

मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

॥ आनंदयात्री ॥

वर्ष ८ वे • अंक ५ वा • फेब्रुवारी २००९

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | संपादकीय | |
| <input type="checkbox"/> | संघर्ष सन्मान | मुक्ता पुणतांबेकर |
| <input type="checkbox"/> | संघर्ष | रेवती ठिपसे |
| <input type="checkbox"/> | माझे मनोगत | नीला फाटक |
| <input type="checkbox"/> | अस्तित्व | अशोक पवार |
| <input type="checkbox"/> | असंही एक सेलिब्रेशन | समीप नागवेकर |
| <input type="checkbox"/> | आजार आणि संघर्ष | अंकुश दरवेश |
| <input type="checkbox"/> | माझा संघर्ष माझा आजार | मुकुंद देशपांडे |
| <input type="checkbox"/> | माझा संघर्ष माझा आजार | एक मुलाखत |
| <input type="checkbox"/> | काळ आला होता पण..... | निलेश वणीकर |
| <input type="checkbox"/> | एक पत्र | प्रमोद व्यवहारे |

संपादक / मुद्रक / प्रकाशक : - डॉ. अनिल अचवट
कार्यवाह : मुक्तांगण मित्र,
'कृष्णा' पत्रकारनगर, पुणे - १६
सुजय बाजपेयी
अरूणा देशपांडे
विनय राजोपाध्ये
ए.जी.प्रिंटींग सर्व्हिस,
२३, मंत्री हाईटस, शनिवार पेठ,
पुणे - ४११०३० / २४४९५७५८

प्रबंध संपादक
संपादक
मुखपृष्ठ
मुद्रणस्थळ

नाही रे तू वेडा, तू नाही रे विक्षिप्त
जरी समजती तुला, तुझे मित्र आणि आप्त
आल्या संकटावरी, तू रे करशील मात
कर प्रयत्न जरासा, देऊ मदतीचा हात
नको होऊस उदास, मन कर रे खंबीर
तुझे दुःख समजून, देऊ तुला धीर
दुःखद स्मृती विसर, विसर रे भुतकाळा
तुझ्या उज्ज्वल भविष्या, दे रे तूच उजाळा
भावना आवर, आवर कल्पनेच्या विश्वा
भरकटल्या तारुला, तूच दे रे नवी दिशा
चाल पुढती पुढती, आहोत सोबत सगळी
पिंजऱ्या बाहेर पडून, घे झेप मोकळ्या आभाळी

सौ. निलिमा सु. पुराणिक

रोजची प्रार्थना

आजचा दिवस काल केलेल्या चुका परत न होऊ
देण्याचा प्रयत्न करण्यासाठी
व
नवीन चुका घडून न देण्याची खबरदारी
घेण्यासाठी मला शक्ती मिळो !

संपादकीय....

‘संघर्ष’ हा प्रत्येकाच्याच आयुष्यात असतो. दैनंदिन जीवनापासून काही विशिष्ट प्रसंगामध्येही संघर्षाचे अनेक क्षण येतात. पण त्यापासून काही शिकणं, मिळवणं, स्विकारणं केल्यास खूप काही चांगलंही घडू शकतं हेच आपल्याला मॅडमच्या संघर्षातून दिसतं आपल्या मित्रांनासुद्धा व्यसनमुक्तीच्या वाटेवर असताना संघर्ष करावा लागतो. ह्या बदलही आपण वाचणार आहोत ह्या विशेषांकात.... संघर्ष सन्मान पुरस्काराच्या निमित्ताने....

अरूणा देशपांडे

व्यसनमुक्तीविषयीचे आपले विचार, अनुभव

आम्हास लिहून कळवा.

त्याचा इतरांना उपयोग होतो.

संघर्ष सन्मान

मुक्ता पुणतांबेकर

दरवर्षी दहा फेब्रुवारीला मुक्तांगण तर्फे ‘डॉ.अनिता अवचट स्मृती संघर्ष सन्मान पुरस्कार’ दिले जातात.

माझी आई डॉ. अनिता अवचट हिचं १० फेब्रुवारी १९९७ या दिवशी दुःखद निधन झालं. तिच्या स्मृतीनिमित्त पुरस्कार दिला जावा, अशी मुक्तांगण परिवारातल्या सर्वांची इच्छा होती. तिच्या जीवनात तिने सामाजिक क्षेत्रात आणि स्वतःच्या वैयक्तिक आयुष्यातही खूप संघर्ष केला. ती या संघर्षांना कधीच घाबरली नाही. तो तिच्या रोजच्या जीवनाचा भाग बनला होता. म्हणून असाच निर्भयपणे संघर्ष करणाऱ्या दोन व्यक्तींना पुरस्कार दिला जावा, असं आम्ही ठरवलं.

अपंगत्व किंवा आजारपण अशा प्रकारच्या अडचणींमुळे सहसा लोक खूचन जातात. पण याचाही स्वीकार करून या अडचणींसह स्वतःचं आणि इतरांचंही जीवन समृद्ध करणाऱ्याही व्यक्ती असतात. अशा एखाद्या व्यक्तीला एक पुरस्कार दिला जातो, तर सामाजिक क्षेत्रात संघर्ष करणाऱ्या व्यक्तीला दुसरा पुरस्कार दिला जातो.

सामाजिक कार्यांचे संस्कार आईवर अगदी लहान वयापासूनच तिचे गांधीवादी वडील कै. गोविंद सोहोनी यांच्याकडून झाले होते. सर्व सोहोनी कुटुंबच नेहमी स्वतःआधी इतरांचा विचार करणारं आहे.

आर्थिक परिस्थिती चांगली नसतानाही तिने वैद्यकीय शिक्षण पूर्ण केलं. जिच्या सर्व भावांची यासाठी मदत झाली. मेडीकल कॉलेजमध्ये असतानाच तिने आणि बाबाने (डॉ. अनिल अवचट) लग्न करायचं ठरवलं. वैद्यकीय व्यवसाय करण्यात रस नसल्याचं बाबाच्या लक्षात आलं होतं. आईने नोकरी करून घर चालवायची जबाबदारी घेतली आणि त्याला सामाजिक काम, कला आणि लेखन करण्याची परवानगी दिली. नंतर त्या दोघांना अनेक आर्थिक समस्या आल्या. पण एकदा हा निर्णय घेतल्यावर या समस्यांना आई कधीच घाबरली नाही. किंवा हा निर्णय बदलावासा तिला वाटला नाही.

मध्यवर्ती मनोरुग्णालयामध्ये मानसोपचारतज्ञ म्हणून ती काम करत होती. अनियमित पगार, वरिष्ठांकडून त्रास, सहकाऱ्यांचा काम चुकारपणा, अशा अनेक

अडचणी तिथे होत्या. तिथेही कधी सामोपचाराने, कधी संघर्ष करून त्या परिस्थितीत तिने चांगले बदल घडवून आणले. तिथे मनोरुग्णांशी कोणीही प्रेमाने बोलायचं नाही पण आईने मात्र यांना एक माणूस म्हणून आदर दिला. प्रेम दिले. वर्षानुवर्ष डांबून ठेवलेल्या रुग्णांचे तिने कुटुंबात, समाजात पुनर्वसन केलं.

रोज संध्याकाळी ती हमाल पंचायतीचा स्वस्त दवाखाना चालवायची. झोपडपट्टया, वृद्धाश्रम, अनाथाश्रम, मतिमंद मुलांच्या शाळांमध्ये ती नियमितपणे जाऊन मोफत वैद्यकीय सेवा द्याची.

१९८६ साली मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राची सुरुवात करण्यासाठी पु.ल आणि सुनिताबाई देशपांडे यांनी आर्थिक मदत देऊ केली. आईने पूर्वी कुठलंही व्यसन मुक्तीकेंद्र बघितलं नव्हतं. तरीही व्यसनाच्या आहारी गेलेल्यांसाठी काही करावं, असं तिला खूप वाटत होतं. म्हणून तिने त्यांच्याकडूनच शिकायचं ठरवलं. त्यामुळे कुठल्याही परदेशी मॉडेलचं अनुकरण न करता भारतीय संस्कृतीशी अनुरूप असे उपचार मुक्तांगणमध्ये दिले जातात. मुक्तांगणमध्ये येणाऱ्या या सर्वांची ती आई झाली.

मुक्तांगण फक्त उपचार केंद्र नाही तर महाराष्ट्रातल्या व्यसनमुक्ती चळवळीमध्ये मुक्तांगणने खूप मोलाची भर घातली आहे.

कॅन्सरच्या आजारात तिच्या चेहऱ्यावरचं हास्य कधी मावळलं नाही. तिने कॅन्सरशी मैत्री करून टाकली.

तिला जाऊन यावर्षी बारा वर्षे होत आहेत. पण तिच्या मुक्तांगणच्या मुलांच्या मनात तिचं अस्तित्व कायम आहे. ज्यांनी तिला कधी पाहिलंही नाही त्यांनाही तिच्या आयुष्याबद्दल ऐकून प्रेरणा मिळते.

दरवर्षी १० फ्रेब्रुवारी कार्यक्रमात जेव्हा संघर्ष सन्मान पुरस्कार दिले जातात तेव्हा आईच्या संघर्षाचा एक प्रकारे गौरव होत असतो.

यावर्षी सकीना बेदी आणि डॉ.देवदत्त गोरे यांना हे पुरस्कार देण्यात येतील. सकीना बेदी दृष्टीहीन आहेत. हे वास्तव धैर्याने स्वीकारून, त्यांनी मुंबईच्या टाटा समाजविज्ञान संस्थेतून समाज सेवेचे पदव्युत्तर शिक्षण घेतले आहे. अनेक सामाजिक संस्थांशी त्या निगडीत आहेत. अंधांच्या विकासासाठी त्या वेगवेगळ्या माध्यमातून प्रयत्नशील असतात.

व्यवसायाने सर्जन असलेल्या रत्नागिरीच्या डॉ. देवदत्त गोरे यांना सर्जरी

करताना रक्ताव्दारे एच.आय.व्ही. ची बाधा झाली. सुरुवातीला ते अतिशय खचून गेले. शारीरिक अवस्था वाईट झाली पण नंतर मात्र त्यांनी एच.आय.व्ही. ग्रस्तांसाठी संस्था सुरु केली. त्याच्या माध्यमातून कॉन्सेलिंग, वैद्यकीय सेवा, जाणीव जागृती असे अनेक उपक्रम ते राबवितात.

संगणकतज्ञ, प्रसिध्द लेखक अच्युत गोडबोले यांच्या हस्ते हे पुरस्कार देण्यात येतील. डॉ. आनंद नाडकर्णी पुरस्कार विजेत्यांशी संवाद साधणार आहेत.

