श्री. बाळासाहेब माने शिक्षण प्रसारक मंडळ, अंबप

अशोकराव माने कॉलेज ऑफ फार्मसी

पेठ वडगांव, ता. हातकणंगले, जि. कोल्हापूर - 416112, महाराष्ट्र

राष्ट्रीय सेवा योजना

एनएसएस पुस्तिका

"Not Me, But You"

अनुक्रमणिका

अ.क्र	घटक	पान नं
1.	मनोगत	1
2.	सॅनिटायझर वाटप वृत	2
3.	चला रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवूया	3-4
4.	सॅनिटायझर वाटप	5
5.	मास्क वाटप	6
6.	डेटॉल साबण वाटप	7
7.	अल्पोपहार व पाण्याचा बाटल्यांचे चे वाटप	8
8.	निलेवाडी या पुर ग्रस्त गावा मध्ये सात दिवसीय निवासी श्रमसंस्कार शिबीर व्याख्यान ◆ बेटी बचाओ बेटी पढाओ व आरोग्य जनजागृती फेरी, पथनाट्य सादरीकरण ◆ गांव , स्मशानभूमी स्वच्छता मोहीम व स्मशानभूमी परिसरात वृक्षारोपण ◆ बेटी बचाओ बेटी पढाओ योजने अंतर्गत निलेवाडी या गावा मधील महिलांचा गौरव ◆ आरोग्य तपासणी शिबिर	9-15

मा. श्री.विजयसिंह माने

अध्यक्ष

श्री.बाळासाहेब माने शिक्षण प्रसारक मंडळ, अंबप

सध्या जगभरात कोरोना विषाणूच्या साथीने थैमान घातले आहे आपला भारतही त्याला अपवाद नाही. या विषाणूच्या फैलावाला रोखण्य साठी व या संकाटावरती मात करण्यासाठी सामाजिक बांधिलकीच्या भावनेतून काम करीत आहोत .

मी या संस्थेचा अध्यक्ष या नात्याने मी समाजाला काही देणे लागतो या भावनेने माझ्या संस्थेच्या वतीने अनेक प्रकारच्या वस्तूंचे वितरण केले आहे. या वस्तूंच्या वितरणामुळे कोरोना महामारी चे संक्रमण होऊ नये ही त्या अनूषंघाने घेतलेली काळजी आहे. तसेच सोशल मिडिया च्या माध्यमातून जनजागृतीचे कार्य प्रभावीपणे करीत आहोत .

डॉ . एस. एस. पाटील

प्राचार्य

अशोकराव माने कॉलेज ऑफ फार्मसी, पेठ वडगांव

कोरोना या विषाणूमुळे जगभरात पसरत असलेला कोविड-19 या संसर्गजन्य आजाराने जनमानसामध्ये चिंतेचे वातावरण निर्माण झाले आहे. म्हणूनच या आपत्तीप्रसंगी अशोकराव माने शिक्षण प्रसारक मंडळाचे अध्यक्ष **मा. श्री. विजयसिंह माने (भैय्यासाहेब)** यांच्या संकल्पनेतून व **मा. सौ. मनीषा विजयसिंह माने (वाहिनीसाहेब)** यांचे मार्गदर्शनाखाली राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या माध्यामातून सॅनिटायझर , मास्क व इतर साहित्यांचे वितरण करण्यात आले आहे . तसेच राष्ट्रीय सेवा योजनेचे स्वयंसेवक - स्वयंसेविका ग्रामीण भागातील जनसामान्य लोकांना कोविड - 19 पासून बचाव करण्यासाठी योग्य ती माहिती देण्याचे कार्य करीत आहेत.

प्रा. अवधूत. पी. जाधव

एनएसएस अधिकारी

अशोकराव माने कॉलेज ऑफ फार्मसी, पेठ वडगांव

सध्या या कोरोना विषाणूच्या आपत्ती मध्ये कोरोनाला रोखण्य साठी राष्ट्रीय सेवा योजनेच्या माध्यमातून अशोकराव माने शिक्षण प्रसारक मंडळाचे अध्यक्ष **मा. श्री. विजयसिंह माने (भैय्यासाहेब)** यांच्या संकल्पनेतून व **मा. सौ. मनीषा विजयसिंह माने (वाहिनीसाहेब)** यांचे मार्गदर्शनाखाली व कॉलेज चे **प्राचार्य डॉ. एस. एस. पाटील सर** यांचा प्रेरणेने आम्ही शहर, खेडेगावा मध्ये वाड्या, वस्त्या वरती सॅनिटायझर व मास्क वस्तूंच्या वितरणाचे व जनजागृतीचे काम करीत आहोत.

