



पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

स्मरणिका
२०२६

जागतिक पार्किन्सन्स दिवस
११ एप्रिल



गोवा - डॉ. विनय रायकर आणि गोव्याचे सुप्रसिद्ध चित्रकार सुबोध केरकर यांच्यासमवेत कलादालनात



मेमरी टेस्टिंग च्या उपक्रमात मार्गदर्शन करताना, डिमेन्शिया आणि अल्झायमर्स सपोर्ट ग्रुपच्या डॉ. मंगलाताई जोगळेकर



मेमरी टेस्टिंग कार्यशाळेतील ग्रुप Activity



स्मरणवृद्धी साठी विविध खेळात सहभागी झालेले शुभंकर - शुभार्थी



Fall Risk Assessment शिबीरामध्ये अमेय देसाईद्वारे विकसित software च्या चाचणी प्रसंगी शुभार्थी व स्वयंसेवक.



लाईफस्पार्क टेक्नोलॉजीज चे स्वयंसेवक शुभार्थीची निरीक्षणे घेताना.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

<p>❖ संस्थापक ❖</p> <p>कै. मधुसूदन चिंतामण शेंडे कै. शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन</p>	<p>❖ कार्यकारिणी ❖</p> <p>श्यामला शेंडे, अध्यक्ष ९८५०४०१८४६ डॉ. शोभना तीर्थळी, उपाध्यक्ष ९६५७७८४१९८ मृदुला कर्णी, कार्यवाह ९४२१०१८४९० वसुमती देसाई, खजिनदार ९८६००६७८०८ विजयलक्ष्मी रेवणकर, सदस्य ९८५०८४९५२९ सविता ढमढेरे, सदस्य ९३७१०००४३८ अंजली महाजन, सदस्य ९८२२९६४२८२ डॉ. अमित करकरे, सदस्य ९८२२२५२५३३</p>
<p>❖ प्रकाशक ❖</p> <p>पार्किन्सन्स मित्रमंडळ</p> <p>सर्व हक्क पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे आधीन.</p>	<p>❖ पत्रव्यवहाराचा व संपर्काचा पत्ता ❖</p> <p>पार्किन्सन्स मित्रमंडळ</p> <p>१३१४/१, सदाशिव पेठ, सुकृत बिल्डींग, भरत नाट्य मंदिरासमोर पुणे ४११०३०. फोन नं. ९९६०४७१३१४ ९४२१०१८४९०, ९८५०८४९५२९ रजिस्ट्रेशन नंबर : E - ७९४५/पुणे</p> <p>website : www.parkinsonsmitra.org</p>
<p>❖ संपादक मंडळ ❖</p> <p>डॉ. शोभना तीर्थळी विजयलक्ष्मी रेवणकर मृदुला कर्णी</p> <p>संपादन सहाय्य बकुल गोखले</p>	
<p>❖ मुद्रक ❖</p> <p>प्रिंट पार्टनर्स 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	पा नं.
१	संपादकीय	विजयलक्ष्मी रेवणकर	३
२	पार्किन्सन्स मित्रमंडळ वार्ता (एप्रिल २०२५ ते मार्च २०२६)	मृदुला कर्णी	५
३	एप्रिल २०२५ ते मार्च २०२६ पर्यंतच्या On-Line मासिक सभांचा आढावा.	डॉ. शोभना तीर्थळी	६
४	‘भेटू आनंदे’ ऑनलाइन मासिक सभा. (२०२५-२६)	बकुल गोखले	८
५	‘जागर नवरात्रीचा’ नवरात्री निमित्त नऊ दिवसांची व्हॉट्सअप लेखमाला	बकुल गोखले	१०
६	प्रत्यक्ष सभा	बकुल गोखले	१३
७	तो आला... आम्ही जिंकलो	विजयलक्ष्मी रेवणकर	१५
८	पार्किन्सन्स आणि आरोग्य	डॉ. अविनाश भोंडवे	१९
९	पर्पल फेस्टिव्हल (Behind the curtain)	विजयलक्ष्मी रेवणकर	२३
१०	गोवा पर्पल फेस्टिवल - मान्यवरांच्या भेटी	वसुमती देसाई	२५
११	गोवा पर्पल फेस्टिव्हल मधील रुग्णोपयोगी साहित्याचे स्टॉल्स	अंजली महाजन	२७
१२	गोवा पर्पल फेस्टिव्हल स्टॉल - दिव्यागांच्या भेटी	सविता ढमढेरे	२९
१३	गोवा पर्पल फेस्टिव्हलचे फलित	मृदुला कर्णी	३०
१४	‘स्व-छंदा’ ची किमया	अंजली वि. भिडे	३२
१५	मित्रमंडळाशी मैत्री	डॉ. अतुल ठाकुर	३४
१६	पार्किन्सन्स आणि नैराश्य	डॉ. शोभना तीर्थळी	३५
१७	पार्किन्सन्स मित्रमंडळ संमेलन	गौरी पटवर्धन	३७
१८	कळतंय.ते वळवायचं कसं?	डॉ. अमित करकरे	३८
१९	कुटुंब आणि पार्किन्सन्स	स्मिता खेडकर	४०
२०	ऋणानुबंधाच्या गाठी....!	बकुल गोखले	४१
२१	आमची वार्षिक सहल	माया हाते	४३
२२	औद्योगिकीकरण आणि पी डी	डॉ. क्षमा वळसंगकर	४५
२३	पार्किन्सन्स मित्रमंडळ संमेलन	राजीव संत	४८
२४	शब्द	अल्पना जोशी	४९
२५	अंधारासही पळवून लावण्या	सौ. छाया फडणीस	४९
२६	सुख दुःखाचे अनुभव	रत्नाकर मोघे	५०
२७	अचपळ मन माझे न आवरे आवरिता	उमेश सलगर	५१
२८	जरा गंमत अतार्किक जाहिराती आणि ग्राहकांना मूर्ख बनवणारी उत्पादने	किरण सरदेशपांडे	५२
२९	वृद्धांचं घरकुल - २	मनिषा लिमये	५३
३०	चमत्कार होत नसतो, करावा लागतो	मिलिंद जोशी	५५
३१	असा थांबतोस काय ?	मिलिंद जोशी	५६
३२	‘अथश्री’ - एक सुखद अनुभूती !	मीनल दशपुत्र	५७
३३	पार्किन्सन्स मित्रमंडळाबद्दल थोडेसे बोलू काही	माया हाते	५९
३४	पार्किन्सन्स रिहॅब :	डॉ. पूनम गांधी	६०
३५	स्व-मदत गट, आठवणीतील शुभार्थी - काही नोंदी	डॉ. अविनाश बिनीवाले	६३
३६	Ray of Hope	शेख बर्वे	६५
३७	अधिकाशी सामना	सविता बोर्डे	६६
३८	पोषक आहार व शिस्तीची ताकद	नेहा वेलेंकर	६७
३९	आमचे स्फूर्तीस्थान - रामचंद्र करमरकर	डॉ. शोथना तीर्थळी	७०

२०२६ च्या जागतिक पार्किन्सन्स दिनाच्या दिवशी आज सोळावी स्मरणिका दरवर्षी प्रमाणे सादर करण्यात आम्हा सर्वांना अतिशय आनंद होत आहे. आपले शुभार्थी व शुभंकर आमच्या विनंतीला मान देऊन भरभरून प्रतिसाद देतात. त्यातून मिळणारा आनंद आमच्या या स्मरणिकेच्या कामात नवीन अनुभव देऊन आम्हाला समृद्ध करतो. प्रत्येक स्मरणिकेतील त्या वर्षीच्या वार्ता, on-line मासिक सभांचा आढावा, भेटू-आनंदेच्या मासिक सभा, जागर नवरात्रीचा व प्रत्यक्ष सभा या सदरांमधून मंडळाची प्रगती आपल्या सर्वांच्या लक्षात येते आणि आपसूकच या कार्यक्रमांचा अभिमान वाटतो. पार्किन्सन्स ला समजून घेण्यात, पार्किन्सन्सच्या समस्यांवर उपाय शोधण्यासाठी ही स्मरणिका खूप उपयोगी पडते. काही शुभंकर-शुभार्थींना आपल्यातील सुप्त लेखनकला व्यक्त करता येतात. यातून स्व-मदत गटाचे उद्दिष्ट (शुभार्थींच्या आयुष्याची गुणवत्ता उंचावणे) साध्य होते.

२०२५ साली मंडळाच्या वार्षिक कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे योग शिक्षक सौरभ बोथरा होते. त्यांच्या पर्यंत पोहोचून, आमंत्रित करून, त्यांचा अगदी मन मुराद हसवून, भरपूर डोपामिन तयार करून देण्याचा कार्यक्रम यशस्वीरित्या पार पडल्याचा सारा वृतांत विजयलक्ष्मी रेवणकर यांच्या लेखात आला आहे.

डॉ. भोंडवे यांनी, पार्किन्सन्स आजाराचा सर्वांगण आढावा घेऊन त्यासह जीवन जगताना आपली जीवनशैली, आहार, व्यायाम, यांच्या सोबत झोप व विश्रांतीचे व्यवस्थापन, घरातील इतर मंडळी व शुभंकर यांनी शुभार्थींशी कसे वागायला हवे, घरात शुभंकराने वापरण्यासाठी ठेवलेली साधने किती काळजीने ठेवायला व हाताळायला हवीत या वर मोलाची माहिती देणारा लेख लिहिला आहे. डॉ. अविनाश भोंडवेंचा हा लेख वाचलाच पाहिजे असा आहे. REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) व मेडीटेशनचे डॉ. अमित करकरे यांनी 'कोर मेडीटेशन' या विषयावर, त्याचा सविस्तर अर्थ सांगून REBT सेशन्स कसे घेतले जातात, कोण कोणत्या गोष्टींसाठी त्याचा उपयोग होतो त्या बदल ते म्हणतात 'ही विकसित होत असलेली विवेकी मार्गदर्शित ध्यान-प्रक्रिया आहे, कळतंय आणि वळतंय यांच्यामध्ये एक पूल बांधण्यासाठी.' डॉ. क्षमा वळसंगकर यांच्या 'पार्किन्सन्स वर बोलू काही' या पुस्तकातील 'औद्योगीकरण आणि P.D' या विषयी अभ्यास करून लिहिलेले एक प्रकरण त्यांच्या परवानगीने या स्मरणिकेत घेतले आहे. डॉ. पूनम गांधी यांनी अत्यंत मौलिक अशा चार सूचनांचा लेख दिला आहे, ज्यातून हालचालींचा सराव न चुकता कसा करावा आणि कोणते कोणते खेळ खेळता येतील, प्रवास करणे न टाळता तो काय काय लक्षात ठेऊन जागरूकतेने करून त्याचा आनंद लुटावा, उन्हाळ्यात उष्णतेपासून होणाऱ्या थकव्यातून कोणते उपाय करून जिद्दीने आपण सक्रीय रहावे व पार्किन्सन्समध्ये उपवास कसा करावा का या बदल अतिशय उपयुक्त सूचना त्यांनी सोप्या भाषेत लिहिल्या आहे. शुभंकर अंजलीताई भिडे यांच्या 'स्व-छंदातून' या लेखातून, अंजलीताईंच्या संगीताची आवड आणि समान आवडी असणारे त्यांचे स्नेही यांनी केलेल्या सांगीतिक कार्यक्रमाचा सफरनामा सांगितला आहे.

आपली वेबसाईट व सोशल मिडीया हाताळणारे डॉ. अतुल ठाकूर यांनी आपल्या लेखात म्हटले आहे की आपले मंडळ 'दिल्याने वाढत जाणार धन' आहे. या एका वाक्यात त्यांच्या भावना समजतात. गोव्यातील 'अंतरराष्ट्रीय पर्पल फेस्टिव्हल' मध्ये भाग घेऊन, गोव्यामध्ये पार्किन्सन्स आजाराबद्दल जनजागृती करणे आपल्या मंडळाचा ध्यास होता. त्याच्या पूर्व तयारी पासून, त्याची पूर्तता होईपर्यंतचे अनुभव मृदुला कर्णी, वसुमती देसाई, विजयलक्ष्मी रेवणकर, सविता ढमढेरे व अंजली महाजन यांनी आपापल्या लेखांमधून सविस्तरपणे मांडले आहेत.

शोभनाताई यांनी 'पार्किन्सन्स व नैराश्य' या लेखात, स्वानुभवावरून नैराश्य कसे येऊ शकते आणि परिणामी शुभार्थी व शुभंकर दोघांनाही कसे हैराण करून टाकते, पण वेगवेगळ्या मार्गाने उपाय शोधून त्यातून बाहेर पडणे कसे शक्य आहे हे सूचित केले आहे. 'नैराश्याकडे दुर्लक्ष करू नका आणि घाबरूनही जाऊ नका' असे त्या म्हणतात. गौरी पटवर्धन आपल्या लेखात अत्यंत प्रेमाने मंडळाच्या कामाबद्दल व सौरभ बोथरांच्या विचारांबद्दल व्यक्त झाल्या आहेत. राजीव संत यांनी आपल्या आईच्या 'भेटू आनंदे' या

कार्यक्रमांबद्दल लिहिताना आईच्या हृद्य आठवणींचा ठेवा आपल्या लेखातून मांडला आहे शिवाय एका हृदयस्पर्शी कवितेतून तो व्यक्त केला आहे.

गेल्या वर्षी मनिषा लिमये यांनी 'वृद्धांचे घरकुल' या शीर्षकाचा लेख लिहून आपण आपल्या विहीणबाईंबरोबर कसे आनंदाने राहतो हे सांगितले होते. या वेळी भाग २ मध्ये त्या राहण्या मागचे गुपीत त्यांनी छान उलगडून सांगितले आहे. आपल्या मंडळात नव्याने आलेली बकुल गोखले जिने आमच्या ऑफिस मध्ये जान आणली आहे, तिने आपल्या भावना हळुवारपणे मांडून आपण या मंडळाच्या विश्वात कसे एकरूप होऊ शकलो हे अतिशय प्रेमाने उलगडले आहे. माया हाते आपल्या लेखांमधून मंडळाविषयी असलेली आपुलकीची भावना व सहल याबद्दल भरभरून व्यक्त झाल्या आहेत.

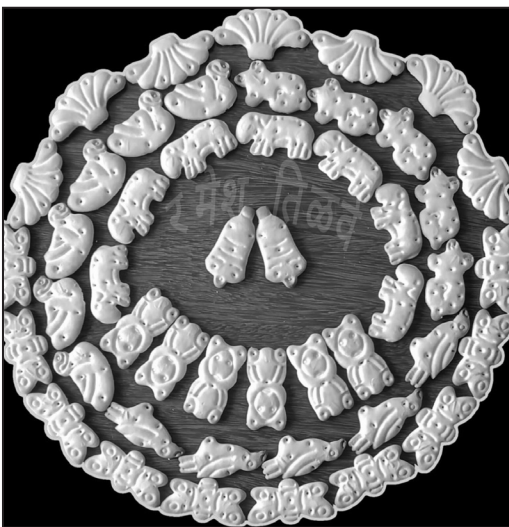
पार्किन्सन्स विरुद्ध सदैव लढा देत, कधी कधी नैराश्याच्या सावलीत जाता जाता स्वतःला त्यातून यशस्वीरित्या बाहेर खेचून काढणारे मिलिंद जोशी यांच्या कविता मनाला चटके लावत आशावादाची चादर पांघरतात. अनिल जोगळेकरांची कविता पार्किन्सन्सला परतून लावण्यात कुणाकुणाचा, कशाकशाचा वाटा आहे हे अगदी हलक्या-फुलक्या शब्दात सांगते. छाया फडणीस, आपल्या भावनांना शब्दरूप देऊन नकारात्मकतेवर विजय मिळविण्याचा दृढ विश्वास आपल्या कवितांमधून व्यक्त करतात. तीनही कवींनी प्रतिकूल परिस्थितीला आव्हान देत आपण कसे सकारात्मक आहोत हे हिमतीने दाखवून दिले आहे याचे खूप अप्रूप वाटले. किरण सरदेशपांडेची कविता आणि अतार्किक जाहीरातींची मजा वाचताना मौज वाटते. उमेश सलगर 'अचपळ मनाची' आंदोलने टिपतात.

मृदुला कर्णी यांची मैत्रीण स्मिता खेडकर यांना आपले कार्यक्रम पाहून त्यांची एक पार्किन्सन्स झालेली मैत्रीण आठवली. जीवनात बरेच धक्के खाऊन सावरलेल्या तिला पार्किन्सन्सने गाठलं. पण, हार न मानण्याची तिची जिद्द व घरच्यांच्या मदतीने ती आज किती आनंदी जीवन जगत आहे हे लिहून आपल्या शुभार्थीसमोर एक सकारात्मक उदाहरण ठेवले आहे. अशीच सकारात्मकता आपल्याला सविता बोर्डेच्या प्लस बरोबर च्या लढ्यातून जाणवते. शेखर बर्वेनी दाखविलेला आशेचा किरण, डॉ. नेहा वेलेंकरने तिचे वडील गजानन बांदोडकर यांच्या आहाराबद्दलची माहिती सर्व शुभार्थींनी नोंद घ्यावी अशीच आहे. मीनल दशपुत्र यांनी 'अथश्री' तील आपले अनुभव सांगून त्याची उपयुक्तता किती आणि कशी आहे हे तेथील सोयीसकट सविस्तरपणे विषद केले आहे. स्व. रामचंद्र करमरकर आणि स्व. डॉ. सतीश वळसंगकर यांचे स्मरण स्मरणिकेत असणे आमच्यासाठी महत्वाचे होते.

संपादाकीय मंडळ सर्व लेखक, कवी, सुंदर फोटो काढून निवड करून देणारी दीपा होनप, अक्षर जुळणी करून नेहमी प्रमाणे अत्यंत विनयशीलपणे मुद्रण करणारे प्रिंट पार्टनरचे विनय दीक्षित, सर्व देणगीदार माय-बाप व सर्व हितचिंतकांचे आम्ही ऋणी आहोत. यांच्या हातभारा शिवाय ही स्मरणिका प्रकाशित होणे शक्य नव्हते.

विजयलक्ष्मी रेवणकर

९८५०८४९५२९



पार्किन्सन्स मित्रमंडळ वार्ता (एप्रिल २०२५ ते मार्च २०२६)

डॉ. शोभना तीर्थळी (शुभंकर)
मृदुला कर्णी (शुभंकर)

१) गोवा पर्यटन फेस्टिव्हल -

(दि. ९ आक्टोबर ते १२ आक्टोबर २०२५)

गोवा येथे पर्यटन फेस्टिव्हल साठी यावर्षी आपल्या पार्किन्सन्स मित्रमंडळास सहभागी होता आले. आपल्याला फेस्टिव्हलमध्ये चार दिवसांसाठी एक स्टॉल मिळाला होता. जिथे मंडळ पार्किन्सन्स शुभार्थींसाठी जे उपक्रम करते त्याचे सादरीकरण मान्यवर, दिव्यांग व्यक्ती, शुभार्थी, माध्यम प्रतिनिधी आणि इतर अभ्यागतांसमोर करण्याची संधी मिळाली. याबद्दल सविस्तर लेख याच स्मरणिकेत वाचायला मिळतील. सदर गोवा पर्यटन फेस्टिव्हलमध्ये मंडळाच्या कार्यकारिणीच्या पाच सदस्या, आशा रेवणकर, वसुमती देसाई, सविता ढमढेरे, अंजली महाजन, मृदुला कर्णी सहभागी झाल्या होत्या.

२) अंजलीताई भिडे - 'आठवणीतील शुभार्थी' चे अभिवाचन

- डॉ. शोभनाताई तीर्थळी लिखित 'आठवणीतील शुभार्थी' या पुस्तकाचे ऑडीओ रूपांतर केले तर शुभार्थीच नव्हे तर सर्वांनाच ऐकणे सोपे जाईल असे अंजलीताईना वाटले आणि ते त्यांनी प्रत्यक्षात आणले सुद्धा. अंजलीताईची स्पष्ट, खणखणीत वाणी आणि वाचनाची समज यामुळे हे क्रमशः वाचन सर्वांना भावले.

३) प्रा. डॉ. अविनाश बिनीवाले - आपले शुभार्थी बिनीवाले सरांच्या 'जय कैलास' या कादंबरीची नवी आवृत्ती आणि 'जर्मन शिका' या पुस्तकांची सातवी आवृत्ती प्रकाशित.

४) 'सेतू' या फेडरेशन च्या सभेमध्ये सहभाग - पुण्यात कार्यरत असणाऱ्या स्वमदत गटांना एकत्र आणून त्यांच्यामध्ये समन्वय असावा यासाठी 'सेतू' या गटाचे गठन झाले. दि. १२ आक्टोबर २०२५ रोजी निवारा केंद्रात झालेल्या या सभेमध्ये डॉ. शोभनाताई आणि बकुल गोखले आपल्या मंडळाच्या प्रतिनिधी म्हणून उपस्थित होत्या.

५) संशोधनात सहभाग - पार्किन्सन्स व्याधी सुसह्य करण्यासाठी अनेक विद्याशाखांचे विद्यार्थी प्रयत्नशील असतात. संशोधनासाठी अनेक शुभार्थींशी एकाच वेळेस संपर्क करणे आपल्या मंडळाच्या माध्यमातून त्यांना शक्य होते, यासाठी आपले शुभार्थी आणि मंडळ त्यांना सहकार्य करते. यावर्षी, अमेय देसाई, आय.आय.टी मुंबई. आणि लाईफस्फार्क या स्टार्ट अप कंपनीची टीम, संपदा दिवाकर आणि ग्रुप (मॉडर्न कॉलेज, गणेश खिंड) नुपूर

करकरे आणि ग्रुप, (सी.ओ.ई.पी.) डॉ. तृप्ती सिदापूर-जोशी, (फिजिओथेरपी कॉलेज, तळेगाव) प्रिया घाटे, शिराळा इंजिनियरींग कॉलेज, सांगली) इत्यादी लोकांनी त्यांच्या संशोधन प्रकल्पासाठी आपल्या शुभार्थींचे सहकार्य घेतले.

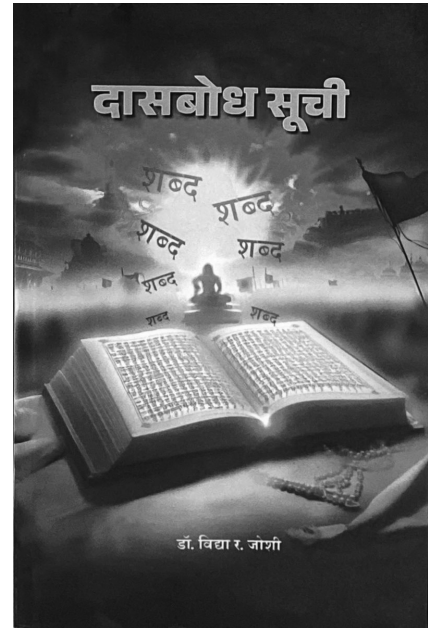
६) डॉ. अतुल ठाकूर - अतुलदादा गेल्या वर्षापासून 'आनंद तरंग' या उपक्रमांतर्गत शुभार्थी - शुभंकरांच्या मुलाखतीचे व्हीडिओ आपल्या मंडळाच्या यू ट्यूब चॅनेलवर प्रसारित करत आहेत. गतवर्षीच्या स्मरणिकेत त्यांनी याबाबतची भूमिका स्पष्ट केलेली आठवत असेलच. याही वर्षी तो उपक्रम चालू असून त्यात गौरी इनामदार, मृदुला कर्णी, यांच्या मुलाखती सादर झाल्या.

७) अंजली महाजन - अनेक दिवाळी अंकात कथा, कविता, प्रकाशित. काव्यवाचन कार्यक्रमात सहभाग. याही वर्षी त्यांना पुरस्कार प्राप्त झाले.

८) विजयलक्ष्मी रेवणकर - वृद्ध मित्र अकादमी, ताडीवाला रोड येथे पार्किन्सन्स व्याधी बाबत माहिती देण्यासाठी आमंत्रित.

९) मृदुला कर्णी - रोटरी क्लब पुणे मिडटाऊन तर्फे तीन शाळांमध्ये पर्यावरण विषयक भाषणांसाठी आमंत्रित.

१०) डॉ. विद्या जोशी (शुभंकर) यांचे नवे पुस्तक दासबोध सूची प्रकाशित.



एप्रिल २०२५ ते मार्च २०२६ पर्यंतच्या On-Line मासिक सभांचा आढावा.

दिनांक	वक्त्याचे नाव	भाषणाचा विषय आणि टिपणी
१३ मे २०२५	डॉ. मंगला जोगळेकर	‘विस्मरण - समस्या आणि उपाय’ या विषयावर डॉ. मंगला जोगळेकर यांचे व्याख्यान झाले. ‘विस्मरण’ म्हणजे काय? त्याचे प्रकार, त्यातील उपाययोजना याचे मार्गदर्शन त्यांनी केले. त्याचप्रमाणे शुभार्थीबरोबरच शुभकरांनीही याबाबत स्वतःची काळजी कशी घ्यावी यावरही मार्गदर्शन केले. सूत्रसंचालन वसुंधरा केळकर यांनी केले.
१० जून २०२५	पूर्वा जोशी	‘पर्यावरण’ म्हणजे काय? त्याचे आपल्या जीवनातील महत्त्व, आपले सण व पर्यावरण, त्याचा आपल्या आरोग्याशी कसा जवळचा संबंध आहे या साऱ्याची माहिती पूर्वा जोशी यांनी PPT च्या माध्यमातून वेगवेगळी चित्रे, फोटो, माहिती दाखवत करून दिली. अनेक चुकीच्या घडणाऱ्या गोष्टींची जाणीव करून देत नवीन विचार सर्वांच्याच मनांत रुजवले. ‘रानातून पानात कसे येईल, आणि ते कोणी व का आणायचे?’ या सगळ्यासाठी आपण काय केले पाहिजे याचेही मार्गदर्शन त्यांनी केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. अमित करकरे तर समारोप सीमा सरदेशपांडे यांनी केला.
०८ जुलै २०२५	डॉ. अमोल तळवलीकर	‘पार्किन्सन्स पेशंटमधील मूत्र समस्या’ या विषयावर मार्गदर्शन करण्यासाठी डॉ. अमोल तळवलीकर यांना आमंत्रित केले होते. गेली २५ वर्षे ते पुण्यातील विविध नामांकित हॉस्पिटलमध्ये सेवा देत असून औंध येथे त्यांचा खाजगी दवाखाना आहे. डॉक्टरांनी पार्किन्सन्सग्रस्त स्त्री-पुरुष दोन्ही पेशंटचे प्रश्न लक्षात घेऊन त्यांना मार्गदर्शन केले. यात प्रामुख्याने शुभार्थीनी पाणी कधी प्यावे, किती प्यावे, त्यांना होणाऱ्या त्रासांची करणे काय असू शकतात व ते कमी होण्यासाठी दैनंदिन व्यवहारात काय बदल करायला हवेत, याबद्दलचे सर्वसमावेशक मार्गदर्शन केले. या प्रश्नोत्तररूपी कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. अविनाश धर्माधिकारी यांनी केले.
१६ ऑगस्ट २०२५	डॉ. मनीषा खरे	डॉ. मनीषा खरे या M.D. होमिओपॅथ असून पार्किन्सन्स रुग्णांसाठी योग्य पोषण आणि आहार पद्धतीवर मार्गदर्शन करण्यासाठी त्यांना आमंत्रित केले होते. खाण्याची पौष्टिकता वाढवताना त्यातील आनंद कसा टिकवता येईल तसेच, प्रथिने, तंतुमय पदार्थ, स्निग्ध पदार्थ याबरोबरच इतर जीवनसत्त्वे व मायक्रो न्युट्रीयंट्स आपल्या आरोग्यासाठी कशी आवश्यक आहेत व ती कशी काम करतात याबद्दल माहिती दिली. सकस पद्धतीने आहार घेतला तर शुभार्थींच्या औषधांची परिणामकारकता देखील वाढविता येईल, बद्धकोष्ठता कशी कमी करता येईल हे देखील सांगितले. औषधे व आहाराबरोबरच व्यायामाचे महत्त्वही त्यांनी विषद केले. सूत्रसंचालन विजयलक्ष्मी रेवणकर यांनी केले.

<p>०६ ऑक्टोबर २०२५</p>	<p>डॉ. मंगला जोगळेकर</p>	<p>डॉ. मंगला जोगळेकर यांनी 'विस्मरण - समस्या आणि कारणे' या व्याख्यानानंतर शुभार्थींची 'मेमरी टेस्ट' घेतली होती. त्या टेस्टिंगचा उद्देश, त्याचे रिझल्ट्स, त्यात आपण कशी सुधारणा करू शकतो. आयुष्य एकसुरी होऊ न देणे हे कसे आपल्या हातात असते व त्यासाठी छोट्या छोट्या activities सांगितल्या. त्याच्या जोडीला हास्य क्लब, डान्स क्लास ची जोड दिली तर आपला मेंदू अधिक कार्यक्षम रहातो असेही त्या म्हणाल्या. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. शोभना तीर्थळी यांनी केले.</p>
<p>०१ जानेवारी २०२६</p>	<p>डॉ. मुदस्सर खराडी</p>	<p>डॉ. मुदस्सर खराडी हे न्युरोफिजिशियन असून पुण्यातील नामांकित हॉस्पिटल तसेच टिळक रोडवरील स्वतःच्या खाजगी क्लिनिकमध्ये सेवा देतात. पेशंटचा अतिशय सहृदयतेने विचार करणारा, त्यांचे म्हणणे न कंटाळता मनापासून ऐकून घेऊन अचूक निदान व उपाययोजना करणारा डॉक्टर अशी त्यांची ख्याती आहे, त्यांनी पार्किन्सन्स पेशंटला पार्किन्सन्सचे व्यवस्थापन, सिंड्रोपा रिकाम्यापोटी घेण्याचे महत्त्व, गोळीच्या डोस नियोजन यावर भर दिला. व्याख्यानात केवळ शारीरिक नाही तर नैराश्य, निद्रानाश अशा समस्यांवरही त्यांनी मार्गदर्शन केले. आहार, व्यायाम, आणि पाण्याचे योग्य प्रमाण याद्वारे शुभार्थींचे दैनंदिन जीवन सुसह्य होऊ शकते हा विश्वास त्यांनी दिला. तज्ज्ञांचा सल्ला व शुभार्थींचा सक्रीय सहभाग हाच यातील मुख्य आधार असल्याचे त्यांनी सांगितले. सूत्रसंचालन गौरी इनामदार यांनी केले.</p>
<p>१० मार्च २०२६</p>	<p>डॉ. रश्मी कुलकर्णी आणि सुजाता गोखले</p>	<p>गेले काही वर्षे आपण Gut Health आणि फक्त Parkinson's Disease नव्हे तर एकूणच मानवी आरोग्य यांच्या सहसंबंधाविषयी चर्चा करत आहोत. हा एक संशोधन चालू असलेला Approach वैद्यकीय जगात रूजू पहात आहे. सध्या या क्षेत्रात, ARNA Genext Solutions , ही कंपनी कार्यरत आहे, ज्याची धुरा सांभाळत आहेत दोघी मराठी भगिनी डॉ.रश्मी कुलकर्णी आणि सुजाता गोखले. ARNA Genext Solutions, या त्यांच्या कंपनीमार्फत आतड्यांतील Microbime ची तपासणी करता येते. आणि Probiotic approach वापरून व्यक्तीच्या Gut Microbime मध्ये सुधारणा करता येते, ज्यामुळे, एकूणच आरोग्यामध्ये लक्षणीय सुधारणा होते. याबाबत त्या दोघी बोलल्या.</p>

**डॉ. शोभना तीर्थळी
बकुल गोखले**

‘भेटू आनंदे’ ऑनलाइन मासिक सभा. (२०२५-२६)

तारीख	वक्त्याचे नाव	विषय आणि टिप्पणी
२७ मे २०२५	रमेश तिळवे (शुभंकर)	तिळवे याच्या व्यक्तिमत्त्वाचे विविध पैलू आणि त्यांनी शुभंकर म्हणून पत्नी आरतीची केलेली सेवा, त्यांच्यातील bonding, या आजाराला तोंड देताना आलेल्या अडचणी, त्यावर मत करण्यासाठी केलेल्या नाविन्यपूर्ण प्रयोग, काळजी कशाप्रकारे घेतली तसेच, रमेश तिळवे स्वतः हरहुन्नरी व्यक्तिमत्व आहे. त्यामुळे हे सर्व सांभाळत, अतिशय संयमाने, शांतपणे शुभंकराची भूमिका पार पडताना आपल्या आवडी निवडी कशा जपल्या? याबद्दल त्यांनी या गप्पांमधून खूप छान मार्गदर्शन केले. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. शोभना तीर्थळी यांनी केले.
२४ जून २०२५	श्रीमती. विमल संत (शुभार्थी)	९६ वर्षांच्या निवृत्त माध्यमिक शाळेच्या शिक्षिका विमलताई संत यांच्याशी या कार्यक्रमांमधून संवाद साधला. ३० वर्षे पार्किन्सन्स असूनदेखील अत्यंत शिस्तबद्ध जीवनशैली, निगुतीने संसार आणि संस्कारांचे महत्त्व पटवून देत चार पिढ्या आजच्या काळातही गुण्यागोविंदाने कशा एकत्र नंदू शकतात याचे जिवंत उदाहरण त्यांनी समोर ठेवले. मुलगी डॉ. मनिषा खरे, स्नुषा नीला संत, मुलगा राजीव संत यांनी देखील या संवादामध्ये सक्रीय सहभाग घेतला. पार्किन्सन्ससारख्या व्याधीचा बाऊ करत न बसता अतिशय शिस्तबद्ध, जिथे इतरांच्या मदतीची गरज आहे तिथे ती आनंदाने स्वीकारत नातसुनांबरोबर देखील तितकेच जिद्दाळ्याचे नाते निर्माण करून आनंदाने जीवन जगण्याचा त्यांचा प्रवास बघता आपोआप हात जोडले जातात. या कार्यक्रमांमध्ये विमलताई आणि परिवाराशी डॉ. शोभना तीर्थळी यांनी संवाद साधला.
२८ ऑक्टोबर २०२५	पंचकन्या - आशा रेवणकर, वसुमती देसाई, मृदुला कर्णी, सविता ढमढेरे, अंजली महाजन	आंतरराष्ट्रीय गोवा पर्पल फेस्टिव्हल मधील अनुभव, मनोगत अशा जरा वेगळ्या धाटणीचा अनुभव कथनाचा हा कार्यक्रम झाला. मुळात पर्पल फेस्टिव्हल म्हणजे काय? त्याचे उद्दिश्य काय? याचे आयोजक कोण असतात? यात पार्किन्सन्स मित्रमंडळ कसे सहभागी झाले? त्यातून पार्किन्सन्स मित्रमंडळाला काय मिळाले? अशी सर्वकष माहिती या कार्यक्रमातून सर्वांपर्यंत पोहोचली. त्यातून या फेस्टिव्हलमध्ये सहभागासाठी किती आधीपासून तयारी चालू होती, कोणकोणत्या पातळीवर घडामोडी चालू होत्या, मग प्रत्यक्ष तिथे जातानाची तयारी, तिथे आयत्यावेळी आलेल्या अडचणीवर केलेली मात, तिथल्या लोकांचे मिळालेले सहकार्य, आपले मंडळ जास्तीतजास्त लोकांपर्यंत पोचावे यासाठी टीव्ही मुलाखत, बाईट्स देण्यासाठी केलेल्या खटपटी, त्या चार दिवसांसाठी घेतलेले अपार कष्ट व ‘हाती घ्याल ते तडीस न्या’ या उक्तीला पूर्णपणे सार्थ ठरविणाऱ्या या पंचकन्यांविषयीचा आदर अजूनच वाढला आणि कडक सॅल्यूट ठोकावासा वाटला तर त्यात नवल ते काहीच नाही.

<p>१८ नोव्हेंबर २०२५</p>	<p>डॉ. संजीवनी केळकर</p>	<p>डॉ. संजीवनी केळकर... सांगोल्यातील पहिल्या महिला डॉक्टर. पुण्यासारख्या सुखसोईनीयुक्त शहरातून सांगोल्यासारख्या दुष्काळी, ग्रामीणभागात जाऊन तिथल्या लोकांसाठी विशेषकरून महिलांसाठी काही करावे हे वाटणे हेच आधी आव्हानात्मक आहे. हे आव्हान स्वीकारून ते यशस्वीपणे पेलणे हे कौतुकास्पद आहे. सांगोला या दुष्काळग्रस्त गावात 'माता बालक उत्कर्ष प्रतिष्ठान' सारख्या संस्थांची निर्मिती करून त्याद्वारे ४० वर्षे अथक प्रयत्न करून कायापालट करणे ही नक्कीच सोपी गोष्ट नाही. यामध्ये आलेल्या अडचणी, त्या पार करताना आलेले अडथळे, ग्रामस्थांनी केलेले सहाय्य याबद्दल माहिती करून घेताना संजीवनीताई मधील वेगळेपण, धडाडी, आत्मविश्वास आणि निस्वार्थी भाव प्रकर्षाने जाणवला. अनेक पुरस्कार विजेत्या संजीवनीताईंशी संवाद साधला डॉ. शोभना तीर्थळी यांनी.</p>
<p>२७ जानेवारी २०२६</p>	<p>अमेय देसाई</p>	<p>IIT पवई येथून शिकलेला इंजिनिअर तरुण आपल्या 'लाईफस्पार्क टेक्नॉलॉजीज' या कंपनीद्वारे पार्किन्सन्स व्याधीच्या अनेक बाबींबद्दल इंजिनिअरिंगच्या दृष्टीकोनातून काही संशोधने करित आहे. या व्याधीच्या लक्षणांची तीव्रता मोजण्याच्या साधनांची निर्मिती त्यांनी केली आहे. यामध्ये पायाला बांधायच्या बेल्टचा समावेश आहे. त्याचप्रमाणे पाथफाईंडर नावाचे एक ॲप त्यांनी विकसित केले आहे त्याच्या सहाय्याने आपल्याला शुभार्थींच्या स्नायूंची ताकद, त्यांचा तोल जाऊन पडण्याची शक्यता, त्यांच्या बोलण्यावर किती परिणाम झाला आहे या बाबींबद्दल माहिती मिळू शकते. या माहितीच्या आधारे ते बदल, व्यायाम काय करावा याची दिशा ठरविणे शक्य होते. याबद्दलची सविस्तर माहिती देणारा हा कार्यक्रम सर्वांनाच खूप उपयोगी ठरला.</p>
<p>२४ फेब्रुवारी २०२६</p>	<p>डॉ. दिलीप यार्दी</p>	<p>पक्षी, निसर्ग यावर भरभरून प्रेम करणाऱ्या डॉ. दिलीप यार्दी यांची मुलाखत ऐकताना त्यांनी slides वरून लोकांसमोर ठेवलेले 'पक्षी जग' त्याचप्रमाणे कीटक, टोळ, उंदीर अशा काहीशा नकोनकोशा जीवांचे आपल्या आयुष्यातील तसेच निसर्ग साखळीतील महत्त्व याबद्दलची बहुमूल्य माहिती, अद्भूत फोटोग्राफी यामुळे सगळ्यांनाच या विषयाची, जगाची नव्याने ओळख झाली. जायकवाडी प्रकल्प अभयारण्य म्हणून घोषित करणे, 'मानद वन्यजीव रक्षक' पदाची जबाबदारी लीलया पेलणाऱ्या दिलीप यार्दी यांची मुलाखत ऐकताना 'सामन्यातील असामान्य व्यक्तिमत्व' अशीच उपमा द्यावीशी वाटते. दीपा होनप यांनी त्यांच्याशी संवाद साधला.</p>

बकुल गोखले

९९६०४७१३१४

‘जागर नवरात्रीचा’ नवरात्री निमित्त नऊ दिवसांची व्हॉट्सअप लेखमाला (२२ सप्टेंबर ते १ ऑक्टोबर २०२५)

(वर्ष पाचवे)

यावर्षी नवरात्रीच्या लेखामालेचा विषय काय? हा दरवर्षीप्रमाणे पडणारा प्रश्न यावर्षीही पडलाच. परंतु, यावर्षी असे ठरले की, आपल्याला ज्या व्यक्तीमुळे प्रेरणा मिळाली किंवा जी व्यक्ती आपल्याला प्रेरणादायी वाटते मग ती अगदी आपल्या दैनंदिन आयुष्यातील सामान्य स्त्री असेल किंवा खूप नामांकित स्त्री असेल कोणीही असली तरी जिचा प्रवास सगळ्यांनाच प्रेरणा देईल अशा स्त्रियांचा सन्मान करू या!

मग काय सगळ्यांची विचारचक्र सुपरफास्ट वेगाने फिरायला लागली आणि त्यातून अगदी भाजी विक्रेत्या लक्ष्मी आजीपासून, बुकर विजेत्या बानू मुस्ताक, हाडाच्या शिक्षिकेपासून सासऱ्यांच्या कलाकृतींचा वारसा जतन करणाऱ्या सासुरवाशिणीपर्यंत, सिंधूताई सपकाळ या आपल्या आईने आखून दिलेल्या वाटेवर तितक्याच कणखरपणे वाटचाल करणाऱ्या ममता सिंधू पासून धर्म, जात याचा कशाचाही अडसर न मानता मराठी भाषेसाठी आपले सारे जीवन समर्पित करणाऱ्या यास्मिन शेख अशा एकेक असामान्य स्त्रियांबद्दलची माहिती एकेकाने पटापट लिहून पाठवली.

यावर्षी मंडळाने अजून एक नवीन प्रयोग केला ज्या शुभार्थींना एवढे वाचणे काही कारणाने शक्य नाही त्यांच्यासाठी याच लेखांचे वाचन करून ते रेकोर्डिंग या लेखाबरोबर त्या त्या दिवशी पोस्ट करायचे असे ठरले. हा प्रयोगही यशस्वीरित्या पार पडला आणि सर्वांनीच याला उत्स्फूर्तपणे दाद दिली.

२०२५ ‘जागर नवरात्रीचा’ लेखमाला.

