



'सं'चार

संपर्क - संवाद - संविती - संदर्भ

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ पुणे

संवादपत्रिका

खाजगी वितरणासाठी

वर्ष पहिले

अंक पहिला

जुलै २०१४

'सं'चार या पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या संवादपत्रिकेचा पहिला अंक सादर करताना आम्हाला आनंद होत आहे.

या संवादपत्रिकेद्वारे वर्षातून चार वेळा, नंतर जमल्यास अधिक वेळा हा संवाद साधण्याची संधी आम्ही घेणार आहोत.

या संवादपत्रिकेची गरज काय ?

एक कारण म्हणजे दरमहाच्या बैठकीमध्ये काय घडलं ती वार्ता, ती माहिती बैठकीला येऊ न शकलेल्या शुभार्थीपर्यंत पोचवता यावी. दुसरे म्हणजे मासिक बैठकीमध्ये पाहुण्या वक्त्यांनी मांडलेले विचार, केलेलं मार्गदर्शन अनुपस्थित शुभार्थीपर्यंत, वार्षिक स्मरणिकेच्या प्रसिद्धीपर्यंत न थांबता, लवकर पोचवता यावं. आणि तिसरे सर्वात महत्वाचं कारण म्हणजे शुभार्थींचा सहभाग, प्रतिसाद, संवाद-आजवर अनेकदा आवाहन करूनही-आमच्या अपेक्षेपेक्षा कमी आहे; तो वाढीस लागावा. त्या दृष्टीने पहिल्या अंकापासून प्रश्नमंजूषा सादर चालू करीत आहोत. सर्व यशस्वी शुभार्थींची नावे पुढील अंकात छापली जातील आणि सर्वोत्तम प्रतिसादाला सुमारे रुपये शंभर किमतीचे पारितोषिक कॅसेट/सीडी/डीव्हीडी/पुस्तक अशा स्वरूपात दिले जाईल. शुभार्थींकडून चुटके, कोडी, सुविचार, लघुलघुकथा यांचंही स्वागत असेल.

पार्किन्सन्सशी मैत्री करायची की मुकाबला? सख्य करायचं की संग्राम? शांततामय सहजीवन स्वीकारायचं की मरेतोवर अटीतटीचं युद्ध हे ध्येय बाळगायचं ?

प्रश्न अवघड आहेच. जो तो (किंवा जी ती) आपल्या मर्जीनुसार, बुद्धीनुसार, वृत्तीनुसार उत्तर शोधणार.

कुणी म्हणेल, मी जातिवंत क्षत्रिय आहे, क्षत्रियाचा धर्म लढणं. जिंकू किंवा मरू. मेलो तरी बेहतर, मी लढणारच. दुसरा एखादा (हाही क्षत्रियच असू शकतो) म्हणेल, सध्यातरी जिंकण्याचा संभव दिसत नाही. उगाच लढण्यात आपली शक्ती खर्च करून लवकर मरण्यात अर्थ नाही. आपण जिवंत राहणं महत्वाचं आहे. बचेंगे तो और लढेंगे. सध्या सबुरीनं घेऊ. सध्या तह करू. तिसरा एखादा म्हणेल, संघर्षच हवा का? संघर्ष झाला, युद्ध झालं की हानी आहेच. जिंकणाऱ्या पक्षालाही हानी सोसावीच लागते. आपली शक्ती वाया घालवायची का? हानी सोसायला हवीच का? साममार्गानं जाऊन पाहू या. पार्किन्सन्सला समजून घेऊ, त्याचाशी मैत्री करू, त्याला काय हवं, काय नको हे समजून घेऊ. हा अनाहूत पाहुणा आहे, कायमचं ठाण मांडून बसणारा आहे, त्याच्यासह जगावं लागणार आहे हे जर दिसतंय तर ते मान्य करू या. औषधरूपानं त्याला हवं ते जेवणखाण देऊन आपण आपली कामं करू या. आपल्याला जे काही करायचंय ते त्याच्यासह, त्याला मित्र मानून करू या.

पोटातल्या अल्सरबाबत, 'माझ्यासोबत माझा एक मित्र आहे,

त्याला विचारात घेऊन जेवायला काय ते करा' असं सांगणाऱ्या मामासाहेब दांडेकरांची गोष्ट आठवतेय? २००८ च्या आपल्या वार्षिक कार्यक्रमात वीणाताई देवांनी सांगितली होती.

