संघर्ष आणि सृजन
सन्मान
पुरस्कार

जानेवारी / फेब्रुवारी २०२६

आनंदयात्री

व्यसनमुक्तीच्या वाढदिवसाचे मानकरी

अंकुश मोरडे

व्यसनमुक्तीची
६ वर्षे पूर्ण

शैलेश दोडके

व्यसनमुक्तीची
४ वर्षे पूर्ण

अमित तेंडुलकर यानी व्यसनमुक्तीचं एक वर्ष पूर्ण केलं. सोबत त्याची पत्नी.

अभिनंदन

अनुक्रमणिका

संपादकीय	अतुल ठाकुर	२
संवाद	मुक्ता पुणतांबेकर	३
व्यसन आणि व्यसनातील चिंतारोग	डॉ. अनुजा केळकर	५
Mindfulness Therapy	अकल्पिता देवधर	७
व्यसन आणि कुटुंबं	ॲड. सयी जोशी-बापट	९
समाधानाची संध्याकाळ	दत्ता श्रीखंडे	१३
Invest in Prevention	प्राजक्ता पेंडसे	१६
To Be or Not To Be	अमोल पोटे	१९
शून्यातून निर्मितीकडे	निशिकांत प्रधान	२१
संयमाची परिसीमा	मानवेंद्र जोगदेव	२३
Screen Screams	माधव कोल्हटकर	२६
Porn Addiction	विनायक शिवपुजे	२९
कविता	विनायक कुलकर्णी	३१
पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते	मुक्तांगण	३२

वर्ष २९ वे ‡ जानेवारी / फेब्रुवारी २०२६

आनंदयात्री

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

✤ **मुद्रक । प्रकाशक :** मुक्ता पुणतांबेकर, संचालिका
मुक्तांगण मित्र, ‘कृष्णा’, पत्रकारनगर, पुणे - ४११०१६.

✤ **संपादक :** अतुल ठाकुर

✤ **संपादन साहाय्य :** मानवेंद्र जोगदेव

✤ **मुखपृष्ठकार :** डॉ. मंगला वाघमारे

✤ **अक्षरजुळणी :** वर्षा बापट, डिझाइन मॅग्नेट, मुंबई.

या अंकातील मतांशी मुक्तांगण व संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

संपादकीय

- अतुल ठाकुर

संघर्ष आणि सृजन पुरस्कारविजेते पाहिले की नेहेमी व्यसनापासून वर्षानुवर्षे दूर राहिलेले आपले मुक्तांगणमित्र समोर येतात. प्रत्येकाच्या कथेत सुरुवातीचा अपार संघर्ष आहे आणि त्याचबरोबर व्यसनमुक्तीचे सृजनही आहे. हे सृजन संघर्षातून आलेले आहे. व्यसनमुक्तीच्या सुरुवातीच्या काळात प्रत्येकालाच संघर्षातून जावं लागलेलं आहे.

काहीजणांच्या अनेक ॲडमिशन्स झाल्या तर काहीजण पुन्हा पुन्हा रिलॅप्स झाले. काहींची स्लिप झाली तर काही व्यसनामुळे आजारी पडले. काहींची रॉकबॉटमपर्यंत घसरण झाली. काहींनी आपली माणसं गमावली. काहींनी नोकरी धंदा आणि आपले संसार सारं काही व्यसनामुळे गमावलं. पण त्यानंतर मुक्तांगणचा आधार मिळाला.

मग चित्र बदलायला सुरुवात झाली. सृजनाचे मळे आयुष्यात फुलू लागले. सर्वप्रथम तब्येत सुधारली, स्वभाव शांत झाला. घराच्यांशी, नातेवाईकांशी, समाजाशी संबंध सुधारले. आर्थिक घडी बसू लागली. व्यसनाची जागा कामाने, छंदाने, व्यायामाने घेतली. हा तोच का व्यसनी माणूस असे इतरजण कौतुकाने म्हणू लागले.

अनेकांची कुटुंबं पुन्हा जवळ आली. प्रेम तर होतेच. पण ते व्यसनामुळे झाकोळले गेले होते. व्यसन नाहीसे झाल्याबरोबर जुने प्रेमसंबंध पुन्हा जुळले. आता आयुष्य आनंदाचे आहे. मुक्तांगणची साथ आहे. काही शंका असली, मनात किंतू असला तर मुक्तांगणचे समुपदेशक आहेत. पाठपुराव्याच्या सभा आहेत. वाटलं तर मुक्तांगणला जाऊन राहता येतं. आपली व्यसनमुक्ती सांभाळता आणि टिकवता येते.

व्यसनमुक्तीच्या सृजनाला संघर्षाशिवाय पर्याय नाही हे खरेच पण या संघर्षात आपल्याला मुक्तांगणची सर्वतोपरी साथ आहे, हे देखील तितकेच खरे.

संवाद

- मुक्ता पुणतांबेकर

मुक्तांगणचा संघर्ष सन्मान पुरस्कार हा माझ्या आईच्या म्हणजे डॉ. अनिता अवचट ज्यांना सर्वजण मोठ्या मॅडम म्हणून ओळखतात त्यांच्या नावे दिला जातो. यावेळचा पुरस्कार अर्णव महर्षी यांना मिळाला आहे. Paralysis सारखा दुर्धर आजार होऊनही संशोधनात रत राहून सर्वांना उपलब्ध होईल असे सर्वसामान्यांसाठी उत्पादन तयार करणे हे असामान्य तऱ्हेची सामाजिक बांधिलकी दाखवणारं काम आहे. अगदी मोठ्या मॅडमसारखंच. त्यांचेही आयुष्य संघर्षाने भरलेलेच होते. शेवटी कॅन्सरसारखा आजार जडल्यावर देखील त्यांनी मुक्तांगणचा ध्यास सोडला नव्हता.

माझे बाबा म्हणजे डॉ. अनिल अवचट गेल्यानंतर मुक्तांगणकडून सृजन पुरस्कार देण्यास सुरुवात झाली. बाबांना अनेक कला अवगत होत्या. त्यांना आयुष्यात निर्मिती किंवा ज्याला सृजन म्हणतात ते अतिशय महत्त्वाचे वाटत असे. ते प्रामुख्याने लेखक असले तरी त्यांनी अनेक कलांमधून या सृजनाचं महत्त्व अधोरेखित केलं आहे. अनेकदा असं दिसून येतं की, निर्मिती आणि संघर्ष या दोन वेगळया गोष्टी नसतात. निर्मितीसाठी संघर्ष आवश्यक असतो आणि संघर्षातून नवनिर्मिती होते. यावेळी दृष्टिबाधितांसाठी पाच हजाराहून अधिक ध्वनिमुद्रित पुस्तके उपलब्ध करून देणाऱ्या प्राची गुर्जर या सृजन पुरस्काराच्या मानकरी ठरल्या आहेत.

गेले २०२५ हे वर्ष AI तंत्रज्ञानाच्या उदयाचे होते. मुक्तांगणमध्येही तंत्रज्ञानाच्या बाबतीत आता काही गोष्टींचा समावेश केला गेला आहे. गेल्या वर्षीपासून मुक्तांगणमध्ये दाखल झालेले जे रुग्णमित्र आहेत त्यांची माहिती अद्ययावत अशा सॉफ्टवेअरच्या साहाय्याने आपण गोळा करून साठवू लागलो आहोत. पुढे त्याचा उपयोग जास्तीतजास्त मुक्तांगणमित्रांशी संपर्क ठेवण्यासाठी होईल, असं वाटतं.

शिवाय आता मुक्तांगणतर्फे निरनिराळे

व्हिडियोज, पॉडकास्ट बनवले जात आहेत. सर्वांना त्याचा लाभ घेता येईल. मोठ्या मॅडमनी गांधी तत्त्वज्ञानावर आधारित उपचारपद्धती तयार केली. तिला कुठेही धक्का न देता, तिची कास धरून, आधुनिक विज्ञानाचा वापर करीत, मुक्तांगणमध्ये आम्ही नवनवीन व्यसनांवर यशस्वीपणे उपचार करीत आहोत.

डॉक्टर आनंद नाडकर्णी यांच्याबरोबर वर्षाखेरी काढलेला टीम मुक्तांगणचा ग्रुप फोटो

व्यसन आणि व्यसनातील चिंतारोग

- डॉ. अनुजा केळकर

व्यसन आणि चिंता यांचा घनिष्ठ संबंध आहे. व्यसन करणारी काही माणसं 'चिंता दूर व्हावी म्हणून आम्ही व्यसन करतो' असं सांगतात. मात्र व्यसनामुळेही चिंता वाढू शकते हे फार कमी जणांना माहीत असतं. दारू प्यायल्यावर आनंद निर्माण करणारे डोपामीन हे रसायन मेंदूत पाझरते. मात्र व्यसनी माणूस जेव्हा व्यसन करतो तेव्हा ते अतिरिक्त प्रमाणात पाझरण्यास सुरुवात होते ज्याची मेंदूला गरज नसते. यामुळे मेंदूच्या पेशीत काही बदल होऊ लागतात आणि चिंता वाढू लागते.

अनेकदा तणाव आल्यावर माणसे दारू पितात. थोडी घेतली की बरं वाटतं अशी त्यांची समजूत असते. याचा अर्थ तणाव आल्यावर व्यसनाची सुरुवात होते असा नाही. दारू पिण्याची सवय आधीपासून असते. पुढे तणाव हे एक आणखी निमित्त मिळतं. काहींना प्यायल्यावर थोडं बरं वाटतं हा अनुभव असतो तर काही जणांना मित्रांकडून थोडी घेण्याचा सल्ला मिळतो. मग तणावावर जणू औषध म्हणून ही माणसं दारू पितात. काही दिवसांनी प्रमाण वाढवल्याशिवाय बरं वाटत नाही. आणि पुढे मेंदूला सवय झाल्यावर हे पिणं वाढतंच जात. पिणं थांबवलं तरी चिंता जेथल्या तेथेच असते. कारण मूळ समस्या तशीच राहिलेली असते.

