

# पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

<p>❖ संस्थापक ❖</p> <p>कै. मधुसूदन चिंतामण शेंडे</p> <p>शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन</p>	<p>❖ कार्यकारिणी ❖</p> <p>श्यामला शेंडे, अध्यक्ष ९८५०४०१८४६</p> <p>डॉ. शोभना तीर्थळी, उपाध्यक्ष ९६७३११४८४३</p> <p>रामचंद्र करमरकर, कार्यवाह ९४२३३३८१६४</p> <p>सविता ढमढेरे, खजिनदार ९३७१०००४३८</p> <p>विजयालक्ष्मी रेवणकर, खजिनदार ९८५०८४९५२९</p>
<p>❖ प्रकाशक ❖</p> <p>श्री. रामचंद्र करमरकर</p> <p>सर्व हक्क पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे आधीन.</p>	<p>❖ पत्रव्यवहाराचा व संपर्काचा पत्ता ❖</p> <p>पार्किन्सन्स मित्रमंडळ</p> <p>द्वारा : श्री. रा. हे. करमरकर</p> <p>३, चिंतामणी अपार्टमेंटस्,</p> <p>१११९, सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३०.</p> <p>फोन नं. : ९४२३३३८१६४</p> <p>रजिस्ट्रेशन नंबर : E - ७९४५/पुणे</p> <p>website : <a href="http://www.parkinsonsmitra.org">www.parkinsonsmitra.org</a></p>

स्मरणिकेत प्रसिद्ध झालेल्या लेखांतील मतांशी संपादक मंडळ व पार्किन्सन्स मित्रमंडळ सहमत असेलच असे नाही. संबंधित तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानेच उपचार करावेत.

# अनुक्रमणिका

क्र.	विषय	लेखक	पान नं.
१.	संपादकीय	डॉ. शोभना तीर्थळी	३
२.	पार्किन्सन्स मित्रमंडळ वार्ता - जानेवारी २०१८ ते मार्च २०१८	डॉ. शोभना तीर्थळी	४
३.	मनोगत	श्यामला शेंडे	७
४.	मनोगत ९ एप्रिल २०१८ पार्किन्सन्स मित्रमंडळ वार्षिक मेळावा	शरच्चंद्र पटवर्धन	८
५.	सुमनताई ... एक अनंत नि सुंदर अनुभव	प्रा. विजयालक्ष्मी रेवणकर	११
६.	मनाचिये गुंती...	डॉ. अमित करकरे	१३
७.	पार्किन्सन्स डॉट ऑर्ग, काळाची गरज	डॉ. अतुल ठाकुर	१७
८.	पार्किन्सन्स व तणाव नियोजन	डॉ. पराग टुसे	१९
९.	स्वप्नात रंगले मी	डॉ. शोभना तीर्थळी	२२
१०.	मदत घ्या - मदत करा	दीपा होनप	२५
११.	निर्धार करूया स्वप्नयत्ने जीवन सुसह्य जगण्याचा	शेखर बर्वे	२७
१२.	पार्किन्सन्स रुग्णांसाठी ट्रेडमिल ट्रेनिंग	डॉ. निमिषा मिश्रा	३०
१३.	पार्किन्सन्सच्या लढ्यात आमचाही सहभाग	मृगाली भट	३२
१४.	ओंकार - पार्किन्सन्सकरिता औषध	अॅड. विजय ममदापूरकर	३४
१५.	नर्सिंग होममधला पेशंट - बॉब, बाबूराव किंवा आणखी कोणी	शरच्चंद्र पटवर्धन	३६
१६.	मनाचा विमा	उमेश सलगर	४१
१७.	पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची विरंगुळा सहल	अंजली महाजन	४३
१८.	पीडी आणि झोप	वसुमती देसाई	४५
१९.	तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार	पद्मजा ताम्हनकर	४६
२०.	पार्किन्सन्स मित्रमण्डल और हमारी यादें	संजीवनी आठल्ये	४८

आज पार्किन्सन्स दिनाच्या निमित्ताने नववी स्मरणिका आपल्या हाती देताना आम्हाला आनंद होत आहे. संस्था रजिस्टर झाल्यापासून ही पहिलीच स्मरणिका आहे. येथे तज्ज्ञ, शुभचिंतक, शुभंकर, शुभार्थी यांची सुरेल मैफल जमली आहे. सुरुवातीपासून शेवटपर्यंत सकारात्मक सूर लागलेला आहे.

मंडळाचे संस्थापक सदस्य शरच्चंद्र पटवर्धन यांच्या लेखनाचे 'कोणत्याही परिस्थितीत आनंदी, सकारात्मक, कसे राहता येईल' हे सूत्र असते. 'आधी केले मग सांगितले' हा बाणा असतो येथील मनोगतातही ते आहे.

'निर्धार करूया स्वप्रयत्ने जीवन सुसह्य जगण्याचा' असे म्हणत शेखर बर्वे यांनी मैफलीची मध्यवर्ती कल्पनाच मांडलेली आहे. याला दुजोरा देणारे असे कै. सुमनताई जोग यांचे जगणे होते. विजयालक्ष्मी रेवणकर यांनी आपल्या या मैत्रिणीच्या आठवणी भावुक होत सांगितल्या आहेत. वियोगाचे दुःख आहेच तरीही आजाराशी सामना करताना आनंदी तर राहायचेच आणि विधायक कार्यही करायचे ही सुमनताईची वृत्ती नतमस्तक व्हावयास लावते.

निर्धार करायचा तर मनाची भूमिका महत्त्वाची असते. डॉ. अमित करकरे यांनी 'मनाचिये गुंती' मधून ती मांडली आहे. मनाचे दोष कसे घालवायचे हे अल्बर्ट एलीस यांच्या 'आरईबीटी' उपचार पद्धतीच्या आधारे हसतखेळत समजावले आहे. आधुनिक काळात ताणतणाव वाढले आहेत. आजार वाढविण्यास ते कारणीभूत होतात. डॉ. पराग टुसे यांनी विचारावर नियंत्रण करत तणावावर नियंत्रण कसे करायचे हे आपल्या लेखात सांगितले आहे.

मंडळाची वेबसाईट करणारे अतुल ठाकूर शुभंकर, शुभार्थीचे नैराश्य घालविण्याचा कृतिशील प्रयत्न करतात. पार्किन्सन्स डॉट ऑर्गद्वारे जगाच्या पाठीवर कोठेही असणाऱ्याला एका क्लीकवर पीडीविषयक ज्ञान, माहिती, अनुभव यांचा खजिनाच रिता करतात.

पीडीसह जीवन सुसह्य होण्यासाठी विविध लक्षणांवर मात करणारे उपायही आवश्यक आहेत. निमिषा मिश्रा यांचा तोल व पोश्चरसाठी ट्रेडमिलचा वापर करण्याचा प्रयोग, मृगाली भट आणि तिच्या मैत्रिणीचे कंप पीडीचाच आहे का हे मोजणारे अॅप हे शुभार्थींना आशेचा किरण दाखवतात.

पार्किन्सन्सला हाताळताना काही छोट्या गोष्टीही महत्त्वाच्या ठरतात. शरच्चंद्र पटवर्धन यांच्या बॉब बाबुराव... या स्वैर रूपांतरात गोळ्यांच्या वेळा आणि दिनचर्या यात योग्य मेळ घातल्यास शुभार्थीचे जगणे कसे सुसह्य होते हे पटवून दिले आहे.

निर्धार, प्रयत्न स्वबळावर होतीलच पण कुटुंबाची, स्वमदत गटाची मदत मिळाल्यावर हे काम अधिक सोपे होईल. शुभार्थी उमेश सलगर, पद्मजा ताम्हनकर, विजय ममदापुरकर आणि शुभंकर संजीवनी आठल्ये, उल्हास गोगटे यांच्या अनुभव लेखन आणि कवितांतून या दोन्हींचा योग्य मेळ घालून जीवन सुसह्य करण्याचा प्रयत्न दिसतो. इतर शुभंकर शुभार्थींना यातून नक्कीच प्रेरणा मिळेल.

आनंद निर्मितीसाठी मंडळाचे सहलीसारखे उपक्रम खूपच महत्त्वाचे आहेत. हे अंजली महाजन यांनी लिहिलेल्या 'विरंगुळा सहल' या सहलीच्या वर्णनातून दिसते.

या सर्वांबरोबर शांत झोपही उत्तम आरोग्यासाठी महत्त्वाची असते. वसु देसाई यांनी 'पीडी आणि झोप' या लेखातून या महत्त्वाच्या बाबीचा विचार पीडीच्या दृष्टिकोनातून करून उपायही सुचविलेले आहेत.

कुटुंब, स्वमदत गट यांबरोबर भोवतालचा समाज, उत्तम आरोग्यसेवा, दैनंदिन जीवनातील इतर सोयी, सुविधा पूरक असल्यास शुभंकर, शुभार्थीची दमछाक कमी होईल आणि आनंदी जगणे सुकर होईल. शोभना तीर्थळी यांनी रंगविलेल्या स्वप्नात या सर्व गोष्टी आहेत. मंडळाच्या भविष्यकालीन कार्याची दिशा सांगणारे असे हे स्वप्न आहे आणि ते सत्यात आणण्यासाठी आपण सर्व कोणकोणत्या पातळीवर मदत करू शकाल हे दीपा होनप यांनी आपल्या आवाहनात सांगितलेले आहे.

अशा या सुरेल मैफलीत आपणही रंगून गेलात आणि प्रयत्नपूर्वक जीवन सुसह्य करण्याचा निर्धार केलात तर आमचे श्रम सार्थकी लागले असे वाटेल.

सभासदांकडून मंडळ वर्गणी घेत नाही. देणगीदार, हितचिंतक, जाहिरातदार यांचे सहकार्य नेहमीच मिळत असते. याशिवाय शुभदा मीरचंदानी, सविता ढमढेरे तसेच मुद्रक विनय दीक्षित व त्यांच्या पत्नी क्रांती दीक्षित यासर्वांचा स्मरणिका निर्मितीत सहभाग आहे. या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार !

# पार्किन्सन्स मित्रमंडळ वार्ता

## जानेवारी २०१८ ते मार्च २०१८

डॉ. शोभना तीर्थळी  
शुभंकर

मे २०१७ ते मार्च २०१८ या वृत्तांत वर्षातील मे ते डिसेंबर पर्यंत झालेल्या सभा व इतर घटनांचे सविस्तर वृत्त 'संचार' या संवाद पत्रिकेतून दिलेले आहे. या वर्षात संस्था रजिस्टर झाली. मंडळाच्या दृष्टीने या वर्षातील ही अत्यंत महत्वाची घटना आहे. रजिस्ट्रेशनची गरज म्हणून अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, कार्यवाह, खजिनदार अशी पदे निर्माण झाली. असे असले तरी मंडळाचे सर्व उपक्रम पूर्वीच्या कार्यकारिणीच्या सहकाऱ्यांच्या मदतीनेच चालू आहेत आणि राहतील. येथे शेवटी त्यांची नावे आणि संपर्क फोन दिलेले आहेत. या वर्षातील दुसरी महत्वाची बाब म्हणजे मासिक सभेचे स्थळ बदलले. गेली आठ वर्षे अश्विनी हॉल येथे सभा होत होत्या. डिसेंबर २०१७ पासून नर्मदा हॉल, प्रभात रोड येथे मासिक सभा आयोजित केल्या जात आहेत.

या वर्षाच्या अखेरीस आणखी एक महत्वाची गोष्ट घडत आहे. ठाण्याच्या आय. पी. एच. मानसिक आरोग्य संस्थेची पुण्यात शाखा निघत आहे. ठाण्याप्रमाणे पुण्यातही विविध स्वमदतगटांना एका छताखाली आणण्याचा प्रयत्न चालू आहे. एकीकडे स्वमदत गटाचे स्वतंत्र काम चालू असताना, एका छताखाली आणल्यास आरोग्य चळवळीवर त्याचा ठसा उमटू शकेल अशी संस्थेची धारणा आहे. पार्किन्सन्स मित्रमंडळही या चळवळीत सामील होत आहे. स्वमदत गटात काम करणाऱ्या कार्यकर्त्यांची कौशल्ये वाढविण्यासाठी मानसोपचार तज्ज्ञ आनंद नाडकर्णी वर्षभर कार्यशाळा घेणार आहेत.

### ८ जानेवारी २०१८ सभावृत्त

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची नव्या वर्षाची सुरुवात ८ जानेवारीला नर्मदा हॉल येथे एका आगळ्यावेगळ्या कार्यक्रमाने झाली. डॉक्टर अमित करकरे यांचे 'फिरुनी नवी जन्मेन मी' या विषयावर व्याख्यान झाले. सुधीर मोघे यांच्याबरोबरचे अनुभव त्यांच्याच कविता व गीतांच्या सोबतीने त्यांनी सादर केले. सभेस ५० सदस्य उपस्थित होते.

सुधीर मोघे यांच्या 'नादब्रम्ह परमेश्वर' या शोभना तीर्थळी यांनी गायलेल्या गीताने सभेची सुरुवात झाली. यानंतर शुभंकर, शुभार्थी यांचे वाढदिवस साजरे करण्यात आले. कमीन्स कॉलेज ऑफ इंजिनीअरींगच्या इन्स्ट्रुमेंटेशन अँड कंट्रोलच्या विद्यार्थिनी राधिका निबंधे, अक्षदा शिंदे, रश्मी अत्रे, आंचलसिंह गुलेरीया या त्यांच्या

फायनल इअर प्रोजेक्टची माहिती सांगण्यासाठी आल्या होत्या. त्यांच्या प्रोजेक्टचा विषय 'डोळ्यांची हालचाल आणि स्किन इंपेडन्स वापरून पार्किन्सन्सचे निदान' असा आहे. त्यांनी प्रकल्पाची माहिती देऊन त्यामध्ये शुभार्थिनी सहभागी होऊन मदत करावी अशी विनंती केली. नव्याने दाखल झालेले संख्याशास्त्रज्ञ असलेले शुभार्थी अविनाश धर्माधिकारी यांनी प्रकल्पाबद्दल आपले विचार सांगून मदत करण्याचे आश्वासन दिले.

डॉक्टर अमित करकरे यांच्या व्याख्यानाची सर्वानाच उत्कंठा लागली होती. त्यांची ओळख शोभना तीर्थळी यांनी करून दिली. चाहता ते त्यांचा मित्र, त्यांचे फेसबुक पेज, त्यांचा स्वगत संवाद ब्लॉग हाताळणारा सहकारी, मोघेच्या भाषेत प्रवक्ता, या क्षेत्रातील त्यांचा सल्लागार असा सुधीर मोघे यांच्याबरोबरचा करकरे यांचा जवळून झालेला अनौपचारिक सहवास होता. एक डॉक्टर, व्यक्ती, प्रोफेशनल अशा विविध अंगांनी तो त्यांना समृद्ध करून गेला. हा प्रवास मोघे यांच्या स्वभावाचे पैलू, त्यांचेच गद्य लेखन, कविता, गाणी, त्यांच्याबरोबर घालवलेले भारावलेले क्षण यांचा आधार घेत त्यांनी उलगडून दाखवला.

मोघेना प्रत्यक्ष भेटण्यापूर्वी त्यांची ओळख शाळकरी वयातच 'स्मरणयात्रा' या चित्रपट संगीताची वाटचाल सांगणाऱ्या टीव्हीवर झालेल्या झपाटून टाकणाऱ्या कार्यक्रमातून झाली होती. या कार्यक्रमाचे वर्णन सर्वानाच जुन्या काळात घेऊन गेले. या कार्यक्रमाचे सर्वेसर्वा मोघे होते, हे त्यांच्या भेटीनंतर समजले. 'नक्षत्राचे देणे' या कार्यक्रमाची संहिता, संशोधन त्यांचे होते. त्याचाही त्यांनी गाजावाजा केला नाही. मी, माझे यात न अडकण्याच्या स्वभावाची ओळख तेथे झाली. प्रसिद्धीपासून लांब राहून आपले आपले काम करण्याचा त्यांचा स्वभाव होता. सुरेश भट यांच्या 'रंगुनी रंगात साऱ्या रंग माझा वेगळा' हे मोघे यांनी चाल दिलेले संगीतकार म्हणून पहिले गाणे. या कवितेतले शब्द मोघे यांच्या आयुष्याला लागू होणारे आहेत. डॉक्टर करकरे यांनी हे गाणे सुरेल आवाजात गाऊन व्याख्यानाची रंगत वाढवली.

मोघे यांची स्वभाव वैशिष्ट्ये डॉक्टरांनी त्यांच्याच कवितांतून उलगडवून दाखवली. त्यांनी ललित गद्य, कादंबरी, कविता, चित्रपट गीते, संगीत, संहिता लेखन, कार्यक्रमाचे सादरीकरण,

ब्लॉग अशा विविध गोष्टी समर्थपणे हाताळल्या पण ते कोठेच गुंतून राहिले नाहीत. वागणे, बोलणे, वेशभूषा या सर्वात साधेपणा होता. लहान, मोठे पुरस्कार असो की छोटा कार्यक्रम ते नेहमी त्यांनी त्यांच्या पद्धतीने शिवून घेतलेला झब्बा घालायचे. कोणत्याही गोष्टीचे श्रेय स्वतःकडे न घेणारे मोघे इतरांचे श्रेय मात्र ज्याचे त्याला घायला विसरायचे नाहीत. 'गोमू संगतीने' हे त्यांचे गीत लोकप्रिय झाले. त्याची पहिली पकड घेणारी ओळ शांताबाई शेळके यांची आहे हे आवर्जून सांगायचे. त्यांच्याशी गप्पा मारताना ते स्वतःविषयी बोलायचे नाहीत पण जुन्या नव्या सर्व कवी, लेखकांच्या लेखनाचे कौतुक सांगत राहायचे. आज प्रसिद्ध असलेल्या अनेक कवींनी, मोघेच्या त्यांना झालेल्या मदतीबद्दल आवर्जून सांगितले आहे.

कोणत्याही गोष्टीत ते अडकून राहिले नाहीत. तसेच कोणत्याही गोष्टीची खंत ही बाळगली नाही. काही वाया जात नाही. ज्याचे त्याचे श्रेय त्या त्या गीताला त्याच्या वेळेनुसार मिळते असे ते म्हणायचे. १८५७ पासूनच्या स्वातंत्र्यसैनिकांवर लिहिलेले 'स्वतंत्रते भगवती' हे त्यांचे पुस्तक, ज्यावर ते कार्यक्रमही करीत; त्याची दखल घेतली गेली नाही असे त्यांच्या आईला वाटायचे. मोघेच्या मनात मात्र याबाबत नाराजी नव्हती. तो इतिहास लढलेल्या हुतात्म्यांना, स्वातंत्र्य सैनिकांना जेथे समाज विसरला तर या पुस्तकाचे काय असे त्यांनी याबाबत आईला समजावले.

त्यांच्यात एक निरागस मूल आणि टेक्नोसॅव्ही व्यक्ती होती. म्हणूनच Tablet भेट मिळाल्यावर आणि त्याची उपयुक्तता समजल्यावर, वर्डमध्ये शब्द मोजून सांगितले जातात हे समजल्यावर ते हरखून जातात. सध्या भली मोठी फी आकारून Mindfulness वर मोठमोठ्या कार्यशाळा घेतल्या जातात. Mindfulness म्हणजे भूतकाळाच्या आठवणी उगाळून दुःखी होऊ नका आणि भविष्याची चिंता करू नका तर या क्षणात जगा. या क्षणाचा समरसून अनुभव घ्या. मोघे असे जगले. कायम नवीन करत राहिले. आपल्या 'फिरुनी नवी जन्मेन मी' या गीतातून ही भावना व्यक्त झाली आहे. आपणच आपल्याला नव्याने शोधत राहायचे. हे गीत डॉक्टरांनी खास शुभंकर, शुभार्थींसाठी निवडल्याचे सांगितले. बरीच वर्षे पार्किन्सन्स मित्रमंडळाशी संबंधित असल्याने अनेक शुभंकर, शुभार्थी कळतनकळत असे नव्याने जगत असल्याचे पाहिल्याचे सांगितले.

मोघे आपल्या आयुष्यात अशा अनेक गोष्टी नव्याने शिकत राहिले. अखेरच्या काळात ते चित्रकला शिकले. नवीन शिकत राहिल्यास मेंदूतील सर्व पेशी कार्यरत राहतात. मेंदू सतत सतर्क राहतो. एकाच विषयात तज्ज्ञत्व मिळाल्याने आलेला मीपणा कमी होतो. हे मोघे यांच्याकडून शिकता आले. हाच आशय सांगणाऱ्या 'तरीही वसंत फुलतो' या कवितेने डॉक्टर करकरे यांनी कार्यक्रमाची

सांगता केली.

डॉक्टर करकरे यांना मोघे यांच्यावर असेच कार्यक्रम करायचे आहेत. पार्किन्सन्स मित्रमंडळाला त्यांच्या पहिल्या कार्यक्रमाचे श्रोते होण्याचे भाग्य मिळाले. मोघे नव्याने समजले.

यानंतर मोघे यांचे मित्र शुभंकर उल्हास गोगटे यांना त्यांच्या आठवणी सांगण्याची विनंती करण्यात आली. उल्हास गोगटे यांच्या कवितेच्या पुस्तकाला मोघेनी प्रस्तावना लिहिली आहे. गोगटे यांच्या फार्माहाऊसची एक किल्ली मोघेना देऊन ठेवली होती. त्यांना वाटे तेंव्हा ते तेथे जाऊन राहत, लेखन करत, पेंटिंग करत.

उल्हास गोगटे यांनी तिथे त्यांची १९७१ वी कविता दिली. पीडीवरची ही कविता शोभना तीर्थळी यांनी वाचून दाखवली. गोगटे यांच्या कविता नेहमीच सकारात्मक असतात.

कार्यक्रमास निपुण धर्माधिकारी यांनी सेलिब्रिटी म्हणून नव्हे तर वडिलांचा शुभंकर म्हणून हजेरी लावली. मंडळाच्या उपक्रमात रस दाखवून गरजेनुसार मदत करण्याचे आश्वासन दिले, ही मंडळाच्या दृष्टीने आनंदाची बाब !

शशिकांत देसाई आणि रमेश घुमटकर यांनी वाढदिवसानिमित्त पेढे दिले. अविनाश धर्माधिकारी यांनी चहा दिला. यानंतर अत्तर आणि तिळगुळ देऊन समारंभाची समाप्ती झाली. संचारचा जानेवारीचा अंकही सर्वांना देण्यात आला. उपस्थित नसणाऱ्यांना पोस्टाने पाठविण्यात येईल.

## १२ फेब्रुवारी २०१८ सभावृत्त

सोमवार दिनांक १२ फेब्रुवारी रोजी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने नर्मदा हॉल येथे सभा आयोजित केली होती. डॉक्टर मंदा पानसरे (MD) यांनी 'शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी ओंकार' या विषयावर व्याख्यान दिले. सभेस ६०/७० जण उपस्थित होते.

सुरुवातीला शुभंकर शुभार्थी यांचे वाढदिवस साजरे करण्यात आले. यानंतर भारती विद्यापीठाच्या ऐश्वर्या मोरे आणि मैत्रेयी कुलकर्णी या विद्यार्थिनींनी त्यांच्या स्पीच थेरपीवरील प्रकल्पाची माहिती सांगितली आणि यात सहभागी होऊन मदत करावी अशी शुभार्थींना विनंती केली.

विजयालक्ष्मी रेवणकर यांनी वक्त्यांची ओळख करून दिली आणि मुख्य कार्यक्रमास सुरुवात झाली. सुरुवातीला डॉक्टर पानसरे यांनी संस्था निर्माण करणे आणि जनजागृती या दोन्ही गोष्टी कठीण आहेत असे सांगितले. पार्किन्सन्स मित्रमंडळ या दोन्ही गोष्टी करत असल्याने एक डॉक्टर आणि सामाजिक कर्तव्याची जाण असणारी व्यक्ती म्हणून मला कौतुकास्पद वाटले, असे त्या म्हणाल्या. ईश्वरपर्यंत पोचण्याचे विविध मार्ग आहेत त्यापैकी एक ओंकार साधना असे सांगून आपल्या व्याख्यानास सुरुवात केली. वेदापासून ते आत्तापर्यंतच्या संत साहित्यात, विवेकानंद आदि आधुनिक

विचारवंतांच्या लेखनातही ओंकाराची महती सांगितली आहे. ओंकार हा उपजत, नैसर्गिक, सूक्ष्म, ब्रम्हांडाला व्यापून राहिलेला असतो. प्रत्येकाच्या मनात, हृदयात असलेला असा हा आहे. फक्त तो सापडलेला नसतो. त्याच्या सततच्या उच्चाराने तो सापडला की अत्युच्च्य समाधानाची प्राप्ती होते.

ओंकार साधना करताना सुरुवातीला साधी मांडी, पद्मासन, वज्रासन अशा कोणत्याही आसनात बसावे. ज्यांना शक्य नाही त्यांनी खुर्चीवर बसले तरी चालेल. पाठीचा कणा, मान ताठ ठेवणे महत्वाचे. तोंडाने स्वच्छ स्वरात, स्वतःला ऐकू येईल असा ओंकार म्हणावा. मनात अनेक विचार येत राहतील. ते येऊ द्यावेत. पण त्यात गुंतू नये. मन ओंकाराशी जोडलेले असावे. शक्यतो ठराविक वेळ, ठराविक जागा असावी. आसक्ती न ठेवता श्रद्धेने केल्याने फायदा होतो. खर्जात म्हटल्यास अधिक फायदा होतो. सुरुवातीला तीनदा, नंतर ११, २१ असे वाढवत कितीही वेळा म्हटले तरी चालेल.

ओंकार साधनेचा शरीर, मनावर चांगला परिणाम होतो. रक्तदाब, दमा, हृदयविकार अशा विकारावर नक्की उपयोग होतो. यानंतर पुण्यातील कापडे नावाच्या ओंकार शिकवणाऱ्या गृहस्थांना खर्जात ओंकार ऐकवल्यावर विकार बरे होतात असे आढळले, असे डॉ. पानसरे म्हणाल्या. मुंबईतील केईएम हॉस्पिटलचे प्रसिद्ध डॉक्टर के. के. दाते यांनी याबाबत आपल्या सहाय्यक डॉक्टरांना आपल्या हॉस्पिटलमधील रुग्णांवर प्रयोग करून रेकॉर्ड ठेवण्यास सांगितले. आलेल्या अनुभवावरून त्यांना कापडे यांचे म्हणणे पटले.

प्रभात कंपनीच्या शांताराम आठवले यांनीही अशाच प्रकारचे संशोधन मांडण्याचा प्रयत्न केला. अमेरिकेतील एका संस्थेने त्याच्या ध्वनिमुद्रिका केल्या आणि अमेरिकेत आपल्या हॉस्पिटलमधील रुग्णांवर त्याचा उपयोग केला. यानंतर त्यांनी ओंकारसाधनेने अध्यात्मिक अंगाने कशी प्रगती होते ते मंडोपनिषद, तैत्तरीय उपनिषद, ज्ञानेश्वरी, स्वामी रामतीर्थ, रमणमहर्षी, यांच्या विचाराच्या आधारे सांगितले. शरीरातील सात चक्रे, त्या त्या चक्रांशी संबंधित अवयवाचे कार्य सुरळीत करतात. याला शरीरशास्त्राचा आधार आहे हे सांगितले. आपल्या पाठीच्या कण्यात फ्लेक्सेसीस असतात. त्याचा चक्राशी संबंध आहे.

यानंतर पार्किन्सन्सवर माहिती सांगून त्यावर ओंकाराचा काय उपयोग होईल हे सांगितले. ओंकारातील 'अ'च्या उच्चाराने हातापायात कंपने पसरतात, 'उ' च्या उच्चाराने छाती व उदर पोकळीत तर 'म' ची मेंदूकडे जातात व मेंदूचे कार्य सुधारते. ओंकारामुळे मानसिक ताण कमी होतो, शरीराला शैथिल्य आणि एक प्रकारची शांतता मिळते. मेंदूला स्थिरता मिळते. उत्साह निर्माण होतो. पार्किन्सन्समुळे उदासीनता, नकारात्मक विचार येतात ते

कमी होतात. मृत पेशी नव्याने तयार होत नाहीत परंतु कार्यान्वित नसलेल्या पेशी कार्यान्वित होतात. पेशींचा मृत्यू कमी होतो. पार्किन्सन्सच्या पुढच्या अवस्था येण्याचे प्रमाण लांबणीवर पडते. सकारात्मक आयुष्य जगायला शिकतो.

व्याख्यानबरोबर डॉक्टरांनी सर्वांकडून ओंकाराचे प्रात्यक्षिक करून घेतले. खर्ज, मध्य आणि तीव्र स्वरात ओंकार कसा म्हणायचा हे ही दाखवले. मध्य आणि तीव्र स्वरात ओंकार जास्तवेळ म्हणता येतो. खर्जातला जास्त वेळ म्हणता येत नाही. परंतु खर्जात म्हणण्याचा प्रयत्न करावा. त्याचा जास्त उपयोग होतो असे सांगितले. यानंतर श्रोत्यांच्या विविध प्रश्नांची उत्तरे दिली. अविनाश धर्माधिकारी आणि विजय ममदापुरकर यांनी आपले अनुभव सांगितले. पद्मजा ताम्हनकर यांनी भक्तिगीत म्हटले. वसू देसाई आणि नारायण कलबाग यांनी वाढदिवसानिमित्त पेढे दिले आणि कार्यक्रमाची सांगता झाली.

## १२ मार्च २०१८ सभावृत्त

सोमवार दिनांक १२ मार्च रोजी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने सभा आयोजित केली होती.

'पार्किन्सन्सशी मैत्रीपूर्ण लढत' पुस्तकाचे लेखक शेखर बर्वे यांचे 'पार्किन्सन्सचे आत्मविश्लेषण' या विषयावर व्याख्यान झाले.

प्रार्थनेने सभेला सुरुवात झाली. शुभंकर, शुभार्थींचे वाढदिवस साजरे झाल्यावर रामचंद्र करमरकर यांनी शेखर बर्वे यांची ओळख करून दिली. स्वतःच्या पत्नीच्या पार्किन्सन्सचा शोध घेता घेता त्यांनी सर्व शुभार्थींना आपापल्या पार्किन्सन्सचा शोध घेण्यास भाग पाडले. त्यांचे व्याख्यान लेख स्वरूपात याच स्मरणिकेत देत आहोत. शुभंकरानी शुभार्थीला विविध गोष्टी करण्यास प्रेरित करणे, पार्किन्सन्ससाठी विविध उपचार, शुभार्थींचे निरीक्षण करून न्यूरॉलॉजिस्टशी चर्चा, व्यायाम, आहार, मन प्रसन्न ठेवण्यासाठी विविध उपाय अशा अनेक बाबींवर शेखर बर्वे यांनी चर्चा केली. सखोल अभ्यास, अनेक शुभार्थींचे निरीक्षण आणि स्वानुभव यांचा आधार त्यांच्या व्याख्यानाला असल्याने सर्व उपस्थित प्रभावित झाले.