पार्किन्सन्सशीही अशी मैत्री करणं जास्त सोयीचं असतं असं आपल्या काही शुभार्थी मित्रमैत्रिणींना जाणवलेलं आहे.

तुम्ही निवडलेलला पर्याय वरील तीनपैकी कोणताही असला तरी आपल्या हाती उपलब्ध साधनं-शस्त्रं म्हणा हवं तर-एकूण चार संपर्क, संवाद, संविती आणि संदर्भ. संविती हा शब्द थोडा अपरिचित म्हणून त्याचा अर्थ 'पूर्ण ज्ञान, योग्य समज, जाणीव' असा आहे हे स्पष्ट करतो. सम्+विद् हे या शब्दाचं मूळ संस्कृत रूप. विद् म्हणजे जाणणे. (पार्किन्सन्सबाबत जगभर संशोधन चालू आहे, त्याबाबतची माहिती इंग्रजी भाषेत अनेकानेक पुस्तकांमधून, इंटरनेट साइट्सवरून उपलब्ध आहेच. मराठी भाषेतून ती आपल्यापर्यंत पोचविण्याचा प्रयत्न आम्ही पाच स्मरणिका आणि तीन पुस्तके यातून केला आहे, हे काम पुढेही चालूच राहील.) दुसरं महत्वाचं साधन म्हणजे संवाद-परस्पर संवाद. शुभार्थींचा डॉक्टरांशी, इतर शुभार्थींशी, आमच्यासह इतर शुभंकरांशी, कुटुंबियांशी, एकंदरीत सर्वांशीच होणारा संवाद. पण संवादाआधी संपर्क व्हावा लागतो. पार्किन्सन्सला शत्रू मानला तर त्याच्या शत्रूशी, किंवा मित्र मानला तर त्याच्या इतर मित्रांशी म्हणजेच इतर शुभार्थींशी/शुभंकरांशी किंवा आमच्याशीही संपर्क व्हायला हवा. आणि आपण समस्या कशी हाताळतो आहोत हा संदर्भ एकमेकांना उपलब्ध करून देणं, परस्परांच्या अनुभवांचा फायदा घेण्यासाठी माहितीची, अनुभवांची देवाणघेवाण करणं (शेअरिंग) हे आपलं चौथं साधन.

तर ही अशी 'सं' अक्षराने सुरू होणारी आपली चार साधनं. संपर्क, संवाद, संविती, संदर्भ. म्हणून आपल्या संवादपत्रिकेचं नावं आहे 'सं'चार.

आपलं ध्येय आहे संचार, म्हणजे चलनवलन, हिंडणंफिरणं, मुव्हमेंट. पक्षी जसा आकाशात स्वैर संचार करतो, तसा अगदी आकाशात नाही तरी जमिनीवरच आपल्या इच्छेनुसार संचार करता येणे म्हणजे आपली चलनक्षमता किमान टिकवणे, शक्य तर वाढवणे हे आपलं ध्येय आहेच. म्हणून अनुस्वार पक्षी बनून आकाशात स्वैर संचार करतो आहे.

संवाद वाढविण्यासाठी ही पत्रिका आहे, म्हणून आम्हाला शक्यतो लिहा. किमान फोन करीत जा. बोलणं हा संवादाचा सर्वात सोपा मार्ग आहे, पण लिहिण्याचा सराव ठेवला नाही तर क्षमता गमावण्याचा धोका आहे म्हणून लिहितेही रहा.

पुन्हा भेटूया ऑक्टोबर २०१४ च्या अंकाच्या वेळी. तोवर संवाद चालूच राहायला हवा.

पार्किन्सन्समित्र शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन

Treadmill Training in Parkinson's disease

Dr. Nimisha Mishra (PT)
M.P.Th (Neurosciences)



Parkinson's disease is a syndrome consisting of symptoms like rigidity, bradykinesia (slowness), tremors, imbalance and gait (walking) problems. Imbalance and gait disorders are the most disabling aspect of Parkinson's disease. Physiotherapy is one of the most important part of dealing with the disabilities due to Parkinson's disease. Treadmill training, to tackle balance and gait problems is an acceptable approach in many countries and has been proved to be extremely effective. So, I decided to find out if it really helps in our Indian population. Treadmill is something which is thought to be used only by athletic people or those who want to lose weight, or, at least that was what my patients thought, I had to convince them that it is widely used in US and other countries to treat not only Parkinson's patients but also patients with paralysis. The project started full fledged. I got a great response but due to some constraints, only 13 patients were enrolled for the study. The training program was for 6 weeks, 3 sessions in a week alternately for 30 minutes each. For the safety of the patients and to overcome their fear a safety harness was used. But to my surprise, all my patients wanted to walk without the harness. During the training, patients were asked to walk with big steps.

