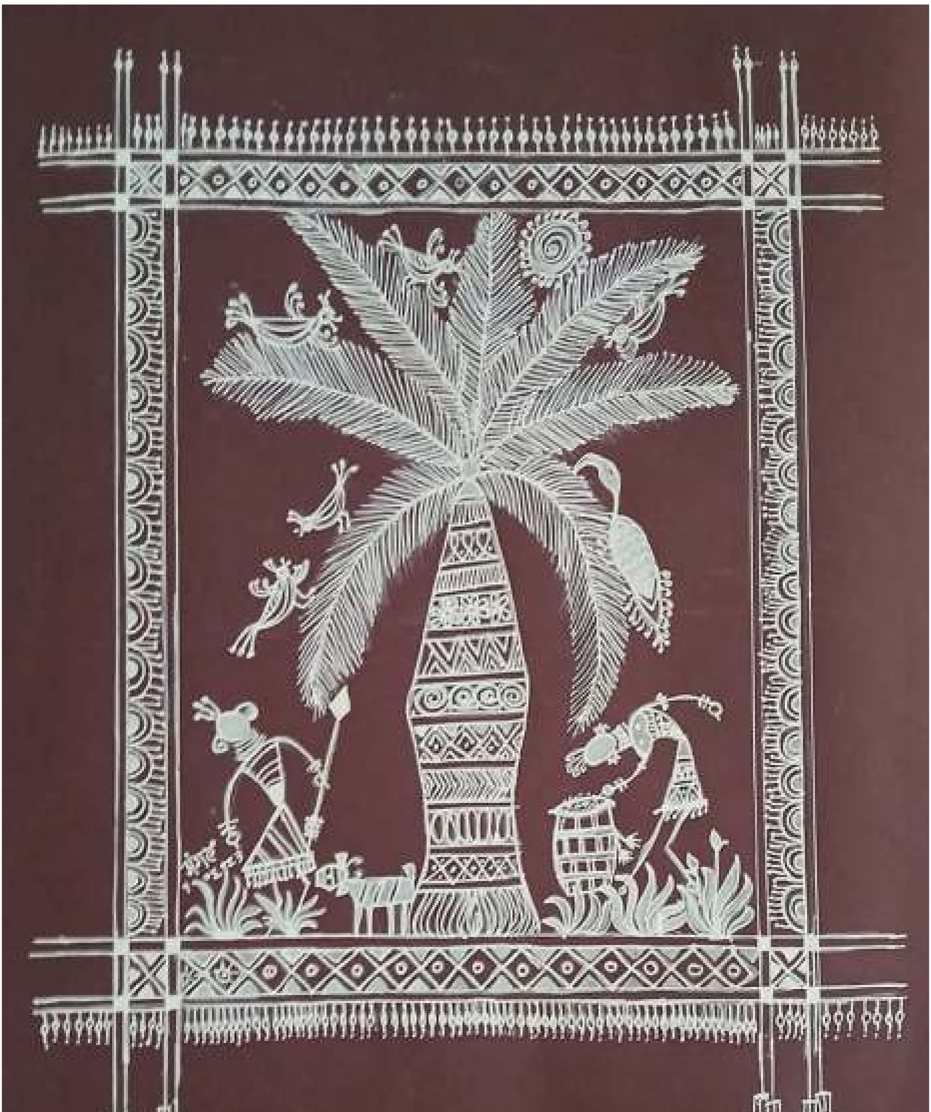
मार्च / एप्रिल २०२६

आनंदयात्री



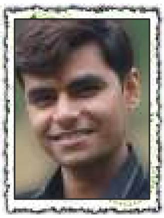
व्यसनमुक्तीच्या वाढदिवसाचे मानकरी

रवींद्र माळी

व्यसनमुक्तीचे
१ वर्ष पूर्ण

प्रशांत उडगी

व्यसनमुक्तीची
११ वर्षे पूर्ण



सचिन अग्रवाल

व्यसनमुक्तीची
६ वर्षे पूर्ण

फेब्रुवारी महिन्याचा व्यसनमुक्ती वाढदिवस कार्यक्रम मुक्तांगण पुणे येथे साजरा करण्यात आला.

अभिनंदन

अनुक्रमणिका

संपादकीय	अतुल ठाकुर	२
संवाद	मुक्ता पुणतांबेकर	३
व्यसन, नैराश्य आणि उपाय	डॉ. अनुजा केळकर	५
Mindfulness Therapy	अकल्पिता देवधर	७
नातं शरीर-मनाचं	प्राजक्ता पेंडसे	९
सृजनाला सुगंध संघर्षाचा	अमोल पोटे	१२
कार्यक्रम छान झाला पण	मानवेंद्र जोगदेव	१५
वारसा	नितीन देऊसकर	१७
Mandala Art	वैभव देवकर	२०
ऑनलाईन गेमिंग	विनायक शिवपुजे	२२
निखळ आनंद	धनश्री फडके	२४
सहचरी मीटिंग	पल्लवी पावडे	२७
सहचरी मीटिंग	मंदाकिनी	२८
कविता	डॉ. आनंद नाडकर्णी	२९
कविता	मंदाकिनी	३०
पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते	मुक्तांगण	३१

वर्ष २९ वे ‡ मार्च / एप्रिल 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

व्यसनमुक्तीसाठी असलेला व्यसनी माणसाचा नकार हा अनेकदा व्यसनमुक्तीच्या उपचारामधला अडथळा बनलेला असतो. इतका की उपचारकेंद्रात दाखल झालेले काहीजण मनाने उपचारात सामील झालेले नसतात. याचा परिणाम पुढे रिलॅप्स होण्यात दिसू शकतो. म्हणूनच व्यसनमुक्तीच्या उपचारांसाठी रुग्णाची निदान पाच-दहा टक्के मानसिक तयारी असायला हवी, असे म्हटले जाते.

मात्र यात एक अडचण अशी असते की, खुद्द व्यसनी माणसालाच अनेकदा असं वाटतं की, आपण व्यसनी नाही, आपले व्यसन तितकेसे गंभीर नाही, आपण कधीही व्यसन सोडू शकतो, आपला स्वतःवर ताबा आहे. या आणि अशा अनेक गैरसमजांमुळे व्यसनमुक्ती ही अवघड झालेली असते.

उपचारकेंद्रामध्ये हा व्यसनाबद्दलचा अस्वीकार बदलण्यासाठी समूपदेशन केले जाते. आपल्याला व्यसनाचा आजार आहे या वस्तुस्थितीचा स्वीकार हे व्यसनमुक्तीकडे नेणारं महत्त्वाचं पाऊल असतं. स्वीकार झाल्यानंतर आतला संघर्ष, शंकाकुशंका संपतात. समोर व्यसनमुक्तीचं एकमेव ध्येय उरतं.

एकदा आपल्याला व्यसनाचा आजार आहे हे मनापासून स्वीकारलं की, पुढचे मार्ग आपोआप दिसू लागतात. कारण आपण आता स्वतःला फसवत नाही. मानसोपचार, उपचारकेंद्र, पुढे पाठपुरावा, समुपदेशन, A A मीटिंग अशा अनेक पर्यायांचा माणूस विचार करू शकतो. शिवाय उपचार घेतल्यानंतर व्यसनमुक्ती कशी टिकवायची याचेही आडाखे तो बांधू शकतो. कारण आपला दुबळेपणा नेमका काय आहे हे त्यालाच जास्त चांगल्या तऱ्हेने ठाऊक असतं.

म्हणूनच व्यसनमुक्तीसाठी स्वीकाराचं महत्त्व अपार आहे.

संवाद

- मुक्ता पुणतांबेकर

माझे वडील डॉ. अनिल अवचट हे सामाजिक चळवळीतच होते आणि त्यांनी लोकांच्या समस्यांवरच पुस्तकं लिहिली. आई म्हणजे डॉ. अनिता अवचट, मानसोपचार तज्ञ होती. पण माणसांच्या मनाचा विचार करताना तिला समाजाचं प्रचंड भान होतं. त्यामुळे माणसाच्या समस्या या समाजाशी देखील निगडित असतात या जाणीवेतून असेल कदाचित पण तिने सहचरी मिटिंगची सुरुवात केली. घरातल्या व्यसनाने त्रासलेल्या स्त्रियांना एकत्र आणले. त्या आपले दुःख एकमेकींना सांगू लागल्या. त्यांचे मन हलके होऊ लागले. त्यांच्या समास्यांना उत्तरं मिळू लागली. पुढे मुक्तांगणच्या पाठपुरावा सभा सुरू झाल्या.

येथेही व्यसनाची समस्या असलेली माणसे, त्यांचे कुटुंबीय एकत्र येऊ लागले. व्यसन सोडण्यासाठी त्यांना पाठबळ मिळू लागले. अनेक वर्षांच्या व्यसनमुक्त मित्रांचा अमोल सल्ला मिळू लागला. आज महाराष्ट्रात जवळपास बावीस ठिकाणी मुक्तांगणचा पाठपुरावा सुरू आहे. त्याला लांबलांबहून माणसं येतात. त्यांना मोफत सल्ला मिळतो आणि त्यांचा व्यसनमुक्तीसाठीचा उत्साह वाढतो.

