

## रंग मनाचे

कोड असणाऱ्या व्यक्तींच्या स्वमदत गटाचे संवादमाध्यम

### श्वेता असोसिएशन

रजिस्ट्रेशन नं. महाराष्ट्र/११४४/२००१/पुणे

(स्थापना : २६ मार्च २००१)

सभासद संख्या २८१२

वर्ष : चौदावे अंक : बाविसावा

एप्रिल २०१९

### संपादक मंडळ :

डॉ. माया तुळपुळे, प्रसाद वसंतगडकर, वृषाली देशपांडे

### मुद्रणस्थळ

प्रथमेश एजन्सीज्

३९०/बी-१ जी २, दत्तधाम अपार्टमेंट,

नारायण पेठ, पुणे ४११०३०

### पत्र व्यवहाराचा पत्ता :

श्वेता असोसिएशन,

c/o सहवास हॉस्पिटल, २६, सहवास सोसायटी,

कर्णेनगर, पुणे ४११०५२

### दूरध्वनी :

०२०-२५४५८७६० / ९२८४६५२०३२

email : maya.myshweta@gmail.com

deepti@myshweta@gmail.com

website : www.myshweta.com

facebook - Vitiligo support - Shweta Association

Toll Free No. - 1800 - 233 - 8760

### मुखपृष्ठ चित्रकार :

अनुराधा ठाकूर



## Our Trustees

Dr. Maya Tulpule  
Shrikant Chaphalkar  
Prasad Vasantgadkar  
Shreekrishna Kulkarni  
Sandhya Dande  
Dr. Mukta Tulpule-Dani  
Dr. Yogesh Gurjar

## Working committee

Dr. P.G Tulpule  
Shriram Tulpule  
Uday Ghayal  
Ashwini Deshpande  
Vrushali Deshpande  
Swati Bakshi  
Prachi Shinde

Akshay Vasantgadkar  
Kiran Kumbhar  
Dr. Rachana Sampat  
Rajan Sawarikar  
Uday Palnitkar  
Dr. Padma Iyer  
Dr. Aarti Nimkar

## Patrons

Dr. Davinda Parsad  
Dr. V.Mysor  
Dr. T Salim  
Dr. Rajesh Gokhale  
Dr. Raghunandan Torsekar  
Dr. Yashwant Tawade  
Dr. Narendra Patwardhan  
Dr. Dhanashree Bhide  
Dr. Asavari Gokhale  
Dr. Pravin Bhartiya  
Dr. Vidyasagar Ghate  
Dr. Mrunmayee Godbole  
Dr. Jayant Navarange  
Dr. Mohan Agashe  
Dr. Anand Nadkarni  
Dr. Jyotsna Padalkar

Dr. Anil Awachat  
Anutai Bhagwat  
Vinayakdada Patil  
Padmashri Arvind Gupta  
Sudha Murty  
Dr. Uday Nirgudkar  
Mr. Sudhir Gadgil  
Nasima Hurzuk  
Achyut Godbole  
Vidya Bal  
Vilas Chaphekar  
Sumitra Bhawe  
Sunil Sukthankar  
Shriram Lagoo  
Deepa Lagoo  
Rakesh Mehta  
Anuradha Thakur

## अनुक्रमणिका

1. निमंत्रण / !!! चिंतन !!!		4
2. संपादकीय		5
3. तुझे आहे तुझपाशी!	उज्ज्वला पाटील	6
4. कोड	श्याम मनोहर	7
5. What you are / तू जग तुला हवं तस...		8
6. "SALTANAT" A STORY OF HUMAN GENOME	Dr. Yogesh Gurjar	9
7. श्री ब्रम्हानंद महाराज	सौ. मनिषा सबनीस	12
8. Don't Quit / आयुष्याला द्यावे उत्तर!		13
9. दोन कथा		14
10. शिष्यसंवाद / प्रार्थना		15
11. Photo Protection	Dr Amit Kelkar	16
12. दिवाली	अटलबिहारी वाजपेयी	17
13. धून बदल के देखो	डॉ. महेंद्र बागूल	18
14. मुलांचा विकास व पालकांची भूमिका	मिर्लींद सुरेश खडकवार	20
15. माइकेल जॅक्सन		23
16. We have two lives...	Mario de Andrade	24
17. IMA Initiative on Vitiligo		25
18. EXCIMER LASER		26
19. World Vitiligo day 25th June 2018		27
20. Innovative exhibits by students strive for more inclusive design	Mitaksh Jain	28
21. Light the Lamps / अनुरूप		29
22. अहवाल (१ एप्रिल २०१८ ते ३१ मार्च २०१९)		30
23. रन फॉर व्हिटीलीगो २०१९		33
24. श्वेता वधु-वर मंडळ - एक यशस्वी उपक्रम		34
25. आमचे देणगीदार / फोटोथेरेपी आणि एक्झायमर लेझर उपचार : रिपोर्ट		35
26. आमच्या इतर शाखा		36

## निमंत्रण

### श्वेता असोसिएशन

सर्वाना सस्नेह निमंत्रण

### जाहीर सभा आणि वधु-वर मेळावा

अध्यक्ष : श्री. सुधीर गाडगीळ

प्रमुख पाहुणे : सौ. गौरी कानिटकर

सत्कारार्थी : डॉ. जयंत नवरंगे

डॉ. वैजयंती खानविलकर

श्री. राकेश मेहता

डॉ. संजय पाटील

डॉ. पद्मा अय्यर

डॉ. आरती निमकर

डॉ. वसुधा बेळगावकर

श्री. अभिराम जोशी

श्री. श्याम मनोहर

दिनांक : रविवार, २८ एप्रिल २०१९

वेळ : सकाळी ९.३० वा.

स्थळ : डॉ. नितू मांडके, आय.एम.ए. हाऊस, टिळक रोड, पुणे

डॉ. माया तुळपुळे

श्री. प्रसाद वसंतगडकर

श्री. श्रीकांत चाफळकर

अध्यक्ष

सचिव

खजिनदार

## !!! चिंतन !!!

संस्था ही कोणतीही असो, सरकारी, सहकारी, खाजगी किंवा धर्मार्थ, संस्थेत ठरावीक तास काम करणे हा झाला कायदा.

पण कामात स्वतःला झोकून देणे ही झाली नैतिकता. मी पगार घेतो म्हणून काम करतो हा झाला व्यवहार.

संस्थेच्या अस्तित्वाची, सुरक्षिततेची, प्रतिष्ठेची योग्य काळजी घेण्याचे कार्य मला पार पाडायचे आहे ही झाली आपुलकी.

संस्थेची प्रगती आहे तोपर्यंतच माझे अस्तित्व कायम आहे, माझी प्रतिष्ठा आहे म्हणून मी संस्थेला हानिकारक ठरेल अशी कृती कधीही करणार नाही. पण सामाजिक ऋण फेडण्याच्या भावनेने स्वतःला कामात वाहून घेईन ही प्रत्येकाची भावना असली पाहिजे. त्यातच संस्थेचा विकास व स्वतःचा उद्धार आहे.

## संपादकीय

प्रिय वाचकहो ,



रंग मनाचे हा श्वेता असोसिएशनचा चौदावा वार्षिकांक आपल्या हाती देताना आनंद होतो आहे. गुढीपाडव्याला संस्थेनी १८ वर्षे पूर्ण करून १९ व्या वर्षात पदार्पण केले. हा प्रवास थोडा थोडका नाही. प्रवाहाच्या उलट्या दिशेने पोहताना समाजातील चुकीच्या, जाचक, विचारांना-प्रथांना मुरुड घालून पांढरे डाग असणाऱ्या व्यक्तींच आयुष्य सुकर आणि सुखी करण्याचा हा आमचा प्रवास आहे. शरीरावर पांढरे डाग आल्यामुळे कोलमडून पडलेल्या व्यक्तींना आणि त्यांच्या कुटुंबियांना समुपदेशन करून भक्कम मानसिक आधार देऊन अत्याधुनिक उपचार अतिशय अल्प परवडू शकतील अशा दरात गेली तीन वर्षेआम्ही उपलब्ध करून देत आहोत. फोटोथेरेपी, लेसर, मेलेनॉसाइट प्रत्यारोपण सारख्या स्टॅंडर्ड ट्रीटमेंट्स इन्शुरन्स कव्हरेज मध्ये याव्यात यासाठी आम्ही प्रयत्नशील आहोत, त्याकरिता पांढरे डाग हे कॉस्मेटिक कॅटॅगरीतून नॉन कम्प्युनिकेबल डिस्सीज कॅटॅगरीत येणे गरजेचे आहे त्यासाठी आमचे प्रयत्न सुरु आहेत. जगभरातही असे प्रयत्न जोर धरत आहेत.

एक खंत मात्र नमूद करावीशी वाटते. आजवर सुमारे १२२० मुला मुलींची लग्न ठरली, परंतु फारच कमी लोकांनी लग्न ठरल्याचे कळविण्याची तसदी घेतली. संस्थेचे अनेक उपक्रम आहेत परंतु त्यात फारच कमी सभासदांचा सहभाग असतो. 'रन फॉर व्हिटीलीगो' ही मॅरेथॉन कोडविषयक जनजगृतीसाठी काढण्यात येते, त्यात LSOM, IMA आणि इतर अनेक संस्थांचा सहभाग असतो. परंतु आपले बोटार मोजण्याइतके सभासद भाग घेतात. ही परिस्थिती नक्कीच बदलायला पाहिजे. सभासदांनी सक्रिय सहभाग घेतला पाहिजे.

आनंदाची आणि अभिमानाची गोष्ट म्हणजे व्हिटीलीगो इंटरनॅशनल पेशंट ऑर्गनायझेशन कमिटीचे उपाध्यक्ष पद मला बहाल करण्यात आले आहे. अध्यक्ष श्री. जीन-मारी म्युरांट हे पॅरिस स्थित आहेत. २०२० सालाची VIPOC आपण पुणे येथे भरविणार आहोत. हे शिवधनुष्य पेलण्यासाठी खूप मनुष्यबळ आणि आर्थिक मदत लागणार आहे. आपण सर्वांनी आतापासून त्यासाठी झटून प्रयत्न करायचे आहेत. सुमारे २५ देशातील पांढरे डाग असणाऱ्या व्यक्तींच्या स्वमदत गटाचे कमीतकमी १०० प्रतिनिधी उपस्थित राहणार आहेत. अनेक त्वचारोग तज्ज्ञांचा आपल्याला पाठिंबा आहे. परिषदेच्या तारखा लवकरच जाहीर होतील. चला सर्वजण परिषद यशस्वी करण्याचा मनोमन संकल्प करून कामाला लागूया !

- डॉ. माया तुळपुळे

## तुझे आहे तुझपाशी!

उज्वला पाटील

७५८८७४३७२६

काही दिवसांपूर्वी एक सुशिक्षित आई आपल्या १३-१४ वर्षांच्या मुलीला घेऊन डॉक्टरकडे गेली. डॉक्टरांना भेटली आणि मुलीच्या आजाराची लक्षणे सांगू लागली. लक्षणे साधीसुधी नव्हती. काहीतरी गंभीर आजार होता, असे डॉक्टरांच्या चेहऱ्याकडे बघून त्या आईला जाणवले. ती आणखीनच घाबरली. डॉक्टरांनी त्या आईला आपल्या एका 'काउंसलर' मित्राकडे रेफर केले आणि त्या मित्राने लक्षणे ओळखून पटकन उपाय सुचविले... आणि त्या उपायांचा फायदा झाला.

काय झाले होते त्या मुलीला ? आईने अशी कोणती लक्षणे सांगितली ? त्या काउंसलर मित्राने कोणते उपाय सुचविले ? मुलीच्या बाबांना खूप उत्सुकता वाटली कारण मुलीच्या वागण्या-बोलण्यात एकदम फरक पडला होता. अतिशय सकारात्मक झाली होती ती... मनावरचं मणामणाचं ओझं उतरलं होतं जणू ! मुलगी अभ्यासाला स्वतःहून बसलेली पाहून आई-बाबा सुखावले. बाबांच्या मनातला राग एकदम निवळला. पण बाबा तसे रागावणारे रागीट नव्हतेच. "ओ, बाबा ! तुमची ही छकुली तुमच्यावर कधी-कधी रागावणार नाही हं !" मुलीच्या या शब्दांनी दुःख एकदम दूरच पळाले. काळजी/चिंता विरघळून गेली.

त्या दिवशी ही बछडी घरी आली ती धुसफुसतच. तिला आज एकाही मैत्रीणीनं बरोबर खेळायला घेतलं नव्हतं, की डबा खायला पण तिच्याबरोबर बसल्या नव्हत्या... आणि त्या दिवसानंतर हे रोजच व्हायला लागलं! तिला काही कळेचना. आपण तर सगळ्यांना मदत करतो, नीट बोलतो, रागावत नाही, टीचरला नावही सांगत नाही, अभ्यासासाठी मदतपण करतो आणि... आणि हे असं अचानक काय बदललंय ? मनात विचारांचा आणि प्रश्नांचा गोंधळ झाला. कुणाशी बोलावे वाटेना, आई-बाबांना सांगावे वाटेना. तिला तिची चूकच कळेना ! किलबिलणारी बछडी एकदम गप्प झाली. खाण्या-पिण्यातलं आणि अभ्यासातलं लक्ष उडालं. आईला काळजी वाटली आणि खोदून खोदून विचारल्यानंतरही मुलगी गप्पच राहिली. तेव्हा भलतीचं शंका येऊन तिने डॉक्टरकडे धाव घेतली. मात्र डॉक्टर हुशार होते. त्यांनी त्या दोघींना समुपदेशक मित्राकडे पाठविले.

मित्र-मैत्रीणींनो ! या वयातल्याच नव्हे तर अगदी लहान असल्यापासून ते मोठे होईपर्यंतच्या सगळ्या समस्या व त्यावरचे उपाय या समुपदेशक मित्रांना ठाऊक असतात, बरं का ! त्या मित्राने केवळ २-४ प्रश्न विचारले आणि मुलगी रडायला लागली. थोडा वेळ गेल्यावर तिने वर्गमैत्रीणीच्या वागण्यातला बदल सांगितला. मग या मित्राने तिला चार-पाच महत्त्वाच्या गोष्टी सांगितल्या.

१. जेव्हा आपले मित्र-मैत्रीणी आपल्याबरोबर राहणे टाळतात, तेव्हा खात्री बाळगायची की तुम्ही खूप चांगले आहात. २. तुमच्याबरोबर एकत्र बसून डबा खाणे टाळतात. म्हणजेच ते तुमच्या व्यक्तिमत्त्वात असणाऱ्या उत्तम गुणांची बरोबरी करू शकत नाहीत. ३. ते तुमच्याशी बोलणे टाळताहेत म्हणजे ते ईर्ष्या करतात. तुम्ही मैत्रीचा हात पुढे करा. ४. तुमच्यावर वेडेवाकडे तोशेरे (कॉमेंट्स) करत असतील तर नक्की समजायचे की तुमच्यात अनेक चांगले गुण आहेत. ५. तुमचे नाव शिक्षकांना सांगत असतील, तर नक्की तुम्ही यशाच्या मार्गावर धावत आहात. तो मार्ग धरून ठेवा. ६. ते तुमचा राग करत असतील तर समजायचं की, आता खरी त्यांना तुमची 'गरज' आहे. तुम्ही स्वतः संवाद साधा.

याचाच अर्थ की आपली दखल जेव्हा अशाप्रकारे घेतली जाते, तेव्हा हे नक्की समजा की, आपण एकदम योग्य मार्गावर आहोत. त्या मुलीला यातून एकच गोष्ट कळली - ती म्हणजे, "मी चांगली आहे, माझे गुण चांगले आहेत, माझ्याजवळ अनेक चांगल्या गोष्टी आहेत म्हणून माझे मित्र-मैत्रीणी माझ्यापासून लांब राहतात. इतक्या अडचणी असूनही माझा स्वभाव चांगला आहे. त्यात कुठेही वाईटपण नाही..." स्वतःतल्या अनेक उत्तम गुणांची तिला जाणीव झाली आणि या एका सकारात्मकतेनं तिच्यात आमूलाग्र बदल घडवला.

■ ■

## कोड

श्याम मनोहर

०२०-२४२२४६०२

सुवेलाचा चेहरा खास सेक्सी आहे हे जाहिरात क्षेत्रात सर्वानुमते मान्य झालं होतं. आणि केवळ चेहऱ्यावर सुवेलाला जाहिराती मिळत होत्या. सुवेला खूश होती.

“सुवेला, तुझा चेहरा सेक्सी आहेच. त्या चेहऱ्याचा वापर आपण करणारच आहोत. शिवाय आपण आणखी काही करायचंय. टबात तू, एक पाय टबाच्या काठावर आणि मांडीला तू साबण लावतेयस. फेस आणि मांडी... साबणाची जाहिरात करायचीय. दोन दिवसांनी शूटिंग करू. एक दिवस माझ्यासाठी ठेव.” बकुळ अँड एजन्सीचे डायरेक्टर शिव यांनी सुवेलासमोर प्रस्ताव ठेवला.

