



July 2017

Indian Medical Association

Editorial Board :

Dr. Chandrashekhar Gujarathi

Dr. Abhijeet Patil Dr. Shilpa Dayanand

Dr. Manjusha Kulkarni Dr. Suvarna Tambde

• Managing Committee IMA 2017-18 •

President : Dr. Mangesh Thete

Vice President : Dr. Chadrashkekhar 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

संपादकीयडॉ. चंद्रशेखर गुजराथी
डॉ. अभिजीत पाटील
डॉ. शिल्पा दयानंद
डॉ. मंजुषा कुलकर्णी
डॉ. सुवर्णा तांबडे

अध्यक्षीय मनोगतडॉ. मंगेश थेटे

Secretary Messageडॉ. हेमंत सोननीस

नाशिक-पुणे-नाशिकडॉ. नितिन मेहरकरकर

नाटक - नाटकडॉ. शशांक कुलकर्णी

कारवीडॉ. हेमंत बोरोसे

I am IMAडॉ. समीर चंद्रात्रे

७० - नॉट आऊटडॉ. शिरीष सुळे

नाशिकचा अश्वमेधडॉ. नितिन चिताळकर

बोलटडॉ. सत्येन जोशी

Doctor's Day मानकरी

डॉ. अशोक बच्छाव

डॉ. डी. एम. पवार

डॉ. नविन पटेल

डॉ. मृणालिनी केळकर

डॉ. महेश मालू

डॉ. निवेदिता पवार

माझी 'M.O. Ship'डॉ. सौ. मंजुषा कुलकर्णी

हास्ययोगडॉ. अशोक केकाण

Our National Disease-Apathyडॉ. रविंद्र शिवदे

अच्छे दिनडॉ. श्रीकांत पूर्णपात्रे

वजन, व्यायाम आणि मीडॉ. राजेंद्र कुलकर्णी

The most sought afterडॉ. राज नगरकर

Being an Opportunistडॉ. हर्षद आढाव

कवीता

डॉ. श्रीकांत पूर्णपात्रे डॉ. सुधीर करमरकर

डॉ. अजित कुमठेकर डॉ. स्मिता मालपुरे-वाकेकर

डॉ. श्रध्दा पाटील डॉ. अपूर्वा अजय पत्तेवार

डॉ. चंद्रशेखर गुजराथी डॉ. माधवी मुठाळ

व्यंगचित्रे

डॉ. श्रीराम उपाध्ये



July 2017

Indian Medical Association

संपादकीय !

आदरणीय IMA सदस्य,
Gericon च्या निमित्ताने

धडधडत्या अंतःकरणाने, थोडीशी बावरलेली, थोडीशी अनिश्चित अशी ही Gericon सर्व Speciality Conference मधून वाट काढत आली. आपले स्वागत नाशिककर कितपत करतील अशी धाकधूक मनात घेऊन !

पण नाशिकच्या IMA members नी तिचं इतकं धडाकेबाज, मनापासून स्वागत केले की Gericon नी कातच टाकली, आणि Editorial desk जोमाने आपल्या डॉक्टरांच्या प्रतिभेचे आणि उत्कृष्ट कामाच्या वेध घेणाऱ्या Voice चा अंक सजवण्यात सज्ज झाला !

Voice च्या अंकात मागच्या चार महिन्यांची आपल्या संस्थेची आणि सदस्यांच्या कामांची Selfie post करत आहोत ...

या Selfies चा कोलाज करतांना..... data overload होतोय की काय असं वाटतंय ...

आपले ग्रुप मॅम्बर्स आहेतच तसे हरहुन्नरी ! आपला होम ग्राऊंडवर (वैद्यकीय क्षेत्र) तर ते मारतातच सॅच्युरी पण त्याचबरोबर सामाजिक, शैक्षणिक, क्रिडा, ट्रेकिंग, नाटक यांतही षटकार – चौकार चालूच आहेत. या सर्वांच्या Selfies (कामांचा) collage कसा मस्त ... Colourful झालाय ते बघा !

या Collage मध्ये विविध लेख, कविता, अनुभव, कथन आहेत. व्यंगचित्र पण आहेत. आपण प्रेरणा घेण्यासारखे, आत्मचिंतन करायला लावणारे काही लेख आहेतच पण फक्त relax होण्याजोगी सदरेही आहेत. 'डॉक्टर्स डे' च्या निमित्ताने आपल्या ज्येष्ठ सदस्यांच्या अष्टपैलू व्यक्तीमत्वाचा आढावा आपल्यासमोर सादर करीत आहोत, प्रथमच आपल्या सदस्यांनी काढलेले उत्कृष्ट पेंटिंग्ज आहेत आणि क्रमशः काही सदर चालू करत आहोत.

पावसानं घेतलेली दमदार एण्ट्री

RAAM च्या यशानं भारावलेली कॅण्ट्री

या वातावरणात हा अंक आपल्या हाती देतांना छानच वाटतंय

बघा या 'selfie' ला 'like' करता येईल का ?

संपादक मंडळ





July 2017

Indian Medical Association



President's Message

Respected seniors and my dear friends,

I take this opportunity to thank you for electing me with great support to this esteem post of IMA President Nashik and for attending grand installation ceremony in record numbers at the hands of Hon. Padmashree. Adv. Ujjwalji Nikam sir. Medical field is going through tough times in last few months and I am aware of the huge responsibility on my shoulders, but as our founder Hon. Dr. B.C. Roy used to say that IMA is 'doctors union' and the union will fight with all legal ways for any injustice with doctors, so our theme for this year is

'SAFE DOCTOR-SAFE SOCIETY'

however we are aware that this is not the only way, many misconception regarding treatment and medical bills bring disharmony between doctor-patient relationship and as per this year's WHO theme '**let's talk**' we are going to increase our communication skills and will be more approachable to people at large, so we aim to

Let's talk to the patient

Let's talk to the relatives

And let's talk to media and social media

Our members health is of prime importance and as we all know the stress through we have to go while treating critically ill patients, we have started two stressbuster activities this year '**IMA LAUGHTER CLUB**' first of its kind in IMA in entire India and '**IMA TREKKING CLUB**' and I am sure these activities will bring necessary relief to all of us

Also we have been offered state level conference by state IMA, and it will be really our pride to host '**GERICON**' a conference dedicated to geriatric medicine in last week of July (22-23 July), we will work hard to make it a grand success. I appeal all the members to register for the same

In accordance to Digital India, we have started '**Digital IMA**' and now all subscription and conference, CME registration fees will be a click away with e-receipts.

Making our own MTBS self sufficient is a challenging task before us and we will try to find out ways with newly elected members of MTBS committee also we have to protect prime land property with cement wall compound asap.

In all the regular activities like cultural, sports, we will try to increase participation, also planning to launch **aggressive membership drive** specially life membership, NSSF and MSSS to increase our strength at state level. We will try our best to resolve long pending issue of fire and registration, also to keep good coordination with police and NMC authorities we are forming coordination cells, activities for family members of IMA and IMA Kids will be on our cards.

Lastly I invite suggestions and constructive criticism to make best out of us

LONG LIVE IMA

- Dr. Mangesh Thete President, IMA, Nashik



July 2017

Indian Medical Association

From Secretary's Desk



मित्रहो,

आय.एम.ए. सेक्रेटरीपदाचा बहुमान मिळाल्यानंतर सर्व मित्र, ज्यूनियर्स व सिनिअर्सकडून जे सहकार्य मिळालं ते special होतं आणि सर्वांबरोबर आय.एम.ए. टीम मध्ये गेल्या ३ महिन्यांत काम करण्याची वेगळीच मजा आली.

'Doctor's Day' च्या निमित्ताने आपण आपल्यातील ज्येष्ठांना सन्मानीत केले. त्यांचा सत्कार सोहळा आपल्या सर्वांसाठी प्रेरणादायी होता.

Digital India च्या दुनियेत आपली IMA digital करण्याचं स्वप्न पाहिलं आणि ते प्रत्यक्षात उतरवलं. online registration करणं आता चुटकीसारखं सोपं झालं आहे.

Gericon सारखी राज्यस्तरीय परिषद घेण्याचं आव्हान आपण स्वीकारलं. लष्कराच्या भाकरी न समजता आपलं काम म्हणून सर्वजण ज्या प्रकारे Gericon साठी झटत आहेत ते वाखाणण्या सारखं आहे. यशस्वी Gericon 2017 हे आपल्या सर्वांचं एकत्रित कर्तृत्व आहे.

Hospital Registration and renewal हा सर्वांच्या जिवाळ्याचा विषय, अनेक दिवसांपासून प्रलंबित, मागील २ वर्षांच्या कामाचा गेल्या ३ महिन्यात अविरतपणे पाठपुरावा करत आपण आज हा महत्वाचा प्रश्न सोडविण्याच्या उंबरठ्यावर उभे आहोत.

बदलत्या परिमाणांनुसार वैद्यकीय व्यवसाय Transition phase मधून जात आहे. डॉक्टर आता so called 'देव' राहिलेला नाही. तरी त्याने आपल्या कामाकडे व्यवसाय म्हणून न बघता समाजाची सेवा करावी अशी अपेक्षा आपल्याकडून आहे.

एकीकडे उच्च व्यवसायिक नीतीमूल्ये जपणे, रूग्णसेवा करत समाजाच्या उपयोगी पडणे त्याचवेळी समाजाच्या बदलत्या मानसिकतेचा सामना करत आपला व्यवसाय वृद्धिंगत करणे असे दुहेरी आव्हान आज आपल्यासमोर आहे.

हे सर्व करतांना 'सुरक्षित डॉक्टर - सुरक्षित समाज' ही संकल्पना आज काळाची गरज आहे. आपली एकताच आपली ताकद आहे. आपण एकत्र राहूनच आपली सुरक्षितता जपू शकतो. दुसरे कोणीही हे आपल्यासाठी करणार नाही हे आपण सर्वांनी लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे.

कुटुंबात चार लोक एकत्र आले की थोडेफार मतभेद हे होणारच. 'हम आपके हैं कौन' चित्रपटासारखं सगळंच काही गोड गोड प्रत्यक्षात नसतं. तरीसुद्धा सर्वजण एकत्र राहतातच. आपलेपणाच्या भावनेतून, आय.एम.ए. हे असंच आपलं एक मोठं कुटुंब आहे. Sports, cultural events, Gericon सारख्या अभ्यासपर परिषदा इत्यादी माध्यमांतून एकत्र येत Hospital Registration, डॉक्टरांची सुरक्षितता असे आणि इतर अनेक महत्वाचे प्रश्न आपल्याला मार्गी लावायचे आहेत. यात आपापसातील मतभेदांचे काही छोटे-मोठे ढग जरी आले तरी त्यावर आपल्या एकतेची भावना उत्तुंग आकाशाप्रमाणे कायम असली पाहिजे असे माझे सर्वांना आवर्जून सांगणे आहे.

जय आय.एम.ए. !

- डॉ. हेमंत सोननीस



July 2017

Indian Medical Association

नाशिक - पुणे - नाशिक

B.J.M.C. सुटले आणि पुणे शहर ही माझ्यापासून दूर गेल. एका लग्नाच्या निमित्ताने पुण्याला जाण्याचा योग आला. बऱ्याच वर्षांनी होणाऱ्या पुणे भेटीमुळे मी खूप exited होतो.

माझ्या या प्रवासादरम्यान मला दोन सुखद अनुभव आले. तेच इथे कथन करीत आहे.

प्रसंग पहिला :

रविवार दिवस होता. सकाळी साधारण १०.३० ला माझ्या बसने नाशिक सोडलं. माझ्या सहित सर्व सहप्रवाशांनी मोबाईलमध्ये तोंड खुपसलं. नाशिक रोड सोडलं आणि सिन्नर रोड सुरू झाल्यावर थोड्या वेळातच बसचा वेग मंदावला. Traffic Jam थोड्या वेळातच Clear होईल अशी वेडी आशा मनात होती पण कसलं काय ? अर्धा-पाऊण तास होऊन गेला तरी बस जागची हालायला तयार नाही. उठून बघितल्यावर लक्षात आलं की अजून ३-४ तास तरी हा गुंता काही सुटणार नाही. ग्रामस्थ, काही झायव्हर तसेच काही रिकामे लोक आपल्याला परीने त्या Traffic ला शिस्त लावायचा प्रयत्न करीत होते. पण त्या बिचान्यांचे ऐकतय कोण ? आता माझा पण संयम सुटला होता. काय करावं काही कळत नव्हतं. आपल्या IMA Strike च्या वेळी नाशिकचे मा.श्री. लक्ष्मीकांत पाटील यांचा मोबाईल नंबर मी Save केला होता, मी सहजच साहेबांच्या मोबाईलवर हा SMS केला -

Good afternoon Sir, myself Mr. Nitin Mehkarkar. There is a traffic jam on Nashik - Sinnar Road. I think there is a urgent need of police to regulate the traffic for your kind information. Regards.

आणि दोनच मिनिटात मला साहेबांकडून Reply आला - Noted. I will direct the concerned staff. हा माझ्यासाठी एक आश्चर्यकारक आणि सुखद अनुभव

होता.

दहा मिनिटातच मला Police control Room मधून फोन आला. "साहेब नमस्कार तुम्ही आम्हाला दिलेल्या माहितीबद्दल आम्ही आपले आभारी आहोत. आमच्या दोन पोलीस व्हॅन तिकडे रवाना झाल्या आहेत."

आणि थोड्या वेळातच तेथे खरच पोलीस पोहचले आणि त्यांनी वाहतूक सुरळीत केली.

एक सुझ नागरिकाच कर्तव्य पार पाडल्याचं समाधान मला झाले. मा.श्री. लक्ष्मीकांत पाटील यांच्या कर्तव्य दक्षतेविषयी मी खूप ऐकले होतं. पण आज मी प्रत्यक्ष ते अनुभवले होते. साहेबांना एक धन्यवादचा SMS केला आणि मी माझ्या प्रवासाला लागलो. दुसऱ्या दिवशी 'दिव्य मराठी' ह्या वृत्तापत्रामध्ये आलेल्या - "नाशिक - सिन्नर रोडवर वाहनांच्या लांबच लांब रांगा, वाहतूक सुरळीत करतांना पोलीसांची दमछाक. ह्या बातमीने माझं लक्ष वेधलं.

प्रसंग दुसरा :

माझी बस राजगुरुनगर जवळच्या Toll - Plaza ला पोहचली. आज कदाचित माझं नशिबच खराब होतं. इथे पण वाहनांच्या लांबच लांब रांगा होत्या. ऊन खूपच जास्त होत. माझ लक्ष थंड पाण्याच्या बॉटल आणि शेंगदाणे (Peanuts) विकणाऱ्या एका १५-१६ वर्षांच्या मुलावर गेलं. रांगेत असणाऱ्या वाहनांजवळ जावून तो हे सर्व विकत होता. त्याला स्वतःला बहुतेक तहान लागली असावी. तो रस्त्याच्या कड्याला असलेल्या एका नळावर गेला आणि त्याने तोंड धुवून पाणी पिलं. Mineral water विकणाऱ्याला नळाचं गरम पाणी पीतांना बघून मला वाईट वाटलं. वेळ न घालवता वाहनांच्या गर्दीचा फायदा घेण्यासाठी तो त्याच्या



July 2017

★ Indian Medical Association ★

कामाला लागला. मी हे सर्व बघत होतो. प्रत्येक वाहनाजवळ जावून तो ठंडा पानी ! ठंडा पानी ओरडत होता. एक Crusier Car मध्ये दाटी-वाटीने बसलेले एक लग्नाचं वन्हाड होतं. त्यांनी त्याला पाण्याच्या Bottle साठी आवाज दिला. पण त्याचं लक्ष नव्हतं. तो घाई घाईने पुढच्या कारजवळ निघून गेला होता. ह्या कष्टाळू गरीब मुलाचे नुकसान झालं म्हणून मला वार्डट वाटलं.

मी जागेवर समोर सरकून बसलो. त्या मुलाला कसं सांगू हेच मला कळलं नव्हतं. त्याला ओरडून सांगणं शक्य नव्हतं. त्या मुलाची आणि माझी नजरा-नजर होणं याशिवाय दुसरा पर्याय नव्हता. काहीही करून ह्या मुलाने आत्ता ह्या क्षणी माझ्याकडे बघावं असं मला वाटले.

आणि काय चमत्कार ! त्या मुलाने माझ्याकडे बघितलं. खरंच त्याची आणि माझी नजरानजर झाली. मी त्याला इशान्याने त्या Crusier Car कडे जायला सांगितलं. ती कार निघालीच होती. पण याला बघून ती थांबली आणि त्याच्या बऱ्याच Bottles विकल्या गेल्या. मला हायसं वाटलं. त्याचा हिशोब झाल्यावर तो पुढे आलेल्या माझ्या बसकडे आला. माझ्याकडे बघून हसला, क्षणभर थांबला आणि माझ्याजवळ आला. त्याने मला पाण्याची एक बॉटल आणि एक शेंगदाणे पाकीट देवू केलं. मी त्याला हसून नाही म्हटलं, पण तो जिद्दीला पेटला आणि कमीत कमी Peanuts तरी घ्या म्हटला. शेवटी मी जबरदस्ती त्याला दहा रुपये दिले आणि ते पाकीट घेतलं. आजचा हा माझा दुसरा सुखद अनुभव होता. पुणे येईपर्यंत त्या पाकीटातला प्रत्येक शेंगदाणा मी चॉकलेट सारखा चघळून खात होतो. त्या प्रत्येक शेंगदाण्याला, एक वेगळीच अवीट गोडी होती. हे वेगळं सांगायला नको.

रविवारी सुट्टीच्या दिवशी एका सर्वसामान्य

नागरिकाच्या SMS ला तात्काळ आणि उत्स्फूर्त प्रतिसाद देणाऱ्या कर्तव्यदक्ष पोलीस अधिकाऱ्याला सलाम !

आणि स्वतःच्या कुटुंबाची भुक भागवण्यासाठी भर उन्हात स्वतःची तहान विसरून कष्ट करणाऱ्या इनामदार आणि कृतज्ञ भारतीय नागरिकाला सलाम !

सलाम ! सलाम ! सलाम !

- डॉ. नितीन सु. मेहकरकर

विमझिम धुळ

आभाळ भरून

हरवले मनं, येणार आहे कोण ?

येगं येगं सरी म्हणता पाऊस आलाही

खरंच धरणी नटल्यासारखी वाटायला लागलीये
कणाकणात ब्रम्हांडात एक नवी चेतना भरतेय.

प्रत्येक अंकुर डोलु लागलाय.

दवाचा प्रत्येक थेंब बोलू लागलाय

त्या कोवळ्या हिरवाईची लज्जतच अनोखी
अश्या पावसात गुजगोष्टी करायला हवीच एक सखी
रिमझिम पाऊस, गारांचा पाऊस, मुसळधार पाऊस,
जणू काही वरुणराजाच्या लहरीपणावर त्याचे रूप ठरते
आणि त्याला प्रेमाचं भरतं आले की बेधुंद सरींने
गाणे धरणीवर उपडे होते

आपण काय करायचं ?

जगायचा पाऊस, नाचायचं त्या सरीं सवे, डोलायच

मग फुलांसवे, हसायचं दव बिंदु सवे,

कारण हे सारे निसर्गाचे गोजिरे रूप

आपणांस हवेच हवे

शुभेच्छा पाऊसाच्या !

त्यापाठोपाठ येणाऱ्या दिव्यत्वाच्या !

- डॉ. स्मिता मालपुरे - वाकेकर



July 2017

Indian Medical Association

नाटक नाटक

खरं तर प्रत्येकाला आयुष्यात एकदा तरी तोंडाला रंग फासून रंगमंचावर नाटक करायला मिळावं अशी सुप्त इच्छा असते, असं मला वाटते. कुणाला लहानपणी शाळेत संधी मिळते, कुणाला नाही. कुणाला अचानक मोठेपणी साक्षात्कार होतो, कि आपल्याला जमेल यार ! काहीना संधी मिळते, पण लक्षात येतं, हा आपला प्रांत नाही. काहीना संधी मिळते पण आयुष्याच्या रहाटगाड्यात ते नाही करू शकत, आणि सतत खंतावत राहतात. काही जण ते एक छंद म्हणून स्वीकारतात आणि संधी मिळेल तेव्हा रंगमंचावर अवतरतात, अगदी खूप जण करियर म्हणून त्याचा आनंद घेतात, त्यातले चढ उतार अनुभवतात. पण काहीही असो, नाटक करायला मिळणं यासारखा अनुभव नाही.

मला लहानपणापासून शाळेतून नाटक करायची संधी मिळाली. अगदी बडबडगीते म्हणालो स्टेजवरून, नंतर नाट्यछटा, मग रामकृष्ण, शेतकरी, दादोजी कोंडदेव आणि अनेक असे रोल करत राहिलो. मला आठवतंय, पूर्वी सकाळ तर्फे नाट्यवाचन स्पर्धा असायच्या, त्यात मला वैयक्तिक २ बक्षिसे आणि शाळेला सर्वसाधारण विजेतेपद मिळाले होते. थोडक्यात मला लक्षात आले की, आपल्याला यात गती आहे. मला नव्हे, खरं म्हणजे आईवडिलांना लक्षात आले ! पण आम्ही तेव्हा भोर सारख्या लहान गावात होतो. तेव्हा नाट्य प्रशिक्षण शिबीर वगैरे काहीही नसायचं. मग ११ वीत छोट्या नाटकातून भाग घेतला. खरा रंग भरला मेडिकलला. सलग ४ वर्ष, इंटर्नशीप चं १ वर्ष आणि २ वर्ष PG मध्ये, खूप धुमाकूळ घातला. पण आता कबूल करायला हरकत नाही, कि कोणतीच गोष्ट गंभीरपणे न घेणं ही वॉईट सवय जडली त्यावेळी, ती जडलीच. मग M.D. ची परीक्षा, प्रॅक्टिस च्या नादात गेलं सगळं वाऱ्यावर. अधून-मधून वाटायचं, पण

कोणाकडे जाणार, कोण घेईल आपल्याला असे नेहमीचे प्रश्न. मग भेटले ENT सर्जन डॉ. पाठक. आणि सुरु झाला सिलसिला, राज्य नाट्य स्पर्धांचा.