लेखाचे शीर्षक	लेखक	लेखाचा गोषवारा
आजी ते नाती - वेगळ्या वाटेवर चालताना	स्वरदा (बकुल) गोखले आधार - लोकसत्ता ‘चतुरंग’ मधील हेमाताई होनवाड यांचा लेख	‘घुंघट’ प्रथा असणाऱ्या कुटुंबात जन्म झाला असला तरी निडरपणे धर्म, जात, सामाजिक, आर्थिक तफावत अशी कोणतीही बंधने न पाळता उदात्त, उन्नत विचारासरणीची कास धरत अभ्यासू वृत्तीने आपल्याला आवडणारे, रुचणारे कार्य करणाऱ्या आई, मुलगी आणि दोन नाती यांची ओळख या लेखातून आपल्याला होते.
लक्ष्मी मावशी - ऐंशीला दोन कमी	डॉ. अमित करकरे	आपल्या आजूबाजूला आपण रोज ‘दुर्गे’ची असंख्य रूपे पाहतो. त्यापैकीच एक म्हणजे, लक्ष्मीमावशी ! संसाराचे रहाटगाडगे ओढताना आधी नाईलाज म्हणून, मग तेवढाच घरच्यांना हातभार म्हणून अगदी अशिक्षित स्त्री देखील काही न काही कामधंदा, कष्ट करत असते. अशीच ही मावशी भाजी, फळं, अंडी, काही किरकोळ वस्तू असे विकून आपल्या संसाराला आर्थिक हातभार लावते. या लेखातून विक्री करता करता गिऱ्हाईकांनादेखील बोट तोंडात घालायला लागेल अशी पटापट तोंडी बेरीज - वजाबाकी करणारी, प्रसंगी व्यवहार ज्ञान शिकवणाऱ्या ह्या मावशीची छबी छान डोळ्यासमोर उभी राहते.

<p>बुकर पुरस्कार विजेती 'बानू मुश्ताक'</p>	<p>विजयलक्ष्मी रेवणकर</p>	<p>२०२५ चा कथा संग्रह व दोन्हीसाठी अनुवादासाठीचा मानाचा 'बुकर' आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार कन्नड लेखिका 'बानू मुश्ताक' यांना मिळाला आहे. जागतिक दर्जाच्या पारितोषिकापर्यंत लिखाणाची वाटचाल करणाऱ्या बानूंना मात्र त्यांच्या समाजाने कधीच जवळ केले नाही. तरीदेखील आपल्या समाजाबद्दल मनात अढी न बाळगता स्वतःच्या समाजातील स्त्रियांच्या हक्कांसाठी, स्वातंत्र्यासाठी त्यांनी त्यांचा लढा कूर्मगतीने चालूच ठेवला आहे. अशा असामान्य स्त्रीचा जीवनपट या लेखातून सर्वापुढे आला.</p>
<p>ममता पण झाली अनाथांची माय</p>	<p>अंजली महाजन</p>	<p>पद्मश्री सिंधुताई सपकाळ यांची कन्या ममता सिंधू या भारदस्त पण तितक्याच स्नेहपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाची ओळख आपल्याला या लेखातून होते. साधी राहणी आणि उच्च विचारसरणीच्या सिंधुताईंच्या पावलावर पाऊल ठेवत, कामावर अतोनात निष्ठा असणाऱ्या, कणखर, प्रसन्न, हसतमुख चेहेऱ्याच्या ममताताईंनी आईने घालून दिलेल्या नियमावलीचे तंतोतंत पालन करत त्यांच्याच कामाचा वारसा पुढे चालवणाऱ्या ममताताईंचा प्रवास या लेखातून आपल्या समोर मांडला आहे.</p>
<p>आमच्या उज्वलाताई</p>	<p>डॉ. अतुल ठाकूर</p>	<p>हाडाचा शिक्षक कसा असावा, किंवा कसा असतो याचे वर्णन आपल्याला या लेखात वाचायला मिळते. वर्गात हुशार ते सर्वसामान्य बुद्धिमत्ता अशा सगळ्या प्रकारचे विद्यार्थी असताना आपले शिकवणे हुशार विद्यार्थ्यांला कंटाळावणे न होता सर्वसामान्य बुद्ध्यांकाच्या विद्यार्थ्यांलाही कसे समजेल, त्याला अभ्यासाची गोडी कशी लागेल याचा साधकबाधक विचार करून शिकवण्याची हातोटी असलेल्या, प्रसन्न व्यक्तिमत्त्वाच्या उज्वलाताई आपल्याला या लेखात भेटतात.</p>
<p>'राजस सुकुमार'</p>	<p>मृदुला कर्णी</p>	<p>रायगड जिल्ह्यातील, अलिबाग येथील सासवणे येथे आंतरराष्ट्रीय ख्यातीचे शिल्पकार नानासाहेब करमरकर यांच्या मूळ बंगल्यात 'शिल्पालय' आहे. सासरे थोर शिल्पकार, मुंबईतील घरी त्यांनी बनवलेली २०० हून अधिक शिल्पे, त्यांचे करायचे काय? मग यातूनच या नानासाहेबांच्या मूळ घरी 'शिल्पालय' बनवण्याची कल्पना साकारली. यासाठीचे काळजीपूर्वक नियोजन करून या सासुरवाशिणीने आपल्या घराण्याचा हा वारसा जीवापाड जपला, यामध्ये काय अडचणी आल्या, यामागचा हेतू काय याबरोबरच स्वतः सुनंदाताईंच्या बहुआयामी व्यक्तिमत्त्वाची ओळख आपल्याला या लेखातून होते.</p>

<p>‘ती’ चे जीवनगाणे</p>	<p>अंजली भिडे</p>	<p>आपल्या चार वर्षांच्या लेकीला जन्मजात दोन्ही डोळ्यात मोतीबिंदू आहे, अमेरिकेत आपला मुलगा मॅरिथॉन पळताना बेशुद्ध होऊन पडला, अशा अनेक धक्कादायक प्रसंगांना न डगमगता, धीराने तोंड देत समाजकार्याचे भान ठेवत कॅन्सर पेशंटसाठी आपले केशदान करणाऱ्या, उत्तम रांगोळी काढणाऱ्या, गाणं, लेखन, वाचन, काव्यामध्ये रमणाऱ्या अतिशय हरहुन्नरी, धाडसी अशा साधना राजहंस-टेंभेकर यांची सत्य पण तितकीच चित्तथरारक कहाणी आपल्याला या लेखातून उलगडत जाते.</p>
<p>‘विशेष मुलांची यशोदा’</p>	<p>डॉ. शोभना तीर्थळी</p>	<p>बाळाची चाहूल लागली की सगळ्यांनाच आनंद होतो. पण जेव्हा मुल दिव्यांग आहे याची जाणीव होते तेव्हा सर्वसामान्य माणूस खचून जातो. कारण आपल्या समाजात दिव्यांग मुलांकडे बघण्याचा समाजाचा दृष्टीकोन फार वेगळा असतो. त्यातून ती जर १८ वर्षांपेक्षा जास्त वयाची असतील तर त्यांची जबाबदारी जन्मदात्या आई-बापालाही नकोशी वाटू लागते. ही सत्य परिस्थिती आहे. हीच सत्य परिस्थिती लक्षात घेऊन, स्वतःचे मूल दिव्यांग आहे हे कटूसत्य स्वीकारून आपल्या मुलाबरोबर इतर दिव्यांग मुलांचेही भले व्हावे, त्यांनाही माणुसकीने वागवले गेले पाहिजे ही सहृदयता मनाशी बाळगून अशा मुलांसाठी हक्काचं डे-केअर सेंटर सुरु करून ते यशस्वीपणे, समर्थपणे सांभाळणाऱ्या प्राजक्ता कोळपकर या ‘यशोदे’चा परिचय करून देणारा हा लेख.</p>
<p>‘मूर्तिमंत मराठी प्रेम’</p>	<p>डॉ. अमिता धर्माधिकारी</p>	<p>मातृभाषा मराठी, जन्म गांव नाशिक. श्री. पु. भागवत, वसंत कानेटकर अशांसारख्या दिग्गज लोकांबरोबर काम करताना मराठी ही आपली भाषा आहे आणि आपली भाषा म्हणजे आपला ‘सांस्कृतिक वारसा’, तो आपण जपलाच पाहिजे या कर्तव्याची जाणीव त्यांना झाली. ‘व्याकरण’ नावाच्या कवितेचे गाणे गात गातच त्यांनी आपल्या शतायुषी जीवनाची वाटचाल चालू ठेवली आहे. नाव जरी ‘यास्मिन शेख’ आणि जन्माने ज्यू असल्या तरी मराठी भाषेसाठी आपले सारे जीवन वेचणाऱ्या या विदुषीची ओळख या लेखातून आपल्याला होते.</p>
<p>‘ज्येष्ठांच्या कल्याणार्थ झटणारी धगधगती अग्निशिखा</p>	<p>प्रमोदिनी वडके-कवळे वाचक - उमेश सलगर (शुभार्थी)</p>	<p>सामाजिक बांधिलकीचा कौटुंबिक वारसा, विचारांचा वेगळेपणा, अभ्यासवृत्ती अशा स्वभाव वैशिष्ट्यांनी युक्त असणाऱ्या डॉ. रोहिणी पटवर्धन यांच्या कार्याचा आढावा या लेखात अगदी समग्रपणे घेतला आहे. वृद्धांची वाढती संख्या आणि काळानुरूप बदलणाऱ्या, अतिशय गंभीर स्वरूप धारण करणाऱ्या प्रश्नांवर तोडगा कोणी काढायचा? या विचारांनी पछाडलेल्या, त्यांच्यासाठी वेगळ्या पद्धतीने वृद्धांश्रम चालविणाऱ्या रोहिणीताई म्हणतात ‘आपणच आपल्यासाठी’ हा मंत्र अंगी भिनवा म्हणजे परावलंबित्व कमी होईल.</p>

बकुल गोखले

९९६०४७१३१४

प्रत्यक्ष सभा

१) ५ एप्रिल २०२५ वार्षिक मेळावा : लोकप्रिय, तरूण योगगुरू सौरभ बोथरा आणि कशिश माखीजानी हे वार्षिक कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी होते. याप्रसंगी, डॉ. शोभना तीर्थळी लिखित 'आठवणीतील शुभार्थी', वार्षिक स्मरणिका प्रकाशन झाले. तसेच शुभार्थीच्या कलाकृतींचे प्रदर्शन आणि नृत्याविष्कार सादर झाला. या कार्यक्रमाचा वृत्तांत पृ. क्र. १५ वर वाचावयास मिळेल.

२) २१ सप्टेंबर २०२५ : डॉ. मंगलाताई जोगळेकर यांनी २१ सप्टेंबर रोजी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या सदस्यांसाठी 'मेमरी टेस्टिंग' चे एक सत्र घेतले होते. हे निःशुल्क तत्वावर घेतले गेलेले सत्र शुभार्थी व शुभंकर दोघांसाठी होते. त्यात शुभार्थीच्या वैयक्तिक टेस्ट घेतल्या आणि शुभंकरांची ग्रुप टेस्ट घेतली. टेस्ट मधील प्रश्न मेंदूच्या विविध केंद्रांचे कार्य तपासणारे होते.

सहभागी झालेल्या प्रत्येकाचे 'रिझल्ट्स' मंगलाताईनी त्या त्या सदस्याला online पद्धतीने या सत्राच्या आधी दिले. जेणेकरून या सत्रात रिझल्टबद्दल अधिक माहिती श्रोत्यांना मिळेल.

मुळात विस्मरण म्हणजे काय? त्याचे प्रकार, कोणते प्रकार गंभीर स्वरूप धारण करू शकतात, कोणत्या प्रकाराने घाबरून जाण्याची गरज नाही. अशा टेक्निकल माहितीबरोबरच शुभार्थी इतकेच शुभंकरांनीही आपल्या मेंदूच्या आरोग्याकडे लक्ष दिले पाहिजे असे आवर्जून सांगितले. यासाठी दैनंदिन व्यवहारामधील खूप बारीकसारीक गोष्टींची उदाहरणे देत आपल्या मेंदूचे आरोग्य आपण ओळखायचे कसे व त्यावर उपाय काय? हे देखील सांगितले. हास्य क्लब, डान्स यांची छोटी छोटी प्रात्याक्षिके घेऊन हास्य आणि डान्स यांचे आपल्या आयुष्यातील अनन्य साधारण महत्त्व पटवून दिले.

२) २६ नोव्हेंबर २०२५ : डॉ. मंगलाताई जोगळेकर आणि त्यांच्या टीमने पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या सदस्यांसाठी 'मेमरी टेस्टिंग'चे एक सत्र घेतले होते. त्या टेस्टिंगचा पुढचा भाग म्हणून आम्ही डॉ. मंगलाताईचे ऑनलाईन सेशन ठेवले. 'विस्मरण आणि मेंदूचे आरोग्य' यावर एक उपाय म्हणजे मेंदूचे व्यायाम. मेंदूच्या व्यायामासाठी डॉ.मंगलाताई आणि त्यांच्या टीमने काही गमतीदार पण उपचारात्मक खेळांची निर्मिती केली. ते खेळ निवारा केंद्रातील सेशन मध्ये घेतले.

त्यातील काही पुढील प्रमाणे होते.

● पुढ्याचे चार बाण असे arrange करायचे की ते पाच वाटले

पाहिजेत.

- फुलीगोळा पण जरा वेगळ्या पद्धतीने.
- टोपीला दोरीच्या सहाय्याने पेन बांधून ते पेन जमिनीवरील बाटलीत हात न लावता घालायचे.
- कार्डस् पालथी घालून एक एक कार्ड उघडून योग्य जोड्या लावायच्या.
- वेगवेगळ्या रंगसंगतीचे गोल योग्य गोलात लावायचे.

३) २३ डिसेंबर २०२५ : अतिशय आतुरतेने वाट पहिली जाते अशी पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची वार्षिक सहल यावर्षी सिंहगड पायथ्याशी ओंकार देशपांडे यांच्या 'गप्पांगण कृषी पर्यटन केंद्र' येथे गेली होती. सरोजिनी कुर्तकोटी आणि ज्योत्सना सुभेदार यांनी दिलेल्या चविष्ट नाशत्याचा आस्वाद घेऊन गरमागरम चहा, कॉफीसाठी सगळे 'गप्पांगण' ला पोचले. चहा, कॉफी घेऊन refresh झाल्यावर सगळेजण 'हेरिटेज वॉक' साठी सज्ज झाले. या 'हेरिटेज वॉक' मध्ये करमला, काटे सावरी यासारख्या अनेक देशी, औषधी वनस्पतींबरोबरच बद्दक फुलासारख्या अनोख्या फुलझाडे, वेलींची माहिती घेत सगळेजण रंगून गेले होते. त्यानंतर तेथील जंगलात सापडलेली प्राण्यांची शिंगे, मॉथ, घुबडाची कवटी, पूर्ण सापाची कात यासारख्या अद्भुत गोष्टींची माहिती ऐकण्यात व त्या वस्तूंना हात लावून बघण्यात सगळेजण अगदी 'लहान मूल' बनले होते. प्रत्येकाच्या चेहेऱ्यावर तीच निरागसता, तीच उत्सुकता, तोच आनंद !

त्यानंतर अतिशय सुग्रास, गरमागरम जेवणाचा आस्वाद घेऊन काहीजण झाडांच्या सावलीत, काहीजण हॉलमध्ये वामकुक्षीसाठी गेले तर काहीजणांच्या तिथेच गप्पा रंगल्या. थोड्यावेळाने काही खेळ, नाच, गाणी, काव्य वाचन, fun activities असा मनोरंजनाचा कार्यक्रम झाला. सहलीची आठवण म्हणून छोटीशी भेट बकुलने आकर्षक वेष्टनात पॅक करून, त्याचबरोबर बकुल प्रत्येक शुभार्थीचा फोटो असलेले सुंदर ग्रिटींग त्या त्या व्यक्तीला देऊन चकीत केले. त्यानंतर, चहा आणि 'खेकडा'भजांवर ताव मारण्यासाठी सगळे सज्ज झाले.

सुग्रास जेवण, चहा, खेकडा भजी, हेरिटेज वॉक या सगळ्याच्या आठवणी मनांत साठवून जाता जाता कढीपत्याच्या अनपेक्षित भेटीचा स्वीकार करत प्रत्येकजण प्रसन्न चित्ते 'पुढच्या वर्षीच्या सहलीची वाट

बघत आहोत, तेव्हा भेटू..!' असे सांगत आपापल्या घरी परतला.

४) ७ फेब्रुवारी २०२६ : पार्किन्सन्स मित्रमंडळ आणि लाईफस्पार्क टेक्नोलॉजीज यांच्या संयुक्त विद्यमाने पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या शुभार्थीसाठी विनामूल्य Fall Risk Assessment program घेण्यात आला.

अमेय देसाई या IIT मधून इंजिनिअरींगचे शिक्षण पूर्ण केलेल्या तरुणाच्या लाईफस्पार्क या कंपनीने पार्किन्सन्स पेशंटना शारिरीक हालचाली, चालण्यातील येणाऱ्या अडथळे यांचा बारकाईने विचार करून काही उपकरणे तयार केली आहेत.

या assessment program मध्ये प्रत्येक शुभार्थीच्या पायाला एक बेल्ट बांधून त्यांना चालणे, गोल फिरणे यासारख्या काही

activities करायला सांगण्यात आल्या. त्यातून काही readings घेण्यात आली उदा. कोणत्या स्नायूंची ताकद किती आहे, कोणत्या बाजूला तोल जाऊन पडण्याची शक्यता जास्त आहे वगैरे.

या readings वरून प्रत्येकाचा वेगवेगळा report तयार होत होता. प्रत्येकाला तो report समजावून सांगून कोणत्या प्रकारचे व्यायाम, दिवसातून किती वेळा करायचे ह्या सगळ्यांचे मार्गदर्शन करण्यात आले. प्रत्येकाला जाताना त्यांचे त्यांचे प्रिंटेड रिपोर्ट देण्यात आले. यात एकूण ३१ शुभार्थींनी सहभाग घेतला होता.

मृदुला कर्णी
बकुल गोखले

संवाद, ज्ञान, माहिती आणि मनोरंजन

❖ व्हॉटसअप ग्रुप्स - सर्वांसाठी वापरायला सोपे साधन

❖ PMMP GAPP ❖

सामील होण्यासाठी संपर्क

मयूर श्रोत्रीय - ९८८१०१४०९९ डॉ. 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/UCuB9UAYYEycNI4pwvdRDlhQ/>

यावर जागतिक पार्किन्सन्स मेळावा, मासिक सभा, भेटू आनंदे, आनंद-तरंग सभा यांचे रेकॉर्डिंग पहायला मिळेल.

❖ वेबसाईट ❖

- www.parkinsonsmitra.org <<http://www.parkinsonsmitra.org>>
- वेबसाईटवर आपल्याला पीडीव्हीच्या माहितीचा खजिनाच उपलब्ध आहे तज्ज्ञांचे लेख, तज्ज्ञांच्या भाषणाचे व्हिडिओ इ.

❖ फेसबुक पेज, फेसबुक कम्युनिटी ❖

- पेज - पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

❖ कम्युनिटी - Parkinson's mitramandal ❖

❖ स्मरणिका ❖

parkinsonsmitramandalpune@gmail.com

तो आला...आम्ही जिंकलो

विजयलक्ष्मी रेवणकर
विश्वस्त



जवळ जवळ चार वर्ष मी सौरभ बोथरा यांचे व्यायम करत आहे. माझे पती रमेश यांना पण मी ते व्यायाम करायला लावले. त्यांनी आधी थोडी कुरबुर केली पण नंतर जेव्हा शरीर थोडे सैल वाटू लागले तेव्हा ते खूप आवडीने करू लागले. त्यांचे results पाहून एक वर्षानंतर मला जाणवू लागले की आपल्या पार्किन्सन्सच्या मित्रमंडळीनां या व्यायामाचा खूप फायदा होऊ शकतो. काही जणांना लिंक पाठवून जॉईन व्हायला लावले. त्यांनाही आवडू लागले.

देहातील मोठे, बारीक स्नायूंना कार्यान्वित करणे हा जो प्रकार त्यांच्या व्यायामात आहे तो मला आपल्या पेशंट्स साठी खूप उपयोगी होईल याची खात्री होती. शिवाय प्रत्येक हालचालीबद्दल सांगताना त्यांच्या बोलण्याची ढब, आवाजातील मार्दवता, काळजी, प्रेम सांर काही इतकं प्रेरित करणार असतं की आपण त्या करायलाच हवेत असं वाटतं. त्याच बरोबर आणखी एक सूचना न चुकता असते ती म्हणजे 'मी दहा-वीस वेळा repeat करतो, पण तुम्ही झेपेल तेवढे करा. वीस केले तर परिणाम चांगले मिळतील पण कमी केले तरी काही नुकसान होणार नाही. सरावा नंतर तुम्ही पण दहा-वीस नक्की करा.' या सगळ्यामुळे माझ्या मनात एक विचार घोळू लागला की आपल्या वार्षिक कार्यक्रमाला त्यांना आमंत्रित केलं तर आपले जास्तीत जास्त शुभंकर, शुभार्थी खूप होऊन योग व प्राणायाम आवडीने करू लागतील. या दोन गोष्टी प्रत्येक व्यक्तीने केल्या तर निश्चितपणे आरोग्य चांगले राहते. आपले काही शुभार्थी या गोष्टी न चुकता करतात. पण बरेच जण आळस करतात. त्यांना प्रचोदित करायला सौरभ यांना का आमंत्रित करू नये? हा प्रश्न रंजी घालू लागला. (अगदी वर्षभर!!)

सुरुवात कुठून करायची? आपण त्यांचा class join केला

असला तरी मी त्यांना personally कुठे माहित आहे? त्यांना कसे भेटायचे? त्यांचा फोन नं. कसा मिळवायचा? वगैरे वगैरे प्रश्न आ वासून माझ्याकडे टक लावून बघत होते. माझे पती रमेश नेहमी म्हणायचे पाहिलं पाऊल टाकून तरी बघ उत्तर सापडतं. अरे, पण ते टाकायच कुठे आणि कसं?

तो पर्यंत रोजच्या whatsapp (रोज तिथे एक link येत असते) वर एक प्रश्न येऊ लागला. तो होता या महिन्यात तुमचं उद्दिष्ट काय आहे? (किती दिवस व्यायाम करायचा?) दर महिन्याला माझं उत्तर असायचं, 'सौरभ बोथरांना आमच्या पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या वार्षिक मेळाव्यास अतिथी म्हणून आमंत्रित करणे.' माझ्या उत्तराला प्रतिसाद शून्य! (प्रतिसाद का येईल? उत्तर illogical होत ना?) माझा स्वभाव थोडा संकोची असल्याने चाल ढकल होत राहिली. मी कोण आहे म्हणून ते येण्याचे मान्य करतील असा प्रश्न मनात यायचा ! सात-आठ महिने माझं उत्तर जात होत. मग मीच कंटाळले. एके दिवशी (२३ नव्हेंबर २०२४) मन घट्ट करून माझ्या whatsapp account वर एक मेसेज लिहून टाकला. (चक्क !!) 'मी अमुक अमुक..अमक्या संस्थेसाठी काम करते. अमक्या अमक्या कारणासाठी सौरभ यांना बोलवायचे आहे, त्यांचा नंबर मिळेल का?' नंतर दिवसातून चार पाच वेळा तरी उत्तर आलं का पहायची. आठवडा झाला तरी प्रतिसाद नाही. मनाचा हिऱ्या करून पुन्हा मेसेज पाठवला. अहं ! उत्तर नाही. परत, दर आठवड्याला reminders पाठवत राहिले. आता मात्र राग आला. म्हंटलं हो किंवा नाही म्हणता येत नाही का यांना? आणि गंमत म्हणजे त्यानंतर दोन दिवसात उत्तर आलं. एक नाव आब्रा आणि तिचा फोन नंबर, (सौरभचा नाही) यांच्याशी संपर्क करा म्हणून. रमेश यांची आठवण झाली. म्हंटलं तुम्ही म्हणत होतात ते शंभर टक्के बरोबर होतं. आनंद गगनात मावत नव्हता. त्या नंबर वर whatsapp मेसेज पाठवले. आता वर्षभर सुद्धा वाट पहायची तयारी ठेवली होती. कधी ना कधी उत्तर येणार अशी खात्री वाटत होती. नंतर स्नेहलचा नंबर आला, अशी यादी वाढत गेली.

या दरम्यान एका सभेत, आपल्या ट्रस्टी मंडळींशी मी या बद्दल बोलले. सभेत मी म्हंटल की मी प्रयत्न करत आहे, यशाची खात्री नाही. आधी सगळे एकदम खूष. पण बहुतेकांना वाटू लागले

की एवढा लोकप्रिय माणूस आला तर गर्दी कशी आवरायची? आपल्या मंडळींना धक्का बुक्का झाली तर? ती मोठी काळजी होती. सुमारे ऐशी लाख (ते ही भारत व बाहेरील देशातले मिळून) followers असलेल्या व्यक्तीसाठी कशाला गर्दी होणार? अस मला वाटत होतं. पण शंकेची पाल एकदा चुकचुकली की झालं ! त्यावर खूप उहापोह झाले. एवढा मोठा माणूस नको पासून बौन्सर्स ठेवणे पर्यंत चर्चा झाली. खर तर हट्टीपणा माझ्यापासून कितीतरी मैलावर असतो. (तो बिचारा मला कधीच शिवत नाही.) तरी पण, सौरभ आला तर आपले शुभार्थी खूष होतील, त्याचा खूप उपयोग होईल, व्यायाम न करणारे शुभार्थी प्रेरित होऊन व्यायाम करतील, हे नजरेसमोर असल्याने माझ्या मनात तो यायला हवा असं वाटत होतं. (याला हट्ट म्हांटले तर चालेल). शिवाय तो येणार असं अजून नक्की समजलं पण नव्हत. आलाच तर बौन्सर्स ठेऊ असा निर्णय झाल्यानंतर आमची सभा आटोपली.

या दरम्यान १५-२० दिवसात उत्तर आलं. त्यात अजून एक नाव व त्यांचा नंबर. (तोपर्यंत लक्षात आलं होतं की चिकाटी ठेवली तर कामं होतात असं रमेश रेवणकर म्हणायचे ते अक्षरशः खरे होते. त्यांची चिकाटी थक्क करणारी होती. एकदा एका विमा कंपनीच्या call center ला त्यांनी एकाच दिवशी कमीत कमी ५० वेळा तरी फोन लावला असेल. ज्या कामासाठी ते फोन लावत होते ते होईपर्यंत थांबले नव्हते.) म्हांटलं ही साखळी लांबत चालली आहे. पण म्हणतात ना 'beggars are not choosers.' वाट पाहण्या शिवाय पर्याय नव्हता. माझ्या पहिल्या मेसेज नंतर तब्बल दहा महिन्यांनी मला कशिश चा नंबर दिला गेला. दहा डिसेंबर २०२४ ला कशिशला तिला मेसेज पाठवला. चोवीस तारखेला तिचा फोन आला. अतिशय आत्मीयतेने बोलली. सौरभची बहीण त्रिशालाच लग्न असल्यामुळे त्याला अजिबात वेळ नव्हता. शिवाय त्यांची एका विश्व विक्रमाची पण तयारी चालली होती. त्या नंतर वर्षातून दोनदा त्यांचे एकवीस दिवसांचे मोफत क्लासेस असतात त्याची तयारी करायची होती, तेंव्हा आता त्याच्याशी चर्चा करणे शक्य होणार नाही. पण नक्की कळवेन म्हणाली.

आमचे काम तिला समजुदे या उद्देशाने, पंचवीस डिसेंबरला मी तिला २०२४ च्या वार्षिक कार्यक्रमाचे, ट्रीपचे फोटो पाठवले. ते पाहून ती खूप खूष झाली. आमची पुस्तके पाठवली तर त्यांना पार्किन्सन्स बदल नीट समजेल अस वाटल. पण कशिश म्हणाली की या आधी त्यांनी पार्किन्सन्स च्या दोन गटासोबत काम केलं आहे. तरीही सर्वानुमते असं ठरलं की आमचे publications, त्यांचा दर्जा, हे त्यांना समजुदेत म्हणून आपण पुस्तके व २०२४ या वर्षाची स्मरणिका पाठवू. कशिशने सौरभ चा पत्ता पाठवला

आणि आमची पुस्तकं त्याला पोचली. अठ्ठावीस डिसेंबर रोजी परत तिचा फोन आला आणि म्हणाली की तुम्ही कार्यक्रमा विषयी माझ्याशी बोललात तरी चालेल, सौरभ खूपच व्यस्त आहे. कार्यक्रमाला आम्ही दोघेही येणार आहोत. जमलं तर प्रमोद (छोटू) ला पण आणू. कार्यक्रम एप्रिल मध्ये आहे तेव्हां आपण मार्च महिन्याच्या तिसऱ्या आठवड्यात बोलू, सगळ रीतसर ठरवू, लागलं तर आपण व्हिडीओ कॉल करू म्हणाली. त्याच वेळी मी तिला आमच्या मनातली शंका बोलून दाखवली. म्हांटल, तुमच्या protection साठी आम्ही बौन्सर्स ठेवण्याचा विचार करत आहोत. ती इतक्या जोरात हसली की काय सांगू!! .. नंतर म्हणाली आम्ही एवढे मोठे नाही आहोत...काही काळजी करू नका. बिलकुल असलं काही करायची गरज नाही.

एवढं बोलण होऊनही मी थोडी असमाधानी होते. सौरभशी बोलणे झाल्याविना कसं काय होईल याचं खूप दडपण आलं. मी मृदुलाला त्या विषयी म्हांटल पण. तिने माझी समजूत घातली की 'खुद्द कशिश ग्वाही देत आहे तर कशाला दडपण घेतेस?' तिने तर विडीओ कॉल करू असं पण म्हांटल आहे मग कशाला दडपण घ्यायचं असं स्वतःची समजूत घालून घेतली. ठरवलेला कार्यक्रम दरवर्षी होतो तसा व्यवस्थित व्हावा, यशस्वी व्हावा हा हेतू. बारा मार्च रोजी आमची विडीओ मीटिंग झाली. त्यात तिने सांगितले की फक्त ती आणि सौरभ मुंबई वरून येणार. वार्षिक वक्त्याला आम्ही फुल न फुलाची पाकळी म्हणून थोडे मानधन देतो या बदल तिला सांगितल्यावर ती म्हणाली आम्ही असे काहीही घेत नाही. तुमच्या सारख्या संस्थेसाठी आम्हाला काहीतरी करता येतं हे आमचं भाग्य आहे. शेवट पर्यंत त्या विषयावर तिने बोलू दिले नाही. त्यांच्या संस्थेचं नाव 'हॅबिबिल्ड' (habbit building) असं आहे. दर वर्षी हे लोक सामाजिक संस्थांना मोठी देणगी देत असतात. मी म्हांटल की आम्ही जे मानधन देऊ ते तुम्ही देणगी म्हणून द्या, (खर तर आमच्या मानधनाची रक्कम काही खूप नसते)

पण काही केल्या तिने एकले नाही. या लोकांबद्दल माझ्या मनात खूप आदर होता व आहे, या घटने नंतर तो कित्येक पटीने वाढला. तिने आश्वासन दिलं की ते वेळेवर येतील. काही खाणार पिणार नाहीत. महत्वाच हे आहे म्हणाली की आम्ही पार्किन्सन्सचा 'प' सुद्धा उच्चारणार नाही. फक्त मनोरंजन करू. त्याचं येणं हीच मोठी प्रेरणा होती त्यामुळे जे तो करेल सौरभ आणि कशिश आम्हाला चालेल अशीच आमची धारणा होती. आम्हाला काळजी वाटावी असं काही तो करणारच नाही यावर ठाम विश्वास पण होता.

पाच एप्रिलचा दिवस मनात पंधरा-वीस प्रश्न घेऊन उजाडला. मुंबई वरून नीट पोचतील ना? वाटेत काही अडथळे येणार नाहीत ना? गाडीला काही होणार नाही ना? ट्राफिक जम होणार नाहीना?.....बापरे!! हॉल वर आलो, डॉ. करकरे गेट पाशी स्वागतासाठी उभे. त्यांच्या मागे मी. कार्यक्रमाच्या पंधरा मिनिटा आधी ते आले. माझा आनंद गगनात मावेना. कशिश बाहेर आली आणि माझ्या पाया पडली म्हणून मी भानावर आले. डॉ. करकरे माझ्याकडे पाहत, हसत होते. त्यांची नजर मला विचारत होती 'आला ना तुमचा लाडका?'

प्रत्येकाला त्याच्या सोबत फोटो काढायचा होता. काशिशने पण आधीच आश्वासन दिले होते की ते कुणालाही अडवणार नाहीत. ज्यांना सेल्फी काढायचे होते त्यांचे फोन घेऊन सौरभ स्वतः फोटो काढत होता. तो निघताना आमच्या बकुलाबाई मला म्हणाल्या mam मला पण फोटो हवा होता. मग मी त्याला थांबवून तसं सांगितल्यावर तिचा फोन घेऊन फोटो काढून दिला. त्याने कुणालाही नाही म्हंटले नाही.

दहा मिनिटात दोघे फ्रेश झाले. प्रदर्शन पाहिलं. भर भरून प्रत्येकाचं कौतुक केलं. काशिशने श्यामल काकडे हिचं एक रेखाचित्र विकत घेतलं. (घरी गेल्या नंतर आपल्या स्टुडीओ मध्ये ते चित्र ठेऊन त्याचा फोटो पण पाठविला.) कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. गर्दी व्हायला नको म्हणून आम्ही वर्तमान पत्रात निवेदने दिली नव्हती. पण हॉल भरला होता. पहिले सारे कार्यक्रम झाल्या नंतर कशिश म्हणाली की आम्ही तुम्हा सर्वांचे आभारी आहोत की अशा एका कार्यक्रमात तुम्ही आम्हाला आमंत्रित केलं. (तिला मी केलेला पहिला फोन दिवस व वेळे सकट लक्षात होता.) हृषीकेशचे efforts व आपल्या शुभार्थीनी त्याला दिलेला प्रतिसाद पाहताना तिचे डोळे भरून आले होते.

सौरभ बोलायला उठला तेंव्हा म्हणाला मला भाषण करायची सवय नाही, फक्त yoga शिकविण्यासाठी instruction द्यायची सवय आहे. त्याने सांगितले की त्याचे आजोबा १९५५ मध्ये नागपूर मधून डॉक्टर झाले. त्या काळी त्यांनी शहरात न राहता आपल्या गावी 'धनज' मध्ये रहायला जायचे ठरविले. त्यांना खेड्यात काम करायचे होते. ते तिथले सरपंच झाले. तिथे त्यांनी फक्त डॉक्टरी केली नाही तर शाळा, bus stand, दवाखाना सुरु केले. आस पासच्या शंभर खेड्यांमध्ये ते एकच डॉक्टर होते. लोकांना निरोगी ठेवणे हा त्यांचा ध्यास होता. ही गोष्ट माझ्या मनात कुठेतरी रुजली होती.

तो IIT इंजिनियर आहे. लहानपणी त्याला दम्याचा त्रास होऊ लागला. एकदा ट्रेन मधून प्रवास करताना त्याला एकाने सांगितले

की नियमित पणे योग आणि प्राणायाम केल्याने दमा बरा होतो. योग शिक्षण घेऊन वयाच्या अठराव्या वर्षापासून त्याने ते करायला सुरुवात केली. अशा प्रकारे तो Government Certified योग शिक्षक बनला. त्याचा दमा पूर्ण बारा झाला. नंतर कित्येक दिवस तो इंजिनियारिंगच्या विद्यार्थ्यांना ते शिकवू लागला. लोकांना निरोगी ठेवणे हा त्याचा पण ध्यास बनला. त्या नंतर आजतागायत मागे वळून पाहिले नाही. त्याच्या सारखा ध्यास असणारी काही मंडळी त्याच्या सोबत असल्याने त्याने Habuild नावाची संस्था उभी केली. तो म्हणतो की दैहिक व्यायाम आणि प्राणायाम करण्यात सातत्य ठेवले, जाणीवपूर्वक प्रयत्न केले तर आपण निश्चितपणे निरोगी राहू शकतो. जाणीवपूर्वक निर्णय घेतले तर त्याची सवय होते. त्या सवयीने आपोआप सातत्य राहते, सातत्याने केलेल्या व्यायामने निश्चितपणे सकारात्मक परिणाम मिळतो. त्याच्या कार्यक्रमां मध्ये सध्या weekly habit guide या सदराखाली salad चे वेगवेगळे प्रकार आपल्या ज्ञानात भर पाडत आहेत. मुद्रावरचे कार्यक्रम पण वर्षातून एकदा असतात.

'सपोर्ट ग्रुप हा जगण्याची अशा देतो, तो जीवन सुकर करतो, आत्मविश्वास वाढविण्यास प्रेरणा देतो' हे इथे मला भरभरून पहायला मिळाले. तुम्ही भाग्यवान आहात की अशा ग्रुपमध्ये तुम्ही आहात. तुमच्या डान्स मध्ये, बाहेर मांडलेल्या कालाकृतिं मध्ये तुमचा आत्मविश्वास मला दिसला असे सांगून त्याने एक खरी गोष्ट सांगितली. एक बाई खूप लड्डू होती. ती नेहमी म्हणायची की हवा खाल्ली तरी मी जाड होते (हे सहसा सगळी जाड लोकं म्हणत असतात). तिच्या लहान वयाच्या मुलाचे लिक्हर खराब होते. तिच्या लिक्हर वर fat असल्यामुळे तिच्या मुलाला इकाही भागाचे प्रत्यारोपण करणे शक्य नव्हते. (मानवी लिक्हर ची ही खासियत आहे की मूळ लिक्हरचा थोड्या भागाचे जरी प्रत्यारोपण केले तरी ते आपोआप पूर्णपणे develop होते.) पण ती माता स्वतःच्या मुलासाठी लिक्हर दान करता यावे म्हणून प्रयत्न पूर्वक शरीरातील चरबी कमी करून मुलाला वाचवते. सौरभ म्हणाला की "ही गोष्ट एवढ्यासाठी सांगितली की डोळ्या समोर एखादे उद्दिष्ट ठेऊन सातत्याने, जाणीवपूर्वक प्रयत्न केले तर काहीही साध्य करता येतं. हवा, पाण्याने जाड होते म्हणणारी बाई मुलाचे प्राण वाचवावे म्हणून शत प्रयत्न करून आपल्या देहातील चरबी कमी करून बारीक झाली ते फक्त आणि फक्त एक ध्यास धरून की कोणत्याही परिस्थितीत आपलं मूल जगलं पाहिजे."

त्या नंतर सौरभ ने काही खेळ घेऊन सर्वांना खूप हसवले. पहिला खेळ टाळ्यांचा - clap म्हंटल की टाळ्या वाजवायच्या. पण त्याने start असं म्हंटलं आणि टाळ्या वाजू लागल्या.

तेंहा तो म्हणाला इथे concentration कमी पडलं. सुरुवातीला दिलेल्या सूचना लक्षात ठेवल्या नाहीत. 'Conscious call लोगे तो awareness बढेगा.' असं तो म्हणाला. त्या खेळातून मनोरंजना बरोबर understanding कसं साधता आलं हे ही त्याने सांगितले. दुसरा खेळ होता, शेजाऱ्याचा एक हात आपल्या एका हाताने घट्ट धरून ठेउन त्याला टाळ्या वाजवू न देणे. त्याच वेळी ज्याचा एक हात घट्ट धरला आहे त्याने काहीही करून टाळ्या वाजविणे. या खेळात दोघेही प्रयत्नांची शिकस्त करून आपापले काम करू पाहतात. यातून हा धडा मिळतो की जिंक्याचे असले की आपण किती ताकद लावून प्रयत्न करतो. तिसरा खेळ Tom आणि Jerry चा. Tom, Jerry ला नेहमी प्रमाणे त्रास देत आहे पण Jerry त्याला पूर्णपणे दूर्लक्ष करतो. त्यात पण आपल्या समोर challenges उभे ठाकले की आपले मन किती creative होऊन ते solve करण्याचे उपाय शोधते हे त्याने दाखवून दिले. 'challenges आते है तो मन सोचता है, challenges को solve करनेमे बडा मजा आता है. पेहेले कुछ भी हुआ हो, अब थान लो करके रहेंगे. आपका सपोर्ट ग्रुप आपको motivate करता है. आप Consciously physical exercise और breathing करो.' असे तो आवर्जून म्हणाला.

त्याचे हे सारे खेळ चालू असताना मंचावर मागच्या बाजूला निवेदिका गौरी इनामदार आणि कशिश सारे खेळ खूप मजेत खेळत होते. ते बघून पण काहीजण धमाल हसत होते. शेवटी गौरी म्हणाली तसे सौरभने सभागृहातील सर्वाना आठ-दहा वर्षांचे मूल होउन पोटभर हसवले होते. माझ्या प्रयत्नाला यश लाभले.

माझे शुभंकर व शुभार्थी मनापासून खूष झाले त्यातून मी तृप्त झाले. योगाचे नावही न घेता व्यायामाचे, श्वसनाचे महत्व व परीणाम यांबाबत त्याने हसत खेळत पटवून दिले.

खूप जणांनी त्याची स्तुती केली तेंहा तो म्हणाला की 'प्रत्येक माणसात, काही प्रमाणात एक गुरु तत्व असतं. त्या गुरु तत्वाची तुम्ही स्तुती करत आहात. मी एक सामान्य शिक्षक आहे. त्या मुळे ती स्तुती सौरभची नाही. 'Beauty lies in the eyes of the beholder' म्हणतात, "तुम्ही सगळे छान आहात म्हणून मी तुम्हाला छान वाटलो." म्हणूनच मी म्हंटलं की तो आमच्या हाकेला प्रतिसाद देत आला आणि आमची मनं जिंकली. 'तो आला, त्याने पाहिलं आणि. आम्ही जिंकलो.'

शेवटी काही मंडळी त्याला म्हणाली..

१. हमारे दिन की कहानी आपके हबिल्ड से बनती है.
२. Simplicity चे habit घेऊन आज घरी जात आहोत.
३. Most of us are senior citizens but you have made us to grow old gracefully.
४. सुनील कर्वे यांनी, 'कैसे बताऊ तुम मेरेलीये क्या हो... म्हणत पूर्ण कविता म्हणून दाखवली.

किरण सरदेशपांडे म्हणाले, 'आम्हाला इतकं छान खेळवलं, हसवलं तर स्वतःच्या मुलांना किती छान हसत खेळवतील हे दिसून आलं.'

