



२२-१०-२०००

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ पुणे

संवादपत्रिका

# ‘सं’चार

संपर्क - संवाद - संविती - संदर्भ

खाजगी वितरणासाठी

वर्ष दुसरे

अंक तिसरा

जानेवारी २०१६

## पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या दिनांक १२ जानेवारी २०१६ सभेसाठी प्रास्ताविक (मनोगत)

नमस्कार.

व्यासपीठावरील मान्यवर-डॉक्टर मंदार जोग व डॉक्टर राहुल कुलकर्णी, सर्व शुभार्थी, शुभंकर, स्वयंसेवक मित्र आणि सर्व उपस्थित शुभचिंतक यांचे मी शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन, पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचा सुरुवातीपासूनचा कार्यकर्ता या नात्यानं, मनापासून स्वागत करतो.

आपल्या वार्षिक मेळाव्याखेरीज आज आपण हा आणखी एक मोठा कार्यक्रम करतो आहोत, तोही दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटलच्या ह्या हॉलमध्ये. ह्यात आणखी एक वेगळा योगायोग आहे.

२००८ साली आपण इथेच, मंगेशकर हॉस्पिटलच्याच मदतीने एक मेळावा घेतला होता. त्यानंतर आपल्या मित्रमंडळाच्या कामाला मोठी चालना मिळाली होती; अनेक नव्या शुभार्थींशीही संपर्क झाला होता आणि शुभार्थींशी संवाद साधणारे नवे कार्यकर्तेही सामील झाले होते. आजच्या या कार्यक्रमाचंही फलित तसंच असेल अशी मला खात्री आहे.

२००८ सालच्या कार्यक्रमासाठी ज्यांचा मोठा पुढाकार होता ते, आपल्या मंडळाचे आधारस्तंभ आणि नेते सदस्य मधुसूदन शेंडे आज आपल्यात नाहीत. त्याची आठवण होत राहणे अटळ आहे पण आपण त्या आठवणीसह पुढे जात आहोत, जाणार आहोत, कार्य करत राहणार आहोत.

शुभार्थींच्या म्हणजे खरं तर आपल्याच हितासाठी, आपलं जीवन अधिक सुखावह करण्यासाठी आवश्यक आणि योग्य वाटेल ते सर्व आपण सारे मिळून करू इच्छितो आहोत. त्या दृष्टीनं ‘मदत घ्या मदत करा’ हे आपलं ध्येयवाक्य आहे. पण ही मदतीची कल्पना केवळ दोन व्यक्तींमधली परस्पर साहाय्याची कल्पना नाही. परतफेडीची अपेक्षा करायची नाही, तसा हिशोब ठेवायचा नाही. शुभार्थींनं शक्य तितकं स्वावलंबी राहावं यासाठी प्रयत्न ही स्वतःला मदत. जरूर लागली तर दुसऱ्याची मदत घ्यायची. त्या दुसऱ्याला मदतीची गरज भासेल तेव्हा तिसरा कोणी मदत करेल. तिसऱ्याला जेव्हा गरज असेल तेव्हा चौथा कुणी किंवा पहिला किंवा दुसरा, जो कुणी तिथं असेल तो जरूर ती मदत करेल. ही मदत गटाची वैश्विक कल्पना. आपण स्वमदत गट म्हणतो आहोत ते परावलंबित्व शक्य तितकं कमी असावं या दृष्टिकोनातून. मदतीची अशी साखळी असते आणि परस्परसंबंधही.

‘मदत घ्या, मदत करा’ या आपल्या ध्येयवाक्याबरोबरच

‘पार्किन्सन्ससह आनंदानं जगूया’ असंही आपण म्हणतो. ‘आनंद लुटूया, आनंद वाटूया’ हा विचारही आपण चर्चेत घेतला. तुम्हाला आनंद मिळाला असं काही घडलं किंवा तुम्ही केलंत तर बहुधा तुमचा दिवस आनंदात जाईलच. जर तुमचा हा आनंद तुम्ही दुसऱ्यांबरोबर शेअर केलात किंवा दुसऱ्याला आनंद मिळावा असं काही तुम्ही केलंत तर तुमचा आनंद द्विगुणित होईलच पण मग तुमचा दिवसही सार्थकी लागला की! निदान स्वतःला आनंद मिळावा असा प्रयत्न तर नक्की करता येईल, तो करूया.

