

मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

॥ आनंदयात्री ॥

वर्ष ९ वे • अंक ५ वा • फेब्रुवारी २०१०

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

<input type="checkbox"/> हितगुज	मुक्ता पुणतांबेकर
<input type="checkbox"/> संघर्ष-सन्मान	प्रसाद ढवळे
<input type="checkbox"/> आई	शर्मिला
<input type="checkbox"/> ती	प्रफुल्ला मोहिते
<input type="checkbox"/> तिच्या कविता	बाबा
<input type="checkbox"/> वियोगातून सावरताना	डॉ.आनंद नाडकर्णी
<input type="checkbox"/> भावनांचा स्पर्श	एक आफ्टरकेअर मित्र
<input type="checkbox"/> मी... दारू बोलतेय...	अनुवाद - गौरी कुलकर्णी
<input type="checkbox"/> दारू हा मला समजलेला आजार	रामदास चिंचोले
<input type="checkbox"/> 10 ways.....
<input type="checkbox"/> Bridging the gap....	Dr. Shailesh Joshi
<input type="checkbox"/> पाठपुरावा	प्रसाद ढवळे
<input type="checkbox"/> माझ्या जीवनातील तीन वळणे	विजय काटकर
<input type="checkbox"/> मुक्तांगण मधील घडामोडी	मुक्तांगण परिवार

संपादक / मुद्रक / प्रकाशक : -

डॉ.अनिल अवचट कार्यवाह : मुक्तांगण मित्र
, 'कृष्णा' पत्रकारनगर, पुणे - १६

संपादक मुखपृष्ठ
अरूणा देशपांडे विनय राजोपाध्ये

मुद्रणस्थळ

अ.जि.प्रिंटींग सर्व्हिस,
२३, मंत्री हाईट्स, शनिवार पेठ,
पुणे-४११०३०
फोन नं. : २४४९५७५८

हितगुज

-मुक्ता पुणतांबेकर

दरवर्षी ३० जानेवारीला खूप आठवणी मनात येतात.

आपण सर्व भारतीयांच्या दृष्टीने हा दिवस महत्वाचा आहे. कारण हा राष्ट्रपिता महात्मा गांधींचा स्मृतीदिन आहे.

माझे आजोबा म्हणजे आपल्या मॅडम-डॉ.अनिता अवचट यांचे वडील श्री.गोविंद सोहोनी स्वातंत्र्य सैनिक होते. त्यांच्यावर गांधीजींच्या विचारांचा खूप प्रभाव होता. ते फक्त खादीचे कपडे वापरत. स्वतःची सर्व कामे स्वतः करत. त्यांची राहणी अतिशय साधी होती. निवृत्त झाल्यावर शेवटपर्यंत ते पेन्शनर्सच्या समस्या सोडविण्यासाठी कार्यरत होते.

माझी आजीही प्रौढ शिक्षणाचे काम करायची. त्यामुळे आईवरही त्याच प्रकारचे संस्कार झाले. पुढे बाबांशी लग्न झाल्यावर दोघांनी जाणीवपूर्वक महात्मा गांधींनी सांगितलेल्या जीवनपद्धतीनुसार वागायचा प्रयत्न केला. खादीचे कपडे वापरणे, दागिने वगैरे गोष्टींचा संग्रह न करणे, फक्त साधे, शाकाहारी भोजन करणे. आम्हाला दोघींना जवळच्या झोपडपट्टीतल्या शाळेत घालणे ही याची उदाहरणे आहेत.

मुक्तांगणमधील उपचार पद्धतीमधेही अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य, अपरिग्रह या गांधीजींच्या तत्वांचा वापर करायचा प्रयत्न केला आहे.

३० जानेवारी हा दिवस माझ्या लक्षात रहाण्याचे आणखी एक कारण आहे. १९९७ सालचा हा दिवस आईचा मुक्तांगणमधला शेवटचा दिवस होता. तिला काम करत असतानाच काही त्रास होऊ लागला, म्हणून आम्ही तिला हॉस्पिटलमध्ये घेऊन गेलो. नंतर ती परत आलीच नाही. १० फेब्रुवारी रोजी तिचे निधन झालं. मृत्यूच्या आदल्याच दिवशी तिने 'मला अजून खूप काम करायचं आहे' असं डॉक्टरांना लिहून दिलं.

कॅन्सरने आजारी असूनही ती कधीच सुट्टी घेऊन घरी रहात नसे. दर रविवारी ती खास गुप घेण्यासाठी मुक्तांगणला जायची.

ती गेल्यानंतर मी तिचं मुक्तांगणमधलं टेबल आवरत असताना समोरच तिची 'वर्क डायरी' दिसली आणि त्यात इतका त्रास होत असूनही रोजच्या प्रमाणे घरी जायच्या वेळेची नोंद केली होती !

गांधीजी किंवा मोठ्या मॅडम अशा लोकांची कामावरची निष्ठा बघून मला खूप आश्चर्य वाटतं. पण म्हणूनच दर वर्षी ३० जानेवारीला, 'मलाही असंच प्रामाणिकपणे, निष्ठापूर्वक काम करता येईल का?' याचा मी विचार करते.



‘संघर्ष-सन्मान’

-प्रसाद ढवळे

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राच्या संस्थापिका डॉ. अनिता अवचट यांच्या स्मृतीदिनानिमित्त दर वर्षी दि. १० फेब्रुवारी रोजी ‘संघर्ष सन्मान पुरस्कार दिले जातात. यावर्षी, गोव्यामध्ये पर्यावरण रक्षणासाठी काम करणारे राजेंद्र केरकर आणि पुण्यातील ‘आस्था’ ब्रेस्ट कॅन्सर सपोर्ट ग्रुप यांची या पुरस्कारासाठी निवड करण्यात आली आहे.

डॉ. अनिता अवचट यांना स्वतःला कॅन्सरसारख्या दुर्धर आजार झाला होता, पण आयुष्याच्या शेवटच्या क्षणापर्यंत व्यसनमुक्त समाजाचे स्वप्न साकार करण्यासाठी त्या कार्यरत होत्या. असाच संघर्ष वैयक्तिक जीवनात व सामाजिक क्षेत्रात करणाऱ्या दोन जणांना असा संघर्ष सन्मान पुरस्कार देण्यात येतो.

राजेंद्र केरकर हे अध्यापक, संशोधक, पर्यावरणप्रेमी, साहित्यिक अशा अनेक भूमिकांत वावरणारे अवलिया . अध्यापन हे समाज प्रबोधनाचे साधन आहे असे सर्वार्थाने मानून गोव्यामधील पर्यावरण चळवळीचे एक अंग त्यांनी एकहाती पेललेले आहे. आपला लढा निष्क्रिय शासनकर्ते, निर्ढावलेली

नोकरशाही आणि कोणत्याही सार्वजनिक विषयाविषयी सर्वसामान्यांना वाटणाऱ्या निरसतेशी आहे. याचे पूर्ण भान असूनही एका दुर्दम्य आकांक्षेने आणि अदम्य उत्साहाने गेली दोन दशके हा इसम पहाडाशी टक्कर घेतो आहे.

संपूर्ण पश्चिम घाट पायाखाली घालून निसर्गसंपदेचा अभ्यास करणे हा त्यांचा लहानपणापासून छंद. राजेंद्र केरकर यांच्या लिखाणातही एक शिस्त आहे. अक्षर जर माणसाचे व्यक्तीमत्व खरोखरच दर्शित करत असेल तर केरकरांची टपोरी, दाणेदार, लिखावट त्यांचे पारदर्शी अंतरंगही प्रकट करते.

‘समाज समर्पित माझे जीवन त्यातची विरले माझे मी पण’ अशा प्रखर ध्येयवादाने जीवनक्रमणा करणाऱ्या राजेंद्र केरकर यांनी एकहाती चालवलेल्या संघर्षाचा सन्मान त्यांना संघर्ष सन्मान पुरस्कार देऊन करण्यात आला आहे.

डॉ. अनिल अवचट यांच्या प्रेरणेने पुण्यात डॉ. शेखर कुलकर्णी व मुग्धा यार्दी यांनी ‘आस्था’ या ब्रेस्ट कॅन्सर सपोर्ट ग्रुपची सुरुवात केली. सुरुवातीस डोअरिंग, कॅन्सरवरील तज्ञांची व्याख्याने, हॉस्पिटल

व्हिजीट्स, होम व्हिजीट्स या उपक्रमांद्वारे त्यांनी आपल्या कार्यास सुरुवात केली.

विविध शाळा, महाविद्यालये, महिला मंडळे, बचत गट यांच्यात हा आजार लवकर लक्षात यावा म्हणून अवेरनेस निर्माण केला.

हळुहळू व्यापक स्वरूप धारण केलेला हा ग्रुप माधवी सागडे यांच्या अध्यक्षतेखाली २००८ मध्ये रजिस्टर झाला. आकाशवाणी, दुरदर्शन या माध्यमांच्यामधून विविध कार्यक्रमांना सुरुवात झाली.

सभासदांच्या अनुभवावर आधारित अनुभवनाटय, पुण्याबाहेरील शहरात सपोर्ट ग्रुपची सुरुवात अशा पद्धतीने कार्यरत असतानाच त्यांनी यमाची निवडणूक ही नाटीका आणि यमाच्या बैलाला या कॅन्सरवरील धमाल विनोदी नाटीकेची निर्मितीही त्यांनी केली.

रोगाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला की भाषा ऐकू येते, त्यातले बदल चटकन जाणवतात, ग्रुपमधल्या विचारांच्या देवाणघेवाणीतून एकमेकांना प्रोत्साहन देण्यातून आणि अडीअडचणीला मदतीला धावून जाण्याच्या वृत्तीतून हे सहज उमजून जाते, ते या ग्रुपला उमगले आहे.