विजयलक्ष्मी रेवणकर

९८५०८४९५२





प्रमुख लक्षणे

- **कंपवात (Tremor)** - विश्रांती घेत असतानादेखील हात, पाय किंवा जबडा हलण्यासारखी कंपने दिसतात. सुरुवातीला एक बाजू प्रभावित होते आणि नंतर ती कंपने दुसऱ्या बाजूला पसरू लागतात.
- **काठिण्य (Rigidity)** – स्नायूंमध्ये कडकपणा येतो; हात किंवा पाठीचा कणा हलवताना काठिण्य जाणवते.
- **गती मंदावणे (Bradykinesia)** - हालचाली हळू होतात, चेहऱ्यावरील भाव कमी होतात, वस्तू पकडताना किंवा सोडताना वेळ लागतो.
- **तोल सांभाळणे** आणि चालण्यातील अडचणी- चालताना पावले जवळजवळ पडणे, पाय अडकणे, पडण्याची शक्यता वाढणे.
- **इतर लक्षणे** - झोपेचे त्रास, स्मरणशक्ती कमी होणे, नैराश्य, थकवा, पचनाचे बदल किंवा मूत्र विसर्जनासंबंधी समस्यादेखील दिसू शकतात.

कारणे आणि धोके

पार्किन्सन्सचे नेमके कारण अजून पूर्णपणे समजलेले नाही. **वाढते वय** हा सर्वात मोठा धोका असतो; बहुतेक रुग्णांमध्ये वयाच्या साठीनंतर लक्षणे दिसू लागतात. काही प्रकरणे आनुवंशिक घटकांशी संबंधित असतात, तर काही वेळा पर्यावरणीय घटक (उदा. काही विषारी पदार्थांचा संपर्क) देखील भूमिका बजावतात. मेंदूत डोपामाइन तयार करणाऱ्या पेशींना होणारी इजा हे मुख्य जैविक कारण असते.

निदान

सामान्यतः वैद्यकीय इतिहास, लक्षणे आणि शारीरिक तपासणीवरून डॉक्टर्स या आजाराचे निदान करतात. काही वेळा न्यूरोलॉजिस्ट विशिष्ट हालचालींची तपासणी करतात आणि औषधांचा रुग्णावरील परिणाम पाहून निदान निश्चित करतात. आवश्यक वाटल्यास एमआरआय किंवा सिटीस्कॅनसारख्या तपासण्या केल्या जाऊ शकतात, परंतु निदान मुख्यतः क्लिनिकल तपासण्यातूनच होते.

पार्किन्सन्स हा मेंदूचा एक दीर्घकालीन न्यूरोडीजेनेरेटिव्ह आजार आहे. या आजारात मेंदूतल्या काही विशिष्ट पेशी हळूहळू नष्ट होतात आणि त्यामुळे **डोपामाइन** नावाचे मेंदूमधील रसायन कमी स्त्रवले जाते. डोपामाइन कमी झाल्यामुळे शरीराच्या हालचालींवर नियंत्रण कमी होते आणि चालणे, संतुलन, हात-पाय हलवणे यांसारख्या क्रियांवर विपरीत परिणाम होतात.

जागतिक आणि भारतातील आकडेवारी, जागतिक स्थिती – जागतिक पातळीवर पार्किन्सन्सची रुग्णसंख्या आणि प्रमाण वाढत चालले आहे. जागतिक अभ्यास आणि डेटाबेस (Global Burden of Disease) आणि संबंधित विश्लेषणांनुसार १९९० ते २०२० या कालावधीत पार्किन्सन्सच्या रुग्णांची संख्या आणि त्यांचा खर्च, या दोन्ही गोष्टी वाढल्या आहेत. २०२५मध्ये, पार्किन्सन्स रुग्णांची जागतिक संख्या, अंदाजे १ कोटी १८ लाखांपेक्षा जास्त होती. त्यात दरवर्षी २३,००० हून अधिक रुग्णांची भर पडू शकते. जगभरातल्या वाढत्या वृद्ध संख्येमुळे, हा आजार म्हणजे वेगाने वाढणारे एक सार्वजनिक आरोग्य आव्हान बनले आहे. २०५० पर्यंत जागतिक पातळीवर रुग्णसंख्या दुप्पट होण्याची शक्यता आहे.

भारतातील स्थिती - भारतातही वाढत्या वृद्ध लोकसंख्येमुळे पार्किन्सन्सचे रुग्ण वाढत आहेत. विविध अभ्यास आणि जागतिक डेटाबेस दर्शवतात की भारतातही लाखो लोकांना पार्किन्सन्सची लक्षणे आहेत आणि येत्या काही वर्षात ही रुग्णसंख्या खूप वाढण्याची शक्यता आहे. २०५० पर्यंत, जगामधील एकूण पार्किन्सन्स रुग्णांपैकी दोन तृतीयांश रुग्ण, जगातल्या १० देशांमध्ये केंद्रित होण्याची शक्यता आहे. यात चीन आघाडीवर असेल आणि त्यानंतर भारत व अमेरिका यांचा क्रमांक लागेल.

उपचार आणि व्यवस्थापन

- **औषधे** - पार्किन्सन्ससाठी अनेक प्रकारची औषधे उपलब्ध आहेत ज्यामुळे डोपामाइनची कमतरता भरून काढण्याचा किंवा मेंदूतील रासायनिक संतुलन सुधारण्याचा प्रयत्न केला जातो. **लीव्होडोपा** हे सर्वात प्रभावी औषध मानले जाते; इतर औषधे डोपामाइन अॅगोनिस्ट, एमएओ-बी इनहिबिटर इत्यादी प्रकारची असतात.
- **शस्त्रक्रिया** - काही रुग्णांसाठी **डीप ब्रेन स्टिम्युलेशन**सारखी शस्त्रक्रिया विचारात घेतली जाते. यात मेंदूच्या विशिष्ट भागात इलेक्ट्रोड्सद्वारे लक्षणे कमी करण्याचा प्रयत्न केला जातो.
- **फिजिओथेरेपी आणि व्यायाम** - संतुलन, चालण्याची पद्धत आणि स्नायूंची लवचिकता सुधारण्यासाठी नियमित व्यायाम, संतुलनाचे व्यायाम आणि फिजिओथेरेपी खूप उपयुक्त असतात.
- **मानसिक आणि सामाजिक आधार** - नैराश्य, चिंता किंवा स्मरणशक्तीच्या समस्या असल्यास मानसोपचार, समुपदेशन आणि स्व-मदत गट मदत करतात.

सध्याच्या वैद्यकीय उपचार पद्धतीत पार्किन्सन्स पूर्णपणे बरा करणारे औषध उपलब्ध नाही, परंतु योग्य उपचार आणि जीवनशैली बदलांमुळे रुग्णांची लक्षणे नियंत्रित करता येतात आणि जीवनमान सुधारता येते.

दैनंदिन काळजी आणि जीवनशैली

- **नियमित व्यायाम** - चालणे, स्ट्रेचिंग, योगा, संतुलनाचे व्यायाम आणि ताकद वाढवणारे व्यायाम यामुळे हालचाली सुधारतात आणि पडण्याचा धोका कमी होतो.
- **संतुलित आहार** - ताजी फळे, पालेभाज्या, पुरेशी प्रथिने आणि फायबर यांचा समावेश असलेला आहार घ्यावा. काही रुग्णांना औषधांच्या शोषणावर परिणाम होऊ नये म्हणून प्रोटीनचे वेळापत्रक डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ठरवावे.
- **औषधे वेळेवर घ्यावीत** - औषधे वेळेवर सेवन करणे महत्त्वाचे असते. औषधांच्या वेळा चुकल्यास लक्षणे अचानक वाढू शकतात.
- **घर सुरक्षित ठेवा** - हे रुग्ण पडू नयेत, यासाठी घरात हाताने पकडण्याच्या रेलिंग, नॉन-स्लिप मॅट्स आणि भरपूर प्रकाश असावा.
- **समूह आणि कौटुंबिक आधार** - कुटुंबीयांचा पाठिंबा, स्थानिक स्व-मदत गट आणि रुग्ण संघटना मानसिक आरोग्यासाठी मदत करतात.

पार्किन्सन्स आणि आरोग्य

इतर सर्वसामान्य व्यक्तींप्रमाणे पार्किन्सन्सच्या रुग्णांच्या आरोग्यासाठी आहार, व्यायाम आणि झोप हीच तीन मुख्य सूत्रे असतात.

आहार

संतुलित आणि संपूर्ण अन्नावर भर असावा.

- **फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्ये, कडधान्ये आणि निरोगी फॅट्स** (उदा. ऑलिव्ह तेल, बदाम, अक्रोड) यांचा समावेश करावा. हे सर्वसाधारण आरोग्यासाठी आणि मेंदूच्या पोषणासाठी उपयुक्त असते.
- **प्रोटीनचे वेळापत्रक आणि औषध परस्परसंवाद**- लीव्होडोपासारखी औषधे घेत असताना, काही वेळा आहारातल्या प्रोटीन्समुळे औषधाच्या शोषणात अडथळा येऊ शकतो. त्यामुळे डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार, आहारातील प्रोटीन्स मुख्यत्वे संध्याकाळी अधिक असावीत. औषध घेण्याच्या वेळेआधी आणि तीन तास नंतर जास्त प्रोटीन असलेले जेवण टाळावे.

अन्नपचन सुधारण्यासाठी आणि बद्धकोष्ठता टाळण्यासाठी

- पार्किन्सन्समध्ये बद्धकोष्ठता होण्याची खूप शक्यता असते. परंतु आहारातील फायबर तसेच पाणी आणि इतर द्रवपदार्थ पुरेशा प्रमाणात घेतल्यास त्याचा त्रास कमी होतो. प्रोबायोटिक्स किंवा सौम्य फायबर सप्लिमेंट्स डॉक्टरांच्या सल्ल्याने वापरावीत.

आहारात काय टाळावे

जास्त प्रक्रिया केलेले अन्न, जास्त सॅच्युरेटेड फॅट्स आणि अतिरिक्त साखर घेऊ नये. काही लोकांमध्ये चहा, कॉफी किंवा मद्यपानामुळे झोपेवर किंवा औषधांच्या प्रभावावर परिणाम होऊ शकतो. वैयक्तिक अनुभवानुसार या गोष्टी मर्यादित टाळाव्या किंवा मर्यादित ठेवाव्यात.

व्यायाम

पार्किन्सन्सच्या रुग्णांनी विविध प्रकारचे व्यायाम नियमित करावेत.

- **एरोबिक व्यायाम** - म्हणजे चालणे, जॉगिंग, सायकलिंग, पोहोणे. आठवड्यात किमान १५० मिनिटे मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम आवश्यक असतात.
- **शक्तिवर्धक व्यायाम** - पाय, कंबर आणि हातांसाठी वजन किंवा प्रतिरोधक बँड्सचा वापर करावा. स्नायूंची ताकद टिकवण्यासाठी आठवड्यात किमान २ ते ३ वेळा शक्तिवर्धक व्यायाम करावेत.

● **लवचकिता आणि स्ट्रेचिंग** - सकाळी आणि व्यायामानंतर स्ट्रेचिंगचे सौम्य व्यायाम केल्यास स्नायूंचा कडकपणा कमी होण्यात मदत होते.

● **संतुलन आणि समन्वय** - ताई ची, डान्स थेरपी, फिजिओथेरेपी यामध्ये स्नायूंच्या संतुलनाचे व्यायाम केल्यास, पडण्याचा धोका कमी होतो आणि रुग्णांची चालण्याची पद्धत सुधारते.

व्यायामाबाबत लक्षात ठेवा

● सुरुवातीला सौम्य पद्धतीचा व्यायाम करावा आणि हळूहळू त्याची वेळ आणि तीव्रता वाढवावी.

● फिजिओथेरेपिस्ट किंवा पार्किन्सन्ससाठी प्रशिक्षित व्यायामतज्ञाकडून वैयक्तिक कार्यक्रम बनवून घ्यावा.

● घरात सुरक्षिततेचे उपाय करावेत- उदा. नॉन-स्लिप शूज, सहाय्यक उपकरणे वगैरे ठेवावीत. शक्यतो एक जोडीदार घेऊन व्यायाम करावा.

झोप आणि विश्रांती

नियमित झोपेचे वेळापत्रक - रोज एकाच वेळी झोपायला जावे आणि उठण्याची पक्की वेळ ठरवावी नियमित वेळापत्रक झोपेची गुणवत्ता सुधारते.

वातावरण - झोपण्यापूर्वी मोबाईलचा वापर करू नये. झोपण्याची खोली अंधारी आणि शांत असावी. आरामदायी गादी-उशी वापरावी. रात्रीच्या जेवण्याच्या वेळे आधी किमान ६ तास, चहा, कॉफी, कोला पेये टाळावीत. रात्रीच्या जेवणात जड अन्नपदार्थ असू नयेत.

झोपेच्या विशेष समस्या

आरड्‌एम स्लीप बिहेवियर डिसऑर्डर - पार्किन्सन्सच्या रुग्णांमध्ये, रात्री अनैच्छिक शारीरिक हालचाली होणे किंवा झोपेत उठणे असे त्रास उद्भवू शकतात. अशी लक्षणे दिसल्यास न्युरोलॉजिस्ट किंवा स्लीप स्पेशलिस्टचा सल्ला घ्यावा. औषधांचे वेळापत्रक आणि प्रकार झोपेवर परिणाम करू शकतात. याबाबत डॉक्टरांच्या संपर्कात राहावे.

दिवसातील विश्रांती आणि नॅप्स - लहान, नियोजित नॅप्स (१५ ते ३० मिनिटे) थकवा कमी करण्यास मदत करतात. परंतु त्यांचा कालावधी जास्त झाल्यास रात्रीची झोप उशीरा येते. रात्रीच्या झोपेवर परिणाम होत असल्यास दिवसभरातल्या नॅप्स कमी कराव्यात.

उपचार आणि जीवनशैली समन्वय

औषधांच्या वेळा आणि आहाराचा समन्वय

● औषध घेताना अन्नाचा प्रकार आणि वेळा लक्षात ठेवाव्यात. काही औषधे पोटभर अन्नासह घेतल्यास चांगली असतात,

तर काही औषधे रिकाम्या पोटी घेण्याचे सुचवलेले असते. डॉक्टरांशी संपर्क साधून औषध-आहार यांचा परस्पर संबंध समजून घ्यावा.

● औषधे वेळेवर आणि प्रमाणानुसार घ्या; डोस बदलण्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

● औषधांची यादी आणि वेळापत्रक तयार ठेवावी. आपत्कालीन स्थितीत ती सहजपणे डॉक्टरांना दाखवता येते.

● औषधांचे दुष्परिणाम नोंदवा आणि रुग्णाचा त्रास वाढल्यास त्वरित डॉक्टरांना कळवा.

● नियमित तपासण्या आणि फॉलोअप ठरवा. लक्षणांमध्ये बदल आल्यास उपचार समायोजित करणे आवश्यक असते.

डॉक्टरांशी नियमित संवाद - लक्षणे बदलली की, औषधांचे परिणाम कमी झाले की किंवा नवीन समस्या आल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. फिजिओथेरेपी, आहारतज्ञ आणि स्लीप स्पेशलिस्ट यांचा समन्वय उपयुक्त ठरतो.

कुटुंबातील सदस्य आणि केअर टेकर्स

कुटुंबातील सदस्य आणि काळजी घेणारे लोक पार्किन्सन्स असलेल्या व्यक्तीसाठी महत्वाचे आधार असतात. खालील सूचना व्यवहारात उतरवण्यास सोप्या आणि उपयुक्त ठराव्यात.

● रोगाची माहिती, औषधांचे दुष्परिणाम आणि आपत्कालीन चिन्हे जाणून घ्यावीत. रोगाची मूलभूत माहिती जाणून घ्या. आजाराची लक्षणे, औषधे, दुष्परिणाम आणि उपचाराचे पर्याय यासाठी विश्वसनीय स्रोतांवर अवलंबून रहा. डॉक्टर, न्युरोलॉजिस्ट आणि स्थानिक रुग्णसमूहांकडून माहिती घ्यावी.

● वेगवेगळ्या स्रोतामधून मिळणारी नवीन माहिती समजून घ्या आणि डॉक्टरांशी बोलून त्याची खातरजमा करून घ्यावी.

● कुटुंबातील सर्व सदस्यांना माहिती द्या, जेणेकरून सर्वांना समजून घेता येईल आणि एकसंध निर्णय घेता येतील.

● **रोजची दिनचर्या** - रोजच्या जीवनात स्थिरता आणि नियमितता रुग्णाला मदत करते.

● **नियमितपणा** - उठण्याची, औषधे घेण्याची, जेवण्याची आणि व्यायामाची निश्चित वेळ ठरवा.

● **कामांची विभागणी** - स्वयंपाक, घरकाम, वैद्यकीय भेटी यांसाठी जबाबदाऱ्या वाटा.

● **छोटी उद्दिष्टे** - एका दिवसासाठी छोटे उद्दिष्ट ठेवल्याने रुग्णाचा आत्मविश्वास वाढतो.

● व्यायाम आणि संतुलित आहार हा दैनंदिन व्यवहारांचा भाग बनवावा.

सुरक्षित वातावरण तयार करा - पडण्यापासून बचावासाठी घरामध्ये आवश्यक बदल करावेत.

- घरातील पॅसेजेस आणि दारांवर अडथळे कमी करावेत. केबल्स, गाद्या, छोटे फर्निचर हलवावे.
- बाथरूम सुरक्षित करावे- बाथरूमच्या कडेने एखादा बार लावून घ्यावा. शॉवर सीट, टॉयलेट सीट आणि नॉन-स्लिपरी टाइल्स वापराव्यात.
- **सहाय्यक साधने** - चालण्यासाठी वॉकर, पकडण्याचे रेलिंग, नॉन-स्लिप मॅट्स यांचा वापर करावा.
- चालण्यास मदत करणारी उपकरणे योग्य प्रकारे निवडावीत आणि ती कशी वापरावीत हे शिकवावे.

भावनिक आधार द्या - रुग्णांचं म्हणणं ऐकून घ्यावे, त्यांच्या भावना समजून घ्याव्यात आणि त्याला सामाजिक activities मध्ये सहभागी करावे. भावनिक आधार आणि रुग्णाला समजून घेणे हे उपचारा इतकेच आवश्यक असते.

- सहनशील रहा आणि शांत संवाद ठेवावा, बोलताना हळू आणि स्पष्ट बोलावे.
- ऐकावे आणि समजून घ्यावे. रुग्णाची भीती, निराशा किंवा चिंता मान्य कराव्यात.
- प्रोत्साहन द्यावे, छोट्या प्रगतीचे कौतुक करावे.
- समूह आणि समुपदेशन- स्थानिक समर्थन गट, ग्रुप थेरेपी किंवा काउन्सेलिंग हे रुग्णांना तसेच कुटुंबालाही उपयुक्त ठरते.

डॉक्टरांशी नियमित संपर्क - लक्षणांमध्ये बदल दिसून आल्यास किंवा औषधांचा परिणाम जास्त अथवा कमी झाल्यास, त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

केअर टेकर्स - स्वतःची काळजी आणि नियोजन

काळजी घेणाऱ्यांचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य टिकवणे तितकेच महत्वाचे आहे.

- स्वतःसाठी वेळ ठेवा, विश्रांती, व्यायाम आणि हौशी क्रियाकलापांसाठी वेळ काढा.
- **पर्याय वापरा** - कधीकधी इतर नातेवाईक किंवा व्यावसायिकांचे सहाय्य घेऊन विश्रांती घ्या.
- **भावनिक समर्थन शोधा** - रुग्णाची काळजी घेणाऱ्या इतरांशी आपले अनुभव शेअर करा; स्व-मदत गट उपयुक्त ठरतात.
- **कायदेशीर आणि आर्थिक नियोजन** - आवश्यक असल्यास रुग्णाचे मृत्यूपत्र, आरोग्यविमा आणि देखभाल खर्च यांचे नियोजन आधीच करावे.

● **आपत्कालीन योजना** - आपत्कालीन संपर्क, औषधांची यादी आणि डॉक्टरांची माहिती सहज उपलब्ध ठेवा.

पार्किन्सन्स हा असाध्य विकार नक्कीच आहे, पण योग्य ती आरोग्य आणि उपचारविषयक काळजी घेतल्यास, तो उत्तमरित्या नियंत्रणात ठेवता येतो.

डॉ. अविनाश भोंडवे

९८२३०८७५६१

Z सुरक्षा

डोक्याला विग आणि
हेल्मेटचे कव्हर
डोळ्यांना चष्मा
आवाज झाला मंद
कानही बंद तर
लावा श्रवण यंत्र
नाकाला रुमाल
तोंडात कवळी
मानेला पट्टा
पाठीत रट्टा
छातीला पेसमेकर
पाठीला पोश्चरकरेक्टर
टिरीला गादी
गुडघ्यांची बदली
बोटांना चाळा.
मोबाईल शी खेळा
सगळं आन्हिक झालं असेल
तरच अंथरुणावर लोळा
डॉक्टर म्हणती शुभंकर
(कसाही असला)
शुभार्थीला सांभाळ

किरण सरदेशपांडे

९४२२०३७७१०



२०२३ मध्ये या फेस्टिवलशी आमचं नातं जडलं. Life spark tech चे अमेय देसाई यांनी या फेस्टिवलची माहिती शोभनाताई यांना दिली आणि विचारले की आमचा कोणी पेशंट पार्किन्सन्स Brand Ambassador म्हणून जावू शकेल का? त्यावर आमची बरीच चर्चा झाली. शेवटी, सर्वानुमते उमेश सलगर यांना विचारायचे ठरले. कारण गोव्याला जाऊन तिथे रहायची, जेवण खाणाची सोय फेस्टिवल मध्ये होणार होती. पण, पेशंटची दैहिक व मानसिक तयारी असणे हे ही महत्वाचे होते. तेंव्हा सलगर अजून रिटायर झाले नव्हते, कामात असल्याने पार्किन्सन्सच्या त्रासाला ते जुमानत नव्हते. त्यांनी मनापासून होकार दिला. फेस्टिवलने देऊ केलेला विमानाचा खर्च न घेता स्वतःचा खर्च करून उमेशजी गोव्याची राजधानी पणजी येथे जाऊन, कार्यक्रमात सहभागी झाले, स्टेज वरून इंग्लिश मधून भाषण केलं आणि मंडळाच नाव गाजवलं. तिथे जाऊन परत येई पर्यंत ते पत्रकार प्रकाश कामत व गोव्याचे State Commissioner for Persons with Disabilities श्री. गुरुप्रसाद पावसकर यांची सेक्रेटरी दुर्गाश्री हिच्या संपर्कात राहिले. कामतांनी उमेशजी यांची खूप मदत केली.

या घटने नंतर माझ्या मनात, त्या फेस्टिवलमुळे गोव्यात पार्किन्सन्स बदल किती जनजागृती आहे या बदल विचार चक्र फिरू लागले. प्रत्यक्ष पाहिल्याशिवाय कुठल्याही गोष्टीची सत्यासत्यता समजत नाही म्हणून मी २०२४ च्या फेस्टिवलला जायचे ठरविले. माझा भाऊ डॉ. विनय रायकर याने मला कळवले की फेस्टिवल जानेवारी मध्ये आहे. त्यामुळे मी दुर्गाश्री हिच्या सतत संपर्कात राहिले. तिथे गेले आणि तीन दिवस सगळे stalls पाहिले. आश्चर्य म्हणजे त्या वर्षी तृतीय पंथीय व Transgenders यांचा पण stall होता. बाकी त्या विषयी भेटू आनंदे मध्ये (You tube) आपला एक स्वतंत्र video आहे.

तिथे अनेक प्रयत्न करूनही आणि दुर्गाश्री खूपच व्यस्त असल्यामुळे, रोज पाच-सहा वेळा फोन करूनही आमची चुकामुक होत होती, शेवटी आम्ही भेटू शकलो नाही. नंतर तिने मला कमिशनर श्री. गुरुप्रसाद पावसकर यांचा फोन नंबर दिला. माझा स्वभाव संकोची असल्यामुळे मी दहा वेळा विचार केला की एवढ्या मोठ्या पदावर असलेल्या माणसाला मी कशी काय फोन करू? ते सतत व्यस्त असतील!! नंतर बळ एकवटून, एकदाचा फोन लावला. फोन पटकन् उचलला गेला. ततपप करत मी माझा व मंडळाचा परिचय (वेळ नाही म्हणून फोन ठेऊन दिला तर! म्हणून) अगदी थोडक्यात करून दिला. म्हंटलं की गोव्यात पार्किन्सन्स या आजरा बदल फारशी जनजागृती नाही, जनजागृती करण्यासाठी आमच्या मंडळाने काही कार्यक्रम केले तर चालेल का? ते म्हणाले दोन दिवसा नंतर येऊन भेटा आपण बोलू. पण दुसऱ्या दिवशी माझी flight असल्यामुळे मी जाणार आहे हे त्यांना सांगितले. पण संपर्कात राहिन असे सांगून मी पुण्याला आले. मग बऱ्याच वेळा आमची फोना फोनी झाली. त्या दरम्यान असे कधीही झाले नाही की त्यांनी फोन उचलला नाही कामात असले की सांगायचे, अमक्या दिवशी करा आता वेळ नाही. आम्ही आमची तयारी करून ठेऊ म्हणून Trust मीटिंग घेतली व ठरले की एक Neurologist, एक पेशंट व आमच्या पैकी एकीने जायचे. Transport चा खर्च करायची गोवा सरकारची तयारी नव्हती पण जागा, जेवण-खाण, रहायची सोय वगैरे द्यायचे कबूल केले. आता आमच्या समोर मोठ्या प्रश्न होता तो पेशंटचा. तेथे गेल्या नंतर काही झाले तर? गेलेल्या ठिकाणी इमर्जन्सी आली तर काय हा प्रश्न आम्ही ट्रीपला जातो तेंव्हाही असतो. पण ट्रीप मध्ये बरोबर कार ठेवतो त्यामुळे भीती नसते. शिवाय आपला गाव चार कोसावर आहे याचं समाधान असतं. सारे ऊहापोह झाल्या नंतर मग ठरलं की हा बेत रद्द केलेला बरा.

परत विचार विनिमय सुरु झाले. नंतर बरेच मंथन केल्यावर सर्वाना असे वाटले की फेस्टिवल मध्ये भाग घेतला तर खूप मोठ्या प्रमाणात जनजागृती होईल. (संबंध गोव्यातील लोक खूप मोठ्या प्रमाणात फेस्टिवलला भेट देतात. या वर्षी तर रोजच्या रोज ६० ते ६५ हजार लोक असत.) आमचं ठरेपर्यंत गोव्यातून फेस्टिवल संबंधी विनय कडून काही खबर बात येत नव्हती. पावसकर, प्रकाश

कामत यांच्याशी संपर्कात होते पण त्यांच्या कडूनही खात्रीशीर तारीख समजत नव्हती. यंदा फेस्टिवल होणार नाही अशीही बातमी कानावर येत होती. शेवटी विनयने पेपर मधील बातमीचा फोटो पाठवला. ऑगस्ट २०२५ मध्ये समजले की तो ऑक्टोबर महिन्यात होणार आहे. मग आमची लगीन घाई सुरु झाली. stall मध्ये ठेवण्यासाठी इंग्लिश ब्रोशर तयार करणे, लावण्यासाठी खास Banners तयार करणे, Stall ला भेट देणाऱ्या मोठ्या मंडळींना मित्रमंडळातर्फे छोटीशी भेट वस्तू देणे या सर्वांची तयारी करायची होती. मृदुलाने रेल्वे बुकिंग केले, Banners तयार करून घेतले. बकुलने भेट वस्तू आणल्या, त्यांचे अतिशय सुंदर पद्धतीने packing केले. मी ब्रोशरचे काम उरकले. विनयच्या मदतीने मडगांव ते पणजी taxi, home stay साठी जागा, सकाळचा नाश्ता व रात्रीचे जेवण राहत्या ठिकाणी आणून देणे (गरम गरम) ही कामे मार्गी लागली.

आठ ऑक्टोबरला पुणे-एर्नाकुलम् ट्रेनने आमची वरात निघाली. (मृदुला, सविता, वसुमती, अंजली आणि मी). पणजीला पोहोचल्यानंतर विनयच्या unending मदतीला सुरुवात झाली. Stall लावण्यापासून शेवटच्या दिवशी गोवा दाखविण्यापर्यंत त्याने आम्हाला खूप मोलाची मदत केली. ९ ते १२ तारखेपर्यंत पत्रकार प्रकाश कामत यांनी आमची सर्वतोपरी मदत केली. आमची तारीफ करण्यात ते अग्रगण्य होते. सर्व महत्वाच्या व्यक्तींना ते आमच्या stall वर घेऊन येत असत. Bites करणाऱ्या पत्रकारांना घेऊन येत तेव्हा आमची हरहुन्नरी मृदुला त्यांना छान माहिती पुरवत असे. आलेल्या प्रत्येकाला सविता, अंजली व वसुमती मंडळ व पार्किन्सन्स बदल व्यवस्थित माहिती देत असत. माझं पूर्ण लक्ष पत्रकार परिषदेकडे होतं. कारण मिडियामध्ये आल्याशिवाय सर्व

लोकांपर्यंत पार्किन्सन्स बदल जनजागृती झाली नसती. मंडळाचा मुख्य उद्देश तर हाच होता की पार्किन्सन्स काय आहे हे सर्व सामान्य लोकांना समजायला हवे. त्या सोबत आनंदाने कसे जगता येते हे ही सांगायचे होते. पण बऱ्याच फोना-फोनी नंतरही कुठेतरी अडचण यायची. पावसकर, ऑडेट डी क्रुझ, ताहा हाजिक, प्रकाश कामत सर्वांशी बोलून, प्रयत्न करूनही हाती काही लागत नव्हते. शेवटच्या दिवशी कमिशनर श्री. गुरुप्रसाद पावसकर गडबडीत आमच्या stall वर आले आणि म्हणाले C.M ना घेऊन येतो तयारीत रहा. मी लगेच त्यांना म्हंटल, 'सर पत्रकार परिषदेच अजून काही होत नाहीये.' तेव्हा पुढच्या मिनिटात त्यांनी लगेच ऑडेट डी क्रुझ ला फोन लावला आणि सांगितलं की चार वाजेपर्यंत पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची पत्रकार परिषद होईल याची व्यवस्था कर. नंतर ते मुख्यमंत्री श्री. प्रमोद सावंत यांना घेऊन पण आले. केमेरामन ने आमचा फोटो पण काढला. अत्यंत मनापासून त्यांनी मुख्यमंत्र्यांना आमच्याबद्दल सांगितल. आम्हाला तरी भरून पावल्यासारखे झालं. बिचारी ऑडेट, बरीच फोनाफोनी करून तिने सांर काही जमवलं. कमिशनर स्वतः सांगतात म्हंटल्यावर तिला दुसरा मार्गच नव्हता. दैनिक हेराल्ड, पुढारी व हेराल्ड (इंग्लिश) या दैनिकाचे पत्रकार आले आणि जनजागृतीची आमची धडपड सार्थक झाली. आम्ही पाचही जणी निवांत झालो.

पडद्यामागची कसरत आमच्या सहदयीं समोर मांडून, आमच्या हृदयी ते तुमच्या हृदयी पोचवावे असे वाटले.

विजयलक्ष्मी रेवणकर

९८५०८४९५२



चेक इन च्या वेळेस स्पाईस जेटचा कर्मचारी आम्ही पार्किन्सन्स सपोर्ट गुपचे काम करतो, पर्पल फेस्टिव्हलला आलो होतो. हे ऐकून भारावला आणि त्याने विमानात चढताना आम्हाला थांबवून फोटो काढला.

गोवा पर्पल फेस्टिवल - मान्यवरांच्या भेटी

वसुमती देसाई
शुभंकर



दिनांक १ऑक्टोबर २०२५ ते १२ऑक्टोबर २०२५ या काळात गोवा (पणजी) येथे 'आंतरराष्ट्रीय पर्पल फेस्टिवलचे' आयोजन केले होते. पर्पल फेस्टिवल म्हणजे दिव्यांग व्यक्तींसाठी भरवलेला एक खूप भव्य दिव्य मोठा सोहळा. जो पाहून आमचे डोळे अक्षरशः दिपून जात होते. तेथील सर्व व्यवस्था, नियोजन अगदी आखीव रेखीव व शिस्तबद्ध असे होते. या फेस्टिवलमध्ये दिव्यांगांच्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या क्रीडा स्पर्धा, करमणुकीचे कार्यक्रम यांचाही समावेश होता. हा आंतरराष्ट्रीय फेस्टिवल असल्यामुळे जगभरातून सहभागी दिव्यांग कलाकार, स्पर्धक, त्यांचे नातेवाईक, शिक्षक, केअरटेकर यांनी तिथे हजेरी लावली होती. कितीतरी प्रकारच्या दिव्यांग व्यक्तींनी तिथे 'आम्हीही कोणत्याही बाबतीत कमी नाही' हे त्यांच्या सादरीकरणातून घडोघडी दाखवून दिले व सर्वांना थक्क केले. अशा या भव्य सोहळ्यात आम्ही सहभागी झालो, हे आमचे परमभाग्यच जणू.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या विश्वस्त मंडळाने

- १) विजयलक्ष्मी रेवणकर
- २) मृदुला कर्णी
- ३) सविता ढमढेरे
- ४) अंजली महाजन आणि
- ५) वसुमती देसाई

अशा आम्हां पाच जणींवर विश्वास दाखविला व आम्हाला पर्पल फेस्टिवलला जाण्यास सांगितले. विजयलक्ष्मी रेवणकर एक वर्षभर ह्या फेस्टिवलमध्ये सहभागी होण्यासाठी वेगवेगळ्या व्यक्तींना भेटणे, फोनवर संपर्क करित राहणे असे प्रयत्न करित होत्या. त्यांच्या अथक प्रयत्नांना यश मिळून आपल्या संस्थेला या फेस्टिवलमध्ये एक स्टॉल मिळाला. या फेस्टिवलमध्ये आपण स्टॉल घेतला त्याचा उद्देश म्हणजे 'पार्किन्सन्ससंबंधी जागरूकता निर्माण करणे'.

या फेस्टिवलच्या निमित्ताने आम्ही सकाळी १० ते संध्याकाळी ७ पर्यंत स्टॉलवर हजर असायचो. साधारण ३०० तरी विविध प्रकारचे स्टॉल्स तिथे होते. स्टॉलला भेट देण्यासाठी आणि स्टॉल बघण्यासाठी दिवसभर माणसांची वर्दळ चालूच असायची. आपल्या स्टॉललासुद्धा खूप लोकांनी भेटी दिल्या. गोव्याच्या मुख्यमंत्र्यांपासून ते दिव्यांग व्यक्ती, सरकारी अधिकारी, वेगवेगळ्या प्रकारची उपकरणी तयार करणारे छोटे व मोठे उद्योजक, पत्रकार, रिसर्चर्स अशा सर्व प्रकारच्या व्यक्तींनी आपल्या स्टॉलला भेट दिली.

एकंदरीत आपल्या संस्थेच्या स्टॉलला खूप मान्यवर मंडळी आवर्जून आली होती. त्यातील काहींनी आपल्या संस्थेच्या कार्याविषयी माहिती करून घेतली. आपल्या संस्थेच्या कामाचे 'तुम्ही खूप चांगले काम करित आहात' असे कौतुकही केले व अभिप्राय वहीमध्ये चांगले अभिप्रायही लिहिले. त्यातील काही व्यक्तींबद्दल आपण थोडक्यात जाणून घेऊया.

- १) दिल्ली गृहमंत्रालयातील Department of Empowerment for Disabilities चे Director Pradeep A. त्यांनी अगदी आपुलकीने संस्थेच्या कार्याविषयी माहिती करून घेतली
- २) गोव्याचे मुख्यमंत्री डॉ. प्रमोद सावंत आवर्जून आपल्या स्टॉलला भेट देण्यासाठी आले होते. त्यांनी त्यांच्याच माणसाकडून आम्हा पंचकन्यांबरोबर फोटोही काढून घेतला. त्यांच्याबरोबर श्री गुरु पावस्कर Commissioner of Department of Disabilities आणि श्री सुभाष फळदेसाई Minister of Department of Disabilities हे पण आले होते.
- ३) गोव्यातील राज्यसभेचे खासदार श्री सदानंद तानवडे आले होते व आमच्याशी बोलून संस्थेबद्दल माहिती जाणून घेतली.
- ४) S. P. Cyber Crime Branch and S. P. Special Crime Branch of North Goa चे IPS officer Shri Rahul Gupta ही आले. त्यांनी संस्थेच्या कार्याची माहिती करून घेतली. शिवाय अभिप्रायही दिला.
- ५) WRD Goa चे मिनिस्टर Shri Subhash Ankush Shirodkar आले व त्यांनी संस्थेच्या कामाची माहिती जाणून घेऊन कौतुकही केले.
- ६) श्री. गौरेश नागवेकर हे गुरुप पावसकर साहेबांचे सेक्रेटरी आहेत. त्यांनी आपल्याला पर्पल फेस्टिवलमध्ये सहभागी

होण्यासाठी खूप मदत केली.

- ७) श्री प्रकाश कामत यांनी आपल्याला फेस्टिवल चालू होण्याच्या आधीपासून ते फेस्टिवलच्या शेवटच्या दिवसापर्यंत खूप सहकार्य केले. सर्व मान्यवरांना आपल्या स्टॉलपर्यंत आणण्याचे महत्वाचे काम त्यांनी केले. पत्रकार परिषदेसाठी सुद्धा कोणाकोणाशी संपर्क साधायचा, याचे मार्गदर्शन केले. तसेच T. V. Channel वाल्यांना सुद्धा त्यांनी आवर्जून आपल्या स्टॉलपर्यंत आणले.
- ८) Goa Government Medical College च्या Neurology Department मधून Dr. Zuo Beose आले होते. त्यांनीही आपल्या संस्थेच्या कामाची माहिती जाणून घेतली.
- ९) Centre for Disabilities Studies of Tata Institute of Social Sciences, Mumbai च्या डॉक्टर वैशाली कोल्हे आल्या होत्या.
- १०) Director of National Institute of Mental Health Rehabilitation, Madhya Pradesh चे डॉक्टर अखिलेश शुक्ला (Ph. D) आले होते. त्यांनी संस्थेच्या कार्याबद्दल जाणून घेतले.
- ११) ODRC - CIVIL HOSPITAL AUNDH, PUNE चे श्री. विजय कान्हेकर आले होते. त्यांनी आपल्या कामाची माहिती तर घेतलीच, शिवाय आपली प्रकाशित पुस्तकेही खरेदी केली.
- १२) Yashvantrao Chavan Centre for Health Disabilities and Senior Citizens Vertical चे प्रोजेक्ट ऑफिसर Mrs. Deepika Sherkhane आल्या होत्या. त्यांनी आपल्या कार्याची सर्व माहिती जाणून घेतल्यावर दिव्यांग व्यक्तींच्या सेवेसाठी असलेल्या पुरस्कारासाठी आपण अर्ज करावा, हेही सांगितले.
- १३) First Sutra Foundation चे संस्थापक श्री. अभिजीतकुमार आले होते. ते अंध आणि अपंगांसाठी काम करणाऱ्या संस्थांना सरकारी मदत आणि सीएसआर फंड मिळवून देण्यासाठी मध्यस्थी करतात. त्यांच्या visiting card चे वैशिष्ट्य असे की कार्डाच्या मागील बाजूस ब्रेल लिपीमध्ये पण माहिती छापलेली आहे.
- १४) Jago Motion Technology Private Limited चे संस्थापक आणि सीईओ श्री. श्याम गुरव आपल्या स्टॉलला भेट देण्यासाठी आले होते. त्यांनी त्यांच्याकडे customised electrical instruments, vehicles ची

निर्मिती होते, याची माहिती सांगितली व आपल्या संस्थेच्या कामाबद्दल चौकशी केली.

- १५) भारतीय वंशाच्या यूएसए सिटीझन निवेदिता या संशोधक (researcher) आहेत. त्यांनी आपल्या संस्थेच्या कार्याची माहिती जाणून घेतली. तसेच Brazil च्या Ketty Regime यादेखील आल्या होत्या. Switzerland मधून एक उद्योजक नागरिक आले होते. त्यांनी विविध प्रकारच्या patients ना उपयोगी होतील असे shoes तयार केले आहेत. England मध्ये स्थायिक झालेले Goan नागरिक Mr. Morris Fernandes पण आले होते. ते विविध प्रकारचे Happy Festivals आयोजित करतात. यामध्ये दिव्यांग व्यक्तींच्या Festivals चा देखील समावेश असतो. त्यांना आपल्या संस्थेबरोबर पुण्यात Festival आयोजित करण्यात खूप interest आहे. त्यासंबंधी बोलण्यासाठी ते तीन ते चार वेळा स्टॉलवर आले होते.
- १६) Adv. अमर जैन, Adv. निपुण मल्होत्रा हे Corporate Lawyers अपंगांसाठीच्या cases चालवतात व त्यांना न्याय मिळावा म्हणून धडपड करतात. या दोघांनीही स्टॉलला भेट दिली, तेंव्हा 'तुम्हाला कधीही काहीही अडचण आली तरी तुम्ही आम्हाला सांगा, आम्ही तुम्हाला नक्की मदत करू' असे सांगितले.
- १७) अभिजित मुरुगकर - गोवा पर्पल फेस्टिव्हल च्या संयोजन समितीचे सदस्य आणि डॉ.शोभनाताई तीर्थळी यांच्या कन्या आर्किटेक्ट सोनाली मालवणकर हिचे स्नेही यांची स्टॉल मिळवून देण्यात मोलाची मदत झाली.
- आम्ही पंचकन्या या सगळ्या मान्यवरांना प्रत्यक्ष भेटलो, त्यांच्याशी बोललो, त्यांच्याबरोबर फोटो काढून घेतले. या चारही दिवसांच्या कार्यक्रमाचे साक्षीदार झालो, त्याचा भरपूर आनंद घेतला. त्यातील थोडाफार आनंद तुम्हा सर्व वाचकांनाही मिळावा, तसेच आपल्या संस्थेने केवढ्या मोठ्या Festival मध्ये भाग घेतला, पार्किंगसन्स बद्दल गोव्यात जनजागृती निर्माण केली हेही सर्वांना समजावे, या उद्देशाने हा लेखनप्रपंच.