आणि गेल्या एकदोन वर्षात, एकतर्फी मुक्तसंवादातून पुढे आलेला ‘स्वतःच्या प्रकृतीची काळजी घ्या, आणि जबाबदारीही’ हाही विचार पार्किन्सन्सच नव्हे तर कोणत्याही व्याधीने ग्रस्त असलेल्या शुभार्थींसाठी किंवा कोणत्याच व्याधीने ग्रस्त नसलेल्या अगदी धडधाकट तरुण वा वृद्ध, शुभंकर, शुभचिंतक साऱ्यांनाच लागू आहे, या अर्थानंही वैश्विक आहे.

पण आपले हे सारे प्रयत्न शुभार्थींला आता या क्षणी, किंवा आज वाटतंय त्यापेक्षा अधिक ‘बरं वाटावं’ जास्त आरामदायी वाटावं थोडं तरी जास्त सुखकर वाटावं यासाठी होत आहेत. ‘बर होण्यासाठी’ एखादी गोळी, काढा, चाटण, औषध, पद्धत हवीय मग आनंदाला पारापार नाही असं काही शुभार्थींना वाटतंच. शुभार्थींची व्याधी, दुःख, वेदना कुणीच काढून घेऊ शकत नाही या सत्याची जाणीव ठेवली तर ही अपेक्षा चूक म्हणता येणार नाही. पार्किन्सन्ससंदर्भात जगभर संशोधन चालू आहे. मधून मधून कुणी ना कुणी शुभार्थीं उत्साहित सुरात फोन करत असतो - ‘अमुक पेपरमधली बातमी वाचलीत का, टीव्हीवरचा कार्यक्रम पाहिलात का, तमकी वेबसाइट पहा नवीन औषध आलंय’. अशा शुभार्थीं मित्रांना आग्रहानं सांगावं लागतं की इंटरनेट, वृत्तपत्रं, टीव्ही इत्यादि माध्यमातल्या बातम्या, कदाचित काही बातमी देत राहण्याची गरज म्हणून, पण बव्हंशी एखाद्याच चाचणीचे निष्कर्ष प्रसारित केलेले असतात; सर्वकष चाचण्या झालेल्या असतातच असं नाही, पुरेशा चाचण्या झालेल्या असतीलच असं नाही; जेव्हा एखादं औषध किंवा पद्धत योग्य रीतीने केलेल्या अनेक चाचण्यातून, तावूनसुलाखून सुरक्षितही आणि उपयुक्तही आहे असं सिद्ध होतं तेव्हा त्याचा अंतर्भाव वैद्यकीय पाठ्यपुस्तकात होतो आणि त्याआधी ते तुमच्या न्युरोफिजिशियन डॉक्टरना मेडिकल जर्नलमधून समजलेलं असतं; तेव्हा नवीन औषध घ्यायचं का, ते केव्हा घ्यायचं, किती घ्यायचं

हे सारे वैद्यकीय निर्णय तुमच्या डॉक्टरवर सोपवा; चाचण्यांमध्ये सामील व्हायचं असेल तर तेही डॉक्टरनाच सांगा. इतकं सगळं सांगावं लागतं. त्या शुभार्थीला त्याच्या उत्साहावर पाणी फेकल्यासारखं वाटत असेल, पण इलाज नसतो.

तर इंटरनेट आणि इतर मीडियातून आपल्यावर धोडो कोसळणाऱ्या तथाकथित अद्ययावत माहितीतून तज्ञ डॉक्टरांच्या अनुभव, अभ्यास, ज्ञान, यांच्या अ ते ज्ञ चाळणी लावून शुभार्थींना आवश्यक, उपयुक्त आणि योग्य तीच माहिती मिळायला हवी. त्यासाठी आपल्याला आज जागतिक कीर्तीचे डॉक्टर मंदार जोग व्याख्याते म्हणून लाभले आहेत. त्यांचा

बायोडेटा सांगत मी माझं भाषण आणखी लांबवत नाही. त्याचं भाषण ऐकायला आपण सारेच उत्सुक आहोत. भाषणाचं शक्यतो शब्दांकन, किमान गोषवारा आपण आज उपस्थित राहून न शकलेल्या शुभार्थीपर्यंत शक्यतो लवकरच पोचवू इतकंच सांगतो आणि थांबतो.