एरवी कॅन्सरचा रुग्ण म्हटल्यावर आपल्या समोर दुःखी, कष्टी, खाटेवर पडून उसासे टाकणारी व्यक्ती येते. या सपोर्टग्रुपमधील रुग्ण मात्र नुसतेच आनंदात आहेत असे नाही तर विविध माध्यमांतून तो व्यक्तही करत आहेत आणि समाज प्रबोधनही साधत आहेत ही एक क्रांती आहे. त्यांच्या क्रांतीचा सन्मान त्यांना संघर्ष सन्मान पुरस्कार देऊन करण्यात आला आहे.

संघर्ष सन्मान पुरस्काराचे हे १३ वे वर्ष आहे. सर्व संघर्ष सन्मान प्राप्त मान्यवरांना मनःपूर्वक अभिवादन.



घर-संसार

- अनिल आनंदराव शिंदे

अरे संसार - संसार

छान होते - आमचे घर

ऊन वारा पावसात

उभे होते आमचे घर

व्यसनामुळे लागली घर संसाराची वाट

पण मुक्तांगणने दाखवली वाट

त्यामुळे घर संसार वाचला

ऋण आहे मुक्तांगणचे

नाही विसरणार मुक्तांगणचा पक्षी



खरं तर मी खूप पूर्वी विलेपार्याला आमच्या घरी डॉ. अनिता आणि अनिल अवचटांना आमच्या घरी मधून मधून पुण्याहून येऊन बाबांबरोबर कसल्या तरी चर्चा करताना पाहिलेलं आठवतंय.

पुढे माझ्या मित्राला कंपनी देता देता माझं पिणं वाढलं. ते घरच्यांना सतावत होतं. पण माझ्या वडिलांना एवढंच माहिती होतं की डॉ. अनिता यामध्ये मदत करू शकतात. डॉ. अनितांनी मला घेऊन बाबांना पुण्याला त्यांच्या घरी बोलावलं. त्यांच्याकडे जाण्याअगोदर मुंबईतल्या एका ए. ए. च्या प्रोग्रॅमवर असणाऱ्या मानसोपचारतज्ञांची माझ्या बहिणीने मदत घेऊन मला एका हॉस्पिटलमध्ये दाखल केलं होतं. त्यांनी मला एवढी औषधं दिली की ते पाच-सहा दिवस मला अजिबात आठवत नाहीत. आठवतं ते एवढंच मी बाबांबरोबर ट्रेनेने पुण्याला चालले होते. बाबा माझी खूप काळजी घेत होते. इतके माझे बाबा मला एकटीला खूप वर्षांत मिळालेले नव्हते.

आम्ही दोघं अवचटांच्या घरी पोचलो. डॉ. अनिता माझ्याशी दहा-पंधरा मिनिटांत काय बोलली माहित नाही

पण मला ती माझ्या घरच्यांपेक्षा घरची वाटली आणि मी आनंदाने त्यांच्या घरी रहायला तयार झाले. कारण माझं काय होत होतं ते मलाही समजत नव्हतं. मला त्यातून मनापासून बाहेर यायचं होतं.

मी लगेचच डॉ. अनिताला, मुक्ता, यशोसारखी “आई” म्हणायला लागले. माझ्या बाबांनाही मी त्यांच्याकडे राहतेय आणि तेही मनापासून याचा खूप आनंद झाला. “आईचा” मला आणि बाबांना त्या दहा-पंधरा मिनिटांत आधार मिळाला. मी तशी खूप खडूस. कोणावरही विश्वास न ठेवणारी. पण माझा “आई”वर सख्ख्या आईसारखा विश्वास बसला. मी त्यांच्या कुटुंबातलीच एक झाले.

सर्वात प्रथम तिने, मी ज्या हॉस्पिटलमध्ये होत्या त्या मानसोपचार तज्ञ डॉक्टरांना बाईना पुण्याला बोलावून घेतलं. त्या दोघांनी खूप चर्चा केली आणि “आई”ने आधी त्या बाईनी दिलेली सगळी औषधं बंद केली. बाद ठरविली. इतक्या औषधांची मला आवश्यकताच नव्हती. त्यामुळे मला ते दिवस अजिबात आठवत नव्हते आणि त्यामुळे मी हैराण होते. आईने मला समजून सांगितलं की

डॉक्टर चुकीची ट्रीटमेंट देत होती. त्यामुळे तर आई माझ्या आणखीच जवळ आली.

मी तिच्याबरोबर जीपमधून रोज मुक्तांगणला (जुन्या ठिकाणचं) जात असे. तिथेच मी रोज जेवायचा हट्ट धरी. कारण मला तिथलं जेवण आवडत असे. आई मला इतर स्टाफबरोबर जेऊ देई. मग आम्ही दुपारी घरी येत असू. यशो आणि मुक्ताला तिने इतकं छान वाढवलं की त्यांनी मला कधी बहिण मानलं आणि मी त्यांना कधी बहिणी मानलं ते कळलंच नाही. त्या माझ्या सख्या बहिणीपेक्षा जवळच्या झाल्या.

आई-बाबा रोज संध्याकाळी युनिव्हर्सिटीमध्ये फिरायला जात. मला घेऊन जात. कुठल्याही संगीत कार्यक्रमाला गेले की मला घेऊन जात. बाबाची विनोदबुद्धी तर इतकी अचाट की मी खूप हसायची आणि मला हसायला खूप आवडतं.

आईचे ड्रेस मला खूप आवडत. तिने मला तिच्यासारखा ड्रेस शिऊन दिला. त्यासाठी आम्ही दोघांनी जाऊन कापड निवडलं. माप दिलं आणि मी तो ड्रेस तिची आठवण म्हणून खूप वर्षे वापरला.

ती मुक्तांगणमध्ये पेशंट्स्शी बोलायची तेव्हा मला अनेकदा जवळ बसवायची. त्यांच्याशी इतकी हसत, मैत्रीने, मनापासून बोलायची की पेशंट्स्

तिचं मनापासून ऐकायचे. नंतर मी मुंबईला आले. मी तिला पत्र पाठवत असे. तीही मला पत्र पाठवत असे. ती मुंबईला आली की मी तिला तिच्या भावाकडे किंवा कार्यक्रमाला भेटत असे.

तिचे केमोथेरपीने केस गेले असं तिने सांगितलं. मी मुंबईहून बरेच स्कार्फ विकत घेऊन तिला पाठविले आणि ती ते प्रेमाने डोक्याला बांधत असे. तिचे स्कार्फ जुने झाले की मला कळवत असे “नवीन पाठव”

तिच्याकडे रहात असताना अनेकदा ती मला एकटीला कुठे कुठे पाठवत असे. मला एकटीला पाठवायला तिला मुळीच भिती वाटत नसे. मी तिला म्हणे “मी एकटी जाऊ?” तर मला म्हणे “हो, तू जाच. फार फार तर काय होईल, तू पिशील.”

अशा “पॉझिटीव्ह” विचार करणाऱ्या बाईला कॅन्सर कसा काय होऊ शकतो?

आई-बाबा, मुक्ता, यशो यांनी इतक्या प्रेमाने मला त्यांच्या कुटुंबात सामावून घेतलं. आताही ते “आई” शिवाय सर्व आहेतच मला मदत करायला. हे सगळे कुटून आले? त्यामुळेच मला रक्ताचंच नातं खरं असतं हे अजिबात मान्य नाही.



मागे वळून बघते; गेलेलं आयुष्य निरखते
 तेव्हा जाणवते त्या काळी
 सारं जगणंच हुंदका होऊन
 गळ्यात दाटलेलं;
 कोंडमाऱ्याचा भोवरा फक्त उसळत होता.
 फिरत होता.
 बनली होती एक प्रचंड पोकळी अन् त्यात
 साऱ्या उत्सवांच्या पणत्या-पेटणाऱ्या-
 विझणाऱ्या!
 उरली होती फक्त कीव - ह्या असल्या
 जगण्याची, त्या उसळण्याची - खूपशा
 कोसळण्याची!
 उमलण्याची-कोमेजण्याची, वाळून
 जाण्याची
 या सगळ्यांची मिळून बनली एक छोटीशी
 गोष्ट माझ्या आयुष्याची!
 ह्या सर्व प्रवासात एक शोध कधी संपला
 नाही नात्यांचा !
 काही नाती राहिली फक्त ओळखीची,
 काही ओळखी बनल्या घट्ट नाती
 ह्या साऱ्या नात्या-ओळखींच्या पलीकडे
 एक चेहरा दिसतो;
 माझ्या सगळ्या जाणीवांतून
 सतत मनात वावरणारा; पारदर्शक,
 मार्गदर्शक!
 अनिताचा! मोठ्या मॅडमचा!!

थंडपणे मला निरखत असते.
 चुकल्यावर फटकारते, रडताना केसातून
 हात फिरवते.
 खचून गेल्यावर हात देणे, डोळ्यांतले थेंब
 पुसताना
 हळूच हसते - तिची आठवण!
 ती होती तेव्हा खरोखर एक निश्चिती
 पाठीशी असायची गोंधळ, अडचणी
 मिळविण्याचं विश्वासक ठिकाण होती ती!
 काहीशी निराळी, खूप साधी,
 देण्यासाठी इतकं काही की घेणारा कमी
 पडावा.
 मला घेता येईल तितकं मी माझ्या झोळीत
 जमवलं !
 शिवण, राहणी पासून ते ...
 आज मी तिच्या ‘मुक्तांगण’मध्ये आहे.
 ती नसताना? नाही.
 ती आहे. इथे - सर्वत्र भरलेली, वावरणारी
 जुन्या सहचरींच्या डोळ्यांतल्या पाण्यात,
 स्टाफच्या गप्पांत; जुन्या फाईल्समध्ये;
 शिस्तीमध्ये, आपुलकीमध्ये!
 आणि माझ्या मध्येही
 खूप शिकवतेय
 खूप धीर देतेय!



