नोव्हेंबर / डिसेंबर २०२५

आनंदयात्री

अनुक्रमणिका

संपादकीय	अतुल ठाकुर	.....	२
संवाद	मुक्ता पुणतांबेकर	.....	४
व्यसनी पालक आणि घरातील मुलं	डॉ. अनुजा केळकर	.....	६
स्वभाव आणि व्यसन	मानसी लिखिते	.....	८
Mindfulness Therapy	अकल्पिता देवधर	.....	१०
आर्ट थेरेपीचा उपयोग	स्मिता कोल्हे	.....	१२
व्यसन की समस्या को नकार क्यों?	प्रेक्षा गाला	.....	१४
दिवाळी आपल्या मुक्तांगणची	नितीन देऊसकर	.....	१६
ऑनलाईन जुगाराची लक्षणं	विनायक शिवपुजे	.....	२२
व्यसनमुक्तीचे ध्येय असलेले मुक्तांगण	बाळासाहेब गवळी	.....	२४
ठाणे सहचरी ग्रुप	कीर्ती प्रधान	.....	२८
ठाणे सहचरी ग्रुप	कविता कदम	.....	३०
कविता	मंदाकिनी	.....	३१
पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते	मुक्तांगण	.....	३२

वर्ष २८ वे ‡ नोव्हेंबर / डिसेंबर २०२५

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

तंत्रज्ञानाच्या क्षेत्रात झपाट्याने बदल होत आहेत. आता AI चा जमाना आहे. अजून हे तंत्रज्ञान तसं सर्वदूर झालेलं नसलं तरी त्याचा आवाका पाहता व्यसनमुक्तीच्या क्षेत्रात सावध होण्याची ही वेळ आहे असं मला वाटतं. कधी नव्हे ते कुणाचाही चेहरा कुणाच्याही शरीराशी बेमालुमपणे जोडण्याचं तंत्र AI मुळे विकसित झालं आहे. आणि नुसता फोटो नव्हे तर आपल्याला हव्या तशा हालचाली त्या व्यक्तीकडून करून घेऊन त्याचे व्हिडियो समाजमाध्यमावर येऊ लागले आहेत.

याचे काय दुष्परिणाम होऊ शकतील हे सांगायला ज्योतिषाची गरज नाही.

माणसामाणसातील संवाद आधीच कमी झाला आहे. AI मुळे तो आणखीनच कमी होण्याची शक्यता आहे. कारण आता chat bots निघाले आहेत. आपल्याशी हव्या त्या विषयावर आपल्याला अनुकूल बोलणारे apps असल्यावर बोलण्यासाठी समोर जिवंत माणसाची गरज उरणार आहे की नाही याची भीती वाटू लागली आहे. काही महाभाग असेही निघतील जे पुढे यातच बुडून जातील आणि खऱ्या माणसांशी संवाद विसरतील.

हे तसं नवीन नाही. स्क्रीन addiction आपल्याकडे आहेच. समाजमाध्यमांवर तासनतास पडून असणारी, आभासी जगात रमणारी मंडळी आहेत. त्यातून असंख्य फसवणूकीचे प्रकार आणि गुन्हे घडत आहेत. फरक इतकाच की याला AI ची जोड मिळाल्यास काय होईल याची कल्पना करवत नाही.

प्रत्येक तंत्रज्ञानाचे चांगले उपयोग असतात हे मान्यच. पण त्याचे वाईट उपयोगही सर्रास केले जातात हे अमान्य करता येणार नाही. उद्या जुगारात, पॉर्नमध्ये अनेक ठिकाणी कदाचित हे तंत्रज्ञान वापरले जाईल आणि व्यसनाची तीव्रता वाढेल.

त्यामुळे आधीपासूनचं सावध व्हायला हवे. AI असो की आणखी काही, आपण त्याचा वापर नक्की कशासाठी करतो

आहोत यावर आपल्याला आपलीच नजर ठेवावी लागेल. हा नीरक्षीरविवेक साधला तर कुठल्याही तंत्रज्ञानाची भीती राहणार नाही.

संवाद

- मुक्ता पुणतांबेकर

मुक्तांगणच्या स्थापनेपासून त्याबद्दल एक वेगळा विचार माझ्या आईबाबांनी केला होता. आई म्हणजे डॉ. अनिता अवचट ज्यांना सर्वजण मोठ्या मॅडम म्हणून ओळखतात. ती ससून हॉस्पिटलमध्ये मानसोपचारतज्ञ म्हणून त्यावेळी काम करत होती. त्यावेळी मेंटल वॉर्डमध्ये असंख्य पेशंटवर उपचार करण्याचा अनुभव तिला होता. त्याआधारे तिने मुक्तांगणमध्ये सुरुवातीपासून काही बदल केले. आईला रुग्णमित्र हे फक्त आजार बरा करून जावेत असं वाटत नव्हतं तर ते जास्त चांगला माणूस होऊन मुक्तांगणमधून बाहेर पडावेत अशी तिची इच्छा होती.

आईने रुग्णमित्रांसाठी पांढऱ्या स्वच्छ पोशाखाची सोय केली. मुक्तांगणमध्ये साधं पण अनलिमिटेड जेवण दिलं जातं. तिथे वाचनालय आहे, निरनिराळी वाद्य आहेत, एक छोटीशी जिम आहे. कॅरमसारखे खेळ आहेत. मुक्तांगणमध्ये निरनिराळे सण साजरे केले जातात. दिवाळीत फराळही दिला जातो. घरापासून दूर आलेल्या रुग्णमित्राला एकटं वाटू नये, कंटाळा येऊ नये म्हणून मुक्तांगण विशेष प्रयत्नशील असतं. हा माझ्या आईचा वारसा आहे.

शिवाय रोज सकाळी योगाभ्यास तर संध्याकाळी पीटी घेतली जाते. आणि तो मुक्तांगणमधील रुग्णमित्रांच्या उपचारांचा भाग आहे. माझे बाबा डॉ. अनिल अवचट हे सामाजिक प्रश्नांवर लेखन करायचे. त्यामुळे त्यांना व्यसनमुक्तीसाठी येणाऱ्या रुग्णमित्रांच्या प्रश्नाची अचूक जाण होती.

निरनिराळ्या सामाजिक स्तरांमधून आलेली माणसे एकाजागी राहू लागली की काहीवेळा वादविवाद होऊ शकतात हे बाबांना ठाऊक होतं. म्हणूनच भाजी चिरताना आपण आपला अहंकार चिरत आहोत अशी भावना ठेवण्यास ते रुग्णामित्रांना सांगत.

म्हणूनच काम करणार नाही म्हणून सुरुवातीला अडून राहिलेला रुग्णमित्र काही दिवसातच मुक्तांगणमित्र बनून

स्वयंपाकघरात जेवण बनवण्यात मदत करू लागतो. आणि आमच्या मुक्तांगण कुटुंबाचाच एक घटक बनून जातो.

आजही आम्ही आधुनिक काळाला अनुसरून मुक्तांगणमध्ये आवश्यक तेथे नवनवीन बदल करीत आहोत. नव्या काळाची आव्हाने स्वीकारून व्यसनाशी लढायला सज्ज आहोत.

❀❀

व्यसनी पालक आणि घरातील मुलं

- डॉ. अनुजा केळकर

व्यसनी पालकांची मुलं व्यसनी होण्याची शक्यता अनुवांशिकतेमुळे जास्त असते. हे खरे असले तरी याबाबतीत त्या मुलाचं पालनपोषण कोणत्या परिस्थितीत झालं आहे, त्यांचा स्वभाव, त्यांना मिळालेलं अवतीभोवतीच वातावरण आणि एखाद्या परिस्थितीला तोंड देण्याची त्यांची क्षमता यावर बऱ्याच गोष्टी अवलंबून असतात. मात्र घरात व्यसन आहे असं जेव्हा आपण पाहतो तेव्हा बहुसंख्य बाबतीत पुरुषाला म्हणजे वडिलांना व्यसन असतं हे लक्षात घ्यायला हवं. क्वचित स्त्रीला म्हणजे आईला व्यसन असतं. तर दोन्ही पालकांना व्यसन असण्याची केस जरा दुर्मीळ असते.

घरातील व्यसनाचा मुलगा आणि मुलगी यावर होणारा परिणाम हा वेगवेगळा असू शकतो. मुलं नैराश्यात जातात, आक्रमक होतात, अभ्यासात लक्ष देत नाहीत. काहीवेळा कमी वयात व्यसनी होतात. मुली चिंताग्रस्त होतात आणि त्यांना पोटदुखीसारख्या शारीरिक कुरबुरी सुरू होतात.

