



पार्किन्सन्स मित्रमंडळ पुणे

संवादपत्रिका

‘स’चार

संपर्क - संवाद - संविती - संदर्भ

खाजगी वितरणासाठी

वर्ष तिसरे

अंक पहिला

जुलै २०१६

मित्र मैत्रिणीनो,

तुम्ही कधी नापास झालाय ?

हो हो, तुम्हालाच विचारतोय मी.

उत्तर होकारार्थी असेल तर लगेच हो म्हणा, आमच्यात सामील व्हा. आत्ताच आमचं दणदणीत बहुमत आहे आणि मोठमोठे, नामवंत लोक आमच्यात आहेत.

मला खात्री आहे, तुम्ही आमच्यातलेच आहात, पाचसात मिनिटात तुम्हीसुध्दा हे मान्य कराल आणि आमच्यात सामील व्हाल. अगदी नक्की.

शंका वाटते ?

असं पहा, आपण आपले आपण नापास होतो का दुसरं कोणी आपल्याला नापास करतं ?

दुसरं कुणीतरी आपल्याला नापास करतं, म्हणजे शाळा कॉलेजातले शिक्षक, प्राध्यापक, परीक्षक वगैरे वगैरे. बरोबर ?

समजा, शाळेतलं शिक्षण तर अडथळ्याविना सलग पार पडलंय. नंतर आपल्याला हव्या त्या कॉलेजात प्रवेश मिळाला नाही, हवा तो कोर्स घेता आला नाही असं काही अपयश पदरी घ्यावं लागण याचा अर्थ मॅनेजमेंटनं आपल्याला नापास केलं असाच होईल ना ?

किंवा नोकरीसाठी कुठे अर्ज केला, नाही जमलं; युपीएससी, एमपीएससी अशी काही परीक्षा दिली, सिलेक्शन नाही झालं याचा अर्थ त्यांनी आपल्याला नापास केलं असाच होणार, होय ना ?

किंवा आपलं प्रेमप्रकरण, वधूपरीक्षा, वरपरीक्षा अशा प्रसंगात, ‘आमच्याकडून होकार होता पण त्यांच्याकडून काहीच प्रतिसाद नव्हता’ अशा प्रकारचं नकार, रिजेक्शनरूपी अपयश म्हणजे त्यांनी आपल्याला नापास ठरवलं होत हाच त्याचा अर्थ नाही का ?

वरीलसारख्या एखाद्या अपयशाचा तसेच खिडकीशी पोचतो सिनेमाची तिकिटे संपणे, रेल्वेचे रिझर्वेशन न मिळणे, बस नाव असले तरी बसमध्ये बसायला जागा न मिळणे किंवा कंडक्टरने त्या कारणास्तव खालीच उतरायला लावणे, किंवा तुम्ही केलेली एखादी फर्माईश-हट्टवजा मागणी लहानपणी आईकडून (वा मोठेपणी नवऱ्याकडून / बायकोकडून) ठामपणे नाकारली जाणे अशा दैनंदिन जीवनातल्या अपयशांचा अनुभवसुध्दा तुम्ही कधीतरी घेतलाच असेल.

असे हे अपयशाचे अनुभव/नकार/नापासाचे शिकके विसरून, मागे टाकून, भूतकाळात जमा करून; निराश न होता आशावादी दृष्टिकोन बाळगूनच तुम्ही मार्गक्रमणा केली आहे, पुढे चालत राहिला आहात, राहणार आहात असंच आपण साऱ्यांनीच करायला हवं. या दृष्टीनंच मी म्हणतोय ’ तुम्ही आमच्यातलेच आहात’.

आता तुमचं काय मत ?

शालेय जीवनातल्या एका अपयशामुळे आत्महत्या करणाऱ्या विद्यार्थ्यांची बातमी वाचली की दुःख होतं. मनात येतं की त्याचा आणि त्याच्या पालकांचा संवाद कमी पडला का ? तू आमच्यासाठी महत्वाचा आहेस, हे अपयश आलं असलं तरीही तू याच्यातूनही भरारी घेऊ शकतोस, अशी अनेक उदाहरणे आहेत. आम्ही तुझ्याबरोबर आहोत हे त्या विद्यार्थ्यांच्या मनावर ठसविण्यात पालक कमी पडले का ?

