

“पार्किन्सन्स - मला जाणवलेला आजार”

श्री. मधुकर देशपांडे
शुभार्थी



हृषीकेश पवार मधुकर देशपांड्यांकडून
डान्सची स्टेप करून घेताना

श्री. मधुकर देशपांडे मंडळाचे अनेक वर्षे सभासद आहेत. २/२११ वर्षापूर्वी श्री. हृषिकेश पवार व मैथिली भुपटकर यांचे साहाय्याने मंडळाचे डान्स क्लास सुरू केला. श्री. देशपांडे क्लासला सुरूवातीपासून नियमित येत आहेत. त्यांना त्याचा खूपच लाभ झाला, हे त्यांनी लेखात लिहिलेले आहेच. फोटोत श्री. हृषिकेश पवार, श्री. देशपांडे यांचेकडून विशिष्ट पोज करून घेत आहेत. इतर शुभार्थींची जर डान्स क्लास सुरू केला तर त्यांनाही त्याचा निश्चित लाभ होईल.



११ एप्रिल हा दिवस दरवर्षी जागतिक पार्किन्सन्स दिन म्हणून ओळखला जातो. मला स्वतःला स्वतःचेच निरीक्षण आणि परीक्षण करण्यासाठी आणि त्यातही मनातल्या गोंधळलेल्या विचारांना मार्ग दाखविणारा ठरला आहे. माझ्या या आजाराला समर्थपणे सामोरे जाण्यासाठी ‘पार्किन्सन्स मित्रमंडळासारखा स्वमदत-गटच’ प्रेरणादायी ठरला आहे. त्यातही उत्साही कार्यकर्ते श्री. करमकर यांच्या कळकळीच्या वक्तव्याने मी प्रभावित झालो.

‘पार्किन्सन्स’ ही एक व्याधी असे मी समजतो. ‘आजार आहे पण रोग? नक्कीच नाही, म्हणजे काय? तर शरीरामधील होणारा दृश्य बदल, स्वतःला नी इतरांनाही सहज दिसणारा, अगदी रस्त्यावरून जाणाऱ्या-येणाऱ्यांना फार काय घरातील छोट्या नातवाला - अर्णवलासुद्धा माझ्याकडे पाहताना, विशेषतः माझे बोट हातात धरताना अनुभवास आला. लगेच त्याचा चपखल प्रश्न - आजोबा! तुम्ही बोटानी सारखं काय वाजवता? म्हणजे त्याला जाणवलेला दृश्य कंपवात!

मी रोग का म्हणत नाही? त्याचे कारण पाहू गेल्यास तो बाह्य गोष्टींमुळे निर्माण होत नाही, जसे

१. जंतूसंसर्ग नाही.
२. आहाराच्या कमतरतेमुळे नाही. आणि
३. ना कामाचा खूप ताण-तणाव Stress, मानसिक दडपण व
४. जन्मजात

तरीही एकूण शरीरावरील लक्षणे प्रामुख्याने :

१. कंपने - कंपवात म्हणून संबोधतात.
२. मंद हालचाली
३. स्नायूंची शिथिलता - जडपणा आणते; परंतु याहीपेक्षा मनावर आस्ते-आस्ते होणारा विपरीत परिणाम जो व्याधिग्रस्ताला एकाकी, निराश बनवितो. आत्मविश्वास ढळतो.

या सर्व लक्षणांचे एक कारण आढळते की, मेंदूमधील रंगीतपेशींचे प्रमाण कमी होते; त्यामुळे Dopamin (जसे डायबेटीसमध्ये Insulin) तयार होण्याची प्रक्रिया मंदावते. पार्किन्सन्स ही व्याधी ६० वर्षांनंतर सर्वसामान्यतः आढळते. मला तर वयाच्या पंचाहत्तरीनंतर कंपने सुरू झाली आणि नंतर तर तीन-एक वर्षांनी चेहऱ्यावरील भाव न दिसणे, त्वचा तेलकट दिसते, चालताना, उठताना अतिशय हळू उठावे लागणे, वळताना तोल जाणे, उच्चार स्पष्ट न येणे, अलीकडे बद्धकोष्ठता सुरू झाली. उदासीनता आणि विस्मरण हेही अलीकडे वाढू लागले आहे.

उपचारासंबंधीची माझी पद्धती एकूणच उत्साहवर्धक नव्हती. शरीरच एकूण थकल्यासारखे Hypertension रक्तदाबावरची औषधे २५ वर्षे चालू. स्पाँडिलायटीस, पाठदुखी इ. Orthopaedic समस्या, त्यांच्या वारंवार तपासण्या, X-ray पासून MRI पर्यंत आणि SWD,

Traction, Pain Killar, Physiotherapy इ.इ. ज्यामुळे एकूणच आता औषधे नकोतच.

मानेचा पट्टा, कमरेचा पट्टा. आला! तात्पुरता गुण वाटायचा, पण पुनर्उद्भवही तितक्याच जोमाने. Allopathy झाली, Homeopathy झाली. सर्व औषधे बंद केली; परंतु एकदा पुन्हा रस्त्यावरच चक्कर आली, पडलोही - इतरांनी सावरले, घरी आलो. आता तर अजूनच आत्मविश्वास ढळला. आता काही खरं नाही, बाहेर जायला येणार नाही मग? Anti Parkinsons ची १ Dopamin गोळी घेतली, तर २ दिवसांत प्रचंड Hallucination जाणवले. तासभर सुद्धा झोपू शकलो नाही. भास, भास अगदी खऱ्यासारखी अपरिचित माणसे घरात घुसलेली. अगदी पोलिसांना सुद्धा फोन केला. सौ. तर घाबरूनच गेली, तत्काळ डॉक्टर, फोन, गोळ्या बंद करा, दुसऱ्या गोळ्या Siation साठी दिल्या. २ दिवस पूर्ण झोप, पण आता काही झालं तरी औषधे घेणार नाही ही अगदी प्रतिज्ञाच केली. आता खरंच यातच शेवट आहे अशी खातरीच झाली.