अर्थात तुमच्या प्रतिक्रियाही हव्यात. संवाद चालूच राहायला हवा. धन्यवाद.

## मित्रमंडळ वार्ता

### ऑक्टोबर वृत्त

गुरुवार दिनांक १ ऑक्टोबर रोजी ससून हॉस्पिटल येथे जेष्ठ नागरिक दिनानिमित्त पार्किन्सन्स आजारावर कार्यशाळा आयोजित केली होती. पार्किन्सन्स विषयक विविध विषयावर तज्ञांची व्याख्याने झाली. शेवटच्या सत्रात न्युरॉलॉजीस्ट डॉक्टर इच्छापुरिया यांचे व्याख्यान व प्रश्नोत्तरे झाली. पार्किन्सन्स शुभार्थी आणि शुभंकरांनी याचा लाभ घेतला.

याच सभेत श्री. रामचंद्र करमरकर यांना बोलण्याची विनंती करण्यात आली. त्यांनी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची सविस्तर माहिती व कार्य सांगून अशा स्वमदत गटांची उपयुक्तता आणि आवश्यकता प्रतिपादन केली.

प्रसिद्ध नृत्यांगना व नृत्यशिक्षिका सौ. सुचित्रा दाते यांनी पार्किन्सन्सवर नृत्योपचाराचे प्रयोग केले व त्याविषयी माहिती दिली व श्री. गोपाल तीर्थळी यांचेकडून प्रात्यक्षिकही करून घेतले. मंडळाच्या इतरही ज्येष्ठ सभासदांनी त्यांच्याकडून नृत्याचे धडे घेतले आहेत.

### पार्किन्सन्स मित्र मंडळ मासिक सभा दि. ८-१०-२०१५

गुरुवार दिनांक ८-१०-२०१५ रोजी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने हॉटेल आश्विनी येथे सभा आयोजित केली होती. 'पार्किन्सन्सशी मैत्रीपूर्ण लढत' पुस्तकाचे लेखक श्री. शेखर बर्वे यांचे 'शरीर, मन आणि आजार' या विषयावर व्याख्यान झाले. प्रार्थनेने सभेस सुरुवात झाली. ८० वर्षे ओलांडलेल्या सुमन जोग यांनी ऑर्थोरायटीसचा स्वमदत गट सुरु करत असल्याची माहिती दिली.

यानंतर निशिकांत जोशी श्री एकबोटे आणि श्री ताम्हणकर यांचे वाढदिवस साजरे करण्यात आले. त्यांनी आपले मनोगत व्यक्त केले.

व्याख्यानात सुरुवातीला श्री बर्वे यांनी १० ऑक्टोबर हा जागतिक मानसिक आरोग्य दिन असल्याचे आणि Who ने 'चला मोकळेपणाने बोलू मानसिक आरोग्याबद्दल.' असे घोषवाक्य जाहीर केल्याचे सांगितले. व्याख्यानात त्यांनी मेंदुची रचना, कार्य, शरीर व्यवस्थेतील भूमिका, मानसशास्त्रीय द्रष्ट्या, आयुर्वेदानुसार मनाची माहिती, मन, शरीर, आजार यातील परस्पर संबंध, पी. डी. पेशंटशी संबंध याविषयी मूलगामी विवेचन केले त्याचा थोडक्यात आढावा घेत आहे.

शरीर आणि मन याचं अतूट अद्वैत असत. मन स्वस्थ असत तेंव्हा प्रकृती उत्तम असते. आजाराबद्दल बोलल जात तेंव्हा, आजाराच्या लक्षणावरून अवस्थेवरून बोलल जात आपण निरामयतेच्या किती जवळ आहोत याचा बोध होत नाही. निरामयतेची काही लक्षणे म्हणजे पडल्या

पडल्या गाढ व अखंड झोप, झोपून उठल्यावर ताजेतवाने वाटणे, नियमित शौच मलमूत्र विसर्जन, उत्साह टिकणे, १००% सर्व अवयवांची क्षमता टिकणे, रोगप्रतिकारशक्ती, कणखरपणा, प्रसन्न आशावादी वृत्ती.

