



## संपादकीय

“पांगारा” च्या निमित्ताने नमस्कार वाचकहो!

पांगाराद्वारे आपली गेल्या ७ वर्षांपासून भेट होत आहेच या माध्यमातून आपला संवाद होत असतो. यावेळी व्यसनाधिनता या विषया बरोबरच आपण “ई” व्यसन यांवर सुद्धा चर्चा करणार आहोत.

आनंदवन गेल्या ८ वर्षांपासून “व्यसन व त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या” या विषयीचे माहिती व लेख “पांगारा” च्या माध्यमातून वाचलेच असतील. परंतु या वेळी अगदी मुखपृष्ठापासून आम्ही “ई -व्यसन” या नवीन अगदी लहान मुलांपासून वृद्धापर्यंत सगळ्या वर्गात या “ई व्यसनाचे प्रमाण जाणवत आहे. त्यामुळे आम्ही या वाढत्या व्यसनावर प्रकाशझोत टाकणार आहोत.

“ई” व्यसन म्हणजे काय? सध्या बदलत्या जगा बरोबर आपली जीवन शैली देखील बदलू लागलीय त्यामध्ये इंटरनेट, मोबाईल फोन, स्मार्ट फोन यांचा वापर खुप वाढला आहे. व आज काल सगळ्या गोष्टी सुद्धा ऑन लाईन होऊ लागल्या आहेत. ही खर तर चांगली गोष्ट आहे त्यामुळे कामामध्ये पारदर्शकता आणण्याचा प्रयत्न आहे. परंतु इंटरनेटचा अति वापर किंबहुना त्याचा गैरवापर ही फार मोठी “मानसिक” समस्या होऊ लागली आहे. फेसबुक, व्हाट्स अप, इन्स्टाग्राम सारख्या ॲप्स च्या आहारी आपण हळू हळू जायला लागलो आहोत, अगदी लहान मुले, युवक, गृहिणी, नोकरदार, व्यापारी किंवा वृद्ध या सगळ्या वयोगटात या प्रकारच्या आहारी जाण्याच्या घटना घडत आहेत. त्यामुळे घरामधील मित्रांमधील, नात्यांमधील, संवाद कमी होऊ लागला आहे. एक प्रकारच्या मानसिक आजारांकडे आपण चाललो आहोत त्यामुळे “पांगारा” च्या माध्यमातून आम्ही या बाबत थोडी जन जागृती करण्याचा प्रयत्न करीत आहोत.

पांगारा मध्ये अवती भोवती घडणाऱ्या सामाजिक घटनांमागे मानसिक विकास कोणते? त्याचं विश्लेषण कस असू शकतं? यांवर वेध घेण्याचा आमचा हा प्रयत्न आहे...

- डॉ. 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  
डॉ. अजय दुधाणे

कार्यकारी संपादक  
राजन चांदेकर

मुद्रक : महेश आर्टस्  
शनिवार पेठ, पुणे ३०.



## नातेसंबंध-एक सुंदर अनुभव

व्यसन आणि नातेसंबंध खुप जवळचा संबंध, पण व्यसनामध्ये असताना ते नातेसंबंध कधीही सुंदर नसतात. कारण जो व्यक्ती व्यसन करतो त्या व्यक्तीच्या घरातील इतर बरेच सदस्य त्याच्या व्यसनाचा विचार करत असतात.

कारण आपला व्यसनी मित्र व्यसन हा आजार शारिरीक व मानसिक आहे हे मान्य करत असतो कारण की त्याचे स्वतःचे शारिरीकरित्या व मानसिकरित्या नुकसान झालेले त्याला स्वतःला जाणवत असते पण तो हा आजार काँट्रिबिक आहे हे कधी मान्य करायला तयारच नसतो. तो नेहमी म्हणत असतो की मी व्यसन करतो, माझ्या पैशाने व्यसन करतो, यात कुटुंबाचा काय संबंध आहे. पण त्या व्यक्तीला हे समजावून सांगावे लागते की जरी आपण व्यसन करतो. तरी आपल्या व्यसनाच्या विचारांमध्ये आपले कुटुंब २४ तास राहायला लागते तेव्हा हा आजार कुटुंबापर्यंत पोहचलेला असतो. कारण की मी जेव्हा घराबाहेर जातो तेव्हा कुटुंब विचार करते की हा आता बाहेर गेला आता हा नक्की पिऊन येणार, आपल्याला उशिर होतो तेव्हा त्यांच्या मनात विचार येतो की हा अजून का नाही आला, याचा अपघात झाला असेल का? याला कोणी मारले असेल का? हा कुठे पडला असेल का? आणि आपण जेव्हा घरात येतो तेव्हा आपली अवस्था पाहून त्यांना वाटते हा का दारू पितो, आपण कुठे कमी पडतो. याच विचारात घरचे कायम राहायला लागतात. तेव्हा हा आजार काँट्रिबिक झालेला असतो. आता या काँट्रिबिक आजारात काम होतं, तर सर्वात महत्वाचं म्हणजे जे नातं आहे तेच बिघडतं.

१) आता आपण पाहू नाती कशी बिघडतात :

नाती बिघडण्याचं सर्वात महत्वाचं कारण म्हणजे विश्वास उडतो. विश्वास का उडतो तर व्यसनी व्यक्ती घरातल्या लोकांचा वारंवार विश्वास तोडत असतो. जितक्या जितक्या वेळा घरचे विश्वास ठेवतात तितक्या वेळा व्यसनी मित्र त्यांचा विश्वास घात करतो म्हणून विश्वास उडतो. आता हा विश्वास फक्त घरच्यांचा व्यसनी व्यक्तीवरचा उडतो का? तर नाही. त्या व्यसनी व्यक्तीचाही घरच्यांवरचा विश्वास उडतो. त्याला घरच्यांबद्दल कायम संशय यायला लागतो. म्हणजेच विश्वास उडणे हे एकतर्फी नसून दोन्हीकडून हा विश्वास उडतो.

२) नातं बिघडण्याचं दुसरं कारण ते म्हणजे आदर नाहिसा होतो. आदर सुद्धा



विश्वासासारखाच असतो पण तो कमी होण्याची सुरुवात व्यसनी व्यक्ती स्वतःपासून करतो कारण घरचे त्याचा कायम आदर करत असतात पण हा त्यांचा कायम अपमान करत राहतो. त्यांना वेड्यात काढतो, त्यांना शिव्या देणे त्यांना प्रत्येक वाक्यात तोडून टाकणे हे सर्व करत राहतो. म्हणजेच घरचे त्याचा प्रत्येक वेळेस आदर करत राहतात. पण हा त्यांचा आदर करणे जेव्हा सोडतो तेव्हाच घरचे त्या व्यक्तीचा आदर करणं सोडतात.

३) नात बिघडण्याचं तिसरं कारण म्हणजे गैरसमज वाढतात, गैरसमज सुद्धा दोन्ही कडूनच होतात. पण गैरसमज होण्याचे सर्वात महत्वाचे कारण आपल्या वरील संस्कार, कारण व्यसनी व्यक्ती व्यसन काळात त्याच्यावर झालेले व त्याच्यावर घरच्यांनी केलेले सर्व संस्कार तो विसरतो. कारण तो ज्या वातावरणात नशा करतो त्या वातावरणात कोठेही एकही चांगला संस्कार नसतो व जेथे संस्कार बदलतात तेथे विचार बदलतात व विचार बदलले की कृती बदलते व ती कृती व्यसनी व्यक्तीला संशया पर्यंत घेऊन जाते व जेथे संशय निर्माण हातो तेथे गैरसमज होतात. त्याचप्रमाणे घरचे सुद्धा व्यसनी व्यक्तीबद्दल गैरसमज निर्माण करून घेतात त्याचे कारण म्हणजे व्यसनी व्यक्तीचे वर्तन, त्याची वर्तवणूक अशा प्रकारे असते की समोरचा आपोआपच संशय निर्माण करून घेतो त्यामुळे गैरसमज सुद्धा दोन्ही कडून निर्माण होतात.