नाटक आता खूप म्हणजे खूप बदललंय. पूर्वीचे लेखन, दिग्दर्शन, नेपथ्य, रंगभूषा, वेशभूषा, संगीत, प्रकाश आणि अभिनय आता आमुलाग्र बदललंय. हा बदल खूप भारी वाटतो. जितक होईल तेवढं नैसर्गिक करायला हवंय. लेखनात केवढी आशयघनता आलीये, कथावस्तू खूप छान असते. त्यात सांगितिकता आहे. संगीताचा वापर वाढलाय. कोट्यवधी संगीताचे तुकडे तयार असतात. नेपथ्य प्रसंगानुरूप सहज बदलता येतंय. वाटेल तसे स्पॉटलाईट्स, रंग देता येतात. दिग्दर्शक हा अभिनय करणाऱ्याचा आणि लेखकाचा मित्र झालाय. नैसर्गिक अभिनयाला जास्तीत-जास्त वाव आहे. त्याने सांगितलेलं तेच करायला हव असं नाही. Ideas तुमच्या सुद्धा सहज implement करता येतात. असच उभं रहायला हवं, तसेच हातवारे करायला हवेत, पाठ दाखवायची नाही हे सगळ गेल कधीच. आता प्रसंगानुसार, स्थळ काळानुसार नेहमी तुम्ही जसं कराल तसंच करायचं. फार अवघड असत बॉस तसं करणं ... !!! नाटक म्हणून जे आपल्या अंगात घुसलेलं असतं ते जाता जात नाही. नवीन मुले अफलातून करतात. आमचं एक नाटक होतं, पहिलं आलेलं. त्यात २ च पात्र होती. वडील आणि मुलगी. आपल्याकडे सादर केलंय बहुधा. मुलगी म्हणून जी काम करत होती तिचा तो उत्स्फूर्त अभिनय अचंबित करणारा होता. वडील कॉर्पोरेट ऑफिसर असला तरी मी तिच्या अभिनयापुढे दबून जायचो. ते पण तिने ओळखलं. तिने मलाच एकदा येऊन सांगितलं, 'बिनधास्त करा हो बाबा' म्हणून ... शिवाय माझा पाठांतराचा Chronic problem वाक्यंच्या वाक्यं खाऊन टाकत असतो. पण त्या पोरीला तेही कळायचं.



July 2017

Indian Medical Association

असं काही वळवायची ती तिची वाक्यं कि मला पुन्हा बरोबर घ्यायला लागायचं विसरलेलं वाक्य. अर्थात हे सगळं तालीम करताना. ऐन नाटकात प्रसंगावधान भयंकर पाहिजे. आमचा एक कसलेला फलंदाज ऐनवेळी एक महत्वाचं वाक्य विसरला, ज्यावर पुढच्या २ पानांचा तरी डोलारा उभा होता आणि एक मजा असते, समोरचा वाक्य विसरलाय हे लगेच कळते. त्याच्या चेहऱ्यावरून. त्याला काहीच बोलायचं नाहीये असे भाव असतात. क्षणार्धात मी त्याला विचारलं कि 'आता तुम्ही असा प्रश्न विचाराल लगेच म्हणून त्या आधीच सांगतो ... असं तसं ... ' वगैरे. त्याला लक्षात येईपर्यंत नाटकाची गाडी पुढे निघून गेली होती. एका स्कीट मध्ये मी पण विसरलो होतो. आता स्कीट मध्ये तर पुढचे सगळे पंचेस अवलंबून असतात. मग ? तातडीने समोरच्या अभिनेत्याने सावरून क्षणात गाडी रुळावर आणली. कधीकधी आपल्यालाच समजत नाही आपण उगाच loud करतोय म्हणून. एकदा तर, माझ्या सहकलाकाराने बोलण्याच्या ओघात संवाद म्हणून मला सांगितलं, cool man cool, chill म्हणून !! आता बोला. आणखी एकदा फार हद्द झाली. माझा सहकलाकार त्याच्या एन्ट्रीला त्याच्या शर्टवर चक्क पाल घेऊन आला. मागच्या बाजूला कॉलरपाशी होती. मी थोडा लांब होतो, मला दिसली. बर, बाकीची २ पत्र पण स्टेजवर. आता अचानक ती समोर आली तर नाटक कोसळणार. माझी वाक्य जशी जवळ आली तसा मी उतून त्याच्याकडे गेलो, जी movement नव्हती. मस्त त्याच्या पाठीवर थाप मारून वाक्य टाकली आणि परत जागेवर गेलो. पाल पडली आणि तुरुतुरु निघून गेली. प्रवेश संपल्यावर दिग्दर्शकाची आणि बाकीच्यांची बोलणी खाल्ली, कि तुझ्या ह्या अनाहूत हालचालीमुळे बाकीचे विसरले असते तर ? काहीही बोललो नाही. पालीचं कोणाला खरं वाटेल ? असाच आणखी एक किरसा. 'सौजन्याशी ऐशी तैशी' नाटकाच्या climax

ला हिरो पक्या त्याच्या मित्राच्या उरावर बसून त्याला थोबाडीत हाणतो. आम्ही अशी मज्जा केली कि तो मित्र आपले दोन्ही हात क्रॉस करून तळहात बाहेरच्या बाजूला असे स्वतःच्या गालावर ठेवेल आणि मी धडाधड त्या तळहातावर मारीन कि जवळच्या माणसाला सुद्धा वाटेल की खरच थोबाडीत देतोय. प्रयोग झाल्यावर डीन मास्तर ने झापला ना यार, स्टेजवर इतकं पण aggressive होणं बरोबर नाही म्हणून ... एका प्रयोगात सासू मला झाडू फेकून मारते, असा सीन होता. काही केल्या तिला माझ्यावर झाडू फेकणं जमेना. मग मीच गोलकीपर सारखा जिकडे ती झाडू फेकेल तिकडे पळून झाडू अंगावर घेत असे ! अशा खूप गमतीजमती होतात.

पण नाटक खरोखरच गांभीर्याने घ्यायलाच हवे, या मताचा मी आहे. (जे मला फारसं जमलं नाही आणि त्याबद्दल मला खूप खेद आणि विषाद आहे.) त्यातला आनंद अभूतपूर्वच असतो. जे आपण कधीच होऊ शकणार नाही, ते होता येतं. मला गुंडाची किंवा राजकारण्याच्या चमच्याची भूमिका करायची होती. कसे बोलतात, कसे वागतात, बाहेरून कसे उर्मट, उन्मत्त वागतात, पण आतून सतत घाबरलेले असतात. सतत एक असुरक्षितता असते त्यांच्यात. 'सापेक्ष' नावाच्या नाटकात ती करायला मिळाली. त्यातून मी त्यावेळी लुकडा होतो, गुंड कसा वाटणार ? इथे वेशभूषा, केशभूषा आणि रंगभूषा कामाला आली. शिवाय बऱ्याच शिव्या पण सर्रास खुशाल स्टेजवर घ्यायला लागल्या. नंतर फार embarrassing वाटायचं. प्रेक्षक वाईट नजरेने पहायचे. व्यावसायिक नाटकातील अभिनय अप्रतिमच असतो, यात वाद नाही. त्यात एक सफाई असते. पण आमच्यासारख्या हौशी रंगभूमीवर सुद्धा काही अफलातून कलाकार भेटले. एक माझी सहकलाकार हुकमी रडायची. आणि खरंच रडायची, त्या प्रसंगात इतकी रंगून जायची की स्वतः तर रडायचीच, पण आम्ही पण भावूक व्हायचो. मी रडतांना



July 2017

Indian Medical Association

हसल्यासारखा भास होतो, असं बायकोने सांगितलं, मग रडण्याची स्टाईल बदलली मी. एक जण नाशिक टोनमध्ये बोलायचा. काही केल्या त्याला सरळ बोलता येत नव्हतं. मग त्याला दुसर पात्र घाव लागलं. मध्ये 'लोकसत्ता' मध्ये ब्रॉडवे न्यूयॉर्क वरच्या नाटकांबद्दल एक लेखमाला होती. काय छान करतात ते लोक. रंगमंच ३ बाजूंनी किंवा ४ ही बाजूंनी open सगळ्या बाजूंनी नाटक करायचं आणि बघायचं. प्रत्येक प्रयोगाच्या आधी त्या नाटकाबद्दल छोटीशी पत्रिका वाटायची प्रेक्षकांना, अशी काही उदाहरण.

तालीम नाटक करावं तर तालीम करायला मिळावी म्हणून. प्रचंड धम्माल हा शब्द पण कमीच पडेल. working day ला दुपारी ३ ते ६ आणि रात्री ९ च्या पुढे, तर रविवारी संपूर्ण दिवस ! भरपूर खादाडी, आणि प्रॅक्टिस. पण गंभीर नाटक असेल तर चांगलाच स्ट्रेस येतो. एका नाटकाच्या तालमीत मी चक्कर येऊन पडायच्या बेतात होतो. नाटकातलं प्रत्येक पात्र आपलं होऊन जात. बरीच मोड्टी मंडळी म्हणतात, अमुक तमुक त्या भूमिकेत शिरला म्हणून. पण मला नाही वाटत तसं, किंवा मला नसेल जमलं ते ! ते संवाद कितीही म्हटलं तरी माझे नसतात, लेखकाचे असतात. शिवाय समोरचा कधी गुगली टाकेल सांगता येत नाही, शिवाय पाली सारखा प्रसंग आला तर ? किंवा मी, एखादा सहकलाकार कशात तरी अडकून पडलो तर ? किंवा आवश्यक त्या क्षणी आणि त्या ठिकाणी स्पॉटलाईट पडलाच नाही तर ? (इथे सगळा हौशी मामला असतो, हे वाचकांनी कृपया ध्यानात घ्यावे !)

म्हणून मला तरी कधी भूमिकेत शिरता वगैरे आले नाही. १०% का होईना मला शशांकच रहावे लागले. शिवाय प्रेक्षकांकडे पण लक्ष ठेवावे लागते, कधी हसतायत, कधी टाळ्या वाजवतायत की कधी आपआपसात बोलतायत म्हणजे नाटक जरातरी गुंतवून ठेवतंय कि पडायला लागलंय हे कळायला नको ? गंभीर नाटक शक्यतो न आवडणाऱ्या प्रेक्षकांपुढे एकदा ते करायचा

प्रसंग आला. लोक बाण वगैरे घेऊन आलेत अशी कुणकुण लागली. जाम धाबे दणाणले सगळ्यांचे. पण असा अफलातून प्रयोग केला कि नंतर तीच मंडळी आमचे अभिनंदन करून गेली. त्याच्या उलट एकदा 'वस्त्रहरण' नाटक करण्याचा प्रयत्न केला, खरं तर किती फार्सिकल नाटक, पण जाम पडलं, इतकं कि प्रेक्षक स्टेजवर चढायचा प्रयत्न करू लागले.

नाटकाचं आर्थिक गणित फार म्हणजे फार अवघड असतं. मी गेले १० वर्षे बघतोय, प्रत्येक नाटकाला किमान ५० ते ७० हजार खर्च येतो. प्रयोग वाढले की खर्च वाढतो. यावर एक आख्खा लेख होईल. पण आपल्या IMA चे मी नेहमीच आभार मानेन की प्रत्येक वेळी ह्या न त्या स्वरूपात जे कोणी अध्यक्ष, सचिव असतील त्यांनी भरघोस मदत केली आहे. बाकी नाट्यगृहांची दुरावस्था यावर मध्ये केवढा गहातब झाला होता. साधी toilets सुद्धा नाहीत. स्त्रीयांची तर अपरिमित कुचंबणा होते. एकूणच अस्वच्छता हा भारतीयांचा गुणधर्म ओतप्रोत भरलेला असतो.

जाता जाता एका मुद्याला स्पर्श केल्याखेरीज मला राहवत नाही. कलाकार हा मूलतःच उदारमतवादी असावा किंवा वेगवेगळी पात्र करून, संहितेत शिरून मानवी व्यवहारांची आणि नातेसंबंधांची त्याची जाण प्रगल्भ होत असावी. पण अलिकडे मला जाणवतंय, कि कलाकारांमध्ये सुद्धा उजवे, डावे विचारसरणी असणारे आहेत. त्यांची मते खूप आक्रमक आहेत. तशा पद्धतीची, इतिहासाला आपल्याला हवे तसे वाकवून लिहिली जाणारी नाटक आहेत. त्यांच्याशी चर्चा करतांना आपल्या प्रेरणास्थानांना, आपल्या उदार, सर्वसमावेशक इतिहासाला ते अवमानित करत आहेत याचे त्यांना भान नाही असे जाणवते. त्यांचे वाचन, वृत्ती एककल्ली होत चालली आहे असेही वाटते. मन विषण्ण होते. अर्थात ही लोकशाही आहे, त्यामुळे सर्व विचारांना इथे स्थान आहे हेही मान्यच.

- डॉ. शशांक कुलकर्णी



July 2017

Indian Medical Association

कारवी

कालचा कारवी ट्रेक छान पार पडला. ऐन उन्हाळ्यात आपला पांडोबाच बरा असं वाटत होता पण AI आणि अमोलच्या आग्रहामुळे रात्री उशिरा जायचा नक्की झालं. नानांच्या फॅन क्लब पेक्षा लिमिटेड ट्रेकसोल्स ची संख्या जास्त होती. त्र्यंबकेश्वर - घोटी रोड वरून खूप वेळेस येणं जाणं होतं. त्याच्या बाजूलाच हे कोथळा मोधळा कारवी आणि भव्य त्र्यंबकगड कायमच लक्ष वेधून घेतात. त्यातली नेकलेस खिंड तर मागे ट्रेडी बरोबर पार पडलेली. पण कारवी विषयी दर्दी ट्रेकर्सकडून बरेच ऐकलेलं होतं. योग येत नव्हता तो असा आला.

ह्या डोंगररांगेत चक्क छोट्या छोट्या वाड्या वसल्या आहेत. खालून तर लक्षातही येत नाही. त्यातल्या पठारवाडीवर पोहोचलो. अत्यंत रमणीय जागा ! ट्रेक ला underestimate केले व कॅमेरा आणला नाही म्हणून पारस स्वतःलाच दूषण देवु लागला. ह्या अनगड जागी पण भूमाफियांनी डोंगराचे तुकडे पाडून ठेवलेत. असो !! एका सुरेख धारेवरती बाळासाहेब excite होऊन जय पांगरचुला करत दौडू लागले. अर्थात ही वाटचाल एका भीतीदायक आडव्या स्क्रीने थांबवली. अवतीभवती करून गाडी वाटेला लागली. रानमेवा खाण्याची मजा फक्त उन्हाळी ट्रेक मध्येच. आंबे काय, करवंद काय ... लयलूट झाली !!

पाणी वाहून नेणाऱ्या दोन गोड पोरी दिसल्या. मागच्या पठारवाडीच्या, तब्बल दोन तीन km अलीकडे. बाळासाहेब तर म्हणाले अरे त्यातल्या लहानीच्या वजनापेक्षा त्या हंड्याचे वजन जास्त भरेल. आणि इथे आपण पाण्याची काय हेळसांड करतो ??

पुढचे सुरेख गाव होते विनायक खिंड मेट.

गावातली पोरं जर बिचकतच होती. अजून seasoned किंवा बनेल गार्ड न झालेली, चक्क पैसे देतो म्हटले तर काय नको आम्हाला म्हणणारी, खिंडीतून अप्रतिम दृश्य दिसते. अलीकडचे गोदावरी खोरे आणि पलिकडचे वैतरणा. मुंबईकर, आपण याचेच पाणी चाखतात दररोज, तिथून महादरवाजा मेटचे दर्शन झाले आणि क्षणार्धात पुढील पावसाळी ट्रेक पण ठरला.

ही जागा म्हणजे त्र्यंबकगडाची तशी नाजूक जागा म्हणायची. त्यामुळेच इथे कड्यावर तटबंदीची भर घातलेली. एवढ्या ऊनपावसात चांगलीच भक्कमपणे उभी आहे. आणि खालचा कातळ एकदम टक्कल. जवळ जाऊ तर गडबांधणीचा अप्रतिम नमुना. आठ किंवा अधिक फूट खोल खंदक चक्क !! फारच दुर्लक्षित जागा. कुठे उल्लेख तरी आहे का माहीत नाही. इथे एकतर खंदक तरी असावा नाहीतर चिलखती बुरुज. गावकऱ्यांना तर या वैभवाची जाणीवही नाही आणि महत्वही माहीत नाही.

अरे पण कारवी राहिलाच की !! आता सुरु झाली गवताळ घसराळ ट्रॅव्हर्स आणि सुरु झाली शंका कुशंकाची फैर. अब्बे हीच वाट आहे ना ? कुठं घेऊन चालला ? खाली उतारायचा विचार आहे ना ??? नानानी कधीच माघार घेतलेली. एकेक मावळे गळत चालले. अर्थात ट्रेकसौल्स डटें रहे !! इकडून तिकडून वाट तल्याकडच्या खिंडीत पोहोचली. अहो, आश्चर्य हो समोर ! काय सुरेख पावट्या खोदलेल्या उभ्या कातळकड्यात. हरिहर पेक्षाही रौद्र रूप ! आघाडीची टीम वर निघाली. तो अर्ध्यावरती कडा ढासळलेला. किंवा त्या दळभद्री करंट्या इंग्रजांचाच हा कारनामा. अभिजित ने तशी एक स्टेप पार पण केली. पण मागे



July 2017

Indian Medical Association

थांबलेल्या सर्वगड्यांना तिथला exposure आमच्यापेक्षा जास्त भीतीदायक दिसत असणार. इशारे सुरु झाले. रोप ही नाही नेमका आज बरोबर. खाली बघतो तर गाईड महाशय खिंडीतच उभे. म्हटलं वाट दाखव बाबा, म्हणतो कसा ... मी कुठं गेलोय बा याच्यावर ?? ... अरे चंद्रकांता ... यशस्वी माघारी शिवाय पर्याय नव्हता. तोच फोन खणाणला. आपले तेजतरार उंच तडफदार भैय्यासाहेब नवीन मावळ्यांना घेऊन रतनगडाच्या माथ्यावर पोहोचले होते. ट्रेकसौल्सचा आनंद द्विगुणित झाला. जय भवानी ! जय शिवाजी !!

आल्या वाटेने उतरायची कोणाची तयारी नव्हती. एक नाळेतून घसरगुंडी चालू झाली. आगीतून फुफाट्यात. निवडुंगबनाने ह्या अपरिचित पाहुण्यांचे चांगलेच स्वागत केले. ऊन तापले होते. फुफाट्यातली वाट असह्य होण्याच्या आत परतीची वाटचाल चालू झाली. पोटोबा शांत करायला भूकलाडू आणि रानमेवा होताच.

ट्रेक छोटा होता पण समाधान मोठे. बऱ्यापैकी अपरिचित जागी जाऊन इतिहासाचा धांडोळा पण झाला. ही मेट म्हणजे गडाची संरक्षणाची पहिली फळी. शत्रूला पहिला प्रतिकार होणार हो इथूनच. आजवर पुस्तकातच वाचलेली स्थळं अजूनही जितीजागती असलेली पाहून बरं वाटलं. अजून संशोधन व्हायला हवे. दुर्गबांधणीचे अवशेष व कल्पकताही मनावर ठसली. आणि कारवीच्या पायऱ्यांचा उलगडाही झाला. नक्कीच एक मजबूत टेहेळणी नाका असणार. अष्टौप्रहर त्र्यंबकच्या राजावर दक्ष नजर ठेवून !!

- डॉ. हेमंत बोरसे

वृद्धावस्था

वृद्धावस्था म्हणजे काय हो ?
लहानपणी मी आईबाबांना विचारले

आई मला म्हणाली,
ओलांडून जेव्हा मी आली माप
वृद्धावस्थेचा कळला मला शाप,
मोतीबिंदूमुळे गमावलेली दृष्टी,
कुठेतरी हरवलेली सृष्टी ।

ना भावना ना मन,
नाही कुठला आनंद नाही मान ॥ १ ॥

बाबा मला म्हणाले,
वृद्ध म्हणजे सचोटी व प्रामाणिकता,
कष्ट आणि तत्त्वनिष्ठता
घरातला जागर, ज्ञानाचा आगार
सत्याची नेहमीच धरतात कास
म्हणून वृद्धावस्था असते स्वास ॥ २ ॥
काही वर्षांनी मुलांनी मला विचारले
आई वृद्धावस्था म्हणजे काय गं ?

मी त्याला म्हणाले,
वृद्ध म्हणजे डोळ्यात लेन्स
हृदयातला स्टॅट
दातात इंप्लांट सोनेरीपण,
गुडघ्यात सांघेरोपण ।
मजेत आयुष्य जगणारा,
स्मार्ट फोनने नाविन्याची ओळख करणारा
व्यायामामुळे शरीरसंपत्ती कमावणारा,
आधुनिक वैद्यकशास्त्राचा लाभलेला आरसा
म्हणूनच आजचा वृद्ध चिरतरूण हसरा ॥ ३ ॥

- डॉ. अपूर्वा पतेवार



July 2017

★ Indian Medical Association ★

I am IMA

I am IMA

First CPA and now CEA

Medical profession and professionals are under ethical legal morality scanners of the society and rightfully so may be. Noble profession stays noble inspite of some short comings observed and will continue to be so. But the nobility expected isn't directly professional to the environment provided by the society and government. 2 things are to be very clearly understood and defined by us and the message has to percolate in society at appropriate times n ways.

