



# पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

स्मरणिका २०२३

जागतिक पार्किन्सन्स दिवस - ११ एप्रिल

## ऑफ लाईन सभांची क्षणचित्रे



११ सप्टेंबर २०२२

ओक ट्रस्ट सभागृहातील स्नेहमेळाव्या प्रसंगी शुभार्थी



१७ ऑक्टोबर २०२२

निवारा सभागृहातील स्नेहमेळाव्या प्रसंगी मुलाखतकार  
निलीमा बोरणकर, शोभना तीर्थळी, अंजली महाजन



१७ ऑक्टोबर २०२२

निवारा सभागृहातील स्नेहमेळाव्या प्रसंगी  
कार्यक्रमाचा आनंद घेताना शुभार्थी व शुभंकर



१७ ऑक्टोबर २०२२

निवारा सभागृहातील स्नेहमेळाव्या प्रसंगी  
सहल नाव नोंदणी व अल्पोपहार



१७ ऑक्टोबर २०२२

निवारा सभागृहातील स्नेहमेळाव्या प्रसंगी  
कार्यक्रमाचा आनंद घेताना शुभार्थी व शुभंकर



१ डिसेंबर २०२२

जयमल्हार कृषी केंद्र, मोराची चिंचोली सहल प्रसंगी  
नृत्याचा आनंद घेताना शुभार्थी व शुभंकर

# 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 ९६५७७८४१९८</p> <p>मृदुला कर्णी, कार्यवाह ९४२१०१८४९०</p> <p>वसुमती देसाई, खजिनदार ९८६००६७८०८</p> <p>विजयालक्ष्मी रेवणकर सदस्य ९८५०८४९५२९</p> <p>सविता ढमढेरे, सदस्य ९३७१०००४३८</p> <p>अंजली महाजन, सदस्य ९८२२९६४२८२</p> <p>डॉ. अमित करकरे, सदस्य ९८२२२५२५३३</p>
<p>❖ प्रकाशक ❖</p> <p>पार्किन्सन्स मित्रमंडळ</p> <p>सर्व हक्क पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे आधीन.</p>	
<p>❖ संपादक मंडळ ❖</p> <p>डॉ. शोभना तीर्थळी</p> <p>विजयालक्ष्मी रेवणकर</p> <p>मृदुला कर्णी</p> <p>अंजली महाजन</p>	<p>❖ पत्रव्यवहाराचा व संपर्काचा पत्ता ❖</p> <p>पार्किन्सन्स मित्रमंडळ</p> <p>१३१४/१, सदाशिव पेठ,</p> <p>सुकृत बिल्डींग, भरत नाटय मंदिरासमोर</p> <p>पुणे ४११०३०.</p> <p>फोन नं.</p> <p>९६५७७८४१९८, ९४२१०१८४९०</p> <p>९८५०८४९५२९</p> <p>रजिस्ट्रेशन नंबर : E - ७९४५/पुणे</p> <p>website :</p> <p><a href="http://www.parkinsonsmitra.org">www.parkinsonsmitra.org</a></p>
<p>❖ मुद्रक ❖</p> <p>प्रिंट पार्टनर्स</p> <p>पुणे ३०</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	विजयलक्ष्मी रेवणकर	३
२.	पार्किन्सन्स मित्रमंडळ वार्ता (एप्रिल २०२२ ते मार्च २०२३)	डॉ. शोभना तीर्थळी, मृदुला कर्णी	५-१२
३.	२०१२ च्या मेळाव्यातील डॉ. ह. वि. सरदेसाई यांच्या व्याख्यानाचे शब्दांकन	श्यामला शेंडे	१३
४.	२०१२ च्या मेळाव्यातील डॉ. विद्याधर वाटवे यांच्या व्याख्यानाचे शब्दांकन	श्यामला शेंडे	१९
५.	Caregivers: Backbone in Managing Patients With Parkinson's Disease.	डॉ. प्रियदर्शनी कुलकर्णी	२६
६.	‘भास’, पार्किन्सन्समुळे काही शुभार्थीना होणारा त्रास	विजयलक्ष्मी रेवणकर	२८
७.	आमचा सपोर्ट ग्रूप	सौ. छाया फडणीस	३१
८.	स्तोत्रमंत्रांची कहाणी	डॉ. अमिता धर्माधिकारी	३२
९.	Goa Purple Festival 2023 : नवी दृष्टी देणारा अनुभव.	उमेश सलगर	३८
१०.	थोपवून धरलं आहे पार्किन्सन्सला	गौरी इनामदार	४१
११.	आमचे स्फूर्तीस्थान - रामचंद्र करमरकर	डॉ. शोभना तीर्थळी	४३
१२.	भगीरथाचा वसा	मृदुला कर्णी	४६
१३.	पार्किन्सन्स मित्रमंडळ, एक उत्साहाचा झरा	डॉ. अतुल ठाकुर	४९
१४.	आमची सहल	अंजली महाजन	५१
१५.	स्फुल्लिंग	अंजली विश्वनाथ भिडे	५३
१६.	गुळाचा खडा !	मनिषा लिमये	५६
१७.	जनता कफर्यु	आशा नाडकर्णी	५६
१८.	छंद देई आनंद	छाया फडणीस	५७
१९.	हातात हात घ्यावा....	डॉ. विद्या रवींद्र जोशी	५८
२०.	मदतनीस टिकवतांना	डॉ. मंगला जोगळेकर	६३
२१.	Recipes for “Happiness”	शैलजा भागवत	६५
२२.	आपलाच संवाद आपणासि	किरण सरदेशपांडे	६६
२३.	तो	डॉ. क्षमा वळसंगकर	६७

इलेक्ट्रॉनिक माध्यमाचा पुरेपूर उपयोग करून पेंडेमिक काळात आपल्या मंडळाने यशस्वीपणे ऑनलाईन कार्यक्रम केले. आज २०२३ च्या जागतिक पार्किन्सन्स दिनानिमित्त आमची तेरावी स्मरणिका प्रकाशित करत आहोत. सर्वांच्या प्रत्यक्ष उपस्थितीत या स्मरणिकेचे प्रकाशन होत आहे. मागची तीन वर्षे आपण सर्वांनी इलेक्ट्रॉनिक माध्यमाद्वारे जोडून ऑनलाईन चा आनंद घेतला. आज यावर्षीच्या, ऑफलाईनच्या, चवथ्या कार्यक्रमात स्मरणिकेचे प्रकाशन करताना अतिशय आनंदाने भारावून जायला झालं आहे.

मागच्या ऑनलाईन सभांचा एक मोठा फायदा हा झाला की आपण सर्व टेक्नोसॅवी झालो. भेटू आनंदे, मासिक सभा व वार्षिक मेळावे हे सगळे कार्यक्रम आपण ऑनलाईन बघू लागलो. पण नंतर सर्वांना प्रत्यक्ष भेटण्याचे वेध लागले.

प्रत्येक सुरुवातीचा अंत होतो तसेच पांडेमिक चे ही झाले आणि सप्टेंबर व नोव्हेंबर महिन्यात अशा दोन सभा झाल्या. डिसेंबर मध्ये सहल झाली. या सर्वांतून प्रत्येक शुभार्थी व शुभंकर ऊर्जा आणि सकारात्मकतेने न्हाऊन निघाले.

या अंकातील 'वार्ता' हा भाग आपल्या वाचकांना आपली संस्था इतर संस्थांशी कशी व कुठे जुळली आहे ते सांगतो.

मासिक सभा, भेटू आनंदे, जागर नऊ दिवसांचा, प्रत्यक्ष सभा यांचा गोषवारा कोष्टक रूपात दिल्याने एका दृष्टीक्षेपात आपल्या मंडळाचे काम व्यवस्थित समजते. आपले मंडळ सुरुवातीपासून पार्किन्सन्स साक्षरतेवर भर देत आले आहे. या अंकातही हे काम पुढे नेले आहे.

ह. वि. सरदेसाई यांच्या लेखात (२०१२ चे व्याख्यान) मनाची प्रसन्नता राखताना आपल्या देहात होणारे स्राव, त्यांचा उपयोग, याबद्दल विवेचन केले आहे. नाइट्रस ऑक्साईड, अमायनो ॲसिड, काय काम करतात, ते कशातून मिळतात, यासोबत मन प्रसन्न ठेवण्यासाठी व मनात श्रद्धा निर्माण करण्यासाठी कोणत्या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत, व्यायामाचे महत्त्व काय आहे इत्यादी गोष्टी त्यांनी वैज्ञानिक किंवा शास्त्रीयरीत्या समजावून सांगितले आहे. या सगळ्यांमुळे पार्किन्सन्स ला थोपवू शकतो हे सिद्ध होते.

डॉक्टर विद्याधर वाटवे यांच्या लेखातून (२०१६ चे व्याख्यान) न्यूरोलॉजिस्ट व सायकियाट्रिस्ट त्यांच्या मदतीची साथ घेऊन पार्किन्सन्स कसे आटोक्यात ठेवू शकू याबद्दल अतिशय उत्तमरीत्या मार्गदर्शन केले आहे. यात कॉग्निटिव्ह प्रॉब्लेम्स, स्लीप हायजिन, स्लीप डिस्टर्बन्स, ॲडजेस्टमेंट डिसऑर्डर डिप्रेसन, मेजर डिसऑर्डर डिप्रेसन, ETC (इलेक्ट्रो कन्वर्सिव्ह थेरपी) याबद्दल अत्यंत सविस्तर माहिती दिली आहे. सिनेमाच्या माध्यमातून झालेले गैरसमज काय आहेत हे डॉक्टरांनी अतिशय सोप्या भाषेत सांगितले आहे.

डॉक्टर प्रियदर्शनी कुलकर्णी यांनी शुभंकराने आपल्या. शुभार्थीच्या कोणत्या प्रॉब्लेम्स कडे कसे लक्ष द्यावे, काय काय उपाय करावेत यावर भर दिला आहे. शुभंकराने शुभार्थीच्या पाठीचा कणा व्हावे पण त्याचबरोबर स्वतःकडे दुर्लक्ष होता कामा नये त्याबद्दल त्या ठामपणे सांगतात.

'भास' या लेखात विजयलक्ष्मी रेवणकर यांनी शुभार्थीच्या वेगवेगळ्या भासांबद्दल लिहिले आहे, जेणेकरून कुणालाही कसलेही भास झाले तरी घाबरून जायला होऊ नये. त्यातून शुभार्थीला बाहेर काढण्याचे उपाय सुचावेत हा त्यामागचा उद्देश आहे. ही पार्किन्सन्स बदलची एक आगळी वेगळी साक्षरता म्हटले तर वावगे ठरणार नाही.

'स्तोत्र मंत्राची कहाणी', संख्याशास्त्र निपुण अमिता धर्माधिकारी यांचा अध्यात्माकडे बराच कल असल्याने स्तोत्र आणि मंत्र यांचा सखोल अभ्यास करून लिहिलेला लेख आहे. वेद, उपनिषदे, भगवद्गीता यांचा त्यांनी किती व्यासंग केला आहे हे इथे व्यवस्थित समजते. साधना चक्रांची साधना, षट्चक्रांची साधना, ओंकाराचे महत्त्व, त्याचा उपयोग, गायत्रीची उपासना, मंत्राचे लाभ, याबद्दल त्यांनी केलेला व्यासंग आपल्या सभासदांना योग्य मार्गदर्शन करेल याबद्दल पूर्ण खात्री आहे.

'कर्मण्येवाधिकारस्ते' 'इदं न मम' म्हणत, स्वतः शुभार्थी असूनही, चांदणे शिंपीत जाणारे, इतर शुभार्थी व शुभंकरांना सकारात्मक ऊर्जा देणारे, उमेश सलगर यांचा नवी दृष्टी देणारा अनुभव वेगळ्या वातावरणातला आहे. पार्किन्सन्स किंवा अकाउंट्स या सीमांच्या पलीकडचा

माणूस म्हणून त्यांचा वेगळेपणा दाखवणारा लेख खूप मोलाचा आहे. त्यांच्या सकारात्मक स्वभावाने त्यांनी पार्किन्सन्सला थोपवून धरलं आहे. गौरी इनामदारही आपल्या पार्किन्सन्सला थोपवून धरण्यात मागे पडलेल्या नाहीत. आपल्या आजाराला स्वीकारणे हा त्यांचा पहिला चॅलेंज होता, त्यानंतर आलेले पाठीचे दुखणे, जीवघेणा कोविड यांवर मात करता करता योग्य मार्गदर्शनाखाली पार्किन्सन्स ला थोपवून धरण्यात त्या कशा यशस्वी झाल्या आहेत हे त्यांनी आपल्या लेखात सांगितले आहे.

आमचे (पार्किन्सन्स मित्र मंडळाचे) स्फूर्तिस्थान श्री. रामचंद्र करमरकर यांच्या बद्दल अत्यंत आदरपूर्वक व आपुलकीने शोभना तीर्थळी यांनी लिहिलेला लेख, करमरकर यांच्या निस्वार्थ कामाबद्दल खूप काही सांगतो. मंडळातील नवीन सदस्यांवर त्यांनी आईप्रमाणे माया केली. त्यांच्या सम तेच.

भगीरथाचा वसा, सूर्यकांत पाटील यांच्या, ध्यासाची ही कथा. गेली सत्तावीस वर्षे पार्किन्सन्स कडे पूर्ण दुर्लक्ष करून, या कल्पक कृषीप्रेमीने, 'पाणी आडवा पाणी जिरवा', 'विजे विना पाणी लिफ्ट करून यशस्वीरित्या कृषी करा' याचे प्रात्यक्षिक करून दाखविले. या अवैतिकाशी मैत्री केलेला पार्किन्सन्स त्यांच्या ध्यासाला घाबरून एकाच पातळीवर स्तब्ध उभा आहे, हे नसे थोडके.

अतुल ठाकूर यांनी आम्हाला टेक्नो सॅवी केले, इलेक्ट्रॉनिक मीडियाच्या जागतिक पातळीवर आम्हाला पोहोचविले. (एका पैशाचाही मोबदला न घेता) त्यांनी आपल्या मंडळाविषयी किती कळकळीने व आदराने लिहिले आहे ते वाचूनच अनुभवावे.

अंजली महाजन यांनी आपल्या लेखातून मोराची चिंचोली च्या सहलीची भेट जागृत केली आहे. सहलीला मुकलेली आपली मंडळी हा लेख वाचून निश्चितपणे तिथली सफर करून येतील. गुळाच्या खड्या निमित्ताने मनीषा लिमये यांनी छान गोडवा वाटला आहे.

छाया फडणीस आपल्या लेखांमधून आपल्या शुभंकराला एका छंदाची कशी गरज आहे त्यामुळे पार्किन्सन्स ला कसा थोपवू शकतो याबद्दल, तर अंजली भिडे यांनी आपल्या शुभार्थीच्या जीवनाचा दर्जा वाढवून त्याचे जगणे आनंदी करण्यात छंद कसा यशस्वी होऊ शकतो हे दाखविले आहे. ती तारेवरची कसरत करताना सातत्य व चिकाटी कशी पणाला लागते हेही अत्यंत भावनिक व तितक्याच वास्तविक रीत्या सांगितले आहे. अशाच भावना विद्या जोशी यांनी एक तरल, सुंदर, सहानुभूतीचा स्पर्श असलेल्या अशा कथेच्या रूपात व्यक्त केले आहे. सदसद्द विवेक बुद्धीने पार्किन्सन्सला हाताळत, मिशिकल विनोद करत, प्रभावीपणे लेख कसा लिहावा हे श्री. किरण देशपांडेंकडून शिकावे म्हटले तर मुळीच अतिशय योक्ती होणार नाही. त्यांच्या लेखाच्या शेवटच्या वाक्याला तर उभे राहून सॅल्यूट. शैलजा भागवत यांनी तर छोटेसे संशोधन करून डोपामिन् वाढवण्यासाठी काय खावे, हे रेसिपी सकट लिहून पार्किन्सन्स साक्षरता वाढवली आहे.

या अंकाच्या निर्मितीत प्रिंट पार्टनर्स चे विनय दीक्षित यांनी दरवर्षीप्रमाणे यंदाही सहकार्य करित अंक वेळेवर पूर्ण करण्यात कोणतीच कसर ठेवली नाही. त्यांचे शतशः आभार. शुभार्थी गौरी इनामदार यांनी प्रूफ तपासणीत हातभार लावला, सर्व लेखकांनी आपले लेख अगदी वेळेवर दिले. या सर्वांचे मंडळ अतिशय आभारी आहे.

डॉ. क्षमा वळसंगकर यांची कविता 'तो', देवाचे अस्तित्व चराचरात असण्याची, त्याच्या प्रेरणेची, प्रत्येकाला त्याने दिलेल्या क्षमतेची मन सुखावणारे गंध, स्पर्श, दृश्य व करुणा यांच्या माध्यामातून, अनुभूती करून देते.

'जनता कर्पूर्य' अशा नाडकर्णी यांनी आपल्या जनता कर्पूर्य या कवितेमध्ये, त्या काळातील शांततेतही दिसलेल्या चित्रमय देखाव्याचे केलेले वर्णन मनाला भावते.

'आमचा सपोर्ट ग्रुप' छाया फडणीस आपल्या कवितेत, आपल्या मंडळातील तज्ञ भावूक व हुशार व्यक्ती, आपल्या कलेद्वारे शुभार्थीचे मदतीचे हात कसे होतात, जगण्याची प्रेरणा देतात, कौतुकाची थाप देत पी डी वर मात करायला कसे लावतात. हे भरभरून सांगतात.

**विजयलक्ष्मी रेवणकर**

# पार्किन्सन्स मित्रमंडळ वार्ता (एप्रिल २०२२ ते मार्च २०२३)

डॉ. शोभना तीर्थळी (शुभंकर)

मृदुला कर्णी (शुभंकर)

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे काम कसे चालते? या प्रश्नाला सध्या आमचे उत्तर आहे 'प्रत्यक्ष फोनवरून संवाद', 'व्हॉट्सअप ग्रुप्स' आणि 'झूम अॅप' द्वारे! एप्रिल २०२० पासून, म्हणजेच करोना लॉकडाऊन पासून. डॉ. अतुल ठाकूर आणि डॉ. शोभना तीर्थळी यांच्या पुढाकाराने 'झूम अॅप'वर 'मासिक सभा' आणि 'भेटू आनंदे' सभा सुरू झाल्या. तत्पूर्वी व्हॉट्सअॅप ग्रुप्स तयार झाले होते, पण त्याचा सक्रीय वापर पण खऱ्या अर्थाने बहरला तो २०२० लॉकडाऊन पासून. फेसबुक कम्युनिटी सुद्धा जुलै २०१४ पासून होतीच, त्याचा उपयोगसुद्धा वाढला. बघता बघता आमचा पार्किन्सन्स परिवार मनाने जोडला जाऊ लागला. घराच्या दिवाणखान्यात येऊन, बसून, मोकळेपणी चर्चा करावी, तसा व्हॉट्स अॅप ग्रुपवर संवाद होऊ लागला. हा अनौपचारिक संवाद हीच आता आमची ताकद होऊ लागली!

'झूम अॅप' हा आमचा सेमिनार हॉल! आभासी सेमिनार हॉल (Virtual Seminar Hall)! याद्वारे आमच्या सभा होतात. आता कोरोनांतर जग पूर्ववत होत आहे. आम्ही सुद्धा वर्षातून दोन/तीन वेळा प्रत्यक्ष सभा घेऊन भेटी-गाठी करण्याचे ठरविले आहे. या सर्वांवर एक नजर पुढे तक्त्यांच्या रूपातील तपशीलावर टाकणार आहोतच.

एक बाब विशेष नोंदवायची आहे. आपल्या सपोर्ट ग्रुपच्या (स्वमदत गटाच्या) कामाची समाज नोंद घेतच होता पण आता त्याची व्याप्ती वाढतेय. उपयुक्तता कळू लागली आहे. अनेक ठिकाणी आपल्या संस्थेला आवर्जून आमंत्रित केले जाते तर अनेक वेळा कार्यकारीणीतील सदस्यांना आमंत्रित करून 'स्वमदत गटाबद्दल' बोलण्यास सांगितले जाते. एप्रिल २०२२ ते मार्च २०२३ या कालावधीमधील अशाप्रकारच्या सहयोगी बाबींची नोंद घेऊया -

## आपल्या संस्थेस उपस्थिती/सहकार्यासाठी आमंत्रण :

१) पुण्यातील Research-Gerontology म्हणजे वृद्ध कल्याण शास्त्रातील संशोधन गट, मा. डॉ. रोहिणीताई पटवर्धन यांच्या मार्गदर्शनाखाली आकारत आहे. यामधे आपल्या संस्थेला सहभागी केले आहे. आजवर याच्या तीन बैठका झाल्या.

२) 'निवारा केंद्र' याठिकाणी वृद्धांसाठी काही उपक्रम चालतात. निवारा संस्थेने त्यांच्या नियोजित वृद्धकल्याण केंद्रासाठी आपल्याकडील पार्किन्सन्स विषयक माहितीपर पुस्तके, साहित्य (Literature) याची मागणी करून सहयोगाची अपेक्षा केली आहे.

३) 'आजी केअर' या संस्थेमार्फत पुण्यामध्ये हॉटेल ब्लू डायमंड हॉटेल मध्ये एक दिवसाची परिषद २०२२ मध्ये डॉ. रघुनाथ माशेलकर यांचे अध्यक्षतेखाली घेण्यात आली. यासाठी संस्थेला आमंत्रित केले होते. संस्थेतर्फे डॉ. शोभना तीर्थळी आणि विजयालक्ष्मी रेवणकर उपस्थित होत्या.

४) डॉ. शोभना तीर्थळी, उपाध्यक्षा, पार्किन्सन्स मित्रमंडळ यांचा या स्व-मदत गटा सोबतचा अनुभव आणि कार्य लक्षात घेऊन त्यांना अनेक ठिकाणी 'साधन व्यक्ती (Resource Person)' म्हणून आमंत्रित केले जाते. यावर्षीसुद्धा - अल्झायमर, डिमेंशियासाठी काम करणाऱ्या डॉ. मंगलाताई जोगळेकर यांनी 'काळजीवाहक म्हणून घडताना' असे अत्यंत उपयुक्त पुस्तक लिहिले आहे. या पुस्तकाची प्रस्तावना लिहिण्यासाठी तसेच पुस्तकाच्या प्रकाशन प्रसंगीच्या परिसंवादासाठी शोभनाताईंना आमंत्रित केले होते.

५) डॉ. रोहिणीताई पटवर्धन यांच्या पुढाकाराने 'वृद्धकल्याण शास्त्रातील प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम' वर्गाच्या आरंभाच्या बॅचला मार्गदर्शनाचे एक सत्र घेण्यासाठी, सनवर्ल्ड, खडकवासला येथील वृद्धाश्रम केंद्रात डॉ. शोभनाताई तीर्थळींना आमंत्रित केले होते. त्यांनी 'स्व मदत गट' या विषयावर मार्गदर्शन केले. याप्रसंगी विजयालक्ष्मी रेवणकरही उपस्थित होत्या.

६) अवचट दांपत्यांच्या स्मृतीप्रित्यर्थ देण्यात येणाऱ्या 'संघर्ष स्मृती आणि सृजन स्मृती' पुरस्कार वितरण सोहळ्यास माजी पुरस्कारार्थी म्हणून संस्थेस आमंत्रित केले होते.

७) २०२३ च्या जानेवारीमध्ये गोवा येथे दिव्यांगांच्या राष्ट्रीय स्तरावरील परिषदेच्या, 'पर्पल फेस्टीव्हल २०२३' ला श्री. उमेश सलगर हे संस्थेच्या वतीने, संस्थेचे Ambassador म्हणून सहभागी झाले. याबद्दलचे त्यांचे अनुभव आपण स्मरणिकेत वाचणार आहोतच.

एप्रिल २०२२ ते मार्च २०२३ पर्यंतच्या On-Line मासिक सभांचा आढावा.

तारीख	वक्त्याचे नांव	भाषणाचा विषय आणि टिप्पणी
१० एप्रिल २०२२	डॉ. आनंद नाडकर्णी	११ एप्रिल हा जागतिक पार्किन्सन्स दिन असतो. यानिमित्त ऑनलाईन मेळावा घेण्यात आला. मृदुला कर्णी यांनी प्रास्ताविक व सूत्रसंचालन केले. सोलापूरच्या डॉ. सतीश वळसंगकर यांनी म्हटलेल्या प्रार्थनेने कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. यानंतर शुभार्थीच्या कलाकृती दाखविण्यात आल्या. त्याची माहिती डॉ. शोभना तीर्थळी यांनी दिली. नृत्य गुरु हृषीकेश पवार यांनी २००९ पासूनचा नृत्य उपक्रमाचा आढावा विविध नृत्यफितीद्वारे घेतला. नंतर स्मरणिका २०२२ चे प्रकाशन मनोविकास तज्ज्ञ डॉ. आनंद नाडकर्णी यांच्या हस्ते झाले. मृदुला कर्णी यांनी त्यांची ओळख करून दिली आणि 'मजेत कसे जगायचे' या विषयावर मुलाखत घेतली. डॉ. अतुल ठाकूर हे होस्ट तर गिरीश कुलकर्णी हे को होस्ट होते.
९ मे २०२२	डॉ. अरुणा नार्वेकर	डॉ. अरुणा नार्वेकर यांचे 'पार्किन्सन्सची कारणे आणि संभाव्य उपचार' या विषयावर विविध स्लाइड्स दाखवत व्याख्यान झाले. डॉ. गौरी भोंडे यांनी डोपामाईनची पातळी मोजण्या संबंधात थोडक्यात माहिती सांगितली. डॉ. अमिता धर्माधिकारी यांनी प्रास्ताविक, स्वागत, वक्त्यांची ओळख करून दिली आणि आभार मानले.
१३ जून २०२२	डॉ. मंगला जोगळेकर	सुप्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्त्या, डिमेन्शियांनी आणि ज्येष्ठ नागरिकांसाठी काम करणाऱ्या डॉ. मंगला जोगळेकर यांनी 'काळजीवाहक आणि ताण' या विषयावर व्याख्यान दिले. त्या २०१० पासून अल्झायमर स्वमदत गट आणि दिनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटल येथे मेमरी क्लिनिक चालवत असल्याने त्यांच्या व्याख्यानाला अनुभवाची भक्कम बैठक होती. शुभंकरांसाठी हे व्याख्यान खूपच उपयुक्त होते. गौरी इनामदार यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला व आभार मानले.
११ जुलै २०२२	डॉ. पूनम गांधी	न्युरोफिजिओथेरपिस्ट डॉ. पूनम गांधी यांनी पार्किन्सन्सच्या रूग्णामधील पडण्याची समस्या या विषयावर व्याख्यान दिले. पडणे कसे टाळता येईल आणि पडणे झाल्यास कमीतकमी कसे नुकसान होईल या तंत्रावर त्यांनी भर दिला. तंत्र आत्मसात करताना मनोधारणाही महत्वाची हे सांगितले. विजयालक्ष्मी रेवणकर यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला व आभार मानले.
९ ऑगस्ट २०२२	डॉ. लिली जोशी	पुण्यातील नामवंत डॉक्टर लिली जोशी यांनी 'पार्किन्सन्स चे सह-आजार (को मॉर्बिडिटीज्)' या विषयावर मार्गदर्शन केले. अत्यंत माहितीपूर्ण असे त्यांचे व्याख्यान होते. पेशंटचे विविध अनुभव सांगत त्यांनी व्याख्यान रंजक केले. गौरी इनामदार यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला व आभार मानले.
१३ सप्टेंबर २०२२	डॉ. अनुराधा करकरे	मंगळवार दि. १३ सप्टेंबर २०२२ रोजी आपल्या 'मासिक सभेमध्ये,' पुण्यातील व्यावसायिक, समाजिक कार्यकर्त्या आणि ज्येष्ठ समुपदेशक डॉ. अनुराधा करकरे यांनी 'Spiritual Well-being (अध्यात्मिक स्वास्थ्य)' या विषयावर मार्गदर्शन केले. हा वेगळा, विषय त्यांनी विविध घटना, अनुभव, कथा यांचा आधार घेत सोपा करून सांगितला. मृदुला कर्णी यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला व आभार मानले.



११ ऑक्टोबर २०२२	डॉ. रोहीणी पटवर्धन.	पुण्यातील वृद्धकल्याण शास्त्राच्या अभ्यासक,सामाजिक कार्यकर्त्या डॉ. रोहिणी पटवर्धन यांचे 'वृद्ध निवास' या विषयावर व्याख्यान झाले. वृद्ध निवासाचे विविध पर्याय त्यांनी सुचविले. त्यांच्या व्याख्यानाला प्रत्यक्ष अनुभवाचे अधिष्ठान असल्याने सर्वांना ते व्यावहारिक उपयोगाचे वाटले. गौरी इनामदार यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला व आभार मानले.
८ नोव्हेंबर २०२२	डॉ. प्रियदर्शनी कुलकर्णी	मंगळवार दि. ८ नोव्हेंबर २०२२ रोजी ऑनलाईन 'मासिक सभेमध्ये,' डॉ. प्रियदर्शनी कुलकर्णी, यांनी 'Positivity in Palliative care' या विषयावर संवाद साधला. हा विषय तसा नवीनच आहे. प्रदीर्घ आजार, किंवा असा आजार जो पूर्णपणे बरा करण्याचा उपाय विज्ञानाकडे अजून नाही अशा आजाराच्या रुग्णांचे दुःख शक्य तितके दूर कसे होईल यासाठी धडपडणारे शास्त्र म्हणजे Palliative Care. असा हा विषय गंभीर न करता पेशंट आणि केअरटेकर हे कसे हाताळू शकतील याबाबत तोडगे सुचविले. विजयालक्ष्मी रेवणकर यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला व आभार मानले.
१३ डिसेंबर २०२२	डॉ. मनजितसिंग अरोरा	डॉक्टर मनजितसिंग अरोरा यांचे 'Handling of emergencies at home' या विषयावर व्याख्यान झाले. अत्यंत रंजकपणे आणि विनोदाची पेरणी करत त्यांनी विषय मांडला. रोजच्या व्यवहारात, इमर्जन्सी मध्ये आपण काय चुका करतो आणि काय करायला हवे याचे मार्गदर्शन झाले. डॉ. विद्या जोशी यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला व आभार मानले.
१० जानेवारी २३ -	श्री. कार्लटन हिल	श्री. कार्लटन हिल (Carlton Hill) यांचे पार्किन्सन शुभार्थींसाठी Tai-Chi (ती ची) या विषयावर व्याख्यान झाले. कार्लटन हिल हे 'ताई ची' या चीनी व्यायाम, मेडीटेशन विद्येचे तज्ज्ञ आणि अभ्यासक आहेत. शुभार्थींना उपयुक्त आणि सोपे प्रकार त्यांनी सांगितले. काहींनी यानुसार कृतीलाही सुरुवात केली. मृदुला कर्णी यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला व आभार मानले.
१४ फेब्रुवारी २०२३	डॉ. प्रतिभा देशपांडे	'सुप्रसिद्ध समुपदेशक आणि मानसशास्त्राच्या अभ्यासक, डॉ. प्रतिभा देशपांडे यांनी 'मानसिक प्रथमोपचार' या एका नवीन संकल्पनेवर संवाद साधला. शारिरीक ईजेसाठी जसे प्रथमोपचार असतात, तसे मानसिक आघात झाल्यावर सावरण्यासाठी मानसिक प्रथमोपचार असतात, त्याची माहिती डॉ. प्रतिभा देशपांडे यांनी दिली. गौरी इनामदार यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला व आभार मानले.
१४ मार्च २०२३	डॉ. प्रशांत जाना डॉ. राम	पुतुर, कर्नाटक मधील 'वैद्यरस आयुर्वेद हॉस्पिटल' च्या डॉ. प्रशांत जाना, आणि डॉ. राम यांनी 'Effective Ayurveda Treatment for Parkinson's Disease' या विषयावर स्लाईड शो सह व्याख्यान दिले. गौरी इनामदार यांनी दोन्ही वक्त्यांचा परिचय करून दिला व आभार मानले. आयुर्वेदाचे मूळापासून व्याधी बरी करण्याचे महत्व त्यांनी अधोरेखित केले.

## ‘भेटू आनंदे’ २०२१ आणि २०२२ मधील अनौपचारिक सभा.

तारीख	वक्त्याचे नाव	विषय आणि टिप्पणी.
रविवार २४ एप्रिल २०२२	नृत्यगुरू ऋषिकेश पवार	आपल्या सर्वांचे लाडके नृत्यगुरू हृषीकेश पवार यांची मुलाखत डॉ. शोभना तीर्थळी यांनी घेतली. त्यांचा स्वतःचा नृत्यप्रवास, पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची भेट, शुभार्थीना १२ वर्षे मोफत शिकवताना आलेले अनुभव, मिळालेला आनंद यावर सविस्तर उत्तरे दिली. अनेकांना मुलाखत ऐकून नृत्यवर्गास प्रवेश घ्यावा असे वाटले.
सोमवार २ मे २०२२	शुभार्थी डॉ. अविनाश धर्माधिकारी आणि शुभंकर डॉ. अमिता धर्माधिकारी.	यांनी ‘तणाव कमी होण्याचा गर्भ संभवतेवर सुपरिणाम’ या विषयावर विविध आकडेवारीच्या तक्त्यासह व्याख्यान दिले. धर्माधिकारी पती पत्नी लोणावळ्याच्या मनःशक्ती केंद्रातील या प्रकल्पातील सांख्यीकीय विश्लेषणासाठी मदत करतात.
सोमवार ७ जून २०२२	योग थेरपिस्ट एम्. परमेश्वर सोम	एस. व्यास योग युनिव्हर्सिटी बंगलोर येथील सिनिअर योग थेरपिस्ट परमेश्वर सोम यांनी ‘पार्किन्सन्ससाठी उपयुक्त योगासने’ या विषयावर प्रात्यक्षिकासह व्याख्यान दिले. सर्वांना ती उपयुक्त वाटली. त्यांनी ज्यांना इच्छा आहे त्यांना ऑनलाइन शिकवण्याची तयारी दर्शवली.
सोमवार २७ जून २०२२	शुभार्थी शैला भागवत	शैला भागवत यांनी कोविडनंतर भर उन्हाळ्यात केलेला प्रवास त्यासाठी केलेली पूर्व तयारी आणि प्रवासाची आनंददायी पूर्तता याबाबतचे अनुभव सांगितले. गप्पात त्यांचे पती शशी भागवत ही सहभागी झाले. त्यांचे अनुभव खूपच प्रेरणादायी होते.
मंगळवार १९ जुलै २०२२	शुभार्थी गौरी इनामदार	शुभार्थी गौरी इनामदार यांनी पार्किन्सन्स बरोबर माझा प्रवास या विषयावर संवाद साधला. वेगवेगळी वळणे घेत चाललेला त्यांचा प्रवास नैराश्यातून साकारात्मतेकडे कसे जाता येते याचा वस्तुपाठच होता.
मंगळवार २३ ऑगस्ट २०२२	शुभंकर शोभना तीर्थळी	डॉ. शोभनाताई तीर्थळी यांनी ‘शुभंकराची भूमिका’ या विषयावर आपले विचार मांडले. काळजीवाहकासाठी शुभंकर शब्द वापरण्याची सुरुवात, या शब्दाचा अर्थ, व्याप्ती याबद्दल माहिती सांगितली. शुभंकराच्या विविध परिघातील शुभार्थीबरोबर सदैव असणाऱ्या शुभंकरांनी कोणत्या बाबी लक्षात घ्यायला हव्यात यावर प्रकाश टाकला.
मंगळवार दि. २० सप्टेंबर २०२२	डॉ. अविनाश बिनिवाले	आपले शुभार्थी, ज्येष्ठ भाषातज्ञ आणि शब्दकोशतज्ञ डॉ. अविनाश बिनिवाले सर, यांनी ‘आपणही मोठी कामे करू शकतो’ या विषयावर मार्गदर्शन केले. शब्द कोश क्षेत्रात कोणती कामे होण्याची गरज आहे याबद्दल त्यांनी आपले मौलिक विचार मांडले. व्याख्यानानंतर लगेचच काहींनी यातील काही कामे करण्याची तयारी दर्शवली.

सोमवार २६ सप्टेंबर २०२२	शुभार्थी विश्वनाथ भिडे आणि अंजली भिडे	शुभार्थी विश्वनाथ भिडे, शुभंकर अंजली भिडे यांनी सर्वांशी संवाद साधला. आजाराची स्वीकृती आणि घरातील पोषक वातावरण यामुळे अजारासह आनंदी जीवन जगता येते. याचा वस्तुपाठ म्हणजे विश्वनाथ भिडे आणि अंजली भिडे यांचे सहजीवन असे म्हणता येईल.
मंगळवार २२ डिसेंबर २०२२	शुभंकर अंजली भिडे आणि सहकारी	शुभंकर अंजली भिडे आणि त्यांच्या सहकार्यांनी विविध गुणदर्शनाचा 'सुगंधी गजरा' सादर केला. नाट्य संगीत, भावगीते, जुनी सिने गीते अशी विविधता यात होती. याशिवाय शिटीवरील गाणी, माउथ ऑर्गन यांनीही कार्यक्रमाची रंगत वाढवली.
मंगळवार २७ डिसेंबर २०२२	श्री. विलास गिजरे	शुभंकर श्री विलास गिजरे, यांनी 'नर्मदा परिक्रमा अनुभव... एक संधी, स्वओळख आणि स्वसुधारणा' या विषयावर आपले अनुभव कथन केले. मनाचा निर्धार, कोणत्याही परिस्थितीत मनाचा तोल ढळू न देणे, जुळवून घेणे असे गिजर यांचे अनेक गुण परिक्रमेत उजळून निघाले.
मंगळवार ३ जानेवारी २०२३	डॉ. अविनाश बिनीवाले	डॉ. बिनीवाले यांनी 'नर्मदा परिक्रमा दुसरी बाजू' सांगितली. 'नर्मदा परिक्रमा' हा आपल्या अनेकांच्या उत्सुकतेचा विषय असतो. यामुळेच जेव्हा बिनीवाले सरांकडे सुध्दा नर्मदा परिक्रमेबद्दल माहिती आहे, असे कळले तेव्हा अनेकांनी ते ऐकूया अशी इच्छा व्यक्त केली. त्याची नोंद घेऊन आयोजित केला होता. शिक्षण, भाषा शास्त्र या अंगाने तेथील परिस्थितीचा, समाजाचा बिनीवाले सरांनी शोध घेतला.
मंगळवार २४ जानेवारी २०२३	शुभार्थी रेखा आचार्य	रेखाताई यांच्याशी शोभना तीर्थळी आणि विजयालक्ष्मी रेवणकर यांनी अनौपचारिक गप्पा मारल्या. वाढलेल्या पार्किन्सन्सची तमा न बाळगता जीवनातील अनेक अंगांचा आस्वाद घेण्याची त्यांची वृत्ती सर्वांना प्रेरणा देऊन गेली. शरीर साथ देत नसताही त्यांनी केलेल्या विविध पाककृती थक्क करून गेल्या.
मंगळवार २८ फेब्रुवारी	शुभार्थी उमेश सलगर	श्री. उमेश सलगर, शुभार्थी, यांचे गोवा येथे झालेल्या 'पर्पल फेस्टिव्हल २०२३' च्या अनुभवांवर आधारित सादरीकरण झाले. श्री. सलगर हे पार्किन्सन्स मित्र मंडळाचे प्रतिनिधित्व या फेस्टिव्हल मध्ये करत होते. मनापासून झालेले हे सादरीकरण सर्वांनाच आवडले.

डॉ. शोभना तीर्थळी

९६५७७८४१९८

मृदूला कर्णी

९४२१०१८४९०

# ‘जागर नऊ दिवसांचा!’ नवरात्रीनिमित्त लेखमाला

(संस्थेचा नवीन उपक्रम)

२०२१ वर्ष कोरोनाच्या दुसऱ्या लाटेचे होते. सर्वत्र मरगळ होती. अश्यात नवरात्राचे दिवस आले. उत्स्फूर्तपणे कार्यकारीणीत काम करणाऱ्या आम्ही साऱ्याजणी आणि डॉ. अतुल ठाकूर, यासर्वांबद्दल आमचे आम्हीच लिहिले. नवागतांना शुभंकरांचा परिचय व्हावा हाच हेतू होता. त्या लेखमालेचे सर्वांनी जोरदार स्वागत केले. यावर्षी, म्हणजे २०२२ च्या नवरात्रावेळी आदल्यावर्षीच्या लेखमालेची आम्हां सर्वांनाच आठवण झाली! यावेळी सुद्धा काहीतरी करायचे का, नवरात्रीच्या दिवसांत? असे सर्वांना वाटले. शोभनाताई म्हणाल्या आयुष्यात दुर्धर प्रसंग/आजार/आघात होऊन सुद्धा ज्यांनी आपले स्वप्न, कार्य, आयुष्य यशस्वीपणे पुढे नेले अश्या वीरांगनांबद्दल लिहूयात का? मग ठरलेच. आणि अवघ्या दोन दिवसांपूर्वी ठरवून सुद्धा घटस्थापनेपासून, दसऱ्यापर्यंत ‘दहा तेज शलांकांचा’ जीवनपट उलगडला! आता दरवर्षी नवीन थीम (Theme) वर हा नवरात्र उपक्रम सुरू ठेवण्याचा मानस आहे. याच नामकरण केले ‘जागर नऊ दिवसांचा’. त्याचा हा झटपट आढावा.

सन २०२२, नवरात्री निमित्त लेखमाला ‘जागर नऊ दिवसांचा’

लेखाचे शीर्षक	लेखक	लेखाचा गोषवारा
‘चंदनाचे हात, पायही चंदन’ डॉ. अनिता अवचट २६ सप्टेंबर २०२२	डॉ. अतुल ठाकूर	स्व. डॉ. अनिता अनिल अवचट, यांचा स्वतः कॅन्सरशी लढा देत ‘मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र’ आणि असंख्य सेवाभावी संस्थांची कामे करतानाच्या संघर्षाची कहाणी, या भावपूर्ण लेखातून डॉ. अतुल ठाकूर यांनी साकारली.
‘आभाळ पेलताना’ - स्मिता तळवलकर २७ सप्टेंबर २०२२	डॉ. शोभना तीर्थळी	कॅन्सरशी झुंजणारे अजून एक उत्तुंग व्यक्तिमत्व! स्मिता तळवलकर यांच्या वरचा लेख शोभनाताईच्या समर्थ लेखणीतून सादर झाला.
‘माझी आई’ लीलाताई सरदेशपांडे २८ सप्टेंबर २०२२	श्री. किरण सरदेशपांडे	‘लीलाताई सरदेशपांडे’ या धडाडीच्या स्त्रीबद्दल म्हणजेच आपल्या आईच्या कठीण परिस्थितीत उत्तुंग कार्याबद्दल प्रेमळ शब्दांतला वास्तववादी लेख. साक्षात सुपुत्राकडून!
‘लता मंगेशकर जादुई स्वरांची साम्राज्ञी’ २९ सप्टेंबर २०२२	श्री. उमेश सलगर	‘लता’ नावाच्या स्वरांच्या दुनियेतल्या साम्राज्ञी बद्दलच्या आठवणी, एका मंगेशीच्या आणि अर्थातच लताच्याही भक्ताने श्री. उमेश सलगर यांनी गुंफल्या.
‘सुमनताई जोग विलक्षण व्यक्तिमत्व’ ३० सप्टेंबर २०२२	विजयालक्ष्मी रेवणकर	सुमनताई जोग या कणखर, ढीगभर संकटांवर मात करून प्रसन्न पणे कृतार्थ जीवन जगणाऱ्या व्यक्तिमत्वाचा सुंदर वेध घेणारा लेख सर्वांना भावला.

<p>‘जगण्याचे गाणे होताना - प्रवास अनघा मोडकचा’ १ ऑक्टोबर २०२२</p>	<p>मृदुला कर्णी</p>	<p>२५व्या वर्षी दोन्ही डोळे आणि पितृछत्र गमावून सुद्धा हार न मानता स्वतःचे आयुष्य तेजाळून टाकणाऱ्या अनघा मोडक चा थक्क करणारा प्रवास</p>
<p>‘आजाराची ऐशी तैशी’ २ ऑक्टोबर २०२२</p>	<p>डॉ. शोभना तीर्थळी</p>	<p>डॉ. विद्याताई जोशी, आपल्या शुभंकर यांच्या आयुष्याचा लढा अवघडच! त्यांच्या धीरोदात्त लढाईची कहाणी शोभनाताईंनी उलगडली.</p>
<p>‘हे हृदय कसे आईचे’ ३ ऑक्टोबर २०२२</p>	<p>अंजली महाजन</p>	<p>आपली अवघ्या २० वर्षांची धाकटी कन्या कॅन्सरच्या दुर्धर प्रकाराने जाते. कळी उमलण्याआधीच छोट्याश्या आयुष्यवर सुद्धा आपली मुद्रा उमटवून जाते. ती हृदयद्रावक कहाणी साक्षात मातेच्या तोंडून</p>
<p>‘कर्तबगार लढवय्या-उषाताई खातू’ ४ ऑक्टोबर २०२२</p>	<p>डॉ. शोभना तीर्थळी</p>	<p>सर्वसामान्य गृहीणी ते उद्योगभूषण उद्योजिका असलेल्या उषाताई खातू यांचा अनेक दुःखाचे आघात आणि आजारपण पचवून केलेला प्रवास</p>
<p>‘मन शुद्ध तुझ’ ५ ऑक्टोबर २०२२</p>	<p>मृदुला कर्णी</p>	<p>आपल्या शोभनाताई तीर्थळी या स्वतः एक कॅन्सर योद्धा आहेत. जेव्हा तो आला तेव्हापासून या व्याधीबरोबर मैत्रीपूर्ण लढण्याचा ‘वसा’ देण्याचा ‘ध्यास’ घेतलेल्या आपल्या शोभनाताईबद्दलचा हा लेख</p>

प्रत्येक दिवशी, एक याप्रमाणे रोजचे लेख ‘व्हॉट्सअप ग्रुप’, फेसबुक कॅम्प्युनिटी, वृद्धांचे पालकत्व इ. ठिकाणी प्रकाशित केले. त्याला उदंड प्रतिसाद मिळाला. ‘वेदना’च जगण्याचे बळ देत हे या लेखांनी आमच्या शुभार्थीना सांगितले! नवी प्रेरणा यातून मिळाली ! लेखांइतक्याच प्रत्येक लेखावरील चर्चांनी रात्री जागवल्या आणि नऊ दिवसांचा ‘जागर’ सिद्ध झाला.

