Sancheti Institute for Orthopaedics and Rehabilitation's

SIOR TODAY

For Internal Circulation Only.

JULY 2008

Happy Birthday to
Dr. K. H. Sancheti Sir

Editorial

७२ वर्षांपूर्वी सरांची यात्रा यशाच्या शिखराकडे निघाली होती..... आणि ती यशस्वीपणे पार पाडण्यामध्ये तुम्हा सर्वांची, **SIOR** कुटूंबाची साथ सर्वात महत्वाची होती आणि आहे. क्षेत्र कुठलंही असो, माणसाला पुढे नेते ती त्याची साधनाच ! पण ही साधना तुमच्या सगळ्यांशिवाय पूर्ण करणं अशक्य होतं. वयाच्या बहात्तराव्या वर्षीही सर अजून ताजे दिसतात, ह्याचं मुख्य कारण म्हणजे त्यांची ऊर्जा आणि उत्सांह ! सखोल साधक हाच सृजनशिल कलावंत होऊ शकतो आणि साधनेला अंत नसतो. तुम्हा सगळ्यांची साथ, ध्यास, चिकाटी आणि सातत्य आहे म्हणून आज **SIOR** उभे आहे आणि आपण सगळे रोज भेटू शकत नाही, बोलू शकत नाही. तुम्ही सगळे जीव तोडून काम करता याची जाणीव आम्हा सगळ्यांना आहे.

आपण सगळे, आपल्या **SIOR** कुटूंबामध्ये एकमेकांना गुंफून असलो तरच आपण आपलं यश साजरं करू शकू.

दूराग्रहाने, कायम, दरी ठेवणारे, 'जगत' राहतील, पण 'फुलत' राहतील का? परस्पर सामंजस्यानं नात्याची वीण घट्ट करायला हवी.!!

साऱ्या **SIOR** घरासाठी !!! **SIOR Today** च्या माध्यमातून तुम्हा सर्वांपर्यंत पोचण्याचा हा एक प्रयास, हा एक प्रयत्न...

सौ. मनिषा संघवी
संचालीका – प्रशासन

मा. के. एच. संचेती यांस सप्रेम नमस्कार

सौ. उषा ब्रह्मे
रा. रांजनी, ता. आंबेगांव, जि. पुणे.

दि : ३१/७/०७ रोजी एका पायाचे व दि. ६/१०/०७ रोजी दुसऱ्या पायाचे (रिप्लेसिंग) चे ऑपरेशन फार चांगल्या तऱ्हेने समाधान पूर्वक पार पडले. या बाबतीत आपले सहकारी डॉ. कुद्रीमोती, डॉ. धारिवाल, डॉ. सुरेंद्र पाटील यांनी आंम्हाला फारच चांगले सहकार्य केले. घरी गेल्यानंतर फोन वर सुद्धा मार्गदर्शन करून औषधे सुचविले.

दुसरी उल्लेखनीय गोष्ट म्हणजे आपला सर्व स्टाफ वेळेवर उपस्थित राहून सकाळ पासून संध्याकाळ पर्यंत न रागावता, न थकता काम करीत असल्याचे पाहून थक्क व्हायला होते.

तिसरी गोष्ट – आपल्या हॉस्पिटलचे ऑपरेशन चार्ज इतर हॉस्पिटलपेक्षा १/३ आहेत. त्यामुळे रूग्णाना आर्थिक विवंचना राहात नाही व पैसे भरण्याबद्दल कसलाही त्रास होत नाही.

चौथी गोष्ट – येथे निरीक्षण केले असता परप्रांतातील व परदेशातील पेशंट येथे येऊन बरे होऊन आनंदाने घरी जातात.

आपला समाधानी, आपले मनापासून कौतुक करणारा
रुग्णाचा नातेवाईक

विष्णू रामकृष्ण ब्रह्मे

अशा माझ्या सासूबाई

माझ्या – सासुबाई (डॉ. संचेतींच्या मातोश्री)

राजमाता – श्रीमती वसंताबाई हस्तीमल संचेती, अतिशय कर्तव्यदक्ष – स्वच्छतेची अतिशय आवड असणाऱ्या नीटनेटक्या. साडी म्हणजे टिनोपालपेक्षा जास्त सफेदी असणाऱ्या – अशा माझ्या पू. सासूबाई. करारी – प्रथम – मला पास करतांना आधीच मला हो म्हणून टाक असे चुपचाप त्यांच्या मुलाला म्हणजे डॉ. संचेतींना सांगणारी माझी सासू.

आज जगतविख्यात डॉ. संचेतींच्या मातोश्री ह्यांनी त्यांना शिक्षण देण्यात खूप खस्ता म्हणजे खूपच परिश्रम घेतले. सकाळी ४॥ पासून दिवस उगायचा व रात्री १२ पर्यंत काम संपायचे नाही. सर्व काम हाताने वर किराणा दुकान– सर्व मुलांना पाहून किराणा दुकान चालवणाऱ्या, संकटांना तोंड देऊन करारीपणाने पुढे जाणाऱ्या माझ्या सासूबाई त्यांनी आम्हाला स्वच्छतेचे वळण लावले.

