्रशिक्षार्थिंनी विविध प्रकारच्या प्लास्टिक डबे, बाटल्यांचे कटिंग आणि पेंटिंग करून आकर्षक प्लांटस् तयार केले.

१-२ नोव्हेंबर २०२३ ला वरील कार्यशाळा चिटणवीस सेंटर मधील महिला प्रशिक्षणार्थींसाठी आयोजित केली.

वनामती संस्थेत 'सेवाभावी संस्थाची विकासात भूमिका' या विषयावर परिचर्चा

१ ऑक्टोबर २०२३

महाराष्ट्र लोकसेवा आयोगाच्या प्रशिक्षणार्थींसाठी आयोजित परिचर्चेत गीता तारे यांनी आशादीप संस्थेतर्फे दिव्यांगांना मुख्य प्रवाहात आणण्यासाठी आणि आत्मनिर्भरतेसाठी आयोजित विविध उपक्रमांची माहिती दिली.

प्रियदर्शनी महिला बाल वसतिगृहाला संस्थेच्या सदस्यांची भेट

२२ नोव्हेंबर २०२३

प्रियदर्शनी महिला बाल वसतिगृहाला संस्थेच्या सदस्यांनी भेट देऊन अधिक्षिकाबरोबर आशादीपतर्फे आरोग्य तपासणी शिबिर आयोजित करण्याबाबत चर्चा केली.

दिव्यांग प्रेरणा

आशादीप तर्फे धरमपेठ मा. पां. देव स्मृती विज्ञान महाविद्यालयात साथी हाथ बढाना उपक्रम

२५ ऑगस्ट २०२३

आशादीप दिव्यांग प्रेरणा केंद्र तर्फे धरमपेठ म. पां. देव स्मृती विज्ञान महाविद्यालयात *साथी हाथ बढाना* हा उपक्रम दृष्टीबाधित विद्यार्थ्यांचा समवयस्क डोळस विद्यार्थ्यांबरोबर संवाद वाढावा आणि मैत्रबंध निर्माण व्हावे यासाठी आयोजित करण्यात आला.

धरमपेठ विज्ञान महाविद्यालयाच्या रोट्रॅक्ट क्लब ऑफ रोटरी, नागपूर डाऊन टाऊनच्या पदाधिकाऱ्यांच्या पदग्रहण समारंभ प्रसंगी महाविद्यालयाच्या ए.पी.जे.कलाम सभागृहात शुक्रवार २५ ऑगस्ट २०२३ रोजी सकाळी ११.३० वाजता हा कार्यक्रम संपन्न झाला. रोट्रॅक्ट क्लबच्या पदग्रहण समारंभात प्रमुख अतिथी रोटॅरियन श्रीमती दिपाली दोडके यांनी विद्यार्थ्यांना रोटरीच्या 'Service above Self' या ब्रिदवाक्याप्रमाणे रोट्रॅक्ट क्लबमध्ये निःस्वार्थ समाजसेवी उपक्रमांचे आयोजन करावे असे आवाहन केले.

त्यानंतर डॉ अनघा नासेरी यांनी *साथी हाथ बढाना* या कार्यक्र'ाची संकल्पना सांगीतली. तसेच आज २५ ऑगस्टपासून सुरू झालेल्या राष्ट्रीय नेत्रदान पंधरवाडय़ानिि'त्त नेत्रदानाचे 'हत्व व आवश्यकता सांगून पुस्तक वाचन, पुस्तकाचे ध्वनीमुद्रण करून, लेखनिक होवून आपण प्रासंगिक नेत्रदान करू शकता असे सांगीतले. आशादीप स्नेहीमंडळ सदस्य भारती यादव यांनी दृष्टीबधिताच्या स्वप्नांबद्दल कविता सादर केली. श्री. पलाश हेडाऊ यांनी दृष्टीबधितांचे क्रिकेट सामन्याची माहिती दिली व समालोचनाचे प्रात्यक्षिक करून दाखवले. श्री. गुणवंत येळणे यांनी दृष्टीबधितांना शिक्षणात येणा-या अडचणी व साथींकडून असलेल्या अपेक्षा याबद्दल सांगीतले आणि सुरेखा बाविस्कर यांनी ''कुणी रायटर देता का रायटर?'' हा स्फुट संवाद सादर केला. विद्यार्थ्यांशी संवाद साधत त्यांनी दिव्यांगांची किव न करता, त्यांच्या अडचणी जाणून, साथी बनून त्यांना प्रोत्साहन द्यावे असे आवाहन केले. डॉ. सीमा उबाळे यांनी संस्थेचा व स्नेहीमंडळ सदस्यांचा परिचय करून दिला. डॉ. नूतन देव यांनी संस्थेच्या आरोग्य विषयक उपक्रमाची माहिती दिली. रोट्रॅक्ट क्लबने या उपक्रमात सहभागी होण्याचे आश्वासन दिले.

