NOGS
के
लेखक

NOGS 20-21 Vol - 4

THE TEAM

DR. VAIDEHI MARATHE
PRESIDENT

DR. RAJASI SENGUPTA
HON. SECRETARY

THE COORDINATORS

DR. MANGALA GHISAD

DR. SHIVANGI JAHAGIRDAR

from the President's Desk

Dear Members,
it's a matter of immense pleasure for us to lay out this wonderful presentation of Prose & Poetry Writing by our Supremely talented members compiled in this elegant and beautiful E-Booklet.
Our team NOGS 20-21 took charge amid lockdown & has fortunately succeeded in accomplishing academic as well as fun-filled activities with a bang. The unique monthly talent contest with the title "NOGS के लेखक" is a super hit activity with a huge response from all the members.
Winning or losing is just a small natural part of the game but participation is what makes a person distinct from others. Doctors are known for being Multifaceted & the monthly talent activity validates and proves it. So, sit back, relax & appreciate the artistic treat by our members.
I want to profusely thank our coordinators – Dr Mangala Ghisad & Dr Shivangi Jahagirdar for all the hard work they put in for the success of this activity. This was not possible without YOU!

Dr. Vaidehi Marathe
President

Index

Sr. no.	Category	Name
	Category 1 – Prose Writing	
01	1st Prize – संघर्ष	Dr. Shobha Gandhi
02	2nd Prize - गोष्ट अनोख्या प्रवासाची	Dr. Rajni Kale
03	2nd Prize – SCRUBS	Dr. Yamini Kale
04	3rd Prize – ॥अनुभुती॥	Dr. Ranjana Suryawanshi
05	3rd Prize – बाल शेतकरी, श्वान पुराण आणि मी	Dr. Anuradha Ridhorkar
06	Special Appreciation Prize - Salute to Soldiers	Dr. Sumati Ridhorkar
07	Special Appreciation Prize - फिरून पुन्हा जन्मेन मी	Dr Jayashree Upadhye
08	प्रेम ही भावना का अधिकार	Dr Ragini Mandlik
09	'बोझ'	Dr Naveeta Shankar
10	The Magic of Giving	Dr Shantala Bhole
11	व्यक्तित्व मंथन	Dr Sheetal Bokde
12	ECTOPIC: THE TERRORIST	Dr Rajesh Gajbhiye
13	Life goes on……	Dr Nikita Vijay
	Category 2 – Poetry Writing	
01	1st Prize - Wollen Work	Dr. Rajni Gupta
02	2nd Prize – I'm Alive	Dr. Shantala Bhole
03	2nd Prize – Words	Dr. Rakhi Gajbhiye
04	3rd Prize – स्वच्छंदी जगणे	Dr. Ragini Mandlik
05	3rd Prize - To do or not to do	Dr. Amruta Chaudhari
06	Consolation Prize - What's App नसते तर	Dr Rajani Kale
07	Consolation Prize - म्हणूनच मला जगायचे होते	Dr. Ujjwala Kedare
08	Happy Place	Dr. Vinaya Deole
09	वयाची चाळिशी ओलांडली अन्...	Dr Madhuri Gawande
10	चहा म्हणजे चहा म्हणजे चहा असतो	Dr Anuradha Ridhorkar
11	नतमस्तक मी होते तेव्हां......	Dr Ranjana Suryawanshi
12	Kuch Pantiyan	Dr Ankita Kothe
13	Living with Love	Dr Moushami Tadas
14	A little girl and the Rains	Dr Vidya Sutaone
15	"मीत"	Dr Shobha Gandhi

CATEGORY 1

Prose Writing

1st Prize

“ संघर्ष ” – Dr. Shobha Gandhi

ओ.पी.डी मे आकर बैठी ही थी कक एक सुंदर सी ३०-३२ साल की लडकी अंदर आई और पैर छूके प्रणाम किया.

मैंने कहा क्या प्रॉब्लम है तो वह बोली आपने तो मेरी प्रॉब्लम ही खतम कर दी.

चेहरा बहुत जाना पहचाना लग रहा था वो हँसते हुए बोली, मॅडम शायद आप ने पहचाना नही मै आपके राधा बाई के साथ आई थी.

मैंने कहा बापरे कितनी बदल चुकी है कहा लाचार और डरपोक लडकी और सामने खडी थी आत्मववश्वास से लबरेज़.

हजार गम मेरी फितरत नही बदल सकते,
क्या करू मुझे आदत है मुस्कुराने की.

मुझे याद आ गया, कुछ साल पहले बाई लेकर आई की ये पेशन्ट को ब्लीडिंग हो रहा है, बुखार पेशाब मे जलन और चलने मे तकलीफ है. जांच के लिए तयार नही थी. सोनोग्राफ़ी निकालो बोल रही थी.

मैंने समझाया जांच करने दो तो समझ गई,
मैंने जो देखा उससे सिर्फ मैं गश्त खाकर ही नही गिरी. वर्नाssssss

निचे बहुत घाव सूजन वह उसमे से खून बह रहा था.
कुछ चमडी जलने जैसे निशान भी थे.
कह रही थी घरवाला जलती सिगरेट से रोज चटके देता है और कहता है तेरा चेहरा भी बिघाड दूंगा.
मैंने कहा इतना सहन कैसी कर सकती हो, पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट लिखवावो. साले को होने दो जेल. जल्लादs
नही मॅडम, मॉ अकेली व बहुत गरीब है, आदमी की पुलिस मे पहचान है, मार डालेगा हमको..
गरीबी, मजबूरी और डर मे जीना ही भूल चुकी थी.
४-५ बार आई, हर बार मै उसे उकसाती और अत्याचार का विरोध करो ये समझाती.
एक दिन उसने पूछा क्या करु ?
मैंने मेरी वकील दोस्त से मदत करने की बात कही और आज यह चमत्कार मेरे सामने खडा था. भगवान का लाख शुक्रिया, तूने मुझे एक मौका और दिया.
खुद से ही जीतने की जिद है, खुद को ही हराना है
मै भीड़ नही हु दुनिया की, मेरे अंदर एक जमाना है..

2nd Prize

गोष्ट अनोख्या प्रवासाची – Dr. Rajani Kale

पुण्यनगरी पुण्याहून झाली माझ्या प्रवासाची सुरवात. तसं प्रवास करणे मला फार आवडते,माझा जन्मच त्यासाठी झालाय म्हणा ना!पण अवघ्या दोन-अडीच महिन्यांत कोणी किती फिरावे याला काही सीमा? जवळजवळ अर्धी पृथ्वी प्रदक्षिणाच केली मी.

पुणे-मुंबई प्रवास express highway ने अगदी आरामात झाला. आता विदेश प्रवासाला निघायचे होते मला. उत्कंठा होती पहिल्यावहिल्या विमान प्रवासाची. शेवटी तो दिवस उजाडला. दिमाखात आमची स्वारी मुंबईच्या छत्रपती शिवाजी आंतरराष्ट्रीय विमानतळावर दाखल झाली आणि विमानाने पॅरीसच्या दिशेने उड्डाण केले. आम्ही "केसरी"बरोबर पंधरा दिवसांचा France-Switzerland-Italy टूर करीत होतो.

रोमला आम्ही टूर सोडला .On our own Delta Airways च्या विमानाने न्यूयॉर्क गाठले. एक दिवस न्यूजर्सीला काढून Cleveland, Ohio ला पोहोचलो. सततच्या १७-१८ दिवसांच्या प्रवासाने आम्ही फार थकलो होतो. तरी तिथल्या ३आठवड्याच्या मुक्कामात शिकागो, नायगारा, पिट्सबर्ग अशा short trips केल्या.

नंतर गेलो सॅनफ्रॅन्सिस्कोला. तिथे थोडे relax होतोय तोच निघालो Alaska-पार north pole ला. SFO-Seatle अडीच तास , Seatle-Anchorage तीन तास विमान प्रवास. Anchorage- Seward-Denali national park-Anchorage कारने दोन दिवसात आणि लागलीच Anchorage -Seatle- -SFOसहा तास विमान प्रवास. बापरे केवढा हा प्रवास! पार थकायला झाले..वाटले आता नक्को ते विमानात बसणे.....पण स्वदेशी यायची ओढ. त्यामुळे आधीच ठरल्याप्रमाणे SFO-Paris-Mumbai असा एकोणीस तासांचा प्रवास करून मायदेशी आलो...

हुश्श....केवढा थकवा आला मला! एकदोन ठिकाणी खरचटले, माझा बेल्ट तुटला अन् हरवला.... विमानात वाट्टेल तसे फेकतात ना लगेज..........नाही नाही असे दचकू नका... अहो मी आहे "ट्रॅव्हल बॅग" American tourister company ची.

पुण्याच्या कॅन्टीनमधून मला मुंबईला आणले.नागपुरकरांनी परदेशप्रवासाला नेले.आता मला स्वच्छ करून छानपैकी कापडात गुंडाळून ठेवतील.आता काही दिवस अगदी आराम.

नंतर राजस्थान टूर ठरलाय .आपल्या देशात फिरायला मला खूप आवडेल. बघूया मला नेतात का......