My patients were really excited and were quite regular with the training program. Though I was supposed to find out how effective treadmill training was after 6 weeks, my patients¹ feedback after every session and their enthusiasm during the training spoke a thousand words! At the end of 6 weeks, all patients were evaluated and significant improvement was seen in the patients balance and gait. Many patients wanted to continue with it. One of my patients even bought a treadmill at home.

Many will have a question in minds that how can treadmill training help in improving balance and gait in Parkinson's disease? Several reasons can be given to explain this. The first is related to the external information provided by the moving treadmill belt. This enhances the balance control and also increases step length which is reduced in Parkinson's disease. In Parkinson's disease, external sensory cues (hints) are used to treat freezing and improve step length. For e.g.: red stripes are drawn on the floor the patient has to cross it etc. This is done because, in Parkinson's disease the body loses its natural mechanism of providing cues to the patient, so the patient

compensates by using external cues. Another explanation could be that the treadmill belt forces stepping. This could be due to 'Central Pattern Generators' known to be in the spinal cord. These are motor programs in the body which are responsible for the normal walking pattern seen in us. So treadmill is said to activate these generators. This may improve the rhythmicity of gait and balance strategies by providing an external rhythm that compensates for the defective internal rhythm..

Third, treadmill training can also work as a form of task-specific training and 'Neuroplasticity'. What is Neuroplasticity? In simple words, it means the capacity of the brain to modify, regrow or reshape itself. Yes, research has proved that the nervous system has a property of modifying itself throughout life. And that is why we can learn new things throughout life. Similarly studies have proved that training PD patients in a specific task can lead to neuroplasticity and thus improvement in that task. These effects will only be seen if the task is practiced accurately and repeatedly. Treadmill training is intensive, repetitive, and involves on-going feedback. So whatever activity we learn, we need to remember that it should be practiced to master it.

Therefore, treadmill training proves to be effective in improving the balance and gait problems in PD, thus improving their quality of life. An important part is that whenever one is training on a treadmill or for that matter any other exercise, one should always consult a physiotherapist or an expert in the field. Don't try every new thing in the market. Because everything may not be useful to each and every patient with PD. Every PD patient may have different needs and they should be tackled differently.

One of the major effects of this training, that as a therapist I observed, was the confidence in the patients. My patients actually told me that now they could even walk on uneven surfaces and in the dark; just by remembering my words to take big steps. It was an achievement for me to see my patients not only improving in their daily activities but also enjoying training on the treadmill. It built a sense of competitiveness in them. They wanted to be better every day in terms of speed of walking, walking without the harness or without holding the treadmill bars. They were all thinking 'BIG' as I always used to tell them.

And the most important thing that we all learnt during the training session was that if you are determined to achieve something, nothing can stop you... neither age nor Parkinson's disease! ○○○

मित्रमंडळ वार्ता

दिनांक १३ एप्रिल रोजी लोकमान्य सभागृह, केसरी वाडा येथे जागतिक पार्किन्सन्स दिनानिमित्त मेळावा आयोजित केला होता. कार्यक्रमास २०० ते २५० शुभंकर, शुभार्थी आणि हितचिंतक उपस्थित होते. सातारा, मुंबई, धुळे, उंब्रज अशा महाराष्ट्रातील इतर भागातूनही शुभंकर, शुभार्थी आले होते.

कार्यक्रमाची सुरुवात 'हमको मनकी शक्ती देना' या प्रार्थनेने झाली. राजीव ढमढेरे, वसुधा बर्वे आणि प्रज्ञा जोशी या शुभार्थींकडून अनुपमा करमरकर यांनी ही प्रार्थना बसवून घेतली. सविता ढमढेरे आणि शोभना तीर्थळी या शुभंकरांनीही त्यांना साथ दिली.

यानंतर मंडळाचे संस्थापक सदस्य श्री. शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी प्रास्ताविक केले. आपल्या मनोगतात त्यांनी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या भविष्यकालीन योजना, शुभंकर व शुभार्थींकडून अपेक्षा व्यक्त केल्या.