अशी देशविदेशातल्या अनेक नामवंतांची उदाहरणे अरूण शेवते यांनी संपादन केलेल्या नापास मुलांविषयाच्या दोन पुस्तकात आहेत. त्यांनीच संपादन केलेलं तिसरं पुस्तक आहे खडतर परिस्थितीतून मार्ग काढून उज्ज्वल यश मिळविलेल्या नामवंत व्यक्तींविषयी.

निष्णात सर्जन डॉ. रवी बापट याची जरूर वाचावीत अशी तीन पुस्तके आहेत.

बाकी दोन पुस्तके जिद्दी महिलांची ; त्यातली एक तर कृत्रिम पायासह एव्हरेस्ट शिखर सर करणारी ! या जिद्दीला माझा सलाम, सलाम, सलाम !!!

पार्किन्सन्समित्र शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन

वाचनासाठी उपलब्ध मराठी पुस्तके

क्रमांक	पुस्तकाचे नाव	लेखकाचे नाव	प्रकाशकाचे नाव व गाव	प्रकाशन-वर्ष	पृष्ठे	किंमत
२१	नापास मुलांची गोष्ट	सं.अरूण शेवते	ऋतुरंग प्रकाशन, मुंबई	२०१५ फे.	२४८	२२५
२२	नापास मुलांचे प्रगतिपुस्तक	सं.अरूण शेवते	ऋतुरंग प्रकाशन, मुंबई	२०१४ ऑक्टो.	२४०	२२५
२३	हाती ज्यांच्या शुन्य होते	सं.अरूण शेवते	ऋतुरंग प्रकाशन, मुंबई	२०१५ फे.	२३२	२२५
२४	वॉर्ड नंबर पाच, केईएम	डॉ.रवि बापट/सुनीति जैन	रोहन प्रकाशन, पुणे	२०१४ डि.	३०१	२५०
२५	पोस्टमार्टम्	डॉ.रवि बापट/सुनीति जैन	मनोविकास प्रकाशन, पुणे	२०१३ ऑक्टो.	२५२	२३०
२६	अचूक निदान	डॉ.रवि बापट/नायगावकर	केदार-मनोविकास प्र.पुणे	२०१५ ऑग.	१६५	१९०
२७	स्वच्छंद	नवांगुळ सोनाली	मेनका प्रकाशन, पुणे	२०१५ फे.	१४२	१५०
२८	फिरूनी नवी जन्मले मी	सिन्हा अरूणिमा/करंदीकर	प्रभाकर-प्रफुल्लता प्र. पुणे	२०१५ मे	१४४	१७०

मित्रमंडळ वार्ता जागतिक पार्किन्सन्स दिवस मेळावा ११ एप्रिल वृत्तांत

रविवार दिनांक १० एप्रिल रोजी लोकमान्य सभागृह, केसरी वाडा येथे जागतिक पार्किन्सन्स दिनानिमित्त मेळावा आयोजित केला होता. कार्यक्रमास २०० ते २५० शुभंकर शुभार्थी आणि हितचिंतक उपस्थित होते

गणेश वंदना आणि त्यानंतर 'हमको मनकी शक्ती दे' या आत्मिक बळ देणाऱ्या' प्रार्थनेने सभेला सुरुवात झाली. प्रार्थनेत विनया मोडक, वसुधा बर्वे, पद्मजा ताम्हणकर, सविता ढमढेरे आणि अंजली महाजन, या शुभार्थी आणि शुभंकरांनी सहभाग घेतला. संवादिनीवर त्यांच्या गुरु अनुपमा करमरकर होत्या .

संपूर्ण कार्यक्रमाचे निवेदन व संचालन सौ. आशा रेवणकर यांनी आपल्या ओघवत्या आणि माहितीपूर्ण शैलीत केले. मंडळाचे संस्थापक सदस्य श्री शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी आपल्या प्रास्ताविकात श्रोत्यांशी संवाद साधला. (स्मरणिकेत हे प्रास्ताविक समाविष्ट केले आहे.)

