

## पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

२०१९ सहलवृत्त

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या वर्षभराच्या कार्यक्रमाच्या रुपरेषेमध्ये सहल हा एक आनंदी टप्पा असतो. मंडळ गेल्या अनेक वर्षांपासून सहलींचे आयोजन करत आहे. 'शुभार्थी' मोठ्या उत्सुकतेने 'सहली' च्या घोषणेची वाटच पाहत असतात.

ऑक्टोबरच्या सभेच्यावेळी यावर्षीच्या सहलीची उद्घोषणा झाली आणि यावर्षीची सहल २६ नोव्हेंबर रोजी मनाली रिसॉर्ट व कृषी पर्यटन केंद्र, नायगांव, पुणे येथे जाणार असल्याचे सांगण्यात आले.

अर्थात सहल ठरविण्यापूर्वी काय घडते तेही थोडक्यात पाहू या. सहलीच्या आयोजन/नियोजनास दोन-तीन महिन्यांपासून सुरुवात होते. पुण्यापासून ३०/४० कि.मी. वर असणारे निसर्गरम्य ठिकाण निवडले जाते. कार्यकारिणीचे सदस्य प्रत्यक्ष जाऊन २/३ ठिकाणांची पाहणी करून येतात. त्यातून शुभार्थींना सुखावह होईल असे ठिकाण निवडले जाते. बस सहलीच्या ठिकाणापर्यंत जायला हवी. ठिकाण उंच सखल नको, खूप पायऱ्या नको, शौचालय जवळ असावे, कमोड असावा, या बाबींचा अग्रक्रमाने विचार होतो. मग, भोजन, कार्यक्रम, खेळ, यासाठी हॉल, ध्वनी व्यवस्था हे पाहिले जाते. या निकषांवर ठिकाण निश्चित झाले की, Micro Planning ला म्हणजेच काटेकोर नियोजनाला कार्यकारिणी सुरुवात करते आणि 'सहल' घोषणा होते.

यावर्षी वरील सर्व निकषांची पूर्तता करणाऱ्या 'मनाली रिसॉर्ट' नायगांव या ठिकाणाची निवड केली. या रिसॉर्टच्या पुणे ऑफीसमध्ये कार्यकारिणी सदस्यांची चर्चा होऊन प्रवास, भोजन मेनू, इत्यादींचा तपशील ठरविण्यात आला. २६ नोव्हेंबर २०१९ ही तारीख ठरली आणि मंडळी तयारीला लागली.

मंडळाच्या सहलीचे वैशिष्ट्य असे की, पुण्यातलेच नाही तर पुण्याबाहेरचे शुभार्थी शुभंकर दरवर्षी सहलीमध्ये उत्साहाने सहभागी होतात. ठाण्याच्या अनुराधा गोखले, बेळगावचे आशा आणि प्रदीप नाडकर्णी, मुंबईचे ९४ वर्षांचे कलबाग काका आणि अनेक.

यावर्षीच्या सहलीमध्ये एकूण ४७ जणांचा सहभाग होता. 'मनाली रिसॉर्ट' च्या पॅकेजमध्ये नेण्या आणण्यासाठी वाहनाची व्यवस्था होती. २६ नोव्हेंबरला सकाळी ९ वाजता नर्मदा हॉल, भांडारकर रोड इथून दोन बसेसमध्ये सहलीचे प्रस्थान 'गणपती बाप्पा की जय' ने झाले. अर्थात तत्पूर्वी सर्व सहभागींच्या उपस्थितीची खात्री करण्यात येऊन, प्रत्येकाला त्यांच्या नावाचे बॅजेस देण्यात आले. सूचना दिल्याप्रमाणे प्रत्येक सहभागीकडे त्यांच्या वैयक्तिक सामानाची बॅग होतीच. मोठ्या बसमध्ये मनाली रिसॉर्टच्या रोहिणी

गरुड आणि छोट्या टेम्पो ट्रॅव्हलरमध्ये पूर्वा कदाळे सुरुवातीपासून ते सहल संपेपर्यंत सोबत होत्या. त्यांची नुसती सोबत नव्हती, तर सहलीचा आनंद लुटण्यासाठी Facilitator म्हणून त्यांनी केलेले काम दुधातल्या साखरेप्रमाणे होते.

