



# ‘सं’चार

## २०१८ च्या पार्किन्सन्स दिनानिमित्त होणाऱ्या सभेसाठी प्रत्यक्ष वाचलेले मनोगत

मित्रमैत्रिणींनो नमस्कार,  
मी शरदचंद्र भास्कर पटवर्धन, सुरुवातीपासूनचा कार्यकर्ता या नात्याने, सर्व उपस्थितांचे स्वागत करतो.

आपल्या प्रमुख पाहुण्यांचे मार्गदर्शन आणि नंतरचा संवाद यासाठी अधिक वेळ मिळावा या दृष्टीने मी पाच मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ घेणार नाही, केवळ धावता आढावा घेणार आहे. २००८ पासूनच्या या अकराव्या सलग वार्षिक मेळाव्यासाठी आपण स्थळ, वेळ असे काही बदल केले आहेत.

या वर्षात आपण आपल्या मित्रमंडळाचं रजिस्ट्रेशन केलं. आपल्या सर्वाना परिचित असलेल्या दोन ज्येष्ठ कार्यकर्त्या अंजली महाजन आणि डॉक्टर शोभना तीर्थळी यांना त्यांच्या गुणांमुळे, कर्तृत्वामुळे बाहेरच्या संस्थांकडून पुरस्कार प्राप्त झाले हा आनंद एकीकडे आहे. दुसऱ्या बाजूला विचक्षण आणि कार्यशील अशा ज्येष्ठ शुभंकर सभासद, संधिवाताच्या रुग्णांसाठीच्या स्वमदत गटाच्या संस्थापक, आपल्या शुभार्थीच्या नृत्यवर्गासाठी जागा उपलब्ध करून देणाऱ्या सुमनताई जोग यांच्या निधनाचं आपणां सर्वाना दुःख आहे. त्यांची स्मृती कार्य करतांना आपल्या सोबत असेलच.

आपण सुरुवात केली ‘मदत घ्या मदत करा’ या घोषणेपासून. पार्किन्सन्ससह आनंदानं जगूया हा विचारही आपण मांडला, तसाच ‘आनंद लुटूया, आनंद वाटूया’ हाही.

कुठल्याही आजारात इतर कुटुंबीय शुभंकरांचे आजारासंबंधीचे ज्ञान आणि शुभार्थीविषयीची कळकळ व कृती यांचा शुभार्थीला फायदा होतो हे खरे असले तरी स्वतःच्या प्रकृतीची काळजी आणि जबाबदारी मुख्यत्वे स्वतः शुभार्थीनेच घ्यायची असते, स्वमदतगट स्वतःला मदत करण्यासाठी तुम्हाला मदत करू शकतो, शुभंकरांनीही स्वतःच्या प्रकृतीची काळजी आधी घ्यायला हवी अशा काही मुद्यांचाही आपण विचार केला.

‘बरं वाटणं’ यातून ‘बरं होणं’ हा टप्पा गाठणं शक्य आहे का? किंवा वेगळ्या शब्दात ‘आनंदी राहिल्यानं डोपामिनची निर्मिती होईल का? याबद्दल आपण चर्चा केली आहे. अजून तरी या प्रश्नाचं उत्तर काही निश्चित सांगता येत नाही. कारण त्या दिशेनं

अभ्यास झालेला नाही’, हेच आहे. पण बरं वाटण्यासाठी आपण जे आनंददायी मार्ग शोधतो ती पॅलिएटिव्ह ट्रीटमेंट- उपशमन चिकित्सा जर योग्य आहार व नियमित व्यायाम याबरोबरच साऱ्यांनी आजार नसलेल्या आबालवृद्धांनीही घेतली तर आजार दूर राहण्याची संभाव्यता निश्चित वाढेल याबद्दल दुमत नाही. आनंद देणारे मार्ग शोधण्याचं आपलं काम चालू आहे, चालू राहिल. आपल्या आजच्या कलाकृतीच्या प्रदर्शनात आपल्याला काही मार्ग कदाचित सापडले असतील.

आणखी एक विषयही आपण चर्चेत घेतलेला होता, डॉक्टर व पेशंट यांचं नातं. पण नव्या शुभार्थीसाठी हा आढावा. डॉक्टर हा आपल्यासारखाच माणूस आहे. ज्ञानी, मदत करू शकणारा आणि इच्छिणारा असा आपला मित्र आहे. त्याला देव मानून, न सांगता अंतर्ज्ञानानं त्याला सारं काही समजावं अशी अपेक्षा करू नका आणि ‘मी पैसे मोजतोय मला लगेच बरं करणं त्याचं कामच आहे’ असा अट्टाहासी विचारही मनात बाळगू नका. एका पेशंटला उपयोगी पडलेले औषध आणि डोस जसाच्या तसा सहसा दुसऱ्या पेशंटला लागू पडत नाही. हे सत्य समजून घ्या आणि तुमच्या ऑप्टिमम डोसपर्यंत पोचेतो काही ट्रायल्स अटळ आहेत हे ही लक्षात घ्या. त्यासाठी डॉक्टरांबरोबर तुमचा संवाद असायला हवा. तुमच्या अडीअडचणी, सुधारणा, त्रास तक्रारी तुम्ही डॉक्टरांना मोकळेपणाने आणि प्रामाणिकपणाने सांगायला हव्यात. त्या माहितीच्या आधारेच डॉक्टर औषध किंवा डोस यात बदल करू शकतात हे लक्षात घ्या. तुम्हाला मदत करण्यासाठी ही मदत तुम्हीच डॉक्टरांना करायला हवी.