एक असेही निरीक्षण आहे की जेथे पाठपुरावा सभा उत्तम चालते तेथे रिलॅप्सचं प्रमाण कमी असतं. अनेकजण पाठपुरावा सभेची वाटच पाहात असतात. कारण ते त्यांच्यासाठी हक्काचं व्यासपीठ असतं. मनातलं बोलून मन हलकं करण्याची ती जागा असते. तिथे त्यांच्या समस्यांना कुणीही हसणार नसतं. कुणी त्यांची थट्टा करणार नसतं.

म्हणूनच मुक्तांगणच्या पाठपुरावा सभांना नक्की हजेरी लावा. मुक्तांगणतर्फे ही सेवा निःशुल्क असते. अनेकदा व्यसनाशी संबंध नसलेली माणसेही तेथे येतात कारण त्यांना त्या सभेमधली सकारात्मकता आवडते. काहीवेळा तज्ञांना बोलावून सभेत त्यांची व्याख्यानं ठेवली जातात.

त्यातूनही अनेकांना प्रेरणा मिळते. अनेकांसाठी या पाठपुरावा सभा म्हणजे आनंदाचा झरा बनल्या आहेत.

Counselor and Clinical Psychologist Prajakta Pendse conducted todays Muktangan Thane Follow up meeting, topic Assertiveness

व्यसन, नैराश्य आणि उपाय

- डॉ. अनुजा केळकर

माणसे जेव्हा उपचारांसाठी आमच्याकडे येतात तेव्हा त्यांच्या त्रासाचा इतिहास विचारला की लक्षात येतं की, आधी चिंता होती आणि मग व्यसन लागलं की व्यसनामुळे चिंता उद्भवली आहे. काहीजण सांगतात आम्हाला एखाद्या कारणामुळे चिंता, घबराट वाटू लागली, आणि कुणीतरी सल्ला दिला की, थोडी दारू घेऊन बघ किंवा दुसरा एखादा अंमली पदार्थ घेण्याचा सल्ला दिला. आम्ही दारू सुरू केली आणि आम्हाला बरं वाटलं. अशी त्यांच्या व्यसनाची सुरुवात असते.

अशावेळी चिंता आणि व्यसन या दोन्हीवर काम करावे लागते. सर्वप्रथम चिंतेच्या लक्षणांवर काम करावे लागते. नैराश्य, झोप न येणे, चिडचिड अशी अनेक लक्षणे असू शकतात. त्यांवर औषधं दिली जातात. त्यानंतर मानसोपचाराचा भाग येतो. माणसाच्या मनावर काहीवेळा चुकीच्या, अविवेकी विचारांचा पगडा घट्ट बसलेला असतो. ज्याचा परिणाम त्यांचे विचार आणि वर्तन यावर दिसत असतो. तो मानसोपचार आणि समुपदेशन करून नाहीसा करावा लागतो.

मात्र हे करत असतानाच भोवतालच्या कोणत्या परिस्थितीमुळे त्या माणसाला ही चिंता वाटते किंवा असे कोणते घटक आहेत ज्यामुळे ही चिंता उद्भवते ते देखील पाहिले जाते आणि अशा परिस्थितीला तोंड देण्यास आवश्यक अशी कौशल्य त्या माणसाला शिकवली जातात.

काहीवेळा चिंता वाटणाऱ्या परिस्थितीला टप्प्याटप्प्याने समोर जायला देखील शिकवलं जातं.

हे सारं करत असताना अर्थातच व्यसनाकडे जाणं कसं रोखायचं हे देखील शिकवलं जातं. या उपचारांमध्ये घरच्यांची भूमिका महत्त्वाची असते. कारण अनेकदा त्यांना चिंतेचा हा भाग लक्षात आलेला नसतो. त्यांना माणसाचं फक्त व्यसन दिसत असतं. त्यांना हे सर्व समजावावं लागतं.

मात्र ज्यांना व्यसनामुळे चिंतेचा आजार

जडला आहे त्यांचं व्यसन सर्वप्रथम बंद करावं लागतं. नेहेमीच्या उपचारामुळे फरक पडत नसल्यास अशा रुग्णाला काहीवेळा उपचारकेंद्रात दाखल करावं लागतं. कारण तेथे दारू मिळत नाही आणि किमान महिनाभर तरी दारूपासून दूर राहिल्याने तो मानसोपचार करवून घेण्याच्या अवस्थेत येतो.

शेवटी एक महत्त्वाचा भाग म्हणजे व्यसनाला असे मानसिक त्रासाचे अनेक पदर असू शकतात ज्यामुळे व्यसन वाढते किंवा ज्यामुळे माणसांवर उपचारांचा परिणाम दिसून येत नाही.

त्यामुळे व्यसनामागे एखादा मानसिक आजार किंवा त्रास आहे का, याची तपासणी करणे गरजेचे असते. आपल्या समाजामध्ये व्यसनावर उपचार घेण्याकडे कल वाढत असला तरी त्यामागचं कारण जाणून घेण्याबद्दलही जागरूकता वाढली पाहिजे असं मला वाटतं.

(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.

तज्ज्ञ काय म्हणतात

Mindfulness Therapy

- अकल्पिता देवधर

मागच्या काही लेखातून आपण व्यसनमुक्तीच्या मार्गात येणाऱ्या अडचणी आणि mindfulness pracice ने त्या अडचणींवर आपण कशी मात करू शकतो हे आपण एक एक करून बघत आहोत. त्यासंदर्भात आता पुढे...

- **माझ्यातील नक्की कोणाला आणि का व्यसन करावेसे वाटत आहे, हेच समजत नसते.**

बऱ्याचदा मनाविरुद्ध काही घडत असले किंवा कोणत्या ना कोणत्या गोष्टीत जसे की नातेसंबंध, करिअर किंवा अन्य काही यात अपयश आले तर माणसाला नैराश्य येते, त्याचा तणाव वाढतो. एखाद्या कठीण प्रसंगाला तोंड देण्यापेक्षा व्यसन करणे हा जास्त सोपा मार्ग वाटू लागतो. कारण दारू किंवा अन्य काही याची नशा चढल्यावर विचारात असणारा मेंदूचा सक्रिय असणारा भाग (default mode network) शांत होत असल्याने अप्रिय विचार, भावनांचा त्यावेळी त्रास होत नाही आणि शांत वाटते. परंतु या भावनांपासून पळून जाणे आणि त्यासाठी व्यसनाच्या मार्गावर चालणे हा पर्याय जर एखाद्याला नको असेल तर त्याने स्वतःचे ‘ मी’ चे गाठोडे समजून घेऊन त्यावेळी जो मी दुखावला गेला आहे त्याबद्दल सजगता वाढवली की त्याकडे ‘साक्षी मी’ने बघणे सरावाने त्याला जमू लागते. Mindfulness च्या नियमित सरावाने आपण आपल्यातील अनेक ‘मी’चे गाठोडे समजून घेऊ लागतो. त्यामुळे कोणता ‘मी’ दुखावला गेला आहे? ज्यामुळे व्यसन लागलं किंवा कोणता ‘मी’ दुखावला जात आहे ज्यामुळे व्यसन सुटत नाहीये याचे भान वाढते. हे ‘मी’चे गाठोडे थोडक्यात समजून घ्यायचे असेल तर आपल्याला आपले विविध ‘मी’ समजून घ्यायला हवे. ज्याला आपण ‘मी’ म्हणतो तो संदर्भानुसार बदलत असतो. समजा ‘मी पडले’ असे जेव्हा मी म्हणते तेव्हा या वाक्यात ‘मी’ हा शब्द शरीराला उद्देशून आहे. ‘मला वाईट

वाटले' या वाक्यात मला म्हणजे मनाला या अर्थाने 'मी' मन आहे.

शरीरमनाबरोबरच या शरीरमनाशी निगडित अनेक गोष्टी 'मी'मध्ये समाविष्ट होत असतात. उदा. जेव्हा मी नोकरी करता करता काहीतरी शिकत असते तेव्हा मी employee असते आणि विद्यार्थी पण असते. तेव्हाच मी नातेसंदर्भात कोणाची तरी पत्नी, आई, बहीण, मैत्रीण सुद्धा असते. व्यसनाबद्दल म्हणायचे झाल्यास समजा एखादा तरुण प्रेमभंग झाल्याने उदास होऊन जेव्हा व्यसनाच्या आहारी जातो वेळी त्या मुलीचा 'प्रेमिक' हा एकच 'मी' त्याचे भावविश्व व्यापून टाकत असतो. 'प्रेमिक मी'अपयशी झाला म्हणून इतके तीव्र दु:ख होते की, आयुष्यात काहीच अर्थ नाही असे त्याला वाटू लागते. अशा वेळी 'मी' हा केवळ 'प्रेमिक मी' नसून तो 'माझ्या मी'च्या गाठोड्यातील फक्त एक घटक आहे. कारण ' माझ्या मी'च्या गाठोड्यात इतर अनेक 'मी' जसे की 'मुलगा मी', 'विद्यार्थी मी', 'भाऊ मी' असे अजून अनेक महत्त्वाचे 'मी' आहेत आणि त्यावर अन्याय होऊ द्यायचा नाही ही सजगता त्याने वाढवली तर त्याची नैराश्याची तीव्रता कमी होऊन तो मानसिक धक्क्यातून सावरू शकेल आणि व्यसनाच्या आहारी न जाता शिक्षण, करिअर यांस महत्त्व देऊ शकेल.