3rd Prize

SCRUBS – Dr. Yamini Kale

When a doctor says ‘surgery’ or ‘operation’, the first reaction of a patient is usually apprehension.

For a surgeon, however, it is routine.

For a patient, it is so daunting to even enter the OT. A surgeon usually spends more time in the OT than his home!

As soon as you get into your OT scrubs, it is a complete transformation. Work mode is on!

An operation theatre is always bustling with energy. Patients are moving in and out of the OT and anxious relatives waiting eagerly outside for some good news. There is always a ‘famous’ doctor’s lounge connected to the main operation theatre. A quick bite or a coffee gets you set for the next case in line.

I always believe that the work atmosphere has an effect on the mindset of a surgeon, which affects his performance.

Once we enter the OT in our scrubs, the sole focus is the patient and the surgery. It is like entering a completely different zone for the next 1-2 hours! When you change into normal clothes, you stop thinking like a surgeon for a while, spend some time with family and do all regular chores.

See how different perspectives can be! A patient who is going to be operated will have no idea what an OT would be like! Most patients choose a hospital based on the treating doctor or other amenities like rooms and ambience. As a surgeon, however, the most significant room for me in the hospital is the OT!

Cut-suture-close. Complications…they are unpredictable. We love our job. We have chosen to become surgeons, it our responsibility to give the best to our patients, but we are also humans and may have limitations. Patients must understand that and trust us to do our job well!

3rd Prize

।। अनुभुती ।। – Dr. Rajana Suryawanshi

भ्रमंतीची आवड असल्यामुळे आम्ही बरीच भारतीय पर्यटन स्थळे व विदेशातील प्रेक्षणिय ठिकाणं पाहिली आहेत.स्वर्ग म्हणून प्रसिध्द असलेल कश्मीर,जगातल्या सर्व पर्यटकांच्या बकेट लिस्टमधलं माऊंट टिटलीस, पाण्यात वसलेलं व्हेनिस ,डॅनअॅब नदिच्या काठावरली व्हिएन्ना व बुडापेस्ट ही शहरं आणि लंडन जवळील गूढ व अनाकलनीय स्टोनहेंज सगळच प्रेक्षणिय व अवर्णनिय होतं.कूल्लु मनालीला जातांना एन्ट्री लाच 'देवभूमी' अशी पाटी वाचली.आपण पवित्र व रम्य ठिकाणी जात आहोत ही भावना तर होतीच पण हिमालयाच्या ऊत्तूंग रांगा काही गाडीनी चढून जाताना व काही लांबच लांब बोगद्यातून पार करतांना स्वतःच्या यत्किंचित पणाची भावनाही मनात कूठेतरी होती.काश्मिरमध्धे जसे स्वर्ग ईथेच आहे असे वाटले नव्हते तसेच देवभूमी बघतांना ईथे देवाचे वास्तव्य आहे असा प्रत्यय आला नव्हता.हा माझ्या उथळ देवभक्तिचा आणि अपरिपक्व अध्यात्मिकतेचा भाग असेल कदाचित.मागल्या वर्षि न्यूझीलंड ह्या देशात जाण्याचा योग आला.साऊथ न्यूझिलंड जावं की नाही हा संभ्रंम होता कारण वेळ कमी होता.शेवटी तिथेही जाऊया असं ठरलं.त्याच साऊथ न्यूझिलंड मध्धे एक ठिकाण आहे " मिलफोर्ड साऊंड " सकाळी सात वाजता आम्ही मोठ्या कोचने तिथे जायला निघालो.दोन एक तासानंतर पर्वतिय प्रदेश सूरू झालांदोन्ही बाजूंनी ऊत्तूंग पर्वतरांगा व त्यावरुन कोसळणारे असंख्य धबधबे.

प्रत्येक दहाबारा फूटावर एक धबधबा असावा.काही छोटे ,काही मध्यम तर काही विशाल.संपूर्ण प्रदेशच जलमल झाल्यासारखा दिसत होता.पांढरे शुभ्र पाणी त्या उंच पर्वतांवरून स्वछंदपणे खाली झेपावत होते.ते द्दष्य् अप्रतिम व अर्वणनिय होतं.सतत दोन तास हजारो धबधबे पाहूनही मन भरत नव्हते. रास्ते इतने खूबसूरत थे कि मंझील को भूला दे. पण मंझील बद्दलपण खूप ऐकलं होत म्हणून तीथे पण मन धावत होतं.दोन तासांचा तो अर्वणनिय प्रवास सपवून आम्ही मिलफोर्ड साऊंडला पोहोचलो.साऊंड म्हणजे vally filled by sea water. There is same geographical situation called Fjiord (फिआॅर्ड). Sound is less narrow & gently slopping. Fjiord is deep inlet of sea between high cliffs or steep slops. त्या बोटेतून हळूवारपणे आपल्याला समूद्राकडे नेणार असे सांगण्यात आले. एक मध्यम आकाराची बोट तयार होती.त्यात सर्वांची बसण्याची व्यवस्था, जेवण वगैरे तयारच होतं.नेमका त्या दिवशी खूप जोरात पाऊस सूरू झाला व दाट धुकं दाटलं. बोट सूरु होऊन सैरसपाटा करेल की नाही अशी शंका यायला लागली. जो अनुभव घेण्यासाठी एवढ्या लांब आलो त्याला मुकणार की काय ? असे वाटायला लागले. थोड्या वेळाने पावसाचा आवेग कमी झाला. बोट पूढे जाणार अशी घोषणा झाली.सर्व प्रवाश्यांमधे आनंदाची लहर पसरली. त्या दिवशी बरेच भारतीय बोटेवर होते. मस्त हिंदी भाषा व गाणी ऐकू येत होती.दहा पंधरा मिनीटे बोट त्या साऊंडमधून समूद्राकडे जात होती.दोन्ही बाजूंनी ऊंचच ऊंच पर्वत होते.त्या पर्वतावरून शेकडो छोटे मोठे धबधबे त्या साऊंडच्या पात्रात पडत होते.

काही तर एवढे विशालकाय की सर्व प्रदेशाची विजनिर्मिती एकाच धबधब्याच्या जल शक्तिवर निर्मिल्या जाते असे सांगण्यात आले. Sterling fall असे काहीसे त्याचे नाव.बोटेच्या डेकवर जाता येत होते म्हणून आम्ही वर गेलो.प्रचंड हवा सूटली होती.कठड्याला धरुन ऊभे राहणे पण शक्य होत नव्हते.थोड्या वेळाने जोराचा पाऊस सूरु झाला.विजाही चमकायला लागल्या.आप, तेज, पृथ्वी ,वायू व आकाश ही पंचतत्वे तीथे क्षणार्धात अवतरली.ऊंच विशाल पर्वत "पृथ्वी" तत्वाची साक्ष देत होते.वरती अनंत आकाश "आकाश "तत्वाला दर्शवित होते." वायू " तत्व प्रचंड वेगाने वाहून आपल्या उपस्थितीची जाणिव करुन देत होते.मधूनच कडाडणाऱ्या विजा " तेज " तत्वाची ग्वाही देत होत्या आणि" जल " तत्व ....ते तर तिथे सर्व तत्वांवर मात करीत होते.सर्व पृथ्वीच जलमय झाल्यासारखी वाटत होती.पाचशे मिटर खोली असलेला तो जलाशय, दोन्ही बाजूनी हजारो गॅलन पाणी घेवून येणारे धबधबे व आकाशातून होणारी पर्जन्य वृष्टि सर्वच त्या जलतत्वाची माया दाखवित होते.पंचतत्वांचा मिळून आपला देह बनला आहे हे ऐकिवात होते परंतू पंचतत्वाच्या अश्या प्रलयंकारी प्रर्दशनात ईश्वर प्रगट होतो किंवा त्याची अनूभुती होते किंवा तो ईथेच आपल्या आजूबाजुला आहे असा भास होणे खूपच धक्कादायक होते.त्या वातावरणात ईश्वराचे अस्तित्व जाणवत होते."ती" भिती वाटून आलेली त्याची आठवण नव्हती तर त्याच्या उपस्थितीत वाटणारे अभय व परमसूखाची अनूभुती होती.प्रकृती व ईश्वर एकच आहेत असे वाटत होते.आजुबाजुला नुसता कल्लोळ व आरडाओरडा असूनही आपण एकटे आहोत असे वाटत.