तिने लावला दिवा
 आम्ही उघडले डोळे
 तिने घातला वारा
 भरली आमुची शिडे
 डोक्यावर फिरवी हात
 मन होते प्रसन्न शांत
 कानात सांगते गूज
 विश्वाची येते जाण
 चुकली जर कोठे वाट
 नेमके दाखवी बोट
 पाऊल घसरते तेंव्हा
 सावरते धरून तोल
 कधी दमलो चालून चालून
 ती पाय चेपते हलके
 पांघरुण घाली अलगद
 पडतात उद्याची स्वप्ने



उखाणे चाललेत

मी घेऊ उखाणा?
 ती आज नसली तरीही?
 तशी ती आहेच ना
 समोर, आत.

पानात पान पिंपळपान
मग शेवटी गोरीपान
नको नको, ती नव्हतीच गोरी
पण अंतरंग? वा... वा...
त्या इतकं सुंदर काहीच नसेल
मग सुंदरता जमणारी
आधीची ओळ? नकोच ते
मग तिच्यातली पाझरती माया?
त्याला कुटून आणावा
जुळणारा शब्द, काया?
छे: छे: ते कधीच नव्हतं तिचं वैशिष्ट्य
मग, तिच्या आजारातही प्रसन्न असणं?
प्रसन्न? त्याला जुळणारं... खिन्न?
छे: ती कधीच नव्हती तशी
अगदी शेवटपर्यंत.....
तिचं असामान्य धैर्य?
नाही बुवा, त्यालाही नाही काही जुळत
मग तिच्या डोळ्यातलं वात्सल्य?
तिचं मार्दव, तिचा हळूवार,
आश्वासक स्पर्श?
कशालाच जवळचा शब्द सुचेना
जाऊ दे, ती, उखाण्यातच काय,
कशातच बसत नाही
कशातच मावत नाही
अशी होती ती



आठवणींची प्रसन्न छाया
झाड संपले तरीही
दिवा दाखवी वाट संकटी
तेल संपले तरीही
खिन्न मनावर पडतो पाऊस
ऋतु पालटे तरीही
लागे रूख रूख घाली समजूत
शब्द पारखे तरीही



मैत्रिण कशी असावी ?
तिला नसावी वयाची अट
दिसण्याची तर नाहीच
तिला कळावं, आपल्या मनातलं
ती कुठंही असली तरी
तिला कळावेत,
आपल्या मनाचे सल.
तिच्या चार शब्दांनी
पळून जावी अस्वस्थता
तिनं तिचं जीवन जगावं
आणि आपण आपलं.
तरी सीमा नसावी
आपसातल्या गुंतवणुकीला
तिचं असणं असावं
आश्वासक, आल्हाददायक
तस्सच असावं
ती नसली तरीही.



वियोगातून सावरताना

(मरणाचे स्मरण असावे)

- डॉ.आनंद नाडकर्णी

मुंबईच्या सीमेलगतचे एक टुमदार गावशहर. संध्याकाळची वेळ. मी, माझी पत्नी, मित्र, त्याची पत्नी, एका गाडीमध्ये बसून पुढे जाणाऱ्या, आमच्या ओळखीच्या वहानांवर लक्ष ठेवत जात आहोत.... कुठे ? ... त्या गावातल्या दहनभूमीकडे. का? आमच्या एका जवळच्या मित्राच्या पत्नीचे अपघाती निधन झाल्याची बातमी आली. बातमी अनपेक्षित होती. वीजेसारखी कोसळणारी. रक्षाबंधनासाठी माहेरी जात असताना हा अपघात झालेला. शिवाय, ज्या भावाला राखी बांधायची तोही सोबत होता अपघातात. तो सिरीयस होता. तिचा एकुलता एक मुलगाही बरोबर होता. त्याला डोक्याला मार लागला होता. आम्हा मित्रांची फोनाफोनी सुरु झाली. भाड्याची गाडी करून आम्ही आमचे शहर ठाणे सोडले आणि चाळीस किलोमीटर अंतरावरच्या त्या गावाकडे धाव घेतली. पावसाळ्याचे दिवस होते. हिरवागार निसर्ग होता. पण अशा वातावरणाला आपण नेहमी लावतो ती विशेषणे मात्र विरून गेली होती. मागे पडणाऱ्या रस्त्याकडे सुन्नपणे पहात होतो... मधूनच अपघाताबद्दलची तीन-

चार तुटक वाक्ये. “कुठेपर्यंत आणले तिला?” फोनवर विचारणा.

“पोहोचले ते घरी....”

पलिकडून उत्तर.

“कधी नेणार?....”

“तासाभरात उचलतील बॉडी....”

बॉडी.... शरीर... फक्त शरीर.

काही वेळापूर्वी जीवनाचे रसरसलेली व्यक्ती.... आता फक्त शरीररूप.

मला माझ्या शरीर चेतनेची जाणीव झाली. धडधडणारे हृदय... आतबाहेर होणारा श्वास ‘एका श्वासाचे अंतर’ केवढे प्रचंड असावे.... छे...

या सुन्नपणातून सावरण्याचा एक मार्ग म्हणजे त्या अवस्थेलाच शब्द देणे.... मला कोणत्या गोष्टीचे दुःख होतंय? मित्राच्या एकटेपणाचे... अकाली एकटेपणाचे. मित्राच्या पत्नीच्या नसण्याचे.... अकाली नसण्याचे. अकाली म्हणजे? अपेक्षित नसतं नव्हते तेव्हा ! मृत्यूचा अनुभव तसा मी बऱ्यापैकी विस्तृत आणि रँडम पाहिला आहे. बालमृत्यूपासून ते जरामृत्यूपर्यंत. मृत्यू तो मृत्यूच. त्याच्याकडे कसे पहायचे ते ठरवतो माझाच विचार... आता

लिहिलेला रँडम हा शब्दच यथार्थ. कारण 'अपेक्षित' आणि 'अनपेक्षित' याच्या व्याख्या कुणी केल्या? माणसानेच... अंशरुणावर खिळलेल्याच्या मृत्यूला म्हणायचं, 'सुटका' ... आणि अचानक कोसळल्यावर म्हणायचं, 'काही त्रास न होता शांतपणे गेले'..... सगळे अर्थ निर्माण होतात आपल्याच विचारांमधून.

गाडी पार्क करून आम्ही संधगतीने त्या 'वैकुंठभूमी' कडे गेलो. या जागांना मोक्षधाम, वैकुंठभूमी वगैरे भारदस्त नावे देण्याची पद्धत आहे. पण इथे येताना माणसे या नावांचा फारसा विचार करत नसावीत. माझ्या मनातल्या अक्षरांनी (बहुधा ती पाटी पाहिल्यावर) स्मरणाचा आधार घेतला आणि गीताईतला श्लोक आठवला.

जन्मता निश्चयो मृत्यू, मरता जन्म निश्चये।

म्हणून न टळे त्याचा। व्यर्थ शोक करू नको।।

व्यर्थ?... आपण बदलू शकणार नाही हे वास्तव, म्हणून म्हणायचं व्यर्थ, पण शोकाच्या क्षणी कुठे आठवायला हे सारे अर्थ?

जे शरीरात जात आघवे। ते नाशवंत स्वभावे।

उत्पन्न होतानाच जे लय होण्याचा गुणधर्म घेऊन आले आहे, त्याचे जाणे टाळता येणार नाही.

उपजे ते नाशे। नाशले पुनरपि दिसे। हे घटिकायंत्र तैसे। परिभ्रमे गा।।
जीवनमृत्यूचे रहाटगाडगे म्हणजे फिरणारे घटिकायंत्र. पण ही अपरिहार्यता 'सहज'पणे स्वीकारणे कठीण. म्हणून 'सहज'पणाची उदाहरणे परंपरा देते.

ना तरी उदोअस्तु आपैसे। अखंडित होत जात वैसे

हे जन्ममरण तैसे। अनिवार जर्गी ॥

दिवसरात्रीच्या उदाहरणातून अनिवार्यतेची सहजता मनी उतरवण्याचा हा प्रयत्न असला पाहिजे. रहाटगाडगे दिवसरात्र, नवे-जुने कपडे. (वासांसि जीर्णानि यथा विहाय) या साऱ्या दैनंदिन प्रतिमा आहेत. आपले मन मृत्यूच्या 'वैयक्तिक' अर्थांमुळे व्यथित होते. या 'वैयक्तिक' भावनेची तीव्रता जशी कमी होते तशी आपली हळहळसुद्धा शांत होते... दैनंदिन व्यवहाराचा भाग म्हणून जीवनमृत्यूकडे पहा असा बहुतेक हा विचार असावा.... म्हणजे मृत्यूचे भयानकत्व कमी होईल. स्वीकार करणे सोपे नव्हे पण कमी कठीण बनेल.

..... आम्ही सारे आता त्या दहनभूमीच्या आवारामध्ये उभे होतो. ताणलेल्या शांततेमध्ये धार्मिकविधी

चालले होते. या विधींमागे असलेली जी काही वैचारिक समज असेल ती अशावेळी सांगण्या ऐकण्याचा मूड नसतो. त्यामुळे यंत्रवत होणाऱ्या त्या हालचाली मला बेसूर वाटत होत्या. हा विधी सांगणारा पुरोहित तर किती यंत्रवत् ... कर्मकांडाच्या अचूकतेपुढे त्याला समोर बसलेल्याच्या दुःखवेदनेशी काही कर्तव्य नाही.... माझ्या आईवडिलांनी स्पष्टपणे सांगितलेल्या इच्छा आठवल्या. मरणानंतर कर्मकांडे नाहीत, दिवस नाहीत, श्राद्ध नाही. "एक चंदनाची काडी मात्र तू ठेव माझ्यावर" असे आईने सांगितले होते.... कारण माझ्या आईवडिलांना ही मानसिक तयारी करायला वेळ मिळाला होता. किंवा असलेल्या वेळेचा त्यांनी वापर करून घेतला असला पाहिजे. पण म्हणताना तेव्हाही आई म्हणाली होती. 'माझ्यावर' 'माझ्या देहावर नव्हे'. म्हणजे देहात्मभाव म्हणतात तो कसा बिलगलेला असतो आपल्याला. शेवटची म्हटली तरी 'इच्छा'असतेच ना. तेच तर आपले माणूसपण. या देहात्मभावापासून स्वतःला किंचित अलग करण्यासाठी जिवंत माणसाने मृत्यूच्या शक्यतेचा विचार केला तर त्याचा विधायक उपयोगही होऊ शकतो.

