

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



मधुमास

■ वर्ष ३१ ■ अंक ९
■ जानेवारी २०१९
■ किंमत ₹ ३०/-



कै. डॉ. मनोहर
घारपुरे स्मृती
व्याख्यान :
गुडघ्यांचे आजार
- डॉ. महेश कुलकर्णी
१७ फेब्रु २०१९

मालवण निवासी
शिबीर २८ फेब्रु -
३ मार्च, २०१९

बरस्तर
आदिवासी
मधुमेह
सर्वेक्षण
विशेषांक

बारसूरचे
ध्येयवेडे
दाम्पत्य

अनुभवी तज्ञांद्वारे
सांधे बदलून घ्या,
वेदनामुक्त जीवन अनुभवा!



सांधे प्रत्यारोपण | दुर्बीणीद्वारा शस्त्रक्रिया
फिजिओथेरेपी | अत्याधुनिक सुविधांनी सुसज्ज ऑपरेशन थिएटर
| शस्त्रकर्म पश्चात Rehabilitation Services | २४ X ७ तज्ञांची सेवा उपलब्ध

surekhacommunication.com



EDUCATION RESEARCH

जोशी हॉस्पिटल

कमला नेहरू पार्कसमोर, भांडारकर रोड, पुणे ४११००४.
फोन: ०२०-४१०९६६६६६, २५६७६८६९, २५६७२५६३

रत्ना मेमोरिअल हॉस्पिटल

सेनापती बापट रोड, पुणे ४११०५३.
फोन: ०२०-४१०९७७७७, २५६५१०३७

अनुक्रमणिका

अशिक्षित पण सुसंस्कृत आदिवासी, डॉ. रमेश गोडबोले.....	५
स्वादुपिंडाचा दाह, डॉ. रमेश दामले	८
बारसूरचे ध्येयवेडे दाम्पत्य, अनिल कुलकर्णी	१०
बस्तरचे माझे अनुभव.. डॉ. रामचंद्र गोडबोले.....	१४
बस्तर आदिवासींमधील वाढता मधुमेह, डॉ. रमेश गोडबोले.....	१९
निवासी शिबिर, मालवण, देवबाग, तारकली.....	२१
वैशिष्ट्यपूर्ण बस्तरची ओळख, बाला कुलकर्णी	२४
बस्तरचे बदलते स्वरूप, डॉ. रमेश गोडबोले	३०
विद्या विनयेन शोभते, डॉ. गोपाळ धडफळे.....	३७
दंतेवाडा आरोग्य-पाहणी, अनिल कुलकर्णी	३८

मधुमित्रचे जाहिरातदार, वाचक,
हितचिंतक यांना नवीन वर्ष
सुखसमृद्धीचे व भरभराटीचे जावो.

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष - ३१. अंक - ९
जानेवारी २०१९

संपादक :

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहसंपादक :

डॉ. जनार्दन म. वाटवे

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ -

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

मुखपृष्ठ व आतील सजावट

केतन ग्राफिक्स, ९८८१०९८१८३

सिंहगड रोड, पुणे

व्यवस्थापन सल्लागार

श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क

८८०५४११३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

०२०-२५४४०३४६ / ०२२०-२५४३०१७९

email : diabeticcassociationpun@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 पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१-ड, स्वप्ननगरी, २०, कर्वे रोड, पुणे - ४११००४. येथे प्रसिद्ध केले. * पी आर बी कायदानुसार जबाबदारी.

■ SDM /PUNE /SR /23 Date - 16.3.18

वार्षिक वर्गणी, पुणे व परगाव - रु. ३००

(परगावच्या चेकसाठी, तो payable at par

नसल्यास, वटणावळ रु. ५० अधिक)

वर्गणीचा चेक, 'मधुमित्र, डायबेटिक

असोसिएशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या

नावाने काढावा.

संस्थेचे 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
कायदेविषयक सल्लागार :
अॅड. प्रभाकर परळीकर

कार्यकारिणी सभासद :

डॉ. रमेश दामले
डॉ. सौ. सुचेता अय्यर
डॉ. अमित वाळिंबे
डॉ. अरुंधती मानवी
श्री. सतीश राजपाठक
श्री. परीक्षित देवल
डॉ. मुकुंद कन्नूर
डॉ. निलेश कुलकर्णी

अंकाबद्दलच्या तक्रारी संदर्भात
संपर्क: सौ. बाला कुलकर्णी
फोन: 020-24840386
दुपारी २ ते ५ (रविवार सोडून)

website: www.daipune.com

संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क

मधुमित्र अंकासहीत	रु. ४००
फक्त 'मधुमित्र' वार्षिक वर्गणी: (पोस्टेजसहीत).....	रु. ३००
बालमधुमेही सभासद :	रु १००
तहहयात सभासद :	रु. ४,०००
(पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद :	रु ७,०००
तहहयात दाता सभासद :	रु. २०,००० पेक्षा
..... अधिक देणगी देणारे	
(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत मिळते)	

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

कृपया आपण वर्गणी बँकेत भरल्यानंतर ई मेल

अथवा ९८८१७९३५६ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव,
पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा.

१ जाने. २०१९ पासूनचे मधुमित्र जाहिरात दर पत्रक

०१. मागील कव्हर (रंगीत).....	९,०००/-
०२. कव्हर नं. ३ (रंगीत).....	८,०००/-
०३. कव्हर नं. २ (रंगीत).....	८,०००/-
०४. पूर्ण पान (रंगीत).....	७,०००/-
०५. अर्ध पान (रंगीत) (उभे/आडवे).....	६,०००/-
०६. पाव पान (रंगीत).....	५,०००/-
०७. पूर्ण पान (कृष्ण - धवल).....	४,०००/-
०८. अर्ध पान (कृष्ण - धवल) (उभे/आडवे).....	३,०००/-
०९. पाव पान (कृष्ण - धवल).....	२,०००/-

जाहिरातदारांसाठी महत्वाच्या सुचना

- जाहिरातीचे मटेरिअल प्रसिद्धी अंकापूर्वी १५ दिवस पाठवावे.
- जाहिराताची चेक किंवा डिमांड ड्राफ्ट डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा या नावाने काढून ३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रस्ता, पुणे - ४११००४ या पत्त्यावर जाहिरात मटेरिअल बरोबर पाठवावा.

(email : diabeticassociationpun@yahoo.in)

- जाहिरात मटेरिअल : १. टाईप केलेला मजकूर, २. आर्ट वर्क, ३. सी डी किंवा पेन ड्राईव्ह वर कॉपी ४. ऑफसेट पॉझिटीव्ह (८५ डॉटेड स्क्रीन) या स्वरूपात रिलिज ऑर्डर /पत्रासोबत पाठवावा.

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : कार्यालयाची वेळ

- सकाळी ८ ते सायं ५. रविवार बंद; **लॅबची वेळ**
- सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३. डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा. ३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४.

दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०१७९.

email: diabeticassociationpun@yahoo.in

रास्ता पेठ उपशाखा: (रेड क्रॉस सोसायटी)

(वेळ : दर शुक्रवारी दुपारी १२ ते २)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक)

दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

संपादकीय - डॉ.रमेश गोडबोले, एम्.डी.

अशिक्षित पण सुसंस्कृत आदिवासी



संयमी, समाधानी व रुढीप्रिय अशिक्षित आदिवासींचे जग लहान असले तरी त्यांच्यापासून सुशिक्षितांना, आधुनिक, स्त्री स्वातंत्र्य व सन्मानाचे नुसते पोवाडे गाणाऱ्या, आई-बापांना वृद्धपणी त्रास देणाऱ्या आणि इस्टेटीसाठी भांडणाऱ्या मुलांना आदिवासींपासून खूप काही शिकण्यासारखे आहे. डायबेटिक असोसिएशनने बस्तर भागात केलेल्या आदिवासींच्या आरोग्य तपासणी व अभ्यासाबद्दलचे लेख या मधुमित्रच्या अंकातून प्रसिद्ध करित आहोत.

डायबेटिक असोसिएशनच्या पुणे शाखेतर्फे आजपर्यंत विविध शिबिरे, व्याख्याने इत्यादी उपक्रम यशस्वीपणे पार पाडलेले आहेत. मधुमेह विषयक कार्य इतर संस्थाही करत असतात. परंतु दुर्गम भागातील आदिवासींमध्ये

मधुमेहाबद्दलचे सर्वेक्षण कोणी केल्याचे आमच्या ऐकिवात नाही. योगायोगाने माझी व डॉ.प्रकाश आमटे यांची पुण्यात एका कार्यक्रमाच्या निमित्ताने सुमारे तीन वर्षांपूर्वी भेट झाली. डॉ. आमटे यांनी हेमलकसा,

भामरागड इत्यादी आदिवासी भागात अनेक वर्षे कार्य केले असल्याने त्यांचा मधुमेह विषयक अनुभव काय आहे असे कुतुहलाने मी त्यांना विचारले. त्यांच्या म्हणण्यानुसार आदिवासींमध्ये मधुमेहाचे प्रमाण अत्यल्प असते. परंतु त्याची नोंद किंवा सर्व्हे (पाहणी) केलेली नसल्यामुळे नक्की आकडेवारी उपलब्ध नव्हती. आदिवासींची कष्टमय जीवनशैली व पोटापुरतेही खायला मिळण्यासाठी करावयास लागणारी धडपड लक्षात घेता त्यांचा अनुभव खरा असावा असे गृहित धरून त्याला पुष्टी देण्यासाठी एक प्राथमिक छोटा सर्व्हे करावा असे ठरले. त्याला डॉ.आमटे यांनी दुजोरा देऊन हेमलकसा येथे आमची राहण्याची व्यवस्था व सर्व्हेसाठी सर्व सहकार्य करण्याचे आश्वासन दिल्याने आम्ही दोन वर्षांपूर्वी तेथील सुमारे ३०० आदिवासींच्या रक्तातील ग्लुकोज तपासणी व घराघरात जाऊन त्यांची जीवनशैली व राहणीमानाचा अभ्यास केला. अपेक्षेप्रमाणे आम्हाला फक्त २ टक्के मधुमेही आढळले.

त्याचप्रमाणे पुण्याजवळील पौडजवळच्या दुर्गम भागात जाऊन काही आदिवासींचा सर्व्हे केला. त्यानंतर नाशिक-ठाणे जिल्ह्याच्या सीमेवरील हरसुल या दुर्गम जंगली भागातील आदिवासींचा छोटा सर्व्हे केला. सर्व ठिकाणी मधुमेही फारच क्वचित आढळले. त्यामुळे आमचे कुतुहल आणखीनच वाढले. म्हणून छत्तीसगढ राज्यातील बस्तर या अतिशय दुर्गम भागात सर्व्हे करण्याची आलेली संधी आम्ही दवडली नाही. नुकतीच त्या भागातील सुमारे ३०० आदिवासींची तपासणी आमच्या टीमने केली. त्याचा सविस्तर वृत्तांत याच अंकात प्रसिद्ध केला आहे. पूर्वीच्या अनुभवापेक्षा या भागात मधुमेहाचे प्रमाण बरेच जास्त आढळले. त्याची संभाव्य कारणे इत्यादीचा परामर्षही या अंकातील लेखामधून घेतला आहे.

मधुमेह विषयक आदिवासींचा अभ्यास हा प्रमुख उद्देश असला तरी त्यानिमित्ताने आम्हाला आदिवासींच्या घराघरात गेल्यामुळे त्यांची जीवनशैली चालीरिती, संस्कृती, स्त्री-पुरुष संबंध, कौटुंबिक परिस्थिती याचाही परिचय झाला. त्यावरून लक्षात आले की हे आदिवासी अशिक्षित असले तरी त्यांची संस्कृती उच्च प्रतीची आहे. आधुनिक सुविधांपासून वंचित असले तरी ते अत्यंत समाधानी आयुष्य जगत आहेत. घरी आणि

घराबाहेर अनेक कष्टाची कामे, गर्भारपण, बाळंतपण, मुलांचे संगोपन अशा विविध जबाबदाऱ्या आदिवासी स्त्रियांना पार पाडाव्या लागतात. त्याची जाणीव त्यांच्या समाजाने ठेवली असल्याने तिला सर्वत्र मानाचे स्थान आहे. तरुण मुले मुली स्वच्छंदपणे वावरत असले तरी कोणत्याही मुलीवर कोणी बळजबरी केल्याची उदाहरणे जवळ-जवळ नाहीत. आपला जोडीदार निवडण्याचा हक्क तिला असतो. एकमेकांचे स्वभाव जुळतात का पाहण्यासाठी लग्नापूर्वी काही दिवस भावी जावई मुलीच्या घरी राहण्याची प्रथा काही जमातीत आहे. मुलीच्या कुटुंबाला तो मुलगा योग्य वाटल्यास लग्न ठरते. विवाह हा केवळ उपचार असतो. लग्नापूर्वी या जोडीला मुले झाली तरी बिघडत नाही. आई-बाबांच्या लग्नासाठी त्यांचे छोटे मूलही हजर असते. त्यात काहीही वावगे समजत नाहीत. लग्नानंतर नवरा-बायकोची भांडणे वाढत चालली असली तर पंचायत बसवून काडीमोड घेण्याची परवानगी दिली जाते. त्याच गावाच्या परिसरातील मुला-मुलींचे पुर्नविवाह होतात. त्यामुळे विधवा बायका सहसा असत नाहीत असे समजले. आदिवासी वस्त्यात कोठेही वृद्धाश्रम नाहीत. कारण आई-बापाला मुलाने सांभाळणे हे कर्तव्य सर्व आदिवासी पाळतात. मृत्यूनंतर त्या व्यक्तीचे सर्व वैयक्तिक सामान-सुमान, राहिलेले पैसे, कपडे इत्यादी त्याच्या पुरण्याच्या जागेवर ठेवून देतात. त्यामुळे वारसांनी भांडण्याचा प्रश्नच नसतो. त्याची आठवण म्हणून एक मोठा दगड पुरलेल्या जागी ठेवतात. भुकेमुळे कोणीही मरत नाही. जे असेल त्यातले थोडे गरजवंताला इतरजण देतात. एखाद्याच्या शेतात धान्य उगवले नाही किंवा पीक आले नाही तर इतर जण त्याला मदत करतात. चोरामान्यांचे प्रमाण फारच कमी आहे.

संयमी, समाधानी व रुढीप्रिय अशिक्षित आदिवासींचे जग लहान असले तरी त्यांच्यापासून सुशिक्षित, आधुनिक, स्त्री स्वातंत्र्य व सन्मानाचे नुसते पोवाडे गाणाऱ्या, आई-बापांना वृद्धपणी त्रास देणाऱ्या आणि इस्टेटीसाठी भांडणाऱ्या मुलांना आदिवासींपासून खूप काही शिकण्यासारखे आहे.

—डॉ. रमेश गोडबोले

फोन : ९८२२४४७३२०

कै.डॉ.मनोहर घारपुरे स्मृती व्याख्यान



डॉ.मनोहर घारपुरे यांनी डायबेटिक असोसिएशनच्या पुणे शाखेचे एक संस्थापक सदस्य आणि अनेक वर्षे कार्यवाह या नात्याने संस्थेसाठी मोठे योगदान दिलेले आहे. त्यामुळे त्यांच्या स्मृतीप्रित्यर्थ दरवर्षी फेब्रुवारी महिन्यात विशेष कार्यक्रम आयोजित केला जातो. त्यानुसार यावर्षीच्या कार्यक्रमाची रूपरेषा पुढीलप्रमाणे -

व्याख्यान व प्रात्यक्षिके

विषय : गुडघ्यांचे आजार व उपचार

व्याख्याते : प्रसिद्ध अस्थिरोग व गुडघे रिप्लेसमेंट तज्ज्ञ डॉ.महेश कुलकर्णी

दिवस : रविवार, दि.१७ फेब्रुवारी २०१९, सकाळी १० ते १२

स्थळ : पत्रकार भवन, गांजवे चौक, नवी पेठ, पुणे.

गुडघेदुखी ही आजकाल नेहमी आढळणारी व्याधी आहे. ती टाळण्यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय व आधुनिक उपचार याविषयी प्रात्यक्षिकांसह मार्गदर्शन या कार्यक्रमातून मिळेल. सर्व कार्यक्रम विनामूल्य असून आपल्या परिचितांसह उपस्थित रहावे ही विनंती.

गुडघ्यासंबंधी आजार असलेल्यांनी नाममात्र रु.५० सल्ला फी भरून नाव नोंदणी करावी. डॉ.महेश कुलकर्णी यांना भेटण्याची वेळ नंतर कळविली जाईल.

डॉ.मेधा पटवर्धन
सहकार्यवाह

डॉ.रमेश गोडबोले
कार्यवाह

डॉ.भास्कर हर्षे
सहकार्यवाह

स्वादुपिंडाचा दाह

-डॉ.रमेश दामले, एम.डी.

डायबेटिस होण्यामागे स्वादुपिंडाचा दाह हे एक कारण काही थोड्या मधुमेहींमधे असू शकते, पण त्याचे प्रमाण अत्यल्प असते. दीर्घकाळ व जादा प्रमाणात मद्याचे सेवन करणे हे एक कारण स्वादुपिंडाच्या दाहामागे आहे. त्यामुळे ज्यांना मधुमेहाची शक्यता आहे त्यांनी या बाबतीतील दखल घेणे नितांत जरूरीचे आहे.

दाह या शब्दाचा अर्थ शरीराच्या एखाद्या भागाला सूज येऊन त्याच्या वेदना जाणवू लागणे. त्या भागाचे कार्य करण्यामधे सूजेचा अडथळा आल्यामुळे ही वेदना होते. उदा. टॉन्सिल्लसला सूज आल्यामुळे घशापाशी सूज येते. म्हणून खशाला खवखव होते तसेच गिळण्याची क्रिया वेदनापूर्ण होते. मेनेनजायटीस मधे मेंदूच्या आवरणाला सूज येते व डोके दुखणे, ताप येणे, बेशुद्ध होणे अशा तक्रारी येतात.

त्याचप्रमाणे स्वादुपिंडाला सुद्धा काही वेळेला सूज येते व त्यामुळे रुग्णाचे पोट दुखू लागते. सुदैवाने या रोगाचे प्रमाण खूपच अल्प असते. त्यामुळे या रोगाविषयी बहुतेक रुग्ण अनभिज्ञ असतात. मात्र ज्या रुग्णांना मधुमेहाची अनुवंशिकता असते, अशा काही रुग्णांमधे त्यामुळे मधुमेह होऊ शकतो.

स्वादुपिंडामधे तीन प्रकारचे रस निर्माण होतात. त्यातील बहुतेक मधुमेहींना साखर कमी करणाऱ्या इन्सुलिनचे नाव परिचित असते. तथापि साखर वाढवणाऱ्या ग्लुकोॅगन या संप्रेरकाची माहिती नसते. आश्चर्य म्हणजे ब्रेक व ऑक्सिलरेटर या सारखी परस्परविरोधी कार्य करणारी ही जोडी या एकाच अवयवामध्ये ठेवलेली असते. त्यामुळे रक्तातील साखरेच्या पातळीचे काटेकोर नियंत्रण केले जाते. त्यातील तिसरा रस म्हणजे पाचक रस असून ते रस ट्रीपसीन, अमायलो ट्रीपसीन व लायपेज या नावाने ओळखले जातात. ते आतड्यात गेल्यावर प्रोटीन व स्निग्ध पदार्थांचे पचन करतात. हे रस स्वादुपिंडाच्या एका नळीतून जठरानंतरच्या व लहान आतड्याच्या आरंभीच्या भागात अन्नावर सोडले जातात. ही नळी आतड्यात जाण्याच्या थोड्या अगोदर तिला यकृतरस घेऊन

आलेली यकृताची नळी सुद्धा मिळते. त्यामुळे हे सर्व रस मिळून अन्नाचे पचन करतात. लहान आतड्याचा पहिला भाग जेव्हा जठरापासून सुरू होतो त्या ठिकाणी तो इंग्रजी सी (C) या आकाराचे वळण घेतो.

त्याच्या आतील भागामधे हे स्वादुपिंड बसलेले असते, त्याचे वजन ८० ग्रॅम असून लांबी सुमारे ८-१० सें.मी. असते. त्याचा रंग फिकट गुलाबी असतो. हे जरी वाचण्यास सोपे वाटले तरी तेथे पोचण्याचा मार्ग शल्यचिकित्सकाच्यादृष्टीने अवघड असतो. त्यातील दाहक असणाऱ्या पाचक रसांमुळे त्याचे ऑपरेशन करणे ही बाब आव्हानात्मक असते. शल्यचिकित्सकाला आपले सारे कसब या शस्त्रक्रियेमध्ये पणास लावावे लागते. अलिकडे अशी शस्त्रक्रिया दुर्बिणीच्या सहाय्याने केली जाते व त्यामुळे ती काही प्रमाणात सोपी झाली आहे. या माहितीवरून हे लक्षात येईल की जेव्हा स्वादुपिंडाचा दाह होतो तेव्हा त्यातील पाचक रस योग्य मार्गाने न जाता स्वादुपिंडातून रक्तात मिसळतात (अगर त्यातील बीटा पेशींचे पचन करतात) त्यामुळे रुग्णाचे पोट असह्यपणे व जीवघेणे दुखू लागते. प्रमाणाबाहेर उलट्या होतात व शरीर शुष्क (डीहायड्रेशन) पडू लागते. रुग्णाला इस्पितळात दाखल करावे लागते व सलाईन, जंतुप्रतिजैविके द्यावी लागतात. बऱ्याच वेळेला रक्तात मिसळल्या गेलेल्या पाचक रसांमुळे त्याचे शरीरातील दूस्वामी भागावर हानीकारक परिणाम होतात. अर्थातच असा अचानक होणारा दाह हा एकप्रकारे गंभीर प्रकारचा रोग मानला जातो. त्याचे निदान रक्तातील लायपेज, अमायलेज या प्रयोगशाळेतील चाचण्यांवरून तसेच सोनोग्राफी, सी.टी.स्कॅन अशातपासण्यांवरून करता येते. यावरून रोगाचे गांभिर्यसुद्धा समजण्यास मदत होते. एक

झटका येऊन गेल्यानंतर दुसरा झटका येण्याची शक्यता कमी असते.

