



वारसा संस्कृतीचा..... (?)

मी, लोकेश शरद बापट, टेलस ऑर्गनायझेशन (Tellus Organization - Mother Earth) या संस्थेचा सचिव असून मी, माझे कुटुंबीय व मित्र परिवार यांनी एकत्र येऊन निसर्गाविषयी असलेल्या आवडीमुळे या संस्थेची स्थापना केली आहे. प्लॅस्टिक कचऱ्याचा पर्यावरणावर व मानवी जीवनावर होणारा धोका लक्षात घेऊन आम्ही प्लॅस्टिक कचरा निर्मुलनाचे काम हाती घेतले आहे.

महाबळेश्वर हे पर्यटकांनी गजबजलेले आणि गर्दी खेचणारे महाराष्ट्रातील एक महत्वाचे पर्यटनस्थळ. महाबळेश्वर परिसर प्लॅस्टिक कचरामुक्त करण्याचे आम्ही ठरवले आणि काही परिसर दत्तक घेतल्याप्रमाणे गेले १३ महिने आम्ही तेथे काम करीत आहोत. एकदाही खंड न पाडता आमचा हा उपक्रम सुरू आहे. दर महिन्याच्या एका रविवारी आमचे ३० ते ४० सभासद सफाईचे सर्व साहित्य बरोबर घेऊन महाबळेश्वरला जातात आणि जवळ जवळ १०० गार्बेज बॅग भरून प्लॅस्टिक कचरा उचलतात. काम करणारे बहुतेक सभासद तरुण असले तरी ६ वर्षाचा मुलगा, ७३ वर्षाची स्त्री आणि ८८ वर्षाचे ज्येष्ठ नागरिक न चुकता दर महिन्याला या कामात सहभागी होत असतात.

आमच्या कामात 'सह्याद्री ॲडव्हेंचर' ही महाबळेश्वरची संस्था आता सामील झाली आहे. आमच्या कामातील तन्मयता बघून आज आमच्या मागे 'दरोडे जोग बिल्डर्स' ठामपणे उभे आहेत. आमच्या संस्थेच्या कामाची मा. मुख्यमंत्री श्री. पृथ्वीराज चव्हाण यांनी १५ मे २०१० रोजी महाबळेश्वरला काम करीत असताना भेट घेऊन आमच्या कामाची दखल घेतली व कामाचे कौतुक केले. महाबळेश्वर नगरपालिकेने आम्हाला प्लॅस्टिक कचरा एकत्र जमा करून ठेवण्यासाठी ५ गुंठे जागा दिली आहे. लवकरच साठलेल्या कचऱ्यावर प्रक्रिया करण्यासाठी पाऊले उचलली जाणार आहेत.

प्रमुख कार्यक्षेत्र महाबळेश्वर असले तरी पुण्यातही आम्ही कार्यरत आहोत. सिंहगड आणि परिसरात पाण्याच्या प्लॅस्टिक बाटल्यांचा खच पडलेला असतो. या प्लॅस्टिक बाटल्या गोळा करून प्लॅस्टिक ग्रॅन्यूल करणाऱ्या कारखान्यात पाठविण्याचे काम नुकतेच सुरू केले आहे.

प्लॅस्टिक निर्मुलनाच्या कामाबरोबरच वृक्षारोपण आणि त्यांचे संगोपन, रोपांचे वाटप आणि पर्यावरणाविषयक जगजागृतीचे काम ही संस्था करीत आहे. तांबड्या जोगेश्वरीच्या गणेश विसर्जनाच्या मिरवणूकीत आम्ही सर्व सभासदांनी सहभागी होऊन फलकांद्वारे जनजागृती केली आणि मिरवणूकीच्या मार्गातील प्लॅस्टिक कचरा गोळा करून रस्ता साफ ठेवला.

दिवाळी पहाट कार्यक्रमात आम्ही सारसबाग येथे ३०० तुळशीच्या रोपांचे वाटप केले. मोकळ्या असणाऱ्या रविवारी आम्ही हनुमान टेकडीवर जाऊन तेथे लावलेल्या झाडांचे संगोपन करतो.

तसेच पुण्यात सहकारनगर येथील तळजाई टेकडी व पर्वती पाचगाव अभयारण्यात -प्लॅस्टिक कचरा स्वच्छता मोहिम- हा उपक्रम जानेवारी २०१२ पासून आमची संस्था राबवत आहे व हनुमान टेकडीवरती गेले वर्षभर वृक्षारोपणाचे काम हाती घेऊन त्याचे संगोपनही संस्थेमार्फत करण्यात येत आहे.



एक गोष्ट या लेखात प्रकर्षाने नमूद करावी वाटते ती म्हणजे आज पर्यंत आमच्या संस्थेने डोंगर, दऱ्या, धबधबे, जंगले, मैदाने तसेच समुद्र किनारे ह्यासारख्या सर्व ठिकाणी काम केले व करत आहे पण एक विदारक सत्य म्हणजे या सर्व ठिकाणी सापडत असलेल्या प्रचंड प्रमाणात मिळणाऱ्या दारूच्या बाटल्या व गुटख्याची पाकीटे निसर्गामधील एकही ठिकाण या व्यसनाधीन लोकांनी सोडलेले नाही आणि आश्चर्य म्हणजे या दारूच्या भयानक व्यसनाचा विळखा तरुण पिढीला जास्त आकर्षित करत आहे. खायला अन्न व प्यायला पाणी या खऱ्यातर मुलभूत गरजा आपण म्हणवतो. परंतु २४ तास व्यसनाधीन असलेल्या या तरुण पिढीने त्याची सर्व गणितेच बदलून टाकली आहेत. म्हणजे खायला गुटखा (सतत तोंडात असतोच) व प्यायला दारू हेच आयुष्य आहे असे समजून हि पिढी समाजात वावरत आहे. व्यसन हिच फॅशन बनत चालली आहे. या दारूच्या बाटल्या उचलत असताना डोक्यात अनेक प्रश्न उद्भवतात की हि तरुण पिढी की ज्याला आज आपण भारताचे उज्वल भविष्य म्हणून म्हणवतो ह्याचे काय होणार ? हे कधी थांबणार ? या दारूच्या व्यसनातून हा समाज बाहेर कधी पडणार ? आणि अशा वेळी श्री. अजय दुधाणे व त्यांच्या सहकार्यांचे व्यसनमुक्तीची कार्ये व चळवळ पहाता आश्चर्य वाटते आणि नकळत एक आशेचा किरण दिसायला लागतो.



सिंहगड



महाबळेश्वर



महाबळेश्वर

खूप उशीर होण्याआधी...

महाराष्ट्रासारख्या प्रगत राज्यात आज मुलींचे प्रमाण दिवसेंदिवस कमी होत आहे, ही चिंताजनक बाब आहे. महाराष्ट्रात १९९१ मध्ये दर १००० मुलांमागे मुलींचे प्रमाण ९४६ होते, ते प्रमाण २००१ मध्ये ३३ ने कमी होऊन ९१३ झाले व २०११ च्या जणगणनेनुसार मुलींचे प्रमाण आणखी ३० ने कमी होऊन ते ८८३ एवढे झाले आहे. आज मुलगी जन्माला येण्याचा हक्कच हिरावून घेतला जात आहे.



आधुनिक तंत्रज्ञानाचा उपयोग (दुरुपयोग) करून जन्माआधीच मुली मारल्या जात आहेत, ही बाब अतिशय गंभीर आहे. त्यामुळे भविष्यात अनेक सामाजिक अडचणी निर्माण होणार आहेत.

पुरोगामी महाराष्ट्राने देशात सर्वात प्रथम म्हणजे १९८८ मध्येच लिंग निवडीस प्रतिबंध करणारा कायदा केला होता, त्यानंतर केंद्र शासनाने २० सप्टेंबर १९९४ मध्ये हा कायदा केला. सन २००३ मध्ये या कायद्यात सुधारणा करण्यात आली. या कायद्यांतर्गत गर्भलिंग निदान करण्यावर प्रतिबंध केला आहे.

पण फक्त कायद्याद्वारे हा प्रश्न सुटू शकेल का ? कायद्याची कठोर अंमलबजावणी तर झालीस पाहिजे. परंतु सामाजिक मानसिकता बदलणे हा यावरील कायमस्वरूपी उपाय आहे. म्हणूनच या संवेदनशील विषयाबद्दल, समाजातील सर्व स्तरांमध्ये जागृती व्हावी, या कायद्याची कठोर अंमलबजावणी व्हावी याकरिता यशवंतराव चव्हाण प्रतिष्ठान, मुंबई मार्फत मी (जागर हा जाणीवांचा, तुमच्या माझ्या लेकींचा) हा उपक्रम हाती घेतला आहे. क्रांतीज्योती सावित्रीबाई फुले यांच्या जन्मगावापासून (नायगांव, ता. खंडाळा, जि. सातारा) आम्ही पदयात्रेचे आयोजन केले होते. ही पदयात्रा दि. २५ ऑगस्ट ते २८ ऑगस्ट २०११ या कालावधीत पार पडली. यामध्ये महाराष्ट्रातील सर्व जिल्ह्यांमधून १०००

युवती सहभागी झाल्या व रविवार दि. २८ ऑगस्ट रोजी महाराष्ट्रातील ५००० युवतींचा भव्य मेळावा पुणे येथे संपन्न झाला.

उद्याचे माता-पिता असणाऱ्या युवक-युवतींमध्ये जागृती करण्यासाठी सर्व महाविद्यालयात उच्च व तंत्र शिक्षण विभाग, महाराष्ट्र शासन यांच्या सहकार्याने निबंध, चित्रकला, घोषवाक्य स्पर्धा आयोजित करण्यात आल्या.

या मोहिमेकरिता सातत्याने मी व माझे सहकारी सर्वांशी संवाद साधत आहोत. यामध्ये याविषयी काम करणाऱ्या व्यक्ती, स्वयंसेवी संस्था, शासन यंत्रणा तसेच डॉक्टरांच्या विविध संघटना यांचा समावेश आहे.

माझे आपणा सर्वांना आवाहन आहे की, आपण सर्वजण मिळून या मोहिमेमध्ये सातत्य राखून वैयक्तिक व सामूहिक प्रयत्न करून या मोहिमेला गती देऊया. खूप उशीर होण्याआधी हे तातडीने करायला हवे.

या पुस्तिकेत महाराष्ट्रातील सर्व जिल्ह्यांची मुला-मुलींच्या प्रमाणाची माहिती, गर्भलिंग निदान विरोधी कायदा काय आहे याची माहिती तसेच महिला विषयक कायदे व शासनाच्या विविध योजना यांची माहिती दिली आहे, ती आपणास उपयुक्त ठरेल.

- सुप्रिया सुळे

“व्यसन” एक निसटत आयुष्य...

व्यसन ही माणसाच्या आयुष्याला लागलेली कीड आहे. संपूर्ण आयुष्य पोखरल्याशिवाय ती कीड संपत नाही. पण का कोण जाणे व्यसन लागलेल्या माणसाला ही कीड हवीहवीशी वाटते.

अशा व्यसना पाई कितीतरी चांगले संसार, चांगली आयुष्य उध्दस्त झालीत. व्यसन करणारा व्यसनांच्या आहारी जाऊन व्यसना व्यतिरिक्त त्याच्या आयुष्यात काही महत्वाचं उरत नाही. पण त्याच्या जवळच्यांची, रक्ताच्या नात्याची, आजूबाजूच्यांची आयुष्य पणाला लागतात.



व्यसन हे काही फक्त गरीब, अशिक्षित, ताणतणाव असलेल्या माणसाला नाही लागत ; तर ते श्रीमंत, सुखकारक, शिक्षित आणि आरामाचे आयुष्य जगणाऱ्याला पण लागतात. याची दोन छोटी छोटी उदाहरण माझ्या पाहण्यात आली.

एक अगदी गरीब घरातला, फारसा न शिकलेला पण छान बायको, २ मुली असा गोंडस संसार माणूस आणि दूसरा उच्चशिक्षित, सुखवस्तू, सुंदर उच्चशिक्षित बायको आणि दोन गोंडस मुलांचा बाप दोन्हीही व्यक्तिमध्ये पूर्णपणे फरक पण त्यांच्या व्यसनापायी त्यांच्या या गोंडस आयुष्याचा शेवट एकच...

तो म्हणजे संसार उध्वस्त, एकटेपणा... या दोन्हीही माणसांना हे लक्षातच येत नव्हतं की आपलं व्यसन हे आपल्या संसाराचं जीवघेणं साधन ठरू शकत नव्हे ठरलं... त्यांच्या व्यसनाच्या नशेत त्यांना आपण कुठे आहोत, कुणाशी बोलतोय, काय वागतोय हे कळतच नव्हतं. पण त्यांच्या आजूबाजूचं त्याचं जग म्हणजे त्यांची बायका मुलं, आई-वडील, नातेवाईक यात होरपळून निघत होते.

दोघांच्याही केसेस माझ्याचकडे कोर्टांमध्ये चालू होत्या. आता तुम्ही म्हणाल व्यसनी माणसास कायदा काय कामाचा ? तेही खरंच आहे म्हणा.. व्यसनाच्या आहारी गेलेल्या माणसांना कायद्या बियद्याचं काही घेणं देणं नसतं. त्यांचा आपला एकच कायदा.. नशेत तर... होऊन इतरांना त्रास द्यायचा.. बरं अशा व्यसनी लोकांच्या घरच्यांना खरंच हे कळत नाही की, अशा वेळी कुणाचा आधार घ्यायचा. कारण व्यसनमुक्त होण्यासाठी खरंच काही औषध नाही. पण एक गोष्ट मात्र नक्की की जर एखाद्याच्या मनातचं जर ठरवलं तर नक्की ह्या विळख्यातून मुक्त होता येतं. पण त्यासाठी आजूबाजूचं वातावरण त्याला समर्थक असावं लागतं.