वसुमती देसाई

९६७३०१७१२०

गोवा पर्पल फेस्टिव्हल मधील रुग्णोपयोगी साहित्याचे स्टॉल

अंजली महाजन
शुभंकर



९ ते १२ ऑक्टोबर २०२५ चार दिवस खास दिव्यांग लोकांसाठी गोव्या मध्ये भव्यदिव्य असा आंतरराष्ट्रीय गोवा पर्पल फेस्टिवल आयोजित करण्यात आला होता. या मध्ये विविध प्रकारच्या दिव्यांगाना उपयुक्त असणाऱ्या साहित्याचे ३०० पेक्षा अधिक साहित्यांनी सुसज्ज असे स्टॉल होते.

देशभरातून येणाऱ्या लोकांच्या स्वागतासाठी गोवा पर्पल फेस्टिवल ची सर्व प्रवेशद्वारे फार छान सजवली होती.

आपल्या पार्किन्सन्स मित्रमंडळ ला C-१६ नंबरचा स्टॉल मिळाला होता.समृद्धी साठी हिरवा, त्यागा साठी केसरी, किंवा शांततेसाठी पांढरा रंग वापरला जातो तसा दिव्यांगांसाठी पर्पल रंग वापरला जातो म्हणून गोव्यात सर्व स्टॉल, स्वागत कमानी यासाठी पर्पल रंग वापरला होता फेस्टिवलची सजावट ही पर्पल रंगाची होती.

आपला C-१६ नंबरचा स्टॉल पार्किन्सन्सची महत्वाची माहिती देणारे फ्लेक्स लावून आम्ही मस्त सजविला होता. मी माझ्या लेखनात 'दिव्यांग' शब्द वापरत आहे, दिव्यांग म्हणजे अशा व्यक्ती की, ज्यांना शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक मर्यादांमुळे दैनंदिन जीवन जगताना, छोटेमोठे व्यवहार करताना अनेक अडथळे येतात. शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक अक्षमतेमुळे जे लोक सामाजिक संवाद साधू शकत नाहीत, अशा लोकांसाठी 'अपंग' शब्द न वापरता 'दिव्यांग' शब्द वापरला जातो.

भारत सरकारने अपंग व्यक्तींचे हक्क अधिनियम २०१६ नुसार दिव्यांगत्वाचे २१ प्रवर्ग निश्चित केले आहेत आणि त्यात 'पार्किन्सन्स' चा समावेश केला आहे. दिव्यांग लोकांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आणि कल्याणासाठी राष्ट्रीय पातळीवर व स्थानिक पातळीवर अनेक स्वयंसेवी संस्था कार्यरत आहेत या संस्था दिव्यांग

लोकांसाठी अनेक उपक्रम, मोहिमा आखतात आणि दिव्यांगांसाठी उपयुक्त, आरामदायी, सुखकारक साहित्यांची निर्मिती करतात. आपल्या पुण्यातही अपंग कल्याणकारी शिक्षण संस्था व संशोधन केंद्र वानवडी येथे कार्यरत आहे.

दिव्यांग व्यक्ती पूर्ण पणे इतरांवर अवलंबून राहू नयेत, त्यांना स्वतंत्र पणे समर्थपणे आपले जीवन जगता यावे तसेच त्यांच्या जीवनातील अंधःकार नैराश्य दूर व्हावे व ते समाजाच्या मूळ प्रवाहात सामील व्हावेत यासाठी सर्वत्र सर्वोत्तरी प्रयत्न केले जात आहेत त्याचे उदाहरण म्हणजे दिव्यांगांसाठी गोवा आंतरराष्ट्रीय पर्पल फेस्टिवल मध्ये आम्ही पाहिलेले दर्जेदार आणि नाविन्यपूर्ण स्टॉल. याशिवाय फेस्टिवलमध्ये दिव्यांगांसाठी सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले होते त्यासाठी मोठमोठे रंगमंच उभारले होते.

दिव्यांगांसाठी असलेले स्टॉल याप्रमाणे होते

- १) शरीराच्या अवयवांची कार्यक्षमता कमी असते किंवा नसते अशा लोकांसाठी सर्वात जास्त विविध प्रकारच्या सायकली आणि विविध प्रकारच्या खुर्चांचे स्टॉल होते यात स्वयंचलित, इलेक्ट्रॉनिक, आणि दुसऱ्या व्यक्तीने ढकलणे अशा खुर्चा होत्या.
- २) पूर्णपणे अंध, अंशतः अंध लोकांसाठी इलेक्ट्रॉनिक काठ्या, मोबाईल, ब्रेल लिपीतील पुस्तके, तसेच संदेश देणारे मोबाईल फोन होते.
- ३) कर्णबधिर, अंशतः बधीर लोकांसाठी अनेक प्रकारची कर्णयंत्रे आणि छोटे रेडिओ होते.
- ४) अध्ययन अक्षमता असणाऱ्या मुलांना वाचन, लेखन, गणिती क्रिया करताना सोपे जावे म्हणून अनेक प्रकारच्या शैक्षणिक साधनांचे स्टॉल होते
- ५) गोवा पर्पल फेस्टिवल मध्ये मुलांचे, प्रौढांचे बुद्ध्यांक काढून देणारे आणि मानसशास्त्रीय कसोट्या करून देणारे अनेक स्टॉल होते.
- ६) दोन्ही हात नसणाऱ्या, कोपऱ्या पासून हात नसणाऱ्या लोकांसाठी लाकडी हात, इलेक्ट्रॉनिक हात वगैरे चे स्टॉल होते.

- ७) दोन्ही पाय, एक पाय अकार्यक्षम असलेल्या लोकांसाठी लाकडी पाय, इलेक्ट्रॉनिक पाय, विविध प्रकारचे बूट यांचे अनेक स्टॉल होते
- ८) गतीमंद, मतीमंद लोकांनी बनवलेल्या वस्तूंचे बरेच स्टॉल होते, यामध्ये आकाश कंदील, पणत्या, मेणबत्त्या, कापडी, कागदी पिशव्या वगैरे वस्तू होत्या.
- ९) स्वमग्न मुलांसाठी चिकट काम, ठसेकाम, घडीकाम, शिल्पकाम, मातीकाम, चित्र काढणे, रंगविणे विविध पाट्या चित्र पुस्तके, गोष्टींची पुस्तके यांचे स्टॉल होते.
- १०) उंचीने कमी म्हणजे बुटक्या लोकांसाठी विशिष्ट प्रकारचे बूट, शूज मोजे, चप्पल, त्यांच्या मापाचे कपडे, टोप्या, टीशर्ट, दप्तरे, वगैरेचे स्टॉल होते.
- ११) दिव्यांगांना स्विमिंग साठी लागणाऱ्या साहित्याचे स्टॉल होते.
- १२) अस्थिव्यंग लोकांसाठी लागणारे कमरेचे, मानेचे, खुर्चीवर बसल्यावर लागणारे बेल्टचे स्टॉल होते.

- १३) दिव्यांग लोक चालवित असणारे हातमाग उद्योग स्टॉल होते.
- १४) दिव्यांगांना स्वच्छतेसाठी लागणाऱ्या अनेक वस्तूंचे उदा. डायपर, टॉवेल्स, विविध प्रकारचे जेल, ऑईल, लोशन्स.
- १५) दिव्यांग लोक, ज्येष्ठ नागरिक, सामान्य नागरिक यांची ऑनलाईन आर्थिक व्यवहार करताना कधी कधी फसवणूक होऊ शकते ती होऊ नये म्हणून सायबर कॅफे चा स्टॉल होता.

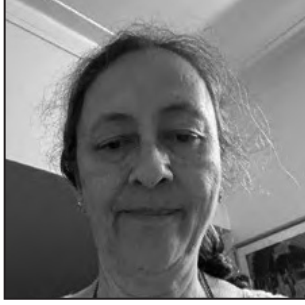
थोडक्यात असं म्हणता येईल दिव्यांग लोकांना दैनंदिन जीवन सुखकर जगण्यासाठी ज्या ज्या वस्तूंची गरज असते त्या अनेक वस्तूंचे स्टॉल्स गोवा पर्पल फेस्टिवल मध्ये होते आणि ते पाहण्यासाठी व विविध साहित्य खरेदी करण्यासाठी भारतातील अनेक शहरांतील लोक गोवा पर्पल फेस्टिवल मध्ये सहभागी झाले होते.

अंजली महाजन
९८२२९६४२८२



गोवा पर्पल फेस्टिव्हल स्टॉल - दिव्यागांच्या भेटी

सविता ढमढेरे
शुभंकर



या वर्षी पर्पल फेस्टिव्हल गोव्यामध्ये भरले होते. आपल्या आशा रेवणकर आधी २/३ वर्षे त्यांच्या भावाच्या सांगण्यावरून तिथे जाऊन आल्या होत्या. मागील वर्षी श्री उमेश सलगरजी तिथे आपल्या पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे representative म्हणून गेले होते. जगभरातून इथे लोक येतात आणि निरनिराळ्या अपंगत्वावर मात करून आनंदी आयुष्य कसं जगायचं हे शिकतात. पार्किन्सन्स हाही आजार आपल्या सरकारने जाहीर केलेल्या २१ अपंगत्वात मोडतो. पण या आजाराची माहिती कित्येकांना नाही. आशाताईंनी आणि त्यांच्या भावाने खूप प्रयत्न करून स्टॉल मिळवला. तिथे सहभागी झालेले लोक पाहून आम्ही अचंबित झालो.

आमच्या स्टॉलवर सुद्धा अनेक दिव्यांगजनांनी भेट दिली, त्यातील काही दिव्यांग व्यक्तींचा हा परिचय डॉक्टर शेख मोहम्मद कैश हे visually impaired पेशंट आले. त्यांना आपलं मंडळ काय काम करतं ते जाणून घ्यायचे होते. त्यांना जेव्हा कळलं कि आपले शुभार्थी नृत्य, व्यायाम आणि आपला WhatsApp ग्रुप यावर खूप active करून आनंदी राहतात. तेव्हा त्यांनी आपल्या अभिप्रायात लिहिले 'तुम्ही आजार आटोक्यात ठेवण्यासाठी जसे प्रयत्न करताय ते पाहून आम्हीही असेच प्रयत्न करावे हा नवा विचार करायला प्रवृत्त केले.' 'Hats off to you!' आपल्या कडून त्यांनाही उर्जा मिळाली. या वर्षाच्या Parkinson's च्या Brand Ambassador होत्या डॉ. मीनाक्षी वेंकटरामन्. डॉ. मीनाक्षी मॅडम पार्किन्सन्स आणि multiple sclerosis च्या पेशंट आहेत. त्यांनीही आमच्याशी स्टॉलवर येऊन आमची चौकशी केली आणि व्हीलचेअरवरून उतरून आमच्याबरोबर फोटो काढले.

अॅड. अमर जैन, निपुण मल्होत्रा 'these are the reputed names in the field of disability.' वेणु रेड्डी हैदराबादहून आले

होते. विशिष्ट बनवलेला हात त्यांना बसवला होता. अंकित पेडणेकर हे अंध होते शिवाय muscular dystrophy हाही आजार त्यांना होता. दर ५ मिनिटांनी त्यांच्या मानेला झटका बसतो आणि मान मागे पडते. अॅड कृणाल ठाकूर multiple dystrophy चे पेशंट नमस्कार भारतचे executive director आहेत. स्वतः अॅडव्होकेट आहेत. दिव्यांगांसाठी पुण्यात collaboration करून welfare करावे अशी इच्छा त्यांनी व्यक्त केली. त्यांच्यातील आशावाद आणि उत्साह पाहून थक्क व्हायला होतं.

आमच्या समोरच्या स्टॉलमध्ये प्रतीक इंगळे, शांभवी इंगळे हेदोघे आणि त्यांची आई होती. तेही पुण्यातलेच. वयाच्या अवघ्या ९ व्या वर्षी प्रतीकला औषधांच्या allergies मुळे अंधत्व आले. आई आणि आता शांभवी यांनी परिश्रम घेतले. ते लॉयर आहेत. परत जायला निघण्यापूर्वी फोटो काढू म्हणाले. आपल्या मोबाईलवरील app च्या सहाय्याने त्याने आमचे सगळ्यांचे फोटो काढले.

४ दिवसांच्या या फेस्टिव्हल मध्ये ग्रँड फिनाले चे आयोजक, निवेदक, सर्व दिव्यांग कर्णबधिर, autistic, अंध असे व्यक्ती होते. काही पायांवर उभे राहू शकत नव्हते तर काहीना हात नव्हते. पण तरीही app वापरून ते तालावर आनंदाने नाच करत होते. हे वर्णन करताना शब्द अपुरे पडतात. आणि त्यांची दया येत नाही तर त्यांचा अभिमान वाटतो अशक्य ते शक्य करून दाखवणार्या दिव्यांगाना बघून आमचे डोळे उघडले. शारिरीक अपंगत्वावर मात करून दुसऱ्यांना आनंद देणाऱ्या दिव्यांगाकडून नवीन उर्जा घेऊन आम्ही परतलो आणि तीच उर्जा तुमच्यापर्यंत पोहोचवण्याचा हा प्रयत्न!

सविता ढमढेरे
९३७१०००४३८

गोवा पर्पल फेस्टिव्हलचे फलित

मृदुला कर्णी
शुभंकर



गोवा पर्पल फेस्टिव्हल चे फलित, सांगण्यापूर्वी, पर्पल आणि फेस्टिव्हल हे शब्द का वापरतात ते पाहू. पर्पल हा रंग दिव्यांगत्व दर्शविण्यासाठी वापरतात. दिव्यांगत्व असून सुध्दा हे सारे बांधव हतबल न होता जेव्हा जगण्याची दुर्दम्य इच्छाशक्ती बाळगतात. शिकतात, खेळतात, अर्थार्जन करतात, या त्यांच्या धैर्याचे, ताकदीचे, हे celebration असते.

याचा आविष्कार करायचा तर तो आनंदाने केला पाहिजे आणि आनंदनिर्मितीही झाली पाहिजे. म्हणून याचे स्वरूप उत्सवासारखे ठेवले जाते. कारण दिव्यांगांच्या लढ्याचा तो उत्सव आहे. खरोखरच, चार दिवसांत क्षणोक्षणी, पदोपदी, आम्हाला दिव्यांग जनांच्या ताकदीचा, शक्तीचा, उत्साहाचा आविष्कार बघायला मिळाला. आम्ही अचंबित झालो.

यावर्षीच्या पर्पल फेस्टिव्हल ची थीम होती 'समावेशन'

इंग्रजी मध्ये - Inclusiveness. समाजाने दिव्यांगांना सामावून घेण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न केले पाहिजेत कारण तो त्यांचा अधिकार आहे. हा महत्वाचा संदेश या पर्पल फेस्टिव्हल ने समाजाला दिला.

या फेस्टिव्हल ने आम्हाला खूप काही दिले. या फेस्टिव्हल चे आमच्यासाठी फलित काय ते बघूयात.

फलित :

आम्ही कार्यकारिणीतील पाच जणी या फेस्टिव्हल मध्ये आपल्या पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे प्रतिनिधित्व करत होतो. आमच्यापैकी कोणीच त्या अर्थाने दिव्यांग नव्हतो, दीर्घ काळ पार्किन्सन्स शुभार्थी बरोबर रहाण्याचा आम्हाला अनुभव होता इतकेच आणि आम्ही स्वमदत गटाच्या कार्यकर्त्या होतो. या भूमिकेतून काय आणि कसे काम करतो. शुभार्थींना कोणत्या सेवा देतो याचे

स्टॉलला भेटी देणाऱ्या सर्वांना प्रेझेंटेशन द्यायचे होते जमल्यास गोव्यातील स्थानिक

लोकांपर्यंत पार्किन्सन्स बाबत ची जागरूकता करायची होती. आणि फेस्टिव्हल चा अनुभव घ्यायचा होता.

तथापि, जेव्हा, आमच्या या सहभागाचे फलित काय ? हा विचार करताना आम्हाला खूप काही गवसले असे लक्षात आले.

● **अनुभव आणि अनुभूती** - फेस्टिव्हलमध्ये सहभागासाठी च्या साहित्याची निर्मिती करण्यापासून ते स्टॉलच्या माध्यामातून साऱ्यांसमोर सादर होण्यापर्यंतच्या या प्रवासाने आम्हाला अनेक अनुभूती, साक्षात्कार दिले ज्यामुळे संस्थेच्या कार्यकर्त्या म्हणून आमची अनुभव समृद्धी झाली, ज्याचा आम्हाला संस्थेसाठी, शुभार्थींसाठी नक्कीच फायदा करून देता येईल.

● **पार्किन्सन्स मित्रमंडळाच्या कामाबाबतची स्पष्टता** - स्वमदत गट म्हणून आपले मंडळ अनेक बाबी आणि पैलूंवर काम करत असते. तथापि, चार दिवसांच्या हजारो दिव्यांगांच्या सहवासाने, त्यांच्या सबलीकरणाचे होत असलेले प्रयत्न आम्ही बघितले. आमची दृष्टी व्यापक झाली. यामुळे भविष्यात संस्थेच्या उपक्रमांची आखणी करताना काय करायचे याची स्पष्टता आली.

● **निधी** - कोणतेही काम करायला निधी लागतो. सध्या आपल्या मंडळाचे काम देणग्यांवर चालते. या चार दिवसांत सी. एस.आर. निधी तसेच सरकारी निधी कसे मिळवायचे याबद्दलची स्पष्टता आली.

● **अधिकारी व्यक्तींचा परीचय** - आमच्या स्टॉलला राज्य सरकार, केंद्र सरकार यांच्या Empowerment Department च्या अधिकार्यांनी भेटी दिल्या. त्यांचा परीचय झाला. भविष्यात त्यांच्या सहकार्यातून संस्थेसाठी काही योजना आखता येतील.

● **व्याप्ती** - आपल्या मंडळाचे काम अनेक शुभार्थींपर्यंत पोचवायचे असेल तर भाषेची सीमा ओलांडावी लागेल हे जाणवले. म्हणजेच आपली पुस्तके, इतर वाचनसाहित्य आपल्याला, इंग्रजी मधेसुध्दा केले पाहिजे, याची जाणीव झाली. आपले क्षितिज रुंद करण्याचे प्रयत्न केले पाहिजेत हे जाणवले.

ऋणनिर्देश-

● तुम्हा सान्या शुभार्थींमुळे पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे अस्तित्व आहे, ती ओळख नसती तर आम्ही तिथे कुणीच नसतो.

- आपल्या मंडळाच्या अध्यक्षा श्यामलाताई शेंडे आणि उपाध्यक्ष डॉ. शोभनाताई तीर्थळी यांनी फेस्टिव्हल मधील संस्थेच्या सहभागाचे महत्व ओळखले.
- आशाताई रेवणकरांचा ध्यास! आपण संस्था म्हणून इथे जायलाच हवे यासाठी प्रयत्नांची शर्थ करणे.
- उमेश सलगर यांनी तिथे तीन वर्षांपूर्वी केलेले प्रतिनिधित्व.
- स्टॉल मिळविण्यासाठी सहाय्य करणारे श्री.अभिजित मुरुगकर, श्री. प्रकाश कामत, कमिशनर श्री. गुरु पावसकर.
- मंडळाच्या कार्यकारिणीतील सर्व सहकारी उषाताई कुलकर्णी, डॉ. करकरे, दिपा होनप, अरुंधती जोशी, बकुल गोखले.

- याचबरोबर स्थानिक बाबींच्या वेळोवेळी अपडेट्स देणे, आमच्यासाठी होम स्टे शोधणे, लोकल ट्रान्सपोर्ट पासून ते आम्हाला स्टॉलला बॅनर्स लावायला मदत करण्यापासूनच्या साऱ्याची जबाबदारी डॉ. विनय रायकर यांनी घेतली. नात्याने विनयदादा आपल्या आशाताईचे धाकटे बंधू, त्यांनी आमच्या केलेल्या सरबराईने आम्हाला माहेरी गेल्याचा आनंद दिला. अशीही पाच जणींनी पाच भागात लिहीलेली गोवा पर्पल फेस्टिव्हल ची कहाणी सुफळ संपूर्ण.

मृदुला कर्णी
९४२१०१८४९०



Little citizens of India.



Amar Jain and Nipun Malhotra Reputed names
in the field of Disability



एप्रिल २०२४ नेहमीप्रमाणे बुधवारी सकाळी आमच्या अमेरिकेतल्या मुलाचा, अतुलचा व्हिडिओ कॉल आला. इकडे फोनवर आम्ही दोघं व आमचा धाकटा मुलगा पराग आणि सून दीपा. तिकडे अतुल आणि सुजाता, अशा आमच्या गप्पा सुरु झाल्या. अचानक अतुलने, तो १ मे ला पुण्याला येणार असल्याची बातमी दिली. कारण काय तर १ जून २४ ला आमच्या लग्नाचा साठावा वाढदिवस होता आणि तो या भावाभावांनी सर्वांच्या साथीत थोड्या मोठ्या प्रमाणात साजरा करायचा ठरवला होता. झालं.. .. मग काय खूप गप्पा सुरु झाल्या आणि कार्यक्रम कसा करायचा, काय करायचे, याच्यावर चर्चा सुरु झाली. त्या दिवशी सर्व नातेवाईकांना आणि मित्रमंडळींना बोलवायचं आणि जेवण करायचं. जेवणापूर्वी एक तास दीड तास संध्याकाळी गाण्याचा कार्यक्रम करायचा. आता हा कार्यक्रम कोणी करायचा? तर मग त्यांनीच आम्हाला असं सुचवलं की, तुमच्या हौशी कलाकारांचा जो ग्रूप आहे, त्याचा आपण कार्यक्रम करूया. खरंतर आमचा कधीही असा विचार नव्हता की आपण कार्यक्रम वगैरे करू. आम्ही कधीच असा काही कार्यक्रम केलेला नव्हता त्यामुळे आपल्याला हे जमेल की नाही अशी शंका वाटत होती. आमच्या हौशी कलाकारांमध्ये ही बातमी माझ्या मुलांनी दिल्यावर त्या सगळ्यांच्या उत्साहाला उधाण आलं आणि वारू उधळायला लागलं.

अनेक भेटी गाठी आणि चर्चा होऊन, कार्यक्रमाची रूपरेषा ठरली. आमच्या ६० वर्षांच्या सहजीवनाची वाटचाल कशी असेल, हे जाणून घ्यायची उत्सुकता सर्वांनाच असल्याने, आमची मुलाखत घेण्याच ठरलं, आणि त्या अनुषंगाने येणाऱ्या गाण्यांची निवड करून एक सुंदर गोफ विणला गेला. अशा या खुमासदार कार्यक्रमाची सांगता झाली, ‘ए मेरी जोहरा जबी...’ या गाण्याने सर्व कलाकार आणि आप्तेष्टांनी मिळून एकच कल्ला करून हॉल

दणाणून सोडला. कार्यक्रमा नंतर प्रत्येकानी आवर्जून, कार्यक्रम उत्तम झाल्याचं सांगितलं. तेव्हां लक्षात आलं की, असा कार्यक्रम सर्वांना आवडू शकतो.

कार्यक्रमाच्या अभूतपूर्व, अनपेक्षित मिळालेल्या यशामुळे, आमचा आत्मविश्वास दुणावला आणि अनोळखी लोकांनाही आपला कार्यक्रम आवडेल का? याची चाचपणी करायचं ठरवलं. असा एखादा कार्यक्रम करण्याचं स्वप्न आम्ही पाहू लागलो. आणि लवकरच अशी संधी मिळाली.

त्यासाठी आधी मी आपली माय माऊली शोभनाताईना सांकडं घातल. कार्यकरी मंडळाच्या मीटिंग मध्ये, विचार करून तुम्हांला कळवते, असं म्हणाल्या. साधारण ३/४ महिन्यांनी म्हणजे ऑक्टोबरच्या १२ता. ला, तुम्ही कार्यक्रम करू शकता आणि त्याकरिता ९ नोव्हेंबरला हॉल बुक केला असल्याचा म्रुदुला ताईचा फोन आला.

बातमी तर आनंदाची होती. पण वेळ परीक्षेची होती. ‘आलं अंगावर, घेतलं शिंगावर’ या उक्ती प्रमाणे, धाडसाने आव्हान स्वीकारलं खरं, पण तयारी साठी वेळ फारच कमी म्हणजे ३ आठवड्यांचा होता. त्यातही दिवाळी होती. पण सर्व कलाकारांनी हे आव्हान स्वीकारलं आणि हातातली कामं बाजूला सारून कामाला लागलो. १७ ऑक्टोबरला. कार्यक्रमाची रूपरेषा ठरवली. २५ ता. ला प्रत्येकाने आपापली कला सादर केली आणि वेळेची मोजदाद करून. कार्यक्रम एक तासात बसेल, याची खबरदारी घेतली. आणि त्यानंतर एकदम ७ नोव्हेंबरला, घड्याळ लावून, निवेदना सकट, पूर्ण कार्यक्रमाची रंगीत तालीम घेतली. आता मात्र दोनच दिवसात कार्यक्रम होणार, म्हटल्यावर सगळ्यांच्याच हृदयाची धडधड वाढली होती. खूप उत्सुकता, आनंद, थोडी भिती आणि जास्त दडपण या संमिश्र भावनांचा कल्लोळ उराशी बाळगून सर्व कलाकार, ९ नोव्हेंबरला, दुपारी साडेतीन वाजता, ‘निवारा’ त दाखल झाली.

अनोळखी वातावरण, अपरिचित चेहरे बघून, सुरुवातीला सर्वांनाच बुजल्या सारखं झालं होतं. पण थोड्याशा ओळखी झाल्यावर, सर्वांच्या मनावरचं ओझं कमी होऊन मंडळी रुळली. सुरुवातीला देवदत्त, अंजली आणि डॉ. दीपकने शंख वादनाने हॉल दणाणून सोडला. श्रोत्यांसाठी हे वादन, आश्चर्याचा आणि

आनंदाचा धक्काच होता.

या नंतर आमच्या, 'स्व-छंद' ग्रुप विषयी माहिती देऊन, एकेक कला सादर केली गेली. सभासदांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाल्याने, कार्यक्रमाची रंगत वाढत गेली. शेवटी 'सायोनारा' वरील डान्स म्हणजे कळसाध्यय होता. रंगपटावर आणि सभागृहात एकच कल्ला झाला. खूप शुभार्थी, शुभंकर आणि कलाकार यांनी मिळून केलेला कल्ला खरंच अविस्मरणीय आहे. सभासद आणि कलाकारांमधील अनोळखीपणाचे बंध तुटून आपलेपणाची भावना निर्माण झाली. श्रोत्यांइतकाच आनंद कलाकारांनाही झाला होता.

'सायोनारा' वर डान्स करणारी मुख्य कलाकार, डॉ. अपर्णा कुलकर्णी, जेमतेम चिकनगुनियातून बाहेर पडत होती. हालचाली करणं तिला मुश्किल होत होतं. त्यामुळे ती कार्यक्रमाला येईल की नाही अशी भीती वाटत होती. पण प्रबळ ईच्छा शक्तीने तिला ओढून आणलं, आणि काय होईल ते होऊ दे, कार्यक्रमाला जायचंच या निश्चयाने ती हजर झाली आणि उत्कृष्ट डान्स सादर केला. म्हणजे निश्चयाचे बळ, उत्कट ईच्छा, आणि संगीताचा परिणाम, माणसाला, दुःखणं आणि दुःख, विसरायला लावते.

हा झाला कलाकाराचा अनुभव. असाच एक अनुभव आपल्या शुभार्थी ताईला पण आला. शीळ वादन आणि गायन, एकाच

गाण्यात करून दाखवणारी आपली कलाकार वैशालीने, एका शुभार्थी ताईला, डान्स करण्यासाठी, खूप आग्रह पूर्वक स्टेजवर आणलं. हळुहळू त्या जागेवरच डोलू लागल्या, नंतर पुढेमागे हलू लागल्या. चेहऱ्यावर हसरे भाव आले. कार्यक्रम संपल्यावर वैशालीला भेटून, त्यांनी व त्यांच्या मुलीने, वैशालीचे हात हातात घेऊन आभार मानले. त्या म्हणाल्या 'बरं झालं तुम्ही मला आग्रह केलात म्हणून मी उठले तरी. मला डान्स खूप आवडला. ' त्यांच्या मुलीनेही सांगितले की, आईने कित्येक दिवसात हालचाल केली नव्हती ती आज केली. खरंतर प्रसंग किती छोटा होता. पण वैशालीने ज्या आपलेपणाने त्यांना उठवून नेलं, या छोट्याशा कृतीचा परिणाम किती मोठा झाला. शुभार्थीला, शुभंकराला आणि कलाकाराला, अमूल्य असा आनंद मिळाला. त्यामुळेच हा आमचा छोटा प्रयत्न, सर्वानाच आनंद आणि आत्मविश्वास देऊन गेला याबद्दल आपल्या, 'पार्किन्सन्स मित्र मंडळाचे' आमच्या ग्रुप तर्फे आभार मानते.

अंजली वि. भिडे

९९२३२९१२९१

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाची प्रकाशने

१. चला संवाद साधूया. आहार - कोणता, केव्हा व किती ?
२. पार्किन्सन्सशी मैत्रीपूर्ण लढत - शेखर बर्वे
३. आठवणीतील शुभार्थी - डॉ. शोभना तीर्थळी
४. पार्किन्सन्सशी युद्ध आणि दोस्ती - किरण सरदेशपांडे
५. आम्ही आनंदयात्री - डॉ. शोभना तीर्थळी

पार्किन्सन्सग्रस्तांसाठी अतिशय उपयुक्त पुस्तके मिळण्याचे ठिकाण

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

१३१४/१, सदाशिव पेठ, सुकृत बिल्डिंग, भरत नाट्य मंदिरासमोर, पुणे ४११०३०.

बकुल गोखले - ९९६०४७१३१४ मृदुला कर्णी - ९४२१०१८४९०



पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचा व्हाट्सअप ग्रुप म्हणजे आनंदाचा सतत वाहणारा आणि कधीही न आटणारा झरा आहे. अर्थात याचा अर्थ त्या झऱ्यात जे रोज विहार करतात त्यांनाच कळेल. सकाळी गीताताई प्रसन्न करणाऱ्या पुष्परचना टाकून दिवस सुगंधी करतात. त्यानंतर तिळवेकाकांची थक्क करणारी कलाकृती असते. असा दिवस सुरु झाला की या दिवसाच्या आत कोणकोणती आनंदाची गुपितं दडली असतील ते सांगता येत नाही. आणि ते सर्व न कळता अचानक उलगडण्यामधेच मजा असते.

मग कधीतरी एखाद्या कार्यक्रमावर सलगरसाहेबांचे सविस्तर परीक्षण येते. त्यात त्यांनी कार्यक्रमाचा आढावा घेतलेला असतो आणि कार्यक्रम करणाऱ्याला उभारी येईल अशी त्याची भलावणही केलेली असते. त्यांचे शब्द इतक्या उमाळ्याने आलेले असतात की माणसाला आपल्या मेहनतीचं सार्थक वाटावं. कधी किरणजी सरदेशपांडे यांचा आपल्या मिस्किल शैलीत लेख किंवा गोष्ट येते. त्या खुसखुशीत शैलीने दिवसाचा मूड सुधारून जातो. कधी कॅप्टन कर्वेसाहेब आपल्या भारदस्त आवाजात कविता वाचन करतात. शोभनाताई, आशाताई, मृदुलाताई यांचे उत्साहवर्धक प्रतिसाद तर असतातच. आता यात आणखी बकुळताईची भर पडली आहे. त्यांनी या ग्रुपच्या उत्साहात आणखी भर घेतली आहे.

या ग्रुपमध्ये दररोज अनेकांचा सहभाग असतो. नावं किती घ्यायची? अंजलीताई महाजन, अंजलीताई भिडे, अमिताताई आणि अविनाशजी धर्माधिकारी, छयाताई फडणीस, असे अनेकजण आपापली सकारात्मक भर घालत असतात. क्षमाताई वळसंगकरांच्या कविता विचार करायला लावतात. काहीजण कोडी टाकतात.

एखाद्याला पार्किन्सन्सविषयी काही समस्या आली आणि त्याने नुसती ग्रुपवर टाकली की सर्वजण मदतीला धावून येतात. अनेक उपाय, तज्ञांचे पत्ते, स्वतःचे अनुभव माणसे सांगतात. मला तर नेहेमी असं वाटतं की सर्वांच्या मदतीला धावून येण्यानेच त्या माणसाचं अर्थ दुखणं बरं होत असेल. आमच्या ग्रुपचं स्वरूप एखाद्या मोठ्या कुटुंबासारखंच आहे.

अर्थात या ग्रुपचा सर्वांना फायदा होत असला तरी यात भाग घेणे हे अपेक्षित आहे. शुभार्थीला भाग घेता येत नसेल तर शुभंकराने भाग घ्यावा. काहीवेळा ग्रुपमध्ये शुभंकर जास्त सहभाग घेताना दिसतात. सहभाग असेल तर तुम्हाला जास्त प्रतिसाद मिळतो, तुमची जास्तीतजास्त सदस्यांशी मैत्री होते आणि तुम्हाला लाभही जास्त मिळतो. एक समाजशास्त्राचा विद्यार्थी म्हणून मला येथे सांगावंसं वाटतं की या ग्रुपमध्ये सहभागी होऊन आपण आपलं सोशल कॅपिटल वाढवत असतो.

सहभाग जितका जास्त तितकं सोशल कॅपिटल जास्त. तितका लाभ जास्त. प्रत्येकाकडे काहीनाकाही देण्यासारखं असतंच. कला असते, कुणी लिहू शकतं, कुणी कविता करतं, कुणी चांगलं बोलू शकतात. प्रत्येकाला मंडळासाठी काहीतरी करता येईल. एखादा फोन करून शुभार्थीशी बोलल्याने देखील त्याला धीर देता येतो. हे सुद्धा अतिशय महत्वाचं काम आहे. आणि या कामाचा आपल्यालाच फायदा होतो. आपलं मन गुंतलेलं राहतं आणि मनाला एक समाधान मिळतं.

मित्रमंडळाशी मैत्री ही मंडळाला आणि स्वतःला अशी दुहेरी फायद्याची गोष्ट आहे. एका सुभाषितात विद्येबद्दल असं म्हटलंय की दिल्याने वाढत जाणारं असं ते धन आहे. मंडळातसुद्धा जेव्हा माणसे देत राहतात तेव्हा त्यांना अनेक पटीनी मिळतही राहतं. आणि हा आनंदाचा झरा असाच वाहत राहतो. माझं भाग्य मोठं की मला या आनंदाचा लाभ घेण्याची संधी मिळाली आहे.

डॉ. अतुल ठाकूर
९९८७६६३७७४



पार्किन्सनन्सच्या कंप, संथ गती, ताठरता अशा चलित लक्षणांकडे (Symptoms) नेहमीच जास्त लक्ष दिले जाते. पार्किन्सनन्स म्हटले की हीच लक्षणे डोळ्यासमोर येतात. ज्यांच्याकडे फारसे लक्ष दिले जात नाही अशी अचलीत लक्षणेही (Non Motor Symptoms) आजार वाढवत असतात. यातील नैराश्य हे एक महत्वाचे लक्षण आहे.

नैराश्य या आजाराची व्याप्ती खूप मोठी आहे. त्यावर भरपूर लिहिले गेले आहे. पण येथे मी फक्त 'पार्किन्सनन्स आणि नैराश्य' या बदलच लिहिणार आहे.

मी या विषयातील तज्ञ नाही. पार्किन्सनन्स मित्रमंडळ या स्वमदत गटाचे काम करताना, तसेच पतीला २४ वर्षे पार्किन्सनन्स होता या अनुभवाच्या आधारे लिहित आहे. काळजीपूर्वक आणि वेळच्यावेळी हाताळल्यास नैराश्याला दूर ठेवता येते. हे अनेक शुभार्थींच्या उदाहरणावरून आढळले ते आपल्यापर्यंत पोचवणे इतकाच या लेखाचा हेतू आहे.

पार्किन्सनन्स आणि नैराश्य यांचा घनिष्ठ संबंध आहे. न्युरोलॉजिस्ट डॉक्टर दिवटे. 'नैराश्य ही पार्किन्सनन्सची सखी सजणीच होय' असे म्हणतात,

नैराश्य का येते?

नैराश्य हे पार्किन्सनन्स आजाराचे महत्वाचे लक्षण आहे. काही वेळा आजाराची सुरुवातच नैराश्याने होते. असे पेशंट घरभेटी करताना आढळले आहेत. पीडी (पार्किन्सनन्स डीसीज) बदलचे अज्ञान, अज्ञानातून भीती, भीतीतून अस्वीकार त्यातून नकारात्मक भावनांची सुरुवात अशी साखळीच निर्माण होते. याशिवाय मेंदुतील रसायनाच्या बदलामुळेही हे होते. कंप, मंद हालचाली, ताठरपणा या लक्षणामुळे दैनंदिन जीवन पूर्वीसारखे राहत नाही. याचबरोबर

लाळ गळणे, बोलण्यावर झालेला परिणाम यामुळे सामाजिक भयगंड निर्माण होतो. समाजात मिसळणे, फोन करणे टाळले जाते. दबा धरून बसलेले नैराश्य, चोर पावलांनी शिरकाव करते.

एखादी शस्त्रक्रिया छोटे आजार उदा. ताप येणे, लूज मोशन इत्यादी डेंग्यू, चिकनगुनिया असे मोठे आजार, एखादी दुर्घटना अशावेळी, पीडी शुभार्थींना चटकन नैराश्यानी गाठण्याची शक्यता असते.

बऱ्याचवेळा इतर लक्षणापेक्षा नैराश्याने वेढल्याने व्यक्ती अधिक अकार्यक्षम होते.

पण नैराश्य ओळखायचे कसे?

पार्किन्सनन्स मध्ये नैराश्याचे स्वरूप.

न्युरोलॉजिस्ट डॉक्टर दिवटे यांनी मंडळाच्या २०१० च्या स्मरणिकेतील 'पार्किन्सनन्सची नॉनमोटार लक्षणे' या आपल्या लेखात नैराश्याविषयी लिहिले आहे 'पार्किन्समुळे शारिरीक अवस्थेबरोबर मानसिक अवस्थेतही बदल होतो. असे रुग्ण निर्णय घेण्यास आजूबाजूच्या वातावरणात रमण्यास तयार होत नाहीत. नवे करण्यास अनुत्सुक असतात. शांतपणे दुसऱ्यावर जबाबदारी टाकतात. आयुष्यात रस वाटत नाही. आता नको, येथेच थांबावे, सगळे संपले असे वाटत राहते. बोलताना गहिवरून येणे, कोणाशी बोलणे नको वाटणे, मिसळणे नको वाटणे, एकलकोंडेपणा बरा असे वाटत राहणे. अशी वृत्ती वाढते. 'डॉक्टर दिवटे यांनी नैराश्य आणि पार्किन्सनन्सचा संबंध संशोधनाने सिद्ध झालेला आहे असेही सांगितले आहे. शेखर बर्वे यांच्या 'पार्किन्सनन्सशी मैत्रीपूर्ण लढत' या पुस्तकाच्या प्रस्तावानेच्या शेवटी त्यांनी लिहिले आहे. 'शेवटी आवर्जून आणि पोटतिडकीने सांगावेसे वाटते की निराशा टाळा. त्याला थारा देऊ नका'

नैराश्याला थोपवण्यासाठी

नैराश्याचा शिरकाव होऊ नये यासाठी शुभंकरानी (केअर टेकर), कुटुंबीयांनी सतत सावध असणे गरजेचे आहे. एकटेपणा, नैराश्य वाढवतो. त्यामुळे शक्यतो शुभार्थीला एकटे सोडू नका.

सातत्याने शुभार्थींचे निरीक्षण करून न्युरोलॉजिस्टच्या संपर्कात राहा. ते नैराश्याच्या अवस्थेबद्दल नेमकेपणाने सांगून मानसोपचार तज्ञाची गरज आहे का सांगतील. मानसोपचाराची बरीच औषधे पार्किन्सनन्स वाढविणारी असतात त्यामुळे न्युरोलॉजिस्ट आणि

मानसोपचारतज्ञ यांच्या एकत्रित सल्ल्यातून औषधोपचार करा. स्वतःच्या मनाने इतर पेशंटचे ऐकून औषधे घेऊ नका. प्रत्येक शुभार्थीच्या आजाराचे स्वरूप वेगवेगळे असते.

नृत्य, चित्रकला, संगीत, ओरिगामी अशा कलेत मन रमवा.

हास्यक्लब, जेष्ठ नागरिक संघ अशा विविध गटात सामील होण्यास प्रवृत्त करा. स्वमदत गट हा अत्यंत उपयोगी ठरतो. कारण येथे समदुःखी सहसंवेदना असणारे भेटतात.

एकत्रित गटाने भोजन, छोट्या सहली, गाण्याचे कार्यक्रम इत्यादी झेपेल त्यानुसार करा.

लग्न, मुंजइ त्यादी घरगुती समारंभात आवर्जून हजर राहा.

नातवंडे, पाळीव प्राणी यांच्यात मन रमवा.

शास्त्रीय संगीत, सुगम संगीत एका.

खळखळून हसवणारे विनोदी चित्रपट, सिरीयल पहा.

छोट्या मोठ्या सामाजिक कामात गुंतवून घ्या.

धार्मिक वृत्तीचे असाल तर जप, प्रवचने ऐकणे करा.

‘ध्यान’ हा नकारात्मक विचार दूर करून आनंद निर्मितीसाठी उत्तम उपाय आहे’

नैराश्य सर्वांनाच येते असे नाही तसेच अनेक शुभार्थींच्या उदाहरण वरून नैराश्याला दूर ठेवता येते हे निश्चितपणे सांगता येते.