काय करावं ? सुवेलाला पेच पडला. सुवेलाच्या दोन्ही मांड्यांवर आतल्या बाजूला कोडाचे मोठाले डाग होते. उजव्या मांडीवर फक्त असते तर डाव्या मांडीवर शूट करता आलं असतं... किंवा डाव्या मांडीवर असते तर उजवी मांडी वापरता आली असती. काय निसर्ग तरी... दोन्ही मांड्यांवर... काय करावं ?... माझा चेहरा पुरेसा सेक्सी आहे ना ? मग चेहराच घ्या ना, मांडी कशाला ? असं शिव यांना सांगावं, तर जाहिरात क्षेत्रात पसरायचं, मी न्यूड सीन घ्यायला घाबरतेय. कोडाची मांडी दाखवली तर काय बिघडेल ? कोडामुळे सेक्सीपणा जातो ? सुवेलाला जाहिरातवाल्यांचा राग आला. चेहऱ्यावर कोड असलेल्यांनाही जाहिरातीत घ्यायला हवं. साबणाची जाहिरात आहे ना ? कुरूप, हो, कुरूप लोकांनीही तो साबण वापरायचा आहे ना ? मग कुरूपांनाही घ्या जाहिरातीत... रुढ कल्पनांतून जाहिरातवाले कधी बाहेर पडणार ? असा लेखक लिहिला पाहिजे, सुवेलाला वाटलं.

‘आजारी आहे, बरी झाल्यावर शूटिंगचं ठरवू.’ असं सुवेलाने नेहमीची युक्ती वापरून डायरेक्टर शिव यांना कळवलं.

‘जाहिरातीतून स्त्रीशरीराचं प्रदर्शन अजिबात करू नये. अँड एजन्सींनी जबाबदारीने वागावं अशी आमची विनंती आहे. विनंती हा सभ्यपणा असतो. आमच्या विनंतीला अँड एजन्सींनी सभ्यपणे प्रतिसाद द्यावा. आम्हाला वेगळे मार्ग हाताळायला लावू नयेत.’ संस्कृतिसंरक्षण समितीचा फतवा सुवेलाने वर्तमानपत्रात वाचला. आता काही दिवस शूटिंग टळणार म्हणून सुवेलाला सुटका वाटली आणि संस्कृती संरक्षण समितीचा राग आला, चिडचिड झाली. आता पुढे काय होईल ? सुवेला लक्ष ठेवून राहिली.

अँड एजन्सी संघटनेचे पदाधिकारी मुख्यमंत्र्यांना भेटले. “ही दहशत आहे.” ते मुख्यमंत्र्यांना म्हणाले. “दहशत मी मोडून काढीन.” मुख्यमंत्री म्हणाले. “पण मी वेगळाच मार्ग सुचवतो. बघा पटतो का. आपण एखाद्या निवृत्त न्यायमूर्तींना या प्रश्नावर उत्तर काढायला सांगू या.” निवृत्त न्यायमूर्तींच्या नावावर चर्चा झाली. एक नाव पक्कं केलं गेलं.

निवृत्त न्यायमूर्तींकडून काय निर्णय येईल ? पॉझिटिव्ह आला तर... कोडाचं काय करायचं ? निगेटिव्ह आला तर... चेहरा सेक्सी आहे, हे पण त्यात येईल ? सुवेला त्रस्त झाली. न्यायमूर्तींच्या निर्णयाकडे सुवेला लक्ष ठेवून होती. त्या रात्री टीव्हीवर बातम्यांत निवृत्त न्यायमूर्तींचा निर्णय जाहीर झाला : हा प्रश्न सौंदर्यशास्त्रींनी सोडवायचा आहे.

... काय फटाफट निर्णय ! यंत्रणा अगदी कार्यक्षम आहे. हे योग्यच आहे. पण सौंदर्यशास्त्री कोडाचा मुद्दा लक्षात घेतील ? सौंदर्यशास्त्रींच्या लक्षात तरी असेल कोडाचा मुद्दा ? की कोड हा असौंदर्याचा मुद्दा म्हणतील ? कोड कुरूपतेत घालतील ? सौंदर्यशास्त्री तज्ज्ञ असेल तर त्याने कोड हा कुरूपतेत टाकता कामा नये. रात्रभर सुवेलाला झोप आली नाही. काय होईल पुढे ? वर्तमानपत्रात संस्कृती संरक्षण समितीची प्रतिक्रिया आली होती : निवृत्त न्यायमूर्तींचा निर्णय आम्हाला मान्य आहे. आमची अजून एक नम्र मागणी आहे. सौंदर्यशास्त्रीबरोबर एखादा नीतिशास्त्री असावा.

म्हणजे घोळ होणार. काहीच निर्णय होणार नाही. माझ्या चेहऱ्यावरच शूटिंग करा, डायरेक्टरना सांगावं.



दुपारी डायरेक्टर शिव सुवेलाकडे आले. दोघं कॉफी पीत होते. शिव म्हणाले, "चांगला, अभ्यासू सौंदर्यशास्त्री सापडतच नाही. नीतीशास्त्री हजारोनी. जाहिरात क्षेत्र थंडावलंय. ते आधी ॲक्टिव्ह करायचंय. आपण साबणाच्या जाहिरातीचं शूटिंग उद्याच करू या. तुझा चेहरा सेक्सी आहे, त्यावरच लक्ष केंद्रित करू या."

सुवेलाला आनंद झाला. तरी शिव यांना मुद्दाम अडवण्यासाठी ती म्हणाली, "पण संस्कृती संरक्षण समितीला आपण शरण गेल्यासारखं होईल ना—"

"नाही" शिव म्हणाले, "लढा चालूच ठेवायचा. तूर्त तडजोड."

पुढच्या दिवशी साबणाच्या जाहिरातीचं शूटिंग सुरू झालं. टब नाही. सुवेलाला सुटल्यासारखं वाटत होतं. टब नाही. साडी-ब्लाऊज-चेहऱ्याच्या एका गालावर साबणाची वडी, दुसऱ्या गालावर टपोरं गुलाबाचं फूल, कॅमेरा चेहऱ्यावर.

शिव म्हणाले, "सुवेला, चेहरा अजून सेक्सी कर."

चेहरा होऊन होऊन किती सेक्सी होणार ? सुवेला गोंधळून गेली.



## What you are

You are not your age,  
Nor the size of clothes you wear,  
You are not a weight,  
Or the colour of your hair,  
You are not your name,  
Or the dimples in your cheeks,  
You are all the books you read,  
And all the words you speak,  
You are your croaky morning voice,  
And the smiles you try to hide,  
You're the sweetness in your laughter,  
And every tear you've cried,  
You're the songs you sing so loudly,  
When you know you're all alone,  
You're the places that you've been to,  
And the one that you call home,  
You're the things that you believe in,  
And the people that you love,  
You're the photos in your bedroom,  
And the future you dream of,  
You're made of so much beauty,  
But it seems that you forgot,  
When you decided that you were defined,  
By all the things you're not.

- Erin Hanson



## तू जग तुला हवं तस...

तू हसला तर ते जळतील,  
तू रडला तर ते हसतील  
काही नवं केलं तर पाप म्हणतील  
जुन्यात अडकून राहिला तर श्राप म्हणतील  
गमावलं तर दळिंद्री म्हणतील  
कमावलं तर माज म्हणतील  
पुढे निघालास तर मागे ओढतील  
मागे राहीलास तर तुडवतील  
तू हात दिलास तर साथ म्हणतील  
तू तुझा विचार केलास तर स्वार्थ म्हणतील  
कौतुक केलंस तर वाह म्हणतील  
उणीव दाखवलीस तर जा... म्हणतील  
काही केलं तर..  
काय केलं ?? म्हणतील  
नाही केलं तर ...  
काय केलं ?? म्हणतील  
म्हणून..  
तू जग तुला हवं तस...  
जगाचं काय ???  
ते काहीही म्हणतील







## "SALTANAT" A STORY OF HUMAN GENOME

Dr. Yogesh Gurjar  
9822300244

The concept of genesis of universe was followed as per Bible by international community till 19th century, due to prevalent situation of Church. According to Bible "The god has created Planet, Moon, Sun, Earth in 4 days and in next two days he created Plants, Animals, Fish and Humans and they are nontransferable."

In 1809 Lemark was the 1st scientist who opposed the above statement made in Bible. He indicated that living creature changes their characteristics as and when required. His contemporary Darwin who invented famous "Darwin theory "endorsed the theory with proof while travelling through Pacific Ocean by ship called Beagle, he visited group of islands in Pacific called Galapagos. He then found that the reptiles even though they are from the same Family has different characteristics as per the environment on that specific island. His contemporary Gregory Johann Mendel credited posthumously for his hypothesis on study of inheritance or study of genetics. All these scientists were harassed by the church and were behind the bar for not accepting the theory proposed in Bible.

The word Lifetree or Kingdom of living organisms is used to explain the relationships between the different species on Earth. From microorganisms to fungi to trees and animals, life has evolved through time to provide us countless pathways with the marvelous present-day collection of different species. Some species are closely related and in other cases, we have to travel back billions of years to connect with other species.

The common belief in biology is that all living things evolved from a common ancestor more than 4 billion years ago. Now, many millions of different species call Earth as a home and, over the past 4 billion years, many more have come and gone. Many scientists have devoted their lives to the giant task of working out the path life has taken to evolve from a single species into millions of different species. From one common ancestor, life has branched out to create a magnificent tree of life. The branches of the tree of life are formed from different groups of organisms. Two branches that are close to each other contain closely related organisms. The first and largest branches from the tree of life are formed by five domains. The branches of each domain split into many more branches.

The classification of living organism is called "TAXONOMY" There are basic five races in the kingdom.

- 1) Single Cell without nucleus
- 2) Single Cell with nucleus
- 3) Fungus
- 4) Plants
- 5) Animals

Number of animal and plants living in our kingdom are around 1.8 million. If we talk only about human journey started from Protists - Vertebrates - Fishes - Mammals – Humans -- Adimanav - Manav. Present day human's (Manav) genetical system was established around 1.5 million years ago. Present day human body is generated from 100 trillion cells. Each cell has genome of 46 chromosomes or 23 pairs chromosomes. You can call it a book



of work instruction and heritage. In humans, each cell normally contains 23 pairs of chromosomes, for a total of 46. Twenty-two of these pairs, called autosomes, look the same in both males and females. In males 23rd is different with X or Y gene while in female it is same. The 23rd pair, the sex chromosomes, differ between males and females. Females have two copies of the X chromosome, while males have one X and one Y chromosome. So males decides the sex of new born and not the females. Even in 21st century people are not aware of this fact and mothers are blamed for sex of new born.

One each cell from male and female with half pair of chromosomes joins together to form one cell of 23 pairs of chromosomes (half from male & half from female) and next nine months they multiply. When they grow there are 100 trillion cells in human body. We learn about the biological clock. How child grows in a systematic way. Baby start smiling at her mother, She starts recognizing people, start sitting, start walking, start speaking, simultaneously height and body grows. Post teen age body and height automatically stops growing, they become sexually active and girls grow differently, boys growing differently. Their reproductive systems are active, after certain age you lose reproductively, you become grey and life ends after some time. Who controls this biological clock? That is why I gave this title to my article "Saltanat" Means Hukumat in Urdu, The book called Genome with 46 pages can only be read through electron microscope. Number of words in this 46 pages is not known yet. What is the information available in the book called Genome? The study of heredity and the variation of inherited characteristics is written in chemical language. History of our race Family History, Work instruction on how fetus grows in nine months in mother's womb, work instruction on growth of person, work instruction on day to day Chemistry and Death Date. The DNA segments that carry this genetic information are called genes. DNA had a helical structure (i.e., shaped like a corkscrew. Their double-helix model had two strands of DNA with the nucleotides pointing inward, each matching a complementary nucleotide on the other strand to form what looks like rings on a twisted ladder. This structure showed that genetic information exists in the sequence of nucleotides on each strand of DNA. Script is of 4 letters only A, G, C, T. These are alphabets of four amino acids. A - Adenine, G - Guanine, C — Cytosine, T - Thymine. The script is written in following manner.

No of Alphabets	:	4 NOS.
No of Alphabets per word	:	3 NOS.
Total No of words	:	64 NOS.
No of combination of words	:	Not known yet.

The genome is like modern day ISO quality manual and work instruction manual. All work instructions are written right from how fetus will develop in mother's womb with sequence of organ development and with its time frame, for example human baby is born after 281 days. This 281 days development cycle is written in genome so you will not observe baby is born in two months or two years. History of race and family history is also written in this genome. Scientists have found out mathematical module, if you offer your gene for studies you get all the information of race since 1st four genes developed 1.5 million years ago and how your race has travelled form origin to the present location.

It is said that Environment and Temperature which influences the genetical system by way of genetical mutation or reproduction where re-scripting occurs which benefits human



being or generates issues in human being. Environment is everything that is around us. It can be living or non-living things. The word environment is used to talk about many things. It includes physical, chemical and other natural forces. Living things have their environment. They constantly interact with it and adapt themselves to conditions in their environment. In the environment there are different interactions between animals, plants, soil, water, and other living and non living things. We call it ecosystem. Our genetical system is definitely affected by all these external factors including Global Warming, Deforestation, Noise Pollution, Air Pollution and all other environmental factors. So we can say world is not mystery but it is all about chemistry. Another influencing factor is higher Temperatures. When environmental issues combines with higher temperatures genetical mutation occurs even though the process is slow, the changes are visible.

Classic example genetical mutation other than medical issues is mutation observed in 23 chromosome which has affected the human characteristic called Corruption. The findings of Corruption gene was an accidental discovery. While studying for markers of a particular genetic condition that causes South Asians to be prone to obesity-related complications. It was observed that it has nothing to do with obesity but other gene was a remarkably accurate marker for a different condition - - Corruption. Of the eighty-five subjects whose genomes were studied, fifty-seven had this gene active and of those fifty-seven. While studying Indian history of last 2000 years, it was discovered that there is a possibility of a gene that causes its carriers to become corrupt. The hypothesis was apparently appreciated by world scientific community with its exact position in 46 chromosome system. Even the amino acid within this gene is also discovered which carries the coding of so called corruption. It was discovered in a locus on Chromosome 23. While studying philosophically, definition of corruption as per oxford dictionary is

- Dishonest or fraudulent conduct by those in power, typically involving bribery.
- The action or effect of making someone or something morally deprived
- The process by which a word or expression is changed from its original state to one regarded as erroneous or debased
- The process by which a computer database or program becomes debased by alteration or the introduction of errors
- Archaic the process of decay; putrefaction

It is very difficult to define corruption according to me, there is very thin line between corruption and non-corruption or ethical or non ethical. It probably depends on the script written in the locus of Chromosome 23 of the particular person.

To sum up the definition we can say, CORRUPTION is spiritual or moral impurity or deviation from an ideal, incompatible with ethical standards. Corruption is the abuse of entrusted power for private gain but **for me the definition is very simple** "Anything done with unethical way is corruption". Bribery is one way of corruption. All these activities are controlled by same gene. While thinking philosophically couple of questions came in my mind, is corruption a genetical disorder? Can it be treated medically? Yes it is a genetical disorder and could be treated medically. Each gene has another gene which increases the speed which is called as promoter gene or which decreases the speed which is called as suppressor gene and there as a gene which is called as modifying gene. So modifying the said gene is possible but what are the effects of modifications on the human being and also on the society needs to be studied before treatment is devised and tested. ■ ■



## श्री ब्रह्मानंद महाराज

साधू असोत वा संत कुणालाही शरीराचे भोग चुकले नाहीत. सौ. मनिषा सबनीस  
गोंदवलेकर महाराजांच्या कोड असलेल्या पट्टशिष्याची ही कहाणी ! मो. ९९७५३८०२९२

कर्नाटकातील विजारपूरमधील जालिहाल नावाच्या गावामध्ये रामभट्ट गाडगुळी यांना गुरुभट्ट, व्यंकटभट्ट आणि अनंत अशी तीन मुले झाली. यातील अनंत हाच पुढे ब्रह्मानंद या नावाने श्री गोंदवलेकर महाराजांचा पट्टशिष्य म्हणून प्रसिद्धीस आला.

अनंताचा जन्म २७ फेब्रुवारी १८५९ या दिवशी झाला. बालपणी त्याचे लक्ष शाळेतील अभ्यासाकडे नसून खेळण्याबागडण्याकडेच होते. वडील रामभट्टांनी त्याची ८ व्या वर्षी मुंज केली. कुशाग्रबुद्धी आणि उत्तम स्मरणशक्ती त्याच्याकडे असल्यामुळे त्याने लहानपणीच संस्कृत, कानडी स्तोत्रे आणि वेदमंत्र मुखोद्गत केले होते. मुंजीनंतर १४ व्या वर्षी मेणसंगी येथे श्री धोंडभट्ट दादा मोडक यांचेकडे वेदाध्ययन पूर्ण केल्यानंतर त्यांच्या आज्ञेवरून मुळगुंद येथे गुरुशास्त्री यांचेपाशी वेदाध्ययन केले. तीन वर्षांमध्येच तर्कसाहित्य, व्याकरण यांचा अभ्यास केलेला पाहून लोक त्यांना 'अनंतशास्त्री' असे म्हणू लागले. वेदांतशास्त्र शिकवण्यासाठी ते गूदग आणि सोर्दुरमध्ये काही दिवस राहिले. त्यामुळे त्यांची विरक्तवृत्ती वाढून ईश्वरोपासना आणि सत्संग यामध्येच त्यांचा अधिक काळ जाऊ लागला.

