शुभ दीपावली

सप्टेंबर / ऑक्टोबर २०२५

आनंदयात्री

दिवाळी विशेष

व्यसनमुक्तीच्या वाढदिवसाचे मानकरी

सप्टेंबर २०२५ चा व्यसनमुक्ती वाढदिवस कार्यक्रम मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र पुणे येथे साजरा करण्यात आला.

शुभम मर्चंडे, माधव कोल्हटकर आणि संचालिका मुक्ता पुणतांबेकर यांनी वाढदिवसमित्रांशी सवांद साधला.

अभिनंदन

अनुक्रमणिका

संपादकीय	अतुल ठाकुर	.....	२
संवाद	मुक्ता पुणतांबेकर	.....	३
स्किझोफ्रेनिया आणि दारूचे व्यसन	डॉ. मैथिली उमाटे	.....	५
घरातील व्यसन आणि लहान मुले	डॉ. अनुजा केळकर	.....	७
हटवादीपणा आणि माईंडफूलनेस	मानसी लिखिते	.....	९
Mindfulness म्हणजे काय?	अकल्पिता देवधर	.....	११
व्यसनातल्या नकारावर उपाय	प्रेक्षा गाला	.....	१३
व्यसन हा एक आजार आहे!	सोनाली काळे	.....	१५
महिमा मुक्तांगणचा	नितीन देऊसकर	.....	१७
आता मी काय करू ????	मानवेंद्र जोगदेव	.....	२०
कसं जगावं शिकवणारा 'बाबा'	अमोल पोटे	.....	२३
व्यसन आणि कुटुंबं	ॲड. सयी जोशी	.....	२६
ऑनलाईन जुगार, सावधपणा आवश्यक	विनायक शिवपुजे	.....	३०
पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते	मुक्तांगण	.....	३२

वर्ष २८ वे ‡ सप्टेंबर / ऑक्टोबर 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

आनंदयात्रीच्या सर्व वाचकांना मुक्तांगण तर्फे शुभ दीपावली. हा प्रकाशाचा सण आहे. आणि व्यसन म्हणजे अंधाराचे वादळ. मुक्तांगणमध्ये व्यसनी माणूस जेव्हा येतो तेव्हा फक्त त्याच्याच मनात अंधःकार असतो असं नाही तर त्याच्या कुटुंबीयांचे मन देखील अंधाराने भरून गेलेले असते. कुठेही आशेची तिरीप किंवा कवडसा दिसत नसतो. मग मुक्तांगणमध्ये उपचार सुरू होतात. तेव्हा या अंधाराला खिंडार पडायला सुरुवात होते.

आपल्यासारखीच दोन-एकशे माणसं तिथे पाहून माणसाला धीर वाटतो की असा त्रास असलेले जगात आपण एकटेच नाही. त्यानंतर व्यसन हा आजार आहे, तो आटोक्यात येऊ शकतो आणि आपण व्यसनमुक्त होऊन अतिशय आनंदी आयुष्य जगू शकतो असं कळल्यावर तर हा अंधःकार जवळपास नाहीसाच होतो.

आठवड्याभराने जेव्हा घरचे भेटायला येतात तेव्हा आपल्या माणसाच्या चेहऱ्यावरील तजेला पाहून त्याच्याही मनावरचे मळभ निघून जाते. त्यांना खात्री वाटते की आता आनंदाचे दिवस येणार आहेत. पुढे टप्प्याटप्प्याने नवनवीन गोष्टी मुक्तांगणमित्र शिकू लागतो. इतरांच्या अनुभवाने त्याला व्यसनाची भीषणता आणखी कळू लागते. मग तो मनोमन त्या वाटेवर कधीही न जाण्याचा निश्चय करतो. काहींचा हा निश्चय टिकतो तर काहीजण धडपडतात. पण त्यांना पुन्हा सावरायला मुक्तांगण सज्ज असते. शेवटी मनात अंधार घेऊन आलेला व्यसनी हा व्यसनमुक्तीचा प्रकाश घेऊन, व्यसनमुक्त मुक्तांगणमित्र बनून बाहेर पडतो.

आपणही प्रकशाची उपासना करून व्यसनाच्या अंधाराला आपल्या आयुष्यातून कायमचे घालवू या.

संवाद

- मुक्ता पुणतांबेकर

माझ्या आई-बाबांनी म्हणजे डॉ. अनिता अवचट आणि अनिल अवचट यांनी पुल यांच्या मदतीने मुक्तांगणची स्थापना केली तेव्हा नुसती व्यसनमुक्ती नाही तर संपूर्ण माणूस घडवणं हा त्याचा उद्देश होता. त्यामुळे मुक्तांगणमध्ये जेव्हा रुग्णमित्र दाखल होतो तेव्हा त्याचा सर्वांगीण विकास कसा होईल ते पाहण्याचा आमचा प्रयत्न असतो. त्याचं व्यसन तर सुटलं पाहिजेच पण सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे ज्या स्वभावामुळे त्याला व्यसन लागलं तो स्वभावदोष दूर करण्याचा आमचा प्रयत्न असतो. त्यामुळेच मुक्तांगणच्या उपचारामध्ये मनी मॅनेजमेंट, टाइम मॅनेजमेंट, anger मॅनेजमेंट सारख्या गोष्टीही शिकवल्या जातात.

स्वभावदोष दूर करणं ही दीर्घकाळ चालणारी प्रक्रिया आहे. त्यासाठी चिकाटीची गरज असते. त्यामुळे आम्ही रुग्णमित्राला जो आता आमचा मुक्तांगणमित्र झालेला असतो त्याला कायम आमच्या संपर्कात राहण्याचा आग्रह करतो. त्यासाठी अनेक शहरांमध्ये मुक्तांगणच्या पाठपुरावा सभा चालतात.

माझ्या आईबाबांना कलांची आवड होती. बाबा लेखक म्हणून सर्वांना जितके ठाऊक आहेत तितकेच कलाकार म्हणूनही लोकांमध्ये प्रसिद्ध आहेत. स्वयंपाकापासून ते ओरिगामी, बासरी वादन, पेंटिंग, स्केचिंग, लाकडाचे शिल्पकाम या साऱ्यात बाबांना गती होती तर आई तिच्या मनसोपचाराच्या आणि समाजसेवेच्या व्यापातून वेळ काढून शिवणकाम करीत असे. हा त्यांचा वारसा आम्ही मुक्तांगणमध्ये पुढे चालवला आहे.

आज मुक्तांगणमध्ये आर्ट थेरेपी ही व्यसनमुक्तीच्या उपचारांचा एक भाग म्हणून वापरली जाते. त्यासाठी बाहेरून अनेक कलाकार आमच्याकडे ग्रुप घेण्यासाठी येतात. व्यसनामुळे मिळणाऱ्या नशेत गुंतलेले मन दुसरीकडे वळवण्यासाठी कला, छंद यासारखे

प्रभावी साधन दुसरे नाही याचा आम्हाला मुक्तांगणमध्ये नेहेमी अनुभव येतो.

