अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर
स्थापना : ३ जुलै १९९३ • रजि. नं. महा/४१३/९३
संस्थापिका स्व. उषाताई संत

आशादीप

ई-नियतकालिक
जानेवारी–जून २०२५

E-mail : pnslit@yahoo.com
Website : www.ashadeepsanstha.org.in
youtube channel : ashadeepsanstha
प्लॉट नं. १, सिव्हिल लाईन्स, वेस्ट हायकोर्ट रोड, नागपूर-४४० ००१ दूरध्वनी : ०७१२-२५४५४७७ मो. ९८२३३ ६२१६१, ९४२१२१२४४८

दिव्यागांप्रती समाजभान वाढविणारी 'दिव्यांग आणि समाज' ही शालेय पथनाट्य स्पर्धा

दि. ११ जानेवारी २०२५

आशादीप अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, नागपूर व इनरव्हील क्लब ऑफ नागपूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने समाजामध्ये दिव्यांगांविषयी जागृती निर्माण व्हावी म्हणून सामान्य व दिव्यांग शालेय विद्यार्थ्यांसाठी 'दिव्यांग आणि समाज' या विषयावर पथनाट्य स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले. त्याचबरोबर दृष्टीबाधित विद्यार्थ्यांसाठी ब्रेल लिपीतील पुस्तकांचे प्रदर्शन देखील आयोजित करण्यात आले. मातृसेवा संघाच्या रंजन सभागृहात संपन्न झालेल्या या कार्यक्रमाच्या उद्‌घाटन समारोहात मातृसेवा संघाच्या सचिव डॉ. लता देशमुख ह्या अध्यक्ष व भगिनी मंडळ, नागपूरच्या अध्यक्ष श्रीमती अरूंधती महाजन प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थित होत्या.

कार्यक्रमाच्या प्रास्ताविकात आशादीपच्या अध्यक्ष डॉ. प्रतिमा शास्त्री ह्यांनी दिव्यांगाचा स्वीकार, समावेश व सक्षमीकरण ह्या संस्थेच्या उद्दिष्टां प्रमाणे संस्था निरंतर कार्यक्रमांचे आयोजन करीत असून पथनाट्य स्पर्धा एक पाऊल दिव्यांग स्नेही समाजाकडे नेईल असा विश्वास व्यक्त केला. इनरव्हील क्लब ऑफ नागपूरच्या सामाजिक कार्याचा परिचय इनरव्हीलच्या अध्यक्ष डॉ. शीला कुळकर्णी ह्यांनी करून दिला. व आशादीपसोबत समाजोपयोगी कार्यक्रमात सहभागी होतांना आनंद होत आहे असे सांगितले.

प्रमुख अतिथी श्रीमती अरूंधती महाजन ह्यांनी आपल्या मनोगतात ह्या सामाजिक जागृतीसाठी आयोजित पथनाट्य स्पर्धेच्या संकल्पनेचे कौतुक केले. डॉ. लता देशमुख ह्यांनी अध्यक्षीय भाषणात सर्वांनी दिव्यांगाचा समाजात समावेश होण्यासाठी जागरूक रहावे असे आवाहन केले व सर्व चमूंना शुभेच्छा दिल्या. वक्त्यांनी 'आशादीप' संस्थेच्या दिव्यांगांसमोरील आव्हानांचे निराकरण आणि जीवनात यशस्वी होण्याच्या निर्धाराविषयी जागरूकता निर्माण करणाऱ्या या पथनाट्याच्या संकल्पनेचे कौतुक केले.

पथनाट्यात खालील संस्थांच्या चमूंचा सहभाग होता -

१) **दि ब्लाईंड बॉईज इन्स्टिट्यूट, नागपूर -** या पथनाट्यात 'दिव्यांग, एक ऊर्जा स्त्रोत' आपल्या अडचणी वर मात करून यशस्वी झालेल्या दिव्यांगांची यशोगाथा त्यांच्या पोस्टर्स सहित सादर केली.

२) **श्री राजेंद्र हायस्कूल, महाल, नागपूर -** 'आसमान को छूने की आशा' यामध्ये दिव्यांगांच्या अडचणी व त्यांचा आत्मविश्वास जागृत करण्याचे महत्व जमुन्याच्या खेळातून दाखविले.

३) **SVK शिक्षण संस्था, नागपूर -** 'हौसलों की उडान' या नाटिकेतून प्रत्येक दिव्यांगाने आपली बलस्थानं समजून कार्यक्षेत्र निवडावे आणि आत्मनिर्भर व्हावे हा संदेश दिला.

४) कुर्वेज न्यू मॉडेल हायस्कूल, नागपूर - दिव्यांग विद्यार्थ्यांनी आपले ध्येय साध्य होण्यासाठी शासकीय योजना आणि आशादीप सारख्या सेवाभावी संस्था कडून समाजाचे योगदान घेऊन यशस्वी व्हावे या शुभेच्छा दिल्या.

५) 'स्नेहांगण' दिव्यांग मुलांची शाळा, नागपूर - 'दिव्यांगाचा दृष्टीकोन' या नाटिकेत दिव्यांग अपत्य असल्यास आई-वडील आणि कुटुंब यातील ताण प्रस्तुत केला. तसेच यामध्ये दिव्यांगांनी तंत्रज्ञानाच्या मदतीने निवडलेल्या क्षेत्रात आपली क्षमता सिद्ध करण्यासाठी कौशल्य आत्मसात केले पाहिजे असा संदेश दिला.

६) माईंड पार्क फाऊंडेशन, नागपूर - या संस्थेच्या चमूने दिव्यांग उद्योजकांना समाजाने प्रोत्साहन द्यावे आणि त्यांचा आत्मसन्मान वाढविण्यासाठी योगदान द्यावे असे सुचविले.

स्पर्धेच्या विषयावर सर्व संघांनी आपली नाटके उत्कृष्ट सादर केली. सर्वच विद्यार्थ्यांची कामगिरी अतिशय हृदयस्पर्शी होती. स्पर्धेचा निकाल जाहीर करण्यापूर्वी स्नेहांगण शाळा, मातृसेवा संघाने 'वंदे मातरम्, माँ तुझे सलाम' या गीतावर सुंदर योग-नृत्य सादर केले.

श्रीमती श्रद्धा तेलंग, श्रीमती स्मिता लिमये व ॲड. वंदना नवघरे ह्यांनी पथनाट्यांचे परीक्षण केले आणि निकाल जाहीर करून मनोगत व्यक्त केले. पुरस्कार वितरण समारोहाचे प्रमुख अतिथी समाज कल्याण विभागाचे अधिक्षक श्री. प्रवीण मोंढे होते.

नाट्य स्पर्धेत सहभाग घेणाऱ्या सर्व चमूंना उत्तेजनार्थ रोख बक्षिसे देण्यात आली. तसेच विजयी चमूंना विशेष पुरस्कार देण्यात आला. प्रत्येक विद्यार्थ्याला प्रमाणपत्र देण्यात आले. गीता तारे यांनी पथ नाट्यात सहभागी चमूंचा परिचय करून दिला. वीणा मोहाडीकर यांनी परीक्षकांचा परिचय करून दिला. स्पर्धेचा निकाल वृंदा जोगळेकर यांनी प्रस्तुत केला.

कार्यक्रमाचे संचालन आशादीपच्या सचिव श्रीमती अपर्णा कुळकर्णी ह्यांनी व आभार प्रदर्शन श्रीमती सुप्रिया केकतपुरे ह्यांनी केले.

आशादीपने आयोजित केलेल्या पथनाट्य स्पर्धेला अतिशय समरसून मिळालेली दाद -

रंजन सभागृहात नागपूरला आशादीपने आयोजित केलेल्या पथनाट्य स्पर्धेच्या कार्यक्रमात हजर राहण्याचे आम्ही ठरविले. आम्हाला एक अत्यंत आत्मविश्वासाचा नवीन उगम बघायला मिळाला.

राजेन्द्र शाळेच्या विद्यार्थ्यांनी 'आसमान को छुने की आशा है ।' ही अतिशय हृदयस्पर्शी कथा आवाहनासह, जिद्दीने व्यक्त केली. डोळे नाहीत, पण मनाचे डोळे सर्व जग बघू शकतात. काय सुंदर कल्पना. त्यांना आमचा सलाम !

'हौसलौ कि उडान ।' 'दिव्यांगो को कुछ नहीं आता.. ?'

'नहीं, नहीं, खुद का बिझीनेस कर सकते हैं'. अश्या वाक्यातून जबरदस्त आत्मविश्वास अनुभवला. 'दया नको, फक्त सन्मान हवा' असे एक पथनाट्य सांगून गेले.

कुर्वेज शाळेच्या मुलांनी सादर केलेल्या पथनाट्यात 'समाजाचे योगदान' हा मुद्दा मांडला. 'समाजाची संवेदनशीलता हरवली कां ?' हा प्रश्न खरोखरच आज स्तब्ध करतो. अंबाझरी अंध शाळेने तर समाजाच्या डोळ्यांत झणझणीत अंजनच घातले. 'दिव्यांग, एक ऊर्जा स्रोत', 'अंतर्दृष्टीतून कमतरतेवर मात करणे' हा अप्रतिम विचार खूप विश्वास दाखवून गेला. क्षणभर मन खिन्न होते खरे, पण उत्तम आदर्श निर्माण करणारी ही मुलें अधिक परिपक्व व अहंकाररहित आहेत हे जाणवले.

स्नेहांगण शाळेने 'बेटी, अपंगत्व व कुटुंब' हा विषय मांडला. 'अपंगत्वाकरीता दोषी कोण ?' एक मोठाच प्रश्न विचारला.

इतर शाळांच्या सहभागाने कार्यक्रम अतिशय विचारप्रवर्तक झाला. या शाळांच्या शिक्षक वर्गाची सहनशीलता, धैर्य, मनाचा तोल आणि ध्येयसिद्धी यांना सलाम करावे तेवढे थोडेच.

स्पर्धेत कोण प्रथम ? हा प्रश्नच नाही...

मानव हारला नाही. हे निर्विवाद..

'निसर्गाच्या क्रोधाला शांत करू, मनुष्याच्या अपंगत्वावर शांतपणे व धैर्याने मात करू व हेलावणारे मन आनंदी करु'. हाच या स्पर्धेतील निर्धाराचा प्रथम क्रमांक.

यानिमित्ताने एक नवीन जग माहित झाले.

- वैजयंती व किरीट देशपांडे, नागपूर

संपादकीय

संघर्षाच्या दिव्याने उजळते जीवन वाट....

काळे सावळे मेघ आकाशाला झाकोळून टाकतात पण ते बरसून गेल्यावर लख्ख सूर्यप्रकाश पडतो आणि सर्रकन वातावरणाचा नूर पालटतो. तर कधी बराच वेळ ढगाळ वातावरण राहतं पण नंतर आकाश निरभ्र होतंच. पावसाळ्यात हे दृश्य आपण नेहमीच अनुभवत असतो. असेच काहीसे दृश्य आपल्याला दिव्यांगांच्या जीवनात कमी-अधिक प्रमाणात दिसून येते. त्यांच्या वाट्याला आलेल्या काळ्या मेघांतून उद्याचा सूर्य साकारण्यासाठीच आपण सारे सहकार्याचा इंद्रधनू फुलवत असतो. त्यांच्या जीवनातील अडथळे पार करताना आपली सोबत त्यांच्याकरता आनंदायी ठरते. म्हणूनच आपण सारे समाज जाणिवेतून आशादीप समवेत सहसंवेदनेचे दीप उजळते ठेवण्यास पुढे येत असतो. दिव्यांगांचा संपूर्ण विकास होण्यासाठी समाजात त्यांची समावेशकता वाढावी, त्यांच्या समस्यांची आणि क्षमतांची जाणीव समाजातील सर्व घटकांना व्हावी या उद्देशाने शालेय स्तरावर समाज जागृतीसाठी पथनाट्य स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. यात शाळांचा तसेच संस्थाचा उत्साही सहभाग लाभला.

दिव्यांगांच्या कलागुणांनी, त्यांच्या बुद्धी कौशल्याने आपण स्तिमित होत असतो. त्यांची सक्षमता समाजाभिमुख होण्यासाठी स्नेहिमंडळ सदस्यांसाठी आशादीप नवनवीन उपक्रम राबवत असते. असाच एक वैशिष्टपूर्ण उपक्रम म्हणजे दृष्टीबाधित आणि डोळसांची बुद्धिबळ स्पर्धा. याची आणखी विशेषता म्हणजे यासाठी वयाची अट नसल्यामुळे लहान-थोर खेळाडू सारख्या उत्साहाने सहभागी होतात. या स्पर्धेमुळे समाज जागृतीचे कार्य घडत आहे.

