मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

॥ आनंदयात्री ॥

वर्ष ९ वे ● अंक ४ था● डिसेंबर २००९

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

❑ **श्रद्धांजली**	मुक्ता पुणतांबेकर
❑ **मृत्योर्मा अमृतं गमय (वाटेवरचे दिवे)**	आनंद नाडकर्णी
❑ **मॅडमच्या हृद्य आठवणी**	प्रसाद ढवळे
❑ **बदललं जीवन**	दत्ता श्रीखंडे
❑ **संघर्ष सन्मान पुरस्कार**	वंदना कुलकर्णी
❑ **सहचरी**	प्रफुल्ला मोहिते
❑ **बाप**	एक मित्र
❑ **श्वेत की शान**	अजित गोलतकर
❑ **प्रश्न तुमचे उत्तर आमचे**	सुजय बाजपेयी
❑ **दारूचे दुष्परिणाम (काव्य)**	राजाराम जोशी
❑ **Inhalants**	Sanjay Bhagat
❑ **मुक्तांगण मधील घडामोडी**	मुक्तांगण परिवार
❑ **३१ डिसेंबर**	मुक्ता पुणतांबेकर

संपादक / मुद्रक / प्रकाशक : -
डॉ.अनिल अवचट कार्यवाह : मुक्तांगण मित्र, 'कृष्णा' पत्रकारनगर, पुणे - १६

संपादक अरूणा देशपांडे

मुखपृष्ठ विनय राजोपाध्ये

मुद्रणस्थळ
ए.जी.प्रिंटींग सर्व्हिस,
२३,मंत्री हाईट्स,शनिवार पेठ,
पुणे-४११०३०
फोन नं.:२४४९५७५८

श्रध्दांजली

मुक्ता पुणतांबेकर

२ डिसेंबर २००९ चा ''आनंदयात्री'' चा हा अंक ज्यांच्यामुळे मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राची स्थापना झाली, त्या दोन महान स्त्रियांना आपण अर्पण करीत आहोत.

त्या दोघी आहेत - डॉ. अनिता अवचट आणि सुनिताबाई देशपांडे.

डॉ. अनिता अवचट - सर्वांच्या मोठ्या मॅडम मध्यवर्ती मनोरुग्णालयात मानसोपचारतज्ञ म्हणून काम करीत होत्या. अनेक व्यसनाधीन रुग्णांना उपचारांसाठी तेव्हा मनोरुग्णालयात दाखल केलं जात असे. पण मॅडमना वाटायचं की व्यसनाचा प्रश्न सोडला तर हे मित्र अतिशय 'नॉर्मल' आहेत. त्यांना मनोरुग्णांबरोबर ठेवणं योग्य नाही. पण व्यसनाधीनतेच्या उपचारांची कुठलीही सोय तेव्हा उपलब्ध नव्हती. त्याच सुमारास मॅडमच्या जवळच्या मैत्रिणीचा मुलगा गर्दच्या आहारी गेला. मॅडम आणि बाबांनी त्याला घरीच ठेऊन उपचार दिले. त्याच्याशी बोलताना बाबांच्या लक्षात आलं की गर्दचा प्रश्न एक मोठा सामाजिक प्रश्न बनत चालला आहे. मुंबईला जाऊन डॉ. आनंद नाडकर्णींच्या मदतीने या प्रश्नाचा अभ्यास करुन बाबांनी एक लेखमाला लिहिली. पुढे त्याचं 'गर्द' नावाचं पुस्तक प्रकाशित झालं.

हे वाचून सुप्रसिध्द साहित्यिक पु.ल. देशपांडे आणि त्यांच्या पत्नी सुनिताबाई देशपांडे, अस्वस्थ झाले. त्यांनी मॅडम आणि बाबांना बोलावून घेतलं. आणि त्यानंतर पु.ल. देशपांडे फाऊंडेशनच्या आर्थिक मदतीमुळे 'मुक्तांगण'ची स्थापना झाली.

नंतर कितीतरी वर्ष मुक्तांगणच्या वर्धापन दिनाला हे दोघेही उपस्थित रहात.

मॅडम आणि सुनिताबाई - दोघींचेही पती लेखक, कलाकार, त्या दोघींनीही अतिशय खंबीर राहून, संसाराची आर्थिक घडी संभाळून त्यांच्या कलावंत पतींना साथ दिली. त्यांच्यातील सृजनशीलतेला वाव दिला. त्यासाठी त्या दोघींना लोकांचा रोषही पत्करावा लागला. 'त्यांच्यामुळेच आम्ही आमचं लेखन, कला आणि वेगवेगळ्या क्षेत्रात काम करु शकलो', असं बाबा आणि पु.लं. अभिमानाने सांगत. या दोघीही प्रसिध्दीपासून कायमच दूर राहिल्या.

मॅडमचा २ डिसेंबर हा जन्मदिवस. सुनिताबाईंचं नुकतंच ७ नोव्हेंबर २००९ रोजी दुःखद निधन झालं.

मागच्या बुधवारी 'आंतर्दीप प्रज्वलन' कार्यक्रमात बाबा म्हणाले : एक मिनिट मौन पाळून श्रध्दांजली वहाण्यापेक्षा, त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वातली एक तरी गोष्ट आपण घेऊ शकलो, तर ती त्यांना खूप मोठी श्रध्दांजली होईल.

ज्यांच्यामुळे आज आपण आपल्या परिवारासह आनंदात आहोत, त्यांच्यासाठी ही श्रध्दांजली आपण वाहिलीच पाहिजे असं वाटतं ना ?

प्रिय मित्रा.....

दुसऱ्यांना समजून घेण्याची आणि योग्य प्रकारे सहकार्य करण्याची तुझी वृत्ती जवळून बघतांना खूप समाधान वाटते. स्पर्धेपासून बाजूला राहून, स्वत:तल्या गुणांना वाव देत पुढे जाताना, तू स्वत:तल्या दोषांना जाणीवपूर्वक कमी करण्याचा प्रयत्न करीत असतोस.

आपल्यातल्या सामर्थ्याबरोबरच, आपल्यातल्या उणिवांचे भानही माणसाला असले तर त्याचा विकास योग्य तऱ्हेने होतो. त्या दिशेने तुझा मनापासून प्रयत्न चाललेला दिसतो.

योग्य दिशेने प्रगती होण्यास आणि एक चांगला माणूस होण्यासाठी माझ्या शुभेच्छांची तुला जरूर असेल तेव्हा त्या तुझ्याजवळच असतील.

–मॅडम(डॉ.अनिता अवचट)

मृत्योर्मा अमृतं गमय !(वाटेवरचे दिवे)

आनंद नाडकर्णी

एकोणवीसशे सत्त्याण्णव सालच्या दहा फेब्रुवारीपासून माझ्यासाठी त्या तारखेचा अर्थ बदलून गेला. १० फेब्रुवारी १९९७ ला, माझी आई–मैत्रीण सुनंदा या जगापासून दूर गेली. जग तिला ओळखतं डॉ. अनिता उर्फ सुनंदा अवचट म्हणून. मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राची संस्थापक म्हणून. मनोविकार तज्ञ म्हणून. लेखक अनिल अवचटांची सहचरी म्हणून. मी तिला म्हणतो माझी 'आई–मैत्रीण' पुण्याच्या आमच्या केंद्रामधल्या सर्व रुग्णांची ती आईच. माझ्यासाठी मात्र आई–मैत्रीण – ––––

१९९० सालापासून, तिच्या कॅन्सरबरोबर ती मैत्रीपूर्ण संवाद करत होती. आजारामुळे तिच्यामधली कार्यक्षमता झळाळून उठली होती. वेदनेने तिच्यामधल्या आईच्या मायेला गडद आणि डोळस केलं होतं १९९६ च्या मार्चमध्ये तिने आमच्या एका सहकाऱ्याला, राजाराम जोशीला एक छोटे पत्र लिहिले होते. मुक्तांगणमध्ये आधी रुग्ण आणि नंतर कार्यकर्ता म्हणून काम करणारा राजाराम जोशी एकदा आजारी होता. सुनंदा तिचे मन पत्रामध्ये खूप प्रभावीपणे व्यक्त करायची ––––– बोलण्यासारखेच लिहीणंही नेमकं.

वाचूया ते पत्र.

प्रिय राजाराम,

अरे, आजार बरे होण्यासाठी असतात. त्यांच्यावर रागवायचे नसते. त्यांना समजून घ्यायचे असते. बरे होण्यासाठी आपणच त्यांना मदत करायची असते.

आजारपणात किती निवांत वेळ मिळतो. शांतपणे पडून राहता येतं. कधी नव्हे तो विचार करता येतो. बरे झाल्याची स्वप्ने पाहता येतात. काही दिवसांनी ती खरी होतात.

सगळेजण काळजी करतात. येता जाता लाड करतात. औषधांच्या वेळा सांभाळतात. हळुवारपणे आपल्याला जपतात. टी.व्ही. पाहाता येतो. वाचन करता येते. संगीतामध्ये मन रमले जाते.

छोटे हात गळ्यात पडतात. आजाराचा विसर पाडतात. आला मंतर, कोला मंतर, आजाराला पळवून लावतात. आजार मोठा गुरू असतो, खूप काही शिकवून जातो.

प्रिय राजाराम

लवकर बरे होण्यासाठी
सतत बरे राहाण्यासाठी
कायम निरोगी बनण्यासाठी

मॅडम आई,

आजार नावाच्या गुरुची उत्कृष्ट विद्यार्थिनी होती सुनंदा. कारण ती खरेच आता 'कायम निरोगी' झाली ---- एक तप झालं. तिचे सारं वैचारीक, भावनिक आरोग्य माझ्यामध्ये उतरवण्याचा प्रयत्न करतोय मी ----- आणि ती मदत करतेय मला.

समोर बसलेल्या व्यसनाधीन रुग्णला धीर देताना ती माझ्याबरोबर असते. अगदी मनापासून पण तरीही मायेने एखाद्या रुग्णाशी कठोरपणे बोलायची वेळ येते तेव्हा तिचा हात माझ्या खांद्यावर असतो.

तिच्या विचारांमधून ती माझ्याबरोबर असते. कामावरच्या निष्ठेवरुन इथेतिथे हलू देत नाही ती मला.