व्यसनी म्हणून मुक्तांगणमध्ये दाखल झालेला माणूस नुसता व्यसनमुक्त म्हणून नव्हे तर जास्त चांगला माणूस होऊन मुक्तांगणमधून बाहेर पडावा, असा माझा आणि माझ्या सहकाऱ्यांचा प्रयत्न असतो.

स्क्झोफ्रेनिया आणि दारूचे व्यसन

- डॉ. मैथिली उमाटे

स्किझोफ्रेनिया हा मनोविकारातील एक गंभीर आजार. साधारणपणे पंधरा ते पंचवीस या वयोगटात या आजाराची सुरुवात होते. यात प्रामुख्याने भास आणि भ्रम होण्याचा त्रास होतो. हा आजार झालेल्या रुग्णाच्या मेंदूत काही बदल घडत असतात. त्यामुळे या आजाराचे परिणाम दूरगामी ठरू शकतात. दारूची ओळख याच वयात होते आणि पुढे पंचवीशीनंतर काहींना व्यसन लागते. दुर्दैवाने हे दोन्ही आजार ज्यांच्या बाबतीत एकत्र येतात त्यांची अवस्था उपचाराच्या दृष्टीने काहीशी अवघड झालेली असते. कारण स्किझोफ्रेनियाचा आजार आणि दारूचे व्यसन हे दोन्ही मेंदूच्या सारासार विचार करण्याच्या क्षमतेवर परिणाम करत असतात. अनेकदा ज्यांना स्किझोफ्रेनिया हा आजार झालेला असतो त्याच्यात दारूचे व्यसन असण्याची शक्यता जास्त आढळून येते. कारण आजारामुळे जो त्रास होतो तो कमी करण्यासाठी ही माणसे दारू पिऊ लागतात. दारूमुळे मन तात्पुरते बधीर होते. जरा बरे वाटते. पण हा उपाय विपरित परिणाम करतो. आणि त्यामुळे व्यसन लागते.

औषधोपचार करताना दोन्ही आजारांवर काम करावं लागतं. अशावेळी व्यसनी माणसाचं दारू पिणं सुरू राहिलं तर स्किझोफ्रेनियावर दिल्या गेलेल्या औषधांचा परिणाम कमी होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. उपचार न केल्यास हे दोन्ही आजार एकमेकांना वाढवत राहण्याची शक्यता असते. दारूचा अतिरेक स्किझोफ्रेनियाचा त्रास जास्त तीव्र करू शकतो. स्किझोफ्रेनियाचा आजार झालेल्या व्यक्तीचे उपचाराबरोबर पुनर्वसन करणे महत्त्वाचे असते. त्यासाठी त्याला निरनिराळी कौशल्यं शिकवली जातात. व्यसन असेल तर या प्रवासात अडथळा येऊ शकतो.

हे दोन्ही आजार झालेल्या रुग्णांना औषधं, मानसोपचार, निरनिराळ्या कौशल्यांचा

विकास, असा एकत्रित उपचार केला जातो. त्यात कुटुंबाकडून मिळणारा भावनिक व मानसिक आधारदेखील एखाद्या औषधासारखेच काम करतो.

पुढील लेखामध्ये आपण ज्या व्यसनामुळे गुंतागुंत निर्माण होत असते अशा काही मनोविकारांची माहिती घेणार आहोत.

(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.

घरातील व्यसन आणि लहान मुले

- डॉ. अनुजा केळकर

घरात व्यसन असले म्हणजे लहान मुलांवर त्याचे गंभीर परिणाम होण्याची शक्यता असते. हे परिणाम अनेकदा वेगवेगळे असू शकतात. काहीवेळा ही मुले आक्रमक होतात, वाद घालतात, मारामाऱ्या करतात. क्वचित घरच्यांवर हातही उगारतात. काही मुले नुसतीच रडतात, उदास राहू लागतात, त्यांचं कशातही लक्ष लागत नाही. अलीकडे याहीपेक्षा गंभीर लक्षणे लहान मुलांमध्ये दिसू लागली आहेत. लहान मुलांचे असंबद्ध बोलणे-वागणे हे पूर्वी मानसोपचाराच्या पुस्तकातच वाचायला मिळायचे. मात्र प्रत्यक्षात अशी उदाहरणं दुर्मीळ होती. आता मात्र गंभीर मनोविकार लहान मुलांमध्येही दिसू लागले आहेत. त्याचे एक कारण घरातील व्यसन असू शकतं. यावर उपाय करताना मुलांना असलेला त्रास किंवा मनोविकार किती तीव्र आहे याचा सर्वप्रथम विचार केला जातो. जर लक्षणं तीव्र नसतील तर समुपदेशनाची शिफारस केली जाते. मात्र आजाराची तीव्रता जास्त असेल तर आजारानुसार निरनिराळ्या औषधांची योजना करावी लागते. पुढे त्यात समुपदेशनही जोडता येते कारण काही समस्या या वर्तनाच्या देखील असतात. यावर खरं तर आदर्श उपाय म्हणजे घरातील व्यसन बंद करणं हा आहे. पण घरातील व्यसनी माणूस एकतर हे कळण्याइतका भानावर नसतो किंवा त्याला ते पटलेले नसते. क्वचित काहीजण ही सूचना गंभीरपणे घेतात.

लहान मुलांवर उपचार करताना घरच्यांनी समुपदेशनासाठी सोबत येणं आवश्यक असतं. कारण या मुलांशी कसं वागावं हे त्यांना माहित असणं गरजेचं असतं. मानसोपाचारतज्ञाने दिलेली औषधं खरंतर कधीही स्वतःहून बंद करू नयेत. पण अनेक नातेवाईकांना मुलाला जरा बरं वाटलं की ही औषधं स्वतःहून बंद करण्याची सवय असते.

एकंदरीत जेव्हा घरात व्यसन असतं तेव्हा

स्वतःला होणारा त्रास औषधाने बरा केला जातो आणि घरातल्या व्यसनाला कसं तोंड द्यावं हे समुपदेशनाच्या माध्यमातून शिकवलं जातं.

पुढच्या लेखामध्ये आपण याबाबत आणखी काही गोष्टींची चर्चा करणार आहोत.

(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.