आता व्यसन मुक्तीचा कायद्याशी काय संबंध ? तर खरंच आहे ; कायदा करून व्यसन मुक्ती होत नाही. पण कायदा हे व्यसनमुक्तीच्या वाटेवरचं एक 'शस्त्र' जरूर ठरू शकतं. सगळ्यात महत्वाचं म्हणजे कायद्यात आता 'समुपदेशनाची' जी उपलब्धी करून दिली आहे. तिचा अत्यंत प्रभावी वापर होताना दिसतोय. जसं कायद्यासमोर सगळे सारखे अगदी तसचं व्यसन करणारे सगळे सारखेच. कारण व्यसन केल्यानंतर मग ते दारूचं असू

दे, ब्राऊन शुगर, कोकेन किंवा अगदी अलीकडे आलेले व्हाईटनर, आयोडेक्स याचं व्यसन असू दे. त्यानं नशा ही चढतेच आणि नशा चढल्यानंतर मग एकूणच व्यक्ती शिक्षण, सामाजिक पत यातलं अंतर कमी होतं आणि माणसतला राक्षसी जनावरं जागं होतं.

आपल्या जिवाभावाच्या माणसांशिवाय माणूस जगू शकतो. पण व्यसन सोडून माणूस जगू शकत नाही. वाईट विळखा आहे हा. ज्यामुळे सोन्यासारखी आयुष्य मातीत मिळतात. पण कुठल्याही गोष्टीचा अतिरेक होतो. तीथेच चांगल्या गोष्टी संपत जातात. पण तिथूनच पुढे चांगल्या गोष्टी घडायला सुरुवात होते, हे आपण लक्षात घेतलं पाहिजे.

एकीकडे अत्यंत गरीब, अडाणीपणा तर दुसरीकडे मॉडर्नायझेशन च्या नावाखाली व्यसनाचं हीडीस उदातीकरण घडताना आपण पाहतो. गरीबांना कोणी ओळखत नाही म्हणून आणि श्रीमंतांना पैसा आहे म्हणून ह्या गोष्टीचं काहीच वाटत नाही. आपण पेपर मध्ये वाचतो, टी. व्ही. ला पाहतो, मोठी मोठी चर्चासत्रे ऐकतो पण काही सुशिक्षित लोक त्यालाच 'स्वातंत्र्य' असं नाव देतात.

घरातून संस्कार कमी पडतो की काय म्हणून कायद्याचे रक्षक समाजावर संस्कार करण्यासाठी काही ठोस पावलं उचलताना दिसले की हाच समाज मग त्यांच्या 'स्वातंत्र्यावर' गदा येते म्हणून आरडाओरड करताना दिसतो. पण हे सगळं करताना ह्या समाजाच्या हे कसं लक्षात येत नाही की - याच व्यसनापायी आपण खून, मारामार्या, अपराध असे अनेक गुन्हे घडताना पाहतो. पण असं कधी नजरेस काय पण ऐकिवात तरी आहे का की व्यसनमुळे एखाद्याचं आयुष्य सार्थकी लागलं किंवा लावलं. व्यसनमुळे एखाद्याचा संसार वाचला, व्यसनमुळे एखाद्याचा जीव वाचला...

एकूणात काय 'व्यसन = वाईटच'

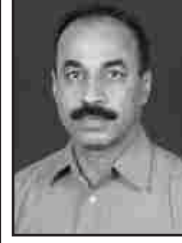
मग हे 'वाईटच' जर आपल्यातून नष्ट करायचं असेल तर नक्कीच व्यसन मुक्तीचं प्रबोधन व्हायला हवं. सरकारने समाजाने देखील अशा व्यसनमुक्ती केंद्रांना, संस्थांना प्रोत्साहन देऊन त्याला सामाजिक प्रतिष्ठा प्राप्त करून दिली पाहिजे. जेणे करून हीच केंद्र, याच संस्था तुमच्या आमच्या घरांना व्यसनाच्या विळख्यातून बाहेर काढणार आहेत नव्हे या विळख्याच्या आजूबाजूलाही जाऊ देणार नाहीत.

समाजाची जाण ठेऊन सामाजिक काही करणाऱ्या या आनंदवन व्यसनमुक्ती केंद्राला माझे कोटी कोटी प्रणाम ! आणि पुढच्या त्यांच्या कार्याला कोटी कोटी शुभेच्छा !

सुप्रिया वसंत कोठारी
ॲडव्होकेट, पुणे
मो.: ९२२४३३६६५



पालकत्व : एक सामाजिक बांधिलकी



१९८५ साली पोलीस सेवेत रुजू झालेले, पुण्याच्या फर्ग्युसन महाविद्यालयातून बी. ए. झालेले आणि गेली २७ वर्षे पोलीस खात्यात आपल्या कर्तृत्वाचा ठसा उमटवणारे भानूप्रताप बर्गे हे नांव आपणा सर्वांनाच परिचित आहे.

एके दिवशी सकाळी बर्गे साहेबांशी मनमुराद बोलण्याचा योग आला. निमित्त होते आनंदवन व्यसनमुक्ती संस्थेच्या ४ थ्या स्थापना दिवसाचे व त्यानिमित्त प्रसिद्ध होणाऱ्या 'पांगारा' ह्या

स्मरणिकेचे.

भेट झाली आणि समोर आला तो, भव्य कपाळ, हसरा चेहरा, धारदार नाक, उंचपुणे आणि चेहऱ्यावर असलेला करारीपणा. चहा आला आणि हसतच त्यांनी आम्हाला बोलण्यास १० मिनिटे दिली.

बर्गे साहेब, आत्ताच्या व्यसनाधिनते विषयी आपलं मत काय? "आज जे व्यसनाचं प्रमाण वाढतं आहे, विशेष करून तरुणांमध्ये त्याच खापर मी संपूर्णपणे पालकांच्याच डोक्यावर फोडीन. ह्याचं कारण असं की, आत्ताच्या वाढत्या महागाईमुळे आई वडील दोघेही आपापल्या कामात गर्क आहेत. पैसे कमविण्याच्या नादात, घरात आपला मुलगा काय करतोय? कोणते मित्र जमवतोय? घरात बसून टी. व्ही. वर काय पहातोय? ह्या आणि आशा अनेक प्रश्नांकडे पालकांचं दुर्लक्ष होतेय. वाढत्या वयाबरोबर मुलांच्या वाढत्या भावनांचा विचार करायला पालकांकडे वेळच नाहीय. दुसरे असे की, बदलती कुटुंबप्रणाली ही सुद्धा व्यसनाची जननीच म्हणता येईल. विभक्त कुटुंबामध्ये ह्या तरुण, पिढीवर कोणताही जाच किंवा अकुंश राहिलेला नाही. एकत्र कुटुंबामध्ये जे काका, आजोबा, आजी व इतर वडील धारी मंडळी होती. निदान त्यांची तरी तरुण पिढीवर करडी नजर होती, पण आता हे चित्र पूर्णपणे बदलले आहे.

आत्ताच्या पिढीला जी व्यसन कळतात त्याचं कारण काय? "आजच्या मुलांना अतिशय सोप्या मार्गाने व्यसनांची ओळख होती. इन्टरनेट, मिडीया ह्या द्वारे व्यसनाचे विविध प्रकार मुलांना कळायला लागलेत.

एखाद्या दारुड्या माणसाची कौटुंबिक समस्या किंवा परिस्थिती कशी सांभाळता?



ह्यावर बर्गे साहेबांनी, त्यांची एक हृद्य आठवण सांगितली. “ मी डोंगरी पो. स्टे. ला असताना, एक बाई आपल्या दारुड्या मुलाला घेऊन आली होती. मुलगा पूर्ण हाताबाहेर गेलेला पण हुशार, तरतरीत, देखणा होता. आईच्या डोळ्यात पाणी आलेलं त्या आईचं एक म्हणणं होतं की माझ्या मुलाला समज देऊन सोडून द्या.

त्याच वेळेला माझ्यातला माणूस जागा झाला. त्या मुलानं चूक तर केलीय पण त्या चुकीचं प्रायश्चीत काय असाव हे त्याला कळलेलं नाही. मी त्याच्या आईला सांगितलं की, आता तुम्ही काही मायेचं पांघरुण मुलावर घालू नका. मी त्याला शिक्षा करणार आहे आणि ती त्याला झालीच पाहिजे. मी त्या मुलाला शिक्षा केली. दिवसभर चौकीत बसवून ठेवले व सोडून देताना रोज सकाळ पासून संध्याकाळ पर्यंत चौकीत १ महिनाभर येऊन बसायचं हे ही सांगितलं. त्या प्रमाणे तो मुलगा वागत गेला आणि आता तो मुलगा निर्व्यसनी राहून आपल्या आईवडीलांना आनंद देतोय. मुस्लिम कुटुंबातला तो मुलगा असल्याने, दर रोजाच्या दिवशी पहाटे ४ वाजता त्याचे आईवडील पहिल्यांदा पुण्यात, माझ्या घरी येऊन मला शिरखुर्मा देतात आणि मग आपले उपवास सोडतात.”

हे सांगत असताना त्या धाडसी, करारी पो. अधिकार्यांच्याही डोळ्यात पाणी दाटून आलं. सर्वांच्याच अंगावर शहारे आले.

शेवटी त्यांनी एकच सांगितले की प्रत्येक माणसाने वास्तवाचं, परिस्थितीचे भान ठेवायला हवं. तस झाले तर समाज खरोखरच व्यसनापासून मुक्त राहील.

“अजय दुधाणे, माझा मित्र असला तरी त्याच्यासारखे व्यसनमुक्तीचा वसा घेऊन कार्य करणारे ६० लाखात कदाचित ५ ते ६ जणच आहेत आणि त्याचं कार्य निश्चितच वाखाणण्याजोगे आहे. व्यसनाच्या मुळावरच उपचार केले तर जग व्यसनमुक्त होईल ह्या त्याच्या धोरणावर मी माझ्या शतशः शुभेच्छा देतो.”

भानुप्रताप बर्गे

वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक, सामाजिक गुन्हे विभाग, पुणे



जनरेशन गॅप



स्वातंत्र्यपूर्व काळापासून ज्या महान समाजसुधारकांनी म्हणजेच डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर, म. ज्योतिबा फुले ह्यांनी. जी समाजातील विविध घटकांमध्ये एका सुफलां भरताची चळवळ सुरु केली. त्याच चळवळीतले एक अग्रगण्य नाव म्हणजे भाई वैद्य. वयाच्या ८५ व्या वर्षी सुद्धा ज्या भारताची स्वप्न भाईंनी पाहिली, त्याचं पालटते रुप पाहून मनातून फार खिन्न होतात.

विविध व्यसनांच्या आधीन झालेला हा समाज पाहिल्यावर भाईचं अंतर्मन पेटून उठतं. भाईची भेट झाल्यावर त्यांच्याशी बोलताना त्यांचा रोष क्षणोक्षणी फक्त संस्कारकर्त्यावर दिसून येत होता. आत्ताच्या व्यसनाधिन युवा पिढी विषयी विचारले असता भाई म्हणाले. “ मी आत्ताच्या युवकांना मुळीच दोष देणार नाही. ह्यांच्यावर संस्कार करणारे, त्यांचे पालकच खरे दोषी धरता येईल.

“वाढत्या जागतिकीकरणात, वाढत्या गळेकापू स्पर्थेत, जो चंगळवाद बोकाळला आहे, ह्या सर्वांला मुख्य करून पालकांची भूमिकाच कठोर नसल्याचे दिसते. ह्या स्पर्थेत आपला पाल्य कुठे भरकटतोय का? पैसे कमवण्याच्या हव्यासापाई आपल्या पाल्याची पावलं कुठे दुसरीकडे तर वळत नाहीत ना? ह्याची दखल पालकांनी घ्यायला हवी.

दुसरे असे की ज्या जागतिकरणात आर्थिक विषमता बदली त्यावेळी सरकारनी सुद्धा ह्या व्यसनाधिनते मध्ये भरच घातली. आता गुटखाबंद झाला. पण लोक खायची थांबलीत का? नाही ना, मग हे सर्व सुधारायचं असेल तर वरपासून सुरुवात करावी लागेल.” बोलता बोलता भाईंनी एक चिनी म्हणीचा संदर्भ दिला. ते म्हणाले “The Fish always starts rotting from the head” माशाचं सडण डोक्यापासून सुरु होते, तर मग प्रथम उपचार डोक्यापासूनच सुरु करायला हवेत. ह्या व्यसनाधीन युवकांना सुधारण्यापेक्षा त्यांच्या पालकांपासून सुधारणेची गरज आहे.

दारु सगळेच पितात पार आयटी क्षेत्रातल्या उच्च शिक्षित अधिकाऱ्यांपासून ते डॉक्टर्स, इंजिनियर्स, वकील सर्वच पितात पण ओरड फक्त दारु पिऊन दंगा करणाऱ्यांचीच होते.



व्यसन असावे, पण ते कुठले हे ज्या लोकांना समजत नाही ज्या लोकांमुळेच व्यसनी जन्मतात. समाजात, दारु पिण एक प्रतिष्ठेचं प्रतिक मानलं गेलय. पण मग प्रश्न हा येतो की, दारुच्या पूर्ण आहारी जाऊन, ज्या लोकांनी आपल्या सर्वस्वाची रोखरांगोळी केली, त्यांना कसं समजवायचं ?

