



*November 2017*

# VOICE

Bulletin of IMA, Nashik



॥ आरोग्यम् धनसंपदा ॥

दीपावली शुभचिंतन



# Sunshine Counseling and Therapy Center

## EXPERT SERVICES

- Counseling
- IQ Test
- Aptitude Test
- Psychometric testing
- Psychotherapy
- Occupational Therapy
- Speech Therapy
- Remedical Education

First Floor, Ronak Heights, Racca Colony, Beside Soni Paithani Showroom,  
Sharanpur Road, Nashik - 422 002. **Contact Cell No. : 9284385039**  
Website : [www.sunshinensk.com](http://www.sunshinensk.com)

## VOICE EDITORIAL BOARD



Dr. Chandrashekhar Gujarathi



Dr. Abhijeet Patil



Dr. Shilpa Dayanand



Dr. Manjusha Kulkarni



Gericon 2017 - State level conference arranged by Nashik IMA - Appreciated by one and all for huge number of registrations, scientific sessions rich in content, Gala banquet / entertainment and great Hospitality. A true example of spirit and unity of Nashik IMA. (Our Heartfelt condolences to memories of Dr. Amrapurkar who was one of the faculties at Gericon).



# Suryaj Diagnostic

Pathology & Radiology Center

**Dr. Amol Patil**  
M.B.B.S., M.D. (Pathology)

**Dr. Dinesh Benake**  
M.B.B.S., D.M.R.D.

## \* Our Facilities

Pathology Lab

Sonography

Digital X-ray

Color Doppler

Stress Test

2D Echo

ECG



## \* Feature

- 24 x 7 Service - covering emergency (Including Sunday)
- Advanced fully automated machines
- Accountability towards positive services
- High standards of laboratory practice
- Well trained and experience staff and Expertise
- Internal and External quality control
- Customize health checkup packages
- Affordable pricing
- Regular External and internal quality checks !
- Home Visit

### Suryaj Diagnostic - Center Processing Lab

📍 1st Floor, Suyash Chamber, Near Padma Hotel, Abhiyanta Nagar,  
Cidco-Ambad Link Road, Nashik - 8. 📞 0253 - 2393444, 2393445

🌐 [www.suryajpathlab.com](http://www.suryajpathlab.com) 📧 [suryajpathology55444@gmail.com](mailto:suryajpathology55444@gmail.com) 📱 WhatsApp 9511914232 📲 Google play [Suryaj Path Lab](#)

### Suryaj Pathology Laboratory

Collection Center : 1) Trimurthy Chowk 2) Khutwad Nagar 3) Govind Nagar  
4) Bhabha Nagar 5) Indira Nagar

**Suryaj<sup>MAX</sup> Super Speciality Pathology Lab, Malegaon**





Indian Medical Association

Happy Diwali  
November 2017

**Editorial Board :**

Dr. Chandrashekhhar Gujarathi  
Dr. Abhijeet Patil                      Dr. Shilpa Dayanand  
Dr. Manjusha Kulkarni

**• Managing Committee IMA 2017-18 •**

**President** : Dr. Mangesh Thete  
**Vice President** : Dr. Chadrashekhhar Gujarathi  
**Secretary** : Dr. Hemant Sonanis  
**Treasurer** : Dr. Kishor Bhandari

**This bulletin is published by :**

**Dr. Abhijeet Uttamrao Patil**  
On behalf of Indian Medical Association,  
Nashik Branch IMA House,  
Shalimar Chowk, Nashik - 422 001.  
Ph. : (0253) 2502787, 2504887  
Website : www.imanashik.org

**Printed at :**  
New Siddhi Printers, Mob. : 9422272218  
E-mail : kharemilind28@gmail.com

(या अंकातील विविध लेख + साहित्यामधील व्यक्त झालेल्या विचारांशी संपादक सहमत व बांधील असतीलच असे नाही.)

**मुखपृष्ठ - संपादकीय मंडळ**

**FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY**

**IMA Maharashtra State Office Address**  
IMA Bldg., 2nd Floor, J.R. Mhatre Marg, J.V.P.D.  
Scheme, Juhu, Mumbai - 400 049.  
Office : 2623 2965 / 6521 5756  
E-mail : imamsmumbai@yahoo.co.in  
Website : www.imamaharashtrastate.org

संपादकीय .....डॉ. चंद्रशेखर गुजराथी  
डॉ. अभिजीत पाटील  
डॉ. शिल्पा दयानंद  
डॉ. मंजुषा कुलकर्णी

अध्यक्षीय मनोगत .....डॉ. मंगेश थेटे

Secretary Message .....डॉ. हेमंत सोननीस

WE ARE PREGNANT .....डॉ. मेघा माळोसे

चल र भोपळ्या टुणूक टुणूक .....डॉ. जयंत ढाके

The Teacher .....डॉ. प्रवीण जाधव

वजनदार .....डॉ. स्वाती दिनेश देवरे

दिवाळी साजरी करू ... नवविचारांची ...डॉ.अपूर्वा पत्तेवार

माझी 'M.O. ship' .....डॉ. अभिजीत उत्तमराव पाटील

Nashik Radiology .....नाशिक रेडीओलॉजी असो.

शुद्ध शाकाहारी .....डॉ. अजित कुमठेकर

PYRAMIDS, MUMMIES .... .....डॉ. मनिषा वैद्य

जेरीकॉन - एक अविस्मरणीय अनुभव ..डॉ. राजेंद्र कुलकर्णी

Let's Not Waste .....डॉ. रेश्मा घोडेराव/तेजाळे

I am IMA .....डॉ. समीर चंद्रात्रे

शिकवणी .....डॉ. अभय सुखात्मे

"Are you growing or stagnated?".....डॉ. हर्षद आढाव

'मातृत्व : वेदना आणि विद्रोह'.....डॉ. मनिषा जगताप

सफर बालीची .. चक चक च्याक ....डॉ. उमेश नागापूरकर

कवीता

डॉ. विकास पवार                      डॉ. माधवी मुठाळ

डॉ. अभिजीत करिगांवकर              डॉ. मनोज कंकरैय्या

डॉ. श्रीकांत पूर्णपात्रे                      डॉ. सुधीर करमरकर

डॉ. रमेश मंत्री                              डॉ. रूपींदर कौर-कैचे

डॉ.सौ. ज्योती मुठाळ-पानगव्हाणे



Indian Medical Association

Happy Diwali  
November 2017

***From the editorial desk ....*** ✨

A glittering Diwali & a Happy New year to you all !

Although it was a learning curve for Selfie - 1 Voice (July - 17 edition) of our team, we are thankful for your grand response & appreciation. The efforts continue with the same zeal and here we are posing for selfie-2 of our members !

Indeed reflection, appreciation of our own members' efforts and work professionally & socially. We had started with some new columns (क्रमशः सदर) like माझी M.O. Ship, I am IMA. We invite articles for the above said columns.

We wish to insist and appeal to our own members to come up with new columns & ideas for our VOICE.

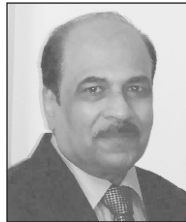
Critics (healthy) are most welcome.

We plan to start with some new columns, like "From the desk of laws related to our field", in which we invite articles from renowned & expert personalities from the concerned field. And also थोडासा रूमानी हो जाय ! Please contribute articles & experiences about medical humor.

Let's work together & 'voice' your opinions.

Let's reach up the new heights and make our 'Voice' better 'n' Best !!!

**Editorial Board**



Dr. Chandrashekhar Gujarathi



Dr. Abhijeet Patil



Dr. Shilpa Dayanand



Dr. Manjusha Kulkarni



## President's Message

Respected seniors and my dear friends,

I take this opportunity to thank you for great support to our team's various activities in first trimester. This year's Doctor's day was really a day to remember for all members as **first time in history of IMA Nashik a Union minister n famous cancer surgeon was chief guest** for honouring our doctors day awardee, **thanks to Hon. Dr. Subhashji Bhamre sir** for his kind gesture accepting our invitation and giving apt speech elevating our morals.



Also we held **good blood donation camp** with co-operation from Lokmat sakhimanch, Hon B B Chandak sir inaugurated our blood donation camp appreciating our social cause. We did **good plantation drive** at IMA Tekdi and at MTBS Mhasrul at the hands of doctors day awardees.

It was really our great pride to host '**GERICON**' conference dedicated to geriatric medicine in last week of July (22-23 July), we made it a grand success with **record breaking 1200 registration, historic**. despite heavy rains all academic sessions went smoothly with gala banquet night as cherry on ice cream, it really added feather in cap of IMA Nashik as **appreciated by state leaders and National president elect. It not only fetched pride but good funds for our mother branch**

In accordance to '**Digital IMA**' and all conference attendance certificate of Gericon were made available online, now all subscription and conference, CME registration fees will be a click away with e-receipts.

To lighten mood of stressed members we had **stressbuster monsoon trip to SUMA resort**, members truly enjoyed trip in **monsoon (thanks to Dr Shalaka n Dr Kiran)** showers in large numbers, also to promote art in our members we had **wonderful workshop on warli paintings and ecofriendly Ganesh idol making, thanks to Dr Dayanand**

This Diwali record number (3 batches of 40 each) of IMA members are **flying to Egypt** to explore most ancient history and culture of the world, probably **largest overseas trip of IMA** so far, thanks to **Dr. Poonam Mahale and Dr. Sushant Bhadane** for making this deal possible, hope all will enjoy the trip to the fullest and set a landmark in history of IMA

**Our IMA cultural fest** is also planned on 17th Dec 2017 on large scale along with **IMA queen n IMA highness pageant (WW, Dr. Kavita n Dr Milind is working hard on it)**, I appeal all the members to participate and enjoy this cultural extravaganza. Pre Diwali we had wonderful interaction with **Amruta Subhash (thanks to IPS)** and **exciting box cricket**, Great response due to efforts of **Dr. Vishal Gunjal and Dr. Kapil Palekar**, Cultural activities like **Garba workshop and Garba night** were made successful by our active WW n **coordinators Dr. Aditi and Dr. Vidya**

IMA is always on forefront for social cause, our members participated in **suicide prevention rally n world ozone day activity** by IPS and women forum respectively in large numbers. Activities for family members of IMA and IMA Kids, annual sports n offbeat refresher course will be on our cards in coming months.

**Lastly, I wish all the esteem members a very happy and prosperous Deepawali and invite constructive suggestions and criticism.**

**LONG LIVE IMA**

- Dr. Mangesh Thete President, IMA, Nashik



## *From Secretary's Desk ....*

'I heard you are going to be next secretary of IMA' Dipak my IMA friend asked (Name changed).

'Yes', I smiled.

'What are you doing there ? Don't you have patients ?'

Question mark in my mind.

We both smiled.

I was in a fix. Is that so ? what am I doing here ?

A veteran member met outside the IMA office 'Great opportunity you can do a lot' and he was lost in memories of his secretary tenure as we talked.

Being secretary of IMA is like a love relationship very nice picture initially. People appreciate your efforts. You feel good with their responses. 'Honeymoon period' the joy about it.

As the time moves on one has to speak up about some things or put your foot forward firmly about certain other things.

Say yes to some things and say no to some.

But then as any good relationship matures through conflicts, the management team of IMA gets adjusted with each other and keep the focus on their work.

'Team' is an important word in IMA.

Every message of IMA mentions team IMA Nashik.

We started off well in the first power play. 'Digital IMA' was a special achievement for us in the first quarter. When everyone else is speaking about cashless transactions right from Hon. Prime minister Shri. Narendra Modi to your friend next door ... it was very obvious we join this movement.

Gericon was another important venture in the second quarter.

'To be or not to be' ... was the dilemma for President, myself and the team. We were not sure if we would be able to lift this 'Shivdhanush' in such short span of time.

We decided we want to go for it and eventually it was a great event in the history of Nashik IMA.

We are happy we were able to give so much in registration charges of Rs. 1500/- which is a small amount for a conference today. The response was thunderous in the form of more than 1200 registrations which in itself is a record. It was pleasure getting showers of compliments from state IMA office bearers, MMC executive committee members and our own members.

Treasurer Dr. Kishor and me were particularly happy. We had some money in hand ! We wanted to get something for long term use of IMA. It was important that for our good looking hall and luxurious washrooms (remind me of washrooms of sterling theatre in south mumbai when I was in UG. There were no malls at that time and those five-star washrooms looked like a luxurious place to me !) We could also get good sound system and Genset.







**Indian Medical Association**

*Happy Diwali*  
**November 2017**

I must say proudly that now IMA boasts.... of halls of different sizes, with decent interiors, well maintained clean and neat washrooms, excellent new sound system, new genset of own and at a centrally located place in the city. No other professional hall would have all these features !

I request you all to conduct your individual CMES and your association programs at IMA. It would indeed be a wonderful experience and I am sure you will like it.

Monsoon trip was a special one, enthusiastic coordinators. We searched for places, enjoyed long drives. 'Suma' resort was a good find, hidden close to the city at a scenic location on Trimbak road.

It was raining heavily on that morning when I got up. I was wondering if we might have to cancel the trip. But the response out there was fabulous and everyone was enjoying at all places the adventure games, go carting, ATV ride, swimming pool despite the rains. Rather rain made the day more beautiful and happening for us.

Similar was the response for international tour of IMA to Egypt.... We planned for one batch of 40. We ended up in having three such batches in no time and with great deal and excitement !

It has been fun working with this 'Voice' team, a dedicated lot who enjoy their work. They like to read. They write well. They enjoy kande bhaji parties while they work.

We worked all this time on the issue of hospital registration / renewal. We rallied hard through our own meetings at IMA, with NMC medical department, Fire department, Town planning people with NMC commissioner and with GP associations. Met them all and put forward all our points.

Meetings pe meeting ... like tarikh pe tarikh ... things are placed in such a way now that we are looking at further course of action, may be a different pathway which we might unveil after Diwali.

The most recent event, the box cricket Tournament was another exciting day for all the young and the old ones of all specialities ..cheering, shouting, fighting, laughing, running all over the ground for the entire day not with standing the untimely rains was a lovely sight to watch. As the cricket commentator Harsha Bhogle would say, the game of cricket and the spirit of IMA were the ultimate winners, ... of course along with 'Radio Blasters' not to take any credit away from them. No ... they did not fix any matches just because our President is a radiologist.

To conclude, thanks to all for your constant support, encouragement and healthy criticism (which is vital while working in an association like this) in the first half of the year for our team. Looking forward to another exciting and fruitful second half with all of you post this interval of Diwali.

Happy Diwali to all of you. Hope you had a great time with your loved ones this Diwali.

Jai IMA !

**Dr. Hemant Sonanis**

Secretary, IMA, Nashik



## WE ARE PREGNANT .....

काही दिवसांपूर्वी Facebook वर advt. बघितली ... we are pregnant ! शिर्षक वाचून जरा विचित्र वाटलं. बहुदा group of females who pregnant at the same time यावर काही असेल असे वाटले. out of curiosity पूर्ण 5.06 मिनिटांची short films बघितली. बायको pregnant आहे ही news समजताच dream project साठी सिंगापूरला जाणारा नवरा आपला विचार बदलतो व सिंगापूर promotion offer नाकारून लवकर घरी जायला निघतो तर मित्र विचारतो आज लवकर घरी जाणार का ? तर त्याला म्हणतो आजपासून ह्याच वेळी घरी जाणार. मग त्याने बायकोची घेतलेली काळजी व स्वतःमध्ये केलेला बदल दाखवला आहे. हे सगळं का तर नवरा म्हणतो not only you, we are pregnant !!

जरी आपण आधुनिक युगातल्या सुशिक्षित (उच्च शिक्षित), स्वावलंबी स्त्रिया आहोत तरी आपल्या प्रत्येक नाजूक वेळी कोणा न कोणाची साथ अवश्य लागते. आई, सासू, बहिण, मैत्रिणी, आया, Cook असे कितीतरी helping hands आपल्याला भेटतात. पण आपल्या betterhalf चा helping hand सगळ्यात गरजेचा व मौलाचा असतो. हा healing hand isntant जेव्हा माझ्यासाठी available असतो (24 x 7) त्यासाठी देवाचे शतशः धन्यवाद ! पण तो माझ्या बाकी मैत्रिणींना मिळत नाही. कारणे बरीच आहेत. आपल्या डॉक्टरां Field मध्ये तर Round, OPD, Operations, Emergencies ह्या जगाव्यतिरिक्त जोडीदारीसाठी कितपत वेळ मिळतो ? सांगण जरा कठीण आहे. आधी ही complaints फक्त females करायच्या पण आता तर males सुद्धा सांगतात बायकोला वेळच नाही !

Patients, Emergencies, Operations, Friends हे सगळं कमी जास्त प्रमाणात future मध्ये repeat होणारच आहे. पण आपल्या जिवलगाना लागणारी नाजूक, महत्वाची, गरजेची वेळ परत नाही येणार. आजकाल बरेच जण सुख बाहेर शोधताय कारण ज्याला आपण वेळच दिला नाही तिकडून सुख कसे मिळणार ? रोपट्यालाही खत, पाणी द्याव लागतं तरच पुढे त्याचे झाड होऊन फळ, फुले, सावली देणार ! आयुष्यातील प्रत्येक नात्याला मुलाच्या, वडिलांच्या, नवऱ्याच्या, बायकोच्या वेळ द्यावा लागतो. खत ..... प्रेम द्याव लागत तरच त्याला लाभ, सुख घेऊ शकतो. Paitents, hospital साठी आपण 90% वेळ देतो म्हणून hospitals full, no bed vacancy पण घरात जागाच जागा !

आजकालच्या busy जगात सगळं instant हवं पण हे instant मिळणारे प्रेम lasting नसतं, त्याला लोणच्यासारखं मुराव लागतं. रोपट्याला झाड बनाव लागतं, bonsai ची फळे मधुर कशी असणार ?

Facebook, instagram वर happy वाटणारी family खरंच happy असतात का ? चेहऱ्यावर मुखवटा लावून खूप काळ नाही वावरता येत म्हणूनच ही खोटी मुखवटे आपल्याला depression, hypertension व diabetes सारखी देणगी देतात. So friends we can't get every good thing in a single person. Don't find fault, find a remedy !! If you want to remain happy in any of your current relationship, just choose the best moments with that person & delete the rest.

This is the one & only recipe for togetherness.

- Dr. Megha Malose



## चल रे भोपळ्या टुणूक टुणूक ....

रोज आपण व्हाटसप्ल ऑप उघडला कि नवं नवीन संदेश वाचायला मिळतात.

त्यात जीवनाची तत्त्व इतकी असतात की कधी कधी असं वाटत की आपणच कायतेवढे 'ढ' आहोत आणि पाठवणारे खरोखरच खूप विचारी आहेत ! असो. आज मी हा लेख लिहिण्याचं उद्देश हा कि आपण पालकत्वावर बरच काही वाचत असतो, ऐकत असतो पण कोणी प्रॅक्टिकल टिप्स दिल्या तर त्या जवळच्या वाटतात व बाकी इतर सर्व नुसतंच थिओरिटीकेल वाटत. गोष्टी ऐकणं हे कोणालाही, कोणत्याही वयात आवडत. हे एक असं माध्यम आहे जे आपल्याला समोरच्याच मनात शिरायला मदत करत. हा माझा अनुभव मी खाली कथन करीत आहे.

लहान मुलांना गोष्टी अतिशय आवडतात. अत्यंत तन्मयतेने ते गोष्टी ऐकत असतात. गोष्टी ऐकण्यासाठी त्यांचे कान सदैव आसुलेले असतात हे नव्याने सांगण्याची गरज नाही. कारण आपणही लहानपणी गोष्टी वेल्हाळ पालकांकडून तसेच शिक्षकांकडून गोष्टी ऐकल्या आहे ज्या आजही आपल्याला जशा न तथा आठवत आहेत. बोधकथेतून संस्काराचे बीज मिळत असते आणि त्यातून नवी पिढी घडत जाते. काही वेळा मुलं एकच गोष्ट पुन्हा पुन्हा सांगायला लावतात तेव्हा असे लक्षात घेतले पाहिजे की ती एक गोष्ट मुलांच्या मेंदूत उत्तम बसली आहे. त्यामुळे आता त्याच गोष्टीला आता कल्पकतेची जोड देत नवीन कथा जोडायची आहे. मुख्य कथानकाला जसे उपकथानके जोडली जातात, अगदी त्याचप्रमाणे कथेचा विस्तार आपल्याला साधायचा आहे. गोष्टींमध्ये कालानुरूप बदल घडवून आणायचा आहे त्याचबरोबर गोष्टीला सुश्राव्य देखील बनवायचे आहे. तर गोष्टीत बदल घडवून आणणे हे देखील अपरिहार्यच आहे.