थोडक्यात संपर्क, संवाद चालू राहू द्या, तुमच्या डॉक्टरांशी, कुटुंबीयांशी, मित्रमैत्रिणींशी, आमच्याशीही. आम्हाला तुमच्या प्रतिसादाची, टीकाटिपण्यांची अपेक्षा असतेच. मासिक बैठका, वार्षिक मेळावा, संवादपत्रिका, स्मरणिका, साऱ्यांबाबत काय आवडलं, काय नाही, काय हवंय असंही सारं.

धन्यवाद

## जागतिक पार्किन्सन्स दिनानिमित्त मेळावा २०१८ - वृत्त

दरवर्षीप्रमाणे याही वर्षी ११ एप्रिल जागतिक पार्किन्सन्स दिनानिमित्त ९ एप्रिल रोजी मेळावा आयोजित केला होता. यावेळी केसरीवाड्याऐवजी एस. एम. जोशी सभागृहात कार्यक्रम होता. तेथे थोड्या पायऱ्या असल्याने शुभार्थीना त्रासाचे होईल का असे वाटत होते. पण भर उन्हात २००/२५० जण उपस्थित होते. हॉलबद्दल कोणाचीच तक्रार नव्हती. ताक देऊन आणि अत्तर लावून सर्वांचे स्वागत करण्यात येत होते. बाहेर व्हरांड्यात शुभार्थींच्या कलाकृतींचे प्रदर्शन मांडले होते. भरपूर जागा असल्याने प्रत्येक कलाकृती दिसेल अशी ठेवली होती. ४ ते ४.३० हा वेळ कलाकृती पाहण्यासाठी ठेवला होता. प्रमुख पाहुणे डॉक्टर लुकतुके यांच्यापासून सर्वांनी कलाकृती पाहून भरभरून कौतुक केले. पद्मजा ताम्हनकर, विजय चिद्दरवार, डॉक्टर प्रकाश जावडेकर, विजय देवधर, भूषणा भिसे, गोपाळ तीर्थळी, केशव महाजन, उमेश सलगर, करणी, शशिकांत देसाई, प्रभाकर जावडेकर, विजय ममदापुरकर या शुभार्थींनी आपल्या कलाकृती ठेवल्या होत्या.

९४ वर्षांच्या नारायण कलबाग यांच्या ईशस्तवनाने सभेला सुरुवात झाली. त्यांचा स्टेजवरचा वावर, स्पष्ट शब्दोच्चार, स्तवनातील भावपूर्णता, सुरेलपणा थक्क करणारा होता.

संपूर्ण कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन दीपा होनप यांनी केले.

सुरुवातीचा कार्यक्रम शुभार्थींच्या नृत्याविष्काराचा होता. नृत्यामध्ये विलास जोशी, मंगला तिकोने, विजय देशपांडे, कर्नल प्रमोद चंद्रात्रेय, धीमंत देसाई, श्रीराम भिडे, पारिजात आपटे, मंजिरी आपटे, नितीन व सुजाता जयवंत, दिलीप कुलकर्णी, या शुभार्थी व शुभंकरांनी सहभाग घेतला. सुरुवातीलाच हृषीकेशनी आम्ही सादरीकरण करणार नाही तर क्लासमध्ये रोज काय घेतो हे दाखवणार असल्याचे सांगितले. सुरुवातीच्या हालचालीत प्रेक्षकांनाही सहभागी करून घेतले. यानंतर 'शोला जो भडके' आणि 'गौराई माझी लाडाची लाडाची ग' या थिरकत्या चालीच्या गाण्यांवर नृत्य सादर केले. सर्व सभागृह भारावून गेले होते. प्रतिसाद म्हणून टाळ्यांचा कडकडाट आणि standing ovation मिळाले. या सर्वांच्या आणि हृषीकेशच्या नऊ वर्षांच्या परिश्रमाचे हे फलित होते. यानंतर हृषीकेशने आपले मनोगत व्यक्त केले. प्रेक्षकांनी आवर्जून हृषीकेशचा फोन नंबर मागून घेतला.

स्टेजवर टेबल खुर्च्या यांची मांडामांड होईपर्यंत मंडळाचे संस्थापक सदस्य शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी आपल्या प्रास्ताविकात श्रोत्यांशी संवाद साधला. (स्मरणिकेत हे प्रास्ताविक समाविष्ट केले आहे.)

यानंतर कार्यक्रमाचे मुख्य अतिथी डॉक्टर उल्हास लुकतुके यांचे श्यामला शेंडे आणि रामचंद्र करमरकर यांच्यासह मंचावर आगमन झाले. शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी पुष्पगुच्छ देऊन पाहुण्यांचा सत्कार केला. दीपा होनप यांनी डॉक्टरांची ओळख करून दिली.

मंडळ दरवर्षी या कार्यक्रमात स्मरणिका प्रकाशित करते. डॉक्टर उल्हास लुकतुके यांच्या हस्ते टाळ्यांच्या गजरात स्मरणिकेचे

प्रकाशन झाले. याचवेळी वेबसाईटवरही अतुल ठाकूर यांनी स्मरणिका प्रकाशित केली.

डॉक्टर उल्हास लुकतुके यांचे व्याख्यान ऐकण्यास सर्वच उत्सुक होते.

स्वमदत गटात माणूस आला की आपली पूर्वीची बिरुदे बाहेर राहतात आणि शुभार्थी गटाशी जुळवून घेतात. आज ते जाणवले असे सांगत त्यांनी व्याख्यानास सुरुवात केली. मी औपचारिक भाषण न करता आपल्याशी येथे जे जे पाहिले त्याचा आधार घेऊन संवाद साधणार आहे असेही त्यांनी सांगितले. ईशस्तवन, नृत्य, कलाकृती या सर्वांचा आधार घेत त्यामागचे विज्ञान समजावून सांगितले. नृत्य करणाऱ्या शुभार्थींची नृत्य करताना पार्किन्सन्सची लक्षणे थांबलेली सर्वांनी पाहिली. तादात्म्य, सापडलेली लय यामुळे ती थांबली. जेव्हा लय बिघडते तेव्हा रोग होतो. कलाकृतीतही क्विलिंग हे अत्यंत नाजूक काम Movement Disorder असणारी व्यक्ती करू शकते कारण ते काम करताना त्यांचे मन रमते, छान वाटते. या छान वाटण्यात लय असते. मी माझा स्वामी हा भाव असतो. अशी लय सापडणे महत्वाचे. ती मनाची असते तशी शारीरिक वर्तनाची असते. ही सापडवायची कशी?