असे सर्व व्यवस्थित चालू असताना मधेच एक संकट त्यांच्यावर ओढवले; ते म्हणजे त्यांच्या हाताच्या बोटोंवर पांढऱ्या कोडाचे डाग दिसू लागले. त्यावर पुष्कळ उपचार झाले परंतु काही उपयोग होईना. तेव्हा कष्टाने प्राप्त केलेली विद्या फुकट जाणार की काय असे त्यांना वाटू लागले. 'एकंदर जीवनाचा अर्थ काय?' हा प्रश्न त्यांना सतत सतावू लागला. ते अंतर्मुख बनले. त्यांच्या चित्ताची अस्वस्थता वाढली. ते तासन्तास रानामध्ये जाऊन जप करीत बसू लागले आणि एके दिवशी त्यांना व्यंकटेशाचा दृष्टांत होऊन सदगुरुभेटीसाठी उत्तर भारतात जाण्याचा आदेश मिळाला. त्यानुसार अनंतशास्त्री नाशिकला श्रीरामाचे दर्शन घेऊन उत्तरेकडे गेले. इंदूरचे श्री महाराजांचे शिष्य भैय्यासाहेब मोडक यांची आणि अनंतशास्त्रींची भेट झाली. त्यावेळी श्री गोंदवलेकर महाराज तेथेच होते. भैय्यासाहेबांच्या सांगण्यावरून अनंतशास्त्रींनी श्री महाराजांचे दर्शन घेतले. परंतु पहिल्या भेटीमध्ये त्यांना सदगुरुंची ओळख पटली नाही. नंतर ते उत्तर हिंदुस्थानचा नाद सोडून नरसोबाच्या वाडीला गेले. तेथे प्रत्यक्ष दत्तात्रयांच्या दृष्टांतातून आदेश झाल्यानंतर ते पुन्हा इंदूरला श्रीमहाराजांकडे आले आणि त्यांनी अनुग्रह देण्यास सांगितले. श्री महाराजांनीही त्यांची योग्यता पाहून त्यांना अनुग्रह दिला. त्यामुळे त्यांच्या मनातील तळमळ शांत झाली. अनुग्रह दिल्यानंतर श्री महाराजांनी अनंतशास्त्रींचे नाव 'ब्रह्मानंद' असे ठेवले. प्रथम अनंत त्यानंतर अनंतशास्त्री आणि नंतर ब्रह्मानंद अशा परमपदापर्यंत ते पोहोचले.

श्री महाराजांच्या आज्ञेवरून ते गोंदवल्यात आले. तेथे त्यांनी अहोरात्र श्री महाराजांची सेवा केली. महाराजांचे समोर ते कधीही खाली बसले नाहीत. सदैव हात जोडून त्यांच्या मागे अगर बाजूला उभे राहात असत. महाराज त्यांना 'बुवा' असे म्हणत असत. महाराजांनी हाक मारली की 'जी' म्हणून पुढे येत आणि त्यांचे म्हणणे ऐकून घेऊन आज्ञा प्रमाण मानून त्याची पूर्तता करत असत.

ब्रह्मानंदांची शरीरकष्टाची तयारी, सेवावृत्ती, भगवत दर्शनाची आतुरता इ. गुण पाहून महाराजांना समाधान वाटले आणि त्यांच्याकडून अधिक परमार्थसाधन करून घेण्यासाठी त्यांनी नर्मदाकाठी सर्वेश्वरी येथे श्रीराम नामाच्या मंत्राचे साडेतीन कोटी पुरश्चरण करण्याची आज्ञा केली. अडीच वर्षे पुरश्चरण केल्यानंतर त्यांना ग्रंथीभेद होऊन अष्टसात्विकभाव प्राप्त झाले. त्यानंतर ते पुन्हा गोंदवल्यास आले.

गोंदवल्यामध्ये काही काळ सेवा केल्यानंतर एकदा श्री. गोंदवलेकर महाराज ब्रह्मानंदांना म्हणाले, "ब्रह्मानंदबुवा, झाडाखाली झाड वाढत नाही, तेव्हा एक रूपया लक्ष्मीचा प्रसाद म्हणून घ्यावा आणि कर्नाटकामध्ये जाऊन रामनामाचा प्रसार करावा." ही आज्ञा प्रमाण मानून ब्रह्मानंद महाराज कर्नाटकमधील बेलधडीस आले. नंतर



त्यांनी तेथे राममंदिर बांधले. व्यंकटापूर येथील व्यंकोबाच्या मंदिराचा जीर्णोद्धार केला आणि आपल्या संपूर्ण आयुष्यामध्ये कर्नाटकात उपासना मार्गाचा प्रसार केला.

श्री. ब्रह्मानंदांचे शेवटचे मोठे कार्य म्हणजे आपल्या सदगुरूंच्या समाधी मंदिराची उभारणी व तेथील उपासना पद्धतीची आणि श्रींच्या पुण्यतिथी उत्सवाची व्यवस्था करणे हे होय. शके १८३६ (सन १९१४) च्या मार्गशीर्ष वद्य प्रतिपदेस गोंदवले समाधीमंदिरात श्री. गोंदवलेकर महाराजांच्या पादुकांची स्थापना श्री. ब्रह्मानंदांच्या देखरेखीखाली झाली. पहिल्या दोन उत्सवांना ते स्वतः हजर होते. ब्रह्मानंदांनी घालून दिलेल्या पद्धतीनुसारच गेली १०० वर्षे पुण्यतिथी उत्सव संपन्न होत आहे.

इ.स. १९१८ मध्ये ब्रह्मानंदांचा दम्याचा विकार अधिक बळावू लागला. त्यांना आपल्या देहावसानाची पूर्वकल्पना आधीच आलेली होती. असेच एके दिवशी लोकांशी बोलता बोलता त्यांनी सांगितले - 'अरे बेट्यानो आनंदसागर गेले. श्री महाराज गेले. आता मी किती दिवस मागे राहायचे ! मी जर कदाचित गेलो तर रामनाम घेत घेत माझे शरीर नदीमध्ये सोडून द्या' आणि शेवटी एके दिवशी सन १९१८ मध्ये कागवाड येथील जवळच नवबाग येथे नामस्मरण करीत करीतच श्री गोंदवलेकर महाराजांचा हा पट्टशिष्य अनंतामध्ये विलीन झाला. त्यांनी आधी सांगून ठेवल्याप्रमाणे त्यांचा देह कृष्णानदीत विसर्जन करण्यात आला. परमार्थमार्गामध्ये श्रीराम-श्रीमारुतीराय, श्रीसमर्थ-श्रीकल्याण, श्रीसमर्थ-श्री उद्धव, श्रीगजानन महाराज-दासगुण इ. अनेक जोड्या या वंदनीय आहेत. त्याचप्रमाणे श्रीगोंदवलेकरमहाराज-श्रीब्रह्मानंद महाराज ही जोडीही अशीच वंदनीय आहे. या गुरुशिष्य जोडीला शतशः वंदन !



## Don't Quit

When things go wrong,  
As they some times will  
When the road you are trudging,  
Seems all uphill  
When funds are low and debts are high  
And you want to smile  
But you have to sigh  
When care is pressing you  
Down a bit  
Rest, if you must  
But don't you quit  
Life is queer with its twists and turns  
As everyone of us some times learns  
And many a failure turns about  
When he might have won,  
Had he struck it out  
Don't give up though the pace seems slow  
You will succeed with another blow  
Success is failure turned in side out  
The silver tint of the clouds of doubt  
And you can never tell how close you are  
It may be near when it seems so far  
So stick to the fight, when you are hardest hit  
It's when things seem worst  
That you must not quit.



## आयुष्याला द्यावे उत्तर!

असे जगावे दुनियेमध्ये, आव्हानाचे लावून उत्तर,  
नजर रोखुनी नजरेमध्ये, आयुष्याला द्यावे उत्तर...  
नको गुलामी नक्षत्रांची, भीती आंधळी ताऱ्यांची  
आयुष्याला भिडतानाही, चैन करावी स्वप्नांची...  
असे दांडगी इच्छा ज्याची, मार्ग तयाला मिळती  
सत्तर,  
नजर रोखुनी नजरेमध्ये, आयुष्याला द्यावे उत्तर...  
पाय असावे जमिनीवरती, कवेत अंबर घेताना,  
हसू असावे ओठांवरती, काळीज काढून देताना..  
संकटासही ठणकावुन सांगावे, आता ये बेहत्तर,  
नजर रोखुनी नजरेमध्ये, आयुष्याला द्यावे उत्तर...  
करुन जावे असेही काही, दुनियेतूनी या जाताना,  
गहिवर यावा जगास साऱ्या, निरोप शेवटचा देताना..  
स्वर कठोर त्या काळाचाही, क्षणभर व्हावा कातर-  
कातर  
नजर रोखुनी नजरेमध्ये, आयुष्याला द्यावे उत्तर...

कवी : विंदा करंदीकर





## दोन कथा

या दोन कथा आहेत, दोन्ही कथा वाचल्या तर आपल्या लक्षात येईल की, आपण आज ते काही करतो त्याचा पुढील पिढीवर परिणाम कसा होतो !!!

### पहिली कथा

आपल्याला अल कॅपिनो माहीत असेलच, एके काळचा शिकागोचा सर्वात मोठा डॉन. त्याने अक्षरशः शिकागोवर राज्य केले आहे. दरोडे असो की खून किंवा जुगार किंवा वेश्यागृहे, तुम्ही ज्या कुठल्या गुन्हाची कल्पना करू शकाल ते सगळे गुन्हे अल कॅपिनोनी केले होते. "इझी एडी" असे टोपणनाव असणाऱ्या आणि कायद्याला वाटेल तसे वाकवू शकणाऱ्या वकीलाच्या मदतीने कायद्याच्या कचाट्यातून हा माणूस मात्र नेहमीच सुटत आला.

या बदल्यात इझी एडीला अल कॅपिनोनी जबर पैसा, मोठे घर वगैरे सगळं दिलं. इझी एडीचं घर एखाद्या नगराएवढे मोठे होते. संपूर्ण सुरक्षा होती. नोकरचाकर देखील होते दिमतीला. या एडीचा जीव मात्र एकुलत्या एका पोरात होता. गुन्हेगारी विश्वाचा एवढा मोठा वकील पण त्याने आपल्या पोराला मात्र या सगळ्यापासून दूर ठेवले. सत्य असत्याची जाण करून दिली. एडीला नेहमी वाटायचं की आपला मुलगा मोठा झाला की त्याला समाजात आदरयुक्त स्थान असावे. इतकी प्रचंड संपत्ती असून एडी मात्र आपल्या मुलाला न चांगले नाव देऊ शकत होता, न चांगली उदाहरणे.

एका दिवशी एडीला ही घुसमत पेलवेना आणि त्याने अल कॅपिनोची साथ सोडण्याचा निर्णय घेतला. त्याला याची किंमत माहीत होती. अख्ख्या शिकागोवर राज्य करणाऱ्या डॉनच्या विरुद्ध तो उभा होता. पोलिसांना आणि कर अधिकाऱ्यांना त्याने अल कॅपिनो विरुद्ध सगळी माहिती आणि पुरावे दिले.

परिणाम भीषण झाला. एका दिवशी भर रस्त्यात त्याची हत्या झाली. पण त्याने त्याच्या मुलासाठी मात्र एक उदाहरण निर्माण केले होते. सत्यासाठी जीवही जाऊ शकतो.

राह कठीन है मग अंतिम जीत सत्य की ही होती है ॥

पोराला हे शिकवण्यासाठी त्याने सर्वोच्च बलिदान दिले होते !!

पोलिसांना एडीच्या खिश्त्यात रोझरी आणि एक कविता सापडली

The poem read :

The clock of life is wound but once,  
and no man has power to tell just when the hands will stop  
At, later or early hour  
Now is the only time you own  
Live, love, toil with a will  
Place no faith in time  
For the clock may soon be still

### दुसरी कथा

दुसऱ्या महायुद्धाने जगाला अनेक हिरो दिले. असाच एक साहसी योद्धा होता Butch O'Hare. फायटर पायलट असलेला बुच विमानवाहक युद्धनौका Laxington वर होता या महायुद्धात. साऊथ पॅसिफीक या महासागरात ही युद्धनौका तैनात होती.

एके दिवशी अख्ख्या स्क्राइनला एका मिशनवर पाठवण्यात आले. आकाशात उडाल्यावर बुचच्या लक्षात आले की त्याच्या विमानात पुरेसे इंधन नाही आहे. बेसकॅम्पनी त्याला परतण्याचा आदेश दिला. खट्टू मनानी बुचनी फॉर्मेशन सोडले आणि परत यायला निघाला. परत निघालेल्या बुचला रक्त गोठवणारे दृश्य दिसले. मोठे जपानी स्क्राइन बुचच्या



युद्धनौकेवर चाल करून येत होते. अमेरिकन स्क्वाड्रन सोर्टीवर निघाले होते आणि त्यांची युद्धनौका अक्षरशः हतबल होणारी होती. बचाव करायला नौकेवर एकही विमान नव्हते आणि बुचच्या विमानात पुरेसे इंधन पण नसल्यामुळे तो अमेरिकन स्क्वाड्रनला परत आणू शकणार नव्हता. जपानी स्क्वाड्रनशी लढणे हा एकच पर्याय बुचला दिसला आणि तो बेभानपणे जपानी फॉर्मेशनमध्ये घुसला. असेल नसेल तो सगळा दारूगोळा त्याने वापरून काही जपानी विमानांना घायाळ केले. दारूगोळा संपल्यावर विमानाचे पंख त्याने शस्त्र म्हणून वापरायला सुरवात केली. जपानी स्क्वाड्रनची पाच विमाने त्याने पाडली होती आणि उरलेल्या जपानी स्क्वाड्रननी माघार घेतली.

आपल्या अतिशय नुकसान झालेल्या विमानाला बुचने कसेबसे युद्धनौकेवर उतरवले. विमानात असलेल्या कॅमेराने बुच भीम पराक्रम रेकॉर्ड केला होता. बुचच्या या पराक्रमाची सगळ्यांनी दाद दिली. आसमंतात ऐकू जातील इतक्या जोरात टाळ्या वाजवण्यात आल्या. २० फेब्रुवारी १९४२ ला केलेल्या या पराक्रमासाठी बुच नौसेनेचा **FIRST ACE OF WWII** झाला आणि शौर्यपदकांनी त्याचा सन्मान करण्यात आला.

मात्र हा अवघा २९ वर्षांचा महान योद्धा पुढील वर्षी एका हवाई कारवाईत मारला गेला. त्याचं मूळ शहर त्याला विसरू शकणार नव्हते. त्याच्या शहराने त्या शहरातील विमानतळाला त्याचे नाव दिले.

आपण कधी शिकागोला गेलात तर O'Hare आंतरराष्ट्रीय विमानतळावर त्यांचा पुतळा बघा. टर्मिनल १ आणि २ या मध्ये आहे या वीराचा पुतळा!!

आता तुम्ही म्हणाल या दोन कथांचा एकमेकांशी काय संबंध ?

Butch O'Hare हा ईझी एडीचा मुलगा होता !

### शिष्यसंताद

त्यांनी मला विचारलं  
महाराजांच्या सेवेतून तुला काय मिळालं ?  
मी म्हणालो काहीच नाही  
तो उत्सुकतेने व प्रश्नार्थक चेहऱ्याने  
माझ्याकडे पाहू लागला.  
मी त्यांना सांगितलं मी काही मिळविले नाही  
पण  
बरंच गमावलेय आणि ते म्हणजे  
माझ्यातला राग  
निराशा  
भीती  
द्वेष  
मत्सर  
चिडचिड  
उतावीळपणा  
आणि मृत्यूची भिती !  
हे सर्व मी गमावलेय  
तो शांत झाला व काही न बोलता नित्यसेवेला  
लागला.

