



पार्किन्सन्स मित्रमंडळ पुणे

# ‘स’चार

संपर्क - संवाद - संविती - संदर्भ

संवादपत्रिका

खाजगी वितरणासाठी

वर्ष तिसरे

अंक तिसरा

जानेवारी २०१७

मित्रमैत्रिणींनो,

आधीच सांगतो, आमच्याकडे अदलाबदलीची तशी काही सोय नाहीये. पण समजा, पार्किन्सन्सएवजी दुसरा कोणता आजार, कोणती समस्या, कोणती व्याधी तुम्ही स्वीकारताय असं कुणी, समजा अगदी देवानंच विचारलं (देव जरी मज कधी भेटला; ‘माग, हवे ते माग,’ म्हणाला अशी कल्पना करायला काय हरकत आहे?) तर तुमचं उत्तर काय असेल?

मला खात्री आहे, ‘पार्किन्सन्सही नको आणि दुसरा कुठला आजारही नको; मला तूच हवा आहेस’ असंच उत्तर तुम्ही घाल.

साहजिकच आहे. निवडीचा अधिकार मिळालेला असताना, देवाकडे एखादा आजार कोण कशाला मागून घेईल? आता जर देवाला थांबायला वेळ नाहीये, जायची घाईच आहे, तुम्हाला बरोबर नेणंही त्याला आता शक्य नाहीये, अमरत्व तर मानवाला आता कलियुगात देता येत नाही अशा काही अडचणी असतील तर मग ‘विनादैन्येन जीवनम्, अनायासेन मरणम्’ एवढंच मागता येईल. फार पूर्वीपासून, पिढ्या न् पिढ्या लोक अशीच इच्छा व्यक्त करत आले आहेत.

पण जर देवाशी तुमचा संवादच होऊ शकत नसला, आणि एखाद्या मित्रानंच (पार्किन्सन्समित्रानंच) एकेका आजाराचंच नाव घेऊन पार्किन्सन्सएवजी हा आजार चालला असता का असं विचारलं तर? घा पटापट उत्तरं. हृदयविकार चालेल? स्किझोफ्रेनिया? संधीवात? मधुमेह? उच्च रक्तदाब? अल्झायमर? अर्धांगवायु? कॅन्सर? नकोनकोनको असा जप करताना कॅन्सरबाबत ‘तो तर अजीबात नको’ असं तुमच्या मनातलं उत्तर ओटांवरही आलं ना?

का बरं? कॅन्सर किंवा कर्कव्याधीबद्दल मनात धसका आहे म्हणून? (पार्किन्सन्सबद्दलही तुमच्या मनात धसका होता का?) बऱ्याच लोकांच्या मनात धसका आहे, जबरदस्त भीती आहे, कॅन्सर म्हणजे थोड्याच दिवसात मृत्यूची निश्चितीच अशी त्यांची भावना असते. खरं तर जन्म झाला आहे त्याला मृत्यू अटळच आहे, कॅन्सर झाला नसता तरीही मृत्यू येणारच हे त्यांना माहित असतं, डॉक्टर बावडेकरांसारख्या कॅन्सर बरा झाल्याच्या केसेसही ऐकण्यात किंवा पाहण्यात आलेल्या असतात, कॅन्सरसह काही वर्षेसुद्धा कार्यरत असलेले लोक त्यांना बहुधा ड्वाऊक असतात, पण आपण आपली ही समस्या मॅनेज करू शकू हा आत्मविश्वास त्यांना वाटत नसतो. याउलट, डॉक्टर सुनंदा अवचट यांची प्रतिक्रिया होती, ‘तरी बरं, कॅन्सरच आहे, हार्ट अटॅक आला नाही. मला माझी बाकी कामं तरी व्यवस्थित मार्गी लावता येतील’. त्यांचे शब्द कदाचित थोडे वेगळे असतील पण आशय हाच.