फक्त त्या परमतत्वाचा भास होत होता.पंचतत्वांच असं प्रचंड असणं व त्यातून निर्माण होणारा तो निखळ स्वर्गिम आनंद सर्वच काही खूप सूखावह होतं.कूठल्याही क्षणी त्या सावळ्या ,मनोहर व घनश्याम श्रीकृष्णाची मूर्ति डोळ्यासमोर उभी राहील आणि त्याच्या बासरीचा मंजूळ स्वर कानावर पडेल असं वाटत होतं किंवा सोळा कलांनी परिपूर्ण जगाचा संहारक देवांचा देव महादेवाचे तांडव डोळ्यासमोर दिसेल असे वाटत होते किंवा वैकुंठवासी सावळ्या विठ्ठलाची "कटिकर समचरण " मूर्ति डोळ्यासमोर उभी राहील असे वाटत होते.जो अनुभव मला एखाद्या देवस्थानात अपेक्षित होता तो ईथे ह्या पाश्चात्य देशात व तथाकथित ऐहिक सुखाचं प्रतिक मानाव अश्या विदेशी प्रवासात आला होता. ईश्वराच्या सर्वव्यापी स्वरुपाची महती येथे कळली होती.माणसाने केलेल्या खंड ,देश,धर्म,जात ह्या त्याच्या कोत्या मनाच्या संकल्पना आहेत व ईश्वर सर्वांचा एकच आहे हे त्या दिवशी प्रकर्षाने जाणवले.अगदी भगवान शंकराचं वास्तव्य असाव असं ते ठिकाण आहे.परंतू ते भारता बाहेर न्यूझिलंड मधे कसं ?? ह्या माझ्या भोळ्या विचाराचं मलाच हसू आल.त्या परमपित्या साठी थोडीच खंड ,देश असे विभागले आहेत.त्याची सत्ता व वास्तव्य सर्व पृथ्वितलावर सारखेच आहे.आपल्या श्रध्देनुसार आपण त्याला रुप व नाव देतो पण ते तत्व एकच आहे आणि ते चराचरात वसले आहे ह्याची त्या दिवशी प्रचिती आली. त्या अनुभवातून बाहेर यावे असे वाटतच नव्हते.पण कुठलीही प्रिय परिस्थिती चिरकाल थोडीच टिकते.मोठ्या जड अंतःकरणाने मी त्या ठिकाणाचा निरोप घेतला. तो अनुभव मी कधीही विसरेन असे वाटत नाही.

3rd Prize

बाल शेतकरी, श्वान पुराण आणि मी –

Dr. Anuradha Ridhorkar

इयत्ता आठवी .शेती हा शालेतर विषय होता. सरांनी वाफे कसे करायचे, पाणी कसं घालायचं, खत केव्हा, किती? कापणी कधी? इत्यादी ..सगळे छान शिकवलं होतं. आमच्यासारख्या कष्टाळू 'बाल शेतकऱ्यांच्या 'अथक परिश्रमातून आमच्या शेतातली पीकं म्हणजे कोथिंबीर, मिरची, मेथी मस्त जोमात वाढली होती. दुसऱ्या दिवशी तपासणी करून सर मार्क्स देणार होते देणार होते. आम्ही खूपच आनंदात होतो. एवढ्यात पद्मा ने सनसनाटी ब्रेकिंग न्यूज आणली" अगं,आपल्या गटाच्या वाफ्यांमध्ये योगी श्वान यांचा एका पायावर उभे राहून शिवांबू शिंपडण्याचा प्रयत्न सफल". क्षणार्धात डोक्यावर सगळं तारांगणच कोसळलं. हातातोंडाशी आलेले पीक डोळ्यादेखत बेचिराख झाल्यावर शेतकऱ्याला ज्या मरणप्राय यातना होतात त्या आम्ही इतक्या लहान वयात अनुभवल्या.पण त्यामागचं कारण वेगळच होतं. म्हणजे पीक खराब होण्यापेक्षा, कुत्र्यांनी माझाच वाफा का घेतला? माझ्या प्रतिस्पर्ध्यांचे उरलेल्या तिन्ही गटांचे वाफे सुरक्षित होते. हे खरं कारण होतं. ग्यानबाची मेख अशी होती.

पण दुःख पचवता आलं नाही म्हणून हताश होऊन माळावर जाऊन लटकणारे आम्ही विदर्भातले किंवा मराठवाड्यातले शेतकरी नव्हतोच. आम्ही किर्लोस्कर हायस्कूलचे विद्यार्थी होतो .जबरदस्त हिंमत वाले ! न्यूटनचा तिसरा नियम क्रिया विरुद्ध प्रतिक्रिया हा आम्ही अगदी घोटून कोळून प्यायलो होतो.त्यामुळे रिएक्शन ची चक्र डोक्यात गरागरा फिरायला लागली.

कुठल्या कुत्र्याला एका रात्रीत पटवायचं, त्याला पटकन टॉयलेट ट्रेनिंग कसे द्यायचं आणि दुसऱ्यांच्या वाफ्यात सोडायचं हे विचार सुरू झाले.

मी शेजारच्या सुनिता काकूंचं पॉमेरियन कुत्र फायनल केलं .पण कुणीतरी सांगितलं ही कुत्री नुसतीच देखणी असतात पण एकदम मठ्ठ! आपल्या कामासाठी "आपली माती आपला कुत्रा"लगेचच धावत लायब्ररीमध्ये गेले. रामायण, बिरबल ,श्रीमानयोगी यातलं काहीही न घेता त्या लाकडी प्लॅटफॉर्मवर हात वाजवत सांगितलं 'कुत्र्याचं पुस्तक द्या 'त्यावेळी लायब्ररियन डोळे आणि तोंड मोठ आ वासून अक्षरशहा फ्रीज झाला .त्याला जागं करण्यासाठी त्या छोट्याश्या काचेच्या खिडकीतून तोंड आत घालून मला जोरात' भो 'करावे लागले.

संपूर्ण रात्र अक्षरशहा तळमळत गेली. दुसऱ्या दिवशी शिक्षकांनी ही तळमळ समजून घेतली आणि सगळ्याच गटांना 'अ' श्रेणी दिली. कुत्र्याकडून अजाणतेपणे ,नकळत घडलेल्या या अपराधाला आम्ही मोठ्या मनाने (खरं सांगायचं तर 'अ'श्रेणी मिळाल्यामुळे) माफ केलं आणि या प्रकरणावर पडदा पडला. गावातले अनेक नशीबवान श्वान आम्हा बाल शेतकऱ्यांच्या प्रयोगातून "बाल बाल बच गये...

Salute to Our Brave Soldiers – Dr Sumati Ridhorkar

This small write up is an honest effort to make our society aware of the attitude of service and dedication of Indian Jawans in the face of adversity. We who are safely ensconced in the comfort of our homes hardly come to know about their sacrifice. This is a small attempt so that we change our casual attitude towards defense personnel. Though it is more than half century, I remember two instances on different occasions and I wish to narrate them . During 1962 Chinese aggression, India eventually lost the war. I had volunteered my services and I was commissioned in Indian Army as Lieutenant .As I was a fresh graduate, I was appointed as G D M O (general duty medical officer and was given the charge of family wards wherever posted treating women and children . We were given call duties by turns .This duty was called OOD (Officer of the day)On this day taking rounds of the male wards was mandatory . The first incident which I distinctly remember is as follows: One evening while on rounds I saw a jawan looking at a photo. I casually asked " अरे$या photo देख रहेहो ?"He handed me the photo.

It was a faded picture in black and white of a small smiling baby .I handed him back the photo. He only said sadly - “अब तो बड़ा हो गया होगा। अब आप लोग जब घर भेजोगेतभी मल ु ाकात हो सके गी l”His sad face told the rest of the story. He put the photo in a crumpled envelope and pushed it under the pillow” Resigned to the fate but still not insisting on going home. Missing out on tending to his child while tending to the interests of the Nation.

The second instance is equally moving: I was near the bed of a jawan who had an amputation performed and was recovering .As there was no complaint about health I asked if there was any cause of worry at personal level as he was looking depressed “Sir, he said सोचता ह ु क< काम आ जाता तो चलता था। मगर लड़ाई म?हार नहAं होनी चाCहए थी। लड़ाई क< हार सेअभी भी मन काँप उठता है l” The brave soul is not worried about losing his limb but feels sad that the country lost the war against China. The loss of limb is of little importance than losing the war. On one side this is the mindset of ordinary Indian Jawan and on the other side our patriotism is restricted only on 15 August and 26 January ! We forget this supreme sacrifice on rest of the days.

फिरुनी नवी जन्मेन मी– Dr Jayashree Upadhye

‘अम्मा, मी येते ग.’

सुजाता कालिंदीला म्हणाली. हॉलमध्ये टीव्ही बघता बघता भाजी निवडत बसलेल्या कालिंदीने नजर उचलून वर बघितले आणि ती सुजाताकडे बघतच राहिली. सावळी पण नाकी डोळी नीटस असलेली, उंचीपुरी सुजाता खूपच लोभस दिसत होती. कालिंदीने हळूच आप्पांना खुणावले. टीव्ही बघण्यात दंग झालेल्या आप्पांनी ‘काय’ असे म्हणून कालिंदीकडे बघितले. सुजाता कडे नजर जाताच तेही कौतुकाने तिच्याकडे बघतच राहिले.

‘अम्मा, कुठे लक्ष आहे तुझं? मी निघते’. सुजाताने म्हटलं.

कालिंदीने सुजाता वरून नजर उतरवली आणि आपल्या कपाळावर बोटं कडाकडा मोडली.

‘तू हे काय करते आहेस अम्मा?’

‘अगं, किती गोड दिसते आहेस.’

‘तू पण ना|’ असं म्हणून सुजाता कॉलेजच्या गॅदरिंग साठी निघाली.