शरीराच्या या आरशात आजाराला पहायला हव. आजार समजण्याच्या कितीतरी आधी बदल होत असतात. शरीराचे महत्वाचे घटक. मेंदू आणि मन. या दोन्हीच संतुलन असत. संवेदना, जाणीवा, वेदना, विचार, ताणतणाव हे संतुलन बिघडवतात. आजार निर्माण करतात. यासाठी मन मोकळ करण, तणावयुक्त विचार, तणावाची कारणे निर्माण होणार नाहीत याची काळजी घेणे महत्वाचे. रासायनिक बदलानेही मेंदूत वर्तनात बदल होतो. मेंदू हा गुंतागुंतीचा अवघड, क्लिष्ट विषय आहे. सतत संदेशवहन होत असते. मेंदूच्या विविध भागात अब्जावधी पेशी व मज्जापेशी कार्यरत असतात. प्राणवायूचा पुरवठा निट न झाल्यास मज्जापेशी मरतात. श्वसन हे मेंदू, शरीर आणि मन यांना जोडणारा सेतू असते. शरीराला लागणाऱ्या प्राणवायुपैकी २० टक्के मेंदूकडे जातो. पीडी पेशंटला यापेक्षा पाचपट अधिक लागतो. यासाठी दिर्घ श्वसन, प्राणायाम, व्यायाम यांची गरज असते.

मनावर अनेक वर्षे शास्त्रज्ञ काम करत आहेत पण त्याचा ठाव लागलेला नाही. मनाची नेमकी व्याख्या करता येत नाही. मग वर्णन केल जात. जीवशास्त्रज्ञांच्या मते मन मेंदूचाच अविभाज्य भाग आहे. मनाचे चेतन आणि अचेतन भाग असतात. भावना, विचार, निर्णय प्रक्रिया चेतन अचेतन दोन्ही भागातून. निरोगी मनाचा विचार करताना विचार, मन आणि मेंदू अलग करता येत नाहीत. मनाच्या सर्व व्यवहारात षड्रूप लाटा निर्माण करतात. सत्व, राज, तम यात भर घालतात; विचार, कृती, असंतुलित संकल्प, विकल्प भर घालतात. मनःशक्तीवर परिणाम करतात. मनाचे दोष तपासता येत नाहीत.

शारीरिक विकृतीने मनाच्या क्षमतेवर परिणाम होतो. त्याचा विचार कृतीवर परिणाम, त्याचे परिणाम आजारावर, जीवनावर आणि ते चेहऱ्यावर प्रतिबिंबित होते.

संशोधनानुसार प्रथम मन व नंतर शरीर आजारी पडते. ल्युईस यांच्या मते, मनातील आजार शरीरावर. म्हणून मनाच्या जखमा बऱ्या करा. स्वास्थ्य बाधित झाल्यावर मनाबद्दल काय करायचं हा विचार व्हावा. आयुर्वेदानी याबाबत विचार केला आहे.

ताणतणाव सहनशक्तीपलीकडे गेले की, शारीरिक लक्षणं दिसू

लागतात. भूक,पचनावर परिणाम होतो. निद्रनाश अस्वस्थता, थकावट, मेंदू बधीर होण, वैताग, खिन्नता, चिडचिड, वैफल्य शेवटी उदासीनता येते. मध्यम वयापुढे जास्त प्रादुर्भाव होतो. अयोग्य आहार, व्यायामाचा अभाव, विश्रांतीचा अभाव याच्या एकत्र परिणामातून आजार निर्माण होतो. मनात मृत्यूची भीती, मरण्यापुर्वीचे हाल या कल्पनेची भीती, मरण्याच्या क्षणाचा विचार, मागे राहणाऱ्यांची काळजी, अशा भीतीही असतात. याशिवाय स्वप्रतीमेला बसणारा धक्का, वृद्धत्वातील परावलंबित्व,आर्थिक स्तर, कुटुंब चालवताना सहभाग नाही या चिंता वृद्धत्वात मन पोखरतात. याचा परिपाक विचारावर,आजारावर होतो त्यावर विज्ञान नियंत्रण ठेऊ शकत नाही. स्वप्रयत्न महत्वाचे.