हटवादीपणा आणि माईंडफूलनेस

- मानसी लिखिते

व्यसनी माणसाच्या हटवादीपणावर माईंडफूलनेस हा एक प्रभावी उपाय आहे. मात्र त्याबद्दल बोलण्याआधी काही गोष्टी स्पष्ट केल्या पाहिजेत. हटवादीपणा हा स्वभावाचा भाग असल्याने आपल्याला एखादी गोष्ट पाहिजे म्हणजे पाहिजेच अशा तऱ्हेचे वर्तन हे हाडीमांसी खिळलेले असते. यावर काम करायचे म्हणजे धीर, चिकाटी आणि महत्त्वाचे म्हणजे सातत्य आवश्यक असते. दोनचार दिवस माईंडफूलनेसचा सराव केल्याने स्वभावात बदल होईल अशी अपेक्षा करता येणार नाही. अनेकदा एखाद्या गोष्टीचा आपल्यावर इतका तात्काळ परिणाम होतो की आपल्याला काही कळायच्या आतच आपण आपली प्रतिक्रिया व्यक्त करतो. माईंडफूलनेसच्या साहाय्याने आपल्याला नेमकी ही सवय बदलून आपल्याला व्यसनीव्यक्तीच्या हटवादी स्वभावाला आळा घालता येतो.

सर्वप्रथम श्वासावर लक्ष केंद्रित करावे लागते. त्यातही अनेक प्रकार आहेत. सुरुवातीला एका जागी नुसते बसणेही कठीण वाटते. पण सरावाने ते जमू शकते. आधी निव्वळ श्वासामुळे होणारी पोटाची हालचाल पाहणे, त्यानंतर नाकपूडीजवळ श्वास अनुभवणे, पुढच्या टप्प्यावर त्याचा स्पर्श, त्याची थंड-गरम संवेदना अनुभवणे असा सराव केला जातो. यामुळे माणसाचे मन शांत होते. मन शांत झाल्यावर माणसाचा हटवादी स्वभाव आटोक्यात आणता येतो. कारण माणूस आता एखाद्या गोष्टीचा हट्ट करण्याआधी थोडा विचार करू लागतो. तात्काळ प्रतिक्रिया देत नाही.

पुढचा टप्पा म्हणजे आपल्या भावनांचे अवलोकन करणे. एखाद्या प्रसंगी आपल्या मनात जे विचार येतात, त्यामुळे ज्या भावना निर्माण होतात आणि त्याचा परिणाम म्हणून आपण जसे वागतो याचं बारकाईने निरीक्षण केलं जातं. यामुळे आपल्याला कुठल्या प्रसंगी आपण

अयोग्य वागतो, हट्टाग्रही होतो याचा अंदाज येऊ लागतो. त्यामुळे आपलं अयोग्य वर्तन आपण आटोक्यात आणू शकतो.

या गोष्टी अर्थातच सोप्या नसतात. याला बराच काळ द्यावा लागतो आणि माणसे पुन्हा पुन्हा आपल्या मूळ स्वभावाकडे परत जाण्याच्याही घटना घडतात. मात्र तरीही चिकाटीने प्रयत्न करत राहावे लागतात तरच त्याचे चांगले परिणाम दिसून येतात.

पुढच्या लेखात आपण CBT म्हणजे Cognitive Behavioural Therapy च्या साहाय्याने हटवादी स्वभावावर कसे उपचार केले जातात ते पाहणार आहोत.

(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 म्हणजे काय?

- अकल्पिता देवधर

मागच्या लेखात आपण साक्षी होणे का महत्त्वाचे आहे ते समजून घेतले. आता या लेखात त्याबद्दल अधिक जाणून घेऊया.

साक्षीभाव समजून घेण्यासाठी आपण एक चेस बोर्डचे उदाहरण बघूया.

चेस खेळताना त्यात काळ्या सोंगट्या, पांढऱ्या सोंगट्या आणि त्या सोंगट्या ज्यावर मांडल्या जातात तो बोर्ड असे साहित्य असते. हा खेळ खेळणारे दोन खेळाडू असतात. या दोन रंगाच्या सोंगट्या म्हणजे एक आपले 'मन' आणि एक आपले 'शरीर' असे समजूया. आणि हे जे दोन खेळाडू आहेत त्यांना आपण आपल्या आजूबाजूची परिस्थिती किंवा आपल्या मनात येणाऱ्या भावना, विचार आणि शरीरातील संवेदना असे समजू. कुठला खेळाडू कधी कुठली चाल खेळेल याचा शंभर टक्के अचूक अंदाज आपल्याला बांधता येत नाही. त्याचप्रमाणे आपल्या आजूबाजूची परिस्थिती १००% आपल्या कंट्रोलमध्ये नसते. त्या परिस्थितीनुसार आपल्या मनात विचार भावनांचे मंथन चालू असतं. जसे चेस खेळताना कधी काळ्या सोंगट्या मारल्या जातात कधी पांढऱ्या सोंगट्या मारल्या जातात. तसेच वेगवेगळे विचार आणि भावनांमुळे आपले शरीर आणि मनसुद्धा अस्वस्थ होत असते.

पण या सगळ्यात तो बोर्ड मात्र अविचल असतो. तोच आपला साक्षीभाव. आपला 'साक्षी मी'. जो त्यावेळी मनही नाही आणि शरीरही नाही. तर या दोन्हीकडे तटस्थपणे बघणारा असा साक्षी आहे. ज्याप्रमाणे कोण हरलं कोण जिंकलं याचा त्या बोर्डला काहीच फरक पडत नाही. तो फक्त त्याचा एक अनुभव असतो. जसा खेळ चालला आहे तसा कुठलीही प्रतिक्रिया न देता तो बोर्ड सर्व स्वीकारतो आणि खेळ संपला की त्यावर नवीन डाव खेळला जातो.

त्याचप्रमाणे आपला 'साक्षी मी' आहे. साक्षी भाव ही आपल्या मेंदूची क्षमता आहे. परंतु आपण ती क्षमता विकसित केलेली नसते. Mindfulness practice

ने आपली ती क्षमता विकसित होण्यास मदत होते. आपल्यातला 'साक्षी मी' विकसित करायचा म्हणजे आत्ताचा जो अनुभव आहे तो जाणायचा. त्यावेळी काही गोष्टी आपल्या नियंत्रणाबाहेर असतात त्यामुळे त्यावर कुठलीही प्रतिक्रिया न करता त्यावेळच्या आपल्या शरीरमनाच्या स्थितीचा आहे तसा स्वीकार करायचा म्हणजे साक्षी व्हायचे. कारण कितीही प्रतिक्रिया केली तरी कुठलीही बाह्यपरिस्थिती बदलणे १००% आपल्या हातात नसते. त्यावेळी जर आपण साक्षी झालो म्हणजे त्या chess board प्रमाणे तो अनुभव कुठलीही प्रतिक्रिया न करता स्वीकारला तर अस्वीकाराचे दुःख कमी होते. अस्वस्थता कमी होते आणि पर्यायाने तणावही कमी होतो.

हे कौशल्य नियमित आणि योग्य सरावाने विकसित मात्र करावे लागते. सजगतेने आपण जेवढे हे कौशल्य विकसित करू तेवढे तणावरहित आयुष्य आपल्याला जगता येते.