महिलादिनी श्रीमती मंगला समर्थ यांचा गौरव हा दिव्यांगांसाठी कार्य करणाऱ्या सर्वांसाठी प्रेरणा देणारा सोहळा होता. विविध संस्थांच्या मान्यवरांच्या स्नेहभेटीने कार्य करण्याचा उत्साह वाढतो.

भगिनी मंडळ आयोजित पाककला स्पर्धेत संस्थेच्या पोषण केंद्राद्वारे निर्मित उत्पादनांपासून तयार केलेल्या पदार्थांनी दोन बक्षिसे पटकावली. संस्थेच्या पोषक उत्पादनांना रुग्णांकडूनही वाढती मागणी आहे हे समाधानकारक होय.

दिव्यांगाच्या सर्वांगीण विकासासाठी सहलीचे आयोजन संस्था करत असते. त्याचा पुरेपूर आनंद ते लुटतात याचे आम्हाला समाधान लाभते. वर्षभर विविध प्रकारच्या कार्यक्रमांनी दिव्यांगांच्या स्वप्नांना आकार देण्यासाठी संस्थेची धडपड सुरू असते. आशादीप व्याख्यानमालेत डॉ. नितीन विघ्ने यांनी दिव्यांगांना येणाऱ्या अडचणींवर मात करून मार्ग कसा काढावा यासाठी 'उलझन से उडान तक' या व्याख्यानाद्वारे उत्तम मार्गदर्शन केले. तंत्रज्ञानाने दिव्यांगांच्या अडचणी कमी होवून त्यांची सुगम्यता वाढते. यासाठीच संस्थेद्वारे नवनवीन उपकरणांची, तंत्रज्ञानाची माहिती प्रात्यक्षिकाद्वारे त्यांच्यापर्यंत पोहचविण्यात संस्था अग्रेसर असते. 'तंत्रज्ञानाच्या साह्याने यशस्वी होईल जीवन प्रवास' या विश्वासानेच संस्थेचे कार्य प्रगती पथावर आहे.

- सौ. अपर्णा अजय कुळकर्णी
सचिव

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	डॉ. ज्योती शिवलकर	डॉ. नूतन देव

संस्था विशेष

‘उलझन से उडान तक’ डॉ. नितीन विघ्ने द्वारा आशादीप स्नेही मंडळ सदस्यांसाठी प्रेरणादायक उद्‌बोधन

दि. २८ जानेवारी २०२५

आशादीप अपंग महिला-बाल विकास संस्था, नागपूरच्या दिव्यांग प्रेरणा केंद्रातर्फे आयोजित संस्थेच्या वार्षिक ‘आशादीप’ व्याख्यानमालेतील आठवे पुष्प सुप्रसिद्ध मनोविकास तज्ञ डॉ. नितीन विघ्ने ह्यांनी गुंफले.

'उलझन से उडान तक’ ह्या विषयावरील आपल्या व्याख्यानातून उपास्थितांशी सहज संवाद साधत डॉ. नितीन विघ्ने ह्यांनी अनेक उदाहरणांसह सांगितलं की

K - Knowledge
S - Skill
A - Attitude

हे यशाचे महत्वाचे घटक आहेत. विद्यार्थ्यांनी आपल्या क्षमता ओळखून त्या त्या क्षेत्रात यशस्वी होण्यासाठी प्रयत्न करायला हवे. कोणत्याही व्यक्तीची तीव्र इच्छाशक्तीच त्याला प्रगतीसाठी प्रेरणा देते.

‘मंझील उन्ही को मिलती है, जिनके हौसलो में जान होती है ।
सिर्फ पंखो से नही, हौसलो से उड़ान होती है ।।’

कार्यक्रमाच्या प्रास्ताविकात संस्थेच्या अध्यक्ष डॉ. प्रतिमाताई शास्त्री ह्यांनी संस्थेचे उपक्रम व व्याख्यानमालेचे प्रयोजन ह्याविषयी माहिती दिली. संस्थेच्या जुलै - डिसेंबर कालावधीच्या अर्धवार्षिक नियतकलिकाचे मान्यवरांच्या हस्ते प्रकाशन करण्यात आले.

कार्यक्रमाचे अध्यक्ष श्री. एल. बी. पाटील ह्यांनी आजचे व्याख्यान विद्यार्थ्यांसाठी अतिशय उपयुक्त होते असे सांगून अशा प्रेरणादायक उपक्रमांच्या आयोजनासाठी संस्थेचे अभिनंदन केले.

कार्यक्रमाचे संचालन वीणा मोहाडीकर व आभार प्रदर्शन संस्थेच्या सचिव अपर्णा कुळकर्णी ह्यांनी केले.

✻ ● ✻

ग्रामायण प्रतिष्ठान तर्फे सेवाभावी संस्थासाठी आयोजित कार्यशाळेत ‘आशादीप’चा सहभाग

१९ जानेवरी २०२५

ग्रामायण प्रतिष्ठान तर्फे सेवाभावी संस्थांसाठी आयोजित कार्यशाळेत सर्व संस्थानी आपल्या संस्थेच्या कार्याचा परिचय करून दिला. कार्यशाळेत CSR फंडीग, वित्तीय अनुशासन याबद्दल तज्ञ श्री विजय खटी आणि श्री देशमुख यांनी माहितीपर मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमाला आशादीप संस्थेच्या वतीने सौ. गीता तारे यांनी ‘आशादीपच्या’ कार्याबद्दल माहिती दिली.

संस्था विशेष

आशादीप संस्थेच्या दिव्यांग स्नेही मंडळ व कार्यकारिणी सदस्यांची शैक्षणिक सहल

दि.३१ जानेवारी २०२५

'आशादीप' अपंग महिला बाल विकास संस्थेच्या दिव्यांग स्नेही मंडळ व कार्यकारिणी सदस्यांची शैक्षणिक सहल दि. ३१ जानेवारी २०२५ ला रामधाम व गोविज्ञान अनुसंधान केंद्र, देवलापार येथे नेण्यात आली. या सहलीत २२ दिव्यांग व १३ कार्यकारिणी सदस्य सहभागी झाले होते.

भगिनी मंडळ येथून सकाळी साडे आठ वाजता बस रवाना झाली. सकाळच्या प्रसन्न वातावरणात सर्वजण उत्साहाने गाणी म्हणत, गप्पागोष्टी करत रामधामला केव्हा पोहोचले हे कळलेच नाही. बसमध्येच सर्वांना पोटभर नाश्ता देण्यात आला.

रामधामला पोहोचताच तेथील प्रबंधक श्री. शिवकुमार, संदीप व त्यांच्या टीमने मनापासून स्वागत करीत उत्साहाने रामधाम मधील सर्व ठिकाणे व्यवस्थित दाखवली. रामधाम मधील अष्टविनायक मंदिर, बारा ज्योतिर्लिंग मंदिर हे गुहेत जाऊन पाहण्याचे होते. काही स्नेही मंडळ सदस्य अंशतः दृष्टी बाधित तर काही पूर्णपणे दृष्टी बाधित असल्याने रामधामच्या कार्यकर्त्यांनी त्यांना सहृदयतेने हात देत या सर्व ठिकाणांची माहिती दिली. ‘ओम’ मंदिरातील भगवान श्रीराम व श्रीकृष्ण यांच्या आयुष्यावर आधारित प्रसंगांच्या देखाव्यांची माहिती मुलांना मनोरंजक वाटली. बर्ड पार्कमधील रंगीबेरंगी पक्षी दृष्टी बाधितांना नीट बघता आले नाहीत तरी पण त्यांचा किलबिलाट ऐकून त्यांना आनंद झाला. अम्यूजमेंट पार्कमध्ये ‘मेरी-गो-राऊंड व कोलंबस यांच्या राइड्स मध्ये मुलांच्या आनंदाला उधाण आले. गाणी म्हणत झुल्यावर उंच उंच झोका घेण्याची मौज त्यांनी लुटली.

ही रामधामची सर्व सहल पर्यटक मित्र व रामधामचे संस्थापक श्री. चंद्रपाल चौकसे यांनी प्रायोजित केली होती. त्यांची सामाजिक जाणीव आणि सहृदयता वाखाणण्यासारखी आहे. चहापानानंतर संस्थेतर्फे त्यांचे मनःपूर्वक आभार मानून देवलापार येथील गोविज्ञान अनुसंधान केंद्रासाठी प्रस्थान करण्यात आले.

गोविज्ञान अनुसंधान केंद्राच्या विस्तीर्ण, स्वच्छ, हिरवागार परिसरात पोहोचताच सर्वांनी छोट्या गाई व वासरे असलेल्या गोशाळेला भेट दिली. ट्रकमध्ये कोंबून कत्तलखान्याकडे पकडून नेल्या जाणाऱ्या गोवंशाला वाचवून या केंद्रात आणल्या जाते व त्यांची सेवा केली जाते. अशा ९१२ गाई तिथे आहेत. गोविज्ञान अनुसंधान केंद्राचे कार्यकर्ते त्यांची सर्व व्यवस्था जातीने पाहतात, हे पाहून सर्वांना त्यांचा अभिमान वाटला. एवढ्या मोठ्या कार्याला फुल ना फुलाची पाकळी म्हणून काही सदस्यांनी देणगी दिली. त्यानंतर गोबर गॅस प्लांट, गांडूळ खत इत्यादि प्रकल्पाला भेट दिल्यावर तेथील कार्यकर्त्यांनी गोवंशापासून निर्माण केलेल्या उत्पादनाबद्दल सविस्तर माहिती दिली. औषधी वनस्पतीची लागवड आणि त्यापासून तयार होणाऱ्या निरनिराळ्या औषधांचीही माहिती मिळाली.

गोविज्ञान संस्थेच्या भोजनगृहात सर्वांनी गरमागरम सुग्रास भोजनाचा आस्वाद घेतला. तेथील भंडारगृहातून उद्बत्ती, गोमूत्र, गांडूळ खत, गाईचे तूप व इतर औषधी, शेण व मातीपासून बनवलेल्या मुर्ती इ. वेगवेगळ्या उत्पादनांची खरेदी केली. केंद्रातर्फे या विविध वस्तूंच्या उत्पादनाच्या प्रशिक्षण कार्यशाळा पण आयोजित करण्यात येतात.

दुसऱ्या मोठ्या गोशाळेत मोठ्या मोठ्या शिंगांच्या गीर, साहिवाल, खिल्लारी वगैरे विविध प्रजातींच्या गाई होत्या. गर्भवती गाई व वासरांसाठी स्वच्छ व मोकळे वेगवेगळे कक्ष होते. सर्वांनी गायींना चारा खाऊ घालून त्यांना प्रेमाने स्पर्श करण्याचा अनुभव घेतला. गोविज्ञान अनुसंधान केंद्रातील सेवाभावी कार्य पाहून सर्वजण भारावून गेले.

सायंकाळी पाच वाजता परतीचा प्रवास कोडी, गाणे म्हणत, अंताक्षरी खेळत मजेत पार पडला. संध्याकाळी सहा वाजता नागपूर येथील भगिनी मंडळात पोचल्यावर सहल सुफळ संपूर्ण झाल्याच्या आनंदात एकमेकांचा निरोप घेऊन सर्वजण आपापल्या घरी परतले.

