

# निराशा - आशेचा खेळ

सौ. मिनल दशपुत्र - नागपूर

मी व्यवसायाने ज्येष्ठ व्याख्याती व शैक्षणिक सल्लागार आहे. उत्साही स्वभाव, लोकांना मतद करण्याची वृत्ती, योग-प्राणायामाचे वर्ग चालविणे, मुलीचा अभ्यासात सतत मग्न असतांनासुद्धा एके दिवशी ऐन चाळीशीतच चक्कर येणे, तोल जाणे, सांधे अवघडणे जाणवू लागले. ई.ई.जी., एम. आर. आय्., स्कॅन व अनेक डॉक्टरांच्या तपासणीनंतरही दोन वर्षे निदान नीट झाले नाही. पहाता पहाता आणखी दोन वर्षे गेली व शेवटी एकंदरीत लक्षणांवरून पार्किन्सनच बळावला आहे हे निश्चित झाले.

मन निराशेने ग्रासले व त्यातच भर 'बाहेरची बाधा असेल', 'एवढ्या लहान वयात पार्किन्सन होतच नाही' असे अनाहूत सल्लेपण मिळाले. हे सर्व टाळण्यासाठी मी समारंभांना जाईनाशी झाले. माझा स्वतःचा भरवसा व सार्वजनिक कार्यातील सहभाग मी होऊ लागला व मी मानसिक दडपणाखाली वावरत होते.

दै. सकाळच्या 'फॅमिली डॉक्टर' मधील पार्किन्सन्स मित्रमंडळ आधारगटाची माहिती वाचली व आपणापर्यंत वृध्दनीवरूनच पोहोचण्याची संधी मिळाली. संकोच वाटत होता पण श्री. शेंडे यांच्याशी झालेल्या संवादाने भरपूर माहिती तर मिळालीच पण दिलेल्या धीराने एक आधार मिळाल्याचा आनंद मिळाला. सौ. अश्विनी वीरकरांनी निराशा झटकून टाकण्यासाठी स्वानुभवाची

केलेली देवाण-घेवाण बहुमोल वाटली.

साधारण चार महिन्यापूर्वी श्री. पटवर्धनांशी बोलताना मन मोकळे करण्याचे महत्त्व जाणवू लागले. डॉक्टरांशी मुक्तसंवाद न झाल्याची उणीव भरून निघाली. विविध शंकांचे निरसन, आत्मविश्वास वाढविणारे मार्गदर्शन व आधार देणारा सल्ला माझी हिम्मत वाढविणारा ठरला. सौ. तीर्थळींशी झालेला संवाद आत्मविश्वास व उत्साह वाढविणारा होता. ताण घेऊ नका, आनंदी रहा, पुष्प औषधी व इतर उपचाराद्वारा प्रयत्न करत रहा - नक्कीच फरक जाणवेल हा विश्वासपूर्वक दिलेला सल्ला निराशेतुन बाहेर पडून सकारात्मकता वाढवून गेला.

नैराश्य दूर करून सकारात्मक विचार, आचार, आहार, व्यायाम व औषधोपचाराच्या सहाय्याने चांगले जीवन जगू शकतो ही कल्पनाच प्रचंड मानसिक बळ देते. माझ्यापासून तुम्ही सर्वजण दूर असालात तरी तुम्ही दिलेला सल्ला "भिऊ नको, मी तुझ्या पाठीशी आहे." या स्वामी समर्थांच्या वाक्याप्रमाणेच प्रेरणा देणारा मानते.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ करत असणाऱ्या प्रयत्नांबद्दल खुपच आदर व कौतुक वाटते.