आपल्या व्याख्यानातील 'मन रमविण्यासाठी विविध कलांचा उपयोग' हा धागा पकडत शेखर बर्वे यांनी सौ. वसुधा बर्वे यांना गीत म्हणण्याची विनंती केली. वसुधाताईंनी पार्किन्सन्स झाल्यावर मन रमविण्यासाठी संगीत क्लास सुरु केला. संगीताच्या दोन परीक्षाही दिल्या. त्यात प्रथम श्रेणी मिळवली. त्यांनी 'केशवा माधवा' हे भक्तिगीत सुरेल आवाजात म्हटले. त्या गात आहेत, शेखर बर्वे यांनी हातात माईक धरला आहे, पत्नीकडे कौतुकाने पाहत आहेत हे दृश्य शुभंकर शुभार्थी यांच्यातल्या सुसंवादाचे प्रात्यक्षिकच होते.

यालाच पूरक अशी विजय देवधर यांची 'पेपर क्विलिंग' च्या



आधारे केलेली भेटकार्डे होती. रंगीबेरंगी फुलांची कार्डे पाहून सर्वच प्रभावित झाले. देवधर यांनी हे काम करताना आपणास वेळेचे भान नसते असे सांगितले. रंग मला बोलावतात असेही ते म्हणाले. आता अनेकांना काहीना काही बोलावे असे वाटत होते.

विजय ममदापुरकर यांनी ओंकाराचे अनुभव सांगितले,  
रमेश घुमटकर यांनी चालता चालता एकदम फ्रीझ झाल्यावर आपण काय करतो हे प्रात्यक्षिकासह सांगितले,  
श्रीपाद कुलकर्णी यांनी आपले अनुभव सांगितले.  
नारायण कलबाग यांनी प्रार्थना म्हटली. ज्योत्स्ना सुभेदार यांनी वाढदिवसानिमित्त बर्फी दिली.

शेवटी मंडळाच्या आधारस्तंभ सुमन जोग आणि नर्मदा हॉल मिळवून देणे आणि तेथील व्यवस्था बसवून देणे यात पुढाकार घेणाऱ्या नंदा रेगे यांना श्रद्धांजली वाहून कार्यक्रमाची सांगता झाली.

### आमचे सहकारी कार्यकर्ते

अंजली महाजन ९८२२९६४२८२  
दीपा होनप ९८२२४५८७७५  
अरूंधती जोशी ९४२२५२०१७०  
वसुमती देसाई ९६७३०१७१२०

डॉ. शोभना तीर्थळी

९६५७७८४१९८

## मनोगत

श्यामला शेंडे

अध्यक्ष



१७/१८ वर्षापूर्वी शरच्चंद्र पटवर्धन आणि मधुसूदन शेंडे ह्या मित्रद्वयीने जेमतेम हाताच्या बोटारवर मोजण्याइतक्या पार्किन्सन्स पेशंट्सचा स्वमदतगट सुरु केला. हळूहळू करत मदतनीस मिळत गेले आणि शुभार्थीनाही महत्व कळू लागल्याने पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचा विस्तार वाढत गेला. ह्या वर्षातील महत्वाची गोष्ट म्हणजे आपल्या ह्या गटाला 'धर्मादाय ट्रस्ट' म्हणून मान्यता मिळाली आहे. पार्किन्सन्स मित्रमंडळ ट्रस्टची अध्यक्ष ह्या नात्याने हे सांगण्यास मला खूप आनंद होत आहे.

वास्तविक हा अध्यक्षपदाचा मान श्री. पटवर्धन ह्यांचा. मित्रमंडळाच्या कामात ते पूर्वीइतकेच कार्यरत आहेत. पण अध्यक्षपद

स्वीकारण्यास त्यांनी नकार दिल्याने केवळ संस्थापकांपैकी कोणाचे तरी नाव असावे अशी आमच्या सहकाऱ्यांची इच्छा होती म्हणून मला हा 'टिळा' लावण्यात आला. (शेंडेसाहेबांनी हे शब्द वापरले असते!) मित्रमंडळाचा विस्तार हा शेंडेसाहेबांचा एक प्रकारचा ध्यास होता. पण २०११ पासून प्रकृती अस्वास्थ्यामुळे त्यांचे योगदान फार कमी होते आणि मीही खूप काही करत होते अशातला भाग नाही. पण आमच्या सर्व मदतनीसांमुळे हे सर्व शक्य झाले आहे. मी कोणाचे आभार मानत नाही कारण आपल्या सगळ्यांचे हे एक कुटुंबच झाले आहे.

आतापर्यंत आपल्याला शुभचिंतकांकडून आर्थिक मदत मिळत होतीच.पण आता लवकरच ट्रस्टला '८० जी' चे प्रमाणपत्र मिळाले की देणगीदारांना प्राप्तिकरातही सवलत मिळू शकेल. त्यामुळे मित्रमंडळाकडे जास्त देणग्या येऊन अधिकाधिक उद्दिष्टे पुरी करता येतील. सर्व शुभार्थी, शुभंकर आणि कार्यकर्ते मिळून मित्रमंडळाचे काम असेच खेळीमेळीने यापुढेही चालू राहिल, हीच शेंडेसाहेबांच्या स्मृतीला खरी श्रद्धांजली !

श्यामला शेंडे

९८५०४०१८४६

## मनोगत

# ९ एप्रिल २०१८ पार्किन्सन्स मित्रमंडळ वार्षिक मेळावा

शरच्चंद्र पटवर्धन

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ संस्थापक सदस्य



मित्रमैत्रिणींनो नमस्कार.

मी शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन, सुरुवातीपासूनचा कार्यकर्ता या नात्याने, सर्व उपस्थितांचे स्वागत करतो.

या वर्षात आपण आपल्या मित्रमंडळाचं रजिस्ट्रेशन केलं. आपल्या सर्वांना परिचित असलेल्या दोन ज्येष्ठ कार्यकर्त्या अंजली महाजन आणि डॉक्टर शोभना तीर्थळी यांना बाहेरच्या संस्थांकडून पुरस्कार प्राप्त झाले. सविस्तर माहिती स्मरणिकेमध्ये आहे. असे सत्कार, पुरस्कार त्यांच्या गुणांमुळे, कर्तृत्वामुळेच मिळतात, मिळाले हे निःसंशय. जोरदार टाळ्यांनी आपण या दोघींचं अभिनंदन करू आणि त्यांच्यामुळे आपलं काम अधिक लोकांपर्यंत पोचलं याचा आनंदही व्यक्त करून आपण पुढे जाऊ.

आपण सर्वजण **आरोग्य** या विषयात रस असणारे आहोत. शुभार्थी आज नसलो तर कदाचित दुसऱ्या कुठल्या संदर्भात, भविष्यकाळात असू. शुभंकरही आज नसलो तर कदाचित ती भूमिका भविष्यकाळात बजावावी लागेल. किमानपक्षी शुभचिंतक तर आपण आहोतच, आणि जन्मभर असूच. या दृष्टीने हा विषय साऱ्यांसाठीच महत्वाचा.

एक काल्पनिक केस विचारात घेऊया.

एका शुभार्थीचं (नाव समजा 'क्ष') एका आजारसंबंधीचं ऑपरेशन सहा महिन्यांपूर्वी झालं. ऑपरेशननंतरची रिकव्हरी सावकाशीनं पण बऱ्यापैकी झाली. आठवड्यापूर्वी चक्कर आली म्हणून पुन्हा तपासण्या केल्या तेव्हा आजार मेंदूपर्यंत पसरला आहे असं आढळून आलं. आजार नाजूक जागी असल्यामुळे,

ट्रीटमेंटमुळे मिळणारे फायदे, ते फायदे किती काळ टिकतील, संभाव्य धोके काय याबद्दल डॉक्टर निश्चितपणे काही सांगू शकत नाहीत; 'प्रयत्न करायचाच' असे त्यांचे शब्द आहेत. शुभार्थीचे वय ६३ वर्षे, आर्थिक परिस्थिती चांगली.

अशा परिस्थितीत शुभंकरांना म्हणजे जवळच्या नातेवाईकांना पडणारा पहिला तातडीचा प्रश्न म्हणजे पेशंटला ह्या साऱ्याची कल्पना घायची का, आणि घायची तर ती कोणत्या शब्दांत? तुम्ही काय सल्ला द्याल? तुमचं उत्तर शक्य तर शुभार्थीच्या प्रतिक्रियेसह, कारणांसह, संवादरूपात पाठवा. पंधरा जूनपर्यंत आमच्या हाती येणाऱ्या तीन चांगल्या उत्तरांना प्रत्येकी शंभर रुपयांची तीन बक्षिसे आहेत. त्यानंतर हाती येणारं उत्तर खरोखरच फार फार चांगलं असेल तर विचार होऊ शकेलही.

'क्ष'ची पुढची ट्रीटमेंट काय असावी? हॉस्पिटल ट्रीटमेंट चालू ठेवायची की नाही याबद्दल कदाचित दुमत असू शकेल. पण परिहार सेवा अथवा पॅलिटिव्ह केअर या मुद्द्यावर बहुधा साऱ्यांचं एकमतच होईल. परिहार म्हणजे शुभार्थीला जास्त आरामदायी, जास्त सुखदायी, जास्त आनंददायी वाटणं, हे समजून घेतलं तर कुठल्याही गंभीर आजाराने सुरुवातीपासूनच किंवा आजार नसतानाही एरवी कायमच या मार्गाचा वापर का करू नये असा विचार मनात येईल. 'बरं वाटणं' या टप्प्यावरून 'बरं होणं' ह्या टप्प्यापर्यंत पोचणं शक्य आहे का ही आपली चर्चा आठवेल. डोपामिन जर आनंदरसायन मानतात तर आनंदी राहिल्यानं डोपामिनची निर्मिती होऊ शकेल का, होत असेल का या प्रश्नाच्या उत्तरासाठीही संशोधन करावे असे वाटेल.

एरवीही वैद्य बिंदुबुद्धी यांनाही गुरूकडून प्राप्त झालेल्या दीर्घायुष्यासाठीच्या मंत्रात 'आनंदी रहा' ह्या सूत्राचा उल्लेख आहेच. 'चारी बाजूंनी दुःखाचे डोंगर कोसळत असताना आनंदी कसं राहायचं' असा त्राग करणाऱ्यांना दुसऱ्या कुणाची जास्त वाईट स्थिती दाखवून तुमची परिस्थिती इतकी वाईट नाही हे समजावावं लागतं आणि 'दुःखाचे डोंगर कोसळले असले तरी त्यातून बाहेर पडायलाच हवं आणि त्या दगडमातीतही सुखाचे बरेच कण असतातच, ते शोधायला आणि वेचायला हवेत' हेही पटवावं लागतं.



प्रत्यक्ष आनंद मिळवण्याचे काही मार्गही आपण पूर्वी पाहिले आहेत. आज इथलं प्रदर्शन पाहिलंत तर तुम्हालाही काही मार्ग सुचतील. पंचेंद्रियांचा वापर करून आपण अपार आनंद मिळवू शकतो. यादी करायला बसलात तर यादी पूर्णच होणार नाही. पण पंचेंद्रियांचा वापर म्हणजे आस्वादाचा आनंद. हा आनंद घेण्यात मेंदू सहभागी असतोच. पण त्याला जर हस्तकौशल्याचीही जोड मिळाली तर निर्मितीचा आनंद, इतरांनाही आनंद देण्याची क्षमता असलेला आणखी मोठा आनंद तुम्हाला लाभेल. सरावानंच मेंदू, दृष्टी आणि हात-मनगट-बोटं यांचा समन्वय विकसित होत जातो हे मात्र लक्षात ठेवायला हवं. हस्तकौशल्यावरून आठवलं, हात नसले तरी पायाच्या बोट्यात ब्रश पकडून चित्रं काढणाऱ्याबद्दल तुम्ही पूर्वी वाचलं किंवा टीव्हीवर पाहिलं आहे का? त्याच्या चिकाटीला, जिद्दीला सलाम करावासा वाटतो. त्याच्या समस्येच्या मानानं आपल्या समस्या खूप छोट्या आहेत. आपल्याला अनेक दरवाजे उघडे आहेत. अनेक खेळ, अनेक विद्या, अनेक कला. कॅरम, ब्रिज, गोट्या, सागरगोटे, गायन, वादन, नर्तन, चित्रकला, शिल्पकला, ओरिगामी, बागकाम - अनेक दालनं आहेत. आत जाऊन पहा. रमलात तर तिथे थांबा. रस वाटला नाही तर बाहेर या, दुसऱ्या दालनात शिरा. तिसऱ्या दालनात जाऊन पहा, चौथ्यात, पाचव्यात पहा. आणि जर हिंडूनहिंडून थकलाच असाल, पाय दुखायला लागले असले तर जाऊन अंथरुणावर आडवे व्हा; झोपा. झोपण्यातही आनंद असतो. ही थट्टा नाही, सत्य आहे. माझा अनुभव आहे. त्यात आनंद नसता तर आपण रोज झोपण्यात वेळ घालवला नसता आणि झोप येत नाही अशी तक्रारही कुणी केली नसती. झोप न येणं जर तक्रार करण्याजोगं दुःख असेल तर झोप येणं म्हणजे त्या दुःखाचा अभाव हे सुख आहे, आनंद आहे; हे मान्य करावंच लागेल. मी स्वतः हा आनंद दिवसाही घेतो आणि आपल्यापैकी अनेकजण तसा घेत असतील अशी मला खात्री आहे.

समजा, मध्यरात्री मध्येच केव्हातरी जाग आली, टॉयलेटला जाण्याची आवश्यकता नाहीये किंवा जाऊन आलोय आणि झोप लागत नाहीये. डोळे जडावलेले आहेत किंवा अंग दुखतं आहे. त्यामुळे अंथरुणावरून उठून इतर काही करावं असा उत्साह वाटत नाहीये, पण झोपही लागत नाहीये. अशा 'दुःखाच्या' वेळी आनंद कसा मिळवायचा? एक मार्ग आहे स्मरणरंजन. पंचेंद्रियांना काहीही त्रास न देता, पडल्यापडल्या, फक्त मेंदूचा वापर करून, आनंद मिळविण्याचा हा मार्ग. तुम्हाला पूर्वायुष्यात बक्षिसं मिळाली असतील, पुरस्कार मिळाले असतील, सत्कार झाले असतील त्या आनंददायी क्षणांची आठवण करा. कुणा थोर व्यक्तीचा

सहवास लाभला असेल त्या प्रसंगाची आठवण करा. कुटुंबीय, मित्रमंडळी, सहकारी यांच्याबरोबर सहल, संमेलन, मंगलकार्य असा घालवलेला आनंदाचा काळ आठवा. मात्र कुणी तुमचा अपमान केला किंवा तुम्ही त्यांना तात्काळ 'मुंहतोड जबाब' दिलात अशा आठवणींना जाणूनबुजून मनाबाहेरच ठेवा. आनंदाचे क्षण आठवायचे आहेत, भांडणाचे नाही. एव्हाना तुम्हाला झोप लागली असेल, झोप येईतोवर दुःखाऐवजी मनोरंजन झालं असेल. झोप आली नसेल तर लहानपणी कोणत्या गोष्टीत आनंद मिळवत होतात ते आठवा. काही गोष्टींचा संग्रह करित होतात; स्टॅप्स, पत्ते, काड्यापेट्या, शंखशिपले, पिसं, चित्रं, नटनट्यांचे, पुढ्यांचे, खेळाडूंचे फोटो. लहानपणचे हे आनंद तुमच्याबरोबर स्मृतिरूपाने आहेतच पण काही वस्तुरूपानेही घरात शिल्लक असतील अशी शक्यता आहे. दुसऱ्या दिवशी जागेपणी तो शोध वाटल्यास घेता येईल. त्या वस्तू शोधण्यात आणि नंतर पाहत बसण्यात जाणारा वेळही आनंदच देईल.

स्मरणरंजन भूतकाळाशी संबंधित तर भविष्यकालीन संभाव्यतांबाबत विचार करून स्वतःचे मनोरंजन करणे हा रात्री झोप येत नसेल तर किंवा एरवी दिवसाही, फक्त मेंदूच्या साहाय्यानं आनंद मिळविण्याचा दुसरा मार्ग. जागेपणी दिवसाढवळ्या पाहिलेल्या स्वप्नांना लोक दिवास्वप्नं म्हणतात. त्या शब्दाच्या अर्थाला 'शक्यतेत न उतरणारीच' अशी थोडी उपहासाची आणि नकारार्थी छटा आहे, ती कदाचित भावी श्रीमंतीच्या भव्य स्वप्नात गुंग होऊन, विक्रीसाठी आणलेल्या काचसामानाच्या हाऱ्यावरच लाथ मारणाऱ्या शेख चिल्लीच्या कथेमुळे असेल. असं मोठ्ठं, भव्यदिव्य स्वप्न मला अभिप्रेत नाही. मी छोटीच आणि किमान पन्नास टक्के संभाव्यता असणारी स्वप्नंच सुचवणार आहे. या प्रकाराला 'कल्पित सराव' (व्हर्चुअल प्रॅक्टिस) असं नाव देता येईल. मी दोन प्रकार सुचवतो आहे

**एकपात्री प्रकार :-** तुमच्या आवडीच्या, अभ्यासाच्या, सरावाच्या विषयाबद्दल तुम्हाला एक लेख लिहायचा आहे किंवा व्याख्यान द्यायचं आहे. मनातल्या मनात त्याची शब्दयोजना करायची. हे काम त्या मानाने सोपं वाटेल, वेगळाच विषय सांगितला तर जरा अवघड. ही पद्धत मी वापरली आहे, वापरतोही.

**द्विपात्री प्रकार :-** दोन्ही व्यक्तीचे संवाद तुम्हीच रचायचेत, प्रश्न आणि उत्तरे तुम्हीच ठरवायचीत. यामध्ये किमान चार पर्याय संभवतात, चौथा कस पाहणारा आहे. (१) तुमची सविस्तर मुलाखत घेण्यासाठी कुणी व्यक्ती आली आहे. (२) तुम्ही पत्रकार या नात्याने कुणाची मुलाखत घ्यायला गेला आहात. (३) आवडीच्या कलाकाराशी / खेळाडूशी अचानक भेट. (४) आधी फोनवर

ठरवून, हयात असलेल्या तुमच्या आवडीच्या कलाकाराशी / खेळाडूशी त्याच्या किंवा तुमच्या घरी झालेली भेट. आता तुम्हाला पुन्हापुन्हा भेटावं असं त्या व्यक्तीला वाटावं असं तुम्हाला वाटत असेल तर त्या व्यक्तीवर तुमची छाप पडली पाहिजे. तशा दर्जाचे तुमच्या तोंडचे तुम्हीच रचलेले संवादही पाहिजेत.

समोरच्यावर छाप पडली पाहिजे हा मुद्दा विचारात घेतला तर मुलाखतीत काय प्रश्न विचारले जाऊ शकतील, आपण त्यांची काय उत्तरे देऊ असा विचार करित आणि बरोबर उत्तरे काय आहेत, याचा शोध घेत स्वतः केलेला कल्पित सरावही नोकरीच्या शोधात फिरणाऱ्या प्रत्येक उमेदवाराला आणि काही विकू इच्छिणाऱ्या प्रत्येक विक्रेत्याला उपयोगी पडेल. स्पर्धापरीक्षांची तयारी करणारे दोन मित्र मुलाखत घेणाऱ्याच्या भूमिकेतून एकमेकाना अडचणीत आणणारे आडवे, उभे, तिरपे प्रश्न विचारू शकतील आणि नंतर योग्य उत्तरे एकत्र बसून ताडून पाहू शकतील.

तूर्त आपला विषय तुमची छाप पडण्याआधी तुम्हाला झोप लागेल का असा आहे. मला माझ्या मनातला लेख पुरा होण्याआधी झोप लागतेच आणि तुम्हालाही तशी आधीच लागेल असा मला विश्वास वाटतो. करून पहा. मनोरंजन किंवा झोपेचा आनंद मिळेल, त्यात तुमचा तोटा नाहीच.

कोणत्या अडचणींची चर्चा व्हायला हवी आहे, हेही कळवा. संपर्क, संवाद कायम चालू हवा. धन्यवाद.

श्री. शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन

०२० - २४३३१४३६

sbpatwardhan@gmail.com

## महत्वाची सूचना

मंडळासाठी ऐच्छिक देणगी कृपया  
पार्किन्सन्स मित्रमंडळ या नावे द्यावी.

बँक ऑफ महाराष्ट्र, कमला नेहरू पार्क शाखा, पुणे ४११००४.

बचत खाते क्रमांक - ६०२९३७५२००५

IFSC - MAHB0000330 या नावे मंडळाचे

पत्त्यावर चेकने पाठवावी किंवा परस्पर बँकेच्या कोणत्याही शाखेत भरावी.  
बँकेशी परस्पर व्यवहार केल्यास त्वरीत सविता ढमढेरे (९३७१०००४३८)  
किंवा विजयालक्ष्मी रेवणकर (९८५०८४९५२९) यांना कळवावे.  
रोख रकमेतही देणगी स्विकारली जाईल.

# सुमनताई ... एक अनंत नि सुंदर अनुभव

प्रा. विजयालक्ष्मी रेवणकर

शुभंकर



आपल्या पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या हितचिंतक, सर्वांच्या मैत्रिण सुमनताई जोग. रूढार्थाने त्यांनी या जगाचा निरोप घेतला पण निरंतरपणे आमच्या सोबत राहणार आहेत.

ऐंशीच्या घरात असूनही त्यांच्या चेहऱ्यावरील तेज व त्यांच्या आवाजात किंचितही फरक पडला नव्हता. त्यांचा कणखर आवाज हा माझ्या कुतूहलाचा विषय होता. मी त्यांचं कौतुक केलं की म्हणायच्या “तोच तेवढा साथीला आहे. त्याच्या जोरावरच तर जगतेय.”

वयाच्या पंधराव्या वर्षापासून त्यांना संधिवाताने (Rhumatic Arthritis) त्रास घायला सुरुवात केली. हा त्रास जन्मभर सहन करत जगायचं आहे ही कल्पना त्यांना सहन करणे खूप कठीण गेले. त्या चांगल्या धावपटू होत्या. स्पर्धामध्ये भाग घेत असत, पण डॉक्टरांनी त्यावर बंदी आणली. एका खेळाडूला ऐन उमेदीच्या वयात, जिवापाड आवडणारी गोष्ट करायचीच नाही असं सांगितल्यावर काय झालं असेल?

त्यांचे वडील शिक्षक होते. ते सुमनताईंना म्हणाले की, धावपटू नाही तर नाही अभ्यासात प्राविण्य मिळव. खेळणे ही जगातील शेवटची गोष्ट नाही. खूप काही करता येईल. पण बारामतीत त्या काळी वेगळे पर्याय समोर नव्हते. शिक्षण पूर्ण करायचे म्हणून बीएस्सी केले. त्यानंतर मात्र इंजिनिअर व्हायचा ध्यास घेतला. पुण्याच्या शासकीय इंजिनिअरिंग कॉलेजमधून सिव्हिल इंजिनिअर झाल्या. त्या दरम्यान अरुण जोग सरांची भेट झाली,

मैत्री झाली आणि थोड्या काळानंतर दोघेही विवाहबद्ध झाले. दोघेही पुण्यातील शासकीय इंजिनिअरिंग कॉलेजमध्ये नोकरी करू लागले. नंतर कराडमध्ये नोकरी करताना मुलगा झाला. त्या नंतर मात्र मूल हे त्यांचं केंद्र बनलं. नोकरी सोडली. १९६०च्या दशकात इंजिनिअर होण्याचं धाडस केलं आणि मूल झाल्यानंतर चांगला पगार देणारी नोकरी सोडायचं धाडसही केलं. पण मला वाटतं की असा निर्णय घेण्यामागे मातृत्वातील ‘तत्त्वाने’ त्यांना भाग पाडलं असावं. कारण आमच्या गप्पा चालत असताना त्या नेहमी म्हणायच्या, “अगं आपला अंतरात्मा आपल्याला नेहमीच मार्ग दाखवत असतो, फक्त ते आपण समजायला हवं.” मुलांनीही त्या त्यागाची जाण ठेवली. आई-वडिलांच्या उतारवयात दोघांनीही खूप काळजी घेतली. परदेशात वास्तव्य असूनही त्यांच्या आजारपणात महिन्यातून दोन दोन फेऱ्याही त्यांनी मारल्या आहेत. अरुण जोग सरांशी पार्किन्सन्स आजाराने मैत्री केली तेव्हा सर्वांप्रमाणे सुमनताईपण हादरल्या. त्यांना ते पचविणे कठीण गेले. आजाराबद्दल अमेरिकेत मुलाकडे असतानाच समजले, त्यामुळे तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन मिळाले. रीतसर औषधोपचार सुरु केले, पण पुण्यातील पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे त्या खूप आभार मानत. संधिवाताने त्यांच्या हालचालींवर खूप बंधने आली असतानाही हातात काठी किंवा वॉकर घेऊन घरी येणाऱ्या मदतनिंसांच्या आधाराने त्या सरांना आमच्या सभेत घेऊन यायच्या. संधिवाताचा खूप त्रास असल्याने सर त्यांची खूप काळजी घेत. पण नंतर भूमिका बदलली. त्या सरांची हर एक प्रकारे काळजी घेऊ लागल्या. आपल्या मित्रमंडळाच्या अडचणीदेखील त्यांना दिसत होत्या. मग त्यांचा मदतीचा हात पुढे सरसावला. लाऊडस्पीकर घेऊन दिला. हृषिकेश पवारला आपल्या पेशंट्ससाठी नृत्याचे क्लास चालवायला आपली जागा विनामूल्य दिली. कोअर कमिटीची मिटिंग आपल्या घरी घ्या म्हणाल्या. त्या मिटिंगमध्ये चहा, खाऊ दिले जायचे. जे करतील ते त्या भरभरून करायच्या. सबंध आठवडाभर त्यांच्या घरात काही न काही चालू असायचं. जे. कृष्णमूर्तीचं केंद्र तिथे आहे. कृष्णमूर्तीची भरपूर पुस्तके, सीडीज्, ध्वनिफिती सर्व तिथे उपलब्ध आहे. गोल्डन एनर्जायझर या संस्थेच्या मदतीने संधिवात (Rhumatic Arthritis) या आजारासाठी त्यांनी एका स्व-मदत गटाची स्थापना केली. यासाठी

आपला पार्किन्सन्स मदतगट हा त्यांचा आदर्श होता. एखादा मदतगट सुरू करायचा म्हणजे किती प्रकारच्या अडचणी येतात हे त्यांना माहीत होते. संधिवात गुप मध्ये एक तरुण पेशंट होती. तिला तर त्या तिच्या सर्व प्रकारच्या अनुभवांबद्दल, पॉझिटिव्ह राहण्याच्या प्रयत्नांबद्दल पुस्तक लिहिण्यास खूप उद्युक्त करित होत्या. गोल्डन एनर्जायझरचे सगळे मेंबर्स त्यांचे मित्र झाले होते.

आम्हा दोघांमध्ये कधी सख्य जमलं हे आता आठवत नाही. पण आमचं नातं व्याख्येच्या पलिकडचं होतं. त्यात Gentleness Frankness, Truth, Bond आणि Ideology होती. मी त्यांना एकदा नम्रपणे म्हणाले होते की यानंतर शोभनाताई, करमरकर व पटवर्धन सरांना संधिवाताच्या मीटिंग्जना बोलवू नका. आता Physically त्यांना त्रास होतो. त्यावर सुमनताई म्हणाल्या “खरंच ग हा विचार डोक्यात आला नाही बघ.” दुसरं कुणी असतं तर रागावलं असतं. त्यांना Frankness आवडायचा आणि आमच्यामध्ये त्याचा आडपडदा कधीच झाला नाही. एकदा आपल्या एका मासिक सभेत माझे व्याख्यान होते. सर गेल्यानंतर त्यांचंही आमच्या सभांना येणं कमी झालं होतं. मला म्हणाल्या “तुझं व्याख्यान टेप करून आण.” त्यासाठी स्वतःचा टेपरेकॉर्डर आणि नवा कोरा टेप पण दिला. मी मात्र घाईगडबडीत अर्ध व्याख्यान होईपर्यंत टेप करणं विसरले. अर्ध्या व्याख्यानाची टेप घेऊन गेले. त्यांनी ऐकलं, नंतर म्हणाल्या, “अगं या व्याख्यानात माझ्या अपेक्षेप्रमाणे विषयाची मॅच्युरिटी आली नाही. तुझ्याशी बोलताना ती मॅच्युरिटी खूप जाणवते.” माझ्या आयुष्यात इतक्या मोकळेपणाने माझ्या त्रुटी दाखविणाऱ्या या त्या पहिल्याच होत्या. मला त्याचा खूप आनंद झाला. त्यांच्या संधिवाताचाही विचार न करता मी त्यांना मिठी मारली. मला खूपच आनंद झाला.

‘सृष्टीचे निर्माण ॐकारातून’ हा लेख माझ्याकडे आला होता. अनेक भारतीय व परदेशी भाषांमधून त्याचा अनुवाद झाला आहे. त्याचा मराठी अनुवाद मला करून घ्यायचा होता. काम झाल्यावर मी सुमनताईना तो वाचून दाखवला. त्यात एक उल्लेख असा होता की Big Bang Theory मधूनही हे सिध्द झाले आहे की तिथे आधी ॐकार निनादला. नंतर चराचर सृष्टी निर्माण झाली. त्यावर आमची, त्याच्या ऊहापोहासंबंधी बरीच चर्चा झाली. त्या दिवशी त्या खूप खूश होत्या. दोन दिवसांनंतर त्यांचा फोन आला तेव्हा म्हणाल्या “आशा मी अजून ॐकारातच वावरते आहे, खूप छान वाटतंय अशा जगण्याचं. आणखी काही मेंदूला काम आणि आनंद देणारे लेख तुझ्या वाचनात आले तर कधीही घेऊन ये.” पाठ्यपुस्तकांची, कृतिपत्रिकेची कामं असली की सहा सहा महिने मला त्यांच्याकडे जायला वेळ मिळत नसे. तेव्हा त्यांना कळत असे की मी खूप घाईगडबडीत आहे. मग म्हणायच्या “आधी

विद्यार्थ्यांचं काम कर बाई, नंतर ये.”