1st Consumer patient protection act wherein our patient takes our services n facilities provided and our intellectual abilities are put to test. So separate charges are to be allocated to both the subdivisions and these subdivisions cannot be under a commodities regulations or price control act.

That simply means we are the holders of the rights to define the charge structure of our intellectual consultation and that simply means we are the holders of the rights to define the charge structure of our intellectual consultation and procedure alongwith our own standard or variable fees for services provided depending upon our investments n quality of services.

Here lies the hitch. Government probably has plans to grade your place city of practice and also grade your facilities n services provided too. These put together will be the basic argument for defining our charge structure in days to come.

2nd Clinical Establishment Act

Hereafter the facilities and infrastructure would be predefined and would be a

prerequisite to start up a clinic hospital lab etc. Many other issues of value added services and fee structure of doctors would be coming under review.

Looking at the economics of the hospitals as of now we can safely say that the revenue generation mostly comes from consumables i.e. medical stores etc. which needs not more than 120 sq.ft. to bigger 400 sq.ft. areas for licensing. Whereas the hospital of 50 beds (purposely took 50 for all schemes cater to theses many number of beds only) requirements are 15 to 20000 sq.ft. carpet area minimum excluding parking n other facilities. The cost is huge as compared to the financial equations coming at the end of the month after paying all outgoing and repayment of loans if any.

All in all it is slowly becoming financially unviable affair. It is surprising and painful to see many small hospitals shutting down all across the country on many issues. The entry of the corporates into this sector in major cities compels me to compare them with the luxury buses or Volvo transportation routes Vs government run transport buses routes. The private sector only caters the most profitable routes as do the corporates in health sector.

Point to be observed by the society is that the corporates will be giving best facilities and take away the insured class and rich patients into their kitty due to the facilities n charges structure. But who will cater the uninsured n middle class if small setups dwindle off under these circumstances of license regime coming back and rising financial pressures of increased salary according to minimum



July 2017

Indian Medical Association

wages act in labour law.

On the other hand insurance companies dominance is on increase since last few yrs. The Doctor now finds himself at the receiving end as compared to 20 - 30 yrs. ago. The population of doctors is also rising quite a bit. All pathies and crosspathy are becoming synonymous day by day. Everyone is able to cope up or comfortably satisfy ones needs but for how long. A time will come when frustration dependence uncertainly legalities will slowly creep into our lives taking away the mental peace required to practice this noble profession ably and nobly.

In these difficult times who will work for ourselves (DRS). Who will keep guard for us ? Well only one hope remains and that is our association IMA.

Friends whatever may be your views regarding the current scenario you are at home to express them behind closed doors of our IMA and interact debate criticise and formulate the best for our Brotherhood. Participate in activities of your liking. Interaction remains to be the foundation of action.

Let us be united across all pathies too.

Broaden our views and work towards progress of our profession.

We want a healthy doctors for a healthy society.

Health is mental physical and spiritual.

I love to work for IMA

I am IMA

You are IMA

We are IMA

Long live IMA.

- Dr. Sameer Chandratre

समजून घे रे मुला

सांजसावल्या दाटून आल्या सुरकुतलेल्या तनामनावर
गात्रे आमची आहेत थकली सर्वांगाची होते थरथर
अटळ आहे हे कालचक्र समजून घ्यायचा प्रयत्न कर
चिडू ओरडू नकोस बाळा समजून घ्यायचा प्रयत्न कर
खातापितांना गळते लाळ खरकट्याचा पडतो सडा
नाही रहात वस्त्रांचे भान कशास एवढा आरडाओरडा
एकेक घास भरवतांना कितीदा बदलले तुझे कपडे
त्यावेळची आमची कसरत आठवण्याचा प्रयत्न कर
विस्मृतीचे आम्ही कैदी, पुन्हा सांगतो त्याच गोष्टी
'नका लावू जुने पुराण' म्हणत करू नको आम्हा कधी
तुझ्या बालपणी नव्हतो का सांगत एकच गोष्ट हजार वेळा
बालपणीचे तुझे दिवस आठवण्याचा प्रयत्न कर
म्हातारपणी कधीमधी येतो अंधोळीचा कंटाळा
स्वच्छतेचा लावीत धोशा खेकसू नको रे आमच्या बाळा
'चल रे बाळा, अंधोळीला' किती विनवण्या केल्या तुझ्या
त्यावेळचा आमचा संयम आठवण्याचा प्रयत्न कर
एकेक पाऊल मुश्किलिने टाकण्याची आली आता वेळ
दे तुझा आधार आम्हाला म्हातारपण म्हणजे नाही खेळ
तू पहिले पाऊल टाकलेस आमच्या हातांचा घेऊन आधार
आठवत नसेल आता तुला पण समजून घ्यायचा प्रयत्न कर
संध्याच्या कशी भिवविते तुला माहीत नाही रे बाळा
सोपे नसते रे सामोरे जाणे आपण आपल्या अंतःकाळा
थरथरणारे आमचे हात तुझ्या हातात घट्ट धर
पिकली पाने कधीही गळतील समजून घ्यायचा प्रयत्न कर
समजून घ्यायचा प्रयत्न कर, बाळा,
समजून घ्यायचा प्रयत्न कर

- डॉ. श्रीकांत पूर्णपात्रे 'पुरनम'



July 2017

Indian Medical Association

७० नॉट आऊट

रविवारची सकाळ, जॉगिंग ट्रॅकवर फेऱ्या मारल्यानंतर ७० + डॉक्टर मंडळी एकत्र जमून नेहमीप्रमाणे गप्पा सुरु झाल्या. बोलता बोलता विषय सर्वांच्या Practice वर आला. मी गमतीत म्हणालो माझ्या Practice च्या सुरुवातीला मुली माझ्या प्रेमात पडायच्या पण नंतर १०-१५ वर्षानंतर काकांना हॅलो कर ... मामांना शेक हँड कर असं आपल्या पोराना सांगायचा. तेही पचवलं पण नंतर १०-१५ वर्षांनी मधून मधून ऐकायला लागलो. "आजोबांना नमस्कार कर", मग खरचं आरशात पहायला लागलो. ४ दिवसांपूर्वी मात्र हद्दच झाली. नेहमी येणारी पेशंट विचारत होती, सर तुमच्या नंतर आमचं कसं होणार!" मी काही एवढा म्हातारा झालो नाही वगैरे बोलून वेळ मारून नेली. दुसऱ्या दिवशी घाणीला जुंपलेल्या बैलासारखा नेहमीच्या कामाला लागलो, पण डोक्यात किडा वळवळायला लागला. पेशंट आपल्याला indirectly सुचवत तर नव्हता रिटायर व्हा म्हणून.

Physician मित्राने सांगितलं, त्याचाही अनुभव वेगळा नाही. हल्ली पूर्वीसारखं बिनधास्त Practice करता येत नाही हे खरे ! कुठलाही पेशंट आला तर आपल्या हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट करत होतो. रात्र रात्र त्याच्या बरोबर बसून तो पेशंट व्यवस्थित होईपर्यंत जेवण नाही झोप नाही. आता मात्र नाही जमत. रात्रीचं जागरण झालं तर दुसरा दिवस वाया जातो. पूर्वी रिफर करायला कॉर्पोरेट दवाखाने पण नव्हते. हल्ली आपण सर्वच पैशापेक्षा नावालाच जास्त जपतोय असा सर्वांचा सूर होता.

पूर्वी कसं "तुम्ही आम्हाला देवासारखे आहात - तुमच्याचकडे अॅडमिट करा" पण आता विचार येतो, काही पेशंट सिरीयस झाला तर आपल्या हॉस्पिटलची नासधूस व्हायला नको. ते रात्री त्याच्याबरोबर बसणं नको, त्यापेक्षा कॉर्पोरेट हॉस्पिटल बरे ! मग पेशंटला सांगता येतं तिकडे सगळ्या सोयी आहेत. सगळे तपास,

बाकी स्पेशलिटी चे डॉक्टर आपल्याला एकाच ठिकाणी उपलब्ध होतील वगैरे वगैरे.

माझ्याही लक्षात आलं की पूर्वी नुसता पेशंटचा चेहरा बघितला तरी त्याची History डोळ्यासमोर यायची. हल्ली मात्र त्याला परत विचारावं लागतं नाहीतर नोट्स बघून मग बोलावं लागतं. बऱ्याच वेळा एखादा जूना पेशंट लग्नत भेटतो. अगदी १५-२० मिनिट गप्पा होतात. आणि तो गेल्यानंतर बायको विचारते - कुणाशी एवढ्या गप्पा मारत होतात. मग सांगावं लागतं नाव नको विचारुस ! टेलिफोन नंबरचंही तेच. मोबाईल फोन मुळे हल्ली तो प्रश्न तरी सोपा झाला आहे. पण कधीकधी औषधं लिहितांना नावच पटकन लक्षात येत नाही. मग ज्या कंपनीचं लिहायचं घेतं त्याऐवजी दुसऱ्या कंपनीचं लिहून वेळ मारून नेतो. पूर्वी बरं होतं चारच कंपनी होत्या आणि दहाच प्रॉडक्ट होते. आता मात्र प्रत्येक कंपनीच्या ४ डिव्हीजन आणि प्रत्येक महिन्यात दोन नविन कंपनी लॉन्च होतात. म्हणून अशा गोंधळ होत असावा अशी मी मनाची समजून घालतो. पण खरं काय ते मला माहित आहे !

हल्ली जगभरातच ECT चे प्रमाण कमी झाले आहे. एका कॉन्फरन्स मध्ये मी सगळ्यात सिनिअर मानसोपचारतज्ञ असल्यामुळे ECT चा माझा अनुभव विचारण्यात आला. ते म्हणाले, "तुमची खूप वर्षांची प्रॅक्टीस आहे आणि अजून तरी सर्व काही without any medico - legal problems चाललं आहे. त्यामुळे आता प्रॅक्टीस च्या शेवटी काही complications नको म्हणून तर तुम्ही ECT चं प्रमाण कमी नाही ना केलं ?"

मी म्हणालो, तसं नाही, माझा अनुभव जास्त झाला आहे आणि चांगली औषधं देखील उपलब्ध झाली असल्यामुळे असं झालं असावं !

पण घरी आल्यावर लक्षात आलं कि खरंच आपण Defensive, low risk उपचाराकडे वळतो आहे का ? काही गोळ्यांनी होणारे Severe adverse effects



July 2017

Indian Medical Association

टाळण्यासाठी तशी औषधंच आपण कमी लिहायला लागलो आहोत असं जाणवलं ! थोडं Defensive होतोय खरं ! एक काळ कोणत्याही पेशंटच्या घरी बिनधास्त जावून ECT देणारा मी, आत well equipped OT, O2, Suction मशिन असल्याशिवाय, सर्व Investigations (तपासण्या) केल्याशिवाय ECT द्यायला टाळतो.

गुपमधल्या सर्जन आणि Anaesthetist चं observation त्यांनी सांगितलं. पूर्वी कधी Assistant ची जरूर भासत नसे. कधी कधी ऑपरेशन्स तासच्या तास चालायची पण तेव्हा पेशंटकडे काटेकोर लक्ष देणं अगदी सहज शक्य होत होतं. आता मात्र Hypoglycaemia होईल. Diabetes च्या गोळ्या चूकतील, इतका वेळ उभं राहता येईल का ? असे किंतू मनात आल्यामुळे Assistant असला तर बरं असं वाटतं ! हा किन्तू (Self doubt) आपल्या Skill बद्दल नसून तो आपल्या Physical fitness बद्दल असतो !

महत्वाची एक गोष्ट, ज्याच्यावर सगळ्यांचं एकमत झालं. ती म्हणजे सगळेच जरा "Emotional" झाले आहेत. कुणीतरी म्हणालं अरे आपल्याला दररोज भेटणारा तो XYZ डॉक्टर बऱ्याच दिवसात दिसला नाही ! मग कळलं की त्याला Stroke बसलाय म्हणून. तेवढ्यात एकाने अजून Disturbing news दिली, अरे आपला Classmate. आपल्याबरोबरच ज्याने GP चालू केली होती. "He lost his wife" (अशा गोष्टी इंग्लिश मध्ये बोलल्या म्हणजे थोडं कमी Emotional वाटतं) कुणालातरी CA झाल्याचं कळतं. आपली मूलं परदेशात खूप उच्च पदावर कामाला असल्याचा खूप अभिमान वाटतो पण ही मूलं काही मेडिकल Emergency झाली तर काहीच करू शकणार नाहीत याची खंत देखील वाटते. मूलं USA हून परत येणार नाहीत म्हटल्यावर, एवढ्या कौतुकाने बांधलेल्या बंगल्यात भूतासारखं एकटं रहावं लागणार. हा ही विचार मनात येतो ! काही मित्रांनी Security reasons ची कारणं सांगून बंगले विकून सोसायटीतील Flat मध्ये

स्थलांतर केलयं. मेडिकल कॉलेजच्या बॅचचे Get - together दरवर्षी होते तेव्हा कोण ना कोण गळत असतात. हळू हळू आपणही एकटेच पडतोय अशी भावना तयार होते. कधी कधी जिने आपली आयुष्यभर साथ दिली, तिला म्हातारपणाचे नको नको ते आजार होतात. जी आपल्याबरोबर ट्रेकिंग ला यायची, फिरायला यायची, तिला Arthritis मूळे एकटेच घरी सोडून आल्याची खंत वाटते !

एका Conference मध्ये वयाच्या ८०-८५ वर्षांनंतरही active practice करणारे senior physician भेटले. ते म्हणाले, "अरे जूने मित्र भेटतात. नविन डॉक्टरांशी ओळखी होतात. म्हणून Conference ला येतो. आता Conference मध्ये नविन काही ऐकायला मिळतं पण घरी येइस्तोवर सगळं विसरून जातो. बरं, ते आता Practice मध्ये आणायचं म्हणजे जास्त confusion होतं. आपण जी Practice करतोय ती चूकीची तर नाही ना एवढं confirm करायचं" मला त्याचं म्हणणं पटलं. पण परत विचार तोच ... retire व्हायचं का नाही ? कधी व्हायचं ? कसं व्हायचं ? Retire झाल्यावर काय करायचं ? निसर्गाच्या फेऱ्यात एकटेच उरलो तर काय ? आणि आपल्या partner वर ती वेळ आली तर तिची योग्य सोय केली आहे का ? तेव्हा कपिल देव, तेंडूलकर सारखं लोकांनी हे कधी retire होता आहेत, असं म्हणस्तोवर Batting करायची की द्रविड सारखं लोकांच्या मनात चूकचूक निर्माण करायची. अरे अजून थोडे वर्ष बॅटींग केली असती तर काय हरकत होती. गावस्कर, शास्त्री सारखं कॉमेंटेटर व्हायचं का सेहवाग सारखं क्रिकेट इन्स्टीट्यूट काढायची का हॉटेल काढून निवांत आयुष्य जगायचं, हे ठरविण्याची वेळ आली आहे; हेच खरं !

- डॉ. शिरीष सुळे
मानसोपचार तज्ञ, नाशिक



July 2017

Indian Medical Association

नाशिकचा 'अश्वमेध'

ह्या वर्षीच्या राज्यस्तरीय IMA क्रिकेट स्पर्धा कोल्हापूर येथे पार पडल्या. कोल्हापूरकरांना हा बहूमान पहिल्यांदाच मिळाला. सुरुवातीला ह्या स्पर्धा आयोजनाचा मान सातारकरांना होता, पण एनवेळेस कोल्हापूरकरांना पसंती मिळाली. नाशिकचा कट्टर प्रतिस्पर्धी अमरावतीकडून आव्हान मिळण्यास सुरुवात झाली. सलग दोन वेळेस राज्यस्तरीय स्पर्धेत अंतिम फेरीत पराभव आणि आता राष्ट्रीय स्पर्धेत पुन्हा एकदा अंतिम फेरीतील दणदणीत पराभवाने चिडलेल्या

अमरावतीकरांनी, ह्या वर्षी विदर्भाचे पाणी पाजूच, अशा व्लाना केल्या होत्या. त्यात नाशिकची टिम तयार होत नव्हती. ३ दिवसांनी हॉस्पिटल बंद करून मजल दरमजल करत कोल्हापूरला जाणे अवघड जात होते. काही खेळाडूंना गोवा

जाण्याचे आमिष दाखवले गेले ... नाशिकला State level champoinship ची हॅट्ट्रीक नोंदवण्याची सुवर्णसंधी होती आणि त्यामुळे हे शिवधनुष्य उचलायचे होते. नाशिक क्रिकेटचे सर्वेसर्वा डॉ. अनिरुध्द भांडारकर ह्यांचा नेतृत्वाखाली पुन्हा एकदा उपांत्यफेरीत गाठ पडली, पुन्हा अमरावतीच्या 'A' संघाशी हा दिवस जरा चढउताराचा वाटत होता, सर्वांचे मोबाईल्स व चिजवस्तु ठेवलेली बॅग, हॉटेलमधून मैदानावर येतांना रिक्षातच राहून गेली. मैदानावर ही गोष्ट जेव्हा समजली तेव्हा कर्णधार नाणेफेक करत होता.



सुरुवातीला क्षेत्ररक्षण करण्याचा विचार करूनही, ह्या Tension मध्ये फलंदाजीचा निर्णय घेतला आणि नाशिकचे पहिले पाच खंदे फलंदाज अवघ्या २२ धावांत तंबुत परतले, पण कर्णधार सचिन आहेर ने चौफेर फटकेबाजी करत संघाला एक सन्मानजनक स्कोअर पर्यंत पोहचवले. IMA नाशिकच्या ह्या नवख्या कर्णधाराने, क्षेत्ररक्षणात व गोलंदाजीत कल्पक बदल करत अक्षरशः एकतर्फी हा सामना खिशात टाकला, मुकेश खैरनार, कपिल पाळेकर, दिनेश ठाकुर व नितिन

चिताळकर ह्यांनी अचूक गोलंदाजी केली, क्षेत्ररक्षणात मिलिंद गांगुर्डे, भुषण नेमाडे व गणेश सांगळे ह्यांची मोलाची साथ लाभली. अंतिम फेरीत कोल्हापूरकरांना दिवसा 'तारे' दिसले. गणेश सांगळेच्या घणाघाती फलंदाजीसमोर कोल्हापूर

'जलद' तोफखान्याची वाट लागली, अवघ्या २४ चेंडूत ६५ धावा फटकवणाऱ्या गणेशला साथ लाभली. कपिल पाळेकरची.

संघाची जडणघडण सुरु झाली. कर्णधार म्हणून सचिन आहेर आणि उपकर्णधार म्हणून कपिल पाळेकर ह्यांची निवड झाली, आणि सळसळत्या तरुणाईचा उत्साह जागृत झाला, विशाल गुंजाळ, मुकेश खैरनार, सुशील अंतुर्लीकर, किरण जावळे, गौरव नेमाडे ह्या तरुणाईच्या जोडीला नाशिक क्रिकेटचे सचिन आणि सेहवाग समजले जाणारे दिनेश ठाकुर, मिलिंद गांगुर्डे तसेच भुषण नेमाडे, सचिन गावळे, नितिन चिताळकर



July 2017

Indian Medical Association

व गणेश सांगळे अशा अनुभवी खेळाडूंची भट्टी जमली.

प्रवास सुरू झाला, दुसऱ्या दिवशी सलामीलाच अमरावतीच्या 'ब' संघाशी लढत ठेवून कोल्हापूरकरांनी डाव साधला. ही लढत पूर्ण स्पर्धेतील सर्वात रोमांचकारी लढत ठरली. दिनेश ठाकुरच्या नेत्रदिपक फलंदाजी व अप्रतिम फटकेबाजीच्या जोरावर नाशिककरांनी अमरावतीला चारी मुंड्या चित केले. गणेश सांगळे व अष्टपैलु कपील ने त्याला उत्तम साथ दिली. ही लढत जिंकून नाशिकने आपले आगमन झाल्याची ग्वाही दिली. त्यानंतर सांगली व इतर संघाना एकतर्फी हरवत नाशिकने उपांत्यफेरी गाठली.

१० षटकात १३५ धावा फलकावर लागल्यानंतर, कोल्हापूर टिमची हिंमतच खचली, सामन्यामध्ये फक्त औपचारिकताच उरली होती, त्यांची फलंदाजी पाहण्यासाठी कोल्हापूर IMA चे सदस्य थांबले सुधा नाही, नाशिकने थाटातच हा किताब पटकावला. डॉ. अनिरुध्द भांडारकरांचे मोलाचे मार्गदर्शन, त्यांना तेवढ्याच तत्परतेने डॉ. मिलिंद गांगुर्डे, डॉ. भुषण नेमाडे ह्यांची साथ ह्या जोरावर तिसऱ्यांदा हा मान नाशिककरांनी पटकावला. नाशिकच्या चौखुर उधळलेल्या ह्या 'अश्वमेधाचे' लगाम खेचण्याची ताकद सध्यातरी कुठल्याही संघात दिसत नाही. सतत स्कोअर विचारून नाशिकमधूनही पाठींबा देणारे आमचे मार्गदर्शक डॉ. आवेश पलोड, डॉ. मंगेश थेटे व डॉ. राजेंद्र कुलकर्णी ह्यांचे खूप खूप आभार, कोल्हापूरकर काही ठिकाणी नियोजन जरी कमी पडले तरी अनुभव नसतानाही त्यांनी छान नियोजन केले. दरदिवशी खाद्यपदार्थांची विशेष रेलचेल होती, त्याबद्दल कोल्हापूरकर IMA चे खास आभार!

- डॉ. नितिन चिताळकर

समज अखेरीची

बात तीन वर्षांचा असतानाची
शात बाइकच्या टाकीवर बसण्याची
याद अर्जट ब्रेकने डोक फुटल्याची
रस्ता माझ्या बापाचाच आहे की,

मजा शिक्षा-अंकलच्या बाजूला बसण्याची
सजा दमरांना बाहेर लोंबकळण्याची
गम दोस्ताचा हात छोटल्याचा ताजा अजूनही
मात्र रस्ता माझ्या बापाचाच राही.