Mindfulness Therapy मधील सजगता आणि साक्षीभाव यांच्या नियमित आणि योग्य सरावाने आपण आपले मनोशारीरिक म्हणजेच psychosomatic आजार जसे दूर करू शकतो, त्यांच्या त्रासाची तीव्रता, वारंवारता आणि कालावधी कमी करू शकतो त्याचप्रमाणे व्यसनमुक्तीसाठी सुद्धा Mindfulness Therapy उपयोगी आहे.

आता याच्या पुढील लेखात आपण त्याबद्दल जाणून घेऊ.

(क्रमशः)

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

तज्ज्ञ काय म्हणतात

व्यसनातल्या नकारावर उपाय

- प्रेक्षा गाला

व्यसनातला नकार म्हणजे Denial हा व्यसनमुक्तीच्या उपचारामधला फार मोठा अडथळा असतो. केवळ या नकारामुळे अनेक माणसे उपचाराशिवाय राहून स्वतःचं अतोनात नुकसान करून घेत असतात. यावर काही प्रभावी उपाय आहेत जे घरच्यांनी किंवा व्यसनी व्यक्तीच्या काळजीवाहकांनी जाणून घेतले पाहिजेत.

सर्वप्रथम व्यसनीव्यक्तींना कधीही तू असाच आहेस, तुझं काहीही होऊ शकणार नाही, तुझ्यात कसलीही सुधारणा होऊ शकणार नाही असे म्हणून हिणवू नये. आणि तो निरूपयोगी आहे असे लेबल लावू नये. त्यामुळे समस्या सुटायच्या ऐवजी जास्त तीव्र होऊ शकते.

दुसरे म्हणजे व्यसनी व्यक्ती जेव्हा ऐकायच्या मनस्थितीत असेल तेव्हा त्याला समजवता येते. व्यसनामुळे झालेले नुकसान दाखवता येते. व्यसनी व्यक्तीचे व्यसनामुळे आयुष्याच्या सर्व स्तरावर नुकसान झालेले असते. तो काही आधीपासून तसा नसतो. त्यामुळे तो आधी कसा होता आणि व्यसनामुळे त्याची काय अवस्था झाली हे गोड शब्दात त्याला सांगून समजवता येते. त्यासाठी त्याचे निर्व्यसनी मित्र, नातेवाईक, त्याला ज्यांच्याबद्दल आदर वाटतो असे शेजारी यांचीही मदत घेता येते.

यानंतर तो जर मानसोपाचारतज्ञाकडे यायला तयार झाला तर त्याला तेथे निरनिराळ्या टेस्ट्सद्वारे व्यसनामुळे त्याचे किती नुकसान होत आहे हे दाखवता येते. त्यामुळे व्यसन आपल्या आयुष्याचे कसे नुकसान करत आहे हे त्याच्या लक्षात येऊ शकते.

काहीवेळा त्याला स्वतःलाच प्रश्न विचारून आपण त्याला अंतर्मुख करून विचार करायला लावू शकतो. व्यसन केल्यावर दुसऱ्या दिवशी कसे वाटते? काय त्रास होतो? कामावर काय परिणाम होतो? असे प्रश्न विचारल्यास त्याला स्वतःलाच व्यसनाचे परिणाम किती भयंकर असतात

हे लक्षात येऊ शकेल. यानंतर त्यांना आपण ते नक्की कशासाठी व्यसन करतात हे विचारल्यास त्यांचा व्यसन करण्याचा उद्देश आपल्या लक्षात येऊ शकेल आणि त्यावर आपण व्यसनाशिवाय करता येणारे सकारात्मक उपाय सुचवू शकू. उदाहरण द्यायचं झाल्यास समजा काहींना कामावरचा ताण सहन होत नसल्याने व्यसन करावंसं वाटत असेल तर व्यसन न करताही तणाव कसा दूर करता येईल हे आपण सुचवू शकतो.

शेवटी व्यसन करणाऱ्या व्यक्तीवर काही बंधने घालून आपल्याला त्याला उपचारासाठी तयार करता येते. व्यसन केल्यास काही सवलती मिळणार नाहीत, पैसे मिळणार नाहीत, गाडी चालवायला मिळणार नाही, अशा तऱ्हेची बंधने आयुष्यात आल्यास व्यक्ती व्यसनमुक्तीचा विचार करू शकते.

व्यसनातले denial ही समस्या आहे हे खरेच. पण त्यावर हे सुचवलेले उपचार केल्यास आपण व्यसनी व्यक्तीला उपचार घेण्यास प्रवृत्त करू शकतो.

(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)

Preksha Gala is a Psychologist specialization in clinical with over three years of experience in counseling and psychological evaluations. She holds an MA in Psychology (Clinical) and has been trained in evidence-based therapies such as Cognitive Behaviour Therapy (CBT) and Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). She has worked with a diverse range of cases, from children to adults, addressing various mental health concerns. Currently, she is practicing at Dhi Clinic and Insight Mind Care Centre, Thane.

व्यसन हा एक आजार आहे!

- सोनाली काळे

शास्त्रीयदृष्ट्या हे निर्विवाद खरं असलं, तरी ज्या घरात व्यसन असतं, त्या कुटुंबीयांना 'व्यसन हा एक आजार आहे' हे पटवून देणं फार कठीण असतं. कारण ज्याला आपल्याला हवं ते करून घ्यायचं कसं, हवं ते मिळवायचं कसं हे चांगलंच ठाऊक आहे, त्या व्यक्तीला आजारी म्हणायचं? हे कुणालाही सहज मान्य होत नाही. उलट घरच्यांना वाटतं – "तो कसला आजारी? त्याने तर आम्हालाच आजारी करून ठेवलंय!" त्यांचंही म्हणणं त्यांच्या दृष्टीने अगदी खरं असतं.

असं असलं तरी हे अवघड काम – म्हणजेच व्यसन हा आजार आहे हे पटवून देणं – मुक्तांगणमधील आम्ही कार्यकर्ते सातत्याने करत असतो. कारण आम्हाला स्वतःला ही गोष्ट पक्की पटलेली आहे. खरं सांगायचं तर, जी गोष्ट आपल्याला मनापासून मान्य असते, तीच आपण इतरांपर्यंत विश्वासाने पोहोचवू शकतो.

मुक्तांगणमध्ये काम करणारे कार्यकर्ते दोन गटात मोडतात. मानसशास्त्र किंवा सामाजिक कार्याची शैक्षणिक पदवी घेतलेले. पूर्वी व्यसनात अडकलेले पण उपचार घेऊन बरे झाल्यानंतर शिक्षण पूर्ण करून या क्षेत्रात आलेले.

