

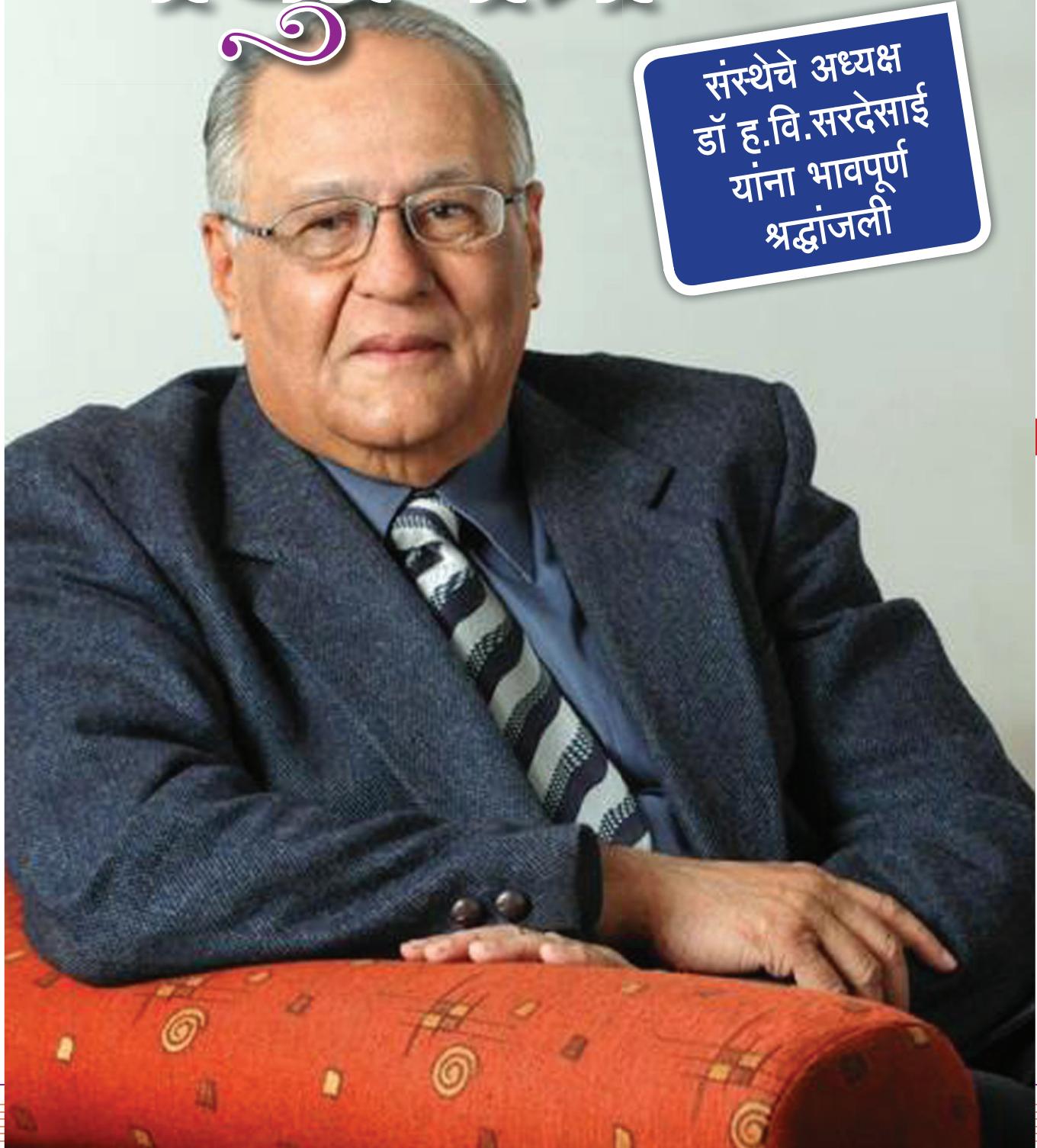
■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक



मधुमेह

■ वर्ष ३२ ■ अंक १२
■ एप्रिल २०२०

संस्थेचे अध्यक्ष
डॉ ह.वि.सरदेसाई
यांना भावपूर्ण
श्रद्धांजली



डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. ह. वि. सरदेसाई
उपाध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर
कार्यवाह : डॉ. रमेश नी. गोडबोले
सहकार्यवाह व खजिनदार : सौ. मेधा पटवर्धन
सहकार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्षे

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. रमेश दामले डॉ. सौ. सुचेता अय्यर
डॉ. अमित वालिंबे डॉ. अरुंधती मानवी
श्री. सतीश राजपाठक श्री. परीक्षित देवल
डॉ. मुकुंद कश्यूर डॉ. निलेश कुलकर्णी
कायदेविषयक सलाहागार : अॅ. प्रभाकर परळीकर

संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क (मधुमित्र अंकासह)	रु. 800
३ वर्षाची एकत्रित वर्गणी (सभासद)	रु. 9000
फक्त 'मधुमित्र' वार्षिक वर्गणी: (पोस्टेजसह)	रु. 300
३ वर्षाची एकत्रित वर्गणी (फक्त मधुमित्र)	रु 600
बालमधुमेही सभासद :	रु 900
तहह्यात सभासद :	रु. 8,000
(पती-पत्नी) संयुक्त तहह्यात सभासद :	रु 7,000
तहह्यात दाता सभासद :	रु. 20,000 पेक्षा अधिक देणगी देणारे (देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत मिळते) परगावच्या चेकसाठी, तो payable at par नसल्यास, वटणावळ रु. ५० अधिक

वर्गणीचा चेक 'मधुमित्र, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या नावाने लिहावा.

सभासद शुल्क / मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

A/C Name - Madhumitra Diabetic Association of India, Pune Branch

Name - UNION BANK OF INDIA

Address - 21/2, Karve Rd, Dist - Pune Pin - 411004.

A/C Type - CURRENT; Account No - 370001010061559, IFSC Code - UBIN0537004

Name - BANK OF MAHARASHTRA

Address - Ayurwed Rasashala Building, Karve Rd, Pune - 411004. A/C Type - Savings;

Account No - 20084172371; IFSC Code - MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल द्वारे अथवा ९८८९७ ९८८९२ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसेच न केल्यास वर्गणी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही. त्यामुळे मधुमित्रचे अंक किंवा पत्र पाठवता येत नाही.

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा. ३१ ड, 'स्वप्ननगरी',

२० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०९७९.

मोबाईल: ९४२९९४५९६३. email: diabeticassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५. रविवार बंद; लॅबची वेळ : सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

'मधुमित्र' अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत मिळणे अपेक्षित असते. अंक मिळत नसल्यास तक्रारीसंदर्भात

संपर्क : सौ. आरती अरगडे मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२ दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून) website: www.daipune.com

कोरोना व्हायरसच्या कारणाने लॉकडाउन जाहीर झाल्याने एप्रिल २०२०चा मधुमित्रा अंक प्रसिद्ध होऊ शकला नाही. त्यामुळे ई-मेलच्या माध्यमातून तो उशिरा प्रसिद्ध होत आहे. सर्व वर्गीदारांनी आपल्या परिचयांना हा मेसेज पाठवून सहकार्य करावे. लॉकडाउन संपून पूर्वपरिस्थिती निर्माण होईपर्यंत ई-मेल अंक प्रसिद्ध होतील. मे २०२०चा अंक दोन-तीन आठवड्यांत याच माध्यमातून पाठवण्याचा प्रयत्न राहील.

ज्यांची मधुमित्र वर्गी संपली आहे, त्यांनी ती बँकेमार्फत पाठवावी, ही विनंती वर्गी पाठवल्याचा दिनांक, आपले नाव व इतर नोंदी सौ. आरती अरगडे (९८८१७९८८१२) यांना फोनवरून कळवाव्यात, तसेदीबद्दल क्षमस्व!

- संपादक

अनुक्रमिका

हवेहवेसे ह. वि. : डॉ. रमेश गोडबोले	४
कुशाग्र बुद्धिमत्ता आणि लोभस व्यक्तिमत्त्व	
यांचा अपूर्व संगम : डॉ. रमेश दामले	६
डॉ. ह. वि. सरदेसाई माझे दैवत : डॉ. जगमोहन तळवलकर ...	९
उत्कृष्ट शिक्षक व आदर्श ज्येष्ठ फिजिशिअन :	
डॉ. सुभाष काळे.....	१०
वैद्यकीय व्यवसायाचे बदलते स्वरूप डॉ. ह.वि.सरदेसाई ..	१२
ऋषितुल्य धन्वंतरी : सतीश पाकणीकर	१४
कोरोनाच्या साथीदरम्यान घ्यावयाची काळजी :	
डॉ. वसुधा सरदेसाई.....	१६
करोना आणि मधुमेह : डॉ. सोनाली भोजने	१८
रोगप्रतिकारशक्ती, आहार आणि आरोग्य :	
डॉ. सुकेशा सातवळेकर	२०
निवासी शिबिर अभिप्राय	२२
हास्यचित्रे : विजय पराडकर	

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३२ अंक : १२
एप्रिल २०२०

संपादक

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई
सौ. सुकेशा सातवळेकर
श्री. शाम देशपांडे

संपादन साहाय्य

दीपाली चौधरी

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

मुख्यपृष्ठ छायाचित्र

श्री. सतीश पाकणीकर

मुख्यपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

केतन ग्राफिक्स ९८८१० ९८९८३

व्यवस्थापन सल्लागार

श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क

८८०५४९९३४४

वर्गी व अंकासाठी संपर्क

आरती अरगडे

संपर्क : ९८८१७९८८१२
दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोऱ्हन)

०२०-२५४४०३४६ / ०२०-२५४३०९७९

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

* संपादक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक : डॉ रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेतर्फे प्रसिद्ध करण्यात आले. मे. सिद्धार्थ एंटरप्राइजेस, २६८, शुक्रवार पेट, देवग्रन अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१-३, स्वप्ननगरी, २०, कर्वे रोड, पुणे - ४११००४.
येथे प्रसिद्ध केले. * पी आर बी कायदानुसार जबाबदारी. ■ SDM/PUNE/SR/23 Date - 16.3.18

संपादकीय : श्रद्धांजली

हवेहवेसे ह. वि.

डॉ. ह. वि. सरदेसाई हे
ऋषितुल्य व्यक्तिमत्त्व होते.
केवळ आदर्श शिक्षक,
आदर्श डॉक्टर म्हणून नाही
तर निरामय आरोग्यासाठीचे
मार्गदर्शक म्हणून त्यांनी
आयुष्यभर कार्य केले.
अनेकांना आपले आयुष्य
नव्याने उभे करण्याचे
बळ दिले. सोप्या सहज
शैलीत शास्त्रीय माहिती
सर्वसामान्यांपर्यंत पोहोचवण्यात
त्यांचा हातखंडा होता.
डायबेटिक असोसिएशनच्या
पायाभरणीमध्ये आणि एकूण
वाटचालीमध्ये त्यांचा मोलाचा
वाटा होता. त्यांच्या काही
हृद्य आठवणी सांगणारे लेख
या अंकात घेऊन त्यांना
आदरांजली वाहू या!!

डॉ. रमेश गोडबोले

संपर्क : ९८२२४ ४७३२०

काही मोठ्या व्यक्ती त्यांच्या नावाच्या आद्याक्षराने चटकन लक्षात येतात. उदाहरणार्थ, पु.ल. म्हटले की पु. ल. देशपांडे, चि.वि. म्हटले की चि. वि. जोशी तसे ह.वि. म्हटले की डॉ. ह. वि. सरदेसाई हे पूर्ण नाव सांगावे लागत नाही. अशा प्रसिद्ध व्यक्तींपैकी डायबेटिक असोसिएशन ॲफ इंडिया, पुणे शाखेचे गेली जवळजवळ ४५ वर्षे अध्यक्षपद भूषणवणारे, सर्वांना हवेहवेसे वाटणारे आणि आमचे सर्वांचे आदर्श डॉ. हणमंत विद्याधर सरदेसाई १५ मार्च २०२० रोजी वयाच्या ८६व्या वर्षी काळाच्या पडद्याआड गेले.

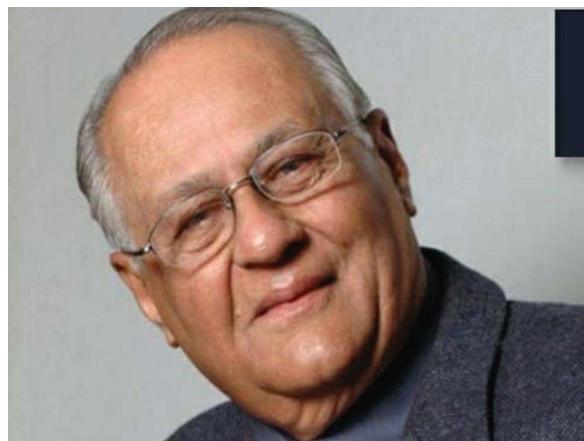
मी १९५९मध्ये बी. जे. मेडिकल कॉलेजमध्ये प्रवेश घेतला. तेव्हापासून म्हणजे गेली सुमारे ६१ वर्षे निरनिराळ्या स्तरांवर त्यांच्या सहवासात होतो. विद्यार्थी, वैद्यकीय व्यावसायिक, सुमारे ४५ वर्षे डायबेटिक असोसिएशनचा कार्यवाह इत्यादी विविध नात्यांनी त्यांचा व माझा परिचय वाढत गेला. इतक्या प्रदीर्घ काळात मला आलेले अनुभव व आठवणी लिहीत बसलो तर अनेक पाने भरतील. परंतु या लेखात मी फक्त डायबेटिक असोसिएशनच्या संदर्भातील काही हृद्य आठवणींचे शब्दांकन करण्याचा प्रयत्न करत आहे.