‘कॅन्सर माझा सांगाती’ हे डॉक्टर अरविंद बावडेकर यांनी लिहिलेले मौज प्रकाशन आपल्याकडे आहे तसेच आता ‘कॅन्सरची दुसरी बाजू’ हे मनु कोठारी आणि लोपा मेहता या डॉक्टरद्वयींनं लिहिलेलं आणि १७ ऑगस्ट २०१६ रोजी नागपूरच्या साहित्य प्रसार केंद्रानं प्रसिद्ध केलेलं नवं पुस्तक आपल्या शुभार्थी व शुभंकरांना वाचायला उपलब्ध आहे. मूळ ग्रंथ ९३२ पृष्ठांचा, ज्ञानकोशासारखा, विस्तृत १९७३मध्ये ‘दी नेचर ऑफ कॅन्सर’ या नावाने इंग्रजीत प्रसिद्ध झाला होता. नंतर त्याचे संक्षिप्त रूप इंग्लंडमध्ये ‘कॅन्सर मिथ्स अँड रिअलिटीज ऑफ कॉज अँड क्युअर’ या नावाने (१९७९मध्ये) प्रसिद्ध झाले, पाठोपाठ त्याची जर्मन व डच भाषेत भाषांतरे झाली. त्याची गुजराती (१९८८मध्ये) व नंतर तामिळ, बंगाली, उर्दू व हिंदी भाषांमध्ये भाषांतरे झाली आहेत. (भारतात, इंग्रजीत ‘द अदर फेस ऑफ कॅन्सर’ या नावाने प्रसिद्ध झाले) आता हे मराठी भाषांतर उपलब्ध झाले आहे. अनुवादक - डॉक्टर अविनाश डोरले. महत्वाची गोष्ट म्हणजे मूळ पुस्तक जरी १९७९ सालचे असले तरी या मराठी भाषांतरात, लेखकद्वयीने लिहिलेली, कॅन्सरबाबतचे सत्य: अद्ययावत १९९४ पर्यंत, कर्कव्याधीचे सत्य: अद्ययावत २००१ पर्यंत, कॅन्सरबाबतची सत्य परिस्थिती: २००९ ची स्थिती, कर्कव्याधीचे सत्य: अद्ययावत २०१६ पर्यंत, अशी चार प्रकरणे पृष्ठ १३१ पासून पुढे समाविष्ट केली आहेत.

पुस्तकामध्ये, जवळजवळ दर पानावर काही विधाने, मुद्दे नवीन आहेत, निदान वाचकाला विचार करायला उद्युक्त करतील असे आहेत. काही विधाने पटणारी, काही आपल्या मनात रुजलेल्या समजुतींना धक्का देणारी आहेत. काही मुद्दे पार्किन्सन्सबाबतच्या विचारांशी/ परिस्थितीशी समांतर असतील, काही पार्किन्सन्सच्या विषयांपुरते संदर्भहीन वाटतीलही. पुस्तकातील काही थोडा मजकूर खाली उद्धृत करित आहोत. आपल्यातही विविध क्षेत्रातील अनुभवी व तज्ज्ञ मंडळी आहेतच तेव्हा टीका/ टिप्पणी हवीच आहे. विरोधांत असली तरीही! पूर्ण पुस्तक वाचून लिहायचं असलं तर पुस्तक उपलब्ध आहेच.

पार्किन्सन्समित्र शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन

यावर विचार करा व अभिप्राय कळवा. उत्तरार्ध पुढील अंकात.