होकारार्थी मानसशास्त्रात ती सापडतील. होकारार्थी मानसशास्त्र हे जगण्याचे शास्त्र आहे. तसेच त्यात सूत्रे असतात, ती लक्षात ठेवायची आणि ती जगण्याचा प्रयत्न करायचा. Four A हे सूत्र यासाठी डॉक्टरांनी सांगितले

१) Adapt - जुळवून घेणे. यामुळे साधनसामग्रीची शक्ती वाढते, नकार असेल तर जुळवून घेणे कठीण होते.

२) Adopt - दत्तक घेणे. आजाराशी भांडू नये. भोवतालच्या परिस्थितीवर आपला ताबा नसतो, आपल्यावर असू शकतो.

३) Alter - मुळ डिझाईन कायम ठेवून दृष्य सोयी बदललणे. आपल्या अपेक्षा, भावना, वर्तन, सकारात्मक रीतीने अल्टर करणे.

४) Accept - नाईलाजाने नाही तर स्वेच्छेने स्वीकार करणे. आपल्याला यापेक्षा बदलणे शक्य नाही या पातळीवर आणणे. आणि हे म्हणताना पूर्ण प्रयत्न केला आहे का? हा प्रश्न स्वतःला विचारणे

स्वमदत गटात आपल्याप्रमाणे इतर असल्याने स्वीकाराची प्रक्रिया सोपी होते.

यानंतर श्रोत्यांनी विचारलेल्या प्रश्नांना डॉक्टरांनी उत्तरे दिली.

वसुमती देसाई यांनी काही निवेदने सादर केली, आभार मानले आणि कार्यक्रम संपन्न झाला.

जाताना सर्वांना पेढा आणि स्मरणिका देण्यात आल्या. औपचारिकरित्या कार्यक्रम संपला तरी अनेकजण अजून कलाकृती पाहत होते. थांबून एकमेकांच्या ओळखी करून घेत होते. फोटो काढत होते. दिल्लीहून पुण्यात नर्सिंगहोम मध्ये आलेल्या तारा माहुरकर यांनी सर्वांना देण्यासाठी द्राक्षे आणली होती, तीही वाटली गेली.

या कार्यक्रमाने अनेक शुभार्थींचे लय सापडण्याचे काम सोपे होईल असे वाटते.

(डॉक्टर उल्हास लुकतुके यांचे भाषण आणि संपूर्ण कार्यक्रम आपल्याला युट्युबवर पाहायला मिळेल.)

### २३ एप्रिल २०१८ - आय. पी. एच. सभा वृत्त

ठाणे येथील प्रसिध्द आय. पी. एच. मानसिक आरोग्य संस्थेची पुणे येथे शाखा सुरु झाली आहे. ठाण्याप्रमाणे पुण्यातही विविध स्वमदतगटांना एका छताखाली आणून आरोग्य चळवळ वृद्धिंगत करण्याचा संस्थेचा विचार आहे. प्रत्येक स्वमदतगटाचे स्वतःचे कार्य एकीकडे चालू राहिल. याशिवाय आय.पी. एच. महिन्यातून एक दिवस प्रत्येक स्वमदतगटाला त्यांची जागा सभेसाठी देणार आहे. पार्किन्सन्स मित्रमंडळासाठी दर महिन्याचा चवथा सोमवार दिला गेला आहे.

त्यानुसार या महिन्याची सभा सोमवार दिनांक २३ एप्रिलला दु. ४ ते ६ यावेळात आयोजित केली होती. पहिलीच सभा असल्याने किती प्रतिसाद मिळेल याचा अंदाज नव्हता. त्यामुळे अनुभवांची देवाण घेवाण आणि शरच्चंद्र पटवर्धन यांचे विशेष मार्गदर्शन ठरवले होते. पटवर्धन यांनी रोलप्लेद्वारे मार्गदर्शन ठरवले होते. सभेस १६ शुभंकर शुभार्थी उपस्थित होते. बंगल्याच्या बाहेर रस्ता दाखवण्यासाठी आय. पी.एच.ची व्यक्ती उभी होती. आत आल्यावर आय.पी.एच.च्याच प्राची बर्वे हसतमुखाने स्वागत करत होत्या. त्या काहीवेळ आमच्यात सामील झाल्या. त्यामुळे सुरुवातीसच नवखेपणा गेला.