संस्था विशेष

गुरुजी एज्युकेशन फाऊंडेशन, नागपूर शाखेच्या वार्षिक स्नेहसंमेलनात ‘आशादीप’च्या सामाजिक कार्याचा परिचय

९ मार्च २०२५

गुरुजी एज्युकेशन फाऊंडेशन, ही संस्था आर्थिक दृष्ट्या अत्यंत गरीब, पण बुद्धिमान विद्यार्थ्यांच्या महाविद्यालयीन शिक्षणाचा सर्व खर्च आणि त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास, यासाठी प्रयत्नशील असते. या संस्थेच्या नागपूर शाखेच्या वार्षिक स्नेहसंमेलनात संस्थेच्या आशादीप प्रकल्पाची उद्दिष्टे, कार्यपद्धती व विविध सामाजिक कार्याची माहिती देण्यासाठी डॉ. प्रतिमा शास्त्री आणि डॉ. अनघा नासेरी यांना आमंत्रित केले होते. डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी व्हिडिओच्या माध्यमातून संस्थेच्या विविध उपक्रमांची माहिती दिली. डॉ. अनघा नासेरी यांनी संस्थेपुढील आव्हाने व संस्थेच्या प्रवासातील काही हृदयस्पर्शी अनुभव सादर केले. तसेच संस्थेच्या दिव्यांगांचा सामान्य विद्यार्थ्यांशी सुसंवाद साधणाऱ्या ‘साथी हाथ बढाना’ ह्या प्रकल्पाविषयी माहिती देवून विद्यार्थ्यांनी अंध विद्यार्थ्यांसाठी लेखनिक म्हणून योगदान देवून प्रासंगिक नेत्रदान करावे असे आवाहन केले. डॉ. शास्त्री यांनी उपस्थितांना आशादीपच्या कार्यात प्रत्यक्ष सहभागी होण्याचे आवाहन करून गुरुजी एज्युकेशन फाउंडेशनचे कार्य असेच पुढे पुढे जावो ह्यासाठी हार्दिक शुभेच्छा दिल्या. संस्थेचे स्नेहीमंडळ सदस्य अभिषेक शुक्ला, सौरभ बोरेकर व गुणवंत येळणे ह्यांनी स्वतःचा जीवनसंघर्ष व उपलब्धींचा परिचय करून दिला व त्यांच्या यशातील संस्थेच्या सहभागाविषयी ऊल्लेख केला. त्यानंतर अभिषेक शुक्ला व सौरभ बोरीकर ह्यांनी देशभक्तीपर गीत सादर केले.

कार्यक्रमाच्या प्रथम सत्रात डॉ. शरदराव निंबाळकर यांच्या प्रेरणादायी मुलाखती नंतर मेजर प्रशांत निंबाळकर ह्यांचा ‘कारगिल युद्धातील चित्तथरारक घटना’ आणि चित्रमय सादरीकरण हा रोमांचक अनुभव होता.

✻ ● ✻

जागतिक महिला दिनानिमित्त ‘आशादीप’ तर्फे श्रीमती मंगला समर्थ स्व. गौरी शिरखेडकर पुरस्काराने सन्मानित

२० मार्च २०२५

आशादीप अपंग महिला - बाल विकास संस्था, नागपूरतर्फे जागतिक महिला दिवसाचे औचित्य साधून श्रीमती मंगला समर्थ, माजी मुख्याध्यापिका, मूक बधीर निवासी शाळा, सावनेर यांना सौ. गौरी शिरखेडकर स्मृती पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. विशेष अतिथी श्रीमती आस्था कार्लेकर, संचालिका, दक्षिण मध्य सांस्कृतिक केंद्र, नागपूर यांच्याहस्ते पुरस्कार राशी, शाल, श्रीफळ, आशादीपची उत्पादने व श्रीमती मंगलाताई समर्थांच्या कार्याचा आढावा घेणारे मानपत्र देऊन त्यांचा सत्कार करण्यात आला.

श्रीमती मंगला समर्थ यांचे पती श्री नारायण समर्थ यांनी सावनेर येथे स्थापन केलेल्या निवासी मूक बधीर विद्यालयात शिकविण्यासाठी मंगलाताईंनी विशेष प्रशिक्षण घेतले. त्यांच्या २५ वर्षाच्या सेवाकालात विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक तसेच सर्वांगीण विकासासाठी त्यांनी अनेक योजना राबविल्या. दिव्यांग सेवा आणि व्यसनमुक्ती क्षेत्रातील त्यांचं काम याबद्दल आत्तापर्यंत विविध संस्थाकडून मंगलाताईंना पुरस्कार मिळाले आहेत.

श्रीमती मंगला समर्थ यांनी या पुरस्कारासाठी आशादीपचे मनापासून आभार मानले. त्यांचा परिवार सतत पाठीशी उभा असल्याने हे काम त्या धडाडीने करू शकल्या व आताही निवृत्त झाल्यावर शाळेशी संबंधित काम

संस्था विशेष

सुरू आहेत हे त्यांनी सांगितले.

प्रमुख अतिथी श्रीमती आस्था कार्लेकर या स्वतः कथ्थक नृत्य प्रवीण असल्यामुळे त्यांनी भावविष्कारातून मूकबधीर मुलांशी भाषेविना संवाद साधला. शाळेतील समर्पित शिक्षक आणि आशादीपच्या कामाची त्यांनी प्रशंसा केली. ''दिव्यांगांच्या शिक्षणाबरोबर त्यांच्या भावविश्वाचा विकास होणे गरजेचे आहे आणि त्यासाठी त्यांची आवड व क्षमता यांचा विचार करून त्यांच्यासाठी योग्य कला निवडावी'' असे मत आस्था कार्लेकरांनी मांडले. यासाठी दक्षिण मध्य सांस्कृतिक केंद्र मदत करू शकेल असे आश्वासनही दिले. सावनेर निवासी मूक बधीर शाळेतील कार्यशाळेमधील बनवलेल्या वस्तुंच्या प्रदर्शनाला त्यांनी भेट दिली.

द्वितीय सत्रात डॉ. वृंदा जोगळेकर यांनी घेतलेल्या मंगला ताईंच्या प्रकट मुलाखतीमध्ये त्यांनी शाळेच्या सुरुवातीच्या काळातील आर्थिक समस्या, तसेच ग्रामीण भागातील पालकांचे समुपदेशन करताना येणाऱ्या अडचणींचा उल्लेख केला. शाळेतील यशस्वी विद्यार्थ्यांचे कौतुक सांगतानाच काही विद्यार्थांच्या कर्ण बधिरतेमूळे झालेल्या अपघाती निधनाची हळहळ व्यक्त केली.

अध्यक्षीय भाषणात श्री. लालासाहेब पाटील यांनी आशादीप संस्थेच्या सतत चालू असलेल्या चांगल्या कामाबद्दल प्रसन्नता व्यक्त केली. कार्यक्रमाला सावनेर मूक बधिर विद्यालयाचे संस्थापक श्री. नारायण समर्थ, स्व. गौरी शिरखेडकर पुरस्काराचे प्रायोजक श्री. विवेक शिरखेडकर यांची विशेष उपस्थिती होती.

कार्यक्रमाच्या सुरवातीला सचिव सौ. अपर्णा कुलकर्णी यांनी यंदाच्या महिला दिनाची थीम ही सर्व महिला व मुलींसाठी हक्क, समानता व सक्षमीकरण आहे हे सांगितले. मान्यवरांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन करताना सावनेर मुक बधिर निवासी शाळेच्या विद्यार्थ्यांनी 'जय जय महाराष्ट्र माझा' हे वीररसातील गीत हावभावातून सजीव केलं.

डॉ. प्रतिमा शास्त्री, अध्यक्ष, आशादीप संस्था, यांनी संस्थेबद्दल माहिती दिली. प्रमुख अतिथी श्रीमती आस्था कार्लेकर आणि श्रीमती मंगलाताईंचा परिचय सौ. गीता तारे यांनी करून दिली. डॉ. वृंदा जोगळेकर यांनी मानपत्राचे वाचन केले आणि सौ. सुप्रिया केकतपुरे यांनी आभार प्रदर्शन केले.

* • *

ग्रामायण प्रतिष्ठान नागपूरतर्फे स्वयंसेवी संस्थांसाठी आयोजित कार्यशाळेत आशादीप सदस्यांचा सहभाग

१७ मे २०२५

ग्रामायण प्रतिष्ठान नागपूर तर्फे स्वयंसेवी संस्थांसाठी बाबासाहेब आपटे सभागृह खामला, नागपूर येथे आयोजित एक दिवसीय कार्यशाळेत खालील विषयांवर चर्चा करण्यात आली -

१. Social impact documentation

२. Importance of framing of various operational policies and implementation

३. Financial discipline

या कार्यशाळेत कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबीलिटीबद्दल श्री. विजय खटी तसेच सामाजिक कार्यात आर्थिक शिस्त या विषयावर श्री. अभिजित केळकर यांनी उत्तम मार्गदर्शन केले.

या कार्यशाळेत आशादीपच्या वतीने सौ. गीता तारे आणि सौ. अपर्णा कुळकर्णी यांनी सहभाग घेतला. त्यांच्या मते ही माहिती संस्थेला अतिशय उपयोगी असून आशादीप संस्थेने भविष्यात यासाठी प्रयत्नशील राहावे.

सदिच्छा भेट

प्रियदर्शिनी इन्स्टिटयूट ऑफ मॅनेजमेंट मधील प्राध्यापक आणि विद्यार्थ्यांची संस्थेच्या दिव्यांग सदस्यांबरोबर चर्चा

९ जानेवारी २०२५

प्रियदर्शिनी इन्स्टिटयूट ऑफ मॅनेजमेंटचे प्राचार्य श्री. कार्तिक उत्तरवार, HR अधिकारी डॉ. संचल तरोडे तसेच प्रो. पार्वती मिश्रा यांनी आशादीप अपंग, महिला-बाल विकास संस्थेला भेट दिली. रोजगारासाठी उत्सुक दिव्यांग सदस्यांची माहिती वा मुलाखत घेऊन त्यांच्या वैयक्तिक क्षमतेप्रमाणे त्यांच्यासाठी मार्गदर्शन कार्यशाळेचे आयोजन करून त्याप्रमाणे रोजगार उपलब्ध करून दिले जातील असे आश्वासन दिले. यासाठी प्रियदर्शिनी महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी उपस्थित राहून दृष्टिबाधित विद्यार्थ्यांना मदत केली.

संस्थेत सुरु असलेल्या दृष्टीबाधित खेळाडूंसाठी बुद्धिबळ प्रशिक्षण वर्गाला सर्वांनी भेट दिली आणि या उपक्रमाची प्रशंसा केली. दृष्टिबाधितांचा समावेश असलेले क्रीडा आणि संगीताचे कार्यक्रम त्यांच्या संस्थेमधे आयोजित करण्याचे आश्वासन दिले.

या प्रसंगी आशादीप कार्यकारिणीचे सदस्य उपस्थित होते.

✻ ● ✻

सुप्रसिद्ध साहित्यिका मीना खोंड यांची संस्थेला 'अलेक्सा' या स्वलिखित कथासंग्रहाची ब्रेल आवृत्ती भेट

९ जानेवारी २०२५

हैद्राबाद निवासी सुप्रसिद्ध साहित्यिका सौ. मीना खोंड यांनी संस्थेस सहपरिवार भेट दिली. आपल्या सामाजिक जाणिवेतून त्यांनी किशोरांसाठी लिहिलेल्या 'अलेक्सा' या कथासंग्रहाची ब्रेल आवृत्ती आशादीप संस्थेस भेट दिली. तसेच नागपुरातील इतर अंध विद्यालयांना संस्थेच्या माध्यमातून हे पुस्तक देण्यासाठी त्यांनी या पुस्तकाच्या ४ प्रति संस्थेस दिल्या. सर्व पदाधिकाऱ्यांशी बोलून त्यांनी संस्थेचे कार्य जाणून घेतले. संस्थेच्या कार्याचा चढता आलेख बघून त्यांनी समाधान व्यक्त केले.

✻ ● ✻

स्नातकोत्तर मराठी विभागाच्या विद्यार्थिनींची क्षेत्रीय प्रकल्पासाठी संस्थेला भेट

११ मार्च २०२५

रा.तु.म. नागपूर विद्यापीठातील पदव्युत्तर मराठी विभागाच्या चौथ्या सत्राची विद्यार्थिनी प्रणिता घुंगरुड यांनी क्षेत्रीय प्रकल्पासाठी संस्थेला भेट दिली. डॉ. अनघा नासेरी आणि इंदिरा देशमुख यांनी संस्थेच्या कार्याची माहिती दिली.

