



‘सं’चार

संवादपत्रिका

संपर्क - संवाद - संविती - संदर्भ

खाजगी वितरणासाठी

वर्ष चौथे

अंक पहिला

जुलै २०१७

मित्रमैत्रिणीनो,
अजून आम्हाला वाटतंय, हा संवाद एकतर्फीच होतो आहे म्हणजे आम्ही काही लिहितो पण तुम्ही प्रतिसाद दिलात तरच तो संवाद होईल.

आपले मार्गदर्शक डॉक्टर शशिकांत करंदीकर आणि आपले एक उत्साही शुभार्थी कार्यकर्ते आर्किटेक्ट चंद्रकांत दिवाणे यांना आपण गेल्या वर्षात मुकलो. ज्येष्ठ नागरिकांच्या समस्यांसंदर्भात डॉक्टर करंदीकरांचा दांडगा अभ्यास होता, त्यामुळे नकळतपणे आपल्या कार्यामध्ये वृद्धांच्या अडचणींचा विचार होणे स्वाभाविक होते. नाहीतरी आपले बरेच शुभार्थी आणि शुभंकरही ज्येष्ठ नागरिकच आहेत आणि पार्किन्सन्सची बरीच लक्षणे म्हातारपणाच्या लक्षणांसारखीच आहेत. त्यातलंच एक लक्षण काळजी - किंवा खरं तर काळजी करत राहणं. काही शुभार्थींशी सविस्तर वैयक्तिक संवाद साधावा लागेल, ते आपण करूच पण सध्या पॉझिटिव्हिटी, सकारात्मकता अशा शब्दांची आपल्याला आठवण करून देणारी ही थोडीशी प्राथमिक चर्चा.

१. ‘कॅन्सरच आहे’ असे निश्चित निदान कळल्यावर स्वतः डॉक्टर असलेल्या शुभार्थी मॅडम म्हणाल्या ‘तरी बरं, कॅन्सरच आहे, हार्ट अटॅक आला नाही. मला माझी बाकी कामं तरी व्यवस्थित मार्गी लावता येतील.’ हा सकारात्मक विचार करणाऱ्या अन् शेवटपर्यंत कार्यरत राहणाऱ्या डॉक्टर सुनंदा अवचट, मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राच्या संस्थापिका. त्यांची आठवण प्रथम होणं अटळ होतं.

२. डॉक्टर सुनंदा अवचटांची आठवण झाली तर लगेच बाबांची- डॉक्टर अनिल अवचट यांची आठवण होणारच. ते परदेशात गेले असता तिथल्या मैत्रिणीबरोबर फिरायला गेले असता, हवा काही फार चांगली नव्हती. मैत्रिणीनं शेर मारला ‘हवा काय घाण पडलीये’. आणि पुढे प्रश्न टाकला, ‘आता यातनं पॉझिटिव्ह काय काढशील?’ बाबांचं उत्तर होतं, ‘हवाच नसती तर?’ म्हणजे सूर असा की ते फारच जास्त वाईट झालं असतं, त्यापेक्षा हे बरंय की.

३. घराजवळूनच रात्रीच्या वेळात सायकलचा सिंगल लेग स्टँड चोरला गेल्यावर पार्किन्सन्समित्र म्हणाला, ‘तरी बरं, त्यानं

फक्त स्टँडच चोरला. का कुणास ठाऊक पण त्यानं सायकल चोरली नाही. सबंध सायकलच उचलून नेली असती तरी आम्हाला झोपेत काही कळलं नसतंच.’

४. अतिरेकी हल्ल्यांत एका निरपराध नागरिकाचा गोळी लागून मृत्यू झाला. साधारणपणे नेहमी, आणि त्यावेळीही त्याच्याबरोबरच असणारा आणि त्या हल्ल्यातून वाचलेला त्याचा मित्र नंतर म्हणाला, ‘तरी बरं, गोळी कपाळाच्या अगदी मधोमध लागली. जरा नेम चुकला असता तर डोळाच गेला असता!’

तुम्ही हसलात का? अगदी खोखो-हाहाहा नाहीच, पण जरा स्मितहास्य? कदाचित् उपरोधिक हास्य? पॉझिटिव्ह थिंकिंगबद्दल नेहमी बोलणाऱ्या मित्राची थोडी थट्टामस्करी, टिंगलटवाळी करायला हा किस्सा चांगला आहे असं तुमच्या मनांत आलं का? किंवा ‘हा काय माणूस आहे? इथे त्याचा मित्राचा जीव गेलाय आणि हा गृहस्थ डोळा वाचला म्हणून समाधान व्यक्त करतोय! जीव गेल्यावर डोळा वाचल्याचा काय फायदा?’ असा त्या वाचलेल्या मित्राच्या अकलेची कीव करणारा किंवा त्याच्याबद्दलचा राग व्यक्त करणारा काही विचार तुमच्या मनात आला का? ‘बेअक्कल, ‘मूर्ख’ असा काही शिक्का-शेरा मारून तुम्ही मोकळे झालात का?

आता हे खरं आहे की माणसाचा जीव गेला आहे अशा स्थितीत डोळा वाचल्याचं समाधान व्यक्त करणं यात सकृतदर्शनी विरोध आहेच त्यामुळे तुमची प्रतिक्रिया अस्वाभाविक नाही. कारण तुम्हाला पूर्वपीठिका ठाऊक नाही, उत्तरकालीन घटना माहीत नाहीत.