## प्रत्यक्ष सभा

<p>११ सप्टेंबर २०२२</p>	<p>श्री. किरण सरदेशपांडे, श्री. रमेश तिळवे</p>	<p>११ सप्टेंबर २०२२ ला पहिली प्रत्यक्ष सभा किरण सरदेशपांडे यांच्या मदतीमुळे ओक ट्रस्ट येथे झाली. औरंगाबादचे शुभंकर रमेश तिळवे पुण्यात येणार होते. त्यांनी काही लोक एकत्र भेटू अशी इच्छा व्यक्त केली. whats app वर सात तारखेला मेसेज टाकला ११ तारखेला ५५ शुभंकर, शुभार्थी हजर झाले. रमेश तिळवे यांची शुभंकर शुभार्थींना भेटण्याची प्रबळ इच्छा, सुंदर व्यवस्था असलेला ओक ट्रस्टचा हॉल, सरदेशपांडे यांनी sponsor केलेले स्वादिष्ट जेवण, सरदेशपांडे पती, पत्नी आणि टीमचे अगत्य, शरच्चंद्र पटवर्धन आणि रामचंद्र करमरकर या बुजुर्गांची उपस्थिती, शुभंकर शुभार्थींचा अमाप उत्साह या सर्वांमुळे कार्यक्रम संस्मरणीय झाला.</p>
<p>१७ आक्टोबर २०२२</p>	<p>सुप्रसिद्ध मुलाखतकार निलिमाताई बोरवणकर</p>	<p>कोजागिरी निमित्त १७ आक्टोबर २०२२ रोजी, निलिमाताई बोरवणकर यांचे सत्र झाले. त्यांनी मान्यवरांच्या मुलाखती दरम्याने घडलेले किस्से सांगून श्रोत्यांचे रंजन केले. याप्रसंगी शुभार्थी श्री. फडणिस सर यांनी स्वागत पर गीत आणि समारोप गीत सादर केले. डॉ. शोभना तीर्थळी यांनी प्रास्ताविक केले. अंजली महाजन यांनी वक्त्यांचा परिचय आणि सूत्रसंचालन केले. मृदुला कर्णी यांनी आभार मानले. कार्यक्रमानंतर अल्पोपाहार आणि मसाला दूध याचा आस्वाद सर्वांनी घेतला. हा कार्यक्रम झूमवरून लाईव्ह दाखविण्याचा प्रयत्न करण्यात आला त्यासाठी डॉ. अतुल ठाकूर, गिरीश आणि शिरीष कुलकर्णी बंधू यांचे सहकार्य मिळाले.</p>
<p>१ डिसेंबर २०२२</p>	<p>एक दिवसीय सहल.</p>	<p>गेली दोन वर्षे होऊ शकला नव्हता तो, सर्वांचा आवडता कार्यक्रम सहल! या वर्षी आमची सहल 'जय मल्हार कृषी पर्यटन केंद्र' मोराची चिंचोली, येथे आयोजित केली होती. या सहलीबद्दल सविस्तर लेख याच स्मरणिकेत वाचायला मिळेलच. आमचे शुभार्थी श्री. देवराम गोराडे अण्णा, हे या केंद्राचे सर्वेसर्वा. त्यांच्या उदार आदरातिथ्याचा प्रत्यय घेतला. निसर्गरम्य वातावरणातील मनोरंजनाची ठीकाणे, मासवडी, पिठल, लापशी, असे पदार्थ असलेले ग्रामीण भोजन, हुरडा पार्टी, शुभार्थी शुभंकरांनी सादर केलेले विविधगुण दर्शन, या सर्वांमुळे ही सहल सर्वांना सुखावून गेली. पुढचे किती तरी दिवस, सहलीच्या आठवणी व्हॉटस अॅप ग्रुप वर चालू होत्या. त्याकाळात सगळे सहभागी जणू पी. डी. विसरले. या पेक्षा सहलीचे यश ते कोणते?</p>

# पार्किन्सन्सदिन, २०१२ च्या मेळाव्यातील डॉ. ह. वि. सरदेसाई यांच्या व्याख्यानाचे शब्दांकन

शब्दांकन : श्यामला शेंडे  
शुभंकर



आजचा माझा विषय म्हणजे मनाची प्रसन्नता, तिचे महत्त्व आणि ती कशी मिळवायची ह्या संबंधात आहे. तसं बघायला गेलं तर ह्या संपूर्ण विश्वात आपल्या आयुष्या एवढं महत्त्वाचं काहीच नाही; एकदाच मिळतं ते आपल्याला ! परंतु त्या आयुष्याला अर्थ केव्हा प्राप्त होतो ज्या वेळेला त्या आयुष्याचा प्रत्येक क्षण आपण उपभोगतो, आनंदी राहतो, समाधानी असतो, आपल्याला आल्हाद होत असतो तेव्हाच. कधीतरी आयुष्यात बिकट प्रसंग येतात, आयुष्य नकोसं वाटतं, मनाला खिन्नता येते, मन चिंतातूर होतं, मनात संशय येऊ लागतो आणि मग आयुष्यातला जो काही आनंद आहे तो नाहीसा होतो.

PD (Parkinson's Disease) ह्या आजाराचे एक वैशिष्ट्य आहे. हा आजार का होतो हे तुम्हाला सगळ्यांना माहीत आहे. आपल्या मेंदूमध्ये substantia nigra ह्या नावाचा एक भाग आहे त्यातील पेशी डोपामिन नावाचा रासायनिक रेणू तयार करू शकत नाहीत म्हणून हा आजार होतो. दुसरं उदाहरण म्हणजे आपल्या पोटातील स्वादुपिंडातील ज्या पेशी Islets of Langerhans या नावाने ओळखल्या जातात त्यातील काही पेशी इन्शुलिन तयार करतात. काही कारणाने जर इन्शुलिन पुरेसं तयार झालं नाही तर त्या माणसाला मधुमेह होतो. थोडक्यात शरीरातील प्रत्येक पेशीचं काम अतिशय महत्त्वाचं आहे. जर एखाद्या पेशींचा समूह अकार्यक्षम झाला तर त्याचा दुष्परिणाम संपूर्ण शरीरावर होतो. PD होणं हे असंच घडतं. Substantia nigra हा अतिशय लहान भाग आहे, पोस्टाच्या तिकिटाएवढाही नाही. पण त्यातून निर्माण होणारे रासायनिक रेणू सबंध शरीराला अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. नेमक्या ह्या पेशी ते रेणू का तयार करू शकत नाहीत ह्याबद्दल शास्त्रात पुरेसे

स्पष्ट मत नाही. काही वेळेला असं म्हटलं जातं की हा आजार कदाचित अनुवंशिकतेमधून आला असेल, शक्य आहे. असंही लक्षात येतं की ह्या लोकांच्या डोक्याला वरचेवर मार लागलेला असतो. उदाहरणार्थ जे लोक बॉक्सिंगसारखे खेळ खेळतात, जे मुष्टियोद्धे असतात त्यांना डोक्याला वारंवार मार लागतो म्हणून आपल्याकडे सुद्धा कुस्तीसारखे खेळ ज्यामध्ये पडणं, आपटणं, मार लागणं हे शक्य आहे. असं लहान वयात अनेक वेळा पडल्याने हा परिणाम होतो असं शास्त्र म्हणतं.

काही रासायनिक रेणूंचा पण परिणाम होतो. जसं Mercury म्हणजे पारा हा अणू जर आपल्या खाण्यात, पिण्यात, आपल्या शरीरात प्रविष्ट झाला तर त्यातून देखील PD होतो. हा सहसा आपल्या खाण्यात न येणारा रेणू आहे पण जपानमध्ये असं झालं की एका कारखान्यात पारा वापरून काही रासायनिक द्रव्य तयार करत होते. जे काही त्यातून वाया गेलेलं सांडपाणी निर्माल्य होतं ते समुद्रात जवळजवळ दीड मैल आतमध्ये पाडपणे सोडलं. पण तेथे सुद्धा मासे होतेच. त्या माश्यांनी हा पारा असलेले सांडपाणी खाल्ले. हे मासे किनाऱ्यावर आल्यावर तिथल्या काही मांजरांनी आणि पक्ष्यांनी ते मासे खाल्ले तेव्हा त्या पक्ष्यांना आणि मांजरांना PD सारखा आजार झाला. त्यावरून कळू लागलं की अनेक प्रकारच्या रेणूंचे दुष्परिणाम असे होऊ शकतात.

काही वर्षांपूर्वी आम्ही डॉक्टर मंडळी रक्तदाब कमी करण्यासाठी एकप्रकारचे औषध वापरत होतो. फार चांगलं गुणकारी औषध होतं त्याने रक्तदाब कमी होत असे आणि इतरही बरेच फायदे त्या रूग्णांना होत. पण १० ते १२ वर्षे ते औषध घेतल्यावर त्या रूग्णांना PD होऊ लागला. आता ते कोणी वापरत नाहीत. पण एक गोष्ट लक्षात ठेवण्याजोगी आहे की आपण जे औषध घेतो आहोत त्याचे सगळे दुष्परिणाम माहीत आहेत की नाहीत. जर त्या औषधात काय आहे हे आपल्याला माहीत नसेल तर बाधा नाही असं आपण कसं म्हणू शकतो?

ह्या PD चे शरीरावर जसे परिणाम होतात तसे मनावरही होतात आणि त्याचा एक भाग म्हणून खिन्नता येते. ह्या खिन्नतेवर मात मिळवण्याकरता काय करायचं हे आज आपण येथे बघणार आहोत.

पुष्कळ वेळा विचारी माणसाच्या मनात एक असा प्रश्न येतो की माणसाच्या जीवनाला काही ध्येय आहे का? कशासाठी आपण इथे आलो आणि जन्मभर राहतो, काबाडकष्ट करतो, कुटुंबसंस्था चालवतो? एवढे कष्ट करण्यात काय अर्थ आहे? त्यापेक्षा जन्माला आलो नसतो तरी बरं झालं असतं. ह्यापेक्षा लवकर मेलं तर बरं असा विचार मनात येऊ लागतो. माझं म्हणणं असं आहे की माणसाच्या जीवनाचं ध्येयच मुळी सदैव प्रसन्नता मिळवण्याचं आहे आणि तो प्रत्येकाचा जन्मसिद्ध हक्क आहे हे 'लोकमान्यां' च्याच हॉलमध्ये बसून आपल्याला म्हणायला हरकत नाही. प्रसन्नता मिळवणं आणि प्रसन्न राहणं, ही कशी मिळवायची कसं रहायचं, केवढ्या अडचणी आहेत, दारिद्र्य आहे, अज्ञान आहे, उपासमार आहे, वेदना आहेत आजार आहेत आणि ह्या सगळ्यातून मी प्रसन्न राहणार कसा? ह्या दृष्टिकोनातून आपण काय करू शकतो ते मी आता तुम्हाला सांगतो. हा आल्हाद अनेक मार्गांनी मिळवावा लागतो. आल्हाद म्हणजेच आनंद, म्हणजेच सुख, म्हणजेच, समाधान, म्हणजेच तृप्ती. हा मिळवण्यासाठीच्या अनेक मार्गांतील सगळ्यांना उपयुक्त मार्ग एकूण एक मनुष्यालाच नव्हे तर प्राण्याला सुद्धा उपलब्ध आहे. हा म्हणजे शरीरातून आल्हाद मिळवणं. हे आपल्याला निसर्गानेच दिलेले आहेत. प्रत्येकाला ते कसे उपलब्ध आहेत हे सांगितल्यावर पटेल.

आपल्या शरीराची रचना आणि कार्य असं आहे की शरीराला काही काही गोष्टींची गरज निर्माण होते. उदाहरणार्थ काही काळाने तहान लागते, काही काळाने भूक लागते, काही काळाने झोप येते ह्या सगळ्या नैसर्गिक प्रक्रिया आहेत. तुम्ही चांगली प्रकृती ठेवलीत तर ह्या नैसर्गिक भावना येणारच. तहान, भूक लागणारच, झोप येणारच. मलमूत्रविसर्जनाची इच्छा होईल. ह्या ज्या काही नैसर्गिक तृष्णा आहेत त्या जेव्हा आता पार पडतील अशी खात्री होते तेव्हा मनात प्रसन्नता निर्माण होते. शारीरिक प्रसन्नता निर्माण होण्याची पार्श्वभूमी, तृष्णा निर्माण होण्यात आहे. कधी एकदा झोपू असं झालं तर निजेला धोंडा देखील पुरेसा असतो आणि कडकडून भूक लागली तर भुकेला कोंडा सुद्धा मनाला आनंद आणि समाधान देतो. हा भुकेला कोंडा आणि निजेला धोंडा केव्हा तर भुकेची तृष्णा निर्माण झाली आणि झोपेची इच्छा अनिवार्य झाली तर! हे होण्यासाठी महत्त्वाची गोष्ट अशी की आपली मनोशारीरिक प्रकृति चांगली ठेवली पाहिजे. मनोशारीरिक प्रकृती चांगली ठेवण्याचे उपाय आणि मार्ग फार सोपे आहेत. तीनच गोष्टी लागतात प्रकृती चांगली ठेवायला, चौथी लागत नाही. ह्या तीनपैकी पहिली गोष्ट सकस आणि संतुलित आहार! तुम्ही शाकाहारी असाल शाकाहारी खा, मांसाहारी असाल मांसाहारी खा. काय जो तुमचा असेल तो, त्यात अमुक एक विशेष चांगलं अमुक एक

वाईट असं काहीही नाही. शाकाहार जेवढा चांगला तेवढाच मांसाहार चांगला आहे. ज्याचं त्याने ठरवायचं. मनुस्मृतिमध्ये म्हटलं आहे,

न मांस भक्षणे दोषो न मद्ये न च मैथुने  
प्रवृत्तिरेषा भूतानां निवृत्तिस्तु महाफला

मांस खाण्यात दोष नाही पण ज्या वेळेला एखादी गोष्ट तुम्हाला आवडते आणि तुम्ही त्याच्या मागे जाता आणि खाईन तर मटणच खाईन, नाहीतर खाणार नाही असं म्हणता तेव्हा दोष होतो. दोष काय खाल ह्याच्यात नाहीये. शाकाहारी असाल तरी काहीच हरकत नाही पण शाकाहार जर संतुलित व्हायचा असला तर त्यासाठी एक अट आहे ती अशी की त्या आहारात विविधता असणं अत्यंत गरजेचं आहे. गहू, ज्वारी, बाजरी, तांदूळ, मका, वरई, नाचणी ह्या प्रत्येक धान्यातून काही विशिष्ट वेगळं माणसाला मिळतं आणि त्या प्रत्येक धान्यातून मिळणाऱ्या वेगवेगळ्या गोष्टींची प्रकृतिस्वास्थ्यासाठी नितांत गरज आहे. तांदुळात Arginine नावाचं एक Amino acid आहे. हे जेव्हा आपल्या पोटात जातं तेव्हा त्याचं रुपांतर नायट्रस ऑक्साइडमध्ये होतं. नायट्रस ऑक्साइड हा एक रक्तवाहिन्या रुंदावणारा अतिशय प्रभावी आणि परिणामकारक रेणू आहे. आपण ऐकून असाल की अनेक आजारात, हृदयविकारात, पक्षाघातात रक्तवाहिन्या अरुंद होतात. डोळ्यांच्या अनेक आजारात डोळ्यांकडे जाणाऱ्या रक्तवाहिन्या अरुंद होतात. ह्या अरुंद झालेल्या रक्तवाहिन्या जर रुंदावयाच्या असतील, मोठ्या करायच्या असतील, रक्त पोचवायचं असेल तर नायट्रस ऑक्साइड निर्माण झालं पाहिजे. म्हणजे त्यासाठी भात खाल्लाच पाहिजे. एक गैरसमज पसरलेला आहे की भात खाल्ल्याने वजन वाढतं. पण भात खाऊन जेवढं वजन वाढतं तेवढंच गहू, ज्वारी किंवा बाजरी खाऊनहि वाढतं. सगळी तृणधान्ये सारखीच आहेत काही फरक नाही. पण तुम्हाला सगळ्या तृणधान्यांची गरज आहे कारण प्रत्येकातून काहीतरी वेगळं मिळणार आहे. बाजरी आणि नाचणीतून लोह मिळणार आहे. ज्वारीमध्ये Leucine या नावाचं Amino acid असतं ते शरिराला अतिशय चांगलं असतं. वरीमध्ये अतिशय चांगल्या प्रकारचा फायबर म्हणजे तंतू आहे. वेगवेगळ्या धान्यातून वेगवेगळे रेणू मिळतात.

वेगळ्या वेगळ्या प्रकारच्या डाळी, वेगळ्या वेगळ्या उसळी, पालेभाज्या, शिरांच्या भाज्या, गरांच्या भाज्या. गवार, फरसबी, घोसाळी, दोडकी, कारली, भेंडी ह्या शिरांच्या भाज्यांचं अत्यंत महत्त्व आहे. ह्या सगळ्या भाज्यांमध्ये एक विशिष्ट प्रकारचा डिक आहे. गवारीच्या भाजीत अमेरिकन शास्त्रज्ञांना हा प्रथम सापडला. गवार हा पदार्थच त्यांना ज्ञात नव्हता त्यामुळे गवारीत सापडला म्हणून त्याचं नाव 'गवार गम'. त्यांनी असं शोधून काढलं की हा गवार गम अतिशय औषधी आहे. त्याचा अतिशय महत्त्वाचा परिणाम म्हणजे



आपल्या रक्तातील कोलेस्ट्रॉल कमी करणं हा आहे. कोलेस्ट्रॉल हा एकंदर शब्दप्रयोगच एवढा भयकारक आहे की कोलेस्ट्रॉल म्हटल्यावर भूत दिसावं असं वाटतं. कोलेस्ट्रॉल ही उपयुक्त गोष्ट आहे, पण गोष्ट चांगली असली तरी तिचा अतिरेक चांगला नसतो. त्यामुळे ज्यांचं कोलेस्ट्रॉल जास्त असेल त्यांनी शिरांच्या भाज्या खाणं नितांत गरजेचं आहे. सगळ्या पालेभाज्यांमध्ये एक विशिष्ट प्रकारचं मेदाम्ल आहे. त्याला 'ओमेगा ३ फॅट्स' असे म्हणतात. ही आपल्या शरीराला फार गरजेची आहेत. ही कमी पडली तर त्वचा कोरडी पडू लागते, सकाळी उठल्यावर नाक चोंदलेलं असतं, सांधे दुखायला लागतात आणि सगळ्यात वाईट म्हणजे रक्तवाहिन्यांच्या आतील बाजूला रक्त गोठायला लागतं. हृदयविकाराचा झटका येण्याचे एक प्रमुख कारण म्हणजे ही ओमेगा ३ मेदाम्ले कमी पडतात. ती फार छोट्या गोष्टीत आहेत. शाकाहारात मेथी, मोहरी, राजमा नावाचं एक तृणधान्य, पालेभाज्या, आक्रोड ह्या ५ गोष्टी आणि मांसाहारात मासळी ह्यात ओमेगा ३ मेदाम्ले आहेत, बाकी कशात नाहीत. बाकी सगळ्या तेलांमध्ये ओमेगा ६ ही मेदाम्ले आहेत. ती जर जास्त झाली तर ओमेगा ३ आणि ओमेगा ६ ह्यातील जो तोल आहे तो विस्कटला जातो. तर प्रकृती चांगली ठेवायची तर आहारात सगळ्या गोष्टी आल्या पाहिजेत. मला अमक्या गोष्टी आवडत नाहीत, तमकी गोष्ट ऊष्ण वाटते, थंड वाटते ह्या सगळ्या गोष्टी मनामधून काढून टाका. परमेश्वराने निर्माण केलेले सर्व अन्न उत्कृष्टच आहे आणि ते सगळं खायचं. आता फारच क्वचित असं असतं की एखाद्याला एखाद्या पदार्थाची allergy येऊ शकते पण एखादाच पदार्थ, बाकीच्या सगळे इतके उपलब्ध पदार्थ आहेत ते सगळे खायला काहीच हरकत नाही.

सकस आणि संतुलित आहाराखालोखाल नियमाने केलेला व्यायाम ही गोष्ट नितांत गरजेची आहे. व्यायामापासून सुटका नाही. गरीब वा श्रीमंत, वृद्ध किंवा तरुण, स्त्री अथवा पुरुष, सुशिक्षित, अशिक्षित, महापंडित नाहीतर मूर्ख कोणीही असाल तरी प्रत्येक माणसाला व्यायामाची नितांत गरज आहे. व्यायामाची अतिशय सोपी व्याख्या म्हणजे सांध्यांची हालचाल. हाताच्या, पायाच्या, पाठीच्या, मानेच्या सगळ्या सांध्यांची हालचाल करणं ह्याचे वेगळेवेगळे विविध प्रकार आहेत. तुमच्या प्रकृतीला किती लागतील, काय लागतील ह्याचं शास्त्र आहे. नियमाने केलेले व्यायाम नितांत गरजेचे आहेत ह्याचे एक उदाहरण म्हणजे ३० मिनिटे जर आपण चलत पद्धतीचा व्यायाम केलात, भरभर चाललात, पोहलात किंवा सायकल चालवलीत तर त्याच्यापुढचे १८ तास तुमच्या मेंदूचा रक्तपुरवठा १८० टक्क्यांनी वाढतो. म्हणून जे लोक स्वतःला बुद्धिजीवी समजतात की ज्यांच्या मेंदूचा वापर करण्यासाठी त्याला रक्त पुरवणं आवश्यक आहे त्यांनी रोज कमीतकमी ३० मिनिटे चलपद्धतीचे

व्यायाम करणं अत्यंत गरजेचे आहे. ह्या व्यायामाने खूप फायदे होत असतात. पायी चालण्याचे देखील प्रचंड फायदे होतात. आपलं हृदयाभिसरण सुधारतं, पचन सुधारतं, शरीरातल्या प्रत्येक गोष्टीला फायदा होत असतो. आपल्याला कोणता व्यायाम करायला आवडेल हे ज्याचे त्याने ठरवावे. कोणी म्हणेल फिरायला जायला आवडतं, कोणी म्हणेल खेळायला आवडतं, कोणी म्हणेल योगासनं करायला आवडतं, कोणाला टेकडीवर जायला आवडेल, सायकल चालवायला आवडेल, पोहायला आवडेल, जे आवडेल ते. तुमच्या आवडीचा व्यायाम घ्या. व्यायाम करण्याची वेळ झाली म्हणजे शिक्षा भोगण्याची वेळ आहे असं कधी वाटता कामा नये. आऽऽऽऽहा आता व्यायाम करायची वेळ झाली असं मनात आलं पाहिजे. आणि त्यासाठी संपूर्ण तुमचा तुम्हाला चॉइस आहे. वाटेल तेव्हा, तुम्हाला हवा तेवढा व्यायाम करा. सुरवात माफक करा ५, १०, १५ मिनिटं असं हळूहळू ३० मिनिटांपर्यंत जा. ३० मिनिटं एकाच प्रकारचा केलात तर दुसऱ्या प्रकारचा करायला लागू. आठवड्यात ३ दिवस योगासनं केलीत तर ३ दिवस फिरायला जाऊ शकता म्हणजे आपोआप त्यात विविधता येऊ शकेल.

प्रकृती चांगली ठेवण्याकरता शेवटचा जो भाग आहे तो म्हणजे मनाची प्रसन्नता आणि ती ठेवण्यासाठी काय करायचं आहे तर शरीरातून मनाची प्रसन्नता ठेवायची. म्हणून प्रकृती उत्तम ठेवायची हे आता सांगितलंच. ती चांगली असल्याखेरीज कोठल्याही प्रकारची प्रसन्नता उपभोगता येणार नाही. सकस आणि संतुलित आहार, नियमाने केलेले व्यायाम आणि मनाची प्रसन्नता अत्यंत आवश्यक आहे.

मन कशाने प्रसन्न होतं, शरीर कशाने प्रसन्न होतं हे आपण पाहिलं. आपल्या शरीरात निर्माण झालेली गरज किंवा तृष्णा जेव्हा आपण भागवतो त्यावेळी आपल्या मनाला अतिशय आनंद होतो. एक साधा प्रयोग तुम्हाला सांगतो जो मी स्वतः केला आहे. समजा आता उन्हाळ्याचे दिवस आहेत, उत्कृष्ट सीझन, अश्या वेळेला हळूहळू सुरवातीला ३ तास, मग ४, मग ६, मग ८ तास पाणी प्यायचं नाही, सोपी गोष्ट. जेव्हा तुम्ही १०/१२ तासांपर्यंत येऊन पोचाल तेव्हा तुम्हाला वाटेल की कधी एकदा मी पाणी पितो, सारखी तहान तहान. आणि जेव्हा तुम्ही १४ तास, १८ तासांपर्यंत जाऊन पोचता तेव्हा पाण्याशिवाय विश्वात काहीहि दिसत नाही. पाणी - पाणी पाहिजे आणखी काही सुचत नाही. त्यावेळी तुम्हाला लाडू, पेढे, जिलब्या, बासुंदी वगैरे काही नको आहे, आता फक्त पाणी हवे. ही जी तृष्णा तुमच्या मनात निर्माण झाली ती शारीरिक झाली. जर तुम्ही अशी मानसिक आणि बौद्धिक तृष्णा निर्माण करू शकलात तर ती वस्तू तुमच्यासमोर येईपर्यंत तुमचं मन अस्वस्थ,

बेचैन होत राहिल आणि ती गोष्ट सापडल्या सापडल्या तुमचं मन अतिशय प्रसन्न होईल. एक मोठा ग्रीक शास्त्रज्ञ होता 'आर्किमिडीज'. त्याला राजाने सांगितलं होतं की 'हा मुकूट सोन्याचा बनवला आहे का त्यात दुसरा धातू मिसळला आहे हे शोधून काढ' त्याला कळेना कसं काय शोधायचं. एक दिवस तो अंगोळ करण्यासाठी टबमध्ये उतरला. तो उतरल्याउतरल्या त्याचं जे वजन होतं तेवढं पाणी बाहेर पडलं आणि खट्कन त्याला समजलं की ह्या मुकूटात नुसतं सोनं आहे का दुसरं काही आहे हे ओळखण्याचा हा मार्ग आहे. तेवढ्याच वजनाचं नुसतं सोनं आणि हा मुकूट जर वेगळेवेगळे पाण्यात बुडवले आणि तेवढंच पाणी जर बाहेर पडलं तर मुकूटात सगळं सोनं आहे. हे कळल्याबरोबर तो युरेका-युरेका, सापडलं-सापडलं असं म्हणत धूम पळत सुटला राजवाड्याकडे, तसाच विवस्त्र, अंगोळ करत असतानाच पळाला. हा जो इतका आनंद झाला तो बौद्धिक समाधान मिळाल्याने झाला. हा बौद्धिक आनंद आणि समाधान प्रत्येकाला मिळवणं शक्य आहे.

रोज स्वतःला असा प्रश्न विचारा की प्रश्न कालच्यापेक्षा आज मी माझ्या ज्ञानात काय भर टाकली, काय नवीन शिकलो, एखादी नवीन भाषा शिकलो का एखादं गणित कसं सोडवायचं हे शिकलो का कोठल्यातरी विषयाचा अभ्यास केला का, मला रसायनशास्त्रात किंवा भौतिकशास्त्रात काही जास्त कळलं का? कोणत्याही विषयात कालच्यापेक्षा आज एक गोष्ट जास्त समजली तर तुम्हाला मिळणारे बौद्धिक समाधान खूप वेळ आणि कायमचे टिकणारे आहे. जरी तुम्हाला एखादं कितीही बौद्धिक समाधान मिळालं तरी त्याने मनाची शांती मिळत नाही. मनाची शांती मिळण्याकरता एकाच गोष्टीची गरज आहे. एकच गोष्ट मनाची शांती देते, कोणतेही औषध ती देत नाही. आम्ही डॉक्टर मंडळी काही काही रूग्णांना मन शांत ठेवण्याकरता औषध जरूर देतो आणि त्याची व आमची स्वतःची देखील फसवणूक करतो. कारण मनाची शांती ही औषधाने नाही तर फक्त श्रद्धेने मिळते. फक्त 'श्रद्धा' जोपासावी लागते आणि ती जोपासण्याचे मार्ग आपल्याला माहीत आहेत. नवविधा भक्ती आहेत, नऊ प्रकारे तुम्ही तुमची 'श्रद्धा' जोपासू शकता आणि जेव्हा तुम्ही ती हळू हळू हळू जोपासता त्यावेळेस ती श्रद्धा तुमचं मन शांत करते, दुसऱ्या कशानेही नाही. तुम्हाला कितीही ज्ञान मिळालं तरी तुमचं मन अशांत राहिल. किंबहुना माणसाला जसं जसं थोडंफार ज्ञान मिळत जातं तसं तसं आपल्याला किती कळलं नाही ह्याची जाणीव होऊन तो अस्वस्थ होतो, बेचैन होतो. असं वाटतं की मला जे ज्ञान मिळालं आहे त्याच्या कितीतरी पटीने अजून मिळवायचं राहिलं आहे.

तुम्हाला कितीही पैसा मिळाला तरी तो मनाची शांती देणार नाही. जितका मिळेल तो कमीच आहे असं वाटायला लागेल. अधिकाधिक

पैसा मिळवण्यासाठी धडपड सुरू होईल आणि त्यामुळे मन अतिशय अस्वस्थ होईल. तुम्हाला कितीही मोठा अधिकार मिळाला, कितीही लोकप्रियता मिळाली, काही जरी मिळालं तरी सुद्धा मन शांत होणार नाही. मन शांत फक्त श्रद्धेने होणार आहे आणि ती जोपासावी लागते. श्रद्धा ही माणसांमध्ये असते तशी प्राण्यांमध्ये देखील असते. गेल्या काही वर्षात शास्त्रामध्ये प्रचंड संशोधन झालं आणि गेल्या ५/६ वर्षांमध्ये शास्त्रज्ञांनी असं शोधून काढलं की आपल्या मेंदूतील Oxytocin ह्या रेणूमुळे माणसाच्या मनात श्रद्धा निर्माण होते. ज्याच्या मेंदूत Oxytocin जास्त ते अधिकाधिक सश्रद्ध होतात. तिथे तिथेच त्यांचे सगळे व्यवहार श्रद्धेवर अवलंबून असल्याने सुलभ होतात, पट्कन होतात. आता आमच्या डॉक्टरांनी व्यवसायात माझ्याकडे एखादा रूग्ण येतो. समजा त्याला टायफॉइडसारखा आजार झाला आहे. मी त्याला औषध लिहून देतो आणि हे घेतल्याने तुझा ताप जाईल असे सांगतो. तो जर सश्रद्ध असेल म्हणजे त्याच्या मेंदूत Oxytocin चं प्रमाण व्यवस्थित असेल तर तो म्हणेल की 'डॉक्टर त्यांचा विषय जाणतात, त्यांच्यावर माझी श्रद्धा आहे आणि त्याच्या औषधाने मला गुण येईल ह्याची मला खात्री आहे.' हा माणूस ते औषध घेऊन काही तासात किंवा काही दिवसात पूर्ण बरा होतो.

जो अश्रद्ध मनुष्य असेल तो म्हणतो, 'माझा आजार डॉक्टरना समजला आहे की नाही कोणास ठाऊक. हे खरंच डॉक्टर आहेत की नाहीत ह्याची मला शंका येते'. म्हणजे तो १९५५ चा मुंबई युनिव्हर्सिटीचा रिझल्ट काढून त्यात माझे नाव बघणार. डॉक्टरने दिलेले औषध माझ्या आजारावर उपयोगी आहे की भलतंच काहीतरी दिलं आहे. कदाचित डॉक्टरांचा हे औषध तयार करणाऱ्या कंपनीशी काही हितसंबंध असेल म्हणून मला दिलं की काय माहीत नाही. त्या केमिस्टने तरी बरोबर दिलं की नाही माहीत नाही अशा शंकाकुशंका काढत तो माणूस इतका वेळ घालवेल, त्या शंका कधी संपणार नाहीत आणि अखेरीला तो आजार त्या माणसाला वर घेऊन जाईल. त्याच्या मनात श्रद्धा निर्माण होण्याकरता Oxytocin हा रेणू तयार व्हायला हवा आणि तो तयार करण्याचे सगळे मार्ग हे पूर्वापारपासून आपल्या धर्मग्रंथात सांगितलेले आहेत. आपल्याला ते काही नवीन नाहीत, जसं आम्ही म्हणतो, 'श्रवणं कीर्तनं विष्णो'. विष्णू किंवा दुसऱ्या कोणत्याही देवतेवर विश्वास ठेवा हा तुमचा प्रश्न आहे त्याचे तुम्ही फक्त चांगले गुण ऐका. ज्याला तुम्ही श्रद्धा ठेऊन ऐकाल त्या व्यक्तीचे, त्या संकल्पनेचे, परमेश्वराचे तुम्ही फक्त चांगले गुण ऐकायचे. त्याच्याबद्दल कोणी जर वाईट बोलत असेल तर ते सोडून घ्यायचं. कीर्तनातून त्या व्यक्तीचे जे चांगले गुण तेच बोलायचे. काही दोष वाटला तरी त्याची बिलकूल चर्चा करायची नाही. 'स्मरणं' सारखी त्या चांगल्या गुणांची आठवण करायची, त्या परमेश्वराच्या

जाऊन पाया पडायचं, नमस्कार करायचे. वंदनं, अर्चनं, दास्यं त्याची मनोभावे पूजा करायची. आपल्या शास्त्रात षोडशोपचारे पूजा करावी असं म्हणतात. सोळा वेगवेगळ्या पद्धतीने पूजा करायची. कारण की जर तुमचं सगळं लक्ष पूजेत असेल तर आता ह्याच्या पुढची पायरी कोणती हे तुम्हाला पुस्तकात बघावं लागत नाही. काय काय करायचं ते सगळं तुमच्या मनात असेल. जेव्हा तुम्ही अशी पूजा करता तेव्हा तुमचं सगळं लक्ष तिकडे असतं. दास्यं, सख्यं, आत्मनिवेदन. काही वेळेला परमेश्वराचा दास बनून त्याची सेवा करता येते. काही वेळेला त्याच्याशी सख्य करून आणि काही वेळेला आपल्या मनातले सगळे विचार, कल्पना आणि अनुभव परमेश्वराशी बोलून मोकळं व्हायचं. ह्या सगळ्या प्रकारांनी तुम्ही तुमची श्रद्धा वाढवत असता म्हणजेच तुमच्या मेंदूमधील Oxytocin चा रेणू वाढवत असता आणि हा जर पुरेसा वाढला तर तुमचे सगळे व्यवहार तुम्हाला मनाची शांति देतात.

सगळ्यात शेवटी मन प्रसन्न ठेवण्याचा मार्ग, त्याला आध्यात्मिक प्रकृती असं नाव आहे. अध्यात्म ह्या शब्दात दोन शब्द आहेत, आत्मा व अध्ययन. अध्ययन म्हणजे अभ्यास. आत्म्याचं अध्ययन, आत्म्याचा अभ्यास म्हणजे अध्यात्म आणि जर तुम्ही आत्म्याचं अध्ययन करायचं ठरवलं तर त्याला कोठलीही अट नाही. जसं समजा M. A. करण्यासाठी आधी B. A. झालं पाहिजे, तशी येथे काहीही अट नाही. जात, धर्म, शिक्षण कसलीच अट नाही. तुम्ही आत्म्याचं अध्ययन ह्या क्षणापासून करू शकता. ह्याचे चार मार्ग आपल्या सर्व धार्मिक ग्रंथात दिलेले आहेत. आपण भारतात जन्मलो, भारतातच वाढला त्यामुळे ह्या चारही मार्गांचा परिचय आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना आहेच.

पण उजळणीसाठी म्हणून सांगतो, ज्यांची प्रज्ञा अलौकिक आहे त्यांच्यासाठी ज्ञानमार्ग आहे. बुद्धी आणि प्रज्ञा हे जरासे सारखेसारखे पण वेगळ्या अर्थाचे शब्द आहेत. बुद्धी ह्याचा अर्थ जी आपल्याला योग्य निर्णय काय हे सांगते. उदाहरणार्थ जर असा प्रश्न पडला की २ अधिक २ म्हणजे ३ की ४ तर २ आणि २ म्हणजे ४ हे बुद्धी आपल्याला सांगते. प्रज्ञा हा शब्द म्हणजे आपली आकलनशक्ति. उदाहरणार्थ एखादा माणूस हा 'देशभक्त' आहे हे म्हटल्यावर त्याचा सगळा अर्थ समजणं ही प्रज्ञा. ह्यात निर्णयाचा प्रश्न नाही तर समजण्याचा आहे ती प्रज्ञा. बुद्धी ही ज्याची त्याला जन्मजात असते पण प्रज्ञा ही विकसित करता येते आणि त्याचे सगळे मार्ग पातंजलि योगसूत्रात दिलेले आहेत. ते सर्वांना उपलब्ध आहे. कोणीही हे पुस्तक घ्यावं, पहिल्या सूत्रापासून सुरवात करून शेवटपर्यंत जावं. खुशाल तुम्ही तुमची प्रज्ञा विकसित करा. जशी ती विकसित होत जाईल तसं तुमच्या लक्षात येईल की गोष्टी भराभरा समजायला लागतात आणि एक वेळ अशी येते की तुमच्यासमोर कोठलाही प्रसंग येवो, प्रश्न

येवो त्याचं मूळ काय ते तुम्हाला चटकन् समजतं, वेळ लागत नाही. अश्या प्रज्ञेला 'ऋतंभरा' प्रज्ञा असं म्हणतात. कोठलीही समस्या समोर आल्याबरोबर त्याचं उत्तर काय असेल हे तुमची प्रज्ञा तात्काळ जाणते. ही प्राप्त करण्या करता पहिला मार्ग ज्ञानमार्ग आहे. दुसरा मार्ग योगमार्ग आहे. तो पातंजलि सूत्रात दिलेलाच आहे. यम, नियम, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी ह्या आठ पायऱ्यांवरून आपण पुढे पुढे जायचं. ह्याकरता तुमच्या शरीरात आणि मनामध्ये फाऽऽर कडक शिस्त पाळण्याची प्रवृत्ती पाहिजे. पहाटे उठायचं, रोज ते करायचं. त्याचे तात्काळ फायदे तुम्हाला मिळतील, न मिळतील, पण करत रहायचं. ह्या गोष्टींशिवाय योगमार्ग करता येत नाही. गेल्या दहा वर्षात वैद्यकशास्त्रात एक संशोधन जोरात चालू आहे त्याची दिशा अशी आहे की आपण जेव्हा झोप संपवून जागे होतो तेव्हा नेमकं काय होतं? तर असं लक्षात आलं की जागं होण्याची मेंदूची प्रक्रिया प्रत्यक्ष जागं होण्याच्या आधीच सुरू होते. आणि त्यांनी असं शोधून काढलं की सूर्योदय होण्याच्या ३ तास आधी ती प्रक्रिया सुरू होते. (३ तास म्हणजे १ प्रहर, अष्टोप्रहर म्हणजे ८ प्रहर म्हणजे २४ तास). म्हणजे सूर्योदयापूर्वी एक प्रहर जर तुम्ही उठलात तर त्या वेळेला तुमच्या मेंदूत ज्या काही घटना घडत असतात त्यामुळे तुमचं मन एकाग्र होणं हे अधिक शक्य होतं. म्हणून ब्राह्ममुहूर्तावर उठून, ब्राह्ममुहूर्त ह्याचा अर्थ सूर्योदयापूर्वी एक प्रहर, तुम्ही जर काही आसनं केलीत, प्रत्याहार केलात, साधना केलीत, ध्यान केलंत तर तुम्हाला त्या मार्गात होणं सोपं जाईल. पण हे कष्टाचं काम आहे त्याला तुम्ही सर्वस्वी वाहून घ्या. जे काही तुम्ही करता आहात ते सर्वस्वी त्या शक्तीमुळेच तुम्ही करता आहात अशी तुमची मनाची खात्री पटली पाहिजे तरच 'भक्तीमार्ग' आहे.

काही वर्षात एक अत्यंत दुर्दैवाची घटना आपल्या समाजात होते आहे ती म्हणजे भक्तीचा अर्थ देवाजवळ केलेली काहीतरी तडजोड. शनिवारी संध्याकाळी मी मारुतीसमोर खडीसाखर ठेवेन, त्याने मला परीक्षेत पास करावं ही भक्ती नव्हे. हा मूर्खपणा, ढोंगीपणा, लबाडी आहे. तुम्ही जे करायला पाहिजे ते न करता तुम्ही मारुतीपुढे खडीसाखर ठेवणार आणि त्या बदल्यात परमेश्वराने तुम्हाला परीक्षेत पास करावं असं होणार नाही. नुसती देवासमोर खडीसाखर ठेऊन कधीही तुम्ही परीक्षेत पास होणार नाही, आजारातून बरेही होणार नाही. आजारातून बरं होण्यासाठी योग्य औषधं, योग्य व्यायाम, योग्य पथ्य, योग्य विश्रांती हे सगळं करणं अत्यंत आवश्यक आहे. मनाच्या शांतीसाठी तुम्ही प्रार्थना करू शकता पण त्या प्रार्थनेत देवाण-घेवाणीचा काही भाग नाही. जर मी अमुक एक प्रार्थना म्हटली तर मला धनधान्य मिळेल, आणखी काही गोष्टी मिळतील ह्या सगळ्या विचारात काही अर्थ नसतो तेव्हा तुम्हाला मनःशांती आणि प्रसन्नता मिळवायची

असेल तर तुमच्या शरीरापासून सुरवात करा. प्रकृति उत्तम ठेवायची, सकस आणि संतुलित आहार ठेवायचा, नियमाने व्यायाम करायचा, मन आनंदी ठेवण्यासाठी आपल्या बुद्धीची सतत वाढ करायची. आपल्या ज्ञानात नवीन नवीन भर पडलीच पाहिजे. आपली श्रद्धा जोपासायची आणि ती जोपासण्यासाठी मेंदूतला Oxytocin हा रेणू वाढवायचा. त्याची वाढ केलीत तरच तुमचं मन शांत होईल नाहीतर दुसऱ्या कशानेही मनःशांती मिळणार नाही हे स्पष्ट सांगतो. शास्त्रात हे सिद्ध झालं आहे की मनात श्रद्धा वाढवायची तर मेंदूत Oxytocin वाढलं पाहिजे. दुर्दैवाची गोष्ट अशी की ह्यासाठी कोणतीही गोळी नाही. कष्ट करून ती वाढवली पाहिजे, दुसरा पर्याय नाही. त्याचा मार्ग नवविधा भक्ती. ह्या नऊ प्रकारांनी भक्ती करायला लागू म्हणजे

हळू हळू हळू तुमचं मन शांत, सश्रद्ध होईल. एकवेळ अशी येईल की परमेश्वरावर श्रद्धा ठेवण्याचं फळ म्हणून ती मनःशांती तुम्हाला मिळाल्याशिवाय राहणार नाही.



कै. डॉ. ह. वि. सादेसाई

शब्दांकन : श्यामला शेंडे

९८५०४०१८४६

shyamala.shende@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 तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेऊन

**पार्किन्सन्ससह आनंदाने जगूया.**

संपर्क

९८५०८४९५२९  
विजयालक्ष्मी रेवणकर

९६५७७८४१९८  
डॉ. शोभना तीर्थळी

९४२१०१८४९०  
मृदुला कर्णी

कार्यालय : १३१४/१ सुकृत बिल्डींग, भरतनाट्य मंदिरासमोर, सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३०

रजिस्ट्रेशन नंबर : E - 7945/पुणे

80G Approved

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

मासिक सभा - दर महिन्याच्या दुसऱ्या मंगळवारी वेळ - दु. ४.३० ते ६ (सध्या online)

भेटू आनंदे - पूर्व सूचनेद्वारे महीन्यातील कोणत्याही मंगळवारी (सध्या online)

# पार्किन्सन्सदिन, २०१२ च्या मेळाव्यातील डॉ. विद्याधर वाटवे यांच्या व्याख्यानाचे शब्दांकन

शब्दांकन : श्यामला शेंडे  
शुभंकर



‘पार्किन्सन्स’ हा एक न्यूरो डीजनरेटिव्ह विकार आहे. जन्म व्यवस्थित होतो, बाळ व्यवस्थित होतं, जी काय करायची असतील ती कामं व्यवस्थित होतात. जसजसं वय वाढतं तसा प्रत्येक गोष्टीचा न्हास (डीजनरेशन) होऊ लागतो, तसं चेतापेशीं (न्यूरॉन्स) चं पण होतं. मेंदूत अनेक neurotransmitters म्हणजेच रसायने तयार होतात त्यातील डोपामिन हे महत्वाचं आहे. त्याच्या न्यूरॉन्सचं डीजनरेशन झाल्यामुळे जी लक्षणे प्रकट होतात त्याला ‘पार्किन्सन्स डिसीज’ असे म्हणतात. तर अश्या ह्या आजाराची कधीही ४०, ५०, ६० व्या वर्षी, पण कमनशिबाने त्या अगोदरही सुरवात होते. तर ह्याची लक्षणे कोणती? एक म्हणजे resting tremors किंवा स्थिर अवस्थेतही चालू असलेला कंप. दुसरं म्हणजे rigidity ताठरपणा. तिसरं म्हणजे akinesia किंवा bradykinesia. Aky हा म्हणजे हालचाल थांबणे किंवा brady म्हणजे हळू हळू, संथ हालचाल. ह्या ३ मुख्य लक्षणांच्या जोडीला आणखी काही गोष्टी म्हणजे Parkinson's gait आणि posture, Shuffling किंवा चालण्याची आणि शरीराची ढब, हळू हळू पुढे वाकत जाणे हे तुम्हाला माहीत आहे. ह्याच्यावर मात करून मगाशी पाहिलेल्या नृत्यातील नर्तक हालचाली करत होते, पण जेव्हा स्वस्थ उभे असतील तेव्हा वाकत होते. ही सगळी लक्षणे. पार्किन्सन्स डिसीज ची आहेत. हा ‘पार्किन्सोनिझम’ आणि ‘पार्किन्सोनिजन सिंड्रोम’ ह्यांच्यापेक्षा निराळा आहे. हे दोन्ही पार्किन्सन्स व्यतिरिक्त (non Parkinson's) कारणानी होऊ शकतात. उदाहरणार्थ मानसोपचारामधली औषधे. तुम्ही बरेचदा बघितलं असेल की उलटी येते तेव्हा एका विशिष्ट प्रकारचं इंजेक्शन दिलं तर मान आणि तोंड वाकडं होतं तो Acute

Dystonia म्हणजे स्नायूंच्या अती तीव्र हालचाली ते लगेच बरं होतं, भीतीदायक नसत. आज जे आपण इंजेक्शन देतो पेशंटला शांत करायला त्याने पण तसं होतं. डिस्टोनिया हा ड्रॅमॅटिक इफेक्ट अंगावर येतो आपण घाबरून जातो, अनेक औषध आहेत आमची ज्याने थोडा थोडा कंप येतो पण तो पार्किन्सन्स नव्हे तर औषधांमुळे निर्माण झालेला ‘पार्किन्सोनिजन सिंड्रोम’ असतो. तो तात्पुरता, रिव्हर्सिबल म्हणजे पुन्हा पूर्ववत होण्याजोगा असतो.

याचा शोध लावला एका जनरल प्रॅक्टिशनर जेम्स पार्किन्सन्सने आणि त्याने नाव दिलं पॅरालीसीस अँजिटन्स. १८१७ मध्ये त्याने शोध लावून याबद्दल पेपर प्रसिद्ध केला. तो इतर कंपांपासून वेगळेपणा दाखवण्यासाठी. पार्किन्सन्स मध्ये कंप असतो पण प्रत्येक कंप किंवा ट्रेमर्स असलेल्या माणसाला पार्किन्सन्स नसतो. उदाहरणार्थ Alcohol withdrawal tremors. दारू पिणाऱ्या माणसाला दारू मिळाली नाही तर त्याला थरथर होते. किंबहुना सकाळी पिणाऱ्याला जर संध्याकाळपर्यंत मिळाली नाही तर थरकाप होतो. किंवा इसेन्शियल ट्रेमर्स. आपले सुप्रसिद्ध नटसम्राट डॉक्टर लागू त्यांची जी मानेची, तोंडाची हालचाल होत असे तो पार्किन्सन्स नाही. म्हणजे नॉन पार्किन्सोनिजन ट्रेमर्स हा पार्किन्सन्स ट्रेमरपेक्षा वेगळा आहे असा दावा करत जेम्स पार्किन्सन्सने १८१७ मध्ये प्रबंध प्रसिद्ध केला, या आजाराचं निदान केलं.