कालिंदी सुजाताच्या आप्पांना म्हणाली,

‘मला वाटतं, आपण आता सुजातासाठी लग्नाचं बघायला हवं.’

लवकरच सुजाता साठी कार्तिक नावाचा होतकरू मुलगा मिळाला. शिकलेला, व्यवसाय करणारा, चांगल्या घरातला असा कार्तिक होता.

आज सुजाताचे लग्न होते त्यामुळे हॉटेल ललिता मध्ये सकाळपासूनच नुसती गडबड सुरु होती. वरातीची देखील वेळ झाली. साश्रु नयनांनी सगळ्यांनी सुजाताला निरोप द्यायला सुरुवात केली. पार्श्वभूमीवर गाणं सुरू होतं,

‘उंगली पकड के तुने, चलना सिखाया था ना

दहलीज उची है ये पार करा दे

बाबा मै तेरी मलिका टकडा हुं तेरे दिल का’

सुजाता पप्पांची खूप लाडकी. त्यामुळे त्यांच्या जवळ आल्यावर तिला राहवेना. यांच्या गळ्यात पडून ती रडायला लागली.

सुजाता आपल्या घरी गेली आणि अम्मा अप्पांचं जग सुन करून गेली. लवकरच सुजाताच्या गर्भारपणाची बातमी आली. सात महिने झाल्यावर कालिंदीने सुजाताच्या डोहाळजेवणाचा मोठा कार्यक्रम केला. अरुणा मावशीने सुंदर गाण म्हटलं,

‘कुणीतरी येणार येणार ग

पाहुणा घरी येणार येणार ग‘

सुजाताचं सातव्या महिन्यापर्यंत खूप व्यवस्थित सुरू होतं. तिला सातवा महिना लागला आणि तिला सर्दीचा खूप त्रास सुरू झाला. नेहमीप्रमाणे चार-पाच दिवसात सर्दी बसेल म्हणून आणि गर्भारपणात उगीच जास्तीची औषधे नको म्हणून तिने घरी ही काही औषधे घेतली नाहीत आणि डॉक्टरांना सुद्धा दाखवायला गेली नाही.

पण एक आठवडा झाला तरी तिची सर्दी काही बसेना. सायनुसाइटिस वाढतच चालला होता. असे करत करत पंधरा दिवस झाले आणि आता मात्र तिला नाकातून थोडं रक्त यायला सुरुवात झाली. सहज म्हणून तिने आरशात बघितलं तर तिला नाकामध्ये काहीतरी गोळ्यासारख दिसत होत. मग मात्र डॉक्टरांकडे जाणं भाग होतं. सुजाता नवऱ्याला म्हणाली,

‘सुरेश, आता मात्र आपल्याला डॉक्टरांकडे जाऊन हे नाकातल्या गोळ्याची काहीतरी ट्रीटमेंट करावी लागेल. डॉक्टरांनी सुजाताला सायनसायटिस साठी अँटिबायोटिक्स लिहून दिले आणि सांगितलं,

‘थोडे दिवस आपण बघू या. कारण गर्भारपणात काही तपासणी करणे योग्य नाही.’

पण पुन्हा एक आठवड्यात सुजाताला नाकातून रक्त येणे याचा खूप त्रास सुरू झाला. सोबतच नाकातला गोळा इतका भराभर वाढत गेला की सुजाताला नाकाने श्वास घेणे शक्य होईना. तिला तोंडाने श्वास घ्यावा लागत होता. पण गर्भारपणात आपण एम आर आय काय किंवा इतर काही तपासण्या केल्या तर आपल्या बाळावर परिणाम होईल म्हणून सुजाता हे सगळं सहन करत होती. या दिवसांमध्ये नाकातला गोळा इतका वाढला की सुजाताला सतत बसूनच रहावे लागायचे. त्याशिवाय तिला तोंडाने देखील श्वास घेता यायचा नाही. सतत बसून राहिल्यामुळे तिला पाठदुखीचा त्रास सुरू झाला. शेजारचे रामण्णा म्हणालर,

‘सुजाता, माझ्याकडे आराम खुर्ची आहे. त्यावर बसून तुला थोडे बरे वाटेल. मी ती खुर्ची तुझ्याकडे आणून देतो.’

रामण्णानी दिलेल्या खुर्चीवर बसून सुजाताचा त्रास थोडासा कमी झाला पण फारसा नाही.

सुजाताचा एक मित्र मुंबईला नेफ्रोलॉजिस्ट म्हणजे किडनी तज्ञ आहे. त्याच्याशी जेव्हा सुजाता फोनवर बोलली तेव्हा तो तिला म्हणाला,

‘असं दुर्लक्ष करून होणार नाही. मी माझ्या हॉस्पिटलच्या स्त्री रोग तज्ञ आहेत त्यांना विचारतो. त्यांचे मत घेऊन तुला सांगto.’

त्या म्हणाल्या,

‘इतका त्रास होत असतांना प्रेग्नन्सी पुढे नेणं योग्य होणार नाही. थोडे दिवस आधी सिझेरियन सेक्शन करावे लागेल. बाळ एकदा बाहेर काढलं की मग सुजाताच्या नाकातील गोळा काढता येईल.’

असे करत करत सुजाताला आठवा महिना लागला. तिची प्रसूतिपूर्व तपासणी कोचीन येथे सुरू होती. तिथल्या डॉक्टरांनी म्हणजे प्रसूती रोग तज्ञ आणि कान नाक घसा तज्ञ यांनी मिळून आता मात्र सुजाताचे सिझेरियन ऑपरेशन करायचे ठरवले. त्याच बरोबर नाकातला गोळा देखील काढण्याचे ठरवले.

सुजाता, सुरेश, अम्मा, आप्पा सगळेजण खूप काळजीत होते. नुसती सुजाताच नाही तर तिच्या पोटातल्या बाळाची देखील सगळ्यांना काळजी वाटत होती. सुजाता सकट सगळ्यांनी देवाला नमस्कार केला आणि सगळं चांगलं व्हावं म्हणून प्रार्थना केली. काही दिवस बाळाला काचेच्या पेटीत ठेवावे लागले. सिझेरियन ऑपरेशन नंतर चौथ्या दिवशी सुजाताच्या नाकातून जोरदार रक्तस्त्राव सुरू झाला. सुजाताने जेव्हा आरशात पाहिले, तेव्हा तिला पहिल्या सारखा नाकामध्ये गोळा दिसू लागला. तो अजून भराभरा वाढत होता. आता मात्र सुजाताचा किडनी तज्ञ असलेला मित्र म्हणाला,

‘सुजाता, आता मात्र तुला एम.आर.आय. साठी वेल्लोर येथे जायला हवे. आणि पुढील उपचार तिथे घ्यायला हवे.’

अम्मा आप्पा आणि सुरेश यांच्यासोबत सुजाता वेल्लोरला आली. तिथे डॉक्टरांनी तिला एम. आर. आय. करायला सांगितला. तोपर्यंत सिझेरियन सेक्शन च्या वेळेला काढलेल्या गोळ्याचा हिस्टोपॅथॉलॉजी रिपोर्ट आलेला होता

प्लीओमोर्फिक सार्कोमा (plermorphic sarcoma) असे म्हणून कॅन्सरचे निदान पक्के झाले होते. एम आर आय मध्ये स्पष्ट दिसून आले की तो कॅन्सर कुठपर्यंत पसरलेला आहे. यामध्ये नाका सोबतच तो उजव्या डोळ्यापर्यंत आणि कानापर्यंत देखील पसरलेला होता. बराच खालपर्यंत देखील तो पसरलेला होता.

त्यामुळेच ऑपरेशन तर करावे लागणार होतेच पण ते अतिशय मोठे गुंतागुंतीचे तसेच जीवाला धोका असणारे ऑपरेशन होते त्यामुळेच वेल्लोर येथील डॉक्टर्सनी ही सगळी परिस्थिती अम्मा, अप्पा, सुरेश आणि सुजाताला देखील समजावून सांगितली. ते म्हणाले, ‘अशा परिस्थितीत ऑपरेशन करायचे की नाही याचा निर्णय घेणं कठीण आहे. डॉक्टर्स ऑपरेशन करण्यासाठी तयार नव्हते पण तोपर्यंत नाकातल्या त्या गोळ्याची वाढ नाका बाहेर सुद्धा झाली होती. त्यामुळे नाकाने श्वास घेणं सुजाता साठी बंद झालं होतं. पूर्णपणे तोंडाने श्वास घेणे सुरू होतं.

डॉक्टर म्हणाले,

‘सुजाताचा कॅन्सर उजव्या डोळ्याच्या पुष्कळ खालपर्यंत पसरलेला आहे. शिवाय आजूबाजूला देखील पसरलेला आहे त्यामुळेच हे ऑपरेशन करणं कठीण, गुंतागुंतीच आणि जीवाला धोका ठरणार राहू शकत.’