शुभार्थींचे अनुभव

आमचा स्वतःचाच अनुभव सांगायचा तर, पार्किन्सन्सबाबतचे अज्ञान दूर होऊन स्वीकार करण्यास आम्हाला सहा वर्षे लागली. पीडी झालेल्या माझ्या पतिना नैराश्याने घेरले होते. मलाही त्याची लागण होऊ लागली होती. पार्किन्सन्स मित्रमंडळाशी संपर्क आल्यावर शुभार्थी मधुसूदन शेंडे आणि शुभंकर शरच्चंद्र पटवर्धन यांच्या कार्याने आमच्यात जादूची कांडी फिरावी तसा फरक झाला. ‘पार्किन्सन्ससह आनंदात जगूया’ हे मंडळाचे ब्रीदवाक्य होते. ‘मदत घ्या आणि मदत करा’ ही अपेक्षा होती. आम्ही मदत घेतली आता मदत करणे ही अपेक्षा पूर्ण करायची होती आम्ही पूर्ण वेळ मंडळाच्या कामात गुंतून गेलो. एक छान परिवार मिळाला. सभा, सहली, शेअरिंग, मेळावे, घरभेटी पार्किन्सन्स साक्षरतेसाठी विविध मार्ग अवलंबणे यात नैराश्याने कधी पाठ सोडली समजलेही नाही. नंतर इतरांना हे रोल मॉडेल वाटू लागले. आम्हाला ज्या गोष्टीला सहा सात वर्षे लागली त्या एका क्लिकवर आमच्या वेबसाईट आणि युट्यूब चॅनल जगभरातील कोणत्याही शुभार्थी पर्यंत पोचवताना होणारा आनंद शब्दातीत आहे.

लहान वयात पीडी झालेल्या प्रज्ञा जोशीला आम्ही घरी भेटलो,

तेव्हा तिची अवस्था अत्यंत वाईट होती. आत्महत्येचे विचार तिच्या मनात घोळत होते. आमच्या परिवारात आल्यावर तिच्यात कायापालट झाला. ती कार्यकारिणी सदस्य झाली. आज तिला आम्ही उत्साहमूर्ती म्हणतो. स्मरणिकेत लेखन, ऋषिकेश पवारच्या नृत्योपाचारात सहभाग, मेळाव्यातील प्रार्थनेत सहभाग, सहलीतील उत्साह, आम्हा सर्वांना खास गुजराथी पदार्थ खायला घालणे हे सर्व करताना तिला पाहताना आंतरिक समाधान मिळते.

पद्मजा ताम्हणकर याही आमच्या घरी भेटायला आल्या तेव्हा नैराश्य त्यांची सख्खी मैत्रीण होती. मित्रमंडळात आल्याने त्यांच्यात झालेला फरक त्यांनी स्मरणिकेतील आपल्या अनुभावातून मांडला आहे. मित्रमंडळ निमित्तमात्र मुळात उत्साही आणि बुद्धिमान असणाऱ्या पद्मजाताईंनी स्वतःच शोधलेले उपाय, त्यांच्या ८० वर्षे पार केलेल्या नवऱ्याचे सहकार्य हे महत्वाचे. मंडळाचा रोल सायकल शिकवताना सुरुवातीला हात धरण्याइतकाच. मेळाव्यातील कलाकृती, प्रार्थनेत सहभाग, सहलीत मनोरंजन कार्यक्रमात सहभाग. प्रश्नमंजुषा स्पर्धेत सतत प्रथम ‘हमांक मिळवणे, दिनानाथ मधल्या कार्यक्रमातही उपस्थित राहणे हे त्या उत्साहाने करत. शेवटी मृत्यूलाही त्या हसत हसत सामोरे गेल्या.

उमेश सलगर यांच्या पत्नीचे अकाली निधन झाले. मुलगा अजून शिकत होता. त्यात त्यांना पीडी झाला आणि ते नैराश्यात गेले. मंडळात यायला लागल्यावर त्यांच्यात कायापालट झाला. नव्या जोमाने जीवन जगणे सुरु झाले. नोकरीचा कार्यकाल त्यांनी समर्थपणे पूर्ण केला. अनेक बक्षिसे, पुरस्कार मिळवले गोव्यातील दिव्यांगासाठीच्या पर्पल फेस्टीव्हलमध्ये ते मंडळातर्फे अॅम्बेसिडर म्हणून सहभागी झाले आणि फेस्टिव्हल गाजवून आले. स्मरणिकेत लेखन, कार्यक्रमात सहभाग, कलाकृती प्रदर्शनातील पदार्थ, Whatsapp वर पदार्थांच्या रेसिपी, भरभरून इतरांना दिलेला प्रतिसाद या सर्वातून ते सर्वांचे लाडके आहेत. ते आता घोरोघरी जाऊन आणि फोनवर शुभार्थींना समुपदेशन करतात.

ही उदाहरणे नमुन्यासाठी सांगितली. प्रत्येक शुभार्थी आमचा कामातील उत्साह वाढवत असतो.

नैराश्याकडे दुर्लक्ष करू नका आणि घाबरूनही जाऊ नका. हा विचार पोचवणे इतकाच या लेखाचा मर्यादित हेतू आहे.

डॉ. शोभना तीर्थळी

९६५७७८४१९८

पार्किंसन्स मित्रमंडळ संमेलन

गौरी पटवर्धन

हितचिंतक



दरवर्षी ११ एप्रिल हा दिवस जागतिक पार्किंसन्स डे म्हणून ओळखला जातो. त्यानिमित्ताने पुण्याच्या पार्किंसन्स मित्रमंडळाच्या वार्षिक संमेलनाला जायचा योग आला. एक अतिशय पॉझिटिव्ह, informative, energetic संध्याकाळ पदरात पडली.

या आजारात औषधांबरोबरच सकारात्मकता आणि चिकाटी यांची खूप गरज असते. हळूहळू स्नायू निकामी होत असताना नैराश्य येऊ शकते. पेशंटबरोबर त्याची काळजी घेणाऱ्याचाही कस लागतो. अशा वेळी मानसिक आधाराची गरज असते. ते कार्य पार्किंसन्स मित्र मंडळ करत आहे. पुण्यातील मंडळाचे कार्य श्रीमती शेंडे, तीर्थळी, पटवर्धन, मृदुला ताई, आशाताई अशा अनेक समर्थ मंडळींमुळे उत्तमपणे चालू आहे.

५ एप्रिल २०२५ च्या या कार्यक्रमात सुरुवातीलाच पार्किंसन्स झालेल्या 'शुभार्थीनी' जोरदार डान्स परफॉर्मन्स सादर केला. त्यांची एनर्जी बघून, आनंद बघून आम्ही प्रेक्षकांनी कधी ताल धरला समजलंही नाही! ऋषिकेश पवार हा युवा कोरिओग्राफर गेली पंधरा वर्षे पार्किंसन्स मित्रमंडळासाठी विनामूल्य डान्स क्लासेस घेतो. शुभार्थीना या हालचालींचा थरेपी म्हणून फायदा होतोच; शिवाय मुक्तपणे नाचणे याचा आनंद वेगळाच !!

त्यानंतर मित्रमंडळाच्या पदाधिकारी, स्वयंसेवक यांनी काही मनोगते व्यक्त केली आणि वेळ झाली प्रमुख पाहुण्यांच्या भाषणाची.

रोज सकाळी ज्याच्या इन्स्ट्रक्शन्स ऐकून योगाभ्यास करते, त्या सौरभ बोथरा याला प्रत्यक्ष बघण्याची, ऐकण्याची उत्सुकता होती. त्यानेही अजिबात निराश केले नाही. नेहमीप्रमाणेच हसत खेळत चार युक्तीच्या गोष्टी सांगितल्या.

१. पहिली महत्वाची म्हणजे जाणीवपूर्वक (consciously) एखादी गोष्ट करणे जसे की प्राणायाम/ दीर्घश्वासन. रोज जाणीवपूर्वक

केले की कधी त्याची सवय होऊन जाईल हे कळणारही नाही.

Build a habit. (Habuild)

२. Support group चे महत्त्व. एखादी चांगली गोष्ट एकट्याने करण्यापेक्षा चार समविचारी मित्रमैत्रिणींबरोबर केल्याने आनंद वाढतो. उत्साह टिकून राहतो.

३. It's never too late. आजवर एखादी गोष्ट केली नाही म्हणून यापुढेही करायची नाही असे नसते. जे करावेसे वाटते त्याची सुरुवात आज-आजच करा.

४. Accept the challenge. समोर आलेल्या संधीला हो म्हणा. अडचणी आल्या तर त्यावर मात करा.

असा जड जड उपदेश करणारा वक्ता गंभीरपणे, चेहऱ्याची इस्त्री न बिघडवता बोलत असेल असे वाटते. पण सौरभचे भाषण अगदी विरुद्ध होते. चक्क दोन games खेळून, भरपूर हसवत त्याने आपला मुद्दा पटवून दिला.

अशा उमद्या भाषणानंतर एका शुभार्थीनी त्यावर सुंदर प्रतिक्रिया दिली. शुभार्थी-शुभंकर (Patient-care taker) यांच्यामधील नाते सांगितले. नाना पाटेकरचे 'वजूद' सिनेमातले तेच शब्द सौरभ बोथरा यांच्या habuild institute आणि members यांना लागू पडतात-

कैसे बताऊं मैं तुम्हें,

मेरे लिए तुम कौन हो

तुम धड़कनों का गीत हो

जीवन का तुम संगीत हो

तुम ज़िंदगी तुम बंदगी तुम रोशनी तुम ताज़गी

तुम हर खुशी तुम प्यार हो. तुम प्रीत हो मनमीत हो !!

गौरी पटवर्धन

९५४५४७२८८१

कळतंय.तै वळवायचं कसं? अर्थात, आख्यान CORE Meditation!!

डॉ. अमित करकरे

होमिओपॅथी, पुष्पौषधी व विवेकी विचारपद्धती तज्ञ



आपल्या सगळ्यांच्या आयुष्यात एक वाक्य कायम ऐकू येतं -
'मला सगळं कळतं हो डॉक्टर' पण वळत नाही !'

राग वाईट आहे हे कळतं. अति काळजी करून काही साध्य होत नाही हे कळतं. मोबाईल कमी वापरायला हवा हे कळतं.

गोड खाऊ नये हे कळतं, सिगारेट सोडायला हवी हे तर नक्की कळतं, पण तरीही आपण तेच करत राहतो.

मग प्रश्न पडतो - कळतं आणि वळतं यामध्ये नेमकं अडतं कुठे?

इथेच CORE Meditation ची सुरुवात होते.

CORE म्हणजे काय?

CORE म्हणजे आपल्या विचारांच्या, भावनांच्या आणि वर्तनाच्या मुळाशी असलेला 'मुख्य समज' - Core Belief.

आपल्या प्रत्येकाच्या मनामध्ये लाखो प्रकारचे समज अथवा धारणा कळत-नकळत घर करून असतात. एखादी गोष्ट अथवा कृती चांगली की वाईट, चूक की बरोबर, योग्य की अयोग्य याबद्दलचे समज. एखादी व्यक्ती किंवा अनेकदा खुद्द आपलेही वागणे कौतुकास्पद की घृणास्पद याबद्दलचे समज. आणि हे समज निर्माण होत असतात आपल्या अनुभवातून, कळत-नकळत झालेल्या संस्कारातून, पूर्वी घडलेल्या घटनातून आणि जाती-धर्मातूनही. उदाहरणच घायचं झालं तर आपल्यापैकी अनेकांकडे मांसाहार वर्ज्य असतो. त्या घरातल्या कुटुंबातल्या व्यक्तीने मांसाहार करणे निषिद्ध 'मानले' जाते, पण शेजारच्याच घरात अगदी आठवड्यातून बरेचदा तो घडत असतो. आता तुम्ही म्हणाल ते काही करोत पण आमच्याकडे खाल्ले जात नाही अगदी बरोबर! पण सात्विक शाकाहारी संस्कार असलेल्याने

चुकून एखाद्या बेसावध क्षणी जर मांसाहार केला आणि त्यामुळे पश्चात्तापाच्या आगीत होरपळून जाऊन त्या माणसाने अन्नपाण्याचा त्याग केला तर? हाच तो अविवेकी अट्टाहास! यातूनच निर्माण होतात त्या आयुष्यभर छळणाऱ्या भावना आणि विचार-विकार. या अविवेकी विचार अथवा समज यांच्यावर काम करणे आणि त्यांना विवेकी पर्यायांमध्ये बदलून टाकणे जमले की जगणे सुकर होते. ही कल्पना प्रामुख्याने 'Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)' चे जनक Albert Ellis यांनी मांडली.

पण हे करायचे झाले तर त्यासाठी स्वतःकडे, आपल्या मनात निर्माण होत असलेल्या विचारांचे निरीक्षण करता यायला हवे, त्यांच्याकडे तटस्थपणे पाहता यायला हवे. आपल्या मनाकडे निर्विकारपणे पाहण्याची कला आपल्याला विपश्यना या ध्यानपद्धतीतून मिळते.

CORE Meditation ही या दोन्ही प्रवाहांची सांगड आहे — तर्कशुद्ध अंतर्मुखता आणि सजग निरीक्षण.

ही प्रक्रिया नेमकी कशी चालते?

हे केवळ रिलॅक्सेशन नाही.

ही फक्त 'पॉझिटिव्ह विचार करा' अशी शिकवण नाही.

ही एक मार्गदर्शित अंतर्मुख प्रक्रिया आहे. यात पारंगत असलेली व्यक्ती तुमच्या शेजारी बसून तुम्हाला ध्यान साध्य करण्यात मदत करते. एक प्रकारचे guided meditation च!

सेशन च्या आधी - आज कोणत्या भावनेवर अथवा समस्येवर काम करायचे आहे यावर २०-२५ मिनिटे सविस्तर चर्चा केली जाते. त्यातला अविवेकी विचारांचा भाग आणि त्याच प्रसंगाला अनुसरून विवेकी दृष्टिकोनाचा पर्याय नक्की केला जातो. आता ध्यान करून हा विवेकी विचार अंतर्मनात रुजवण्याची प्रक्रिया सुरू होते.

सुरुवातीला शरीर आणि श्वास शांत केला जातो. विचारांचे वादळ शांत केले जाते नंतर एखाद्या विशिष्ट त्रासदायक प्रसंगावर लक्ष केंद्रित केलं जातं.

त्या प्रसंगातून उगवणारा विचार शोधला जातो. आणि मग त्या विचारामागचा खोल, जिद्दी, हट्टी अविवेकी समज उलगडला जातो आणि त्या ऐवजी विवेकी पर्याय पेरला जातो.

उदाहरणार्थ -

‘माझ्याकडून चूक झाली म्हणजे मी फालतू आहे.’

‘सगळ्यांनी मला मानलं पाहिजे.’

‘मी अपयशी ठरलो तर माझं आयुष्य संपलं.’

हे समज शब्दात आले की, त्यांच्याकडे शांतपणे पाहता येतं.

त्यांची चिकित्सा करता येते.

आणि मग त्याजागी अधिक वास्तवदर्शी, दयाळू आणि विवेकी समज रुजवला जातो.

एका सेशनमध्ये सगळं बदलतं का?

हा प्रश्न नेहमी विचारला जातो.

‘एका तासात वर्षानुवर्षांचा त्रास जाईल का?’

प्रामाणिक उत्तर - कधी हो. कधी नाही.

जर योग्य मुळावर बोट ठेवलं गेलं, आणि तो समज मनाच्या खोल पातळीवर हलला - तर बदल लगेच जाणवू शकतो. पण अनेकदा काही अनुभव खोलवर कोरलेले असतात. त्यासाठी विवेकी विचारांच्या उजळणीची गरज असते.

म्हणूनच तशी गरज जाणवल्यास सेशननंतर त्या व्यक्तीसाठी खास पाच मिनिटांचा ऑडिओ ट्रॅक तयार करून दिला जातो. दररोज तो ऐकायचा. मदत करणाऱ्या विवेकी समजाची उजळणी करायची.

कोणकोणत्या गोष्टींमध्ये उपयोग?

आजवर अनेक सामान्य वर्तनात्मक अडचणींमध्ये याचा उपयोग झाला आहे -

- ◆ सिगारेटचं व्यसन / मोबाईलचा अतिरेक
- ◆ आहार नियंत्रण
- ◆ राग व्यवस्थापन
- ◆ अति काळजी - मनात विचारांचा गोंधळ
- ◆ काम उद्यावर ढकलण्याची सवय (procrastination)
- ◆ स्टेज फियर
- ◆ कटू प्रसंग - परिस्थिती / आजाराचा स्वीकार

पण एक अनुभव विशेष लक्षात राहिला आहे

एक यशस्वी व्यावसायिक महिला — काही परिस्थितीमुळे तीव्र नैराश्यात गेली होती. औषधोपचार सुरू होते पण हवा तसा काहीच फरक दिसत नव्हता - दिवसेंदिवस खोलीत रडत बसून असायची. चांगल्या पदावरची पगारी नोकरी सोडलेली.

चर्चा केल्यावर सापडलेले कारण म्हणजे खरोखरीच अवघड परिस्थितीला तोंड न देता येणे आणि त्याबद्दल स्वतःला दोषी धरून आपण सगळ्याच बाबतीत अपयशी आहोत असा स्वतःबद्दल प्रचंड कठोर समज.

सखोल चर्चा केल्यानंतर CORE Meditation चं एक सेशन झालं. नंतर नियमित ऑडिओ ऐकणं.

दीड महिन्यानंतर त्यांचा मेसेज आला की - ‘मी जिथे निगेटिव्ह वीसच्या लेव्हलला होते, तिथून आता शून्यावर आले आहे. रडणे बंद झाले आहे, घरातले काम सुरू झाले आहे, पुन्हा नोकरी शोधावीशी वाटत आहे. आयुष्याच्या रेषमध्ये मी पुन्हा स्टार्टिंग लाईनवर उभी आहे.’

रेसमधून बाहेर फेकल्यानंतर गर्तेतून उभारी घेऊन पुन्हा सुरुवातीच्या रेषेवर उभं राहणं - हीसुद्धा मोठी गोष्ट असते.

सेशनसाठी प्रत्यक्ष उपस्थिती गरजेची आहे का?

हा देखील वारंवार विचारला जाणारा प्रश्न.

खरं सांगायचं तर — हो!

तुम्ही स्वतः उपस्थित राहून, समोरासमोर बसून प्रक्रिया केली तर परिणाम अधिक प्रभावी होतो. तुमचा चेहरा, तुमचा आवाज, तुमची देहबोली - हे सगळं त्या प्रक्रियेला मदत करतं.

पण काही वेळा परिस्थिती वेगळी असते. एखादी व्यक्ती परदेशात असते. केवळ एका सेशनसाठी भारतात येणं शक्य नसतं. अशावेळी सविस्तर चर्चा करून, त्या व्यक्तीच्या गरजेनुसार खास ऑडिओ ट्रॅक तयार करून दिला जातो.

तो ट्रॅक ती व्यक्ती तिथे ऐकत राहते.

काही जणांना आधी अनुभव घ्यायचा असतो - ‘हे नक्की कसं चालतं?’

त्यासाठीही पर्याय उपलब्ध आहे. माझ्या YouTube चॅनेलवर काही सर्वसाधारण- जसे, अनिश्चितता, सिगारेटचे किंवा मोबाईलचे व्यसन अशा कॉमन समस्यांवर आधारित Guided Meditation ट्रॅक्स मराठी, हिंदी आणि इंग्रजी भाषेत उपलब्ध आहेत. त्यातले बहुतांशी CORE meditation वरच आधारित आहेत. त्यासाठी यूट्यूब वर @dramitkarkare असे टाकून चॅनेलचा शोध घ्या.

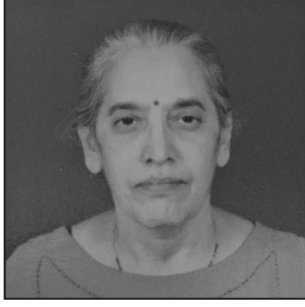
CORE Meditation म्हणजे चमत्कार नाही.

ही अजून विकसित होत असलेली विवेकी मार्गदर्शित ध्यान-प्रक्रिया आहे. मी स्वतःही शिकतो आहे, प्रयोग करतो आहे. पण इतकं मात्र नक्की — ‘कळतंय’ आणि ‘वळतंय’ यांच्यामध्ये एक पूल बांधणं शक्य होत आहे.

जर तुमच्यात काही बदलायचं आहे... पण अजून बदललेलं नाही... तर कदाचित तुम्हाला याचा उपयोग होऊ शकतो.

डॉ. अमित करकरे

९०७५९५५८४२



काही दिवसांपूर्वी मृदुला कर्णी आणि कुटुंबियांची अतुल ठाकूर यांनी घेतलेली मुलाखत ऐकली. पार्किन्सन्ससारखा कोणताही दीर्घकालीन आजार कुटुंबातील व्यक्तिला झाला असेल तर कुटुंबीयांचं वर्तन कसं असावं, याचा आदर्शच या कुटुंबाच्या रूपाने अतुलजींनी समोर ठेवला. ते बघितल्यावर मलाही माझ्या एका जवळच्या मैत्रिणीची कथा तुमच्यासमोर ठेवावीशी वाटली.

माझी मैत्रिण मारवाडी घरातली गृहिणी, पण स्वतः काहीतरी करावं अशी उर्मी तिला स्वस्थ बसू देत नव्हती. एकत्र कुटुंबात सगळं घरकाम आवरल्यावर असलेल्या रिकाम्या वेळात भरतकामात असलेल्या कौशल्याचा वापर करून ऑर्डरप्रमाणे साड्या, बेडशीट्स, पडदे तयार करून देण्यापासून, खूप काही केले. आजूबाजूच्या माणसांच्या उपयोगी पडण्याची वृत्ती आणि बोलका स्वभाव यामुळे भलामोठा लोकसंग्रह केलेला..

अचानक हृदयविकाराने पतीचं निधन झालं, त्यावेळी एकुलती एक मुलगी अकरावीत होती, पतीचा लहानसा उद्योग, शिल्लक काही नाही, उलट डोक्यावर बिझनेससाठी घेतलेलं कर्ज आणि गृहकर्जाच्या हप्त्यांचं ओझं... पण हार न मानता बाईने पदर बांधून कष्टाला सुरवात केली. विम्याची एजन्सी घेऊन कामाला सुरवात केली. पुढे वेगवेगळ्या कंपन्यासाठी काम केलं, मुलीला उत्तम शिक्षण, तिचं थाटामाटात लग्न.. जबाबदारी उत्तमरित्या पार पाडल्याचं समाधान मिळवलं.

या दरम्यान एका मागे एक आलेल्या संकटांना खूप धीराने तोंड दिलं, मग ते घरफोडी होऊन सगळं सोननाणं चोरी जाणं असो की डायबेटिस, हृदयरोग, कॅन्सर सारखी आजारपणं असोत. माझी मैत्रिण खरोखर लढावू वृत्तीची, कधीच हार न मानता आपलं काम करतच राहिली, यात चेहऱ्यावरचं हसूही कधी मावळलं नाही. मी तिला गमतीने म्हणायचेही, तुला सगळी श्रीमंती दुखणी झालीत

म्हणजे तू आता खरोखर पैसेवाली झाली आहेस...

पण ओझ्याने वाकलेल्या उंटाच्या पाठीवर आणखीनच ओझं लादावं तसं झालं... मला जाणवत होतं हिच्या हालचालीत, चालण्यात फरक पडलाय, चेहऱ्यावर भावभावना दिसत नाहीत, एकंदरीत वागण्यात औदासीन्य दिसतंय. मला पार्किन्सन्सची शंका आली म्हणून मी तिला ओळखीच्या न्युरोफिजिशनकडेही घेऊन गेले... त्यांनीही पार्किन्सन्सची शक्यता बोलून दाखवली पण बाई हे अॅक्सेप्ट करायला तयार नव्हती, या आजाराला तशा निदानासाठीच्या चाचण्या नसल्याने हा सूर्य हा जयद्रथ हे करता येईना... त्यामुळे औषधोपचारही सुरू झाले नाहीत.. यात वर्षभर गेलं. मग तिच्या डायबेटॉलॉजीस्टने रागावून पुन्हा न्युरॉलॉजिस्टकडे पाठवलं आणि एकदाची औषधोपचाराला सुरवात झाली..

मुलीचं लग्न झाल्यानंतर दहा बारा वर्ष ती एकटीच रहात होती... सगळ्या आजारात कामात खंड नव्हताच.. वेळेवर औषधं, चालण्याचा व्यायाम आणि सकारात्मक वृत्ती यामुळे सगळ्या व्याधींशी मैत्रीपूर्ण सहचर्य होतं... आता मात्र मुलीने परिस्थिती हातात घेतली आणि आईला आपल्याकडे न्यायचं ठरवलं... मुलीच्या घरी गेल्यावर काही दिवस मुलीने आईचे लाड केले आणि मग हळूहळू एकेक जबाबदाऱ्या तिच्यावर टाकायला सुरवात केली... आईला कामात गुंतवलं. आईच्या दिनक्रमात योग, फिजीओथेरेपी इ. सामील केलं. नवीन ठिकाणी आईनेही मैत्रिणींचा मेळा गोळा केला, मन आणि शरीर गुंतलेलं राहिलं. नियमित तपासण्या, डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचारात बदल, यामुळे आज पार्किन्सन्सच्या निदानानंतर दहा वर्षांनी, बहात्तराव्या वर्षीही माझी मैत्रिण अतिशय आनंदी आणि कार्यमग्न आयुष्य जगते आहे, भरपूर फिरते आहे आणि पार्किन्सन्सला आपल्या ताब्यात ठेवून आहे. मुलगी आणि जावई यांचा प्रेमाचा आधार आणि आईवर घराची जबाबदारी टाकून तुझी आम्हाला गरज आहे हे न बोलता तिला सांगण्यामुळेच आज ती स्वाभिमानाने अतिशय आनंदी जीवन जगत आहे.

शुभार्थीची हार न मानता, लढत रहाण्याची वृत्ती आणि शुभंकरांची न बोलता तू आम्हाला हवी आहेस आणि तुझ्यामुळे आम्हाला त्रास न होता मदतच होते आहे हे जाणवून देणे यामुळेच हे साध्य होऊ शकले.

स्मिता खेडकर

९६६५०२५८४५

ऋणानुबंधाच्या गाठी....!

बकुल गोखले
कार्यालयीन अधीक्षक



सुरुवातीला थोडं माझ्याविषयी सांगते कारण, त्याशिवाय माझ्या लिखाणाचा प्रपंच काय? हे आपल्याला लक्षात येणार नाही. तसेच, मी (PMM) पार्किन्सन्स मित्र मंडळाशी कशी जोडले गेले हे समजण्यासाठीही ते आवश्यक वाटते... !

मी बकुल..... आशा रेवणकर यांची विद्यार्थिनी.... मी अकरावीत असताना पहिल्यांदा रेवणकर मॅडमना (हो, मॅडमच कारण मी त्यांची विद्यार्थिनी आहे ना!) भेटले. मराठी माध्यमातून शिक्षण झालेली मी अर्थातच त्या काळात म्हणजे जवळपास २५-३० वर्षांपूर्वी 'इंग्रजी' विषयाबद्दलची अनामिक भिती जशी सगळ्याच सर्वसामान्य बुद्ध्यांक असणाऱ्या मुलांना असे तशीच ती मलाही होती आणि त्याच्या जोडीला येणारा न्यूनगंडही ! मॅडम मला कॉलेजमध्ये 'इंग्रजी' विषयासाठी आल्या. त्यांना पाहून, त्यांचं बोलणं ऐकून, त्यांचा अतिशय मार्दव असणारा हळू आवाज ऐकून आणि मुख्य त्यांचं हसणं पाहून पहिल्याच भेटीत आताच्या भाषेत सांगायचं झालं तर मी त्यांच्याशी 'connect' झाले. त्यांची समजावून सांगण्याची हातोटी व समजून घेण्याची कला यामुळे मी त्यांच्याशी जास्त बोलू लागले. शिक्षण संपलं तरी आमचं एकमेकींशी जोडलं गेलेलं नातं तसंच राहिलं. उलट गुरु-शिष्यापासून पुढे येऊन अधिक समृद्ध आणि घट्ट झालं. तो connect तसाच राहिला आणि बघता बघता मी त्यांची 'मानस कन्या', मुलगीच बनले. पुढे माझं लग्न झालं, मी संसारात रमले, जरी प्रमाण कमी असलं तरी मॅडमशी माझं बोलणं होत होतं.

आता माझी मुलगी देखील मोठी झाली. मला रिकामा वेळ मिळू लागला. पण स्त्री सुलभ शारीरिक बदलांचा परिणाम, हॉर्मोनल चेंजेस यामुळे शरीराबरोबरच मानसिक उलथापालथ देखील होते हे ऐकून असणारी मी आता त्याचा अनुभव घेऊ लागले. त्यामुळे अलिकडे पटकन टेन्शन येणं, अति काळजी वाटणं असे एक ना

अनेक प्रकार सुरु झाले. माझं आणि मॅडमचं बोलणं होत असल्याने त्यांना हे सर्व माहित होते, समजत होते.

एके दिवशी त्यांचा मला फोन आला आमच्या support group मध्ये थोडावेळ मदतीसाठी येशील का? नाहीतरी आता तुला थोडा वेळ मिळू शकतो आहे तर बघ, विचार कर आणि मला कळव. मॅडमनी इथेसुद्धा आईला आपल्या लेकराची अवस्था बघून काळजी वाटते त्याच ममत्वाने मला यातून बाहेर काढण्यासाठी पण मला त्याची जाणीव करुन न देता मार्ग सुचवला होता. नाही म्हणण्यासारखं काहीच नव्हतं. वेळ, office चं घरापासूनच अंतर सगळंच सोईचं होतं. फक्त अडचण एकच होती की माझी 'उत्तर वाहिनी नर्मदा परिक्रमेची तिकिटे बुक झाली होती. मी फोन करुन मॅडमना सांगितलं की मी आनंदाने यायला तयार आहे पण ही एक अडचण आहे मला ४-५ दिवसांची सुट्टी लागेल. तर कसं करायचं?

माझा फोन झाला आणि मॅडमनी लगेच कार्यकारिणी सदस्यांना माझी अडचण सांगितली आणि काय आश्चर्य... सर्व सदस्यांनी अजिबात काहीही आढेवेढे न घेता राजी-खुशी माझी ४-५ दिवसांची सुट्टी मान्य करुन मला रूजू होणास सांगितले. असं म्हणतात, नर्मदा मैयाच्या इच्छेनुसारच सर्व गोष्टी घडतात.

झालं, त्यानंतर मी ऑफिसला येण्याचा दिवस ठरला. मृदुला मॅडम, अंजली मॅडम दोघी ऑफिसवर येतो असा मला फोन आला. त्याप्रमाणे मी ऑफिसला पोहोचले तर या दोघी तिथे हजर! ऑफिस उघडून मला सगळं समजावून सांगताना 'हे तुझं ऑफिस आहे, तूच आजपासून इथे असणारेस त्यामुळे तुला हवं तसं ते सजव, तुला हवे ते बदल इथे कर, आमचं काही म्हणणं नाही' असं इतक्या soft tone मध्ये त्या दोघी माझ्याशी बोलत होत्या की मनातली नवीन office, 'बॉस, इतक्या वर्षांनी आपण परत नोकरी करत आहोत... जमेल ना सगळं? हे सगळं दडपण कुठल्या कुठे पळून गेलं. त्यांच्या बोलण्यात कुठेही 'टिपिकल बॉस' किंवा इतक्या वर्षांच्या 'अनुभवाचा' ताठा नव्हता, मी सांगेन तसंच झालं पाहिजे असा हेकेखोरपणा नव्हता. मृदुला मॅडमनी माझा पहिला दिवस म्हणून मला गार गार maza आणून माझं 'गोड' स्वागत केलं होतं,

हळूहळू मृदुला मॅडमशी कामानिमित्ताने माझं बोलणं जास्त होऊ लागलं. पहिल्याच भेटीत त्यांनी मला आपलंसं केलं होत. सौम्य,

हळू, समजुतीच्या स्वरात बोलणं, दुसऱ्याचं म्हणणं ऐकून घेणं या सगळ्यामुळे परत एकदा मी याही मॅडमशी 'connect' झाले. असा 'बॉस' कोणाला नाही आवडणार....!

मग हळू हळू PMM च्या काही सभा, कार्यक्रम, मिटींग्ज, यांच्या निमित्ताने इतर सदस्यांशी ओळख होत गेली. श्यामलालाई, शोभनाताई, सविता मॅडम, वसू मॅडम, दीपा मॅडम, उषा ताई, अरुंधती मॅडम, डॉ. अतुल ठाकूर, डॉ. करकरे सगळे भेटले.

या सगळ्यांना भेटून मला खूपच आश्चर्य वाटलं, सगळेच कसे इतके समंजस, एका ध्यासाने भारलेले, 'मी' पणा बाजूला ठेऊन जे कोण नवीन येईल त्याला आपलेसे करणारे? आत्ताच्या जगात आपण बघितलं तर समोरासमोर राहत असूनदेखील एकमेकांबद्दल माहिती नसलेली कुटुंबं, आमचं आम्ही - तुमचं तुम्ही इतक्या कोत्या मनोवृत्तीची लोकं आपल्या अवतीभवती असतांना इथे एकदम विरुद्ध चित्र... आणि ते देखील बहुसंख्य स्त्रिया असून... !

जसजसे दिवस पुढे जात होते मी हळूहळू इथे रुळू लागले. प्रत्येकाबद्दल मला रोज नवीन काहीतरी कळू लागले. वसूमॅडम हिशोबात Perfect, दीपा मॅडमची फोटोग्राफी.... याबद्दल आपण सगळेच जाणतो, मृदुला मॅडमचा कामाचा धडाका, उरका, हरहुन्नरी अंजली मॅडम, नातवंडांमधून जमेल तसा वेळ काढून PMM साठी देणाऱ्या अरुंधती मॅडम, मुंबईवरून हसतमुखाने, प्रवासाचा शीण चेहेऱ्यावर न दाखवता ये-जा करणारे डॉ. अतुल ठाकूर, जिथे कमी तिथे आम्ही वृत्तीने सतत मदतीला तयार असणारे डॉ. अमित करकरे, मदतीला कायम तत्पर उषाताई आणि या सगळ्यांवरती मंदिराच्या कळसाप्रमाणे विराजमान अतिशय मनापासून प्रेम करणाऱ्या शोभनाताई, भावनिक क्षणीदेखील सारासार विवेकबुद्धी शाबूत ठेवून निर्णय कसे घ्यायचे याचे बाळकडू पाजणाऱ्या श्यामलालाई, 'अगं किती छान झालंय आता ऑफिस' असं अतिशय सहजतेने, कुठेही 'मालकिणीचा' अभिनिवेश न बाळगता अतिशय प्रेमाने कौतुक करणाऱ्या सविता मॅडम.... अशा एकेक दिग्गज, रत्नपारखी माणसांच्या सहवासात मी आहे याची जाणीव मला होऊ लागली.

यातील बहुसंख्य जणी या शुभंकर असल्याने त्यांनी इतक्या वेगवेगळ्या प्रकारचे अनुभव घेतले आहेत, इतके कष्ट केले आहेत, दैवाच्या इतक्या परीक्षा दिल्या आहेत व या सर्वांवर अतिशय हिंमतीने मात करून इतर शुभार्थी व शुभंकरांना त्यांच्या प्रवासात आपली काय मदत होईल, त्यासाठी आपण काय करू शकतो या ध्यासाने हा PMM चा वारसा घेऊन त्या पुढे वाटचालीसाठी दौडत आहेत. आणि तेही कुठलेही नाराजीचे भाव चेहेऱ्यावर उमटू न देता, स्वखुशीने. प्रत्येकजण उत्तुंग शिखराप्रमाणे आहेत, 'जावे त्याच्या वंशा....' या सगळ्यांनी जे काही भोगले, सहन केले

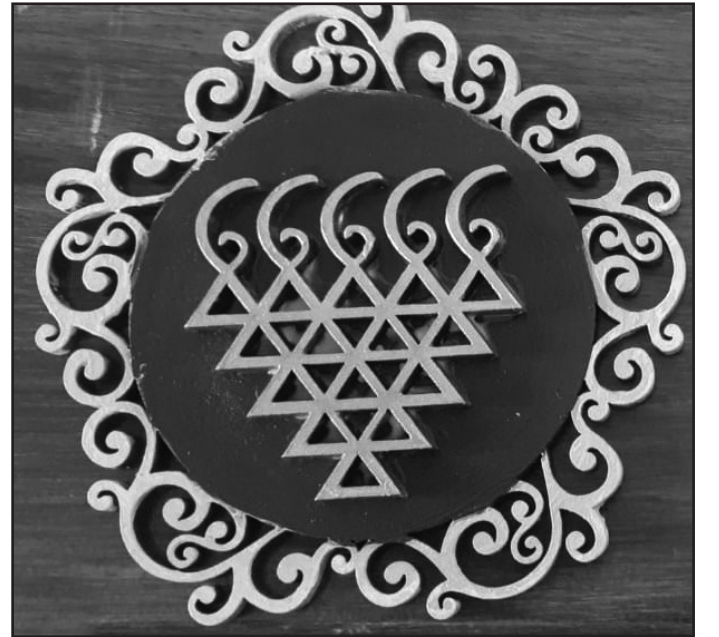
ते 'येऱ्यागबाळ्याचे काम नोव्हे...' या सगळ्यांच्या प्रति फक्त कृतज्ञताच... ! पण जसजसे दिवस जातायत तसतसं मलाच असं वाटू लागलंय की, ह्या सगळ्या खरंच माझ्या 'बॉस' आहेत? की यांच्या कुटुंबात, कुटुंबाचा एक भाग बनून मी आले आहे? या सगळ्याजणी माझ्या गतजन्मीच्या कोणी आई, आजी, ताई, मावशी तर नाहीत? ज्या मला एवढा जीव लावतायत, मला त्यांच्यात सामावून घेतायत! कारण मी कायमच असं ऐकत आले आहे आहे की आपल्याला भेटणारी प्रत्येक व्यक्ती ही आपल्या आयुष्यात अशीच म्हणून कधीच येत नाही. ते पूर्वनियोजित असतं त्या व्यक्तीचे आणि तुमचे काही न काही गतजन्मीचे 'ऋणानुबंध' असतात....!

'भिऊ नकोस मी तुझ्या पाठीशी आहे' म्हणत विश्वास देणारे स्वामी व न मागता सर्व इच्छा पूर्ण करणारी नर्मदा मैया यांच्याच आशिर्वादाचे हे फलित आहे यात शंका नाही.

'नर्मदे हर'

बकुल गोखले

कार्यालयीन अधीक्षक,
पार्किन्सन्स मित्र मंडळ
९९६०४७१३१४





सहलीमुळे दैनंदिन रूटीनपासून थोडा ब्रेक मिळतो. सहलीमुळे प्रवास घडतो. अनेक गोष्टी शिकायला मिळतात. त्यामुळे पुन्हा नवीन जोमाने, आनंदाने आपण कार्य करतो. म्हणूनच बऱ्याच शिक्षणसंस्था, सामाजिक संस्था सहलीला प्राधान्य देतात. वैयक्तिकरित्यापण आपण सहलीला जाताच असतो. सहलीचे हे महत्त्व लक्षात घेऊन आमचे मंडळ दरवर्षी सहलीचे आयोजन करित असते.

शालेय जीवनातील सहल व या वयामधील सहल ही वेगळीच असते. त्यातल्यात्यात P.D असतांना सहल करणे हे दिव्यकर्मच असते. शालेय जीवनातील सहल म्हणजे मनसोक्त हुंदडणे, खाणे-पिणे, खेळणे इ. मौज असते. पुढे कॉलेज जीवनातील सहल म्हणजे आनंदाची उधळण! मित्र-मैत्रिणींसोबत घालवलेले क्षण, निसर्गाचे सान्निध्य, प्रेक्षणीय स्थळांचा आनंद लुटणे इ. परंतु, आता मात्र P.D सोबत सहल करणे हे एक आव्हान असते. कधी शरीर असहकार करेल, कधी पाऊले थकतील, कधी बॅलन्सचा इश्यू तर कधी औषधच काम करित नाही. अशा अनेकविध समस्यांवर मात करून मनाचा हिऱ्या करूनच जावे लागते.

यावेळी आमच्या मित्रमंडळाची सहल 'गप्पांगण कृषी पर्यटन केंद्र' ला गेली होती. दरवर्षी नोव्हेंबर ते जानेवारी मी नागपूरला असते. ह्यावर्षी मात्र मी पुण्यातच असल्यामुळे मला सहलीला जायच असं वाटत होतं. एक दिवस आपण जाऊ शकू असे वाटे की लगेच दुसऱ्या दिवशी वाटे नकोच ती रिस्क! पण मन मात्र स्वस्थ बसू देत नव्हते. अशातच एके दिवशी मृदुला ताईना फोन लावला. मृदुलाताईच्या 'बोला मायाताई' ह्या प्रेमळ आवाजाने अधिक उत्साह आला. मी विचारले, 'ताई मला सहलीला यायला जमेल का हो?' लगेच त्या उत्तरल्या 'हो, का नाही? तुम्ही फक्त पिकअप पॉईंट वर या. 'पण मी म्हणाले ताई,' पण पिकअप

पॉईंट पण फार अंतरावर आहे!' त्यावर मृदुलाताई म्हणाल्या, 'या की कॅब करून पुढे आमचे स्वयंसेवक व आम्ही सर्व पाहू.' त्याचा तो आश्वासक स्वर ऐकून मी लगेच पैसे भरून टाकले.

जायचा दिवस उगवला. माझीच मी शुभार्थी व शुभंकर होते. मी निवारामध्ये पोहोचले. वॉशरूममध्ये मी स्वतः जाऊ शकत होते, परंतु आशाताई रेवणकरांनी माझा हात धरून मला नेले. किती सहृदयता..! स्वतःच्या यजमानांचे P.D अनुभवलेल्या या रेवणकर ताई, कर्णी ताई, शोभनाताई, श्यामलाताई यांनी स्वतः अनुभवलेले दुःख न गोंजारता एकत्र येऊन मंडळाचे काम सांभाळले व आम्हा पेशंटच्या जीवनात आनंद कसा निर्माण करता येईल यासाठी सदैव त्या तत्पर असतात. कुठल्याही समस्येसाठी पेशंटने फोन केला तर त्या समस्येचे निरसन अगदी सहतेने करतात.

सहल सुरू झाली. गाडीत बसल्यावर नाश्ता मिळाला. तोदेखील सरोजिनी कुर्तकोटी ताई व ज्योस्ना सुभेदार ताईंनी स्पॉन्सर केला होता. आम्ही गाण्याच्या भेंड्या खेळलो, भजन म्हटले. माझ्या बाजूला कुर्तकोटी ताई बसल्या होत्या. माझ्या हातून सतत पडझड होत असते, त्यांची मला खूप मदत झाली.