आठवण भन्नाट आहे सायकलची
वेगाने दामटत शाळेत जायची
तोडून सिम्लल, स्कुटरवाल्याला पाडायची
रस्त्यावर मालकी आहे माझ्या बापाची.

आयुष्य बेधुंद मित्रांसोबतच
शाळा, क्लासेस, छंदवर्ग इत्यादींच
तिघा-तिघांनी भर्कन स्कूटीवरून जायच
बापाच्या रस्त्यावर कशापाची घाबरायच ?

मोबाइक स्वतःची फोरस्ट्रोकची
गॉंगल रेबॅनचा, टोपी क्रिकेटची
वळणावरही गप्पा होती मोबाइलवरी
रस्त्यावर बापाच्या काय बिशाद कोणाची ?

वेग वाऱ्याचा, रस्ता अंधारा
स्पीड-ब्रेकर पुसटसा, क्रोमलांगीचा सहारा
भरधाव टँकरवाला दिसतच नाही
समजल तेव्हा की, रस्ता बापाचा आहे
--- त्याच्याही

डॉ. अजित कुमठेकर, नाशिक



July 2017

Indian Medical Association

बोलत

“जोशी सर, आप से मैं मेरी अगली फिल्म में एक गाना तो जरूर गवाऊंगा।” OT टेबलवरून पेशंटचा आवाज आला. स्टिच घालता घालता मी चमकून बघितले. ‘सांझ ढले, गगन तले, हम कितने एकाकी’, ची माझी तंद्री भंग पावली होती.

स्थळ : जे.जे. हॉस्पिटल, ऑर्थोपेडिक ओ.टी.

वेळ : रात्री साडेबारा, काळ : इ.स. २००४

जे.जे. मध्ये एम.एस. ला असतांना एक दिवासाआड इमर्जन्सी असायची. त्यामुळे संध्याकाळी ६ नंतर इमर्जन्सी ओ.टी. असायची. त्यादिवशी सगळ्या क्लिन केसेस संपल्यानंतर विनोदभाई शहा या पेशंटला टिबिआ अॅवसेस साठी ओ.टी. त घेतले. स्पायनल अॅनेस्थेशिया असल्याने ऑपरेट करतांना गुणगुणलेले गाणे त्याने एकेले असावे कदाचित. त्याचा ‘डायलॉग’ ऐकून मी अॅनेस्थेटिस्टला म्हटले देखील, “आज केटांमिन जरा जास्त झालेले दिसतेय !” विनोदभाईला स्ट्रेचलवर घेतांना पुन्हा एकदा तोच डायलॉग, “डॉक्टरसाब, I am not joking, I mean it.”

रात्रीचा एक वाजून गेल्याने मेस तर बंद झाली होती. मित्राबरोबर जेजेच्या समोरच्या अल मास हॉटेलमध्ये पळालो आणि ओटीतल्या घटनेबद्दल विसरूनही गेलो.

दुसऱ्या दिवशी लांबलचक ओ.टी. लिस्ट संपवून संध्याकाळी सहाला राऊंडला गेलो. वॉर्ड १३ मध्ये शिरताच, “अरे डॉक्टरसाब, क्या गला है आपका ! आइये, आइये.” विनोदभाईने माझे स्वागत केले. वॉर्डतले तमाम पेशंट माझ्याकडे विचित्र नजरेने बघत असल्याचा मला भास झाला. काहीही न बोलता शांतपणे मी विनोदभाईचे ड्रेसिंग करायला मी सुरुवात केली. “डॉक्टर ना मैं झूठ बोलता हूँ। ना मैंने पी है। रूकिये।” असे म्हणून त्याने त्याच्या सामानातून एक काळा रूंद फोल्डर काढला. त्यामध्ये खूप सान्या ब्लॅक अँड व्हाईट फोटोंचा गड्डा होता. “देखिये, देखिये ! ये जाने-माने निर्माता और दिग्दर्शक जे. ओमप्रकाश है। आप की कसम, आयी मिलन की बेला ऐसी कई सुपर डुबेर फिल्म इन्होंने बनाई है। राकेश रोशनजी के ससुर और आज के जमाने के हिट हिरो हृतिक रोशन के

दादाजी। मैं उनका कई सालों तक असिस्टंट डायरेक्टर रह चुका हूँ। ये देखिये सब के साथ मेरी फोटो. ये मेरी गोदी में जो बैठे है, वो है छोटेपन के हृतिक रोशन।” मी डोळे विस्फारून विनोदभाईचा तो खनिजा बघत होतो. आता मात्र त्यांच्यावर विश्वास ठेवण्याशिवाय पर्याय नव्हता. “विनोदभाई, जखम है। थोडा सा ध्यान रखिये।” रेसिडेन्सीमधला टिपिकल कोरडा डायलॉग मारून मी वॉर्ड सोडला. पण काही केल्या त्यांचा विचार डोक्यातून जात नव्हता.

सरकारी हॉस्पिटलमध्ये पेशंटना युनिट हेड कोण आहे, हे माहित नसते. वॉर्डत २४ तास दिसणारे रेसिडेंट डॉक्टरच त्यांना परिचयाचे असतात. दुसऱ्या दिवशी दुपारी ओ.पी.डी. संपता संपता मोबाईल वाजला. “नमस्कार, ये डॉ. जोशी बात कर रहे है ? मैं राज बब्बर बोल रहा हूँ। हमारे विनोदभाई शहा जे.जे. अस्पताल में अॅडमिट है। मैं फिल्म इंडस्ट्री में जब स्ट्रगल कर रहा था, तो उन्होंने मेरी बडी मदद की है। उनका खयाल रखिये।”

या फोनने विनोद शहा या व्यक्तीबद्दल माझ्या मनात असलेल्या शंकेची जागा आता आदराने घेतली. पण अनेक प्रश्न अनुत्तरितच होते. एवढ्या मोठ्या वर्तुळात वावरणारा हा माणूस जे.जे. च्या जनरल वॉर्डत कसा ? त्याची भेट घेण्यासाठी कोणी कसे आले नाही ? अस्वस्थपणे इनडोअर पेपरवरून मी त्यांच्या मुलाचा नंबर शोधून काढला. “क्या आप मिलने के लिये आ सकते है ?” त्यांच्या मुलाला मी विचारले, “डॉक्टरसाब थोडे दिन तो मुंबई के बाहर हूँ। लेकिन आप से जरूर मिलूंगा।”

रोज ड्रेसिंग करतांना विनोदभाईशी गप्पा होत. फिल्म इंडस्ट्रीचे अनेक किस्से ते सांगत. आजूबाजूचे पेशंटही उत्सुकतेने ऐकत. निव्वळ एका पेशंटपेक्षा वयाने मोठे असलेले ते माझे सिनिअर मित्र बनले. आठवड्याभराने त्यांना डिस्चार्जही दिला.

ऑर्थोपेडिक आणि इन्फेक्शनचे नाते मोठे विचित्र आहे. एक वेळ पती-पत्नीचे नाते विभक्त होऊ शकेल, पण ही अभद्र युती तोडण कठीण असते. विनोदभाईच्या बाबतीत



July 2017

Indian Medical Association

दुर्दैवाने असेच झाले. Chronic Osteomyelitis मुळे त्यांच्या जे.जे. मधल्या वाऱ्या नित्याच्या झाल्या, दरवेळी ते आधीपेक्षा जास्त थकलेले वाटायचे. "डॉक्टरसाब मी मेरा वादा भुला नाही हूँ। चीची (अभिनेता गोविंदाचे टोपणनाव, तेव्हा तो खासदार होता), जैसे ही फ्री हो जायेंगे, मुझे अपनी डेट्स देनेवाले हैं।"

योगायोगाने त्यांच्या मुलाची आणि माझी वॉर्डाच्या कॉरिडोरमध्ये गाठ झाली. त्याच्याशी बोलल्यानंतर माझे बरेचसे गैरसमज दूर झाले. मला मिळालेली माहिती धक्कादायक होती. अनेक वर्षे असिस्टंट डायरेक्टर म्हणून काम करूनही विनोदभाईंना स्वतःची अशी ओळख मिळाली नव्हती. पु.ल. देशपांडेच्या 'बोलट' या व्यक्तिरेखेप्रमाणे त्यांची अवस्था होती. ज्यांच्या नावाची जाहिरात होते, ते नट, बाकीचे बोलट. अशी कोटी पु.ल. करत. मानसिक नैराश्याने ग्रासलेल्या विनोदभाईंनी मानसोपचार देखील घेतले होते. देखल्या देवा दंडवत करणाऱ्या फिल्म इंडस्ट्रीने त्यांना काळाच्या ओघात दूर सारले. "पापा को उनका आसमाँ मिला ही नहीं।" भरल्या डोळ्याने त्यांचा मुलगा मला सांगत होता. नैराश्यातून येणारी व्यसनधीनता आणि त्यातून होणारी शरीराची हेळसांड, अशा दुष्टचक्रात हा बोलट अडकला. दुसऱ्यांना अभिनयाची दिशा दाखविणारा हा दिग्दर्शक स्वतःची वाट हरवून बसला होता.

विनोदभाईंना वास्तवाची जाण देऊन समुपदेशनाचे डॉक्टर म्हणून असलेले कर्तव्य करायचे, की त्यांना त्यांच्या स्वप्नाळू आभासी दुनियेत सोडून वास्तवातील दुःख त्यांच्यापासून लपवायचे अशी माझी द्विधा मनःस्थिती होती. डॉक्टरला Wounded Healer का म्हणतात, ते तेव्हा मला कळाले.

दर सहा महिन्याने आमची पोस्टिंग बदलायची. सेंट जॉर्जसला असतांना एका रविवारी सकाळी जे.जे. च्या CR चा फोन आला", सत्येन, प्ले बँक सिंगिंगचे तुझे स्वप्न अपुरे राहिले लेका. विनोदभाई काल हिपॅटिक एनकिफालोपॅथीने गेले."

मी सुन्न झालो. आयुष्यभर आपल्या आभाळाच्या शोधात वणवण फिरणारा हा भटक्या मृत्युनंतर मात्र कितीतरी विशाल आभाळाच्या आश्रयाला कायमचा निघून

गेला होता !

(घटनेतील पात्रांच्या नावात जाणीवपूर्वक बदल केला आहे.)

- डॉ. सत्येन जोशी

मीठ

घरातली मोठी माणसे म्हणजे जेवणातले मीठ जणू !

असत तेव्हा जाणवत नाही

आणि नसत तेव्हा सहवत नाही

जास्त झाल अस्तित्व तर खारट वाटू लागे

लाभला नाही सहवास तर अळणी वाटू लागत

घरातली मोठी माणसे म्हणजे असते मीठ जणू !

काही बारीक मिठासारखी : अगदी सहज विरघळणारी

काही जाड मिठासारखी कणखर पण टिकाऊ

वर्षभराच्या वाळवणासारखी नाती टिकून ठेवणारी

काही सेंधव मिठासारखी थोडी असह्य चवीची

पण पोटातल्या अन्नासारखी आयुष्यातले खाचखळगे पचवणारी

काही घराची साफसफाई सांभाळणारी आणि

कपड्याच्या डागासारखे कुटुंबाचे डाग घालवणारी

घरातली मोठी माणस मिठासारखी भासणारी

जिभेच्या चवीसारखी जीवनात चव आणणारी

घरातली मोठी माणस

कधी चेहऱ्यावर हास्य फुलवणारी

कधी ब्लड प्रेशर वाढवणारी

घरातली मोठी माणसे ... त्यांच्या स्वभावाच्या अनेक छटा

त्यांच्या सहवासात नाही तोटा

त्यांच्याशिवाय जीवन जगण्याचा विचारही खोटा.

- डॉ. श्रध्दा पाटील



July 2017

★ Indian Medical Association ★



Dr. Ashok Tulshiram Bacchav was born on 15th Oct. 1952 at Lakhmapur, Tal. Satana. His mother having fore-vision & wanted her son to be educated. She was always keen that her son should go to school.

He received his primary education at Lakhmapur & secondary at KBH highschool, Malegaon.

The first self confidence, that he can achieve higher education developed during preliminary exam of F.Y.Science at HPT College. He stood first in the examination.

His motivation was his mother & mentor was his maternal uncle. Dr. Baliram Hirey. He took admission for MBBS & graduated from V.M.M. College, Solapur in 1976. He had passion to become surgeon & got M.S. (Surgery) in V.M.M. College, Solapur.

He started his carrier for Nashik in 1981. He joined Govt. health services & started private practice simultaneously. He was medical office at Civil Hospital Nashik from 1981 to 1988. He was promoted to medical superintendent in rural hospital, Peth in 1989.

He also worked as honorary surgeon at Bytco hospital, Nashik from 1981 to 1986.

After experience of 10 years of practice he built 35 beded Tulsi Hospital, Surgical & maternity unit at N.D. Patel Road, Nashik.

He was director at prestigious institute maratha Vidya Prasarak Samaj, Nashik from 2002 to 2007. He held president post in Nashik Surgical Society. He worked as rotarian in Nashik Rotary club for 5 yrs.

He is trustee of Dr. Baliram Hirey education & research institute Nashik & life member of Nashik Industries Welfare Club, Nashik.

He is affiliated to IMA from 1981 as life member. He worked as selfless active member of IMA without seeking prestigious post of association. He participated various campaign of IMA for patient welfare. He was always active for welfare of doctor's & society. He is people's person & always wants to fill the gap between both doctor & society. Patient's satisfaction is atmost important to him & shares special bonding to rural people.

His spouse Dr. Sucheta Bachhav is M.D. (OBGY) & well known gynaecologist in Nashik. They are blessed with daughter Dr. Asawari, M.D. (OBGY) FCPS (Gold Medal) from KEM hospital & G. S. Medical college, Mumbai and Miss. Manasvi did, B.Arch from J.J. College of Architecture, Mumbai & M.S. Urban Planning, Michigan University, USA

His hobbies are reading, jogging & playing volley ball.

IMA is proud and happy to felicitate him.



July 2017

★ Indian Medical Association ★



Meet our awardee **Dr. D. M. Pawar**

A very quiet elegant ENT Surgeon Dr. D.M. Pawar sets an milestone in ENT work. A very apt inspiration for the youngsters who hail from remote village, Dr. Pawar came from Sonambe a beautiful village from Sinnar.

The journey of schooling at a small school in Sonambe to Wilson College Mumbai and a magnanimous entry to J.J. Hospital is amazing. He completed his post graduation at J.J. Hospital in ENT and started his professional career in Nashik in 1987.

Once in practice, there was no looking back. He rendered his services as class one ENT surgeon and head of the department at Nashik Civil hospital.

His contribution in arranging and conducting tonsilectomy and ear surgeries is note worthy. The need for tonsilectomy camps in rural areas was on his mind and he could successfully lead the tonsilectomy camp at Dodu Budruk rural hospital.

Apart from being an eminent and skillful ENT surgeon he fulfilled his quest for social work by being member of rotary club (2003 - 2016). No wonder he was awarded best Medical director Rotary club of Nashik Main in 2005. Thanks to his work and specially an important and needed camp of Polio corrective surgery. Almost 50 patients were benefitted by the surgeries conducted in the camp. He was awardedbest rotarian in 2008.

The success story continued and he was choosen as a president of AIO in 2008. He proved it right by doing fantastic work, a special mention of a thyroid workshop wherein 20 surgeries were performed.

Dr. D.M. Pawar is successfully running Ujwal ENT hospital at Nasik.

He is happily married to Dr. Jyotsna Pawar practising pathologist in Nashik. He is blessed with two gems. Elder Son Dr. Rahul Pawar who brought credit to Nashik City by topping the list of medical CET Nasik Dr. Rahul is a practicing physician with Apogee Group of hospitals in USA.

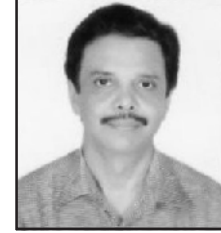
Younger Son Shekhar is Mechanical Engineer BTech, MTech from IIT Madras.

Proudly presenting our awardee Dr. D. M. Pawar.



July 2017

★ Indian Medical Association ★



Dr. Navindchandra Tulsidas Patel

Apt. to the phrase Simple living and high thinking. Dr. Patel practices what he preaches.

Born in Sander in north Gujrath, Patel sir completed his schooling at Balisan - Gujrat. He completed medical education MBBS & did, M.S. in ophthamology from BJ Medical college Ahmedabad.

Persuing to his liking of academics sir worked as assistant professor in ophthalmolgy at Govt. medical college Surat from 1982 - 1986. During the period he conducted many cataract surgery camps & ophthalmic check-up camps.

Then he migrated to Nashik in 1986 & started his clinic at Raviwar Karanja. He is the director of Shraddha eye hospital Indrakund, Panchavati.

Sir was President of Nashik ophthalmological association in 2004-2005.

Sir likes to keep himself updated of recent advances by attending local, state & national level conferences & workshop.

Whenever he gets time from his busy practice, he nurtures his hobby of drawing.

He starts his day with Yogasana & proudly mentions that Yoga has kept him fit & away from illnesses.

IMA feels proud to felicitate this doctor giving 'Vision' to needy !!



July 2017

★ Indian Medical Association ★



Coffee with **Dr. Mrunalini Kelkar** Madam

Madam has graduated from B.J.M.C., Pune, ,M.D. (Medicine) from K.E.M. Pune. She has done certificate course in diabetes management from University of Newcastle, Australia. Now successfully practicing at Kelkar Hospital. Mumbai Naka.

Her area of interest being, treating diabetes, its complications & also educating masses towards diabetes awareness.

Milestones of her success being :

- Certificate course in Diabetes from New castle university Australia.
- Experience at Joshi diabetes centre, New york organising V.C. RSSDI 2008
- Organising Co-chairman Maricon - 2010. V.P. IMA Nashik 2011 - 12
- Org. Secretary RSSDT (Maharashtra Chapter) secretary for API Nashik (16-18)

Awards -

1. Woman achiever - Laghu Udyog Bharti 2009.
2. Dr.Vasantrao Gupte Puraskar 2010 for social medical, educational contribution towards society.
3. Tejaswini award.

Thinking her mother & "Kiran Bedi" as her idol madam has phenomenal positioning in her thoughts & her work. She likes Kiran Bedi for her work in different fields Despite difficulties, specially work done in Tihar Jail & also ethical way of working !

Madam loves the work she is presently doing and loves all roles - as physician, as parent, as wife & friend.

She feels parenting is the most difficult role but same have most rewarding role amongst the all !

And may be that's why graduation of both children were happiest moments of her life. If not doctor, she would ... become a scientist in physics ! (Surprising !!)

She has also taken inspiration from Dr. Gadgil & Barn Sir. She thinks that every time patient need not acknowledge us for our treatment or work but we should be happy ourselves for our job towards them.



July 2017

Indian Medical Association

About the sad moments in life -

● Whenever untoward complications happen with the patient, inspite of appropriate treatment, also when young patients fall prey to diseases due to stressful life - she gets nervous.

● Hobby - She loves travelling & reading ! Wants to go across the world, read lots and lots of books. She likes motivational books & travel

● About todays, materialistic world surroundings -

She feels 'value education' - in real sense should be given to children in primary secondary school & colleges levels.

Children instead of providing lots of money in young age should be given lessons of 'Patriotism' & good teachers give value education. She wants to give message for young doctors coming in practice that - we should communicate with our colleagues be united & be ethical !

● About society madam says about 90% people are good people, if we want to improve doctors image in society - we have to increase public awareness.

Rapid fire round -

Love - Bharat Sir & kids

Her life - Happy, contented !

Dream - serving more people.

Family - Like a temple of values.

Social responsibility - Educating children, new generator. Happiness - State of mind.

About IMA - She feels very homely in IMA campus with friends + colleagues.

(her marriage reception was in IMA hall !!). She loves to attend CMEs + Cultural events at IMA.

About VOICE - Many doctors write - ups are of quality, So we should urge many members to write IMA is proud to felicitate this beauty with Brains sweet, elegant lady !!



July 2017

★ Indian Medical Association ★



Entering Janhit Hospital owned by **Dr. Mahesh Malu**

Just made me feel the aura of spick and span a very well kept clean hospital.

It was a pleasure to meet our awardee Dr. Mahesh Malu, renowned general Surgeon. Director, Janhit Hospital a humble down to earth personality, sir basically hails from Miraj. A very shy school boy who had liking for civil engineering landed up in Govt. Medical college Miraj.

Afer graduation in 1983 he took up general surgery and came in to practice as a general surgeon in 1988. A very homely warm person, rooted to Miraj by heart and soul, came to Nashik. Thanks to his big brother who worked as an top class engineer with a renowned company in Nashik.

A very basic touch up, post surgery at Rajawadi and Alibagh Civil Hospital, he started his surgical work as a consultant.

Those were the days as he goes down the memory lane when he used to assist his colleague and senior for basic surgeries.

Starting with his own clinics in 1990, he started a hospital with paediatrician Dr. R. D. Patil and Dr. Kotkar. The journey of hospital from a joint venture to a self owned hospital Janak, till his 30 beded Janhit Hospital had its own stones of hard work.

Apart from being on eminent laproscopic and general surgeon his contribution to surgical society is noteworthy.

He has been secretary of N.S.S. (2001-2002). His work as a joint organising secretary Masicon 2013 speaks lots of his sincerity and love and commitment towards the Nashik Surgical Society.

MASICON 2013 was the most appreciated conference of that decade.

He has been executive member of Maharashtra State chapter of A.S.I.

His contribution towards IMA is noteworthy.

He has been executive member IMA, secretary IMA (2002-03).

He has been executive member of IMA Nashik for 7 years and did a magnificent work



July 2017

Indian Medical Association

during his secretarial period of (2002 - 03)

He has been trustee, MTBS (2010-15).