सुरुवातीच्या काळात बाकीच्या सगळ्या संवेदना आणि इंटलेक्ट म्हणजे बुद्धिमत्ता शाबूत असते या आजारात, असं तेव्हा गृहीत धरलं जायचं. जवळजवळ १९६० मध्ये लिक्वोडोपा हे औषध आलं. डोपामाइनच्या कमतरतेमुळे पार्किन्सन्स होतो लिक्वोडोपा देऊन बाहेरून ही डोपामाइनची कमतरता भरून काढली की पेशंट सुधारतो. हे औषध आल्यावर पेशंटला त्याचा फरक समजला. त्याचे ट्रेमर्स, ताठरपणा कमी झाले, पेशंट बोलू लागले, आवाज खोल होता तो वर आला. त्या वेळेला त्याची मानसिक परीक्षा किंवा मानसिक परीक्षण सोपं झालं. आणि तेव्हा लक्षात आलं की हे इतकं सोपं नाही. त्यांचीही स्मरणशक्ती, बुद्धीची झळाळी, विचार करण्याची क्षमता कमी होते. जसं की मला उद्या सकाळी मुंबईला डेक्कन क्वीन ने जायचे आहे तर आपण लवकर सहा ला उठून आवरून रिक्शा पकडून जाऊ. अशी क्षमता शाबूत आहे असं या

पूर्वी मानसिक आजारात धरलं जायचं. हे सत्य आहे की तसं नसतं. पार्किन्सन्स मध्ये सुद्धा या गोष्टी कमी होतात. म्हणजे cognitive level - cognition म्हणजे thinking म्हणजे memorizing (लक्षात ठेवणे), attending (लक्ष देणे), recalling (आठवणे), and executing (अंमलात आणणे) या क्रिया करण्यासाठी लागणाऱ्या सगळ्या गोष्टी शाबूत राहतात असं नाही.

आता psychiatric manifestation, (मानसिक लक्षणं) पहिल्यांदा इव्हल्युएशन - मानसोपचारतज्ञांकडे जेव्हा पहिल्यांदा पेशंट पार्किन्सन्स डायग्नोसिस घेऊन आला आहे. पहिल्यांदा विचार असा करावा लागतो की पेशंटला जी मानसिक लक्षणं आहेत त्यांना पार्किन्सन्सची औषधेच किती कॉन्ट्रीब्युट करतात? कारण पार्किन्सन्स मध्ये वापरली जाणारी औषधे देखील मनस्थिती मध्ये ढवळाढवळ करतात. ज्या माणसाला डायबिटीस, हायपर टेन्शन आहे त्याची औषधे किती कॉन्ट्रीब्युट करतात? उदाहरणार्थ जुन्याकाळी ब्लड प्रेशर साठी दिलेलं सर्पगंधा नावाचं औषध चालू आहे का? डायबिटीस साठी काही औषध चालू आहे का? थोडक्यात मेडिकल डिसऑर्डर साठी देत असलेल्या औषधांचा आत्ता या पेशंट वर मानसिक परिणाम होतो आहे का हे प्रथम बघायला हवे.

तसंच केअरगिव्हर मग तो घरातल्यांपैकी कोणीही असेल नवरा, बायको, मुलं, सुना, नातवंडं यांचा पेशंटची मनस्थिती बिघडण्यात किती रोल किंवा हात आहे याचाही मानसोपचारतज्ञ याला विचार करावा लागतो. दोन प्रकारच्या क्रिया असतात. पॉझिटिव्ह इमोशनल एक्सप्रेसन आणि निगेटिव्ह इमोशनल एक्सप्रेसन. दोन्ही वाईट आहे. पॉझिटिव्ह म्हणजे इतकी काळजी घ्यायची की तुम्ही आता हे करू नका, आता काही करू नका, गोळी घेऊ नका, बसा ना मी सगळं आणून देते तर हे झालं पॉझिटिव्ह एक्सप्रेसन. तेही चूक आहे त्यांना काय करायचं ते करू द्या. निगेटिव्ह इमोशनल एक्सप्रेसन जास्त वाईट आहे. तिशीच्या वयाची सून आहे तिला आता टीव्ही बघायचा आहे पण पार्किन्सन्स पेशंट असलेल्या सासऱ्याने मदतीला बोलावलं तर ती म्हणते 'हे बघा, आता सिरीयल बघायची आहे आणि बोलावताय, पाच मिनिट नाही का थांबता येत?' हे कदाचित ती बोलत पण नाही पण चेहऱ्यावरून किंवा देह बोलीवरून, सासू किंवा सासऱ्याला समजतं की हिला आवडलेलं नाही ही निगेटिव्ह एक्सप्रेसन. याचा सुद्धा त्या पार्किन्सन्स पेशंटच्या मनावर परिणाम होत असतो कारण त्या बिचाऱ्या पेशंटचा शुभंकर कुठेतरी बाहेर गेलेला असेल आणि नेमकी सुनेची मालिकेची वेळ आणि मामंजीची जेवायची वेळ एकच येते वगैरे वगैरे तर ह्या

निगेटिव्ह एक्सप्रेसनचा विचार करा.

Cognitive difficulties (संज्ञानात्मक अडचणी) म्हणजे माझ्याकडे हा पार्किन्सन्स चा पेशंट आला आहे मानसिक लक्षणो घेऊन आला आहे तर त्याची विचारक्षमता म्हणजे thinking ability (आकलनशक्ति) याच्यामध्ये त्याचा या आजाराने किती घास घेतला आहे किंवा त्याचा वाटा घेतला आहे हेही मला ते निदान करण्यापूर्वी ठरवायला हवं.

त्यानंतर पार्किन्सन्स मध्ये आणखी एक गोष्ट म्हणजे झोपेचा त्रास sleep disturbance. तुम्हाला सगळ्यांना माहित आहे झोपेचा त्रास हा अगदी कॉमन आहे. आता झोपच लागत नाही किंवा मध्येच तीन वाजता जाग येते किंवा पहाटेच जाग येते मग सकाळी झोप लागते वगैरे वगैरे, तर हे फार कॉमन आहे. झोपेच्या औषधांचा, Zen drugs, यांचा वापर माफक प्रमाणात जरूर करावा.

त्यानंतर sleep hygiene म्हणजे झोपेबद्दल कटाक्षाने टाळावयाच्या गोष्टी. साधारण सात च्या पुढे चहा कॉफी पिऊ नका, कोकाकोला वगैरे घेऊ नका, मद्यपान करू नका. वृद्ध मंडळींना या रिजीड गोष्टी टाळता येणं अवघड आहे पण शक्यतो सात-साडेसात नंतर उत्तेजक पेय घेऊ नका. झोपण्याची एकच वेळ ठरवा दहा-साडेदहापर्यंत. झोपण्याच्या खोलीत टीव्ही लावून तेथे क्रिकेट मॅच बघू नका हे फार हानिकारक आहे. सकाळच्या वेळेत व्यायाम करा किंवा शक्यतो संध्याकाळच्या आत करा. हे खरं म्हणजे फक्त पार्किन्सन्स पेशंटलाच नाही तर सर्वांसाठीच लागू आहे. स्लीप हायजिन नॉर्मल माणसासाठी सुद्धा आहे. यामुळे झोपेची समस्या बरीच कमी होते, सुटू शकते असं नाही. त्याच्याकरता साधारणपणे डॉक्टर मंडळी काही औषध देतात. Restyl, Compose, Valium अशी ही औषध शक्यतो टाळा कारण साधारणपणे तीन आठवडे घेतलं की याची थोडीशी सवय लागते आणि मग रेस्टिलच्या एक गोळीच्या दोन गोळ्या होतात. त्याने काळजी कमी होते, ताबडतोब परिणाम होतो, झोपही लागते पण हे शक्यतो टाळा कारण त्याची सवय लागण्याची शक्यता असते. झोपेच्या समस्या सोडविण्यासाठी फिजिओथेरपी ही आवश्यक आहे. तुम्ही डान्स क्लास करता ती उत्तम फिजिओथेरपी चालू आहे. त्याशिवाय न्यूरोलॉजिस्ट सांगतात ती पण आपण करावी.

आता वेगवेगळ्या ज्या ट्रीटमेंट्स आहेत पार्किन्सन्स करता त्यात motor symptoms साठी डोपामिन अगोनिस्ट आहेत. Ropinirole, Pramipexol ह्या औषधांचा वापर गेल्या दहा पंधरा वर्षांतला आहे. पूर्वी Levodopa असायचं. त्याचा वापर करणे जितकं पुढे ढकलता येईल तितकं चांगलं असं neurologist

चं मत आहे. त्याच्या अंतर्भूत सुद्धा काही दुष्परिणाम आहेत म्हणून ही जी नवीन औषध आहेत ती डोपामीन वाढवणारी आहेत म्हणून त्याचा जास्तीत जास्त योग्य मार्गदर्शनाखाली उपयोग करावा. लिक्वोडोपा घेणे लांबवा. लिक्वोडोपा हे निश्चित एक अद्भुत औषध आहे. पण ते दीर्घकाळ वापरल्यानंतर या औषधामुळे होणारे त्रास म्हणजे डिस्कायनिशिया वगैरे सुरू होऊ शकतात. म्हणून हे जास्तीत जास्त उशिरा चालू करावं असं न्युरोलॉजीस्ट म्हणतात. आता प्रामाणिकपणे सांगायचं तर पार्किन्सन्सच्या ट्रीटमेंट मध्ये न्युरोलॉजीस्ट हा कॅप्टन असतो. सायकीअॅट्रीस्ट त्याच्या जोडीने काम करतो. मुळात हा न्युरोलॉजिकल विकार आहे, आम्ही त्याच्या जोडीला काम करतो. ही जी इतर औषधे आहेत त्याच्या उपयोगामुळे मानसिक समस्या येऊ शकतात. रोपिनीरोल, प्रामिपेक्साल या औषधांमुळे डोपामीनच्या पातळीत चढ-उतार होत राहतात. सावकाश परिणाम करणारी औषधे (sustained release) आता आली आहेत, नाही असं नाही, पण ह्या औषधांनी येणारी भावनिक अस्वस्थता लक्षात घ्या.

त्यानंतर शस्त्रक्रिया उपचार DBS वगैरे - पु. ल. देशपांडे सेलिब्रिटी पार्किन्सन्स पेशंट होते. ते त्याकाळी अमेरिकेत जाऊन ऑपरेशन करून आले. पण ही शस्त्रक्रिया करण्यापूर्वी निश्चितपणे न्युरोलॉजीस्ट आणि न्युरोसर्जन यांचा संवाद व्हायला हवा. त्या पेशंटला अगोदरच सायकोसिस सारखा मानसिक आजार असेल तर त्याला ह्या शस्त्रक्रियेचा किती फायदा होईल हे ही दोघ आणि सायकिअॅट्रिस्ट या तिघांनी मिळून संवाद करून ठरवायला हवे.

असं म्हटल जातं की पार्किन्सन्सची लक्षणं दिसतच नाही आहेत पण पहिल्यांदा त्या माणसाला उदासीनता येते. त्याच्यामध्ये उत्साह नाही. रोज ज्या गोष्टीतून आनंद वाटतो, जेवणखाण, संगीत ऐकणं ह्यात आनंद वाटत नाही. क्वचित वाटतं काय आयुष्याला अर्थ आहे, संपलेलं बरं. कशातही आनंद नाही, बायकोबरोबर देखील बोलू नये, लग्नासमारंभाला जाऊ नये, पार्टीत जाऊ नये ही नैराश्याची लक्षणं आहेत सुरवातीची. तर अशी उदासीनतेची लक्षणं होत होत असं वाटतं की this depression is fore brothe of Parkinson. पुढे येणाऱ्या पार्किन्सन्सची प्राथमिक लक्षणं म्हणून ट्रेमर्स, ताठरपणा हे प्रामुख्याने न दिसता उदासीनता हे लक्षण म्हणून येऊ शकतं. पण त्यात वयोगट लक्षात घ्या. साधारण वयाच्या ३० व्या वर्षी नैराश्य आलं तर ह्याची पुढची पायरी पार्किन्सन्सच असेल का तर नाही. पेशंटकडे लक्ष ठेवा. साठ्याव्या वर्षी डिप्रेसन आलंय. फॅमिली डॉक्टर आहेत, डॉक्टर औषधे देत आहेत, अँटी डिप्रेसन्ट्स देत आहेत त्याच्यावर समाधान न मानता हा कदाचित पार्किन्सन्स असेल किंवा पार्किन्सन्सची पूर्व

सूचना असेल या दृष्टीने विचार करा. कारण उदासीनता ही पार्किन्सन्स संबंधित असेल किंवा पार्किन्सन्सचे निदान झाल्यामुळे आलेला परिणाम असेल.

मला adjustment disorder depression नाही किंवा मला उदासीनतेची आधीची लक्षणं नाहीत. पण मला पार्किन्सन्स होऊन चार वर्षे झाली तर मला नैराश्य येऊ शकतं का तर येऊ शकतं. कारण अगदी सरळ आहे. ज्या डोपामीनच्या कमतरतेमुळे पार्किन्सन्स होतो तेच डोपामीन डिप्रेसन न येण्याकरता आवश्यक आहे. त्याची पातळी खाली गेली की निराशेचे विचार, निराशेची भावना, आत्महत्येचे विचार इत्यादी इत्यादी. Adjustment disorder depression म्हणजे खरोखरीच्याच नैराश्यामुळे असं होऊ शकतं का तर होऊ शकतं. तीस ते चाळीस टक्के पार्किन्सन्स पेशंट्सना हे होतं. आता ट्रीटमेंट कशी करायची? औषधे आणि मानसोपचार याचा उपयोग करावा लागतो. उत्तम anti-depressants उपलब्ध आहेत पण त्या अँटी डिप्रेसन्ट्सचे सुद्धा ह्या वयोगटामध्ये काही काही दुष्परिणाम, जसे की बद्धकोष्ठता किंवा अचानक असं बेचैनी झाल्यासारखं, सुरुवातीच्या काळात होतं. त्यासाठी कमी डोस, छोट्या छोट्या औषधांचा उत्तम अँटी डिप्रेसंटचा योग्य वापर योग्य मार्गदर्शनाखाली केल्यास निश्चित नैराश्य कमी होईल. पण नाही कमी झालं, होत नाही, मला बरं वाटत नाही. मी मानसोपचार करतो, मी कौन्सलरशी बोलतोय, मानसोपचार तज्ञांशी बोलतोय पण मला उदास वाटतं, मरून जावंसं वाटतं. मग सगळ्यात चांगला उपाय कोणता? Electro Convulsive Therapy, ECT. त्याला शॉक ट्रीटमेंट म्हणतात. पार्किन्सन्स संबंधित उदासीनतेसाठी ही सर्वोत्तम ट्रीटमेंट आहे. जर बाकी कशाला दाद देत नसेल बरं होत नसेल तर ECT. पण या शब्दाला एक stigma किंवा डाग आहे. तुला शॉक कशाला पाहिजेत, अजिबात नाही. पण ही एक ट्रीटमेंट आहे, ती शिक्षा नाही. पेशंटला काहीही कळत नाही. पहिल्यांदा भूल दिली जाते, स्नायू शिथिल होण्याचं औषध दिलं जातं. एक सेकंद त्याचा उपचार असतो तेवढा हात हलतो, अर्ध्या तासात पेशंट घरी जातो. पण जो मीडियाने याविषयी गोंधळ घातला आहे त्याच्यामुळे ह्याचं stigmatization फार झालं आहे. 'नाम' नावाचा चित्रपट आहे त्यात सलमान खानच्या तोंडात तो अमरीश पुरी का कोण... हे करायला लावतो असं काहीतरी आहे पण असं नाट्यमय काही नसतं. मीडियाने याला शॉक ट्रीटमेंट, शॉक ट्रीटमेंट म्हणून याविषयी, इतके गैरसमज फैलावले आहेत, पसरवले आहेत की त्याला तोड नाही. अशा गैरसमजामुळे जगातल्या सर्वात कमी खर्चात होणाऱ्या उपचारापासून रुग्णाला वंचित केले जाते आहे हे

लक्षात ठेवा. म्हणून आमचे मानसोपचारतज्ज्ञ सांगतात, 'जर मला नैराश्य आलं तर फक्त ECT च घा, इतर काही औषधांची गरज नाही.' इतकी परिणामकारक ट्रीटमेंट आहे. रस्त्यावर हजारी, लाखो लोकांना फिट्स येतात. काय होतं, कधीतरी जीभ चावली जाते, कधीतरी दात तुटतो, अश्यावेळी ECT करताना (नियंत्रित आघात किंवा शॉक देणं) भूल दिलेली असते, पेशंट झोपलेला असतो. सिनेमातून काय दाखवतात ते बघू नका. अगदी थोडा हात हलतो, बस्स. अर्ध्या तासाची OPD procedure असते दवाखान्यात admit वगैरे करण्याची काही गरज नसते. पूना हॉस्पिटलमध्ये रोज ४० जणांना करतो. काहीही होत नाही. पार्किन्सन्स निगडीत नैराश्यासाठी ह्याविषयी डॉक्टरांशी चर्चा करा आणि जे डॉक्टर नकार देत असतील तर त्यांना सांगायचं की मानसोपचारतज्ज्ञांशी बोला. मी कोणाविषयी अपमानास्पद बोलत नाही पण मिडियामुळे गैरसमज डॉक्टरांच्यात आहेत आणि आपणा सर्वांच्यातही आहेत.

ह्या आजारातली नंतरची पायरी म्हणजे चिंता करणे. निदान झाल्यानंतर जे होतं ती adjustment disorder anxiety, अरे बापरे, मलाही झालं अशी काळजी. मानसशास्त्रामधला चिंतेचे आजार हा एक मोठा ग्रुप आहे. म्हणजे अनेक प्रकारची छोटी मोठी भीती की विमानात चढायची भीती, उंचीवर जायची भीती, किंवा पॅनिक एपिसोड, अचानक धडधड, बेचैन वाटणं की आता मरतो की काय? पेपरात वाचलं की ३५ वर्षाचा माणूस हार्ट अटॅक ने गेला. अरे बापरे, मला काही होतंय की काय? मी ताबडतोब डॉक्टरांकडे जातो, डॉक्टर म्हणतात काही काळजी करू नका. मी त्यांना सांगतो मी काळजी करत नाही, हे होतंय याची मला काळजी वाटते. उदासीनता आणि काळजी यामध्ये फरक आहे बहुतेक वेळा दोन्ही गोष्टी हातात हात घालून चालतात. तर असा हा काळजीचा भाग आहे त्याला सुद्धा आमच्याकडे उत्तम चिंता विरोधी (anti-depressant) औषधं आहेत. स्वमदत गट आहेत, समुपदेशन आहे, सायकोथेरेपी आहे. नैराश्य आणि चिंता करणे ही मानसिक आजाराची लक्षणे आहेत.

नंतर apathy एक विशिष्ट प्रकारची उदासीनता, निर्विकार! काळजीही नाही किंवा नैराश्य नाही हा जो निर्विकारपणा आहे हे पण एक मानसिक लक्षण आहे ह्याची निश्चित कारणं कळली नाहीत. पण आमच्या काही औषधांमुळे सुद्धा ही उदासीनता निर्माण होते. निर्विकारपणाची ही अवस्था, तर त्याच्याबद्दल खरोखरच आम्हाला कोडं उलगडलेलं नाही म्हणून जाता जाता त्याचा उल्लेख केला. फार त्याची काळजी करू नका, औषधं कमी केली की ते कमी होतं.

आता psychosis मनोविकृती बदल. सायकोसिस म्हणजे

काय? हा एक तीव्र स्वरूपाचा मानसिक आजारांचा ग्रुप आहे स्किझोफ्रेनीया हा एक प्रकारचा सायकोसिस आहे. सगळे मानसिक विकार स्किझोफ्रेनीया नसतात, पण स्किझोफ्रेनीया मात्र मानसिक विकार आहे. सायकोसिस मध्ये काय असतं? Delusion म्हणजे संभ्रम किंवा गैरसमजुत, hallucinations म्हणजे भास, आणि disorder in behavior म्हणजे वागणुकीतला विचित्रपणा. डिल्यूजन म्हणजे असा समज की अमुक अमुक हे आहे ते माझ्या विरोधातच काम करत आहे, म्हणजे खोटी भावना जी बाकीच्यांना जाणवत नाही. एखादे वेळेस भ्रामक विकार किंवा समजुत अशी असू शकते, म्हणजे काय की, मला वाटतं की माझी पत्नी ज्या बँकेत काम करते त्या बँकेच्या मॅनेजर बरोबर तिचे संबंध आहेत. आज काल असं घडू शकतं का, तर घडू शकतं. टीव्ही मध्ये मालिका बघणार्यांना तर पटतच की असं होऊच शकतं. पण हे खरं नाही आहे त्याला संभ्रम किंवा गैरसमज म्हणतात. प्रभू रामचंद्रांच्या कानामध्ये एक परीट म्हणाला, 'सीतामाई लंकेहून आल्या आणि बघा त्यांच्या चारित्र्याचे काय?' आणि रामाला ते पटलं, आणि ती गैरसमजुत तेव्हा गेली जेव्हा सीतेने अग्नीदिव्य केलं. म्हणजे एखादी गोळीबिळी दिली असावी त्यामुळे असं आडवं तिडवं वाटलं असं मी चेष्टेने पेशंटला सांगतो. म्हणून डिल्यूजन ही एक संभ्रमाची भावना जी इतरांना मात्र जाणवत नाही. पण भ्रामक विकार (delusional disorder) असा मोठा ग्रुप आहे सायकोसिस मध्ये. एक (non-bizarre) म्हणजे विचित्र नसलेले. पण bizarre म्हणजे विचित्र डिल्यूजन ज्यात असं वाटतं, उदाहरणार्थ मी टीव्ही बघतो त्या टीव्ही मधली न्यूज रीडर तिच्या डोळ्यातले किरण माझ्याकडे टाकून ते कुरतडत आहेत. म्हणून माझा मेंदू निकामी झाला आहे असं वाटणं, जे होऊच शकत नाही, जे अतर्क्य आहे त्याला बिझारे डिसऑर्डर म्हणतात जे स्किझोफ्रेनीयाचं लक्षण आहे.

Hallucinations किंवा भास म्हणजे नसलेले आवाज कानावर येणे. कोणीतरी बोलतय, माझ्याविषयी चाललंय ते आवाज मला ऐकू येत आहेत ह्याला भास म्हणायचं. ह्या सगळ्या लक्षणांच्या समुच्चयाला सायकोसिस असं म्हणतात आणि स्किझोफ्रेनीया हा महत्वाचा मनोविकार आहे. पार्किन्सन्स मध्ये सायकोसिस होऊ शकतो का? तर तो होऊ शकतो २० टक्के लोकांना होऊ शकतो. समजुत घालत बसायचं कारण नाही तर उपचार करा मनोविकारांवर. ते घालवण्यासाठी उत्तम औषधं उपलब्ध आहेत. इथे पार्किन्सन्स च्या बाबतीत प्रश्न येतो. जे Haloperidol सारखं औषध, साधारणपणे ज्याला भास होत आहेत अशा ३० वर्षांच्या मुलाला देऊ शकतो ते पार्किन्सन्स मध्ये देऊ शकत



नाही कारण त्याने पार्किन्सन्स वाढतो. तर हे जे आमचे औषध आहे ते डोपामीनला अवरोध करतं, ब्लॉक करतं. आधीच डोपामीनची कमतरता म्हणून पार्किन्सन्स होतो, त्यातून होणाऱ्या सायकोसिसला हे औषध आपण देऊन आणखी पार्किन्सन्स वाढवतो, पहिली औषधं आहेत ती इतिहास जमा झाली, आता नवीन औषध Clozapine त्याचेही दुष्परिणाम आहेत पण आधी परिणाम महत्वाचे. कारण डिप्रेसनचा पेशंट काय, फार तर कोपऱ्यात बसून राहिल, कदाचित डोळे पाण्याने भरतील पण सायकोसिस पार्किन्सन्स पेशंटच्या सारखा मागे लागतो, उदा. इथे जोशी माझ्याविरुद्ध कट करत आहेत तो शिजायच्या आधी त्यांना पकडा असं म्हणून हैराण करून सोडतो. सायकोसिस मध्ये विचित्र वागणं, भास होणे हे सगळं आहे त्यामुळे त्याला ट्रीट करणे महत्वाचे. तुम्हाला कळणार नाही की हे आजोबा असं का बोलत आहेत, तर ते दुर्दैवाने मनोविकृतीसह गुंतागुंत झालेला पार्किन्सन्स पेशंट असतात. हा मोठा आजार आहे पण त्यावर उपचार करता येतात जी फार मोठी गोष्ट नाही.

डिमेन्शिया, जसं डिप्रेसन.... तसंच पार्किन्सन्स मध्ये डिमेन्शिया किंवा डिमेन्शियामध्ये पार्किन्सन्स होऊ शकतो म्हणजे काय त्याला (de-mentos) बुद्धी, भावना, व्यक्तिमत्व याचा हळूहळू होणारा न्हास ह्याला स्मृतिभ्रंश किंवा बुद्धिभ्रंश म्हणता येईल. डिमेन्शिया हा देखील बऱ्याच विकारांचा ग्रुप आहे सगळे काही अल्झायमर नसतात. जर शंभर डिमेन्शिया असतील तर त्यात ५० अल्झायमर असतील, बाकीचे Frontotemporal, Vascular वगैरे. आपल्याला त्याच्या खोलात जायची गरज नाही. पण पार्किन्सन्स जसा डीजनरेटिव्ह डिजीज आहे डिमेन्शिया हाही डीजनरेटिव्ह डिजीज आहे, तर अल्झायमर टाईपचे किंवा इतर प्रकारचे डिमेन्शिया पार्किन्सन्स मध्ये होऊ शकतात. त्याला दुर्दैवाने आशादायक अशी ट्रीटमेंट नाही. काही औषध आहेत. जसा तुम्हाला पार्किन्सन्स स्वीकार करावा लागतो तसाच त्याबरोबरच्या डिमेन्शियाचा करावा लागेल त्यासाठी न्युरोलॉजिस्ट आणि सायकिअॅट्रिस्टची मदत घ्या आणि उपचार करा.

Behavior disturbance हे anxiety, depression, dementia, psychosis याच्यातून येणाऱ्या वर्तनातल्या समस्या पार्किन्सन्समुळे येऊ शकतात. म्हणजे अगदी अविश्वसनीय वर्तणूक की कपडे काढून फिरायला लागणं किंवा सततचा जुगार खेळणे, नाही तेथे जायचं, विचित्र वागायचं. असे लोक जर घरात वागायला लागले तर घरातल्या कामवाल्या बाईने म्हातारचळ लागला आहे अशी जर तक्रार नोंदवली तर आजोबांना अटक होऊ शकते. म्हणून थोडी काळजी घ्या म्हणजे दोन्ही बाजूंनी

शुभंकर म्हणून किंवा शुभार्थी म्हणून तुम्ही शुभार्थीला घरी ठेवताना विशेषतः अशी लक्षणे ज्यांच्यात थोडीफार दिसत आहेत, ६०-६५ वयाचा माणूस आहे तर जी मोलकरीण वगैरे घरात कोणी असेल जे असेल त्यांना आधी सांगायचं की हे कदाचित असं काही बोलतील वगैरे तर त्याच्याकडे लक्ष देऊ नका. कारण त्याचा काही इश्यू होता कामा नये. तसं होऊ शकतं, अनेक लोकं भरडली जाऊ शकतात.

आमच्या काही औषधांमुळेच Dopamine Dysregulation Syndrome होतो, पार्किन्सन्ससाठी वापरलेल्या औषधांमुळेही काही विचित्र गोष्टी होऊ शकतात वागणुकीतल्या, भावनेतल्या, त्याच्याकडे लक्ष ठेवायचं. औषधांचा डोस थोडा कमी करायचा, दुसरं अँटी पार्किन्सन्स औषधं वापरायचं. हे सगळं न्युरोलॉजिस्ट आणि सायकिअॅट्रिस्टच्या मदतीने करायचं आणि पहिली गोष्ट म्हणजे मान्य करायचं की हो, मला पार्किन्सन्स आहेच, पण त्याच्या अनुषंगाने आलेले काही मनोविकार आहेत त्यामुळे हे सगळं घडत आहे.

तर हे मी जे तुम्हाला विवेचन केलं ती मी फक्त तुम्हाला एक झलक सांगितली, त्यातल्या बारीक बारीक गोष्टी आहेत तिकडे लक्ष देण्याची गरज नाही. आजच्या या भाषणात पार्किन्सन्सच्या जोडीला सायकोलॉजिकल डिस्टर्बन्सेस, लक्षणं होऊ शकतात हे पहिल्यांदा जाणून घेतलं पाहिजे. त्याच्याकरता उत्तम उपचार आहेत ते जाणून घ्या. जर माझ्या या भाषणाने हे साध्य झालं तर मी माझं काम झालं असं म्हणेन. तर मित्रहो, ह्या चिकट आजाराविरुद्ध तुम्ही आत्ता लढा देतच आहात. सुरुवातीचं नृत्य बघितलं, मी आणखी एकदा त्याचा उल्लेख करतो, अतिशय भारावून गेलो. पटवर्धनांच्या सारखे लोक, पहिल्यापासून येथे कार्य करणारी जे लोक आहेत त्यांचं सळसळतं डिक्लेशन किंवा सळसळतं तारुण्य म्हणायला हरकत नाही. अशाच ताकदीचे कोरिओग्राफर ही आहेत. ह्या सगळ्यांच्या मदतीने पार्किन्सन्स मित्र मंडळ सारखे स्वमदत गट जे कार्य करतात त्याचे नक्कीच कौतुक करायलाच हवे.

### प्रश्नोत्तरे

प्र. मानसिक त्रास असल्याने पार्किन्सन्स होतो का?

उ. नाही.

प्र. हा आजार अनुवंशिक आहे का? नक्की कारण काय? जेनेटिक इंजीनियरिंग चा वापर करून उपचार करता येतील का तसे काही संशोधन चालू आहे का

उ. अनुवंशिकता असू शकते. पार्किन्सन्स होण्याचं नक्की कारण सर्वश्रुत आहे की degeneration of dopamine cells.

जेनेटिक इंजिनअरिंगच्या वापराबद्दल मी मानसोपचार तज्ञ असल्याने काही सांगू शकत नाही. डॉक्टर राहुल कुलकर्णी, डॉक्टर सुधीर कोठारी, डॉक्टर दिवटे हे याबद्दल सांगू शकतील, ते त्यातच काम करतात.

संशोधन चालू आहे का तर त्याचे उत्तर हो, नक्कीच चालू आहे.

**प्र.** पार्किन्सन्स पेशंट पुढे जाऊन पॅरालिसिस, लकवा याचे पेशंट होऊ शकतात का? हे खरे आहे का?

**उ.** नाही नाही, हे असं काही नाही. पार्किन्सन्स ज्या वयोगटात होतो त्याच वयोगटात ब्लड प्रेशर, डायबिटीस हे पण शत्रू आपल्याबरोबर असतात तर पार्किन्सन्स नसताना सुद्धा डायबिटीस, ब्लड प्रेशर हे कंट्रोल मध्ये नसल्यामुळे तेवढ्यापुरता मेंदूचा रक्तपुरवठा कमी झाला तर लकवा होऊ शकतो. पण पार्किन्सन्समुळे लकवा होतो असं अजिबात नाही. पु. ल. देशपांडे बघा, त्यांना कधी पॅरॅलेसिस वगैरे झाला नाही. त्यांना फक्त पार्किन्सन्सच होता.

**प्र.** पार्किन्सन्स साठी घेण्यात येणाऱ्या यापैकी कोणत्या औषधांनी सायकोसिस ची लक्षणे येतात अॅमेंटील, पॅसिटेन, रोपिनीरोल?

**उ.** सोपी गोष्ट आहे. ही पहिल्या पिढीची म्हणजे जुन्या जमान्याची औषधे आहेत. पॅसिटेनने तोंडाला कोरड पडणे वगैरे दुष्परिणाम असतात. अॅमेंटील देखील आजकाल वापरत नाही ही औषधे drug induced Parkinson's मध्ये मानसिक आजारा करता दिलेल्या औषधाने जो काही थरकाप किंवा डिस्टोनिया होतो त्याला टेम्पररी वापरलेली औषधे आहेत. आता पार्किन्सन्स पहिला मुकाबला डोपामिन, रोपिनीरोल वगैरेने केला जातो, याच्यामुळे सायकोसिस ची लक्षणे येतात. मी सांगितलं की ही औषधं (लिव्होडोपा) देण्याचं जास्तीत जास्त लांबवण्यासाठी दिली जातात पण त्यामुळे डोपामिन जे वर खाली होतं त्याच्यामुळे सायकॉलॉजिकल लक्षणे होतात पण ती ट्रीटेबल असतात, त्यात काही फार मोठा प्रॉब्लेम नाही.

**प्र.** पार्किन्सन्स मध्ये मानसिक परिणाम, तणाव होतो. प्राणायाम, योगासनांमुळे ते कमी करता येईल का?

**उ.** नक्कीच. हे पूरक उपचार आहेत. मघाशी नृत्य पाहिले तो पण एक पूरक उपचार आहे. हे नेहमीच्या उपचाराला पर्याय नव्हेत. लिव्होडोपा ऐवजी प्राणायाम करा असं नाही. पण एकाग्र चित्त होण्यासाठी ज्या ज्या गोष्टी म्हणजे योगासन वगैरे जरूर करा. डान्स थेरपी जरूर वापरा. एक तर त्यामुळे आपोआप

शरीराची हालचाल होते. तुम्ही जेव्हा देवासमोर दहा मिनिट बसता किंवा कुठलाही तुमचा विश्वास कोणावरही असो किंवा योगासनं ह्या गोष्टीमुळे हालचाल होते, व्यायामच होतो एक प्रकारचा. अगदी आपल्याला रामदेव बाबा सारखं सगळं काही करता येईल असं नाही पण निदान शरीराची हालचाल होते.

**प्र.** काही औषधांमुळे कधी कधी hallucinations होतात इतर औषधाने ते बरं होऊ शकतो का?

**उ.** काही औषधांनी hallucinations होतात. तर लिव्होडोपा का टाळायचं तर त्याच्या दीर्घ वापरानंतर दुष्परिणाम असतो, डिस्कनिशिया, सायकोसिस हा आजार डोपामीनच्या जास्त अॅक्शन मुळे होतो. लिव्होडोपा देऊन आपण डोपामीन वाढवतो तर सायकोसिस levodopa induced होऊ शकतो का तर होऊ शकतो. त्यासाठी लिव्होडोपाचा डोस कमी करणे आणि दुसरी सायकोसिसची नवीन औषध देणे हा उपाय आहे.

**प्र.** OCD वरची औषधं घ्यावी लागतात अनेकदा सोडल्यास त्यानंतर परत सुरू करावी लागतात

**उ.** OCD (Obsessive Compulsive Disorder) एक प्रकारची anxiety disorder म्हणजे मंत्र चळेपणा, पुन्हा पुन्हा हात धुणं किंवा एखादा विचार मनात आला की सारखा सारखा विचार करणं. समजा देवाला शिवी द्यायचं मनात आलं तर वाईट वाटणं साहजिक आहे. तो विचार थांबवायचा प्रयत्न करतो तरी तो विचार देव नालायक आहे, तू देवाला भडव्याच म्हण असं माझ्या मनात येतं पण मी ते म्हणत नाही, दडपण्याचा प्रयत्न करतो. पण त्याने माझा इतका त्राग होतो की ते घालवण्याकरता मी जाऊन नमस्कार करतो. लोकांना माझ्या मनातला विचार दिसत नाही लोकांना सारखा सारखा नमस्कार करतो असं वाटतं. तुम्हाला केलेली कृती दिसते पण that is compulsive action to release the anxiety created by the thought पार्किन्सन्स आणि ओसीडी असं कॉम्बिनेशन होऊ शकतं का तर शकतं. हा एक वेगळाच मानसिक विकार आहे पण त्याला औषधं आहेत. अँटी डिप्रेसन्टचा चांगला उपयोग होतो. अनेक औषध आहेत. सगळ्याला उपाय आहे

**प्र.** हे मानसिक विकार होऊच नये म्हणून पेशंटने काय करावे?

**उ.** खरा तर माझा प्रश्न आहे की मग आम्ही काय करावे? हा विनोदाचा भाग पण प्रॉब्लेम होऊ नये म्हणून सांगायला अगदी सोपं आहे की घरातलं वातावरण चांगलं ठेवावं. लाईफस्टाईल बदला. लवकर नीजे लवकर उठे वगैरे वगैरे. इतक्या विवंचना असतात या वयोगटातल्या लोकांना की मलाच का व्हावं? सुनेशी

पटत नाही, सासुशी पटत नाही या मानसिक त्रास देणाऱ्याच गोष्टी असतात. ह्या आजारामुळे पेशंट जास्त व्हलनेबल (असुरक्षित) आहे हे क्लेषकारक आहे. सुनेचं वागणं असेल किंवा बायकोचं फटकारणं असेल अशी पॉझिटिव्ह इमोशन असते. याला उत्तम उपाय म्हणजे फॅमिली मध्येच जेवणाच्या टेबलावर चर्चा करावी. पण आता तसं राहिलं नाही. आता टेबलावर अन्न ठेवलेलं वाढून घेऊन आपापल्या खोलीत किंवा टीव्हीसमोर बसून जेवण होतं. पूर्वी जेवताना चर्चा होत असत. पूर्वी वाड्यांमध्ये खाली मांडी घालून जेवणं होत, वडील मंडळी सल्ले देत. आता तसं राहिलं नाही. सासू तिच्या भिशीच्या पार्टीत असते किंवा सून तिच्या तिच्या पार्टीत असते. तसा आपसातला संवाद राहिला नाही तर हाच संवाद पैसे देऊन मानसतज्ज्ञ करू शकतो. तुमच्या घरात जेव्हा संवाद होत नाही तेव्हा प्रश्न निर्माण होतात. अशा वेळेस

चांगला सायकॉलॉजिस्ट निवडा. फॅमिली, फ्रेंड सगळे जण बसा. प्रत्येकाने एक एक पाऊल मागे घ्या. टाळी एका बाजूने वाजत नाही. सून वाईट आणि मामंजी चांगले असं नसतं. तर प्रत्येकाने विश्लेषण करण्याचा प्रयत्न करा की कशाकशामुळे धुसफूस होते आहे आणि त्यात जर मानसतज्ज्ञाचा फॅमिली ग्रुप मध्ये सहभाग करून घेतला आणि त्यांचा सल्ला घेतला तर औषधांशिवाय ह्यातल्या काही गोष्टी सुटू शकतात.



**डॉ. विद्याधर वाटवे**  
शब्दांकन : श्यामला शेंडे  
9850401846  
shyamala.shende@gmail.com

१ डिसेंबर ची सहल खूपच छान झाली. सर्व कार्यकर्त्यांनी (विशेषतः हरहुन्नरी अंजलीताई व मृदुलाताई) जीव ओतून प्रचंड मेहनत घेतली. अतिशय काळजीपूर्वक, विचारपूर्वक, बारीक सारीक गरजा लक्षात घेऊन केलेले नियोजन वाखाणण्याजोगे आहे. सर्वांच्या आपुलकीने मन खरंच खूप भारावून गेले. अंजलीताईच्या ओसंडून वाहणाऱ्या उत्साहाची लागण सर्वांनाच होत होती. आदरणीय श्यामलाताई, पटवर्धन काका, करमरकर काका ह्या संस्थापक सदस्यांची उपस्थिती उत्साहवर्धक व प्रेरणादायी होती. श्री अण्णा गोरगडे यांचा अगत्यशील पाहुणचार सर्वांसाठी सुखद होता. हृषिकेश व त्यांच्या आईच्या उपस्थितीने आम्हाला आश्चर्यचकित केले आणि आमचा आनंद शतगुणित केला.

तिळवे पितापुत्रांनी कुर्तकोटी काकांना तेथील परिसरात फिरताना हाताला धरून सांभाळून नेले तसेच व्हीलचेअर वरून नेताना मोलाचे सहकार्य केले. तसेच श्री गोरगडे च्या माणसांनीही व्हीलचेअर वर उंचसखल, खडबडीत वाटेवर न कुरकुरता फिरवले.

सहल मुक्कामी पोचल्यावर चहापानानंतर तिथेच विश्रांती घ्यायचा किंवा परिसर पाहणीचा पर्याय होता. कुर्तकोटी काकांना आधीपासून चालण्याची खूप आवड पण आता तोल जात असल्याने गतिशीलतेवर मर्यादा आहेत. तरीही त्यांना तिथे थांबून राहणे मान्य नव्हते. म्हणून आम्ही दुसरा पर्याय निवडला. थोड्याच वेळात तेथील वाट खडबडीत असल्याने सर्वांबरोबर चालणे अवघड असल्याचे लक्षात आले. त्यामुळे शुभदाताई गिजरेसाठी त्यांनी आणलेली व्हीलचेअर आम्हीच जवळ जवळ पूर्ण वेळ वापरली.

सहल संपून परतलो तेव्हा बसमधून उतरल्यावर ही त्या च स्टॉप वर उतरलेल्या कराळे दांपत्य व अजून दोघांनी (क्षमस्व, नाव माहीत नाही) आमची गाडी येईपर्यंत थांबून आम्हाला मदत केली व आधार दिला.

गाडीत बसून आम्ही निघाल्यावर सहलीत दिवसभर सर्वांनी आपुलकीने, प्रेमाने केलेल्या मदतीच्या आठवणीने कुर्तकोटी काकांना भावना अनावर झाल्या आणि एकदम रडू कोसळले.....

ह्या सर्व सुंदर अनुभवासाठी

सहलीचे आयोजन करणाऱ्यांना तसेच सर्व सहभागी सदस्यांना मनापासून धन्यवाद.

**सरोजिनी कुर्तकोटी**  
शुभंकर  
८२७५०६७७४२

## Caregivers : Backbone In Managing Patients With Parkinson's Disease.

**Dr. Priyadarshini Kulkarni**

Consultant Palliative Medicine, Pune



Parkinson's disease is a progressive disorder that affects the nervous system and the parts of the body controlled by the nerves. The symptoms which lead to the suspicion of diagnosis of Parkinson are tremors – may be in just one hand, stiffness or slowing of movement. These symptoms are associated with swallowing difficulties, chewing and eating problems, bladder and bowel issues, and sleep disturbances.

As the disease progresses, sometimes, expressionless face, stiff, non-moving hands, soft or slurred speech become evident. Parkinson's disease symptoms worsen as condition progresses over time. Parkinson's disease can't be cured. But there are medications which might improve your symptoms for some time.

Family caregivers have a huge role in looking after these patients.

You being caregiver for someone with progressive disease, have to remember that your role will become important as disease progresses. They need assistance in everyday activities as the disease progresses.

While PD is unexpected and you didn't choose the role of caregiver, with proper understanding and preparation, you can still care for your loved ones. Caregiving process starts with understanding about

the disease and its progression. Once you know that, then you can plan what all needs to be planned, when you need outside assistance etc.

Each one of us is unique and therefore, understanding personal strengths is important. In our culture, it's expected that family caregiver does multi-tasking, right from assisting in daily care (maintain hygiene and getting dressed), to managing medications, as well as emotional support as disease progresses.

PD has unique challenges. Due to unpredictable nature of the disease, everyday brings a new set of issues. You should be mentally prepared to handle those. It is important to understand that depression is very much a part of disease. You as a caregiver will have to understand the signs and symptoms of depression and treat at the earliest.

While you are on a difficult journey, certain practical tips related to managing symptoms might help improve quality of life of patient as well as you as a caregiver.

- Communication difficulties – once you understand that verbal communication is significantly affected, talk to your loved ones face to face. Say a sentence, wait, see what they have understood and then complete the sentence. Mostly ask them the questions, where the answers are “yes” or “no”. If you do not understand what they are saying, you can ask them to repeat again
- Dressing – making dressing simple is the key. Let them dress themselves as much as possible. Make them sit and put the dress on. Change the buttons to Velcro.
- Eating – if they have difficulty in swallowing, give soft foods. If eating is tiring, give many meals,

more often. If they are taking medicine ( levodopa) for Parkinson's, it needs to be taken on an empty stomach. As proteins may decrease absorption of levodopa, spacing out the timings between these two is important. They need to be given calcium rich foods to prevent osteoporosis. Having fiber like whole grains, fruits, and vegetables may help in preventing constipation. Simple things like making them sit upright at 90 degree angle, tilting their head slightly forward and keeping them seated for 15 to 20 min after meal might help eating easier. Giving them food in small portions, may be half a spoon each time, eating slowly may take little more time, but it avoids coughing. If they cough after swallowing, help them clear the throat, and tell them repeatedly to swallow each bite 2 to 3 times. Sometimes patient's throat is dry. Encouraging them to drink lot of fluids, and giving lemon flavoured water etc, might help them swallow more often. When food makes them cough a lot, making thick liquids, and avoiding foods which requires more chewing might help.

- Activities – they need to be involved in certain activities. Doing basic exercises – including their facial muscles, jaw, mouth may help. Listening to music and guided imagery may help ease tremors. Doing these activities with them, will help both as you enjoy life moments
- Preventing falls and maintaining balance – encouraging patients to swing their hands while walking consciously, might help them maintain balance. If they are shrugging and dragging their feet, encouraging them to lift the leg and put it back consciously might help keep the balance. Making them use walking stick for balance is also helpful.
- Caregiving is a task, that needs to be done with lot of love and care. People volunteer to help others despite their own limitations, which might affect their life in long run.

Therefore, as a caregiver You should create a time for yourself, even if you are very busy handling all the things around you. If you can request other family members to contribute some time, or hire professional help, that will give you some respite.

- You should have realistic goals while caring for your loved ones. As you are aware, that Parkinson's is an incurable disease, setting up attainable goals might lead to the satisfaction associated with caring.
- You should not cut yourself off from your routine totally. Some people get so engrossed in caregiving that they forget to participate in things which makes them happy. Meeting friends, unburdening yourself by talking to them about your fears, learning that you are not alone in this journey might help you do your caregiving duties happily.

**Dr. Priyadarshini Kulkarni**  
9822455288

**Best Wishes to  
PARKINSON'S  
MITRAMANDAL**

From

**Chandrakant  
Diwane Family.**

**1206/19, DECCAN GYMKHANA,**

**PUNE 411004.**

**PHONE - 25531047 / 9422002632**

# ‘भास’, पार्किन्सन्समुळे काही शुभार्थीना होणारा त्रास

विजयालक्ष्मी रेवणकर  
शुभंकर



आपले पाच ज्ञानेंद्रिये- डोळे, कान, नाक, जीभ आणि त्वचा यांमुळे आपल्याला जाणवा होत असतात, संवेदनांची जाणीव होत असते. पण जेव्हा कोणत्याही प्रकारची भौतिक उत्तेजना होत नसताना संवेदना झाल्यावर त्याला ‘भास’ म्हणतात. प्रत्यक्षात नसताना पाहिल्या किंवा एकल्यासारखे वाटणे याला पण ‘भास’ म्हणतात. आपल्या पंचेंद्रियांपैकी कोणत्याही इंद्रियामुळे याचा परिणा होत असतो.

