

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिंदोरी

- |                                                          |                                   |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> जून महिना                       | -मुक्ता पुणतांबेकर                |
| <input type="checkbox"/> आरोग्याचा विचार                 | -प्रसाद चांदेकर                   |
| <input type="checkbox"/> जागतिक अंमली पदार्थ विरोधी दिन  | -शीतल बिडकर                       |
| <input type="checkbox"/> सहचरी वर्धापन दिनानिमित्त       | -प्रफुल्ला मोहिते                 |
| <input type="checkbox"/> आयुष्याकडे बघण्याचा अँगल बदलुया | -मुक्तांगण मित्र                  |
| <input type="checkbox"/> आम्ही बी घडलो तुम्ही बी घडा     | -अमोल पोटे                        |
| <input type="checkbox"/> तंबाखू मुक्तीचा अनुभव           | -अरुणा देशपांडे                   |
| <input type="checkbox"/> पाठपुरावा                       | -प्रसाद ढवळे                      |
| <input type="checkbox"/> रिकव्हरी इज नॉट पेनफुल          | -मुकुंद देशपांडे                  |
| <input type="checkbox"/> एक पत्र                         | -माधवी                            |
| <input type="checkbox"/> जनजागृती कार्यक्रम              | -नितीन देऊस्कर<br>-प्रसाद चांदेकर |
| <input type="checkbox"/> फादर्स डे                       | -मुक्तांगण परिवार                 |

संपादक / मुद्रक / प्रकाशक : -

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

संपादक : मुखपृष्ठ :

अरुणा देशपांडे विनय राजोपाध्ये

मुद्रणस्थळ :-

अ.जि.प्रिंटींग सर्व्हिस,  
२३, मंत्री हाईट्स, शनिवार पेठ,  
पुणे-४११०३०

फोन नं. : २४४९५७५८

लहानपणापासून मला जून महिना अतिशय आवडतो. माझ्या मनात हा महिना 'ताजेपणा'शी निगडीत आहे.

खरं तर मला उन्हाळासुद्धा आवडतो. पण मे महिन्याच्या शेवटी शेवटी आपण सर्वजण उकाड्याने हैराण होऊन पावसाची वाट बघू लागतो. आणि जून महिना पावसाचा प्रसन्न शिडकावा घेऊन येतो. पहिल्या पावसाचा मातीचा वास सुटल्यावर पावसाळा आल्याची सुखद जाणीव आपल्याला होते. आपल्या काही मित्रांना मात्र पावसाळी हवा सुरु झाली की व्यसनाची आठवण येते. पण आता या कल्पना आपण बदलायला हव्यात. खिडकीतून बाहेरचा पाऊस बघत गरम चहाचा आस्वाद घ्यायला खरी मजा येते किंवा आता वर्षासहली करायच्या त्या दारू पीत व्यसनी मित्रांबरोबर नाही तर कुटुंबियांबरोबर पावसाचा आनंद जास्त चांगल्या प्रकारे घेता येतो.

पावसाप्रमाणेच जून महिना म्हटलं की शाळेची आठवण येते. सुट्टी कितीही आवडली तरी नंतर मात्र आपण कंटाळायचो, शाळा कधी सुरु होते त्याची वाट बघायचो.

जून सुरु झाला की युनिफॉर्म

आणि पुस्तकांची खरेदी सुरु व्हायची. नवीन पुस्तकांचा वास अजून आठवतो. जून महिना काहीतरी नवं सुरु झाल्याची, मोठं झाल्याची आठवण करून देतो.

मुक्तांगणमध्येही या महिन्याला महत्व आहे. २६ जून हा दिवस जगभर 'आंतरराष्ट्रीय अंमली पदार्थ व अवैध वहातुक विरोधी दिन' म्हणून साजरा केला जातो. संपूर्ण जून महिनाभर मुक्तांगणतर्फे यानिमित्ताने ठिकठिकाणी कार्यक्रम केले जातात.

यावर्षी पुण्यातल्या अनेक वस्त्यांमध्ये फिरून आपले कार्यकर्ते व्यसनमुक्तीचा संदेश देत आहेत. एकच जाहीर कार्यक्रम करण्यापेक्षा प्रत्यक्ष लोकांपर्यंत पोचण्याचा उद्देश यामागे आहे.

जून महिना आठवण्याचं आणखी एक कारण म्हणजे माझा वाढदिवस याच महिन्यातला !

माझे आई-बाबा म्हणजे आपल्या मोठ्या मॅडम आणि बाबा लहानपणी मला काहीतरी खास माझ्या आवडीची भेटवस्तू देत. त्या वस्तूपेक्षाही मला आकर्षण असायचं ते वाढदिवसाबद्दल आई-बाबा मला देत असलेल्या खास पत्राचं. असं कौतुक करणारं, वेळप्रसंगी सल्ला देणारं पत्र आपल्या जवळच्या व्यक्तींना

वाढदिवसाला देणं हे एखाद्या भेटवस्तूपेक्षाही मौल्यवान वाटतं ना?

दरवर्षी आता मुक्तांगणमधले दाखल असलेले मित्र माझा वाढदिवस साजरा करतात. इतक्या भावांचं प्रेम बघून माझं मन भरून येतं.

यावर्षी मला दोन मौल्यवान भेटी मिळाल्या. आपला मित्र अमोल पोटे यानी व्यसनमुक्तीचं एक वर्ष

आणि माधव कोल्हटकर याने व्यसनमुक्तीची तीन वर्ष पूर्ण केली.

तुम्ही तुमचे व्यसनमुक्तीचे अनुभव आम्हाला कळवत रहा. तुमच्या जीवनातल्या चांगल्या गोष्टी तुम्ही आम्हाला सांगता तेव्हा आम्हाला खूप खूप समाधान वाटतं. तुमच्याकडून मिळणाऱ्या या मौल्यवान भेटिंंची आम्ही वाट पहात आहोत.

### सप्रेम नमस्कार,

२९ ऑगस्ट २०१० या दिवशी मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र रौप्यमहोत्सवी वर्षात पदार्पण करणार आहे. यानिमित्ताने आपण अनेक कार्यक्रमांचे आयोजन करणार आहोत.

रविवार दिनांक २९ ऑगस्ट रोजी सकाळी १०.०० वाजता बाबा-डॉ.अनिल अवचट यांनी लिहलेल्या 'मुक्तांगणची गोष्ट' या पुस्तकाचे प्रकाशन हाईल. समकालीन प्रकाशनतर्फे हे पुस्तक प्रकाशित होणार असून टिळक स्मारक मंदिर येथे हा सोहळा संपन्न होणार आहे.

मुक्तांगण परिवाराच्या २५ वर्षांच्या वाटचालीतील आपण एक सदस्य आहात. आपणास हा प्रवास सतत सुरू ठेवायचा आहे. व्यसनमुक्त समाजाचे स्वप्न साकार करण्यातील खारीचा वाटा उचलायचा आहे. आपल्या योग्य सूचनांचा स्वीकार करून चांगले बदल करायचे आहेत.

आपल्या मुक्तांगणविषयीच्या भावना, आठवणी आणि उपयुक्त सूचना आपण पत्राने कळवाव्यात अशी आमची विनंती आहे.

रौप्य महोत्सवी वर्षातील प्रत्येक कार्यक्रमास आपण कुटुंबियांसमवेत उपस्थित रहावे.

-मुक्ता पुणतांबेकर  
आणि  
मुक्तांगण परिवार

## आरोग्याचा विचार

-प्रसाद चांदेकर

दरवर्षी २६ जून रोजी जगभरात अंमली पदार्थांच्या विरोधात विविध उपक्रम राबवले जातात. या दिवशी मादक पदार्थांची तस्करी आणि त्यांच्या वापराच्या विरोधात निषेध नोंदवला जातो. या निमित्ताने व्यसनी व्यक्ती तसेच इतरांसाठी जनजागृतीचे कार्यक्रम राबवले जातात. यासाठी सरकारे, संस्था पुढाकार घेतात. मादक पदार्थांच्या विरोधात एक आंतरराष्ट्रीय दबावगट सातत्याने कार्यरत आहे. या वर्षी २६ जून रोजी राबवले जाणारे उपक्रम 'मादक पदार्थांचा नव्हे तर आरोग्याचा विचार हवा' या सूत्राभोवती गुंफलेले असावेत असे संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या अंमली पदार्थ विरोधी विभागाने सुचवले आहे.

आनंदाची बाब अशी की आपले मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र नेमक्या याच दिशेने काम करत आहे. मुक्तांगणमध्ये गेले. पाव शतक व्यसनाधीन मित्रांना पुन्हा मुख्य प्रवाहात आणायचे काम सुरू आहे. केंद्रातील उपचारांमध्ये पी.टी. आणि योगासनांचा आवर्जून समावेश करण्यात आला आहे. प्रशिक्षकांची संख्या मोजकी असली तरी या दोन उपक्रमांत कधी खंड पडत नाही. संस्थेच्या इमारतीमध्ये छोटीशी व्यायामशाळाही आहे.

मी १९८६ च्या अखेरीस मुक्तांगणमध्ये दाखल झालो. बाथरूमच्या आरशात स्वतःला पाहिलं

आणि मला भडभडूनच आलं. व्यसनांनी शरीराची दैना केली होती. स्वतःच्या अस्थिरपंजर देहाकडे पाहात मी मनाशी शरीर नव्याने घडवायचा निर्धार केला. हा निर्धार केला. हा निर्धार सारखा डळमळीत होत असे. ४-६ महिने नीट राहिलो की पुन्हा घसरायचो. अंगावर चढलेलं मांस पुन्हा झडायचं. असं तब्बल वीस वर्षे चाललं. २००४ मध्ये माझी शेवटची अॅडमिशन झाली. त्यानंतरही मी थोड्या अंतराने चुका केल्याच; मात्र शरीराकडे लक्ष देण्याचा निर्धार टिकून राहिला. मुक्तांगणमध्ये सतत कामात राहण्याची चांगली सवय लागली. यातील बहुतांशी शारीरिक श्रमांची मागणी करणारी कामं मी हौसेने स्वीकारली. हळूहळू माझं शरीर मूळ पदावर आलं. वॉर्डमध्ये राहणारे मित्र मी फिट असल्याचं प्रमाणपत्र देत. एखादा फिटनेसच्या प्रांतात रुळलेला, शरीराबद्दल जागरूक असलेला मित्र यायचा. तो म्हणायचा, 'बाॅडी बनवा राव, सॉलीड कट्स आहेत.' स्नायूंच्या आखीव-रेखीव असण्याला 'कट्स' असं म्हणतात हे एव्हाना समजलं होतंच. माझ्या व्यक्तिमत्वात एक उर्जा असल्याचा प्रत्यय वारंवार यायचा मुक्तांगणशी ओळख होण्यापूर्वी मी व्यायामाशी फटकूनच वागायचो. 'हा प्रांत आपला नव्हे' असं वाटे. त्यात माझ्या व्यक्तिमत्त्वावर ऐदी, आळशी, बेपर्वा आणि व्यसनी ही लेबलं घट्ट डकवली गेली होती. मलाही माझा