दूरध्वनी : २४३३१४३६

### १३ ऑक्टोबर मासिक सभा वृत्त

गुरुवार दिनांक १३ ऑक्टोबर रोजी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने हॉटेल अश्विनी, येथे सभा आयोजित केली होती. यावेळी डॉक्टर श्रीधर चिपळूणकर यांचे 'पार्किन्सन्स आणि पोश्चर' या विषयावर प्रात्यक्षिकासह व्याख्यान झाले. सभेस ७०/८० शुभंकर, शुभार्थी उपस्थित होते. आशा रेवणकर यांनी वक्तृयांची ओळख करून दिली. काहीतरी वेगळे करण्यासाठी औषधाविना आजार बरा करणे अशी संकल्पना घेऊन डॉक्टर चिपळूणकर यांनी प्रॅक्टीस सुरु केली. जवळजवळ १० हजार विविध आजाराच्या पेशंटनी याचा फायदा घेतला. त्यांच्या दवाखान्यात गेल्या गेल्या 'Visit before you take medicine' अशी पाटी दिसते. त्यांनी आयुर्वेदातील एमडी पदवी मिळवली. त्यानंतर डिप्लोमा इन फिजिओथेरपी, पॅथॉलॉजीत पोस्ट ग्रॅज्युएशन केले. स्पोर्ट सायन्स, स्कीन एंजिंग आणि रीज्युवेनेशन या विषयातील विविध पदव्या देश परदेशात मिळवल्या. या सर्वांतून स्वतःची वेगळी उपचार पद्धती विकसित केली.

पार्किन्सन्स बरा होत नाही आणि सतत वाढत जाणारा आजार आहे हा विचार घेऊनच पीडी पेशंट जगत असतो. औषधाव्यतिरिक्त, तुम्हीच तुमचे डॉक्टर बना, यासाठी आजार समजून घ्या असा सल्ला त्यांनी दिला. यासाठी त्यांनी वेदनेचे उदाहरण दिले. बुटात खडा अडकल्यास पटकन समजते, आपण तो काढून टाकतो. झोपेतही काही चावल्यास प्रतिक्षिप्त क्रियेने शरीर मागे घेतो. वेदनेपासून दूर होण्याची इच्छा त्यामागे असते. मेंदू हा सुपर कॉम्प्युटर आहे. वेदनेला प्रत्येकाची वेगवेगळी प्रतिक्रिया असते. प्रत्येकजण क्षमतेनुसार सहन करत जातो. वेदना वाढल्यावर भीती, काळजी वाटते. वेदना समजून घेण्यासाठी वेदना कधीपासून हे पहायचं. प्रत्येकांनी आपला उपाय शोधायचा. बरेच जण वेदनाशामक औषधे घेतात यातून अॅसिडीटी वाढते. वेदना दुसरीकडे फक्त ढकलली जाते. आपण वरून काही चोळतो तेंव्हाही चुरचुरते. त्यामुळे लक्ष वेदनेपासून दुसरीकडे वळवले जाते.

आजारातून बरे होण्यासाठी प्रतिकारशक्ती, विचारशक्ती वाढवली तर शरीर स्वतःच औषध तयार करू शकेल.

शरीर करत नसेल तर ते करण्यासाठी काय करायचं? आपल्याच मेंदूला कामाला लावायचं. मेंदूचा ४% भागच आपण वापरतो. आणखी वापरायचा. यासाठी पक्षाघाताचे उदाहरण त्यांनी दिले. डावा हात पॅरलाईज झाला असेल तर उजवा हातही तसाच डाव्याप्रमाणे ठेवायचा. तसेच पाहत राहायचे हे करताना आपण दमतो. घाम येतो. हळूहळू उजव्या हाताची दोन बोटे हलवायची. त्याप्रमाणे डाव्या पॅरलाईज झालेल्या हाताचीही हालचाल होऊ लागते. म्हणजेच विरुद्ध बाजूचा परस्पर संबंध पाहून आपण झायुवर नियंत्रण आणू शकतो.