एकदा Autobiography of a yogi, by Shri M हे पुस्तक घेऊन त्यांच्याकडे गेले. त्यातली मला भावलेली काही पाने मी त्यांना वाचून दाखवली. श्री. एम्. हे काही काळ जे. कृष्णमूर्तीच्या सहवासात होते. त्याचं सुमनताईना खूप अप्रूप वाटलं होतं. आमच्या गप्पांचे विषय वेगवेगळे असायचे. एकदा मी त्यांना माझ्या कन्नड माध्यम शाळेच्या मुलांबद्दल व मी त्यांच्यासाठी करत असलेल्या कामाबद्दल सांगितले. तेव्हा त्यांनी त्यांच्या ‘आस्क’ (अभिनव अभियांत्रिकी स्थापत्य केंद्र) बद्दल सांगितले. गरीब मुलांना अत्यंत माफक खर्चात तांत्रिक शिक्षण या केंद्रात दिलं जातं. शिवाय ट्रेनिंग घेतलेल्या प्रत्येक विद्यार्थ्याला काम मिळेल याचीही जबाबदारी घेतली जाते. काही काळ आस्कचे ऑफिसही ताईच्या घरातच होतं.

या जानेवारी महिन्यापासून त्यांच्या दवाखान्याच्या वाऱ्या सुरू झाल्या होत्या. पहिल्यांदा डिस्चार्ज मिळाल्यावर म्हणाल्या, “मला इडली खायची आहे.” मी घेऊन गेले, अर्धी इडली भरवली. नंतर म्हणाल्या, “असं हक्काने मला हवंय असं ज्यांच्याकडे सांगावं अशा मैत्रिणी खूप कमी असतात ना गं?” चार दिवसांनंतर डोसा घेऊन गेले, एक घास भरवला. क्षणभर माझा हात धरला. तो स्पर्श मला खूप काही सांगून गेला. त्यांच्या बेडरूममधून निघताना मनात म्हटलं ही आपली शेवटची भेट. कारण त्या बिछान्यात दिसत नव्हत्याच. फक्त तेजस्वी चेहरा तेवढा दिसायचा. नंतर काही दिवसांनी त्या गेल्या, १२ फेब्रुवारीच्या दिवशी.

अरूण सर गेले तेव्हा व सुमनताई गेल्यानंतरही अंतिम दर्शनाला मी गेले नाही. माझ्या मनातलं सुंदर चित्र मला रिप्लेस करायचं नव्हतं. चार पाच दिवसांनंतर त्यांच्या बेडवर हात फिरवून काही क्षण चोहीकडे त्यांना अनुभवून आले.....

**प्रा. विजयालक्ष्मी रेवणकर**

९८५०८४९५२९  
vijayalaxmi@vsnl.net

# मनाचिये गुंती...

डॉ. अमित करकरे

होमिओपाथ, पुष्पौषधी तज्ज्ञ, समुपदेशक व REBT तज्ज्ञ, पुणे



जगी सर्व सुखी असा कोण आहे?  
विचारी 'मना' तूच शोधोनि पाहे  
मन !

तसं बघायला गेलं तर दोनच अक्षरांनी बनलेला एक छोटासा शब्द... इतका साधा की त्याला ना काना ना वेलांटी ना उकार ना रफार! लिहायला अगदी सोप्या पण समजायला मात्र महाकठीण. भले भले काव्यप्रभू देखील याला समजून घेताना थकले आणि शेवटी लिहिते झाले,

मन मनास उमगत नाही, आधार कसा शोधावा  
स्वप्नातील पदर धुक्याचा हातास कसा लागावा

एक तर मनाला समजून घेण्यासाठी साध्या सोप्या अशा काही तपासण्या नाहीत आणि असल्या तरी त्या कुठे करायच्या आणि त्याहूनही 'मला कशाला लागतंय असलं काहीतरी?' (यातला 'असलं' हा शब्द उच्चारताना अगदीच हिडीस-फिडीस टोन बरं का !) यावरच आपल्याकडे भर जास्त. त्यामुळे एक सायकोथेरेपीस्ट किंवा समुपदेशक म्हणून या विषयावर लेख लिहिताना साध्या व कुणालाही अगदी सहज पडताळून पाहता येतील अशा स्वयं-तपासण्या सांगितलेल्या सोयीच्या - असा विचार हा लेख लिहिताना केलेला आहे.

तपासणी म्हंटलं की विचार येतो की कोणत्या आजारासाठी? कारण कोणत्या न कोणत्या आजाराच्या निदानासाठी वेळोवेळी आपण तपासण्या करून घेत असतो. पण मनाच्या बाबतीत मात्र बरेचदा भल्याभल्या लोकांकडूनही एखाद्या लक्षणाकडे दुर्लक्ष होऊ शकतं. आपल्याकडे अनेक गोष्टी या जाऊ दे, स्वभावच तसा आहे त्याचा - द्या सोडून! या नावाखाली पडद्याआड झाकल्या

जातात - काही वेळा मुद्दाम तर बरेचदा नकळत. त्यामागे एकतर मानसिक रोगांबद्दल असलेली एक प्रकारची भीती आणि त्या आजाराबद्दल किंवा त्यावरील उपचाराविषयीचे असलेले अज्ञान.

पहिली गोष्ट म्हणजे मानसिक पातळीवरील प्रत्येक लक्षण हे कोणत्या न कोणत्या आजाराचाच भाग असेल असे नाही. म्हणजे बघा, पार्किन्सन्सचे निदान झाल्यापासून आमचे हे अचानक बारीकसारीक गोष्टींवरून चिडायला लागले आहेत - अगदी क्षुल्लक कारणांवरून आदळआपट सुरु करतात सध्या. असे जर कोणी सांगत असेल तर लगेच त्यांना मानसोपचार तज्ञाकडे नेले पाहिजे असे नाही - पण त्यांची ही अवस्था कशामुळे होत आहे? त्याची खरी कारणे कोणती? आणि त्यावर कोणत्या प्रकारे मात करता येईल यावर विचार झाला तर नक्कीच काकांचे (आणि परिणामी काकूंचेही) आयुष्य जास्त सुखकर होईल यात शंका नाही. मानसिक आजार वेगळे आणि त्याआधी उमटणारी मानसिक 'अस्वस्थता' वेगळी. ही अस्वस्थता जर वेळीच आपल्याला ओळखता आली तर काही पेशंटमध्ये दिसून येणारी पुढची, मानसिक आजाराच्या पायरीवर जाणे, ही स्थिती आपल्याला टाळता येईल.

संस्कृत आणि मराठी शब्दांवर अत्यंत प्रेम असलेला माझा मित्र अभिजित कुलकर्णी नेहमी एक व्याख्या सांगतो - स्वस्थ म्हणजे 'स्वतःमध्ये स्थित' - त्यामुळे 'स्वस्थ बस' म्हणजे शांतपणे बसून आपण आपापलेच निरीक्षण करणे, जेणेकरून आपले शरीर आणि मन यातील बारीकसारीक घडामोडी आपल्याला जाणवतील व त्यामधील बदलांबद्दल आपल्याला वेळीच जागरूक होता येईल.

मानसिक अस्वस्थता म्हणजे नक्की काय, ती कशामुळे निर्माण होते, त्यास खतपाणी घालणारे घटक कोणते व या अस्वस्थतेचे परिणाम कोणते याचा विचार करताना आपल्याला जाणवेल की अस्वस्थतेची कारणे व लक्षणे ही संपूर्णपणे व्यक्तिसापेक्ष आहेत. आता हेच उदाहरण बघा - अनेक लोकांना विसाव्या-पंचविसाव्या मजल्याच्या खिडकीतून खाली बघताना गरगरतं, भीती वाटते, डोळे फिरतात आणि काही जण हजारो फूट उंचावरून पॅराशूटजंप करणे ही आयुष्यातली सर्वात आनंददायी गोष्ट समजतात. रस्त्यावर राँग-साईडने गाडी चालवत आलेला तरुण बघून अनेकांना राग येतो. पण काही त्याला अडवतात, काही मारतात, काहीजण ओरडतात, आणि बरेचसे 'आपल्याला काय करायचंय' असं



म्हणून सोडून देतात. 'दिवार' या गाजलेल्या चित्रपटातले दोन भाऊ (शशी कपूर आणि अमिताभ) एकाच परिस्थितीतून जात असतात, पण एकजण गुंड होतो तर दुसरा पोलीस इन्स्पेक्टर.

एखादी महिला वर्षानुवर्षे अपमान व दडपशाही सहन करते राहते तर दुसरी त्याच दडपशाहीविरोधात बंड करून उठते. सांगायचा मुद्दा हा की परिस्थितीला आपण कितीही दोष देत राहिलो तरी आपल्या मानसिक अस्वस्थतेचे मूळ हे खरं पाहिलं तर आपल्या मानसिकतेतच असतं. नाहीतर त्या परिस्थितीला सामोरे जात असलेल्या सर्वांचीच मानसिक अवस्था समान प्रकारे विचलित झाली असती. पण असं होत नाही.

प्रसिध्द ग्रीक तत्ववेत्ता एपिक्टेटस याने सांगितल्याप्रमाणे - 'एखाद्या घटनेपेक्षाही त्याबद्दल आपण काय विचार करतो यावर आपण त्या घटनेने किती विचलित होणार ते ठरत असते.'

अल्बर्ट एलीस यांनी शोधून काढलेल्या विवेकनिष्ठ उपचारपद्धती (रॅशनल इमोटीव्ह बिहेविअर थेरपी) प्रमाणे विचार करता आपल्या मानसिक अस्वस्थतेला मुख्यतः आपणच जबाबदार असतो. एखाद्या घटनेकडे बघण्याचा आपला दृष्टिकोन आपण किती विचलित होणार हे ठरवतो आणि म्हणूनच आपल्या दृष्टिकोनात योग्य तो बदल केला तर, कोणत्याही परिस्थितीमध्ये, आपली अस्वस्थता निश्चितपणे कमी होऊ शकते.

हे लक्षात आल्यावर पुढचा प्रश्न येतो तो दृष्टिकोनाबाबत. नक्की कोणत्या प्रकारचे विचार आपल्याला अस्वस्थ करतात आणि कसा विचार केला तर यात फरक पडू शकेल याबद्दल आता चर्चा करू. मुख्यत्वेकरून चार प्रकारच्या विचारशृंगला आपल्याला मानसिक अस्वस्थतेकडे नेतात.

### १. हट्ट किंवा अट्टाहास :

एखादी गोष्ट आपल्याला हवी तशीच घडायला हवी याला म्हणतात अट्टाहास, मग तो स्वतःबद्दल असो वा इतरांबद्दल.

- दोन महिने झाले गोळ्या सुरु करून तरी अजून फरक नाही. देशपांड्यांना तर १५ दिवसांत फरक जाणवला होता.
- मी आजवर सर्वांसाठी झिजलो आहे. आता मला जेव्हा गरज पडेल तेव्हा सर्वांनी हातातले काम सोडून यायलाच हवे.
- मी नाही म्हणजे नाहीच घेणार विदेशी औषधे. मी घरगुती किंवा पारंपारिक किंवा स्वदेशी पद्धतीनेच माझा आजार बरा करणार. हे सर्व झाले अट्टाहास ! यात सर्वत्र 'च' आला आहे हे चाणाक्ष वाचकांनी ओळखलेच असेल.

**विवेकी पर्यायी विचार :** एखादी गोष्ट आपल्याला हवी तशीच घडली तर बरंच आहे पण दरवेळी तसे होईलच असे नाही, अगदी ती गोष्ट होणे कितीही गरजेचे आणि बरोबर असले तरी.

### २. सहनशक्तीचा संप :

आपल्यात असलेली सहनशक्ती न वापरता आपल्याला एखादी गोष्ट जमणारच नाही अशी दवंडी पिटत राहणे म्हणजे 'सहनशक्तीचा संप'.

- छे हो ! मला बाकी काही सांगा पण व्यायाम नको. मला मुळीच जमत नाही व्यायाम बियाम.
- आवडलं असतं मला सपोर्ट ग्रुपच्या मीटिंगला यायला, पण अगदी दोन पावलं चालणं पण अवघड जातं हो.
- झालाय यांना पार्किन्ससचा आजार म्हणून काय कसेही ओरडाल की काय? मला मुळीच खपत नाही कुणी बोललेलं, सांगून ठेवते !

मनात आणलं तर जमेल ही, पण असं ठरवूनच घेतलेलं आहे की आपल्याला जमणार नाही, त्याचं काय?

**विवेकी पर्यायी विचार :** हे काही आपल्याला जमणारच नाही असं आपण म्हणतोय ते नक्की वास्तवाला धरून आहे का? आपण आपला कम्फर्ट झोन सोडून थोडा प्रयत्न केला तर बरेच काही सहन करणे शक्य होईल आणि त्याचा फायदा आपल्यालाच तर होणार आहे.

### ३. महाभयंकारीकरण :

पीडी झाला म्हणजे अत्यंत भयंकर असे काहीतरी आपल्या आयुष्यात झाले आहे आणि आता आयुष्यातला रस, आनंद व सुख-समाधान संपले - आता राहिलो औषधापुरता ! अशीच काहीशी समजूत करून घेतली जाते आणि मग औषध न घेणे किंवा वेळा न पाळणे वगैरे गोष्टी सुरु होतात. कारण घेऊन तरी काय होणार आहे? आता पुन्हा मी निरोगी होणार आहे का? हा भयंकर विचार!

पूर्णपणे निरोगी नाही होता आले तरी अधिकाधिक रोगी न होणे तरी आपल्या हातात आहे की नाही?

**विवेकी पर्यायी विचार :** आपल्याला एखादा आजार होणं ही काही आपण किंवा कुणीच मागून घेतलेली गोष्ट नाही. आजार शरीराला होतो, मनाला नव्हे. ते निरोगी व सकारात्मक ठेवले की आजारचे रूप भयंकर न वाटणं सहज शक्य आहे. आजूबाजूचे शुभार्थी बघितले की जाणवेलच हे.

**४. शिक्केमारी :** अजून एक सर्वत्र आढळणारा प्रकार म्हणजे खिशात अदृश्य असे शिक्के घेऊन हिंडणे आणि ज्या त्या गोष्टीवर त्यातील एखादा शिक्का उठवत बसणे.

- 'कसली ती औषधे? विष आहेत विष' किंवा 'अॅलोपथिक औषधे म्हणजे नुसती केमिकल्स'.
- डॉक्टर काय हो नुसते दलाल सगळे, मुद्दाम तपासण्या लिहून देतात. यांचा काहीतरी स्वार्थी हेतू असणार त्यात.



थोडक्यात, आपण सर्वात हुशार आणि बाकी सगळे मूर्ख, गाढव, अक्कलशून्य किंवा चोर या शिक्क्यात बसणारे!

**विवेकी पर्यायी विचार :** जगात सर्वात बुद्धिमान अशा न्यूटनने पण मांजरीच्या पिल्लांच्या बाबतीत घोटाळा केला होता. प्रत्येकात गुणदोष असायचेच. गुणांमुळे दोष झाकले जात नाहीत आणि दोषांमुळे गुण डागाळत नाहीत. प्रत्येक व्यक्ती ही गुणदोषांचा समुच्चय असते, तिला त्याच प्रकारे स्वीकारणे हेच विवेकी लक्षण!

अविवेकी विचारसरणीमुळे आपली मनोवस्था बिघडतेच. वेळोवेळी संताप, त्रागा, डिप्रेसन किंवा भीतीला सामोरे जावे लागतेच पण त्याचबरोबर आपल्या कुटुंबियांनाही आपण नकळत त्रास देत असतो. अशा विचारसरणीमुळे कोणताही आजार आटोक्यात येत नाही ते वेगळेच ! विवेकनिष्ठ उपचारांनी,

समुपदेशन करून यावर नक्कीच मात करता येते.

आपल्याला अस्वस्थ करणारे विचार शोधून काढणे, त्यांची आपल्याला छळणाऱ्या नकारात्मक भावनांशी सांगड घालणे, आपल्या विचारांतील अविवेकी भाग काढून त्याजागी विवेकी पर्याय शोधणे व परिस्थितीत बदल करण्याचा अड्डाहास न करता (कारण परिस्थिती बदलणे जवळजवळ अशक्य असते) प्राप्त परिस्थितीत आनंद शोधणे हाच विवेकी विचारसरणीचा उद्देश होय.

**डॉ. अमित करकरे**

९८२२२ ५२५३३

०२०-२४२२५६१०

amitkarkare@gmail.com

## धीर सोडू नको रे - एक बोधकथा

अलीकडे माझ्या बायकोला गरगरल्यासारखे वाटायचे आणि एके दिवशी ती बाथरूममध्ये पडली. खरं तर, तिने आतून कडी लावायची नाही, पण तिने लावली. तिला मदत करण्यासाठी जाणे मला शक्यच नव्हते. ऐकू आलेल्या आवाजावरून तर मला जाणवले की तिला चांगलेच लागले असणार.

माझ्या हृदयाची धडधड खूपच वाढली, हातही कापायला लागले. का हिने आतून कडी लावून घेतली? फाजील आत्मविश्वास! दुसरे काय? खरं तर, मी बाहेरून दार बंद करायचो अन् तिने हाक मारली की उघडायचो. दुसऱ्याच क्षणी मनात आले, थंड डोक्याने विचार कर. बायकोला मदत करण्याऐवजी मी रगावतोय काय?

दोष माझा की बायकोचा हा विचार सोडून द्यावा, तिला धीर द्यावा. तिला सांगितले, धीर धर, पडली आहेस, जरा शांत हो. आपल्यामध्ये फक्त एक दरवाजा आहे. अगदी थोड्याच वेळात दोन चार मिनिटांतच मी काहीतरी व्यवस्था करतो. थोडा वेळ त्रास सहन कर, सगळे ठीक होईल. मी मनाशी म्हटले, ती माझ्याशी बोलू शकतेय, मी बोललेलो तिला समजतंय म्हणजे ती नक्कीच चांगल्या स्थितीत आहे. आता तिला असहाय्य वाटत असेल पण स्थिती हाताबाहेर गेलेली नाही.

मनात आले - आम्हा दोघांनाही अशा अवघड प्रसंगातून बाहेर पडण्यासाठी मदत करणारी मानसिक कौशल्ये मी शिकलोय, हे किती चांगले झाले. नाहीतर मी हताश, हवालदिल होऊन, आरडा-ओरडा करून शेजाऱ्या-पाजाऱ्यांना बोलावले असते, फायर ब्रिगेडला बोलवायचा आग्रह धरला असता, दार तोडण्याखेरीज बायकोला बाहेर काढण्याचा काही मार्गच नाही असेच मनाला वाटले असते. पण मी या घटनेला शांत मनाने व थंड डोक्याने सामोरे जाऊ शकलो.

माझ्या बायकोने पण तिच्या भावना काबूत ठेवल्या. थोड्याच वेळात, काही मिनिटांतच तिचे गरगरणे कमी झाल्यावर ती उठली, तिने आतली कडी काढली, मग ती बाहेर आली. तिच्या कपाळाला टेंगूळ आले होते. डोके दुखत होते. ती आत अडकलेली असताना मी बाहेरून धीर दिला, दिलासा दिला याबद्दल तिने मला आणि माझ्या ट्रेनिंगला दाद दिली.

या घटनेमध्ये बाथरूममध्ये अडकलेला पार्किन्सन्सचा पेशंट आणि बाहेर त्याचा कोणी नातेवाईक (शुभंकर) अशी कल्पना करा. असेही घडू शकेल किंवा अनुभवलेही असेल.

जीवनात येणाऱ्या ९९ टक्के प्रसंगांना -ज्यांना आपण संकट मानतो ती संकटे नसतातच; अडचणी असतात-काही लहान काही मोठ्या ! सर्वसामान्यपणे आपण त्या अडचणी सोडवू शकतो. काही वेळा ती अडचण जागच्या जागीच राहते व आपण तिला वळसा घालून पुढे जातो.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची वैचारिक बैठकही अशीच आहे. दोन मित्र बऱ्याच वर्षांनी भेटतात, एक स्वतः पार्किन्सन्सग्रस्त तर दुसऱ्याच्या अर्धांगिनीला तोच त्रास. दोघांमधील मैत्री समान व्यथेने पुनर्जीवित होते. पण मैत्रीचे नाते दोघांपुरते मर्यादित न ठेवता, समाजातील अन्य पार्किन्सन्सधारकांना एकत्र आणून व दिलासा देण्याचे कार्य सुरू करूनच!

- वरील कथा 'सा' (Schizophrenia Awareness) या स्वमदत गटाच्या 'एकलव्य' या वार्तापत्रातून साभार.

# PD - Care Taker's Care

www.dramitkarkare.com

Compiled by : Dr Amit Karkare | +91 9822252533 | swaroopclinic@gmail.com

REMEDY	INDICATION
ELM	Overwhelming responsibility - मला नक्की जमेल ना काळजी घेणे?
MIMULUS	Fear of specific things - हे रात्री उठले आणि तोल गेला तर - याची भीती
CHERRY PLUM	Fear of losing control वेळप्रसंगी मलाच सैरभैर व्हायला होतं, ताबा जातो
ASPEN	Fear of unknown - काही तरी होईल अशी भीती वाटून बेचैन व्हायला होतं
RED CHESTNUT	Worry about patient - यांना कुठेही एकटं सोडायची भीती वाटते. काळजी!
VINE	Dominating - आपण म्हणू तसंच पेशंटने करायला हवं असं वाटतं
CRAB APPLE	Fastidious - अतिस्वच्छतेचा अट्टाहास
BEECH	Perfectionist - सर्व काही जागच्या जागी असायला हवं
WALNUT	Adapting to change - - परिस्थितीचा स्वीकार करून जुळवून घेण्यासाठी
WILLOW	Cribbing Complaining - माझ्याच नशिबी का आला हा अन्याय?
PINE	Undue guilt - याला आपणच जबाबदार आहोत असं वाटतं, मन खात राहतं
CHESTNUT BUD	Silly mistakes - यांना वेळच्यावेळी औषध द्यायलाच मी विसरते
WHITE CHESTNUT	Chaotic thoughts - सतत काहीतरी विचार मनात येत राहतात

## औषध कसे घ्यावे?

कोणत्याही होमिओपॅथिक फार्मसीत ही औषधे मिळतात. आपल्याला लागू होणारी लक्षणे निवडून त्या ४-५ औषधांचे कॉम्बिनेशन तयार मिळू शकते. त्या मिश्रणाचे १० थेंब बाटलीभर पाण्यात मिसळावेत व त्यातील पाणी दिवसभर थोडे थोडे घेत संपवावे. काही शंका आल्यास किंवा कधी काही गरज वाटली तर माझ्याशी संपर्क साधा.



समाजशास्त्रात पीएच.डी. करताना 'स्वमदत गट' हा विषय घेतला आणि 'मुक्तांगण' ही संस्था केस स्टडी म्हणून घेतली होती. त्यावेळी व्यसनमुक्तीसाठी काम करणारा स्वमदत गट अभ्यासतानाच इतरही आजारांसाठी चालवले जाणारे स्वमदत गट पहावेत असं मनात आलं. तेथूनही डेटा गोळा करावा आणि आपली मांडणी जास्त पक्की करावी असं ठरवलं. पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या शोभनाताईंशी ओळख एका मराठी वेबसाईटमुळे झाली होती. प्रत्यक्ष भेट नव्हती. योगायोग म्हणजे मंडळाला 'डॉ. अनिता अवचट संघर्ष सन्मान पुरस्कार' मिळाला आणि त्या सोहळ्याला मी हजर राहिलो होतो. शोभनाताईंशी प्रथम भेट तेथेच झाली. माझ्या डोक्यात या मंडळासाठी आपण काहीतरी करावे असं होतं. नुसतंच जायचं आणि डेटा गोळा करायचा यापेक्षा आपल्याला जर हे काम आवडलं आहे तर आपणदेखील आपला खारीचा वाटा उचलावा या भावनेने मंडळासाठी वेबसाईट बनवायची योजना मी शोभनाताईंसमोर मांडली. त्यांनी ती पटकन उचलून धरली आणि वेबसाईटचा जन्म झाला. शोभनाताईंनी मला त्यांच्याबद्दल लिहायचं नाही अशी सक्त ताकीद दिल्याने मला फार काही त्यांच्याबद्दल येथे या लेखात लिहिता येणार नाही. पण पुढे जाण्याआधी एकच सांगावंसं वाटतं की या वेबसाईटचं श्रेय सर्वस्वी शोभनाताईंचं आहे. अगदी सुरुवातीपासून या कामासाठी माझा संपर्क त्यांच्याशी आहे. या साईटवर आज जो पार्किन्सन्ससंबंधी माहितीचा खजिना उपलब्ध झाला आहे ते शोभनाताईंच्या मेहनतीचेच फळ आहे. बाकी एक आणखी मुद्दाम नमूद करावंसं वाटतं. पार्किन्सन्स हा सर्वसाधारणपणे वृद्धांचा आजार मानला जातो. मात्र पार्किन्सन्स

मित्रमंडळ हे चिरतरुणांचं आहे असा माझा अनुभव आहे. अनेकदा वय झालेल्या माणसांकडून वेबसाईट, तंत्रज्ञानाचे आधुनिकीकरण, मोबाईल ॲप या गोष्टींबद्दल उदासीनता दाखवली जाते. मात्र या मित्रमंडळाच्या लोकांनी, ही मंडळी विज्ञाननिष्ठ असल्यामुळे असेल कदाचित, पण या नव्या गोष्टी नेहेमीच उचलून धरल्या. या मंडळासोबत काम करताना मला अडल्यासारखं झालं आहे, असं कधीच वाटलं नाही. मुळातच वेबसाईटची गरज ही मला शास्त्रीय माहिती देण्याच्या आवश्यकतेवरून जाणवली.

पार्किन्सन्स या आजाराविषयी समज, गैरसमज अनेक आहेत. त्यासाठी असंख्य प्रकारचे उपचार आणि त्याबद्दल निरनिराळे दावे करणाऱ्या उपचारपद्धती आहेत. या चक्रात अनेक वर्षे अडकलेली मंडळी आपला वेळ आणि पैसा वाया घालवत असतात. त्यातून वेळ गेल्यामुळे आजारावर योग्य वेळी उपचार होत नाहीत आणि आजार जास्त बळावतो. माणसं मानसिकदृष्ट्या खचत जातात. अशावेळी फसवणूक करणारी मंडळीही भेटत राहतात. माणसाला आशा वाटत राहते. पुन्हा पैसा आणि वेळ जातो. हे दुष्टचक्र कुठेतरी भेदायचं असेल तर पार्किन्सन्सबद्दल शास्त्रीय माहिती सहज उपलब्ध होणे आवश्यक आहे असे वाटले. त्यातून ही साईट आकारास आली. आज या साईटवर मंडळाच्या दर महिन्यांच्या सभेचे निवेदन, त्या सभेचे सचित्र वृत्त, आजाराबद्दल प्राथमिक माहिती, लक्षणं आणि उपायांची थोडक्यात तोंडओळख, त्यावर लिहिल्या गेलेल्या पुस्तकांची माहिती, आजाराबद्दल तज्ज्ञ डॉक्टरांनी वेळोवेळी दिलेल्या व्याख्यानांच्या ध्वनिफिती, आजाराला यशस्वीपणे तोंड दिलेल्या शुभार्थींची ओळख, शुभार्थींची कला, त्यांचे छंद यांची सचित्र माहिती, शुभंकरांसाठी उपयुक्त माहितीने भरलेले लेख, पूर्वी प्रकाशित झालेल्या लेखांच्या पीडीएफ फाईल्स, संचार, स्मरणिका यांच्या डिजिटल स्वरूपातील फाईल्स अशा असंख्य गोष्टींनी भरलेला माहितीचा अफाट खजिना उपलब्ध आहे. संपर्कासाठी पत्ते आणि फोन नंबरस आहेत. कुणाला प्राथमिक माहिती हवी असल्यास एका क्लिकने या वेबसाईटवर जाऊन हे सर्व वाचण्याचे थोडेसे कष्ट घेतले आणि येथील लोकांशी संपर्क साधला तर त्यांचे लाखो रुपये आणि त्याहूनही बहुमोल असलेली आयुष्याची अनेक वर्षे वाया जाणार नाहीत अशी माझी नम्र समजूत आहे.

ही वेबसाईट मोबाईल फ्रेंडली आहे. अशा तऱ्हेने ती करण्याचे महत्वाचे कारण म्हणजे अंतरुणाला खिळून असलेल्या शुभार्थीलादेखील ही वेबसाईट पाहता यावी. या वेबसाईटवरील उत्साहवर्धक गोष्टी पाहून त्याच्या मनातील नैराश्य दूर पळावं. त्यालाही आजाराशी तोंड देण्याची ताकद मिळावी आणि त्याप्रमाणे त्याच्याकडून प्रयत्न घडावेत. आज वेबसाईट पाहता येण्याजोगे फोन अनेकांकडे असतात. पूर्वी 'इंटरनेट' ही समस्या वाटत होती. मात्र मोबाईल कंपन्यांच्या एकमेकांतील स्पर्धेमुळे आज अतिशय स्वस्तात इंटरनेट उपलब्ध आहे. असे असताना जर ही वेबसाईट शुभार्थीनी वापरली तर त्यांना निश्चितच उभारी मिळेल अशी आशा वाटते. त्याचबरोबर या वेबसाईटमध्ये असे अनेक विभाग आहेत जेथे शुभंकर स्वतः सहभाग घेऊ शकतील. ते लेख, कविता लिहू शकतील, ते स्वतःचे अनुभव शेअर करू शकतील, ते आपल्या कलेचे प्रदर्शन येथे भरवू शकतील. आपले अनुभव इतरांना सांगू शकतील. आपली मते मांडू शकतील. पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या कामात या साईटद्वारे योगदान देऊ शकतील. ही साईट शुभार्थींइतकीच शुभंकरांसाठीदेखील आहे. शुभार्थींबरोबर कसे वागावे, त्यांची काळजी कशी घ्यावी याची माहिती या साईटद्वारे आपल्याला मिळू शकते. येथे असलेल्या, आजाराशी यशस्वी लढा देणाऱ्या लढवय्यांच्या कथा वाचून शुभार्थी, शुभंकर दोघांनाही प्रेरणा मिळू शकते. शुभार्थी आणि शुभंकर यानंतर ही साईट सर्व समाजासाठीदेखील आहे. या आजाराची सर्वसाधारण माहिती सामान्य माणसालादेखील असावी. असे काही मंडळ कार्यरत आहे याची माहिती त्यांना असावी आणि महत्वाचे म्हणजे अशा कार्याला समाजाचे सर्व तऱ्हेचे योगदान असावे यासाठी देखील या साईटवरील माहितीचा उपयोग होऊ शकतो. अनेकदा सामाजिक योगदान हे पैशाच्या स्वरूपातच मोजले जाते. अशा तऱ्हेच्या कार्यात पैसा महत्वाचा खराच पण त्याइतकेच महत्वाचे मेहनत करणारी माणसे उपलब्ध होणे हे आहे. मंडळाची असंख्य कामे आहेत. त्यासाठी मंडळाला स्वयंसेवकांची आवश्यकता आहे. त्यादृष्टीने प्रचार आणि प्रसारासाठी ही वेबसाईट एक सशक्त माध्यम ठरू शकते.