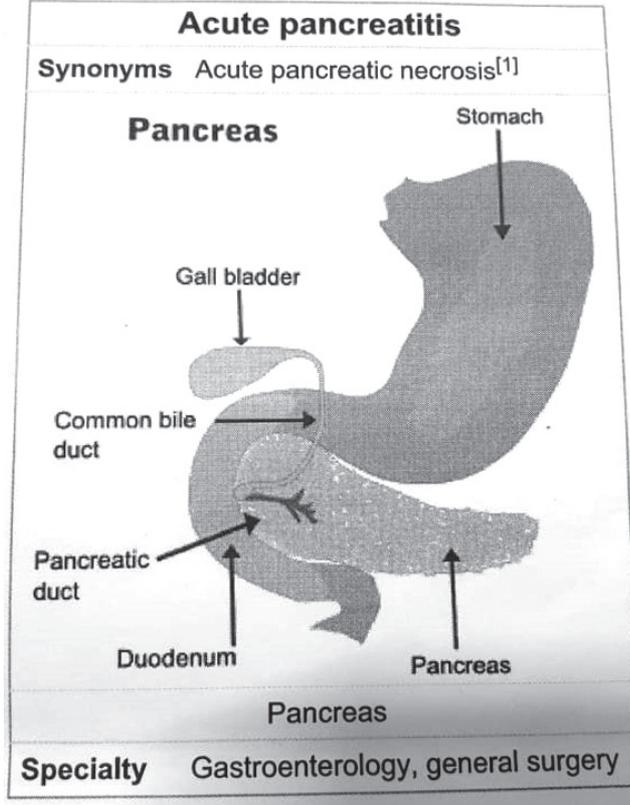
या रोगाची कारणे सहसा सापडत नाहीत. परंतु असे कारण सापडले तर त्याचे ऑपरेशन करता येते. अशा कारणांमध्ये स्वादुपिंडातील नळी अरुंद होणे, पित्ताशयातील खडा खाली सरकून स्वादुपिंडाच्या नळीमध्ये अडकून पडणे, अगर निराळ्या कारणाने ही नळी तुंबून राहणे अशा कारणांचा समावेश होतो.

तथापि बऱ्याच रुग्णांमध्ये खरे कारण सापडत नाही. असे अचानक येणारे झटके जेव्हा वारंवार येतात तेव्हा त्याचे रुपांतर जुनाट दाह या प्रकारामध्ये होते. स्वादुपिंडातील असे झटके सौम्य प्रकारचे असतात व ते कमी घातक असतात.

जुनाट दाहाचे महत्त्वाचे कारण दीर्घकालीन मद्यसेवन हे आहे व मनोनिग्रहाच्या जोरावर ते सहज टाळता येते. ज्यांना मधुमेह आहे, अगर ज्यांना अनुवंशिकता असल्यामुळे तो होण्याची शक्यता आहे अशांनी मद्यसेवन कटाक्षाने टाळले पाहिजे.

या रोगाच्या इतर कारणांमध्ये वाढलेल्या ट्रायग्लिसराईडचे रक्तातील प्रमाण तसेच रक्तातील पॅरॅथॉयरोईड या संप्रेरकाचे वाढलेले प्रमाण अशी काही कारणे असतात. परंतु बऱ्याच प्रसंगी कोणतेच एक कारण सुमारे ३० टक्के रुग्णांमध्ये सापडत नाही. तथापि बहुतेक रुग्णांमध्ये अशाप्रकारचा दाह, मधुमेहाच्या स्वरूपामध्ये आपल्या पाऊलखुणा मागे ठेवतो. त्याचा हा दूरगामी परिणाम मुख्य रोगापेक्षाही अप्रिय असा ठरतो. स्वादुपिंडात तयार होणाऱ्या पाचक रसाचे प्रमाणसुद्धा या रोगामध्ये कमी होते व रुग्णाला पातळ संडास होऊ लागते. स्निग्ध पदार्थांचे पचन होत नसल्याने ही तक्रार उद्भवते व रुग्णाचे वजन त्यामुळे कमी होऊ लागते परंतु असे पाचक रस गोळ्यांच्या स्वरूपात दिल्यानंतर या

दोन्ही तक्रारी पूर्ण बऱ्या होतात. मात्र या गोळ्या आयुष्यभर घ्याव्या लागतात. आधुनिक वैद्यक शास्त्र जरी कितीही प्रगत झाले असले तरी काही रोगांचे सम्यक



ज्ञान आज मितिला सुद्धा झालेले नाही. जंतुजन्य रोग, अस्थिभंग अशा बाबतीत हे शास्त्र निर्विवादपणे श्रेष्ठ ठरलेले आहे आणि त्याची प्रगती अखंड होत राहणार आहे. उदा. जो हृदयाचा झटका कालपर्यंत माणसाच्या मनामध्ये कमालीची असुरक्षितता निर्माण करत असे त्याबद्दलची भिती गेल्या दोन दशकापासून दूर झाली आहे, कारण हृदयाचा रक्तप्रवाह वाढवण्यासाठी स्टेंटचा उपयोग होऊ लागला आहे. तसेच औषधांच्या जोरावर रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करून होतकरू रुग्णांमध्ये त्यावर प्रतिबंधक उपाय करता येऊ लागले आहेत. अशाच प्रकारे आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या जोरावर स्वादुपिंडाचा दाह या विकारावर अधिक चांगले उपाय आगामी काळामध्ये होऊ शकतील असा शास्त्रज्ञांना विश्वास वाटतो.

—डॉ.रमेश दामले
 फोन : ०२०-२४४५८६२३



बारसूरचे ध्येयवेडे दाम्पत्य

अनिल कुलकर्णी

पुण्याचे डॉ. रामचंद्र गोडबोले आणि सुनीता हे दाम्पत्य बारसूर येथे आदिवासींसाठी काम करते. याशिवाय इतर ठिकाणीही त्यांनी समाजासाठी काम केले आहे. त्यांचा आणि त्यांच्या कार्याचा हा थोडक्यात परिचय...

बारसूर - छत्तीसगढ राज्यातल्या दंतेवाडा जिल्ह्यातल्या गिदम तालुक्यात असलेले एक खेडे. प्रामुख्याने आदिवासी वस्ती असलेले आणि जंगलात विखरून पसरलेले, शैक्षणिकदृष्ट्या अप्रगत आणि रीतिरिवाजदृष्ट्या घट्ट बांधले गेलेले.

१९९०मध्ये एक नवविवाहित जोडपे तिथे गेले. पत्नीचे नाव सुनीता (पुराणिक) आणि पतीचे नाव डॉ. रामचंद्र गोडबोले. आजही ते बारसूरलाच आहेत.

सुनीता पुण्याच्या शनिवार पेठेत राहणारी एक प्रसन्न कन्या. १९८०मध्ये मानसशास्त्र विषय घेऊन एस. पी. कॉलेजमधून बी.ए. झाली. १९८३मध्ये कर्वे इन्स्टिट्यूटमधून एमएसडब्ल्यू झाली. विद्यार्थिदशेपासून ती अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषदेचे काम करत होती. केव्हातरी तिने वनवासी कल्याण आश्रमाचे नाव

ऐकले आणि १९८४पासून कर्जतजवळच्या जांभिवली गावात जाऊन तिने कातकरी लोकांसाठी काम सुरु केले. १९८७पर्यंत ती तेथेच राहिली. तिथे बालवाडी सुरु केली, मुलांना खेळायची सवय लावली, महिलांना मराठी शिकवायचा प्रयत्न केला, स्वच्छतेच्या सवयी लावण्यासाठी धडपड केली आणि मुलांचे वसतिगृह उभारण्यासाठी जिवाचे रान केले.

राम गोडबोले सातारचे. वैद्यकीय शिक्षणाचा आणि समाजसेवेचा कधी विचारही न केलेले एक अबोल व्यक्तिमत्त्व. पण बी.ए.एम.एस.ची पदवी घेतली आणि डॉक्टर झाले. पुढे काय करायचे, हा विचार करत असतानाच त्यांना डॉक्टर आचार्य भेटले. नाशिक जिल्ह्यात कनाशीच्या भिल्ल वस्तीत त्यांचे काही काम सुरु होते. 'चल येतोस का कनाशीला? बघ, आम्ही

काय करतो ते, तुझी मदत होईल.' डॉक्टरांनी राम गोडबोलेंना विचारले.

राम गोडबोले थोडे कुतूहलाने, थोडा वेळ घालवायचा या विचाराने कनाशी गावाला पोहोचले. कनाशीला येथे रोज सूर्य उगवायचा आणि रोज मावळायचा. पण तो तिथल्या भिल्ल जमातीपर्यंत बहुधा पोहोचत नसावा. कनाशीला अंधारच अंधार होता. मिणमिणती दिवटी घेऊन तिथे थोडा तरी प्रकाश पसरवा म्हणून १९८८पर्यंत रामने तेथे काम केले. कनाशीच्या कानाकोपऱ्यांत गेला. तिथली परिस्थिती पाहून कळवळला. खूप धडपड केली. प्रकाशाचा एक छोटासा कवडसा तिथे पडू लागला. तेथे असताना आईची प्रकृती गंभीर आहे हे त्याला समजले. तो हडबडला. सातारला धावला. पण त्याच वर्षी त्याची आई अनंताच्या प्रवासाला गेली.

कनाशीची परिस्थिती आठवली की तो विषण्ण व्हायचा. त्या कामात तो एक ठिणगी तर झाला होता ; पण समोर सगळा अंधःकारच होता. दीड-दोन वर्षे साताऱ्यातच राहिला. स्वतःला सावरत होता. काही कामंही करत होता. वनवासी कल्याण आश्रमाच्या पदाधिकाऱ्यांना त्याने कनाशीत केलेल्या कामाचे महत्त्व समजले होते.

'वंचित विकासाचे काम करणाऱ्या मुलाशीच मी लग्न करणार आहे' हे सुनीताने संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांना आणि आपल्या घरीही सांगितले होते. तिने २-४ मुले पाहिलीही होती. पण तिच्या निश्चयी विचारधारेत ती दूरवर वाहून गेली. तिला रामची माहिती सांगून आश्रमाच्या वरिष्ठांनी त्यांची भेट घडवून आणली. तिच्या आयुष्यात राम आला. वंचित विकासाची एक नाड आली आणि त्या कामातल्या धगधगीची नाळही जुळली. 'कि घेतले व्रत न हे आम्ही अंधतेने' म्हणत दोघांनी एकमेकांना माळा घातल्या.

फेब्रुवारी १९९०मध्ये ते विवाहबद्ध झाले आणि मार्चमध्ये त्यांचे बिऱ्हाड बारसूरला हलले. तिथे गेल्यावर पहिल्यांदा त्यांनी बंद पडलेला दवाखाना सुरू केला. महिला प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम हाती घेतला. त्यांना शिलाईकाम शिकवले. पोहे, पोळ्या असे खाद्यपदार्थही करायला शिकवले. हिंदी शिकवले. सत्संग केंद्र, खेलकूद

केंद्र, बालकेंद्र सुरू केले. विज्ञान, शरीरशास्त्र, इतिहास, भूगोल, गणित हे विषय शाळाशाळांत जाऊन शिकवले. मुलींच्या वसतिगृहाची जबाबदारी घेतली. मुलींची संख्या ४-५ वरून २० पर्यंत नेली. त्यासाठी घोरोघरी जाऊन आदिवासींना समजावून सांगता यावे म्हणून सुनीताताई एका लहान मुलीकडून गोंडी भाषा शिकवल्या. वसतीगृहात राहणाऱ्या मुलींना भोजन मंत्र, भजने, राष्ट्रगीत, स्वच्छतेचे महत्त्व आणि पालन अशा अनेक गोष्टी शिकवल्या. सहकाराने काम करायचा मंत्र त्यांच्या अंगी रुजवला. गेली २० वर्षांहून जास्त काळ त्या हे काम करत आहेत. पोषक आहार योजनेचा विस्तार आता ८-१० उपकेंद्रात झाला आहे. १०० पेक्षा जास्त स्वयंसेविकांचे प्रशिक्षण त्यांनी केले आहे.

राम मुख्यत्वे आरोग्यरक्षकाचे काम करत आहे. ८००० पेक्षा जास्त आदिवासींना त्यांनी आरोग्यसेवा दिलेली आहे. प्रत्येक वेळी आदिवासी आपल्याकडे येऊनच उपचार करून घेईल असे नाही. १०,००० आदिवासींनी त्याला भेटायला बारसूरला येण्यापेक्षा आपणच त्यांना त्यांच्या पाड्यातच जाऊन तपासावे या विचाराने आता डॉ. राम गोडबोले त्यांच्या सहकाऱ्यांबरोबर औषधे घेऊन खेडोपाडी जातात. त्यांना घेऊन जवळच्या सरकारी, निम-सरकारी, खासगी रुग्णालयात घेऊन जातात, आवश्यकतेनुसार तिथेच राहतात, त्यांची काळजी घेतात.

१९९०पासून २००२ पर्यंत बारसूरहून त्यांनी हे काम सलग १२ वर्षे केले. केवळ आदिवासींच नव्हे, तर सर्व संबंधित सरकारी कार्यालये, अधिकारी आणि दानशूर व्यक्तींना / संस्थांना त्यांच्या निःस्वार्थी कामाचे आणि कळकळीचे कौतुक आहे, सक्रिय साहाय्यही आहे.

२००२ मध्ये त्यांना बारसूरहून विक्रमगडला पाठवण्यात आले. सलवा जुडूमची शांतिसेना आणि नक्षली चळवळीमुळे दंतेवाडा परिसरात खेडोपाडी अस्वस्थता पसरली, आदिवासींपर्यंत पोहोचणे अवघड झाले. आदिवासी भीतीपोटी दूरदूर राहू लागले.

विक्रमगडलाही त्यांनी अशाच स्वरूपाचे काम केले. सुनीताताई प्रांत महिला प्रमुख, प्रांत वसतिगृह प्रमुख अशा कामात गहून गेल्या. डॉ. राम गोडबोले आरोग्यरक्षण, संघटन आणि जनजागरणाच्या कामात व्यस्त झाले. 'तुझ्यास्तव मी सदैव आहे' या वृत्तीनेच

ते काम करतात. या कामामुळे ते आता पूर्वीपेक्षा जास्त बोलके झाले आहेत आणि सुनीताताई जास्त अंतर्मुख. त्यांच्या आठ वर्षांच्या वास्तव्यात विक्रमगडमध्येही त्यांनी बरेच काम केले आहे. बऱ्याच कागदोपत्री न मोजता येणाऱ्या सुधारणा केल्या आहेत.

२०१०च्या सुमारास दंतेवाड्यातील सलवा जुडूमच्या शांतिपर्वाला थोडी ओहोटी लागली. सर्वोच्च न्यायालयाच्या आदेशानुसार ते जवळजवळ अस्तंगत झाले.

सुनीताताई आणि डॉ. राम गोडबोले बारसूरला परतले. छत्तीसगढ लोकसेवा समिती, कृतज्ञता ट्रस्ट, वनवासी कल्याण आश्रम आणि इतर अनेक संस्था त्यांच्या कामाचे आधारवड आहेत. 'आम्ही अजून दहा वर्षे तरी येथे काम करू,' असे त्यांना वाटते.

आता यापुढे १२-१३ वर्षांच्या लहान मुलांना प्रशिक्षण द्यावे, त्यांना स्वत्वाची जाणीव करून द्यावी, पर्यावरणाची, पशुपक्ष्यांची, झाडाझुडपांची माहिती देऊन त्यांचे अनुभवविश्व विस्तारावे, असा त्यांचा विचार आहे. हे अग्निहोत्र आहे, ते सतत प्रज्वलित ठेवले तरच सर्व स्तरावर सुधारणा होऊ शकतील यावर त्यांचा विश्वास आहे. प्रामाणिकपणा आणि सत्याचा पाठपुरावा हाच

कुठल्याही कामाचा कणा असतो, असा त्यांना विश्वास आहे. स्थानिक तरुणांनी पुढे आले पाहिजे. चूक काय आणि बरोबर काय हे त्यांचे त्यांना ठरवता आले पाहिजे. त्यासाठी शिक्षणाचा प्रसार या भागात आहे त्यापेक्षा जास्त वेगाने व्हावा, विविध क्षेत्रांतील अनुभवी आणि प्रशिक्षित लोकांनी इथे यावे अशी कळकळ त्यांना आहे. त्या विचारातूनच त्यांची 'बनफूल परिवार योजना' सध्या बाळसे धरत आहे.

आजवर आपण आदिवासींना दुरावा दिला. आता आपण त्यांना प्रेम द्यावे. आपण सर्वांनी आता आदिवासी समाजाचे सर्वपीडानिवारक असे अंगादेव व्हावे असा आहे त्यांच्या विचारांचा ओघ. वरवर मेणाहूनी मऊ वाटणारा पण प्रत्यक्षात वज्राहूनी कठीण असणारा!

असे आहे हे बारसूरचे ध्येयवेडे दाम्पत्य सौ सुनीता आणि डॉ. राम गोडबोले 'वाचूनी बघता रंग जगाचे क्षणोक्षणी ते बदलू या 'असा अंकुर तुमच्या आमच्या मनात रुजवणारे!

अनिल कुलकर्णी
मो ९८५०२ ०९४९६



TEA SWAN

www.teaswan.com



“चव आणि आरोग्य यांचा उत्कृष्ट संगम”

* संशोधना प्रमाणे ग्रीन व हर्बल टी शुगर आणि कोलेस्टेरॉलची पातळी नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करते.

❖ आमची उत्पादने ❖

हर्बल टी

*फाईव्ह स्पाइस

[अजयेन, काळा जिरे, जिरे, सौम्य, मेथी, ब्लॅक टी]

*हर्बल तुलसी

[धणे, तुळस, आले, ब्लॅक इलायची, जायफळ]

*ब्लड क्लीनिंगर

[लवंग, आले, लिकोरिस रुट, जायफळ, मिरपूड, हळद]

ग्रीन टी

*लॅट्टेडर ग्रीन

[ग्रीन टी पाने, लॅट्टेडरच्या पाकळ्या]

*रोज ग्रीन

[ग्रीन टी पाने, गुलाबाच्या पाकळ्या]

*लेमन ग्रीन

[ग्रीन टी पाने, लिंबांचे तुकडे]

❖ ग्रीन टी बनवायचा विधी ❖

- 1 1 कप पाणी गरम करावे.
- 2 यात 1 चम्मच ग्रीन टी ची पत्ती टाका.
- 3 2-3 मिनिटे झाकून ठेवावा.
नंतर चहाच्या कपाट गाळून घ्या.

*निबू रस व शहद स्वादानुसार टाकून चांगले हवळा व गरमागरम ग्रीन टी चा आनंद घ्या.

* मधुमित्र येथे उपलब्ध *

नि:शुल्क घरपोच सेवेसाठी संपर्क साधा. वरद गृह उद्योग - 9422615518

paytm
mall

Available at
amazon

अ
अ
ज
ज
अग्रज
अग्रज फूड प्रोसेसरस

Life Har Din

SHOPCLUES

बस्तरचे माझे अनुभव

डॉ.रामचंद्र गोडबोले व त्यांच्या पत्नी डॉ. सुनीता बस्तरमधील बारसूर या गावी आदिवासी मुलींसाठी आश्रम व आदिवासी वस्त्यांवर जाऊन आरोग्य शिबिरे घेऊन गेली अनेक वर्षे सेवा करीत आहेत. हे करत असताना डॉक्टरांना आलेले अनुभव त्यांच्या अवघड कामाची कल्पना देऊन जातात.

डॉ. रामचंद्र गोडबोले



ज्यांना आम्ही हीन व दीन अवस्थेत ठेवतो, कालांतराने तेच आम्हांला हीन व दीन करतात.

- रवींद्रनाथ टागोर

बस्तरला जाण्यापूर्वी आम्ही महाराष्ट्रातील आदिवासी भागात काम करत असू. मी नाशिक जिल्ह्यात व पत्नी सौ. सुनीता रायगड जिल्ह्यात असे काम करत होतो. मात्र, मार्च १९९०मध्ये जेव्हा आम्ही दोघेही बस्तरला गेलो तेव्हा आजपर्यंत अनुभवलेल्या कोणत्याही समस्यांचे प्रचंड रूप तेथे पाहावयास मिळाले.

तेथील अज्ञान, अंधश्रद्धा, मागासलेपण

इत्यादींबरोबरच जंगलप्रदेशासहीत त्याबरोबर येणारे आजार उदाहरणार्थ, मलेरिया, कुपोषण, क्षयरोग, संधिवाताचे आजार या सर्वांची महामेगाकाँपी पाहावयास मिळाली. तेथील दवाखाना आधी दीड वर्षांपासून बंदच होता. तो पुन्हा सुरू केल्यावर दूरदूरच्या गावातून विशेषतः अबुझमाड येथून पेशंट येण्यास सुरुवात झाली. अगदी सुरुवातीला आश्रमाच्या आजूबाजूला जंगलात कुठे चूल पेटवून धूर दिसू लागला की पेशंट आल्याची शंका येऊन, तिथे जाऊन चौकशी केल्यावर समजायचे की, कोणी पेशंट आला आहे. मग त्यांना दवाखान्यात

घेऊन यायचे व निदान करून औषधे चालू करावयाची असाच क्रम होता. त्यांच्यात एवढा बुजरेपणा असावयाचा की, स्वतःहोऊन पुढे येऊन डॉक्टर आहे की नाही, हे विचारण्याची त्यांची हिंमतही होत नसे. ही परिस्थिती एवढी विचित्र होती, की आम्ही दवाखान्यात नसलो तर एवढ्या अंतरावरून चालत आल्यावर 'डॉक्टर नाही' या कारणासाठी परत चालत आपल्या गावी / घरी जाणे केवढे त्रासदायक होत असेल याची कल्पना आली तरी शहारल्यासारखे वाटे. विशेष म्हणजे असे झाले तर त्या लोकांची काही तक्रार नाही, की नाराजी नाही आणि हेच आपले नशीब असे मानून परत गावी जाणे कसे वाटत असेल, याची कल्पनाही करवत नाही. आजही या भागात हीच परिस्थिती आहे. जेव्हा या गोष्टीची जाणीव तीव्र झाली तेव्हा २० किमी दूर असलेल्या गीदम या जवळच्या मोठ्या गावी कामासाठी जाऊन येणेही मला नको वाटायला लागले. कारण त्या काळात डॉक्टर नाहीत असे समजल्यास कोणतीही तक्रार न करता आदिवासी परत जात.

सेरेब्रल मलेरियाची केस, बेशुद्धावस्थेतील पेशंट घेऊन केव्हाही दवाखान्यात येणे हे नेहमीचेच. आमच्या दवाखान्यात त्यावर उपचार करणे अवघड होत असे. मग पेशंटला १०० किलोमीटरवरील जगदलपूर येथे नेणे आवश्यक असायचे. त्यामुळे आम्ही ग्लुकोज सलाईन, क्रिनाईन इंजेक्शनसारखी औषधे, तसेच गाडी, डिझेल, ड्रायव्हर हे सर्व सुसज्ज ठेवत असू. सुस्त सरकारी यंत्रणा असूनही १०-१५ दिवसांनी पेशंट बरा होऊन चालत परत आलेला आहे, या समाधानाची तुलना कोणत्याही प्रकारे करता येणार नाही. माझे खूप प्रसंग आठवणीत आहेत, त्यापैकी काही मांडत आहे.