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राचा पेशंटचा व पत्नीचा (सहचरी) स्वआधार गट आहे. कोणत्याही आजाराचा संघर्ष सुरु असला की आधारगटाचा खूप फायदा होतो, एक दिलासा मिळतो. असाच अजून एक आधारगट आस्था ब्रेस्ट कॅन्सर सपोर्ट ग्रुप कॅन्सर हाही एक जीवघेणा आजार.... व्यसनाच्या आजारासारखाच पेशंटचं, कुटुंबाच मनस्वास्थ्य बिघडवणारा....संघर्षाला सुरुवात करणारा.... पण ह्या आधार गटात येऊन दोन मैत्रिणींना आपलं आजार विषयीचं मनोगत इतरांना सांगाव, लिहावं असं वाटू लागलं आपण ह्या दोन मैत्रिणींच मनोगत वाचू या.... व शिकूया आपल्या संघर्षासाठी....

सौ. अपर्णाताईस स. न.

कुठून सुरुवात करु ? तुम्ही मला म्हणालात तुझ्याबद्दल कळव, तिथून विचार करत करत मी पुन्हा १९९१ सालात येऊन पोहोचले. नुकतीच बी. कॉम होऊन, एम. कॉमला अॅडमिशन घेतली होती. सुरुवातीचे दिवस बरे चालले होते. एकीकडे गाण्याच्या परीक्षा देत देत विशारद पर्यंत येऊन पोहोचले होते. आणि काय अचानक उलथापालथ झाली; वजन अचानक अगदी जाणवण्याइतकं वेगाने कमी होत गेलं. पुढे मग सगळ्या टेस्ट आणि बोन मॅरो (स्वतःचा खून होताना आपण जेव्हा बघतो, तो अंगावर काटा आणणारा अनुभव), बोन स्कॅनिंग, वेगवेगळ्या प्रकारच्या अनेक टेस्ट करून 'ब्लड कॅन्सर' वर शिक्कामोर्तब झालं आणि एका भयानक, भयावह आणि शरीर, मन विदीर्ण करणाऱ्या अनुभवांच्या साखळीला सुरुवात झाली. सतत तीन वर्षे वेगवेगळ्या प्रकारची इंजेक्शनस, त्यांचे साईड इफेक्ट्स, रेडिएशन या सगळ्यातून गेले आणि २४ नोव्हे ९३ ला ही सगळी ट्रीटमेंट संपवून पुन्हा घरी आले. जीवन मृत्यूची लढाई श्वास रोखून बघणाऱ्यांनी निश्वास टाकले ! आणि माझ्या वेगळ्याच जीवनासंघर्षाला सुरुवात झाली.

पण या सगळ्यातून बाहेर पडण्यासाठी मला ज्यांची मदत झाली ती नावं, ते चेहरे मी कधीच विसरू शकत नाही. या संकटाची चाहूल, शक्यता वर्तवली होती. आमचे कै. दादा कुलकर्णी यांनी; आणि त्यातून बाहेर पडण्यासाठी त्यांनी मला आत्मिक बळ दिलं, स्वतः माझ्यासाठी व्रत-वैकल्य केली, व्रतस्थ राहिले. दुसरे डॉ. सुनिल पारीख. त्यांनी 'काही होत नाही' या तीन शब्दांनी माझ्यावर गारुड केलं. त्यांनी ज्याप्रमाणे मला ट्रीटमेंट दिली, प्रेम दिलं ते तसं आजही देतात. मी चेकअपला गेले की माझा हात धरून सगळ्या पेशंटची ओळख करून देतात, त्यांना सगळं सांगू म्हणतात, खूप प्रेम खूप माया करतात. आणि तिसरं माझं कुटुंब खूप मोठं आहे. यात माझे आईवडिल, दोन्ही बहिणी, मामा, मामी, काका, काकू, आजी-आजोबा किती यादी मोठी यादी देऊ ? या सगळ्यांचे प्रेम, आशिर्वाद, मैत्रिणींच्या शुभेच्छा, या सगळ्याची एक अभेद्य भिंत माझ्या सभोवार बांधली गेली

होती, एवढ्या सगळ्यांना आपण हवे आहोत, आणि सगळ्यात महत्वाच आपणच आपल्याला हवे आहोत या सगळ्या विचाराने, परमेश्वर कृपेने मी या सगळ्यातून बाहेर पडले.

पुन्हा घरी आले, पुढे काय ? हा प्रश्नच होता, मग आईच्या मार्गदर्शनाखाली आधी विशारद पूर्ण केलं मग एका छोट्याशा शाळेत संगीत शिक्षिका म्हणून काम सुरु केलं. मग संस्कारभारतीच काम - मग त्यात बालविभाग सुरु केला. त्यामार्फत कृष्णाष्टमीचे, बालदिनाचे सतत ६ ते ७ वर्षे नवनवीन कार्यक्रम घडवून आणले. मग माझ्या मैत्रिणीने मला संपूर्ण वंदेमातरम शिकायला भाग पाडलं आणि मग अनेक मोठ मोठ्या कार्यक्रमांच्या माध्यमातून रेवती ठिपसेची सगळ्यांना ओळख व्हायला लागली, "वंदेमातरमचा संपूर्ण अर्थ तुमच्यामुळे आम्हाला कळला." अशा Compliments मिळायला लागल्या. खूप धीटपणे हजारो लोकांसमोर पसायदान किंवा संपूर्ण वंदेमातरम म्हणायला माझ्या मैत्रिणीने मंगलने शिकवलं ! मग एक छान संधी मिळाली. एका मोठ्या संस्थेच्या शाळेत एक महिन्यासाठी संगीत शिक्षिका म्हणून काम केलं. संस्थेने आणि शालेय समितीने गुणग्राहकता दाखवून त्याच संस्थेच्या मुलांच्या शाळेत संगीत शिक्षिकेची जागा निर्माण करून मला तिथं अलगद नेऊन बसवलं ! शाळेच्या ५० वर्षांच्या इतिहासात प्रथमच शाळेत संगीत विषय सुरु झाला. आणि मला माझ्या आवडत्या क्षेत्रात बागडायला मोकळं रान मिळालं. खूप उत्साहाने वेगवेगळ्या भाषांमधली गाणी शिकवणं, प्रार्थना, या सगळ्यात मी पूर्ण बुडून गेले होते, आणि अचानक पुन्हा एक मोठा धक्का देण्याची निसर्गाने तयारी सुरु केली होती. २००१ मध्ये मला 'ब्रेस्ट कॅन्सर' झाला; पुन्हा डॉ. पारीखांकडे गेले, त्यांनाही धक्का बसला. त्यांच्या केबिनमध्ये बसून धो धो धो रडले. खूप वाईट वाटलं. हे मलाच का ? मीच का ? का ? का ? असे अनेक प्रश्न, पण असे प्रश्न विचारत असताना मी ते नकळत दुसऱ्यावर लादते आहे असं वाटलं आणि काही दिवसांनी ही प्रश्नांची मालिका मी स्वतःच थांबवली, आणि सगळ्यांच्या मदतीने, परमेश्वर कृपेने मी पुन्हा यातून बाहेर पडलेय. आणि पुन्हा माझ्या रुटीनला लागले.

या सगळ्यात मला माझ्या निकटवर्तीयांसह अनेक उत्तमोत्तम कवितांनी मला साथ केली. शांता शेळकेची 'बाहेर-आत' नावाची एक सुरेख कविता आहे त्यातल्या काही ओळी-

..... बाहेरचे कोरडेपण सोसताना
 पटत जाते आपल्याला आपली खरी ओळख
 आपल्याच डोळ्याला नीट डोळा भिडवून
 बघू शकतो आपण स्वतःला नीट एकटक !
 बाहेर असे सतत भ्रान्तचित्त होताना
 पावलांना कुठून कसे येते इतके बळ ?
 इथे तिथे आशेने चाचपडत असते तरी
 आतल्या आधाराला पोचत नाही झळ !

तुमची, हो आता तुमचीच रेवती !
 रेवतीने ग्रुप तयार करायची इच्छा दाखवल्याबरोबर अपर्णाने तत्परतेने आपल्या
 कडच्या सर्व साधन सामग्रीसह तिला मदतीची तयारी दाखववली. सर्व माहिती
 मदत दिली आणि आनंदाची गोष्ट अशी की रेवतीने तिच्यासारख्या काही पेशंट
 मैत्रिणींना एकत्र आणून ७ एप्रिल २००८ जागतिक आरोग्य दिन या दिवशी
 जळगावमध्ये ग्रुप सुरु केला सुद्धा. तिच्या ग्रुपचा संपर्क ९८८११३३७९८ या नंबरवर
 होऊ शकेल. तिच्या या उपक्रमाला आपल्या सगळ्यातर्फे अनेक शुभेच्छा!

वाट कुणास पुसावी?
 जो चुकला नाही कधीही,
 त्याला ?
 छे : छे
 वाट पुसावी त्याला
 जो चुकला होता रस्ता
 माहित असे रे त्याला
 चुकणे ते, कसे असते ते.

- बाबा

माझे मनोगत

नीला फाटक

फोन : २५४४१००४

नमस्कार बंधू भगिनींनो ! मी सौ. नीला फाटक वय वर्षे ७०, तीस वर्षे
 मुंबई पोर्ट ट्रस्ट मध्ये नोकरी करून निवृत्त झाले. सुमारे ४५ वर्षांपूर्वी १९६३ मध्ये
 अधूनमधून माझ्या पोटात दुखत असे. उलट्या होत. माझ्या हाताला ओटीपोटात
 डाव्या बाजूला छोट्या चेंडूएवढी गाठ जाणवत असे. पोटाचा एकसरे, बेरियम एकसरे
 अशा त्या काळात उपलब्ध असलेल्या सर्व प्रकारच्या तपासण्या झाल्या. पण काहीही
 थांगपत्ता लागला नाही. १९६२ मध्ये मुलीचा जन्म झाला. १९६४ मध्ये मुलाचा.
 त्यावेळीही तपासणी केली. पण निदान झाले नाही. पोटात मधून मधून दुखतच
 असे. त्या वेदना इतक्या तीव्र असत की ऑफीसमधून सोबत घेऊनच घरी यायची
 वेळ येई. तेव्हाही निदान मात्र गॅसेसमुळे दुखत असेल किंवा मानसिक असेल, सगळे
 मनाचे खेळ आहेत असेच केले जाई.

असेच करत १९६७ साल उजाडले. असेच पोटात दुखले तेव्हा
 त्यावेळेच्या मुंबईच्या सुप्रसिद्ध गायनॉकॉलॉजिस्टना दाखवले. त्यांनी सांगितले
 तुम्हाला दोन मुले आहेत हे जगातले ८ वे आश्चर्यच म्हणावे लागेल. पण पोटात
 काय आहे हे ऑपरेशन करू मगच कळेल. दुसऱ्या डॉक्टरांचेही मत घेतले तर
 दुसऱ्या तशाच प्रसिद्ध डॉक्टरांनीही ऑपरेशन करावेच लागेल असे सांगितले.
 ऑपरेशन केल्यावर डाव्या ओव्हरीच्यावर सुरणाएवढा ट्यूमर निघाला. प्रथम मला
 छोट्या चेंडूएवढा लागत असलेला ट्यूमर ४ वर्षात एवढा वाढला होता. पण तो
 'बिनाईन' असल्यामुळे जीविताला हानी पोहोचली नाही. त्यावेळी वय लहान
 असल्यामुळे फक्त Left ovary काढली. दुसरी ओव्हरी आणि गर्भाशय काढले
 नाही. त्यानंतर १९६९ मध्ये मला दुसरी मुलगी झाली.