४) नातं बिघडण्याच चौथे आणि सर्वात महत्वाच कारण म्हणजे लैंगिक समस्या येणे आणि येथून खऱ्या अर्थाने नवरा बायको मधील नाते बिघडायला सुरुवात होते. आता लैंगिक समस्या म्हणजे काय? सेक्स ही निसर्गाने लावून दिलेले सुंदर अशी नैसर्गिक क्रिया आहे. पण हा सेक्स सुंदर व नैसर्गिक कधी होतो, जेव्हा या सेक्स मध्ये दोघांची सहमती असते तेव्हाच तो सुंदर होतो त्याच बरोबर त्यात समाधान असते. पण व्यसनी व्यक्तीच्या बाबतीत उलटे होते. ते म्हणजे जेव्हा पत्नीची इच्छा असते तेव्हा हा त्या अवस्थेत नसतो व जेव्हा याची इच्छा असते तेव्हा ह्याची अवस्था पाहून तिला राग येतो. यात झाले काय तर सेक्स करण्याचा पिरेड वाढला पहिल्यांदा रोज सेक्स व्हायचा पण जसे जसे व्यसन वाढले तसा सेक्स करण्याचा काळ वाढत गेला. पण ही क्रिया नैसर्गिक असल्याने व्यसनी व्यक्तीला कधी ना कधी सेक्स करण्याची इच्छा ही होणारच, जया वेळेस ही इच्छा होते त्यादिवशी त्याची अवस्था पाहून पत्नीची अजिबात इच्छा होत नाही पण त्यावेळेस याचा पुरुषी अहंकार जागा होतो आणि हा त्यावेळेस पत्नीचा भावनेचा विचार न करता तिच्या



सोबत सेक्स करतो. त्यावेळेचा तिच्या इच्छे विरुद्ध जबरदस्त पद्धतीने केलेला तो सेक्स तस पाहिल तर बलात्कारासारखाच असतो व हाच बलात्कार तो रोजच्या रोज, त्याच्याच घरात, त्याच्याच बेडरूम मध्ये त्याच्याच बेडवर हा कायम करत आलेला असतो हे तो कायम विसरतो. का? कारण आपलीच पत्नी आहे म्हणून? म्हणून तो तिला गृहित धरत असतो.

पण तो हे विसरत असतो की आपण जे केले ते चुकीचे होते. का तर ती आपली कधी पोलिसांकडे तक्रार करत नाही, ती कोणालाही ही गोष्ट सांगत नाही. म्हणून? नव्हे तर ती आपल्याला नवरा म्हणून फक्त सहन करत असते. कारण कुठलीही पत्नी साथ फेरे घेताना हे स्वप्न कधीच पाहत नाही की तिचा नवरा दारू पिऊन तिच्या बरोबर सेक्स करेल आणि हेच तिच्या बरोबर होत असते. मग नातं का नाही बिघडणार? कारण ज्या गोष्टीचा स्वप्नातही विचार कधी केलेला नसतो ते जर घडत राहिलं तर नातं हे बिघडणारच ना!

आता नाती कशी बिघडतात ते पाहिलं आता आपण नाती का बिघडतात ते पाहू.

नाती बिघडण्यासाठी काही भावना महत्वाच्या असतात त्या म्हणजे

मी जिंकलो, तु हरलीस

तु जिंकलीस, मी हरलो

मी ही हरलो, तुही हरलीस

या तीन परिस्थितीमुळे नाती बिघडतात. यात काय होते तर आपला संसार अस्ताव्यस्त होतो. आता आपल्याला चौथ्या परिस्थिती मध्ये जाण्याची गरज असते ती म्हणजे मी जिंकलो तु ही जिंकलीस

ही परिस्थिती म्हणजे काय तर आपला संसार आपल्याला बॅलेन्स करावा लागतो.

आता संसार म्हणजे काय?

सं - संयम

सा - सामंजस्य

र - रक्षण



या तीन शब्दांपासून हा संसार तयार झालेला आहे. संसार करण्यासाठी संयम पाहिजे, कशाचा तर एकमेकांनी एकमेकांचे ऐकून घेण्याचा संयम पाहिजे त्याच बरोबर जे ऐकून घेणार आहोत ते समजून घेण्याचे सामंजस्य पाहिजे व रक्षण म्हणजे तिच्या शरिराचे नसून तिच्या भावनांचे विचारांचे, आवडी निवडीचे रक्षण करणे, हे सर्वात महत्वाचे असते.

या सर्व गोष्टी वापरून आपण आपला संसार बॅलेन्स करू शकतो.

आता नातेसंबंध सुधारण्याची सुरुवात कोणापासून करावची तर व्यसनी व्यक्तीला ती त्याच्यापासूनच करावी लागते. यासाठी सर्वात महत्वाचे म्हणजे धैर्य पाहिजे, इतरांच्या भावना समजून घेता आल्या पाहिजे. इतरांना माफ करता आले पाहिजे आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे आपण एक व्यसनी आहोत याचा प्रामाणिकपणे स्वीकार केला पाहिजे.

आता हा संसार पुढे व्यवस्थित चालावा यासाठी काय काळजी घ्यायची तर यापुढे भांडणाचे काही नियम ठरवावे. ते नियम असे :

१) भांडण कमी आवाजात करावे.

२) भांडर दोघांमध्येच करावे.

३) भांडताना वेळेचे बंधन पाळावे.

४) भांडणाचे स्वरूप चर्चा हे असावे.

५) व सर्वात महत्वाचे म्हणजे भांडण ज्या मुद्यावरून सुरु होईल त्याच मुद्यावर थांबवावे. त्याचबरोबर एकमेकांशी सुसंवाद करावा, अपेक्षा व मागण्या करू नयेत, तसेच इतरांना दोष देऊ नये हे सर्व जर व्यवस्थित पणे पाळले तर नक्कीच संसार सुखाचा होऊ शकतो.

आणि या सगळ्यामध्ये व्यसनी व्यक्तीने त्याच्याकडून व्यसनकाळात दुखावलेल्या लोकांची मनापासून माफी मागावी इतकी मनापासून मागावी की माफी मागताना समोरच्याच्या डोळ्यात पाणी आले पाहिजे.

बघा नात जगून तर बघा. कारण

नातं सुंदर आहे त्याचा आस्वाद घ्या.

धन्यवाद!

- हर्षल पंडीत



## मी डॉन बोलतोय....

“हॉ... और एक बात... कुछभी काम रहेगा तो फोन कर. आज कला आपुन बडे लोगोमे रहता है. पॉलिटिक्सवाले, बिल्डर लोगोके साथ उठना बैठना रहता है अपना, क्या ? साल तू भी क्या याद रखेगा !”

एवढं बोलून निलेशने फोन ठेवला.