He was President of IMA (2006-2007)

The memories of fight for reduction of BMW charges still linger on his mind during his presidential era. It was a fight against monopoly of the corporation in application of charges, IMA could successfully reduce it by almost 30%.

He remembers IMA in 1990 wherein IMA was more of closed knit small family with personal know how. IMA was more in to academics and cultural activities. But as IMA grew with strength, in academics was taken up more by the respected specialised societies and IMA started working for common forum like clinical establishment act, and laws guarding doctors against assaults....

A marathon runner himself reflects his lo... for sports including swimming.

A very soft spoken person he proudly admits his love and bonding for his family.

Meditation for him a hearty laugh and a walk and talk with his wife daily on Golf Ground.

Blessed with a daughter who herself is a business woman happily married in Indore and a son Janak who is doing internship.

His message to the junior !

Gone are the days of trust and known doctor practice.

Now is the era wherein patients wants to know where in the insurance cards would work. So he emphasis to be prepared for corporate and group practices.

Stay united and fight for common issues . clinical establishment act, fire issues.

Happiest moments :

Sir as he puts in his words.

Being president was my choice but felicitation by IMA really makes me happy....

Proudly presenting humble, elegant surgeon Dr. Mahesh Malu.



July 2017

Indian Medical Association

Dr. (Mrs.) Nivedita Anand Pawar born in a highly educated family at Aurangabad

She has completed her degree - MBBS + MD (Gynec) from Govt. medical college Aurangabad.

She has also done a diploma in endoscopy from Germany, Nashik. We were lucky to have madam... here in Nashik since 1990.

She was practising OBGY at her own 'Nivedita Hospital' of Canada Corner for almost 27 yrs; and now she has shifted to her well equipped, new hospital at College Road.

Madam was president of Indian Medical association Nashik during the year 2011-12. IMA members remember her work in many fields, specially her work for violence against doctor. IMA members always remember the 'Morcha' of doctors against violence lead by able leadership of Nivedita madam.

Her diploma in journalism & mass communication must have helped her apart from inbuilt leadership qualities!

Nivedita madam has worked in Rotary for almost 10 yrs. She added another feather in her cap by presiding the Rotary club of Canada corner, Assistant governor. Needless to say - She received many awards as a Rotarian.

While playing confidently in other fields, she was enjoying her home ground too!

She was vice president of Nashik OBGY in 2012-13, president of NOGS in 2016 - 17.

Madam has attended organised many national & international conference, participated as faculty.

She has friends & family like relations with her patients & their families. Her calm & composed nature assures the patients & her masterly treatment gives them relief of their diseases.

After taking care of the pregnant patients for nine months, when she hands over the baby to them - it gives her immense pleasure & satisfaction.

Apart from her career as a gynecologist, madam is very active about her social responsibilities. She has given many speeches about women's health at colleges, schools, and also on radio.

She has been writing regularly in newspapers.

Madam gives lot of credit of her success to her family, mainly her husband Mr. Anand Pawar - who takes care of hospital & home too.

She feels in medical profession counselling & timely communication with patients is very important.

Madam wants to give message that doctor should attend family & personal life too & should take good care of health.

IMA feels very proud felicitate this 'Woman of substance'





July 2017

Indian Medical Association

नव्या नवलाईची M.O. Ship !!! एक डॉक्टर अनेक कथा !

चला तर मग हा क्रमशः सदर चालू करूयात !! आपली Opening batsman - Dr. Manjusha Kulkarni

माझी 'M.O. ship'

एका भल्या मोठ्या टेबलावर महाराष्ट्राचा नकाशा पसरलेला ... त्यावर बऱ्याच ... बऱ्याच न ऐकलेल्या गावांची नावे आणि काहींवर लाल ठिपके. टेबलाच्या पलिकडे धीरगंभीर चेहऱ्याची टिपीकल सरकारी मंडळी अन् दुसऱ्या बाजूला नुकतंच नवीन 'डॉक्टर' नावाचं बिरुद मिरवणारी ... पण त्याक्षणी भिजलेल्या मांजऱ्यांगत भेदरलेली आम्ही मंडळी

वेळ होती आमच्या M.O. ship (rural महाराष्ट्रात medical officership) च्या allotment ची. काही म्हणजे कांहीही कळत नव्हतं ... कोणत्या जिल्ह्यातील post घ्यावी cottage hospital की PHC / कोकणांत जावं की पश्चिम महाराष्ट्रात नक्षलवादी भाग मात्र टाळा हं ... जिथे रेग्युलरली जावं लागत नाही तिकडची पोस्ट घ्या / अरे जिथला सिनिअर डॉक्टर 'अॅडजस्ट' करेल ... काही मोबदल्याच्या बदलात तिकडे घ्या असे अन् असेच कांही सल्ले

अत्यंत गोंधळलेल्या स्थितीत डोळ्यांखालून नकाशा घातला ... अरेच्या गावाचं नाव ओळखीचं ... 'पंढरपूर' पांडुरंगाच गाव ! अन् कॉटेज हॉस्पिटल !! तालुक्यात रहायला मिळणार ! इतर तर गावंही ओळखीची नाहीत.. पंढरपूर कॉटेज हॉस्पिटल m.o. post – सही करूनच टाकली. त्याकाळी १९९९ साली मोबाईल्स नव्हते, google map काढून बघायचीही सोय नाही. माझे वडील पांडुरंगाचे निरसिम भक्त, वारकरी – म्हणून मला पंढरपूरची पोस्ट मिळाली म्हणून आणि लातूर (माझे माहेर) पासून जवळ असल्याने आम्ही सारेच खूष !! पण ... भविष्याची काय कल्पना ??

Appointment letter घेऊन सांगितलेल्या दिवशी हजर राहण्यासाठी मी आई-वडीलांसोबत पंढरपूरात दाखल ! माझ्या एका नातेवाईकांकडे तात्पुरते उतरलो. सकाळी नऊ वाजता मनात खूप उत्सुकता, भिती घेऊन रिक्षाने कॉटेज हॉस्पिटलला जायला निघालो ... त्याकाळी पंढरपूर मुख्य गावापासून थोडेसे दूर, नदीकाठच्या वाळवंटात, अगदी ओसाड जागी हे हॉस्पिटल. जातांना रस्त्यात मोठी झोपडपट्टी, डुकरांचे जथ्थे, उघड्यावर शौच करणारी मंडळी ... अन् असंच एकदम depressing वातावरण असो !!

हॉस्पिटलची इमारत मोठी, पण बराचसा भाग वापरातच नसावा. तिथल्या मुख्य वैद्यकीय अधिकार्यांना भेटलो, पटापट ओ.पी.डी. विभागली, नाईट ड्यूटीची विभागणी करण्यात आली – एकदम कोरडा response ! आठवड्यात तीन दिवस ओ.पी.डी. करा अन् तीन दिवस नाईट ड्यूटी करा असं सांगण्यात आलं. आणि इनडोअर पेशंटच काय ? – इति मी. मोठा pause !! ते नंतर बघू (नंतर मला कळले की admission करायचेच नसतात, नसती उठावेच कशाला ?) अन् कामावर रूजू झाल्यानंतरचा पहिला दिवस येणाऱ्या प्रत्येक पेशंटला इंजेक्शन हवे असायचे, मी मात्र internship मधल्या तोकड्या अनुभवावर जेवढे शक्य असेल तशी ओ.पी.डी. काढत होते. अचानक ५-६ जणांचा एक ग्रुप ओ.पी.डी. त आला. ओ.पी.डी. assistant ने दार ओढून घेतलं. जराशी विचित्र body language असलेल्या त्या ग्रुप मधल्या एकाने एक जाड बंद पाकीट माझ्या टेबलावर



July 2017

Indian Medical Association

सरकावलं मी परिस्थितीशी एकदम अनाभिज्ञ ! मला वाटलं, पेशंटचे रिपोर्ट्स असावेत म्हणून ते उघडलं आणि त्यात मोठ्या नोटा ... 'आ' वासलेल्या माझा चेहरा, कानावर वाक्य पडले - 'पोस्टमार्टेम का रिपोर्ट अपने तरफ से होना' पुरती गोंधळलेली मी. घशाला कोरड, पाय लटपटू लागले - भिती, संताप, गोंधळ - assistant एकदम चतूर ! त्याने त्या गुपला बाहेर काढलं अन् मला परिस्थिती समजावून सांगितली - 'मॅडम - विशेष कांही नाही - घरगुती मारहाणीचा मामला, गरोदर बायकोला याने बेदम झोडला - अन् ती गेली आता पोस्ट मार्टेम चा रिपोर्ट त्यांच्या बाजूनं करण्याचे हे पैसे बापरे !!'

मी हे असं कधीच करणार नाही - मी जवळजवळ किंचाळलेच ! मग म्याटर दुसऱ्याकडे पास करा ना मॅडम assistant चा सल्ला - आणि मीही त्या केसमधून अंग काढून घेतले ... परत फिरून न बघण्यासाठी !!

ओ.पी.डी. त निघतानाच परत एक पोस्ट मार्टेम आले - या केसमध्ये काहीही 'गुंतागुंत' नसल्याने ते मी घेण्याचे ठरले - आणि मी त्या असिस्टंट वजा कंपाऊंडर सोबत mortuary रूम मध्ये गेले. रूम कसली ! ... दवाखान्याच्या एक कोपऱ्यात एक पडकी ओसाड जागा ती ... मधोमध एक तुटका दगडी चौथरा त्यावर ती dead - body ठेवलेली. पोस्ट मार्टेम करणारा माणूस बघून, साधारण काल्पनिक यम कसा असावा याची idea यावी - जाड-जूड, लाल डोळे, मद्यधुंद अवस्था, विशेष म्हणजे gloves न घालता साध्या ब्लेडने त्याचे काम चालू सभोवती माशा, दुर्गंध ... बापरे !! परत या रूममध्ये न आणण्याची देवाची प्रार्थना करत मी पळ काढला.

पंढरपूरात मी जेम-तेम दहा दिवस होते. रोजच पेशंटशी भांडण - कारण cottage hospital अजूनही O.T. functional नव्हती, पुरेशा स्टाफ, मेडिसीन्स

अभावी routine O.P.D. पलिकडे कांहीही विशेष काम होत नसे - deliveries नाही / operations नाही. admissions देखील नाही. वर्षानुवर्षे चिकटून असलेल्या medical officers ची उदासीन वृत्ती आणि सर्व system ला लागलेला लाचखोरपणाचा शाप !! मी माझ्या वडिलांशी discuss करून ठरवलं, आपण बदली करून घ्यायचीच !! ते काम काही सोपं नव्हतं - DDHS पुणे ऑफीसला वाऱ्या सुरू झाल्या. जवळजवळ सहा वेळा 'मिटिंगा' झाल्यानंतर -

मोठ्या प्रयत्नांनंतर 'पानेगांव' PHC ची M.O. ची पोस्ट मिळाली. appointment letter घेण्याआधी आधीच्या अनुभवानंतर आलेल्या शहाणपणामुळे मी विचारलं - या एवढ्या चांगल्या P.H.C. मध्ये Vacancy कशामुळे ? मिळालेलं उत्तर होतं त्या PHC चे Medical officer चं recently निधन झालं होतं !! - कशामुळे ? माझा पुढचा प्रश्न - मिळालेल्या उत्तरानं डोळे विस्फारले, तोंड 'आ' वासले गेले.

पानेगांव PHC च्या Quarters ना शौचालया नव्हते आणि सगळ्यांनाच प्रातःविधीसाठी open air जावं लागायचं आणि तिथेच सर्पदंशामुळे पूर्वीच्या M.O. ला आपले आयुष्य गमवावे लागले होते !!!

झालं मिळालेली appointment order रद्द करून नविन मिळविण्यासाठी परत धडपड सुरू झाली

असे आणि बरेच किस्से आहेत. वर्षांच्या शेवटी प्रश्न पडला होता सरकारच्या सगळ्या योजना खूप छान असतात पण implementation लेवलला मात्र त्यांची वाताहत होते - असे का ? ही उदासीनता कशामुळे ? M.O. Ship चा फायदा खरंच होतो का ? पेशंटस्ना / डॉक्टरांना ?

- डॉ.सौ. मंजूषा कुलकर्णी
क्रमशः



July 2017

Indian Medical Association

हास्ययोग

नुकत्याच झालेल्या हास्ययोग शिबिराचा लेखाजोखा मांडण्याची जबाबदारी काही वरिष्ठांनी आमच्यावर सोपविली नाही. ती आम्ही स्वतःच ओढवून घेतली. ते केवळ आमच्या अंगी असलेल्या खाजेमुळे !

योगाचार्य औरंगाबादकर सरांनी वर्गामध्ये दुसऱ्या दिवशी लोकांची उपस्थित रहावी म्हणून अतिशय सौम्य 'अंगपिळी' चा व्यायाम घेतला. हो, पण याने खरोखर सर्व लोकांना शरीरांचे विविध भाग हे आपले स्वतःचेच आहेत याचा प्रथमच अनुभव आला.

योगसम्राट औरंगाबादकर सरांनी योगाभ्यास कमी दिवसांत, एखादे आसन का करावे व ते कसे करावे हे शास्त्रीय पध्दतीने समजावून सांगितले. त्यांच्या मेडीकल शास्त्राच्या Knowledge बदल आम्हांस कौतुक वाटले. spleen, liver, kidney, ureter, prostate असे शब्द ऐकून आम्ही अवाक् झालो. अवघड योग सरांनी हसत खेळत विनोदी पद्धतीने शिकविला. सरांचा फेमस डायलॉग, "पण हे सगळं केल पाहिजे ! फुकट आहे ना ! मग नको ! डॉक्टरकडे जा ! औषध, गोळ्या घ्या !" हा आम्हांला नेहमीच प्रेरणा देत राहिला.

उत्थित शिरासन करतांना डॉ. किरण शिंदेनी, जो काही चेहरा केला होता तो बघून सर म्हणाले, "असा चेहरा घरी करू नका, नाहीतर बायको म्हणेल हे काय शिकून आलात !" हा सरांचा पंच आम्हांला खूप भावला.

उत्थित पादासन व उत्थित शिरासन या दोन्ही आसनांना आम्ही "अत्याचारासन" असे नाव ठेवले आहे. संपूर्ण जीव शरीराबाहेर कसा काढायचा ते हे आसन केल्यानंतरच समजते. अर्थात हे आमचे वैयक्तिक नामकरण आहे.

गोरे सरांबद्दल सांगायचे झाले तर आम्हांला वाटले होते की इतर पदाधिकार्यांप्रमाणे कार्यक्रमाची सुरुवात करून सर आम्हांला वाऱ्यावर सोडून देतील ! परंतु तसे काही अघटित झाले नाही ! सरांनी सपत्नीक योगाचा आनंद घेतला. औरंगाबादकर सरांनी गोरे सरांचा 'गिन्हाईक' म्हणून वापर केला. गिन्हाईक म्हणजे experimental animal ! साध्या सरळ सोप्या भाषेत सांगायच झाल तर एखादं आसन कस करायचं हे दाखविण्यासाठी जो प्राणी वापरला जातो त्याला experimental animal म्हणतात !

डॉ. किरण शिंदेनी शांत राहून हास्ययोगाचा पुरेपुर वापर करून घेतला. औरंगाबाद सरांचे दोन नंबरचे गिन्हाईक म्हणजे शिंदे सर ! धनुरासन करतांना शिंदे सरांचा हात जरा आखूड पडल्याने पाय पकडतांना त्यांना त्रास व्हायचा. म्हणजे थोडी कसरत करावी लागायची. आणि मग औरंगाबादकर सरांना धावत येऊन त्यांना मदत करावी लागायची. अनेकांनी नाना उपाय सुचविले. कुणी सर्जरी करून हात लांब करून घ्या, कुणी पाय लांब करून घ्या, कुणी पायाला दोरी लावून ओढायचा सल्ला दिला, कुणी भाड्याने माणूस लावायचा सल्ला दिला. या सर्व comments पाठीमागच्या बाकावर बसणाऱ्यांनाच ऐकू येतात ! हे



July 2017

Indian Medical Association

विशेष !

नवोदित डॉ. जास्मिन बेग यांनी हास्ययोगाला नियमित हजेरी लावून कमी वयात हास्ययोगाचा एक चांगला संस्कार करवून घेतला, त्याबद्दल आम्हांस त्यांचे कौतुक वाटते.

त्यांच्यासोबत असलेल्या मुलीबद्दल आमचा जरा गैरसमज झाला. रोटरीच्या आदान प्रदान कार्यक्रमांतर्गत एखादी परदेशी मुलगी डॉ. बेगांची पाहूणी असणार असा आमचा शेवटपर्यंत समज होता. परंतु त्या डॉ. सोनाली पाटील dermatologist असल्याचे आम्हांस नंतर समजले. त्यांनी काही आसनांची अप्रतिम प्रात्यक्षिके दाखविली. त्यांनी केलेल्या नौकासनाचे आम्ही 'फॅन' आहोत.

डॉ. सुचेता बच्छाव मॅडम 'पोलीटीकल' असूनही शेवटपर्यंत टिकल्या. नाही म्हणायला त्यांच्या व्यस्त शेड्यूलमुळे शेवटचे ३-४ दिवस अनुपस्थित होत्या. परंतु परिक्षेस बसण्यासाठी लागणारी त्यांची उपस्थिती नक्कीच होती.

चोपडा सरांनी क्लास पूर्ण interest घेऊन केला. ते घरी रेग्युलर योगाचा सराव करत असावेत अशी शंका त्यांच्या हालचाली बघून आमच्या मनात येत होती. शिवदे सर व तांबट सर हे कुशाग्र बुद्धीचे असल्याने त्यांनी १५ दिवसांचा योगाभ्यास पहिल्याच दिवशी पूर्ण केला. आमचे नशीब ते परिक्षेस बसले नाही तर आमचा नंबर पुन्हा शेवटच्या बाकावर गेला असता ! नुकत्याच हाती आलेल्या बातमीनुसार तांबटसर गॅंगटोकला पर्यटनासन करत होते असे समजले, असो !

केकाणसर हास्ययोगाच्या दरम्यान अभ्यासापेक्षा टवाळक्या करण्यातच जास्त रमले होते. पंधरा दिवसांदरम्यान कामाचे काही सापडते काय ? याकडेच त्यांचे जास्त लक्ष होते.

घरामध्ये 'गब्बर लाफ' करतांना त्यांना संकोच

व्हायचा. (शेजारी पाजारी, काय म्हणतील या भितीने) तो त्यांनी निःसंकोचपणाने IMA hall मध्ये सादर केला. दुसऱ्याला जमतं मग आपल्याला का जमत नाही या अट्टाहासापोटी बऱ्याचदा ते धनुरासन करतांना तोंडावर व नौकासन करतांना डोक्यावर आदळले.

हास्यसम्राज्ञी डॉ. सुषमा दुगड यांनी क्लासमध्ये 'जान' आणली. रटाळ योगामध्ये त्यांनी हास्याचे कारंजे फुलविले. मॅडम व त्यांच्या सहकाऱ्यांना हसतांना बघून आम्हांस आमचे कैक वर्षांपासून हरविलेले हास्य गवसले ! वाटलं होतं या artificial हास्यात काही मजा नाही. पण तेथील हसणाऱ्या लोकांचे हावभाव बघून कधी 'उत्स्फूर्त' हसू आले ते आमचे आम्हांलाच समजले नाही.

सिरीयस तोंड करून प्राणायाम करण्याऐवजी हसत खेळत प्राणायाम करता येतो हे मॅडममुळे प्रथमच समजले.

चित्रविचित्र हावभाव करून, कारण नसतांना हसणं व निरर्थक शारीरिक हालचाली बघून थोड्यावेळापुरतं आम्हांला वेड्यांच्या इस्पितळात आलोक्य की काय असे वाटायचे. शिबिराच्या शेवटी जे फिल्डिंग आले ते अद्वितीय होते. शरीर मोकळं ! मन मोकळे ! आमचा संपूर्ण दिवस कुणांवरही तोंड न टाकता (चीडचीड न करता) जायला लागला. हे सर्टिफिकेट नाही तर दुसरं काय ?

हास्यसम्राज्ञी दुगड मॅडमांनी १५ दिवसांत जेवढे हसायला लावले तेवढे आम्ही संपूर्ण आयुष्यात हसलो नाही. त्यामुळे नाटकी, औपचारिक हसू सुद्धा नॅचरल कसे वाटेल याची आम्हांला वेगळी ट्रेनिंग घेण्याची गरज उरली नाही. खदाखदा हसून आलेला अनुभव हा शब्दांत मांडणे अवघड जाते. तो हास्ययोगाचा, अनुभव घेतल्यानंतरच समजते. त्यांनी आम्हाला झाडासारखं डोलायला शिकविले, अदृश्य फुगा फुगावायला व



July 2017

Indian Medical Association

फोडायलाही शिकविले ! तसेच लोणी काढायला व खायला शिकविले, स्वतःला विसरून लहान मुल बनायला शिकविले ! एवढेच काय गंज चढलेला मेंदू स्वच्छ करायलाही शिकविले !

या शिबिरात सात वर्षांपासून सत्तर वर्षांपर्यंतच्या लोकांचा सहभाग होता. या शिबिराने अनेकांना भरपूर फायदा झाला. टेंबे सर जे चालत होते ते पळायला लागले ! आणि जे पळत होते, ते नाचायला लागले. पंधरा दिवसांत धनुरासन करतांना डॉ. किरण शिंदेचा स्वतःचा हात स्वतःच्या पायापर्यंत पोहोचायला लागला. त्यामुळे सगळ्यांनाच हायसं वाटल ! दोन आठवड्यात एका हेमीप्लेजीक व्यक्तीच्या बोटांना फुटलेली पालवी हलत असल्याचे सुद्धा आमच्या नजरेतून सुटले नाही. हास्ययोगाचा यापेक्षा मोठा फायदा काय असू शकणार !