### प्रार्थना

मंदिर, चित्त मंदिर, एक तेथे प्रार्थना  
सत्य सुंदर मंगलाची, नित्य हो आराधना ॥१॥  
दुःखिताचे दुःख जावो, ही मनाची कामना  
वेदना जाणावयाला, जागवू संवेदना ।  
दुर्बलांच्या रक्षणाला, पौरुषाची साधना ।  
सत्य सुंदर मंगलाची, नित्य हो आराधना ॥१॥  
जीवन नव तेज राहो, अंतरीची भावना ।  
सुंदराचा वेध लागो, मानवाच्या जीवना ।  
शौर्य लाभो, धैर्य लाभो, सत्यता संशोधना ।  
सत्य सुंदर मंगलाची, नित्य हो आराधना ॥२॥  
भेद सारे मावळू द्या, वैर साऱ्या वासना ।  
मानवाच्या एकतेची, पूर्ण होवो कल्पना ।  
मुक्त आम्ही फक्त मानू, बंधुतेच्या बंधना ।  
सत्य सुंदर मंगलाची, नित्य हो आराधना ॥३॥

कवी - वसंत बापट



## Photo Protection

Photo protection of the human skin is achieved by extremely efficient internal conversion of DNA, Proteins & Melanin. Internal conversion is a photochemical process that converts the energy of the UV photon into small, harmless amounts of heat. If the energy of the UV photon were not transformed into heat, then it would lead to the generation of free radicals or other harmful reactive chemical species (for e.g. Singlet oxygen or hydroxyl radical). The purpose of this extremely efficient photo protective mechanism is to prevent direct DNA damage and indirect DNA damage. The ultra fast internal conversion of DNA reduce the excited state life time of DNA to only a few femtoseconds ( $10^{-15}$ s) this way the excited DNA does not have enough time to react with other molecules. For melanin this mechanism has developed later in the course of evolution. Melanin is such an efficient photo protective substance that it dissipates more than 99.9% of the absorbed UV radiation as heat. This means that less than 0.1% of the excited melanin molecules will undergo harmful chemical reactions or produce free radicals.

In early civilisation people used Olive oil, Rice paste, Jasmine, Zinc oxide powder etc. to protect their skin from the sun. First synthetic sunscreen was marketed in 1936 by French chemist and later on many pharma companies marketed the sunscreens.

### Photo protection-General Measures.

Use cotton clothing to cover your body, limit time in mid day sun, watch UV index, use broad rimmed hats, gloves, sunglasses, scarves etc.

### Sunscreen/ Sun block/ Sun cream or Suntan Lotion.

It is available in the form of ointment, lotion, spray, gel, foam, or stick. It helps to absorb or reflect some of the Sun's ultra violet (UV radiation) and helps to protect skin against sunburn. Its appropriate use can slow or temporarily prevent the development of wrinkles, moles and skin sagging.

The ideal sunscreen should protect the skin from UVA / UVB radiation. Such sunscreens are labelled as Broad Spectrum sunscreens. They are commonly rated and labelled with Sun Protection Factor (SPF) that measures the fraction of sunburn producing UV rays. For example SPF15 means that 1/15 of the burning radiation reaches the skin through sunscreen. This number corresponds to the number of minutes in direct sun exposure before the UV rays will redden the skin, so SPF30 will allow 30 minutes of direct exposure before breaking down.

### Photo aging :

Photo aging is premature aging of the skin caused by repeated exposure to Ultra Violet Radiation from sun or artificial UV sources, sometimes CFL lights can also cause sun tanning. UVA passes through clouds and windows glasses etc.

### Sunscreens can be classified in to :

- 1) Physical Sunscreen - those reflect sunlight.
- 2) Chemical Sunscreen - those absorb the UV light.

Active ingredients in:

UVB Protection: - 1. Octinoxate 2. Octisalate 3. Octocrylene







UVA Protection: - 1. Avobenzone 2. Zinc oxide.

Combination: 1. Zinc oxide 2. Titanium dioxide.

**How to Apply sunscreen:** 30 minutes before sun exposure on exposed body parts, reapply every three hours.

**SPF Guide:** with anything above SPF 30, the amount of increased protection isn't that great, so sunscreen with SPF30 is good. No sunscreen offers 100% protection.

SPF 2: ½ of UVB rays get through to your skin blocking about 50

SPF 15: 1/15 UVB rays get through to your skin blocking about 93%

SPF 30: 1/30 UVB rays get through to your skin blocking about 97%

SPF 50: 1/50 UVB rays get through to your skin blocking 98%

SPF 100: 1/100 UVB rays get through to your skin blocking 99%

**Treatment of Sunburns:** Includes relief of pain, itching, burning and in later stages care of exfoliating skin. Take a cool bath / shower, avoid soaps or perfumes. Apply Ice pack, moisturiser, aloe vera creams, sun protective clothing and medicines prescribed by the doctor. Extreme sunburn symptom is called Sun poison.

**Courtesy: Dr Amit Kelkar**

Mob. : 9822415096

Wikipedia

## दिवाली

ही कविता अटलजींची आहे, अतिशय सुंदर.... आयुष्यभर तात्त्विकतेने जगलेला आणि कवितेतून व्यक्त होणारा, मनात प्रचंड राष्ट्रप्रेम असलेला असा हा माणूस... विरक्त पण विलक्षण इच्छाशक्ति आहे त्यांच्याकडे.... आणि त्यांच्या कवितेतल्या शब्दांमधून ती सतत दिसते.

जब मन में हो मौज बहारों की  
चमकाएँ चमक सितारों की,  
जब खुशियों के शुभ घेरे हों  
तन्हाई में भी मेले हों,  
आनंद की आभा होती है  
उस रोज 'दिवाली' होती है ।

जब प्रेम के दीपक जलते हों  
सपने जब सच में बदलते हों,  
मन में हो मधुरता भावों की  
जब लहके फसलें चारों की,  
उत्साह की आभा होती है  
उस रोज 'दिवाली' होती है ।

जब प्रेम से मीत बुलाते हों  
दुश्मन भी गले लगातें हों,  
जब कहीं किसी से वैर न हो  
सब अपने हों, कोई गैर न हो,  
अपनत्व की आभा होती है  
उस रोज 'दिवाली' होती है ।

जब तन-मन जीवन सज जाएं  
सद्भाव के बाजे बज जाएं,  
महकाए खुशबू खुशियों की  
मुस्काएँ चंदनिया सुधियों की,  
तृप्ति की आभा होती है  
उस रोज 'दिवाली' होती है ।

अटलबिहारी वाजपेयी



## धून बदल के देखो

डॉ. महेंद्र बागूल  
मो. ९८८९२९८३४५

“कंटाळा आला ह्या त्याच त्या रूटीन चा !

“शिट सच अ बोअरींग लाईफ यार...!!”. “शी बाई कंटाळा आला ह्या सान्याचा! रोज रोज तेच! घरातील कामे आणि तोच प्रश्न काय स्वयंपाक करायचा?”, “ही नोकरी म्हणजे चाकोरीतले आयुष्य झाली आहे. त्याच फाईली, तीच खर्डेघाशी, कंटाळा आलाय पण काय करणार...!!”

असे संवाद, अशी कुरकुर आपण आपल्या भोवताली सतत ऐकत असतो, आणि ‘असो !’ असे म्हणून सोडून देत असतो. पण कुठेतरी आपण ह्या वाक्यांशी सहमत देखील असतो, कारण आपणही ह्या तक्रारदारांमधील एक असतो. आणि ही तक्रार नेहमीच चुकीची असते असे मला वाटत नाही. कारण आपला मेंदू जात्याच सतत नाविन्याच्या शोधात असतो. एखादे लहान मूल देखील त्याला मिळालेल्या नवीन खेळण्याबरोबर काही काळ अगदी आनंदाने खेळते, त्याला जपते पण नंतर त्याला तेच खेळणे आनंद देईनासे होते मग ते तेच खेळणे टाकून देते व दुसऱ्या खेळण्यासाठी हट्ट धरते. तात्पर्य, सतत नाविन्याचा ध्यास हा आपला गुणधर्म आहे असे आपण म्हणू शकतो.

आम्हा डॉक्टर मंडळींना तर रुग्णांकडून, “डॉक्टर कंटाळा आला हो..!” ह्या तक्रारी रोजच ऐकाव्या लागतात आणि ह्या नाविन्याच्या नियमाला अपवाद नसूनही आम्ही मंडळी रुग्णांना समुपदेशकाच्या भूमिकेतून त्यावर वेगवेगळे उपाय सुचवत असतो. जसे की, ‘सुट्टी घेऊन कुठे तरी मस्त फिरून या.’ किंवा नाटक, सिनेमा, पिकनिकला जा ! वगैरे वगैरे. हा सल्ला समोरच्याला कितपत शक्य होईल हा विचार त्या वेळी डोक्यात येत नाही आणि आला तरी उपाय तर सांगायला हवाच ना !

परंतु परवा एका चांगल्या कंपनीत जॉब करत असणाऱ्या आणि ज्याला मी त्याच्या लहानपणापासून ओळखतो अशा एका मुलाला त्याच्या अशाच तक्रारीवर वरील प्रमाणे मी सल्ला देत असताना, “काका तुम्ही सांगताय ते ठिकच आहे, पण तुम्हीच सांगा प्रॅकटीकली ते नेहमी किती शक्य होते हो ?

आय अॅम सॉरी काका ! पण तुम्हाला तरी तुमच्या सुरुवातीच्या सेंटलमेंटच्या काळात ते शक्य झाले होते का ? किंवा आता तरी किती वेळा ते शक्य होते तुम्हाला ?” असा प्रश्न उपस्थित करून मला क्लीनबोल्डच केले.

माझ्या डोक्यात त्याचा प्रश्न सतत घिरट्या घालत होता. कारण ते मलाही पटत होते. अशाच विचारात झार्डव्ह करत असताना, नेहमी कारमध्ये रेडिओ वर ऐकतो ते विविध भारती चॅनेल सिग्नल प्रॉब्लेममुळे बंद झाल्याने मी एफ एम चे चॅनेल बदलले. त्यावर कुठले तरी नवीन पंजाबी स्टाईलचे गाणे सुरू होते. त्याचा ठेका व गाणे मला छान वाटले !! गाणे संपल्यावर त्या चॅनेलच्या आर.जे. ने “धून बदल के तो देखो!” ह्या त्यांच्या थीमलाईनविषयी काहीतरी सांगितले व ती धून ऐकवली.

का कुणास ठाऊक पण ती धून त्याची चाल माझ्या मनाला स्पर्शून गेली. घरी पोहोचलो तेव्हा कार पार्क करताना आपसूकच मी त्या धूनची शीळ घालू लागलो आणि अचानक डोक्यात लख्ख प्रकाश पडला की, ‘अरे केवढा अर्थ भरला आहे ह्या ओळींमध्ये...!!’ माझ्या डोक्यात त्या मुलाचा जो प्रश्न घोळत होता त्याचे उत्तर मला मिळू लागले होते व त्याचा प्रयोग स्वतःपासून सुरू करण्याचे मी ठरवून टाकले.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी फिरायला जाताना नेहमी ज्या रस्त्याने मी जातो त्या रस्त्याने न जाता वेगळ्या रस्त्याने व दुसऱ्या ठिकाणी मी निघालो, जाताना भोवतालची झाडे व परिसर नवीन असल्याने मला वेगळाच आनंद देत होते, रस्त्यात भेटणारे चेहरे वेगळे होते. त्यातील ओळखीचे चेहरे, “आज इकडून कसे काय ?” अशी विचारणा करून त्यांच्या बरोबर असणाऱ्या व मला अनोळखी असलेल्यांशी माझी ओळख करून देत होते. ह्या वेळी मला आज ते चेहरे वेगळेच व टवटवीत भासत होते.

कुठल्याही विशिष्ट ठिकाणी जायचे असं काही ठरवले नसल्याने, मी नव्या निसर्गाचे रूप न्याहाळत, आस्वाद



घेत चालत होतो आणि जेथे मनाने कौल दिला अशा निवांत जागी एका झाडाखालील दगडावर बसलो. आज मी नेहमी करतो तसा कुठलाही व्यायाम करणार नव्हतो... शांत बसून मंद वाऱ्याने होणाऱ्या पानांच्या सळसळीचे संगीत व त्यास मिळणारी पक्ष्यांची साथ मी ऐकत बसलो. एका वेगळ्याच आनंदाची अनुभूती मला होत होती. मनात अथांग, शांत, शीतल जलाशय उत्पन्न झाला आहे असे मला वाटत होते. परत येताना एक प्रकारची अक्षय उर्जा आपल्यात सामावली असल्याचे वाटत होते. डोक्यातील विचार, विवंचना, मनातील मळभ सर्व कसे धुऊन निघाले आहेत आणि मन कसं स्वच्छ, लख्ख शांत झाले आहे असे वाटत होते. आणि हे सर्व मी आजच का अनुभवत होतो ? असे काय विशेष मी केले होते त्यासाठी ? काहीही नाही... फक्त रोजची वाट आणि ठिकाण बदलून पाहिले होते. म्हणजेच मी माझ्या जगण्यातील, 'धून' आज बदलून बघितली होती. आणि हो मी रोजच तेथे जाईन असेही नाहीये. मी पुन्हा माझ्या नेहमीच्या रस्त्याने, नेहमीच्या ठिकाणी जाणारच होतो पण अधून-मधून अशी 'धून' मात्र बदलायची हे नक्की ठरवले.

ह्या अनुभवामुळे मला एक अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट मात्र कळली की, आयुष्यात त्याच त्या रुटीनमुळे आलेला कंटाळा घालवायला अनेक छोट्या छोट्या गोष्टींमध्ये आपण उपाय शोधू शकतो आणि त्यासाठी विशेष प्रयत्न किंवा पैसे व वेळ घालवायची अजिबात गरज नसते. अशा अनेक गोष्टी आहेत ज्या आपण रोज करत असतो त्यात फक्त जरासा बदल करून बघावा.

रोज आपण कामाच्या ठिकाणी ज्या वाहनाने जातो ते एखाद्या दिवशी बदलून बघावे म्हणजे कारने जात असाल तर स्कूटरने जाऊन बघावे. शक्य असेल तर कधी सायकलीचा वापरा करा. एकटेच जात असाल तर कधी सहकाऱ्यांबरोबर एकत्र जावे. रोज रोज फॉर्मल कपडे वापरत असाल तर कधी कधी जिन्स, टी शर्ट वापरावे. काही वेळा ते शक्य नसेल तर सुटीच्या दिवशी करून बघावे. सुटीच्या दिवशी बरेच जण निवांत असल्याने उशिरा उठतात पण एखाद्या दिवशी लवकर उठून बाहेर उगाचच भटकून यावे, येताना बरोबर कोपऱ्यावरील अण्णाकडून मस्त गरमागरम नाश्ता घेऊन यावा व घरच्यांना सरप्राईज देऊन त्यांचा चेहऱ्यावरचा आनंद बघावा.

कधी कधी उगाचच लोळत पडून जरा निवांतपणा अनुभवावा. तर कधी अंगात एखादी कला किंवा छंद असेल त्याला वेळ देऊन बघावा. घरात कधी एखाद्या दिवशी टी.व्ही. अजिबात न लावता रेडिओवरील एखादे आवडीचे स्टेशन (चॅनेल) लावून बघा. तसेच हल्ली मोबाईल, लॅपटॉपचा जमाना आहे. सगळ्यांच्या आयुष्यातील ते अविभाज्य घटक झाले आहेत पण जरा एखाद्या सुट्टीच्या दिवशी बघा ना घरातील इंटरनेटला सुटी देऊन, इंटरनेट टोटल बंद म्हणजे बंद...! आणि मोबाईल पण फक्त महत्त्वाचा एखादा कॉल घेण्यापुरताच.. आपल्याला लक्षात येईल की, "अरे केवढा वेळ आहे आपल्याकडे आज..! आपण किती निवांतपणे आपली बऱ्याच दिवसांपासून रखडलेली कामे आज उरकू शकतोय तेही रेडिओवर गाणी ऐकत ऐकत आणि सगळ्यात महत्त्वाचे आज किती तरी दिवसांनी आपण घरातील मेंबर्सशी मस्तपणे गप्पा गोष्टी करतोय, बायकोला व मुलांना कितीतरी गोष्टी आपल्याला सांगायच्या होत्या !! तसेच आपल्यालाही बऱ्याच गोष्टी त्यांच्याशी शेअर करायच्या होत्या...!! किती बरं वाटतंय आज त्यांच्याबरोबर बोलून...! आज किती तरी दिवसांनी बाबांबरोबर शांतपणे मनमोकळ बोलतोय आपण ! आपल्याशी भरभरून बोलताना बाबांचा चेहरा किती आनंदी, उत्साही दिसतोय आज !! अगदी मी लहान होतो त्यावेळी माझ्याशी गप्पा मारताना, माझ्या बरोबर खेळताना जसे दिसायचे तसेच आज मला बाबा दिसताहेत. मिशिकल, खेळकर, आनंदी..!! माझे मन बालपणीच्या आठवणींनी किती सुखावते आहे ! किती छान आणि मोकळं वाटते आहे मला...!! पण मला हा सारा बदल आजच का जाणवतोय ? इतक्या दिवसांत मला घरातील वातावरण एवढे छान, मोकळे, आनंदी असते हे का कळले नव्हते ?" ह्या सर्व प्रश्नांचे उत्तर, "जरा धून बदल के देखो!" हे आहे हे तुमच्या लक्षात येईल.