दोन्ही बसेस पुण्याबाहेर पडेपर्यंत सर्वजण आपापल्या जागी स्थिरस्थावर झाले होते. अधून मधून गाण्यांचे गुणगुणणे चालू झाले होते. पण वेळ नाशत्याची होती. नाश्ता वाटप सुरु झाले. इथे आवर्जून सांगितले पाहिजे की, नाश्ता मेनू ठरवताना शुभार्थींच्या हाताचा कंप, गिळण्याला होणारा त्रास, रस्त्यावरील खड्डे, हादरे या सर्वांचा विचार केला जातो. Well begin is half done या उक्तीप्रमाणे अमूल बटर, चटणी, टोमॅटो, बटाटा काप असलेले ब्रेड सॅन्डविच, ओल्या नारळाच्या करंज्या आणि उषाताई कुलकर्णींनी आणलेली केळी असा मंडळाने पुरस्कृत केलेला नाश्ता वाटप झाले. नाशत्याबरोबर श्रद्धा भावे या शुभार्थींनी नात झाल्याबद्दल 'पेढे' वाटले. नातीचे आगमन पेढे वाटून साजरे करणाऱ्या श्रद्धा भावेंचे सर्वांना कौतुक वाटले. सर्वच पदार्थ चवीचे झाल्यामुळे नाशत्यावर मंडळी खूष झाली. पोटात भर पडल्यावर आवाज फुटला आणि गाणी, भेंड्या, गप्पांना सुरुवात झाली. या सगळ्यामध्ये 'मनाली रिसॉर्ट' ला कधी पोचलो हे कळलेच नाही.

स्वच्छ, प्रसन्न, छोट्याश्याच, पण झाडांच्या सावलीतल्या रिसॉर्टने आमचं स्वागत केलं. स्वागताला बैलगाडीची मोठी प्रतिकृती लक्ष वेधून घेत होती. बकुळीच्या झाडाभोवती गोलाकार एकामध्ये एक सर्कल या पद्धतीच्या कठड्यांवर मोकळ्या अंगाने बसण्यापासून ते कॅम्पसवर हलका फेरफटका मारून सर्वांचे पाय मोकळे होईपर्यंत 'चहा' आला. चहाबरोबर शोभनाताई तीर्थळी यांनी आणलेली श्रुजबेरी, मारी बिस्किटे आणि रेखा आचार्य यांनी आणलेली नमकीन मठी होती.

गाडीमध्येच सर्वांना ओरीगामी काम करण्यासाठी कागदांचे वाटप करण्यात आले होते. चहा – बिस्किटांचा आस्वाद घेत घेत ओरीगामी कलाकृतींचे संकलन स्वयंसेवकांनी केले. एव्हाना अकरा वाजले होते. मनाली रिसॉर्टच्या रोहिणी गरुड सभा मंडपामध्ये सर्वांना मौज मजेचे खेळ खेळण्यासाठी पुकारत होत्या. यानंतर, शुभंकरांच्या, स्वयंसेवकांच्या मदतीने किंवा स्वतःच आत्मविश्वासाने हळूहळू पावले टाकत सर्व शुभार्थी आणि सारेजण सभा मंडपातील खुर्च्यांवर स्थानापन्न झाले.

रोहिणीताईंनी गाणी सादर करण्यासाठी शुभार्थींना साद घातली. फ्रेडी बेस्ट विच या उत्साही शुभार्थींनी 'झुमरु' आणि 'अकेले अकेले कहाँ जा रहे हो' ही गीते सुंदर सादर केली. आवाजात कंप जाणवत नव्हता. या गीताच्या ठेक्यावर शुभार्थी सुधाकर माने यांनी उत्स्फूर्तपणे नृत्याचा ताल धरला. चालताना थोडीशी समस्या जाणवणारे माने नृत्य करताना सर्व विसरून जराही न अडखळता सुंदर ठेका धरत होते. त्यांना अंजली, मृदुला, श्री. मोडक यांनी नृत्य साथ दिली.