आधी आधी, थोडा राग यायचा कारण – तरूणपणात थोडे बाहेर जावेसे वाटायचे, काम थोडे कमी करावेसे वाटत असे, त्यामुळे काम पूर्ण करून जायचे मोठे जीववार यायचे. मी लग्न होऊन आले तर सर्व काम हाताने करावे लागायचे, परत स्टोव्हवर स्वयंपाक – पुढे गॅस आला, सर्व पाहुणे आमच्याकडे यायचे त्यांचे हसूनच स्वागत करायचे. प्रत्येक जण यावे अशीच सासुबाईंची इच्छा असायची.

सासूबाईंना दिवाळीचे फराळ करून डबे भरून ठेवलेले कधीच आवडले नाही. गरम भाजी, गरम करंजी, आमरस व त्याबरोबर गरम पुऱ्या मुलांना खायला घालायच्या, अशी त्यांची शिस्त.

माठ खळखळून धुवायचा. लोखंडी बादली स्टील सारखी स्वच्छ लागायची. माझे मोठे भाऊ तर म्हणायचे, व्याख्यानात पाठमोरी तुझ्या सासूबाईंना ओळखायचे म्हणजे १००० स्त्रीयांत पांढरी स्वच्छ साडी असणाऱ्या तुझ्या सासूबाई लगेच ओळखता येतात.

हाताला सुंदरशी चव – प्रत्येक पदार्थ चवदार झालाच पाहिजे. पराठा इतका सुंदर की पापुद्रे सुटलेला व जराही जाडी कड नसलेला, साजूक तूपाने तव्यावर खमंग भाजलेला. तूप सोडून तळलेला बदामी रंगाचा पराठा तर त्यांच्याच हातचा खावा. जास्त पुरण घालून तयार केलेली त्यांची पोळी वेगळीच चवदार असायची. कटाची आमटी, हिरवी चटणी, रायता, तळण 'हे सगळ कसं व्यवस्थित लागायचं.

साडी सुंदर टीनोपॉलमध्ये भिजवून स्टार्च करून दोघीनी हाताने धरून वाळवायचो म्हणजे इस्त्रीसारखी घडी व्हायची. सर्व काही एकेक गोष्ट – काय आणि किती सांगू ह्या राजमातेबद्दल.

त्यांची मुले म्हणजे डॉ. के. एच. संचेती, श्री. मनसुख संचेती, श्री. मदन संचेती हे लोकचं इतकी सेवा करतात तर आम्ही नाही करणार ! आंम्हाला सुनांना नाही म्हणायला वावच नाही. करावेच लागते ! सगळ काही आम्ही सर्व जावा शिस्तीत शिकलो.

डॉ. संचेतीच्या आईंना स्वत: डॉ. संचेती तळ हाताच्या फोडाला आपण जसे जपतो तसे ते जपतात. आम्हाला Choice नाही ! करावेच लागते त्यांचे सर्व ! भाग्यवान आहे ती माता ! त्यांच्या दोघी मुली सौ. शांताबाई नवलखा, सौ. सुरेखा धाडीवाल – संगळ्यात धाकटी नणंद (लाडोबा) व मोठी नणंद म्हणजे सुगरण.

इंग्लीश येणार नाही पण सर्व बाबतीत नंबर पहिला तो पहिलाच – सगळ्या गोर्ष्टीची आवड, प्रत्येक गोष्ट शिकायची म्हणजे शिकायचीच ! मग, मेडीटेशन असू दे किंवा S.S.Y. असू दे किंवा सत्संग किंवा धार्मिक क्षेत्रात सदैव पुढे. आमचा संचेती सुखी परिवार ! सगळ्यांना कसं प्रेम आहे एकमेकाबद्दल ते मला शब्दात सांगता येत नाही. सर्व संचेती गोकुळ कसं प्रेमाने नांदते आहे ! त्यात आमच्या राजमाता श्रीमती वसंताबाईंचा आमच्यावर वरदहस्त आहे.

मिसेस लीला के. संचेती
उर्फ अनुराधा के. संचेती

Jokes

१) ''तुमच्या चांगल्या उपचाराने माझं चांगलच भल झालं डॉक्टर साहेब !''
''झालं असेल, पण मला आठवत नाही मी तुमचा उपचार कधी केला ते।''
''माझा नाहीं डॉक्टर साहेब, तुमच्या उपचारामुळे माझे काका परलोकी गेले आणि मला त्यांची सगळी प्रॉपर्टी मिळाली व एकटा वारस झालो.

२) एक कुंभार त्याच्या गांढवाला घेऊन प्राण्यांच्या हॉस्पिटलमध्ये आला. औषध पिऊन गाढव जोरात पळू लागले. कुंभार म्हणाला किती फी झाली.
डॉक्टर म्हणाला–फक्त १ रूपया.
कुंभार म्हणाला – हे घ्या २ रूपये एक गोळी मला पण द्या. जेणे करून मी त्याला पकडू शकेन.