आमच्या घरी पार्किन्सन्स झाला तेव्हा घरात नवनवीन औषधे येऊ लागली. आजाराचे व औषधाचे नवनवीन अनुभव येऊ लागले. त्यातील एक अनुभव होता ‘भास.’

जेव्हा माझ्या पतीला भास होऊ लागले तेव्हा औषधांनी भास होतो याची कणभरही कल्पना नव्हती. भास हे फक्त औषधांनी (Side Effects) होतो असे नाही हे नंतर समजले. यांचे भास कशामुळे होतात याचा अभ्यास वेगवेगळ्या माध्यमांमधून करू लागले. तेव्हा माहिती मिळाली की व्यसन, निद्रानाश व यकृत, मूत्रपिंड, मेंदूत ट्यूमर्स असणाऱ्या व्यक्तीनाही भास होतात. मानसिक आजार असणाऱ्या व्यक्तीनाही भासाचा त्रास खूप होतो. स्किझोफ्रेनिया, बायपोलर आजार, डिमेन्शिया, पार्किन्सन्स, बॉर्डर लाइन पर्सनॅलिटी डिसॉर्डर, पोस्ट ट्रॉमॅटिक डिसऑर्डर असलेल्या शुभार्थीना देखील भासांचा त्रास होतो. ताप खूप आला, डोके भयानक दुखत असले तरी भास होण्याची शक्यता असते. पार्किन्सन्स आजारावर असलेल्या काही गोळ्यांमुळे भासाचा त्रास होतो पण तो सर्वांना होतो असं नाही. कदाचित् त्या मुळे न्यूरॉलॉजिस्ट् औषधे देताना त्या बदल कल्पना देत नसावेत.

माणसाचे मन ही एक प्रचंड मोठी शक्ती आहे. त्याचा खेळही अनोखा असतो. ही शक्ती काही तरी अद्वितीय निर्माण करणारी असते, कधी कधी नुकसान पोचविणारी पण असते. भास-अभास हे मनाचे खेळ असतात. भास होतात पण होणाऱ्या व्यक्तीला ते भास आहेत याची कल्पना नसते, ते त्यांच्यासाठी सत्य असते. अशा प्रसंगांमध्ये शुभंकराची ससेहोलपट होत असते. काही शुभंकर आपल्याला जमेल त्या मार्गाने शुभार्थीला समाजावून भासातून भानावर यायला मदत करतात. काहीवेळा त्यात यश मिळते पण काहीवेळा इतके हतबल व्हायला होते की दवाखान्यात अॅडमिट करण्याशिवाय उपाय नसतो.

या भासाचे प्रकार समजले तर वाचणाऱ्या शुभार्थी व शुभंकरांना कळेल की काय-काय भास होतात. आपल्यालाही किंवा आपल्या शुभार्थीला पण अमूक-अमूक भास होत आहेत तर चला हे काही आपल्याला/आपल्या शुभंकरालाच होत आहेत असे नाही म्हणून जीव भांड्यात पडेल. एकदा ‘भास’ समजला की आपण त्याचे निवारण तरी करू, न जमल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेऊ, इथपर्यंतचा दिलासा मिळेल. मनाचा त्रास कमी होईल. स्वतःला झालेले भास इतरांनाही झाले आहेत, होत आहेत हे एकदा समजले की हायसे वाटते. असे भास होणारे आपण एकटेच नव्हे हे ही मन शांत करायला नसे थोडके.

माझे पती रमेश यांना झालेले त्रास-

अचानक एक दिवस त्यांना वाटू लागलं की त्यांचं पैशाच पाकीट जळलय, बँकेची कार्ड्स जळून गेले. परत परत ड्रॉवर मधून वॉलेट काढायचे आणि दाखवायचे. मी त्यांना त्यावरून पूर्ण हात फिरवून पहायला सांगितले. कन्व्हिन्स झाले की वॉलेट ठेवून यायचे. पण पंधरा-वीस मिनिटांनंतर परत रिपीट. आधी मला समजेना की असे काय चाललंय, का असं होतय. पण हे सतत अट्टेचाळीस तास, रात्रंदिवस चाललं, तेव्हां मी पूर्ण हतबल झाले. तोपर्यंत डॉक्टरांना फोन करण्याचे सुचले नाही, गोंधळून गेल्यामुळे असेल. शेवटी डॉक्टरांना फोन करणे हा एकच उपाय होता. डॉक्टर म्हणाले अमूक एक गोळी रोज तीन एवजी दोन घा. त्या बंद केलेल्या एका गोळीने सुधार पडला हळू हळू तो

भास कमी झाला.

त्यांना ब्रिज खेळण्याची हॉबी होती. पॅन्डमिक काळात ऑनलाइन टूर्नामेंट्स जोरात चालू झाले. हा ऑनलाइनचा अभ्यास त्यांना नवीन होता पण वयाच्या एकाहत्तराव्या वर्षी ते शिकण्याची जिद्द नेहमीप्रमाणे शाबूत होती, शिकले व कोणत्याही देशात चाललेल्या टूर्नामेंट्स मध्ये खेळणे सुरू झाले. कधी-कधी रमी पण खेळतसे, पण इथे एक नवीन हॅल्यूसिनेशन ने शिरकाव केला. कंप्युटरवर खेळत असताना सारखं बोलण चालू व्हायल लागलं. सुरवातीला वाटलं की खेळातल्या पार्टनर बरोबर डिस्कशन करत आहेत. मग तो हॅल्यूसिनेशन आहे हे समजायला परत वेळ लागला. काही दिवसानंतर मनातल्या मनात मी म्हणत असे की हे वेड लागल्यासारखे एकटेच का बडबडतात. शेवटी एके दिवशी मी त्यांना विचारल की, हल्ली तुमच्या सोबत कुणी नसताना तुम्ही बोलत असता असं का करता? तेव्हां ते म्हणाले अग मला सतत असं वाटतं की कोणीतरी माझ्या शेजारी खुर्चीवर बसून बोलतय. मग मी सुचवलं की बोलायच्या आधी एकदा शेजारी बघत जा की कोणी तिथे आहे का? या हॅल्यूसिनेशन ने एक्झिट करायला तीन-चार महिने लावले, पण गेले एकदाचं. हे हॅल्यूसिनेशन त्यांना किंवा मला इजा न पोचवणारे होते. पुढे काहीच दिवसा नंतर रात्री उठून मला मारायला लागले. दोन्ही हातांनी जोर जोरात मारायचे. एक तर पुरुषाचा हात, आणि गाढ झोपेत असताना मी हादरून जायचे. त्यांचे हात धरले तरी ते थांबायचे नाहीत. असा चार-पाच वेळा झाल्यावर मी त्यांना विचारले की झोपेत स्वप्न पाहिले का? कोणते स्वप्न? वगैरे. मग ते म्हणाले, वाघ/सिंह/ त्यांचे दोन भाऊ किंवा चोर त्यांच्या अंगावर धावून येत आहेत म्हणून ते त्यांना मारतात. मग परत माझे समुपदेशन चालू. पण या वेळी हे हॅल्यूसिनेशनस लवकर कमी होण्याची लक्षणे दिसत नव्हते मग मी त्यावर एका उपाय केला. माझ्या पायाकडे त्यांच व त्यांच्या पायाकडे माझं डोके असे करून झोपू लागले. जवळ-जवळ चार-पाच वर्षानंतर तो भास कमी होऊ लागला.

पॅन्डमिकने जोर धरला होता घरातून बाहेर जाण्याची मुभा नव्हती, अशा वेळी एका संध्याकाळी रमेश तयार होऊ लागले. मला समजेना काय चाललंय. मी विचारलं तर म्हणाले अग आता तो मराठे आला नव्हता का, त्याच्या मुलाच्या रिसेप्शनला जायचं आहे ना आपल्याला! मी त्यांना आठवण करून दिली की इथे कुणीच आलं नाही कारण कोविड मुळे घरातून बाहेर जायला परवानगीच नाही. पण माझं समजावणं पालथ्या घड्यावरचं पाणी होत. अर्धातास झाला तरी काहीही ऐकून घेण्याची अवस्था

नव्हती, त्यांना जायचेच होते. आता मला भास परिचयाचा झाला होता. पण काही केल्या त्यातून त्यांना बाहेर काढण्यासाठी उपायच सुचेनात शेवटी मी बाहेरच्या खोलीत जाऊन खूप रडले. मी रडण्याचे ऐकून हे पटकन् बाहेर आले. बहुदा माझी अवस्था पाहून त्यांना धक्काच बसला. तीन-चार वर्षांचं मूल जसं निरागसपणे आपली चूक कबूल करत उभं रहावं तसे ते उभे राहिले होते. (आजही हे दृष्य जशाचे तसे डोळ्यासमोर उभे आहे).

ट्रेनिंग डिव्हिजनचे भास पाच-सहा वेळा झाले. टाटा मोटर्स मधून रिटायर झाल्यानंतर जवळ-जवळ तेवीस वर्षानंतर हा भास होऊ लागला. आमच्या दोन खोल्यांमधून समोरच्या बंगल्याचे ओळीने लहानशा चार-पाच खिडक्या दिसतात. वीस-बावीस वर्षे ते ही गोष्ट पाहात होते पण आता त्यांना तिथे फक्त ट्रेनिंग डिव्हिजन दिसत होते. मग मी त्यांना खाली घेऊन जाऊन (आम्ही दुसऱ्या मजल्यावर राहतो) दाखवू लागले की हा दामल्यांचा बंगला हे ट्रेनिंग डिव्हिजन नाही म्हणत चोहीकडे दाखवून आणले. असे चार-पाच दिवस दाखवल्या नंतर तो भास पूर्णपणे थांबला.

पुढची पायरी होती सापांच्या भासाची. ही जरा धोकादायक होती. कारण रात्री टॉयलेटमध्ये जाण्यासाठी उठून उभे राहायला यांना दीड ते दोन मिनीटे लागत. पण झोपेत सापांचा भास झाला की क्षणार्धात ते बाहेरच्या खोलीत पोचत असत. मी आवाज दिला की म्हणत 'आशा अंथरूणावरून खाली उतरू नकोस खूप साप आहेत'. याच्यावरचा उपाय म्हणून रात्री झोपताना दोघांचा एकेक हात एकमेकांना बांधून ठेऊ लागले. कारण मला, त्यांची वेगाने पळून जाण्याची भीती वाटायची. भिंती, दरवाज्यांना आपटून जर पडले तर काय होईल याचा जबरदस्त धाक होता. एकदोन दिवसानंतर माझ्या लक्षात आले की ते जर धाडकन उठून पळू लागले तर हात बांधला असल्यामुळे ते पडतीलच शिवाय मी पण ओढली जाईन आणि कॉटवरून खाली पडेन. म्हणून बांधण्याचा उपाय दोनच दिवसांनी थांबविला आणि ते पळून गेले की मी पण उठून ज्या खोलीत ते असतील तिथले दिवे लावून साप नाहीत याची खात्री करून देत असे. वर्षभर नंतर ते भास थांबले.

आपल्या मंडळाचे संस्थापक, श्री. मधुसूदन शेंडे यांचे भास मी अनुभव घेतलेल्या भासांपेक्षा खूप वेगळे आहे. त्यांचा पहिला भास २००६ साली अमेरिकेत असताना झाला. बागेतील आजूबाजूच्या झाडीत कुणीतरी हिंडतय असे वाटले म्हणून घरातील सर्वांना त्यांनी रात्री उठवलं. २००६ ते २०११ पर्यंत भास झाले नाहीत. नंतर २०११ ला अंगावर किडे हिंडतात. तोंडातून दोरे निघतात असे वाटू लागलं. ते इतक्या शिगेला पोचलं की त्यांना

दवाखान्यात अॅडमिट करावं लागलं. ICU मध्ये ठेवावं लागले तेव्हा ते पळून जाण्याचा प्रयत्न करत असत. भासाचा हा ही एक भाग होता की, अमेरिकेहून त्यांना मदत करायला आलेला मुलगा, त्याची पत्नी व त्यांच्यावर उपचार करित असलेले डॉक्टर हे कट करत आहेत असे वाटू लागले. काही औषधे कमी केल्यानंतर भास अटोक्यात येऊ लागले.

आमचे एक शुभार्थी रमेश घुमटकर एकटेच राहतात त्यांना आपल्या घरात माणसे वावरतात असे भास होत असते. स्कूटर वरून जाताना कुणीतरी ओव्हरटेक करतं, फिरायला गेले असता मागून कुणीतरी येतंय असे वाटायचे.

श्री. शेंडे यांच्या सारखं आमची एक शुभार्थी प्रज्ञा जोशी हिलाही वाटायचे. तीन वेगवेगळ्या वेळी वेगवेगळ्या दवाखान्यांमध्ये अॅडमिट केले असताना सतत ती मला सांगत असे की सगळे डॉक्टर्स, नर्सस तिच्या विरुद्ध कट करतात. काही शुभार्थीना तर ध्यानी मनी नसलेले भास होतात. आता पर्यंत मी केलेल्या पाहणीत तीन-चार पुरुष शुभार्थीना आपल्या पत्नीच्या चारित्र्याचा संशय येऊन ते पत्नीला खूपच वाईट साईट बोलत असत. हा जरी औषधांनी होणारा भास असला तरी शुभंकराला खचून जायला होते.

आणखी एक शुभार्थीनी पण असेच केले होते. ते स्वतः बेडरिडन् होते. त्यांना भास व्हायला सुरू झाले. आपल्या बहिणीच्या नवऱ्याचे निधन झाले आहे. सर्व लोक जमले आहेत. बहीण रडत आहे असे दिसत होते. त्यांनी आपल्या नातेवाईकांना फोनही केले. मग पत्नीला सर्वांना फोन करून सांगावे लागले की त्यांना तो भास झाला होता. मग त्यांनी नणंदेला आपल्या पती समोर बसवून समजावण्याचा प्रयत्न केला.

आणखी एक शुभार्थीला हॉस्पिटल मध्ये असताना आपल्या पतीने नर्सला धक्का दिल्याने सर्व नर्सांनी संप पुकारला आहे, तिच्या पतीला मारण्यासाठी ते सगळे मागे लागले आहेत असे वाटत होते.

दीपा होनप हिच्या वडिलांना दोन वर्षे भासाचा त्रास झाला होता. ते सिव्हिल इंजिनिअर असूनही इंजिनिअरिंगच्या सर्व शाखांचे घरातील काम स्वतः करायचे. (मॅकेनिकल, इलेक्ट्रिकल, इलेक्ट्रॉनिक ई.) त्या दोन वर्षांत मात्र कोणतेही उपकरण बिघडलेले नसतानाही रिपेअर करायला जायचे. जेव्हा त्यांना फाउलर बेड वर झोपवायचे तेव्हा बेडच्या बाजूच्या रॉड्स मधून पाणी वाहत आहे असे वाटायचे. लेकीला ते सतत सांगायचे की आपले

पेन्शनचे काम अर्धवट राहिले आहे त्यासाठी आपण पेन्शनच्या ऑफीसमध्ये जाऊ. दिपाने त्यांना भासातून बाहेर काढण्याचं बरेच प्रयत्न केले. पण जेव्हा यश मिळत नाही तेव्हा हेल्पलेस वाटलं असं ती म्हणाली.

प्रज्ञा जोशी रात्री अंथरूणावरून धावत तीन मजली जिना उतरून आपल्या न आलेल्या वयोवृद्ध वडिलांचे स्वागत करायला जात असे. मुलाचे लग्न ठरले आहे असे भास होऊ लागले. तेव्हा तर लग्नाच्या तयारीला जोमाने काम करत होती.

शुभार्थी शशिकांत देसाई एके दिवशी अचानक आपली पत्नी वसूला म्हणाले- आपल्याकडे राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी आले आहेत. त्यांच्या भावाच्या अंत्य यात्रेला जायचे आहे. मला पैसे व मोबाइल दे. अर्धा दिवस ते त्याच भासात गुंतले होते. अजून एकदा डे केअर सेंटर वरून घरात येता-येता म्हणाले, 'मी तयार होतोय, तू पण लवकर तयार हो. ते मला मुलगी दाखवायला येणार आहेत. ती मगाशी डे केअर सेंटर मध्ये येऊन गेली आहे.' त्यांनी नवीन कपडे घातले. पत्नीला खायला करायला सांगितले. तिने समजूत घालण्याची शर्थ केली पण ते ऐकत नव्हते. तास दीडतास झाल्यावर ती त्यांना म्हणाली बुहतेक ते येणार नाही असे वाटते मी जरा वॉक करून येते. नंतर तासाभराने त्यांनी कपडे बदलले आणि म्हणाले की बहुतेक येणार नाहीत.

काही वेळा कॉट वरून उतरल्यानंतर उडी मारून चालायचे- म्हणायचे तिथे पाणी आडलय. त्यांच्या आईच्या मृत्यूनंतर काही वेळा रात्री आपली आई आपल्या दोघांच्या मध्ये झोपली आहे असा भास होत असे. वसूने बऱ्याच वेळा त्यांना जे वाटते ते खरे नाही म्हणून लाख पटवले तरी देसाईना मात्र ते कधीच पटले नाही. ते म्हणत असत की हो मीच अग्नि दिला आहे तिला. पण आता हे पहा इथं ती झोपली आहे.

एकदा त्यांनी आपल्या पत्नीच्या चारित्र्याचा संशय इतक्या तीव्रतेने घेतला (फक्त एकदाच हे घडले) की एका पहाटे तिला उठवले आणि विचारले की तुझे काय चाळे चालले आहेत ? तिला दम भरला आणि लगेच तिच्या भावाला मुंबईला फोन केला. दुसऱ्या दिवशी दोघेही भावाकडे गेले. सर्वासमोर तिची तक्रार केली, म्हणाले - तुम्हाला सावध करायला आलोय. हिच्या या वागण्याने पुढे काही विपरीत घडले तर मला जबाबदार धरू नका. सासरच्या मंडळीने त्यांना समजावण्याचे शतप्रयत्न केले (रागावून त्रास आहे असे सांगून) पण ते ऐकण्याच्या मूडमध्ये नव्हतेच.

शुभदा गिजरे यांना चार वर्षांपूर्वी भासाचा त्रास होत असे.



समोरच्याकडे कुणीतरी निवर्तलं आहे. एकदोन वेळा, रात्री आपला भाऊ दिल्लीहून आलाय म्हणून हसत खेळत गप्पा मारत बसत असत. पण त्यांचे पती श्री. विलास गिजरे म्हणाले की, भासांची चाहूल लागता क्षणी आम्ही आमच्या न्यूरालॉजिस्टशी संपर्क करतो. ते औषधांमध्ये बदल सुचवतात त्या प्रमाणे औषधे दिली की आता भास व्हायचे पूर्ण बंद झाले आहेत.

शुभंकर अंजली महाजन यांचे पती श्री. केशव महाजन यांना दिवंगत कन्येची कॉलेजची फी भरायचे भास व्हायचे. समजूत घालणे अशक्य झाले तेव्हा तिने पंचवीस हजार रुपयांचा चेक त्यांच्या हातात दिला. तेव्हा आपल्या स्वरूपाला आता कॉलेजमधून काढणार नाहीत या आनंदाने चेक आपल्या जवळ ठेवला. त्या नंतर कधीच हा भास झाला नाही. अजून एकदा ऑडिटला परगावी जायचे आहे मित्रांसाठी डबे भरून खाऊ दे व माझी बॅग भर म्हणाले. अंजलीने बॅग भरून शेजारी मोठा रिकामा डबा ठेवला आणि त्यांना सांगितले की उद्या सकाळी लवकर उठायचे आहे, आता झोपा. मग ते ती गोष्ट विसरून पण गेले.

आपले एक शुभार्थी मधुकर देशपांडे यांना भास झाला की त्यांच्या दारासमोर मोठी गर्दी जमली आहे. ती आत घुसेल म्हणून घाबरून पोलिसांना फोन करून मदत मागितली. हे सर्व नातीने पाहिले व लगेच आजीला सांगितले. त्यांनी त्याक्षणी पोलिसांना फोन करून आपल्या पतीला भास झाला असे सांगून प्रकरण मिटवले.

अशी अगणित उदाहरणे आहेत. शुभार्थी त्यातून जात असतात. ते भास आपल्याला भास असले तरी शुभार्थी ते अनुभवत असतो. त्याला त्या क्षणी त्यातून काढायला आपली बुद्धी आपले विवेकपूर्ण चातुर्य वापरावे लागते. ते कामी येईलच असे नाही. डॉक्टरांचे सल्ले घेत राहणे हा शेवटचा उपाय आहे. तो जरूर घ्यावा.

श्री कर्णी आपले शुभार्थी (मृदुला कर्णीचे पती) यांना तर सापांचा त्रास इतका व्हायचा की कामाला येणाऱ्या बाईलाही त्यांच्या आजाराची कल्पना देऊन ठेवली होती. कारण ते रात्रंदिवस हातात काठी घेऊन हिंडत असत. मृदुलाला कॉलेज असे (ती केमिस्ट्रीची प्रोफेसर). रोजच्या रोज न चुकता सकाळी उठल्या उठल्या घरभर पसरलेले कपडे, भांडीकुंडी यांची आवराआवर करून नंतरच कामाला सुरुवात करायला लागे. कपाटात साप घुसलेत म्हणून संपूर्ण कपाट रिकामं होई. भांड्यांच्या ट्रॉली रिकामी व्हायच्या. कपाटाला कुलुप लावले तरी त्याच्या दरवाजावर काठीने मारत बसत. सकाळ संध्याकाळ काठीने साप मारणे तेव्हा थांबले जेव्हा त्यांना त्यांच्या सुनेने एक गोड नातु दिला. अंगावर सारखी धूळ पडते असाही भास त्यांना

होत असे. नंतर मात्र त्यांचं जग नातवाभोवती फिरू लागले. भास तर थांबलेच शिवाय नैराश्य जाऊन चेहरा फुलू लागला. कुणाचा भास कसा कमी होईल याची खात्री नसते.

दृश्य भास, स्पर्श भास, वास व चवीचे भास, ऐकण्याचे भास असे प्रकार त्यात असतात. भास होत असताना वास्तव, अवास्तवते मधील फरक शुभार्थींना समजत नसतो. कधी-कधी मानसोपचार तज्ज्ञांचीही मदत घ्यावी लागते. भासाच्या लक्षणांची सुरुवात झाल्या-झाल्या डॉक्टरांना कल्पना देऊन उपाय करणे अत्यावश्यक आहे असे डॉ. हेमंत संत यांनी दोन हजार बारा साली आपल्या कार्यक्रमात सांगितले आहे. भास हे भास असतात पण कधी-कधी शुभंकराच्या गळ्याभोवतीचे फास बनतात. पण तरीही आपले प्रयत्न आपण थोडेच सोडायचे असतात!

विजयालक्ष्मी रेवणकर  
9850849529

## आमचा सपोर्ट ग्रूप

आगळा वेगळा आहे खूप  
आमचा पार्किन्सन्स सपोर्ट ग्रूप  
शुभंकर आणि शुभार्थी  
नावेच देतात हेतुची प्रचिती  
ग्रूपमध्ये आमच्या असं काही मिळतं  
निराशा, दुःखाला पळवून लावतं  
कुणी उत्तम गायक, कुणी उत्तम लेखक  
कवी, डॉक्टर, भाषातज्ञ, विचारवंत, प्राध्यापक  
शंका प्रश्नांना मिळतात उत्तरं  
मनाला समाधान लाभतं खरं  
आदर होतो भावनांचा, हात मिळतो मदतीचा  
अनुभवाचे बोल देतात संदेश धीराचा  
कौतुकाची थाप देते उमेद जगण्याचा  
प्रेरणा मिळते पी. डी. वर मात करण्याला  
व्याख्यानं, उपक्रम, भेटीतुन होतं उद्बोधन  
भावनांचं, विचारांचं आदान - प्रदान  
म्हणूनच बनलय हे आमचं कुटुंब  
प्रेम, जिवाळ्याने भरलय तुडुंब

सौ. छाया फडणीस

# स्तोत्रमंत्रांची कहाणी

डॉ. अमिता धर्माधिकारी  
शुभंकर



श्लोक, मंत्र, सूत्र आणि स्तोत्र हे आपल्या संस्कृतीचे अविभाज्य अंग आहेत. त्यांचा अर्थ न कळता सुद्धा कुणी त्यांचे पठण केले तरी ते कानाला गोड लागते, मनाला शांतवते, आजूबाजूचे वातावरण प्रसन्न, पवित्र झाल्यासारखे वाटते. कुठल्याही नादमधुर, गेय अशा शब्दरचनेला आपण श्लोक म्हणू शकतो. उदा. मनाचे श्लोक. सूत्र म्हणजे धागा. जसे धाग्यात फुले गुंफून आपण माळ बनवतो, तसे अनेक श्लोक एकत्र केले असता सूत्र तयार होते. पाच श्लोक एकत्र केले असतं पंचकम्, आठ श्लोकांचे मिळून अष्टकम् असे म्हणण्याची पद्धत आहे. उदा. महालक्ष्मी अष्टकम्. मंत्र म्हणजे काय? 'मननात त्रायते इति मंत्रः'. ज्याचे मनन केले असता संकटापासून रक्षण होते तो मंत्र, अशी मंत्र या शब्दाची व्युत्पत्ती आहे. स्तोत्र हा संस्कृत शब्द 'स्तु' या धातुपासून तयार झाला असून त्याचा अर्थ एखाद्या देवतेची स्तुति करण्यासाठी रचलेले काव्य असा होतो. या लेखात आपण आपल्या नेहमीच्या म्हणण्यातील काही स्तोत्र, श्लोक, मंत्र हे केवळ एखाद्या देवाची स्तुती करण्यासाठी रचलेले काव्य असते की यापलीकडे त्यात काही असते, असा विचार करण्याचा प्रयत्न करणार आहोत.

वेद हे भारतीय संस्कृतीचे मूलाधार ग्रंथ मानले जातात. जगातले पहिले साहित्य म्हणजे वेद. वेद वाडमयावर आधारलेली संस्कृती म्हणजे वैदिक संस्कृती होय. इ. स. पूर्व १५०० ते ५०० हा कालखंड म्हणजे वैदिक काळ मानला जातो. या कालखंडात सर्व समाज शांती आणि समाधानाने युक्त असे जीवन जगत असे. वैदिक काळातच देवता आणि धार्मिक परंपरा या संकल्पनांची निर्मिती झाली असे मानतात. विज्ञानाचा फारसा प्रसार न झाल्याने निसर्गातील शक्तींना देवता मानले जाऊ लागले. पहिला रचला गेलेला वेद जो ऋग्वेद, त्यात सूर्य, अग्नि, इन्द्र, वरूण यांना देवतास्थानी कल्पून

रचलेल्या ऋचा आणि सूक्ते आहेत. ऋचा म्हणजे श्लोक आणि अशा अनेक ऋचा एकत्र करून जे बनते ते म्हणजे सूक्त किंवा सूत्र होय. निसर्गाशी समन्वय साधून तसेच नैतिकता, कर्तव्य परायणता पाळून जगण्याची परंपरा वैदिक काळात जपली जात असे. तसेच त्यानंतर ती पुराणकाल, नंतर रामायण महाभारत काळात जपलेली आढळते.

आता चालू असलेल्या युगाला कलियुग म्हणून ओळखले जात असले तरी शांती समाधानाने युक्त जीवनाची अपेक्षा आजही सर्वांना असतेच. त्यासाठी साधना करणे आवश्यक आहे असे अध्यात्म सांगते. साधना या शब्दाचा अर्थ 'एखाद्या ध्येयाच्या प्राप्तीसाठी केलेले परिश्रम' असा होतो. पण सामान्यतः हा शब्द अध्यात्माशी जोडला गेलेला आहे. साधनेचा लाभ बुद्धीची एकाग्रता साधणे, मनोविकारांवर प्रभुत्व मिळवणे, आत्मिक शक्तीची वाढ करणे यासाठी होतो, एवढंच नव्हे तर मानवाच्या स्थूल शरीराला सुद्धा त्यातून लाभ होतो असे म्हटले जाते. आपल्या ऋषी मुनींनी, संतांनी, आध्यात्मिक गुरूंनी वेगवेगळ्या प्रकारच्या साधनेचे दैनंदिन आयुष्यात काय महत्त्व आहे ते सांगितले आहे. पण साधना करायची म्हणजे नेमके काय करायचे हा प्रश्न सामान्य माणसाला पडतो. 'साधना' या शब्दाला सामान्य माणूस थोडा बिचकतो. त्याला वाटते साधना म्हणजे काहीतरी अवघड काम आहे आणि त्यासाठी तो गुरूच्या शोधात असतो. गुरू भेटले आणि गुरूकडून दीक्षा मिळाली म्हणजे त्यांनी आपला स्वीकार केला असे माणसाला वाटते. श्रद्धाळू माणूस गुरूंनी सांगितलेली साधना करायला मनापासून सुरवात करतो. अलीकडे साधनेचा अनुभव देण्याचा दावा करणारी ठराविक दिवसांची शिबिरे अनेकदा आयोजित केली जातात. पण 'साधनेत मन एकाग्र होत नाही', 'साधनेला बसले की मनात इतर विचारांची गर्दी होते' ही तर जवळजवळ प्रत्येकाची तक्रार असते. त्यामुळे साधना हे आपल्यासारख्या संसारी माणसाचे काम नाही, साधनेत राहण्यासाठी संन्यासी बनले पाहिजे, किमान संसारात संन्यस्त वृत्तीने तरी राहिले पाहिजे असे त्याला वाटू लागते. असे आपण केले नाही तर आपली जीवनशैली चुकीची आहे असा त्याचा समज होऊ लागतो. त्याच्या मनात सतत शंका कुशंका येत राहतात, मन भयग्रस्त बनते. एकदा मनावर कुठल्या तरी भीतीचा पगडा बसला की तो रोजच्या गोष्टीतही अडखळू लागतो. हे असे होणार हे आपल्या

प्राचीन ऋषी मुनींच्या लक्षात आले असणार आणि यावर उपाय काय करायचा, सर्वसामान्य लोकांनाही साधनेच्या मार्गाकडे कसे वळवायचे? असे प्रश्न त्यांना पडले असतील. साधनेचे शारीरिक, मानसिक, भावनिक इत्यादि काय लाभ होतात हे ते स्वानुभवाने जाणत होते. हे लाभ सगळ्या समाजाला मिळावेत असे त्यांना जरूर वाटत असावे. वेद कितीही श्रेष्ठ असले तरी सामान्य माणसाला ते समजायला कठीणच जातात. त्यानंतर आलेली उपनिषदे, तीही सोपी नाहीत. त्यानंतर श्रीकृष्णांनी सांगितलेली भगवद्गीता हे वेदांचे सर्वसमावेशक रूप आहे असे प्रतिपादन ज्ञानदेवांनी केले. म्हणजेच सामान्य माणसाच्या लाभासाठी अवघडापासून सोप्याकडे असा हा प्रवास प्राचीन काळापासून अव्याहतपणे चालू आहे.

बहुधा यातूनच सहज स्मरणात ठेवता येतील, उच्चारता येतील, पाठ करता येतील असे काही स्तोत्र, मंत्र जर निर्माण केले, तर त्यांच्या नियमित पठणाने अनायासेच साधनेचे बरेचसे फायदे सर्व समाजाला होतील अशी मंत्र, स्तोत्र रचणाऱ्यांची धारणा असावी. गीता ही तुलनेने सोपी असली तरी ती संस्कृत भाषेत होती. ज्ञानदेवांच्या काळात त्यांच्या आजूबाजूच्या समाजाची मातृभाषा मराठी होती. त्यामुळेच गीतेतील ज्ञान मातृभाषेतून समाजाला मिळावे म्हणून ज्ञानदेवांनी ज्ञानेश्वरीची रचना केली. अर्थात तीही समजून घेणे कठीणच आहे. 'न लगे नाना युक्ती व्युत्पत्तीचे वर्ग । हरीचे कीर्तन सोपे बहू ॥ असे उद्गार नंतरच्या काळातील संत एकनाथांनी काढावेत यातच सर्व काही आले.

तसे बघायला गेले तर हजारो स्तोत्र आणि मंत्र आहेत. पण त्यातले काही ठराविक श्लोक, मंत्र हे दररोज म्हटले जातात, काही विशिष्ट प्रसंगी घरोघरी म्हटले जातात. उदा. गायत्री मंत्राचे पठण दररोज करावे असे सांगितले जाते. पण गायत्री मंत्रामध्ये गायत्री म्हणजे कोण किंवा गायत्री मंत्राचा अर्थ काय हे तो म्हणणाऱ्यांना माहिती असतेच असे नाही. श्री रामरक्षा स्तोत्र नियमितपणे म्हणावे, गणपती उत्सवात अथर्वशीर्षाची आवर्तने करावीत, नवरात्रात सप्तशतीचा पाठ म्हणावा असे काही प्रघात आहेत. याचे कारण काय असावे? श्लोकांचा अर्थ कळला नाही तरी पाठ करून नुसते मनापासून म्हणावे. तेवढेही जमत नसेल तर दुसऱ्या माणसाकडून ते म्हणून घ्यावे आणि आपण त्याचे श्रवण करावे. त्याने सुद्धा शरीराला, मनाला फायदे मिळतात असे सांगितले जाते. पण असे कसे होते, असा प्रश्न मनात येतो. आपण त्यांच्या रचनेकडे बारकाईने पाहिले असता याचे कारण थोडेफार लक्षात येईल. उदा. हेच बघा ना, बहुतेक सर्व मंत्रांच्या, स्तोत्रांच्या ओळींचा शेवट लं, वं, रं, यं.. अशा प्रकारच्या अक्षरांनी होतो. यापैकी काही अक्षरे शरीरातील वेगवेगळ्या चक्रांची बीजाक्षरे आहेत. या अक्षरांचे

पुनःपुन्हा उच्चारण केले गेल्यामुळे शरीरातील विशिष्ट अंतर्गत भागांवर आघात होत राहतात आणि त्यातून अनायासे शरीरातील मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र इत्यादि षट्चक्रांची साधना होते. मनाला शांती मिळण्यासाठी शरीर स्वस्थ असले पाहिजे हे आता सर्वमान्य झाले आहे. म्हणूनच एखादे स्तोत्र म्हणायची वेळ आली तर ते कुठल्यातरी देवाची स्तुति करण्यासाठी रचले गेले आहेत किंवा ते एका विशिष्ट धर्मग्रंथात समाविष्ट केले आहेत अशा दृष्टीने केवळ त्याच्याकडे न बघता थोड्या वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहण्याचा प्रयत्न आपण इथे करणार आहोत.

ओम् (ॐ) हा पवित्र ध्वनी असून तो बऱ्याच प्राचीन भारतीय तात्त्विक ग्रंथांमध्ये विश्वाचा नाद म्हणून ओळखला जातो. बाकीचे सर्व नाद याच्यात समाविष्ट असतात असे मानले जाते. संस्कृतमध्ये त्याला प्रणव असे म्हणतात. प्रणव या शब्दाचा अर्थ रुंजी घालणे, गुणगुणणे असा होतो. ॐ चा संबंध जरी भारतीय संस्कृतीशी जोडलेला असला आणि हिंदू, बौद्ध, जैन या धर्मांमध्ये ॐचा जप करणे आध्यात्मिक मानले जात असले तरी तो कुठलीही संस्कृती, धर्म यांच्या पलीकडे असून देवाच्या किंवा ब्रह्माच्या सगळ्या व्याख्या यात समाविष्ट आहेत. हिंदू धर्मातील मांडूक्य उपनिषदात ॐच्या ध्वनीचे तीन भाग वर्णिले आहेत. योगसूत्रे ज्यांनी पहिल्यांदा लिहिली आणि शिकवली त्या पतंजलि ऋषींनी हे तीन विभाग म्हणजे विश्वातील सर्व नादांची सुरुवात, मध्य आणि शेवट आहे असे सांगितले आहे. उच्चारारूपाने त्याचे स्पेलिंग OM असे केले तरी अनेकदा उच्चार केल्यावर ॐ म्हणजे A-U-M अशा तीन अक्षरांचा बनला आहे हे लक्षात येते. येथे तीन या आकड्याला फार महत्त्व आहे. जसे जागृती, सुषुप्ती, स्वप्न या अवस्था; ब्रह्मा, विष्णु, शिव या देवता; ऋक, यजु, साम हे मूळ वेद; पृथ्वी, वातावरण, अंतरिक्ष ही जगे; भूत, वर्तमान, भविष्य हे काळ इत्यादि. ॐ चे चिन्ह जरी सगळ्यांच्या परिचयाचे असले तरी त्यातील तीन वळणे, चंद्रकोर आणि त्यावरचा बिंदू म्हणजे नेमके काय आहे हे सगळ्यांना माहिती नसते. या चिन्हातील प्रत्येक भाग हा विशिष्ट स्थिती दर्शवतो. सुरुवातीला 'अ' या अक्षराची दोन वळणे येतात. खालचे मोठे वळण जागृतावस्था दाखवते. या स्थितीत मन हे शरीराच्या माध्यमातून काम करते. वरचे वळण ही सुषुप्ती म्हणजे गाढ निद्रेची निदर्शक असून या अवस्थेत माणूस शारीरिक तसेच मानसिक क्रियांपासून पूर्णपणे अलिप्त असतो. मधले वळण उकारासारखे असून ते स्वप्नावस्था दाखवते. ती जागृती आणि सुषुप्ती यांच्यामध्ये असून या अवस्थेत माणूस सुप्त मनाचा शोध घेतो. टिंब हे तुरिया किंवा ज्ञानाचे प्रतीक असून आध्यात्मिक ऊर्जेशी जोडले गेल्यामुळे ही स्थिती प्राप्त होते. प्रत्येक गोष्ट ही आत्म्यातून निर्माण झाली

असल्याची जाणीव माणसाला येथे होते. चंद्रकोर ही माया दर्शवते. ती तिन्ही वळणांना टिंबापासून अलग करते. माया म्हणजे भ्रम असून तिच्यामुळे आत्मा हा भौतिक जगाशी जोडला जातो. ॐ च्या जपामुळे भौतिक जाणीवांची तीन वळणे ओलांडून माणूस ज्ञानाचा बिंदू प्राप्त करतो.

देवळात, योगाच्या क्लासमध्ये, घरात, टीव्हीवर ॐचे चिन्ह असणे हे भारतातच नव्हे तर पाश्चिमात्य देशातही प्रचलित आहे. सामान्य माणसासाठी हा ध्यानाचा समानार्थी शब्द आणि योगा करणाऱ्यांसाठी शांतीचे प्रतीक असला तरी त्याचा खरा अर्थ हिंदू तत्त्वज्ञानाशी निगडित आहे. त्याचा प्रभाव समजण्यासाठी त्याच्या ध्वनीबद्दल मूलभूत माहिती असणे गरजेचे आहे. ध्वनी तयार होण्याची यंत्रणा गुंतागुंतीची असते. ध्वनी हा लहरींचा बनलेला असतो. एखाद्या उगमस्थानातून निर्माण झालेला ध्वनी हा हवेतून प्रवास करून कानांपर्यंत पोचतो, मग तो मेंदूकडे जातो आणि तिथे त्याचा काहीतरी अर्थ लावला जातो. दर सेकंदाला निर्माण होणारी ध्वनीची कंपने म्हणजे ध्वनीची फ्रिक्वेन्सी. प्रत्येक वस्तु आणि व्यक्तीची कंपनांची एक ठराविक फ्रिक्वेन्सी असते. मनुष्यप्राण्याचे आणि वस्तुचे संपूर्ण अस्तित्व हे कंपनांवर आधारित असून जिथे कंपने असतात तिथे ऊर्जा आणि ध्वनीचे अस्तित्व असते. ज्येष्ठ संशोधक निकोला टेस्ला एकदा म्हणाले होते, 'तुम्हाला जर विश्वाची रहस्ये उकलायची असतील तर ऊर्जा, फ्रिक्वेन्सी आणि कंपने अशा दृष्टिकोनातून विचार करा.' ओम् या शब्दाला हिंदू पुराणात प्राचीन निर्मितीचा ध्वनी म्हटलेले आहे. ओम् हेच विश्वाचे मूळ कंपन असून यातूनच बाकीच्या सर्व कंपनांचा आपल्याला साक्षात्कार होतो.

अ, ऊ, म हे तीन स्वर नैसर्गिकपणे शरीरात असतात. हे तीन स्वर शरीरातील ७२००० नाड्यांना स्पर्श करू शकतात. यातील प्रत्येक ध्वनी संपूर्ण शरीराच्या चैतन्य यंत्रणेच्या कुठल्या न कुठल्या भागाला चालना देतो. आणि हे तिन्ही ध्वनी मिळून संपूर्ण यंत्रणेला जागृत करतात. आपल्या शरीरात सात चक्रे, जी चैतन्याची प्रतीके आहेत आणि जी शारीरिक, मानसिक तसेच आध्यात्मिक पैलूंशी जोडलेली आहेत, त्या सात चक्रातूनच ॐ उच्चारणाचा मार्ग जातो. म्हणजे ॐ या ध्वनीची सुरुवात, मध्य आणि शेवट यांचा या चक्रातून प्रवास होतो. कसे ते पाहू. शरीरातील ७२००० नाड्या नाभिपाशी एकत्र येतात. नाभी हे जणू काही शरीराचे देखभालीचे केंद्र असून विष्णू ही देखभालीची देवता असते. गर्भात असताना बालक मातेशी नाभीद्वारे जोडलेले असते. एका जागी शांत बसून खोल श्वास घेऊन ॐ म्हणायला सुरुवात केली की त्यातील अ चा उच्चार मणीपुर चक्रातून म्हणजे नाभितून सुरू होतो. पुढे ऊ च्या उच्चाराने ध्वनी हा हृदय, कंठ आणि भुवयांचा मध्य यातून

जातो. म्हणजेच तो अनाहत, विशुद्धी आणि आज्ञा या चक्रातून जातो. शेवटी म उच्चारणाच्या वेळी तो शिरोभागी येऊन थांबतो. म्हणजेच तो सहस्रार चक्रात विलय पावतो.

अ, ऊ आणि म हे ध्वनी इतके मूलभूत आहेत की त्यांच्या उच्चारणासाठी जिभेचीही आवश्यकता नसते. जीभ या तीन ध्वनीचे मिश्रण करून अगणित परम्यूटेशनस कॉम्बिनेशनस बनवू शकते. या तीन ध्वनीमधून इतर ध्वनी कसे निर्माण होतात याबाबत प्रयोगशाळेत काही प्रयोग करण्यात आले आहेत. तीन वाद्यामधून अ, ऊ आणि म हे तीन नाद निर्माण केले, जीभ जशी या तीन नादांचे मिश्रण करून इतर ध्वनी निर्माण करते, तसेच इतर वाद्यांनी ह्या तिन्हीचे मिश्रण केले आणि इतर ध्वनी निर्माण केले. नादांचा उपयोग शरीरस्वास्थ्य मिळवण्यासाठी होतो हे आता विज्ञानाने सिद्ध झाले आहे. उदा. जसे संगीतातील विशिष्ट स्वररचना असलेले राग रक्तदाब कमी करतात. ॐ हे जणू देवाचे स्वरूप आहे. इंग्लिशमध्ये देव म्हणजे GOD. G हे अक्षर जनरेशन म्हणजे निर्मिती साठी, O हे ऑपरेटिव म्हणजे देखभालीसाठी तर D हे डिस्ट्रक्शन म्हणजे नाशासाठी. शरीरात दर दिवशी नवीन पेशी, नवीन केस इत्यादी निर्माण होत असतात (G) तर काही पेशींचा नाशही होत असतो (D), आठवणी या कायम टिकणाऱ्या असतात (O). प्रत्येक प्राणी आणि वस्तुमात्राच्या ठायी या तिन्ही शक्तींचे एकत्रीकरण असते. म्हणजेच प्रत्येक प्राणी आणि वस्तूच्या ठायी ॐ हा असतोच. आता हे सर्वमान्य आहे की ध्वनीची कंपने ही माणसाच्या शारीरिक, भावनिक आणि मानसिक स्थितीवर मोठ्या प्रमाणावर प्रभाव टाकतात. ॐ च्या जपामुळे आपण आपल्या फ्रिक्वेन्सीची विश्वाच्या मूळ फ्रिक्वेन्सीशी जुळवणूक करू शकतो.

ओम् हे जगात सर्वत्र मान्यता पावलेले चिन्ह आहे. योगी त्यांच्या ध्यानाचा शेवट ओम् जपाने करतात, ज्यू आणि ख्रिश्चन आमेन म्हणतात, तर इस्लाम धर्मात अमीन म्हणतात. हिंदू धर्मातही ॐ चा आविष्कार विविध प्रकारे झाला आहे. ओम् मध्ये सगळी सृष्टि समाविष्ट आहे. त्याच्या उच्चारणासाठी कडक असे नियम नसले तरी काही मूलभूत गोष्टी लक्षात ठेवल्या तर ॐ च्या चैतन्याशी जोडणे जास्त अर्थपूर्ण होईल. ॐ जपासाठी उपांशू पद्धत म्हणजे ज्यात ओठ अर्धवट विलग करून जप चालू आहे, पण आवाज बाहेर येत नाही, किंवा मानसिक म्हणजे मनातल्या मनात, वाचिक म्हणजे तोंडाने आवाज करत किंवा कीर्तनी म्हणजे टाळवाद्यांच्या गजरात, अशी कोणतीही पद्धत अवलंबता येते. ॐ हे आकाररहित ईश्वराचे प्रतीक आहे. ज्यांना कोणत्याही स्वरूपात देवाची प्रार्थना करायची असते ते ॐ ची साधना करतात. एखाद्या छोट्याशा बीजातून जसा भव्य वृक्ष निर्माण होतो, तसा अध्यात्माचा दिव्य वृक्ष ॐ या

बीजाक्षरातून निर्माण होऊ शकतो.

वेदांनी गायत्रीची उपासना सांगितली आहे आणि ती अत्यंत श्रेष्ठ अशी आहे. उपासना दोन प्रकारची असते, एक सगुण आणि दुसरी निर्गुण. निर्गुण उपासना ही श्रेष्ठ आहे. उपासना म्हणजे आस्तिक्य भावाने परमेश्वरास भजणे. उपासनेत उपास्य दैवत, उपासक आणि उपासनेचे साधन मार्ग या गोष्टी चित्तापुढे उभ्या राहतात. या उपासनेसाठी गायत्री मंत्र अत्यंत श्रेष्ठ आहे. गय म्हणजे प्राण. गयांचे तारण म्हणजे रक्षण करणारा तो 'गायत्री' हा एक अर्थ आहे. तसेच 'गायन्ताम् त्रायते इति,' म्हणजे ज्याच्या गायनामुळे रक्षण होते तो गायत्री असाही एक अर्थ आहे. गायत्रीची उपासना निर्गुणोपासना आहे. तिचे सगुण स्वरूप म्हणजे ॐ कार. ॐ या शाब्दिक आकृतीचे ध्यान करणे बरोबर होणार नाही. स्वामी विवेकानंद यांनी 'दैदीप्यमान ॐ कल्पावा, त्याचे किरण फाकले आहेत आणि त्यांचे भोवती प्रकाश आहे, त्याचे ध्यान करावे' असे म्हटले आहे. आधी आपण गायत्री मंत्र कसा लिहितात ते पाहू :

ॐ भूः भुवः स्वः ।

तत् सवितुः वरेण्यं । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात्।

अर्थ : सविता देवाचे सर्वश्रेष्ठ असे तेज आहे, त्याचे आम्ही ध्यान करत आहोत, तो आमच्या बुद्धीला प्रेरणा देवो.