राष्ट्रीय सेवा योजना

पुढारी

अंबप : अशोकराव माने कॉलेज ऑफ फार्मसीच्या विद्यार्थ्यांनी हँड सॅनिटायझर बनवले आहे. त्याचे वितरण करताना विजयसिंह माने, सौ. मनीषा माने, प्राचार्य डॉ. एस. एस. पाटील आदी.

माने फार्मसी कॉलेजच्या विद्यार्थ्यांनी बनविला हँड सॅनिटायझर

मोफत वाटपासाठी सेवाभावी संस्थांनी पुढे येण्याचे आवाहन

पेठवडगाव : पुढारी वृत्तसेवा

येथील अशोकराव माने कॉलेज ऑफ फार्मसीच्या विद्यार्थ्यांनी कोरोना व्हायरसचा प्रादुर्भाव टाळण्यासाठी हँड सॅनिटायझर या नावाने निर्जंतुक द्रावण तयार केले आहे. दरम्यान, संस्थांतर्गत विद्यार्थी, पालक, शिक्षक व कर्मचारी यांना सुमारे साडेचार हजार बॉटलचे वितरण संस्थेचे अध्यक्ष विजयसिंह माने यांच्या हस्ते करण्यात आले.

कोरोना व्हायरसची दहशत सध्या निर्माण झाली आहे. या पार्श्वभूमीवर नागरिकांनी मास्क आणि सॅनिटायझर घेण्यासाठी मेडिकल दुकानांकडे धाव घेतली आहे. परिणामी, मास्क व सॅनिटायझरचा तुटवडा बाजारात जाणवत आहे. काहींनी याचा काळाबाजार करून ते अवाजवी दरात विकत असल्याने नागरिकांची लूट होत आहे. त्यामुळे सामाजिक बांधीलकी म्हणून अशोकराव माने कॉलेज ऑफ फार्मसीच्या विद्यार्थ्यांनी सॅनिटायझर बनवण्याचा निर्णय घेतला. डॉ. संतोष गेजगे यांच्या मार्गदर्शनाखाली शुभम हेंद्रे, अक्षता वाले, राम ढोले या फार्मसीच्या अंतिम वर्षातील विद्यार्थ्यांनी जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्त्वानुसार हे द्रावण तयार केले.

यासाठी संस्थेचे अध्यक्ष विजयसिंह माने, प्राचार्य डॉ. एस. एस. पाटील, प्रा. मनीषा माने यांचे प्रोत्साहन लाभले.

यावेळी प्रा. प्रवीण घेवारी, प्रा. प्रमोद पाटील, प्रा. सीमा पाटील, प्रा. हणमंत शेटे, प्रा. वाय. आर. गुरव, प्रा. अजय मस्के आदी उपस्थित होते.

दरम्यान, सॅनिटायझर विनामूल्य मिळविण्यासाठी सेवाभावी संस्थांनी फार्मसीच्या कार्यालयाशी संपर्क साधावा, असे आवाहन करण्यात आले आहे.

राष्ट्रीय सेवा योजना

चला... रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवूया...

रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी...

हे करा :

किमान ७ ते ८ तास छान झोप घ्या

किमान ३० मिनिटे योगासने, सूर्यनमस्कार व हलका व्यायाम करावा. फुफुसांची क्षमता वाढविण्यासाठी रोज अनुलोम-विलोम प्राणायाम,ध्यान, मेडिटेशन करावे व दीर्घ श्वसनाचा अभ्यास करावा.

वेळेवर सकस आहार घ्या. ज्यामध्ये मोडे आलेली कडधान्य, डाळी, दूध, अंडी, मांस, मासे इत्यादी प्रथिनयुक्त आहार घ्या.

वेळोवेळी लिंबू, संत्री, आवळा यांचा वापर करावा

विविध पालेभाज्या जसे पोकळा, मेथी, पालक, आंबाडा या भाज्या स्वच्छ धुवून व शिजवून वापर करावा.