३) पेशन्ट–तुम्ही मला जे औषध दिल होत ते?
डॉक्टर – काय झाल काही नुकसान झाले का?
पेशन्ट – झालना, तुम्ही तिन दिवसांच औषध दिल होतना, पण मी पहिल्याच दिवशी बरी झाले दोन दिवसाच औषध वाया गेल आणि पैसे सुद्धा.

४) दातांच्या डॉक्टरची मुलगी तिच्या प्रियकराला विचारते – तु माझ्या वडिलांना आपल्या लग्नाच विचारायला जातो का नाही.
प्रियकर – हिंमत करून गेलो होतो, पण लग्नाच विचारण्या ऐवजी दातचं काढून आलो.

५) एक माणूस रक्त दानावर भाषण करून झाल्यावर त्याच्या मित्रांना घेऊन हॉस्पिटलमध्ये गेला. सगळ्यात पहिला तो रक्तदानाला गेला. खूप वेळ झाला तो बाहेर आलाच नाही. तेव्हा त्याच्या मित्रांनी डॉक्टरांना विचारलं काय हो किती रक्त घेणार?
डॉक्टर रागाने बोलले – अरे, आम्ही तर चार थेंब सुद्धा रक्त घेतल नाही तेवढ्यात तो बेशुद्ध पडला. उलट आम्हीच त्याला दोन बाटल्या रक्त चढवलं तेव्हा तो शुद्धिवर आला.

६) ग्राहक – (हॉटेलातील पाणी देणाऱ्या मुलास) अरे, ग्लासात बोट बुडवून पाणी देतोस, तुला काय अक्कल आहे का?
मुलगा – सगळे मलाच बोलतात, तो बाळ्या खरूज झाली असताना हौदात उभे राहून ग्लास भरून देतो, त्याला कोण काहीच बोलत नाही.

७) सेल्समनची पत्नी – तुम्ही कंपनीच्या कामाला बाहेर जाता तेव्हा मला बाई भीती वाटते.
सेल्समन पती – त्यात भ्यायच काय? मी इतक्या लवकर येईन की तुला समजणारही नाही.
सेल्समनची पत्नी – तेचं तर भीती वाटायचं मूळ कारण आहे.

Sister Kharat Nirmala B
C - Ward

दान

दान म्हणजे देणगी, आपल्या प्रत्येकाला परमेश्वराने कशाची तरी देणगी दिलेली आहे. उदा. गाणे गाण्याची म्हणजेच सुंदर आवाज, भाषण देण्याची, सेवा करण्याची, शिक्षण देण्याची , इत्यादी.

तसेच मलाही परमेश्वराने सेवा करण्याची अशी अनमोल देणगी दिलेली आहे.

खर तर मी शिक्षिका व्हाव अशी माझ्या वडिलांची इच्छा होती, पण मोठ्या अंकलच्या तीनही मुली नर्सिंग केलेल्या माझी मोठी बहिण पण नर्स. त्यामुळे आपोआपच मला नर्स बनण्याची इच्छा निर्माण झाली.

आमच्या घराजवळच मिशन दवाखाना असल्याने रोज तेथील नर्सेस नजरेस पडत – – पांढऱ्या साडीमधील नर्सेस आणि घरामध्ये मोठ्या अंकलची मोठी मुलगी. तिला आम्ही आक्का म्हणत असू तिला पांढऱ्या साडीमध्ये बघून तर लहान पणीच निश्चय केला होता की मोठे झाल्यावर सिस्टरच व्हायच.

त्यानुसार दहावी झाल्या बरोबर अकरावीला ॲडमिशन घेतले. नेवासा फाटा या ठिकाणी ज्ञानेश्वर कॉलेजमध्ये. पण सहा सातच महिने झाले असतील तर लगेच मला जालना हॉस्पिटलचा नर्सिंग ट्रेनिंगचा कॉल आला. खूप खूप आनंद झाला. आनंदाने सर्व नातेवाईकांना घरी जाऊन जाऊन कॉल आल्याचे सांगितले. त्या काळी म्हणजे वर्षापूर्वी क्वचीतच मुली नर्सिंगला जात. त्यात आमच्या खेडे गावातून फक्त आम्हीच बहिणी नर्सिंग कोर्स केलेल्या होत्या.

जालना मिशन हॉस्पिटलमध्ये नर्सिंगचा कोर्स पूर्ण केल्यानंतर मोठ्या बहिणीकडे पुण्यामध्ये सुट्टीला आले होते. ती आपल्याच संस्थेमध्ये नर्स म्हणून कामाला होती. त्यामुळे पुण्यात आल्यावर त्याच आठवड्यामध्ये मला येथे या संस्थेमध्ये सेवा करण्याची सुसंधी मिळाली.