घरातील व्यसनाचा परिणाम मुलांवर याहूनही वेगळ्या पद्धतीने होऊ शकतो. म्हणजे घरात जर कुणाला दारूचे व्यसन असेल तर मुलांनाही दारूचेच व्यसन लागेल असे सांगता येत नाही. कदाचित त्यांना मोबाईल किंवा ऑनलाईन जुगारांचेही व्यसन लागू शकते. शिवाय काहींचा स्वभाव व्यसनाला अनुकूल असाही होऊ शकतो.

म्हणजे हट्टीपणा, एखादी गोष्ट पाहिजे म्हणजे पाहिजेच अशी वृत्ती या मुलांमध्ये बळावण्याची शक्यता असते. अजूनही आपल्या समाजात स्त्रीचे व्यसन स्वीकारले गेलेले नाही. त्यामुळे ते लपवण्याकडे कल अधिक असतो. याचा दुसरा अर्थ व्यसनी स्त्रीला उपचार मिळणं कठीण होऊन बसतं.

घरातील व्यसनात व्यसनी पुरुष हा व्यसनाच्या टोकावर असताना भानावर नसतो. त्यामुळे आपल्या व्यसनाचा आपल्या मुलांवर काय परिणाम होत

असेल याचा विचार त्याच्या डोक्यात नसतो. घरातील ज्येष्ठ मंडळी या व्यसनाने हबकलेली असतात. ती आजारी पडू लागतात. काहीवेळा मुलाच्या व्यसनाची जबाबदारी सुनेवर ढकलली जाते. त्यामुळे घरातील मुलं आणि त्यांची आई यांची परिस्थिती अतिशय वाईट होते.

यावर उपाय म्हणजे घरातील व्यसनावर उपचार घेणे आणि जोवर व्यसन दूर होत नाही तोवर व्यसनाला तोंड कसं द्यायचं यावर समुपदेशन घेणे. याबाबत मुलांनादेखील निरनिराळी कौशल्य शिकवता येतात. आणि त्यांच्या मनावरचा ताण कमी करता येतो. आवश्यक तेथे औषधोपचार करता येतो. यामुळे पुन्हा त्यांच्या आयुष्यात आनंदाचा प्रवेश होऊ शकतो.

(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)

Dr. Anuja is attached to Institute of Psychological health (IPH) as a consultant psychiatrist.

Also she 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. Psychiatry from Dr.D.Y.Patil Medical Hospital, College and Research Center, Pune She is member of Institute of Psychiatry Society.

स्वभाव आणि व्यसन

- मानसी लिखिते

व्यसनमुक्ती हा खाचखळग्यांचा मार्ग आहे. त्यात स्लिप्स रिलॅप्स येऊ शकतात. अशावेळी माणसे निराश होण्याची शक्यता असते. व्यसनी माणसाचा स्वभाव हटवादी असतो हे आपण मागच्या लेखात पाहिले. त्यावर माईंडफूलनेसचा वापर करून प्रभावी परिणाम होऊ शकतो हेदेखील पाहिले. आजच्या लेखात आपण आपल्या विचारांमध्ये बदल करून वर्तनात कसा बदल करता येईल ते पाहू.

व्यसनमुक्तीच्या मार्गावर जेव्हा घसरण होते, माणसे पुन्हा व्यसन करू लागतात तेव्हा निराश होतात. अशावेळी आपल्या हटवादी स्वभावामुळेही ही वेळ येऊ शकते. असे घडल्यास आपोआप निराशाजनक विचार माणसाच्या मनात येऊ लागतात. मी असाच आहे, माझ्याच्याने काहीही होणार नाही, मला व्यसन सोडता येणार नाही अशासारख्या विचारांनी त्याचे मन भरून जाते. हे विचार तसेच राहिल्यास व्यसनमुक्ती कठीण होऊन बसते. मात्र समुपदेशकाच्या मदतीने आपोआप येणारे हे विचार बदलता येतात.

व्यसनी माणूस स्लिप अथवा रिलॅप्स होताना कसा विचार करतो हे जर लक्षात आले तर त्याच्या विरुद्ध विचार करून आपल्या स्वभावात योग्य बदल घडवता येऊ शकतो. समजा स्लिप किंवा रिलॅप्स झाली तर "ठीक आहे एकदा माझ्या हातून हे घडलं. पण नेहेमी घडेलच असं नाही. इतके दिवस मी सोबर राहू शकलो म्हणजे मी व्यसनमुक्त राहू शकतो. माझ्यात ती क्षमता आहे. मी माझ्यातील दुबळेपणा ओळखून त्यावर काम केले तर मला पुढे फायदा होणार आहे." अशातऱ्हेने विचार केल्यास माणसाचा हटवादी स्वभाव ताब्यात येऊ शकतो.

अर्थात हे एका दिवसात होणारे काम नाही. हे सातत्याने, चिकाटीने आणि दीर्घकाळ करायचे काम आहे. मात्र तशी चिकाटी दाखवल्यास आपल्याला त्याचे फायदे नक्की दिसून येतात.

या लेखमालेचा समारोप करताना एक सांगावंसं वाटतं की, स्वभावाला सेकण्ड नेचर म्हटलं जातं. स्वभाव पटकन बदलता येत नाही. तो सगळाच्या सगळा बदलतही नाही. पण तसा तो संपूर्ण बदलण्याची गरजही नसते. प्रत्येक माणसात काही चांगल्या काही वाईट गोष्टी असतात. आपल्याला उपयुक्त अशा गोष्टी तशाच ठेवून ज्यामुळे त्रास होत आहे अशा गोष्टींवर काम करता येते आणि त्या स्वभावातून दूर करता येतात. किमान त्यांचा प्रभाव कमी करता येतो.

इतके केले तरी व्यसनीव्यक्तींच्या आयुष्यात आनंदाची बरसात होऊ शकते. स्वभावबदलातून साध्य केलेली व्यसनमुक्ती ही जास्त मजबूत आणि टिकावू असते कारण ज्या स्वभावामुळे तुम्ही व्यसनाकडे जाता, ज्या स्वभावामुळे तुम्हाला व्यसनाची आठवण येते, नेमक्या त्याच स्वभावाला तुम्ही आळा घातलेला असतो.

(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)

मानसी निलेश लिखिते या Psychologist असून Clinical Psychology मध्ये त्यांनी विशेष पात्रता प्राप्त केली आहे. गेल्या ९ वर्षांपासून individual counseling, therapy, family counseling करतात. शिवाय त्या psychometric and diagnostic testing ही करतात. त्या सध्या Insight Mind Care Centre या ठिकाणी Psychologist म्हणून कार्यरत आहेत. सध्या त्या स्वतःचा 'मनोदीप्त' नावाचा सामाजिक उपक्रम तयार करत असून त्या तर्फे मानसिक स्वास्थ्य निगडित कार्यक्रम करणार आहेत.

Mindfulness Therapy

- अकल्पिता देवधर

व्यसन म्हणजे काय? व्यसन का होतं? व्यसनाचे परिणाम काय असतात?

हल्ली social मिडियामुळे याबद्दल सर्वांनाच कमी-अधिक प्रमाणात पण basic माहिती नक्की असते. त्यामुळे त्याविषयी जास्त न बोलता व्यसन कमी करण्यासाठी किंवा पूर्ण बंद होण्यासाठी mindfulness therapy चा कसा उपयोग होतो ते आपण बघणार आहोत.

एखाद्याने व्यसन कमी करायचे असे जरी ठरवले तरी त्यात काही अडचणी येतात आणि त्यामुळेच माणसांना इच्छा असून सुद्धा व्यसनापासून मुक्त होणे त्यांना कठीण जाते. अशा लोकांसाठी आवश्यकतेप्रमाणे इतर उपचारांबरोबरच Mindfulness थेरपीचा नियमित आणि योग्य सराव एक वरदान ठरू शकते. व्यसनमुक्तीच्या ध्येयाच्या मार्गात ढोबळमानाने साधारण खालील अडचणी येतात.