मरणाचे स्मरण असावे।

हरीभक्तीस सादर व्हावे ॥

मृत्यूचे स्मरण मला काय सांगते

तर जीवनाच्या मर्यादा. या मर्यादामध्ये असलेल्या जीवनाचा अनुरूप वापर करण्याची जबाबदारी माझी. 'हरी' म्हणजे स्वतःचा इतरांचा विकास साधणारे कोणतेही विधायक उद्दिष्ट. या हरीची भक्ती करावी म्हणजेच वैयक्तिक चौकटीतल्या, कोत्या देहात्मभावनेला व्यापक आणि विशाल असे स्वरूप द्यावे.

'हरीभक्ती' या शब्दाकडे व्यापक सामाजिक दृष्टीने पहावे. सामाजिक बदलाला, राजकीय बदलाला योग्य महत्त्व देणारे समर्थ अजिबात रागवणार नाहीत... हाती असलेला क्षण योग्य कारणासाठी वापरणे हाच तर या 'मरणस्मरणा'चा अर्थ.

..... माझ्या मित्राच्या मुलातर्फे धार्मिक विधी होत होते. खांद्यावर ठेवलेले मडके पाठी ढकलले. ते फुटले मडके फुटल्याचा तो आवाज मला कसातरीच वाटला. त्या आवाजाने दोन प्रतिमा डोक्यात तरारल्या. पाण्याने भरलेला घट जर पाण्यामध्ये बुडलेला असताना फुटला तर पाण्यामध्ये काही फूटतूट होत नाही असे उदाहरण ज्ञानेश्वरांनी दिले आहे. तसेच रिकामा घट तुटला तर त्यातले 'छोटे आकाश' 'महद्' आकाशात विलीन होते असेही म्हटले आहे. असा काही बोध या कर्मकांडात होता का? मी स्वतःला विचारत होतो तर धार्मिक विधी पूर्ण होऊन

विद्युतदाहिनीची पूर्वतयारी झाली होती.

आत्मा, त्याचे अमरत्व वगैरे आध्यात्मिक कल्पना जे मानत नाहीत त्याच्यासाठीही अपरिहार्य तेच स्वीकार करण्यासाठी गंगाजळाच्या प्रवाहाचा दृष्टांत दिला आहे. (भ. गी. २.२६) ज्ञानेश्वर म्हणतात.

जे आदि-स्थिती-अंतु ।

हा निरंतर असे नित्यु ।

जैसा प्रवाहो अनुस्थूलु । गंगाजळाचा ॥

निसर्गातल्या नित्यनेमाच्या उदाहरणातून माझ्या मनातल्या 'मनःपूर्वक स्वीकारा'ला जागे करण्याचे हे सारे प्रयत्न.

जड मनाने पण वास्तव स्वीकारायला हवे.

महाथोर ते मृत्यूपंधेचि गेले ।

किती एक ते जन्मले आणि मेले ॥

ही फॅक्ट आहे. वास्तव आहे.

जितां बोलती सर्वही जीव मी मी चिरंजीव हें सर्वही मानिताती ।

हे फॅक्शन आहे. कल्पना आहे.

फक्त माझी धारणा आहे.

मृत्यू हे वास्तव आहे. 'भयंकर' मृत्यू ही माझी या घटनेवरची भूमिका असते. मत असते. हे मत बदलण्याची एक पद्धत परंपरेने सांगितली आहे. त्यामध्ये परंपरेतले शहाणपण दिसते. कुशाग्रताही दिसते.

व्यक्त आणि अव्यक्त म्हणजे जीवन आणि मृत्यू. यामध्ये 'अव्यक्त' ही पूर्वस्थिती मानली आहे. 'व्यक्त' ही गतीशील, मध्यस्थिती मानली आहे. जगण्याला 'झोप' तर त्यातील अनुभवांना 'स्वप्न' म्हटले आहे. म्हणजेच अव्यक्त याला 'चेतना' चैतन्य म्हटले आहे.

या चैतन्याचे विश्वातले, सर्वाभूती दिसणारे अविष्कार पहाण्याची सवय माणसाने स्वतःच्या मनाला लावली तर त्याला हे स्वीकारणे सोपे जाईल की मृत्यू म्हणजे चैतन्याच्या एका अविष्काराचा लोप (की स्वरूपबदल?). चैतन्याचा लोप नव्हे.

जे सर्वत्र सर्वही देही । जया करितांही धाणु नाही ।

तें विश्वात्मक तूं पाही । चैतन्य एक ॥

आपण सहसा या वृत्तीला येऊ न शकण्याचे कारण म्हणजे 'अहंकारनिद्रा' अर्थात अज्ञान. परंपरेतील भूमिका अशी की जीवात्मा (म्हणजे आपण) अज्ञानामुळे स्वतःच्या शरीरालाच (म्हणजे भौतिक अनुभवाला, जगाला) सत्य समजू लागतो. त्यामुळे शरीराबद्दल अतिममत्त्व वाटू लागते. त्यामुळे जीवाशिवाचे नाते कळत नाही, वळत नाही.

ज्ञानेश्वरांनी एक उदाहरण दिले आहे. स्फटिकशीळा आणि केस. स्फटिकावर केस आहे त्यामुळे तो

भंगल्यासारखा म्हणजे तडा गेल्यासारखा दिसतो आहे. हा केस दूर करण्याची प्रक्रिया म्हणजे आत्मज्ञान. ज्ञान गवसले तर व्यक्ती,

- देहाला पांघरुण, खोळ मानू लागते.

- पंचमहाभूतांनी बनलेली टरफले, आवरणे गळून जाणे यातले 'उणेपण' संपते.

- उभा देह व्यवहार करतो आहे यातले 'ममत्त्व' संपले की 'देह पडण्या'ची भीती कमी होते.

- सापाने कात टाकली, उकडते म्हणून माणसाने वस्त्र टाकले तरी त्यांचे 'न्यून' असे रहात नाही.

या भूमिकेचे भावनिक उद्दीष्ट काय असावे? तर महाभयंकारीकरण टाळून, घडणाऱ्या घटनेकडे 'सामान्यत्वा'ने पहायचे 'शिक्षण' मनाला देणे.

या 'ऐक्यभावने'चे शिक्षण घेण्यासाठी योगमार्ग, ज्ञानमार्ग, भक्तीमार्ग यांचा वापर आधीपासूनच करावा. तरच हे Cognitive and emotive reversal होऊ शकेल.

..... यंत्रभट्टीने आमच्या मित्राच्या पत्नीचे शरीर आत घेतले. चालत्या भट्टीचा घुमणारा आवाज. इमारतीच्या टोकाकडे एक धुराडे. त्यातून बाहेर पडणारी धुराची वलये.

अशाश्वताकडून शाश्वताकडे जाणारा प्रवास म्हणून 'मृत्यू'कडे पहाण्याची वैचारिक सवय आपण लावावी असे संतांचे म्हणणे दिसते. एखादा माणूस भयाने, वाऱ्याच्या वेगाने पळत सुटला आणि दोन्ही पाय घसरून विहीरीत पडला तर त्याला आधार कसा सापडणार असे उदाहरण देऊन, ज्ञानेश्वर अभ्यासाचे महत्त्व सांगतात. असाही Reinforcing हवाला देतात की अशी सवय मनाला लागली तर अंतकाळी ऐक्यभावना (म्हणजे देव) आठवेल. आणि शरीरातील उर्जा विलय पावण्याचा अनुभव मग कसा असेल?

घंटेचा ध्वनी जसा विरतो, घटामध्ये दिवा ठेवून त्यावर झाकण ठेवल्यास जसा तो कधी विझला कळत नाही तसा योगी शांतपणे देह सोडतो.

आपल्या लक्षात येऊ लागते की या प्रतीकांमुळे अंतकाळचा भावनिक संदर्भच बदलून जातो. करण आपल्या मरणभयाचा एक भाग मृत्यू ही घटना नसून त्या मृत्यूकडे नेणारा 'भयंकर' प्रवास हा असतो. त्याचे भयंकारीकरण कमी करण्यासाठी 'स्वीकार' आणि मग होणारू भावनिक बदल चक्क समाधानाचा?.....

तो केवळ परब्रह्म।

जया परमपुरुष ऐसे नाम ।

ते माझे निजधाम ।

होऊनि ठाके ॥

या समाधानासाठी निग्रह, संयम, नामस्वर वगैरे साधने वापरायची. असा सराव करणाऱ्याला बोनस म्हणून त्याच्या अंतकाळी 'निरंतर भक्तीचे माझ्यावर असलेले ऋण फेडण्यासाठी मी अंतकाळी त्याची सेवा, परिचर्या करतो.' असे देव म्हणतो. ईश्वरकल्पनेचा वापर इथे 'शेवटचा एकटेपणा दूर करण्यासाठी केलेला आहे.'

मृत्यू हा वियोग आहे तसा संयोगही आहे. पाण्यात पडलेले चांदणे खरे तर चंद्राचे पण पाण्यावर पडले म्हणून आपल्याला भासते पाण्याचे.

.... दिवस कलला होता. आम्ही सारे परतीच्या वाटेकडे वळलो. माझ्या मनातल्या स्मृतींचा वियोगाचा रंग थोडा फिका झाला होता. मित्रांच्या सहजीवनाचे क्षण आता निर्मळपणे आठवत होते. त्या दोघांचा विवाह झाला तेव्हा आम्ही सर्व मित्रांनी अनुभवलेली मजा. त्या दोघांचे आतिथ्य आणि आस्था. तिचा हसरा चेहरा... तिचा लोकसंग्रह... तिचे आर्जवी बोलणे.

आता या स्मृतींपासून दूर पळण्याची गरज वाटली नाही आणि लक्षात आले की अरे, मरणाचे असे स्मरण ठेवले तर भय कमी होते, शोक कमी होतो.