सुरुवातीचा कार्यक्रम शुभार्थींच्या नृत्याविष्काराचा होता. त्यांचे संचालन हृषीकेश पवार आणि प्रियशा यांनी केले. लय, तालबद्ध व नियंत्रित हालचाली यांनी कार्यक्रम सुरुवातीसच खूप उंचीवर गेला.

प्रेक्षकांनी या कार्यक्रमाला उभे राहून सलामी दिली. नृत्यामध्ये विलास जोशी, प्रज्ञा जोशी, मृत्युंजय हिरेमठ, शरद सराफ, प्रभाकर आपटे, सौ लेले, विजय देवधर, शशिकांत देसाई, श्री. देसाई, कर्नल पी. व्ही. चंद्रात्रेय या शुभार्थींनी आणि सौ. शेंडे या शुभंकरानी सहभाग घेतला. या सर्वांच्या आणि हृषीकेशच्या साडे सात वर्षांच्या परिश्रमाचे हे फलित होते. हृषीकेशने या उपक्रमाची फोटोसह माहिती हावर्ड युनिव्हर्सिटीच्या अल्टरनेटिव थेरपीत समाविष्ट झाल्याचे सांगितले. २०१५/१६ मध्ये तयार झालेल्या डान्स फॉर पार्किन्सन्स या फिल्मचे अमेरिकेच्या 'मायकेल जे फॉक्स रिसर्च' सेंटरमध्ये स्क्रीनिंग झाले तो अनुभवही आनंददायी होता असे सांगितले. अत्यंत सहज हालचाली करणाऱ्या श्री सराफ यांच्या पायात नुकताच रॉड घातला आहे हे सूत्र संचालिकेने सांगितले तेव्हा सर्वांनाच आश्चर्य वाटले.

यानंतर कार्यक्रमाचे मुख्य अतिथी डॉक्टर विद्याधर वाटवे यांचे श्री. शरच्चंद्र पटवर्धन यांच्यासह मंचावर आगमन झाले. श्री. पटवर्धन यांनी पुष्पगुच्छ देऊन पाहुण्यांचा सत्कार केला. पाहुण्यांच्या सत्कारानंतरगेली

आठ वर्षे अश्विनी हॉटेल कार्यक्रमासाठी मोफत देणारे श्री. देवस्थळी, नृत्योपचारासाठी स्वतःच्या घरातील हॉल गेली सात वर्षे देणाऱ्या सुमन जोग, दिनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटलच्या वृषाली बेलेकर, स्मरणिकेच्या प्रत्येक अंकात माहेश्वरी बँकेची जाहिरात देणाऱ्या उर्मिला तोष्णीवाल यांचा सत्कार करण्यात आला. डॉक्टर विद्याधर वाटवे यांच्या हस्ते स्मरणिकेचे प्रकाशन झाले.

डॉक्टर वाटवे यांनी स्वतःची ओळख स्वतःच करून देणार असल्याचे सांगितले होते. त्यांनी एमडी, डीपीएम. ही वैद्यकीय क्षेत्रातील पदवी व पदविका प्राप्त केली आहे. पुना हॉस्पिटलच्या स्थापनेपासून ते तेथे कार्यरत आहेत. अखिल भारतीय मानसोपचार तज्ज्ञ संघटनेचे ते अनेक वर्षे अध्यक्ष होते. जागतिक मानसोपचार तज्ज्ञ संघटनेचेही ते सदस्य आहेत.

आपल्या व्याख्यानात डॉक्टर वाटवे यांनी प्रथम पार्किन्सन्स आजार म्हणजे काय, त्याची लक्षणे याबद्दल माहिती सांगितली. पार्किन्सन्स पेशंटला होणाऱ्या मानसिक आजाराचे निदान करताना प्रथम पीडीची औषधे, डायबेटीस, बीपी इ. ची औषधे याचा काही परिणाम आहे का हे पाहावे लागते. त्यानुसार पुढे औषधोपचार करावे लागतात. पीडी पेशंटबाबत न्युरॉलॉजिस्ट हा टीम कप्तान असतो.