'साक्षी मी'सुद्धा आपल्या 'मी'च्या गाठोड्याचाच एक भाग आहे आणि Mindfulness च्या नियमित सरावाने तो विकसित करता येतो. एकदा ही सजगता येऊ लागली की मग माझ्यातील नक्की कोणता 'मी' दुखावला गेला आहे, जो मला व्यसनाकडे नेत आहे याचे भान वाढून व्यसन थांबवता येऊ लागते.

(क्रमशः)

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

समुपदेशकाच्या केबिनमधून

नातं शरीर-मनाचं

- प्राजक्ता पेंडसे

व्यसन हा आजार आहे, हे मुक्तांगणमध्ये आपल्या रुग्णमित्रांना शास्त्रशुद्ध पद्धतीने आणि वारंवार सांगितलं जातं. तसेच आपल्या ऑनलाईन कौटुंबिक सभेमध्ये रुग्णमित्रांचा घरच्यांना सुद्धा हा आजार समजावून सांगितला जात असतो. हा आजार संसर्गजन्य नाही, तरी सुद्धा घरात एका व्यक्तीला हा आजार झाला की, घरातील इतर सदस्यांमध्ये देखील हळूहळू काही लक्षणं जाणवतात असं दिसून येतं. जसं व्यसन करणाऱ्या आपल्या रुग्णमित्रांना नैराश्य, चिंता, असाहाय्यता, पश्चात्ताप, अशा unhealthy भावनांमुळे हतबल व्हायला होतं, तसंच त्यांचा सोबत राहणारे, त्यांची हतबलता बघणारे, त्यांना या आजारातून बाहेर काढण्यासाठी दिवस-रात्र प्रयत्न करणारे घरचे- म्हणजे सहचारी, आई-बाबा, मुलं, बहीण-भाऊ हे देखील या सर्व भावनांना आपापल्या परीने तोंड देत असतात. त्यांच्याही मनात भावनांची गडबड चालू असते, त्यांचंही शरीर या नकारात्मक भावनांमुळे बियॅलॉजिकल घाव सहन करत असतं. त्यांना ही नैराश्य, चिंता, डायबेटिस, रक्तदाब असे आजार होण्याचा संभाव्य धोका वाढत असतो.

हे बियॅलॉजिकल घाव कदाचित दैनंदिन जीवनात जाणवत नाहीत. बऱ्याच वेळी डायबेटिस, रक्तदाबाचे निदान झाल्यावर मग ते गांभीर्याने घेतले जातात, पण या रोजच्या ताण-तणावाचा आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर खूप मोठा परिणाम होत असतो. ‘आपल्या माणसाच्या आतल्या’ व्यसनाशी संपर्क झाल्यावर किंवा कधीतरी फक्त व्यसनाचा विचाराने सुद्धा कळत-नकळत आपला मेंदू fight or flight (जिवंत राहण्यासाठी लढा किंवा तिकडून पळ काढा) mode मध्ये जातो आणि ते होताच सिम्पथेटीक नर्व्हस सिस्टिम नामक प्रणाली एकदम जागृत होते. तसं झाल्यामुळे आपल्या शरीरातील मेंदू, हृदय, फुफ्फुस, रक्तवाहिन्या, जठर, स्वादुपिंड अशा सर्व

महत्त्वाच्या अवयवांच्या कामकाजावर थेट परिणाम होतो. चिडचिड झाल्यावर, राग अनावर झाल्यावर, भीतीने जीव घाबरा झाल्यावर, चिंतेने कासावीस झाल्यावर आपलं हृदय, फुफ्फुसं ओव्हरटाईम काम करायला लागतात, इन्सुलिन स्राव कमी होतो व त्यामुळे रक्तातील साखरेचं प्रमाण वाढतं, जठरामध्ये पित्ताचा स्राव वाढतो व त्यामुळे acidity चा त्रास होतो, रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात त्यामुळे BP वाढतं, मेंदूच्या prefrontal cortex ला नेहमीपेक्षा थोडा कमी रक्तपुरवठा होतो, ज्यामुळे आपली सद्सद्-विवेकाने विचार करण्याची क्षमता तेवढ्या वेळेपुरते कमी होते. असं वारंवार होऊ लागलं तर अनेक व्याधींना निमंत्रणच जातं.

भावनांचे आणि ताण-तणावाचे व्यवस्थापन न जमल्यास- झोप न येणे, भूक न लागणे / अथवा सतत गोड किंवा तेलकट (थोडक्यात junk food) च craving होणे, वारंवार पित्ताचा त्रास होणे, डोके दुखी, अपचन होणे, IBS, स्त्रियांमध्ये अनियमित पीरिअड्स येणे, रोगप्रतिकारशक्ती कमी होऊन लवकर आजारी पडणे, अशी ही वाटायला किरकोळ लक्षणे सुद्धा उद्भवू शकतात, आणि याचा योग्य उपचार घेतला नाही तर त्याचे रूपांतर मोठ्या व्याधींमध्ये होऊ शकतं. या शारीरिक लक्षणांच मूळ कधीकधी मानसिक अस्वस्थतेतही असू शकतं. त्यामुळे रुग्णमित्रांनी आणि त्यांचा घरचांनी अशा कुठल्याच लक्षणाला हलक्यात घेता काम नये.

कधी कधी व्यसन बंद असलं किंवा घरात व्यसनाशी थेट संबंध राहिला नसला तरीही भीती, चिंता, पश्चात्ताप, संताप अशा नकारात्मक भावना काही काळ मनामध्ये रेंगाळत राहतात. आपणही त्यांना रेंगाळण्याची परवानगी देतो, त्यांना सतत विचार करून खत-पाणी घालतो. अशा वेळी सुद्धा शरीर तेवढाच त्रास सहन करत असतं, त्यामुळे जरी हे नॉर्मल असलं तरी ते healthy नाही, हे लक्षात घेतलं पाहिजे. शरीर आणि मन यामध्ये फार अंतर नाही. जसं शरीराच्या दुखण्याचा परिणाम मानसिक आरोग्यावर होत असतो, तसंच मानसिक दुखण्याचा शरीरावर परिणाम होतो. आपलं शरीर आणि आपलं मन एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत, एका सायकलची दोन चाकं आहेत. शारीरिक आरोग्याचे व्यवस्थापन करणं त्यातल्या त्यात सोपं असतं. त्यामुळे जेव्हा मानसिक आरोग्य थोडं गडबडलेलं असतं, तेव्हा शारीरिक आरोग्याकडे जास्त लक्ष दिलं पाहिजे. सायकलचं एक चाक चिखलात फसलं असेल तर दुसऱ्या चाकाला मुद्दाम धक्का मारला पाहिजे म्हणजे सायकल निदान पुढे तरी जाईल. म्हणून रुग्णमित्रांनी

आणि त्यांच्या घरातल्या सर्व सदस्यांनी स्वतःच्या आरोग्यासाठी रोजचा किमान एक तास काढला पाहिजे. त्यात व्यायाम, योग, प्राणायाम, gym, मैदानी खेळ ज्याला जसं जमेल, जेवढं जमेल तेवढं केलं पाहिजे. स्वतःच्या आवडींसाठी, छंदांसाठी, आपल्यातल्या कलाकाराला जागं ठेवण्यासाठी निदान आठवड्यातून एक तास तरी दिला पाहिजे; मस्त तयार होऊन आरशात बघताना एकदा तरी आपल्याच डोळ्यात डोळे घालून "आज काय मस्त दिसत्येयस/दिसतोयस" असं म्हटलं पाहिजे. हे काम कितीही कंटाळवाणं वाटलं तरी रोज थोडं थोडं केलं पाहिजे. हे करत असताना, व्यसनाचा विचार, नकारात्मक भावना यांची रस्त्यात गाठ होऊ शकतेच. पण त्यांना तिथेच गप्पा मारून निरोप द्यायचा की, त्यांना वेताळासारखं पाठीवर बसवून घरी आणायचं हा choice आपलाच आहे याची आठवण स्वतःला करून द्यायची. व्यसनापासून लांब अशा एका रम्य ठिकाणी सायकल हाकत न्यायची आहे... मग पेडल तर आपण मारलंच पाहिजे.

भोसला मिलिटरी कॉलेजच्या मानसशास्त्र विभागाच्या विद्यार्थ्यांचे अवेअरनेस स्टेशन घेताना शुभम मर्चंडे

सृजनाला सुगंध संघर्षाचा...