१

एक दिवस १३ किलोमीटरवरील बेंगलूर गावातून बोलावणे आले. पेशंटने डॉक्टरला बोलावणे व डॉक्टरने लगेच जाणे हे त्या ठिकाणी घडणारे आश्चर्यच. कारण डॉक्टरला बोलावले की तो आधी 'पैसे किती देणार?' हे विचारल्याखेरीज येणारच नाही, याची खात्री असल्यामुळे डॉक्टरला बोलावणे ही तेथील पद्धतच नव्हती. आम्ही अॅम्ब्युलन्स घेऊनच तेथे गेलो. गावाजवळील टेकडीवर एक आठ वर्षांची मुलगी घराबाहेर अंगणात झोपलेली

दिसली. सर्व सांधे सुजलेले, अॅनिमिया, ताप व अंगदुखी आणि सतत विव्हाळणे चालूच होते. १५ ते २० दिवस झालेले होते. आम्ही स्ट्रेचरवरून तिला खाली आणले आणि जगदलपूर येथे अॅडमिट केले, तेव्हा तिच्या रोगाचे निदान 'सिकल सेल अॅनिमिया क्रायसिस' असे झाले. तिच्यावरील उपचारांमध्ये रक्त बाहेरून द्यावे लागणार होते. दिवसभर धावपळ करत डोनर व रक्त मिळवले. हॉस्पिटलमध्ये रात्री ८ वाजता नेऊन दिले. रक्त दिल्यामुळे आता निवांतपणे आश्रमात जाऊन, जेवून झोप घेण्याचा माझा पुढील विचार होता. पण ८.३० वाजताच सुई निघाल्याने रक्त शरीरात जाण्याचे थांबले (आउट गेले). नर्सने सांगितले की, हे आदिवासी लोक तिचा हात स्थिर पकडू शकणार नाहीत. तेव्हा तुम्हीच तिचा हात पकडून ठेवा. त्यामुळे रात्री ९ पासून पहाटे ४ पर्यंत मग मला हॉस्पिटलमध्येच राहावे लागले. आदल्या दिवशीचे जेवण-झोप हे सर्व हद्दपार झाले. सकाळी ५.३० वाजता आश्रमात जाऊन परत ९ वाजता पुन्हा हॉस्पिटलमध्ये. पुढच्या चार-पाच दिवसांत पेशंट ठीक झाल्यावरच तिला घेऊन परत आलो आणि आठ दिवसांनी ती जेव्हा घरी चालत गेली तेव्हाचा माझा आनंद काय सांगावा!!

२

हिरानार या दंतेवाडा जिल्ह्यातील गावात असताना एके दिवशी संध्याकाळी पाड्यावर फिरण्यासाठी गेलो होतो. एक आदिवासी मला त्याच्या घरी यावे, म्हणून बोलवायला आली. मी गेलो तर अंगणात दोन उघडेबंब इंसम दारू पिऊन पडलेले दिसले. मलेरियाचे डास त्यांना रात्री सोडणार नाहीत, हे निश्चित होते. मलेरिया व त्यातून येणाऱ्या अॅनिमियापासून त्यांना कसे वाचवणार, असा प्रश्न माझ्या मनात आलाच. तेथे पेशंट म्हणजे चार-पाच वर्षांची एक मुलगी होती. तापाने फणफणलेली व डोके दुखत असलेली. साधारण आजाराला पाच दिवस झाले असावेत. पण या काळात कसलाही उपचार नाही. अशा परिस्थितीतच कधीकधी सेरेब्रल मलेरिया व मृत्यू ओढवतो. काहीच उपचार न केलेले दिसल्याने मी तिच्या नातेवाईकांवर चिडलो. तेव्हा तो म्हणाला, गीदमहून त्याने सर्व औषधे आणलेली आहेत. परंतु ती मुलगी औषधे घेत नाही. तेव्हा मला समजले की, औषधे असून उपयोग

नाही, तर ती न घेणाऱ्या पेशंटला कशी पाजावीत, याचे तंत्रही या लोकांना शिकवणे आवश्यक आहे. पुढचा पाऊण तास त्या मुलीला हातपाय दाबून धरून, नाक दाबून औषध पाजावयाचे कसे, हे शिकवण्यात गेला. घरीच तिला हेवी स्पॅजिंग करण्याचे शिकवले. दुसऱ्या दिवशी मी गेलो तर मुलगी टुणटुणीत होऊन फिरताना दिसली. केवळ थोड्या प्रशिक्षणाने या लोकांचा जीव कसा वाचवता येतो, याची शिकवण मला यातून मिळाली.

३

बारसूरहून मुत्तनपाल या गावात मेडिकल कॅम्पसाठी गेलो होतो. बारसूरपासून हे अंतर अंदाजे ५५ किलोमीटर असेल. तेथे १८ वर्षांच्या एका मुलाला त्याचा छोटा भाऊ सायकलवरून घेऊन आला होता. त्या मुलाचे सर्व सांधे सुजलेले दिसत होते. याला जगदलपूरला घेऊन जाऊ या, असे आम्ही म्हणताच त्याने सांगितले, तो जगदलपूरला आधी गेला होता तेव्हा त्याला रायपूरला जावयास सांगितले होते. रायपूरला नेण्यासाठी त्याची तयारी करायला आम्हांला पुढे दीड महिना लागला. कारण आमच्याकडे तेव्हा काही अडचणी आल्या. शिवाय ॲम्ब्युलन्सही नव्हती. तयारी झाल्यावर ज्या दिवशी आम्ही त्याला रायपूरला नेण्यासाठी गेलो, तेव्हा तो टेकडीवरील एका मांत्रिकाच्या घरात होता. आम्ही अनेक प्रकारे समजावून सांगूनही तो यायला तयार नव्हता. 'माझ्या आईला बरे वाटले की मी येऊ शकेन,' असेच तो सांगत होता. शेवटी आम्ही त्याच्या आईला पाहण्यासाठी निघालो. टेकडीखाली एका मांत्रिकाकडे त्याच्या आईलाही ठेवलेले दिसले. अंगणात ती बाई उलट्या व लूज मोशन्समुळे पडलेली दिसली. तिची नाडी व बीपी लागेना. पेशंट एवढा गंभीर आहे याची त्या मांत्रिकाला वा घरातील मुलांना कसलीच कल्पना नव्हती. माझा सहाय्यक श्री. चितुरामला मी अर्धा किलोमीटर पळत जाऊन फोन करून १०८ नंबरने इमर्जन्सी ॲम्ब्युलन्स बोलावून घेण्यास सांगितले. अर्ध्या तासाने ॲम्ब्युलन्स आल्यावर आम्ही त्यांचे नातेवाईक व सामानासह ३० किलोमीटर अंतरावरील किलेपाल येथील सरकारी दवाखान्यात तिला पाठवली. चार दिवसांनी बाई व्यवस्थित घरी आल्या. यथावकाश मुलालाही रायपूरला नेऊन औषधोपचार करून आणले. या घटनेतून मला असा बोध झाला,

की आदिवासी मुलांना प्राथमिक वैद्यकीय प्रशिक्षण दिले तर आरोग्याचे बरेच प्रश्न सुटू शकतात. वनवासींच्या आरोग्याच्या प्रश्नांसाठी आपण वेळेवर त्यांच्याबरोबर राहून त्यांना मार्गदर्शन करणे आवश्यक आहे.

४

दहा वर्षांनंतर २०००मध्ये मी माझे कार्यक्षेत्र बदलून मागितले. जगदलपूर ते आंध्र रस्त्यावरील दरभा विकास खंड येथील क्षेत्र मला मिळाले. तिथून ११ किमी अंतरावरील चंद्रगिरी गावात मी राहू लागलो. मला सायकलने रोज ११ किलोमीटरवरील दरभा येथे जावे लागत असे. एकदा मी असेच जात असताना एक म्हातारा माणूस मला समोरून चालत येताना दिसला. ओझरते पाहिल्यावरदेखील त्याच्या हातातून काहीतरी द्रव पदार्थ गळत असल्याचे मला दिसले. मी पुढे गेलेलो मागे येऊन त्याचा हात तपासला तर त्याला मनगटापासून कोपरापर्यंत जखम झालेली होती. त्यात पू झाला होता. त्याला विचारल्यावर तो म्हणाला, 'ही जखम तो शेतात काम करत असताना सहा महिन्यांपूर्वीच झालेली असून त्यावर औषध घेण्यासाठी तो आठवड्यातून दोनदा ११ किलोमीटरवरील दरभा येथे सरकारी रुग्णालयात जातो. तेथील डॉक्टर त्याला एक इंजेक्शन देतात. मी त्याला माझी ओळख सांगितली आणि त्याला रोज चंद्रगिरी येथे येण्यास सांगितले. त्याला हाही विश्वास दिला, की या आजारावर इंजेक्शनची गरज नाही. मी रोज त्याच्या जखमेवर ड्रेसिंग करणे व काही गोळ्या देणे चालू ठेवले. त्याचा हात चार महिन्यांत बरा झाला. मला असे समजले की, सरकारी रुग्णालयांमधून योग्य ट्रीटमेंट मिळतेच असे नाही.

५

वनवासींना कोणत्याही अडचणींच्या गंभीरपणाची जाणीव होत नाही, असा माझा अनुभव आहे. एकदा अबुझमाडमधील इंद्रावती नदीपलीकडील कहरू या गावातून एक पेशंट पावसाळ्यात माझ्याकडे काही आदिवासी घेऊन आले. हा माणूस गेले सहा महिन्यांपासून मलेरियातून आलेली कावीळ, टीबी व मधुमेह या व्याधींनी बेजार झालेला होता. आता त्याच्या जगण्याची आशा मावळत चालल्यामुळे ते त्याला घेऊन माझ्याकडे आले होते. मी त्याच्यावर उपचार सुरू

केले. पण त्याला जगदलपूर येथील हॉस्पिटलमध्ये नेणे आवश्यक असल्याचे त्यांना स्पष्ट केले. त्या लोकांनी इंद्रावतीच्या पुरातून त्या माणसाला माझ्याकडे कसे आणले असेल याची कल्पना करणेही अवघड आहे. परंतु काही खर्चाची व्यवस्था करण्यासाठी ते पुन्हा अबुझमाड येथे गेले. जाताना पेशंट तुमच्या भरवशावर व जबाबदारीवर सोडून जात आहोत, असेही त्यांनी मला सांगितले. नंतर तीन दिवसांनी १० माणसे त्यांच्या गावातून कावडी भरून चिंच घेऊन आली. ती शहरात विकून त्यांनी १५०० रुपये मिळाल्याचे सांगितले. दुसऱ्या दिवशी दवाखान्याबाहेर काही भांडण चालल्याचे लक्षात आल्यावर मी चौकशी केली असता, समजले की, पेशंटचा मुलगा दुसऱ्याच दिवशी कोंबड्यांची झुंज खेळण्यासाठी बाजारात गेला होता. त्याचा कोणाशीतरी पैशांवरून वाद झाला म्हणून तो आमच्या दवाखान्यात आला होता. आणि त्याच्या विरुद्ध खेळणारी मुले त्याला शोधत दवाखान्यात येऊन पैशांवरून वाद घालत होती. त्याबरोबर मी त्या मुलावर खवळलो. त्याला विचारले, 'वडिलांवर असा बाका प्रसंग आलेला असताना व पैशांच्या जुळवाजुळवीसाठी इतर नातेवाईक चिंच विकण्यासाठी एवढे कष्ट उपसत असताना तुला कोंबड्यांची झुंज खेळण्याचे मनात तरी कसे आले?' नंतर त्याला ते पटले असावे. दुसऱ्या दिवशी मी त्या पेशंटला घेऊन जगदलपूरला गेलो. यथावकाश तो एक महिन्यात बराही झाला. परंतु हा प्रसंग मला तीन गोष्टी शिकवून गेला. पहिली, आदिवासींचे जीवन केवढे कष्टाचे आहे. पुरातून पेशंटला दवाखान्यात घेऊन येणे. पैशांची अडचण समजल्यानंतर परत जाऊन १० कावडी चिंच विकायला आणणे. त्या चिंचेलाही काय किंमत मिळाली असेल? अडचणीत आल्यावर चिंच विकून त्यांना योग्य किंमत मिळालीच नसेल. परंतु मुलाला वडिलांच्या आजाराच्या गंभीरपणाची जाणीव नसल्यामुळे त्याचे बेजबाबदार वागणे या सर्व समस्यांमुळे ही माणसे केवढी अडचणीत अडकत जातात. त्यामुळे आपण त्यांना त्यांच्यात राहूनच मार्गदर्शन करणे किती आवश्यक आहे.

६

बारसूर येथील एक प्रसंग सांगण्यासारखा आहे. जडीबुटीची औषधे म्हणून आपण वनस्पतींच्या औषधांकडे तुच्छ

दृष्टीने पाहतो. पण माझा अनुभव आश्चर्यकारक आहे. बारसूर येथे अबुझमाडहून एक स्त्री आलेली होती. तिला संध्याकाळी ५ वाजता मण्यार सापाने दंश केला होता. ती बेशुद्ध होत चालली. मी तिच्या पायाला पट्टी बांधली आणि तिच्या जखमेतून विष काढायला सुरुवात केली. पण ती लवकर शुद्धीवर येईना. तिला घेऊन आलेल्या माणसांनी बारसूर येथील एका मांत्रिकाकडे नेण्यासाठी आग्रह धरला. तिच्या जीवनमरणाचा प्रश्न असल्याने मीही माघार घेतली. पाऊण तासांनी ती स्त्री ठीकपणे बरी होऊन मला भेटायला आली. मला आश्चर्य वाटले. चौकशी केल्यावर समजले, तो मांत्रिक तीन प्रकारच्या विषारी सर्पदंशांवर इलाज करत असे आणि आजही करतो. बहुतेक लोकांना त्याचा चांगला अनुभव येत असे.

आपण सर्पदंशाकडे आधुनिक पद्धतीने इलाज करतो. परंतु जंगलातील प्रत्येक गावात या रोगासाठी एखादा तरी मांत्रिक असतोच, ज्याचा फायदा सर्व आदिवासी घेतात. जंगलात काही रोगांवर उपयोगी पडणाऱ्या काही औषधी वनस्पती असतीलच. यांचा वापर केला तर कमी खर्चात व कमी श्रमात रोगी बरे होतील. त्यांची माहिती आपण मिळवणे आवश्यक आहे. यासाठी वेगळ्या संशोधनाची गरज आहे, असे मला वाटते.

छत्तीसगढ प्रशासनाने अलीकडे दोन चांगल्या आरोग्य योजना राबवलेल्या आहेत : (१) स्मार्टकार्ड विमा योजना (२) संजीवनी कोष योजना

स्मार्टकार्ड योजनेमध्ये कोणत्याही परिवारातील पाच सदस्यांना ५० हजार रुपयांपर्यंतची सुविधा वर्षातून एकदा दिली जाते. त्यासाठी परिवारातील सदस्यांकडे नूतनीकरण केलेले स्मार्ट कार्ड असल्याची अट घातलेली आहे. राज्यातील लाखो परिवारांचा विचार केला तर ही योजना खरोखरीच उपयोगी आहे. संजीवनी योजनेत अॅडमिट झालेला असेल तर पेशंटला विशेष परीक्षण व उपचार यांसाठी ५० हजार ते पाच लाख रुपयांपर्यंत मदत मिळते. निरनिराळ्या आजारांसाठी व त्यांच्या स्टेजेससाठी या योजनेतर्गत पैसे मिळू शकतात. या दोन्ही योजनांमध्ये नोकरशाही व लाल फितीच्या कारभाराचा त्रास वनवासींना होतोच. म्हणून योग्य केसेसमध्ये मुख्यमंत्री स्वतः सही करतात. या योजनांसाठी स्मार्टकार्ड पंजीकरणासाठी प्रत्येक गावात एक सरकारी टीम जाते.

त्यांना त्यांच्या भेटण्याच्या तारखाही सरपंचांना कळवल्या जातात. परंतु सरपंच ही माहिती गावकऱ्यांना व्यवस्थित देत नाहीत. त्यामुळे या योजनांपासून अनेक परिवार वंचित राहतात. पुन्हा साक्षरता कमी असल्याने अनेक परिवारांना या योजनांची माहिती होत नाही. एकंदरीत आरोग्य जागृती शिबिर हा अत्यंत आवश्यक कार्यक्रम आहे. यामध्ये आम्ही स्वच्छता, साफसफाई, पोषण, लसीकरण, व्यसनमुक्ती, त्वरीत उपचार, प्रथमोपचार, साध्या आजारांवरील माहिती, गंभीर आजारांची माहिती, माता व बाल संगोपन आणि या सरकारी योजनांची माहिती दिवसभरात सर्वांना देत असतो.

शेवटी सहज बनवता येणाऱ्या पोषक आहाराची पाकक्रिया आम्ही सर्वांना शिकवतो. ही गोष्ट शिकवण्यासाठी ६० गावांमधील मितानीन (आशा वर्कर किंवा आरोग्यसेविका) स्त्रियांना एक वर्ष ट्रेनिंगसाठी बारसूर येथे आठवड्यातून एकदा आम्ही बोलावत असू. नंतर त्यांनी गावातील स्त्रियांना याच पाककृती शिकवाव्यात, असा शासनाचा नियम होता. पण त्या आमच्या येथे आल्या की एवढ्या दमलेल्या असत, की आधी त्या एक-दोन तास विश्रांती घेत. मग शिकण्यास तयार होत. हा कार्यक्रम जवळजवळ वर्षभर चालला.

या प्रदेशात सर्व प्रकारचे संसर्गजन्य रोग उदाहरणार्थ, गॅस्ट्रो, टीबी, श्वसनरोग, विषमज्वर इत्यादी तसेच कॅन्सर, एचआयव्ही, टी.बी. मलेरिया अनेक रोग आहेत. यातील प्रत्येक रोगावरील लाखो पेशंटना बरे करण्यासाठी शासन अब्जावधी रुपये दर वर्षी खर्च करते. आता या खर्चाऐवजी हेच पैसे स्वच्छता अभियान व आरोग्य जागृती यांवर खर्च केल्यास हेच रोग कितीतरी प्रमाणात कमी होतील. याचसाठी १० ते १५ वर्षे वयाच्या मुलांमध्ये या रोगांच्या व स्वच्छतेच्या माहितीचा प्रसार करण्यासाठी कष्ट घेणे आवश्यक आहे. म्हणजे गावकऱ्यांच्या चुकीच्या सवयी बदलतील. तसेच स्वच्छतेच्या बाबतीत गावात स्वच्छता राबवणेही आवश्यक आहे. प्रगत समाजाने यासाठी पैसा, वेळ आणि श्रम खर्च करण्याची गरज आहे. तरुण लोकांनी यासाठी वेळीच कृतिशील व्हावयास हवे.

नेपाळमध्ये एडमंड हिलरी फाउंडेशनतर्फे शिक्षण व आरोग्य क्षेत्रात काम चालू आहे. 'या मागची हिलरी यांना मिळालेली प्रेरणा कोणती?' असे विचारल्यावर त्यांनी ते उत्तर दिले ते आपण अमलात आणावयास हवे.

Everyone has obligations to help less fortunate.

- डॉ.रामचंद्र गोडबोले (बारसूर-छत्तीसगढ)

डॉ.जनार्दन म.वाटवे यांना श्रद्धांजली

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेच्या कार्यकारी मंडळाचे गेली २० वर्षे सभासद व मधुमित्र मासिकाचे सहसंपादक डॉ.जनार्दन वाटवे यांचे अल्प आजाराने दि.८ नोव्हेंबर २०१८ रोजी दुःखद निधन झाले. ते ८८ वर्षांचे होते. त्यांच्या पश्चात मुलगा, मुलगी असा परिवार आहे.

मुंबईतून वैद्यकीय शिक्षण पूर्ण झाल्यावर ते हवाई दलात रुजू झाले व विंग कमांडर या वरिष्ठ हुद्यापर्यंत पोहोचले. निवृत्ती नंतर जनसेवा रक्तपेढी, इंडियन मेडिकल असोसिएशन, पुणे शाखा व इतर मान्यवर संस्थांमध्ये त्यांनी अनेक वर्षे योगदान दिले. त्यांनी विविध सामाजिक विषयांवर परखड लिखाण केले. एका अत्यंत दिलदार, निष्ठावंत, शिस्तप्रिय, कर्मयोगी व्यक्तिमत्त्वाला आम्ही मुकलो आहोत.

२६ ऑगस्ट २०१८ रोजी संस्थेच्या वार्षिक सभेत त्यांचा कृतज्ञतापूर्वक सत्कार करण्यात आला होता. ईश्वर मृतात्म्यास चिरशांती देवो ही प्रार्थना.



-डॉ.रमेश गोडबोले

बस्तर आदिवासींमधील वाढता मधुमेह

डॉ. रमेश गोडबोले, एम.डी.

पुण्याच्या डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेने गेल्या २-३वर्षात विविध ठिकाणच्या आदिवासी वस्त्यांमध्ये जाऊन मधुमेहाबद्दल प्राथमिक सर्वेक्षण केले. छत्तीसगढ राज्यातील बस्तर (जगदलपूर, दंतेवाडा इ. जिल्हे) या दुर्गम भागात राहणाऱ्या सुमारे ३०० आदिवासींचे नुकतेच सर्वेक्षण करण्यात आले. बस्तरमध्ये केलेल्या प्राथमिक पाहणीतून या भागातील आदिवासींमध्ये मधुमेह व उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण शहरी वस्तीतील लोकांप्रमाणेच चिंताजनक असल्याचे आढळून आले. आदिवासी असल्यामुळे भरपूर शारीरिक कष्ट, साधा आहार व स्पर्धात्मक जीवनशैलीचा अभाव यामुळे या जमातीत मधुमेहाचे प्रमाण शहरी लोकांपेक्षा खूप कमी असेल अशी अपेक्षा होती, पण तेथे तसे आढळून आले नाही.

मधुमेहाच्या उपचारात क्रांतिकारक बदल घडवून आणणाऱ्या, इन्शुलिन या औषधाचा शोध डॉ. फ्रेडरिक बॅटिंग यांनी इ.स. १९२२ मध्ये लावला. त्याच्या स्मृतिप्रीत्यर्थ १४ नोव्हेंबर हा त्याचा जन्मदिन जगभर 'मधुमेह दिन' म्हणून पाळला जातो. त्या निमित्ताने मधुमेहाबद्दलच्या बदललेल्या परिस्थितीचा विचार करणे संयुक्तिक ठरेल.