प्रार्थनेने सभेस सुरुवात झाली. बरेचजण नवीन असल्याने सुरुवातीला परस्पर परिचय करायचा ठरले. शरच्चंद्र पटवर्धन, शोभना तीर्थळी, आशा रेवणकर यांच्या ओळखीतून नकळत मंडळाचा थोडा इतिहास नवीन लोकांना समजला. अरुण सुर्वे, किरण दोषी हे एरवी न बोलणारे नेहमीचे सदस्य भरभरून बोलले. ८६ वर्षांचे ताम्हनकर आणि त्यांच्या ८० वर्षांच्या पत्नी यांची उपस्थितीच प्रेरणादायी होती. साताळकर, कुर्तकोटी आणि पटवर्धन पतीपत्नींची नव्यानेच ओळख होत होती. दिल्लीहून नुकत्याच पुण्यात आलेल्या डॉ. रेखा देशमुख स्वतः समुपदेशक असल्याने मधून मधून त्यांचे मार्गदर्शन होत होते. असे असले तरी त्यांनाही स्वमदत गटाची गरज वाटत होती. गट छोटा असल्याने प्रत्येकजण मोकळेपणाने बोलत होता. प्रत्येक व्यक्तीच्या पार्किन्सन्सची सुरुवात आणि लक्षणे वेगळी असली तरी पार्किन्सन्ससह आनंदी राहण्यासाठी पार्किन्सन्सचा स्वीकार, आपला आजार समजून घेणे, त्यानुसार निरीक्षण करून न्यूरॉलॉजिस्टना माहिती देणे व त्यांचे औषधोपचाराचे काम सुकर करणे, औषधाच्या वेळा पाळणे, नियमित व्यायाम, शुभंकराचे सहकार्य, स्वमदत गटात सहभाग हे सर्वानाच आवश्यक आहे हे अधोरेखित झाले. पद्मजा ताम्हनकर यांनी रामाचे भजन म्हणून गप्पांची रंगत वाढवली. परिचय, टाळ्यांचा आणि जिभेचे व्यायाम या सर्वात दोन तास कसे निघून गेले समजलेच नाहीत.

मधल्या काळात समोर आयता चहा आला. अनेक गोष्टींचे अवधान ठेवण्याची गरज असणाऱ्या आम्हा आयोजकांना येथे उपस्थित राहण्याशिवाय काहीच करावे लागले नाही. माहेरपण उपभोगल्यासारखे वाटले.

सहकार्याबद्दल आय. पी. एच. च्या कर्मचाऱ्यांचे आभार.

एकूण पहिलीच सभा उत्साहवर्धक होती.

### १४ मे २०१८ सभा वृत्त

सोमवार दिनांक १४ मे रोजी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने सभा आयोजित केली होती.

आहारतज्ज्ञ मालविका करकरे यांचे 'आरोग्यासाठी आरोग्यदायी आहार' या विषयावर व्याख्यान झाले. सभेला ४०/५० सदस्य उपस्थित होते. आता मासिक सभा या कौटुंबिक मेळावा बनत आहेत. नेहमी उपस्थित राहणारे पण प्रकृती अस्वास्थ्यामुळे बरेच दिवस न आलेले शुभार्थी आलेले पाहून सर्वानाच आनंद होतो. प्रज्ञा जोशी, आठ महिन्यांनंतर आणि नर्मदा हॉल मध्ये प्रथमच येत होती. वसुधा बर्वे यांना पाऊल उचलून टाकता येत नव्हते त्यामुळे त्या वार्षिक मेळाव्यालाही हजर राहू शकल्या नव्हत्या. आत शिरतानाच मला म्हणाल्या की पाहिलंत का मी आता काही आधार न घेता चालू शकतेय. मोरेश्वर काशीकर प्रार्थना सांगायच्या तयारीने आले होते. डॉक्टर अरविंद पाटील आणि संध्या पाटील सर्वाना भेटण्याच्या इच्छेने खास नाशिकहून आले होते. सभेत व्याख्यानातून ज्ञान मिळते आणि अशा आनंदी वातावरणातून सकारात्मक ऊर्जा मिळते. व्याख्यात्या मालविका करकरे यांनीही व्याख्यानाच्या सुरुवातीला मला येथे येऊन सकारात्मक ऊर्जा मिळाल्याचे सांगितले.

व्याख्यानाच्या आधी एप्रिल आणि मे महिन्यातील जन्म असणाऱ्या शुभंकर शुभार्थींचे वाढदिवस साजरे करण्यात आले. वसुमती देसाई यांनी व्याख्यात्यांची ओळख करून दिली. मालविका करकरे यांनी चार्टच्या आधारे स्लाईड दाखवत, विविध उपयुक्त टीप्स देत आपल्या व्याख्यानाला सुरुवात केली. दर्जा, वेळ, प्रमाण हे आहाराची त्रिसूत्री असल्याचे सांगितले. पार्किन्सन्सची विविध लक्षणे नियंत्रित करण्यासाठी, गुणवत्तापूर्ण जीवन जगण्यासाठी जीवनशैली महत्वाची असते. अर्थात हे सर्वासाठी लागू आहे. यात आहाराला ७०% महत्व आहे. याबरोबर औषधोपचार, व्यायाम, आनंदी राहणे या बाबीही महत्वाच्या आहेत. आहार चांगल्या मनाने, चांगल्या वातावरणात, चांगल्या प्रकारे शिजवला गेला, अन्न हे पूर्ण ब्रम्ह मानले तर त्याचे गुणधर्म लागू पडतील. कुटुंबाचे सहकार्यही महत्वाचे. यानंतर समतोल आहाराचे महत्व आणि समतोल आहार म्हणजे काय हे पिरॅमिडच्या आधाराने त्यांनी सांगितले. महाराष्ट्रीयन आहार हा समतोल असतो असे मतही त्यांनी मांडले.

यानंतर काही महत्वाच्या टीप्स त्यांनी दिल्या.

- लीओडोपा आणि प्रोटीन असलेले अन्न एकत्र घेऊ नये.
- गोळ्या जेवणाआधी किंवा नंतर, गोळ्यांचे प्रमाण, वेळ हे

डॉक्टर लिहून देतात ते तंतोतंत पाळावे.

- अन्न नकोसे वाटते अशा वेळी कबोदके असलेल्या गोष्टी थोड्या थोड्या वेळाने घ्याव्यात.

- बऱ्याचजणांना गिळण्याची समस्या असते. त्यामुळे कमीत कमी १३०० कॅलरीची रोज आवश्यकता असते ती पुरी होत नाही. अशावेळी अॅनिमिया, डी व्हिटॅमीन आणि कॅल्शियम कमतरता होऊ शकते. यासाठी लिक्विड डाएट, सेमी लिक्विड डाएट ३/४ वेळा घेणे गरजेचे.