- अमोल पोटे

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र हे अनिता - अनिल अवचट कुटुंबाचे आपत्यच जणू, जे आता चाळीशीत पोहोचले. किती अडचणी सुरुवातीच्या काळात, पण दोघेही म्हणत की, अडचणीतून शिकू आणि व्यसनमुक्त समाज घडवू. ज्या कार्याचा पाया प्रामाणिक प्रयत्नांच्या सचोटीवर उभा रहातो त्याचे फलीत शाश्वत असते, याचे मुक्तांगण हे मूर्तिमंत उदाहरण आहे. आज दोघेही नाहीत पण त्यांचे व्यसनमुक्त समाजनिर्मितीचे स्वप्न हिरीरीने 'टीम मुक्तांगण' पुढे नेत आहे. या चमुचे समर्थ नेतृत्व डॉ. आनंद नाडकर्णी यांच्या मार्गदर्शनाखाली मुक्ता पुणतांबेकर आणि सोनाली काळे करत आहेत.

८० च्या दशकात देशात 'ड्रग्स'ने अक्षरशः धुमाकूळ घातला होता. मुखत्वे तरुणाई या 'ब्राऊन शुगर'च्या विळख्यात अडकून बरबाद होत चालली होती. सामाजिक प्रश्नांचा वेध घेऊन ते समाजापुढे मांडणाऱ्या डॉ. अनिल अवचट यांच्या संवेदनशील लेखणीने या गंभीर समस्येचा शोध घेत 'गर्द' ही लेखमाला लिहिली आणि पुढे तिचे पुस्तक झाले. ह्या पुस्तकाने समाजमन ढवळून काढले. अवचटांच्या घरातील फोन बेल खणाणू लागली. आमच्या घरात, आजूबाजूला तुम्ही 'गर्द' मध्ये लिहिलंय तसंच घडतंय, तुम्ही काहीतरी करा, एवढी माहिती तुमच्याकडे आहे आम्हांला या जीवघेण्या समस्येतून 'मुक्त' करा असं लोक म्हणू लागले. ही समाजाची आर्त हाक समाजासाठी आपण काहीतरी ठोस केले पाहिजे या सद्भावनेने आर्थिक देणगी देणाऱ्या पु. ल. देशपांडे आणि सुनीताबाईंपर्यंत पोहोचली. त्यांनी मोठ्या औदार्याने अवचट दांपत्यास बोलवून तुम्ही व्यसनमुक्तीचे काम सुरू करा, सुरुवातीला आर्थिक मदत आम्ही देऊ असे आश्वस्त केले व पुढे संस्था आर्थिक सक्षम होईपर्यंत मदत कमी पडू दिली नाही.

उद्घाटन प्रसंगी पु. ल. म्हणाले की, एका

जर घरात व्यसनमुक्तीचा दिवा पेटला तर आमची देणगी सार्थकी लागली असे मी समजेन. आज हजारो घरात हा व्यसनमुक्तीचा दीप अखंड तेवत आहे. पुढे ते असेही म्हणाले की, व्यसनमुक्ती केंद्राची भरभराट होवो या शुभेच्छा चुकीच्या ठरतील. हे केंद्र लवकरात लवकर बंद होवो व इथे एका सांस्कृतिक केंद्राची निर्मिती होवो या शुभेच्छा रास्त ठरतील. आज केंद्र जरी सुरू असले तरी इथून व्यसनमुक्तीचे उपचार घेऊन बाहेर पडलेले अनेक रुग्ण आपापल्या क्षेत्रात जोमाने कार्यरत आहेत व एकप्रकारे ते ह्या व्यसनमुक्ती कार्याचे ‘दूत’ बनले आहेत.

काळ बदलला, व्यसनाचे स्वरूप बदलले. आधी ड्रग्स मग दारू, मध्ये सिगारेट + गुटखा + तंबाखू + हुक्का मग पुन्हा पार्टी ड्रग्स असे पदार्थ येत जात राहिले. अगदी आत्ता-आत्तापर्यंत व्यसन हे पदार्थांचेच असते असं मानलं जात होतं. पण त्यात आता भर पडली वर्तनात्मक गोष्टींची. जसे स्क्रीन ऑबसेशन, ऑनलाईन शॉपिंग, गेमिंग, बेटिंग, डेटिंग, गँबलिंग इत्यादी. देहभान हरपून लोकं विशेषतः तरुणाईला या वर्तनात्मक व्यसनांनी भुरळ घातली आणि हिस्ट्री रिपीट्स तसे याही कुटुंबातील समस्या गंभीर रुप धारण करू लागल्या. मग पदार्थांच्या व्यसनमुक्तीमध्ये अग्रेसर राहिलेल्या ‘टीम मुक्तांगण’ चा विस्तार नव्या दमाच्या Gen Z ला सोबत घेऊन या वर्तनाच्या समस्या सोडविण्यासाठी सज्ज झाला. आजमितीला दोन्हीही म्हणजेच पदार्थ व वर्तनाच्या व्यसनमुक्तीचे उपचार मुक्तांगणमध्ये शास्त्रशुद्ध पद्धतीने सद्‌भावनेसहित दिले जातात.

‘इवलेसे रोप लावीयले द्वारी त्याचा वेलू गेला गगनावरी’ प्रमाणे आज या व्यसनमुक्त समाज निर्मिती कार्याची मुहूर्तमेढ रोवणारे अवचट दांपत्य हयात नसले तरी डॉ. अनिता अवचट यांच्या कॅन्सरसोबतचा संघर्ष आणि डॉ. अनिल अवचट यांच्यातील समाजातील लोकांबाबतची सहानुभूतीतून आलेली सृजनशीलता आपल्या सर्वांना एक चांगला माणूस म्हणून जगण्याची प्रेरणा देत रहाते.

१० फेब्रुवारी हा डॉ. अनिता अवचट यांचा स्मृतिदिन. यानिमित्ताने दरवर्षी मुक्तांगण तर्फे ‘डॉ. अनिता अवचट स्मृती संघर्ष सन्मान पुरस्कार’ प्रदान केला जातो. तसेच गेल्या ३ वर्षांपासून ‘डॉ. अनिल अवचट स्मृती सृजन सन्मान पुरस्कार’ ही दिला जातो. या दोघांचेही व्यसनमुक्त समाज निर्मितीच्या प्रगतीशील ध्येयाप्रतीचे समर्पित आयुष्य पाहून हेच शब्द मनात येतात - ‘सृजनाला सुगंध संघर्षाचा...’

हा आवर्जून उपस्थित रहावे असा हृद कार्यक्रम पुढीलप्रमाणे आयोजित केला

होता.
दिनांक : रविवार, ८ फेब्रुवारी २०२६
स्थळ : निवारा सभागृह, नवी पेठ, पुणे ३०.
वेळ : सकाळी ११ वाजता

गंभीर अपघातानंतर आलेल्या पॅरालिसिसच्या आव्हानाला तोंड देत, आपल्या वैयक्तिक संघर्षातून प्रेरणा घेत, लो-कॉस्ट रिहॅबिलिटेशनची साधने विकसित करणाऱ्या ‘अर्णव महर्षी’ यांना यंदाचा ‘डॉ. अनिता अवचट स्मृती संघर्ष सन्मान पुरस्कार’ देण्यात आला.

दृष्टिबाधित व्यक्तींकरिता बहुभाषिक ऑडिओ बुक्स विनामूल्य उपलब्ध करून देण्याचा अभिनव उपक्रम राबवणाऱ्या ‘यशोवाणी’ गटाला ‘डॉ. अनिल अवचट स्मृती सृजन सन्मान पुरस्कार’ प्रदान करण्यात आला.

कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे सर्वोच्च न्यायालयाचे निवृत्त न्यायमूर्ती अभय ओक होते. डॉ. आनंद नाडकर्णी यांनी कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान भूषविले.

मुक्तांगणवर अपार प्रेम करणाऱ्या पुणेकरांनी कुटुंबीयांसह या कार्यक्रमाला उपस्थित राहून अवचट + नाडकर्णी + पुणतांबेकर यांच्यासोबतचे आपले ऋणानुबंध दृढ केले.

मुक्तांगण पुणे पाठपुरावा सभा - विषय : निखळ आनंद
वक्ता : माधव कोल्हटकर

समुपदेशकाच्या केबिनमधून

- मानवेंद्र जोगदेव

कार्यक्रम छान झाला पण....

कार्यक्रम छान झाला पण.. हा ‘पण’ प्रत्येक वाक्यात घातलेला पण बरेचदा त्या कार्यक्रमाला यशस्वी करण्यासाठी जीव ओतून मेहनत घेतलेल्याच्या आनंदावर पाणी फिरवू शकतो. थोडक्यात त्याच्या आनंदाला विरजण लावू शकतो. आपण केलेल्या मेहनतीचे तोंडभरून कौतुक होणे ही फार क्षुल्लक अपेक्षा एखादी व्यक्ती ठेवत असेल तर माझ्यामते त्यात काहीच चुकीचं नाही. कारण आपण सगळेच अजूनही संतत्त्व प्राप्त झालेले संत नसून सामान्य सोशल माणसं आहोत.