काहींच्या बाबतीत प्रकार असा होतो की त्यांना थोडी घेतली की बरं वाटतं. त्या दारूचा परिणाम नाहीसा झाला की त्यांना काही वेळाने अस्वस्थ वाटू लागतं. याला hangxiety म्हणतात. मग ते पुन्हा थोडी घेतात. पुन्हा काहीवेळ बरं वाटतं आणि मग पुन्हा अस्वस्थ वाटू लागतं. अशात-हेने ही माणसे या विषारीचक्रात अडकून जास्तीतजास्त वेळ दारू पिऊ लागतात. आम्हाला दारू प्यायली की फार थोडा वेळच बरं वाटतं आणि तो कालावधी वाढावा म्हणून आम्ही दारू पीत असतो असं त्यांचं म्हणणं असतं. चिंतारोगाची लक्षणं अतिशय अस्वस्थ करणारी असू

शकतात, जी सहन न होऊन माणसे त्यावर उपाय म्हणून व्यसन करण्याची शक्यता असते.

व्यसनासोबत चिंता असल्यास दोन्हीवर उपचार करावा लागतो. यात औषधं आणि समुपदेशन या दोन्हीचा भाग असतो. काहीवेळा चिंता ही इतकी आवाक्याबाहेर गेलेली असते की त्यावर औषधं द्यावी लागतात. सतत अस्वस्थ वाटणे, झोप न येणे अशासारख्या त्रासांवर औषधं देऊन माणसाला समुपदेशन घेण्यासाठी योग्य अशा अवस्थेत आणावं लागतं. हे सर्व उपाय कसे केले जातात हे आपण पुढच्या लेखात पाहूया.

(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)

Dr.Anuja runs 'Kelkar Clinic' at Majiwada,off Ghodbunder Road, Thane and in Mira Road (Thane region).

She is also owner of Insight mind Care Centre (IMCC) situated at Thane which are dedicated institutes for Psychiatry and mental health.

She is M.B.B.S. from MUHS Nashik and M.D. in Psychiatry from Dr.D.Y.Patil Medical Hospital, College and Research Center, Pune She is member of Institute of Psychiatry Society.

डॉ. राजेंद्र बर्वे यांनी मुक्तांगणच्या स्टाफचे माईंडफुलनेस आणि इमोशनल इंटेलिजन्स या विषयावर ट्रेनिंग घेतले.

Mindfulness Therapy

- अकल्पिता देवधर

मागच्या लेखात आपण व्यसनमुक्तीच्या मार्गात येणाऱ्या अडचणी बघितल्या आणि त्यांनतर mindfulness practice ने त्या अडचणींवर आपण कशी मात करू शकतो हे आपण एकएक करून बघत आहोत.

- **भावनावेग खूप असतो आणि त्यात व्यसनाची कृती केली जाते.**

असे होऊ नये म्हणून भावनावेग आवरण्यासाठी भावनांची नोंद खूप महत्त्वाची आहे. भावनेच्या आहारी न जाता आपण आपल्या भावनांविषयी जर सजग झालो तर हा भावनावेग टाळता येऊ शकतो. सजगता आणि साक्षीभावाच्या नियमित सरावाने आपण आपल्या भावनांना नीट समजून घेऊ शकतो. कोणत्या भावनेला महत्त्व देऊन कृती करायची आणि कोणत्या भावनेला महत्त्व द्यायचे नाही ही निवड करण्याची क्षमता साक्षीभावाने येते. नाहीतर भावना आपल्यावर हुकूम गाजवते, आततायी निर्णय घ्यायला भाग पाडते. भावनावेगात होणारी कृती टाळायची असेल तर 'आत्ता मनात ही भावना आहे' याची नोंद करता यायला हवी. अशी नोंद करू लागलो की त्यांचा आवेग कमी होतो आणि भावनेच्या भरात होणारी अयोग्य कृती टाळता येते. विचार माणसाला बोलते करतो आणि भावना चालते करते. सर्व भावना या कोणत्या तरी कृतीला प्रेरणा देणाऱ्या असतात. पण ती कृती प्रत्येक वेळी योग्य असेलच असे नाही. म्हणूनच साक्षीभाव ठेवून मनातील भावना पाहण्याचे कौशल्य विकसित करणे आवश्यक असते. मनात भावनावेग असेल त्यावेळी शरीरावर लक्ष नेण्याचा नियमित सराव केला की हे शक्य होते.

- **बाह्य गोष्टींमुळे परस्पर विरोधी विचार मनाचा ताबा घेतात आणि त्यामुळे गोंधळ उडतो आणि व्यसनाकडे आपोआप जाणे होते.**

व्यसन सोडायचे असे ठरवले तरी ठराविक

वेळ झाली की किंवा व्यसनी मित्र बोलावू लागले की किंवा craving होऊ लागले की किंवा हवामानातील बदल, ३१ डिसेंबर सारखे दिवस अशा बाह्य गोष्टींमुळे मनुष्य पुन्हा पुन्हा व्यसनाकडे ओढला जातो. परस्पर विरोधी विचार मनाचा ताबा घेतात आणि त्यामुळे निर्णय घेताना गोंधळ उडतो. हे टाळण्यासाठी हा विचारांचा गुंता सोडवणे आवश्यक असते. परस्पर विरोधी विचारांच्या धाग्यांचा हा गुंता सरावाने सोडवता येतो. हा गुंता सोडवायचा म्हणजे विचारांचे प्रवाह अलग करण्याचे कौशल्य शिकून ते सरावाने विकसित करायचे. Mindfulness प्रॅक्टिसने आपल्याला विचार येणे आणि विचार करणे या दोन्हीतला फरक लक्षात येऊ लागतो. खरेतर या दोन्ही वेगवेगळ्या प्रक्रिया आहेत. मेंदूत सुद्धा विचार येतात तेव्हा खालून वर लहरी वाहतात आणि आपण विचार करतो तेव्हा वरून खाली लहरी वाहतात. सवयीनुसार माणसाच्या मनात विचार येत असतात. परंतु आलेल्या प्रत्येक विचारानुसार कृती केलीच पाहिजे असे नाही ही सजगता या सरावाने विकसित होते आणि विचार आणि कृती यात अंतर ठेवता येते. म्हणजे बाह्य गोष्टींमुळे व्यसनाची कृती करायलाच हवी असा विचार मनात आला तरी आत्ता हा फक्त आपोआप आलेला विचार आहे. प्रत्येक विचार हा सत्य नसतो. ती मेंदूतील एक लहर असते याचे भान वाढून, त्या विचाराच्या अर्थाला मी महत्त्व देणार नाही आणि तसाच विचार न करता तशी कृती करणार नाही याचे भान विकसित होऊ लागले की बाह्य गोष्टींचे triggers ही अडचण हळूहळू दूर होऊ लागते. त्यामुळे विचार करणे ही देणगी मनुष्याला मिळाली असली तरी कोणता विचार कृतीस योग्य आहे आणि कोणता नाही ही विवेकबुद्धी Mindfulness च्या सरावाने वाढू लागते.

(क्रमशः)

अकल्पिता देवधर
समुपदेशक आणि Mindfulness coach
डॉ. यश वेलणकर यांच्या SIPE Mind ॲपच्या मुख्य समुपदेशक
SIPE Education
Akalpita Deodhar
sipemindad@gmail.com

व्यसन आणि कुटुंबं

- ॲड. सयी जोशी-बापट

आपल्या भारतातील समाजव्यवस्था ही कुटुंबव्यवस्थेवर आधारलेली आहे. कुटुंबव्यवस्था जेवढी भक्कम तेवढा आपला मानवी समाज स्थिरावलेला असतो. परंतु गेल्या दोन ते तीन दशकांमध्ये ही कुटुंबव्यवस्थाच पोखरायला लागली आहे. त्याची अनेक कारणे आहेत. अगदी पाश्चात्यांचे अनुकरणपासून ते आत्मकेंद्री स्वभाव वाढीस लागणे इत्यादी कारणांपर्यंत बऱ्याच गोष्टी आहेत.

त्यापैकीच एक महत्त्वाचं कारण आहे, ते म्हणजे व्यसन. व्यसन ही वाळवी कुटुंबातल्या एका व्यक्तीला जरी लागली तरी ती अख्खं कुटुंब खाऊन टाकते. मुळात व्यसन म्हणजे आरोग्याची विपरित स्थिती. जागतिक आरोग्य संघटनेने केलेल्या आरोग्याच्या व्याख्येत व्यक्तीची शारीरिक, मानसिक व सामाजिक निरोगी स्थिती म्हणजे आरोग्य असं म्हंटलेलं आहे. यावरून व्यसनं म्हणजेच आरोग्याची विपरित स्थिती किती गंभीर आहे याचा विचार आपण करू शकतो.

शिवाय मागील दहा-बारा वर्षांपूर्वीपर्यंत आपण फक्त विविध अंमली पदार्थांचे सेवन व नशा या एकाच प्रकारच्या व्यसनांच्या समस्येने ग्रासलो होतो. मात्र मागच्या सुमारे दीड दशकात विज्ञान-तंत्रज्ञानाने जी प्रगती केली त्यामुळे इंटरनेट व सोशल मिडीया इत्यादींच्या व्यसनाने आपल्याला विळख्यात घेतलं आहे. आणि या व्यसनांमुळे आपली कुटुंबव्यवस्था मोडकळीस आली आहे.

एखाद्या अमली पदार्थांचं सेवन करणं आणि ते वारंवार करणं, किंबहुना त्या पदार्थाचं सेवन केल्याशिवाय राहवत नाही व शरीर आणि मेंदू सतत त्याची मागणी करतात अशी स्थिती म्हणजे व्यसन होय. शिवाय कोणत्याही गोष्टीची अतिरेकी सवय लागणं, त्या गोष्टशिवाय बैचैन वाटणं म्हणजे व्यसन.