उपचारपद्धतीत या दोन्ही गटांचा सुंदर संगम दिसतो. आमचे recovered कार्यकर्ते रुग्णांना त्यांचे मूड स्विंग्स सांभाळताना, घराची आठवण आल्याने बेचैन झालेले असताना किंवा व्यसनाची तल्लफ वाढली असताना – प्रत्येक टप्प्यावर त्यांना संयमाने आणि आपुलकीने हाताळतात. त्यांचे अनुभव आणि सहानुभूती रुग्णांसाठी अमूल्य ठरतात. यामुळे प्रोफेशनल्सची शास्त्रीय दृष्टी आणि recovered कार्यकर्त्यांची आत्मीयता यांचा संगम उपचार अधिक परिणामकारक ठरतो.

मुक्तांगणचं आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे आमची पाठपुरावापद्धत. उपचार फक्त एका महिन्यापुरते मर्यादित नसतात.

आमचे कार्यकर्ते महाराष्ट्रातील २४ वेगवेगळ्या शहरांमध्ये जाऊन नियमित पाठपुरावा करतात. या भेटींना बरे झालेले / न झालेले मित्र व त्यांचे नातेवाईक मोठ्या संख्येने येतात. त्यातून त्यांना सकारात्मक ऊर्जा मिळते आणि तीच ऊर्जा ते आम्हालाही देऊन जातात.

मुक्तांगणमध्ये आमचा ठाम विश्वास आहे – फक्त इच्छाशक्ती पुरेशी नसते. तिच्यासोबत योग्य पाठिंबा, प्रोत्साहन आणि आत्मीयता मिळाली, तर व्यसनासारख्या आजारातून बाहेर पडण्यासाठी लागणारी खरी ऊर्जा निर्माण होते.

महिमा मुक्तांगणचा

- नितीन देऊसकर

कालच अहिल्यानगर पाठपुरावा झाला. तो तर दर महिन्यालाच होतो, मग याचवेळी हे मला लिहावेसे का वाटले? त्यालाही कारण आहे.

गेले दोन दिवस नगर भागात खूप पाऊस चालू आहे. तरीही खूप जण कालच्या पाठपुराव्यास आले. आम्ही चर्चेला विषय जो घेतला होता 'होय व्यसनमुक्ती शक्य आहे'. अनेक मित्र मग अगदी उत्कटतेने त्यावर बोलते झाले. sharing ची सुरुवातच एका मित्राने अशी केली, तो म्हणाला, माझा व्यसनापासून लांब राहण्याचा निश्चय होता, तसा मी ७ वर्षे चांगला राहिलो, मला कुटुंबासहित मुक्तांगण आणि सर्वांचीच यात उत्तम साथही मिळाली. पण मध्यंतरी अतिशय तणावाच्या परिस्थितीत असताना केलेला निश्चय डळमळीत झाला, थोडी घसरण झालीदेखील. पण वेळीच माझ्या मुक्तांगण टीमची मदत घेतली, पुन्हा सावरलो. झालेल्या चुकीतून शिकलो आणि पुन्हा निर्धाराने soberity च्या मार्गावर आलो.

आमच्या कडे एक ७२ वर्षांचे तरुण येतात, त्यांचे व्यसनमुक्तीचे १० महिने झाले आहेत. त्यांनी सांगितले, माझी आणि कुटुंबीयांची समृद्धी हा goal ठेऊन मी ही वाटचाल सुरू केली आहे.

एक १६ वर्षे सोबर मित्र नेहमीच पाठपुराव्यास येतात. त्यांनी आपल्या मुलीला स्वकमाईतून two wheler घेऊन दिली. ते सांगत होते, हीच मुलगी लहान असताना pigy bank मध्ये पैसे साठवायची. मी तेव्हा माझ्या दारूसाठी, तिचा तो गल्ला चोरायचो. आज sober असलो तरी ती बोचणी कायम मनात होती. मग ठरवलं थोडं तरी उतराई व्हायचं आणि हा निर्णय घेतला.

८ वर्षे sober असणारा पण अजूनही पंचविशीत असणारा एक मित्र खूपच महत्त्वाचं सांगून गेला. तो म्हणाला, मी सर्व प्रकारचे drugs घेतले. बरेच उत मात केले, आई-वडिलांना जेरीस आणले होते, पण

मुक्तांगणमध्ये उपचार घेतले आणि माझे आयुष्यच बदलले. या काळात मी MBA झालो, event management मध्ये नावारूपाला आलो. हे असे क्षेत्र आहे की त्यात व्यसनाला प्रतिष्ठा दिली गेली आहे, त्यात त्यावरून टोपण नावे सुध्दा असतात. अशाच क्षेत्रात मला Sober DJ ह्या नावाने ओळखले जाते आता. म्हणूनच म्हणतो की नक्की व्यसनमुक्ती शक्य आहे.

मी याआधी काही काळ इंदापूर पाठपुरावा केलेला आहे. तेथील पाठपुराव्याचे वैशिष्ट्य home visits होते. आमच्या तेथील एका कार्यकर्त्यांच्या मदतीने मी किमान २० घरी तरी भेट देऊन यायचो. अगदी अपवाद वगळता सर्वच घरांमधून सुखशांती नांदताना प्रत्यक्ष पाहत आलो आहे. मुक्तांगणचे फोटो फ्रेम करून घरात लावलेले पाहिले आहेत. एवढेच नाही तर मुक्तांगणमधील व्यसनमुक्तीचे medals अभिमानाने शोकेसमध्ये मिरवताना बघितले आहेत.

मी औरंगाबाद पाठपुराव्यातसुद्धा काही काळ जात होतो. तिथे तर अनेक सोबर मित्र मुक्तांगण आणि AA च्या मदतीने प्रगतीचे अनेक टप्पे गाठताना पाहणे सवयीचेच बनले होते. ते व त्यांचे कुटुंबीय आम्हांस भेटायला यायचे तेव्हा नेहमीच सर्वांच्या चेऱ्यावरचे कृतकृत्य झाल्याचे भाव पाहिले आहेत आणि हेच आमच्या ऊर्जेला मिळणारे खतपाणी असते.

अनेक संकटाना अगदी सहज पेलत व्यसनमुक्तीला चिकटून राहणारी ही मंडळी पाहिली की कुसुमाग्रजांची ' फक्त लढ म्हणा' हीच कविता आठवत राहते. व्यसन करत असताना, हा जगेल की नाही असा प्रश्न, ज्याच्याबाबत सर्वांना पडायचा, तोच मित्र soberity च्या काळात कोणतेही ओझे लीलया पेलत, दमदार पावले टाकत नव्या जोमाने सर्वांना समवेत घेऊन पुन्हा आयुष्य जगायला लागतो तेव्हा त्याचे आणि सभोवतालचे जग आणखी आणखी उन्नतच बनत जाते.

आमचे तेथील काही sober मित्र तर अशा ठिकाणी राहतात की त्या जागा व्यसनांचे आगरच आहेत. व्यसनाशिवाय दुसरी दुनिया नाहीच असा समज असलेले हे वातावरण. अनेक मोह, अनेक आकर्षणे यांना टाळणे म्हणजे त्या ऑलिम्पिक मधील अडथळयाच्या शर्यतीपेक्षा अवघड की हो! पण soberity ची त्यांची भिंत इतकी भक्कम आहे की आज त्याना पाहणाऱ्यांना प्रश्न पडावा की, 'ये दिवार तुटती क्यों नही?