मी अवाक झालो होतो. निलेश हा एका गिरणी कामगाराचा मुलगा. संपामुळे त्याचे वडील त्यावेळी घरीच होते. चार भावंडांमध्ये निलेश सगळ्यात धाकटा. घरची परिस्थिती हलाखीची. या पार्श्वभूमीवर तरुण निलेशची शैक्षणिक वाटचाल सुरु होती. जोडीला धनाढ्य कुटुंबातील, बापाच्या पैशांवर माज करणारे मित्र होते. या मित्रांच्या वाट्याला ऐषोआरामाचे, चैनीचे जीवन आले आहे, मी मात्र मनाला मुरड घालत जगतोय, हे वस्ताव निलेशला बोचत असे.

या वातावरणात स्थानिक निवडणुकांचे वारे वाहू लागले. राजकारणाच्या आडून गुंडगिरीचे दुकान चालवणारे आणि गुंडगिरीच्या बळावर राजकीय वरदहस्त मिळवणारे निलेशसारख्या तरुणांचा शोध घेऊ लागले. अशाच एका होतकरू नेत्याने निलेशला हेरले. निलेशवर झोपडपट्टीतील मतदारांना पैसे वाटायची जबाबदारी सोपवण्यात आली. यापूर्वी हजाराची नोटही क्वचित हाताळणारा निलेश आता वीस-पंचवीस लाखांची कॅश घेऊन फिरू लागला. याच टप्प्यावर त्याच्या महत्वाकांक्षेला धुमारे फुटू लागले.

पैसे वाटायचे काम संपल्यानंतर रात्री एखाद्या धाब्यावर पार्टी व्हायची. पार्टीत दारू पाण्यासारखी वाहात असे. याच काळात निलेशला दारूची चटक लागली. घरची भाजी - पोळी खाऊन कंटाळलेला निलेश चिकन-मटनाशिवाय कशालाही हात लावेनासा झाला. त्या निवडणुकीत निलेशच्या भावी नेत्याचा दणकून पराभव झाला. राजकारणाचा नाद सोडून निलेशचा बॉस पुन्हा खंडणी, अपहरण अवैध दारूची वाहतूक या जुन्या धंद्यात लक्ष घालू लागला. निवडणुका संपल्यावर पुन्हा बेकार झालेला निलेश सैरभैर झाला.

या धाम धुमीत शिक्षणही अर्ध्यावरच थांबले होते. निलेशला साधे आयुष्य मिळमिळीत वाटू लागले त्याला वारंवार “अभी हजारोंमे खेल रहा है, बादमे लाखोंमे खेलेगा !” हा बॉसचा डायलॉग आठवत असे.



वास्तविक निलेशच्या एका भल्या मित्राने त्याला राजकारणात पडू नकोस, असे बजावले होते. नेते पुढे जातात; कार्यकर्ते तिथेच राहतात हे वास्तव त्याने निलेशच्या नजरेला आणले होते. परिस्थिती समजेपर्यंत उशीर झाला होता. अखेर नाईलाजाने निलेश पुन्हा गुन्हेगारी विश्वाला शरण गेला. दारूच्या पाट्याची सवय त्याला या मार्गाने पैसे कमवायला भाग पाडत होती. एव्हाना निलेशला दारूच्या व्यसनाने घेरले होते. सकाळीच दारूच्या आठवणीने हात थरथरू लागत. कोरड्या उलट्या होत. सकाळची पहिली क्वार्टर प्यायलाशिवाय निलेशचा दिवस सुरु होत नसे.

या टप्प्यावर निलेशने ज्यांना गुन्हेगारी जगतात ‘गेम’ म्हणतात: असे मोठे गुन्हे करायचा निर्णय घेतला. एखादा ‘गेम’ करून, कोट्यावधी रुपये कमवून परदेशी निघून जायचे विचार त्याच्या डोक्यात घोळू लागले.

सकाळ संध्याकाळ दारू प्यायल्याने तब्येत खालावल्याचे निलेशला जाणवू लागले होते. निलेश दोन नंबरचे धंदे करत असल्याचे त्याच्या वडिलांच्या लक्षात आले होते. वारंवार सांगूनही निलेशच्या वागण्यात बदल होत नव्हता. अखेरीस, निलेशची त्याच्या राहत्या घरातून हकालपट्टी झाली. निलेशच्या बापाने त्याच्या हातावर पाचशे रुपये ठेऊन त्याला घरोबाहेर काढले. आता निलेश स्वतंत्र होता.

औद्योगिक परिसरात फिरून बड्या लोकांना धमक्या देणे, पैसे उकळणे हा त्याचा नवा व्यवसाय सुरु झाला. हाताशी चार बेकार तरुण असल्याने निलेशला आपण डॉन बनल्याची स्वप्ने पडू लागली. पोलीसांच्या क्राईम ब्रँचला निलेशच्या या नव्या उद्योगांची माहिती मिळाली होती. ते निलेशच्या मागावर होते. याच काळात त्याने मला फोन करून तो मोठा डॉन झाल्याचे भासवले होते. मी मित्रत्वाच्या भावनेतून त्याला समजावले; परंतु दारू आणि पोकळ स्वप्नांच्या आहारी गेलेल्या या मित्राला वाचवणे शक्य नव्हते. दारूच्या अमलाखाली असल्याने त्याला वस्तुस्थितीची जाणिवच झाली नाही. एकदा त्याने एका मोठ्या बिझनेसमनला किडनॅप करायचे ठरवले. पोलीसांना एका खबऱ्याने या ‘गेम’ ची खबर दिली. प्रत्यक्ष अपहरण करताना निलेशच्या समोर पोलीस प्रकटले. त्यांनी निलेशला शरण येण्याची सूचना केली. निलेशने नकार देताच त्याचा ‘एन्काउंटर’ झाला. दारूने आणखी एका तरुण जीवाचा बळी घेतला.

- बंधू चांदेकर





## काय चुकतय.... कुठ चुकतय....

आत्ता ४ दिवसापूर्वी पेपर मध्ये एक घटना वाचली एका महाविद्यालयीन विद्यार्थ्याने हॉस्टेल मध्ये गळफास घेऊन आत्महत्या केली व त्या अगोदर त्याने फेसबुक वर पोस्ट केलं होतं की "चला मी निघतो".....

बातमी वाचून क्षणभर शांत झालो थक झाला काय चाललंय हे? काही कळत नाहीये? का वागतोय ही युवापिढी अशी काय साध्य करायचय या मुलांना?

नक्की आपण प्रगत होत चाललोय खरच पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या स्वप्नातील डिजिटल इंडिया आला आहे. असे अनेक प्रश्न माझ्या समोर उभे राहिले. मी देखील या प्रश्नांची उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न केला त्यातून वास्तव समोर आलं ते व वरील मुलाने केलेली आत्महत्या यात बरच साम्य दिसल काही विद्यार्थी बरोबर चर्चा केली नक्की काय चाललंय त्यांच्या मनात हे जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला. एक जण सांगत होता त्याच्या एका मित्राने फेसबुक वर एक पोस्ट टाकली होती परंतु त्या पोस्टला त्याच्या फेसबुक फ्रेंड्स लिस्ट मधील मित्रांनी लाईक किंवा कॉमेंट जास्त केला नव्हता त्यामुळे तो गेले आठवडा भर कॉलेज मध्ये आलाच नाही तो घरा बाहेर असतो पण नेहमीच्या मित्रांना भेटत नाही.