त्यानंतर सुमारे २५ वर्षांनी १९९१ मध्ये माझ्या पोटात पुन्हा दुखू लागले.
 मुलाच्या लग्नानिमित्त बैठक होती त्याच दिवशी माझ्या पोटात इतके दुखू लागले की
 डॉक्टरांना घरी बोलावण्याची वेळ आली. उलट्याही होत होत्या. पण मध्ये इतकी
 वर्षे गेल्यामुळे तसे सगळे निवांतच होते. उलट घरच्यांनी माझी चेष्टा करायला सुरुवात
 केली की सून घरात येणार म्हणून सासुबाईच्या पोटात भीतीने गोळा आला की काय
 ! पण मी माझ्या मिस्टरांना सांगितले की २५ वर्षांपूर्वी जसे पोटात दुखत होते तसेच

दुखते आहे. मी असे सांगितल्यामुळे तपासण्या व निदान करण्यास दिशा मिळाली. आता सोनोग्राफीची सुविधा उपलब्ध झाली होती. सोनोग्राफीमध्ये right Xray च्या वर ७ सें.मी. चा ट्यूमर दिसला. पोट्यात दुखल्यापासून अवघ्या १५ दिवसात माझे ऑपरेशन झाले. तो ट्यूमर malignant असल्याचे निदान बायोप्सीनंतर झाले. टाटा हॉस्पिटलमधील डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार ६ किमोथेरपी सायकल झाल्या. शेवटीची किमो ऑक्टोबर १९९१ ला झाली. मुलाचे लग्न २ डिसेंबरला ठरले होते. त्यामुळे आपले आता किती आयुष्य राहिले ते सांगता येत नाही. त्यामुळे जे काही आयुष्य आहे ते एकत्र पुण्यात घालवावे असा विचार करून पुण्यात राहण्याचे ठरवले. ९ ऑक्टोबरला आम्ही पुण्यात shift झालो. त्याच्या दुसऱ्याच दिवशी माझ्या धाकट्या मुलीचेही लग्न ठरले. १९९१ मध्ये मुलाचे व १९९२ मध्ये मुलीचेही लग्न झाले.

पुण्याला आल्यानंतर पुढे १५ वर्षे मला काहीही त्रास झाला नाही. खूप नवीन ओळखी झाल्या. महिला मंडळ, ज्येष्ठ नागरिक संघ वगैरे संस्थांमधून उत्साहाने व हिरीरीने कार्य केले. आपल्याला कॅन्सर झाला होता हे मी संपूर्णपणे विसरूनच गेले होते. पण कॅन्सर मला विसरला नव्हता!

२५ ऑक्टोबर २००६ ला अंघोळ करताना मला उजव्या स्तनामध्ये थोडे वेगळे काहीतरी जाणवले, हातानी चाचपणी केल्यावर गाठी आहेत की काय अशी शंका आली. संध्याकाळी लगेच आमच्या नात्यातल्या गायनॉकॉलॉजिस्टकडे गेले. त्यांनाही शंका आली. दुसऱ्याच दिवशी सोनोग्राफी केली. त्यात confirm झाले. FNAC टेस्ट झाली. ती निगेटीव्ह आली. पण advised बायोप्सी असा रिपोर्ट आला. ३१ ऑक्टोबर २००६ ला माझे ऑपरेशन ठरले. Frozen section घेऊन ऑपरेशन करायचे ठरले. म्हणजे ऑपरेशन करून काढलेल्या गाठीची तपासणी पॅथॉलॉजिस्ट लगेच तिथेच करणार होते. तो रिपोर्ट positive आल्यामुळे Lymph nodes सकट सर्वच भाग काढण्यात आला.

ऑपरेशन नंतर Lymphatic fluid म्हणजे जो पाण्यासारखा स्राव वहात असतो तो संपूर्ण निघून जाईपर्यंत रोजच्या रोज ड्रेसिंग करावे लागते. पण दुर्दैवाने माझ्याबाबतीत ती काळजी नीट घेतली गेली नाही. आमचे अज्ञान व योग्य मार्गदर्शन न मिळाल्यामुळे माझ्या जखमेचे सेप्टिक झाले, मला ताप येऊ लागला. मी हॉस्पिटलमध्ये अॅडमीट झाले. तेथील Onco Surgeon नी प्रथम माझे infection आटोक्यात आणले, नंतर oncologist च्या सल्ल्यानुसार जेमतेम १ महिन्याच्या

आत २८/११/२००६ ला पहिली किमोथेरपी दिली. माझ्या कॅन्सर सेलची वाढ खूप fast होती. एकीकडे जखम भरून येण्यासाठी WBC काऊंट चांगला असणे आवश्यक तर दुसरीकडे किमोथेरपीमुळे WBC काऊंट खाली आलेला अशी रस्सीखेच चालू होती. ३०/११/०६ ला discharge मिळाला. तर लगेच ७/१२/०६ ला WBC count खाली आला (११०० पर्यंत) त्यामुळे पुन्हा हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट करायची वेळ आली. १९/१२/०६ ला दुसरी किमो ठरली. मधल्या काळात जखम भरून येण्यासाठी डॉक्टर घरी येऊन ड्रेसिंग करून जात होते. WBC count नीट राहण्यासाठी सात/सात, आठ/आठ महागडी इंजेक्शन द्यावी लागत होती. Blood Test करण्यासाठी रक्त काढून काढून डाव्या हाताची जणू चाळणीच झाली होती. जानेवारी २००७ मध्ये माझी जवळजवळ १५ सें.मी. ची जखम भरत येऊन २ सें.मी. इतकीच राहिली मग डॉक्टरांनी प्लॉस्टिक सर्जरी करून ती जखम पूर्णपणे भरून काढली.

एका औषधाच्या ४ सायकल्स झाल्या मग CT Scan वगैरे आवश्यक तपासण्या. मग दुसऱ्या औषधाच्या चार सायकल्स अशा एकूण ८ सायकल्स झाल्या. ही ट्रीटमेंट ९ मे २००७ ला संपली.

या ट्रीटमेंटच्या काळत अनेक प्रकारचे गोंधळ घोटाले झाले. ते आणखी वेगळेच रामायण मी इथे सांगत बसत नाही. पण त्यातून मी देवकृपेने, माझे मिस्टर, समस्त नातेवाईक, मैत्रिणी यांच्या शुभेच्छामुळे बाहेर पडले. पण विशेष म्हणजे माझ्या मिस्टरांच्या सतर्कतेने व जागरूकतेने या गोंधळातून मी बाहेर पडले.

माझ्या या इतक्या मोठ्या अनुभवातून माझ्या रुग्ण मैत्रिणींना मी काही सूचना देऊ इच्छिते. हल्ली सर्व मोठ्या हॉस्पिटलमध्ये नर्स, सिस्टर, ब्रदर वगैरे स्टाफचे shortage असते. त्यात काहीवेळेला भाषेचाही प्रश्न असतो. त्यामुळे हॉस्पिटलमध्ये असताना डॉक्टर राऊंडला आल्यावर झालेले संभाषण व त्यानुसार झालेली औषधयोजना आपल्याला वेळच्या वेळी दिली जाते किंवा नाही हे आपण जागरूकतेने पहावे. हॉस्पिटलमधल्या स्टाफशी गोड बोलूनच आपले काम साधून घ्यावे लागते.

ही प्रदीर्घ ट्रीटमेंट संपल्यानंतर मी अपर्णाताईशी संपर्क साधला व आपल्यासारख्याच ब्रेस्ट कॅन्सरचे पेशंट असलेल्या या आस्था ग्रुपचे सदस्य होण्याचे ठरविले. विचारांची, अनुभवांची देवाण घेवाण करून एकमेकींना या भयंकर आजाराशी सामना करण्याची उभारी देण्याचा प्रयत्न करण्याची माझी इच्छा आहे.

या ऑपरेशन नंतर स्वतःच आपल्या मनाला उभारी देण्यासाठी मनोबल वाढविण्यासाठी काही कल्पना मनात आल्या. एक सहज सुचलेली कविता आपल्या सगळ्यांसाठी ! धन्यवाद !

“मुक्त मी, खंबीर मी !”

मज न कुणाचे भय कधी, मुक्त मी, खंबीर मी ।

रे खेकड्या, किती ओरबाडशील ?

किती ठिकाणी जखमा करशील ?

जराही नच विव्हळीन मी

मज न कुणाचे भय कधी, मुक्त मी, खंबीर मी ।

अष्ट हस्ते वार करशील तू

वार करता करता थकशील तू

पराभूत तुज करीन मी

मज न कुणाचे भय कधी, मुक्त मी खंबीर मी ॥

सुवर्णकांती लेऊन मी

झळाळून उठेन मी

आनंदे भक्तीगीत गाईन मी

मज न कुणाचे भय कधी, मुक्त मी, खंबीर मी ।

अंतकाळी जवळी येता

हात पसरोनी मज कुशीत घेता

परमात्म्यात विलीन होता

सुखावेन मी, सुखावेन मी

मज न कुणाचे भय कधी, मुक्त मी, खंबीर मी ।

अस्तित्व

अशोक पवार

यावर्षी १० फेब्रुवारीला संघर्ष सन्मान पुरस्काराचे १२ वे वर्ष असणार आहे. आनंदयात्री साठी थोडस लिहिण्याचा प्रयत्न आहे. स्वतःकडे आज १५ वर्षांनंतरच्या व्यसनमुक्तीकडे अंतर्मुख होऊन पहाताना बरेच काही एखाद्या चलत चित्रपटाप्रमाणे डोळ्यांपुढे येत आहे. ठरवून असे काही लिहिता येत नाही. काही कारणास्तव रात्रीही झोपलो नाही. झोप आली नाही. घरी एकटाच बसलो असताना पेन कागद घेऊन लिहिण्यास सुरुवात करित केली.

मला वाटते व्यसनी माणसाकडे व्यसनात असताना किंवा उपचाराच्या अगोदर. संघर्ष कशाला म्हणतात? संघर्ष आयुष्यात जरूरी आहे का? याचा कधी विचार ही मनात येत नसावा.