हल्लीच्या डिजिटल युगात पालकत्व अतिशय आव्हानात्मक आहे असे म्हटले जाते. परंतु मला असे वाटते की, आव्हाने ही सर्वदूरच असतात. थोडी सजगता

आणि सुजाणता जागृत ठेवत गेल्यास आव्हानांचे रूपांतर चिरंतन आनंदात होत जाते. आणि असाच आनंदाचा ठेवा मला माझ्या दोन मुलांच्या रूपात मिळाला आहे. वय वर्षे ३ ते १० ह्या वयोगटातील माझी मोठी मुलगी आणि लहान मुलगा रोज रात्री गोष्ट सांग ना डॅडू अशी गळ घालतात. शरीराने प्रचंड थकलेलो मी उत्साहाने गोष्टीची जुळवाजुळव करू लागतो. दूकश्राव्य माध्यमाचा वाढता भडिमार सहन करणारे बछडे गोष्टींसाठी 'आग्रही' आहेत हे पाहून आम्हांला दोघांनाही छान वाटत राहते.

माझा अनुभव मला नमूद करावासा वाटतो, दोघे अगदी लहान होते तेव्हा सुरुवातीला गोष्टीची मागणी आली. मलाही एकदम काय गोष्ट सांगायची तेसूचले नाही. मग मी माझ्या आईने सांगितलेली गोष्ट मुलांना सांगितली. गोष्टीचे नाव होते 'चल रे भोपळ्या टुणूक - टुणूक' दोघांनाही हसू आले. विशेषतः मुलाला तो शब्द खूप आवडला आणि तो पोट धरून हसू लागला. भोपळ्याची नक्कल करू लागला. गोष्ट रंगवून सांगितल्यावर त्यातील म्हातारीशी मुलांचे मैत्र जुळले. वाघ-सिंह म्हातारीला म्हणाले की मी आता तुला खाणार ! त्याबरोबर मुलांच्या चेहऱ्यावर भिती झळकली. त्यावर म्हातारी म्हणाली, 'थांब मी लेकीकडे जाते, लाडू पेढे खाते, जाडी जुडी होते - मग तू मला खा' म्हातारी त्यांच्या तावडीतून सुटते ऐकल्यावर मुलांचा जीव भांड्यात पडत होता. म्हातारीला ते आजी म्हणू लागले. आजी म्हणजे चांगली व्यक्तीरेखा ह्यावर शिकामोर्तब झाले. आजी त्यांची आता जवळची दोस्त बनली. मग पुढे मी त्या गोष्टीला जंगलातील प्राण्यांच्या गमतीजमती जोडल्या. जंगलातील शाकाहारी आणि काहीसे निरुपद्रवी प्राणी म्हातारीचे सेवक बनले. त्यामध्ये ससा, हरीण, बदक, माकड ह्यांचा समावेश झाला. मग म्हातारीवर संकट आले की ते तिला कसे मदत करत हे मी रंगवून रंगवून सांगू लागलो. म्हातारी त्यांना मदतीसाठी हाक मारत होती आणि तिच्यासाठी मदत मिळत होती, त्यातून 'आधारसंस्था' निर्माण होत होती.



हा संस्कार मुलांना गोष्टीतून मिळत होता. मध्येच मग म्हातारी आजारी पडते मग हिंस्त्र नसलेले प्राणी तिची सेवा करतात मग त्यांच्याबद्दल म्हातारी कृतज्ञता व्यक्त करते. पुढे त्यात लेकीच्या घरी पोहोचल्यावर लेकीची मुले सारखे टिव्हीवरील कार्टून्स बघतात - त्यात 'डोरेमन' आला मग तो कशी धमाल करत गेला - उपकथानके मी बांधत गेलो त्यात छोटा भीम, टॉम अॅण्ड जेरी, पोकेमॉन, शिंचन इत्यादी इत्यादी कार्टून्स येत गेले - 'मुलांच्या' चेहऱ्यावरचे भाव झरझर बदलत जायचे आणि माझ्या गोष्टी अधिकच 'रंजक' होत जायच्या. मुख्यत्वे मुले आता डोळ्यासमोर दृश्यांकन करू शकत होते. गोष्टीचे आभासी चित्र काढत होते आणि त्यामुळे त्यांची स्मरणशक्ती तल्लख होत चालली आहे हे मला जाणवत होते. आदल्या दिवशी गोष्ट कुठे संपली हे त्यांना आठवत असे.

असाही अनुभव आला की ज्या दिवशी मुलांच्या भावविश्वात प्रचंड उलथापालथ घडवून आणणारी घटना घडलेली असायची त्या दिवशी ते काहीसे गप्प असत. खुबीने त्यांच्याशी बोलल्यानंतर मी ते जाणून घेत असे आणि त्याच अनुषंगाने मी त्यांना गोष्टीद्वारे बोध देत असे. त्यांच्या ते अचूक लक्षात येत असे. कल्पना शक्तीला अचाट पंख फुटत आणि मुले मुक्तपणे गोष्टींच्या राज्यात विहार करत असत. अजूनही 'चल रे भोपळ्या टुणूक टुणूक' ही आमची दिर्घ गोष्ट चालूच आहे आणि मनोरंजनातून उद्बोधन देखील साधत आहे.

हल्ली आपल्या निदर्शनाला येत आहे की अनेकदा पालक स्वतःहूनच मुलाला टीव्हीवरील चॅनेल लावून देतात किंवा मोबाईलमध्ये दाखवितात. त्यामुळे मुलांना सारे काही रेडीमेडच डोळ्यासमोर येते. त्यात ते स्वतःची कल्पनाशक्ती खर्ची पडू देत नाही. कुठल्याही प्रकारची चालना बुद्धीला मिळत नाही. बाह्य प्रेरणेअभावी केवळ ठोकळे बनून ते कार्टून्स पाहत राहतात. कधीतरी अकाली 'मोठे' होऊन जातात. मला वाटते अशा 'पॅसिव्ह' माध्यमांपासून आपण मुलांना दूर ठेवले पाहिजे. त्यांच्यातील कृतीशीलता दडपून टाकायला नको. त्यांची

क्रयशक्ती योग्य त्या मार्गाने बाहेर पडली पाहिजे. मुलांसाठी 'वेळ' हा प्राधान्याने काढलाच पाहिजे. त्यांना छान छान गोष्टी देखील सांगितल्याच पाहिजे. मला आवडलेल्या ह्या ओळी मी नमूद करत आहे -

**पालक म्हणून मोलाचा हा**

**धडा लक्षात ठेवा,**

**जगभरचे पालकसुद्धा**

**करतील तुमचा हेवा !**

**इंद्रधनुष्य असेपर्यंत काम तुमचं थांबू शकतं**

**तुमचं काम संपेपर्यंत**

**इंद्रधनुष्य मात्र थांबत नसतं !**

- डॉ. जयंत ढाके

## CONSULTING AVAILABLE

Available Consulting Rooms  
in heart of the city,  
**PANDIT COLONY.**

- Easy terms.
- Flexible timings,
- Whole day to Daily.
- Easy terms

Contact - \_\_\_\_\_

**Rakesh Jain 9422749443**



## The Teacher

There are some personalities who have the power to change peoples lives, their thinking and their personalities. Those who do it for masses, become leaders and those who do it for people coming their contact, become teachers.

Geoff, short for Prof Geoffrey Tofler, was one such bloke.

I landed in USA, the unknown land, as an underconfident, introvert and a diffident guy who knew no one. Had a very hard time initially. My first supervisor was an elderly spinster who was a workaholic and knew nothing except work. One day, I gathered courage and approached Geoff to see if i could work with him. He was doing a fantastic work on triggering of heart diseases and circadian variation. He readily agreed.

Teachers set examples by their own bearing, conduct and deportment. He was a workaholic to a point. Apart from taking care of patients, he did exemplary research. And he was good at both. He used to work long hours. It was never a surprise to see the lights of his office on late nights.

However, it was a different Geoff when it came to weekends, parties and picnics. He was really disappointed when I replied that I am not good in any art. He was a very good puppeteer and a ventriloquist. His collection of puppets was great. Cricket was our common talking point. He was an original Aussie. I would have expected that it would turn into our rivalry, but he removed the whole fun from it by

accepting the Aussie team as braggers and swaggers.

He taught me perfection. All the examinations, tests, documents, and procedures we did, had to be perfect. We had to prepare power point slides for presentations in meetings and for NIH. The presentations had to be precise. So, each word in each slide, each punctuation mark had to carry a purpose.

He taught me writing. My initial writings were vague translations of my Marathi thoughts. Whenever I wrote a paper, it used to come back with a lot of red marks. We wrote many papers together. Eventually the red marks decreased and I my writings could carry a meaning. The climax of this capability was a chapter we wrote for a cardiology book. Thereafter, Writing became easy for me.

He made me bold and self confident. He always appreciated our work and always acknowledged us publicly in all of his presentations. I was a very poor orator and used to tremble while speaking in front of a audience. However, I had no choice but speak in public whenever my turn for presentation arrived in our weekly meetings. Perhaps, the climax was when I had to present our paper at the American College of Cardiology meet. This is the most prestigious cardiology meet in US and perhaps the world. He helped me with all the slides and made me practice a million times, asked questions and saw to it that it was a fluent presentation. I took a tablet of ciplar before the presentation.



Surprisingly, the presentation went so very well. By then, i had gotten the American accent. All the questions asked, were what we had anticipated. Geoff hugged me after the presentation. The talk got widely acclaimed, including a clipping in the press. Of course, one of the reasons was that it was on the mechanism of beneficial effects of alcohol on heart disease. Since then, I have never shied away from public speaking thefeafter, except when it is impromptu.

There was this incidence which got etched in my mind. It was a party meet of all hospital Harvard staff and professors. I, being shy and introvert, was totally lost. After sitting in a corner for a while, I decided to leave. Met Geoff in the doorway. I dont know anyone here, I told him. "O, forget it, you know me Praveen.", he said, offered me a drink, and introduced to a few Harvard professors. We had a good chat, especially on India. Of course, the drink was contributing to it too.

Geoff taught me fairness. I wrote a paper to published, kept him as the first author and inserted my name in the middle of the list of the authors. "Whats this Praveen? You are the main worker and contributor to the paper. You should be the first author". At that very moment, I remembered how a KEM professor got his name in our paper for JAPI when he didnt knew the ABC of the topic. I further got the taste of this Indian unfairness, when I started practising in Nasik. After giving my opinion or performing procedures, nor was there any acknowledgement, nor did the patients

got to know that I had performed a life saving procedure.

These teachings helped shape my life and thinking. Have been trying to implement Geoff's teachings in life. Have been successful in most and unsuccessful in a few.

Since then, Geoff has moved back to Australia. Met him a few years back, when I visited Sydney. He was as warm as ever. He still has a plaque I had gifted him when I left. It had a picture of Krishna telling Arjun - Karmnye wadhikaraste, ma phaleshu kadachan...

- Dr. Praveen Jadhav

### बाबा आमटे एक दिवास्वप्न

बाबा आमटे बनायचे  
रोज ठरविले पण  
पण बाबा आमटे  
होऊ शकलो नाही !!  
डॉक्टर झालो  
पण फी घेणे  
थांबवले नाही !  
समाज व कुटुंबाला  
डॉक्टरपणाचे बिरूद  
मिरवणे थोपू शकलो नाही  
परदेश वान्या, बंगला, साठी  
समाजसेवेचे दुकान  
बंद केले नाही !!  
मुलांची फी, गाडीचे हसे  
फेडण्यासाठी  
हॉस्पिटलच्या शाखा काढणे  
थोपू शकलो नाही !!  
बाबा आमटे बनायचे रोज ठरविले  
पण ....  
बाबा आमटे विचारातून  
आचारात आलेच नाही !!

- डॉ. विकास पवार



## वजनदार

दिवाळी स्पेशल Voice ... विचार केला ... काय लिहावं ... काहीतरी भारी लिहू या .... भारी .... वजनदार .... yess ... मिळाला विषय. वजनावर लिहू या ... वजनदार. माझा प्रवास सुरू झाला तेव्हा थोडा उशीरच झालेला होता. कॉलेज संपलं .... आता करीयर घडवा ... सोबत लग्नही करा ... लग्नात कशी नाजूकसाजूक दिसली पाहिजे. अख्ख आयुष्य हराभरा कबाब मी ... लग्नात कशी दिसणार चवळीची शेंग ... सांगा ना ... असो ... प्रयत्न सुरू झाले.

जिम morning walk ... strict diet सोबत weight loss programme हौसेने सुरू झाला. नंतर वेळेअभावी, खरतरं हौस संपेपर्यंत ४ महिन्यापर्यंत टिकला.

अगदीच मनावर घेतलेलं होतं .. होणाऱ्या नवऱ्याला promise केलं होतं ... वेगळेचं होते ते दिवस ... चहा बिनसाखरेचा होता ... हॉटेल .. sorry ... grilled आणि salad ची order restaurant मध्ये दिली जात होती .... पोळी जेवणातून गायब होती ... आता लग्नही झालेलं होतं आणि वजनही कमी ... कितीने ... अंदाज करा ... ४ महिन्यात ८ ते १० किलो .... विजयी असल्याचा आनंद ... मूठभर मास वाढण्याचा किंचितही अवलेश नव्हता.

नवीन आयुष्य ... नवीन जबाबदारी ... वजनाचा विषय आता दुय्यम होता ... मिळालेल्या यशाचा (वजन

कमी झाल्याच्या) गप्पा रंगत असतांनाच ... लक्षात आलं ... गेलेलं सर्व ऐश्वर्य (वजन) हे दुप्पट वेगाने परत मिळवलेलंय .. यात आनंद मानावा कि दुःख, की लग्न मानवलंय .. वैयक्तिक प्रश्नच ... द्विधा मनस्थिती ...

दिवसामागून दिवस गेले ... महिने उलटले ... संसाररूपी वेलीला कळी फुलली ... माझा आनंद गगनात मावत नव्हता आणि वजन काट्यावर पेलवत नव्हतं ... वजनाचा विषय दूरच होता....

हळूहळू विचारांना ब्रेक लागले. मन स्थिरावलं ... प्रवासात परत वजनाचं स्टेशन लागलं ...

आता तर तिशीही ओलांडलीय मी ... Metabolic Syndrome अश्या मोठ्यामोठ्या नावाचीही ओळख झालीय. माझ्या मैत्रिणीचा किस्सा सांगते. गंमतीशीर आहे. xyz Biopsy करायचीय भूल द्यावी लागणार ... तिचा मला फोन ... डॉक्टर भूल देणारच आहेत तर liposuction सोबत करू कां ? ... म्हणजे एक तीर से दो शिकार ... अरे ही काय पर्यटनस्थळं आहेत काय ... तारकर्ली जातायत तर तारेखोल किल्ला फिरून येऊ ... असो ....

मला गवसलेली प्रामाणिकपणे कटाक्षाने पाळायची काही पथ्यं ... सकाळी उठल्या उठल्या कोमट पाण्यात लिंबू .... लिंबूही पिवळाशार हवा .. म्हणजे acidity नाही वाढणार ... आहारात प्रथिनं वाढवा ... आवडत नसेल तरीही उकळलेल्या भाज्या, कडधान्य, काकडी, गाजर



भरपूर तेलाचं प्रमाण कमी ... Olive, Rice bran यांना सर्वोत्कृष्ट मानत होते, तर काहींना याना retired असल्याचा दोष दिला ... मग कच्च्या घाणीच्या तेलाचा शोध सुरू झाला ... शोध चालूच आहे.

दररोज नळाला पाणी वेळेवर नाही आलं तर आपण काय करतो ... आपण पाणी साठवतो. तसंच शरीराचं आहे. वेळेवर नसेल गरज भागत तर ते साठवतं ... चरबीच्या रूपात ... मिळालेलं एक उदाहरण ... पटतयं का ? ... मला पटलं होतं...

आता एवढ्या प्रवासात एकच लक्षात आलयं ... station कुठलंही असो ... तुम्ही आनंदी रहा .. वजनाचं काय ... होईल हळूहळू कमी ... जेवढ्या लवकर पोहोचणार तेवढ्या लवकर परतही येणार ... त्यापेक्षा हळूहळू कासवाप्रमाणे सातत्य ठेवा ... तुमचा आळसरूपी ससा नक्की झोपेल आणि तुम्ही विजयी व्हाल ...

माझा प्रवास चालूच आहे ... यात असंख्य सल्ले मिळत असतात ... भरपूर fitness station ची तिकीटं निघतात ... माझ्यासोबत प्रवासात असणार तर वेळ काढा ... मला माहितीय तुमच्याकडे खूप refernces, studies आहेत .... तुमचे अनुभव share करा .... कुणास ठाऊक आपलं final destination एकच असेल.

- डॉ. स्वाती दिनेश देवरे

पॅथॉलॉजीस्ट



## AN ADDRESS TO A CADAVER (In Anatomy Dissection Hall)

O Honourable Deads !  
Countless Regards !

Promise I, hereby,  
To treat you with utmost respect,  
Your dignity to maintain,  
And to subtly inspect,  
To discover and know,  
Will you allow me ?  
That hidden complex treasure,  
That, 'The Creation of Almighty' !

Bless us, will you?  
And speak will you out?  
And show us everything  
That clears our doubt.  
Kind you be, please!  
For us, teacher you be!  
Without a word though, teach,  
That, 'The Creation of Almighty' !

Even a touch with care,  
Even a cut with regret,  
Think I will, of you, as a human,  
Not as to experiment an object.  
I realize, 'It pains excruciating !'  
And you bear it for me,  
Only to make us learn,  
That, 'The Creation of Almighty' !

Yes, greatly honoured I am!  
And I owe this to you,  
To get this knowledge,  
By dissecting on you.  
For crores of ignorants,  
When elsewhere I see,  
I realize this as the way,  
To know Himself, The Almighty !

-Dr. Abhijeet M. Karegaonkar  
(Psychiatrist)





## दिवाळी साजरी करू ... नवविचारांची

दिवाळी म्हटली की बालपणापासून ते आत्तापर्यंतचे सारे क्षण नजरेसमोर तरळले. त्या अजाणत्या बालवयात शाळेला मिळणारी सुटी. आईने केलेला खाऊ, दिवसभर खेळणे, मातीचा किल्ला करणे आणि संध्याकाळी दिन दिन दिवाळी म्हणून फटाके उडवणे एवढाच दिवाळीचा अर्थ सिमीत होता.

दिवाळीची चाहूल लागली की गृहीणींची घराच्या साफसफाईसाठी व विविध फराळाचे पदार्थ करण्यासाठी लगबग सुरू व्हायची. तांब्यापितळेची व स्टीलची भांडी धुवून लख्ख व्हायची. देवघराची साफसफाई होऊन नवी झळाळी प्राप्त व्हायची. स्वयंपाकघर ते बाहेरच्या अंगणापर्यंत सारे घर उजळून निघायचे. प्रत्यक्ष दिवाळीच्या दिवशी आम्ही बहिणी अंगणात ठिपक्यांच्या भल्यामोठ्या रांगोळ्या तर कधी लक्ष्मी सरस्वती रेखाटायचो. अंगणात मातीच्या पणत्या व आकाश कंदिल लावून विद्युत रोषणाई व्हायची. अशा सजलेल्या अंगणात उभे राहून आकाशात उडणारे फटाके व त्याचा प्रकाश पहाण्याचा आनंद काही और होता. एकीकडे चंद्र चांदणे व फटाक्यांच्या प्रकाशाचा साज लेवलेले आकाश तर दुसरीकडे रंगीत रांगोळी, पणत्यांचा मंद प्रकाश व विद्युत रोषणाईतले आम्ही म्हणजे दुग्ध शर्करा योगच.

आली आली दिवाळी आली मोती स्नानाची वेळ झाली ही जाहिरात ऐकली की आठवतो तो नरकचतुर्दशीचा अभ्यंगस्नानाचा दिवस. आई पहाटे उठून घरातील सर्वाना ओवाळून सुगंधी उटणे

लावायची व त्यानंतर तांब्याच्या बंबात पेटवलेल्या गरम पाण्याची आंघोळ म्हणजे पर्वणीच. मग घरातील सारे जण एकत्र फराळ करायचे. नक्षीदार रांगोळीने वेढलेल्या ताटात आईने घरी केलेले पदार्थ असायचे. चिवडा, चकली, करंजी, शेव, शंकरपाळे, चिरोटे, अनारसे या सर्व पदार्थांवर आम्ही यथेच्छ ताव मारत असू, त्यावेळी एकमेकांबद्दल प्रेम आणि आपुलकी होती. शेजारी मित्रमंडळी नातेवाईक यांना आवर्जून फराळासाठी घरी बोलावले जायचे.

पुढे लग्न झाल्यानंतर आली दिवाळी माझ्या घरी म्हणून मीही तिचे स्वागत केले. सप्तसंगात न्हाऊन, सूर उधळत व आनंदाचा साज लेवून ती माझ्या घरी आली. घराच्या स्वच्छते पासून ते पारंपारिक पदार्थ करण्यापर्यंत, रांगोळी काढण्यापासून पणत्या लावेपर्यंत, पुरणपोळी करण्यापासून ते लक्ष्मी सरस्वती पूजन करेपर्यंत मीही दिवाळीच्या रंगात रंगून गेले. धनत्रयोदशीचे सोने आणि नवीन वस्तू खरेदी, नरकचतुर्दशीचे अभ्यंगस्नान, पाडव्याला पहाटे केलेले लक्ष्मी आणि सरस्वती पूजन व भाऊबीजेला भाउरायाला ओवाळले की पुनश्च रूटीन सुरू होते.