दुसरे एक उदाहरण म्हणजे त्यांच्या ग्रुपमधील एका मैत्रिणीने फेसबुक वर तिचा व एका मित्राचा हॉटेल मध्ये कॉफी घेतानाचा फोटो अपलोड केला त्यामुळे त्या मुलीवर कॉलेज मधील एक मुलगा चिडला तू हा फोटो फेसबुक वर कसा काय टाकला म्हणून तिच्या बरोबर वाद घालायला लागला दोन/तीन दिवस त्याचे वागणे सहन न झाल्यामुळे त्या मुलीने तिच्या घरी या प्रकारची कल्पना दिली यातून आणखी वाद चिघळला त्या मुलाला पोलीसांच्या हवाली करण्यात आले परंतु एक दोन दिवसात तो पुन्हा कॉलेज मध्ये आला व त्या मुलीची पुन्हा छेड काढण्याचा प्रयत्न करू लागला परंतु ती मुलगी प्रतिसाद देत नसल्यामुळे तो मुलगा चिडला व दुसऱ्या दिवशी ती विद्यार्थीनी कॉलेज मध्ये येताना तिच्या चेहऱ्यावर अॅसिड फेकले? त्यात त्या विद्यार्थीनीचा चेहरा व हातांचा काही भाग विद्रुप झाला? काय चुकल होत त्या मुलीचं.. फक्त फेसबुक वर कॉफी पितानाचा फोटो पोस्ट केला होता. त्या प्रकारानंतर ती मुलगी शिक्षण अर्धवट सोडून गेली ती परत आलीच नाही...

म्हणजे या विद्यार्थ्यांबरोबर चर्चा करताना जाणवले की विद्यार्थी वर्ग या फेसबुक, व्हॉट्स अप, इन्स्टाग्राम, या सगळ्यात कसा फसत चाललाय हळहळू आजची



युवा पिढी या दलदलीत अडकत चाललीय. या विद्यार्थ्यांमध्ये तीव्र स्पर्धा दिसली पण कोणीतरी मोठ अधिकारी होण्याची नाही तर मोबाईल मधील गेम मध्ये जास्त स्कोअर करण्याची चढाओढ दिसली कोणता उच्च व महागडा मोबाईल मी वापरतोय हे दाखविण्याची....

आजकाल या तरुणामध्ये फक्त दाखविण्याची वृत्ती वाढतीय 'जो मी नाही तो दाखविणे व जो मी आहे तो लपविणे' असा सगळा प्रवास चालू आहे. व्हॉट्स अप तर कोणाच्या तरी गाडीवर बसून फोटो काढायचा तो शेअर करायचा लाईक्स मिळवायचे यातच या युवकांना धन्यता वाटू लागली आहे? यात मुली देखील मागे नाहीत? त्यामुळे मुला-मुली मधील नातेसंबंध देखील तकलादू व्हायला लागलेत... सगळं खोट खोट किती दिवस चालणार भक्कम अस काहीच नाहीए त्यामुळं जर पायाच कच्चा असणार तर इमारत कशी भक्कम उभी राहणार.

परंतु दुसरीकडे सगळे निराशावादी विचार झटकून एकदम उर्जा असणारी काही तरुण मंडळी खूप आशावादी वाटतात त्यांच्याकडे पाहूनच नक्कीच हे आलेले निराशेचे काळे ढग लवकरच दूर होवून नवी पहाट उदयास येणार यात काही शंका नाही.

- अॅड. वर्षा गोरे  
नाशिक

## संघटना म्हणजे काय?

अनुकूल दिवसात दिसणारी शंभर डोकी म्हणजे "संघटना" नाही ... तर... प्रतिकूल दिवसात साथ देणारे.... काही मोजकेच सहकारी..... म्हणजे "संघटना"

हवे बरोबर तोंड फिरवणारी १०० डोकी म्हणजे 'संघटना' नव्हे. तर वादळातही ठामपणे पाय रोवून आपल्या ध्येयाशी इमान राखणारे शिलेदार म्हणजे "संघटना" सामाजिक क्षेत्रात वावरताना मानापमान राग लोभ... आरोप प्रत्यारोप होणारच.... वैचारीक मतभेद तर अपरिहार्य.. परंतु.... अनेक अडचणींना तोंड देवून... जे काही टिकून राहते ती म्हणजे "संघटना" "संघटीत रहा... विकास घडवा"



## इंटरनेट - शाप की वरदान ?

कॉम्प्युटर आणि इंटरनेटने प्रचंड प्रगती केली आहे आणि त्याचे फायदे काय आहेत हे सर्वांनाच माहीत आहे; पण त्यामुळे उद्भवणाऱ्या छुप्या संकटांची जाणीव फारच थोड्या जणांना आहे. जीवनात बदल घडविण्याची शक्ती संगणकात आहे. आताची मुलं डिजिटल वातावरणातच वाढतात. त्यामुळे संगणक ही यशाची गुरुकिल्ली आहे. याची जाणीव पालकांना आहे. बुहतांश घरात संगणकही असतोच आणि ज्यांचा घरात नाही तो हजारो मुलं सायबर कॅफेमध्ये जाऊन संगणक युगाशी स्वतःला जोडतात एका क्लिकवर जर जगभरातल्या माहितीचे, ज्ञानाचे भांडार आपल्याला खुले होणार असेल, तर संगणक इंटरनेट वापरण्यात धोका तो काय ?... पण... आणि हा पणच आता धोक्याची सूचना देत आहे इंटरनेट हे शाप की वरदान असा विचार करायला भाग पाडत आहे.

आताची पिढीच डिजिटल युगातली असल्यामुळे ही पिढी जितक्या आत्मविश्वासान संगणक हाताळते, तितका त्यांचा पालक वर्ग हाताळू शकत नाही कारण त्यांच्या लहानपणी इंटरनेट हा प्रकारच मुळी अस्तित्वात नव्हता आणि त्यामुळे आपली मुल संगणक खूप छान वापरतात हे पालकांना माहित असत पण त्यांच्या अपरोक्ष ते संगणक वा इंटरनेट चा वापर कशासाठी करतात याची त्यांना फारशी जाणीव नसते.

अमेरिका युरोपमध्ये तर इंटरनेटमुळे निर्माण होणाऱ्या मुलांच्या प्रश्नांनी गंभीर रूप धारण केलं आहे. भारतातही हा प्रश्न आता डोके वर काढू लागला आहे. विशेषतः महानगरांमध्ये या समस्येने उग्र रूप धारण करायला सुरुवात केली आहे. विकसित देशांमधील स्वच्छंदी जीवनशैली, एकटेपणामुळे येणारे नैराश्य तसच त्यांच्या लहानपणात, तरुणपणात राहिलेल्या अपूर्ण ईच्छांची पूर्ती करण्यासाठी काही विकृत लोक मग इंटरनेट या साधनाचा वापर करतात.

“सोशल इंजिनअरींगचा दुष्परिणाम”

अंर्कुट, नेटवरील इतर कम्प्युनिटीज किंवा तत्सम साईट, ब्लॉगवरील चॅटींगला इंटरनेट तंत्रज्ञानात सोशल इंजिनअरींग म्हणतात कितीही सावधगिरी बाळगायची ठरविली तरी या माध्यमातून मुलच काय पण तुम्ही आम्ही मोठी माणसं सुद्धा बळी पडू शकतो. ते ही अगदी नकळत, अलगदपणे...!