व्यायामातही विविधता असावी. दहावेळा हात हलवला की अकराव्यावेळा ती नुसती हालचाल असते. व्यायाम नसतो. चालणे, पोहणे, उठावशा काढणे अशी विविधता असावी. दमश्वास, ताणणे हे असावे. व्यायामाने ताठरता कमी होते. शरीरावरील लक्षणाचा मनाशी कसा संबंध असतो हे सांगताना त्यांनी परीक्षेचे उदाहरण दिले. घाम येणे, हात कापणे, फटिंग ही शारीरिक लक्षणे भीतीने, मानसिक ताणाने दिसतात. हे टाळण्यासाठी ताणावर नियंत्रण ठेवणे महत्वाचे ठरते. ऑलिम्पिकमध्ये सिल्वर वरून गोल्ड मेडलकडे जाण्यासाठी असे ताणावरील नियंत्रण आपण शिकवत असल्याचे त्यांनी सांगितले. खेळाडू बाहेरून स्टॅरॉइड घेतात, पकडले जातात. परंतु शरीरात स्वतःचीच स्टॅरॉइड तयार करायची क्षमता असते, ती वाढवायची. आजारावरील नियंत्रणासाठीही नकारा ऐवजी शरीरातील लक्षणे स्वीकारून समजून घेणे महत्वाचे. नकारात्मक विचार यायला लागले की लगेच दखल घेऊन आपले ज्यात मन रमते अशा गोष्टी करायच्या. स्वयंपाक, चित्रकला, बागकाम, गाणी ऐकणे, म्हणणे, प्रवास करणे, जे करायचे ते तन्मयतेने केल्यास, आनंदी असल्यास चांगले स्टॅरॉइड तयार होते. गोष्टी सहज उपलब्ध झाल्या की त्रास घेणे कमी होते अवलंबित्व येते. यासाठी त्यांनी सर्वांना पटेल असे मोबाइलचे उदाहरण दिले. मोबाइलवर नंबर सेव्ह केल्याने मोबाइल हरवला तर जवळच्या माणसाचा फोन नंबरही आठवत नाही. अशाच आपण नित्याच्या अनेक क्रिया कमी करतो. आवश्यक क्रिया न केल्याने आजाराला निमंत्रण देतो. त्यामुळे नित्याच्या क्रिया कमी करू नका आणि क्रिया करताना मन केंद्रित करा असा सल्ला दिला. याचबरोबर पोटाने श्वास घेण्यासही सांगितले. लहान मुले असाच श्वास घेतात. इगो सोडून खळखळून हसणेही महत्वाचे असल्याचे सांगितले.

यानंतर श्रोत्यांच्या विविध प्रश्नांना त्यांनी उत्तरे दिली. फळ्यावर रेखाचित्रे काढून बसणे, उठणे, झोपणे, झोपून उठणे, वाहन चालवणे, स्वयंपाक करणे, शिक्षात बसणे अशा विविध वेळी पोश्चर कसे असावे हे समजावून सांगितले. चहापान झाले, औपचारिक रित्या सभा संपली तरी श्रोत्यांचे प्रश्न विचारणे संपत नव्हते. डॉक्टरांनी न कंटाळता, ठरलेल्या वेळापेक्षा जास्त वेळ देऊन सर्वांच्या शंकांचे निरसन केले. सर्वांच्याच मनात सकारात्मक विचार पेरले. वाढदिवसानिमित्त श्यामलाताई शेंडे यांनी चहा दिला.

### १० नोव्हेंबर मासिक सभा वृत्त

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची मासिक सभा गुरुवार दिनांक १० नोव्हेंबर रोजी आयोजित केली होती.

यावेळी 'पूरक उपचार पद्धतीबद्दलचे आपले अनुभव' या विषयावर शेअरिंग झाले. प्रार्थनेने सभेस सुरुवात झाली.

डी. वाय. पाटील कॉलेजमध्ये पदव्युत्तर अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थिनी असलेल्या देविका भिडे या, नृत्य आणि फिजिओथेरपी यांची सांगड घालून पार्किन्सन्ससाठी प्रकल्प करत आहेत. पहिली १५ मिनिटे त्यांनी त्याबद्दल प्रात्यक्षिकासह माहिती सांगितली. प्रसिद्ध नृत्यांगना सुचित्रा दाते यांच्या कडे त्यांची नृत्यसाधनाही चालू आहे. सुचित्रा दाते या गेली काही वर्षे पार्किन्सन्स पेशंट आणि जेष्ठ नागरिकांसाठी मोफत नृत्योपचार करत आहेत. देविका यांना फिजिओथेरपीचा त्यांचा अनुभव आणि नृत्य हे बऱ्याचवेळा सारखे आणि एकमेकास पूरक आहेत असे वाटले. यासाठी त्यांनी पदव्युत्तर प्रकल्पासाठी हा विषय घेतला. प्रात्यक्षिकासाठी त्यांना शीतल टेकावडे आणि झिनल संगवी यांनी मदत केली. भरतनाट्यममधील आडव, विविध मुद्रा, नवरस त्यांनी दाखवले. शुभंकर शुभार्थीनीही यात उत्साहाने सहभाग घेतला. फिजिओथेरपी करताना कंटाळवाणे वाटू शकते नृत्याची जोड दिल्याने ते मनोरंजक होते. पाय आपटताना अॅक्युप्रेसरचे सर्व पॉईंट दाबले जातात, नृत्याच्या विविध बाबी करताना हालचालीतील समन्वय, चालण्यात सुधारणा, तोल सावरणे या गोष्टी साध्य होतात, आत्मविश्वास वाढतो. नवरसाच्या अभिनयामुळे चेहऱ्याला फेशिअल होते.