सदिच्छा भेट

Progressive federation of visually challenged या संस्थेच्या राष्ट्रीय कार्यवाह आणि सदस्यांची सदिच्छा भेट

१६ जून २०२५

Progressive federation of visually challenge या संस्थेचे राष्ट्रीय कार्यवाह श्री भालचंद्र उपाध्याय आणि नागपूरच्या कार्यवाह सुनंदा पुरी, यांनी संस्थेला सदिच्छा भेट दिली. श्री. उपाध्याय यांनी त्यांच्या संस्थेच्या उद्दिष्ट व कार्याची माहिती दिली. ही संस्था दिव्यांगांना न्याय मिळवून देण्यासाठी राष्ट्रीय स्तरावर कार्यरत आहे. त्या बरोबरच दृष्टीबाधित सदस्यांना प्रशिक्षण व पर्यटनाच्या संधी देण्यासाठी तत्पर असते. यासाठी भारतातील विविध प्रांतातील ४०० सदस्य जोडले गेले आहेत. परस्पर विचार विनियोगाने दिव्यांगाच्या समस्या सोडवण्यास एक व्यासपीठ उपलब्ध होण्यासाठी दिव्यांगांसाठी कार्यरत आशादीप सारख्या संस्थांचाही सहभागी होण्याचे त्यांनी आवाहन केले. Progressive federation नागपूरच्या सदस्या प्रा. क्षिप्रा सरकार, नम्रता देशपांडे, ॲड. नंदिता त्रिपाठी बरोबरच आशादीपची मेंबर भारती यादव यांची उपस्थिती होती.

आशादीपच्या अध्यक्ष प्रतिमा शास्त्री आणि कार्यकारिणी सदस्यांनी आशादीपच्या कार्याची माहिती दिली. ही संस्था दिव्यागांना समाजाच्या मुख्य प्रवाहात आणण्यासाठी प्रयत्नशील असून त्यांना शिक्षण प्रोत्साहन आणि आत्मनिर्भरतेसाठी विविध प्रकारे सहाय्य करते. यामध्ये कोणतीही सरकारी मदत संस्था घेत नाही असे त्यांनी सांगितले.

दृष्टीबाधितांच्या शैक्षणिक समस्या, उपलब्ध तंत्रज्ञान आणि त्यासाठी आवश्यक कौशल्य विकास, स्पर्धा परीक्षेसाठी ब्रेल, किंवा computer वापरण्याची परवानगी, ऑडिओ बुक्स, लेखनिक, ई. अनेक विषयांवर उपस्थित सदस्यांबरोबर सविस्तर चर्चा झाली.

श्री उपाध्याय यांना पुष्पगुच्छ आणि आशादीपने प्रकाशित केलेल्या भारती यादव च्या 'वेद सोच' या पुस्तकाची प्रत आणि सर्व सदस्यांना पोषक उत्पादने भेट देण्यात आली.

अभिनंदन

स्वामी विवेकानंद स्मृती खुल्या वादविवाद स्पर्धेत आशादीप चमू चे सुयश

१२ जानेवारी २०२५

नागपुरातील सर्वश्रेष्ठ वक्ता निवडण्यासाठी 'पुराव्याच्या आधारे ऐतिहासिक स्थलांचे हस्तांतरण योग्य आहे' या विषयावर आयोजित 'स्वामी विवेकानंद स्मृती' वादविवाद स्पर्धेत आशादीप तर्फे दृष्टीबाधित सदस्य भारती यादव आणि हरीश प्रजापती या चमूचा सहभाग होता. हरीश प्रजापतीने अंतिम फेरीत प्रवेश मिळविला आणि भारती यादवला हिंदी भाषा गटात द्वितीय पारितोषिक देण्यात आले.

खासदार क्रीडा महोत्सवात दृष्टीबाधित गटाच्या स्पर्धांमध्ये आशादीप सदस्यांचे सुयश

२२ जानेवारी २०२५

खासदार महोत्सवात दृष्टीबाधित गटाच्या स्पर्धांमध्ये आशादीप सदस्यांनी उत्साही सहभाग घेऊन यश प्राप्त केले. मॅरेथॉन मध्ये लोकेश रंगारीला प्रथम क्रमांक तसेच जोशील विठोळेला रनिंगमध्ये तृतीय क्रमांक मिळाला.

इम्तियाज याने बुद्धिबळ स्पर्धेत प्रथम क्रमांक मिळविला आणि आशादीप तर्फे आयोजित बुद्धिबळ मार्गदर्शन उपक्रमाचा फायदा झाल्याचे सांगितले.

क्रिकेट स्पर्धेत विजेता ठरलेल्या नागपूर संघात कर्णधार अतुल हारोडे बरोबर आशादीपच्या इतर खेळाडूंचाही सहभाग होता. तसेच कुलदीप गोतमारेला बेस्ट कीपरचे प्राईझ मिळाले. सर्व खेळाडूंचे आशादीप तर्फे अभिनंदन करण्यात आले.

अजय कलसे यांचे मसाजोपचार क्लिनीकचे उद्घाटन -

१० मार्च २०२५ - दृष्टीबाधित मसाजोपचार तज्ज्ञ अजय कलसे याने एन.आय.टी. कॉम्प्लेक्स (१ ला मजला) मोर भवन जवळ, सीताबर्डी येथे स्वत:चे क्लिनिक सुरु केले आहे, याबद्दल त्याचे अभिनंदन व शुभेच्छा.

सुवर्णा वानखेडे राज -

२० फेब्रुवारी २०२५ - २३व्या राष्ट्रीय पॅराॲथलेटिक्स मध्ये सुवर्ण पदक मिळविले.

२४ मार्च २०२५ - खेलो इंडिया पॅरा गेम्स मध्ये सुवर्ण पदक पटकावले.

६ जून २०२५ - पॅरिस येथील जागतिक पॅरा ॲथलेटिक ग्रँड प्रिक्स मध्ये डिसकस थ्रो मध्ये प्रथम आणि शॉटपुट मध्ये तृतीय स्थान प्राप्त केले.

सौरभ बोरेकर -

सौरभ बोरेकर (M.S.W.) ने UGC NET ची JRF परीक्षा उत्तीर्ण केली असून सध्या तो पी.एच.डी. साठी संशोधन करीत आहे. त्याबरोबरच तो सुगम संगीताचे कार्यक्रम करीत असतो. सौरभचे 'नागपूर का सिंगर' या नावाचे यु-ट्युब चॅनेलही आहे.

कल्याणी बागडे -

२७ जून २०२५ - नॅशनल ब्लाइंड स्पोर्ट्स असोसिएशन द्वारा कर्नाटक येथे वेट लिफ्टिंग स्पर्धेमध्ये कल्याणी बागडे हिने रजत पदक मिळविले.

दिव्यांग प्रेरणा

'आशादीप' आयोजित आगळी-वेगळी बुद्धिबळ स्पर्धा

२२ फेब्रुवारी २०२५

दिनांक २२ फेब्रुवारी २०२५ रोजी सिव्हील लाईन येथील विदर्भ संशोधन मंडळ परिसरात अत्यंत प्रसन्न व उत्साही वातावरण होते. सकाळी ८ वाजेपासून दृष्टिबाधित व डोळस खेळाडू, त्यांच्यासोबत त्यांचे नातेवाईक, इतर सहभागी संस्था, स्वयंसेवक, संस्थेचे कार्येकर्ते यांची उपस्थिती असून सगळ्यांच्या चेहऱ्यावर एक वेगळीच उत्सुकता, लगबग जाणवत होती.

मिराशी सभागृहाच्या एका बाजूला टेबल खुर्च्यांची मांडणी, त्यावर रांगेने चेसबोर्ड, घड्याळ व पाणी ठेवले होते. सभागृहाच्या दुसऱ्या बाजूला टेबलावर पाहुण्यांसाठी पुष्पगुच्छ, खास पाहुण्यांसाठी संस्थेची वैशिष्ट्यपूर्ण भेटवस्तु, दीप प्रज्वलनासाठी मांडणी, फोटोला हार ही सगळ्यांची लगबग बघता एकूण काय तर समारंभाचे स्वरूप प्राप्त झाले होते.

निमित्त होते - दृष्टिबाधित आणि डोळस खेळाडूंची विशेष बुद्धिबळ स्पर्धा.

समाजात सुसंवाद निर्माण व्हावा म्हणून संस्थेने दोन वर्षांपूर्वी ही आगळी वेगळी स्पर्धा प्रथम आयोजित केली होती आणि त्याला उत्तम प्रतिसाद मिळाला होता. म्हणूनच 'आशादीप - अपंग, महिला-बाल विकास संस्था व चेस असोसिएशन, नागपूर यांच्या संयुक्त विद्यमाने ही वैशिष्ट्यपूर्ण बुद्धिबळ स्पर्धा पुन्हा आयोजित केली. यामध्ये १२ ते ६८ वर्षे वयाच्या खेळाडूंचा सहभाग होता. ज्ञानज्योती अंध विद्यालयाच्या गणवेशातील उत्सुक विद्यार्थ्यांची चमू सर्वांचे लक्ष वेधून घेत होती.

स्पर्धेच्या उद्घाटन प्रसंगी विदर्भ संशोधन मंडळाचे कार्यकारी अध्यक्ष श्री. पराग पांढरीपांडे यांनी 'बुद्धिबळ हा अतिशय पुरातन खेळ आहे' असे सांगितले. रामायण काळातही याचा उल्लेख आहे, तसेच पेशवे व भोसले काळातील काही समर्पक उदाहरणे देवून मार्गदर्शन केले. ह्या खेळातून स्मरणशक्ती एकाग्रता, धाडस, निर्णय क्षमता व्यवस्था इत्यादि गुणांचा विकास होतो असे सांगून खेळाडूंना शुभेच्छा दिल्या. विशेष अतिथी चेस असोसिएशन नागपूरचे माजी अध्यक्ष डॉ. सुनील देशपांडे यांनी डी. गुकेश, प्रज्ञानंद, दिव्या देशमुख इत्यादि भारतीय ग्रॅन्ड मास्टर्सचे उदाहरण देवून आपल्या आणि इतरांच्या खेळातील चुकांचा अभ्यास आणि सातत्य हे खरे यशाचे गमक आहे, असे सांगितले.

समाजभान वाढविणाऱ्या ह्या विशेष बुद्धिबळ स्पर्धेत ३० दृष्टिबाधित व ३० डोळस खेळाडू सहभागी झाले होते. चार दृष्टिबाधित आणि चार डोळस चमू मध्ये प्रत्येकी ५ खेळाडू म्हणजे ५ बोर्ड होते. तसेच टीम मध्ये समावेश नसणाऱ्या हौशी दृष्टिबाधित खेळाडूंना देखील उपस्थित डोळस खेळाडू बरोबर खेळण्याची संधी देण्यासाठी अतिरिक्त चेसबोर्ड मांडलेले होते.

प्रमुख अतिथींनी आपल्या समोरील पटावरील एक गोटी चालवून स्पर्धा सुरू केल्याचे जाहीर केल्यानंतर चेस असोसिएशनचे पदाधिकारी श्री सच्चिदानंद सोमण यांनी खेळाडूंना खेळाचे नियम समजावून सांगितले. ही स्पर्धा असली तरी डोळस खेळाडूंनी दृष्टिबाधित खेळाडूंना योग्य ते सहकार्य द्यावे आणि दोन्ही गटातील खेळाडूंनी चुरशीने खेळून खेळाचा आनंद घ्यावा असे आवाहन केले.

दिव्यांग प्रेरणा

आर्बिट्रेटर्स श्री शिवा अय्यर, श्री. अमित टेंभुर्णे यांनी सर्व टीम्सची नोंदणी झाल्यावर खेळाला सुरवात झाली. अतिरिक्त चेसबोर्डसवर खेळण्याच्या उत्सुकतेने बसलेल्या खेळाडूंबरोबर श्री. सोमण व श्री. भूषण श्रीवास यांनी खेळायला प्रारंभ केला. आर्बिट्रेटर्सने प्रत्येक राउंड नंतर तत्परतेने गुणाची नोंदणी केल्या नंतर एका टेबलावरील खेळाडू शिस्तबद्ध प्रकारे दुसऱ्या टेबलवर जाऊन नवा राऊंड खेळत होते. अतिरिक्त खेळाडूंबरोबर खेळण्यासाठी अनेक हौशी खेळाडूंचा सहभाग होता आणि त्यांची गुण नोंदणी केली जात होती.

चार राउंड नंतर खालील प्रमाणे निकाल जाहीर करण्यात आला. दोन्ही गटातून टीम पारितोषिके -

दृष्टिबाधित चमू		**डोळस चमू**
श्री मानवतकर चमू	**प्रथम**	रायसोनी चमू
श्री ग्यानीराम गोखले चमू	**द्वितीय**	ज्येष्ठ नागरिक चमू

याशिवाय सर्व चमू मधून प्रत्येक बोर्डवर सर्वोत्तम खेळाडूंना ही व्यक्तिगत पारितोषिके देण्यात आले.

