

श्रीक्षेत्र डेरवण वार्तापत्र

सप्टेंबर २०२२

वर्ष-१०, अंक-९

विनामूल्य खासगी वितरणासाठी

मासिक, पाने १२

डेरवण शाळेत स्वातंत्र्याचा अमृत महोत्सव उत्साहात साजरा



छोट्या वक्त्यांचे विचार ऐकताना सभामंचावर डावीकडून - श्री. अमित साळवी, डॉ. ऋता मुल्हेकर, डॉ. सुवर्णा पाटील, प्रमुख पाहुण्या डॉ. वीणा लोंढे, श्री. विकासराव वालावलकर, डॉ. सुनील नाडकर्णी, डॉ. आनंद जोशी आणि डॉ. संतोष दीक्षित

श्री विठ्ठलराव जोशी चॅरिटीज ट्रस्ट संचालित इंग्रजी माध्यमाच्या शाळेत दिनांक १५ ऑगस्ट २०२२ रोजी ७६वा स्वातंत्र्य दिन समारंभ उत्साहवर्धक वातावरणात संपन्न झाला. या कार्यक्रमाला डॉ. वीणा लोंढे, संस्कृत प्राध्यापिका व योगशिक्षिका या प्रमुख पाहुण्या लाभल्या.

संस्थेच्या क्रीडा संकुलात ध्वजारोहणाचा सोहळा संपन्न झाला. प्राथमिक विभागाच्या विद्यार्थ्यांनी देशभक्तीपर गीत सादर केले. शाळेतील इयत्ता नर्सरी ते बारावीपर्यंतच्या विद्यार्थ्यांनी आपली मनोगते इंग्रजी, संस्कृत, हिंदी, स्पॅनिश भाषेतून सादर करून उपस्थितांना प्रभावित केले.

नर्सरीच्या जिज्ञेश बेर्डे याने १५ ऑगस्ट स्वातंत्र्यदिन आपल्या एस.व्ही.जे.सी.टी. स्कूलमध्ये कसा उत्साहात व आनंदात साजरा केला जातो याविषयी माहिती दिली. ज्युनिअर के.जी.च्या स्पृहा थत्ते या विद्यार्थिनीने

आपल्या भारताची राजधानी दिल्ली येथे स्वातंत्र्य दिन कोणाच्या हस्ते व कसा साजरा केला जातो याविषयी माहिती सांगितली. सिनियर के.जी.च्या इसहाक पाटणकर याने यानिमित्ताने राष्ट्रध्वजाची विशेष माहिती सांगितली आणि त्याचबरोबर 'हर घर तिरंगा' या अभियाना अंतर्गत सर्व भारतीयांनी राष्ट्रध्वजाचा मान कसा राखावा याविषयी सांगितले.

इयत्ता पहिलीच्या ईशान्वी गुजर हिने भारत देश विकसित करण्यासाठीची जबाबदार नागरिकांची कर्तव्ये आपल्या मनोगतातून मांडली. इयत्ता तिसरीच्या आराध्या पाटील आणि श्रेया शिरोडकर यांनी देशाला विकसित करण्यासाठी परिसर स्वच्छता, वृक्ष लागवड, निसर्गाचे रक्षण करणे कसे गरजेचे आहे याविषयी सांगून राष्ट्रीय ध्वजाचा, राष्ट्रगीताचा, राष्ट्रीय प्रतीकांचा सन्मान केला जावा असे मत व्यक्त केले. इयत्ता पाचवीच्या अनय



अमृतमहोत्सवी स्वातंत्र्यदिनाचा विशेष उत्साह

सप्रे या विद्यार्थ्यांनि भारतीयांच्या मनात तिरंग्याविषयी असलेले अज्ञान दूर करण्याविषयी भाष्य केले, तसेच देशप्रेमाची भावना जागृत केली.

इयत्ता सातवीच्या विद्यार्थिनी सान्वी चव्हाण व मधुरा पिंगळे यांनी स्पॅनिश भाषेतून, संस्थेत होणाऱ्या स्त्रियांच्या सन्मानाबद्दल, समान संधी देण्याबद्दल उल्लेख केला व भारताच्या नवनिर्वाचित राष्ट्रपती आदरणीय द्रौपदी मुर्मूजी यांचे अभिनंदन केले. इंग्रजी अनुवाद स्वराली बाबर या विद्यार्थिनीने केला. इयत्ता आठवीच्या निलांबरी ठाकूर या विद्यार्थिनीने संस्कृत भाषेची महती सांगतासांगता संस्कृत साहित्यातील विपुल ज्ञानभांडाराचा देशाच्या विकासासाठी होणारा उपयोग आपल्या भाषणातून व्यक्त केला. इयत्ता दहावीच्या कशफ जाफरी विद्यार्थिनीने स्वतंत्रता संग्रामात ज्या वैज्ञानिकांनी आपले योगदान दिले, त्यांच्या कार्याची माहिती करून दिली. यामध्ये जगदीशचंद्र बोस, प्रफुलचंद्र राय, सी. व्ही. रामन, यासारख्या वैज्ञानिकांनी इंग्रजांना कसे नामोहरम केले व भारताच्या वैज्ञानिक विकासाचा पाया रचला याविषयीची माहिती दिली. इयत्ता बारावीच्या तनुजा जाधव या विद्यार्थिनीने ७५ वर्षांत भारताने केलेली विज्ञान तंत्रज्ञानातील प्रगती यावर दृष्टिक्षेप टाकला. तिने भारताची मंगळ मोहीम, भारताने प्रक्षेपित केलेली अंतराळयाने याविषयी आपल्या भाषणातून माहिती दिली.