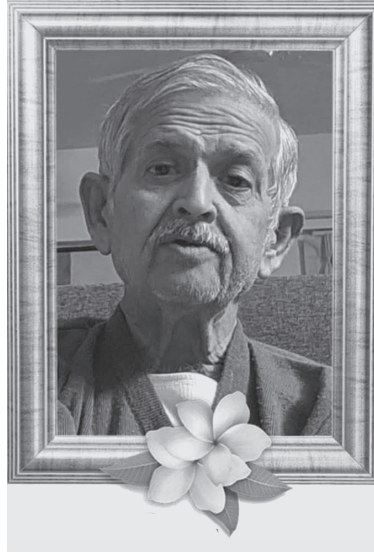
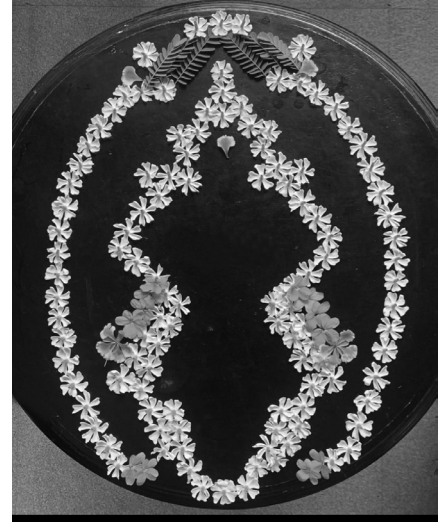
आम्ही 'गप्पांगण केंद्र' मध्ये पोहोचलो. तेथे वेगवेगळ्या औषधी वनस्पती, प्राण्यासारखी दिसणारी झाडे व त्यांच्या फळांची माहिती मिळाली. प्रचंड मोठी सापाची कात बघून नवल वाटले. फेरफटका मारून मी निवांत शोभनाताईजवळ बसले. त्या वयोमानाने जरी थकल्या असल्या तरी त्यांचा उत्साह तिळमात्र कमी झालेला नाही व पूर्वीच्याच जोमाने, उत्साहात त्यांचे कार्य चालूच आहे. नंतर जेवणं झाली. जेवण पण अगदी छान होते. थोडावेळ विश्रांती घेऊन मृदुलाताईंनी पुढचा कार्यक्रम जाहीर केला. बकुलताईंनी ब्रेन गेम्स, डान्स, स्वतःला येत असलेल्या विविध कला सादर करण्यास प्रोत्साहित केले. बकुलताईंनी संचालन केले. पहिल्यांदाच त्यांचा परिचय झाला.त्या पण अगदी प्रेमळ वाटल्या. फोटो सेशननंतर सर्वांनी डान्स केला. कर्णीताईंनी तर तरुणींना लाजवेल अशाप्रकारे न थकता डान्स केला. तोसुद्धा पद्धतशीरपणे. ह्या लोकांच्या क्षमतेचे खूप नवल वाटते. त्यांनी घेतलेला वसा त्या पूर्णपणे निभावत आहेत. त्यांचे हे कार्य म्हणजे त्यांच्या दिवंगत पतीला दिलेली श्रद्धांजली असेल असं वाटतं. कार्यक्रमाची सांगता करताना बकुलताईंनी स्वतः तयार केलेले गिफ्ट दिले. कर्णीताईंनी

छोटेसे नवीन वर्षाचे कॅलेंडर दिले. मृदुलाताईंनी म्हटल्याप्रमाणे 'तुम्ही या तुमचा दिवस खूप आनंदात जाईल', तीच आनंदाची शिदोरी घेऊन भजी आणि चहाचा आस्वाद घेऊन आम्ही परतीच्या प्रवासाला निघालो. सगळे व्यवस्थित बसले की नाही याची शहानिशा करून घेऊन आम्ही निघालो.

प्रत्येकाच्या स्टॉपवर उतरल्यावर त्यांना त्यांच्या गाडीत बसवून देण्याची पूर्ण जबाबदारी मृदुलाताईंनी घेतली. घरी पोहोचल्यावर फोन करा असे बजावले. सुखरूप घरी पोहोचले. आपल्याला P.D आहे हे विसरून देणाऱ्या ह्या भगिनींना धन्यवाद !

माया हाते

९४२२१२९९०६



डॉ. सतीश वळसंगकर

या स्मरणिका छपाईचे काम चालू असताना दि. १२ मार्च २०२६ रोजी, डॉ. सतीश वळसंगकर सरांचे दुःखद निधन झाल्याची बातमी आली. वळसंगकर सर आणि डॉ. क्षमाताई वळसंगकर हे उभयंता आपल्या परिवारातील ज्येष्ठ सदस्य.

सर बुध्दीमान, निष्णात सर्जन, सहिष्णू वृत्तीचे दिलदार व्यक्तिमत्व होते. सोलापूर च्या पंचक्रोशीत वैद्यकीय सेवेबरोबरच, सोलापूर च्या सामाजिक आणि सांस्कृतिक क्षेत्रात त्यांनी केलेले कामे येणारी अनेक दशके सोलापूरकरांसाठी महत्त्वपूर्ण रहातील .

आपल्या, पार्किन्सन्स मित्रमंडळासाठी डॉ. क्षमाताई वळसंगकर यांनी लिहिलेले 'पार्किन्सन्स वर बोलू काही' या पुस्तकाच्या प्रती सरांनी आपल्या पार्किन्सन्स मित्रमंडळास विक्रीसाठी देण्यास डॉ. क्षमाताईंना सांगितले, आणि विक्रीतून येणारा निधी मंडळास देणगी म्हणून देण्यास सांगितले. पार्किन्सन्स झाल्यावरचे त्यांनी केलेले काम शुभार्थींना प्रेरणादायक होते.

डॉ. सतीश वळसंगकर सरांना विनम्र अभिवादन.

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ.

औद्योगिकीकरण आणि पी डी

डॉ. क्षमा वळसंगकर
शुभंकर



एकोणिसाव्या शतकातली गोष्ट. लंडन त्यावेळी कित्येक उलाढालींनी गजबजून गेलं होतं. औद्योगिक क्रांतीचे परिणाम सगळीकडे दिसत होते.

जेम्स वॅटच्या वाफेच्या इंजिनात घालण्यासाठी कोळसा खाणीतून काढला जात होता. पूल वगैरे बांधण्यासाठी लोखंड भट्ट्यांमध्ये वितळत होतं. कापडाच्या आणि लोकरीच्या गिरण्या जोरात काम करीत होत्या.

रोजगार प्रचंड प्रमाणात निर्माण झाल्यामुळ लंडनच्या लोकसंख्येत सारखी भर पडत होती. कारखान्यांमधून बाहेर पडणारा निरुपयोगी कचरा थेम्स नदीत सोडला जात होता. मलमूत्रसुध्दा नदीतच सोडलं जात होतं. त्यावेळी खरं तर जगावर 'न भूतो न भविष्यति' असं इंग्रजांचं राज्य होतं. पण या साम्राज्याची राजधानी मात्र अतिशय गलिच्छ अवस्थेत होती. कॉलरा, टायफस, टायफॉइड, क्षयरोग अशा आजारांनी सगळीकडे थैमान घातलं होतं. गरीब वस्त्या, तिथले अनाचार, भूक असह्य झाल्यामुळ वाढलेली गुन्हेगारी आणि गुन्हेगारांना पोषक असं धूरयुक्त धुकं!

अशा लंडनमध्ये डॉ. जेम्स पार्किन्सन त्यांचा वैद्यकीय व्यवसाय करीत होते. त्यांच्या व्यवसायामुळं रुग्ण पाहताच आजाराची अटकळ बांधण्याचा बराच अनुभव त्यांच्या गाठीशी होता. त्यांच्या वैद्यकीय व्यवसायातील अनुभवांवरून समृद्ध झालेल्या चाणाक्ष नजरेला एकाच प्रकारच्या आजारानं ग्रासलेली सहा माणसं आढळून आली. त्यातली तिघं तर लंडनच्या रस्त्यावरच त्यांनी पाहिली होती.

पाठीला बाक आल्यामुळ थोडी वाकलेली, पावलं जवळजवळ टाकत, थोडी घासत चाललेली, चालतांना तोल जाऊ पाहिलेली, हातापायाला कंप असलेली! त्यांनी आपल्या निरीक्षणांची एका शोधनिबंधात नोंद केली. हा शोधनिबंध त्यांनी वैद्यकीय चर्चासत्रामध्ये सादर केला. पण त्याचं महत्व कुणाच्याच तेव्हा लक्षात आलं नाही.

या शोधनिबंधाची दखल घेतली गेली पुढे पन्नास वर्षांनी, एक फ्रेंच मेंदूविकारतज्ञ डॉ. ज्यॉ-मार्ता शार्को (Dr Jean-Martin Charcot) यांच्याकडून! 'त्यांनी त्या लक्षणात संथ हालचाली आणि ताठरपणा ह्या लक्षणांची भर घातली. पण त्यांच्या मनाचा मोठेपणा असा की त्यांनी या आजाराला स्वतःचं नाव न देता डॉ. पार्किन्सन यांचंचं नाव दिलं 'ल मेलडी द पार्किन्सन' अर्थात् पार्किन्सन्सचा आजार!

लंडनमधल्या या परिस्थितीतच पी डी चे रुग्ण दिसून आले. त्यापूर्वी असा आजार कुणी पाहिल्याचं ऐकलं नव्हतं. त्यापुढे जिथे जिथे औद्योगिकीकरण जास्त वाढत गेलं तिथे तिथे पी डी एखाद्या साथीसारखा पसरत गेलेला दिसतो.'

माणसानं कितीतरी शास्त्रीय शोध लावून अनेक क्षेत्रात प्रगती केली. अनेक रसायनं तयार केली. आधुनिक जीवन जगण्यासाठी आवश्यक अशा वस्तू-उपकरणं यांचे कारखाने उभे केले. आयुष्य कमी कष्टांचं, जास्त सुखदायी होण्यासाठी हे सगळं जरूरीचं आहे यात शंका नाही. पण प्रत्येक गोष्ट जगात तिची तिची किंमत वसूल करते; तिचा तिचा 'टोल' घेते.

मग असे पी डी सारखे आजार वाढू लागतात. वाढत्या औद्योगिकीकरणाचा आणि पी डी चा काहीतरी घनिष्ठ संबंध नक्कीच आहे, असं तज्ञांचं मत आहे. वेगवेगळ्या उद्योगांमध्ये तयार होणारे, पण वातावरण प्रदूषित करणारे काही रासायनिक घटक यात महत्वाचे! या घटकांची हवेतून, पाण्यातून, अन्नातून शरीरात गेल्यावर काही अनुवंशिक घटकांबरोबरची परस्पर क्रिया (interaction) पी डी चा आजार होण्यास कारणीभूत असावी.' त्यामुळं आधी प्रकट न झालेले या जनुकांचे गुणदोष प्रकट (express) होत असावेत.

जणू काही बंदुकीत गोळी भरून ठेवण्याचं काम (loading the gun) जनुक करतं, आणि चाप ओढण्याचं काम (pulling the trigger) वातावरणातला एखादा घटक करतो! परंतु त्यातील एखाद्या विशिष्ट (specific) घटकामुळंच पीडी होतो असं शोधून काढणं कठीण आहे.

वेगवेगळ्या उद्योगांमध्ये वापरले जाणारे काही धातू (metals), काही अधातू (non metals), काही द्रावणं (Solvents), ऑर्गॅनो नोहॅलोजेन संयुगं (organohalogen compounds) यांचा यात

समावेश आहे.

कीटकनाशकं, तणनाशकं हे या रासायनिक घटकांमधला छोटा भाग! पण त्यांचा उपयोग जिथे केला जातो, तिथे काही वस्तुस्थितीजन्य पुरावे मिळाले. उदा. अमेरिकेत पॅराक्वट (paraquat) नावाचं तणनाशक बराच काळ शेतीच्या फवारणीसाठी वापरलं जात असे, तिथे पी डी च्या रुग्णांची संख्या अधिक होऊ लागली.

पॅराक्वट प्रमाणेच रोटेनॉन (Rotenone) हे नैसर्गिकपणे काही वनस्पतींपासून मिळणारं कीटकनाशक ! कित्येक वर्षांपासून जास्तकरून मासे पाळण्याच्या उद्योगात फार पूर्वीपासून वापरलं जाणारं! त्याच्यामुळे पण पीडी होऊ शकतो हे आपण आधी बघितलेलं आहे.'

अजून एका द्रव्याचा पी डी होण्याची संबंध जोडला जातो. ते म्हणजे ट्रायक्लोरोइथिलीन-टी सी ई (Trichloroethylene-TCE)! सध्या ते अनेक उद्योगांमध्ये प्रचंड प्रमाणात वापरलं जात आहे. कित्येक घरगुती स्वच्छता करण्याच्या द्रावणांमध्येसुद्धा टी सी ई असतं.

धातूवरील ग्रीझ काढण्यासाठी, कपड्यांचे ड्रायक्लीनिंग, इ. कामांसाठी म्हणून त्याचा कारखान्यांमध्ये उपयोग होतो. त्यामुळे कारखान्यांमधून जो निरुपयोगी कचरा बाहेर सोडला जातो, त्यातही ते असतं. त्याची वाफ होऊन हवेत मिसळतं, पाण्यातही मिसळतं आणि हवेतून नाकावाटे अथवा पाण्यातून आतड्यांपर्यंत ते जाऊ शकतं. एवढंच नाही, तर ते कातडीमधूनही शरीरात जाऊ शकतं. त्याला रंग नसल्यामुळं आणि एक प्रकारचा मंद गोडसर वास असल्यामुळं आपल्याला ते लक्षात येत नाही. टीसीई बराच काळ शरीरात जात राहिल्यास पी डी होण्याची शक्यता वाढते.' आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे TCE पूर्वी शस्त्रक्रियेला भूल देण्यासाठी वापरलं जायचं. अमेरिकेत १९७७ पासून या वैद्यकीय वापरासाठी त्याच्यावर बंदी आली.' आता भूल देण्यासाठी इतर बरीच चांगली द्रव्यं उपलब्ध असल्यामुळे ट्रायलीनचा भूल देण्यासाठीचा वापर इतिहासजमा झाला आहे.

ट्रायलीन अतिशय मोठ्या प्रमाणात जवळजवळ सगळ्याच प्रकारच्या उद्योगात वापरलं जातं, ही एक मोठी चिंतेची बाब आहे. अमेरिकेतील डॉ. रे डॉर्से (Dr E Ray Dorsey) या मेंदूविकारतज्ञांनी याच्यावर बरंच संशोधन केलं आहे आणि करीत आहेत.

इतर बऱ्याच तज्ञांच्या मतेही उद्योगांमधून वातावरणात मिसळले जाणारे काही रासायनिक पदार्थ स्वतंत्रपणे किंवा त्यात काही जनुकीय घटक (Genetic factors) एकत्र आल्यामुळे पी डी चा आजार होण्याची शक्यता वाढते.

थोडक्यात सांगायचं झालं तर

१. वाढलेलं वय

२. जनुकीय घटक (Genetic factor)

३. वातावरणातील प्रदूषण

या तीन गोष्टींचा पी डी चा आजार वाढण्याशी संबंध असावा.

पीडी संबंधी शास्त्रीय आणि वैद्यकीय जगाला आत्तापर्यंत जी माहिती उपलब्ध आहे, ती म्हणजे हिमनगाचं वरचं टोक आहे. अजून कितीतरी गोष्टी सध्याच्या वैद्यकीय क्षेत्राला पर्यायानं आपल्याला माहीत नाहीत.

आणखी एक प्रश्न सुजाण लोक नेहमी विचारतात. तो म्हणजे पी डी हा स्त्रियांपेक्षा पुरुषांमध्ये जास्त प्रमाणात पाहायला मिळतो का?

या प्रश्नाचे उत्तर 'हो' असं आहे. पुरुषांमध्ये पी डी होण्याचं प्रमाण स्त्रियांपेक्षा जवळजवळ दुप्पट आहे. याचं कारण काय असावं बरं? एक महत्त्वाचं कारण म्हणजे स्त्रियांमधील 'इस्ट्रोजेन' हे हार्मोन त्यांना बऱ्याच प्रमाणात संरक्षण देतं परंतु स्त्रियांमध्ये एकदा पी डी झाल्यावर तो जास्त वेगानं बळावतो आणि पीडीमुळे होणाऱ्या मृत्यूचं प्रमाणही स्त्रियांमध्ये अधिक आहे.

तसंच आपण बघतो की फक्त भारतातच नाही, तर जगभरातच शेती, कारखान्यांमध्ये काम करणाऱ्यांमध्ये स्त्रियांपेक्षा पुरुषांची संख्या जास्त असते. त्यामुळे साहजिकच कीटकनाशकांशी (pesticides), तणनाशकांशी (herbicides) आणि वेगवेगळ्या उद्योगात वापरल्या जाणाऱ्या विविध प्रकारच्या रसायनांशी पुरुषांचा जास्त संबंध येतो. तेही कारण असू शकतं.

पी डी च्या संशोधनासाठी आणि जागरूकता वाढवण्यासाठी अनेक न्यूरॉलॉजिस्ट्स आणि पी डी ॲक्टिव्हिस्ट्स यांची व्याख्याने 'यू' ट्यूबवर उपलब्ध आहेत. त्यांच्या भाषणांमधून बऱ्याच गोष्टींची माहिती मिळते.

या व्याख्यानांनुसार पी डी चा आजार एखाद्या 'महामारी (pandemic)सारखा सगळ्या जगभर वाढत जाण्याची शक्यता आहे. हा आजार सगळ्यात जास्त वाढत जाणाऱ्या मज्जासंस्थेच्या आजारांपैकी एक आहे, असं या सगळ्यांचं मत आहे.

१९९० ते २०१५ या काळात पी डी च्या रुग्णांचा आकडा दुपटान वाढला; साठ लाख झाला. आता पुन्हा जगभरातील या रुग्णांचा आकडा दुपटान वाढून २०४० पर्यंत वाढून एकशे वीस लाखांपर्यंत जाईल असा अंदाज आहे. अर्थातच आपण काही प्रयत्न जोरदारपणे केले आणि हा आकडा वाढू नये याच्यासाठी काही केलं, तरच हा अंदाज खोटा ठरेल.

पण वाढतं आयुर्मान, वाढतं औद्योगिकीकरण आणि कमी होणारं

धूम्रपान^१ या गोष्टीचा विचार केला, तर हीच संख्या आणखी वाढून एकशे सत्तर लाखांपर्यंतही पोहोचू शकेल.

आणि हे फारच भयावह असेल!

१ महामारी (Pandemic) हा शब्द पी डी च्या बाबतीत प्रथम प्रा. डॉ. रे डोर्स (Prof. Dr. E Ray dorsey), न्यूरोलॉजिस्ट, रॉचेस्टर युनिव्हर्सिटी, न्यूयॉर्क यांनी वापरलेला आहे.' त्यांनी पी डी वर बरंच संशोधन केलं आहे आणि करीत आहेत. त्यांचे 'EndingPD' हे यावर पुस्तक आहे.

२ धूम्रपान करणाऱ्या लोकांमध्ये इतर काही आजार, फुफ्फुसांचा कर्करोग इ. जास्त प्रमाणात आहेत. परंतु आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे धूम्रपान करणाऱ्यांमध्ये पी होण्याचे प्रमाण साधारण ६०% ने कमी आहे. तर कॉफी पिणाऱ्यांमध्ये ३०% ने हे प्रमाण कमी आहे.' यावर बरेच संशोधन चालू आहे. पण नक्की कारण अजून कळलेले नाही. बहुतेक कॉफीतले कॅफीन आणि सिगारेटमधले निकोटिन यांचा मेंदूतल्या पेशींवर काहीतरी संरक्षक प्रभाव असावा असं वाटतं.

धूम्रपान करणाऱ्यांमध्ये नाकातील भिंतीचे अस्तर (Mucosa) आणि आतड्यातील भिंतीचे अस्तर (intestinal mucosa) हे विषारी पदार्थ आत जाण्यास अभेद्य बनते. त्यामुळे विषारी पदार्थ नाकातून अथवा आतड्यातून आत शरीरात जाऊ शकत नाहीत.

तसंच धूम्रपानामुळं आतड्यातील लाखो जंतूंची संख्या वाढून ही भिंत आणखी अभेद्य बनते आणि आतड्यातील 'वाईट' जंतूंची संख्या कमी होते असं आढळून आलं आहे. त्यावर अधिक संशोधनाची गरज आहे..

पण धूम्रपान, तसंच कॉफी पिणं यामुळं जरी पीडी व्हायची शक्यता कमी होत असली तरी दोन्हींचेही इतर अनेक दुष्परिणाम आहेत. त्यामुळं धूम्रपान आणि कॉफी पिणं योग्य आहे असं नाही.

Ref. Gut feelings about smoking & Coffee in PD by Pascal Derkinderen etal Mov. Disord. 2014 Apr.21; 29 (8):976-979 doi.

डॉ. क्षमा वळसंगकर

९८२२२९६६०९



पार्किन्सन्स वर बोलू काही.....

डॉ. क्षमा वळसंगकर

यांचे नवे पुस्तक.

कुठल्याही दिर्घकालीन आजाराच्या व्यवस्थापन संहितेत या आजारांच्या अनुभवातून जाणाऱ्या/गेलेल्यांच्या मार्गदर्शनाचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे ते पुस्तक स्वरूपात असलं तर त्याची उजळणी करणे रूग्ण, त्यांचे काळजीवाहक यांना आणि त्यांच्यावर उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना सुलभ ठरते.

हसरी किडनी, माझा साक्षात्कारी हृदयरोग, कॅन्सर माझा सांगाती, एका पुनर्जन्माची कथा, अशी काही पुस्तके किती उपयुक्त ठरली हे आपण जाणतोच.

'पार्किन्सन्स वर बोलू काही' हे त्यातलेच एक.

अल्पावधीतच पार्किन्सन्स शुभार्थींमधे लोकप्रिय झालेले हे पुस्तक अॅमेझॉनवर उपलब्ध आहे

पुस्तकाचे नाव : पार्किन्सन्स वर बोलू काही.

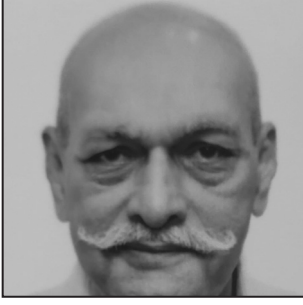
लेखिका, प्रकाशिका : डॉ. क्षमा वळसंगकर सोलापूर

मुल्य रु. २००/-

संपर्क ९८२२२९६६०९

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ संमेलन

राजीव संत
शुभंकर



काल दि. २४ जून रोजी पार्किन्सन्स मंडळावर माझ्या आईची (श्रीमती. विमल संत) ऑनलाईन मुलाखत घेण्याचा कार्यक्रम झाला. तिची मुलगी डॉ. मनीषा खरे व माझी पत्नी सौ. नीला संत यांनी आईबरोबर त्या मुलाखतीत भाग घेतला. 'आई' बदल लिहीतांना भल्याभल्यांनी 'नेती नेती' म्हणून हात टेकल, तिथे मी काय लिहीणार ?

माझी आई १९५४-५५ साली म्युनिसिपल शाळेत शिक्षिका म्हणून लागली आणि १९८७ साली मुख्याध्यापिका म्हणून माहिम (पूर्व) शाळेतून सेवानिवृत्त झाली. तिच्या निरोप समारंभाला शिक्षण खात्याच्या निमंत्रणामुळे जाण्याचा योग आला. निरोप समारंभात तिच्या सहाय्यक शिक्षकांची, शिक्षण अधिकाऱ्यांची भाषणे झाली आणि एक व्यक्ती कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी भाषणाला उभी राहिली. त्या व्यक्तीने आणखी ४-५ जणांची ओळख करून दिली. ती व्यक्ती म्हणजे आईचा माजी विद्यार्थी होता. त्यांनी सांगितले तेंव्हा साऱ्यांना समजले की आईने निरपेक्ष भावनेने किती मोठे कार्य केले होते. त्या सर्वांचा संपूर्ण शिक्षणाचा, वह्या-पुस्तकांचा, ट्युशन्सचा खर्च आईने तिच्या पगारातून व शिकवण्या करून आलेल्या पैशातून केला होता. ते सर्वजण चांगल्या कंपन्यांमधून, बँकांमधून त्या वेळेस मोठ्या पदावर कार्यरत होते. आई बदल कृतज्ञता व्यक्त करायला ते सारे त्या निरोप समारंभाला उपस्थित होते. छोटस पुण्यकर्म करून गावभर डंका पिटणाऱ्या या व्यवहारी जगात आपण कसं रहावं, हा धडा आईने न बोलता आम्हा मुलांपुढे घालून दिला होता. नाती जपण, ती वाढवण, होता होईल तेवढी लोकांना गुपचूप मदत करण, या तिच्या स्वभावाने अनेक लोक जोडली गेली. तिने घालून दिलेले हे धडे गिरवतच आम्ही लहानांचे मोठे झालो. म्हणूनच आईसाठी म्हणावसं वाटतं....

तुझ्या पोटावर उमटलेल्या -
माझ्या जन्मखुणा

कधीच दाखवल्या नाहीस तू -
मातृत्वाचे उपकार म्हणून
किंवा

कळू दिला नाहीस जमाखर्च -
पदरा आडून दिलेल्या दानाचा
आणि

पदर मोडून दिलेल्या धनाचाही !

पार्किन्सन्स, मायघेन सारखे आजार,
अंगाखांद्यावर खेळवलेस,

तरी सुद्धा कशी गं सदा

हसतमुख रहातेस. . ?

तुझ्या हातावर उरलेही नाहीत

मला न्हाऊ माखू घातल्याचे पुरावे -

किंवा

डोळ्यातही उरले नाहीत. .

माझ्या दुखण्या - खुपण्यात -

जागलेल्या रात्रीचे सुगावे !

इतकी कशी गं बेहिशेबी ?

आणि मी तर कालच,

तुला आणलेल्या गोळ्यांचा,

हिशेब लिहून ठेवलाय. .

रोजच्या डायरीत !

सांग ना ! तुझ्या ऋणातून,

असं कसं उतराई व्हावं ?

आणि कितीही वाटलं तरी -

तुझ्यासाठी, मी कसं आई व्हावं ?

आत्तापर्यंत अव्यक्त असणाऱ्या मनातील भावनांना व्यक्त करण्याची संधी दिल्या बदल पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे शतशः आभार. माझ्या ९६ वर्षांच्या आईची आई मला होता यावे आणि तिच्या शतायुष्यापर्यंत तरी आमच्या सर्व कुटुंबियांकडून तिची सेवा घडावी इतकाच आशिर्वाद व शुभेच्छा मला या ग्रुप कडून मिळाल्यात हीच इच्छा.

राजीव संत

९८७०१७७७१५

शब्द

शब्द हसतात
शब्द रुसतात
शब्द एकांतात
सोबत करतात...

शब्द टोचतात
डोळ्यांत अश्रू आणतात
शब्द सावरून घेतात
अश्रूंचेही सांत्वन करतात...

शब्दांसोबत जगतो
शब्द आम्ही जपतो
शब्दांची किंमत आम्ही
शब्दवेडे जाणतो...

शब्दांना असते धार
शब्द करतात वार
जपून करतो आम्ही
शब्द व्यवहार.....

शब्दांना असतो ताल

शब्दांना असते चाल
शब्द समजूतदार
देतात कित्येकदा आधार....

शब्द आयुष्यभर
पुरून उरतात
शब्द संपत्तीच्या जोरावर
कित्येकजण घडतात....

शब्दांना असते वजन
शब्दांना असते उंची
शब्दांना असतो भाव
घेतात मनाचा अचूक ठाव...

शब्दांना असतो वारसा
शब्दांविण भाव पोरका
काय वर्णावा शब्द महिमा
शब्द इथे माझा उणा.....

शब्दांची चढता नशा
अंकुरतात नव्या आशा
शब्दांनी दिली जीवना दिशा
शब्द माझी अभिलाषा....

शब्द एक छंद
दरवळणारा सुगंध
जुळता ऋणानुबंध
भाव सारे स्वच्छंद.....

अल्पना जोशी

१७६७८९३१०६

अंधारासही पळवून लावण्या

मनास माझ्या सांगेन मी.....
पाहू कशाला वाट
रस्ता उद्याचा शोधेन मी
विश्वासाला कवटाळुनी
आत्मबळाला दावायसी
मनास माझ्या सांगेन मी.

पराभवाला हाकून परते
सख्य विजयाशी करेन मी
आजाराशी करून मैत्री
ना उमेद ना होण्यासी
मनास माझ्या सांगेन मी.

नैराश्य येता जीवनामधी
आत्मबला वाढवेन मी
समाधानी सदा राहुनी
दुःखास पाहूणा मानावयासी
मनास माझ्या सांगेन मी.

चिंता नेते चितेकडे
आनंद मनीचा जपेन मी
नकारात्मकता टाकून देऊनी
सकारात्मकता रूजविण्यासी
मनास माझ्या सांगेन मी.....

सौ. छाया फडणीस

१९७००९४२१२

सुख दुःखाचे अनुभव -

मी बी. एस. सी. ऑग्रिकल्चर (नागपूर) फायनलला असताना, मला भंडान्याला १ डिसेंबर १९७४ ला नोकरी मिळाली. आईची इच्छा होती की, भंडान्यालाच नोकरी करावी. वडील एकटेच खेड्यात शेती पाहत होते. मी, आई व लहान बहीण भंडान्याला रहात होतो. आईला दमा व हार्ट विक असल्यामुळे सारखं दवाखान्यात जावं लागे. शेवटी तिला मार्च १९७५ ला देवाज्ञा झाली. वर्षाच्या आत लग्न करावे लागते म्हणून व वडिलांच्या इच्छेनुसार २५ मार्च १९७६ ला विजया बरोबर लग्नगाठ बांधली व ती लक्ष्मी म्हणून

घरात आली. त्यावेळी सगळ्यांनाच आनंद झाला.

सगळ्यांनाच आनंद झाला परंतु आईच्या आठवणीमुळे सगळ्यांचे डोळे पाणावले होते. तो क्षण म्हणजे सुखाचा आणि दुःखाचा होता.

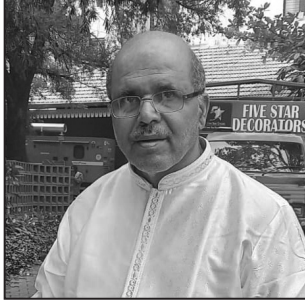
रत्नाकर मोघे
(शुभंकर)

पार्किन्सन्स मित्रमंडळाचे हितचिंतक व देणगीदार (२०२५-२६)

- | | | |
|--------------------------|----------------------|----------------------|
| ❖ रमेश तिळवे | ❖ अनिल कुलकर्णी | ❖ अनुराधा गोखले |
| ❖ सविता बोर्डे | ❖ वसुंधरी गोरे | ❖ मेधा गोडबोले |
| ❖ ज्योत्स्ना सुभेदार | ❖ सुभाष कुलकर्णी | ❖ शामलता काकडे |
| ❖ उमेश सलगर | ❖ वसुंधरा केळकर | ❖ राजीव कराळे |
| ❖ डॉ. क्षमा वळसंगकर | ❖ शशिकांत भागवत | ❖ रेखा आचार्य |
| ❖ सुधा कुलकर्णी | ❖ येरवडेकर असोसिएट्स | ❖ नीला देशपांडे |
| ❖ अनिल सरदेसाई | ❖ उज्वला कुलकर्णी | ❖ उमाकांत गोटखिंडीकर |
| ❖ सविता ढमढेरे | ❖ सरोजिनी कुर्तकोटी | ❖ काशिनाथ येनपुरे |
| ❖ गौतम सावरकर | ❖ मंगला जोगळेकर | ❖ दत्तात्रय पवार |
| ❖ मृदुला कर्णी | ❖ ललिता एस अय्यर | ❖ प्रज्ञा एस्. जोशी |
| ❖ विनय रायकर | ❖ महेश मेहतानी | ❖ नीलिमा वकामे |
| ❖ स्मितल गडकरी | ❖ सुनंदा वि. करमरकर | ❖ विजया गुजराथी |
| ❖ गजानन बांदोडकर | ❖ विजयालक्ष्मी प्रभू | ❖ वनिता सोमण |
| ❖ ज्योति काळे | ❖ मोहन देशमुख | ❖ शिवदास जांभळे |
| ❖ अर्चना देवधर | ❖ विलास लाखे | ❖ अशोक खडामकर |
| ❖ रेवती शिवराम | ❖ हृषिकेश अळशी | ❖ किरण सरदेशपांडे |
| ❖ डॉ. शिरीष रत्नपारखी | ❖ शोभा एस. पाटील | ❖ चित्ररेखा मेहेंदळे |
| ❖ श्यामला शेंडे | ❖ यशोदा वाकणकर | ❖ भास्कर औंधे |
| ❖ डॉ. मिसिस चारु चिगटेरी | ❖ विजयलक्ष्मी रेवणकर | ❖ बकुल गोखले |

अचपळ मन माझे न आवरे आवरिता

उमेश सलगर
शुभार्थी



संत रामदासांनी मनाचं खूप छान वर्णन 'मनाचे श्लोकां' मध्ये केलेले आहे. काहीही न शिकलेल्या पण उपजत ज्ञान असलेल्या बहिणाबाईंनी सुद्धा मनाचं वर्णन फार सुरेख केलेले आहे,

‘मन वढाय वढाय उभ्या पिकातील ढोर ।
किती हाकला हाकला फिरि येत पिकावर।।
मन एव्हढं एव्हढं जसा खासकाचा दाणा ।
मन केवढं केवढं, त्यात आभाळ मावेना।।
असं कसं देवा, मन असं कसं रे घडलं ।
कुठे जागेपणी तुला असं सपान पडलं।।
असे हे मन देवा घडवलेस कसे असं ती देवाला विचारते.

हाता पायाला जखम झाली तर ती दाखवता येते पण मनाला जखम झाली तर ती दाखवता येते का? उत्तर नाही असंच येईल. हात पाय मोडले तर ते दुरुस्त करता येतात पण मन मोडलं आणि कोलमडून गेलं तर ते दुरुस्त करायला खूप वेळ लागतो. कधी कधी ते दुरुस्त होईल याची शाश्वती नसते म्हणून आपलं वैद्यक शास्त्र सुद्धा म्हणते की मन खंबीर असेल तर शरीर चांगलं व्हायला मदत होते किंवा चांगल्या शरीरात चांगलं मन असतं अशा या मनासाठी आणि त्याच्या आरोग्यासाठी आपल्याला रोज नवनवीन प्रेरणा ध्यास आणि काही टास्क ठरवावे लागतात. कधीकधी त्याचा देखील इतका अतिरेक होतो की, 'नको ते उपचार' असे सुद्धा मनाला वाटायला लागते. आपल्या पार्किन्सन आजारामध्ये मनाच्या कणखरपणाला आणि आरोग्याला खूप महत्त्व आहे. शुभार्थीचे जर मन स्थिर नसेल तर दिलेले औषध देखील तितक्या प्रभावीपणे लागू पडत नाही, म्हणून आपल्या प्रत्येक शुभार्थीने आपल्या मनाला जपून राहून, ते सदैव कसे आनंदी आणि healthy राहील याचीच काळजी घेतली पाहिजे.

आपल्या सपोर्ट ग्रुपमध्ये एकापेक्षा एक गुणवान, ज्ञानी आणि आरोग्य संपन्न असे शुभार्थी व शुभंकर आहेत. त्यांच्या विविध कलाकृतीतून, कवितातून, भाषणातून, लेखातून मिळालेल्या बक्षिसांमधून किंवा त्यांनी भाग घेतलेल्या विविध स्पर्धांमधून त्यांनी मिळवलेले यश हे आपल्या ग्रुपमध्ये सर्व सभासदांना एक प्रेरणा मिळावी या उद्देशाने वेळोवेळी प्रसारित केलं जातं, लिहिलं जातं, दाखवलं जातं.

‘मन मनास उमगत नाही आधार कसा शोधवा’ असा जेव्हा गोंधळ उडेल तेव्हा साहित्य, संगीत, चित्र, शिल्प आणि मित्र यात आधार शोधणे आणि तसा तो मिळेल असा विश्वास वाटतो.

सर्वकाळ सर्वांना खूष ठेवता येणार नाही हे स्वीकारणं आणि एखाद्या व्यक्तीची नाराजी विसरायला शिकणं. क्षणोक्षणी नव्हे, दररोज नव्हे पण कधी काळी बेहद खुश होण्याचा, बेभान होण्याचा आपल्यालाही हक्क आहे हे मान्य करणे, हे जमवता आलं पाहिजे. 'जान है तो जहाँ है' हे जसं म्हणतात तसं 'मन है तो जहाँ है!' हे ही खरे .

उमेश सलगर

९०२२८२९८२६



उमेश सलगर यांनी साकारलेली सुंदर रांगोळी

जरा गंमत

अतार्किक जाहिराती आणि ग्राहकांना मूर्ख बनवणारी उत्पादने

जरा टीव्हीला आपण इडियट बॉक्स म्हणतो पण त्याच्या जोडीला जाहिराती आणि ग्राहकांना मूर्ख बनवणारी उत्पादने पण आपापला भाग उचलतात.

पण त्याच्या जोडीला आता मोबाईल लॅपटॉप संगणक इत्यादी आणखी स्क्रीन उपलब्ध झाले आहेत. पण बकासुराप्रमाणे खा खा करणाऱ्या जाहिरातींनी सारखे 'पहा पहा' म्हणत सर्व जगातील स्क्रीन व्यापून टाकले आहेत सर्व सुविद्य आणि नवसंवेदनशील, नवचैतन्य प्राप्त माणसं जाहिरात क्षेत्रातच आहेत आणि आगळ्या वेगळ्या जाहिरातीच्या पाठबळाशिवाय आपले प्रॉडक्ट खपू शकत नाही अशी ठाम समजूत उत्पादकांची झाली आहे. सर्वच स्क्रीनवर मिडीया रंगबिरंगी झाला आहे घोरोघरी टीव्ही, मोबाईल बघणारी गेम खेळणारी नवीन पिढी जन्माला आली आहे. खेळासाठी आता मोबाईल लॅपटॉप संगणक इत्यादी आणखी स्क्रीन उपलब्ध झाले आहेत. जगातील सर्व सुविद्य आणि नवसंवेदनशील, नवचैतन्य प्राप्त माणसं जाहिरात क्षेत्रातच आहेत आणि त्यांच्या आगळ्यावेगळ्या जाहिरातीच्या पाठबळाशिवाय आपले प्रॉडक्ट खपू शकत नाही अशी ठाम समजूत उत्पादकांची झाली आहे. सर्वच स्क्रीनवर मिडीया रंगबिरंगी झाला आहे. घोरोघरी टीव्ही मोबाईल बघणारी नवीन पिढी जन्माला आली आहे. खेळासाठी मैदानावर जाण्याऐवजी घरातच लाईव्ह बघून त्यावर कॉमेंट करून कृतकृत्य होणार असतात. जन्म बारसे लग्न मरण, कौतुक सत्कार सोहळा सगळं काही मीडियावरच पाहायला मिळणार. तिथले मालिका आणि तत्सम सादरीकरण करणारे आणि पाहणारे यांना व आवश्यक ती यंत्रणा उभारण्यासाठी लागणारा पैसा हा प्रायोजक देणार,

त्या बदल्यात तो त्याची जाहिरात त्या मालिकेत त्याला हवी तिथे दाखवणार. youtube वर तर जुन्या कार्यक्रमाच्या आधी आणि नंतर नवीन जाहिराती जोडल्या जातात. परिणामी रसभंग होतो. हनुमान चालीसा दाखवताना मधेच महिला

खरे तर क्रिकेटवीर बुमरा गुमराह होत नाही आणि चांगला खेळाडू होतो. पण....हे काय त्याचे रहस्य... एक्स वाय झेड कंपनीचे सिमेंट !! एक्स वाय झेड कंपनीचे सिमेंट वापरून तयार केलेल्या भिंती मुळे ! त्या भिंतीवर बॉल मारून त्याने सराव केला. ती भिंत त्या विशिष्ट सिमेंट मुळे बुमराच्या बॉम्ब सारख्या बॉलचा प्रतिकार करू शकली. कच्चे काम असेल तर बुमराच्या दोन बॉलमध्ये भिंत

पडणार !

भिंतीवर बॉल मारून बुमराला ती भिंत पाडताना बघून मनपाच्या पाडापाडी विभागामध्ये त्याला आता नोकरी देणार आहे म्हणतात. ही जाहिरात पाहून माझा नातू म्हणाला, आपण हेच सिमेंट वापरले ना? बघूया आपली भिंत कशी आहे? आणि त्याने घरात केलेल्या बॉल फेकी मध्ये काय काय उध्वस्त झाले असेल नी त्याच्या पाठीच्या भिंतीला आईबाबांनी काय केले हे सांगणे अवघड आहे .

आयुष्यात घर एकदाच बनते हे वाक्य किती खोटाटो आहे ! लोक हल्ली एकाच घरामध्ये फार दिवस राहत नाहीत. किंबहुना आयुष्यामध्ये ठीक ठिकाणी कामाकरता फिरणे वा इतर बाबींमुळे दोन-तीन घरे होतात. त्यामुळे एकच बांधकाम, एकच घर, मजबूत बांधकाम करून ही कुठल्यातरी अडचणीच्या ठिकाणी. आडबाजूला घर बांधले म्हणजे होत नाही . बांधकामातल्या सर्व त्रुटी नुसत्या सिमेंटने झाकल्या जात नाहीत चुकीच्या ठिकाणी बांधलेले घर किती मनःस्ताप देते ते सांगायला नको. नवीन बांधलेले 'अपार्टमेंट फ्लॅट' तीन वर्षात रिपेरीला कसे येते ?? ही तर एका दणक्यात मोठ्या रकमेला फसवणारी बाब आहे. पण छोट्या वस्तूंचाही खूप त्रास आहे.