१. व्यसन सोडायचे हे आता ठरवलं तर आहे पण कृतीत उतरवता येत नाही.
२. भावनांना वेग खूप असतो आणि त्यात व्यसनाची कृती केली जाते.
३. बाह्य गोष्टींमुळे परस्परविरोधी विचार मनाचा ताबा घेतात आणि त्यामुळे गोंधळ उडतो आणि व्यसनाकडे आपोआप जाणे होते.
४. माझ्यातील नक्की कोणाला आणि का व्यसन करावेसे वाटत आहे हेच समजत नसते.
५. ठरवल्याप्रमाणे जरी व्यसन केलं नाही तरी शरीर-मनाची अस्वस्थता सहन होत नाही आणि पुन्हा 'येरे माझ्या मागल्या' असे होते.

एक एक करून या प्रत्येक अडचणीवर मात करण्यासाठी mindfulness थेरपी कशी उपयोगी पडू शकते आणि आपण आपले व्यसन कमी आणि कालांतराने बंद करू शकतो याविषयी समजून घेऊया.

१. व्यसन सोडायचे हे आता ठरवलं तर आहे पण कृतीत उतरवता येत नाही.

असे का होते याचे उत्तर मेंदू-विज्ञानात

आता सापडले आहे. ते समजून घेऊया.

आपल्या व्यसनामुळे आपल्या व्यक्तिगत आयुष्याबरोबरच कौटुंबिक, आर्थिक, सामाजिक सगळीच गणिते चुकत आहेत. त्याबरोबरच आपले आणि आपल्या कुटुंबाचे मानसिक-शारीरिक आरोग्य बिघडत आहे. त्यामुळे व्यसन करणे माझ्यासाठी चांगले नाही, मला माझे व्यसन कमी करायचे आहे, व्यसनातून बाहेर पडायला हवे हे काही व्यक्तींना मनापासून पटलेले असते. त्यासाठी यापुढे कधीही दारूला स्पर्श करणार नाही असे ते ठरवतात सुद्धा. पण वागण्यात बदल करता येत नाही अशी काहींची अवस्था असते. या सवयीतून बाहेर पडायचे असते पण 'कळतंय पण वळत नाही' असे होते. कारण विचारांच्या पातळीवर एखादी गोष्ट कळली, पटली तरी त्यामुळे भावना बदलतातच असे नाही. कळते पण वळत नाही. याचे कारण बुद्धीशी संबंधित असा विचार करणारा मेंदूचा भाग (सेरेब्रल कोर्टेक्समधील भाग) आणि भावनेच्या भरात कृती करणारा मेंदूचा भाग (Amygdala) हे दोन वेगळे आहेत आणि त्यातही मेंदूतील बुद्धीशी संबंधित भाग ३५० मिनीसेकंदांत सक्रिय होतो. पण Amygdala मात्र फक्त ५० मिनीसेकंदांत प्रतिक्रिया करतो. त्यामुळे एखादी गोष्ट समजून घेऊन त्याबद्दल कृती करायची की नाही याचा विचार होण्याआधीच भावनिक मेंदूने (Amygdala) पूर्वस्मृतीनुसार त्याला प्रतिक्रिया दिलेली असते. त्यामळे ठराविक वेळ झाली किंवा व्यसनी मित्र बोलावू लागले, craving होऊ लागले की, मी आता हे व्यसन बंद करायचे ठरवले होते हा विचार बुद्धीला समजण्यापूर्वीच भावनिक प्रतिक्रिया झालेली असते. अशा प्रतिक्रियेने भावना, विचार आणि शरीरात ठराविक संवेदना निर्माण होतात आणि माणूस बुद्धीला पटलेले ऐकू शकत नाही आणि पुन्हा दारूचा घोट घेण्यास सरसावतो. Mindfulness च्या नियमित सरावाने Amygdala ची प्रतिक्रिया करण्याची सवय कमी होऊन सजगता वाढू लागते आणि वैचारिक मेंदूकडे आपल्या कृतीचा कंट्रोल येऊन भावना आपला ताबा घेत नाहीत आणि जे ठरवले आहे ते सत्यात उतरवणे शक्य होऊ लागते.

(क्रमशः)

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

आर्ट थेरेपीचा उपयोग

- स्मिता कोल्हे

आर्ट थेरेपी हा एक गहन विषय आहे. त्याचा थेट उपचार म्हणूनही वापर होतो. मात्र या लेखमालेत आपण सर्वसाधारण जे रेखाटन किंवा कलाप्रकार पाहिले त्याचा प्रामुख्याने उपयोग हा grounding साठी होतो. ग्राउंडिंग म्हणजे सैरभैर झालेल्या मनस्थितीला शक्य तितके ताळ्यावर आणणे.

निरनिराळ्या मनोविकारांमध्ये माणसे नीट विचार करण्याच्या मनस्थितीत नसतात. नकारात्मक विचारांचे वादळ त्यांच्या मनामध्ये घोंगावत असते. जोवर मन किंचितसे शांत होत नाही, त्यांच्यावर उपचार करणे अवघड होऊन बसते. अशावेळी औषधं आणि आर्ट थेरेपी उपयुक्त ठरू शकते.

निरनिराळ्या कलांचा वापर करताना माणसे एका निर्मितीत गुंतून जातात. आणि तेवढ्या वेळापुरता का होईना त्यांना त्यांच्या समस्येचा विसर पडतो. निदान त्यांची त्या विचारांमधून सुटका होते.

शिवाय चित्र काढण्यासाठी खडू, स्केचपेन, पेपर अशा वस्तू हाताळताना देखील माणसाचे लक्ष नकारात्मक विचारांपासून बाजूला झालेले असते.

या थेरेपीत कसलेही बंधन नसते. कुणी काय म्हणेल, हसेल किंवा आपल्याला साध्या गोष्टी काढता येत नाहीत अशी थट्टा करेल असा तणाव नसतो. त्यामुळे माणसे यात रस घेतात. शिवाय ही चित्र काढताना धीर आणि चिकाटी लागते. जी मानसिक आजार असलेल्या लोकांमध्ये आहे की

नाही याची परीक्षा देखील त्यांनी काढलेल्या चित्रांवरून करता येते.

एकूणच आर्ट थेरेपी हे मानसिक समस्या असलेल्या व्यक्तींसाठी वरदान आहे. कुठलीही महागडी साधनं न वापरता याचा उपयोग करून आपण मनःशांतीच्या मार्गावर वाटचाल करू शकतो. आजच्या धकाधकीच्या आयुष्यात ज्यांना मनोविकार नाहीत अशी माणसेही याचा वापर करून ही शांतता अनुभवू शकतात.

(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)

Smita Kolhe :

Education - B.Tech (Electronics), from Nagpur University.

Post Graduation - Diploma in Guidence & Counseling from SIES college, Sion

Worked as Brain yoga instructor for kids

Currently working in Insight Mind Care Centre as an Art Therapist

व्यसन की समस्या को नकार क्यों?

- **प्रेक्षा गाला**

मै अपने प्रैक्टिस में देखे गए एक अनुभव को बताना चाहुंगी. वह ३८ वर्ष का व्यक्ती था जिसे शराब पर निर्भरता को स्वीकार करने में बहुत सारी भावनात्मक काठीनाईया थी. कुछ वर्षो में चिडचिडापन, guilt, emotional instability दिखाई थी. वह अक्सर मूड स्विंग का अनुभव करता था. कभी उदासपन और कभी चिंता महसूस करता और फिर शाम को शराब पिने के बाद कुछ समय के लिए शांत और राहत महसूस करता. उसे अपने शराब के सेवन पर नियंत्रण न रख पाने के कारण शर्म महसूस होती थी, फिर भी वह पीना जारी रखता था ताकी अकेलेपन और उदासपन की भावनाओं से बच सके.

जब उसें in detail पूछा तब पता चला की उसें वैवाहिक जीवन और काम के stress की परेशानी थी. उसका कहना था की शराब ही एकमात्र चीज है जो उसे 'सामान्य' महसूस कराती है.

शराब पर भावनात्मक निर्भरता, guilt, शर्म और self worth की कमी उसकी पूरी कहानी में स्पष्ट रूप से दिखाई दी, जो यह दर्शाती है की उसे अपनी शराब की लत को स्वीकारने और उसका सामना करने में गंभीर भावनात्मक बाधाऐं थी.

किसी व्यक्ति के लिए अपनी शराब पर निर्भरता को स्वीकार करना बहुत कठीन होता है, जिसके पीछे कई भावनात्मक कारण होते है.