मधुमेह हा पूर्वी मुख्यतः शहरात राहणाऱ्या श्रीमंत, लड्डु व उत्तार वयात होणारा रोग आहे असा समज होता. त्यामुळे ग्रामीण भागातील प्राथमिक आरोग्य केंद्रात या रोगांबद्दल फारसे गांभीर्याने पाहिले जात नसे. परंतु गेल्या दोन-तीन दशकात हे चित्र बदलल्याची जाणीव वैद्यकीय क्षेत्रात काम करणाऱ्यांना होत आहे. खेड्या-पाड्यात, झोपडपट्टीत आणि तरुणांमध्ये मधुमेहाचे प्रमाण वाढत चालले असल्याचे अनेक पाहण्यांमधून (सर्व्हे) कळून येत आहे.

पुण्याच्या डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडियाने गेल्या २-३वर्षात विविध ठिकाणच्या आदिवासी वस्त्यांमध्ये जाऊन मधुमेहाबद्दल प्राथमिक सर्वेक्षण केले. यामध्ये पुणे व नाशिक जिल्ह्यातील थोड्या आदिवासींची तपासणी



करण्यात आली. तसेच दोन वर्षांपूर्वी डॉ. प्रकाश आमटे यांच्या हेमलकसा येथील लोकबिरादरी प्रकल्पाचे ठिकाणी, सुमारे ३०० आदिवासींची त्यांच्या वस्त्यांवर जाऊन मधुमेह, उच्च रक्तदाब इ. व्याधींची पाहणी करण्यात आली. तेथे मधुमेह व उच्च रक्तदाब (हाय बी. पी.) चे रुग्ण विशेष आढळले नाहीत. त्यानंतर छत्तीसगढ राज्यातील बस्तर (जगदलपूर, दंतेवाडा इ. जिल्हे) या दुर्गम भागात राहणाऱ्या सुमारे ३०० आदिवासींचे नुकतेच सर्वेक्षण करण्यात आले. बस्तरमध्ये केलेल्या प्राथमिक पाहणीतून या भागातील आदिवासींमध्ये मधुमेह व उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण शहरी वस्तीतील लोकांप्रमाणेच चिंताजनक असल्याचे आढळून आले. आदिवासी असल्यामुळे भरपूर शारीरिक कष्ट, साधा आहार व स्पर्धात्मक जीवनशैलीचा अभाव यामुळे या जमातीत मधुमेहाचे प्रमाण शहरी लोकांपेक्षा खूप कमी असेल अशी अपेक्षा होती, पण तेथे तसे आढळून आले नाही. हे सर्वेक्षण प्राथमिक स्वरूपातील व फक्त तीनशे स्त्री - पुरुषांच्या तपासणीवर आधारित असल्यामुळे त्यावर कोणताही ठोस निष्कर्ष निघू शकत नाही. परंतु या भागातील डॉक्टरांशी चर्चा केली असता त्यांनाही हाच अनुभव येत असल्याचे कळले. त्याची दखल

घेतली जाऊन आदिवासींमधील मधुमेह, रक्तदाब इ. नॉन – कॅम्प्युनिकेबल व्याधींचे सर्वेक्षण सरकारने सुरु केले आहे. हे काम करणाऱ्या पदाधिकाऱ्यांशी केलेल्या चर्चेत त्यांनी मधुमेहाचे व उच्च रक्त दाबाचे प्रमाण आदिवासींमध्ये सुमारे १२ टक्के आढळून येत असल्याचे नमूद केले. हे प्रमाण शहरातील लोकांइतकेच असल्याने मधुमेह होण्याच्या कारणांबद्दल फेर विचार करण्याची गरज निर्माण झाली आहे.

बस्तरमधील दंतेवाडा जिल्ह्यातील बारसूर या गावी वनवासी कल्याण आश्रमाचे काम चालते. आदिवासी मुलींचे वसतिगृह व आजूबाजूच्या परिसरातील आदिवासींची आरोग्य शिबिरे घेऊन वैद्यकीय सेवा उपलब्ध करून देणे ही प्रमुख कामे येथे चालतात. गेली २० – २५ वर्षे या आश्रमाची जबाबदारी डॉ. रामचंद्र गोडबोले व त्यांची पत्नी सौ. सुनीता हे दाम्पत्य सांभाळत आहे. अशाच प्रकारचे कार्य सेवाभावी वृत्तीने अनेक ठिकाणी चालू आहे. त्यांची सामाजिक कामावरील निष्ठा, सातत्य, निरपेक्ष वृत्ती व धोकादायक परिस्थितीत काम करण्याची जिद्द वाखणण्यासारखी आहे. गोडबोले दांपत्याचा निमंत्रणावरून पुण्याच्या डायबेटिक असोसिएशनचे डॉ. रमेश गोडबोले, डॉ. मुकुंद कन्नूर, श्री. अनिल कुलकर्णी, बाला कुलकर्णी व श्री. नीलकंठ खंडकर एक आठवडा बारसूर येथे आश्रमात राहिले होते. त्यांनी सुमारे तीनशे आदिवासी स्त्री – पुरुषांची वैद्यकीय तपासणी केली असता मधुमेह, मधुमेह पूर्वावस्था (प्री डायबेटिस) व उच्च रक्तदाब यांचे प्रमाण १० टक्क्यांच्यावर आढळून आले. आदिवासी जीवनशैलीचा विचार करता ही गोष्ट अनपेक्षित होती. आदिवासींचे साधे खाणे, भरपूर कष्ट व समाधानी – आनंदी वृत्ती ही वैशिष्ट्ये आहेत. मधुमेह होण्याला यातील कोणतेही कारण पुरक नाही. परंतु झपाट्याने बदलत चाललेली जीवनशैली हे वाढत चाललेल्या व्याधींचे प्रमुख संभाव्य कारण असावे.

बदलती जीवनशैली :

१) अन्नाची उपलब्धता : स्वातंत्रपूर्व काळात आदिवासी ही दुर्लक्षित जमात होती. दुर्गम भागातील वास्तव्य व गरिबीमुळे आधुनिक सुविधांपासून ते वंचित होते. परंतु स्वातंत्र्योत्तर काळात लोकशाही राज्य पद्धती अमलात आल्याने त्यांना मतांचा अधिकार प्राप्त झाला. त्यामुळे त्यांना खुश करण्यासाठी सर्व पक्षांनी अनेक कल्याणकारी

योजना तेथे राबविण्यास सुरुवात केली त्यामुळे कष्ट करून पैसे मिळविण्याची गरज कमी झाली. सध्या आदिवासींना प्रति कुटुंब भरपूर तांदूळ, डाळ , साखर इ . अल्प दरात / फुकट पुरवले जाते . या प्रकारच्या खाण्यात कार्बोहायड्रेट्स भरपूर मिळतात पण प्रथिनांचा व स्निग्ध पदार्थांचा अभाव आढळतो. पूर्वी शिकार करून प्राणी खाणे हा दैनंदिन आहाराचा भाग होता. परंतु आता शिकारीवर बंदी आहे. जंगले कमी झाल्याने प्राणीही कमी झाले. त्यामुळे आहारात प्रथिने कमी पडत असावीत. त्याची भरपाई करण्यासाठी सोयाबीन वापराबद्दल बरीच जागृती झालेली दिसते. कारण सोयाबीन पासून केलेल्या टोफूचा वापर काही ठिकाणी आढळला.

२) गावागावांना जोडणारे भरपूर रस्ते तयार करण्यात आल्याने गाव तेथे एस . टी . गाड्या जातात. त्यामुळे चालण्याचे श्रम कमी झाले.

३) 'उज्वला योजने' नुसार घरोघरी गॅसच्या शेगड्या आल्या . गॅस सिलेंडर खूप स्वस्तात दुर्गम भागात पोहोचवण्याची व्यवस्था आहे. त्यामुळे जंगलात जाऊन लाकूडफाटा गोळा करण्याचे श्रम वाचले.

४) शेतीसाठी ट्रॅक्टर, इंधन विहिरी, शेतीमालावर हमीभाव, कुक्कुटपालन, शेळी पाळणाऱ्यांना अनुदान इ. कारणांमुळे श्रमाची कामे कमी होऊन आर्थिक परिस्थितीत सुधारणा झाली. तेंदूची पाने गोळा करणाऱ्या बाया – बापड्या जंगलात अनवाणी फिरत असत. त्यांना फुकट पादत्राणे वाटण्यात आली.

५) गावागावात अंगणवाडी, सरकारी शाळा, आश्रम शाळा इ. माध्यमातून शिक्षणाचे लोण लहान वस्त्यांपर्यंत पोहोचले आहे. विद्यार्थ्यांना पुस्तके, शालेय साहित्य, जेवण इत्यादींसाठी खर्च करावा लागत नाही. त्यामुळे शिक्षणाचे प्रमाण वाढून त्यांना नोकऱ्या मिळतात. नोकऱ्यात त्यांना प्राधान्य मिळते. त्यामुळे त्यांचे राहणीमान बदलत चालले आहे. थोड्या शिकलेल्या व्यक्तींना कुटुंबागणीक मोबाईलही फुकट वाटले जातात असे समजले. शाळेतील मुला – मुलींना विनामूल्य गणवेश दिले जातात. काही ठिकाणी शर्ट – पॅन्ट व टाय लावलेली मुले व पंजाबी पोशाखातील मुली शाळेत जाताना – येताना दिसत होत्या.

६) घरासाठी, वाहनासाठी, शेतीसाठी कमी व्याज घेऊन बऱ्याच ठिकाणी बचत गटाच्या माध्यमातून

उर्वरित पान नं २९ वर

निवासी शिबिर

मालवण, देवबाग, तारकर्ली

दि.२८ फेब्रुवारी, १,२,३ मार्च २०१९

दरवर्षीप्रमाणे यावर्षीही एका वैशिष्ट्यपूर्ण व निसर्गसुंदर ठिकाणी म्हणजे कोकणातील सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील मालवण परिसरात निवासी शिबिर आयोजित करण्यात आले आहे. शिबिरात मधुमेहाविषयी प्रबोधन होईलच. त्याशिवाय छत्रपती शिवाजी महाराजांनी बांधलेला समुद्रातील प्रसिद्ध सिंधुदुर्ग किल्ला, तारकर्ली येथील सागरी उद्यान



सिंधुदुर्ग किल्ला

(शक्य झाल्यास डॉलफिन दर्शन) श्री कुणकेश्वर देवस्थान, रॉक गार्डन, साळगांवकर गणेश मंदीर, देवबागचा सुंदर समुद्र किनारा व इतर काही निसर्गरम्य व प्रेक्षणीय स्थळे आपण यावेळी पाहणार आहोत.

प्रवास :

टू बाय टू ए.सी.पुश बॅक बसची व्यवस्था. गुरुवार दि. २८ फेब्रुवारी २०१९ रोजी लवकर सकाळी पुण्याहून प्रयाण व रविवार ३ मार्च २०१९ रोजी रात्री मालवणहून निघून ४ मार्च रोजी सकाळी पुण्यात परत.

निवास : देवबाग समुद्र किनाऱ्याजवळील नारळी पोफळीच्या वृक्षराजीतील ए.सी. कॉटेजेस. (अॅटॅच टॉयलेट व कमोडची सोय)

भोजन : खास मालवणी चवीच्या शाकाहारी भोजनाचा आस्वाद.

शिबिर शुल्क : सभासदांसाठी रु.९५०० व सभासद नसलेल्यांसाठी रु.९९००/-

नाव नोंदणी : एकूण फक्त ५०-६० जणांचीच राहण्याची सोय करणे शक्य असल्याने निराशा टाळण्यासाठी लवकरात लवकर नाव नोंदणी करावी. १ फेब्रुवारी २०१९ पर्यंत नोंदणी रद्द केल्यास २० टक्के रक्कम परत करण्यात येईल. बसचा सुमारे आठ तासांचा प्रवास असल्याने वय वर्षे सत्तरच्या पुढील किंवा विशेष आरोग्य समस्या असलेल्या व्यक्तींच्या बरोबर एक सक्षम केअर टेकर व्यक्तीची नोंदणी करणे आवश्यक आहे. नाव नोंदणी केलेल्यांना सविस्तर माहिती दि.१७ फेब्रुवारी, रविवार रोजी सकाळी डॉ.मनोहर घारपुरे स्मृति व्याख्यानानंतर पत्रकार भवन, नवी पेठ येथे देण्यात येईल.



कुणकेश्वर मंदीर



निवास व्यवस्था

बस्तर परिसर - क्षणचित्रे



आदिवासींच्या आहारातील तांबड्या मुंग्यांची चटणी



चित्रकोट येथील भारतातील सर्वात मोठा धबधबा

संस्था वृत्त

जागतिक मधुमेह दिनानिमित्त कार्यक्रम

मधुमेहाबद्दल सर्वसामान्यांना सर्वांगीण माहिती मिळावी या हेतूने दरवर्षी १४ नोव्हेंबर रोजी 'जागतिक मधुमेह दिन' पाळला जातो. जनसामान्यांच्या सोयीसाठी डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेने रविवार, २५ नोव्हेंबरला गरवारे महाविद्यालयाच्या सभागृहात हा दिवस आयोजित केला होता.

श्री परीक्षित देवल यांनी उपस्थितांचे स्वागत करून त्यांना संस्थेची माहिती दिली. डॉ.भास्कर हर्षे यांनी संस्थेतर्फे करण्यात येत असलेल्या विविध चाचण्यांची माहिती दिली. या चाचण्यांसाठी संस्था नाममात्र शुल्क आकारते आणि ते इतरत्र असलेल्या शुल्कापेक्षा अंदाजे ६० ते ६५ टक्के कमी आहे हे त्यांनी उदाहरणे देऊन आणि आवर्जून सांगितले.

त्यानंतर मिनाक्षी जोशी यांनी संगणकीय सहाय्याने मधुमेह होण्याची कारणे, योग आणि आसनोपचार याची अतिशय ओघवत्या भाषेत सदीप माहिती दिली.

डॉ.सतिश पाठक यांनी कैवल्यधाम येथे सुरु असलेल्या संशोधन प्रकल्पांची माहिती दिली. ते स्वतः सर्जन होते आणि सेवानिवृत्त झाल्यानंतर त्यांनी हे काम सुरु केले आहे.



९ डिसेंबरला निवारा सभागृह येथे एक विशेष शिबिर आयोजित केले आहे. त्याचीही माहिती त्यांनी दिली व सर्वांनी स्वतः अनुभव घ्यावा अशी विनंती केली.सर्व मान्यवरांनी नंतर गणेशपूजन केले.

कै.श्रीमती कृष्णा लोकरे या लंडन येथे राहणाऱ्या दानशूर स्वावलंबी महिलेने त्यांच्या मृत्यूपत्राअन्वये एक कोटी रुपयांची देणगी संस्थेला दिली आहे. डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेला देणगी द्यावी असे ज्यांनी सुचवले ते डॉ.सुधीर लोकरे आणि त्यानंतर ती प्रत्यक्ष मिळावी म्हणून सरकारी नियमांचा अभ्यास करून त्यातून कायदेशीर मार्ग काढणारे श्री शिराळकर आणि श्री दिनेश जोशी यांचा सत्कार आणि अनुभव कथन झाले. श्री दिनेश जोशी यांनी संस्थेचे कार्यवाह डॉ.रमेश गोडबोले आणि इतरांच्या प्रामाणिकपणाचा आणि कायदेशीर विचारांचा गौरव केला आणि असेच काम यापुढेही सुरु राहिल असा विश्वास व्यक्त केला. या सर्व मान्यवरांचा सभेचे अध्यक्ष डॉ.जगमोहन तळवलकर यांनी सत्कार केला. डॉ.सुधीर



लोकरे यांनी आपल्या काही आठवणी यावेळी सांगितल्या.

तसेच अशा प्रकारच्या काही कोर्टीच्या देणग्या आपल्या काकूंनी इतर काही संस्थांना दिल्या आहेत हेही सांगितले.

नंतर अवयवदान केलेल्या आणि अवयव दान घेतलेल्या व्यक्तींचा आणि शस्त्रक्रिया ज्या शल्य- चिकित्सकांनी केली त्यांचे अत्यंत हृद्य आणि मार्गदर्शक असे अनुभव कथन झाले. श्री विलास जावडेकर यांना त्यांच्या पत्नी सौ.कल्पना जावडेकर यांनी आपले यकृत दान केले होते त्याची काळजाला भिडणारी गोष्ट ऐकताना सगळ्यांनाच त्यांचे अतीव कौतुक वाटलेले दिसत होते. त्याचप्रमाणे श्री व सौ कटककर, सौ.कोमल पवार या अवयव प्रत्यारोपण स्वीकारणाऱ्या सर्व जणांच्या अनुभव कथनाचा कार्यक्रम झाला. सर्वांनी त्यानंतर अवयव दानाची शपथ घेतली. सौ.सुकेश सातवळेकर यांनी उत्कृष्टपणे सूत्रसंचालन केले. डॉ.अमित वाळिंबे यांनी सर्व दानशूरांचे आणि उपस्थितांचे आभार मानले.

टाटा मोटर्स येथे मधुमेह शिबिर

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेतर्फे टाटा मोटर्स, पुणे येथे १४-१५-१६ नोव्हेंबर या काळात पुस्तक विक्री आणि प्रदर्शन योजिले होते.

जागतिक मधुमेह दिन निमित्ताने, टाटा



मधुमेह प्रदर्शन पाहताना टाटा मोटर्सचे पदाधिकारी

मोटर्स येथील कर्मचाऱ्यांना मधुमेहाविषयी माहिती देणे आणि मधुमेहाला सामना करण्यासाठी कोणते साहित्य उपलब्ध आहे त्याची ओळख करून देणे हा हेतू यामागे होता. यावेळी चिंचवड आणि पिंपरी येथील कारखान्यातील सुमारे ४५०० कर्मचाऱ्यांनी या प्रदर्शनाचा लाभ घेतला. संस्थेतर्फे श्री नीळकंठ खंडकर आणि सौ.बाला कुलकर्णी यांचा सहभाग होता.

कैवल्यधाम योगसंस्थेबरोबर कार्यक्रम

भारताच्या आयुष्य मंत्रालयाच्या सौजन्याने कैवल्यधाम योगसंस्था (लोणावळा) व डायबेटिक असोसिएशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'संभाव्य मधुमेह टाळण्यासाठी' हा कार्यक्रम दिनांक ९ डिसेंबर २०१८ रोजी निवारा सभागृह येथे झाला.

या कार्यक्रमात मधुमेहाची अनुवंशिकता, मधुमेहाची कारणे, त्याचे दुष्परिणाम, त्यामुळे होणारा त्रास याबद्दल संस्थेचे कार्यवाह डॉ.रमेश गोडबोले व कैवल्यधाम योगसंस्था या प्रकल्पाचे प्रमुख डॉ.सतिश पाठक, डॉ. राऊत यांनी माहिती सांगितली. तसेच मधुमेह होऊ नये यासाठी व मधुमेह नियंत्रणासाठी उपयुक्त योगासनांची प्रात्यक्षिके दाखविण्यात आली.

या कार्यक्रमाप्रसंगी उपस्थित प्रेक्षकांची रक्तातील साखरेची तपासणी सौ.वैशाली सिधये, श्री सुमित शेडगे यांनी केली. श्री मकरंद केतकर यांनी व्यवस्थापन केले.

वैशिष्ट्यपूर्ण बस्तरची ओळख

सप्टेंबर २०१८ अखेरीला डायबेटिक असो. चे काही सदस्य छत्तीसगड येथे वनवार्सीची पाहणी करण्यासाठी गेले होते. हा प्रदेश कोठे आहे? त्याची वैशिष्ट्ये काय? तेथील जनता कशी आहे? इत्यादी विषयीची माहिती मधुमित्रच्या वाचकांपर्यंत पोहोचावी या हेतूने या लेखाची मांडणी केली आहे.

बाला कुलकर्णी



भारताच्या नकाशामध्ये साधारण मध्यभागी परंतु पूर्वेकडे झुकलेले छत्तीसगड हे मोठे राज्य आहे.

उत्तरेला उत्तर प्रदेश, दक्षिणेला तेलंगणा - आंध्र , नैऋत्येला महाराष्ट्र, वायव्येला मध्य प्रदेश, पूर्वेला झारखंड आणि ओडिसा अशा सीमा त्याला जोडलेल्या आहेत. बस्तर, दुर्ग, रायपूर, बिलासपूर आणि सुरगुजा अशा पाच विभागात मिळून छत्तीसगडमध्ये २७ जिल्हे आहेत.

मध्यप्रदेशचा भाग असलेल्या या छत्तीसगडच्या स्वतंत्र अस्तित्वासाठी १९२० पासून मागणी केली गेली. मागण्या - चर्चा - मोर्चे - बंद अशा विविध पर्यायांचा अवलंब केला गेला. राजकीय स्तरावर देखील मागण्या मांडल्या गेल्या, आंदोलने झाली आणि १ नोव्हेंबर २००० रोजी छत्तीसगड आणि मध्यप्रदेश वेगळे झाले. छत्तीसगडला स्वतंत्र अस्तित्त्व

लाभले.

असे म्हणतात की पूर्वी हे राज्य ३६ भागांमध्ये विभागलेले होते म्हणून ३६ गड / किल्ले असलेले राज्य ते हे छत्तीसगड. दुसरे असे की - सन १८०३ च्या सुमारास हा भाग 'कलिंगा' या 'चेडी' साम्राज्याचा भाग होता म्हणून चेडीचे साम्राज्य म्हणजे चेडिजगड - याचा अपभ्रंश होऊन छत्तीसगड हे नाव पडले . प्राचीनकाळी हा भाग दक्षिण कोसला म्हणून ओळखला जात होता . रामायण - महाभारतामध्ये याचा उल्लेख आढळतो. ६ व्या ते १२ व्या शतकामध्ये शारंभापुरी, पांडुवंशी, सोमवंशी, कला चुरी आणि नागवंशी राजांनी या भागावर राज्य केले आहे. ११ व्या शतकामध्ये चोला साम्राज्याने छत्तीसगड मधील बस्तर भागावर आधिपत्य गाजवले आहे.

येथे लोखंडाचे खूप मोठे कारखाने आहेत. पूर्वी 'भिलई' हे ठिकाण त्यासाठी प्रसिद्ध होते; परंतू आता रायपूर, बिलासपूर, कोरबा आणि रायगड यांची देखील भर पडली आहे.