व्यसनात अंत होणार असं वाटे. व्यसनं कमी झाल्यावर जगण्याच्या इच्छेने जोर धरला. मुक्तांगणच्या वॉर्डात दाखल झालेल्या मित्रांनी स्तुती करून मला भरीला घातलं. मी व्यायाम करू लागलो. खूप कष्ट केल्यानंतर शरीराची मोडतोड होते. ती झीज भरून काढायला प्रथिनं आवश्यक असतात. झोप घ्यावी लागते. याबाबत काही माहिती नसल्याने सुरुवातीला व्यायामाचे फायदे दिसेनात. मात्र मी उत्साह ओसरू दिला नाही. जमेल तेव्हा पुरेशी झोप घेणं आणि वेळेवर खाणं ही दोन पथ्यं पाळली. कालांतराने व्यायामाचे फायदे दिसू लागले. व्यसने सुरु असताना अक्षरशः दोन पावलं चालायचाही कंटाळा यायचा. व्यायामाच्या उपक्रमाने गती घेतली आणि मी पाच-सहा किलोमीटर सहज पळू लागलो. डेड-लिफ्ट, श्रग्जसारख्या वजन उचलण्याच्या प्रकारात ८० ते १०० किलो वजन उचलू लागलो. उत्साहाची इतरांनाही लागण होते. माझं शरीर घडू लागलं आणि व्यायामाचं वेड मुक्तांगणमध्ये एखाद्या वणव्यासारखं झपाट्याने पसरलं.

हे सगळं घडताना मी एकीकडे प्रशिक्षकाचं प्रमाणपत्रही मिळवलं होतं. त्यामुळे आपोआपच व्यायामकडे शास्त्रीय दृष्टिकोनातून पाहू लागलो होतो. प्रमाणपत्र मिळवल्यानंतर पुण्यातील तीन नामवंत व्यायामशाळांमधून उमेदवारीदेखील केली. अखेरीस सिंबॉयसिस या शैक्षणिक संस्थेत व्यायाम प्रशिक्षक

म्हणून रुजू झालो. आता व्यायाम करणं, फिट राहणं हाकारकिर्दीचाच एक भाग बनला. व्यायामामुळे गाढ झोप लागणे, भरपूर उर्जा असणे, कोणत्याही परिस्थितीशी जुळवून घेणे हे फायदे जाणवत. त्याविषयी सगळ्यांशी बोललो तेव्हा दत्ता, अमोल, नितीन, इंद्रजित या दोस्तांनी व्यायामाबद्दल उत्सुकता दाखवली. या मित्रांना सिंबॉयसिसच्या व्यायामशाळेची 'गायडेड टूर' मी घडवून आणली एखादा धार्मिक विधी निष्ठेने करावा तशी व्यायामशाळेत हजेरी लावतात. फॅट परसेंट, कार्डियो, स्नायूची शास्त्रीय नावं असे शब्द त्यांच्या ओठांवर खेळतात. व्यायाम संपवून मुक्तांगणमध्ये परतल्यानंतरही त्यांच्या या गप्पा सुरु असतात. त्यामुळे मुक्तांगणच्या परिसरात 'फिटनेस'चे वारे वाहू लागले आहेत. दत्ताला वजन वाढवायचं होतं. त्याचं वजन ५ किलोनी वाढलं. इंद्रजित आणि अमोल यांना चरबी घटवायचं होतं. त्यांनी ३ ते ४ टक्के चरबी घटवली. फिटनेसच्या या वेडाचा त्यांच्या जीवनातील इतर आघाड्यांवर प्रभाव पडला. अमोल, इंद्रजित यांनी फास्ट फूड खाणं बंद केलं, नितीनला वेळेवर भूक लागतेय तर दत्ता संपूर्ण घराच्या फिटनेसबाबत जागरूक झालाय.

'ड्रग्जचा नव्हे, आरोग्याचा विचार व्हावा' या घोषवाक्यानुसार समाजात बदल घडायचा तेव्हा घडेल. मुक्तांगणमध्ये मात्र हे घोषवाक्य तंतोतंत अंमलात येत आहे.

•••

## जागतिक अंमली पदार्थ विरोधी दिन

-शीतल बिडकर

सगळ्या कार्यकर्त्यांमध्ये सळसळता उत्साह, घोषवाक्याच्या हृदयस्पर्शी चित्ररूपी पाट्या, एका बाजूला पथनाट्याची चाललेली रंगीत तालिम, अनेक मोठे बॅनर्स, कार्यकर्ते लगबगीत या ज्य्यत तयारीनिशी चालले आहेत तरी कुठे असा प्रश्न पडला नसेल तर नवलच!

अहो, ही सगळी तयारी २६ जून रोजी मुक्तांगण करत असलेल्या अनेक कार्यक्रमांची! २६ जून हा जागतिक अंमली पदार्थ विरोधी दिन. मुक्तांगण मागील २४ वर्षांपासून व्यसनमुक्तीचे कार्य प्रभावीपणे पार पाडत आहे. जनजागृती रॅली, पथनाट्य, मान्यवरांची मुलाखत, टॉक शोज, माहिती पत्रकांचे वाटप असे अनेकविध कार्यक्रमांचे आयोजन मुक्तांगणतर्फे केले जाते. समाजामध्ये अंमली पदार्थांचे दुष्परिणाम आणि हा विळखा सोडविण्यासाठीचे उपचार याबाबत अचूक माहिती याविध माध्यमांमधून पोहोचविली जाते.

वेगवेगळ्या वस्त्यांवर कोपरा सभा घेणं हा याचवेळी होणारा एक प्रभावी कार्यक्रम! जनजागृती कार्यक्रम पोलिस खात्याबरोबर केला जातो. आमचे व्यसनमुक्त मित्र अशा कार्यक्रमांमध्ये अनेकदा भरभरून बोलतात. व्यसनमुक्त जीवनाच्या प्रवासाचं वर्णन सांगतात. खूप

गोष्टी हरवूनही 'अजून वेळ गेली नाही तरी बर एवढ्यावरचं जाग आली' असं म्हणत नव्यानी उभं राहण्याचा प्रयत्न करतात. त्यांचे हृदयस्पर्शी अनुभव आणि व्यसनमुक्त राहण्याची उमेद यातूनच असे आमचे कार्यक्रम प्रभावी होतात.

कशी झाली जगभर या दिवसाची सुरुवात आणि नेमकं जगभर काय आणि कसे कार्यक्रम होतात? संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या जनरल असेंब्लीमध्ये ७ जून १९८७ रोजी '२६ जून' हा दिवस 'जागतिक अंमली पदार्थ विरोधी दिन' म्हणून साजरा करण्याचे ठरविले गेले. आंतरराष्ट्रीय व्यसनमुक्त समाजाच्या निर्मितीसाठी सर्व देशांचे सहकार्य आणि कृतिशिल प्रयत्न करण्याचे यावेळी मान्य करण्यात आले.

संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या अंमली पदार्थ विरोधी शाखेने (UNODC) एक जागतिक कॅम्पेन आयोजित केली गेली आहे. समाजामध्ये प्रामुख्याने तरुण वर्गामध्ये अंमली पदार्थांमुळे जे गंभीर दुष्परिणाम दिसून येतात त्याबाबत प्रचार वाढवणे हा त्याचा हेतू आहे. २००७ ते २००९ मध्ये अंमली पदार्थांवर नियंत्रण करण्याकरिता लोकांमध्ये प्रेरणा निर्माण केली आणि मदतीसाठी आधार प्रक्रिया तयार करण्याचे उद्दिष्ट साध्य केले.

दरवर्षी नवे घोषवाक्य, सर्वाधिक प्रचार करण्यासाठी लक्ष समूह ठरविणे, कार्यक्रमाची योजना आणि अंमलबजावणीच्या टप्प्यांची आखणी हे सारे यांच्यातर्फे केले जाते.

या वर्षासाठी 'Think Health, Not Drugs' म्हणजेच 'आरोग्याचा विचार करा, अंमली पदार्थाचा नको' असे घोषवाक्य ठरवले आहे. त्यानुसार या येणाऱ्या वर्षामध्ये प्रचार कार्यक्रमांसाठी तरुण वर्गावर लक्ष केंद्रीत करण्याचे ठरवले आहे. या तरुण वर्गामध्ये घोषवाक्यांचा वापर करून जनजागृती कार्यक्रम राबवण्यात येतील.

जगात सर्वदूर पसरलेली आधुनिकता, अफाट पैसा, पाश्चात्य संस्कृतीची सहज ओळख; प्रभाव आणि अनुकरण, मॉडर्न होण्याच्या बदललेल्या व्याख्या, संगणक आणि इंटरनेट यामुळे जग जवळ आल्याची भावना, जीवनशैली, रोजच्या आयुष्यातला ताण आणि ताण कमी करण्याचे माध्यम म्हणून व्यसनाची ओळख किंवा मजा म्हणून व्यसन करण्याचा ट्रेंड हे सारे आजच्या तरुण पिढीमध्ये प्रामुख्याने पहावयास मिळते; म्हणूनच तरुण वर्ग हा अंमली पदार्थांना बळी पडणारा वर्ग आहे. अनेकदा तरुण वर्गामध्ये अंमली पदार्थांपासून मिळणारी नशा किंवा झिंग तसेच व्यसनाचे समर्थन करणाऱ्या चर्चा नेहमी ऐकू येतात. व्यसन नव्हे पण कधीतरी घ्यायला काय हरकत

आहे? रिलॅक्स व्हायलाच पाहिजे ना मग काय बिघडल एखादा पेग एंजॉय केला म्हणून? असे संवाद तर सहजच बोलताना येतात; पण दुर्दैवाने असे रिलॅक्सेशन एक-दोन पेग वर भागत नाहीत. अशातच शारीरिक आणि मानसिक अवलंबितता सुरु होते. व्यसनाचे शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक दृष्परिणामापासून मात्र हा तरुण वर्ग अनभिज्ञ असताना दिसतो; आणि केव्हा व्यसन उंबरठ्यातून घरात प्रवेश करतं हे समजतही नाही.

यामुळेच तरुण वर्गातील मार्गदर्शनाची गरज ओळखून या कॅम्पेने अंमली पदार्थांच्या शारीरिक दुष्परिणामांची जाणीव करून देणारी साधने आणि माहिती पत्रक प्रकाशित केली आहेत.

या सर्वांवर आधारित आणि या माहितीशी निगडीत असे कार्यक्रम मुक्तांगणतर्फे पूर्ण आठवडाभर अनेक ठिकाणी होणार आहेत.