अंमली पदार्थाच्या सेवनाची सवय ही सर्वसाधारणपणे पौगंडावस्थेत म्हणजे

किशोरवयीन अवस्थेत लागते. परंतु मोबाईल किंवा स्क्रिनची सवय हे व्यसन अगदी बालवयापासून दिसते. कोणत्याही गोष्टीचे, अंमली पदार्थांचे व्यसन हे सुरुवातीला अगदी छोट्या प्रमाणात किंवा किरकोळ वाटलं तरी ते झपाट्याने वाढत जातं आणि ते कधी माणसाचं आयुष्य गिळून टाकतं हे कळतंही नाही.

वास्तविक ही व्यसनं का लागतात याची काही कारणं लक्षात घेतली ना, तर आपण स्वतःला आणि जवळच्या माणसांनाही व्यसनाधिनतेपासून रोखू शकतो.

त्यातलं मुख्य कारण म्हणजे उत्सुकता, उत्सुकतेपोटी एखाद्या अंमली पदार्थाचे सेवन करून पाहिलं तर ते परत परत करावंसं वाटतं आणि मग माणूस त्या अंमली पदार्थांच्या आहारी जातो.

दुसरं महत्त्वाचं कारण म्हणजे पीअर प्रेशर. साथ-संगतीचा परिणाम म्हणून व्यक्ती बरेचदा व्यसनांच्या आहारी जाते. बरोबरीच्या माणसांना, मित्रांना जर चुकीच्या सवयी असतील, अंमली पदार्थ सेवनाचे व्यसन असेल तर ती व्यक्ती निव्यर्सनी माणसाला आपल्याबरोबर अंमली पदार्थ - दारू, सिगरेट, तंबाखूचे सेवन करण्यास आग्रह करते आणि मग निव्यर्सनी माणूस कधी ना कधी त्या माणसाच्या आग्रहाला बळी पडतो.

व्यसनाधिनतेला सुरुवात होण्याचं तिसरं महत्त्वाचं कारण म्हणजे काहीतरी करून बघण्याचं धाडसं. विशेषतः किशोरवयीन, Teen agers मुलामुलींमध्ये काहीतरी वेगळं करून बघण्याचं-दाखवण्याचं धाडस असतं. त्यामुळे अनेकदा 'हे करून दाखव मग.....' अशा पैजाही लावून नशा केली जाते आणि मग त्यातून ते मूल व्यसनाधिन होतं.

जेव्हा एखाद्या निव्यर्सनी माणसाच्या संगतीतली व्यसन करणारी व्यक्ती निर्व्यसनी माणसाला वेगवेगळया तऱ्हेने दबाव आणते, कधी आग्रह करून, कधीही लटका राग दाखवून त्यावेळी निर्व्यसनी व्यक्ती त्याच्या दबावाला बळी पडू शकते.

आपण याचं ऐकलं नाही तर हा आपल्याशी वाईट वागेल, आपली मैत्री झिडकारेल या भीतीतून बऱ्याचदा व्यसनांची सुरुवात होते.

पाचवं आणि महत्त्वाचं कारण म्हणजे काही ताण-तणाव विसरण्यासाठी, टेंशन घालवण्यासाठी म्हणून लोक नशा करतात. अर्थातच नशेमुळे आधीच असलेले ताणतणाव कधीच दूर होत नाहीत पण नवीन टेंशन्स मात्र वाढतात. व्यसनामुळे प्रश्न कधीच सुटत नाहीत उलट व्यसनाच्या अवस्थेत वेळ आणि पैसा वाया जातो आणि त्या अवस्थेतून बाहेर आल्यावर माणूस अधिकच खचतो.

आणखी एक कारण म्हणजे सोशल

ड्रिंकची सवय कधी कधी दारू, सिगरेट पिणारा माणूस रोजच कसा प्यायला लागतो हे लक्षात येत नाही.

काय बरं असतात या व्यसनांचे परिणाम? या व्यसनांचे परिणाम लगेचच दिसून येतात ते व्यक्तिगत आणि त्याच्या कौटुंबिक पातळीवर. म्हणजे व्यक्तिगत पातळीवर ती व्यक्ती अंमली पदार्थांवर अवलंबून व्हायला लागते तर कौटुंबिक पातळीवर आधी हलका आणि नंतर तीव्र संघर्ष, मतभेद, व्यक्ती-व्यक्तींमध्ये भांडणं, द्वेष असे अनेक प्रश्न निर्माण होतात. शिवाय व्यसन करणाऱ्या माणसाला "अरे असं करू नको रे!" असं म्हणणारा प्रत्येक माणूस हा आपला शत्रूच वाटायला लागतो आणि विशेष म्हणजे या माणसांमध्ये सगळेजण त्याचे जवळचे लोक असतात, ज्यांना त्याच्याबद्दल कळकळ असते, आपुलकी असते. अशा तऱ्हेने सगळ्यात जवळचे लोक दुरावतात. त्यानंतर त्याच्या अवतीभवतीचे चांगले लोक त्याला टाळायला लागतात. शिक्षण चालू असेल तर ते मागे पडते, नोकरी असेल तर ती कालांतराने सुटते. येणारा पगार थांबतो. बेकारी आली की उधारी उसनवारी, वेळ पडल्यास चोरीमारी करण्याची वृत्ती वाढते. गुन्हेगारी, हिंसाचार याबरोबर त्या व्यसनं करणाऱ्या व्यक्तीच्या अनारोग्याला सुरुवात होते. चार लोकांत, कौटुंबिक समारंभांना बोलावण्याचे नातेवाईक, मित्रमंडळी टाळायला लागतात. कुटुंबाला विशेषत: आई, पत्नी व मुलांना चार लोकांत मिसळताना कमीपणाचे वाटते, लाज वाटते त्यामुळे नातेवाईक, मित्रमंडळी, सामाजिक कार्यक्रमात जाणे बंद होते व या सर्व गोष्टींचा घरातल्या प्रत्येकालाच ताण येवून संघर्ष कुटुंबकलह वाढतो. समाजातील प्रतिष्ठा, मानमरातब संपून जातो व व्यसनांचे दुष्टचक्र अव्याहत सुरू राहण्याची शक्यता वाढते. इतकंच काय पण घरातील मुलाबाळांवरही त्याचा परिणाम दिसून येतो. मुलांचे अभ्यासात लक्ष लागत नाही. घरातल्या कलहामुळे मुलंही चिडचिडी होतात. गावातली, वस्तीतली, सोसायटीतली मुलं वडिलांच्या व्यसनांवरून चिडवायला लागतात. पत्नीला नोकरीसाठी बाहेर पडावे लागते. घर आणि नोकरी सांभाळताना तिची तारेवरची कसरत सुरू होते. त्यातून व्यसनाधीन व्यक्तीचा दिवसभरातला जास्तीत जास्त वेळ व्यसनात बुडालेला असल्याने घरातल्या कामात त्या व्यक्तीची मदत तर होतच नाही पण उपद्रव मात्र वाढतो. शिवाय व्यसन म्हंटलं की, व्यक्ती संशयी बनते आणि मग कुटुंबात मारहाण, घरगुती हिंसाचार, आरडाओरडा जवळ केला जातो. कुटुंबाची दुर्दशा होते, वाताहात होते.

वास्तविक व्यसनाधिनतेकडे वाटचाल करणाऱ्या माणसाला शुद्धीत असताना आपलं कुटुंब कधीही वर सांगितलेल्या परिस्थितीत असावं असं वाटत नाही. पण एकदा का नशा केली की, त्याला कशाचंच, अगदी जळजळीत वास्तवाचंही भान राहत नाही.

व्यसनं मग ते कुठल्याही अंमली पदार्थाचं असो की, इंटरनेट, सोशल मिडीयाचं व्यसनाधीन माणसाचा त्यात बहुमूल्य वेळ आणि पैसा वाया जातो. कुटुंबाला, आपल्या माणसांना पुरेसा वेळ दिला जात नाही आणि त्यामुळेच परस्पर प्रेम आणि आदर शिवाय आत्मसन्मान देखील कमी होत जातो. नात्यात दुरावा येतो. गोष्टी घटस्फोट आणि दुर्दैवी मृत्यू इथपर्यंत जातात आणि कुटुंबाची अक्षरशः होळी होते, राखरांगोळी होते.

वास्तविक अशी व्यसनांना सुरुवात करणारी व्यक्ती सुरुवातीलाच जर या व्यसनांचे दूरगामी परिणाम, त्या व्यक्तिला स्वतःला आणि तिच्या कुटुंबाला भोगायला लागणाऱ्या यातनांचा विचार करू लागली तर खात्रीने सांगते व्यसनाधीनता ही समस्या आपसूकच सुटेल.

त्यामुळे असं सांगावंसं वाटतं की सन्मानाने जगायला प्रत्येकालाच आवडतं त्यासाठी व्यसनांना वेळीस ठाम ‘नाही’ म्हणा. काही ठिकाणची उत्सुकता ही वाईटच. त्यासाठी धाडस करणे टाळलेच पाहिजे. आग्रह करणारे व्यसनी मित्र नसलेलेच बरे. त्यापेक्षा काही छंद जोपासा. जगण्यावर नितांत प्रेम असलेला माणूस कधीही व्यसनांपुढे झुकत नाही. उच्च दर्जाचे निरोगी आयुष्य जगण्यावर भर द्या. आणि म्हणूनच दासबोधात सांगितलं आहे की,

नरदेहाचे उचित ।
काहीं करावे आत्महित ।
यथानुशक्त्या चित्तवित्त ।
सर्वोत्तमी लावावे ।

समाधानाची संध्याकाळ

- दत्ता श्रीखंडे

आमच लग्न दि. २० नोव्हेंबर १९९४ रोजी मुक्तांगण मेंटल हॉस्पिटलच्या परिसरात असताना मुक्तांगणमध्येच झालं. बघता बघता आमच्या लग्नाला ३१ वर्षे झाली म्हणजे तीन दशक झाली. आम्ही चौथ्या दशकात पदार्पण करत आहोत.