संपूर्ण भारतामध्ये तयार होणाऱ्या सिमेंटपैकी २०% सिमेंट छत्तीसगढमध्ये बनते. येथे कोळशाच्या खाणी आहेत. लाईम स्टोन, डोलोमाईट आणि बॉक्सईट मुबलक आहे. याखेरीज, संगमरवर - गार्नेट - क्राटर्झ - हिरा यासारखी मौल्यवान खनिजे देखील सापडतात.

छत्तीसगढमध्ये मुबलक प्रमाणात वीजनिर्मिती केली जाते. राज्याला आवश्यक ती वीज ठेवून जादाची वीज इतर राज्यांना पुरवली जाते. या राज्याचा ४१.३३% भाग जंगलाने व्यापलेला आहे. त्यापैकी ३% निबिड अरण्य, सुमारे २६% मध्यम प्रमाणातील दाट जंगले आणि १२% खुली जंगले आढळतात. यामुळे उत्तम प्रकारचे लाकूड, तेंदू पत्ता, महुआ (मोह), मध, लाख इ. जंगलसंपत्ती मुबलक प्रमाणात उपलब्ध आहे. चिंचेची झाडे हे या जंगलांचे आणखी एक वैशिष्ट्य आहे.

छत्तीसगढ मध्ये साक्षरतेचे प्रमाण, बिहार - झारखंड - उत्तर प्रदेश - राजस्थान या राज्यां पेक्षा अधिक आहे. शहरी भागात ८४% असून पुरुषांमध्ये ९१% तर स्त्रियांमध्ये ७३% आहे. बस्तर आणि दंतेवाडा येथे सर्वात कमी साक्षरता आहे. शाळेतील विद्यार्थ्यांचे गळतीचे प्रमाण सर्वाधिक आहे.

८०% जनता ग्रामीण भागात आणि चरितार्थाचा मुख्य व्यवसाय शेती आणि त्यास जोड लघु उद्योग. 'राइस बाऊल ऑफ सेंट्रल इंडिया' म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या या राज्याचे प्रमुख पीक भात (धान)! जोडीला मका - काही भरड धान्ये - डाळी आणि भुईमूग, सोयाबीन, सूर्यफूल यासारख्या तेलबिया. बाहेरून आलेले आणि स्थायिक झालेले कित्येक लोक, तांदूळ - चिंच - महुआ - तेंदू पत्ता ह्यांचा व्यापार करून श्रीमंत झाले आहेत.

छत्तीसगढ मधील देवळांमध्ये देवतापूजन अधिक जाणवते. माँ बमलेश्वरी, दंतेश्वरी, शीतला माता, चंद्रहासिनी, शिवानी माँ ही त्यातील काही प्रसिद्ध मंदिरे आणि टुरिस्ट ठिकाणे आहेत. लोकगीतांमधून भगवान शंकर, गणपती, कृष्ण यांचेही स्तवन आढळते. लोकनृत्यातून वनदेवता आणि माता पिता यांचाही आदरयुक्त उल्लेख आढळतो. राम - सीता - लक्ष्मण यांचा दंडकारण्यातील वनवास म्हणजे याच बस्तर भागामध्ये

होता. १४ वर्षांपैकी १० वर्षे त्यांनी छत्तीसगढ मधील विविध ठिकाणी वास्तव्य केले. रामप्रभूना प्रेमाने, भक्तिभावाने बोरे अर्पण करणारी शबरी ही याच वनभागातील शबर राजाची कन्या. त्यामुळे या भागात राम - सीता लक्ष्मण, शबरी यांनाही श्रद्धापूर्वक पुजले जाते.

म्हैसूर चा दसरा जसा जगप्रसिद्ध आहे तसेच छत्तीस गढच्या दसऱ्याचे देखील खास वैशिष्ट्य आहे.

या दिवशी जगदलपूर येथे राजे घराण्यातील व्यक्तींची मोट्या रथामधून मिरवणूक असते. हा रथ लाकडी असतो आणि दर वर्षी नवीन बनवला जातो. जंगलातून विशिष्ट लाकूड तोडण्यापूर्वी राजाकडून तेथील स्त्री - संत आणि दंतेश्वरी देवीची अनुमती घेतली जाते. त्यानंतर झाडाची पूजा केली जाते आणि मगच लाकूड तोडले जाते. मिरवणुकीचा हा रथ तेथील जनता स्वखुशीने, आनंदाने ओढते.

गेली अनेक वर्षे वनवासींना व्रतस्थपणे वैद्यकीय सेवा पुरविणारे डॉ राम गोडबोले यांनी वनवासींच्या देव देवतांविषयीचा एक प्रत्यक्ष अनुभव सांगितला. "येथे वेगवेगळ्या पाड्यांवर राहणाऱ्या या वनवासींचे देव निरनिराळे असतात आणि त्यांचे पुजारी देखील ! या देवांचे आपापसात काही नाते देखील असते- जसे आई आणि मुलगा. हे देव एकमेकांना भेटायला जातात. देव म्हणजे लाकडाचा जड ओंडका असतो. एकदा मी एका पाड्यावर गेलो होतो. मंदिराजवळ बरीच मंडळी जमा झाली होती म्हणून उत्सुकतेपोटी मी देखील त्यामध्ये सामील झालो आणि 'काय झालं?' विषयी माहिती घेऊ लागलो. सर्वजण जेथे जमले होते ते देऊळ आई देवाचे होते आणि मुलगा देव तिला भेटायला आलेला होता. मुलगा देव म्हणजे - एकट्याला उचलता येणार नाही असा एक अतिशय जड लाकडी ओंडका - देवळाबाहेर ठेवलेला होता. आईला भेटण्यासाठी हा देव कोणीतरी उचलून आई मंदिराच्या गाभान्यात न्यावा लागतो. सुरुवातीला हे काम करायला कोणी तयार होत नव्हते, म्हणून ही मंडळी मंदिराच्या आवारात बसून होती. बऱ्याच वेळाने त्यातील एकजण हे काम करायला तयार झाला. त्याने देव उचलले आणि एकदम त्याच्या अंगात आले, तो घुमू लागला (आपल्याकडे जशी देवी अंगात आली की स्त्रिया घुमू लागतात तशाच प्रकारे !) त्यानंतर तो ते देव घेऊन आवारात, इकडे - तिकडे पळत सुटला. अगदी आजूबाजूच्या झाडांमधून देखील !

साधारणपणे अर्धा तास तो असा त्या परिसरात सगळीकडे धावत होता. त्यानंतर एकदम गाभाऱ्यामध्ये घुसला म्हणजे अक्षरशः खेचला गेला . गाभाऱ्याचे दार अरुंद असल्याने , ते जड देव आतमध्ये घेऊन जाताना त्याचे अंग ओरबाडले गेले. पुजारी , त्याच्या भाषेत काही मंत्र म्हणत होता. देव घेतलेली व्यक्ती थोड्याच वेळात बाहेर आली : पुन्हा त्याचे अंग ओरबाडले गेले . बराच वेळ देवांना घेऊन केलेली पळापळ - त्यामुळे निथळलेला घाम आणि ओरबाडल्या गेलेल्या शरीरातून येणारे रक्त - असा तो घामाने , रक्ताने न्हाऊन निघाला होता . पुन्हा बाहेर फेऱ्या आणि चकरा मारू लागला . पुजाऱ्याने मंत्र म्हणून त्याच्यावर पाणी शिंपडले आणि तो हळू हळू शांत झाला. त्याने देव खाली ठेवले. दोन्ही हातामध्ये डोके धरून दोन पायांवर उकिडवा बसलेला (वनवासींची टिपिकल पोझ), शक्तिहीन झालेला तो बांधव आजही मला स्पष्ट आठवतो. परंतु, गंमत म्हणजे थोड्या वेळाने तो तेथून नदीवर गेला आणि अंधोळ करून आला तो एकदम फ्रेश!"

सर्वसाधारणपणे झाड - फूक, भूत - प्रेत, जादूटोणा यावर वनवासींचा विश्वास असतो आणि ही अमानवी शक्ती स्त्रियांच्याकडे असते असा समज आहे . बिकट प्रसंगी , पाड्यातील मंडळींवर काही संकट आले तर सर्वसामान्य जनरीतीप्रमाणे वनवासी देखील देवांना नवस बोलतात . परंतु नवल असे की - नवस बोलल्याप्रमाणे परिस्थितीमध्ये अपेक्षित बदल झाला नाही तर हे लोक देवांना तडीपार सुद्धा करतात : 'आता तुम्ही आमचे देव नाही' असे म्हणतात.

विशिष्ट प्रदेशाची सांस्कृतिक बाजू आणि तेथील रहिवासी यांचे दैनंदिन आयुष्य हे सर्वसाधारणपणे कलेच्या माध्यमातून व्यक्त होते . छत्तीसगढमधील पारंपारिक कलेमध्ये भरपूर वैविध्य आहे. चित्रे रंगविणे, लाकडावर कोरीवकाम करणे , बेल मेटलच्या कलाकुसरीच्या वस्तू बनविणे, बांबू तसेच माती (टेरा कोटा)च्या साहाय्याने वस्तू बनविणे, धातू - मणी - पक्षांची पिसे यापासून दागिने बनवणे यासारख्या कलांमध्ये छत्तीसगढवासी कुशल आहेत . रेशमाचा किडा असतो त्याप्रकारच्या किड्यापासून धागे बनवून 'कोसा सिल्क' हे आकर्षक कापड विणणे आणि त्यांना नैसर्गिक रंगाच्या साहाय्याने रंगवणे ही तेथील कला सर्वश्रुत आहे. बांबूच्या विविध उपयोगी आणि नानाविध आकाराच्या टोपल्या बनविणे, मासे पकडण्यासाठी उपयुक्त साधने बनविणे यामध्ये येथील लोक पारंगत आहेत. अतिशय

स्वस्त परंतु मजबूत म्हणून ओळखला जाणारा 'गोल्डन फायबर' - जूट यापासून पर्सेस , पिशव्या , शोभेच्या वस्तू इ . बनविण्याची कला यांचेजवळ आहे. धातूच्या ओतीव कामापासून गृह सजावटीच्या वस्तू बनविण्याची कला - बेल मेटल किंवा ढोकरा कलेमध्ये ही मंडळी निपुण आहेत.

जगदलपूर - दंतेवाडा महामार्गाजवळील भागात बंजारा जातीचे लोक उत्कृष्ट कवडीकाम करतात . येथील बऱ्याच जमाती स्वतःच्या हाताने दागिने बनवतात . काही दागिने धातूपासून केलेले असले तरी विविधरंगी , लहान - मोठे मणी , पक्षांची पिसे आणि माती त्यापासूनही दागिने बनविले जातात .

छत्तीसगढ मधील बस्तर जिल्ह्यात सुमारे ७० % आदिवासींची संख्या आहे. भातरा , गोंड, अबूज मारिया, हलबा, मुरिया इ . जमातींचा समावेश यामध्ये होतो. या प्रत्येक जमातीची खास वैशिष्टे असतात . त्यांचा पेहेराव , जेवण - खाण्याच्या पद्धती, रुढी - परंपरा , बोली भाषा , नृत्य प्रकार हे इतर जमातींपेक्षा भिन्न असतात .

नृत्य प्रकार भिन्न असले तरी त्यातील समान बाब म्हणजे नृत्य समूहाने केले जाते. ढोलकीवादाकाच्या ठेक्यावर सुसूत्र पदरव आणि संगीत हे वैशिष्ट्य . वर्षा ऋतू संपला आणि वसंताचे आगमन झाले की गोंड, बैगा यासारख्या जमातींमधून 'कर्मा' नृत्य केले जाते. स्त्रिया आणि पुरुष दोन ओळींमध्ये उभे राहून गायकाच्या तालात नृत्य करतात. 'गेंडी' नृत्य हा सर्वात धमाल - गंमतशीर नृत्य प्रकार आहे. बांबूच्या दोन किंवा एक अशा भक्कम काठीवर (गेंडी) नर्तक उभे राहतात आणि तालावर काठी जमिनीवर ठोकून, स्वतःचा ताल सांभाळत नृत्य केले जाते. 'राऊत नाचा' हा यदुवंशीय नृत्यप्रकार. हे, दीपावलीच्या सुमारास केले जाते. गोवर्धन पूजा, कृष्ण भक्ती, कृष्ण-गोपी असे विषय या प्रकारात असतात. 'सुवा' नाच हा विवाहाचे वेळी , वैवाहिक जीवनात जोडीदाराबरोबर प्रामाणिक राहण्याचे महत्व सांगणारा नृत्यप्रकार ! बांबूच्या पिंजऱ्यामध्ये सुवा (पोपट) ठेवून त्याभोवती टाळ्या वाजवत, गाणी गात नृत्य केले जाते . महाभारतातील पांडवांच्या गोर्धींवर आधारित 'पांडवाना' - नृत्य होते. मारिया जमातीमध्ये 'Bison - Dance' केले जाते. रेड्याचे शिंग लावलेले शिरस्त्राण पुरुषांनी परिधान केलेले असते. त्यावर पुढील बाजूस कवड्यांच्या माळा लटकत - लोंबत असतात. स्त्रियांच्या डोक्यावर कवड्या आणि पिसे यांच्या बनवलेल्या पट्ट्या बांधलेल्या असतात.

धातूपासून बनवलेल्या दागिन्यांच्या जड माळा त्यांनी गळ्यात घातलेल्या असतात आणि उजव्या हातात काठ्या असतात . रानरेड्याचे प्रतीक असलेल्या पुरुषांमध्ये युद्ध - एकमेकांवर हल्ले - मादीचा पाठलाग असा नृत्याचा विषय असल्याने, त्यासदृश हालचाली आणि पदरवाचा अंतर्भाव दिसून येतो. माघ महिन्याच्या पौर्णिमेला होणाऱ्या 'पांथी' नृत्यामधून संत कबीर , रामदास यांच्या शिकवणीचा परिचय करून दिला जातो. मोक्ष किंवा निर्वाण म्हणजे काय ते स्पष्ट केले जाते.

शेती हा प्रधान व्यवसाय असल्याने छत्तीसगढवासियांचे सण - उत्सव शेतीच्या कामाबरोबर निगडित असतात. बी - बियाणे पेरण्यापूर्वी, बी पेरून झाल्यावर, पीक उभे राहिले की त्यावरील रोग नष्ट व्हावा म्हणून, नवीन धान्य तोडण्यापूर्वी आणि नवे धान्य वापरण्यास लागण्यापूर्वी - सण साजरे केले जातात. निसर्गाची आळवणी आणि निसर्गाप्रती कृतज्ञता यामधून व्यक्त केली जाते.

छत्तीसगढवासियांची प्रगती होण्यासाठी ते त्यांच्या मर्यादित विश्वामधून बाहेर पडले पाहिजेत. 'खुले विश्व ' त्यांच्यासमोर आले पाहिजे. या भूमिकेतून काही सरकारी योजना अंमलात आणल्या गेल्या आहेत. इतर राज्यांबरोबर त्यांचा संपर्क वाढवा म्हणून उत्तम स्थितीतील राज्य महामार्ग बांधणे आणि दुर्गम भागातील खेडी जोडली जावी म्हणून 'मुख्यमंत्री ग्राम सडक योजना' अंतर्गत ग्रामीण रस्ते बांधणी हा यातील महत्वाचा टप्पा.

शिक्षणाचा प्रसार व्हावा यासाठी ठिकठिकाणी अंगणवाडी - बालवाडी - प्राथमिक, माध्यमिक शाळा आहेत. त्यामध्ये उत्तम शैक्षणिक साधने उपलब्ध करून दिलेली आहेत. प्रशिक्षित शिक्षकांची नेमणूक केलेली आहे. दुर्गम भागातील मुलांना, शाळा ते घर ही रोजची ये - जा शक्य होणार नाही म्हणून आश्रमशाळा बांधलेल्या आहेत. तेथे मुले वर्षभर रहातात - सुट्टीला घरी जातात.

मुलगी , स्त्री , स्वतंत्र - आत्मनिर्भर आणि आर्थिक दृष्ट्या स्वावलंबी व्हावी म्हणून काही योजना आहेत. हायस्कूलमध्ये शिक्षण घेणाऱ्या मुलींना सरकारकडून सायकली दिलेल्या आहेत . तरुण स्त्रियांना वाहतुकीच्या रिश्का चालविण्याचे प्रशिक्षण दिले आहे. 'मुख्यमंत्री ई रिक्शा योजना' अंतर्गत रिश्का खरेदीसाठी सवलत मूल्य आकारले आहे. रिश्का चालवून स्त्रीला अर्थार्जन होईल आणि ती स्वावलंबी होऊ शकेल असा विचार आहे.

कित्येकांना सोलर प्यानेल्स बसवून दिले आहेत. त्यामुळे घराघरात उजेड आणि शेतीला पाणी पुरविणे सोयीचे झाले आहे. वेळोवेळी संपर्क साधून, सोलर यंत्रणा व्यवस्थित काम करते आहे की नाही याविषयी विचारणा सुद्धा केली जाते.

आधारकार्डधारक ४० लाख व्यक्तींना मोबाईलचे मोफत वाटप केले आहे.

आता छत्तीसगढचा कायापालट होऊ लागला आहे. वाय-फाय उपलब्ध आहे .

गिदम या गावी, एका छोट्या पान टपरीतील पानवाल्याने आम्हाला आमचे , जगदलपूर - रायपूर बस प्रवासाचे परतीचे तिकीट वाय फाय च्या साहाय्याने काढून दिले . मनामध्ये थोडी साशंकता होती . परंतु , प्रवासाविषयीच्या सूचना (उदा. आसन क्रमांक, बस सुटण्याची वेळ, ठिकाण इ.) आम्हाला आमच्या मोबाईलवर मिळत होत्या. वास्तविक, तिकीट काढले एका ठिकाणी - प्रवासाची सुरुवात होणार होती दुसरे ठिकाणी आणि मुक्कामाचे ठिकाण तिसरे! असे असूनही आम्हाला प्रवासामध्ये काही अडचण आली नाही.

आरोग्याचे दृष्टीने गावागावामध्ये, पाड्यांमध्ये शौचालये बांधून दिलेली आहेत , त्याचा वापर करण्याविषयी सूचना केल्या जात आहेत , आरोग्यविषयीची जागरूकता वाढावी यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत . सार्वजनिक ठिकाणी - जेथे सामान्य जनतेचा वावर होतो तेथे भिंतीवर जनजागरणासाठी घोषवाक्य लिहिलेली आहेत.

'गर्भारपणात तुमचे वजन चांगले राहिले तर तुमचे बाळही सुदृढ असेल '

'ताप येत असेल तर तपासणी करून घ्या '

'जवळच्या नात्यात विवाह करू नका '

'स्वास्थ्य बिमाका उपहार, सबकी खातिर है उपचार' - यासारखे संदेश त्यामधून दिले गेले होते.

ठिकठिकाणी मोफत वैद्यकीय सेवा उपलब्ध आहे . खरूज - गजकर्ण यासारखे त्वचा रोग होऊ नयेत म्हणून आणि झाले तर कोणती खबरदारी - उपाययोजना करावी हे समजावून सांगण्यासाठी प्रशिक्षक नेमलेले आहेत . चांगली वैद्यकीय सेवा मिळू शकेल अशी हॉस्पिटले बांधली गेलेली आहेत आणि त्याचा लाभ घेण्याची जनतेची मनोभूमिकाही वाढते आहे.

- बाला कुलकर्णी

फोन: ९८५०९०२३४६

डायबेटिक असोसिएशनची एक दिवसीय सहल : पिंगोरी, सासवड

या सहलीच्या नियोजनामागील कल्पकता मला विशेष आवडली. नेहमीचे जेवण, फार तर स्वीटडीश अशी कल्पना करणाऱ्यांना समोर पंचपंक्रान्नाचे ताट वाढून यावे तसे आमचे झाले. डॉ.सतीश पांडे, डॉ. सुरुचि पांडे त्यांचे सहकारी डॉ.राहुल लोणकर, राजकुमार पवार, खटावकर यांनी निरनिराळ्या विषयाद्वारे यंथील केंद्राची कार्यपद्धती मांडली.

डॉ.सुरुचि पांडे यांनी रुद्र शिव व निसर्ग हा विषय मांडला तर डॉ.सतीश पांडे यांनी झाडे, वृक्ष यांचे स्वसंरक्षण, संदेशवहन, संगोपन, पर्यावरण रक्षण याबद्दल अप्रतीम भाषण केले.

डॉ.रमेश गोडबोले यांनी त्यांच्या नेहमीच्या संगतदार शैलीत सासवडचा इतिहास समोर उभा केला. छत्रपती

शिवाजी महाराजांपासून पेशवे काळाची सुरुवात, श्री बाळाजी विश्वनाथ यांची कारकीर्द त्यांना शाहू महाराजांनी पेशवेपद बहाल करण्यापर्यंतचा इतिहास डॉ.गोडबोले यांनी कथन केला.

सकाळी व्याख्यानसत्र झाले. त्यानंतर सुग्रास भोजन, थोडी विश्रांती झाल्यानंतर सासवडमधील ठिकाणे पाहिली. श्रीमंत बाळाजी पेशवे व सोपानदेव महाराज समाधी इ. सोपानदेव समाधीसमोरच्या सभामंडपात सर्वांनी पसायदान म्हणण्याची कल्पना खूपच आवडली.

एकंदरीत ही सहल म्हणजे सहा महिन्याची उर्जा देणारी अशीच होती. श्री नीलकंठ खंडकर, श्री सुमीत शेडगे या संस्थेच्या सेवकांचे व संयोजकांचे शतशः धन्यवाद.

- दामोदर जोशी, पुणे

डायबेटिक असोसिएशनच्यावतीने एक दिवसीय सहल साजरी झाली. डॉ. रमेश गोडबोले, डॉ.सतीश पांडे, डॉ.सुरुचि पांडे, डॉ.भास्कर हर्षे, डॉ.दिनेश जोशी, श्री. अरविंद शिराळकर यांच्या उपस्थितीत दीपप्रज्वलनाने शिबिराची सुरुवात झाली.

पिंगोरी गावाचा विकास कशा पद्धतीने साधला याबद्दल शिबिरात माहिती सांगण्यात आली. गावात प्लास्टिकचा वापर कटाक्षाने टाळला जातो. इथली संस्था पक्षांची देखभाल करते. पक्षी जखमी होतात, तारेत अडकतात त्यांना संस्था मदत करते. यापद्धतीने

पक्षी संवर्धनाची सविस्तर माहिती डॉ.पांडे यांनी दिली.

बाळाजी विश्वनाथ, पहिला बाजीराव पेशवा, सोपानदेवाची समाधी या अनुषंगाने इतिहासातील सविस्तर माहिती डॉ.गोडबोले यांनी सांगितली. ३० वर्षे सोपानदेव प्रसिद्धीमध्ये मागे का पडले, तेव्हाची हवामान परिस्थिती, डोंगरी किल्ले यांचे हुबेहुब वर्णन त्यांनी केले. नाथपंथियांचा वावर होता म्हणून कानिफनाथाची गुहा प्रसिद्ध आहे. अनेक ऐतिहासिक दाखलेही त्यांनी दिले.