हळूहळू दिवाळीचे स्वरूप बदलत गेले. सण साजरा करण्याचा उत्साह कमी झाला. तयार फराळाचे पदार्थ आणले जावू लागले. सलग सुट्या मिळाल्याने घरी दिवाळी साजरी न करता पर्यटनाकडे कल वाढला.

वाढत्या वयानुसार माझ्याही विचारांमध्ये प्रगल्भता आली. आणि मनात विचार सुरू झाला दिवाळीत



कोणता अंधःकार नाहीसा होवून कोणता प्रकाश पडला पाहिजे ? माणसातल्या दुष्ट प्रवृत्ती, रूढी परंपरा, अंधश्रद्धा, स्त्रियांवरचा अत्याचार, भ्रष्टाचार व अज्ञानाचा अंधःकार नष्ट होवून स्त्रीत्वाच्या सन्मानाचा, वैज्ञानिक दुष्टीकोनाचा, सृजनतेच्या जाणीवांचा व ज्ञानाचा प्रकाश या दिवाळीत पडावा व दश दिशा उजळून निघाव्या, मनामनात नवविचारांची दिवाळी साजरी व्हावी. दिवाळी मनात असते. आकाशदिवे, पणत्या, रांगोळी, पक्कान्ने, सजावट ही सगळी आनंदाची बाह्य रूप. एकमेकांबद्दल मनातून वाटणाऱ्या भावनांची ती केवळ प्रतिकं असतात. खरी दिवाळी असते मनामनात. आपल्याला एकमेकांबद्दल वाटणारा स्नेह, प्रेम, माया, वात्सल्य, आपलेपणा हीच खरी दिवाळी मनामनांची ... बाहेर दिवाळीची धामधूम सुरू असतांना सारे जग दिवाळी साजरी करीत असतांना कशी असेल अहोरात्र ईमरजन्सी मध्ये काम करणाऱ्या व रूग्णांना जीवनदान देणाऱ्या डॉक्टरांची दिवाळी ? वेटिंग रूम मध्ये बसलेले नातेवाईक, आपल्या बाबांच्या बजेटमुळे फटाके न खरेदी करू शकणारी मुले, मनासारखा फराळ न करता येणारी गरीब गृहिणी, काचेमागच्या मिठाईला पहाणारे गरीबाचे डोळे, अनाथाश्रमातील मुले, वृद्धाश्रमातील वृद्ध, इतरांची दिवाळी चांगली जावी म्हणून सीमेवर कर्तव्य बजावणारे जवान, पोलीस, वीज, वाहतूक व आरोग्य कर्मचारी ?, कशी असेल या साऱ्यांची दिवाळी ? निदान या दिवाळीत तरी या साऱ्यांच्या अपूर्ण इच्छा पूर्ण होवोत हिच सदिच्छा. मनामनात स्नेहगोडवा वाढो, नवी उमेद नवी आशा घेऊन ही निशा उजळली जावी आणि त्या प्रकाशात दश दिशा तळपाव्यात, हिच सदिच्छा.

- डॉ. अपूर्वा पत्तेवार

## रूष्ट आजीबास

कपाळावर कशास आठ्या एवढा त्रागा कशासाठी  
कशास रमतो भूतकाळात आता मुले झाली मोठी  
दोन पिढ्यात थोडे फार वेगळे विचार जरूर असतात  
तरीदेखील सणासुदी मुले आपल्या पाया पडतात  
काही माणसे आपले ऐकतात काही त्यांच्या मनाचे ऐकतात  
आपण सांगू तसेच वागतील अशी माणसे जगात नसतात  
'काटा लगा' च्या जमान्यातही अजून लोक कविता ऐकतात  
तुझे मन रिझवण्यासाठी लता आशा गाणे गातात  
हे जग सुंदर आहे जरा डोळे उघडून पहा  
मिठी मारणाऱ्या नातवंडात परमेशाची प्रतिमा पहा  
फेकून दे अश्रुंचे ओझे ताठ कण्याने उभा रहा  
काळ जरी आला धावून डोळे भिडवून त्याकडे पहा  
अरे बदलणार नाही जग, जरा स्वतःलाच बदलून पहा  
आयुष्य ही तर आनंदयात्रा हसत रहा हसवत रहा

- डॉ. श्रीकांत पूर्णपात्रे 'पुरनम'

## सौंदर्य

तुझ्या नाजूक हातावर  
फुलपाखरांच नाजूक सौंदर्य टेकलं,  
हलकेच त्यानं तुझ्या हाताला  
काहीतरी सांगितलं ...  
पंख सुंदर आहेत, नाजूक आहेत  
म्हणून ते सौंदर्य कुरवाळत बसायचं;  
आणि त्या पंखात बळ आहे  
ते का विसरून जायचं ?  
सौंदर्याच्या कोशातून  
तुला बाहेर पडता येईल,  
तुझ्याच पंखातलं बळ  
तुला या जगाची ओळख करून देईल ....

- डॉ.सौ. ज्योती मुठाळ पानगव्हाणे



M.O. Ship !!! एक डॉक्टर अनेक कथा ! क्रमशः

## माझी 'M.O. ship'

जुलै २००३ साली आमची PG-CET (Entrance exam) दिड वर्षांच्या प्रदिर्घ कालावधीनंतर संपली अन् आम्ही सुटकेचा निश्वास सोडला. आता PG Courses च्या अॅडमिशन साठी ८ महिन्यांचा कालावधी शिल्लक होता. त्यामुळे अर्थाजिन व सोबत ज्ञानार्जनसाठी मी M.O. Ship चा मार्ग पत्करला, व सुरु झाला माझा शासकिय वैद्यकिय यंत्रणेतील प्रवास !

Deputy Director health services (DDHS) Office मध्ये अर्ज सादर केला. सिनिअर्सच्या सल्ल्यानुसार प्रथम पसंती ग्रामीण रुग्णालयाला (R.H.) दिली. फक्त MBBS असलेल्या डॉक्टरांना ग्रामीण रुग्णालयाची Post मिळत नव्हती. पण, सिंहस्थ कुंभमेळा असल्यामुळे त्र्यंबकेश्वर ग्रामीण रुग्णालयात Posting दिली गेली. उपकृत झालेल्या भावनेने मी लगेच होकार दिला.

काहीश्या आनंदात, काहीश्या प्रश्नार्थक मुद्देने मी बाहेर पडलो. पहिली गाठ पडली ती सिव्हील हॉस्पिटलमधील एका विभागातील मुख्य वैद्यकिय अधिकारी यांची, अरे, कुठे posting मिळाली ?

मी म्हणालो, त्र्यंबकेश्वर.

अरे तिथे जाऊ नको, मी सिंहस्थ संपल्यानंतर तिथे posting घेणार आहे. Setting झालेली आहे.

मी ती बाब इतकी गांभीर्याने घेतली नाही व थेट त्र्यंबकेश्वर गाठले.

सिंहस्थ असल्याने तातडीच्या सेवेचीतयारी जोरात चालू होती. अपघात विभाग, साथरोग विभाग, प्रसुती विभाग, आपत्कालीन विभाग इ. वर्गीकरण चालू होते.

आला एक बकरा .... या नजरेने माझ्याकडे सर्वजण बघत होते.

नव्याने ९ मिनिटेही गेले नाही, लगेचच OPD रूग्ण तपासण्यासाठी सांगण्यात आले. R.H. मध्ये आम्ही तीनच डॉक्टर एक वैद्यकीय अधिक्षक, दोन वैद्यकीय अधिकारी, मला RH समोरच निवासस्थान देण्यात आले.

वैद्यकिय अधिक्षक यांचे मुख्य काम म्हणजे, नियोजन करणे, विविध आखाड्यांना भेटी देणे, स्वास्थाविषयी तक्रारी समजून घेणे.

महंतांच्या प्रकृती विषयी विचारणा करणे. कारण महंतांच्या काही तक्रारी नसतील तर कुणालाही काहीही त्रास नव्हता. महंतांना काही कमतरता पडली तर, सर्व शासकिय यंत्रणा हलत असे. Strong Network ...

अश्या प्रकारे माझ्याकडे Base camp (R.H.) सांभाळण्याची जबाबदारी आली. अगदी २४ x ७ ....

दुसऱ्या दिवशी १२ वैद्यकिय अधिकारी व ४० आंतरवासियता (Intern Doctor) ची टिम पाठविण्यात आली. या सर्वांची विभागणी करून टिम बनविण्याची जबाबदारी मला देण्यात आली. या सर्वांची नेमणूक व त्यांच्या ज्युटी बदल ठरविण्यात आले. त्यासोबत Ambulance विविध ठिकाणी नेमण्यात आल्या. त्र्यंबकेश्वरच्या अलिकडे १० कि.मी. पासून खाजगी वाहनांना मज्जाव असल्याने या Ambulances चे महत्व अनन्यसाधारण होते.

मी एकटा जीव असल्याने, आठ आंतरवासियता डॉक्टरांची राहण्याची व्यवस्था माझ्या निवासस्थानात करण्यात आली. पुनश्च एकदा Hostel मध्ये राहण्याचा अनुभव मिळू लागला.

त्र्यंबकेश्वर तिर्थक्षेत्र असल्याने, जेवणाची खूप परवड होत होती. कितीही पैसे मोजले तरी चांगले,



सकस अन्न मिळत नव्हते.

फक्त खाणावळी, हॉटेल बदलले जायचे. कुणालाही सकस अन्न द्यावे असे वाटत नव्हते, कारण तिर्थक्षेत्र असल्याने कसही बनविले तरी ते अन्न कमीच पडत होते.

विविध आखाड्यांमध्ये भाविकांसाठी मोफत जेवणावळी होत असत. मी व Intern Doctors मोफत जेवणावळीचा आस्वाद घेण्यासाठी जात असत. तेथील भोजन हे नक्कीच खाणावळीपेक्षा चांगले होते. आवर्जून सांगण्यासारखे निर्मल आखाडा, संत जनार्दन स्वामी आखाडा यांची शिस्तबद्धता, स्वच्छता वाखाणण्यासारखी हाती. नंतर आमचा तो नित्य दिनक्रमच बनला.

या सिंहस्थ पर्वणी काळात विविध आखाड्यांचे महंत व त्यांचे शिष्य यांना जवळून पाहण्याचा अनुभव मिळाला. एक महंत त्यांच्या सांगण्यानुसार स्वतः BAMS डॉक्टर होते. त्यांची नेहमी आमच्या औषधी भांडारावर धाड पडत असे व टोळधाडीसारखे सर्व आयुर्वेदिक औषधे घेऊन जात असत. आमच्या औषध तंत्रज्ञाची हिशोब ठेवता ठेवता तारांबळ उडत असे.

असाच एक गमतीदार अनुभव महंतांच्या शिष्याबद्दल आला होता. R.H. मधील टेलिफोनची घंटा खणाणली तशी मला धडकी भरली. एका आखाड्यातील शिष्य बेकाबू झाला होता व मला उपचार करण्यासाठी बोलावण्यात आले होते. मी Emergency medicine किट व Ambulance घेऊन त्या आखाड्यात पोहोचलो. एक भला मोठा हॉल होता. त्या हॉलमध्ये विविध वयोगटातील ८०-९० शिष्य रहात होते. हॉल हा विशिष्ट प्रकारच्या धुराने भरलेला होता, वास येत होता. मनोरंजनाचे साधने TV, VCR, कॅसेटस् एका कोपऱ्यात पडलेले होते. एका पहिलवान शिष्याला दहा ते बारा पहिलवान शिष्यांनी दाबून धरून ठेवलेले होते. मी भित-भित विचारपूस केली. माझे

संपूर्ण Clinical knowledge पणाला लावून व वरिष्ठांच्या सल्ल्याने, मी त्याला Inj. Calmpose देवून टाकले. त्याला व सर्वानाच गांजा ओढण्याची सवय होती व तो Withdrawal symptoms मध्ये होता. ५ ते १० मिनिटांच्या कालावधीमध्ये मला गरगरायला लागले होते. मी जीव मुठीत धरून त्या हॉलमधून बाहेर पडलो.

कुतूहलापोटी, मी महंतांचे दर्शन घेण्यासाठी व त्यांची कार्यप्रणाली कशी चालते हे बघण्यासाठी त्यांच्या दरबारात गेलो. महंत एका मोठ्या सिंहासनावर विराजमान होते. त्यांनी एक पाय लांबवलेला होता. भक्तजन येऊन पायावर डोके ठेवत होते. महंतांनी डोळे लावलेले होते.

त्यांना कोण पाया पडत आहे, याचे सोयर्सुतक नव्हते. एका भल्या मोठ्या घंगाळात भक्तजन पैसा दक्षिणा म्हणून टाकत होते. मनात एक प्रतिमा बनवून, मी परत आखाड्यात न येण्याच्या निश्चयाने बाहेर पडलो.

एव्हाणा पर्वणीचा एक महिना संपत आला होता. आमच्या यंत्रणेतील Leprosy technician श्री. काण्णव गुरुजींनी आम्हाला, सोवळे नेसवून, त्र्यंबकेश्वराच्या गाभाऱ्यात नेवून आमच्या हस्ते अभिषेक पुजन करून घेतले होते व आमची मुख्य पर्वणी साधली होती. सकाळी नेहमीप्रमाणे OPD काढत असतांना सिव्हील मधील ते डॉक्टर (स्थायी) Order घेवून आले होते व माझी (अस्थायी डॉक्टरची) उचलबांगडी झाली होती. मला पुढील नेमणूकीसाठी DD ऑफीसमध्ये पाठविण्यात आले होते. पुढील सात महिन्यांच्या कालावधीत पाच ठिकाणी मला Posting देत खो-खो चा खेळ चालू होता.

माझ्यासारख्या सेवाभावी वृत्तीने काम करण्याची इच्छा असणाऱ्या डॉक्टरांची शासकिय यंत्रणेत काम करण्याची इच्छा एव्हाणा संपलेली होती.

क्रमशः - डॉ. अभिजीत उत्तमराव पाटील



## Nashik Radiology Imaging Association

Dear friends and colleagues,

At the outset, we, the **radiologists of Nashik** whole heartedly thank each and every one of you for your support during some of the toughest time in our careers. Over the last year many long term relationships between radiologists and clinician colleagues have been tested, tried and re-visited and like true friendships have only emerged stronger after tough times.

Many things have been said and many more left unsaid in these extra-ordinary circumstances over the last year. Lot of encouragement, admiration has been heaped on the **radiology fraternity**. At the same time we have also been subjected to some slander – first that the initiative would fail, its only matter of time, black sheep will prevail etc. And yet, this time the un-thinkable happened; for once the collective good though fragile, has prevailed over the material instincts.

As the dust settles and we look back, the overwhelming feeling is one of relief, thankfulness to all those who supported.

Some questions have been raised about high charges and profiteering. Before we attempt an answer to these questions, let's first go over certain numbers. There has been an increased in....

	2007	2017
US Dollar	1 USD = 38 INR	1 USD = 65 INR
Petrol	45	78
Electricity		Average 15% annual increase
Salaries		Average 12% annual increase
All consumables		Average 10% annular increase

In the same period, cost of imaging has either remained largely the same or has been reduced in some:

	2007	2016	2017
CT BRAIN	2200	2500	2000
CT Abdomen Pelvis	6000	7000	7000
MRI brain	6000	6000	5000
MRI spine	6000	6000	5000
USG	600	800	800
X ray	250	300	350



This means that if you add all expenses, the average cost for each study has nearly doubled over the last ten years whereas the same can-not be passed on the patients. Moreover, whenever possible as responsible and conscientious practitioners, appropriate concession too is passed on to poor patients.

Friends, there comes a time when we must choose – sometimes the choice which is for the better good may not be advantageous to us individually. Yet, in the long run the “we” is more important than the “me”. The need for the hour today for each one of us as part of the medical community, is to self regulate and choose wisely. If we want the next generation of medicos to be able to practice with their heads held high, before it's too late, choose wisely. Let us practice ethically and save the medical fraternity from malign and criticism.

**Jai IMA, Jai Maharashtra.**

Nashik Radiology Imaging Association

**आय.एम.ए. सभासदांसाठी सुचना :  
सभासदांना नम्र विनंती की,  
आपली वार्षिक फी लवकरात लवकर  
आय.एम.ए. ऑफीसमध्ये जमा करावी**

## खग्रास ग्रहण : कट प्रॅक्टिस

- कटची कटकट किती सहन करायची ?  
'नोबेल' प्रोफेशन ची 'ग्रहण शोभा' व्हायची.
- प्रॅक्टिस सेट करण्यास कष्ट पडतात खूप.  
टिदिंग ट्रबल ने तन मनाचे वाजते सूप
- प्रॅक्टिसचे प्रॉब्लेम्स, रॅटरेस ची भीती  
या मार्गावरून 'त्या' मार्गावर जाण्याची शाश्वती
- सर्वच अनस्टेबल असल्याने Short-cut आढळतो  
सज्जन डॉक्टरच मग वाईट प्रथेत अडकतो.
- फास्ट फास्ट करण्याची सवय जडते लवकर  
गाडी बंगला हॉस्पिटल. सर्वच हौस पुरी कर.
- फिजीशियनचे स्कील, सर्जनची सर्जरी  
सर्वच 'थिंट' पडतं, फिरता GP च्या दारीदारी
- पेशंटस् तर हवेतच, त्या शिवाय टिकणार कसे ?  
Kick - back शिवाय GP चे भले होणार नसे.
- पाकीट हाती घेऊन, PRO संस्कृती जन्मली  
एका सवे सर्वच बदलले कुठली नीती टिकली ?
- GP सुद्धा सरावतात, ३० वरून ४०% मागतात  
शनिवारच्या पाठ्या आठवडाभर रंगतात.
- पैसा, वैभव खरं की खोटं, काळ ठरवतो.  
कधी कुणाचा 'मांडके' होईल, कोण सांगू शकतो ?
- खरीखुरी प्रॅक्टिस सर्व मिळून सेट करू या,  
एकजुटीने, 'कटप्रॅक्टिस' त्वरित कटवू या !

- डॉ. रमेश मंत्री



## शुद्ध शाकाहारी

नाशिक-पुणे प्रवासात संगमनेर गावातून जात असतांना एक मजेशीर पाटी दिसली. येथे १००% शुद्ध चिकन मिळेल. सामिष भोजनात विशेष रुची असलेल्या माझ्या एका सहकाऱ्याला त्याचा अर्थ विचारला तेव्हा तो म्हणाला की अनेक लहान मोठ्या खाण्या-पिण्याच्या ठिकाणी - विशेषतः स्ट्रीट - फूड जॉइंट्स वर - गिन्हाईकाचे २-४ पेग झाल्यानंतर चिकन म्हणून सोयाबीनची डिश मसाला मारून दिली जाते. तो प्रकार त्या हॉटेलात नसावा म्हणून त्यांनी तसे लिहिले असावे. मनात म्हटले की आपण शुद्ध शाकाहारी भोजनालय अशा पाट्या अनेक ठिकाणी पाहतो त्याबद्दल आपण फारसा विचारही करत नाही. मटण / कोंबडी / मासे मुक्त आहार म्हणजे शाकाहार ही आपली सर्वसाधारण समजूत असते. काही ठिकाणी सेपरेट किचन फॉर व्हेज अशी मोहक जाहिरातही केली जाते. पण या शाकाहार प्रकाराकडे जरा वेगळ्या नजरेने पाहण्याची संधी मला नुकतीच मिळाली.

अलिकडे आपण जे काही खातो ते बरोबर आहे का हा प्रश्न माणसाचे फार वेळा डोके खात असतो. नवनवीन आहार-प्रयोग स्वतःवर करत राहणे हे आधुनिक मध्यम व उच्चवर्ग यांच्या अंगवळणी पडले आहे. त्याविषयीच्या चर्चा जास्त करून भोजनाच्या टेबलावर तावातावाने झडत असतात. कोणत्याही नवीन आहाराने माझे अंग कसे वळणदार झाले आहे ही बाब प्रत्येक जण त्यावेळेस पोट आत ओढून पोटतिडिकीने सांगत असतो. मला मात्र हे पोट आत खेचून फार वेळ बोलणे जमत नसे. त्याचे कारण म्हणजे माझ्या शरीराच्या विषुववृत्तावर असलेला मेदाचा संचय. नियमित लॉन-टेनिस खेळून व सोबत काही पूरक व्यायाम करूनही तो मेदाचा थर आपले अस्तित्व टिकवून होता. हा थर कसा कमी करायचा या विवंचनेत

मी असतांनाच माझा वार्षिक अमेरिका दौरा मदतीस आला. माझ्या यावेळच्या अमेरिका भेटीत मुलीने तिथे वर्षभर केलेल्या शुद्ध-शाकाहारी आहाराचे विस्मयकारक परिणाम मी प्रत्यक्ष पाहिले. त्यानंतर मी या आहारप्रकाराबद्दल अधिक माहिती गोळा केली. त्याकरिता न्यूयॉर्क - स्थित फिजिशियन डॉ. फर्मन या पुस्तक (Nutritarian diet), PETA संघटनेकडून प्रसारित माहिती, Cowspiracy हा यु-ट्युब व्हिडीओ Life of a cow ही DW या जर्मन टीव्ही वरील डॉक्युमेंटरी यासारख्या अनेक साधनांची मदत झाली.