मी विचारतो स्वतःला ----- दुःखी आहेस तिच्या वियोगाने. हो. आणि नाहीसुध्दा.

सुनंदाच्या प्रत्येक स्मृतीदिनी मुक्तांगणतर्फे आम्ही दोन पुरस्कार देतो. त्यांना आम्ही म्हणतो 'संघर्ष-सन्मान पुरस्कार'. सामाजिक बदलासाठी संघर्ष करणारी एक व्यक्ती आणि निरोगी राहण्याच्या संघर्षातली एक व्यक्ती. पुरस्कार वितरण समारंभामध्ये प्रत्येक वर्षी माझ्यावर जबाबदारी असते प्रास्ताविक, सूत्रसंचलन, विजेत्यांशी संवाद आणि समारोप अशी ---- मला सुनंदा मदत करते आखीव-रेखीव बोलायला. मी तिच्याकडून शिकलो ते. तरीही प्रत्येक वर्षी कार्यक्रमाच्या शेवटी माझा स्वर कातर होतो----- त्यात वियोगाचे दुःख असते. पण त्या दुःखाला सृजनाचे धुमारे असतात. आम्ही सारे कार्यकर्ते सुनंदाच्या कामाला कसोशीने पुढे नेतो आहोत. एका वर्षी समारोप करताना मी उत्स्फूर्तपणे एका कवितेमध्ये बोललो -

डोळ्यात पाणी भरलं तरी
लपवावंसं वाटत नाही.
खारटपण तर केव्हाच
असते संपलेले
नव्या दिशेच्या, नव्या खुणा
सभोवार पसरलेल्या.
अश्रुसुध्दा वाटेवरच्या,
फडफडणाऱ्या निशाणांसारखे.
इथलं रडणं कसं आज
वाऱ्यावरती डुलते आहे.
वेदनेत सहजपणे
प्रेमगाणं स्फुरते आहे.
शब्द, आत घुसमटलेले
दाटल्या गळ्याचे असतीलही
आशय मात्र आकाशात
मस्त भराऱ्या मारतो आहे.

सुनंदासारखी माणसे 'अमृत' असतात ती त्यांच्या ठाम वृत्तीमुळे, मुक्तांगणमधला आमचा एक रुग्ण,

भावनांवर असलेल्या त्यांच्या लयबध्द ताब्यामुळे--- अशी माणसे खऱ्या अर्थाने 'पुनर्जन्मा' च्या फेऱ्यातून बाहेर पडलेली असतात.

अमुक तमुक अमर रहे ---- ही घोषणा आपण गांभीर्याने घेत नाही. पण अमर म्हणजे काय असं विचारलं तर माझे उत्तर तयार आहे. जीवनमरणाच्या फेऱ्यातून सुटणे म्हणजे काय? माझे उत्तर तयार आहे.

विचार वृत्ती, भावना, मूल्ये आणि वागण्याच्या सवयी आपल्यानंतर अनेकांमध्ये रुजवून जाणारी माणसं. त्यांचं चैतन्य, सहजपणे अनेकांपर्यंत, असीम काळ पोहोचवत राहतात ---- ते मुक्तच झालेले असतात. पण त्यासाठी त्यांनी जीवनभर अभ्यास केलेला असतो. त्यांच्या जगण्यातल्या बीजांची इतरांच्या मनात रोपे बनतात. त्यांचं असणं-नसणं एकच होऊन जातं. जीवनचैतन्याचा झरा खळाळत रहातो. ते असतात आणि नसतातही. कशात बसत नाहीत. कशात मावत नाहीत.

म्हणजे, जन्ममरणाच्या 'फेऱ्यां'मधून वाचायचं असो किंवा नसो, यांचे कण आत्मसात केले तर आत्ताच्या जगण्याला ऊर्जा मिळते.

तुम्हाला मनातलं सांगू ?...... ज्यांच्या अर्थपूर्ण वियोगातून मला चांगले, उपयुक्त जगण्याची ऊर्जा मिळते अशी काही माणसं माझ्याबरोबर असतात. माझे वडील, माझ्या डहाणूकर मॅडम ----- कधीकधी शिवाजीमहाराज, कधी कार्व्हर, कधी लोकमान्य ---- कितीतरी. या सर्वांचे एक समान वैशिष्ट्य आहे. या सर्वांनी मिळालेल्या देहाचा (म्हणजे जीवनाचा) वैयक्तीक स्वार्थासाठी नव्हे तर विशाल परमार्थासाठी उपयोग केला.

धन्य धन्य हा नरदेहो ।
येथील अपूर्वता पाहो ।
जो जो कीजे परमार्थाला हो ।
तो तो पावे सिध्दीते ।।

देह हे साधन जर व्यापक सर्वहितासाठी वापरले तर त्यातच त्याचे सार्थक आहे. मानवी जीवनाचा असा उपयोग होणे हीच तर त्यातली अपूर्वता.

या सर्वांच्याकडे असणारे दुसरे समान साधन होते ध्येयनिष्ठ, विवेकी विचारांचे.

या नरदेहाचे नि आधारे ।
नाना साधनांचेनि व्दारे ।
मुख्य सारासार विचारे
बहुत सुटले ।।

'सार काय आणि असार काय ?' ---- ध्येयाकडे नेणारे विचार आणि त्यापासून दूर नेणारे विचार ---- नियंत्रणाखालचे घटक आणि नियंत्रणाबाहेरचे घटक. याचे योग्य भान.

उपचाराचा कालावधी पूर्ण करुन सुनंदासमोर बसला होता. सुनंदा त्याला म्हणाली, 'एक गळकी बादली घेऊन तू इथे आलास. तुझ्या आणि माझ्या प्रयत्नाने आपण सारी भोके बुजवली. आता ही बादली पुन्हा तुझ्या हाती ---- बाहेर गेल्यावर नवीन भोके पाडणार नाहीस एवढे फक्त पहायचे ---- काळजी घ्यायची''. आमचा हा पेशंट त्यानंतर त्याच्या मृत्यूपर्यंत व्यसनमुक्त राहिला. त्याने त्याच्या 'देहा' चा वापर त्यापुढे 'सारासार विचाराने' केला.

देहाच्या सदुपयोगाबद्दल बोलणारे संत या देहाचा उपयोग अयोग्य कारणासाठी केला तर काय भयानक परिणाम होतात तेही प्रभावीपणे रंगवतात. ज्ञानेश्वर म्हणतात की शरीर हे 'अनर्थाचा सागर' ठरु शकते. रामदासांनी दासबोधात एका माणसाच्या पतनाचा 'केसस्टडी' देऊन अशा प्रवासाबद्दल घृणा निर्माण व्हावी इतके प्रभावी वर्णन केले आहे.

म्हणजेच सुनंदासारख्या व्यक्तींचे 'अमरत्व' कशात असते ? त्यांच्या वृत्ती, त्यांचा समत्वभाव, हया व्यक्ती अलगदपणे दुसऱ्यामध्ये उतरवू शकतात. त्यांना माझ्यासारखी संदर्भांची आणि संतवचनांची रेलचेल लागत नाही. त्यांची प्रत्येक कृतीच त्यांच्या 'अमृत' प्रवासाचा भाग असते.

कृती ----- त्यातून कर्तृत्व ---- आणि त्यातून कीर्ती हा शब्द ---- लहानपणापासून पाठ केलेल्या मनाच्या श्लोकामधल्या 'देहे त्यागिता कीर्ती मागे उरावी.' या पाठ केलेल्या ओळींचा अर्थ डोक्यात आला.

'मना सज्जना हेचि क्रिया धरावी' ही ओळ आपल्यासाठी आहे हे कळलं.

ही सारे माणसे आपल्या विवेकाचा भाग बनताहेत हा किती निवांत करणारा अनुभव आहे. असू दे अडचणींचा अंधार ---- या साऱ्या ज्योती ----

एक मिनिट ---- ज्ञानेश्वरांनी लिहिले आहे

जैसी दीपकळिका धाकुटी । परी बहु तेजानें प्रगटी ।

लख्खपणे मार्ग दाखवणारे तेज आणि उमलणाऱ्या कळीचे मार्दव ---- दीपकळीका ! ---

छे, या आधी अशी भिडलीच नव्हती ही ओळ.

जगण्यामध्ये काही जणांना, घेण्यापेक्षा देण्याचीच सवय जास्त असते. असे 'देयत्व'ज्यांच्याकडे असते ते असता नसता-संतत असतानाही वाट दाखवत उभे असतात ----- 'स्व' रुपाकडे डोळसपणे पहाण्याची !

मॅडमच्या हृद्य आठवणी

प्रसाद ढवळे

२९ ऑगस्ट १९८६ मुक्तांगणची स्थापना. मनोरुग्णालयातील एका इमारतीमध्ये डॉ. अनिता अवचट (मॅडम) यांनी व्यसनमुक्त समाजाचे स्वप्न साकार करण्यासाठीचा लढा आपल्या मोजक्या सहकार्यासह सुरु केला. मनोरुग्णालयाच्या आनंद वॉर्डमध्ये दाखल होणारे व्यसनी मित्र भानावर आले की त्यांना मुक्तांगणमध्ये दाखल करुन घेतले जाऊ लागले. किती दिवस उपचार द्यायचे असा निश्चित कालावधी त्यावेळी नव्हता. मनोरुग्णालयातून येणारे जेवण, हमाल पंचायतीच्या चपात्या यापासून सुरु झालेली मुक्तांगणाची वाटचाल आज स्वत:च्या प्रशस्त इमारतीमध्ये सुरु आहे. मॅडमची जागा मुक्ता मॅडमनी घेतली. आमचे काही सहकारी आम्हाला सोडून गेले. तरी देखील नव्या-जुन्यांचा सुरेख संगम साधत, नवीन आवाहनांचे स्वागत करत, मोठ्या मॅडमचे स्वप्न साकार करण्यासाठीचा लढा सुरुच आहे.