बोर्ड क्र.	**दृष्टिबाधित**	**डोळस**
१.	ग्यानीराम गोखले	दीप जुरे
२.	हरीष प्रजापति	दुष्यंत नाकाडे
३.	सावंत कोरेवार	कपिश ठाकूर
४.	जोशिल विठोले	आर्या विज
५.	तीजन गावर	प्रथमेश माचवे

अतिरिक्त दृष्टिबाधित खेळाडूंना खालील पारितोषिके देण्यात आली

प्रथम	- राज जगदेव गुडकुले	ज्ञानज्योति अंध विद्यालय
द्वितीय	- वैष्णवी नेहारे	ज्ञानज्योति अंध विद्यालय

याशिवाय वयाने सर्वात लहान खेळाडूचे डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी प्रायोजित केलेले पारितोषिक ज्ञानज्योति अंध विद्यालयातील खुशी खुरसांगेला देण्यात आले. तसेच श्रीमती रेखा पारखी यांनी प्रायोजित केलेले सर्वोत्तम महिला खेळाडूचे पारितोषिक तीजन गावरला देण्यात आले. पारितोषिक विजेत्यांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद व कौतुक पाहून आयोजकांना या स्पर्धेचे नियोजन केल्याची धन्यता वाटली.

समारोप प्रसंगी आर्किटेक्ट श्री राजेंद्र डोंगरे व राष्ट्रीय अंध बुद्धिबळ स्पर्धेचे सचिव डॉ. मनीष थुल यांच्या हस्ते पारितोषिके देण्यात आली. राष्ट्रीय अंध बुद्धिबळ संघटनाचे सचिव डॉ. मनीष थूल यांनी बुद्धिबळ हा खरा दिव्यांग समावेशक खेळ आहे, जो अंध व्यक्तींना कुठलीही शिथीलता न आणता सामान्यांच्या बरोबरीने खेळता येतो असे सांगितले. विदर्भ चेस असोशिएशनचे पदाधिकारी भूषण श्रीवास, सच्चिदानंद सोमण, आबिट्रेटर शिवा अय्यर आणि अमित टेंभुर्णे यांचाही सत्कार करण्यात आला.

श्रीमती मंजिरी देशपांडे, प्रोजेक्ट मॅनेजर, मायक्रोसॉफ्ट कार्पोरेशन हैद्राबाद, यांनी सामाजिक जाणीवेतून या संपूर्ण कार्यक्रमाला भरघोस आर्थिक साह्य केले. प्रियदर्शिनी कॉलेज ऑफ मॅनेजमेंट, नागपूर यांच्या स्वयंसेवकांनी संस्थेच्या या कार्यात उत्कृष्ट सहकार्य केले. ढोल-ताशा पथक, नागपूर ह्यांनी सामाजिक जाणीवेतून बुद्धिबळ पट घेण्यास आर्थिक साह्य केले.

आशादीप संस्थेकडून ज्ञानज्योति निवासी अंध विद्यालय नागपूर यांना ब्रेल पुस्तकाचा संच ह्या प्रसंगी भेट दिला.

प्रारंभी आशादीपच्या अध्यक्षा डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी स्पर्धेची भूमिका स्पष्ट केली. कार्यक्रमाचे अध्यक्ष श्री पाटील यांनी शुभेच्छा दिल्या. कार्यक्रमाचे संचालन डॉ. वृंदा जोगळेकर आणि

दिव्यांग प्रेरणा

आभार प्रदर्शन डॉ. अनघा नासेरी यांनी केले.

दृष्टिबाधित खेळाडू अगदी सराईतपणे वावरत होते. स्वयंसेवकांनी उत्फुर्तपणे सेवा दिली. खेळाडू खेळत होतेच पण पाहायला येणारे प्रेक्षक, संस्थेचे सदस्य उत्सुकतेपोटी बुद्धिबळ खेळतांना दिसत होते.

अशी ही आगळीवेगळी स्पर्धा ! ह्या स्पर्धेला सर्वच बाजूंनी मिळालेला उत्स्फूर्त प्रतिसाद बघता एक अनोखा व स्तुत्य उपक्रम हाती घेवून संस्थेचे उद्दिष्ट्य नक्कीच साध्य झाल्याचे समाधान मिळाले. संस्थेने आजवर असेच नवनवीन उपक्रम हाती घेतले आणि यशस्वी केले. या स्पर्धेच्या यशस्वी आयोजनामुळे आशादीपच्या शिरपेचात एक चमकता मुकूटमणी जडला.

काही प्रतिसाद - अभिप्राय :

ज्ञानज्योती अंध विद्यालय नागलवाडी शाळेतील विशेष शिक्षिका शीतल कोटस्थाने - या वैशिष्ट्यपूर्ण स्पर्धेमुळे आमच्या दृष्टिबाधित मुलांना डोळस खेळाडूंबरोबर बुद्धिबळ खेळण्याची संधी मिळाली. एक नविन आनंद व उत्साह तर होताच पण वयाचे बंधन नसल्याने लहान खेळाडूंनी आपले कौशल्य दाखवून दिले. आपल्यापेक्षा वयानी मोठ्या खेळाडूंना हरवले. त्यामुळे ही मुले कुठेही कमी पडली नाहीत, याचा प्रत्यय आला. संस्थेच्या योग्य मार्गदर्शनामुळे ह्या मुलांना अनेक नविन गोष्टी शिकता आल्या, ही अभिमानाची गोष्ट. विशेष म्हणजे सर्वच खेळाडू 'खेळाडूवृत्ती' ने खेळले.

सर्वात लहान वयाची खेळाडू खुशी खुरसंगे हिची बोलकी प्रतिक्रिया - अंध मुलांशी बरेचदा खेळलो. आपल्यापेक्षा वयाने व अनुभवाने मोठ्या स्पर्धकांशी खेळताना प्रथम भिती वाटली. पण आजीसारख्या मॅडमला हरविल्याचा आनंद खूप मोठा होता.

हरीश प्रजापती : अंध खेळाडू - आजपर्यंत पुष्कळ बुद्धिबळ स्पर्धा बघितल्या व खेळल्या. परंतु ही स्पर्धा आमच्यासाठी विशेष होती. ह्या स्पर्धेमुळे दृष्टिबाधित खेळाडू डोळस मुलांशी बुद्धिबळ चांगल्या तऱ्हेने खेळू शकतात आणि दिव्यांगाना संधी मिळाली तर ते उत्तम खेळाडू होवू शकतात, हा संदेश समाजापर्यंत पोहचविण्याचे काम आशादीप संस्थेने केले. नाश्ता, जेवण, चहापाणी आमच्यापर्यंत पोहविण्याची 'सेवा' स्वयंसेवकांनी उत्तमपणे केली. एवढ्या लोकांना एकत्र आणणे सगळी जमवाजमव करणे, अतिथी ठरविणे, इतरांशी संपर्क साधून स्पर्धा यशस्वी करणे ह्याचे सर्व श्रेय आशादीपच्या सर्व पदाधिकारी व कार्यकारिणी सदस्य यांना निश्चितच जाते.

स्वयंसेवकांची प्रतिक्रिया - दिव्यांगांशी परस्पर संवाद करतांना त्यांची सकारात्मकता प्रेरीत करून गेली. हा अनुभव जीवन समृद्ध करणारा ठरला. त्यांचे बुद्धिबळ खेळातील कौशल्य बघून आम्ही भारावून गेलो. आम्हाला यामुळे खूप काही शिकायला मिळाले. आमचा दिव्यांगांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला. आशादीपच्या पदाधिकाऱ्यांनी ही संधी दिली त्याकरता त्यांचे मनःपूर्वक आभार.

❊ ● ❊

दिव्यांग व्यक्तींसाठी आर्थिक गुंतवणुकीचे पर्याय व 'सेबी'च्या योजनाबद्दल श्री राहुल केळापुरे यांचे विशेष मार्गदर्शन

८ मार्च २०२५

राष्ट्रभाषा भवन, नागपूर येथे अपंग, महिला-बाल विकास संस्था, आणि नॅशनल असोसिएशन फॉर डेव्हलपमेंट ऑफ हँडीकॅप् यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित कार्यक्रमात SEBI या संस्थेचे प्रतिनिधी श्री राहुल केळापुरे यांनी उपस्थितांशी आर्थिक गुंतवणुक करण्यासाठी असलेल्या अनेक पर्यायाबद्दल साधक बाधक चर्चा केली. त्यामधून निवड करताना आपल्या भावी योजना, आपली आर्थिक क्षमता, आपल्या रकमेची सुरक्षितता आणि गरजेच्या वेळी तत्परतेने मदत मिळण्याची हमी, याबद्दल पूर्ण माहिती घेऊन योग्य पर्याय निवडावा असे सुचविले. म्युच्युअल फंडच्या आर्थिक व्यवहारांवर SEBI चे नियंत्रण असते, त्यामुळे आपली ठेव सुरक्षित असते आणि काही गैरव्यवहार किंवा फसवणूक झाल्यास त्वरित कार्यवाही केली जाते. तसेच दिव्यांग व्यक्तींसाठी विशेष योजनाही आहेत अशी त्यांनी माहिती. दिली. श्री राहूल केळापुरे स्वतः दृष्टीबाधित असून विविध संस्थांच्या माध्यमातून दिव्यांग व्यक्तीं साठी आर्थिक गुंतावणुकीबद्दल मार्गदर्शनाचे कार्यक्रम घेतात. कार्यक्रमाला आशादीप, स्नेही मंडळ सदस्य, तसेच डॉ. प्रतिमा शास्त्री, अपर्णा कुळकर्णी आणि गीता तारे यांची उपस्थिती होते.

दिव्यांग प्रेरणा

दृष्टीबाधित स्नेहीमंडळ सदस्यांसाठी आयोजित बुद्धिबळ प्रशिक्षण वर्गाला उत्तम प्रतिसाद

डिसेंबर २०२४ - मार्च २०२५

आशादीप दिव्यांग प्रेरणा केंद्राअंतर्गत २१ डिसेंबर २०२४ पासून मार्च २०२५ पर्यंत दृष्टीबाधित स्नेहीमंडळ सदस्यांसाठी तीन महिने बुद्धिबळ प्रशिक्षण वर्गाचे आयोजन करण्यात आले होते. या उपक्रमाला उत्तम प्रतिसाद लाभला. त्यामुळे त्यांच्यातील बुद्धिबळ खेळातील कौशल्य विकसित झाल्याचे मुलांनी आवर्जून सांगितले. विशेषतः इम्तियाज खान याने खासदार क्रीडा महोत्सवासहित अनेक स्पर्धांमध्ये पारितोषिक पटकावले. आशादीपतर्फे आयोजित डोळस व दृष्टीबाधित विशेष बुद्धिबळ स्पर्धेतही प्रशिक्षार्थींचा यशस्वी सहभाग होता. या प्रशिक्षणाचा खूप फायदा झाला आणि पुढील सत्रात असे प्रशिक्षण पुन्हा घेण्यात यावे अशी इच्छा त्यांनी प्रदर्शित केली.

महाराष्ट्र सनदी अधिकाऱ्यांच्या प्रशिक्षण कार्यक्रमात आशादीपचा सहभाग

६ मे २०२५

राज्यसेवा मुख्य परीक्षेद्वारे विविध गट ब मधील अंदाजे २६० अधिकाऱ्यांच्या प्रशिक्षण कार्यक्रमात खालील विषयांवर आयोजित चर्चासत्रात विविध सेवा भावी संस्थांचा सहभाग होता.

१. Role of NGO in development and enforcement of social legislation

२. Women and development.

'आशादीप'च्या वतीने सौ. गीता तारे यांनी अपंग, महिला-बाल विकास संस्थेच्या 'आशादीप' प्रकल्पातील विविध उपक्रमांचा परीचय करून दिला.

महिलांच्या सक्षमीकरणासाठी संस्था कार्यरत असते. यामध्ये दिव्यांग, तसेच गरजू महिलांचा कौशल्य विकास करून त्यांना आत्मनिर्भरतेची संधी देण्यात येते, असे सांगितले.