या कार्यक्रमास रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाऊन टाऊनचे अध्यक्ष श्री अभिजित देशपांडे तसेच श्री. समीर सहस्रबुद्धे, श्री. निशिकांत काशीकर, डॉ. विकास इंगळे हे पदाधिकारी आणि रोट्रॅक्ट क्लबचे नवनिर्वाचित व माजी पदाधिकारी, सदस्य, महाविद्यालयातील शिक्षकवृंद उपस्थित होते.

या कार्यक्रमाच्या आयोजनासाठी प्रभारी प्राध्यापिका रोटॅरियन श्रीमती श्रद्धा देशपांडे यांनी मार्गदर्शन केले.

दिव्यांगांसाठी 'गुलदस्ता' - सांस्कृतिक कार्यक्रम

४ नोव्हेंबर २०२४

SVK शिक्षण संस्थेतर्फे सर्व प्रकारच्या दिव्यांगांसाठी 'गुलदस्ता' या सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे आयोजन ४ नोव्हेंबरला V. R. Mall येथे करण्यात आले होते. यात १० आशादीप स्नेहीमंडळ सदस्यांनी भाग घेवून गीत, नृत्य आणि कविता सादर केल्या.

आशादीप संस्थेतर्फे अपर्णा कुळकर्णी, प्रतिमा आकरे, अनुपमा गुरू, स्मिता वैद्य विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहित करण्यासाठी उपस्थित होत्या.

दिव्यांग प्रेरणा

दिव्यांगासाठी आशादीप स्टडी सेंटर आणि नेटकॅफे उद्‌घाटन

५ डिसेंबर २०२३

अपंग व महिला बाल विकास संस्थेच्या आशादीप केंद्रातर्फे दिव्यांगासाठी आशादीप स्टडी सेंटर आणि नेट कॅफेचे डॉ. नटराजन यांच्या हस्ते उद्‌घाटन झाले. यामध्ये दृष्टीबाधितासाठी विशेष बोलक्या संगणकांची व्यवस्था करण्यात आली आहे. तसेच ब्रेल मधील पुस्तके उपलब्ध आहेत. वेस्टर्न कोल फील्डच्या CSR उपक्रमासाठी WCL तर्फे श्रीमती रेश्मीजी, कार्यक्रमाचे अध्यक्ष श्री. लालासाहेब पाटील, दिव्यांग विद्यार्थी आणि संस्थेचे सदस्य उपस्थित होते. नेटकॅफे आणि स्टडी सेंटर सुरू करण्यामागील उद्देश याबद्दल डॉ. सीमा उबाळे यांनी माहिती दिली. उद्‌घाटनानंतर केंद्राच्या समन्वयक डॉ. सीमा उबाळे आणि श्रीमती गीता तारे यांनी दृष्टिहीन विद्यार्थ्यांना संगणक आणि ब्रेल पुस्तकांच्या वापराचे प्रात्यक्षिक दाखवले. सौ. राजश्री सांबरे यांनी संस्थेची सदस्य कु. राणी शेख यांना कॅलिपर्स घेण्यासाठी आर्थिक मदत दिली. प्रारंभी संस्थेबद्दल माहिती डॉ. सौ. प्रतिमा शास्त्री यांनी दिली आणि आभार प्रदर्शन सौ.सुप्रिया केकतपुरे यांनी केले. कार्यक्रमाचे संचलन डॉ. वृंदा जोगळेकर यांनी केले. केंद्राचा लाभ घेण्यासाठी उत्सुक विद्यार्थ्यांची विशेष उपस्थिती होती.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