भावविहीन चेहरा हे पिडीचे लक्षण, त्यावर मात करता येते.

या प्रयोगात सहभागी असलेले मोरेश्वर काशीकर यांनी आत्तापर्यंत आठ सेशन केलेली आहेत. त्यांनी पाय आपटण्यामुळे फ्रीजिंगची समस्या कमी झाल्याचे सांगितले.

यानंतर रामचंद्र करमरकर यांनी सहलीबद्दल माहिती सांगितली. शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी पूरक उपचार म्हणजे ऑलोपथीचे उपचार चालू ठेऊन केले जाणारे इतर उपचार अशी पूरक उपचारपद्धतीची व्याख्या करत चर्चेला सुरुवात केली.

मोरेश्वर काशीकर यांनी वेगवेगळ्या कारणासाठी वेगवेगळे पूरक उपचार वापरत असल्याचे सांगितले. यात आयुर्वेद, होमिओपॅथी, नृत्योपचार, योगासने, प्राणायाम, सर्वांग सुंदर व्यायाम, संगीत इत्यादीचा समावेश असल्याचे सांगितले. ते शुभार्थींनी मदत मागितल्यास घरी जाऊन योग शिकवतात. यात त्यांना आनंद मिळत असल्याचेही सांगितले. विजय ममदापुरकर यांनी खेळाडू म्हणून स्वतःचे अनुभव सांगितले. श्री काशीकर यांच्या स्मरणिकेतील योगोपचार उपचारावरील लेखाचा फायदा झाल्याचे सांगितले. स्वमत गटाचा आत्मविश्वास वाढण्यास उपयोग होतो असे ते म्हणाले. विशाखा मेंडजोगे यांनी सुज्योग थेरपीबद्दल माहिती सांगितली. श्री. राजीव ढमढेरे यांच्यासाठी त्या ही थेरपी वापरतात. त्यांना याचा उपयोग होतो. उमेश सलगर यांनी आयुर्वेदिक औषध आणि महानारायण तेलाने मसाज याचा उपयोग झाला अशी माहिती दिली

नेहमीप्रमाणे वाढदिवस साजरे करण्यात आले. शोभना तीर्थळी यांनी, गोपाल तीर्थळी यांच्या वाढदिवसानिमित्त खांडवीच्या वड्या- हा पारंपारिक पदार्थ आणला होता. तर हेमा शिरोडकर यांनी दिवाळीनिमित्त स्वतः केलेली चकली आणली होती. विनिता कुलकर्णी यांनी चहा दिला.

## ८ डिसेंबर मासिक सभा वृत्त

गुरुवार दिनांक ८ डिसेंबर रोजी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने सभा आयोजित केली होती. यावेळी डॉक्टर अरूण दातार (संचालक - सूर्या जिम) यांचे 'पार्किन्सन्स आणि व्यायाम' या विषयावर प्रात्यक्षिकासह व्याख्यान झाले. सभेस ५०/६० जण उपस्थित होते. आशा रेवणकर यांनी वक्तृयांची ओळख करून दिली. सुरुवातीला डिसेंबर महिन्यात ज्यांचे वाढदिवस आहेत अशा शुभंकर शुभार्थींचे वाढदिवस साजरे करण्यात आले. यावेळी माननीय वक्तृयांचा वाढदिवसही डिसेंबर मधील होता.