सुरेश म्हणाला,

‘डॉक्टर, तुम्ही हव्या तितक्या डॉक्टर्सची मदत घ्या. हवा तितका पैसा खर्च होऊ द्या. पण माझ्या सुजाताचे ऑपरेशन करा आणि तिला वाचवा. अम्मा आणि अप्पा देखील डोळ्यात पाणी आणून म्हणाले,

‘कसंही करा डॉक्टर पण ऑपरेशन साठी तुम्ही हो म्हणा.’

सुजाता म्हणाली,

‘डॉक्टर, तुम्ही म्हणताय त्याप्रमाणे माझ्या जीवाला धोका आहे खरा पण माझा देवावर पूर्ण विश्वास आहे. त्यामुळे माझे ऑपरेशन चांगले होईल ही माझी श्रद्धा आहे. सध्या मला नाकाने श्वास घेणे शक्य होत नाही आहे. जर मला मरण येणारच असेल तर निदान मला नाकाने श्वास घेता येईल असे करा म्हणजे मी नाकाने श्वास घेऊन सुखाने मरू शकेल.’

स्वतः पेशंटची इतकी तयारी पाहून डॉक्टर्स देखील तयार झाले. जनरल अनेस्थेशिया मध्येच सुजाताचे ऑपरेशन करण्यात आले. सतरा डॉक्टर्स मिळून हे ऑपरेशन केले गेले. सुमारे वीस तास हे ऑपरेशन चालले. यामध्ये नाकातला गोळा तर काढल्या गेलाच पण त्यासोबत उजवा डोळा पूर्ण काढावा लागला. तो इतका आतपर्यंत काढावा लागला की उजव्या डोळ्याची खोबणी देखील काढावी लागली. या ऑपरेशनमुळे उजव्या डोळ्याने दिसण्याचा तर काही प्रश्नच नव्हता पण सुजाताला उजव्या कानाने ऐकू येणं देखील बंद झालं. आपल्या त्वचेच्या खालचा जो भाग असतो तोदेखील डॉक्टरांना व्यवस्थित करावा लागला. बरेच दिवस ती जखम उघडी होती. इतक्या मोठ्या ऑपरेशन नंतर सुजाता वाचली हे एक आश्चर्यच होतं. सुजाताला दहा दिवस व्हेंटिलेटरवर ठेवावे लागले. पण दहा दिवसानंतर मात्र सुजाताला नाकाने श्वास घेणे शक्य झाले. एकदा रेसिडेंट डॉक्टर्स राऊंड घ्यायला आले तेव्हा सुजाता डोळे मिटून पडली होती. तिच्या जवळ आल्यावर एक रेसिडेंट डॉक्टर दुसरीला म्हणाली,

‘ही पेशंट इतकी गुंतागुंतीची आहे की हिच काहीच खरं नाही. हिला मॅनेन्जायटिस तर पक्का होणारच आहे.’

सुजाताने डावा डोळा उघडला आणि रेसिडेंट डॉक्टरला म्हटलं,

‘मी जागी आहे आणि मी तुमचं बोलणं पुर्ण ऐकलेलं आहे. मला इतर कुठलीही समस्या उद्भवलेली नाही. मी चांगली आहे.’

हे ऐकून त्या रेसिडेंट डॉक्टर्सना खूपच कसंतरी झालं. ते तिघेही पुन्हा पुन्हा सुजाताची माफी मागू लागले. सुजाता त्यांना म्हणाली,

‘मला तुमच्या बोलण्यामुळे किंवा माफी मागितल्यामुळे काहीच फरक पडत नाही. मला माझ्या देवाने कणखर स्वभाव दिलेला आहे आणि

माझी माझ्या देवावर पूर्ण श्रद्धा आहे. तो मला पूर्ण बरं करणार आहे.’,

सुजाताची केस ऐकून एकदा एक डॉक्टर तिला म्हणाले,

‘सुजाता, तूच तुझा सगळा अनुभव लिहून काढ म्हणजे तुझा मुलगा जेव्हा मोठा होईल तेव्हा तो सगळं वाचू शकेल.’

सुजाता म्हणाली.

‘डॉक्टर, मी मुळीच लिहून काढणार नाही. माझा मुलगा मोठा झाला की मी स्वतः त्याला सगळं सांगेल. मी माझ्या मुलासाठी जिवंत राहणार आहे.’

तिची ही अचाट इच्छाशक्ती आणि देवावरील श्रद्धा पाहून सगळेच अचंभित व्हायचे.

डोळा काढल्या नंतर उघड्या राहिलेल्या जखमेवर प्लास्टिक सर्जरी करावी लागली. ते देखील मोठेच ऑपरेशन होते पण सुखरूप पार पडले. तरी सुद्धा कुठे बाहेर गेल तर लोक आश्चर्यानी पहायचे. जसं काही प्राणी संगहालयातील एखादा प्राणी बघतात आहेत. या सगळ्या गोष्टींना सुजाता धीराने तोंड देत होती.

तिला किमोठेरापिचे सहा सायकल्स घ्यावे लागले. मलमल, उलट्या होणे, थकवा येणे असे त्रास भरपूर व्यायचे. पण मोठ्या हिमतीने सुजाताने किमोथेरपी पूर्ण केली.

सुजाताचा मुलगा पार्थ मोठा होत होता. सुजाताची आई कालिंदी त्याला सांभाळायची, खाऊ पिऊ घालायची, त्याचे लाड करायची. त्यामुळे पार्थ कालीन्दिलाच अम्मा म्हणायचा. सुजाताला अम्मा का म्हणू विचारायचा. सुजाताला याचं खूप वाईट वाटायचं.

बघता बघता पार्थ चार वर्षांचा झाला. शाळेत जाऊ लागला.

सुरेशला कळाले की चेन्नैला अपोलो प्रोटोन कॅन्सर सेंटर येथे विविध कॅन्सर वर उपचार केले जातात. to सुजाताला घेऊन चेन्नईला आला. तिथे सुजाताचे चेक अप झाले. तिला "फोटोन" (photon) थेरपी सुरु करण्यात आली. सुरेशने घर घेऊन दिले होते. कालिंदी, सुजाता आणि पार्थ तिथे राहायचे. थेरपी साठी येतांना पार्थ ही सोबत असायचा. तिथे एक मोठ्ठी किड्स रूम होती. मुलांना खेळायला खूप खेळणी होती. पार्थ तिथे खूप खेळायचा. तिथल्या कॅण्टीन मधील डोसा त्याला फार आवडे.

सुजाताच्या ताब्बेतीत सुधार होत होता.

सुजाता म्हणायची,

‘अजून कितीही कठीण उपचार घ्यावे लागले तरी मी घेईन. माझा येशू मला पूर्ण बरे करेलच.’

सुजाताच्या वागण्या बिलाण्यातून तिची देवावरील श्रद्धा, दांडगी इच्छा शक्ती व अतूट धैर्य दिसत असे.

जणू काही ती म्हणायची,

“आशा उद्याच्या डोळ्यात माझ्या

फुलतील कोमेजल्या वाचुनी

स्वप्ना प्रमाणे भासेल सारे

जातील साऱ्या लयाला व्यथा

एकाच ह्या जन्मी जणू

फिरुनी नवी जन्मेन मी ”

प्रेम ही भावना का अधिकार – Dr Ragini Mandlik

प्रेम ही खरच किती सुंदर भावना असते....पण आजकाल त्याला भावनेपेक्षा अधिकाराने वापरले जाते....काल्पनिक कथानक आहे पण सध्याच्या परिस्थितीला धरून आहे.

सकाळी ऊठल्याबरोबर निशा आपला मोबाईल फोन घेऊन बाथरूममध्ये गेली.आई ला आजकाल तिचं वागणं थोडं चमत्कारिक वाटत होतं पण कसं व काय विचारावं कळत नव्हतं.

निशा आजकाल थोडी एकटी रहायला लागली होती व चिंतेत वाटत होती. तिच्या आई वडिलांना कळत नव्हतं की नावाचं लग्न तिच्या इच्छेप्रमाणे ठरवूनही ती आनंदात का नाहीए? दिवसेंदिवस त्यांची काळजी वाढत होती व तिला विचारणं खूप अवघड होउन बसलं होतं.एक दिवस आईचं लक्ष गेलं की ती फोन वर बोलताना खूप रडते आहे व विनवीते आहे,पण कोणाला ते कळत नव्हतं. खूप विचाराअंती तिने निशा ला जवळ घेऊन विचारलं, काय झालं गं कोणी त्रास देतय का तुला? हे विचारायचा अवकाश होता की निशा ढसाढसा रडायला लागली.तेव्हा मात्र आई घाबरून गेली,पण मग स्वतः ला सावरून तिने विचारलं तेव्हा निशा ने जे सांगितले ते ऐकून तिच्या पायाखालची जमीन जणू दुभंगली. तिने निशा ला सावरलं व शांत केलं. निशा रडत झोपी गेली.

मग आईचं विचारचक्र सुरू झालं....किती भोगावं पोरीने आपल्या,इतका चांगला वाटला होता मुलगा पण त्याने तिला इतका त्रास द्यावा? मग तिने ठरवलं की नवर्याला सगळं सांगायचं. तेवढ्यात ते आले व तिने सगळी हकीकत सांगितली.