डॉ.गोडबोले, खंडकर यांनी सहलीचे व्यवस्थित नियोजन केले.

- सुहास मुंगळे

सह्याद्रीच्या कुशीत वसलेलं सासवड-जेजुरीसारख्या पुण्यवान गावांशी सख्य करीत राना-माळांच्या वेष्टनात गुरफटलेलं गाव म्हणजे पिंगोरी. जेमतेम ३-४ हजार लोकवस्ती असेल. तिथली सहल वाटली त्यापेक्षाही अविस्मरणीय ठरली. सहलीला सुरुवात झाली तिचं रम्य वातावरणाने. निसर्ग-पालनपोषण संवर्धन या विषयावर डॉ.सतीश पांडे यांनी भाषण केले. त्यामुळे निसर्गातील अनेक नव्या संवंगड्यांची ओळख झाली. प्राचीन संस्कृतीच्या अभ्यासक असलेल्या डॉ.सुरुचि पांडे यांचे यशार्थ विवेचन ऐकताना मन भारावले. नाष्टा, जेवण या सर्वांचे नेहमीप्रमाणेच नेटके नियोजन डायबेटिक असोसिएशनने केले होते.

परतीच्या वाटेवर बाळाजी विश्वनाथ व संत सोपानदेव समाधीला भेट दिली. उत्कृष्ट नियोजन, व्यवस्था व अगत्य यांचा सुंदर संगम असल्यामुळे सहलीत थकायला झाले नाही. उलट उत्साह वाढला. डॉ.रमेश गोडबोले यांच्या प्रेमळ आग्रहामुळे ही सहल अनुभवता आली.

-डॉ.सुनंदा जोशी

पान नं २० वरून

वित्तपुरवठा केला जातो. इलेक्ट्रीकवर चालणाऱ्या इ रिश्का मुली चालवतात. कॉल सेंटरवर त्या काम करतात.

मानसिक तणाव : बस्तर हा नक्षलाईट्सनी पोखरलेला भाग आहे. एकीकडून त्यांच्या दबावाखाली तर दुसरीकडून दहशतवाद्यांना मदत करण्याच्या संशयावरून पोलिसांकडून सामान्य आदिवासी कायम दडपणाखाली वावरत असतो. मानसिक ताणतणाव हे वाढत्या मधुमेहाचे महत्वाचे कारण असावे.

व्यसनाधिनता : मोहाच्या फुलांपासून घरी केलेली दारू माफक प्रमाणात पिणे हा तेथील आदिवासींच्या संस्कृतीचा व जीवनाचा एक अविभाज्य भाग आहे. अशी दारू उपलब्ध होण्यासाठी खूप यातायात करावी लागते. दळणवळणाची साधने वाढल्याने शहरी संस्कृतीचा पगडा आदिवासींवर होणे अपरिहार्य आहे. त्यामुळे सहज मिळणारी देशी दारू पिण्याचे प्रमाण वाढत चालले आहे. ही दारू मोहाच्या फुलांपासून होत नाही. त्यामुळे देशी दारूतील रासायनिक पदार्थ आरोग्यावर दुष्परीणाम घडवतात. मधुमेह, उच्च रक्तदाब वाढण्याचे हे एक कारण असू शकेल. तंबाखू खाणे हा आदिवासी स्त्री-पुरुषांमध्ये दैनंदिन रिवाज आहे. त्याचा आरोग्यावर दुष्परीणाम होत असावा. गूळ व तंबाखू मिसळून गुडारखू नावाचा गुटका सारखा पदार्थ आदिवासींमध्ये लोकप्रिय आहे.

सर्वसाधारणपणे मधुमेह लड्डू (हाय बी एम आय) माणसात जास्त आढळतो. परंतु आदिवासींमधील मधुमेही व्यक्ती लड्डू नसतात हे येथील आणखी एक वैशिष्ट्य आहे.

छत्तीसगढ भागात दगडी कोळसा, लोह, खनिजांचा प्रचंड साठा आहे. त्यामुळे आदिवासींच्या अन्न-पाण्यातून ही खनिजे जास्त प्रमाणात जात असतील तर त्याचा दुष्परिणाम म्हणूनही मधुमेह, उच्च रक्तदाब अशा व्याधी होण्याचा संभव आहे. याबद्दल संशोधन होणे गरजेचे आहे.

उपाय : भारताच्या एकूण लोकसंख्येपैकी सुमारे १० टक्के आदिवासी आहेत. म्हणजेच सुमारे १२-१५ कोटी आदिवासी भारतात राहतात. त्यांच्या आरोग्य समस्या इतरापेक्षा फार निराळ्या आहेत व बदलत आहेत. त्याबद्दल गांभीर्याने विचार केला पाहिजे. गेल्या काही वर्षात आदिवासी भागात झालेल्या अनेक विकास कामांमुळे व सेवाभावी कार्यकर्त्यांच्या अथक परिश्रमातून आदिवासींची पूर्वीची दयनीय अवस्था सुधारत आहे ही फार आनंदाची

गोष्ट आहे. त्यांना मिळत असणाऱ्या अनेक सवलतींमुळे त्यांना देशाच्या मुख्य प्रवाहात आणणे शक्य होत आहे. दळणवळणाची साधने वाढल्यामुळे बाहेरच्या जगाशी संपर्क ठेवणे सोपे होत आहे. नक्षलवादी चळवळीचा जोर कमी होत आहे. मलेरिया, हगवण, सर्पदंश, न्यूमोनिया, या रोगांवर प्रभावी उपचारांची सोय झाल्याने सरासरी वयोमानात वाढ होत आहे. या सर्व जमेच्या बाजू आहेत. परंतु झपाट्याने बदलणाऱ्या जीवनशैलीचे दुष्परिणाम आता जाणवू लागले आहेत जंतुजन्य रोगांची जागा मधुमेह, उच्च रक्तदाब, अशा प्राकृतिक रोगांनी घेतल्याचे चित्र पुढे येत आहे. या रोगांचे उपचार कायमस्वरूपी व महाग असतात. त्याला उच्च शिक्षित डॉक्टरांची आवश्यकता असते. तशी व्यवस्था नसल्यामुळे आदिवासी आगीतून फुफाट्यात तर जाणार नाही ना ?

सरकार पातळीवर या नव्याने होऊ घातलेल्या समस्यांची उशिरा का होईना पण दखल घेतली जात आहे ही एक समाधानाची गोष्ट आहे. यासाठी 'The Expert Committee On Tribes Health' अशी एक कमिटी डॉ. अभय बंग यांच्या अध्यक्षतेखाली ५ वर्षांपूर्वी स्थापन करण्यात आली होती. त्यांनी शास्त्रीय दृष्टीकोनातून अभ्यास करून एक प्राथमिक अहवाल नुकताच प्रसिद्ध केला आहे. तो डोळ्यात अंजन घालणारा आहे. अपुऱ्या आरोग्य सेवा, कुपोषण इ. समस्यांबरोबर आता उच्च रक्तदाब ही अनपेक्षित व्याधी मोठ्या प्रमाणात असल्याचे लक्षात येत आहे. चारपैकी एका आदिवासीला उच्च रक्तदाब असल्याचे त्यात नमूद केले आहे. प्रत्येक गावात भगत असतो. अजूनही वैदकीय उपचारासाठी आदिवासी प्रथम भगताकडे जातो. हे भगत पारंपारिक औषध देत असतात. त्यांना मधुमेह, उच्च रक्तदाब असे रोग माहीतच नाहीत. त्यांना या रोगांची माहिती देणे गरजेचे आहे.

वरील विवेचनावरून असे लक्षात येईल की आदिवासींच्या विकासातून व्याधींकडे तर वाटचाल चालू झाली आहे का? त्यांच्यावर होणारी सवलतींची खैरात महागात तर पडत नाही ना? शहरातला मधुमेह व उच्च रक्तदाब आता जंगलातही शिरला आहे का? विकासाच्या नावाखाली सवलतींच्या महापुरात पूर्वीचा श्रमजीवी आदिवासी वाहून तर जाणार नाही ना ?

डॉ. रमेश गोडबोले

मो नं : ९८२२४४७३२०

बस्तरचे बदलते स्वरूप

– डॉ. रमेश गोडबोले

छत्तीसगढ राज्यातील बस्तर या भागाविषयी जनसामान्यात खूपच अज्ञान व कुतुहल आहे. तेथील नक्षलवादी चळवळीबद्दलची पार्श्वभूमीही फारशी माहित नसते. त्यामुळे या लेखात त्याचा इतिहास देण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्याशिवाय बस्तरचा रोमांचकारी इतिहास, सद्यःस्थिती व बदलते स्वरूप याविषयी लेखातील माहिती वाचकांना उद्बोधक होईल.



भारताइतकी अध्यात्मिक, धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक, भौगोलिक, जैविक, नैतिक, आर्थिक, वांशिक इत्यादीमध्ये असणारी विविधता इतर कोणत्याही देशात असेल असे वाटत नाही.

आपल्या गावापासून जितके दूर जाऊ तितकी वैशिष्ट्यपूर्ण ठिकाणे आपले कुतुहल वाढवतच जातात. रामायण आणि महाभारताचा कालखंड कित्येक शतके मागे असला तरीही त्याचे दाखले भारतात कोठेही गेले तरी दिले जातात.

पौराणिक महत्त्व : वाल्मिकी रामायणात वर्णन केलेला

दंडकारण्य हा भौगोलिक भाग म्हणजेच आजचा बस्तरचा परिसर. लहानपणी, संध्याकाळी, तुळशी वृंदावनाजवळ बसून आजी पौराणिक गोष्टी रंगवून सांगे. त्यात रामाला वनवासात पाठवले तेव्हा तो दंडकारण्यात राहिला होता असे ती सांगत असे. तेव्हा अयोध्येपासून खूप दूरच्या भागातील घनदाट अरण्यात राम, सीता, लक्ष्मण एका पर्णकुटीच्या बाहेरच्या सारवलेल्या अंगणात बसले आहेत असे दृश्य डोळ्यासमोर येई. त्यानंतर वय वाढले तरी दंडकारण्य म्हणजे भारताचा नक्की कोणता भाग याची माहिती मिळवण्याचा मी कधी प्रयत्नच केला नाही. पण

योगायोगाने दंडकारण्यातच जाण्याची वेळ आली तेव्हा उमगले की, सध्याच्या छत्तीसगड राज्याशी याचा संबंध आहे.

छत्तीसगड नकाशा व सीमेवरील राज्ये :- भौगोलिक स्थान:

सातपुडा पर्वतरांगांच्या दक्षिणेकडील भागापासून गोदावरी नदीच्या उत्तरेकडील व महानदी आणि इंद्रावती नदीच्या खोऱ्यांचा प्रदेश दंडकारण्यात समाविष्ट होतो. दंडकारण्याच्या सीमा नक्की माहीत नसल्या तरी सध्याच्या महाराष्ट्र, छत्तीसगड, आंध्रप्रदेश, तेलंगण आणि ओरिसा राज्यांच्या सीमा



बस्तर आदिवासींचा राजा भंजदेव

जेथे मिळतात तिथला दाट जंगलाचा दुर्गम भाग म्हणजे 'दंडकारण्य' असेही समजले जाते. पुरातन काळी या भागावर दण्ड नांवाचा राजा राज्य करीत होता. शुक्राचार्य ऋषी त्याचे राजगुरु होते. पण शुक्राचार्यांची मुलगी अरजा हिच्याबरोबर त्याने व्यभिचार केल्याने शुक्राचार्यांनी चिडून त्याला शाप दिला. त्यानुसार त्याच्या राज्याची राखरांगोळी झाली. कालांतराने तेथे जे अरण्य निर्माण झाले त्याला 'दंडणकारण्य' हे नांव मिळाले. येथे राहणारे आदिवासी कोठून आले याचा मागोवा घेतांना काही तज्ज्ञांचे मते आर्य व द्रविड या बाहेरून भारतात आलेल्या वंशाच्या लोकांनी मुळच्या भारतीय लोकांना भारताच्या मध्यभागाकडे रेटत नेले. तेथील जंगलात ते स्थिर झाले. तेथे ते एकाकी जीवन जगू लागले. बाहेरच्या जगाशी त्यांचा फारसा संबंध राहिला नाही त्यामुळे त्यांच्याविषयी गूढता निर्माण झाली. त्यांची स्वतंत्र संस्कृती उदयास आली. त्यांनाच आपण आदिवासी म्हणतो.

पौराणिक काळापासून बस्तर भागात अनेक ऋषिमुनींचे आश्रम होते. या भागाला दक्षिण कोशल असेही म्हणत. तेथे वास्तव्य असलेल्या श्रृंगी ऋषिंनी आयोध्येच्या दशरथ राजाच्या निमंत्रणावरून आयोध्येस

जाऊन पुत्र्येष्टी यज्ञ केला. त्यानंतर दशरथ राजाला राम, लक्ष्मण, शत्रुघ्न व भरत या चार पुत्रांची प्राप्ती झाली. पुढे दंडकारण्यात रामाने वनवासातले काही दिवस वास्तव्य केले. महाभारत काळात पांडवांनीही अज्ञातवासात असतांना येथे वास्तव्य केले होते. भीमाची चूल व लाक्षागृह ही बस्तर मधील ठिकाणे त्याचे पुरावे आहेत. महाकवी कालीदासाचा जन्म या भागात झाला असे म्हणतात. बौद्ध धर्माच्या महायान शाखेचा संस्थापक बोधिसत्त्व नागार्जुन यांचा आश्रम याच ठिकाणी होता. मौर्य, सातवाहन, गुप्त, चालुक्य, नल व नाग अशा विविध राजघराण्यांनी येथे राज्य केले. त्यामुळे येथे अनेक प्राचीन मंदिरे आहेत. यात मुख्यतः शंकर, गणेश या देवतांची व देवीची मंदिरे प्रसिद्ध आहेत. यातील दंतेश्वरी देवी, आदिवासींचे प्रमुख श्रद्धास्थान आहे.

बस्तर हा पूर्वीच्या मध्यप्रदेशामधील सुमारे ३९००० चौ.कि.मी. चा भारतातील सर्वात मोठा जिल्हा होता. या भागाचे बस्तर हे नामकरण कसे झाले, याबद्दल विविध आख्यायिका आहेत. चालुक्यांची इष्टदेवी दंतेश्वरी काकतीय राजे नरेश अन्नमदेव यांना प्रसन्न झाली. ती त्यांना घेऊन उत्तरेकडे गेली. तिथे एका नवीन राज्याच्या स्थापनेच्या हेतूने तिने आपले वस्त्र विस्तृत भागावर पसरलं. याच कारणामुळे या वस्त्रजन्य परिसराचे नाव 'बस्त्र'चा अपभ्रंश 'बस्तर' होऊन प्रसिद्धीस आलं. काहींच्या मते याच्या विस्तृत भूभागामुळे 'बिस्तार' शब्दावरून 'बस्तर' हे नांव रुपांतरीत झाले. दंडकारण्याचा बस्तर हा एक महत्त्वपूर्ण भूखंड मानला जातो.

१ नोव्हेंबर २००० मध्ये मध्यप्रदेशातील काही भाग बाजूला करून छत्तीसगड हे नवीन राज्य निर्माण करण्यात आले. या राज्याच्या सीमा उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश, ओडिसा, झारखंड, तेलंगण, आंध्रप्रदेश व महाराष्ट्र अशा सात राज्यांना जोडल्या गेल्या आहेत.

देशातील सर्वात मोठा जिल्हा असलेल्या छत्तीसगडमधील बस्तरचे विभाजन करून १ जानेवारी २०१२ मध्ये दंतेवाडा, बस्तर, सुकमा इ. सात जिल्हयांची निर्मिती करण्यात आली. रायपूर ही छत्तीसगडची राजधानी असून गेली १५ वर्षे भाजपाचे श्री. रमणसिंह हे मुख्यमंत्री होते. नुकतेच काँग्रेस पक्षाचे सरकार तेथे आले आहे. रायपूर

जवळ भिलई हे रशियाच्या मदतीने उभारलेले मोठ्या प्रमाणात पोलादांची निर्मिती करणारे शहर वसले आहे.

माओवादी नक्षलाईट्सची दहशत :-

पश्चिम बंगालमध्ये तेथील मोठे जमिनदार खालच्या वर्गातील लोकांची वर्षानुवर्षे अशीच पिळवणूक करीत होते. त्यांच्या विरोधात प्रथमच इ.स. १९६७ मध्ये प. बंगालमधील नक्षलबारी या छोट्या गावातून या चळवळीची सुरुवात झाली. जमिनदारांच्या अन्यायाविरुद्ध लोक बंड करून उठले. जमिनदारांवर त्यांनी जरब बसविली. याच्यामागे 'सर्वांना समान न्याय व संपत्तीची समान वाटणी' या माओवादी विचारांचा पगडा होता. श्री. चारु मुजुमदार, कनू सन्याल, जंगल संधाल इ. काही माओवादी विचारसरणीच्या लोकांनी स्थानिक शोषित लोकांना भडकावून देऊन ही चळवळ मुख्यतः मध्यप्रदेश व भारताच्या ईशान्येकडील राज्यांध्येही पसरवली.

इ.सन १९७२ मध्ये चारु मुजुमदार हा नक्षली चळवळीचं प्रमुख पकडला गेला व अलीपूर तुरुंगात त्याचा मृत्यू झाला. परंतु ही चळवळ थांबली नाही. इंडियन नॅशनल काँग्रेसने नक्षल चळवळीला विरोध करण्याचा खूप प्रयत्न केला. २५ मे २०१३ रोजी काँग्रेसने नक्षलींचा जोर असलेल्या छत्तीसगडमधील सुकमा गावात एक मोठा मोर्चा (रॅली) नक्षलींना विरोध करण्यासाठी काढला होता. परंतु त्यावेळी काँग्रेसचे प्रमुख पुढारी महेंद्रकुमार व त्यांचा मुलगा यांची नक्षलींनी हत्या केली. तसेच विद्याचरण शुक्ला या ज्येष्ठ पुढाऱ्यांवर झालेल्या हल्ल्यामुळे त्यांचा मृत्यू झाला. सेंट्रल रिझर्व्ह फोर्सचे (CRPF) अनेक जवान नक्षलींकडून वेळोवेळी मारले गेले आहेत.

भारतातील १० राज्यांमधील १८० जिल्ह्यात नक्षलवादी चळवळ फोफावली होती. ही चळवळ ज्या भागात जोर धरून होती त्याला 'रेड कॉरिडोर' असे म्हणतात. त्यात सक्रीय असणाऱ्यांना 'टेरोरिस्ट' संबोधण्यात येऊ लागले. जवानांकडूनही अनेक नक्षलाईट्स मारले गेले. परंतु चळवळ थांबत नव्हती. सुरुवातीला कर्नाटकातही नक्षलवादी चळवळ चालू होती. परंतु त्याला आळा घालण्यात सरकारला यश आल्याने २०१० मध्ये ते राज्य नक्षलमुक्त झाल्याचे जाहीर करण्यात आले. महाराष्ट्रातील गडचिरोली या पूर्वेकडील



दन्तेश्वरी मंदीर

भागात, विशेषतः भामरागड तालुक्यात ही चळवळ जोर धरून होती. सरकारने घेतलेल्या नवीन धोरणानुसार तेथील आदिवासी भागाचा विकास होत आहे. त्याचवेळी पोलीसांनी व संरक्षण दलाने सशस्त्र नक्षलींना ठामपणे उत्तर देणे व जनसामान्यांना पोलीसांचा जाच होणार नाही असा प्रयत्न चालवला आहे. त्यामुळे आता सशस्त्र हल्ले व त्यामुळे दोन्ही बाजूंकडून होणाऱ्या नरसंहाराचे प्रमाण कमी होत आहे. परिणामी २०१० चे सुमारास दरवर्षी सुमारे १००० चे वर होणाऱ्या हत्येचे प्रमाण २०१७ मध्ये ३५० पर्यंत खाली आले आहे.

माओवादींना भारताची राज्यघटना व न्यायव्यवस्था मान्य नाही, संसदीय लोकशाही मान्य नाही. निवडणूक पध्दती मान्य नाही. कायद्यांना त्यांनी आव्हान दिले आहे. विकासाच्या प्रचलित कल्पना व पध्दती मान्य नाहीत. अन्यायाविरुद्ध हिंसक लढा देण्याची त्यांची शिकवण आहे. त्यांना शोषणमुक्त समाज निर्माण करावयाचा आहे. 'एकाला निर्दयपणे मारा व लाखोंना धाकात ठेवा' हे त्यांचे सूत्र आहे. 'आम्हाला जे साध्य करावयाचे आहे, ते समाजाच्या भल्याचे आहे आणि त्यासाठी लाखोंचे बळी गेले तरी चालतील, अराजकतेला निमंत्रण मिळाले

तरी चालेल' अशी सर्वसाधारण नक्षलवादी भूमिका आहे. त्यासाठी त्यांनी शोषितांच्या हातात बंदुका दिल्या. त्यांना विरोध करणाऱ्यांना किंवा पोलीसांना मदत करणाऱ्यांना ते द्यामाया न दाखवता कठोर शिक्षा करतात.

नक्षलवादींच्या मनात भांडवलदार, कारखानदार, जमिनदार, श्रीमंत शेतकरी, मोठे नोकरदार, पांढरपेशा उच्च मध्यमवर्ग या सर्वांविषयी तिटकारा आहे. त्यामुळे तेथील सामान्य आदिवासी अशा नक्षली लोकांच्या दहशतीखाली जीवन जगत आहेत. त्याचप्रमाणे नक्षलाईटना मदत करतो असा पोलीसांना संशय असल्यास त्या आदिवासीला पोलीसांच्या ससेमिन्यालाही तोंड द्यावे लागते. परिणामी सामान्य आदिवासी दोघांच्या कचाट्यात सापडला जातो. त्यामुळे नक्षली व पोलीस या दोहोंच्याही दहशतीखाली बस्तर मधील आदिवासी कसेतरी जीवन जगत आहे.

राजकीय धोरणे आदिवासी भागात सुविधा निर्माण करीत आहेत. तसेच पोलीस यंत्रणा सक्षम करून नक्षलाईटच्या शस्त्राला शस्त्रानेच उत्तर देत आहेत. परंतु हा भाग अतिशय दुर्गम असल्यामुळे व स्थानिक आदिवासींचे नक्षलींच्या धाकाने पोलीसांना सहकार्य मिळणे अवघड असल्याने हा प्रश्न गेली ३०-४० वर्षे धुमसत आहे. नक्षली चळवळ दडपण्याचे विविध प्रयत्न झाले. नक्षलींना विरोध करण्याचे प्रयत्न काही आदिवासी जमातींनीही केले. पण त्याला फारसे यश आले नाही.