ही वेबसाईट तयार करत असताना माझ्यासमोर मर्यादित ध्येय होते. आजदेखील ती मर्यादा मला महत्वाची वाटते. या आजारावर उपचार करणे हे वैद्यकशास्त्राचे काम आहे. मात्र या आजारामुळे येणारी निराशा पळवून लावण्याचा प्रयत्न करणे हे माझे काम आहे, अशी खूणगाठ मनाशी बांधून हे काम मी करीत असतो. या मर्यादित ध्येयामुळे मला नैराश्य येत नाही. पीएच. डी.साठी संशोधन करीत असताना अशा तऱ्हेच्या आजारांमुळे जे नैराश्य येते त्याचा परिणाम म्हणून आजाराची तीव्रता वाढण्याचे

प्रकार घडतात असे लक्षात आले. अशावेळी आजारांवरील औषधे माणसे वापरतीलच. मात्र ही औषधे घेतानाच त्यांच्या मनात वसत असलेले नैराश्य दूर करण्याचा उपाय आपण करू शकतो असे मला वाटले. याचा एक भाग म्हणून शुभंकर अॅपची निर्मिती केली. ते काम अजून फारसे पुढे गेले नाही. मात्र ते हळूहळू निश्चितपणे पुढे जाईल याची खात्री वाटते. या साऱ्या आधुनिक सोयी उपलब्ध करून देण्याचा उद्देश हा पार्किन्सन्स शुभार्थी आणि शुभंकर यांच्या मनातील नैराश्य दूर व्हावे, त्यांच्या मनात आशा उत्पन्न व्हावी, त्यांना त्वरित, योग्य माहिती मिळून त्यांना योग्य उपचारांचा लाभ व्हावा, त्यांची फसवणूक होऊ नये, त्यांच्यात उत्साह निर्माण व्हावा, त्यांना प्रेरणा मिळावी हा आहे. त्यामुळेच पार्किन्सन्स डॉट ऑर्ग ही आजच्या काळाची गरज आहे असे मला वाटते.

**डॉ. अतुल ठाकुर**

९९८७६६३७७४  
atulxic@gmail.com

## मी एकटा नाही रे

मी एकटा नाही एकटा नाही  
एकटा नाही रे मी एकटा नाही रे  
पार्किन्सन्सच्या मंडळींमध्ये साथीला  
आहेत रे आहेत रे  
जन्म बालपण तारुण्य म्हातारपण  
सारी स्टेशने रे सारीच स्टेशने रे  
एका पुढे एक येत जात आहेत रे  
माझा प्रवास चालू रे  
उडू बागडू, गाणे गाऊ, नाच करू रे,  
सहलीला जाऊ रे  
प्रति महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी सगळे 'नर्मदा'त भेटू रे  
डॉक्टरांशी हितगुज करू, औषधांशी मैत्री करू,  
त्याचा राग नको रे  
प्राणायाम, आसनांचा व्यायाम करू रे,  
फिरायला जाऊ रे  
विजयची ही छोटी कविता आठवणीसाठी,  
प्रेरणा देण्यासाठी रे

**विजय ममदापूरकर**

०२० - २६१२००६०

# पार्किन्सन्स व तणाव नियोजन

डॉ. पराग दुसे  
आयुर्वेदाचार्य, योगतज्ज्ञ



कोणत्याही चिरकालीन (chronic) आजाराचे निदान झाल्यानंतर तो आजार नक्की काय आहे? त्यामुळे कोणती लक्षणे दिसू शकतात? त्यात कोणते बदल होत जातात? आपल्याला कोणत्या कोणत्या गोष्टींना सामोरे जावे लागणार आहे? असे अनेक प्रश्न मनात येतात. संमिश्र भावना मनामध्ये निर्माण होतात. सुरुवातीला हा आजार आपल्याला झाला आहे हे स्वीकारणे कठीण जाते. त्यानंतर हा आजार मलाच का? आताच का? असे अनेक प्रश्न मनामध्ये निर्माण होतात.

या नको असलेल्या पाहुण्यांबद्दल सुरुवातीला आपल्या मनात राग निर्माण होतो. त्यानंतर हळूहळू आपण त्याचा पूर्ण स्वीकार करातो व त्या रोगाबद्दलचे अज्ञान दूर करण्यासाठी अभ्यास करण्यास सुरुवात करतो.

वैद्यकीय उपचाराबरोबर माहितीच्या या युगात आपण त्याबद्दल अनेक प्रकारची माहिती गोळा करतो. या सर्वांमुळे काही प्रमाणात आपला आजार सुसह्य करण्यासाठी आपल्याला मदत होते. पण काहीवेळा ताण वाढून आजार बळावण्याची शक्यता असते.

खरेतर कोणत्याही आजाराचे निदान झाल्यानंतर, त्या आजाराबाबतची लक्षणे वाढू नयेत म्हणून आपण नक्की काय करावे व काय करू नये याबाबत आपल्या मनात स्पष्टता असेल तर त्या आजाराला बरे करणे किंवा त्याबरोबर सुसह्यपणे जगणे शक्य होऊ शकते.

पार्किन्सन्स हा जरी हळूहळू वाढणारा आजार असला तरी आपण व्यवस्थित काळजी घेतली तर, या आजाराला आटोक्यात ठेवणे, त्याची वाढ संथ ठेवणे, लक्षणे कमी करणे निश्चित शक्य

आहे.

आपले जीवन जगत असताना प्रत्येकाला अनेक ताणतणावांना सामोरे जावे लागते. त्यात एखादा चिरकाल टिकणारा आजार असेल तर तणाव कमी ठेवणे आजार नियंत्रित ठेवण्यासाठी जास्त महत्त्वाचे ठरते.

मित्रांनो, जन्मल्याबरोबर आपण जेव्हा पहिला श्वास घेतो, तो श्वासच मुळी सर्व मानवाच्या आयुष्यातील पहिली तणावाची सुरुवात असते. तेव्हापासून ते आयुष्याच्या शेवटच्या श्वासापर्यंत माणूस विविध ताणांना सामोरे जात असतो. खरेतर ताण ही आपल्या सर्वांच्या आयुष्याची एक वस्तुस्थिती आहे. योग्य प्रमाणातील तणाव हा आपल्या आयुष्यात अनेक गोष्टींसाठी उपयोगी पडत असतो. त्यामुळे एकाग्रता, कार्यक्षमता इत्यादी गोष्टी सुधारतात. पण तोच ताण प्रमाणाबाहेर वाढला तर आपल्या आयुष्यातील अनेक बाबींवर नकारात्मक परिणाम घडवून आणतो.

जेव्हा माणूस तणावाला सामोरे जातो तेव्हा एका प्रतिक्षिप्त क्रियेनुसार निसर्ग त्याला त्या परिस्थितीपासून पळून जाण्यासाठी किंवा त्या परिस्थितीशी शारीरिकरित्या सामना करण्यासाठी शरीरामध्ये अनेक बदल घडवून आणत असतो. यालाच आपण fight or flight reflex असे म्हणतो. आजच्या आधुनिक जगामध्ये आपल्याला खरेतर अनेकवेळा fight or flight या reflex ची गरज पडत नाही, तरीही तो अस्तित्वात असल्याने व त्यानुसार क्रिया न केल्याने अनेक आरोग्यविषयक समस्यांना सामोरे जावे लागते.

तणाव वाढला की त्याचा आपल्या आजारावर कसा परिणाम होतो याचा अनुभव, ज्यांचा आजार जुना आहे त्यांनी घेतला असेल. आजाराची लक्षणे वाढली की ताण वाढतो व ताण वाढला की आजाराची लक्षणे वाढतात; असे एक दुष्टचक्र चालू राहू शकते.

**ताणाच्या कारणांमध्ये** शारीरिक ताण, मानसिक ताण, भावनिक ताण, आर्थिक ताण, कौटुंबिक ताण, नातेसंबंधातील ताण, कामासंबंधित ताण, आजारासंबंधी ताण, चुकीच्या आहारामुळे येणारा ताण, वातावरणातून निर्माण होणारा ताण इत्यादी अनेक कारणे असतात. आताच्या परिस्थितीत वाढते प्रदूषण, कृत्रिम रंग, केमिकल्सचा वापर, केमिकल फर्टिलायझरचा



वापर, व मानसिक ताण इत्यादी अनेक कारणांमुळे शरीरामध्ये एक प्रकारचा oxidative stress निर्माण होतो व तो आपल्या मेंदूतील substantia nigra पेशींचा नाश घडवून येतो. व त्यामुळेही पार्किन्सन्सचा आजार वाढतो.

**तणावाला योग्य रीतीने सामोरे जाण्यासाठी** स्वतःला नक्की कोणकोणत्या कारणांनी ताण येतो त्या कारणांचा स्पष्ट शोध घेऊन, कारणांची नोंद करून, कारणे कमी करण्यासाठी कोणते उपाय करायचे याबद्दल स्पष्ट कृती नियोजित करून, त्या कृतीचा पाठपुरावा करणे योग्य ठरेल.

ताण कमी करण्यासाठी नियमित व्यायाम, योग्य विश्रांती, योग्य आहार, योग्य विचारांची निवड, भावनांबद्दल जागृतता, भावना योग्यप्रकारे ओळखणे, स्वतःचे विचार, संवेदना, भावना निवडण्याची जबाबदारी घेणे असे अनेक उपाय आपल्याला मदत करतात.

**योग्य व्यायामाच्या** दृष्टीने विचार करत असतांना आपले वय, शारीरिक क्षमता, असलेले आजार, आजपर्यंत व्यायामाची सवय व ऋतू इत्यादी अनेक गोष्टींचा विचार करून कोणता व्यायाम किती प्रमाणात करावा व किती वेळ करावा, किती तीव्रतेने करावा हे ठरवणे योग्य ठरेल. आपल्या क्षमतेनुसार चालणे, टेकडी चढणे, सायकलिंग करणे, नृत्य करणे असे दमछाक करणारे व्यायाम करावे. आसने व सूर्यनमस्कार व त्या जोडीला काही प्रमाणात ताकद वाढवणारे व्यायाम, त्याबरोबर नियमित ध्यान व प्राणायाम याचा सातत्याने अभ्यास केल्याने ताण तर कमी होतोच शिवाय पार्किन्सन्सचा आजार नियंत्रणात राहण्यास छान मदत होते.

**योग्य विश्रांतीसाठी** चांगली झोप घेण्याबरोबरच नियमित ध्यान व श्वासनाचा सराव करणे यातून कमी वेळात चांगल्या प्रकारची विश्रांती मिळून ताण कमी होण्यास मदत होते.

कोणताही चिरकालीन आजार बरा करण्यासाठी जेव्हा आपण अनेक उपाय करत असतो तेव्हा खरेच आपल्याला बरे व्हायचे आहे का? असा प्रश्न स्वतःला विचारावा. आपले मन, म्हणजेच आपले विचार, संवेदना, भावना व प्रतिक्रिया या आजार वाढवण्यास कारणीभूत ठरत आहेत का? कि आजार कमी करण्यास मदत करत आहेत? याबद्दल जागृत राहावे. कोणताही आजार कमी होण्यासाठी किंवा बरा करण्यासाठी बाह्य उपायांपेक्षा अंतर्गत नियोजन जास्त महत्वाचे असते.

आजार कमी होण्यासाठी आजाराच्या मूळ कारणांनुसार व लक्षणांनुसार उपाय, योग्य आहार अपेक्षित असून आहार चुकीचा असेल तर त्यातून एक Nutritional stress निर्माण होतो.

कोणताही आजार ठराविक ठिकाणी दिसत असला तरी तो मन व शरीरातील सर्वसामान्य परिस्थितीची स्थानिक अभिव्यक्ती

असते. त्यामुळे अनेक गोष्टींचे एकत्रित भान ठेवून आजाराला नियंत्रित ठेवणे अपेक्षित आहे. लक्षणांचा विचार करून लक्षणे कमी करण्यासाठी औषधांबरोबर शरीर, मन, भावना व जीवन पद्धती यात एक संतुलन असणे अपेक्षित आहे.

येथे आपण मन चांगले राहावे म्हणून व मनाचा आजार कमी करण्यासाठी यांचा कसा उपयोग करून घ्यावा याबद्दल ऊहापोह करणार आहोत.

‘मनही कर्ता मनही भुक्ता’

आपण काय विचार करत असतो त्याची जाणीव आपल्या शरीरातील प्रत्येक पेशीला असते.

आपली **विश्वासप्रणाली** (belief system) खूप मोठ्या प्रमाणात आपले शरीर, मन व आयुष्य नियंत्रित करत असते. आजार कमी होणे किंवा वाढणे यावरही विश्वासप्रणालीचा प्रभाव असतो. आपल्या विश्वासप्रणालीमध्ये कोणते विचार वस्तुनिष्ठ आहेत व कोणते अवास्तव आहेत याची सतत जाणीव व अवास्तव विचारांना आपल्या मनातून जाणीवपूर्वक दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजेच पाहिजे असलेल्या किंवा आवडत्या विषयामध्ये आपल्या स्वतःला सातत्याने गुंतवून ठेवणे. आपण अनेक चुकीच्या समजुती स्वतःबरोबर बाळगत असतो. चुकीच्या समजुतींना वारंवार आव्हान देवून त्यामध्ये प्रयत्नपूर्वक बदल घडवून आणले पाहिजेत.

अंतर्गत व बाह्य परिस्थितीला आपण कशाप्रकारे **प्रतिक्रिया किंवा प्रतिसाद** देत असतो यावर आयुष्य नियंत्रित होत असते. प्रतिक्रिया व प्रतिसाद यातील नक्की फरक काय आहे याची जाणीव आपल्याला असणे अपेक्षित आहे. प्रतिसादामध्ये आपण आपली कल्पनाशक्ती वापरत असतो, सद्सद्विवेकबुद्धीने विचार करत असतो व योग्य ती निवड करत असतो. त्याउलट प्रतिक्रियेमध्ये एकांगी विचार, निवडीपेक्षा परिस्थिती किंवा बाहेरील व्यक्तीला जबाबदार धरणे, व आपल्याच विचार, भावना व कृतीवरील आपले नियंत्रण सोडणे असे होत असते. तणाव नियोजन करत असताना कोणत्याही परिस्थितीत आपण प्रतिक्रिया देत आहोत का प्रतिसाद देत आहोत? असा प्रश्न स्वतःला विचारावा व प्रतिसाद देण्याची सवय लावावी.

अनेक वेळा जे विचार नको असतात परंतु त्याच प्रकारचे विचार परत परत येतात किंवा नकारात्मक विचारांची साखळी ही सातत्याने मनामध्ये ठाण मांडून असते. अशा वेळी कोणते उपाय करावे?

आपल्या विचारांचा आपल्या शरीरक्रिया व आजारावर परिणाम होत असतो. मन व शरीर हे परस्परवलंबी असून त्याचा एकमेकांवर परिणाम होत असतो. आत्ताचा विचार आपले पूर्व आयुष्यातील



अनुभव व पुढील आयुष्यातील अपेक्षा, काळजी, चिंता तसेच आत्ता आपण काय अनुभवत आहोत अशा अनेक गोष्टींवर ठरत असतो. प्रत्येक क्षणाला आपल्या मनात एकच विचार असतो. तो कोणता असावा? त्याला कोणत्या दिशेने घेऊन जायचे आहे? खरेतर याची निवडच आपण प्रत्येक क्षणी करत असतो. असे असले तरी अनेकांना आपले विचार व त्यावर नियंत्रण ठेवणे कठीण जात असते. हे सोपे करण्यासाठी विचारांबाबत जागृतता व बदलण्याची तीव्र इच्छाशक्ती उपयोगी पडते.

आपले विचार म्हणजे आपण नसून विचार हे ढगासारखे असतात. ते येतात, थांबतात व निघून जातात.

विचारातून कंपनी निर्माण होतात, कंपनीतून उर्जा निर्माण होते व उर्जेपासून शरीर निर्माण होते. विचार आपल्या अस्तित्वाच्या मुळाशी असल्याने त्यांच्यावर नियंत्रण ठेवणे हे आजारवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी किंवा तो बरा करण्यासाठी महत्वाचे असते.

### विचारावर नियंत्रण येण्यासाठी -

- विचाराबाबत जागृती
- आवडत्या विषयाकडे मन वळवणे
- छंद
- योग्य भावनांची निवड
- सातत्याने सकारात्मक विचार करणे
- सकारात्मक स्वयंसूचना वारंवार घेणे, विशेषतः सकाळी उठल्याबरोबर, झोपताना, ध्यानाच्या शेवटी अशा सूचना प्रभावी ठरतात.
- मंत्र उच्चार
- संथ दीर्घ श्वसन
- जीवनाबद्दल आवड, असे अनेक उपाय उपयोगी पडतात.

आपले शरीर हे निसर्गतः जगातील सर्वात उत्तम औषध बनवणारा कारखाना आहे. आपल्या शरीरातील अंतर्गत बुद्धिमत्ता उच्चतम जागृत करण्यासाठी निरनिराळ्या उपायांनी शरीर- मनाला सतत संतुलित अवस्थेत ठेवण्यामुळे आपल्या शरीराची कोणत्याही आजारपणाशी लढण्याची क्षमता जागृत राहते.

आपल्या शरीरात जेवढ्या पेशी आहेत त्यापेक्षा कितीतरी पटीने जास्त उपकारक व हानिकारक जंतू (Bacteria), विशेषतः आपल्या पचन संस्थेमध्ये असतात. पचन संस्था चांगली, विशेषतः आतड्याचे आरोग्य (Gut flora) चांगले ठेवणे मनाच्या आरोग्यासाठी महत्वाचे असते.

आपल्याला जी गोष्ट टाळायची आहे त्याबाबत सतत विचार करण्यापेक्षा त्याऐवजी आपल्याला काय हवे आहे याकडे लक्ष केंद्रित करणे हे जास्त योग्य ठरेल. ताण नको असा दृष्टिकोन ठेवण्यापेक्षा आपल्याला हवे असलेले आनंद, उत्साह, ताजेतवानेपणा इत्यादी

मिळण्यासाठी कोणते विचार व कोणती कृती करावी याकडे लक्ष जास्त द्यावे. अनेकांना आनंदी राहणे कठीण वाटते कारण दुःख निर्माण करणाऱ्या गोष्टी सोडून देणे आपण नाकारत असतो.

पार्किन्सन्समध्ये तणाव कमी करण्यासाठी संगीतोपचार, नृत्य उपचार, कलांचा उपचार, योगासने, प्राणायाम, ध्यान, मसाज, नियमित व्यायाम, योग्य विश्रांती या सर्वांचा निश्चित उपयोग होतो. तणाव तर कमी होतोच पण त्याबरोबर आजारही नियंत्रित राहण्यास मदत होते.

आपण नेहमी अशी प्रार्थना करावी, “देवा मला जे बदलता येईल ते बदलायची ताकद दे, जे बदलता येत नाही ते स्वीकारण्याची ताकद दे व दोन्हीतील फरक ओळखण्याची ताकद दे.”

आपल्या सर्वांना खूप खूप शुभेच्छा !

(डॉ. पराग तुसे तणाव नियोजनाच्या व आरोग्यासाठी योग अशा पूर्ण ३ दिवसांच्या कार्यशाळा घेतात. आपल्या मित्रांसाठी, आपल्या ऑफिसमध्ये अशा कार्यशाळेचे आयोजन करावयाचे असेल तर ९८५०९८४०४७ किंवा paragthuse@gmail.com वर संपर्क साधावा ही विनंती.)

डॉ. पराग तुसे

९८५०९८४०४७

paragthuse@gmail.com

## अभिनंदन



सामाजिक क्षेत्रात अनेक दिवसांपासून कार्यरत असणाऱ्या निरंजन सेवाभावी संस्थेच्या सिद्धिता महिला गटातर्फे ‘सिद्धिता गौरव पुरस्कार’ देण्यात येतो. विविध क्षेत्रात मेहनत आणि जिद्दीच्या जोरावर विशेष कामगिरी करणाऱ्या महिलांचा हा सन्मान असतो. यावर्षी डॉ. शोभना तीर्थळी यांना त्यांच्या पार्किन्सन्सच्या कार्यासाठी हा पुरस्कार देण्यात आला. त्यांचे अभिनंदन !



जोशीकाका पेपर वाचनात दंग होते. इतक्यात कानाशी बेल वाजली. “बाईसाहेब आपटल्या वाटतं” म्हणत काका स्वयंपाकघरात आले. एकदा काकू पडल्या आणि त्यांच्या हाका काकांना ऐकूच आल्या नव्हत्या. कितीतरी वेळ त्या पडून होत्या. कामवाली आल्यावर समजले. काकांच्या मनात अनेक दिवस अपराधीपणाची भावना होती. आता पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने बनविलेली बेल हाताला बांधलेली असल्याने अशी वेळ येत नाही. काका घाईघाईतच आत आले. काकूंना उठवण्याचा प्रयत्न केला. काकूंनी हातानीच नको सांगितले. सरकत सरकत त्या भिंतीला टेकून बसल्या. “कितपत लागले आहे ते हॉस्पिटलमध्ये नेल्यावरच समजेल” काका मनाशीच म्हणाले. त्यांनी प्रथम ब्लडप्रेसर पाहिले. थोडे लो होते. मग लगेच खास पार्किन्सन्ससाठी असलेल्या ‘शुभंकर मल्टीपर्पज हॉस्पिटल अँड रिक्रिएशन सेंटर’ चा १३४ नंबर फिरवला, “१३४ फिरवलाय. काळजी करू नको” काका म्हणाले. पीडीमुळे काकूंचे बोलणे न समजणारे तर काकांना ऐकू येत नव्हते. यातून त्यांची खाणाखुणांची भाषा तयार झाली होती. रिक्रिएशन सेंटरमध्येच असा खाणाखुणांनी संवाद साधण्याची खास कार्यशाळा झाली होती. काकांनी लिंबू सरबत बनवले. मीठ थोडे जास्तच घातले. रेस्क्यू रेमेडीचे थेंबही टाकले. रुग्णवाहिका येण्यास १५/२० मिनिटे तरी लागणार होती. काकांनी काकूंची आवडती किशोरी आमोणकरची सीडी लावली. ‘सहेला रे’ ऐकता ऐकता काकांचे मन भूतकाळात गेले.

काकूंना पीडीचे निदान झाले तेव्हा दोघेही हबकून गेले होते. काकू इंग्रजी विषय शिकवणाऱ्या विद्यार्थीप्रिय प्राध्यापिका. त्यांच्या

मंत्रमुग्ध करणाऱ्या व्याख्यानांनी अनेकजणांना प्रेरणा मिळत होती. पण आता त्यांचे बोलणे अस्पष्ट झाले होते. बोलण्यासाठी ताकद लावावी लागत होती. त्यांना नैराश्याने घेरले होते. पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या संपर्कात आल्यावर मात्र सर्वच बदलले. नर्मदा हॉलमध्ये पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या सभेला गेलेला दिवस त्यांच्या आयुष्याला नवीन वळण देणारा ठरला. मंडळाची मराठीत वेबसाईट होती. इंग्लिशमध्ये वेबसाईट करणारे कोणीतरी हवे होते. काकूंनी ते काम हातात घेतले. इथल्या शुभार्थींच्या सक्सेस स्टोरीज् जगभरातल्या पीडी पेशंटना प्रेरणादायी ठरल्या. जागतिक स्वमदत गटाच्या साखळीत पार्किन्सन्स मित्रमंडळ, एक आदर्श स्वमदत गट म्हणून झळकू लागले.

हरहुन्नरी आजोबांसाठी तर भरपूर काम होते. बँकेतून उच्चपदावरून निवृत्त झालेल्या काकांनी आर्थिक भार तर उचललाच पण “कमी तेथे आम्ही” म्हणत अनेक कामे हातात घेतली. नुकतीच संस्था रजिस्टर झाली होती. भाड्याच्या जागेत सभा, कोणाच्या तरी घरी कार्यकारिणी मीटिंग असे सगळे होते. आणि बघता बघता मंडळाचा पसारा वाढला. आता स्वतःचे ऑफिस, सभांसाठी सुसज्ज ऑडिटोरियम आहे. वेबिनार, टेलिकॉन्फरन्सिंगद्वारे परगावचे शुभार्थीही सभांमध्ये सहभागी होऊ शकतात. मंडळाचे विविध गावात अनेक उपगट आहेत. शुभार्थींना सभेला आणायला वाहन व्यवस्था आहे. कलोपचारासाठी साऊंड प्रुफ अद्ययावत यंत्रणा, हॉस्पिटल, रिसर्च आणि ट्रेनिंग सेंटर आहे. येथे आयुर्वेद, होमिओपॅथी, युनानी, पुष्पोषधी, कलोपचार, योगोपचार इत्यादी इतर पूरक उपचारपद्धतीसह एकत्रितपणे संशोधन चालते. विविध लक्षणांवर मात करून शुभार्थींचे जीवन सुखकर करणाऱ्या अनेक अॅप्सचे पेटंट शुभंकरला मिळाले आहे. न्युरो स्पेशल नर्सिंग कोर्स, पीडी केअरटेकरसाठी स्पेशल १ महिन्याचा कोर्स, जनरल प्रॅक्टिशनरसाठी पीडीबाबत निरंतर शिक्षण अभ्यासक्रम व यासाठी येणाऱ्या खेडोपाडीच्या डॉक्टरांसाठी राहण्या-जेवण्याची खास सोय, अशा सुविधा आहेत. आहार, व्यायाम, वगैरे उपयुक्त विषयावर न्युरॉलॉजिस्ट, आहारतज्ज्ञ, फिजिओथेरपिस्ट अशा तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने दृक्श्राव्य फिती तयार आहेत. प्रेरणादायी शुभार्थींचे व्हिडीओ जगभर गाजत आहेत. जोशीकाकांचा त्यात मोठा सहभाग आहे. शुभंकर शुभार्थींचे जीवन या सर्वांमुळे सुखकर

झाले आहे.

काकांची मुलगी मंजिरी इंग्लंडमध्ये आणि मुलगा अमेरिकेत राहतात. “येथे या, आम्हाला काळजी वाटते” म्हणून सारखा त्यांचा ससेमिरा चालला होता. आता तो पूर्ण थांबला आहे. आपले आईबाबा ‘शुभंकर’च्या हातात पूर्णपणे सुखरूप आहेत असा त्यांना भरोसा आहे. शुभंकरमुळे परदेशी, परगावी राहणाऱ्या अशा कितीतरी मुलांना अपराधीपणाची भावना जाऊन निवांत झोप लागत आहे. ज्येष्ठ नागरिकांना आपला शेवटचा श्वास आपल्याच देशात सोडता येणार याबाबत दिलासा मिळाला आहे. काकांच्या मनात पार्किन्सन्स मित्रमंडळाविषयी कृतज्ञता दाटून आली. आपण त्याचा एक भाग आहोत म्हणून अभिमानाने ऊरही भरून आला.

शुभंकरची रुग्णवाहिका दारात हजर झाली. काका वर्तमानात आले. न्युरो स्पेशलिस्ट नर्स सविताताई बरोबर होत्या. त्यांना पाहताच काका काकूचे निम्मे टेन्शन दूर झाले. ‘शुभंकर’नी पुण्यात प्रत्येक विभागासाठी अशा स्पेशल नर्स नेमल्या आहेत. असा एखाद्या आजाराचे विशेष ज्ञान देणारा पदव्युत्तर नर्सिंग कोर्स तयार करणारे ‘शुभंकर’ हे आशियातील पहिलेच केंद्र आहे. त्या आठवड्यातून एकदा येतात आणि सर्व तपासणी करतात. ही माहिती न्यूरॉलॉजिस्ट, फिजिओथेरपिस्ट, स्पीचथेरपिस्ट, मानसोपचारतज्ज्ञ अशा विविध विभागात जाते. याशिवाय परदेशी राहणाऱ्या, इतरत्र राहणाऱ्या मुलांनाही जाते. सातत्याने केस पेपर अद्ययावत राहतो. तर अशा या सविताताई घरच्यासारख्याच झाल्या आहेत. काकू, काकांना खाणाखुणा करून काहीतरी सांगत होत्या. सविताताई म्हणाल्या “काकू समजले मला. बेसन लाडू घ्यायला सांगताय ना? आधी सर्व तपासू, मग घेते.” “ब्लडप्रेसर थोडे लो आहे” काका म्हणाले. बोलत बोलत काकूंना त्यांनी खुर्चीवर बसते कधी केले हे काकूंना समजलेही नाही. “काकू फार गंभीर वाटत नाही. पण हॉस्पिटलमध्ये राहा एक दिवस. एकसरेही काढू. तुमच्या इतर चाचण्या करायच्याच आहेत त्याही उद्या करू.”

काका त्यांना मध्येच थांबवत म्हणाले, “आमच्या दोघांची शुभंकर, शुभार्थी संबंधावर उद्याच चर्चा आहे ना?”

“हो उद्या काकूंचा फिजिओथेरपीचा वार आहे. एकाच फेरीत होऊन जाईल म्हणून तुमचे लेक्चरही ठेवले होते. जमणार का पण काकू? बाकी केअरटेकर कोर्समध्ये तुमचे हे सेशन विद्यार्थ्यांना फार आवडते. आणि काका, उद्या परगावच्या शुभार्थीची तपासणी आहे. तुमची मदत लागणार आहेच. तुमच्याशिवाय शिबिर अशक्यच !” सविता ताई कौतुकाने म्हणाल्या. सविताताई ट्रेनिंग सेंटरमधील नर्सिंग विभागाच्या प्रमुख आहेत.

शुभंकरमध्ये वर्षातून दोनदा शिबिर घेऊन परगावच्या रुग्णांसह अल्पदरात तपासणी केली जाते. जोशीकाकांसारखे अनेकजण

यावेळी उत्साहाने मदतीला येतात.

“चला सविताताई तयार आहोत आम्ही !” काका म्हणाले. काका काकूंचा बऱ्याचवेळा विविध कामांसाठी शुभंकरच्या गेस्टहाऊसमध्ये मुक्काम असतो. त्यासाठी एक बॅग भरून सदैव तयारच असते.