शासनाच्या समाज कल्याण योजनांमध्ये शासकीय अधिकाऱ्यांना चौकटीत राहून काम करावे लागते. विविध योजना लाभार्थींपर्यंत पोहचविण्यास त्यांना बऱ्याच अडचणी येतात. तेव्हा 'आशादीप'सारख्या सामाजिक संस्थांच्या मध्यस्थीने गरजू व्यक्तींसाठी सरकारी योजना अधिक चांगल्या पद्धतीने राबवता येतील आणि योग्य लाभार्थींना त्याचा फायदा होईल असे गीता तारे यांनी सुचविले. यासाठी 'आशादीप' संस्था पुढाकार घेईल असे त्यांनी आश्वासन दिले.

दिव्यांग प्रेरणा

दृष्टीबाधितांसाठी नवीन तंत्रज्ञान प्रशिक्षण

७ मे २०२५

वेम्बी टेक्नालॉजी प्रायव्हेट लिमिटेड कंपनीने दृष्टीबाधित विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणासाठी हेक्सिस (इलेक्ट्रॉनिक ब्रेल reader) आणि आयरीस (टॅक्टाईल रीडर) ही दोन उपकरणे विकसित केली आहेत. त्याबद्दल चर्चा करण्यासाठी वेम्बी टेक्नालॉजी प्रायव्हेट लिमिटेड कंपनीतर्फे आयोजित आभासी मीटिंग मध्ये श्री. राजगोपाल यांनी आशादीपचे सदस्य आणि नागपुरातील अंध विद्यालयाच्या शिक्षकांना माहिती दिली आणि शंका समाधान केले.

मीटिंगमध्ये या उपकरणांचे प्रत्यक्ष प्रशिक्षण नागपूरला आयोजित करण्याबद्दल चर्चा झाली.

आशादीप व एलाईन इनोव्हेशन तर्फे 'नाविनौत' या दृष्टीबाधितांना उपयोगी उपकरणाचे प्रात्यक्षिक

२६ जून २०२५

एलाईन इनोव्हेशन, हैद्राबाद या कंपनीने दृष्टीबाधितांसाठी बनवलेल्या 'नाविनौत' या उपकरणाबद्दल माहिती जाणून घेण्यासाठी 'आशादीप' तर्फे प्रात्यक्षिक आयोजित केले.

नाविनौत हे टॉर्च सारखे हातात धरण्याचे उपकरण दृष्टीबाधितांना चालताना लेझर किरणांच्या मदतीने वाटेतील अडथळ्याची माहिती कंपनांद्वारे देते. त्याला ४५ दिवसांचा बॅटरी बॅकअप असल्याने ते स्मार्ट केनपेक्षा सुटसुटीत आहे. एलाइन इनोव्हेशन चे डायरेक्टर आणि युवा उद्योजक रविकिरण तगीरे यांनी नवोदय शाळा, आदिलाबाद, येथे मिळालेल्या संशोधन मार्गदर्शनातून विकसित केलेल्या उपकरणाना विविध स्पर्धांमध्ये मान्यता मिळाली असून भारताच्या पहिल्या १० सर्वोत्कृष्ट तरूण संशोधकात त्यांचा समावेश आहे

या प्रसंगी आशादीपच्या संपर्कातील अंध व्यक्ती, अंध विद्यालयातील शिक्षक, दृष्टीबाधित विद्यार्थी व त्यांचे पालक

तसेच आशादीपचे कार्यकारिणी सदस्य आणि रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाउन टाउनच्या अध्यक्ष डॉ. प्रतीक्षा मायी व सचिव मृदुला सुदामे उपस्थित होत्या. उपस्थित प्रत्येक अंध व डोळस व्यक्तीने या उपकरणाच्या मदतीने चालणे, पायरी चढणे आणि अडथळे जाणून घेण्याचा अनुभव घेतला आणि त्याबद्दल माहिती करून घेतली.

आशादीपच्या अध्यक्षा डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी प्रास्ताविकात आशादीप ही संस्था दृष्टीबाधितांना आत्मनिर्भर व समाजाच्या प्रवाहाशी परिचित करण्याबद्दल प्रयत्नशील असते व म्हणून नविन तंत्रज्ञानाशी दृष्टीबाधितांना परिचित करून देण्यासाठी या कार्यक्रमाचे आयोजन केले आहे असे सांगितले. सचिव अपर्णा कुलकर्णी यांनी रविकिरण तगीरे यांची ओळख करून दिली.

कार्यक्रमाच्या शेवटी अंध व काही डोळस व्यक्तींनी 'नाविनौत' या उपकरणाविषयी त्यांची मते मांडली. त्याला उत्तर देतांना श्री रविकिरण यांनी उपकरणाचे १० दिवस ट्रेनिंग घेऊन ते वापरण्यात सहजता येईल असा विश्वास व्यक्त केला.

रोटरी क्लब ऑफ नागपूर डाउन टाउनच्या अध्यक्ष डॉ. प्रतीक्षा मायी यांनी दृष्टीबाधित लाभार्थीसाठी संस्थेला देणगी दिली. सिग्नम फायर प्रोटेक्शन प्रायव्हेट लिमिटेड च्या संचालक श्रीमती तरु शहा यांच्यातर्फे अभिषेक शुक्ला याला लॅपटॉप देण्यात आला.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

संस्थेचा ‘सखी मंडळ’ आयोजित लघुनाटिका स्पर्धेत सहभाग

१२ जानेवारी २०२५

पोषक आहार आणि आरोग्याचा परस्पर संबंध सांगणारी तसेच पारंपारिक आहार पद्धतीचे महत्त्व समजावून देणारी, अपर्णा कुळकर्णी लिखित, डॉ. प्रतिमा शास्त्री दिग्दर्शित ‘आरोग्यम् धनसंपदा’ ही लघुनाटिका आशादीप आरोग्य पोषण केंद्रातर्फे सादर करण्यात आली. या नाटिकेत अपर्णा कुळकर्णी, वीणा मोहाडीकर आणि सुप्रिया केकतपुरे यांचा सहभाग होता. कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याच्या गरजा लक्षात घेवून त्यासाठी आरोग्यासाठी योग्य आहार नियोजनाचा संदेश हसत खेळत पटवून देणाऱ्या या नाटिकेने सर्वांची वाहवा मिळविली.

संस्थेचा परिचय तसेच पात्र परिचय उपाध्यक्ष छाया तारे यांनी करून दिला. या प्रसंगी आशादीप कार्यकारिणीचे सदस्य उपस्थित होते.

अरिहंत हॉस्पिटल येथे आयोजित बालरुग्ण शस्त्रक्रिया शिबीरातील रुग्णांना ‘आशादीप’ च्या पौष्टिक उत्पादनांचा पुरवठा

१३-१८ जानेवारी २०२५

अरिहंत हॉस्पिटल येथे डॉ. राजेंद्र सावजी आणि आंतरराष्ट्रीय ख्यातीचे आमंत्रित तज्ञ डॉक्टरांनी बालरुग्ण शस्त्रक्रिया शिबीर आयोजित केले. शिबिरात अंदाजे १५० शस्त्रक्रिया आणि अंदाजे २५० रुग्णांची तपासणी करण्यात आली. या शिबिरात रुग्णा्साठी आहार नियोजनाची योजना गौड सारस्वत ब्राम्हण संघ यांनी केली आणि त्यासाठी आशादीप पोषण केंद्रातील नाचणी बिस्किटे, पौष्टिक लाडू पीठ आणि प्रथिने युक्त मिश्र धान्य पिठाचा पुरवठा करण्यात आला.

१७ जानेवारी रोजी रुग्णाच्या पालकांसाठी आहार समुपदेशन कार्यक्रमात मेघना पंडित आणि डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी मार्गदर्शन केले. या प्रसंगी गौड सारस्वत ब्राम्हण संघाचे पदाधिकारी , तसेच वैद्यकीय चमू सदस्य डॉ. दीप्ती जैन आणि डॉ. मोना दवे उपस्थित होत्या.

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

महिला दिनानिमित्त भगिनी मंडळातर्फे आयोजित पाककला स्पर्धेत आशादीप सदस्यांचा यशस्वी सहभाग

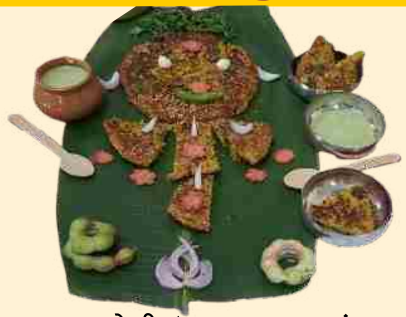
२२ मार्च २०२५

भगिनी मंडळ आणि Tupperware ह्यांच्या संयुक्त विद्यमाने महिला दिनाच्या निमित्ताने आयोजित पाककला स्पर्धेत आशादीप सदस्यांनी उत्साहाने सहभाग घेतला. 'वन पॉट मील' विभागात संस्थेच्या पोषण केंद्रातील मिश्र धान्याचे नवान्न पीठ आणि नवान्न सोजी पासून नवरत्न शिरा (गीता तारे), मिश्र धान्य पौष्टिक इडली (सुप्रिया केकतपुरे), नवान्न आंबील (वंदना देशपांडे) या विविध पाककृती सादर केल्या. अपर्णा कुळकर्णी यांच्या 'नवान्न परिपूर्ण हांडवा' ला प्रथम आणि वीणा मोहाडीकर यांच्या 'नवरंग डाळ ढोकळी' ला तृतीय पुरस्कार मिळाला. विशेष म्हणजे 'वन पॉट मील' या विभागात तीन पैकी दोन बक्षिसे आशादीपने पटकावली.

संस्थेतर्फे छाया तारे, वनिता पाटील आणि श्री. लालासाहेब पाटील यांची उपस्थिति होती

सकस आणि सुरस

नवान्न परिपूर्ण हांडवा



साहित्य -

- १ वाटी आशादीप पोषक नवान्न सोजी (घटक : गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, अंकुरित नाचणी, चणा डाळ, मूंग डाळ, उडीद डाळ, प्रोसेस्ड सोयाबीन)
- पाव वाटी दही
- दुधी भोपळा, गाजर, काकडी, पानकोबी, कांदा सर्व जिन्नस बारीक चिरून/किसून एक वाटी
- दोन चहाचे चमचे दाण्याचे कूट, दोन चहाचे चमचे तीळ
- कोथिंबीर, कढीलिंब

फोडणीसाठी - एक टेबल स्पून तेल, जिरे, हळद, तिखट, मीठ, हिरवी मिरची, आले, लसूण चवीनुसार.

कृती - १) नवान्न सोजी किमान एक तास आधी एका पसरट भांड्यात दही घालून भिजवून ठेवणे.

२) एक वाटी सोजी पीठ घेतल्यास त्यात गाजर, दूधी भोपळा, काकडी, कांदा, कोथिंबीर, पानकोबी बारीक चिरून/किसून सर्व मिळून एक वाटी ताज्या भाज्या घालाव्यात आणि आवडीप्रमाणे दोन चमचे दाण्याचे कूट व तिळ घालावे. त्यात अंदाजे चवीप्रमाणे मीठ, हळद, तिखट घालून छान फेटून घ्यावे.

३) निर्लेप पॅनमध्ये तेल तापल्यावर जिरे, तीळ, बारीक चिरलेली हिरवी मिरची गोडलिंबाची पाने घालावी तडतडली की हांडवाचे मिश्रण ओतून पसरवावे. पहिल्या पाच मिनिटांनी झाले का बघून पालटून घ्यावे. मंद आचेवर दोन्ही बाजूने होण्यास १०-१२ मिनिटे झाकून ठेवावे. खरपूस झाले की गॅस बंद करावा.

गरमा गरम स्वादिष्ट, पौष्टिक हांडवा दह्याच्या चटणी बरोबर सर्व्ह करावी. लहान मुले सुद्धा आवडीने खातात.

चटणी साहित्य : एक वाटी दही, चार चहाचे चमचे दाण्याचे कूट, एक चहाचा चमचा डाळवं, दोन चहाचे चमचे खोबरा किस, एक हिरवी मिरची, मीठ साखर चवीनुसार .

कृती : सर्व जिन्नस मिक्सरमधून फिरवून घ्यावे.