मधुमेह ही व्याधी इतर रोगांपेक्षा खूप निराळी आहे, हे डॉक्टरांनी जाणले होते. इतर बहुतेक रोगांत औषधे हा भाग सर्वात महत्वाचा समजला जातो; परंतु मधुमेहात रुग्णाचा आहारविहार व मनःशांती याला प्राधान्य दिले तर कमीत कमी औषधांत तो नियंत्रणात ठेवता येतो. मात्र, ते रुग्णाला पटवून देणे फार अवघड काम असते. त्यासाठी प्रबोधनाची, गैरसमज टाळण्याची व मार्गदर्शनाची नितांत गरज असते. औषधे लिहून देण्यापेक्षा हे काम खूप वेळकाढू व अवघड असते. त्यासाठी एक संस्था असावी व त्यातर्फे हे कार्य करणारी एक यंत्रणा निर्माण व्हावी, या हेतूने मुंबईचे प्रसिद्ध मधुमेहतज्ज्ञ (कै.) डॉ. आजगांवकर यांचे प्रयत्न चालू होते. त्यासाठी पुण्यातील प्रसिद्ध फॅमिली फिजिशिअन डॉ. मा. पु. जोशी यांनी पुढाकार घेऊन एक सभा आयोजित केली. डॉ. ह. वि. सरदेसाईना हा विचार नक्की पटेल याची खातरी असल्याने त्यांना आमंत्रित केले होते. त्या वेळी डॉ. सरदेसाई त्यांच्या वैद्यकीय व्यवसायात अतिशय व्यग्र असूनही त्यांनी या संस्थेचे काम करण्यास अनुमती दिली. त्यामुळे संस्थेला फार मोठे पाठबळ मिळाले व लवकरच संस्थेची अधिकृत नोंदणी होऊन संस्था स्थापन झाली. संस्थापक सदस्यांत डॉ. सरदेसाई यांचे नाव अग्रभागी होते. तेव्हापासून डॉ. सरदेसाई त्यांच्या मृत्यूपर्यंत म्हणजे गेली ५५ वर्षे संस्थेचे कार्य नेटाने करत

आले. इतर फारच थोड्या संस्थांच्या इतिहासात अशी नोंद असेल.

सुरुवातीला संस्थेला स्वतंत्र जागा नव्हती. लक्ष्मी रोडवरील डॉ. मा. पु. जोशी यांच्या घरातील छोट्या अंगणात सभा होत. डॉ. जोशी यांच्या दवाखान्यात असोसिएशनची कागदपत्रे ठेवण्यास एक लाकडी कपाट एवढीच संस्थेची मालमत्ता होती. संस्थेचा व्याप वाढत चालला तेव्हा संस्थेची स्वतंत्र मोठी जागा असणे गरजेचे होते. डॉ. सरदेसाई यांनी ते ओळखले होते. परंतु संस्थेजवळ शिळ्क पैसेच नव्हते. त्याच वेळी योगायोगाने डॉ. सरदेसाई यांच्या एका पेशंटने, डॉ. आगाशे यांनी चांगल्या संस्थेला देणगी देण्याविषयी त्यांचा सल्ला विचारला. तेव्हा थोडाही विचार न करता त्यांनी डायबेटिक असोसिएशनचे नाव सुचवले. त्याचबरोबर त्यांनी डॉ. आगाशे यांना असा सल्ला दिला, की ही देणगी 'तुम्ही व तुमच्या पत्नीच्या निधनानंतर संस्थेला मिळावी' असे मृत्युपत्रात लिहून ठेवा. कारण डॉ. आगाशे यांना कोणी वारस नव्हता. त्यामुळे एकाच्या मृत्यूनंतर राहिलेल्या व्यक्तीला पैशाची गरज लागल्यास सर्व पैसे संपून गेले तर अवघड जाईल. ही बोलणी चालू असतानाच डॉ. आगाशे कालवश झाले. त्यानंतर काही काळाने डॉ. आगाशे यांच्या पत्नी डॉ. सरदेसाई यांच्याकडे आल्या व स्वतःच्या हयातीतच ही देणगी पतीच्या इच्छेनुसार देण्याचा आग्रह त्यांनी धरला. डॉ. सरदेसाईचा नाइलाज झाल्याने त्यांनी संस्थेसाठी ही देणगी स्वीकारली. या देणगीतून कर्वे रोडवरील सध्याची असोसिएशनची वास्तू उभी राहिली. त्यामुळे संस्थेची फार मोठी गरज भागली. संस्थेचे अनेक उपक्रम कार्यान्वित झाले. त्यानंतरही डॉ. सरदेसाई यांनी अनेकांना डायबेटिक असोसिएशनला देणगी देण्यासाठी उद्युक्त केले.

डायबेटिक असोसिएशनच्या कोणत्याही जाहीर कार्यक्रमात डॉ. सरदेसाई यांचे नाव असले की प्रेक्षकांची गर्दा होणार हे गृहीत धरून मोठे सभागृह घ्यावे लागे. ठरवून दिलेल्या वेळात विषयाची योग्य



मांडणी करून, आठवणीसाठी कोणतेही टिपण किंवा दृक्श्राव्य माध्यम न वापरता ते शुद्ध मराठीत बोलत. मत्रमुग्ध होऊन प्रेक्षक भाषण ऐकत. संस्थेच्या विविध उपक्रमांना त्यांचा पाठिंबा असे. आपल्या सहकाऱ्यांवर पूर्ण विश्वास ठेवून दैनंदिन व्यवहारात त्यांनी कधीच ढवळाढवळ केली नाही. वयाच्या ७५व्या वर्षी संस्थेचे अध्यक्षपद सोडण्याचा विचार त्यांनी व्यक्त केला. पण सर्व पदाधिकाऱ्यांच्या विनंतीला मान देऊन शेवटपर्यंत त्यांनी हे पद भूषवले. वय व प्रकृती अस्वास्थ्यामुळे आपण अध्यक्षपदी राहणे त्यांना योग्य वाटत नव्हते.

डॉ. सरदेसाई यांच्या सहवासात कितीतरी गोष्टी आपसूक शिकायला मिळाल्या; सहज सोप्या भाषेत शास्त्रीय लेखन ही त्यातील महत्वाची गोष्ट आहे. सुमारे २० वर्षांपूर्वी मी काविळीने जवळजवळ दोन महिने आजारी होतो. घरात बसून असल्याने मी 'हृदयविकार टाळण्यासाठी' या विषयावर एक पुस्तिका लिहिली व त्याचे हस्तलिखित त्यांना वाचावयास दिले. दुसऱ्याच दिवशी त्यांच्या नेहमीच्या हिरव्या-निळ्या शाईत लिहिलेले पत्र आले. त्यांनी लिहिले होते, 'पुस्तकातील मजकूर उत्तम लिहिला आहे. आपल्या आजाराचा उपयोग इतक्या चांगल्या तन्हेने केल्याचे हे एक अपवादात्मक उदाहरण आहे. शुभेच्छा!'

संस्थेच्या सर्व परिवारातर्फे डॉ. ह. वि. सरदेसाई यांना विनप्र श्रद्धांजली.

■ ■ ■

हितगुज

कुशाग्र बुद्धिमत्ता आणि लोभस व्यक्तिमत्त्व यांचा अपूर्व संगम

डॉ. रमेश दामले, एम.डी.



डॉ. ह. वि. सरदेसाई हे पुण्यामधील नामांकित फिजिशिअन असून ५५ वर्षांपैकी जास्त काळ ते वैद्यकीय व्यवसायात होते. त्यातील ३० वर्षे त्यांनी ससून हॉस्पिटलमध्ये रुग्णसेवा व मानद प्राध्यापक म्हणून कार्य केले आहे. शिवाय, पुण्यात व पुण्याच्या बाहेर सबंध महाराष्ट्रामध्ये त्यांनी वैद्यकीय क्षेत्राच्या संबंधित असलेली हजारो व्याख्याने देताना ज्ञानप्रसाराचे आणि जनजागृतीचे बहुमोल कार्य केले आहे. त्यांच्या भाषेवरील प्रभुत्वामुळे आणि प्रवाही वक्तृत्वामुळे त्यांच्या व्याख्याने रंगत असत. त्यामुळे त्यांच्या व्याख्यानांना प्रचंड गर्दी होत असे.

दर्जेदार दैनिकांतून व मासिकांतून त्यांचे लेख

कायम प्रसिद्ध होतात. त्यामुळे त्यांचे नाव पुण्यातच काय; पण सान्या महाराष्ट्रामध्ये प्रसिद्ध झाले आहे. त्यांचे नाव माहीत नाही, असा महाराष्ट्रात एकही मराठी माणूस नसेल.

'घरोघरी ज्ञानेश्वर जन्मती' या त्यांच्या पुस्तकाच्या १३ आवृत्त्या प्रसिद्ध झाल्या आहेत. 'औषधाविना आरोग्य', 'आहार आणि आरोग्य', 'जीवनशैली', 'निद्रा आणि भय' या पुस्तकांच्या तीनपैकी जास्त आवृत्त्या वाचकांच्या पसंतीस उतरल्या आहेत. एकूण १५ पुस्तकांचे सुबोध लिखाण ही त्यांच्या वाङ्मयीन जीवनातील जमेची बाजू आहे.

त्यांचा जन्म १० एप्रिल १९३३ रोजी झाला. त्यांचे

वडील ब्रिटिश जमान्यातील लोकसेवेमध्ये होते आणि त्या काळातील सचिव पदावर होते. ते उच्चशिक्षित असल्यामुळे स्वातंत्र्यानंतर ते मंत्र्यांचे सेक्रेटरी असत. त्यांच्या सतत बदल्या होत असत. त्यामुळे डॉक्टरांचे शालेय शिक्षण धुळे, सातारा अशा छोट्या (तत्कालीन) गावांतून पूर्ण झाले. मात्र, एमबीबीएस ही पदवी त्यांनी मुंबईमधून प्राप्त केली. पहिल्यापासूनच शैक्षणिक क्षेत्रामध्ये ते वरच्या नंबरात असत. एमबीबीएसच्या शेवटच्या वर्षात स्त्रीरेग विषयामध्ये ते सुवर्णपदकाचे मानकरी होते. मुंबईमधील त्या काळातील प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. भरुचा यांच्या मार्गदर्शनाखाली त्यांनी एमडी (मेडिसीन— ही पदवी मिळवली. डॉ. भरुचा, डॉ. गोलवाला आणि त्या काळचे प्रसिद्ध हृदयरोगतज्ज्ञ डॉ. के. के. दाते या त्यांच्या गुरुंविषयी त्यांना नितांत आदर होता. त्यानंतर लगेचच इंग्लंडला जाऊन त्यांनी सहजपणे एमआरसीपी, एफआयसीए, एफआयआयडी या पदव्या प्राप्त केल्या.

त्यांच्या वडिलांनी ‘सरकारी नोकरीमधील मान त्याच्या पदाचा असतो, व्यक्तिगत नसतो. मात्र, स्वतंत्र व्यवसायातील मान त्या व्यावसायिकाचा व्यक्तिगत असतो. तो अबाधित तर राहतोच; पण सारा समाज त्याचा मान मनापासून राखतात,’ असा सल्ला दिला. त्यामुळे त्यांनी पुण्यामध्ये गेल्या ५५ वर्षांपैक्षी जास्त काळ त्यांच्या सेवेचा यज्ञ निषेने आणि भाविकतेने सांभाळला होतो. अशा पद्धतीने पुढील काळामध्ये त्यांच्या वडिलांचे शब्द किती खरे होते ते त्यांनी सिद्ध केले.

त्यांच्या हाताखाली एमबीबीएस व एमडीचे अनेक विद्यार्थी तयार झाले. क्वचित लाभारे देखणेपण, विषय मांडण्याची हातोटी यामुळे थोड्याच काळामध्ये ते विद्यार्थिप्रिय अध्यापक ठरले. डॉक्टरी संघटनांपुढे दिलेल्या वैद्यकीय व्याख्यानांमुळे ते जवळ्यासच्या गावांमधून खूपच प्रसिद्ध झाले. अल्प काळातच ते प्रसिद्धीच्या अगदी शिखरावर पोहोचले.

त्यांचे आध्यात्मिक ज्ञान उच्च दर्जाचे होते. कित्येक संस्कृत वचने त्यांना मुखोद्गत होती. त्यांचा वेदांचा व

उपनिषदांचा अभ्यास होता. तथापि, या दोन स्वतंत्र क्षेत्रांची त्यांनी कधीही सरमिसळ होऊ दिली नाही. अध्यात्मामुळे रुणसेवेकडे बघण्याची त्यांची दृष्टी अधिक निकोप झाली, असे फारतर म्हणता येईल.