मृत मित्राची नेत्रदानाची इच्छा होती, फॉर्मही भरलेला होता, हे हळूयातून वाचलेल्या मित्राला ठाऊक होतं. त्यामुळे मित्राच्या शवाबरोबर हॉस्पिटलमध्ये गेल्याबरोबर स्वतःच्या जखमांचं ड्रेसिंग करून घेतानाच स्वतःच्या घरी केलेल्या फोनच्या पाठोपाठ इतर आवश्यक ती फोनाफोनी, नंतर धावाधाव, व इतर सोपस्कार करून मृत मित्राची नेत्रदानाची इच्छा पूर्ण करण्याचे काम त्याने केले. कालांतराने कोणा अनामिक अंधाला दृष्टिलाभ झाला त्याला याचे नावही ठाऊक नसणार. पण हॉस्पिटलच्या नेत्रपेढीच्या डॉक्टरांनी मात्र या मित्राचं दोन डोळे मिळवून देण्याच्या कृतिशीलतेबद्दल,

त्यानं केलेल्या धडपडीबद्दल कौतुकच केलं. त्या वेळेला, संकोचलेल्या या मित्रानं, थट्टेच्या सुरात, मिळालेल्या दुसऱ्या डोळ्याचं श्रेय, स्वतः न घेता डोळ्यावर न लागता कपाळाच्या मधोमध लागलेल्या गोळीला दिलं होतं. डॉक्टरांनी तेव्हा त्याच्या विनोदबुद्धीलाही दाद दिली होती. आता, त्यानं गेलेल्या मित्राच्या कुटुंबीयांनाही धीर देणं, मदत करणं हे मित्रकर्तव्यही पार पाडलं होतंच हे जरी मी तुम्हाला सांगितलं नसलं तरीही त्याच्यावरचे शिक्रे पुसून त्याला 'आपला मित्र' मानायला तुम्ही तयार व्हाल ना?

एखादी गोष्ट साध्य करण्यासाठी नुसता विचार पुरत नाही त्या दिशेनं कृतीही आवश्यकच असते हे आपल्याला आपल्या मित्रानं दाखवून दिलेलंच आहे. मित्राची नेत्रदानाची इच्छा पूर्ण करायची हा विचार. विशिष्ट वेळातच हे पूर्ण व्हायला हवं ही जाणीव. साधारण दिशा माहीत आहे पण या हॉस्पिटलमध्ये कुणाला भेटायचं, कुणाशी बोलायचं माहीत नाही. डॉक्टरांचा फोन नंबरच हवाय, पण त्यासाठी रांगेत थांबून वेळ घालवणं परवडणार नाही, तर रांगेतल्या पहिल्या दुसऱ्या माणसांशी मोजक्याच शब्दांत बोलून त्यांना आपली निकड पटवून देऊन दोन मिनिटांच्या उशीरासाठी त्यांची संमती घेणं, कधी या काउंटरकडून दुसऱ्या, दुसऱ्याकडून तिसऱ्या काउंटरकडे चकरा. दोन तास नुसती धावपळ, हेलपाटे, फोनाफोनी. नेत्रपेढीचे कर्मचारी प्रत्यक्ष आले तेव्हा आपलं हे काम पूर्ण झालं असं समाधान त्याला वाटलं. डॉक्टरांनी दिलेली दाद हा अनपेक्षित लाभ होता.

आपला विषय सुरू झाला काळजी करत राहणं यापासून. काळजी ही नेहमी भविष्यकालीन गोष्टीबद्दल असते, भूतकाळात घडलेल्या घटना किंवा त्या वेळचे अनुभव काळजीला कारण असू शकतात. भूतकाळातल्या घटनांबाबत लोक दुःख करत राहतात, खंत बाळगत राहतात, कुणा व्यक्तीबद्दल मनात राग बाळगत राहतात. आपण दुःख मागितलेलं नसतं, मागत नसतो, तरी दुःखदायक घटना घडतात; काही अटळ असतात, काही अचानक किंवा अपघातानं घडतात. असं झालंच तर दुःख वाटणं स्वाभाविकच आहे पण कालांतरानंतर त्या दुःखातून बाहेर पडण हेही स्वाभाविकपणे व्हायलाच हवं. शक्य तितक्या लवकर त्या दुःखातून बाहेर पडणं उपयुक्त असतं. काळजी करत राहणाऱ्या व्यक्तीमध्ये भूतकाळाबद्दल दुःख करण्याची स्वभाव छटा नाही ना हे जरूर पाहायला हवं.

काळजी सामान्यतः स्वतःच्या किंवा कुटुंबीयांच्या हितासंबंधांत असते, एखादी गोष्ट हवीशी किंवा घटना घडावीशी इच्छा असते पण तशी घडेलच अशी संभाव्यताही एरवीच्या पन्नास टक्क्यांहून खूप कमी वाटत असते हे काळजीचे कारण असते. एक सर्वसामान्य उदाहरण देतो. शाळेत जाणारा एक मुलगा, नाव समजा चंदू. चंदूबद्दल शाळेतून वर्गात अजिबात लक्ष नसतं, टिवल्याबावल्याच करत असतो, अनेकदा गृहपाठ केलेला नसतो अशा तक्रारी आहेत, गेल्या वर्षी नापास झालाच होता - तर

चंदूच्या आईला पोरगं यंदाही नापास होणार का अशी काळजी वाटणं स्वाभाविक आहे. आणि नेहमी नियमित अभ्यास करणारा, वर्गात पहिल्या पाचात असणारा चंदू नापास होईल अशी काळजी त्याच्या आईला वाटणार नाही, तिची काळजी काही वेगळी - मुलगा सर्व तुकड्यांत पहिला कसा येईल अशी असू शकेल, किंवा मुलगा अंग का धरत नाही अशी असू शकेल. आता शेजारीपाजारी किंवा नातेवाईक चंदूच्या, काळजी करत राहणाऱ्या आईला काय सांगतील? 'चंदू नापास होणार, पास होणार नाही असं म्हणूच नका, नक्की पास होईल म्हणा. चंदूलाही सांगा, मी पास होईन असंच म्हणत रहा. वास्तू तथास्तू म्हणत असते हो SSS नकारात्मक विचारच नको, होकारात्मक विचार करा. काळजी करू नका, काळजी घ्या;' असं सांगतील आणि योग्य सल्ला आपण दिला आहे अशा समाधानी मनानं घरी जातील.