सर्व समस्यावर (३६ रोगावर) चे रामबाण औषध म्हणजे व्यसनच हे त्याला माहित असते. त्या आधारावरच जगत जगत या चक्रात तो पूर्णपणे गुंतला जातो. मुक्तांगणाच्या उपचारामध्ये प्रथम त्याला स्वतःच व हळूहळू इतराबद्दलचे भान येण्यास सुरुवात होते. त्यात आपल्याला व्यसनमुक्त जीवन जगताना येण्याच्या अडचणींवर कशी मात करायची, सकारात्मक दृष्टीकोन कशा प्रकारे स्वतःमध्ये बदल घडवू शकतात. अशी सर्व तयारी करवून घेतली जाते. मुक्तांगण मित्रतर्फे दिला जाणारा संघर्ष सन्मान पुरस्कार गेला १२ वर्षे मी पहात आहे. त्यांचे अनुभव ऐकले आहेत. या सर्व व्यक्तींनी त्यांच्या आयुष्यात प्रतिकूल परिस्थितीत खूप कष्ट करून, स्वतःशी समाजाशी संघर्ष करून करत करत कुठल्याही प्रकारचा बाऊ न करता ध्येयाकडे वाटचाल केली. अशा अनेक उपेक्षित नामवंतांना मुक्तांगण मित्रने डॉ. अनिता अवचट स्मृति निमित्त ‘संघर्ष सन्मान’ या पुरस्काराने गौरविले आहे. या पूर्वी हा पुरस्कार स्विकारणाऱ्या व या वर्षाचा पुरस्कार स्विकारणाऱ्या सर्वांना माझा सॅल्यूट....

मोठ्या मॅडम यांनी जर मुक्तांगणाची स्थापना केली नसती तर मी हा लेख कधीही लिहू शकलो नसतो. माझ्यासारख्या हजारो व्यसनी मित्रांना त्यांच्या कुटुंबियांना त्यांनी अक्षरशः मरणाच्या दारातून काढून एक चांगले आनंददायी जीवन जगण्याची प्रेरणा दिली. मला स्वतःला आठवते आहे मी त्यांचा मदतनीस म्हणून काम करित

असतानाही मला त्यांना कॅन्सर झालाय हे माहित नव्हते. कधी ते जाणवले नाही. मॅडम यांना हा आजार आहे हे अगदी शेवटी शेवटी त्या मुंबईला टाटा हॉस्पिटलला जात होत्या, तेव्हा कळालं. आठ वर्ष त्यांनी आजाराला मित्र मानून सकारात्मक पद्धतीने जगत असतानाच इतर मित्रांना त्यांच्या कुटुंबियांना अधिक चांगल्या प्रकारे कसे जगता येत याची प्रेरणा देत होत्या... एकदा मॅडम म्हणाल्या 'अशोक, माणसाला सहज जगता आलं पाहिजे'. त्या आजारपणातही तशा जगत होत्या. आम्ही व्यसनी मित्रांना किंवा व्यसन मुक्तीची अनेक वर्ष पूर्ण करूनही सहज जगणे ही किमया अजून ही जमली नाही. त्या दृष्टीने प्रयत्न चालू असतात. मोठ्या मॅडम यांच्या आजारपणात त्यांच्या डोक्यावरचे संपूर्ण केस गेले होते. पण त्यांनी कधी विग वापरला नाही. कुठल्याही छोट्या मोठ्या कार्यक्रमांलाही अगदी सहजपणे त्या वावरायच्या. मुक्तांगणाच्या कामानंतर त्या बाबा आढावांच्या हमाल पंचायत दवाखान्यात असत. तो दवाखाना अनेक वर्ष त्यांनी चालविला. अनेक हमालांच्या मुलांची, सुनांची नावे त्यांना तोंड पाठ असायची. वृद्धाश्रमातही त्या जात असत. अनेक वृद्ध त्यांच्या येण्याची वाट पहात असायचे. अनेक मनोरुग्णांच्या त्या आधार होत्या. अनेकांना त्यांनी या आजारतून मुक्त केले आहे. त्यांच्याबरोबर मुक्तांगण मध्ये काम करण्याचे मला भाग्य मिळाले.

मॅडमचे कामाला प्रथम प्राधान्य असायचे. एका शनिवारी ओतूरला जायचे होते. सकाळी मॅडम आल्यानंतर शिवाजीनगर स्टँडवर त्यांनी सकाळ पेपर घेतला. त्या वेळेस मुक्ता मॅडम यांचा फोटो पेपरमध्ये आला होता.त्या पुणे विद्यापिठात महाराष्ट्रातून पहिल्या आल्या होत्या. त्यांच्या चेहऱ्यावर आनंद दिसत होता. मी मनात विचार केला आज मॅडम ओपीडीला गेल्या नसत्या तरी चालले असते..... पण मोठ्या मॅडम कामाच्या बाबतीत खूपच दक्ष असायच्या.

त्यांच्या बरोबर कोल्हापूरला ही जाण्याचा योग आला. संस्थेला नविन जिप्सी गाडी मिळाली होती. मुक्तांगण मित्रला महाराष्ट्र शासनाचा 'दलित मित्र' पुरस्कार मिळाला होता. शासनाने चांगल्या पैकी हॉटेलमध्ये राहण्याची व जेवण्याची सोय केली होती. मॅडम यांनी ती नाकारून एका साध्या हॉटेलमध्ये एका रुममध्ये आम्ही सर्व राहिलो व जेवणासाठी कोल्हापूरच्या व्यसनमुक्त मित्रांच्या खानावळीत गेलो.

आठवणी खूप आहेत.....

१० फेब्रुवारीला मॅडमचे निधन झाले. अमृता वहिनींकडून फोनवरून ही बातमी समजली. मुक्तांगणाच्या सर्व थेरपी चालू होत्या. मला स्वतःला त्रास झाला. दत्ता व इतर मित्र हॉस्पिटलकडे निघाले. दत्ताने एका मित्राबरोबर मला माझ्या घरी पाठवून दिले. तू येऊ नको सांगितले. माझी पत्नी अनिता बाबांच्या घरीच त्या वेळेस कामाला होती. संध्याकाळी ती घरी आल्यानंतर ती मला धीर देत होती.

मोठ्या मॅडम यांना दुसऱ्यांना मदत करताना खूप समाधान वाटायचे. अनिताला त्यांनी खूप खूप गृहोपयोगी वस्तू दिल्यात. मला अजूनही आठवते जुन्या मुक्तांगणात पु. ल. कडून मला १०० रुपये मानधन म्हणून चेक मिळायचा. जेव्हा संस्थेला सरकारी ग्रँट चालू झाल्यानंतर मोठ्या रकमेचा पगाराचे पाकिट देताना माझ्यापेक्षा त्यांच्याच चेहऱ्यावर जास्त आनंद दिसत होता. आज वीस महिने होत आहेत. माझी पत्नी अनिताच्या दुःखद निधनानंतर कधी कधी खूप निराश होतो. अनितावर मी खूप अवलंबून होतो. तिने मला खूप समजून घेतले होते. मुक्तांगणमध्ये जास्त विचार येत नाही. घरी आल्यावर कधीतरी एकटेपणाच्या जाणिवमुळे कधी कधी खूप गलबलून येते. अशा वेळी माझ्या मनातील विचार. दुःख, भावना, मोठ्या मॅडमच्या फोटोसमोर व्यक्त करतो. त्यांच्याशी बोलतो, कधीकधी खूप रडतो, झालेल्या चुकांची कबुली देतो.

आज मी स्वतःला वाचनात योग, प्राणायाम, हलका व्यायाम, चांगले संगीत, चित्रपट, स्वयंपाक यात गुंतवून ठेवले आहे. माझ्या सारख्या माणसाला मुक्तांगणमुळे एक चांगले अस्तित्व मिळाले. नवी दृष्टी, दिशा मिळाली. नाहीतर माझ्यासारख्या समाजापासून तुटलेल्या माणसाला समाजाच्या मुख्य प्रवाहात आणून सन्मानाने जीवन कसे जगता आले असते? मॅडममुळेच हे शक्य झाले. माझ्या सारखे हजारो मित्र त्यांचे कुटुंबिय चांगले जीवन जगत आहेत.

मॅडमच्या स्मृतींना माझा प्रणाम !

एक असही सेलिब्रेशन

समीप नागवेकर

जवळपास महिनाभरापासून मुक्तांगणमधील सल्लागारांनी आपल्या डिस्चार्ज घेणाऱ्या मित्रांना ३१ डिसेंबर हा धोक्याचा दिवस आहे. गडबड होऊ नये म्हणून मुक्तांगणला फॉलोअप साठी या असं आवर्जून सांगितलेले होतं. म्हणूनच की काय सर्व मित्रांनी ख्रिसमसपासून मुक्तांगणाची धाव घेण्यास सुरुवात केली होती.

त्यांच्या स्वागतासाठी सर्वांचे लाडके जोशी सर हजरच होते. कधी चुकूनसुद्धा ते दिसत नसले तरी आलेले मित्र त्यांच्याबद्दल विचारपूस करतच होते. आफ्टरकेअरमधील मित्रांनाही आपल्या बॅचचा कोणी मित्र येतो का, याची उत्सुकता लागली होती. आलेले सर्व मित्र झडती वगैरेचे सोपस्कार उरकून आपल्या सल्लागारांची भेट घेत होते. जुन्या-नवीन मित्रांचा जणु काही मेळावाच भरला होता. प्रत्येक जण आपापले अनुभव आपल्या मित्रांना, सल्लागारांना सांगत होता.

अशाच पद्धतीने मुक्तांगणमधील प्रत्येकजण 'तो' आनंदाचा क्षण कधी येतो याची उत्सुकतेने वाट पहात होता. उत्सुकताच म्हणणे योग्य ठरेल कारण बऱ्याच वर्षांनंतर ३१ डिसेंबर सारखा आनंदाचा दिवस ते व्यसनाशिवाय व्यतीत करणार होते. ज्यांनी पूर्वी अशाच प्रकारे फॉलोअप ठेवून धोका टाळला होता. त्यांनी मुक्तांगण मध्ये हा दिवस कसा साजरा केला याचे वर्णन सांगितले होते. त्यामुळे नवीन मित्रांची उत्कंठा शिगेला पोहोचली होती आणि अखेर तो दिवस उजाडलाच.

सगळीकडे चलबिचल सुरु झाली. सकाळपासूनच ॲम्फी थिएटरचे स्टेज सजवण्याचे काम आफ्टर-केअर व फॉलोअप साठी आलेल्या मित्रांनी सुरु केले होते. कोणी पताका तर कोणी झिळमिळ्या बांधत होते. काहींनी तर फुगे फुगवून फुगवून दम काढला. हळूहळू सुर्यास्त होऊ लागला आणि कलाकारांची शेवटची रंगीत तालीम सुरु झाली नुकतेच व्यसनमुक्तीचे वर्ष पूर्ण केलेल्या आनंदने गिटारवर गाणे वाजवत सर्व मित्रांना जमवण्यास सुरुवात केली. सर्व कार्यकर्ते जमले. तरीही मुक्तांगण मधील प्रत्येक जण एका व्यक्तीसाठी वारंवार गेटकडे मान वळवून प्रतीक्षा करत होता. प्रत्येकाच्या प्रतीक्षेचा क्षण सरला आणि सर्वांचे लाडके बाबा आणि मुक्ता मॅडम यांनी गेटमधून प्रवेश केला. सर्वांनी टाळ्यांचा गजरात त्यांचे स्वागत केले.