या वर्षी योगायोगानी आमच्या व्यसनमुक्त मित्रांच्या वाढदिवसाचा कार्यक्रमही २६ जूनलाच आहे. या दिवशीच या पूर्ण सप्ताहामध्ये केलेल्या कार्यक्रमाची सांगता आम्ही करणार आहोत हा आपला कार्यक्रम मुक्तांगणमध्येच २६ जूनला सकाळी १०.३० ला सुरु होईल.

●●●

## सहचरी वर्धापनदिनानिमित्त

-प्रफुल्ला मोहिते

\* "सहचरीने मला डोळस बनवले. मला विसर पडलेल्या माझ्या व्यक्तिमत्वाकडे जाणीवपूर्वक बघायला शिकवले" - शैला.

\* "पूर्वी घरातली लहान मुलगी सुद्धा सहजपणे 'तुला त्यातलं काय कळतंय?' असं म्हणायची, आता मी कमवती झाल्यावर सर्वांकडून व स्वतःकडून ही आदर मिळतो. सहचरीत येऊन माझा आत्मविश्वास वाढला." - वर्षा

\* "छोट्या छोट्या गोष्टींमुळे सुद्धा रडत बसणारी मी आज एक खंबीर स्त्री बनले. सहचरीत येऊन मी माझ्यात बदल घडवले." - स्वाती

\* "सतत दूषणं घ्यायची मी पतीला, इतरांना. आज मी प्रथम मला शोधते, मी कुठे चुकलेय का?" - नीता

हे मनमोकळे शेअरींग आहे सहचरींचे, स्वतःतील बदलांविषयींचे. निमित्त होते सहचरी वर्धापनदिनाचे.

१० मार्च २०१०. सहचरीला १० वर्षे पूर्ण झाली. ह्या वर्षी सर्व सहचरींच्या मागणीनुसार हा वर्धापनदिन २५ एप्रिलला साजरा केला. डिसेंबरच्या सहचरीसभेतच आम्ही सगळ्या सहचरींनी

२०१० च्या सभांचे नियोजन केले. प्रत्येक महिन्याचे विषय ठरवले. (त्याप्रमाणे भावना, ठामपणा, दृष्टीकोन, ताणतणाव इत्यादी विषयांवर चर्चा झाली.) त्याचवेळी वर्धापनदिन साजरा कसा करायचा यावरही विचार केला. मागील २-३ वर्षांत चर्चासत्र, रात्रभरचे गेट-टु-गेदर, सहल ह्या प्रकारे साजरा केला. ह्यावर्षी सहचरींसाठी दिवसभराची कार्यशाळा घेऊ यात; त्या निमित्ताने सर्वजणी खूप वेळ एकत्र घालवू; शेअरींग खूप होतील; निरनिराळ्या विषयांसाठी तज्ञांना बोलवू असे सर्वच जणींचे मत पडले.

२५ एप्रिलला मुक्तांगणचा हॉल रात्रीच आपल्या आफ्टर केअरच्या मित्रांनी सुंदर सजवून ठेवला होता. सहचरी प्रकल्पात काम करणाऱ्या सहचरी पहाटेपासूनच उत्साहाने कामाला लागल्या होत्या. मुक्तांगणच्या बाराशे पोळ्या, कार्यक्रमाला येणाऱ्या पन्नास सहचरींसाठी स्वयंपाक करून, नटून-थटून कार्यक्रमासाठी दहा वाजता तयार होत्या.

कार्यशाळेची सुरुवात रवीबाला काकतकर यांच्या हस्ते दीप प्रज्वलन करून झाली. नंतर त्यांनी स्व-संवर्धन

(Self Management) या विषयावर सत्र घेतले. ताण-नैराश्य, न्यूनगंड यातून बाहेर पडून आत्मविश्वास कसा वाढवायचा हे त्यांनी प्रभावीपणे शिकवले. अनेक खेळ, गाणी, चित्र यांचा वापर त्यांनी केला. हे सर्व चालू असताना, "अरे, खरंच की!" "अय्या मला जमलं!" "किती वर्षांनी चित्र काढतेय" ह्या सारखे उद्गार ऐकू येत होते. खळखळत्या हसण्याच्या लकेरी सांगत होत्या, या आमच्या मैत्रिणी कोष तोडून बाहेर येताहेत ते. या सत्रामध्ये आम्ही सगळ्याजणी 'बिचारी ते विचारी-व्हाया सहचरी' ह्या उक्तीनुसार खूप काही शिकलो.

कोकम सरबताच्या ब्रेकनंतर मुक्ता पुणतांबेकर यांनी 'प्रतिक्रिया व प्रतिसाद' यावर सुंदर गुप घेतला. 'नव्याने आपल्या स्कुटरचा ॲक्सिडेंट केला.' किंवा 'घरातले माझे आवडते काचेचे भांडे मुलाने फोडले' ह्यासारखे रोजच्या आयुष्यातले प्रसंग उपस्थित सहचरींना सामील करून घेऊन सादर केले. या रोल प्लेमुळे खूप काही शिकता आले. गोष्टी सांगून त्यांनी हा विषय खुलवला.

दुपारच्या जेवणाच्या वेळी छान गप्पा रंगल्या. नंतरचे सेशन दीपाली

साबळे यांनी घेतले. त्यांच्या खेळांनी गाण्यांनी सर्वांना उत्साह आला. मनःशांतीसाठीचे काही एक्सरसाईज शिकवले.

कॉफी ब्रेकनंतर शीतल बिडकरांनी 'बदल' ह्या विषयावर गुप घेतला. उपस्थित प्रत्येकीने 'स्वतःतील बदल' ह्यावर मनमोकळे शेअरिंग केले. नवीन सहचरींना ह्यातून नक्कीच खूप शिकायला मिळाले.

नंतरच्या गप्पा रंगल्या. (आपसांत ह्याला आम्ही 'चौथा अंक' नाव दिले आहे.) प्रत्येकीचा उत्साही आनन्दी चेहरा, त्यावर फुललेले हास्य, एकमेकींची आस्थेने केलेली चौकशी हे सर्व पाहून वाटले की खरोखरच सहचरीचा वर्धापनदिन 'साजरा' झाला.

| सहचरी सभा २०१० |                        |
|----------------|------------------------|
| २८ जून         | संयम आणि सातत्य        |
| २६ जुलै        | मानसिक थकव्याचे नियोजन |
| २३ ऑगस्ट       | जबाबदारी               |
| २७ सप्टेंबर    | नाती जपताना            |
| २५ ऑक्टोबर     | विवेकनिष्ठ विचारसरणी   |
| २२ नोव्हेंबर   | छंद                    |
| २७ डिसेंबर     | गेट टु गेदर रात्रभराचे |

## 'आयुष्याकडे बघण्याचा अँगल बदलूया'

-मुक्तांगण मित्र

दक्षिण मुंबईतील 'ओपेरा हाऊस' भागातील जगन्नाथ निवास. या १०० वर्षांहून अधिक काळ उभ्या इमारतीमधील दुसऱ्या मजल्याच्या फ्लॅटची बेल सकाळी ९.०० वाजताच खणाणली. दार उघडताच ६ वर्षांपूर्वी अमेरिकेला जाताना शेवटचा पाहिलेला, व्यसनाच्या विळख्यात संपूर्णपणे गुरफटलेला माधव, आश्वासक रूपात पुन्हा समोर बघताना स्मिता भारावून गेली. भाचे कंपनी आपला मामा परत घरी आला म्हणून आनंदात होतीच. व्यसनकाळात आपल्याच घरात पेईंग गेस्ट सारखा राहणारा आपला लहान भाऊ आपल्याला परत मिळाल्याचे समाधान नीताच्या चेहऱ्यावर स्पष्ट दिसत होते. 'याचसाठी केला होता सारा अट्टाहास' या भावनेने माधवच्या व्यसनकाळात तुटत चाललेले आपले घर पुन्हा एकदा जुळत असताना पाहून आई-बाबांना जीवनाचे सार्थक झाल्यासारखे वाटले. मुक्तांगणच्या उपचारांनी पुन्हा एकदा पंखात बळ

भरून व्यसनमुक्त आयुष्यात विहार करण्यासाठी माधव स्वतःच्या घरी आला होता.

माधवच्या घरातील वातावरण पुरोगामी. कोणताही निर्णय घेण्याची मुभा होती. चांगल्या गोष्टींसाठी कधीच विरोध नव्हता. दोन बहिणी, मोठी स्मिता, मधली नीता, आई-वडील अशा लहान कुटुंबात माधव धाकटा व एकुलता एक मुलगा. मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रात उपचार घेऊन स्वतःमध्ये आवश्यक बदलांसाठी अधिक काळ रहात असताना दोन वर्षांनंतर आज माधव पहिल्यांदा घरी आला होता. पहाटे ५.३० लाच पुण्याहून एशियाडनी मुंबईला जात असताना त्याच्या मनामध्ये भावनांचे काहुर माजले होते. मला पाहिल्यावर पहिली रिअॅक्शन काय असेल? मी माझ्याच घरात पाहुणा तर नाही ना होणार? ६ वर्षांपूर्वी अमेरिकेला जाताना लहान असलेली भाचे कंपनी मला ओळखेल का? नीता माझ्याशी

बोलेल का? आई-बाबा मी घरी येणार या कल्पनेने धास्तावले नसतील ना?

या आणि अशा साऱ्या माधवच्या मनातील प्रश्नांचे दार स्मिताने घराचे दार उघडताच उघडले व आपण कायम घरच्यांना हवे आहोत फक्त आपल्यातील व्यसनास घरात बंदी आहे हे माधवला उमगले.

अगदी कळत्या वयात १७ व्या वर्षापासूनच माधवच्या आयुष्यात दारू आली. व्यसनी मित्रांच्या संगतीत वहावत गेला. आयुष्याला काही दिशा, ध्येय राहिले नाही. त्याच्या बहिणी त्याच्या अशा वागणुकीला विरोध करत, या विरोधाचे रूपांतर मग नाराजीत व्हायचे व या त्यांच्या नाराजीचे रूपांतर माधवच्या मनात त्यांच्याविषयी सुडात व्हायचे. मग पुन्हा दारू सुरु व्हायची. आता त्याला वाटते स्वातंत्र्याचा दुरुपयोग केला. दारूचे प्रमाण वाढायला अनेक कारणे घडली. त्यातले एक म्हणजे स्मिता परदेशात स्थलांतरित झाली. तिचा प्रभाव माधववर जास्त होता. तिचे तो ऐकत असे. तिच्याशी त्याचे जमतही असे. ती परदेशात गेल्यावर सगळेच निर्बंध सुटले.