ग्रामायण प्रतिष्ठान नागपूर, पदव्युत्तर गृह विज्ञान विभाग (RTMNU) आणि 'आशादीप' अपंग, महिला-बाल विकास संस्था यांच्या संयुक्त विद्यमाने रानभाजी पाककृती स्पर्धा

२८ जुलै २०२३

विद्यार्थ्यांसाठी आयोजित ह्या रानभाजी पाककला स्पर्धेत ९० स्पर्धकांनी भाग घेऊन स्वादिष्ट आणि नावीन्यपूर्ण पदार्थ सादर केले. या स्पर्धेचे उद्‌घाटन रुरल मार्टचे संस्थापक प्रकाश गांधी यांच्या हस्ते झाले. काळाच्या प्रवाहात विस्मरणात गेलेल्या पारंपारिक आणि आरोग्यदायी रानभाज्यांची ओळख करून घेण्यासाठी आणि त्यापासून बनविलेल्या विविध पाक कृतीचा परिचय करून देण्यासाठी हा उपक्रम उपयुक्त ठरेल असे श्री गांधी म्हणाले. यावेळी विद्यापीठ गृहविज्ञान विभाग, ग्रामायाण प्रतिष्ठान आणि आशादीप संस्थेचे प्राध्यापक आणि पदाधिकारी उपस्थित होते. डॉ. मधुकर भोतमांगे, डॉ. अस्मिता ठवकर आणि डॉ. माधुरी वाघ यांनी पाककृतींचे परीक्षण केले.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

सदाबाई रायसोनी कॉलेज येथे जागतिक स्तनपान सप्ताह

३ ऑगस्ट २०२३

आशादीप, आरोग्य पोषण केंद्र, न्युट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया आणि असोसिएशन ऑफ सर्जन नागपूर यांच्या सहकार्याने आयोजित जागतिक स्तनपान सप्ताह कार्यक्रमात डॉ. नूतन देव यांनी नवजात शिशुच्या योग्य विकासासाठी स्तनपान हेच सुयोग्य नैसर्गिक पोषण आहे तसेच बाळाला स्तनपान देणे हे मातेसाठी देखील उपयुक्त असते असे सांगितले. डॉ. निवेदिता कुळकर्णी यांनी बदलत्या जीवनशैलीच्या पार्श्वभूमीवर शासकीय आणि सामाजिक स्तरावर महिलांना स्तनपानासाठी प्रोत्साहन देणाऱ्या योजनांची माहिती दिली. इंदिरा गांधी वैद्यकीय महाविद्यालयातील प्राध्यापिका डॉ. मृणालिनी बोरकर यांनी स्तनांच्या कर्करोगाबद्दल मार्गदर्शन करून महाराष्ट्र शासनाच्या महिलांसाठी स्तन कर्करोग निदान व उपचार या विशेष कार्यक्रमाची माहिती दिली. 'लवकर निदान आणि त्वरित उपचार' याबद्दल स्वतः जागरूक राहून इतरांनाही माहिती द्यावी असे त्यांनी आवाहन केले.

न्युट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडियाच्या अध्यक्ष डॉ. शक्ती शर्मा, सचिव डॉ. श्रीलक्ष्मी आणि डॉ. सकिना यांनी कार्यक्रमाचे नियोजन केले. कार्यक्रमाला रायसोनी महिला महाविद्यालयाच्या ८० विद्यार्थिनींची उपस्थिती होती.

वेस्टर्न कोल फील्ड, नागपूर, येथील महिला क्लब येथे आंतरराष्ट्रीय मिलेट वर्ष कार्यक्रम

९ ऑगस्ट २०२३

शेती संस्कृतीची सुरुवात मिलेट अथवा भरड धान्याचे पीक घेण्यापासून झाली, परंतु आज त्यांचा वापर कमी होत चालला आहे असे डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी आंतरराष्ट्रीय मिलेट वर्षाच्या संदर्भात सांगितले. Women In Corporate Sector, Western Coal Field (WIPS WCL), नागपूर, आशादीप आरोग्य पोषण केंद्र, न्युट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया आणि सदाबाई रायसोनी महिला महाविद्यालय, यांच्या सहकार्याने आयोजित कार्यक्रमात भरड धान्याचा आपल्या आहारात उपयोग कसा वाढवता येईल, याबद्दल त्यांनी उपयुक्त माहिती दिली.