आता, चंदूनं 'मी पास होईन' असं म्हणत राहिल्यानं अथवा त्याच्या आईनं 'चंदू नक्की पास होईल' हे वाक्य म्हणत राहिल्यानं किंवा अगदी त्याचा जप केल्यानं चंदू पास होण्याची शक्यता आहे का? स्पष्ट आणि खरं सांगायचं तर नाही. अभ्यास करणं, विषय समजावून घेणं या दोन मूलभूत आवश्यक गोष्टी आहेत. परीक्षेच्या वेळी पेपरात, शिक्षकांना अपेक्षित पद्धतीनं उत्तरं लिहिणं हीही तिसरी गोष्ट जमली की चंदू नक्की पास होईल. वरच्या 'होकारात्मक विचार करा, 'याबरोबरच्या 'काळजी घ्या' या दोन शब्दांच्या सल्ल्यात 'आवश्यक कृती करा' हेही सुचवलेलं असतं पण पुरेसं स्पष्ट नसतं त्यामुळे शब्दांचा खेळ समजून दुर्लक्षिलं जातं. होकारात्मक विचार हा पर्याय पत्करला तर आवश्यक कृती करण्याची जबाबदारी घ्यावीच लागते. पॅकेज डील! काहीतरी मोफत मिळाल्यानं बरं वाटणार असेल तर आपण असं म्हणूया का की हा जबाबदारीचा बोजा म्हणजे प्रवासात खाण्यासाठीचे पदार्थ आपण खरेदी केलेले आहेत आणि होकारात्मक विचारांचा हा स्पेशल टॉर्च आपल्याला फ्री मिळालेला आहे. टॉर्चच्या उजेडात मार्गक्रमणा सोपी झाली आहे, मार्गक्रमणा होते आहे तसतसा बोजा हलका होतो आहे, 'अरे, हे होतंय की, शक्य आहे, मी करू शकेन, नक्कीच' हा आत्मविश्वास रुजलाय वाढायला लागलाय हे तुम्हाला जाणवेल; त्या मार्गक्रमणेचा, प्रवासाचा आनंद तुम्ही अनुभवाल.

आवश्यक कृती म्हणजे काय? विचार करा, अभ्यास करा, दिशा ठरवा, काम सुरू करा. इतरांची मदत घ्यायची का ठरवा, काही खास हत्यारं-साधनं हवीत का पहा. विशिष्ट वेळ सांभाळणं वा गाठणं आवश्यक किंवा जास्त योग्य ठरेल का तपासा, काळ-काम-वेगाचं गणित तर सदैव करत राहावंच लागेल. विचार-अभ्यास सतत चालू राहूद्या, वारंवार आढावा घ्या, कुठं चुकतंय का ते शोधा, दिशा आणि कामाची गती योग्य आहे ना वारंवार पहा, त्रुटी दूर करा. योग्य दिशेने, योग्य रीतीने, योग्य वेळी, पुरेशा ताकदीचा रेटा, पुरेशा दीर्घकाळ लावण्याची क्षमता कमवा, टिकवा. तर यश मिळेलच. कुठल्याही यशात नियोजन, चिकाटी

आणि परिश्रम यांचाच मोठा वाटा असतो हे ध्यानी असूद्या.

तसं म्हटलं तर नकारात्मक विचाराचा एक मोठा फायदा आहे, पुढे काहीच कृती करावी लागत नाही, वेगळा काही विचार करायचा त्रास नाही, शारीरिक कष्टही अजिबात नाहीत. 'मी नापासच होणार' किंवा 'मला ते जमणारच नाही' किंवा 'माझ्या नशिबातच नसेल तर मला मिळणारच नाही' असं एकदा मनाशी ठरवून टाकलं म्हणजे रात्रंदिवस आरामात लोळत 'सालं आमचं नशीबच भिकार' असा नशिबाला बोल लावत कुढायला आपण मोकळे! पिढीजात मालमत्ता आणि श्रेष्ठ दर्जाचा आळशीपणा अंगी असल्याखेरीज हे जमत नाही. सर्वसामान्य माणूस इतका आळशी नसतो आणि इतकं आळशी असायला त्याला परवडतही नाही. नशिबात नसेल-असेलवरून आठवलं. 'नशिबातच नसेल तर मिळणार नाही' हा विचार त्यातल्या 'नाही' शब्दामुळे नकारात्मक आणि 'नशिबात असेल तर नक्की मिळेलच' हे वाक्य होकारात्मक असं नाहीये. किंवा 'असेल माझा हरी तर देईल खाटल्यावरी' हा वाक्प्रचार 'देईल' शब्दामुळे होकारार्थी मानू नये. ही दोनही वाक्ये माणसाला कृती करायला प्रवृत्त करीत नाहीत या कारणामुळे नकारात्मकच आहेत.