मरणकाळी प्रयाणाच्या दोन विचार भावनिक स्थिती ज्ञानेश्वरांनी वर्णन करून ठेवल्या आहेत. 'आर्चिरामार्ग' म्हणजे डोळस स्वीकाराची सरळवाट आणि 'धूम्रमार्ग' म्हणजे संभ्रमाची आडवाट.

यातल्या सरळवाटेला लागायचे असेल तर शोक-वियोगातूनही शिकायला हवे. जीवनक्रमाचे सातत्य, त्यातल्या लयाची अपरिर्हाता, लयीतच स्वीकारायला हवी. शोकमग्नता अंतर्मुख करणारी ठरली तर त्यातूनही विचार-भावनांचा विकास होऊ शकतो.

तरंग आला म्हणजे पाण्याचा जन्म होत नाही.

तरंग विरला म्हणजे पाण्याचा अंत होत नाही.

तेव्हापासून अनेकदा मी हे वाक्य मनाशी म्हणत असतो. न टाळता येणारे स्वीकारण्यासाठी या सोप्या ओव्या, उदाहरणे आठवत असतो. शेवटचा दिस गोड असेल की नाही ते ठाऊक नाही पण..

हे अवघे आपणापासी।

येथ बोल नाही जनासी।

शिकवावे आपुल्या मनासी।

क्षणाक्षणा ॥ (दासबोध)



भावनांचा स्पर्श

-एक आफ्टर केअर मित्र

अमेरिकेत मेझॉन नावाची एक संस्था आहे. ती ठिकठिकाणाहून खाद्य पदार्थ जमा करून गरजूंना वाटते. तिच्या डायरेक्टरनी ही गोष्ट सांगितली; मिनेसोटा गावाच्या के.जी. च्या वर्गात टीचरनी मुलांना विचारले, 'आज कोणकोण नाष्टा करून आलय?' अर्ध्या मुलांनी हात वर केला. मग ती नाष्टा न केलेल्या प्रत्येक मुलाला कारण विचारू लागली. काहींनी सांगितले तयार व्हायला उशीर झाल्यामुळे वेळ मिळाला नाही, तर काही म्हणाली तयार केलेली वस्तू आम्हाला आवडली नाही. काहीजण म्हणाले भूक नव्हती म्हणून नाष्टा केला नाही तर काहींनी आणखी काही कारणे सांगितली. एक छोटासा मुलगा काहीच बोलेना; म्हणून टीचरनी त्याला बोलावून विचारले, 'तू का नाष्टा केला नाहीस बाळ ?' तेव्हा तो म्हणाला, 'आज माझी पाळी नव्हती' टीचर म्हणाली, 'पाळी नव्हती ? म्हणजे?' तर तो मुलगा म्हणाला 'घरात आम्ही पाच भावंडे आहोत. सर्वांना रोज नाष्टा करता येईल, एवढे पैसे नसतात, म्हणून आम्ही आळीपाळीने खातो. आज माझी पाळी नव्हती.'

ही गोष्ट वाचून आपणाला काय वाटले ? रोजमरीचे जीवन असो किंवा

एखादा मोठा बिझिनेस असो; एकमेकांच्या भावनांचे धागेच आपल्या अनुभवांना जोडू शकतात. वरील छोट्याशा गोष्टीमध्ये हृदय हेलावण्याची ताकत आहे. विशेषतः कणव आणि दयाभाव या दोन भावना तर इतक्या अटळपणे आतपर्यंत भिडतात की सहाजिकच सर्वनातीगोती, समाज बंधने, एवढेच नव्हे तर पूर्ण मानवतेलाही एकत्र बांधण्याची शक्ति त्यांच्यात आहे. अशा भावनांमुळे आपलीही जबाबदारी वाढते. दुसऱ्याबद्दलची दयाभावना आपल्याला त्यांना उभे करणे, परिस्थितीला तोंड देण्यास शिकवणे व पुढे जाण्यासाठी तयार करणे, अशा गोष्टी करण्यास निर्विवादपणे उद्युक्त करते.

पुष्कळदा आपण इतरांची जाणीव ठेवत नाही. मनुष्याच्या भावनांकडे दुर्लक्ष करतो आणि असे करतांना आपण नक्कीच, जो यातना भोगत आहे, त्या मनुष्याकडेही दुर्लक्ष करतो. त्यामुळे आपला तो मित्र किंवा साथीदार कदाचित ढोंगीपणाने वागेल, किंवा स्वतःच्या क्षमतेचा पूर्ण वापर करणार नाही, तसेच आपले नेहमीचे कामही अगदी मनापासून करणार नाही, या शक्यता ध्यानात ठेवायला हव्यात.

आपण जे काय करतो, ते नेहमी

बरोबरच असेल असे गृहीत धरता येत नाही. तरीपण ते अगदी मनापासून केलेले असले पाहिजे, आणि वास्तवतेला धरून असले पाहिजे. जेव्हा आपल्या संबंधातून आपण नकलीपणा, खोटेपणा, ढोंगीपणा यांना दूर ठेवतो, तेव्हा इतरही मोकळेपणाने राहतात, मनापासून बोलतात, हातचे काहीही न ठेवता आपली कामे करतात. अशाने भावनिक देवाणघेवाण समान पातळीवरून होते व तेथूनच सुसंवादाला सुरुवात होते.

भावनिक संबंधांची परस्पर जबाबदारी

परस्परांतील विश्वासाच्या वातावरणात जेव्हा जाणीव व मदत करण्याची भावना यांचा प्रवेश होतो, तेव्हा सुसंवाद आणि भावनात्मक संपर्क स्थापन होतो. आपले भवितव्य आपले करियर इत्यादी गोष्टी भावनापासून सुरु होतात व भावनांमध्ये अंत होतात.

अमेरिकेच्या लेबर डिपार्टमेंटने म्हटले आहे की, गेल्यावर्षी ज्या ज्या लोकांनी आपल्या नोकऱ्या सोडल्या त्यापैकी ४६% लोकांनी आपल्याला योग्य दाद मिळत नाही या कारणामुळे सोडल्या. आपल्या कामाचे या संस्थेमध्ये मूल्य आहे, ही गोष्ट संबंधितांकडून, वरिष्ठांकडून नेहमी जाणवत राहणे आवश्यक असते. त्यामुळे वरच्या लोकांनाही नेहमी उत्तम काम, मानसन्मान मिळत राहतो, पण होते उलटेच

१०% वरिष्ठ मंडळी नेहमी 'मी काय म्हणतो ते ऐका व त्याप्रमाणे चाला असे ओरडत असतात.

'मी सुद्धा एक माणूस आहे. माझ्यावर विश्वास ठेवा, माझ्या मध्ये जे कौशल्य आहे त्याचा तुम्हाला मी लाभ देईन. तुमच्या कार्यक्रमांत मलाही सहभागी करून घ्या', असे खालचे सर्व म्हणत असतात.

'माझा तुझ्यावर विश्वास आहे.' I trust you हे वाक्य म्हणजे काही मेंदूतून निघालेली कल्पना नव्हे. ती एक महत्वपूर्ण भावना आहे. विश्वासाहर्ता ही एक अतिशय सकारात्मक भावना आहे, तिचा प्रयोग करा. सर्व जण तुमच्यावरती पूर्ण विश्वास दर्शवतील.



●आवाहन●

तुमचे व्यसनमुक्ती काळातले अनुभव लिहून कळवा. या अनुभवांचा अनेकांना उपयोग होतो.

'आनंदयात्री' साठी अनुभव लिहिताना मी कसा होतो, त्या पेक्षा मी कसा आहे यावर भर द्यावा.

मी दारु बोलतेय...

अनुवाद - गौरी कुलकर्णी

- जगाच्या इतिहासात सर्वाधिक गुन्ह्यांची नोंद माझ्या नांवे आहे.
- आतापर्यंत झालेली युद्धे, महायुद्धात मिळून जितके लोक मारले गेले, त्याहून अधिक लोकांना मी मारले आहे.
- आपापली क्षेत्रे गाजवलेल्या कित्येक नामवंतांना मी मूर्ख बनवले आहे.
- लाखो, कोट्यावधी घरे मी उद्ध्वस्त केली आहेत.
- मी सशक्तांना दुर्बल करते व दुर्बलांचा नाश करते.
- कित्येक श्रीमंतांना मी भिकेस लावले आहे.
- अनेक बुद्धिमान तरुणांचे आयुष्य सुरु होण्यापूर्वीच मी त्यांना संपवले आहे.
- पुरुषांप्रमाणेच बायकांनाही मी नादी लावते.
- सरकारच्या आधुनिक धोरणामुळे आता माझे काम सोपे झाले आहे.
- ज्वालामुखी, भूकंप या नैसर्गिक आपत्ती आहेत, माझी निर्मिती मानवानेच केली आहे.
- सावधान ! मी.... दारु बोलतेय....



दारु हा

मला समजलेला आजार

-रामदास चिंचोले

आज आपण आपल्या अवती-भोवती पहातो की, दिवसें दिवस नव नवे आजार पहावयास मिळतात. आपण त्या त्या आजाराची वैद्यकिय सल्ल्यानुसार पथ्याची दक्षता ही घेतोच. दक्षता घेण्याचे मूळ कारण असते की, त्या आजारापासून होणारा त्रास टळावा, आजार वाढू नये. परंतू सगळ्यात लक्षवेधी बाब म्हणजे आपण “दारुचे व्यसन” याला मुळात आजार समजण्यापासून अनभिज्ञ राहतो. पर्यायाने बऱ्याच वेळा या आजाराला समाजातील अनेकजण स्वतः, कुटुंब, नातेवाईक, मित्रमंडळी, समाज आणि पर्यायाने राष्ट्राला घेऊन आजाराला बळी पडतात.

“मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राच्या” पाच आठवडीय उपचार पद्धतीचा रुग्णाला मिळणारा मुख्य संदेश म्हणजे त्याचे हे व्यसन पर्यायाने “आजार” आहे. हा आजार नुसता इतर आजारांसारखा नसून तो कायम स्वरुपी आहे. या आजाराचे आणखी एक, इतर आजारांपेक्षा वेगळे वैशिष्ट्य असे की, हा आजार वरून दिसतो तसा नसून तो फसवा, घातकी आणि लबाडही आहे.

या आजाराबाबत एक तुलना अशी करता येईल की, हा आजार मधुमेहासारखा आहे, एकदा मधुमेहाचा आजार जडला की तो जसा मरेपर्यंत जात नाही. आपल्या

हातात एवढेच असते की त्याची वेळोवेळी काळजी घेणे. तीच बाब आपल्याला दारुच्या आजाराबाबत घ्यावी लागणार आहे. दारुचे व्यसन बंद करून केवळ चालणार नाही. कारण आपण दारु जरी बंद केली तरी आपण दारुडे आहोत हे विसरून चालणार नाही. त्यासाठी मधुमेहाप्रमाणे आपण या दारुच्या आजाराची काळजी घेणे गरजेचे आहे.

दारु या आजाराची काळजी घेण्यासाठी आपण सदैव दारुपासून दूर राहणे गरजेचे आहे. एका पेगचा म्हणा किंवा एका घोट्याचा प्रयोग आपण करण्याच्या भानगडीत पडतो आणि पुन्हा त्या दुष्टचक्रात पूर्वीप्रमाणेच अडकत राहतो. त्यातून पुन्हा आपलीच मानसिक, शारीरिक, आर्थिक हानी होते. आपल्या बरोबरच कुटुंबाची सर्वार्थाने हानी होऊन नातेसंबंध तर दुरावतातच परंतु सामाजिक स्तरावर मोठे नुकसान होऊन आपणास व कुटुंबास तुच्छतेने अपमानित सामाजिक जीवन जगावे लागते. पर्यायाने हा आजार आपले, कुटुंबाचे, समाजाचे व पर्यायाने राष्ट्राचे नुकसान करू शकतो.

हा आजार कळाल्याने आपल्याला या फसव्या आजारापासून एक एक दिवस दूर राहता येऊ शकते.



10 Ways to Embrace Creative Recovery and Take Your Sobriety to the Next Level !

Creative recovery can be considered as being on part abstinence from drugs & alcohol, one part holistic growth & development, and one part lifestyle design achieved through continuous, positive action.

1. Move your body : Physical exercise is an entire treatment model and there are entire programs of recovery based on regular exercise. It will not only help you to overcome addiction but also helps to be healthier. It is also a major factor in fighting depression.
2. Make a major, structural change in your life : Recovery is all about change. This goes beyond good habit development. Instead of focusing on making lots of small surface level changes in your life, you can make an impact by making one or two foundational changes in the structure of your life.
3. Develop a habit of helping others in recovery : This works like magic. You have to find your own path in recovery and find your own strengths that allow you to make a real impact on people. You have to find a way to connect and a network for you.
4. Appreciate every lesson that life gives you : People underestimate gratitude all the time. Gratitude is the mindset of success in recovery. It is the

ability to take a 'bad situation' and extract the lesson and meaning out of it, take a 'problem' and see the opportunity for growth in it, chance to learn new things, and appreciate the lesson for what it is.

5. Make caring for yourself a priority : Taking care of yourself makes sense from a recovery standpoint and promotes healthy self esteem. Treat yourself well, treat your body better, start eating healthier, do a bit of exercise, get clean & sober and stick with it.
6. De-clutter, simplify, and eliminate : This is about the mindset of simplicity, reduction efficiency. Even physical belongings can occupy mental space in your head. Get rid of

toxic relationships in your life. Seek to cut extraneous things in your life that no longer serve you. When you eliminate the negative, you make way for positive action.

7. Learn, grow and evolve in recovery : Those who stay stuck in early recovery tactics do not do well in long run. We grow, change and evolve in recovery. As we stay sober, our need to change; we learn new coping mechanisms & new ways of dealing with things.
8. Overcome resentment, self-pity, and victim mentality : If you are harboring anger against others, you still get stressed out over insignificant events, or if you have people in your life who can still push your buttons, then

that is a huge red flag there.

Simply identifying the problem is a huge step or talking with others can help you work through the anger. Create a zero tolerance policy towards self-pity. A mindset of gratitude completely destroys all traces of self-pity. If you continuously blame others, then you will never shift the focus on improving yourself. Regain positive thinking and take personal responsibility for your own personal journey.

9. Stay growth oriented : Push yourself a bit, face your fears and conquer them. Find the discomfort in your life and face it head on. Appreciate everything, both good and the bad, and take a lesson from everything. Work with others as you learn

more about yourself and become effective to return that gift to the world.

10. Find vision and purpose in your life and pursue it with passion : It is not so much that you have to find a 'cause'. Follow your heart to find your vision, find what really gets you passionate; what moves you emotionally, do not force it. The purpose in life could be finding the intersection point in between what you are good at and what the others most need from you.

Creative Recovery is all about unleashing your inner potential. It is about finding a path of continuous growth and having the courage to keep pushing yourself to create the life you really want.



BRIDGING THE GAP

- Dr. Shailesh Joshi

**BRIDGING THE GAP
BETWEEN
TREATMENT FACILITIES
AND ALCOHOLICS
ANONYMOUS:
REPORT ABOUT
WORKSHOP, ORGANISED
BY THE GENERAL SER-
VICE OFFICE,
ALCOHOLICS ANONY-
MOUS, MUMBAI.**

On November 15 and 16, 2000 a two day workshop was held at St. Pius college, Goregaon, Mumbai for faculty working in addiction treatment facilities, by Alcoholics Anonymous, India.

The agenda for the workshop was as follows –
-Bridging the gap between De-addiction treatment facilities & Alcoholics Anonymous.
-To develop an insight in the working of both, treatment facilities and A.A.
-Reaching the Masses
Present on the dias were Mr. S. K. Bhalla, Chairman GSO, AA India, Mr. Ashok Nikte, General Manager A A India, Dr. Ashish Deshpande, Class A

trustee, AA, India and Padmashree Fr. Joe Pereira, Director of the Krupa Foundation, who delivered the key note address.

About 50 NGO,s from all over India were represented. The person representing the NGO was given time to explain the working of his NGO, number of patients admitted per year and treatment module.

Following this a committee was formed, of which I was a member and a meeting was held which was facilitated by Pushan. V, World Service Delegate, A A, India. On the next day, i.e. Nov. 16, 2009 a questions answer session was held with National conference members, this of which too I was member and various points discussed.

In the end it was decided that a guideline will be framed for AA members visiting treatment facilities and will be circulated to the entire A A fellowship in India.

Following are the suggestions given by me which I thought would be helpful in

bridging the gap between de-addiction treatment facilities and A. A. These suggestions were welcomed by all.

BRIDGING THE GAP ROLE OF THE DE-AD- DICTION CENTRE

-To encourage clients who require extended care on a long term basis to attend local A.A. meetings at least twice a week.

-If possible, arrange to take clients who are attending the de-addiction programme to outside meetings.

-To make available A.A literature to the clients and to introduce them to the various publications of A. A. and their availability.

-To arrange for an A.A information meeting in the de-addiction centre involving local A.A members.

-To arrange in house A.A meetings for the clients.

-To ensure that the A.A preamble, 12 steps, 12 traditions and the daily reflection for that day is read at the time of the meeting.

EXPECTATIONS OF THE TREATMENT FACILITY FROM A.A

-Respect each others organization and intent.

-Some clients have underlying psychiatric and psychological problems for which long term stay is required. Some times A.A members try to persuade clients staying in treatment centres to take discharge and continue their recovery program by attending A.A meetings, without knowing the history of the patient.

-Some clients especially those of substance abuse require long period of abstinence to overcome obsession and craving. Staying at home many times fails and thus institutional admission is required.

-Some clients require individual as well as family counseling on a regular basis. This requires a strict follow up regimen with the treatment centre.

-Some clients have absolutely no family support and if their commitment to recovery is honest and genuine, staying in a

treatment centre is beneficial for the client.

-The treatment centre helps in vocational rehabilitation as well as social integration of the client.

ROLE OF THE A A MEMBER WHO COMES TO THE TREATMENT CENTRE TO CONDUCT A A MEETINGS AND SHARING

-At least 3-4 A A members should come for meetings.

-Sharing should be interesting and motivational.

-Introduction and demonstration of A A literature.

-Topic meeting or step meetings can be of added value.

-Sharings about personal recovery and problems faced during recovery.

-Sharings should be about 8-10 min per member.

-Time of meeting in treatment centre not more than 1 hour, as attention span of clients is very short in the initial phase of abstinence.



समाधान म्हणजे

तुम्हाला जे हवे आहे,

त्याची पूर्तता नव्हे,

समाधान म्हणजे

तुमच्यापाशी जे

आधीपासून आहे,

त्याचे भान

रोजची प्रार्थना

आजचा दिवस काल
केलेल्या चुका परत न
होऊ देण्याचा प्रयत्न
करण्यासाठी

व

नवीन चुका घडून न
देण्याची खबरदारी
घेण्यासाठी मला
शक्ती मिळो !