डॉ. शक्ती शर्मा यांनी प्रत्येकाच्या स्वास्थ्य प्रकृतीनुसार आहाराचे महत्त्व विषद केले आणि अयोग्य आहाराचे प्रकृतीवर परिणाम कसे टाळता येतील याची माहिती देऊन उपस्थितांचे शंका समाधान केले. या प्रसंगी WIPS WCL सदस्यांसाठी भरड धान्य पाककला स्पर्धा आयोजित करण्यात आली. स्पर्धेत १६ सदस्यांनी सहभागी होऊन विविध प्रकारच्या आकर्षक चविष्ट पाककृती सादर

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

केल्या. डॉ. श्रीलक्ष्मी आणि श्रीमती नीलिमा जोशी यांनी परीक्षण केले. सर्व स्पर्धकांना आयोजकाकडून, 'Multigrains - Road to Wellness' ही आशादीप केंद्राने प्रकाशित केलेली पुस्तिका देण्यात आली. सदाबाई कॉलेज मधील विद्यार्थिनींनी 'आरोग्यासाठी पोषण' या संकल्पनेवर पोस्टर व प्रात्यक्षिकांसह उत्कृष्ट आहार प्रदर्शन आयोजित केले. तसेच आशादीप पोषण केंद्राची उत्पादने विक्रीसाठी उपलब्ध होती. प्रदर्शनात दिव्यांग चंदा काळेच्या कलेला प्रोत्साहन देण्यासाठी पेपर मॅशेपासून तयार केलेल्या बाहुल्यांचाही स्टॉल होता.

कार्यक्रमाच्या आयोजनात डॉ. सुजाता सरमुकादम, अंकिता, डॉ. प्रतिमा शास्त्री व डॉ. शक्ती शर्मा यांचा विशेष सहभाग होता.

राजकुमार केवलरमानी महिला महाविद्यालय येथे ''महिलांचे पोषण व आरोग्य'' कार्यक्रम

२ सप्टेंबर २०२३

राजकुमार केवलरमानी कन्या महाविद्यालय, आशादीप आरोग्य पोषण केंद्र आणि इंदिरा गांधी वैद्यकीय महाविद्यालयाच्या सहकार्याने आयोजित कार्यक्रमात ''किशोरवयीन मुलींचे पोषण'' या विषयावर क्विझ घेण्यात आले. ''स्तनांचा कर्करोग'' या विषयावर जागरूकता कार्यक्रमांतर्गत इंदिरा गांधी वैद्यकीय महाविद्यालयातील प्राध्यापिका डॉ. मृणालिनी बोरकर यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. प्रश्नमंजूषेची पारितोषिके आशादीप तर्फे प्रायोजित करण्यात आली.

रोटरी क्लब ऑफ नागपूर होरायझन तर्फे 'मिलेट्सचे आहारातील महत्व' या विषयावर मार्गदर्शन

६ सप्टेंबर २०२३

मिलेट्सचे पोषण मूल्य ओळखून त्यांचा आहारात नियमित समावेश करण्यासाठी जागतिक स्तरावर विशेष प्रयत्न केले जात आहेत. असे डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी रोटरी क्लब ऑफ नागपूर horizon तर्फे पोषण मासानिमित्त आयोजित कार्यक्रमात सांगितले. या कार्यक्रमात दीपा नंदनवार यांनी मिलेटसचा नियमित आहारात उपयोग करण्यामधील अडचणी आणि त्यासाठी विविध पाककृती याबद्दल त्यांचे अनुभव सांगितले. कार्यक्रमाचे आयोजन डॉ. राजेश बल्लाळ आणि डॉ. मृणालिनी बल्लाळ यांनी केले. संस्थेची मिश्र धान्य उत्पादने विक्रीसाठी उपलब्ध होती.