शुभार्थींचा नृत्याविष्कार हे मेळाव्याचे आकर्षण होते. गेली तीन वर्षे 'हृषिकेश सेंटर फॉर कंटेपॅररी डान्स' चे हृषिकेश पवार हे पीडी शुभार्थींवर विनामूल्य नृत्योपाचाराचा प्रयोग करत आहेत. त्यांची उपयोगिता सिद्ध होत आहे. पवार व त्यांच्या तन्वी व पियुषा या सहकाऱ्यांनी सुरुवातीच्या वॉर्मअप व्यायामात उपस्थित प्रेक्षकांना सहभागी करून घेतले. 'ऐरणीच्या देवा तुला' गाणे सुरु झाल्यावर त्या तालावर श्रोत्यांनीही ताल धरला नृत्यातील. मुद्रा, बोल यानंतर 'हवाके साथसाथ' या गीताने नृत्य सादरीकरणाचा शेवट झाला. टाळ्यांच्या कडकडाटात प्रेक्षकांनी शुभार्थींचे कौतुक केले. नृत्याविष्कारात प्रज्ञा जोशी, सुरेखा रोकडे, विनया दीक्षित, सुलोचना दीक्षित, श्री. आपटे, दिलीप कुलकर्णी, दुर्गा शेंडे, विजय देशपांडे, श्री. व सौ. साने, शरद सराफ, अश्विनी दोडवाड, पांडुरंग कोंडभोर या शुभंकर, शुभार्थींनी भाग घेतला होता. कार्यक्रमाचे अध्यक्ष डॉ. पंड्या यांनीही आपल्या भाषणात या उपक्रमाचे कौतुक केले.

यानंतर मंचावर अध्यक्ष डॉ. सुनील पंड्या, डॉ. शशिकांत करंदीकर आणि शरच्चंद्र पटवर्धन यांना पाचारण करण्यात आले. डॉ. सुनील पंड्या यांची डॉ. शशिकांत करंदीकर यांनी ओळख करून दिली. अध्यक्षांच्या हस्ते स्मरणिकेचे प्रकाशन झाले. डॉ. पंड्या हे न्यूरोसर्जन असल्याने त्यांच्या व्याख्यानात त्यांनी पीडीवरील शस्त्रक्रियांबाबत माहिती दिली. थेलेमोटोमी या शस्त्रक्रियेची सुरुवात अपघाताने झाली. या शस्त्रक्रियेत मेंदूतील काही भाग डॅमेज केला जाई. शस्त्रक्रिया झाल्यावर सुरुवातीला चांगले वाटते. पण काही काळानंतर याची उपयुक्तता कमी होते असे लक्षात आल्याने ही पद्धत मागे पडली. सध्या डीप ब्रेन स्टीम्युलेशन ही शस्त्रक्रिया प्रचलित आहे. यात डॅमेज न करता स्टीम्युलेट केले जाते. या शस्त्रक्रियेला लागणारी साधने आयात करावी लागतात. त्यामुळे ही शस्त्रक्रिया थोडी महागडी आहे. स्टेमसेलवर प्रयोग चालू आहे. सैद्धांतिक पातळीवर हे ठीक असले तरी प्रत्यक्षात हे सिद्ध झालेले नाही. वेळेअभावी श्रोत्यांच्या काहीच प्रश्नांना त्यांनी उत्तरे दिली. शस्त्रक्रियेचा सक्सेस रेट किती आहे? या प्रश्नाला त्यांनी मी स्वतः ही शस्त्रक्रिया करत नाही पण जे करतात त्यांच्याशी नेहमी चर्चा होते असे सांगितले. त्यावरून लहान वयात शस्त्रक्रिया झाल्यास सक्सेस रेट जास्त आहे आणि सत्तरी नंतर झाल्यास तो कमी आहे असे सांगितले.

आपल्या भाषणात पुढे ते म्हणाले, पूर्वी डॉक्टर सांगतील तेच एका असायचे पण शुभार्थींच्या नृत्याने, इतर मार्गानेही काही होऊ शकते हे दाखवून दिले. नृत्यात सहभागी शुभार्थींच्या हालचालींना मर्यादा होत्या. पण फिनानेमध्ये त्यावर मात करून हालचाली बसवल्या होत्या. या प्रयत्नांसाठी हृषिकेश अभिनंदनास पात्र आहे. आता कुटुंबातील एखादी व्यक्ती

केअरटेकर न राहता स्वमदतगट, हृषिकेशसारख्या व्यक्तीही हे काम करत आहेत. एकटेपणा त्यातून नैराश्य आणि त्यामुळे पीडीत वाढ यावर या सर्वांमुळे मात होऊ शकेल.