मोठ्या मॅडमच्या सान्निध्यात काम करण्याची संधी मिळालेले आम्ही काही भाग्यवंत आहोत. आम्हाला आजही आठवते, नवीन रुग्णमित्रांच्या ग्रुपमध्ये मॅडम बोलत होत्या, त्यांची ती धारदार पण प्रेमळ नजर, कोमल पण करारी व्यक्तिमत्व, ठाम पण आश्वासक बोलणे, त्याचवेळी सर्वांना जाणीव व्हायची की आपण चांगले जीवन जगू शकतो आणि इतरांनाही चांगले जीवन जगण्यासाठी मदत करु शकतो.

मॅडम कॅन्सरसारख्या दुर्गम आजाराने ग्रस्त असताना मुक्तांगणचे पुढे काय होणार या विचाराने आम्ही निराश झालो होतो पण मॅडम मात्र उत्साहाने काम करतच होत्या. उपचार घेऊन आणखी काही वर्षे तरी मी काम करु शकेन पण जर मला हृदयविकाराचा झटका येऊन मी संपले असते तर! असे सकारात्मक विचार आपल्या सहकार्यांना देत होत्या , म्हणूनच मॅडमच्या निधनानंतर दुसऱ्याच दिवशी मुक्ता मॅडम कामावर येऊ शकल्या. एवढेच नाही तर अधिक जोमाने काम करण्यासाठी आपल्या सहकार्यांना प्रोत्साहीत करु लागल्या.

मुक्तांगणचे काम सुरु करताना मॅडमनी कोणत्याही व्यसनमुक्ती केंद्राचे रोल मॉडेल म्हणून पाहिले नव्हते तर रुग्णमित्रांतून मिळणाऱ्या फिडबॅकमधून स्वत:चे एक मॉडेल विकसित केले होते. आजही तीच पद्धत सुरु आहे पण त्याचबरोबर नवीन बदलांना सामावून इतर संस्थांमधील चांगल्या गोष्टी आत्मसात करुन मुक्तांगणचे कामकाज सुरु आहे. फरक फक्त एवढाच आहे की आमची व्याप्ती वाढल्यामुळे मुक्ता मॅडमनी कामाचे विकेंद्रीकरण केले आहे. प्रत्येक

सहकाऱ्यावर ठराविक अशी जबाबदारी आहे. त्यामुळे काम करताना, निर्णय घेताना आम्हाला कधीच भिती वाटत नाही, वेगवेगळ्या कल्पना आम्ही राबवू शकतो. मोठ्या मॅडमप्रमाणेच इतका विश्वास आणि स्वातंत्र्य मुक्ता मॅडमनी आम्हाला दिले आहे.

मॅडमबरोबर काम करताना आम्हा सर्व सहकाऱ्याना असे वाटायचे की आपणच मॅडमच्या फार जवळचे आहोत. मॅडम मात्र सर्वांची मानसिकता फार चांगल्या प्रकारे जाणून होत्या. कोणाच्या डोक्यात हवा शिरली तर त्या त्याला पटकन जमिनीवर आणत. किंवा एखादा सहकारी एकटा पडतो आहे असे दिसले तर त्याला मूळ प्रवाहात आणण्याचे काम त्या अतिशय सहजतेने करत. आजही मुक्ता मॅडम तीच पध्दत अवलंबत आहेत. पण कामाचे विकेंद्रीकरण केल्यामुळे व व्यावसायिकता आणल्यामुळे असे प्रसंग क्वचितच घडताना दिसतात.

२ डिसेंबर हा मोठ्या मॅडमचा जन्मदिवस, अशावेळी मोठ्या मॅडमच्या वेळचे मुक्तांगण व त्यानंतरचे मुक्तांगणमधील दिवस आठवताना आम्हाला जाणवते की मुक्तांगण किती किती बदलले. पण हे सर्व बदल कालपरत्वे घेण्यात आलेले, बदलत्या परिस्थितीतही जुळवून घेत केलेले पण हवेहवेसे वाटणारे आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे गुणात्मक बदल दाखवणारे आहेत.

मोठ्या मॅडमनी मुक्तांगणचा भक्कम संस्कारमय पाया घातला आहे, त्यांना अभिप्रेत अशा पद्धतीनेच मुक्तांगणचे काम चालू आहे, व्याप वाढतो आहे, सहचरी बचत गट, रिजनल रिसोर्स ट्रेनिंग सेंटर, अनुभव हा रिपीटर्ससाठी असलेला विभाग, निशीगंध हे महिलांनी महिलांसाठी चालवलेले व्यसनमुक्ती केंद्र, बेळगावपासून जळगाव पर्यंत असलेली पाठपुरावा केंद्र आणि हा सर्व व्याप सांभाळत असताना टिकवून ठेवलेली गुणवत्ता, आयएसओ ९०००–२००८ हे प्रमाणपत्र या साऱ्यांचा विचार करताना जाणवते की – आज मोठ्या मॅडम आमच्यात नाहीत, एखादा महत्त्वाचा निर्णय घ्यावयाचा असेल, एखादा कठीण प्रसंग असेल तर आम्हाला मोठ्या मॅडमची आठवण येते. अशावेळी मोठ्या मॅडमनी काय केले असते याचा आपण सर्वांनी विचार करु व निर्णय घेऊ असे मुक्ता मॅडम म्हणतात आणि आम्हाला जाणवते की अरे मोठ्या मॅडम आमच्यातच आहेत.

मुक्तांगणाचा व्याप वाढतो आहे, मोठ्या मॅडमनी लावलेल्या रोपट्याचे एका मोठ्या वृक्षात रुपांतर झालेले आहे. या वृक्षाखाली व्यसनमुक्तीची चळवळ व्यापक स्वरुप धारण करते आहे, मोठ्या मॅडमचे व्यसनमुक्त समाजाचे स्वप्न साकार करण्यासाठी.....

बदललं जीवन --

दत्ता श्रीखंडे

माझ्या लहानपणी आमच्या गावात एक तिशीतील वेडसर व्यक्ती रहात असे. फाटके कपडे, खाकी हाफ पँट, बनियन असा त्याचा अवतार असे. आम्ही मुलांनी त्याला वेडा चिडविल्यावर तो वस्कन अंगावर येत असे. आम्हाला ती मजा वाटे.

तेव्हा मेंटल हॉस्पिटलची आम्हाला फार भीती वाटत असे. पण काही वर्षांनी मला स्वतःलाच मेंटल हॉस्पिटलमध्ये जावे लागेल असे वाटले नव्हते.

व्यसन सोडण्यासाठी, ठाणे मेंटल हॉस्पिटल येथे १९८९ साली मी दाखल होतो. माझे व्यसन काही सुटले नाही. काही महिन्यांनी पुण्यात मुक्तांगणला ॲडमिट झालो.

पूर्वी, येरवडा मेंटल हॉस्पिटलच्या आवारात मुक्तांगण होते. ॲडमिशनही मेंटल हॉस्पिटलमध्ये होत असे आणि आठ दिवसांनंतर मुक्तांगणमध्ये रवानगी होत असे. माझी ॲडमिशन झाली व मी तेथील आनंद वॉर्डमध्ये दाखल झालो होतो. सर्व प्रकारचे पेशंट तेथे दाखल झालेले होते, काही व्यसनी तर काही अर्धवट वेडसर, काही ठार वेडे – लहानपणी पाहिलेल्या वेड्यासारखे.

आनंद वॉर्डातले वातावरण मला माझ्या टर्कीमध्ये सुध्दा चांगले वाटत होते. आम्ही आठ ते दहा गर्दुल्ले (व्यसनी) एकाच लहानशा खोलीत दाटीवाटीने होते. तेव्हा कधी अवचट मॅडम हा विषय निघाला की कोणी म्हणत फार कडक मॅडम आहेत, पाहिलेली अशी ही मुलं.

मॅडमना पाहण्या अगोदरच मला त्यांची भीती वाटू लागली. तेव्हा, तेथे कधी चर्चा होत असे ती मेंटल हॉस्पिटलमधला स्वर्ग म्हणजे मुक्तांगण. कधी एकदा मुक्तांगणला जातो असं मला वाटत होतं. दर गुरुवारी मॅडम आनंद वॉर्डमध्ये येत असत आणि काही निवडक मित्र मुक्तांगणला नेत असत. आम्ही त्या प्रक्रियेला लॉटरी असे म्हणत होतो.

त्यावेळी गुरुवारी, आम्ही तेरा जण टर्कीतून बाहेर पडलो होतो पण अशक्तपणा जाणवत होता. सकाळी लवकर उठून इच्छा नसतानाही आम्ही थंड पाण्याने आंघोळ केली. कारण असंही ऐकलं होतं की मॅडम फार

स्वच्छता प्रिय आहेत.

माझा मात्र एकच हेतू होता की, इंप्रेशन टाकून आज आपण अवचट मॅडम सोबत मुक्तांगणला जायचंच, पण झालं वेगळंच. माझा चौथा नंबर होता आणि मी मॅडम समोर मान खाली घालून बसलो होतो.

मॅडमनी शांतपणे विचारलं – काय कसा आहेस ?

मी – चांगला आहे. मॅडम, पण फक्त या वॉर्डात मला वेड्यांची भीती वाटते.

मॅडम – मग, आणखी एक आठवडा रहा.

मी, त्यावर काही बोलण्याचा प्रयत्न केला.

मॅडम – या विषयावर आणखी चर्चा नको.

बाहेर जाताना मनात आलं, आता पुढच्या गुरुवारची वाट पहायची झालं.

भीती हे कारण मॅडमनी मला आनंद वॉर्डातच ठेवायचं नव्हते, तर आदल्या दिवशी मी आनंद वॉर्डात गोळ्यांचा झोल केला होता. मेंटल हॉस्पिटलमध्ये झोपेच्या व मानसिक आजारावरच्या पांढऱ्या गोळ्या दिसायच्या. वेड्यांकडून मी दोन–चार गोळ्या मिळवल्या होत्या व झोपेच्या म्हणून टपकावल्या होत्या. मला रिॲक्शन आली माझी मान, तोंड वाकडं झालं आणि मला २६ नंबर वॉर्डात एक इंजेक्शन दिलं होतं. हे सर्व प्रकरण फाइलमध्ये नमूद केलं होतं, हे सर्व वॉर्डबॉयनी मला नंतर सांगितले.