रानभाजी पाककला स्पर्धेचे पारितोषिक वितरण

१ ऑक्टोबर २०२३

ग्रामायण तर्फे आयोजित विविध पाककला स्पर्धांचे पारितोषिक वितरण रामनगर महिला मंडळ येथे करण्यात आले. न्युट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया तर्फे 'रानभाजी पाककृती' आणि आशादीप तर्फे ''आहार जागर'' या पुस्तिकांचे विमोचन करण्यात आले.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

ज्ञानज्योती निवासी अंध विद्यालयात विद्यार्थ्यांसाठी आशादीप तर्फे किशोरवयीन समुपदेशन मार्गदर्शन

१८ ऑक्टोबर २०२३

ज्ञानज्योती निवासी अंध विद्यालय नागलवाडी येथील विद्यार्थ्यांची विशेष कार्यशाळा घेवून मुलांना डॉ. नीता कुळकर्णी आणि मुलींना डॉ. नूतन देव व चमूने प्रात्यक्षिकासहित मार्गदर्शन केले. यासाठी सचित्र उठावदार ब्रेल पुस्तकं दाखविण्यात आली. तसेच मुलींसाठी विशेष ॲप्रन द्वारे माहिती देण्यात आली. किशोरवयीन समस्यांच्या उद्बोधनासोबतच आहार, व्यायाम आणि शरीराची स्वच्छता व काळजी कशी घ्यावी याविषयी मार्गदर्शन करण्यात आले. कार्यक्रमाच्या प्रारंभी विद्यार्थ्यांनी सुरेल स्वागतगीत सादर केले. शाळेचे प्राचार्य श्री. परशुरामकर यांनी प्रास्ताविकात कार्यशाळेचा उद्देश व आवश्यकता विदित केली. संस्थेच्या अध्यक्ष डॉ. प्रतिमाताई शास्त्री यांनी संस्थेच्या कार्याची माहिती दिली. कार्यकारिणी सदस्य बहुसंख्येने उपस्थित होत्या.

इंदिरा गांधीं मुक्त विद्यापीठातील M.Sc. (Food Science and Nutrition) विद्यार्थ्यांची आशादीप आरोग्य पोषण केंद्राला भेट

१९ ऑक्टोबर २०२३

इंदिरा गांधीं मुक्त विद्यापीठातील M.Sc. (Food Science and Nutrition) २० विद्यार्थ्यांनी शैक्षणिक कार्यक्रमाअंतर्गत आशादीप संस्थेला भेट दिली. संस्थेच्या उपक्रमाची व्हिडिओ द्वारे माहिती दिल्यानंतर डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी ‘समुदाय आरोग्य पोषण शिक्षण’ या विषयाच्या अनुषंगाने शैक्षणिक संसाधनांमध्ये काळानुरूप होत असलेल्या परिवर्तनाची माहिती दिली. मुद्रणाच्या तंत्रज्ञानाने पारंपारिक शिक्षण पद्धतीत आमुलाग्र बदल घडविला, त्यानंतर गेल्या ५० वर्षात संगणक आणि इंटरनेट तंत्रज्ञानामुळे दृक्‌श्राव्य माध्यमांचा उपयोग वाढला, तसेच आभासी शिक्षणाची सुरुवात झाली. या माध्यमाचा औपचारिक अथवा अनौपचारिक शिक्षणासाठी प्रभावी उपयोग करून घ्यावा असे सुचविले.

‘जनजागृतीसाठी प्रत्यक्ष संपर्क, पोस्टर, पथनाट्य ई. द्वारे प्रशिक्षणार्थ्यांशी संवाद साधत त्यांना चर्चेत सहभागी करावे’ असे सांगून डॉ. नूतन देव यांनी समुदाय आरोग्य विभागातर्फे महिला आणि बालकांचे आरोग्य, व्यसनाधीनता, ई. विविध विषयांवर आयोजित जनजागृती कार्यक्रमाचे अनुभव सांगितले.