ह्या सान्याचा सार तुमच्याही लक्षात आला असेलच. कंटाळवाण्या रुटीनमधून आनंद मिळवण्यासाठी नेहमीच खूप मोठी यातायात करायची गरज नसते. फक्त कधी कधी चाकोरीपेक्षा जरा वेगळे जगून बघावे. नक्कीच फरक जाणवेल आणि आपली शरीराची व मनाची बॅटरी चार्ज झाल्यासारखी वाटून नव्या उत्साहाने नीरस वाटत असलेले आयुष्य सरस वाटू लागले. झईव्ह करताना मी रेडिओवरचे चॅनेल बदलले आणि मला नवीन काही ज्ञान झाले कारण मी एकप्रकारे चक्र 'धून' च बदलली होती की, आता जेव्हा कोणी मला, "डॉक्टर.. ह्या रुटीन चा कंटाळा आलाय!" असे म्हणतात तेव्हा त्यांना सल्ला देताना माझ्या कानात ऐकू येते.... "जरा धून बदल के देखो!!" ■ ■

## मुलांचा विकास व पालकांची भूमिका

मिलींद सुरेश खडकार

मो. ९४२३५८२९८९

हल्ली वर्तमानपत्र उघडताच लहान मुलांविषयी वेगवेगळ्या बातम्या वाचायला मिळतात, त्यात विविध क्षेत्रात प्राविण्य मिळवण्यापासून अगदी आत्महत्येपर्यंत सगळ्या बातम्यांचा समावेश असतो. मुलांची प्रगती हा तर प्रत्येक पालकांसाठी कौतुकाचा विषय असतो व तो असायलाही हवा, परंतु लहान मुलांकडून घडणारे गुन्हे, त्यांच्या आत्महत्या इत्यादी मन सुन्न करणाऱ्या बातम्या वाचल्या की त्यांच्या विकासाच्या वाटचालीवर प्रश्न चिन्ह उभे राहते. काही काळासाठी बातमी वर्तमानपत्रांच्या हेडलाइन्समध्ये राहते, काही जुजबी उपाय केले जातात, चर्चासत्र आयोजित केली जातात. कधी सिनेमासारख्या माध्यमांवर तर कधी कायदा सुव्यवस्थेवर खापर फोडले जाते व पुन्हा जैसे थे. मुलांचे अतिरेकी वागणे हे तात्कालिक परिस्थितीनुसार अचानक घडलेली प्रतिक्रिया कधीच नसते, त्या मागे इतिहास असतोच. फक्त तो अभ्यासण्याची गरज असते. मुलांना त्यांच्या वयानुसार योग्य-अयोग्य, नैतिक-अनैतिक यातील फरक ओळखता आल्यास, इतरांच्या आनंदात आनंद मिळवता आल्यास व स्वतःचं अपयश पचवता आल्यास अशा घटना घडणार नाहीत. परंतु ही सगळी समज योग्य वेळी येणे हे सर्वस्वी त्यांच्यावर घरी होणाऱ्या संस्कारावर अवलंबून असते.

विकासाचे महत्त्वाचे टप्पे कुठले? विकासावर परिणाम करणारे मुख्य घटक कोणते? मुलांच्या विकासासंदर्भात वेगवेगळ्या मानसशास्त्रज्ञांचे सिद्धांत काय सांगतात याचा अभ्यास करत असतांना एक गोष्ट मला प्रकर्षाने जाणवली ती म्हणजे मुलांच्या विकासातली पालकांची महत्त्वाची भूमिका.

जसे आपण बघतो की मुलांच्या विकासाची प्रक्रिया ही खरं तर त्यांच्या जन्मापासूनच किंबहुना त्यापूर्वीच गर्भधारणेपासूनच सुरु झालेली असते आणि पुढे ही प्रक्रिया मुले प्रौढ होईपर्यंत अविरतपणे चालूच असते. परंतु महत्त्वाचे टप्पे असतात ते शिशूअवस्था व बाल्यावस्था ज्यामध्ये मुले अधिकाधिक पालकांच्या सान्निध्यातच असतात, पुढे कुमारावस्थेत मुलांवर बाहेरील समाजाचा प्रभाव पडण्याची शक्यता असते. म्हणजेच विकास प्रक्रियेतील बहुतांश काळ ते पालकांच्या सहवासातच असतात, म्हणूनच पालकांचा मुलांवर खूप प्रभाव असतो, काही आनुवंशिक गुण सुध्दा मुलांमध्ये असतातच.

गर्भाच्या स्वरूपात जेव्हा मूल आईच्या पोटात असते तेव्हाच त्याच्यावर आईच्या वागण्या - बोलण्याचा व आहाराचा परिणाम होत असतो हे विज्ञानाने सिध्द केले आहे. म्हणूनच त्या काळात आईची व पर्यायाने बाळाची व्यवस्थित काळजी घेतली जाते. पुढे मूल जन्माला आल्यानंतर पूर्णपणे पालकांवर अवलंबून असते. जसेजसे त्याची बोधन क्षमता वाढते, बौद्धिक वाढ होते तसे तसे ते आई व्यतिरिक्त वडील व इतरांना ओळखू लागते व सान्निध्यात आलेल्या प्रत्येकाकडून काहीतरी शिकत असते. आई-वडील सतत सोबत असल्याने त्यांचा प्रभाव मुलांवर सर्वाधिक असतो म्हणूनच त्यांची भूमिका विशेष महत्त्वपूर्ण ठरते. त्या काळात प्रेम, आपुलकी, आनंद, राग या भावनांचा विकास किंवा बसणे, बोलणे, उभे राहणे इ. शारीरिक कौशल्यांचा विकास हा पालकांच्या मदतीनेच होत असतो. त्या काळापासूनच मुलांना योग्य विकास व्हावा म्हणून पालकांनी प्रयत्नशील असावे ही अपेक्षा असते. मुलांच्या आहाराची नीट काळजी न घेतल्यास मुले वारंवार आजारी पडतात, चिडचिडे होतात, जास्त लाड केल्यास हट्टी होतात, दुर्लक्ष केल्यास शारीरिक विकास योग्य प्रकारे होत नाही. त्यासाठी पालकांना मुलांची विशेष काळजी घ्यावी लागते.

खरंतर विकास ही अगदी नैसर्गिक प्रक्रिया आहे, निसर्गातील प्रत्येक सजीव अपत्य जन्माला घालतो व तो स्वावलंबी होईपर्यंत त्याची काळजी घेतो. पक्षी पिलांना दाणे भरवतात, वाघिन बछड्याला शिकार करायला शिकवते,



माकडिणीचे पिलू तिच्या पोटाला घट्ट चिपकून असते व ती त्याला घेऊन फिरत असते हे आपण पाहतोच. पण मानवात व इतर प्राण्यात एक फार मोठा फरक आहे, तो म्हणजे इतर सर्व प्राणी निसर्ग नियमांप्रमाणेच जगत असतात. निसर्गात बदल करण्याचे, अनैसर्गिक कार्य करण्याची ना त्यांची कुवत असते, ना इच्छा, याला क्वचितच एखादा अपवाद आढळेल. परंतु मानवाची बौद्धिकक्षमता इतर प्राण्यांपेक्षा जास्त आहे व त्याचा उपयोग अनैसर्गिक किंवा समाजविघातक कारणांसाठी करण्याची त्याची कुवत पण असते. म्हणूनच इतर प्राण्यांसारखे मानवाला अपत्य फक्त स्वतःचे खाद्य व सुरक्षेसाठी स्वावलंबी होऊन चालत नाही तर संस्कार नावाची एक खूप मोठी जबाबदारी मानवावर असते. त्यामुळेच अनेक कौशल्यांचा विकास व त्यांची योग्य सांगड घडवून मुलांना एक सुजाण नागरिक बनवण्याची जबाबदारी पालकांवर असते.

बाल्यावरस्थाच या सर्व संस्कारांचा पाया रचण्याची योग्य वेळ असते. बाल्यावस्थेत बालकांना आपलेपणा व प्रेमाची गरज असते पुढे कुमारावस्थेत स्व-आदरभाव व स्वयंपूर्तीची गरज असते. बाल्यावस्थेत बालकांना जी आपलेपणा व प्रेमाची गरज असते ती निश्चितपणे पालकच पूर्ण करू शकतात, परंतु ते करत असतानाच त्या प्रेमांमुळे मुलांमध्ये इतर अनेक अनावश्यक गुणांचा विकास होऊ नये याची काळजीपण पालकांना घ्यावी लागते. साधारण या वयात मुले हट्टी होतात, आळशी होतात. घरात आपल्याला कुणाची जास्त आपुलकी मिळते हे त्यांच्या लक्षात आले असते तेव्हा अनेकदा त्याचा उपयोग ते स्वतःच्या चुका लपवण्याकरिता करत असतात. अशा वेळी त्यांना शिस्त लावण्यासाठी शिक्षा करणे सुध्दा आवश्यक असते. दुसरीकडे प्रेमाची गरज घरात न भागल्याचा मुलांवर परिणाम होतो, त्यांचा भावनिक विकास योग्य प्रकारे होत नाही, आत्मविश्वास कमी होतो, ते स्वतःमध्येच मग्न असतात, मोकळेपणे वागत नाहीत. हे सर्व टाळण्यासाठी त्यांना आपुलकिने वागवण्याचं काम पालकच करू शकतात. याच वयात त्यांना समाजाची ओळख होते, बाहेरील व्यक्तींशी संपर्क वाढतो. त्यात काही बरे वाईट अनुभव पहिल्यांदाच येतात, काही वेळा हे अनुभव हादरवून टाकणारे असतात. या सर्व परिस्थितीत त्यांच्या पाठीशी पालकांनीच उभे राहायचे असते, त्यांना योग्य-अयोग्य काय ते समजावून सांगायचे असते. त्याच वेळी त्यांना सामाजिक जबाबदारीची जाणीव सुध्दा करून द्यायची असते. तडजोडींचे महत्त्व सुध्दा याच वयात समजावून द्यायचे असते.

मुले शाळेत जाऊ लागलीत की हळूहळू त्यांचा बाहेरील जगाशी संपर्क वाढू लागतो, त्यांचा जाणिवांच्या कक्षा रुंद होऊ लागतात. पालकांच्या संस्कारांबरोबरच त्यांच्यावर इतर वातावरणाचा परिणाम होऊ लागतो. अशावेळी अनेकदा मुले घाबरतात, भांबावतात पण त्यांना बाहेरील वातावरण असुरक्षित वाटू नये याची पालकांना काळजी घ्यावी लागते. कधी कधी मुलांना घरचे संस्कार योग्य की बाहेरचे व्यवहारिक जग योग्य हे निवडणे कठिण जाते. अशा वेळी पालकांनीच त्यांना योग्य-अयोग्य यातला फरक समजावून सांगायचा असतो. बाल्यावस्थेत मुलांना अनेक अडचणी असतात. उदाहरणार्थ शारीरिक इजा, व्याधी, मानसिक ताण, भीती, नियंत्रणातील कमतरतेची भीती, अपयशाची भीती व अनेकदा यावर मोकळेपणाने बोलता येत नसल्याने ते त्यांच्या वागणुकीतून व्यक्त होतात. जसे सतत किरकिर करणे, खोटे बोलणे, पटकन आक्रमक होणे इत्यादी. अशावेळी त्यांच्याबद्दल लगेचच गैरसमज करून, त्यांना रागवून, त्यांच्यावर कुठलेतरी लेबल लावून समस्या सुटत नसतात, अशावेळी पालकांनी त्यांच्याशी संवाद साधून समस्यांच्या मुळापर्यंत पोहोचून त्याचे समुपदेशन करणे अत्यंत गरजेचे असते.

बाल्यावस्थेतून पौंगडावस्थेकडे जात असतांना मुलांच्या मनात अनेकदा भावनिक वृंद सुरु असते, मुले अधिक आत्मकेंद्रित होतात, पालकांपेक्षा मित्रांमध्ये जास्त रमतांना दिसतात, कधी कधी उगाचच चिडचिड सुध्दा करतात. या वयात त्यांच्यात मोठ्या प्रमाणात शारिरिक व मानसिक बदल होत असतात. त्या बदलांशी जुळवून घ्यायला त्यांना पालकांच्या मदतीची गरज असते. पालकांनी अशा वेळी मुलांशी मित्रांच्या भुमिकेतून वागल्यास अनेक समस्या लवकर सुटू शकतात. मुलांना या वयात योग्य लैंगिक शिक्षणाची गरज असते, त्यांच्याशी शारीरिक बदलांविषयी स्पष्टपणे



बोलून वैज्ञानिक दृष्टिकोन समजावून सांगायला हवा. हे काम पालकच छान करू शकतात. याच वयात मुले तणावामुळे कधी कधी शिक्षणात मागे पडतात पण त्याचा बाऊ न करता मुलांना छान आनंदी, सदृढ राहायला मदत केल्यास समस्या सहज सुटतात.

परंतु सध्या सर्वांत मोठी समस्या कुठली असेत तर सेलफोनचा अतिरेक व सोशल मिडियाचा विळखा यात मुले अडकू नयेत म्हणून पालकांना डोळ्यात तेल घालून सतर्क राहायला हवे. आगामी काळात हा धोका वाढतच जाण्याची संभावना आहे. मुले या सर्वांच्या आहारी जाण्याचे प्रमाण खूपच वाढले आहे. त्याने अनेक समस्या निर्माण होत आहेत. अभ्यासात मागे पडणे, लडपणा व इतर आजार वाढणे. मानसिक आजार, वैफल्यग्रस्त होणे, अगदी आत्महत्या करण्यापर्यंत या समस्यांचे गांभीर्य पोहोचले आहे. हे जाळं इतकं मजबूत आहे की त्यापासून मुक्त राहणे शक्य नाही, त्या करिता मुलांना हे सर्व आधुनिक तंत्रज्ञान कसं हाताळावं या बदल शिकवण देण्याचं जिकिरीचं काम पालकांना करावंच लागेल व ते सुध्दा स्वतःचा आदर्श त्यांच्यासमोर ठेवून.

मुलांच्या वयाच्या प्रत्येक टप्प्यावर पालकांना असे वाटते की चला इतकं झालं की आपली जबाबदारी थोडी कमी होईल. मूल रांगत असेल तेंव्हा पालक त्याच्या चालण्याची वाट बघतात, चालू लागल्यावर निराळ्याच समस्या निर्माण होतात. ते शाळेत असतांना आणि आता तो कॉलेजमध्ये गेल्यावर आम्ही सुटलो असा विचार करतात, पण तसे होत नसते प्रत्येक टप्प्यावर वेगळी चिंता समोर उभी असते व पालकांना त्याला सामोरे जावेच लागते. पालकत्व हे एक अखंड कार्य आहे.

कुमारवयात मुले बऱ्याच प्रमाणात स्वयंपूर्ण झालेली असतात, ते स्वतःचे निर्णय स्वतः घेऊ लागतात, कामानिमित्त, शिक्षणानिमित्त बाहेर एकटी राहात असतात. अशा वेळी ती काय करतात, कुणाबरोबर असतात, त्यांचे मित्र मैत्रिणी कोण आहेत याची पूर्ण माहिती पालकांना असणे आजच्या काळात अत्यंत आवश्यक आहे. मुलांच्या बाल्यावस्थेत जो सोशल मिडिया पालकांच्या डोक्याचा ताप झालेला असतो, तोच सोशल मिडिया पालकांना यावेळी काही मदत पण करू शकतो, मुलांच्या सोशल मिडियावरील कार्यावर पालकांनी नजर ठेवल्यास मुलांच्या मानसिकतेचा काही प्रमाणात ते अभ्यास करू शकतात. पण हे वाटते तितके सोपे नक्कीच नाही.

या वयात मुलांचा आत्मसन्मान जपणे, त्यांच्याशी मित्रत्वाचे नातं निर्माण करणे, यापेक्षा दुसरा चांगला उपाय नाही. कारण समस्या निर्माण झाल्यावर ती सोडवण्यासाठी कष्ट घेण्यापेक्षा ती निर्माणच होणार नाही याची काळजी घेणे या काळात अत्यंत उत्तम. यासाठी मुलांना घराच्या समस्यांची जाणीव करून देणे व घरातल्या निर्णयप्रक्रियेत त्यांना सामील करून घेणे हा सर्वांत उपयुक्त मार्ग ठरू शकतो. मुलं म्हणून अनावश्यक लाड करणे व लहान आहेत असं समजून घरातील समस्यांपासून त्यांना दूर ठेवणे केवळ घातकच ठरत नाही तर मुलांमधील संवेदनशीलता देखील कमी करते. आर्थिक व सामाजिक जबाबदारीचे भान या वयात मुलांना यायलाच हवे. तरच मुलांचा विकास योग्य मार्गाने झाला आहे हे सिध्द होईल.