आज समाजापुढे पूर्वी सारख्या कोणताच आदर्श नसल्याने समाज पूर्णपणे भरकटला आहे. त्यासाठी आता खरोखरोच समाजाला व्यसनमुक्त रहायचं असेल तर स्वार्थाचा त्याग करणं गरजेचं आहे. चांगल्या वाईटाची ओळख, युवा पिढीला करून देण्याची, पालकांमध्ये गरज निर्माण झाली आहे.

बदलत्या अर्थव्यवस्थेविषयी बोलताना भाई म्हणाले, “लायकीपेक्षा जास्त पगार मिळणाऱ्या युवकांना ज्या पैशाची चटक निर्माण झालीय त्या विषयी प्रबोधन करणे जरूरी आहे. पैसा मिळायला लागला की, गरजा वाढतात आणि गरजा पूर्ण नाही झाल्या की या पिढीची पावलं नैराश्यामुळे व्यसना कडेच वळतात. हे थांबवणेच गरजेचे आहे.” ह्या उदात्तीकरणात, आजची तरुण पिढी वाहवत चालली आहे हे पाहून भाई. हेलावून गेले होते.”

पुन्हा येण्याच्या बोलीवर भाईंनी आम्हाला निरोप दिला.

श्री. भाई वैद्य

ज्येष्ठ सामाजिक कार्यकर्ते

आयुष्याचे सर्व प्रश्न



व्यसनमुक्ती हेच उत्तर



व्यसनाचा चक्रव्यूह



“मंदिरे तू देव नाहीस” हे वेगळे पणाने सांगायला नको किंवा हे सांगायला एखादा पंडीताचा तांडा कशाला हवा ? तू राक्षसी आहेस, तू गळा कापणार हे नक्की कारण तू प्रामाणिक राक्षसी आहेस तू आत्तापर्यंत गळा कापतच आली आहेस! एखाद्याचे घर बरबाद वचन दिल्यानंतर तू दुसरी हवी कृती केली नाहीस. एखाद्याला नावापासून अनोळखी करण्याचं काम तू केल आहेस आणि मृत्यूच्या दारापर्यंत सोबत करण्याच ठरल्यानंतर तू माघार घेतली नाहीस. ही आहे व्यथा गडकरींच्या “एकच प्याला” मधील

तळीरामाची आज समाजामध्ये असे अनेक सुधाकर(तळीराम) जगत आहेत. त्यामुळे समाज, कुटुंब, उद्धवस्त होत आहेत यांवर व्यसन म्हणजे काय व तो आजार कसा हे आपण पाहू.

व्यसनाधिन पदार्थ लोकांना आवडतात कारण त्याचा प्रथम येणारा सुखद अनुभव सर्वसाधारणपणे असे असतात.

१) आपण व्यसन केल्यावर खूप चांगले वकते आहोत किंवा माझ्यासारखा इथे दुसरा कोणीही “शहाणा” नाही हे झाले दारु संदर्भात

२) अंमली पदार्थाच्या सेवनामुळे त्या व्यक्तीला एक तर खूप सुखद म्हणजे सर्व चिंता, ताणतणाव, विचारांचा गोंधळ कमी झाल्या सारखे वाटते किंवा एकदम आपण सुपरमॅन आहोत असे वाटायला लागते या दोन्ही मुळे माझ्या सर्व समस्या सुटण्याचा एक रामबाण उपाय मला सापडला अशी भावना त्यांच्या मनात येते व येथूनच सुरु होतो मानसिक आजारांची / व्यसनाची सुरुवात

व्यसनाधिनता : एक प्रकारचे शाररिक व मानसिक अवलंबत्व त्या व्यसनजनक पदार्थावर येते. याचा सुरुवातीला दैनंदिन जीवनावर परिणाम होण्यास सुरुवात होते. उदा : कामावर दांड्या मारणे, खोटं बोलून रजा घेणे, कामावर उशीरा जाणे, याचा परिणाम साहजिकच त्याच्या आर्थिक घटकांवर होतो त्यामुळे त्याचे आर्थिक अधःपतन होण्यास सुरुवात होते. नंतर या दोन्ही गोष्टींचा परिणाम त्याच्या कुटुंबावर होण्यास सुरुवात होते घरात रोज भांडणे, चिडचिड, पत्नीला मारहाण असे चक्रव्यूह सुरु होते. यालाच ‘व्यक्ती व्यसनी’ झालो असे म्हणतात. परंतु व्यक्ती व्यसनी होण्यामागची कारणे देखील शोधणे गरजेचे आहे. “व्यसनी व्यक्ती वाईट नाही तर त्या व्यक्तीचे व्यसन वाईट आहे.”

“कधीतरी पार्टीमध्ये मजा म्हणून सुरुवात, एकदम सुखद अनुभव

पुन्हा पुन्हा तो अनुभव घ्यायची ओढ (चटक)

तो अनुभव वाढलेली व्यसन करण्याची वाढलेली क्षमता (कोटा)

रोज ठरलेल्या वेळी नशा करायला मिळाली नाहीतर होणारी तगमग (अवलंबत्व) व्यसनी व्यक्ती दारुच्या एका पेग मध्ये किंवा चरस, गांजा, अफू,



ब्राऊनशुगर यांच्या एकदा केलेल्या वापराने व्यसनी होत नसते तर त्याला व्यसनी या स्तरापर्यंत पोहोचाला काही वर्षे लागतात एका दिवसात किंवा एका रात्रीत ती व्यक्ती व्यसनी होत नाही. १० ते १५% अनुवंशिकतेमुळे सुद्धा व्यसनी होतात. व्यसनमुळे आपल्या काही रासायनिक बदल घडतात व त्यामुळे एक प्रकारचे अवलंबत्व येते व याचा परिणाम त्या व्यक्तीच्या वर्तनात दिसू लागतो. विचारात दिसू लागतात. अशा वेळी "पाण्याविना मासा" अशी अवस्था होते.

सामाजिक गुंता वाढतो, नोकरी/व्यवसायावर परिणाम होतो. कौटुंबिक परिणाम होतो, मारामाऱ्या, पोलीस कक्ष, इ. गुन्हेगारी प्रवृत्ती वाढतजाते. "मीच माझा वैरी" अशी भावना त्याच्या मनात येते. सकारात्मक व नकारात्मक भावना जास्त क्रियाशील झालेल्या असतात त्यामुळे तो आणखीच या चक्रव्यूहात अडकाला लागतो.

या सर्वांवर उपाय म्हणजे त्या व्यसनी व्यक्तीला व्यसनापासून दूर ठेवणे त्यासाठी व्यसनमुक्ती केंद्रात पाठविणे, त्यांचे कौन्सिलिंग (समुपदेशन) करणे, त्यांचे व्यसनावर असलेले शारीरिक / मानसिक अवलंबत्व कमी करण्यासाठी प्रयत्न करणे व व्यसनमुक्त जीवन जगताना, स्वतःवर प्रेम करायला स्वतःची काळजी घ्यायला व दुसऱ्यांची काळजी घ्यायला शिकवले पाहिजे. व्यसनमुक्त जीवनामुळे मन प्रसन्न तर राहतेच, आरोग्य सुधारते. म्हणूनच असे वाटते "या जगण्यावर या जन्मावर शतदा प्रेम करावे.

अजय दुधाणे

■ ऋणनिर्देश ■

"पांगारा" या स्मरणिकेच्या संकल्पनेपासून प्रकाशनापर्यंत वेगवेगळ्या बाबतीत आम्हाला मित्र, आप्त, स्नेही, हितचिंतक इ. मदत झाली. त्यांचे इथे नामोल्लेख करणे आम्हाला गरजेचे वाटते. मा. भाई वैद्य, ना. डॉ. बाबा आढाव, मा. मुक्ताताई मनोहर, मा. भानुप्रताप बर्गे, मा. अँड. सुप्रिया कोठारी, मा. लोकेश बापट, मा. डॉ. बेहरे, मा. मोहन भागवत, मा. नंदू के.

काही व्यसनमुक्त मित्र, अल्कोहोलिक अँनानिमस, महेश आर्टस्, (प्रतिक व प्रितम मालू) असंख्य व्यसनमुक्त मित्र या सर्वांचे आनंदवन व्यसनमुक्ती केंद्र सदैव ऋणी राहील.

संपादक
अजय दुधाणे

कार्यकारी संपादक
राजन चांदेकर

मुद्रक : महेश आर्टस्
शनिवार पेठ, पुणे ३०.



राज्याचे दारुबंदी आणि व्यसनमुक्ती संबंधीचे धोरण

महाराष्ट्र राज्याने १९४९ पासून दारुबंदीचा कायदा अंमलात आणला आहे. १९९० मध्ये राज्य उत्पादन शुल्क विभागाचे विभाजन करून दारुबंदी प्रचार, योजना, सामाजिक, न्यायविभागाकडे वर्ग करण्यात आली. राज्यात ५२ दारुबंदी संस्कार केंद्रे स्थापन करण्यात आली आहेत. सन २००१ मध्ये व्यसनमुक्ती प्रचार योजना जिल्हा परिषदेच्या समाज कल्याण विभागात विलीन करण्यात आली. सन २००९ - १० या वित्तीय वर्षात व्यसनमुक्ती प्रचारासाठी रु. ४८,०००/- लाख अनुदान उपलब्ध आहे.

धोरण : राज्यातील वैध / अवैध दारुच्या प्रसाराचे दुष्परिणाम पाहता दारुचे संपूर्ण निर्मूलन करणे शक्य झाले नाही तरी दारु पिण्यास प्राप्त झालेली प्रतिष्ठा नष्ट करणे आवश्यक आहे. जनता दारुबंदीची मागणी करेल तेथे शासन, जनतेच्या बाजूने उभे राहिल. बेकायदा दारुचे संपूर्ण निर्मूलन हे राज्याचे दारुबंदी धोरण असणार.

उत्पादन विषयक धोरण :

१) अवैध दारुच्या उत्पादन व विक्रीला पूर्णपणे आळा घालणे यासाठी संबंधीत पोलिस ठाण्याचे अधिकारी व राज्य उत्पादन शुल्क विभागाचे संबंधित अधिकारी यांना जबाबदार धरण्यात येईल. २) दारु पिण्याच्या परवान्यावर एका व्यक्तीस आठवड्यांतून दोन पेक्षा (१८० मिली.) विक्री केली जाणार नाही. ३) दारुच्या परवान्यावर विक्रीच्या दिनांकासह पॅन्चिंग करणे. ४) दोन पेक्षा जास्त बाटल्या विकल्या गेल्यास दारु दुकान व परवानाधारकावर कठोर कारवाई करावी. ५) दारु निर्मितीचा नवीन परवाना न देणे.

सेवन विषयक धोरण :

१) परवाना मिळण्यासाठी वय २१ वर्षे असून त्यात वाढ करणे. २) दारु पिऊन सार्वजनिक ठिकाणी गोंधळ घालण्यावर कठोर कारवाई करणे. ३) सार्वजनिक समारंभात दारु पिण्यास सक्त मनाई करणे.

परवाना विषयक धोरण :

१) परवान्याची फी १००० पेक्षा कमी नसावी. २) ५००० लोक वस्तीच्या आतील गावात दारु विक्रीचा कोणत्याही प्रकारचा परवाना दिला जाणार नाही. ३) शैक्षणिक, सामाजिक संस्था, शासकीय कार्यालय, धार्मिक स्थळे, राष्ट्रीय व राज्य



महामार्ग यांच्यापासून १००० मीटरच्या परिघात दारु दुकानांना परवाना देता येणार नाही. ४) लष्करातील आजी - माजी व्यक्तींना मिळणाऱ्या कोट्यातील दारुची विक्री त्यांनी केल्यास त्यांचा परवाना रद्द करणे. ५) अवैध दारु उत्पादन, विक्री, साठा अथवा वाहतूक करणाऱ्या व्यक्तीस शासकीय योजनांचे कोणतेही लाभ देऊ नये तसेच अशा व्यक्तींवर जिल्हा हद्दपारीची कारवाई करावी.

प्रचार प्रकार :

१) शालेय महाविद्यालयात अभ्यासक्रमात दारुच्या दुष्परिणामांची माहिती समाविष्ट करणे. २) मद्यपानाच्या दुष्परिणामांची चित्रफिती तयार करून शाळा, महाविद्यालय, गणेशोत्सव, यात्रा, महिला मंडळ, अशा सार्वजनिक ठिकाणी दाखविणे. ३) मादक पदार्थ विरोधी दिन, तंबाखू विरोधी दिन, धुम्रपान विरोधी दिन अशा दिवशी शाळांमधून प्रचार फेरी काढणे.

व्यसनमुक्ती साठी प्रशिक्षण :

१) दारुबंदी मंडळाच्यावतीने व्यसनमुक्तीचे काम करू इच्छिणाऱ्या लोकांना / संस्थांना व्याख्याने, पथनाट्य, पोस्टर्स, चित्रफिती यांच्या माध्यमातून प्रशिक्षण देणे. २) दारुबंदी व व्यसनमुक्ती हा विषय सामाजिक कार्य विद्यालयाच्या अभ्यासक्रमात समाविष्ट करावा. ३) मानसोपचार तज्ञ व समाजकार्यात प्रशिक्षित व्यक्तींना सल्लागार म्हणून नेमावे.

व्यसनमुक्तीसाठी उपचार :

१) प्रत्येक जिल्ह्यात किमान एक व्यसन मुक्ती केंद्र स्वयंसेवी संस्थांच्या सहाय्याने उभारण्यात यावे. त्यामध्ये समुपदेशन (कौन्सलिंग) ची सुविधा देण्यात यावी.