या संस्थेमध्ये मी ३ मार्च ९६ मध्ये आले. तेव्हापासून मी आपल्या या संस्थेची भरभराटच बघत आले मला येथे सर्व कामामध्ये खुप चांगलेच अनुभव आले. कारण जेव्हा आपण कोणतीही गोष्ट मनापासून जर केली, पूर्ण विश्वासाने त्या गोष्टीला महत्व दिले तर आपण नेहमी यशस्वीच होत जातो ह्याचा मला आजपर्यंतचा अनुभव आला आहे, कारण सत्याचाच नेहमी विजय होतो.

कामामध्ये तन, मन, लावले पाहिजे. नेहमी सहकार्याची भावना ठेवायला पाहिजे कारण मन लावून कोणतेही काम केले तर यश नेहमी मिळते. सर्वांशी प्रेमाने वागावे सांगितलेली जबाबदारी आनंदाने पार पाडली पाहिजे. हेच माझे सर्व माझ्या सहकारी मैत्रिणींना सांगणे आहे.

Sister Kharat Nirmala B
C - Ward

Khuda k rahmat sare sansar par
baarse.. mere hisse k rehmat yaar par
barse.., e khuda mujhe bana dena
paani, agar mere pyar ko kabhi pyaas
se tarse.

Bheegi aankho se muskurane me
maza aur hai, Haste haste palke
bhigane me maza aur hai, Baat
khehke toh bhi samjhe,
toh maza aur hai

Riste kaanch k bane hote hai , tutne
par chubhte hai. hatheli par sambhal
kar rakhna inhe , "Tutne" mein pal...
aur " Jodne " mein barso lagte hai......

Jo ansu na hote ankho me , ankhen
itni khubsurat na hoti. jo dard na hota
dilo me toh khusda k kimat na hoti, jo
mangne se piri hori murade to
us khuda ki kya jarurat hoti.....)

From
Heena
M. D. Office.

डॉक्टर का पत्नी को प्रेम पत्र

प्रिय एन्टी बायोटिक,
प्यार की ऐ मीठी सी खुराक !

जब से तुम्हारे प्यार की खुराक लेने लगा हूं, तबसे जुदाई का दर्द देने वाले इंजेक्शनों को भूल गया हूं। मैं जानता हूं कि तुम स्टैंडर्ड कम्पनी की दवाई की तरह बहुत महंगी हो, किन्तु मैं भी तो दिल का मरीज ठहरा। दवाई कितनी ही महंगी क्यों न हो मरीज को तो लगातार दवाई लेनी ही पड़ती है। तुम्हारे प्यार की खुराक के बिना मुझे ''हार्ट अटैक'' हो जाता हैं फिर तुम मुझे छोड़कर अपने मायके क्यों रह रही हो। दर्द निवारक दवाईयों की तरह तुम भी बड़ी स्ट्रांग हो। जब से तुम गई हो मैं घायल–सा हो गया हूं। तुम्हारी यादों से अपने दिल की मरहमपट्टी करता हूं।

हे सिरिंज आकार की प्रिय ! मुझे तुम्हारी सुई जैसी नुकीली नाक, स्टिचिंग जैसे बाल, मेडिकल टॉर्च की तरह चमकती आंखें और ब्लड प्रेशर मशीन के बढ़ते पारे के समान तुम्हारे बढ़ते गुस्से की बहुत याद आती है। जब भी मैं डिस्पेन्सरी से आता हूं तो ऐसा लगता है जैसे तुम अपने बेलन को चैकअप करने वाला हैमर तथा मुझे पक्षाघात का

मरीज समझकर मेरा निरीक्षण कर रही हो। मैं जानता हूं तुम्हारा पेट हॉट – वॉटर बेग में भरे पानी की तरह मायके की खुराक खा–खा कर फल गया होगा। लेकिन मुझे तो लोग कहते हैं कि मैं दिन–ब–दिन कमजोर होता जा रहा हूं। एक डॉक्टर मित्र ने मुझे बताया कि मुझे खून की कमी हो गई है। मेरा ब्लड प्रेशर लो हो गया है। जब तुम दिन रात मेरा खून पीती रहती थीं। तब तो मुझे खून की कमी न ही हुई थी। ब्लड प्रेशर तो रोज तुम्हारा ही हाई रहता था। जाने अब क्यों मेरा ब्लड प्रेशर लो होने लगा है।

मुझे अपने दिल के नर्सिंग होम में एडमिट कर लो। अगर तुमने मुझे समय पर प्यार की खुराक न दी, तो मैं भी पोलियो के मरीज की तरह तुम्हारे प्यार से अपंग हो जाऊंगा। मुझे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि मेरा यह पत्र तुम्हारे मन की गलतफहमियों के लिए सफल ऑपरेशन साबित होगा।