- शरीराची गरज ऐकावी. भूक लागल्यावर खावे.

- पार्किन्सन्समध्ये क्रॅम्पची समस्या असते. यासाठी पोटॅशियम, क्षार असणारे नारळ पाणी, लिंबू पाणी, कोकम सरबत असे पदार्थ घ्यावे.

- लोहाची कमतरता भरून काढण्यासाठी काळा गुळ, बाजरी, मूळ्याचा, फ्लॉवरचा पाला, पुदिना यांचा वापर हवा. सी व्हिटॅमीन हे अन्न पदार्थांचे शोषण होण्यासाठी गरजेचे असते. यासाठी लिंबू वर्गीय फळे आहारात असावीत. लोखंडी कढई वापरावी.

- अंगदुखी, पायदुखी हे कॅल्शियमच्या कमतरतेने होतात. ही कमतरता भरून काढण्यासाठी दुध, दही ताक, पालेभाज्या, नाचणीचे विविध पदार्थ खावेत.

- अॅसिडीटी असल्यास तळलेले, तिखट, मसालेदार पदार्थ टाळावेत. पुन्हा पुन्हा तळलेले तेल वापरू नये, उपास टाळावेत. पाचक, कोकम सरबत, गुलकंद, तुळशी बी, सब्जा यांचा आहारात समावेश करावा.

- पार्किन्सन्सच्या पेशंटना बध्दकोष्ठतेचा त्रास होतो. यासाठी पाणी, फायबरयुक्त पदार्थ आणि व्यायाम आवश्यक.

यानंतर बाहेरचे तयार पदार्थ न खाता त्याला घरगुती पर्यायी पदार्थ काय खावेत याचा तक्ता त्यांनी दाखवला.

श्रोत्यांच्या विविध प्रश्नांना उत्तरे दिली. यात डॉक्टर अमित करकरेही सहभागी झाले.

यानंतर शोभना तीर्थळी यांनी सभा यशस्वी करणाऱ्या कार्यकर्त्यांची ओळख करून दिली.

मोरेश्वर काशीकर यांनी वाढदिवसानिमित्त चहा बिस्किटे दिली.

## २८ मे २०१८ आय.पी.एच. सभा वृत्त.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने आय. पी. एच., पुणे येथे सोमवार दिनांक २८ मे रोजी सभा आयोजित केली होती. यावेळी डॉक्टर विद्या काकडे यांनी 'Meditation specially for Parkinson's disease' या विषयावर मार्गदर्शन केले. सभेस २७ सदस्य उपस्थित होते. अॅनिमेशनच्या आधारे तांत्रिक बाबींचे विवरण केल्याने विषय सोपा झाला. श्रोते रंगून गेले.

विद्या काकडे व्याख्यानात म्हणाल्या, भारतीयांना ध्यानधारणा, मेडिटेशन हे शब्द नवीन नाहीत. आत्तापर्यंत त्याचा अध्यात्मिक अंगानेच विचार केला गेला. सामान्य माणूस त्यापासून दूरच राहिला. खरे तर मेडिटेशन हा चांगल्या आरोग्याचा पाया आहे. हे एक जसे हत्यार आहे तसेच तंत्रही आहे की त्याने आपण

आजाराची तीव्रता कमी करू शकतो.

पार्किन्सन्स शुभार्थींवरही याचा चांगला परिणाम होऊ शकतो. मेडिटेशन पार्किन्सन्सच्या मूळ कारणावरच काम करते. त्यामुळे पीडीच्या सर्वच लक्षणांची तीव्रता कमी होते. मानसिक स्वास्थ्य सुधारते, फ्रीजिंगसारख्या त्रासदायी लक्षणावरही उपयोग होतो.

Amygdala या मेंदूच्या भागातले भावनिक प्रतिक्रियांमुळे होणारे बदल बंद होतात. मेडिटेशनच्या प्रक्रियेमुळे बऱ्याच रुग्णांना डोपामीन फ्लो सुधारल्याचे जाणवते. Rosi Goldsmith यांनी हे प्रयोगाने सिद्ध केले आहे. तसेच Grey matter ची घनता वाढते. आठ आठवड्यात Mitochondria वाढतात. Mitochondria चे कार्य सुधारते. त्यामुळे Oxidative stress कमी होतो. Alpha synuclein नावाचे विषारी द्रव्य न्यूरॉनच्या डिसफंक्शनिंगला जबाबदार असते, ते सुद्धा कमी होते, असे विद्या काकडे म्हणाल्या.

विविध कलांत मन रमते तेव्हा मेडिटेशन होत असते. भूत आणि भविष्याचा विचार न करता क्षणस्थ राहता येणे म्हणजे मेडिटेशनच. या दृष्टीने काकडे यांनी पुढील माहिती दिली. श्वास आणि मन एकमेकात गुंतलेले असतात. मेडिटेशनमुळे सारखा विचार करणाऱ्या मनाचा विचारांचा वेग कमी होतो. मन नियंत्रित करण्यासाठी श्वासही महत्वाचा आहे. पीडी पेशंटबाबत फुफ्फुसात १० टक्केच श्वास भरलेला असतो. यासाठी प्राणायाम गरजेचा. पीडी पेशंटसाठी अनुलोम विलोम महत्वाचा आहे. पेशंटला फ्रीजिंगचा त्रास झाल्यावरही ४/५ वेळा खोल श्वास घेतल्यास फ्रीजिंगमधून सुटका होण्यास मदत होते.

यानंतर काकडे यांनी सर्वांकडून मेडिटेशन करवून घेतले.