स्वप्रयत्नासाठी त्यांनी काही सूचना केल्या. त्या अशा

- हव ते मिळत नाही, नको असलेल स्वीकाराव लागत. या दोन्हीचा मिलाफ म्हणजे वास्तव. वास्तवाचा स्विकार करा.

- वैचारिक प्रक्रिया नकारात्मकेकडे असल्यास कृतीवर परिणाम होतो. यासाठी सत्संग, सत्विचार, श्रद्धा, ध्यान, योग, ग्रंथ पठण, कलेचा आनंद घ्या. त्याचा सुपरिणाम होतो.

- कृतीत तोचतोचपणा व त्यातून कंटाळा, निराशा,उद्वेग निर्माण होतात. यासाठी मानसिक विश्रांती घेण्यासाठी कोणताही विचार न कारता स्वस्थ बसून राहा.

- कौटुंबिक गोष्टीत मते इतरांवर लादु नका.ती कालबाह्य. जमल्यास प्रवाही व काळाबरोबर आचार विचार ठेवा.एकटेपणा टाळा.

- परावलंबित्व कमी करा. मन कधीच वृद्ध होत नाही, निवृत्त होत नाही. त्याला. गुंतलेले असु द्या. त्याचे योग्य पोषण, वापर हा मनःशक्तीकडे घेऊन जाण्याच काम करेल.

वैद्यकीय शास्त्रात सहभागातून आरोग्य हा विचार आहे त्यात मन महत्वाचा घटक आहे. स्वमदत गटात सहभागी होणे यासाठी महत्वाचे.

श्री बर्वे यांच्या व्याख्यानाला विचाराबरोबर अनुभवाची जोड असल्याने ते सर्वांनाच भावले.

डॉक्टर शशिकांत करंदीकर यांनी श्रीकृष्ण मराठे यांचे 'माझी आरोग्यगाथा' आणि डॉक्टर मनोज भाटवडेकर यांचे 'एका पुनर्जन्माची कथा' या दोन मनोबल वाढवणार्या पुस्तकांबद्दल माहिती सांगितली.

यानंतर संचेती हॉस्पिटलच्या न्युरो फिजिओथेरपि विभागात पदव्युत्तर अभ्यासक्रम करणार्या चार विद्यार्थीनिनी त्यांच्या पार्किन्सन्सवरील प्रयोगासाठी सहभाग घेण्याची शुभार्थीना विनंती केली.

प्रार्थनेनी सभेची सांगता झाली.

### देणे समाजाचे प्रदर्शनातील सहभाग

९,१०,११ ऑक्टोबर रोजी आर्टिस्ट्रीच्या देणे समाजाचे या प्रदर्शनात पार्किन्सन्स मित्रमंडळानी सहभाग घेतला. अनेकांपर्यंत मंडळाची माहिती पोचण्यासाठी आणि स्वयंसेवक मिळण्यासाठी याचा खूप उपयोग झाला. सकाळी ९ ते रात्री आठपर्यंत प्रदर्शन होते. शरच्चंद्र पटवर्धन, रामचंद्र करमरकर, श्यामला शेंडे,अंजली महाजन, मोरेश्वर काशीकर, विलास जोशी, गोपाळ तीर्थळी,जयेंद्र रेगे, प्रज्ञा जोशी, नलीन जोशी, अरुंधती जोशी, शोभना तीर्थळी यांनी आळीपाळीने प्रदर्शनाच्या ठिकाणी थांबून माहिती सांगण्याचे काम केले.