मित्रमैत्रिणीनो, सुनंदाताईचा 'तरी बरं' फॉर्म्युला आत्ता निर्माण झालेल्या परिस्थितीपेक्षा जास्त वाईट परिस्थिती होऊ शकली असती ती नजरेसमोर आणायची आणि त्या 'जास्त वाईट' पेक्षा 'कमी वाईट' स्थिती चांगलीच की अशी आठवण करून देणारा आहे. 'जे घडतं ते चांगल्यासाठीच घडतं' असं म्हणणाऱ्या वृद्ध प्रधानजीची गोष्ट तुम्ही लहानपणी ऐकली किंवा वाचली असेल.. किंवा ते सुप्रसिद्ध वाक्य - I was gloomy that I had no shoes till I saw a man who had no feet.- तुम्ही ऐकलं-वाचलं असेलच. शब्द थोडे वेगळे असतील पण आशय तोच.

आता मला सांगा, आपली पार्किन्सन्सची आजची समस्या खरोखरच सतत काळजी करत बसावं इतकी पराकोटीची वाईट आहे का? अलंकारिक, भाषा वापरण्याच्या मोहात आपण अतिशयोक्तिपूर्ण भाषा तर वापरत नाही ना? काही लोक वापरतात, आपल्या छोट्या समस्यांचंही भयंकारीकरण करीत असतात.. 'असह्य वेदना झाल्या, आभाळ कोसळलं, रात्रभर डोळ्याला डोळा लागला नाही, जगणं अशक्य आहे' अशी अतिशयोक्तिपूर्ण भाषा वापरून. तर काहीजण 'हे मला चालणारच नाही, असं जगणंच अशक्य आहे, असं मला जमणारच नाही' असे 'च'कारयुक्त आणि नकारार्थीही टोकाचे विचार मांडत असतात. असे लोक नैराश्याच्या दिशेला जाण्याची संभाव्यता जास्त.

साधारणपणे काळजी करत राहणारे लोक एकाच समस्येची काळजी करीत नसतात तर अनेक काळज्यांचं गाठोडं बाळगत असतात. काही काळज्या 'आज पण नंदू डबा न खाता तसाच परत आणणार का' इतक्या प्रासंगिक, अल्पकालीन, वैयक्तिक आणि कुणाला क्षुल्लक वाटतील अशा तर काही कुटुंबातलं एखादं

लांबलेलं आजारपण किंवा नोकरी धंद्यातल्या अडचणीमुळे निर्माण झालेली दीर्घकालीन आर्थिक समस्या अशा, साऱ्या कुटुंबाला ग्रासणाऱ्या असू शकतात. विवेकनिष्ठ विचार करून, प्रसंगी गुंता सोडवून, या समस्या वेगवेगळ्या सोडवाव्या लागतात. काही लवकर सुटतात, काहींना जास्त वेळ लागतो.

जर एखादी काळजी दीर्घकाळपर्यंत तुमच्या मनात ठाण मांडून बसलेलीच असेल तर जवळच्या प्रेमाच्या व्यक्तीजवळ, मित्राजवळ मन मोकळं करा. आणखी एक व्यक्ती त्या समस्येचा उलगाड करायला उपलब्ध होते. जरूर वाटल्यास मानसशास्त्रज्ञ डॉक्टरांचा सल्लाही या बाबतीत निःसंकोचपणे घ्यावा. लवकर गुण येण्यासाठी ते काही औषधंही सुचवतील. मात्र त्यांना तुम्ही सध्या घेत असलेल्या सर्व औषधांची माहिती जरूर द्याच.

संपर्क, संवाद यासाठी आम्हीही उपलब्ध आहोतच.

पार्किन्सन्स मित्र शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन

रडता शिकू हसाया

उल्हास गोगटे यांनी ही कविता whats app वरून पाठवली यासाठी त्यांनी नातीची मदत घेतली होती. पाहिली का विचारायला त्यांचा फोन आला. त्यांच्या रिपेअर होऊ न शकणाऱ्या डोळ्यांच्या समस्येमुळे हल्ली लिहिता वाचता येणे कठीण झाले आहे. तरीही ते लिहिताततच. यापूर्वी त्यांचे तीन कविता संग्रह प्रकाशित झाले आहेत. पार्किन्सन्समुळे अनेक वर्षे शय्याग्रस्त पत्नीचे आदर्श शुभंकर म्हणून त्यांची ओळख सांगता येईल. पत्नीचे निधन, शारीरिक, कौटुंबिक समस्या या पार्श्वभूमीवर त्यांनी ही कविता लिहिली. शुभार्थीपर्यंत त्यांची ही सकारत्मकता पोचवत आहे.

रडता रडता शिकू हसाया, कण शोधुनी आशेचे,
भली असू दे रात्र काजळी, येणार किरण रविचे ।
पाठशिवणीचा खेळ असे हा, सुख दुःखाचा जिवनी
सरशी होई कधी कुणाची, दुजे करी मात फिरुनी ।
सदाच नसे ऊन चालता, मिळे सावली हमखास,
धीर धरावा शोधया ती, नजर ठेवुनी आसपास ।
तहानलेल्या शोष लागता, चुळका पुरतो पाण्याचा,
अणू शोधू एक सुखाचा, फोडाया डोंगर दुःखाचा ।
थेंब पाडीतो भोंक पथ्यरा, तसेच फोडू या दुःखाला,
हिंमंत नको या हारू आपण, सूख येईल नांदायला ।

उल्हास गोगटे
आदर्श शुभंकर

जागतिक पार्किन्सन्स दिनानिमित्त मेळावा एप्रिल २०१७ वृत्त

रविवार दिनांक ९ एप्रिल रोजी लोकमान्य सभागृह, केसरी वाडा येथे जागतिक पार्किन्सन्स दिनानिमित्त मेळावा आयोजित केला होता. मेळाव्याचे हे दशकपूर्तीचे वर्ष होते. एप्रिलच्या भर उन्हात दुपारी साडेचारला कार्यक्रमास २०० ते २५० शुभंकर, शुभार्थी आणि हितचिंतक उपस्थित होते.