त्याचबरोबर माधवच्या मनामध्ये दारू हा माझा प्रॉब्लेम नाही असा ठाम गैरसमज होता. माझ्या हाताची थरथर होत नाही, मी शिवीगाळ करत नाही, मी मारहाण करत नाही, मी नोकरी करतो मग विरंगुळ्यासाठी दारू प्यायली तर काय हरकत आहे? फरक कुठे पडतो? हा, कधी कधी होतं जास्त पण मी मॅनेज करू शकतो हे तो घरच्यांना पटवून देण्याचा प्रयत्न करायचा. पण त्याचे व्यसन वाढतच गेले. प्रकरण हाताबाहेर जाऊ लागले. नीताने मुक्तांगणची माहिती मिळवली. रितसर अॅडमिशनसाठी तारीख घेतली. माधवसमोर दोनच पर्याय होते. एकतर मुक्तांगणला जायचे नाहीतर घरात रहायचे नाही. माधवचे व्यसनी मन हुषार, त्याने घरात थारा मिळत नाही म्हणून नाईलाजाने मुक्तांगणला मित्राबरोबर येऊन अॅडमिशन घेतली. त्याची ही मुक्तांगणची पहिली अॅडमिशन, साल २००५, तेव्हा बेस्ट योगा, पीटीसाठी बक्षिस मिळाले. त्याच्यातील संवाद कौशल्याचा

पुरेपूर उपयोग केवळ 'मी किती चांगला' हे दाखवण्यासाठी केला. तो खरं तर एक मुखवटा होता. माधव फक्त दारूपासून दूर होता, वागण्यात काहीच फरक नव्हता, गुणवत्ताही नव्हती. ह्या अॅडमिशनमध्ये तो प्रामाणिकपणे समुपदेशकाशी बोलला नाही. त्यांचे ऐकले नाही. मुक्तांगणमध्ये रहात असताना कॉम्प्युटर शिकला, एके ठिकाणी नोकरीला सुरुवात केली. तोपर्यंत लॉजवर राहून कामाला जायला लागला. पुढील वर्षभर बाहेरच राहीला.

माधवमध्ये अनेक स्वभावदोष होतेच. इतरांना गृहित धरणे, अहंकार, नातेसंबंधांना झुगरणे, लोकांचा वापर करून घेणे, या आणि अशा अनेक गोष्टींमुळे सुरळीत सुरु असलेली नोकरी गेली. मग रहात असलेल्या लॉजवर एकटेपणा वाटू लागला. मुक्तांगणमधील उपचार घेताना स्वीकाराचा अभाव असल्याने मनामध्ये कुठेतरी पुन्हा आपण प्रमाणामध्ये व्यसन करू शकू हे होतेच. नोकरी मिळत नव्हती. पुन्हा दारू सुरु झाली. जवळील पैसे संपू लागले. लॉज मालकाने जागा सोडण्यास सांगितले. माधवने बॅगा

भरल्या, लॉज सोडले, समोरील लॉन्ड्रीमध्ये बॅगा ठेवल्या व दोन-तीन दिवसांनी घ्यायला येईन असे सांगितले. जवळ असलेले पैसे दारूसाठी लागत असल्याकारणाने अक्षरशः रस्त्यावर झोपण्याची वेळ आली. एका बसस्टॉपवर शेडमध्ये माधव आडवा झाला. केवढा पराभव! दारूसाठी आपल्याला रस्त्यावर झोपायची वेळ आली या विचाराने माधव वेडा पिसा झाला. ती रात्र आजही माधव विसरू शकत नाही. जगावं का मरावं हा एकच प्रश्न माधव पुढे उभा होता. त्याने मन घट्ट केले, कंबर कसली, आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलायचा निर्णय त्याने घेतला. रस्त्याने त्याला हे शिकवले. सकाळ उजाडताच मित्राला फोन केला. त्याच्याकडे मुक्तांगणमध्ये पुन्हा अॅडमिशनसाठी बोलण्याची विनवणी केली. दारूपुढे पूर्ण शरणागती पत्करून उपचारांसाठी तयार झाला व मुक्तांगणमध्ये २००७ ला अॅडमिशन घेतली.

मुक्तांगणमध्ये रहायचं ठरवलं. ऐकायचं ठरवलं. काही अपेक्षा ठेवल्या नाहीत. कॉन्सिलरच्या

निर्णयाला कधीही विरोध केला नाही. अनेक कामे शिकत गेला, करत गेला. मुक्तांगणमध्येही न पटणाऱ्या अनेक गोष्टी घडल्या. पण 'डिसचार्ज घेईन' हा टोकाचा निर्णय घेतला नाही. त्याच्या व्यक्तिमत्त्वात बदल झाले.

व्यक्ती म्हणून स्वतःला मोल्ड करायचे ठरवले. मुक्ता मॅडमचं मार्गदर्शन घेतलं. छोट्या छोट्या गोष्टीचं महत्त्व कळायला लागलं. २ वर्षे पूर्ण झाली. मग प्रसाद ढवळे सरांनी घरी फोन केला. तो अमेरिकेतून आलेल्या बहिणीने तेव्हा उचलला. त्यानंतर माधव घरी जाऊ लागला. मधल्या बहिणीच्या सूचनाही ऐकू लागला. बहीण केव्हाही मदत करायला तयार होती. पण सातत्यानं बदल दिसले तर आणि व्यसनापासून दूर राहिलं तर. आता तिच्याशी असणारे नातेसंबंध तणावरहीत, आणि मोकळेपणाचे आहेत. वंदना मॅडमकडून रिलेशनशीपबद्दल बारीक बारीक गोष्टी समजल्या.

आधी तो काही प्रकट करायचा नाही. बोलायचा नाही. पण तेव्हा तो डायरी लिहीत असे.

ज्यांच्याशी वेव्ह लॅथ चांगली जुळते त्यांच्याशी शेअरिंग करतो. निरीक्षण कौशल्य पण वाढली आहेत. नवनवीन शिकत आहे. आता लॅव्हीश लाईफ स्टाईल राहिली नाही. तो आता प्रसंग, परिस्थितीनुसार लवचिक होऊ शकतो, बदलू शकतो. वस्तुस्थितीला सामोरा जातो. आता वॉर्ड इनचार्ज व समुपदेशक म्हणून काम करत आहे.

मुक्तांगणमध्ये राहून ३ वर्षे झाली. आता बाहेर रहावे असे वाटत आहे. शिक्षणपूर्ण करण्याचा तो प्रयत्न करत आहे. १-२ वर्षांनंतर लग्नाबद्दलही विचार करत आहे.

१२ जून २०१० रोजी मुक्तांगणमधील कार्यकर्ता माधव कोल्हटकर याने व्यसनमुक्तीची तीन वर्षे पूर्ण केली व आयुष्याकडे बघण्याचा अँगल बदलल्यास माणूस बदलू शकतो हे मुक्ता मॅडमचं वाक्य खरं करून दाखवलं.

त्याच्या पुढील भावी आयुष्यास अनेक अनेक शुभेच्छा!

•••

## आम्ही बी घडलो, तुम्ही बी घडा ना !

-अमोल पोटे

दुपारी २.३० वाजता मोबाईलवर एस. एम. एस. आला. श्रीनगरला पोचलो. विमानात किंगफिशर एअरलाईन्सची सेवा उत्तम, विमानतळावर केसरी टूर्स चा स्टाफ स्वागतासाठी सज्ज, आजचा मुक्तांगण हाऊस बोटवर आहे. थंडी बऱ्यापैकी असून काश्मिर वाचलं-ऐकलं होतं. त्याहीपेक्षा अप्रतिम आहे. भारताच्या नंदनवनात आई-बाबांनी आयुष्यात पहिल्यांदाच पाय ठेवताच हा अनुभव माझ्याबरोबर शेअर केला. बऱ्याच वर्षांनी निर्धास्त होऊन दोघेही माझी काळजी बरोबर घेऊन न जाता स्वतःसाठी घराबाहेर पडले होते. कारणही तसेच होते.-मी मुक्तांगणच्या सुरक्षित हातांत होतो.

याआधी कधीही आई-बाबा घराबाहेर पडायच्या अगोदर ढवळेसरांना फोन यायचा. आम्हाला गावाला जायचे आहे. तुमची परवानगी असेल तर अमोलला मुक्तांगणमध्ये आठ दिवसांकरिता रहायला पाठवू का? आम्ही घराबाहेर म्हणजे अमोलला रान मोकळे, कोणतेच निर्बंध राहणार नाहीत, तो कोणालाही

जुमानत नाही, फक्त तुमचेच ऐकतो, त्याला असं एकट्याला घरांत सोडून नाही जाता येणार, नाहीतर आमच्या दोघांपैकी एकाला घरात रहावे लागेल. ही धास्ती आई-बाबांच्या मनात कायम असायची.

पण यावेळी परिस्थिती पालटलेली होती. मुक्तांगणची जादू काम करून गेली होती. बघू ऐकून वाऱ्याचे बघूया काय होते ते! धरुया बोट रस्त्याचे बघूया काय होते ते याप्रमाणे मी मुक्तांगणचे बोट धरून चालायचे ठरवले आणि इथे अधिक काळासाठी रहाण्याचा निर्णय घेतला. बघता बघता वर्ष पूर्ण होत असताना आई-बाबा आनंदाने एक आठवडा काश्मिरला फिरून आले.

अवचट (बाबा) - नाडकर्णींची वैचारिक बैठक, समाजाला ग्रासलेल्या व्यसनाच्या समस्येचा त्यांच्या प्रगल्भ अभ्यासाचा भक्कम पाया, 'व्यसनमुक्त समाजाची निर्मिती'चं स्वप्न बघणाऱ्या मोठ्या मॅडमची धडपड व जिद्द. या स्वप्नाला मूर्त स्वरूप देण्यासाठी मुक्ता मॅडमची तळमळ यांतून मुक्तांगणची ही चळवळ

पंचविसाव्या वर्षात पदार्पण करण्याच्या उंबरठ्यावर उभी आहे. अशा संस्थेत मला दाखल करण्याच्या माझ्या घरच्यांच्या योग्य निर्णयाची आज जाणीव होते.

वर्ष पूर्ण होत असताना बराच काळ व्यसनापासून लांब असल्यामुळे वर्तनात व विचारांत निश्चित बदल होतात हे पटायला लागले आहे. जीवनाकडे मी गांभिर्याने बघत नव्हतो. त्यात नक्कीच बदल होत आहे. वॉर्ड इंचारज म्हणून मित्रांशी बोलताना त्यांची भूमिका समजावून घेण्याचा प्रयत्न मी करत आहे. त्यांच्याकडून खूप काही शिकण्यासारखे आहे. आता मुक्तांगणमध्ये काम करताना एक प्रकारची निखळ मजा अनुभवायला मिळत आहे. खरं सांगायचं तर या घडीला मी व्यसनपूर्व काळात जसा होतो त्या भूमिकेत हळूहळू परत जात असल्याचे जाणवत आहे. माझ्यामधील संवाद-संभाषणकलेला एक योग्य व्यासपीठ मिळाल्याचे समाधान वाटते.