रुग्णवाहिकेतून काकूंसाठी व्हीलचेअर आणली गेली. रुग्णवाहिका पाहून शेजारी पाजारी जमा झाले होते. व्हीलचेअरवर नेहमीच्या हसतमुख काकू पाहून सर्वांना हायसे वाटले. शेजारच्या स्मिताला काकूंनी कामाच्या बाईसाठी, पोळ्यावालीसाठी सूचना दिल्या. बाईसाठी किल्ली देऊन ठेवली. रुग्णवाहिका शुभंकर पर्यंत पोचली. लांबून शुभंकरची पाटी आणि लोगो पाहिला की प्रत्येक वेळी काका काकू दोघांनाही आपले छोटे मूल बघताबघता किर्तीशिखरावर पोचल्याची भावना होते. हॉस्पिटलच्या पायाभरणी पासूनचा प्रवास आठवतो. शुभंकर हॉस्पिटल इको फ्रेंडली, येणाऱ्या पेशंटला नातेवाईकांना शिरताच प्रसन्न वाटावे असे बनविण्यासाठी सर्वांनीच जीव ओतून काम केले होते. याआधी शुभंकर, शुभार्थीची बाहेर पडायचे तर ओढाताण व्हायची. न्यूरॉलॉजिस्ट एकीकडे, फिजिओथेरपिस्ट दुसरीकडे, नृत्योपचार तिसरीकडे, सभा वेगळ्याच ठिकाणी. आता मात्र सकाळी रिकाम्यापोटी तपासणीसाठी यायचे, शुभंकरच्या कॅन्टीनमध्ये नाष्टा करायचा. संध्याकाळी रिपोर्ट मिळणार असले तर विरंगुळा केंद्रात आराम करा, कॅरम खेळा, चेस खेळा, गाणी ऐका, व्हिडीओ पहा, असे कितीतरी पर्याय. दुपारचे जेवण घेऊन, संध्याकाळी डॉक्टरांची भेट घेऊनच घरी जा. सभा असली तर ती करून. जे काही लागेल ते एकदा आत शिरले की सर्व काही उपलब्ध.

“काका तुम्हाला शय्याग्रस्तांच्या वॉर्डमध्ये जायचे असेल ना? तुमचा येथे आल्यावर प्रथम तेथे जाण्याचा शिरस्ता माहीत आहे मला” काका सविताताईच्या बोलण्याने तंद्रीतून जागे झाले. “तुम्हाला आधी उतरावे लागेल. आता काकूंची जबाबदारी आमची तुम्ही बिनधास्त जा.” सविता ताई म्हणाल्या. काकांनी काकूंचा हात प्रेमाने हातात घेतला. त्यावर आपला दुसरा हात ठेवत काकूंनी नजरेनेच सविताताईच्या म्हणण्याला दुजोरा दिला.

शय्याग्रस्त विभागात पीडीच्या चौथ्या अवस्थेतले, पडल्याने तात्पुरते शय्याग्रस्त असलेले शुभार्थी असतात. काकांच्या येण्याची सर्व वाट पाहत असतात. काका प्रत्येकाची विचारपूस करत होते, चेष्टामस्करी करत होते. काकांच्या खिशात छानछान व्हिडीओ, गाणी लोड केलेला पेनड्राइव्ह सतत असतो. तेथे असलेल्या टीव्हीवर ते हे सर्व शुभार्थींना दाखवतात. कोणी काही गाणी, चित्रपट सुचवतात. पुढच्यावेळी ते शोधून लोड करून आणतात. काका तेथून बाहेर पडतच होते, इतक्यात मेडिकल सोशल वर्कर

विशाखा धावत पळत येताना दिसली. खूप आनंदात दिसत होती. विशाखा म्हणजे उत्साहाचे कारंजे. कोणत्याही रुग्णाला एका सेकंदात हसते करण्याची कला तिला अवगत आहे. “काका एक आनंदाची बातमी आहे. मी तुम्हाला फोन करणार होते. एवढ्यात तुम्ही दिसलात.” “अग सांग ना मग लवकर.” “हो सांगते, सांगते. आपल्या ‘तू माझा सांगाती’ चित्रपटाला राष्ट्रीय सुवर्ण पदक मिळाले आहे. पत्रकार येतील एवढ्यात. त्यावेळी तुम्ही असायला हवे.”

**आता सत्यात...**

हे स्वप्नरंजन न संपणारे. पण ते पूर्ण करायचे तर सत्यात यायलाच हवे नाही का?

२००० मध्ये मधुसूदन शेंडे आणि शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी मंडळाचे बीज रोवले. तगवले. अगदी बागेतही सभा घेतल्या. कधी कधी दोघेच असायचे. सामाजिक परिस्थिती स्वमदत गटास अनुकूल झाली. मदतीचे हात मिळाले आणि २००८ नंतर रोप

जोमाने वाढीस लागले. या वाढीसाठी कष्ट घेणारे मधुसूदन शेंडे, जे. डी. कुलकर्णी, अनिल कुलकर्णी, चंद्रकांत दिवाणे आज आपल्यात नाहीत. आता संस्था रजिस्टर झाली आहे. आणि वर स्वप्नात पाहिलेल्या सर्व बाबी आमच्या उद्दिष्टात आहेत. त्यामुळे हे शेख महंमदी स्वप्नरंजन नाही. आपल्या सर्वांच्या मदतीने आम्हाला ते पूर्ण करायचे आहे. दीपा होनप यांनी याच स्मरणिकेत आपल्याकडून काय मदत हवी ते विस्ताराने सांगितले आहे. आपण यासाठी पुढे याल याबद्दल खात्री आहे. आमच्या हयातीत हे सर्व होणार नाही हे मला माहित आहे. पण हे स्वप्न उचलून धरणारी पुढची फळी तयार होत आहे.

**डॉ. शोभना तीर्थळी**

९६५७७८४१९८

tirthalishobhana@yahoo.co.in

## पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची प्रकाशने

१. चला संवाद साधू या.

आहार - कोणता, केव्हा व किती ?

२. पार्किन्सन्सग्रस्तांसाठी मौलिक सूचना

३. पार्किन्सन्सशी मैत्रीपूर्ण लढत

पार्किन्सन्सग्रस्तांसाठी अतिशय उपयुक्त पुस्तके मिळण्याचे ठिकाण

## पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

द्वारा : रा. हे. करमरकर,

३ चिंतामणी अपार्टमेंट, १११९, सदाशिव पेठ, पुणे - ४११०३०.

फोन नं. - ९४२३३३८१६४



‘पार्किन्सन्स मित्रमंडळ’ या आपल्या मदत गटाचे ‘मदत घ्या-मदत करा’ हे ब्रीदवाक्य आहे. ह्या ब्रीदवाक्यामधील ‘मदत करा’ या दुसऱ्या अर्धवाक्याबद्दल मी या लेखाद्वारे सर्वांना मदतीसाठी आवाहन करते आहे.

खरंतर २००० मध्ये जेव्हा कै. मधुसूदन शेंडे आणि शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी समविचाराने एकत्र येऊन या स्वमदत आधारगटाची स्थापना केली तेव्हा त्याचे स्वरूप छोट्याशा रोपट्याचे होते. बघता बघता सदस्यांची संख्या वाढत गेली आणि काही उत्साही स्वयंसेवकही येऊन मिळाले. २००८-२००९ नंतर या रोपट्याचा झपाट्याने विस्तार होत गेला. गेल्या ८-१० वर्षांत मित्रमंडळाच्या वाढलेल्या कार्यामुळे आता अधिक स्वयंसेवकांची गरज प्रकर्षाने जाणवू लागली आहे.

थोडं स्पष्टपणे लिहायचं तर पहिल्या फळीतल्या आघाडीच्या शिलेदारांपैकी कै. मधुसूदन शेंडे, कै. अनिल कुलकर्णी आता आपल्यात नाहीत. शरच्चंद्र पटवर्धन, रामचंद्र करमरकर, श्यामला शेंडे, गोपाळ तीर्थळी, शोभना तीर्थळी, विजयालक्ष्मी रेवणकर, अंजली महाजन ह्या सर्वांना कामाचा उत्साह अमाप असला तरी वयोमानानुसार आणि घरच्या अडचणींमुळे यापुढे सगळ्याच गोष्टीत पूर्वीइतके लक्ष घालून सर्व कामे स्वतः करणे खरोखरच खूप कठीण आहे.

गेल्या ३-४ वर्षांत माझ्याबरोबर अरुंधती जोशी, सविता ढमढेरे, वसुमती देसाई यांचा मित्रमंडळाच्या कामातला सहभाग वाढतो आहे. तरीसुद्धा दिवसेंदिवस आपल्या कामाची व्याप्तीही वाढते आहे, तेव्हा मदतीचे अजून काही हात हवे आहेत हे नक्की.

आपण सर्व जणांनी साधारणपणे वयाची पन्नाशी एव्हाना नक्कीच पार केलेली असेल. त्यामुळे आतापर्यंत प्रत्येकाला आपापल्या

कार्यक्षेत्रातला चांगलाच अनुभव असणार आहे. या अनुभवाचा फायदा आपल्या मित्रमंडळाच्या कामासाठीही करून घ्यायला हवा, नाही कां? आपण स्वतः, आपले कुटुंबीय, आपले नातेवाईक, आपले मित्रमैत्रिणी यांनी खरंच जर ठरवलं आणि थोडा वेळ मित्रमंडळासाठी दिला तर किती बरे होईल. असं झालं तर आपण नेहमी जे म्हणतो की आपले मित्रमंडळ हे आपले कुटुंब आहे, त्याला खरा अर्थ लाभेल. आपल्या घरातल्या कामांमध्ये, जबाबदाऱ्यांमध्ये आपला प्रत्येकाचा सहभाग असतोच ना, तसाच आपल्या मित्रमंडळाच्या कामांमध्येही जमेल तसा घेऊ या.

आता कदाचित तुमच्या मनात प्रश्न पडला असेल की सहभाग घ्यायचा म्हणजे नक्की काय करायचे? तर त्यासाठी आधी सध्या आपल्यापैकी काही जण त्यांना जमेल तेव्हा, जमेल तसा, मित्रमंडळाच्या कामात थोडाथोडा हातभार वेळोवेळी कसा लावत आहेत ते बघूया.

### आतापर्यंतचा सहभाग :

- १) शुभार्थींची यादी वेळोवेळी अद्ययावत करणे - शरच्चंद्र पटवर्धन
- २) सर्व कार्यक्रमांचे निवेदन, वृत्त लिहिणे - शोभना तीर्थळी
- ३) निवेदन, लिखित साहित्य व वृत्ताचे मुद्रित शोधन - दीपा होनप, सरोज जोशी, शुभदा मीरचंदानी
- ४) वृत्तपत्रात निवेदन व लेख देणे - रामचंद्र करमरकर, शेखर बर्वे, अंजली महाजन
- ५) वेबसाईटवर माहिती देणे - अतुल ठाकूर
- ६) संस्थेचा लोगो तयार करणे - अश्विनी करमरकर
- ७) नृत्योपचार क्लास - ऋषिकेश पवार
- ८) यू-ट्यूबवर कार्यक्रमांच्या चित्रफिती, ध्वनीफिती टाकणे - आतापर्यंत दिलीप नारखेडे, यापुढे संजीव उपासनी
- ९) फेसबुकवरील शोभना तीर्थळी यांच्या अनुभवांचे शब्दांकन - सई कोडोलीकर
- १०) जुन्या लेखांचे वेबसाईटसाठी स्कॅनिंग करून देणे - वैजयंती बेंद्रे
- ११) मासिक सभेसाठी फोन करणाऱ्यांचा समन्वय - विजयालक्ष्मी रेवणकर
- १२) मासिक सभेसाठी शुभार्थींना फोन करणे - रेखा आचार्य,



ज्योत्सना पुजारी, स्मिता सिधये, वनिता सोमण, श्रद्धा भावे, विजया दिवाणे, व्ही.बी.जोशी, अंजली महाजन, सविता ढमढेरे, अरुंधती जोशी, वसुमती देसाई, दीपा होनप

- १३) मासिक सभेसाठी फुले, नारळ, माईक व्यवस्था - रामचंद्र करमरकर
- १४) मासिक सभेसाठी चहापान व्यवस्था - विजयालक्ष्मी रेवणकर
- १५) शुभार्थिच्या वाढदिवसानिमित्त भेटकार्डे तयार करणे - अंजली महाजन
- १६) मासिक सभेच्या वेळी सर्व मदत - श्रद्धा जोशी
- १७) कार्यक्रमांचे जमेल तेव्हा व्हिडिओ शूटिंग करणे - विद्या काकडे, आरती खोपकर, जयश्री उपासनी, अभिजीत पटवर्धन
- १८) मासिक सभेच्या वेळी आणि सहलीचे फोटो काढणे - दीपा होनप, अरुंधती जोशी
- १९) वार्षिक सहलीच्या वेळी सर्वांचे मनोरंजन करणे, लागेल ती मदत करणे - महेंद्र शेंडे
- २०) वार्षिक मेळाव्याच्या दिवशी मदत करणे - अनुपमा करमरकर, हरिप्रसाद आणि उमा दामले, गिरीश आणि सुनंदा गोडबोले, नरेंद्र आणि रजनी सावरकर, मोरेश्वर आणि विनया मोडक, प्रकाश आणि निरूपमा जोशी, विनायक आणि विनया चित्रे, सुहास आणि रेवती हर्डीकर
- २१) कै. सुमनताई जोग (शुभंकर) यांनी मंडळाला अनेक प्रकारे मदत केली आहे. त्यांच्या उल्लेखाशिवाय ही यादी पूर्ण होऊच शकत नाही.

अशा प्रकारे मित्रमंडळाच्या, प्रत्येक कार्यक्रमाला नियमितपणे येणे जमत नसतानाही काही जणांनी आपल्याला जमेल तशी मदत वेळोवेळी केलेली आहे. म्हणजेच घरी राहूनही आपण खारीचा वाटा उचलू शकतो, हे महत्त्वाचे. असं म्हणतात, - **On helping others, we shall help ourselves, for whatever good we give out completes the circle and comes back to us.**

आता आपण आपल्याला ज्या काही कामांसाठी अजून मदतीचे हात हवे आहेत त्या कामांसंबंधी बघू या.

#### यापुढे लागणारी मदत -

- १) मासिक सभेच्या वेळी प्रमुख वक्त्यांच्या भाषणातील मुद्दे नोंद करून नंतर त्याचे सविस्तर वृत्त लिहिणे.
- २) मासिक सभेच्या वेळी फोटो काढणे, हॉलमधली तयारी, पाहुण्यांची व्यवस्था, चहापानासाठी मदत, देणगी देणाऱ्यांना पावती देणे वगैरे.
- ३) बँकेसंबंधीची कामे
- ४) सर्व मीटिंग्जसाठी Minutes of the Meetings लिहिणे.

- ५) संचार आणि स्मरणिकेच्या वेळी मुद्रितशोधन (Proof Reading) चे काम.
- ६) मासिक सभेसाठी शुभार्थिंना फोन करणे.
- ७) वार्षिक सहलीसाठी मदत - ठिकाण ठरवणे, बस ठरवणे, सहलीच्या वेळी लागेल ती मदत करणे.
- ८) वृत्तपत्रात निवेदन व लेख देणे.
- ९) शुभार्थिची यादी अद्ययावत करणे.
- १०) आपल्या जवळपास राहणाऱ्या शुभार्थिंना, विशेषतः जे मासिक सभेला येऊ शकत नाहीत, त्यांना अधूनमधून फोन करून विचारपूस करणे. शक्य असल्यास त्यांच्या घरी जाऊन भेटणे. त्यांच्या काही अडचणी असतील तर त्यासंबंधी कार्यकारिणी सदस्यांना कल्पना देणे, जेणेकरून अशा शुभार्थिंचा एकटेपणा कमी होईल. त्यांच्यावरील ताण कमी होईल.
- ११) जे शुभार्थी सोबतीअभावी कार्यक्रमांना येऊ शकत नाहीत त्यांच्या येण्याजाण्यासाठी त्यांना सोबत करणे, मदत करणे.

हा लेख लिहिण्यामागचा प्रमुख उद्देश हाच आहे की आज जो आपल्याला मित्रमंडळाच्या कार्याचा विस्तार झालेला दिसतोय त्यामागे अनेकांनी पडद्यामागच्या कलाकारांची भूमिका वेळोवेळी बजावलेली आहे. त्यापैकी काही जणांची नावे उदाहरणादाखल इथे दिली आहेत. पण अनेकांची नावे या लेखात आलेली नाहीत. अनेक मदतीचे हात अदृश्य स्वरूपातील आहेत. पण म्हणून काही त्यांचे योगदान कमी आहे असे अजिबात नाही. आपण सर्वांनी त्यांचीही जाणीव ठेवायला हवी. 'मदत घ्या-मदत करा' या आपल्या ब्रीदवाक्याला खऱ्या अर्थाने जागायला हवे. आपल्यापैकी प्रत्येकाने प्रामाणिकपणे असा विचार करायला हवा की मी आज आपल्या मित्रमंडळासाठी काय करू शकतो? माझ्या गुणांचा, माझ्या अनुभवाचा, एखाद्या कामातील कौशल्याचा, आपल्या मित्रमंडळाला कसा उपयोग होईल?

**People helping people makes this world a better place.**

या स्मरणिकेमध्ये शोभना तीर्थळी यांचा 'स्वप्नात रंगले मी' हा लेख आहे. तो वाचल्यावर लक्षात येते की आपल्याला अजून खूप मोठा पल्ला गाठायचा आहे. त्यांचे हे स्वप्न नजिकच्या काळात प्रत्यक्षात नक्कीच पूर्ण होणार आहे, आपल्या सर्वांच्या थोड्याशा मदतीमुळे. हा लेख वाचून यात दिलेल्या एखाद्या कामासाठी मदत करण्याची ज्यांची इच्छा होईल त्यांनी कृपया माझ्याशी किंवा अरुंधती जोशी (९४२२५२०१७०) यांच्याशी संपर्क साधावा.

दीपा होनप

९८२२४५८७७५

deepa.honap@gmail.com



# निर्धार करूया स्वप्रयत्ने जीवन सुसह्य जगण्याचा

शेखर बर्वे  
शुभंकर



आजपर्यंत आपण पार्किन्सन्स आजारावर उपाय योजणारी अॅलोपॅथी, आयुर्वेद, होमिओपॅथी व युनानी या मूलभूत उपचार पद्धतींवर अनेक भाषणे ऐकली. तसेच अनुषंगिक समस्यांसाठी पूरक उपचाराबद्दलसुद्धा विविध तज्ज्ञांची भाषणे आयोजित केली. आज या टप्प्यावर मागे वळून पाहताना असे जाणवते की अॅलोपॅथीला आजतरी पर्याय नाही व त्यामुळे मज्जाविकार तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाने जे उपचार चालू आहेत ते नियमितपणे वेळेवर घेत रहा. दोन तपासण्या दरम्यानच्या कालावधीत झालेल्या बदलाबद्दल बारीकसारीक सुद्धा नोंद ठेवून डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. मध्येच गंभीर समस्या उद्भवल्यास दूरध्वनीवरून डॉक्टरांशी काय बदल करणे जरूर आहे याबद्दल आळस न करता चौकशी करा. डॉक्टरांशी न बोलता औषधाची मात्रा किंवा वेळ यात बदल करू नका. पूरक उपचार पद्धती किंवा इतर मूलभूत उपचार पद्धतीनुसार औषधे सुरू करण्यापूर्वीच मज्जाविकार तज्ज्ञांशी चर्चा करा. कारण इतर उपचार हा प्रायोगिक भाग आहे.

आपला झगडा आजारामुळे निर्माण होणाऱ्या अनिश्चिततेशी असल्यामुळे, दैनंदिन जीवनशैलीत बदल अनिवार्य ठरतात व त्यासाठी करावे लागणारे प्रयत्न हा शुभार्थीनी स्वतः करण्याच्या कृतीचा महत्त्वाचा भाग आहे. शुभंकरांचा सहभाग, निरीक्षण व मार्गदर्शनपण तितकेच महत्त्वाचे आहे. जीवनशैलीत आहार, विहार, व्यायाम व मन याबाबत विचार केल्यास दैनंदिन जीवन सुकर, आनंदित व स्वास्थ्यपूर्ण होण्यास निश्चितपणे मदत होणार आहे.

प्रथम आजाराबद्दल थोडक्यात पाहू - मेंदूतील

Substantia Nigra या भागात डोपामीनचे रसायन तयार होते व त्याच्याशी जोडलेली रेणूंची साखळी मज्जासंस्थेमार्फत संवेदना शरीरभर पोचवतात. मेंदूतील Basal Ganglia भागातून शारीरिक हालचालीचे नियंत्रण होते. पेशी मोठ्या प्रमाणात मृत झाल्याने व वाढत्या वयात पुन्हा निर्माण होत नसल्यामुळे संदेशवहनाची प्रक्रिया मंदावते व त्याचा सांधे, हालचाली (Motor Action) यावर परिणाम होतो. डोपामीनची निर्मिती कमी होणे हा पण महत्त्वाचा विषय आहे. डोपामीन मेंदूच्या अनेक भागात वापरले जाते व त्यामुळे औषधोपचारामार्गे निर्माण होणारे डोपामीन किती प्रमाणात Basal Ganglia च्या नियंत्रण विभागात पोहोचते हा एक Trial & Error चा भाग आहे. प्रत्येक रूग्णाची शारीरिक जडणघडण, क्षमता व डोपामीनचा उपयोग ही भिन्न भिन्न, व्यक्तीसापेक्ष बाब आहे व म्हणून औषधाची मात्रा निर्धारित करण्यास तज्ज्ञ मज्जाविशारदांनासुद्धा वेगळा वेगळा अवधी लागतो. म्हणून शुभार्थीनी परिणामास विलंब लागला तरीही अधीर न होता संयम राखावा. या आजारात काहीही जीवघेणे नाही (Fatal). म्हणून उतावीळ होऊ नका.

आजार सुरू झाल्यापासून १ ते १० वर्षे, ११ ते १५ व त्यावरील गट असे विभाग साधारणपणे केल्यास प्रत्येक शुभार्थीने आपल्या गटास योग्य असा आहार, व्यायाम निवडावा. कारण आजाराच्या वाढीमुळे क्षमतेत फरक पडतो. बळजबरीने पूर्वीप्रमाणे केल्यास दुष्परिणाम भोगावा लागतो. आजाराने बेजार झालेल्यांना व वाढत्या वयात बदल स्वीकारणे व नियमित पालन करणे अवघड असते. औषधांचा मारा, रोज अनुभवास येणारे बदल, वेदना, समस्या, कुटुंबात जुळवून घेण्यात येणाऱ्या व्यावहारिक अडचणी यातूनच मानसिक नकारात्मकता निर्माण होते. पण त्याबद्दल निष्कारण वाद न घालता कोणकोणते बदल सहज पालन करण्याजोगे आहेत याचा विचार करावा व कृती करावी. त्यातून मिळणाऱ्या फायद्यामुळे दृष्टिकोनात बदल होऊन सकारात्मकता निर्माण होईल हा विश्वास बाळगा.

## आहार

आजार हा काही घटकांच्या कमतरतेतूनच निर्माण झालेला असतो. आहारातील पोषणमूल्यांची कमतरता त्यात भरच घालतात. आहार हे उर्जा पुरविणारे इंधन आहे व म्हणून संतुलित आहाराचे

महत्त्व जास्त आहे. प्रत्येक शुभार्थीची उर्जेतून निर्माण होणाऱ्या उष्मांकाची जरूरी भिन्न असते. पण सर्वसाधारणपणे आहारात काय असावे हे ठरलेले आहे.

४०% उष्मांक जेवण व नाष्टा यामधून

३०% उष्मांक फळे, भाज्यांमधून

२०% उष्मांक दुग्धजन्य पदार्थ, द्विदल धान्ये, सुकामेवा यामधून

१०% उष्मांक तेल, गोड पदार्थ व चरबीयुक्त पदार्थ यामधून

मनाला मिळणाऱ्या खाण्याच्या आनंदातून योग्य उष्मांक निर्मिती होते व पचन सुलभपणे घडते. खाण्याचा आनंद हा भूक, पदार्थाची नैसर्गिक चव व स्वाद यावर अवलंबून असतो. म्हणून स्थानिक वातावरणात निर्माण होणारी अन्नधान्ये, मोसमी फळे, कडधान्ये यावरच सेवनात कटाक्ष ठेवावा.

मेंदूच्या Hypothalamus या भागात भुकेच्या संवेदना निर्माण होतात व त्यांचा संदेश पोटातून मिळतो. त्यानंतर जेवणे ही आदर्श पद्धत आहे. पण व्यवहारी जगात ठराविक वेळी जेवणे भाग पडते व त्यातूनच संतुलन बिघडत जाते.

'Hunger is from inside whereas appetite is external' **भुकेची भावना ही आतून निर्माण होते व खाण्याची वासना ही बाह्यात्कारी असते.**

रोजच्या आहारात प्रथिने, जीवनसत्त्वे, गर/तंतूजन्य पदार्थ यांचे प्रमाणशीर सेवन उपयुक्त असते. गोड, आंबट, खारट, तिखट, कडू व तुरट असे षड्रस निर्माण करणारे पदार्थ यावर आहारात भर हवा. प्रमाणबद्ध नियमित सेवनातून जरूर तेवढी प्रथिने, जीवनसत्त्वे व क्षार मिळू शकतात. त्यासाठी गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, तीळ, शेंगदाणे, डाळी, नाचणी, सोयाबीन या अन्नधान्यांचा समावेश असावा. मोड आलेली विविध कडधान्ये उसळ, सूप/कढण यांच्या माध्यमातून घेणे आवश्यक आहे.

केळी, पपई, चिक्कू, सफरचंद, कलिंगड, आंबा, पेरू, द्राक्षे (काळी) ही फळे जरूर खावीत. कारण त्यातील गर/तंतूमुळे मलविसर्जन सुलभ होते. याखेरीज बेदाणे-मनुका पण तेच कार्य करतात. अक्रोड स्मृती राखण्यास व आवळे क व्हिटॅमिनसाठी नियमितपणे खावे. आवाजाचा स्तर राखण्यास पण त्याची मदत होते.

शुभार्थीना थकवा, ताकद कमी होणे, स्नायू कमजोर होणे व क्वचित वजनात घट या समस्यांना तोंड द्यावे लागते. संथ झालेली चावण्याची क्रिया, गिळण्याचा त्रास, एका वेळी पुरेसे न खाता येणे अशा समस्या असतातच. म्हणून ४ वेळेस थोडे थोडे खा, पदार्थाची विविधता राखून षड्रसपूर्ण आहार सेवन करण्यावर भर द्या. आपण बरेचवेळा एखादा पदार्थ आवडतो म्हणून, त्याच्या घमघमीत वासामुळे किंवा चमचमीत लागतो म्हणून जरा जास्तच

खातो. हे खाणे शरीराची गरज नसते पण जीभेची वासनापूर्ती असते. यातून कोणताही फायदा मिळत नसल्यामुळे मनावर नियंत्रण ठेवून ते टाळण्याचा प्रयत्न करा.

प्रथिनांच्या विघटनातून अमिनो अॅसिड्स निर्माण होतात व मेंदूत त्यापासूनच डोपामीन निर्माण होते. त्यासाठी विशेषकरून कोहळा, हिरव्या पालेभाज्यांचा रस (विशेषतः अंबाडी), सोयाबीन, पांढरे तीळ, गव्हांकर, सुकामेवा, मांस/मासे याचा आहारात अंतर्भाव करणे महत्त्वाचे आहे. असे म्हणतात की, 'You are what you eat & also, you are what you do not eat'

आहाराचे महत्त्व लक्षात घेऊन औषधाइतकेच त्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे.

### व्यायाम

Parietal Lobe हा मेंदूचा मागील भाग हालचालीशी संबंधित आहे. मेंदूच्या तळाला व मस्तकाच्या मधोमध Thalamus Centre (चेताप्रेषक) आहे. दोन्ही कानांना जोडणाऱ्या पट्ट्यात Sensory Control (संवेदना नियंत्रण कक्ष) आहे. कवटीच्या मागील भागात खाली असलेला लहान मेंदू व त्याला जोडलेल्या पाठीच्या कण्याच्या भागातून जाणारे असंख्य मज्जातंतू शरीराची हालचाल, सुसूत्रता व सहजता साध्य करतात. या भागास स्नानापूर्वी हलक्या हाताने मसाज केल्यास व शॉवरखाली (गरम पाण्याच्या) ३-४ मिनिटे त्यावर जलधारा सोडल्यास मज्जातंतू चेतनामय होतात व शरीर बराच काळ ताजेतवाने राहते.

पार्किन्सन्सच्या शुभार्थींच्या शारीरिक समस्या विचारात घेऊन व्यायाम करावा. संथ झालेल्या हालचाली, जखडलेले सांधे व कडक झालेले स्नायू व मांसल पेशी या खऱ्या समस्या आहेत. कमी झालेला जोम, न वापरल्यामुळे आखडलेले सांधे, कडक झाल्यामुळे वेदना निर्माण करणारे स्नायू व मांसलपेशी याबाबतच्या व्यायामावर भर देणे आवश्यक आहे.

शरीरसौष्टव व बलवर्धन ही शुभार्थींसाठी दुय्यम उद्दिष्टे असू शकतात, पण प्रामुख्याने १२ सांध्यांच्या हालचाली महत्त्वाच्या आहेत. मान, कंबर, दोन खांदे, कोपर, मनगटे, गुडघे, घोटे याच्या चारही बाजूंनी गोल फिरवून केलेल्या हालचाली जखडण्यापासून मुक्ती देऊ शकतात. हालचाली संथपणे पूर्ण ताण देऊन दिवसातून २/३ वेळा केल्यास (शक्यतो डोपामीनचा डोस घेतल्यावर ४५ मि.नंतर) फायदा निश्चित होतो. सांधे दिवसभरासाठी मोकळे राहतात. हा व्यायाम उभे राहून व शक्य नसल्यास खुर्चीत बसूनपण करू शकता. मनगटे व पायाची हालचाल करताना बोटांची पण भरपूर हालचाल करावी म्हणजे सर्व सांधे उपयोगात सहजपणे आणता येतील व त्याचा उपयोग करा.

त्याखेरीज हात-पाय गोल फिरविणे, ताणणे, घडी घालणे,

खाली/गादीवर मांडी घालून बसणे, वीरासनात पुढे वाकणे याचा प्रयत्न चालू ठेवल्यास शारीरिक सुलभता प्राप्त होईल.

स्नायू अशक्त झाल्यामुळे व मांसल भाग आक्रसून शिथिल झाल्यामुळे वस्तू उचलणे, पिरगळणे, दाब देणे दिवसेंदिवस अवघड होत जाते. त्यासाठी हलकी वजने उचलणे (डंबेल्स), भिंतीसमोर उभे राहून तळहाताने दाब देत हात भिंतीला घासत वर नेणे, कागद चिमटीत धरून संपूर्णपणे चुरगाळणे व त्याचा लहान गोळा तयार करणे, स्पंजचा चेंडू दाबणे यासारख्या कृती बसल्या बसल्या करू शकता व हळूहळू स्नायूंची ताकद वाढवू शकता. योगासने सहज जमत असतील तेवढीच करावी. चुकीच्या पद्धतीने किंवा अर्धवट करत असाल तर त्यापेक्षा न करणे चांगले आहे. त्याऐवजी शास्त्रशुद्धपणे जमतील तेवढे सूर्यनमस्कार व बैठका पुरेशा आहेत.