शुद्ध शाकाहारी आहार म्हणजे VEGAN डाएट. पूर्णतः वनस्पतीजन्य पदार्थांचा वापर करून आपले पोट भरणे म्हणजे Vegan डाएट, तस पहायला गेलो तर आपण भारतीय बरेचसे शाकाहारीच असतो पण आपण दुध व दुग्धजन्य पदार्थांचा समावेश शाकाहारात करतो. हे काहीसे अशास्त्रीय आहे. कारण दूध हा प्राण्यांमधून मिळणारा पदार्थ आहे. शाकाहार या शब्दाचा अर्थ वनस्पतींचा वापर करून बनवलेला आहार. त्यात दुध हा प्राणीजन्य पदार्थ कसा अलगदपणे घुसडला गेला याचे आता आश्चर्य वाटते. इंग्रजीत व्हेजिटेरिअन आणि नॉन-व्हेजिटेरिअन असे शब्द आहेत ते जास्त यथायोग्य वाटतात. जे जे काही वनस्पतीपासून येत नाही ते सर्व नॉन-व्हेजिटेरिअन म्हणजे त्यात अंडे, दुध व दुग्धजन्य पदार्थ आपोआपच यायला पाहिजेत.

शुद्ध-शाकाहारी आहार (विगन डाएट) मानवजातीसाठी का योग्य आहे याची अनेक कारणे आहेत. जीवशास्त्रीय, उत्क्रांती सिद्धांताशी निगडीत, भूतदया विषयक, आर्थिक व पर्यावरण पूरक अशा वेगवेगळ्या प्रकारे त्याची मांडणी करता येईल. पण त्यापूर्वी समाजात सध्या साध्या शाकाहारी लोकांबद्दल काय भावना असतात त्याबद्दल थोडेसे.



आपल्या समाजात अनेक छटांचे मांसाहारी नजरेस पडतात. उदा. फक्त अंड खाणारे, फक्त चिकन हाणणारे, घरी मुळीच न खाणारे (घरात पोळी अन भायेर नळी ... आठवतोय का पिंजरा सिनेमा), गुरुवारी बिलकुल न खाणारे, श्रावणात नको म्हणणारे, कडक चातुर्मास पाळणारे, फक्त ड्रिंक असेल तरच खाणारे असे बरेच काही पोटभेद मांसाहारी लोकांमध्ये सापडतात. पण या सर्वांचा शाकाहारी लोकांकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन समान असतो.

मांसाहार घेणारे श्रेष्ठ व ते न खाणारे दुय्यम दर्जा असा समज समाजाच्या मनात खोलवर रूतून बसला आहे. बऱ्याचदा शाकाहारी लोकांना मांसाहारी व्यक्तीकडून तुच्छतेची वागणूक मिळते. अनेकदा शाकाहारी व्यक्ती सात्विक जेवणाबरोबर मोफत मिळणारे शाब्दिक टोमणे गिळावे लागतात. नॉन-व्हेज खाणारे आपण ते पाला-पाचोळा बिलकुल खात नाही असे सांगत, मटणाचा रस्सा ओरपत मिशीवर ताव देऊन सांगत असतात. मांसाहारी व्यक्तींना शारिरीक ताकद जास्त असते असा एक गैरसमजही त्या सोबत असतो. पण त्याला शास्त्रीय आधार नाही.

अशा दुय्यम दर्जाच्या या वागणुकीमुळे शाकाहारी माणसे काहीशी बॅकफूटवर असतात. पण त्यामुळे ती जास्त समंजस, कमी आक्रमक व समाधानी असू शकतात असे म्हणायला हरकत नाही.

आता बघूया शुद्ध - शाकाहारी बनण्याची कारणे :

१) आहार विषयक विचार करतांना प्रथिने, कर्बोदके व चरबी (फॅट्स) यांनाच प्राधान्य दिले जाते. हे घटक मॅक्रो-न्युट्रीएंट असतात. त्यापैकी प्रथिनांना अवास्तव महत्व दिले गेले आणि त्यातून प्राणिजन्य पदार्था उच्च स्थान प्राप्त झाले. त्यातून जास्त प्रथिने जास्त ताकद हे समीकरण पसरवले गेले. ह्या समीकरणामुळे प्रचंड मोठी प्रोटीन-इंडस्ट्री निर्माण झाली व तिची भरधाव वेगाने भरभराट होत गेली.

त्यामुळे वनस्पती पासून मिळणाऱ्या मायक्रो-न्युट्रीएंटकडे सोयीस्कर दुर्लक्ष करण्यात आले.

शरीरशास्त्राचा विचार करता आपल्याला दातांच्या रचनेपासून ते भरपूर लांब आतडे दिले आहे. ते सर्व वनस्पतीतील चघळ-चोथ्याचे विघटन सावकाशपणे व्हावे व शरीरात साखर शोषून घेण्याची प्रक्रिया काहीशी धीम्या गतीने व्हावी. असे झाल्याने रक्तातील साखरेचे प्रमाण मर्यादित रहावयास मदत होते. याउलट जे प्रोसेस्ड (प्रक्रिया केलेले) मांस असते ते आपल्या शरीररचनेस जुळत नाही. त्याचे दुष्परिणाम साध्या बद्धकोष्ठतेचा विकारापासून ते आतड्याच्या कर्करोगासारख्या भयानक आजारापर्यंत असतात हे अलिकडे प्रगत देशात मान्य झाले आहे.

तसेच गाय किंवा म्हशीचे दूध हे विविध हॉर्मोन्सचे कॉकटेल आहे हे पण शास्त्रज्ञांच्या ध्यानात आले आहे. लहान पाडसाचे रूपांतर प्रौढ प्राण्यात लवकरात लवकर व्हावे म्हणून त्या दुधात हे शरीरवाढीस उपयुक्त हॉर्मोन्स असतात. इतर प्राण्यामध्ये स्वतःच्या आईचे दूध पिणे हा हक्क फक्त लहान वयापुरता मर्यादीत ठेवला आहे. पण मनुष्य हा एकमेव प्राणी आहे की जो घोडा झाला तरी परक्या प्राण्याचे दूध पीत राहतो. हे हॉर्मोनयुक्त कॉकटेल पीत राहिल्याने इन्सुलिन - अवरोध, उच्च रक्तदाब, स्तनांचे व इतर कर्करोग वाढीस लागले आहेत.

२) उत्क्रांती सिद्धांताचा विचार केला तर सर्व प्राणीमात्रात मानव जात ही सर्वात जास्त विकसित झालेली प्रजाती आहे. सिंह हा पूर्ण मांसाहारी प्राणी आहे तर हत्ती पूर्ण शाकाहारी. खंगलेला, पोट खपाटीला गेलेला सिंह बऱ्याचदा आपण टीव्ही वर पाहिलेला आहे पण तसा हत्ती, हिप्पो किंवा गेंडा पाहिलाय ? फार दूर कशाला जायचे ... आपली मनीमाऊं दूध का पिते याचे कारण ती मांसाहारी आहे ! वाघाची मावशीच ती.





लाखोवर्षापूर्वी मानव शिकार करून आपले व कुटुंबियांचे पोट भरे, पण जसजसा शेतीचा शोध व विकास झाला तसे शिकार करणे मागे पडले व माणूस अन्नधान्य शिजवून खाऊ लागला. जोडव्यवसाय म्हणून शेतावर प्राणी पाळले जाऊ लागले. त्यात गोवंश, राखणीची, कुत्री, शेळ्या, मेंढ्या यांचा समावेश होऊ लागला. शेतावरील गायीचे दूध त्या त्या कुटुंबियांना पुरेसे होत असे. पण हळूहळू शहरीकरण वाढले व शेती आक्रसत गेली. या व्यस्त प्रमाणाला छेद देण्यासाठी गायी-म्हशी वर इंजेक्शन देऊन त्यांना दूध देण्याची केमिकल सक्ती करण्यात येऊ लागली.

अलिकडे एका शेतकरी पेशन्टच्या मळ्यात गेलो होतो. त्याच्याकडे एक देशी गाय व चार-पाच जर्सी गायी दिसल्या. तो म्हणाला "देशी गाय खाण्याच्या बाबतीत खूप चोखंदळ असते तर जर्सी गायीला काहीपण चालते खायला. देशी गाय कमी दूध देते पण आम्ही ते घरासाठीच वापरतो. जर्सी गाय मोप दूध देते पण आम्ही ते सर्व विकून टाकतो. घरात बिलकुल वापरत नाही." माणसाला किती कमी दूध पुरते लगेच उमगले. एका साध्या शेतकऱ्याने केवढे मोठे सत्य सहजपणे उलगडले माझ्यासमोर त्यानंतर मी या दूध निर्मितीप्रक्रियेबद्दल अधिक माहिती मिळवायला लागलो.

३) भूतदया : जगाची लोकसंख्या तर भयावह प्रमाणात वाढत आहे. पण आपल्या लहानपणी असलेली दुधाची मर्यादित उपलब्धता आता गायब झाली आहे. हे दूध पुरवण्यासाठी धवलक्रांती घडवण्यात आली व त्यासाठी गायीम्हशींचे आयुष्य उध्वस्त करण्यात आले आहे. त्यांना यंत्रवत आयुष्य जगण्यास भाग पडले गेले आहे.

सध्याची दूध निर्मिती वैयक्तिक पातळीवरून कारखानदारांच्या ताब्यात गेली आणि या मुक्या प्राण्यांचे हाल-पर्व सुरू झाले. त्यासाठी गायी-म्हशी

एक कारखान्यातील यंत्राच्या पातळीवर आणून ठेवल्या गेल्या व कन्व्हेअर बेल्टवर उभे राहून दूध देत राहणे त्यांच्या भोगास आले. अधिकाधिक नफा कमावणे हा कोणत्याही कारखानदारांचा एकमेव उद्देश असल्याने या प्राण्यांना इतक्या अपुऱ्या जागेत ठेवले जाऊ लागले की त्यांना जरासा देखील मोकळेपणा मिळणे दुरापास्त झाले. अन्न खाणे जेमतेमच जमावे एवढेच तोंड बाहेर येऊ शकेल असे जोखड त्या मानेभोवती कायम असते. मलमूत्र विसर्जन या प्राण्यांना खोपटाएवढ्या जागेतच उरकावे लागते व त्याची साफसफाई जसे कारखानदार ठरवेल त्या वेळापत्रकानुसार व त्या पध्दतीनेच होणार (किंवा नाही होणार !). खरेखुरे पशुवत जीवन या गायी-म्हशींना जगावे लागते ते मानवाची दुधाची राक्षसी तहान भागविण्यासाठी क्रौर्याची परिसीमा किंवा जिवंतपणी मरण त्यांच्या नशिबी असते.

(त्यातून आपल्याकडे मिळणारे युरिआ-युक्त दूध हा तर वेगळ्या लेखाचा विषय ठरावा.)

त्यांचे पाडस तीन-चार दिवसातच त्यांच्यापासून दूर केले जाते. त्या पाडसाला त्याच्या हक्काचे / वाट्याचे दूध मिळतच नाही. पाडस स्त्री जातीचे असेल तर वाढवले जाते. मात्र पुरुष जातीचे असेल तर त्याला अकाली मरण येण्याची शक्यताच जास्त. पुढे वाढत्या वयानुसार या गायी-म्हशींची दूध देण्याची क्षमता घटत गेली की त्यांनाही कत्तलखान्याची वाट दाखवली जाते. तो प्रवास जीवघेणाच असतो. कारण कमीत कमी वाहतूक-खर्चात जास्तीत जास्त प्राणी कत्तलखान्यात पोहोचले तरच वाहतूकदाराला फायदा. हा अवघड प्रवास पार करूनही जे प्राणी जिवंत राहतात. त्यांच्या अंगावर पोचल्या-पोचल्याच उकळते पाणी फेकले जाते. ज्यामुळे त्यांची कातडी व केस काढणे सोपे जाते. त्यानंतर अर्धवट ग्लानीत असलेल्या प्राण्याच्या गळ्याची शीर कापून अति-रक्तस्त्राव घडवला जातो. प्राणी मेला याची खात्री करून मग त्याला मोठ्या आकाराच्या करवतीने उभे चिरले जाते. ही सगळी



माहिती मिळाल्यावर मांसाहाराबद्दल तिटकारा नाही आला तर नवलच.

४) आर्थिक बाजूंचा विचार केला तर शाकाहाराने पोट भरणे हे नाशिकहून पुण्याला सरळमार्गी जाणे तर मांसाहाराचा वापर करणे म्हणजे आडमार्गाने पोहोचणे. मांसाहारापासून पोषणमूल्य मिळविण्याचा रेशो १३०:१ असा आहे. म्हणजे एकांक पोषक-घटक मिळविण्यासाठी १३० वस्तुमुल्याचे मांस खावे लागते. अंड्याच्या बाबतीत तो ३२:१ असा आहे तर वनस्पतींच्या बाबतीत तो फक्त २:१ असा आहे. मांसाहाराचा हा रेशो जास्त असण्याची अनेक कारणे आहेत. प्राणी जोपासण्याचा खर्च, त्यासाठी लागणाऱ्या भूभागाची किंमत. प्राण्यांच्या वाढीसाठी येणारा खाद्य-खर्च (गम्मत म्हणजे ते सर्व वनस्पतीजन्यच असते ... मका, वैरण, पेंड इ.) त्या हॉर्मोन्सची इंजेक्शनचा खर्च जी देऊन कृत्रिम व झटपट वाढ करणे शक्य होते. (काही अशा कॉंबडचा अतिजाडीमुळे काहीच हालचाल करू शकत नाहीत.) अँटीबायोटीक्सचा खर्च (त्यांची प्रतिकारशक्ती वाढविणेसाठी), प्राण्यांची कत्तल करण्यासाठीचा खर्च, आणि मांस प्रक्रिया व वाहतूक खर्च यासारख्या गोष्टींमुळे हा आहाराचा खर्च वाढतो यात नवल ते काय, तसेच वाढत्या लोकसंख्येमुळे मांसांची व दुधाची मागणी वेगाने वाढत चालली आहे व त्या मानवाची हक्काची शेतजमीन या प्राणी-शेतीने वेगाने बळकावली जात आहे. त्यामुळे ह्या सर्व कारखानदारीचे अर्थकारण प्रचंड मोठे आहे.

५) शेवटचा पण फार महत्वाचा मुद्दा म्हणजे पर्यावरणाचा जो मला फार महत्वाचा व धक्कादायक वाटला. प्राणी-शेतीचे कायदे फार ढिसाळ आहेत. मांस निर्मिती व दूधाचा अखंड पुरवठा यासाठी प्राणी-शेती केली जाते. त्यासाठी लागणारी प्रचंड प्रमाणातील जमीन जंगलतोड व पारंपारिक शेती उध्वस्त करून तयार केली जाते. या वेळी जंगलातील रानटी प्राण्यांच्या निर्दयीपणे नायनाट केला जातो. त्यामुळे निसर्गाचा

समतोल ढळतो. या प्राणी-शेती मधील प्राण्यांचे मलमूत्र विसर्जन कसे करावे याबद्दल कठोर कायदे नाहीत त्यामुळे त्याची विल्हेवाट मनमानीपणाने केली जाते. अलिकडे ग्रीन-हाऊस इफेक्टस् व ग्लोबल वॉर्मिंग याबद्दल जी तावातावाने चर्चा केली जाते तेव्हा इंडस्ट्रीअल पोल्युशन, वाहनांची चढती संख्या यांचा उल्लेख केला जातो. पण त्यामागील दुसरे कारण या रवंथ करणाऱ्या प्राण्यांच्या मार्फत प्रचंड प्रमाणात सोडला जाणारा मिथेन गॅस आहे ही गोष्ट अनेकांना माहित नसते. वर्ल्ड वेदर वॉच या संघटनेने सादर केलेल्या अहवालात ही गोष्ट स्पष्टपणे मांडली आहे. नजीकच्या भविष्यकाळात मिथेनमुळे होणारा पर्यावरणाचा न्हास अवघड परिस्थिती निर्माण करणार आहे. कोणीही व्यक्ती एकाचवेळी पर्यावरणवादी व मांसाहारी असूच शकत नाही एवढा हा मिथेन वायूचा भयानक परिणाम आहे. दुर्दैवाने अनेक पर्यावरणवादी लोकांना याची गंधवार्ता नसते आणि काहींना ती बाब माहित असून देखील ते याकडे सोयीस्करपणे दुर्लक्ष करतात. रस्त्यात वाहतूकीला अडथळा येणाऱ्या झाडांवर आपटून अनेकांचे अपघात झाले तरी त्या झाडांना मिठ्या मारण्यातच त्यांना इतिकर्तव्यता वाटते. पर्यावरण रक्षणाचा एक सुटसुटीत सोप्या मार्ग !

पृथ्वीला या न्हासापासून वाचवायचे असेल तर प्राणीशेतीचे आकारमान घटवले पाहिजे आणि मनुष्यास उपयुक्त अशी धान्यशेतीचे प्रमाण वाढवले पाहिजे. त्यासाठी मांस प्रेमी व दुग्धप्रेमी लोकांचे रूपांतर शुद्ध - शाकाहारी व्यक्तीमध्ये व्हावयास पाहिजे. ते घडण्यासाठी वर विषद केलेली कारणे नीट समजून घेतली पाहिजेत. जगातल्या अनेक प्रसिद्ध व्यक्तींनी ही कारणे पटवून घेतली आहे व त्या Vegan (शुद्ध-शाकाहारी) बनल्या आहेत. उदा. किरण अमीर खान, कंगना राणावत, मल्लिका शेरावत, ब्रॅड पिट, अँजेलिना जोली, मार्टिना नवरातिलोवा, पामेला अँडरसन, डॉ.



नील बर्नाड, मॉली कॅमेरून (सायक्लिस्ट), रॉबर्ट चिक (बॉडी-बिल्डर), स्टीफ डेव्हिस (पर्वतारोहक), एमी दुमास (कुस्तीपटू), अर्जान फोस्टर (फुटबॉलपटू) आणि मनेका गांधी, Vegan लोकांची ही यादी प्रातिनिधिकच म्हणता येईल. हे सर्व लोक नियमितपणे बी १२ या जीवनसत्वाच्या गोळ्या योग्य प्रमाणात घेत असतात हे विसरून चालणार नाही.

दुधामध्ये ग्रोथ हॉर्मोन असल्याने वाढीच्या वयाच्या मुलं-मुलींना ते देण्यास हरकत नाही. पण एकदा का ते वय उलटून गेल्यावर माणसाने दूध घेण्याचे काहीच प्रयोजन नाही. बहुसंख्य लोक दूध घेणे टाळू लागले तर दुधाची राक्षसी मागणी व त्यासाठी प्राण्यांवर लादले जाणारे क्रौर्य याला आपोआपच आळा बसेल. भारतीय आहारात बऱ्याचशा मिठाया दुधाचा वापर करूनच बनवतात. दुधाचा वापर प्रौढांनी कमी केला तर (अल्प-विगन झाले तर) या मिठायांचे सेवन घटेल व त्या लोकांचे वजन, कोलेस्टेरॉल व शुगर नियंत्रणात राहतील. त्यामुळे त्या वैद्यकीय खर्चात लक्षणीय बचत होईल. हा अल्प- विगन होण्याचा चांगला साईड-इफेक्ट म्हणता येईल !

जाता जाता एक धोक्याचा इशारा, शुद्ध शाकाहारी बनण्याच्या ध्यासापायी काही लोक आहारात तेलाचा तसेच बेकरी उत्पादनांचा जास्त वापर करू लागतात. त्यामुळे अन्न चवदार लागते, जास्त खाल्ले जाते व त्यामुळे पोटावरील मेदाचा थर वाढतो आणि मग 'हेचि फल काय मज तपाला' असे म्हणायची वेळ येते. अशा वेळी 'डॉक्टर माझे काय चुकले हो' असा प्रश्न आधी स्वतःच्या जीभेलाच विचारणे योग्य ठरेल.

तर वाचकहो, विचारी व्हा, वेगाने 'वीगन' बना, व वसुंधरेला वाचवा !

माणूस व्हायचे की मांजर हे मनाशी ठरवा.

- डॉ. अजित भास्कर कुमठेकर, नाशिक

## सावकार

थोडी तरी दया कर  
स्वप्न भोडू नकी, झीपू दे  
पाय नकी जमिनीवर  
हवैत मला उडू दे ...

इतकी वर्षे कुठे होतास  
आता कुठून आलास तू ??  
पायाखालची जमिन हिसकावलीस  
दुष्ट सावकार झालास तू !!

आलास तर आलास असा  
एट किती तौबा  
बघता बघता घेतलास  
माझ्या मनबुद्धीचा ताबा !!