पार्किन्सन्स मध्ये होणाऱ्या मानसिक आजारात प्रथम क्रमांक डिप्रेसनचा. ४०% पेशंटमध्ये ते आढळते. काही वेळा डिप्रेसनचे निदान झाल्यावर त्या धक्क्यातून तात्कालिक असे ते असते. डोपामिनची पातळी कमी झाल्यानेही उद्भूत शकते. काहीवेळा पीडीची इतर लक्षणे दिसण्यापूर्वी लक्षण म्हणूनही डिप्रेसन आढळते. यासाठी दिल्या जाणाऱ्या औषधाने काही वेळा कॉन्स्टिपेशन, अस्वस्थता असे साइड इफेक्ट होतात. शॉक ट्रिटमेंट हा सर्वात सुरक्षित उपचार आहे. पण त्याबाबत गैरसमज आढळून येतात. सिनेसृष्टीतील अतिरंजित कथा यात भर टाकतात.

यानंतर येतो चिंतातूरता (anxiety) हा आजार. यात विविध प्रकारची भीती, काळजी येते. यासाठी (anti anxiety) औषधे, समुपदेशन, सायको थेरपी यांचा उपयोग होतो.

निर्विकारता (apathy) बऱ्याच पेशंटमध्ये दिसते. हा औषधाचा

परिणामही असू शकतो. याशिवाय सायकोसीस, यात hallucination, delusion यांचा समावेश होतो. काही वर्तन समस्याही असतात.

डिमेंशिया, यात बुद्धी, भावना, व्यक्तिमत्त्वाचा हळूहळू न्हास होतो हाही काहीजणात संभवतो. पूर्वी मानसोपचाराच्या औषधाने पीडी वाढायचा परंतु आता अनेक नविन औषधे आली आहेत. या सर्वांवर न्युरॉलॉजीस्ट आणि मानसोपचार तज्ज्ञ यांच्या सहाय्याने उपचार करता येतात. शुभंकराची भूमिकाही महत्त्वाची असते.

भाषणात शेवटी प्रार्थना, नृत्य यांचे त्यांनी कौतुक केले. स्वमदत गटही मानसिक आधारासाठी सहाय्यक ठरत असल्याचे सांगितले.

यानंतर श्रोत्यांनी विचारलेल्या विविध प्रश्नांची त्यांनी उत्तरे दिली.

दीपा होनप यांनी आभारप्रदर्शनाचे काम अत्यंत भावपूर्ण शब्दात केले.

कार्यक्रम यशस्वी होण्यात अनेक स्वयंसेवकांचा उत्स्फूर्त सहभाग असतो. त्यांचे नेहमीच सहकार्य असणार आहे याची खात्री आहे.

या कार्यक्रमाचे व्हिडीओ शुटींग आणि फोटो काढण्याचे काम शशांक साठये आणि प्रशांत शेंडे यांनी उत्तमरीत्या केले आहे. वेबसाईटवर ते देण्यात आले आहे. याचा कार्यक्रमास उपस्थित राहू न शकलेल्यांना आस्वाद घेता येईल.

मे २०१६ वृत्त

होमिओपॅथिक संशोधन

भारती विद्यापीठाचा होमिओपॅथी विभाग आणि संजीवन होमिओपॅथी, हेल्थकेअर आणि रिसर्च सेंटर यांच्या संयुक्त विद्यमाने डॉक्टर सॅम्युअल हॅनिमन यांच्या २६१ व्या जयंतीनिमित्त 'पार्किन्सन्सवर होमिओपॅथीक उपचार' असा संशोधन प्रकल्प हाती घेतला आहे. भारती विद्यापीठातील एमडी करणारे डॉक्टर्स पार्किन्सन्स रुग्णांची वर्षभर मोफत तपासणी करून व उपचार करतील. संजीवन होमिओपॅथी, हेल्थकेअर आणि रिसर्च सेंटरचे डॉक्टर संजीव डोळे आणि भारती विद्यापीठाच्या होमिओपॅथी विभाग प्रमुख प्रो. डॉक्टर अनिता पाटील यांचे त्यांना मार्गदर्शन असणार आहे.