एक व्यक्तिगत अनुभव येथे संगता येईल. डायबेटिक असोसिएशन या संस्थेमध्ये सर आणि मी दोघेही कार्य करतो. त्या संस्थेतर्फे एका भोजनाचा कार्यक्रम होता. माझ्याशेजारी सर बसले होते. ते जेवणाच्या शेवटी मला म्हणाले, ‘ताटामध्ये आता फक्त लिंबाची फोड राहिली आहे, ती या मिठाला लावून खावी म्हणजे ताट स्वच्छ होईल. त्याचे असे आहे, की मानव कोणतेही फळ अगर धान्य तयार करून शकत नाही. मग ते वाया घालवण्याचा आपल्याला काय अधिकार आहे?’ माझ्या आदरणीय शिक्षकांचे ते शिकवणे (टिचिंग) तर होतेच; पण महत्त्वाचे म्हणजे ते स्वतःच्या आचरणातून दिलेले संस्कार (ट्रेनिंग) होते. ऋषीमुर्नीच्या आश्रमात राहून विद्यापीठाशिवाय त्यांचे दैनंदिन आचरण स्नातक बघत व सुसंस्कृत होत. म्हणून त्या काळी आश्रमात राहण्याची पारंपरिक पद्धत रुढ झाली असावी, असे मनाला चाटून गेले. ते माझ्या जीवनातील आदर्श आणि आयुष्यातील स्फूर्ती आहेत.

कित्येक सामाजिक संस्थांचे ते अध्यक्ष, उपाध्यक्ष व सभासद होते. त्यातील काही संस्था पुढीलप्रमाणे आहेत : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया – पुणे शाखा, हिंगणे स्त्री शिक्षण संस्था, प्रोग्रसिव्ह एज्युकेशन सोसायटी, गरवारे कॉलेज, पुणे विद्यापीठ सिनेट, बीजेएमसी रिसर्च सोसायटी. ते अनेक पुरस्कारांचे मानकरी होते. त्यातील काही : भास्कराचार्य पुरस्कार, म. सा. परिषदेचा उत्कृष्ट पुस्तक (आहार आणि आरोग्य) पुरस्कार, व्यावसायिक श्रेष्ठता पुरस्कार, हृदयमित्र पुरस्कार इत्यादी.

धनवान आणि गुणसंपन्न वारसा, कुशाग्र बुद्धिमत्ता, लोभस व्यक्तिमत्त्व, आकर्षक वक्तृत्व आणि ओघवते लेखन या सर्वांनी परिपूर्ण असलेले सरांसारखे व्यक्तिमत्त्व या पुण्यनगरीमध्ये होते, म्हणूनच पुण्याला महाराष्ट्राचे सांस्कृतिक केंद्र मानण्यात येते.



सरदेसाई सर : एक आठवण

डायबेटिक असोसिएशनच्या, दि. २६ मे २००२ रोजी झालेल्या एका समारंभासाठी प्रमुख वक्ते म्हणून मुंबईतील प्रसिद्ध अस्थिरोगतज्ज्ञ डॉ. अरविंद बावडेकर यांना संस्थेतर्फे आमंत्रण दिले होते. या समारंभाला सरदेसाई सर अधक्षयस्थानी होते. निमंत्रित मंडळी भाषणापूर्वी चहापानासाठी शेजारील हॉलमध्ये बसली होती. तेवढ्यात सरदेसाई सर माझ्या शेजारी बसलेल्या डॉ. बावडेकर यांच्या जवळ आले. एक पुस्तक डॉ. बावडेकरांपुढे ठेवत नम्रतेने म्हणाले, 'या पुस्तकावर तुम्ही तुमची सही द्याल का? हे तुमचेच 'कॅन्सर माझा सांगाती' हे पुस्तक प्रसिद्ध उद्योगपती श्री. शंतनुराव किलोस्कर यांना मी तपासायला गेलो असताना मला भेट म्हणून त्यांनी दिले आहे.' डॉ. बावडेकरांनी अर्थातच आभार मानले आणि सही केली.

व्यासपीठावरून भाषण करताना डॉ. बावडेकर म्हणाले, 'मी मेडिकल कॉलेजमध्ये शिकत असताना डॉ. सरदेसाई माझ्यापेक्षा तीन वर्षांनी पुढे होते आणि ते माझे आदर्श होते'. सही घेणे हा एक नेहमीचा प्रघात आहे. मात्र ती घेताना डॉ. सरदेसाई सरांनी दाखवलेल्या नम्रतेने मी भारावून गेलो. त्यांचा हा पैलू 'मधुमित्र'च्या वाचकांना कळावा म्हणून मी एक छोटा लेख पुढील

अंकात लिहला होता. तो वाचल्यावर डॉ सरदेसाई यांनी मला पत्र पाठविले. त्यात ते लिहितात, 'मधुमित्र'मध्ये आपण लिहिल्याप्रमाणे मी इतका मोठा आहे का, हे मला माहीत नाही. पण तुम्ही माझ्याविषयी जे चार चांगले शब्द लिहिले आहेत, त्याबद्दल मी आपला आभारी आहे.'

अर्थातच, सरांनी तो अंक पूर्णपणे वाचून मला ही पोचपावती दिली होती. ज्याने आपल्या जीवनामध्ये हजारो पारितोषिके मिळवली आहेत, त्यांचे हे पत्र मलाच मिळालेल्या पारितोषकासारखे मी आजपर्यंत जतन केले आहे.

एक इंग्लिश वाक्प्रचार असे म्हणतो की, A lazy man finds excuses, while a busy man finds time (आळशी माणूस काऱणे शोधतो तर व्यग्र माणूस वेळ शोधतो.)

पत्र लिहिण्याच्या या कृतीमधून हाच संदेश देऊन सर माझे मन घडवत होते.

अशा ऋषितुल्य सरांना माझे लाखो प्रणाम!

डॉ. रमेश दामले, एम.डी.

संपर्क : ०२०-२४४५८६२३

■ ■ ■

डॉ. ह. वि. सरदेसाई माझे दैवत

साधारण १९५८-५९मध्ये मी सरांना पहिल्यांदा पाहिले. सर ससूनच्या बाह्यरुग्ण विभागात होते. अतिशय लोभस व्यक्तिमत्त्व. गौर वर्ण, उच बांधा, डॉलदार चाल, आनंदी-समाधानी-उत्साही मुद्रा. पहिल्या दर्शनातच कोणीही मंत्रमुळे होऊन जाई. पेहराव अद्यावत. सूट, टाय आदी फारच शोभून दिसे. यांचा आणि माझा इतका निकटचा संबंध येणार आहे याची पुस्ट कल्पनाही मला नव्हती. त्यांच्या चेह्यावर व डोऱ्यांमध्ये तेव्हासुद्धा कारुण्य भाव प्रक्षर्णे जाणवे.

१९६२-६३नंतर मी त्यांच्याकडे एमडीचा अभ्यास केला. आम्ही कित्येक रुग्णांची सर्व विचारपूस केली तरी बरेचदा त्यांच्या अंतर्मनाचा थांग लागत नसे. परंतु असे रुग्ण सरांनी तपासणी सुरु करण्यापूर्वीच भावनाविवश होऊन रहू लागत आणि त्यांच्या मनात सलणाऱ्या अनेक गोष्टी भराभरा सांगून मन मोकळे करत. परिणामी, रुग्णांना हलके वाटून त्याची त्यांच्या औषधयोजनेस मदत होत असे. अशा श्रद्धावान रुग्णांना लवकर बरे वाटे. सरांचा शरीरशास्त्र, आरोग्य आणि तत्त्वज्ञान यांचा सखोल अभ्यास होता. तो अद्यावत ठेवण्यासाठी ते भरपूर वाचन करत असत. याशिवाय, सरांचा मानसशास्त्राचाही अभ्यास होता. रुग्णांना आणि त्यांच्या नातेवाइकांना सूचना कशा द्यायच्या त्यासाठी हे उपयोगी पडे. व्यक्तिमत्त्वामध्ये अजून महत्वाची बाब म्हणजे योगशास्त्र. त्याचा व्यासंग त्यांना सुरुवातीपासूनच होता. सकाळी लवकर उठून प्राणायम, योग, ध्यान इत्यादी नियमित होई.

एक महत्वाची गोष्ट नमूद करावी लागेल ती म्हणजे रुग्ण समोर आल्यानंतर त्याची सर्वांगीण माहिती पूर्ण होईपर्यंत स्वस्थणे, एकाग्रतेने त्याचे निदान करणे या सर्वांगीण रुग्णाची त्यांच्याबद्दलची श्रद्धा वाढत असे. सरांना शिकवण्याची फार आवड होती. अद्यावत ज्ञान, तपासण्याची पद्धत शिकवणे, रोगनिदानासाठी

विशेष तपासण्या करणे, नंतर औषधयोजना करणे, हे सर्व ते रंजकतेने शिकवत. सरांच्या सहवासात मला हे सर्व शिकायला मिळाले. शिकताना ताण न वाटता आनंदच वाटे.

सरांना मराठीचा अभिमान होता. आपले बहुसंख्य रुग्ण मराठी असल्याने त्यांच्या औषधाचा कागद व त्यावरील सूचना सुवाच्य वळणदार अक्षरात मराठीतच लिहीत. दिनांक, इसवी सन यांच्या जोडीने मराठी वार, मराठी महिना, तिथी व शके लिहीत असत. हे सर्व मोरपंखी शाईने लिहिल्यामुळे फार सुबक दिसे.

शुद्ध मराठीत व्याख्याने देता यावीत यासाठी त्यांनी सुमारे वर्षभर परिश्रम केले. अनेक वर्ष वसंत व्याख्यानमालेत व्याख्याने दिली. सरांनी अनेक विचारवंतांचा अभ्यास केला होता. पतंजली योगसूत्रे, योगशास्त्र, जे. कृष्णमूर्ती, आचार्य रजनीश (ओशो) यांची पुस्तके सरांना फार आवडत. या सर्वांचा परिणाम त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वावर दिसे. ते कुणावर रागवत नसत. कोणाची मते पटली नाहीत तर विंडवाद घालत नसत. त्यामुळे त्यांची मुद्रा शांत असे.

एमडी झाल्यावर मी त्यांच्याबरोबर काम केले. सरांनी मला मोकळेपणाने, कोणताही दबाव न आणता काम करण्याची संधी दिली. अनेक तणावांच्या प्रसंगी सळा दिला. अशा अलौकिक पुरुषाबरोबर रहावयास मिळाले यासाठी मी स्वतःला धन्य समजतो. आता सरांचे छत्र नाही, त्यांच्या विचारांचाच आधार आहे. त्यांनी शिकवलेल्या कर्ममार्गाची वाटचाल चालू ठेवत आहे. त्यांच्या रूपाने मला सदगुरु भेटले असे मी मानतो; मी कृतार्थ झालो.

डॉ. जगमोहन तळवलकर, एम.डी.
मो : ९८२२८७००६९



उत्कृष्ट शिक्षक व आदर्श फिजिशिअन

समाजाला उत्तम वैद्यकीय सेवा मिळण्यासाठी उत्तम डॉक्टर्स तयार व्हायला हवेत. त्यासाठी वैद्यकीय महाविद्यालयात उत्तम शिक्षक हवेत. डॉ. ह. वि. सरदेसाई पुण्याच्या बी. जे. मेडिकल कॉलेजमध्ये १९५८मध्ये 'मेडिसीन' विषयामध्ये मानद साहाय्यक प्राध्यापक म्हणून रुजू झाले. मुंबईमध्ये एम्बीबीएस व एमडी परीक्षा उत्तीर्ण झाल्यावर ते इंग्लंडमधून एमआरसीपी ही मानाची पदवी प्राप्त करून आले होते. अत्यंत हुशार विद्यार्थी म्हणून त्यांचा लौकिक होताच. लवकरच पुण्यात त्यांनी उत्कृष्ट शिक्षक म्हणूनही लौकिक मिळवला.