टी व्ही बघताना ठराविक गोष्टी बघाव्यात काही गोष्टी बघू नयेत असे काही अलिखित नियमच असतात. तो संकेत बऱ्याच घरात पाळला जातो. पण टी. व्ही वरील कार्यक्रमांवर ८०% नियंत्रण असताना संगणकावरील इंटरनेटबाबत ५% सुद्धा नाही मुल कॉम्प्युटर काय करतात आणि पालकांचा त्यावर किती अंकुश आहे. याबाबत झालेल्या एका पाहणीनुसार ८५% पालक हे मुलांशी तोंडी करार करतात. म्हणजे वाईट गोष्टी बघू नयेत त्याचा आपल्यावर वाईट परिणाम होतो असे केल्यास “मी तुला शिक्षा करीन”



वागैरे... मुलंही पालकांचा कबुल जबाब देताता वास्तविक जगातील ७०% मुले ही इंटरनेटवर सर्फींग व चॅटींग करण्यात आपला वेळ घालवतात हे उघड झालं आहे. यामध्ये १० ते १८ या वयोगटातील मुलांची संख्या सर्वाधिक आहे.

इंटरनेटवरून ५५% चॅटींग केले जातं. ५०% संगीत, गाणी डाऊन लोड होतात. अनेकदा यामध्ये बेकायदेशीररीत्या सॉफ्टवेअर, गेम्स, पिक्चर, संगीत डाऊनलोड केल जात. पायरसीचा प्रश्न तर मोठाच आहे. इंटरनेटवरील प्रत्येक तीन प्रयत्नांमध्ये एक प्रयत्न पोर्नोग्राफीचा (अश्लील वेब साईट्स) असतो. त्याला बळी पडण्याऱ्यांची संख्याही वाढली आहे. परदेशांमध्ये मुलाने बेकायदेशीर डाऊनलोड केल्यास त्यांच्या पालकांना शिक्षा होते असा कायदा आहे.

कॉम्प्युटर फोबिया असलेल्या मुलांच्या संख्येत आता वाढ होत आहे. इंटरनेट बंद पडले तर अस्वस्थ होणे, मनाची चलबिचल होणे, अशी या संगणक फोबिया झालेल्यांची लक्षणे आहेत. संगणकावर अधिकाधिक गेम्स, कार्टून बघताना सगळ आयत समोर दिसताना मुलांमधल्या कल्पनाशक्तीला ओहोटी तर लागत नाही ना, याचाही पालकांनी विचार करायला हवा.

संगणक वापरा बाबतचे धोके असले तरी या डिजिटल युगात आपण टाळू न शकणाऱ्या या काही गाष्टी आहेत त्यावर उपाय नक्कीच आहेत प्रभावी उपाय म्हणजे “मुलांशी संवाद” तुम्ही तुमच्या मुलांशी जितका मैत्रीच्या नात्याने अर्थपूर्ण संवाद साधाल, तितक्या विश्वासानं मुलं तुम्हाला सगळ्या गोष्टी सांगतील हसत खेळत मुलांशी सतत बोलत त्यांच्या आवडी निवडी शोधून काढला तसेच त्यांच्यासाठी थोडा वेळ दिला तर खूप गोष्टी टाळता येऊ शकतात.

मुलांशी संवाद साधणं हा उत्तम उपाय असला तरी कधी कधी परिस्थिती बरीच हाताबाहेर गेलेली असते. अशा वेळी प्रतिबंधनात्मक उपायांचा विचार करण्याची वेळ येते त्यापैकी एक म्हणजे तंत्र ज्ञानामुळे निर्माण झालेल्या धोक्याला तोंड द्यायला तंत्रज्ञानाचाच आधार घेण त्याला सायबर नॅनी असे म्हणतात यामध्ये एक सॉफ्टवेअर संगणकामध्ये एका रक्षकाच्या स्वरूपात बसून रातहे. कोणतेही अश्लील वेबसाईट हे सॉफ्टवेअर उघडू देत नाही शिवाय मुल इंटरनेटवर काय करतात याचा तपशील देखील मिळतो.

भारत आय टी क्षेत्रात अमेरिकेच्या पावलावर पाऊल देवून प्रगती करत आहे. पण तंत्र ज्ञानाच्या पाठोपाठ येणाऱ्या धोक्यांकडे डोळे झाक करून चालणार नाही. तंत्रज्ञान हे वरदान आहे आणि शापही त्यामुळे त्याचा फायदा घेतानाच थोडी सावधगिरी बाळगणे आवश्यक आहे.

- महेश वाडेकर



## Viscus Theory of My Addiction & Realization I Got.....

सर्व दारूमध्ये एथिल अल्कोहोल (मद्यार्क) कमी अधिक प्रमाणात असते. यात अनेक प्रकार आहेत. देशी दारू आणि घरगुती किंवा हातभट्टीची दारू जास्त प्रमाणात घेतली जाते.

जास्त मद्यार्काचे प्रकार

दारूचे इतर प्रकार हे बाष्पीभवन करून (यालाच 'गाळणे' असे म्हणतात) तयार करतात. त्यात मद्यार्क जास्त असते. देशी दारूत ४०-५०% मद्यार्क असतो. अर्थात ही 'कडक' दारू असते. हातभट्टीची दारूही यासारखीच कडक असते पण त्यात 'किक' येण्यासाठी आणखी काही पदार्थ (नवसागर, बॅटरी सेल इ.) असतात. देशी दारू बहुधा मळीपासून बनवतात.

इंग्लिश या नावाने ओळखली जाणारी दारू ही जस्त काटेकोरपणे बनवलेली व व्यापारी कंपन्यांची लेबले लावून येते. रम, व्हिस्की, ब्रॅंडी इ. प्रकार जास्त मद्यार्काचे असतात. (सुमारे ४०%) या रस प्रकारांचे व्यसन लागू शकते. त्यामुळे ती अंतिमतः देशी दारूप्रमाणेच घातक मानायला पाहिजे. भारतात सुमारे २१% पुरुष कमी अधिक प्रमाणात दारू घेतात असे आढळते.

वाईन्स सौम्य म्हणून कौटुंबिक पातळीवर वापरल्या जातात. त्यांचा मादक परिणाम सौम्य असतो. त्यामानाने दुष्परिणाम अल्प असतात व कमी वेळ टिकतात. मात्र जास्त मद्यार्कामुळे इतर प्रकारांची सवय लागण्याची शक्यता अधिक.

दारूचे शारीरिक परिणाम

अल्प प्रमाणात घेतल्यास मद्यार्क हे भूक वाढवणारे, उब आणणारे, छाती साफ करणारे, रक्तवाहिन्या सैलावणारे रसायन आहे. माणसाला झोपेत, 'ढकलण्यासाठी' त्याचा वापर पुरातन काळापासून झाला आहे. पोटात घेतल्यानंतर मद्यार्क जठरातून रक्त पसरते आणि काही मिनिटांतच त्याचा परिणाम जाणवतो.

मेंदुर त्याचा शामक (थंडावणारा) परिणाम होतो आणि सुरुवातीस विचार संथावणे, तरंगणे, हलके वाटणे, इ. परिणाम जाणवतो. बऱ्याच लोकांना एवढाच



परिणाम अपेक्षित असतो आणि ते थांबूही शकतात.

जखमा निर्जंतुक करण्यासाठी दारू वापरण्याची पद्धत पूर्वीपासून आहे.