येतांना आणलास बरीबर  
कौसळणारा पाऊंस  
ओलीचिंब मनमृदा झाली  
पुरती फिटली हौस !!

कामकाज जैवण खाण  
सकच ठेवलं महान  
उसंत नाही विचारांना  
नाही कसलंच भान

जळी स्थळी काशी पाषाणी  
समळीकडे तूच तू  
आरसाही बिचारा भ्रमिष्ट  
तुझ्यात मी की माझ्यात तू ?

प्रेमावर करू मात कशी ?  
प्रेमाची ओळखू जात कशी ?  
फुलं प्रेमाची वैचतांना

मीकळे ठेवू हात कशी ?  
प्रेमाचा पाऊंस भिजवणारच  
हात फुलांनी गंधाळणारच  
जमिनीवर की आकाशात  
प्रेम मारूड करणारच  
तू सावर नाहीतर सीडून दे  
आज नाहीतर युगानंतर ये

प्रेम जुमार खेळणारच  
प्रेम सावकारी करणारच  
कफळक झाले तुझ्यापायी  
जीव जडला तुझ्याठायी  
तरी तुझ्यावर मरणारच  
तुझ्यासाठी झुरणारच ...

- डॉ. माधवी मुठाळ



## **PYRAMIDS, MUMMIES ..... ANTIQUITIES...**

**Egypt : Land of Mysteries.  
Jerusalem : Mysteries Revealed**

Me and my husband travelled to Egypt & Jerusalem from 7<sup>th</sup> to 19<sup>th</sup> of September. Being convent educated, my husband was very keen to visit Jerusalem, a melting pot for 3 religions, Muslims, Christians & Jews. Because of the obvious religious conflicts & political unrest, I was a bit apprehensive about visiting Jerusalem initially but later on I was ok with the plan, because I believe in destiny. If something bad has to happen it will & at the worst possible moment!!

Jerusalem was completely destroyed at least twice, besieged 23 times attacked 53 times & captured & recaptured 44 times.

And.....

Today Israel is the 34<sup>th</sup> largest economy in the world. It has the highest percentage of citizens holding tertiary degree, It is technologically one of the most advanced country, as well. It lies in the most unstable region in the world, surrounded by enemies but still it has managed to thrive & flourish. Truly amazing isn't it?

In Israel, besides, Jerusalem, we visited Bethlehem & Dead sea. In Bethlehem we saw church of Nativity. This was built on a place where JESUS

was born. JESUS was born in a very small cave close to a shepards home. Because passage to cave & cave itself was very narrow we had to stand for 2 hours in a queue to get inside. That day I thoroughly understood how hard it is to stand on your own feet. But it was worth the wait. There is a star there in the cave denoting birth place of JESUS and The Manger, in which JESUS was put to sleep after birth by Virgin mary. Both the things are very well preserved.

Christians were putting the souvenirs & artifacts on that star just for the blessings of JESUS & carrying the blessed stuff along with them, back home. I was moved by the sight of hundreds of Christians becoming, extremely emotional over there ... it is one of the holiest places for them. We saw 3 types of churches there Greek orthodox, Armanian & Catholic. I was surprised to know that Christmas, is celebrated on different days in different churches.

Dead sea-Bordering Israel, the west bank & Jordan. It is a salt lake whose banks are more than 400m below sea level & is the lowest point on dry land. With 34% salinity dead sea is one of the world's saltiest bodies of water. Nothing



survives in the dead sea because of its high salinity. sea without a fish !! Unimaginable. I enjoyed floating in dead sea. Because of high salinity, body automatically floats... it's an amazing experience. People young & old putting on the magic mud packs while standing in dead sea was a sight to behold.. Various beauty products made out of dead sea minerals were on sale in a factory outlet just near dead sea. Just a look at the prices of few of the items was enough to render ones face pale & white. No need of putting the product on.. I saw one face pack which contained real gold powder, Costing 14,000/-

We also saw Massada, an ancient fortress in southern Israel Judean desert. It is on a massive plateau overlooking the Dead Sea. We went by cable car to see fortifications built around 30 B.C. Among the ruins are king Herod's palace which sprawls over 3 rock terraces & a roman style bathhouse with mosaic floors. It is UNESCO's world heritage sight..

We took the walking tour of old Jerusalem ..

We went to see, Muslim, Jewish & Christian quarters.

All quarters were full of street shops on both the sides of the road selling very interesting, local stuff..

Artifacts, souvenirs etc. we also walked on Via Dolorosa & saw various stations on it. Via Dolorosa means path of pain. JESUS, before getting crucified carried the cross on his shoulders while

on his way to the Golgotha. This path to the place of crucification is known as Via Dolorosa, ( path of pain ) because he went through immense pain when he walked with the cross on his shoulders. We went inside The church of Holy Sepulchre where JESUS was actually crucified. It is in Christian quarters in old Jerusalem. JESUS was crucified at Golgotha (The place of skull) where skull of Adam was buried. We also had a look at the tomb of JESUS in The Church. Stone where JESUS was kept after his death is in the center the church. We saw hundreds of people worshipping that stone. This church has been partially destroyed many times, despite mutilations of the centuries the holy sepulchre remains a fascinating, complex of structures & is of key importance for several phases of medieval architectural history. Imitations are being built all over Europe.

We went to the western wall in old Jerusalem. This Huge wall is also known as wailing wall. It is 488meter long & is on western side of temple mount. Jews are not allowed to enter temple mount, so the wall was built. Jews are permitted to pray near the western wall. It is said that because Jews are not allowed to enter temple mount, they used to stand near western wall & cry. so the name wailing wall. Quite a few religious ceremonies of Jews are performed at western wall. I saw large number of and pieces of paper on which the wishes of thousands of people



were written and put in the crevices of the wall. I also saw many Jewish people sitting there & reading their holy book TORAH. On Fridays Jews of all genders and ages assemble in large numbers to kiss the sacred wall & weep outside the precincts they may never enter.

Egypt: - A country linking north east Africa with middle east, dates to the time of Pharaohs. Millennia old monuments sit along fertile Nile river valley, including Gizas colossal pyramid, luxors hieroglyphined karnak temple & valley of the kings tombs. Egyptians have a great belief in life after death.

So the kings built pyramids, tombs in valley of the kings, just to preserve their belongings & their mummified bodies. All over cairo we saw tombs of even common people The King used to start the work when he was alive & pyramid or tombs used to be ready before his death. Longer the ruling period & richer the king, bigger the pyramid.

The first step pyramid built by architect imhotep is known as Saqqara pyramid. it is really a fantastic pyramid. It was build by king Djoser.

There are numerous places & things to see in Egypt..

To name a few –

1. High dam in aswan.
2. Ancients temples. few of which are UNESCOS world heritage sites. e.g. Philae, Edfu, Kom – ombu, which are

situated along river Nile & one can take 3 days Nile cruise & visit these. All these have hieroglyphic inscriptions & various stories & ceremonies inscribed on the gigantic walls of these temples.

3. Valley of the Kings in Luxor, where tombs of the kings are built in the valley just to avoid ransacking of the tombs, as these are not easily visible. But Eventually valley of the kings was also not spared by the thieves.
4. Alabaster stone artifacts factory. Alabaster is a special type of stone found exclusively near valley of kings. Beautiful handmade artifacts are sold in the factory outlets, which are around valley of kings.
5. Papyrus factory : where papyrus, a type of paper manufactured from papyrus weeds, Which grow along river Nile. Exquisite painting are sold in that factory shop. It is a must buy for the house.
6. Egyptian musesum : Display of belongings of the youngest king Tutankhamen made up of pure solid, gold was truly a feast to my eyes. Out of the world! His golden bed, chariot, chappals, ornaments, his face mask & his coffins..ohhh!!

We generally say..

First things first.. but for us first thing was Last.. In a way it was good. We still have lasting impression of colossal giza



pyramids on our minds! Our tour ended with visit to one of the eight ancient wonders of the world & the only ancient wonder Still included in the list, as of today.

Great pyramids of Giza.. My childhood dream come true... It is a breathholding & breathtaking sight. Huge pyramids built out of huge blocks of limestone just stacked on one another. Amazing!! Huge limestones were floated on river Nile & dragged by the workers to the site. Herculean task! Many workers have died during building of the pyramids. We went inside the great Giza pyramid to see the sarcophagus where the king's body was kept. We had to continuously bend & walk or climb at times to reach the sarcophagus. It was quite a walk, a climb at times in the pyramids. Not recommended for old people. If one wants to get rid of claustrophobia.. inside of the pyramid is the place to visit. There is no ventilation inside. Its quite suffocating too at times. Apart from the rich history of Egypt & Jerusalem what appealed to me more, was the fact that in spite of political, economical & religious turmoil, people here are proud & defiant & are as welcoming as ever to visitors, to their land.

Lots to learn from them !!

- Dr. Manisha Vaidya

### प्रेमबंध

अश्याच या एकांत राती,  
जडली तूझी नि माझी प्रीती ॥ १ ॥  
कुणास काय सांगावे, किती खोल हे मर्म बंधाचे,  
ज्या कळले गूढ प्रेमाचे, त्या मिळेल सूर जगण्याचे,  
ह्या जीवनी .... ॥ १ ॥ अश्याच या ...  
ना ऐकूनी कुणी जगावे, प्रेमतूषारी चिंब नित् व्हावे,  
मकरंद सेवूनी पहावे, कमळीच्या कुशी निजावे,  
भ्रमर होवूनी ... ॥ २ ॥ अश्याच या ...  
काय तूझे नि माझे नाते, शब्दातीत हृदय जे होते,  
आर्त तूझ्या त्या स्वरांचे, जणू प्रणयगीत गाते,  
मधूर या मिलनी ... ॥ ३ ॥ अश्याच या ...  
.... जडली तूझी नि माझी प्रीती  
.... जडली तूझी नि माझी प्रती.

- डॉ. मनोज कंकरीय्या

## PLOT FOR SALE

महापालिका हद्दीपासून जवळ Vilholi येथे  
हायवेपासून ३०० मी. अंतरावर  
Commercial layout मध्ये  
१५ मीटर रोड फ्रंट ३७३ वार प्लॉट  
विकणे आहे.

अंजनेरी या निसर्गरम्य परिसरात  
डांबरी रोड टच एक एकर फार्म हाऊस  
प्लॉट विकणे आहे.

• संपर्क •

9822621146 / 9822222671



## जेरीकॉन - एक अविस्मरणीय अनुभव

“सर, तुम्ही जेरीकॉनचे चेअरमन होता का ?” असं मला सचिव साहेबांनी विचारलं तेव्हा मी उडालोच. व्यवसायाने पेडीयाट्रीक, स्वभावाने little more than adolescent आणि वागणूकीने युवावर्गातील असलेल्या मला त्यांनी का विचारावं ? कदाचित माझे कागदोपत्री वय जेरीकॉनकडे झुकतंय असं त्याला वाटलं असावं. पण त्याला माफ करून मी ती जबाबदारी स्वीकारली. अध्यक्षकांचा आदेशच तो ! असो.

परंतु खरंच जेरीकॉन २०१७ ही परीषद खूपच संस्मरणीय ठरली, अनेक अर्थानी. अत्यंत कमी फी आकारून आम्ही सर्वांना सहा पतगुण (Credit points) मिळवून दिले. त्यासाठी खास पहिल्या दिवशी कार्यशाळा ठेवली. या कार्यशाळेत वृद्धांच्या दैनंदिन आयुष्य सुखावह करणाऱ्या यंत्रांना, जीवन शैलीतील बदलांना वाव देण्यात आला. त्यासाठी नियोजित अध्यक्ष डॉ. आवेश यांनी खूपच परीश्रम घेतले.

कार्यशाळेनंतर दुपारच्या सत्रापासून एकेक व्याख्यानांना सुरुवात झाली. मध्यांतरात औपचारिक उद्घाटनाचा कार्यक्रम झाला. नियोजित राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. रवी वानखेडकर, राज्य अध्यक्ष डॉ. तांबे आदी मान्यवर उपस्थित होते. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन खुमासदार झाले. राज्य आणि राष्ट्रीय स्तरावरील अनेक पदाधिकारी हजर राहिल्याने “आयएमए” ची परीषद खऱ्या अर्थाने सिद्ध झाली. उद्बोधक व्याख्यानां- बरोबरच “आजोबा-आजी हवेत की नको ?” या विषयावरील डॉ. सुहास पिंगळे आणि डॉ. शिवकुमार

उत्तुरे या दोन दिग्गज वक्त्यांचा वादविवाद छानच रंगला. त्यानंतरची संगीतमय, बहारदार, रसपूर्ण, जोशपूर्ण संध्याकाळ उत्तरोत्तर रंगतच गेली.

दुसऱ्या दिवशी देखील श्रोत्यांनी चांगलीच गर्दी केली. दुपारी उशिरापर्यंत चाललेल्या सत्राला रविवार असूनही उपस्थिती व्यवस्थित होती.

या परीषदेच्या आयोजनात आय.एम.ए. चे सर्व पदाधिकारी, कार्यकारीणी सदस्य, महिला आघाडीचे पदाधिकारी आणि सदस्य सर्व जणांनी एकदिलाने समरस होऊन काम केले. शास्त्रीय कार्यक्रमाच्या आयोजनापासून ते जेरीकॉन स्पेशल VOICE पर्यंत आणि सूत्रसंचालनापासून संगीत रजनीपर्यंत, महिला सभासदांचा सक्रीय वावर फारच कौतुकास्पद होता.

हजाराच्या वर सदस्यांचा सहभाग, दोनच दिवसाच्या परीषदेला सहा पतगुण, महिला सदस्यांनी लीलया सांभाळलेल्या जबाबदारीचा डोंगर या आणि अशा अनेक अंगांनी ही परीषद ऐतिहासिक ठरली, म्हणूनच या आयोजनासाठी आयएमए नाशिक ला राज्यस्तरीय विशेष पारीतोषिक मिळाले. यातच सर्वांच्या कष्टांचे चीज झाले असे मानायला हरकत नाही. नाशिकचे नाव राज्यस्तरावर पुन्हा जोरकसपणे झळकले, याचा मला व्यक्तीशः विशेष आनंद आहे. सर्वांचे मनापासून आभार.

- डॉ. राजेंद्र कुलकर्णी

संयोजन समिती अध्यक्ष, जेरीकॉन २०१७





## Lets Not Waste .... Waste !

Amongst the many environmentally relevant and burning issues viz. water scarcity, depleting non renewable fuel energy resources, global warming, plastic pollution etc. the most overlooked of issues, but one which is of equal concern is that of waste management.

Though this issue is of considerable significance to the environment as well as health, the public awareness regarding the same is quite low. Campaigns for clean city are in vogue, but the basic problem of how to handle the waste generated seems to be poorly addressed.

At present most of the waste collected from households is transported to the outskirts of the city and dumped on landfills, leaving it to rot, with stinking smell and hovering vultures. Very little waste is recycled or processed to convert it to something more useful and acceptable to the ecosystem. Most of the municipalities across the world are struggling to manage the waste in an environmental friendly way. Lately many municipal corporations have taken up the issue of safe disposal of solid waste, conforming to the ecofriendly standards and identifying the need of the hour numerous campaigns have been launched in this regard.

Waste management encompasses effective, ecofriendly and safe disposal of all the waste matter generated by the various human activities. Environmental concerns arising out of waste and its disposal pertain to the generation of overwhelming amount of solid waste, lack of adequate land to

dispose off the waste, air, water and soil pollution caused by dumping the waste in landfills, health concerns from the rotting garbage in open, issues concerning the disposal of harmful and non-biodegradable and toxic waste, effective way to get rid of e-waste, and most importantly the strain on already depleting energy resources.

Can the common man do something to reduce the various environmental hazards ensuing out of so called 'Waste' ? Certainly ! Minimizing waste generation is practically not difficult, albeit somewhat inconvenient, till one is habituated to the concept. This is possible by adhering to the 5 'R' s of sustainable living, i.e. REDUCE, REUSE, RECYCLE, REFUSE AND ROT. Let us see briefly how we can atleast minimize if not eradicate waste from our ecosystems.

Let us first understand what constitutes waste. Basically waste has 2 components : dry and wet.

Dry waste is composed of paper, plastic, metals, machinery parts, e-waste. This is also the recyclable waste, if it is handed over to recycling units and not dumped in the garbage bin. By this definition alone it ceases to be 'waste'.

Wet waste is all the organic waste coming from food, including kitchen waste of vegetable and fruit peels and stalks, left over cooked food, garden trimmings of plants, dried leaves etc. Biomedical waste is also included in this category. It is obvious that this type of waste is not amenable to recycling, though it can be converted to other useful resources.



First and foremost step in optimum waste management is segregating the waste. Wet waste and dry waste needs to be segregated at the source for optimal recovery, reuse and recycling of its components, so that it ceases to be 'waste', but is rather converted to useful resource. So lets stop designating waste as waste !

Second step is to follow the 5 'R' s of sustainable living. Following are the few ways by which the amount of garbage reaching the garbage vans and consequently the landfills can be minimized to a formidable extent :

#### DRY WASTE

- Reduce and optimize use paper. Shift to the digital ways by making maximum use of computers and smart phones instead of paper, wherever feasible.

- Use both sides of paper. Recycle and convert used paper to useful stuff like paper bags, creative artipieces etc. Avoid use of paper napkins. Avoid throwing paper in the trashcan. Use recycled paper products.

- Say NO to plastic, as it is a non-biodegradable and potentially hazardous entity. AVOID use of plastic carrybags, prefer reusable cloth bags. Discard 'Use and throw' attitude by refraining from using disposables like plates, glasses, cutlery etc. made from plastic. Replace plastic products with the more ecofriendly and durable metal ware.

- Handover metal waste to scrap dealer for diverting to recycling units.

- Reduce and refuse consumerism. Buying things genuinely required rather than buying too many and unnecessary products, curbing impulsive shopping and in general living in a thrifty way. This is one

of the simplest answers to all the environment related issues of concern, including the generation of waste. Because when one buys a new product, the packaging of the product contributes significantly to generation of waste. Besides, once the product's utility is over it itself turns into waste, the disposal of which becomes problematic.

#### WET WASTE :

- Reduce generation of wet waste by avoiding food wastage. This deed also has lots of ethical goodness associated with it.

- Kitchen waste can be disposed off in ecofriendly ways. One can give away the food to the poor and needy. Peelings of vegetables and fruits can be given to the natural scavengers of the ecosystem like goats, cows, dogs and other neighbourhood animals. Remember, that what we call food waste is actually food for other living beings of our ecosystem.

- Wet waste can be effectively converted to useful resources in two ways.

Firstly it can be composted to produce nutrient rich manure for plants by a simple process which can be done in one's backyard or balcony.

Secondly wet waste can be used for generation of fuel energy in specialized and mechanized units, by the municipal corporation.

So friends, let us start the movement of a cleaner planet by utilising all the resources at our disposal optimally, reduce garbage production and try and dispose off whatever waste we produce at individual level. Let us cherish and nurture our mother nature !

- Dr. Reshma Ghoderao / Tejale



(क्रमशः)

## I am IMA

ट्रिंग ट्रिंग ...

Yes ?

Sir, मी xxxx बोलतोय

Mm अच्छा अच्छा बोल

ओळखलं का Sir, मला ?

Mmmmm actually आठवत नाहीए पण आठवेल नक्की नीट सांग ओळख.

Sir त्या दिवशी Big Bazaar समोर तुम्ही मला बॅनर पकडायला दिला होता आणि Hire सरांशी बोलत थांबलो होतो आपण ... आठवले ?

Yess आता आठवलं सगळ, काय म्हणतोस, कसा आहेस ?

Sir member व्हायचय IMA चे

काय सांगतोस ! तू अजून झाला नव्हतास ? मला वाटल तु आहेसच !

नाही Sir. आम्ही अजून member नाही झालो.

आम्ही म्हणजे ??

मी माझी wife आणि अजून २/४ मित्र आहेत.

हो का ! Great !! गायकेंचा नंबर पाठवतो. He looks after all IMA members, I mean membership, fee collection etc. Call करून बोलवून घे. Fees भरून टाक. येत जा IMA ला.

चालेल Sir, IMA ला कधी यायचे असते Sir ?

अरे त्यात काय hard n fast नसत नाही. यायच fuctions असले की, Lectures CME etc. असतात तेव्हा.

Sir facilities काय असतात member

झाल्यावर ? म्हणजे काही privileges ??

Ok ok. Facilities म्हणजे आपण एकत्र येतो रे सगळे जण. U know together like a family !! All doctors ! एक आपल वेगळ विश्व असते ना रे. सुखदुःख: professional and academic discussions, interactions होतात. विचारांची देवाण घेवाण होते. ओळखी वाढतात. अजून खूप काही.

Hmmm

Hmm अजून तश्या खूप facilities आहेत रे. सांगायाच झाल तर ... Social security Scheme आहे. Get JIMA the highest subscribed indexed journal, member of the largest NGO of the country, get NABH accreditation at discount rate. MMC Credit Points साठी आपण वर्ष भरत १० पेक्षा जास्त points चा बंदोबस्त करतो. Legal issues मध्ये आपली IMA मदत करते. Hospital Registration साठी आपला लढा आपली IMA लढते. Various Associations चे offices आहेत IMA मध्ये. Access to state level matters n decisions. एक forum मिळतो आपले विचार मांडायला.