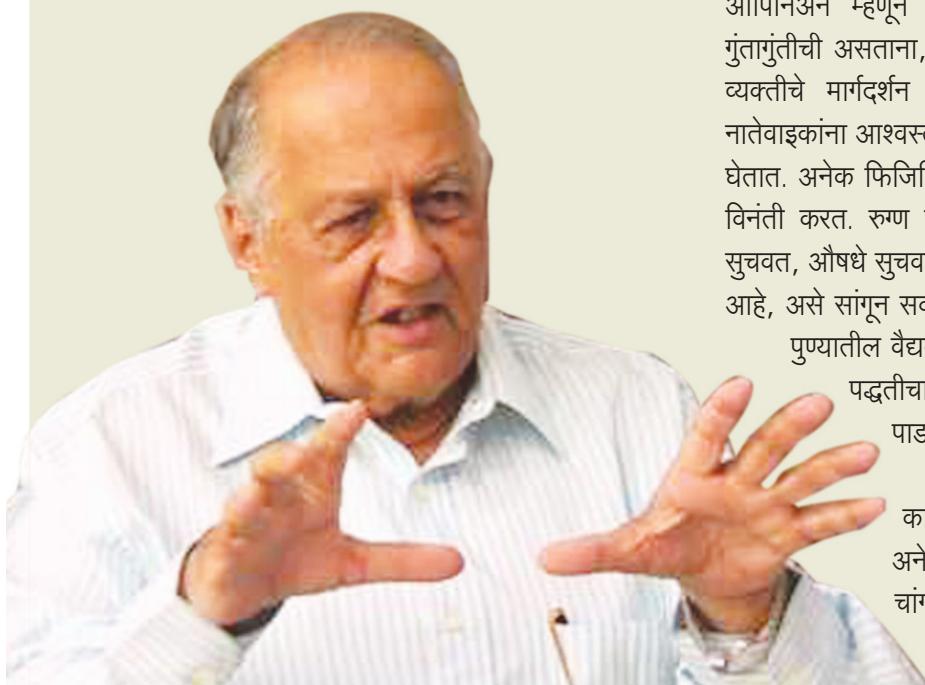
मानद प्राध्यापकाकडे ससून हॉस्पिटलमध्ये रुग्णसेवा देणे व वैद्यकीय विद्यार्थ्यांना शिकवणे ही कामे असत. सुमारे तीन तास हे काम करून बाकीचा वेळ खासगी वैद्यकीय व्यवसाय करावा, अशी ही व्यवस्था होती. त्यांना मिळणारे मानधन अतिशय अल्प असे. परंतु डॉ. सरदेसाई नेमलेल्या वेळाखेरीज सकाळी अगदी लवकर व रात्री

आठनंतर येत आणि एम्बीबीएस व एमडीच्या विद्यार्थ्यांसाठी लेक्चर्स व क्लिनिक्स घेत. यांना खुप गर्दी होत असे. मेडिसीन विषय शिकवण्यात त्यांचा हातखंडा होता. न्यूरॉलॉजी म्हणजे मेंदू व मज्जारङ्ग्जू यांचे विकार हा विषय विद्यार्थ्यांना अतिशय अवघड वाटे. या विषयाची पुस्तके पाहिली तरी त्यांना धडकी भरे. डॉ. सरदेसाई हा विषय सोपा करून कौशल्याने समजावून सांगत. हॉस्पिटलमध्ये रुग्णाची चौकशी कशी करावी, तपासावे कसे, याचे प्रत्यक्ष शिक्षण ते देत. डॉक्टरने कसे वागावे, कसे बोलावे हे त्यांच्याकडून शिकायला मिळत असे.

मेडिसीन विषयात पदव्युत्तर शिक्षण घेऊन एम्डी पदवी मिळवण्यासाठी तीन वर्षे हॉस्पिटलमध्ये शिक्षकाच्या हाताखाली काम करावे लागते. आपणास डॉ. सरदेसाई यांच्या हाताखाली नेमणूक मिळावी यासाठी विद्यार्थी धडपड करत. वैद्यकीय व्यवसायात अनेकदा एका डॉक्टरला दुसऱ्या डॉक्टरचे मत सेंकंड ओपिनिअन म्हणून घ्यावे लागते. रोग्याची स्थिती गुंतागुंतीची असताना, निदान व उपचार यात अनुभवी व्यक्तीचे मार्गदर्शन घेण्यासाठी तसेच रुग्णाला व नातेवाइकांना आश्वस्त करण्यासाठी सेंकंड ओपिनिअन घेतात. अनेक फिजिशिअन्स डॉ. सरदेसाई यांना अशी विनंती करत. रुग्ण तपासून ते कधी काही चाचण्या सुचवत, औषधे सुचवत, अनेकदा सर्व काही योग्य चालू आहे, असे सांगून सर्वांना आधार देत.

पुण्यातील वैद्यकीय क्षेत्रात कामाच्या एका नवीन पद्धतीचा पायंडा डॉ. सरदेसाई यांनी पाडला.

ते भल्या सकाळी सहा वाजता कामाला सुरुवात करत. यामुळे अनेकांना सकाळी लवकर उठण्याची चांगली सवय लागली असे म्हणतात.



आपल्या कन्सलिंग रुममध्ये रुग्णाच्या तपासणीबरोबर रक्त-मूत्र चाचणी, एक्स-रे, ईसीजी, अशी सोय उपलब्ध केल्याने विशेषत: बाहेरगावाहून येणाऱ्या रुग्णांची सोय झाली. ही पद्धत पुण्यामध्ये नवीनच होती. नंतर अनेक डॉक्टरांनी त्यांचे अनुकरण केले.

डॉ. सरदेसाई यांनी १९५८पासून १९८५पर्यंत बी. जे. मेडिकल कॉलेज व ससून हॉस्पिटल येथे काम केले. मी तेथेच सुरुवातीस काही वर्ष त्यांचा विद्यार्थी म्हणून व नंतर वीस वर्ष त्यांचा मानद साहाय्यक, प्राध्यापक सहकारी म्हणून असल्याने मला त्यांचा सहवास लाभला. नंतरही पुण्यामध्ये वैद्यकीय क्षेत्रात, डायबेटिक असोसिएशनमध्ये व अन्यत्र विविध कारणांनी त्यांच्या भेटी होत. त्यांची भेट हा एक आनंददायी अनुभव असे.

डॉ. सरदेसाई आपल्या कुटुंबाचे फॅमिली डॉक्टर

होते, असे असंख्य लोक अभिमानाने सांगतात. एमडी (फिजिशिअन) असलेल्या डॉ. सरदेसाई यांच्या यशाचे व कीर्तीचे हे गमक आहे. त्यांच्या अंगी वैद्यकीय ज्ञान व वैद्यकीय कला यांचा सुरेख संगम होता, त्यामुळे त्यांना नुसते भेटून किंवा त्यांच्याशी नुसते बोलून अनेक रुग्ण बरे होत, असे म्हटले जाई.

आज फॅमिली डॉक्टर ही संस्था नाहीशी होत असताना नव्या एमडी (फिजिशिअन) डॉक्टरांनी अभिमानाने व आनंदाने डॉ. सरदेसाई यांचे अनुकरण करून ही भूमिका साकारण्याचा प्रयत्न केला तर त्यामध्ये समाजाचे हित आहे.

डॉ. सुभाष काळे, एम.डी.
मो : ९८२२०८२०३०

■ ■ ■

डिक्लरेशन

- | | |
|--|---|
| १) मासिकाचे नाव : 'मधुमित्र' | पुणे शाखा, ३१ ड. स्वप्ननगरी, २० कर्वे रोड, पुणे - ४११००४ |
| २) रजिस्ट्रेशन नंबर : ४९९०-८८, | ९) मुद्रण स्थळ : सिद्धार्थ इंटरप्रायजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे ४११००२ |
| ३) प्रकाशन स्थळ : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा ३१ ड. स्वप्ननगरी, २० कर्वे रोड, पुणे - ४११००४ | १०) संपादकाचे नाव : डॉ. रमेश नी.गोडबोले, मानद सरचिटणीस नागरिकत्व : भारतीय |
| ४) प्रकाशन अवधी : मासिक | ११) पत्ता : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१ ड. स्वप्ननगरी, २० कर्वे रोड, पुणे - ४११००४ |
| ५) मुद्रकाचे नाव : श्री. दिनेश लोहपात्रे | १२) मासिकाचे मालक : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१ ड. स्वप्ननगरी, २० कर्वे रोड, पुणे - ४११००४ |
| नागरिकत्व : भारतीय | |
| ६) पत्ता : २६८, शुक्रवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२ | |
| ७) प्रकाशकाचे नाव : डॉ. रमेश नी.गोडबोले, मानद सरचिटणीस | |
| नागरिकत्व : भारतीय | |
| ८) पत्ता : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, | |

मी डॉ. रमेश नी. गोडबोले, जाहीर करतो की, 'डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या संस्थेच्या 'मधुमित्र' या मासिकासांबंधीचा वर दिलेला तपशील माझ्या माहितीनुसार खरा आहे.
- डॉ. रमेश नी.गोडबोले, संपादक, 'मधुमित्र'

वैद्यकीय व्यवसायाचे बदलते स्वरूप

डॉ. ह. वि. सरदेसाई यांचे विचार

वैद्यकीय व्यवसायात निदानाला अतिशय महत्त्व असते. आम्ही केलेल्या शारीरिक तपासणीच्या जोडीला पॅथॉलॉजिकल लॅबोरेटरीतून केलेल्या तपासण्या आणि क्ष-किरणांच्या तपासण्या या जवळजवळ प्रत्येक रुग्णाच्या निदानाला आवश्यक असतात. माझी पत्ती डॉ. सौ. कुंदाने पॅथॉलॉजी विभाग आजतागायत उत्कृष्टपणे सांभाळला. म्हणून मला माझ्या व्यवसायात यश मिळवणे सोपे गेले. काही वर्ष क्ष-किरण तपासणी विभागाही डॉ. देसाई आणि डॉ. मुळे यांनी कुमारी शिरीन भरुचा यांच्या मदतीने चालवला. या सान्यांची मला वेळोवेळी खूप मदत झाली. आत्ताची वैद्यकीय व्यवसायाची बैठक अनेक तपासण्यावर अवलंबून आहे. शास्त्रात होणाऱ्या प्रगतीचा यथार्थ फायदा समाजाला मिळण्याच्या दृष्टीने ते आवश्यक आहे. दुर्देवाने या नाण्याला दुसरी एक नकारात्मक बाजूही आहे. तंत्रज्ञान जितके जास्त विकसित होत गेले, तितकी रुग्ण आणि वैद्यकीय व्यवसाय यांच्यातील दरी अधिकाधिक मोठी होत चालली आहे.

मी व्यवसाय सुरु केला तेव्हा रुग्णांचा औषध-पद्धतीवर विश्वास होता आणि डॉक्टरांवर श्रद्धा होती. आता तसे राहिलेले नाही. ही श्रद्धा जाणे रुग्णाच्या दृष्टीनेदेखील हिताचे नाही. अशी श्रद्धा टिकवून ठेवण्यासाठी वैद्यकीय व्यावसायिकांनी आपापली वैयक्तिक, व्यावसायिक आणि सामाजिक वर्तणुक तपासून पाहणे आणि समाजाचेही योग्य दिशेने प्रबोधन होणे आवश्यक आहे.

आता माझ्या व्यावसायिक जीवनाला अर्धशतक झाले, असे म्हणता येईल; कारण १९५०मध्ये मी वैद्यकीय महाविद्यालयात प्रवेश केला. विद्यार्थी, परीक्षार्थी, शिकाऊ डॉक्टर, व्यावसायिक, वैद्यकीय शिक्षक, परीक्षक, विश्वविद्यालयीन समितीचा घटक अशा अनेक नात्यांनी समाजात वावरलो. नव्याने व्यवसायात पदार्पण करणाऱ्यांना काही सूचना केल्या तर वावगे ठरु नये. वैद्यकीय व्यवसाय अर्थार्जनासाठी नाही.

मुख्यत्वे स्वतःचे समाधान आणि इतरांना वेदनेतून मुक्त करण्याची संधी ज्यांना हवी असते, त्यांना यात आनंद आहे. पैसा, अधिकार, मानसन्मान, प्रतिष्ठा या गोष्टी आपोआप येतात तेव्हा त्यात काही अर्थ असतो. त्यांच्या मागे लागण्याने त्या मिळूनदेखील त्यातील डौल जातो. येणारा काळ वैद्यकीय व्यवसायाला संमिश्र असण्याची शक्यता वाटते. संशोधन मोठ्या प्रमाणावर चालू आहे. ज्या विकारांना पूर्वी उपचार नव्हते, ते विकार आज लवकर आटोक्यात येऊ शकतात. भविष्यात तर असे आजार सहज बरे होतील.

हे होत असताना वैद्यकीय व्यावसायिक व रुग्ण यांचे संबंध परत सलोख्याचे, एकमेकांवरील श्रद्धेचे कसे होतील, हे पाहिले गेले पाहिजे. वैद्यकीय शिक्षणात बदल होणे आवश्यक आहे, असे मला वाटते. प्रथम वैद्यकीय व्यावसायिकांबद्दल समाजाच्या काय अपेक्षा आहेत, याचे सर्वेक्षण होणे आवश्यक आहे. समाजाचेदेखील या बाबतीत बरेच प्रबोधन होणे गरजेचे वाटते. रोगप्रतिबंधनाला खुपच जास्त महत्त्व दिले गेले पाहिजे. व्यक्तिगत, कौटुंबिक आणि सामाजिक स्वास्थ्य या विषयांवर शालेय जीवनापासूनच विद्यार्थ्यांना कल्पना असली पाहिजे. मद्यपान, धूम्रपान, एझेस याबद्दल वेळीच जागे करून त्यांचे धोके समजले पाहिजेत. अपघातांना टाळणे शिकवले गेले पाहिजे. सक्स संतुलित आहार कळला पाहिजे. नियमाने केलेल्या व्यायामाचे महत्त्व सर्वांना पटले पाहिजे. तशा सुविधा उपलब्ध होणे गरजेचे आहे. अंतर्बाह्य स्वच्छतेची आवश्यकता समजून घेऊन प्रत्येकाने पावले टाकली पाहिजेत. यात केवळ रुग्णांचा किंवा वैद्यकीय व्यावसायिकांचा सहभाग आहे, असे नाही. सारा समाज निरामय व्हावा, हे माझे स्वप्न आहे. त्याकरिता सर्वांनी काम करणे आवश्यक आहे.