यानंतर, रोहिणीताईंनी आपण आता Ramp walk करणार आहोत असे सांगितले. जोडी जोडी ने गाण्याच्या तालावर ठराविक लयीमध्ये अदाकारी करत Ramp walk चालायचे आणि तसेच मागे मागे यायचे, याच वेळी मागच्या जोडीने तालावर, लयीमध्ये अदाकारी करत पुढे पुढे यायचे. अशाप्रकारे एक एक जोडी पुढे जाऊन मागे येत असतानाच दुसरी जोडी पुढे जात होती. Ramp walk मध्ये, रेखा आचार्य (शुभार्थी), सुधाकर माने (शुभार्थी), श्रद्धा भावे (शुभार्थी) यांच्या बरोबर शोभनाताई, आशाताई, मृदुला, अनुपमा, वसु, अंजली, दीपा, अरुंधती, रुपाली बेंद्रे, पुजारी, आशा नाडकर्णी, विजया दिवाणे, करमरकाका, पटवर्धन काका यांनी भाग घेतला. Ramp walk नंतर वातावरण उत्साहीत होऊ लागले आणि रोहिणीताईंनी Action Game ची घोषणा केली! या मजेशीर आणि सर्वांनाच नव्या असणाऱ्या खेळासाठी सहभागींनी उत्साह दाखविला ! सर्वजण प्रथम वर्तुळाकार उभे रहातात. त्यांना शब्द आणि त्याची Action सांगितली जाते.

उदा. देव – नमस्काराला जोडलेले हात

स्वामी – आशिर्वाद देणारे दोन्ही उघडलेले हात.

विठ्ठल – कटीवर हात.

कृष्ण – बासरी वाजविण्याची पोझ

मारुती – तोंड फुगवून मुठीबंद करून गुडघे वाकवून पोझ घेणे.

सर्वांनी Actions समजून घेतल्या. रोहिणीताईंनी दोन / चार ट्रायल्स दिल्या आणि गेमला सुरुवात झाली. त्या एका पाठोपाठ झटपट नाव सांगत होत्या, ते नाव ज्याच्यासाठी असेल त्याने ती Action करायची. झटपट नावे सांगितली जात असल्यामुळे Action करणे गोंधळात टाकते आणि चुकीची Action केली जाते. यामुळे व्यक्ती बाद होते. सर्वांनी या Action game ची मजा लुटली. या खेळाच्या पहिल्या फेरीत ठाण्याच्या अनुराधा गोखले यांचा प्रथम क्रमांक तर दुसऱ्या फेरीमध्ये पुण्याच्या रुपाली बेंद्रे यांचा प्रथम क्रमांक आला. यानंतर रोहिणी गरुड यांनी ‘सरदारजी की गोदमें’ हा गंमतीचा खेळ घेतला. यामध्ये प्रत्येकाने आपल्या आवडीच्या हिंदी सिनेमाचे नाव सांगायचे आणि ते लक्षात ठेवायचे. सर्वांचे सिनेमाचे नाव झाल्यावर पुढचा राऊंड घेतला. यावेळी प्रत्येकाने सरदारजी की गोद में म्हणून पुढे आपण सांगितलेले सिनेमाचे नाव सांगायचे. यातून मजेशीर combinations व्हायची आणि मजा यायची. काही उदाहरणे ‘सरदारजी के गोद में चौदहवी का चाँद हो’ ‘सरदारजी के गोद में लावारीस’, ‘सरदारजी के गोद में शोले’ इ. इ. सर्वांनी याचा आनंद घेतला.

रोहिणी गरुड यांच्या पोतडीतून अजून एक परिचित खेळ आला Rapid Fire अंताक्षरी. ही अंताक्षरी शेवटचे अक्षर घेऊन गाणे म्हणायचे, असे नसून गाण्यातल्या कोणत्याही शब्दापासून किंवा तो शब्द असेल असे गाणे म्हणायचे. समोरासमोर बसलेल्या दोन टीम्सनी मनमुराद आनंद घेऊन खूप गाणी म्हटली. यामध्ये दोन्ही पाट्या समसमान झाल्या. 'मनाली रिसॉर्ट तर्फे' घेण्यात आलेल्या खेळांतील विजेत्यांना कुंडीतील रोपे बक्षिस म्हणून देण्यात आली.