निशा चे वडिल मटकन खाली बसले,काय झालं हे?कसं करायचं? लोकं काय म्हणतील? असे एक ना अनेक प्रश्न समोर ऊभे ठाकले. पण मग दोघांनी निर्णय घेतला झालं तेवढं पुरे आता काय तो सोक्षमोक्ष लावायचा. अशा निर्धाराने ते उठले. मुलाच्या आई वडिलांना फोन करून बोलावून घेतले. नावाच्या आई ने मुलाच्या आई ला थोडक्यात इतकंच सांगितलं की मयुरेश च्या अनाठाई अपेक्षा व त्या पुर्ण न केल्यास तिला धमकावणे हे गेल्या तीन महिन्यांपासून सुरू आहे,हे तुम्हाला माहिती आहे की नाही म्हणून आम्ही सांगायचा निर्णय घेतला. व आता हे नातं इथेच थांबवावं असा निर्णय घ्यावा असे आम्हाला वाटते. मयुरेश नी आमच्या मुलीशी व आमच्याशी कोणताही संपर्क न ठेवावा हि नम्र विनंती.

आता ह्या कथेत जर निशा ने आईला सगळं सांगितलं नसतं व वेळीच योग्य निर्णय घेतला नसता तर प्रेमा पेक्षा अधिकार गाजवून तिच्या आयुष्याची मयुरेश सारख्या मुलाकडून राखरांगोळी झाली नसती का?कधी कधी वेळीच चुकीच्या गोष्टीला नकार देऊन नात्याला पूर्णविराम देणे आपल्या हिताचे असते.

'बोझ' – Dr Naveeta Shankar

उम्मीद नहीं थी तुमसे....कोई और अगर ये करता,तो..फिर भी ठीक था | मगर तुम!तुम कैसे गलत हो सकती हो...?

ऐसे अनगिनत उम्मीदों से बन्धे हम सब अपने शरीर की एडरीनल ग्रन्थी पर न जाने कितना बोझ लादे बैठे हैं|

“मुझे हर वक्त सही ही रहना है",यह सोच मेरे मष्तिष्क को एक अजीब से तनाव से भर देती है | कभी कभी चीखकर कहना चाहती हूँ......“

कुछ गलतियाँ मुझे भी कर लेने दो...

यकीन तो हो....इन्सान हूँ मैं | "

The Magic of Giving – Dr Shantala Bhole

The New Year is when we make plans for health, wealth and career goals as well. Let us also plan to donate. I read that the law of money states- Give and you shall receive. When we give away money, we receive more, when we give love we receive more. The act of giving it self create happiness.

We can also donate things and material goods that are no longer needed. I n our country, there are always people who can use items like books, clothes, furniture, kitchen ware etc. Giving away stuff creates space for new energy and new vibes. Minimal is m actually creates space for more joy in life. The famous philosopher So crates has said," The secret of happiness is not found in seeking more, but in developing the capacity to enjoy less".

How about donating your skills and your time? As doctors we are frequently visit diagnostic camps, for free consultations. I am sure every professional can donate their skills and experience similarly. I can be teaching poor children, men to ring talented children for sports, helping people set up business etc.

Gifts of kindness, acceptance, hope and love are priceless. The best part is that Giving benefits the giver. Studies have found that givers are happier, healthy, live long and have beautiful relationship sand social connections.

A 2006 study, found that when people give to charities, it activates regions of the brain associated with pleasure, social connection, and trust, creating a “warm glow” effect.

Scientists also believe that altruistic behavior releases endorphins in the brain, producing the positive feeling known as the "helper's high.

In 2021,let us participate in the joy of Giving...it will create magic in our lives.

व्यक्तित्व मंथन – Dr Sheetal Bokde

दूधापासून तूप काढण्याची प्रक्रिया फार मजेदार असते.ती वळणावळणावर बदलत जाते,परंतु शेवटी एका शुद्ध परिणामाला येऊन पोहोचते.

दूधावरची साय काढून,जमा करून, त्याला विरजण घातले जाते.त्या विरजणाच्या दह्याला मग मथलं जातं.मथतांना(घुसळतांना) त्यात थोडं थोडं पाणी घातलं जातं.तेव्हा या प्रक्रियेतून लोणी मिळते.या लोण्याला तापवले की त्याचं शुद्ध तूप बनतं.या पूर्ण प्रक्रियेमधे दोन गैरपदार्थ (By Products) देखील मिळतात.पहीलं ताक व दूसरं तूप तापवल्यावर मिळणारा खालचा गाळ, ज्याला काही भाषेमध्ये 'बेरी'म्हणतात.हे दोन्हीही पदार्थ खाण्यासाठी वापरले जातात.एकंदरीत या पूर्ण प्रक्रीयेमधे वाया किंवा फेकल्या काहीच जात नाही.

परमेश्वरानेही आपल्याला जन्मत: या मलाई असलेल्या दूधासारखं बनविलं आहे.आपल्यामधे असलेल्या चांगल्या पण सुप्तावस्थेत असलेल्या मलाईला परिस्थितीच्या विषमतेचं, सुखदु:खाचं संकटाचं विरजण आपसूकच पडत जातं आणि मग आपण विरजण घातलेल्या मलाईसारखे असतो.परंतु यातूनच पुढे आपला व्यक्तित्व विकास होणार असतो.चांगल्या संकल्पांचं पाणी घालून , प्रयत्नांच्या पराकाष्ठेची मथनी चालवून आपण आपल्यातून चांगल्या गुणांचे लोणी तयार करु शकतो.

या लोण्याला परिस्थितीची,ध्येयाची आॅंच (ताप) देऊन सकल शुद्ध,परिपक्क असे तूप निर्माण करु शकतो.हे तूप म्हणजे सर्व सिद्धि कार्यास स्वाद देणारे ,सुगंध देणारे,पावित्र्यता देणारे असे असते.सद्गुणांसोबत काही दुर्गुण किंवा काही वाईट सवयीदेखील असतात.त्यांच्यात थोडासा बदल केला,वेळेनुसार व परिस्थितीनुसार त्यांचा वापर केला तर ते देखील ताक व बेरी सारखे उपयोगातच येतील.ही अशी आहे व्यक्तित्व/चारित्र्य मंथनाची प्रक्रिया.

इतिहासाची पाने उलटवून बघितली तर पुराणकाळापासून अगदी आता-आतापर्यंत प्रसिद्धिस, नावारुपास आलेले राजे,महाराजे, योद्धे,कलाकार,साहित्यिक,विचारवंत व नेते सर्व याच प्रक्रियेतून जाऊन तूपाच्या शुद्धतेपर्यंत पोहोचलेले आहेत.आणि म्हणूनच त्यांच्या गुणांची उपयोगिता संपूर्ण समाजाला प्राप्त होते व समाजाची समृद्धी होते.

विरजण घातलेल्या मलाईच्या स्थितीत आपण सर्वच असतो.तूपाच्या शुद्धतेपर्यंत पोहोचण्यासाठी प्रयत्नांची मथनी कोण किती प्रामाणिकपणे घुसळतो यांवर सर्व काही अवलंबून आहे.

स्वत:ला शेवटच्या श्वासापर्यंत मंथन करीत ठेवणे हीच खरी किमया आहे या जीवनाची.

ECTOPIC:THE TERRORIST – Dr Rajesh Gajbhiye

We as a Gynaecologists often come across the situations where the life is on the edge. In such critical situations the delay of few moments can make the difference between life and death. It was a dark night. We had just finished the cesarean operation and were busy in the postoperative management. There was a call from a patient, when asked the patient in a very weak and feeble voice said, "Sir, I had giddiness and a fall in bathroom in the afternoon". She had severe pain in the abdomen. Worst fear of ectopic flashed in my minds as we gynaecologists are trained to be suspicious. Within no time she was in the hospital. she was hardly able to talk and was looking pale. Immediately patient was taken in the Operation Theatre. I wonder how so many human beings worked in unison like an orchestra, for saving a life with great zeal. Let that be our anaesthetist who rushed to the hospital immediately or the boy who came to bring blood and everyone of us. Saving life is the supreme feeling and we as doctors are blessed in this life to be the part of extended arms of God.

As I opened the abdomen it was flooded with blood. Swiftly the homeostasis was achieved. The patient was out of danger then. The OT floor was splashed with blood all around as if the ectopic was like a terrorist attack on the patient. Indeed it was like somebody had shooted you and you are bleeding inside. As we were shifting her out of OT, she gave smile to us in the ward and that was a great reward for us. I was thinking how the beginning of life which is a conception can act as destructor of life. Why the process of fertilisation had to be taken place in the tube and then embryo had to travel all the way to back to the uterine cavity to grow there?

On followup she had come along with her very cute little daughter.I gave lots of hugs and blessings to her and I was touched by the couple who were so grateful.It feels so satisfying that you can bring smiles and happiness to the entire family.

Life goes on…… – Dr Nikita Vijay

Life’s challenges are not supposed to paralyze you, they’re supposed to help you discover who you are…..