पाय/पाऊल उंच उचलण्याची समस्या बहुतेक सर्वांना त्रास देते. खुर्चीच्या पाठीस धरून एक-एक पाय पाटावर-चौरंगावर-लहान मुलांच्या छोट्या खुर्चीवर किंवा एकावर एक ठेवलेल्या दोन गाद्यांच्या गुंडाळीवर उचलून ठेवण्याचा सराव करावा. जिऱ्याचा कठडा धरून ८-१० पायऱ्यांचा चढ-उतार जमेल तितक्या वेळा करावा.

एकाच स्थितीत फार वेळ बसल्याने स्नायू कडक होतात. झोपून उठल्यावर फ्रीझ होतात व त्यासाठी जागेपणी प्रत्येक अर्ध्या तासानंतर काही निमित्ताने वा सहजच उठा व ५ मिनिटे फिरा. टी.व्ही. सिरीयल्सच्या ब्रेकमध्ये तरी उठा. झोपून उठण्यापूर्वी पाय जवळ लांब ८-१० वेळा करा व उभे राहिल्यावर तेवढीच पायाची कवायत करा वा उजव्या-डाव्या बाजूस हलवा. डोके, पाठ, कंबर व पाय एका लांब रेषेत ठेवल्यास सामान्यपणे शरीराचा तोल सांभाळला जातो व त्यासाठी तशी सवय आत्मसात करणे जरूर आहे.

### श्वसन

श्वसनाद्वारे आपण प्राणवायू आत घेतो व कार्बन डायऑक्साईड बाहेर टाकतो. संपूर्ण शरीरास दिवसभरात एकूण लागणाऱ्या प्राणवायूच्या १/५ (२०%) भाग मेंदूतील विविध कार्यांसाठी वापरला जातो व तो रक्ताच्या माध्यमातून जातो. फुफ्फुसाची क्षमता कमी झाल्यामुळे किंवा त्याखालील पडदा उघडण्यास लागणारा दाब कमी पडल्यामुळे श्वसन उथळपणे होऊन नाभीपर्यंत फार कमी प्राणवायू जातो व उच्छ्वासातून कार्बन डायऑक्साईड पूर्णपणे बाहेर टाकला जात नाही. सप्तचक्राचे कार्य येथून सुरू होऊन मेंदूपर्यंत चालते. उथळ श्वसनामुळे मेंदूकडे प्राणवायू (रक्तामार्फत) कमी प्रमाणात गेल्यास पेशींचे अस्तित्व धोक्यात येते. म्हणून प्राणायाम (अनुलोम-विलोम व भस्त्रिका)

वा दीर्घश्वसनाचा व्यायाम ३-४ वेळा करून मेंदू व शरीरास प्राणवायूचा तुटवडा भासू न देणे आपल्याच हातात आहे.

### मन

आपल्या जाणिवा व भावनांचा संबंध मनाशी असतो. जाणिवांच्या विकृतीतून भावना उत्तेजित झाल्यास ताण निर्माण होतो. ज्याचा परिणाम अस्वस्थता, कंप, भूक मंदत्व यावर होतो. म्हणून मनःस्वास्थासाठी, चांगल्या विचारांचे वाचन, ध्यान धारणा, हास्य, विरंगुळा हे सोपे उपाय आहेत. कलोपचार व छंद यांचापण सकारात्मक परिणाम होतो. तजेलपणा, संयम हे पण मानसिक सामर्थ्य वाढवतात.

वरील जीवनशैलीतील बदल अत्यंत सोपे व सहज आत्मसात करण्याजोगे आहेत. त्यायोगे घडणाऱ्या सकारात्मक बदलातूनच 'आजचा दिवस चांगला जाईल' व नियमिततेतून जीवनाचा स्तर उंचावण्यास मदत होईल. त्यासाठीचा स्वप्रयत्न व सातत्य तुमच्याच हातात आहे.

शेखर बर्वे

०२०-२४४८३१०४

### पार्किन्सन्स

कंपवाताने केली चढाई, बेसावध गाठले,  
गांगरलो, तरी लढलो, यत्न अपुरे पडले ।  
बलाढ्य शत्रू, दुबळे आम्ही, मागे जरा हटलो,  
तह केला मग त्याचेशी, गनिमी कावा स्मरलो ।  
मैत्री केली सवे त्याचीया, अलुबाई कुलुबाई केले,  
जरा वाकलो, लव्हाळ झालो, पाणी ओसरले ।  
चीन नि भारत जणू आम्ही, सरशी ना कोणाची,  
जरा भांडलो, जरा खेळलो, अशी गट्टी आमची ।  
युद्ध भूमिवर आज शांतता, नांदतो सुखानी,  
दोन पावले सरके मागे, पार्किन्सन्स हसुनी ।

उल्हास गोगटे

शुभंकर

०२०-२५४४१५९५

# पार्किन्सन्स रुग्णांसाठी ट्रेडमिल ट्रेनिंग

डॉ. निमिषा मिश्रा  
न्युरोफिजिओथेरपिस्ट



पार्किन्सन्स डिसीज म्हणजे; कंप, रिजिडिटी, मंदगती, तोल जाणे, चालतानाची ढब बदलणे अशा काही असमर्थता आणणाऱ्या लक्षणांचा संच आहे. फिजिओथेरपी ही अशा लक्षणांचा सामना करण्यासाठीचे एक प्रभावी माध्यम आहे. चालताना तोल सांभाळणे आणि पोश्चरसाठी ट्रेडमिलचा वापर अनेक देशात उपयुक्त उपचारपद्धती म्हणून केला जातो. आपल्या भारतीय लोकांना ह्याचा कसा उपयोग होईल त्याचा आढावा ह्या लेखाद्वारे घ्यायचा प्रयत्न केला आहे. माझ्या पेशंट्सची अशी मनोधारणा होती की ट्रेडमिलचा उपयोग फक्त खेळाडू नाहीतर वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या व्यक्तीच करतात. मी त्यांना नेहमी सांगत आले आहे की पाश्चात्य देशात ट्रेडमिलचा वापर पार्किन्सन्सच्याच रुग्णांना नाही तर पक्षाघात झालेल्या रुग्णांसाठी पण केला जातो.

उपचारपद्धती म्हणून ट्रेडमिलचा वापर करणे ह्या प्रोजेक्टला पेशंट्सकडून भरपूर प्रतिसाद मिळाला पण काही कारणास्तव अभ्यासासाठी त्यातल्या १३ केसेस घेतल्या आहेत. अर्ध्या तासाची सेशनस आठवड्यातून तीन वेळा, असे ६ आठवडे हा कालावधी ठरवला. रुग्णांच्या मनातील भीती घालवण्यासाठी आणि त्यांच्या सुरक्षिततेसाठी बेल्टची सोय होती. पण रुग्णांना त्याशिवाय व्यायाम करणे सोयीचे वाटत होते. ट्रेनिंग दरम्यान रुग्णांना मोठी पावले (ढांगा) टाकायला सांगितले होते. सगळेच रुग्ण ह्या प्रयोगाबाबत उत्साही अन् नियमित होते. प्रयोगाचे परिणाम जरी ६ आठवड्यांनंतर पहायचे होते तरी रोज जाणवणारा सहभागी रुग्णांचा उत्साह माझा उत्साह वाढवणारा नक्कीच होता. सहा आठवड्यांनंतरच्या मूल्यमापनात, रुग्णांच्या पोश्चर आणि तोल जाण्यात लक्षणीय सुधारणा दिसून आली. बऱ्याच जणांना

हा प्रयोग चालू ठेवायची इच्छा होती. एकानी तर ट्रेडमिल घरी विकत घेऊन सेशनस चालू ठेवली.

आता बऱ्याच जणांच्या मनात प्रश्न येईल की ट्रेडमिल ट्रेनिंगमुळे तोल सांभाळण्यासाठी आणि पोश्चर सुधारण्यासाठी कशी मदत होईल? हे समजण्यासाठी अनेक कारणे देता येतील. पहिले कारण ट्रेडमिलच्या सरकत्या पट्ट्यामुळे मेंदूला मिळणाऱ्या बाह्य माहितीशी संबंधित आहे. ह्यामुळे तोल सावरायला मदत होतेच शिवाय मोठी पावले टाकायला मदत होते. एरवी पीडीच्या रुग्णांबाबत लहान लहान पावले टाकली जाणे हे एक लक्षण दिसून येते. पावलांमधील अंतर सुधारण्यासाठी आणि, फ्रीझिंगवर उपाय म्हणून बाह्य संवेदक (सेन्सरी) खुणांचा वापर केला जातो. उदाहरणार्थ, जमिनीवर मारलेल्या लाल रेषा रुग्णाने ओलांडायच्या. हे करण्याचे कारण म्हणजे पीडीमध्ये रुग्णांच्या शरीराचे संवेदक खुणांचे नैसर्गिक तंत्र गेलेले असते. त्यामुळे मग बाह्य खुणांद्वारे त्याची भरपाई करता येते.

दुसरे कारण म्हणजे, सरकत्या पट्ट्यामुळे पावले टाकणे भाग पडते. नॉर्मल माणसाबाबत चालण्याच्या कार्यप्रणालीचा जणू एक प्रोग्रॅम शरीरात सेट असतो. मज्जारज्जूतील सेंट्रल पॅटर्न जनरेटर असे त्यास म्हणतात. ट्रेडमिल वापरताना हा जनरेटर चालू (अॅक्टिव्हेट) होतो. ट्रेडमिल वापरताना तयार होणारी लय, तोल सावरणे आणि पोश्चर ह्या दोन्हीबाबत उपयुक्त ठरते. पीडी मुळे बिघडलेल्या अंतर्गत लयीला ही बाह्य लय पूरक ठरते.

तिसरे कारण, म्हणजे ट्रेडमिलचा टास्क स्पेसिफिक ट्रेनिंग साठी उपयोग होतो. ह्यासाठी आपण न्युरोप्लास्टिसिटी म्हणजे काय ते पाहू. न्युरोप्लास्टिसिटी म्हणजे, मेंदूची बदलण्याची, पुनर्वाढीची अन आकार बदलाची क्षमता. संशोधनानी हे सिद्ध केलंय की मज्जासंस्थेमध्ये ही प्रक्रिया आयुष्यभर चालू असते. म्हणूनच आपण नित्यनवीन कृती करायला शिकत असतो. अभ्यासादरम्यान हेही सिद्ध झाले आहे की, पीडी रुग्णांना ठराविक कृती करायचे ट्रेनिंग दिले तर न्युरोप्लास्टिसिटीला चालना मिळून ती कृती सुधारते. अर्थात अचूकपणा अन् सातत्य असेल तरच हे परिणामकारक होईल.

आपण पाहिले की कशा प्रकारे ट्रेडमिल ट्रेनिंग, पीडी रुग्णांना तोल सांभाळायला अन् चालतानाचे पोश्चर योग्य करायला,

म्हणजेच पर्यायानी रोजचे जगणे सुकर करायला उपयुक्त होते. ट्रेडमिलवरचा वा अन्य कोणताही व्यायाम करताना, कुशल फिजिओथेरपिस्टचा सल्ला मात्र आवश्यक आहे. वाचनात आलेली कोणतीही नवी बाब /उपचार करून पहाणे अयोग्य होईल. प्रत्येक रुग्णाची लक्षणे अन प्रकृती वेगवेगळी असते आणि त्यामुळेच उपयोगी होतील असे व्यायामही वेगवेगळे असतील.

मला ह्या उपचाराचा ठळकपणे जाणवलेला उपयोग म्हणजे रुग्णांचा वाढलेला आत्मविश्वास. माझ्या अनेक रुग्णांनी मला येऊन सांगितले की, केवळ माझ्या मोठी पावले टाकायच्या सल्ल्याचे पालन केल्यामुळे अंधारात, खडबडीत रस्त्यावर चालायलाही भीती वाटत नाही. रुग्णांचे दैनंदिन आयुष्य तर सुधारलेच पण ह्या व्यायामाचा ते आनंदही घेतात हे माझ्या दृष्टीने मोठे यश आहे. त्यांना रोज नव्याने सुधारणा करायच्या आहेत, चालण्याचा वेग

वाढवायचाय, आधाराशिवाय चालायचंय.

सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे एकदा काही साध्य करायचे ठरवले की कोणतेच अडथळे येत नाहीत. ना वय, ना पार्किन्सन्सचा आजार !



**डॉ. निमिषा मिश्रा**

९९६७४०३२७५

nimisha.s.mishra@gmail.com

अनुवाद : **सोनाली मालवणकर**

९९२२९६४४५६

sonalimalvankar@gmail.com

पार्किन्सन्सच्या शुभार्थी व शुभंकरांसाठी, शुभार्थी व शुभंकरांनी चालविलेला

## पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

हा स्वमदतगट कार्यरत आहे

**मदत घ्या - मदत करा.**

आपले विचार, अडचणी, अनुभव विनासंकोच मांडा, मोकळे व्हा.

वैद्यकीय व इतर तज्ज्ञांची मदत, मार्गदर्शन घेऊन पूरक उपचारपद्धतींचीही माहिती घेऊन

**पार्किन्सन्ससह आनंदाने जगूया.**

**संपर्क**

०२०-२४३३१४३६

शरच्चंद्र पटवर्धन

०२०-२४४७५७१८

डॉ. शोभना/गोपाळ तीर्थळी

९४२३३३८१६४

रामचंद्र करमरकर

कार्यालय : पार्किन्सन्स मित्रमंडळ, द्वारा : रामचंद्र करमरकर, १११९ सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३०

फोन नं. : ९४२३३३८१६४ / ०२०-२४४७५७१८

भेटीसाठी वेळ - पूर्वनियोजित

Website : [www.parkinsonsmitra.org](http://www.parkinsonsmitra.org)

**मासिक सभा - दर महिन्याच्या दुसऱ्या सोमवारी वेळ - दु. ४ ते ६**

स्थळ - नर्मदा, ८०६ बी, प्रभात रोड, गल्ली नं १५,

TVS शो रूमच्याजवळ, शिवाजीनगर, पुणे - ४११००४



# पार्किन्सन्सच्या लढ्यात आमचाही सहभाग

मृगाली भट

इन्स्ट्रुमेंटेशन अँड कंट्रोल इंजिनियर



नमस्कार ! माझे नाव मृगाली भट. मी कमिन्स कॉलेजची इंजिनियरिंगची विद्यार्थिनी होते. शेवटच्या वर्षी आम्ही चार जणी, मी, ईश्वरी इनामदार, देवयानी कुलकर्णी आणि गौरी कुलकर्णी एकत्र पार्किन्सन्स या आजारावर रेवती मॅडमच्या मार्गदर्शनाखाली काम करित होतो. आम्हाला या आजारावर काम करण्याची प्रेरणा व दिशा सर्वप्रथम रेवती श्रीराम यांच्या कडून मिळाली व जून २०१६ पासून आम्ही या प्रकल्पावर काम करण्यास सुरुवात केली.

सुरुवातीचे काही महिने आम्ही पार्किन्सन्स बदल विविध माध्यमांतून शक्य तेवढी सखोल माहिती गोळा केली. त्यानंतर ती सर्व माहिती आम्ही सर्वांनी एकत्रितपणे वाचली, त्यावर यथायोग्य चर्चा केली व आम्हाला या प्रकल्पात काम नेमके कोणत्या दिशेने करावे हे कळले.

त्यासंदर्भात आम्ही पार्किन्सन्स कशामुळे होतो, त्याचे निदान कसे केले, ते केव्हा झाल्यास योग्य असते. त्याच्या उपचार पद्धती व त्यामधून निर्माण होणाऱ्या समस्या हे अभ्यासले. या सगळ्यामध्ये पेशंट कोणत्या मानसिक अवस्थेमधून जातो हे आम्हाला लक्षात आले. या सर्व अभ्यासातून एक गोष्ट आम्हाला प्रकर्षाने जाणवली की या आजाराचे निदान जितक्या प्राथमिक अवस्थेत होईल तितकी आजाराची तीव्रता आपण कमी करू शकतो अथवा पुढे ढकलू शकतो. हा मुद्दा आम्हाला सगळ्यात महत्वाचा वाटला.

पार्किन्सन्समध्ये सार्वत्रिक आढळणारे लक्षण हे हात व पायामध्ये येणारा कंप. या कंपाची वारंवारिता ही पार्किन्सन्स ह्या आजारामध्ये ३-८ Hertz या दरम्यानच असते. आपल्या देशात हाता-पायात कंप येणे हे उतारवयात नैसर्गिक असते असा समज आहे व त्यामुळे पार्किन्सन्ससारख्या आजाराचे निदान होण्यास उशीर होतो. म्हणून असा कंप मोजण्यासाठी जर एखादे उपकरण तयार केले तर या आजाराचे निदान प्राथमिक अवस्थेत होण्याला बरीच मदत होईल अशा विचाराने आम्ही एक उपकरण तयार करण्यास सुरुवात केली. सर्वप्रथम आम्ही हा कंप कशाने मोजता येईल याचा विचार केला व भरपूर अभ्यास केल्यावर आमच्या लक्षात आले की Accelerometer ने हा कंप मोजता येईल. या Accelerometer ने आम्ही एक सिग्नल मिळवला व त्याच्यावर सॉफ्टवेअर प्रोग्रॅमिंग केले. या सर्व गोष्टींसाठी आम्हाला तब्बल २-३ महिने लागले. जेव्हा आम्ही हा प्रोग्रॅम चालवून बघितला, तेव्हा आम्हाला जो निकाल मिळाला तो आमच्या अपेक्षेप्रमाणे होता. जेव्हा पीडी पेशंटचे रीडिंग घेतले तेव्हा ते बरोबर ३-८ Hertz दरम्यानच आले.

ह्याच दरम्यान आमच्या एका मैत्रिणीच्या ओळखीतून आमची ओळख सौ. विद्या काकडे यांच्याशी झाली. विद्या मावशीने त्यांच्या Ph.D. संदर्भात पार्किन्सन्सच्या पेशंट्सचा अभ्यास केला आहे. व तिची आम्हाला या प्रकल्पामध्ये खूप मदत झाली. तिनेच आम्हाला 'पार्किन्सन्स मित्रमंडळ' ह्या सपोर्ट ग्रुपबद्दल सांगितले व सर्वात आधी आमची ओळख तीर्थळी काका व काकूंशी करून दिली.

त्यांनी आम्हाला एकदा दर गुरुवारी होणाऱ्या मिटींगला बोलवले. तेव्हा आम्ही पहिल्यांदा सर्व आलेल्या पीडीच्या पेशंटला भेटलो व सर्वांना आमच्या प्रकल्पाची माहिती दिली. त्या सर्वांनीसुद्धा आम्हाला खूप सहकार्य केले व सर्वांनी आपापले पत्ते व फोन नंबर दिले.

जेव्हा आम्ही प्रत्यक्षात रीडिंग घ्यायला सर्वांच्या घरी जायला सुरुवात केली, तेव्हा सर्वांनी आम्हाला खूप आपुलकीने आणि



जिवाळ्याने आपलेसे केले. कोणाच्याही घरी आम्ही पहिल्यांदा गेलो आहे असे आम्हाला अजिबात जाणवले नाही. पार्किन्सन्स सारख्या आजाराशी झुंज देताना कुठेही खचून न जाता आपली रोजची कामे सांभाळून सर्वांनी आम्हाला जे सहकार्य दिले त्याबद्दल आम्ही नेहमीच ऋणी आहोत.

तुम्हाला सर्वांना आनंदाने आणि जिद्दीने तुमचे आयुष्य जगताना बघून आम्हाला सुद्धा खूप प्रेरणा मिळाली आहे. कुठल्याही कठीण परिस्थितीमध्ये न डगमगता त्याला हसत हसत कसे सामोरे जायचे हे आम्ही तुम्हा सर्वांकडूनच शिकलो. तुम्ही सर्वांनी पार्किन्सन्सला आजार न मानता त्याला आपला

मित्र बनवला आहे. आम्हाला आलेला सगळ्यात चांगला आणि सुखद अनुभव होता.

तुमच्या मदतीमुळेच हा प्रयोग यशस्वी झाला आहे व आम्ही या प्रयोगाला पेटंट म्हणून सुद्धा फाईल केले आहे. हे तुमच्या मदतीशिवाय शक्य नव्हते व म्हणूनच मी, मृगाली आमच्या सर्वातपे शतशः आभार मानते. आम्ही पुढेसुद्धा पार्किन्सन्समध्ये असेच काम चालू ठेवू व आमच्याकडून तुमचे आयुष्य अजून सुखकर होण्यासाठी जेवढे प्रयत्न करू शकतो तेवढे करू.

**मृगाली भट**

७०२८६३०११२

mrugalibhat@gmail.com

## पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे हितचिंतक व देणगीदार

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| ❖ जोगळेकर कुलवृत्तांत समिती | ❖ उषा / मोहन कुलकर्णी     |
| ❖ संजीवनी पी. आठल्ये        | ❖ रेखा आचार्य             |
| ❖ निशिकांत काळे             | ❖ सविता ढमढेरे            |
| ❖ चित्रलेखा मेहेंदळे        | ❖ हरी सखाराम चितळे        |
| ❖ ए. पी. गोखले              | ❖ माधुरी पाटील            |
| ❖ पद्मजा ताम्हनकर           | ❖ लतिका अवचट              |
| ❖ नारायण कलबाग              | ❖ शशिकला हातवळणे          |
| ❖ सुधा कुलकर्णी             | ❖ आर. एच. बिवलकर          |
| ❖ उल्हास गोगटे              | ❖ लक्ष्मण वेंकटेश्वर रेगे |
| ❖ विजया मोघे                | ❖ अरुंधती जोशी            |
| ❖ आर. एस. सुभेदार           | ❖ हेमा सुधाकर पडतुरे      |
| ❖ विजया जोशी, नागपूर        | ❖ दिनेश अनंत पुजारी       |
| ❖ डॉ. मंदा पानसरे           | ❖ अब्दुल कादर मुल्ला      |
| ❖ अनिलकुमार कुणकेरकर, मुंबई | ❖ शैलजा / शंकर जोशी       |
| ❖ मीनल दशपूत्र, नागपूर      | ❖ विजया चिदरवार           |
| ❖ रीबेका साळवे              | ❖ अविनाश धर्माधिकारी      |
| ❖ रमेश घुमटकर               | ❖ जवाहर शहा               |
| ❖ डॉ. सुभाष उद्धव इनामदार   |                           |

### विशेष सूचना

कृपया स्मरणिका मिळाल्याची पोच पत्र, फोन, मोबाईल मेसेज, कार्यकारिणी सदस्यांच्या E-mail, इ. द्वारे अवश्य द्यावी.

# ओंकार - पार्किन्सन्सकरिता औषध

अॅड. विजय ममदापूरकर

शुभार्थी



पार्किन्सन्समुळे गेल्या २-३ वर्षात मला विचित्र शारीरिक बदल अनुभवायला मिळत आहेत. असे का होते आहे याचे नेमके कारण मला कळत नाही. मी लहानपणापासून साधी राहणी, भरपूर व्यायाम, शुद्ध सात्विक आहार हेच जीवन जगलो. पीडीवर मी मात करणार, माझे प्रयोग मी चालूच ठेवणार. अध्यात्मावर माझा पूर्ण विश्वास आहे. अजूनही मी सायकल चालवतो. पीडी मंडळाचे संस्थापक पटवर्धन यांनी धडा घालून दिला आहे. कदाचित माझा अनुभव तुम्हाला उपयोगी पडेल. डॉ. विद्या काकडे मला मार्गदर्शन करतात.

नुकतेच सोमवारी मंडळात 'ओंकार : पीडीवर एक उपाय' याबाबत फार चांगले प्रवचन ऐकले. संत ज्ञानेश्वर महाराज, स्वामी रामकृष्ण परमहंस, श्रीमंत शंकराचार्य इतरांची वचने आणि त्यांच्या अर्थासह पीडीला उपयोगी प्रयोगासह मार्गदर्शन झाले. तेव्हा मला कळले की आपण योग्य मार्गाने चाललो आहोत. पीडीमुळे मला कंप, लाळ गळायला लागणे, पायात पेटके येणे, मुंग्या येणे, नकारात्मक जीवन, असे होत आहे. त्यावर ओंकार हा उपाय कसा उपयोगी आहे ते सप्रयोग ऐकायला मिळाले. मी काही महिने त्यावर सराव करितच आहे. लाळ गळायला लागली की आठवणीने मी जोरात ओंकार चालू करतो. याशिवाय एखादा मूलमंत्रही जपन करतो. ओम नमः शिवाय, ओम नमः शिवाय, श्रीराम जय जय राम, राम कृष्ण हरी, यापैकी एखादा मोठ्या आवाजात चालू करतो. १०-१५ वेळा म्हटले, भरपूर दीर्घ श्वास घेतला की छाती मोकळी होते आणि विकार अक्षरशः पळून जातो. कंप संपतो, लाळ थांबते. एकदम नॉर्मल होतो. आजूबाजूच्यांना जरा त्रास होतो पण त्याला दुसरा सोपा उपाय नाही.

संतांनी, ऋषीमुनींनी अनादी कालापासून सांगितले आहे की,

आपले शरीर पंचतत्वांनी बनलेले आहे. पृथ्वी, तेज, आप, वायु, आकाश, आणखी इतर सूक्ष्म तत्त्वे अहंकार, आत्मा, चैतन्य, शरीरात आहेत. पीडीमध्ये मेंदूतील टिश्यूना योग्य ऑक्सिजन वायूचा पुरवठा होत नाही. डोपामाईन स्त्राव निर्मितीचे प्रमाण हळूहळू कमी होते. त्यामुळे शरीराचे निर्णय घेण्याचे, हालचाली योग्य रीतीने करण्याचे काम बिघडते. अनावश्यक हालचाली सुरू होतात. पतंजलीने हजारो वर्षापूर्वी योग विद्यामध्ये सांगितले आहे - यम, नियम, प्राणायाम, प्रत्याहार, आसन, ध्यान धारणा, समाधी या मार्गाने आपले शरीर शुद्ध करा. कदाचित पूर्ण जन्म प्रयत्न करावा लागेल पण पीडीवर निश्चित मात करता येईल. चैतन्य विश्रांत होऊन स्थिर करता येईल. पीडी खास करून वृद्धत्वाची शारीरिक कमतरता आहे. बॅक्टेरिया आणि व्हायरसने झालेला आजार नाही. शरीर शुद्ध करा. त्याकरिता खूप लढावे लागेल. आपण निष्ठेने लढा. पीडी हा प्राक्तनातीलच भोग आहे. तो आमचे रोज शोषण करतो. आम्हाला जीर्ण करतो. त्यामुळे आमची ताकद, ऊर्जा, चैतन्य, आत्मा आम्हाला क्षीण करतो. पीडी बरी न होणारी व्याधी आहे असे सर्वच डॉक्टर सांगतात. पण जीवन लांबवणे, निष्ठेने झपाटून प्रयत्न करणे, एवढेच आपल्या हातात आहे. तसा पॉझिटिव्ह विचार लक्षात ठेवून प्रयोग करणे चालू ठेवणे. वैद्यकीय उपाय तर आहेतच. लीवोडोपा, कार्बोडोपा पिच्छा सोडणार नाहीत. आपले प्रयत्न चालूच ठेवायचे.

ओंकार जप निष्ठेने केला तर चैतन्य विश्राम होऊन स्थिर झाल्यावर पीडी पळून जाईल. आता तोच आपल्याला साथ देणार आहे. ध्यानाचा अर्थ विश्रांती. बराच काळ ध्यान लावायचे. निर्विकार, निर्विचार व्हायचे. तेव्हा कुठे थोडे क्षण खरे ध्यान लागते. त्याचा मात्र खरा आनंद होतो. पुनरावृत्तीचा प्रयत्न केला तरी ध्यान लवकर लागत नाही. त्या थोड्या वेळात शरीराचे अनावश्यक कंपन पूर्ण थांबते. पीडीचे विकार पळून जातात हे डॉ. विद्या काकडेंनी सप्रयोग करून दाखवले. त्यामुळे माझा विश्वास वाढला. पुढे जाऊन त्यांनी भगवा रंग (विरक्तीचा), नारिंगी रंग, जांभळा रंग ध्यानात आणून त्याने न्हायचे, त्याने इफेक्ट जास्त चांगला होईल, असे सांगितले, पण तिथपर्यंत अजून जमलेले नाही. प्रयत्न चालू आहे. वृद्धत्व मिळाले आहे. इतर काम करायची जरूरी नाही. उलट लोकच आपल्याला पीडीमुळे टाळतात. हीच ध्यान लावायला चांगली संधी आहे. अनुभवाने मन स्थिर करायला जमू लागेल.

भगवद्गीतेत भगवान श्रीकृष्णाने अर्जुनाला मन स्थिर करण्याबद्दल उपदेश केला आहे. अर्जुनाने श्रीकृष्णाला सांगितले - मन चंचल आहे आणि ध्यान लावणे म्हणजे वाऱ्याची मोट बांधण्यासारखे अवघड काम मला तू सांगतोस. त्याला उपाय म्हणून सर्व इंद्रिये काबूत ठेवून मनोनिग्रह करून ध्यानाला बसावे म्हणजे हळूहळू प्रयत्नाने ध्यान लावणे जमू लागेल. जिथे शांती असेल तिथे ध्यान लवकर लागेल. ओंकाराचे गुणगुणणे सतत चालू राहिल्याने अंगवळणी पडेल. पीडी पळून जाईल. चैतन्य हाच परमात्मा आहे. तो आपल्याला पीडी घालवायला साथ देईल.

पीडीच्या व्याधीबाधित व्यक्तीशी लोक बोलण्याचे टाळतात. त्यामुळे बाधित व्यक्तीही बोलणे बंद करून बसते. त्यामुळे बोलणे, भाषा या जीवनावश्यक गोष्टीच विसरतो. कंठ कायमचा अगदी हलका, फार झाले तर कायमचा बंद होतो. त्याकरता काही वेळ जोरात ओरडूनच ओंकार उच्चारून घसा मोकळा केला पाहिजे. ओम हे एक त्याचे औषध आहे. ओंकार हे तीन अक्षरी अ ऊ म या साडेतीन मात्रांचे बनलेले आहे. ज्ञानेश्वरीत संत ज्ञानेश्वर महाराजांनी ज्ञानेश्वरीची सुरुवातच ओम नमोजी आद्या । वेद प्रतिपाद्य । जय जय स्वयंवेद्या । आत्मरूपा ॥ अशी फार आदरपूर्वक केली आहे. तेच पीडीकरता सोपे औषध आहे. भरपूर श्वास आत घ्या आणि बेंबीपासून ओरडून ओ ने सुरुवात करा. ओ ओ.... लांबवत जायचे. प्रथम ४-५ सेकंदाने सुरुवात करा. सवय झाली की १५-२० सेकंदांपर्यंत आरामात म्हणता येईल. हे झाले आपल्या पीडी बाधितांचे. बी.एस.के. अय्यंगार, रामजीबाबांसारखे योगी लोक तीन-तीन मिनिटे ओंकार आरामात म्हणतात. भारतरत्न पं. भीमसेन जोशी तर रोजच्या रियाजाने तीन मिनिटे खर्जात ओंकार म्हणत. राहुल देशपांडे, महेश काळे, शंकर महादेवन ही तरुण गायक मंडळी तर रोजच्या रियाजमुळे आश्चर्यकारक दीर्घ ओंकार गाऊन दाखवतात. हे लोक अति आनंदात असतात. अहमदनगरच्या एका वैद्यराजांनी सर्व रोगावर ओंकार थेरपीच चालू केली आहे. ११ डिसेंबर २०१७ च्या महाराष्ट्र टाईम्समध्ये त्यांचा लेख आहे. अ ऊ म कसे म्हणायचे, अनुनासिक स्वर कसा म्हणायचा, त्याची ते तयारी करून घेतात. त्याचा सर्व रोगांवर चांगला उपयोग होतो.