मला, मॅडमनी मुक्तांगणला घेऊन न जाण्याचं हे खरं कारण होतं.

पुढच्या गुरुवारी, आज मुक्तांगणला जाईन अशी भरपूर आशा होती. नेहमीप्रमाणे मॅडम आल्या.

मॅडम – कसं काय दत्ता ?

मी – मॅडम छान आहे, मला आता वेड्यांची अजिबात भीती वाटत नाही.

मॅडम – मग असं कर आणखी एक आठवडा रहा,

आता खरंच मी गळून गेलो होतो.

तिसऱ्या गुरुवारी पहिलाच नंबर माझा होता.

मॅडम – काय दत्ता, यायचं मुक्तांगणला –––––

माझ्या डोळ्यात पाणी आलं होतं.

मॅडम – पण मुक्तांगणचे नियम पाळावे लागतील.

फक्त मान हलवून मी होकार दिला. त्या दिवसापासून मी त्यांचा पेशंट व मुलगाही झालो. बेचाळीस दिवसांचा उपचार घेतल्यानंतर दीड वर्षे आफ्टर केअर विभागात राहिलो.

नंतर मॅडमच्या बराच जवळ आलो. माझी सर्व जबाबदारीच त्यांनी घेतली. व्यायाम, योगा, वाचन, निसर्ग यावर त्या चर्चा करीत असत. मला तेव्हा त्यांच्यात साधेपणा जाणवला. रोज दोन पाने मला शुध्दलेखन कण्यास सांगितले. सोबर लाईफ स्टाईल या विषयी त्या बोलत. त्यांचे स्मित दिवसभरासाठी उर्जा देत असे. माझे प्रचंड वाढलेले केस मी बारीक केले. व्यवस्थित राहू लागलो. व्यसनमुक्तीचे एक वर्ष पूर्ण करताना माझा हेअरकट होता. ते पाहून मॅडम म्हणाल्या – किती छान सोबर वाटतोस. तेव्हा मला व्यसनमुक्ती व सोबरायटीचा अर्थ समजला.

माझे लग्न जमविण्यापासून सर्व गोष्टीत मॅडमचा सहभाग होता. तेव्हाच मॅडमचा कॅन्सर आजार व त्याचा त्रास वाढत होता. त्यांना केमो थेरेपी सुरु होती, आवाजावर परिणाम होत होता.

माझं लग्न म्हणजे मुक्तांगणमधील पहिलं लग्न. त्याही परिस्थितीत त्यांचा लग्नातला वावर व आनंद एका आईचा होता, त्या स्वतःपेक्षा इतरांचीच काळजी घेत होत्या. दुसऱ्या दिवशी मॅडमनी मला बोलावून घेतलं आणि मनाची स्थिती, आपला संसार, येणारे प्रसंग अशा महत्त्वाच्या गोष्टींबद्दल सांगितलं.त्यांच्या शब्दांचा मला आधार वाटला.

बायकोला दिवस गेले. तेव्हा मॅडमनी बोलावून काय काय काळजी घ्यायची ते समजावून सांगितलं. सातव्या महिन्यात डोहाळ जेवण केले तेव्हा मॅडम, बाबा, मुक्ता मॅडम असे सर्व आम्ही आनंदात होतो. मुलाचा जन्म झाला, नंतर त्याचे बारसे थाटात केले. 'परिस' हे मुलाचे नाव मॅडमनीच ठेवलं.

काही दिवसांनंतर मॅडम किचनमध्ये आल्या व मला म्हणाल्या 'किचनवर लक्ष ठेव दत्ता, मी काही दिवस नाही. डॉक्टरांनी पुढील उपचार सांगितले आहेत. मी पेशंट आहे, डॉक्टर म्हणतील ते ऐकायचं' मी हो म्हणालो. मॅडमनी पुन्हा जाताना स्मित दिलं आणि उपचारासाठी म्हणून गेल्या त्या कधीही परत न येण्यासाठी –––

तो आमचा शेवटचा संवाद होता.

संघर्ष सन्मान-पुरस्कार

वंदना कुलकर्णी

दिवसेंदिवस असुरक्षित बनत चाललेल्या आजच्या आपल्या जीवनात 'रोजचा जगण्याचा संघर्ष' अवघड होत चालल्याचं आपण सारखच वाचत, ऐकत, बघत, अनुभवत असतो, पण या रोजच्या जगण्याच्या सर्वसामान्य संघर्षाच्या पलिकडे जाऊन, काही मोजकी मंडळी त्यांच्या व्यक्तीगत पातळीवर एखाद्या आजाराशी, वैगुण्याशी वा अपंगत्वाशी संघर्ष करता–करता सामाजिक पातळीवरही एखादं मोठं काम, चळवळ उभी करण्यासाठी संघर्ष करत असतात. अशा व्यक्तींना आणि त्यांच्या संघर्षाला समाजासमोर आणून त्याच्या कामाची दखल घेण्याचं ,त्याचं कौतुक करण्याचं ,तसंच त्यांच्यासारख्या इतर अनेकांना बळ देण्याचं काम संघर्ष सन्मान पुरस्काराच्या माध्यमातून 'अनित अवचट फौंडेशन, पुणे' गेली १२ वर्षे करीत आहे.

व्यसनमुक्ती चळवळीच्या प्रणेत्या आणि पुण्याच्या मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राच्या संस्थापिका डॉ.अनिता (सुनंदा) अनिल अवचट यांच्या १० फेब्रुवारी या स्मृतिदिनी हा हृद्य कार्यक्रम गेली १२ वर्षे साजरा होतो आहे.

डॉ. अनिता अवचटांना जाऊन १२ वर्षे झाली असं मुक्तांगणमध्ये काम करणाऱ्या कुणालाच कधी वाटत नाही. या कामाची त्यांची पायाभरणी, व्यसनी व्यक्तीमधील 'माणसाचा' सन्मान करुन त्याला नव्या व्यसनमुक्त आयुष्यात उभं करण्याचा सकारात्मक ,सहिष्णूतेचा आणि सहवेदनेचा दृष्टिकोन, रुग्णमित्रांशी, त्यांच्या कुटुंबियांशी वागण्या–बोलण्याची त्यांची पध्दत (पर्सनल टच), त्याचं संवाद कौशल्य, रुग्णमित्रांशी बोलणं(समुपदेशन) करताना त्यांनी केलेली टिपणी (नोटस्), अशा त्यांच्या अनेक स्वभाव व कार्यवैशिष्टयांमुळे त्या सारं मुक्तांगण व्यापून उरतात. इथे काम करणाऱ्या जुन्या नव्यांना, तसंच त्यांना बघितलेल्या वा न बघितलेल्या रुग्णमित्रांना, आपल्या नसूनही असण्याने प्रेरणा देत राहतात ! म्हणून २२ वर्षांपूर्वी त्यांनी सुरु केललं हे काम ,आजही तेवढ्याच ताकदीने, निष्ठेने सुरु आहे आणि ते अनेकांना एक नवं , सुंदर आयुष्य देत आहे. आता तर महिलांसाठीही 'निशिगंध'हा विभाग नुकताच सुरु झाल्यामुळे, व्यसनाने ग्रासलेल्या महिलांनाही व्यसनमुक्त जीवनाकडे वाटचाल करण्याची संधी मिळणार आहे. आमच्या 'मोठया मॅडम' च्या बाराव्या स्मृतिदिनी त्यांना ही विशेष श्रध्दांजली असणार आहे.

२२ वर्षांपूर्वी डॉ.अनिता अवचटांनी हे केंद्र सुरु केले तेव्हा खरं तर त्यांच्याकडे असं केंद्र चालविण्याचा कोणताच अनुभव नव्हता. त्या स्वतः मानसोपचार तज्ज्ञ होत्या व पुण्याच्या सरकारी मनोरुग्णलयात काम करीत होत्या. पण अंगभूत हुशारी, नोकरीतील अनुभव, शिकण्याची जिद्द आणि सर्वात महत्त्वाचा असा मानवतावादी दृष्टीकोन आणि उपेक्षितांना मदत करण्याची विलक्षण उर्मी, तळमळ ---- या शिदोरीवर त्यांनी डॉ. अनिल अवचट आणि नंतर डॉ. आनंद नाडकर्णी यांच्या साथीने आणि रुग्णमित्रांच्या अनुभवातून शिकत जाण्यातून व्यसनमुक्तीचे हे केंद्र समर्थपणे उभे केले. त्यांची सुवर्णपदक विजेती मनोविकारतज्ञ मुलगी मुक्ता पुणतांबेकर हिने आई बरोबर चार वर्षे कामाच्या अनुभवातून केंद्राच्या यशाची कमान सतत चढती ठेवली आहे.

वयाच्या अवघ्या ४५ व्या वर्षी सुनंदांना कॅन्सर सारख्या दुर्धर आजाराने ग्रासले. तरी त्या कधी खचून तर गेल्या नाहीतच , उलट आपल्याला जी वर्षे मिळतील त्यात अधिकाधिक काम तडीला नेण्याच्या जिद्दीने त्यांनी एकाच वेळी स्वतःच्या दुखण्याशी आणि व्यसनमुक्तीची चळवळ उभारण्यात येणाऱ्या अडचणींशी संघर्ष केला.

आज मानसिक स्वास्थ्य, भावनांचें व्यवस्थापन वगैरे मानसशास्त्रीय कल्पना हळूहळू सर्वसामान्यांपर्यंत पोहोचत आहेत. परंतु २० वर्षांपूर्वी जेव्हा या संकल्पना जवळपास अस्तित्वातच नव्हत्या, तेव्हा सुनंदा त्या स्वतः जगल्या. कधीही विचारलं, 'कशा आहात' तर एकच उत्तर असायचं 'छान' ! कॅन्सरच्या सेकंडरीजमुळे एकदा त्या चक्कर येऊन पडल्या होत्या. खूप मोठ्ठं टेंगूळ आलं होतं.वेदना तर किती असेल? पण त्या काही न झाल्यासारखं नेहमीच्याच उत्साहाने आणि आनंदाने त्याच संध्याकाळी एका कार्यक्रमात एखाद्या 'नॉर्मल' माणसाप्रमाणे सहभागी झाल्याच मी स्वतः बघितलं आहे तो अनुभव अवीट असाच आहे. 'या बाईमध्ये हे विलक्षण धैर्य, मनोबल येतं कुठून', हा प्रश्नही नंतर नगण्य होऊन गेला.