डॉ. पंड्या यांना मुंबईला जायचे असल्याने ते पूर्णवेळ थांबू शकणार नव्हते. त्यांनी मंच सोडल्यावर अंजली महाजन, संजीवनी आठले या शुभंकर आणि मोरेश्वर काशीकर, जयश्री बर्वे आणि बी.के.चौगुले या शुभार्थींनी अनुभव कथन केले. या सर्वांची पीडीसह सकारात्मक वाटचाल सर्वांना प्रेरणा देऊन गेली.

कार्यक्रमात मित्रमंडळांच्या वेबसाईट बाबत व त्यावरील बातमी-पत्राबद्दल माहिती सांगण्यात आली. वेबसाईटवर काय असेल, शुभंकर आणि शुभार्थीं यांसाठी कोणती मदत करू शकतील हेही सांगण्यात आले.

कार्यक्रमाचे सूत्र संचालन आशा रेवणकर यांनी केले. शोभना तीर्थळी यांनी आभार मानले. कार्यक्रमाची सांगता झाली. पुढे अर्धा तास परस्पर चर्चा, ओळखी करून घेणे यासाठी ठेवला होता. त्याचा सर्वांनी पूरेपूर लाभ घेतला. दरवर्षीप्रमाणे याही वर्षी स्मरणिका सर्व शुभार्थींना मोफत देण्यात आल्या, अनुपस्थित शुभार्थींना पोस्टाने पाठविण्यात आल्या.

पार्किन्सन्स मित्र मंडळ मासिक सभा दि. ८-०५-२०१४ :

शुभार्थी व शुभंकर यांच्यातील समन्वय : या विषयावर सौ. विजयालक्ष्मी रेवणकर यांनी प्रेक्षकांशी संवाद साधला. सौ. रेवणकर या मंडळाच्या एक तळमळीच्या कार्यकर्त्या आहेत व त्या स्वतः एक शुभंकरही आहेत. त्या M.A.; M.Ed. (English) असून १८ वर्षे त्यांनी प्राध्यापक म्हणून काम केले आहे. त्या कन्नड, मराठी व इंग्लिश या भाषांच्या प्रस्थापित भाषांतरकारही आहेत. अत्यंत सोप्या भाषेत व मृदु आवाजात त्यांनी श्रोत्यांशी सुसंवाद साधला व त्यांना बोलतेही केले.

व्यक्ती तितक्या प्रकृती. प्रत्येक माणूस हा स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्वाचा असतो. त्याचप्रमाणे प्रत्येक पीडी पेशंट हा सुद्धा वेगवेगळा असतो. काही समायिक गोष्टी सोडल्या तर प्रत्येकाची लक्षणे, त्यांना होणारे त्रास हेही वेगवेगळे. त्यांची शारीरिक धारणा वेगवेगळी असते. त्यामुळे साहजिकच त्यांना लागणारी औषधेही वेगवेगळी असतात. प्रत्येकाचे स्वभावही वेगळे असतात. त्यामुळे शुभार्थी व शुभंकर यांनी एकमेकांना समजून घेतले पाहिजे. त्यांच्यात चांगला समन्वय असला पाहिजे. तसे झाले तर शुभार्थी व शुभंकर दोघांचे जीवन आनंददायी होण्यात कोणताच अडथळा येऊ शकत नाही. दोघेही आपापल्या आजारांवर व समस्यांवर सहजपणे मात करू शकतील. पीडीमुळे शुभार्थींना नैराश्य आलेले असते त्यातून त्यांना बाहेर काढणे व पुन्हा कोणत्याही कारणानं नैराश्य येऊ न देणे हे शुभंकरांचे आद्य कर्तव्य आहे. त्यात यशस्वी झाल्यावर इतरही सर्व गोष्टी सुकर होतात.