डॉक्टरांनी सुरुवातीला 'प्रार्थना नसती तर मी वेडा झालो असतो असे गांधीजी म्हणत' असे सांगत प्रार्थनेचे महत्व सांगितले.

यानंतर त्यांनी काही वेगवेगळ्या कारणाने शारीरिक दोष निर्माण झालेल्या व्यक्तींना व्यायामाद्वारे कसे बरे केले याची उदाहरणे सांगितली. १०/१२ वर्षांच्या मुलाचे आजारपणामुळे हातपाय अडू झाले होते. या मुलाकडून मसाज, पोहणे, व्यायाम हे करवून घेतले. चार वर्षात ज्याला छोटा दगडही उचलता येत नव्हता तो ११५ किलो वजन उचलू शकला. हे साध्य करण्यासाठी काही महत्वाच्या बाबी त्यांनी सांगितल्या.

१) आपले दुःख, त्रास जवळच्या व्यक्ती सोडल्यास सर्वांना सांगत बसू नका. यावर बहिणाबाईची कविता त्यांनी सांगितली. 'माझ दुःख माझ दुःख तयघरात कोंडलं, माझ सुख माझ सुख हंड्या झुंबरे टांगलं'.

स्वतःच्या अपघातानंतर निर्माण झालेल्या दुर्धर परिस्थितीवर मात करण्यास ती उपयोगी पडल्याचे त्यांनी सांगितले.

२) ठरलेले व्यायाम करताना लक्ष केंद्रित करणे महत्वाचे. शुभंकराने व्यायाम करताना जिद्द, आशावाद निर्माण करावा. प्रेम, काळजी, सहानुभूती दाखवून शुभार्थीला कमकुवत करू नये.

३) व्यायामात सातत्य, काटेकोरपणा, शिस्त हवी. उरकाउरकी नको. कंटाळा नको' टू. फिल टायर्ड इज नॉट टू बी टायर्ड' 'द मसल्स ग्रो ओन्ली व्हेन . . . यु फोर्स देम टू ग्रो' हे लक्षात घ्यावे.

४) You are not disabled by the disabilities you have but you are able by the abilities you have.

५) मनाने खंबीर बनून दुखण्यावर स्वार व्हा. यातून , शरीराची ताकद वाढवत नेता येते.

६) व्यायाम करताना निश्चित असे उद्दिष्ट हवे. यात अल्पकालीन, दीर्घकालीन, निर्णायक असे प्रकार सांगितले.

यानंतर त्यांनी प्रत्यक्ष व्यायाम करून घेतले. व्यायामाच्या सुरुवातीला दीर्घ श्वास घेऊन मन स्थिर केले. त्यानंतर डोळे मिटून पायाच्या बोटोपासून डोक्यापर्यंत शरीराच्या प्रत्येक अवयवाला ताण विरहित करण्यास सांगितले. नंतर पुन्हा त्याच अवयवांना ताण देण्यास सांगितले. पुन्हा ताण विरहित करून व्यायाम प्रकार सुरु केले. (हे व्यायाम प्रकार स्मरणिकेत देण्यात येतील) सर्व शुभंकर शुभार्थी उत्साहाने यात सहभागी झाले. 'नो पेन नो गेन' म्हणून काही झाले तरी व्यायाम चुकवायचा नाही. हे सर्वांच्या मनावर ठसवले.

ज्या दिवशी व्यायाम नाही त्यादिवशी जेवण नाही असा निर्बंध स्वतःवर घातल्याचे त्यांनी सांगितले. व्यायामाबरोबर आहार विहाराचे महत्त्वही विशद केले. त्यांच्या विचाराना 'आधी केले मग सांगितले' असे अनुभवाचे अधिष्ठान असल्याने, सर्वांनाच त्यांचे विचार भावले. पंचाहत्तरीतही त्यांची शरीरसंपदा, दीड दोन तासातील आत्मविश्वासपूर्ण, उत्साहाने ओतप्रेत भरलेला वावरही सर्वांवर प्रभाव टाकून गेला.

