

## तरुणाई कथा

## टेन्शन टेन्शन ... 'अ'टेन्शन !

डॉ. वैशाली चव्हाण

किशोरवयीन मुलांमध्ये आढळणाऱ्या मानसिक ताणामध्ये सर्वात जास्त ताण हा अभ्यास, परीक्षा आणि करियर या तीन गोष्टींमुळे असतो. या तीनही गोष्टी सध्याच्या काळात न टाळता येण्याजोग्या आहेत. त्यामुळे त्यांचा विचार व त्यांच्यामुळे येणाऱ्या ताणाचा विचार करणे फार गरजेचे आहे. सर्वच माणसांना सध्याच्या गतीमान आयुष्यात येणाऱ्या ताणतणावांना कसे सामोरे जावे यावर विविध कल्पना सुचवल्या जातात. त्याचप्रमाणे या वयातल्या मुलांना ताणतणावर कशी मात करावी, आयुष्यात येणारे ताण कसे सहजी पेलावे यासंबंधीचे शिक्षण देणे अत्यंत गरजेचे आहे. ताणामुळे (tension) जडणाऱ्या शारीरिक, मानसिक व्याधींचे प्रमाण कमी करावयाचे असेल. आणि एक निरोगी आयुष्य जगायचे असेल तर प्रथम किशोरवयातच Take it easy policy ताण सहजपणे घेण्याची कला अवगत झाली पाहिजे. याचा अर्थ कष्ट कमी करा किंवा ताण येणाऱ्या गोष्टींना सामोरे जाऊ नका, असा नव्हे. उलट योग्य प्रमाणात ताण घेतला तर आपण अधिक प्रगती करू शकतो हे समजून घेतले पाहिजे पण ताणाच्या ओढ्याखाली दबून जाऊ नका हे महत्त्वाचे आहे.

मॅ डम, आत येऊ ?' अस्मिता माझ्या क्लिनीकच्या दारातून डोकावत म्हणाली. तिची आई मला आधीच भेटून गेली होती. नववीपर्यंत पंच्याऐंशी ते नव्वद टक्के मार्क्स मिळविणाऱ्या अस्मिताला दहावीच्या पहिल्याच चाचणीत केवळ बहात्तर टक्के गुण मिळाल्यामुळे ती व तिचे आईवडील साहाजिकच चिंतेत पडले होते. तिच्या कुटुंबियांशी माझी वैयक्तिक ओळख असल्यामुळे तिची आई आज तिला कौन्सेलिंगसाठी घेऊन आली होती.

सावळी पण तरतरीत चेहऱ्याची अस्मिता माझ्यासमोर बसली. चेहऱ्यावर कमालीचा ताण, अस्वस्थता, अपराधीपणा व उत्सुकता यांचे मिश्रण. सुरुवातीची विचारपूस झाल्यानंतर मी थेट मुद्याला हात घातला. 'अस्मिता, तुला स्वतःला माझी मदत का घ्यावीशी वाटते ?'

'दहावीच्या व्हेकेशन बॅचच्या काळापासून मला माझं अभ्यास करताना काहीतरी बिनसलय हे जाणवत होतेच, पण आमच्या स्कॉलर बॅचच्या पहिल्या टेस्टला तर हद्दच झाली. परीक्षेला जाईपर्यंत अक्षरशः शेवटच्या क्षणापर्यंत मी वाचतच होते. पण ते वाचलेलं माझ्या मेंदूपर्यंत पोहोचतय, असं मला वाटतच नव्हतं. नुस्ते अक्षरांवरून डोळे फिरवायचे. एकदा तर असं

वाटलं की या टेस्टला बसूच नये, पुढच्या वेळी नीट अभ्यास करू पण स्कॉलरबॅचला टेस्ट देणें कंपल्सरी असल्यामुळे जावंच लागलं. मॅडमनी पेपर फळ्यावर लिहतानाच मला वाटायला लागलं की यातील एकाही प्रश्नाचे उत्तर मला मनासारखे लिहता येणार नाहीये. या विचारानंच माझं डोकं भणभणायला लागलं. हात - पाय गार पडू लागले, घशाला कोरड पडली. छातीत धडधड होऊ लागली. सगळ्या अंगाला घाम फुटला. अक्षरशः कसेतरी मी ते पेपर्स सोडविले. यावेळी मार्कांची खूप आशा नव्हतीच. पण इतके कमी मार्क्स पडलेले बघून मला तर बोर्डाच्या परीक्षेतही असंच होईल की काय असं वाटतय.'

मी ओळखलं, ही उघडाउघड परीक्षेच्या चिंतेची लक्षणं आहेत. मी तिला सांगितलं, 'अस्मिता, मी तुला अभ्यासाच्या तंत्राविषयी पेपर सोडविण्याच्या पद्धतीविषयी मार्गदर्शन करू शकणार नाही. पण परीक्षेला तोंड देताना तुझे डोके अधिक शांत व स्थिर कसे ठेवता येईल याबद्दल मी जरूर मदत करेन. तुला चालेल का ?'

मुळातच हुशार व कष्टाळू असलेल्या अस्मिताने पटकन मान डोलवली. मी पुढं म्हणाले, 'तुझ्या बरोबर स्कॉलरबॅचला तुझ्या

मैत्रिणीही असतील ना ? त्यांनाही अगदी तुझ्यासारखाच त्रास झाला का त्यावेळी ?'

'नाही हो, परीक्षेचा ताण खरंतर आमच्या सगळ्यांवरच होता पण माझ्याइतका त्रास कुणाला झाला नाही. उलट सगळ्या म्हणतात, तू उगाचच परीक्षेचे टेन्शन घेतेस म्हणून !' अस्मिता उत्तरली.

'बरोबर आहे. आता नीट लक्ष दे. समजा, चाचणी परीक्षेला बसणे तिचा विचार मनात येणे ही 'अ'टप्यावरील घटना समजू व तुला वाटणारी चिंता म्हणजेच टेन्शन याला 'क' टप्यावरील भावना समजू. आता मला सांग 'क'टप्यावरील चिंतेचे कारण संपूर्णपणे 'अ'टप्यावरील परीक्षा आहे असे म्हणता येईल का ?'

अस्मिता थोडी विचारात पडली. नंतर थोडेसे घुटमळून म्हणाली, 'अं अगदी तसंच नाही म्हणता येणार.'

'का नाही म्हणता येणार ?' मी .

'कारण तसेच असते तर माझ्या बरोबरच्या स्कॉलरबॅचच्या प्रत्येकालाच निदान माझ्या मैत्रिणींना तरी अगदी माझ्यासारखाच त्रास झाला असता !'

'शाबास !' मला अस्मिताच्या समजशक्तीचे कौतुक वाटले. 'मग तुझ्या 'क'टप्यावरील चिंतेचे कारण कशात आहे ?' 'अ' आणि 'क' टप्याच्या मध्ये काय असते ? आपल्याला हवा असलेला

छुपा रूस्तुम 'अ' व 'क' टप्प्याच्यामध्ये असलेला 'ब' टप्पा आहे!

'ब' टप्पा ? छुपा रूस्तुम ? म्हणजे काय ?' अस्मिताचे कुतुहल वाढले होते.

'अ' टप्प्यावर परीक्षेचा विचार करताना 'ब' टप्प्यावर तू स्वतःशी काय काय बोलत होतीस ?'

'मी ? मी कुठे काय बोलत होते ? मी तर सगळे लक्ष अभ्यासाकडेच देत होते !' अस्मिता गोंधळून म्हणाली.

'नीट आठवं बरं. चाचणी परीक्षेतही मला कमीत कमी पंच्याऐंशी ते नव्वद टक्के....'