प्रमुख पाहुण्या डॉ. वीणा लोंढे आपल्या भाषणात म्हणाल्या, “वेगवेगळ्या भाषेतून आणि वेगवेगळ्या विषयांवर तुम्ही वेगवेगळ्या वयोगटातील विद्यार्थ्यांनी ज्या पद्धतीने आत्मविश्वासपूर्वक आपापली भाषणे केलीत, ते अत्यंत कौतुकास्पद आहे. या कौतुकास्पद



आत्मविश्वासपूर्ण भाषणे

कामगिरीसाठी तुमचे आणि तुमच्या शिक्षकांचे अभिनंदन करते. भविष्यात तुम्ही उत्कृष्ट वक्ते व्हाल याबद्दल माझ्या मनात अजिबात शंका नाही.

आज भारताच्या अमृतमहोत्सवी स्वातंत्र्यदिनाच्या निमित्ताने मी आपल्या सर्वांचे अभिनंदन करते आणि शुभेच्छा देते. आपल्या सर्वांच्या वतीने मी त्या सर्व हुतात्म्यांना आदरांजली व्यक्त करते, ज्यांनी आपल्या हौतात्म्याने आपल्याला स्वातंत्र्यप्राप्ती करून दिली, ज्यांनी ज्यांनी आपल्या दूरदृष्टीच्या, बुद्धिमत्तेच्या आणि गुणवत्तेच्या जोरावर भारताचे अतुलनीय आणि अद्वितीय भाग्य लिहिले त्या सर्वांचे मी ऋण व्यक्त करते. कारण आज इथे उपस्थित असलेले माझ्यासकट बहुतेक सर्व जण हे आपण स्वतंत्र आणि स्वायत्त भारतात जन्माला आलेलो आहोत. आपल्याला हे जे आयते स्वातंत्र्य मिळालेले आहे ते आपल्यापर्यंत आणून देणाऱ्यांचे आणि स्वातंत्र्यानंतर त्याचे रक्षण करणाऱ्यांचे आपण सदैव ऋणी राहणं हे आपलं कर्तव्य आहे.

आपल्या देशाच्या सर्वदूर, सर्व दिशांनी पसरलेल्या सीमांचे, समुद्र, डोंगर-दऱ्या, वाळवंट, सियाचीन ग्लेशियरसारख्या भौगोलिक अडचणींवर मात करून अहोरात्र रक्षण करणाऱ्या जल, स्थल आणि वायुसेनेच्या शूरवीर जवानांचे आणि सैन्यदलांचे आपण कायम आभारी असायला हवे. आपल्या आजूबाजूला असलेल्या आणि कुरापती काढण्यात नेहमी व्यग्र असलेल्या शेजाऱ्यांपासून भारतासारख्या खंडप्राय देशाच्या भौगोलिक सीमांचे रक्षण करणे हे एक अत्यंत जोखमीचे काम आहे. आपल्या देशातील नऊ अतिविशिष्ट सशस्त्र सेनादले ही जबाबदारी



कौशल्यपूर्ण योगनृत्य

अत्यंत काळजीपूर्वक पूर्ण करत आहेत. यामध्ये नौदलाचे मार्कोस, इंडियन आर्मीचे घातक आणि पॅराकमांडोज, भारतीय वायुसेनेचे गरुड कमांडोज यांसारखी इतर अनेक सशस्त्र सैन्यदले आहेत जे आपले बाहेरच्या त्याबरोबरच दहशतवाद, नक्षलवाद यांसारख्या अंतर्गत शत्रूंपासून नेहमी संरक्षण करतात. म्हणूनच आपल्याला त्यांचा अभिमान वाटला पाहिजे. आपण सदैव त्यांना विनम्र अभिवादन करणे गरजेचे आहे, नव्हे ते आपले कर्तव्य आहे.

आपल्याला भारतीय म्हणून एका महान परंपरेचा, उज्वल संस्कृतीचा वारसा लाभलेला आहे. पण, तरीसुद्धा गेल्या काही वर्षांमध्ये आपण जागतिक स्तरावर आत्मसन्मान आणि आत्मसमृद्धीच्या वेगवेगळ्या पातळ्यांवर स्वतःला नव्याने सिद्ध केले आहे. गेल्या काही वर्षांमधील आपल्या देशाने वेगवेगळ्या क्षेत्रात जी गौरवास्पद उंची गाठली आहे, जी ध्येये प्राप्ती केलेली आहेत, त्यावर एक नजर टाकली तर आपल्या लक्षात येईल की, लवकरच आपण जगातील सहावी अर्थव्यवस्था बनणार आहोत, आपण जगातील सर्वाधिक दुग्ध उत्पादक आहोत, आपण देवी आणि पोलिओ या रोगांचे समूळ उच्चाटन केले आहे, आपल्या देशात जगातील चौथ्या क्रमांकाचे सर्वात मोठे रेल्वे वाहतुकीचे जाळे पसरले आहे, आपण एकाच वेळी १०४ उपग्रह अवकाशात पाठवण्याचा जागतिक विक्रम केला आहे. मंगलयान या मोहिमेंतर्गत मंगळ ग्रहाची मोहीम राबवणारा आणि मंगळ ग्रहाच्या कक्षेत पोहोचणारा आशिया खंडातील पहिला देश, तर पहिल्याच प्रयत्नात मंगळावर पोहोचणारा जगातील