यानंतर श्रोत्यांच्या विविध प्रश्नांना त्यांनी उत्तरे दिली.

शेवटी अंजली महाजनने व्यायामाविषयीच्या घोषणा सांगितल्या.

डॉक्टर दातार यांनी पेशंट एकत्रित आल्यास आपण व्यायाम शिकवण्यास तयार आहोत असे सांगितले. डॉक्टरांच्या जीवन दर्शन सांगणाऱ्या 'शून्यातून सूर्याकडे' या पुस्तकाच्या प्रती काहीजणांनी घेतल्या.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या ' पार्किन्सन्सचा स्वीकार करून पार्किन्सन्ससह आनंदी राहावे' या ब्रीदवाक्याला पूरक आणि प्रेरणादायी अशा डॉक्टरांच्या व्याख्यानाने सकारात्मक विचाराची पेरणी नक्कीच झाली.

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

## पीडी साठी पूरक उपचार

श्री. मोरेश्वर काशीकर, शुभार्थी

पीडीसाठी एकच उपचार पुरेसा होत नाही, पीडी हा कारण ती ८०-८५% सायको सोमॅटिक विकार आहे. म्हणून पूरक उपचार आवश्यक आहेत. असे पूरक उपचार देण्यासाठी डॉक्टर्स उपलब्ध नसतात. असलेच तर खर्च अवाढव्य होतो व पुनः उपचार प्रायोगिकच राहतात. त्यामुळे शुभार्थीने किंवा शुभंकराने आपले आपणच उपचार करून घेणे आवश्यक होते. “मन करारे प्रसन्न” हे त्यांचे ध्येय असते. आता थोडक्यांत मी शुभार्थी म्हणून स्वतःवर करीत असलेले पूरक उपचार पाहू.