आज १९ नोव्हेंबर जागतिक पुरुषदिन आहे. मला या तीन दशकाच्या अनुभवातून जाणवत आहे की बायको संभाळून घेणारी व साथ देणारी नसेल तर पुरुष शून्य आहे. राधा मुळेच हा संसाराचा गाडा व्यवस्थित चालला आहे व आम्ही प्रगती करत आहोत.

परीसच्या जन्माअगोदर आम्ही खूप भांडलो. तसेच आमच्या ॲटलस सायकलवर दोघे पूर्ण पुणेसुद्धा फिरलो, मोठ्या मॅडम व बाबा मला नेहमी म्हणायचे दत्ता, राधा खूप हौशी आहे. तिला तुला जपायला लागेल.

मी राधाला जपता जपता राधा मला कधी जपायला लागली ते समजलं नाही.

पूर्वी कळस येथे दहा बाय बाराच्या रूममध्ये आम्ही राहत होतो. तिथेही पाकिटावर टिकल्या चिटकवणे, भांडी घासण्याचा काथ्या विकणे असे छोटे मोठे उद्योग तिचे सुरूच असायचे.

२००१ ला स्वतःच्या नवीन घरात येईपर्यंत खूप संघर्षाचा काळ होता आमचा. त्यावेळी राधासारखी प्रत्येक गोष्टीत तडजोड करणारी मुलगी सोबत नसती तर आज माझं अवघड झालं असतं. या संघर्षाच्या काळात १९९६ साली परीस व १९९९ मध्ये मानसचा जन्म झाला. जसं आमचं लग्न मुक्तांगणच्या हॉलमध्ये झालं तसंच या दोघांचे बारसंसुद्धा मुक्तांगण मध्येच झालं. परीस नाव मोठ्या मॅडमनी तर मानसचं नाव बाबांनी ठेवलं. आत्या म्हणून मुक्ताताई होत्या. किती भाग्यवान आहोत मी व राधा!

संघर्षाचा काळ असताना संयम महत्त्वाचा असतो व आपल्या माणसांची साथही तितकीच महत्त्वाची असते. ती साथ राधा

नेहमी मला देत आली. मुलं मोठी झाली, शिकली. या सर्वात मोठा वाटा राधाचाच आहे. आपल्या कुटुंबासाठी काहीतरी करण्याची धडपड तिच्यात होती म्हणून छोटी-मोठी स्वप्न प्रत्यक्षात येत गेली व आम्ही इतकं छान सहजीवन जगत आहोत.

२००८ साली पुन्हा एकदा संघर्षाच्या काळात भाजी-व्यवसाय केला. वेळप्रसंगी हातगाडीवर राधाने भाजी विकली. प्रत्येक टप्प्यावर आत्मविश्वासाने खंबीरपणे राधा माझ्यासोबत उभी राहिली.

दोन वर्षांपूर्वी परीसचं लग्न झालं. आम्ही सासू-सासरे झालो. लक्ष्मी म्हणून सिद्धी आमच्या घरात आली. पुढचं आमचं दोघांचं स्वप्न म्हणजे मानसची रिद्धी कधी येते याचे आम्हांला वेध लागले आहेत.

गेल्या पंधरा वर्षांपासून मी घेतलेला फिटनेसचा वसा, त्यासाठी माझ्या डाएटची काळजी घेणं या सर्व माझ्या गोष्टी करता करता ती स्वतः फिट राहिली. मागच्या वर्षी आम्ही चारधाम यात्रा केली. राधाच्या जोडीने मी कार्डिओ फिटनेसची पूर्व तयारी करत होतो. माझी वेट ट्रेनिंग जिम होतीच. राधा रोज सकाळी वॉकिंगला जात होती. दर सोमवारी लोहगावच्या खंडोबाच्या माळाच्या डोंगरावर आम्ही दोघे जात होतो.

जून २०२५ ला चारधाम यात्रा आम्ही पूर्ण केली. गंगोत्री - एमनोत्री व केदारनाथ हे महत्त्वाचे ट्रेक राधा व मी भर पावसात पायी वर चढून पायी खाली उतरलो. ही खूप मोठी राधाच्या साथीने मिळालेली गिफ्ट होती, कारण केदारनाथचा अनुभव म्हणजे साक्षात स्वर्ग होता.

घर झालं, लोनचे हप्ते बंद झाले. आमची दोन्ही मुलं कमावती झाली. मी मुक्तांगण मध्ये कार्यरत आहे. राधानी सुद्धा विश्रांतवाडीतल्या तिच्या पथारीच्या लायसन्सवर दिवाळीपासून लेडीज बॅगचा व्यवसाय सुरू केला आहे व ती तो प्रामाणिकपणे करत आहे. मीही तिला थोडीफार मदत करत असतो. पैशापेक्षा ती तिच्या आवडत्या कामात मग्न आहे यात आम्हाला खूप छान वाटतं. आयुष्याच्या या उतरणीच्या टप्प्यावर पुन्हा एकदा राधाचा हट्टीपणा व स्वप्न की, “अहो बाबा, अमरनाथ हिमालयातील यात्रा आता आपल्याला करायची.”

सुरुवातीला आमचा सर्वांचा विरोध होता. मी व परीस म्हणत होतो मानसचं लग्न होऊन जाऊ दे, मग बघू हिमालयातील बाबा अमरनाथ यात्रा. पण राधा ऐकत नव्हती.

आम्ही पुनर्विचार केला व या ३१व्या लग्नाच्या वाढदिवसाची बाबा अमरनाथ हिमालयातील ट्रिप राधाला आजपासूनच फिटनेसच्या प्रॅक्टिसच्या अटीवर गिफ्ट म्हणून आम्ही देत आहोत. २७ जून २०२६

ला..... "चलो. हिमालया बाबा अमरनाथ यात्रा" सोबत मी सुद्धा जाणार आहे.

सहजीवनाच्या या टप्प्यावर येईपर्यंत मुक्तांगण परिवार, मित्र, नातेवाईक सर्वांची मदत झाली आहे. आम्ही सर्वांचे खूप खूप ऋणी आहोत, आमच्या या सहजीवनाच्या प्रवासाला शुभेच्छा व आशीर्वाद नेहमीच राहू द्या.

समुपदेशकाच्या केबिनमधून

Invest in Prevention

- प्राजक्ता पेंडसे

२६ जून २०२५ ला आंतरराष्ट्रीय ड्रग अब्युज आणि अवैध तस्करी प्रतिबंधक दिवस साजरा करण्यात आला. यावर्षीची त्यांची थीम होती - 'Invest in Prevention'. अमली पदार्थांचे उत्पादन आणि विक्री व तसेच मानवी तस्करी या दोन्ही गुन्ह्यांसाठी जगामध्ये दोन अतिशय महत्त्वाचे अड्डे मानले जातात. त्यातला एक म्हणजे गोल्डन ट्रँगल - ज्यामध्ये थायलंड लाओस आणि आपला सखा शेजारी म्यानमार या देशांचा समावेश होतो. दुसऱ्या अड्ड्याला गोल्डन रिसेंट असं नाव दिलं असून त्यामध्ये जगातील अफूचे सर्वात मोठे उत्पादक म्हणजेच पाकिस्तान अफगाणिस्तान आणि इराण या देशांचा समावेश होतो. या दोन अमली पदार्थांच्या उत्पादन, विक्री व तस्करीच्या जगातील मोठ्या दोन शक्तीस्थानांना जोडणारा रस्ता भारतामधूनच जातो. याचं काय महत्त्व असेल हे वेगळ सांगायची गरजच नाही.

व्यसनमुक्तीवर जगभरात झालेल्या संशोधनात दिसून आलं आहे की व्यसनाचे प्रमाण वाढत जात आहे. अनेक कृत्रिम व्यसने लॅबमध्ये तयार होत असून त्यांची प्रोडक्शन कॉस्ट कमी झाली आहे. त्यामुळे व्यसनांची उपलब्धता अतिशय सहज झाली आहे. (हे होत असताना, त्या ड्रग्सची क्वालिटी मात्र एकदम घसल्यामुळे अधिक त्रास होत आहे असा अभिप्राय बऱ्याच व्यसनीमित्रांकडून मिळाला आहे). संशोधनात असेही सिद्ध झालं आहे की, व्यसनी लोकांचे सरासरी वयसुद्धा दिवसेंदिवस कमी होताना दिसत आहे म्हणजेच दरवर्षी अनेक लहान मुलांनांसुद्धा व्यसन हा आजार होताना दिसत आहे.

या पार्श्वभूमीवर व्यसन हा आजार येणाऱ्या पिढीला लागूच नाहीये यासाठी आपण काय प्रयत्न करू शकतो हे आता पाहू:-

व्यसन लागण्यामागे नैसर्गिकता आणि संगोपन या दोन घटकांची प्रमुख भूमिका असते, असं मानण्यात येतं.