अगदी जायच्या आधीही अगदी ८ दिवसांपर्यंत त्या काम करत होत्या. आणि बोलता येईनासं झालं. तेव्हा 'अजून खूप काम करायचं आहे', हेच त्यांच पाटीवर लिहिलेलं शेवटचं वाक्य होतं. अशा विलक्षण व्यक्तीमत्वाची स्मृति, अशाच निर्धाराने आयुष्यात संघर्ष करणाऱ्या व्यक्तींना पुरस्कार देऊन जपली जावी या इतकी दुसरी औचित्यपूर्ण गोष्ट ती कोणती ?

सहचरी

प्रफुल्ला मोहिते

प्रिय सखी,

आज तुला दुसऱ्यांदा सहचरी सभेत भेटले. खूप बरं वाटलं. पहिल्या सभेत सारखी रडत होतीस. त्याने किती त्रास दिलाय, अजून किती भोग सोसायचे राहिलेत विचारत होतीस.

खरंय ते! व्यसन हा किती भयानक रोग आहे. तो पूर्णपणे बरा न होणारा आजार आहे ह्याची शास्त्रशुद्ध माहिती मिळाल्यावर मला ही धक्का बसला होता. पण जेव्हां आपण विचार करतो की, त्याला इतर कुठला तरी भयानक आजार झाला असता तर, मी काय केले असते? त्याला सोडून गेले असते का? त्याच्यावर उपचार करण्याचे प्रयत्न केलेच असते ना? तसाच हा एक आजार आहे. त्याच्यावर उपचार करायचे आहेत. त्याला पूर्णपणे बरा करण्याची नाही तर त्याला फक्त योग्य आधार देण्याची जबाबदारी माझ्यावर आहे. बघ, डोक्यावरचे ओझे थोडे खांद्यावर आले ना?

ही जबाबदारी ही खूप सोपी नाही. मला माहितेय ते! पण आपला संसार चांगला होण्यासाठी, मुलांवर चांगले संस्कार करण्यासाठी, स्वत:साठी, तेवढी परीक्षा द्यायलाच हवी ना ? आणि आता तू एकटी थोडीच आहेस? मुक्तांगणचे उपचार, सल्लागार व आम्ही सगळ्या मैत्रिणी तुझ्यासोबत आहोत ना ? तर, लागायचे ना आता परीक्षेच्या तयारीला?

तू मिटींगमध्ये पाहिलेच असशील, सगळ्याजणी किती आनंदात होत्या ते! त्यांच्या काहींच्या घरात अजूनही व्यसन चालू आहे. मी ही अशीच खचलेली होते. मग मी स्वत:त बदल घडवायला सुरुवात केली. मी स्वीकारले की, नवरा हा माझ्या आयुष्याचा महत्त्वाचा भाग आहे. पूर्ण आयुष्य नाही. मी एक आई आहे आणि मी एक 'मी' आहे. त्या 'मी' कडे प्रथम लक्ष द्यायला हवे.

सर्वप्रथम सर्व नकारात्मक विचारांच्या, भावनांच्या परीघा बाहेर येऊन मदत मागण्याची तयारी करायला हवी. सर्व गडबड झालेली असते आपल्या मनात! ही गडबड काय आहे? मुक्तामॅडमनी शिकवलेय आपल्याला ते.

G -	Guilt -	अपराधीपण
A -	Anger -	राग
D -	Depression -	नैराश्य
B -	Blaming -	दोष देणे
A -	Anxiety -	चिंता
D -	Disgust -	तिरस्कार

''अपराधी वाटतं, मी कुठे कमी पडले? सगळे म्हणतात तुझ्यामुळेच पितो तो'' ''पिऊन आला की अगदी तळपायाची आग मस्तकाला जाते. संताप संताप होतो नुसता.'' ''माझं सगळं आयुष्यच वाया गेलं, आता कुठलीच गोष्ट चांगली होणार नाही.'' ''ह्या सासूमुळेच तो असा वागतो, संस्कारच झाले नाहीत त्याच्यावर.'' ''माझ्या मुलाचं कस होणार? शिकतील का ती?'' ''उबग आलाय सगळ्याचा'' ही सगळी वाक्य हजारदा मनात येऊन गेली ना? तू जेव्हा काऊन्सेलरशी, सहचरींशी मनमोकळी चर्चा करशील, तेव्हा ह्या सगळ्यातून बाहेर पडण्याचे मार्ग दिसतील तुला!

सातत्यानं नवीन काही शिकायला मिळते ह्या सहचरी सभेत. अरुणा मॅडमने एकदा आरईबीटी वर ग्रुप घेतला होता, त्या वेळेला असे अविवेकी विचार कसे बदलायचे सांगितले होते.

अजूनही परीक्षा घेणारे प्रसंग कदाचित आयुष्यात येणार असतील त्यासाठी तयारीला लाग. प्रसंगी तडजोड, ठामपणा, न गोंधळता निर्णय घ्यावा लागणार आहे. एक खंबीर सहचरी बनण्यासाठी वर्षभर सर्व सहचरी सभा करण्याचे व्रत घ्यावे लागते. घेतला वसा टाकू नये तो द्यावा लागतो. हा वसा घे.
सर्व सहचरींकडून.

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

बाप

एक मित्र

आईचं घर म्हणजे एक मांगल्य असतं तर बाप घराचा प्रमुख असतो आणि अस्तित्व असतो. पण या अस्तित्वाला कधी आपण समजून घेतलय का? वडिलांना महत्त्व असूनसुद्धा त्यांच्याविषयी जास्त लिहिले जात नाही. कोणताही व्याख्याता आईविषयी बोलत राहतो. संत महात्म्यांनी आईचच महत्त्व अधिक सांगितले आहे. देवानी सुद्धा आईचच महत्त्व सांगितले आहे. लेखकांनी पण आईचच तोंडभरुन कौतुक केलेल आहे. चांगल्या गोष्टींना आईचच नाव दिलं जात पण बापाविषयी कुठेही लिहिलं जात नाही. काही लेखकांनी बाप लिहिला पण तोही तापट व मारझोड करणारा. समाजात एक-दोन टक्के बाप असतील पण चांगल्या वडिलांबद्दल काय?

आईकडे अश्रुंचे पाट असतात तर बापाकडे संयमाचे घाट असतात. आई रडून मोकळी होते पण सांत्वन वडिलांनाच करावं लागतं आणि रडणाऱ्यापेक्षा सांत्वन करणाऱ्यावरच जास्त ताण असतो. रोजचे जेवण करणारी आई आपल्या ध्यानात राहते पण आयुष्याच्या शिदोरीची सोय करणारा बाप आपण किती लवकर विसरुन जातो. आई सर्वांपुढे रडून मोकळी होऊ शकते पण रात्री उशीत मुसमुसणारा बाप असतो. बापाला नाही सर्वांसमोर रडता येत. आई गेली तरी बापाला रडता येत नाही. कारण त्याला छोट्या बहिण-भावंडांचा आधार बनायचं असतं.

वडील मुलीला गाऊन घेतील. मुलाला नवीन पँट घेतील पण स्वत: मात्र जुनी पँट वापरायला काढतील. मुलगा कटींगच्या दुकानात वीस-पंचवीस रुपये खर्च करतो. मुलगी ब्युटी पार्लरमध्ये तीस-एक रुपये खर्च करते. पण त्याच घरातील बाप दाढीचा साबण संपला म्हणून अंघोळीच्या साबणाने दाढी खरडत असतो. बाप आजारी पडला तरी तो दवाखान्यात जात नाही. तो दवाखान्याला, आजाराला घाबरत नाही. पण डॉक्टर एखादा महिना आराम करायला लावतील याची त्यांना भीती वाटते. कारण मुलीच लग्न, पोराचं शिक्षण बाकी असतं. घरात उत्पन्नाचं दुसरं साधन नसतं. ऐपत नसते तरी मुलाला मेडीकलला ॲडमिशन घेऊन दिलं जातं. ओढताण करुन त्या मुलाला पैसे पाठवले जातात. पण सर्वच नसले तरी काही मुले अशी असतात की जे पैसे येतात, लगेच

मित्रांना परमिट रुममध्ये पार्ट्या देतात. आणि ज्या बापाने पैसे पाठवले त्याच्याच टिंगल्या करतात. एकमेकांच्या बापाच्या नावाने हाक मारतात.

ज्या घरात बाप आहे त्या घराकडे कुणीही वाईट नजरेने पाहू शकत नाही. कारण घरातला कर्ता जिवंत असतो. आईच्या असण्याला किंवा होण्याला बापामुळेच अर्थ असतो. कोणत्याही परिक्षेचा निकाल लागल्यावर आई जवळची वाटते कारण ती जवळ घेते. पण गुपचूप जाऊन पेढ्यांचा पुडा आणणारा बाप कोणाच्याच लक्षात रहात नाही. चटका बसला की आई ग... हाच शब्द तोंडातून बाहेर पडतो पण हायवेला रस्ता क्रॉस करणारा एखादा ट्रक जवळ येऊन अचानक ब्रेक मारतो तेव्हा बाप रे ... हाच शब्द तोंडातून बाहेर पडतो कारण छोट्या संकटांना आई चालते तर मोठमोठी वादळे पेलताना बापच लागतो.

कोणत्याही मंगल प्रसंगी घरातील सर्व मंडळी जातात पण मयताच्या प्रसंगी बापालाच जावं लागतं. कोणताही बाप श्रीमंत मुलीच्या घरी जास्त वेळ जात नाही पण गरीब मुलीच्या घरी उभ्याउभ्याने का होईना चक्कर मारतो. आपण जेव्हा घरी उशीरा जातो तेव्हा आई नाहीतर बापचं जागा असतो. बाप मुलाच्या नोकरीसाठी मोठमोठ्या लोकांसमोर नाक घासतो. त्यांच्या पाया पडतो. असा बाप मिळणं खूप-खूप कठीण असतं. पण बाप नसल्याचं दु:ख फक्त त्यालाच समजतं ज्याला बाप नसतो.