कार्यक्रमाची सूत्रं हाती घेत आल्यांनी सर्व उपस्थित मान्यवरांचे स्वागत केले. स्वागतासाठी त्यांनी दत्ता श्रीखंडे, राजाराम जोशी इतर मान्यवरांना आमंत्रित केले. आपल्या पहाडी आवाजात मान्यवरांनी स्वागतगीतास प्रारंभ केला. अचानक वीज गेल्यामुळे काही काळा पुरता व्यत्यय आला, तरीही गाण्यामधील उत्साह काही कमी झाला नाही. टाळ्यांचा कडकडाट झाला. सर्व मित्रांनी टाळ्यांनीच जणू काही मानवंदना दिली होती.

पुढे आल्यांनी "मुक्तांगण सा रे गा मा प समूह गान" अशी तान मारत स्पर्धेला सुरुवात केली. जवळ आठवडया भरापासून प्रत्येक बॅचच्या मित्रांनी गाण्याचा सराव केला होता. एका मागून एक अशी स्फूर्तीगीते सादर करत त्यांनी श्रोत्यांची मने जिंकली. परिक्षक असलेल्या वंदना मॅडम व केळकर सरांनी गाण्यांबद्दलचे आपले मनोगत व्यक्त केले. प्रथम क्रमांक "हम होंगे कामयाब" हे गीत सादर करणाऱ्या मित्रांनी पटक्यावला. बक्षीस देताना बाबांनी इतर स्पर्धकांनाही शाबासकी दिली. संगीताने सजलेली ती संध्याकाळ आता नवीन रंगात मिसळत चालली होती. त्या संगीतात बाबांनीही नवीन ठेक्याची गाणी, कविता म्हणून ह्या मैफिलीत अजून जाण आणली. देशपांडे मॅडमनी काही फिशपाँड वाचून दाखवले. त्या फिशपाँडस नी सर्वांना पोट धरून हसायला लावले. वाचत असतानाच त्यांनाही आपले हसू आवरता येत नव्हते. इतक्या त्या खदखदून हसत होत्या. पुढे कार्यक्रमात आणखी रंग भरण्यासाठी दिपाली साबळे यांनी आगळा वेगळा संगीत रचना असलेला "सखु गेली पाण्याला" हा कार्यक्रम, खेळ व बक्षिस ह्या स्वरूपात सादर केला. आता बक्षिस मिळण्यासाठी श्रोत्यांमध्येही चढाओढ सुरु झाली होती. कार्यक्रमाच्या उत्तरार्धात राजू रेड्डी या मित्राने डिस्कोडान्स मधील मिथून सादर केला. त्याने आपल्या नृत्याने सर्व मित्रांना थिरकायला लावले. त्यांच्या पाठोपाठ योगेश व रणजीत यांनीही नवीन गाण्यावर नव्या शैलीत नृत्य सादर केले. कार्यक्रमाच्या शेवटी सर्व मित्रांनी एकत्र स्टेजवर येऊन नाशिक ढोलच्या तालावर नाचण्याचा मनमुराद आनंद लुटला.

व्यसनाशिवायही या दिवसाचा आनंद लुटता येतो हे शिकविणारा जणू तो दिवस होता. रात्री पावभाजी आणि कॉफीचा एकत्र आस्वाद घेत सर्वांनी एकमेकांना नववर्षाच्या शुभेच्छा दिल्या.

“एक माता दुसऱ्या मातेला भेटते. आपली समस्या मोडक्या तोडक्या भाषेत मांडते. आणि मदतीचा हात पुढे घेतो. त्यातून घडतो एक चमत्कार !”

अनेक उपाय करून देखिल त्या मातेला यश मिळत नव्हतं तरीसुद्धा प्रयत्नांची पराकाष्ठा न सोडता ती जगत होती, आपल्या एकुलत्या एक मुलासाठी. ‘अंकुश’ हा तिचा मुलगा. व्यसनाच्या आजारात सापडलेला. त्याला त्यातून बाहेर काढण्यासाठी तिन जीवाच रान केलं. पण नशिवाची साथ मिळत नव्हती. पदरी सारखं अपयश पडत होतं, पण निराश न होता काबाडकष्ट करत, घरातील चूल पेटती ठेवत, दिसत नसणाऱ्या नवऱ्याला सांभाळत. अंकुशला व्यसनाच्या आजारातून बाहेर काढण्यासाठी ती धडपडत होती. तर दुसरीकडे अंकुशने आपले सारे जीवन जणू व्यसनापुढे समर्पित करून टाकले होते.

१९९३ मधील ही घटना. वार गुरुवार, अॅडमिशनचा दिवस. मुक्तांगणमध्ये प्रवेश घेण्यासाठी लोकांची वर्दळ सुरु झाली होती. मी मुक्तांगणच्या गेट समोर उभा होतो. माझे लक्ष बाहेर असलेल्या मेनगेट कडं गेलं. एक वयस्कर बाई एका हातात कपड्यांच बोककं सांभाळत तर दुसऱ्या हातात कृश झालेल्या अंकुशला आधार देत येत होत्या.

मुक्तांगणच्या गेटवर आल्यावर मोडक्या तोडक्या हिंदीमध्ये त्यांनी बोलण्याचा प्रयत्न केला. आपली समस्या काय आहे हे सांगण्याचा तिचा केविलवाणा प्रयत्न सुरु होता. इथेही तिला तिच्या नशिवाची साथ मिळत नव्हती. कृश झालेल्या अंकुशला प्रवेश मिळेल याची खात्री नव्हती. पण तिने आपला हट्ट सोडला नाही. प्रकरण आ. मॅडम पर्यंत गेलं. अंकुश व त्याच्या आईशी मॅडमनी संवाद केला. एक माता आपल्या मुलाला मुक्तांगणमध्ये प्रवेश मिळावा म्हणून मोडक्या तोडक्या भाषेत याचना करत होती तर दुसऱ्या मातेने मदतीचा हात पुढे करून अंकुशला मुक्तांगणमध्ये प्रवेश दिला. तिच्या प्रयत्नांना यश मिळालं. अंकुशला निरोप देताना त्या मातेला मात्र आपल्या भावना आवरत्या आल्या नाहीत. अंकुशानी १६ वर्षे व्यसनमुक्तीची नुकतीच पूर्ण केली. आज अंकुशच्या प्रगतीकडे बघताना सोळा

वर्षापूर्वीचा अंकुश मला आठवायला लागला. त्या अंकुशची घेतलेली ही मुलाखत. मी : अंकुश तुझी कौटुंबिक पार्श्वभूमी सांगशील ?

अंकुश : ‘सर’ आज ते पाठीमागचे दिवस आठवण्याचा प्रयत्न केला की खरोखर अंगावर काटा येतो. त्या आठवणी देखील नकोश्या वाटतात. पण सांगतो. मी एका गरीब कुटुंबात जन्म घेतला. आई-वडिल, एक बहिण व मी असा परिवार होता. वडिलांना दोन्ही डोळ्यांनी निट दिसत नव्हते. बहिण मोठी झाली होती. त्यामुळे तिचे लग्न वडिलांनी करून दिले. घरात आम्ही तिघेच उरलो. वडिलांच्या डोळ्यांच्या त्रासामुळे साहजिकच घरचा भार आईवर येऊन पडला. मी शाळेत जात होतो पण माझे मन शिक्षणात लागत नव्हते. कसेबसे लिहिता वाचता येण्यापर्यंत मी शिकलो नंतर शाळा सोडून दिली.

मी : अंकुश तू इतक्या लहान वयात शाळा सोडलीस मग काय करत होतास ?

अंकुश : ‘सर’ माझे नांव अंकुश असले तरी माझ्यावर कोणाचाच अंकुश नव्हता. वडिलांना डोळ्यांचा त्रास. आई घराबाहेर काम करायची; आणि मी माझ्या वयाच्या मुलांबरोबर उनाडक्या करत फिरत असे. गोठ्या खेळणं हा माझा आवडता खंड ! तसेच येणाऱ्या जाणाऱ्या लोकांना त्रास देणं, नकला करणं मुलांच्यात मारामाऱ्या करण यातच सारा दिवस जात होता.

मी : ‘अंकुश’ तुला व्यसन कधी व कस लागलं ?

अंकुश : मी उनाडक्या करत असताना मला आमच्या चाळीच्या मागे एक स्मशानभूमी होती तिथे एकदा जावस वाटलं ! मी तिथे गेलो एका झाडाखाली काही लोक गोल करून बसलेली मी बघितली. मी तिथे गेलो. समोर बघितले तर ती सर्वजण एका नळकांड्यांत काहीतरी घालून त्याचा धूर ओढत होते. आणि तोंडाने ‘जय शंभो’ असा उच्चार करायचे. मला या गोष्टीचे आकर्षण वाटलं. कळत न कळत मी रोज त्या ठिकाणी जावून बसू लागलो. त्या वातावरणाचा परिणाम माझ्यावर होत गेला. मला ते वातावरण इतके आवडायचे की तिथून पायच हलत नसे. मी रोज त्या ठिकाणी जायला लागल्याने लोकांची नावे माहित झाली. ती माणसे जी कामे सांगायची ती मी करायला लागलो. आणि एक दिवस त्यांनी माझ्या हातात चिलिम दिली. आयुष्यातला पहिला धूर मी घेतला. खूप मजा आली. तिथे जाण्याचा माझा दिनक्रम सुरु झाला. न चुकता जशी चिलिम ओढायला शिकलो तसेच दारूचे देखील घोट घेण्याचे धडे मला तिथेच मिळाले.

मी : ‘अंकुश’ तुझे व्यसन आकर्षण म्हणून राहिले नव्हते याची जाणीव तुला कधी

झाली का ?

अंकुश : खरं सांगायच झाल तर त्याची जाणीव मला झालीच नाही. रोज गांजा त्यावर थोडी दारू यामुळे मी माझे अस्तित्व, माझे घर, माझे आई-वडिल यांना विसरत चाललो होतो. व्यसनाची भूक वाढत होती. व्यसनामुळे लोकांना मूर्ख बनविणे. विनाकारण भांडणे करून व्यसन भागवणे, कधी कधी आईला फसवून पैसे काढणे जवळ पैसे नसले तर घरातील एखादी वस्तु नेऊन विकणे, इथपर्यंत माझी मजल गेली होती. मी नवीन नशा शोधायला लागलो.

मी : म्हणजे नेमके काय केलस ?

अंकुश : एक दिवस मी दोन मुलांना सिगरेट मध्ये कसलीतरी पावडर घालून ओढताना बघितले. मी त्यांच्या पाठीमागे जाऊन उभा राहिलो. ते जे करायचे त्याचे निरीक्षण मी केलं होते. त्या मुलांनी भराभरा झुरके घेतले, उरलेली पेटलेली सिगरेट तिथेच टाकून निघून गेले. मी पटकन ती सिगरेट उचलली ओढली. माझं डोकं गरगरायला लागलं पण थोड्याच वेळात मी आनंदाने नाचू लागलो. मी ज्यावेळी त्या पावडरचा शोध घेतला त्यावेळी मला समजलं हिला 'ब्राऊन शुगर' म्हणतात. मी त्याच्याच मागे लागलो. पावडरचा प्रत्येक झुरका माझे अस्तित्व बदलत होता. अंकुश आता अंकुश राहिला नव्हता. जगणे आणि पावडर ओढणे हेच माझे जीवन झालं होतं. ति न मिळाल्यास चोऱ्या करण, हलक्या प्रतिका कामे करणं. वेळप्रसंगी दमबाजी करून ती मिळवण हेच माझ्या हातात राहिलं होतं. माझी शारीरिक अवस्था बिघडत चालली होती. पावडर न मिळाल्यास प्रचंड वेदना व्हायच्या. त्या वेदना पाहून माझ्या आईने धसका घेतला. आणि ती आजारी पडली. घरातील चूल पेटायची बंद झाली. आईचा आजार वाढत होता. वडिलांनी उधार उसनवार करून पैसे जमविले. माझ्या आईला हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट केलं.