'आता आले लक्षात !' माझे बोलणे अर्धवट तोडून ती उत्साहाने म्हणाली, 'दहावीची ही पहिलीच टेस्ट ! या टेस्टमध्येही मला नववीत मिळाले तसेच किमान पंच्याऐंशी ते नव्वद टक्के मार्क्स अगदी कोणत्याही परिस्थितीत पडलेच पाहिजेत, टेस्टमधील मार्कांवरच बोर्डाच्या परीक्षेतील मार्कांचा अंदाज ठरत असतो. जर मला पंच्याऐंशी ते नव्वद टक्के मिळाले नाही तर माझ्या शिक्षकांचा माझ्यावरचा विश्वास उडून जाईल. असंच ना ?'

'हो व त्यापेक्षा ही अधिक बरंच काही ! जसं की समजा मला बोर्डाच्या परीक्षेतही कमीच मार्क्स पडले तर माझे आईवडील, नातेवाईक, शिक्षक माझ्यावर नाराज होतील. मग ही परिस्थिती सहन करणे.... ?'

'मला निव्वळ अशक्य होईल व मी एक नालायक व कुचकामी मुलगी म्हणून गणली जाईल.' अस्मिताने माझ्या मनातले वाक्य अगदी तंतोतंत पूर्ण केल्यामुळे आम्ही खळखळून हसलो. मी म्हणाले, 'बघ, तुझ्या मनात एवढ्या घातक विचारांचे वादळ चालू होते. आणि तुला त्याची पुरेशी जाणीवही नव्हती. मनुष्य आपल्या आजूबाजूच्या घडणाऱ्या घटनांबद्दल म्हणजेच 'अ' टप्प्याबद्दल सतत स्वतःला 'ब' टप्प्यावर काहीतरी सांगत असतो. त्यामुळे 'क' टप्प्यावर त्याला विशिष्ट भावना जाणवतात व त्या भावनेनुसार त्याची कृती दिसते. एरवी अर्थात ही सर्व प्रक्रिया आपल्याला इतकी वेगळी काढता येत नाही; कारण हे तिनही टप्पे एकमेकांशी खूपच निगडीत व एकमेकांवर अवलंबून असतात.'

'हे स्वगत कसे निर्माण होते ?' अस्मिताने विचारले.

'तुला प्रश्न पडताहेत हे चांगले लक्षण आहे. आपले स्वगत 'अ' टप्प्यावरील एखाद्या घटनेकडे 'ब' टप्प्यावर आपण कोणत्या दृष्टिकोनातून पहातो, त्यावर अवलंबून असते. आपण लहानपणापासून आपल्या स्वतःबद्दल, आपल्या आजूबाजूच्या लोकांबद्दल व आपल्या सभोवतालच्या परिस्थितीबद्दल काही दृष्टिकोन जोपासलेले असतात. हे दृष्टिकोन म्हणजे जणू आपण आपल्या आयुष्याबद्दल स्वीकारलेले तत्वच म्हण ना ! ह्या जीवनदृष्टिकोनातून स्वगत तयार होते. पत्थेकाचा आपल्या आयुष्यवैषम्यी वेगवेगळा दृष्टिकोन असतो. म्हणूनच एकाच घटनेला विविध लोक एकच प्रतिक्रिया न देता विविध प्रतिक्रिया भावना व कृतीच्या रूपात देतात. स्कॉलरबॅचच्या इतर मैत्रिणींचे या टेस्टबाबत घेतलेले उदाहरण तुझ्या आत्ता अधिक लक्षात आले असेल.'

'हो ना ! जगात परीक्षेत, प्रेमात, नोकरीत, कितीतरी लोकांना अपयश येत असेल पण म्हणून सगळेच अपयशी लोक आत्महत्या करायला लागले तर बहुधा पृथ्वी निर्मनुष्य होईल !' अस्मिताने चांगला तर्क लढविल्यांबद्दल मी तिचे अभिनंदन केले व पुढे म्हटले, 'या स्वगताची आणखी वैशिष्ट्ये म्हणजे हे अतिशय वेगवान असते. कधी कधी अर्धवट वाक्ये वा चित्राच्या स्वरूपातही असते.'

'पण मग आपल्याला हे लक्षात का येत नाही ?' अस्मिताचा आणखी एक प्रश्न.

'अतिपरिचयात अवज्ञा म्हणतो ना, त्याप्रमाणे हे स्वगत आपल्या इतके जवळच असते, इतके हाडीमाशी भिनलेले असते की ते मनाच्या डोळ्यांनी जाणीवपूर्वक शोधावे लागते. म्हणून तर त्याला मी छुपा रूस्तुम म्हणते !' मी उत्तरले.

अस्मिता पटकन् म्हणाली, 'खरय. समजा मला कमी मार्क्स पडले तर माझ्या आईवडिलांचे शिक्षकांचे, मित्रमैत्रिणींचे कॉलनीतल्या लोकांचे एकेक चेहरे कसे होतील हे आठवले तरी मला छातीत धडधड सुरू होते ! पण मला सांगा 'ब' टप्प्यावरील माझा कोणता दृष्टिकोन मला एवढा चिंताग्रस्त करतो ?'

'मी सर्व बाबतीत अगदी शंभर टक्के यशस्वी व बिनचूक असलेच पाहिजे व माझ्या आजूबाजूच्या सर्व महत्त्वाच्या व्यक्तींची शाबासकी

मिळविलीच पाहिजे नाहीतर मी एक नालायक व कुचकामी व्यक्ती म्हणून गणली जाईन, हा तुझा व्यापक अविवेकी जीवनदृष्टिकोन आहे. त्याचेच एक छोटे रूप म्हणजे मला पंच्याऐंशी ते नव्वद टक्के मार्क्स मिळालेच पाहिजेत हे ! हा व्यापक दृष्टिकोन तू कोणतीही छाननी न करताच स्वीकारलास. या दृष्टिकोनानुसार तुला हमखास चिंताग्रस्त करणारे स्वगत होते. चिंतातुर मनाने ना तुझा अभ्यास नीट होतो ना पेपर नीट लिहता येतात. बरोबर ना ? मी विचारले.

'अगदी बरोबर. आणि मला वाटतं हा दृष्टिकोन माझा काही या वर्षांचा नाही तर फार पूर्वीपासूनचा आहे. सातवीच्या स्कॉलरशिपच्या परीक्षेच्या वेळीही मला थोडाफार अशाच प्रकारचा त्रास झाला होता. पण बाय चान्स स्कॉलरशिप मिळाली म्हणून नाहीतर....'

'नाहीतर तू स्वतःवर नालायक व कुचकामी मुलगी असल्याचा शिक्का मारून तेव्हाच मोकळी झाली असतीस ना ?' मी किंचित खोचकपणे विचारले. अस्मिता मोकळेपणाने हसली. मी पुढे म्हणाले, 'अग, तुझाच नाही तर कित्येक लोकांचा स्वतःची कार्यक्षमता, यश, अपयश व स्वतःची लायकी इत्यादिबद्दल असाच अचाट, अविवेकी दृष्टिकोन असतो. जर व्यक्तीने त्याऐवजी वास्तव, विवेकी दृष्टिकोन बाळगला तर उलट तिची कार्यक्षमता वाढेल व ती आनंदीही बनेल.'

'मला सांगा ना, माझ्या मनातील या छुप्या शत्रूला कसे बाहेर काढायचे ?' अस्मिता उत्साहाने म्हणाली.

'म्हटलं तर अगदी सोपे आहे. 'ब' टप्प्यावर धुमाकूळ माजवणारी आपली वाक्ये नीट ओळखणे व ती शोधून काढणे हे या लढाईतील पहिले महत्त्वाचे काम. आपला शत्रूच माहीत नसेल तर लढणार कोणाशी ? यानंतर थेट त्या शत्रूंना आव्हान देणे ! त्यांच्यावर शब्दरूपी शस्त्रांनीच चालून जाणे !'