माणूस चांगलाच असतो !
व्यसनं त्याल सैतान बनवते
पण व्यसनापासून
दूर राहिल्यावर पुन्हा माणूसकी
जागी होते !

श्वेत की शान

अजित गोलतकर

मुक्तांगण में उपचार लेने वाले दोस्तों को देखकर लोग प्रश्न करते हैं कि यहाँ का पहनावा श्वेत ही क्यों? क्या हमें भी मुक्तांगण में प्रवेश लेने के बाद सफेद वस्त्र ही पहनने होंगे? तो चलिये आज हम आपको इस बेरंग पर बेमिसाल रंग की दुनिया में ले चलते है।

निर्मल जीवन की प्रेरणा

श्वेत रंग को सभी रंगों का राजा कहा जाता है। श्वेत रंग सभी रंगों का सम्मिश्रण है । सूर्य की किरणें सफेद रंग की होती है । वे जब प्रिज्म में से निकलती है तो सात रंगों में विभाजित हो जाती हैं । श्वेत रंग स्वयं में सभी रंगों को समाये हुए है । एक–एक रंग, एक–एक गुण का प्रतीक है जैसे ज्ञान, पवित्रता, शान्ति, प्रेम, सुख, आनन्द और शक्ति । अत: श्वेत रंग सभी गुणों का प्रतीक है । आत्मा जो अपने शुद्ध स्वरुप में श्वेत प्रकाश है, इन सात मूल गुणों को समाहित किए हुए है । जब इन मूल गुणों की मात्रा घटती जाती है तो आत्मा का प्रकाश कम होता जाता है ।

शान्ति का प्रतीक

काला वस्त्र अपने अंदर गंदगी को छिपा लेता है । श्वेत वस्त्र कभी गंदगी छिपाता नही । यह रंग हमें बाहरी स्वच्छता के साथ–साथ अंतर्मन को उजला और स्वच्छ रखने को प्रेरित करता है । सफेद कबूतर शान्ति का प्रतीक माना जाता है । युद्ध के समय शान्ति का संदेश देने के लिए शान्तिदूत के हाथ में सफेद झंडा दिया जाता है । सफेद रंग शान्त रहने और दूसरों को शान्ति का दान देने के लिए कहता है ।

त्याग और शीतलता का परिचायक

सूर्य की सप्तरंगी किरणें जब किसी वस्तू पर पड़ती है तो वह वस्तु जिस रंग का त्याग करती है उसी रंग की दिखाई पड़ती है । अगर सातों रंग अवशोषित कर लेती, कुछ भी त्याग नहीं करती तो काली दिखाई देती है । जो वस्तुयें सातों रंगो का त्याग करती, वे श्वेत दिखाई देती । अत: श्वेत रंग सर्वंश त्याग का परिचायक है ।

यह रंग मन को शीतलता प्रदान करता है । श्वेत वस्त्र पहने जब हजारो भाई–बहनें एकत्रित होते है तो दृश्य देखने योग्य होता है । रंग–बिरंगे वस्त्रों की भीड़ में श्वेत वस्त्र पहने एक व्यक्ति स्वत: सभी का ध्यान आकर्षित कर लेता है ।

शारीरिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोन से भी सफेद वस्त्र पहनना अच्छा माना जाता है । सफेद वस्त्र शरीर की गर्मी को बनाये रखने में उतना ही सक्षम है जितना कि गर्मी से मुक्त रखने में । सफेद रंग के कपड़ों की अपेक्षा कहीं अधिक मात्रा में प्रकाश को संप्रेषित करते हैं ।

डॉ. जेम्स हार्वे ने एक प्रयोग किया । उन्होंने फलियों वाले पौधों को विभिन्न रंग के कपड़ों से ढका । कपड़ों के सूत एक ही चीज के बने थे । कुछ दिनों के बाद उन्होंने देखा कि काले रंग के कपड़े से ढके पौधे की पत्तियाँ पीली या रंगहीन थी । लाल रंग से ढके पौधे की पत्तियों में अति हल्की हरीतिमा थी । जो पौधे नीले या हरे रंग के कपड़ों से ढकी थी, उनकी पत्तियाँ कुछ वैसी ही थी जैसी कि काले रंग के कपड़े से ढके पौधे की, पर सफेद रंग के कपड़े से ढकी पत्तियों का रंग स्वाभाविक हरा था । इस प्रयोग के बाद डॉ. हार्वे पूरे वर्ष ही सफेद कपड़े पहनने लगे ।

अब आपको विश्वास हो ही गया होगा की सफेद रंग की महिमा अपरंपार है । अगर अभी भी विश्वास न हो तो एक दिन श्वेत वस्त्र पहनकर देखिए । इन वस्त्रों की अलौकिकता व दिव्यता आपकी अंतरात्मा को भी रुहानियत व दिव्यता से सराबोर कर देगी ।

आंतराष्ट्रीय श्रमिक संघटनेने व्यसनमुक्तीसाठी दिलेली स्लोगन लक्षात ठेवावी.

WORK IS RECOVERY

तुमच्या वॉर्डातल्या दिवसांच्या आठवणी लिहा आणि पाठवा. त्या सुखद आठवणी इतरांनाही उपयोगी पडतील.

प्रश्न तुमचे उत्तर आमचे

सुजय बाजपेई

मागील लेखामध्ये आपण पाहिले की, एच. आय. व्ही / एड्स हा आजार कशामुळे होतो. तसेच आणखी काही प्रश्नांमधून आपण पाहू या की, व्यसन व एच. आय. व्ही / एड्स चा काय संबंध आहे. याचे कारण बऱ्याच वेळेस मी ग्रुप घेत असताना यासंदर्भात बरेच रुग्णमित्र हे प्रश्न विचारतात.

प्रश्न : व्यसन केल्यानंतर सेक्स करण्याची इच्छा का होते?

उत्तर : बऱ्याच रुग्णमित्रांनी सांगितले आहे की, व्यसन केल्यानंतर सेक्स करण्याची इच्छा होते त्याचे कारण की, व्यसन केल्यानंतर व्यक्तीमधील सर्व भावना बाहेर येतात. उदा. एखादा व्यक्ति शांत असतो परंतु व्यसन केल्यानंतर तो जास्त बोलतो. याचे कारण त्याला त्याच्या सुप्त भावनांना दाखविण्यासाठी बळ मिळते म्हणून तो जास्त बोलतो. तसेच सेक्स ही सुद्धा एक भावनाच आहे. म्हणून व्यसन केल्यानंतर सेक्स करण्याची इच्छा होते.

प्रश्न : व्यसन व एच. आय. व्ही / एड्स चा काय संबंध आहे?

उत्तर : असे पाहण्यात आले आहे की, व्यसन केल्यानंतर बरेच रुग्णमित्र सेक्सचा अनुभव घेण्यासाठी रेड लाईट एरियामध्ये जातात. व्यसन केल्यानंतर व्यक्तिला स्वत: वर कंट्रोल राहात नाही. त्याला स्वत:चा तोल सांभाळता येत नाही. अशा अवस्थेत बऱ्याच व्यक्ति कॉंडोम वापरणे टाळतात किंवा त्यांना योग्य पद्धतीने वापरता येत नाही. त्यामुळे एच. आय. व्ही. ची बाधा होण्याचा धोका आहे.

दुसरे म्हणजे व्यसनाधीन असल्यामुळे ह्या व्यक्ति स्वप्नवस्थेत असतात व असुरक्षित यौन संबंध करायचे प्रयत्न करतात. त्यामध्ये मुख मैथुन, गुद् मैथुन करण्याचे प्रयत्न करतात. स्वप्नवस्थेत असल्यामुळे तसेच सेक्स करण्याची इच्छा प्रबळ आहे. परंतु प्रत्यक्षात करता येत नाही. त्यामुळे आम्ही यांना (High Risk Behaviour) अति धोकादायक पातळी ओलांडणे असे म्हणतो.

यामध्ये असेही पाहण्यात आले आहे की , मुक्तांगणमध्ये पाच आठवडे असल्यामुळे त्यांचे वजन वाढलेले असते व घरी गेल्यानंतर सेक्स करण्याची इच्छा प्रबळ असते. परंतू त्याला काही गोष्टींना सामोरे जावे लागते. त्यामध्ये लिंगाला ताठरता न येणे, शिघ्रपतन, घाबरणे, अंग थरथर कापणे इत्यादी असे होत

असल्यामुळे त्याला वाटते की, माझ्यासोबत काय होत आहे, मला नपुंसकता तर येत नाही? असे वाटल्यामुळे तो विचार करतो की आपण पहिल्यांदा बाहेर प्रयत्न करु, यशस्वी झालो तर योग्य.

हे सर्व विचार येतात याचे कारण आपल्याला व्यसन करुन सेक्स करण्याची सवय होती. परंतु आता व्यसन न करता सेक्स करत असल्यामुळे हे विचार येतात. ही अवस्था जास्त काळ राहत नाही. काही काळात ही प्रक्रिया सुरळीत होते. यामध्ये पुरुषी अहंकार सुद्धा असतो. त्यामुळे घाबरुन न जाता बोलणे फार गरजेचे आहे.

प्रश्न : निरोधमुळे लैंगिक सुख कमी मिळते काय?

उत्तर : निरोधबाबत समाजात गैरसमज आहे. निरोध हे पातळ रबरापासून (लॅटेक्स) बनलेले असते. संभोगाच्या काळात ताठ शिस्नावर निरोध चढवल्यामुळे काही प्रमाणात संवेदना कमी होण्याची शक्यता आहे. तथापी संवेदना कमी झाल्यामुळे संभोगाचा कालावधी वाढण्याची सुद्धा शक्यता असते. गर्भधारणेचा प्रतिबंध, लैंगिक संबंधातून पसरणारे आजार, आणि एच. आय. व्ही संसर्ग यांचा प्रतिबंध यासाठी निरोधची मोठी मोठी उपयुक्तता लक्षात घेता वरील अडचणी अगदी शुल्लक आहेत.