नैसर्गिकता - एखाद्या व्यक्तीची

अनुवंशिक प्रकृती, मेंदूची रचना, मेंदूमध्ये तयार होणाऱ्या विविध आवश्यक रसायनांवर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता, अशा आनुवंशिकरित्या प्रसारित होणाऱ्या गोष्टीमुळे काही जणांना व्यसन हा आजार होण्याची प्रवृत्ती जन्मतःच असते. त्यामुळे एखाद्या मुला/मुलीच्या कुटुंबात व्यसनाचा इतिहास असल्यास (म्हणजेच त्याच्या पालक, काका, मामा, आजी आजोबा, भावंड अशा जवळच्या रक्ताच्या नातेवाईकांना) व्यसन असेल तर त्याने/तिने एकदा जरी दारूचं किंवा अमली पदार्थांचे सेवन केलं तरी पुढे जाऊन त्या मुला/मुलीला व्यसन लागण्याची शक्यता वाढत असते. त्यामुळे अशा कुटुंबातील पालकांनी आधी स्वतः हा आजार समजून घेतला पाहिजे आणि त्या आजाराची माहिती मुलांपर्यंत पोहोचवली पाहिजे. व्यसनाबद्दल किशोरवयीन मुलांशी बोलणे हा एक संवेदनशील विषय असतो, असं बऱ्याच पालकांना वाटतं. पण असे विषय बोलणं टाळण्यापेक्षा पालकांनी मुलांशी मोकळा संवाद साधला, मुलांना सुद्धा व्यसन केल्यावर काय काय होतं, व्यसन कसं लागतं, त्याचे फायदे तोटे काय असतात, व्यसन हा आजार वाढत कसा जातो हे व्यवस्थित समजावून सांगितलं तर मुलं जास्त जागरूक बनतील. Teenage मुलं तर खास करून, 'असं करू नकोस' असं सांगितलं तर मुद्दाम ऐकत नसतात आणि शेवटी प्रत्यक्ष व्यसन समोर आलं की, त्याच्याजवळ जायचं का त्यापासून लांब जायचं हा ultimate decision आयत्या वेळी त्याच मुला/मुलीने घ्यायचा असतो. त्यामुळे मुलांच्या decision making क्षमतेचा सन्मान करून, त्यांच्यापर्यंत व्यसनाबद्दलची योग्य आणि खात्रीशीर माहिती पोहोचवण्याचं काम पालकांनी, शिक्षकांनी अशा योग्य, विश्वासू लोकांनी केलं, तरच मुलं मोक्याच्या वेळेला योग्य, informed decision घेऊ शकतात. ज्यांच्या कुटुंबात व्यसन आहे त्यांनी तर खास करून ही माहिती मुलांपर्यंत पोहोचवलीच पाहिजे. मुलांसाठी रोल मॉडेल बनण्यास, पालकांनी आधी स्वतःवरच काम करायला लागलं पाहिजे.

संगोपन - व्यक्ती ज्या वातावरणामध्ये वाढते, तिचे कुटुंब, मित्रमंडळी, शिक्षणाचा प्रभाव किंवा अभाव, समाजात व्यसनाला मिळणारे ग्लॅमर, त्या व्यक्तीला लहानपणापासून येणारे अनुभव या गोष्टी तिला व्यसनाकडे प्रवृत्त करण्यात किंवा त्यापासून दूर ठेवण्यात महत्त्वाच्या असतात. अस्थिर कौटुंबिक वातावरण, पालकांमध्ये चालणारे वादविवाद, कुटुंबातील सदस्यांकडून होणारे दुर्लक्ष किंवा मुलांच्या मनात घरी असुरक्षिततेची

भावना निर्माण होणे अशा गोष्टींमुळे मुलं व्यसनाकडे वळू शकतात.

हे टाळायचं कसं ?

१) घरातील व्यक्तींध्ये मतभेद जरी झाले तरी त्याचे भांडणामध्ये रूपांतर मुलांसमोर होऊ देऊ नका. आई-वडिलांनी मुलांवरून भांडू नका. त्या भांडणांमध्ये मुलांना सहभागी करून घेऊ नका किंवा त्यांना एखाद्याची side घ्यायला लावू नका.

२) पालकांनी त्यांच्या आयुष्यात होणाऱ्या सुखदुःखाच्या गोष्टींबद्दल घरी मुलांसमोर चर्चा करा. आपल्याला येणारे ताण-तणाव, प्रॉब्लेम्स याबद्दल सुद्धा मुलांसमोर बोला आणि त्यातून तुम्ही कसा मार्ग काढलात याविषयी त्यांच्याशी चर्चा करा. असं बोलणं रेगुलरली होत राहिलं तर मुलांना हे समजतं की जगामध्ये सर्वांनाच काही ना काही प्रॉब्लेम्स असतात, ताण-तणाव असतात, पण त्याच्यावर व्यसन हे उत्तर नसतं. अशा चर्चेमुळे मुलांच्या मनातील 'I should always be perfect' हा belief जाऊन त्या जागी, 'It is natural to sometimes make mistakes, feel stressed' हा belief तयार होईल.

३) Strict parents make the best liars अशी म्हण प्रचलित आहे. मुलं जेव्हा एखादी चूक करतात तेव्हा पालक त्यांना लगेच रागवतात. ही शिक्षा इतकी पण कठोर असू नये की मुलं ती avoid करण्यासाठी खोटं बोलतील किंवा पालकांबद्दलचा विश्वास गमावतील. जेव्हा मुलं काहीतरी चांगली गोष्ट करतात, अभिमानास्पद वागतात त्यावेळी पालकांनी त्यांचं आवर्जून कौतुक केलं पाहिजे. त्यामुळे अशाच चांगल्या गोष्टी करायला ते प्रोत्साहित होतील.

४) मुलांना खेळ, संगीत, नृत्य, कला अशा सर्जनशील गोष्टी करण्यास शिक्षकांनी पालकांनी प्रोत्साहित केले पाहिजे. व्यसन न करता सुद्धा जीवनामध्ये आनंद, उत्साह, समाधान मिळू शकते हे मुलांना अशा उपक्रमातून दाखवून द्या.

५) घराचे आर्थिक बजेट बनवताना मुलांना सहभागी करून घ्या. मुलं जर अचानक मोठी रक्कम मागत असतील किंवा ठराविक छोटी रक्कम पण अगदी वारंवार मागत असतील, तर ती कुठे खर्च करणार आहेत याबद्दल मोकळा संवाद साधा. शक्यतो मुलांच्या हातात पैसे देण्याऐवजी जी वस्तू ते मागत आहेत तीच द्या.

६) शिस्तीबद्दलचे जे नियम मुलांना सांगितले जातात तेच नियम घरातील सर्व सदस्यांनी सुद्धा पाळले पाहिजेत, जेणेकरून ते नियम पाळण्यास मुलं अधिक प्रेरित होतील. Afterall, the evidence is clear. Invest in prevention, because prevention is always better than cure.

To Be or Not To Be...

- अमोल पोटे

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रात दर शुक्रवारी स्टाफ मीटिंग असते. आठवड्याभरातील घडामोडीचा आढावा त्यात घेतला जातो. काय घडलं काय बिघडलं आणि काय सुधार करता येईल याचा उहापोह होतो. मग क्लिनिकल मीटिंग असते. आमच्या स्टाफ मेंबरपैकी एखाद्याला ही जबाबदारी दिलेली असते. उपयुक्त विषयास अनुसरून त्यावरील प्रेझेंटेशन करायचे, त्यातील फायदे, तोटे समोर ठेवायचे आणि मग सगळ्यांना सामावून घेऊन साधक बाधक चर्चा घडवून आणायची असे स्वरूप.

ह्या मिटिंगची माळ आपल्या सगळयांच्या लाडक्या माधव कोल्हटकर सरांच्या गळयात पडली. त्यांनी एका महत्त्वाच्या विषयाला हात घातला तो म्हणजे Decision Making. इथे पेशंटमित्र गडबडतात. अहो तेच काय आपण सुद्धा सगळे गफलत करतो. या विषयावरील मंथनातून बाहेर पडलेले मुद्दे आपल्यासमोर ठेवण्याचा प्रयत्न करत आहे.

१) impulsiveness - अनेकदा निर्णय प्रक्रियेत आपण इतरांचे मत विचारात घेत नाही. धाडकन निर्णय घेऊन मोकळे होतो. दूरगामी परिणामांचा विचार करत नाही. उदाहरण - विचार न करता राजीनामा देणे. व्यसनी पेशंटमित्रात हे कॉमन आहे. अनेक नोकऱ्या बदलतात. स्थिरता रहात नाही.

२) Overwhelmed होणे - बेछूट आणि बेफाम वागण्यामुळे काहीतरी चमत्कारिक करून बसणे आणि काही काळानी मी असा कसा वागलो याच्या अपराधी भावात जाणे. या गिल्टमुळे व्यसनाकडे जाण्याची वारंवारिता वाढते.

३) active listening - एखादा निर्णय योग्य की आयोग्य याची चिरफाड न करता कधी कधी नुसते पेशंटचे ऐकून घेणे इतकेच पुरेसे असते. काही वेळ गेल्यानंतर तीच व्यक्ती अनुरूप निर्णय काय असू शकेल हे आपल्याला येऊन सांगते.

४) non judgemental attitude - कोणतेही लेबल न लावता त्या क्षणी पेशंट

सोबत असणे. जे जसं आहे तसं त्या वेळी मान्य करून सोबत रहाणे. Cross न करता मी आहे हा धीर देणे.

५) let them explore - कधी कधी एखाद्या निर्णयामध्ये आपण समोरच्या व्यक्तीस ते explore करण्यासाठी मुभा द्यावी. अनुभवातूनच माणूस शिकतो. 'जा सिमरन, जी ले अपनी जिंदगी...' अशी उदारता दाखवावी.

६) non argumentative approach - दरवेळी आडवं लावू नये, खास करून मुलांना. ही GenZ ची AI वाली experimental पिढी आहे. आपल्या चष्म्यातून त्यांना बघू नये. त्यांची जडणघडण संपूर्णपणे वेगळी आहे याचा स्वीकार हवा. त्यांचे निर्णय आपल्याला wierd च वाटतील. आपली भूमिका ही Just Be ची असू द्यावी.

७) Journalling - विरोधासाठी विरोध न करता लिखाणाची सवय आणि त्यातून वास्तवाचा शोध घेण्याची सवय समोरच्यास लावावी. त्यासाठी आपण ती आधी अंगीकारावी. योग्य-अयोग्य, चूक-बरोबर हे ज्याचे त्याला या journalling च्या माध्यमातून तपासू द्यावे. प्रत्येकाने स्वतःचा आरसा बघावा व त्यानुसार आवश्यक टापटीप दिसण्यासाठीचे बदल करून छान तयार व्हावे.

८) Be on the Same Page - ज्यावेळी एका पेक्षा अधिक व्यक्तींकडे पेशंट एखादा मुद्दा घेऊन जाणार असेल तेव्हा strategy म्हणून त्या सगळ्यांनी त्याचे म्हणणे ऐकून घेणे एवढाच role ठेवावा. त्याच्या निर्णय प्रक्रियेत कोणत्याही प्रकारचा हस्तक्षेप करू नये. असे केल्याने काही काळाने त्याची त्यालाच जाणीव होते व तो योग्य निर्णयापर्यंत पोहोचतो.