'म्हणजे काय ?' अस्मिताच्या चेहऱ्यावरील उत्सुकता लपत नव्हती.

'ब' टप्प्यावरील वाक्ये शब्दांचीच बनलेली असतात ना, त्या वाक्यांना शब्दांच्याच शस्त्राने नेस्तनाबूत करणे. म्हणजेच या अविवेकी वाक्यांना धारदार व जहालपणे अगदी टोकाला जाऊन प्रतिप्रश्न विचारणे ! गुळमुळीतपणे नको ! या प्रतिप्रश्नांमधून त्या स्वगतातील अवास्तवता,

भोंगळपणा व अतिशयोक्ती अगदी छिन्नविच्छिन्न झाली पाहिजे!’

‘म्हणजे काट्याने काटा काढण्याचाच प्रकार म्हणा की!’ अस्मिता उस्फूर्तपणे म्हणाली.

‘अगदी बरोबर! आपण तुझ्या या टेस्टमध्येही मला नववीत मिळाले तसेच पंच्याऐंशी ते नव्वद टक्के मार्क्स मिळालेच पाहिजेत. या वाक्याचे उदाहरण घेऊ. मला पंच्याऐंशी ते नव्वद टक्के मिळालेच पाहिजेत असा काही निसर्गानियम आहे का? समजा मला त्यापेक्षा कमी मार्क्स मिळाले तर माझ्यावर अशी नक्की कोणती आपत्ती कोसळणार आहे की जिला मी तोंडच देऊ शकणार नाही. नववित जेवढे पडले तेवढे मार्क्स दहावीतही पडलेच पाहिजेत असे कोणत्या शास्त्रात लिहून ठेवले आहे? बरे, नव्वद टक्के मार्क्स पडणे इष्ट आहे की अपिर्हार्य आहे’ अशा प्रकारचे अनेक प्रश्न तू आपल्या अविवेकी स्वगताला विचारू शकतेस.’

‘मला थोडं-थोडं लक्षात येतय. पण एखाद्या घटनेमधील आपले सर्वच स्वगत अविवेकी असते का?’ अस्मिताने विचारले.

‘गुड क्वेश्चन! आपल्या कोणत्याही स्वगतामध्ये विवेकी व अविवेकी वाक्यांची सरमिसळ असते. ज्या स्वगताचे पारडे जड तो आपल्या मनोभूमीवर राज्य करतो. बळी तो कान पिळी!’

‘आलं लक्षात. पण आपले कोणते स्वगत विवेकी व कोणते अविवेकी हे कसे ओळखायचे?’ अस्मिताने विचारले.

मी शिकवित असलेल्या विवेकनिष्ठ विचारपद्धतीत अस्मिताला सक्रिय उत्साह वाटू लागल्याचे माझ्या लक्षात आले. यानंतरच्या काही सत्रांमध्ये आमचा जो काही संवाद झाला तो असा- विवेकनिष्ठ विचारपद्धती अगदी तर्कशुद्ध व शास्त्रीय पायावर आधारित आहे. अविवेकी विचारांची वैशिट्ये अशी सांगता येतील.

यामध्ये ‘च’ हे अव्यय चिकटवलेले असते. म्हणजेच मला नव्वद टक्के मार्क्स मिळावेत अशी रास्त अपेक्षा न धरता नव्वद टक्के मार्क्स मिळालेच पाहिजेत असा अवास्तव अट्टाहास, दुरार्गह असतो.

हा दुराग्रह दरवेळी पूर्ण होईलच असे नसल्याची भीतीही असते. पण तसे झाले तर

ती परिस्थिती निव्वळ तोट्याची त्रासदायक, कटकटीची न रहाता महाभयंकर आपत्ती होऊन बसते.

साहजिकच अशा ‘महाभयंकर’ परिस्थितीला तोंड देणे मग निव्वळ अवघड न रहाता केवळ अशक्य, असह्य होऊन बसते.

जीवन म्हणजे बरेवाईट प्रसंग येणे साहजिकच असते. पण असे दुःखद प्रसंग आले की, ते कायमच आपली पाठ सोडणार नाही. मी हात घालेन त्याची मातीच होणार असा सरसकट एकांगी निष्कर्ष काढला जातो.

आपली माणूस म्हणून लायकी मूल्य आपले कर्तृत्व, यश-अपयश, रूप-गुण, प्रसिद्धी अशा गोष्टींवर मोजले जाते. या गोष्टी आपल्या नियंत्रणामध्ये कायमच असतात असे नसते. आपले यश म्हणजेच आपण संपूर्ण व्यक्ती म्हणून श्रेष्ठ व अपयश म्हणजे संपूर्ण व्यक्ती म्हणूनच कमअस्सल हीन असे आत्मघातकी शिवके मारण्याची वृत्ती असते.’ मी म्हटले.

‘हे सगळं खूप नवीन व वेगळंच वाटतय पण प्रतिप्रश्नाचाही टप्पा असतो?’ अस्मिताने विचारले.

‘हो याला ‘ड’ टप्पा म्हणतात हा विवेकनिष्ठ मानसोपचारातील फार महत्त्वाचा टप्पा आहे. कारण हे अविवेकी रोगट दृष्टिकोन आपल्या मनात दीर्घकाळ अगदी खोलवर रूतून बसलेले असतात. ते समूळ नष्ट करून उखडून फेकून दिल्याशिवाय नवीन विवेकी, निरोगी दृष्टिकोन मनात कसे रूजतील?’ मी विचारले.

‘म्हणजे शेतात चांगले पीक यावे म्हणून शेतकरी शेतातील तणसमूळ नष्ट करतो, तसेच की.’ अस्मिता उस्फूर्तपणे उद्गारली.

‘खरंच! मग हातात येतं ते विवेकी विचारांचे सकस पीक! यालाच आम्ही ‘इ’ टप्पा म्हणतो! भविष्यकाळात अशाच प्रकारच्या प्रसंगात कोणता निरोगी विचार करावयाचा हेच ते सार!’

‘अजूनही आहेच का एक टप्पा!’ अस्मिता किंचित चेष्टेच्या सुरात म्हणाली. ‘मग माझ्या बाबतीत हे सारं काय असेल हे मी तुमच्या पद्धतीत शिकवल्याप्रमाणे लेखी गृहपाठच करून आणते नेहमीसारखा ‘असे म्हणून अस्मिताने माझा निरोप घेतला.

त्यानंतर झालेल्या आमच्या चर्चानंतर

आम्ही असा निष्कर्ष काढला- दहावीला ८५ ते ९० टक्के मार्क्स मिळवणे हे माझे रास्त उद्दिष्ट आहे. पण काही ज्ञातअज्ञात कारणांनी ते साध्य झाले नाही तर माझ्या आयुष्यात काही तोटे मला जरूर सोसावे लागतील. उदा. जवळच्या व्यक्तीची गैरमर्जी, माझ्या करियर निवडीत अडचणी इ.इ. पण ही परिस्थिती मला अत्यंत असह्य होईल असे सिद्ध करणारा एकही पुरावा मला देता येणार नाही.

माझ्या सर्वच करियरची दारे बंद होतील व माझे आयुष्य मातीमोल होईल असा आधीच निष्कर्ष काढून माझे आत्ताचे स्वास्थ्य बिघडवून घेणे मूर्खपणाचे आहे. दहावीच्या परीक्षेत अपेक्षित मार्क्स मिळाले नाहीत म्हणून मी संपूर्ण व्यक्ती म्हणूनच किंमत शून्य होईल ही भीती निराधार आहे. माझी किंमत इतर कोणी कशी करावी यावर माझे नियंत्रण नाही. पण मी माझा एक प्रमादशील व्यक्ती म्हणून बिनशर्त स्वीकार करण्याचे व स्वतःवर प्रेम करायचे स्वातंत्र्य मला जरूर आहे.’