मी : 'अंकुश' तुझ्या आईने इतका धसका घेतल्यावर सुद्धा तुला व्यसन बंद करावेसे वाटले नाही ?

अंकुश : 'सर' खर सांगायच झाल तर नाहीच ! माझ्या शरीरात नशा इतकी भिनली होती की मी नशेशिवाय कोणताच विचार करू शकत नव्हतो. एक प्रसंग सांगतो आई हॉस्पिटलमध्ये असताना मी तिथे होतो डॉक्टरांनी आईसाठी औषधे आणून देण्यास सांगितले मी वडिलांना सांगितले त्यांनी माझ्यावर विश्वास ठेवून पैसे दिले मी औषधे न आणता पावडर आणली ती प्यायलो आता काय करायचे या विचारात असताना डॉक्टरांना खोट्या नाट्या गोष्टी सांगून आईचा डिसचार्ज मी घेतला. आई

आजारी अवस्थेत घरी आली. त्या दिवशी माझे डोळे उघडले. डोक्यात एकच विचार घोळायला लागला मी आईचा विश्वासघात केला हे पाप मी कुठे फेडणार ? मी व्यसन बंद करण्याचा निर्णय घेतला. आई बरी होण्याची वाट बघत बसलो. माझा प्रवास चालू होता, एकाकी एकट्याने रस्ते अंधारले होते, नशेच्या काळजीने मन बधीर होते शरीर तरंगत होते. हाताच्या बोटांचे आधार निखळत होते. घराला घरपण नव्हते, थान्यावर मन नव्हते. पुन्हा पुन्हा पावडर ओढून जवळ काही उरले नव्हते. ऐकत नव्हतो कानाने, बघत नव्हतो डोळ्याने नको त्याची साथ करून फसलो होतो सर्व बाजूने आईचेच बोट पकडून चाललो होतो मुक्तांगणच्या रस्त्याने.

आजार बरे होण्यासाठी असतात

त्यांच्यावर रागावायचे नसते.

त्यांना समजून घ्यायचे असते.

बरे होण्यासाठी आपणच त्यांना.

मदत करायची असते.

आजारपणात किती निवांत वेळ मिळतो.

शांतपणे पडून राहता येते.

कधी नव्हे तो विचार करता येतो.

बरे झाल्याची स्वप्ने पाहता येतात.

काही दिवसांनी ती खरी होतात.

आजार मोठा गुरू असतो.

खूप काही शिकवून जातो.

माझा संघर्ष, माझा आजार

मुकुंद देशपांडे

ऑस्टियो-पोरोसिस नावाचा एक रोग आहे. त्यामध्ये आपली हाडे ठिसूळ बनतात. अगदी खडूसारखी दुखत नाही, खूपत नाही, ताप येत नाही, छातील धडधड नाही, अशक्तपणा नाही, अगदी काहीही लक्षणं नाहीत. मग कळतं तरी कसं की हा रोग आपल्याला झालाय ते? ते असं समजतं की काही निमित्तानं जर खाली पडलो, तर अगदी थोड्याश्या वजनानं सुद्धा एखादं हाड कटकन् तुटतं - खडूचे दोन तुकडे होतात तसं. मग डॉक्टर लोक हाडांच्या काहीतरी डेन्सिटी टेस्ट वगैरे घेतात आणि सांगतात की याला ऑस्टियो-पोरोसिस झालाय म्हणून मग जन्मभर आपल्या हाडांना संभाळत रहायचं. कारण कुठलंही हाड अगदी एवढ्याश्या झटक्यानं कधीही तुटून तुकडे तुकडे होऊ शकतं. असे आणखीही काही भयानक रोग आहेत, ज्यांची काहीही लक्षणं नसतात, आणि रिक्व्हरीही नगण्य असते. उदा. डायबेटीस, कॅन्सर आणि मला झालेला 'अल्कोहोलिझम' सुद्धा!

अल्कोहोलिझम म्हणजे मद्यपाश! हा आजार झालेला मनुष्य सुरुवातीला मजा म्हणून दारू प्याला सुरुवात करतो आणि नंतर मात्र त्यात वहावत जातो. नदीत वाहणाऱ्या लाकड्याच्या ओंडक्यासारखा. मला वाटतं की हा रोग वर सांगितलेल्या हाडांच्या रोगापेक्षा अधिक भयंकर आहे. माझं उदाहरण पहा ना! ज्या दारूनं मला वर्षानुवर्षे आनंद दिला, तिच्याच पाशात मी अडकलो आहे, ही गोष्ट मनाला पटतच नव्हती. डॉक्टरी चाचण्या म्हणजे एक्स-रे, सोनोग्राफी, स्कॅन किंवा कसल्याही प्रकारच्या पॅथॉलॉजिकल टेस्ट, या रोगाचं अस्तित्व दाखवू शकत नाहीत. रक्तामध्ये असलेल्या अल्कोहोलचे प्रमाण हे त्या विशिष्ट वेळेसाठी असतं त्यामुळे तो मनुष्य अल्कोहोलिक आहे, असं सांगता येत नाही. पहिला संघर्ष इथूनच सुरु होतो की अल्कोहोलिक आहे की नाही.

मी का मानू की मला हा रोग जडला आहे? कित्येक मोठमोठे लोक दारू पीत होते. आचार्य अत्रे म्हणा, राजकपूर म्हणा किंवा आजही माझ्या परिचयात असलेले कित्येक जण रोज दारू पितात. कटनीला एक खूप प्रसिद्ध अशी पार्शी फॅमिली आहे. 'बजाज' नाव त्यांचं. त्यांच्या घरात तर अगदी मुलाबाळांपासून सर्व कुटुंबीय रोज रात्रीच जेवण दारूनंच सुरु करतात. मी खूप वेळा पाहिलंय. मग त्यांना

कुणी अल्कोहोलिक म्हणत नाही. माझ्या पाठीवर हा शिक्का का मारता? अहो, मी खरंच दारूड्या नाही. मी दारू पिऊन कधी बायकोला मारहाण केली नाही. आठ आठ दिवसाची दाढी वाढवून आणि हातात बाटली घेऊन कधी रस्त्यात पडलेलो नाही. कार चालवतो थोडीशी घेऊन, पण त्या बी. एम्. डब्लू. वाल्यासारख्या कुणाच्या अंगावर घातलेली नाही. मग मी दारूड्या कसा? बायको म्हणाली, तुमची कंट्रोल आहे म्हणता नां, मग बंद करून दाखवा पाहू! तेव्हा तर मी आखड्या महिनाभर दारू प्यालो नव्हतो आणि तिला ठणकावून सांगितलं की आता मला मद्यपी म्हणत जाऊ नको आणि 'मुक्तांगणात भरती व्हा' असंही टुमणं लावीत जाऊ नको. दोन तीन वर्षे झाली त्याला.

माझ्या मनात मात्र अजून शंका होती, की खरोखरीच मी अल्कोहोलिक बनलो आहे का? हा संघर्ष कित्येक महिने चालला होता. इतर लोक काय म्हणतात ते बाजूला ठेवून मला स्वतःला पडताळून पहायचे होते की आपण हळूहळू दारूड्या तर नाही ना बनत चाललो? कधी कधी वाटायचं की हे लोक सांगतात त्यात काहीतरी तथ्य असलं पाहिजे. पहा ना! रात्री जेवण केलं का नाही, ते लक्षात नसायचं, त्यातून आठवलं तर कसली भाजी होती ते आठवत नाही. मी गादीखाली छोटी बाटली लपवून ठेवतो हे बायकोला माहीत झालं होतं. ती बाटली शोधून काढायची. काल रात्री लाँड्रीच्या कपड्यांत लपविली होती, ती सुद्धा सकाळी कशी सापडली नाही? म्हणजे त्याठिकाणी मी काल ठेवली, का ही परवाची गोष्ट आहे? आठवत नाही हात पाय खूप थरथरताहेत, डोळ्यातून पाणी येतंय, अर्धी जरी घेतली तरी मी एकदम ठीक होऊन जाईन. मला माहिती आहे.

म्हणजे मी मद्यपाशात अडकत चाललोय हे बहुधा खरं असले पाहिजे.

या 'हो- नाही' च्या संघर्षातच मी मुक्तांगणात आलो. म्हणजे अगदी मोठ्या प्रेमानं, "हो, हो किती छान होईल मुक्तांगणात गेल्यावर!"

अशी काही भावना नव्हती. मला 'आणून टाकलं' असं म्हणणं अधिक योग्य होईल. काहीही म्हणा, मुक्तांगणात आलो. पहिल्या तीन दिवसातच इथं दिल्या गेलेल्या माहितीवरून तसेच समोर असणाऱ्या उदाहरणांवरून ही गोष्ट पटली की, 'हो मी अल्कोहोलिकच आहे आणि मला उपचारांची गरज आहे.'

दुसऱ्या शब्दात म्हणजे माझ्या मनातले द्वंद्व संपले व मद्यपी असण्या- नसण्याचा संघर्ष संपला. पण तो पर्यंत आणखी एक संघर्ष सुरु झाला. मुक्तांगणात

राहण्या-झोपण्याची व्यवस्था ही हॉस्पिटलच्या जनरल वॉर्डसारखी असते. एका वॉर्डमध्ये वीस-बावीस लोक. तर गंमत काय झाली की माझ्या शेजारच्या बेडवर एक गर्दुल्ला रिक्षावाला होता. स्टाफची वागणूक त्याला आणि मला अगदीच सारखी असायची. दोघंही अँडिक्ट, दोघंही पेशंट! कधीकधी हा रिक्षावाला (आता रिक्षा विकून टाकलीय, पठ्ठ्यानं त्याच्या गर्दच्या व्यसनामुळे) माझ्याशी बोलतांना खांद्यावर हात ठेवायचा, अरे यार वगैरे म्हणायचा; असल्या गोष्टींचा मला फार अपमान वाटायचा. मनात यायचं की या माणसाची माझे बुट पुसायची सुद्धा लायकी नाही आणि असं वागतो की माझा कुणी मित्रच आहे. आतापर्यंत सर्व आयुष्य मी मोठमोठ्या पदावर, निरनिराळ्या देशात काम केलं. जाईन तिथं लोक मला 'सर' म्हणतात आणि हा रिक्षावाला सरळ मला 'अरे तुरे म्हणतो?' इतर पेशंटही एकमेकांशी दोस्तीन राहतात हे खरं, पण माझी गोष्ट तशी नाही. मी एक संभ्रांत घराण्यातून आलेला, उच्च शिक्षित, उत्तम इंग्रजी जाणणारा, देशोदेशी सहजगत्या विमानाने प्रवास करणारा, असा हाय-प्रोफाईल मनुष्य आहे. जरी व्यसनात अडकलो असलो तरी मी 'यातला' नव्हे. मी यापेक्षा निराळा आहे. माझ्या मनातला हा संघर्ष कित्येक महिने सुरु होता. माझी कौन्सेलर मला परोपरीने समजावून सांगायची. तिच्या सांगण्यामुळं व उदाहरणांमुळे माझ्या संघर्षाची तीव्रता कमी कमी होत गेली, पण हा संघर्ष पूर्णपणे शांत व्हायला मात्र दोन वर्षे लागली.'