१. Guilt: किए गए व्यवहार जैसे रुखा व्यवहार करना, अपमानजनक बातें बोलना, जिम्मेदारिया न निभा पाना. उससे Guilt होता है. मानने से उसको अपनी सारी गलती का सामना करना पडेगा.

२. Shame: शराब शर्म – चरित्र और व्यक्तित्व की कमजोरी है. परिवार, समाज और खुद को निराश किया.

३. Judged by society and family: समाज और परिवार के सामने छवी खराब होना.

भय - लोग शराबी या कमजोर या गिरा हुआ व्यक्ति कहेंगे.

Social stigma - सच्चाई से दूर रखती है.

४. Criticism and sarcasm: व्यक्ती के व्यवहार पर गुस्सा या sarcastic comments करना जैसे "तू कभी नही सुधरेगा" या "फिर से पी लिया...". ऐसी बातें निराश कर देती है.

डर - परिवार समझने के बजाय और अधिक शरमिंदा करेगा.

५. Blame and Rejection: परिवार और मित्र- समस्याओं का दोष उसकी शराब पीने पर डालना – "तेरे कारण सब कुछ बिगडा है".... ऐसी बातोंसे व्यक्ति की आत्मसम्मान पर चोट लगती है और वह defensive बन जाता है.

६. Humiliation and insult: 'शराबी' - सामाजिक आघात है. उसकी कोई इज्जत नही बची.

७. Coping tool for emotional pain: तनाव, उदासी, चिंता को दूर रहने के लिए emotional dependence बन जाती है.

बिना शराब अपनी भावनाओं को सहन नही कर सकता.

८. Belief that recovery is impossible: Withdrawal symptoms- जैसे बेचैनी, नींद न आना, चिडचिडापन- कठीन होते है. उसे डर लगता है की अगर शराब छोड दी तो वह इन शारीरिक और मानसिक लक्षणों को सहन नही कर पाएगा.

९. Negative self talk: शराब पर निर्भर व्यक्ति अपने बारे में नकारात्मक बातें सोचता है जैसे मै कमजोर हूँ, असफल हूँ, कुछ नही कर सकता जिससे व्यक्ति शर्म और आत्म घृणा महसूस करता है.

दिवाळी आपल्या मुक्तांगणची

- **नितीन देऊसकर**

१९९८ पासून गेली अठ्ठावीस वर्षे मी आपल्या मुक्तांगणमध्येच दिवाळी साजरी करत आलो. व्यसनाच्या अंधारात अनेक वर्षे घालवल्यानंतर सुरुवातीच्या उपचार कालावधीत इथली दिवाळी मला स्वर्गातलीच दिवाळी वाटायची.

अगदी इथे आलो तेव्हा पहिल्याच दिवाळीमध्ये.. मला आजही आठवते आहे की पहाटे पहाटे उठून कोणीतरी मित्राने बाथरूममध्ये नेऊन तेल लावून, उटणे लावून अभ्यंग स्नान घातले. हे लहानपणातच कधीतरी माझ्या बाबतीत घडले होते मधला बराच काळ कोरडाच गेला होता आणि त्यामुळे त्यादिवशी फराळाच्या वेळी गळ्यात आवंढा दाटून आला होता. व्यसनाच्या काळात अनेक वेळा घरामध्ये असा फराळ झाला देखील असेल पण चव कुठे घेतली गेली होती? यावेळी मात्र आपल्या टीमच्या, सहचरींच्या हाताची चव काही न्यारीच आहे याची कल्पना पहिल्याच घासात आली. मग पुढचे चार दिवस मेजवान्याच होत्या. याचबरोबर अगदी दोन-तीन दिवस आधीपासून आकाश कंदील तयार करणे, सगळे मुक्तांगण सजवणे, खूपच मनापासून केले जायचे.

आम्ही त्या काळामध्ये आकाशकंदील बाहेर नेऊन विकायचो आणि ते सगळे आपली आफ्टर केअर टीम तयार करायची. पण सगळ्यात पहिला कंदील जायचा तो पु. ल. देशपांडे यांच्या घरी. हे मुक्ताताईंनीच आम्हाला सांगितलेले होते आणि मग सुरू व्हायची विक्री. पैसा मिळवणे हा उद्देश कधी नव्हता तर आनंद मिळवणे हा निखळ उद्देश त्यातून साध्य व्हायचा. अगदी त्या काळापासूनचा एक नियम मुक्ताताईंनी केलेला होता तो म्हणजे दिवाळीमध्ये मुक्तांगणचा कोणताही स्टाफ किमान दोन दिवस तरी दिवाळीत इथे हजर असणारच. आणि आनंदाने प्रत्येक स्टाफ घराबरोबरच इथे दिवसभर दिवाळी साजरी करायचा. तेव्हापासूनच दिवाळीच्या तीन

ते चार टीम तयार केल्या जायच्या आणि त्या टीम्स प्रत्येक दिवशी काही ना काही तरी सर्वसमावेशक कार्यक्रम आयोजित करायच्या. आनंदाने आणि उत्साहाने तो दिवस साजरा केला जायचा.

प्रथमपासूनच आपण वेगवेगळ्या क्षेत्रातली मातब्बर मंडळींना आपल्या लोकांसाठी आजपर्यंत बोलवत आलो आहोत. सर्वांपर्यंत संस्कारित संदेश पोहोचवणे हाच या मागचा विचार होता. कोणत्याही दिवाळीत फटाके फोडणे हा आनंदाचा भाग मानलाच गेला नाही. रोषणाई करून प्रत्येक व्यक्तीच्या मनातला देव पूजणे हेच इथे शिकवले गेले आहे.

अगदी पहिल्यापासूनच मुक्तांगणच्या विचारांतून दिवाळीचे दोन अर्थ अभिप्रेत धरले गेलेले आहेत - एक तत्त्व म्हणजे प्रकाशाचा अंधारावरचा विजय आणि दुसरा म्हणजे व्यसनमुक्तीचा दीप एकीकडून दुसरीकडे प्रज्वलित करत जाणे म्हणजेच घरोघरी व्यसनमुक्ती पोहोचवणे हाच आहे.

मधल्या कुठल्यातरी एका दिवाळीतला एक अनुभव अगदी आजही स्पष्टपणे आठवतो. दिवाळीचा पहिला किंवा दुसराच दिवस होता. बऱ्याच काळापूर्वी राहिलेला एक अगदी जुना रुग्णमित्र दरवाज्यात येऊन रात्रीच थांबला होता. तो एकटाच आला होता आगापिछा कोणीही नाही, अतिशय दयनीय अवस्था झाली होती. त्याला आपल्या लोकांनी जेवायला घातले. आपल्याच इथल्या एका दुकानदाराकडे रात्री त्याची सोयदेखील केली. कारण रात्रीच्या वेळात डॉक्टर नसताना आणि त्याच्याबरोबर कोण नसताना त्याला आत घेणे संस्थेच्या नियमाने योग्य नाही वाटले. पण दुसऱ्या दिवशी मात्र डॉक्टर आल्यानंतर त्याची योग्य तपासणी करून कुठलाही मागचा पुढचा विचार न करता मुक्ताताईंनी त्याला इथे ठेवून घेतल्याचे मला आठवते. नंतर बराच काळ तो आमच्याकडे किचन विभागात कामदेखील करत होता. हे अनुभव हे खरे दिवाळी म्हणजे काय हे मनामनात कोरले गेलेले आहेत, असे मला वाटते.

आमच्या मुक्तांगणला ना अनेक रुग्णमित्र इथे येतात त्यातले बरेचसे खूप छान कलाकार देखील असतात बरं का.. कोणी तबला छान वाजवतो.. कोणी ढोलकी छान वाजवतो, कोणी रांगोळी अप्रतिम काढतो, तर कोणी छान गाणारा असतो. अनेक कला असतात या लोकांच्यात. याच कला दिवाळीच्या कार्यक्रमांमध्ये सर्वांपर्यंत रुग्णमित्र अगदी उत्साहाने पोहोचवतो. बराच काळ त्याने देखील हा आनंद लुटलेला नसतो. फक्त तो आनंदच घेतो असं नाही तर तो सर्वांच्यात पसरवत नेतो हे

मी वारंवार पाहिलेले आहे.