It was February 18th 2020, when I came to know about my breast cancer …..when I got my report I was with my HOD Dr Joshi as my husband was stuck with some official work at Mumbai… Dr Joshi told me one thing …to be strong now, things will get better. ..It might be stormy now, but it can’t rain forever…You are allowed to scream , you are allowed to cry but not give up…..

Believe me when people are Determined they can overcome Anything…

Immediately, without much wasting time we consulted Onco surgeon and discussed all available options for me…Next morning when my husband returned, we started preoperative workup… During workup, I came to know about suspicious lesion with similar enhancement in my other breast also… again I discussed with Onco surgeon and as there was no palpable lump.

He suggested to do USG guided FNAC , Believe me I didn't take any time to think about my next action…….every one was around me to allow me to do my next…

It was very difficult to identify lesion during ultrasonography and multiple pricks tried and then sent for cytology...Next day report was in my favor, and finally surgery planned for next day…

Believe me it gives immense support during hard time when all your family and colleagues are with you….I felt surrounded myself with those on the same mission as I .

After histopathology report and TNM staging, 4 chemotherapy cycles were planned. The only biggest fear for chemotherapy was loss of hair. Believe me the new hair style I got now is what I am looking for…..

Corona Pandemic and my cancer journey were both going parallel. At the end of year, we all three caught covid infection, again everyone supported even during this tough time. Sometimes you have to go through the hard times to realize how strong you are…Sometimes the best thing you can do is not think , not wonder, not imagine, not obsess…

just breathe and have faith in God that everything will work out for the best.

THE GREATEST GLORY IN LIVING LIES NOT IN NEVER FALLING , BUT IN RISING EVERY TIME WE FALL.

CATEGORY 2

Poetry Writing

1st Prize

Wollen Work – Dr. Rajni Gupta

1) अनकहे शब्द
प्यार परी देश से नही आता,प्यार सितारो से नही बरसता
ये तो आता है
जब तुम सुबह खिड़की के परदे
खीच देते हो ताकि मै कुछ देर और सो सकू
ञब तुम किचन मे मेरा हाध बटाते हो
ताकि हम साथ मे छत पर टहल सके
जब तुम कहते हो कि बाल खुले रखो
तुम पर ज्यादा जज़ते है
प्यार हो तो सकता है एक नजर मे
पर सिचित होता है
अनकहे शब्दो को सुनने से
प्यार परी देश से नही आता,प्यार सितारो से नही बरसता

2) इंतज़ार
कुछ अरमा जो जुबा तक आये.वो लब्ज हो गये
बाकी दिल के संमदर मे,दफन हो गये
इतजार है उन पलो का,जब वो बूदो से
वो मालुम कर ले कि समुन्दर की तासीर क्या है

3) तुम ही तुम
तुम्ही से ख्वाहिशे है और अरमा भी तुम ही से
तुम्ही से शिकायते है और शिकवा भी तुमही से
मेरी सारी दुनिया तुम पर ही सिमट गयी है
सहर से साझ तक
ख्यालो से हकीकत तक
बस तुम ही तुम हो

4) शुकराना
मेरी कूवत से ज्यादा ,मुझे बख्शा
है ऐ मालिक तूने मुझे
तेरी रजा पर अगर शक करू
तो मुझे माफ कर दे

5) फुरसत ही कहां मिली
फुरस्त ही कहां मिली
पिता के लिये चाय बनाते हुऐ
मां से गोल रोटी बेलना सीखते हुऐ
किताबों मे मशक्कत करते हुऐ
कुछ बनने कि चाह मे दिन रात
एक करते हुऐ
पति के अरमानो का हिस्सा बनते हुऐ
बच्चो के सपनो मे खुद को शामिल करते हुऐ

हाथो कि ऊंगालियो से
गीले आटे को छिपा कर निकालते हुए
बाहरी दुनिया से समांजास्य बिठाते हुऐ
फुरसत ही कहां मिली
कहते है खुदा ने औरतो को फुरसत से बनाया है मगार वो भी
उन्हे उनके हिस्से कि फुरसत देना भूल गया

2nd Prize

I Am Alive – **Dr. Shantala Bhole**

I Am Alive

A look in the mirror
And my mind
Exclaims
What are these greys
When did they overtake the black

These brown spots
Were they always there
These lines next to the eyes
Tell a story of laughter and grief

I take a relook
And See..
Something familiar
Eyes sparkling bright
With hope
And joy
It's ok
They say
I am still there

2nd Prize

Words – Dr. Rakhi Gajbhiye

Words aren't to simply come and go
Words are to erode the soul
And to fill it with bliss little by little
To evoke passion, to drive
Words are not to be judged by length
Nor by how more cryptic they can be
Words are to be felt abstractedly
Words are to be searched, sought
After
Who said words are meant to be
A mere display of vocabulary
Words are to touch every heart alike
Words are to ignite, invigorate
Words by their very nature are passionate
Words are to be cherished, loved
Not stepped upon and forgotten
Words have power, strength and rhyme
Words will stand the test of time

3rd Prize

स्वच्छंदी जगणे.... – Dr. Ragini Mandlik

आला दिवस जाणारच गं
दुःखानंतर आनंद येणारच गं
तू फक्त चिंता करणं सोड
दर दिवशी आयुष्याला दे नवा मोड
मागे वळून फक्त आनंदाची उजळणी कर
द्या साठी स्वतःला तयार कर
आजचा दिवस जगुन घे
आता तरी मोकळा श्वास घे
जवाबदार्या आयुष्यभर असणारच गं
तू त्यांना सांभाळून स्वतःचं आयुष्य जग
सगळे नाते जपले आजवर तू
स्वतःचं स्वतःशी असलेलं नातं ओळख तू
सक्षम आहेस अपेक्षा व जवाबदार्या घेण्यास
आता तरी तयार हो स्वच्छंदी जगण्यास.

3rd Prize

To Do Or Not To Do… – Dr. Amruta Chaudhari

Risen with an ambition in eye,
struggled hard to touch the sky.
Realising the very next moment,
your ears are wanting to hear the first cry.

Begins the journey of a different path,
starts the juggling with your "aim of life" thought.
Somehow you manage to cope up with that,
find yourself again on track.

Then suddenly starts the poking,
how about a company?
Else the little soul would be left alone,
would laugh, cry and eat alone!!!!

Baffled is the mind with this theory,
To do or not to do, is my query.

What's App नसते तर – **Dr. Rajani Kale**

WhatsApp नसते तर ?
सहजच आले माझ्या मनात
काय केले असते आपण
या lockdown च्या काळात?

बाहेर जाणे बंद...आपणच टाळे ठोकलंय दारावर
WA द्वारे भागवतोय दुधाची तहान ताकावर

सकाळी सकाळी कुणी पोस्टतंय शुभ संदेश,सुविचारी
दिवसभरात कधीही बघावा,मिळतेय मनाला उभारी

एखाद्या gpवर टाकल्या जातात रेसिपीजचे फोटो नव्या नव्या
दिसतात तर खूप tempting,चाखून बघायला हव्या

आपणही करून बघावी नवी रेसिपी एखाद वेळी
जमली तर पोस्ट करावी नाहीतर अळीमिळी गुपचिळी
स्वतः म्हटलेली सुरेल गाणी ऐकवताहेत कुणी

जाणवतेय आपणही आहोत बर्यापैकी गुणी
कविता,लिखाण, फोटो,विडिओ

entertainment होते खास
रिकामपणात होतो टाईमपास झकास

महिमा असा WA चा,ही साठा उत्तराची कहाणी
पाचा उत्तरी सुफळ संपूर्ण करते ही रजनी

....म्हणूनच मला जगायचे होते – Dr. Ujjawala Kedare

नियेतून निसर्ग बनावं
असे मी आज उमलले होते,
एवलेश्या पावलंच अंकुर घेऊनि,
चहूकडे बागडत होते,
आता नारी कोमलांगी नसून
स्वयंसिद्धा झाली होती
तसेच मला ही बनायचे होते.
....म्हणूनच मला जगायचे होते

मुलगी म्हणूनच जन्माला आले तरी
परिपूर्ण स्त्रीच्या अभिमानाने वावरायचे होते.
मला पण ह्या जगाला
माझ्या डोळ्यांनी पाहायचे होते.
अडचनिकीती ही असल्या तरी
उंच - उंच उडायचे होते.
वेदनाच सोसणअसल जरी
तरी तरी खळखळून हसायचे होते
..... म्हणूनच मला जगायचे होते

पण... उदरात रुजू देणाऱ्या
मातेचा तो आवाज होता,
होय... घाताचा तो एक डाव होता,
माझे स्वप्न पूर्ण व्हायचा आधीच
मला मारून टाकणार होते
मुलगी आहे म्हणून उमलण्याआधीच
कुस्करून टाकणार होते

मी खूप ओरडले
गर्भजलात फिरू-फिरू सांगू
लागलेपण कुणीच माझे नाही ऐकले,
मी खुडल्या गेले... पण खर सांगू
मला ही ह्या जगात यायचे होते
... मला पण जगायचे होते.

Happy Place – Dr. Vinaya Deole

My happy place ?
my mother smile, First love of mine.
Her warm Hug Like a fresh coffee mug.
First grade in a difficult paper,
Gossip with my best friend together.
A carefree Sunday, making more of a fun day.
Pappa’s surprise gift, Giving my World a whorling twist.