पण मद्यार्क हा जातीने मादक पदार्थ आहे (मद्य म्हणजेच मादक) त्याचे शरीराला व्यसन लागते. हळूहळू त्याचा 'सुखद' परिणामांसाठी त्याचे प्रमाण वाढवावे लागते. याचा अर्थ असा की स्वतःचे किंवा इतरांचे नियंत्रण नसल्यास दारूचे हळू हळू व्यसन लागत जाते. हे प्रत्येकाच्या बाबतीत होत नाही. पण अनेक जणांना मात्र व्यसन लागते हे लक्षात असू द्या. मद्यार्काचे मेंदूवरील परिणाम रक्तातल्या प्रमाणानुसार आणि वेळ जाईल तसे बदलत जातात. सुरुवातीस मन शांत वाटणे, त्यावरचा दबाव नाहीसा होणे इतकाच परिणाम जाणवतो. संवेदना कमी वेगाने होणे किंवा बोथटणे, क्रियांचा वेग मंदावणे, भितीमुक्ततेमुळे इतरांवर हल्ला करणे, बेदरकार वागणे, बोलणे इ. दुष्परिणाम होऊ शकतात. स्नायूंची क्रिया मंदावल्याने हालचाली सैल व उशिरा होतात. यामुळे वाहन चालकांकडून अपघात होऊ शकतात. लहान मेंदूर झालेल्या परिणामाने तोल सांभाळणे अवघड जाते.

मद्यामुळे केशवाहिन्या रुंद होऊन त्यात जास्त रक्तप्रवाह उतरल्याने अनेक परिणाम दिसतात. त्वाचा लालसर-गरम होणे, जास्त लघवी असणे हे रक्त प्रवाहाचेच परिणाम आहेत. श्वसनामधून मद्यार्क वाफेच्या रुपात बाहेर पडते, त्यामुळे श्वासाला दारूचा वास येतो.

दारूमुळे डोळ्याच्या बाहुल्या विस्फरतात (मोठ्या होतात.)

दारूमुळे जठराची आग होऊन आम्लता, जठरव्रण ई. विकार वाढीला लागतात. दारूच्या व्यक्तीच्या जठराचे आतले आवरण गुळगुळीत होऊन जाते. त्यामुळे अपचन, कुपोषण इ. विकार होतात.

दारूमुळे चेतातंतूवर तात्पुरता परिणाम होतो (संदेशवहन मंदावण्याचा); पण खूप वर्षे व्यसन असेल तर चेतातंतू खराब होतात. यामुळे हातापायास बधिरता, शक्ती कमी होणे, तोल जाणे ई. परिणाम होतात.

रोज अल्प प्रमाणात दारू घेतल्यास हृदयासाठी दारूचा आग्रह धरणारे पुष्कळ आहेत. पण याचे प्रमाण केवळ एक पेग म्हणजे २० सी सी इतकेच आहे हे लक्षात ठेवावे. जादा डोस हानिकारकरच आहे.



पुरुषांमधील लैंगिक इच्छा व क्रिया वाढविण्यासाठी दारूचा आग्रह धरणारे पुष्कळ आहेत. यातून इच्छा काही प्रमाणात वाढते पण प्रत्यक्ष क्रिया कमी होते असा निष्कर्ष आहे. मात्र मनावरचे दडपण कमी करण्यासाठी याचा थोडा उपयोग असावा. अर्थातच जास्त दारू प्यायल्यास कोणतीही क्रिया शक्य नाही.

कमी मद्यार्क असलेले (वाईन किंवा बिअर) प्रकार सहसा व्यसन निर्माण करीत नाहीत पण यातून ती व्यक्ती इतर तीव्र प्रकारचे पेय जवळ करण्याची शक्यता असेल. त्यामुळे व्यसन निर्माण होण्याचा धोका असतोच. दारूचा अंमली परिणाम होण्यामागे अनेक घटक असतात.

- १) जादा मद्यार्क असलेल्या पेयातून लवकर परिणाम होतो.
- २) रिकाम्या पोटी घेतल्यास जास्त लवकर परिणाम होतो
- ३) कमी वेळात पेय घेतल्यास लवकर परिणाम होतो.
- ४) सोबत सोडावॉटर घेतल्यास वेगाने परिणाम होतो.
- ५) स्त्रीयांना लवकर परिणाम जाणवतो.
- ६) अन्न पदार्थासोबत घेतल्यास परिणाम हळूहळू होतो.
- ७) मद्य जास्त प्रमाणात घेतल्यास लवकर परिणाम होतो.

वाईन (६० मिली) बीअर (३५० मिली) तीव्र पेय (३० मिली) या मापास एक पेय/ड्रिंक म्हणता येईल.

एखाद्या व्यक्तीस दारूचे व्यसन लागणे न लागणे अनेक घटकांवर अवलंबून असते.

दारूचे व्यसन असणाऱ्या व्यक्तींच्या मुलांमध्ये व्यसन लागण्याची ६०-७०% शक्यता असते. म्हणजेच व्यसन हे बऱ्याच अंशी अनुवंशिक असते. म्हणजेच अशा कुटुंबातल्या मुलांची जास्त काळजी घेणे (म्हणजे दारूपासून लांब राहणे) आवश्यक आहे.

समाजिक दृष्ट्या मागास व कष्टकरी वर्गात व्यसन लागण्याची जास्त शक्यता असते; कारण त्यांना योग्यवेळी मदत मिळण्याची जास्त शक्यता असते.

व्यसन लागण्यामागे काही शारीरिक -जैवरासायनिक वैशिष्ट्ये कारणीभूत



आहेत असे दिसते. हे घटक मुख्यतः आनुवांशिक आहेत. शरीराला पेशीवर विशिष्टची संख्या कमी जास्त असणे, किण्वांचे शरीरातले प्रमाण वगैरे गोष्टी यामागे असतात.

दारूचे व्यसन सर्वांनाच लागते असे नाही. पण कोणाला व्यसन लागेल आणि कोणाला नाही हे आधी सांगता येत नाही. याबद्दल 'विषाची परिक्षा' नको हाच नियम सांगता येईल.

दारूच्या व्यसनाचे शरीरावर ६० प्रकारचे दुष्परिणाम वैद्यकीय शास्त्राने सिद्ध केलेले आहेत. यातले मुख्य दुष्परिणाम जठर, यकृत, पचनसंस्था, प्लीहा, रक्तवाहिन्या, हृदय, मेंदू, चेतातंतू, स्नायू, गर्भ, रक्त जननसंस्था इ. अनेक अवयवांवर होतात.

एकूण अपघातात २०% अपघात दारूच्या प्रभावाने होतात. गुन्हांमागे दारू हा एक महत्त्वाचा घटक असतो. व्यक्तीगत व कौटुंबिकदृष्ट्या दारूमुळे अतोनात नुकसान होते. परिणामी सामाजिक नुकसान होते.

हृदयाला थोड्या मद्यार्काचा फायदा होतो असे दिसले आहे. मात्र मात्रा वाढेल त्याप्रमाणे नुकसान होत जाते. अति रक्तदाब, हृदयविकार, रक्तवाहिन्या फुटणे ई. धोका मद्यार्काच्या जादा मात्रेप्रमाणे वाढत जातो.

अनेक व्यक्ती कमी अधिक प्रमाणात मद्यप्राशन करतात. हे प्रमाण जास्ती आहे की सौम्य आहे हे ओळखणे व वेळीच त्यांना सावध करणे आवश्यक आहे.

- विवेक कदम

*'Live awesome life'*



## दारु

विषय जरी दारु असला  
तरी कविता सुंदर आहे।  
न घेणाऱ्यालाही हसवेल

पिऊन थोडी चढणार असेल  
तरच पिण्याला अर्थ आहे  
एवढी ढोसून चढणार नसेल  
तर आखखा ही खंबा व्यर्थ आहे

मी तसा श्रद्धावान  
श्रावण नेहमी पाळतो  
श्रावणात फक्त दारु पितो  
नाँन व्हेज मात्र टाळतो

पिऊन तर्र झाल्यानंतर  
काय खातोय ते कळत नाही  
खाल्यानंतर बिलामधील  
टोटल कधी जुळत नाही

आपला पेग आपण भरावा  
दुसऱ्यावार विश्वास ठेवू नये  
आपला ग्लास, आपली बाटली  
दुसऱ्याच्या हातात देऊ नये



असं उगीच लोकांना वाटतं  
की दुःख दारूत बुडून जात  
दुःख असतं हलकं हलकं  
अल्कोहोल सोबत उडून जातं !