सर्वांनाच अनेक प्रश्न होते. त्यांना काकडे यांनी उत्तरे दिली.

आय. पी. एच. चा सुसज्ज वातानुकूलिक हॉल आणि उपयुक्त व्याख्यान यामुळे श्रोते रंगून गेले.

**टीप** - वरील सर्व तांत्रिक बाबींचा पडताळा, सत्यासत्यता पाहणे हे वैज्ञानिक करतीलच. प्रत्यक्ष दैनंदिन जीवनात मेडिटेशन, प्राणायाम, नृत्य, संगीत, विविध कला यांचा उपयोग शुभार्थींच्या जीवनाची गुणवत्ता वाढवण्यासाठी होत आहे हे निश्चित.

## ११ जून २०१८ नर्मदा हॉल सभा वृत्त

सोमवार दिनांक ११ जून रोजी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने नर्मदा हॉल येथे सभा आयोजित केली होती. बऱ्याच शुभार्थींना पार्किन्सन्सची लक्षणे नियंत्रित करण्यासाठी त्यांनी केलेल्या उपायाबद्दल सांगावयाचे होते. त्यामुळे यावेळी 'अनुभवांची देवाण घेवाण' असा विषय ठेवला होता. सभेस ५० ते ६० जण उपस्थित होते.

सुरुवातीलाच चहापान झाले. वाढदिवसानिमित्त सविता ढमढेरे यांनी चहा, बिस्किटे आणि बर्फी दिली. शुभंकर शुभार्थींचे वाढदिवस साजरे झाले. त्यानंतर अनुभव कथनाची सुरुवात शेखर बर्वे यांच्यापासून झाली. त्यांनी वाचन आणि अनुभव यावर आधारित विचार मांडले. चालणे, उठावशा काढणे, वजन उचलणे यांनी मेंदू

हेल्दी राहतो, असे एका संशोधन विषयक मासिकाचा आधार घेत सांगितले. डॉक्टर देशपांडे या निसर्गोपचार तज्ज्ञांबरोबर झालेल्या चर्चेनंतर, त्यांनी बर्वे यांना पत्र पाठवले. ते त्यांनी वाचून दाखवले. होमिओपॅथी आणि अॅलोपॅथी दोन्ही प्रकारची औषधे घेत असल्यास दोन्ही गोळ्यांमध्ये ४५ मिनिटांचे अंतर ठेवावे, असे स्वानुभवावरून त्यांनी सांगितले. कारण अॅलोपॅथीच्या गोळ्या उत्तेजकता वाढणाऱ्या असतात तर होमिओपॅथीच्या कमी करणाऱ्या. शुभार्थीच्या लक्षणांचे योग्य निरीक्षण करून न्यूरॉलॉजिस्टना सांगितल्यास डोस ठरवणे सोपे जाते. वसुधा बर्वे यांना सकाळी उठल्यावर फ्रीजिंगचा त्रास होत होता. त्यांना संध्याकाळी ७.३० चा डोस बदलून रात्री १०/१०.३० पर्यंत घेण्यासाठी पूर्वी घेत असलेल्या सिंडोपापेक्षा जास्त क्षमतेची गोळी दिली आणि त्रास कमी झाला. बद्धकोष्ठासाठी सहसा रात्री झोपताना गोळी घेतली जाते, त्याऐवजी जेवणाआधी एक तास घेतल्यास चांगला उपयोग होतो असे मत त्यांनी मांडले. वसुधा बर्वे यांनी आपल्याला थोडेसे अंतर चालण्यास खूप वेळ लागतो, पण बर्वे कधीही न चिडता, न कंटाळता त्यांची सोबत करतात असे सांगितले.

अविनाश धर्माधिकारी यांनी प्रोजेन शोल्डरचा त्रास सुरु झाला, हा त्रास पार्किन्सन्समुळे आहे असे निदान होण्यास वेळ लागला, असे सांगितले. बंगलोरच्या विवेकानंद युनिव्हर्सिटीत प्राणायाम, योग, याचे प्रशिक्षण घेतले होते. सध्या ते ३० मिनिटे प्राणायाम करतात. त्यात अनुलोम विलोमवर भर असतो. तीन मिनिटे अकार, उकार आणि मकार करतात. पाच मिनिटे ओंकार करतात, हे कृतीसह सांगितले. यामुळे त्यांचा कंप कमी झाला. लिहिण्याची समस्या आणि कंबर दुखणे चालू आहे. डॉक्टरांनी निम्म्या गोळ्या कमी केल्या. बद्धकोष्ठासाठी रात्री झोपताना बेंबीत २ थेंब एरंडेल घालत असल्याचे सांगितले.

डॉक्टर प्रकाश जावडेकर यांनी गोळ्या कमी करताना बारीक लक्ष ठेवा, सावधपणे कमी करा, असे सुचविले. बऱ्याचवेळा त्याचे उशिरा परिणाम दिसतात, असे सुचविले. आनंदी राहिलात तर औषधांचा परिणाम चांगला होतो असे सांगितले. आपल्याला कशाने आनंद मिळतो ते शोधावे. जावडेकर यांना पॅटीगमध्ये आनंद मिळाला. रंग आवडत असल्याचे त्यांनी सांगितले. दोन चार दिवसांनी एनिमा घेतल्याने बद्धकोष्ठाचा त्रास त्यांना होत नाही असे सांगितले. स्वतः लिहिलेल्या पुस्तकातील 'देव असलाच पाहिजे' हे सकारात्मक विचार देणारे प्रकरण वाचून दाखवले.