थरारक मल्लखांब प्रात्यक्षिके

पहिला देश बनलो आहोत. हा विश्वविक्रम आज भारताच्या नावावर आहे. खर्चाच्या दृष्टीने आजवरची ही जगातील सर्वात स्वस्त यशस्वी मोहीम आहे. आज आपण आण्विक दृष्ट्याही सक्षम आहोत. अण्वस्त्रे आणि आण्विक पाणबुड्यांच्या रूपाने आपण अण्वस्त्रसज्ज देश बनलो आहोत. २०२२च्या कॉमनवेल्थ गेम्समध्ये २२ सुवर्णपदके, १६ रजत आणि २३ कांस्यपदके मिळवून भारत गुणतालिकेमध्ये चौथ्या क्रमांकावर दिमाखात असलेला जगाने पाहिला.

तुम्ही सर्व जण भारताचे भविष्य आहात, उद्याच्या आशा आहात. ही देदीप्यमान परंपरा पुढे चालू ठेवण्यासाठी, नव्हे तर याहूनही अधिक नवे उच्चांक गाठण्यासाठी तुमच्याकडून देशाच्या फार मोठ्या अपेक्षा आहेत. हे करण्यासाठी तुम्हाला स्वतःमध्ये काही नीतिमूल्ये अंगी आत्मसात करून घ्यावी लागतील, स्वतःला देशाच्या समृद्धतेसाठी सिद्ध करावं लागेल आणि तेव्हाच तुम्ही तुमच्या अथक परिश्रमाद्वारे देशासाठीचे सर्वोच्च योगदान तुमच्या क्षेत्रामध्ये देऊ शकाल. ही मूल्ये, हे संस्कार तुम्हाला तुमच्या घरातून शिकवले जातात, शाळेमध्ये शिकवले जात आहेतच. पण तरीसुद्धा आपण स्वतःमध्ये ही रुजवण्याचा सतत, संपूर्ण प्रयत्न करायला हवा. यशस्वी होण्यासाठी कठोर परिश्रमांना आणि कष्टाला दुसरा कुठलाही पर्याय किंवा शॉर्टकट नाही हे सदैव आपण लक्षात ठेवले पाहिजे. ऋग्वेद आपल्याला सांगतो की, 'न ऋते श्रान्तस्य सख्याय देवाः।' म्हणजेच तुम्ही कठोर परिश्रम केल्याशिवाय दैवी शक्तिसुद्धा तुम्हाला सहकार्य करत



प्रमुख पाहुण्या डॉ. वीणा लोंढे विद्यार्थ्यांशी संवाद साधताना

नाही. एक संस्कृत सुभाषित सांगते की नुसत्या कल्पनेने किंवा इच्छेने कोणतेही कार्य सिद्धीस जात नाही किंवा यशस्वी होत नाही, त्यासाठी अथक परिश्रम करावे लागतात.

‘उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः ।

न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥’

आपल्या शरीरामध्ये असलेल्या आळस नावाच्या आपल्या शत्रूला झटकून आपण परिश्रम नावाच्या मित्राशी मैत्री करायला हवी.

‘आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महान् रिपुः ।

न ही उद्यम समो बन्धुः कृत्वा यं नावसीदति ॥’

याकरिता आपल्याला सदैव काही ना काही तरी शिकत राहणं गरजेचं आहे, ज्ञान संपादन करणं आवश्यक आहे.

‘क्षणशः कणशश्चैव विद्यामर्थं च साधयेत् ।

क्षणे नष्टे कुतो विद्या कणे नष्टे कुतो धनम् ॥’

त्यासाठी आपल्याला प्रत्येक क्षणाचा नियोजनपूर्वक ज्ञानसंवर्धनासाठी वापर करता आला पाहिजे. कारण गेलेला क्षण कोणत्याही प्रकारे परत मिळवता येत नाही किंवा विकतही घेता येत नाही.

‘आयुषः क्षण एकोऽपि सर्वरत्नैर्न न लभ्यते ।

नीयते स वृथा येन प्रमादः सुमहानहो ॥’

सर्वात प्राचीन ईशावास्योपनिषद सांगते की,

‘कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत् शतं समाः।

एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ॥’

शंभर वर्ष जगण्याची इच्छा असेल तर कर्म करत राहणे हा एकच मार्ग जगातील सर्वांना उपलब्ध आहे असे हे उपनिषद सांगते. मग आपल्याला एक प्रश्न पडतो की नेमकं काय काम करायचं आणि कसं करायचं. याचे उत्तर भगवद्गीतेमध्ये आणि पतंजलीच्या योगसूत्रांमध्ये सांगितलेले आहे, तुम्ही स्वतःहून निवडलेलं तुमचं कार्य करत रहा किंवा तुमची जी कर्तव्ये आहेत ती पूर्ण करत राहा. सतत कार्यमग्न राहा.