छोट्या छोट्या चांगल्या कामाबद्दलही एकमेकांनी एकमेकांचे कौतुक करायला हवे. आपली अनेक चांगल्या गोष्टी करण्यास प्रोत्साहन घायला हवे. या सर्व गोष्टी प्रत्येक वेळी बोलूनच दाखव्याव्या लागतात असे नाही. बोलण्याबरोबरच हसणे, कटाक्ष व इतरही काही हालचालींनी, हावभावांनी त्या व्यक्त करता येतात. कोणी कोणाला दुखवू नये, टाकून बोलू नये. क्वचित कधी तसे घडले व नंतर ते आपल्या लक्षात आले तर त्याबद्दल खेद व्यक्त करावा, गरज वाटल्यास माफीसुद्धा मागावी. त्यामुळे गैरसमज दूर होतात. क्षणिक अबोलाही मोकळा होतो. आपल्या सद्यस्थितीतील क्षमता ओळखून व आपला आवाका लक्षात घेऊनच कार्यक्रमांची आखणी करावी म्हणजे आपण त्यात हमखास यशस्वी होतो हे लक्षात ठेवावे. काम करायला लागणाऱ्या पूर्वीच्या व आताच्या वेळेचे योग्य मूल्यमापन करून कामासाठी

पुरेशा वेळेचे नियोजन करावे.

आपल्या छंदांना पूर्वी वेळ मिळाला नसेल तर पुन्हा त्यात गुंतवून घ्यावे. काही नवीन छंदही लावून घ्यावे. उदा. चित्रकला, गाणे, वाद्ये वाजविणे. हे छंद पुन्हा शिकण्यातही खूप आनंद मिळतो. वरील सर्व गोष्टींसाठी त्यांनी आपल्यातीलच अनेक शुभार्थींची उदाहरणे दिली व त्यांना त्याचा कसा फायदा झाला हेही सांगितले. पीडीबरोबर इतरही काही व्याधी असू शकतात. त्याकडे दोघांनीही जाणीवपूर्वक लक्ष ठेवायला हवं. पथ्यपाणी, औषधे, त्यांच्या वेळा, डोस याच्याकडे विशेषतः शुभंकराने जास्त लक्ष द्यायला हवे.

सर्व श्रोत्यांना सौ. रेवणकरांचे भाषण/मार्गदर्शन खूपच आवडले. अनेक शुभार्थींनी व शुभंकरांनी आपापले विचारही व्यक्त केले.

पार्किन्सन्स मित्र मंडळ मासिक सभा दि. १२-०६-२०१४ :

दिनांक १२ जून रोजी अश्विनी हॉटेल येथे पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची सभा आयोजित केली होती. नेहमीच्या प्रथेप्रमाणे प्रार्थनेने सभेला सुरुवात झाली. सौ. शोभना तीर्थळी यांनी स्वागत व प्रास्ताविक केले, तसेच मित्रमंडळाची वेबसाईट तयार करणारे श्री. अतुल ठाकूर खास मित्रमंडळाला भेट देण्यास आणि pmmp.anubandh.org या संकेतस्थळाची माहिती व उद्देश सांगण्यासाठी आले होते. त्यांची ओळख करून दिली.

यानंतर 'विडंबन व विनोदी काव्याची मिसळ' या नियोजित कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. सौ. अंजली महाजन यांनी कार्यक्रम सादर

करणारे श्रीकांत साने, सदानंद भिडे, सौ. मीरा भिडे, सौ. मृणाल साने यांची ओळख काव्यात करून दिली.

सतत औषधोपचार, व्यायाम यांचे डोस घ्यावे लागणाऱ्या शुभंकर शुभार्थींना ही मिसळ चांगलीच रुचकर वाटली. नेहमी ऐकल्या जाणाऱ्या मराठी, हिंदी गीतांच्या चालीवर गीते होती. हार्मोनियम आणि माईक अशा अत्यंत कमी साधन-सामग्रीत या चौघांनीही गीते सादर केली. नावात काय आहे, पतीपत्नीचे सवाल जवाब, साठावं वरीस धोक्याचं असं खुलवून सांगता सांगता नातवाच्या मिठीनं ते सुखाचं होतं हे घेतलेलं वळण. पथ्य, व्यायाम, आजार, गोळ्या, मोलकरीण अशा सर्वांच्याच जिद्दाळ्याचे विषय विनोदांतून सांगणं यामुळे सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण होण्यास मदत झाली. उपस्थितांनी अनेक गाण्यांना टाळ्यांनी ठेका दिला. काही गाण्यांना वन्समोअरही दिला. अंजली महाजन यांनी विविध विनोदी उखाणे घेऊन कार्यक्रमाची रंगत वाढवली. श्री. सदानंद भिडे यांनी खुमासदार शैलीत सूत्रसंचालन केले.