जुन्या मुक्तांगणमध्ये असताना एक पेशंटमित्र आले होते. मला आठवतंय की त्यांना त्यांच्या मनाविरुद्ध आणलं होतं, कदाचित त्यामुळे पहिले दोन-तीन दिवस ते खूप नाराज होते. म्हणजे आम्ही खूप समजावल्यावर अगदी कसेबसे जेवले. पण कशात रस घेत नव्हते, कुठल्या उपचारांमध्ये भाग घेत नव्हते, लोकांवर चिडचिड करत होते. या काळात त्यांच्या घरच्यांकडून आम्हाला कळले होते की, एकेकाळी ते खूप उत्तम सनई वाजवायचे. आम्ही त्यांच्या घरच्यांना सांगून सनई मागवली देखील पण त्यालाही हात लावायला ते तयार नव्हते. बरेच समजावून झाल्यानंतर काय त्यांना वाटलं माहिती नाही. दिवाळीचा दुसरा दिवस होता आणि त्या दिवशी अख्ख्या मुक्तांगण परिवाराला त्यांच्या सनईच्या मंजुळ सुरांनी जाग आली. ते नंतर असे म्हणाले की, खरी जाग मला आली. मला माझी चूक कळली आणि आता मात्र माझं या पुढचं व्यसन माझी सनईच असेल. ही खरी दिवाळी नाही का ? असे अनेक अनुभव घेत दिवाळी साजरी करत आलो आहोत.

पूर्वीपासून बाबा म्हणजेच अनिल अवचट, मुक्ताताई त्यांचे संपूर्ण कुटुंब तसेच, गेले बराच काळ सोनाली ताई आणि त्यांचे संपूर्ण कुटुंब हे आमच्याबरोबर इथे घरची दिवाळी साजरी करतात; हे कायमचेच.

आम्ही दिवाळीमध्ये सगळेच लोक खूप धमाल करतो बरं का. म्हणजे दिवसभर सगळ्यांबरोबर सतत आम्ही कार्यरत असलो तरी आमच्या घरी जाऊन सुद्धा संध्याकाळी तितक्याच उत्साहाने दिवाळी साजरी करू शकतो. ही ऊर्जा आम्हाला

त्या काळात इतकी सहजपणे मिळते आणि ती सातत्याने आमच्यात वाहत राहते. आमचे वातावरण इतके छान आणि तितकेच प्रगल्भ असते. आम्ही अगदी बालसुलभ औत्सुक्याने फोटो देखील काढून घेतो. ते माध्यमांवर प्रसारित देखील करतो. फक्त स्टाफचेच बरं का कारण रुग्णमित्रांची अनामिकता आम्ही कायम ठेवत असतो.

मला आठवतंय गेल्या कित्येक नवरात्री आमच्या टीम्स अगदी प्रत्येक रंगाच्या कपड्यांसोबतच फोटो काढत आलेली आहे. हा भाग कुठल्याही प्रथेसाठी नाही, रंगांचा वापर जीवनात नव्याने करण्यासाठी आहे. अगदी प्रचंड उत्साहाने मुक्ताताई सोनालीताईंबरोबर, कधी आनंदकाका, आम्ही सगळेच फोटोसाठी असे काही उभे असतो की जणू काही पहिल्यांदाच असे काही घडते आहे. ही जी ऊर्जा आहे ना ती प्रत्येक मुक्तांगणच्या कार्यक्रमांतून आमच्यामधून आमच्या सहवासातल्या प्रत्येकापर्यंत अशी काही पोहोचत जाते की जणू काही त्या धरणातून निर्माण होणारी वीज सगळ्या जगात पोहोचवली जाते .

बऱ्याच वेळा दिवाळीच्या काळात मुक्तांगणमध्ये ॲडमिट झालेल्या मित्रांना घरी देखील जावेसे वाटू शकते. पण आमचा तो एक नियमच आहे की ही दिवाळी आपण सगळ्यांनी एकत्रच साजरी करायची. आधी थोडेसे नाराज असलेले आमचे मित्र जेव्हा दिवाळीत आमच्या बरोबर थांबतात ना.. ती आयुष्यभरासाठी सोबत घेऊन जातात. किंबहुना त्यातले बरेच मित्र हे दिवाळीसाठी म्हणून नंतर खास फॉलोअपला येऊन इथे थांबतात. इथल्या कार्यक्रमात भाग घेतात. आत्ताचाच एक प्रसंग मला आठवतोय आमच्या इथून बाहेर पडलेला, गेले दीड वर्षे सोबर असलेला एक मित्र अचानक मला दरवाज्यात काल सकाळी दिसला. त्यांनी पटकन मला सांगितले की, सर मला घ्या ना आतमध्ये.. मी नाही का तुमचा.. दिवाळी साजरी करायची आहे ना मला. या हक्काने येतात हो सगळे. आमचे पूर्वीचे बरेचसे मित्र आम्हाला नेहमी भेटतात तेव्हा सांगतात की, सर खरं सांगू का मुक्तांगणला आलो आणि आयुष्य पुन्हा एकदा जोमाने जगायला लागलो. त्यामुळे आमच्या आयुष्यात अशी वर्षातून चार-पाच दिवस दिवाळी नाही हो आता.. जे आहे ती रोजच आहे इतकी ऊर्जा आपल्या मुक्तांगण टीमने आम्हाला दिलेली आहे. आम्ही सगळे टीम मेंबर्स अनेक अनुभवातून गेलेलो आहोत पण दिवाळीसारख्या अशा सणांचा आमचा अनुभव काही औरच आहे.

या सगळ्यात महाराष्ट्रभर आणि अगदी भारतात सुद्धा आमचे इथून बाहेर पडून एक चांगलं जोमदार आयुष्य पुन्हा नव्याने

जगणारे जे मित्र आहेत आणि त्यांचे कुटुंबीय हा आमच्या परिवाराचाच एक अविभाज्य भाग आहे. ते स्वतःची दिवाळी तर उत्तम पद्धतीने आता साजरी करतातच पण काहीवेळा ते मुक्तांगणला येतात. एरवी त्यांच्या त्यांच्या भागात स्वतः चांगलं राहत असताना स्वतःच आयुष्य समृद्ध करत असताना, इतर अनेक घरात देखील व्यसनमुक्तीचे आणि सौभाग्याचे दीप प्रज्वलित करत राहतात. हे आमचे खंदे कार्यकर्ते बरं का.

आज मी बाहेरच्या जगात वावरत असताना अनेक ठिकाणी दिवाळीचा अर्थच बदलताना बघत आलेलो आहे. तो कधीकधी चुकीच्या मार्गावर जाताना सुद्धा दिसतो. पण मुक्तांगणमध्ये मात्र सुरुवातीपासूनच दिवाळीचा परंपरागत अर्थ जपला आहे. नुसताच शिकवणीतून नाही तर वर्तनातून देखील. आमच्या इथे आलेल्या बहुतेक सगळ्या मित्रांच्या आयुष्यात व्यसनरूपी अंध:कार बराच काळ राहिलेला असतो आणि म्हणूनच त्यांना खरा प्रकाश कळावा आणि त्याचा आनंद घेता यावा याकरताची आमच्या सगळ्यांची धडपड असते. आमच्याइथे फक्त दिवाळीतच नाही तर कधीही सगळयात जास्ती महत्त्व दिले जाते ते, आलेला मित्र चार घास का होईना पण खातोय की नाही. बाकी सगळी त्याची काळजी घेतली जातेच, पण पोटात काहीतरी जायला हवे हा अट्टाहास मुक्ताताईंनीच आम्हां सर्व कार्यकर्त्यांच्या विचारात उतरवला आहे. त्यामुळे इथे राहणारा प्रत्येक जण आमच्याशी भावनेच्या नात्याने अतूटपणे जोडला गेलेला असतो.

एका दिवाळीतली आठवण सांगतो... एक मित्र या दिवाळीच्या दिवसात हट्टामुळे म्हणा किंवा त्याची त्यावेळची मनस्थिती चांगली नव्हती म्हणून आम्हां सर्वांवर खूप रागावला होता. सगळ्या लोकांनी खूप प्रयत्न करून बघितले, समजावून सांगितले. आमच्यातल्या एका वॉर्ड इन्चार्जने स्वतः ताट भरून आणून त्याला आमच्या समोरच घास भरवला. हे वरवरचे नव्हते बरं का. पण त्यामुळे तो मित्र खरोखर भारावून गेला. त्याने आम्हाला सांगितले नंतर, की सर इतकी माया पहिल्यांदाच अनुभवतोय हो.