There should not be a need for validation असे सध्या बरेच लोक म्हणतात. पण खरंच तसे असू शकत नाही.

आपण फीडबॅक जरूर द्यावा पण प्रत्येक वेळी तो देताना एका वेळीच सगळा देण्याऐवजी आधी पूर्णपणे चांगला आणि काही दिवसांनी सूचना किंवा सुधारणा सांगावे. असे केल्यास समोरच्याला मिळालेल्या शाबासकीचा आनंदही घेता येईल आणि सुधारणा करण्यासाठी त्याला सूचना मिळाल्यावर तो त्या पडताळूनही बघू शकेल.

शाबासकी आणि सूचना एकाच वेळी, लागोपाठ किंवा क्रम चुकल्यामुळे त्या शाबासकीची चव बेचव वाटू लागते.

सूचना या केल्याच पाहिजेत हे खरे आहे पण परफेक्शनचा अट्टाहास कशाला ? बऱ्याचदा एकाच वेळी अनेक गोष्टी करत असताना, मल्टी टास्किंग करताना काही उणिवा राहू शकतात. पण आपण कशावर अधिक फोकस करतो त्यावर समोरच्या व्यक्तीने initiative घ्यावे की घेऊ नये हे ठरू शकते.

कारण initiative घेणारा एवढी अपेक्षा नक्कीच ठेवू शकतो की, त्याने घेतलेल्या मेहनतीला वाखाणण्यात यावं.

कौतुक करण्यात बरेचदा दोन टोकं गाठली जातात. एक म्हणजे कौतुकाचे सोहळे नाहीतर दुसरीकडे परखड मूल्यमापन. ही दोन्ही टोकं गाठण्याचे काही चुकीचे

परिणाम असू शकतात.

कौतुकाच्या सोहळ्यांनी डोक्यात हवा जाऊन व्यक्ती शेफारू शकते तर अती परखड मत मांडले तरी समोरची व्यक्ती दुखावली जाऊ शकते. मग सुवर्णमध्य नेमका कसा साधायचा.

मला लहानपणीची एक कमेंट आजही लक्षात आहे. मी लहानपणी गाणं म्हणताना माझा आवाज एखाद्या मुलीप्रमाणेच वाटायचा. कारण वयात येऊन आवाज पुरुषी व्हायला वयाचा तो टप्पा मी गाठलेला नव्हता. माझ्या गाण्याच्या क्लासमध्ये माझे सूर खूप पक्के असल्याबद्दल माझे मनापासून कौतुक होत असे. पण माझ्या एका नातेवाईकाने माझे गाणे ऐकून माझ्यासमोर त्यावर एक शेरा मारला की, कोणीतरी मुलगीच गाणं गात आहे, असे त्याला वाटले. त्यावेळी मला तो माझा अपमान वाटला होता कारण त्या वयात मुलाला कोणी मुलगी म्हणण्याचे आवडत नसते.

एखाद्याच्या सुरेल गाण्याबद्दल त्याचे मनापासून कौतुक करण्याऐवजी त्याच्यातील उणिवा दाखवण्यात आपल्याला धन्यता वाटत असेल तर माणूस म्हणून आपण अजूनही खुजेच आहोत. मनाचा दिलदारपणा आपल्याला अजून शिकता आलेला नाही.

अजून एक म्हणजे आपल्याला माहिती असलेल्या गोष्टी आपण समोरच्याला तो चुकण्याआधी न सांगता तो चुकल्यानंतर सांगतो. जसे अनेक ठिकाणी ट्रॅफिक पोलीस हे नियम तोडल्यानंतर आपल्याला पकडतात. नियम मोडला जाऊ नये म्हणून अडवलं तर मग दंडाची पावती कशी फाडू शकतील.

कौतुक होण्यामध्ये अजूनही एक लोच्या आहेच. माणसाला ते सगळ्यांचे एकत्र व्हायला नको असते कारण आपण घेतल्या मेहनतीबद्दल आपलेच कौतुक व्हावे अशी त्या व्यक्तीची अपेक्षा असते, नव्हे मागणी असते.

कारण चांगुलपणाचं ब्रॅण्डिंग तेव्हाच होईल जेव्हा कौतुक हे त्या व्यक्तीचं त्याने केलेल्या प्रयत्नांबद्दल होईल.

वारसा

- नितीन देऊसकर

मी मुक्तांगणमध्ये पाहिले पाऊल ठेवले, तो काळ आजही पक्का लक्षात आहे. मोठ्या मॅडमनी त्याच्या १० दिवस आधी आपल्या सगळ्यांचा कायमचा निरोप घेतला होता. तेव्हापासून आजपर्यंत तशा त्या कायमच आपल्या सोबत आहेतच.. त्याही वेळेत सर्वांच्या विचार आणि वर्तनातून त्या जाणवत होत्या. त्यांच्या बाबत खूप काही ऐकतच मी इथे नव्याचा जुना झालो. नक्कीच एका नवीन पण सक्षम परिवर्तनाचा काळ होता तो. आपल्या मुक्ता ताईंनी सर्व दुःख पचवून सूत्र सांभाळली होती. बाबा, आनंद काकासम सर्वांचाच, तसेच सगळ्याच मुक्तांगण टीमचा, मुक्ता ताईंना भक्कम पाठिंबाही होता. मी नवीन असलो तरी या नव्या जडणघडणीच्या सुरुवातीपासून साक्षीदार होतो.

संपूर्ण मुक्तांगण परिवार नवयुगाची धुरा जोमाने आणि जोशात सांभाळू पाहत होता. बाबा, आनंदकाका यांच्या मुरब्बी मार्गदर्शनाखाली आणि मोठ्या मॅडमच्या सावलीत मुक्तांगणचा प्रवास पुनः डौलदारपणे सुरू झाला होता.

या काळात मोठ्या मॅडम अनेकांकडून समजत गेल्या. त्यांचा खंबीरपणा, धारिष्ट्य, निगर्वी मोठेपणा, रुग्णमित्र, नातेवाईक आणि एकंदर सगळ्यांविषयीच असलेली आस्था, व्यसनमुक्त समाज हे अंतिम ध्येय साध्य करण्यासाठीची सततची धडपड.. असे बरेच काही ऐकत मीही समृद्ध होत होतो.

पण त्याच वेळी आपल्या मुक्ता ताई ह्या खूपच मोठी जबाबदारी सांभाळत होत्या अगदी निडरपणे, उत्साहाने आणि प्रखर जिद्दीने.. आपल्या सर्वांची त्यांना साथही तशीच अतूट होती. सर्वांना सांभाळून घेत, सहजपणे अनेक भौतिक सुखांचा त्याग करत त्या हे कर्तव्य सुजाणपणे पार पाडत होत्या. स्वतःचा संसार आणि संस्था एकत्र घेऊन त्यांचा हा दुर्दम्य प्रवास आनंदाने चालू होता. त्यांच्या कुटुंबीयांची तर त्यांना भरीव साथ होती आणि आहेच.

काळानुसार मुक्तांगणमध्ये ही योग्य ते बदल होत गेले. ISO मिळाले त्यानुसार प्रत्येक विभाग सक्षमपणे कामही करू लागला, दिवसेंदिवस आपण professional बनत चाललो.. पण commercial मात्र नाही. रुग्ण, त्यांचे नातेवाईक यांच्या हिताला प्राधान्य देण्यासाठी मुक्ता ताई अव्याहत कार्यरत आहेत. प्रत्येकाला सामावून घेत, सगळयांचीच काळजी घेत आहेत.

एका मोठ्या कार्यक्रमात मुक्ता ताईंना हा प्रश्न विचारला गेला होता की, इतके मोठे कार्य सहजपणे तुम्ही पेलता आहात, भीती वाटत नाही का? त्यांनी तितक्याच उत्स्फूर्तपणे उत्तर दिले... मी एकटी कुठे आहे. अनेक हात या चळवळीत उमेदीने आणि निष्ठेने माझ्याबरोबर आहेत. आपण सर्वच म्हणजे मुक्तांगण परिवार.

अशाच अनेक अडचणीच्या पहाडांमधून वाट शोधत, नवनवीन कार्यकर्ते घडवत ही चळवळ सदोदित गरजूंच्या बरोबर आहे.

No case is gone case या मोठ्या मॅडमच्या तत्त्वावर मुक्ता ताई आजही अभेद्यपणे हा गाडा चालवत आहेत. त्यांच्या रुपात मोठ्या मॅडमच आहेत. त्यांचाच वारसा पुढे पुढे नेत आहेत.

जुने मुक्तांगण आणि नवीन मुक्तांगण अशी तुलना मीतरी करणार नाही. कालानुरूप बदल स्वीकारत अधिकाधिक सुविधा निर्माण करत, मूळच्या तत्त्वांना जराही धक्का लागू न देता कार्यपद्धत्ती आणखी सक्षम करत नेणे हे ध्येय ठरवून मुक्ता ताई हा मार्ग सर्वांना घेऊन झपाटलेल्या उद्दिष्टाकडे चालत आहेत. गेल्या दोन अडीच वर्षांपूर्वी बाबानीही आपला निरोप घेतला. पण न खचता, न डगमगता त्यांना काय हवे आहे ते लक्षात ठेवून मोठ्या मॅडम, बाबा यांनी रचलेल्या या कार्याला त्या अविरतपणे पुढे नेत आहेत.