९) positive influencers - सुसंगती सदा घडो, प्रमाणे आपण आपल्या client ला stick to the winners हा मंत्र सांगावा. हे निर्णय त्याला स्वतःत आमूलाग्र बदल घडवून आणायला मदत करतील. He will experience Profound Personality Change. I helped a man climb a mountain & found that i too had reached the Top हे आपण सांगूया.

१०) Fluctuations are normal - प्रत्येक वेळी एखादा निर्णय घेतला म्हणजे तो कायमच बरोबरच असेल असे नाही. त्या त्या वेळी possible best option म्हणून तो निर्णय घेतलेला असतो त्यामुळे काळानुसार त्यात बदल घडू शकतात याची जाण आपण ठेवणे जरुरी आहे. Nothing in this world is right or wrong our thinking makes us Decide so...

To Be or Not To Be...

शून्यातून निर्मितीकडे

- निशिकांत प्रधान

शून्यातून निर्मितीकडे ह्या धर्तीवर एक सत्य आहे, ते म्हणजे 'मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रामध्ये चमत्कार होतात', हो हे सत्य आहे, त्याचा अनुभव मी स्वतः घेतला आहे. बरेचजण ही गोष्ट अनुभवत आहेत. ह्याचं उदाहरण म्हणजे आपला हेमेन्द्र.

एक म्हण आहे, 'होत्याचं नव्हतं झालं'. पण मी म्हणतो की, नव्हत्याचं होतंही होतं. मी जसा मुक्तांगणमधून बरा होऊन, बाहेर पडून, चांगलं रहायचा प्रयत्न करत होतो, तसाच माझ्याबरोबर मुक्तांगणमध्ये नशेविरुद्ध ट्रीटमेंट घेणारा हेमेन्द्र. बरेच दिवस मुक्तांगणमध्ये राहिल्यावर त्याच्या मनातही मुक्तांगणच्या संपर्कात राहून कायमस्वरूपी बाहेर पडून रहायचा विचार येत होता. तो मला दररोज म्हणायचा, " मलाही तुमच्यासारखे बाहेर रहायची इच्छा आहे. मीसुद्धा बाहेर चांगलं राहून दाखवीन. " त्याने त्यासाठी प्रयत्न करायला सुरुवात केली.

आणि तो दिवस उजाडला, १६ डिसेंबर २०२३ ला हेमेन्द्रच्या कौन्सिलर सोनाली मॅडमनी मला बोलावलं आणि मला विचारलं की, "हा हेमेन्द्र तुमच्याबरोबर, तुमच्या घरी काही दिवस राहिला तर तुम्हाला चालेल का?" त्यांच्या मागणीला नाही म्हणणं शक्यच नव्हतं. हेमेन्द्र माझ्या जवळचाच. त्यामुळे मी तयारी दाखवली.

आणि बरोबर आजपासून दोन वर्षांपूर्वी १७ डिसें. २०२३ ला हेमेन्द्र मुक्तांगणमधून बाहेर पडून माझ्याबरोबर माझ्या रूममध्ये येऊन रहायला त्याने सुरुवात केली.

माझे बाहेर चांगले रहायचे चाललेले प्रयत्न आणि अशात हेमेन्द्र माझ्याबरोबर येऊन रहायला लागला. आणि खरंच आज मी मागे वळून बघतो, तेव्हा हेमेन्द्रचे चांगले रहायचे प्रयत्न मला आजही दिसत आहेत. खूप आनंदाने आणि विश्वासाने आम्ही दिवसेंदिवस चांगले रहायला सुरुवात केली. हेमेन्द्रच्या येण्याने माझं बाहेरचं एकटेपण खऱ्या अर्थाने दूर झालं.

हेमेन्द्र, एक चांगला माणूस तर आहेच, पण

तो एक चांगला खवैया आहे. त्याच्या हातात अन्नपूर्णा वास करते. त्याच्यामुळे माझ्या घराला घरपण मिळालं. हेमेन्द्रमुळे मला चांगलं खायला मिळायला लागलं, आमचे विचारही एकमेकांशी जुळायला लागले. काही दिवसांकरता, हेमेन्द्रमुळे, मला माझ्या आईची कमतरता सुद्धा भरून काढायला मदत झाली. हेमेन्द्रची आई, त्याच्या मुंबईच्या घराचं Renovation च्या कामामुळे आमच्याबरोबर येऊन राहिली आणि खरंच एक छान घर, आनंदी घर, हसतखेळत वातावरण असलेलं घर तयार झालं. आणि ह्या चांगल्या वातावरणामुळे मी आणि हेमेन्द्र चांगलं, जीवन जगू लागलो. वाईट व्यसन आमच्यापासून कोसो दूर निघून गेलं. आणि आज ह्या गोष्टीला, मुक्तांगणमधून बाहेर पडून हेमेन्द्रला दोन वर्षे कशी झाली हे कळलं ही नाही.

माझ्याबरोबर राहताना, व्यसनापासून कसं लांब रहायचं, ह्या करता वेगळं काही करावंच लागलं नाही. मी आणि हेमेन्द्र + विश्वास ह्या समिकरणामुळे सगळं चांगलं होत गेलं. हेमेन्द्रसारखी अन्नपूर्णा मला मिळाली हे मी माझं भाग्यच समजतो. आज हेमेन्द्रच्या चेहऱ्यावरचं समाधान बघितलं ना की खरंच असं वाटतं की नव्हत्याचं ही होतं करता येतं. प्रयत्न मनापासून असतील आणि चांगलं उद्दिष्ट समोर ठेवून जगण्याचा प्रयत्न केला की काहीही अशक्य नाही, हे हेमेन्द्रने त्याच्या वागणुकीतून करून दाखवलं. खरंच असा एक हेमेन्द्र, अन्नपूर्णा प्रत्येकाच्या आयुष्यात असावी, असं मनापासून वाटतं. खरंच हेमेन्द्र तुला माझा मानाचा मुजरा. हे लिहायचं प्रयोजन एकच की, अशक्य ही शक्य होऊ शकतं. आणि हे त्रिवार सत्य आहे. असा एक हेमेन्द्र प्रत्येकाला मिळावा, हीच इच्छा !

आता हेमेन्द्र माझ्याच शेजारी वेगळा फ्लॅट घेऊन राहतो. त्याने त्याचं घरही खूप छान सजवलं आहे. त्याची ही प्रगती बघून खरंच असं म्हणावसं वाटतं की, हेमेन्द्र तुझी ही अशी चांगली प्रगती उत्तरोत्तर होवो, हीच परमेश्वराजवळ मागणी !

संयमाची परिसीमा

- मानवेंद्र जोगदेव

आज संभाजी नगरच्या फॉलोअप मिटिंगला उपस्थित राहण्याचा योग आला. मीटिंग सुरळीत पार पडली. नीरज सर म्हणाले की, आपल्या एका जुन्या रुग्णमित्राला घरी भेटायला जायचे आहे. अनेक वर्षांपूर्वी मी त्याला मुक्तांगणमध्ये बघितले होते. तेव्हाचा त्याचा स्वभाव, त्याच्यातला बेदरकारपणा, त्याच्या बोलण्यातली बेफिकिरी आश्चर्यचकित व्हायला लावणारी होती. दारूच्या चक्रव्यूहात पुन्हा पुन्हा अडकून स्वतःच्या शरीराची राखरांगोळी करून आणि सर्व प्रकारे आपटून सुद्धा काही घडलेच नसल्याच्या अविर्भावात वावरताना तेव्हाही मी त्याला बघितलेले मला स्पष्टपणे लक्षात आहे. तेव्हा मला मद्यपाश या आजाराची गंभीरता माहितीच नव्हती. पण आज जवळपास ११ वर्षांनी आम्ही जेव्हा त्याच्या घरी गेलो तेव्हाचे चित्र बघून माझे मन उद्विग्न झाले.

तो मित्र आतल्या खोलीमध्ये कॉटवर झोपलेला होता. नीरज सरांनी अनेकदा बोलावून सुद्धा तो त्याच्या खोलीतून बाहेर यायला तयार नव्हता म्हणून आम्हीच त्याला उठवण्यासाठी खोलीत गेलो. समोर टीपॉयवर संपत आलेला दारूचा खंबा ठेवला होता आणि रुग्णमित्र पूर्णपणे नशेत धुंद होता. गेला महिन्याभर सकाळपासून ते संध्याकाळपर्यंत ना जेवण न झोप फक्त दारू एके दारू इतकच चाललेले होते. काही दिवसांपूर्वीच दारूमुळेच त्या रुग्णमित्ताने त्याचा लहान भाऊ गमावला होता. यावरून धडा घेऊन दारूपासून लांब राहायचे सोडून तो आणखीनच दारूच्या आहारी गेला असल्याचे दिसले.

नीरज सरांनी त्याच्याशी असलेल्या आफ्टर केअरमधील मैत्रीचे जुन्या किश्यांची त्याला आठवण देऊन बोलतं करण्याचा प्रयत्न सुरू केला. मद्य धुंद अवस्थेमध्ये तू माझा बाप आहेस नीरज, बायकोला हाक मारून शिवीगाळ करणे, बिछान्यापाशी ठेवलेल्या छोट्या बादलीत

थुंकणे. पुन्हा पुन्हा बायकोला हाक मारून शिवीगाळ करणे.

तर दुसरीकडे रुग्णमित्राच्या आईंना हॉस्पिटलमध्ये दाखल केलेले असताना मित्राच्या पत्नीला त्यांना जेवण द्यायला जायचे असताना तिला ज्याप्रकारे तो वागणूक देत होता त्याकडे बघता एखाद्या स्त्रीने त्याला सोडून जायचा निर्णय घेतला असता किंवा त्याला घटस्फोट तरी नक्कीच दिला असता. असे न करता हॉस्पिटलमधल्या आईला खरी परिस्थिती कळू नये व त्यांच्या तब्येतीवर आणखी विपरित परिणाम होऊ नये म्हणून मित्राच्या पत्नीने त्यांना मुलाच्या सद्यस्थितीबद्दल काहीही माहिती दिलेली नव्हती.