‘नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः।

शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्ध्येदकर्मणः ॥’

तुम्हाला तुमच्या कार्यामध्ये निपुण व्हायचे असेल तर तुम्हाला सतत अभ्यासात मग्न राहावे लागेल. अभ्यास म्हणजे तुमच्या लक्षात राहीपर्यंत पुन्हापुन्हा केलेलं पाठांतर नव्हे. तर पतंजलीच्या म्हणण्यानुसार आपलं मन आणि लक्ष एकाग्र करण्याची ध्यानधारणा करण्याचा सराव म्हणजे अभ्यास. ‘तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः।’ हीच एकाग्रता तुम्हाला आयुष्यात दूरवर साथ देईल आणि हीच ज्ञानप्राप्तीची गुरुकिल्ली आहे. पतंजलीच्या अष्टांगयोगाच्या माध्यमातून मेंदूचा पद्धतशीर विकास साधणे सहज शक्य आहे, हे आधुनिक न्युरोसायन्स आणि योगाच्या एकत्रित अभ्यासावरून सिद्ध झालेले आहे. हाच एकत्रित आणि संतुलित अभ्यास आणि त्याचा वापर तुम्हाला शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक, कौटुंबिक, आधिभौतिक, आध्यात्मिक, सर्वच पातळ्यांवर तुमचा व्यक्तिमत्त्व विकास घडविण्यासाठी खात्रीशीरपणे उपयोगी होईल.

अशा पद्धतीने अभ्यास करून आयुष्याचा आणि जीवनातल्या विविध शाखांचा ज्ञानप्राप्तीच्या दृष्टीने तुम्ही विचार करणे आवश्यक आहे. स्वतःला सिद्ध करत असताना आपल्याला लाभलेल्या महान परंपरेने शिकवलेलं निसर्गाचे पर्यावरणाचे संरक्षण, आपल्या सनातन धर्माने शिकवलेला ‘वसुधैव कुटुंबकम्’चा मूलमंत्र, संकुचित मनोवृत्तीचा त्याग करून सर्वसमावेशक

अशा उदात्त मानवतावादी विचारांचा पुरस्कार आपण करायला हवा.

ही मूल्ये स्वतःमध्ये रुजवताना विश्वातील सर्वच घटकांमधील परस्परसंबंध हे अधिक दृढ झाले पाहिजेत, हेही विसरून चालणार नाही. इतरांनी तुम्हाला जसं वागवावं असं तुम्हाला वाटतं तसंच तुम्ही इतरांनाही वागवलं पाहिजे, असे गीता सांगते. भारताची समृद्ध परंपरा ज्ञान, विज्ञान आणि प्रज्ञान यावर आधारलेली आहे.

माझ्या तरुण मित्रांनो, तुम्हाला विविध शाखांमधून ज्ञान घेण्याची संधी या संस्थेमध्ये उपलब्ध झालेली आहे हे तुमचे सौभाग्य आहे. या पुण्यपावन मातीमधून तुम्ही जगामध्ये ज्ञानासाठी भरारी घेताना, एक गोष्ट लक्षात ठेवा की आपल्या मातीला, आपल्या मातृभूमीला आणि आपल्या परंपरेला कधीही विसरू नका. आपली मुळं याच मातीमध्ये भक्कमपणे आपल्याला आधार देत

उभी आहेत याची जाणीव सतत मनात राहू दे. आपण सर्व जण एकत्र आहोत. आपली मने, हृदये सदैव जुळलेली असावीत, आपले विचार एक असावेत आणि आपल्यामध्ये सदैव एकी राहो.”

प्रमुख पाहुण्यांच्या मार्गदर्शनानंतर विद्यार्थ्यांनी शारीरिक नैपुण्याचे सादरीकरण करताना शाळेच्या राष्ट्रीय मल्लखांबपट्टीची चित्तथरारक मल्लखांब प्रात्यक्षिके व योगपट्टीची कौशल्यपूर्ण योगनृत्य सादर करून सर्वांची मने जिंकली. या कार्यक्रमाला संस्थेचे मॅनेजिंग ट्रस्टी मा. श्री. विकास वालावलकर, डॉ. सुनील नाडकर्णी, वैद्यकीय संचालिका डॉ. सुवर्णा पाटील, डॉ. आनंद जोशी, डॉ. ऋता मुल्हेकर, श्री. अमित साळवी, डॉ. संतोष दीक्षित, संस्थेतील डॉक्टर्स, सर्व विभागातील मुख्याध्यापक, शिक्षक, कर्मचारी व पालकवर्ग मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

भ. क. ल. वालावलकर रुग्णालयात ‘जीनोम इंडिया प्रकल्प’



डॉ. आसावरी मोडक, डॉ. ऋता मुल्हेकर, डॉ. संतोष दीक्षित, डॉ. सुवर्णा पाटील व एम एस डब्ल्यू टीम

जीनोम इंडिया हा राष्ट्रीय संशोधन प्रकल्प “जैव तंत्रज्ञान विभाग व भारत सरकार” यांनी संमत केला आहे. महाराष्ट्रामध्ये ‘भारतीय विज्ञान शिक्षा व अनुसंधान’ पुणे (IISE Research Centre, Pune) ह्यांच्या वैद्यकीय

मार्गदर्शनाखाली वालावलकर रुग्णालयात राबविण्यात येत आहे.