८५ वर्षांच्या यशवंत एकबोटे यांना २००९ पासून पार्किन्सन्स आहे. ते टेबल साफ करणे, भांडी विसळणे, अशी घरातील कामे करतात. यातून समाधान मिळते. तसेच पत्नीला मदत होते. पत्नीही ८० वर्षांची आहे. औषधे नियमित घेतात, व्यायाम, प्राणायाम करतात. २ किलोमीटर चालतात. खुर्चीवरून उठताना, पायऱ्या चढताना त्रास होतो. मागे तोल जातो, गिळताना त्रास होतो. डोळ्यांना दोन दोन गोष्टी दिसतात. झोप येत नाही. या सर्वांमुळे नैराश्य येते. अशा काही समस्या असल्याचे सांगितले.

अशा समस्या अनेकांच्या असल्याने त्यावर उपाय सुचविले गेले. शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी पीडी नसणाऱ्यांनाही वयामुळे काही समस्या असतात. प्रत्येकवेळी पीडी मुळे होते असे समजून दुसरे काही कारण आहे का हे पाहिले जात नाही. याबाबत तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा असे सांगितले. गिळण्याच्या त्रासावर त्यांच्या पत्नीला आयुर्वेदाचा उपयोग झाल्याचे सांगितले. वसुधा बर्वे यांनी नैराश्य जाण्यासाठी संगीत ऐका असे सुचविले. जावडेकर यांनी आपल्याला झोपेचा त्रास होता, तो झोपण्यापूर्वी काहीतरी क्लिष्ट वाचल्याने कमी झाला असे सांगितले. डोळ्यांमुळे वाचता येत नाही असे एकबोटे यांनी सांगताच शोभना तीर्थळी यांनी ऑडिओ बुकचा पर्याय सुचविला. उतारवय आणि १० वर्षांचा पीडी असताना एकबोटे व्यवस्थित बोलू शकतात, चालू शकतात, स्मरणशक्ती चांगली आहे, सुसंबद्ध विचार करू शकतात, हेही खूप आहे, असे स्वतःला समजावल्यास त्रास कमी वाटेल असे सुचविले.

रमेश घुमटकर यांनी आपल्याला ५०व्या वर्षापर्यंत घशात कफ होत असे. अनुलोम विलोमने तो कमी झाला असे सांगितले. चालताना मध्येच पाय भरून येतात, पुढे पाऊल टाकता येत नाही. अशावेळी आपण झाडाला धरून उभे राहतो. डावा, उजवा पाय आळीपाळीने १०/१० वेळा झटकतो. असे दोन तीन वेळा केल्यास पुन्हा चालता येते असे सांगितले. पटवर्धन यांनी असा त्रास होत असल्यास पोटरीला बँडेज बांधून बघण्याचा पर्याय सुचविला. पोलीस, पोस्टमन असे चालण्याचे खूप काम करावे लागणारे असे बँडेज बांधतात असे निरीक्षणही नोंदवले.

सुनील क्षीरसागर हे आपले मित्र शुभार्थी अजित सरदेसाई यांच्यासाठी आले होते. ते पतंजली योग शिक्षक आहेत. त्यांनी पीडी पेशंटने अनुलोम विलोम करावा असे सुचविले. यामुळे व्यान वायूचे संतुलन होऊन हालचालीवर चांगला परिणाम होतो. याचबरोबर भ्रामरी करावी असेही सांगितले. भ्रामरीने सेन्ट्रल नर्व्हस सिस्टीमवर परिणाम होतो असे मत व्यक्त केले.

पद्मजा ताम्हणकर यांनी ओंकार व सुर्यकवच म्हटल्याने फायदा होतो असे सांगितले. त्यानंतर त्यांनी 'मावळत्या दिनकरा' हे गाणे म्हटले.

साताऱ्याहून आलेल्या उर्मिला इंगळे यांनी ८० वर्षे वय असलेल्या, दीड वर्षे शय्याग्रस्त असलेल्या पतीच्या सेवेत स्वतःला वाहून घेतले. दासबोध, मनोबोध आदि ऐकणे, ऐकवणे, नामस्मरण यांच्या सहाय्याने स्वतःचे मनोधैर्य टिकवले आणि पतीलाही जास्तीत जास्त आनंदी ठेवण्याचा प्रयत्न केला.

आता वेळ बराच झाला होता, त्यामुळे चर्चा थांबवावी लागली. तज्ज्ञांच्या व्याख्यानावेढेच असे अनुभव कथन गरजेचे आहे आणि उपयुक्त ठरते असे म्हणावयास हरकत नाही.

**टीप** - कृपया कोणतेही उपचार करण्याआधी आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

## २५ जून २०१८. आय. पी. एच. सभा वृत्त.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ आय. पी. एच., पुणे येथे या महिन्याची सभा सोमवार दिनांक २५ जून रोजी आयोजित केली होती. यावेळी हृषीकेश पवार यांची 'Dance for Parkinson's Disease' ही डॉक्युमेंटरी दाखवली गेली. प्रकाश जोशी यांनी आपला Laptop आणून सहकार्य केल्याने आणि IPH च्या कर्मचाऱ्यांच्या तांत्रिक सहकार्यामुळे डॉक्युमेंटरी दाखवणे शक्य झाले. पाऊस असूनही १७ जण उपस्थित होते. डॉक्युमेंटरीमध्ये शुभंकर, शुभार्थींचे नृत्योपचाराचे अनुभव, रामचंद्र करमरकर यांनी नृत्योपचाराची सुरुवात कशी झाली ही माहिती, न्यूरोलॉजिस्ट राजस देशपांडे यांचे तज्ज्ञ म्हणून याबाबतचे विचार, हृषीकेश पवार, मैथिली भूपटकर या शिक्षकांचे अनुभव यांचा समावेश आहे. मंडळाच्या [www.parkinsonsmitra.org](http://www.parkinsonsmitra.org) या वेबसाईटवर या डॉक्युमेंटरीची लिंक आहे. ती अवश्य पहावी.