अर्थात, या सर्व प्रक्रियेत एक बाब अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे, ती अशी की वयाच्या प्रत्येक वळणाचा स्वतंत्रपणे विचार केल्यास पालकत्व अत्यंत कठिण वाटणारं काम आहे. परंतु अगदी सुरुवातीपासून पालकांनी आपली जबाबदारी योग्य पध्दतीने निभावल्यास पुढे अनेक समस्या येतच नाहीत व पालकत्व सुसह्य होते. कुठेतरी दुर्लक्ष झाल्यासच समस्या निर्माण होतात, काही वेळा तर समस्यांची बीजं आधीच कधीतरी रोवली गेली असतात. म्हणूनच मला असं वाटतं की शिशु अवस्था व बाल्यावस्था ही खरी वेळ असते की जिथे पालकांनी मुलांकडे जास्त लक्ष द्यायला हवे. पालक म्हटले की फक्त आई वडीलच नाही तर आजोबा आजी किंवा काका काकू सुध्दा असू शकतात, पण आताच्या शहरी वातावरणात कुटुंब छोटी तर झालीच पण आई-बाबांचा सहवास सुध्दा मुलांना नीटसा मिळत नाही. मग त्यांचे पालक कोण? निव्वळ व्यवसाय म्हणून चालणाऱ्या शाळा व पाळणाघराच्या व्यवस्थापकांकडून काही अपेक्षा करता येत नाही. मग आपल्या मुलांचा ताबा घेतात मिडिया व सोशल मिडिया व इथेच विकासाच्या प्रक्रियेला वेगळे वळण मिळण्याची दाट शक्यता निर्माण होते. ■ ■

## माइकेल जॅक्सन

माइकेल जॅक्सन दुनिया का सबसे मशहूर इन्सान था, जिसे कोढ़ था । ये है उसकी कहानी ।



माइकेल जॅक्सन डेढ़ सौ साल जीना चाहता था । किसी के साथ हाथ मिलाने पहले दस्ताने पहनता था । लोगों के बीच में जाने से पहले मुंह पर मास्क लगाता था । उसकी देखरेख करने के लिए उसने अपने घर पर १२ डॉक्टरों नियुक्त किए हुए थे । जो उसके सर के बाल से लेकर पांव के नाखून तक की जांच प्रतिदिन किया करते थे । उसका खाना लैबोरेट्री में चेक होने के बाद उसे खिलाया जाता था । उसको व्यायाम करवाने के लिए १५ लोगों को रखा हुआ था । माइकेल जॅक्सन अश्वेत था । उसे बचपन से कोढ़ था । उसने १९८७ में प्लास्टिक सर्जरी करवा कर अपनी त्वचा को गोरा बनवा लिया था ।

अपने काले मां-बाप और काले दोस्तों को भी छोड़ दिया । गोरा होने के बाद उसने गोरे मां-बाप को किराए पर लिया । और अपने दोस्त भी गोरे बनाए, शादी भी गोरी औरतों के साथ की । नवम्बर १५ को माइकेल ने अपनी नर्स डेबी रो से विवाह किया, जिसने प्रिंस माइकेल जॅक्सन ज्यूनियर (१९९७) तथा पेरिस माइकेल कैथरीन (३ अप्रैल १९९८) को जन्म दिया । १८ मई १९९५ में किंग ऑफ पॉप ने रॉक के शहजादे एल्विस प्रेस्ली की बेटी लिसा प्रेस्ली से शादी कर ली । एमटीवी वीडियो अवॉर्ड्स में इस जोड़ी के ऑनस्टेज किस्स ने बहुत सुर्खियाँ बटोरी । हालाँकि यह जोड़ी सिर्फ दो साल तक ही साथ रह पाई और १८ जून १९९६ में माइकेल और लिसा ने तलाक ले लिया ।

वो डेढ़ सौ साल तक जीने के लक्ष्य को लेकर चल रहा था । हमेशा ऑक्सीजन वाले बेड पर सोता था, उसने अपने लिए अंगदान करनेवाले डोनर भी तैयार कर रखे थे । जिन्हें वह खर्चा देता था, ताकि समय आने पर उसके किडनी, फेफड़े, आँखे या किसी भी शरीर के अन्य अंग की जरूरत पड़ने पर वह आकार दे दे । उसको लगता था वह पैसे और अपने रसूख की बदौलत मौत को भी चकमा दे सकता है। लेकिन वह गलत साबित हुआ । २५ जून २००९ को उसके दिल की धड़कन रुकने लगी । उसके घर पर १२ डॉक्टर की मौजूदगी में हालत काबू में नहीं आए, सारे शहर के डाक्टर उसके घर पर जमा हो गए । वह भी उसे नहीं बचा पाए । उसने २५ साल तक बिना डॉक्टर से पूछे कुछ नहीं खाया । अंत समय में उसकी हालत बहुत खराब हो गई थी । ५० साल तक आते-आते वह पतन के करीब ही पहुंच गया था । और २५ जून २००९ को वह इस दुनिया से चला गया जिसने अपने लिए डेढ़ सौ साल जीने का इंतजाम कर रखा था । उसका इंतजाम धरा का धरा रह गया ।

जब उसकी बाँडी का पोस्टमार्टम हुआ तो डॉक्टर ने बताया की उसका शरीर हड्डियों का ढांचा बन चुका था । उसका सिर गंजा था । उसकी फसलियाँ, कंधे की हड्डियाँ टूट चुके थे । उसके शरीर पर अनगिनत सुई के निशान थे । प्लास्टिक सर्जरी के कारण होने वाले दर्द से छुटकारा पाने के लिए एंटीबायोटिकवाले दर्जनों इंजेक्शन उसे दिन में लेने पड़ते थे ।

माइकेल जॅक्सन की अंतिम यात्रा को २.५ अरब लोगों ने लाइव देखा था । यह अब तक की सबसे ज्यादा देखे जाने वाली लाइव ब्रॉडकास्ट हैं ।

माइकेल जॅक्सन की मृत्यु के दिन यानी २५ जून २००९ को श्याम ३.१५ बजे पर और AOL's instant messenger यह सभी क्रॅश हो गए थे । उसकी मौत की खबर का पता चलता ही गूगल पर ८ लाख लोगों ने माइकेल जॅक्सन को सर्च किया । ज्यादा सर्च होने के कारण गूगल पर सबसे बड़ा ट्रैफिक जाम हुआ था । और गूगल क्रॅश हो गया । ढाई घंटे तक गूगल काम नहीं कर पाया । मौत को चकमा देने की सोचने वाले हमेशा मौत से चकमा खा ही जाते हैं।

सार यही है, बनावटी दुनिया के बनावटी लोग,  
कुदरती मौत की बजाय बनावटी मौत ही मरत हैं ।  
क्या करते हो गुरु अपने चार दिन के ठाठ पर,  
मुट्ठी भी खाली रहेंगी जब पहुँचोगे घाट पर ।

सौजन्य - इंटरनेट





## We have two lives...

I counted my years & realized that I have  
Less time to live by, Than I have lived so far.

I feel like a child who won a pack of candies: at first he ate them with pleasure But when he realized that there was little left, he began to taste them intensely.

I have no time for endless meetings where the statutes, rules, procedures & internal regulations are discussed, knowing that nothing will be done.

I no longer have the patience To stand absurd people who, despite their chronological age, have not grown up.

My time is too short: I want the essence, my spirit is in a hurry.

I do not have much candy In the package anymore. I want to live next to humans, very realistic people who know How to laugh at their mistakes, Who are not inflated by their own triumphs & who take responsibility for their actions.

In this way, human dignity is defended and we live in truth and honesty.

It is the essentials that make life useful.

I want to surround myself with people who know how to touch the hearts of those whom hard strokes of life have learned to grow with sweet touches of the soul.

Yes, I'm in a hurry.

I'm in a hurry to live with the intensity that only maturity can give.

I do not intend to waste any of the remaining desserts.

I am sure they will be exquisite, much more than those eaten so far.

My goal is to reach the end satisfied and at peace with my loved ones and my conscience.

We have two lives & the second begins when you realize you only have one.

**Mario de Andrade**  
**(San Paolo 1893-1945)**  
**Poet, novelist, essayist and musicologist.**







## IMA Initiative on Vitiligo

IMA is a largest NGO in India which works for betterment of its members who are practitioners of modern medicine. It has more than 2000 branches all over India and 210 branches in Maharashtra. It is a great boost to Vitiligo mission as the National President has taken up the issue of Vitiligo to his heart.

Dr. Ravi Wankhedkar, Indian Medical Association National President wished to focus attention of doctors, media and public to many health issues which have not been paid enough attention.

In an important state meeting he requested for suggestions from IMA leaders and stalwarts.

Dr. Maya Tulpule raised an issue of Vitiligo. In an order dated 10th March 2018, National President IMA appointed Dr. Maya Tulpule as Chairman of the committee and Dr. Kalyan Mishra, a renowned Dermatologist from Bhopal as Hon. Secretary.

### **The IMA initiative on Vitiligo Committee has an Agenda as follows:**

Vitiligo (Shwetkushtha or kod) is known to India since 5000 years. It carries social stigma in our country due to lack of medical knowledge and misconceptions. Worldwide incidence is 0.36 to 1%, whereas in our country it is two times high. There is no 100% curative treatments found till the date. It causes lot of anxiety and social segregation due to visible changes in the appearance.

### **Aims & Objects:**

- \* To remove social stigma by creating awareness.
- \* To make the treatments like NB UVB, Laser and Melanocyte transplant easily available at an affordable prices.
- \* To change the category from cosmetic disease to noncommunicable diseases, so that treatments can be covered by insurance policies.
- \* To promote research regarding aetiology, genetic behaviour and curative treatment.

### **Awareness Program:**

19th May and 25th June are considered as World Vitiligo Day. IMA can conduct various programs like

- 1) CMEs, Walkathon, Cycle Rallies, Marathon, Run for Vitiligo, Street plays etc.
- 2) Awareness through posters, articles, flyers, monograms, booklets etc.
- 3) Make NB UVB and Laser therapy available at taluka places and villages.
- 4) Free check up camps and counselling sessions especially in schools & colleges.
- 5) Production and distribution of short films and documentaries.
- 6) Encourage psychological and genetic research.

In accordance with the order "World Vitiligo Day" was celebrated at various IMA branches all over India with active participation from Dermatologists on 19th May 2018. Indian Medical Association Pune branch and its most active and vibrant President Dr. Padma Iyer along with all office bearers and IMA veterans and dermatologists celebrated it.





## EXCIMER LASER

### (EXCIPLEX LASER / NONCHROMATIC ULTRAVIOLET LIGHT / Monochromatic Excimer Light (MEL))

Excimer is a terminological reference of Excited Dimmer by definition. It is an unstable excited molecule which is formed by the combination of two smaller molecules and rapidly dissociates with emission of radiation which is utilised in some kinds of lasers.

The excimer laser was invented in 1970 by Nikolai Basov at the Lebedev Physical Institute in Moscow, using a Xenon dimmer (Xe<sub>2</sub>) excited by an electron beam to give stimulated emission at 172 nm wavelength. Later many improvements were done by various laboratories. The ultraviolet light from an excimer laser is well absorbed by biological matter and organic compounds. Rather than

burning or cutting material the excimer laser adds enough energy to disrupt the molecular bonds of the surface tissues, which effectively disintegrates into the air in a tightly controlled manner.

Xenon chloride (308 nm) excimer lasers are a novel mode of phototherapy. An ultraviolet B radiation system consisting of noble gas & halide which repel each other. It treats variety of skin conditions like Vitiligo, Psoriasis, Atopic dermatitis, Alopecia areata, Lichel Planus, Acne etc.

Excimer laser is used to deliver Targeted phototherapy also known as Concentrated phototherapy or Focused phototherapy or Micro phototherapy. It applies the light energy directly focused on the white patch through special delivery mechanisms such as Fiber optic cables.

The main advantages of this targeted photography is safety, ease of administration, suitability for resistant patches and in difficult to treat areas and in children. It treats exclusively the offended skin and reduces cumulative dose thus reducing the long term risk of carcinogenicity.

An initial dose of 200 mj in adult or 150 mj for women & children less than 16 yrs is used. The dose is increased by 20% from treatment 1 to 10 sittings from 11 to 13 by 5%, from sittings 14 to 16 by 4% and from session 17 to by 20 2%. If redness or blisters develop treatment can be withheld till Photo toxicity subsides. Administrating treatment 2/3 times a week for upto 36 weeks triggers earlier regimentation of patches.

Medium doses of the 308 nm excimer laser have proved to be effective in the treatment of limited Vitiligo. The rate & speed of regimentation is highly associated with the duration of disease and the sight of patches. As the neck and face (UV sensitive areas) are highly respondent while the joints and extremities (UV resistant areas) exhibit lesser response to therapy. Shorter disease course has more promising results. Fitz Patrick skin types other than I and II have better results. Combination therapy with Topical Tacrolimus, Pimecrolimus, Tacalcitol give regimentation upto 50 to 75 %.

The specific 308 nm radiation wavelength is delivered in a targeted form by the **xenon chloride excimer laser** and is also available in an incoherent form that is commonly referred to as the **excimer lamp**. The advent of this treatment modality is a great boom to Vitiligo patients.

Courtsey: Pub Med, IJDVL Mysore V, Shashikumar B.M. 2016.





## World Vitiligo day 25th June 2018

Skin and VD Department Sasson General Hospital Pune and Shweta Association jointly organised a program with a theme 'Vitiligo educating the mind and the heart'. An awareness rally was organised from BJMC by State Bank of India road - BJ medical ground - GPO road and back to BJMC.

Dermatology department PG Students, Undergraduate Students, Nursing staff, Nursing students joined the rally in large numbers. Medical superintendents, Assistant medical superintendents & Principle of nursing college also joined the rally.

Shweta Association founder Dr. Maya Tulpule, Trustee Mr. Prasad Vasantgadkar and office assistant Mrs. Sangeeta Korhale attended the rally. Shweta Association distributed T-Shirts to walkathon participants. Purple balloons were released at the beginning of the rally to mark the flag off.

A beautiful exhibition of Rangoli and Posters was arranged at the entrance hall of BJMC. Post graduate students of dermatology department, UG students of BJMC and Nursing students' participated. Dr. Maya Tulpule and Dr. Belgaonkar were judges and prizes were distributed.

A sensitization programme on Vitiligo was organised in BJMC hall by department of dermatology BJMC in collaboration with Shweta Association and IADVL Pune branch.

Dr. Ajay Chandanwale Dean BJMC Pune was the patron, Dr. Shekhar Pradhan Professor and Head of the dermatology department BJMC welcomed all and introduced the theme, Dr. Dhananjay Damle President IADVL Pune briefed about the importance of World Vitiligo Day, Dr. Vasudha Belgaonkar associate Professor BJMC was a coordinator and gave a presentation on social stigma of Vitiligo and Present Scenario, Dr. Anil Gosavi associate professor BJMC spoke on clinical findings of Vitiligo, Dr. Aarti Salunke assistant professor of BJMC spoke on Recent Advances in Vitiligo management, Dr. Maya Tulpule President of Shweta Association spoke on self-help support in vitiligo.



Exhibits in Rangoli Competition



## Innovative exhibits by students strive for more inclusive design

Mitaksh Jain

Several exhibits revolving around the concept of innovation in design by nearly 150 undergraduate and postgraduate students of Pearl Academy, a design school in Andheri, were on display at the Bombay Exhibition Centre on Friday. The exhibits were a part of project that every student has to undertake at the end of their term.

This is first batch graduating out of Pearl Academy after it commenced operations in 2014.

The exhibits belonged to a wide range of disciplines - fashion, communication, product and interior design among others.

Some of projects included designs of a free and progressive workspace for professionals, while another student wanted to highlight the ageist outlook of the fashion industry, which in turn perpetuates stereotypes and discrimination.

One of the students pursuing a Bachelor's in Fashion Design wanted to cater to off-ignored demography, the visually impaired. She wove garments with Braille codes on them, conveying the colour of the garment among other things.

"Colour is an important part of how we perceive the world. The idea was to be able to convey the same to people who cannot perceive it in the same way as us," said Khyati Saraf said that the project took her more than five months to execute.

Another student chose to tackle the **stigma attached to vitiligo**.

"Many people don't know about the condition and exclude those who are afflicted

with it. The idea was to address this prejudice and push people towards an inclusive and push people towards an inclusive attitude," said Gautami Shinde, 22 a postgraduate student of Communication Design.

The event also saw notable personalities from different walks participating in panel discussion, followed by a dance recital and a fashion show.

"Design education needs a lot of research and the exhibits reflect an in-depth study backed by a lot of research. We strive to work towards our

students to make them into evolving citizens of the world." said Ruchita Verma, campus direct, Pearl Academy, Mumbai.





## Light the Lamps

While we all light our houses , do spend some time today to light a few lamps inside you and sit in silence with you eyes closed... Light the first lamp inside your and let it burn your anger and / or jealousy that you may have for any one till date; see it melt away...

Light the second lamp and let it burn away unwanted greed and desires... feel happy and contented with what you have been blessed with.

Light the third lamp and let it fade away all insecurities that you may have in your mind related to anything or financials; just believe that God has given you life and he will surely give you enough to survive.