'मी कुणीतरी निराळा' याबद्दलचा संघर्ष अजून निवळलेला नव्हता, तोवर एक नवीन संघर्ष सुरु झाला. या आजाराच्या स्थितीतून उठण्यासाठी, चांगला होण्यासाठी नातेवाईकांची हितसंबंध सुधारणे, स्वतःला कुठल्यातरी उद्योगात व्यस्त ठेवणे, तसेच ज्या ज्या लोकांना आपल्या व्यसनाच्या काळात आपल्याकडून त्रास झाला असेल अशांची क्षमा मागणे, स्वतःमधले दोष कौन्सेलरच्या मदतीने शोधून काढून ते कमी करण्याचा प्रयत्न करणे इत्यादी मार्ग सांगितले जातात व त्यावर मी काय काम करतो, त्यावर त्यांचे बारीक लक्ष असतं. मला असं वाटतचं नव्हतं की माझ्या व्यसनाने माझ्या पत्नीशिवाय आणखी कुणाला त्रास झालाय असं आणि माझ्या स्वभावात तसे मोठे दोष आहेतच कुठे? कौन्सेलरच्या प्रत्येक भेटीमध्ये मला त्यांच्याकडून एक दोन नवीनच स्वभाव दोष समजायचे. कित्येकदा असंही व्हायचं की जो मला उत्कृष्ट गुण वाटतो, त्याचंच वर्णन या मॅडम दोष म्हणून करायच्या. मानसिक कॉन्फ्लिक्ट वाढत जायचा. माझा मोठा गुण म्हणजे स्वाभिमान! तर एका विशिष्ट मर्यादेपर्यंतच तो गुण म्हणून स्वीकारता येतो व त्यापुढं त्याचं रुपांतर गर्विष्ठपणा

या दोषात होतं परिणाम? माणसं तुटतात. अशा प्रकारच्या सोदाहरण स्पष्टीकरणामुळे बरंच ब्रेन-स्टॉर्मिंग व्हायचं व स्वतःबद्दल खरं रूप नजरेसमोर यायचं.

मला वाटतं, या जीवघेण्या आजारांमध्ये ज्या संघर्षांना तोंड द्यावं लागतं, ते एकमेकांच्या मागून येत नाहीत तर एकमेकांशी चढाओढ करतात. किंबहुना एक संघर्ष हा स्वतः वितळण्यापूर्वी दुसऱ्याला जन्म देऊन, त्याची जोपासना करून मगच अस्ताला जातो. याचं मुख्य कारण हे असावं की माझ्या सारख्या व्यसनी मनुष्याची दृष्टी गढूळ झालेली असते, नजरेसमोर चित्र विचित्र रंगाची भिंगे फिरविल्याप्रमाणे! मला जे जग दिसतं, त्याचा प्रत्यक्ष अस्तित्वात असणाऱ्या जगाशी ताळमेळ तुटलेला असतो. पाच सहा निरनिराळ्या रंगांचं मिश्रण असलेली चष्म्याची ही काच साफ करताना ती एकदम धुऊन स्वच्छ करण्याचं केमिकल अस्तित्वात नसल्यामुळं माझ्या कौन्सेलरला प्रत्येक रंग ओळखून त्याला योग्य असं मानसिक रसायन शोधून काढावं लागतं व मग एकएक रंग पुसत जावं लागतं. सहाजिकच एक रंग निवळला की दुसरा कुठलातरी अधिक प्रॉमिनंट होऊ लागतो.

हा आजार माझा आमरण सोबती आहे. त्याच्याविरुद्ध माझा संघर्ष नाहीच. असूच शकत नाही. मध्य प्रदेशामध्ये होशंगाबादला सिक्युरिटी पेपर मिल (नोटांना लागणारा कागद तयार करण्याचा) कारखाना आहे. तेथे काम करणाऱ्या शेखर जैन नावाच्या माझ्या चोविस वर्षीय मित्राचा उजवा हात खांद्यापासून उखडला गेला. अशा स्थितीमध्ये त्याला आर्टिफिशिल हात बसविणे वगैरे इलाज करता येत नाहीत. आपल्या त्या स्थितीशी संघर्ष करता येत नाही, हे समजल्यावर त्याने ती स्थिती स्वीकार केली, आणि त्या वास्तवाबरोबरच आनंदी आयुष्य जगण्याचा निर्णय घेतला. दोन वर्षांपूर्वी तो जनरल मॅनेजरच्या पदावर रिटायर झाला. मीसुद्धा माझ्या या आजाराला माझा अपरिहार्य साथी म्हणून स्वीकार केला आहे. कदाचित त्यामुळेच मी जीवनाचे कित्येक संघर्ष सहजपणे पेलू शकतो. संघर्षाशिवाय जीवन नाही हे तर खरंच, पण संघर्षाची तीव्रता बोथट करणे हे आपल्या मानसिक शक्तीवर, तयारीवर अवलंबून असते हे ही तितकेच खरे!

कित्येकदा मी मनातल्या मनात धन्यवाद देतो माझ्या दारुडेपणाला ! तो नसता, तर मला मुक्तांगणही भेटले नसते. इतके चांगले कौन्सेलर्स ही भेटले नसते आणि 'माणूस' म्हणून आज मी जिथं उभा आहे, त्या ठिकाणाची कल्पनाही करू शकलो नसतो.

(प्रश्नकर्ती-अरुणा देशपांडे)

प्रश्न :- व्यसनमुक्तीसाठी संघर्ष करावा लागतो का?

वि. केळकर :- हो प्रश्नच नाही. व्यसनाच्या काळात स्वतःच्या स्वभावात झालेले बदल, दोष सहजासहजी जात नाहीत. त्यासाठी संघर्ष करावा लागतो.

प्रश्न :- का?

वि. केळकर :- कारण व्यसनकाळ खूप मोठा म्हणजे खूप वर्षांचा असतो. व्यसनाची सुरुवात व सोडण्याचा क्षण ह्यात खूप गॅप असते. त्यामुळे दोष हळूहळू येतात पण आपोआप जात नाहीत, त्यासाठी मनापासून प्रयत्न करावे लागतात.

प्रश्न :- प्रयत्नाचं एखादं उदाहरण?

वि. केळकर :- व्यसन काळात खोटं बोलायची सवय असते. आता मी जर व्यसन करत नाही तर खोटं बोलायची काहीच गरज नाही. इथपासून मी सुरुवात केली. तसच 'सबुरी'. घरातल्यांचा विश्वास मिळायला वेळ लागतो किंवा त्यांनी लगेच विश्वास टाकायलाच पाहिजे असा नियम नाही. त्यामुळे त्यांनाही स्वभाव बदलण्यासाठी वेळ द्यायला हवा. धीर धरायला हवा. तसंच व्यसनामुळे ज्या समस्या निर्माण झाल्या आहेत. त्या हळुहळूच कमी होणार आहेत. या गोष्टींचा मी प्रयत्नपूर्वक स्वीकार केला.

प्रश्न ३- ह्याशिवाय अजून काय संघर्ष केला?

वि. केळकर :- सहनशक्ती वाढवणं व सकारात्मक विचारअंगी बाळगणं अत्यंत आवश्यक. कारण व्यसन काळात सहनशक्ती कमी व नकारात्मक विचारांचं प्राबल्य असते.

सहनशक्तीला मर्यादा असतात, असं म्हणतात पण हे बरोबर नाही असं मला वाटतं. उलट तो तर मनाचा कमकुवत पणा आहे. प्रभु राम, म.गांधी, स्वा. सावरकर यांची सहनशक्ती जबरदस्त होती.

माझ्या सहनशक्तीच्या बाबतीत बोलायचं झालं तर

मी जेव्हा मुक्तांगणमधून बाहेर पडलो तेव्हा एक वेगळा संकल्प केला. ५२ बुधवार व ११ शनिवार करायचे व प्रत्येक बुधवारी मुक्ता मॅडमची सही घ्यायची हा संकल्प.

एक असाच बुधवार आला. नेहमीप्रमाणे मी घरापासूनचालत कॉर्पोरेशनच्या बस स्टॉप आलो. बसमध्ये चढलो. खिशात हात घातला. तिकीटासाठी पैसे नाहीत. बसमधून खाली उतरलो. चहा, कॉफीपण पिऊ शकत नव्हतो. पाणी पिऊन मुक्तांगणला चालत निघालो; कारण मुक्तांगणला जायचे मॅडमची सही घ्यायची हा निर्धार ठाम होता.

मुक्तांगणला आलो. आंतर्दीप कार्यक्रम केला; ऐकला मॅडमची सही घेतली. दुपारी परत चालत निघलो. मॅडम वाटेत भेटल्या. मला कुठे सोडायचं का? विचारलं. मी म्हटलं नाही. फॉलोअप कोणाला ठेवायचा आहे तर मला आणि फॉलोअपची जिद्द मी पॉझिटीव्हली घेतली.

प्रश्न :- फॉलोअप विषयी अजून काही सांगाल?

वि. केळकर :- आजाराचा स्वीकार केला तर फॉलोअप होतो.

व्यसनाधीनता हा एक आजार आहे व तो मला झालेला आहे हे विसरता कामा नये. ५२ बुधवार करायचे हे मी ठरविले. प्रत्येक आजाराची काही पथ्ये डॉक्टर सांगतात. त्याप्रमाणे ह्या आजाराची पण पथ्य पाळावी लागतात. काही मित्र ४-५ वर्षे व्यसनमुक्त राहतात. नंतर त्यांना वाटते 'I can manage' म्हणजेच त्यांनी आजाराचा स्वीकार केलेलाच नाही.

प्रश्न :- घरातल्यांशी वागताना अथवा नोकरीच्या ठिकाणी काय संघर्ष करावा लागला?

वि. केळकर :- माझे आई, वडील, त्यांना अनेक दिवस वाटत होतं, आपल्या मुलानं खरोखरचं दारु सोडली आहे का ? असा संशय घरच्यांना येऊ शकतो. तेव्हा शांत राहणं. ही शांतता फॉलोअप मधून व योग, प्राणायाम यामुळे येऊ शकते. नोकरीच्या ठिकाणी काय झालं? मी आता रिटायर झालो आहे. पण नोकरीच्या ठिकाणी, ऑफिसमध्ये दरवर्षी- एप्रिलच्या आत जिवंत असल्याचा दाखला द्यायला लागतो. मी तसा दाखला देतो व जिथे मी काम करायचे त्या वर्कशॉपला जातो. मला एकदा हाक मारली, 'ए केळ्या, बेवड्या,' मी जर प्यायलो असतो तर चिडलो असतो व दुप्पट शिव्या दिल्या असल्या.