कार्यक्रमाच्या समन्वयक डॉ. रेणुका माईंदे होत्या. यानंतर विद्यार्थ्यांनी पोषक आहार उत्पादन केंद्राला भेट दिली.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

अपंग महिला बाल विकास संस्था आणि इंदिरा गांधीं मुक्त विद्यापीठ द्वारा ज्येष्ठ नागरिकांसाठी आहार मार्गदर्शन शिबिर

२२ ऑक्टोबर २०२३

इंदिरा गांधीं मुक्त विद्यापीठातील M.Sc.(Food Science and Nutrition) विद्यार्थांनी नेल्को सोसायटी गणेश मंदिर येथे ज्येष्ठ नागरिकांसाठी आहार मार्गदर्शन शिबिराचे आयोजन केले. संतुलित आहार, प्रथिन आणि कॅल्शिअम चे महत्व आणि त्याचे स्रोत ही माहिती पथनाट्याच्या माध्यमातून मांडली. आहार प्रदर्शनाच्या माध्यमातून हृदयरोग, स्थूलता आणि इतर समस्यांसाठी ज्येष्ठ नागरिकांना मार्गदर्शन करण्यात आले. यामध्ये सहभाग घेणाऱ्यांचे वजन आणि Body Mass Index काढण्यात आले. तसेच इतर समस्यांसाठी आहार मार्गदर्शन करण्यात आले. समन्वयक डॉ. रेणुका माइंदे यांनी आभार व्यक्त केले.

शारदा महिला मंडळ, शंकरनगर येथे आहार जागरासाठी पथनाट्य

२७ ऑक्टोबर २०२३

किशोरी व महिलांच्या आरोग्यासाठी पोषणाचे महत्व अधोरेखित करणारे ''आहार एक गुंतवणूक'' हे पथनाट्य संस्थेच्या सदस्यांनी सादर केले. ३१ ऑक्टोबर २०२३ रोजी वरील पथनाट्य जयप्रकाशनगर महिला मंडळ शारदोत्सवात सादर केले. दोन्ही कार्यक्रमांना प्रेक्षकांचा उत्साही प्रतिसाद होता.

मिलेट मैन ऑफ इंडिया डॉ. खादेर वली यांना संस्थेच्या मिलेट युक्त उत्पादने भेट

२० नोव्हेंबर २०२३

न्युट्रिशन सोसायटी ऑफ इंडिया आणि सदाबाई रायसोनी महिला महाविद्यालय तर्फे आयोजित कार्यक्रमात मिलेट मैन ऑफ इंडिया डॉ. खादेर वली यांनी 'Discovering Power of Millets' याबद्दल माहिती पूर्ण विवेचन केले. या प्रसंगी त्यांना संस्थेची मिलेट युक्त उत्पादने भेट देण्यात आली.

आरोग्यम् धनसंपदा

मन वढाय वढाय....

एखाद्या व्यक्तीची शारीरिक, मानसिक, सामाजिक दृष्टीने व्यवस्थित आणि रोगमुक्त असण्याची अवस्था म्हणजे आरोग्य असते. शरीर आणि मनाचे आरोग्य हे केवळ वैयक्तिक जीवनच नाही तर समाज जीवनाच्या सुदृढतेचे प्रतिक मानले जाते. सर्वार्थाने आरोग्यपूर्ण असणारा समाज हा सदैव प्रगतिपथावर राहतो. कोविड-१९ नंतर लोक फारच 'हेल्थ कॉनशस' झाल्याचे दिसून येत आहे. पौष्टिक अन्न, व्यायामाला तर महत्त्व आले आहे. शिवाय, शरीराला कोणताही छोटा-मोठा आजार झाला की त्यावर उपचार करण्याची, वेळप्रसंगी डॉक्टरांचा सल्ला घेण्याची सवय पण लोकांनी अंगिकारली आहे. शारीरिक आरोग्याबाबत समाजात निर्माण झालेली ही जागृती जरी वाखाणण्यासारखी असली तरी आजही लोक मानसिक आरोग्याकडे फारसे गंभीरपणे बघताना दिसत नाही. मन हा शरीराचा अविभाज्य घटक असला तरी तो दृश्य स्वरूपात नसल्यामुळे त्याला होणारे आजारही शरीरासारखे पटकन दिसत नाहीत. शिवाय, आपल्याला एखादा मानसिक आजार आहे, हे मान्य करायलाही आपले मन तयार होत नाही. तयार झाले तरी त्यावर उपचार घेण्यासाठी मानसोपचार तज्ञांकडे जाण्याची तयारी नसते. डॉक्टरांकडे जायला 'मी पागल थोडीच झालोय', असा शेरा मारला जातो. पण पागल होणे हा मानसिक आजाराचा अत्युच्च टप्पा मानला जातो. तत्पूर्वी झोप न येणे, आत्मनियंत्रणाचा अभाव, फोबिया, अचानक मूड बदलणे, सतत चिडचिड होणे, अति चिंता, तीव्र अस्वस्थता, अतिनैराश्य, अतिसंशय, स्क्रिझोफ्रेनिया असे कितीतरी मनाला होणारे आजार असतात ज्यांच्यावर मानसोपचार तज्ञांचा सल्ला घेण्याची गरज असते.