मध्यंतरामध्ये चहापान झाले आणि सुनील मेहेर या केमिस्टनी सवलतीत घरपोच सर्वप्रकारची औषधे देण्याच्या आपल्या योजनेची माहिती दिली.

शेवटी श्रोत्यांच्या विनंतीवरून सौ. मृणाल साने यांनी 'रामका गुणगान करिये' हे गीत सुरेल आवाजात गायिले.



मित्रमैत्रिणींनो,

तुमच्याशी संवाद साधण्याचा आणि तुमचा प्रतिसाद वाढविण्याचा एक मार्ग म्हणून प्रश्नमंजूषा हे सादर सुरू करित आहोत. बिनचूक उत्तर देणाऱ्या सर्व यशस्वी शुभार्थींची नावे पुढील अंकात छापली जातील आणि सर्वोत्तम प्रतिसादाला सुमारे शंभर रूपये किमतीचे पारितोषिक कॅसेट/सीडी/डीव्हीडी/पुस्तक अशा स्वरूपात दिले जाईल. याबाबत संपादकांचा निर्णय अंतिम असेल.

शुभार्थीने उत्तर स्वहस्ताक्षरात लिहिल्यास अधिक पसंती पण ती अत्यावश्यक अट नाही. आवश्यकता वाटेल तर इतर कुटुंबियांची/नातवंडांची मदत घ्यायला मुळीच हरकत नाही. गणिती वा तार्किक कोड्यासंदर्भात नुसते उत्तर पुरेसे नाही तर सोडविण्याची रीत व थोडक्यात खुलासा आवश्यक आहे.

प्रश्नमंजूषेसाठी तुम्हीही कोडी पाठवू शकता पण सोबत उत्तर आणि हेच उत्तर कसे बरोबर आहे हे पटवणारा खुलासा आवश्यक आहे.

इतर कुटुंबीय शुभंकरही भाग घेऊ शकतात, बिनचूक उत्तर पाठविल्यास त्यांचीही नावे छापली जातील. मात्र पारितोषिकासाठी प्राधान्य शुभार्थींना असेल. उत्तर शक्य तो लवकर पाठवा. बाजूला पडलं आणि लिहायचं राहूनच गेलं असं व्हायला नको. तशी शेवटची तारीख १५ सप्टेंबर २०१४ आहे आणि पारितोषिक सर्वोत्तम प्रतिसादाला आहे !

सर्व पत्रव्यवहारासोबत शुभार्थींचे पूर्ण नाव, सविस्तर पत्ता, दूरध्वनी क्रमांक देणे आवश्यकच आहे.

तर आता पहिल्या प्रश्नमंजूषेतील प्रश्न हे :

प्रश्नमंजूषा : क्रमांक १

१. पार्किन्सन्सशी मैत्री (किंवा मुकाबला) करण्यासाठी आपली साधने कोणती ?
२. तुमच्या आवडीच्या/पसंतीच्या तीन पुस्तकांची नावे लेखकाच्या नावासह लिहा.
३. तुमच्या आवडीची पाच गाणी (पहिले तीन शब्द) गायकाच्या नावासह लिहा. गीतकाराचे नावही लिहिल्यास अधिक गुण.
४. १,४,९,१६,२५,..... या मालिकेतील पुढील तीन आकडे लिहा.
५. गोविंदराव कुटुंबियांसह १२० किलोमीटर दूर असलेल्या गावी कारने गेले. जाताना ताशी ६० किलोमीटर्स सरासरी वेगाने दोन तासात पोचले. परत येताना ताशी ४० किलोमीटर्स सरासरी वेगाने तीन तासात परतले. संपूर्ण प्रवासासाठी त्यांच्या कारचा सरासरी वेग काय पडला ?

<p>पाठवणाऱ्याचा पत्ता</p> <p>पार्किन्सन्स मित्रमंडळ, C/o. श्री. रा. हे. करमरकर १११९, सदाशिव पेठ पुणे ४११०३० मोबाईल : ९४२३३३८१६४ E-mail : rhkarmarkar@rediffmail.com</p>	<p>बुक-पोस्ट</p> <p>प्रति, _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	--