एव्हाना दीड वाजत आला होता. भजी तळल्याचा वास, मसाला वांग्याचा वास यायला लागला होता. भूकेची जाणीव होत असतानाच 'आता जेवण तयार आहे' असा निरोप आला. गरमागरम चुलीवरच्या भोजनाचा सर्वांनी आनंद लुटला. भोजनाचा मेनू पण वातावरणाला साजेसा होता. भरलं वांगं, पिठले, मटकी उसळ, भजी, भाकरी / पोळी, मिरचीचा ठेचा, कारळ, जवस चटण्या, कढी खिचडी आणि गव्हाची लापशी (हग्गी). स्वयंपाक चवीष्ट. भोवताली सळसळणारी झाडं, अशा रम्य वातावरणामध्ये भोजनाने तृप्त झालेले सहभागी इतस्ततः विखुरले. कुणी रिसॉर्टच्या रुममधील कॉटस्वर पहुडले तर कुणी झोक्यावर, कुणी आंब्याखाली टाकलेल्या बाजांवर तर कुणी बैलगाडीच्या रपेटवर, तर कुणी झाडाखाली गप्पा गोष्टी, परस्पर परिचय, फोटो, सेल्फी यांत गुंतले होते. आपल्या रोजच्या दिनक्रमाचा आणि पार्किन्सन्स नावाच्या मुक्कामाला आलेल्या दोस्ताचा जणू सर्वांना विसर पडला होता! आणि तेच तर आपल्याला हवे होते.

सुमारे साडेतीनच्या सुमारास 'चहाची' आठवण व्हायला लागली आणि भोजन मंडपाकडे पावले वळली आणि इथे चहाची वाट पहाता पहाता, उत्स्फूर्तपणे मैफिल जमली. सौ. मोडक यांनी माणिक वर्मांचे, 'क्षणभर उघड नयन देवा' हे गीत अतिशय सुरेल, खड्या आवाजात सादर केले. त्यानंतर त्यांचे पती श्री. मोडक (शुभंकर अंजली महाजनचे बंधू) यांनी 'ओ मेरे शाहे खुबाँ....तुम मेरे पास रहती हो तो दुसरा कोई नहीं होता.' हे गीत सादर केले. सौ. अनुपमा करमरकर यांनी 'केतकीच्या बनी तिथे नाचला ग मोर' हे जुने भावगीत गोड, मोकळ्या आवाजात गायले. सौ. दिवाण यांनी 'घन ओथंबून आले, वनात राघू ग विहरती' हे गीत सादर केले.

दरम्यान, पटवर्धन काकांनी ओरीगामीच्या कलाकृतींचे परीक्षण केले. यातील विजेत्यांना बक्षिसे देण्यात आली. ओरीगामीतील विजेते पुढीलप्रमाणे -

प्रथम क्रमांक - प्रदीप नाडकर्णी (बेळगांव) हलव्याचा डबा

द्वितीय क्रमांक - आशा नाडकर्णी (बेळगांव) Bird in Motion उडणारा पक्षी

तृतीय क्रमांक - श्रद्धा भावे - पंखा

ओरीगामीमध्ये मनाली रिसॉर्टच्या रोहिणी गरुड, पूर्वा कदाळे आणि अथर्व यांनी केलेल्या कलाकृतींबद्दल मंडळातर्फे त्यांचे विशेष कौतुक करण्यात आले.