यासाठी स्वेच्छेने नावे द्यायची होती. ५८ पेशंटनी नावे दिली. या प्रकल्पाची पहिली फेरी पूर्ण होत आली आहे. पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या मदतीने, कोथरूड, अश्विनी हॉटेल, सहकारनगर, घोले रोड असे पेशंटच्या सोयीसाठी गट करण्यात आले. कोथरूड गटासाठी वसुमती आणि शशिकांत देसाई, सहकारनगर साठी राजीव आणि सविता ढमढेरे यांनी आपल्या घरात तपासणी साठी चोख व्यवस्था केली होती. अश्विनी हॉटेल तर आमच्या हक्काचे झाले आहे. घोले रोडला डॉक्टर डोळे यांच्या दवाखान्यात तपासणी चालू आहे.

कुलश्री राजगुरु, प्रणिता कानडे, निष्ठा अग्निहोत्री, सागर नीटवे, ग्यानप्रकाश श्रीवास्तव या डॉक्टर्सनी प्रत्येक पेशंटची जवजवळ तासभर केस हिस्टरी घेऊन तपासणी केली.

आतापर्यंत ५४ शुभार्थी लाभ घेत आहेत. जे पेशंट काही अडचणीमुळे येऊ शकले नाहीत व ज्यांना नव्याने नावे द्यायची आहेत त्यांनी डॉ. कुलश्री राजगुरु ९८१९२९४४६११, डॉ. सागर नीटवे ९७६६०८९३६३ यांच्याशी संपर्क साधावा.

मित्रमंडळाचे काम फक्त समन्वयाचे आहे. पेशंटनी स्वतःच्या जबाबदारीवर यात सहभागी व्हावयाचे आहे.

१२ मे २०१६ सभेचा वृत्तांत

गुरुवार दि. १२ मे रोजी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने डॉक्टर मानसी देशमुख यांचे 'स्मरणशक्ती आणि ब्रेन जिम' या विषयावर व्याख्यान आयोजित केले होते. त्या क्लिनिकल सायकोलॉजीस्ट आहेत आणि 'Mind-trail Intellectual services, Psychological services and research center' च्या संचालक आहेत.

सभेस ६० जण उपस्थित होते.

नेहमीप्रमाणे प्रार्थनेने आणि त्यानंतर एप्रिल आणि मे महिन्यात जन्म असलेल्या शुभंकर शुभार्थींचे वाढदिवस साजरे करून सभेस सुरुवात झाली.

व्याख्यानात सुरुवातीला डॉक्टर मानसी देशमुख यांनी पार्किन्सन्स आजार, त्याची लक्षणे, मेंदूच्या विविध भागाची कार्ये. याबाबत उल्लेख केला. हे व्याख्यान नाहीतर कार्यशाळा आहे असे सांगत कॉ गनीटीव्ह इम्पेंअरमेंट आणि त्यात सुधारणा करण्यासाठी घरच्या घरी शुभंकरालाही करता येतील अशा करावयाच्या विविध कृती, खेळ, छोटे प्रयोग यावर भर दिला. कॉगनीटीव्ह हा शब्द वापरतो तेव्हा त्यात विचार करणे, स्मरणशक्ती, संघटन, लक्ष केंद्रित करणे, अशा विविध बाबी येतात. पीडी पेशंटमध्ये कॉगनीटीव्ह इम्पेंअरमेंटमुळे सुरुवातीला सौम्य स्वरूपाचे बदल होतात. कामाची अमलबजावणी, लक्षकेंद्रित करणे इत्यादीत अडचणी निर्माण होतात, विचार प्रक्रिया मंदावते त्यामुळे अपेक्षित काम पूर्णत्वास नेण्यास विलंब लागतो.

योग्य शब्द सापडण्यास त्रास होतो. हे सांगताना त्यांनी अलझायमर आणि पीडीमुळे येणाऱ्या समस्या यातील फरक स्पष्ट केला. पीडीमध्ये डीक्शनरी असते शब्दही उपलब्ध असतात परंतु हालचाली मंदावल्याने डीक्शनरीपर्यंत पोचायला वेळ लागतो. विचार प्रक्रिया मंदावल्याने शब्द सापडायला वेळ लागतो. अलझायमरच्या बाबतीत मात्र डीक्शनरीची पानेच कोरी असतात. त्यामुळे सुधारण्यासाठी वाव नसतो. पीडीमध्ये मात्र तो असतो. ब्रेनजीमने दैनंदिन जीवनातील अडचणींची तीव्रता कमी करू शकतो. १९८७ मध्ये प्रथम ब्रेनजीम ही संज्ञा वापरली गेली.