कसा काय माऊथ 'वॉश' करेल ? तोंडाचा वास जाऊन पेस्ट चा सुगंध आला तर पोरगी पटते म्हणे... यासाठी तोंडात पेस्टचा एक थर शिल्लक राहतो. पार्किन्सन पेशंट आपली आपोआप पडणारी मान बळजबरीने वर ठेवून पेस्टमध्ये ब्रश आणि जीभ यांना आनंदाने खेळू देतो आणि त्यानंतर भरपूर पाण्याने तोंड स्वच्छ धुतले तर यांचा सुगंध कुठे जाणार ? सुगंध शिल्लक राहणार नाही. त्यानंतर खाल्लेल्या औषध, गोळ्या, आमलेट, कांदा भजी, इतर मसालेदार पदार्थांच्या वासाचे काय करणार ?? कारण सर्व पदार्थ तोंडातून जाऊनच पोटातमध्ये जाणार

सात दिवस तर संपले पण हे जर खरे असेल तर आठवा नववा दहावा आणि पुढच्या दिवसांचे काय ? सालंच निघणार ! माझ्या मनात आले, सात दिवस क्रीम लावले तर कावळा गोरा होईल का ? आणि हे 'काले घने लंबे मजबूत केस' ट्रक ओढायला तर उपयोगी पडतील

किरण सरदेशपांडे

९४२२०३७७१०



आपल्या पार्किन्सन्स ग्रुपवरील एका चर्चेत 'एकटं राहणाऱ्यांच्या समस्या' सोडवण्यासाठी अशा दोघा तिघांनी एकत्र राहावं. निदान यावर विचार तरी करावा, असं मी सहज बोलून गेले, आणि मीच या प्रयोगाला सुरुवात केली.

माझ्या धाकट्या मुलीचे सासू सासरे आणि मी समजून, उमजून, विचारांती एकत्र राहू लागलो. एका प्रयोगाला सुरुवात तर केली. आमच्या घरकुलाला, प्रयोगाला सहा महिने झाले आणि मृदुलाताई कर्णी यांच्या आग्रहाला मी बळी पडले. आणि 'वृद्धांचं घरकुल' या नावाचा लेख गेल्या वर्षीच्या स्मरणिकेत लिहून मोकळी झाले.

आपला हा एकत्र राहण्याचा प्रयोग यशस्वी होईल ना, का फजिती होईल? असं वाटून गेलं. पण हा प्रयोग यशस्वी होताना दिसत होता. हा प्रयोग असाच चालू ठेवावा असं आम्हा तिघांना वाटून गेलं. त्यावर मुलींशी पुन्हा एकदा चर्चा झाली. नळ स्टॉपला, आमची 'हिमगौरी' सोसायटीची सतरा मजली इमारत बांधून पूर्ण झाली. तेव्हा पण मुलींनी विचारलं, आई, हिमगौरीत जाऊन रहावसं वाटतंय का? खरं खरं सांग. आम्हा विहिणींचं एकमेकींशी पटत नसतं तर लगेचच मी हिमगौरीत जायला हो म्हटलं असतं. पण तसं नव्हतं. शिवाय हिमगौरीत आता पूर्वीसारखी मजाही आली नसती. त्यासाठीच मी 'हिमगौरीत' जायला स्पष्ट नकार दिला.

आम्ही इथं एकमेकांसाठी, एकमेकांबरोबर राहतो पण एकमेकांवर अवलंबून राहत नाही. प्रत्येकानं आपल्या सवयी, आवड, स्वातंत्र्य पूर्णपणं जपलं आहे.

आमची एक मैत्रीण, तिला कामाची भारी हौस. आवडीनं काय, काय करत असते पण काम करून करून तिची दमणूक व्हायची. चिडचिड पण व्हायची. हे सर्व पाहून, ऐकून एकदा मी आमच्या विहिणबाईंना विचारलं, मी काहीच काम करत नाही पण तुम्ही मात्र सारखं सारखं काम करता. त्यासाठी तुमची चिडचिड नाही का

होत? मला वाटलं, त्या म्हणतील, होतेना. पण काय करणार? मला करणं भागच आहे. पण त्या एकदम खुशीत येऊन म्हणाल्या, अहो, तुम्ही काहीच करत नाही म्हणून तर मला करायला मिळतं! मी चाटच पडले हे उत्तर ऐकून. करावं लागतं असं नाही, करायला मिळतं असं म्हणाल्या. किती अनपेक्षित आणि भारी उत्तर!

माझ्या विहिणबाईं भरतकाम खूप छान करतात हे सर्वांना माहीतच आहे. पण आता भरत कामाच्या ऑर्डर्स घेतात. त्यांचं सतत 'भरत काम' चालू असतं. मी त्यांना एकदा सहज म्हटलं, माझ्या भावेस्कूल मधील सहा बालमैत्रिणी आहेत. त्यांच्यासाठी ड्रेसचे टॉप भरून घाल का? त्या एका क्षणात म्हणाल्या, हो, देईन की. मग मी त्यांना सहा ड्रेसच्या टॉपवर, भरतकाम करून देण्याची ऑर्डरच दिली. काही दिवसांनी, सगळेच टॉप भरून पूर्ण झाले.

एक दिवस माझ्या मैत्रिणी आल्या. त्या सगळ्यांना हे भरतकाम केलेले टॉप्स दिले. प्रत्येक टॉप वेगळ्या रंगाचा. वेगळ्या डिझाईनचा. अनपेक्षित मिळालेली ही भेट पाहून माझ्या बालमैत्रिणी, जाम खुष झाल्या. मी खुष, विहिणबाईं तर काय जामच खुष!

माझा सात आठ जणींचा पत्यांचा ग्रुप आहे. रोज दुपारी चार ते सहा पत्ते आणि गप्पा. या माझ्या सर्व मैत्रिणी आता त्यांच्याही मैत्रिणी झालेल्या आहेत. एखादा समारंभ ठरवताना आमच्या दोघीपैकी कोणीही स्वतंत्र निर्णय घेऊ शकतो पण लपवा छपवी बिलकुल नाही. सर्व बोलून मोकळ्या मनाने निर्णय घेतो.

सुरुवातीला ज्यांना ज्यांना कळायचं की, आम्ही दोघी विहिणी एकत्र राहतो त्या प्रथम जोरात किचाळायच्याच. म्हणायच्या, काय! कसं शक्य आहे हे! आमच्या विहिणबाईंचे अनेक परिचित तर मुद्दाम आमच्या घरी येत असत. का तर, या आमच्या विहिणबाईंच्या विहिणीला म्हणजे मला बघायला येत. आणि खात्री करून घेत. आमच्या विहिणबाईंनी स्वतःच मला हे सांगितलं. असं हे आमचं वृद्धांचं घरकुल.

सकाळी उठल्यापासून त्यांची कामाची गडबड सुरू होते. बाईंच्या मदतीने नाशता बनवतात. मला तो माझ्या तब्येतीला सूट होत नसल्यास माझं मी काहीतरी वेगळं खाते. कोणालाही आग्रह नाही, मस्का नाही. त्यामुळे चिडचिड नाही. त्यांना हवं ते आणि मला हवं ते चालू आहे. दुपारचे जेवण झाल्यावर आपापल्या खोलीत उद्योग. चारच्या सुमारास चहा. त्यानंतर पत्यांचा अड्डा. तो

झाल्यावर सहाच्या सुमारास तिघही त्यांच्या खोलीत बसून रामरक्षा म्हणतो. साडेसहा ते सातच्या सुमारास जेवण मग आपापले उद्योग सुरू. टीव्ही पाहणं वगैरे... व्याही रात्री आठ वाजताच झोपतात. मग विहीणबाई कधीकधी माझ्या खोलीत टीव्ही पाहायला येतात. लोकसत्ता मधलं शब्द कोडं मी सोडवत असते. कधी कधी अगदी साधे साधे शब्द असले तरी आठवतच नाहीत. मग ते शब्द मी अगदी मोकळेपणी त्यांना विचारते. तितक्याच मोकळेपणी त्या सांगतात. आणि मग कोडं बरंचस सुटतं.

या वृद्ध घरकुलाचं बरंचस श्रेय माझी दोन आणि विहीणबाईची तीन, अशा पाच मुलांकडे जातं. त्यांनीच तर या वृद्ध घराचा पाया बांधून, तो भक्कम केला आहे. अधून मधून मुली, जावई, सुना, नातवंडे येतात. तब्येतीची चौकशी तर करतातच. इतर विचारपूसही

करतात, हवं नको ते पाहतात, गरजेच्या वस्तू आणतात. आवडीचा खारूपण आणतात. थोडक्यात आमचे लाडच लाड होतात. म्हणून तर आम्ही इथं मजेत आहोत.

या सर्वांसाठी परमेश्वराची कृपा तर आहेच आणि ती अशीच राहू दे, अशी अगदी मनापासून त्यांच्याकडे प्रार्थना करून इथेच थांबते.

(कोणाला असा प्रयोग करून पाहायचा असेल, तर त्यांना खूप खूप शुभेच्छा!)

मनिषा लिमये

९४२३५६८७४९



चमत्कार होत नसतो, करावा लागतो

मला असे वाटते की या त्रासापासून आता दूर जावे,
काहीतरी चमत्कारच व्हावा आणि आपण यातून सुटावे.

१० वर्षे होतील आता, मला थकल्यासारखे वाटते,
शक्य ते सर्व प्रयत्न करून झाल्याचे जेव्हा दिसते.

जेव्हा व्यायाम ते प्राणायाम पर्यंत सर्व करून झाले,
तरीपण औषधांचा डोस वाढतच असल्याचे दिसले,

यातून, रोग वाढला आहे असेच ध्यानी येते,
मग काही प्रयत्न करण्यामागची प्रेरणाच निघून जाते.

प्रयत्नातून काही फलप्राप्ती नाही तर कशाला करायचे?
उगाचच वेळ आणि पैसे वाया का घालवायचे ?

म्हणून असे वाटते की आता या त्रासापासून दूर जावे,
आणि काहीतरी चमत्कारच व्हावा व यातून सुटावे.

चमत्कार होत असतात असे आहे मी ऐकले,
पण ते घडताना कधी प्रत्यक्षात नाही बघितले.

मग चमत्कार म्हणजे नक्की काय असावे ?
मलाच असं विचित्र कोडं नेहमी का पडावे ?

चमत्कार म्हणजे, काहीतरी अचानक अनपेक्षित घडावे,
आणि एखाद्याला कमी प्रयत्नात अपेक्षेपेक्षा जास्त मिळावे.

चमत्कार म्हणजे कोणाच्या प्रयत्नांना अचानक उत्तर मिळावे,
कींवा वेळेपूर्वीच कोणालातरी काहीतरी प्राप्त व्हावे.

मलाही वाटते, की काहीतरी चमत्कारच व्हावा आणि यातून सुटावे,
आणि या रोजच्या त्रासापासून आता दूर जावे.

मग माझ्याच बाबतीत का होत नाही चमत्कार ?
उत्तम प्रश्न पडलाय मला, जरा करूया विचार.

विचार करता करता काहीतरी लक्षात येऊ लागले,
न्यूटन, एडिसन, आईन्स्टाईन यांच्या सोबत चमत्कार का घडले?

आर्किमिडीजच्या 'युरेका युरेका' क्षणाचे गुपित कशात आहे दडले?
एकच लक्ष, परिश्रम आणि चिकाटी यामुळेच यांना हे शक्य झाले.

जर का या महात्म्यांनी प्रयत्नच नसते केले,
तर त्यांचे शोध काय आपोआप असते लागले?

मला पण वाटते की, चमत्कार व्हावा आणि यातून सुटावे,
आणि या रोजच्या त्रासापासून आता दूर जावे.

बाळा, चमत्कार काही असेच होत नसतात,
त्यासाठी मनलावून प्रयत्न करावेच लागतात.

एकच ध्येय, चिकाटीने, मन लावून प्रयत्न करत राहिले जर,
तर एकदिवस आपले अंतर्मनच आपणास देते योग्य उत्तर.

यालाच आपण म्हणतो चमत्कार; कींवा Super Power,
सर्वांच्यात ही शक्ती देवाने दिलीच आहे, I am sure.

तर मग मी पण प्रयत्न करतोय ना रात्रंदिवस?
मग का नाही होत चमत्कार, बोलावा का आता मी 'नवस'?

एक विचार कर, की माझ्या प्रयत्नांची इंटेन्सिटी काय असते?
थोडं पळलं, चाललं म्हणजे प्रयत्न नाही, तर डोक्यात त्याचे खूळ
घ्यावे लागते.

एडिसनने जेव्हा २० वर्षे तपस्या केली तेव्हा त्याला electricity
काय ते कळले,
आणि १९९९ वेळा फेल झाल्यावर आईन्स्टाईन ला $e = mc$
(square) चे सूत्र मिळाले.

तर मुद्दा असा, की प्रयत्न करावे तर ते अश्या जिगरीने करावे,
अश्या जिद्दीच्या प्रयत्नांना सफलतेपासून कोणी, कसे व कशाला
रोखावे?

समजलं मला, की जर मला वाटत असेल की या त्रासापासून दूर
जावे,
तर प्रयत्न अजून जोमाने व मन लावून करायलाच हवे.

तेव्हाच काहीतरी चमत्कार होऊन मार्ग मिळतील सुटण्याचे,
आणि आनंदच्या दिवसात पुन्हा एकदा जगण्याचे.

मिलिंद जोशी

१०२१३४९३३७

असा थांबतोस काय ?

असा रडतोस काय, असा थांबतोस काय ?
तुझ्या confidence ला झालाय तरी काय ?
ताकदवर तू, लढवय्या तू
हार मानून, हिम्मत हारून तू चाललास की काय ?
तुला झालाय काय, तुझा प्रॉब्लेम तरी काय
लढायचं सोडून तू घाबरलास की काय ?
अरे जिद्दी तू आणि ACHIEVER तू
लोकांचा रोल मॉडेल असा कधी वागतो काय?
असे वागणे तुला रुजतंय काय ?
तुझ्याकडून हे अपेक्षित आहे काय !
खेळायला रेडी तू, पळायला तयार तू
असे शांत बसणें तुला शोभतंय तरी काय?
बस बस बस, किती ते प्रश्न, तुमचं चाललंय काय ?
माझी रोजची चॅलेंजेस, रोजचा त्रास, तुम्हाला कळणार काय ?
धैर्यवान मी, जिद्दी मी
पण रोज रोज POSITIVITY कशी आणायची ते सांगणार काय?
PD किती विचित्र आहे माहिती आहे काय ?
औषधांवर अवलंबून राहण्याशिवाय मला नाही उपाय.
प्रयत्न करतोय मी, रोज झटतोय मी
कुणी सांगेल का मला काही तरी दुसरा पर्याय ?
शाब्बास, असे थकलेले विचार, तू मिलिंद चं आहेस काय?
तुला एवढा नकारात्मक कधी पहिलच नाय!
आगीचा लोळ तू, Energy चा स्रोत तू
कधी हार ना मानणारा मिलिंद हरवला की काय ?
हे पीडी बिडी, त्याचा त्रास वास, तुला माहित नव्हते काय?
आता या problems ना पुढे करून लपण्यात काही अर्थ आहे काय ?
अरे घाबरटच तू, पळपुट्याच तू
असे वाटते Fighter होण्याचे खोटे नाटकच करतोस की काय?
काय काय, काय तुम्ही बोलताय तरी काय ?
मी मनातील सांगतोय, कुठलाही नाही यात PLOY?

प्रयत्नशील मी, GENUINE मी
पण हे कोण जाणे फक्त माझ्या देवा शिवाय?
कळतंय मला आता, माझं चुकतंय ते काय ?
NEGATIVE विचारांमुळे माझ्यातील PATIENCE संपू लागलाय की काय?
एवढा नियंत्रित मी, संतुलित मी
तरीही असा पराभव ACCEPT करू लागलो की काय ?
हा तर खरा माझाचं मूर्खपणा, नाहीतर काय?
मला नेगेटिव्हिटीच्या हातातील बनायचे नाही TOY?
SOLDIER मी, FIGHTER मी
हार मानणारा नाही मी, प्रामाणिक प्रयत्नांशिवाय !
ठरलं, आता परत मी निश्चयाने कामाला लागणार, कळलं काय?
माझा DAILY WALK सुरु करतो, दिलेत देवाने मला STRONG पाय.
विजयी होणार मी, जिंकणार मी
PD ला करणार आहे मी GOOD BYE
मला टोचून जागा करण्याचा, तुमचा कामी आला हा उपाय
तुमचे असेच पाठबळ द्या मला, फॅमिली आणि मित्र समुदाय
LOVE from मी, Thanks from मी
सुरुवात करतो मी आता आयुष्याचा नवीन अध्याय

मिलिंद जोशी

९०२१३४९३३७



‘अथश्री’ - एक सुखद अनुभूती !

मीनल दशपुत्र
शुभंकर



अथश्रीबद्दल बोलण्याआधी थोडी पार्श्वभूमी सांगते. मी आणि माझे पती मूळचे नागपूर येथील रहिवासी. मुलगी बंगलोरला स्थित असल्याने आम्ही दोघेच असतो.

इतकी वर्ष नागपूरवासीच होतो परंतु काही कारणाने आता पुणेकर झालो. पुणेकर होण्यासाठी महत्वाचे कारण ठरले ते आमच्या नागपूरच्या घराशेजारील Redevelopment ! या redevelopment च्या विविध कामांचा, त्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या विविध मशिनरीचा आवाज, धूळ इ. मुळे फारच त्रास होऊ लागला. मग काही दिवस दुसरीकडे भाड्याने राहावे असा विचार करून कुठे राहावे? Neuropathy centre की Naturopathy hospital कोणता पर्याय निवडावा? याचा विचार चालू असतानाच पुण्यातील परांजपे स्किल्सच्या ‘अथश्री’ या खास वयोवृद्ध लोकांसाठी बनवलेल्या स्कीमबद्दल कळले.

माझी २००२ ला जसलोक हॉस्पिटल, मुंबई येथे DBS सर्जरी झाली आहे. परंतु माझे न्यूरोफिजिशियन पुण्यातील दीनानाथ मंगेशकर हॉस्पिटल मध्ये असतात. त्याच्याकडे regular check up साठी मला पुण्याला जावे लागते. त्यामुळे आम्हाला पुणे सोयीचे पडेल असा विचार करून आम्ही अथश्री येथे पोहोचलो.

पुरुषांचे वय ६०+ आणि बायकांचे वय ५५+ अशी वयोमर्यादा ठेवून परांजपे स्कीमने ‘अथश्री’ - for senior citizens ही scheme सुरू केली. भूगांव, वाकड, बाणेर, बावधन, हडपसर, हिंजेवाडी आणि पाषाणमध्ये ‘अथश्री’ अतिशय दिमाखात उभी आहे. इथे १ बीएचके, २ बीएचके भाडेतत्वावर देखील उपलब्ध आहेत.

मी बाणेर येथील ‘अथश्री’ मध्ये तिसऱ्या मजल्यावर भाडेतत्वावरच राहते. फ्लॅटचे भाडे, या वस्तूंचे भाडे व जीवनावश्यक गोष्टी सर्व

खर्च मिळून देखील बाहेरील भाड्याच्या फ्लॅटपेक्षा हा खर्च फारच कमी वाटतो.

आम्ही उभयता इथे राहतो पण कधी थोड्या दिवसांकरिता कामानिमित्त माझ्या मिस्टरांना नागपूरला जावे लागले तर मी इथे एकटी राहते. इथे जास्तकरून म्हणजे जवळपास ७०% बायका आहेत. कोणी लग्न केले नाही म्हणून तर कोणी विधवा, फारकत (divorce) घेतली म्हणून अशा विविध कारणामुळे पदरी पडलेल्या एकटेपणामुळे इथे राहतात. त्याचबरोबर उच्चशिक्षित, आपापल्या field मध्ये तज्ज्ञ असलेल्या व्यक्तींसोबत मी इथे राहते. त्यामुळे विविध विषयांवर गप्पा होतात, विचारांची देवाणघेवाण होते. काहीजण येता जाता छान हसतात, काहीजणांचे चेहरे अगदी निर्विकार असतात.

पण तरी देखील मी इथे आल्यापासून लोकांशी आपणहून बोलणे, ओळखी करून घेणे अशा प्रकारचा माझ्यात बराच फरक पडला आहे. आताआताशा माझी identity मला पुन्हा मिळाली असे वाटते आहे.

आता मूळ मुद्याकडे येते... ‘अथश्री’ बद्दल अजून माहिती, मला भावलेल्या काही गोष्टी तुमच्याबरोबर शेअर करते.

‘अथश्री’ दोन हॉस्पिटल्सना जोडलेले आहे. एक मणिपाल हॉस्पिटल आणि दुसरे ज्युपिटर हॉस्पिटल. कोणाच्या काही blood tests असल्या तर ज्युपिटर हॉस्पिटलमधून एक नर्स रोज सकाळी इथे येते. तसेच, सकाळी ८.३० ते संध्याकाळी ५ या वेळेत एक नर्स ‘अथश्री’ मध्ये कायम उपलब्ध असते. त्याचप्रमाणे या हॉस्पिटलचे डॉक्टरही रोज ‘अथश्री’ मध्ये येऊन बसतात. इथे २४ तास ambulance service उपलब्ध आहे.

याचबरोबर बँक, पासपोर्ट अपडेशन अशा कामांसाठी एजन्सीकडून एक बाई येतात. आपल्या वैयक्तिक गरजेनुसार २४ तास, फक्त सकाळ, फक्त रात्र याप्रमाणे केअरटेकर उपलब्ध आहेत. मार्केटमध्ये जाणे, देवळात जाणे यासाठी companion ही उपलब्ध आहेत. एकूण काय तर एकट्या बायकांना देखील राहायला अतिशय सुरक्षित व काळजीवाहक, पोषक वातावरणाचे हे ठिकाण आहे असे म्हणणे गैर ठरणार नाही.

या सगळ्याबरोबरच ‘अथश्री’ मध्ये प्रत्येक आठवड्यात सोमवार ते शनिवार रोज कार्यक्रम असतात.

सोमवार - गप्पागोष्टी, गेस्ट लेक्चर्स, अभिवाचन, नवनवीन विषयांवर चर्चा होतात.

बुधवार - गाणी

गुरुवार - music lovers म्हणून ४.१५ ते ६ कार्यक्रम होतो. यात सर्वांना संधी मिळावी म्हणून वय वर्ष ६० ते ९८ पर्यंत जे दर्दी गायक उपस्थित असतात त्यांची कला न लाजता सादर करतात.

शुक्रवार - कोणाचा वाढदिवस असेल तर तो सामुहिकरित्या सेलिब्रेट केला जातो.

‘अथश्री’ मध्ये एक गणपतीचे देऊळ आहे. तिथे अथर्वशीर्षाची आवर्तने, २६ जानेवारी, १५ ऑगस्ट, बाकीचे आपले सगळे सण अगदी उत्साहात साजरे केले जातात.

याबरोबरच, इथे सकाळी योगासनांचे वर्ग होतात. कॅरम, पत्ते, बॅडमिंटन इ. खेळसुद्धा आहेत. वॉकिंग ट्रॅक आहे. पाहुण्यांसाठी गेस्ट हाऊस आहेत.

इथे नाश्ता, जेवणाची उत्तम सोय आहे. तुम्ही हवे असेल तर खाली डायनिंग एरिया मध्ये जाऊन नाश्ता, जेवण करू शकता किंवा घरपोचदेखील मागवू शकता. कधीतरी तुम्हाला नुसताच नाश्ता, किंवा नुसतेच जेवण हवे असेल तर आपल्या आवश्यकतेनुसार त्यांना आदल्या दिवशी फोन करून कळवले की आपली काळजी मिटलीच समजायचे. आपण सांगितलेल्या वेळी नाश्ता, जेवण घरपोच येते.

अजून एक आवर्जून सांगायची गोष्ट म्हणजे, इथे गेटपासून दुतर्फा किराणा, मेडिकल, स्टील, मिठाई, पाणीपुरी, unisex पार्लर अशा सर्व प्रकारची दुकाने आहेत आणि त्यांची खासियत म्हणजे ही सर्व दुकाने intercom ने connected आहेत. त्यामुळे फोनवरून आपले काम होते. तसेच, दर गुरुवार आणि शनिवारी समोरच आठवडे बाजार भरतो त्यामुळे भाजीपाला, फळे या सर्व गोष्टी अगदी सहज उपलब्ध होतात.

थोडक्यात, एकटी बाई असो व पुरुष किंवा जोडपे असो तुमच्या उतारवयात तुम्हाला जास्तीजास्त comfort आणि आनंद कसा मिळेल त्याचबरोबर सर्वात महत्त्वाचे आणि या वयात सतावणारा प्रश्न म्हणजे आपल्याला काही झाले तर? आपली काळजी कोण घेणार? यासाठी 24x7 आरोग्यसेवा उपलब्ध असलेल्या ‘अथश्री’ मध्ये आपल्या काळज्या, चिंता आपण निश्चित विसरून जातो. आयुष्याच्या या सांजवेळी संधिप्रकाशाने मन कातर न होता उलट प्रफुल्लित होते व भरभरून जगण्यासाठी आपण प्रवृत्त होतो असे मला वाटते.

या सगळ्यासाठी ‘अथश्री’ चे आभार मानायला हात आपोआप जुळतात.

मीनल दशपुत्र

७७७४०९७०५०

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 मृदुला कर्णी (९२८४४७९७१४) यांना कळवावे. म्हणजे, देणगीदारास त्यांच्या नावाने पावती देता येईल कृपया सोबत पॅन नंबरही कळवावा

देणगीसाठी शेजारील QR Code वापरावा. रोख रकमेतही स्वीकारली जाईल.

देणग्या 80G अंतर्गत आयकर सवलतीस पात्र आहेत.





आगळावेगळा असा आमचा हा ग्रूप आहे. येथे शुभंकर म्हणजे केअर टेकर तर शुभार्थी म्हणजे पेशंट असे संबोधले जाते. आमच्या ग्रुपमधील बरेचसे पेशंट उच्च विद्याविभूषित आहेत. कोणी कॅप्टन, कोणी डॉक्टर, कोणी इंजिनियर तर कोणी चित्रकार. कधीकधी असे वाटते की, P.D हा आजार बहुतेक बुद्धिवान लोकांनाच तर होत नसेल? असे आमचे हे छोटेसे कुटुंब आहे. इथे कुठल्याही शंकेचे ताबडतोब निरसन होते. समस्या ठेवली की भरभर सगळेजण आपले अनुभव सांगतात. इथे सभासदत्वासाठी कोणालाच कुठल्याही प्रकारची फी नसते. तसेच मंडळाकडून ऑनलाईन पद्धतीने घेण्यात येणारे कार्यक्रम आपण त्या नियोजित वेळेत ऐकू किंवा अटेंड करू शकलो नाही तरी दुसऱ्या दिवशी युट्यूब वर अतुलसर तो कार्यक्रम प्रसारित करतात. कधी कधी मन विषण्ण झाली की ग्रूप उघडावा तर किरण सरदेशपांडे सरांचे विनोद वाचून मूड एकदम बदलतो.

मंडळाचे संस्थापक कै. श्री. मधुसूदन शेंडे व शरश्चंद्र पटवर्धन हे आहेत. अमेरिकेतील त्यांच्या वास्तव्यात यांना सपोर्ट ग्रुपमुळे पेशंटला कसा फायदा होतो हे लक्षात आले व त्याचा त्यांनी अभ्यास केला. पुढे भारतात परतल्यावर त्यांनी आपले मित्र श्री. पटवर्धन यांच्या सोबत पुणे येथे सपोर्ट ग्रुप सुरू केला. सुरुवातीला ते स्वतः व शेंडे यांच्या त्यांची पत्नी श्यामला शेंडे, त्यांचे मित्र कै. गोपाल तीर्थळी व त्यांच्या पत्नी म्हणजेच आपल्या शोभनाताई ही मंडळी घरोघरी जाऊन पेशंटची चौकशी करीत. त्यांना आवश्यक असलेल्या सुखसोयी, व्यायामाचे महत्त्व इ. समजावून सांगत. पुढे कोरोना सुरू झाला व त्यांचे हे कार्य ऑनलाईन सुरू झाले. त्यामुळे बऱ्याचजणांना त्याचा फायदा

झाला.

मी नागपूरला असताना श्री. पाटणकरांकडून ह्या मंडळाची माहिती मिळाली. त्यांनी मला लगेच शोभनाताईचा फोन नंबर दिला. मी त्यांना फोन करून मला ग्रुपमध्ये समाविष्ट करण्यास सांगितले. त्यांनी मला ग्रुपमध्ये समाविष्ट करून घेऊन लगेच ऋषिकेशच्या क्लासविषयी व अनेक थेरपी विषयी माहिती अगदी तत्परतेने दिली. घाबरू नकोस, काही होत नाही, आपण P.D ला कंट्रोल करू शकतो असे सांगितले. अतिशय प्रेमळ व सहृदय अशा शोभनाताईची ओळख झाली. नंतर हळूहळू मृदुला कर्णी ताई, उषाताई, रेवणकर ताई ह्यांची ओळख झाली. ह्या महिला म्हणजे Angles of God आहेत असे वाटते. आई-बहिणीच्या ममतेने त्या मार्गदर्शन करतात, धीर देतात. या सर्व महिला उच्च विद्याविभूषित असून त्यांनी मंडळाच्या कामात स्वतःला झोकून दिले आहे.

मंडळातफें दर महिन्याला मासिक सभा होतात. त्यात वेगवेगळे डॉक्टर्स P.D बदल माहिती देतात. तसेच, नवीन शोध, नवीन औषधांची माहिती मिळते. ब्रेन गेम्स, कोडी सोडवली जातात. ह्या महिलांचे यजमान P.D हा निवर्तले आहेत. तरी त्यांनी त्यांचे दुःख कुरवाळत न बसता मंडळाच्या कामात स्वतःला झोकून दिले आहे. दरवर्षी एप्रिलमध्ये वार्षिक मेळावा होतो त्यात शुभार्थींच्या कलागुणांना वाव दिला जातो. त्यांनी सादर केलेल्या पेंटिंग, चित्रकला, खाद्यपदार्थ यांचे प्रदर्शन असते. अतिशय सुप्रसिद्ध लोकांची भाषणं होतात. ऋषिकेशच्या नृत्याचा कार्यक्रम होतो. एरवी हालचाल न करणाऱ्या पेशंटना ऋषिकेश लिलया नाचवतो. प्रत्येक शुभार्थीला तो हात धरून नाचवतो. त्याचे कार्यसुद्धा वाखाणण्यासारखे आहे. आपल्या मुलासारखा वाटणारा ऋषिकेश हा मंडळाला व आम्हाला मिळालेले वरदानच! तसेच हे मंडळ म्हणजेही वरदानच आहे.

माया हाते

१४२२१२९९०६



सुट्टीतही लक्षात ठेवा

सुट्टीवर जाणं मनासाठी आणि मूडसाठी खूप चांगलं असतं — आणि पार्किन्सन्स असतानाही प्रवास नक्कीच करता येतो.

पण एक छोटंसं लक्षात ठेवा :

- ◆ पार्किन्सन्सची लक्षणं सुट्टी घेत नाहीत म्हणून हालचालींचा सराव थांबवू नका.
सुट्टीतसुद्धा शरीर 'ऑक्टिव्ह' ठेवण्यासाठी काही छोट्या सवयी उपयोगी पडतात:
- ◆ ५ मिनिटं BIG चालणं
(मोठी पावलं, ताठ उभं राहून चालणं)
- ◆ खुर्चीतून उठणं-बसणं x ५ वेळा
(हळू, मजबूत आणि नियंत्रणात)
- ◆ हात-पाय स्ट्रेच करा, बोटं पूर्ण उघडा
(कडकपणा कमी होतो)
- ◆ वळताना घाई नको
(आधी संतुलन, मग वेग)
- ◆ औषधं वेळेवर + पाणी पुरेसं
(फोनमध्ये रिमाइंडर लावा)
- ◆ रिहॅब म्हणजे मोठा व्यायाम करायलाच हवा असं नाही.
सातत्य ठेवा — अगदी छोट्या गोष्टींतूनही फरक पडतो.
सुट्टीचा आनंद घ्या, आठवणी बनवा आणि आत्मविश्वासाने हालचाल करत राहा.

पार्किन्सन्ससह प्रवास : होय, तुम्ही करू शकता!

पार्किन्सन्स असल्याने तुमची प्रवासाची स्वप्ने थांबवायची गरज नाही. विचारपूर्वक नियोजन आणि तयारीने, सुट्ट्या रुग्ण आणि

काळजीवाहक दोघांसाठीही आनंददायी आणि समृद्ध अनुभव असू शकतात. येथे काही महत्त्वाच्या सूचना आहेत:

औषध व्यवस्थापन

तुमच्या कॅरी-ऑन बॅगमध्ये अतिरिक्त औषधे (किमान एक आठवड्याचा पुरवठा) पॅक करा. औषधे मूळ लेबल असलेल्या बाटल्यांमध्ये ठेवा आणि तुमच्या प्रिस्क्रिप्शनची प्रत बाळगा. वेळ क्षेत्रांमध्ये तुमचे औषध वेळापत्रक राखण्यासाठी फोन अलार्म सेट करा.

जाण्यापूर्वी

प्रवासपूर्व तपासणीसाठी तुमच्या न्यूरॉलॉजिस्टला भेटा आणि तुमची स्थिती आणि औषधे स्पष्ट करणारे पत्र घ्या. तुमच्या गंतव्यस्थानावरील वैद्यकीय सुविधांचा शोध घ्या. पूर्व-अस्तित्वात असलेल्या परिस्थितींचा समावेश असलेला प्रवास विमा विचारात घ्या.

स्मार्ट पॅकिंग

आरामदायक, सहज परिधान करता येणारे कपडे आणि घसरणारे नसलेले बूट आणा. तुम्ही नियमितपणे वापरत असलेली गतिशीलता साधने पॅक करा. आपत्कालीन संपर्क आणि औषध माहितीसह वैद्यकीय ओळख ब्रेसलेट किंवा कार्ड समाविष्ट करा.

निवास सूचना

तळमजल्याच्या खोल्या किंवा लिफ्ट सुविधा विनंती करा. प्रवेशयोग्य स्नानगृहे आणि ग्रॅब बार असलेली हॉटेल्स निवडा. चालण्याचे अंतर कमी करण्यासाठी रेस्टॉरंट्स आणि आकर्षणांच्या जवळील स्थाने शोधा.

विमानतळ आणि वाहतूक

आवश्यक असल्यास व्हीलचेअर सहाय्य विनंती करा—प्रवास सोपा करण्यात काहीही लाज नाही! विमान कर्मचाऱ्यांना तुमच्या स्थितीबद्दल कळवा. सुरक्षा आणि बोर्डिंगसाठी अतिरिक्त वेळ घ्या. हायड्रेटेड राहा आणि लांब फ्लाइटमध्ये मधल्या जागेत फिरत राहा.

स्वतःला वेळ द्या

तुमच्या दिवसभर विश्रांती विरामांची योजना करा. जास्त क्रियाकलाप शेड्यूल करू नका. तुमच्या शरीराचे ऐका आणि आवश्यकतेनुसार योजना समायोजित करा. लक्षात ठेवा: ही तुमची

सुट्टी आहे, तुमच्या गतीने जा.

काळजीवाहकांसाठी

तुमच्यासाठीही विश्रांतीचा वेळ ठेवा. तुमच्या गंतव्यस्थानावर विश्रांती घेण्यासाठी पर्यायांचा शोध घ्या. शिफारसी आणि बँकअप समर्थनासाठी स्थानिक पार्किन्सन्स सहाय्य गटांशी संपर्क साधा.

प्रवासासाठी अधिक नियोजनाची आवश्यकता असू शकते, परंतु तुम्ही तयार करत असलेल्या आठवणी नक्कीच त्याच्यासाठी योग्य आहेत!

तुमच्याकडे स्वतःच्या प्रवास टिप्स आहेत का? त्या खाली शेअर करा! चला एकमेकांच्या अनुभवांमधून शिकूया.

प्रिय पार्किन्सन्स परिवारातील सदस्यांनो,

उन्हाळा सुरू होताच अनेक रुग्ण सांगतात - चालणं कमी होतं, शरीर जास्त आखडतं, थकवा वाढतो, आणि तोल बिघडतो.

ही तुमची कल्पना नाही. उष्णतेचा पार्किन्सन्सवर खरोखर परिणाम होतो.

पार्किन्सन्समध्ये शरीराचं तापमान नियंत्रण, घाम, आणि रक्तदाब नीट जुळवून घेण्याची क्षमता कमी होते. शरीर गरम झालं की स्नायू अधिक कडक होतात, पावलं लहान पडतात, आणि 'फ्रीझिंग' वाढू शकतं. म्हणून उन्हाळ्यात फिजिओथेरपी थांबवायची नसते — ती अधिक शहाणपणाने करायची असते.

फिजिओथेरपी तज्ज्ञांच्या महत्वाच्या सूचना :

- ◆ व्यायामाची वेळ : सकाळी ८:३०-९ पूर्वी किंवा सूर्यास्तानंतर
- ◆ गरम, बंद खोलीत व्यायाम करू नका — पंखा/एसी व हवा खेळती असू द्या
- ◆ व्यायाम सुरू करण्यापूर्वी १०-१५ मिनिटे आधी १ ग्लास पाणी प्या
- ◆ प्रत्येक १०-१५ मिनिटांनी थोडा ब्रेक घ्या
- ◆ मान-चेहरा थंड ठेवणे (ओला टॉवेल/थंड पाण्याने धुणे) चालणे सुधारायला मदत करते
- ◆ रोज मोठ्या हालचालींचा सराव (BIG movements) — मोठी पावलं, हातांची स्विंग, सरळ उभं राहणं
- ◆ तोलाचे व्यायाम थांबवू नका, पण सुरक्षिततेसह करा (उन्हाळ्यात पडण्याचा धोका वाढतो)
- ◆ दररोज बसणे-उठणे (sit-to-stand) सराव — उष्णतेत उभं राहताना चक्कर येऊ शकते
 - ◆ श्वसनाचे व्यायाम आवश्यक — थकवा कमी होतो

◆ चालणे बंद करू नका; कमी वेळा दिवसातून अनेकदा चालणे

व्यायाम करताना ही लक्षणे दिसल्यास लगेच थांबा :

जास्त घाम, अचानक अशक्तपणा, डोके हलके होणे, धूसर दिसणे, गोंधळ, किंवा पडण्याची भावना — बसा, पाणी प्या आणि विश्रांती घ्या. गरज असल्यास डॉक्टरांना कळवा.

लक्षात ठेवा :

◆ पार्किन्सन्समध्ये काही दिवस व्यायाम चुकला, तर आखडलेपणा पटकन वाढतो.

◆ नियम 'जास्त विश्रांती' नाही — 'योग्य आणि सुरक्षित व्यायाम' आहे.

प्रेरणादायी संदेश :

दररोज केलेली १५-२० मिनिटांची सातत्यपूर्ण हालचाल तुमची चाल, आत्मविश्वास आणि स्वावलंबन जपते. उन्हाळा शरीर मंदावू शकतो, पण तुमची जिद्द नाही.

पार्किन्सन आणि उपवास

खूप जण विचारतात :

'पार्किन्सनमध्ये उपवास केल्याने फायदा होतो का?'

न्युरो-फिजिओथेरपी तज्ज्ञांचे स्पष्ट मार्गदर्शन :

पार्किन्सन रुग्णांनी दीर्घ उपवास करण्याची गरज नाही तर गरज आहे ती औषध आणि जेवण यांचा योग्य वेळ ठेवण्याची.

हे का महत्वाचे?

पार्किन्सनचे मुख्य औषध लेव्होडोपा (Levodopa) मेंदूपर्यंत पोहोचले तरच चालणे, stiffness, tremor आणि balance सुधारतात.

पण एक अडचण आहे :

◆ Protein वाले अन्न (डाळी, पनीर, अंडी, चिकन, दूध, सोया) आणि लेव्होडोपा शरीरात एकाच मार्गाने शोषले जातात.

म्हणून औषध आणि Protein एकत्र घेतल्यास :

◆ औषध उशिरा लागते

◆ ON time कमी होतो

◆ stiffness व freezing वाढते

म्हणून अनेक रुग्ण म्हणतात :

'सकाळी नाशत्यापूर्वी चालणे जास्त चांगले होते.'

हा उपवासाचा फायदा नाही -

हे औषध चांगले शोषले जाण्यामुळे होते.

तज्ज्ञ काय सुचवतात

- ◆ नियमित दीर्घ उपवास करू नका
- ◆ जेवण टाळू नका
- ◆ पार्किन्सनचे औषध घेताना Protein खाऊ नका

३०-४० मिनिटांचा नियम पाळा :

- ◆ लेव्होडोपा घ्या
- ◆ ३०-४० मिनिटे थांबा
- ◆ मग जेवा

सुरक्षिततेसाठी अत्यंत महत्वाचे

दीर्घ उपवासामुळे :

- ◆ अशक्तपणा
- ◆ थकवा
- ◆ चक्कर / BP कमी होणे
- ◆ पडण्याचा धोका
- ◆ फिजिओथेरपीमध्ये कमी कार्यक्षमता

पार्किन्सनमध्ये शरीराची ऊर्जा आधीच कमी असते.

व्यायाम आणि चालण्याच्या प्रशिक्षणासाठी शरीराला ऊर्जा आवश्यक असते.

उपयोगी आहार पद्धत

- ◆ हलका नाश्ता आणि दुपारचे जेवण
 - ◆ औषध जेवणाआधी घ्या
 - ◆ Protein असलेले पदार्थ मुख्यतः रात्रीच्या जेवणात ठेवा
- याला Protein Redistribution Diet म्हणतात आणि अनेक रुग्णांमध्ये चालण्यात सुधारणा दिसते.

कुटुंबीयांसाठी संदेश

पार्किन्सनमध्ये उपाशी राहिल्याने फायदा होत नाही.

योग्य औषध वेळ + व्यायाम + योग्य आहार यामुळे सुधारणा होते.

चालत राहा, सक्रिय राहा, पोषित राहा.