अविवेकी दृष्टिकोनांवर वरीलप्रमाणे वैचारिकदृष्टीने व नंतर भावनिक तसेच वर्तणूक उपचारांनी कशी मात करायची हे अस्मिता लौकरच शिकली. त्याचा अपेक्षित परिणाम म्हणजे जूनमध्ये एके दिवशी ती माझ्या क्लिनिकमध्ये पेढे घेऊन अवतरली... तिला एकोणनव्वद टक्के मार्क्स पडले होते. ती मला जे म्हणाली त्यावरून मी ओळखले की ती कोणत्याही शाखेला गेली तरी परीक्षेला इंटरव्यूला वा जॉबला घाबरणार नाही. ती म्हणाली, ‘मॅडम, या प्रकारच्या जीवनदृष्टिकोनांचा मला केवळ दहावीच्या परीक्षेलाच उपयोग झाला असे नाही तर मला भावी आयुष्यात कोणताही आणीबाणीचा प्रसंग आला तरी या शिकलेल्या गोष्टींचा मला उपयोग होईल!’

अस्मिताने परीक्षेनंतरच्या सुटीत विवेकनिष्ठ मानसोपचार पद्धती भारतात पस्तीस वर्षापूर्वी आणणारे माझे शिक्षक श्री. किशोर फडके यांचे पुस्तके अभ्यासली होती, हे मला माहीत होते. मी तिचे मनःपूर्वक अभिनंदन करून तिला तिच्या भावी आयुष्यासाठी सदिच्छा दिल्या.

०००

# ।। हादरा ।।

✍ मालती दामले

तुमची आई बुद्धीवान आहे, त्यांना स्वतः मधला बदल स्वीकारणं फार जड जाईल, नैराश्य येईल. तुम्ही सर्वांनी त्यांना समजून घ्यायला हवं. मायेचा आधार द्यायला हवा. तुमच्या आईला जीव सुद्धा नकोसा होईल. 'मरणाने सुटका केली जगण्याने छळले होते.' या सुरेश भटांच्या कवितेचा जिवंत अर्थ म्हणजे अल्लूहैमर. '

डॉ. चे बोलणे ऐकता ऐकता प्रसादचा थरकाप वाढत गेला. आईचे विस्मरण वयपरतवे आलेले आहे असे आपण सगळेच समजत होतो पण...

**औ** रंगाबाद मध्यवर्ती बसस्थानक. वेग कमी करत जालन्याची बस थांबली. अपापले सामान घेवून प्रवासी उतरले. सर्वात शेवटी कंडक्टर उतरणार तेवढ्यात त्याचं लक्ष गेलं, मधल्या एका बाकावर एक बाई खिडकीतून बाहेर बघत बसल्या होत्या. त्या इतक्या स्वस्थ बसल्या होत्या की, सामान उचलून बाहेर पडतील असं चिन्ह दिसत नव्हतं.

कंडक्टर त्यांच्या जवळ जाऊन म्हणाला, 'बाई खाली उतरा. औरंगाबाद आलं.' बाईंनी कंडक्टरकडे पाहिलं पण त्याचं बोलणं समजलं नसल्यासारखं त्यानिर्विकार होत्या. 'उतरता नां?' कंडक्टरनं पुन्हा विचारताच बाईंनुसत्या हसल्या. कंडक्टरला कळेना, बाईं मूकबधीर आहेत की वेडसर ?

बसचालक आधीच उतरून गेला होता. कंडक्टरही उतरून साहेबांकडे गेला. त्यांचं बोलणं ऐकून कामात गढलेले साहेब कातावून म्हणाले, 'अरे, मग मी काय करू ? हाताला धरून बाहेर काढ ना त्या बाईला !'

'साहेब, तुम्ही स्वतःच बघा ना !! कंडक्टरच्या



शब्दात विनंती होती. जरासं वैतागूनच साहेब उठले. कंडक्टर मागोमाग जाऊन बसमध्ये शिरले. बाई तशाच खिडकीबाहेर पाहात बसल्या होत्या. पासष्ट सत्तरीच्या आसपास वय असलेल्या बाईचं व्यक्तीमत्व पाहणाऱ्यांच्या नजरेत भरेल असं होतं. प्रतिष्ठेचा, उच्चशिक्षणाचा, सुसंपन्नतेचा एक तवंग बाईंच्या देखण्या चेहऱ्यावर होता. 'हाताला धरून बाहेर काढावं? अशा पातळीवरच्या त्या बाईं नक्कीच नव्हत्या.

बाईंशेजारच्या रिकाम्या सिटवर बसत साहेबांनी

विचारलं, 'बाई उतरता ना खाली?' साहेबांकडे पाहताना बाईंच्या चेहऱ्यावर संभ्रम होता. 'उतरून जाऊ कुठे?' बाईं मुकबधीर नव्हत्या येवढं सिद्ध झालं. म्हणून हुश्र करणारे साहेब बाईंच्या त्या प्रश्नानं अचंबीत झाले. त्यांनी थोडा विचार केला, बाईंना हाताला धरून उठवलं. एक छोटी बॅग बाईंच्या पायाशी होती, ती घेवून बाईंसह साहेब खाली उतरले. आसपास असंख्य प्रवासी आपापल्या

घाईत होते.

साहेबांनी बाईंना एका बाकावर बसवलं, त्यांच्या शेजारी बसून विचारलं, 'मंडम, नाव काय तुमचं?' 'नाव... माझं नाव..' बाईं गोंधळून गप्य झाल्या.

'राहता कुठं तुम्ही? तुम्हाला घरी सोडायचं का?' साहेबांना नेट धरला.

'घरी? आमच्या? पण घर.' बाईंनी इकडे तिकडे विमनस्क नजर फिरविली.

साहेबांच्या लक्षात आले, वयपरतवे येणाऱ्या

विस्मरणाचा आजार दिसतोय बाईचा. त्यांनी बाईच्या हातातील पर्स अलगद काढून घेतली, उघडली. आतील कप्प्यात व्हिजिटिंग कार्ड होतं. त्यावर नाव प्रसाद चाफेकर (आर्किटेक्ट) पत्ता आणि फोननंबर होता.

बैठकीच्या खोलीतील फोनची रिंग वाजली. रिसीव्हर उचलला गेला. पलिकडून प्रश्न आला,

तर तुमचे किती हाल झाले असते, कल्पना करा. बाईना विस्मरण होतं का? त्यांना एकटं सोडलं कसं तुम्ही?

साहेबांच्या प्रश्नाचं उत्तर देताना प्रसादचा स्वर अपराधी झाला. 'किरकोळ स्वरूपाचं विस्मरण होतं आईला. स्वतःचं नाव विसरण्याची ही पहिलीच वेळ. तुमचे मनापासून आभार मानतो मी.'

साहेब एकदम म्हणाले, 'आमच्या या वंकरचे

खाली उतरून आत गेल्या. नाना साहेबांकडे हसून पाहत त्या म्हणाल्या, 'थकलेय, जरा पडते बरं का?'

नानासाहेबांनी मानेनं होकार दिला. हात पाय तोंड धुवून, पाणी पिऊन निर्मलाबाईंनी शयनगृहात जाऊन कॉटवर अंग टाकले. प्रसादनं पाच मिनिटांनी डोकावून पाहिले. आईचा डोळा लागला होता ओळखून तो बैठकीत गेला. नाना साहेबांचा चेहरा फारच संचीत होता.