Light the 4th lamp and carry that lamp to each part of your body; let it burn away all your diseased cells or any disease in making. Feel healthy as this lamp travels to each body part and illuminates each organ.

The 5th lamp is a miniature of the Sun... nothing but the divine light... light it in the centre of your body and let it fill the warmth and love inside your whole body...feel one with the Divine... let the love and warmth filled inside you ooze out of you through your smile...eyes...speech...and body... carry this love with you through out the day.., you will find that everyone who meets you is happy and elated. This is the biggest blessing that whoever meets you becomes happier after meeting you... this will also make you happier in return.

Light these 5 lamps each day morning and carry the positivity wherever you go...

## अनुरूप

देवाला पण मानलं पाहिजे. तो माणसांच्या जोड्या विलक्षण बनवतो. एकसुरी आयुष्य खूप कंटाळवाणं होईल हे त्याला माहीत असतं म्हणून तो मित्रांच्या, प्रेमाच्या अगदी नवरा बायकोच्याही जोड्या बनवताना दोन अशा व्यक्तिमत्वांना एकत्रित आणतो की जे एकमेकांशी छान जुळवून घेतील अबोल व्यक्तीला बोलकी व्यक्ती देतो, गंभीर व्यक्तीला आनंदी व्यक्ती देतो, भांडखोर व्यक्तीला शांत व्यक्ती देतो आणि खडूस लोकांना थोडीशी मोकळी आणि जास्त समजूतदार व्यक्ती मिळते, ज्या योगे त्यांचंही कुठे अडणार नाही... खरं तर दोन व्यक्तींमध्ये फरक हा असणारच.

परंतु हा जो फरक आहे तो ओळखून तुम्ही कसे निभावता हे जास्त महत्वाचं असतं. कधी कधी आपण हतबल होतो.. कारण समोरच्या व्यक्तीला कसं सांभाळून घ्यायचं हे आपल्याला कळत नाही.. पण कोण चुकतं त्यापेक्षा काय चुकतं हे एकदा कळलं की उत्तरं सोपी होतात. अनेकदा आपला दूषित दृष्टिकोन हाच एक मोठा अडथळा असतो.

आपण असे आहोत तशी समोरची व्यक्ती नसेल, तर आपला अपेक्षाभंग ठरलेला असतो. पण आपणही समोरच्या अपेक्षांमध्ये उतरतो का हा विचार करण्यासारखा विषय आहे. वेगळेपण आहे म्हणून नात्यांमध्ये सौंदर्य आहे.

सगळेच सारखे असतील तर आयुष्य किती कंटाळवाणं, नीरस होईल ? उदास व्यक्तीच्या सोबत उदास माणूस कसं वाटतं ? प्रत्येकाने आयुष्याचा आनंद पुरेपूर घ्यावा. एकटं राहू नये ह्यासाठी मैत्री, जोडीदार, सहचर, अशा गोष्ट उदयास आल्या. पण आपण मात्र आपल्या व्यक्तींवर टीका करण्यात इतके मशगुल होतो की, त्यांच्या वेगळेपणातील सौंदर्य बघण्याची तसदी कधी घेत नाही. आपलं माणूस थोडंसं वेडगळ आहे, वेगळं आहे, पण गोड आणि प्रिय आहे असा विचार करायला सुरुवात केली की त्याचं वेगळेपण सहज आपल्यामध्ये सामावून जातं.

अनुरूप शब्दाचा अर्थ हा कधीच एकसारखे असा होत नाही ना ?

एकमेकांना 'अनुरूप' म्हणजेच 'जिथे एक कमी तिथे त्याची कमतरता दुसरा भरून काढतो. कधी गुणांनी, कधी स्वभावाने, तर कधी विचारांनी'. म्हणूनच "विविधतेनच एकता असते."

ह्या वेगळेपणातूनच एक "सुंदर, संवेदनशील आणि मोहक नातं" निर्माण होतं, जे आपल्याला जपते आणि त्याला जिवापाड जपण्यासाठी आपण धडपडतो..

"सदा आनंदी रहा"



## अहवाल (१ एप्रिल २०१८ ते ३१ मार्च २०१९)

### १५ एप्रिल २०१८

रविवार दिनांक १५ एप्रिल रोजी श्वेता असोसिएशनचा १७ वा वर्धापनदिन लोकमान्य सभागृह, केसरी वाडा, नारायण पेठ, पुणे येथे संपन्न झाला. सुप्रसिद्ध बालरोगतज्ज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ते आणि इंडियन मेडिकल असोसिएशनचे ट्रस्टी डॉ. जयंत नवरंगे अध्यक्ष म्हणून उपस्थित होते. मुंबईच्या 'Voice of Vitiligo' संस्थेच्या उर्मिला प्रभु आणि 'Aru's Foundation' चे आकाश तिवारी पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. या प्रसंगी 'रंग मनाचे' या श्वेताच्या मुखपत्राचे प्रकाशन झाले.

अध्यक्षीय भाषणात डॉ. जयंत नवरंगे यांनी असे प्रतिपादन केले की श्वेताचे काम ज्यांना पांढरे डाग आहेत त्यांच्यापुरते मर्यादित न राहता सर्वसामान्य लोकांपर्यंत जास्त चांगल्या रितीने पोहोचले पाहिजे. 'रन फॉर व्हिटिलिगो', हा जनजागृतीसाठी एक उत्तम उपक्रम आहे. परंतु गेल्या तीन वर्षात पांढरे डाग असणाऱ्या व्यक्तींचा फारच कमी सहभाग रनमध्ये होता. पांढरे डाग असणाऱ्या व्यक्तींनी स्वतः पुढे येऊन अशा उपक्रमात सहभागी झाले पाहिजे. रामपद्म गोडबोले ट्रस्ट अनेक वर्षे उत्तम सामाजिक काम करणाऱ्या संस्थांना मदत करीत आला आहे. यापुढेही श्वेताच्या विविध उपक्रमांना अशीच सेवा आम्ही देत राहू असे आश्वासन देतो.

स्टोरी टेलिंग ट्रेनर उर्मिला प्रभु यांनी सांगितले की प्रत्येक व्यक्तीत एक चांगले कथा बीज दडलेले असते. त्याला आपण बाहेर पडून रुजायला मदत केली पाहिजे. आकाश तिवारी यांनी असे सांगितले की फुग्याचा रंग लाल, निळा, काळा, पांढरा काहीही असला तरी फुगा वरच जातो. वर जाणे ही प्रक्रिया त्याच्या रंगावर नाही तर आतील हवेवर अवलंबून असते. शरीराचा रंग आणि त्यातील आपण याचेही असेच आहे. डॉ. योगेश गुर्जर यांनी असे सांगितले की मुलाच्या आत्याला पांढरे डाग असल्यामुळे मोडायच्या बेतात असलेले लग्न त्यांना समुपदेशाने वाचवता आले. प्रास्ताविकात डॉ. मुक्ता तुळपुळे यांनी श्वेताच्या विविध उपक्रमांची माहिती दिली आणि गरजूंनी NBUVB सारख्या सोईचा लाभ घ्यावा असे सांगितले. डॉ. माया तुळपुळे यांनी जागतिक स्तरावर व्हिटिलिगोविषयक Vitiligo International Patients Organization Committee ची माहिती दिली आणि विविध उपखंडात ही चळवळ जोमाने सुरू असल्याचे सांगितले.

या कार्यक्रमाला श्वेताचे विश्वस्त श्री. श्रीकांत चाफळकर, श्री. प्रसाद वसंतगडकर, सी.ए. श्री.डी. व्ही. पाटील, श्री. श्रीराम तुळपुळे, श्री. उदय घायाल, LSoM चे श्री. अविनाश देशमुख आणि श्वेताचे हितचिंतक उपस्थित होते.

यानंतर राज्यस्तरीय वधु-वर मेळावा पार पडला. त्यात सुमारे ६० मुलामुलींचा सहभाग होता. मेळाव्यासाठी पुणे, नागपूर, सोलापूर, करमाळा, उस्मानाबाद, मुंबई, औरंगाबाद, अकोला, कोल्हापूर, पंढरपूर, मालेगाव इत्यादी ठिकाणाहून लोक आले होते. यातून ४ ते ५ लग्न ठरण्याची शक्यता आहे.

### ५ मे २०१८

पत्रकार भवन, नवी पेठ येथे CSR कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. या कार्यशाळेत HCL फाउंडेशनच्या अध्यक्षा निधी पुंढीर आणि HCL चे सल्लागार डॉ. ध्रुव हे उपस्थित होते.



HCL फाउंडेशनला आत्तापर्यंत २५० एन.जी.ओ. जॉइन झाल्या आहेत. ५० लाखाच्या वर ज्यांचा टर्नओव्हर आहे, अशा संस्थांना ते देणगी देतात असेही त्यांनी सांगितले. देणगीसाठी काय काय प्रोसेस आहे तेही सविस्तरपणे सांगितले.

या कार्यशाळेला श्वेता असोसिएशन तर्फे संगीता कोन्हाळे उपस्थित होत्या.

## २६ मे २०१८ शाहू स्मारक भवन, कोल्हापूर

‘सामाजिक समता ही आर्थिक स्तर, जातपात आणि सत्ता यावर अवलंबून असते. मानवी क्षमता ही दिसणं, वागणं आणि बोलणं यावर आधारित असते. उंच, बुटका, जाड, बारीक, काळा, गोरा या बाह्य निकषांवर आधारित असू नये. दिसण्यापेक्षा व्यक्तीच्या गुणांना जास्त महत्त्व असणे गरजेचे आहे. आपण जसे आहोत तसा स्वतःचा स्वीकार करणे महत्त्वाचे आहे’ असे उद्गार डॉ. शरद भुताडिया यांनी श्वेता असोसिएशन या पांढरे डाग असणाऱ्या व्यक्तींच्या स्वमदत गटाच्या कोल्हापूर येथे झालेल्या जाहीर सभेत काढले. सामाजिक आणि वैचारिक रंगभूमीशी गेली ३० वर्षे निगडित असणाऱ्या डॉक्टरांनी असे प्रतिपादन केले की, पांढरे डाग किंवा कोड असणाऱ्या व्यक्तींना डाग लपवण्यासाठी प्रसाधनांची गरजच भासू नये असे सामाजिक वातावरण तयार व्हायला हवे.

श्री. पी. डी. देशपांडे हेल्पर्स ऑफ हँडीकॅण्डचे विश्वस्त आणि सचिव यांनी असे सांगितले की सहजता आणि स्वीकार हा अनेक विकारांवरचा सर्वोत्तम उपाय आहे. अपंग व्यक्तींना दिव्यांग अशी काव्यमय संज्ञा आजकाल दिली जाते. पण त्यांना असे वेगळे म्हणण्यास मी सहमत नाही. जगातला प्रत्येक माणूस हा युनिक आहे आणि त्याला तो असेल तसेच स्वीकारावे मग तो अपंग असो वा पांढरे डाग असलेला असो. सौंदर्य हे फक्त डोळ्यातून नाही तर मनाच्या चक्षुतून बघावयास हवे. आनंदी आणि उत्साही माणूस सर्वात सुंदर असतो. आज आम्ही समाजातील कुठल्याही व्यक्तीला आपण वेगळे आहोत अशी जाणीव करून देणार नाही अशी शपथ घेतली पाहिजे.

भारतात पांढरे डाग असणाऱ्या अशा संस्थेची सामाजिक कलंक घालविण्याकरिता किती गरज आहे हे विशद करताना संस्थेच्या अध्यक्षा डॉ. माया तुळपुळे यांनी पुण्यातील प्रथितयश वृत्तपत्रात गेल्या रविवारी आलेल्या जाहिरातीकडे लक्ष वेधले, ‘एका ४२ वर्षीय नोकरी नसलेल्या, बारावी शिकलेल्या व्यक्तीला जातीची अट नाही, फक्त पांढरा कोड नको इतर व्यंग चालेल वधू पाहिजे. ‘आजही जाहीरपणे असे अनुदार विचार मांडले जातात याचे आम्हाला वैषम्य वाटते, असे सांगितले. प्रास्ताविकात संस्थेची माहिती सांगून नॅरोबँड यु. व्ही. बी., एक्सझामर लेझर या संस्थेला देणगी स्वरूपात मिळालेल्या अत्याधुनिक उपकरणांची माहिती डॉ. माया तुळपुळे यांनी सांगितली. अतिशय वाजवी दरात या सेवा संस्थेत उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत. महाराष्ट्रात ठिकठिकाणी अशा सेवा सुरू करणे हा आमचा उद्देश आहे आणि त्यादृष्टीने आमचे प्रयत्न सुरू आहेत. संस्थेच्या नुकत्याच सुरू झालेल्या हेल्पलाइन टोल फ्री नंबर १८०० २३३ ८७६० ची माहिती सांगून समुपदेशनासाठी तो खुला करण्यात आला असल्याचे त्यांनी सांगितले.

यानंतर वधुवर मेळावा संपन्न झाला. त्यात प्रथमच उपवर मुलीपेक्षा मुलांची संख्या जास्त होती. सुमारे ४० विवाहोत्सुक व्यक्तींनी यात भाग घेतला. कोल्हापूर, सातारा, कन्हाड, सांगली, इचलकरंजी, गडहिंग्लज, बेळगाव, सोलापूर, जयसिंगपूर, मिरज, पंढरपूर, पुणे, भुदरगड आणि कणकवली इत्यादी ठिकाणांहून लोक आले होते. या मेळाव्यातून ४ ते ५ लग्न ठरण्याची शक्यता आहे.

## १८ नोव्हेंबर २०१८

'न्यूनगंड stigma आपल्या मनात असतो आणि आपण तो दुसऱ्यांना देतो. मी अनाथ मुलांसाठी काम करते. आपण सर्व त्यांचे कुटुंबीय आहोत तर ती मुले अनाथ कशी होऊ शकतात ? कुणालाही बिचारा का म्हणावं ? सर्वांनी इतक्या ताठ मानेने जगावं की बिचारा ही उपाधी लागूच नये. दिसण्याच्या सौंदर्यातून बाहेर पडून जगता आलं पाहिजे. सुंदर काम करणारी माणसे सुंदर असतात हे मला लहान मुलांनी शिकविले' असे प्रतिपादन सुप्रसिद्ध समाज सेविका रेणूताई गावस्कर यांनी श्वेता असोसिएशनच्या डॉ. नितू मांडके आय.एम.एम.हाऊस येथे आयोजित केलेल्या सभेत केले.

या कार्यक्रमात ऐश्वर्या घायदर या पांढरे डाग असलेल्या अभिनेत्रीची श्वेताच्या अध्यक्ष डॉ. माया तुळपुळे यांनी मुलाखत घेतली. कोल्हापूरात निर्मिती झालेल्या 'इमेगो' चित्रपटात तिने प्रमुख भूमिका साकारली आहे. सुरवंट कोशातून बाहेर पडून स्वतंत्र, स्वच्छंद होतो तशी पांढरे डाग असलेली मुलगी तिच्या कोशातून कशी बाहेर पडते, त्या प्रक्रियेची ही कहाणी आहे.

डॉ. मुक्ता तुळपुळे यांनी संस्थेच्या कार्याचा आढावा घेतला आणि फोटो थेरपी, एक्झायमर लेझर, मेल्यानोसाईट ट्रान्सप्लांट इत्यादी अतिशय माफक दरात संस्थेत उपलब्ध असलेल्या सुविधांची माहिती दिली. तसेच जनजागृतीसाठी आयोजित करण्यात येणाऱ्या रन फॉर व्हिटिलिगो या मॅरेथॉन मध्ये सहभागी होण्याचे आवाहन केले. श्रीकांत चाफळकर यांनी आभार प्रदर्शन केले. अश्विनी देशपांडे यांनी सूत्रसंचालन केले.

यानंतर श्वेताचा ३६ वा वधुवर मेळावा संपन्न झाला. सुमारे ५५ मुलामुलींचा सहभाग होता. संपूर्ण महाराष्ट्रातून विवाहेच्छुक जमले होते. याचे फलित म्हणून ८-१० लग्ने जमण्याची शक्यता आहे.



श्वेता असोसिएशन तर्फे फोटोथेरपी आणि लेसर अशा दोन सुविधा माफक शुल्क आकारून पुरविण्यात आल्या आहेत. या दोन्ही सुविधा रूग्णांसाठी खूपच फायद्याच्या आहेत.

माझा मुलगा चि. नील हा गेली २ - २ १/२ वर्षे याचा फायदा घेत आहे व त्याला पांढऱ्या डागांवर रंग येण्यास मदत होत आहे.

मी ज्यांना पांढरे डाग आहेत अशांनी या सुविधेचा नक्की उपयोग करून घ्यावा असे सांगेन.

तसेच श्वेता असोसिएशन मधील सर्व डॉक्टर व स्टाफ प्रशिक्षित असून मदत करण्यास नेहमीच तयार असतात.

सौ. प्रिया

मला अनेक वर्षांपासून कोड आहे. पूर्वी अनेक उपचार झाले आहेत. वर्षानुवर्षे उपचार होऊनही चांगले परिणाम खूप कमी होते.