सलवा जुझूम:

मध्यंतरी नक्षलींच्या हिंसाचाराला तसेच उत्तर देण्यासाठी स्थानिक लोकांना सरकारने बंदुका पुरवण्याची योजनाही अंमलात आणली होती. तसेच भीतीग्रस्त गावातून बाहेर पडून संरक्षित, सरकारी छावण्यांमध्ये राहण्याची सोय सरकारने केली होती. या योजनेला 'सलवा जुझूम' असे नांव देण्यात आले. सलवा जुझूम याचा गोंड लोकांच्या भाषेतील अर्थ आहे - 'शांति अभियान' नक्षलींना न घाबरता, के. मधुकर राव या समाजसेवक शिक्षकाने व दंतवाड्याचे तात्कालीन आमदार महेंद्र कर्मा यांनी या लढ्याला पाठिंबा देत या अभियानात सामील होण्यासाठी पदयात्रा काढल्या व नक्षली चळवळीच्या अत्याचारांना उघड विरोध केला.

नक्षलींना शांततामार्गाने किंवा बंदूक हातात घेऊन बराच विरोध झाला तरी नक्षलींवर त्याचा कोणताच



बस्तरच्या बाजारातील कोंबड्यांची झुंज व प्रेक्षक आदिवासी

परिणाम झाला नाही. उलट त्यांनी आपली चळवळ अधिक तीव्र केली. जुझूम मध्ये सामील होणाऱ्यांना क्रूरपणे मारून दहशत आणखीनच वाढवली. पोलीसांचे ऐवजी नागरिकांचे हातात बंदूक दिल्याबद्दल कोर्टाने सरकारला चांगलेच धारेवर धरले व ही कृती बेकायदेशीर ठरवली. त्यामुळे हे अभियान गुंडाळावे लागले. विरोध करणाऱ्या गावांवर नक्षलींनी ताबा मिळवून इतकी दहशत निर्माण केली की काही गावे ओसाड पडली. त्याउलट नक्षलींना मदत करतो असा पोलीसांना कोणाचा संशय आला तर ते त्या आदिवासींना खूप त्रास देत त्यामुळे पोलीसांपेक्षा 'अंदरवाले' म्हणजे नक्षली लोकच बरे असा

आदिवासींचा समज होऊ लागला. या भानगडीत सामान्य आदिवासी भरडला जात होता. कोणत्याही सशस्त्र मार्गाने किंवा बळजबरीने ही चळवळ थांबवण्यापेक्षा आदिवासींवरील अन्याय व त्यांचे शोषण बंद झाले तसेच ते राष्ट्रीय प्रवाहात येतील हे स्पष्ट होत गेले. त्यामुळे इ.स.२००६ मध्ये त्यावेळचे भारताचे पंतप्रधान मनमोहन सिंग यांनी नक्षलाईट चळवळीचे वर्णन **Single biggest internal security challenge ever faced by the country** असे केले होते. त्यांनीच २०११ मध्ये **Development is the master remedy to win over people** असे प्रतिपादन केले.

भीषण चित्र बदलत आहे :-

ऋषिमुनींनी आपल्या आश्रमांसाठी ज्या प्रदेशाची निवड केली. त्या निसर्गरम्य, शांत, सुरक्षित स्थळांचे परिवर्तन

अत्यंत धोकादायक वाटावे अशी आजची परिस्थिती आहे. छत्तीसगड मधील बस्तर या नांवाने ओळखल्या जाणाऱ्या या दुर्गम प्रदेशातून इंद्रावती व इतर बऱ्याच नद्या वर्षभर वहात होत्या. घनदाट जंगलातून पशु-पक्षी व आदिवासी आपले जीवन आनंदाने व शांतपणे उपभोगीत होते. भारतातील सर्वात मोठा चित्रकोट धबधबा नायगारालाही लाजवेल अशा नैसर्गिक, शांत वातावरणात वर्षानुवर्षे डोळ्याचे पारणे फेडीत कोसळत आहे. प्राचीन देवालये, रंगीबेरंगी लवणस्तंभ असलेल्या गुंफा, उंच उंच वृक्षांची सदाहरीत जंगले असा निसर्गाने बहाल केलेला अद्भुत खजिना तेथे आहे. पण तो पर्यटकांना अजूनही परिचयाचा नाही. लोह, तांबे, हिरे अशा खनिजांनी समृद्ध असलेला मौल्यवान ठेवा येथील जमिनीत लपलेला आहे. तेथे पुरातन काळापासून स्वच्छंदपणे राहणारे रहिवासी त्यांची संस्कृती टिकवून आनंदाने जीवन जगत होते. पण स्वतःला सुधारलेले समजणारे लोक तेथे येऊ लागले व भाबड्या आदिवासींना फसवून त्यांचे शोषण करून स्वतः श्रीमंत झाले. त्याची जाणीव झाल्याने आदिवासींनी विरोध केल्यावर इतरांना जाग आली. परंतु त्यांना योग्य न्याय देण्याऐवजी दडपण्याचा प्रयत्न केल्याने माओवादी विचारसरणी तेथे रुजली व फोफावली. पण त्याची धग आता तेथील मूळच्या आदिवासींनाही भेडसावू लागली आहे. बाहेरच्या जगतालाही आदिवासींना खूष ठेवण्याची गरज निर्माण झाली आहे. कारण लोकशाहीत प्रत्येक नागरिकाला मताचा समान अधिकार असल्याने राजकीय पक्षांना आदिवासींचे महत्व लक्षात येत आहे. या कारणाने कां होईना पण आता आदिवासींना सुविधा देण्याची घाई व चढाओढ लागली आहे. त्यामुळे नक्षलवादी चळवळ आता थोडी नरमली आहे. परंतु नक्षलवादाचा जोर ओसरू लागल्याचे खरे श्रेय तेथे निरपेक्ष बुद्धीने कार्य करणाऱ्या सेवाभावी संस्था व व्यक्तींना आहे. तसेच सरकारी यंत्रणेतील सेवाभावी वृत्तीने पण धडाडीने काम करणारे काही अधिकारी आहेत. या सर्वांचे कौतुक वाटते. सेवाभावी वृत्तीने काम करणारे अनेकजण स्वेच्छेने, सातत्याने व निर्भीडपणे काम करीत आहेत. त्यांचा मुख्य उद्देश्य तरुण मुलांना शिक्षण देऊन राष्ट्रीय प्रवाहात सामावून घेण्याकडे आहे.

छत्तीसगड व विशेषतः त्यातील बस्तर या भागाबद्दल इतर भारतीयांचे मनांत बरेच अज्ञान, कुतुहल व गैरसमज आहेत. नक्षलवादी विचारांचा पगडा येथील आदिवासींवर असून ते अत्यंत भितीदायक प्रकाराने विरोध करणाऱ्यांचा काटा काढतात असा प्रवाद सर्वत्र पसरला आहे. तसे प्रकार या भागात घडलेही आहेत. परंतु याला कारण अनेक शतके या आदिवासींच्या अज्ञानाचा, भाबडेपणाचा व गरीबीचा फायदा घेऊन व्यापारी, राज्यकर्ते व संधीसाधू राजकारणी व्यक्तींनी त्यांची लूट केली आहे. निसर्गसंपत्तीने समृद्ध असलेल्या या भागातील जंगले व खनिजे यांचा पुरेपूर फायदा घेतला आहे. त्यामुळे नक्षलवाद रुजण्यास व फोफावला जाण्यास ही परिस्थिती अनुकूल होती. परंतु बस्तरचे स्वरूप आता हळूहळू बदलत आहे. अनेक सेवाभावी लोक, संस्था आणि सरकारी पातळीवरील काही सुजाण प्रशासक यांनी शिक्षण व आरोग्य या दोन स्तरावर गेली काही दशके धोका पत्करून जे कार्य केले आहे त्याची गोड फळे आता जाणवू लागली आहेत. शिकलेले आदिवासी तरुण तरुणी जेव्हा सुसंस्कृत व आर्थिक दृष्टीने सक्षम होतील तेव्हा हा आदिवासी भाग इतर जगाशी जोडला जाईल. नक्षलवादी कार्यकर्ते तेथे सेवाभावी वृत्तीने कार्य करणाऱ्यांना कोणताही त्रास देत नाहीत. असा तेथील आश्रमशाळेत व आरोग्य विभागात काम करणाऱ्यांचा अनुभव आहे. शिकलेले तरुण जर त्यांच्या मूळ गावात जाऊन राहिले व तेथेच व्यवसाय उभारून स्थानिक लोकांना रोजगार मिळवून देण्याचा प्रयत्न करतील तर बस्तर हे पर्यटकांचे एक नवीन आकर्षण ठरेल यात शंका नाही. चित्रकोट येथील नायगाराच्या जोडीचा धबधबा पाहण्यास जगातील लोक येतील. कुटुमसर येथील लावणस्तंभ, निबिड जंगले, उंच-उंच पहाड, सरोवरे, नद्या यांनी समृद्ध असलेला हा भाग भौगोलिक दृष्टीने भारताच्या मध्यावर असल्याने सर्व भारतीयांना जाण्यासाठी सोईचा आहे. आपण आशा करू या की प्रभु रामचंद्रांच्या वास्तव्याने पुनीत झालेल्या या दण्डकारण्याच्या भूप्रदेशाला परत वैभव प्राप्त होईल.

– डॉ. रमेश गोडबोले
मो. ९८२२४४७३२०

**डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा,
देणगीदार यादी (१२ ऑक्टोबर ते ३० नोव्हेंबर, २०१८)**

शरद देवकुळे	रु. ३,०००/-	नंदकुमार गाडगीळ	रु. १,०००/-
सुरेखा खंडकर	रु. २,०००/-	(श्री. ज. प्र. गाडगीळ स्मरणार्थ)	
(भावना व धीरज यांच्या स्मरणार्थ)		हेमांगी गाडगीळ	रु. १,०००/-
प्रकाश सोमण	रु. ५,०००/-	(श्री. म. कृ. लेले स्मरणार्थ)	
(श्रीमती निर्मला सोमण स्मरणार्थ)		अरुंधती गुणे	रु. १,०००/-
शशिकांत देऊस्कर	रु. १,०००/-	(श्री ज . प्र . गाडगीळ स्मरणार्थ)	
(श्री.चिंतामण देऊस्कर स्मरणार्थ)		अरुंधती गुणे	रु. १,०००/-
कुमुदिनी कळसकर	रु. ५००/-	(श्री म . कृ . लेले स्मरणार्थ)	
अश्विनी रिसबूड	रु. ६,००१/-	आसावरी देशमुख	रु. १,०००/-
डॉ रामकृष्ण काळे	रु. ५,०००/-	(श्री ज. प्र. गाडगीळ स्मरणार्थ)	
जयंत कुलकर्णी	रु. १,०००/-	आसावरी देशमुख	रु. १,०००/-
सुधीर चांडककर	रु. ५,०००/-	(श्री म. कृ. लेले स्मरणार्थ)	
मीरा ओक	रु. ४०,०००/-	आसावरी देशमुख	रु. १,०००/-
सुजाता जोशी	रु. १०,१०१/-	(सौ मंगल देशमुख स्मरणार्थ)	
(मंगला मराठे स्मरणार्थ)		रोटरी क्लब ऑफ मिड ईस्ट	रु. ५,०००/-
अमोघ परांजपे	रु. ५,०००/-	जानकी भांडारकर	रु. ३०,०००/-
(डॉ. जगदीश परांजपे स्मरणार्थ)		(श्री. भिकाजी आणि सौ. सरल सरदेशपांडे यांचे स्मरणार्थ)	
वीणा गोरे (वाढदिवसानिमित्त)	रु. ११,०००/-	श्रीराम गोपाळ प्रभुदेसाई	रु. १०,०००/-
जोगळेकर कुलवृत्तांत समिती	रु. ५,०००/-	(श्री मुरलीधर प्रभुदेसाई स्मरणार्थ)	
दिनकर उपोनी	रु. ५,०००/-	मंजिरी प्रभुदेसाई	रु. १०,०००/-
सुनालिनी बेंगाली	रु. २,०००/-	(इंदिरा प्रभुदेसाई स्मरणार्थ)	
(डॉ अरुण बेंगाली स्मरणार्थ)			

(वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्यावतीने आभार)

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रतिवर्षी बालमधुमेहीची संख्या वाढत असल्याने व बहुतेक मधुमेहीची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रु.

१,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीच्या एका वेळच्या इन्शुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रु २०,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे ही विनंती.

(देणगी मूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.)

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा यानावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.

मधुमित्र आहार अंकाबाबत वाचक अभिप्राय

ऑक्टोबर महिन्याचा मधुमित्रचा अंक मिळाला. आपले प्रत्येक अंक वेगवेगळ्या विषयावर असतात. त्यामुळे विविध प्रकारची माहिती मिळते. अंकातील 'सुभाषिते' सदर विशेष आवडले. विशेष म्हणजे त्याचा अर्थ दिला जातो हे चांगले आहे. संपादक डॉ.रमेश गोडबोले यांची अंकातील मांडणी उत्तम असते. अंक सभासदांना वेळेवर मिळतात. 'मधुमेह व मनःशांती' तसेच डॉ.जॉस्टिन यांची मधुमेह संस्था हे लेख माहितीपूर्ण वाटले. अंकास खूप खूप शुभेच्छा!

- रामकृष्ण देशमुख

डायबेटिक रुग्णांसाठी डायबेटिक असोसिएशनच्या वतीने काढले जाणारे मधुमित्र मासिक खरोखरच मधुमेही रुग्णांचे मित्र आहे. या मासिकात प्रसिद्ध होणारे सर्वच लेख उल्लेखनीय व माहितीपूर्ण असतात. प्रत्येक अंकातून मधुमेहाबाबत नवीन नवीन माहिती मिळते. सर्व अंकच वाचनीय आणि माहितीपूर्ण असतो. या मासिकामुळे मधुमेही रुग्णांना नक्कीच दिलासा मिळत असणार यात शंकाच नाही.

-जयंत कुलकर्णी, दहिसर, मुंबई

माझे वय ८८ वर्षे असून गेली ३० वर्षे मला मधुमेह आहे. वैद्यकशात्रामध्ये मधुमेहाविषयी नवीन संशोधन काय झाले आहे, उपाययोजनेमध्ये कोणते बदल झाले आहेत, याविषयीची अद्ययावत माहिती मधुमित्र मधून मिळते. मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी योग्य आहार कसा ठेवावा, कोणते व्यायाम करावेत याबाबतचे मार्गदर्शन मधुमित्र मधील लेखांमधून होते. त्यामुळे माझा मधुमेह चांगल्यापैकी नियंत्रित असला तरी देखील दर महिन्यास येणाऱ्या मधुमित्रची मी आतुरतेने वाट पाहत असतो.

- श्री डी एन उपोनी

यंदाचा दिवाळी अंक अत्यंत वाचनीय होता. या अंकामध्ये आलेली आहाराविषयीची माहिती अत्यंत उपयुक्त, मोलाची आहे असे म्हणावे लागेल. सर्व लेखकांनी अत्यंत चांगली माहिती दिल्याबद्दल त्यांचे आभार मानायला हवेत.

अंकाची रचना व मांडणी अत्यंत सुबक आहे. हा अंक प्रत्येकाच्या संग्रही असायला हवा असाच आहे.

-विश्वास पाटील

मी मधुमित्र अंकाचा गेल्या २० वर्षांपासूनचा वाचक आहे. आत्तापर्यंत मी अनेक अंक संग्रही ठेवलेले आहेत. गेली

२८ वर्षे मला मधुमेह आहे. मधुमित्र मासिक केवळ साखर नियंत्रणात ठेवण्यापुरते मार्गदर्शन करत नाही, तर बऱ्याच व्याधी व मधुमेह यांचा संबंध, इन्शुलिनबाबतची सर्व माहिती, मधुमेहावरील मौखिक औषधे तसेच आहार-विहार, पर्यटन, व्यायाम, शरीरशास्त्र मधुमेहावरील नवीन संशोधन याबाबतची माहिती ज्ञानात भर घालते. मधुमेहावर नियंत्रण राखण्यात रुग्णांना आलेले अनुभव मार्गदर्शक असतात. डॉ.रमेश गोडबोले यांचा ऑक्टोबर २०१८ च्या अंकातील 'मधुमेह व मनःशांती' या विषयावरील संपादकीय लेख अतिउत्कृष्ट होता असे म्हणावे लागेल.

- जाफर तांबोळी, पुणे

मधुमित्र गोड सखा, सोबती आणि मोठा आधार आहे. मधुमित्रच्या दिवाळी अंकाचे मुखपृष्ठ अत्यंत आकर्षक आहे. जेवणाचे पान आपले जीवन आहे. त्यामुळे ते पाहताच अंक उघडून पाहण्याची इच्छा होतेच. अन्न हे पूर्णब्रह्म हे अंकाचे नाव अत्यंत समर्पक आहे. सर्व प्रकारच्या रेसिपीज या अंकातून समजल्या. सर्व लेख वाचनीय मार्गदर्शक आहेत. डायबेटिसला चार वेळेला थोडं थोडं खाणं आवश्यक आहे, मधुमेहींसाठी व्यायाम व औषधे यांची माहिती मार्गदर्शक आहे. मला मधुमित्र अंक आवडतो. मी तो वाचतो. मधुमित्र माझा सोबती आहे. सर्वांनी त्याला सोबत घ्यावं असं मला वाटतं.

- अपर्णा गोरे

मधुमित्र अंकाचं कौतुक करावं तेवढं थोडंच आहे. या अंकात अनेक विषय घेतले जातात. मधुमेहावर असा सुखद धक्काच आहे. 'मधुमेहींच्या आहारातील फळांचा वापर', 'भारतीय मसाल्याचे महत्त्व' हे लेख अप्रतिम आहेत. सर्व लेखकांनी आपल्या लेखात, संगणकावर मिळणाऱ्या माहितीपेक्षा वेगळी माहिती देऊन त्या विषयावरील आपले प्रभुत्व दाखविले आहे. मी हा अंक २-३ वेळेस वाचला आणि प्रत्येकवेळी नवी गोष्ट समजत गेली.

- शशी बागल



विद्या विनयेन शोभते

डॉ. गोपाळ धडफळे

सुमारे ६० वर्षांपूर्वीची गोष्ट! एका कॉलेजमधील विठ्ठल नावाचा विद्यार्थी एका लग्न समारंभाच्या निमंत्रणावरून मुंबईहून बंगळुरुला गेला होता. रात्री दहाच्या गाडीचे परतीचे तिकीट आरक्षित केले होते. सायंकाळचा वेळ मोकळा होता. शास्त्रीय विषयात त्याला अतिशय कुतूहल होते. त्यामुळे या फावल्या वेळात बंगळुरु येथील रामन इन्स्टिट्यूट पाहण्याचे ठरवून तो ते शोधत-शोधत तिथे गेला. परंतु संध्याकाळी सहा वाजता ती इन्स्टिट्यूट बंद झाली होती. कुलूप पाहून कुमारवयीन विठ्ठल उदास झाला.

त्याच परिसरात सभोवती अतिशय सुंदर बगिचा होता. त्या बगिच्यात, हातात एक मोठी कात्री घेऊन एक माळी बागकाम करण्यात गढून गेला होता. त्या माळ्याचे लक्ष्य वेधून कुमार विठ्ठल म्हणाला, "रामन इन्स्टिट्यूट पाहण्याची तसेच सर सी. व्ही. रामन या जगप्रसिद्ध नोबेल पारितोषिक विजेत्या शास्त्रज्ञाला भेटण्याची माझी लहानपणापासूनच इच्छा होती."

"आता इन्स्टिट्यूट बंद झाली आहे. आपण उद्या सकाळी १० वाजता यावे." हे त्या माळ्याने उत्कृष्ट इंग्लिश भाषेत सांगितले, 'Please come tomorrow after 10 am. Institute has been closed now.'

"मला रात्री १० वाजता मुंबईला परत जावे लागणार आहे. आणि असा योग पुन्हा येणे अवघड आहे. त्यामुळे माझी फार निराशा झाली आहे."

त्या मुलाची बोलण्यातील तगमग, त्याची निराशा त्या माळ्यास जाणवली. तो म्हणाला, "किल्ली माझ्यापाशी आहे. मी इन्स्टिट्यूट उघडतो आणि दाखवतो."

जवळजवळ दीड-दोन तास लागले अख्खी इन्स्टिट्यूट बघायला. त्या माळ्याने तेथील सगळी उपकरणे व यंत्रे, त्यांच्या कार्यपद्धती विलक्षण सोप्या पद्धतीने समजावून सांगितल्या. त्यानंतर त्या माळ्याने कुलूप लावून इन्स्टिट्यूट बंद केली. निघताना

विठ्ठलने स्वतःची ओळख करून दिली. त्यांचे मनोमन आभार मानले आणि म्हणाला, "मला प्रत्यक्ष रामन भेटले असते तर मी स्वतःला फार भाग्यवान समजलो असतो." असे म्हणून विठ्ठल जायला निघाला. मनात विचार करत होता... 'त्या माळ्याचे इंग्लिश आणि संस्थेतील सगळ्या उपकरणांचे ज्ञान आश्चर्यकारक आहे.' त्याने परत फिरून विचारले, "माळीबुवा, तुम्ही येथे बरेच दिवसांपासून नोकरी करत आहात का?"

"अगदी पहिल्या दिवसापासून मी इथेच आहे."

विठ्ठल म्हणाला, "माळीबुवा, तुमचे नाव काय?"

नाव ऐकून विठ्ठलला आश्चर्याचा धक्काच बसला... त्या माळ्याने स्वतःचे नाव सांगितले, 'सी. व्ही. रामन!'

सर सी. व्ही. रामन हे इतके मोठे शास्त्रज्ञ होते, की त्यांना रामन इफेक्ट (प्रकाशकिरणांवर संशोधन) या संशोधनाबद्दल भौतिकशास्त्र या शाखेत नोबेल पारितोषिक मिळाले. नोबेल पारितोषिक मिळवणारे ते पहिले आशियायी शास्त्रज्ञ होते. परंतु इतके थोर आणि विद्वान असूनही त्यांनी ते कधी जाणवू दिले नाही. कुठलाही अहंकार नाही किंवा गर्व नाही. किती नम्रपणा, किती ही विनयशीलता!! खरेच, विद्या विनयेन शोभते हेच खरे!