घरी बसून दारू प्यायचे  
खूप सारे फायदे असतात  
हॉटेलमध्ये, बिल भरायचे  
काटेकोर कायदे असतात

प्रत्येकातच आपला आपला  
जसा घ्यायचा असतो श्वास  
तसा प्रत्येकात आपला  
सांभाळायचा असतो ग्लास...

कवी - न पिता मैफिल गाजवणारे  
(सदर कविता विनोद म्हणून वाचावी....)





## ”मोबाईल व्यसन”

खरेतर १९९० च्या दशकामध्ये या जादुई फोनची सुरुवात झाली. सुरुवातीला साधा लॅण्ड लाईन तो ही काही ठराविक घरातच अशी परिस्थिती असताना एस. टी. डी. बूथचे पेव फुटले काहीना त्यातून चांगला रोजगारही मिळाला. लोकांना संपर्काचे चांगले साधन मिळाले होते. याच वेळी “चालत फिरत” बोलता येईल अशा “मोबाईल फोन” चा जन्म झाला. लोकांना याचे फार आकर्षण वाटू लागले इनकमिंग/ आऊट गोअिंग चार्ज केले होते. तरीही लोक त्याच्या मागे पळत होते कारण लोकांना हाताळण्यास सोपा हवा तेथून फोन करण्याची सुविधा नंतर कॉलिंग फ्री झाले मग एस. एम एस पर्व सुरू झाले आणि नंतर मग झपाट्याने बदल होत गेले या बदलांना आपण सामोरे जात होतो आज रोज नवीन ॲप्स येत आहेत. संपूर्ण जग एका क्लिक वर आले घरात बसून सगळ्या प्रकारची कामे मनुष्य प्राणी करू शकतोय हाच बदल हिच प्रगती मात्र काही ठिकाणी आपल्याला व्यसनाधीन बनवत चाललीय सध्याच्या स्पर्धेच्या युगात मोबाईल फोन ही फक्त बोलण्याची सुविधा नसून मनुष्य प्राणी पूर्ण पणे त्यावर अवलंबून राहायला लागला पूर्ण पणे त्यावर अवलंबून राहायला लागला आहे आणि एखाद्या गोष्टीवर अवलंबत्व येणे म्हणजेच ‘व्यसनाधीन’ होणे.

इतर व्यसनांसारखेच हे व्यसन देखी शारिरीक, मानसिक, सामाजिक, कौटुंबिक आर्थिक या आघाड्यांवर परिणाम करीत असते त्याची काही उदाहरणे आपण पाहूयात

१) आमच्या संस्थेत एका १४ वर्षीय मुलाचे आई-वडील त्या मुलाला घेऊन आले होते. त्या मुलाला मोबाईल मधील ‘गेम’ खेळण्याचे व्यसन लागले होते. त्यामुळे त्याच्या वर्तवणूकी मध्ये बराच फरक जाणवत होता. म्हणून त्याला घेऊन आले होते त्या मुलाशी/पालकांशी बोलल्यानंतर कळाले की तो मुलगा दिवसातून ४ ते ५ तास गेम खेळतो त्यामुळे तो त्या गेम मधील पात्रांच्या भाषेतच बोलतो तेच त्याचे मित्र झालेत अशा या “आभासी विश्वात” तो रमलाय हे दिसून आल त्यामुळे त्याचे शालेय शिक्षण, दैनंदिन आयुष्य एकदम कोलमडून गेले होते. मोबाईल बंद केला तर प्रचंड चीड चीड करायचा प्रसंगी मारहाणीपर्यंत चिडायचा त्याचा एकटेपणा प्रचंड वाढत होता. त्यामुळे



त्याला उपचार देणं गरजेचं होते व अशा मुलांना योग्य औषधोपचारांनी व्यसनांमधून बाहेर पडण्यास मदत होते.

२) आनंद नावाचा एक व्यक्ती वय साधारण पणे २७ वर्षे दारूचे व्यसन म्हणून त्याला आमच्या संस्थेत दाखल करण्यात आले होते त्याच्याबरोबर बोलल्यानंतर जाणवले की त्याचा प्रॉब्लेम दारू नसून दुसराच आहे आणि तो म्हणजे “संशय” त्याचे लग्न होऊन जेमतेम ७ ते ८ महिने झाले होते. लग्ना अगोदर तो दिवस घ्यायचा परंतु प्रमाणात असे घरच्यांनी सांगितले अलीकडे ४/५ महिन्यात खूपच दारू पितोय असे सांगितले. त्याच्याबरोबर चर्चा केल्यावर असे कळले की त्याची पत्नी ही आय.टी. सेक्टर मध्ये काम करते दिवस / रात्र अशा वेगवेगळ्या शिफ्ट मध्ये काम करावे लागते ती घरी आल्यावर सुध्दा आपल्या मित्र मैत्रिणी बरोबर फोनवर बोलत असे रात्री उशीरापर्यंत कधी कधी बाथरूम मध्ये सुध्दा ? ती तिचा मोबाईल जर याने बघितला तर चिडते या गोष्टीवरून त्यांचे अनेकदा वाद झाले त्यातून याची संशयी वृत्ती वाढीस लागली व हा व्यसनात अडकला. त्यातूनच गैर समज निर्माण झाले दोन्ही कुटुंबामध्ये ताण सुरू झाले त्याच्या पत्नीचे आई-वडील तर एकदम खचून गेले अवघ्या ७/८ महिन्यांचा संसार असा एकदम तुटू लागल्यावर काय होणार त्याच ? याच दरम्यान याच्या कामावर दांड्या होवू लागल्याने कंपनी मधून नोटीस मिळाली होती त्यामुळे दारूच्या व्यसनाबरोबरच तो आर्थिक संकटात देखील सापडत चालला होता.

अशा प्रकारे एक मोबाईल फोनमुळे त्याचे आयुष्य संपूर्ण उद्ध्वस्त होण्याचा मार्गावर आले होते.

एक मानवनिर्मित साधन व त्यामुळे निर्माण झालेल्या समस्या या भयंकर रूप धारण करू पाहत आहेत याला वेळीच जागरूक पालक म्हणून आपण सर्वांनी योग्य ती पावले उचलायला हवीत. नाहीतर काही वर्षांनंतर फक्त “मनोरुण आपल्या अवती भोवती दिसतील यात काही शंका नाही.

- समीर काळे

औरंगाबाद



## ‘माझ्या चुकांतून उमगलेली जगण्याची कला’

इग्ज अशे शोके

तुम्ही किंवा तुमच्या जवळच्या कोणाला व्यसनातून मुक्त होण्याकरीता मदतीची गरज आहे का ?

बऱ्याच वेळी व्यसन, अंमली पदार्थांच्या आहारी जाण्यामागे नैराश्य हे कारण असते. पण अशा वेळी हार मानता कामा नये. कारण प्रत्येक गोष्टीसाठी उपाय असतो. व्यसन कोणतेही असो.