गोरे सरांचे समारोपाचे भाषण अतिशय आशयपूर्ण अभ्यासू व मार्मिक होते. योगासनांची काही प्रात्यक्षिके व हास्ययोगाचे काही प्रकार प्रेक्षकांसमोर सादर करून त्यांनी लोकांच्या टाळ्या मिळविल्या.

डॉ. मंगेश थेटे, डॉ. सोननीस सरांनी आपल्या व्यस्त शेड्यूल मधून वेळात वेळ काढून कार्यक्रमाची शोभा वाढविली.

IMA ने आयोजित केलेल्या हास्ययोग शिबिराला IMA चे जवळ जवळ बाराशे सभासद असतांना फक्त १५-२० मेंबर्सची हास्ययोगास उपस्थिती मनाला रोजच अस्वस्थ करत होती !

आपल्या रोजच्या धकाधकीच्या आयुष्यात योगासने करून ताण घालवायला आम्ही शिकलो. त्या दरम्यान आपण पैशासन करत होतो हो अवश्य करा तेही गरजेचं आहे. पण 'योगासन' करून पैशासन करा ! जास्त फायदा होईल, यालाच म्हणतात कमी वेळेत जास्त परतावा !

- डॉ. अशोक केकाण

प्रिय पावसा

बघ प्रिय पावसा,
मागे गेलास सोडून
उनेपुरे तीन महिने बरसून
थोडी तहान भागवून
थोडी तृष्णा जागवून
तेव्हा म्हणाले होते ना
कुठे जाशील ??
नक्कीच परतून वेशील !!!
यावं तर लागलच,
कारण मन तुझही गुंतलच !!!
मातीच्या कणाकणात
पानाफुलांत
तम शुष्क जाणिवांत
थेंबन् थेंब प्यायला तुझा
त्या सगळ्या अस्तित्वांत ...
आणि
आलास असा की
भरून राहिलास
पाणी
डोळ्यांत, कानांत, केसांत, मनात, गाण्यांत,
झाडांवर, घरांवर,
शेतांवर, डोंगरांवर, वाटांवर ...
त्रासलेल्या, तरसलेल्या धरणीवर
उन्हाच्या क्रूर करणीवर
मृदगंधान हरपलय भान
गार वाऱ्यांनं शहारलय रान
मातीची कूस ओली झाली
स्वप्नांत तिच्या कोवळी पिकं आली
निद्रिस्त नद्या, बेशुद्ध झरे
जागे झाले, आनंदले वेडे
विरहाच्या यातना विसरे
खळाळत निघाले सागराकडे

- डॉ. माधवी मुठाळ



July 2017

★ Indian Medical Association ★

OUR NATIONAL DISEASE- APATHY

The war of the 'pathies' has raged for a long time in the Indian subcontinent, with Ayurved enjoying its exalted position since antiquity, Allopathy gaining an upper hand in the last century and the AYUSH brigade recently making a grand comeback after finding favour with the government in power!

But the pathy which is truly dear to the heart of us Indians is 'Apathy'.

Apathy can be defined in several ways but the definition that applies best to us Indians is the one given by Cambridge Dictionary-

'Apathy is behaviour that shows no interest or energy and shows that someone is unwilling to take action, especially over something important'.

Is the behaviour unique to our country? Not at all. It is a global phenomenon and was common in ancient Greece too as depicted in Aesop's Fables'-

Aesop's master, Xanthus, sent Aesop to the baths to give a report on how full they were. When he arrived, he saw that many who entered the baths stumbled over a stone in the path and that only one person had the good sense to remove it. Aesop returned and told Xanthus that there was only one man at the baths. Xanthus left immediately and, seeing the baths full, returned demanding why Aesop had lied. Aesop replied that only he who had removed the stone could be considered a Man, all others were unworthy of the name.

So the Greeks could give us a tough competition, at least in Aesop's times, but since then we have become past masters and perhaps world leaders in the principles and practice of apathy.

Our apathy has reached horrifying proportions. The news that we get to read is not just disturbing, it is stunning.

A 30-year-old man was killed in an apparent hit-and-run incident in the heart of Jaipur around Thursday midnight. For over half-an-hour, the body lay on the road, run over and over by passing vehicles. By the time police arrived, the body parts were scattered all over the road, in what has been described as one of the most shocking cases of public apathy. The incident rekindled memories of a similar incident when a man bled to death on a Delhi road after being hit by a vehicle as people continued to pass by. (Hindustan Times, 2 Sept 2016)

If we are so insensitive to the saving of human life, is it any wonder that we pay lesser heed to issues like sanitation?

One of the most painful experiences for an Indian travelling abroad is the return journey from Sahar airport. The patriotic fervour of Savarkar's song- 'ने मजसीने परत मातृभूमीला ...' is dampened by the sight of garbage heaps and human excreta on either side of the road leading out of the airport. The same mountains of dirt, garnished with plastic thrown in for good measure, continue to plague one like an eyesore as one continues one's journey to the hinterlands of India. Global surveys and personal blogs of globe-trotters continue to enlist India as one of the dirtiest countries of the world, but we do not seem to take this national insult to heart.

Our apathy towards public sanitation suddenly leaves us when we migrate. The NRIs are as vigilant about public cleanliness as the native citizens of the countries they settle in, whether it is Singapore, US, UK, or any other European country. Does the fear of law change their outlook, or is there something in the Indian soil itself from which



July 2017

Indian Medical Association

they have now escaped?

Not only is our apathy limited to road accidents or public sanitation. It extends to almost every walk of life. We ignore simple traffic rules like wearing a helmet. We are least bothered about conserving water, so long as our own taps don't run dry. We turn a blind eye to the plea for planting trees. We are careless about our own health! Few people take to the jogging track unless they are forced by their doctor's advice. In short, we relish the status quo, however squalid, degrading, unhealthy it may be, as long as something drastic does not force us to change. We pull on placidly, so long as something does not threaten our immediate comfort and safety.

Why do Indians behave like this? Is there a scientific explanation? Is it a physical problem or a psychological problem? Is it a genetic phenomenon? Is it related to environmental factors? Has the education system something to do with it? Were we always like this or is this national apathy of recent origin? The present article is an humble effort to seek answers to these questions.

Our culture has been traditionally hallowed as the greatest culture of the world. We never stop singing glories of the Golden Age of India. An age of peace, prosperity, truth, honesty, righteousness, artistic and aesthetic refinement and what not. In short, a heaven upon the earth.

All this is true. The achievements of our forefathers in all walks of material and spiritual life were stupendous. There is no doubt that we were the leading economy of the world along with China. This persisted till the middle of the nineteenth century.

But somewhere along the line our society got plagued with several evils. They might have cropped up insidiously, but our social structure got corrupted. We fell prey to invasions. We were looted and humiliated by our conquerors. We lost our self respect. We

adopted a servile way of life. Moral degradation and apathy became the order of the day.

A pithy picture of these changes in our social structure, which contrasts starkly with the usual rosy version is depicted in this verse-

एतस्मिन् नगरे महान् कथयतां तालद्रुमाणां गणः ।

को दाता रजको ददाति वसनं प्रातः गृहित्वा निशि ।

को दक्षः परदारवित्तहरणे सर्वेऽपि दक्षाः जनाः ।

करमात् जीवसि हे सखे कृमिविषन्यायेन जीवाम्यहम् ॥

A traveller reached an unknown town and met a resident on the outskirts. The traveller started making enquiries about the town-about who are the prominent persons in the town and so on. The resident answered his queries. The above verse transcribes their dialogue-

'Who is prominent in this town?'

'Well, we have a thicket of tall Taal trees. They are the only prominent thing in this town!'

'OK. There must be some generous donors living here, who are they?'

'Donor? The only fellow who gives away anything to anyone is the washerman. He hands out clean garments in the morning, having collected the very same garments in dirty state the previous night.'

'OK. Let that be. Tell me, there must be at least some people over here who are alert to their duties. Who are they?'

'Alert? Those we have! Everybody is extremely alert when it comes to an opportunity to snatch away someone else's wife or property.'

'Oh, my goodness, What a horrible town this is! My good fellow, how come you are surviving in this environment?'

'Sir, just as worms thrive in poison! I am also one of them.'

Has the situation described in this verse changed in the Indian society today? It has changed for the worse, if at all!

On a deeper level, the above verse highlights a shocking social truth. Our apathy is a



July 2017

Indian Medical Association

protective phenomenon. But for it we would lose our peace of mind. Our lives will become highly stressful. We don't take notice of, or report road accidents, because we are afraid of the legal hassles. It is beyond our physical capacity to clean up the public dirt around us. If we were to stop to take note of all the misery around us on our way to work, and do something about it, we shall never reach the place of work. We are happy, like worms in a can of poison that surrounds us. We are apathetic.

Our philosophy, or perhaps the misinterpretation of it, helps us by giving a philosophical basis for our apathy.

ठेविले अनंते तैसेचि रहावे । चित्ती असो द्यावे
समाधान ॥

The mainstream Hindu philosophy which negates the world and looks upon worldly existence as a bondage makes striving for improving one's material lot meaningless. According to this philosophy, acquisition of wealth, material prosperity and progress, all are empty pursuits; striving for liberation being the only worthwhile enterprise to be undertaken in this human birth. Our religious literature is replete with warnings against getting entangled in the material world. Perhaps the only saint, at least in Maharashtra, who propogated an active way of life and taught people to strive for material progress, was Shri Ramdas Swami. He exhorted us to give up apathy-

“केल्याने होत आहे रे । आधी केलेचि पाहिजे ॥

यत्न तो देव जाणावा । अंतरी धरितां बळें ॥ अचूक
यत्न तो देवो । चुकणें दैत्य जाणजे ॥” “कष्टेविण
फळ नाही । कष्टेविण राज्य नाही ॥ आधी कष्टाचे
दुःख सोसिती । ते पुढे सुखाचे फळ भोगिती ॥ आधी
आळसें सुखावती । त्यांसी पुढे दुःख ॥”

His contemporary Shivaji Maharaj, in his glorious life span, galvanized his humble

rustic colleagues into action and laid the foundation of an empire.

There arose at the turn of the nineteenth century, a great activist, who rejuvenated the Indian society, who can rightly be called the architect of modern India- Swami Vivekanand. His entire life was spent in lifting our nation out of deep apathy. ‘Arise, awake, and stop not till you reach the final goal,’ he roared. His contemporary, Lokmanya Tilak was most appropriately give the epithet of ‘Father of Indian Unrest.’ Tilak countered apathy on philosophical grounds by giving a novel interpretation of the Bhagavad Gita, emphasizing Karma Yoga. The father of the nation, Gandhiji, was also a man of action. His philosophy may not be acceptable to all, but he stirred the nation into colossal activity. Have the efforts taken by these great souls born any fruit?

An anecdote of Gandhiji is illustrative of the results-

Gandhiji had launched the village sanitation drive from Sevagram, and used to proceed with his team of volunteers every morning to a nearby village, armed with brooms and spades. The villagers used to watch with amusement as they stood by. Soon they started waiting eagerly every morning for the Mahatma to come and clean up their village!

Nirad C Chaudhari, a great scholar and thinker, wrote a book - ‘The Continent of Circe’ subtitled ‘An Essay on the Indian Peoples’. He write in his acerbic style-

‘A man who cannot endure dirt, dust, stench, noise, ugliness, disorder, heat and cold has no right to live in India. I would say that no man be regarded as a fit citizen of India until he has conquered squeamishness to the point of being indifferent to the presence of fifty lepers in various stages of decomposition within a hundred yards, or not minding the sight of ubiquitous human excreta everywhere, even in a big city.’

Chaudhari wrote his book in 1965. Are things any better after fifty years, or are we just



July 2017

Indian Medical Association

talking of becoming a super power?

The self-criticism can go on and on, but that is not the purpose of this article. The purpose is to find a remedy for this malady. Can we find it?

Most certainly yes. We have the potential to restore ourselves to our past glory. There are already several pockets which shine light lamps in a storm. Take for example the metropolitan city of Mumbai which has displayed marvelous sensitivity towards fellow sufferers in times of calamity. Even for a sports event like the Mumbai Marathon, Mumbaikars are thronging the roadsides to cheer the runners and offer voluntary services. Many social groups and organizations are coming up for clean up drives, tree plantations, disaster relief and so on. They have shed their apathy.

More and more people in places all over India are becoming increasingly health conscious. They are taking to invigorating practices like walking, jogging, cycling, yoga. These are heartening signs that India is awakening out of its slumber.

But we need few more steps to get rid of this chronic malady-

Firstly, we should get rid of our false national pride, give up our outdated beliefs, accept the global reality as it is, and strive to make inroads into the global village. That is the first step towards progress.

Secondly, we must get rid of the pain killers and sedatives that we are consuming.

One of our most ingenious inventions is the soporifics that we have created. soporifics, to inure ourselves; make us insensitive to the dirt and poverty that surrounds us. Alcohol tops the list of these soporifics, enjoying universal popularity from tribals to tycoons. But there are many others. There is bollywood. There are cricket matches, and the latest addition to the list- mindless loitering on social media like facebook or whatsapp. The chatting we indulge in on social media is the digital equivalent of our age old symptom-

logorrhoea. As if this is not enough, our news channels are full of panel discussions, where talking heads are seen thrashing out every critical problem on the national scene, as if a solution will come up in the studio. The organizers as well as the audience look upon this exercise merely as a pastime. No action ever comes out of it.

Basavraj Naikar in his commentary on Chaudhari's book uses strong words for these talkers- 'Talking, as contradistinguished from acting seems to be the common quality of the Hindus. (Chaudhari prefers this word and justifies it). Talk, small talk, and tall talk are very generously indulged in by Hindus because they have lost their zest for action. Talking is indulged by everyone in India from the highest to the lowest fields of life. The example is set by the Hindu politicians, religious leaders and other social reformers'. Chaudhari satirically says that all these categories of men are trained in the same institute. So beware of their talk!

Rather, let us follow the path of our great messiah Vivekanand and pay heed to his words. Uttered from the depth of his heart more than 100 years ago, they are still relevant today.-

' This national ship, my countrymen, my friends, my children — this national ship has been ferrying millions and millions of souls across the waters of life. For scores of shining centuries it has been plying across this water, and through its agency, millions of souls have been taken to the other shore, to blessedness. But today, perhaps through your own fault, this boat has become a little damaged, has sprung a leak; and would you therefore curse it? Is it fit that you stand up and pronounce malediction upon it, one that has done more work than any other thing in the world? If there are holes in this national ship, this society of ours, we are its children. Let us go and stop the holes. Let us gladly do it with our hearts' blood!'

- Dr Ravindra Shivde



July 2017

Indian Medical Association

अच्छे दिन

नाही मित्रांनो, तुम्हाला वाटले तसे नाही, हे अच्छे दिन म्हणजे मनलुभावन, मतखेचक, प्रलोभन, आमिष, स्वप्न, आश्वासन नाही. कोणत्याही पक्ष, पंथ, संघटनेशी या अच्छे दिनांचा संबंध नाही. मी बोलतोय माझ्या नुकत्याच पार पडलेल्या अमेरिकावारी विषयी.

त्याचं काय आहे, अस्मादिकांचे पृथ्वीतलावर ३ मार्च १९४६ रोजी आगमन झाले. मला नक्की तारीख आठवत नाही. कारण जन्मलो तेव्हा मी फार लहान होतो. असा हा आमचा आगमनदिन उर्फ वाढदिवस जवळ आला की उरात धडकी भरते. चिरंजीव आल्हादचा अमेरिकेतून न चुकता फोन येतो आणि मला आर्थिक संकटात टाकून जातो. त्याचा फोन म्हणजे निव्वळ शुभेच्छा देणे नसते तर मी अमेरिकेत त्याच्याकडे कधी येणार याची पृच्छा, चौकशी, विचारणा, विनंतीवजा आज्ञा असते, आदेश असतो. याही वर्षी त्याचा फोन आला

"Happy Birthday, Old Man"

आता बापाला बाबा, अण्णा, अप्पा, पप्पा, डॅडी यापैकी कोणतेही संबोधन वापरायला काय हरकत आहे ? पण एवढे पर्याय उपलब्ध असूनही Old Man असे संबोधून माझ्या टकलावर टिचक्या मारल्याशिवाय त्याला चैन पडत नाही.

"Thank you, young man"

"मी केक ऑर्डर केला आहे, तो येईलच, Enjoy"

फोन बंद. मी जरा चक्रावलोच. अमेरिका भेटीचे आमंत्रण, विनंती, समन्स, वॉरंट वगैरे काही नाही. मी सुटकेचा निश्वास सोडला. चला निदान या वर्षी तरी लाखाची गोष्ट नाही. खिशाला कटौती नाही. माझे एकदम दिलखुष रेस्टॉरंट झाले. योग्य वेळी केक आला. केक कापणे, Happy Birthday, Dear Baba च्या गजरात नात फोटो काढत असतांना तिच्या हातातल्या मोबाईलकडे पाहून 'चीज' म्हणणे इ. सुखद सोपस्कार पार पडले. पथ्यपाणी बाजूला ठेवून गोडाधोडावर ताव मारून मी सुखाने निद्राधीन झालो.

आठ-दहा दिवस सुखाने, शांततेत पार पडले. काहीही अघटित, अकल्पित, अनपेक्षित घडले नाही. मी निर्धास्त झालो. पण ही निर्धास्ती तात्पुरतीच ठरली. १३ मार्चला त्याचा पुन्हा फोन आला.

"Old Man एक आनंदाची बातमी आहे"

"बोल, लवकर बोल" माझी उताविळी

"मी नविन Single family home घेतले"

"म्हणजे काय ?"

"नविन बंगला घेतला"

"Vow! Congratulations",

"आणखी एक आनंदाची बातमी

"बोल"

"तुम्ही ४-५ वेळा अमेरिकेत आलात. तुम्ही विमानप्रवास Economy class ने करता. तो फारसा सुखावह नसतो अशी तुमची तक्रार असते.

"बरं मग" मी धास्तावलो.

"या उन्हाळ्यात तुम्ही Premium Economy Class ने येणार आहात"

"Is this invitation or information ?" राग आला की मी इंग्रजीत बोलतो. आल्हाद शांतच -

"Come on, Old man, Don't be a spoilsport"

फोन बंद

दरवर्षी वेगवेगळे निमित्त असते. M.S. झालो, प्रॅज्युएशनला या Qualcomm मध्ये नोकरीस लागलो. बघायला या. रो हाऊस घेतले. बघायला या, मुलगी झाली, बघायला या. दुसरी मुलगी झाली, बघायला या. आता काय बंगला घेतलाय. कारणांना काय तोटा ? अमेरिकावारी काही चुकत नाही, एक तर आमची अवस्था 'आमदनी अठन्नी, खर्चा रुपैय्या' अशी अमेरिकेच्या इतिहासात कधीही माझ्या इतक्या निर्धन माणसाने अमेरिकन भूमीवर ५ वेळा पाऊल टाकले नसेल. आमचा उभा जन्म 'आजा रे मेरा पेट पुकारे' म्हणत पेशंटची वाट पहाण्यात गेलेला. 'खल्वाटो निर्धन क्वचित' टक्कल असलेला माणूस सहसा निर्धन नसतो, ही उक्ती माझ्या बाबतीत खरी नाही.

मी मोर्चा 'सौ' कडे वळवला.

"काय ग ? विचारण्याची काही पध्दत आहे की नाही ? इथे मला कामं असतात"

"कामे म्हणजे लष्कराच्या भाकऱ्या भाजणे हीच ना ? तो प्रेमाने बोलावतोय तर जाऊ या. त्याला आनंद वाटेल. आपल्यालाही Change होईल.



July 2017

Indian Medical Association

“अग पण”

“ऐक, तुझ्या त्या लष्कराच्या भाकऱ्या थापणे, जरा बाजूला ठेव. आता तू सत्तरी ओलांडलीस. आयुष्याचा आनंद कधी उपभोगणार ? ‘यावत् जीवं, सुखं जीवेत् । ऋणं कृत्वा, धृतं पिबेत् ।।’ असे चक्रवात मुनींनी म्हटले आहे, असे तूच परवा एका भाषणात म्हणाला होतास.

“चक्रवात नाही – चार्वाक”

“तेच ते ! अन् काय रे, नातवंडांना अंगाखांद्यावर खेळविण्यात जो आनंद असतो, तो अवर्णनीय असतो, असे तूच Voice मध्ये लिहिले आहेस ना ? ते मनापासून की नुसत्या शाब्दिक फुलबाज्या ?” सौ चा वकिली वार ! म्हटले जाऊ द्या. वकिलांच्या तोंडी कशाला लागा ? तयारीला लागा. तरी बरं मागील अमेरिकेवारीतच मी माझे भरपूर कपडे, जाकीटे आणि बुटही एका बॅगेत भरून ती बॅग आल्हादच्या स्वाधीन केली होती. पुन्हा पुन्हा कपडे आणायची कटकट नको म्हणून. पण ती बॅग तरी ठिकाणावर आहे का ? म्हणून आल्हादला फोन केला. त्यावर तो म्हणाला.

“That old bag ? I donated it to an orphanage”

“काय ? Orphanage ला दिली ? अरे तिच्यात माझे चांगले कपडे होते, ते १०,००० रुपयांचे बुटही होते. मला विचारायचे तरी”

“Old man, you are a funny person”

“What is so funny about it ?”

“बाबा, तुझे संपूर्ण आयुष्य तू अनाथाश्रमाला वाहिले आणि आता जुने कपडे दिले Orphanage ला दिले, म्हणून तक्रार करतोस ?”

बाबाची बोलती बंद ! नवीन कपडे घेणे भाग पडले. श्रुती मला एका हाय फाय दुकानात घेऊन गेली.

“आमचे बाबा अमेरिकेला जात आहेत.

“हो का ! वा ! साहेब, Congratulations”
दुकानदाराने दात विचकले, आता यात अभिनंदन करण्यासारखे आहे, मला कळेना.