### पारितोषिक वितरण समारंभ

गुरुवार दिनांक २९ ऑक्टोबर २०१५ रोजी महाराष्ट्र ग्रंथोत्तेजक सभेतर्फे विविध विषयात दिल्या जाणाऱ्या पारितोषिकांचा वितरण समारंभ झाला. आरोग्य विभागात पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे कार्यकारिणी सदस्य, शुभंकर शेखर बर्वे लिखित 'पार्किन्सन्सशी मैत्रीपूर्ण लढत' या पुस्तकास पारितोषिक मिळाले आहे. प्रसिद्ध पत्रकार किरण ठाकूर यांच्या हस्ते पारितोषिक दिले गेले.

### नोव्हेंबर वृत्त

#### पार्किन्सन्स मित्र मंडळ मासिक सभा दि १९/११/२०१५

दिनांक १९ नोव्हेंबर रोजी आश्विनी हॉटेल येथे पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची सभा आयोजित केली होती. महेंद्र शेंडे आणि मानसी शेंडे यांचा विठ्ठलाची गाणी हा कार्यक्रम होता. नेहमीच्या प्रथेप्रमाणे प्रार्थनेने सभेला सुरुवात झाली. श्री.रामचंद्र करमरकर यांनी स्वागत, प्रास्ताविक व कार्यक्रमातील सहभागींची ओळख करून दिली.

श्री. महेंद्र शेंडे बँकेतून मोठ्या पदावरून निवृत्त. अनेक सामजिक संस्थामध्ये काम. विशेषतः वनवासी कल्याण आश्रम संस्थेत अनेक वर्षे काम. गाण्याची आवड. एम.एस.इ.बी.तून अधिकारी पदावरून स्वेच्छया निवृत्ती घेतलेल्या, आणि गांधर्व महाविद्यालयातून प्रथम वर्गात विशारद झालेल्या पत्नी मानसी शेंडे यांच्या उत्तम साथीमुळे विठ्ठलाची गाणी हा कार्यक्रम सुरु केला.

कार्यक्रमात त्यांच्या साथीला, संवादिनीवर ८० वर्षांचे श्री.भूतकर आणि तबल्यावर सनतकुमार राजगुरू होते.

वारकरी पद्धतीने भजन असल्याने पंचपदीने भजनास सुरुवात झाली. त्यांनतर सर्वांना परिचित अमृताहुनी गोड, मूर्त रूप जेथे, समाधी साधन, झाला महार पंढरीनाथ अशी लता मंगेशकर, आशा भोसले, सुमन कल्याणपूर, भीमसेन जोशी, माणिक वर्मा, सुधीर फडके वगैरेंची गाजलेली भजने म्हटली याशिवाय काही अपरिचित भारुड, पोवाडा अशा ढंगाची गाणीही म्हटली. रुक्मिणी रुसली, कोपऱ्यात बसली या भारुडात व इतर काही गाण्यात त्यांनी प्रेक्षकांनाही सहभागी करून घेतले.

मध्यंतरामध्ये चहापान, सहलीविषयी निवेदन आणि रमेश फडणीस, अनिल कुलकर्णी, गोपाल तीर्थळी, सुरेश शिधये या, शुभार्थीचे आणि अंजली व केशव महाजन यांची शुभंकर उमा खिलारे यांचे वाढदिवस साजरे करण्यात आले. अनिल कुलकर्णी यांनी वाढदिवसानिमित्त चॉकलेट दिली. श्री काशीकर यांनी बाकरवडी आणली होती. यानंतर अंजली महाजन यांनी रंगतरंग आणि विविध दिवाळी अंकात लेखन केले आहे. त्यांचे कौतुक करण्यात आले. त्यांचे पती केशव महाजन यांनीही पत्नीबद्दलच्या भावना व्यक्त केल्या. त्यांना उभे राहून बोलण कठीण होत होत. ते इतके हलत होते कि एका बाजूने तीर्थळी आणि एका बाजूने पटवर्धन यांनी त्यांना घट्ट धरून ठेवले होते. अशा अवस्थेतही त्यांना जे काही सांगायचे होते ते त्यांनी पूर्ण केले. त्यांची ही कृती सर्वांच्याच मनाला स्पर्शून गेली.