मुक्तांगणमध्ये काही वर्षांपूर्वी एक मित्र उपचारांसाठी बराच काळ राहिला होता. अगदी मनापासून तो स्वतःसाठी म्हणून राहत होता, स्वतःच्या बदलांसाठी राहत होता, त्याच्यावर ते कोणी लादलेले नव्हते.

तो तिथे राहत असताना किचनमध्ये स्वतःहून मदत करायला लागला, त्याला ते आवडत होते आणि हळूहळू त्यात तरबेज बनला. अगदी त्याच्या हाताची चव सर्वांना खूप आवडू लागली पण त्याच्या या सगळ्या प्रक्रियेमध्ये त्याच्या पत्नीबरोबर त्याचे संबंध अजून काही सुधारलेले नव्हते. त्याकाळात त्याची पत्नी जेव्हा त्याला भेटायला यायची तेव्हा त्यांच्यात फारसा संवाद देखील व्हायचा नाही तो तुटकपणे तिच्याशी वागायचं हे आम्हाला दिसायचे. त्यामुळे तो व्यसनापासून लांब राहत असून देखील तिच्या चेहऱ्यावर फारसा आनंद कधी आम्ही बघितला नव्हता. आणि मग त्याच्यानंतर साधारण दीड वर्षे पूर्ण झाल्यावर त्यांच्या संबंधांमध्ये चांगली सुधारणा झाली. समुपदेशकाने प्रयत्न करून दोघांमधली दरी कमी करत आणली होती. त्यानंतर मात्र तो पुन्हा आपल्या बाहेरील जगात गेला. तो सोबरही राहिला. त्यांनी जबाबदारी घ्यायला सुरुवात केली. आम्ही एकदा त्याच्या भागामध्ये पाठपुराव्यासाठी गेलो होतो तेव्हा तो तर भेटलाच पण जरा उशिरा त्याची पत्नी देखील आम्हाला येऊन भेटली आणि तिला भेटल्यानंतर पटकन आम्ही तिला ओळखलं नाही. तिने जेव्हा विचारले की, "अहो तुम्ही तर मला मुक्तांगणमध्ये नेहमी भेटायचात. मग आत्ता एकदम ओळख विसरलात का?" त्यावर मी तिला म्हणालो की "नाही आम्ही ओळख नाही विसरलो. पण त्यावेळेला तुमचा चेहरा कुठेतरी अशांत वाटायचा आज तसे नाहीये. आज आनंदी आणि हसरा दिसतोय हो. त्यामुळे पटकन नाही ओळखलं. पण तुम्ही आणि तुमचे कुटुंबीय खूप छान आहात हे तुमच्याकडे पाहूनच पटकन लक्षात येते आहे." हेच ते अशक्यातून शक्य झालेले...
याच उदाहरणांमधून आशेचे, संतत, अव्याहत तेवत राहणारे दीप आम्ही नेहमीच पाहत आलो आहोत. म्हणूनच पुन्हा पुन्हा हेच सिद्ध होत जाते, 'होय व्यसनमुक्ती शक्य आहे'.

समुपदेशकाच्या केबिनमधून

आता मी काय करू ????

- मानवेंद्र जोगदेव

" सर मला तुमच्याशी थोडं बोलायचं होतं."

मी त्यांना म्हणालो, "बोला".

तर त्या रडत रडतच बोलत होत्या की, "हा काल संध्याकाळी थोडीशी पिऊन आला म्हणून मी न रागावता त्याला समजावून सांगितले की आपण गेले दोन महिने व्यसनमुक्ती केंद्रामध्ये राहून तिथले उपचार घेऊन आलो आहोत. आपला जॉब थोडक्यात बचावला आहे. ऑफिसच्या साहेबांनी शेवटची संधी आपल्याला दिली आहे. आपल्या ४ वर्षांच्या मुलीला देखील आता कळतं की वडील दारू प्यायले की त्यांना खूप त्रास होतो. मग त्याला हे कसं कळत नाही. आज सकाळपासून तीनदा तो दारू पिऊन आलाय मग माझ्या रागाची मर्यादा संपणार नाही का ? मी एकटी कुठं कुठं लक्ष देऊ. गेली दोन वर्षे मी एकटी याला दारूच्या विळख्यातून बाहेर काढायचा जिवापाड प्रयत्न करतेय आणि हा मात्र अजिबातच प्रयत्न करत नाही. उलट तुम्हाला मी जेव्हा फोन लावला तेव्हा मीच त्याच्यासोबत भांडले म्हणून तो दारू प्यायला असे खोटे सांगून मला दोष द्यायचा प्रयत्न करतोय. लाज कशी वाटत नाही हो याला. माझे पेशन्स संपलेत आता मी नाही सहन करू शकत. यांच्या दारू पिण्याने माझ्या मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्यावर परिणाम व्हायला लागलाय. हा व्यसनातून बाहेर यावा म्हणून मी याला, त्याच्या घरात हा पिऊन पडलेला असताना चार दिवस जेवला नाहीये नुसताच दारू पितोय, हे ऐकून त्याला उचलून उपचारासाठी दाखल केले, त्यासाठी माझ्या कामावरून मी पैसे उसने घेतले, याचा जॉब जाऊ नये म्हणून ऑफिसमध्ये साहेबांना वारंवार विनंत्या केल्या. त्याला ऑफिसमध्ये जायला नवीन गाडी घेण्यासाठी नुकतीच मॅच्युअर होणार असलेली एफडी देखील मोडून त्याला नवीन टू व्हीलर घ्यायची तयारी मी दाखवली. मागचे दोन ते तीन महिने हा

कामावर नियमितपणे गेलेला नसल्याने त्याचा पगारही पूर्ण हातात मिळालेला नाही. त्याच्या आई आणि भावाने तर त्याच्याशी कधीच नाते तोडले होते पण मी विचार केला की मी त्याला मदत नाही केली तर हा स्वतःचं आयुष्य दारू पिऊन संपवून घेईल. घरात मुलीकडे दुर्लक्ष झाल्याने तिला दोनवेळा हॉस्पिटलाईज करावे लागले त्या खर्चाचा ताण होता. तिने कधी मला काही छोटीशी मागणी केली तर ती पूर्ण करायला माझ्याकडे पैसे नसायचे कारण याच्या उपचारांची फी मी भरत होते. एवढं सगळं करूनही हा जर पुन्हा आल्या आल्या दारू पिणार असेल तर मी अजून किती दिवस याला मदत करायची सर? मला हे आता सहन होईनासे झाले आहे.''