बुद्धीला प्रेरणा देण्याचा अर्थ काय? आपले आयुष्य विचारांवर अवलंबून असते, आपले विचार बुद्धीतून तयार होतात. म्हणजे आपली बुद्धी जर त्या दैवी प्रकाशाने प्रेरित झाली तर अवघे जीवन उजळून जाईल.

सविता म्हणजे सूर्य किंवा प्रकाश देणारी कोणतीही शक्ती.

गायत्री हे ऋग्वेदातील एका छंदाचे नाव आहे. तो २४ अक्षरे असलेला छंद असून ऋग्वेदातील एक चतुर्थांश ऋचा गायत्री छंदात रचल्या आहेत. गायत्री हे गायत्र या देवतेचे स्त्रीलिंगी रूप असून गायत्र हे वेदिक काळातील सूर्य देवाचे नाव आहे असेही काही अभ्यासकांचे मत आहे. गायत्रीला वेदमाता असेही म्हणतात. सुरुवातीची ॐ भूः भुवः स्वः ही ओळ यजुर्वेदातील असून नंतरच्या तीन ओळी या ऋग्वेदाच्या तिसऱ्या सर्गात ६२ व्या मंडलात १० व्या श्लोकाच्या स्वरूपात येतात. हे दोन्ही एकत्र करून गायत्री मंत्र बनला आहे. या मंत्रामध्ये सवितृ देवाची उपासना आहे, म्हणून याला सावित्री असेही म्हणतात.

अनेक देवतांचे गायत्री मंत्र आहेत. उदा. एकदंताय विद्महे वक्रतुंडाय धीमहि तन्नो दंतिः प्रचोदयात् । याला गणेश गायत्री म्हणतात.

गायत्री मंत्र म्हणजे परिवर्तनाची शक्ती, आतील वाढ आणि आत्मसाक्षात्कार हे ज्या दैवी, तेजस्वी प्रकाशाने बहाल केले त्याची स्तुती आणि त्याच्याप्रति कृतज्ञता यांची अभिव्यक्ति आहे. या दैवी प्रकाशावर मन स्थिर केले असता शरीरातील अनाहत चक्राची शुद्धी होते, ते उघडते आणि जास्त प्रमाणात प्रेम, ज्ञान आणि आनंद यांची कंपनी निर्माण करण्यास समर्थ बनते. गायत्री मंत्रात २४ अक्षरे आहेत. २४ या आकड्यालाही फार महत्त्व आहे. प्रौढ माणसाच्या शरीरात पाठीच्या कण्यात २४ मणके असतात. पाठीचा कणा हा शरीराला आधार आणि स्थिरता देतो. त्याचप्रमाणे गायत्री मंत्राचे पठण आपली बुद्धी स्थिर करते. गेली अनेक वर्षे भारतात आणि जगभरात अनेक ठिकाणी गायत्री मंत्राचा प्रभाव अभ्यासण्यासाठी संशोधन चालू आहे. दिल्ली येथील एम्स हॉस्पिटल आणि हैदराबाद येथील आयआयटी या दोघांनी एकत्र येऊन १९९९ साली या संशोधनाला प्रारंभ केला. त्यांनी २५ ते ५० या वयोगटातील स्त्रीपुरुषांचे दोन गट घेतले. एका गटाने दररोज १०८ वेळा गायत्री मंत्राचे पठण सहा महीने केले, तर दुसऱ्या गटाने असे पठण केले नाही. आपल्या मेंदूचा प्रीफ्रन्टल कॉर्टेक्स हा भाग माणसाची आकलनशक्ती, कामाचे नियोजन, स्वतःवर ताबा, निर्णयक्षमता इत्यादींमध्ये महत्त्वाची भूमिका निभावतो. सर्वांच्या मेंदूचे पाच आठवडे एमआरआय घेऊन ते अभ्यासले तेव्हा मंत्र पठण करणाऱ्या लोकांच्या तरंगांमध्ये काही पॅटर्न्स दिसू लागले, जे सकारात्मक बदल दाखवत होते. मंत्र न म्हणणाऱ्या व्यक्तींचे तरंग मात्र विखुरलेले दिसत होते. मिळालेल्या डेटाचे विश्लेषण केले, तेव्हा असा निष्कर्ष निघाला की मंत्र म्हणणाऱ्या व्यक्तींच्या मेंदूमध्ये गाबा या केमिकलचे, तसेच डोपामाईनचे प्रमाण वाढते. परिणामी त्यांच्या बौद्धिक क्षमतेत, एकाग्रतेत वाढ झाली. हा परिणाम पुढे तीन महिन्यांपर्यन्त कायम होता. मंत्र पठणामुळे बौद्धिक क्षमतेत वाढ होते का हा मानसशास्त्रज्ञांचासुद्धा अभ्यासाचा विषय आहे. जर्मनीतील हॅम्बर्ग विद्यापीठातील संशोधकांनी पण गायत्री मंत्रावर संशोधन केले आहे. त्यांच्या निष्कर्षानुसार याच्या पठणामुळे शारीरिक आणि मानसिक अशा दोन्ही बाबतीत सकारात्मक बदल घडून येतात. अमेरिकेतली डॉ. हॉवर्ड स्टेनगेरील यांनी तर जगातील सर्व मंत्र एका प्रयोगशाळेत एकत्र करून त्या सर्वांचा अभ्यास केला. त्यांनी असा निष्कर्ष काढला की गायत्री मंत्र हा एका सेकंदाला १ लाख १० हजार ध्वनीलहरी निर्माण करतो आणि हा आकडा सर्वात जास्त असा आहे. ह्या सर्व निष्कर्षामुळे अॅमस्टर्डॅम आणि साऊथ अमेरिकेतील पॅरामारीबो या रेडियो स्टेशनवर दररोज संध्याकाळी सात वाजता पंधरा मिनिटे गायत्री मंत्र लावतात.

अशा ह्या अत्यंत प्रभावशाली गायत्री मंत्राची निर्मिती त्रेतायुगात

महर्षी विश्वामित्रांनी केली. त्या काळात विश्वामित्रांना ऋषी आणि वैज्ञानिक म्हणून मान्यता होती. गायत्री मंत्राच्या निर्मितीची कथा अशी आहे :-- सत्ययुगात विश्वामित्र हे क्षत्रिय राजा होते. अनेक राज्ये त्यांनी काबीज केली होती, भले मोठे सैन्य त्यांच्या पदरी होते. ते न्यायाने, नीतीने राज्य करत होते. प्रजा सुखी आहे ना, हे पाहण्यासाठी ते एक हजार सैनिक बरोबर घेऊन बाहेर पडले आणि परतीच्या वाटेवर त्यांचे गुरु म्हणजे ब्रह्मर्षी वशिष्ठ यांचे आशीर्वाद घेण्यासाठी त्यांच्या आश्रमात गेले असता त्यांच्या पदरी असलेल्या कामधेनुच्या मदतीने गुरूंनी त्या सर्वांना सुग्रास जेवण दिले. हे पाहताच कामधेनु स्वतःला मिळावी अशी ईर्ष्या विश्वामित्रांच्या मनात निर्माण झाली. तिला घायला नकार दिल्यावर सैन्याकरवी तिला जबरदस्तीने नेण्याचा प्रयत्न केला असता गायीने स्वसामर्थ्याने सैन्य निर्माण करून त्यांना हरवले. माणसाची शक्ती दैवी शक्तीशी सामना करू लागली तर हेच होणार. हे पाहून विश्वामित्राने उग्र तप केले. राग, मत्सर, अहंकार अशा दुर्गुणांवर मात केली आणि एक योद्धा योगी झाला. ब्रह्मदेवाने त्यांना महर्षी अशी पदवी दिली. पण त्यांनी ब्रह्मर्षी व्हायची इच्छा प्रगट केली. ब्रह्मर्षी होण्यासाठी दुसऱ्या ब्रह्मर्षीचा आशीर्वाद लागतो असे सांगितल्यावर ते पुन्हा आश्रमात गेले. तिथे वशिष्ठ अजूनही आपल्याबद्दल चांगले बोलताना ऐकून विश्वामित्र पश्चात्ताप पावले आणि त्यांनी त्यांच्या पायावर डोके ठेवले. गुरूच्या पायाचा स्पर्श होताच त्यांच्या शरीरातून एक दिव्य प्रवाह वाहू लागला, त्यांची समाधी लागली आणि त्या अवस्थेत त्यांच्या मुखातून गायत्री मंत्राचे शब्द बाहेर पडले. अशा रीतीने गायत्री मंत्र हा कुणी ठरवून रचलेला नाही, तर ध्यानावस्थेत असताना उत्स्फूर्तपणे विश्वामित्रांच्या तोंडून आलेला आहे. मंत्र म्हणजे अंतर्ज्ञान देणारी दिव्य अक्षरे असतात हे अशा वेळी पटते. या मंत्राचे सामर्थ्य अचाट आहे. माणसाचा सर्वांगीण विकास व्हायचा असेल तर त्याच्या धी, मेधा, प्रज्ञा, धृती आणि स्मृती अशा पाच प्रकारच्या बुद्धी विकसित व्हाव्या लागतात. गायत्री मंत्र नियमित म्हणण्याने हे घडते. या मंत्राच्या उच्चाराने अशा लहरी निर्माण होतात की ज्यामुळे मनाला शांती लाभते, प्रगतीच्या मार्गातील अडथळे दूर होतात. या लहरी म्हणजे नुसत्या ध्वनीलहरी नसतात, तर तो अनुनाद (resonance) असतो. पृथ्वी, अंतरिक्ष आणि स्वर्ग या तिन्हीलाही उजळणाऱ्या सूर्यदेवाची ही प्रार्थना आहे. जरा खोलात जाऊन अर्थ घेतला तर शरीर, मन आणि आत्मा यांचे संवर्धन करणारा हा मंत्र आहे.

श्रीरामरक्षा हे संस्कृतमध्ये रचलेले स्तोत्र असून प्रभू श्रीराम त्याचे नियमित पठण करणाऱ्यांचे रक्षण करतात. रामरक्षा ही बुधकौशिक ऋषींनी निर्माण केली. बुधकौशिक हे महर्षी विश्वामित्रांचे दुसरे नाव

होय.

रामरक्षा रचण्याच्या मागे अशी गोष्ट आहे की शंकरांनी रामरक्षा बुधकौशिक ऋषींच्या स्वप्नात येऊन म्हटली, जी जागे झाल्यावर त्यांनी लिहून काढली.

आदिष्टवान् यथा स्वप्ने रामरक्षामिमां हरः। तथा लिखितवान् प्रातः प्रबुद्धो बुधकौशिकः ॥ असे रामरक्षेतच म्हणून ठेवले आहे. रामरक्षेला स्तोत्रमंत्र असे म्हणतात. मंत्र म्हणजे अशी रचना ज्याचे मनन केले असता तो तारतो. स्तोत्र हे विशिष्ट देवतेची स्तुती आणि वर्णन करणारे कवन होय. रामरक्षेत रामाचे रूप, गुण, प्रभाव यांची स्तुती आहे, वर्णन आहे, आणि रामाने आपल्या शरीरातील सर्व अवयवांचे रक्षण करावे असे आवाहनसुद्धा आहे. अशा प्रकारे रामरक्षा हे स्तोत्रमंत्ररूप आहे. वाल्मिकी रामायणाप्रमाणे आनंद रामायण हा एक ग्रंथ आहे. त्यात रामरक्षा स्तोत्र आले आहे. वाल्मिकी ऋषींच्या आश्रमात लव-कुश ही बाळे जन्माला आल्यानंतर वाल्मिकी ऋषींनी रामरक्षा मंत्राने त्या दोघांचे दहा दिवस रक्षण केले होते. हा मंत्र कवचासारखे काम करतो, म्हणून मुलाच्या जन्मापासून त्याच्यापाशी बसून रामरक्षा म्हणण्याचा प्रघात आहे. या स्तोत्रमंत्राचा छंद अनुष्टुप आहे. या छंदात बत्तीस अक्षरे असतात.

रामरक्षेच्या सुरुवातीला सीता ही शक्तीस्वरूप आहे, तर श्रीमत् हनुमान कीलकम् असे म्हटले आहे. यात कीलक म्हणजे किल्ली किंवा चाक ज्या आसाभोवती फिरते तो आस असा अर्थ आहे. रामकथा पूर्ण होण्यात अनेक ठिकाणी हनुमंताचा मोठा वाटा आहे. म्हणून हनुमानाचा उल्लेख कीलकम् असा केला आहे. सुग्रीवाची भेट, लंकेत सीतेचा शोध, लक्ष्मणासाठी संजीवनी आणणे इत्यादी अनेक कामे हनुमानामुळेच पूर्ण झाली. पुढे श्रीरामाचे वर्णन करताना तरुण, रूपसंपन्न असणे, त्याचे गुडघ्यापर्यंत लांब हात, पिवळे वस्त्र नेसून पद्मासनात बसणे, कमळासारखे सुंदर डोळे, दाट केस असे शब्दप्रयोग वापरले आहेत. तर त्याची स्तुती करताना रामाच्या चरित्रातील एकेक अक्षर पापांचा नाश करण्यास समर्थ आहे असे म्हटले आहे.

शिरो मे राघवः पातु भालं दशरथात्मजः ।

कौसल्येयौ दृशौ पातु विश्वामित्रप्रिय श्रुती ॥

या श्लोकापासून पुढील चार श्लोक म्हणजे पादौ बिभीषणः श्रीदः पातु रामो खिलं वपुः ॥ या श्लोकापर्यंत मुख्य रामरक्षा आहे. 'पातु' या शब्दाचा अर्थ 'रक्षण करावे' असा होतो. यात रामाने डोक्यापासून पायापर्यंत शरीराच्या विविध भागांचे रक्षण करावे अशी प्रार्थना केली आहे. आधुनिक काळात निर्माण झालेल्या योगनिद्रा या साधनेत डोळे मिटून, शवासनात झोपून डोक्यापासून पायाच्या

बोटांपर्यंत एकेक करून सर्व अवयवांवर काही काळ आपले चित्त एकाग्र करायचे असते. यामुळे शारीरिक आणि मानसिक तणाव कमी होतो असा अनुभव येतो. रामरक्षेत डोक्यापासून पायापर्यंत एकेका अवयवाचे नाव घेऊन आपण रामाला त्याचे रक्षण करायला सांगतो, तेव्हा अत्यंत भक्तिभावाने आपण रक्षणाची जबाबदारी आपल्या रामावर सोपवित आहोत. त्यामुळे तणाव कमी होणे जास्त सोपे होईल.

रामरक्षा हे एकट्या रामाचे स्तोत्र नसून त्यात रामाबरोबर शक्तीस्वरूप अशी सीता, रामाइतकाच पराक्रमी लक्ष्मण आणि अत्यंत बुद्धिमान, रामभक्त हनुमान अशा सर्वांच्या गुणांना गुंफले आहे.

दक्षिणे लक्ष्मणओ यस्य वामे तु जनकात्मजा । पुरतो मारुतिः यस्य तं वंदे रघुनन्दनं ॥

ज्याच्या उजव्या बाजूला लक्ष्मण, डाव्या बाजूला जनककन्या सीता आणि समोर मारुती आहे अशा रघुनंदनाला माझा नमस्कार असो.

संख्यात्मक विश्लेषण करायचे तर रामरक्षेत 'राम' हा शब्द सत्तरपेक्षा जास्त वेळा आला आहे. राम या शब्दाचा अर्थ 'रमवणारा' असा आहे. पण राम या शब्दाचा 'उच्चार' जास्त लाभदायक आहे. शरीरातील नाभिजवळ असलेल्या मणिपूर चक्राचे 'रं' हे बीजाक्षर आहे. 'राम,राम' अशा जप करण्याने मणिपूर चक्र जागृत होते. त्याचा चांगला परिणाम म्हणजे खाल्लेल्या अन्नातील पोषक द्रव्ये जास्त परिणामकारकतेने शरीरात शोषली जातात, यकृत आणि स्वादुपिंड या पचनसंस्थेतील अवयवांना मसाज होतो. आपल्याला माहिती आहेच की लोकांना लुटून, ठार मारून चरितार्थ चालवणाऱ्या वाल्या कोळ्याला त्याच्या पापातून मुक्त करण्यासाठी नारद मुनींनी रामनामाचा जप करण्यास सांगितले, पण त्याला राम हा उच्चार करण्यात अडचण येऊ लागली, तेव्हा त्याला 'मरा,मरा' असा जप करण्यास सांगितले. त्या 'मरा मरा' चेच पुढे 'राम राम' झाले. या जपामुळे वाल्याचे रूपांतर वाल्मिकी ऋषींमध्ये झाले. पुढे तर याच वाल्मिकी ऋषींनी रामकथा लिहिली. मूळच्या क्रूर प्रवृत्तीच्या वाल्या कोळ्याने वाल्मिकीमध्ये रूपांतर झाल्यावर एका पक्ष्याची शिकार झालेली पाहिली. त्यामुळे त्यांना इतका क्षोभ झाला की त्यांच्या तोंडून 'मा निषाद प्रतिष्ठा त्वमगमः.' अशा शब्दात, श्लोकाच्या स्वरूपात वेदना बाहेर पडली. हीच जगातली पहिली काव्यरचना होय. नंतर वाल्मिकींना काव्यप्रेरणा मिळून त्यांच्या डोळ्यांपुढे रामचरित्रातील प्रसंग दिसू लागले आणि त्यांच्या हातून रामायण घडले.

श्रीरामाचे स्मरण हे मनाने, वाणीने आणि शरीराने करावे. विचार

हे मनात निर्माण होतात, ते वाणीतून प्रकट होतात आणि त्यानुसार शरीर कृती करते. ही प्रत्येक गोष्ट जर पवित्र व्हायची असेल तर तिला रामनामाचे अधिष्ठान असावे असे सांगणारा हा श्लोक पहा : श्रीरामचंद्रचरणो मनसा स्मरामि । श्रीरामचंद्रचरणो वचसा गृणामि श्रीरामचंद्रचरणो शिरसा नमामि । श्रीरामचंद्रचरणो शरणं प्रपद्ये ॥

श्रीरामचंद्राच्या पायांचे मी मनाने स्मरण करतो, श्रीरामचंद्राच्या चरणांचे मी वाणीने स्तवन करतो, श्रीरामचंद्राच्या चरणांवर मी मस्तक झुकवतो. अशा प्रकारे श्रीरामचंद्रांना मी सर्वार्थाने शरण जातो.

रामरक्षेच्या अखेरच्या भागात येणाऱ्या 'रामो राजमणिः सदा विजयते.. भो राम माम् उद्धर ।' या श्लोकात 'राम' या एकवचनी विशेष नामाच्या प्रथमा विभक्ती पासून 'हे राम' या संबोधनापर्यंत सर्व विभक्ती अत्यंत कौशल्याने गुंफल्या आहेत. हा श्लोक अथपासून इतिपर्यन्त रामस्तुतीने भरलेला आहे. रामरक्षा स्तोत्र अतिशय लय बद्ध, नाद मधुर आणि ओघवते आहे. याच्या उच्चाराने वाणी शुद्ध होते, लहान मुलांना स्पष्ट शब्दोच्चार होण्यास मदत होते, हृदयात पवित्र स्पंदने निर्माण होतात. हल्ली वैद्य लोक वाचेवर परिणाम करणाऱ्या काही व्याधींमध्ये रामरक्षा पठण हा औषधांच्या जोडीने उपाय म्हणून सुचवतात. रामरक्षेतील सर्वात शेवटचा श्लोक असा आहे :

रामरामेति रामेति रमे रामे मनोरमे । सहस्रनाम तत्तुल्यं रामनाम वरानने ॥

हा श्लोक म्हणजे तर या ३८ श्लोकांच्या रामरक्षेनंतरचा कळसाध्याय म्हणावा तसा आहे. याचा शब्दशः अर्थ असा आहे :- भगवान शंकर पार्वतीला सांगतात, 'हे मनोरमे, राम, राम, राम या नामाने मनाला रमवणाऱ्या रामात मी रमून जातो. हे एकच रामनाम विष्णु सहस्रनामाच्या तोडीचे आहे. 'विष्णुसहस्रनामाचे नियमित पठण करणाऱ्या पार्वतीने शंकराला विचारले होते की मला एकच असे नाव सांगा जे विष्णुसहस्रनामाइतकेच प्रभावी असेल. त्यावर भगवान शंकरांनी दिलेले हे उत्तर आहे. अशी ही रामरक्षा म्हणजे रामस्तुतीने नटलेले अद्वितीय स्तोत्र, ज्याच्या उच्चारामुळे तारण होते असा महामंत्र आणि डोक्यापासून पायापर्यंत रक्षण करणारे अभेद्य कवच आहे.

हे काही स्तोत्र, मंत्र नमुन्यादाखल आपण घेतले. पण आपल्या संस्कृत वाडमयात शोध घेणाऱ्याला असा खजिना आहे हे लक्षात येईल.

डॉ. अमिता धर्माधिकारी

9881987638

## नवी दृष्टी देणारा अनुभव.

उमेश सलगर  
शुभार्थी



२५ डिसेंबर २०२२, रोजी संध्याकाळी चार वाजता आपल्या मंडळाच्या उपाध्यक्ष आदरणीय डॉ. शोभनाताई तीर्थळी यांचा मला मेसेज आला की, 'गोवा इथं अखिल भारतीय स्तरावरती पर्पल फेस्टिव्हल २०२३, हा, फिजिकली डिसेबल्ड (Physically Disabled) लोकांसाठी मोठा महामेळावा भरणार आहे. या मेळाव्यासाठी आमच्या पार्किन्सन्स मित्रमंडळ सपोर्ट ग्रुप तर्फे, तुम्ही अम्बेसेडर (Ambassador) म्हणून जावे अशी आम्हा कार्यकारिणीतील सर्व सदस्यांची इच्छा आहे. तर तुम्ही जाल का? अशी विचारणा केली. तेव्हा मी म्हणालो, 'साहेबांना विचारून सांगतो'. कारण तेव्हा मी सातारा इथे ऑडिटला, असणार होतो, आणि सातार्याहून काम संपले की लगेचच गोव्याला जावे लागणार होते. एक दिवसाची रजा घालून, मेळाव्याला जावे लागणार होते. पण सुदैवाने साहेबांनी परवानगी दिली आणि माझ्या जाण्याच्या कार्याला गती मिळाली.

इथे एक आवर्जून उल्लेख केला पाहिजे, तो म्हणजे मुंबई चे श्री. अमेय देसाई, (पवई आय.आय.टी.) जे शुभार्थींना पडण्यापासून संरक्षण देण्यासाठी संरक्षक बेल्टची निर्मिती करतात. त्यांनी शोभनाताईंना या Purple Fest २०२३, बाबत माहिती देऊन, पार्किन्सन्स स्वमदत गटाचा प्रतिनिधी पाठवण्याबद्दल सांगितले. यासाठी अवधी अगदी थोडा होता,

सारासार विचार करून कार्यकारिणीतील सदस्यांनी माझी निवड केली. माझ्यावर विश्वास टाकला, आणि खरेच मी उपकृत झालो, !.

पूर्व तयारीचे आठ, आणि परीषदेचे दोन असे एकूण दहाच दिवस हातात होते, पण या दहा दिवसांनी माझ्या आयुष्याला एक

वेगळा आयाम दिला. ते सर्व शेअर करण्याचा हा माझा प्रयत्न आहे.

खरे तर, ज्या क्षणी शोभनाताईंनी दिलेल्या फोन नंबर वर मी संयोजकांना फोन केला, तेव्हापासूनच या फेस्टिव्हल च्या भव्यतेची, Quality, Care आणि Hospitality ची मला जाणीव झाली. त्यांनी प्रत्येक फोन वर मला सन्मानाने वागवले. मला फ्लायट ने येण्यास सांगितले. स्पेशल गाडी पाठवतो असेही म्हणाले, Disabled लोकांच्या सुरक्षिततेबाबत ते फार जागरूक होते.

पण मी सातारा येथून जाणार असल्यामुळे मला स्लीपर कोच सोयीचा होता. मी नम्र पणे ते नाकारले. मी स्लीपर कोचने येणार हे नक्की झाल्यावर त्यांनी मला पिकअप ला येणाऱ्या कार ड्रायव्हर चा फोन नंबर शेअर केला. प्रत्यक्षात पणजीत उतरलो, तर कारचा ड्रायव्हर दारात उभा....

आता माझ्या जाण्याच्या तयारीबद्दल. सारी कार्यकारिणीच माझ्यासाठी तयारीला लागली. स्वतः आदरणीय श्यामलाताई शेंडे जातीने अपडेटस् घेत होत्या.

आयडेंटिटी कार्ड कसे तयार करायचं ? इथपासून तयारी होती. ते ताईंनी करून दिलं. त्यासाठी श्री. रमेश तिळवे सरांची मदत घेऊन, माझ्या नावाचं आयडेंटिटी कार्ड करण्यात आलं. मग लक्षात आले, की 'मला अम्बेसेडर म्हणून नॉमिनेट करीत आहोत', असे पत्र, आपल्या ग्रुपकडून तिथं देणे आवश्यक होतं. तोवर सर्व संपर्क फोनवरून चालू होता. सपोर्ट ग्रुपचे हे पत्र, इंग्रजीमध्ये आणि लेटरहेडवर हवं होतं त्या कामी, मृदुला कर्णी मंडम यांची मदत झाली त्यांनी ते पत्र केले आणि स्वतः पत्र घेऊन माझ्या ऑफिसला आल्या. त्याचबरोबर शोभनाताईंनी दिलेले आपल्या पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची माहिती असलेले मटेरियल, (ब्रोशर, स्मरणिकांच्या प्रती, पुस्तके, आशाताई रेवणकर यांनी इंग्लिशमध्ये ट्रान्सलेट केलेली माहिती इत्यादी) आणि थोडासा खाऊ असे सगळं घेऊन त्या एरंडवणा येथील माझ्या ऑफिसला आल्या. आम्ही ते पत्र स्कॅन करून गोव्याच्या 'कमिशनर फॉर डिसेबल पर्सन्स' यांना पाठवले. आणि माझं नॉमिनेशन फिक्स झालं.

मग सुरू झाला तो व्हिडिओचा दौर! पर्पल फेस्टिव्हल



आयोजकांना माझा व्हिडिओ करून हवा होता ! आणि मी नेमकं काम काय करतो हेही हवं होतं, मग त्याचे डमी शूटिंग केले आणि व्हिडिओच्या तीन, चार प्रती पाठवल्या त्या वेळी, रेवणकर मॅडमनी आणि कर्णी मॅडमनी, इंग्लिश मध्ये मी नेमकं काय बोलायचं हे लिहून दिलं होतं. मराठीमध्ये मी छान बोलू शकतो पण इंग्लिश आणि ते सुद्धा अखिल भारतीय स्तरावर बोलायचं म्हणून मग सर्वांची मदत घेऊन उत्तमच सादर करायचं हे ठरलं गेलं...

ठरल्याप्रमाणे..... जानेवारीला परिषदेच्या ठीकाणी पोचलो. उद्घाटनाच्या भव्य सोहळ्याने डोळे दिपले ! मग एक एक सत्र सुरू झाली.

प्रेझेंटेशन्स सुरू झाली, साधारण तीस हजार लोकांसमोर केवळ बावीस सेकंदांमध्ये सादरीकरण करायचे होते. धडधड चालू होती. पण धैर्य एकवटून, सारासार विचार करून २२ सेकंदांमध्ये, मी माझ्याबद्दल आणि आमच्या पार्किन्सन्स सपोर्ट ग्रुपच्या कार्याबद्दल थोडक्यात बोललो. तो व्हिडिओ तिथल्या लोकल टीव्ही वरती प्रसारित झाला. आश्चर्य म्हणजे तो अनेकांनी पाहीला आणि मी रातोरात तिथला एक सेलिब्रिटी बनलो!!

दुसऱ्या दिवशी, मी जेव्हा पणजी येथील आयोजित प्रदर्शन पाहायला बाहेर पडलो तेव्हा तेथील लोकांनी मला बोलावून, बोलावून माझ्या शेजारी उभे राहून, इतरांकडून फोटो काढून घेतले. अनेकांनी सेल्फी काढले.

‘असं काय माझ्यात होतं, की मी त्यांना आपलासा वाटलो ? आणि माझ्यासोबत फोटो काढून घ्यावा असे वाटले ! खरे तर, आपल्या पार्किन्सन्स सपोर्ट ग्रुपच्या सपोर्ट वरती मी तिथे हजेरी लावली ! पण लोकांनी मला खूप प्रेम आदर आणि कौतुक बहाल केलं हे सर्व श्रेय आपल्या ग्रुपचेच आहे असं मला वाटतं.

दुसऱ्या दिवशीची संध्याकाळ माझ्या आयुष्यातली एक आगळी वेगळी संध्याकाळ होती ! परिषदेमध्ये, माझी प्रदीर्घ मुलाखत घेण्यात आली ! तीही इंग्रजीमध्ये ! आजवर इंग्रजी बोलण्याचा फारसा सराव नसलेला मी त्या वेळेला जमेल तसा व्यक्त झालो आणि ते लोकांना खूप आवडलं. कदाचित माझी तळमळ, प्रामाणिक प्रयत्न त्यांच्या पर्यंत पोचले असावेत. या पूर्ण मुलाखतीचा व्हिडिओ आपल्याकडे आहे. तो आपल्या व्हॉट्स अॅप ग्रुप आणि मंडळाच्या वेबसाईट वर आहे. म्हणून त्याबद्दल जास्त लिहित नाही, पण एक खरे की, एका दैवीशक्तीमुळेच मी एवढ्या जनसमुदायासमोर, व्याधीवर मात करून सुध्दा, आयुष्य अर्थपूर्ण जगता येते हे मी पोचवू शकलो असे वाटते.

बावीस मिनिटांच्या माझ्या मुलाखतीनंतर मी जेव्हा, प्रेक्षकांत

बसण्यास आलो, तेव्हा एक मुलगा माझ्याजवळ आला, काका मी तुमचा फोटो काढतो. मी काढू दिला. कशासाठी हा फोटो? विचारले तर म्हणाला, तुमच्या या संघर्षावर मी एक कथा लिहीणारे, त्या ‘कथानायकाचा’ फोटो हवाय.

मी गलबललो ! गहिवरलो! कोण कुठले हे लोक आपल्यावर प्रेम करतात ही कृती कृतार्थ करत होती.

आमची निवास व्यवस्था एका ‘श्री स्टार’ हॉटेलमध्ये करण्यात आली होती माझ्यासोबत दोन ‘अंध’ व्यक्ती होत्या. त्यापैकी एक पूर्णतः जन्मांध आणि दुसरी सोळा वर्षांनंतर तापामुळे डोळे गेले अशी व्यक्ती होती. त्यांच्याबरोबर राहताना मला जाणवलं की देवाने आपल्याला कितीतरी चांगल्या परिस्थितीत ठेवलेलं आहे! त्यांच्या अंधत्वापुढे आमचा पार्किन्सन्स आजार काहीच नाही. प्रत्येक गोष्ट करताना त्यांना किती त्रास होत होता ! किती परावलंबित्व होतं तरी देखील, ते त्यातून मार्ग काढत या कार्यक्रमाला उपस्थित राहिले होते याचे मोठे कौतुक आणि आश्चर्य पण वाटत होतं

त्यांच्यासोबत राहताना मला स्वतःला माझा आजार तर विसरायला झालेच, पण त्यांचे कष्ट पाहून मला खूप वाईटही वाटले. ‘जगामध्ये अशा अनेक व्यक्ती आहेत की, त्यांना मदतीची गरज आहे ! त्या व्यक्तीला शोधून आपण त्यांना योग्य ती मदत करावी असेही त्या क्षणी मला वाटून गेलं!’ आणि त्या दृष्टीने मी स्वतःला कटीबद्ध करेन असं मनाशी ठरवलं आहे

एका रात्री ते दोघे अंध बंधू उशीरा आले होते. त्यांची बस उशीरा आली हॉटेलमधली सगळी व्यवस्था संपली होती. म्हणून मी त्यांना उपलब्ध साहित्यातून कॉफी करून दिली आमच्या खोलीमध्ये कॉफी करायची सोय होती आणि माझ्या जवळचा खाऊ, चिवडा लाडू बिस्किटे मी त्यांना देऊ केले त्याचे त्यांना खूप कौतुक वाटलं. खरं तर मी काहीच केलं नव्हतं जे होतं तेच शेअर केलं. पण माझा उल्लेख त्यांनी दुसरे दिवशी झालेल्या, त्यांच्या इंटरव्यू मध्ये केला. माझ्या या छोट्याश्या कृतीने ते भारावले होते. तेव्हा मला जाणवलं ते हे, की आपले हात कितीतरी कमी पडतात, अजूनही आपण समाजासाठी खूप काही करू शकतो आणि करायला हवं

मेळावा जेव्हा प्रत्यक्ष सुरू झाला तेव्हा विकलांग, मतिमंद, अंध, हात पाय नसलेले, फक्त धड असलेले, चेहऱ्यावर ॲसिड टाकलेले, आणि गरिबीने शोषण केलेले असे अनेक अपंग लोक मला पहावयास मिळाले. त्यांच्याशी बोलायची संधी मिळाली. त्यांचे दुःख जाणून घेण्याची आणि जमेल तशी फुंकर मारण्याची ही संधी देवाने मला प्राप्त करून दिली माझ्या स्वतःच्या दुःखापेक्षा कितीतरी पट दुःख देवाने त्यांच्या पदरात घातले तरी ती माणसे आनंदाने

जगत आहेत धडपडत आहेत आणि परिस्थितीतून वर येण्यासाठी अविश्रांत कष्ट घेत आहेत हे मला खूप काही शिकवून गेलं.

या मेळाव्याच्या निमित्ताने 'कमिशनर फॉर डिसेबलड पर्सन्स' आणि विविध पत्रकार जसे कामत सर, ब्रीगांझा सर ( ज्यांनी माझी मुलाखत घेतली), शिवाय बेंगलोर, दिल्ली, नांदेड येथील विविध सामाजिक कार्यकर्ते यांची पण भेट झाली. त्यांच्या कार्याची ओळख झाली आणि एका 'वेगळ्या समाजाच्या' उत्तरदायित्वाच्या कल्पनेने मी प्रेरित झालो.

या मेळाव्याच्या निमित्ताने मी तिथल्या लोकांना आमच्या पार्किन्सन्स मित्र मंडळ (सपोर्ट ग्रुप) चे काम, कार्य आणि सभासद वर्गाबद्दल सविस्तर माहिती दिली. कोणास याबाबत काही मदत लागल्यास आपल्या कार्यकारणीचे सभासदांचे नंबर व माझाही नंबर मी त्यांना दिला आहे. व्यक्तिशः मला असे वाटते की आपल्या मंडळांने मला प्रतिनिधित्व देऊन, पाठवून ही एक सामाजिक जबाबदारी नकळतपणे माझ्यावर सोपवली आहे आणि ती मी पार पाडेन. मनोभावे पार पाडेन.

माझ्या या पार्किन्सन्स मित्रमंडळ, पुणे सपोर्ट ग्रुप तर्फे ब्रॅड अम्बेसेडर म्हणून पणजीच्या या फेस्टिवलला उपस्थित राहण्यामागे, मंडळाच्या आदरणीय अध्यक्षा श्यामलाताई शेंडे, आदरणीय शोभनाताई आणि असंख्य सभासद यांची नाव घेणे जागे अभावी शक्य नाही अशा सर्वांनी मला सपोर्ट केले. मदत केली याबद्दल मी सर्वांचा आभारी आहे.

हे यश, हे माझे नसून ज्यांनी मला कार्यक्रमाला जाण्यासाठी आणि बोलण्यासाठी प्रोत्साहित केले, (ज्याचे, प्रतिनिधित्व मी करत आहे) त्या पार्किन्सन्स मित्र मंडळ (सपोर्ट ग्रुप) पुणे यांचेच आहे हे मी इथे नम्रपणे विदीत करत आहे.

मला ही सुवर्णसंधी प्राप्त करून दिल्याबद्दल मंडळाच्या सर्व कमिटीचे सभासद अध्यक्ष, उपाध्यक्ष या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार व्यक्त करतो. धन्यवाद देतो.

माननीय कामत सर ज्यांचे वडील देखील पी. डी. शुभार्थी आहेत त्यांनी आपल्या ग्रुपमध्ये माझ्या सहभागाबद्दल गौरव उद्गार पर दोन ओळीचा संदेश दिला होता त्याबद्दल मी त्यांचे मनःपूर्वक धन्यवाद मानतो.

या कार्यक्रमांमध्ये मनावर ताण येऊ नये म्हणून आपल्या शोभनाताई यांनी माझ्यासाठी विशेष पुष्पौषधी तयार करून ते माझ्या सोबत दिले होते. त्याचा मला खूप उपयोग झाला. हे मी नम्रपणे सांगू इच्छितो. एखादी आई आपल्या मुलाची जशी काळजी घेते तशीच काळजी त्या आजवर माझ्या बाबतीत घेत आलेल्या

आहेत. या त्यांच्या आपलेपणासाठी माझ्याकडे शब्दच नाहीत मी सदैव त्यांच्या ऋणातच राहण्यात भूषण मानेन.

प्रत्यक्ष फेस्टिव्हल चे आयोजन, त्यात भेटलेले अक्षरशः अनेक प्रकारचे विकलांग, त्यांच्या कथा आणि व्यथा, दोन अंध बंधू सोबत दोन रात्री राहण्याची संधी, आणि बरेच काही... यामुळे मला माझे स्वतःचे दुखणे अक्षरशः कणभर वाटले. त्यांच्या व्यथा खरच मणभर होत्या, पण स्वाभिमानाने जगण्याची प्रत्येकाची लढाई त्यांची विजिगिषु वृत्तीदर्शित होती. मला दिपवून टाकत होती. कोण देतोय त्यांना हे बळ आणि शक्ती ?

कधीतरी वाचलेले वाक्य आठवले ' लढाई प्रथम आपण मनात, अंतर्मनात जिंकतो, मग ती प्रत्यक्ष रणांगणात जिंकली जाते ' या फेस्टिव्हल मधून परतत असताना, माझ्याजवळ अजून कोणती बलस्थान आहेत, ज्यामुळे माझी लढाई मी स्वबळावर लढेन. याची राहूनराहून उजळणी करत होतो..

.... हा विचार करण्या इतकी नवी दृष्टी या फेस्टिव्हल ने मला दिली हे नक्की..

उमेश सलगर

9022829826

**AMICANE**  
Venturing Out With Confidence

**About Us**  
Design and market gadgets to make life easy for senior citizens and their caretakers, Innovative use of IoT for management of Lifestyle Diseases like Diabetes, Hypertension.

- Walking Aid
- Fall detection triggering a call to caretaker
- 'I Need Help' button triggering similar call
- Alert sent to caretaker if the user wanders off the regular route
- 'I Am Okay' button in case of alert by mistake
- Torch with multiple intensity

info@mnpr.co.in | sales@mnpr.co.in | +917559382646 | +917666279054

# थोपवून धरलं आहे पार्किन्सन्सला

गौरी इनामदार  
शुभार्थी



त्याचं असं झालं की, ऑक्टोबर २०१८ च्या सुमाराला मला चालायला थोडा त्रास होऊ लागला. दर रविवारी टेकडीवर भटकंती हा नित्याचा कार्यक्रम होता. अचानक लक्षात आले की मधेच उजवे पाऊल दुमडले जात आहे. थोडे थांबले की पुन्हा चालता येई. वरचेवर असे होऊ लागले, त्यामुळे Spine surgeon ला दाखवायला गेले. Nerve compression आणि आवश्यक Surgery असे निदान झाले. Second opinion म्हणून अजून एका डॉक्टर ना दाखवले. निदान तेच पक्के झाले. आता ऑपरेशन ची तारीख ठरवायची! त्यापूर्वी त्यांच्या प्रोटोकॉल प्रमाणे Neurologist ला दाखवायचे होते. मी जरा मनाविरुद्ध आणि नाखुषीने गेले खरी, पण त्यांचे निदान ऐकून हादरून गेले. त्यांनी सांगितले की ही Parkinson या रोगाची सुरुवात आहे. माझा विश्वास बसला नाही. मी अतिशय फिट होते, आणि फिट राहण्यासाठी गेली २५ वर्षे परिश्रम घेत होते. अतिशय आदर्श जीवन शैली होती. रोजची योगासने, प्राणायाम, ध्यान, चालणे हे कधीही चुकले नव्हते. आहारावर, वजनावर नियंत्रण होते. मला कसा काय हा आजार होऊ शकतो, या विचाराने मी प्रथम Denial मोड मधे गेले.

दुसऱ्या, तिसऱ्या, अनेक डॉक्टर ना दाखवले, पण निदान तेच होते. मग अतिशय निराशेने मन ग्रासून

गेले. वाईट अवस्था होत गेली तर असे जगणे नको असे टोकाचे विचार येत गेले.

अखेर परिस्थितीचा स्वीकार केला. Why me असे मनात न आणता, आजार अजून किरकोळ आहे, तोवर त्याला थोपवून धरण्यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करावी असे ठरवले. आज पर्यंत, ६१ वर्षांचे आयुष्य निरोगी गेले याबद्दल कृतज्ञता वाटू लागली.

मूळचा लढावू बाणा जागृत झाला.

दरम्यान पाठीचे, पायाचे दुखणे वाढू लागले होते. ऑपरेशन टाळण्यासाठी विविध उपचारांचा मारा सुरु होता. Acupressure, acupuncture, dry needling, physiotherapy, इत्यादी, समोर येईल ते सर्व काही.

एका वैद्याने सुचविल्या प्रमाणे Zandopa हे औषध Parkinson साठी सुरु केले, त्याचा फायदा वाटत होता.

त्या काळात मी मुलाकडे अमेरिकेत गेले. मुलगा मला न्यूयॉर्क येथील प्रसिद्ध Neurologist Dr. Sara हिच्याकडे घेऊन गेला. गम्मत म्हणजे साराचा आयुर्वेदाचा अभ्यास आहे, तिचा या शास्त्रावर विश्वास आहे. तिने मला सल्ला दिला की Allopathy औषधे कमीत कमी घे, आणि चांगल्या वैद्यांना दाखवून आयुर्वेदिक औषधे घे. याशिवाय तिने अनेक गोष्टी सांगितल्या, की, योगासने, प्राणायाम, ध्यान चालणे व्यायाम यावर भर द्यावा, आठवड्यातून एक दिवस फक्त पाणी पिऊन उपवास करावा, स्वयंपाकात खोबरेल तेलाचा वापर करावा.

त्याप्रमाणे पुण्यात परत आल्यावर मी आयुर्वेदिक औषधे सुरु केली. अर्थात Allopathy औषधे कमी डोस मधे सुरु होतीच. वैद्यांनी मला ४२ दिवस पंचकर्म चिकित्सा सांगितली, पण खर्च खूपच होता म्हणून मी टाळले. मी पुष्कळ बरी होते. पण पाठीचे, पायाचे दुखणे असह्य होत होते. त्यातच Covid चा फटका जोरात बसला. जबरदस्त आजारपण झालं. आम्ही दोघं ही Admit होतो, मिस्टरांची स्थिती गंभीर होती. मानसिक रीत्या खूप खचून गेले होते. पण गोंदवलेकर महाराजांनी तारून नेले. आजारपण, अशक्तपणा, यामुळे व्यायाम बंद पडला, आणि असे झाले की Parkinson ची लक्षणे पुन्हा वाढू लागली.

Covid मधून सही सलामत बाहेर पडलो म्हणून निःश्वास टाकला, तोपर्यंत पायाचे दुखणे असह्य वाढले. पुन्हा सर्व तपासण्या, एमआरआय, करून अखेर डिसेंबर २०२० मधे मणक्याचे ऑपरेशन करून घेतले. पुन्हा विश्रांती, व्यायाम बंद आणि माझ्या प्रकर्षाने असे लक्षात आले की काहीही कारणामुळे व्यायाम बंद पडला की Parkinson बळावतो. पण एक बरे की, व्यायाम सुरु केल्यावर पुन्हा आजार आटोक्यात येतो.

Syndopa ची फक्त पाव गोळी एकदा आणि दोन वेळा Zandopa पावडर यावर तीन वर्षे चांगली गेली. पण २०२२ मध्ये Syndopa दोन वेळा अर्धी अर्धी लागू लागली. हा डोस आणखी वाढेल का अशी भीती वाटायला लागली. पुनूर, मंगलोर येथील आयुर्वेदिक उपचार केंद्राची माहिती मिळाली आणि २० डिसेंबर ते २१ जानेवारी असे महिनाभर मी तिथे दाखल झाले.

आता तिथल्या उपचारांची माहिती सांगते.

डॉक्टर रामचंद्र आणि डॉक्टर जाना हे तिथले प्रमुख आहेत. आधुनिक वैद्यक शास्त्राला Parkinson या रोगाची माहिती सुमारे २५० वर्षापूर्वी झाली, परंतु आपले आयुर्वेद शास्त्र ५००० वर्षे पुरातन आहे आणि कंपवात असा उल्लेख चरक संहिता या ग्रंथात आहे, त्यावरचे उपाय सुद्धा आहेत.

डॉक्टरांच्या मते रोगाची कारणे विविध असू शकतात. काही वेळा मधुमेहावर घेतलेली तीव्र औषधे, किंवा भूल देण्यासाठी वापरली गेलेली औषधे, चुकीचा आहार विहार, पुरेशी निद्रा न मिळणे, आणि सर्वात महत्वाचं कारण म्हणजे मानसिक चिंता किंवा आघात.

आपल्या शरीरात जे वात पित्त कफ हे त्रिदोष आहेत, त्यामध्ये असमतोल निर्माण झाला की आजार किंवा रोग होतो. कम्पवात ह्या विकारात वात हा दोष खूप अधिक प्रमाणात वाढतो. वाढलेला वात शरीरभर असंतुलित रीत्या फिरत राहतो आणि मग हाता पायांच्या, बोटांच्या सतत कंप झाल्या प्रमाणे हालचाली होत राहतात. वात वाढला की कफ तत्व जे शरीराचे पोषण करित असते, ते आपोआप कमी होते, त्यामुळे एकीकडे विष द्रव्ये वाढत जातात आणि नाड्या, नसांना पोषण कमी पडते. Allopathy मध्ये फक्त लक्षणे कमी करण्याची औषधे आहेत. ती घेतल्यावर तात्पुरते बरे वाटते, पण हळू हळू या औषधांचा परिणाम होईनासा होतो, मात्र वाढत जाते, आणि आजार बळावत जातो. शिवाय विचित्र भास होणे, (Hallucinations) अनिद्रा या सारखे दुष्परिणाम होतातच, आणि पेशंट एका दुष्टचक्रात सापडतो.

या हॉस्पिटल मध्ये खालील उपचार केले जातात.