“बाबांसाठी ६ टी शर्ट, ३ फुल स्लीव्हज् डबल पॉकेट शर्ट्स, ६ जीन्स द्या, एक थ्री पीस सुटही द्या”

माझ्या छातीत धरस्स झाले.

“अग, एवढे कपडे काय करायचे ? मी काही भारताचा

राजदूत म्हणून जात नाहीये” खरं म्हणजे आपण प्रवासाला जातांना विनाकारण जास्त कपडे नेतो. अमेरिकेत तरी फार कपड्यांची गरज नसते. तिथे धूळच नसते. कपडे मळण्याचा प्रश्नच येत नाही. २ जीन्स, २ टी – शर्ट, एखादे जाकीट आणि ४-५ अंगवस्त्रे ... माफ करा, अंतर्वस्त्रे असली म्हणजे पुरे. एक तर काय कपडे घालतात, याकडे अमेरिकनांचेच काय कुणाचेही लक्ष नसते. अंगावर कपडे म्हणजे झाले, असे मी श्रुतीला समजावण्याचा प्रयत्न केला. पण आमच्या घरात स्त्रीसत्ताक जीवनपध्दती असल्यामुळे मला शरणचिड्डी लिहून देणे भाग पडले. कपडे खरेदीनंतर तिने मला महागडे शूजही घ्यायला लावले. “You should look smart” असा तिचा अट्टाहास. आता एवढे सर्व घेतल्यावर नविन बॅग घेणे हेही ओघाने आलेच.

अशा रितीने जय्यत तैय्यारी करून आमची स्वारी मुंबईच्या आंतरराष्ट्रीय हवाई अड्ड्यावर सपत्नीक दाखल झाली. मी प्रकृतीचे निमित्त करून ‘व्हील चेअर’ ची मागणी नोंदवली होती. संबंधित सेवकाने आम्हाला सर्व चाचण्या, तपासण्या इ. झपाट्याने पार पाडत Lufthansa Air Lines च्या विमानद्वारी आणून सोडले. एका हवाई सुंदरीने हात जोडून ‘नमस्ते’ म्हणत हसतमुखाने आमचे स्वागत केले. मला हवाई सुंदरींबद्दल नेहमीच कुतुहल वाटत आले आहे. सदासर्वदा हास्याचा मुखवटा धारण करणे त्यांना कसे काय जमते कुणास ठाऊक ! आणखी एक फरक जाणवला तो असा की सिंगापूर एअर लाईन्सच्या हवाई सुंदरी म्हणजे ‘जशी चवळीची शेंग कवळी’ अशा नाजूक सिंहकटी बाहुल्या तर लुफ्तांसाच्या जर्मन / युरोपियन हवाई सुंदरी एकदम तगज्या पण अर्थातच हसतमुख, इतक्या की जणू सकाळीच त्यांना करोपडपतीची लॉटरी लागलीय. हवाई सुंदरीने This way, please, Sir म्हणत आम्हाला आमच्या आरामदायी आसनांवर स्थापित केले.

रात्री १२ वाजता विमानाने म्युनिकच्या दिशेने उड्डाण केले. योग्य वेळी भोजन देण्यात आले. मी हिंदू व्हेज मिल (हिंदू शाकाहारी भोजन) हवे अशी नोंदणी केली होती. भाजीचा आस्वाद घेतांना तिचा स्वाद काही वेगळाच वाटला. ती भाजी मांसाहारी असावी अशी मला शंका आली. तसे मी ‘सौ’ ला बोलून दाखविल्यावर ती म्हणाली, ‘अरे ते पनीर असेल’, ‘पत्नीवाक्यं प्रमाणम्’ मानून मी त्या कथित पनीरला माझ्या



July 2017

Indian Medical Association

उदरात उदार आश्रय दिला. तेवढ्यात पुढल्या रांगेत एकच तहलका झाला. माझ्याप्रमाणेच आणखी एका प्रवाशाने **Hindu Veg. Meal** सांगितले होते. त्यालाही शंका आल्याने त्याने विचारणा केल्यावर ते 'चिकन' आहे असे संबंधित कर्मचार्याने सांगितले. मी २५-३० वर्षापूर्वी मांसाहार सोडला होता. पण तो धार्मिक कारणास्तव सोडला नव्हता. त्यामुळे मला काही भीष्मप्रतिज्ञाभंग झाल्याचे दुःख वाटले नाही. पण त्या शुद्ध शाकहारपंथीय प्रवाशाचा मात्र सात्विक संताप झाला. (संताप हा नेहमी सात्विक का असतो देव जाणे) व त्याने रौद्रतांडव सुरू केले. त्यावर हवाई कर्मचार्याने **Hindu veg. meal** मध्ये चिकन, अंडी यांचा समावेश होतो असे सांगितले. तुम्हाला १००% शाकाहार हवा असल्यास **Asian veg. meal** साठी नोंदणी करावयास हवी. हा अजब युक्तिवाद संबंधित प्रवाशाला मान्य होईना. त्याने विमान कंपनीच्या सात काय सातशे पिढ्यांचा उद्धार केला. शेवटी एका चतुर हवाई सुंदरीने सूत्रे हातात घेतली. तिने हात जोडून माफी मागितली व पुढील प्रवासात याची पुनरावृत्ती होणार नाही असे आश्वासन दिले आणि "Sir, please have some wine, I have opened the bottle specially for you. Its 100% vegetarian" म्हणत डोळे मिचकावीत संतप्त प्रवाशाचे हातात वाईनचा पेला देऊन त्याचे शांतवन केले. अशा रितीने कोंबडीच्या पिल्लाने प्राणांची आहुती देऊन जन्माला घातलेले वादळ अखेर वाईनच्या पेल्यात शमले.

प्रवासाचा मधला थांबा म्युनिकला होता. तेथून पुढची फ्लायट पकडून आम्ही लॉस एंजेलिसच्या दिशेने प्रयाण केले. या फ्लायटमध्ये मात्र आम्हाला शुद्ध शाकाहारी भोजन देण्यात आले. प्रवास निर्विघ्नपणे पार पडून आम्ही अमेरिकन भूमीवर पाऊल टाकले. आम्हाला घेण्यासाठी आल्हाद विमानतळावर हजर होताच. थोड्याच वेळात आम्ही त्याच्या होंडा ओडिसीत बसून सॅन दिएगोच्या दिशेने मार्गस्थ झालो.

सुमारे दीड तासानंतर आमची गाडी एका निसर्गरम्य रिसोर्टमध्ये शिरली, अत्र तत्र सर्वत्र हिरवीगार वनराई, फुलांचे ताटवे, फळांनी लगडलेले फलवृक्ष शिवाय शीतल, प्रदूषणमुक्त हवा. चितवृत्ती प्रसन्न झाल्या. मी आल्हादला म्हटले, 'हे रिसोर्ट खूपच छान आहे, पण आपण आधी घरी जाऊ या.' आल्हाद हसला आणि एका नयन मनोहर बंगल्यापुढे गाडी

थांबवीत म्हणाला, "आपण आपल्या घरीच आलो आहोत" घर ? इतके सुंदर ? कौलारू दोन मजली प्रशस्त बंगला, पुढ्यात गच्च हिरवे लॉन, फुलझाडे, फळझाडे. मी पाहता क्षणीच घराच्या प्रेमात पडलो. हसत हसत सौ. जुई सामोरी आली. मोठी पंचवर्षीय नात निकिता सशीआज्जी, सशीआज्जी म्हणत शशीला बिलगली तर धाकटी दोन वर्षांची नात - आलिश्या आमच्याकडे कुतुहलाने पहात होती. आल्हादने मोठ्या अभिमानाने संपूर्ण बंगला, प्रत्येक खोली दाखविली. मोठाल्या बेडरूमस, दोन दिवाणखाने, छोट्या दिवाणखान्यात फायर प्लेस, पाठीमागच्या अंगणात अनेक फळझाडे, फुलझाडे, कारंजा, बार्बेक्यु इ. मनमोहक सौंदर्याचा जणू नमुनाच - डोळ्यांना सुखविणारा, छपरावर सौर वीज निर्मितीचे पॅनेल. मला सगळ्यात काही आवडले असेल तर पाकगृह गॅसचे बटन फिरवल्यावर विनालाईटर कार्यान्वित होणाऱ्या शेगड्या, गॅस सिलिंडरसाठी नंबर लावणे हा प्रकार नाही. नळीने २४ तास गॅसपुरवठा, गरम - गार पाणी २४ तास उपलब्ध, मोठा फ्रीज, मायक्रोवेव ओव्हन, टोस्ट मेकर, कॉफी मेकर, सुसज्ज पॅट्री, डिश वॉशर अशा आधुनिक तंत्रज्ञान युक्त विशेषांनी सजलेले ते किचन मला भावले. याशिवाय एक नविन यंत्र पाहिले ते म्हणजे **ROTIMATIC** पोळ्या करणारे यंत्र. त्याला ३ कप्पे असतात. एका मोठ्या कप्प्यात कणीक / आटा काठोकाठ भरायचा. दुसऱ्या कप्प्यात पाणी, तिसऱ्यात तेल भरायचे, बटन ऑन केले की आठ मिनिटांच्या वॉर्मिंग नंतर यंत्र कार्यान्वित होते व दर मिनिटाला १ पोळी बाहेर पडते. आपणास किती पोळ्या हव्या आहेत ते आधीच बटन दाबून ठरवायचे. समजा आपण १० पोळ्यांचीमागणी नोंदवली असेल तर १० व्या पोळीनंतर यंत्राच्या दर्शनी भागातील स्क्रीनवर विचारणा होते. **Do you want more rotis ? or Should I stop ?** पोळीयंत्राचा हा शोध म्हणजे गृहिणींना वरदान ठरणारी क्रांती होय. यातला अभिमानाचा आणि आनंदाचा भाग म्हणजे पोळीयंत्राचा हा शोध प्रणोती नगरकर या महाराष्ट्रीय महिलेने लावला आहे. माझ्या हातात असते तर या महिलेस नोबेल प्रॉइज दिले असते. यापुढची गंमत अशी की आम्ही टि.व्ही. बघत असतांना **Bread Maker** या यंत्राची जाहिरात झळकली. ती पाहता क्षणी आल्हाद झटकन उठला आणि **Come on** म्हणत माझे बखोट धरले आणि माझे मुटकुळे गाडीत ढकलून गाडी सुरू



July 2017

Indian Medical Association

केली. १५-२० मिनिटात आम्ही Body, beauty & kitchen हे दुकान गाठले व तेथून ब्रेड मेकर यंत्र घेऊनच आम्ही घरी परतलो. Rotimatic प्रमाणे या ब्रेडमेकर मध्ये ब्रेडचे घटक भरायचे व बटन ऑन करून स्वस्थ बसायचे. २ तासात गरमागरम ब्रेड तैय्यार !

अलिखित नियमांनुसार माझ्याकडे ३ कामे आलीत. 'एडन' या कुत्र्यास प्रातर्विधीस नेणे, चहा करणे आणि भांडी साफ करून Dishwasher मध्ये लावणे. मी रोज सकाळी चहा करून 'ए गरमागरम चायवाला' अशी हाळी देत सर्वांना चहा देत असे. एकदा जुईने सौ ला विचारले, "बाबा स्वतःला 'चायवाला' का म्हणवून घेतात ?" "अग, याचे कालमानानुसार तो संबोधन / टोपण नांव बदलत असतो." कविता करायचा ते 'पुरनम' म्हणजे सजलनयन या नावाने, ४ भांडी घासली काय, 'घाशीराम' झाला आणि २०१४ पासून हा स्वतःला 'चायवाला' म्हणवून घेतोय. मी टोकल्यावर म्हणतो कसा, "अगं सध्या चायवाल्यांना 'अच्छे दिन' आहेत. कोणी सांगावे मलाही देशोदेशीचे दौरे करण्याचे, रोज नविन जाकीट घालून भाषणे देण्याचे भाग्य लाभेल." "वेडा आहे झालं" अस्तु. आल्हादच्या नूतन निवासस्थानी आधुनिक तंत्रज्ञान आणि पर्यावरण संरक्षण यांचा सुरेख संगम आढळून आला. फक्त एक कमतरता आढळली. 'बार' नव्हता. म्हटलं जाऊ द्या, अभी बच्चा है, सुधर जायेगा.

आल्हादच्या घरी आमचा मुक्काम असतांना आणखी दोन यांत्रिक करामतींची भर पडली. जो कोणी Door Bell दाबेल त्याचे छायाचित्र आल्हादच्या मोबाईलच्या स्क्रीनवर उमटेल. मग आल्हाद कुठे का असेना. बेलचे बटन कोण दाबीत आहे, हे मोबाईल धारकास तत्क्षणी समजते. अजून एक भर म्हणजे तोंडी दिलेल्या आज्ञेनुसार कामे करणारे Amazon Echo उर्फ Artificial Intelligent Assistant आपल्या गरजेनुसार यंत्राला नांव द्यायचे आज्ञावली भरून ठेवायची आणि तोंडाने आज्ञा द्यायची. उदा. सचिता, Put the TV on. Sachita, Lock the front door, Sachita, start the A.C., fix AC at 30°C.

अशी अनेक कामे कोणतेही बटन न दाबता तोंडी दिलेल्या आज्ञेनुसार ही यंत्रणा पार पाडते. हा अजब शोध पाहून माझे बोट काय, अख्खा हात तोंडात जायचे बाकी राहिले. अशा विविध यंत्रणा कार्यान्वीत असलेल्या घरास Smart Home असे म्हणतात अशी ही आल्हादने माझ्या ज्ञानात भर घातली.

पहिल्या Week - end ला आल्हादने जाहीर केले की आज आपण डिनरला शॅम्पेन फ्रेंच बेकरी कॅफे मध्ये जाणार आहोत. नांवातच शॅम्पेन आहे म्हटल्यावर तिथे शॅम्पेन मिळणारच, असा मी तज्ञ कयास बांधला. म्हटले, ठीक आहे, नाही बीयर तर शॅम्पेनही सही, त्यानुसार मी समजूतदारपणे सहकार्य करण्यास सज्ज झालो. कॅफेमध्ये स्थानापन्न झाल्यावर खवाई सुंदरीने विचारले, Would you like to have wine Sir ? तत्क्षणी आल्हादने, "No, Thank you" म्हणत तिला वाटेस लावले. आल्हादची ती घोषणा ऐकून समस्त महिला वर्ग जाम खूष झाला, तर माझा चेहरा पार पडला, इतक्या जोरात की त्याने संपूर्ण हॉटेल परिसर हादरला. अल्पावधीतच वेट्रेसने सर्व सरंजाम मांडला. फक्त एकच चूक आम्ही चार प्लेटस्ची ऑर्डर दिली असतांना तिने पाच आणल्या आणि कहर म्हणजे माझ्यापुढे २ प्लेटस् ठेवल्या. मी तिला विचारले, "Do I look malnourished person ?" "No sir, why do you say so ?" "In that case why you have placed two platesful food for me ?" त्यावर अगोबाई, चुकलंच" अशा अर्थाच अमेरिकन शैलीतले वाक्य म्हणत तिने तोंडात बोट घातले व you are very funny Sir, म्हणून मला Funmaster ची पदवी बहाल केली.

दुसऱ्या वीक एंडला आल्हादने आम्हाला Seaport village ला नेले. समुद्र किनाऱ्यावर छोटी छोटी दुकाने. एकंदरीत वातावरण कार्निवल, टाईप, मौजमजेचे आल्हाद म्हटला इथे योगर्ट छान मिळते, Let us have it आता योगर्ट म्हणजे दही एवढे ज्ञान मला नक्कीच होते. आता दही कशासाठी खायचे ? मनातल्या मनात मी प्रश्न विचारला. तो प्रश्न माझ्या मुद्रेवर उमटला. आल्हादने त्याचे उत्तर न देता माझ्या हातात योगर्टचा कप ठेवला. पहिला घास घेताच कळले हे तर आईस्क्रीम, आल्हाद म्हणाला, "हे आईस्क्रीम नाही, योगर्टच आहे, पण आईस्क्रीम सारखे लागते. It has zero calories. योगर्ट खाता खाता आल्हादने एक बहुमजली इमारतीकडे बोट दाखवले, "That is Hotel Hyatt जिथे माझे लेक्चर झाले होते. Let us go there म्हणत त्याने त्या हॉटेलातले ऑडिटोरियम दाखवले व नंतर म्हणाला, "आपण टेरेसवर जाऊ या. तेथून सॅन दिएगो शहर फार छान दिसते." लिफ्टपाशी आल्यावर मी दचकलो, यापूर्वी दोन वेळा



July 2017

Indian Medical Association

लिफ्टमध्ये अडकलो असल्याने मी लिफ्ट ची धास्तीच घेतली होती. मी त्याला सांगितले, तुम्ही जा लिफ्टने, मी जिऱ्याने येतो. त्यावर आल्हाद हसला. "हरकत नाही, आपल्याला चाळीसाव्या मजल्यावर जायचे आहे." Old Man ची दांडी गुल !

वारंवार हॉटेलमध्ये जेवल्यामुळे म्हणा, सतत डाएट कोक प्यायल्याने म्हणा, मला खोकल्याचा त्रास होऊ लागला. तो काही केल्या आवरेना. मला हवी असलेली औषधे दुकानदार देईना, आल्हादने मला Urgent health care मध्ये रात्री १ वाजता नेले. तिथे मला तपासण्यात आले. एक्स-रे Negative आला. मला तपासणारा डॉक्टर माझ्यापेक्षा निम्म्या वयाचा होता. मी डॉक्टर आहे, हे कळल्यावर तो मला म्हटला, You tell me, Sir, What should I prescribe, त्याने लिहून दिलेल्या औषधांमुळे माझा खोकला बरा झाला. त्यावेळेची एक विशेष गोष्ट म्हणजे एक्स-रे काढल्यानंतर टेक्निशियन महिलेने माझ्या हातात एक कागद दिला. त्यावरचा मजकूर without prejudice जसाच्या तसा पुढे देत आहे.

Your technologist today was Coroline. Thank you for allowing us to help you with your radiology needs. We hope, you were seen in a timely manner, treated with respect and dignity and feel as though you will use our services again in future. If you have any questions, compliments or complaints please contact me. Your feedback is always appreciated.

- Michael Downing, Director, Scripps Green Hospital

अमेरिकन सौजन्याच्या या उदाहरणावर अधिक भाष्य करणे आवश्यक नाही.

एके दिवशी आल्हादने आम्हाला Naval Museum ला नेले. पहातो ते काय Naval Museum म्हणजे १९४५ साली कार्यरत झालेल्या USS Midway या जगातल्या सगळ्यात मोठ्या विमानवाहू युद्धनौकेचे, तिचा कार्यकाल संपल्यावर इ.स. २००४ मध्ये म्युझियममध्ये रूपांतर करण्यात आले आहे. या युद्धनौकेचे वजन ६९००० टन असून तिच्यात एका वेळी ४५०० सैनिक, तंत्रज्ञ ई. यांच्या

चिमण्यांची शाळा

चिवचिवणाऱ्या चिमण्यांची भरत असे शाळा,
एकमेकींभोवती होती सर्व गोळा.
मैत्रिणींचा मेळावा जमत असे अंगणी,
चिवचिवणाऱ्या चिमण्या खेळत असू सर्वजणी.
सकाळ, दुपार, संध्याकाळ, रात्र आणि दिन,
मैत्रिणींशिवाय जगलो नाही एकही क्षण.
श्वासातला श्वास दिला, अन घासातला दिला घास,
दरवळला जन्मभर अमुच्या मैत्रीचा सुवास.
एकीची झाली चूक, तरी शिक्षा भोगली सर्वांनी
एकीने मिळवले बक्षीस, तरी आनंद सर्वांच्या मनी
सुखातही साथ दिली, दुःखावरही केली मात,
अशी सुरेख मैत्री असेल का या जगात ?
जेव्हा कधी वाटली भीती, सुटला जरी धीर,
एकमेकींसाठी सगळ्या, होत असू अधीर,
धीर दिला मैत्रिणींनी, पळवली भीती
एकमेकींच्या यशाच्या होतो आम्ही सोबती.
मौज केली, मजा केली केली, मस्ती केली खूप,
अभ्यास आणि कष्टाने आलो नावारूप,
मैत्रिणींच्या घोळक्यातच येत असे हरूप,
मैत्रिणींशिवाय जगण्याचा, कधी केला नाही विचार
मैत्रीशिवाय आयुष्य नाही, हाच होता सुविचार.
चिवचिवणाऱ्या चिमण्यांची आता अंगणे विस्तारली,
घोळक्यातील एक एक चिमणी दूर जाऊन बसली,
एकमेकींपासून तुटल्याचे मनात घेऊन दुःख,
प्रत्येकीने मिळविले आपल्या संसारात सुखं.
सुरू झाला प्रत्येकीचा आपला आपला जीवनप्रवास,
पण तरीही होता मैत्रीच्या नात्यावर दृढविश्वास,
दुरूनही घेती सर्व मैत्रीचा सुवास.
प्रत्येक चिमणीच्या अंगणी, झाला आता किलबिलाट,
बघून सारा चिवचिवाट, त्या पुन्हा बघू लागल्या एकमेकींची वाट.
चला चला मैत्रिणींनो पुन्हा होऊ गोळा,
आपल्या मैत्रीची भरवू पुन्हा शाळा.
साजरा करू पुन्हा मैत्रीचा सोहळा,
सर्वांना मिळेल त्यातूनी आनंद आगळा वेगळा.