आज संध्याकाळी एक सहचरीने मला उद्विग्न मनस्थितीत फोन केला तेव्हा तिने कालपासून घडलेल्या घडामोडी सांगितल्या. अनेकदा असे फोन आले की सहचरींना सोसाव्या लागणाऱ्या हालअपेष्टा आपल्या मनाला हादरवून सोडतात. तिच्या आयुष्यातील या वादळात तिचे घर, मन, उमेद आणि सहनशक्ती अशा सगळ्याची रोज राखरांगोळी होत असते. रोज तिने ठरवायचं की आपली जबाबदारी आपण पार पाडणे हे आपले कर्तव्य आहे आणि रोज नवऱ्याची दारू आणि त्यानंतर त्याचे तिलाच दोष देणे या चक्रात ती अडकलेली असते. स्वतःच्या सर्व इच्छा आकांक्षांचा रोज चुराडा होत असताना सहन होत नाही आणि सांगता येत नाही अशी काहीशी परिस्थिती तिची झालेली असते. सगळे प्रयत्न निष्फळ ठरत असल्याने तिचा जीव मेटाकुटीला आलेला असतो. अशा परिस्थितीत तिला मानसिक आणि भावनिक आधाराची गरज असते. तिला तिच्या मनातल्या भावना बोलायला एखाद्या आश्वासक व्यक्तीची गरज असते.

सहचरीलादेखील अशावेळी कौंसेलिंगची अतिशय गरज असते. तिला स्वतःचे आणि मुलांचे मानसिक स्वास्थ्य सांभाळणे हे प्रथम स्थानावर ठेऊन रिलॅप्स झालेल्या रुग्णमित्राची शक्य तेवढी मदत करायला लागणार असते. अशावेळी भावनांची

Guilt
Anger
Depression
Blaming
Anxiety
Disgust

झालेली आपल्याला जाणवते.

कौंसेलिंगबरोबरच काही वेळा गरज भासल्यास मानसोपचारतज्ज्ञांच्या औषधांची देखील मदत गरजेची असू शकते. त्याचबरोबर सपोर्ट ग्रुपच्या मिटिंग्जना जाऊन अशा परिस्थितीत कशा

रीतीने विचार करता येऊ शकतो. स्वतःला सांभाळण्यासाठी कोणते सकारात्मक पर्याय उपलब्ध आहेत याची जाणीव इतरांचे तिच्या सध्याच्या परिस्थितीला मिळतेजुळते अनुभव ऐकल्यानंतर तिला आपण एकटे नसल्याचे जाणवते. इतर सहचरींचे आशादायक आणि प्रॅक्टिकल अनुभव ऐकून तिच्या मनात एक नवीन उमेद निर्माण होते. नवऱ्याचे व्यसन बंद करणे ही तिची एकटीची जबाबदारी नसून ती फक्त एक मदतनीस म्हणजेच केअरगिव्हरच्या भूमिकेत राहणे गरजेचे असते.

हे खरंच खूप धैर्याचे आणि पेशन्सचे काम आहे. एवढी संकटं पेलूनही सहचरी मात्र पुन्हा पुन्हा सगळी नकारात्मकता झटकून रुग्णमित्राला त्यातून बरे करण्यासाठी प्रयत्न करते. सहचरींच्या क्षमाशीलतेला सलाम !

कसं जगावं शिकवणारा 'बाबा'

- अमोल पोटे

पु.लं.च्या एका कथाकथनात ते म्हणतात की, रामदास स्वामी एकदा सापडत नव्हते. खूप शोधल्यावर एका फडताळाच्या आत बसलेले सापडले. इथे का बसलात..? विचारल्यावर म्हणाले की 'चिंता करीतो विश्वाची'. असेच काहीसे आपले बाबा - डॉ. अनिल अवचट.

ओत्तूरला नदी पात्रातील वाळूत एक खळगं करून त्यात ते बसत, तंद्री लागल्यासारखे. इथे ते समाजातील लोकांच्या जीवनातील समस्यांविषयी चिंतन करीत असत. यातूनच पुढे त्यांच्यातील ' माणसं' वाचणारा संवेदनाशील लेखक घडला.

जगणं हे 'सहज' असावं हे बाबाने अनेकदा आपल्या कृतीतून समोर ठेवले. बिहारमध्ये भीषण दुष्काळ पडला तेव्हा तिथे मदतकार्याला जाण्यासाठीचा निधी जमवण्यासाठी चक्क डेक्कनवरील पूनम हॉटेलबाहेर यांनी लोकांचे 'बूट पॉलिश'चे काम केले. शेजारीच पाटी लावली. त्यावर ' जमा रक्कम बिहार दुष्काळग्रस्ताच्या मदतीसाठी' असा मायना होता. 'माझ्या आयुष्याचा मार्ग बदलणारा बिहार' या त्यांनी लिहिलेल्या लेखात पुढे त्यांच्यातील डॉक्टरला कसा पाझर फुटला व दडलेला लेखक कसा लिहिता झाला हे आपल्यासमोर उलगडते.

ट्रॅफिक सिग्नलवरील लहान मुलं बाबाची गाडी आली की तिच्याभोवती गलका करीत. काहीच सेकंदांची ती भेट पण आपल्याला नावाने ओळखणारा एक 'बाबा' आहे, आपली विचारपूस करणारा, नाही दिसलो तर कळवळणारा, कधी केळी कधी पेरूच्या फोडी देणारा आणि सिग्नल आल्यावर काच वर न करता खाली करणारा असा माणसाला माणूस म्हणून 'ट्रीट' करणारा, स्वतःबरोबर इतरांचं जगणं समृद्ध करणारा हा 'बाबा'.

'पूर्णवेळ लेखक' असे आता कोणी आपला पेशा म्हणून निवडताना दिसत नाही ही खंत त्यांनी एका कार्यक्रमात बोलून दाखवली. आत्ताच्या शिक्षण

पद्धतीस ते ‘वाट चुकलेली शाळा’ असे म्हणत. ज्याला जे आवडते, ज्यात त्याची रुची आहे त्या गोष्टी करण्यास त्या व्यक्तीला प्रोत्साहन द्यावे असे त्यांचे मत होते. एक ‘लेखणी’ मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र रुपाने अवघी सामाजिक चळवळ उभी करू शकते हे त्यांनी सादोहारण आपल्यासमोर सिद्ध केले.

‘काय केल्याने तुला बरे वाटेल?’ हा नवा दृष्टिकोन त्यांनी व्यसनमुक्तीसाठी रुजवला. सामान्यत: वापरल्या जाणाऱ्या ‘आम्ही सांगतो ते तू कर’ ह्या ॲप्रॉचला त्यांनी छेद दिला. व्यसनमुक्तीसाठी आलेली व्यक्ती ही प्रथम माणूस आहे, बाकी नंतर. ह्या त्यांच्या ठाम भूमिकेमुळे इथे सगळेच मग एकमेकांचे मित्र आहेत. बंधुभाव इथे जपला जातो. मिळणाऱ्या आपुलकीच्या वागणुकीमुळे इथे कोणालाही परकं वाटत नाही. मुक्तांगण हे येथील पेशन्टमित्रांचे माहेर बनते.