ओंकार म्हणायला पहाटेची वेळ चांगली. सूर्योदयाच्यावेळी ओंकार आणि हाम हीम हुम हेम होम ची बाराखडी जोरात म्हणा. सूर्यनमस्कार घाला. आपला घसा साफ होईल. घरच्यांना थोडा त्रास होईल पण त्यांनाही हळू हळू सवय होईल. ध्यान लावायला मध्यरात्रीची वेळ चांगली. नाही तरी झोपेचे खोबरे झालेलेच असते. वेळी अवेळी उठायची सवय झालेली असते. झोपच येत नाही. उगाच लोळत बसण्यापेक्षा ध्यान लावायला ही संधी चांगली. सगळीकडे शांतता असते. एकाग्रता लवकर होते. जमले तर २-४ सोपी आसने करा. त्यामुळे पाठीचा कणा आणि

कंबर मोकळी होईल. जमले तर पच्चासन नाहीतर निदान सुखासन करून ताठ बसावे. भगवान श्रीकृष्णाने आसनारूढ शब्द वापरला आहे. गीतेत गवताचे आसन, जीन सांगितले आहे. आपण आपले गादीवरच बसले तरी चालेल. मात्र अगोदर एकदा नळावर जाऊन तोंड धुणे, नाक घसा साफ करणे, पोट साफ करणे ही प्राथमिक कामे करणे जरूरीचे आहे. आता नुसता दीर्घ श्वास घ्यायला सुरुवात करा. जितका वेळ श्वास आत घ्यायला लावाल त्याच्या दुप्पट वेळ हळूहळू श्वास सोडायला लावण्याचा प्रयत्न करा. हे एकदम जमणार नाही. प्रयत्नांनी हळूहळू जमेल. असे ५-१० वेळा करा. हा झाला पूरक रेचकचा अभ्यास. आता पूरक ५-६ सेकंद कुंभक ४-५ सेकंद आणि रेचक करताना जोरात श्वास सोडायचा. असे १०-१२ वेळा करा. ही झाली भस्त्रिका. २१ वेळा करता येणे भाग्याचे. आता उजव्या नाकपुडीने पूरक डाव्या नाकपुडीने रेचक नंतर डाव्या नाकपुडीने पूरक उजव्या नाकपुडीने रेचक अशी क्रिया १०-१२ वेळा करा. हे झाले अनुलोम विलोम. आता अनुलोमविलोमच, फक्त प्रत्येक पूरक रेचकच्यावेळी ४-५ सेकंद कुंभक करा. हे झाले चंद्रनाडी सूर्यनाडी. आता कपालभाती. नुसते नाकाने जोरात श्वास सोडायचा म्हणजे आपोआप श्वास आत घेतला जातोच. असे निदान १०० वेळा करा. हे सर्व झाले प्राथमिक प्राणायाम. हे जमले तर पीडी काय बिशाद त्रास देईल. चहापाण्याची घाई करू नका. अर्ध्याएक तासाच्या विश्रांतीची जरूरी असते. त्याकरिता सोपे श्वासन. पीडीमुळे विश्रांती घेताना झोपेत शरीराला मुंग्या येतात. शरीर बधिर होते. झोपताना हातापायाला जाड लोकरीचे मोजे वापरण्यास सांगायला नकोच.

शरीर हा बाहेरचा परीघ आहे. सगळ्याच्या आत आत्मा, चैतन्य, तोच परमात्मा दडलेला आहे. तुकाराम महाराज म्हणतात - देह देवाचे मंदिर आत आत्मा परमेश्वर. पीडीची व्याधी दूर करायला संकल्प ठीक आहे पण त्यावेळेला अंतरात्म्याकडे थोडे डोकवायला हरकत नाही. डॉ. विद्या काकडे श्वासन छान करायला शिकवतात. श्वासनामुळे सर्व शरीर स्थिर झाले की कंपन अजिबात थांबते. रंगीत पाने, फुले, त्यांचा सुगंध, सुंदर आकाश, पक्षी हे डोळ्यापुढे आणून त्यात रंग जमवायला शिकवतात. थोड्या वेळाने जागेपण सुरू झाले की कसे हलके हलके वाटते. त्या म्हणतात, सर्व अस्तित्व एकाच ऊर्जेपासून बनलेले आहे. जसे वस्त्र अनेक धाग्यांपासून बनलेले असते तसे सर्व आत्मसत्त्व आत्मरूपी तत्त्वाने विणलेले असते. ते बीज पेरलेले असते तसे उगवते. हे ऊर्जेचे, चैतन्याचे प्रदर्शन आहे. आपल्या वाटेला आलेले भोग आपण हसत हसत सहन करू या. आपण एकटेच नाही तर पार्किन्सन्स मंडळ आहे ना आपल्या जोडीला. !!

**ॲड. विजय ममदापूरकर**

०२०-२६१२००६०

नर्सिंग होममधला पेशंट  
बॉब, बाबूराव किंवा आणखी कोणी

शरच्चंद्र पटवर्धन

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ संस्थापक सदस्य

ही कथा आहे नर्सिंग होममध्ये राहणाऱ्या एका पेशंटची. पेशंटचं नाव बॉब. बॉब पार्किन्सन्सचा पेशंट आहे. त्याची औषधे Sinemet 25/100 TID. (TID) म्हणजे पेशंटचा जागे असण्याचा कालावधी विचारात घेऊन दिवसातून तीनदा बॉबला त्याची औषधे सकाळी ७ वाजता न्याहारीबरोबर, दुपारी २ वाजता अन् रात्री ९ वाजता दिली जातात.

बॉब सकाळी सहा वाजता उठतो, तेव्हा त्याचे स्नायू ताठरलेले अन् कडक असतात. हालचाली अवघड असतात. त्यामुळे तो आपला ब्रेकफास्ट (सकाळची न्याहारी) खाऊ शकत नाही. त्यामुळे नर्सिंगहोममधला सेवक कर्तव्य आणि प्रेम दोन्ही मनात ठेवून चमच्यानं ब्रेकफास्ट भरवतो. बॉबला या परावलंबित्वाचं दुःख होत असतं, लाज वाटत असते, पण त्याच्या बोलण्याबाबतही अडचण असल्यानं तो आपल्या भावना मोकळेपणानं बोलूही शकत नाही. काही घास खाऊन बॉब समोरची प्लेट बाजूला सारतो. प्लेटमधलं आणलेलं अन्न तरी बॉबनं संपवावं या इच्छेनं सेवक बॉबला ते भरवू पाहतो. बॉब त्रासिक चेहऱ्यानं प्लेट घेऊन जाण्याचा इशारा सेवकाला करतो. सेवकाच्या मनात येतं मी एवढ्या प्रेमानं भरवतोय त्याचं काहीच नाही. उलट हा माणूस तुसड्यासारखा मला हाकलतोय. तो सेवक नाराज होऊन निघून जातो. बॉबही नाराज, सेवकही नाराज.

सकाळी सातच्या सुमारास नर्स येऊन बॉबला सकाळची गोळी देऊन जाते. ब्रेकफास्ट झाला, साडेसात आठच्या दरम्यान आंधोळीची वेळ. ब्रेकफास्ट प्रोटीनयुक्त होता. बेकन आणि अंडी. औषधांचा परिणाम व्हायला, फायदा जाणवायला थोडा जास्त वेळ लागतोय. बॉबला बाथरूमपर्यंत जाणं शक्य होत नाहीये. म्हणून आंधोळीऐवजी त्याच्या शरीराचं स्पॅजिंग करण्यात आलं. बॉब नाराज आहे; पण नर्सिंगहोमच्या सेवकाच्या दृष्टिकोनातून त्याचंही वागणं स्वाभाविक आहे. या क्रियेसंदर्भात बॉबचा सहभाग, सहकार्य काहीच नाही अशी सेवकाची भावना.

स्पॅजिंगनंतर अंथरूणावरची चादर, उशीचा अम्रा वगैरे बदलण्यासाठी सेवक आणखी एकाची मदत घेतोय.

नऊचा सुमार. आता बॉबचे स्नायू थोडे मोकळे होत आहेत. सेवकाच्या मदतीने कपडे बदलण्याचे काम पार पडले. आणखी अर्ध्या

तासानंतर बॉब खोलीतून बाहेर जाऊ शकतोय. आता शारीरिकदृष्ट्या बॉब हॉलमध्ये स्वतंत्रपणे हिंडू फिरू शकेल, इतरांशी बोलू शकेल, हसू खेळू शकेल; पण मनातून तो रागावलेला आहे. नाराज, निराश, उदास आहे. म्हणून इतरांच्यात मिसळत नाहीये.

साडेबारा-एक ही दुपारच्या जेवणाची वेळ. बॉबच्या औषधाचा परिणाम कमी होत चाललाय. बॉब स्वतःचं जेवण स्वतःच जेवायचा प्रयत्न करतोय; पण कापणारे हात आणि पुन्हा ताठरत चाललेले स्नायू. त्यामुळे स्वतः जेवणं अवघडच, तेव्हा एक तर अर्धवट जेवण राहतं किंवा दुसऱ्यानं भरवावं लागतं. बॉबची नाराजी, उदासपणा कायम आहे. दीड वाजेपर्यंत बॉबचे स्नायू पुन्हा ताठरलेले, हालचाली मंदावलेल्या, बोलण्याचा त्रास, तेव्हा बॉब मरगळलेल्या स्थितीत पुढच्या डोसची वाट पाहात फक्त अंथरूणावर पडून आहे.

दोन वाजता नर्सने येऊन दुपारची गोळी दिली. त्यानंतर थोडी सक्तीची विश्रांती. कारण अजून दुसरं काही करणं शक्यच नाही. साडेचारनंतर दोन-तीन तासांपर्यंत बाहेर हिंडणे फिरणे, गप्पागोष्टी, पत्ते, कॅरम खेळणे, हे सारं बॉबला जमतंय. कारण औषध देऊन दोन-चार तास झाले आहेत. औषधाचा फायदेशीर परिणाम त्याला जाणवतोय. सातच्या सुमारास, रात्रीच्या जेवणाच्या वेळेलाही औषधाचा परिणाम थोडासा बाकी आहे. हालचाली शक्य आहेत. सावकाश पण बॉब स्वतः जेवू शकतोय; पण आठच्या सुमारास हालचाली अवघड होऊ लागल्या आहेत. बोलणं स्पष्ट उमटत नाहीये. बॉब निराश, उदास मनाने खोलीत परततो. आता झोपायची तयारी करायची; पण कंप आणि स्नायूंचा ताठरलेपणा यामुळे तोंड धुणे, दात घासणे, बटणे लावणे अशा क्रियांसाठीसुद्धा बॉबला त्रास होतोय, प्रसंगी सेवकाची मदत मागावी लागतेय. आता बॉब वाट पाहतोय रात्रीच्या गोळीची.

रात्री नऊ वाजता नर्स येऊन बॉबला त्याच्या औषधाचा रात्रीचा शेवटचा डोस देते. बॉब अंथरूणावर पडलाय; पण झोप लवकर लागत नाही. बॉब पडू नये म्हणून पलंगाला कठडा लावलेला आहे. बॉब निद्रादेवीची आराधना करित अंथरूणावर पडलेला आहे. थकलेला, उद्याचा दिवसही असाच जाणार का? अशा नैराश्याने ग्रासलेला.

आता हे दुसरं चित्र पाहा. **औषधांच्या वेळेत काही बदल केले तर?**

नर्स बॉबला सकाळी सहा वाजता सिनेमेटचा डोस देते. सात-साडेसात वाजता ब्रेकफास्ट आला, तर तोपर्यंत बॉबच्या हालचाली थोड्याफार सहजतेनं होत आहेत. त्यामुळे बॉब सेवकाच्या मदतीशिवाय, भरवावं न लागता, स्वतःच ब्रेकफास्ट खाऊ शकतो. सावकाश; पण स्वतःचा स्वतःच. आठ वाजता बॉब हळूहळू का होईना, बाथरूमपर्यंत जाऊ शकतो. अजून बटणं काढायला, लावायला किंवा इतर कामासाठी थोडीफार मदत लागतेय; पण परावलंबित्व कमी आहे. बॉब आंगठोळीसाठी गेलेला असताना अंथरूणावरची चादर, पांघरूण, उशीचा अग्रा बदलणं हेही सहजतेनं उरकतंय. नऊ वाजल्यापासून पुढचे दोन अडीच तास बॉब बाहेर हॉलमध्ये जाऊन काही व्यायाम, पत्ते खेळणं, कॅरम खेळणं, इतरांशी गप्पागोष्टी यात सहभागी होऊ शकतोय. साडेअकरापर्यंत बॉबच्या सकाळच्या औषधाचा परिणाम कमी झालेला असतो. बॉबच्या हाताचा कंप, स्नायूंचा ताठरपणा वाढलेला असतो. आता सिनेमेटची दुसरी गोळी दिली. तासाभरात, दुपारच्या जेवणाच्या वेळेपर्यंत बॉबच्या हाताचा कंप, स्नायूंचा ताठरपणा काही प्रमाणात आटोक्यात आहेत; तेव्हा बॉब जेवणाच्या खोलीत जाऊन इतरांबरोबर जेवण घेऊ शकतोय. इतरांपेक्षा त्याला जेवायला वेळ लागतो; पण तो दुसऱ्या कुणाच्या मदतीशिवाय जेवू शकतोय.

बॉबच्या हालचाली बऱ्यापैकी सहजसुलभ आहेत. त्यामुळे सक्तीची विश्रांती न घेता बॉब वाटल्यास बागेत, हॉलमध्ये, आवारात, सावकाश का होईना, हिंडू शकतोय. इतरांबरोबर गप्पागोष्टी, पत्ते खेळणे अशा गोष्टीत मन रमवू शकेल. वाटल्यास थोडा आरामही करू शकेल.

साडेचार-पाच वाजता त्याच्या औषधाचा परिणाम कमी होऊ लागलाय म्हणून नर्स पाच वाजता बॉबला त्याच्या औषधाची गोळी आणून देतेय. सात-साडेसात वाजता, रात्रीच्या जेवण्याच्या वेळेलाही बॉब चलनक्षम आहे. स्वतःच जेवण स्वतःच जेवू शकतोय. परावलंबित्व नाही. जेवणापूर्वी आणि जेवणानंतरही तरतरी आहे आणि चलनक्षमता असल्याने बॉब नर्सिंहोममधल्या इतर पेशंट्सबरोबर किंवा व्हिजिटर्सबरोबर गप्पा, थट्टाविनोद यात भाग घेऊ शकतो.

आठ साडेआठच्या सुमारास, झोपण्याची पूर्वतयारी म्हणून कपडे बदलणे, दात घासणे, तोंड धुणे या क्रिया बॉब, वेळ लागत असला तरी बऱ्याच प्रमाणात स्वतःच करतो.

रात्री नऊची वेळ. बॉब थकलेला आहे, हालचाली मंदावल्या आहेत. बॉब झोपतो. मुळातच सिनेमेटचा हेतू दिवसभरात पेशंटची चलनक्षमता (मोबिलिटी) चांगली राहावी हा आहे, त्यामुळे बॉबला रात्री झोपताना गोळी घेण्याची आवश्यकताच नाही. थकवा दिवसभराच्या

हालचालींमुळे शारीरिक होता, मानसिक नव्हता. त्यामुळे बॉबला झोपही चांगली लागते. कधी मध्यरात्री, लघवीसाठी उठण्याची आवश्यकता भासली तरच बॉबला कदाचित मदतीची गरज भासेल.

केवळ औषधाच्या वेळा बदलल्याने ब्रेकफास्टची वेळ थोडी बदलली, या परिस्थितीत बॉबचा दिनक्रम अधिक सुखकर झाला आहे. नर्सिंहोमच्या सेवकांची मदतही त्याला कमी प्रमाणात लागते आहे. तो अधिक स्वावलंबी झाला आहे. आत्मविश्वास वाढला आहे. नैराश्य, उदासीनता या भावना कमी झाल्या आहेत.

कसं वाटलं हे बदललेलं चित्र? हा पेशंट होता अमेरिकेतला. Apda च्या Educational Supplement No. 10 मधल्या कथेचं हे स्वैर रूपांतर.

आता हे चित्र भारतीय पार्श्वभूमीवर पाहू या. बॉबच्या जागी बाबूराव असतील, बाबूकाका नाही तर बाबी मावशी असतील. पेशंट नर्सिंहोममध्ये असेल, कदाचित वृद्धाश्रमात असेल. बहुधा घरीच असेल. पेशंट घरी असेल तर नर्सिंहोममधल्या सेवकाची भूमिका शुभंकर, जोडीदार बजावत असेल. नर्सिंहोममधल्या सेवकांना अनेक पेशंट्सना सेवा द्यायची असते. विशिष्ट कामं विशिष्ट वेळातच संपविण्याचा रेटा त्यांच्यामागे असतो. त्यामुळे ते नेहमीच घाई गडबडीत असतात. त्यांच्या घरातच पार्किन्सन्सचा पेशंट असेल तरच त्यांना अशा पेशंटच्या अडचणी किंवा ऑन - ऑफ स्थितीची माहिती असण्याची किंचितशी - किंचितशीच शक्यता. एरवी पार्किन्सन्सविषयी त्यांना माहिती असण्याची शक्यता शून्य.

असे काही थोडेफार, छोटेसेच बदल करून जगणं अधिक सुखकर, अधिक आनंददायी करता येईल का, असा प्रयत्न करायला नेहमीच वाव असतो. त्यासाठी मुख्य गरज असेल ती हे सारं समजून उमजून, निरीक्षणं करून, निरीक्षणं नोंदवून ती डॉक्टरपर्यंत पोचविणाऱ्या जाणकार पेशंटची, जाणकार नर्सिंहोम-चार्जची, किंवा घरातल्या जागरूक, जाणकार शुभंकराची. दोन तीन दिवसांच्या पेशंटच्या स्थितीबाबतच्या दर अर्ध्या तासाच्या सविस्तर नोंदी-शक्य तर त्याचा आलेख (ग्राफ) घेऊन जर तुम्ही डॉक्टरांना भेटलात, तर डॉक्टरांचे कामही सोपे होईल. तुमच्या सूचनांबाबत चर्चा होऊ शकेल, डॉक्टर असे काही बदल सुचवू शकतील.

अशा सविस्तर नोंदी ठेवण्यासाठी सोबत ग्राफ आणि टेबल्सचा नमुना देत आहे.

**शरच्चंद्र पटवर्धन**

०२० - २४३३१४३६

sbpatwardhan@gmail.com







पेशंटचे नाव :

दिनांक :

डॉक्टरचे नाव :

निद्रिस्त : पेशंट झोपलेला असल्याची स्थिती. पुढील तीन स्थिती जागेपणीच्या आहेत.

ऑफ : कमी चलनशीलता, त्रासदायक वाटावी अशी, कमी आरामदायी स्थिती.

ऑन : बरी चलनशीलता ते झकास चलनशीलता, आरामदायी स्थिती

डिस् : डिस्कायनेशीया - खूप हालचाली, त्रासदायक वाटावी अशी अतिचलनशीलता

सूचना : १) दर अर्ध्या तासाने, त्या वेळेच्या स्थितीनुसार वरील चारपैकी योग्य रकान्यात खूण करावी.

२) जेव्हा औषध घेतले असेल त्या वेळेसमोर औषधाचे नाव व डोस लिहावा.

३) जेवण, नाष्टा या क्रियाही त्या वेळेसमोर 'औषध' रकान्यात लिहाव्या.

४) पेशंटची निद्रिस्त स्थिती नसल्यास, दर अर्ध्या तासाने उभे राहण्याचा, चालण्याचा प्रयत्न करून, स्थिती ऑफ की ऑन हा अंदाज घ्यावा आणि त्यानुसार त्या रकान्यात खूण करावी.

५) आवश्यकता वाटल्यास नोंदी करण्यासाठी शुभंकराची मदत घ्यावी.

वेळ	औषध	निद्रिस्त	ऑफ	ऑन	डिस्	वेळ	औषध	निद्रिस्त	ऑफ	ऑन	डिस्	खास नोंदी
पहाटे ४						दुपार ४						
४-३०						४-३०						
५-००						५-००						
५-३०						५-३०						
सकाळ ६						संध्या. ६						
६-३०						६-३०						
७-००						७-००						
७-३०						७-३०						
८-००						८-००						
८-३०						८-३०						
९-००						९-००						
९-३०						९-३०						
१०-००						१०-००						
१०-३०						१०-३०						
११-००						११-००						
११-३०						११-३०						
दुपार १२						रात्र १२						
१२-३०						१२-३०						
१-००						१-००						
१-३०						१-३०						
२-००						२-००						
२-३०						२-३०						
३-००						३-००						
३-३०						३-३०						
४-००						४-००						

डॉक्टरांशी चर्चेसाठी विशेष महत्वाचे मुद्दे

१)

२)

३)



मी उमेश सलगर. मला वयाच्या ४६ व्या वर्षी पार्किन्सन्स हा आजार जाणवू लागला. आता माझं वय ५४ आहे. माझ्या ४६व्या वर्षी माझी पत्नी अचानक ब्रेन हेमरेजने गेली. ती गेल्यानंतर २ महिन्यांत मला जाणवायला लागलं की माझा उजवा हात काम करत नाही आहे. पाय ओढला जातो आहे. हाताला थरथर जाणवते आहे. सुरुवातीला डॉक्टरांनी त्याचं निदान केलं की हा फ्रोजन शोल्डर असू शकतो. मला जगणं तर भाग होतं कारण माझा मुलगा इंजिनअरिंग शिकत होता. म्हणून माझं सांगली हे गाव सोडून मी मुलाबरोबर राहण्यासाठी इथे पुण्याला आलो आणि मग पार्किन्सन्सचा आजार, त्यावरील औषधोपचार याबरोबरच मला घरची कामेही सांभाळावी लागली.

या दरम्यान माझ्या लक्षात आलं की माझा उजवा हात, उजवा पाय म्हणावा तसा साथ देत नाहीये. पण मला हतबल होऊन चालणार नव्हतं. मुलगा शिकत असल्यामुळे घर चालविण्यासाठी नोकरी करणं तर भाग होतं. नोकरीमध्ये ऑडिटसाठी बाहेर फिरणंही अपरिहार्य होतं. मला घाबरून चालणार नव्हतंच. टिकाव धरणं आवश्यक होतं. मुलाला मोठं करायचं होतं.

विमा एजंटना ट्रेनिंग देण्याचंही काम मी करायचो, तेव्हा विम्याची संकल्पना मी त्यांना जी समजावून सांगायचो ती मी माझ्या स्वतःच्या बाबतीतही राबविण्याचे ठरविले. आपण घराचा विमा काढतो, अपघात विमा काढतो पण मनाचा विमा? आपण मनाचा विमा उतरविणे आवश्यक आहे. मनाचे ताजेपण आणि शरीराचे

आरोग्य टिकवून आपण पार्किन्सन्सवर मात करू शकू का याचा मी विचार करू लागलो. त्यात थोडंफार यश मला मिळालं आहे असं म्हणता येईल. म्हणून हे मी तुमच्याशी शेअर करत आहे.

मनाचा विमा टिकविण्यासाठी काय करायचं तर आठवड्यातून एक सुट्टी आग्रहपूर्वक घ्यायची. रविवार हा फक्त आपल्यासाठी ठेवायचा. स्वपोषण ही संकल्पना आपल्या बाबतीत आपण राबविली पाहिजे. आपण आपल्या मुलाबाळांचे पोषण करतो, पण स्वपोषणासाठी वेळ देत नाही. स्वपोषण ही अत्यंत गरजेची गोष्ट आहे. वर्षातून एकदा तरी घर आणि नोकरी सोडून दूर कुठेतरी रहायला जायचं. म्हणजे आपणही रिचार्ज होतो. घरातल्या ओढाताणीमुळे मन कोमेजलेलं असतं. ते फ्रेश करण्यासाठी वर्षातून एकदा आठवडाभर बाहेर जाऊन रहायचं.

आणखी एक महत्वाचं म्हणजे आपलं व्यवसायविश्व आणि आपला घरसंसार हे दोन्ही आपापल्या जागी चोख ठेवायचं. त्यांचं एकमेकांवर कधीही अतिक्रमण होऊ घायचं नाही. म्हणजे जर घरी काही त्रास असेल, काही अडचणी आल्या, कोणी काही बोललं तर आपण ऑफिसमध्ये चिडचिड करून ते विश्व खराब करायचं नाही आणि आपली चूक नसतानाही ऑफिसमध्ये बॉस ओरडला तरी घरी येऊन चिडचिड करायची नाही. घरच्यांचा मूड खराब करायचा नाही. अशा प्रकारे दोन्ही विश्वं आपल्या जागी चोख ठेवायची.

माझ्या लक्षात अजून एक गोष्ट आली की घरी आणि नोकरीत सर्वकाळ, सर्व संबंधितांना आपण खूश ठेवू शकत नाही. कारण कुणीतरी नाराज होत असतंच. अशा वेळी ज्यांचा फारसा संबंध नाही त्यांची नाराजी विसरायला शिकायचं. घरी आपल्या कुटुंबाशी आणि नोकरीमध्ये आपल्या बॉसशी आपण संबंधित असतो. कधी कुणी बाहेरचा माणूस आपल्यावर जळत असतो, आपल्याला टोमणे मारत असतो. आपण चिडलो की त्याला आनंद होतो. म्हणून आपला रिमोट आपल्याच हाती ठेवायचा, दुसऱ्याला घायचा नाही. आपण शांत रहायला शिकायचं. दुसऱ्याला चिडायला वाव घायचा नाही.

‘मन मनास उमगत नाही, आधार कसा शोधावा?’ आपल्या मनाचा असा गोंधळ बऱ्याच वेळ होत असतो. अशावेळी आपण

साहित्य, संगीत, चित्र, मित्र, व्हॉट्सॲप ग्रुप यात रिलिफ शोधायचा. आपण महिन्यातून एकदा एकमेकांना भेटत असतो. दुसऱ्याचं दुःख जाणलं तर आपण आपलं दुःख विसरू शकतो. आपल्या मनात थोडी उभारी येऊ शकते. क्षणोक्षणी नव्हे तर नेहमीच स्वतःवर बेहद खूश होण्याचा आपला अधिकार आहे आणि जान है तो जहाँ है । आपली जान आणि आपलं मन दोन्ही जपायला पाहिजे. म्हणजे आपण निरोगी आयुष्य जगू शकू.

पार्किन्सन्सला आपण स्वीकारलं आहेच. त्यामुळे वेळच्यावेळी औषधे घेणे, सकाळी फिरायला जाणे, थोडा व्यायाम करणे, वेळेवर खाणं, दूध घेणं हे करायलाच पाहिजे. एक छान संयमी आयुष्य

जगता आलं पाहिजे. असं केलं तर दुसऱ्यांवर फारसं अवलंबून रहायची वेळ येणार नाही. शेवट गोड व्हावा ही प्रत्येकाची इच्छा असतेच. आज मी हे तुमच्याशी शेअर करत आहे कारण या माझ्या विचारांचा कोणाला तरी उपयोग व्हावा, अशी माझी इच्छा आहे. धन्यवाद !

उमेश सलगर

९४२२४०६२९५

## सौ. अंजली महाजन - हार्दिक अभिनंदन

### ‘अभया सन्मान’ - मे २०१७

प्रतिकूल परिस्थितीशी संघर्ष करीत सकारात्मक आयुष्य जगणाऱ्या महिलांना वंचित विकास पुणे, च्या अभया मैत्री गटातर्फे ‘अभया सन्मान’ पुरस्कार प्रदान करण्यात येतो. गतवर्षी १ मे २०१७ रोजी मा. श्रीमती स्मिता जोशी (समुपदेशिका) यांच्या शुभहस्ते पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या सदस्या सौ. अंजली महाजन यांना हा पुरस्कार प्राप्त झाला आहे. त्याबद्दल सर्वातर्फे त्यांचे हार्दिक अभिनंदन !

### ‘पर्यावरण प्रेमी सन्मान’ - डिसेंबर २०१७

फोटोग्राफी-सायकल क्लब पुणे, तर्फे दुसरे पक्षीमित्र संमेलन आयोजन करण्यात आले होते. संमेलन यशस्वी होण्याकरिता दिलेल्या मौल्यवान योगदानाबद्दल २४ डिसेंबर २०१७ रोजी सौ. अंजली महाजन यांना ‘पर्यावरण प्रेमी सन्मान’ स्मृतिचिन्ह व प्रमाणपत्र देऊन बहाल करण्यात आला. त्याबद्दल सर्वातर्फे त्यांचे हार्दिक अभिनंदन. !

### सामाजिक कार्याची समिधा (मुलाखत) - जानेवारी २०१८

आपली नोकरी वा उद्योग - व्यवसाय सांभाळून तसेच घरातल्या विविध प्रकारच्या जबाबदाऱ्या सांभाळून अनेक जण काही ना काही सामाजिक काम अगदी मनापासून करीत असतात. त्यांच्या या कार्याची माहिती वाचून अनेकांना निश्चितच प्रेरणा मिळेल म्हणून दैनिक लोकसत्ताने सुरू केलेल्या ‘प्रेरणा’ या सदरात सौ. अंजली महाजन यांची १९ जानेवारी २०१८ च्या ‘लोकसत्ता’ दैनिकांत फोटोसहित मुलाखत छापून आली आहे. त्याबद्दल सर्वातर्फे त्यांचे हार्दिक अभिनंदन. !



# पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची विरंगुळा सहल

अंजली महाजन

शुभंकर



सहल म्हणजे दैनंदिन जीवनातील अनुभवापेक्षा वेगळा अनुभव. वेगळे ठिकाण, वेगळा निसर्ग, वेगळे वातावरण, वेगळे लोक आणि त्यांच्याबरोबरचे वेगळे अनुभव! या सर्वांतून लाभते एक वेगळी अशी अनुभूती.