This is just my childhood but what about today? What is my happy place?

Still my mother’s smile, first love of mine a phone call from her is what makes Me cheer.
My baby’s smile, makes my heart skip a beat for a while.
My husband’s love, is more than enough

Happy place of mine is, my mother's shine.

Happy place of mine, lap of my mother divine.

Happy place of mine, my mother kind.

वयाची चाळिशी ओलांडली अन्... – Dr. Madhuri Gawande

All women are multitaskers. The working woman plays many roles at a time a mother, a wife, a daughter in law and a professional. Till the time kids are independent she is into her forties. This is the time when she finds herself. Just an effort to pen down her feelings....

वयाची चाळिशी ओलांडली अन्...

वयाची चाळिशी ओलांडली अन्..
मन फुलपाखरू झाले
स्वच्छंद अन् रंगीबेरंगी होऊन
आयुष्याच्या क्यानव्हासवर
रंग उधळू लागले

मन गुलमोहरु लागले
सुखाची हिरविगार साऊली देत
संसाराच्या भर उन्हातही
लालबुंद होऊन लाजू लागले

मन श्रावणसरी झाले
ओलेचिंब भिजून गेले
घन दाटलेले असतानाही
मन पूर्त झिम्माड झाले

मन सुमधुर गीत झाले
जगण्याचा आशय कळला,
एरव्ही हरवलेला सुरू गवसला अन् मन श्रवणीय संगीत झाले

मन स्वनाळू झाले
दुःखाची तमा न बाळगता
वार्यासवे उडू लागले
अन् फुलांच्या गंधात हरपून गेले

वयाची चाळिशी ओलांडली
अन् मी पुन्हा जगले
पुन्हा माझ्याच प्रेमात पडले,
अन्मन अल्लड होऊन हसू लागले

मीच मला ओलांडले
मी पुन्हा माझी झाले
आता तोच जुना आरसाही म्हणतो“
आजकाल तू जरा जास्तच छान दिसतेस" अन्
माझ्या गालांवर गुलाब फुलले

वेळ, काळ, दिवस सर्व सारखेच
अगदी पहिल्या सारखे
तेच प्रश्न, त्याच कसोट्या, तीच त्रेधातिरपीट, पण
मन मात्र नविन झाले
मी पुन्हा माझी झाले

वयाची चाळिशी ओलांडली,
अन् मीच मला सापडले
लगबग हाफ सेंच्युरी झाली..
माझ्याहून अग्र पण मनाने विशितल्या माझ्या मित्रांचे शब्द मला आठवले“
अभी तो बहुत टाइम है अपने पास" अन् मी पुन्हा सुखावले
मी माझी झाले...

चहा – Dr. Anuradha Ridhorkar

चहा म्हणजे चहा म्हणजे चहा असतो
ज्याला जसा हवा तसा त्याने तो प्यायचा असतो

कुणीही प्यावा, कधीही प्यावा कसाही प्यावा, केव्हाही प्यावा कुठेही प्यावा एंजॉय करत करत प्यायचा असतो कारण चहा म्हणजे चहा म्हणजे चहा असतो.........

साखरेचा चहा, दुधाचा चहा लिंबाचा चहा, बर्फाचा चहा गोड चहा, फिका चहा, खडा चम्मच वाला चहा गरम चहा, थंड चहा, कडक चहा किंवा सौम्य चहा वेगवेगळ्या रूपात तो सजवायचा असतो कारण चहा म्हणजे चहा म्हणजे चहा असतो ....

झोप येते म्हणून चहा जाग आहो म्हणून चहा रिकामा बसलो म्हणून चहा काम आहे म्हणूनचहा काम नाही म्हणून चहा केवळ सवय म्हणून चहा कधी कधी विनाकारणच चहा प्रत्येकाचं परफेक्ट सोल्युशन असतो चहा म्हणजे चहा म्हणजे चहा असतो ....

फाइव स्टार मधला साग्रसंगीत चहा स्टेशनवरला पांचट चहाटी बॅगचा डिप डिप चहा ईराण्याचा बनमस्का वाला चहा टपरीवर मस्त उकळलेला चहा खिश्यात पैसे कमी म्हणुन कटींग चहा पावसाळ्यात भजी बरोबर प्यायलेला चहा प्रत्येक ऑकेजनला बिफिटिंग असतो कारण चहा म्हणजे चहा म्हणजे चहा असतो ....

प्रेमात पडल्याचं सेलिब्रेशन म्हणून चहा प्रेमभंगाचा उतारा म्हणून सुद्धा चहा पहिल्यावहिल्या सर्जरीचा कौतुक म्हणून आख्ख्या युनिट बरोबर घेतलेला चहा आणी बॉस कडून बत्ती मिळाल्यानंतर धुसफुसत एकट्यानेच घेतलेला चहा सगळ्याच प्रसंगातला तो जिवलग सखा असतो चहा म्हणजे चहा म्हणजे चहा असतो....... बहुरंगी बहुढंगी असा तो जगन्मित्र असतो लोक डाऊन मुळे अडकलेल्या आणि एकमेकांच्या भेटीची वाट पाहणार्या मित्रांचा तो जिगरी यार असतो.

नतमस्तक मी होते तेव्हां...... –
Dr. Ranjana Suyarwanshi

नतमस्तक मी होते तेव्हां......
जिवघेण्या प्रसव वेदना
सोसूनी कुणीतरी कोमल वदना
प्रातःकाळी प्रसवूनी जिवना
निजवक्षी ती घेते जेव्हां...
नतमस्तक मी होते तेव्हां.....
आसीयूच्या मा ॅनिटर वर
ह्रदयगतीचा तो धक धक स्वर
कधी बनूनिया रेघ समांतर
काळीज वेधून जातो जेव्हां
नतमस्तक मी होते तेव्हां......
कधी कोवळे षोडश यौवन
कोमामध्ये प्राणवायूवर
कुठे कधीतरी शुभसमयावर
नयनचक्षु उलगडते जेव्हां
नतमस्तक मी होते तेव्हां...

कधी रूग्ण घरी जाताना
अश्रु थोपवून नयनकडांना
अलगद स्पर्शुन मम चरणांना
धन्यवाद मज म्हणतो जेव्हां
नतमस्तक मी होते तेव्हां....
कधी विजय तो संहाराचा
कधी सोहळा तो सृजनाचा
असा आगळा खेळ नियतिचा
अगतिक होऊन बघते जेव्हां
नतमस्तक मी होते तेव्हां.....

Kuch Pantiyan – Dr. Ankita Kothe

Aaise bhi kuch din zindagi mein dekhne the...
Kayi sundar chehre mask ke pichhe chupe hue
Kayi mareez oxygen ke liye tadapte hue
Kayi zindagiyan sanson ke liye zhagadti hui
Kai zindagiyan bhook se bilakhti hui
Kayi apne humse bichadate huye
Kayi Doctor dost duniya chodte huye
Kayi garib roti ke liye din raat jujhte huye

Insaan abhi to jaag ja, Uth soch...
Kya rakha hai, aaise zindagi mein
Jahan pyaar, dosti pichhe chooti ja rahi
Jahan insaan insaan ka dushman hai
Jahan rupaye paise ki hi kimmat hai

Aakhir kya leke aaye the hum aur kya le jayenge
Pyar, mohhabat baato
Sukh, shanti aman ke saath raho
Ye seekh to Corona se le lo....

Living with Love – Dr. Moushmi Tadas

The heart is to give,
The love which needs
The life is to live Where destiny leads.

Laughter cannot be halted
When wishes heard
Joys cannot be faulted
When dear ones are neared.

Tears cannot console
When love departed
Words cannot condole
When dear ones are parted.

Life is well such divided
Between joys and fears
Mirth is a touch
After gallons of tears.

The fact of life
Unfolds like petals of flower
Hope only emerges
From the ends which are dead.

Friends, so live with love
The only choice within our hands
Seeds of it everywhere you sow
With imprints on the sand.

A little girl & the Rains – Dr. Vidya Sutaone

Watching the rains from my widow, sipping hot cup of chai
I stumble onto sweet memories of innocent days gone by
Getting caught in rain showers, while playing on the street
Wading in wayside puddles, splashing water with tiny feet.

Mom calling me indoor, hastening to dry my hair
Her scolds not quite hiding, her love, concern and care.
Indoor games with friends, Little fighting and lots of mirth
Aroma of pakoras mixing with scent of rain drenched earth

Hot meals at night with family, and in bed while being tucked in
A warning not to get drenched, given with a wink and a grin
So, skies ,bring on the thunder, bring down the rains again
And bring back the lovely memories of a little girl playing in the rain

“मीत” – Dr. Shobha Gandhi

गुजर रही थी जिंदगी सुमधुर संगीत सी

बज उठे सरगम सातो एक साथ ही

ये तो तुफान का पहला संकेत था

दिल में कदम रखनेवाला मेरा ही मीत था

तार झनझना के चल देना उसका ही काम था

शायद इसी दर्द के कारण प्यार बदनाम था.