प्रसाद म्हणाला, 'नाना, आईला यापुढे कुठेही एकटं जाऊ देणं धोक्याचं आहे, अगदी पलिकडच्या मंदिरात, बागेत, वाचनालयात, भाजी घ्यायला आई निघाली की, तिच्या बरोबर कुणीतरी हवं.'

दाटल्या कंठानं नानासाहेब म्हणाले, 'तुझं बरोबर आहे प्रसाद, पण निर्मलावर असं बंधन घालणं फार क्लेशदायक वाटतं. खरं तर मी तिचा जीवनासाठी तिला प्रत्येक पावलाला सोबत घायला हवी पण मी असा अपंग....'

'नाना, तुम्हाला वार्डंट वाटणं साहाजिकच आहे. अहो वर्षानुवर्षे या ना त्या कारणासाठी आईनं मोठ्या आत्मविश्वासानं एकटीनं दूरदूरचा प्रवास केला आहे. आता दाराबाहेर पाऊल टाकताना कोणीतरी बरोबर असणं हे आईला अपमानास्पद वाटेल खरं तर जालन्याला सुद्धा सुजाता आईबरोबर जाणार होती पण आईच मोडता घातला! पमी माझी सख्खी मैत्रीण आहे, आम्हाला दोघींना एकत्र राहू दे दोन दिवस' असं आई म्हणाली होती.'

'हो पण तेव्हा आपल्याला कल्पना कुठे होती आई आपलं नाव -पत्ताही विसरतील? त्या औरंगाबादपर्यंत सुखरूप आल्या हे नशीबच म्हणायचं.' सुजाताच्या बोलण्याला प्रसादनं दुजोरा दिला.

दिवस उलटत गेले तसतसं निर्मलाबाईंच्या विस्मरणाचं प्रमाण वाढत गेलं. त्यांचं त्यांना हे जाणवत होतं. असं 'का होतयं ते न कळून निर्मलाबाई अस्वस्थ होत होत्या.

अतिशय व्यवस्थित टापटिपीने राहणाऱ्या निर्मलाबाईं स्नानगृहातून बाहेर आल्या तेव्हा त्यांनी बाकीचे कपडे घातले होते. साडीची घडी त्यांच्या खांद्यावर होती. त्या त्यांच्या खोलीत गेल्या.

'साहेब, तुम्ही स्वतःच बघा ना !! कंडक्टरच्या शब्दात विनंती होती. जरासं वैतागूनच साहेब उठले. कंडक्टर मागोमाग जाऊन बसमध्ये शिरले. बाई तशाच खिडकीबाहेर पाहत बसल्या होत्या. पासष्ट सत्तरीच्या आसपास वय असलेल्या बाईचं व्यक्तीमत्व पाहणाऱ्यांच्या नजरेत भरेल असं होतं. प्रतिष्ठेचा, उच्चशिक्षणाचा, सुसंपन्नतेचा एक तवंग बाईच्या देखण्या चेहऱ्यावर होता. 'हाताला धरून बाहेर काढावं? अशा पातळीवरच्या त्या बाई नक्कीच नव्हत्या.



हॅलो, प्रसाद चाफेकरांचा नंबर आहे ना हा ?'

'होय, मीच बोलतोय, आपण? साहेबांचं बोलणं अन् 'निघतो मी लगेच' म्हणून प्रसादनं रिसीव्हर ठेवला. विणकाम करत बसलेली सुजाता बिचकून पाहू लागली. व्हीलचेअरवरचे नानासाहेब ताठरले. 'काय झालं रे? कोणाचा फोन?' विचारताना त्यांच्या स्वरात काळजीयुक्त भयही. शर्ट अंगात चढवत प्रसाद त्यांच्याजवळ गेला. त्यांच्या खांद्यावर आश्रयासक हात ठेवत म्हणाला, 'घाबरण्यासारखं काही नाही नाना, आई जालन्याहून आलीय. ती बससँडवर उतरेचना, तिला तिचं नाव पत्ता सांगता येईना. तिथल्या एका साहेबांनी आईच्या पर्समधील माझ्या व्हिजिटिंग कार्डच्या आधारे फोन केला. मी घेवून येतो आईला!' प्रसाद बाहेर पडला. नानासाहेबांनी दीर्घ सुस्कारा सोडला.

फोनवर साहेबांनी सांगितल्या ठिकाणी चौकशी खिडकीसमोरच्या बाकावर आई बसलेली प्रसादला दिसली. मातृमुखी प्रसाद जवळ येताच साहेब उठले. पर्स त्यांच्या हातात देत म्हणाले, 'एखाद्या बिलंदराने बाईना हेरून त्यांची पर्स पळवली असती

आभार माना. मला त्यानं बोलवून आणलं. प्रसादनं हात जोडून दोघाना धन्यवाद दिले. हे सारं होत असताना इकडेतिकडे बघत निर्मलाबाई उठल्या. सहज स्वरात त्यांनी विचारलं, प्रसाद, तू इथे कसा? मी तर मला उतरवून घ्यायला ये असं म्हटलं नव्हतं.'

'बरोबर आहे, चल घरी जाऊ' म्हणत प्रसादनं तिची बॅग उचलली. त्याच्या बरोबर चालू लागलेल्या निर्मलाबाईंनी साहेबांकडे, कंडक्टरकडे बघितलंही नाही. प्रसादनं मात्र मान हलवून त्या दोघांचा निरोप घेतला.

प्रसादनं निर्मलाबाईंना झेनच्या पुढच्या सिटवर बसवलां. गाडी चालू करून थोडं अंतर गेल्यावर प्रसादनं विचारलं, 'अनिताचं लग्न कसं झालं आई? तूला बघून पमामावशील खूप बरं वाटलं असेल ना?'

'हो रे, अनिताच्या सासरच्या लोकांशी पमानं माझी ओळख करून दिली. लग्न खूप छान झालं. मला सोडतच नव्हती पमा.'

दोघांमध्ये असं थोडं बोलणं झालं तेवढ्यात त्यांचा बंगला आला. गाडी थांबताच निर्मलाबाई

भिरभिरत्या नजरेन खोलीभर शोध, खोलीत आलेल्या सुजातानं विचारलं, 'काय शोधताय आई?' 'अगं माझी साडी दिसत नाहीये.' सुजातानं त्यांच्या खांद्यावरची साडी निर्मलाबाईच्या हातात दिली. त्यांनी साडी निरखून बघितली. मिनिटभरानं त्या म्हणाल्या, 'नेसते.'....' आई आज सरलाबाई येणार नाहीये.'... 'सरलाबाई म्हणजे कोण गं?' 'निर्मलाबाईच्या प्रश्नानं सुजाता चकित होवून म्हणाली, 'आपल्या स्वयंपाकाच्या सरलाबाई आज येणार नाहीये. मी दूध तापत ठेवून अंधोळीला जाऊ का? तुम्ही लक्ष ठेवाल दुधाकडे? मी अंधोळी नंतर सैपाक करते.'

'हो जा तू, मी पाहते दुधाकडे!!' सुजाता स्नान करून बाहेर आली तेव्हा निर्मलाबाई खुर्चीत बसून होत्या. उतू गेलेल्या दुधाचा ओघळ ओट्यावरून सिंकमध्ये चालला होता. अशा मंत्रचळेपणा का करायला लागल्यात या? सुजाताच्या मनात रागाची लहर फिरून गेली पण ती काही बोलली नाही. सैपाकाला लागली.... निर्मलाबाई अंगणातून पुढे फाटकापर्यंत गेल्या. फाटकातून आत येणाऱ्या कामवाली सखूनं त्यांना हटकलं, 'आजी, कुटं निघाल्या?' 'रिफिल आणायचयं कोपन्यावरून.'