या डॉक्युमेंटरीत सहभागी असलेले प्रज्ञा जोशी आणि नलीन जोशी सभेस उपस्थित होते. त्यांना त्यांचे अनुभव सांगण्याची विनंती करण्यात आली. प्रज्ञाला आत्मविश्वास, जगण्याची गुणवत्ता वाढणे, नैराश्यातून मुक्तता असे फायदे झाले. ICU मध्ये ठेवावे लागण्याइतकी तिची तब्येत बिघडली होती. त्यातून बाहेर आल्यावर नृत्यामुळे ती पूर्वपदावर आली. नलीन जोशींनी शुभंकर म्हणून याबाबतचे निरीक्षण नोंदवले. प्रत्येकाला व्यक्त व्हायचे असते. ते होता आले की आनंद मिळतो. नृत्यामध्ये याला वाव मिळतो. नृत्यासाठी केलेल्या छोट्या हालचालीतून क्षमता वाढत जाते. आत्मविश्वास वाढतो.

शरच्चंद्र पटवर्धन म्हणाले, त्याच हालचाली पुन्हा पुन्हा केल्याने त्या सुधारतात. क्षमता वाढते. व्यायामातही हे होते. यासाठी त्यांनी काही प्रात्यक्षिके करून दाखवली. एकत्र व्यायाम केल्याने अधिक फायदा होतो असेही ते म्हणाले. आता विषयाला वेगळे वळण लागले. अनुभव कथन सुरु झाले.

डॉक्टर जावडेकर यांनी आपल्या भारतीय जीवन पद्धतीत अनेक अवयवांना आपोआप व्यायाम होत असे, पाश्चात्य जीवन पद्धती अनुसरायला सुरुवात केल्यापासून हे कमी झाले, असे मत व्यक्त केले. 'डॉक्टर कसा निवडावा' हे आपल्या आगामी पुस्तकातील प्रकरण वाचून दाखवले. आपला आनंद कशात आहे तो शोधावा. त्यांनी स्वतः पेंटीगमध्ये तो शोधला. नव्यानेच शिकूनही दोन वर्षात ५०० पेंटींग केली. रोज आपण कितीवेळा निराश झालो, कितीवेळा आनंदी होतो, याचे स्वतःचेच निरीक्षण करून, ग्रेड देवून मुल्यांकन करावे. नैराश्याचे पारडे वर वाटल्यास कार्टून पाहणे,

हास्योपचार, प्राणायाम, नातेवाईक, मित्रमंडळींना भेटणे हे विविध मार्ग शोधता येतील असे सांगितले. प्रत्येकांनी आपल्या विविध शंकांना प्रेमाने उत्तर देईल असा जनरल Practitioner डॉक्टर शोधावा असे सुचविले.

दिल्लीस्थित असलेल्या रेखा देशमुख यांनी दिल्लीतून पुण्यात आल्यावर आपल्याला असा डॉक्टर शोधणे कठीण जात असल्याचे मत नोंदवले.

आता सहा वाजत आले होते. गट छोटा असल्याने प्रत्येकजण व्यक्त होत होता. शेवटी मिटिंग आटोपती घ्यावी लागली.

या सभेच्या अनुभवातून जवळ राहणाऱ्यांनी छोटे गट करून अनुभवांची देवाणघेवाण करणे शुभंकर शुभार्थींसाठी उपयुक्त आहे हे लक्षात आले.

## उल्हास गोगटे यांची कविता 'झुंज'

चंदनासन देह हा झिजवीत तुझ्यासाठी  
भय नको ग तुजला, नाहीस तू गे एकटी ।  
दुःख जरी तेथे तुला, खुपते ते येथे मला  
असेल फुंकर माझी, जखम जरी तुजला ।  
अर्धांगी जरी तू माझी, पूर्णांग हे माझे तुझे  
व्याधीस टक्कर देता मग नियती ही लाजे ।  
नाही दिलासा नुसता, शक्यते सुख देईन.  
जाणतेस तूही सखे, तू माझा जीव की प्राण ।  
चिंती धर तू उभार सार विचार नकारी  
आहे झुंजार तू ग, कौतुक तुझे ते भारी ।  
पळवू दुःखास दूर, आणू सुखास खेचून  
मजेत जगूया दोघे, होईल साकार स्वप्न

उल्हास गोगटे यांची ही कविता २१११ वी कविता आहे. शय्याग्रस्त पत्नीची मनोभावे सेवा करणारे आदर्श शुभंकर म्हणून आम्ही त्यांच्याकडे पहातो. त्यांची पत्नी उषाताई यांचे दोन वर्षांपूर्वी निधन झाले.

सदर कविता त्यांनी whats app वर पाठवली. त्यांनी फोनवर आपल्या भावना व्यक्त केल्या. इतकी सेवा करूनही त्यांच्या मनात एक खंत आहे की, मी तिला बोलून दाखवयायला हवे होते. त्यांना जे बोलायचे होते ते या कवितेत व्यक्त केले आहे. इतर शुभंकर, शुभार्थींना हा संदेश आहे. आपल्या भावना स्पर्शातून, देहबोलीतून कळतातच, पण त्या प्रत्यक्षात बोलून दाखवल्यास जास्त चांगले वाटते.

<b>बटवडा न झाल्यास परत पाठवण्याचा पत्ता</b> पार्किन्सन्स मित्रमंडळ द्वारा श्री. रा. हे. करमरकर १११९, सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३० भ्रमणध्वनी - ९४२३३३ ३८१६४ E-mail : <a href="mailto:rhkarmarkar@rediffmail.com">rhkarmarkar@rediffmail.com</a> website - <a href="http://www.parkinsonsmitra.org">www.parkinsonsmitra.org</a>	<b>बुक - पोस्ट</b> प्रति, _____ _____ _____
---	--