पाठपुरावा

-प्रसाद ढवळे

गौतम बुद्धाची एक गोष्ट आहे. एक चोर, चोरीची वाईट सवय सुटावी म्हणून त्यांच्याकडे प्रवचनास जात होता. खूप काळ जाऊनही त्याची चोरीची वाईट सवय सुटली नव्हती; त्याला असे वाटले की एव्हढ्या मोठ्या माणसाच्या प्रवचनाला जाऊनही आपली ही सवय सुटत नसेल तर प्रवचनाला कशाला जायचे. एक दिवस तो गौतम बुद्धांना तसे सांगतो. त्यावर गौतम बुद्ध त्याला म्हणतात ठीक आहे, तू उद्यापासून प्रवचनाला येऊ नकोस पण त्याआधी माझ्या एका प्रश्नाचे उत्तर दे. त्यांनी प्रश्न विचारला, तुझे गाव कुठे आहे? त्याने उत्तर दिले येथून १० कोस दूर आहे. खूप अवघड वाट आहे त्यावर गौतम बुद्धांनी विचारले की तुझ्या गावाच्या आसपास आणखी गांवे असतील ना तेथे जाण्याचे रस्ते कसे आहेत? तो म्हणाला, खूपच अवघड आहेत. त्यावर गौतम बुद्धांनी विचारले जर तुला कुणी विचारले या गावाला जाण्याचा रस्ता कुठे आहे त्यावर तू त्याला काय सांगतोस. तो म्हणाला मी त्यांना निट समजावून सांगतो. त्यावर गौतमबुद्धांनी त्याला विचारले की त्यापैकी किती लोक त्या गावाला पोहचतात?

त्यावर तो म्हणाला मला काय माहित मी मार्ग दाखवण्याचे काम करतो.

मुक्तांगणमधील उपचाराचेही तसेच आहे, मुक्तांगण मार्ग दाखवायचे काम करते, शेवटी रुग्णमित्रालाच त्या मार्गावरून चालावे लागते. अशावेळी रुग्णमित्र, कुटुंबिय व मुक्तांगणचे हात सतत एकमेकांच्या हातात असणे महत्वाचे आहे.

मुक्तांगण नुसते ३५ दिवसांचे उपचार देऊन थांबत नाही तर सातत्याने उपचार घेऊन बाहेर पडलेल्या रुग्णमित्रांचा पाठपुरावा करत असते महाराष्ट्राच्या १८ शहरात व बेळगांव येथे यासाठी मुक्तांगणने पाठपुरावा केंद्र सुरु केली आहेत. मुक्तांगणचे सल्लागार ठरलेल्या दिवशी तेथे जात असतात, उपस्थित रुग्णमित्र, कुटुंबिय यांच्याशी संवाद साधत असतात, नवीन रुग्णांना योग्य मार्गदर्शन करत असतात त्याशिवाय रिकव्हरीसाठी उपयुक्त असा एखादा ग्रुपही ते घेत असतात.

व्यसनमुक्त जीवनाच्या वाटचालीत सातत्य रहावे, सतत चांगल्या बदलांची प्रक्रिया सुरु रहावी, निर्माण झालेले प्रसन्न सुटावेत आणखी प्रश्न

निर्माण होऊ नयेत म्हणून प्रयत्न व्हावेत यासाठी विविध माध्यमांच्या मधून पाठपुरावा करताना प्रयत्न केले जातात.

मुक्तांगणची मॅनपॉवर कमी आहे तरीदेखील आम्ही सातत्याने पाठपुरावा करत असतो अशावेळी आमची अपेक्षा एवढीच असते की सर्व रुग्णमित्र व कुटुंबियांनी आपल्या कामातून वेळ काढून पाठपुरावा करण्यासाठी यावे, आपले जीवन सुरळीत झाले आहे म्हणून पाठपुरावा बंद करू नका. नवीन मित्रांना

आपल्या अनुभवाचा फायदा करून द्या, त्यांचेही जीवन सुरळीत होण्यात हातभार लावा. आपण समोरच्याला व्यसनापासून दूर राहण्यास मदत करतो तेव्हा आपणही त्याचेच अनुकरण करत असतो ना !

आज मोठ्या मॅडमचा १३ वा स्मृतिदिन आहे. त्यांचे व्यसनमुक्त समाजाचे स्वप्न साकार करण्यासाठी संपूर्ण मुक्तांगण परिवार प्रयत्नशील आहे. आम्ही चार पावले पुढे येत आहोत, आपणही दोन पावले पुढे टाकणार ना ?



तुझ्यासाठी

- विद्या बाळ

दारू एक रोग । मना शरीराचा ।

करी नायनाट । संसार सुखाचा ॥ १ ॥

दारूमध्ये कशी दिसे । प्रतिष्ठा कुणाला ।

तिच्यापायी घर लागे । उद्ध्वस्त वाटेला ॥ २ ॥

दारूचा हा दोष जरी । दुजा कुणा घावा ।

आपुला हिशोब आहे । आपणासी ठावा ॥ ३ ॥

दारू पिता पिता वाटे । सुख दारी आले ।

नशा उतरता कळे । दुःख साकारले ॥ ४ ॥

जरी वाटे एकजण । दारूपाठी लागे ।

फरफट संसाराची । त्याच्या आगे मागे ॥ ५ ॥

दारूमध्ये असे काय । जगण्याचे सार ।

माणसा, माणसा करी । तुझा तू विचार ॥ ६ ॥

दारू पिता मनामध्ये । राक्षस हो जागा ।

शिव्या आणि मारझोड । सारा त्रागा त्रागा ॥ ७ ॥

दारूच्या व्यसनी । गळे बुद्धी सारी ।

बाई, मुले-बाळे होती । बिचारी बिचारी ॥ ८ ॥

दारूबंदी करी कुणी । कुणा दुजासाठी ।

दारूमुक्ती परी आहे । तुझी तुझ्यासाठी ॥ ९ ॥



“माझ्या जीवनातील तीन वळणे”

- विजय काटकर

१) माझ्या जीवनातील पहिले वळण

मी पुण्यामध्ये भवानी पेठेत रहावयास होतो. घरची परिस्थिती मध्यम स्वरूपाची. गरीब कुटुंबात जन्म झाला, परंतु बालपणीचा मित्रवर्ग सर्व श्रीमंत मुले. त्या मुलांमध्ये खेळावयास गेलो तर वर्गणीसाठी पैसे देण्याची ऐत नसायची. त्यामुळे त्यांच्याकडे जर खेळाडू कमी असेल तर माझा नंबर लागायचा मग काय, काही चुकल्यास शिव्या व मार खावा लागे व असे काही घडले की रडत घरी जात असे. रडत घरी आलो की वडीलांची बोलणी खावी लागत. घरात बसून अभ्यास कर आणि ते जमत नसेल, तर व्यायाम शाळेत जाऊन निदान शरीर संपत्ती तरी कमवा, म्हणजे तुमच्या शरीराकडे बघून तरी कोण मारावयास धजणार नाही.

मी समर्थ व्यायाम मंदिर, येथे व्यायामासाठी जाऊ लागलो. तेथे मला नवीन मित्र मिळाले. तेथे मी मुष्टीयुद्धाचे शिक्षण घेतले, व त्यात माझे नाव चांगलेच चमकले. त्यामुळे मला हिंदुस्थान अॅन्टीबायोटीक व बजाज अॅटो या कंपनीत बोलावणे आले परंतु माझी इच्छा होती की सैनिकी शिक्षण घेण्याची. म्हणून मी माझी सर्व सर्टिफिकेट्स घेऊन भरतीसाठी गेलो. परंतु तिथे मला माझ्या वडिलांचा अडथळा आला. ते म्हणाले ‘तुझे शिक्षण पुरे कर, चोवीस तास सरकारची

गुलामगिरी करून असा काय पगार मिळणार आहे?’ आज रोजी मी कॅप्टन म्हणून रिटायर्ड झालो असतो.

२) माझ्या जीवनातील दुसरे वळण -

बॉक्सिंग हा खेळ शिकल्यानंतर माझा मित्रपरिवार वाढला. त्यातच एका मित्रासाठी माझे दुसऱ्याबरोबर भांडण झाले, व त्यात त्या मुलाला मार बसला व माझ्यावर फौजदारी गुन्हा दाखल झाला. शिक्षण थांबले. व मला सिव्हील कोर्टाकडून तीन महिन्याची सक्त मजुरीची शिक्षा मिळाली. मी सेशन कोर्टात अपील केले. त्यात माझ्या वकिलांनी (श्री. नागुअण्णा देशपांडे) यांनी मी बाल गुन्हेगार असल्याचे सिद्ध केले. मला वैयक्तिक बॉन्डवर सोडले. माझ्यावर पुन्हा कोठलाही गुन्हा होऊ नये यासाठी मला माझ्या गावी पाठवण्याचे ठरविले. मी जाण्यास तयार होईना कारण अशा काही मित्रांमध्ये मी गुरफटला गेलो होतो की त्यातुन बाहेर पडता येत नव्हते. दादागिरी व मारामाऱ्या करणे हे नित्य नियमाचे होऊन बसले होते त्यांत माझे लग्न रोजी झाले. म्हणून मी गँग मधुन निसटण्यासाठी वडीलांचा जुना प्रस्ताव मान्य केला व माझ्या गांवी निघून गेलो. तेथे उत्तम प्रकारे शेती पिकवून दाखवली व नांव लौकिक कमावला.

३) माझ्या आयुष्यातील तिसरे वळण

मी ज्या गांवी स्थायिक झालो ते गाव वडीलांनी १९५७ साली सोडले होते व ती जमीन माझे मामा करत होते व रहाते घर चुलते वापरत होते मी तिथे स्थायिक झाल्यावर चुलत्यांना निम्मे घर सोडावे लागले व मामांना ९ एकर जमीन सोडावी लागली. इथुनच समस्यांना सुरुवात झाली. आई व वडील पुण्यात व मी खेडेगांवात, पुन्हा नवीन मित्र गोळा झाले. शेतीत उत्तम प्रकारे पीक येऊ लागले ते चुलत्यांना बघवेना. मग पिकाचे नुकसान करणे, अवेळी पाणी सोडून अडचणी निर्माण करणे, पिके पेटवणे असे प्रकार वारंवार घडू लागले. त्यांत मला तीन मुली व एक मुलगा आणि आम्ही नवरा-बायको, ह्या सर्वांनाच भाऊबंदकीला

सामोरे जावे लागत आहे. त्यात माझा स्वभाव तापट असल्याने मला ते सहन होईना. मी सुरुवातीला पुण्यात कधीतरी बिअर पिणारा पण भाऊबंदांच्या त्रासामुळे देशी दारूच्या आहारी गेलो. मला माझे चुकले असे वाटते. पिऊन आल्यावर आम्हा नवरा-बायकोत शाब्दीक चकमकी होतात. वाद होतात. त्यांचा मुलांच्या अभ्यासावर परिणाम होतो हे कळते पण वळत नाही; अशी माझी अवस्था झाली होती. तेव्हा माझ्या आई-वडील, बायको आणि लहान भाऊ व त्यांच्या मंडळीने मला मुक्तांगणचा रस्ता दाखवला. मी येथे येऊन पोहोचलो हे माझ्या आयुष्याला मिळालेले तिसरे वळण आहे. ज्या वळणाने माझे आयुष्य बदलणार आहे.