नेहमीप्रमाणे सुजाता हरगुडेने काढलेल्या सुंदर रांगोळीमुळे प्रसन्न मनाने सर्व आत प्रवेश करत होते. चाफ्याचे फुल आणि थंड ताक देऊन सर्वांचे स्वागत केले गेले.

गणेश वंदना आणि गणेश स्तवनाने सभेला सुरुवात झाली. प्रार्थनेत वसुधा बर्वे, पद्मजा ताम्हणकर, सविता ढमढेरे, अंजली महाजन, विजया दिवाणे, शोभना तीर्थळी या शुभार्थी आणि शुभंकरांनी सहभाग घेतला. संवादिनीवर त्यांच्या गुरु अनुपमा करमरकर होत्या.

संपूर्ण कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन दीपा होनप यांनी केले. त्यांच्या रूपाने एक नव्या दमाची उत्तम सूत्रसंचालिका मंडळाला मिळाली.

सुरुवातीचा कार्यक्रम शुभार्थींच्या नृत्याविष्काराचा होता. नृत्यामध्ये विलास जोशी, प्रज्ञा जोशी, प्रभाकर आपटे, श्रीमती तिकोने, विजय देशपांडे, कर्नल पी. व्ही. चंद्रात्रेय, श्री. सिंग, श्री. दिलीप कुलकर्णी, या शुभार्थींनी आणि सौ. शेंडे, दीपा लागू, श्रीमती वाघोलीकर या शुभंकरांनी सहभाग घेतला. या सर्वांच्या आणि हृषीकेशच्या साडे आठ वर्षांच्या परिश्रमाचे हे फलित होते. हृषीकेशने या उपक्रमाची फोटोसह माहिती हार्वर्ड युनिव्हर्सिटीच्या अल्टरनेटिव थेरपीत समाविष्ट झाल्याचे मागील वर्षी सांगितले होते. त्याचा पुढचा भाग १५ नोव्हेंबर २०१७ ला प्रकाशित होणार आहे. हृषीकेश पवार यांनी यावेळी नृत्यार्थी स्वतंत्रपणे स्वतःच नृत्याचे संचलन करणार असल्याचे आणि आपले अनुभव सांगणार असल्याचे सांगितले. सुरुवातीला श्रीमती वाघोलीकर यांनी मनोगत व्यक्त केले. त्या शुभार्थी पतीबरोबर नृत्यात सामील झाल्या. आता ते नाहीत पण त्यांचे नृत्य चालूच राहिले. नृत्याच्या शेवटी सुरुवातीपासूनचे विद्यार्थी विलास जोशी आणि नवीन विद्यार्थी श्री सिंग यांनी आपले अनुभव सांगितले.

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

डॉक्टर राजस देशपांडे हे रुबी हॉल क्लिनिक येथे डायरेक्टर ऑफ न्यूरॉलॉजी म्हणून कार्यरत आहेत. नाटो या भारत सरकारच्या कमिटीचे सदस्य आहेत. त्यांनी एमबीबीएस, एमडी जनरल मेडिसिन केले. केइएममध्ये डीएम. न्यूरॉलॉजी मध्ये ते प्रथम क्रमांकाने उत्तीर्ण झाले. कॅनडा येथे फेलोशिपवर गेले असता त्यांनी जनरल न्यूरॉलॉजी, न्युरो Ophthalmology, मुक्कमेंट डीसऑर्डर, मल्टीपल स्क्वेरॉसिस या विषयात विशेष काम केले.

ग्रामीण भागात अपुऱ्या सुविधा असूनही गुंतागुंतीच्या केसेस हाताळणे, किल्लारी भूकंपाच्या वेळचे कार्य, जातीय दंगलीची परिस्थिती हाताळणे यातील योगदानातून त्यांनी सामाजिक भान दाखवले. अनेक संशोधन पेपर त्यांच्या नावावर आहेत. डॉक्टर जीन' हे त्यांचे सर्वसामान्यांसाठीचे पुस्तक सर्वांनी आवर्जून वाचावे असे आहे.

पाहुण्यांच्या सत्कारानंतर गेली आठ वर्षे अश्विनी हॉटेल कार्यक्रमासाठी मोफत देणारे श्री. देवस्थळी, नृत्योपचारासाठी स्वतःच्या घरातील हॉल गेली सात वर्षे देणाऱ्या सुमन जोग, दिनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटलच्या वृषाली बेलेकर, मंडळाच्या हितचिंतक डॉक्टर विद्या काकडे, निशिगंध हा व्यसनी स्त्रियांचा गट चालविणाऱ्या प्रफुल्ला मोहिते, डीमेन्डीया गट चालविणाऱ्या मंगला जोगळेकर आणि मंडळाचे हितचिंतक माधव येरवडेकर यांचा सत्कार करण्यात आला.

यानंतर मंडळाचे संस्थापक सदस्य श्री शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी आपल्या प्रास्ताविकात श्रोत्यांशी संवाद साधला. सकारात्मक विचारांची पेरणी केली. (स्मरणिकेत हे प्रास्ताविक समाविष्ट केले आहे.)

मंडळ दरवर्षी या कार्यक्रमात स्मरणिका प्रकाशित करते. डॉक्टर राजस देशपांडे यांच्या हस्ते टाळ्यांच्या गजरात स्मरणिकेचे प्रकाशन झाले. याचवेळी वेबसाईटवरही अतुल ठाकूर यांनी स्मरणिका प्रकाशित केली.