Hmmmm

आणि बरच काही यार. Social work करण्यासाठी विविध programmes असतात. Trees plantation drive, IMA ची GREEN टेकडी, IMA चे MTBS महाराष्ट्र TB सॅनेटोरियम चा Save MTBS Programme, Childrens hospital, Mother child welfare, Thalassemia साठी आपली संस्था काम करते. Organ donation drive, आदिवासी शाळांसाठी काम करणे etc. खूप काही.

Hmmm



शिवाय cultural extra curricular activities, sports, drama, art festival, योगा, गणपती बनवणे, चित्रकला स्पर्धा etc. चे आयोजन होते. तु म्हणशील ती गोष्ट तु IMA साठी करू शकतोस. तुझ्यातील सर्व सुप्त गुणांना वाव मिळेल असे वातावरण आहे IMA मध्ये.

Ok sir,

गायकेचा number सगळ्या मित्रांना दे. सगळ्यांना आग्रहाने member करून घे, कस आहे .... आपली संघटना वाढली पाहिजे. आजकाल च्या अवघड काळात आपली संघटना मजबूत असणे गरजेचे आहे. जितके नवीन मंडळी join होतील तितका जिवंतपणा वाढतो आणि वैविध्य येते संस्थेत.

हो Sir.

We all have to be united in these tough times. बाकी ? अजून काय विशेष ? कस चालू आहे सिझन ? ?

ठिक ठिक sir.

मग येतोस का आज IMA ला ? 9 - 9:30 ला Sharp सुरु होईल lecture. पण तु ये आवरले की, आलास की भेट नक्की. बसू वर गप्पा मारत !!

हो Sir नक्की.

Hahaha बसतोस ना तु ?

Haha हो सर जवळच्या मित्रां बरोबर !

Hahaha good. Very good.

अरे एक महत्वाची facility सांगायची राहून गेली बघ बोलता बोलता.

काय sir ? कोणती महत्वाची facility ?

आयुष्य भरासाठी च्या मित्रांची. अडी अडचणी दुःखापासून ते आनंदातील क्षणात सोबती साठी.

अशी नाती जी थेट शेवटी पोहचवे पर्यंत साथ देतील.

घट्ट अतूट मैत्रीची ...

absolutely Free  
Long Live IMA

- डॉ. समीर चंद्रात्रे

## जीवनवाट

जीवनात तारूण्यात वाटते

मनात येईल ते ते सर्व

मी नक्कीच करू शकते !

यौव्वन्यात सारे सारे शक्य वाटते

जीव एकवटून ती प्रयत्नही करते

हळू हळू तिची चाळीशी येते

तेव्हा मात्र ती असें म्हणते -

खूप काही शक्य असे मात्र

काही काही अशक्य वाटते !

नको म्हटले तरी हळू हळू साठी येते

निवृत्ती ही स्वीकारावीच लागते

तिला तेव्हा मग कळून चुकते ....

जेवढे शक्य तेवढे ते ते केले

मिळविता आले ते मिळवले

जे मिळाले नाही त्याचा

सोडावा ... अड्डाहास आणिक

आता, जे मिळाले त्यातच ....

... मानावे समाधान !

प्रत्येक जोष्टीला असते लिमिट

तृप्तीत राहून भक्तीत

मुक्तीची पहावी वाट

सरेपर्यंत अशी ही जीवनवाट !

- डॉ. सुधीर करमरकर



## शिकवणी

नुकतीच OPD संपवून 'हवा येऊ द्या' बघायला बसलो, तेवढ्यात माझ्या ओळखीचे एक दांपत्य त्यांच्या मुलाला घेऊन आले. परिचयाचे असल्यामुळे 'नाही' म्हणता आले नाही. मुलगा नामांकित शाळेत होता. ८ वी च्या वर्गात होता. आत्तापर्यंतचे मार्क पत्रिका उत्तम होत्या. जरासा बुजलेला, वडील शांत, आईचीच बडबड चालू होती. सर व मॅडम तुमचा सल्ला पाहिजे. मुळ मुद्द्यावर आई आली, 'हवा येऊ द्या' बंद करावा लागला.

सध्या IIT साठी आठवीपासून कोचिंग क्लासेस चालू आहेत. त्यामध्ये माझ्या मुलाची नोंदणी करू का ? याबद्दल आमचे मत पाहिजे होते. आठवीपासूनच IIT ची तयारी ... त्यात शाळेचाही दबाव कि त्या शाळेच्या १० वी च्या बोर्डातही उत्तम मार्कस् आणायला पाहिजे. कारण त्या योग्यतेचा तो होता. आईचा Focus IIT वरच होता. मी विचारले की फी कितती ? Coaching ची ! दिड लाख रुपये प्रतिवर्ष !

'हवा येऊ द्या' याच्या 'पंच पेक्षा' हा 'पंच' खतरनाक होता. मी भूतकाळात गेलो.

आमच्या शाळा साध्या - सुध्या ! पांढरा शर्ट व खाकी हाफ पॅट ! शाळेत कडक शिस्त ! केस जर 'अमिताभ' स्टाईल मध्ये दिसले, तर मुख्याध्यापकच कापून टाकणार. मुलांचा आरडा-ओरडा नाही किंवा आई-वडिलांची बिशादही नव्हती, 'केस' कापले म्हणून तक्रार करायची.

सर्व अभ्यास शाळेतच चालायचा. खाजगी क्लासेस वगैरे काही नव्हते. दोन-चार होत्या, परंतु तेवढ्यापुरत्याच. क्लासेस लावणे 'कमीपणाचे' लक्षण

मानले जाई.

काही प्रतिष्ठित किंवा नावाजलेल्या शाळांचे शिक्षक मात्र खाजगी शिकवणी घ्यायचे. आपल्याच शाळांतील शिक्षक शिकवणी घ्यायचे म्हटल्यावर पालकांची ही परवानगी असे. हे शिक्षक आपल्याला विषयात अतिशय नावाजलेले असायचे. त्यांची आपल्या विषयांवर निष्ठा पण असायची. व आपला विषय अत्यंत साध्या, सोप्या भाषेत समजावून उलगडवून दाखविण्याची विलक्षण हातोटी असायची कि अगदीच 'ढ' मुलालाही त्यातले कळावे.

यांना 'शिकवणी' हाच शब्द पडला. 'क्लासेस' हा शब्द त्यांना लागू पडतच नव्हता. या 'शिकवण्या' ही व्हायच्या त्या सरांच्या घरामधेच ! घरे कसली ती दोन-तीन खोल्यांची व्यवस्था असायची. Flat संस्कृती नव्हतीच व बंगले घेण्याची या सरांची त्याकाळी आर्थिक परिस्थितीही नव्हती. शिकवणीचा उद्देश जरी थोडा-फार आर्थिक परिस्थितीत भर घालण्याचा हेतू असला तरी, त्या विषयी असलेला जिव्हाळाच त्यांना शिकवण्यास प्रेरीत करीत असे. बरे अशा नावाजलेल्या शिक्षकांना बऱ्याचदा 'अ' किंवा 'ब' अशा हुशार तुकड्यांसाठीच नेमणूक व्हायची, त्यामुळे इतर तुकडीच्या विद्यार्थ्यांच्या नशिबी मात्र हे शिक्षक यायचे नाही. अशा विद्यार्थ्यांना या शिकवणी म्हणजे आयती पर्वणीच. बरे तशी 'फि' सुद्धा फार नसायची. अगदीच पाच किंवा दहा रुपये. ती ही दिली तर दिली.

अशा या छोट्या घरांमध्ये शाळेच्या वेळे व्यतिरिक्त पहाटे अथवा संध्याकाळी शिकवण्या चालत. एका हॉलमध्ये सतरंज्या टाकून दाटीवाटीने मुले बसत.



बाजूच्या खोलीत सरांच्या मुलांची / मुलींची लुडबुड चाले.

सौ. मात्र त्यांच्या गृहस्थाश्रमात व्यस्त असायच्या. मुलांना सांभाळत. शिकवणी चालू असतांना कुकरच्या शिट्या वाजणे, वरणाचा वास येणे हे नित्याचेच. सरांकडे पाहुणे जरी भेटायला आले तरी त्यांची खातीरदारी सौ. च बघायच्या ! सर एक मिनिटापेक्षाही जास्त वेळ शिकवणी मधून वाया घालवायचे नाही. व पाहुण्यांनाही तशी अपेक्षा नसायची. शिक्षणाचा असा हा 'होम' सतत धगधगत ठेवायची व त्याला सहकार्य करण्याची जबाबदारी समाजानेही पत्करली होती. सरांच्या सौ. या तशा कधी प्रत्यक्ष समोर येऊन बोलायच्या नाही. परंतु कसे कोण जाणे, त्यांना प्रत्येक विद्यार्थ्यांची नावे माहित असायची. हुशार विद्यार्थ्यांना तर त्या चांगल्याच ओळखून असायच्या.

'मकर संक्रांत' व 'दसरा' हे उत्सव म्हणजे खरोखरीच त्यांच्यासाठी पर्वणी असायची. सर्व विद्यार्थी आवर्जून सरांच्या घरी जाणारच ! सर व सौ. अत्यंत आदरपूर्वक आपल्या विद्यार्थ्यांचे कौतुक करायचे. सौ. हुशार विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहन द्यायच्या. त्यांच्या पाठीवर हात फिरवून शाबासकी द्यायच्या, अवर्णनीय व पैशांत न मोजता येणारे ते हेच खरे 'सुख' !

काळ बदलत गेला. नियमानुसार शाळेतील शिक्षकांना खाजगी शिकवणी घेण्यावर बंधने होतीच. परंतु या शिकवण्यांमुळे आपल्या शाळेतील मुले बोर्डात येत असतील तर शाळेचाच त्यात फायदा आहे म्हणून दुर्लक्ष करायचे. परंतु पुढे-पुढे या शिकवण्यांची ख्याती खूपच वाढत गेली. दुसऱ्या शाळेतीलही मुले येऊ लागली. गणित व विज्ञान या विषयांव्यतिरिक्त इतर विषयांच्या चांगल्या शिक्षकांनाही याचा थोडासा हेवा वाटू लागला !

व्यवस्थापन हळू-हळू शिकवण्यांच्या विरोधात जाहीर बोलू लागले. नियम कडक होऊ लागले. ज्यांना नोकरी सोडणं शक्य होते त्यांनी नोकरी सोडली व पूर्ण वेळ 'शिकवणी' ऐवजी 'क्लासेस' होऊ लागले. काहींनी शिकवण्या बंद केल्या. प्रत्येक शहरात थोड्या-फार फरकाने हीच परिस्थिती होती व प्रत्येक शहरातील आजचे नामवंत डॉक्टर, वकिल, व्यवसायिक याच 'शिकवणी' तून गेलेले आहेत व ते आजही 'हे' सर भेटले तर (कुठेही) वाकून नमस्कार करतात. सरांना आजही त्यांची नावे तोंडपाठ असतात. कारण ही शिकवणी नुसत्या पैशांसाठी नव्हती.

नुसत्या मार्कांसाठीही नव्हत्या तर तो विषय शिकविण्यासाठी, आत्मसात करण्यासाठी होत्या. काळाच्या ओघात या 'शिकवण्या' पूर्णपणे नाहीशा झाल्या. त्यांच्या जागी चकचकीत लाखोंच्या फिया घेणाऱ्या 'क्लासेस' संस्कृती उदयास आल्या. प्रत्येक पालक आपला पाल्य IIT होण्याची स्वप्ने पूर्ण करण्यासाठी या 'क्लासेस' कडे आशाळभूत नजरेने पाहू लागले.

हुशार विद्यार्थी त्यांचा मार्ग शोधणारच. परंतु मध्यम व त्याखालील विद्यार्थ्यांचे काय व त्यांच्या पालकांचे काय ?

या समाधीतूनच बाहेर आल्यावर मी 'शहाजोग' सल्ला माझ्या मित्राला दिला - आतापासून म्हणजे आठवीपासूनच IIT च्या Coaching classes ची गरजच काय ? त्याला आता फक्त 'शाळा' enjoy करू दे. नुसती त्याची बौद्धिक गरज जर या क्लासेसमध्ये पूर्ण होणार असेल तरच जाऊ दे !

Don't put him in the 'Rat Race' because participantly in that race remains as "rate" only !

- डॉ. अभय सुखात्मे



## "Are you growing or stagnated?"

If you feel your practice is repetition, you are not growing through that experience and shows that you are stagnated.

My friend , colleague with good orthopaedic practice was living disciplined life. He used to rise well before sunrise and practice YOGA -PRANAYAM. In one of the regular brainstorming meeting we had , he regretted of doing this monotonous job of practising Orthopaedics and Yoga. He said that he is not enjoying this ritual any more and wants a change, as he felt he was not growing. His mind was very Chaotic. We have to know the best thing about mind is, It needs change and dislikes monotony , but on the contrary body works better in monotony. For example, If body is used to a particular Bio-rhythm, wake up at particular time, exercise , meditate ,eat, work and sleep at particular time then it functions more efficiently , leads to healthy life but mind feels suffocated of this monotony and likes to break this rhythm. So the mind pulls you into undisciplined indulgence.

Finally my friend said, " How long should I be living the same life.?"

I narrated him a story: A long time ago in Himalaya there was monastery where monks lived and grew their own food, made their clothes and were completely self sufficient, they learnt discipline and martial arts. One of the father in the village left his son to the monastery and promised the monk that his son will work very hard, obey him. At the very first day monk asked to fill the huge vessel with the water and keep it on the roof. He again asked the boy to splash the water on the floor with his hands. As the vessel was empty monk again asked the boy to fill the vessel with water. He asked him to repeat the same thrice a day

every day for 3 months. The boy regretted his father's decision. finally at the end of three months the boy was given a break. He was very excited to go home. At his home all his relatives asked him to perform martial arts. He was then very angry and irritated to tell them that he did not learn anything at monastery. In that frustration he banged his hand on thick wooden table and it instantly broke the table. only then he realized what he learnt.

Now I asked my friend , in doing particular surgery , he used take longer time before and now he can finish the same surgery faster with meticulousness and better results., then where is the question of repetition. Under the context of boredom and monotony we do not stick to anything for long enough.

We then approached our mentor who has worked for 4 decades in orthopaedics , and still a leading surgeon. He shared his pearls of wisdom,:

Expertise , precision comes with time, but we do not want follow / stick to it for long enough. Perfection come with time but we are happy with superficial excellence. The PRANAYAMA seems to be the same but with every practice , the inner experience is higher and deeper. The process may appear the same, the experience is never. Every surgery we perform is not the same, though it looks like. Life is not about what you do; it is about the quality you bring into everything you do. Life is not repetitive, it is always new.

Hence :

If you feel your practice is repetition, you are not growing through that experience and shows that you are stagnated.

- Dr. Harshad Adhav



## माहितीसंपन्न नव्हे, अनुभवसंपन्न 'मातृत्व : वेदना आणि विद्रोह'

इन्द्रो

गर्भावस्थेच्या काळात गर्भवतींनी घ्यावयाची दक्षता या विषयांवरील पुस्तकांना हक्काचा ग्राहक असल्याने, मागील काही काळांपासून मोठ्या प्रमाणावर पुस्तके प्रकाशित होत आहेत. त्यात पाश्चात्य पुस्तकांच्या मराठी अनुवादांचे प्रमाण प्रचंड आहे. जगातील अन्य प्रदेशांत मातृत्वाच्या संकल्पनामागे विशिष्ट सामाजिक सांस्कृतिक पार्श्वभूमी असते. मात्र भारतीय संस्कृती-तील मातृत्व ही संकल्पना सर्वस्वी भिन्न आहे. अगदी जाती, धर्म, सामाजिक, आर्थिक स्तरांतली वैविध्ये पाहता ही निव्वळ शास्त्रीय माहिती सांगणाऱ्या अनुवादित वा तत्सम पुस्तकांत भारतीय मातृत्वाची व्यापकता कवेत घेण्याची पात्रता फार कमी आहे. अशा टीप्स - युक्त पुस्तकांच्या चलतीत नाशिकमधील प्रसिद्ध स्त्री-रोग, प्रसुतीरोग तज्ज्ञ डॉ. मनीषा जगताप यांचे मनोविकास प्रकाशनाने प्रकाशित केलेले 'मातृत्व: वेदना आणि विद्रोह' हे पुस्तक अत्यंत वेगळे ठरते.

- अजित अभंग

स्वतः केलेल्या दोन हजार प्रसुतींचा अनुभव गाठीशी असणाऱ्या डॉ. जगताप यांनी अगदी आदिवासी, ग्रामीण भागातील गर्भवतींच्या प्रसुतींसह उच्च आर्थिक, सामाजिक स्तरांतील मातांच्या प्रसुती यशस्वीपणे केल्या. प्रत्येक बाळंतपणात त्या निवडक अनुभवातून प्राचीन, अर्वाचीन व आधुनीक काळातील मातृत्वाच्या संकल्पनांत दडलेल्या वेदना आणि त्यातून जन्माला येत असणारा आजच्या काळातील थोड्याफार प्रमाणातील विद्रोह यांच्या स्वरूपाची अत्यंत ओघवती मांडणी केली आहे. त्या पुस्तकाला प्राप्त झालेलं समाजशास्त्रीय दस्तऐवजाचं मूल्य हेच आजच्या 'माहितीसंपन्न' पुस्तकांच्या मांदियाळीत

उठून दिसण्याचं कारण ठरलेलं दिसतं. डॉ. मनीषा जगताप यांच्याशी 'मातृत्व: वेदना आणि विद्रोह' या पुस्तकाचा हा परिचय.

आशीर्वाद फाऊंडेशनच्या माध्यमातून सामाजिक उत्तरदायित्व निभावणाऱ्या कार्यकर्त्या व क्रियाशील स्त्रीरोग तज्ज्ञ म्हणून परिचित असणाऱ्या डॉ. जगताप यांनी तसा बऱ्यापैकी हाताळला जाणारा विषयच का निवडला हा प्रश्न मनात आला परंतु उपशीर्षकातील 'वेदना आणि विद्रोह' या शब्दांनी पुस्तकाच्या वेगळेपणाची कल्पना आली. मुळात मातृत्व या विषयावर मुबलक लिखाण झालेलं आहे. अत्यंत प्रभावी पुस्तकं लिहिलेली आहेत. त्यामुळे तसं काही लिहावं हे त्यांना अपेक्षित नसणारच. आधीच म्हटल्याप्रमाणे हाडाच्या कार्यकर्त्या असल्याने त्यांचा पिंड लेखकाचा नाही. त्यामुळे हे पुस्तक लेखकाच्या अभनिवेशातून नाही तर, अनुभवांच्या समष्टीतून साकारलेले असणार हे ठळकपणे जाणवलं. हे पुस्तक म्हणजे किंवा त्याबाबत जोडले गेलेले वैज्ञानिक सिद्धांत नाहीत, तर जवळपास पंधरा वर्षांचा आणि दोन हजार बाळंतपणाचा अनुभव कुठे तरी उफाळून बाहेर पडतो. स्त्री-जन्म आणि आपत्य सुख व त्यात सामावलेलं रोमांटिक पारंपारिक चित्र हे पुस्तक नाही. हा त्यांनी मातृत्वाच्याही पल्याड जाऊन घेतलेला शोध आहे. पुस्तक वाचू लागताच जाणवलं. इतका नैसर्गिकपणा या पुस्तकाच्या लेखनातून जाणवला.

पुस्तकाला ज्येष्ठ साहित्यिक उत्तम कांबळे यांची ओघवती प्रस्तावनाही लाभली आहे. त्यातील महत्वाचं अवतरण उदधृत करतो, ज्या योगे या पुस्तकातील नेमका गाभा वाचकांपर्यंत पोहोचवता येईल. श्री. कांबळे म्हणतात, 'हे पुस्तक केवळ बाळंतपणावर बेतलेलं नाही. बाळंतपणाच्या व स्त्री जन्माची एक कहाणी पुन्हा





व्यक्त झाली आहे. आजही स्त्री कोणत्या परिस्थितीत जगते आहे. अष्टशुंडी व्यवस्था तिचं शोषण कसं करते आहे. अजूनही अजूनही बऱ्याच प्रमाणात स्त्रीला स्वतःही आपण माणूस आहोत हे स्वाभिमानानं का सांगता येत नाही? तिच्या मालकीचं नेमकं काय आहे, याचं उत्तर मिळत नाही. नव्या काळात व्यक्तिस्वातंत्र्याच्या नावाने तयार झालेला उजेड आणि याच व्यवस्थेनं तयार केलेलं अंधाराचं जाळं या दोहोंमध्ये ती कशी घुसमटत जगते आहे, याचा एक आरपार क्ष-किरण या पुस्तकाच्या निमित्तानं काढला गेला आहे.'