सर्वेषि सुखिनः संतु। सर्वे संतु निरामयाः॥
साभार : माझी प्रकाशवाट,
संपादन : सविता भावे, ॲगस्ट २००२

■■■

डॉ. ह. वि. सरदेसाई : काही क्षणचित्रे



'मधुमित्र'च्या तिसाच्या
वाढदिवसानिमित्ताने
केलेल्या शतकपूर्ती
विशेषांकाच्या प्रकाशन
समारंभात शिवशाहीर
बाबासाहेब पुरंदरे
यांच्यासोबत,
दिनांक १२ ऑगस्ट २०१७



डायबेटिक डे कार्यक्रमात
श्री. आर. व्ही. कुलकर्णी
यांचा सत्कार करताना
डॉ. ह. वि. सरदेसाई



CME येथील व्याख्यानानंतर
गुरुवर्य डॉ. सरदेसाई यांचा
सत्कार करताना डॉ. जगमोहन
तळवलकर २७ नोव्हेंबर २०११

ऋषितुल्य धन्वंतरी

गुरुवार, सहा जानेवारी २००५. वेळ संध्याकाळी चार. मी 'सुरचित' या आघारकर इन्स्टिट्यूट रोडवरील डॉक्टरांच्या घरी पोहोचलो. प्रशस्त बंगला. आजूबाजूला गर्द झाडी. फारशी रहदारी नसल्याने शांतताही. त्यांच्या सेंट बर्नर्ड या जातीच्या 'राफाएल' नावाच्या भल्यामोळ्या श्वानराजाने हुंगून आणि शेपूट हलवून माझं स्वागत केलं. मी बंगल्याच्या चार-पाच पायच्या चढून गेलो. डॉक्टर एच. व्ही. आणि त्यांच्या पत्नी डॉ. कुंदा दोघेही तयारच होते. आत येतानाच बागेतील एक जागा मी हेरली होती. हिरव्याकंक पार्श्वभूमीवर झाडांच्या पानापानातून झिरपणाऱ्या प्रकाशाचे कवडसे मोह न घालतील तरच नवल. तेथे एक सोफा-खुर्ची ठेवून मी डॉक्टरांना बसण्याची विनंती केली. एरवी रुणांच्या गर्दीत असले तरीही प्रसन्न हास्य धारण करणारे डॉक्टर जरा जास्तच रिलॅक्स वाटत होते. त्यांच्या सहजपणामुळे मी ही रिलॅक्स झालो होतो. त्यांच्या बोलण्यातील सहजता त्यांच्या हालचालीतही असल्याने माझे काम फारच सोपे झाले होते. त्यानंतर घरात वेगवेगळ्या ठिकाणी त्यांची व डॉ. सौ. कुंदा यांची प्रकाशचित्रे मला टिप्पता आली.

आमचं फोटोसेशन चातू होताना त्यांच्याकडील सेवक 'राफाएल'ला घेऊन बाहेर पडला होता. सेशन संपता संपता तो परत आला. त्याचा प्रेमाच्या गुरकावण्याचा आवाज ऐकून डॉक्टर पायच्या उतरलून खाली आले. आणि अत्यंत सहजपणे तो बसला होता त्या पायरीवर बसत 'राफाएल'च्या गळ्यात त्यांनी हात घातला. त्यांच्या त्या प्रेमल स्पर्शने तो श्वानराजीही त्यांच्याकडून लाड करून घेऊ लागला. अर्थातच माझ्या कॅमेर्यानं हा क्षण गोठवला होता. मी टिपलेल्या फोटोंच्या प्रिंट्स घेऊन नंतर परत एकदा त्यांच्याकडे गेलो. फोटो पाहून डॉक्टरांच्या चेहन्यावर आलेले भाव मला माझ्या कामाची पावती देऊन गेले.

२०१३ साली मी प्रकाशचित्रण करायला लागून



डॉ सरदेसाई यांच्या सोबत प्रसिद्ध छायाचित्रकार सतीश पाकणीकर तीस वर्षे पूर्ण झाली. त्यानिमित्त मी ज्या वेगवेगळ्या प्रकारात काम केले त्या औद्योगिक, जाहिरात, व्यक्तिचित्रण, निसर्गचित्रण अशा प्रकाशचित्रकलेच्या सुमारे सोळा शाखांमधील प्रकाशचित्रांचे 'व्ह्यू फाइंडर' नावाचे एक प्रदर्शन भरवले होते. २८ सप्टेंबर २०१३ ते ३ ऑक्टोबर २०१३ या कालावधीत बालगंधर्व कलादाळनात हे प्रदर्शन होते. त्या प्रदर्शनात असलेल्या व्यक्तिचित्रात पु. ल. देशपांडे, लता मंगेशकर, आशा भोसले, बाबासाहेब पुरंदरे, अमिताभ बच्चन, माधुरी दीक्षित आणि अर्थातच धन्वंतरी डॉ. ह. वि. सरदेसाई यांची प्रकाशचित्रं विराजमान होती.

रविवार, २९ सप्टेंबर २०१३ च्या संध्याकाळी डॉक्टर सहकुटुंब प्रदर्शन बघायला आले. वयाच्या ऐंशीव्या वर्षांही उत्साह कोणालाही लाजवील असा. प्रत्येक फोटोतील बारकावे जाणून घेत, सुमारे तासभर प्रदर्शन बघितल्यावर, डॉक्टर शांतपणे खुर्चीवर बसले आणि त्यांनी त्यांच्या सुवाच्य अक्षरात अभिप्राय लिहिला, ''नेत्रांचे पारण फिटावे असा अनुभव आज आला. कलेची व्यासी आणि कलाकाराचा व्यासंग येथे प्रत्येक कृतीत प्रतीत झाला. जी चित्रे/छायाचित्रे/



प्रकाशचित्रे पाहिली, पाहू शकलो त्यातून या कलाकाराचे किती कौतुक करावे यासाठी शब्द आठवेनात. अशी व्यक्ती येथे आहे याचा अभिमान वाटला, अशा व्यक्तीची ओळख आहे याची धन्यता वाटली! – डॉ. हणमंत विद्याधर सरदेसाई.

ज्ञानरूपी फळांनी लगडलेला हा महावृक्ष किती विनम्रपणे लिहिता झाला हे पाहून आजही नतमस्तक व्हायला होते.

डॉक्टरांसारख्या व्यक्ती समाजात नुसत्या असण्यानेही मोठा आधार असतो. पण जीवन आहे तेथे मृत्यू हा असणारच. १५ मार्च २०२० च्या दुपारी हा ऋषितुल्य धन्वंतरी अपार समाधानी आयुष्य जगून अनंताच्या प्रवासाला निघून गेला. नातेवाइकांच्या, विद्यार्थ्यांच्या, चाहत्यांच्या, वाचकांच्या आणि हजारे रुग्णांच्या आयुष्यात आणि त्या प्रत्येकाच्या हृदयाचा एकेक कप्पा व्यापून.

- सतीश पाकणीकर

मो : ९८२३० ३०३२०

■ ■ ■

एका मुलाखतीत एका प्रशाला उत्तर देताना डॉक्टर म्हणाले होते – एक माणूस म्हणून व एक डॉक्टर म्हणून मला असं सांगावसं वाटेल की प्रत्येक माणसानं त्याच्या जीवनाचं ध्येय ठरवलंच पाहिजे. मानवी जीवनाचं ध्येय हे नेहमीच ‘सुखं आत्यंतिकं नित्यं यत् बुद्धिग्राहमतिंद्रियं’ असंच असतं. याचा अर्थ जे आपल्या केवळ मनाला व शरीराला समजत नाही आणि केवळ बुद्धीनं समजत असं जे सुख आहे हे मिळवलं पाहिजे. हे सुख केवळ आध्यात्मिकच असतं. प्रत्येक माणसाची आध्यात्मिक प्रगती होणं शक्य आहे. तो फार मोठा विद्वान नसेल, त्याची गरजही नाही, मात्र मनातून तळमळ असली म्हणजे झालं. जर तो अशी आध्यात्मिक प्रगती करून या स्थितीपर्यंत येऊन पोहोचला की मला जसं शरीर आहे तसं इतरांना आहे, मला जसं मन आहे तसं इतरांना आहे, मला जसं दुःख होतं तसंच इतरांना होतं, मला जशा गरजा आहेत तशा इतरांना आहेत. त्या दुसऱ्यांच्या गरजांकडे लक्ष देऊन जो स्वतः च्या गरजा भागवतो असाच समाज समृद्ध होतो, सुखी राहतो, पुढे यशस्वी होतो. ही भारतीय तत्त्वज्ञानाने जगाला दिलेली सर्वात मोठी भेट आहे. ती आपण अनुसरूया. आपण त्याची जाणीव करून घेऊ. आणि आपण सगळे आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीकडे लक्ष देऊया!

ऋषितुल्य धन्वंतरींचं हे सांगणं आपण अंगीकारणं हीच त्यांना अनमोल आदरांजली असेल!

कोरोनाच्या साथीदरम्यान घ्यावयाची काळजी

सध्या सर्वत्र 'कोरोना' या विषाणुमुळे होणाऱ्या आजाराची चर्चा चालू आहे. हा विषाणू नव्यानेच मानवामध्ये संक्रमित झाला असून, त्याने सर्व जगात थेमान घातले आहे. अगदी थोड्याच कालावधीत काही दिवसांत या विषाणुजन्य आजाराने बन्याच लोकांचे आरोग्य धोक्यात घातले. आणि त्यावर केलेल्या उपाययोजनांमुळे आपले दैनंदिन जीवन चांगलेच ढवळून निघाले आहे.

हा विषाणू कोटून आला?

२०१९च्या डिसेंबर महिन्यात चीन देशातील हुबेई प्रांतातील वुहान या शहरात प्रथम हा न्यूमोनिया झालेला रुग्ण सापडले. हा न्यूमोनिया कोणत्या जंतुमुळे होतो, याचा शोध घेतला असता हा नवीनच प्रकारचा कोरोना प्रजातीचा विषाणू आहे, असे आढळले. वुहान शहरातील समुद्रजन्य खाद्य विकणाऱ्या बाजारातून हा विषाणू माणसांमध्ये आला असावा, असा अंदाज आहे. या विषाणूच्या जनुकांचा अभ्यास केला असता, तो वटवाघूळ या प्राण्यामध्ये असणाऱ्या कोरोना विषाणूची साधर्म्य दाखवत असल्याचे आढळले. एकंदर काय; चीनमधील प्राणिजन्य खाद्यातून हा विषाणू मानवामध्ये आला आहे. त्याचे नामकरण COVID 19 असे केले.

या विषाणूपासून कोणता आजार होतो?

हा विषाणू आपल्या श्वसनमार्गाला धोका पोहोचवतो. सुरुवातीला नाक, घसा यांचा दाह सुरु होऊन ताप, कोरडा खोकला, डोकेदुखी इत्यादी त्रास होतो. यापुढे जाऊन या विषाणूचा फुफ्फुसात शिरकाव झाल्याने दम लागणे, श्वास घेण्यास त्रास होणे, रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी होणे, ग्लानी किंवा बेशुद्धावरस्था येणे, असे तीव्र त्रास उद्भवतात.

याच त्रासांमुळे रुग्ण दगावण्याचीही शक्यता असते. काही रुग्णांना जुलाब-उलट्यांचा त्रास होतो.

हा आजार जगभर पसरला कसा?

कोरोना या संसर्जन्य विषाणूपासून होणारा हा आजार आहे. रुग्णाच्या शिंकण्या-खोकण्यातून, शरीरातील इतर स्वावंमधून हा विषाणू रुग्णाच्या संपर्कात येणाऱ्या इतर व्यक्तींमध्ये संक्रमित होतो. हा विषाणू रुग्णाशी केलेल्या हस्तांदोलनातून, त्याच्या काही वस्तू वापरल्याने किंवा त्याच्या निकट संपर्कातून इतर लोकांपर्यंत पोहोचतो.

हा विषाणू नवीनच असल्यामुळे अजून तरी त्याविरुद्ध लोकांमध्ये प्रतिकारशक्ती तयार झालेली नाही. याच कारणाने या आजाराचा अतिशय वेगाने प्रसार झाला. सुरुवातीला वुहान शहरात असणारा हा आजार लवकरच चीनच्या इतर प्रांतांत आणि त्यानंतर चीनबाहेरही पसरला. आणि आता आपण पाहतोच आहोत, की त्याला जागतिक महामारीचे (pandemic) स्वरूप आले आहे. या देशातून त्या देशात प्रवास करणाऱ्यांमुळे या आजाराचा वेगाने फैलाव झाला.