‘जीनोम इंडिया प्रकल्पा’चे उद्दिष्ट मानवी शरीरातील आनुवंशिक घटकांच्या विश्लेषणावर आधारित आहे.



जनुकीय तपासणी

भारतातील १०,००० निरोगी व्यक्तींची जनुकीय तपासणी करण्यात येणार आहे. या प्रकल्पांतर्गत भारतीय लोकांमध्ये असलेल्या आनुवंशिक भिन्नतेचा अभ्यास करण्यासाठी आणि त्या आनुवंशिक फरकाचे दस्तऐवजीकरण करण्यासाठी काम चालू आहे, तसेच या अभ्यासाचे उद्दिष्ट म्हणजे भारतीय लोकसंख्येमध्ये असलेल्या आनुवंशिक भिन्नतेची सूची बनविणे, ज्यामधून भारतीय लोकसंख्येसाठी आवश्यक असलेल्या संदर्भ डेटाबेसमध्ये महत्त्वपूर्ण योगदान होऊ शकेल,



जनुकीय तपासणी

तसेच या संशोधनाद्वारे भविष्यात वैयक्तिकृत औषधे बनवण्याचा पाया रचला जाईल व त्यामुळे जागतिक स्तरावर जिनोमिक्स ज्ञानामध्ये नक्कीच भर पडेल.

संशोधन प्रकल्पात सहभागी असणाऱ्या कोंकणस्थ ब्राह्मण, देशस्थ ब्राह्मण आणि कोळी समाज, या समाजाचे समूह कोकणात असल्याने भ. क. ल. वालावलकर रुग्णालयाला ही संधी उपलब्ध झाली. या प्रकल्पात भ. क. ल. वालावलकर रुग्णालयाचा खारीचा वाट आहे.

आंतरराष्ट्रीय योगदिवस (दि. २१ जून २०२२)

दि. २१ जून २०२२ रोजी भ. क. ल. वालावलकर मेडिकल कॉलेजमध्ये शरीरक्रियाशास्त्र विभागातील प्राध्यापकांनी प्रथम वर्ष एम.बी.बी.एस.च्या विद्यार्थ्यांसाठी 'आंतरराष्ट्रीय योगदिवसा'च्या निमित्ताने 'सर्टिफिकेट कोर्स इन योगा अँड वेलनेस' या विषयावर आधारित दोन दिवसीय शिबिर आयोजित केले होते. मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी योगाचं मोठं महत्त्व आहे. दरवर्षीप्रमाणे या वर्षीदेखील 'भारतीय आयुष मंत्रालया'नं आंतरराष्ट्रीय योगदिनाची थीम निवडली होती.

या वेळी 'योगा फॉर ह्युमॅनिटी' (Yoga for Humanity) ही आंतरराष्ट्रीय योगदिनाची थीम म्हणून

निवडण्यात आली आहे. त्याचा अर्थ मानवतेसाठी योग हा आहे. या शिबिराचे उद्घाटन संस्थचे प्राचार्य डॉ. विजय डोंबले (प्राध्यापक, पॅथॉलॉजी), मेडिकल डायरेक्टर डॉ. सुवर्णा पाटील (एम.डी., मेडिसिन) आणि विविध विषयांतील विभागप्रमुख यांच्या हस्ते झाले.

या शिबिरामध्ये प्रथम वर्ष विद्यार्थ्यांमध्ये योगविषयी संवेदनशीलता निर्माण करण्यासाठी आणि त्यांना योग्य रितीने योगाभ्यास करता यावा यासाठी वेगवेगळ्या योगसत्रांचे आयोजन करण्यात आले होते. यासाठी दि. २१ जून २०२२ रोजी Indoor Stadium मध्ये सकाळी योग-कार्यशाळा घेण्यात आली, त्यानंतर विद्यार्थ्यांना योगओळख, योगाचा इतिहास, योग करण्याचे फायदे



आणि विविध आजारांवर योग करण्याचे फायदे आदी विषयांवर डॉ. अमर बारवाडे यांनी सत्र आयोजित करून मार्गदर्शन केले. मुलांना जास्तीत जास्त योग सराव करता यावा यासाठी २१ जून रोजी दुपारी पुन्हा सत्र आयोजित करण्यात आले होते.

दि. २२ जून रोजी 'निरोगीपणाने जगणे' या विषयावर मार्गदर्शन करण्यासाठी वालावलकर फिजिओथेरपी कॉलेजच्या प्राध्यापकांनी वेगवेगळ्या सत्रांचे आयोजन केले होते. त्यामध्ये बैठी जीवनशैली, लठ्ठपणा आणि त्याचे दुष्परिणाम आणि त्यावर मात करण्यासाठी दैनंदिन जीवनात चांगल्या सवयी आत्मसात करणे, म्युझिक थेरपी, लाफ्टर थेरपी, ध्यानधारणेचे फायदे यावर विशेष मार्गदर्शन करण्यात आले.