पण आता मला सांगण्यात आनंद वाटतो की डॉ. मुक्ता तुळपुळे यांच्या नवीन उपचार पद्धतीने माझे कोड पूर्ण बरे होण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. या नवीन पद्धतीत Excimer Light व UVB Light च्या संयुक्त उपचाराने खूप चांगले परिणाम खूप कमी वेळात दिसू लागले आहेत. कोड पूर्णपणे बरे होईल या विश्वासाने हा उपचार मी घेत राहणार आहे.

डॉ. मुक्ता व डॉ. मायाताईंना अनेक धन्यवाद!

पुरुषोत्तम



## रत फॉर व्हिटीलीगो २०१९

यंदा मॅरेथॉनचे चौथे वर्ष! जानेवारी महिन्याच्या शेवटच्या रविवारी म्हणजे २७ जानेवारीला रन यशस्वीरीत्या पार पडली. २६ जानेवारीची सुट्टी, त्याला जोडून आलेला रविवार त्यामुळे किती लोक सहभागी होतील याची खात्री नव्हती. परंतु भरघोस प्रतिसाद मिळाला.

LSoM (Last Sunday of Month) या पुणे रनर्सच्या ग्रुपनी गतवर्षीप्रमाणे जानेवारी महिन्याच्या रनचे "व्हिटीलीगो" हे थीम ठेवले. LSoM चे संस्थापक श्री राकेश मेहता, विश्वस्त महेश नारकर आणि अविनाश देशमुख, रन डिरेक्टर मिताली उपाध्ये यांचे आम्ही ऋणी आहोत! BMCC चे प्राचार्य रावळ सर, उपप्राचार्य लांजेकर सर आणि महाराष्ट्र एज्युकेशन सोसायटीच्या विश्वस्तांनी कॉलेजची जागा उपलब्ध करून दिली, त्यांचे आभार मानावे तेवढे थोडेच आहेत.

सर्वात आनंदाची गोष्ट म्हणजे यंदा एकूण १२०० स्पर्धकांनी भाग घेतला. रनच्या आधीच्या आठवड्यात नोंदणी बंद करावी लागली, त्यामुळे ऑन द स्पॉट रजिस्ट्रेशनला रांगा लागल्या! श्वेताच्या सभासदांचा यंदा धावण्यात बरा सहभाग होता. पुढल्या वर्षी आणखी मॅबर्स सहभागी होतील अशी आशा आहे.

स्पर्धा ३ किमी, ५ किमी, १० किमी अशा विभागात होती. १०किमी विभागात जास्तीत जास्त धावपटू सहभागी होते. BMCC कॉलेज पासून वेताळ बाबा चौक, चतुश्रृंगी ते पुणे विद्यापीठ आणि परत असा मार्ग होता.

दरवर्षी प्रमाणे IMA, जनकल्याण रक्तपेढी आणि इतर संस्था सहभागी होत्या. जनकल्याण रक्तपेढीने अँब्युलन्स उपलब्ध करून दिली, तसेच रत्ना मेमोरियल हॉस्पिटलच्या CEO डॉ. चंद्रशेखर कर्वे यांनी त्यांची अँब्युलन्स उपलब्ध करून दिली त्यासाठी त्यांचे आभारी आहोत. फिजिओथेरपिस्ट डॉ. गणेश पांडे यांचे ही आभार! IMA च्या डॉ पद्मा अय्यर, BMCC चे रावळ सर आणि लांजेकर सर, LSoM चे अविनाश देशमुख, श्वेताच्या डॉ माया तुळपुळे, नगरसेवक जयंत भावे यांनी फ्लॅग ऑफ केले.

वॉर्मिंग अप डॉ. आरती निमकर यांनी केले ! सूत्रसंचालन मिताली यांनी केले ! या रनचे वैशिष्ट्य म्हणून सर्व धावपटूंच्या चेहऱ्यावर पांढरे स्पॉट काढले होते. यासाठी ब्लेझ पार्लरच्या ऐश्वर्या देव यांनी पुढाकार घेतला, ब्लेझला धन्यवाद !

श्वेताच्या डॉ. योगेश आणि मानिनी गुर्जर, महेंद्र वाघ, मीरा चाफळकर, श्रीकांत चाफळकर, संजीव मुळे, सोनिया मुळे, सूरज मुळे, डॉ. संकेत दाणी, स्वाती दाणी, डॉ. मुक्ता तुळपुळे, डॉ. माया तुळपुळे, श्रीराम तुळपुळे, शरयू कुलकर्णी, अश्विनी देशपांडे, प्राची शिंदे, स्वाती बक्षी, प्रसाद वसंतगडकर, अक्षय वसंतगडकर, भक्ती साबणे, रूपाली मगर, जागृती, सचिन शिंदे यांनी स्वयंसेवक म्हणून सोपविलेली जबाबदारी समर्थपणे पार पाडली.

धावपटूंना बॅजेस देण्यात आले, सर्व स्वयंसेवकांना आणि धावपटूंना नाश्ता देण्यात आला आणि यशस्वी उपक्रमाची सांगता झाली.



## श्वेता वधु-वर मंडळ - एक यशस्वी उपक्रम

श्वेता असोसिएशन हा कोड असणाऱ्या व्यक्तींचा स्वमदत गट २६ मार्च २००९ पासून पुण्यात कार्यरत आहे. श्वेता वधु-वर मंडळ सप्टेंबर २००२ पासून कोड असणाऱ्या व्यक्तींच्या विवाहासाठी प्रयत्नशील आहे. आत्तापर्यंत २१०० नोंदणी झाली असून त्यातील १२३० मुलामुलींची लग्ने झाली.

विवाह एक मोठा सामाजिक प्रश्न आहे. कोडाच्या बाबतीत तर सामाजिक गैरसमजुतीमुळे हा प्रश्न अधिकच गंभीर स्वरूप धारण करतो. श्वेता वधु-वर मंडळ कोड असणाऱ्या व्यक्ती किंवा ज्यांच्या कुटुंबातील व्यक्तींना कोड असल्यामुळे लग्न जमण्यास त्रास होतो अशा सर्वांसाठी काम करते. गेल्या काही वर्षात कमी अधिक व्यंग असणाऱ्या व्यक्ती श्वेताच्या मुलामुलींशी लग्न करण्यास सामोऱ्या येत आहेत. कोड हा संसर्गजन्य रोग नाही. त्याने प्रकृतीवर कुठलाही परिणाम होत नाही, हे वैद्यकीय सत्य समाजात रुजल्यामुळे अव्यंग मुले देखील कोड असणाऱ्या मुलींशी लग्न करत आहेत. आजपर्यंत आमच्या ८-१० मुलींशी अव्यंग मुलांनी लग्न केले आहे.

श्वेता वधु-वर मंडळ सकाळी ११.०० ते दुपारी ५.०० वाजेपर्यंत, रविवार सोडून इतर सर्व दिवशी सहवास हॉस्पिटल, २६, सहवास सोसायटी, कर्वेनगर, पुणे ५२ येथे कार्यरत असते. वर्षातून चार वेळा वधु-वर मेळावे घेतले जातात. दादर, ठाणे, नाशिक औरंगाबाद, कोल्हापूर, सोलापूर, नागपूर, अमरावती, बेगलोर या ठिकाणी मेळावे घेतले गेले. मेळाव्याला उदंड प्रतिसाद मिळतो. पुण्यातील मेळाव्यासाठी बाहेरगावाहून म्हणजेच मुंबई, नाशिक, औरंगाबाद, कोल्हापूर, नागपूर, सोलापूर, अमरावती, अकोला, परळी वैजनाथ, वाई, सातारा, बेळगांव, नांदेड, जळगाव, बुलढाणा, श्रीरामपूर, परभणी, अलिबाग, पंढरपूर येथून मुले-मुली येतात. सर्वात कौतुकाची गोष्ट म्हणजे २७ नोव्हेंबर २०१६ च्या मेळाव्याला नोएडा-दिल्ली येथूनही एक मुलगा पुण्याला आला होता. कोल्हापुरच्या ९ डिसेंबर २०१८ मेळाव्यात मुलीपेक्षा मुलांची संख्या जास्त होती. पुढील मेळावा रविवार दिनांक २८ एप्रिल २०१९ रोजी डॉ. नितू मांडके आय.एम.ए. हाऊस, टिळक रोड, पुणे येथे होणार आहे. हा ३८ वा वधु-वर मेळावा आहे.

माहितीसाठी संपर्क - ०२० - २५४५८७६० / ९८८४६५२०३२

मेल - [deepti@myshweta.org](mailto:deepti@myshweta.org) / [maya.tulpule@gmail.com](mailto:maya.tulpule@gmail.com)

Facebook - Vitiligo Support - Shweta Association



सुमारे १०-१२ वर्षांपासून माझ्या कातडीवर पांढरट डाग दिसायला लागले होते. तपासणी केल्यावर ते **Vitiligo** असल्याचे निदान झाले. औषधोपचार चालू केल्यावर ते पसरण्याचे प्रमाण बरेच कमी झाले. खरे तर त्यावर योग्य उपचार म्हणून औषधासोबत सूर्याचे कोवळे ऊन घेणे आवश्यक होते. पण पुण्यातील झाडी व सभोवतालच्या उंच इमारती यामुळे पुरेसा काळ कोवळे ऊन मिळणे शक्य होत नव्हते. यासाठी पर्याय म्हणजे **U V chamber** मध्ये किरण घेणे. काही वर्षांपासून श्वेता असोसिएशनच्या प्रयत्नामुळे "सहवास हॉस्पिटल" मध्ये **U V Chamber** व **Excimer** ची सोय अत्यल्प दरात, जवळजवळ फुकटच झाली. गेले कित्येक वर्षे आम्ही सर्व कुटुंबीय लहान मोठ्या आजारासाठीच नव्हे तर सहवास हॉस्पिटल व श्वेता असोसिएशनच्या विविध उपक्रमात सहभागासाठी जात असतो. त्यामुळे या साधनांचा वापर करतांना कोणताही संकोच वाटला नाही. डॉ. मुक्ता तुळपुळे यांनी दिलेल्या सल्ल्याप्रमाणे औषधे व वरील साधनांचा वापर केल्यामुळे माझा **Vitiligo** हळूहळू कमी होऊ लागला. वर्षभरात जवळजवळ ६०% प्रमाण कमी झाले. दर्शनी भागावर असलेले लहान लहान डाग तर **Excimer** मुळे बरे झाले आहेत.

मुख्य म्हणजे डॉक्टर व त्यांच्या सहकाऱ्यांच्या सौजन्यपूर्ण वागण्यामुळे वातावरण खेळीमेळीचे राहते.

अशी सोय अल्प दरात मला व माझ्यासारख्या इतर लोकांना पण आत्मीयतेने उपलब्ध केल्याबद्दल मी श्वेता असोसिएशन व सहवास हॉस्पिटलचा आभारी आहे.

- नीलकंठ



## आमचे देणगीदार

१ एप्रिल २०१८ ते ३१ मार्च २०१९

१)	१५/४/२०१८	सौ. ज्योतिर्मयी चाटी, पुणे (डॉ. प्रकाश पांडे यांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ)	१,०००/-
२)	१५/४/२०१८	वृंदा दावलभक्त, पुणे	१,०००/-
३)	१५/४/२०१८	श्री. मिलींद खडवकार, तळेगाव	१,१००/-
४)	१५/४/२०१८	श्री. आशिष देशपांडे, पुणे	१,०००/-
५)	२३/४/२०१८	वीणा देव, पुणे	५,०००/-
६)	७/५/२०१८	एक हितचिंतक, सोलापूर	५,०००/-
७)	७/५/२०१८	एक हितचिंतक, पुणे	१९,००१/-
८)	७/५/२०१८	शैलजा सुरेश पाटणकर, पुणे	१०,०००/-
९)	९/५/२०१८	प्रभा दामोदर शेंबवणेकर, पुणे	५,०००/-
१०)	२०/८/२०१८	अभिषेक काजळे, पुणे	१०,०००/-
११)	१/१०/२०१८	पुष्पा भोसेकर, पुणे	१०००/-
१२)	२९/११/२०१८	के. एस्. बनहट्टी, पुणे	१०,०००/-
१३)	२/९/२०१९	श्री. रामपदम् गोडबोले प्रतिष्ठान, पुणे	२,६५,०००/-
१४)	४/१/२०१९	धांडे पॅथलॅब डायग्नोस्टिक प्रायव्हेट लि. पुणे	१०,०००/-
१५)	२८/१/२०१९	डॉ. पद्मा अय्यर, पुणे	१०,००१/-
१६)	१०/२/२०१९	नलिनी कौशिककर, मुंबई	१,००१/-
१७)	१/२/२०१९	ओजल सराह पॉल, अभिजित त्रिवेद्रम	१०००/-
१८)	२४/२/२०१९	अमृता खेर, पुणे	१२,५००/-

### फोटोथेरपी आणि एक्झायमर लेझर उपचार : रिपोर्ट

श्वेता असोसिएशनला रोटरी क्लब ऑफ पुणे मेट्रोने अत्याधुनिक NB UVB + UVA फोटोथेरपी मशीन १८ जून २०१६ रोजी देणगीदाखल दिले. सकाळी ९ ते रात्री ९ या या वेळेत ही सोय अतिशय माफक दरात (रु २००/- प्रति महिना ) श्वेता ने सहवास हॉस्पिटल येथे उपलब्ध करून दिली आहे. शाळा कॉलेजमध्ये जाणारी मुले-मुली, नोकरदार स्त्री-पुरुष, गृहिणी,सिनियर सिटिझन्स सर्वांना आपापल्या सोयीच्या वेळी येऊन हे उपचार घेता येतात. त्यासाठी शाळा, कॉलेज, ऑफिस बुडवावे लागत नाही. इथे वेटिंग नाही, त्यामुळे सर्वजण खुश असतात. आत्तापर्यंत १४४ रुग्णांनी उपचार घेतले आहेत आणि अनेक लोकांना त्याचा चांगला उपयोग झाला आहे / होत आहे.

माननीय शिक्षणमंत्री श्री विनोद तावडे यांनी महाराष्ट्र चित्रपट रंगभूमीच्या CSR फंडातून २५ सेवाभावी संस्थांना २ लाखाची देणगी दिली. श्वेतालाही देणगी मिळाली त्यात थोडी भर घालून श्वेता असोसिएशनी Excimer Laser मशीन विकत घेतले. पांढरे डाग मर्यादित स्वरूपात असतील तर त्याचा फार चांगला उपयोग होतो. १४ मे २०१८ रोजी हे मशीन कार्यरत झाले. गेल्या १० महिन्यात सुमारे २८ जणांनी हा उपचार घेतला. १०% लोक बरे झाले. अतिशय वाजवी दरात ही सेवा उपलब्ध आहे



## आमच्या इतर शाखांच्या संपर्कासाठी

### १. मुंबई - दादर

C/O सी.पी. शहा, विनित प्रॉडक्ट्स, सी-४४ ३ रा मजला,  
रॉयल इंडस्ट्रिअल इस्टेट, वडाळा, मुंबई ४०००३१  
फोन नं. : ०२२ - २४१४९४९७, भ्रमणध्वनी : ९८३३८ ७३५३८

### २. ठाणे

सौ. रश्मी दाभोळकर / सौ. सुरेखा कलघटगी  
पेन्शनर्स हॉल, घंटाळी रोड,  
नौपाडा, तीन पेट्रोल पंपाजवळ, ठाणे  
भ्रमणध्वनी : ०९३२९३ ३६८०१ / ०९८६९४ ३४५१७

### ३. नागपूर

संध्या दंडे, 'रेव्हीअरा' शॉप नं. ९, राजकमल कमर्शियल कॉम्प्लेक्स,  
पंचशील चौक, धंतोली, नागपूर ४४००१२  
फोन नं. : ०७९२ २५६९१००५, भ्रमणध्वनी : ९२२५६०६६८९९

### ४. औरंगाबाद

श्री. राजन सावरीकर, प्लॉट नं. १, चैतन्य नगर हाऊसिंग सोसायटी,  
एन/७ एल/२, कॉर्पोरेशन शाळेसमोर, सिडको, औरंगाबाद  
भ्रमणध्वनी : ९३२६३८६८३४ / ८९४९१ ५६८८३

### ५. कोल्हापूर

डॉ. रचना संपत कुमार  
२२३/ई, ताराबाई पार्क, कोल्हापूर ४१६ ००३  
भ्रमणध्वनी : ०९६२३१ ०१००९

### ६. नाशिक

श्री. विनायकदादा पाटील / श्री. हेमंत जोशी  
२ रा मजला, गंगापूर पोलीस स्टेशनच्यावर, आनंदवल्ली, गंगापूर रोड, नाशिक ४२२ ०१३  
फोन नं. : ०२५३ २३४४८४८, भ्रमणध्वनी : ९४२२२ ४६९११

### ७. बेंगलोर

उदय पळनीटकर, माणिक पटवर्धन  
भ्रमणध्वनी : ०९८८६० ४६९८७