Ruchi Ashok Agrawal
Info. Desk

A Love Letter

To,
My dearest FAIR & LOVELY (ek chand sa tukda) you are my TVS Scooty (First love) and my AIWA (pure passion). I always BPL (believe in the best) & you are my SANSUI (better than the best) You are my DOMINO's PIZZA (delivering in million smiles) for me this is COLGATE ENERGY GEL (Seriovsly fresh) feeling for me . I want you to be my life partner but I think you are worried about your father who is KAWASAKI BAJAJ CALIBER (the unshakable) & my father who is CEAT (born tough) But don't worry as I am also FORD IKON (the coolest one) , if our father will say no run away & marry & PHILIPS (lets' make things better). They will MIRINDA (jor Kazatka dhire se lage). TRUST IN GOD who is NOKIA (connecting people) who loves each other & don't forget that we are WILLS (made for each other). We know that Love is DAIRY MILK (real taste of life). SATYAM ONLINE (fun fast eassy) & PERK (always comfortable)
So never forget me .Ok. BYE. I wrote a little but accurately PEPSI (yeh dil mange more).

ONLY YOURS
TVS VICTOR
(more smiles per hour)
-
Mrs. Veena Bhagwat
M.D. OFFICE

Enjoy the Definitions!!

School:
A place where Papa pays and Son plays.

Life Insurance :
A contract that keeps you poor all your life so that you can die Rich.

Nurse:
A person who wakes up to give you sleeping pills.

Marriage:
It's an agreement in which a man loses his bachelor degree and a woman gains her masters.

Divorce:
Future tense of Marriage.

Tears:
The hydraulic force by which masculine willpower is defeated by feminine watepower.

Lecture:
An art of transferring information from the notes of the Lecturer to the notes of the students without passing through " the minds of either"

Conference:
The confusion of one man multiplied by the number present.

Compromise:
The art of dividing a cake in such a way that everybody believes he got the biggest piece.

Dictionary:
A place where success comes before work.

Conference Room:
A place where everybody talks, nobody listens and everybody disagrees later on.

Classic:
Books ,which people praise but do not read.

Smile:
A curve that can set a lot of things straight

Yawn:
The only time some married men ever get to open their mouth.

Etc:
A sigh to make others believe that you know than you actually do.

Committee:
Individuals who can do nothing individually and sit to decide that nothing can be done together.

Experience:
The name man give to their mistakes .

Atom Bomb:
An invention to end all inventions.

Philosopher:
A fool who torments him seif life , to be spoken of when dead.

Diplomat:
A person who while falling from Eiffel tower says in midway " See i am not injured yet."

Miser:
A person who lives poor so that he can die rich .

Father:
A banker provided by nature.

Criminal :
A guy no different from the rest .... except that he got caught.

Boss:
Someone who is early when you are late and late when you are early.

Politician:
One who shakes your hand before elections and your Confidence after.

Doctor:
A person who kills your ills by pills, and kills you by bills.

From
Tasneem
Asst. to M.D.

अशा आमच्या कलेक्टर बाई

अशा आमच्या कलेक्टर बाई सौ.अनुराधा प्रभाकर देशमुख. खरचं त्यांना भेटल्यापासून मला वाटलं मी त्यांच्यावर काही लिहू – पहिल्या भेटीतच मी त्यांच्याकडे आकर्षित झाले. किती सुंदर मोहक चेहरा, हूळवार पणे बोलणे. एक ना अनेक गुणांनी जणू कला मोहितीच टाकून दिली.

आज इतक्या मोठ्या पोस्टवर असणाऱ्या जिल्हा अधिकारीची बायको पण अहंकारचा जराही लवलेश नाही. किती मोठी गोष्ट आहे, नाहीतर आम्ही बायका अर्ध्या हळकुंडाने पिवळ्या होतो. काय सांगू त्यांच्याबद्दल एक ना अनेक कितीतरी गोष्टी सांगितल्या त्या कमीच होतील. बोलताना कुठेही मोठेपणाचा जरासुद्धा दर्प नव्हता. अगदी साधी–बाई चार चौघींसारखी आपल्याला आमच्यासर्वांत सामावून गेली. परत 'कर्तृत्व' अंगी कितीतरी अनेक बाबतीत स्त्रीयांना कसं पुढे आणून त्यांनी कितीतरी लोकांना मदत केली आहे.

त्यांचे गांव तिथे सर्व काही 'स्त्री' पुढाकाराने चालते. स्त्री संबंधीत व्यवहार सर्व कांही स्त्रियांच्या नावावर, परत अनेक डोळ्यांच्या डॉक्टरांना पेशंट दाखवून कितीतरी गरिबांना त्यानी मदत केलेली आहे.

एकदम स्मित हास्याने पुलकित झालेल्या 'ताई' खरंच माझ्या मनाला कितीतरी भावल्या.

वाकून म्हणजे किती वाकून थेट गुडघ्यातून वाकून थेट पायाच्या आंगठ्याला लागून लावून नमस्कार ह्यातच किती नम्रता.

खरंच इतकी मोठी माणसे इतकी चांगली असतात कां ?

माहिती नाही त्यांना बघून २ ओळी भजनाच्या म्हणाव्याशा वाटतात.