आज ताईंच्या माध्यमातून मुक्तांगण सर्वत्र, अगदी परदेशातही पोहोचलं आहे. 'असाध्य ते साध्य' करण्याच्या अविरत धडपडीमुळे अनेक पुरस्कार मिळाले आहेत. ' कौन बनेगा करोडपती' या कार्यक्रमात अभिमानाने त्यांना बोलावले गेले. अनेक ठिकाणी त्यांना बोलावले जाते. तिथे त्यांच्या बोलण्यातून सर्वांवर मुक्तांगणच्या कामाचे जणू संमोहनच पसरते. त्या आमच्या director असूनही आम्हाला त्या सहज उपलब्ध असतात. बऱ्याचदा ओळखीचे लोक आमचा हेवा करतात. मुक्ता ताई, आनंदकाका यांसारखी मोठी माणसे तुम्हाला इतकी जवळची आहेत म्हणून.. नक्कीच आम्ही हा हेवा मिरवतो सुद्धा.

उत्तम निर्णयक्षमता, इतरांचे चांगलेच व्हावे हा दृष्टिकोन, वेळप्रसंगी खंबीर राहत पण तरी सगळयांना आस्थेने जपत राहणे, प्रचंड धारिष्ट्य, कमालीचा संयम, सहभावना,

प्रगल्भ सहनशक्ती या गुणवैशिष्ट्यांसह हे व्रत अभिमानाने जगत आहेत.

मी त्याचे अनेक अनुभव घेत आहे. कितीही अवघड प्रसंग असू दे, त्या माघार कधीच घेत नाहीत, येईल त्या परिस्थितीला अतिशय भानावर राहत सामोऱ्या जातात, कितीही चिडलेला रुग्णमित्र असू दे, त्यांच्या पुढे तो क्षणांत शांत होतो. प्रत्येकाला समजून घेतात. आस्थेने चौकशी करतात. म्हणून तर त्या ताई आहेत.

कोणी चुकला तर त्याचे बोट धरून पुन्हा योग्य मार्गावर घेऊन येतात. त्याला पुन्हा सोबतीला आणतात. त्या नेहमी सांगतात की, personaly घेऊ नका आणि प्रत्यक्षात त्या स्वतः आचरणात आणतात. एखाद्याला कामासंदर्भात काही वेळेस परखडपणे सांगावे लागले तरी पुन्हा तो दिसल्यावर smile देतात. आपुलकीने विचारपूस करतात. एखादा वारंवार चुका करत असला तरीही शेवटपर्यंत त्याला सावरण्यासाठीचा त्यांचा निग्रह किंचितही कमी होत नाही.

मलाही कधी खूप अस्वस्थता वाटलीच तर मी सर्वात आधी त्यांना share करतो, असे स्नेहबंध त्यांचे सर्वांशीच आहेत.

हे शिवधनुष्य पेलताना त्यांचे सर्वच कुटुंब, पती, मुले, नातेवाईक आणि मुक्तांगण परिवार त्यांच्याबरोबर कायम असतोच.

मोठ्या मॅडमचा हा वारसा त्याच ममतेने त्या चालवणार हे नक्किच.. इथेच आपली एक जबाबदारी आहे, ती म्हणजे प्रत्येकाने ह्यातला खारीचा वाटा उचलत राहणे..

हो ना !

समुपदेशकाच्या केबिनमधून

Mandala Art

- वैभव देवकर

दीर्घकालीन वैद्यकीय उपचारांच्या मॅरेथॉनमधून जाणाऱ्या रुग्णांसाठी, क्लिनिकल वातावरणाच्या भिंती अनेकदा एक सीमारेषा वाटू लागतात. उपचार हा जितका शारीरिक प्रवास आहे, तितकाच तो एक भावनिक प्रवासही आहे.

मंडला, ज्याचा संस्कृतमध्ये अर्थ 'वर्तुळ' आहे, ते संपूर्णत: आणि विश्वाचे प्रतीक आहे. उपचारात्मक वातावरणात, या गुंतागुंतीच्या, सममितीय नमुन्यांना रंगवण्याची क्रिया एक प्रकारच्या सक्रिय ध्यानाचे काम करते. दीर्घ कालावधीसाठी उपचार घेणाऱ्या रुग्णांसाठी, पेन्सिल किंवा ब्रशची पुनरावृत्ती म्हणजे आपल्या भावना व विचार व्यक्त करण्याचे साधन, याचा आणखी एक उपयोग म्हणजे mindfulness, ज्याचा अर्थ वर्तमान क्षणात पूर्णपणे मग्न होणे, असा होतो.

रंगांच्या माध्यमातून स्वायत्तता पुनर्प्राप्त करणे, दीर्घकालीन उपचार घेताना वास्तव्य अनेकदा व्यक्तींना त्यांच्या स्वायत्ततेपासून वंचित करते; वेळापत्रक, जेवण आणि हालचाली नियमावलीनुसार ठरवलेल्या असतात. मंडला कला वैयक्तिक स्वायत्ततेची भावना पुनर्संचयित करते. फिकट निळ्या रंगाऐवजी गडद किरमिजी रंग निवडणे हे आत्म-अभिव्यक्तीचे एक छोटे पण महत्त्वपूर्ण कृत्य आहे. हे रुग्णमित्रांना अशा भावनांना व्यक्त करण्याची संधी देते, ज्या अनेकदा शब्दांत व्यक्त करणे कठीण असते आणि एका कोऱ्या पाटीचे त्यांच्या लवचिकतेच्या तेजस्वी प्रतिबिंबात रूपांतर करते.

मंडला आर्टचे फायदे

Cognitive focus : सूक्ष्म तपशिलांसाठी एकाग्रतेची आवश्यकता असते, ज्यामुळे रुग्णांना वर्तमान क्षणात स्थिर राहण्यास मदत होते आणि हे प्रभावीपणे 'सक्रिय ध्याना'चे एक रूप म्हणून काम करते.

Emotions handling : रंग निवडणे आणि रिकाम्या जागा भरणे यांमुळे अव्यक्त अभिव्यक्तीला वाव मिळतो. दीर्घकालीन

उपचारांशी संबंधित निराशा किंवा एकाकीपणा यांसारख्या गुंतागुंतीच्या भावनांवर प्रक्रिया करण्यासाठी हे एक सुरक्षित माध्यम पुरवते.

Fine Motor Maintenance: शारीरिक पुनर्वसन करणाऱ्यांसाठी, पेन्सिल पकडणे आणि रेषांच्या आत राहणे या क्रियेमुळे हाता-डोळ्यांचा समन्वय आणि हातांची चपळता टिकवून ठेवण्यास मदत होते.

समुपदेशकाच्या केबिनमधून

ऑनलाईन गेमिंग

- विनायक शिवपुजे

अलीकडे ऑनलाईन गेमिंगच्या व्यसनाचं प्रमाण मुलांमध्ये वाढताना दिसत आहे. जस जशी तंत्रज्ञानाची प्रगती होत आहे तसतसे हे ऑनलाईन गेम्स अधिकाधिक आकर्षक आणि सवय लावणारे बनू लागले आहेत. आता यात खेळण्यासाठी पैसे लावण्याची गरज नसते. पण एक वेगळी क्लुप्ती वापरून हे गेम्स तयार करणारी मंडळी खेळणाऱ्यांकडून पैसे उकळत असतात.

वरवर पाहता हे गेम्स अतिशय निरूपद्रवी वाटतात. रंग मॅच करणे, एका बाटलीतला रंग दुसऱ्या बाटलीत भरणे, वस्तू योग्य जागी ठेवणे अशा तऱ्हेचे वरवर साधे दिसणारे असे हे गेम्स असतात. पण अतिशय आकर्षकरित्या हे तयार केले गेले असल्याने मुले हे गेम्स खेळताना यात हरवून जातात.

यात तुम्हाला काही गोष्टी पूर्ण केल्या की काही गुण मिळतात. मग त्या पूर्ण करण्यासाठी मुले आणखी प्रयत्न करू लागतात. हे गुण तुमच्या अकाउंटवर पैशाप्रमाणेच साठवले जातात. ते पैसे म्हणून काढून घेता येत नाहीत पण जणू तो मुलांचा गेम खेळण्यासाठीचा बँक बॅलन्स असतो.

या पायरीला येईपर्यंत मुलांना या गेम्सची सवय लागलेली असते.

पुढे एखादे टार्गेट पूर्ण करण्यासाठी जास्त पॉईंट्सची गरज भासते. ते पॉईंट्स खऱ्या पैशानी खरेदी करावे लागतात. इथे त्या मुलांना पैशांचा व्यवहार करावा लागतो. गेम्सच्या भुलभूलैयामध्ये हरवून गेलेल्या मुलांना अशावेळी यातून बाहेर काढण्याचे प्रयत्न करावे लागतात. यासाठी खबरदारी म्हणजे ही वेळ येऊ नये म्हणून प्रतिबंधक उपाय करणे. याची जबाबदारी पालकांवर असते.