श्री. शिरसाट

सह. आयुक्त व्यसनमुक्ती कार्य

समाजकल्याण संचनालय, महाराष्ट्र राज्य



“मैं”

मैं ना जानू कि कौन हूँ मैं
लोग कहते हैं कि सबसे जूदा हूँ मैं,
मैंने तो प्यार सबसे ही किया,
पर ना जाने कितनों ने धोका दिया!

चलते - चलते कितने ही अच्छे मिले,
जिनोन्हे बहोत प्यार दिया,
पर कुछ लोग समझ ना सके,
फिर भी मैंने सबसे प्यार किया!

दोस्तो की खुशी से ही खुशी है,
तेरे गम से हम दुखी है,
तुम हंसो तो खुश हो जाऊंगा
तेरे आँखों मे आंसू हो तो तुझे मनाऊंगा

मेरे सपने बहोत बडे है,
पर जानता हूँ अकेले, है हम
फिर भी चलता रहूंगा
मंजिल को पाकर रहूंगा,
मंजिल को पाकर रहूंगा,
ये दुनिया बदल जाए कितनी भी,
पर मैं ना बदलूंगा
जो बदल गये वो दोस्त थे मेरे
पर कोई ना पास है मेरे
जमीं पर चलते हुए कई ठोकरे मैं खाऊंगा
पर मंजिल है मेरी, आसमाँ पर मैं जाऊंगा

पता है गिरकर टूट जाऊंगा, पर फिर से
उठने का विश्वास मैं जगाऊंगा और
मैं अलग बनकर दिखाऊंगा!

पता नही ये रास्ते मुझे ले जाए कहाँ
ना जाने खतम हो जाए, किस पल कहा,
फिर भी मैं तुम सबके दिलो में जिंदा
रहूंगा,
यादों मे तुम सबकी याद आता रहूंगा!

निलेश कलंत्री



व्यसनमुक्तीचा आधार



“चाह”

एक ऐसा गीत गाना चाहता हूँ मैं
गम हो या खुशी मुस्कुराना चाहता हूँ मैं

दोस्तोसे दोस्ती तो हर कोई निभाता है
दुश्मनों को भी दोस्त में बनाते चला हूँ

जो हम उडे उँचाई पर अकेले, तो क्या नया किया
साथ मैं हर किसी के पंख फैलाना चाहता हूँ मैं

वो सोचते हैं मैं अकेला हूँ उनके बीना,
तनहाई साथ है मेरे, इतना बताना चाहता हूँ मैं

आए खुदा तमन्ना बस इतनी सी है, कबूल करना,
मुस्कुराते हुए तेरे पास आना चाहता हूँ मैं!

बस खुशी हो हर पल, और मेहके ये गुलशन सारा,
हर किसी के गम को भी अपना बनाना चाहता हूँ मैं।

एक ऐसा गीत गाना चाहता हूँ मैं!
गम हो या खुशी मुस्कुराना चाहता हूँ मैं

विवेक कदम



मला समजलेला 'फक्त आजचा दिवस'

मला कालच्या नशेतच घरातून फर्निचर आणावे असे बांधून आमच्या गाडीमध्ये माझ्या पत्नी, मुलगा व ड्रायव्हर यांनी आनंदवन व्यसनमुक्ती केंद्रात आणले. माझे डोळे उघडले तेव्हा मी घरात माझ्या बेडरूममध्ये नव्हतो तर मी आनंदवनच्या वॉर्ड मध्ये होतो. तेथील वॉर्ड इनचार्ज मला म्हणाला झोपा कशाला उठताय रात्रीचे दोन वाजत आहेत. माझी दारू उतरली होती मला कळतच नव्हते. मी इथे कसा आलो, हे काय आहे, माझ्या शेजारी हा कोण व्यक्ती झोपला आहे. मी पहाटेपर्यंत त्याच्या बिल्डींगच्या १ ल्या मजल्यावर फिरत होतो, खिडकीतून बाहेर डोकावत होतो. दारूची ओढ वाढत होती. मला दारू प्यायची होती. पण मला बाहेर जाता येत नव्हते. मी काही तरी मार्ग काढणार असा फाजील आत्मविश्वास मला होता. परंतु सकाळी ६.३० वा. सगळे पेशंट उठले व आपआपल्या दिनक्रमाला लागले. कोणी ब्रश करतंय, कोणी टॉयलेटमध्ये जातोय, कोणी गप्पा मारतंय. इतक्या संपूर्ण बिल्डींगमध्ये एक व्यक्ती सगळ्यांना चहा घेण्यासाठी बोलावून गेला. नंतर टेरेसवर 'योगासन' सुरू झाली. माझा पहिलाच दिवस होता. त्यामुळे मला सांगण्यात आले तुम्ही योगा करू नका. फक्त बघा.. मी माझ्या दारूच्या विचारात इथे काहीतरी खोटं बोलून बाहेर पडायला पाहिजे. पण ते सहज शक्य नव्हते. योगा झाला "विवेक" नावाचा व्यक्ती माझ्या पुढे औषधे घेऊन आला. मी औषधे घेण्यास नकार दिला. मी कोण तुला माहित आहे का ? "मी" बांधकाम व्यावसायिक आहे. सिव्हील इंजि. आहे. मी त्याच्यावर चिडलो. परंतु तो शांत होता. त्यांना माझ्या खांद्यावर हात ठेवला व म्हणाला मित्रा आता तू व्यसनमुक्ती केंद्रात आहेस म्हणजे तू दारूडा आहे, बेवडा आहे. त्यामुळे इथून पुढे इथली उपचार पध्दती जाणून घे. व्यसनमुक्ती घेतली तर सोपी आहे व बघितली तर खूप अवघड आहे. मला त्याच्या वाक्यातला फरक कळला नाही. परंतु विवेकने खांद्यावर हात ठेवला तेव्हा मला खूप बरे वाटले होते. मला कोणीतरी आपले माणूस माझी दखल घेतोय असे वाटत होते.

सकाळी ९.३० वा. आम्हाला सगळ्यांना एका हॉलमध्ये बोलविले. समोर 'राजनसर' आम्हा सगळ्यांना 'विचार आजचा' यावर मार्गदर्शन करित होते. खूप छान बोलत होते ते त्यांचा कणखर आवाज, बोलण्याची पध्दत, यामुळे ते सांगत होते आम्ही ऐकत होतो. ४५ मि. नंतर आम्हाला पुन्हा वॉर्डमध्ये जाण्यास सांगितले. आंधोळ वगैरे गोष्टी करण्यासाठीचा पुढचा वेळ मी पेपर वाचत होतो. माझी तगमग चालूच होती. १०.३० वा. चहा पिण्यासाठी सगळ्यांना बोलविण्यात आले. मी



सुध्दा गेलो. तेथे 'प्रविण' चहा वाटत होता. त्याला विचारलं .. इथून डिस्चार्ज पाहिजे, काय करावे लागेल. तो फक्त हसला. आणि पुन्हा चहा वाटू लागला. मी पुन्हा हळूच त्याला विचारले पण तो निरुत्तर. मी पुन्हा माझ्या वॉर्डकडे गेलो तेथे साफसफाई चालू होती. 'महेशसर' संपूर्ण इमारतीमध्ये चक्कर मारून पाहत होते, साफसफाई व्यवस्थित होत आहे की नाही. इतक्यात ऑफीस मधून त्यांना निरोप आला व ते काहीतरी कामासाठी बाहेर गेले. मला हा माणूस इथून बाहेर काढणार असा विश्वास वाटतला ते येण्याची मी वाट पाहत होतो. मग मला 'प्रसादसर' यांनी ऑफीसमध्ये बोलविले. माझी संपूर्ण माहिती घेतली. माझी कौटुंबिक पार्श्वभूमी व्यसनाचा कालावधी व नंतर व्यसनमुक्ती केंद्रातले उपचार का ? कसे गरजेचे आहेत यावर बोलले. मला खूप बरे वाटले. माझ्या संपूर्ण शरीराची थरथर होत होती मी त्यांना सांगितले मला त्रास होतो. मला डिस्चार्ज द्या. मी यापुढे आता दारू पिणार नाही, मुलांची शपथ घेतली. परंतु प्रसाद सर एकदम शांतपणे म्हणाले मित्रा थोड्या वेळाने डॉक्टर येतील त्यांना आपण दाखवू. ज्या नावाचे एक व्यक्ती आले त्यांनी 'व्यसन एक आजार' व तो आपणांस कसा झाला आहे मी त्याचा नकार कसा करतो आहे यानंतर बोलायला सुरुवात केली आणि थोड्या वेळाने 'मी' किंबहुना घडत होतो. दुपारी डॉक्टर आले मला तपासले. रक्त तपासणी साठी काढून घेतले मग जेवण करायला गेलो. परंतु जेवण्यासाठी माझ्या समोर ताट आल्यावर मला उलटी आल्यासारखे वाटले. शेजारी बसलेला अरूण मला म्हणाला दोन दिवस अजून त्रास होईल. नंतर जाईल जेवण ! 'राजूकाका' १ नंबर जेवण बनवितात. त्यांनी बनविलेली व्हेज बिर्याणी खाऊन मग दुपारी थोडा वेळ झोप लागली. दु. ३.३० मि. आपटे नावाचे एक सद्गृहस्थ आले व सर्वाना डायरी लिखाणासाठी उपस्थित राहणे अनिवार्य असून उपस्थित न राहिल्यास 'स्टॉक' मिळणार नाही असा सौम्य भाषेत दम देऊन गेले. मला काही समजत नव्हते. मी फक्त तिकडे गेलो. सगळेजण दिवसभर घडलेल्या घडामोडी यांवर डायरीमध्ये लिहीत होते. नंतर ४.३० वा. टी.व्ही. बघायला गेलो. क्रिकेटची मॅच होती. ४ वा. चहा झाला होता. डे-नॉईट मॅच असल्यामुळे दु. २.३० वा. मॅच सुरू झाली होती. थोडा वेळ मॅच बघत असताना सगळ्यांना टेरेसवर 'पीटी' करण्यास बोलविले. थोडा वेळ शारिरीक श्रम झाल्यानंतर सगळेजण पुन्हा टीव्ही पाहण्यास आले. रात्री. ७.३० वा. 'विवेकसर' औषधे घेऊन आले. ८ वा. जेवण झाले. आता थोडा वरणभात गेला होता पोटात. इथल्या मित्रांचा ओळख झाली होती. कोण पुण्याचा, कोल्हापूर, बारामती, मुंबई, कोकण, जालना, जळगाव, धुळे, नाशिक,

नगर, औरंगाबाद, नागपूर, मध्यप्रदेश असे विविध ठिकाणचे मित्र मला भेटले. कोणी ८ दिवस, कोणी १ महिना असे उपचार घेत होते.

इथले ३० दिवस कधी संपले ते कळलेच नाही. माझ्यावर मला शारिरीक मानसिक बदल जाणवत होते. आता माझे वजन ७ किलो ने वाढले होते. मला रात्री शांत झोप येत होती. चिडचिड करत नव्हतो. दर रविवारी बायको, मुलगा असे भेटायला येत होते. तेव्हा 'दुधाणेसर, केळकरसर, दिपाली मॅडम' खूप आपलेपणाने त्यांना माझ्यातले बदल सांगायचे. तेव्हा मला खूप बरे वाटायचे. नाष्टा, दूध, औषधे यामध्ये कोणतीही कमतरता नसते. समुपदेशन खूप चांगल्या प्रकारे होते. विषय समजावून सांगितला जातो. इथे मला एक सोपा कानमंत्र मिळाला, 'फक्त आजचा दिवस' दर रविवारी होणाऱ्या ए.ए. मिटींग (अल्कहोलिक ॲनानिमस) च्या मॅबर्सना मला हा सोपा मंत्र सांगितला. इथून बाहेर पडताना खूप काही गोष्टी मी घेऊन जात होतो. उदा. दररोज पुस्तक बदलून देणारा निलेश, संयमी महेशसर, कायम सगळ्यांना समजून घेणारे विवेकसर, १ नं. जेवण देणारे राजूकाका, वेळात वेळ मिळे तेव्हा एखादे सुंदर चित्र काढणारा 'राहुल' वॉर्डमध्ये सगळ्यांची काळजी घेणारा 'अजित' कायम हसत असणारा 'प्रविण' करड्या आवाजाचे 'राजनसर' सगळे कायम लक्षात राहतील.

मित्रांनो आज सहा महिने होत आहे. मला आनंदवन मधून बाहेर पडून पुन्हा संसाराची, व्यवसायाची घडी नीट बसत आहे. मुलगा विश्वास ठेवायला लागला आहे. एकच गोष्ट मी रोज करतो ती म्हणजे 'फक्त आजचा दिवस' व माझ्या कुटुंबासाठी मी या चार ओळी लिहून ठेवल्या आहेत,

माझ्या डायरीत व्यसनात तुझ्या पडतो रडून
माणुसकीचा, प्रेमाचा
प्रश्न फक्त उरतो मग
अनेक निष्पाप जीवांचा

राहुल के. के.

मुक्ता मनोहर (कामगार नेत्या)



आज काय कॉन्ट्रॅक्टर आलाच नाही...

आज काय तर कामगार कामगारांच्यात भांडण..

आज काय तर पगार वाढवत नाही म्हणून अघोषित संप...

अशा अनेक प्रश्न तोंड द्यायचे हे काही सोपे का मनाही,

आणि ते ही एका स्त्री ने अशक्यचं.

पण ही धुरा समर्थपणे अव्याहतपणे आणि तितक्या कठोरपणे हाताळत आहेत मुक्ता मनोहर.