दुसरीकडे त्याच घरात रुग्णमित्राच्या मुलीचा सीए परीक्षेचा जीव तोडून अभ्यास चालू होता. लहानपणापासून ते आज तागायत मुलीने वडिलांचे हे वागणे सहन केलेले आहे. तरीही तिच्या चेहऱ्यावर ती कोणत्याही प्रकारे तिला झालेला त्रास दिसू देत नव्हती.

नीरज सरांनी त्या रुग्णमित्राला थोडं थोडं जेवण खाऊ घालण्याचा प्रयत्न करता करता दारू थांबवण्याच्या दृष्टीने ते काय काय करू शकतील तसेच मुक्तांगणला यायची विनंती नीरज सरांनी त्याला केली.

हे सगळे चालू असताना त्याच्या पत्नीचा त्याला पुन्हा पुन्हा जेवून घेण्याबद्दलचा व त्याची दारू सोडवण्यासाठीचा प्रयत्न करताना बघून मी थक्क झालो. मला काय बोलावे हे समजत नव्हते.

अर्धा तास चालू असलेला हा सगळा प्रसंग बघून माझ्या मनाला इतक्या वेदना होतात तर गेली वर्षानुवर्षे असे प्रसंग जवळपास रोज सहन करण्याची भावनिक ताकद मद्यासक्त व्यक्तीचे कुटुंबीय खास करून त्याची पत्नी व त्याची मुलं कुठून आणत असावीत असा प्रश्न मला पडला.

वर्षानुवर्षे झालेली भावनांची कुचंबणा, सतत ऐकावे लागणारे अपमानास्पद शब्द, नवऱ्याकडून मिळत असलेली हीन वागणूक, वर्षानुवर्षे होत असलेली आर्थिक ओढाताण, मुलांवर होणारा नकारात्मक परिणाम, सततच्या या नकारात्मक प्रसंगांना तोंड दिल्यानंतर आलेला इमोशनल बर्न आउट या सहचरी कशा काय मॅनेज करत असतील याचे आश्चर्य आणि कौतुक वाटते.

या व्यक्तींना बघून आपण त्यांना ते हतबल आहेत असे म्हणतो पण परिस्थितीशी झगडा देण्याची एवढी ताकद फक्त या यांच्यामध्येच असू शकते. अनकंडिशनल एक्सेप्टन्स, परिस्थितीशी हार न मानता त्यातून त्या परिस्थितीला सामोरे जाणे यांच्याकडून शिकता येऊ शकते.

आपल्याला मिळालेले कौटुंबिक वातावरण यामध्ये आपण अनेकदा छोट्या

छोट्या चुका बघत असतो किंवा त्याबद्दल सतत टीका करत असतो. अशा परिस्थितीला तोंड द्यायची आपल्यावर वेळ आली नाही आणि आपण किती आनंददायी जीवन जगत आहोत याची जाणीव अधिक ठळकपणे मला झाली.

डॉक्टर राजेंद्र बर्वे आणि आनंदयात्री टीम यांच्या हस्ते नोव्हेंबर-डिसेंबर आनंदयात्री अंकाचे प्रकाशन करण्यात आले.

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रामध्ये इंटर्नशिपसाठी आलेल्या सावित्रीबाई फुले पुणे युनिव्हर्सिटीमधील विद्यार्थ्यांसाठी रूपाली अल्फ्रेड यांनी Expressive Art Therapy चे सेशन घेतले.

Screen Screams

- माधव कोल्हटकर

A room lit by a screen at 1:40 a.m. Autoplay rolling forward like a decision already made. The body is exhausted. The mind is overstimulated. Sleep is waiting on the other side of silence but silence feels unbearable. One more episode isn't indulgence. It's avoidance, dressed as rest.

I hear this in my counselling room every week. People don't come in saying, "I binge watch too much." They say, "I feel numb." "I can't focus." "I don't know when my day ends and the next begins." Somewhere between those sentences, the screen appears almost casually like a background detail that has quietly taken over the story.

A client once told me he watches until dawn because the moment the credits roll, his thoughts start talking. Another said, "When the show is on, I don't have to think about who I'm not becoming." A young professional laughed while telling me he fi nished three seasons in a weekend. When I gently asked what he was avoiding that weekend, he went silent. That silence said everything.

For many people, binge watching is not entertainment. It is companionship after work when the house feels too quiet. It is a relief when loneliness creeps in and social connection feels too effortful. It is a socially acceptable way to disappear for a while without anyone asking

questions. In that sense, binge watching is not a failure of discipline. It is a coping mechanism. A modern anesthetic. It works because it offers instant gratifi cation, immediate comfort, immediate distraction, immediate relief. It asks nothing in return. No vulnerability. No emotional labor. No self-refl ection. And like most coping mechanisms, it begins with care and slowly turns into dependency. Not because people are careless, but because escape works. Over time, the effects are subtle but persistent. Sleep becomes shallow. Attention fragments. The mind grows accustomed to constant stimulation. Emotional stillness starts to feel unsafe. Silence feels loud. The nervous system forgets how to downshift like a muscle kept permanently tensed, it forgets what rest actually is.

What gets lost isn't time alone. It's a connection with the self. The conversations you avoid having with yourself. The grief you postpone. The dissatisfaction you keep anesthetized. People often ask me, "Is binge watching bad for mental health?" That question misses the point. A more honest question is: What pain does it help you not feel? Because whatever you numb does not disappear. It waits. It waits in the body, in restlessness, in fatigue, in that low-grade dissatisfaction that no amount of content seems to resolve.

And yet it matters to say this clearly and without shame: watching itself is not the enemy. Stories can heal. They can offer comfort on unbearable days. They can give us language when our own feelings are inaccessible.

Sometimes a show is not an escape, but a pause, a place to breathe before returning to life. The concern begins only when watching becomes the only place where relief is allowed to exist.

Mental wellbeing is not about cutting things out, but about restoring balance. For some, that

begins with small, humane shifts: deciding in advance how much to watch instead of letting autoplay decide. Choosing planned watching over endless scrolling. Noticing how you feel after more rested, or more drained. For others, it means slowly reintroducing alternatives that help the nervous system settle without numbing it. Reading a few pages before bed, a walk without headphones, yoga, exercise, journaling, or simply sitting in silence for a minute longer than usual. Not because these are superior, but because they create space rather than fill it.

If watching feels impossible to stop, if it has become the primary way to cope with stress, loneliness, or emotional overwhelm help does not have to be dramatic. It can begin quietly. With honesty. With naming the pattern. With speaking to a counsellor, therapist, or trusted person who can sit with you while you explore what the screen has been protecting you from.

Addiction rarely responds to force. It responds to understanding. The screen will always offer another episode, another season, another story. The harder, gentler work is deciding when you are ready to return to your own and trusting that you are capable of staying with it, even when it feels uncomfortable. And if you fi nd yourself watching late into the night, know this : it doesn't mean you are weak or undisciplined. It means you are human looking for relief in a world that rarely teaches us how to rest without escaping.

Sometimes healing doesn't begin with turning the screen off. It begins with staying present long enough to hear yourself again. With letting the noise fade until what remains is honest. And trusting that what rises in the dark. Yes, even if it is discomfort. Because that's the beginning of clarity.

समुपदेशकाच्या केबिनमधून

Porn Addiction

- विनायक शिवपुजे

स्क्रीन addiction चे रुग्ण वाढत असतानाच त्यात आता पॉर्न addiction ची देखील भर पडू लागली आहे. नुसतंच मोबाईलवर पडून राहणं, गेम्स किंवा जुगार खेळणं या बरोबरच पॉर्न पाहणं हे व्यसन देखील दिसू लागलं आहे. पॉर्नच्या व्यसनामुळे जे नुकसान होतं ते इतर स्क्रीन addiction पेक्षा वेगळं असतं. त्यामुळे या व्यसनाची नीट माहिती असावी लागते.

पॉर्नच्या व्यसनाची माहिती घेताना एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात घ्यावी लागते ती म्हणजे आजच्या पिढीला सहजपणे उपलब्ध झालेले अश्लील साहित्य. पूर्वी जे साहित्य पाहायला दुर्मीळ होते ते आता व्हिडियोजच्या स्वरूपात एका क्लिकने मोबाईलवर मिळू लागले आहे. शिवाय वेब सिरीजमध्ये पॉर्नच्याजवळ जाणारी दृश्य देखील सर्रास दाखवली जात आहेत. यामुळे आजच्या पिढीला लैंगिक बाबींची माहिती चुकीच्या मार्गाने मिळू लागली आहे. लैंगिक शिक्षण योग्य मार्गाने मिळणं आणि ते पॉर्नच्या माध्यमातून, मित्र मैत्रिणींकडून मिळणं यात जमीन अस्मानाचा फरक असतो. आणि बराचसा अनर्थ त्यामुळे झालेला आहे.

अनेकांना हे व्हिडियोज बघून आपला परफॉर्मन्स असा असावा असं वाटू लागतं. काहीजण त्यासाठी औषधं, गोळ्या घेतात. काहीजण वेश्यागमन करतात. तर काहीजण यापुढे जाऊन जे पॉर्नमध्ये पाहिलं ते आपल्या पत्नीकडून करून पाहण्याची अपेक्षा ठेवतात. यामुळे पदरात फक्त अपेक्षाभंग आणि निरनिराळे आजार पडतात.

वेश्यागमनामुळे आणि असुरक्षित सेक्समुळे निरनिराळे संसर्गजन्य, गंभीर आजार होऊ शकतात. पॉर्नप्रमाणे परफॉर्मन्स होत नसल्याने चिंता अथवा नैराश्य येऊ शकतं. शिवाय त्यासाठी औषधं, गोळ्या घेतल्यास त्याचा शरीरावर वेगळा दुष्परिणाम होऊ शकतो. यावर उपाय म्हणजे मानसोपचार तज्ज्ञाकडे जाऊन

तपासणी करून घेणे आणि पुढे व्यसनावर समुपदेशनाचा उपाय करणे.