या आजाराची लक्षणे किती दिवसांत दिसतात?

या विषाणूचा संसर्ग झाल्यापासून आजाराची लक्षणे दिसण्यासाठी सात ते चौदा दिवस लागतात. तसेच हा आजार साधारण एक-दोन आठवड्यांचा असतो. त्यामुळे आजारापासून दूर राहण्यासाठी पूर्णपणे एक महिना इतरांच्या संपर्कात न येणे आवश्यक असते.

या आजारासाठी कोणती तपासणी करतात?

नाकातील किंवा घशातील द्रावाची तपासणी ठरावीक केंद्रांमधून केली जाते. जसे की, पुण्यात नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ व्हारॉलॉजी. या तपासणीला चार-सहा तास लागतात.

या आजारावर औषधोपचार किंवा लस आहे का?

या आजारावर प्रभावी औषधे अद्याप सापडली नाहीत. तरीही, काही विषाणूविरुद्ध वापरण्यात येणारी औषधे

तसेच 'कलोरोफ्टीन' या औषधाचा चांगला परिणाम या आजारात दिसून येतो.

हा विषाणू नव्यानेच माणसांमध्ये आल्याने त्यावरील लसही अजून उपलब्ध नाही. लस तयार करून ती बाजारात मिळायला काही महिन्यांचा अवधी द्यावा लागेल.

हा आजार होऊ नये म्हणून काय करावे?

१. गर्दीची ठिकाणे टाळा.
२. हात स्वच्छ धुऱ्यानच चेहऱ्याला, नाकाला लावा. तसेच अन्नसेवनापूर्वी हात स्वच्छ धुवा.
३. शिंकताना, खोकताना नाकासमोर रुमाल धरा. तसेच इतरांनाही असे करण्याचे सुचवा.
४. रस्त्यात, बाहेर कुठेही थुंकू नका. थुंकू देऊ नका.
५. आपल्या रोजच्या वापरातील वस्तू, जसे की, मोबाईल, टेबल-खुर्ची, दाराच्या कड्या इत्यादी जंतुनाशकाने स्वच्छ करा.
६. सरदी, खोकला झाल्यास शक्यतो घरातच राहा. बाहेर जाण्याचे टाळा.

७. परदेशी दौरा झाला असेल किंवा अशा रुग्णाच्या संपर्कात आला असाल व आता ताप, खोकला, दम अशी लक्षणे दिसत असतील तर शासनाने नेमून दिलेल्या रुग्णालयात जाऊन तपासणी करून घ्या.

८. उगीचच काळजी करू नका.
९. अफवांवर विश्वास ठेवू नका आणि अफवा पसरवू नका.

१०. पुरेशी विश्रांती घ्या. धूम्रपान, मद्यपान टाळा.

कोरोना विषाणुजन्य आजार हे जगावर नव्याने आलेले संकट आहे. जातिभेद, धर्मभेद याच्या पलीकडे जाऊन सर्व मानवजातीलाच धोक्याचा इशारा देणारा हा आजार आहे. त्यामुळे खंबीरपणे, विजीगिषू वृत्तीने, एकमताने, एकदिलाने सर्व जगाने एकत्रितपणे सामना केल्यास आपण हे संकट परतवण्यात यशस्वी होऊ.

डॉ. वसुधा सरदेसाई

संपर्क : ९८२२० ७४३७८



विजय पराडकर

ते ईर्वीवस्त्वा करोनाग्रस्त रुग्णांचा विशेष
लाईव्ह कार्यक्रम बघतायत!



करोना आणि मधुमेह

सध्याच्या COVID19 - करोना साथीच्या प्रसारामुळे आणि त्याविषयीची जी माहिती सर्वसामान्यांपुढे येत आहे त्यामुळे मधुमेही व्यक्तींच्या मनामध्ये अनेक शंका, भीती, गैरसमज निर्माण होताना दिसत आहेत. त्यामुळे त्यांच्या मनावरील ताणदेखील वाढत आहे. हा ताण कमी करण्याच्या उद्देशाने मी आज काही गोष्टी सांगणार आहे.

मधुमेह, हृदयविकार असलेल्या व्यक्तींना करोनाचा संसर्ग होण्याची शक्यता जास्त असते असे आपण ऐकले आहे. त्याविषयीची आकडेवारी देखील आपल्यासमोर आलेली आहे. करोनाचा संसर्ग झाल्याने होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण मधुमेही व्यक्तींमध्ये जास्त आहे - असे देखील आपण ऐकले आहे. हे जरी कटू सत्य असले तरी **ICU** मधील उपचार, हॉटिलेटर यांच्या सहाय्याने बरेच रुण पूर्णपणे बरे झालेले आहेत. त्यामुळे मधुमेही व्यक्तींनी अजिबात घाबरून जाऊ नये. मात्र, या जीवधेण्या आजाराचा संसर्ग होण्यापासून स्वतःला कसे सांभाळावे याकडे लक्ष देणे मात्र अतिशय जरुरीचे आहे.

तुम्ही - एक मधुमेही व्यक्ती म्हणून आणि आम्ही डॉक्टर, असे आपण एकत्रितपणे मधुमेहाबरोबर लढा देत असतो. मधुमेहामुळे शरीरावर होणारे परिणाम आणि दीर्घकाळ मधुमेहाची सोबत असल्याने निर्माण होणाऱ्या गुंतागुंत रोखण्यासाठी आपण आयुष्यभर झागडत असतो. त्यावेळी मुख्य सूत्र असते ते **Prevention**. याचा अर्थ - प्रतिबंध - म्हणजे आजाराला रोखणे, आवर घालणे, नियंत्रणाखाली ठेवणे. अगदी हीच गोष्ट आपल्याला करोनाबाबत करायची आहे. त्यासाठी...

पहिला मंत्र : घरामधून बाहेर न पडणे. घरामध्ये एकांतवास अनुभवणे. ज्या व्यक्तींना करोनाचा संसर्ग झाला आहे, त्या व्यक्ती आपल्या संपर्कात आल्याच नाही तर आपल्याला संसर्ग होण्याची शक्यता कमीत कमी. यासाठी हा सर्वात परिणामकारक प्रतिबंधात्मक उपाय होईल.

दुसरे असे की, मधुमेही व्यक्तींना कोणताही जंतुसंसर्ग (**infection**) पटकन होण्याची शक्यता असते. मधुमेही व्यक्तींची प्रतिकारशक्ती कमी झाल्याने, जर जंतुसंसर्ग झाला आणि रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढले तर आरोग्यास धोका उदभवू शकतो. तसेच,

डायबेटिसमुळे शरीरीक प्रकृतीमध्ये काही गुंतागुंत आधीपासुनच असतील, तर हा धोका नक्कीच जास्त असतो. परिणामी, आय. सी. यू. मधील उपचार, हॉटिलेटर चे सहाय्य या मार्गाचा अवलंब करावा लागतो. कित्येक वेळा फुफ्फुसातील कार्यक्षमता कमी होण्याचा धोका वाढतो आणि मृत्यूला सामोरे जावे लागतो. सर्व जगभरामध्ये हे घडत आहे. त्यामुळे आपले ब्लड प्रेशर, आपल्या रक्तामधील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणाखाली ठेवणे अतिशय आवश्यक आहे.

दुसरा मंत्र : वेळोवेळी नेहमीपेक्षा जास्त वेळा रक्तामधील साखरेचे प्रमाण तपासणे. आत्ताच्या करोनाच्या काळात घरच्या घरीच ग्लुकोमीटरच्या सहाय्याने साखर तपासणे सोयीचे ठरेल.

तिसरा मंत्र : व्यायामाचे नियोजन आणि आहार. दररोज सकाळी किंवा संध्याकाळी पायी चालणे हा व्यायाम बहुतेक मधुमेही करतात. परंतु, सध्याच्या 'लॉक डाऊन' च्या काळात ते शक्य नाही. त्यामुळे, आपण घरच्या घरी कोणता व्यायाम करू शकतो, केंव्हा करू शकतो - याविषयी स्वतः काही वेळापत्रक ठरवणे जरुरीचे आहे. मी काही पर्याय सुचवू शकते. सूर्यनमस्कार घालणे, योगासने करणे यासारखे व्यायाम आपण आपल्या सोयीनुसार करणे शक्य आहे. आवडत असेल तर **Zumba, Aerobics** देखील करू शकता ज्यासाठी कोणत्याही वेगळ्या साधनांची यासाठी गरज नसते. हल्ली **U Tube** वर बरेच व्हिडीओ उपलब्ध आहेत. त्यातील काही निवडून व्यायाम करणे सहज शक्य आहे. पूर्वी हौसेने खरेदी केलेली, परंतु सध्या पडून असलेली व्यायाम साधने वापरात आणण्यासाठी ही उत्तम संधी आहे. आज आपल्याकडे मुबलक वेळ आहे. तो सत्कारणी

लावून आपले आरोग्य आपण उत्तम राखू शकू.

आहाराबदल बोलायचे झाले तर या करेना काळात दिवसभर घरी असल्याने, शरीराच्या गरजेनुसार दिवसभरामध्ये, कोणत्या वेळेस काय खायचे, किती प्रमाणात खायचे ते ठरवून त्यानुसार आहार ठेवणे ही अतिशय महत्वाची बाब आहे. याविषयी शिस्त अंगी रुजविण्यासाठी या 'लॉक डाऊन' काळाचा निश्चित उपयोग होईल. आपण घरात असलो की वारंवार, भूक लागली आहे – असे वाटते, काहीतरी खावे असे वाटते. त्यासाठी कमी उष्णांक (*low calorie*) असलेले आणि प्रतिकारशक्ती वाढवणारे कोणते पदार्थ खाले पाहिजेत याविषयो जरूर विचार करावा. आवश्यकता वाटल्यास त्याबाबत आहार तज्जांचा सल्ला घ्यावा.

चौथा मंत्र : आपली नित्याची औषधे नियमितपणे आणि वेळच्या वेळी घेणे. समजा, तुम्ही घेत असलेल्या औषधांचा, इन्सुलिनचा ठराविक ब्रॅड बाजारात उपलब्ध नसेल तर तुमच्या डॉक्टरांना तसे सांगा, पर्यायी कोणते औषध घ्यावे याबाबत त्यांचा सल्ला घ्या. सध्या, इन्सुलिन संदर्भात online Helpline आहेत; त्या पाहाव्या, तेथे

संपर्क साधावा. मात्र, स्वतःच्या औषधांमध्ये आपल्याच मनाने कोणताही बदल करू नका. बदल करावयाचा झाला तर डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखालीच करा.

पाचवा मंत्र : मानसिक संतुलन. हा अतिशय महत्वाचा मंत्र आहे. या बिकट काळामध्ये स्वतःला काही ना काही गोष्टी करण्यात गुंतवून ठेवा. स्वतःला असलेल्या छंदांमध्ये जास्त वेळ घालवा. सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवा. ठराविक वेळेस निवांतपणे मेडिटेशन करा. आपल्या आयुष्यात काहीतरी वाईट, अटल घडणार आहे या विचारापासून स्वतःला दूर ठेवा.

जगभरातील सर्व लोकांसाठी हा अत्यंत कसोटीचा काळ आहे. परंतु, संयम आणि सकारात्मक दृष्टीकोन या साहाय्याने आपण त्यावर निश्चितच मात करू शकू.

त्याचबरोबर डायबिटीस असलेल्या लोकांनी ह्या काळात वरील सर्व गोष्टींची काटेकारपणे काळजी घ्या. नेहमीपेक्षा जास्त चांगल्या पद्धतीने आपले आरोग्य सांभाळा.

डॉ. सोनाली भोजने

मो : ९८८९२६०५३३

■ ■ ■

विजय पराडकर



रोगप्रतिकारशक्ती, आहार आणि आरोग्य

प्रतिकारशक्ती उत्तम असणे हे आरोग्यपूर्ण असण्याचे महत्वाचे ब्रीद आहे. वारंवार साबणारे हात स्वच्छ धुणे हे खूप महत्वाचे आहे. सर्वसाधारणपणे भारतीयांची रोगप्रतिकारशक्ती चांगली आहे. पूर्वापार चालत आलेल्या स्वच्छतेच्या तसेच खाण्यापिण्याआधी आणि खाताना स्वच्छता पाळण्याच्या पद्धती खूपच उपयुक्त आहेत. त्यांचे पालन आपण करतो. त्यामुळे जंतुसंसर्गाचा धोका कमी होतो. गरोदर स्त्रिया, लहान मुले, वृद्ध व्यक्ती आणि मधुमेहींची प्रतिकारशक्ती मात्र कमी असण्याची शक्यता अधिक असते. अशांनी मात्र प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी विशेष प्रयत्न करून काळजी घ्यायला हवी. प्रतिकारशक्ती चांगली असेल तर कृतल्याही साथीच्या आजाराला, अगदी कोरोनासारख्या जागतिक साथरोगाला, बळी पडण्याची शक्यता कमी होते.

रोगप्रतिकारशक्ती म्हणजे काय?