आजच्या घडीला प्रत्येकच व्यक्ती छोट्या छोट्या मानसिक समस्यांनी ग्रस्त आहे. धकाधकीचे जीवन, वेगाने बदलत चाललेली जीवनशैली, प्रचंड स्पर्धा, बोकाळलेला भौतिकवाद, विभक्त कुटुंब पद्धती, बेरोजगारी, व्यसनाधीनता, तणाव त्यातून घडणाऱ्या आत्महत्या, वाढते घटस्फोटांचे प्रमाण, अपेक्षांचे ओझे, डायबिटीस, बीपी आदी शारीरिक आजारांमुळे मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होताना दिसत आहे. आजच्या घडीला प्रत्येक सात व्यक्तींमध्ये एक व्यक्ती नैराश्याने ग्रासलेली असून शंभरातल्या एका व्यक्तीला मोठा मानसिक आजार जडलेला दिसतो. एकशे आठमध्ये एक स्किझोफ्रेनियाग्रस्त असल्याची आकडेवारी सांगते.

महिलांना शरीरातील हॉर्मोन्सच्या (संप्रेरकांच्या) चढाव उतारामुळे, स्त्री-पुरूष असमानतेमुळे, सामाजिक समस्यांमुळे मानसिक समस्या अधिक भेडसावतात.

वयात येताना येणाऱ्या बंधनांमुळे, नावडत्या शरीर प्रतिमेमुळे ताणतणाव, उदासी वाटून आत्मविश्वासाचा अभाव असतो किंवा अनिर्बंध आणि मुक्त वर्तनामुळे दुष्परिणाम भोगावे लागून मानसिक समस्या उद्भवू शकतात. विवाहोत्तर समायोजन न जमल्यास कौटुंबिक ताणतणाव वाढतात. रजोनिवृत्तीच्या काळात संप्रेरकांच्या असंतुलनामुळे भावनांचे नियमन कठीण जाते.

ह्या सर्व समस्यांना समर्थपणे, सकारात्मक तोंड देऊन आवश्यकतेनुसार समुपदेशन व वैद्यकीय उपचारांची मदत घ्यावी.

सुदृढ मानसिक स्वास्थ्यासाठी सुदृढ जीवनशैली म्हणजे संतुलित आहार, योगासने, प्राणायाम, सकारात्मक विचार, भावनांचे नियमन, पुरेशी झोप घ्यावी. काहीही समस्या आल्यास वेळीच सल्ला घ्यावा.

- डॉ. उर्मिला क्षीरसागर

सकस आणि सुरस

तीळ कोको बर्फी

साहित्य - भाजलेल्या तिळाचा बारीक कूट - १ वाटी
स्किम मिल्क पावडर - १ वाटी,
कोको पावडर - २ चमचे
साखर - २ वाटी, तूप - १/२ वाटी,
व्हॅनिला इसेन्स - ३-४ थेंब
भाजलेले तीळ - १/४ वाटी (वरून टाकण्यासाठी)

कृती - तिळाचा कूट, स्किम मिल्क पावडर आणि कोको पावडर कोरडे मिसळून ठेवावे. साखर भिजेल इतके पाणी घालून घट्ट गोळीबंद पाक करावा. पाकात तूप मिसळून सतत हलवावे आणि एक उकळी आणावी. त्यात व्हॅनिला इसेन्स (३-४ थेंब) टाकावे. त्यानंतर लगेच कोरडे मिश्रण घालून मिसळावे आणि आच बंद करून सतत हलवावे. मिश्रण थोडे घट्ट होऊन कडेने सुटू लागल्यावर तूप लावलेल्या ताटात काढून त्यावर भाजलेले तीळ घालून थापावे. थोडे थंड झाल्यावर वड्या कापाव्या.