तेरा मेरा रिश्ता पुराना ये
अब मैने जान लिया।
जान लिया और मान लिया तुम्हीसे मैने
कुध सीवश लिया ।
खुशियाँ लेकर दिन सुहाना आया है।

आज, मला आणि डॉ. संचेतींना व इतर डॉ. लोकांना जेवायला बोलावले तर गाडी आल्याबरोबर ताई स्वागताला हजर !

स्मित हास्याने स्वागत आणि म्हणाल्या २ गुच्छा कशाला एकच दोघात चालला असता !

आल्या आल्या स्वागतानंतर पटकन कोल्ड्रींग (अतिशय टेस्टी) असे दिले एकेक डॉ. जोशी पित गेले. ओळखी झाल्या. प्रत्येकाची डिश आपण स्वत: देऊन सर्व घ्या म्हणून स्वत: फक्त देऊन हे घ्या हो हे म्हणणाऱ्या माझ्या अनुराधा बाई मला मनाला फारच भावल्या. परत फोडण्या, भाज्यांच्या स्वत: केल्या होत्या प्रत्येक भाजी अतिशय सुदंर + चवदार झाली होती. सगळे कस शिस्तबद काम होतं.

खरंच मला – असं म्हणावसं वाटतं ताई, तुमच्या प्रमाणे स्वयंपाक करावयास शिकायला हवं.

डॉक्टरांनी कलेक्टर साहेबांचे पाय पाहिले लगेच स्वत: हात पुसण्यासाठी नॅपकिन देऊन उभ्या राहिल्या.

खरंच प्रत्येक गोष्टीत किती साधेपणा होता ! काय सांगू अन किती सांगू पण मला कळतच नाही.

ताईंचा आदर्श मला आता माझ्यासाठी ठेवलाच पाहिजे.

तसे कलेक्टर आहे म्हणजे जमिनीवर पाय ठेवून चालणारे कुठेहे कसलाहि बडेजावपणा नाही. खरंच अशा साध्या सरळ आमच्या अनुराधाताई.

सौ. लीला के संचेती

मिश्रभाजी

साहित्य –

१ गड्डी पालक, १ गड्डी चुका, थोडीशी मेथी, व थोडासा शेपु, आल, लसुण, हिरवी मिरची, चवीपुरते मीठ व वाटीभर (लहान) हरभरा डाळ.

कृती –

प्रथम हरभराडाळ अर्धातास आधी भिजवून ठेवावी. वरील सर्व पालेभाज्या निवडून स्वच्छ धुऊन बारीक चिरून ठेवाव्यात. कुकरमध्ये तेल तापवून त्यात आल, लसूण, मिरची एकदम बारीक कापून टाकावे. थोड्या वेळाने त्यात चिरलेली भाजी, भिजवलेली हरभराडाळ व टोमॅटो चिरून टाकावे,नंतर मर्यादित पाणी घालून कुकरला दोन शिट्ट्या आल्यावर तयार भाजी घोटणीने घोटुन घ्यावी. ही भाजी गरम असतानाच खाण्यास आधिक चांगली वाटते.

पनीर कोथंबिर मसाला

साहित्य –

कोथंबिर १ जुडी, आल्याचा लहान तुकडा, लसुण, कांदा, १ चमचा धणे पावडर, हिरव्या मिरच्या ७–८, थोडीशी हळद, चवीपुरते मिठ व पनीर २०० ग्राम.

कृती –

कोथंबीर निवडून स्वच्छ धुऊन बारीक चिरून ठेवावी. नंतर आल, लसूण, हिरवी मिरची, धणे, हळद, मीठ व चिरलेली कोथंबिर एकत्र वाटून ठेवावी. पातेल्यात तेल गरम करून वरील सर्व मिश्रण चांगले परतावे नंतर मर्यादित पाणी घालून थोडा वेळ शिजू द्यावे. पनीरचे छोटे तुकडे करून तेलावर लालसर परतुन वरील भाजीमध्ये टाकावे.

पनीर कोथंबीर मसाला भाजी भाताबरोबर त्याचप्रमाणे चपातीबरोबर देखील खाण्यास चांगली लागते.

Mrs. Chandekar Shilaja

Lateral Thinking

Here is an interesting quiz to test your lateral Thinking abilities-

1. There is a man who lives on the top floor of a very tall building.
Everyday he gets the elevator down to the ground floor to leave the building to go to work. Upon returning from work though, he can only travel half way up in the lift and has to walk the rest of the way unless it's raining ! Why?

Ans The man is very, very short and can only reach halfway up the elevator buttons. However, if it is raining then he will have his umbrella with him and can press the higher buttons with it.

2. A man and his son are in a car accident.
The father dies on the scene, but the child is rushed to the hospital. When he arrives the surgeon says, "I can't operate on this boy, he is my son!" How can this be?

Ans The surgeon was his mother.

3. A man is wearing black. Black shoes, socks, trousers, jumper, gloves and balaclava.
He is walking down a black street with all the street lamps off. A black car is coming towards him with its light off but somehow manages to stop in time. How did the driver see the man?