मुलांच्या अंगभूत गुणांना वाव देण्यासाठी २२ जून रोजी प्रथमवर्ष विद्यार्थ्यांना 'Reels Competition' या स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते, या स्पर्धेला मुलांनी भरघोस प्रतिसाद दिला. शेवटी या स्पर्धांतील विजयी विद्यार्थ्यांना प्राचार्यांच्या हस्ते प्रमाणपत्रे देण्यात आली आणि डॉ. अमर बारवाडे यांनी समापनपर भाष्य करून या दोन दिवसीय शिबिराची सांगता केली.

आजच्या आधुनिक युगात, व्यग्रतेमध्येही योगासने शरीर आणि मन निरोगी ठेवण्यास मदत करतात. सर्व शारीरिक आणि मानसिक आजारांना शरीरापासून दूर ठेवण्यासोबतच योगाचा प्रत्येकाच्या जीवनावर सकारात्मक प्रभाव पडतो. रोज योगासने केल्याने शारीरिक आणि मानसिक उर्जेच्या विकासासोबत तणाव आणि नैराश्यही कमी होतं.



एल. एस. शशीधर यांची डेरवण रुग्णालयाला भेट



जेनेटिक्स (Genetics), मॉलिक्युलर बायोलॉजी (Molecular Biology) आणि इव्होल्यूशनरी बायोलॉजी (Evolutionary biology) या विषयातील ख्यातनाम संशोधक प्रा. डॉ. एल. एस. शशीधर यांनी रविवार, दि. २१ ऑगस्ट २०२२ रोजी भ.क.ल.वालावलकर रुग्णालयाला भेट दिली.

प्रा. शशीधर हे अशोका विद्यापीठ, सोनिपत आणि इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स ईज्युकेशन अँड रिसर्च, पुणे येथे प्राध्यापक आहेत. प्रा. शशीधर यांनी धारवाड येथील कृषी विज्ञान विद्यापीठात पदव्युत्तर शिक्षण घेतले आणि पीएच. डी. केंब्रिज विद्यापीठ, यु. के. येथून पूर्ण केली आहे. प्रा. शशीधर व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी 'ट्रोसोफिलामधील अवयव विकास आणि वाढ नियंत्रणाचे नियमन करणाऱ्या प्रमुख यंत्रणा' यावर विशेष सफल संशोधन केले आहे.

प्रा. शशीधर यांनी यापूर्वी 'भारतीय राष्ट्रीय विज्ञान अकॅडमी' (Indian National Science Academy - INSA) चे उपाध्यक्ष आणि 'इंटरनॅशनल युनियन ऑफ बायोलॉजिकल सायन्सेस' (International Union of Biological Sciences - IUBS) चे सरचिटणीस म्हणून काम केले आहे. आणि सध्या ते त्या संस्थेचे अध्यक्ष आहेत (१०० वर्षांच्या गौरवशाली इतिहासात निवडून आलेले पहिले भारतीय शास्त्रज्ञ). त्यांनी अनेक शिष्टमंडळे आणि आंतरराष्ट्रीय व्यासपीठांवर भारताचे प्रतिनिधित्व केले आहे. शास्त्रीय संशोधनाबद्दल त्यांना २००८ साली 'डॉ. शांतिस्वरूप भटनागर' या सर्वोच्च पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे.

प्रो. शशीधर यांनी भारत सरकार आणि विविध शैक्षणिक आणि संशोधन क्षेत्रातील संस्थांच्या अनेक सर्वोच्च समित्यांचे अध्यक्ष/सदस्य म्हणून काम केले आहे, भ.क.ल. वालावलकर रुग्णालयालातील शिक्षण, मूलभूत/उपयोजित/अनुवादात्मक संशोधन निधी आणि आउट-रीच या विषयावर भर देता यावा म्हणून त्यांनी डॉ. ऋता मुल्हेकर, डॉ. सुनील नाडकर्णी, डॉ. सुवर्णा पाटील (मेडिकल डायरेक्टर), डॉ. नेताजी पाटील, डॉ. रोहित भट व इतर कर्मचाऱ्यांबरोबर सखोल चर्चा केली.



डावीकडून डॉ. नेताजी पाटील (रेडिऑलॉजिस्ट), डॉ. सुवर्णा पाटील (मेडिकल डायरेक्टर), प्रो. शशीधर, डॉ. सुनील नाडकर्णी (स्पाईन ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. ऋता मुल्हेकर (शास्त्रज्ञ) व डॉ. सुरेंद्र घासकदबी (शास्त्रज्ञ, डेव्हपमेंट बायोलॉजी)

शस्त्रक्रियापूर्व तपासणी शिबिराचे आयोजन

भ. क. ल. वालावलकर रुग्णालयातर्फे ऑगस्ट महिन्यामध्ये दापोली, कोतवडे, वेंगुर्ला, वैभववाडी, देवगड, हेदवी, महाड, खेड अशा एकूण आठ गावात शस्त्रक्रियापूर्व तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. हर्निया, अपेंडिक्स, टॉन्सिल्स, थायरॉईड, अल्सर, मुतखडे, चरबीच्या गाठी, नाकाचे हाड वाढणे, मोतीबिंदू अशा अनेक आजारांवर उपचारांचा

लाभ जास्तीत जास्त गरजू रुग्णांना घेता यावा म्हणून गावागावात अशा शिबिरांचे आयोजन करण्यात आले. रुग्णालयातील डॉ. शिंदे, डॉ. इंगळे, डॉ. गुरजीत चड्डा, डॉ. देवकर, डॉ. जाधव, सचिन धुमाळ (सोशल वर्कर) व इतर कर्मचारी या शिबिराला उपस्थित होते व त्याला नागरिकांनी उत्तमरीत्या प्रतिसाद दिला.