लैंगिक शिक्षण हे वैज्ञानिक पद्धतीने दिले जाणे गरजेचे आहे. शिवाय पॉर्नमधून जे दाखवले जाते त्यातील बराचसा भाग हा edit केलेला आणि काल्पनिक असू शकतो, हे लक्षात घेणेही गरजेचे आहे.

निरोगी लैंगिक जीवनासाठी पॉर्नच्या व्यसनावर उपाय करावा लागतो अन्यथा माणूस काल्पनिक जगातल्या गोष्टी खऱ्या मानून आपले आणि जोडीदाराचे आयुष्य दुःखी करून टाकतो. योग्य सल्ला, औषधे आणि समुपदेशन या मार्गाने या व्यसनातून बाहेर पडता येते.

(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)

डॉक्टर आनंद नाडकर्णी यांनी मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र पुणे येथे सर्व रुग्णांना मार्गदर्शन केले.
त्यांच्याबरोबर तरुण समुपदेशक ओमकार कुंभार आणि माधव कोल्हटकर यांनी त्यांच्याशी संवाद साधला.

कविता

- विनायक कुलकर्णी

पेल्यात मी स्वतःला बुडवून घेत गेलो
आकार मीच माझे बदलून घेत गेलो

कैफात त्या नशेच्या जादू तशीच होती
माझ्यातल्या गुणांना दडवून घेत गेलो

सोडून या सखीला बैदेस जवळ केले
पायात त्या बयेच्या तुडवून घेत गेलो

होत्या अनेक वाटा स्नेहात गंधणाऱ्या
दर्पात त्या मला का सडवून घेत गेलो

होते न भान काही बेभान जाहलेलो
दुर्दैव मीच सारे घडवून घेत गेलो

पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

अहमदनगर : नंदादीप हॉल, जनकल्याण रक्तपेढीजवळ, सातपुते तालमी शेजारी, नालेगाव, अहमदनगर.
दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
नितीन देऊस्कर ९४२१३८६२८६
भास्कर जाधव ९९७५३१७५२७
राजन जहागिरदार ९३७१६३०५८९

छ. संभाजी नगर : प्रेरणा हॉस्पिटल, हॉटेल वर्षा इन जवळ, द्वारकादास शामकुमार शोरूम मागे, एन -६, सिडको, छत्रपती संभाजीनगर
दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
नीरज शेवडे ९९२२०२८३६६, ७७५६८६२९७९

बेळगाव : नाथ पै गार्डन, टिळकवाडी, बेळगाव.
तिसरा शुक्रवार, सकाळी १०:३० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९
प्रताप हुंद्रे ९०३५३७०३९३
स्थानिक कार्यकर्ता :
गुरुप्रसाद कुलकर्णी ९५३८४२१०५०

फलटण : प. पू. गोविंदमहाराज उपळेकर समाधी मंदिर, स्टेट बँकेशेजारी, डेक्कन चौक, लक्ष्मीनगर.
चौथा रविवार, दुपारी २:०० ते सायं. ४:००
अंकुश दरवेश ९८२२३९९७२१
जयंत साने ९०२८६७०२९५
मेहूल शहा ९४२०२४१७४७

सांगली : घोडावत डायग्नोस्टिक सेंटर, तिसरा मजला, सिव्हिल हॉस्पिटलजवळ, सांगली
तिसरा रविवार, सकाळी १०:०० वाजता
विनायक कुलकर्णी ९२७०३३६४९२
विजय बोठे पाटील ९८२२०७९७४३

माजलगाव, बीड : सेवा सहकारी सोसायटी, जुना मोंढा, माजलगाव
दुसरा शनिवार, सायंकाळी ५:०० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९
गंगाधर आगे ९४२२४६३२७९

कराड : मोहिते आरोग्यसेवा हॉस्पिटल, ४५९, शनिवार पेठ, कराड - ४१५११०.
तिसरा शुक्रवार, सायंकाळी ६:०० वाजता
विजय बोठे पाटील ९८२२०७९७४३

इचलकरंजी : समाजवादी प्रबोधिनी वाचनालय, ASCकॉलेजसमोर, शाहू पुतळ्याजवळ, इचलकरंजी
तिसरा शनिवार, सायंकाळी ५:३० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९

बीड
दुसरा शनिवार, सकाळी ११:०० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९
मिलिंद चव्हाण ९८२३४८६१०१

ठाणे : सप्तसोपान डे केअर सेंटर, ठाणे प्रादेशिक मनोरुग्णालयाजवळ, जुने ज्ञानसाधना कॉलेज रोड, धर्मवीर नगर, ठाणे (पश्चिम)
दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
माधव कोल्हटकर ९३७१४२०७५१
प्रमोद उदार ९१६७०६०२२७
महेश फडणीस ९८१९३१९३१२
अविनाश पाटील ९८३३१३२३४२

ठाणे ओ. पी. डी. : इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजीकल हेल्थ, नववा मजला, श्रीगणेश दर्शन टॉवर, हरी निवास सर्कलजवळ, महाराष्ट्र प्लायवुड सेंटरसमोर, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम)
सोमवार ते शनिवार,
सकाळी १०:३० ते सायंकाळी ५:००
संपर्क - ०२२-२५३६६५७७
०२२-२५४३३२७०
०२२-२५४२८१८३

मुंबई : सरस्वती विद्यामंदिर शाळा, तुळशी पाईप लाईन रस्ता, माहीम (प), मुंबई - १६
चौथा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
दत्ता श्रीखंडे ९८२२४३०२१८
प्रमोद उदार ९१६७०६०२२७

पुणे सल्लाकेंद्र : इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजिकल हेल्थ, प्लॉट क्र ४, यशश्री कॉलनी, एरिया ५२ हॉटेल समोरच्या गल्लीत, कमिन्स कॉलेज रोड, कर्वेनगर.
दुसरा आणि चौथा गुरुवार, सायंकाळी ६:०० वाजता
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३
रवी दामले ९०९६०२०१९९
अतुल अग्निहोत्री ८७७९४६५८४१

पिंपरी चिंचवड : धर्मगंगा सार्वजनिक ग्रंथालय, मोरया गोसावी समाधी मंदिराजवळ, सीमंत पेढे वाले शेजारील माडीवरील हॉल. चिंचवडगाव, पुणे ३३.
सायंकाळी ५:०० वाजता
परिणिता पोटे ९०२८४६९२११
बाबासाहेब भोईर ९९२३९६९४३५

अमरावती : आशियाना पोलीस क्लब, जुना बायपास रोड, अमरावती.
तीन महिन्यातून एकदा, चौथा रविवार,
सकाळी ११:०० वाजता
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३
माधव कोल्हटकर ९३७१४२०७५१
सचिन मिश्रा ९८२३५९०४७०

कोल्हापूर : सी २०४, नागेशकर हाईट्स, राजारामपुरी, दुसरी गल्ली, हॉटेल कॅसलच्या समोरचा रोड, कोल्हापूर.
तिसरा रविवार, सायंकाळी ४:३० वाजता
सचिन बसागरे ९८२२४७२७८९
सुनील भालकर ७०५८३२९९३६

धुळे: पत्रकार भवन,साक्री रोड, आयकर भवनशेजारी
एक महिन्याआड, तिसरा रविवार, सकाळी ९:३० वा.
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३
दीपक पवार ९४०५८२२८०९

नाशिक : रोटरी क्लब हॉल, जैन मंदिराच्या मागे, गंजमाळ
पहिला शनिवार, सायंकाळी ६:०० वाजता
अविनाश ढोली ९६०४०६१८३३
योगेश कुलकर्णी ९८८११८७१७७
संदीप धोपावकर ९८८१०५६१६४
अमीर देसाई ९८१९४५६३३४

गोवा : हॉटेल मेनिनो, बस स्टँडशेजारी, फोंडा
पहिला रविवार, सायंकाळी ०६:३० वाजता
दत्ता श्रीखंडे ९८२२४३०२१८

जळगाव जामनेर : संजय कोठारी यांचे घरी, गिरिजा कॉलनी, संतोषी माता मंदिराजवळ, भुसावळ, जामनेर.
तिसरा शुक्रवार, दुपारी ०४:०० वाजता
मानवेंद्र जोगदेव ८१४९१०९०८३
संजय कोठारी ९३७३०३०७३५
विनय लोढा ९४२१५१७७३१

बारामती : एम. ई. एस. हायस्कूल, भिगवण रोड, रेल्वे स्टेशन समोर, बारामती, जिल्हा पुणे.
दोन महिन्याआड,
चौथा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
जयंत साने ९०२८६७०२९५
अंकुश दरवेश ९८२२३९९७२१
वैभव देवकर ७०५७८०५७२०

रत्नागिरी : अभय लेले ९४२१८३४२१८
महाड रायगड : मंदार खुळे ९०४९५५०२२०
दापोली : प्रकाश गोंधळेकर ८००७१११७१२
उस्मानाबाद : पृथ्वीराज देशमुख ८२०८४१७३२७

ऑनलाईन सभांचे वेळापत्रक

सहचरी सेतू : तिसरा रविवार, सकाळी १०:०० वा.
सहजीवन सभा : चौथा रविवार, सायं. ६:३० वा.
कॉमन ऑनलाईन मिटिंग :
तिसरा गुरुवार, सायंकाळी ०६:३० वाजता

उत्कृष्ट लेखाचा पुरस्कार स्वीकारताना नितीन देउस्कर

MUKTANGAN

ISO 9001-2015

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र

मोहनवाडी, पुणे-आळंदी रस्ता, शेठीया हॉस्पिटल जवळ,
येरवडा, पुणे - ४११ ००६.

फोन: ०२०-२६६९७६०५/८१४९०४४५९८
muktanganawareness@gmail.com

देणगी मूल्य ₹ २५

अधिक माहितीसाठी आमची वेबसाईट www.muktangan.org पहा.

आनंदयात्री (खासगी वितरणासाठी)

बुक पोस्ट

प्रति,