मध्यंतरानंतर पुन्हा काही लोकप्रिय भजने आणि शेवटी नामदेव विठ्ठलाला भोजन देतात या प्रसंगावर एक नवीनच भैरवी झाली. 'येई हो विठ्ठले माझे माउली' या आरतीत सर्वांनीच सहभाग घेतला आणि कार्यक्रमाची सांगता झाली.

## डिसेंबर वृत्त

### फुलगाव सहल

१० डिसेंबर २०१६ रोजी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची सहल, फुलगाव येथील 'इन्व्हेस्टमेंट इन मॅन ट्रस्ट' येथे गेली होती. ४० वर्षापासून ते ८० वर्षापर्यंतच्या ३६ शुभंकर शुभार्थिनी सहलीत सहभाग घेतला यावर्षी प्रथमच दिवसभराची सहल होती. अश्विनी हॉटेलमध्ये नऊ वाजताच मंडळी जमायला सुरुवात झाली. श्री दत्तात्रय जोशी यांनी सोनचाप्याच्या फुलापासून तयार केलेले खास नैसर्गिक अत्तर सर्वांना लावले आणि वातावरण सुगंधित केले. अरुंधती जोशी, अंजली महाजन. सर्वांना बिछे देण्याचे काम करित होत्या. प्रफुल्ल उपलप अंजली उपासनी या नव्याने सामील झालेल्या स्वयंसेवकांनी. अगदी वेळेत आलेल्या व्यक्तींना बसमध्येच बसवले आणि त्यांच्यापर्यंत बिछे पोचवले.

बसमध्ये माईक असल्याने सूचना देणे सोपे गेले. दिवसभराच्या कार्यक्रमाची रूपरेषा रामचंद्र करमरकर यांनी सांगितली. सुरुवातीला आणि प्रत्येक थांब्यावर हजेरी घेण्याचे काम अंजली करत होती. वय आणि पार्किन्सन्स विसरून सर्वांनी सहलीचा आनंद लुटा. हे अंजलीचे आवाहन सर्वांनी मनावर घेतले. अंत्याक्षरी खेळता खेळता कधी फुलगाव आले समजलेच नाही.

तेथे चहाची व्यवस्था केलेली होती. शुभार्थी सुशील श्रॉफ यांच्या पत्नी प्रथमच मंडळाच्या उपक्रमात सामील झाल्या होत्या. त्यांनी ढोकळा करून आणला होता. सर्वांना देण्यासाठी द्रोणही चहापान करून लगेचच तुळपुर येथील संगमेश्वर मंदिर आणि संभाजीची समाधी पाहण्यासाठी सर्व रवाना झाले. केशव महाजन हे फुलगाव येथेच थांबले. त्यांच्या बरोबर प्रफुल्ल उपलप थांबल्याने अंजली महाजन तुळपुरला येऊ शकल्या. भीमा भामा आणि इंद्रायणीच्या संगमावर असल्याने येथील शिवमंदिराला संगमेश्वर मंदिर नाव पडले. देऊळ प्राचीन आणि हेमाडपंती शैलीतील आहे. परिसर सुंदर आहे. नव्वद सालानंतर निरगुडकर फौंडेशनने मंदिराचा जीर्णोद्धार केला. संभाजी महाराजांची समाधी त्या भोवती ऐतिहासिक दृश्ये दाखवणारी पेंटिंग होती. खाली पायऱ्या उतरून गेल्यावर नदीचा संगम आहे. ज्याना शक्य आहे ते सर्व तेथे जाऊन आले. परिसरात ताक, ताज्या भाज्या विकावायास बसले होते. स्वस्त ताज्या भाज्या अनेकांनी घेतल्या.

जेवणासाठी सर्व मूळ मुक्कामी आले. पाने वाढून तयारच होती. भाकरी, पोळ्या, भरल वांग, झुणका, शेवग्याच्या शेंगा घातलेली आमटी, भाजलेला पापड, दाण्याची चटणी आणि गुलाबजाम असा बेत होता. गरम गरम चुलीवरून ताटात भाकऱ्या येत होत्या. प्रेमाने आग्रहाने वाढले जात होते.