समाधान म्हणजे मला जे हवे आहे. त्याची पूर्तता नव्हे तर समाधान म्हणजे माझ्यापाशी जे आधीपासून आहे त्याचे भान याचा अनुभव इथे काम करताना येत आहे. आत्तापर्यंत मी माझ्या आनंदाचे विषयच मर्यादित

करून ठेवले होते. छोट्या छोट्या गोष्टींतून सुद्धा आनंदाचे शिडकावे होऊ शकतात याची मला जाणीवच नव्हती. जीवनाचा आनंद घेताना मी पैसा, प्रतिष्ठा, गाडी, कपडे, हुद्दा याच गोष्टीत अडकून पडलो होतो. क्रीडा, कला, सेवा, जिज्ञासा, प्रवास, विनोद, वाचन, रसास्वाद अशा अनेक गोष्टींतून आपला आणि कुटुंबियांचा तसेच समाजाचा आनंद सहजच द्विगुणित करता येतो आणि हेच खरे यशस्वी जीवनाचं गुपीत आहे. याची जाणीव मला या एका वर्षात झाली.

मुक्ता मॅडमच्या 'मानसिकता चाळीशीनंतरची' या कार्यक्रमास उपस्थित राहण्याचा योग मला आला होता. तेव्हा त्यांनी कित्येक जणांना आपल्या जीवनाचा खरा अर्थच अजून समजलेला नाही आणि हीच आपल्या समजाची शोकांतिका असल्याचे सांगितले होते. पण मला आता मुक्तांगणमध्ये रहात असताना व स्वतःमध्ये चांगले बदल घडवण्याचा प्रयत्न करत असताना लक्षात येते की व्यसनपूर्व काळातील 'मी' परत मिळवणे व व्यसनकाळातील वर्षात माझ्या 'मी' ची खुंटलेली वाढ भरून काढण्याचा प्रयत्न करणे व सातत्याने सकारात्मक बदलांसाठी प्रयत्न सुरु

ठेवणे हाच माझ्या जीवनाचा खरा अर्थ आहे.

माझे सल्लागार ढवळेसर यांच्या सतत मिळणाऱ्या मोलाच्या मार्गदर्शनामुळे या एका वर्षात फक्त व्यसनमुक्त राहण्याखेरीज मी माझ्या स्वभावात, वर्तनात व विचारांत बदल करण्यासाठी प्रयत्नशील आहे. तसेच मुक्ता मॅडमनी 'स्वतःसाठी किती वेळ देत आहेस?' असे माझ्या वर्क डायरीमध्ये विचारले व व्यायाम आहारनियंत्रण विश्रांती व छंद यांच्यासाठीही वेळ देण्यास सांगितले. वरील गोष्टींवर मी मनापासून काम सुरु केले आहे.

मुक्तांगणमधील १ वर्षाचे वास्तव्य ही माझ्या जीवनातील एक सुवर्णसंधी या दृष्टिकोनातून मी पाहिले. व्यसनमुक्ती प्रामुख्याने घट्ट करत स्वतःसाठी वेळ देण्यास मी शिकलो, स्वतःवर प्रेम करायला लागलो, सर्वांचे मार्गदर्शन होत स्वतःमध्ये सकारात्मक बदल करत राहिलो. अजूनही आवश्यक बदलांसाठी प्रयत्न सुरु आहेत. मुख्य म्हणजे या संधीचा फायदा मी स्वतःमध्ये आजार व त्यासाठीचे उपचार यांच्या स्वीकारासाठी केला. वैयक्तिक, कौटुंबिक, आर्थिक, सामाजिक व

मुख्य म्हणजे भावनिक पातळीवर स्वतःला पुन्हा एकदा स्थिर करण्यास या संधीने मला मोलाचा हातभार लावला. यापुढे एक चांगला नागरिक म्हणून जगण्यासाठी मला प्रेरणा मिळाली आहे. त्याचप्रमाणे स्वतःच्या आकांक्षा व घरच्यांच्या अपेक्षा विचारात घेऊन स्वतःला सिद्ध करण्यास प्रोत्साहन दिले. एक कार्यकर्ता म्हणून मुक्तांगणमध्ये गेल्या वर्षात काम करताना या संधीने माझ्यातील कला-गुण, संभाषण कला-कौशल्य, नेतृत्व या आणि अशा सर्व गुणांना योग्य दिशा मिळाली.

All I really need to know I learnt in kindergarten या Robert Fulghum च्या पुस्तकाप्रमाणे मुक्तांगणमधील हे पहिले वर्ष माझ्या व्यसनमुक्त जीवनासाठीचे kindergarten (बालवाडी) आहे आणि त्यात शिकलेली बाराखडी हाच माझ्या भावी आयुष्यासाठीचा पाया आहे असे मी मानतो. जरी हे समजायला वर्ष लागलं असलं तरी आता मुक्तांगण मधील सर्व स्टाफ व सहकार्यांच्या मार्गदर्शनाने, मदतीने पाया भक्कम होत चालल्याचे जाणवत आहे. मी घडत आहे, तुम्ही ही घडा हेच सांगावेसे वाटते.

•••



३१ मे हा तंबाखू विरोधीदिन आहे. मागील महिन्यातच त्या निमित्ताने मुक्तांगणमध्ये कार्यक्रम झाला. कार्यक्रमाची आणखी करताना पूर्ण तंबाखूमुक्त कोण? ह्यावरही चर्चा झाली.

जे तंबाखूमुक्त आहेत त्यांनी कशाप्रकारे सोडली हे सर्वासमोर यावे, सर्वांना कळावे, वाचायला मिळावे असे आम्हाला वाटले. आपल्या अनेक मित्रांना वाटते की दारू, ड्रग्स हे मोठे व्यसन व तंबाखू, बिडी इ. निकोटीनयुक्त 'स्वस्त व्यसने' म्हणजे छोटे व्यसन. पण हेही सर्वज्ञात आहेच ह्या स्वस्त व्यसनामुळेही अनेक आजार होतात. प्रत्येक तंबाखूच्या पाकीटावर लिहिलेले असते. तंबाखूमुळे कॅन्सर होतो. तरीही लोकांना तंबाखू, गुटखा सोडणे अवघड जाते. म्हणूनच एका मित्राच्या तंबाखू मुक्तीचे अनुभव येथे देत आहे.

माझे एक सहकारी एका नामांकित कंपनीत काम करत होते. तंबाखूचे सेवन जवळजवळ २५-३० वर्षे करत होते.

दारूचे व्यसन सोडण्यासाठी त्यांनी उपचार घेतले.

दारूचे व्यसन सोडून सहा महिने होऊन गेले. एकदा त्यांची मुलगी व ते फोलोअपला गेले होते. त्यांच्या

मुलीने सांगितले "माझ्या बाबांनी दारू सोडली, म्हणून आम्ही आनंदी आहोत. पण त्यांनी अजून तंबाखू सोडली नाही, म्हणून मला काळजी वाटते."

हे ऐकल्यावर समुपदेशकाने ४ जून २००३ रोजी मित्राला तंबाखूपण सोडण्याविषयी सुचवले. त्यांनी वादा-वादी न करता, कोणालाही दोष न देता, स्वतःलाच प्रश्न विचारला, "दारू शिवाय राहणार नाही, असे वाटत होतं, आता दारूशिवाय सहा महिने राहू शकतोस, तर तंबाखू शिवाय का राहू शकणार नाहीस?"

मुलीच्या, समुपदेशकाच्या सुचनेमुळे त्यांना तंबाखू सोडण्याची प्रेरणा मिळाली. त्यांना हे व्यसन सोडताना त्रास झाला. सुरुवातीला वर दात हिरड्या शिवशिवत असत, बेचैनी वाटायचं, चिडचिड व्हायची पण ते त्यांनी सहन केलं. त्यांनी इतर गोष्टीत मन रमवायचा प्रयत्न केला. अजून एक उपाय त्यांनी शोधला. अवळकाठी चघळणं. जर ह्या मित्राला अशाप्रकारे तंबाखू सोडता आली. तर आपलेही तंबाखूचे निकोटीनचे व्यसन सुटू शकते. आपण ह्या बाबतीतही सकारात्मक विचार करावा.

•••

मुक्तांगणमधील पालकसभेत एका रुग्णमित्राच्या पालकांनी प्रश्न विचारला, "उपचार घेऊन बाहेर पडलेल्या रुग्णमित्रांपैकी किती रुग्ण पहिल्याच प्रयत्नात व्यसनमुक्त होतात?" खूप अवघड प्रश्न आहे हा! याचे १०० टक्के अचूक उत्तर शोधणे कठीण आहे. कारण २५ उपचार घेऊन बाहेर पडलेल्या रुग्णमित्रांपैकी १५ रुग्णमित्रांनी जर पाठपुरावा ठेवला तर आम्ही खात्रीने सांगू शकतो की, त्यापैकी किती चांगले आहेत. पण इतरांनी जर पाठपुरावा ठेवला तर आम्ही खात्रीने सांगू शकतो की, त्यापैकी किती चांगले आहेत. पण इतरांनी जर पाठपुरावा ठेवला नाही तर ते मित्र कसे आहेत ते आम्ही कसे काय सांगू शकणार?

व्यसनमुक्तीचे उपचार घेऊन बाहेर पडल्यानंतर अनेक रुग्णमित्र सुरुवातीस नियमित येऊन भेटत रहातात. नंतर मात्र काही रुग्णमित्र व त्याच्या कुटुंबियांचे भेटायचे प्रमाण कमी व्हायला लागते आणि काही जणाचा संपर्क पूर्णपणे तुटतो.

बहुसंख्य रुग्णमित्र असा विचार करतात की, आता आपण चांगले आहोत मग भाडेखर्च करून कशाला जायचे भेटायला. असे विचार येणं म्हणजे धोक्याची सूचना असते. आपणच आपल्या रिकव्हरीच्या वाटचालीत अडथळे निर्माण करत असतो.

मुक्तांगणमधील उपचारांच्या दरम्यान व्यसन का सोडायचे, त्यासाठीचा प्रोग्रॅम त्यांना समजलेला असतो पण व्यसनाच्या काळात स्वभाव, व्यक्तिमत्व आणि वर्तन यामध्ये निर्माण झालेले दोष उपचारांच्या कालावधीत कमी होत नाहीत. ती एक सतत चालणारी एक प्रक्रिया आहे. त्यामध्ये रुग्णमित्राच्या मनाची तयारी, त्यांच्या कुटुंबियाचे सहकार्य व मुक्तांगणचे मार्गदर्शन सातत्याने असण्याची गरज आहे.

व्यसनी मित्र भेटणे, अविश्वास दाखवणे, संशय घेतला जाणे, नोकरीच्या समस्या, कर्ज, मनाविरुद्ध घटना घडणे, एकटेपणा यासारखे असंख्य प्रकार

व्यसनमुक्तीच्या वाटचालीच्या सुरुवातीच्या काळात घडत असतात. त्यामुळे रुग्णमित्रांमध्ये भिती, काळजी, नैराश्य, उद्वेग या भावनांची गर्दी केली असते. अशावेळी त्यांना नुसता सल्ला देऊन फारसा उपयोग होत नाही. पण असे मित्र जर पाठपुरावा केंद्र ए.ए.मिटींग, सल्ला केंद्र, सहचरी आणि सहजीवन सभा येथे सातत्याने जात असतील तर एकमेकांच्या अनुभव कथनामधून त्यांना यावर मात करता येते कारण सोनारांनी त्यांचे कान टोचलेले असतात.