१ लिटर पाण्यामध्ये तुळशीची ३ ते ४ पाने व गरजेप्रमाणे दालचिनी, काळी मिरी, सुंठ, मनुका यापासून बनवलेला हर्बल चहा/काढा दिवसातून एक ते दोन वेळा घेणे. चवीसाठी ताज्या लिंबाचा रस किंवा गूळ (मधुमेही रुग्ण वगळून) याचा वापर करावा.

रात्री झोपताना मन प्रसन्न ठेवा. आंनदी रहा, गाणी ऐका, कुटुंबाला वेळ द्या. सकारात्मक विचारांचा अंगीकार करा.

रोज किमान १ ग्लास दूध, चमचा हळद घालून घ्यावे. तसेच रोज सकाळी दररोज थोड्या थोड्या वेळाने गरम पाणी प्यावे.

घरात येण्यापूर्वी/ बाहेरुन आलेनंतर हातपाय साबणाने स्वच्छ धुवून घरात प्रवेश करावा.

सकाळी उठल्यानंतर, दात घासल्सानंतर व रात्रीच्या जेवणापूर्वी गरम पाण्यात हळद. मीठ घालून गुळण्या कराव्यात.

सरदी, खोकला, ताप इत्यादी लक्षणे दिसल्यास त्वरीत डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

राष्ट्रीय सेवा योजना

हे करु नका :

शिळे, तेलकट,
पचायला जड
अन्न खाणे टाळा.

मोबाईल, टि.व्ही, लॅपटॉप
यांचा जास्त वापर नको.

सकाळी उशीरापर्यंत
झोपू नये तसेच
रात्री उशीरापर्यंत जागू नये.

तंबाखू, गुटखा,
दारु व सिगारेट-विडी
ओढणे टाळा.

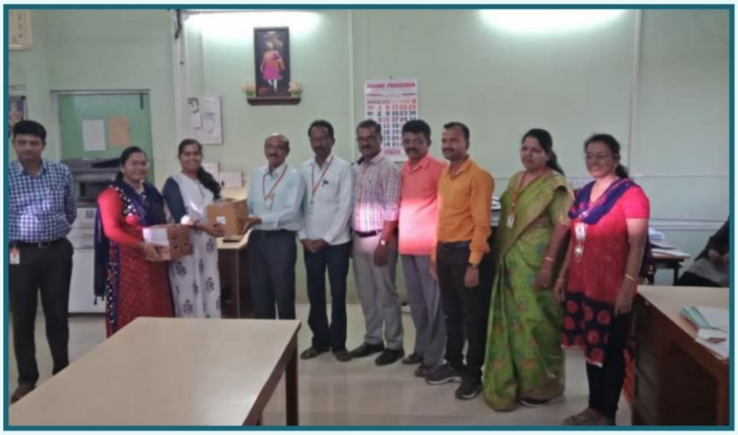
अतिथंड पदार्थ जसे
फ्रीजचे पाणी, आईस्क्रिम
इत्यादी वापर टाळा.

स्वतःच्या मनाने औषधोपचार घेऊ नका
तज्ञांच्या सल्ल्यानेच औषधे घ्यावीत.