Ans It was daytime.

Amruta Inamdar
Assnt. to Director - Admin.

स्पाईन क्लब...

A step for younger Spine

आपण जसे उतार वयाकडे झुकायला लागतो तसे सांधेदुखी सुरू होते. मानदुखी, पाठदुखी, कंबरदुखी या त्यातल्या प्रमुख. साधारण ६०–७०% लोक या व्याधींनी ग्रस्त झालेले आढळतात. आजकालच्या या स्पर्धात्मक युगात कामाच्या ठिकाणी येत असलेल्या शारीरीक व मानसिक तणावामुळे तरूणांमध्ये सुद्धा कंबर व मानदुखी सुरू झाली आहे. तरूण वयात सुरू झालेलं, हे दुखणं पुढे जाऊन गंभीर स्वरूपाचे होऊ नयेत म्हणून व्यायाम करणे खूप गरजेचे आहे. (कारण Prevention is top priority.) मणक्यांची काळजी घेण्याबाबत लोकांमध्ये जागृती निर्माण करणे आणि कंबरदुखी व मानदुखी अशासारखे मणक्यातील दोषांमुळे होणारे आजार टाळणे हा हेतू पुढे ठेऊनच पद्मश्री डॉ. के. एच. संचेती व संचालिका (प्रशासन) सौ. मनिषा संघवी ह्यांनी 'स्पाईन क्लब'ची पुण्यात प्रथमच जुलै २००४ मध्ये स्थापन केली.

'स्पाईन क्लब'मध्ये आम्ही कंबरदुखी, मानदुखी साठी व्यायाम करून घेतो. Ortho Consultant चा सल्ला घेतल्यानंतर पेशंट स्पाईन क्लब मध्ये येतात. तिथे आम्ही Physiotherapist प्रथम त्यांची पुन्हा तपासणी करतो आणि जरूरीप्रमाणे व्यायाम सुरू केले जातात. १ ते ३ महिने रोज व्यायाम केल्यानंतर हळूहळू पेशंटना फरक जाणवू लागतो. काही सोपे व्यायाम करून, स्नायूंची बळकटी वाढते व त्यांची कार्यक्षमता ही वाढते.

हे दुखणं टाळण्याकरीता व्यायामासोबतच योग्य Poster ठेवणेही तितकेच महत्वाचे आहे. बसण्या उठण्याच्या अयोग्य पद्धतींमुळे मणक्यांची रचना विस्कळित होते, त्यामुळेच स्नायूंची बळकटी कमी होते. म्हणूनच दैनंदिन आयुष्यात आपण आपल्या शरीराला काही चांगल्या सवयी लावणे आवश्यक आहे. पाठीचा कणा लवचिक असल्यामुळे शरीराची हालचाल करणे खूप सोपे होते. तसेच कणा हे 'शॉकअॅब्झार्पर' सारखेही काम करते. शरिराला लागणारे धक्के किंवा एखादा अपघात मणक्यांना दुखापत करू शकतो.

उभे राहताना, चालत असताना, बसल्यावर इ. विविध हालचाली करत असताना आपण योग्य Poster कसे ठेवावे हे सुद्धा आम्ही पेशंटना शिकवितो. योग्य व अयोग्य Poster अणि Ergonomics यांचे प्रात्यक्षिक ही करून दाखवितो.

उदा. :–

- स्त्रियांनी Kitchen ओट्यासमोर कसे उभे राहावे. सतत गरज असणारी सर्व भांडी कशी मांडून ठेवावीत.
- विद्यार्थ्यांनी अभ्यासाला बसताना कसे बसावे व कसे बसू नये. शाळेत जाताना दप्तर कसे घ्यावे याची योग्य व आयोग्य पद्धती.
- Computer समोर काम करताना कसे बसावे, व काम करताना मध्ये मध्ये 'ब्रेक' म्हणून कुठला व्यायाम करावा. पाठीला पडणारा ताण कमी करण्यासाठी खुर्ची कशी वापरावी, अथवा असलेल्या खुर्चीतच कुठले बदल करावेत. टेबल, Keypad, mouse यांची मांडीण कशी करावी.
- पुढे वाकताना कस वाकावे. अचानक, घाई करून खाली वाकणे अथवा वळणे टाळावे. पेशंटच्या शंकाचेही निरसन त्याच वेळेला केले जाते.

ही सर्व दुखणी वेळेतच आटोक्यात यावी. यासाठी सर्वांचे याबद्दलचे ज्ञान वाढणेही जरूरीचे आहे. या गोष्टी लहानपणापासूनचं लक्षात याव्यात म्हणून विविध शाळांमध्ये जाऊन तिथे मुलामुलींना या संदर्भात जागरुक करत आहोत. तसेच अनेक सॉफ्टवेअर कंपनीज् मध्येही असे उपक्रम करत आहोत.