आम्ही ग्रामीण भागात राहतो, महाराष्ट्राच्या बाहेर राहतो आमच्या आसपास पाठपुराव्याची कोणतीही सुविधा उपलब्ध नाही असे आमचे काही रुग्णमित्र म्हणतात. पण त्यांच्यापुढे इतरही अनेक मार्ग उपलब्ध असतात.

आमचे महाराष्ट्राबाहेरचे काही रुग्णमित्र सातत्याने फोनने संपर्कात असतात. काही वेळा आम्ही त्यांना म्हणतो, "आता १५ दिवसातून एकदा फोन केला तरी चालेल, "तेव्हा ते खूप छान उत्तर देतात," "सर अगर हम नशा करते, तो हर दिन पाचसों १

हजार रुपया खर्चा करते. अच्छा रहने के लिए फोन के उपर ५/१० रुपये खर्चा किया तो क्या बिगडता है।" सर्वानीच असा विचार केला तर !

पत्र लिहून सुद्धा आपण खूप चांगला पाठपुरावा करू शकतो, येणाऱ्या प्रत्येक पत्राला त्वरीत उत्तर देणे हे आम्हाला बंधनकारक आहे. आपण डॉ. आनंद नाडकर्णी यांचे 'मुक्तीपत्रे' हे पुस्तक वाचले असेलच त्यात प्रतिक व त्यांच्या कुटुंबियांनी डॉक्टरांना लिहिलेली पत्र व डॉक्टरांनी त्याला दिलेली उत्तरे आपण वाचली असतीलच.

आपण व्यसनापुढची हतबलता व आपल्या जीवनात आलेली अस्ताव्यस्तता मान्य केली आहे.त्यातून बाहेर पडण्यासाठी आपण उपचार घेतले. आता व्यसनमुक्तीच्या वाटचालीत सातत्य राखण्यासाठी सतत संपर्कात रहायला नको का?

आमचा एक रुग्णमित्र, गेल्याच महिन्यात व्यसनमुक्तीची २१ वर्ष त्याने पूर्ण केली. आजही कष्टप्रद आयुष्य तो जगतो आहे. अशिक्षित आहे. व्यसन हा एक आजार आहे हे त्याला कितपत समजले असेल हे

आम्हाला माहीत नाही. पण तो दर महिन्याच्या दुसऱ्या सोमवारी सल्ला केंद्रावर येतो. सर्वाना नमस्कार करतो आणि जातो. त्याला एकच गोष्ट माहित आहे. येथे गेलो की, व्यसनमुक्त रहायचा निर्धार बळावतो. ही श्रद्धा प्रत्येक रुग्णमित्राकडे असली पाहिजे.

### औरंगाबाद पाठपुरावा केंद्र

औरंगाबाद पाठपुरावा केंद्र, औरंगाबाद व आसपासच्या गावातील रुग्णमित्रांची संख्या बघता त्यांच्यासाठी एक पाठपुरावा केंद्र सुरू करावे असे मुक्ता मॅडमना वाटू लागले. त्यांनी ती जबाबदारी शेखर पुरंदरे यांच्यावर सोपवली आणि १० वर्षापूर्वी लायन्स क्लबच्या जागेत औरंगाबाद पाठपुरावा केंद्राची सुरुवात झाली.

व्यसनमुक्त अशा आमच्या अनेक रुग्णमित्रांनी अनेकांच्या घरोघरी जाऊन, पत्रांद्वारे संपर्क अभियान सुरू केले. सुरुवातीस १० ते १५ रुग्णमित्र उपस्थित असायचे आता ती संख्या खूपच वाढली आहे.

दर गुरुवारी व रविवारी सायं. ७.३० ते ९ या वेळेत सर्वजण कुटुंबियांसमवेत तेथे एकत्र जमतात. वरीष्ठ सदस्यांचे मार्गदर्शन, गटचर्चा,

वैयक्तिक चर्चा याद्वारे उपस्थित रुग्णमित्रांच्या व्यसनमुक्तीच्या वाटचालीत सातत्य राखण्यासाठी प्रयत्न केले जातात. एखादा रुग्णमित्र जर परत व्यसनाकडे वळत असेल तर त्याला सावरण्यासाठी मदत केली जाते.

होळी, रंगपंचमी, ३१ डिसेंबर, वर्धापनदिन हे दिवस सर्वजण एकत्र जमून साजरे करतात. औरंगाबाद पाठपुरावा केंद्र हा एक मुक्तांगण परिवारच बनला आहे.

शेखर पुरंदरे हे दर महिन्याच्या दुसऱ्या रविवारी औरंगाबादला जातात, रुग्णमित्र व त्यांच्या कुटुंबियांना भेटतात. एक छानसा ग्रुप घेतात. आवश्यक असेल तेथे रुग्ण मित्रांच्या घरी जाऊन भेटतात. त्यामुळे रुग्णमित्र व्यसनमुक्त राहण्याचे प्रमाणही वाढले आहे.

**पत्ता :** लायन्स क्लब ऑफ औरंगाबाद बालसदन, संत एकनाथ रंगमंदीरासमोर उस्मानपुरा, औरंगाबाद दर महिन्याचा दुसरा रविवार सायं. ६.३० ते १०.३०



## रिक्व्हरी ईज नॉट पेनफुल

- मुकुंद देशपांडे

माझा मित्र द्विजेन याचं एक आवडतं वाक्य आहे. 'रिक्व्हरी ईज अ व्हेरी पेनफुल प्रोसेस' या वाक्यानंतर लगेचच त्याची एकेकाळी मुंबईला असलेली टेक्सटाइल प्रिंटींगची फॅक्टरी, तिथं काम करणारे कारागीर ह्याचा रुबाब, कार, इत्यादीवरून घसरत येऊन गाडी "मी आता दोनशेवीस चौरस फूटांच्या खोलीत राहतो. रियली, रिक्व्हरी ईज ए वेरी पेनफुल प्रोसेस" इथं येऊन थांबते. त्याचं वर्णन आपण ऐकलंच पाहिजे, असा त्याचा आग्रह मात्र नसतो.

प्रत्येकच व्यसनी मनुष्यानं हा घसरगुंडीचा खेळ खेळलेला असतो. या खेळामध्ये 'आपण कुठं होतो' आणि 'आत्ता आपण कुठ आहोत' याचं भान आल्यावर मनुष्य स्वतःला 'त्या ठिकाणचा' समजायला लागतो. जिथून घसरगुंडी सुरू होते. मुक्तांगणच्या काही आठवड्यांच्या किंवा काही महिन्यांच्या

उपचारानंतर लगेचच तो स्वतःला ग्रेट, कर्तबगार वगैरे वगैरे समजायला लागतो. उपचारांच्या काळात तब्येत मस्तपैकी सुधारलेली असते, मेंदूसुद्धा नीटपणे काम करायला लागतो, पण व्यसनकाळात जडलेल्या काही अदृश्य रोगांमुळे विवेकबुद्धी मात्र नीटशी काम करीत नसते. घसरगुंडीच्या तळाशी येऊन पडलेल्या माणसाला आधी माती झाडून उठून उभं रहावे लागतं. आणि मग एकेक पायरी चढत चढत प्रगती साधावी लागते. हीच गोष्ट मान्य करणं कठीण पडतं. धुरळा झटकून उभं राहता यायला लागलं की लगेचच आपले ते स्थान दिसायला लागतं, जिथून आपण घसरत खाली आलो. 'खरं म्हणजे माझं स्थान ते आहे उंचावर!' एकदा घसरलो म्हणून काय झालं? मी कोण आहे, ते या कौन्सेलर लोकांना समजत नाही. एवढी भरारी घेणारा मनुष्य मी! हे काय मला सांगताहेत की एकेक

पायरी चढ म्हणून, ही मनोवृत्ती।

वारंवार कौन्सेलर्स सांगत असतात की 'बाबारे कुठलाही महत्वाचा निर्णय घेण्यापूर्वी आमच्याशी चर्चा कर. बायकोचाही सल्ला घेत जा. घाईगडबडीत तू एखादा निर्णय चुकीचा घेतलास, तर पायरीवरून पाय निसटल्यासारखा धप्पकन खाली कोसळशील. 'जवळजवळ निर्जीव झालेल्या माझ्या मशीनला अतिशय सावधतेने, नाजुकपणांनं हाताळत, कौन्सलरनं 'सजीव' केलेलं असतं. त्यात जणू जीव फुंकलेला असतो. साहजिकच ते मशीन हळूहळू लोड घ्यायला लागावं, कालांतरानं पूर्णपणे कार्यान्वित व्हावं, असं त्यांना वाटत असतं. पण त्याचवेळी पेशंटला 'आपण टेक्सटाईल फॅक्टरीचा मालक आहे' किंवा 'परदेशी जाऊन रणांगण गाजवणारा इंजिनियर आहे' ही जुनी आठवण स्वस्थ बसू देत नाही. वाटायला लागतं, 'मी असली फडतूस कामं करू काय? नाही नाही. माझी

लायकी फारच उच्च कोटीची आहे.'

आणि मग रिक्व्हरी 'पेनफुल' वाटायला लागते. आपण पूर्वी काय होतो, या भ्रमामध्ये 'आज काय आहोत' याची ओळख विसरतो, किंबहुना ती करून घेण्याचंही नाकारतो. यालासुद्धा मी 'डिनायल' किंवा 'अस्वीकार' हा शब्द वापरतो. जोवर मनात हे डिनायल घर करून बसलेले आहे तोपर्यंत आपली रिक्व्हरी सुद्धा तात्पुरत्या स्वरूपाची असते. गोळ्या घेत रहा तोपर्यंत बरं वाटतं, जर का गोळ्या बंद केल्या की रोग दुप्पट जोरानं उफाळून वर येतो. जरा फॉलोअप कमी पडला किंवा काही निमित्तानं दोन-चार ए.ए. मिटींग्ज नाही झाल्या की वळले व्यसनाकडे ! अगदी इथपर्यंत सुद्धा की मी तीनदा कौन्सलरला फोन लावला पण लागलाच नाही, एवढंही कारण पुरतं.