कोतवडे येथील शिबिर



गुहागर येथील शिबिर



वेंगुर्ले येथील शिबिरात रुग्णतपासणी करताना डॉ. दीपक शिकें

मधमाशापालन तज्ज्ञ डॉ. कावूरी लक्ष्मीराव यांची डेरवण रुग्णालयाला भेट

ग्रामीण भागातील तरुणांमध्ये क्षमता वाढवणे, उद्योजकांना प्रोत्साहन देणे आणि मधमाशीपालनाबाबत जागृती निर्माण करणे यासाठी रविवार, दि. १४ ऑगस्ट २०२२ रोजी भ. क. ल. वालावलकर रुग्णालयाला डॉ. कावूरी लक्ष्मीराव यांनी भेट दिली.

डॉ. कावूरी लक्ष्मीराव (M.Sc., Ph.D) या केंद्रीय सेंट्रल 'बी' रिसर्च अँड ट्रेनिंग इन्स्टिट्यूट, पुणे (CBRTI) येथे सहाय्यक संचालक आहेत. लक्ष्मीराव यांचा संशोधन क्षेत्रात एकूण ३० वर्षांचा अनुभव आहे. त्यांनी

मधमाशी वनस्पतिशास्त्रात २६ वर्षे आणि मधमाशी रसायनशास्त्रात २ वर्षे काम केले आहे. राव यांनी नुकतीच मधमाशी पालनासाठी उपयुक्त देशातील पहिली पुष्प दिनदर्शिका विकसित केली आहे.

डॉ. राव यांचे स्वप्न आहे की, 'Bee Positive' द्वारे प्रशिक्षण घेतलेल्या प्रत्येक महिलेने आणखी पाच जणांना प्रशिक्षित करावे, अशा प्रकारे गरीबातील गरीबांसाठी शाश्वत उपजीविका निर्माण होईल, जी राष्ट्र उभारणीसाठीदेखील खूप फायदेशीर ठरेल.



डावीकडून डॉ. सुवर्णा पाटील, डॉ. ऋता मुल्हेकर, डॉ. सुनील नाडकर्णी आदी डॉ. कावूरी लक्ष्मीराव यांच्याशी चर्चा करताना

भ. क. ल. वालावलकर वैद्यकीय महाविद्यालय आणि रुग्णालयमध्ये 'मिशन स्पाइन' संस्थेद्वारे एंडोस्कोपिक स्पाइन सर्जरीचे वर्कशॉप

पुण्यातील नामवंत एन्डोस्कोपिक स्पाइन सर्जन डॉ. सतीश गोरे यांनी वालावलकर रुग्णालयात न्यूरोसर्जन व ऑर्थोपिडिक प्रॅक्टिशनरसाठी एंडोस्कोपिक ट्रान्सफॉर्मिनल सर्जरी या विषयावरती कार्यशाळा दि. २० ते २५ ऑगस्ट रोजी आयोजित केली होती. या कार्यशाळेमध्ये गुजरात, केरळ, तामिळनाडू, उत्तर प्रदेश, बंगलोर येथून ६ प्रॅक्टिशनर्सनी भाग घेतला होता. सदर वर्कशॉपमध्ये प्रॅक्टिशनरना पाठदुखी, सायटिकाचे निदान आणि प्रतिमा विश्लेषण सुधारणे, फॉरेमिनल अॅनाटॉमी आणि अॅक्सेस, डिस्कची ट्रान्सफॉर्मिनल सर्जरी, स्टेनोसिसची ट्रान्सफॉर्मिनल सर्जरी अशा उपचार पद्धती शिकवण्यात आल्या.

या शिबिरात दोन दिवस वैद्यकीय भाषणे, २ दिवस कॅडेवर ट्रेनिंग व २ दिवस ऑपरेशन थिएटरमध्ये सर्जरीचे प्रात्यक्षिक असे नियोजन केले होते. सदर शिबिरात १३ रुग्णांवर उपचार करण्यात आले. त्यापैकी ८ रुग्णांवर

एंडोस्कोपिक ट्रान्सफॉर्मिनल सर्जरीद्वारे मणक्याची सरकलेली चकती काढण्यात आली व ४ रुग्णांना रूट ब्लॉक देण्यात आले. सहाव्या म्हणजे शेवटच्या दिवशी सर्व सहभागी प्रॅक्टिशनर्सना कार्यशाळेमधील सहभागाबद्दल सर्टिफिकेट्स प्रदान करण्यात आली. गेली २० वर्षे डॉ. गोरे अशा अनेक कार्यशाळा आयोजित करित आहेत. आजपर्यंत त्यांनी देशविदेशात ११० कार्यशाळा आयोजित केल्या आहेत, त्यात डेरवण येथे झालेल्या कार्यशाळा सर्वात यशस्वी ठरल्या आहेत.