रोज दोन प्रकारची पंचकर्म, जसे की वात हारक तेलाचे अभ्यंग, पोटली मसाज. काही वनस्पती एका पोटलि मध्ये बांधून, ती गरम तेलात बुडवून त्याने मसाज, कशाय धारा मसाज, शिरो धारा, बस्ती, शीरो पिचू, नस्य, लेप इत्यादी.

रोज एक तास physiotherapy Treatment, ज्यामध्ये Parkinson साठी उपयुक्त असे व्यायाम करून घेतले जातात व एक तास योग आसने व प्राणायाम हे सर्व करताना वैयक्तिक मार्गदर्शन असते. सर्व शिक्षक प्रवीण आहेत. कंप वाताबरोबर

आपल्या इतर व्याधींवर सुद्धा उपचार केले जातात.

दिवसभर विविध प्रकारची औषधे, काही पाण्यातून, काही दुधातून, तर काही मधातून दिली जातात. आपली चालू असलेली Allopathic औषधे हळू हळू कमी केली जातात. सर्व सेवक वर्ग अतिशय प्रेमाने व सेवाभावी वृत्तीने काम करतात. डॉक्टर आपल्याला रोज भेटतात, आणि आपले पूर्ण शंका समाधान करतात.

वात हारक अन्न सेवन करावे असे सांगितले आहे, त्याबरोबर दूध आणि दुधाचे पदार्थ टाळायला सांगितले आहेत. फक्त ताजे ताक आणि साजूक तूप एवढेच चालेल. तसेच, नॉन व्हेज अन्न हे Parkinson साठी अजिबात नको असे सांगितले. तसा आयुर्वेदाचा नॉन व्हेज ला विरोध नाही, पण या आजारामध्ये कटाक्षाने नको.

३२ दिवस मी या ठिकाणी राहिले. एकही दिवस कंटाळा आला नाही.

या सर्व उपचारांबरोबर मी माझी ध्यान धारणा चालू ठेवली. एक बदल असा केला की ध्यानामध्ये क्रिएटिव्ह Visualization करायला सुरुवात केली. आपलीच निरोगी प्रतिमा आपल्या नजरेसमोर आणायची, आपण आनंदी आहोत, हिंडतो फिरतो आहे, प्रवास करतोय, खेळ खेळतोय अशी चित्रे डोळ्यासमोर आणायची, त्यात रंग भरायचे, आणि शेवटी जे काही मिळाले आहे त्याबद्दल मनोमन कृतज्ञता व्यक्त करायची, देवाचे आभार मानायचे.

मला या कृतीचा खूप फायदा जाणवतो. हे पुनूर ला जाऊन आल्यापासून मला झालेले फायदे.

आता Syndopa ची फक्त पाव.. पाव गोळी दोन वेळा आणि कपिकाचू ही आयुर्वेदिक पावडर दोन वेळा, एवढेच पुरते. रात्री झोप चांगली लागते, पचन व्यवस्थित आहे, रोज सकाळी एक तास व्यायाम करता येतो, रोज संध्याकाळी एक तास चालता येते, सकारात्मकता वाढली आहे, परमेश्वरा वरची श्रद्धा अधिक दृढ झाली आहे.

आपल्या आयुष्याचं प्रयोजन, ज्याला इकिगाई म्हणतात, ते आता Parkinson पेशंट ना मदत करणे, हेच आहे ही जाणीव झाली आहे.

पुनूर इथेच जा, तरच उपयोग होईल असं मला मुळीच म्हणायचं नाही.

पण या पद्धतीची आयुर्वेदिक ट्रीटमेंट जिथे मिळेल तिथे अवश्य जा. तुमच्या कडे आरोग्य विमा असल्यास या उपचारांचा खर्च मिळतो.

गौरी इनामदार

8975488163



करमरकरांची पहिली भेट नेमकी कधी झाली हे आठवत नाही. बहुदा शेंडे साहेबांच्या घरी मिटिंगमध्ये. मला मात्र आम्ही वर्षानुवर्षे एकमेकाना ओळखतो असेच वाटते. पार्किन्सन मित्रमंडळात जे सहभागी झाले त्यांच्या कुटुंबातील कोणा ना कोणा व्यक्तीला पी.डी होता. करमरकर असे एकमेव आहेत ज्यांच्याकडे कोणालाही पी.डी नसताना ते मंडळाचे भक्कम आधारस्तंभ बनले. शेंडे आणि पटवर्धन यांनी पार्किन्सन स्वमदत गट सुरु केला पण म्हणावा तसा प्रतिसाद मिळत नव्हता. मनुष्यबळ कमी होते. शेंडे साहेब मदतीसाठी जेथे जात तेथे विचारत. प्रतिसाद फारसा नसे. पण ते न कंटाळता सांगत राहत. करमरकर आणि शेंडे साहेब काही दिवस TEC मध्ये काम करत होते तेवढीच काय ती ओळख. हाताखाली काम करणाऱ्यांना ते बरोबर जोखत. करमरकरांचा झोकून देऊन काम करण्याचा स्वभाव त्यांच्या लक्षात आला होता. एका कौटुंबिक भेटीत त्यांनी मंडळात मदतीला येतील का विचारले. करमरकर यांना मारलेला खडा मात्र नेमका लागू पडला. ते आमच्यात सामील झाले. २००८ च्या जागतिक पार्किन्सनदिन मेळाव्यात ३००/३५० लोक हजर होते. यातून मदतीचे अनेक हात मिळाले. पुण्यातील वेगवेगळ्या एरियानुसार सात भाग करण्यात आले. दर महिन्याला प्रत्येक केंद्रावर सभा घ्यायचे ठरले. त्या त्या एरीयासाठी प्रमुख नेमण्यात आले. शहर विभागाचे प्रमुख करमरकर मी आणि शेखर बर्वे होतो. त्यांनी आपले मित्र अरुण देवस्थळी यांचे अश्विनी लॉजचे बेसमेंट सभेसाठी मिळवले. ते मोफत उपलब्ध होणार होते. नंतरच्या काळात हे सर्वांसाठी मध्यवर्ती ठिकाण असल्याने इतर केंद्रे बंद झाली आणि पुण्यातील सर्वांसाठी येथेच सभा सुरु झाल्या. ९वर्षे तेथेच चालल्या.

बघताबघता मंडळाच्या कामांनी करमरकरांना झपाटले आणि ते मंडळाचे सर्वे सर्वा झाले. त्यांची ऐकू येण्याची समस्या वाढत

गेल्यावर ते आता कामातून निवृत्त झाले असले तरी त्यांचा कामाचा उत्साह, शाबासकी देणे आजही आम्हाला प्रेरणा देते. २००१ मध्ये निवृत्त झाल्यावर ते स्वतःला डायबेटीस असल्याने डायबेटीस पेशंट साठीच्या ग्रुपसाठी काम करत होते. तेथे काम करणारे अनेक आहेत येथे आपली जास्त गरज आहे हे त्यांनी जाणले. तेथील लोकांचा रोष पत्करून ते आमच्यातच राहिले. तेथल्या त्यांच्या कामाचा आम्हाला उपयोग झाला. सभेसाठी दुसरा गुरुवार ठरलेलाच होता. वक्ते ठरविणे, शुभार्थीना यासाठी फोन करणे उपस्थिती घेणे, दानपेटी, चहापान अशी नीट व्यवस्था लागली. यात करमरकरांचा मोठा वाटा होता.

मंडळाची स्वतःची जागा नव्हती करमरकर यांचे घर मध्यवर्ती असल्याने तो ऑफिशियल पत्ता ठरला. मंडळाचे काम वाढल्यावर पुस्तके, स्मरणिका न्यायला, इतर माहितीसाठी ये जा सुरु झाली. करमरकर आनंदाने सर्वांचे स्वागत करत. पार्किन्सनविषयी, मंडळाविषयी माहिती सांगत. याशिवाय घरभेटीही करत. कार्यकारिणीच्या सभांसाठीही करमरकर यांचे घर सर्वांना मध्यवर्ती असल्याने हक्काचे ठिकाण होते. करमरकर वहिनीही आमच्यातल्याच झाल्या. जागतिक पार्किन्सनदिन मेळाव्यात ईशस्तवन बसवून घेण्याचे काम त्यांनी आनंदाने उचलले. मेळाव्यात पुस्तकविक्री आणि इतर मदतीसाठी त्यांनी मुलगी आणि जावई यांनाही कामात ओढले, एकुणात कुटुंब रंगलय मंडळाच्या कामात असे झाले.

त्यांचा काटकसरी स्वभाव मंडळाचे काम करतानाही असेच. वक्त्यांना फोनवर, मेलवर निमंत्रण चालायचे. पण करमरकरांना घरी जाउनच सर्व माहिती सांगून आमंत्रण घ्यायचे असायचे. उन्हातान्हाचे चालत, बस करून ते जात. सहलीचे ठिकाण आधी पाहायचे असायचे त्यातही त्यांचा पुढाकार. तेथेही बसनी जात. १४ साली खानापूर येथील सनवर्ल्डला सहल जायची होती तीर्थळी आणि करमरकर यांनी नेहरू स्टेडियमकडून बसनी जायचे ठरवले. तीर्थळींच्या काळजीमुळे मी आमचे सुहृद प्रकाश जोशी यांना बरोबर पाठवले. १५ साली पूर्ण दिवसाची सहल ठरली. बसने जाणे सोयीचे नव्हते आम्ही गाडी करून गेलो. खर्च आलाच. १६ सालच्या शांतीवन सहलीसाठी पाहणी करायला जाण्यासाठी आम्ही गाडी ठरवत आहोत हे लक्षात आल्यावर त्याआधीच ते बसने जाऊन पाहणी करूनही आले. तेथे मंडळाच्या कामाबद्दल सांगून

कमी खर्चात भोजन व्यवस्था ठरवून आले. आम्ही कपाळाला हात लावला. आनंदवनच्या सहलीलाही पती पत्नी दोघेही आले. सहलीला वहिनी आल्या पण मासिक सभेलाही त्यांना यायचे असायचे. पण करमरकर त्यांना सभेबद्दल सांगत नसत. ती आली की रिक्शा करावी लागते असे त्यांचे म्हणणे असे. नंतर मी करमरकरांचा रोष पत्करून त्यांना सभेची माहिती सांगायला सुरुवात केली.

सहलीसाठी, मासिक सभेसाठी किंवा जागतिक पार्किन्सन्स मेळाव्यासाठी अनेक गोष्टींची खरेदी असे ते सर्व काम करमरकर स्वतःकडे घेत. आम्ही आणलेले महाग असते. गावात घेतल्याने पैसे वाचतात असे त्यांचे म्हणणे असे. सुमनताई जोग यांनी माईक दिला होता. तो माईक, बॅनर, इतर साहित्य असलेली एक भली थोरली पिशवी ते स्वतःच्या घराचे तीन मजले उतरून आणत आणि पुन्हा चढून नेत. परत जाताना पटवर्धन यांच्या सायकलीवर पिशवी ठेवून दोघे बोलत बोलत जात. ते दृश्य अजूनही माझ्या डोळ्यासमोर आहे. दोघांच्यात वैचारिक मतभेद असत. करमरकर यांचे मत होते फुकट काही घायचे नाही आणि पटवर्धन म्हणत पैसे अजिबात घ्यायचे नाहीत. अशा तऱ्हेचे हे मतभेद असत. कधी आवाजही चढे. पण त्यांच्या मैत्रीच्या आड ते कधीच आले नाही. दोघांची कामा बद्दलची निष्ठा, निष्काम काम करण्याची वृत्ती आमच्यावर प्रभाव टाकत आली.

कमी तेथे आम्ही असे करमरकरांचे काम होते. त्यांनी काय नाही केले? APDA या अमेरिकन सपोर्ट ग्रुपच्या पुस्तिकेचे 'चला संवाद साधूया....' या पुस्तकाचे मराठीत भाषांतर केले. स्मरणिकेसाठी प्रिंटर शोधले. मार्चच्या भर उन्हात वारंवार पायी चालत खेडे घालून काम मार्गी लावले, लेखन, संपादन केले, प्रुफे तपासली. बँकेत खाते काढून आर्थिक व्यवहार हातात घेतले. गरज पडली तर सूत्र संचालन केले. 'देणे समाजाचे' या आर्टीस्ट्रीच्या प्रदर्शनात मंडळ सहभागी झाले तेथे स्वयंसेवक म्हणून काम केले. पत्रव्यवहार सांभाळला. देणग्या मिळवल्या. पदरमोड करून अनेक कामे केली. अशी यादी खूप लांबत जाईल.

पार्किन्सन मेळावा आणि सहल तर करमरकरांच्याशिवाय होऊच शकणार नाही असे वाटायचे. एक वर्षी ते मुलीकडे सिंगापूरला गेले होते तर खरच सहल गेली नाही. मध्यंतरी ते अमेरिकेला गेले. तेथूनही त्यांचे मंडळाच्या कामाकडे लक्ष असे.

सुरुवातीपासुन ते शेंडेसाहेब, अनिल कुलकर्णी हे मंडळाचा ट्रस्ट करण्यासाठी मागे लागले होते काही सदस्यांचा विरोध असल्याने काम रेंगाळले. रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनीने स्वयंसेवी संस्थांच्या कार्यवाहीसाठी आठवड्याभराची कार्यशाळा आयोजित केली होती. मी आणि करमरकर त्यात सहभागी झालो. तेथे मला

त्यांच्यातला आदर्श विद्यार्थी पाहायला मिळाला. कार्यशाळेत ट्रस्ट स्थापन करण्याबद्दल मार्गदर्शन होते. त्यावेळी ट्रस्ट करण्याची निकड प्रकर्षाने जाणवली. आम्ही कच्चा आराखडा केला. श्री. माधव येरवडेकर यांनी हे काम करून देण्याची तयारी दर्शवली. पाठपुरावा करण्याचे काम करमरकरांनी नेटाने केले. आपल्या घराचा पत्ता दिला. आणि ट्रस्ट अस्तित्वात आला. ते कार्यवाह झाले.

हळूहळू आम्ही कामे हातात घ्यायला सुरुवात झाली. ८२ वर्षाचे वय ४० वर्षे सांभाळलेला डायबेटिस यामुळे तब्येतीच्या तक्रारी चालू झाल्या होत्या. ऐकू येत नव्हते. अर्थात ते म्हणत मी उत्तम आहे.

त्यांच्या समाजकार्याचा मोठ्ठा वाटा मंडळासाठी असला तरी इतर अनेकांचे करमरकरांशिवाय पान हलत नसे. यात करमरकर कुलवृत्तांत, मित्रमंडळी, जवळचे लांबचे नातेवाईकही असत. त्यांच्यासाठी ते फ्रेंड, फिलॉसॉफर, गाईड असतात. त्यांचे जावई हरिप्रसाद म्हणतात, बाबा माझ्यासाठी रोल मॉडेल आहेत.

करोना काळात ऑफलाईन सभा बंद झाल्या. ऑनलाईन सभा सुरु झाल्या. वार्षिक मेळावाही ऑनलाईन झाला या नव्या तंत्राशी त्यांचे जुळू शकले नाही. ऐकू न येणे वाढतच चालले. करोना काळात तर त्यांना अचानक हायपोग्लोसोमिया झाला. शरीरावरचा ताबा सुटला. संवेदना बंद झाल्या. उभे राहता येईना. तोंड उघडता येईना. १५ दिवस हॉस्पिटलमध्ये होते. हळूहळू तब्येत सुधारू लागली.

या काळात आशा रेवणकर जाऊन यायच्या त्या आल्या की ते छान हसत. ती त्यांच्या आवडीचे खायला करून नेई. ते आवडीने खात. त्यांची मुलगी म्हणे, तुम्ही आलात की ते खूश असतात. येत जा. मुलीलाही थोडा आधार वाटे. आशा मला म्हणे त्यांची अवस्था पाहवत नाही. तुम्ही अजिबात येऊ नका तुम्हाला बघवणार नाही. त्यांना काही न करता पडून राहिलेले पहायची सवय नव्हती.

घरी सोडल्यावर २४ तास attendant ठेवला तब्येत थोडी सुधारू लागली आणि १५ ऑगस्टला पुन्हा अनकॉन्शस झाले पुन्हा हॉस्पिटलमध्ये २१ दिवस मुक्काम. आता किडनीवर थोडा परिणाम झाला. WBC count वाढला. करोनाचा काळ होता. एका वेळी रुममध्ये जास्त लोक राहू शकत नव्हते. यात एक बरे होते त्यांना किंवा घरातल्या इतरांनाही करोनाने गाठले नाही.

एक वेळ अशी आली अमेरिकेची मुलगी आली. इतर नातवाईक भेटायला येऊन जाऊ लागले यातून ते बाहेर येणार नाहीत अशीच परिस्थिती होती. पण त्यांच्या विलपॉवरमुळे यातून ते बाहेर आले. डॉक्टरही म्हणाले, हा चमत्कार आहे. आता घरी सोडले तरी डॉक्टरनी २४ तास नर्स आणि attendant ठेवण्यास सांगितले.

तीन महिन्यांनी नर्स कमी केली. फक्त रात्रीचा attendant राहिला. आता जिना उतरू लागले.

एवढे विस्तारानी सांगायचे कारण आज त्याना चांगल्या परिस्थितीत पाहणाऱ्यांना ते आपल्या विलपॉवरच्या आधारे कोणत्या दिव्यातून बाहेर आलेत हे समजावे. आशा घरी जात होती. मंडळाच्या कामाबद्दल सांगत होती. भरतनाट्यमंदिरासमोर ऑफिस झाल्याचे सांगितल्यावर म्हणाले, मी आता रोज थोडा वेळ बसत जाईन. त्यांचा हा उत्साह पाहून आम्ही थक्क होत होतो.

स्मरणिका घायला आशा एकदा जाऊन आली. हळूहळू त्यांनी पूर्ण स्मरणिका वाचली. आशाने दिवंगत पतीवर हसतखेळत लिहिलेला लेख तर त्यांना एवढा आवडला मला त्यांचा फोन आला त्या समोर असत्या तर मिठी मारली असती.

सगळे त्यांना भेटून येत होते. मला मात्र त्यांचे तीन जिने चढून जाणे शक्य नसायचे. तरीही मी मनाचा हिऱ्या करून जाउच असे ठरवले. तर त्यांचाच फोन आला अजिबात येऊ नका मीच तुम्हाला भेटायला येईन. त्यांची मुलगी उमाही म्हणाली मी एकदा बाबांना घेऊन येईन. त्यांना भेटण्याची संधी अचानक जुळून आली. आमचे औरंगाबादचे शुभंकर रमेश तिळवे पुण्याला येणार होते अचानक किरण सरदेशपांडे यांच्या ओक संकुल सभागृहात गेटटुगेदर ठेवले. करोना नंतरचा हा पहिलाच ऑफलाईन कार्यक्रम होता. शुभंकर शुभार्थिनी याला उदंड प्रतिसाद दिला. करमरकर सपत्नीक

कार्यक्रमाला आले. माझ्या डोळ्यासमोर पूर्वीचेच उत्साही करमरकर होते. त्यांना भेटून झालेल्या आनंदाचे वर्णन करू शकत नाही.

१७ ऑक्टोबरच्या कोजागिरी कार्यक्रमालाही ते आले. सकाळीच खणखणीत आवाजात फोन आला मदत करायला येऊ का? त्यांचे असे बोलणेही आम्हाला उर्जा देणारे होते. आम्हा सर्वांचे उत्तम आयोजनाबद्दल भरभरून कौतुक केले. १ डिसेंबरला मोराच्या चिंचली येथील सहलीलाही आले. तेथील सर्व उपक्रमात सहभागी झाले. त्यांचे सहलीतील सहभागाचे फोटो पाहून त्यांचे कुटुंबीयही थक्क झाले.

आज ते प्रत्यक्ष कामात सहभागी नसले तरी त्यांचा फक्त सहभागही आमच्यासाठी मोलाचा असतो. त्यांच्या निस्पृह कार्याचा आदर्श आमच्यासाठी दिशादर्शी आहे. मित्रा पार्किन्सना अशी लाखात एक असलेली माणसे तुझ्यामुळे आमच्या आयुष्यात आली खूप धन्यवाद! त्यांचे आरोग्य उत्तम राहो ही ईश्वर चरणी प्रार्थना.

डॉ. शोभना तिर्थळी

9657784198



## 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 चेकने पाठवावी किंवा परस्पर बँकेच्या कोणत्याही शाखेत भरावी.

बँकेमध्ये परस्पर भरल्यास त्वरीत वसुमती देसाई (९६७३०१७१२०)

किंवा मृदूला कर्णी (९२८४४७९७१४) यांना कळवावे. म्हणजे, देणगीदारास

त्यांच्या नावाने पावती देता येईल कृपया सोबत पॅन नंबरही कळवावा

देणगी रोख रकमेतही स्वीकारली जाईल.

देणग्या 80G अंतर्गत आयकर सवलतीस पात्र आहेत.



भारत कृषीप्रधान देश आहे. पण तरीसुद्धा शेतीसाठी पाणीपुरवठा ही समस्या भारतात कायमच आहे. महाराष्ट्रात तर या समस्येमुळे विदर्भ-मराठवाड्यातील अनेक शेतकरी आत्महत्या करतात, तर अनेकजण गाव सोडून शहरात जातात. शेतीसाठी पाणीपुरवठा करण्यासाठी वीजेवर चालणारे पंप आणि वीज लागते. तिथे भारनियमन असते. शेतीमध्ये सिंचनासाठी पाणी मिळण्यात येणाऱ्या या समस्येवर, उत्तर देणारा एक 'भगिरथ' कराडमध्ये वास्तव्यास आहे आणि तो आपला शुभार्थी आहे! त्यांच्या 'शेतीसाठी वीजेविना पाणी' या ध्यासाबद्दलची ही कथा.

एके दिवशी सकाळीच शोभनाताईचा फोन आला, कराडहून आपले शुभार्थी सूर्यकांत पाटील आलेत, तुला यायला जमेल का. मी, काही वेळातच शोभनाताईकडे पोचले. श्री. सूर्यकांत पाटील यांची औपचारिक ओळख झाली. शोभनाताई म्हणाल्या, 'अग, गेली सत्तावीस वर्षे पार्किन्सन्स घेऊन, हे पाटील बरच काही करतायत. तू ते समजावून घे, म्हणजे आपल्या साऱ्या शुभार्थी-शुभंकरांना हे सांगूयात. 'सूर्यकांत पाटील यांच्याकडे पाहिल्यावर सामान्यांना कळणारही नाही की त्यांना ही व्याधी गेली सत्तावीस वर्षे आहे. त्यांची शरीरयष्टी तगडी आहे, अजूनही ताठ चालतात. बोलणे स्पष्ट आणि खणखणीत आहे. चालण्यावर परिणाम नाही. त्यांची जड बॅग घेऊन ते सहज चालत होते. मला बॅगला हातही लावू देत नव्हते. होता तो हातांना किंचितसा कंप! हे सारे अशक्य वाटणारे होते. कारण पी. डी. महाशयांनी एकदा का व्यक्तीला गाठले की बाह्य शरीरावर खुणा दिसायला लागतात. त्याही काही वर्षांत, सत्तावीस वर्षे सूर्यकांत पाटील पी.डी. ला घेऊन एस्. टी. बसमधून,

पब्लीक ट्रान्सपोर्टमधून, दगड-धोंड्यातून, शेत-शिवारातून लीलया वावरतायत. नुसते वावरत नाहीत तर 'वीजेविना शेतकऱ्याला पाणी' या त्यांच्या अभिनव प्रयोगावर, प्रयोग कसला ध्यासच तो, त्याच्यावर काम करत महाराष्ट्रभर शेतकऱ्यांशी संवाद साधतायत. त्यांच्या मॉडेलची माहिती देतायत. त्यांच्या या मॉडेलबद्दल आपण थोडेसे जाणून घेऊया.

सूर्यकांत पाटील यांनी बी. एस्सी. अॅग्री. केल्यावर ते कृषी पर्यवेक्षक म्हणून शेतकी खात्यात नोकरीला लागले. कामाचे स्वरूपच क्षेत्रभेटीचे, पाणीवाटप, सिंचन इत्यादीची पहाणी करण्याचे होते. सरकारी नोकरी. नोकरीची हमी मिळाल्यावर कामात दिरंगाई करण्याची प्रवृत्ती दिसते. पण पाटील याला अपवाद ठरले. नोकरीचा भाग म्हणून गावां-गावांत फिरताना त्यांना लक्षात आली ती शेतीसाठी पाणी पुरवठ्याची समस्या!

आपण शहरात रहाणाऱ्यांना एवढेच माहित असते की शेतीला पाणी लागते. शाळेत शिकतांना पावसावर होणाऱ्या शेतीला खरीप म्हणतात, आणि पाऊस संपल्यावर साठलेल्या पाण्यावर होणाऱ्या शेतीला रब्बी म्हणतात. पुढे माध्यमांमधून येणाऱ्या बातम्यांमधून कळते ते म्हणजे शेतीला पाणीपुरवठा करण्यासाठी पाणी खेचणारे पंप लागतात आणि ते पंप चालवायला वीज लागते. ती वीजच अपुरी आहे. म्हणून शेती पंप चालवायला वीज पुरवठा नियंत्रित करावा लागतो. यातूनच आपल्याला भारनियम, जलस्रोत, सिंचन क्षेत्र, शेततळी, शेतकऱ्यांची वीजेची बिलांची थकबाकी असे शब्द वाचनात येतात. 'शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या' या बातम्या आपण वाचतो. पण आपण बरेचजण या सर्व बातम्यांबद्दल एकूणच कृषीबद्दल उदासीन असतो. सूर्यकांत पाटील यांचे काम कळण्यासाठी आपल्याला अगोदर थोडक्यात कृषी-पाणी-सिंचन-पाणी अडवा हे जाणून घेतले पाहिजे म्हणजे सूर्यकांत पाटील यांनी किती महत्वाचे आणि मोलाचे प्रयोग केले हे कळेल.

महाराष्ट्रापुरते बोलायचे तर महाराष्ट्राच्या अनेक भागात पाऊस पडतो. ते पाणी नद्यांमधे येते. नद्यांवर अनेक ठिकाणी बंधारे आणि धरणे बांधून ते पाणी कॅनॉल द्वारे किंवा बंद पाईप मधून दूरवर पसरलेल्या शेतजमीनींच्या जवळ नेले जाते. तिथून ते शेतकऱ्याला



आपल्या आपल्या शेतात घेण्यासाठी पाईपलाईन आणि कृषीपंप वापरावे लागतात आणि त्याद्वारे पिकांना पाणी द्यावे लागते (सिंचन). यासाठी शेतकऱ्यांना पाईपलाईन, पंप आणि वीज बील असा खर्च येतो. हा खर्च साध्या साध्या शेतकऱ्यांसाठी फार मोठा असतो. ज्यासाठी शेतकरी कर्जबाजारी होतो आणि वैफल्यग्रस्त होतो.

सूर्यकांत पाटील यांच्या सारख्या कल्पक कृषीप्रेमीने दिवसरात्र यावर विचार केला. पर्यायांचा विचार केला. मुख्य विचार होता तो वीजेचा वापर न करता पाणी शेतीसाठी वितरीत करायचे. म्हणजे कृषीपंपसुद्धा वापरायचे नाहीत आणि पर्यायाने त्या प्रचंड हॉर्सपॉवरच्या पंपांना लागणारी वीजही वापरायची नाही. एकूण काय वीजेच्या वापराशिवाय पाणी, पाण्याच्या स्रोतापासून शेती पर्यंत न्यायचे. यासाठी नियोजनबद्ध असे एक मॉडेल त्यांनी पाटण तालुक्यातील कोळगेवाडी आणि धामणी गावात अनेक वर्षांच्या अथक प्रयत्नांनी पाटबंधारे खात्याच्या आणि मुख्य म्हणजे गावकऱ्यांच्या सहकार्याने विकसित केले.

ते मॉडेल असे आहे. त्यांनी गावातील शेतकऱ्यांना एकत्र करून विश्वासात घेतले. शेतकऱ्यांचे गट स्थापन केले. आणि वीजेविना शेतीला पाणी पोचवायचे असेल तर शेतांच्या पातळ्यांची पुनर्रचना केली पाहिजे याला समतल क्षेत्र म्हणतात, हे आपल्याला करावे लागेल, तसेच पुढे जाऊन पाण्याच्या स्रोतामध्ये उताराने (ग्रॅव्हिटीने) ते आपल्याला समतल शेत खाचरात कसे घेता येईल, हे सांगितले. काही ठिकाणी शेतक्षेत्राची पातळी वरच्या बाजूस होती तिथे नैसर्गिक उताराचा वापर करता येणार नव्हता. तिथे पाणी वीजेविना लिफ्ट करण्याचे आव्हान होते. इथे सूर्यकांत पाटील यांनी ज्या कल्पकतेचा वापर केला ती बाब आश्चर्यकारक आहे. नव्हे ती बाबच त्यांची 'युरेका, युरेका' आहे. पाणी समपातळीत रहाते हा पाण्याचा गुणधर्म! पाण्याचा स्रोत जर वरच्या बाजूला ठेवला, तर त्याच पातळीत असणाऱ्या शेतांना पाणी वीजेचा वापर न करता Siphon Action ने घेता येते. या सायफन साठी वक्रनलिका लागते आणि सुरवातीला एकदा Suction केले की नंतर विनासायस पाण्याचा प्रवाह चालू रहातो. वीजेविना हे पाणी वहात रहाते. सूर्यकांत पाटील यांनी त्यांच्या कल्पनेतून शेतकरी गटांना विश्वासात घेऊन सायफन पद्धतीने पाणी आणण्यासाठी योग्य रचना केली. प्रयोगच होता तो. असे प्रयोग प्रयोगशाळेत करणे सोपे असते. पण प्रचंड क्षेत्रावर मोठ्या प्रमाणात करणे खर्च अवघड असते. प्रयोग अयशस्वी होण्याचा धोका असतो. पण 'वीजेविना पाणी' याचा ध्यास घेतलेल्या सूर्यकांत पाटील यांनी तलावाजवळ (Water Reservoir) पाईपलाईनची वक्रनळी रचना केली. यासाठी वळण बंधारा बांधला, त्यासाठी आवश्यक चर खणले आणि अक्षरशः चमत्कार घडला! सायफन

अॅक्शनचे पाणी वर चढले, म्हणजे वरच्या पातळीवर असलेल्या शेतात चढले. होय, पंप नाही, वीज नाही आणि तरीही पाणी लिफ्ट झाले. पुढे Sprinkler संच वापरून तुषार पद्धतीने पिकांना पाणी दिले. पिके बघता बघता डोलू लागली. कोळगेवाडी मध्ये हा प्रयोग यशस्वी झाला. मग त्याच तालुक्यातील 'धामणी' गावातील गावकरी, शेतकरी एकत्र झाले आणि सूर्यकांत पाटील यांच्याकडे आले. सूर्यकांत पाटलांनी धामणी गावातील शेत क्षेत्रांचा अभ्यास केला. शेतकऱ्यांचे गट स्थापन केले. पाटबंधारे खात्याच्या सहकार्याने आणि ग्रामस्थांच्या एकजूतीने 'धामणी' गावात योजनेचा आरंभ झाला. प्रथम एक शेततळे बांधले, वरच्या पातळीवर बांधले. २५ हेक्टर क्षेत्र सलग समतल पातळीत केले. सुमारे २० माती नाला बांध, दोन पुनर्भरण चर, एक वळण बंधारा अशी रचना (Infrastructure) झाली. पाऊस आला. शेततळे पूर्णक्षमतेने भरले. पाझरूपण लागले. खालच्या पातळीवर असलेल्या गावातल्या आटलेल्या विहीरींना उन्हाळ्यातही पाणी आले. बायाबापड्यांची पाण्याची वणवण थांबली. रब्बी हंगामातील पिकांसाठी 'नैसर्गिक उतार' आणि 'सायफन पद्धती' Gravity आणि Siphon Action द्वारे आलेले पाणी तुषार सिंचन संचांच्याद्वारे पिकांपर्यंत पोचले. धामणी गावातसुद्धा ऐन उन्हाळ्यात पिके बहराला आली. वीजबील नाही, पंप नाही. यामुळे शेतकऱ्यांचा निव्वळ नफा वाढला! धामणी गावातला प्रयोगपण यशस्वी झाला. सूर्यकांत पाटील यांच्या नावाचा बोलबाला होऊ लागला. लोकसत्ता, अॅग्रोवन, स्थानिक वृत्तपत्रे यामधून पाटील यांच्या प्रयोगाची प्रसिद्धी होऊ लागली. 'कोळगेवाडी' आणि 'धामणी' या दोन गावांप्रमाणेच अनेक गावे आता त्यांच्या संपर्कात आहेत. सूर्यकांत पाटील त्यांना मार्गदर्शनही करत आहेत.

सूर्यकांत पाटील यांच्या या 'वीजेविना पाणी' प्रकल्पामधील काही भाग आपण लेखाच्या शेवटी एका आकृतीच्या माध्यमातून जाणून घेऊ. शुभार्थी, शुभंकर, एक संवेदनशील वाचक म्हणून जाणवते ते हे की या कामामध्ये असलेले कष्ट खूप आहेत. शेतकरी, ग्रामस्थ यांच्या बरोबरच्या बैठका, सरकारी प्रकल्प अधिकाऱ्यांबरोबरच्या बैठका, यानंतर कृती आराखडा करून त्यानुसार प्रत्यक्ष कित्येक हेक्टर जमीनीवर समतल करणे, बांध घालणे, खाचरे करणे हे होत असताना उन्हा, पावसातून त्यावर देखरेख करणे असे बरेच काही. हे सर्व शारीरिक आणि मानसिक कष्टांचे काम आहे. खचून जावे असे अनेक प्रसंग येतात. पण सूर्यकांत पाटील या अवलियाचे रसायनच वेगळे आहे. सत्तावीस वर्षे पी. डी. बरोबर राहून हे प्रचंड कष्टाचे लोकोपयोगी काम ते अथकपणे करतायत. कोणती स्वयंप्रेरणा त्यांना हे सारे करण्याचे बळ देते हा आपल्यासाठी उत्सुकतेचा विषय ठरावा. 'कोळगेवाडी', 'धामणी' बरोबरच इतर अनेक गावांबरोबर चार्च चालू

आहेत, काही ठिकाणी कामही सुरू झाले आहे. या प्रकल्पाचा प्रसार झाला तर शेतीसाठी लागणाऱ्या वीजेची गरज कितीतरी पटीने कमी होईल. काळाबरोबर पाटील यांचे सेवानिवृत्तीचे वय झाले. ती औपचारिकता झाली. सेवानिवृत्ती या माणसाला कामातून निवृत्त करू शकली नाही. निवृत्तीनंतर सुद्धा पाटील या कामासाठी गावोगाव शेतकऱ्यांशी संवाद साधत, आपल्या मॉडेलबद्दल माहिती देत आहेत.

मन, हृदय आणि दुर्दम्य इच्छाशक्ती या जोरावर घेतलेला ध्यास अनेक अडथळ्यांवर यशस्वी सामना करतो. मग तो पार्किन्सन्स असो वा सरकारी फतवा. यातले काहीच त्याच्या आड येत नाही. या प्रकारच्या प्रयत्न आणि कष्टांनाच भगिरथ प्रयत्न म्हणतात. सूर्यकांत पाटील हे याच भगिरथाचा वारसा सांगणारे भगिरथपुत्र आहेत यात शंकाच नाही.

त्यांच्या पुढील वाटचालीस अनेक शुभेच्छा देऊन, आपणही घेऊया त्यांच्याकडच्या दुर्दम्य इच्छाशक्तीचा छोटासा भाग आणि आणुया आपल्या घरात विचारांची गंगा!

(कथा शुभार्थी सूर्यकांत पाटील, कराड यांची)



शब्दांकन : मृदुला कर्णी  
9421018490

## आकृती



सायफन तत्त्व दर्शविणारी आकृती.



कॅनॉलमधून सायफन पद्धतीने पाणी पुरविणारे शेतातील पाईप. यामध्ये कॅनॉलमधील पाणी सायफन पद्धतीने विजेशिवाय खेचले जाते. पुढे ते स्प्रिंकलर्सद्वारे तुषार किंवा ठिबक पद्धतीने शेतीला पुरविले जाते.



स्वमदतगटावर संशोधन करण्यासाठी मुक्तांगणमध्ये जाऊ लागलो आणि तेथे संघर्ष सन्मान पुरस्कार विजेते पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे सदस्य आले होते. आमचे ज्येष्ठ मित्र अशोकराव यांच्यामुळे डॉ. शोभनाताई तीर्थळी यांच्याशी ऑनलाईन ओळख झाली होतीच. पण त्या समारंभात भेट झाली आणि एका नव्या ऋणानुबंधाची सुरुवात झाली. सर्वसाधारणपणे जुन्या पिढीतील माणसांना आधुनिक तंत्रज्ञानाबद्दल फारसे प्रेम नसते. त्यामुळे मंडळाची वेबसाईट असावी हे माझे म्हणणे कितपत मान्य होईल याची शंकाच होती. पण शोभनाताई काळाच्या फार पुढचा विचार करणाऱ्या होत्या. साईट आकाराला आली आणि मी पार्किन्सन्स मित्रमंडळात दाखल झालो. आज दहा वर्षांनंतर अनेकजण मी केलेल्या कामाची प्रशंसा करतात. त्या साईटमुळे मंडळाला बराच फायदा झाल्याचा उल्लेखही करतात. तसं असेलही. पण मंडळामुळे मला फार मोठा फायदा झाला हे मला नम्रपणे नमूद करावंसं वाटतं. पार्किन्सन्स मित्रमंडळामुळे मला उत्साहाचा अक्षय्य, कधीही न आटणारा झरा मिळाला आहे.

आज मंडळाच्या नावावर प्रकाशनं आहेत. मंडळाच्या सहली निघतात. मंडळाची स्मरणिका प्रकाशित होते. वर्धापनदिन साजरा होतो. ऋषिकेश पवारांसारखे नृत्यकलेतील तज्ञ आज कित्येक वर्षे शुभार्थीसाठी नृत्याचे वर्ग चालवीत आहेत आणि त्याचा शुभार्थीना प्रचंड फायदाही होत आहे. मंडळात भेटू आनंदेसारखे कार्यक्रम ऑनलाईन घेतले जातात. अनेक तज्ञ न्युरॉलॉजिस्ट मंडळाची शिफारस आपल्या पार्किन्सन्स रुग्णांना करताना दिसतात. अनेकजणांना आपल्या संशोधनासाठी मंडळाची मदत हवी असते. हे संशोधन थेट पार्किन्सन्सच्या आजाराबद्दल असते किंवा त्या संबंधी विकसित झालेल्या तंत्रज्ञानाबद्दलही असते.

पार्किन्सन्ससंबंधी कुठल्याही शंकेचे निरसन येथे केले जाऊ शकते. निदान त्याबद्दल एक वैज्ञानिक दिशा मिळते. गंभीर आजारामुळे समाजात काहीवेळा केली जाणारी फसवणूक मंडळात दाखल झाल्याने टाळली जाऊ शकते. मंडळातील व्याख्यानांमध्ये अनेक तज्ञ डॉक्टर्स व्याख्यानासाठी येतात. रुग्ण त्यांना प्रश्न विचारून आपल्या शंकांचे निरसन करून घेतात. अशा तऱ्हेने मंडळात सातत्याने काहीन काहीतरी चाललेले असते.

याचा मागोवा घ्यायचा असेल तर मंडळाच्या वॉटसग्रूपमध्ये डोकवावे. तेथे गीताताई दररोज स्वतःच्या बागेतील ताज्या फुलांच्या सुरेख पुष्परचना टाकतात आणि दिवसाची सुरुवात सुंदर, सुगंधी करून देतात. रमेश तिळवेजी ज्या शुभार्थींचा वाढदिवस आहे त्यांना वाढदिवसाच्या जाहीर शुभेच्छा कलात्मकतेने देऊन आनंद पसरवतात. डॉ. अविनाश बिनीवाले सरांसारखे प्रकांडपंडित विचार करायला लावणारे साहित्य पोस्ट करतात. त्यांनी आपल्या आजाराला पार कोपऱ्यात ढकलून आपले काम सुरु ठेवले आहे. त्यांना पाहूनच आम्हाला उत्साह वाटतो. सरदेशपांडे साहेबांचे नेमके प्रतिसाद वाचणे हा आणखी एक आनंदाचा भाग असतो. सलगरसाहेब म्हणजे पोटात आईची माया असलेले व्यक्तीमत्व. ते कौतूक करू लागले म्हणजे कधी हात राखत नाहीत. त्यांच्या शब्दांमधूनच त्यांची माया झिरपत असते.

शोभनाताई तर सर्वांचा आदर्शच आहेत. त्यांच्यासोबत त्यांनी तयार केलेली दुसरी मंडळीही तितकीच जोमदारपणे काम करित असतात. त्यात आशाताई, मृदुलाताई आहेत. गरज पडेल तेव्हा इतर शुभार्थी, शुभंकरसुद्धा आपापला कामाचा वाटा उचलतच असतात. मंडळाच्या अध्यक्ष असलेल्या श्यामलाताई अमेरिकेतून न चुकता सभांना हजेरी लाऊन सर्वांचा उत्साह द्विगुणीत करित असतात. मंडळाच्या शुभार्थी शुभंकरांमध्ये एक अतिशय प्रेमाचे असे नाते आता तयार झाले आहे. कुणालाही कसली समस्या असली की सर्वजण कसा एकमेकांना धीर देतात ते येथे येऊन पाहावे. आजारामध्ये धीर देणारी माणसे मिळणे यासारखी मोठी गोष्ट कोणती? आणि गरज पडेल तेव्हा आमचे सदस्य आर्थिक मदत करण्यासाठीही पुढे सरसावताना दिसतात. पार्किन्सन्सच्या आजारात होणारी शस्त्रक्रिया असो की पार्किन्सन्सच्या आजारामुळे

होणारे भास असोत रुग्णाला येथे योग्य माहिती आणि मार्गदर्शन मिळते, धीर मिळतो.

मंडळात फक्त गंभीर कार्यक्रमच होतात असे नाही. तर फडणीस सरांसारखे शुभार्थी गायक कलाकार आजही गाण्याचे ऑनलाईन कार्यक्रम करून सर्वांचे मनोरंजन करतात. मंडळात निपुण धर्माधिकारीसारख्या अभिनेत्याने हजेरी लावून आपले अनुभवकथन केले आहे. राम कदमांचे पुत्र श्री. विजय कदम यांनी वडिलांची गाणी सादर केली आहेत. अनेक कलाकारांना शुभार्थीपुढे आपली कला दाखवायची इच्छा असते. त्यामुळे कार्यक्रमासाठी आता कुणाला बोलवावे असा प्रश्न मंडळाला कधीही पडत नाही. अधून मधून शुभार्थी शुभंकरांचे अनुभवकथन हा एक आणखी उमेद, उत्साह वाढवणारा कार्यक्रम ठेवला जातो. एकंदर काय तर

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ हे एक मोठे कुटुंबच झाले आहे. एकमेकांना धीर देणारे, एकमेकांना मदत करणारे, एकमेकांची काळजी घेणारे. आणि या इतक्या मोठ्या, प्रेमळ कुटुंबाचा मी एक सदस्य आहे ही मला अतिशय आनंदाची बाब वाटते.

आज कधीही उत्साह कमी पडला की मी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या या उत्साहाने ओसंडून वाहणाऱ्या झऱ्यावर जातो, स्वतःमध्ये उत्साह भरून घेतो, आणि पुन्हा कामाला लागतो.

डॉ. अतुल ठाकुर

9987663774

atulxic@gmail.com

## पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे हितचिंतक व देणगीदार (२०३२-२३)

- |                         |                             |                        |
|-------------------------|-----------------------------|------------------------|
| ❖ सुधा कुलकर्णी         | ❖ चंद्रशेखर जोगळेकर         | ❖ वनिता सोमण           |
| ❖ गौतम सावरकर           | ❖ अनंत उपाध्ये              | ❖ श्रद्धा नारकर        |
| ❖ अविनाश केळकर          | ❖ आशा नाडकर्णी              | ❖ पंकज सतिश चवाथे      |
| ❖ बनश्री अजित वाजे      | ❖ जोगळेकर कुलवृत्तांत समिती | ❖ शेखर रेगे            |
| ❖ रामचंद्र डी. महादेवकर | ❖ मधुकर तांदळे              | ❖ काशिनाथ येनपूरे      |
| ❖ अनिल चिं. कुलकर्णी    | ❖ मनिषा लिमये               | ❖ विजया दिवाणे         |
| ❖ शीला पटवर्धन          | ❖ राजीव कराळे               | ❖ जगन्नाथ ताम्हणकर     |
| ❖ सुनिल कर्वे           | ❖ आशिष फडणीस                | ❖ मुकुंद गोटखिंडीकर    |
| ❖ गौरी इनामदार          | ❖ सुषमा अंबर्डेकर           | ❖ शोभना गो. तिर्थळी    |
| ❖ विश्वनाथ भिडे         | ❖ नीला देशपांडे             | ❖ दत्तात्रय व्ही. पवार |
| ❖ मृदुला कर्णी          | ❖ रिबेका साळवी              | ❖ कौसल्या निमकर        |
| ❖ रमा पटवर्धन           | ❖ पल्लवी मुरलीधर कट्टी      | ❖ दिनकर पांडे          |
| ❖ सरोजिनी कुर्तकोटी     | ❖ विनोद व्ही. भट्टे         | ❖ मंगला जोगळेकर        |
| ❖ विजयालक्ष्मी रेवणकर   | ❖ सुनंदा करमरकर             | ❖ मुकुंद कुलकर्णी      |
| ❖ रमेश तिळवे            | ❖ संजय फणसळकर               | ❖ शाम मोघे             |

# आमची सहल

अंजली महाजन  
शुभंकर



मराठी माणसांची आवड अनेक क्षेत्रांत दिसते, नाटक, चित्रपट, संगीत, राजकारण वगैरे वगैरे मध्ये त्यात आता पर्यटन, एकदिवसीय सहल यांची ही भर पडलेली आहे. हे सहलीचे अनुभव, पर्यटन अनुभव कथन करण्याची उर्मी ही अनेकांमध्ये दिसून येते. थोडक्यात काय 'प्रवास वर्णन सहल वर्णन' हे मराठी भाषेत लेखन करण्यासाठी चे समृद्ध असे दालन आहे.

आजच्या धकाधकीच्या, ताणतणावाच्या दिवसांत सगळ्यांनाच निवांत पणे एक दिवस का होईना घरापासून थोड दूर जावे असे वाटते. पुण्याच्या आसपास निसर्ग रम्य, ऐतिहासिक, पौराणिक प्रेक्षणीय अशी बरीच ठिकाण आहेत आणि त्यामध्ये विविधता आहे शिवाय प्रवासाच्या उत्तम सोयी उपलब्ध आहेत. त्यामुळे भटकंती आनंददायी, सुखदायी होते. सहलीचा निखळ आनंद सर्वांनाच मिळतो.