सूर्य

-दत्ता श्रीखंडे

किती किती तुम्ही दिलंत आम्हाला
कोमेजलेलो होतो
फुलवलंत आम्हाला

काळोखात आयुष्य जगत असताना
प्रकाशकिरणांची साथ नसताना
वाट दाखवली माणुसकीची
आभाळात उंच भरारीची

किती किती तुम्ही दिलंत आम्हाला
कोमेजलेलो होतो फुलवलंत आम्हाला

जुने आठवताना पंखातले बळ सरत जाते
तुमच्या विचाराने मात्र नविन जान येते
किती किती तुम्ही दिलंत आम्हाला
कोमेजलेलो होतो फुलवलंत आम्हाला
पडत, सरपटत, रांगत, धडपडत
लक्ष एकदा गाठायचे आहे
जगाला तुमचे नाव सूर्य म्हणून
सांगायचे आहे !

मुक्तांगणमधील घडामोडी

-मुक्तांगण परिवार

- १ डिसेंबर जागतिक एड्स दिनानिमित्ताने मुक्तांगणमध्ये पोस्टर प्रदर्शन आणि पॉझिटीव्ह व्यक्तिचे अनुभव कथन झाले.
- मुक्तांगणमध्ये ३१ डिसेंबरचा कार्यक्रम झाला. बाबा, मुक्ता मॅडम यांच्या समवेत उत्साहात साजरा.
- १० वीच्या नापास विद्यार्थ्यांसाठी 'आत्महत्या-व्यसन' या विषयावर दापोडी-झोपडपट्टी भागात भास्कर मोरे यांचे भाषण झाले.
- मुक्ता पुणतांबेकर यांचे फर्ग्युसन कॉलेजच्या नॅशनल कॉन्फरन्स मध्ये मुक्तांगण संदर्भात वृत्तवाचन.
- फर्ग्युसन कॉलेजचे काऊन्सेलिंग विषयाचे विद्यार्थी ९ दिवस प्रशिक्षणासाठी मुक्तांगणमध्ये होते. सर्व मुक्तांगण टीमचे उत्तम सहकार्य.
- लोकप्रिय गायिका वैशाली सामंत यांची मुक्तांगणला सदिच्छा भेट - त्यांनी मनोगत व्यक्त केले.
- डी .वायू.पाटील डेंटल कॉलेजचे डॉक्टर्स दर महिन्यात शेवटच्या शनिवारी मुक्तांगणमध्ये मोफत चिकित्सा व उपचार देत आहेत.
- मुक्तांगणची गोवा येथील मित्रांना प्रथमच पाठपुरावा भेट-प्रसाद ढवळे व दत्ता श्रीखंडे यांच्या या उपक्रमास उत्तम प्रतिसाद.
- इंडियन वुमेन सार्वेन्टिस्ट असोसिएशनच्या ५४ जणांसाठी संजय भगत यांचे मार्गदर्शन.
- भाभा अॅटोमिक रिसर्च सेंटर, मुंबई, या जगविख्यात संस्थेबरोबर व्यसनमुक्ती प्रशिक्षण व उपचार या संदर्भात करार.
- रिलायन्स इंडस्ट्रीज, नागोठणे येथे व्यसनमुक्ती व तंबाखूमुक्ती या विषयावर मुक्तांगणतर्फे पोस्टर प्रदर्शन झाले.
- बाबांचा सामाजिक कार्याबद्दल रोटरी क्लब या मुंबईतील संस्थेकडून सन्मान.
- नवीन सल्लागार सौ. सुरींदर सोधी यांची १७ जानेवारी पासून नियुक्ती.
- मुक्तांगणचे स्त्रियांसाठी असणारे व्यसनमुक्ती केंद्र, 'निशीगंध'. त्या केंद्राला एक वर्ष पूर्ण झाले.
- मागील दोन महिन्यात मुक्तांगण तर्फे ६ जनजागृतीचे कार्यक्रम संपन्न.

● पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

अहमदनगर

सोनार हॉस्पिटल, कायनेंटिक चौक,
पुणे-नगर रोड, अहमदनगर.

शेवटचा रविवार, सकाळी १० ते १.००

संपर्क -नितीन देउस्कर

९७६५५०३८६७

सतीश शहाणे

९४०३६९३४०७

औरंगाबाद

लायन्स क्लब ऑफ औरंगाबाद

बालसदन उस्मानपुरा, एकनाथ

रंगमंदिरासमोर, औरंगाबाद.

दुसरा रविवार, सायं.६.३० ते १०.३०

संपर्क -शेखर पुरंदरे

९४२२३६७१७७

नितीन देशमुख

९४२३१४८४३५

बीड

नित्यसेवा हॉस्पिटल

ठीगळे कॉम्प्लेक्स, जालना रोड, बीड.

दुसरा रविवार, सकाळी ११ ते १.००

संपर्क -भास्कर मोरे

९८२२३४१०३४

धनंजय मुळे

९२२५८१९८००

बेळगांव

प्रताप हुंद्रे - क्रांतीवीर नाना पाटील

चौक, चव्हाट गल्ली, बेळगांव.

तिसरा शनिवार, सकाळी १० ते १.००

संपर्क -प्रसाद ढवळे

९४२३२०९४४३

प्रताप हुंद्रे

९८८०२७९३९३

इचलकरंजी

मंगलमुर्ती ट्रेडींग कंपनी, गुलमोहोर

बिल्डर्ससमोर, इचलकरंजी.

तिसरा शनिवार, सायं ६.३० ते १०.००

संपर्क -प्रसाद ढवळे

९४२३२०९४४३

दीपक सोमाणी

९४२२०४६९९१

कराड

भवानी प्रतिष्ठान कार्यालय

पंत कोट, सोमवार पेठ, कराड.

तिसरा शुक्रवार, सायं.६.०० ते ९.००

संपर्क -प्रसाद ढवळे

९४२३२०९४४३

शंभू खिलवाणी

९८२३२५९९५५

कोल्हापूर

वि.सा.खांडेकर विद्यामंदिर

अॅपल हॉस्पिटलजवळ, शाहुपुरी

(व्यापारी पेठ) कोल्हापूर.

तिसरा रविवार, सायं. ६.०० ते ९.००

संपर्क -प्रसाद ढवळे

९४२३२०९४४३

जयंत अंबीलढोक

९४२११९९३२७

सांगली

घोडावत डायग्नोस्टीक सेंटर, सिव्हील

हॉस्पिटलजवळ, सांगली.

तिसरा रविवार, सकाळी १० ते १.००

संपर्क -प्रसाद ढवळे

९४२३२०९४४३

विनायक कुलकर्णी

९२७०३३६४९२

● पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

ठाणे

इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजिकल हेल्थ

९ वा मजला, गणेश कृपा, शिवदर्शन

सोसा. ३ पेट्रोलपंपाजवळ, ठाणे.

दुसरा रविवार, सकाळी ११ ते १.००

संपर्क -अरूणा देशपांडे

९८२२३६४३८४

मुंबई

सरस्वती विद्यामंदिर, शितळा क्रॉस रोड,

माहीम, मुंबई - १६.

तिसरा रविवार, सायं.११.०० ते १.००

संपर्क -दत्ता श्रीखंडे

९८२२४३०२१८

गणेश समेळ

९३२०७६४१३९

नाशिक

रोटरी हॉल, गंजमाळ, डॉ.आवारे

हॉस्पिटलजवळ, नाशिक.

पहिला शनिवार, सायं.०५.०० ते ८.००

संपर्क -सुजय बाजपेई

९४२२५३२२५२

सुनील बिरारीस

९८६०३४९७४५

इंदापूर

महाराष्ट्र ट्रेडर्सच्याजवळ,

शिवाजी चौक, इंदापूर.

तिसरा रविवार, दुपारी १२.०० ते ३.००

संपर्क -धनंजय मराठे

९९६०४१०६२८

शिवशंकर मोरे

९८९०४०४८९४

बारामती, सासवड, मालेगांव

चौथा रविवार

बारामती - दुपारी १२.०० ते ३.००

सासवड - सकाळी १०.०० ते ११.००

मालेगांव - सायं.- ५ ते ६

संपर्क -अंकुश दरवेश

९८२२३९९७२१

धनंजय मराठे

९९६०४१०६२८

सोलापूर

निरामय आरोग्यधाम, डॉ.वळसंगकर

हॉस्पिटल सक्षम, डफरिन चौक, सोलापूर.

तिसरा शनिवार, सकाळी १० ते १२

संपर्क -प्रफुल्ला मोहिते

९८२२६६९२०४

श्रीनिवास आयाचित

९८२२९३१९६६

पुणे - सल्ला केंद्र

प्रार्थना समाज, पासोड्या विठोबा

मंदिराजवळ, बुधवार पेठ, पुणे.

दुसरा व चौथा सोमवार,

सायं. ६.०० ते ९.००

संपर्क -मुक्तांगण

०२०-२६६९७६०५/

६४०१४५९८

प्रसाद ढवळे

९४२३२०९४४३

पिंपरी-चिंचवड सल्ला केंद्र

Y.C.M. हॉस्पिटलजवळ, १ ला मजला,

मेंटल केअर सेंटर, पिंपरी, पुणे - १८

पहिला शनिवार - सायं. ५ ते ७

संपर्क -भास्कर मोरे

९८२२३४१०३४