श्री.बाळासाहेब माने शिक्षण प्रसारक मंडळ, अंबप

अशोकराव माने कॉलेज ऑफ फार्मसी, पेठ वडगांव

राष्ट्रीय सेवा योजना



शिवाजी युनिव्हर्सिटी (परीक्षा विभाग) येथे सॅनिटायझर चे वितरण केले

बँक ऑफ इंडिया, पेठ वडगांव यांना सॅनिटायझर चे वितरण केले

MSRTC कर्मचारी यांना सॅनिटायझर चे वितरण केले

श्री.बाळासाहेब माने शिक्षण प्रसारक मंडळ, अंबप

अशोकराव माने कॉलेज ऑफ फार्मसी, पेठ वडगांव

राष्ट्रीय सेवा योजना

वारणा येथे भाजी विक्रेत्यांना मास्क चे वितरण केले

कोडोली भाग मध्ये गरजू भाजी विक्रेत्यांना मास्क चे वितरण केले

बहिरेवाडी येथे गरजू शेतकर्यांना मास्क चे वितरण केले

राष्ट्रीय सेवा योजना

सिद्धार्त नगर, पेठ वडगांव येथे 250 डेटॉल साबणांचे वितरण

गरजू लोकांना डेटॉल साबणांचे वितरण

राष्ट्रीय सेवा योजना

स्वयंसेवक यांना अल्पोपहार व पाण्याचा बाटल्यांचे चे वाटप

होमगार्डस यांना अल्पोपहार व पाण्याचा बाटल्यांचे चे वाटप

पोलीस मित्र यांना अल्पोपहार व पाण्याचा बाटल्यांचे चे वाटप

निलेवाडी या पुर ग्रस्त गावा मध्ये
सात दिवसीय
निवासी श्रमसंस्कार शिबीर

श्री.बाळासाहेब माने शिक्षण प्रसारक मंडळ, अंबप

अशोकराव माने कॉलेज ऑफ फार्मसी, पेठ वडगांव

राष्ट्रीय सेवा योजना

श्री. उदयराज पाटील यांचे गोष्ट मानवतेची या विषया वरती व्याख्यान

श्री. पांडुरंग गांजवे यांचे स्वतंत्रवीर सावरकर या विषया वरती व्याख्यान

डॉ. सचिन कोंडेकर यांचे किल्ले व त्यांचे महत्व या विषया वरती व्याख्यान

राष्ट्रीय सेवा योजना

श्री. एस. बी. बागल सर यांचे आरोग्य आणि पोषण तथ्य या विषया वरती व्याख्यान

बेटी बचाओ बेटी पढाओ व आरोग्य जनजागृती फेरी

बेटी बचाओ बेटी पढाओ या विषया वरती पथनाट्य सादरीकरण

राष्ट्रीय सेवा योजना

स्वच्छ भारत अभियाना अंतर्गत निलेवाडी गावा मध्ये स्वच्छता मोहीम राबवण्यात आली

स्वच्छ भारत अभियाना अंतर्गत निलेवाडी गावा मध्ये स्मशानभूमी स्वच्छता मोहीम राबवण्यात आली

निलेवाडी या गावा मध्ये स्मशानभूमी परिसरात वृक्षारोपण करण्यात आले

राष्ट्रीय सेवा योजना

बेटी बचाओ बेटी पढाओ योजने अंतर्गत निलेवाडी या गावा मधील महिलांचा गौरव करण्यात आला

बेटी बचाओ बेटी पढाओ योजने अंतर्गत निलेवाडी या गावा मधील महिलांचा गौरव करण्यात आला

राष्ट्रीय सेवा योजना

रक्त गट व हिमोग्लोबिन तपासणी

रक्तील ग्लुकोज तपासणी

रक्तदाब तपासणी

राष्ट्रीय सेवा योजना

राष्ट्रीय सेवा योजने अंतर्गत निलेवाडी या गावा मध्ये श्रमसंस्कार शिबीर घेण्यात आले

सकाळ

माने फार्मसीमध्ये श्रमसंस्कार शिबिर

पेठवडगाव, ता. २० : येथील अशोकराव माने कॉलेज ऑफ फार्मसी व शिवाजी विद्यापीठ यांच्या संयुक्त विद्यमाने निलेवाडी येथे सातदिवसीय निवासी श्रमसंस्कार शिबिर झाले. यामध्ये ५० स्वयंसेवकांनी भाग घेतला. शिबिराचे उद्घाटन विनय कोरे सहकारी दूध संस्थेचे अध्यक्ष बाबासो माने यांच्या हस्ते झाले. अध्यक्षस्थानी प्राचार्य डॉ. एस. एस. पाटील होते. शिबिरामध्ये विविध कार्यक्रम घेण्यात आले. उपसरपंच वसंत खोत, मुख्याध्यापक विश्वास पवार, सरपंच सुभाष माने, ग्रामपंचायत सदस्य तानाजी जाधव, संतोष जगदाळे, प्रा. एस. ए. बंडगर, प्रा. ए. पी. जाधव, कार्यक्रम अधिकारी आर. ए. आचलरे उपस्थित होते. प्रा. ए. पी. जाधव यांनी आभार मानले. शिबिरासाठी संस्थेचे अध्यक्ष विजयसिंह माने, कार्याध्यक्ष विकासराव माने, जिल्हा परिषद सदस्या मनिषा माने यांचे सहकार्य लाभले.

Kolhapur, Ichalkaranji-Today
21/01/2020 Page No. 4