नोव्हेंबर महिन्यामध्ये गोपाळ तीर्थळी काका आणि बागल काका यांचे वाढदिवस असतात. अंजली महाजनने वाढदिवसाच्या शुभेच्छा कार्ड, चॉकलेट याचे संयोजन करून करमरकरकाकांच्या हस्ते वाढदिवस असणाऱ्या शुभार्थींना ते दिले. या अनौपचारिक, उत्स्फूर्त संमेलनामध्ये अनेकांनी सहलीबद्दलच्या भावना व्यक्त केल्या. यामध्ये शोभनाताई तीर्थळी, आशा नाडकर्णी, करमरकरकाका, स्मृती हळदीपूर (कॅनडा), आशा रेवणकर, मृदुला कर्णी, इत्यादींचा समावेश होता.

इथे अनेपक्षितपणे करमरकरकाका आणि पटवर्धन काकांनी 'भला जन्म हा' हा राम जोशींचा फटका सादर केला. शुभार्थी, शुभंकर, मित्रमंडळाचे सदस्य, यातील जवळ जवळ प्रत्येकाने कोणत्या ना कोणत्या प्रकारात भाग घेतला. जे शुभार्थी अगदीच घेऊ शकले नाहीत ते मनाने सहभागी असल्याचे त्यांच्या डोळ्यांतून दिसत होते.

वसु देसाईने दिलेली बिस्कीटे आणि चहापान झाल्यावर परत जाण्याची तयारी सुरु झाली. त्या त्या बसमधले सहभागी आपापल्या बसमध्ये जाऊ लागले. मनामध्ये अजूनही रेंगाळण्याची इच्छा होती, पण हिवाळ्यातला दिवसाचा कमी झालेला कालावधी, पुण्याचे ट्रॅफिक आणि शुभार्थींच्या तब्बेतीचा विचार करता संध्याकाळी पाच वाजण्यापूर्वी परतीचा प्रवास सुरु करणे, संयोजकांनी ठरविले होते.

'मनाली रिसोर्ट' मधील या एक दिवसाच्या सहल संयोजनासाठी शोभनाताई तीर्थळी, करमरकरकाका, पटवर्धनकाका यांचे महत्त्वपूर्ण मार्गदर्शन लाभले. उषाताई कुलकर्णी आणि अरुंधती जोशी यांचा संपूर्ण संयोजनामध्ये महत्त्वपूर्ण वाटा होता. याचबरोबर, आशाताई रेवणकर, सविता ढमढेरे, अंजली महाजन, दीपा होनप, वसु देसाई, मृदुला कर्णी यांचा सहभाग होता. विद्यार्थी सहाय्यक समितीचा आमचा तरुण मित्र गिरीश कुलकर्णी सहली मध्ये अत्यंत महत्त्वाची अनेक कामे करतो. त्यातलं एक म्हणजे आपण बघत असलेले फोटो. मनालीचे रोहिणी गरुड, पूर्वा कदाळे, रानडे पती-पत्नी यांची साथ ही सहल यशस्वी करण्यासाठी वेळोवेळी मिळाली.

'सहल' मग ती शाळेतल्या वयाची असो, ऐन उमेदीतली असो, वा ज्येष्ठ वयातली असो सर्वानाच हवी हवीशी वाटते. याची प्रत्येकाची कारणं वेगवेगळी असू शकतात. पण सहलीचा प्रवास करताना सारे प्रवासी वहानाचा वेग, भोजन, गंमत जंमत, इतकेच काय मनःस्थितीने सुद्धा एकाच पातळीवर असतात. आपण सारे एकसारखे आहोत, एकाच गतीमध्ये आहोत या कल्पनेने मनामध्ये आनंदी भावना निर्माण होते, नव्हे ती कित्येक पटीने द्विगुणीत होवून वेगळ्या पातळीवरची 'अनुभूती' मिळते जी ना मोजता येते, ना सांगता येते. फक्त आणि फक्त अनुभवता येते. याला 'सहगती स्पंदन' किंवा 'सहस्पंदन' म्हणतात. पार्किन्सन्स या व्याधीबरोबर मुकाबला करताना अशा 'सहस्पंदनाचे' छोटे छोटे क्षण औषधांपेक्षा मोठं काम करतात. चला तर शोधत राहू या या सहगती स्पंदनाचे क्षण आपल्या मित्रमंडळाच्या उपक्रमांतून आणि विसरून जाऊ सारे .....