म्हणून पार्किन्सन्स मित्रमंडळ या आमच्या आरोग्य क्षेत्रात काम करणाऱ्या संस्थेने शुभार्थी व शुभंकर यांच्यासाठी 'अभिरूची फार्मस्', पानशेतजवळ, सिंहगड रोड येथे १ नोव्हेंबर २०१७ रोजी सहलीचे नियोजन केले. या सहलीबद्दल ऑक्टोबर महिन्याच्या सभेमध्ये शुभार्थी व शुभंकर यांना सांगण्यात आले होते. त्यामुळे प्रत्येक जण १ नोव्हेंबर या दिवसाची आतुरतेने वाट पहात होता.

एकदाचा १ नोव्हेंबर हा दिवस आला. अभिरूची सहलीमध्ये एकूण ३३ व्यक्ती (शुभार्थी व शुभंकर मिळून) सहभागी झाल्या होत्या. सर्वांना सकाळी ८.३० वाजता आपापली औषधे, टोपी अथवा रूमाल, पाण्याची बाटली, थोडासा खाऊ घेऊन हॉटेल अश्विनी, शास्त्री रोड, नवी पेठ येथे उपस्थित राहण्यास सांगितले. सर्व जण वेळेवर जमले. मग त्यांना ओळखपत्र (बॅच) देण्यात आले. सर्वांची हजेरी घेऊन त्यांना गाडीत बसविण्यात आले. गाडीत स्थानापन्न झाल्यावर सर्वांनी "गणपती बाप्पा मोरया" म्हणून श्री गणेशास वंदन केले.

हळूहळू वेग घेत गाडी वडगाव धायरी पर्यंत आली तसतशी सर्वांना ओढ लागली ती निसर्गसौंदर्य पाहण्याची. तसेच पुणे शहराचा विस्तार किती झाला ते पाहण्याची. बरेच जण पहिल्यांदाच 'अभिरूची' हे ठिकाण पाहणार होते. त्यामुळे सर्वजण खूप उत्साहात होते. गाडीने वेग घेतला तेव्हा आम्ही शहरापासून

खूप दूर आलो होतो. गाडीतून जाताना जिकडे तिकडे हिरवी वृक्षराजी आणि निसर्गानं मुक्तहस्तानं केलेली उधळण पाहण्यात सगळे दंग झाले होते. काही जण ते क्षण मोबाईलमध्ये टिपत होते.

सकाळी सहलीस जायचे म्हणून लवकर उठलेले आमचे शुभार्थी व शुभंकर अतिशय प्रसन्न व उत्साही होते. गाडीमध्ये सर्वांना ब्रेड सँडविच व खोबऱ्याची बर्फी याचे वाटप करण्यात आले. विशेष म्हणजे उमेश सलगर ह्या शुभार्थींनी स्वतः बनवलेले रव्याचे लाडू करून आणले होते. थोडासा ब्रेकफास्ट झाल्यावर गाण्याच्या भेंड्या खेळण्यास सुरवात झाली. एरवी बाथरूम सिंगर असणारे लोक गाडीत छान छान गाणी सुरेख आवाजात म्हणू लागले. त्यामुळे सारे वातावरण संगीतमय झाले. अनेकजणांनी टाळ्यांची साथ देऊन खूप खूप मजा केली.

गाडीमध्येच कागद वाटून ओरिगामी ही स्पर्धा घेण्यात आली. प्रत्येक जण कागदाची वस्तू करण्यात इतके रमून गेले की अभिरूची हे ठिकाण कधी आले हे त्यांना कळलेसुद्धा नाही.

गाडीतून आपापले सामान घेऊन सर्वजण व्यवस्थित खाली उतरले. हॉलमध्ये चहापाणी घेऊन, थोडी विश्रांती घेऊन मग अभिरूची परिसराची पाहणी केली. छान फेरफटका मारला. मस्त पोजेस् देऊन फोटो काढले. परिसर पाहणी झाल्यावर सर्वजण हॉलमध्ये जमले. तेथे परस्पर परिचय करून घेण्याचा कार्यक्रम झाला. प्रत्येकानी आपला परिचय, आपले पूर्वीचे जीवन, आपली कारकीर्द, व्यवसाय या विषयी थोडक्यात, मौजक्या शब्दात पूर्ण आत्मविश्वासाने सांगितले.

परिचयानंतर चुलीवर शिजवलेल्या अन्नपदार्थाचा सर्वांनी छान आस्वाद घेतला. चुलीवरील अन्नपदार्थ फारच रूचकर, स्वादिष्ट व चवदार होते. ते खाऊन झाल्यावर सर्वांच्या चेहऱ्यावरील तृप्तीचे व समाधानाचे भाव अजिबात लपत नव्हते.

दुपारच्या स्नेहभोजनानंतर २/३ स्पर्धा, मनोरंजनाचे कार्यक्रम, शुभार्थी आणि शुभंकर ह्यांचे वाढदिवस साजरे करणे, हे कार्यक्रम घेण्यात आले.

शोभनाताई तीर्थळी ह्यांनी 'इडली, डोसा, चहा, वडा' हा फास्ट अॅक्शन करण्याचा खेळ घेतला. प्रथम क्रमांक श्री.श्रीपाद कुलकर्णी (शुभंकर) यांनी व दुसरा क्रमांक रेखा आचार्य (शुभार्थी)

ह्यांनी पटकावला. प्रश्न मंजुषा ही स्पर्धा सौ.अंजली महाजन ह्यांनी घेतली. यामध्ये प्रथम क्रमांक श्री.विजय चिदरवार (शुभार्थी) ह्यांनी पटकाविला. तर द्वितीय क्रमांक श्री.केशव महाजन, श्री. सुरेश बागल (दोन्ही शुभार्थी) ह्यांनी व सौ स्नेहलता जोशी, सौ. विजयालक्ष्मी रेवणकर (दोन्ही शुभंकर) व श्री.रामचंद्र करमरकर ह्यांनी पटकाविला. ओरिगामी स्पर्धेमध्ये प्रथम क्रमांक सौ.सविता ढमढेरे (शुभंकर) व द्वितीय क्रमांक सौ. विजयालक्ष्मी रेवणकर ह्यांनी पटकाविला. ह्यानंतर नोव्हेंबर मधील वाढदिवस चॉकलेट देऊन, फुगा फोडून साजरे करण्यात आले.

स्पर्धा म्हटली की बक्षीस वाटप आले. सर्व विजेत्या स्पर्धकांना श्यामलाताई शेंडे ह्यांच्या शुभहस्ते मंडळाने आणलेल्या बक्षीसांचे वाटप करण्यात आले. या वयातही आपण छोटीसी स्पर्धा का होईना जिंकू शकतो असे भाव विजेत्या स्पर्धकांच्या चेहऱ्यावर दिसत होते. अनेक जण पारितोषिक वितरण सोहळ्याचे ते सोनेरी क्षण आपापल्या मोबाईलमध्ये टिपत होते. खूप छान वाटत होते.

स्पर्धा झाल्यावर सर्वजण मनोरंजनाचे कार्यक्रम करण्यासाठी आणि पाहण्यासाठी सज्ज झाले. सर्व वातावरण अगदी उत्साही होते. मनोरंजनाच्या कार्यक्रमात विविधता होती. सर्वप्रथम सौ. ज्योत्सना सुभेदार यांनी गीतेचे श्लोक खूप सुरेख म्हटले. त्यामुळे सर्व वातावरण भक्तिमय होऊन गेले. यानंतर सौ.शोभनाताई व सौ. सविता ढमढेरे ह्यांनी सर्वांना ताल धरायला लावणारे 'चांदण चांदण झाली रात एकविरेची' हे मराठी गाणे फार गोड आवाजात सादर केले. श्री. उमेश सलगर हे तर ताकदीचे कलाकारच. त्यांनी 'आई' या विषयावर फार सुंदर कथन केले व एक हिंदी गीतही छान म्हटले. सौ.विजया मोघे ह्यांनी एक भक्तिगीत फारच छान, मधुर आवाजात सादर केले. श्री. केशव महाजन ह्यांनी संवाद फेकीत निष्णात असणाऱ्या राजकुमार या अभिनेत्याचे त्याच्या चित्रपटातील डायलॉग फारच सुंदर म्हणून दाखवले. श्री. सुरेंद्र महाजन ह्यांनीही एक मराठी गाणे फारच छान गायले. सौ. स्नेहलता जोशी ह्यांनी त्यांच्या गोड व मधुर आवाजात ३/४ भावगीते गाऊन सर्व रसिकांना मंत्रमुग्ध केले. सौ. अंजली महाजन ह्यांनी 'आमच्याकडे आलंय बाळ त्याच्याचकडे वळतात सर्वांचे पाय' ही स्वतः केलेली कविता भावपूर्ण आवाजात सादर केली.

मनोरंजनाचे कार्यक्रम करणाऱ्या सर्व व्यक्तींचा सन्मान श्यामलाताई शेंडे ह्यांच्या शुभहस्ते छोटे बक्षीस देऊन करण्यात आला. यानंतर दुपारचे चहापान झाले. आता सर्व मंडळींनी परतीच्या प्रवासाची तयारी केली. आपापले सामान घेतले. येताना जो उत्साह होता तो आता थोडा कमी झाल्यासारखा वाटत होता. सर्वजण आपापल्या सीटवर स्थानापन्न झाले. "गणपती बाप्पा मोरया" म्हणून सर्वांनी गणरायाला वंदन केले.

यावर्षी एक नवा उपक्रम म्हणून सौ. अंजली महाजन यांनी सहलीमध्ये सहभागी झालेल्या शुभार्थी व शुभंकर ह्यांचेकडून एक कागद फिरवून लेखी स्वरूपात सहलीचा अभिप्राय मागितला. खरंतर चालत्या गाडीमध्ये लिहिणे तसे अवघडच होते तरी पण आमच्या काही उत्साही लोकांनी अभिप्राय लिहिले. श्री. व सौ. सुभेदार ह्यांनी आपल्या अभिप्रायात 'अप्रतिम उत्तम नियोजन' असे लिहिले तर श्री. सुरेंद्र महाजन ह्यांनी 'छान' असे दोन अक्षरात लिहून टाकले. श्री. उमेश सलगर ह्यांनी अगदी सहजपणे 'घरच्यासारखी सहल वाटली' असे लिहिले. बहुतेक लोकांनी फारच उत्तम, फार छान, अप्रतिम, सुरेख अशा शब्दांत सहलीबद्दल अभिप्राय दिले आहेत.

या सर्व अभिप्रायांबरोबर सौ. स्नेहलता जोशी ह्यांच्याही अभिप्रायाचा उल्लेख केल्याशिवाय राहवत नाही. त्या लिहितात, "सर्व शुभंकर व शुभार्थी यांचे फुललेले चेहरे पाहून सहस्त्रदलांनी फुललेल्या कमळांनी भरलेल्या सरोवराचा भास व्हावा. हे हास्य फुलविणाऱ्या पार्किन्सन्स मंडळातील सर्व कार्यकर्त्यांचे मनापासून कौतुक करावे तेवढे थोडे!"

अशाप्रकारे सर्वांच्या मनाला विरंगुळा देणारी आमची एक दिवसीय सहल संध्याकाळी ६ वाजता हॉटेल अश्विनीजवळ आली. प्रत्येकजण आपापले सामान व सहलीमधील सुखद आठवणी बरोबर घेऊन आपापल्या घरी गेले. सहलीमध्ये कोणालाही कुठल्याही प्रकारचा त्रास झाला नाही किंवा कोणाचीही काही गैरसोय झाली नाही म्हणून मला असे म्हणावेसे वाटते की खऱ्या अर्थाने आमचा विरंगुळा सहलीचा हेतू साध्य झाला.

**अंजली महाजन**

९८२२९६४२८२  
mahajananjali58@gmail.com

## स्टीफन हॉकिंग

**यांना पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचा सलाम !**

**त्यांच्यासारखी जिद्द आणि चिकाटी सर्व शुभार्थी**

**आणि शुभंकर यांनी अंगी बाणवली तर त्यांचे**

**जीवन नक्कीच सुखी आणि समाधानी होईल.**



अन्न, वस्त्र, निवारा, औषध ह्याप्रमाणेच अजून एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे झोप ही होय. प्रत्येक व्यक्तीला, मग ती व्यक्ती लहान, मोठी, आजारी, निरोगी कोणीही असो, झोप ही आवश्यकच आहे. प्रत्येकाची झोपेची गरज ही वेगळी असू शकते. उदा. मला सात तास झोप लागते पण माझ्या भावाला पाच ताससुद्धा पुरू शकते. रात्रीची झोप शांत, स्वस्थ व पुरेशी झाली असेल तर सकाळी उठताना ताजेतवाने वाटते. तसेच पूर्ण दिवसभरही आपण उत्साहाने कामे करू शकतो. आपले सर्व दैनंदिन व्यवहारही आपण चांगल्या प्रकारे पार पाडू शकतो. चांगल्या झोपेमुळे एकूणच शारीरिक व मानसिक आरोग्यही चांगले राहू शकते.

पीडी पेशंट आणि झोप असा जर विचार केला तर ह्या पेशंट्सना सुरवातीच्या काळात झोपेचा त्रास काहीच जाणवत नाही. अगदी व्यवस्थित नॉर्मल व्यक्तींसारखी त्यांची झोप व दिनचर्या असते. पण जसजसा आजाराचा काळ वाढत जातो तसतसा त्यांच्या प्रत्येक गोष्टीमध्ये बदल होत जातो. तसाच बदल झोपेवरसुद्धा होतोच. ह्या व्यक्ती शांतपणे झोपू शकत नाही. त्याची कारणे म्हणजे त्यांच्या हाताला, पायाला, क्वचितप्रसंगी काही व्यक्तींना संपूर्ण शरीराला पण कंप होत असतो. पीडीमुळे व्यक्तीच्या इतर हालचाली मर्यादित होतात. त्यामुळे त्यांची शारीरिक दमणूकही कमी होते. त्याचाही परिणाम झोप लवकर न लागणे किंवा स्वस्थ झोप न येणे ह्यावर नक्कीच होतो.

त्याचप्रमाणे त्यांचे मनही स्थिर, स्वस्थ नसते. त्यांना वेगवेगळे भासही होतात. त्या भासांमुळे त्यांना रात्रीच्या वेळेस जास्तच भीती वाटते. सारखे कोणीतरी गैर व्यक्ती आपल्या घरात आली आहे, ती आपल्याला काहीतरी इजा पोहोचवणार आहे अशा कल्पनेनेच ते स्वस्थ झोपू शकत नाहीत. मध्येच रात्री एकदम घाबरून ओरडत उठतात. मग अशा व्यक्तींना एरवी दिवसभर किंवा रिकामे बसले असतानासुद्धा झोप येते. त्यांची झोप व्यवस्थित, शांतपणे पूर्ण होत नसल्यामुळे ते बेचैन असतात. मनावर कोणताही ताण असल्यावरसुद्धा आधी झोप लागत नाही आणि नंतर

लागल्यावर सुद्धा ती झोप शांत, स्वस्थ नसते. त्या रुग्णाने शांत झोप येत नाही किंवा झोपेचा प्रॉब्लेम वाटतो असे डॉक्टरांना सांगणे खूप गरजेचे आहे. म्हणजे डॉक्टर त्यावर काय उपाय करायचा ते सांगू शकतात.

आपणसुद्धा काही सोपे सोपे उपाय करू शकतो. मनावरील ताण हलका होण्यासाठी दीर्घ श्वसन करणे, ध्यान करणे अशा साध्या गोष्टींचाही उपयोग होऊ शकतो. आपला आवडीचा छंद जोपासण्यासाठी काही वेळ निश्चित काढला पाहिजे म्हणजे त्यापासून एक प्रकारे समाधान जरूर मिळते. मनस शांत वाटते. त्याचप्रमाणे आपण काही चांगले, विधायक काम करू शकतो हा आत्मविश्वासही मिळतो व तो हळूहळू वाढतही जातो. तसेच रुग्णाने आपली झोपेची वेळ एकच ठरवून ठेवणे, आपल्या आवडत्या देवाची स्तोत्रे म्हणणे, नामस्मरण करणे, थोडेसे हलकेफुलके, विनोदी पुस्तकांचे वाचन करणे, आवडते संगीत किंवा गाणी ऐकणे, गरम दूध पिणे, पाढे-परवचा म्हणणे, आपल्या चुलत-मावस भावंडांची नावे आठवणे, इतरही नातेवाईकांची पूर्ण नावे आठवणे, मित्र-मैत्रिणींची नावे व पत्ते आठवणे, तसेच आकडे एक ते शंभर व शंभर ते एक असे उलटसुलट म्हणणे, असे अनेक उपाय आहेत. त्यापैकी आपल्याला आवडेल तो व आपल्याला लागू पडेल असा एक किंवा अनेकही उपाय आपण करू शकतो. ह्यामुळे आपल्या स्मरणशक्तीचाही थोडा अभ्यास होऊ शकतो.

सकाळी आणि संध्याकाळी थोडा थोडा चालण्याचा व्यायाम करणे, आपल्या तब्येतीला झेपतील असे हलकेसे व्यायाम प्रकार करणे, त्यानेही थोडी शारीरिक हालचाल होऊन झोप चांगली येऊ शकते. आपल्या झोपेच्या वेळेच्या आधी कमीत कमी एक तास तरी टी.व्ही.चे कार्यक्रम बघणे बंद केले पाहिजे. झोपण्यापूर्वी आपले मन शांत होणे गरजेचे असते. मन शांत होण्यासाठी ध्यान करणे उपयोगी पडू शकते. दिवसभरात केलेल्या कामांचा किंवा आपल्या दिनचर्येचा आढावा आपण झोपण्यापूर्वी जरूर घ्यावा. लिहिता येत असेल तर जरूर लिहून काढावा. नाहीतर निदान मनाशी उजळणी तरी करावी म्हणजे आठवावी. त्याप्रमाणे दुसऱ्या दिवसाच्या कामांची आखणी करावी. म्हणजे दुसऱ्या दिवशी ती कामे करताना आपल्याला फार त्रास न होता सोपे जाते.

मग काय मंडळी वर इतके उपाय सांगितले आहेत की त्यांतील कोणताही किंवा आलटून पालटून उपाय योजून आपण आपल्या झोपेच्या समस्येवर नक्कीच मात करू शकतो ना?

वसुमती देसाई

९८६००६७८०८

vasu2071950@gmail.com

# तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार

पद्मजा ताम्हनकर  
शुभार्थी



या अथांग सागरातले आपण एक बिंदू आहोत. त्यावर संस्कार करून आपले वलय निर्माण करायचे. नरदेह मिळणे दुर्मिळ आहे. तो धडधाकट लाभणे हे आपले भाग्यच. कारण जन्मतःच काहीजण अपंग असतात, अंध असतात आणि असे असूनसुद्धा त्यावर मात करून ते कसे जगतात हे त्यांच्याकडून शिकण्यासारखे आहे. अंध, मुकी, बहिरी असूनसुद्धा हेलन केलरने जगाला एक आदर्श घालून दिला. संकट टाळणे म्हणजे एक प्रकारे आव्हानापासून पळ काढणेच होय. आयुष्य जगायचे असेल तर ते धाडसानेच जगले पाहिजे असे त्या म्हणत. स्वामी विवेकानंद लहान असताना एक प्रसंग घडला. बनारसच्या रस्त्यावरून जात असताना त्यांच्यामागे माकड लागले. ते पाहून ते पळायला लागले. वाटेत एका गृहस्थाने त्यांना अडवले. ते त्यांना म्हणाले, तुम्ही पाठ दाखवून पळालात तर ते तुमच्यामागे लागेल. उलट तुम्ही त्याला सामोरे गेलात तर तेच पळून जाईल. म्हणजे थोडक्यात संकटांचा सामना करा म्हणजे ते कमी होईल. पाठ दाखवून पळालात तर ते तुमच्या मागे लागेल. मग तुमची सुटका नाही. तेव्हा धैर्याने सामोरे जा.

संकटे ही येतच असतात. पण त्यावर मात करून पुढे जायचे असते. जावेच लागते. त्यासाठी जिद्द, सातत्य, चिकाटी, जबरदस्त इच्छाशक्ती, सकारात्मक विचार या गोष्टींची आवश्यकता असते. मध्यंतरी एक बातमी वाचली. एका मुलाला काही आजार होता. त्याला झोपून रहावे लागायचे. अशा स्थितीत तो पायाने चित्रे काढतो, मातीच्या मूर्ती रंगवितो. एका मुलाने तर पायाने लिहून परीक्षा दिल्या.

विचार, उच्चार, आचार यात सारखेपणा हवा. त्यामुळे मनाची

शुद्धी होते. शरीर शुद्धीसाठी पंचकर्म करावे लागते तर मनाच्या शुद्धीसाठी ध्यान, मनन, चिंतन याची नितांत आवश्यकता असते. पार्किन्सन्स हा आजार बरा होणारा नाही हे माहित असूनसुद्धा तो कंट्रोलमध्ये आणू शकतो ते वरील गुणांच्या साथीने. माझी आई नेहमी म्हणायची “विल पॉवर चांगली ठेव.” आपल्या विचारांवर वास्तु तथास्तु म्हणते. म्हणून सकारात्मक विचार ठेवायचे. आपण आनंदी असल्यास सभोवती पण आनंद असतो. आपला चेहरा आनंदी असेल तर समोरची पण आनंदी होतात. आनंद आपल्या आतच आहे. ताकात लोणी असते. घुसळण केल्यावर ते मिळते. पेरले तेच उगवते. म्हणून नेहमी चांगले आचरण, गोड बोलणे, शांत राहणे, स्वतःच्या आवडीमध्ये आपले मन रमविणे अशा गोष्टी कराव्यात.

आत्म्याचा आवाज परमात्म्यापर्यंत घेऊन जाणारा आहे. आणि त्याचा संदेशवाहक म्हणजे प्रार्थना आहे. प्रार्थनेचे महत्त्व खूप आहे. मनापासून केलेली प्रार्थना देवाजवळ पोहोचतेच. सकाळी उठल्यावर आपण ‘कराग्रे वसते लक्ष्मी’ असे म्हणून भूमातेला वंदन करून तिची क्षमा मागतो व दोन्ही हात चेहऱ्यावरून फिरवतो. आपली बोटे ही अँटेनासारखी आहेत. त्यात ऊर्जा वाहते ती आपल्याला मिळते. शक्ती देणारी सूर्यदेवता. सूर्यकवच म्हणून तिची प्रार्थना करावी. चैत्र शुद्ध पाडव्यापासून पुढे एकूण ११ दिवस ११ वेळा रामरक्षा म्हटल्याने ती सिद्ध होते. ती म्हणावी. अमंत्रं अक्षरं नास्ती । नास्ती मूलम् औषधम् । याप्रमाणे रामरक्षेमधील एकही अक्षर असे नाही की ते मंत्र नाही. त्यासाठी रामरक्षा रोज म्हणावी. तांब्याच्या भांड्यात पाणी घेऊन त्यात आपली ५ बोटे बुडवावीत व ‘शिरो मे राघवः पातू’ असा मंत्र १०८ वेळा म्हणायचा व ते मंत्रित पाणी प्यायचे. पार्किन्सन्स हा आजार मेंदूचा असल्याने हा उपाय करावा. विष्णू सहस्रनाम, अथर्वशीर्ष यासारखी आपल्याला येत असलेली स्तोत्रेही सतत मोठ्याने म्हणावीत. त्यामुळे आपल्या उच्चारवर त्याचा परिणाम होतो. ती एक प्रकारे स्पीच थेरपीच आहे. चिकाटी, सातत्य व श्रद्धा ठेवल्याने परमेश्वरही साथ देतो. म्हणतात ना प्रयत्नांती परमेश्वर !

जास्त दगदग झाली किंवा मानसिक ताण आला, थोडा ताप आला तरी कंप वाढतो असे माझे निरीक्षण आहे. म्हणून गौतम बुद्धांनी जे केले तसा प्रयत्न आपण करायचा. गौतम बुद्ध एकदा

शांत बसले असताना एकजण आला व त्यांची निंदा नालस्ती करू लागला. त्यांना शिव्या देऊ लागला. काहीही प्रतिक्रिया न देता ते तसेच बसून राहिले. शेवटी तो माणूस निघून गेला. हे सर्व पाहणाऱ्याने बुद्धांना विचारले, तुम्ही त्याला काही बोलला का नाहीत? त्यावर बुद्ध म्हणाले की त्याने दिले, मी घेतले नाही त्यामुळे मला काही वाटले नाही. असे आपल्याला राहता आले पाहिजे.

‘कळते पण वळत नाही’ अशी आपली अवस्था असते. पण प्रयत्नांती ते करता येईल. सद्गुरु वामनराव पै म्हणतात “तूच तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार”. या उक्तीप्रमाणे आपण आपल्याला घडवायचे, आवश्यक तेथे बदलायचे आणि आनंदात रहायचे. सत्कर्म, सदाचार, सेवाभाव, सद्गुरु उपासना, या चतुःसुत्रीचा अवलंब करावा.

मनातलं लिहिण्यासाठी एखादं पान असावं. मनातलं बोलण्यासाठी एखादा मित्र असावा. मृत्यूनंतरही नाव निघावं असं आपलं आदर्श जीवन असावं.

देशासाठी सर्वस्वाचं दान करणारे सैनिक प्राणपणाने लढतात त्यांचे नाव मागे रहावे अशी अपेक्षाही न ठेवता...पण अशांचे नाव निघताच आपण सहजच म्हणतो “तेथे कर माझे जुळती”. असे सर्वांना वंदनीय होण्यासारखे जीवन आपण जगू या. एक आदर्श ठेवू या.

शेवटी हे सर्व साध्य होण्यासाठी सद्बुद्धी, शारीरिक व मानसिक बळ मिळावे, ही श्रीरामचरणी प्रार्थना करून थांबते.

**पद्मजा ताम्हनकर**

९८२३१८२४४७

## पार्किन्सन्स रोगाने ग्रस्त व्यक्तींच्या नातेवाईकांना सूचना

डॉ. उल्हास लुकतुके, मनोविकार तज्ज्ञ

३५३/२, नारायण पेठ, पुणे ३०

क्र.	असे कधीच करू नका	त्या ऐवजी हे करा
१.	वाद घालणे	सहमतीचे मुद्दे शोधा
२.	एकच मुद्दा लावून धरणे	वेगळा उपयुक्त मुद्दा मांडा
३.	लज्जित करणे	मन दुसरीकडे गुंतवा
४.	लंबे चौडे भाषण ठोकणे	आश्वासन द्या
५.	‘ध्यानात ठेव’ म्हणून ताकीद देणे	‘आठवतंय का बघा’ विचारा
६.	‘मी सांगितलं होतं’ बजावणे	पुन्हा समजावून सांगा
७.	तुम्हाला ते जमणार नाही	जे, जेवढे जमेल, ते करा
८.	हुकूम सोडणे	विचारा
९.	मागणी करणे	विनंती करा
१०.	इतरांदेखत कमी लेखणे	उत्तेजन द्या, कौतुक करा
११.	करायला भाग पाडणे	पुन्हा प्रयत्नास उत्तेजन द्या



# पार्किन्सन्स मित्रमण्डल और हमारी यादें

संजीवनी आठल्ये  
शुभंकर



लिए हम आजन्म मण्डल के ऋणी रहेंगे। यह एहसास है कि ऐसी यातना से जुझनेवाले हमारे जैसे और भी हैं, हम अकेले नहीं और फिर जीवन कैसे ऐसी अवस्था में सहज सुलभ बनाया जा सकता है, इस पर सदस्यों से हर समय प्रेरणा मिली।

तहे दिल से ईश्वर को हमारी प्रार्थना है की यह मण्डल विकसित और विस्तृत होकर दिन दूनी और रात चौगुनी उन्नति करे।

संजीवनी आठल्ये

०२०-२५६९०२५९

विगत सात वर्षों से हम पार्किन्सन्स मित्रमण्डल के सदस्य रहे। इस मण्डल की जानकारी हमें श्रीमान श्रीमती तीर्थळीने घर पर आकर दी। प्रथम सभा में ही मण्डल के कार्यकारिणी के सदस्यों के सौहार्दपूर्ण व्यवहार ने हमारा मन जीत लिया। हर माह के दूसरे बृहस्पतिवार को यहाँ की सभा में भाग लेने के लिए हम उत्कंठित रहते थे।

हर सभा में चिकित्सा की विविध विद्या के गणमान्य चिकित्सक हम शुभंकर शुभार्थियों का मार्गदर्शन कर हमारा मनोबल बढ़ाते रहे। किसी वैद्य ने हमें अपने ही हाथों से अपने हाथ पैरों पर हाथ फिराकर कैसे रक्त संचालन अपनी रगों में बढ़ाया जा सकता है ये बताया। अल्लोपैथी के डॉक्टर से दवा Syndopa और भोजन में कम से कम दो घंटों का अंतर रखकर दवा कैसे कारगर बनाई जाए ये समझाया।

मण्डल द्वारा प्रकाशित स्मरणिका के लेखों द्वारा आयुर्वेद और होमिओपैथी की दवाइयों की जानकारी मिली, जिसका उपयोग कर कुछ लाभ भी अर्जित किया।

समय पर फिजिओथेरेपी के प्रशिक्षकोंद्वारा मार्गदर्शन मिला। गायन मंडली द्वारा संगीत प्रस्तुतीकरण भी आनंद देता रहा। वार्षिक सभा में मण्डल के सदस्यों द्वारा गायन तथा नृत्य का प्रदर्शन बहुत ही प्रेरणादायी रहा। मंडली की सभा प्रारम्भ एवं अंत में की जानेवाली प्रार्थना मन को शांत और साहसी बनाती रही।

इतना जरूर कहा जा सकता है कि मित्र की भांति इस मण्डल ने पार्किन्सन्स से होनेवाली शारीरिक और मानसिक कष्टों को दूर करने का हर संभव उपाय बताया, हमारी खूब सहायता की, जिसके

## आयुष्य एक रांगोळी

श्रीराम

पद्मजा ताम्हनकर

शुभार्थी

एक दोन म्हणता म्हणता  
आठ दशके मजेत गेली  
मस्त आयुष्याची रांगोळी  
ऐंशी ठिपक्यांची झाली  
सुख दुःख मान सन्मान  
प्रेम स्नेह लोभ अन् माया  
हिरवा निळा लाल गुलाबी  
सान्या रंगाचा जपलाय मेळा  
दहा ठिपक्यांच्या आठ ओळी  
ओळी ओळीची कथा वेगळी  
अजून किती असतील बाकी  
कशाला करायची त्यांची क्षिती  
काही ठिपके काही ओळी  
असतील तेवढ्या असू देत  
तुमच्या स्नेहाचा रंग मात्र  
त्या प्रत्येकात असू दे

पद्मजा ताम्हनकर

९८२३१८२४४७