पोषण मूल्य : सर्व प्रकारची मुख्य धान्य, मिलेटस व डाळी यांचा समावेश आहे. सर्व धान्य, डाळी सालासकट असल्याने प्रोटीन व फायबर आहे. अंबाविल्यामूळे पाचकता वाढते. आल्याने अन्नातील कॅल्शियम शरीरात शोषायला मदत होते म्हणून आल्याचा समावेश आहे. ताज्या भाज्या फायबर, खनिजे, आर्यन वाढवतात. अशा पद्धतीने हांडवा 'वन पॉट मील'साठी परिपूर्ण आहे.

चटणीमधील पदार्थही घटक पदार्थाचे पोषणमूल्य वाढवितात.

- सौ. अपर्णा अजय कुळकर्णी, नागपूर

आरोग्य आणि पोषण केंद्र

"तयार पदार्थांचे लेबल समजून वाचा, मगच खरेदी करा." - रुचिता सोनी

दिनांक २४ एप्रिल २०२५

बाजार पेठेत उपलब्ध असलेले तयार अन्नपदार्थ विकत घेताना त्याच्या लेबल वर दिलेली माहिती काळजीपुर्वक वाचून आपल्या आरोग्यासाठी घातक पदार्थ टाळून योग्य निवड करणे आवश्यक आहे. यासाठी प्रत्येक ग्राहकाने जागरूक असावे असे अन्न सुरक्षा व मानक कायदा तज्ज्ञ आणि प्रशिक्षक श्रीमती रुचिता सोनी यांनी 'आशादीप', NSI Nagpur, IDA Nagpur आणि AFST(I) Nagpur यांनी संयुक्तपणे आयोजित 'What is there in the label?' या चर्चासत्रात सांगितले. गूगल मिटिंगच्या आभासी माध्यमातून आयोजित या सत्राचा उद्देश्य उपस्थितांना तयार अन्न पदार्था वरील लेबल समजून घेऊन माहितीपूर्ण निवड करण्यास सक्षम करणे हा होता.

अन्न सुरक्षा व मानक कायद्यानुसार (FSSAI) प्रत्येक व्यवसायिकांनी पॅक केलेल्या पदार्थामधील घटक, त्यांचे प्रमाण, पोर्शन साईझ, पोषणमूल्य, साठवण करण्याची पद्धत आणि एक्सपायरी डेट ही माहिती देणे आवश्यक आहे. परंतु रुचिता सोनी यांनी ब्रेड, आईस्क्रीम, पनीर, शुगरफ्री ड्रिंक्स, कोलेस्टेरॉल फ्री खाद्य तेल, यासारखी नेहमीची उदाहरणे देऊन ग्राहकाची दिशाभूल करणारे लेबलवरील संदिग्ध दावे आणि माहिती मधील विसंगती स्पष्ट केली. याबद्दल आहारतज्ज्ञांनी स्वतः जागरूक व्हावे आणि सर्वसामान्यांना मार्गदर्शन करावे, असे त्यांनी आवाहन केले.

कार्यक्रमाची सुरुवात NSI Nagpur च्या सचिव श्रीमती प्रज्ञा बागलकोटे यांच्या स्वागतपर भाषणाने झाली, त्यानंतर पहलगाम पर्यटकांना श्रद्धांजली देण्यात आली. आशादीपच्या अध्यक्षा डॉ. प्रतिमा शास्त्री यांनी 'जागतिक आरोग्य दिन (७ एप्रिल)' आणि केंद्र शासनाद्वारे घोषित 'पोषण पखवाडा' मध्ये जाहीर केलेला 'आरोग्यासाठी पोषण' हा संदेश आणि त्या संदर्भात सर्वांसाठी लेबल वाचनाचे महत्त्व आणि लेबल साक्षरतेचा प्रसाराचे महत्व अधोरेखित केले. कार्यक्रमाला ९० आहारतज्ञ आणि सर्व सहयोगी संस्थांमधील सदस्यांचा उत्साही सहभाग होता. IDA, Nagpur च्या अध्यक्ष कविता बक्षी यांनी उपस्थितांचे आभार मानले. कार्यक्रमाचे संयोजन डॉ. रेणुका माईंदे यांनी केले.

❋ ● ❋

रुचिता सोनी (अन्न सुरक्षा व मानक कायदा तज्ज्ञ) यांची संस्थेला भेट

२६ एप्रिल २०२५

अन्न सुरक्षा व मानक कायदा तज्ज्ञ व प्रशिक्षक श्रीमती रुचिता सोनी यांनी संस्थेला भेट देऊन 'आशादीप' च्या कार्याची आणि विशेषतः संस्थेच्या पोषक उत्पादनांची माहिती घेतली. तसेच या उत्पादनांना बाजारपेठ वाढविण्यासाठी उपयुक्त सूचना दिल्या. लहान मुलांच्या आरोग्यासाठी पालकांनी त्यांच्या आहाराबद्दल विशेष जागरूक राहावे असे सुचविले आणि संस्थेच्या कार्याला शुभेच्छा दिल्या.

आरोग्यम् धनसंपदा

स्तन कर्करोग

स्तन कर्करोग हा जगातील महिलांमधे प्रामुख्याने आढळणारा कर्करोग असून महिलांच्या मृत्युचे प्रमुख कारण आहे. भारतात काही वर्षापूर्वीपर्यंत गर्भाशयाच्या मुखाचा कॅन्सर (Cervical Cancer) हा सर्वाधिक प्रमाणात होणारा कॅन्सर होता. परंतु नवीन माहितीप्रमाणे आता स्तन कर्करोग हा भारतात देखील महिलांमधील प्रमुख कॅन्सर म्हणून पुढे आला आहे. पाश्चात्य देशात कर्करोगाचा प्रमाण ९ महिलांमधे एक असे असून भारतात हे प्रमाण २२ महिलांमधे एक असे आहे व हे प्रमाण वाढत आहे. स्तन कर्करोगाबाबतची जागरूकता, विविध चाचण्या व बदलते राहणीमान यामुळे स्तन कर्करोगाच्या निदानात लक्षणीय वाढ झालेली आहे. तरी सुद्धा दुर्दैवाने पाश्चात्य देशांपेक्षा भारतामधे कर्करोगाचे निदान जास्त पुढच्या व पसरलेल्या स्टेजमधे होण्याचे प्रमाण बरेच आहे.

कर्करोग किंवा कॅन्सर हा आजार शरीरातील कुठल्याही भागात होऊ शकतो. आपले शरीर असंख्या पेशींनी बनलेले असते. पेशींचे विभाजन होणे, वाढ होणे व एका विशिष्ट काळानंतर त्या नष्ट होणे ही अतिशय गुंतागुंतीची व जटिल प्रक्रीया शरीरात अविरतपणे सुरु असते. यासाठी अनेक शरीरातील व शरीराबाहेरील घटक कारणीभूत असतात. यापैकीच काही बाबींमधे असंतुलन झाल्यास एखादी पेशी हे नियंत्रण धुडकावून कॅन्सरच्या पेशीमधे परिवर्तित होते आणि सगळे नियम झुगारून अनिर्बंधपणे वाढू लागते. ह्या अनियंत्रित वाढणाऱ्या कॅन्सरच्या पेशी हळूहळू आजूबाजूच्या भागात खेकड्याच्या पायांप्रमाणे पसरत जातात आणि नंतर रक्त वाहिन्या आणि लिम्फ वाहिन्यांमधून फुफ्फुस, हाडे, मणका, लिव्हर, मेंदू इत्यादि भागात पसरू लागतात.

स्तन कर्करोगाची कारणे :

कुठल्याही महिलेला स्तन कर्करोग होऊ शकतो. त्यासाठी कुठलेही एकच कारण नसून विविध प्रकारची कारणे असल्याचे लक्षात आले आहे. ह्यापैकी काही घटक (Risk factors) हे बदल करण्या योग्य व काही बदल न करण्या योग्य आहेत. (Modifiable and Non-modifiable)

१) स्त्री असणे - कोणत्याही स्त्रीला स्तन कर्करोग होण्याची शक्यता असते. तसेच अपवादात्मक परिस्थितीत पुरुषांमध्येही स्तन कर्करोगाची लक्षणे दिसून येतात.
२) वाढते वय - स्तन कर्करोग कुठल्याही वयात होऊ शकतो. साधारण ४५ वर्षे वयाच्या पूर्वी आलेली गाठ कॅन्सरची असण्याची शक्यता कमी असते. ४५-५० नंतर, रजोनिवृत्तीनंतर कॅन्सर होण्याची दाट शक्यता असते.
३) अनुवांशिकता - आई, बहीण, मुलगी, मावशी, आत्या अथवा आजीमधे स्तनाचा कर्करोग असल्यास त्या जनुकांमुळे स्तन कर्करोगाची शक्यता वाढते.
४) पाळीची सुरवात लहान वयात होणे व पाळी उशीरा जाणे.
५) मूल न होणे अथवा पहिले मूल वयाच्या तिशीनंतर होणे.
६) गर्भनिरोधक गोळ्यांचे सेवन
७) बाळाने स्तनपान न करणे.
८) हार्मोन्सचे असंतुलन
९) मेनोपॉजसाठी हार्मोन्स रिप्लेसमेंट थेरपी
१०) लठ्ठपणा, व्यायामाचा अभाव, कॉफीचे अती सेवन
११) तणाव

अर्थात प्रत्येक पेशंटमधे यापैकी एक किंवा अधिक कारणे असू शकतात. तसेच यापैकी काही रिस्क फॅक्टर नसतांना सुद्धा कॅन्सर होऊ शकतो.

स्तन कर्करोगाची लक्षणे -

१) स्तनामधे गाठ येणे व गाठीचा आकार वाढत जाणे. विशेष म्हणजे ही गाठ सुरवातीला सहसा दुखत नाही. त्यामुळे स्त्रिया बरेचदा याकडे दुर्लक्ष करतात.
२) स्तनाच्या आकारात बदल होणे.
३) स्तनाग्रे किंवा निपल आत ओढले जाणे किंवा विद्रूप दिसणे.
४) निपलमधून रक्तमिश्रित पाणी येणे.
५) स्तनाच्या त्वचेवर सूज किंवा जखम होणे.
६) बगलेमधे गाठी येणे, हातावर सूज येणे.
७) कर्करोग शरीरातील इतर भागात पसरल्यास कंबरदुखी, हाडांचे दुखणे, फ्रॅक्चर होणे, कावीळ होणे, श्वास घेण्यास त्रास होणे, पोट फुगणे, झटके येणे इत्यादि

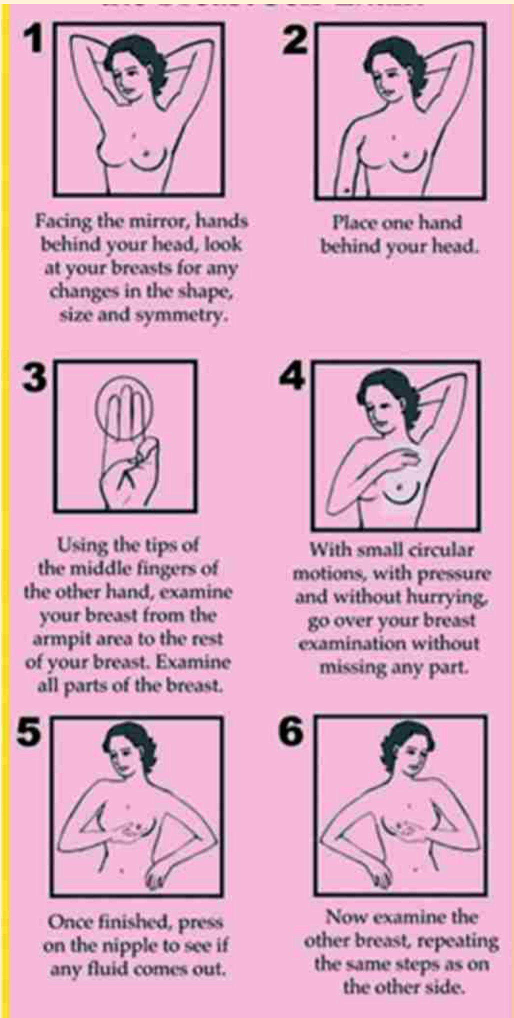
लक्षणे दिसल्यास काय करावे ?

स्तन कर्करोगाचे कुठलेही लक्षण दिसल्यास लवकरात लवकर शक्यतो सर्जन किंवा इतर कुठल्याही डॉक्टरकडून तपासणी करून घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.