Remember "Good body mechanics keeps your spine balanced"

Dr. Deepti Kale
Spine Club

संगणकाहून श्रेष्ठ कार्यकुशलता कुशाग्र बुद्धिमत्ता
चेहऱ्यावर सदैव विलसणारे स्मितहास्य
तीसरा नेत्र पाहतो दु:ख जे सदैव झटती
अशी जी थोर विभूती नाम तयांचे डॉ. संचेती

धावपळ धांदल अजिबात नाही
रीस्क कोणतेही घेणार नाहीत
वागणे बोलण्याचा थाट नवाबी
लवकर बरे व्हा अशा त्यांच्या शुभेच्छा

पाऊल यांचे वाजताच पेशंट होती खुश
टीमवर्क इतके झकास होती सर्व दिलखुश
लहान मोठे गरीब श्रीमंत सर्वांशी समभाव हीच
यांची खासीयत

नडगमगता सर्व कारभार समर्थ पणें पाहाणाऱ्या
लीलया सर्व पेशंटसची सुयोग्य व्यवस्था ठेवणाऱ्या
नीरलस पणें सेवा करणाऱ्या अशा प्रसन्न व्यक्तीमत्वाच्या माननीय नलीनी मॅडम
सर्व माननीय व सेवाधार्त स्टाफला आमचे विनम्र प्रणाम.

वामन शि. बापट
अभय सहनिवास मर्या. पं. मल्हारराव कुलकर्णी मार्ग, डॉन बास्को समोर, वझीरा, बोरीवली, प. मुंबई ४०००९१.
फोन : २८३३०१८३

सुखदेव गायकवाड उर्फ सुधिर गायकवाड
आमचे काका.

दिनांक १८ जुन २००८ रोजी सकाळी रुग्णालयाच्या कामकाजास सुरूवात नुकतीच झाली होती. त्या वेळी चार–पाच जण अत्यावश्यक विभागा मध्ये आली. त्यातील एक जणाची तब्येत अचानक बिघडली व त्याने सांगितले कि आमच्या जवळ बरीच रोख रक्कम असलेली बॅग व मोबाईल फोन्स होते.

आमच्या हॉस्पिटलमध्ये काम करणारे कर्मचारी सुधिर गायकवाड यांनी या बाबत त्यांना खुप मदत केली. त्यांनी सर्व हॉस्पिटल, अत्यावश्यक सेवा विभाग, कचऱ्याचे डबे, कचऱ्याच्या पिशव्या त्यांनी शोधले. परंतु काहिही हाताला लागले नाही, त्यामुळे ते हताश झाले. त्या नंतर त्यांना आठवले कि पेशंटचे रक्ताने भरलेले जे कपडे आहेत ते एकदा तपासावेत आणि लगेचच त्यांनी शोध घेतला व त्यांना ते कलडे सापडले व त्या कपड्यांमध्ये रोख रक्कम ७०,०००/– तीन मोबाईल्स व तीन हॅन्ड बॅग सापडल्या. त्यांनी ह्या सर्व वस्तु रुग्णाच्या नातेवायीकांना सुपुर्त केल्या व त्या वस्तु त्यांच्या आहेत याची ओळख पटवून लेखी घेतले.

आमचे सुधिर काका स्पाईन ओ.पी.डी. मध्ये काम करत असताना एका पेशंटचे सोन्याचे मंगळसुत्र त्यांना सालडले. त्यांनी ते एफ.डी.ओ यांच्या कडे दिले व दुसऱ्या दिवशी पेशंटच्या नातेवाईकांकडे दिले.

तसेच ते एकदा एका पेशंटला घेवून गेले असता त्यांना फिजिओथेरपी ओ.पि.डी. मध्ये एक पिशवी आढळली त्यांनी बरीच विचारपूस केली की हि पिशवी कोणाची आहे. पण काहिच प्रतिसाद मिळाला नाही. त्या नंतर ती पिशवी आमचे अॅडमिनिस्ट्रेटर उदय वैद्य सर यांच्याकडे जमा केली असता त्यात रूपये ७०००/– रोख रक्कम आढळली.

आमचे सुधीर काका पेशंटला घेवून X-Ray विभागात गेले असता त्यांना घड्याळ सापडले त्यांनी तेथे उपस्थित असलेल्या लोकांडे चौकशी केली असता, ओळख पटवून ते घड्याळ एका पेशंटने आपले असल्याचे सांगितले. त्यांचे नांव श्रेयस जोशी यांनी त्यांचे आभार मानले.

असे आमचे सुधिर काका यांच्या बद्दल काय सांगावे... सांगावे तेवडे कमीच.

म्हणुनच त्यांना त्यांच्या यशस्वी कामगिरीबद्दल दैवयोगाने त्यांची पदोन्नती झाली व एकेकाळी पेशंटची सेवा करणारे काका आता पेशंटचे मार्गदर्शक बनले आहेत.

Farewell To

Dr. (Col). P. S. Garcha

Matron - Smt. P. V. Nair

Shri. Shingte Padmakar

Will be retiring after 23 years of service