- १) मुख्य उपचार तज्ञ डॉक्टरांकडून घेत आहे. प्रत्येक महिन्याला चेकअप करतो. डॉक्टरला रिपोर्ट लिहून देतो.
- २) आयुर्वेदिक वैद्य नसले तरी परंपरागत औषधे घेणे. उदा. त्रिफळा चूर्ण, सुखसारक चूर्ण वापरतो. पचन व मलविसर्जन यासाठी पचनांत गॅस निर्माण होऊन निघून जाणे व योग्य वेळी मल विसर्जन होणे. या दोन्हीत मी फरक करतो. जर योग्य तऱ्हेने गॅस तयार होऊन पास आऊट झाले तर तोल सांभाळणे, फ्रीझिंग व चालणे याचा त्रास कमी होतो. असा माझा अनुभव आहे.
- ३) होमिओपथिक - भारती विद्यापीठाचा एक वर्षाकरता प्रकल्प चालूच आहे. त्याचबरोबर आम्ही इतर व्याधींवरही त्यावर्षी होमिओपथिक ट्रीटमेंट घेत आहोत. एक वर्षानंतर पुढे ठरवू.
- ४) व्यायाम - सर्वांगसुंदर व्यायाम व चालणे हे ४० ते ६० मि.करतो. दमछाक व तोल सांभाळणे यासाठी चालण्याबरोबर थोडे जॉगिंग चालू केले आहे. त्यामुळे पाय, पावले, घोटे, पोटच्या, गुडघे, मांड्या, कंबर ह्यांचे स्नायू इलॅस्टिक रहायला मदत होते. व रिजिडीटी कमी होते. हालचाल सुलभ व्हायला मदत होते. सकाळी ४.३० वाजता उठतो. वेळ लागतो. म्हणून लवकर उठणे भाग पडते. मन प्रसन्न रहायला मदत होते.
- ५) योगासने व प्राणायाम - श्वासोच्छ्वास व विचारांची गती यांचा जवळचा संबंध आहे. तसेच ध्यान, रक्तदाब व नाडीच्या नियंत्रणासाठीही प्राणायाम आवश्यक आहे. फुफ्फुसांची ताकद वाढणे आवश्यक आहे. श्वासाच्या गतीवर नियंत्रण आणून डाव्या व उजव्या बाजूचे व म्हणून पूर्ण शरीर शिथिल करता येते व ट्रेमर्स, फ्रीझिंग, साठी मदत होऊ शकते. कपालभाती ३०० वेळा व अनुलोम-विलोम २०-२५ वेळा करतो.
- ६) श्वासन - पूर्ण शरीराच्या शिथिलीकरणाने आवश्यक त्या स्नानूना योग्य वेळी शिथिल होता येते. विशेषतः फ्रीझिंगमध्ये उपयोग होतो. बी.पी.डायबेटिस यात शरीरावर होणारा दुष्परिणाम कमी करता येतो. झोप कमी होत असल्यास ती त्रुटी भरून काढता येते.
- ७) पाणी पिणे - वर्षभरात रोज किती पाणी प्यावे याचे निश्चित नियम उपलब्ध नाहीत व अनेक मते आहेत. म्हणून पचन व मलमूत्र विसर्जन यांना जेवढे पाणी लागेल ते आपल्या अंदाजाप्रमाणे घेतो. सकाळी २५० मिलि. कोमट पाणी + त्रिफळ्याचे पाणी घेतो.
- ८) संगीत श्रवण - संगीताने मन प्रसन्न रहायला मदत होते. त्यामुळे ट्रेमर्स कमी व्हायला मदत होते. यासाठी शास्त्रीय व सुगम संगीत दोघांचाही उपयोग करतो. सितार सरोद व बासरी या वाद्यांचा विशेष उपयोग करतो. आकाशवाणी, पुणे केंद्राची खूपच मदत होते. ही वापरतो व स्वतःही थोडे हार्मोनियम वाजवतो. बैरागी यमन तोडी, मालकंस, जयजयवंती असे राग मन प्रसन्न ठेवायला मदत करतात. श्वासन व ध्यान यासाठीही संगीताचा उपयोग करतो.
- ९) सत्संग - सत्संगाने मनाची आध्यात्मिक उन्नती होऊन ते प्रसन्न रहायला मदत होतो. प्रत्यक्ष सत्संगाला जाणे शक्य नसल्याने, योगासने, प्राणायाम, ध्यान इ.वेळी प्रसिद्ध वक्त, तत्त्वज्ञ, आध्यात्मिक गुरु इ. चे टेप/सीडी लावून त्यांच्या सान्निध्याचा अनुभव घेतो.
- १०) शुभार्थीना मदत - ज्या शुभार्थीना व्यायाम, योगासने इ. बदल मदत हवी असते त्यांना ती त्यांच्या घरी जाऊन देण्याचा प्रयत्न करतो. यातून खूपच समाधान मिळून मन प्रसन्न राहण्यास मदत होते.
- ११) भरतनाट्यम् आधारित व्यायाम - नुकतेच मित्रमंडळ कॉलनीत ८ सेशन्सचा एक कार्यक्रम घेतला गेला. त्याला जात होतो. नेहमीच्या व्यायामातील स्नायूपेक्षा इतरही स्नायूंना व्यायाम होतो. नवीन शिकल्याचा आनंदही मिळतो. फ्रीझिंगसाठी त्याचा उपयोग होऊ शकेल असे वाटते. तो क्लास चालूच राहणार असे कळते.
- १२) जमेल तेवढा इतर शुभार्थी व शुभंकर यांच्याशी संपर्क ठेवतो.
- १३) अशा तऱ्हेने उपलब्ध साधने वापरून सकारात्मक वृत्ती ठेवून मन प्रसन्न ठेवायचा प्रयत्न करतो आणि स्वतःलाच पूरक उपचार करून घेतो.

शुभार्थी मोरेश्वर काशीकर यांचे हे स्वानाभुवाचे विचार आहेत.

<b>बटवडा न झाल्यास परत पाठवण्याचा पत्ता</b> पार्किन्सन्स मित्रमंडळ द्वारा श्री. रा. हे. करमरकर १११९, सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३० भ्रमणध्वनी - ९४२३३ ३८१६४ E-mail : rhkarmarkar@rediffmail.com website - www.parkinsonsmitra.org	<b>बुक - पोस्ट</b> प्रति, _____ _____ _____
---	--