'आजी, चप्पल नाही घातली तुमी. मी आणून देते रिफिल, पैसे अन् पेन द्या.'... सखू काय बोलते याचं निर्मलाबाईंना आकलनच होईना. ... नानासाहेबांची व्हीलचेअर खिडकीजवळ, ते वृत्तपत्र वाचत होते. निर्मलाबाई त्यांच्या समोरच्या खुर्चीवर येवून बसल्या. नानासाहेबांच्या नजरेला खुपलं, निर्मलाबाईच्या तलम निळ्या साडीच्या आतला परकर केशरी होता. पोशाखाबाबत काटेकोर असलेली निर्मला अशी अव्यवस्थित. तसा उल्लेख नानासाहेब करणार, तेवढ्यात निर्मलाबाई उत्साहानं म्हणाल्या, 'एक गंमत सांगायचीय तुम्हाला.' नानासाहेब वृत्तपत्र दूर करत म्हणाले, 'हं बोल'.... 'परवा आमच्या मंडळात.....' निर्मलाबाईंचा चेहरा कोरा झाला. शब्द हरवलेले.....

असे प्रसंग अधूनमधून घडत होते. एका रविवारी दुपारी बैठकीच्या खोलीत नानासाहेब, निर्मलाबाई, त्यांची कॉलेजशिक्षण घेत असलेली दोन नातवंड -शर्वरी -शुभम, सुजाता-प्रसाद दुपारचा चहा घेत

बसले होते. गप्पा हास्य विनोद चालू होता. निर्मलाबाई एकाएकी गप्प झाल्या, उदून फेऱ्या मारू लागल्या. मागच्या व्हरांड्यापर्यंत जाऊन पुन्हा मागे येताना निर्मलाबाई म्हणू लागल्या, 'दत्तात्रेयातव शरणम्, दत्तनाथा तवशरणम्' घोकंपट्टी असावी तसे हेच शब्द पुन्हा पुन्हा उच्चारत निर्मलाबाई आपल्याच तंद्रित होत्या. रात्रीच्या जेवणानंतर शतपावली करताना त्या हे स्त्रोत्र म्हणत असत, आज दुपारी कसं काय? कोणालाच कळेना. फेऱ्या मारता मारता अंगावरच्या सुळसुळीत साडीच्या निऱ्या ओघळल्याचं निर्मलाबाईंना भान नव्हतं. साडी त्यांच्या पायात येवू लागली. विणकाम करत असल्याने सुजाताची नजर खाली होती. शर्वरीचे आजीकडे लक्ष गेलं तशी ती पटकन उठली. निर्मलाबाईजवळ जाऊन तिनं त्यांना थोपवलं आणि ती त्यांच्या साडीच्या निऱ्या निट करू लागली. तिच्या हातावर थप्पड मारत चवताळल्यासारख्या निर्मलाबाई ओरडल्या, 'अगं काय करतेस?'

शर्वरी दचकून दूर झाली. सुजातानं वर पाहिलं. काय घडतेय ते लक्षात येताच तिनं विणकाम बाजूला ठेवलं. झपकून पुढे होवून तिनं निर्मलाबाईंचा हात धरून सांगितलं, 'तुमच्या निऱ्या नुसटल्यात त्या नीट करत होती शर्वरी.'

निर्मलाबाईंनी सुजाताकडं रोखून पाहिलं, काही न बोलता त्यांनी मान हलवली. निऱ्या स्वतःच नीट खोचून निर्मलाबाईं खुर्चीवर बसल्या तेव्हा त्यांची मुद्रा खूप उदास होती. बाकीच्यांचं बोलणं पुन्हा सुरू झालं पण आजीचा उल्लास लोपला होता. 'अभ्यास करायचाय म्हणत शर्वरी शुभम उदून गेले. 'थकले जरा पडते.' बोलतच संथ चालीनं निर्मलाबाई त्यांच्या खोलीकडे गेल्या.

'आईचा विसराळूपणा वाढलाय, वागणं ही बदललय.' सुजाता म्हणाली.

गंभीर स्वरात नानासाहेब म्हणाले, 'प्रसाद, तिचा एकदा चेकअप व्हायला हवा.'

'हो नाना, माझ्याही मनात तोच विचार आलाय, न्यूरॉलॉजिस्टला दाखवावं. मी चौकशी करतो, वेळ ठरवून आईला घेवून जातो.'

निर्मलाबाईंसह प्रसाद डॉ. कश्यपांसमोर गेला. प्रसादकडून निर्मलाबाईंबद्दल जाणून घेतल्यावर डॉ.नी

## स्लीम

लठ्ठु बायकोला  
नवरा गंमतीनं म्हणाला,  
हल्ली तू फारच  
स्लीम दिसते ग  
हे बोलणं तिला  
इतकं आवडलं  
तिच्या अंगावर  
मूठभर मांस चढलं!

संजय घाटे

बाईची प्राथमिक तपासणी केली आणि त्यांना बाहेर थांबायला सांगितले. त्या आधी सेवकाला आत बोलवून बाईंवर लक्ष ठेवायची सूचना डॉ. नी दिली. प्रसादकडून डॉ.ना निर्मलाबाईंच्या विस्मरणाचे प्रसंग समजले. डॉ.नी ओळखले. निर्मलाबाईंचा विसराळूपणा नुसता वयोमानानुसार आलेला नसणार. तेवढ्यात निर्मलाबाईं आत येवून म्हणाल्या, 'केव्हा तपासणार मला डॉक्टर? खूप वेळ थांबलेय मी?'

चकित झालेल्या डॉ. कश्यपाना शंका आली, निर्मलाबाईंचा आजार अल्झहेमर असणार फक्त त्याबाबत शास्त्रशुद्ध चाचणी करून खात्री पटायला हवी. डॉ.कश्यपनी निर्मलाबाईंची सिटिस्कॅन आणि एम. आर. आय. चाचणी आवश्यक असल्याचे प्रसादला सांगितले. त्यानुसार चाचण्या होऊन रिपोर्टस हाती आले.

रिपोर्टस वाचताना डॉ. कश्यपांचा चेहरा गंभीर झाला. त्यांची शंका खरी ठरली होती. निर्मलाबाई अल्झहेमरची शिकार झाल्या होत्या.

'तुमचे वडील वगसे नाहीत तुमच्याबरोबर?' डॉ.नी प्रसादला विचारले.

'एका अपघातात पाय गमावले त्यांचे, व्हीलचेअरवर असतात.'

'तुमच्या आईचे ह्यावरून कर्तबगार वाटतात.'

'हो, इथल्या महिलांमंडळाची ती अध्यक्ष - सक्रीय कार्यकर्ती आहे. गरीब, गरजू महिलांसाठी ट्रस्ट स्थापन करून खूप चांगलं. काम करतेय ती.'

मनातली हळहळ बाहेर न दाखवता डॉ. नी

### दमदाटी

मधुमेहाच्या पेशंटला  
बायको त्याची दाटते  
माझं गोड बोलणं सुद्धा  
तुम्हांला नकोसं वाटते ?

### डेंटिस्ट

डेंटिस्ट प्रियकरावर....  
ती एकदा फार चिडली  
प्रत्येक भेटीत बघायचा  
दाढ आहे कां किडली ?

विचारलं, 'घरी कोणकोण आहेत तुमच्या ?'

' एकत्र कुटूंब आहे आमचं. आई, नाना,  
आम्ही पतीपत्नी, वयात येणारी दोन मुलं.'

' वातावरण कसं आहे घरात ?'