काही वेळेस आमच्याकडे एखाद्या रुग्णमित्रास ॲडमिट करताना त्याच्या घरातले नातेवाईक खूप वैतागलेले असतात. ते त्याच्यावरचे प्रेम कमी झाले म्हणून नाही, तर ते त्याच्या व्यसनामुळे तो जे वागतो त्याच्यामुळे. हे जरी खरे असले तरीही बऱ्याच वेळा त्याला इथे ॲडमिट करत असताना त्यांच्या मनातील खंत ते व्यक्तही करतात. अगदी यापुढे याचा चेहरा

बघायचा नाही, असे कधी त्याची बायको म्हणते, कधी मुलगा म्हणतो, कधी आई म्हणते तर कधी वडील म्हणतात. पण खरं असतं का हो ते. मनापासून तर नाही. कारण असं म्हणणारे हे त्याच्याच घरचे लोक दुसऱ्याच दिवशी.. जेवला का हो तो? पोट भरलं ना त्याचं? आहे ना तो चांगला? ही चौकशी आस्थेने करतातच.

एकदा दिवाळीतच एकांना असे ॲडमिट केले होते आणि चार-पाच दिवसानंतर ते गृहस्थ असे सांगत होते की, माझा मोठा फटाक्याचा व्यवसाय आहे आणि आता मला दिवाळी इथे नाही करता येणार, मला तिकडे जावे लागेल. समुपदेशकाने जेव्हा घरी फोन केला तेव्हा त्याच्या पत्नीने सांगितले, एकेकाळी खरोखरच होता व्यवसाय. पण दारू पिण्याच्यापायी या व्यवसायाची सुद्धा वाट लागली आहे. ही खंत ती माऊली व्यक्त करत होती पण त्याचवेळी हेही सांगत होती की या माणसाने पूर्वी अनेकांना मदत केली आहे. अनेकांची दिवाळी खऱ्या अर्थाने सुशोभित केली आहे. त्यामुळे हा माणूस पुन्हा तसाच व्हावा याकरता तिथे ठेवलंय हो.

मी सुरुवातीला सांगितले तसे, माणसातला देव जपण्याची बाबा, मॅडम यांनी चालवलेली ही पालखी आणि त्यासाठी त्यांनीच तयार केलेले आमच्यासारख्यांचे मजबूत खांदे अव्याहतपणे अशा अनेक जणांच्या आयुष्यात दिवाळी आणत राहोत या लक्षावधी लोकांच्या आशीर्वादांसह आमचे प्रयत्न कायम चालूच राहतील.

ऑनलाईन जुगाराची लक्षणं

- विनायक शिवपुजे

घरात आपली मुले ऑनलाईन जुगाराच्या व्यसनात अडकली आहेत का हे काही लक्षणांवरून कळू शकते. आजकाल दोन्ही पालक कामात व्यग्र असतात. शाळेत मुलांना खाऊसाठी पॉकेटमनी दिला जातो. हे पैसे नक्की खाऊसाठीच खर्च केले जातात की आणखी कशासाठी याबद्दल चौकशी केली पाहिजे. त्यावर बारीक लक्षही ठेवले पाहिजे.

अलीकडे अठरा वर्षांखालील मुलांसाठी देखील पैशांची देवाणघेवाण करणारी apps निघाली आहेत. आपली मुलं हे वापरत असतील तर नक्की कोणत्या व्यवहारासाठी वापरतात ते पाहिलं पाहिजे. शिवाय पैसे ट्रान्सफर करताना ते आपल्या मुलांच्याच मोबाईलमध्ये होतील याची काळजी घ्यायला हवी. मित्राचा मोबाईल आपण तपासून पाहू शकणार नाही.

घरातून पैसे चोरीला जात असतील तर सावध व्हायला हवं. काहीवेळा नवराबायकोच्या भांडणाचा फायदा व्यसनी मुलं घेताना दिसतात. सोयीनुसार कुठल्याही एका पालकांच्या बाजूने जाऊन भावनिक ब्लॅकमेल करून काही मुलं पैसे उकळतात. घरातून पैसे जात असतील तर नवराबायको एकमेकांवर संशय घेत राहतात आणि व्यसनी मुले याचा गैरफायदा घेतात.

ऑनलाईन जुगाराचे व्यसन असलेली मुले एका टप्प्यावर आक्रमक होताना दिसतात. काहीवेळा हिंसकही होतात. पैसे पाहिजेत म्हणजे पाहिजेतच. महागडा मोबाईल पाहिजे म्हणजे पाहिजेच अशी वृत्ती बळावत असेल तर ते गांभीर्याने घेतले पाहिजे.

सर्वात शेवटी म्हणजे मुलांचे मित्र कोण, बाहेर तो कुणासोबत फिरतो, रात्री कुणाच्या घरी कशासाठी वस्तीला असतो, तेथे नक्की अभ्यासच चालतो की इतर काही, बाहेर राहणे जास्त वाढले आहे का, अभ्यासावर परिणाम झाला आहे का, परीक्षेतील गुण कमी झालेत का या सर्वच

गोष्टींकडे लक्ष ठेवावे लागेल. दोघेही पालक आपल्या कामात बिझी आहेत म्हणून ही जबाबदारी झटकता येणार नाही. मोबाईलच्या जमान्यात पूर्वीपेक्षाही सावध राहावे लागेल यात शंका नाही. पण सावध राहिल्यास आपल्याला ऑनलाईन जुगाराच्या व्यसनाला अटकाव करता येईल हे नक्की.

(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)

१५ आणि १६ नोव्हेंबर मुक्तांगण लातूर, सोलापूर आणि पंढरपूर पाठपुरावा नितीन देऊस्कर, दत्ता मुतंगे आणि माधव कोल्हटकर यांची उपस्थिती

व्यसनमुक्तीचे ध्येय असलेले मुक्तांगण

- बाळासाहेब गवळी

व्यसन ही एक समाजाला लागलेली कीड आहे. व्यसन हा एक मानसिक आजार आहे. समाजामध्ये अनेक प्रकारचे व्यसन करणारे अनेक जण आहेत. अनेक प्रकारचे व्यसन आहे. त्यामध्ये सिगारेट, दारू बरोबरच हुक्का, गांजा, ब्राऊन शुगर, एमडी, झोपेच्या गोळ्या, कफ सिरप, फेवी बॉण्ड, स्नेक बाईट, गॅम्बलिंग इत्यादी प्रकारची व्यसनं दिसून येतात. त्याचबरोबर ऑनलाईन गेमिंग, बेटिंग, सोशल मीडिया, पोर्नोग्राफी इत्यादी वर्तनात्मक व्यसनेही दिसून येतात. अमली पदार्थांच्या सेवनाचे जसे दुष्परिणाम असतात तसेच वर्तनात्मक व्यसनाचे सुद्धा दुष्परिणाम असतात. तसेच वर्तनात्मक व्यसनाचे शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, कौटुंबिक आरोग्य, आर्थिक आरोग्य आणि सामाजिक आरोग्य या पाच प्रकारे दुष्परिणाम होतात.

लहान वयातच मुलं अमली पदार्थांचे व्यसन करतात. अशा मुलांमध्ये पिंपल्स कंट्रोल, रिस्क बिहेवियर, नियमांचे उल्लंघन होते. अशा मुलांमध्ये व्यक्तिमत्त्व विकाराची लक्षणे दिसून येतात जसे की आत्महत्या करण्याचा प्रयत्न करणे, रेल्वे ट्रॅकवरून चालणे, जीवाला धोका असला तरीही ह्या गोष्टी करणे, स्वतःवर ब्लेडने वार करणे इत्यादी प्रवृत्ती दिसून येतात.

व्यसन म्हणजे काय तर नशा देणाऱ्या पदार्थांच्या किंवा मादक पदार्थांच्या सेवनाने मानवी शरीराच्या मज्जासंस्थेवर परिणाम होऊन गुंगी-निद्रा येणे, शरीराचे अवयव शिथिल पडणे, ग्लानी येणे, विचारशक्तींचा ऱ्हास होणे असे प्रकार घडतात. त्याचबरोबर मादक पदार्थांच्या सेवनाने मनावरील दडपण निघून जाते किंवा कमी होते आत्मविश्वास वाढतो म्हणून या मादक पदार्थद्रव्यांची शरीराला सवय लागते. अशा पदार्थांचे वारंवार सेवन करण्याची सवय म्हणजे व्यसन. वॉर्डमध्ये रुग्णमित्रांच्या संवादामधून लक्षात येते की

व्यसन हा एक मानसिक आजार आहे. व्यसनी व्यक्तींच्या जीवनावर अनेक प्रकारचे शारीरिक, मानसिक, आर्थिक कौटुंबिक व सामाजिक दुष्परिणाम दिसून येतात.