बाबांच्या मनामध्ये विचारांची गर्दी नव्हती तर स्पष्टता होती. एकूणच मानव जमातीविषयी करुणभाव होता. ते या सामाजिक असमतोलाने विचलित होत. त्यांना माणसं, त्यांचं जीवन, त्यातील हालअपेष्टा, एका वेळच्या जेवणासाठी आणि केवळ अंग झाकेल इतक्याशा वस्त्रसाठीची दैनंदिन झुंज अस्वस्थ करत. मी काय करू शकतो यांच्यासाठी हा प्रश्न सतत त्यांना भेडसावे.

मग त्यांनी ठरवलं की एकटा माणूस अपुरा पडेल पण हे सगळे प्रश्न जर मी लिखाणाच्या माध्यमातून समाजासमोर मांडले तर निदान लोकांना हे ज्वलंत सत्य आपल्या आजूबाजूलाच आहे याची जाणीव होईल आणि कदाचित कुठेतरी कुणालातरी प्रेरणा मिळेल, तो पेटून उठेल आणि हे प्रश्न मार्गी लागतील. झपाट्याने मग सामाजिक समस्या आपल्या समर्थ लेखणीतून बाबांनी मांडायला सुरुवात केली आणि एकप्रकारे समाजाला त्याचा आरसाच दाखवला. यातून अनेकजण खडबडून जागे झाले आणि त्यांनी हे सामाजिक बदल घडविण्याचे आवाहन बिनशर्त स्वीकारले आणि सक्षमपणे तडीस नेले.

तुमच्या चेहऱ्यावर कायम समाधानाचा भाव कसा असे एकदा बाबांना विचारले असता ते म्हणाले की कोणतीच महत्त्वाकांक्षा कधी बाळगली नाही. जसे आयुष्य समोर येत गेले तसे मी ते जगत गेलो. जे आवडले ते मनापासून केले आणि जे मनाला रुचले नाही त्यातून एका सुंदर वळणावर बाहेर पडलो. राग, लोभ बाळगला नाही. माणसं भेटत गेली, प्रत्येकाकडून शिकत गेलो. जे चांगले ते वेचत गेलो, काही भावले नाही ते ओंजळ सैल करीत मोकळे करत राहिलो. माणूस

म्हणून जन्माला आलो आणि माणुसकीचा धर्म काटेकोरपणे पाळत राहिलो. विडी वळणारे असोत, डोक्यावरून मैला वाहून नेणारे कामगार असोत, जुना बाजारातील छोटे व्यवसायिक असोत किंवा मिरजेत भोपळ्यातून सूर निर्माण करणारे कलाकार असोत, माणसंच ना सगळी? यांनीच मला जगायला शिकवले.

वैष्णव जन तो, तेने कहिये जे,
पीड पराई जाने रे...

हे बाबाचे आवडते भजन. यातील 'पीड पराई जाने रे'साठी अवघे आयुष्य समर्पित करणारा 'बाबा' आपल्याला 'कसं जगावं' शिकवून गेला. पण जाता जाता तोही या त्याच्या मानवसेवेतून 'वैष्णव' झाला असे म्हटल्यास अतिशयोक्ती ठरू नये.

व्यसन आणि कुटुंबं

- ॲड. सयी जोशी

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 वेगवेगळ्या 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 सगळयात 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।

ऑनलाईन जुगार, सावधपणा आवश्यक

- विनायक शिवपुजे

सरकारने ऑनलाईन जुगारावर बंदी आणली तरी निरनिराळ्या मार्गाने जुगार चालूच राहण्याची शक्यता आहे. कारण इंटरनेटवर माणसाला असंख्य पर्याय उपलब्ध असतात आणि ज्यांचा हा व्यवसाय आहे ती माणसे नवनवीन क्लुप्त्या लढवून माणसांना जुगार खेळण्यासाठी आकर्षित करत असतात. त्यामुळे आपणच सावध राहून स्वतःवर नियंत्रण मिळवणं हा उत्तम मार्ग आहे.

अलीकडे हा जुगार फार लहान वयाची मुले खेळताना दिसतात. शाळा-कॉलेजातील वयात शरीरात निरनिराळ्या हार्मोन्सची निर्मिती होत असते. भावनेच्या ओघात वाहून जाण्याचे प्रमाण जास्त असते. अशावेळी पालकांची जबाबदारी वाढते. आपल्या पाल्याचे लाड करताना, त्यांना महागडे मोबाईल घेऊन देताना ती मुले मोबाईलवर नक्की काय पाहात आहेत हे पालकांना माहित असलंच पाहिजे. आपल्या पाल्याचा मोबाईल तपासणे गरजेचे आहे. त्यात त्याच्या स्वातंत्र्यावर गदा येते असे मानू नये. कारण व्यसन लागणे हे त्यापेक्षा फार वाईट आहे. पाल्याचा मोबाईल दोघा पालकांनी तपासला पाहिजे. कारण एकानेच तपासला तर पाल्याच्या दृष्टीने ती व्यक्ती खलनायक ठरते. आपले आईवडील दोघेही याबाबतीत कडक आहेत हे पाल्याच्या लक्षात आले पाहिजे.

मोबाईल तपासताना त्याने कोणते apps त्यात डाउनलोड केले आहेत ते पाहिले पाहिजेत. अलीकडे apps हे अतिशय चतुराईने बनवले जातात. ते पाहताना यातून जुगार खेळला जात असेल किंवा यातून पैशांचे व्यवहार होत असतील किंवा सट्टा लावला जातं असेल अशी शंकाही येत नाहीत. यात जी मंडळी मुरलेली असतात तीच ते ओळखू शकतात.

यापुढचा भाग मित्र-मैत्रिणींचा. कदाचित

तुमच्या पाल्याचा मोबाईल साफ असेल पण तो मित्रांच्या मदतीने जुगार खेळत असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. ही मंडळी एकमेकांमध्ये कामं वाटून घेतात आणि गटागटाने एकत्र जुगार खेळतात. कुणी app ची व्यवस्था करतात तर कुणी पैशांची व्यवस्था करतात. यामुळे यांना लगेच पकडणं कठीण असतं. मात्र आपला पाल्य कुणाच्या संगतीत आहे याची माहिती पालकांना असलीच पाहिजे.

याबद्दलची महत्त्वाची test म्हणता येईल ती गोष्ट म्हणजे पाल्याचं वर्तन. जुगाराची सवय लागलेल्या मुलाच्या वर्तनावरून आपण काही अंदाज बांधू शकतो. त्याबद्दल आपण पुढच्या लेखात चर्चा करूया.

(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)

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

मुक्तांगण टीम

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.

बुक पोस्ट

आनंदयात्री (खासगी वितरणासाठी)

प्रति,