अशा सर्व गोष्टींचा विचार करून पार्किन्सन्स मित्रमंडळ पुणे ने २०२२ मध्ये शुभार्थी, शुभंकर, हितचिंतक, मंडळाचे सदस्य यांची एक दिवसीय सहल काढण्याचे निश्चित केले

एक दिवसीय सहलीचे ठिकाण सर्वांनुमते 'मोराची चिंचोली' हे ठरवले. ते ठरविण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे 'जय मल्हार कृषी पर्यटन मोराची चिंचोली चे मालक असलेले श्री. देवराम गोराडे हे आपल्या पार्किन्सन्स मित्रमंडळ चे 'शुभार्थी' आहेत त्यांनी अनेकदा आपल्या मंडळाने एकदा मोराची चिंचोली येथे भेट द्यावी म्हणून आग्रहाचे निमंत्रण दिले होते म्हणून त्यांच्या विनंतीला मान देऊन सदर सहलीचे ठिकाणपहाण्यासाठी जाण्याचे ठरवले.

सहलीला जाण्याच्या पूर्वी त्या ठिकाणची माहिती घ्यावी म्हणून मोराची चिंचोली येथे आशा रेवणकर आणि सविता ढमढेरे यांनी

भेट दिली आणि ठिकाण खूप छान वाटले मग सहलीचे फायनल करण्यात आलं.

१ डिसेंबर २०२२ ही सहलीची तारीख निश्चित करून ग्रुप वर त्या संबंधित सूचना देण्यात आल्या.

मग सर्वांना मनापासून आनंद झाला उत्साहाला उधाण आले. सदस्यांनी भरभरून प्रतिसाद दिला आणि मंडळाच्या सदस्यांनी सहलीचे काटेकोर पणे नियोजन केले शक्यतो कोणत्याही प्रकारची उणीव नियोजनात राहू नये या दृष्टीने आम्ही दक्ष राहिलो.

सहलीचे वेध सगळ्यांनाच लागले होते. प्रवास लांबचा असो की जवळचा तो सर्वांचा आवडीचा जिन्हाळ्याचा असतो आमचा पण तो आवडीचा विषय होता.

आपण पाहून आलेल्या ठिकाणचा काही भाग, काही गोष्टी कालांतराने विस्मरणात जाऊ शकतात, म्हणून 'मोराची चिंचोली येथील मोहक आठवणी, तेथील नैसर्गिक वैशिष्ट्ये तेथील 'गिडा साधने, हुरडा पार्टी, खाद्य महोत्सव यांचं वर्णन कालांतराने वाचायला खूप मजा येईल जुन्या आठवणींना उजाळा मिळेल एवढ्याच एका उद्देशाने मी स्मरणिके साठी 'आमची सहल' हा लेख लिहिला आहे.

अखेर १ डिसेंबर २०२२ चा दिवस उजाडला सुनियोजित सहल मोराची चिंचोली येथे जाण्यासाठी निघाली जय्यत तयारीनिशी सर्वजण 'निवारा वृद्धाश्रम येथे सकाळी बरोबर ८ वाजता आले. एक मोठी गाडी ५० आसनांची व एक छोटी गाडी १७ आसनांची होती. सहलीमध्ये सहभागी असलेल्या सर्वांना बॅच देण्यात आले सर्वांची उपस्थिती घेण्यात आली व सर्वांना गाडी मध्ये बसविण्यात आले. मी हजेरी घेत असताना मला माझ्या शाळेतील मुलांची हजेरी घेत असताना ची आठवण झाली. काही क्षण मजा वाटली.

गाडीत स्थानापन्न झाल्यावर सर्वांनी एकच जल्लोष केला. गणपती बाप्पा मोरया, उंदीर मामा की जय आणि गाडीने हळूहळू वेग घेतला.

गाडीत सर्व मंडळी खूप आनंदाने गप्पा गोष्टी चेष्टा मस्करी करत रमून गेले. थोड्यावेळ आपले घर विसरून एकमेकांत पूर्ण मिसळून गेले.

गाडीत नाष्टा देण्यात आला, नाष्टा खाता खाता सुध्दा गप्पा गोष्टी चालू होत्या सहली मध्ये खूप जणांना निवांतपणा, मोकळीक मिळाली होती हे त्यांच्या प्रसन्न चेहऱ्या वरून दिसत होते. सगळे

जण आपला आजार, समस्या, अडीअडचणी विसरून सहलीमध्ये एकरूप झाल्याचे चित्र दिसत होते.

अल्पोपहार झाल्यावर चालत्या गाडीत ओरोगामी स्पर्धा घेतलीखूप जणांनी सुरेख अशा कागदाच्या वस्तू बनवल्या.

सहलीच्या प्रत्येक अनमोल क्षणांची आठवण रहावी म्हणून दीपा व अरूण सुर्वे यांचे सतत फोटो काढण्याचे काम सुरवाती पासून चालूच होते. आपण प्रत्येक फोटोत यावे यासाठी सर्व जण धडपडत होते काही क्षण स्वतः चे वय विसरून धमाल करीत होते.

गाण्याचा भेंड्या, शब्द कोडी, विनोद सांगणे, उखाणे घालणे यात वेळ कसा गेलाआणि मोराची चिंचोली हे ठिकाण केव्हा आले हे कळले नाही. तेथे पोहोचल्यावर हळदी कुंकू, अत्तर, लावून गुलाब पुष्प देऊन तेथील कर्मचाऱ्यांनी जंगी स्वागत केले.

आमच्या गाड्या ही अगदी वेळेवर पोहचल्या. याचे श्रेय अर्थातच वाहन चालक आणि सहल आयोजक यांचे कडे जाते. तेथील प्रसन्न आल्हाददायक वातावरण पाहून सर्व जण खूप हरखून गेले. प्रशस्त अशा हॉल मध्ये सर्वांनी मस्त गरमागरम चहा, कॉफी घेतली. थोडी विश्रांती घेऊन परिसर पाहण्यासाठी सज्ज झाले. आमच्या बरोबर परिसराची माहिती देण्यासाठी देवराम गोरडे यांनी प्रतिनिधी दिला होता. सुंदर परिसरपाहून सर्वांनाच थक्क व्हायला झाले. आपल्या एका शुभार्थी ने आजारा वर मात करीत एवढेछान कृषी पर्यटन निर्माण केले आहे याचे पुन्हा पुन्हा आश्चर्य वाटत होते.

धन्वंतरी उद्यान, नक्षत्र उद्यान, जैन उद्यान, सरस्वती उद्यान अशी कितीतरी उद्याने, सेंद्रिय खत प्रकल्प, गोबर गॅस प्रकल्प शेततळे प्रकल्प अगदी सुंदर आहेत. चिल्ड्रन्स पार्क, रेन डान्स, स्विमिंग पूल फारच मस्त आहेत. हे सर्व पाहून सर्व जण बेहद खूष होऊन गेले. नंतर सर्वांना पोटोबा ची आठवण झाली आणि सर्वांची पावले आपोआप सुंदर सुसज्ज डायनिंग हॉल कडे वळली.

आहाहा काय ते रूचकर ग्रामीण भोजन ! खमंग, स्वादिष्ट पदार्थ होते म्हणून सांगू अजून ही त्यांची आठवण झाली की तोंडाला पाणी सुटल्या शिवाय रहात नाही. पुरण पोळी, गुळवणी, मसाला वडी लापशी, शेवयांची खीर, पिठलं ठेचा, चुली वरील भाकरी सुकी भाजी रस्सा भाजी, विविध प्रकारच्या चटण्या इतके सारे पदार्थ पाहून काय घ्यावे? काय खावे? सुचेनासे झाले होते.

भोजना नंतर तेथील स्वच्छ निर्मल अशा कॉटेज मध्ये विश्रांती घेतली. आणि काही वेळाने पुन्हा सगळे क्रीडा साधनांचा उपभोग घेण्यासाठी तयार झाले.

झुलत्या पुलावरून चालणे सगळ्यांना खूप आवडले. त्याच बरोबर सायकल रोपवे, बर्मा ब्रिज, टायर रोपवे, पट्टी पाईप रोपवे

अशा अनेक साधनांवर खेळण्याचा मनमुराद आनंद लुटला.

बैलगाडी सफर, उंट सफर, घोडा गाडी सफर, ट्रॅक्टर सफर करताना सर्व जण अगदी लहान होऊन गेले होते.

सर्वात जास्त मजा जादूचे प्रयोग पाहताना आली सर्व मंडळी रमून गेली होती. खेळून झाल्यावर मग सर्व जण हॉल मध्ये स्थानापन्न झाले तेथे पूर्व नियोजित मनोरंजन कार्यक्रम घेतले.

अभंग, भजन, नृत्य, गायन, अनुभव कथन अभिवाचन असे बहारदार कार्यक्रम अचंबित करणारे होते. सहभागी लोकांना मान्यवरांच्या हस्ते बक्षीस देण्यात आली.

ओरीगामी स्पर्धा, राम रावण कृती खेळ, गणिती खेळ घेऊन मग यशस्वी स्पर्धकांना ही बक्षीसे देण्यात आली.

विशेष म्हणजे कोळी गीत वर अनेक जणांनी छान नृत्य केले.

मनोरंजन कार्यक्रम झाल्यावर त्याच हॉल मध्ये छानदार हुरडा पार्टी झाली.

चविष्ट हुरडा, उकडलेले पिवळे धमक मका कणीस, गावरान बोर, गोड आंबट दही, चटकदार भडंग, भेळ, खट्टामिट्टा फरसाण, झणझणीत चटणी असा हुरडा पार्टी चा मस्त मेनू होता सर्वांनी त्याचा आस्वाद घेतला.

आतापर्यंत अनेक उत्तमोत्तम सहली आयोजित केलेल्या आहेत पण या सहली मध्ये आपल्या सर्वांचे आदरातिथ्य श्री. देवराम गोरडे यांनी खूप सुंदर मनापासून प्रेमाने केले आहे त्यामुळे ही सहल कायम लक्षात राहिल अशीच झाली हे मात्र नक्की.

मोराची चिंचोली येथील मोर, विविध प्रकारची झाडे, हिरवागार निसर्ग, पाहून सर्व ताजेतवाने होऊन गेले आणि मग उल्हासित मनाने मोराची चिंचोली येथील व्यवस्थापकांना धन्यवाद देऊन परतीच्या प्रवासाला निघाले

सहली मधील सर्वांचे सूर छान जुळले, त्यामुळे दोन्ही वेळचा सकाळचा आणि परतीचा प्रवास सुरेल, रोमहर्षक आणि चिरकाल स्मरणात राहिल असाच झाला.

एकूण आमचे सूनियोजन, सहलीचे योग्य ठिकाण, प्रवासाची योग्य आखणी, सहभागी लोकांच्या शारीरिक स्वास्थ्याचा अभ्यास आणि श्री. देवराम गोरडे यांचे अनमोल सहकार्य यामुळे आमची सहल अविस्मरणीय झाली हे मान्य करावेच लागेल

अंजली महाजन

9822964282



आज गोष्ट सांगणार आहे एका व्यसनी माणसाची. काही वेळा एखादा छंद किंवा आवड जोपासताना मर्यादे पलीकडे जाते, तेव्हा आपण त्याला व्यसन म्हणतो. 'गिरिभ्रमणाचे' व्यसन असलेल्या शुभार्थी, श्री विश्वनाथ भिड्यांची, ही कथा.

बालपण माधवनगर सारख्या खेड्यात गेले. वयाच्या सोळाव्या वर्षी, म्हणजे एकोणीसशे त्रेपन्न साली, वडील स्वर्गवासी झाले. मोठ्या बहिणीचे लग्न झाले होते. पाठची सात भावंडे आणि आई यांची जबाबदारी अंगावर पडली. अठ्ठेचाळीस साली झालेल्या जळीतात, दोन्ही घरं जळाली आणि होत्याचं नव्हतं झालं. जरा घर सावरेपर्यंत वडिलांचे निधन झालं आणि कुटुंब उघड्यावर आलं. गरिबीमुळे, कष्ट आणि मानहानी सोसत सर्व भावंडांनी शिक्षण घेतलं आणि मार्गाला लागले.

एकोणीसशे साठ साली भिडे बी. ई. (मेटलर्जी) झाले आणि नोकरीला लागले. काळा बरोबरच जबाबदाऱ्या संपल्या. लग्न झालं, मुलं झाली. आयुष्यात स्थैर्य आलं. घर, नोकरी यातील ताण तणाव चालू होते. आता ब्रीज, बॅडमिंटन या सारख्या खेळात रस वाटू लागला होता. कधी कधी जवळपासच्या ट्रीप्स होत होत्या. पण मनाला समाधान मिळत नव्हतं. उदासिनता येत होती. काहितरी कमी आहे असं वाटत होतं.

एकोणीसशे एकव्याऐंशी साली आमची मुलं हिमालयातील ट्रेक करून आली आणि त्यांचे अनुभव ऐकल्यावर त्यांना एकदम क्लिंक झालं आणि वाटलं, बस् ! आपल्याला हेच हवं आहे. आणि त्यांचे ट्रेकिंग सुरु झालं.

पुढच्या पंचवीस तीस वर्षात, आठवड्यात किमान एकदा तरी सिंहगड आणि रविवारी सह्याद्रीतील ट्रेक्स असयचे. त्या शिवाय वर्षातून एकदा महिन्या भराचा हिमालयातील ट्रेक असायचा. पासष्टी

नंतर डोंगर उतरताना गुडघा दुखू लागला. तरी सुद्धा त्याकडे दुर्लक्ष करून ट्रेक चालूच होते. त्याच काळात सायकलिंग करून गुडघा कमी दुखतो का असा प्रयोग करून बघावा म्हणून, वयाच्या सत्तराव्या वर्षी सायकलिंग सुरु केले.

सायकलिंगने बरं वाटतंय असं लक्षांत आल्यावर, डोंगरावर जाणं थोडं कमी केलं आणि सायकलिंग वाढवलं. सुरवातीला, आठवडाभर पाच कि. मी. , नंतर हळुहळू दहा ते पंधरा कि. मी. रोज जाऊ लागले. काही दिवसातच 'यंग सिनियर्स' ग्रुपशी गाठ पडली. यातील सभासद पन्नास ते पंचाहत्तर वयोगटातील आहेत. दर सोमवारी ते, साधारण पन्नास ते साठ कि. मी., सायकलिंग करतात. तसेच वर्षातून एकदा, दहाबारा दिवस पुण्याबाहेर सायकलिंग करतात. साधारण हजार/बाराशे कि. मी. चा प्रवास असतो. रोज साधारण शंभर कि. मी. चा प्रवास. पुणे ते गोवा, पुणे ते नागपूर, अशा तऱ्हेचे प्रवास भिड्यांनी सात/आठ वर्षे तरी केले.

दोन हजार सोळा सालच्या, सप्टेंबर मध्ये पायांमध्ये कंप जाणवू लागला. पण सायकलिंगला त्रास होत नव्हता. हा पार्किन्सन्स चा त्रास असेल हे लक्षातही आले नाही. त्या नंतर डेंग्यू झाला. पाठोपाठ चिकनगुनिया झाला आणि त्याने आपले प्रताप दाखवायला सुरवात केली. पायाच्या स्नायूंत ताठरपणा आला. सायकलवर टांग मारणे किंवा सायकलवरून उतरणे जमेनासे झाले, त्यामुळे सायकलिंग सोडणे भाग पडले. आता फक्त डोंगरावर जाण्याचा छंद, तो ही जपूनच जोपासावा लागला, तोही कोविड सुरु होईपर्यंतच.

कोविड मध्ये सर्वांचीच, पण विशेषतः ज्येष्ठ व्यक्तींची किंवा पार्किन्सन्स सारख्या दुर्धर आजाराने त्रस्त असलेल्या शुभार्थींची तर शारिरीक बरोबरच मानसिक कुतरओढ होत होती. इतक्या दिवस चालू असलेलं रुटीन पूर्णतः बिघडून गेलं. ज्या आजाराची पुष्कळशी मदार, ज्या, व्यायामावर अवलंबून होती त्यालाच खीळ बसल्यासारखी झाली. पण काळ आपलं काम करतच असतो. माणसाची जगण्याची उर्मी त्याला स्वस्थ बसू देत नाही. 'दुधाची तहान ताकावर' या म्हणी प्रमाणे, जसा जमेल तसा व्यायाम घेत, ही मंडळी स्वतःला तन्दुरुस्त राखायचा प्रयत्न करत होती. भिड्यांची परिस्थितीही काही वेगळी नव्हती. डेंग्यू, चिकनगुनियातून बाहेर पडून पार्किन्सन्सशी मुकाबला करणे चालूच होते. आलेले नैराश्य दूर करण्याचा प्रयत्नही चालूच

होता. रोजचा व्यायाम, घरातच सायकलिंग करणे, घराच्या आवारात हिंडणे या सारख्या गोष्टी थोड्या मनाविरुद्धच, पण चालू होत्या. मी, त्यांच्या या दुखण्याला 'दुर्लक्ष' मलम लावून वेळ मारून नेत होते. हळुहळू कोविड चा विळखा सुटला आणि परिस्थिती मूळ पदावर आली.

मी, रोज सकाळी माझं फिरणं सुरू केलं. ह्यांचा रस्त्यावर फिरण्याचा आत्मविश्वास कमी झाल्याने ते बाहेर पडण्यास तयार नव्हते. पण एक दिवस मात्र, त्यांनी माझ्या बरोबर बाहेर यावं, म्हणून मी हट्टच धरून बसले. समजावले. तेव्हा जवळच्या मैदानापर्यंत येण्यास ते तयार झाले.

ठरल्याप्रमाणे दुसऱ्या दिवशी सकाळी आम्ही पाच मिनीटातत मैदानावर पोहचलो. चालतांना किंचीत झोल जात होता पण फारसा त्रास वाटला नाही. त्या मैदानाभोवती चालण्यासाठी वेगळा ट्रॅक केलेला असल्याने ट्रॅफिकचा त्रास नाही. तसेच थोड्या थोड्या अंतरावर बसण्यासाठी बाकं ठेवलेली आहेत. मैदानाला तीन फेऱ्या मारल्या. थोडा वेळ बसलो. खूप मुलं व्यायाम करत होती, क्रिकेट खेळत होती. त्यामुळे वातावरण उत्साही आणि आनंदी होतं. प्रसन्न मनाने आम्ही घरी आलो. तोंडाने कबूल केले नाही तरी चेहऱ्यावर खुशी दिसत होती. त्या दिवशी रात्री मी ह्यांना विचारलं, 'सकाळी हिंडायला येणार ना? म्हणजे पहाटे हाक मारीन'. 'बघू' या उत्तरावर रात्र सुरू झाली. सकाळी एका हाकेतच, कुठलेही आढेवेढे न घेता, स्वारी उठली आणि बाहेर जाण्यासाठी सज्ज झाली. आज मात्र चालण्यात उत्साह दिसला. मी ही त्यांच्या पाठोपाठ चालत होते. आज पाच फेऱ्या मारल्या. दोन तीन दिवसांनी आम्हाला दोघांनाही बरोबर चालण्याचा त्रास वाटू लागला. म्हणून आम्ही आपापल्या गतीने पण विरुद्ध दिशेने फिरू लागलो. होता होता आठ दिवसात दहा फेऱ्या मारण्या इतकी प्रगती झाली

आता मात्र आम्हाला, गुरुगुरु फिरण्याचा कंटाळा येऊ लागला. इतक्या दिवस रहदारी टाळण्यासाठी आम्ही मैदानाभोवती हिंडण्याचा मार्ग निवडला होता. पण आता, रहदारीतून जातांना, हे स्वतःला किती आणि कसे सांभाळू शकतात हे एकदा बघावे म्हणून मोठ्या रस्त्यावरून, अगदी बरोबर न जाता, नजरेच्या टप्प्यात राहतील एवढ्या अंतरावरून मी त्यांच्या मागून गेले. चालण्यात त्यांचा आत्मविश्वास बऱ्यापैकी दिसत होता. फक्त रस्ता ओलांडताना आधाराची गरज वाटली आणि कोणी भेटलं म्हणून उभं राहिलं की, चालायला सुरुवात करतानाही नुसत्या काठीचा आधार पुरेसा होत नाही हे लक्षात आलं. पण आता, हिंडायला उत्साह वाटू लागला होता. तसंही, सरळ चालण्यात काहीच अडचण नव्हती, त्यामुळे दोनचार दिवस साध्या सपाट रस्त्यावर हिंडल्यावर, थोडा चढ असलेल्या,

डोंगराच्या पायथ्याशी जाणाऱ्या रस्त्यावर हिंडायला सुरुवात केली.

आता आम्ही दोघेही डोंगरावर जाण्याची स्वप्नं बघू लागलो. ह्यांना इतर कोणते आजार, किंवा हार्टचाही त्रास नसल्याने, वयानुसार जेवढा दम लागेल, तितपतच त्रास होतो. त्या डोंगरावर चढायला सुरुवात करण्यापूर्वी, खूप चढ असलेला, दोन/तीनशे फूट लांबीचा एक रस्ता आहे. दोनच दिवसांनी, ह्यांनी तो रस्ता पादाक्रांत केला आणि डोंगरावरच्या मातीवर जाऊन उभे राहिले. त्या क्षणी त्यांच्या चेहऱ्यावर जग जिंकल्याचा आनंद, आणि विलक्षण समाधान झळकत होतं. व्यक्ती तितक्या प्रकृती असतात. कोणाला कशात आनंद मिळेल हे सांगता येत नाही.

ह्यांच्या चेहऱ्यावरचा आनंद पाहिला आणि मी मनांत ठरवलं की, नवीन वर्षाची सुरुवात डोंगरावर जाऊनच करायची. पण त्या करिता कोणीतरी बरोबर यायला पाहिजे. दुसरे म्हणजे हे कॅमेऱ्यात पकडायचीही इच्छा होती. लवकरच तशी संधी आली. 'यंग सिनीयर्स' च्या सभेत, सुप्रिया आणि मोनिश चक्रवर्ती भेटले. मी त्यांना माझी इच्छा सांगायचा अवकाश, त्यांनी ताबडतोब होकार दिला आणि तीन जानेवारीला तो प्रत्यक्षांतही आणला.

मंगळवार ता. तीन जानेवारी सकाळी सातलाच, मोनीष आणि सुप्रिया गाडी घेऊन हजर झाले. चहा घेऊन आम्ही गाडीत बसलो व थेट A.R.A.I. च्या टेकडीवर गेलो. पार्किंग मध्ये गाडी लावली आणि मारुतीच्या देवळाशी गेलो. तिथे खूप तरुण मुलं व्यायाम करत होती. पुष्कळ लोकं हिंडायला आली होती. हवेत सुखद वाटणारा गारवा होता. आमच्या तिघांच्या गप्पा सुरू होत्या. ह्यांना मात्र, गप्पांपेक्षा, डोंगरावर जाण्याची घाई होती. त्यामुळे आम्ही डोंगर चढायला सुरुवात केली. मोनीश त्यांच्या पुढे जाऊन व्हिडिओ शूटिंग करत होता. मधेच काकां बरोबर चालता चालता त्यांच्याशी गप्पा मारत होता. मी व सुप्रिया त्यांच्या मागून हळुहळू जात होतो. सुप्रिया ही मधेमधे व्हिडीओ शूटिंग करत होती. पंधरा/वीस मिनीटात टेकडीवरील मारुती मंदिराशी पोहचलो. पाच मिनिटे टेकलो आणि परतीच्या वाटेला लागलो. परतीची वाट वेगळी आणि उतरायला सोपी असल्याने गप्पा मारत मारत आरामात गाडी पर्यंत येऊन पोहोचलो. हे एकदम खूश होते आणि नॉस्टॅल्जिक झाले. त्यांच्या ट्रेकिंग मधल्या आठवणी ऐकता ऐकता घरी कधी पोहोचलो कळलेच नाही.

ट्रेकिंगच्या या छंदाचे, ह्यांना अनेक फायदे झाले. घरातील किंवा बाहेरील ताण तणावातून काही वेळ मुक्तता मिळाली. बी. पी., डायबेटीस, हार्टच्या दुखण्यांपासून सुटका. विविध स्तरातील व्यक्तींशी संपर्क आला. विशेषतः मध्यम वयीन आणि तरुण लोकांच्यात सतत वावरल्याने मनाने तरुण रहाता आले. कॉम्प्युटर सारख्या नव्या गोष्टी



शिकायची, आत्मसात करण्याची प्रवृत्ती झाली. जुनाट मते बदलून नव्या पिढीच्या समस्यांचा स्वीकार करता आला. मनाचा संकुचित पणा जाऊन विशालता आली. त्यामुळे खूप माणसं जोडली गेली. यातूनच 'यंग सिनीयर्स' चा ग्रुप भेटला. ज्यामध्ये साठीच्या आसपास वय असलेली मंडळी आहेत. या ग्रुपमधील फारच थोड्या लोकांशी माझी ओळख होती. पण माझी गाण्याची आवड लक्षांत घेऊन त्यातील काही कलाकार मंडळींनी 'Y. S. Kalakar' ग्रुपमध्ये मला सामावून घेतले. ही मंडळी आमची खूप काळजी घेतात. त्यामुळे आमच्याही नकळत एक छान सपोर्ट ग्रुप आपोआप तयार झाला. आपले रक्ताचे नातेवाईक तर आहेतच पण त्या बरोबरच तितक्याच तोलामोलाच्या या नातेवाईकांची श्रीमंती आम्हाला लाभली आहे हे आमच महद् भाग्य!

शेवटी मला इतकंच सांगायचं आहे की, आपण आजारी आहोत हा काही गुन्हा नाही. त्यामुळे घरात तोंड लपवून बसण्याची गरज नाही. उलट चार माणसं जोडणं, त्यांच्यात वावरणं हे खूप महत्वाचे आहे. कारण त्यातूनच आपल्याला ऊर्जा मिळते, मानसिक आधार मिळतो. शुभंकर म्हणून, माझ्या स्वतःच्या अनुभवावरून असं लक्षांत आलं की, शुभार्थीची एखादी आवड किंवा येत असलेली कला, कशी जोपासता येईल यावर, विचार करून भर दिला तर मार्ग मिळतो. जसं,

भिड्यांना सायकलिंगची आवड आहे. म्हणून घरी स्टॅटिक सायकल आणली. तसंच रस्त्यावरून चालायची भीती वाटत होती. तोल जाऊन पडण्याची भीती वाटत होती. पण सतत समजावल्या नंतर, काहीशा सक्तीने एकदा नेल्यावर, हळुहळू आत्मविश्वास परत आला. व्यायामाच्या बाबतीतही तसंच झालं. मुळात व्यायामाची आवड नाही. दीनानाथ मधे जाण्यासाठी मनिषा ताईंनी अनेक दिवस पाठपुरावा केल्यानंतर ते जाऊ लागले. म्हणजे एकूण कोणतीही गोष्ट आपणहून करायची त्यांची इच्छाच नसते. कधी समजावून, कधी रागावून, कधी प्रेमाने तर कधी सक्तीने करवून घ्याव्या लागतात. शुभंकराने स्वतःचा तोल सांभाळत, शुभार्थीचा तोल सांभाळणे, ही खरोखरच तारेवरची कसरत असते. पण सातत्य आणि चिकाटीने प्रयत्न करत राहिल्यास नक्कीच यश मिळते. बाहेर हिंडायला जायचं, या माझ्या हट्टाच्या एका स्फुल्लिंगाने भिड्यांचा आत्मविश्वास वाढवला. अर्थात त्याकरिता भक्कम अशा पाठबळाची म्हणजे सपोर्ट ग्रुपची गरज असते. असं पाठबळ आपल्या सर्वांना या ग्रुपकडून भरभरून मिळतं हे आपलं सौभाग्यच.

सौ अंजली विश्वनाथ भिडे

९९२३२९१२९१

## पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची प्रकाशने

१. चला संवाद साधूया. आहार - कोणता, केव्हा व किती ?

२. पार्किन्सन्सशी मैत्रीपूर्ण लढत

पार्किन्सन्सग्रस्तांसाठी अतिशय उपयुक्त पुस्तके मिळण्याचे ठिकाण

## पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

९८५०८४९५२९  
विजयालक्ष्मी रेवणकर

९६५७७ ८४१९८  
डॉ. शोभना तीर्थळी

९४२१०१८४९०  
मृदुला कर्णी

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

# गुळाचा खडा !

मनिषा लिमये  
शुभंकर



दिवस - ११ सप्टेंबर २२.

खूप दिवसांनी, आपल्या पार्किन्सन मित्र मंडळाची, ऑफलाइन सभा होती. किरणजी सरदेशपांडे या दाम्पत्यांनी ओंकारेश्वर रस्त्यावरील, संकुल सभागृहात ही सभा ठेवली होती. सर्वांना भारावून टाकणारा तो कार्यक्रम होता.

शरच्चंद्र पटवर्धन काका, एक बुजुर्ग बोलत होते. ते बोलत असताना, त्यांना खोकला येत होता. म्हणून माझ्याकडची छोटीशी डबी उघडली. त्यातला एक छोटासा गुळाचा खडा त्यांना दिला. त्यांनी तो टेबलावर ठेवला. त्यांना वाटलं मी काहीतरी औषध दिलं आहे.

मी म्हटलं, 'हा गूळ आहे. इतर काही नाही. ' मग त्यांनी तो गुळाचा खडा खाल्ला. थोड्यावेळानं परत त्यांना खोकला आला म्हणून मी परत त्यांच्याकडं गेले आणि त्यांना अजून दोन गुळाचे खडे दिले. आता

त्यांनी ते लगेच खाल्ले. खोकला थांबला. पण पुढं एक गंमत झाली. मला नंतर दोघांनी विचारलं, तुम्ही कसलं औषध दिलं त्यांना? मी म्हणाले, औषध नाही दिलं. गूळ दिला. बहुतेक त्यांचा विश्वासच बसला नाही. आम्हाला पण घा की, असं म्हणाले. मी लगेच त्यांना गुळाचा एकेक खडा दिला. त्यातल्या एकाच्या तोंडून उद्गार आले, 'हो की गुळच आहे'. मग मी स्पष्ट केलं,

छोटे छोटे गुळाचे खडे मी नेहमीच जवळ ठेवत असते. उन्हाळ्यात फिरताना तर या गुळाचा खूपच उपयोग होतो. काहीजण लिमलेटच्या गोळ्या किंवा खडीसाखर जवळ ठेवतात. मी हे गुळाचे खडे ठेवते. त्यांना ती कल्पना खूपच आवडली.

मात्र रात्री मला एक वेगळीच चिंता वाटू लागली. मनात आलं,

आपण शरच्चंद्र काकांना गुळाचे खडे खायला दिले आणि त्यांनी ते लगेच खाल्ले पण त्यांना मधुमेह असेल तर! मी लगेच त्यांना फोन केला. दोन-तीन वेळा. पण त्यांनी तो उचललाच नाही. मी खूपच बेचैन झाले. काय करावं ते कळेना आणि मला शोभनाताई आठवल्या. शेवटी शोभनाताईंना फोन करून विचारलं. त्यांनी शरच्चंद्र काकांना मधुमेह नसल्याचं सांगितलं आणि माझा जीव भांड्यात पडला.

नाहीतर करायला गेलो एक आणि असं काहीतरी होऊन जायचं.

त्यानंतर आपण निवारा येथे पुन्हा एकदा एकत्र भेटलो होतो. कोजागिरी पौर्णिमा म्हणून. मला पाहताच एक दोघांनी विचारलं, आहे का हो गुळाचा खडा ? मी माझी छोटी डबीच त्यांच्यापुढं केली. त्यांनी एकेक खडा घेतला. आणि लगेचच गट्टम करून टाकला.

मनिषा लिमये

९४२३५६८७४९

## जन्मता कपर्णु

हा भास म्हणू की स्वप्न दिसे  
प्रत्यक्षाहूनी अब्द्रूत असे  
निरभ्र आकाश शांत पसरिले  
ना पक्षी कुणी विहरती इथे  
वृक्ष वलुरी फुले बहरली  
फुलपाखरे परी गेली कुठे?  
घरे मंदीरे बांगा रस्ते  
मानव विरहित ओस दिसे  
खरे खुरे हे दृश्य असे कि  
कुणी रेखिले चित्र असे  
परि कुठे कुंचला, कुठे रंगते  
कुठे हात जे रेखाटती  
त्रिमितीचे हे चित्र मनाला  
ना भव्य दिव्य तरी गुंगवती

आशा नाडकर्णी

944904209



माझ्या मिस्टरांना सन २०११ साली पार्किन्सन्स झाल्याचे निदान झाले. पहिली पाच सहा वर्षे विशेष असा काही त्रास जाणवला नाही. पण त्यानंतर हळूहळू लक्षणे दिसू लागली. डावा हात चालताना हलायचा कमी झाला. नंतर काही दिवसांनी हलायचा थांबला. त्यानंतर साधारणपणे एक वर्षानंतर आवाजावर परिणाम जाणवू लागला. बोलताना वाक्यातील शेवटचा शब्द अगदी हळू ऐकू येऊ लागला. नंतर गाण्यावर थोडा परिणाम जाणवू लागला. सांगलीतील डॉक्टर केदारी प्रसाद कुलकर्णी यांची औषधे सुरू होतीच.

ऑक्टोबर २०२१ मध्ये पुण्याला दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटल मध्ये अॅडमिट केल्यावर डॉक्टर आर. बी. कुलकर्णी आणि डॉक्टर राहुल कुलकर्णी यांची ट्रीटमेंट सुरू झाली. ती आज पर्यंत चालूच आहे. सध्या साधारण संध्याकाळी सहा वाजल्यानंतर त्यांची मान हलायला सुरुवात होते. दोन्ही हाताची बोटेही हलत असतात. ऑफ पिरियडमध्ये कोणतीही हालचाल करणे अतिशय अवघड असते. पण या सर्वांवर मात करून ते सकाळी काठी न घेता साधारण दोन किलोमीटर तसेच संध्याकाळी पंधरा-वीस मिनिटे चालून येतात. मी मात्र बरोबर असतेच. सकाळी घरी आल्यावर कपालभाती, अनुलोम विलोम, भ्रामरी, ओंकार इ. करतात सकाळी उठल्यावर रात्री झोपण्यापूर्वी आणि ऑफ पिरियड मध्ये ते ध्यान करतात. तसेच सर्वांग सुंदर व्यायाम प्रकार करतात.

मागच्या नवरात्रात आम्ही औंधला श्री यमाई देवी तसेच आमच्या श्री हरणाई देवीला जाऊन आलो. तिथे देवीची पालखी गावातून जाते. तेव्हा पूर्ण वाटेवर यांनी ढोल आणि ड्रम वाजविला. तिथून परत येताना आम्ही गोंदवले येथे जाऊन महाराजांचे दर्शन घेऊन आलो. दीड महिन्यापूर्वी आम्ही गजानन महाराजांचे दर्शन घेऊन आलो पायऱ्या चढून ते वर पर्यंत आले. तीन महिन्यांपूर्वी सरांनी गीतरामायणाचा दोन तासांचा कार्यक्रम केला. तळेगाव येथील चतुर्भुज राम मंदिरातही नुकतीच गायन सेवा ही केली. आताही येत्या रामनवमीला तळेगाव

मधील गजानन महाराजांच्या मंदिरात गीतरामायणाचा कार्यक्रम ठरवलेला आहे. दर शुक्रवारी करा ओके क्लब मध्ये जाऊन ते गाणी म्हणणे आणि ऐकणे याचा आनंद घेतात. घरीही दररोज साधारणपणे दोन तास गाणी म्हणतात.

या सगळ्याच गोष्टींसाठी घरातल्या सर्वांचीच खूप छान साथ असते. त्यांना जे हवे ते आम्ही कधीही करू देतो. शक्यती सगळी मदत सगळेच करतो. करताना कधी कधी थोडा त्रास होतोच. अधून मधून चिडचिड होते कारण त्या वेळेत त्यांना खाणं, औषध काहीच सुचत नाही. आणि घायला लागलं की त्यांचा मूड बिघडतो. या सर्व परिस्थितीत सकारात्मक दृष्टिकोन असणे फार महत्त्वाचे आहे. आपल्याला नकारात्मकता घालवायची असेल तर सकारात्मकता तितक्या प्रमाणात वाढवायला हवी. ही गोष्ट फडणीस सर स्वतः आणि आम्ही सर्वजणच आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करतो. दुःखाचा अनुभव आपोआप होतो पण आनंद निवडावा लागतो. आणि हा आनंद त्यांनी गाण्यात निवडला आहे. त्यामुळे त्यांचा बराचसा वेळ गाण्यात जातो.

सध्या त्यांच्या बोलण्यावरही परिणाम होऊ लागला आहे. त्यासाठी सकाळी मी त्यांच्याकडून बाराखड्या म्हणून घेते. आम्ही दोघे एकत्र रामरक्षा, अथर्वशीर्ष, रामनाम इत्यादी अगदी सावकाश म्हणतो. जानेवारी महिन्यात यांच्या एका विद्यार्थ्यांचा डॉ. मंदारचा. सांगलीत गाण्याचा कार्यक्रम होता. पहिल्यांदाच तो गीतरामायणाचा कार्यक्रम करणार होता. तेही सर सांगलीत नसताना. सर कार्यक्रमाला असायला हवेत अशी त्याची खूप तीव्र इच्छा होती. त्याला आणि आम्हालाही खूप एक्साइटमेंट होती. सारखे फोन सुरूच होते. शेवटी तेवढ्यासाठी आम्ही सांगलीला गाडी आणि ड्रायव्हर घेऊन गेलो. त्यावेळी तिथले आमच्या ग्रुप मधले सर्वजण, मंदार आणि आम्ही दोघे सर्वांनाच झालेला आनंद केवळ अवर्णनीय ! परत आल्यावर प्रवासाचा किंवा इतर कशाचा थोडाही त्रास सरांना झाला नाही. घरी आल्याबरोबर ते कॅसिओ घेऊन गाणं म्हणायला बसले. त्यामुळे कोणताही एखादा छंद आजारपणावर मात करण्यासाठी खूप प्रभावी ठरतो हा आमचा अनुभव आहे. म्हणून प्रत्येकाने कोणता तरी छंद जोपासावाच.

‘घालवण्या निराशा दुःख ताण, छंद उपाय असे रामबाण म्हणून जोपासावा छंद, जो देई मनाला आनंद’

## हातात हात घ्यावा....

डॉ. विद्या रवींद्र जोशी

(शुभंकर)



पहाटेची वेळ ! साधारण ५।। चा सुमार.... रोजच्यासारखे सुरेश-सरिता दोघंही बागेत आले आणि रोजच्याच बाकावर बसले. आजूबाजूला बागेतील मिणमिणते दिवे आपली हजेरी जाणवून देत होते... पूर्वेला सूर्याच्या आगमनाने लालीमा चढत होती... त्या केशरी गुलाबी छटा फारच मोहक दिसत होत्या... आणि चांदण्या बिचाऱ्या हिरमुसल्या होत विझत होत्या... आजूबाजूची झाडं आपल्या फांद्यांच्या चवऱ्या ढाळत होती आणि पहाटेची आल्हाददायक वाऱ्याची झुळूक मनाला सुखावत होती... आता तो सुर्यराजा अवतरणार होता.... त्याच्या स्वागताची तयारी धरा करत असतांनाच बालकवींची एक ओळ सरिताला आठवली....

‘कुणी उधळिली मूठ नभी ही लाल गुलालाची!’....

तिने आजूबाजूला पाहिले... सगळीकडे अद्याप शांतता होती.... खरं तर ही बाग सोसायटीतलीच! रोज सुरेश-सरिता पहाटे लौकर उठून या बाकावर बसतात, गप्पा मारतात, म्हणजे सरिता बोलते आणि सुरेश ऐकतो... दोघे प्राणायाम करतात आणि मग एक, एक करत हास्य क्लब जमा होउ लागतो. त्यात मिसळून जातात. पण आज सरिताला प्राणायाम करावासा वाटत नव्हता. ती सुरेशला म्हणाली,

‘आज मला कंटाळा आलाय व्यायामाचा !’

‘तुला आणि कंटाळा ! अहो आश्चर्यम्!!’

बरोबरच होतं ! सरिता म्हणजे नावाप्रमाणेच उत्साहाचा खळखळता झरा! प्रवाही! अतिशय उद्योगी. सतत काही ना काही करत राहण्याची वृत्ती!

‘काल रात्री दिव्यांचा फोन आला आणि मला आपली राजस्थानची ट्रीप आठवली. मी उठल्यापासून त्या आठवणीतच रमलीय... ते दोघेजण किती चांगले वागतात ना सगळ्यांशी! दोघंही एंथू आहेत, हे महत्वाचं! ट्रीपवर सुद्धा दोघं सगळ्यात भाग घेत असत....’

‘ओ यस! मला ते कपल नेहमीच फार आवडतं. त्यांच्याच मुळे तर आपली ट्रीप झाली.’

‘त्या ट्रीपमध्ये प्रत्येकाचं लक्ष तुझ्याकडे जात होतं. कुणी आपल्या मागून चालत असलं कि तुझं चालणं काहीतरी वेगळं आहे, हे त्यांना जाणवायचं! त्या सगळ्या लोकांमुळे आपल्याला कळलं कि तुला चालतांना काही प्रॉब्लेम येतोय ते. तुला स्वतःलाही कधी जाणवलं नव्हतं. नाही का!’

‘हो ना! मला वाटत होतं कि मला चढायला त्रास होतोय. पण माझ्या चालण्यात बदल झालाय हे समजलंच नव्हतं!’

‘तेव्हां तू कामाला जात होतास, आपले सगळे उद्योग करत होतास त्यामुळे कदाचित तुझ्या लक्षात आलं नाही... कुठे काही अडत नव्हतं... पण माझ्याही ध्यानात आलं नव्हतं... मी आपली माझ्या व्यापात, नोकरी, घर सांभाळण्यात एवढी बिझी असायचे कि एकमेकांकडे त्या गडबडीत लक्षच दिलं जायचं नाही. नाही का!’

‘होना! वय इतकं वाढलं हे मनाच्या लक्षात आलं नाही. त्यामुळे आपण दोघं निश्चिंत राहिलो! आपल्याला काय होणार आहे, असंच वाटायचं ! रोज व्यायाम करतो आणि आपलं खाणं-पिणं सांभाळतो म्हणजे तब्येतीचं देणं देतोय असं मनात यायचं, ना !. पण आता लक्षात येतंय...

बोलता बोलता सुरेशला आठवलं, आपण एकदा दिव्यांबरोबर चालत असतांना ते म्हणाले होते,

‘सुरेशराव तुमचा पाय घसपटतोय का? आवाज येतोय, पायाचा. काही होतंय का?’

तेव्हां आपण ‘नाही’ म्हणत दुर्लक्ष केलं होतं... पण तीच तर पाकिन्सन्सची सुरवात नसेल! एकदा आम्ही आणि दिघे भाजीला जात असतांना त्यांना वाटलं होतं कि मी सरळ न चालता रस्त्याच्या मध्ये-मध्ये जात आहे,.... कदाचित ती सुरवात असेल!... खरंच आपल्या काही लक्षात आलं नाही आणि आपण सरिताला ते सांगितलंही नाही...

सुरेशला त्याच्या विचारसमाधीतून बाहेर काढत सरिता विचारत होती,

‘सुरेश, तुला आठवतंय, त्या ट्रीपवरून आल्यावर लगेच आपण डॉक्टरांकडे गेलो आणि आपण आत जात असताना ते एकदम

ओरडलेच होते, 'पार्किन्सन्स!'

'माय गॉड!.... आपण या आजाराचं नाव ऐकलं होतं पण तो कधी आपल्यालाच माळ घालेल, अशी कल्पनाही केली नव्हती, नाही! डॉक्टरांनी नुसतं पाहून ओळखलं होतं.... तोपर्यंत आजाराची काहीच माहिती नव्हती आपल्याला. डॉक्टरांनी नाव उच्चारलं आणि अंगावर सरसरून काटा आला.... तुला असं काही होईल, असं वाटलं नव्हतं... वाटलं, म्हातारपण सुरु झालं कि काय!!'

सरिताला आठवलं... सुरेशचं हे निदान पचवायला तिलाही वेळ लागला होता... मनात आलं होतं... आम्हांलाच का ही व्याधी... आम्ही काय पाप केलंय... परमेश्वर आम्हालाच का असे अवघड प्रश्न घालतो... पण मग हळूहळू तिच्या पारमार्थिक मार्गानं तिला सकारात्मक विचार करायला शिकविलं... तिने व्याधीचा थोडा अभ्यास केला, मन घट्ट केलं आणि एक दिवस ती सुरेशला म्हणाली होती,

'सुरेश तुला काहीही झालेलं नाही... तू तुझे व्यवहार नॉर्मल रीतीने करत रहा...'

'माझ्यापेक्षा तूच काळजीत दिसतेस.... ! मध्यंतरी दिव्यांना फोन करून मुद्दाम मी सांगितलं होतं कि आम्ही डॉक्टरांकडे गेलो होतो म्हणून! त्यांना काहीतरी अंदाज होता, मला वाटतं... मी त्यांना माझं निदान सांगितल्यावर ते दोन मिनिटे स्तब्ध झाले होते.... पण त्यांना मी सांगितले कि मी अॅक्सेप्ट केलं आहे. तुम्ही काही काळजी करू नका.'

'असं जरी तू त्यांना सांगितलंस तरी तू नुसतंच डायग्नोसिस अॅक्सेप्ट केलं आहेस.... स्वतःहून बरं होण्यासाठी काही करत नाहीस... मला बोलायला लावतोस आणि मग रुसतोस.... तुला वाटतं कि औषधं खाल्ली कि तू बरा होणार आहेस!! पण हा आजार काही तसा बरा होण्यातला नाही... हे तुलाही माहित आहे... त्याला वाढू घ्यायचा नाही, यासाठी उपाय करायचे ना!! मग त्यासाठी तू काय काय करतोस?'

सरीतानं तेवढ्यात बोलून घेतलं.

खरंच होतं ते... सुरेशला जर काही काम सांगितलं नाही तर कोचात नुसता बसून रहात असे.... काही ऑडिओ नाहीतर व्हीडीओ ऐकत... सरिता त्यावर लक्ष ठेऊन असे.... हे असले काही ऐकून आपल्यात प्रगती होणार का... विचारात, आचारात गती निर्माण करणारे ऑडिओ, व्हीडीओ ऐकावेत.... तिच्या मनात येई... अशा वेळी सरिता त्याला काहीतरी काम सांगत असे... तिने काही करायला सांगितलं कि सुरेशच्या कपाळाला आठ्या पडत आणि काहीशा नाईलाजाने तो जागचा उठे... तरी सरिता त्याचा

मूड आनंदी करण्यासाठी झटत असे... सरिताला वाटे खरं तर आनंद आपल्या भोवती नव्हे आपल्यातच असतो... लहान लहान गोष्टीत आपण आनंद घेऊ शकतो.... त्याच्यासाठी पैसेही लागत नाहीत... तरी हा असा दुर्मुखलेला का असतो.... समोर काहीतरी लक्ष्य ठेवायला हवं आणि ते मिळविण्याची धडपड केली कि त्या प्रयत्नातही आपण मजा अनुभवू शकतो... त्या प्रयत्नांची नंतर आठवण काढली तरी कितीतरी वेळ आनंदात जातो... निरनिराळ्या क्षणांचा अनुभव घेणं, हेच महत्वाचं... पण इथे पालथ्या घड्यावर पाणी...