मुक्ताताई - कामगार चळवळीतले एक ज्वलंत नाव ! एक सळसळत व्यक्तिमत्त्व आणि अशा ह्या मुक्ताताईंशी बोलण्याचा योग आला तो त्यांच्या कार्यालयातच.

बोलता बोलता वाढत्या व्यसनाधिनते विषयी सांगताना त्या म्हणाल्या की, वाढत्या व्यसनाचे मूळ कुठतरी जगाच्या तांत्रिक प्रगतीच्या खतपाण्यात आहे. जी काही प्रगती जगाने आत्मसात केली ती आपल्या भारतासारख्या सुसंस्कृत देशाला फारशी वचनी पडली नाही. आपण फक्त प्रगतीचं अनुकरण करत गेलो, पण त्या उदात्तीकरणात आपण आपले संस्कार विसरलो, आपल्या जीवनाची शैलीच विसरलो आणि मग जन्माला आली ती विद्वत्ता. आपण स्वतः भोवती वलय निर्माण करू लागलो. स्ववल्यांकित जगात आपण तरंगू लागलो. बदलत्या काळाबरोबर गरज नसतानाही आपण स्वकेंद्रीत झालो आणि मग निर्माण झाली एक अनाहूत पण जीवघेणी भूक. भस्मासूरासारखं माणूस जे मिळेल ते खात सुटला. जितके मिळालं तितकं कमीच पडायला लागलं.

आणि त्यातूनच पुन्हा निर्माण झाला चंगळवाद. कोणत्याही सामाजिक आणि नैतिक बंधनांना झुगारत माणूस आपल्याच विश्वास जगू लागला.

व्यसनाच्या विविध साधनात माणूस स्वतःला पार विसरून गेला. दारू, चरस, गांजा, अफू, ब्राऊन शुगर इ. व्यसन माणसाने स्वतः लावून घेतली आणि आपल्या स्वतःबरोबर त्याने आपल्या संसाराची सुध्दा वाताहत लावून टाकली.

दिवसेंदिवस समाज नैराष्येकडे झुकू लागलाय. ह्याचं कारण जगाबरोबर



स्पर्धा करण्याचं बळच हेरवून बसलाय. तो स्वतःशीच स्पर्धा करू लागलाय. गुंडगिरी, असूया, खुन्नस ह्या अवगुणांचा उदय झाला. आणि आपली नैतिकता त्याची मूल्य समाज विसरून गेला.

शिक्षणाचा अभाव हे ही एक सबळ कारण ठरलं व्यसनाधिनतेचं.. व्यवहार कशाशी खातात हे न कळल्यामुळे माणूस व्यसनाचा आधार घेऊ लागला. एक विराट, फसवी, घातकी अशी शक्ती माणसावर स्वार होऊ लागली, आणि माणसाचा सर्वस्वावरचा ताबा सुटला.

व्यसनमुक्ती केंद्राची गरज, त्यातून निर्माण झाली. आज खरोखरच ह्या केंद्रात काय करतात, तर त्यांच्या व्यसनावर नाही तर त्यांच्या मानसिकतेवर उपचार करतात. माणसाची मानसिकता सुधारली तर त्याच्या कृतीतही अमुलाग्र फरक पडतो आणि त्यातूनच एक चांगला माणूस जन्माला येतो.

खूपदा ह्या मानसिकतेच्या बळी महिलाही होऊ शकतात. पण मुक्ताताईंच्या मते त्याचं प्रमाण फारच कमी आहे.

एकंदरीत हा व्यसनरूपी अजगर आपली पकड घट्ट आवळत चाललाय खरा. पण समाजाने ह्या अजगराची पकड ढिली करण्यासाठी निश्चित प्रयत्न केलेच पाहिजे.

समाजातील घटक कोणताही असो. उच्चभ्रू असो वा कष्टकरी, समस्या सारख्याच आहे. पण ह्या समस्यांना तोंड देणं गरजेचे आहे.

- मुक्ता मनोहर

सामाजिक कार्यकर्त्या,

कामगार नेत्या, पुणे म.न.पा



एक किरण... आशेचा !



दिवस असे की...

'दिवस असे की, कोणी माझा नाही अन् मी कोणाचा नाही..' कवी संदीप खरे यांची ही कविता खरंच खूप अर्थपूर्ण आहे.

आपल्या प्रत्येकाच्या आयुष्यात 'असे दिवस' कमी अधिक प्रमाणात येतचं असतात. तेव्हा मन अगची विषण्ण होतं, खूप एकटे वाटते. आत खोल कुठेतरी मनाच्या हळूवार कप्प्यात भावनांचा ज्वालामुखीचं जणू खदखदत असतो. खरंच अगदी या कवितेप्रमाणे वाटतं.

या निराशेच्या गर्तेतून जाताना जीवनाच्या एका काळ्याकुट्ट भुयारातून चालल्याप्रमाणे अपाण नकळत पणे हळूवार का होईना पण पाऊले टाकत पुढे चालत राहतो.

कुठे तरी केव्हा तरी हे भुयार संपेल व निराशेचे हे ढग ओसरून पुन्हा एक नवी आशा, पुन्हा एक नवी दिशा घेऊन पूर्वे चे वारे पश्चिमेकडे वाहू लागतील. केवळ याच आशेवर आपण चालत राहतो. त्यात कोणी मित्र, सखा सोबतीला मिळाला तर क्या बात हैं ? हा खडतर, रस्ता सुध्दा सुखकर अल्हाददायी वाटतो. हे ही दिवस जातील असा विश्वास निर्माण होतो, म्हणूनच कोणी माझा नाही म्हणताना सुध्दा कोणी तरी सोबत असावं अशी इच्छा मनात जागृत असते.

मुळात आपल्या प्रत्येकाकडे आपली स्वतःची अशी एक "Support System" नक्की असते. कधी मृत स्वरूपात तर कधी सूप्त स्वरूपात फक्त ही "Support System" आपण कसे सांभाळतो त्याचे संगोपन, निगा आपण कशी राखतो यावर सगळे अवलंबून असते.

माणूस हा मुळात सामाजिक प्राणी असल्याने, मी एकटा समर्थ आहे, मी परिपूर्ण आहे, मला कोणाची गरज नाही' इत्यादी विचार हे निव्वळ फोल ठरतात. किती ही पैसा अडका, सोई सुविधा असल्या तरी शेअर करायला कोणी नसेल तर त्याला काय अर्थ आहे. शेअर करणे से प्यार बढता है... ना ?

याचं बरोबर इतरांना जेव्हा माझी गरज असते तेव्हा त्याच्या सोबत खंबीरपणे, ठामपणे उभे असणे हे ही तितकेच महत्त्वाचे. माझ्या "Support System" मध्ये जे घटक आहेत. त्यांच्या अडचणींच्या वेळी मी त्यांच्या



System चा भाग नसेल तर त्याला काहीच अर्थ उरत नाही.

मी जेव्हा इतरांकडून प्रेमाची, मायेची, आधाराची अपेक्षा करतो तेव्हा मी सुध्दा त्यांना ते देणे ठरतो हे विसरून चालणार नाही. केवळ आपल्या 'मैं' हू ना.. या शब्दाने सुध्दा एखाद्याला किती धीर मिळतो, हे खरंच कधीतरी अनुभवून पहा. खूप छान, समाधान मिळते.

Dr. Ellis ने खरंच खूप छान म्हटले आहे की

Love is nothing but

Caring

Sharing

Respect & Responsibility

आपल्या प्रत्येकाला अशा स्पेशल दिवसांना या प्रेमाच्या Tonic ची गरज असते. जे दिल्याने वाढते. आधी दिलेची पाहिजे.

कोण जाणे या Tonic ने कधी कोणाचे 'दिवस असे' बदलतील.. सकारात्मक ते कडे ...

दिपाली साबळे-विरकर



मोहन भागवत (AA Member - आर्थिक)

'जरा सांगा हो कसा कसा 'आर्थिक प्रवास' झाला, तुमचा अे. अे. मध्ये येण्या आधी - '

असे मला आनंदवन संस्थेच्या श्री. अजय दुधाणे ह्यांनी जेव्हा सांगायला सांगितलं, तेव्हा परत एकदा माझ्या अंगावर काटा आला, पण म्हटले हीच ती वेळ आणि हीच ती संधी. ज्यामुळे परत एकदा मला माझे मन ही मोकळे करता येईल. आणि नव्या माणसाला तुझ्या जीवनातही हेच घडू शकणार आहे हे सांगता येईल.

दारू ने फसवत फसवत नेले.

खरे तर सुरुवातीला म्हणजे जेव्हा माझ्या मनाने सांगितले की आता तुझी दारू वाढते आहे. तेव्हा अगदी तेव्हा पासूनच माझी आर्थिक अस्तव्यस्तता वाढीला लागली होती. पण मेंदू हा जो काही अवयव आहे. तो मानव नव्हता की Its a Disease of Deniel" मीच माझ्या पैशाचा खोटा हिशोब लिहीण्यापासून सुरुवात झाली. मग पुढे स्वतःचे पैसे लपवून ठेवणे, ते न सापडणे किंवा घरच्यांना सापडणे, इथ पासून आधी स्वतःचे आणि मग घरच्यांचे दागिने, चांदीच्या वस्तू, भांडी इथपर्यंत माझी मजल गेली, आता मला सांगा मला हे काही कळत नव्हते का ?

पण तुम्हाला खरंच सांगतो. माझ्या मनात तसे ना करण्याचा.. किती ही वेळश, कितीही तिव्रतेने विचार आला तरी मी स्वतःला आवरू शकत नाही. हतबळ होतो. कायम वेळ मारून नेण्याची वृत्ती असल्यामुळे मला त्या गोष्टी कराव्याच लागत होत्या.

घरात केलेल्या लबाड्या ... मी घरात ही आता हळू हळू चोरा सारखा वागायला लागलो होतो, म्हणजे मी चोरच होतो ना ? मला तसे वागावेच लागत होते, जे काही चाललय घरातील वातावरण बिघडत होते. त्याला मीच जबाबदार आहे. हे मला माहित असल्यामुळे माझ्या मनावर कायमच एक दडपण असायचे, साध्या साध्या गोष्टीवरून मी घरात भडकून उठायचो, वातावरण तंग व्हायचं आणि मग परत एकदा वेळ मारून नेण्यासाठी मी बाहेर पडायचो आणि परत त्याच दुष्ट चक्रात अडकायचो.

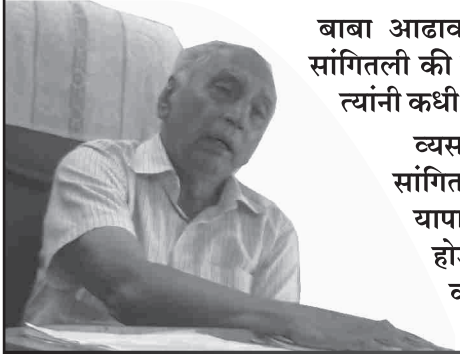


बाबा आढाव

मुले वयात आली की त्यांच्या संगतीकडे लक्ष द्यायला हवे. कारण बऱ्याच गोष्टी या संगतीमुळेच होत असतात. आपला मुलगा कोठे जातो, काय करतो, तो किती वेळ घराबाहेर असतो त्याचे शाा कॉलेजचा अथवा नवीन नोकरी लागलेली असल्यास किती वेळ त्यात जातो याकडे पालकांनी लक्ष घ्यायला पाहिजे.

सर्व गोष्टी चालू असताना त्याची संगत कोणाबरोबर आहे हे महत्त्वाचे आहे कारण सुरुवातीच्या गोष्टी छोटी छोटी व्यसने ही संगतीतूनच लागत असतात. शाळेत असताना प्रथम मित्राने गुटखा खाल्ला. त्याबरोबर थोडीशी चव म्हणून खाल्ला जातो. त्यापासून व्यसनाला सुरुवात होते. कालांतराने मित्राबरोबर पार्टीला गेलो. तेथे सर्वांनी बिअर घेतली, काहींनी रम, व्हिस्की अशा प्रकारची दारू घेतली. त्यांच्याबरोबर आपणही थोडीशी बिअर घेतली तर काय बिघडते म्हणून दारूच्या व्यसनाला सुरुवात होते व तळीरामाच्या एकच प्याला सारखे वाढून ते एवढे टोकाला जाते की माणूस व्यसनाच्या आधीन जाऊन त्यास रोज दारू घेण्याची सवय लागते. खरे तर हा रोग कॅन्सर पेक्षाही महाभयंकर झाला आहे. कॅन्सरवर औषध आहे ती घेतली जातात. परंतु दारूचे व्यसनाने सध्या फारच कहर केला आहे.

बाबा आढाव म्हणाले, परदेशी लोकांचे दारू पिण्याचे फॅड व फॅशन आपल्याकडे आली पण ते लोक दारू का पितात व किती पितात याचा आपल्याकडील लोक विचार करत नाही. त्यांच्याकडील हवामानानुसार ते थोडीशी दारू घेतात. त्यांच्याकडील लोक पार्टीतसुद्धा थोडीशी दारू पितात व भरपूर जेवण करून पार्टीचा आनंद घेतात. या उलट परिस्थिती आपल्याकडे आहे. आपले लोक दारू भरपूर पितात, खात तर काहीच नाही आणि पार्टीचा विळखा करून टाकतात.



बाबा आढाव यांनी स्वतःबद्दल अभिमानाची गोष्ट सांगितली की माझी दोन्ही मुले परदेशात आहेत, परंतु त्यांनी कधी दारूला स्पर्श केला नाही.