(क्रमशः)

- **आनंद यात्री- व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी**
- **कोणतंही पान उलगडावे आणि व्यसनमुक्ती भक्कम करण्याचा मार्ग इथे मिळेल.**
- **स्वत: विकत घेऊन वाचावा असा संग्राह्य प्रत्येक अंक**
- **आनंदयात्रीचे वाचन म्हणजे- जगण्याच्या मार्गांचे अवलोकन.**

दारूचे दुष्परिणाम- काव्य

राजाराम जोशी

१९३७ साली हैदराबादचे नवाब उस्मान अली यांनी 'दारुबंदी परिषद' आयोजित केली होती. त्या परिषदेसाठी श्री दासगणु महाराज यांना निमंत्रण होते. श्रीदासगणुंनी श्री. माधवराव आडकर यांचे माध्यमातून एक 'दारुचे अष्टक' तयार करून पाठविले. आडकर यांनी त्या काव्याचे उर्दूत भाषांतर केले होते.

दारुच्या दुष्परिणामाचे श्रीदासगणुरचित काव्य

सुरा मद्य– दारु मदीरा खराब ।
कदा सेविना सर्वदा राहि लांब ।।
पुराणी, कुराणी तसे बायबलांत ।
जग हेच सांगून गेले महंत **।।१।।**

सुरा सेविल्या क्षीण होईल काया ।
असे मूळही गटारी पडाया ।।
वृथा माकडाच्या परी नाचवील ।
जगी सर्वथा मानहानी करील **।।२।।**

पहा मेंदूला मद्य मंदत्व देते ।
पुढे ना सुबुद्धि ठिकाणी राहते ।।
पशुतुल्य होतात सारे शराबी ।।
तसे जाहल्या होत सारी खराबी **।। ३ ।।**

धनाते हरोनी करी दे नरोटी ।
अशी दारु ही घातकी नीच मोठी ।।
प्रपंचामधुनी जरा उठवील ।
खरे आप्त ते शत्रुसे भासतील **।।४।।**

जसे विष हे पुष्टिदायी पयाला ।
करी विष दारु तशी सद्‌गुणाला ।।
जशी ती जळु रक्त शोषून घेते ।
तशी वीर्य ही बा मदीरा हरीते **।।५।।**

हिच्या सेवने आजपर्यंत कोणी ।
सुखी जाहला ना जगी आण ध्यानी ।।
मनुष्यत्वे आपुले राखण्याला ।
हिचा पाहिजे सर्वदा त्याग केला **।।६।।**

सडूनि अधि वस्तू जी घाण होते
तिथे पासूनी मद्य जन्मास येते ।।
म्हणूनीच ही मद्य विष्ठा गणावी ।।
तयाची कदा संगती न धरावी **।।७।।**

असे मद्य हा कोण त्या दुर्गुणांचा ।
असे मद्य सोपान की रौरवाचा ।।
म्हणूनी धरी मद्यप्या लाज काही ।
परावृत्त त्या पासुनी शीघ्र होई **।।८।।**

कराया प्रजा आपुली भाग्यशाली ।
झटे आपुला भूप उस्मानअली ।।
म्हणूनीच त्याच्या सुहेतूस माना ।
गणुदास बोले त्यजा मद्यपाना **।।९।।**

Inhalants

Sanjay Bhagat

Inhalants are chemicals that produce vapors, which when inhaled, alter people's moods. There are more than a thousand different commercial products that can be abused for their mood-altering properties. They can be divided into three main categories:

- Volatile gases and solvents, such as cigarette lighter gas, cleaning fluids, spray paint, paint thinner, correction fluid, nail polish remover, petrol and glues.
- Aerosols, such as hair spray, deodorants and other spray products that are abused more for the propellant gas than for the contents.
- Nitrates, such as amyl nitrate, which has medical applications for heart patients, and butyl nitrate, which is used in room sprays.

None of the commonly abused inhalants have a medical application, apart from some of the nitrates.

The effects of using inhalants, such as: solvents, glue and aerosols etc. resemble the effects of drinking alcohol. At low doses users may feel slightly stimulated. This is caused by depression of higher brain centers, which produces an apparent stimulation by reducing anxiety. And self-consciousness. An inhalant user may show signs of increased self confidence and loss of self-restraint. When using high doses, the user can lose consciousness because the brain activity that controls functions, such as breathing and heartbeat, becomes impaired. Because the effects of inhalants vanish after a short time, a user is likely to repeat the inhalation in an attempt to remain on a high. This can lead to addiction, a serious health risk with life-threatening consequences.

Inhalants cause distortions to the perception of time and space. Many users

experience headache, nausea or vomiting, slurred speech, loss of motor co-ordination and problems with breathing. A characteristic glue snifter's rash around the nose and mouth is often seen in individuals who abuse inhalants. Clothes, skin and breath may smell of paint or solvents.

There is no safe way of abusing inhalants. It has been known for people to die as a result of their first attempt; others have died following a period of addiction. Sniffing solvents or aerosol sprays can cause heart failure and instant death. Inhalants can cause death from suffocation by displacing the oxygen in the lungs. Inhalants can also cause death by depressing the central nervous system to such an extent, that breathing slows down until it stops.

Death from inhalants usually results from sniffing a very high concentration of inhalant fumes; i.e. when sniffing from a bag in which the vapors have been collected. Deliberately inhaling from a paper bag increases the chance of suffocation considerably.

When a person is under the influence of inhalants, sudden exertion can cause a muscle spasm in the throat or heart. This can also cause death.

Inhaling gases straight from aerosol cans often results in freezing the back of the throat. This will cause death due to suffocation. The gases are also toxic, which can result in respiratory problems or poisoning the bloodstream.

Long-term abuse of inhalants can cause weight loss, skin problems, bronchitis, muscle fatigue, memory impairment, mood swings and loss of concentration. Repeated sniffing of strong vapors over a number of years can cause permanent damage to the nervous system. In addition, long-term abuse of certain inhalants can damage the liver, kidneys, blood, and bone marrow. Glue and paint thinner sniffing in particular, produce kidney abnormalities,

while the solvents toluene and trichloroethylene tend to cause liver damage.

Tolerance to inhalants tends to result from the use of most inhalants. If they are used regularly, the user will require to use the inhalant more and more and in stronger concentrations to reach the same high.

According to the U. S. Institute of Drug Abuse, national surveys indicate that nearly 23 million Americans have abused inhalants at least once in their lives. It's important for parents and children to understand that experimentation with these substances should not be taken lightly. For those reasons, it's important for parents to be alert to possible inhalant use by their children. One sign of use may be traces of inhalants on their body or clothing, or paint and solvent stains. Chemical-smelling breath is another possible sign, as are the discovery of hidden spray paint containers, rags and clothing soaked in chemicals, and an unreasonable number of used markers and correction fluid bottles.

Solvents and gases

Solvents and gases are commonly abused by young teenagers. They are cheap and easy to obtain, as they are usually found around the house in glues, paints, nail varnish removers, cleaning fluids, aerosols, lighter fuel etc. The fumes from these substances are inhaled directly or from a rag or a plastic bag. Some people increases the effect by sniffing from inside a plastic bag placed over the head. This is very dangerous because the user may suffocate and lose consciousness and even die or even die.

The effect of inhalants on the brain is so fast that sniffing these substances can provide an instantaneous high, similar to the high from an intravenous injection of other substances, such as cocaine. Effects include balance loss, euphoria and loss of inhibi-

tions. Sometimes the user loses consciousness. The after-effects of inhalants include; drowsiness, headaches and poor concentration. Heart failure of suffocation can occur as a result of severe vomiting, caused by squirting gases into the mouth or inhaling from plastic bags. Long-term effects include: damage to the brain, liver and kidney. Inhalant abuse has an associated risk of death.

Nitrates

Known to users as poppers, rush, ram, thrust, locker room.

Amyl nitrite was widely used in the past as a treatment for angina in heart patients, and for diagnostic purpose. It is now rarely prescribed as a medicine as more effective compounds have been developed.

Amyl and butyl nitrites are sometimes used at nightclubs, where users inhale the fumes whilst dancing. They are also popular as a sex drug because of their muscle relaxing properties and because they increases stimulation. Amyl nitrate is clear or yellow liquid, chemically related to nitrous oxide or laughing gas. It comes in small bottles or glass vials, and is inhaled from the bottle or from a cloth.

Nearly all of commonly abused inhalants produce similar effects to the effects of anesthetics, which are central nervous system depressants. However amyl and butyl nitrites are different. These compounds cause blood vessels to dilate and make the heart beat faster, and produce a very short stimulating effect.

The effects of nitrates begin immediately after inhalation and last only a few minutes, as a result, amyl and butyl nitrates are usually only abused in certain settings, such as parties etc. Sniffing nitrites makes the user light headed and giddy and produces a feeling of blood rushing to the head, a flush of warmth and heightened sensual awareness. There is an initial rushing sensation as the heart slows down.

Side effects include: headaches, nausea, coughing and vomiting. Repeated sniffing can cause the user to become dizzy or to possibly pass out. Regular use can lead to skin problems around the mouth and nose, and excessive use has caused severe vomiting, unconsciousness, and even death. Amyl nitrates can increase the pressure in the eyeball and people who suffer from glaucoma, should be made aware of this additional risk.

Childhood Memoreis

I am just looking into my child hood and I am sure that anybody could relate with me ….

When ???

When gulli-danda and kanche (marbles) were more popular than cricket …..

When we always had friends to play aais-paais (I Spy), Chhepa-chheppi and pitthoo anytime….

When we desperately waited for 'yeh jo hei jindagi'…..

When chitrahaar, vikram-baitall, dada daadi ki kahaniyaan were so fulfilling….

When there was just one TV in every five houses and

When bisleri were not sold in the trains and we were worrying if papas will get beack into the train in time or not when they were getting down at stations to fill up the water bottle…..

When we were going to bed by 9.00 pm sharp expect for the 'yeh jo hel jindagi'

When Holis & Diwalis meant mostly hand-made pakwaans and sweets and moms seeking our help while preparing them..

When Math's teachers were not worried of our mummies and papas while slapping/ beating us....

When we were exchanging comics and stamps and chacha-chaudaris and billus were our heroes...

When we were in nanihaals every summer and loved flying kites and plucking and eating unripe mangoes and leechis.......