- डॉ. प्रतिमा शास्त्री

भरारी

पॅरा तीरंदाज शीतल देवी हिची उत्तुंग भरारी

दि. ९ जानेवारी २०२४ ला राष्ट्रपती द्रौपदी मुर्मूनी खेळ जगतातील काही खेळाडूंना सन्मानित केले. अर्जुन पुरस्कारासाठी पॅरा तीरंदाज शीतल देवीच्या नावांचा पुकारा झाला आणि उपस्थितांनी टाळ्यांच्या गडगडाटासह तिचे स्वागत केले.

चीनमध्ये झालेल्या पॅरा एशिआई स्पर्धेत १६ वर्षीय शीतलने २ सुवर्ण व १ रजत पदक तीरंदाजीमध्ये मिळविले. शीतलला दोन्ही हात नाहीत ती पायाने तीरंदाजी करते.

आतंकवाद ग्रस्त म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या काश्मिरीच्या किस्तवाड जिल्ह्यातील एक पहाडी गावात राहणारी शीतल देवीला जन्मतः दोन्ही हात नसतांना फोकोमेलिया या आजाराने तिला ग्रासले होते. घरची परिस्थिती अत्यंत गरीब आणि हलाखीची. या सर्वाचा बाऊ न करता परिस्थितीवर मात करीत ती इथवर पोहचली.

२०१९ मध्ये राष्ट्रीय रायफल नॉर्दर्न कमान्डनी तिला दत्तक घेतले. मेजर अक्षर गिरीश यांच्या आई - मेघना गिरीश यांच्या प्रयत्नाने तिला कृत्रिम हात मिळाले. परंतु शीतलने छाती दात व मजबुत पायानी तीरंदाजीच सराव करण्यास सुरवात केली.

तिची भेट बंगलोरच्या प्रीति राय यांच्याशी झाली. त्यांची प्रेरणा आणि तिची मेहनत कामी आली. कुलदीप बैदवान ह्यांचे मार्गदर्शन तिला मिळाले. त्यांनी तोंड व पायाच्या मदतीने तीरंदाजी शिकण्यास विशिष्ट प्रकारची किट तयार केली. स्वतःचे अविरत प्रयत्न, आई-वडील, गुरू यांच्या आशिर्वादाने तिला पॅरा आशियाई स्पर्धेत २ सुवर्ण व १ रजत पदके मिळालीत. शीतल आता किस्तवाड जिल्ह्याचीच नाही तर पूर्ण देशाची प्रेरणास्थान आहे.

तिची हिंमत आणि ताकतीने तिला राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर गौरविण्यात आले. यापुढे ऑलंपिक गोल्ड घेण्यासाठी तिचे लक्ष आहे. तिला आशादीप संस्थेकडून अनेकानेक शुभेच्छा.

- छाया तारे

रंगानुभुती (एका इंग्रजी कवितेचा स्वैर अनुवाद)

दृष्टिबाधित होता तो मुलगा लहानसा
प्रश्न विचारला त्याला सहजसा.
तुला समजले का, रंग असतात कसे?
तो म्हणाला, हो. ते जाणवतात असे!
वृक्ष-लतातून वनी वारा वाहतसे,
सळसळ पानांची, हिरवा तिथे वसे.
झुळझुळ, खळखळ वाहते पाणी
रंग निळा - तिथेच गाते मधुर गाणी.
जिथे वाजते तुतारी अन् शिंग,
लाल तिथे गडद दिसतसे रंग,
गुलाब-फुलांचा सुगंध मंद,
तो मोहक गुलाबी असावा रंग.
वादळवाऱ्याचा रंग जांभळा
उबदार मुलायम स्पर्श पिवळा.
नीरव, निर्मळ, प्रसन्न शांतता,
सुखदशा स्वप्नी भासे शुभ्रता.

- 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
- दिव्यागांसाठी स्टडी सेंटर व नेटकॅफे

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.

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