डॉ. सतीश गोरे कार्यशाळेत मार्गदर्शन करताना

वालावलकर क्रॉसकंट्री स्पर्धेत ज्ञानेश्वर, प्राची यांना विजेतेपद

श्री विठ्ठलराव जोशी चॅरिटीज ट्रस्टच्या डेरवण येथील आंतरराष्ट्रीय दर्जाच्या क्रीडासंकुलात आयोजित आठवी भक्तश्रेष्ठ कमलाकरपंत वालावलकर क्रॉसकंट्री स्पर्धा उत्साही वातावरणात पार पडली. राष्ट्रीय क्रीडादिनानिमित्त आयोजित ही स्पर्धा २३ ऑगस्ट रोजी १२, १४, १६ आणि १८ वयोगटातील मुले व मुली या दोन विभागात झाली.

स्पर्धेचा निकाल (प्रथम पाच क्रमांक अनुक्रमे)–

- १२ वर्षांखालील मुले(२ कि.मी.)– अथर्व इराप्पा चिगरी, श्रीरंग विजयकुमार धुमाळ, शंतनु सुभाष नवगणे, समर्थ रमेश गोंगाणे, सोहम बाळू वाघुकर
- १२ वर्षांखालील मुली (२ कि.मी.)– हुमेरा हुमाय्यून

सय्यद, ऋतुजा राजू जाडे, पूजा तुकाराम सावंत, अबोली नंदकुमार वास्के, श्रावणी महेश चव्हाण.

- १४ वर्षांखालील मुले (३ कि.मी.)– अथर्व शंकर ताटे, अनिल दासू जाधव, पृथ्वी हरिचरण राजभोर, शुभम सूर्यवंशी, आर्यन केशव ढवळे.
- १४ वर्षांखालील मुली (२ कि.मी.)– श्रावणी नरेंद्र लिबे, अनुजा निलेश पवार, मयुरी नितीन चव्हाण, आकांश संजयकुमार देवकर, चैताली दत्ता चव्हाण.
- १६ वर्षांखालील मुले (४ कि.मी.)– सिद्धनाथ सत्यवान जगताप, धनंजय साळू चोपडू, राहुल सुरेश लवाटे, पृथ्वीराज रमेश कांबळे, कारुण्य विष्णू गोडकर.
- १६ वर्षांखालील मुली (३ कि.मी.)– ममता सदानंद

भक्तश्रेष्ठ कमलाकरपंत लक्ष्मण वालावलकर ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालय, रोगनिदान व संशोधन केंद्र
श्रीक्षेत्र डेरवण - ४१५ ६०६, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी
दूरध्वनी : Reception No. (Hospital) : 8847790149 MSW (Social worker) : 9356427731
ई-मेल : info@walawalkarhospital.com वेबसाईट : www.walawalkarhospital.com



श्री. संदीप तावडे स्पर्धा सुरुवात करताना



श्री. विनय सोनवणे पारितोषिक वितरण करताना



श्री. कालिदास हिरवे स्पर्धा सुरुवात करताना

पाटील, मैथिली मर्चिंद्र कुर्णे, श्रेया दिनकर धानवे,
अक्षता विश्वास रेवाळे, कोमल विश्वास रेवाळे.

- १८ वर्षांखालील मुले (६ कि.मी.)- ज्ञानेश्वर मर्चिंद्र बालिसिंग, ओंकार राहुल नलावडे, हर्षद बळवंत कदम, कल्पेश नंदू देवरे, शैल संजय सकपाळ.
- १८ वर्षांखालील मुली (४ कि.मी.)- प्राची अंकुश देवक, सानिका अभिजित नलावडे, निकिता सुनील पवार, ऋतुजा तात्यासाहेब कांबळे, पूजा सुभाष बनसे.

स्पर्धेच्या उद्घाटन प्रसंगी शिवछत्रपती पुरस्कारप्राप्त मॅरथॉनपटू कालिदास हिरवे, सुमंत वाईकर, डॉ. नेताजी पाटील, रत्नागिरी जिल्हा संघटनेचे संदीप तावडे, शरयू यशवंतराव, श्रीकांत पराडकर आदी मान्यवर उपस्थित होते. आठ वयोगटासाठी झालेल्या या स्पर्धेत ९६३ खेळाडू सहभागी झाले. बक्षीसवितरण समारंभ प्रदीप सोनवणे, विकास नलावडे, अजय कोकाटे, विजय बागवे, उदयराज कळंबे यांच्या शुभहस्ते करण्यात आला.

मालक, मुद्रक, प्रकाशक : श्री. विकासराव वालावलकर यांनी श्रीमुद्रा, १८१, शुक्रवार पेठ, पुणे - २ येथे छापून भ.क.ल. वालावलकर ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालय, रोगनिदान व संशोधन केंद्र, श्रीक्षेत्र डेरवण, जि. रत्नागिरी येथून प्रकाशित केले. Visit us at <https://swamisamarth.com/dervan/> संपादिका : डॉ. सौ. सुवर्णा पाटील - ९९२१२ ५१६९५, संपादक मंडळ : सौ. शरयू यशवंतराव - ९८८१६ १९९७४, श्री. श्रीकांत पराडकर - ९५८८४ ७९२२०