डॉ. पूनम गांधी

८६०५७३५४१०



जागर नवरात्रीचा नवदुर्गा

स्व-मदत गट, आठवणीतील शुभार्थी - काही नोंदी

डॉ. अविनाश बिनीवाले
शुभार्थी



मंडळ, गट, असोसिएशन अशा छोट्या छोट्या ज्या संस्था असतात त्या विशिष्ट उद्देशाने स्थापन झालेल्या असतात. म्हणजे एखादी अडचण निर्माण झाली की लोक ती अडचण दूर करण्यासाठी एखादा गट स्थापन करतात. कारण सगळ्यांचं उद्दिष्ट एकच असतं. स्वमदत गट जे असतात त्याचे खूप प्रकार आहेत, अशा खूप संस्था आहेत उदा. जर्मन शिकू इच्छणाऱ्यांना किंवा शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांना जर्मनच्या किंवा जर्मनीच्या संदर्भात ज्या काही अडचणी येतात त्याच्यासाठी त्यांना काही मदत हवी असेल तर ती सहज मिळावी म्हणून जर्मन असोसिएशन, तसेच फ्रेंच असोसिएशन, कला मित्र मंडळ अशी अनेक मंडळां, गट तयारच असतात.

तसेच पुण्यात एक मंडळ आहे, तशी पुण्यात खूप मंडळां आहेत पण ह्या मंडळाचं नाव आहे 'पार्किन्सन्स मित्र मंडळ'.

पार्किन्सन्स ह्या तुलनेने नव्या असलेल्या आजाराबद्दल फारशी माहिती लोकांना नाही. तसेच हा आजार वाढत असल्यामुळे त्याने त्रासलेले लोक एकत्र येऊन एकमेकांच्या अनुभवावरून दुसऱ्याला काही शिकता येईल का? आपल्याला तो आजार आधी चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी काय करता येईल? अशा तऱ्हेची मदत सर्वांना मिळावी या उद्देशाने स्थापन झालेली ही संस्था.. !

अशा संस्था या सामान्यतः एकमेकांच्या मदतीवरच चालतात. त्याला कोणी आर्थिक सहाय्य, देणग्या दिलेल्या असतातच असे नाही. त्यामुळे इथले कार्यकर्ते, पदाधिकारी यांचं काम फार कठीण असतं. कारण काही संस्थांमध्ये नेमलेले अधिकारी उदा. अध्यक्ष, सचिव, क्लार्क अशा काही निवडक लोकांनाच पगार दिला जातो बाकी सगळेजण हौशी कलाकारच असतात. पण नुसते हौशी असून चालत नाही. ते सर्वजण कोणत्याही आर्थिक मोबदल्याशिवाय प्रामाणिकपणे, आस्थेने हे काम करत असतात.

कारण त्यांच्या कामाबद्दल संस्थेशी निगडित कार्यकर्ते व इतर जी मंडळी जोडली गेलेली असतात त्यांच्या मनात विश्वास निर्माण होणं हे खूप गरजेचं असतं. अशा संस्थांपैकीच एक संस्था आहे ती म्हणजे 'पार्किन्सन्स मित्रमंडळ'.

या मंडळाच्या एक ज्येष्ठ पदाधिकारी, उत्साही कार्यकर्त्या म्हणजे शोभनाताई तीर्थळी ! त्यांनी अलिकडेच एक पुस्तक लिहिले आहे जे पार्किन्सन्सशी, पार्किन्सन्स झालेल्या व्यक्तींच्या संदर्भात आहे. पुस्तकाचं शीर्षक आहे 'आठवणीतील शुभार्थी'. 'शुभार्थी' म्हणजे ज्यांना हा आजार झालेला आहे अशी व्यक्ती. अशा ज्या पार्किन्सन्सग्रस्त व्यक्तींचा अनेक त्रासांना सामोरे जाऊन अंत झाला आहे पण अजूनही त्या व्यक्ती, ते 'शुभार्थी' स्मरणात आहेत, त्यांच्या रम्य, हृद्य आठवणी अजून मन कातर करतात. अशा पार्किन्सन्स मित्र मंडळ आणि ते शुभार्थी यांच्याबद्दलच्या आठवणी छोट्या छोट्या टिपणातून शोभनाताईंनी या पुस्तकात मांडल्या आहेत.

आठवणीतील शुभार्थी या पुस्तकात शोभनाताईंनी ३७ शुभार्थीबद्दल लिहिलेले आहे. सुमारे १३० पृष्ठांच्या या छोटेखानी पुस्तकात ज्या हृद्य शुभार्थींचा परिचय करून दिलेला आहे ते सर्वच शुभार्थी शोभनाताईंच्या परिचयातील किंवा मित्र परिवारातील होते असे अजिबात नाही. काही प्रसंगांमुळे त्यांचा एकमेकांशी परिचय झाला.... काहीवेळा प्रत्यक्ष भेटीत तर काहीवेळा न भेटताही पण त्यामुळे जो काही अल्प परिचय झाला तोदेखील मनात साठून राहणारा, हृदयस्पर्शी होता त्याची उदाहरणे या पुस्तकातील टिपणात आपल्याला दिसतात.

अशा प्रकारचं मराठीतील हे पहिले पुस्तक नाही. अशी अनेक पुस्तके यापूर्वी येऊन गेलेली आहेत. शुभार्थीचे नाव, गाव, त्यांना पार्किन्सन्स कधीपासून आणि किती काळ होता, काय त्रास झाला, डॉक्टर कोण होते, अशी यांत्रिकी पद्धतीची माहिती यादी स्वरूपात दिली की ते पुस्तक हृदयस्पर्शी होऊ शकत नाही, ते मनाला भिडत नाही.

पण 'आठवणीतील शुभार्थी' हे पुस्तक अजिबात तसे नाही. इथे विशिष्ट क्रमाने सगळ्यांची माहिती दिलेली आहे. तरल मनोवृत्तीच्या, प्रत्येकाच्या मनाचा ठाव घेणाऱ्या शोभनाताईंना या ३७ व्यक्तींबद्दल त्यांच्या मानसिक स्वास्थ्याबद्दल कळवळा वाटून

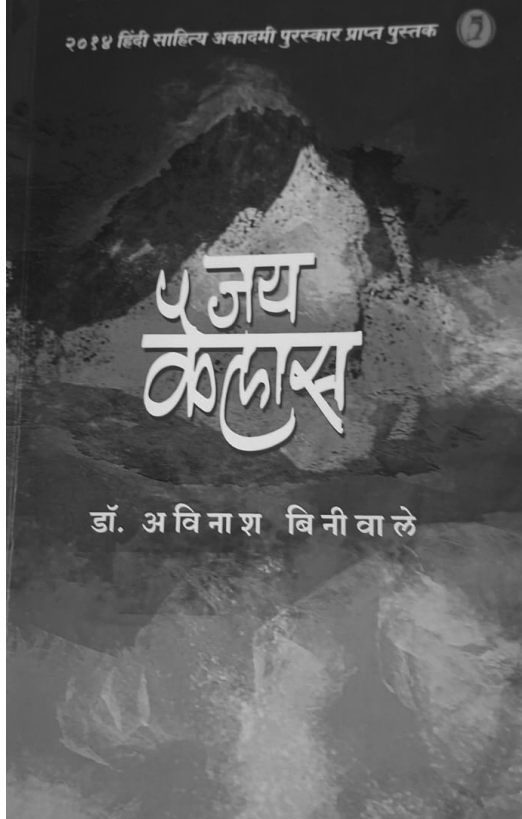
ज्या काही प्रासंगिक आठवणी त्यांच्या मनांत घर करून राहिल्या आहेत त्याबद्दलचे हे पुस्तक आहे. हेच शोभनाताईंचे, त्यांच्या लेखनाचे आणि पुस्तकाचे वेगळेपण आहे. या ३७ व्यक्तींमध्ये एक common गोष्ट आहे ती म्हणजे ते सर्वजण 'शुभार्थी' होते. त्या सर्वांना पार्किन्सन्सचा त्रास होता आणि वेगळेपण हे आहे की जरी ते सर्वजण शुभार्थी होते तरीदेखील प्रत्येकाला होणारा त्रास आणि प्रत्येकाचा व्यवसाय हा वेगळा होता... कोणी डॉक्टर, कोणी इंजिनिअर तर कोणी बँकर असल्यामुळे प्रत्येक शुभार्थीची पार्श्वभूमी वेगवेगळी आहे. लेखिकेचे अजून एक वैशिष्ट्य ठळकपणे जाणवते ते हे की या सगळ्या व्यक्ती वर्षानुवर्षे परिचयाच्या नसून अगदी २-३ वर्षांच्या परिचयावरून त्या व्यक्तीचे मर्म, वेगळेपण

हे शोभनाताईंनी अचूकतेने टिपलेले आहे हे या पुस्तकाचे ठळक वैशिष्ट्य आहे. प्रत्येक व्यक्तीचा परिचय छान आहे, त्यात तोच तो पणा अजिबात नसल्याने पुस्तक अतिशय वाचनीय झाले आहे.

जाता जाता एवढंच म्हणतो की, शोभनाताईंच्या डोक्यामध्ये अशा अजून अनेक कल्पना असतील, त्यांनी त्या कल्पनांना अवश्य शब्दरूप द्यावे व आमच्यासाठी अशा अनमोल पुस्तकांचे भांडार उघडे करावे अशी त्यांना मनापासून विनंती.

डॉ. अविनाश बिलीवाले

९८२३९११२४३



Ray of Hope

Shekhar Barve

“SUDHA GOPALKRISHANAN BRAIN RESEARCH CENTRE” at Chennai is functioning since 2022 with ambitious mission of “Mapping Human Brains” across full life cycle from foetus to death to form into an atlas – A Frontier of Brain Science, least understood so far.

Mr. Krish Gopalkrishnan, founder of Infosys is Instrumental for piloting this project through IIT’s Bangaluru, Mumbai, Kanpur, I.I.Sc, TIFR by donating his personal wealth and has promised funding for ten years. Later on, funds are flowing from Government, International universities and research foundations.

Diseases like Alzheimer, Parkinson, Dementia, Schizophrenia which have no curable solutions, are targets of research for Cure/Relief. 86 billion of Neurons – cells, Thousands of Connectors which consume 20% of our energy are under study. Adult brains are cut into 10,000 slices of a few Microns width are stored in stained chemicals, after digitally computerised images are recorded for Data Analysis, Architecture of Neurons network, Obstacles, Effects of available medicines etc. and memory changes. Micro elements of brain having 140 mm Width, 167 mm Length, 93 mm Hight and 1.3 to 1.5 Kg average Weight provide Data of 150 Gigabytes. Two brains per month are taken up for research and 10-12 brains are in process at any given time – Images are in Petabytes scale.

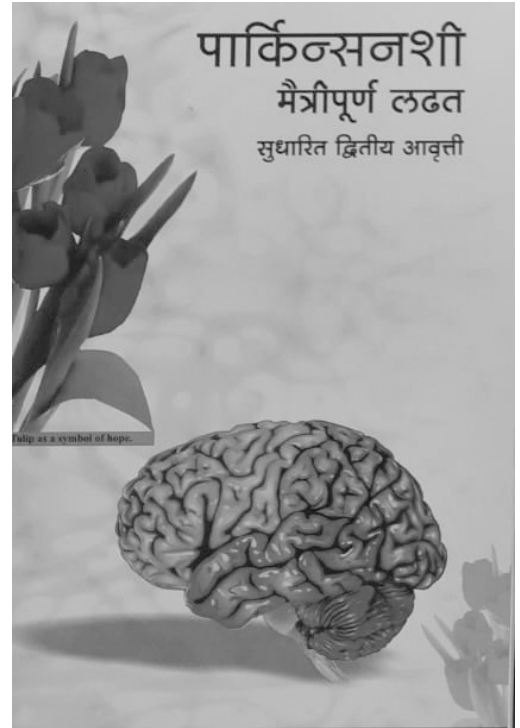
Mrs. Rebecca Flokerth, 35 years experienced Neurologist of Harvard University, U.S.A was amazed by the volume of research work being done by this centre and got herself associated

with it.

Prof. Mohanshankar Shivrakashan is Head of Organisation. Smt. Vidita Vaidya, Neuro-Scientist from T.I.F.R is working jointly with the centre. Numerous Neurologists from around the world have got associated and /or collaborated by now providing Inter-Disciplinary-Machine Learning and Artificial Intelligence Services. A measure break through is anticipated soon which will help Pharma companies to develop and brain in new effective curative medicines. This centre is ahead of anyone in Neurological Research.

(Brief contents of an article in Indian Express Dated 11.03.2026)

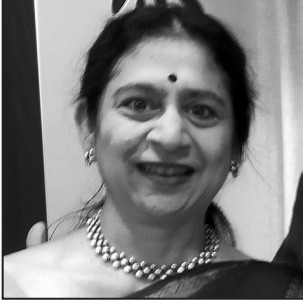
Shekhar Barve



लेखक - शेखर बर्वे

अधिकाशी सामना

सविता बोर्डे
शुभार्थी



गेल्या ५/६ वर्षांपासून parkinsons आहे. त्याला चुचकारून, बाबापुता करून कसे तरी नियंत्रणात ठेवले होते. त्या निमित्ताने बकेट लिस्ट बनवली. व्यायाम नियमित चालू होता. माझ्या बकेट लिस्ट मध्ये दोनच गोष्टी होत्या. एक म्हणजे भरतनाट्यम् शिकणे राहिले होते आणि दुसरं म्हणजे रेकॉर्डिंग स्टुडिओ मध्ये जाऊन गाणे रेकॉर्डिंग करायचे होते. झाले, तयारी सुरु झाली.

डान्स शिकून, गाणे शिकून झाले असे म्हणता येत नाही. कारण ह्या विद्या म्हणजे महासागर आहेत. त्या प्रमाणे क्लास लावला. गुरु हरिप्रिया ह्यांच्या मार्गदर्शनाखाली वाटचाल सुरु झाली. सर्व काही सुरळीत चालू होते. म्हणजे आजाराच्या दृष्टीने जसे चालायचे तसे. मधूनच फ्रीझिंग होणे, ट्रिमर्स वाढणे, इत्यादी गोष्टी होतच होत्या.

अशीच ४/५ वर्षे गेली पण parkinson च्या मानाने माझा आजार जास्त वाढतो आहे असे माझ्या मुलाच्या लक्षात आले. माझी दोन्ही मुले डॉक्टर आहेत त्यामुळे त्यांच्या लक्षात लवकर आले. बकेट लिस्टमधील पहिला टप्पा होता भरतनाट्यम् च्या अरंगेत्रम्चा. अत्यंत मेहनतीने मी प्रोग्राम सादर केला. गाणेशुद्धा रेकॉर्ड केले. बकेट लिस्ट पूर्ण झाल्याच्या नंतर अजून काय करावे हा विचार चालू होता तेवढ्यात मुलाचा फोन आला आणि त्याने मला नाशिकला बोलावलं मला म्हणाला काही टेस्ट करायच्या आहेत. टेस्ट केल्यावर मला काहीच सांगितले नाही पण इतर डॉक्टरांशी चर्चा केली. त्याचे निदान बरोबर होते. मला पार्किन्सन्स प्लस होता.

आता हे काय नवीन प्रकरण आहे. आधीच आजाराशी जुळवून घेता घेता नाकी दम आला होता त्यात हे उद्भवले. मला सिंडोपा सूट न होण्याचे कारण हे होत तर. मला खरंच धक्का बसला.

जरी सगळी कर्तव्य पार पडली असली तरी जगण्याची इच्छा तीव्र होतीच हे नाकारून कसे चालेल. (कारण पार्किन्सन्स प्लस प्रकारात आयुष्य कमी असते)

मग पुन्हा डॉक्टर्सच्या भेटी, डोस बदलणे, निरनिराळ्या तपसण्या सगळे दुष्ट चक्र सुरु झाले. मला जाणवत होते की आपली शक्ती झपाट्याने कमी होत आहे. गिळण्याचे कष्ट वाढले आहेत.

एके दिवशी अचानक पायांनी संप पुकारला मला चालताच येत नव्हते. मग मात्र माझे धाबे दणाणले. परावलंबित्व आले. आयुष्यभर सगळ्यांना साथ देणारी मी आता व्हीलचेअरवर बंदिस्त झाले. मन कितीही धावत असले तरी शरीराने साथ नाकारली होती.

अश्या परिस्थितीत मी पुण्याला दोन दिवस माझ्या केअरटेकर, ड्रायव्हर आणि व्हीलचेअरला घेऊन गेले. डॉ. खरडी यांना भेटले, त्यांच्या भेटीने आशा पल्लवित झाल्या. तसेच आपल्या पार्किन्सन्स मंडळाने आयोजित केलेल्या अमेय देसाई च्या, शिबिरातील चाचण्या दिल्या.

अशा अवस्थेतही काहींना काही आर्ट बनवत आहे. गाणे, पाककला आणि आर्ट हाच विरंगुळा आहे. पण मी हार मानली नाही शेवटपर्यंत लढाई चालूच राहणार. कधी त्याचे पारडे जड तर कधी माझे. असो !

मला प्लस का निघाला असेल असा विचार करते तेव्हा लक्षात आले की आपण फक्त ह्या जन्माचा विचार करतो आहोत पण देवाला आपली काळजी आहे. ह्या जन्मातले आपले कर्तव्य संपले असले तरी दुसऱ्या जन्मातून कीड उद्भवली असेल यांत त्याची काय चूक....

मी देवाला कधीच दोष देत नाही कारण देवाने सुख दिल्यावर आपण म्हणतो का मलाच का सुख दिलं मग दुःख दिल्यावर आपल्याला तक्रार करण्याचा काहीच अधिकार नाही. हे जीवन जसे आहे तसे स्वीकारायला हवे.

सविता बोर्डे

९४०३७५१९०३



अगदी सुरुवातीच्या दिवसात मी अन्नाच्या बाबतीत फारसा चिकित्सक नव्हतो. तसेच अन्नाच्या गुणवत्तेच्या व मूल्यांच्या बाबतीत पण अनभिज्ञ होतो. माझा विश्वास होता की, औषधेच आपल्याला आरोग्यदायी जीवन देऊ शकतात.

कालांतराने मला समजले की, अन्न हे तारक किंवा मारक असू शकते. खरी सुधारणा ही आपण खात असलेल्या अन्नातून होत असते.

आज चांगल्या आरोग्यासाठी आहार हा माझा मंत्र झाला आहे.

Good food..Good food..Good food....

केवळ चांगल्या दर्जाचे अन्न...अन्न..अन्न

म्हणूनच मी रोज त्याचाच विचार करत असतो. त्या मंत्रावर माझा विश्वास बसला आहे. हा बदल माझ्या स्वतःच्या संशोधनातून आणला.

या विश्वासाला होमिओपॅथी डॉक्टरांनी दुजोरा दिला. पोषक आहार आरोग्यासाठी किती प्रभावी आहे हे समजवण्यास त्यांनी मदत केली.

त्यांच्या दृष्टीकोनाने मला जाणीव झाली की अन्नाची गुणवत्ता आपल्या विचारांवर, जाणिवेवर प्रत्यक्षदर्शी परिणाम करतात.

त्यानंतर काही वर्षांनी मी ३ मुख्य तत्त्वे अमलात आणायला सुरुवात केली. साध्या पण प्रभावशाली अशा या तत्त्वांनी माझ्या पार्किन्सनच्या प्रवासात खूप सकारात्मक फरक पडला.

अन्न नलिकेला दुसरा मेंदू मानणे.

आधुनिक संशोधन ठामपणे सांगते की, अन्ननलिका व मेंदू यांचा घनिष्ठ संबंध असतो. ज्याला Gut- brain axis म्हणजे आतडे व मेंदू यांच्यातील थेट संवाद, भावना, ताण, मानसिक आरोग्यावर परिणाम करतो.

आपल्या शरीरातील डोपामाईन हे केमिकल जे पार्किन्सनच्या आजारात सर्वाधिक प्रभावित होते. वास्तविक ते आपल्या अन्ननलिकेत तयार होत असते मेंदूत नाही.

शास्त्रज्ञांनी हे सिद्ध केले आहे की आपल्या अन्ननलिकेतील जीवाणू समतोल बिघडल्याने डोपामाईनचे कार्य प्रभावित होते. किंवा असेही म्हणता येईल की पार्किन्सनची सुरुवात वाढ ही सुद्धा यावर अवलंबून असते. थोडक्यात सांगायचे तर आरोग्यदायी अन्ननलिका म्हणजे आरोग्यदायी मेंदू असे म्हणता येईल.

प्रोबायोटिक्स आणि पार्किन्सन.

बरेचसे शोध असे सांगतात की जेव्हा अन्न नलिकेतील जीवजंतूंचा समतोल साधला जातो तेव्हा प्रोबायोटिक्स (आतड्यांच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असलेले चांगले बॅक्टेरिया) तुमची बद्धकोष्ठता.. सूज.. चलनवलन सुधारतात.

आरोग्यदायी अन्ननलिका ही पोषकतेला..पचनसंस्थेला तसेच अप्रत्यक्षपणे डोपामाईन समतोलाला आधारभूत ठरते.

माझा पार्किन्सनचा प्रवास सुकर होण्यासाठी म्हणूनच मी अन्ननलिकेचे स्वास्थ्य याला अधिक प्राधान्य दिले. दररोज मी अन्ननलिकेला दुसरा मेंदू मानून तिला पोषक बनवण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करतो.

अन्ननलिकेच्या स्वास्थ्यासाठी खालील उपाय करतो.

१. प्रोबायोटिकजन्य पदार्थांचे सेवन

प्रोबायोटिक्स हे पोषक जंतू असतात जे अन्ननलिकेतील सूक्ष्म जीवाणूंचा समतोल साधतात.

दैनंदिन आहार -

घरगुती दही, नैसर्गिक, प्रक्रिया न केलेले पारंपरिक लोणचे... चांगल्या पचनासाठी ताक.

मिलेट्स म्हणजेच भरड धान्याचे महत्व.

आणखी एक महत्त्वाचा बदल मी केला तो म्हणजे गव्हाऐवजी मिलेट्सचा वापर सुरू केला. जसे की, browntop म्हणजे मकरा.. Barnard म्हणजे भगर..kodo मिळेल म्हणजे कोद्रा.. Foxtail मिलेट म्हणजे राळ आणि आणखी छोटे छोटे मिलेट्स जे फायबर म्हणजे तंतू, खनिजे, नैसर्गिक प्रोबायोटिक्सने समृद्ध असतात. हे मिलेट्स चांगले बॅक्टेरिया घायला मदत करतात व पचनसंस्था

सुधारते.

रिफाईड गव्हामुळे जसे गॅसेस होतात पचन हळूहळू होते तसे मिलेट्समुळे होत नाही. ते ग्लुटेन फ्री म्हणजे त्यात ग्लुटेन प्रथिन नसते. मिलेट्स पचायला हलके तसेच दिवसभर ऊर्जा टिकवण्यासाठी मदत करतात. तसेच ते रेचक आहेत. इतर पोषक द्रव्यांना शोषून घेण्यास मदत करतात. हे पार्किन्सन आजारासाठी महत्त्वपूर्ण आहेत.

मिलेट्सच्या वापरामुळे माझे जेवण सुधारले नाही तर पचनही सुधारले. ताठरपणा कमी झाला. थकवा कमी झाला. मी आता पोळी ऐवजी मिलेट्स हे मुख्य अन्न म्हणून घेतो. त्याचे डोसे.. खीर हे माझ्या डाएटचा नियमित भाग झाले आहेत.

नारळ तेल मेंदूच्या व अन्ननलिकेच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त.

अजून एक चांगली सवय मी लावून घेतली ती म्हणजे कच्च्या नारळाच्या तेलाचा नियमित वापर.

नारळ तेलात मध्यम साखळीचे fatty acids म्हणजे मेदाम्ल किंवा स्निग्ध आम्ल असतात. जे सहजपणे शोषले जातात आणि किटोन्स मध्ये सहज परिवर्तित होतात. मेंदूच्या पेशींना त्वरित उर्जा मिळते .

किटोन्स म्हणजे रक्तातील साखर कमी असल्यास पेशींमध्ये इंधन म्हणून काम करतात.

हे किटोन्स मेंदूला कार्यक्षम ठेवण्यास मदत करतात. आपले लक्ष केंद्रित होण्यास मदत होते. सूज कमी करतात. हे सर्व पार्किन्सनसाठी फायदेशीर आहे.

वैयक्तिकरित्या दिनचर्येतील माझे निरीक्षण असे आहे की पचन सुलभ होते. त्वरित ऊर्जा मिळते. मानसिक रित्या शांतता मिळते. अन्ननलिकेवर लक्ष केंद्रीत केल्यामुळे पचन सुधारले.. गॅसेस कमी झाले दिवसभर उर्जा चांगली राहू लागली. मानसिक शांती मिळाली.

२. Mucuna pruriens (मुकुना प्रुरियन्स) म्हणजे खाजकुइली किंवा कवचकुइरी डोपामाईनचा नैसर्गिक स्रोत

डोपामाईनच्या नैसर्गिक स्रोतांचा आणखी अभ्यास करताना माझ्या दृष्टीपथात एक आश्चर्यकारक वनस्पती आली जी मुकुना प्रुरियन्स किंवा वेलवेट बीन्स या नावाने ओळखली जाते. हा एक L- Dopa चा नैसर्गिक स्रोत आहे. पार्किन्सन साठी असलेल्या Syndopa सारख्या औषधात हे वापरले जाते.

या वनस्पतीत अनेक क्लिष्ट रसायने असतात. ज्यामुळे डोपामाईनचे शोषण सुलभपणे होण्यास मदत करते.

जगभरातील संशोधनातून असे आढळून आले आहे की पार्किन्सनच्या आजारात मुकुना प्रुरियन्स हालचाली, मानसिक स्थिती, ऊर्जा सुधारतात. पारंपरिक औषधांपेक्षा याचे दुष्परिणाम

कमी आहेत. वैद्यकीय मार्गदर्शनाखाली या माहितीमुळे मला ही वनस्पती घेण्यास उभारी मिळाली.

मी त्याला नैसर्गिक पोषक द्रव्य म्हणून वापरू लागलो. सुरुवातीला कमी मात्रेत गरम पाण्यात घेऊ लागलो. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार मात्रेचे प्रमाण वाढवत गेलो. कालांतराने माझ्या सकाळच्या हालचालींमध्ये फरक पडला. मी इतर औषधांबरोबर मुकुना प्रुरियन्स घेतल्यामुळे On period मध्ये म्हणजे नेमक्या वेळेत सुधारणा झाली. त्याने माझी अलोपथी औषधे बंद झाली नाहीत पण ते माझ्या औषधोपचारात साहाय्यभूत ठरले.

भारतात मुकुना प्रुरियन्स चे अनेक ब्रँड्स आहेत. बऱ्याच आयुर्वेदिक संस्था आपले स्वतःचे उत्पादन करतात.

सुरुवातीला मी ब्रँडेड उत्पादने वापरायचो पण त्याचा विशेष फायदा झाला नाही. नंतर मी केरळच्या एका आयुर्वेदिक संस्थेकडून ते मागवले ज्याचा मला चांगला फायदा २०२२ पासून झाला.

मुकुना प्रुरियन्स मध्ये anti ऑक्सिडंट्स आणि अमिनो acids असतात. ते मेंदूच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त असतात. मज्जातंतूंना ऑक्सिडेशन पासून संरक्षण देतात. जे पार्किन्सनच्या आजारात महत्वाचे असते. ते नैसर्गिक असल्यामुळे त्याच्यामधील L-Dopa चे प्रमाण कमी जास्त असू शकते. म्हणून हे तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार घेतले पाहिजे .

माझ्यासाठी मुकुना प्रुरियन्स एक सौम्य पण प्रभावशाली औषध होते ज्याने माझ्या पार्किन्सनवर नैसर्गिक रित्या ताबा मिळवायला मदत झाली. मला एका वाक्याची आठवण झाली... निसर्ग आपल्याला असे अनेक घटक पुरवतो. काळजीपूर्वक वापरल्यास आधुनिक औषधोपचारात साहाय्यक ठरतात.

३.... कच्चे खाणे व रंगीत फळे व भाज्यांचे सेवन..

नैसर्गिक गोष्टी खाणे हा एक महत्वाचा धडा मी शिकलो. साधे, कच्चे व रंगीत फळे भाज्यांमध्ये anti ऑक्सिडंट्स.. खनिजे.. तंतूयुक्त असे घटक असतात जे पेशींचे व मज्जातंतूंचे आरोग्य सांभाळतात.

माझ्या जेवणाच्या ताटात कमीतकमी अर्ध्या गोष्टी या कच्च्या किंवा हलके शिजवलेले अन्न घटक असतात. त्यात लाल, हिरवे, पिवळे, जांभळे रंग असतात. जे आपले स्वतःचे आरोग्यवर्धक घटक घेऊन येतात... आपल्याला प्रदान करतात. ज्याने सूज.. हानिकारक रेणूंचा तणाव कमी करण्यास मदत करतात. हे दोन्ही घटक पार्किन्सनच्या आजारात महत्वाचे असतात .

काही अन्नपदार्थ मी नियमित घेतो.

१. ताजे गाजर, बीटरूट, बेलपेपर हे अँटीऑक्सिडंट्स युक्त

असतात

२. हिरव्या पालेभाज्या.. उदा. पालक, मेथी यात आयर्न व इतर खनिजे असतात.

३. पपई, डाळिंब, सगळ्या प्रकारच्या बेरीज ज्यात व्हिटामिन सी असते.

नारळ व हळद हे सूज कमी करणारे पदार्थ आहेत.

नटस् आणि विविध प्रकारच्या बिया ओमेगा ३ साठी

फळे व भाज्यांबरोबर मी मूठभर बदाम व अक्रोड तसेच कमी अधिक प्रमाणात तीळ. सूर्यफुलाच्या बिया लाल भोपळा.. कलिंगडाच्या बिया जवस.. चिया सीड्स रोज खातो. या सर्वात ओमेगा ३ व मेदाम्ल कमी असतात. जे मेंदू व मज्जातंतूच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त असतात.

ओमेगा ३ ने सूज कमी होते. मेंदूच्या पेशींचे संरक्षण होते. मज्जातंतूंमधील संवाद सुधारतो जे पार्किन्सनच्या लक्षणांना काबूत ठेवते. यांचे नियमित सेवन केल्यास लक्ष केंद्रित होते मानसिक स्थैर्य व ऊर्जा स्तर सुधारतो. तसेच नैसर्गिक क्षार, फायबर्स मिळतात. ज्याने सर्वसाधारण प्रकृती सुधारते.

प्रथिने व पार्किन्सन

पार्किन्सनच्या रुग्णांसाठी प्रोटीन्स खूप महत्वाचे असतात. ज्याने स्नायूंची ताकद वाढते. टिश्यू म्हणजे मेदयुक्त गोष्टी मार्गावर येतात. उत्साह येतो पण Syndopa सारखे औषध घेत असताना प्रोटीन्सचे प्रमाण व कालावधी महत्वाचा असतो.

उच्च प्रथिने असलेले अन्नपदार्थ सेवन केल्यास Levodopa चे शोषण कमी होते. जे पार्किन्सनच्या औषधोपचारातील महत्त्वपूर्ण औषध आहे.

हे टाळण्यासाठी मी माझा प्रोटीन्सयुक्त आहार औषध घेण्याच्या वेळेच्या काही तास आधी घेतो. थोडक्यात जेवण व औषध यात काही तासाचे अंतर ठेवतो. दुपारच्या किंवा रात्रीच्या जेवणात जास्त प्रोटीन्स घेतो.

नैसर्गिक प्रथिनांचा स्रोत...

मोड आलेले कडधान्य, डाळी, पनीर, दही, आणि नटस् घेतो. ज्याने दीर्घकाळ ऊर्जा मिळते. स्नायूंना आधार मिळतो. खाण्यावर कोणताही ताण न पडता हा आधार मिळतो.

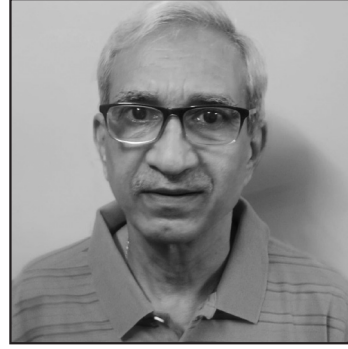
प्रोटीन्स व औषधोपचारांचा चांगला समतोल साधल्यामुळे मला माझी शारिरीक कार्यक्षमता टिकवता येते. पार्किन्सनच्या लक्षणांवर विजय मिळवायला मदत होते. अनावश्यक थकवा टाळण्यास मदत होते.

मी अति शिजवलेले अन्न घेत नाही. कारण त्याच्यात पोषक

मूल्यांचा नाश होतो. ताजे अन्न घेतो. असे केल्याने आता पचनशक्ती सुधारली आहे. ऊर्जेची पातळी वाढली आहे. कांती सुधारली. दिवसभर कार्यक्षम राहू शकतो.

सुदृढ अन्ननलिका, नैसर्गिक डोपामाईनचा आधार, रंगीबेरंगी फळे भाज्या यांचा डाएटमध्ये वापर ही तीन तत्वे माझ्या पोषक प्रवासात महत्वाची आहेत. त्यांनी मला शिकवले आहे की आपली मानसिक स्थिती, विचार, हालचाली यावर आपण जे खातो त्याचा खूप परिणाम होत असतो. अन्न हे नुसते उर्जा स्रोत नव्हे. ते एक प्रकारचे औषधच आहे. जे शिस्तबद्ध पद्धतीने नियमितपणे म्हणजे अगदी daily therapy समजून घेतल्यामुळे मला ते अंतर्बाह्य समतोल साधण्यास मदत करतात.

(शुभार्थी गजानन बांदोडकर यांच्या इंग्रजी लेखाचा त्यांची कन्या डॉ. नेहा प्र. वेल्लेकर (शुभंकर) यांनी केलेला अनुवाद.)



शुभार्थी, गजानन बांदोडकर

नेहा वेल्लेकर

९००४२८५३४४



सविता बोर्डे यांची कलाकृती



करमरकरांची पहिली भेट नेमकी कधी झाली हे आठवत नाही. बहुदा शेंडे साहेबांच्या घरी मिटिंगमध्ये. मला मात्र आम्ही वर्षानुवर्षे एकमेकाना ओळखतो असेच वाटते. पार्किन्सन्स मित्रमंडळात जे सहभागी झाले त्यांच्या कुटुंबातील कोणा ना कोणा व्यक्तीला पीडी होता. करमरकर असे एकमेव आहेत ज्यांच्याकडे कोणालाही पीडी नसताना ते मंडळाचे भक्कम आधारस्तंभ बनले. शेंडे आणि पटवर्धन यांनी पार्किन्सन्स 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 पार्किन्सन्स दिन 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. करमरकरांनी 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. ९ वर्षे 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. पार्किन्सन्सविषयी, मंडळाविषयी माहिती सांगत. याशिवाय घरभेटीही करत. कार्यकारिणीच्या सभांसाठीही करमरकर यांचे घर सर्वांना मध्यवर्ती असल्याने हक्काचे ठिकाण होते. करमरकर वहिनीही आमच्यातल्याच झाल्या. जागतिक पार्किन्सन्सदिन मेळाव्यात ईशस्तवन बसवून घेण्याचे काम त्यांनी आनंदानी उचलले. मेळाव्यात पुस्तकविक्री आणि इतर मदतीसाठी त्यांनी मुलगी आणि जावई यांनाही कामात ओढले, एकुणात कुटुंब रंगलय मंडळाच्या कामात असे झाले.

काम करताना ट्रस्टीशिप असे. त्यांचा काटकसरी स्वभाव मंडळाचे काम करतानाही असेच. वक्त्यांना फोनवर, मेलवर निमंत्रण चालायचे. पण करमरकरांना घरी जाऊनच सर्व माहिती सांगून आमंत्रण घ्यायचे असायचे. उन्हातान्हाचे चालत, बस करून ते जात. सहलीचे ठिकाण आधी पाहायचे असायचे त्यातही त्यांचा पुढाकार. तेथेही बसनी जात. २०१४ साली खानापूर येथील सनवर्ल्डला सहल जायची होती तीर्थळी आणि करमरकर यांनी नेहरू स्टेडियमकडून बसनी जायचे ठरवले. तीर्थळींच्या काळजीमुळे मी आमचे सुहृद् प्रकाश जोशी याना बरोबर पाठवले. २०१५ साली पूर्ण दिवसाची सहल ठरली. बसने जाणे सोयीचे नव्हते आम्ही गाडी करून गेलो. खर्च आलाच. २०१६ 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 वाहिनी आल्या पण मासिक सभेलाही त्यांना यायचे असायचे. पण करमरकर त्यांना सभेबद्दल सांगत नसत. ती आली की रीक्षा करावी लागते असे त्यांचे म्हणणे असे. नंतर मी करमरकरांचा रोष पत्करून त्यांना सभेची माहिती सांगायला सुरुवात केली.

सहलीसाठी, मासिक सभेसाठी किंवा जागतिक पार्किन्सन 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. दोघांच्या वैचारिक मतभेद असत. करमरकर यांचे मत होते फुकट काही द्यायचे 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.

पार्किन्सनस 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.

सुरुवातीपासून करमरकर, शेंडेसाहेब, अनिल कुलकर्णी हे मंडळाचा ट्रस्ट करण्यासाठी मागे लागले होते काही सदस्यांचा विरोध असल्याने काम रेंगाळले. रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनीने स्वयंसेवी संस्थांच्या कार्यवाहीसाठी आठवडाभराची 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 त्यांच्याकडून कामे हातात घ्यायला सुरुवात झाली. ८२ वर्षांचे वय ४० वर्षे सांभाळलेला डायबेटिस यामुळे तब्येतीच्या तक्रारी चालू झाल्या होत्या. ऐकू येत नव्हते. अर्थात ते म्हणत मी उत्तम आहे.

त्यांच्या समाजकार्याचा मोठ्या वाटा मंडळासाठी असला तरी इतर अनेकांचे करमरकरांशिवाय पान हलत नसे. यात करमरकर कुलवृत्तांत, मित्रमंडळी, जवळचे लांबचे नातेवाईकही असत. त्यांच्यासाठी ते फ्रेंड, फिलॉसॉफर, गार्ड 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 बाबा खुश 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 सांगावचे कारण नंतर त्याना चांगल्या परिस्थितीत पाहणाऱ्यांना ते आपल्या विलपॉवरच्या आधारे कोणत्या दिव्यातून बाहेर आलेत हे समजावे. आशा घरी जात होती. मंडळाच्या कामाबद्दल सांगत होती. भरतनाट्य मंदिरासमोर 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 त्याना भेटून येत होते. मला मात्र त्यांचे तीन जीने चढून जाणे शक्य नसायचे. तरीही मी मनाचा हिऱ्या करून जाऊच असे ठरवले. तर त्यांचाच फोन आला अजिबात येऊ नका मीच तुम्हाला भेटायला येईन. त्यांची मुलगी उमाही म्हणाली मी एकदा बाबांना घेऊन येईन. त्याना भेटण्याची संधी अचानक जुळून आली. आमचे औरंगाबादचे शुभंकर रमेश तिळवे पुण्याला येणार होते अचानक किरण सरदेशपांडे यांच्या ओक संकुल सभागृहात गेटटुगेदर ठेवले. कोरोना नंतरचा हा पहिलाच ऑफलाईन कार्यक्रम होता.

शुभंकर, शुभार्थिनी याला उदंड प्रतिसाद दिला. करमरकर सपत्नीक कार्यक्रमाला आले. माझ्या डोळ्यासमोर पूर्वीचेच उत्साही करमरकर होते. त्याना 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!

त्यांच्या स्मृतीला विनम्र प्रणाम!

(श्री. रामचंद्र करमरकर यांचे काही महिन्यांपूर्वीच दुःखद निधन झाले. २०२३ सालच्या स्मरणिकेत शोभनाताईंनी त्यांच्या वर लिहिलेला हा भावपूर्ण लेख)

डॉ. शोभना तीर्थळी

९६५७७८४१९८





पार्किन्सन्स मित्रमंडळ आणि
लाईफस्पार्क टेक्नोलॉजीज आयोजित शिबीरप्रसंगी
कार्यकारिणी सदस्य आणि स्वयंसेवक



'गप्पांगण' कृषी पर्यटन केंद्र सहलीमध्ये सहभागी शुभार्थी



'गप्पांगण' कृषी पर्यटन केंद्र सहल प्रसंगी श्री. थळे
यांच्याकडून औषधी वनस्पतींची माहिती घेताना शुभार्थी.



'गप्पांगण' कृषी पर्यटन केंद्राचे
संचालक अॅड. ओंकार देशपांडे संवाद साधताना.



'गप्पांगण', कृषी केंद्रात सहलीतील सहभागी,
शुभंकर व स्वयंसेवक



'गप्पांगण' सहल, कृषी केंद्रात सापडलेली सापाची
अखंड कात, आणि अंधारात चमकणारा (Luminescent)
वृक्ष दाखविताना पंकज थळे



२०२५ मेळावा, स्मरणिका आणि 'आठवणीतील शुभार्थी' पुस्तक प्रकाशन, सौरभ बोथरा व कशिशा हस्ते.



वार्षिक मेळावा प्रसंगी सौरभ बोथराच्या भाषणाला उत्स्फूर्त दाद देताना, शुभार्थी कॅप्टन सुनील कर्वे.



२०२५ मेळावा शुभार्थीच्या कलाकृतींची पहाणी करताना प्रमुख अतिथी सौरभ बोथरा व कशिशा मखीजानी



वार्षिक मेळाव्यातील शुभार्थीचे समूहनृत्य- कोरीओग्राफी ऋषिकेश पवार आणि सहकारी.



गोवा पर्पल फेस्टिव्हल ची पार्किन्सन्स व्याधीची ब्रॅण्ड अॅम्बेसेडर डॉ. मीनाक्षी वेंकटरामनची मंडळाच्या स्टॉलला भेट.



गोव्याचे Commissioner for Empowerment, श्री. गुरुनाथ पावसकर आणि पत्रकार प्रकाश कामत यांची स्टॉलला भेट.

बटवडा न झाल्यास परत पाठवण्याचा पत्ता कार्यालयाचा पत्ता :

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

१३१४/१ सदाशिव पेठ,
सुकृत बिल्डींग, भरतनाट्य मंदिरासमोर,
पुणे ४११०३०.
फोन नं - ९९६०४७१३१४ / ९४२१० १८४९०

बँक खाते तपशील

मंडळासाठी ऐच्छिक देणगी कृपया पार्किन्सन्स मित्रमंडळ या नावे घ्यावी.
बँक ऑफ महाराष्ट्र, कमला नेहरू पार्क शाखा, पुणे ४११००४.
Savings A/c No. - 60293752005
IFSC - MAHB0000330
● देणग्या 80G अंतर्गत आयकर सवलतीस पात्र आहेत.