माझी स्थितीही याहून निराळी नव्हती. अगदी चाळीस पन्नास हजार नाही मिळाले तरी वीस पंचवीस

हजाराची नोकरी हवीच, असं मनापासून वाटायचं. कौन्सलर अरुणा देशपांडे यांनी वारंवार मला हे पटविण्याचा प्रयत्न केला होता. व्यसनमुक्तीसाठी हे धोकादायक आहे. पायरी पायरीनं वर चढ. लहानसं काहीतरी काम कर, जेणे करून छान वेळ जाईल, टेन्शन येणार नाही. दोन चार हजार मिळाले तरी खूप झाले ! मनातल्या मनात माझी योग्यता यांना समजणं शक्यच नाही. असा विचार करून पण उघडपणे खोटाखोटा 'स्वीकार' दाखवून (बहुतेक सर्व पेशंट असंच करतात हे मला तीन वर्षांच्या आफ्टरकेयरच्या व एका वर्षांच्या अनुभव वॉर्डच्या अनुभवामधून समजलं) शिकवण्या घेण्याचे काम सुरू केले. त्यांनी मला समजावून सांगितले की बाहेर गावी नोकरी घेतली तर कंपनी खूप जबाबदारी अंगावर टाकेल. नेहमी टेन्शनमध्ये राहाल. कधी इकडं मिटींग, तर कधी तिकडं! ऑफीसर्सशी संबंध चांगले रहावेत म्हणून पाठ्यां. मग दोन

तीन महिन्यांनी रिलॅप्स होऊन परत अॅडमिशनची वेळ येऊ शकते.

मी हा विचार कधी केलाच नव्हता. अर्धवट बंद असलेले डोळे उघडणं हेच तर कॉन्सेलचरं काम !

हा प्रसंग सांगणं एवढ्यासाठी महत्वाचं आहे, की बाहेरगावची मोठ्या पगाराची नोकरी म्हणजे माझ्या रिकव्हरीचं लक्षण आहे, की अधोगतीचं, हे मला समजू शकलं नव्हतं, त्यांनी सांगितल्यावर मग समजलं आणि डोळे उघडले. मी आणखीनच प्रेमानं शिकवण्याचं काम करायला सुरुवात केली.

सांग माझ्या मित्रा, मी माझ्या रिकव्हरीला पेनफुलं कसं म्हणू ? असू दे तुझी दोनशे वीस फुटाची खोली ! त्यामध्ये तुझ्यावर जीव टाकणारी पत्नी, दोन गोजिरवाणी मुलं हे पाहून समाधान नाही वाटत का तुला ?

रिकव्हरी ईज नेव्हर पेनफुल, माय डीअर! इट ईज मोस्ट डिलाईटिंग। यामुळं तर आपल्यासारख्यांना खरं आयुष्य जगायला मिळतं, खरं ना ?

## एक पत्र

- माधवी (सोनालीची आई)

सर्व निशिगंधचा स्टाफ,

सर्वांना सप्रेम नमस्कार.

सोनाली तुमच्याकडून घरी आली, त्याला आता तीन महिने झाले. ती अजूनही खूप चांगली आहे. पूर्वीपेक्षा तिच्यात खूपच फरक झालाय. मलाच कधी कधी वाटतं "हीच का ती सोनाली?" पूर्वी एवढ्या तेवढ्या कारणांवरून प्रचंड चिडायची, आदळआपट करायची. मला आणि तिच्या वडिलांना वाटेल ते भान नसल्यासारखं बोलायची.

पूर्वी ती कॉलसेंटर मध्ये नोकरी करू लागली, तेव्हा सुरुवाती सुरुवातीला बरी असायची. पहाटे साडेचार-पाचच्या सुमाराला ती कामावरून परत यायची पण आल्याबरोबर तिला झोप लागत नसे. आल्याबरोबर लगेचच ती जेवायची आणि टीव्ही बघत बसायची. असंच पुढे एक महिनाभर चाललं. नंतर माझ्या लक्षात आलं की ती काम करून आली की न जेवताच झोपी जायची. पुढे पुढे तर ती कामावरून आली की जी

झोपायची ती दुसऱ्या दिवशी संध्याकाळी तिची गाडी न्यायला आली तरी उठायची नाही. मी गाडी यायच्या अगोदर, किती तरी आधी तिला उठवायला सुरुवात करत असे. पण नंतर मलाही हे सर्व असह्य झालं. मी तिला उठवायचा जास्त प्रयत्नच करत नसे. अशा वेळी तिच्या रजा होत असत. तिच्या बॉसनी ह्याबद्दल तिला जाबही विचारला. त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे तिचं काम ठीक होत नव्हतं आणि मलाही कळत नव्हतं ही काही घेते की काय? एकतर तिच्या ह्या कॉलसेंटरचं शिफ्टचं काम मला नवीन होतं. त्यात ह्या अपरात्रीच्या शिफ्ट वेळी अवेळी खाणं-झोपणं त्यात आता हे व्यसन मी अगदी घाबरून गेले. मी तिला विचारायचा प्रयत्न केला. पण तिनं शिताफीनं मला निरुत्तर केलं. पण माझ्या मनात शंका होतीच. ही मुलगी एवढी झोपते, जेवणाचं, वेळेचं, आजूबाजूचं अवधान हिला नसतं. तेव्हा मीच तिचं कपाट चेक केलं. मला तिच्या कपाटात काही गोळ्या मिळाल्या.

माझ्या नवऱ्याला दाखवल्या. त्यानं एका डॉक्टरला विचारलं तर त्या झोपेच्या गोळ्या होत्या. बरं ती स्वतः कमावत होती. कॉल सेंटरला भरपूर पगार असतो. ती त्या गोळ्या घेत होती. ती पितही असेल, ड्रग्जही घेत असेल, अशी शंका मला यायला लागली. मी प्रफुल्ला मोहिते यांचा या विषयावरचा प्रश्नोत्तरांचा कार्यक्रम टी.व्ही.वर बघितला होता. त्यांचा फोन नंबर मी लिहून ठेवला होता. मी त्यांना फोन केला. त्यांनी मला खूप मदत केली. मी सोनालीला घेऊन पुण्याला आले आणि निशिंगंधला पोहोचले. तिला अॅडमिट केले. तिचे पाच आठवड्याचे उपचार संपल्यावर आम्ही तिला घरी घेऊन आलो. मनात सारखी भिती होती. पण मी तिच्यात झालेल्या बदलांविषयी तिच्या कौन्सिलरला सतत कळवत असे. आताही कळवते. त्या सांगतील तशी मी आणि माझा नवरा तिच्याशी वागतो.

३५ दिवसात आम्ही तिला दर मंगळवारी भेटायला येत होतो. तुमचा स्टाफ आम्हाला जेवण देण्यापासून मदत करायचा. सोनाली

तिथे कोणते उपचार असतात ते सांगायची. आम्हाला खूप बरे वाटायचे. खूप मोठा बदल तिच्या चेहऱ्यावर दिसत असे. तिच्या वागण्यातही थोडा बदल दिसायचा. पण शंका असायचीच की पुढे हे सर्व टिकेल का?

ती आतातरी छान आहे आणि ते तुमच्या सर्वांमुळेच. यापुढे सतत मी तिच्या कौन्सिलरशी बोलणार, तिलाही बोलायला लावणार. तिला तिचं कॉल सेंटरचं काम सुरु करायचं आहे. पण तुम्ही सांगितल्याप्रमाणे काही महिने ती ते काम करणार नाही.

ती आता जिमला पण जाऊ लागली आहे. कॉम्प्युटरचा कोर्स पण करत आहे. कॉल सेंटरशिवाय इतर ठिकाणी पण चांगली नोकरी मिळू शकेल. ते तिला आता कळायला लागलं आहे.

मी तुमच्या संपर्कात राहीनच ,  
खूप खूप धन्यवाद!

**तुमची ,  
सोनालीची आई  
माधवी**  
●●●

## जनजागृती कार्यक्रम

-नितीन देऊस्कर  
- प्रसाद चांदेकर

समाजातील व्यसनाधीन व्यक्तींना उपचार देताना तेथे नवीन व्यसनी तयार होऊ नयेत यासाठी मुक्तांगणचे कार्यकर्ते जागरूक असतात. त्या दृष्टीने मुक्तांगणतर्फे विविध जनजागृतीचे कार्यक्रम आखले जातात. यावर्षी मार्च महिन्यापासून अनेक उपक्रम राबवण्यात आले. 'ज्योत से ज्योत जलाते चलो' या काव्यपंक्तीनुसार व्यसनांच्या उपचारांची माहिती जनतेपर्यंत पोहोचवण्यात आली. केवळ मार्च महिन्यातच तब्बल २० जनजागरणाच्या कार्यक्रमांची नोंद झाली. श्रीरामपूर येथील मानव संस्था, कमिन्स इंडिया ही पुण्यातील कंपनी आणि कम्युनिटी अॅडव्हायजरी गुप यांच्या साथीने मुक्तांगणचे कार्यकर्ते हे कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी राबले.

व्यसनमुक्तीचा संदेश घराघरात पोहोचवण्यासाठी शिक्षक

किंवा डॉक्टर्स यांना पर्याय नाही. मुळात या दोन वर्गातील व्यक्तींकडे इतरांना माहिती देण्याची हातोटी असते. त्यांचा जनसंपर्क दांडगा असतो. नेमके हेच लक्षात घेऊन गुजराथ राज्यात दहेज येथे एका कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले. या कार्यशाळेत डॉक्टर आणि शिक्षकांचा लक्षणीय सहभाग होता. दोन दिवस चाललेल्या या कार्यशाळेतील सहभागी झालेल्या मित्रांना शेखर पुरंदरे आणि माधव कोल्हटकर यांनी मार्गदर्शन केले.

मुक्तांगणच्या ट्रेनिंग सेंटरतर्फे इतर संस्थांच्या कार्यकर्त्यांसाठी मार्गदर्शक शिबिरे आयोजली जातात. मध्यंतरी नर्सस आणि वॉर्डबॉईज यांच्यासाठी ३ दिवसांच्या कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते. आरआरटीसीचा कार्यभार नव्याने सांभाळणारे संजय भगत यांनी

कार्यशाळा यशस्वी होण्यात मोलाची भूमिका बजावली.

पुणतांबे येथे आशा केंद्र या इस्पितळात तंबाखूयुक्त पदार्थांची होळी करण्यात आली. या अनोख्या उपक्रमात कार्यकर्ते नितीन देऊसकर आणि नगरचे व्यसनमुक्त रुग्ण भास्कर जाधव यांचा सहभाग होता. या निमित्ताने नितीन देऊसकर यांचे 'आजार आणि उपचार' या विषयावर व्याख्यान झाले. भास्कर जाधव यांनी त्यांच्या व्यसनाधीन तसेच व्यसनमुक्त जीवनातील अनुभव श्रोत्यांपुढे मांडले.

मुक्तांगणतर्फे पोलिस दलासाठी विविध उपक्रम आयोजित केले जातात. कायदा आणि सुव्यवस्था यांच्या रक्षकांना व्यसनमुक्तीच्या कार्यक्रमाची माहिती दिली जाते. त्यामुळे पोलिसांचा व्यसनाधीन व्यक्तिकडे बघायचा दृष्टिकोन बदलतो. मार्च महिन्यातही एसआरपीएफच्या जवानांसाठी अर्ध्या दिवसांची कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. नीरज शेवडे आणि माधव

कोल्हटकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली आयोजित करण्यात आलेली ही कार्यशाळा जवानांसाठी उपयुक्त ठरली.