व्यसनमुक्ती संबंधी बोलताना त्यांनी हेही सांगितले की टीव्हीवरील मालिका, सिनेमा यापासूनही माणसाच्या मनावर परिणाम होऊन न कळत दारूचे व्यसन लागते. कारण सिनेमात जे पाहिले जाते ते



आपल्याकडील लोकांना लगेच अनुकरण करण्याची सवय लागलेली आहे.

हल्ली महिलांमध्ये दारू पिण्याची फॅशन सुरू झाली आहे. बऱ्याच महिला हाय-फाय पाठ्यांमधून दारू पितात किंवा सिनेमा नाटकांमधून हे प्रकार दाखविले जातात. त्याचे अनुकरण लगेच सामान्य लोकं करू लागतात व दारू पिण्यास सुरुवात करतात. हल्ली कॉलेज तरुणींमध्ये दारू पिण्याची फॅशन सुरू झाली आहे. काही मुली सिगारेट ओढतात हे सगळ्यांना माहीतच आहे. परंतु बारमध्ये जाऊन बिअर पिणे व इतर प्रकारची थोडी थोडी दारू पिणे सुरू झाले आहे. मागच्याच आखाडाच्या महिन्यात - उच्चभ्रू वर्गातील हायफाय महिलांनी पुण्यातील मध्यवस्तीत एक लग्नकार्य वजा हॉल भाड्याने घेऊन दारू व मटण खाण्याची (आखाड) पार्टी साजरी केली.

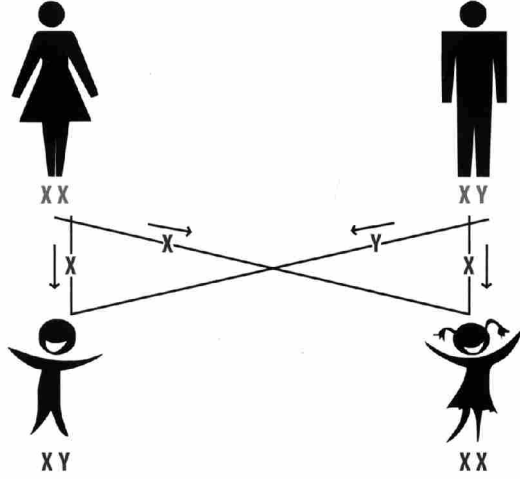
कष्टकरी वर्ग दारू का पितो ? तर त्यांची एक अडचण असते ते दिवसभर कष्ट करतात त्यांना राहण्यास व झोपण्यास पुरेशी जागा नसते त्यामुळे त्या लोकांची दारू पिण्याची सुरुवात अशी होते की काम आवरून संध्याकाळी यायचे घर असल्यास घरी किंवा बाहेर दारू प्यायची जेवण करायचे आणि कोठेतरी अंग टाकायचे - झोपायचे अशा प्रकारे त्यांचे दारू पिण्याच्या व्यसनाची सुरुवात होते हे सर्व पाहून त्यांची मुलेही बापाचे अनुकरण करतात व दारू पिण्यास सुरुवात करतात.

घरातील माणसाला दारूचे व्यसन लागले की, घरची माणसे अगदी देवक्रषा पासून ते वेगवेगळ्या प्रकारची औषधे त्याच्या जेवणात घालतात. हल्ली बऱ्याच पेपरमध्ये जाहिराती येतात 'दारू पिणाऱ्या व्यक्तीस न सांगता औषध द्या आणि दारूपासून त्याची मुक्तता करा' परंतु हे फसवे आहे. कोणत्याही औषधाने दारू सुटत नाही तर उलट त्या गोळ्यांचा वेगवेगळ्या औषधांच्या पुड्यांचा त्याच्या शरीरावर व हार्टवर (हृदयावर) परिणाम होतो. तरी दारू सुटण्यासाठी कोणतेही औषध न देता कुठल्याही पुड्या न देता दारूड्याला व्यसनमुक्ती केंद्रात एकदाच दाखल करा. त्याचे व्यसन नक्की सुटते कारण त्या केंद्रात त्याला दारू सुटण्यासाठी सर्व प्रकारचे उपाय केले जातात. शारीरिक, मानसिक बौद्धिक ज्ञान देऊन त्याची दारूपासून सुटका केली जाते. तेथे दाखल केलेला माणूस नक्की व्यसनमुक्त होतो. असे अनेकांचे अनुभव आहेत.

व्यसनमुक्ती केंद्र हा धंदा न होता त्या केंद्रांनी मुळापासून व्यसनमुक्तीसाठी कार्य करावयास पाहिजे. त्यासाठी विविध ठिकाणी व्यसनमुक्तीचे कार्यक्रम घ्यायला पाहिजेत. वेगवेगळ्या प्रकारची पथनाट्य घेऊन व्यसनमुक्ती अगदी खालच्या थरापर्यंत जायला पाहिजे त्यासाठी त्यांनी सरकारी मदतसुद्धा घ्यायला



होणारे बाळ मुलगा होणार की मुलगी हे कसे ठरते?



स्त्रीचे गुणसुत्र XX असते आणि पुरुषाचे गुणसुत्र XY असते



आईकडून X गुणसुत्रच होणाऱ्या बाळाला मिळतात.



वडीलांकडून सुद्धा X गुणसुत्र मिळाले की होणारे बाळ XX म्हणजेच मुलगी होते.



वडीलांकडून Y गुणसुत्र मिळाले की होणारे बाळ XY म्हणजेच मुलगा होतो.

- एकूण, मुलगा होणार की मुलगी हे वडीलांकडून येणाऱ्या गुणसुत्रांवर अवलंबून असते.

मुलगी झाली तर आईला दोष देणे पूर्णतः चुक आहे.



दारूचे व्यसन व त्याचे शारीरिक व मानसिक दुष्परिणाम

दारूचे व्यसन ही एक अत्यंत गंभीर समस्या असून, आजच्या आधुनिकतेकडे वाटचाल करणाऱ्या समाजात, दारू पीणे हे प्रतिष्ठेचे होऊ पाहत आहे. थोडे-थोडे म्हणता त्याचे दारूच्या व्यसनात रुपांतर व त्यातून पुढे शरीराची व मनाची हानी तसेच आर्थिक व सामाजिक नुकसान होते.



प्रामुख्याने दारूमुळे शरीरावर व मनावर होणाऱ्या दुष्परिणामांची माहिती ह्या लेखातून मला मांडायची आहे.

दारूमुळे लिव्हर खराब होते. इथपर्यंत सर्वसामान्यपणे अनेकांना जाणीव असते. परंतु लिव्हर नाहीतर इतर महत्त्वाच्या अवयवांवर देखील त्याचे दुष्परिणाम होतात, याची फार थोड्या लोकांना जाणीव आहे.

लिव्हरवर होणारे दुष्परिणाम :

दारू सेवनानंतर प्रथम दारू आप्तशयात आल्यानंतर त्याचे शोषण होऊन ते रक्तात मिसळले जाते. लिव्हर हा आवयव आपल्या शरीरात प्रवेश करणाऱ्या विषद्रव्यांना नष्ट करण्याचे काम करतो, म्हणूनच दारू रक्तातून लिव्हरमध्ये आल्यानंतर त्याचा प्रभाव कमी करण्याचे काम लिव्हर करते. कुठलेही यंत्र जर अतीप्रमाणात वापरले गेले तर त्याची हानी होते, त्या न्यायानेच त्याचा लिव्हरच्या पेशींवर प्रचंड ताण पडून लिव्हर खराब होण्यास सुरुवात होते.

आधुनिक शास्त्रात लिव्हर खराब होण्याच्या तीन अवस्था सांगितल्या आहेत.

१) अल्कोहोलीक फॅटी लिव्हर : यात लिव्हर मध्ये चरबीचे प्रमाण वाढून लिव्हरला सूज येते.

२) अल्कोहोलीक हिपाटाईटीस : यात दारूमुळे लिव्हरच्या पेशींना इजा होऊन लिव्हरला सूज येते. त्यामुळे लिव्हरच्या कार्यात तात्पुरता अडथळा निर्माण होतो.

वरील दोनही अवस्थेत दारू पिणे पूर्णतः थांबविल्यास लिव्हरची झालेली हानी पूर्णपणे भरून निघते व लिव्हर पूर्ववत कार्य करू शकते.



३) लिव्हर सिन्हाॅसिस - नियमित होणाऱ्या दारूच्या सेवनामुळे वारंवार लिव्हर पेशींना इजा होऊन त्या कायमच्या नष्ट होतात व त्यामुळे लिव्हर चे कार्य मंदावते, ह्या अवस्थेस लिव्हर सिन्हाॅसिस असे म्हणतात. दुर्दैवाने लिव्हरच्या पेशी एकदा नष्ट झाल्यानंतर परत नवीन पेशी निर्माण होत नाहीत.

लिव्हर सिन्हाॅसिस ची लक्षणे

- * पायांवर सूज येणे
- * पोटात पाणी होणे
- * कावीळ होणे
- * रक्ताच्या उलट्या होणे
- * अशक्तपणा जाणवणे
- * भूक मंदावणे



२) हृदय व रक्तवाहिन्यांवर होणारे दुष्परिणाम

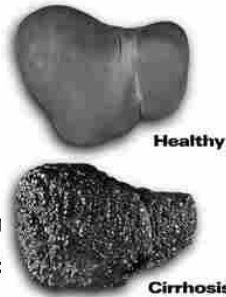
१) अल्कोहोलिक काडिओमायोपॅथी - या आजये कमकुवत पणा येतो, हृदयाची ताकद कमी होऊन धाप लागण्यास सुरुवात होते.

२) अति रक्तदाब - रक्त वाहिन्यांवर विपरीत परिणाम होऊन रक्तदाब वाढतो.

३) कॅन्सर -

अती प्रमाणात दारूच्या सेवनानंतर खालील अवयवांचा कॅन्सर होऊ शकतो.

- लिव्हर
- पॅनक्रिया (अग्राशय)
- घसा
- अन्न नलिका



४) पॅनक्रियाटाईटीस

अती दारू सेवनामुळे पॅनक्रियाटाईटीस हा आजारात पॅनक्रिया ह्या पोटातल्या ग्रंथीमध्ये सूज येऊ



शरीरावर होतात.

५) कुपोषण -

असमतोल आहार तसेच दारूमुळे शरीराला आवश्यक असणारे व्हिटॅमीन शरीरात योग्य त्या प्रमाणात शोषले जात नाहीत, प्रामुख्याने व्हिटॅमीन बी व फोलीक ॲसीड याच्या कमतरतेमुळे रक्त निर्मिती कमी होते (ॲनेमीया) तसेच रक्त गोठण्याच्या नैसर्गिक प्रक्रीयेवर विपरीत परिणाम होऊन, हार्टॲटॅक वा मेंदूच्या रक्तवाहिनीत रक्त गोठून पॅरलेसीस सारखे गंभीर आजार उदभवतात.

६) हायपोग्लायसेमीआ -

ह्यात अती प्रमाणात दारू सेवनानंतर योग्य प्रमाणात आहार घेतला नाही तर रक्तातील साखरेचे प्रमाण अत्यंत कमी होऊन गंभीर इजा होऊ शकते.

७) विषबाधा -

दारूच्या अतिप्रमाणात सेवनामुळे अथवा विषारी दारूच्या सेवनामुळे शरीरातील अवयवांना गंभीर इजा अथवा मृत्यू होऊ शकतो.

८) मानसिक विकार -

शरीराबरोबरच दारूच्या सेवनाने मनावर दुष्परिणाम होतात, डिप्रेशन, चिडचिड, भ्रम, सायकोसीस इ. विकार उद्भवू शकतात.

९) अपघात -

दारू सेवनामुळे अपघात होऊन शारिरीक हानी होती.

डॉ. बेहेरे





फुलपाखरु

माणसाची जगण्याची शैली बदलली. आपल्या आयुष्याचं मुल्यांकन करताना माणूस स्वतःला हरवून बसला आहे. 'जे माझं आहे ते आहेच, पण जे नाही ते ही मिळवण्याची केविलवाणी धडपड करताना तो आपल्या स्वतःकडे दुर्लक्ष करायला लागला आहे. ह्या वाढत्या स्पर्धेत स्वतःला लोटताना आपण कोण आहोत? काय आहोत? कुठे आहोत आणि कसे आहोत? हे जीवनाचे सुत्रच हरवल्या सारखं झालंय.

मी तर खरतर परमेश्वराचे लाख लाख आभार मानतो. कारण जो कोणी परमेश्वर असेल, त्यानेच तर मला हा देह, ही सृष्टी आणि पहायला ही दृष्टी दिली. हे सुंदर, मनोहर जग पाहण्यासाठी, मी माझी ही नजर स्वच्छ ठेवली तर, मी काय आहे हे माझ्या लक्षात येईल.

पण झालंय काय? मी जगाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन बदललाय. मी माझ्या स्वतःकडे सुध्दा इतक्या सहजतेने पाहतो की, जणू परमेश्वराने जन्माला घालून, मी त्याच्या वर उपकारच केले असे मला वाटू लागले. मी कोण आहे हे मला कधीच कळलं नाही, आणि जेव्हा कळलं तेव्हा मी कुठं आहे ह्याचं भान राहिलं नव्हतं. ह्या ठिकाणी एक सुंदर कविता आठवते....

आभाळाला कितीही वाटलं

फुलपाखरांच्या पंखांवर बसावं,

पण फुलपाखराला नको का वाटायला,

आभाळ आपल्या पंखांनी पेलावे.

पण खरं तर असं नाहीए,

आभाळाचं असं वाटणं.

हे कल्पनेशी तरी जुळतंय का?

आणि एवढ्याशा फुलपाखराला

आभाळ काय ते तरी कळतंय का?