यातून आणखीन एक गोष्ट शिकण्यासारखी आहे. एखाद्या गोष्टीची खरोखरच इच्छा असेल, तर माणसाने प्रयत्न आणि आशा कधीच सोडून देऊ नये. बघा, या विठ्ठलची किती तीव्र इच्छा होती रामन इन्स्टिट्यूट बघण्याची आणि सर सी. व्ही. रामन यांना भेटण्याची... थोडीशी धडपड केली आणि ती चक्क पूर्ण झाली अतिशय आश्चर्यकारकरीत्या!!

आणि हो... एक सांगाथचे म्हणजे हा कुमार विठ्ठल म्हणजे आताचे डॉक्टर विठ्ठल प्रभू! वैद्यकीय क्षेत्रातील त्यांची कामगिरी विशेष गौरवण्यात आली आहे.



दंतेवाडा आरोग्य-पाहणी

-अनिल कुलकर्णी

सर्वसाधारणपणे स्थूल व्यक्तींमध्ये मधुमेहाचे प्रमाण जास्त आढळते. परंतु आदिवासींमध्ये सडपातळ व्यक्तींमध्येही मधुमेही आढळून आले. आदिवासींच्या केलेल्या पाहणीची आकडेवारीसह माहिती...

दंतेवाडा हा २०००मध्ये नव्याने जन्मलेल्या छत्तीसगढ राज्यातील एक अस्वस्थ जिल्हा. हा जिल्हा बस्तर प्रभागात आहे. बस्तर येथे प्रामुख्याने आदिवासी वस्ती आहे. पुणे ते बारसूर, तालुका गिदम, जिल्हा दंतेवाडा हे अंतर अंदाजे २४०० किमी आहे. तेथील आदिवासींच्या आरोग्याची पाहणी करून त्याचा अहवाल तयार करावा या उद्देशाने २२ सप्टेंबर ते १ ऑक्टोबर २०१८ या काळात डायबेटीक असोसिएशनच्या पुणे शाखेतर्फे डॉ. रमेश गोडबोले यांच्या नेतृत्वाखाली पाच स्वयंसेवक बारसूर येथे गेले होते. त्यात डॉ. रमेश गोडबोले, डॉ. मुकुंद कन्नूर, सौ. बाला कुलकर्णी, श्री नीळकंठ खंडकर आणि माझा सहभाग होता.

या प्रकल्पासाठी प्रत्येकाने स्वतःचा खर्च स्वतः केला.

सर्व सदस्यांशी चर्चा करून आरोग्य-तपासणीसाठी

आणि कौटुंबिक माहितीसाठी अशी दोन वेगवेगळी माहितीपत्रके हिंदी भाषेत तयार केली.

बारसूर येथे गेल्यानंतर दंतेवाडा परिसरातील टेमरु भाटा, मडसे, एरपुंड, बडे गुडरा आणि हलबारास या पाच खेड्यांतील १५३ स्त्रिया आणि १२३ पुरुषांची पाहणी केली. या पाहणीत प्रत्येकाचे वजन, उंची, रक्तशर्करा, रक्तदाब आणि नेत्रचिकित्सा केली. त्यासाठी वजनकाटा, उंचीमापन टेप, डिजिटल ग्लुकोमीटर, सेन्सर्स, रक्तदाबमापक आणि नेत्रचिकित्सेसाठी आवश्यक अशी सर्व साधने बरोबर घेतली होती. वजन आणि उंची या नोंदींवरून प्रत्येकाच्या वजन-उंचीचे प्रमाण सूत्राप्रमाणे काढले आहे. सर्व नोंदी पूर्ण झाल्यावर आरोग्यदर्शिकेप्रमाणे त्याची पुनर्मांडणी केली आहे. त्याचा सारांश आपल्या सर्वांच्या माहितीसाठी पुढे देत आहे.

दंतेवाडा येथील आरोग्य तपासणी : २४ ते २७ सप्टेंबर २०१८

क्र.	पाहणी विषय		एकूण संख्या		
	दर्शक तालिका गट	स्त्री	पुरुष	एकूण	
१.	लिंग आणि वयानुसार				
	किशोर	वय १९ पर्यंत	३	१	४
	तरुण	१९-४०	८४	७५	१५९
	मध्यमवयीन	४०-५५	३८	२०	५८
	प्रौढ	५५-६५	१५	१२	२७
	ज्येष्ठ	६५च्या पुढे	६	६	१२
	पाहणी नोंद अनुपलब्ध		७	९	१६
	एकूण		१५३	१२३	२७६
२.	वैवाहिक स्थिती				
	अविवाहित	-	२१	१४	३५
	विवाहित	-	११५	९६	२११
	विधवा-विधुर	-	६	२	८
	पाहणी नोंद अनुपलब्ध		११	११	२२
	एकूण		१५३	१२३	२७६

३. उंची (मीटर्समध्ये)				
कमी उंच	१.५० मीटरपर्यंत	७७	५	८२
मध्यम	१.५०-१.७०	७५	१०९	१८४
उंच	१.७०-१.८०	०	६	६
जास्त उंच	१.८०च्या पुढे	०	१	१
पाहणी नोंद अनुपलब्ध		१	२	३
एकूण		१५३	१२३	२७६
४. वजन (किलोग्रॅममध्ये)				
कमी	४० पर्यंत	५९	१२	७१
मध्यम	४०-५५	८८	७०	१५८
जास्त	५५-६५	६	२८	३४
अति जास्त	६५च्या पुढे	०	११	११
पाहणी नोंद अनुपलब्ध		०	२	२
एकूण		१५३	१२३	२७६
५. बाँडी मास इंडेक्स प्रमाण				
कमी	१८.५० पर्यंत	५५	३४	८९
मध्यम	१८.५०-२५	९१	७९	१७०
जास्त	२५-३०	६	८	१४
अति जास्त	३०च्या पुढे	०	०	०
पाहणी नोंद अनुपलब्ध		१	२	३
एकूण		१५३	१२३	२७६
६. रँडम (स्वैर) रक्तशर्करा (मि.ग्रॅम मध्ये)				
लक्षणीय	८०च्या खाली	१	३	४
सूचक	८०-११०	४७	४६	९३
योग्य	११०-१४०	६५	५५	१२०
काळजीदायक (मधुमेहाची शक्यता)	१४०-२००	३६	१५	५१
धोकादायक (मधुमेही)	२००च्या पुढे	४	४	८
पाहणी नोंद अनुपलब्ध		०	०	०
एकूण		१५३	१२३	२७६
७. रक्तदाब - नीचतम (सिस्टॉलिक)				
लक्षणीय	६५पेक्षा कमी	२६	२०	४६
सूचक	६५-८०	७८	६५	१४३
योग्य	८०	७	१	८
काळजीदायक	८०-१२०	३९	३६	७५
धोकादायक	१२०पेक्षा जास्त	२	०	२
पाहणी नोंद अनुपलब्ध		१	१	२
एकूण		१५३	१२३	२७६

८. रक्तदाब - उच्चतम

लक्षणीय	८०पेक्षा कमी	०	१	१
सूचक	८०-१००	२१	९	३०
योग्य	१००-१२०	६६	५७	१२३
मधुमेहाची पूर्वावस्था	१२०-१६०	५४	४४	९८
मधुमेही	१६०पेक्षा जास्त	१२	११	२३
पाहणी नोंद अनुपलब्ध		०	१	१
एकूण		१५३	१२३	२७६

९. नाडीचा वेग (पल्स)

लक्षणीय	६५पेक्षा कमी	१	६	७
सूचक	६५-८०	२९	३१	६०
योग्य	८०-९०	२८	३०	५८
काळजीदायक	९०-१००	२१	११	३२
धोकादायक	१००पेक्षा जास्त	१४	५	९
पाहणी नोंद अनुपलब्ध		६०	४०	१००
एकूण		१५३	१२३	२७६

१०. नेत्रतपासणी (आवश्यकतेनुसार)

मोतीबिंदू		२	१	३
मधुमेही		१	-	१
योग्य		८	७	१५
पाहणी केली नाही		१४२	११५	२५७
एकूण		१५३	१२३	२७६

मधुमेह, रक्तदाब हे संसर्गजन्य विकार नाहीत. त्यांचा थेट संबंध आपल्या जीवनशैलीशी आणि मानसिक ताणतणावाशी निगडित असतो. आहारविहार आणि दैनंदिन सवयी बदलता आल्या तर हे विकार टाळणे शक्य होऊ शकते. २०१६मध्ये हेमलकसा भागात केलेल्या शोधपाहणीची तुलना २०१८मध्ये केलेल्या दंतेवाडा शोधपाहणीशी केली तर हे अधिकच स्पष्ट होते.

दोन्ही ठिकाणी एकाच प्रकारे ही पाहणी केली गेली असता लक्षात आले की, दोन्ही ठिकाणी आदिवासींची संख्या विपुल आहे; स्त्री-पुरुष रोज अनियमितपणे महुआची दारू मुक्तपणे पितात; स्त्री-पुरुष रोज काही

ना काही कष्टाची कामे करतात; तरीही दंतेवाडा जिल्ह्यातील आदिवासींचे जीवनमान थोडेसे उंचावलेले आहे का, याचा जास्त विस्तारपूर्वक अभ्यास होणे गरजेचे आहे. सामाजिक रीतिरिवाज, चालीरीती, आदिवासींची विचारपद्धती यात जर काही बदल घडवता आला आणि शिक्षणाचा प्रसार तळागाळापर्यंत झाला तर कदाचित ते जास्त आरोग्यपूर्ण जीवन जगू शकतील.

अनिल कुलकर्णी
मो. ९८५०२ ०९४९६

डायबेटिक असोसिएशनतर्फ तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३०
 लॅबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दुपारी १ ते ३ (सवलतीचे दरात)
 डॉक्टरांचा सल्ला खालीलप्रमाणे -

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
सोमवार	डॉ अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ४
मंगळवार	डॉ भास्कर हर्ष	जनरल फिजिशियन	दुपारी ४
	डॉ मकंद कन्नूर / डॉ मेधा पराजपे	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ निलेश कुलकर्णी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३
	डॉ रघुनंदन दीक्षित	व्यायाम	दुपारी ३
	डॉ रघुनंदन दीक्षित	आहार	दुपारी ३
	डॉ श्रीपाद बोकील / डॉ मेधा पटवर्धन / सौ कुलकर्णी	दंत	दुपारी ३
	डॉ श्रीपाद बोकील / डॉ जयश्री महाजन	जनरल फिजिशियन	दुपारी ४
बुधवार	डॉ जगमोहन तळवलकर	जनरल फिजिशियन	दुपारी ४.३०
गुरुवार	डॉ प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ४
शुक्रवार	डॉ सचेता अय्यर	जनरल फिजिशियन	दुपारी ४
शनिवार	डॉ हर्षदा कुडाळकर	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार (विनामूल्य)	डॉ. वाळिंबे/डॉ स्नेहल देसाई/डॉ सचेता अय्यर	जनरल फिजिशियन	दुपारी २ ते ४
एकाआड एक महिना - दुसरा रविवार		बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशियनकडून विनामूल्य तपासणी केली जाते व सल्ला दिला जातो.

- * जगत क्लिनिक (रविवार पेठ शाखा) दर बुधवारी दुपारी २ ते ४ - डॉ सोनाली भोजने (फिजिशियन)
- * रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) दर शुक्रवारी दुपारी १२ ते २ - डॉ स्नेहल देसाई (फिजिशियन), सौ सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ञ)
- * सावधान योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेक - अप ची सोय बलड टेस्ट (Hb,Lipid Profile,Urea,Creatinine etc.) ; ई सी जी , पाय, दंत, डोळे तपासणी, आहार, व्यायाम सल्ला, फिजिशियन चेक अप शुल्क सभासदासाठी - रु. १०००/-, इतरांना - रु. १२००/-
- * " मेडीकार्ड " योजनेद्वारे सवलतीच्या दरात रक्ताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S Insulin या तपासण्या एकाचवेळी केल्यास रु. ६००/- अशा सवलतीच्या दरात

डॉक्टर	सभासदासाठी शुल्क	सभासद नसलेल्यासाठी शुल्क
डॉ जगमोहन तळवलकर	रु १००/-	रु १५०/-
इतर सर्व डॉक्टरां(डोळे ,दात इ.)	रु ६०/-	रु ८०/-

असोसिएशन मधील मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तींचे देखील स्वागत आहे.
 कृपया येण्यापूर्वी फोन करून वेळ ठरवून घ्यावी .
 गरजूसाठी रविवार सोडून दररोज दुपारी २ ते ४ विनामूल्य तपासणी व सल्ला दिला जातो.

स्पेशलिटी क्लिनक्स



१) त्वचारोग समस्या (Skin Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. विकास मंटोळे, एम.बी.बी.एस.डी.डी.व्ही.एफ.सी.डी.एस. (त्वचारोग)
दिवस - दर महिन्याच्या पहिला शुक्रवार दुपारी १ ते २
पुढील सत्र - दि.४ जानेवारी २०१९ व दि. १ फेब्रुवारी २०१९



२) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक

तज्ज्ञ - डॉ. सतीश टेंबे, एम.एस, एफ.आर.सी.एस.
दिवस - दर महिन्याच्या दुसऱ्या गुरुवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र - दि.१० जानेवारी २०१९ व दि. १४ फेब्रुवारी २०१९



३) मूत्रपिंड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. मिताली बिडये, एम.डी (मूत्रविकार तज्ज्ञ)
दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ४.३० वाजता.
पुढील सत्र - दि.२८ जानेवारी २०१९ व दि. २५ फेब्रुवारी २०१९



४) अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक

डॉ. वरुण देशमुख, डी.आर्थो, डी.एन.बी
दिवस - दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता.
पुढील सत्र - दि.१७ जानेवारी २०१९ व दि. २१ फेब्रुवारी २०१९



५) मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (Dibetic neuropathy Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी; डी.एम. (न्यूरो.)
दिवस - दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता
पुढील सत्र - दि.२५ जानेवारी २०१९ व दि. २२ फेब्रुवारी २०१९



६) मधुमेह व नेत्रविकार (Dibetic Retinopathy Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. प्रदीप दामले, एम.बी. डी.ओ.एम.एस; एफ.सी.एल.आय.
दिवस - दर महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र - दि. ७ जानेवारी २०१९ व दि. ४ फेब्रुवारी २०१९



७) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. सौ. मनीषा देशमुख, एम.डी.
दिवस - दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र - दि. ३ जानेवारी २०१९ व दि. ७ फेब्रुवारी २०१९



८) हृदयविकार क्लिनिक :

तज्ज्ञ - डॉ. हसमुख गुजर
दिवस - दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ३ ते ५
पुढील सत्र - दि.२८ जानेवारी २०१९ व दि. २५ फेब्रुवारी २०१९

९) व्यायाम क्लिनिक (प्रत्येकाच्या गरजेनुसार मार्गदर्शन व कराइस्कॅन मशीनद्वारे मोजणी)

तज्ज्ञ - डॉ. रघुनंदन दीक्षित (स्पोर्ट्स मेडिसीन तज्ज्ञ)
दिवस - दर मंगळवारी व शनिवारी दुपारी ३ ते ५ (अगोदर वेळ ठरवून)

सूचना - सर्व स्पेशलिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ६०/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु. ८०/- फी भरून शक्यतो आगाऊ नाव नोंदणी करावी. एका दिवशी फक्त ५ व्यक्तींना तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी भरणाऱ्यास प्राधान्य दिले जाते. कृपया नाव-नोंदणी दुपारी २ ते ५ या वेळेत करावी

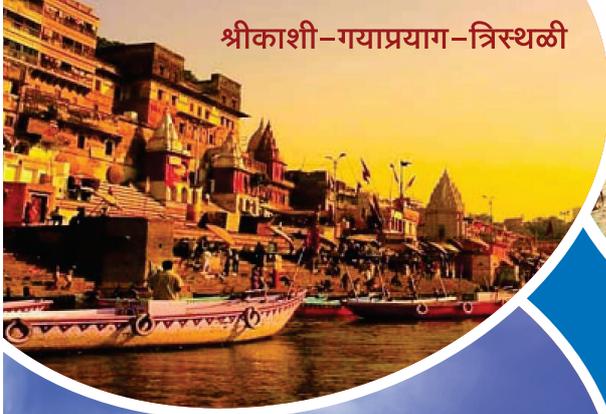
(शनिवार दि. २६ जानेवारी रोजी गणराज्यदिनानिमित्त कार्यालय बंद राहिल.)

4
YEARS OF
TRUST

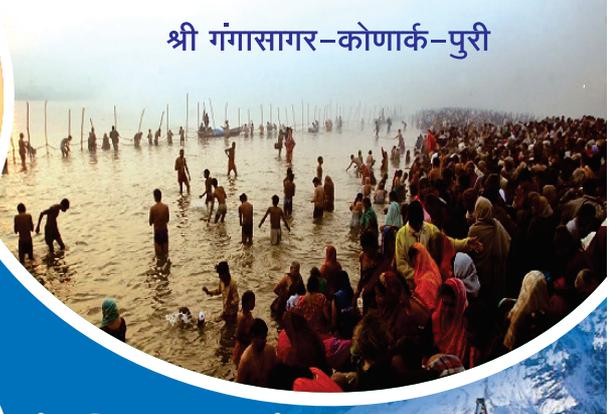
अविस्मरणीय सहली...
अविश्वसनीय किंमतीत!

Feel Good Holidays

गुरुनाथ®
ट्रॅव्हल वीथ ट्रस्ट!



श्रीकाशी-गयाप्रयाग-त्रिस्थळी



श्री गंगासागर-कोणार्क-पुरी



श्रीद्वारका-सोमनाथ-गुजरात



श्री मुक्तिनाथ-पशुपतीनाथ

✓ सर्व समाविष्ट स्थलदर्शन ✓ वैविध्यपूर्ण भारतीय भोजन ✓ पुणे ते पुणे सर्व सहल खर्च समाविष्ट

देशांतर्गत सहली	
श्रीरामेश्वर-कन्याकुमारी-दक्षिण भारत	8/10/13 दिवस
19 Jan / 27 Feb	
अंदमान द्विपसमूह	7 दिवस
23 Feb / 16 Mar / 7, 14 April	
केरळ-कन्याकुमारी	8/12 दिवस
10, 24 Feb	
कोस्टल कर्नाटक	8 दिवस
10, 24 Feb	
नेपाळ-दार्जिलिंग-शिविकम	6/13/17 दिवस
3,14,24,28 Jan / 4 Feb / 4 Mar	
कोणार्क-पुरी-कलकत्ता	8 दिवस
3,24 Jan / 21 Feb	
कलकत्ता-शिविकम-दार्जिलिंग	12 दिवस
7,28 Jan / 25 Feb	

अनुभवी सहल व्यवस्थापक,
आरामदायी प्रवास, सस्मित सेवा

देशांतर्गत सहली	
राजस्थान-मारवाड-मेवाड	9/14 दिवस
19 Jan / 2,16 Feb	
संपूर्ण मध्यप्रदेश-खजुराहो	10/14 दिवस
17 Feb / 18 March	
मुक्तिनाथ	7 दिवस
1,7 March	
श्रीद्वारका-सोमनाथ-गुजरात	10 दिवस
3 Jan / 28 Feb	
श्री गंगासागर-कोणार्क-पुरी	10 दिवस
3,24 Jan / 21 Feb	
श्रीकाशी-गयाप्रयाग-त्रिस्थळी	11 दिवस
26 Feb / 11 Mar	
कुखपुर-पिठापूर	9 दिवस
27 Feb / 11 Mar	

वैविध्यपूर्ण भोजन
सिनीअर सिटीझन्सची विशेष काळजी

INTERNATIONAL TOURS	
Dubai Abu Dhabhi	06 Days
23 Jan / 23 Feb (Ladies Special)	
Amazing Thailand	08 Days
10, 24 Feb	
Sparkling Singapore	07 Days
17 Feb / 18 Mar / 4 Apr	
Thai-Malay-Singapore	12 Days
24 Feb / 11 Mar	
Ultimate Srilanka	09 Days
17 Feb / 18 Mar	
Glance of Bhutan	07 Days
10,17,24 Feb / 18 March	

International Tours with Indian Food &
Marathi Speaking Tour Escort

102, 'उमा', 2027, सदाशिव पेठ, ICICI बँकेच्या वर, ग्राहक पेटेजवळ, पुणे- 411030. Call : 9595776600 Tel. : 2433 23 23 / 24

GSA

■ सांगली-मिरज : 2332300, 9372140825
■ औरंगाबाद : 9423395131 ■ कोल्हापूर : 9665528442
■ नाशिक : 9420902793

WhatsApp

9423033948

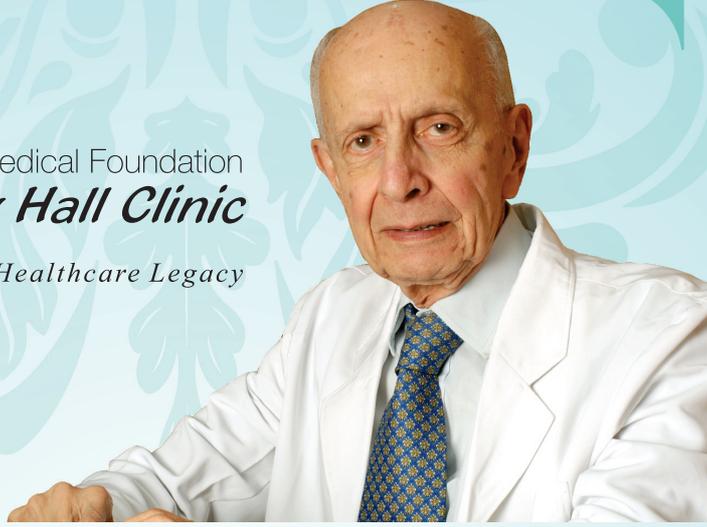
Miss-call or
SMS - "TOUR"
to 9422022676

Book Online
www.gurunathtravels.co.in

कार्यालयीन कामकाज : सोमवार ते शनिवार, सकाळी १० ते सायं. ८

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990
(DECL NO: SDM /PUNE /SR /23) Date - 16.3.18
Postal Registration No: PCW / 166 / 2017 - 2019 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana PO,411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.

 Grant Medical Foundation
Ruby Hall Clinic
Over 50 Years Of Healthcare Legacy



“Centre of Excellence”

- State of art Cardiac Centre
- Multiorgan Transplant Centre
- Tertiary Care Critical Care Unit -
One of the largest centre in India
- Super speciality Cancer Centre
- State of art IVF & High risk Obstetrics
& Gynaecology Centre

40, Sassoon Road, Pune - 411 001 (INDIA). **Tel.** : 2616 3391 (8 Lines)
E-mail : info@rubyhall.com **Visit us at** : www.rubyhall.com

Contact : 020-26163391