मी त्याच्याजवळ गेलो. त्याचा हात हातात घेतला म्हटलं, बरं झालं, तू मला आठवण करून दिलीस.

हा जो बदल घडला तो सहनशीलता व सकारात्मक विचार यामुळे आपण

भडकलो नाही कि त्यांना पण realize होतं. मी आता त्याच कंपनीत व्यसनमुक्तीच्या मार्गदर्शनासाठी जात असतो.

प्रश्न :- पण पेशंट जरी व्यसनमुक्त असला तरी काही कुत्सित बोलतात, टोमणे मारतात त्याचं कायं ...?

वि. केळकर :- तीन प्रकारची माणसं आपल्याला भेटतात. एक - त्यांना म्हटलं आता मी दारू सोडली तर ती म्हणतील फार चांगलं काम केलं. आधी आम्ही कानी कपाळी ओरडत होतो. आता मुक्तांगणचं तरी ऐकलस. छान केलस! छान झालं! दुसरी - हीच गोष्ट काही जणांना सांगितली तर लोकां इतरांना ऐकवतील. तुम्ही खोटं बोलताय हा अजून पितच असला पाहिजे. काहीतरी सांगतोय झालं. तिसरी- ही म्हणतील शक्य नाही. तो दारूडा होता? मी त्याला लहानपणापासून ओळखतोय. अत्यंत शांत, संयमी, शिस्तशीर तो पित असणं शक्यच नाही.

अशा तीन प्रकारच्या माणसांकडे मी जातो. तिघांनाही मी नाराज करत नाही. त्या तिन्ही प्रकारच्या माणसांना आपण सहन करायला हवं. कारण ते त्यांच्या दृष्टीकोनावर ठाम आहेत. म्हणून माझी सहनशक्ती मी वाढवायला हवी. सहनशक्ती वाढली की चिडचिड कमी होते. एखादी गोष्ट नाही मिळाली तर त्या गोष्टीच्या मागे धावत नाही. 'च' हा प्रकार त्यामुळे कमी होतो

प्रश्न :- सकारात्मक विचाराबद्दल काय करावं लागलं?

वि. केळकर :- व्यसनमुळे किंवा व्यसन काळातील कर्मांमुळे खूप समस्या / आपत्ती समोर असतात. त्यामुळे मित्रांना वाटतं की ही केवढी मोठी शिक्षा आहे. पण हे जे मी कर्म केलंय त्याची शिक्षा शिव्या देत भोगायची का आनंदात, हे आपण ठरवावं.

जसं रामानं चौदा वर्षं वनवासाचा स्विकार केला. कैकयीने वनवास सांगितला होता तिला नमस्कार करून तो बाहेर पडला.

हा सकारात्मक विचार मी मुक्तांगणमध्ये असतानाच शिकलो. आम्हाला भांडी ड्युटी असायची. ती कोणी दिली त्याला शिव्या देत न करता आनंदात काम करायचे म्हणून केली.

म्हणजे संघर्ष = सहनशीलता + सकारात्मक विचार असं सूत्रच मी बनवले आहे.

काळ आला होता पण....

निलेश प्रमोद वणीकर

ही साधारणपणे आजपासून ४ वर्षांपूर्वी घडलेली घटना आहे. तेव्हा मी चायनामध्ये काम करत होतो. भारतात ४ वेळा यायला मिळायचे त्यापैकी एका आठवड्यातील ४ दिवस मी गोव्याला नक्की घालवायचो. गोव्याला मी इयत्ता अकरावीत असल्यापासून कलंगुट बीचवर फुटबॉल (Leagues) खेळायला जायचो. तेव्हापासून मला हे आकर्षण होते.

यावेळेस मी एकटाच गोव्याला गेलो होतो. बायको माहेरी रहायला गेली होती. मित्राचेच बागा Beach इथे Bia-da-sol म्हणून हॉटेल आहे तिथे उतरलो होतो. तिथून मित्राचीच Motorcycle घेऊन म्हापुसा या ठिकाणी दुसऱ्या मित्राच्या हॉटेलवर त्याच्या येथील specialrly खेकड्याची xacuti हा प्रकार खाण्यास दुपारी गेलो होतो.

आता खाण्याच्या आधी पिणे हे ओघाने आलेच. एकदर एवढ्या दिवसांनी भेटलेले मित्र व त्यात जेवणाचा वास, यात प्यायचा मूड आला नसेल तर नवलच मी कधी ६-७ pegs vodka (फक्त with icell) रिचवले माझे मलाच कळले नाही, जेवण संपण्यास दुपारचे ३ वाजले होते.

मला गप्पानंतर मंगेशीला जायचा उत्साह आला. मित्रांनी मला संध्याकाळी जाण्यास सांगितले पण आमचा Macho पणा आड आला!! एवढ्याश्या दारुने मला काय होते असे मला वाटत होते. तसाच निघालो. एकतर Bajaj pulsar 180 ही जास्त अश्वशक्तीची Bike मी भारतात पहिल्यांदाच चालवत होतो. गोव्याच्या सुरुवातीपर्यंत व्यवस्थित आलो. समुद्राचा वारा व मोटर सायकलचा वेग याने दारुने आपले काम करणे सुरु केले होते.

एका वळणावर मागून एक मोठा मालट्रक व Ambulance overtake करत होते. म्हणजे अॅब्युलन्स ट्रकला ओव्हरटेक करत होती. मी ट्रकच्या पुढे होतो. मला अॅब्युलन्स ने हॉर्न दिला (असे वाटते) पण मिरर मध्ये बघण्याचे कष्ट पण मी घेतले नाहीत. अॅब्युलन्स ओव्हरटेक करून उजव्या हातास आली पण मी नशेत असल्याने हळू स्पीडमध्ये होतो. त्यामुळे अॅब्युलन्सच्या ड्रायव्हरचा अंदाज

चुकला व मला त्याचा मागून धक्का लागला व माझी गाडी skid झाली ती नेमकी माझ्या मागच्या ट्रकसमोरच. माझी मोटरसायकल पूर्ण ट्रकच्या खाली गेली आणि तिचा चक्काचूर झाला ! मी मात्र पूर्णतः नशीबाने (may be आयुष्यात काही पुण्ये केली होती) ट्रकच्या पुढच्या चाकापासून दोन फूट बाजूला पडलो. मला फक्त ट्रकचा ब्रेकचा आणि ड्रायव्हरच्या ओरडण्याचा आवाज आठवतो आहे आणि मी लगेच बेशुद्ध झालो. तीच ॲंब्युलन्स मला हॉस्पिटल मध्ये घेऊन गेली एक पूर्ण दिवस मी बेशुद्ध होतो. खरचटणे आणि डोक्याला थोडा मार लागला होता. नंतर व्यवस्थित होण्यास मला एक आठवडा लागला. सर्व मित्र व माझ्या घरचे लगेच धावत आले. पण ट्रक ड्रायव्हरचे शब्द मला अजूनही आठवतात, तो गदगदल्या स्वरात कानडी भाषेत मला म्हणाला होता सर तुमचा काळ आला होता पण.... आणि देवाकडे हात करून ढसाढसा रडला होता.

नवीन वर्षाचा अंक व संघर्ष सन्मान पुरस्काराचा अंक ह्या दोन्ही निमित्ताने एक नवीन सदर सुरु करत आहोत. आपले मित्र ३५ दिवसांच्या उपचारांसाठी मुक्तांगणला राहतात. विविध उपक्रमात भाग घेतात ते उपक्रम म्हणजे मनोगत, डायरी, निबंध... ह्या उपक्रमातील निवडक/ उल्लेखनीय लेख, निबंध आनंदयात्रीत देत आहोत.

एक पत्र

प्रमोद व्यवहारे

मुक्तांगण, पुणे

(अ) प्रिय दारुस,

माझा कायमचा सप्रेम नमस्कार. पत्र लिहिण्यास कारण की बरेच दिवस आपली भेट नाही, कारण मी सध्या मुक्तांगण येथे आहे. तू मला जेव्हा पहिल्यांदा भेटलीस, तेव्हाच मी तुझ्या प्रेमात पडलो. तुझ्यावाचून मला करमेनासे झाले. सुरुवातीस कधी कधी होणारी आपली भेट उत्तरोत्तर बहरत गेली. माझे सर्व जीवन तू व्यापून टाकलेस. तुझ्या प्रेमात मी आकंठ बुडालो. जळी, स्थळी मला तूच दिसू लागली.

“जिंदगी तू, बंदगी तू, रोशनी तू, ताजगी तू, कैसे कहूँ तू मेरे लिए कौन हो?” तू माझी सर्वस्व होतीस. तुझ्यासाठी मी काय काय केले नाही. ? खोटे तर नेहमीच बोललो. इतरांना फसविण्यातही मी काही कमी नव्हतो. कधी कधी नकळत चोरीही केली.

तुझ्या प्रेमात मी माझी शारीरिक मानसिक स्थिती पूर्ण विस्कळीत करून बसलो. कर्ज तर किती केले आठवत नाही. आत्तापर्यंत तुझ्या विविध बहिणी तसेच भावांबरोबरही ओळखी झाल्या. तुझा भाऊ गुटखा याच्याबरोबर तर एक अनोखे नाते जमले. तुझ्या प्रेमाचे गुटखा व माझ्या मैत्रीचे पोवाडे सर्वजण गाऊ लागले.

तू जेवढी जवळ येत होतीस, तसतसे नातेवाईक, समाजातील लोक मित्रमंडळी मला दुरावत गेली आणि माझे जीवनही अंधःकारमय होत गेले. पहिल्यांदा तुझ्यापासून दूर होण्यासाठी मी मुक्तांगणमध्ये आलो. पण तरीही तुझ्या प्रेमांमुळे मी परत तुझ्याकडे आलो. पण आता मला पूर्ण कळाले आहे. तुझ्याविना मी राहू शकतो. त्यासाठी मी तुला पूर्ण सोडणार आहे. मी तुझा विचार माझ्या मनातून पूर्णपणे काढून टाकला आहे, आणि मुक्तांगणामध्ये येऊन व्यसनमुक्तीशी मैत्री केली आहे. त्यामुळे तुझी आठवण कमी कमी होत आहे आणि ती आठवण मी पूर्णपणे काढून टाकण्याच्या मार्गावर आहे.

मी आता कुशल आहे. माझी काळजी नसावी.

कळावे,

आता तुझा नसलेला,

प्रमोद.

ता. क. :- पत्रोत्तर देऊ नकोस, कारण तुझी नि माझी भेट यानंतर होणार नाही.

पत्ता : रोहित बिअरबार आणि परमीट रुम, यमलोक