' खेळीमेळीचं प्रेमळ आनंदी.'

डॉ. नी मान हलवताना हलका सुस्कारा  
सोडला. आईच्या रिपोर्टस बद्दल बोलायचं सोडून  
डॉ. घरगुती माहिती का विचारतात ? प्रसादला  
घाबरल्यासारखं झालं. त्यानं धीर एकवटून  
विचारलं, 'आईला काय झालंय डॉक्टर ?'

त्यांच्या आजाराचं नाव अल्झ्हाइमर. त्याबद्दलची  
माहिती सांगतो. मेंदूचा , मज्जापेशींचा आणि  
मज्जातंतूचा न्हास करणारा, वाढत जाणारा हा  
आजार रूग्णाला बौद्धिक दृष्ट्या विकलांग करतो.  
त्या व्यक्तीचे अस्तित्व विरघळू लागते. आजार  
बळावल्यावर रूग्णाला जीवलग व्यक्तीची ओळख  
पटत नाही. ,जेवणाखाण्यावरचाच नव्हे तर संडास  
लघवीवरही ताबा राहत नाही. व्यक्ती रूग्ण  
शय्येवर खिळते. पूर्णतः परावलंबी अवस्थेत त्या  
जिवाची अखेर होते.

डॉ. चे बोलणे सुन्न होवून ऐकताना आपल्याला  
रडू फुटेल असं प्रसादला वाटलं. प्रभावी ,उमद्या  
व्यक्तीमत्वाची ,सहवासात येणाऱ्या प्रत्येकाला प्रिय  
होणारी आपली आई, तिची अशी दयनीय अवस्था  
होणार ? प्रसादनं दाटत्या कंठानं विचारलं, 'यावरचे  
उपचार कोणते डॉक्टर ?'

'हा आजार मागे हटत नाही, त्याच्या प्रसाराचा  
वेग औषधांनी मंद करता येतो. मेंदूची सूज कमी

करण्यासाठी काही औषधांचा वापर होतो. या  
आजारासंदर्भात सतत संशोधन चालू आहे. काही  
नव्या औषधांची भर पडते आहे. '

'डॉ. कितीही खर्चिक उपचार असले तरी  
आमची तयारी आहे.' प्रसाद बोलला.

'ते माझ्या लक्षात आलंय, अल्झ्हाइमरच्या  
रूग्णाचे घरातील अस्तित्व व्यक्तीला क्लेशदायक  
आणि घरातील सर्वांना दुःखदायक असते. मी  
तुम्हाला घरगुती पातळीवरच्या सूचना देतो. तुमची  
आई बुद्धीवान आहे, त्यांना स्वतः मधला बदल  
स्वीकारणं फार जड जाईल, नैराश्य येईल. तुम्ही  
सर्वांनी त्यांना समजून घ्यायला हवं. मायेचा  
आधार द्यायला हवा. तुमच्या आईला जीव सुद्धा  
नकोसा होईल. 'मरणाने सुटका केली जगण्याने  
छळले होते.' या सुरेश भटांच्या कवितेचा जिवंत  
अर्थ म्हणजे अल्झ्हाइमर.'

डॉ. चे बोलणे ऐकता ऐकता प्रसादचा थरकाप

०००

### मुलाचा आहार

संध्याकाळची मैदानी वेळ  
मुलांचा रंगतो मस्त खेळ  
खेळून आल्यावर लागेल त्यांना भूक  
बाजारी पदार्थ देण्याची नका करू चूक  
नका देऊ कधी चॉकलेट आणि गोळ्या  
दात किडक्या मुलांच्या तयार होतील टोळ्या  
फळे द्या त्यांना रोज खायला ताजी  
मधल्या सुट्टीत खायला फक्त पोळी-भाजी  
चांगल्या खाद्यांनी भरा त्यांचे खिसे  
पण नका देऊ त्यांना खाऊसाठी पैसे  
इतर वेळचे जाता-योता खाणे  
खिसे भरून चणे-शेंगदाणे  
दर दोन तासांनी जरी दिली भूकेची बांग  
लाडू खाण्यासाठी लावतील मुकाट्याने रांग  
मुलांच्या आरोग्यासाठी नको देवाचे भजन  
योग्या आहाराने वाढेल त्यांचे वजन  
लावा त्यांना चांगल्या सवयी जरी आले रडू  
वेळप्रसंगी द्या मुलांना पाठीत धम्मक लाडू !

डॉ. चिंतामणी लेले





## झाले मोकळे आकाश...

डॉ. राजेश्री देवदत्त देशपांडे

किशोरवयीन मुलांमध्ये जसे शारीरिक बदल घडून येतात. तसेच मानसिक बदलही घडून येत असतात. या वयात मुले अधिक मुडी बनतात, स्वतःतच रमतात. त्यांना स्वतःच्या शरीरप्रतिमेविषयी अधिक काळजी असते. स्व ची ओळख होत असते. जबाबदारीची जाणीव होत असते. या शारीरिक आणि मानसिक समस्या उद्भवू शकतात. शैक्षणिक समस्या, भावनिक समस्या आणि वर्तणूक समस्या असे त्यांचे वर्गीकरण करता येईल, पण काही मनोविकारही या वयात जास्त आढळतात. औदासिन्य (depression) हा त्यातलाच एक. तात्कालिक स्वरूपाचे नैराश्य अगर औदासिन्य कुठल्याही मुलास येऊ शकते. पण दीर्घकाळ टिकणारी नकारात्मक भावना एखाद्या मुलात आढळली तर तो मनोविकार आहे हे ओळखावे. किशोरवयीन मुलांमध्ये हा आजार गांभीर्याने घेतला पाहिजे. त्यावर लगेच उपचार केले पाहिजेत. मानसोपचार, समुपदेश, मनोविकार तज्ज्ञाकडून औषधोपचार हे सर्व इलाज महत्त्वाचे आहेत.

असह्य गुदमरणाच्या वातावरणातील उष्ण दमट झळांनी सोनिया बैचेन झाली होती. तिच्या नजरेतली पोकळी काळ्या आभाळाचा ठाव घेत होती. गेले कित्येक दिवस या अवस्थेने तिला आतून - बाहेरून घेरून टाकले होते. उदासीचे हे क्षण निराश विचारांच्या लाटावर लाटा घेऊन येत होते. नाकातोंडात पाणी जाऊन गुदमरणाच्या माणसासारखीच सोनियाची अवस्था झाली होती. हसणं जणू ती विसरून गेली होती. तिच्या सततच्या चिडण्याने वेळी- अवेळी उन्मळून रडण्याने तिच्या जवळची माणसं -आई बाबा, सोहनदा, तिच्या लाडक्या मैत्रिणी सगळे बुचकळ्यात पडले होते. तिच्याकडून कित्येकदा अकारणच

दुखावले जात होते त्यामुळे तिच्यावर चिडत होते. मग सोनिया अधिकाधिकच स्वतःत मिटून जात होती. हृदयातील कळ सोनियाचा पिच्छा सोडत नव्हती. फुटू पहाणारे हुंदके कष्टाने थोपवताना तिचा घसा दुखू लागला होता. दीर्घ झोपेच्या कुशीत शिरून या वेदनांचा कायमचा अंत करायची इच्छा गेल्या काही दिवसात तिच्या मनात अनेकदा डोकावून गेली होती. मैत्रिणी, गप्पा, खाणपणं, भटकणं, सिनिमे -गाणी सगळ्यातला रस आटून गेला होता. अभ्यासाच्या पुस्तकांमधली अक्षरं समजेनाशी झाली होती. नवे ड्रेस, पोहणे, सण -समारंभ कशाचा म्हणून उत्साह सोनियाला वाटत

नव्हता. डोळ्या भोवती काळी वर्तुळं, खंगलेला निस्तेज चेहरा; सोनियाकडे अगदी बघवत नव्हतं.