यानंतर श्यामलाताई शेंडे यांनी भावपूर्ण शब्दात आपले मनोगत व्यक्त केले.

डॉक्टर राजस देशपांडे यांचे व्याख्यान ऐकण्यास सर्वच उत्सुक होते. डॉक्टरनी आपल्या आजोबांनी दिलेला समोरच्या पेशंटमध्ये स्वतःचे आई वडिलांना पहा असा सल्ला सांगितला. तो आजतागायत मी पाळत असल्याचे सांगितले आणि पहिल्या वाक्यातच प्रेक्षकांच्या मनावर ताबा मिळवला. 'Basics of Parkinson's disease and care at home' या विषयावर बोलताना ते पार्किन्सन्सकडे तज्ज्ञाच्या नजरेतून पाहताना पेशंट आणि त्यांच्या कुटुंबियाच्या नजरेतूनही पाहतात हे सातत्याने जाणवले. पार्किन्सन्स हा जीवघेणा आजार नाही. यासह आनंदी, यशस्वी, प्रॉडक्टिव्ह, क्रिएटिव्ह आयुष्य जगता येते हे सांगून या आजार बद्दलची भीती काढून टाकली. एकदा तो झाल्यावर त्याला हाताळायचे कसे याबद्दल उपयुक्त सूचना दिल्या. सर्वात महत्वाचे त्याला स्वीकारणे, जेवढे भांडत राहाल तेवढी आयुष्याची गुणवत्ता कमी होईल.

यासाठी त्याला समजून घेणेही महत्वाचे. न्यूरॉलॉजिस्टनी आजाराचे निदान केल्यावर सर्व कुटुंबियासह त्यांच्याशी एक मिटिंग करणे व आजाराबद्दल यथार्थ ज्ञान मिळवणे आवश्यक आहे. एकदा औषधाचा डोस जुळवल्यानंतर वारंवार न्यूरॉलॉजिस्टकडे

जाण्याची गरज नाही. वर्षातून तीन चार वेळा जाणे पुरेसे आहे. इतर आजारासाठी फिजिशियन आणि घराजवळचे नर्सिंग होम पाहून ठेवावे अशा व्यावहारिक सूचनाही दिल्या.

यानंतर पार्किन्सन्स होतो म्हणजे नेमके काय होते? पार्किन्सन्सची नॉनमोटार लक्षणे, पेशंटला वावरताना सोयीचे जावे म्हणून घरात करावयाचे बदल, व्यायामाचे महत्व अशा विविध बाबी अत्यंत सोप्या रीतीने समजावून सांगितल्या. पेशंटबरोबर केअरटेकरचाही विचार करावा. इतरांनी पेशंटची काळजी घेऊन केअरटेकरला थोडा आराम द्यावा हे आवर्जून सांगितले. यानंतर श्रोत्यांच्या विविध प्रश्नांना उत्तरे दिली. वेळे अभावी काही प्रश्नांची उत्तरे देता आली नाहीत. ती मंडळाच्या संचार अंकातून देण्यात येतील. त्यांचे संपूर्ण भाषण वेबसाईटवर आणि युट्यूबवर एकावयास मिळेल. सर्वांनी आवर्जून एकावे आणि कुटुंबियांना ऐकवावे.

हे भाषण, एका तज्ज्ञ व्यक्तीचे होतेच पण सहानुभाव (Empathy) असलेल्या सुहृदाचे होते.

यानंतर काही महत्वाची निवेदने आणि आभाराचे काम अरुंधती जोशीने केले.

सभा संपल्यावरही डॉक्टरांच्या भोवती शुभंकर, शुभार्थीनी गर्दी केली. सर्वांच्याच प्रश्नांना डॉक्टर न कंटाळता उत्तरे देत होते.

यावर्षीच्या कार्यक्रमात शुभार्थीनी केलेल्या कलाकृती ठेवण्यात आल्या होत्या. अनेकजण आवर्जून त्या पाहत होते. यावर्षीच्या कलाकृतीत विविधता होती. यावर स्वतंत्र लेख दिला जाणार आहे. एकूणच कार्यक्रम उपस्थितांना सकारात्मक उर्जा देणारा झाला.

सर्व शुभार्थीना स्मरणिका देण्यात आल्या. सभेस हजर नसणाऱ्यांना पोस्टाने पाठविण्यात येतील.

११ मे २०१७ सभा वृत्त

११ मे २०१७ रोजी अश्विनी हॉटेल येथे पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची सभा आयोजित केली होती. सूर्या जिमचे डॉक्टर अरुण दातार यांना शुभार्थीच्या मागणीवरून पुन्हा पाचारण केले होते.

प्रार्थनेने सभा सुरु झाली. अजित कट्टी यांनी डॉक्टरांची ओळख करून दिली. नुकताच त्यांना क्रीडा महर्षी कै. बा. प्रे. झंवर क्रीडा जीवन गौरव पुरस्कार मिळाला त्याबद्दल अभिनंदन करण्यात आले. डॉक्टरांनी मागच्या वेळचे व्यायाम कितीजणांनी घरी केले आणि काय उपयोग झाला असे विचारले. तिघांनीच हात वर केले. व्यायामाचा फायदा काय होतो हे ते केल्याशिवाय कसे समजणार? असा निरुत्तर करणारा प्रश्न त्यांनी विचारला. येथे येणे लांब पडत असेल तर छोटे गट करून वेगवेगळ्या ठिकाणी आठवड्यातून एकदा व्यायाम शिकवण्याची त्यांनी तयारी दाखवली.