When one movie every Sun-

day evining on television was more than asked for and 'ek do teen char' and 'Rajni ' inspired us.....
When 50 paisa meant at least 10 toffees.
When left over pages of th last years notebooks were used for rough work or even fair work..
When 'chelpark' and 'natraj' were encouraged against ' reyanolds and family'..
When the first rain meant getting drenched and playing in water and mud and making'kaagaj ki kishtis'
When there were no phones to tell friends that we will be their homes at six in the evening.
When our parents always had 15 paisa blue coloured 'antardesis' and 5 paisa machii wale stamps at home...
When we remembered tens of jokes and were not finding 'ice-cream and papa' type jokes foolish enough to stop us from laughing...
When we were not seeing patakhes on Diwali's gulaals on Holis as air and noise polluting or allergic agenats..
The list can be endless..

On the serious note I would like to summarize with....
When we were using our hearts more than our brains, even for scientifically brainy activities brainy activities like 'thinking'and 'deciding'.....
When we were crying and laughing more often, more openly and more sincerely..
When we were enjoying our present more than worring about our future....
When being amotional was not synonymous to being weak.......
When sharing worries and happiness's didn't mean getting vulnerable to the listener....
When blacks and whites were the favorite colours instead of grays..
When journeys also were important and not just the destinations ...
When life was passenger's sleeper giving enough time and apportunity to enjoy the sceneries from its open and transparent glass windows instead of some super fast's /Ac coaches with its curtained, closed and dark windows.......

मुक्तांगणमधील घडामोडी

मुक्तांगण परिवार

- परदेशातून बाबांचे मातृभूमिला व मुक्तांगणला पुरागमन. त्यांच्या अनुभवांचा सर्वांना फायदा.
- मुक्तांगणमध्ये थाटात दिवाळी साजरी झाली. सर्व मुक्तांगण टीमचा सहभाग. किल्ले, रांगोळी स्पर्धा उत्साहात पार पडल्या.
- सर्व पाठपुरावा केंद्रांचे कार्य जोमाने चालू आहे.
- श्री साने, श्री वायंगणकर, श्री. जॉन पिल्ले, श्री. रमेश हुले व श्री. अशोक पवार हे वरीष्ठ मित्र सेवानिवृत्त झाले. पण स्वयंप्रेरणेने आजही ते मुक्तांगणमध्ये कार्यरत आहेत.
- श्री. दत्ता श्रीखंडे सर यांच्या भगिरथ प्रयत्नातून बांधलेल्या घरावर नविन इमला चढवला गेला. मुक्तामॅडम व सहकाऱ्यांची सदिच्छा भेट.
- श्री. राजाराम जोशी सर यांची सुकन्या उच्च शिक्षणासाठी पुण्यातून रवाना.
- श्री. संजय भगत यापुढे श्री. शेखर पुरंदरे सर यांच्या बरोबरीने Managing Representative ची जबाबदारी सांभाळतील.
- मुक्तांगणमध्ये आरआरटीसी च्या संयोजनात एक महिन्याची Basic Course on drug abuse prevention कार्यशाळा यशस्वीरित्या संपन्न.
- एनआयएसडी चे चार विद्यार्थी मुक्तांगणमध्ये एक महिन्याच्या प्रशिक्षणासाठी आले.
- 'दिशा' या प्रशिक्षण संस्थेला मुक्तांगणच्या दिपाली साबळे यांचे मार्गदर्शन.
- शास्त्रीनगर कोथरुड येथे Children Future India च्या बरोबरीने स्थापित सहचरी गटाला एक वर्ष पूर्ण.
- World Aids week ची आर. आर. टी. सी. व मुक्तांगणकडून जोशात सुरुवात.
- मुक्तांगणचे वरीष्ठ कार्यकर्ते श्री. अंकुश दरवेश यांच्या मातोश्रींचे वृद्धापकाळाने दु:खद निधन.
- मुक्तांगणच्या कार्यकर्त्या दिपाली साबळे यांच्या आजोबांचे वृद्धापकाळाने दु:खद निधन. दोन्ही कुटुंबाच्या दु:खात सर्व मुक्तांगण मित्र सहभागी आहोत.

३१ डिसेंबर

मुक्ता पुणतांबेकर

वर्ष संपत आलं, की सगळ्यांना वेध लागतात ३१ डिसेंबरच्या पार्टीचे. बहुतेक सर्वांचेच वेगवेगळे बेत ठरायला लागतात. कधी घरी, मित्रांकडे तर कधी हॉटेलमध्ये किंवा ट्रीपला जाऊनही नवीन वर्षाचं स्वागत केलं जातं.

दरवर्षी माझी ३१ डिसेंबरची पार्टी असते आमच्या मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रात. मागच्या वर्षी या कार्यक्रमासाठी केंद्रात उपचार घेणाऱ्या मित्रांनी फुगे, पताका, आकाशकंदील लावून हॉल सजवला होता. या कार्यक्रमासाठी पूर्वी उपचार घेऊन गेलेले व्यसनमुक्त मित्र त्यांच्या कुटुंबीयांसह आले होते. गाणी, नाच, छोटी नाटकं, मुलांसाठी सांताक्लॉज ---- अशी सगळी धमाल होती. शेवटी बाबा म्हणजे डॉ. अनिल अवचटांची गाणी आणि बासरीवादनही होतंच.

एकत्रित स्नेहभोजन झाल्यावर आम्ही सर्वजण बाहेर बसून कॉफी पिताना सर्वांचंच म्हणणं पडलं की दारु न पिता नवीन वर्षाचं स्वागत किती चांगल्या प्रकारे करता येतं !

दरवर्षीच ' मुक्तांगण' मध्ये ही पार्टी असते. उपचार घेऊन बाहेर गेलेले मित्रही आवर्जून या कार्यक्रमाला येतात. कारण त्यांच्यासाठी '३१ डिसेंबर' हा धोक्याचा दिवस असतो. यातल्या बऱ्याच जणांची दारुची ओळख '३१डिसेंबर' च्या पार्टीत झालेली असते.

आमच्या या मित्रांशी बोलताना लक्षात येतं, की सध्या नवीन वर्षाच्या स्वागताला दारु पिण्याची पध्दत वाढत चालली आहे.अगदी छोट्या, घरगुती पार्ट्यांमध्येही 'ड्रिंक्स' असतात.

अशा वेळी काहीजण जास्त प्रमाणात दारु पितात. एकमेकांना आग्रह करतात. यातून व्यसनाधीन होण्याचा धोका असू शकतो. व्यसनमुक्तीच्या क्षेत्रात काम करीत असल्यामुळे या पार्ट्या मला चिंताजनक वाटतात, कारण त्याचा परिणाम घरातल्या वातावरणावर आणि मुलांवर होऊ शकतो.

मुलं लहानपणापासून अशा पार्ट्या बघत असतील तर त्यांना दारु पिण्यात काही चुकीचं आहे असं वाटत नाही. व्यसनाचं आकर्षणही वाटू शकतं. मध्यंतरी पुण्यात झालेल्या 'रेव्ह पार्टी' बद्दल सर्वांनी वाचलंच असेल. या पार्टीत तरुण मुलं-मुली दारुबरोबरच अनेक प्रकारचे ड्रग्जही घेत होती. या गोष्टी ते' एन्जॉय' करण्यासाठी करीत होते. दारु किंवा ड्रग्जमुळे आनंद मिळतो हा एक मोठा गैरसमज समाजात पसरत चालला आहे.

एका वेगळ्या पार्टीबद्दल इथं सांगावसं वाटतं. मुक्तांगणतर्फे अनेक कारखान्यांमध्ये जनजागरणाचे कार्यक्रम केले जातात. मागच्या वर्षी संपूर्ण वर्षभर एका कारखान्यात आम्ही कार्यक्रम घेतले. कारखान्याच्या ''कॉलनी'' मध्ये स्त्रियांशी बोलताना त्यांच्याकडून कळलं, की तिथं ३१ डिसेंबरची मोठी पार्टी होते. कॉलनीभर मोठ्यानं गाणी लावतात. ठिकठिकाणी एकत्र जमून रात्रभर पुरुषमंडळी दारु पितात. सर्वच स्त्रिया याला वैतागल्या होत्या. मुलांनाही याचं आकर्षण वाटेल अशी भितीही त्यांना वाटत होती. कामगारांबरोबर चर्चा झाल्यावर मात्र त्यांनी पार्टीचं स्वरुपच बदललं. यावेळी दारु पार्टीऐवजी संपूर्ण कॉलनीसाठी 'दूध पार्टी' होती. यात स्त्रिया आणि मुलंही सहभागी झाले. ''या वर्षी खरी मजा आली'' अशी सर्वांचीच प्रतिक्रिया होती. आपल्या मुलांना ''रेव्हपार्टी' पासून वाचवायचं असेल तर दारु न पिता पार्टी 'एन्जॉय' केली जाते. हे स्वतःच्या उदाहरणातून दाखविण्याची वेळ आली आहे.

गंध

बंधू

अजुनी येतो गंध फुलांचा
आठव येतो रम्य स्मृतींचा,
परतुनी येतील दिवस कधी ते
कोडे पडले रित्या मनाला

सुगंधित होते जीवन माझे
जाई-जुई सम सगेसोयरे,
तिच्या साथीने दरवळे मोगरा
दिवस जणू ते मोर नाचरा

रम्य अशा त्या उद्यानाला
दृष्ट लागली संसाराला,
व्यसनाची काळी घातक जादू
ग्रासू लागली आयुष्याला

बहर हरपला गंध हरवला
पानगळीचा माहोल पसरला,
झाडे मिटली, गुलाब निजले
पिसाट मन हे व्याकुळ झाले

मुक्तांगणचा मेघ बरसला
तप्त भूमीला मिळे दिलासा,
जमीन भिजली, बीज अंकुरले
तृण-पाते नाचे आनंदाने

आता आले दिवस सुगीचे
सोहळे सुखाचे तना-मनाचे,
दारी बहरतो पारिजात अन्
रातराणीला नवा उजाळा

आजही येतो गंध फुलांचा
फुललेल्या निज आयुष्याला,
मंद चांदणे वाटेवर अन्
मनी आशेची किरण शलाका.....