स्मरणशक्ती म्हणजे पूर्वीचे अनुभव आणि शिकलेल्या गोष्टींचा खूप मोठा साठा असतो. स्मरणशक्तीचेही लॉग टर्म मेमरी, शॉर्टटर्म मेमरी, वर्किंग मेमरी असे प्रकार असतात. यासाठी आणि विविध कॉ गनीटीव्ह कौशल्यांसाठी डॉक्टर मानसी यांनी काही कृती (Activity) करवून घेतल्या. यात Visual Scanning, लक्षपूर्वक ऐकणे, शब्द आठवणे, हालचाली आणि विचारप्रक्रियेवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी कोडींग, Acro Chart इत्यादींचा समावेश होता. यानुसार शुभंकरानी रोज शुभार्थीकडून करवून घेणे अपेक्षित आहे. तीच कृती पुन्हा पुन्हा केल्याने कौशल्यात सुधारणा होते. सातत्य महत्त्वाचे. या कृती करण्यापूर्वी शुभार्थींची ही कौशल्ये कोणत्या पातळीवर आहेत हे तपासता येतील अशी ३९ प्रश्नांची प्रश्नावली त्यांनी दिली. ही प्रश्नावली म्हणजे मान्यतापत्र 'Quality of life scal & Memory

Scale' आहे. काही दिवस सातत्याने Activity केल्यावर पुन्हा ही प्रश्नावली भरून काही फरक झाला आहे का हे पाहायचे. इंग्लंड, अमेरिकेत तज्ज्ञ सायकॉलॉजिस्ट हे करतात. पण आपल्याकडे याला अजून इतके महत्त्व दिले जात नाही. परंतु या स्केलनुसार घरी करवून घेणे शक्य आहे. शुभंकराने शुभार्थीची मानसिकता समजून घेणे यासाठी महत्वाचे आहे. थेरपी आणि ब्रेनजीम यातील फरकही त्यांनी सांगितला. उदासीनता, भयगंड, चिंताग्रस्तता इ. साठी थेरपीची गरज असते. या सर्वात मला बदलायचं आहे हा दृष्टीकोनही महत्वाचा असल्याचे सांगितले.

९ जून २०१६ सभेचा वृत्तांत

गुरुवार दिनांक ९ जून रोजी डॉक्टर अमित करकरे यांचे 'आनंदाचा खिसा' या विषयावर पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने व्याख्यान आयोजित केले होते. सभेस ४७ शुभंकर, शुभार्थी उपस्थित होते. प्रार्थनेने सभेस सुरुवात झाली. यानंतर जागतिक कीर्तीचे मुष्टियोद्धा महमद अली यांना श्रद्धांजली वाहण्यात आली. ७४ वर्षाच्या अली यांना ४४ व्या वर्षी पार्किन्सन्स झाला. आपल्या उदाहरणाने त्यांनी या आजारसह चांगल जगता येतं. हे दाखवून दिलं. पार्किन्सन्सवरील संशोधनासाठी हजारो डॉलर खर्च केले.

यानंतर व्याख्यात्यांचे स्वागत व ओळख करून देण्यात आली. डॉक्टर करकरे हे सुरुवातीच्या काळापासून पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या परिवारातले आहेत. व्यवसायाने होमिओपॅथिक डॉक्टर असून उत्तम समुपदेशकही आहेत. इंग्लंडच्या British Institute of Homeopathy मधून फ्लॉवर रेमेडीचा कोर्स केला आहे तसेच न्युयॉर्कच्या अल्बर्ट एलीस इन्स्टिट्यूटचा REBT चा कोर्स त्यांनी केला आहे. या विषयावरच्या विविध स्तरातील लोकांसाठी ते कार्यशाळा घेतात.

यानंतर जून महिन्यात जन्म असणाऱ्या शुभंकर शुभार्थींचे वाढदिवस साजरे करण्यात आले.