शरीरात बाहेरून प्रवेश करणारे कोणतेही जीवजंतू विषाणू परकीय असल्याचे ओळखून त्यांना निष्प्रभ आणि नामशेष करून त्यांच्यापासून शरीराचा बचाव करणारी शक्ती! प्रतिकारशक्ती चांगली राखण्यासाठी आहारातून योग्य प्रमाणात प्रथिनांचा पुरवठा होणे गरजेचे आहे. ही प्रथिने उच्च प्रतीची म्हणजेच प्रथम श्रेणीची हवीत. आठ अत्यावश्यक अमायनो अॅसिड्स या प्रथिनांमधून मिळायला हवीत. अंडी, मांस, मासे या प्राणिज पदार्थांमधून उत्तम प्रतीची प्रथिने मिळतात. मांसाहार न करणाऱ्यांनी दूध आणि दुधाचे पदार्थ, डाळी, कडधान्ये, तेलबिया, बदाम-काजूसारखा सुका मेवा अशा पदार्थांचे मिश्रण करून घेतले तर प्रथिनांची प्रत सुधारते. सोयाबीनमधून प्रथम श्रेणीची प्रथिने भरपूर प्रमाणात मिळतात. सोयाबीन कडधान्य स्वरूपात भिजवून आणि शिजवून वापरता येते. सोया वडी, ग्रॅन्यूल्स, सोया नट्स, सोयाचं दूध किंवा टोफूही वापरता येईल. सर्वसाधारणपणे प्रथिनांचे आवश्यक प्रमाण प्रत्येकी एक किलो शारीरिक वजनामागे एक ग्रॅम प्रथिने एवढे असते. त्यासाठी दिवसभराच्या आहारातून दोन-अडीच कप दूध आणि दुधाचे पदार्थ, दोन-अडीच वाट्या वरण / आमटी / दीड वाटी कडधान्याची उसळ किंवा एक-दोन अंडी किंवा ५०-६० ग्रॅम मास आणि गहू तांदूळ, इतर धान्यांपासून तयार केलेले

पदार्थ, शिवाय, शेंगदाणे, तीळ यांसारख्या तेलबिया वापराव्यात.

प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी आहारातून अँटी ऑक्सिडंट्सही मिळायला हवेत. जीवनसत्त्व ए, बी, इ आणि सेलेनियम मिळण्यासाठी गडद रंगांची, तांबडी-पिवळी फळे आणि भाज्या, आंबट फळे, पालेभाज्या, सॅलडच्या भाज्या, तेलबियांचा वापर करावा.

सरदी, खोकला आणि व्हायरल ताप टाळण्यासाठी आणि आटोक्यात ठेवण्यासाठी काही उपाययोजना

- सुंठ पावडर घालून पाणी उकळून घ्या. दिवसभरात थोडे-थोडे गरमच प्या.
- गवती चहा आणि आलं घालून चहा करा. आयत्या वेळी मिरेपूड घालून गरमागरम प्या.
- तुळशीची पाने, हळद, मिरे, लवंग, धने, सुंठ पावडर घालून काढा करून घ्या.
- बर्फ घालून थंड केलेली पेये, आइसक्रीम टाळा.
- गरम पाण्यात हळद-मीठ-सलाईन वॉटर किंवा व्हिनेगर घालून दिवसातून दोन-तीन वेळा गुळण्या करा.
- कच्चे किंवा अर्धवट शिजवलेले मांस किंवा अंडी खाऊ नका.
- सात-आठ तास झोप आणि पुरेशी विश्रांती घ्या.
- प्रथिनयुक्त, अँटीऑक्सीडंट्सयुक्त संतुलित आहार योग्य प्रमाणात घ्या.

हर्बल टी

साहित्य : प्रत्येकी पाव वाटी चिरलेला गवती चहा आणि तुळशीची

पाने, प्रत्येकी दीड चमचा सुंठ पावडर आणि जेष्मध पावडर

कृती : अर्धा कप पाणी उकळत ठेवा. त्यात गवती चहाची चिरलेली पाने, तुळशीची पाने घाला. दोन मिनिटे उकळवा.

सुंठ पावडर आणि जेष्मध पावडर घाला. दोन मिनिटे

उकळवा. गॅस बंद करून दोन मिनिटे झाकून ठेवा. गाळून घ्या. अर्धा कप उकळते पाणी घालून गरमागरम सर्व करा.

तुळशीमुळे सरदी, ताप याविरुद्ध प्रतिकारशक्ती

वाढते. गवती चहामधील सॅलिसिलेट्समुळे ताप आणि

अंगदुखीचा त्रास कमी होतो. सुंठ पावडर जंतुनाशक आहे.

जंतुसंसर्गमुळे होणारा दाह कमी करणारी आहे. त्यांच्यातील

फायटोन्यूट्रिएन्ट्समुळे जंतुसंसर्गापासून बचाव करायला मदत होते.

जेष्मध घशाच्या आरोग्यासाठी, खोकल्याचा त्रास कमी करण्यासाठी

आणि प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त आहे.



लेमन कन्सोम

साहित्य : चार चमचे लिंबाचा रस, दोन वाट्या कोथिंबीर, दोन चमचे

गूळ, दीड चमचा आल्याचा कीस, कढीलिंबाच्या चार काड्या, दोन-तीन

मिरे, एक चमचा तूप, प्रत्येकी अर्धा चमचा हळ्ड आणि मोहरी, मीठ चवीनुसार

कृती : पॅनमध्ये तूप तापवून फोडणी करून घ्या. कढीलिंबाची चिरलेली पाने घालून ढवळा. अडीच कप पाणी घालून उकळी आणा. हळ्ड, मीठ घाला. मिरे भरडून जाडसर पूऱ करा. कोथिंबीर भरडून घ्या. पॅनमध्ये वाटलेले आले, मिरे, कोथिंबीर घालून उकळी आणा. गूळ घाला. पाच मिनिटे उकळू द्या. गॅसवून उतरवून गाळून घ्या. आयत्या वेळी लिंबाचा रस घालून गरमागरम लेमन कन्सोम प्यायला द्या.

प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त हिट्टमीन सी, ए हे घटक यातून भरपूर प्रमाणात मिळतात. आले, कढीलिंब, कोथिंबिरीतील फायटोन्यूट्रिएन्ट्समुळे आणि हळदीमधील जंतुनाशक औषधी गुणधर्मामुळे सरदी-खोकल्याचा त्रास कमी होतो. घशाच्या विकारांपासून बचाव करण्यासाठी लेमन कन्सोम दिवसातून दोन-तीन वेळा अर्धा-अर्धा कप नक्की घेऊन बघा.

डॉ. सुकेशा सातवळेकर, आहारतज्ज्ञ
(९४२३९ ०२४३४ / ०२०-२४२२५८६९)

भंडारदरा निवासी शिबिर अभिप्राय

संस्थेतर्फे दरवर्षीप्रमाणे यंदाही निवासी शिबिर आयोजित करण्यात आले होते. दिनांक २२-२३-२४ फेब्रुवारी दरम्यान भंडारदरा धरण परिसरात झालेल्या या निवासी शिबिरात सुमारे १०० शिबिरार्थी सहभागी झाले होते.



पेमगिरीयेथील महाराष्ट्रातील सर्वांत मोठ्या
वटवृक्षाची माहिती सांगताना डॉ. रमेश गोडबोले

शिबिरात उत्तम प्रबोधन

डायबेटिक असोसिएशन आयोजित निवासी शिबिर ही एक आनंदपर्वाची असते. त्यात मधुमेहाबद्दलचे अनेक समज-गैरसमज दूर होतात. उत्तम प्रबोधन होते. डॉ. राजेंद्र खताळ यांचे भाषण डोळ्यांत अंजन घालणारे झाले. मुलां-नातवङ्डांच्या हड्डापोटी मोबाईल खेळण्यासारखे आपण त्यांना वापरावयास देतो. ती सवलत पुढे खूपच अंगाशी येऊ शकते. यातला धोका वेळीच जाणला पाहिजे.

स्थलदर्शन हा खूप आनंदाचा भाग असतो. त्याचबरोबर डॉ. गोडबोले सरांचे माहिती देणारे विवेचन उद्बोधक असते. प्रत्येक वेळी ते खूप अभ्यास करून

येतात. मालपाणी रिसॉर्ट हे कल्पनेबाहेर भव्य आणि सुखद होते. आपण महाराष्ट्रात आहोत की अन्य साम्राज्यात आहोत, असेच वाटत होता. अगस्ती ऋषींचा आश्रम, हेमाडपंथी देवालय, पेमगिरीचा महावटवृक्ष, जटायू मंदिर, सावरकरांचे घर म्हणजे मंदिरच हे सगळे मन हेलावून टाकणारे होते. डायबेटिक असोसिएशनच्या कार्यकर्त्यांनी सहल आयोजनात खूपच मेहनत घेतली होती. सर्वांना खूप खूप धन्यवाद! या सहलीमुळे अनेक स्नेहींची गाठभेट झाली.

सुधीर भानू
(९४२२६ ४६८४०)

निवासी शिबिर सर्वसाधारण अभिप्राय व सूचना

- आमच्यासारख्या ज्येष्ठ नागरिकांना शिबिरातून वर्षभराची ऊर्जा मिळते.
- डॉ. गोडबोले, श्री. खंडकरांनी खूप परिश्रम घेतले. त्यांना धन्यवाद!
- 'मधुमेह व माझी जीवनशैली' यावर शिबिरार्थींच्या विचारांची देवघेव यावर छोटासा कार्यक्रम असावा.
- नाश्ता व जेवण मधुमेहींच्या दृष्टिकोनातून ठरवावा.
- रस्ते दाखवण्यासाठी मार्गदर्शक असावा.
- स्वातंत्र्यवीर सावरकरांच्या घरी भेट, हा आयुष्यातील अतिशय हृदयद्रावक व अविस्मरणीय प्रसंग होता.
- टाकेद येथील जटायू स्मारक, भगूर येथील स्वातंत्र्यवीर सावरकर यांचे निवासस्थान इत्यादी ठिकाणे इतर सहलींमध्ये समाविष्ट नसतात.

भंडारदरा धरणाचे दृश्य



नवीन प्रर्यटन स्थळांची ओळख

प्रथम मी माझी पत्नी सौ. करुणा आणि आपणा सर्वांचे शिबिर यशस्वी केल्याबद्दल हार्दिक अभिनंदन करतो. तसेच आम्हांला संधी दिल्याबद्दल आभार व्यक्त करतो.

आपणास माहीतच आहे की, माझे आईवडील आपल्या असोसिएशनचे गेल्या २० वर्षांपासून अधिक काळ सभासद होते. आपल्या सर्व उपक्रमांना उपस्थितीही राहत. परंतु आता वयोमानामुळे त्यांना आपल्या शिबिरांना, कार्यक्रमांना उपस्थित राहता येत नाही. म्हणून त्यांनी आम्हां उभयतांना आवर्जून आपल्या शिबिरास जाण्यास सांगितले. तसेच डॉ. गोडबोले सरांनी आम्हांला केलेल्या आग्रहामुळे आम्हांला संधी मिळाली.

या शिबिरामुळे आम्ही खूप काही शिकलो. नवीन ओळखी झाल्या, नवीन प्रदेश पाहायला मिळाला.

आपल्या शिबिराचा प्रवास महाराष्ट्रातील तीन जिल्ह्यांतून झाला. त्यातील ठरावीक प्रदेश पाहायास मिळाला व या तीन जिल्ह्यांतील काही भाग किती संपन्न, सुशोभित, सुसंस्कृत आहे याचे प्रत्यंतर आले. अहमदनगर, नाशिक जिल्ह्यांतून जात असताना आसपासची शेती अतिशय नियोजनबद्द रीतीने केलेली आढळून आली. योग्य रीतीने पाण्याचे सिंचन व हिरवेगार प्रदेश आम्हांला पाहायास मिळाला. त्यावरून शेती किती समृद्ध आहे याची कल्पना आली. अशीच प्रकारे पाण्याचे योग्य नियोजन, योग्य मार्गदर्शन, योग्य नेतृत्व कारणीभूत आहे, असे वाटते. अशीच परिस्थिती महाराष्ट्राच्या दुष्काळी भागांत तयार केली तर शेतकरी आत्महत्येचे प्रमाण नक्कीच कमी होईल.

या शिबिराच्या निमित्ताने नवीन पर्यटन स्थळांची ओळख झाली. अगस्ती क्रृष्णांचा आश्रम, जटायू मंदिर, उत्कृष्ट शिवमंदिर व तेथील वास्तुशिल्पाचा नमुना पाहायास मिळाला. मंदिरावरील शिल्पकलेचा आस्वाद घेता आला.

रस्त्याने जाताना खेडेगावचा बाजार, बारा बलुतेदारांचा व्यवसाय पाहायास मिळाला. तसेच बहुजन समाज किती श्रद्धाळू आहे याची प्रचिती आली. सावरकरांचे जन्मस्थान भगूर पाहायास मिळाले आणि महाराष्ट्र सरकारने योग्य प्रकारे जतन केल्याने समाधान वाटले.