आपलं आयुष्य एका फुलपाखरा सारखं आहे. जिथे म्हणून आनंदाचे क्षण मिळतील. तिथे तिथे तो आनंद मिळवणं शिकलं पाहिजे.



आभाळा सारखंच जग अमर्याद आहे. इथ ना सुरुवात ना अंत. आपलं अस्तित्व क्षणभंगूर आहे. जो जन्माला आला तो एक ना एक दिवस संपणारच आहे. हे आपल्याला कळतंय पण आपण आपल्या आयुष्याकडे कसे पाहतो ह्या वरचं आपलं सारे जीवन अवलंबून आहे.

एका गाण्यातील काही ओळी ह्या ठिकाणी फार समर्थक वाटतात.

'ये मत सोच की जिंदगी में कितने पल है'

'ये सोच की हर पल में कितनी जिंदगी है'

ह्या नयनरम्य जगाकडे पहायचं असेल तर आपण आपला दृष्टीकोन बदलला पाहिजे, एवढंच आता मला कळायला लागलंय..

- राजन चांदेकर



आनंदवन वासी : एक आत्मकथन

तो २२ मे २०१२ चा दिवस होता. साधारण त्या अगोदर मार्च महिन्यापासून आधी थोडी-थोडी, मग रोज रात्री आणि ७ मे २०१२ पासून चोवीस तास मद्यपान करत होतो. त्या अगोदर नक्की तारीख आठवत नाही. मार्च महिन्यापर्यंत ५ वर्षे मी मद्यमुक्त होतो. १९ जानेवारी २००७ पासून नक्की. त्यात १६ फेब्रुवारी २००८ ते ३० एप्रिल २०१० विविध तीन व्यसनमुक्ती केंद्रात स्टाफ म्हणून अनुभव घेतला. १९ जानेवारीच्या अगोदर भरपूर धुमाकूळ घालून झाला होता. बरेचसे घरसामान मद्यपानाकरिता विकले. वास्तवीक मीच भंगार होतो. अंगात ताकदच उरली नव्हती. गादी-उशी झोपायला लागते, म्हणून अंगावरील काही कपडे लाज राखण्यास, हो कारण ती थोडी फार शिल्लक होती. बाकी जवळ-जवळ सर्व हाताला लागेल ते मद्यपानाकरिता एक-एक विकत होतो.

७ मे २०१२ पासून पूर्ण व्यसनाधीन, बेफाम, नोकरी गेली, शेवटी २२ मे २०१२ आनंदवन संस्थेत दाखला झालो. ते २४ जून २०१२ पर्यंत होतो. येथेच काम करायचे असे ठरले. पण कसले काय ? त्याच दिवशी परत मद्यपान सुरू झाले. रात्री पत्नीकडे गेलो, पहाटे विरारला पोचलो, तिने बरोबर ओळखले, तरी तिने मला ३ दिवस सहन केले. शेवटी मला, तिला बोरीवलीला एस.टी. त बसवून द्यावे लागले, तिकीट काढून द्यावे लागले, येरे माझ्या मागल्या... पण आता आनंदवनला काम मिळालेय ह्या भ्रमात परत आलो. पण आमचे नेटवर्क जगातील सर्वात उत्तम नेटवर्क असल्याने इथे कळलेच. पण आनंदवनच्या चांगूलपणाने त्यांनी मला २ दिवस येथे ठेवून घेतले. पण त्या २ दिवसात मी येथील व्यवस्थापनात ढवळाढवळ केली. परिणामतः मला येथून हाकलण्यात आले. तो दिवस होता २८ जून २०१२. परत निर्लज्जपणे मदत मागण्यास ए.ए. कडे गेलो. मदत मिळाली. दोन रात्री एका घाणेरड्या लॉजमध्ये जमिनीवर घातलेल्या अत्यंत घाणेरड्या गादीवर पडलो. रुपये ए. ए. सभासदांनी दिले. व्यसनाधीनास हीच ट्रीटमेंट योग्य होती. ३० जून पेंशन काढली व परत पूर्ण व्यसनाच्या आहारी गेलो. २ दिवस व्यसनमुक्त, ४ दिवस व्यसनाधीन असे १५ जुलै २०१२ पर्यंत चालू होते. शेवटी १६ जुलैच्या काळी ११ च्या सुमारास माझ्या मार्गदर्शकाने, गुरूजींनी आनंदवनला फोन केला. आनंदवनाने आकाशा सारख्या विशाल मनाने मला परत



स्वीकारले.

हे सर्व मी आनंदवनला अॅडमीट असतानाच लिहीले आहे. सध्या मजेत दिवस, खरोखरच “फक्त आजचा दिवस” प्रमाणे व्यसनमुक्ती एक एक दिवसाच्या अधिकतेने वाढत आहे. डोके ताळ्यावर येत आहे. सध्या मानसिक, शारीरिक निर्वीधीकरण त्रास काहीही नाही ही केवळ आणि केवळ परमेश्वराची फार मोठी कृपा आहे व त्या करिता मी आनंदवन, परमेश्वर, माझे ए. ए. बांधव, कुटुंबीय, ह्यांचा शतःशा आभारी आहे, कृतज्ञ आहे व असेच मागील पानावरून पुढे चालू रहावे, अशी ईश्वर चरणी सततची प्रार्थना चालू ठेऊन, येथेच थांबतो, धन्यवाद !

पी. एस. अरविंद



प्रार्थना

देवा...

जी परिस्थिती आम्ही बदलू शकत नाही
ती स्वीकारण्यास मनाची प्रसन्नता आम्हाला दे
जी परिस्थिती आम्ही बदलू शकतो
ती बदलण्याचे धैर्य आम्हाला लाभू दे
आणि अशा परिस्थितीतला भेद जाणण्याचे
ज्ञान आम्हाला लाभू दे !



देवा...

जगातील सर्व मद्यपिढीतांवर
तुझी कृपादृष्टी असू दे..
तूच त्यांना ह्या अलौकिक संघटनेचा
मार्ग दाखव..
कारण, तूच त्यांचा त्राता आहेस !
आज जे मद्यापासून दूर आहेत
किंवा त्या मार्गावर आहेत
त्यांना तुझ्या आशिर्वादाचा लाभ घडो..
परंतु हे देवा
त्यांच्यावरही तुझी कृपा असू दे
जे कदाचित, कधीही ह्या मार्गावर वळणार नाहीत



अल्कोहोलीक्स ऑनॉनिमस - स्पर्श देवत्वाचा

अ. अ. मध्ये दारू सुटते. खूप दिवसांपासून मला माहित होतं. खूप दारूचे व्यसन असलेला माझा मित्र गोल्डी ८ वर्ष दारूपासून दूर होता. तो नियमित अ.अ. सभेला जायचा. कधी भेटला की छान दिसायचा. गोड बोलायचा. स्वच्छ-स्पष्ट बोलायचा. मला तो पूर्वीपेक्षा नम्र झाला आहे असं वाटायचं. मला त्याच्या दारू मुक्तीचं अन् वर्तनबदलाचं कौतुक वाटायचं. दुसरा एक फार दारू पिणारा व कधीतरी १० वर्षांपूर्वी 'अ. अ. त जात जा' असं मी सांगितलेला व कधीतरी अ. अ. त गेलेला माझा दुसरा मित्र मला भेटायचा. तो पैसे मागायला आलेला असायचा. त्याची दारू सुरू होती असं का ? असा प्रश्न मला नेहमी वाटे. मला अ. अ. ची. जुजबी माहिती होती. परंतू पहिल्या मित्राच्या परिवर्तनाचा डौल लक्षात घेऊन अ. अ. मध्ये काय चालतं ? हे पाहण्यास मी एखाद्या सभेस जाण्याचे ठरवले. एक दिवशी गेलो. पुढे गेली अनेक वर्षे अ. अ. मध्ये जातच राहिलो. तिथे काही निर्व्यसनी माणसंपण येतात हे पाहून मी अधिक सुखावलो. तिकडे खूप मित्र झाले. काही म्हणायचे आम्ही 'कार्यक्रम' पाळतो. या 'कार्यक्रमा' विषयी माझे कुतूहल वाढत गेले. कालांतरानी समजत गेला हा 'कार्यक्रम' आध्यात्मिक आहे. कोणी म्हणाले हा दारू सोडलेल्या दारूड्यांचा सत्संग असतो. परदेशात असताना अ. अ. सभा करणारा सदस्य मित्र म्हणत होता तिकडे अ. अ. ला Religious Fellowship म्हणतात. खरंतर या संघटनेत प्रवेशासाठी - सदस्य होण्यासाठी 'दारू सोडण्याची इच्छा' एवढीच आवश्यकता आहे. या सभेला व्यसनी-निर्व्यसनी-कोणीही उपस्थित राहून शकतो. संघटनेचा कोणत्या जात-पात धर्माशी, राजकीय पक्षाशी संबंध नाही. वर्गणी-देणगी- नावनोंदणी नाही. सगळं विनामूल्य. पटलं तर घ्यावं अथवा सोडून द्यावं. तिथले मित्र म्हणतात 'येत रहा' ते येतात का ? पहायला मी जात राहिलो.



या सगळ्यामुळे मी जातच - राहिलो. मला कुतूहल होतं. एकूण विरोधाभासाचं. सभेत अनुभव कथन होतं. माझा सुरुवातीचा समज होता सर्वस्व गेलेले, कुठेच थारा नाही, रात्रंदिवस दारू पिणारे, समाजाने-घराने धिःकारलेले, आधार-आश्रय म्हणून जगातले बहुतेक दारूडे इथे जास्त असणारं. माझा समज खोटा ठरला. कधीतरी दारू सोडण्याची टेस्ट म्हणून १० वर्षांपूर्वी एखादी सभा केलेला, सद्या दारू पित असलेला माझा मित्र म्हणत असे सभेला जाऊन निष्क्रियता



येते. तिथे काही कार्यक्रम नाही व दारुमुक्त मित्र म्हणत असे की हा कार्यक्रम 'आध्यात्मिक विकासाचा' मार्ग दाखवतो. अनुभव कथनाची सुरुवात 'मी एक दारूड्या आहे-माझं नाव अमुक अमुक' अशी होते. मला चमतत्कारिक वाटायचं आणि पुढे सभेत जात राहिल्यावर पूर्वाश्रमीचे दारूडे जे वर्षानुवर्षे दारुमुक्त आहेत ते आज स्वतःला दारूडे का म्हणून घेतात ? हा प्रश्न मला सतावत गेला. याचबरोबर विविध रहस्यमय विरोधाभास मी पहात-ऐकत राहीलो. हे विलक्षण असं अध्यात्मिक कार्यक्रमाचं अलौकिकत्व जाणण्याची माझी खरंतर सुरुवात झाली होती.

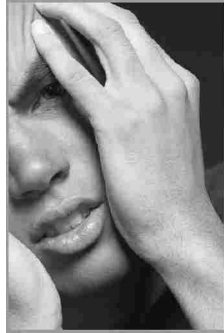
सभा बहुतेक संध्याकाळी असते, सुरुवात होते 'चित्तशांती' च्या प्रार्थनेने -

'देवा, जी परिस्थिती आम्ही बदलू शकत नाही, ती स्विकारण्यास 'मनाची प्रसन्नता' आम्हाला दे.

जी परिस्थिती आम्ही बदलू शकते, ती बदलण्याचे 'धैर्य' आम्हाला लाभू दे.

आणि अशा (वरील दोन्ही) परिस्थितीतील भेद जाणण्याचे ज्ञान आम्हाला दे.'

प्रार्थनेचा इतिहास - उत्पत्ती - वापर इ. शोधण्यापेक्षा स्वतःसाठी व इतर मद्यपिडींसाठी मद्यमुक्तीचा मार्ग, प्रसन्नता धैर्य आणि ज्ञान-शहाणपणा इ. ईश्वराकडे केलेलं हे मागणं अशांत मनाला शांत करणारं होतं. या प्रार्थनेचं बळ वेळोवेळी अनुभवलेले मित्र बऱ्याचदा सभेत बोलत असतात. ही आध्यात्मिकतेची सुरुवात होती. प्रार्थनेनंतर अ. अ. च मुख्य पुस्तक 'अल्कोहोलीक अँनॉनिमस' यातला 'हे कसे घडते' हा उतारा वाचला जातो. त्यात एक वाक्य आहे - 'दारूपेक्षा प्रबळ अशी एक शक्ती आहे आणि ती म्हणजे ईश्वर' त्याची तुम्हाला प्रचिती येईलच. वाचनातलं शेवटचं वाक्य होतं - परमेश्वराची कृपा होऊन व त्याची तशी इच्छा असल्यास आम्ही यातून बाहेर पडू.



अ. अ. च्या वाडू:मयामध्ये काही वेगळेपण आहे. असं सारखं मला वाटे. मी अ. अ. ची पुस्तकं जमवू लागलो. मला यात आध्यात्मिकता काय ? याचा ध्यास लागला होता - शोध घ्यायचा होता.

यानंतर ए. ए. च्या रुढीचं वाचन सुरू होतं.



गेली ७५ वर्षे अव्याहतपणे अ. अ. मध्ये वापरल्या जाणाऱ्या या १२ रुढी म्हणजे संस्थेचे नियम किंवा अटी नाहीत तर या परंपरा, एकात्मता, सेवा आणि सुधारणा हे अ. अ. चे प्रमुख वारसे आहे. या रुढींमध्ये आध्यात्मिकता दडलेली जाणवते. सामुहिक शक्ती आणि त्याद्वारे मिळणारे विवेकनिष्ठ विचार हे प्रमुख अंग आणि त्यासाठी मिळणारा प्रेमळ ईश्वराचा कृपाप्रसाद. इथे कुणीही अधिकारी व्यक्ती नसते. संस्थेचा मालक परमेश्वर ! संस्थेत जमणारा निधी फक्त सदस्यांकडून. संस्था बाहेरून किंवा इतरांकडून वर्गणी अथवा देणगी स्विकारत नाही. (Self Supporting) आणि प्रत्येकाचे निनावीपण किंवा गुप्तता पाळणे (Anonymity) हा तर आध्यात्मिकतेचा कळसाध्याय ! असो.