स्तन कर्करोगाचे प्राथमिक निदान :

स्तन कर्करोगाचे निदान शल्यचिकित्सक/डॉक्टर ट्रिपल टेस्ट द्वारे करतात. यामधे डॉक्टर कडून प्रत्यक्ष तपासणी, मॅमोग्राफी (एक्स-रे, सोनोग्राफी किंवा एम.आर.आय.) आणि गाठीच्या पेशींची अथवा तुकड्याची तपासणी (सायटॉलॉजी किंवा बायोप्सी) यांचा समावेश असतो.

ह्या तपासणी मधून स्तन कर्करोगाचे निदान झाल्यास कर्करोग शरीरात किती प्रमाणात पसरला आहे हे निदान करण्यासाठी छाती व पाठीचा एक्स-रे, सी.टी. स्कॅन, सोनोग्राफी (पोटाची) व काही रक्ताच्या तपासण्या केल्या जातात. या



तपासण्यांच्या आधारे कर्करोग कुठल्या स्टेजमधे आहे हे ठरविता येते. स्तन कर्करोगाला ४ स्टेज मधे विभाजित केले आहे. पहिल्या व दुसऱ्या स्टेजमधे कर्करोग स्तन व बगलेमधे मर्यादित असतो. स्टेज ३ मधे गाठीचा आकार आणि लिम्फ नोड्स वाढलेले असतात. तर स्टेज ४ मधे शरीराच्या इतर भागात पसरलेला असतो.

उपचार :

स्तन कर्करोगावरील उपचार हा कर्करोगाचा प्रकार व अवस्थेवर अवलंबून असतो. सफल उपचार करण्यासाठी वेगवेगळ्या उपचार पद्धतींचा एकत्रितपणे उपयोग केला जातो.

१) सर्जरी - गाठ व तिच्या बाजूचा काही भाग काढणे, (वाईड लोकल एक्सिजन) अथवा पूर्ण स्तन काढणे, बगलेतला काही भाग काढणे.

२) कीमो थेरपी - काही औषधे रक्तवाहिनीमधून दिली जातात. ह्यामुळे उलट्या, केस गळणे यासारखे साईड इफेक्टस् असतात, पण गेलेले केस नंतर पूर्ण परत येतात.

३) रेडिओ थेरपी - विशेष प्रकारचे रेडिएशन कॅन्सर पेशींना नष्ट करते.

४) हार्मोन थेरेपी - गाठीत हार्मोन रिसेप्टर्स आढळल्यास दिल्या जाते.

५) मोनोक्लोनल अँटिबॉडीज

पूर्वी कर्करोग झाल्यास स्तन काढून टाकणे हा एकमेव पर्याय होता. परंतु आज नवीन तंत्रज्ञान, उपचार यामुळे प्राथमिक स्टेज मधील कर्करोगाचे ऑपरेशन स्तन वाचवून देखील करता येते. तसेच पूर्ण स्तन काढल्यानंतर देखील प्लास्टिक सर्जरीच्या सहाय्याने ब्रेस्ट रिकन्स्ट्रक्शन करणे सुद्धा शक्य आहे. नवनवीन औषधे कमीत कमी साईड इफेक्टस् करणारी असतात. तसेच उपचारानंतर डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे वेळोवेळी आवश्यक तपासण्या करीत राहणे आवश्यक आहे.

लवकर निदान आणि उपचाराचे महत्त्व :

प्राथमिक स्टेज मधील कर्करोगावर यशस्वी उपचार शक्य असते. परंतु पसरलेल्या कर्करोगाचा उपचार करणे अवघड व जटिल होत जाते. त्यामुळेच कर्करोगाचे लवकरात लवकर निदान होणे हे पेशंटच्या पुढील आयुष्यासाठी अतिशय फायद्याचे ठरते. त्यासाठी विविध पद्धतींचा अवलंब केला जाऊ शकतो.

१) ब्रेस्ट सेल्फ एक्झामिनेशन - प्रत्येक स्त्रीने वयाच्या ३० वर्षानंतर ब्रेस्ट सेल्फ एक्झामिनेशन करणे अतिशय उपयुक्त मानले जाते. पाळीच्या ७-८ दिवसानंतर स्वतःच आपल्या दोन्ही स्तनांची तपासणी चित्रात दाखवल्याप्रमाणे करावी व काहीही बदल आढळल्यास लगेच डॉक्टरांना दाखवावे.

२) डॉक्टरांकडून तपासणी/स्क्रीनिंग मॅमोग्राफी - ज्या स्त्रियांमधे ब्रेस्ट कॅन्सर होण्याची शक्यता जास्त आहे. (अनुवांशिकता, वंध्यत्व, एका बाजूला कॅन्सर झालेला असणे) त्यांनी वयाच्या २५ वर्षे पासून दरवर्षी तज्ञ डॉक्टर (सर्जन असल्यास श्रेयस्कर) कडून तपासणी व मेमोग्राफी करणे योग्य असते. अशी रिस्क नसल्यास याच्या ५० नंतर १ ते २ वर्षांनी डॉक्टरकडून तपासणी व मेमोग्राफी करणे योग्य असते.

शासनाची भूमिका :

ब्रेस्ट कॅन्सरचे वाढते प्रमाण लक्षात घेता महाराष्ट्र शासनाने 'स्तन कर्करोग-जागृती व उपचार अभियान' सुरू केले आहे. या अंतर्गत कुठल्याही सरकारी दवाखान्यात मोफत तपासणी केली जाते. तसेच सर्जरी विभागात योग्य ते मार्गदर्शन व उपचार केले जातात.

स्तन कर्करोगाचे जागवूया भान,
योग्य उपचारासाठी वेळेत निदान !

- डॉ. मृणालिनी शास्त्री बोरकर
सहयोगी प्राध्यापक (शल्यक्रिया विभाग)
नोडल ऑफिसर, स्तन कर्करोग अभियान,
इंदिरा गांधी शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, नागपूर

भरारी

संघर्षातून शक्तीचा झरा - ज्योती शाह

दुर्दम्य इच्छाशक्तीच्या बळावर व्यक्ती काय करू शकते याचे उदाहरण म्हणजे ज्योती शाह. त्या अमदाबाद येथे राहतात. त्या जन्मतःच सेरिब्रल पाल्सी या असाध्य रोगाने ग्रस्त आहेत. दोन हात व एक पाय काम करत नाहीत. त्या व्हीलचेअर वरच असतात. व्हीलचेअर त्यांची सखी आहे.

त्यांच्या जन्म साधारण कुटुंबात झाला. त्यांच्या कुटुंबात ती एकूण सहा भावंडे व आई-वडील. त्या ८ वर्षांच्या असताना कॅन्सरने त्यांच्या वडीलांचे निधन झाले. त्यांची वयाच्या १५ व्या वर्षांपर्यत एकूण १२ ऑपरेशन्स झालीत. त्याचा परिणाम म्हणून त्यांचे शरीर हळू-हळू साथ देऊ लागले. मनाची साथ तर भक्कम होती. त्यांना शाळेत प्रवेश घेताना खूप अडचणी आल्या. शेवटी प्रवेश मिळाला. १० वीत चांगले गुण मिळाले म्हणून १२ वी साठी कॉमर्स कॉलेजला प्रवेश घेतला व डिग्री मिळविली. नोकरीसाठी प्रयत्न करत असताना गुजरात सरकारच्या प्रिटींग प्रेस मध्ये १९८१ साली त्यांना नोकरी मिळाली.

बँकेत नोकरी मिळावी म्हणून त्या प्रयत्नशील होत्या. १९८५ साली त्यांना देना बँकेत नोकरी मिळाली, पण पोस्टींग राजकोटला होती. तेथे त्यांनी खूप कष्ट सहन केले, नोकरी चांगल्या प्रकारे केली. त्याचेच फळ म्हणजे त्यांची अमदाबाद येथे बदली झाली. तश्या त्यांच्या अनेक बदल्या झाल्या. त्या चांगल्या ऑफीसर म्हणून प्रख्यात झाल्या. देवावर अतूट श्रद्धा आणि बहिण-भावांची व आईची मदत यामुळे त्या एक सफल व्यक्ती बनू शकल्या असे त्या मानतात.

२०१८ या वर्षी श्रेष्ठ कामगिरी बद्दल राष्ट्रपती पुरस्कार त्यांना मिळाला. तसेच २०२१ यावर्षी गुजरात सरकारने गुणवंत कर्मचारी ॲवॉर्डने त्यांना गौरवान्वित केले. आपल्या शारीरिक मर्यादांवर मात करून श्रेष्ठ कामगिरीचे सरस उदाहरण श्रीमती ज्योती शाह यांनी दिले.

आता त्या नोकरीतून निवृत्त झाल्या आहेत. पण स्वस्थ बसणे हा त्यांचा स्वभाव नाही. वेगवेगळ्या सामाजिक संस्थेत त्या पदाधिकारी आहेत. अंध कल्याण समिती, अमदाबाद, जीवनसंध्या संस्था, अमदाबाद, अंकूर या संस्थांतून त्या सेवाकार्य करतात. गुजराथ व्हीलचेअर क्रिकेट टीमच्या त्या व्हाईस प्रेसिडेंट आहेत. तसेच लायन्स क्लब ऑफ अमदाबादच्या त्या चार्टर प्रेसिडेंट आहेत.

आपल्या जीवनात कठीण परिस्थितीचा सामना करत असताना त्यांनी ठरविले की दिव्यांगांच्या मनातील हीनतेची भावना दूर करून त्यांच्यात सकारात्मकता कशी संचार करेल याचा विचार करू; म्हणून त्यांनी स्वतःची ''ज्योत फाऊंडेशन'' या नावाची दिव्यांगांसाठी काम करणारी संस्था N.G.O. सुरू केली. त्यांच्या संस्थेचा संदेश आहे की दिव्यांगांना दया दाखवू नका; तर त्यांना समान संधी द्या, त्यांचा सन्मान करा. त्यांची संस्था दर महिन्याला अमदाबाद या शहराच्या वेगवेगळ्या विभागात दिव्यांगांसाठी मेळावे आयोजित करते. शिक्षण, रोजगार, समाज सुरक्षा व वाहन व्यवहार यातील निष्णात अधिकारी व्यक्तींना आमंत्रित करून दिव्यांगांना मार्गदर्शन करण्यात येते. जे दिव्यांग कार्य करण्यास अक्षम आहेत त्यांना ५०% सवलतीच्या दरात धान्य वितरित करते. गरजू दिव्यांगांना कॅलिपर्स, क्रचेस, व्हीलचेअर, ट्रायसिकल इत्यादी साधनांचे वितरण करते. त्यांच्या संस्थेचे उल्लेखनीय कार्य म्हणजे नवरात्रीच्या सणात गुजराथचे सांस्कृतिक वैभव असलेल्या गरबा नृत्याचे दिव्यांगांसाठी खास आयोजन करते.

त्यांच्याकडे भविष्यकालीन योजनाही आहेत. निराधार दिव्यांगांसाठी ''आश्रयस्थान'' सुरू करायचे आहे. जी दिव्यांग मुले खेड्यातून शहरात अभ्यासासाठी येतात त्यांच्याकरता विशेष प्रकारचे वसतिगृह तयार करण्याचे स्वप्न आहे. दिव्यांग महिला व मुली यांना आत्मनिर्भर बनविण्याकरता शिवणकाम, बुटीक, गुजराथी लोणची, पापड याकरता वेगळे व्यासपीठ तयार करण्याची अभिलाषा आहे, म्हणजे त्यांना कोणापुढे हात पसरावा लागणार नाही.

सर्व प्रकारच्या दिव्यांगांना समाजात सामावून घेऊन त्यांना मुख्य प्रवाहात आणणे व त्यांना स्वतःचे ही एक स्थान निर्माण करण्याची संधी देणे हे त्यांचे ध्येय आहे. त्यासाठी समाजाने सुद्धा थोडी सहनशीलता दाखववी व मित्रत्वाचा हात पुढे करावा, असे झाले तर येणाऱ्या दिवसात दिव्यांग व्यक्ती समाधानी व निश्चिंत आयुष्य जगू शकतील, असे त्या म्हणतात.

हे सर्व कार्य दानशूर लोकांच्या मदतीवर चालते. सरकारी अनुदान नाही.

त्यांच्या अजोड कामगिरीला माझा सलाम.

- वनिता पाटील मो. ९२२५२६३५७९

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
प्रथिनेयुक्त पुरवणी - पोषांकुर, संपूर्ण, शक्तिदा

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 कलम 80-G अनुसार 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

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