व्यायामाचे प्रात्यक्षिक दाखविण्यास टाळ्यांनी सुरुवात झाली. बोटे पसरून दोन्ही हाताची बोटे एकमेकांवर ठेऊन जोरात टाळ्या

वाजविण्यास सांगितले. हळूहळू वेग वाढवत नेला. यामुळे ब्लड सर्क्युलेशन वाढते, हातावरील प्रेशर पॉइंट दाबले जातात. यानंतर मागच्यावेळी दाखवलेले काही सोपे आणि विविध ठिकाणचे सांधे मोकळे करणारे व्यायाम करून घेतले. (स्मरणिका २०१७ मध्ये हे सर्व व्यायाम दिलेले आहेत. सर्वांनी आवर्जून पाहावे.) यानंतर 'वेट लिफ्टिंग विडाउट वेट' असे ज्याला डॉक्टरनी नाव दिले आहे ते व्यायाम करून घेतले. पुढे आणि मागे चालणे, ९० अंशात वळणे अशा तऱ्हेचे व्यायाम ही घेतले. याचा उपयोग पीडी पेशंटना चालताना तोल जातो, त्यावर मात करण्यासाठी होईल. शेवटी व्यायामाचा राजा असे ज्याला म्हटले जाते त्या सूर्यनमस्काराचे प्रात्यक्षिक, दिलीप कुलकर्णी, शैलजा कुलकर्णी आणि प्रतिभा पारखे यांनी डॉक्टरांच्या सूचनेनुसार केले. ज्यांना सूर्य नमस्काराच्या सर्व हालचाली जमत नाहीत त्यांनी काय करावे हे सांगितले.

यानंतर शुभंकर शुभार्थीचे वाढदिवस साजरे करण्यात आले.

अनेक शुभार्थीनी आपल्याला येणाऱ्या अडचणी विचारल्या. डॉक्टरानी त्यांना उत्तरे दिली.

डॉक्टरानी आणलेल्या साहित्यातील, शून्यातून सूर्याकडे, भारतीय व्यायाम साधना ही पुस्तके आणि सूर्यनमस्काराची सीडी अनेकांनी विकत घेतली.

८ जून मासिक सभा वृत्त

स्वमदत गटात एकमेकांच्या विचाराची, अनुभवाची देवाण घेवाण अत्यंत गरजेची असते. गुरुवार दिनांक ८ जून रोजी हॉटेल अश्विनी येथे आयोजित सभा यासाठीच होती. पार्किन्सन्सला आपण मित्र बनवू शकला आहात का? असल्यास यासाठी काय केले? नसल्यास कोणत्या अडचणी येतात? याबाबतचे आपले विचार, अनुभव सांगायचे होते. सभेस ४० शुभंकर, शुभार्थी उपस्थित होते.

प्रार्थनेने सभेस सुरुवात झाली. यानंतर शुभंकर शुभार्थीचे वाढदिवस साजरे करण्यात आले.

कमिन्स कॉलेजच्या देवयानी कुलकर्णी, मृगाली भट, शर्वरी इनामदार या इंजिनिअरींगच्या विद्यार्थीनींनी आपले मनोगत व्यक्त केले. त्यांच्या प्रकल्पाला शुभार्थीनी मदत केली, विश्वास दाखविला यासाठी कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी त्या आल्या होत्या. जानेवारी १६ च्या सभेत त्या प्रकल्पाबद्दल माहिती सांगण्यासाठी आल्या तेंव्हा शुभार्थीचा इतका भरभरून प्रतिसाद मिळेल असे त्यांना वाटले नव्हते. पण प्रत्येक शुभार्थीनी मनापासून त्यांना प्रयोगासाठी हवा तेवढा वेळ दिला. पीडी सारख्या आजाराला झेलत आनंदी राहणाऱ्या शुभार्थीकडे पाहून आम्हाला प्रेरणा मिळाली असेही त्यांनी सांगितले. सर्वांच्या विनंतीवरून आपल्या प्रकल्पाबद्दल माहिती सांगितली. त्यांनी कंप मोजणारे App तयार केले आहे. त्याचे प्रात्यक्षिक दाखवले. शुभार्थीना कोणताही त्रास न होता कंप मोजता येणार असल्याचे लक्षात आले. त्यांनी सर्व शुभार्थीसाठी

स्वतः तयार केलेली भेटकार्डे आणली होती.

या तिघींनी त्यांना भेटलेल्या शुभार्थिनी पीडीला मित्र बनविल्याचा अनुभव सांगितला आणि विषयाला आपसूकच सुंदर सुरुवात झाली. शोभना तीर्थळी यांनी विषय प्रास्ताविक केले. शरच्चंद्र पटवर्धन हे प्रकृती अस्वास्थ्यामुळे येवू शकणार नव्हते. त्यांनी Voice मेसेजद्वारे आपले विचार पाठवले होते. त्याची, माहिती सांगितली मधमाशीचा डंख विशिष्ट भागावर चार सेशनमध्ये करून पीडी बरा करता येतो असा दावा पुण्यातील एक व्यक्ती करते. त्याचा अनुभव कोणी घेतला आहे का? असा प्रश्नही पटवर्धन यांनी विचारला होता.

श्रद्धा भावे यांनी विविध व्याख्यानातून मी आपल्याला योग्य ते घेत जाते. सातत्याने व्यायाम करते असे सांगितले. त्या डॉक्टर अरुण दातार यांनी सांगितलेले व्यायाम उठताना गादीवर बसूनच करतात. एक सूर्य नमस्कार घालतात. त्यांमुळे आखडलेले झायू मोकळे होतात. दिवसभरात सांधे आखडले तर पुन्हा त्या हे व्यायाम करतात.