आपल्या मुलाला तो हट्ट करतो आहे म्हणून जेव्हा सहजपणे महागडा मोबाईल पालक घेऊन देतात तेव्हाच आपण एक धोका पत्करत असतो हे पालकांनी लक्षात

घ्यायला हवे. तसे ते केल्यास निदान आपला मुलगा त्यावर काय पाहतो आहे, काय खेळतो आहे, त्याने कोणती apps त्यावर टाकली आहेत हे पालकांनी काळजीपूर्वक पाहणे आवश्यक आहे. असे केल्यास बरेच नुकसान टाळता येईल.

(शब्दांकन - अतुल ठाकुर)

मुक्तांगण नाशिक पाठपुरावा
प्रफुल्ल मोहिते (आत्या) नाशिक येथे सर्वांना मार्गदर्शन करताना

डॉ. आनंद नाडकर्णी यांनी रुग्णमित्रांसोबत संवाद साधला.
अमोल पोटे यांनी त्यांना सर्वांच्या वतीने काही प्रश्न विचारले.

निखळ आनंद

- धनश्री फडके

किती हसतमुख मुलगी आहे ना!! छान वाटत बघताना आणि ऐकताना.. दुःखानं आणि वेदनेनं भरलेल्या या जगात एक आनंदी चेहरा खूप आशा जागवतो. सगळीकडे राग, चिंता, हिंसा आणि हव्यास असताना एक निखळ हसरा माणूस खूप काही देऊन जातो. त्याला दुःख नसतं असं नाही. पण त्याला दुःखात सुद्धा सुख शोधून जगण्याची कला कळलेली असते.

लहान मुल कसं आपल्याच आनंदात असतं जगात बाकी काही का चालेना स्वतः हातपाय हलवून, फिरणारा पंख बघून, येता जाता कोणी काही बोललं की खुदुखुदु हसतं.. किती निरागस आणि निखळ आनंद असतो त्यांच्याजवळ.. प्रत्येक वेळी बाळाला आनंदी होण्यासाठी काही विशिष्ट कारण लागत नाही.. पण हेच बाळ जसं मोठं होतं तसं हा निर्मळ आनंद हळूहळू हरवायला लागतो.. हसण्यासाठी, खुश होण्यासाठी मग निमित्तांची गरज सुरू होते. भौतिकवादी गरजांची निकड भासते.

लहान असताना नदीकाठचं सुंदर चित्र काढून खुश होणारे आपण खऱ्याखुऱ्या नदीकाठी बांधलेल्या महागड्या रिसॉर्ट मध्ये जाऊन सुद्धा नाखूष होऊ लागतो. ते सौंदर्य आपल्या मनाला भुरळ घालत नाही. जेवण किती खराब आहे. बोटिंग नाहीच मिळालं. अशा त्रुटींमध्ये ते जास्त अडकतं. कारण पैसे मोजलेले असतात. तो आनंद आपण पैशात विकत घ्यायला गेलेलो असतो. त्यामुळे घासागणिक उत्साहाची ऊर्जा निर्माण होत नाही तर नकाराची घंटा घण घण वाजू लागते. फक्त आणि फक्त सोशल मीडियावर दाखवण्यासाठी हसरे फोटो काढायची चढाओढ सुरू होते आणि डोळ्यांना सुखावणारा निसर्ग डोळ्यांत न सामावून घेताच आपण घरी परततो.

जुने मित्र-मैत्रिणी भेटतो. पूर्वी शाळेत / कॉलेजमध्ये भेटल्यावर काय धमाल करत होतो ना. या वाक्यावर सुरू झालेली चर्चा हळूहळू त्याने / तिने किती कमावलंय आणि त्याने / तिने कोणती पोझिशन

मिळवलीय किंवा ती / तो आपल्या संसारात एवढे आनंदी कसे ? नक्की आनंदी आहेत ना की दाखवताहेत इथपर्यंत येऊन थांबते. मन दोलायमान होतं आणि याच ओढाताणीमध्ये ती भेट संपवतो आणि घरी येताना बरोबर घेऊन येतो न संपणारी असूया.

पूर्वी घरी पाहुणे यायचे राहायला आणि आपणही सुट्टीत त्यांच्याकडे जायचो. काय मज्जा असायची ना. वेगवेगळे खाण्यापिण्याचे बेत, बाहेर फिरणं आणि भरपूर गप्पा. आता पाहुणे येणार म्हटलं किंवा आपण जाणार म्हटलं की मनात तणाव निर्माण होतो. ही माणसं आपल्या पाहुणचारानं आनंदी होतील ना. मागच्या वेळी त्यांनी जेवायला बाहेर नेलं होतं. यावेळी आपण आणखी काय करूया म्हणजे त्यांच्यावर मात करता येईल. आमच्या मुलाची आणि त्यांच्या मुलाच्या प्रगतीची चर्चा तर होणार नाही ना. एक ना दोन अनेक ओझी घेऊन पाहुण्यांना सामोरं जातो आणि गप्पा तर सोडा, साधं बोलणंही विसरून जातो. आणि राहते फक्त चढाओढ.

असं का होत बरं.. बाहेर फिरायला जाणं, मित्र-मैत्रिणीबरोबर गप्पा मारणं. यात कशातच आपल्याला आनंद का बरं मिळत नाही. कुठंच मन शांत कसं होत नाही. आठवा बरं पूर्वी असं कधी घडलंय की कोणत्याही कारणाशिवाय मी खूप आनंदी झाले. आनंद म्हणजे केवळ हसणे का ? तर नाही आनंद म्हणजे तात्पुरते समाधान नसून, ती मनाची एक चिरस्थायी, सकारात्मक आणि समाधानी अवस्था आहे. आपल्या जीवनातील चढ-उतार स्वीकारून, स्वतःच्या अस्तित्वाशी एकरूप होऊन मिळणारी मानसिक शांतता म्हणजे खरा आनंद होय. हा ज्याचा त्याने घ्यायचा अनुभव आहे.

आपलं काय झालंय ना खूप भौतिकवादी गोष्टींच्या मागे धावताना सहज, सोप्या आणि छोट्या गोष्टींमधून मिळणारा निखळ आनंद गमावून बसलोय. प्रत्येकवेळी आनंदी होण्यासाठी पैसे खर्च करण्याची गरज नसते हे विसरून गेलोय. बाह्य गोष्टींना महत्त्व दिल्यामुळे आंतरिक समाधान हरवून गेलंय.

तापलेल्या उन्हात अचानक सुरू झालेला वळीव मनाला किती तजेला देऊन जातो. मातीच्या सुगंधात आणि पावसाच्या सरींमध्ये सारं मळभ वाहून जातं. यासाठी कुठेही जावं लागत नाही. घराच्या गच्चीत उभे राहून हा आनंद फुकट मिळतो. सकाळी उठल्याबरोबर अलार्म ऐवजी पक्षांचा किलबिलाट ऐकू आला तर दिवसाची सुरुवात किती सुंदर होते. लहान मुलं हसताना बघून सगळं काही विसरायला होतं आणि चेहऱ्यावर हसू

उमटतं... एखादं पुस्तक असं काही मनाला भिडतं की रात्रभर वाचून संपवूनच टाकावं वाटतं. तेव्हा जागरण झालेले डोळे वेगळयाच आनंदात असतात. सकाळी फिरून येताना डोळयासमोर झालेला सूर्योदय. गाडीवरून जाताना दुतर्फा फुललेला गुलमोहोर आणि बहावा. रात्री सुगंधाने दरवाळणारी रातराणी. संध्याकाळी घेतलेले बागेतल्या गणपतीचे दर्शन. आनंदाची ही किती तीर्थोदक आहेत आपल्यासाठी. अगदी रोजच जगणं जगतानाही आपल्याला मिळतात. त्यात थोडं रमून बघितलं ना की रोज तो निर्मळ आनंद आपल्याला सुखावून जातो. आतून शांत करून जातो. हा आनंद शोधायला शिकल पाहिजे.

कधी सहज जुन्या मैत्रिणीला फोन करून नुसतं कशी आहेस तू बरी आहेस ना. एवढं विचारलं ना तरी तिच्या चेहऱ्यावर हास्य फुलेल आणि ते तुम्हाला आनंद देऊन जाईल. एकत्र येऊन सगळया नातेवाईकांचा गप्पांचा फड कधी जमला जर तर उणे-दूणे न काढता छान जुन्या आठवणीत रमलो तर आपल्या माणसांची ओढ पुन्हा निर्माण होईल. कधी खूप वर्षांत हातात न धरलेला ब्रश हातात घेऊन कागदावर एक फटकारा जरी मारला तरी मनात कितीतरी चित्र निर्माण होतील.