भंडारदरा धरण पाहण्यास जाताना वाटेत असलेला रंधा फॉल पाहून अतिशय आनंद झाला. आसपासचे निसर्गसौंदर्य, चोहोबाजूंनी असलेले डोंगर, संथपणे पडणारा धबधबा मन उल्हसित करून गेला. पुढे भंडारदरा धरणाचा प्रवास अवघड अशा घाटातून सुरु झाला. आजूबाजूस असणारे जंगल, वेगवेगळ्या प्रकारची उंच झाडे मनाला प्रसन्न करून गेली. अतिशय भव्य असे धरण पाहून डोळ्यांचे पारणे फिटले. निसर्गसंपदेचे अवलोकन करता आले आणि आपण सर्वांनी ती जपली पाहिजे याची जाणीवही झाली.

डॉ. खताळ यांचे व्याख्यान खूप काही शिकवून गेले. मधुमेह होऊ नये व झाल्यास कसा नियंत्रणात ठेवावा याबद्दल चांगलीच माहिती दिली. लहान मुलांना मोबाईलच्या वाईट सवयी लावण्यात आईवडील कसे जबाबदार असतात, याची कल्पना आली.

एकंदरीत शिबिर सर्व अंगाने उत्कृष्ट झाले.

विजय रघुनाथ भैलुमे



भगूर येथील स्मारकामध्ये स्वातंत्र्यवीर सावरकर यांना अभिवादन करताना शिबिरार्थी

मन उल्हसित करणारे शिबिर

दिनांक २२ ते २४ रोजीचे भंडारदरा शिबिर अतिशय उत्साहात पार पडले. मागच्या वर्षीच्या शिबिराचा अतिशय चांगला अनुभव आल्यामुळे या वर्षासुद्धा शिबिराची आम्ही उत्कंठतेने वाट पाहत होतो.

२२ तारखेला पुण्याहून निघून सायंकाळी ५ च्या सुमारास अकोल्याला आम्ही अगस्ती ऋषींच्या मंदिरात पोहोचलो. तिथे गोडबोले सरांनी अगस्ती ऋषींबद्दल काही मनोरंजक गोष्टी सांगितल्या. पुराणातल्या या माहीत नसलेल्या गोष्टी ऐकायला खूप छान वाटले. विशेष म्हणजे डॉ. गोडबोले या सर्व गोष्टी अगदी बारकाव्याने सांगतात, त्यामुळे सर्वच लोक ते ऐकताना अगदी तन्मय होऊन ऐकत होते. त्याचप्रमाणे सिद्धेश्वर मंदिरही पाहिले.

सावरकरांच्या भगूर येथील जन्मस्थानी गेल्यावर त्यांच्या आठवणीने काहींचे डोळे पाणावले. त्यांच्या घरात पाऊल ठेवल्यावर सर्वच जण भारावून गेले होते. त्यांना प्रत्यक्ष भेटणाऱ्यांच्या आणि पाहणाऱ्यांच्या आठवणींनी लोकांच्या मनात देशभक्तीची एक लहर उमटून गेली.

सायंकाळी डॉ. राजेंद्र खताळ यांचे बालसंगोपन करताना आजी-आजोबांना कानपिचकया देणारे भाषण सर्वांनाच आवडले. डॉ. सोनाली भोजने यांचे अभ्यासपूर्ण

भाषण मध्यमेह नसणाऱ्यांनाही मार्गदर्शक होते. खास करून परदेशी प्रवास करताना घ्यायची काळजी वैरै गोष्टी तिने छान विशद करून सांगितल्या.

आपल्याकडे पाहायला न मिळणारे जटायूचे मंदिर, अगस्ती ऋषींचे मंदिर पाहताना अतिशय खडकाळ, धुळीच्या रस्त्यांवरून चालताना सर्वांनीच त्याची मजा घेतली. रस्त्याच्या दोन्ही बाजूला असलेली जत्रा, दुकाने पाहून फारच धमाल वाटत होती. याशिवाय भंडारदरा धरण, रंधा फॉलसुद्धा पाहिला. अर्थात उन्हाळ्याचे दिवस असल्याने धबधब्याला फारसे पाणी नव्हते.

एकूणच ज्ञानवर्धक, आनंददायी असेच हे शिबिर होते. यात गोडबोले सरांनी शिबिराला आलेल्या लोकांना स्वतःमधील कलागुण दाखवायची संधी दिली होती. आदल्या दिवशीच पेठकरांचे छान हार्मोनियम वादन आणि गाणी ऐकल्यामुळे लोक आपापले कलागुण दाखवण्यास आतुर होतेच. त्यामुळे एकेक छुपे रुस्तुम बाहेर आले.

एकूणच भोजन, करमणूक, भ्रमंती याने मनात नवीन ऊर्जा निर्माण करणारे आणि मन उल्हसित करणारे असेच हे शिबिर होते. त्यामुळे गोडबोले सर, खंडकर सर, पूनम, सुमीत, वैशाली आणि इतर सहकारी यांना मनापासून धन्यवाद.

सौ. विनीता बेलसरे,
सभासद क्र. ७०४२

उत्तम नियोजनाबद्दल अभिनंदन

आपल्या संस्थेचे निवासी शिंबिर या वर्षी संगमनेर व त्या आसपासची प्रेक्षणीय स्थळे येथे आयोजित केले होते.

संगमनेर येथील स्थानिक बालरोगतज्ज्ञ डॉ. श्री. खताळ यांच्या हस्ते शिंबिराचे उद्घाटन झाले. त्यांनी आपल्या ओघवत्या वाणीने लहान मुलांचे मानसिक-शारीरिक संगोपन, संस्कार, जडणघडण याविषयी पालकांचे योग्य ते प्रबोधन व कानउघाडणी केली.

नेहमीप्रमाणे शिंबिरार्थीनी उत्स्फूर्तपणे कला सादर करून मनोरंजन केले.

श्रीरामाच्या विजयातील जटायू पक्षाचा मोलाचा सहभाग आणि त्यामुळे त्याला रामायणात मिळालेले महत्त्वाचे स्थान याला अनुसरून बांधलेले टाकेद येथील जटायू मंदिर बघण्याचा दुर्मीळ योग आला.

दुसऱ्या दिवशी मराठी हृदयातले महानायक स्वातंत्र्यवीर सावरकरांचे जन्मस्थान (भगूर) बघण्याचा, त्यांच्या महान कार्याविषयी तेथील जाणकारांकडून खूप काही ऐकप्याचा योग आपल्या संस्थेमुळे आला. जन्मस्थानाचा अत्यंत सुंदर परिसर, तीन मजली वाड्याची ठेवलेली उत्तम देखभाल कौतुकास्पद आहे.

सावरकरांनी देशासाठी केलेले अनमोल योगदान, प्राणाची-संसाराची दिलेली आहुती इत्यादी ऐकल्यावर त्यांच्या विषयीच्या भावना उचंबळून आल्या. अश्रू अनावर झाले.

तिसऱ्या दिवशी, भंडारदरा धरण परिसर, एमटीडीसीमधील चविष्ट जेवणाचा आस्वाद घेऊन परतीच्या प्रवासाला निघालो.

या दिवसांत भंडारदराची केलेली निवड चुकीची वाटली. दमण्यापलीकडे विशेष काही आढळले नाही.

गेली १८ वर्षे संस्था अशी निवासी शिंबिरे घेतेच. शिंबिराला येणाऱ्यांची संख्याही दिवसेंदिवस वाढत आहे. त्यातून समस्या उद्भवू नयेत म्हणून शिंबिरार्थीच्या संख्येवर बंधने घालावीत.

शिंबिराला येणारी मंडळी वयाच्या सत्तरीच्या



टाकेद येथील जटायू मंदिर

आसपास आहेत. त्यांच्या वयाचा विचार करून येणाऱ्या संभावित समस्या गृहीत धरणे गरजेचे आहे, असे वाटते.

आपण जी काही योजना आखतो त्याचा अति आत्मविश्वास अडचणीत आणू शकतो, याचा विचार व्हावा.

डॉ. गोडबोले, श्री. खंडकर व त्यांचे सहकारी यांचे उत्तम नियोजन, प्रवास व निवासाची उत्कृष्ट व्यवस्था व सर्वांच्या सहकार्यामुळे शिंबिराची सांगता सुखद झाली.

विशेषत: श्री. खंडकर यांनी त्यासाठी अथक परिश्रम घेतल्याचे जाणवले.

सौ. वैजयंती शाम देशपांडे,
सभासद क्र. ३४५



खुर्चीवर बसून करावयाच्या व्यायामाचे प्रात्यक्षिक दाखवताना डॉ. क्षितीजा पंडित

डॉ राजेंद्र खताळ यांचे उद्बोधक व्याख्यान

आपण सर्व जण ज्याची आतुरतेने वाट पाहतो ते निवासी शिबिर यंदा २२ ते २४ फेब्रुवारी रोजी संगमनेर – भंडारदरा येथे आयोजित करण्यात आले होते.

शिबिर म्हटले की प्रवास, पुरातन काळातील मंदिरांचे दर्शन, मधुमेहविषयक मार्गदर्शन, चविष्ट भोजनाचा आस्वाद आणि एकमेकांची ओळख करून घेणे, विचारांचे आदानप्रदान आलेच!

त्याचप्रमाणे या वर्षी आम्ही प्रथमच अगस्ती ऋषी आश्रमाचे दर्शन घेतले आणि त्यानंतर अकोले येथे सिद्धेश्वर मंदिराचे दर्शन घेतले. त्यानंतर शिबिराचे उद्घाटन संगमनेर येथील प्रसिद्ध बालरोगतज्ज्ञ डॉ. राजेंद्र खताळ यांच्या हस्ते झाले. त्यांनी मधुमेहाबद्ध असलेले समज आणि गैरसमज दूर केले. वारंवार मधुमेहाचा विचार करणे टाळावे आणि एक शिस्तबद्ध जीवन जगण्याचा त्यांनी मंत्र दिला. जे आहे ते आपण

स्वीकारले पाहिजे, म्हणजे जीवन आनंदाने जगता येईल, असेही त्यांनी सांगितले.

दुसऱ्या दिवशी डॉ. सोनाळी भोजने यांचेही व्याख्यान झाले. त्यांनी ‘मधुमेह आणि पर्यटन’ या विषयावर आपली मते मांडली. पर्यटन केल्याने मन प्रफुल्लीत आणि ताजेतवाने कसे होते, हे त्यांनी सुरेखरीत्या सांगितले. रोजच्या धावपळीतून बाहेर पडण्याचा पर्यटन हा एक मार्ग असू शकतो. मात्र, त्यासाठी आपण थोडा अभ्यास आणि पूर्वतयारी केली पाहिजे, असेही त्या म्हणाल्या.

भगूर येथे आपले दैवत वि. दा. सावरकर यांचे जन्मस्थान पाहायला मिळाले. यासाठी डॉ. गोडबोले यांचे विशेष आभार. सर्वांची काळजी घेणारे श्री. नीळकंठ खंडकर यांचेसुद्धा आभार. त्याचप्रमाणे वैशाली शिंघये, पूनम जोशी आणि सुमीत शेडगे यांनीही वेळोवेळी सभासदांची काळजी घेतली. त्यांचेही आभार. शिबिर उत्तम झाले.

मंदार शशिकांत वैद्य

નિવારી શિક્ષણાત રાદ્ધમારી ઝાલેલે ગભાસટ



૨૭ | એપ્રિલ ૨૦૨૦ | મધુમિત્ર

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा देणगीदार यादी (१ फेब्रुवारी ते २९ फेब्रुवारी २०२०)

१) कमलाकर दत्तात्रय नाईक (कै. काशीबाई डी. नाईक यांचे स्मरणार्थ)	9,009/-
२) मेघना जोगळेकर (वडील - कै. यशवंत जोगळेकर यांचे स्मरणार्थ)	90,000/-
३) मंजुषा विजय भावसार	400/-
४) हेमांगी गाडगीळ (आई - कमल लेले यांचे स्मरणार्थ).....	2,000/-
५) अरुंधती महेश गुणे (आई - कमल लेले यांचे स्मरणार्थ)	5,000/-
६) आसावरी आशुतोष देशमुख (आजी - कमल लेले यांचे स्मरणार्थ)	2,000/-
७) Non Resident Indians Parents Organisation	400/-
८) दीपक जयवंत दिवेकर स्व. मंगेश जयवंत दिवेकर आणि जयवंत केशव दिवेकर यांचे स्मरणार्थ	90,009/-
९) जानकी एज्युकेशन ट्रस्ट	90,000/-
१०) संगीत सुधीर भानू (बालमधुमेहींसाठी)	4,000/-
११) सुवर्णा गणेश लिमये (बालमधुमेहींसाठी)	4,000/-
१२) विनय शरद दर्प	444/-
१३) राजेंद्र बाबुराव थोरात (आई-वडिलांच्या स्मरणार्थ)	2,009/-
१४) विनायक काशिनाथ देशपांडे (स्व. सौ. वर्षा विनायक देशपांडे यांचे स्मरणार्थ)	90,000/-

विशेष देणगीदार

रती मंदार वैद्य 20,000/-

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने मनःपूर्वक आभार!

बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहींची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रुपये २,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहींच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहींचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे, ही विनंती.

(देणगीमूळ्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.)
'डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.