रिटायर होऊन आता दहाबारा वर्षे झाली होती... आणि पार्किन्सन्स होऊन पाच - सहा!... सुरेशला वाटे, आता आपल्या आयुष्यात काही राम राहिला नाही... जगायचं म्हणून खायचं प्यायचं... काही दम नाही असं जगण्यात... तर सरिताच्या मनात काहूर माजे की आता आपली सगळी दैनंदिनीच बदलली आहे... सुरेशच्या आजारपणाभोवती सारे आपले व्यवहार लगटलेले आहेत... तरी सरिताने सुरेशला रोजच्या व्यवहारात गुंतवून ठेवलेले आहे... त्यामुळे तोही कित्येकदा आपलं आजारपण विसरून कामं करतो.... पण ते तेवढ्याच पुरतं... सुरेश आणि सरिता असेच कितीतरी वेळ आपापल्या विचारात गढले होते... समोरून चव्हाण, कानडे, वगैरे हास्य क्लबची मंडळी येतांना दिसली आणि सरिताने सवयीने सुरेशला आधार दिला... आणि ते दोघे उठले.

अलीकडे सुरेशला उठायला त्रास होत होता. सरिताची मदत लागत होती. चालतांना पाउले सावकाश पडायची. त्यामुळे कधी कंटाळायचा तर कधी चिडायचा! सरिता तशी सोडणारी नव्हती... सरिता त्याच्याबरोबर संथपणे चालायची! पण तोंडाची टकळी चालू असायची. ही टकळीच सुरेशच्या मनाचे धागे सकारात्मकरित्या उलगाडत होती... ती तत्परतेने मदत करायची पण त्याच्या समाधानासाठी !

'शक्य तोवर आपली कामे आपण करायची', असे ती सुरेशला एकीकडे बजावत असे... त्याला आनंदी ठेवण्यासाठी ती रोजच्या कामातही मुद्दाम सुरेशला मदतीला घ्यायची.... कधी भांडी आवरायला तर कधी कपडे वाळत टाकायला सांगायची... पण सुरेशला या कामांचा आळस होता आणि आता तर या आजारामुळे तो वैतागत असे...

'तू म्हणजे हिटलर आहेस, सरिता... तुला पाहिजे ते काम मी करायलाच पाहिजे... पण माझ्या आजाराचा एकदातरी विचार कर... सारखं आपलं पाय उचलून टाक... पावलं छोटी छोटी नकोत.... अस्सं कर आणि तस्सं कर... मला नाही करता येत...' सुरेश

रगाऊन तिच्यावर ओरडे... थोडा वेळ गेला की सरिता शांतपणे निघून जाई... सुरेशला समजे, ती रगावलेली आहे ते... मग तो कसातरी उठून कामे करी... सरिताने त्याला म्हणावे,

“सुरेश, तुला आजार आहे ते मला माहित आहे... पण काम करणे, व्यायाम करणे आणि मन रमविणे हीच या आजारावरची उत्तम औषधे आहेत, असे मी वाचले आहे... तुला दुखवायला मला आवडते का...”

सरिताचा आवाज कातर झाला कि सुरेश गप्प बसे.

सरिताला वाटायचं, म्हातारपण, तारुण्य या सगळ्या मनाच्या अवस्था आहेत... आजसुद्धा आपण उद्याकडे उत्सुकतेनं बघत असतो... अजूनही प्रत्येक गोष्टीचा आपल्याला शोध घ्यायचा असतो... नाविन्य शोधायचं असतं... त्यामुळेच आपण या नकारात्मक वातावरणात अजूनही टवटवीत आहोत आणि संसाराच्या झाडाची सारी पानं हिरवी ठेवण्याचा प्रयत्न करत आहोत... या घरट्यातून पिलं उडून गेली... आणि पुन्हा आपण दोघेच या घरात राहिलो... तरी दिवस रंगीबेरंगी करण्याची जबाबदारी आपण घेतोय..., हे सुरेशच्या लक्षातच येत नाही... कधीतरी नकळत आपल्याला मदत म्हणून तो काहीतरी काम करायला जातो... सावकाश सावकाश करतो पण त्यातूनच त्याचा आत्मविश्वास वाढतोय... तिला एकदम आठवली मागच्या वर्षीच्या करोना काळातील घटना...

‘आपण अभिचा वाढदिवस साजरा करूयात’

एक दिवस जेवतांना सरिता उत्सुकतेने म्हणाली... सुरेशच्या काही लक्षात नव्हतं.

‘अभिजीतचा वाढदिवस!!... पण तो तिकडे आणि आपण इकडे...

नेहमीप्रमाणे सुरेशानं नकारघंटा वाजवली...

‘उद्याच वाढदिवस आहे... आपण त्याला व्हिडीओ कॉल करूयात आणि मी केक करते तो त्याच्या वतीने कापुयात... कसं!’

सुरेशला काही आयडीया पसंत पडली नव्हती... तरी त्यानं एक स्मितहास्य केलं आणि तो होकार समजून सरिता कामाला लागली होती.... सुरेशकडून तिनं तूप, मैदा, दुध, साखर वगैरे जिन्नस फेटायचं काम करून घेतलं... त्याला बराच वेळ लागला, तेवढं काम करायला... सरितानं बिलकुल घाई केली नव्हती... कसंबसं सुरेशानं ते उरकलं आणि केकचं पात्र सरितानं गॅसवर चढविलं...

दुसऱ्या दिवशी केक कापतांना किती आनंद झाला होता, बापलेकांना!! सरिता तर सुरेशकडे बघतच राहिली होती... त्याला एवढा आनंद होईल, असे तिच्या स्वप्नातही आले नव्हते... पुढे

पंधरा दिवस त्या आठवणीत दोघेही रमले होते.. !

मुलांना अजूनही घराची ओढ आहे... त्या ओढीनं अमेरिकेतून अभिजीतचा फोन येतो... बनारसहून विश्वाचा तर जवळजवळ रोज!... बरे वाटते.

सरिताला वाटे, संसार सुखाचा करण्यासाठी किती गोष्टी आहेत पण घरट्यातील पिलं आणि चिमणा चिमणी यांचं एकमेकांवरलं प्रेम, हेच त्यांना बांधून ठेवतं, सुखी करतं!!!

एक दिवस संध्याकाळी सरिता देवाजवळ दिवा लावत होती... शेजारचे माने घाइघाइने आले,

‘वहिनी, पलीकडच्या गल्लीत एक मांत्रिक आला आहे... खूप जबरदस्त आहे म्हणे... सुरेशला न्यायचं का त्याच्याकडे...’

‘अहो पण..’

‘तुम्ही मोडता घालूच नका... त्या दिवशी त्याच्याकडे एक लकव्याचा पेशंट आला होता... आमच्या समोर त्याने बरा केला... चांगला चालत गेला घरी तो माणूस... तिथेच तर मला सुरेशची आठवण झाली...’

‘भाउजी... मांत्रिक म्हणजे काही...’

‘मला वाटलंच तुम्ही नकार देणार म्हणून! पण सुरेशचं अजून किती आयुष्य जायचंय...’

‘भाउजी, आता मला सांगितलं पण यांच्या समोर मान्त्रिकाचं काही बोलू नका... सांगतीय... अहो तो लकव्याचा पेशंट त्याचाच माणूस असेल... लोकांसमोर शो करायला.... आमचा काही या असल्या गोष्टीवर विश्वास नाही. औषधे, व्यायाम, आपले छंद जोपासायचे आणि आहार व्यवस्थित घ्यायचा.... बस... यावर आपलं आयुष्य बेतायला हवं... अंधश्रद्धांवर नाही... अस आमचं स्पष्ट मत आहे...’

यावेळी सुरेश नेमका आत आला...

‘अहो भाउजी चहा तरी घ्या... लगेचच काय जाताय...’

सरितानं विषय बदलला.... मान्यांना समजलं...

‘मी.... मी. म्हणजे निघतोच आहे...’

‘जा जा... माने तुम्ही मोठी माणसं... तुम्हांला वेळ नसतो.... एखादी बातमी सांगायची असेल कुणाला... बाय...’

आणि खरंच मान्यांनी काढता पाय घेतला...

सरिताला वाटे, आपल्या हिकमतीने आपण जगायला हवं... हे असले सल्ले द्यायला आणि ऐकायलाही वेळ नसावा... प्रत्येकाने आपल्या पंखातले बळ सतत पारखायला हवं... वाढवायला हवं...

भरभरून जगावं... तरच आयुष्य सुखावह होईल... आज नाही का आपण नवं नवं तंत्रज्ञान शिकायचा प्रयत्न चालविला आहे... हे तारुण्याचेच लक्षण नव्हे का...

‘सरिता मला जरा हा व्हिडिओ फॉर्बर्ड कसा करायचा ते सांग गं!’

असं सुरेशनं म्हटलं कि मग सरितानं शेजारच्या ओंकारला ते विचारवं.

‘अहो आजी, हे बघा... असं म्हणत ओंकारने लगेच दाखवावं.’

असं पुष्कळदा होई... तर कधी असंही होत असे,

‘सरिता, सरिता तो... तो गेऽऽला बघ... आत्ता मेसेज आला होता... पण आता दिसत नाहीये.. कुठे हरवला कुणास ठाऊक...’

एखाद्या गडबडीच्या वेळी सुरेशनं बोलवावं... आणि सरितानं घाड्याइंनं त्याला म्हणावं,

‘आधी मला कांदा चिरून घ्या... खायला करायचं आहे... वाजले किती बघा... आपलं काही लक्षच नाही घड्याळाकडे... नंतर बघुया मोबाइलकडे....’

असं झालं कि त्यावरून कधी सुरेश रुसे... रागावे पण वेळच्या वेळी गोष्टी करण्याकडे सरिताचे लक्ष असल्याने ती सरळ सुरेशकडे दुर्लक्ष करायची... त्यावरून पुन्हा सुरेश रागवायचा... आणि मग तो रुसवा काढण्यासाठी सरिताची धांदल चालायची...

सुरेशला रिकामं बसलेलं पाहिले की तिला वाटे, याच्या अंगात कला आहेत, त्यात हा मन रमवत कसा नाही! देवाचे आशीर्वाद आहेत ते!

‘अहो तबला काढा ना... मी पेटीवर सूर धरते... सरिता त्याला अॅक्टीव्ह करण्यासाठी लाडीगोडी लावे... नाही तर कधी काही लिहायला सांगे तर कधी’

‘अहो मला गणपतीचं चित्र काढून घाना... मला हवं आहे’ कधी म्हणे,

‘आजचा पेपरमधला कॉलम चांगला आला आहे, वाचून दाखवा ना’...

काहीतरी करून त्याला जागचे उठवत असे... या पाठपुराव्यामुळेच सुरेशची कला अजून शाबूत राहिली होती.... नाहीतर त्याच्या नकारात्मक विचारात त्या कलांचं कधीच दफन झालं असतं.... पण हे सुरेशच्या लक्षात येत नसे... चिडचिड करत तो उठे नाहीतर, सरिताचा मूड पाहून,

‘थांब ग जरा, एवढी सीरिअल होऊ दे... असं म्हणत आपली बैठक बळकट करत असे...’

संध्याकाळची वेळ म्हणजे कातरवेळ! त्यावेळी मनात चलबिचल चालू होते... त्याला काही वेळा मुद्दाम शांत करावं लागतं. सरितानं कुठे वाचलं होतं कि संस्कृतचे वाचन मोठ्याने केल्याने मेंदूच्या पेशींवर सकारात्मक परिणाम होतो... त्या दिवसापासून संध्याकाळी देवापुढे दिवा लावला कि मोठ्यानं रामरक्षा म्हणायची असा पायंडा सरितानं पाडला... मुलं मोठी झाल्यावर तो रिवाज खंडित झाला होता.... त्या सवयीला पुन्हा हुषारी आली...

‘सरिता हे ग काय, जरा कुठे स्वस्थ बसलो कि लगेच रामरक्षा काय म्हणायची... आपण काय लहान आहोत का आता...’

‘सुरेश, काहीतरी कारणं देऊ नकोस... रामरक्षा म्हणायला काही वयाचं बंधन नाही. आपल्याकडून शक्य तेवढे प्रयत्न करायचे! हे बघ आपल्या आरोग्यात काही फरक होणार असेल तर सर्वतोपरी प्रयत्न करावेत.... पुढे देवाची मर्जी... पण आपण कशात कसूर करायची नाही... खरं तर तू स्वतः काहीतरी करायला हवं... आपला दिवस चांगल्या रीतीने घालविण्यासाठी कुणी गाण्याचा रियाज करतात तर कुणी नृत्य शिकतात, कुणी आपल्या आवडत्या विषयाचा पुढे अभ्यास करतात तर कुणी लेखन करतात... कुणी फुलांची रांगोळी काढतात तर कुणी खाद्य पदार्थांची... आठव बरं तू किती दिवसात कविता केली नाहीस ते...’

सुरेशनं खरंच आठवायचा प्रयत्न केला... तो विचारात पडला... ते पाहून सरितानं आपलं भाषण पुन्हा सुरु केलं,

‘सुरेश, तुझा अर्जुन झालाय बघ.... सारी शस्त्रे तू विनाकारण खाली ठेवलीस... अंगातल्या कला विसरलास... तू ऑफिसर होतास, तेही लक्षात नाही तुझ्या... काय हे... आं.... अरे इतकी वर्ष आपल्याला ज्यासाठी वेळ मिळाला नाही त्यासाठी आता भरपूर वेळ आहे आपल्याकडे... त्याचा उपयोग करून घ्यायचा आणि दिवस आनंदात घालवायचा... आपण रिटायर व्हायच्या आधीपासून मी तुला सांगत होते, कि कुठेतरी मंडळात जाईन हो म्हणून! ते याच करता होतं समजलं?.... आता तू माझ्यापेक्षा बिझी राहिला असतास!... पण अजूनही तू स्वतःसाठी काही केलंस तर तू नक्की आनंदी राहशील... तू माझ्यासाठी करतोस ना, म्हणून तुझी चिडचिड होत्ये....’

‘कंटाळा येतो गं... आता ही रामरक्षा...’

‘बर बाबा, मी मोठ्याने म्हणते. तू ऐक... बस! पण ती स्पंदनं घरात दरवळू देत...’

‘श्या...’

‘खरं तर तूच मोठ्यानं म्हणायला पाहिजेस... तुझं बोलणं हल्ली काही वेळा कळत नाही... स्लर्ड झालंय... त्यासाठी रामरक्षा

उपयोगी पडेल... म्हणून सांगतेय... ज्याचं करायला जावं भलं तो म्हणतो, माझंच खरं!’

सरितालाहि कधी कधी राग यायचा!

एवढ्या बोलण्याचा सुद्धा सुरेशवर काही परिणाम झाला नाहीच तर शेवटचं अस्त्र बाहेर निघे...

‘आता असं बघ, आता मी व्यवस्थित आहे... उद्या मला काही झालं तर तु खंबीर रहायला नको का... दोघांपैकी एक आडवा झाला तर दुसरा उभा राहिला पाहिजे... काय!’

ही मात्रा बरोबर लागू पडे आणि सुरेश काही न बोलता गपचूप उठे.

सरिता विचार करी, अजून कितीतरी वर्ष काढायचीत आपल्याला... आपण कुठे म्हातारे झालो आहोत! आपण या नव्या जगाशी जुळवून घेण्यासाठी किती तंत्रज्ञान आत्मसात करत आहोत.... नवं शिकण्याची आपली उर्मी तशीच आहे... हे सगळे विचार सुरेशच्या नकारात्मक मेंदूत शिरायला वेळ लागतोय पण आपण प्रयत्न सोडायचा नाही... मध्यंतरी सरिता सुरेशला एका चांगल्या आयुर्वेदिक वैद्याकडेही घेऊन गेली होती.... त्यांची आयुर्वेदिक औषधे चालू झाली होती.... तिला वाटे सावकाश का होईना पण त्यांचा परिणाम होईल... एवढ्या पाच-सहा वर्षात सुरेशचा आजार फारसा वाढलेला नाही... शिवाय फिजिओथेरपिस्ट येऊन त्याचा महिना महिनाभर व्यायाम घेत असतो.... मग काही दिवस सुरेश स्वतः व्यायाम करतो... पण त्याच्या मागे लागवं लागतं... त्याला सतत काहीतरी काम करायला उद्युक्त करायला लागतं... ते होऊ नये... त्याने स्वतःहून अॅक्टिविटी करावी.... सरिताला वाटे...

‘उद्या डॉक्टरांकडे जायचं आहे, लक्षात आहे ना....’

‘अरे बापरे... पाचला ना....’

‘अरे बापरे काय... पोतनीस डॉक्टर चांगले आहेत... तू उद्या चार वाजता तयारी करायला लाग... म्हणजे आपण साडेचारला निघू या...’

आज दोघं डॉक्टरांकडे आले होते.... आपण कधी बरे होणार... हा प्रश्न डॉक्टरांना विचारायचाच, सुरेश मनाशी ठरवत होता.... रीसेप्शनीस्टनं दोघांना आत जायला सांगितले... सुरेशच्या छातीत धडधडत होतं... डॉक्टर पोतनीस कडक होते... त्यांनी सांगितले तसंच पेशन्टने वागायला हवे, असे त्यांना वाटे., ... आता डॉक्टर काय बोलतील आणि काय नाही.... रागावतील का...

डॉक्टरांनी सुरेशला तपासले... त्याच्याशी गप्पा मारल्या...

सुरेशचं टेन्शन जरा कमी झालं.... त्याने हळूहळू सरिताबद्दल तक्रारी केल्या.... ती आपल्याला कशी कामाला लावते, त्याबद्दलही सांगितले.... सरिता काही बोलत नव्हती... दोघांचं बोलणं ऐकत होती.... दोघे निघाले... तेव्हा सरिताने डॉक्टरांचे आभार मानले... ‘थॅन्क्स डॉक्टर!’

‘अहो माझे कसले थॅन्क्स मानता... खरे तर तुमच्या मिस्टरांनी तुमचे आभार मानायला हवेत... अहो तुमची मेहनत यांच्या प्रकृतीमध्ये दिसतीय... तुमच्यामुळे यांची प्रगती होत आहे... म्हणजे पार्किन्सन जास्त वाढलेला नाही... पेशन्ट चांगला अॅक्टिव्ह आणि फ्रेश दिसतोय... सुरेशराव, अहो सुरेशराव, देवाचे आभार माना आणि त्याबरोबर या देवीचे आभार माना... काय!!’ सुरेश ओशाळला...

दोघे बाहेर आले आणि समोरच्याच हॉटेलमध्ये चहा प्यायला गेले. अचानक सुरेश उठला आणि सरिताच्या जवळ जाऊन टेबलाचा आधार घेत गुढ्यावर बसला.... म्हणाला,

‘सरिता, थॅन्क्स. तू माझ्यासाठी किती करतेस पण मीच असा कि तुला समजून घेत नाही. मी किती बोलतो तुला... तरी तू रागावत नाहीस... पण आता नाही... आता नाही... मी आता सगळं तुझं ऐकणार आणि पुढच्या वेळी डॉक्टरांना आणखी प्रगती दाखविणार... सॉरी सरिता.... सॉरी!’

सरिताने स्मित केले...

‘ए... हे बघ.... मला काहीतरी सुचतंय... हासू नकोस हां... म्हणू... ?’ सरितानं मान डोलावली....

सुरेश गाऊ लागला,

‘तुझ्या माझ्या संसारामधी

सहवास मला द्यावा.

तू सहवास मला द्यावा.

आनंदाचे कोंदण बनूनी

हातात हात घ्यावा ॥ हातात हात घ्यावा॥’

चहाचे निमित्त संपले होते...

डॉ. विद्या रवींद्र जोशी

9833797855



# मदतनीस टिकवतांना

डॉ. मंगला जोगळेकर

संचालक, अल्झायमर सपोर्ट ग्रुप



ज्यावेळी एखादी अनोळखी व्यक्ती येऊन आपल्या घरी पूर्ण दिवस किंवा अर्धा दिवस राहू लागते तेव्हा त्या व्यक्तीशी, तिच्या सवयींशी, तिच्या काम करण्याच्या पद्धतीशी, तिच्या दिवसभर असण्याशी जमवून घ्यावे लागते. शिवाय आपल्याला ही तशी व्यक्ती आपल्याला मिळेलच ह्याची खात्री नसते. तिच्यावर विश्वास ठेवायला वेळ लागू शकतो. एकंदरीत सहाय्यक ठेवला म्हणून आपल्याला लगेच शांतता मिळतेच असेही नसते. विशेषतः मदतनीसाला दिला जाणारा मोबदला मोठा असल्याने ह्या व्यक्तीने रिकामे बसायला नको, रात्री अजिबात झोपायला नको असे विचार बऱ्याच जणांना अस्वस्थ करतात.

ह्यासाठी मदतनीसाकडून काय कामाची अपेक्षा ठेवावी हे सुरुवातीला स्पष्ट करावे. मदतनीसाने पेशंट संदर्भात सगळ्या गोष्टी कराव्यात अशी अपेक्षा असते. उदा. त्यांची स्वच्छता, ते वापरीत असलेली खोली, बाथरूम, संडास, त्यांचा पलंग स्वच्छ ठेवणे, त्यांचे कपडे धुणे, केस विंचरणे, त्यांना जेवायला घालणे, औषधे देणे ही कामे मदतनीस करतात. वर्तमानपत्र वाचून दाखवणे, चालायला घेऊन जाणे, थोडे व्यायाम किंवा मसाज करणे हे देखील मदतनीस करतांना दिसतात. ह्या कामां व्यतिरिक्त काही कामे मदतनीसानी करावीत अशी अपेक्षा असेल तर सुरुवातीला त्याबद्दल बोलणे चांगले. उदा. पेशंटला चहा करून देणे, दुपारचा नाश्ता देणे, कुटुंबियांना घरी यायला उशीर होणार असेल तर रात्री खायला करून देणे इत्यादी गोष्टी वेळीच स्पष्ट कराव्यात. परंतु घरातील इतर कामे त्यांना सांगितली जात नाहीत उदा. बसल्या, बसल्या भाजी निवडून द्या, आज आमची बाई आली नाही म्हणून आंडी घासून द्या किंवा पोळ्या करून द्या अशी कामे मदतनीस करत नाहीत.

मदतनीसांशी चांगले वागणे महत्वाचे असते. कित्येक घरांमध्ये

मदतनीस घरातील व्यक्ती होऊन जातात तर काही घरांमध्ये पाच, पाच वर्षे काम करून सुद्धा त्यांच्याकडे उपरा म्हणून पाहिले जाते. नियमांवर बोट ठेवून, प्रत्येक गोष्ट त्यांनी कशी चुकीची केली हे दाखवून, तुमच्या निराशेचे, वैफल्याचे खापर त्यांच्यावर फोडून त्यांच्या बरोबर चांगले संबंध प्रस्थापित होणार नाहीत. (किंबहुना अशा वेळी वरचेवर १ मदतनीस बदलावा लागतो). पेशंट रात्रभर झोपत नसेल तर मदतनीसाला विश्रांती मिळत नाही. दिवसभर कामाला जाऊन किंवा घर संभाळून रात्रीचा मदतनीस येत असेल तर त्याची थोडी झोप व्हायला पाहिजे हा मुद्दा विचारात घ्यायला लागतो. पुढचे काही वर्षे ही व्यक्ती आपल्या घरातील भाग होणार आहे विशेषतः शेवटच्या काळामध्ये त्यांची मोठी मदत लागणार आहे हे आपल्याला लक्षात घ्यावे लागते. त्यांना आपण प्रेम दिले तर आपले काम ते ठीक करतील असे आपले वागणे असावे लागते हे वेगळे सांगायला नको. ह्याशिवाय 'आपण जितके पैसे देतो त्याप्रमाणात काम केले जात नाही' ह्या मुद्द्याला ठरवून मनातून हद्दपार करावे लागते.

कधी कधी रुग्ण मदतनीसांना खूप त्रास देतो, त्याला वेडेवाकडे बोलणे, शिव्यागाळ करणे, माझ्या घरातून निघून जा असे सुद्धा सांगितले जाते. पेशंटला हा माणूस पूर्ण अनोळखी असतो, त्याचा मदतनीसावर अजिबात विश्वास नसतो, तो आपले नीट करेल की नाही ह्याबद्दल साशंकता असते, तो आपल्या जवळचा नाही हे समजत असते. ह्यामुळे अशा गोष्टी घडतात. परंतु जेव्हा अशी परिस्थिती उदभवते त्यावेळी डतर कुटुंबिय 'रुग्णानी मदतनीसाला स्वीकारावे' म्हणून काय आणि कशी मदत करतात ह्यावर बऱ्याच गोष्टी अवलंबून असतात. ज्या गोष्टी मदतनीसाला जमणे शक्य नाही अशा ठिकाणी स्वतः पुढे होणे, ज्या ठिकाणी कटकट होत असेल तिथे स्वतः हजर रहाणे, कामाची सुरुवात करून देऊन मग बाजूला होणे, काही बोलले गेले तर समजूत काढणे हे सगळे केले गेले, सुरुवातीला आजाराची कल्पना दिली गेली तर मदतनीस टिकण्याची शक्यता वाढते.

पुरुष रुग्णाचे स्त्री मदतनीसाशी किंवा पुरुष मदतनीसाचे स्त्री रुग्णाशी वागणे योग्य आहे का? ह्याकडे लक्ष ठेवणे ही महत्वाचे असते. डिमेंशिया पेशंट कडून वागणे वागणे घडल्याचे किस्से खूप असतात. स्त्री मदतनीस आणि स्त्री पेशंट असलेल्या घरी इतर कुटुंबिय व्यक्ती पुरुष असल्या त्यावेळीही मदतनीसांच्या मनांत

धाकधूक असू शकते. अशा वेळी व्हिडीओ कॅमेरा लावणे इष्ट असते. त्यामुळे सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते.

असे जरी असले तरी मदतनीस ही व्यक्ती अनोळखी आहे हा भागही कायम ध्यानात ठेवावा लागतो. पैसे, दागिने, क्रेडिट कार्ड, महत्वाचे कागदपत्र हे विवक्षित जागी सुरक्षित ठेवणे, महत्वाच्या गोष्टी त्यांच्यासमोर न बोलणे, पैशाचे व्यवहार त्यांच्या समोर न करणे ह्याचे भान ठेवावेच लागते. खबरदारी न घेतल्यास मोठा फटका बसण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. काही घरी घडलेल्या अशा घटनांची मी साक्षीदार आहे. ह्यासाठी मदतनीसाकडे आधारकार्डीची कॉपी, घरचा पत्ता, फोन नंबर, फोटो, मागणे, पोलिस व्हेरीफिकेशन करून घेणे इष्ट ठरते. बरेचदा मदतनीस गरीब घरांमधून येतात त्यांना आर्थिक निकड असू शकते. काही वेळेला त्यांच्याकडून मोठ्या रकमेची मागणी केली जाते. मदतनीसांशी भावबंध निर्माण झाल्यामुळे त्यांची

गरज भागवायला हवी असे वाटते. असे निर्णय विचारांती घ्यावेत.

मदतनीसांमुळे 'असून अडचण नसून खोळंबा' अशी परिस्थिती असते असे बरेच जण तुम्हाला सांगतील. मदतनीसांचे अनुभव हा एक मोठा विषय तुम्हाला मित्रमंडळींशी बोलण्यासाठी मिळेल. परंतु प्राप्त परिस्थितीत मदतनीस हे आपल्या प्रवासात आपली साथ देत आहेत, त्यांच्यामुळे आपला प्रवास थोडा सुखकर होणार आहे ह्याची जाणिव ठेवल्यास मदतनीसांबद्दून असणारी मनातील अढी दूर होऊन ते आपले सोबती ठरू शकतील.

[ सदर लेख डॉ. मंगला जोगळेकर यांच्या 'काळजीवाहक म्हणून घडताना' ह्या पुस्तकातून साभार. हे पुस्तक के. जोशी अँड कंपनी येथे उपलब्ध आहे. (फोन नं. २४४७१४०९, ९८२२०११७६४) ]

डॉ. मंगला जोगळेकर  
9011039345

## संवाद, ज्ञान, माहिती आणि मनोरंजन

❖ व्हॉटसअप - सर्वांसाठी वापरायला सोपे साधन

PMMP GAPPA

सामील होण्यासाठी संपर्क

मयूर श्रोत्रीय - ९८८१०१४०९९

शोभना तीर्थळी - ९६५७७८४१९८

PARKINSONS INFO

सामील होण्यासाठी संपर्क

रमेश तिळवे - ८८३०२९४७२७

अंजली महाजन - ९८२२९६४२८२

टेलीग्राम

Parkinson's info and sharing

सामील होण्यासाठी संपर्क

मयूर श्रोत्रीय - ९८८१०१४०९९

शोभना तीर्थळी - ९६५७७८४१९८

You Tube Channel

<https://www.youtube.com/channel/UCuB9UAYYEycNI4pwwdRDlhQ/>

यावर मासिक सभा, भेटू आनंदे सभा यांचे रेकॉर्डिंग पहायला मिळेल.

वेबसाईट

- [www.parkinsonsmitra.org](http://www.parkinsonsmitra.org) <<http://www.parkinsonsmitra.org>>
- वेबसाईटवर आपल्याला पीडीविषयीच्या माहितीचा खजिनाच उपलब्ध आहे तज्ज्ञांचे लेख, तज्ज्ञांच्या भाषणाचे व्हिडीओ इ.

फेसबुक पेज, फेसबुक कम्युनिटी

- पेज - पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

कम्युनिटी - Parkinson's mitramandal

स्मरणिका

- आपण स्मरणिकेसाठी पीडीविषयक लेख किंवा अनुभव देऊ शकता.

# Recipes for “Happiness”

Shailaja Bhagwat

Shubharthi



- Do you struggle to focus?
- Do you constantly worry or get anxious?
- Do you often crave for sugary foods?
- Are you demotivated or procrastinating?
- Are you restless?

Let us try to understand why this happens and what is the recipe for happiness.

One of the chemicals that our brain produces is DOPAMINE. It is a neurotransmitter, that means, it is a messenger. It is produced in the brain areas called substantia nigra, hypothalamus, and prefrontal cortex.

Dopamine is useful for motor and non-motor functions. Reduction in dopamine levels affects movement, behaviour, motivation, learning, attention, mood, working memory, cognition, sleep, and may cause depression.

So, what can we do to improve the dopamine levels in our brain? Besides providing dopamine externally (strictly under doctor’s advice), some relief can be obtained through complimentary therapies such as a healthy diet, exercising, getting a massage, listening to music, or doing taichi, yoga, dance, etc.

Dopamine is produced by the brain using an important amino acid called TYROSINE. We can increase dopamine levels by consuming foods that

contain tyrosine. The brain needs, besides Tyrosine, foods containing Magnesium, Omega 3 and a few important vitamins. Some examples of such foods are given below; the list is of course not exhaustive

- Chicken, meat and omega 3 rich foods like fish and eggs
- Milk and milk products like curd, paneer, yoghurt which helps improve gut flora
- Banana, strawberries, apples, watermelon, avocado,
- Beans, legumes, beet, green leafy vegetables like spinach
- Nuts & seeds like walnuts, almonds, pumpkin seeds, sesame seeds (til), flax seeds (जवस), cashew nuts
- Dark chocolate (80% or more cocoa)
- Green tea, coffee in limited quantity
- Turmeric

Here are few simple recipes which I regularly make for my family.

## Palak Vegetable Khichdi

1. Blanch palak and puree it to 1 cup in the grinder
2. Add peas/cauliflower/corn/carrot/onion or any vegetables of your choice
3. Mix 1 cup rice and 1/3<sup>rd</sup> cup moong or masoor dal; wash this mix well
4. Add one teaspoon oil in a pressure cooker
5. Add cumin seeds (जिरं), onion, turmeric, garlic (optional) once the oil is hot (though not too hot!)
6. Now add vegetables and previously washed rice and dal; stir for few minutes
7. Pour two cups of water
8. Add salt to taste and any spices you regularly use for khichdi

9. Pressure cook and allow one whistle
10. Remove the whistle once the pressure settles down
11. Now add the Palak puree and stir well
12. Cook without the lid for 5 to 7 minutes, till you get the kichadi of the consistency you like
13. Serve with raita or curd.

*Variation: This kichdi can be baked for 10 minutes after grating cheese on it.*

### **Palak Soup**

1. Blanch spinach and puree it
2. Add salt, pepper, crushed garlic, coriander (dhaniya) powder, cumin (jeera) powder and sugar to taste, to the puree. You can also add chilli flakes (optional)
3. Add half teaspoon oil/butter in a pan
4. Add half a teaspoon of cumin (jeera) seeds and one finely chopped onion. Saute the onion till it turns pink
5. Add the puree with all the spices prepared in Step 2
6. Boil for 5 minutes.
7. Add 1/4<sup>th</sup> cup of warm milk to one bowl of soup and stir to mix it well
8. Your soup is ready to be served

*Note: If weight gain is needed, add cream instead of milk (Step 7).*

### **Salad**

1. Cut the following vegetables and fruits
  - Coloured capsicums/bell peppers
  - Lettuce
  - Cabbage (thinly sliced)
  - Olives
  - Broccoli florets
  - Pomegranate
2. Add pumpkin seeds and walnuts
3. Add salt to taste
4. Add any salad dressing of your choice
5. Mix well and serve

*Note: Sprouts / boiled chick peas (छोले) / paneer / baby spinach leaves can also be added to the salad*

### **Baked Spinach Corn**

1. Blanch the spinach (1/2 cup)
2. Parboil the corn (1/2 cup)
3. Make white sauce
  - a. Take one large cup of milk (about 200-250 ml)
  - b. Take one tablespoon corn flour in a separate cup
  - c. Add 2-3 teaspoons of warm milk to the corn flour and mix it well to make a fine paste
  - d. Pour this paste in the milk and boil the milk for 2 to 4 minutes till it thickens. Continuously stir the milk while it is boiling to avoid any lumps
  - e. Add the parboiled corn and blanched spinach
  - f. Add salt to taste and herbs (oregano, chilly flakes or mixed herbs), pepper and mix well.
  - g. Grate one cube of cheese on it
  - h. Bake for 20 minutes

I hope you find these recipes easy to make and tasty to eat! Happy Eating!



पार्किन्सन्स चा उपद्रव सुरू झाल्यापासून आणि दोन वेळा पडल्यानंतर, दोन ऑपरेशन झाल्यानंतर आपोआपच स्वतःच्या प्रत्येक कृतीकडे आणि मनात येणाऱ्या विचारांकडे लक्ष ठेवण्याची प्रवृत्ती जास्त वाढली. समोरच्या माणसाच्या संभाषणावर तातडीने प्रतिक्रिया देण्याची कृती होईनाशी झाली. कधी औषधांच्या गोळ्यांमुळे म्हणा तर कधी आजूबाजूला घडलेल्या घटना बघून उगाचच किती उड्या मारतो आपण त्याला काही अर्थ आहे का नाही असे वाटते

आपले एखाद्या कार्यक्रमाला जाणे हे आपल्या मनावर अवलंबून राहत नाही. तर आपल्याला नेण्याच्या व्यवस्थेवर अवलंबून आहे हे पटवून घ्यावे लागते. गाणारा गवई ज्याप्रमाणे स्वतःच्या नरड्याची तब्येत बघून साऽऽ लावतो तसंच आपल्या नरड्याची, पायांची ताकद, थरथर किती आहे आणि ती कमी झाली की नाही याचा अंदाज घेऊन बोलावे लागते. आता आधी वाक्य मनात तयार करायचे मगच बोलायचे.

तरुणपणात केलेल्या काही प्रेमळ चुका एखाद्या कार्यक्रमांमध्ये गेलो की तिथे भेटतात त्यांच्याशी बोलायचं तरी पंचाईत! नावंही आठवत नाहीत. ही मंडळी अनेक वर्षांनी भेटतात. आयुष्याच्या लढायांमध्ये शरीरावर आजारपणाचे खूपच वार झालेले असतात आणि त्यामुळे त्यांच्या मनातल्या आपल्या असलेल्या प्रतिमेच्या अक्षरशः चिंध्या झालेल्या! आपण काय काय गमावलं आहे याचीच यादी समोर येते. आपल्याला काही काम राहिलेलं नाही आणि' जन पळभर म्हणतील हाय हाय, मी जाता राही न कार्य काय !' हे पटावे लागते.

प्रवासाला स्वयंपूर्णता राहिली नाही आणि प्रत्येक ठिकाणी कुणीतरी जोडीला आवश्यक झाला. अर्थात ही जबाबदारी आपल्या जोडीदारावर येते आणि आपण जगत असताना तो मात्र आपल्यासाठी जगतो.

आपल्या जगण्याला मात्र त्याअर्थी काही विशेष कारण राहिलेले नसते. प्रेमाच्या नावाखाली शुभंकराला ताबडवून घेणे एवढेच आपण करतो . शुभंकराने बँका, बाजारहाट, कार्यक्रम, आर्थिक नियोजन, नातेवाईक हे सगळं काही हाताळायचे आणि त्याचबरोबर उगाचच आपली कौतुकं करायची याच्या आता यातना होतात आणि मग एक प्रकारची निराशा येते .आपल्या जगण्याला काही उद्देश असेल आपल्या जगण्यातून कोणाला काही मिळणार असेल, मदत होणार असेल तोपर्यंत ठीक आहे असे वाटते.

मी खूप पार्किन्सन्सला आपलं म्हटलं आणि त्याच्याशी दोस्ती केली म्हटलं तरी ही दोस्ती होऊ शकत नाही, सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत किंवा झोपेतही त्याचा त्रास चालूच असतो. तो लोकांना न दाखवण्याचा आपला अभिनय म्हणजे पार्किन्सन्सशी दोस्ती.

सकाळी गोळी, दुपारी गोळी, रात्री गोळी दिवसभर भडीमार गोळ्यांचा आणि इतक्या गोळ्या घेऊन सुद्धा खात्री कशाची नाही! ती गोळी लागू पडेल का नाही म्हणून! ऑफ पिरियड (शाळेचा नाही) कसा चालेल? कोणती गोळी कशी घ्यावी कोणती बरोबर घ्यावी कोणती सिंगल घ्यावी? कुठली गोळी उपाशीपोटी घ्यावी आणि कुठली खाल्ल्यावर घ्यावी कुठल्या गोळीवर काय खावे आणि कुठल्या गोळीवर खारू नये हे सगळे संभ्रम सारखे सतावत राहतात. इतक्या गोळ्या घेऊन सुद्धा खात्री कशाची नाही!! गोळी घेतली तर ती लागू पडेल का नाही म्हणून! आज आपले पाय आपल्या बरोबर येतील का नाही याची रोज खात्री करून घ्यावी लागते आपण किती चालायचं ते आता पाय ठरवत नाहीत मॅदू ठरवतो आणि तोही आपला ऐकतो असे नाही. माझ्या असं लक्षात आलं की मी एखाद्याला फाईट मारली तर त्याला जोरदार लागू शकतं पण ह्या फाईट चा जोर हा सर्वस्वी मॅदूवर अवलंबून आहे. कितीही मोठा पैलवान असेल तरी त्याला जर मॅदूचे बॅकिंग नसेल तर तो जोरदार फाईट मारू शकत नाही.

महाभारतातल्या पांडवांच्या अंतिम घडीची गोष्ट आहे ती नेहमी आठवतो. (अजून स्मरण बरे आहे) सौंदर्य गेलं, आरोग्य गेलं, ताकद गेली शौर्य गेलं त्याप्रमाणे लिखाण थांबलं, भाषण बंद झाली, सार्वजनिक कार्यक्रमात जाण्यावर बंधनं आली गप्पा थांबल्या, नातवंडांशी नीट खेळता येईना! पण थोडा जोर लावला, मॅदूला

नवीन कामं शिकवली.. भाज्या चिरायला, कपडे वाळत घालायला, भांडी लावायला, छोटी कामं करायला शिकवलं.गर्दीत नको तर सकाळीच चालायला लागलो, रोज एक काम नक्की करायला शरीर व मनाची गुंतवणूक केली आणि सगळं सोपं वाटायला लागलः

सगळा दिवस पार्किन्सनच्या चिंतनात. उठल्या उठल्या आठवण होते ती अनशापोटी सिंडोपा घ्या लवकर लागू पडते या सल्ल्याची! आता गोळ्या घ्यायच्या तर पाणी हवं !शेजारी शांत झोपलेल्या शुभंकराने रात्रीच उशाशी पाण्याची बाटली ठेवलेली! पण ती आता रिकामीच! आता उशाला पाणी ठेवायला ती विसरली का रात्री आपणच पाणी प्यायलो हा संभ्रम, उठून पाणी प्यायला जावे तर मागच्या वेळची 'पडी' आठवली. असाच उठायला गेलो आणि पडून मनगट मोडले, त्यानंतर 'मला उठवायचे, स्वतः शौर्य गाजवायचे नाही' ही जरब कानात गुंजली! हे कसे लक्षात राहिले? पुन्हा संभ्रम! शुभंकर जोडीदाराला हाक मारली तर आवाज तिच्या कानात पोहोचलाच नाही, कारण माझा आवाज मंद तर तिचे कान बंद! आता काय करू पुन्हा संभ्रम !अखेर जरा हलवण्यासाठी हात लावला तर 'काय हे, गुदगुल्या कशाला करताय? झोपा आता! काय पाहिजे? पाणी बाटलीत नाही का?' म्हणून ती उठली, 'तुम्ही हलू नका' पुन्हा संभ्रम !! मी हलतोय का पार्किन्सनच हलवतोय? दिवसाची सुरुवात गोळीने तीही आता पटकन गिळता येत नाही, तोंड धुवायचे तर गरम पाणी घेऊ का गार? पायावर पाणी घेऊ का नको? पाय ओले असले तर घसरगुंडीची शक्यता...बाथरूम मध्ये कमोड. आरसा, साबण, ब्रश, बादल्या..इतर आयुधं.. मग तळपाय कोरडा कसा ठेवणार ओल्या पायाने चालताना चार पावलांत सुद्धा पडायचे संकट !! सकाळची गोळी, फिरणे, नाश्ता, पुन्हा गोळी, अंधोळ, पेपर, की पुन्हा सुरू झाली प्रेमाने कोणीकोणी सुचवलेली विविध औषधे, काढे, तीन प्रकारच्या डॉक्टरांची (न्यूरोअमियन डायबिटीस) एकमेकांबरोबर गुण्यागोविंदाने गिळावी लागणारी औषधे... जणू काही या सगळ्यासाठीच जगायचे आहे.

या सगळ्यातून मनाला थोडा आनंद, विसावा देणाऱ्या जागा, माणसं पार्किन्सन्स ग्रुप वर भेटतात, तिथे रोज गीताताई, रमेशजी यांच्या नवीन रचना, डॉक्टर जावडेकरांची (त्यांना डॉक्टर म्हणणे सोडून दिले तर) आल्हाददायक चित्रे, डॉक्टर क्षमाताईच्या प्रसन्न कविता, सगळ्यांना हुषार करण्याचे व्रत घेतलेले बिनिवाले सर, फडणीसांचे मुक्त गाणे, शोभनाताईचे पाठीवरून हात फिरवणारे सिद्धहस्त लेखन, अंजलीताई, मृदुलाताई, आशाताई यांच्याबरोबर इतरही सभासदांच्या वाचनीय प्रतिक्रिया, भूली दास्तां मधले मनोरंजन, मंगळवारच्या सभा म्हणजे पर्वणीच! ऋषिकेश, मधुराच्या कष्टामुळे आज लिहू शकतो आहे. सांधे आखडलेले नाहीत. या सगळ्या

'गोळा मेळा'ला एकत्र बांधून जणू काही अमरत्व प्राप्त करून देणारे अतुलजींचे काम केवळ अद्वितीय !!

या सगळ्यामुळे जीवनेच्छा बळावते मग यमाच्या रेड्याला सांगावे लागते 'इतक्या लवकर नाही गड्या! एवढ्या गोळ्या औषधे खाव्या लागल्या तरी बेहत्तर, पण तुझ्या रेड्यावरून सक्तीने नाही तर माझ्या सवडीने आनंदाच्या पालखीतून येईन मी' आणि मग खरोखरच तो परत जातो ही!!

किरण सरदेशपांडे  
९४२२०३७७१०

तो

(वृत्त - कालगंगा - मात्रा २६)

देतसे 'तो' सूर कोणा शब्द कोणा वर्षितो  
देतसे 'तो' रूप कोणा गुण कुणाला वाटतो  
कुंचला देतो कुणाला शिल्प कोणी घडवितो  
जन्मलेल्या सर्व जन्मा सार्थकी 'तो' लावतो

ज्या जिवांना जन्म देतो घासही 'तो' घालतो  
ज्या जिवांना जन्म देतो कर्मही 'तो' करवितो  
ज्या जिवांना जन्म देतो धर्मही 'तो' शिकवितो  
कर्म करुनी निर्गुणी 'तो' सगुण रूपी भेटतो

भेटतो रानात हिरव्या वाहत्या वाऱ्यामधे  
उमलल्या पुष्पांमधे सृष्टीमधे ताऱ्यांमधे  
बालकाच्या गोडशा हास्यामधे, बोलांमधे  
अंतरंगी रंगलेल्या भक्तिच्या भावामधे !

दीनदुबळ्या बांधवांच्या श्रांतशा घामामधे  
आसवांच्या बिंदुरूपी सिंधुच्या करुणामधे  
सगुण रूपे ईश्वराची शोधण्या ना लागती  
आत्मरूपी आरशातून बिंबिका साकारती !!

-डॉ. क्षमा वळसंगकर

९८२२२९६६०९

जयमल्हार कृषी पर्यटन केंद्र, मोराची चिंचोली सहल



१ डिसेंबर २०२२

जयमल्हार कृषी केंद्र, मोराची चिंचोली सहल प्रसंगी



१ डिसेंबर २०२२

जयमल्हार कृषी केंद्र, मोराची चिंचोली सहल प्रसंगी  
केंद्र संचालक श्री. देवराम गोराडे यांचे समवेत  
कार्यकारिणी सदस्य



१ डिसेंबर २०२२

जयमल्हार कृषी केंद्र, मोराची चिंचोली सहल प्रसंगी  
बागेतील फेरफटका



१ डिसेंबर २०२२

जयमल्हार कृषी केंद्र, मोराची चिंचोली सहल प्रसंगी  
जादुचे प्रयोग पहाताना



१ डिसेंबर २०२२

जयमल्हार कृषी केंद्र, मोराची चिंचोली सहल प्रसंगी



१ डिसेंबर २०२२

जयमल्हार कृषी केंद्र, मोराची चिंचोली सहल प्रसंगी

With Best Compliments From

# Narendra Sadashiv Savarkar N.S. Savarkar & Associates

Structural Engineering Consultants

A-501 Crystal Garden Coop Housing Society Ltd  
Survey No. 134/3, Baner-Pashan Link Road,  
Pune 411 021  
Tel 9871 820 850

**बँक खाते तपशील**

मंडळासाठी ऐच्छिक देणगी कृपया पार्किन्सन्स मित्रमंडळ या नावे द्यावी.  
बँक ऑफ महाराष्ट्र, कमला नेहरू पार्क शाखा, पुणे ४११००४. बचत खाते क्रमांक - ६०२९३७५२००५  
IFSC - MAHB0000330 ● देणग्या 80G अंतर्गत आयकर सवलतीस पात्र आहेत.

**बुक - पोस्ट**

बटवडा न झाल्यास परत पाठवण्याचा पत्ता

कार्यालयाचा पत्ता :

**पार्किन्सन्स मित्रमंडळ**

१३१४/१ सदाशिव पेठ,

सुकृत बिल्डिंग, भरतनाट्य मंदिरासमोर,

पुणे ४११०३०.

फोन नं - ९४२१० १८४९०

प्रति,