अ. अ. मध्ये ईश्वर (प्रत्येकाला समजलेला) किंवा उच्चशक्ती (Higher Power) वरील श्रद्धा जीवन सुरळीत करेल असा विश्वसनीय अनुभव मिळाल्याचा फरा मोठा वर्ग आहे. अ. अ. सदस्यांचे क्रमिक पुस्तक (बिग-बुक) म्हणते "मद्यासक्त व्यक्तीला पहिल्या प्याल्याच्या बाबतीत मानसिक असा बचावच नसतो. अगदीच काही दुर्मिळ अपवाद सोडले तर तो किंवा दुसरी कोणतीही मानवी व्यक्ती अशा तऱ्हेचे संरक्षण देऊ शकत नाही. त्यांचा बचाव श्रेष्ठतर शक्तिकडूनच होऊ शकेल, झाला पाहिजे." असा बचाव उच्च शक्तीच्या कृपाप्रसादामुळे वेळोवेळी करणे शक्य झाले, असे अनुभव सांगणारे असंख्य सदस्य मित्र अ. अ. मध्ये भेटतात.

अनेक धर्मग्रंथ अध्यात्म शिकवत असले, तरी अध्यात्मावरील अन्य साहित्याप्रमाणे अ. अ. साहित्य (जे सदस्यांच्या अनुभवातून लिहीले गेले आहे.) केवळ श्रद्धेला स्थान देत नाही. श्रद्धेला कृतीची जोड हवी असा वारंवार येणारा उल्लेख हे सदस्यांच्या बुद्धीचा आदर करते आणि प्रत्येक कृती प्रत्येक दिवशी बुद्धीच्या कसोटीवर तपासून पहावी अशी शिकवण ही मिळते. या सगळ्यामुळे अ. अ. ला 'आई' मानणारे बहुसंख्य सदस्य संस्थेत आढळतात.

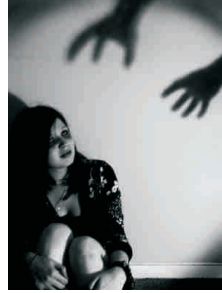
हृदयातील आई व हृदयाची भाषा या दोन्ही विषयीच्या कमालीच्या प्रीतीची व श्रद्धेची जाणी व या दोन्ही भावना यातून आध्यात्मिकतेचा नवा आयाम अ. अ. सभेमध्ये सदस्यांच्या व्यक्तिमत्त्वात अनेकदा आढळतो.

गेली ७५ वर्षे २०० हून अधिक राष्ट्रांमध्ये कार्यरत असलेल्या ह्या संस्थेचा विस्तार वाढत्या स्वरूपात झालेला आढळतो. कारण मद्यासक्त बरा होऊ शकतो हे निश्चितपणे सिध्द झालेले आहे. तसेच अजूनही विचित्रपणे वागणारी ही माणसे एवढ्या मोठ्या संख्येने व एकदिलाने राहून एकत्र व परिणामकारकरित्या काम करून शकतात हे सुध्दा सिध्द झाले आहे, कारण अ. अ. सदस्य जीवन सुधारण्यासाठी



आचरणात आणण्याच्या नित्य प्रयत्नात असतात तो १२ पायऱ्यांच्या कार्यक्रम आणि त्यामुळे होणारा आध्यात्मिक विकास.

वास्तवाचा स्विकार - विनाशार्त आसक्तीमुळे संपूर्ण शरणागती + हतबलता + जीवनाची अस्ताव्यस्तता + गाठलेला जीवन तळ या विषयी अनुभवातून येणारी समज, पहिली पायरी जीवन सुधारणेचा पाया आहे. नवजीवनाच्या आशेचे वचन पूर्ण करण्यास उच्चशक्तीची मदत - इच्छा जीवन ला उच्चशक्तीवर सोपवून देणे - स्वबोधासाठी परखड आत्मसंशोधन - स्वभावदोषांची दुसऱ्या व्यक्तीस कबुली, व्यक्तीमत्त्वातून स्वभाव दोष काढून टाकण्यास परमेश्वराच्या मदतीने स्वतःच्या मनाची तयारी आणि नम्रतापूर्वक परमेश्वराची आळवणी, नाते संबंध सुधारण्याची सुरुवात नुकसान केलेल्यांची क्षमायाचना व नुकसान भरपाई करणे, रोजचा आढावा, चुकांची दुरुस्ती नवजीवनाचा मेन्टनन्स, हृदयाच्या भाषेने इतर पिढीतला निरोप देणे.



वरील आशयच्या १२ पायऱ्यांचे नित्य आचरण शक्य नसले तरी आध्यात्मिक विकासाची वाटचाल सुरू होण्यास ह्या आचारसंहितेचा उपयोग होतो असे सांगणारे असंख्य निर्व्यसनी मित्र मला नव्याने मिळाले आहेत.

श्रवणम् कर्तनम् विष्णो स्मरणम् पादसेवनम्।

अर्जनम्, वंदनं, दास्यम्, संख्यं आत्मनिवेदनम् ॥

रामदास स्वामींनी वर्णिलेली 'नवविधा भक्ती' १२ पायऱ्यात आढळते.

देव आहे नाही या वादात मला पडायचं नाही. आजपर्यंत बरेच महाभाग या विषयात बोलले आहेत, मी वाचले - ऐकले आहेत. परंतू 'देवासारखा बस' 'देवासारखा भेटला - बोलला' हे मी लहानपासून ऐकत आलो आहे. तुमच्या घरात काय-काय आणि कोण-कोण आहे ? विचारल्यावर घरात सगळ्यांबरोबर 'आमच्या घरात देवघर आहे' सांगणारी माणसं मला भेटली आहेत. परमेश्वर आहे नाही या बाबत अल्कोहोलिक्स अँनॉनिमस काही मत व्यक्त करीत नाही. खूप काळ म्हणजे २५ वर्षांहून अधिक काळ मद्यमुक्त सदस्य मित्रांना देवासमान मानणारे नवागत पाहिले की, मन बरोबर मद्यविरहीत - उर्वरीत आयुष्यात सुधारणा



घडवून आणण्यासाठी ऐ. ऐ. १२ पायऱ्यांच्या जीवन मार्गाचे मार्गदर्शन करते.

संतांची संगती आणि ईश्वरी इच्छा

एक मित्र सांगत होता - २६ वर्षे मी दारू प्यालो, रेस खेळलो, मसाज सेंटरमध्ये जात राहीलो आणि आता गेली १० वर्षे यातल काहीच करत नाही हीच ईश्वराची इच्छा नाही काय ? मी जे माझ्यासाठी करू शकलो नाही ते अनुभव येतो. पैसा, मालमत्ता, मोठेपणा यामुळे निर्माण होणाऱ्या प्रश्नांमुळे आमचे 'आध्यात्मिक, खोटी प्रतिष्ठा नको. उपयुक्त जीवन जगावे अशी अप्रत्यक्षपणे सभेत शिकवण मिळत गेली.

'ज्या जे विहीत ते ईश्वराचे मनोगत ते केलीया जीवनात सापडीचे तो' ज्ञानेश्वरी.

कर्तव्य केले की परमेश्वर भेटतो.

संतांचे संगती मना मार्ग गती । आकळावा श्रीपती येणे पंथे ॥

ज्यांना ईश्वर सापडला आहे अशांना शरण गेल्यानेसुद्धा ईश्वर भेटतो असे ज्ञानेश्वर म्हणतात.

हरीसी करुणा येईल तुझी ॥

नंदकुमार (गुरुजी)

मनोगत... / दोन शब्द

गेली ११ वर्षे “व्यसनमुक्ती” क्षेत्रात काम करताना व्यसन व त्याबद्दल बऱ्याच गैरसमजुती आढळून येतात. सिगारेट, तंबाखू, दारू, चरस, गांजा, ब्राऊन शुगर, अफू यांचा वापर करणाऱ्यांना आपण “व्यसनी” म्हणतो व्यसनी व्यक्ती सातत्याने व्यसन का करते तिच्या व्यसनाधिनतेची नक्की कारणं काय आहेत ते जाणून घेण्याचे काम त्यांचे कुटुंबीय किंवा नातेवाईक करीत नाही तर त्या व्यक्तीवर एक शिक्षा मारून टाकतात हा काय दारुडा, बेवडा चरसी. इ. पण या शब्दामुळे त्या व्यक्तीवर या सगळ्या शब्दांचा काय परिणाम होतो तो एकटा पडायला लागतो. त्याचा स्वतःवरचा आत्मविश्वास कमी व्हायला लागतो परिणामी त्याचे “व्यसन” वाढायला लागते.

काही ठिकाणी या व्यक्तींवर बरेच प्रयोग करताना मी पाहिले/अनुभवले आहे. की एखादा कोणी “बाबा” किंवा “महाराज” काही कानमंत्र देतात व त्या व्यक्तीचे व्यसन सुटते अशा खुळचट कल्पनांना आज काही वैद्यकीय सुशिक्षित वर्ग देखील यांच्या मागे पळताना दिसतो पण खरंच या आशा गोष्टींमुळे त्या व्यक्तीचे ‘व्यसन’ सुटते का? मुळातच व्यसनाधिनता हा एक प्रकारचा आजार असून योग्य उपचारांनी त्यापासून वंचित रहाता येते तो “बाबा” किंवा “महाराज” काही औषधे किंवा तत्सम पदार्थ देवून व्यसनी व्यक्तीला व्यसनापासून काही काळ दूर ठेवू शकेल परंतु व्यसनामुळे निर्माण झालेल्या मानसिक, शारीरिक, आर्थिक, कौटुंबिक, सामाजिक समस्या कोण सोडविणार? यासाठी त्या व्यक्तीला ‘समुपदेशन’ (कौन्सिलिंग) ची गरज असते. मानसिक समस्या कमी होण्यासाठी मानसोपचार तज्ञांच्या सल्ल्यांची किंवा औषधांची गरज असते. व्यसनमुळे कुटुंबावर / मुलांवर / समाजामध्ये झालेली हानी व बिघडलेली आर्थिक घडी पुन्हा बसविण्याकरीता त्या व्यक्तीला व्यसनमुक्ती केंद्राच्या उपचारांची गरज असते.

आनंदवन व्यसनमुक्ती केंद्राचा चौथ्या ‘स्थापना दिवसानिमित्त’ स्मरणिकेमध्ये व्यसनी लोकांच्या कथा, व्यथा तर आहेतच पण व्यसनमुळे शारीरिक / मानसिक / आर्थिक नुकसान इ. वर देखील लिहिले आहे. समाजामध्ये वाढणारी एक समस्या म्हणजे ‘स्त्री-भ्रुण हत्या’ यावर सुध्दा लेख लिहले आहेत. काही व्यसनमुक्त मित्रांनी कविता लिहिल्या आहेत. अल्कोहोलिक अँनानिमस् या

जागतिक पातळीवर काम करणाऱ्या संघटनेची माहिती यामध्ये आहे. यातून मार्ग काय? असा प्रश्न ज्या कुटुंबाला किंवा नातेवाईकांना / मित्रांना पडतो त्यांना व्यसनमुक्ती संदर्भात मार्गदर्शन मिळू शकते.

व्यसनी व्यक्तीचा तिरस्कार करू नका व्यसनाचा तिरस्कार करा.....

हे जरी सत्य असले तरी व्यसनी व्यक्ती जेव्हा व्यसन करीत असतो सुरुवातीला त्याचे सगळे व्यवस्थित चालू असते नंतर हळूहळू त्याचे मित्र, नातेवाईक, कुटुंबीय, सगे - सोयरे सगळे जण साथ सोडून देता असे त्याला वाटते ती व्यक्ती एका “भग्न” अवस्थेत येवून सापडते त्याला कोणताही मदतीचा हात किंवा आशेचा किरण दिसत नसतो अशा मनस्थितीत त्याला व्यसनमुक्ती केंद्रात दाखल केले जाते नंतर व्यवस्थित उपचारांनी पुन्हा त्याला जगण्याची नवी उमेद तयार होते कुटुंबीयांची काळजी वाटायला लागते, जबाबदाऱ्यांची जाणीव होते व त्याला माणूस म्हणून जगायला संधी मिळते.

“पांगारा” या बद्दल असेच आहे साधारणपणे कोकणात या फुलाचे झाड दिसून येते. झाडाची सर्व पानगळ झाल्यावर झाडावर एक फूल अथवा पान दिसून येत नाही झाड अगदी “भग्न” अवस्थेत असते तेव्हाच एक फूल येते व नंतर काही महिन्यातच “पांगारा” चे झाड इतके सुंदर बहरून येते त्यामुळे आमच्या व्यसनमुक्ती कार्याशी जवळीक साधणारा “पांगारा” दरवर्षी आम्ही आपल्या समोर काळ्या स्वरुपात मांडण्याचा प्रयत्न करीत असतो.

पथिक बना मैं घूम रहाँ हूँ, सभी जगह मिलती है हाला,

सभी जगह मिल जाती है साकी, सभी जगह मिलता है प्याला

मुझे ठहरने का, है मित्रौ, कष्ट नहीं कुछ भी होता,

मिले न मंदिर, मिले न मस्जिद, मिल जाती है मधुशाला