आर्मी ऑफिसरच्या पत्नी असलेल्या अंजली देवधर यांनी आपल्याला पार्किन्सन्स झाला हे स्वीकारणे महत्वाचे मानले. यासाठी न लपवता सर्वांना सांगते असे सांगितले. त्या घरातली सर्व कामे स्वतः करतात. सही तशीच राहावी म्हणून पानभर सही करतात. अक्षराचा सराव राहण्यासाठी नियमित शुद्धलेखन लिहितात.

Lab टेक्निशियन असलेल्या अरुण सुर्वेना पार्किन्सन्सचे निदान होण्यासच दोन अडीच वर्षे गेली. ते सातत्याने व्यायाम करतात. त्यांच्या जवळ राहणाऱ्या शुभार्थी सौ. देवी यांना त्यांनी गुरु केले आहे. देवी यांनी अंधश्रद्धा वाटणारे अनेक पर्यायी उपचार केले. उपयोग झाला नाही. त्यात मधमाशांचा डंख हा प्रकारही होता. अशा उपचारांच्या वाटेला जायचे नाही हे सुर्वेनी ठरवले. पीडीला मित्र बनवणे, आनंदात राहणे त्यांना महत्वाचे वाटते.

वसुधा बर्वे यांना पीडी होऊन १० वर्षे झाली. त्या नियमित व्यायाम करत होत्या, इतरांचे व्यायाम घेत होत्या. तरीही आपल्याला पीडी झाला म्हणून निराश झाल्या होत्या पण डॉक्टरानी समजावून सांगितले. पीडीला स्वीकारता आले. त्यांनी संगीत क्लास सुरु केला. गाण्याच्या दोन परीक्षाही दिल्या. प्रथम श्रेणी मिळवली.

लतिका अवचट एकट्या सभेला येतात. नियमित व्यायाम करत असल्याचे आणि रोज लिहित असल्याचे त्यांनी सांगितले.

मोरेश्वर काशीकर हे सभेपूर्वी स्वतः प्रार्थना घेतात. स्मरणिकेतून त्यांनी वेळोवेळी आपण पार्किन्सन्सला हाताळण्यासाठी काय करतो हे सांगितले आहे. त्यांनी आपले मनोगत व्यक्त करताना सांगितले, त्याला शत्रू म्हणा किंवा मित्र म्हणा त्रास हा सोसावाच लागतो मग मित्र का म्हणायचे नाही? डॉक्टरांना वेळोवेळी भेटणे, नियमित औषधे घेणे, आहार, विहार, व्यायाम, पूरक उपचार या सर्वांच्या आधारे पीडीला हाताळत असल्याचे सांगितले.

रेखा आचार्य एकट्या राहतात. शिक्षिकेची नोकरी करत असतानाच पीडी झाला. पण कार्यकाल पूर्ण केला. घरातील सर्व कामे करतात. मित्रमंडळाचा आधार वाटतो. नियमित व्यायाम करतात. बऱ्याच वेळा रात्री झोप येत नाही. पण काही तरी हालचाली करत राहतात. झोपेची गोळी अजिबात घ्यायची नाही असे त्यांनी ठरवले आहे. होमिओपथिच्या औषधांचा त्यांना चांगला उपयोग होतो.

रमेश घुमटकर पाषाणहून सभेला स्कूटरने येतात. नियमित व्यायाम, चालणे करतात. सतत हालचाल करणे त्यांना महत्वाचे वाटते. मोबाईलवर बोलत असतानाही ते एका जागी बसून न बोलता फिरत फिरत बोलतात.

उत्साही शुभार्थी पद्मजा ताम्हणकर यांना वटपोर्णिमा असल्याने वटसावित्री व्रताबद्दल माहिती सांगायची होती. अतिशय सुंदर अक्षरात त्यांनी ती लिहून आणली होती. पण वेळे अभावी सांगता आली नाही. प्रत्येक वेळच्या स्मरणिकेत त्यांनी आपले अनुभव दिलेले आहेत. ते वाचावे असे त्यांनी सांगितले.

राजीव कऱ्हाळे यांच्या आईवडिलांना पीडी होता. पीडीबद्दल माहिती होती. संगीताचा आपल्याला चांगला उपयोग होत असल्याचे त्यांनी सांगितले.

देवयानी, मृगाली आणि शर्वरी याना अंजली महाजन यांनी तत्काळ भेटकार्डे तयार करून दिली आणि त्यांचे आभार मानले. या तिघींनी सर्वांसाठी वेफर्स, बर्फी आणली होती, चहाही दिला. अंजलीने वाढदिवसानिमित्त चॉकलेट दिली.

शरच्चंद्र पटवर्धन, दीपा, अजित कट्टी, आशा रेवणकर, श्यामाताई, व्ही. बी. जोशी, प्रज्ञा जोशी अशी खंदी कार्यकर्ती मंडळी अपरिहार्य कारणाने अनुपस्थित होती. परंतु फोटोची धुरा अरुंधतीने सांभाळली. इतर कामात वसू, श्रद्धा, अंजली यांना देवयानी मृगाली, शर्वरी यांनी मदत केली आणि कार्यक्रम उत्तमरीत्या पार पडला.

बटवडा न झाल्यास परत पाठवण्याचा पत्ता

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

द्वारा श्री. रा. हे. करमरकर

१११९, सदाशिव पेठ,

पुणे ४११०३० भ्रमणध्वनी - ९४२३३ ३८१६४

E-mail : rhkarmarkar@rediffmail.com

website - www.parkinsonsmitra.org

बुक - पोस्ट

प्रति, _____