रुग्णमित्राशी संवाद साधताना आम्ही विचारतो की पहिले दहा दिवस रुग्णमित्राला शारीरिक आणि मानसिक त्रास आहे असे दिसून येते. त्यामध्ये सतत चिडचिड होणे, आपल्यावर अन्याय होत आहे असे वाटणे, क्रोध, लोभ, रागाराग करणे, आत्मघाती प्रकार करणे, स्वतःवर वार करून घेण्याचा प्रयत्न करणे, आत्महत्या करण्याचा प्रकार, एकलकोंडेपणा, अचानक भीती वाटणे, आपल्याला कोणी समजूनच घेत नाही, दैनंदिन जीवनात नकारात्मकतात, आपण अपयशी असल्याचा न्यूनगंड, आपण कोणीतरी विशेष आहोत असे समजणे, स्वतःच्या अति प्रेमात असणे व जगाला तुच्छ समजणे अशी अनेक कारणे त्या व्यक्तीला व्यसनाशी बांधून ठेवतात.

वॉर्डमध्ये रुग्णमित्रांशी संवाद साधताना आणि निरीक्षण अभ्यासातून दिसून येते की वार्डमध्ये त्यांचे राहणीमान, वर्तन, विचार, भावना कशा प्रकारचे असतात. पुढील प्रमाणे म्हणजे त्या व्यक्तीने आंघोळ केली आहे का, तो टापटीप आहे का, अंघोळ करण्यासाठी रुग्णमित्र हा इतरांसोबत कसा बोलतोय व त्याच्या बोलण्यामध्ये काही चुकीचे वाटत असेल म्हणजे सकाळी करतो किंवा नाही करत अशा काही त्रुटी असतात. प्रत्येक रुग्णमित्र चिंतेमध्ये असतो ॲग्रेसिव्ह वर्तन असते. त्यामुळे पहिल्या आठवड्यातच त्याची अवस्था चिंताजनक असते. त्या अवस्थेमुळे त्याचे वागणे हिंसात्मक असणे, काही वेळा तो इतरांसोबत बोलत नाही, कुणामध्येही मिसळत नाही, त्याच्यात खूप नकारात्मकता असते, झोप लागत नाही, झोप पूर्ण होत नाही.

व्यसन असलेल्या व्यक्तींना ज्यावेळी मुक्तांगणमध्ये दाखल केले जाते त्यावेळी त्याचे सर्व दुष्परिणाम, त्याचे वर्तन, विचार, भावना, कौटुंबिक परिस्थिती, सामाजिक परिस्थिती, त्या व्यक्तीची वैयक्तिक माहिती विचारून अभ्यास केला जातो. त्याला या व्यसनाच्या विळख्यातून कसे बाहेर काढायचे, त्याच्यामध्ये वर्तनात्मक बदल घडवून आणणे, नकारात्मक विचार भावना व वर्तन यामध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणण्याचे कार्य मुक्तांगण करते व मुक्तांगणमधील सर्व कर्मचारीवर्ग या रुग्णमित्रांच्या व्यसनमुक्ती कार्यक्रमांमध्ये सहभागी असतो.

संपूर्ण समाज व्यसनमुक्त व्हावा या ध्येयाने मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राची स्थापना २९ ऑगस्ट १९८६ रोजी डॉक्टर अनिता

अवचट (मोठे मॅडम), डॉक्टर अनिल अवचट (बाबा) व डॉक्टर आनंद नाडकर्णी यांनी येरवडा मेंटल हॉस्पिटलच्या आवारात एका वार्डमध्ये हे केंद्र सुरू केले. पु. ल. देशपांडे यांनी 'मुक्तांगण' हे नाव सुचविले.

डॉक्टर अनिल अवचट (बाबा) हे प्रख्यात साहित्यिक होते. १९६९ मध्ये त्यांनी आपले पहिले पुस्तक 'पूर्णिया' हे प्रसिद्ध केले. तेव्हापासून त्यांनी अनेक सामाजिक प्रश्नांवर लिखाण केले. 'मुक्तांगणची गोष्ट' आणि 'गर्द' ही दोन पुस्तके त्यांनी मुक्तांगण आणि तेथील रुग्णांचे अनुभव यावर लिहिली आहेत. सामाजिक कार्यासाठी त्यांना २०१३ साली राष्ट्रपती प्रणव मुखर्जी यांच्या हस्ते सन्मानित करण्यात आले.

व्यसनमुक्तीसाठी गेली ४० वर्षे मुक्तांगण महत्त्वाचे योगदान देत आहे. व्यसनमुक्तीसाठी देशातील अनेक विभागातून राज्यातून व्यसनीव्यक्ती मुक्तांगणमध्ये उपचार घेण्यासाठी येतात. मुक्तांगणमधील उपचारपद्धती जगामध्ये अवलंबली जाते. लाखो व्यसनीव्यक्तींना व्यसनमुक्त करण्यामध्ये मुक्तांगणचा महत्त्वाचा वाटा आहे. मुक्तांगणमध्ये रुग्णमित्रास उपचारासाठी दाखल केले जाते त्यावेळी त्याला मुक्तांगणमधील नियम व उपचारपद्धती यांची माहिती दिली जाते. तीस दिवसांच्या कालावधीमध्ये विविध उपचारपद्धतींचा अवलंब केला जातो. त्यामध्ये प्रामुख्याने योग, विपश्यना, गट समुपदेशन, वैयक्तिक समुपदेशन, बोधात्मक वर्तन सुधारित पद्धती, जागरूकता, ओरोगामी थेरपी, पोटरी थेरपी व त्याचबरोबर वैद्यकीय उपचारपद्धती, अल्कोहोलिक अनॉनिमसच्या मीटिंग घेतल्या जातात. या मिटिंगमधून अल्कोहोलिक अनॉनिमसचे सदस्य व्यसनमुक्तीचे अनुभव सांगून व्यसनमुक्त कसे राहायचे हे सांगतात. गॅम्बलिंग ॲनॉनिमस, नार्कोटिक अनॉनिमस हेही सर्व सदस्य व्यसनातून व्यसनमुक्त कसे राहायचे याचा संदेश देतात.

मुक्तांगणमधील रुग्णमित्र अनेक वर्षे सोबर आहेत, व्यसनमुक्त आहेत. अशा मित्रांसाठी सोबरायटी बर्थडे हा कार्यक्रम मुक्तांगणमध्ये घेऊन इतर रुग्णमित्रांना अनुभव शेअर करून व्यसनमुक्त राहण्यासाठी प्रेरणा दिली जाते. जे रुग्णमित्र मुक्तांगणमध्ये ॲडमिट आहेत किंवा उपचार घेऊन गेलेले आहेत अशा रुग्णमित्रांच्या कुटुंबातील महिलांसाठी सहचरी मीटिंग घेतल्या जातात. कारण रुग्णमित्रांच्या व्यसनमुक्तीमध्ये महिलांचा सहभाग असणे महत्त्वाचे असते. घरातील वाद-विवाद, एकमेकांच्या भावना समजून घेण्यासाठी किंवा रुग्णमित्राला व्यसनमुक्त

करण्यासाठी महिला जबाबदारीची जाणीव करून देते व व्यसनमुक्त राहण्यास मदत करू शकते. रुग्णमित्र मुक्तांगणमधून बाहेर गेल्यानंतर तो व्यसनमुक्त आहे का किंवा त्याला व्यसनमुक्तीमध्ये काही समस्या आहेत का याची पडताळणी करण्यासाठी मुक्तांगणने राज्यात व राज्याबाहेर पाठपुरावा केंद्र स्थापन केले आहेत.

विविध व्यसनांच्या दुष्परिणामाबद्दल विद्यार्थ्यांमध्ये जागृती निर्माण करणे, व्यसनमुक्तीचा संदेश देणे इत्यादी व्यसनमुक्ती जनजागृती उपक्रमांचे आयोजन केले जाते. यामध्ये पावर पॉइंट प्रेझेंटेशन, प्रतिज्ञा, लघुपट दाखवणे, शपथ देणे, रुग्णमित्रांची संवाद साधणे अशा उपक्रमांचे आयोजन करते. व्यसनामुळे अनेक तरुणांचे प्राण गेले आहेत, अनेक कुटुंब उद्ध्वस्त झाली आहेत, अनेकांच्या नोकऱ्या गेल्या आहेत, अनेकजण कर्जबाजारी झाले आहेत. अशाप्रकारे व्यसनाचा समाजावर व व्यसनी व्यक्तीवर होणारा दुष्परिणाम लक्षात घेऊन विविध उपक्रम, सामाजिक प्रबोधन व्यसनमुक्ती शिबिरांच्या माध्यमातून संपूर्ण समाज व्यसनमुक्त करण्यासाठी मुक्तांगणने व्यसनमुक्तीचे एकच ध्येय घेतले आहे.