दारु आणि अंमली पदार्थांच्या जाळ्यातून सुटका झाल्यानंतर रुग्ण-मित्रांना इतर व्यसने सोडायचे वेध लागतात. मुक्तांगणने यासाठी पोषक वातावरण निर्मिती केली आहे. तंबाखूचे वरवर किरकोळ दिसणारे व्यसन दूरगामी परिणाम करते. नेमके हेच जाणून आज अनेक मित्र तंबाखू सेवनापासून मुक्त होत आहेत. त्यामुळे यावर्षी ३१ मे रोजी तंबाखू विरोधी दिन मुक्तांगणमध्ये दणक्यात साजरा झाला. तंबाखू सेवनाच्या घातक सवयीतून सुटका झालेल्या मित्रांनी अनुभव सांगितले. प्रफुल्ला मोहिते यांनी तंबाखूच्या दुष्परिणामांची माहिती दिली.

याच महिन्यात मुक्तांगणच्या कार्यकर्त्या शीतल बीडकर यांनी कम्युनिटी अॅडव्हायझरी बोर्डाच्या मिटींगमध्ये भाग घेतला. पुण्यात ली

मेरिडीयन हॉटेलमध्ये पार पडलेल्या या मिटींगमध्ये बीडकर यांनी मुक्तांगणच्या विविध उपक्रमांची माहिती दिली. पुण्यात विविध संस्थांनी एकत्र येते 'Wake-up Pune' या व्यासपीठाची स्थापना केली आहे. व्यसनमुक्तीच्या तसेच इतर क्षेत्रात काम करणारे या व्यासपीठावरून जनजागरण मोहिमा राबवतात. याच व्यासपीठावरून सादर झालेल्या Candle Light Vigil या उपक्रमात मुक्तांगणचे कार्यकर्ते सहभागी झाले होते.

मुक्तांगणचे कार्यकर्ते रिलायन्स, कमिन्स यासारख्या कंपनीच्या उपलब्ध करून देत असलेल्या

व्यासपीठाचा उत्तम वापर करतात. मे महिन्यात कमिन्स कंपनीच्या सहयोगाने धुम्रपान विरोधी चळवळीची सुरुवात झाली. कमिन्स कंपनीच्या आवारात सुरु झालेल्या चळवळीने मूळ धरावे यासाठी संजय भगत, इंद्रजित देशमुख, अमोल पोटे हे कार्यकर्ते प्रयत्नशील आहेत. यासोबत 'टीच फॉर इंडिया' या संघटनेचे सभासदही मुक्तांगणच्या कार्यात रस घेत आहेत. या संघटनेच्या ५ सदस्यांनी मुक्तांगणतर्फे आयोजित एक दिवसीय कार्यशाळेत भाग घेतला. या सदस्यांना संजय भगत आणि दत्ता श्रीखंडे यांनी मार्गदर्शन केले.

•••

आंतरराष्ट्रीय श्रमिक संघटनेने

व्यसनमुक्तीसाठी दिलेली स्लोगन

लक्षात ठेवावी.

**WORK IS RECOVERY**

रविवार २० जून - 'फादर्स डे' निमित्ताने मुक्तांगणमध्ये उपचार घेणाऱ्या आमच्या रूग्णमित्राला त्याच्या मुलीने लिहिलेले एक पत्र

प्रिय बाबा,

पत्र लिहण्यास काही खास कारण नाही; पण ज्या गोष्टी प्रत्यक्षपणे तुमच्याशी बोलण्याचे धाडस करू शकत नाही 'त्या' तुमच्याशी या पत्रातून 'शेअर' करते.

काही लिहण्याआधी चार सुंदर ओळी लिहते. मनापासून वाचा आणि विचार करा.(ही सूचना नव्हे) 'जे भासतं हवं हवं ते नेहमीच मिळत नाही.

जे असतं आपल्याजवळ

त्याची गोडी कळत नाही.

गेलेल्या त्या क्षणांसाठी

रडत असतो प्रत्येकजण

रडताना परी कळत नाही

निघून जातो 'आणखी' एकक्षण'.

....आणि म्हणून केलेल्या चुकांसाठी रडत बसण्यात किंवा स्वतःला व इतरांना त्रास करून घेण्यात अर्थ नाही.केलेल्या चुका निस्तरण्यासाठी नाही, तर 'सुधारण्यासाठी' असतात.

तुमच्याकडून घडलेल्या चुकांबद्दल लिहण्यात मला तथ्य वाटत नाही; मात्र त्या सुधारण्याकरिता तुमची मदत करण्याची फार इच्छा आहे.

सध्या जो त्रास सर्वांना सहन करावा लागतोय त्याचं कारण म्हणजे तुमचं कोणाशी स्पष्टपणे नसणारं वक्तव्य. तुमच्यात असणारी बापूंविषयीची घृणा आणि तुमच्या मनात बापूंविषयी असणारं खूप कमी 'प्रेम'.

“घर स्वप्नातलं असलं तरी

विटामातीनच बांधाव लागतं.

कुठल्याही धक्क्यानं मोडलं तरी

प्रेमानच ते साधावं लागतं.”

सध्याची तुमची अवस्था म्हणजे तुमच्या मनाला आलेला कमकुवतपणा आहे. हे बरोबर नाही.

**'Be A strong Man'**

बापुंनी तुमच्यासाठी काहीच केल नाही अस सगळ्यांना सांगत बसण्यापेक्षा तुम्ही स्वतः काहीतरी करून दाखवा.

Problems शेअर केल्याने मन हलकं होतं आणि त्यावर Solution ही निघतं ही गोष्ट जाणून घ्या. कारण 'एका हाताने टाळी वाजत नाही.' तसं असतं. Problems च. जर Problems आहेत तर त्यावर "योग्य" Solutions पण आहेत.

वर लिहल्यापैकी काही तुमच्या मनास ठेस पोहचणारं असेल तर क्षमा करावी. पत्र वाचून प्रतिक्रिया नितीन काकाला व जमल्यास इथे आल्यावर मला सांगणे.

शेवटी एक मैत्रिण म्हणून जीवनाबद्दल जरा 'हटके' पण योग्य अशा चार ओळी सांगते.....

**Life is like Maths**

दोस्त को plus करो,

दुश्मन को minus करो,

गम को divide करो,

खुशी को multiply करो,

और Life को enjoy करो !!!

मागं एकदा प्रदीपर्जींची 'माझी मुलगी' ही कविता तुम्हाला खूप आवडली होती. तशीच प्रदीपर्जींनी लिहिलेली वडिलांवरील कविता मला फारच भावली. तुम्ही वाचा.

संकटांना झेलत कुटुंबाला पेलत,  
वाट कधी चुकत नाही.  
का कुणास ठाऊक?  
बाप कुणा कळत नाही....

चेहरा वर कठोर

तरी मन हळवं दाटलेल,  
पिलांवरची नजर काही हटत नाही  
का कुणास ठाऊक?....

नियतीनं फोडलं दुःखानं झोडलं  
तरी स्मित ओठावरच ढळत नाही,  
का कुणास ठाऊक...

जखम झाली की आठवते आई  
बाप कधी स्मरत नाही.  
दाटलेल्या भावनांना वाटकुणी करत नाही,  
का कुणास ठाऊक?.....

पिलं विखुरली की तो  
शांत, निश्चल, आत्मकेंद्री  
सायंवेळी घरट्यावरची नजर काही  
हटत नाही  
का कुणास ठाऊक?...

बाप कुणा कळत नाही.....

**प्रदीपर्जी**

- तुमची मुलगी

## पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

### अहमदनगर

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

शेवटचा रविवार, सकाळी १० ते १.००

**संपर्क** -नितिन देउसकर

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

नितिन देशमुख

९४२३१४८४३५

### बीड

नित्यसेवा हॉस्पिटल

ठीगळे कॉम्प्लेक्स, जालना रोड, बीड.

दुसरा रविवार, सकाळी ११ ते १.००

**संपर्क** -भास्कर मोरे

९८२२३४१०३४

धनंजय मुळे

९२२५८९९८००

### 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

बिल्डर्स समोर, 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.स.खांडेकर विद्यामंदिर

अॅपल हॉस्पिटलजवळ, शाहूपुरी

(व्यापारी पेठ) कोल्हापूर.

तिसरा रविवार, सायं. ६.०० ते ९.००

**संपर्क** -प्रसाद ढवळे

९४२३२०९४४३

जयंत अंबीलढोक

९४२१९९१३२७

### सांगली

घोडवत डायग्नोस्टिक सेंटर, सिव्हील

हॉस्पिटलजवळ, सांगली.

तिसरा रविवार, सकाळी १० ते १.००

**संपर्क** -प्रसाद ढवळे

९४२३२०९४४३

विनायक कुलकर्णी

९२७०३३६४९२

आनंदयात्री / ३१

## पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

### ठाणे

इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजीकल हेल्थ

९ वा मजला, गणेश कृपा, शिवदर्शन

सोसा. ३ पेट्रोलपंपा जवळ, ठाणे.

दुसरा रविवार, सकाळी ११ ते १.००

**संपर्क** -अरुणा देशपांडे

९८२२३६४३८४

### मुंबई

सरस्वती विद्यामंदिर, शितळा क्रॉस रोड,

माहीम, मुंबई - १६.

तिसरा रविवार,

सकाळी 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 ट्रेडर्सच्या जवळ,

शिवाजी चौक, इंदापूर.

तिसरा रविवार, दुपारी १२.०० ते ३.००

**संपर्क** -धनंजय मराठे

९९६०४१०६२८

शिवशंकर मोरे

९८९०४०४८९४

### बारामती , सासवड, माळेगांव

चौथा रविवार

बारामती - दुपारी १२.०० ते ३.००

जब्बार पठाण, भिगवण चौक

जुन्या देना बँके समोर

सासवड - सकाळी १०.०० ते ११.००

माळेगांव - सायं.- ५ ते ६

**संपर्क** -अंकुश दरवेश-९८२२३९९७२१

धनंजय मराठे -९९६०४१०६२८

### सोलापूर

निरामय आरोग्य धाम , 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 रविवार,

सायं. ६.०० ते ९.००

**संपर्क** -मुक्तांगण

०२०-२६६९७६०५/

६४०१४५९८

प्रसाद ढवळे

९४२३२०९४४३

### पिंपरी-चिंचवड सल्ला केंद्र

Y.C.M. हॉस्पिटल जवळ, १ ला मजला,

मॅटल केअर सेंटर, पिंपरी, पुणे - १८

पहिला शनिवार - सायं. ५ ते ७

**संपर्क** -भास्कर मोरे

९८२२३४१०३४

३२ / आनंदयात्री