गर्भारपणाच्या तिसऱ्या महिन्यातच नवरा अकाली गेल्यानं बाळ जन्माचा आनंद कोमेजलेली सुनिता, बाळंतपण सुखरूप होण्यासाठी शेण खाऊ घालेली गर्भवती, गर्भारपणाच्या काळात सोनोग्राफीऐवजी कुण्यानामवंत बाईचा हात पोटावरून फिरवून घेऊन थेट बाळंतपणालाच दवाखाण्यात आलेली सुशिक्षित महिला, पुरुषप्रधान संस्कृतीतली 'मुलगी नको' ही मानसिकता घेऊन आलेल्या अनेक जणी, मुलगी झाली म्हणून तिला माळ्यावर मरेस्तोवर टाकून देणारे कुटुंब. एड्सग्रस्त निराधार विझलेल्या मातेचं बाळंतपण व त्यानंतरची वाताहात .... अशा अनेक प्रसंगांतून त्या समाजाच्या विकृतीला कोरडे मारून फोडून काढतात.

नाशिक जिल्ह्यासारख्या भाषिक, सामाजिक, सांस्कृतिक आणि आर्थिक वैविध्य असलेल्या जिल्ह्यात काम केल्याने, त्यातही परिवर्तनवादी विचारांचा कौटुंबिक वारसा असणारी त्यांच्या कुटुंबातील त्या पहिल्याच डॉक्टर. त्यामुळे घरातूनच सामाजिक समर्पणाचं बाळकडू मिळाल्याने त्या त्या पेशाकडे फक्त व्यवसाय म्हणून पाहू शकत नाहीत हे जाणवते. त्या पुस्तकात म्हणतात, 'केलेलं प्रत्येक बाळंतपण त्या मातेच्या भावनीक, सामाजिक परिस्थितीशी एकरूप होऊन केलं. मी त्यांच्याशी मानसिकदृष्ट्या समरस होत गेले.' मातृत्वाच्या

समरसतेतूनच ही व्यथा वेदना आणि त्यातून आलेला मातृत्वाचा विद्रोह अत्यंत परिणामकारतेनं वाचकांची पकड घेतो. कोणतंही बाळंतपण पूर्ण केल्यावर त्यांना त्या बाळंतपणाशी संबंधीत प्रत्येक बाबी पुढील काळात अत्यंत अस्वस्थ करून गेल्याचे जाणवते. त्यांच्या पुस्तकाची नुसती अनुक्रमणिका चाळली त्यातील तेवीस लेखांतला कॉर्पोरेट बाळंतपणापासून ते अगदी आदिवासी महिलेच्या प्रसुतीच्या विविधांगी कथा सांगते. ते या दोन टोकांमध्ये जगत असलेल्या तरी पारंपरीकतेचा पगडा झुगारू न शकलेल्या आहेत, अंधश्रद्धांचं इच्छे-अनिच्छेनं कौटुंबिक दबावाखाली निमूटपणे स्वीकारता दाखवतं. पुस्तकाच्या शेवटाकडे येतांना, एखाद्या पुरुषाला हे पुस्तक त्याचं पुरुषीपणाकडे पहायला भाग पाडू शकते.

डॉ. जगताप सांगतात की, त्या या पेशाकडे व्यवसाय म्हणून पहात नाहीत, त्यांनी समर्पण केलंय. हे त्या राबवित असलेल्या अनेक वैद्यकीय उपक्रमातून दिसतं. समरस होऊन त्यांनी एका स्त्रीशी डॉक्टरच्या भूमिकेआधी स्त्री म्हणून पाहिल्याचे जाणवते, हाच मिळालेला अनुभव .... त्याबाबत त्या सांगतात, माझ्या वैचारिक कुवतीनुसार मी केलेलं विश्लेषण मांडणं माझी स्वतःची मानसिक गरज वाटू लागली. बाळंतपण या विषयावरील अन्य पुस्तकांप्रमाणे ते लिहायचं नव्हतंच. कारण हे पुस्तक आपण सर्वसामान्य माता व त्यांच्या कुटुंबियांना मातृत्वाच्या प्रक्रियेत येणाऱ्या अडीअडचणी, त्यावर उपाय, घ्यावयाच्या खबरदारी आणि त्याही पलिकडे गेलेच तर मातृत्वाच्या संकल्पनेशी जोडल्या गेलेल्या विघातक सांस्कृतिक - धार्मिक कल्पना, पुरुषी मानसिकतेनं लादल्या गेलेल्या अनाटायी अपेक्षा यांच्यावर भाष्य अशा स्वरूपाचं असावं. अशी स्वतःकडून प्राथमिक अपेक्षा होती. माझी माझ्याकडून असलेली विषय मांडणीची अपेक्षा काही प्रमाणात तरी पूर्ण झाली असावी असं वाटतं. पुस्तक प्रकाशनानंतर वाचकांच्या हाती पडले, त्यानंतर



त्यांच्याकडून येत असलेल्या प्रतिक्रिया हे पुस्तक नेमकेपणानं मातृत्वाचे विविध पदर अत्यंत सोप्या पद्धतीने उलगडून दाखवते असं त्यांनी आवर्जून नमूद केलं आहे. अर्थात ही त्या वेगळेपणाची वाचकांकडून मिळालेली पावती आहे असं मी म्हणू शकते असं त्या आवर्जून नमूद करतात.

बाळंतपण आणि अंधश्रद्धांचे पुस्तकात अशिक्षितांपासून उच्चशिक्षितांपर्यंत अंधश्रद्धांचे अनेक अनुभव मांडले. त्यात एक वेळी अशिक्षितांना एकवेळ विसरता येत पण, उच्चशिक्षित माता, त्यांचे कुटुंबियांच्या अंधश्रद्धांचं वैषम्य वाटतं. त्याबाबत त्या लिहितात, 'अशा काही धारणा घेऊन आलेल्या अडाणी असो वा शिक्षित, उच्चशिक्षित पेशन्ट त्यांच्या भावनांचा आदर केला जातो, मात्र जेव्हा परिस्थिती गंभीर होते, त्यावेळी अशिक्षितांना त्या मागील शास्त्रीय कारणं पटवून दिली की ते व्यवस्थित समजून घेतात आणि वैद्यकीय उपचार पटकन स्वीकारतात. मात्र अशा प्रकारच्या अंधश्रद्धा घेऊन आलेल्या उच्चशिक्षित मात्र त्यांचे लॉजिक, त्याला असलेला गर्भावस्थेतील वाचलेल्या पुस्तकांतला शास्त्रिय पाया अहमिकेने सांगू लागतात व ते डॉक्टरला पटायला हवं असा त्यांचा दुराग्रह असतो. हे झालं किमान वैज्ञानिक दृष्टीकोनाचं कारण. त्यांच्याशी संवाद साधून त्याचं गर्भारपणातील चुकीची माहिती प्रयत्नांती पटवूनही देता येते. मात्र सुशिक्षित अंधश्रद्धाळू पाहिले की मनाला वेदना होतात. त्यांनी पुस्तकात दोन बोलके अनुभव मांडले आहेत. एका उच्चशिक्षित नोकरदार पहिलटकरणीनं कसालासा एक चीनी तक्ता आणला व त्यातून अंकांच्या सहाय्याने मुलगा की मुलगी होणार हे डॉ. जगताप यांना पटवून देण्याचा केलेला प्रयत्न हे तशाच विज्ञानवादी वा अध्यात्मिक म्हणवून घेतल्या जाणाऱ्या अंधश्रद्धेचा एक प्रकार. एक पेशंट स्वतः सॉफ्टवेअर इंजिनिअर होती. तिचं कसालासा लेप पोटावर लावल्यास बाळ

नैसर्गिक रित्या जन्माला येतं या धारणेतून प्रसुतीदरम्यान गर्भसंस्काराच्या कुठल्याशा पुस्तकात सांगितलेला लेप पोटावर लावून ठेवला. मात्र पुढे बाळ अडलं आणि सिझेरियनचा एकमात्र पर्याय शिल्लक राहिला. तिच्या स्वतः मेडिकल प्रॅक्टिक्शनर बहिणीची आधी समजूत घालावी लागली. तेव्हा कुठे तिने सिझेरियनला होकार देऊन तो लेप पोटावरून पुसून काढला. 'लेप लावला तरी, सिझेरियन झालंच कसं' हा तिला बसलेला धक्का पाहिला की उच्चशिक्षित झालं म्हणजे विज्ञानवादी झालो असं नाही. यात ग्रामीणभागातील, अशिक्षित पार्श्वभूमीच्या पेशंट किमान सांगितलं तर एका टप्प्यानंतर ऐकू तरी लागतात, मात्र आपल्या अंधश्रद्धांचं बुद्धिजीवी संदर्भ देऊन समर्थन करणारे उच्चशिक्षित हे त्यांच्या शिक्षितपणाच्या गंड, त्यांच्या अंधश्रद्धेत अध्यात्मिक वा विज्ञान कसं आहे हे समजून सांगतात ते गमतीचं वाटतं. एका पेशन्टची हकीकत पुस्तकात आली आहे. त्यामुळे वैज्ञानिकदृष्टीकोनाच्या गोष्टी करून मात्र तसली पिढी जन्माला आणतांना मात्र भोंगळ आध्यात्माचा गर्भसंस्कार सर्रासपणे दिला जातो. आजच्या शिक्षित पिढीचा दुटप्पीपणा हा देखील मातृत्वाच्या खऱ्या संकल्पनेला दुय्यम स्थानावर टाकतो. श्रद्धा किंवा अंधश्रद्धा जेव्हा पेशंटच्या स्वतःच्याच तब्येती आड येते, जीवघेणी ठरते तेव्हा ? पेशंटच्या श्रद्धा-अंधश्रद्धांपेक्षा आई व बाळाचा जीव सुखरूप असणं जास्त महत्वाचं वाटतं.

'पूर्वी आमच्या काळी असं नव्हतं' या घरातील जुन्या जाणत्या स्त्रीयांचं सर्रास वापरलं जाणारं वाक्य देऊन, त्या खालोखाल अतिशय भेदकपणे पारंपारिक स्त्रियांचा दृष्टीकोन आणि त्याला आजच्या काळातील प्रसुतीशास्त्राने दिलेलं उत्तर पुस्तकातील महत्वाचा भाग आहे. डॉ. जगताप लिहितात, पूर्वीच्या तुलनेत आजच्या काळात आरोग्य क्षेत्रातील संशोधनामुळे पूर्वीचा बाळंतपणादरम्यान बाळंतपणातील मृत्युचे प्रमाण



झपाट्यानं कमी झालाच आहे. आठदहा मुलांना जन्म देऊन मोडलेल्या स्त्रीया हल्ली का दिसत नाहीत ? गर्भधारणेनंतर उपचारांसाठी येणाऱ्या अनेक नवविवाहितांसोबत आलेल्या महिलांच्या या प्रश्नाला हमखास तोंड द्याव लागतं. त्यावेळी त्यांना गर्भरपणाच्या काळात घ्यावयाच्या दक्षता, आहार, औषधोपचार, विश्रांती याबाबत पटवून देतांना त्यांच्याच पद्धतीचा आधार घ्यावा लागतो. तुमच्या काळात जन्मलेल्या दहा मुलांपैकी जवळपास निम्मी बाळं दगावली जायची. तुमचं अवघं आयुष्य आपत्य जन्म, त्यांचे संगोपन यात कधी संपायची हेही कळत नसायचं. तुमची लेक-सुन ही नोकरी करते, स्वतःच्या पायावर उभी आहे, तिला दहा अपत्य आणि त्यांच्या संगोपनासाठी सगळं आयुष्य देणं शक्य आहे का ? तिने ते द्यावं असं वाटतं का ? असे प्रश्नांनी सुरुवात करून त्यांना बदलेल्या परिस्थितीच भान करून द्यावं लागतं हे त्या पुस्तकातून अनेक अनुभवातून सांगून जातात.

हा प्रश्न फक्त यापुरताच मर्यादित नाही. उपचारांसाठी येणाऱ्या गर्भवतींना देखील असे उपचार, पथ्य यांचा अतिरेक वाटतो. त्या दुर्लक्षही करतात. पण मात्र मग प्रत्यक्ष डिलीव्हरीच्या वेळी आलेल्या कॉम्प्लिकेशननंतर त्यांना परिस्थितीची जाणीव होते. मुळात आज वैद्यकीय पेशाचं झालेलं व्यवसायीकरणाचं चित्र वैद्यकीय व्यवसायाचं चुकीचं सोयिस्कर चित्र उभं करतं, त्यातून हे घातक गैरसमज पसरत आहेत. एक-दोन आपत्याचं सुरक्षित मातृत्व मिळवतांना करावा लागणारा खर्च यामुळेच तर महिलांना स्वतःसाठी, करीयरसाठी पुरेसा वेळ देता येत आहे. कुठे तरी आधुनिक प्रसुतीशास्त्रानेच स्त्रीसक्षमीकरणाला बळकट केलं आहे हे विसरून चालणार नाही. प्रसुतीशास्त्रातील प्रगतीमुळेच आज अपेक्षित मुलांच्या संख्येचं नियोजन करता येत आहे. नवनव्या तंत्रज्ञानामुळेच तर गर्भधारणेपासून ते बाळ सावरेपर्यंत माता व बाळ या दोघांच्या निकोप शारीरिक, मानसिक वाढीसाठी तत्पर

राहता येतं. कुठे तरी या बाबींनी मातृत्व सुकर, सुलभ आणि सोयिस्कर केलं आहे. त्यामुळे 'पूर्वी आमच्या काळी असं नव्हतं' म्हणणाऱ्या महिला आजच्या महिलांकडे स्त्रीच्या निकोप दृष्टीने पहायला कुठेतरी कमी पडत आहेत असं खेदानं म्हणावं लागतं.

मातृत्व वैद्यकीय व्यवसायिकांकडून जाणीवपूर्वक खर्चिक केलं जात आहे, असा सूर आज उमटतांना दिसतो. त्या याबाबत म्हणतात, हा प्रश्न मी पूर्णतः अनठाई आहे असं मानत नाही. परंतु वैद्यकीय पेशातील नैतिकता कठोरपणे पालन करणारे वैद्यकीय व्यवसायिक आजही आहेत. आपल्याला असंख्य डॉक्टर्सचे पर्याय आज उपलब्ध आहेत. त्यातून हवे ते निवडता येतात, तरी देखील मूळात बाळंतपण हीच इतकी जटील प्रक्रिया आहे की त्यात बरेच वेळा येणारे कॉम्प्लिकेशन्स हे त्या त्या क्षेत्रातील तज्ज्ञाच दूर करू शकतात. अशावेळी कुठलाही पर्याय नसतो. त्यावेळी अद्यावत उपचार पध्दती आणि तज्ज्ञांची मदत घ्यावीच लागते. मी इतक्या वर्षांच्या प्रॅक्टिसमध्ये नैसर्गिक प्रसुतीला प्राधान्य देत आले आहे, त्यामुळे एकाच मातेची तीन तीन बाळंतपणेही मीच केली आहेत. त्यामुळे गर्भधारणा होताच योग्य डॉक्टरची निवड केल्यास अनठायी खर्चाला आळा बसतो. बरेचदा प्रसुती दरम्यान पोटातील बाळाने स्थिती बदलल्यास मातेच्या व बाळाच्या जिवावर बेतू शकतं. त्यामुळे सिझेरीयनला पर्याय नाहीच. आधी तुम्ही एका प्रश्नात विचारलं की ज्येष्ठ नागरीकांतील महिला आमच्या वेळी हे असं नव्हतं म्हणतात, त्याला उत्तर एकच आहे की त्यांच्या काळात प्रसुतीदरम्यान बालक आणि मातांच्या मृत्युचे प्रमाण किती होते ? आणि आज किती आहे ? त्याकाळी जन्म दिलेल्या सात-आठ मुलांपैकी दोन-चारच जगायची. प्रत्येक कुटुंबात हे पूर्वीच्या काळी घडलेलं आहेच. त्यामुळे गर्भधारणेपासून ते प्रसुतीपर्यंत बालकाची व मातेची काळजी घेऊन सुदृढ बालक या जगात येतात. त्यामुळे आपल्याकडे पर्याय आहेत आणि



तितकी समजही वाढत आहे. त्यामुळे खर्चावरही नियंत्रण मिळवता येतं. योग्य प्रसुतीतज्ज्ञ निवडणे हा सर्वोत्तम पर्याय असल्याचे त्या स्पष्ट करतात.

प्रस्तावनेत ज्येष्ठ साहित्यिक उत्तम कांबळे यांनी, 'हे पुस्तक फक्त बाळंतपणावर बेतलेलं नाही, दोन हजार (त्यांनी केलेल्या एकूण डिलीव्हरीज) या आकड्यावर बेतलेलं नाही. बाळंतपणाच्या निमित्तानं स्त्री जन्माची एक कहाणीही या निमित्तानं व्यक्त झाली आहे.' या वाक्यातून पुस्तकाचं मर्म चपखलपणे सांगितलं आहे. हे पुस्तक मातृत्वाला समजून घेऊन सुदृढ पिढी जन्माला घालण्यासाठी एक मौलिक दस्तऐवज ठरेल हे निःसंदेह.

देशातला लोकसंख्येचा रेशो असंतुलित आहे, त्यामुळे आता सरकारी यंत्रणेने डॉक्टरांना टारगेट करणं किंवा वेगवेगळे रूल्स रेग्युलेशन काढणं .... या पेक्षा मुलगा-मुलगी समान आहेत अशा गोष्टी समाजमानसावर रुजवण्याचे विधायक कार्यक्रम हाती घ्यायला हवेत बऱ्याचदा मुलगाच पाहिजे या सक्तीतून पेशंटची मानसिकता खूप बदलून जाते. कुटुंबियांना हव्या त्या लिंगाचं अपत्य देण्याचा अट्टाहासामुळे, अंधश्रद्धांमुळे भारतातील मातृत्व वेदनादायी ठरतं, त्यामुळे महिलांनी त्या वेदना सोसणं बंद करून विद्रोहाकडे वाटचाल करायला हवी हे अतिशय परिणामकारकतेनं हे पुस्तक मांडतं.

मातृत्व वेदना आणि विद्रोह  
- डॉ. मनिषा जगताप



## My Angel

In came a patient ,  
Anxious , scared yet hopeful....  
I gave him the elixir of sleep,  
And transported him to another world.

A sharp knife worked its way,  
Neatly over the chest,  
And lo! A beautiful heart looked at me,  
Tired, diseased yet smiling.

As I worked hard to keep it working,  
A little angel gleamed at me ,  
Flashing the most heartwarming smile,  
That glued me to the heart.

He made the heart beat....  
Each beat glowing with life and love,  
Spreading the warmth of blood,  
In each 'n' every nook 'n' corner.

As we worked to repair the disease,  
The angel dancing gracefully a spiritual dance,  
While science beamed n flashed meticulously,  
The world danced along....

My patient woke up to a new life;  
..... as did I .....  
The world lost it's boundaries,  
As I took a part of the angel home.

- Dr. Rupinder Kaur Kaiche



## सफर बालीची .. चक चक च्याक

बाली एअरपोर्ट वर सगळी मंडळी उतरली, गटाचे नेतृत्व करणारा मी (अंगयश्टी व डोक्यावरचे श्वेतवर्णीय केस यामुळे थोराड दिसत असल्याने ही जबाबदारी सहाजिकच माझ्यावर पडली होती) व इतर सायक्याट्रिस्ट मंडळी महेश, शैलेश, अमीत, हेमंत अन् आनंद.

लगेज घेऊन बाहेर पडलोतं, सर्वांची नजर आता हॉटेलचा कुणी माणूस घ्यायला आला आहे का, हे शोधू लागली. फोन करायचा प्रश्नच नव्हता, लोकल सिम कार्ड घ्यायला सगळेच विसरले होते.

बाहेर घेणासाठी आलेल्या विविध हॉटेलच्या माणसांची गर्दी, त्यांच्या हातातल्या कार्डवर आमची नजर भिरभिरू लागली, साधारणपणे तिथितला, शर्ट प्यांट घातलेला, निटनेटका असा एखादा कार्यकर्ता आमची वाट पहात असेल अशी आमची अपेक्षा.

काही केल्या आमच्या नावाचा हातात कार्ड घेतलेला व्यक्ती दिसेना, शेवटी गर्दीच्या मागे आमच्या नावाचा उंचावलेला बोर्ड दिसला.

त्या बोर्डखाली आमची नजर गेली आणि ते ध्यान पाहून आम्ही दचकलोच, वय साधारणपणे पन्नास, डोक्यावर नेपाळी टोपी, मिचमिचे डोळे, गाल आत ओढलेले, अंगात रंगीबेरंगी सदरा, लुंगी सदृश्य असलेले एक वस्त्र कमरेभोवती गुंडाळलेले.

'कम' त्या व्यक्तीने आमचे स्वागत केले, मिनी बस हॉटेलकडे निघाली.

'माय नेम कोंटोन, आय युवर गाइड'

कोंटोनने कॉमेंट्री सुरू केली, मोडके तोडके इंग्रजी पण सुस्पष्ट आवाज, अन् बोलण्यात आत्मविश्वास.