आनंद हा मनातून निर्माण झाला तरच तो टिकून राहील. स्वतःसाठी दिलेला वेळ. दुसऱ्यांसाठी काढलेला वेळ यांचा जर सुंदर ताळमेळ असेल ना तर जगणं लयीत होईल. लहान-सहान गोष्टींतून स्वतः आनंद मिळवणे आणि दुसऱ्यांना तो वाटणे यातच खरा आनंद मिळतो. निखळ आनंद हा बाहेरून मिळवण्यापेक्षा आपल्या आत शोधण्याचा विषय आहे. स्वतःला एकदा आरशात बघा. शोधा जरा आपला निखळ आनंद कुठे लपला आहे. आणि तो नक्की मिळवा. कारण निखळ आनंद हा कोणत्याही भौतिक सुखापेक्षा जास्त मौल्यवान असतो.

सहचरी मीटिंग

- पल्लवी पावडे

इथे सहचरी मिटिंगबद्दल सगळयांच्या भावना आणि कृतज्ञता सारखीच आहे. पण तरीही सहचरी मीटिंग आणि साक्षी यांचे माझ्या आयुष्यात काय महत्त्व आहे ते शब्दांत सांगता येणार नाही कारण घरी अशी कंडिशन असताना आपण खूप हतबल होतो आणि त्याचा परिणाम सगळयात जास्त आपल्यावर आणि मुलांवर होतो. माझ्या बाबतीत तर माझं सगळं आयुष्य नवऱ्या भोवतीच फिरत होतं. ना स्वतःकडे लक्ष ना मुलाकडे. पण मी मिटिंगला यायला नाही जमलं तरी साक्षीच्या कॉन्टॅक्टमध्ये कायम असते. त्यातूनच मला ह्या कंडिशनला सामोरं जायची आणि त्यातूनही स्वतःची आणि मुलाची काळजी कशी घ्यायची हे समजतंय. आता आणि याचं श्रेय मी साक्षीला देईन. कारण मी कशा कशा कंडिशनमध्ये तिला कॉल केले आहेत. पण तरीही तिने मला कायम सावरलं आहे.

खूप खूप कृतज्ञता आहे ह्या सगळयाबद्दल.

अनुभव

सहचरी मीटिंग

- मंदाकिनी

मी तीन वर्षांपासून पुण्यातील मुक्तांगणच्या सहचरी मिटिंगला आणि मुक्तांगणमित्रच्या मिटिंगला जाण्यास सुरुवात केली. सध्या मुलुंडला असल्याने ठाण्याच्या मिटिंगला जाते.

ह्या तीन वर्षांत खूप निरनिराळ्या गोष्टी शिकायला मिळाल्या. पाहिलं तर व्यसन हा एक आजार आहे. त्याबद्दल सहचरीने स्वतःला दोषी ठरवणे किंवा सर्व नातेवाईक मैत्रिणी काय म्हणतील म्हणून सर्वांपासून स्वतःला विलग करून घेणे किती चुकीचे आहे, हे कळलं. मित्राच्या ह्या आजारात एक काळजीवाहक म्हणून आपली भूमिका कशी असावी याचा अंदाज आला.

मुक्ताताई, आत्या, मुग्धा, सोनाली, मानव, माधव, साक्षी आणि अनेकजण वेगवेगळ्या पद्धतीने समजावून सांगतात. त्याचा फायदा होतो. मिटिंगमध्ये शेअरिंग होते तेव्हा इतरांचे अनुभव कळतात. आपला मित्रपण योग्य मार्गावर चालू लागेल याची आशा निर्माण होते. त्याच्यापलीकडे जाऊन आहे त्या परिस्थितीत स्वतःचा विकास. स्वतःचे व कुटुंबाचे स्वास्थ्य कसे राहील याबाबत नेहमीच मार्गदर्शन होते. चित्रकलेतून नृत्यकलेतून संगीत योगसाधनेतून आणि आपल्याकडे जे कौशल्य आहे त्यातून आपले मन स्थिर राहील आणि आपले शारीरिक व मानसिक आरोग्य कसे चांगले राहील, हे कळते. मुक्तांगण आणि सर्व सहकाऱ्यांना धन्यवाद!

कविता

- डॉ. आनंद नाडकर्णी

रविवार, दि. ८ फेब्रुवारी २०२६

तुमच्या जगण्याची धून,
झंकारत रहाते आमच्या शरीर व मनातून
हीच परंपरा हाच वारसा
जाणवतो, रोज वागण्यातून..
आमच्या आतून हसत रहाणाऱ्या
तुमच्या आठवणींचा, आज आहे दिवस खास!
तसाही असतो नित्य नवा
पापण्यांखालच्या त्यांचा सहवास!
सुनंदा आणि बाबा यांच्या स्मृतीला
हा वार्षिक उजाळा देण्याचा क्षण असतो
जेव्हा पापण्यांच्या भावना
डोळ्यात तरळल्याशिवाय रहात नाहीत...

- डॉ. आनंद नाडकर्णी

(• अक्षर लेखन: विवेक नारळकर)

कविता

- मंदाकिनी

नीटनेटके होते आयुष्य कळले नाही कसा
प्रवेश चोरपावलांनी आजाराचा झाला असा
व्यापून गेले मन चिंता काळजी भयाने
हरले वाटले कधी कधी सर्व विचाराने
नवी भूमिका काळजी वाहकाची निभवावी लागते
आधार गटाची साथ आता मोलाची ठरते
येथे आल्यावर कळते आपण नाही एकटे
अनेक असती आपल्यासारखे दिलासा मिळे
बदलून गेले विश्व सामना करताना व्याधीशी
आधाराचे हात काही जवळ काही दूरदेशी
रोज काही नवीन घडते प्रत्येक पायरीवर
मी असहाय्य वाटून जाते सुटतो कधी धीर
नाही असे चालणार आता खंबीर व्हायचे
पदरात आले भलेबुरे अनुभव सोसायचे
सांगतात ना विमानात प्रवास सुरू होताना
आपत्काली प्राणवायू आधी पुरवा स्वतःला
तरच तुम्ही होऊ शकता दुसऱ्यास मदतनीस
लक्षात ठेवून आपण घ्यावे स्वतः काळजीस
छंद काही मनासारखे त्यात रमून जावे
आपल्यासोबत व्याधिग्रस्ता त्यात रमवावे
चिंता सारी सोडून द्यावी जगाच्या नियांत्यावर
प्रेम सहनुभाव आपल्या हृदयी घ्यावा भरून
नको काळजी उद्याची फक्त आजचा दिवस
आनंदात जावा, होईल सुरळीत सर्व जीवन
साथ समंजस लाभली घेतला आजार समजून
आभार प्रभूचे मानावे नित्य मनापासून

पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

अहिल्यानगर : 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
नीरज शेवडे ९८५०९३२२६१

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 ११:०० वा.
सहजीवन सभा : चौथा रविवार, सायं. ६:३० वा.

मुक्तांगण

व्यसनमुक्ती केंद्र

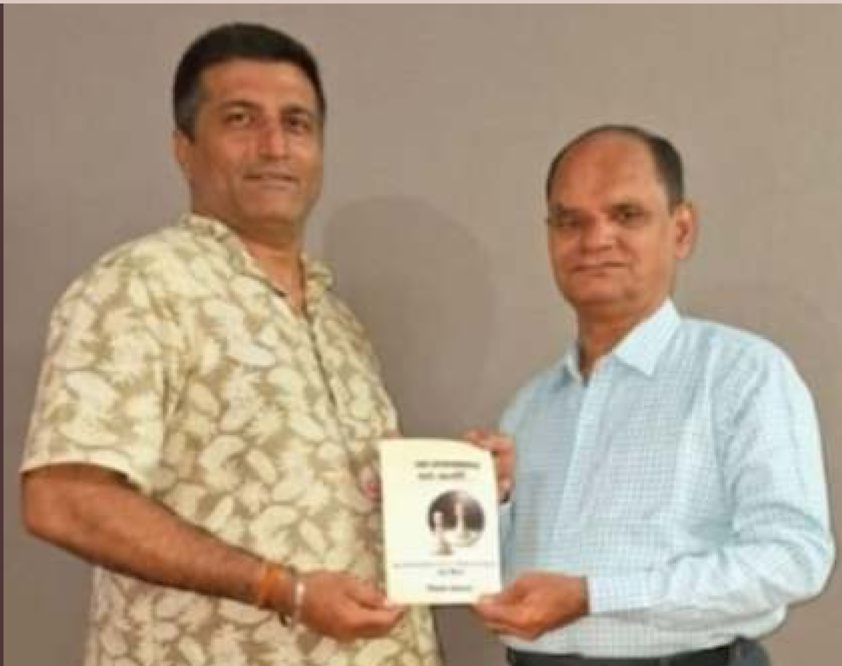
आपल्याला किंवा
आपल्या जवळच्याना
व्यसनाची समस्या आहे ?

वेळीच उपचार घ्या...

अधिक माहितीसाठी संपर्क

9922028366

आजपर्यंत ३०००० हून अधिक
रुग्णांवर उपचार



सर्वोत्कृष्ट लेखाचे पारितोषिक स्वीकारताना प्रधानसर

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,