'आनंदाचा खिसा' म्हणजेच विवेकनिष्ठ उपचार पद्धती (REBT) ही केवळ उपचार पद्धती नसून जीवनपद्धती आहे. तीच्याबद्दल माहिती नसूनही काही सभासद आधीपासूनच ती आचरणात आणताना दिसतात असे सुरुवातीसच डॉक्टर करकरे यांनी सांगितले.

प्रथम खरा आनंद म्हणजे काय हे त्यांनी सांगितले. आनंदाचे डोही आनंद तरंग असा तो आपल्याबरोबर आजूबाजूलाही व्यापून राहणारा हवा. यानंतर आनंदाचा खिसा असं नाव का दिल हे त्यांनी स्पष्ट केले. खिसा हा जन्माला येताना नसतो. नंतर चिकटतो. आनंदाचा

खिसा शिवून घ्यावा लागतो. तो फाटतो. गळका होतो. वापरावा तसा घट्ट होत जाणारी शिवण असण्यासाठी काय करायचं हे व्याख्यानातून त्यांनी सांगितलं. प्रतिकूल परिस्थिती, दुःख, वेदना असूनही आनंद शोधण म्हणजे. REBT (रॅशनल इमोटिव्ह बिहेवियर थेरपी)

आनंद कमी करणाऱ्या गोष्टी कोणत्या हे यासाठी पाहावे लागेल.

मी अविवेकाची काजळी फेडूनी विवेकदीप उजळी तें योगिया पाहे दिवाळी निरंतर (ज्ञानेश्वरी ४:५४) या ज्ञानेश्वरीतील ओवीने त्यांनी विवेचनास सुरुवात केली. लीखित स्वरूपात उपदेश उपलब्ध असणारे ज्ञानेश्वर हे पहिले समुपदेशक असं आपल्याला वाटत असल्याचं त्यांनी सांगितलं. भीती, उदासीनता, नैराश्य, चिडचिड, अधीरता या सर्वांसाठी अविवेकाची काजळी दूर करावी लागेल.

आनंदाच्या आड येणाऱ्या चार बाबी त्यांनी सांगितल्या.

- १) अपेक्षा - अपेक्षेचा हट्ट होतो तेंव्हा तो अट्टाहास होतो.
- २) सहनशक्तीचा अभाव - आपणच आपल्याला कुंपणे घालून घेतो.
- ३) महाभयंकरीकरण - कोणत्याही गोष्टीला महाभयंकर केल्यास त्यापासून आनंद दूर होतो.
- ४) कोणत्याही गोष्टीवर शिक्षामोर्तब करून मोकळ होणं - माणूस चुकीचा नसतो कृती चुकीची असू शकते.

या सर्वांवर विवेकानी मात करायची तर सर्व विना तक्रार, बिनशर्त वास्तव स्विकारणं गरजेचं.

डॉक्टरानी रोजच्या व्यवहारातील आणि पीडी पेशंटचीच उदाहरणे देत कठीण विषय रंजक व सोपा केला. श्रोत्यांच्या प्रश्नांना समर्पक उत्तरे दिली.

यानंतर ज्ञान प्रबोधिनीच्या डॉक्टर वनिता पटवर्धन यांनी त्यांनी हाती घेतलेल्या संशोधन प्रकल्पाची माहिती सांगितली आणि सहभाग घेण्याची विनंती केली. अवलंबून असलेल्या रुग्णांच्या घराचा अभ्यास असा त्यांचा सर्व साधारण अभ्यास विषय आहे. यासाठी कुटुंबियांकडून प्रश्नावली भरून घेतली जाईल. यातील माहिती गुप्त ठेवली जाईल असे सांगितले. अनेकांनी यासाठी नावे दिली.

चहापानानंतर सभा समाप्त झाली.

whats app वर pmmp नावाने पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची केली आहे ज्यांना सहभागी व्हायचं आहे त्यांनी ९६५७७८४१९८ या नंबरवर संपर्क साधावा.

शोभना तीर्थळी

पाठवणाऱ्याचा पत्ता

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ
द्वारा श्री. रा. हे. करमरकर
१११९, सदाशिव पेठ,
पुणे ४११०३० भ्रमणध्वनी - ९४२३३ ३८१६४
E-mail : rhkarmarkar@rediffmail.com

बुक - पोस्ट

प्रति, _____