इंडोनेशिया अन् बाली बेटाची माहिती देण्यास त्याने सुरुवात केली.

'बुड आर फोर्थ इन पोलुशन'.

आमचे डोळे विस्फारले, आपल्या देशाची अशी माहिती सुरुवातीलाच हा काय देतोस ?

इतक्यात शैलेशची ट्युब पेटली. कोंटोन च्या इंग्रजीच्या कौशल्याने दगा दिला होता.

'यु मिन पोपुलेशन' शैलेश

'यस, यस' कोंटोन

आम्ही हास्यकल्लोळात बुडालो. कोंटोनही आपली चुक समजून आमच्या हश्यात सामाविष्ट झाला.

सो यु आर पिसिकॉलोजी डॉक्टर ?

कोंटोनने आता दुसरा बाऊन्सर टाकला.

वैद्यकशास्त्राची ही कोणती शाखा ? मी विचार करू लागलो. आजकाल युरॉलॉजीला पिसिकॉलोजी तर म्हणत नाहीत ना, एक विचार डोक्यात तरळून गेला.

काही क्षणातच आम्हा सर्वांना कोंटोनला काय म्हणायचे आहे हे कळले अन् सगळे पुन्हा एकदा खळाळून हसलो. सायकॉलॉजीच्या स्पेलिंगमधील सायलेंट 'पी' ने कोंटोन ची दांडी उडवली होती.

पण कोंटोनच्या शिकण्याच्या इच्छीचे अन् परिश्रमाचे कौतुक वाटले.

आम्ही हॉटेलवर पोहोचलो, सामान टाकले अन् बाहेर पडलो.

माणसाच्या मुलभूत गरजा शिवाय काही जणांच्या काही पुरक पण अत्यावश्यक गरजा असतात, त्या पूर्ण झाल्याशिवाय चैन पडणे अशक्य असते. आता त्याची तजवीज करणे आवश्यक होते. पण त्यासाठी लागणारी इंडोनेशियन करंसी असणे आवश्यक होते.

रस्त्यावर जागोजागी छोट्या छोट्या दुकानाबाहेर करंसीचे बोर्ड लावले होते. आपल्याकडील रस्त्यावर पानाचे ठेले कमी पडतील एवढे करंसी कनव्हरटर जागोजागी होते.

पण या दुकानात मात्र आमची निराशा झाली. इंडियन



करंसी घ्यायला कुणी तयारच नव्हते. शेवटी एका ऑफिशियल सेंटरवर इंडोनेशियन रुपया मिळाले. ते देखील डॉलर देऊन कारण इंडियन करंसीचा रेट फारच कमी होता.

इतक्या वेळ महतप्रयासाने रोखून धरलेल्या इच्छांचा बांध फुटला. कॉर्नर वर च्या एका जॉईंटवर आम्ही स्थिरावलो. एका तरुणीने आमचे स्वागत केले. लोकल धान्यापासून तयार केलेली पेये समोर आली. ऑर्डर करण्यापूर्वी पेय टेस्ट करण्याची मूभा होती. ही संधी साधून हेमंतने एक बाटली ऑर्डर करण्यापूर्वीच हळूच रिचवली.

तरतरीत होवून मंडळी बाहेर पडली. सिगारेट पिणे हे बालीवासियांसाठी अगदी श्वास घेण्यासारखे आहे. रस्त्यावरील सत्तर टक्के लोकांच्या तोंडात सिगारेट दिसते.

‘आपण आता तनहा लाट ला जावू या’ महेशने प्रस्ताव मांडला. गेल्या महिनाभरात बाली मधील प्रेक्षणीय स्थळे या विषयावर महेशने एक थेसिस लिहिता येईल एवढा गाढा अभ्यास केला होता. प्रायव्हेट टॅक्सी करण्याचे ठरले. ‘हाऊ मच फॉर तनहा लाट’ आनंदने मोठ्या ऐटीत एका टॅक्सी वाल्याला विचारले ‘फोर हंड्रेड थाउसंड’ सिगारेटचा झुरका घेत टॅक्सीवाला.

‘म्हणजे चार लाख’ शैलेश किंचाळला, शेजारी उभ्या असलेल्या अमितला घेरी आली.

‘अरे ते इंडोनेशियन रुपये आहेत’ मी पुढे सरसावलो.

‘वन इंडियन रुपी इज इक्वल टू टू हंड्रेड इंडोनेशियन रुपय्या’ मी माझे इंटरनेट वरचे संशोधन मांडले. ‘त्यामुळे तो सांगतोय ते साधारणपणे २००० रुपये’ सर्वांनी सुटकेचा श्वास सोडला. टॅक्सी तनहा लॉट च्या दिशेने निघाली. अर्ध्या तासानंतर आम्ही तेथे पोहोचलो.

विविधा प्रकारच्या दुकानांनी भरलेल्या चिंचोळ्या गल्ल्यातून वाट काढत आम्ही एका विस्तीर्ण जागेत पोहोचलो. समोरचे दृश्य अप्रतिम होते.

अथांग समुद्राच्या पोटात खडकाळ भूमीने प्रवेश केला

होता. विविध आकाराचे अन् उंचीचे प्रचंड मोठे खडक समुद्राच्या लाटांना थोपवत होते. क्षितिजावर सूर्य विविध रंग उधळत अस्त पावत होता. समुद्राकडून येणारे मंद वारे वातावरण आल्हाददायक करत होते. कानात चाफ्याचे फूल लावलेले अनेक तरुण तरुणी या सुंदर दृश्याचा आनंद घेत होते. कानात चाफ्याचे फूल लावणे हा येथील संस्कृतीचा भाग असावा कारण हे दृश्य सगळीकडे दिसत होते.

समुद्रावरच्या खडकाळ भागात एक मंदिर होते. भाविकांना या ठिकाणी खडकामधून उगम पावलेल्या एका झऱ्यातील पवित्र पाणी दिले जात होते.

सूर्यास्ताचा मनमोहक देखावा बघून आम्ही परतत असतांना लोकल फळांचे मसालेदार फ्रूट सलाड खाण्याचा आनंद घेतला.

मार्केटमध्ये एका ठिकाणी ‘टि’ अशी पाटी दिसताच आनंदराव हरकून गेले. आल्यापासून दुधाचा गरम चहा प्यायला मिळालाच नव्हता. थोडीशी शॉपिंग करून आम्ही परतलो. सायंकाळी आम्ही पायीच बाहेर पडलो. लोकल संस्कृती अन् जनजीवन जवळून पाहता यावे हा उद्देश. स्वच्छ रस्ते, शिस्तबद्ध ट्रॅफिक, नीटनेटकी दुकाने, पर्यटन स्थळ असल्यामुळे स्थानिक अन् परदेशी लोकांची वर्दळ. प्रत्येक दुकानाच्या बाहेर पुजा केलेली, एका परडीत हळद कुंकू फुले ठेवलेली.

आश्चर्य या गोष्टीचे वाटले की या परडीत काही ठिकाणी अर्धवट जळलेली सिगारेट देखील आढळली.

चालत चालत आम्ही इंडिया क्रीन्स या रेस्टॉरंटला पोहोचलो. भारतीय जेवणाचा आस्वाद घेतल्यामुळे आमच्यातली शाकाहारी मंडळी सुखावली.

दुसऱ्या दिवशी सकाळीच उठून आम्ही उबुड या गावाकडे रवाना झालो. उबुड हे बालीचे कल्चरल सेंटर. उबुडला जाताना दोन्ही बाजूची भाताची हिरवीगार शेते मन उल्लासीत करत होती. विविध प्रकारचे, विविध धातूपासून बनवलेले मुरल्स आणि हांडीक्रफ्टस् येथे उपलब्ध होते. कारागिरांचे कौशल्य पाहून आम्ही



मंत्रमुग्ध झालो. उबुड या शब्दाचा अर्थ मेडिसीनी असा होतो. अनेक प्रकारच्या जडीबुटीच्या औषधी येथे उपलब्ध आहेत.

चालकाने गाडी एका वळणावर थांबवली. आम्ही एका कॉफीच्या मळ्यात प्रवेश केला. एका सुंदर षोडशवर्षिय चूनचुणीत तरुणीने आमचे स्वागत केले. कॉफीची हिरवीगार झाडे मोठ्या दिमाखात डोलत होती. बाजूला एका छोट्याशा शेडमध्ये कॉफी च्या बिन्सवर प्रक्रिया करून कॉफी पावडर बनवण्याची प्रक्रिया सुरू होती. शेजारी ठेवलेल्या एका पिंज्यातील मुंगसासारख्या एका प्राण्याकडे आमचे लक्ष गेले. आम्हाला त्या तरुणीने गावाबद्दल माहिती दिली.

त्या प्राण्याला लुबाक असे संबोधतात. या लुबाकला कॉफी ची सीड्स खावयास देतात.

ही सीड्स कालांतराने त्याच्या विश्टेतून बाहेर पडतात. त्यावर प्रोसेसिंग करून त्यापासून कॉफी तयार केली जाते. ही सर्वात महाग कॉफी. लुबाकला बद्धकोष्ठ झाले तर काय ? या शैलेशच्या प्रश्नाकडे त्या तरुणीने साफ दुर्लक्ष केले.

टेस्ट करण्यासाठी तब्बल तेरा प्रकारच्या कॉफी आमच्यासमोर ठेवण्यात आल्या. वा ! कॉफीमुळे अशी तरतरी आली की आपल्याकडच्या ऊंची दारूने सुद्धा झक मारावी.

वाटाड्या कोंटोण बरोबर आता सगळी मंडळी नगुराय हस्तकला केंद्राकडे वळली.

हातमाग यंत्रावर सुंदर भरजरीची वस्त्रे तयार होत होती. चित्रांवर विविध नैसर्गिक रंग भरून तयार केलेली चित्रे अतिशय सुंदर होती. अनेक हस्तकलेच्या शोभेच्या वस्तु पाहून मन हरकून गेले. एकदा अमित ने काही आर्टिकलचे भाव विचारण्याचे धाडस केले. त्यानंतर मात्र कुणीही हे धैर्य दाखवले नाही.

वरात आता माऊंट बातुर अन बातुर लेक कडे निघाली. समुद्रसपाटीवरून उंच अशा एका पठारावर

आम्ही पोहोचलो. थंडगार वारा अंगाला झोंबत होता. खाली खोल दरी, दूर एक काळा पर्वत दिसत होता व त्यातून पांढऱ्या करड्या रंगाचा एक पट्टा खाली जमिनीकडे ओघळल्यासारखा जात होता. हा ज्वालामुखी आहे हे आमच्या लक्षात आले. या परिसरात बातुर तळे होते.

संध्याकाळाचा वेळ लोकल पेसाबरोबर रंगलेल्या गाण्यामध्ये कसा गेला ते कळलेच नाही.

हॉटेलच्या बाहेर रात्री वर्दळ होती. रस्त्यावर आता मसाज साठी पर्यटकांना निमंत्रण दिले जात होते. कोपऱ्यावरच्या रेस्टो मध्ये लाइव्ह संगीत मैफील रंगली होती. सुर, सुरा अन् सुंदरी यांचा मिलाफ आता उत्तररात्रीपर्यंत चालणार होता. काही स्थानिक लोकांच्या ओठी हिन्दी गाणी ऐकून बरे वाटले.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी अगदी हाकेच्या अंतरावर असलेल्या कुटा बिचवर समुद्राच्या लाटा अंगावर घेत असतांना मजा आली. कॉफीचा आस्वाद, बारगेन करत आसस्वकीयांसाठी केलेली खरेदी यात सकाळ निघून गेली.

लंच एका लोकल हॉटेल मध्ये घेण्याचा निर्णय झाला. रस्सेदार खेकडा हा मुख्य मेनू होता. सोबत होती बिनटांग नावाची इंडोनेशियन बीयर.

भरपेट जेवणानंतर आलेल्या सुस्तीवर कसेबसे मात करत आम्ही उलुबाटू कडे रवाना झालो. प्रवासात आमच्यापैकी काही जणांना आपले सुप्त कला दाखविण्याची हुक्की आली.

तार स्वरात गायलेल्या गाण्यामुळे इतरांची झोप उडाली. गाणे, विनोद अन् व्यवसायातील अनुभव या चर्चेत वेळ कसा गेला ते कळलेच नाही.

उलुबाटू हे बालीवासीयांसाठी तीर्थक्षेत्रासारखे आहे. समुद्रतरी उंच कड्यावर अन् घनदाट जंगलात हे मंदिर वसलेले आहे. सुमारे सत्तर मीटर उंचीवरून खाली असलेला अथांग सागर अद्भुत दिसतो. कड्याच्या



काठावरून जातांना जंगलातील वानरे गर्दी करतात. पर्यटकांना त्यांच्यापासून जरा दूरच रहावे लागते. वानरांना येथे देवाचा अवतार मानले जाते.

काही वेळातच सूर्यास्त झाला. ते मनोहारी दृश्य स्तब्ध करणारे होते. तेथून पाय निघत नव्हता पण कोंटोन घाई करत होता. त्याला आम्हाला केचक डान्स साठी घेऊन जायचे होते.

मंदिराशेजारी असलेली जागा एका छोट्याशा स्टेडीयम मध्ये रूपांतरित करण्यात आली होती. मध्यभागी एका मशाली भोवती सर्व प्रेक्षकांना आदराने बसविण्यात आले. कचक डान्सला अस्ताला जाणाऱ्या सूर्याच्या साक्षीने सुरुवात झाली.

या नृत्याचे वैशिष्ट्ये असे की याबरोबर संगीत नसते. कलाकारांच्या तोंडातून निघणारा चक चाक असा लयबद्ध ध्वनी हेच संगीत. नृत्यातील घटना अन् प्रसंगांनुसार या ध्वनीचा लय, चढउतार अन् चाल बदलत जाते. रामायणाची कथा नटलेले कलाकार आपल्या सहज सुंदर नृत्याने व अभिनयाने चाक चक चाक अशा पार्श्व ध्वनीत साकार करतात. सुमारे तास भर चालणाऱ्या या सोहळ्याला प्रेक्षक हिप्नोटाइज होऊन बघत होते.

परत जातांना आम्हीदेखील कोंटोन बरोबर चक चाक चाक असा ठेक धरला. रूमवर परतलोत. मैफील जमली, विषय थोडा वेगळा होता. मी महेशला शंभर डॉलर दिले होते. महेशने हेमंतला चार लाख इंडोनेशियन रूपया दिले होते. हेमंतने अमीतला भारतीय पाच हजार रूपये अन् अमीतने शैलेशला पन्नास डॉलर दिले होते. शैलेशने आनंदला तीन लाख इंडोनेशियन रूपया तर आनंदने मला सात हजार भारतीय रूपये दिले होते.

सर्वानी यथा शक्ती खर्च केला होता. सगळ्यांकडे विविध चलनात पैसे बाकी होते. सामूहिक खर्च वेगळा अन् प्रत्येकाचा खर्च वेगळा. आता सांगा बरे कोण कोणाला किती पैसे देणार ?

गणिताचे विद्वान भास्काराचार्य यांना देखील या

प्रश्नाचे उत्तर देणे अवघड झाले असते.

माझे तर गणिताशी जन्माचे हाडवैर. हेमंत आणि महेशने तीन चार तास या प्रश्नाशी कुस्ती खेळली अन् शेवटी हिशोब केला.

नंतरच्या दिवशी नुसा दुआ या ठिकाणी जाऊन आम्ही वॉटर स्पोर्टस् चा आनंद घेतला. गागनार येथील धबधबा आता आम्हाला खुणावत होता. वाटेतएक सुंदर बटरफ्लाय पार्क होते.

सुमारे पन्नास मीटर उंचीवरून कोसळणारा पांढराशुभ्र जलप्रपात अन् त्याखाली असलेले छोटे तळे.

मनसोक्त डुंबण्याचा अन् धबधब्याखाली भिजण्याचा कार्यक्रम पार पडला. पाण्याच्या प्रचंड प्रवाहामुळे एकदा शैलेशचे अंतरवस्त्र त्याच्यापासून दुरावण्याचा धोका उत्पन्न झाला होता पण मोठ्या शिताफीने त्याने हे वस्त्र सावरले अन् स्वतःचे लज्जा रक्षण केले.

गाडी आता तमण आयुन मंदिराकडे धावू लागली. बाली हे मंदिरांचे बेट आहे. येथे जेवढी घरे तेवढीच मंदिरे. पण तमण आयुन मंदिराची बातच कुछ अलग थी. चारीही बाजूला पाण्याने वेढलेल्या मंदिरात एक भक्तिमय वातावरण होते. मंगवी गावाच्या राजाने बांधलेले अन् सभोवती सुंदर बाग असलेले हे मंदिर वास्तुकलेचा एक उत्कृष्ट नमुना आहे.

परत येतांना पुन्हा एकदा शॉपिंगचा राऊंड झाला. आता परतीचे वेध लागले होते. सकाळी फ्लाइट थोडी उशिरा असल्यामुळे पुन्हा एकदा बीचवर जाण्याची संधी मिळाली. दुपारी आमचे विमान भारताकडे झेपावले. कानात मात्र एकच आवाज घुमत होता.

‘चाक चाक चक, चक चक च्याक’.

- डॉ. उमेश नागापूरकर  
सह लेखक - डॉ. आनंद काळे





अफलातून प्रतिसाद मिळालेल्या IMA नाशिक बॉक्स क्रिकेट स्पर्धेच्या उद्घाटन प्रसंगी आयएमए चे पदाधिकारी आणि सर्व क्रिकेटपटू



बॉक्स क्रिकेट स्पर्धेचे विजेते Radio Blasters यांना विजेतेपदाचा करंडक प्रदान करतांना प्रमुख पाहूणे डॉ. शिरीष देशपांडे, IMA अध्यक्ष डॉ. मंगेश थेटे, सचिव डॉ. हेमंत सोननीस, संयोजक डॉ. विशाल गुंजाळ, कर्णधार डॉ. सुशांत भदाणे आणि त्यांचा विजयी संघ



Flag hoisting at MTBS - From left to right - Treasurer Dr. Kishor Bhandari, MTBS Committee member Dr. Kishor Gangurde, IMA Secretary Dr. Hemant Sonanis, IMA President Dr. Mangesh Thete, Med. Superintendent MTBS Dr. Samir Chandratre, President Elect Dr. Avesh Palod, MTBS Committee Members Dr. Shirish Deshpande and Dr. Nitin Hiray



Workshop on recent guidelines on Swine Flu : conducted by IMA & NMC in association for all medical practitioners in Nashik. Hon. Divisional Commissioner Shri. Mahesh Zagade, Chairman Medical & Health Committee, NMC, Shri. Satish Nana Kulkarni, Dr. Asawa, Dr. Garud guided all.

# **CONSULTING ROOMS AVAILABLE**

## **OXYGEN PLAZA POLYCLINIC**



**FOUR CONSULTING ROOMS**  
**FOR MEDICAL SPECIALISTS**  
**A.C./ NON A.C.**  
**DESCENT, FULLY FURNISHED**  
**LARGE WAITING HALL**  
**RECEPTION COUNTER**  
**LIFT FACILITY**  
**CENTRALLY LOCATED**

### **OXYGEN PLAZA,**

**NEAR CHANDAK CIRCLE, OPP. SSK HOTEL / G SHOPPY,  
TIDAKE COLONY, NASHIK 422002**

**CONTACT : Sanjay at site 10 am to 6pm / Mob. 9822025698**

### **Dr. Bhamre's Hyperbaric Oxygen Therapy (HBOT) Centre:**

**For non healing diabetic foot wounds, varicose vein ulcers,  
crush injuries, radiation cystitis and many more indications.**

**Nashik Diabetic Foot Lab : For assessment of Diabetic Foot  
Vasculopathy and Neuropathy.**

**Nashik Diabetic Foot Foundation: Public Awareness Initiative**



जागतिक मानसिक आरोग्य दिनानिमित्ताने जनजागृती वाढविण्यासाठी IMA आणि नाशिक मानसोपचार संघटना यांनी आयोजित केलेल्या कार्यक्रमात रसिकांशी दिलखुलास संवाद साधताना सुप्रसिद्ध मराठी चित्रपट अभिनेत्री - गायिका अमृता सुभाष आणि अभिनेता दिग्दर्शक संदेश कुलकर्णी



Cancer awareness program organised by Kokilaben Dhirubhai Ambani Hospital in association with IMA & Lokmat



Great response by all at flag hoisting on the Independence day - IMA President Dr. Mangesh Thete, Secretary Dr. Hemant Sonanis along with all the members of Nashik IMA



Ganesh Idol making workshop by Dr. Dayanand for IMA members and their kids



Grand Cycle rally on occasion of World Suicide Prevention Day organised by IMA and Nashik Psychiatric Society in association with Nashik Cyclists Association and Rotary Club.



Inauguration Function of the Mega Health Camp



Mega Health Camp organised by Hope Foundation in association with IMA & NMC IMA members and residents, interns at the camp providing service.



Garba Night arranged for all dynamic ladies of Nashik IMA in our own premises