१५ आणि १६ नोव्हेंबर मुक्तांगण लातूर, सोलापूर आणि पंढरपूर पाठपुरावा नितीन देऊस्कर, दत्ता मुतंगे आणि माधव कोल्हटकर यांची उपस्थिती

अनुभव

ठाणे सहचरी ग्रुप

- कीर्ती प्रधान

सगळ्या मैत्रिणींना हॅलो आणि मुक्ता ताईंना मनापासून नमस्कार !!!

साक्षीचा एकदा फोन आला आणि तीने सांगितले की आपल्या ठाणे ग्रुपला १० वर्षे पूर्ण होत आहेत. माझी अपेक्षा आहे तू काही लिहून दे.

फोन ठेवल्यावर माझा सगळा प्रवास एकेक करत समोर आला अन् विचार केला काय काय परीस्थिती आपल्यावर येत गेली अन् आपण कसे सगळे पार करत गेलो. पण ह्या सगळ्यात महत्त्वाचा वाटा उचलला तो म्हणजे मुक्तांगण आणि ठाणे पाठपुरावा सभा म्हणजेच मोठ्या मॅडम, बाबा, मुक्ताताई, आत्या, आपल्या सगळ्यांच्या परिचयाचे आणि नेहमी आपल्याला मदत करायला तत्पर असणारे आपले माधव सर ह्या सगळ्यांचा.

माझे बाबा अल्कोहोलिक झाले होते पण आज जवळजवळ १५ वर्षे झाली ते खूप छान राहत आहेत. ते सभेला क्वचित आले असतील. माझ्या भावाला जुगाराचा नाद लागला होता. तो फक्त एकदा सभेला आला. पण मी नेहमी येत राहीले.

मला खूप वेळा वाटायचे माझे बाबा किंवा भाऊ माझ्याबरोबर नसतात मी एकटी येते. माझ्याबद्दल कोण काय विचार करतील? पण तेव्हा ते एक झपाटलेपण होते. काही झाले तरी माझ्या भावाला यातून बाहेर काढायचे असा मनाचा हिय्याच केला होता जणू. माझा नवरा काहीवेळा मला म्हणायचा ज्यांच्यासाठी तिथे जातेस ते एकदाही तुझ्याबरोबर मिटिंगला येत नाहीत, तू तिथे जाऊन काय करतेस? मी म्हणायचे, मी माझ्यासाठी जाते.

मी एवढाच विचार करायचे की मित्रांचे शेअरिंग ऐकले की माझ्या बाबांची आणि भावाची मानसिकता मला कळते. मी त्यांच्याशी कसे वागले पाहीजे मी त्यांच्या कोणत्या गोष्टीला किंवा वागण्याला कसे रिॲक्ट केले पाहीजे हे मला समजते. मिटिंगला येईपर्यंत वाटायचे मलाच एकटीला हा असा त्रास का? पण इथे आले

की इतर मैत्रिणींचे अनुभव ऐकायला मिळायचे मग वाटायचे की अरे, माझ्यापेक्षा जास्त त्रास सहन करणाऱ्या कितीतरी आहेत. मग मला होणारा त्रास त्यामानाने काहीच नाही. असा विचार करायचे आणि पुढचा विचार करायचे.

मिटिंगला येऊन तुला काय मिळाले? असे विचाराल तर, खूप गोष्टी आहेत ज्या शब्दांत व्यक्त करता येणे थोडे कठीणच... पण "हेही नसे थोडके"..

"बरं झालं इतकंच झालं. ह्यापेक्षा जास्त असेल तर...." आणि सगळ्यात महत्त्वाचे 'प्रत्येक गोष्टीचा स्वीकार'.

ह्या आणि अशा बऱ्याच गोष्टी शिकायला मिळाल्या. मुक्ताताईंचे आभार आणि मनापासून धन्यवाद. मुक्तांगण टिमची मी मनापासून आभारी आहे.

१५ आणि १६ नोव्हेंबर मुक्तांगण लातूर, सोलापूर आणि पंढरपूर पाठपुरावा
नितीन देऊस्कर, दत्ता मुतंगे आणि माधव कोल्हटकर यांची उपस्थिती

अनुभव

ठाणे सहचरी ग्रुप

- कविता कदम

सहचरी ग्रुपमध्ये मी गेल्या तीन वर्षांपासून आहे. बोलण्यासारखं खूप काही आहे. पण मिस्टर मुक्तांगणमध्ये दाखल झाले अन् मी सहचरी ग्रुपमध्ये. खरंतर उपचार दोघांवर झाले असं म्हटलं तरी चालेल. माझ्यात हिम्मत व स्वतःला ओळखण्याची दृष्टी मिळाली आणि बोलता बोलता स्वतःला सिद्ध करण्याची संधी मिळाली.

मी एका मेस व्यवसायाची Owner आहे. अभिमान वाटतो मला स्वत:चा. खरंतर इतरांनी महत्त्व द्यावं असंही वाटतं. नको बघायला... हो ना?... आपण आपलं स्थान तयार केलं की बाकी सगळं आपोआप मागे येतं. सगळयात महत्त्वाचं म्हणजे मेस व्यवसाय. स्वयंपाकाची आवड म्हणून सुरू केला. कित्येक भावी डॉक्टर माझ्याकडे अगदी सात्विक जेवण असतं म्हणून येतात. आता मला दवाखान्यात जायची गरज लागत नाही. मुलांना फोन केला की औषध सांगतात.

मुक्ताताईंना ‘होम मिनिस्टर’ या कार्यक्रमात बघितलं होतं तेव्हापासून You tube वरच्या त्यांच्या मुलाखती, कार्यक्रम बघून मुक्तांगणविषयी आस्था तयार झाली. मिस्टरांना तयार केलं आणि प्रवास सुरू झाला. योग्य दिशा मिळाली. नवीन मार्ग शोधता आले. एका खेड्यात राहत असताना विरोध भरपूर होता पण साक्षीताईंनी खूप साथ दिली.

आता मुलगी B tech झाली. बंगलोरला नोकरी करत आहे. सर्व काही अपनेक्षित बदलून गेलं. कधी स्वप्नात विचारही केला नव्हता असं आयुष्य जगत आहोत आनंदाने. खूप संघर्ष करावा लागला. हिम्मत या ग्रुपमध्ये मिळाली.

खूप खूप धन्यवाद!

कविता

- मंदाकिनी

हरणार नाही कधी
मी सारखीच म्हणते
मनातून तरीपण
हरलेलीच असते

माझ्या हाती नाही काही
माहित आहे तरीही
स्वतःलाच दोष देत
दुःखी का असते मीही

नाही कोणीच चुकीचे
जो तो बरोबर आहे
कधी होईल सुटका
ना हे मला उमजते

कुठे जावे काय करावे
मार्ग सारे हे धूसर
एक किरण आशेचा
किंचितसा दूरवर

आशा तंतूला धरून
आता राहील मी घट्ट
पुढे मार्ग क्रमण्याचा
धरत राहील हट्ट

प्रियजन काहीतरी
मार्ग नवे सुचवती
त्यांची आस्था तुजप्रती
समजावी विचारांती

कळायला हवे तुज
होशी का तू नासमज
आजारपणाने तू ग्रस्त
आप्त मित्र मात्र त्रस्त

पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

अहमदनगर : नंदादीप हॉल, जनकल्याण रक्तपेढीजवळ, सातपुते तालमी शेजारी, नालेगाव, अहमदनगर.
दुसरा रविवार, सकाळी ११:०० वाजता
नितीन देऊस्कर ९४२११३८६२८६
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

ॲड. सई जोशी-बापट यांना आनंदयात्रीच्या सप्टेंबर-ऑक्टोबर अंकातील सर्वोत्कृष्ट लेखाचे पारितोषिक माधव कोल्हटकर यांच्या हस्ते देण्यात आले

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,