- डॉ. श्रध्दा पाटील



July 2017

Indian Medical Association

निवासाची सोय होती, ज्यात ६०० इंजिनिअर्स, ६० स्वयंपाकी, ५ डॉक्टर्स, ३ दंतरोगतज्ञ यांचा समावेश होता. या युद्धनौकेचे म्युझियममध्ये रूपांतर केल्यापासून आजमितीस ५० लाख व्यक्तींनी भेट दिली आहे. या म्युझियमचे सदस्यत्व मिळणे हा अमेरिकन नागरिक गौरव समजतात व त्यासाठी वर्गणीही भरतात. या पार्श्वभूमीवर INS विराट या आपल्या निवृत्त युद्धनौकेचे स्मारकात रूपांतर करण्याबाबत सर्व संबंधित उदासीन असल्यामुळे ती भंगारात काढण्याची वेळ आली आहे, यामुळे मन खिन्न होते. जे इतिहास विसरतात, ते इतिहास घडवू शकत नाही, या अर्थाचे वचन स्मरते.

हा हा म्हणता एक महिन्याचा कालावधी संपला. अमेरिकेत मुलगा, सून, नातींसंगे घालवलेले 'अच्छे दिन' संपले. परतीचे वेध लागले. सामानाची बांधाबांध सुरु केली. निकिता रडवेली झाली. Why don't you stay here forever असे विचारू लागली. आमची मनस्थिती द्विधा झाली. एकीकडे अमेरिकेतल्या नातींनी लावलेला लळा, दुसरीकडे नाशकातील सून व नातीस भेटण्याची ओढ. We will come back soon म्हणून निकिताला समजावून सांगण्याचा निष्फळ प्रयत्न करीत साश्रु नयनांनी परतीच्या प्रवासास लागलो.

नाशकात परतल्यावर एका मित्राबरोबर गप्पा मारीत असता त्याने गुगली टाकला, "डॉक्टर, तुम्ही नेहमी अमेरिकेचे गुणवर्णन करता. आपण अमेरिकेत स्थायिक व्हावे, असा विचार तुमच्या मनात येतो का?" मी त्याला रामायणातला एक प्रसंग सांगितला.

रावणवधानंतर प्रभु रामचंद्र व लक्ष्मण यांनी श्रीलंकेत प्रवेश केला. ती सोन्याची लंका पाहून लक्ष्मण हरखला. त्याने रामचंद्रास विचारले, "आपण या सुवर्णनगरीत का राहू नये?"

त्यावर प्रभु रामचंद्र वदले,

अपि स्वर्णमयी लंका न मे लक्ष्मण रोचते । जननी जन्मभूमीश्च स्वर्गादपि गरीयसि ॥

हे लक्ष्मण, या सोन्याच्या लंकेचा मला मोह पडत नाही, कारण माता आणि मातृभूमी या स्वर्गाहून श्रेष्ठ आहेत.

- डॉ. श्रीकांत पूर्णपात्रे

चेतना व्यसनमुक्ती व पुनर्वसन केंद्र

(निवासी पध्दतीने उपचार केंद्र)

आमची वैशिष्ट्ये :

- १) तज्ञ डॉक्टर्स व काउन्सलर तसेच बाह्य तज्ञांचे अनुभवी मार्गदर्शन
- २) ए.ए. च्या तज्ञांचे प्रभावशाली मार्गदर्शन
- ३) ग्रुप काउन्सलिंग व पर्सनल काउन्सलिंग
- ४) रूग्णांसाठी प्रबोधन व आनंददायी कार्यक्रम
- ५) राहण्यासाठी सुसज्ज स्वच्छ व हवेशीर वातावरण

तज्ञ

श्री.डॉ. जयंत ढाके M.D., D.P.M.

श्री. अमोल कुलकर्णी M.A. (Clinical Psychology) PGCCP

श्री. शैलेंद्र डोळस M.A. (Clinical Psychology)

संपर्क

चेतना व्यसनमुक्ती व पुनर्वसन केंद्र

जाई सी बिल्डींग समोर, जुई नगर,
किशोर सुर्यवंशी मार्ग, आर.टी.ओ. कॉर्नर जवळ,
दिंडोरी रोड, नाशिक.

मो. 9850089848 / 9423038984

www.chetanarehab.com



July 2017

Indian Medical Association

वजन, व्यायाम आणि मी !

मी तथाकथित उच्च वैद्यकीय शिक्षण संपवून बीजे मधून नाशिकला आलो आणि पोटाला लागलो, म्हणजेच मेसचे जेवण बंद करून घरी जेवायला लागलो. तिथेच या लेखाची बीजे रोवली गेली. मेसच्या, त्या, पाण्यात थोडीशी डाळ टाकलेल्या वरणाची जागा, आता घरच्या घट्ट, डाळीत पाणी असलेल्या वरणानं घेतली. त्यात साजूक तुपाचा सुद्धा समावेश झाला. अगदी सुरुवातीपासूनच जेवणाची वेळ टळू न देता रूग्णसेवा करण्याची मी दक्षता घेतली. तसेच साधारणतः आठवड्यातून एकदा ते चारदा - एखाद्या कंपनीची गोलमेज परिषद, कधी आपणच व्यवसाय वृद्धीसाठी आयोजित केलेली गोलमेज तर कधी जन्मतःच हौस असलेली आयएमएची मिटींग - अशा कारणांनी बाहेर खाण्याची संधी. या संधीला खरंतर खाण्यापिण्याची संधीच म्हणायला हवं, असो, तर अशा अनेकविध कारणांमुळे, नाशकात आल्यानंतर एखाद्या वर्षात मला 'वजन' ही संकल्पना कळायला लागली. म्हणजे, अर्ध शतकापर्यंतचा पाण्याचं पितर या श्रेणीतला माझा चेहरा, हळूहळू 'मान-मोडून' (म्हणजे मान दिसेनाशी करून) खांद्यावरच दिसू लागला. हा एक Heard effect होता. थोड्याफार फरकाने सर्वच समवयस्क सवंगड्यांना वजनाची जाणीव होऊ लागली. मग, मला आणखी एका संकल्पनेशी ओळख झाली, ती म्हण 'व्यायाम'.

व्यायामाचे अनेक प्रकार आहेत - वजन कमी करण्यासाठी, वजन वाढविण्यासाठी किंवा फिटनेस राखण्यासाठी - असं मला सांगण्यात आलं. मग मी

काही मित्रांबरोबर बॅडमिंटन खेळू लागलो - वजन कमी करण्यासाठी त्याआधी बॅडमिंटनची रॅकेट मी फक्त प्रकाश पदुकोण फोटोत पाहिली होती. (हा तोच तो दिपिकाचा बाबा, लोकांना सरळ सांगितलेले कळतंच नाही राव) आम्ही सकाळी - सकाळी आठ वाजता खेळायचो. आठ वाजता हा माझा USP आहे. USP म्हणजे Universal Sporting Period कुठलाही व्यायाम मी आठच्या आत केला नाही, करीत नाही आणि करणारही नाही. बॅडमिंटनचा कार्यक्रम नित्यनेमाने सुमारे तीन महिने चालला. आणि एकमेकांशी विचारविनिमय न करता तरीसुद्धा सर्वसंमतीने बंद पडला.

आपण नियमित (?) बॅडमिंटन खेळतो, थोडे दिवस नाही खेळलं तर काय बिघडलं अशा बॅडमिंटनच्या हॅंगओवरमध्ये साठ, आठ महिने गेले. आणि अचानक माझ्या लक्षात आलं की, आपल्या वयापेक्षा आपलं वजन जास्त गतीने वाढतंय, पन्नास.... पोहोचण्याची मारामार असलेला काटा सत्तरीच्या आसपास रेंगाळू लागला, बाप रे ! काय करावं ?

पुनश्च हरी ओम, बॅडमिंटन खेळण्यासाठी जोडीदार लागले, त्याची दांडी पडली की, आपली दांडी म्हणजे की कितीही नियमित असलो तरी माझा व्यायाम नियमित होईलच याची खात्री नाही. म्हणून मी तरणतलावाची फी भरली. आणि यश मी कुणावरही अवलंबून नाही. 'तूच आहेस, तुझ्या वजनाचा शिल्पकार', असं म्हणून मी पाण्यात सुर मारला, इथे परिस्थिती चांगली होती. मला आधीपासूनच पोहोता येत होतं. मग महापालिकेच्या



July 2017

★ Indian Medical Association ★

सार्वजनिक सुट्ट्या, साप्ताहिक सुट्टी (महापालिकेची आणि माझी वेगवेगळी) कडक थंडीचे दोन, अडीच महिने मला रात्री आलेले कॉल्स (म्हणजे सकाळी दांडी) असे काही मोजके अपवाद वगळता, मी अत्यंत नियमितपणे स्विमिंग करू लागलो. सलग तीनेक वर्षे यात गेली.

इथे वार्षिक दहा टक्के परतावा हमखास मिळतो.

एकंदरीतच या सर्व अनुभवांमुळे वजन आणि व्यायाम याविषयांच्या चर्चेत अनेक पैलूवर मी अधिकारवाणीने बोलू शकतो. जसे की, धावण्याने वजन लवकर कमी होते. स्विमिंगने कमी होत नाही, पण वजन कमी झालेच तर, बंद पडल्यास जोमाने वाढते, सायकल चालविण्यामुळे वजनता फार फरक पडत नाही. दर दोन तासांनी खाण्याच्या कार्यक्रमात, सतत काय खायचे या विवंचनेमुळेच वजन कमी होते. दिवसातून फक्त दोनदाच खाण्यामुळे, सर्व काही भरपेट खाल्ल्याचा आनंद मिळतो, पण मध्येच प्रचंड भूक लागते - त्यामुळे कमी झालेले वजन वाढण्यास मदत होते !!

माझा एक मित्र रोज एक ९० मिली घेतो (अभ्यासूंना काय घेतो, सांगावे लागणार नाही) उदबत्त्या लावतो. रोज कोंबडीला धारातीर्थी पाडतो. कुठलाही व्यायाम करित नाही. पण, गेल्या तीस वर्षात पन्नास किलोच्या पुढे गेलेला नाही. दुसरा एक जवान - नियमित जीमला जातो. तीर्थप्रसाद घेत नाही - पण त्याचा कमरेचा घेर ३८ इंच अढळ आहे.

म्हणूनच मित्रांनो आणि मैत्रिणींनो लक्षात ठेवा, वजन ही नशिबानेच कमी किंवा जास्त होणारी गोष्ट आहे. आपला, व्यायाम आणि आपला आहार हे निमित्तमात्र आहेत.

- डॉ. राजेंद्र कुलकर्णी

संध्याछाया

अत्र तत्र सर्वत्र सुरकुत्या काळी वर्तुळे नेत्रांभवती
खप्पड होती गाल चमके टक्कल माथ्यावरती
ऐकू न ये साधे संभाषण मन होई किती कष्टी
नयनी पिकती मोतीविंदू क्षीण होतसे दृष्टि
बाहूबल ते अवघे सरते शरीर देईना साथ
रक्तदाब मधुमेहाची लाभे जन्मभराची साथ
आखडून गुडघे संधीवाते मंदावते गती
त्राण राहिना गात्रांमध्ये हाती येई काठी
वदनी कवळी नेत्री चष्मा पाठीत येई कमान
ध्यान नसे स्थळकाळाचे वस्त्रांचे राहिना भान
सतत खोकला निद्रानाशही स्नायूंची जातसे रया
संध्याछाया भिवविती हृदया कंपीत होई काया
एकाकी तन एकाकी मन वृत्ती होती उदास
लेकी सुना मुले टाळती हे सत्य की निव्वळ भास
अटळ जरी हे सारे सगळे धीराने सामना करा
देहबलाहूनी श्रेष्ठ मनोबल एवढे ध्यानी धरा
मन रमवा समवयस्की श्रीहरीचे नाम स्मरा
मित संभाषण, मिताहार अन् व्यायामाची कास धरा
आपुले सारे जीवन सरले संसाराची वाहता धुरा
अनाथ अपंग जीवांना आता आपुल्या हृदयी धरा
जीवन आहे जगण्यासाठी जगण्याचा आनंद लुटा
संध्यासमयी आयुष्याच्या इंद्रधनुची मौज लुटा

- डॉ. श्रीकांत पूर्णपात्रे 'पुरनम'
(दीप्ती प्रकाश यांच्या AGING
या कवितेचा भावानुवाद)



July 2017

★ Indian Medical Association ★

The most sought after profession needs a make over

All professionals and companies are known to change their branding strategies every few years as per changing dynamics of consumer psychology. Medicine probably remains the only profession which has never attempted a brand makeover in the past few centuries - probably under the pretext of being noble we never felt the need.

It has been said that times change and things change accordingly and nothing is constant. But there are a few things which always stay, they are a constant, just as the seasons, the sun and the moon. One of those constants is the noble profession of practicing medicine. Treating the mankind and ridding them of their diseases has been in practice since the times of Shushruta.

Today most of the doctors opine that they don't want their children to take up the same profession as theirs, due to multiple factors like insecurity, negativity and unrest amidst the public. They say that gone are those days, when a doctor's son or daughter would strive to be a doctor, but I personally feel that medical profession is still a dignified profession and it earns a person respect and money both. Doctor parents should not demotivate their kids from taking up medical profession, rather a kid who wishes to take up medicine as a career is a sign of successful doctor-parents. I feel only medical professionals are most of the time complaining and cribbing about their work atmosphere and pay in front of their family and friends. No other professional competes us in this. We often compare ourselves to doctors abroad without knowing their concerns and piece of mind. The aspects that they compare are pay, social security, comfort, luxuries and technology. All these aspects in betterment are also available in India. Once we have

chosen to serve our very own people then we should enjoy what we have in hand and avoid bitterness. I know most of my colleagues working abroad would love to come back to India and serve their own people amidst family and friends.

Indian healthcare sector has a different scenario. 75% burden of healthcare is shouldered by private sector, because the government structure is still ill-equipped. Hardly 4% of the population has Mediclaim cover. The freebies offered by populist government agencies fail to attract the patients to poorly furnished government sector. In stark contrast they actually create a social divide by creating a distrust against private medical organisations. We have failed to propagate to the masses that our medicine has its set of limitations and not every disease is curable. The way people accept deaths and casualties in road traffic accidents similarly they should do with medicine. After all most if not all traffic accidents and health related accidents are lifestyle disorders for which the individual is to be blamed to some extent.

The entire population is made to believe that medical system survives on cut practice, but that is not the case. Maybe only 5-10 percent of medical professionals are thriving on cut practice. Just as everywhere, there are black sheep in every profession, who spoil the integrity of the whole profession.

Duration of education in medicine is an issue. All the youth years of a person are lost and hence there is higher rate of dissatisfaction amidst the young doctors. They are also burdened with serving bonds in rural and under-equipped areas, thus resulting in higher rate of low morale. During the education years and whilst starting professional career they need to be



July 2017

Indian Medical Association

monetarily compensated to maintain a noble n decent living for themselves n family. The moment a doctor purchases a new car or house the friends raise eye brows about the growth n success. But the same society accepts the growth of an uneducated local politician lying down - as if it is his right. Without doubt doctors continue to be the highest Income tax payers in any IT circle. For a doctor to serve to the best of his abilities he needs to be well equipped with gadgets and trained manpower. Gone are the days of starting small nursing home based practise. Unfortunately most of the corporate hospitals are made for profit organisations run by non medico entrepreneurs. Here performance pressure prevails, which also leads to dissatisfaction. So probably now is the time when our profession needs a make over and we need to change our modes.

The message I would want to convey friends is that growth is an integral part of our profession. To explore new horizons, one has to come out of 'me' and 'my' aspects. The new project that we have started has its financial burdens and stakes, and it would not have been possible with me in command of 100% stake. It was a difficult task, but for work satisfaction i had to take a decision and divest my brand equity and get in investments for new project and betterment of mankind. A doctor should try to re-invest in his or her profession and reap better benefits instead of investing elsewhere.

It is time dear friends, that a doctor should wear two hats, one of a professional and one of an entrepreneur. Times have come to reduce financial heads and instead collaborate and grow. We as medical professionals still continue to be the most intelligent lot in society then why can't we step into entrepreneur shoes and start a trend of social entrepreneurship to work with dignity.

Dr. Raj Nagarkar

आप चाहते है

आप चाहते है,
कि आपकी तानाशाही चले, और कोई आपका विरोध न करे
तो आप भारत में न्यायाधीश बन जाईये
आप चाहते है,
कि आप लोगोंको बेवजह पीटें, लेकिन कोई आपको कुछ न बोले,
तो आप पुलिसवाला बन जाईये
आप चाहते है,
कि आप एकसे बढ़कर एक झूट बोले अदालत में,
लेकिन कोई आपको सजा न दे ...
तो आप वकील बन जाईये
आप चाहते है,
कि आप दुनियाके हर सुख, मांस, मदीरा, स्त्री इत्यादी का आनंद ले,
लेकिन कोई आपको भोगी न कहे,
तो आप धर्मगुरु बन जाईये

यकीन मानिये ...

कोई आपका बालभी बाँका नही कर पाएगा

भारतमें, हर 'गंदे' काम के लिये एक वैधानिक पद उपलब्ध है ।

– डॉ. चंद्रशेखर गुजराथी

FOR RENT / LEASE

Consulting space available at
17, Asawari Chambers,
College Road,
on resonable remuneration.

3 bed room flat at
Ashok Astoria
Gangapur (Govardhan)
available on lease on
very attractive value.

Please contact

Dr. Mohan Tembe

98220-56878



July 2017

★ Indian Medical Association ★

"Being An opportunist"

We admire successful people around us. We also wish to be like them, whether that might be our senior, colleague, friend or relative. To add more to the list, could be our prime minister Mr Narendra Modiji, UK's PM Theresa May, Facebook owner Mark Zuckerberg, Indian cricketer/Skipper Mahendrasingh Dhoni or any other successful person in the world, All these people have many things in common leading to their success. These things are hard work, dedication, sincerity, passion, Luck etc...What we could never analyse is, all of them are "opportunist" in thinking. You need an explanation.

When everything is going right in life, everyone is in right frame of mind, the difference is when something goes wrong, then you need to be in right frame of mind. Means cricket match is going all in favor of india, but suddenly we loose wickets and Dhoni comes to bat in a "do or die" situation (just an example) and he wins the match for us. Though being under pressure he grabbed the opportunity. He had two choices -one is "to win", another "to loose". He became an Opportunist, directed his thoughts positively and converted negative situation into positive one & became a Hero. The most successful captain of Indian Cricket team.

For a surgeon, you are starting a difficult, unusual surgery in a critical patient. You have planned the surgery pre operatively perfectly but you find some unusual surprise to horrify you during the surgery, be an opportunist. Think positively, use your skills, knowledge and determination to

overcome the situation and you will find out the best result.

All these above mentioned people have this unexplored, unexplained quality which makes them outliers. Even manual workers are working hard with same determination, sincerity but yield meager amount of money at the end of the day.

We have heard a proverb many a times that,

"when you want something, all the universe conspires in helping you to achieve it."

Here the difference is, an opportunist realises that universe has conspired and other can't, hence keep waiting or thinking and loose the opportunity.

Also it is true that, all the opportunities do look lucrative, need not be the best ones for us. Any decision to grab them must be taken wearing a black hat. Think what can be negative or go wrong, overlooked but only for analysis & by choice, so that we are prepared to take precautions if something goes wrong. Come back to present situation and become a positive thinker. Make sure that your decision is not hurting/harming anyone close to you. There is very fine line between being "SELFISH" & Being "OPPORTUNIST". You can still go wrong in future but the decision you had taken at that time was right for that particular period, circumstances and mind frame.

Opportunity means, doing right thing, at right time with right thoughts with or for right people, for right result.

Open your eyes and find out that some opportunity is knocking at your door.

"Be an Opportunist"

- Dr. Adhav Harshad Laxman



July 2017

Indian Medical Association

देहाची तिजोरी

(एका प्रसिद्ध सिनेगीतावर आधारित विडम्बन काव्य)

देहाची तिजोरी, मेदाचाच ठेवा
घाम गाळ लेका आता, घाम गाळ आता
पिते पाक वाटीभरुनी जात खाडादाची
मनी जाडोबांच्या नाही भिती डॉक्टरांची
सरावल्या तोंडालाही मोह का सुटावा
घाम गाळ लेका आता, घाम गाळ आता
लाडू जरी फळीवरचे लागतात भारी
आपुलेच वजन होती आपुलेच वैरी
घडो घडी स्टुलवारीचा तोल सावरावा
घाम गाळ लेका आता, घाम गाळ आता
उजेडात होते तळण, अंधारात खाण
ज्याचे त्याचे मनी आहे उष्मांकाचे माप
पुष्ट लाडोबांची चाले कशी पोटपूजा
घाम काळ लेका आता, घाम गाळ आता

डॉ. अजित कुमठेकर

वाट

षटकोनी मंदिर
षटवळणी वाट
टाईल्स षटकोनी
फिट्ट बसवलेल्या
त्यावर कुणीतरी --
कानात त्या होत्या सांगत --
षडरिपु करतात -- माणसांची संगत,
तुडवून त्यांना पायदळी
जर मिळवाल विजय त्यांचेवरी,
तरच -- पोहोचतील,
पाऊले तुमची,
त्याच्या चरणी, त्याच्या मंदिरी !

- डॉ. सुधीर करमरकर

शेरो - शायरी

हर पल में प्यार है,
हर लम्हे में खुषी है
खोदो तो यादे है
जी लो तो जिंदगी है ।

कुछ लोग किस्मत की तरह होते हैं,
जो दुवा से मिलते हैं ।
और कुछ लोग
दुवा की तरह होते हैं
जो किस्मत बदल देते हैं ।

वक्त बदलता है, जिंदगी के साथ के
जिंदगी बदलती है, वक्त के साथ
वक्त नहीं बदलता, अपनो के साथ ।

क्या मांगु खुदा से, तुम्हे पाने के बाद
किसीका करू इंतजार, तेरे आनेके बाद
क्यो इश्क में जान, लुटा देते है लोग
मैने भी यह जाना, तुमसे इश्क करने के बाद

रफ्तार कुछ इस कदर है
जिंदगी की ...
के सुबह का दर्द भी
श्यामको पुराना हो जाता है ।

- डॉ. चंद्रशेखर गुजराथी