जेवणानंतर हॉलमध्ये खेळ आणि करमणुकीच्या कार्यक्रमासाठी व्यवस्था केलेली होती. गाडीनेच तेथे सर्वांना सोडण्यात आले. जेवणाच्या

ठिकाणी आणि या हॉलमध्येही शुभार्थींसाठी आमच्या मागणीनुसार संस्थेने चार कॉट तयार ठेवल्या होत्या. अनेकाना अशी गरज लागेल असे वाटले होते. परंतु केशव महाजन आणि डीबीएस सर्जरी झालेले सुरेश सिध्दे वगळता कोणाला आडवे पडण्याची गरज वाटली नाही.

खेळण्यास सुरुवात झाली. शुभार्थी श्री. चंद्रकांत दिवाणे आणि विजया दिवाणे यांनी लेखक, कलाकार ओळखा असा खेळ तयार करून आणला होता. कागदावर उत्तरे लिहायची होती. सर्वांनी उत्साहाने भाग घेतला. शरच्चंद्र पटवर्धन यांना प्रथम आणि शोभना तीर्थळी यांना द्वितीय क्रमांक मिळाला.

स्वतःच्या हस्ताक्षरात खेळ तयार केल्याने प्रथम द्वितीय क्रमांकाच्या विजेत्यांबरोबर दिवाणेनाही बक्षीस देण्यात आले. यानंतर मोडक यांनी रिंग टाकण्याचा खेळ आणला होता पाच बक्षीसेही आणली होती. त्यातही सर्व शुभार्थिनी सहभाग घेतला. महेंद्र शेंडे प्रथम, शिल्पा कुलकर्णी द्वितीय, श्री. गायाल तृतीय, यशवंत एकबोटे आणि विजया मोघे याना उत्तेजनार्थ बक्षीसे देण्यात आली. शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी यानंतर ओरीगामिसाठी तयार करून आणलेले कागद देण्यात आले. शैलजा कुलकर्णी आणि विजया दिवाणे यांचा पहिला आणि दुसरा क्रमांक आला.

अंजली महाजनने काही शुभंकर शुभार्थींवर कविता करून आणल्या होत्या. त्या व्यक्ती ओळखायच्या होत्या. या खेळानेही गंमत आणली. आता चहा आला होता. चहा घेता घेता करमणुकीचे कार्यक्रम करण्यात आले.

विजया मोडक यांनी भक्तीगीत, अंजली महाजनने विडंबन गीत, श्रद्धा भावे आणि आशा रेवणकर, रमेश घुमटकर यांनीही विनोदी कविता चुटके सांगितले. अंजली उपासनी यांनी केळीच्या पानात जेवण्याचे विशेषतः पीडी पेशंटना होणारे फायदे सांगितले नोव्हेंबर महिन्यातील मंडळाच्या कार्यक्रमासाठी विठ्ठलाची गाणी कार्यक्रम सादर केलेले महेंद्र शेंडे सहलीस आवर्जून आले होते. त्यांच्या महाराष्ट्र गीताने कार्यक्रमाची सांगता झाली. गीताला सर्वांनी साथ दिली. सर्व कार्यक्रमाचे संचलन श्री. रामचंद्र करमरकर यांनी केले.

परतीची वेळ झाली होती. वाटेत स्वरूपानंद यांचा आश्रम आहे. तो पाहून बस पुण्याकडे परतली. परतताना अंत्याक्षरी ऐवजी श्री. मोडक यांनी जुनी हिंदी गाणी आणली होती. ती लावली. ठेका धरायला लावणाऱ्या त्या गाण्यावर अंजली महाजन आणि अंजली उपासनी यांची पावले चालत्या बसमध्येच थिरकायला लागली. सहल संपत आली तरी मने अजून मागेच रेंगाळत होती. अनेक दिवसांसाठी उर्जा घेऊन मावळतीच्या आतच सर्व पुण्यात पोहोचले.

### बटवडा न झाल्यास परत पाठवण्याचा पत्ता

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

द्वारा श्री. रा. हे. करमरकर

१११९, सदाशिव पेठ,

पुणे ४११०३० भ्रमणध्वनी - ९४२३३३ ३८१६४

E-mail : rhkarmarkar@rediffmail.com

website - www.parkinsonsmitra.org

### बुक - पोस्ट

प्रति, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_