काय असतं पाहा, कर्मधर्म संयोगाने, पार्किन्सन्स मित्र मंडळाची माहिती मिळाली, शोभना तीर्थळींची बातचीत झाली. त्यानेच आम्ही प्रभावित झालो. पार्किन्सन्स आणि 'कलाधिष्ठित उपचार पद्धती' याबाबत माहिती मिळाली. तत्काळ भोंडे कॉलनीतील प्रा. जोगांच्या बंगल्यात संगीत-नृत्याविष्कारामधून स्नायूंच्या हालचालींमध्ये एकसूत्रीपणा जाणवला. ज्याच्यामुळे सांधे मोकळे होऊ लागले. श्री. हृषिकेश पवार आणि मैथिली भुपटकर यांच्या नृत्यामुळे फारच भारावून गेलो आणि न चुकवता सगळे दिवस उत्साहाने भाग घेऊ लागलो. ग्रुपमधल्या इतर सोबत्यांबरोबर त्यांच्या लक्षणांशी आपोआपच तुलना होऊ लागली. समलक्षणे नी तरीही प्रत्येकजण स्वतःमध्ये बदल हवाच म्हणून धडपडणारा या मानसिकतेमुळे पूर्ण आशावादी झालो. आत्मविश्वास वाढला. त्यापाठोपाठ मी राहतो त्याच बिल्डींगमध्ये ४ ते ५ या वेळेत एक दिवसाआड Dance/Music Therapy क्लास सुरू केला.

अश्विनी हॉटेलमधील निष्णात डॉक्टरांची परिपूर्ण व्याख्याने, प्रश्नोत्तरे यांमुळे संयुक्तिक माहिती मिळत गेली. 'नंदादिप हॉस्पिटल' मधे होणारी प्राणायाम, योगासने यांच्या प्रात्यक्षिकांमुळे दैनंदिन कार्यक्रमात आता याही

गोष्टी समाविष्ट झाल्या. हाताच्या, बोटांच्या हालचालींमध्ये Co-ordination होण्यासाठी जावयांनी सारे ग म इ. वाजविण्यासाठी छोटे Syntheciser आणून दिले अन् मला ते बोलही वाजवायला आवडले. नातवंडांबरोबर चित्रकला, वारली Painting यांत रस वाटू लागला. 'श्रीराम जयराम जयजयराम! तर रोज १०८ वेळा लिहितो, 'सही'ची Practice इ.

आमच्या ४-५ महिन्यांच्या सरावानंतर हृषिकेश मैथिलीने आमच्या Group चे Shooting केले आणि त्याचे प्रक्षेपणही Contemporary Dance Show मध्ये केले. आम्हामध्ये झालेला बदल पाहिल्यावर सर्वच जण खूप आनंदित झाले. उत्साहही खूप आला. या उपक्रमाला आता जवळजवळ २ वर्षे झाली. माझ्यातील बदल मलाच जाणवतो आहे. आत्मविश्वास तर नक्कीच वाढलाच आहे. व्याधी विसरायला लावणारा आहे. माझ्या ओळखीच्यांना पण या उपचाराने होणारा फायदा मी सांगतोय. न व य ा पिढीतील, नव्या विचारांच्या, नवे शोधक उपचार - निरनिराळ्या कलांच्या माध्यमातून प्रत्येक System वर होणारा अनुकूल परिणाम, आमलाग्र बदल घडवून आणतो यावर इतरांचा विश्वासही बसणार नाही'.

थोडासा अजून हवाहवासा वाटणारा कार्यक्रम म्हणजे व्यायाम झाल्यावर उभारी देते ती 'प्रज्ञा जोशी' यांच्या निरनिराळ्या छोट्या छोट्या Dishes मधून खास गुजराथी पद्धतीचे ढोकळे, गुलाबजाम, पावभाजी, जिलबी, 'कमरका'सारखी फळे काय न काय! एकदम आवडणारे नी सर्वांच्या मुखावर हास्य निर्माण करणारे, परिहार! संक्रांतीचा तीळगुळ समारंभ, नातवांचे आगमन, गाडी घेण्यातील आनंद हा पेढे, बर्फी, चॉकलेट्स, गोळ्या इ. मुळे द्विगुणित होत असतो - क्या बात है!

खरोखर या व्याधीमधून हळूहळू बरे होणाऱ्या बदलांमुळे मनाची उभारी, काहीतरी करता येते याचा आत्मविश्वास आणि त्यासाठी लागणारी जिद्दीची वाढ, विनोदबुद्धी, एकमेकांचे अभिनंदन यामध्ये निर्विवाद वाढ झाली आहे. या कार्यक्रमाचा अजून जोमाने प्रचार, प्रसार करून सर्वांना घेऊन आनंदाने जगण्याचा आणि जगविण्याचा संकल्प करतो.

जागतिक पार्किन्सन्स दिनाच्या निमित्ताने सर्वांनाच शुभेच्छा. मला नवजीवन मिळाले, माझ्यासारखे सर्वांनाच मिळो.