दारू, कोकेन, हेरोईन पण आपण प्रयत्न केले तर आपण व्यसनातून नक्कीच मुक्त होऊ शकता.

बरेच पालक आपल्या पाल्यांच्या किशोर अवस्थेबद्दल चिंतीत असतात तेव्हा तुम्ही इतर पालकांशी मदत व सल्ल्यासाठी संपर्क करू शकता, तसेच तुम्ही काही अशा गटात सामील होऊ शकता जेथे पालकांना आवश्यक ते शिक्षण दिले जाते किंवा तुम्ही डॉक्टर किंवा शाळेत चौकशी करून सल्ला व समुपदेशन कुठे मिळते याबाबत सुद्धा जाणून घेऊ शकता.

इग्ज घेण्याच्या प्रमाणावर त्याच्यावरचे उपचार अवलंबून असतात. अंमली पदार्थ आणि दारूच्या समस्यांकरीता डिटॉक्सीफिकेशन व इतर कार्यक्रम असतात, या करता पेशंटला हॉस्पिटल किंवा व्यसनमुक्ती केंद्रात रहावे लागते. तसेच इतर अनेक उपक्रम आहेत ज्यात स्वतः किंवा कुटुंबियांसहीत सामील होऊ शकतो. तसेच व्यसनी लोकांसाठी अनेक स्वमदत गट सुद्धा आहेत.

इग्ज आणि दारूचा वापर-गैरवापर टाळता येतो. या बद्दल शिक्षण घ्या, तथ्य समजावून घ्या, एकदा हे केले की तुम्हाला कळेल की त्यामुळे तुमच्या करीअरचे नुकसान होतेच पण तुमचे आरोग्य, नातेसंबंध, भविष्याचे ही नुकसान होते. म्हणून याबद्दल विचार करा आणि इग्जला नाही म्हणायला शिका... आणि जेथे अंमली पदार्थ व दारू घेतले जात आहे अशा ठिकाणी जाणे टाळा. आपली समस्या सोडविण्याकरता दुसऱ्यांचे मार्गदर्शन घ्या आणि इतरांनाही या बद्दल जागरूक करा.

अंमली पदार्थ आणि दारू संदर्भात तुम्हाला मदतीची गरज आहे हे कसे ओळखावे ?



जर आपल्यामध्ये खाली नमूद केलेल्या गोष्टींपैकी काही गोष्टी आढळून आल्या तर हे नक्की समजावे की आपल्याला एखाद्या तज्ञाच्या ‘मदतीची गरज आहे. अधिक प्रमाणात इग्जचा वापर, त्यावर ताबा नसणे, अधिक पैसा खर्च करणे, गैरवर्तवणूक इत्यादी.

अति प्रमाणात अंमली पदार्थ आणि दारू घेण्याचे दुष्परिणाम मित्रांना गमवणे, वजन कमी होणे, कामेच्छा अतिप्रमाणात कमी होणे किंवा वाढणे, अति राग येणे, मित्रांशी नातेवाईकांशी खोटे बोलणे, विस्मरण होणे, शरिरातील ताकद कमी होणे, स्वास्थ्य बिघडणे.

उपचाराचे फायदे

अंमली पदार्थ आणि दारूपासून तुम्ही पूर्ण व्यसनमुक्त होऊ शकता.

तुमचे आयुष्यावर काय दुष्परिणाम झाला आहे ते जाणून घ्या, आणि त्यावर इलाज करा.

तुम्ही तुमच्या कुटुंबियांसहीत एक नवे जीवन जगू शकता.

आयुष्याकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहू शकता.

जर तुम्हाला असे वाटत असेल की इग्जचा वापराने तुमचे मित्र नातेवाईक तुमच्यापासून दूर जात आहात तर त्याबाबतीत कोणाची मदत घेण्यास लाजू नका किंवा एखाद्या तज्ञ व्यक्तीची मदत घ्या व स्वतःला व्यसनापासून मुक्त करा.

औषधे आणि स्वास्थ्य

इग्ज (औषधे) हे आपल्या बुद्धीवर, मनावर तसेच भावनांवर परिणाम करते. तसेच यामुळे आपणास काही विशिष्ट गोष्टी समजून घेण्यातही अडचणी निर्माण होतात.

साधारणतः इग्ज घेण्याचे मुख्य कारण अपघात किंवा दुखापत हे असते. औषधे आपल्याला डॉक्टरांनी सांगितली तितकीच घेणे.

याचे व्यसन करणाऱ्या व्यक्ती नैराश्याकडे झोकल्या जाऊ शकतात.

अस्वस्थ वाटणे, हृदयाची स्पंदने वाढणे व मतीदोष उत्पन्न होणे हे इग्जचे पादुर्भाव असतात.

सज्जनाच्या समस्या, वांझपणा व दुबळी रोग प्रतिकार शक्ती हे त्याचे सर्वाधिक

काळासाठी अस्तित्वात राहणारे प्रादुर्भाव असतात.

अप्रत्याधित व हिंसक स्वभाव, मानसिक उन्मादकता व सायखोसिस, श्वसनाच्या समस्या, नपुंसकता, फिटस् येणे आणि मृत्यू.

बॅझॉयलेकोग्राईन हे कोकेनचे मेटाबोलिक स्वरूप असून ते घेतल्यानंतर २ ते ४ दिवसातही मूत्र तपासणीत आढळते. मस्तिष्क रसायनांमुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या अधिक काळाकरीता अस्तित्वात राहू शकतात. कोकेन चा प्रथमच वापर करणाऱ्यांना फिटस्, हृदयविकाराचा झटके येऊ शकतात व ते घातकही ठरू शकतात. स्टिट हेरॉईनच्या व्यसनामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळे तयार होऊन त्याचे थेट परिणाम फुफ्फुसांवर, हृदयावर, यकृतावर, मुत्राशयावर व मेंदूवर होतात. गांज्याच्या धुप्रपानाचे व्यसन असणाऱ्या व्यक्तींना श्वसनाच्या समस्यांना सामोरे जावे लागते. अशा व्यक्ति रोज कप व श्वासनलिकेचा दाह होत असतो.

हेरॉईनचे आणखी काही प्रादुर्भाव हृदयाच्या आवरणास व झडपांना संसर्ग होऊ शकतो तसेच हाडाच्या समस्या उद्भवतात. हेरॉईनच्या व्यसनामुळे संसर्गजन्य रोग उद्भवतात जसे एचआयव्ही/एडस् व हॅपेटायटीस बी आणि सी.

अशा प्रकारच्या ड्रगजचा सर्वात मोठा प्रादुर्भाव हा मेंदूतील पेशीवर होत असतो. दारू व कोकेनच्या अति सेवनाने मेंदूतील रसायनांची उत्पादक क्षमता संपुष्टात येते.

ड्रग मेंदूतील सर्वच पेशींवर आघात करत नाही. आपल्या मेंदूमध्ये दोन प्रकारचे न्यूरॉन असतात. एक जाड चरबी द्रव्य असते तर दुसरे तरल असते. व्यसनामुळे यांवर प्रभाव पडतो व त्यांची विद्युत लहरी संकेत पाठवण्याचे कार्य शिथिल पडत जाते.

व्यसनाच्या कोणत्याही माध्यमामुळे एखाद्या व्यक्तीच्या शालेय जीवनावर, कामावर व नातेसंबंधावर घात परिणाम होऊ शकतो. ड्रगचे व्यसन असणाऱ्या व्यक्ती कुटुंब, मित्र व समाज चक्रापासून स्वतःला दूर ठेवतात.

- विवेक कदम

## 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