सोनियाच्या कुढण्याचं कारण मात्र कुणालाच उमगत नव्हतं. धबधब्यासारखी हसणारी - बडबडणारी सोनिया आपल्या मनातलं कुणालाच सांगायला तयार नव्हती. सगळ्यांनी आडून खोदून, प्रत्यक्ष नकळत सगळ्या पद्धतीने विचारून पाहिलं. पण कुणाच जवळ सोनिया मोकळी होत नव्हती. अगदी लाडक्या सोहनदापाशी सुद्धा नाही. भावाशिवाय पान हलत नसे तिचं इतकं घट्ट मेटकूट होतं दोघांचं! होताच सोहन शांत समजूतदार आणि खूप मिष्कीलही. सोहन सोनियामध्ये अखंड बडबड दंगामस्ती चालत असे. पण आत्ता जणू ती भावापासून कित्येक कोस दूर गेली होती. बहिणीच्या तशा अवस्थेने सोहनला कोड्यात टाकलं होतं. तिच्याशी बोलवं, तिचं मन तिचं त्याच्यापुढे खोलावं याची सोहन वाट बघत होता. त्या असह्य गुदमदत्या वातावरणात आई-बाबा बाहेर गेले होते. सोहनला सोनियाच्या सोबत थांबायला सांगून. सोहन एकट्याच बसलेल्या सोनियापाशी गेला आणि म्हणाला, 'सोनू, का गं अशी बसलीय? करमत नाहीये का? चल, जरा बाहेर चक्कर मारून येऊ. घरात किती घुसमटतंय! बाहेर आभाळ आलंय, ऊन नाही. बरं वाटेला बाहेरच. घरात अजिबात चैन पडत नाहीये.' सोनियाचं एक नाही, दोन नाही. सोहननं पुन्हा एकदा टोकलं. तशी सोनिया भडकून तिरसटलेल्या स्वरात म्हणाली, 'मला नाही यायचं तुझ्याबरोबर. तुला कशाला माझी गरज लागतेय



म्हणा. आहेत की तुझे ढीगभर मित्र-मैत्रिणी. माझ्याशी कोण बोलणार? आणि चुकून ती प्रिया भेटली तर बघायलाच नको. अर्धा तास उलटला तरी तुझी ५ मिनिटं संपत नाहीत. मी बिचारी एकटी उभी असते. बावळासारखी येणाऱ्या जाणाऱ्याच्या तोंडाकडे बघत.' ताडताड बोलत सुटलेल्या सोनियाकडे सोहन थक्क होऊन बघतच राहिला. काही तरी खडूस प्रत्युत्तर देऊन तिथून चालतं व्हावं या विचाराने सोहननं तोंड उघडलं. पण बोलण्यातल्या आवेशाशी अगदी विसंगत असे अगितक व्याकूळ भाव त्याला सोनियाच्या डोळ्यांत दिसले. तिच्या डोळ्यात जमा झालेल्या पाण्याने सोहनची पावलं रोखून धरली.

तो तिच्या जवळ गेला. आपला हात तिच्या खांद्यावर ठेवून तिला थोपटत म्हणाला, 'सोनु, काय झालं तुला? कुणावर रागावलीस? माझ्या हातून चुकलंय का? त्याच्या आश्वासक स्पर्शाने सोनियाला रडू कोसळलं. हुंदक्याचा पहिला भर ओसरला. सोहन तोवर तिच्याजवळ शांतपणे बसून राहिला. तिच्या अचानक उद्रेकाचं कारण जाणून घेतल्याशिवाय आज त्याला चैन पडणार नव्हतं. आई-बाबांच्या बरोबर झालेल्या बोलण्यातला एक संदर्भ त्याचा मेंदू कुरतडत होता. फक्त फोटोच पाहिलेल्या त्याच्या सख्या आत्याबद्दल आई-बाबा बोलत होते. सोहन-सोनियाच्या जन्मा अगोदरच आत्या वारली होती. तिच्या मृत्यूला आत्महत्येचा गूढ काळा रंग होता. आपल्या बिहणीच्या आठवणी सांगताना बाबांचा चेहरा पिळवटला होता आणि आत्याच्या तेव्हाच्या मनोव्यथेची लक्षणं बाबांना सोनियामध्ये स्पष्टपणे जाणवत होती. सोनिया आईशी छोट्या-छोट्या गोष्टीत भांडायलाच उठत होती. सोनियाच्या त्या दुःखाच्या कोषात आई जणू शिरूच शकत नव्हती. सोनियावर जिवापाड प्रेम करणाऱ्या आईला लेकीकडून पक्षपाताचा आरोप ऐकून घ्यावा लागत होता. कुशीत घेऊन समजूत काढू बघणाऱ्या आईला सोनिया 'पुरे तुझा उपदेश' म्हणून तोडून टाकत होती. आई-बाबांची घालमेल वाढत चालली होती.

त्या हसऱ्या खेळत्या अगत्यशील घरात काय बिनसलं होतं, कोण जाणे? सोनिया-सोहन दोघंही खूप छान मुलं होती. अभ्यासात सर्व साधारण प्रगती, खेळांत सोनिया कायम पुढे तर सोहन नाटकात काम करणं, नाच-गाण्याच्या

स्पर्धा यात रस घेणारा. आईची बँकेतली नोकरी तर बाबांचा छोटासा व्यवसाय. सगळ्यांच्याच घरात असते तशी थोडी वादावादी, कधी भांडणं चालायची. पण एकूण कुटुंब घट्ट बांधलेलं. नातेवाईकांकडे येणं-जाणं, जवळच्या वर्तुळातले घट्ट स्नेही शेजारी-पाजारी, कामाच्या ठिकाणचे सहकारी आणि सोहन-सोनियाचे गुप, घर कायम गजबजलेलं असायचं. नोकरी घर या दुहेरी कसरतीचा ताण आईवर येत असे. तिची चिडचिड होई. वाढत्या वयातल्या मुलांकडून तिला मदतीची अपेक्षा असे. बाबांना घरात वेळ मिळत नसे. वेळ मिळाला की, थोडीफार मदत ते आईला करीत पण आईचा भार हलका व्हावा इतपत सहकार्य करण्याइतका वेळ मात्र ते काढत नसत. घरातलं मुलांचं करण्यात कसूर राहू नये म्हणून आई अगदी धडपडत असायची. चार चांगले पदार्थ खायला करणे, मुलांच्या अभ्यासाचा वेळ जायला नको म्हणून त्यांच्या कपड्यांना इस्त्री, कामवाल्या मावशींच्या वेळा आणि सुट्या यांचं गणित जमवणं, घरखर्चाचं नियोजन, दळण, किराणा, मंडई यातून आईला स्वतःचा १ तास सुद्धा मिळत नसे. आईची ओढाताण, चिडचिड मुलांना दिसत होती, जाणवत होती. बाबांचं घरच्या जबाबदारीकडे होणारं दुर्लक्षही मुलांनाही खुपत असे. एवढं करूनही आई अभ्यास, मुलांचे कार्यक्रम स्नेहसंमेलन, सहली, पालकसभा यासाठी वेळ काढत असे. अशा वातावरणात सोनिया सोहन वाढत होते. मोठे होत होते. सोहन ११ वीत होता. सोनिया ८ वीत. ६ महिन्यापूर्वी सोनियाची मासिक पाळी सुरू झाली होती. आणि तेव्हापासून काहीतरी बिनसलं होतं. आधीची हसरी, मिस्त्रिकल सोनिया हळू-हळू चिडचिडी कुढी व्हायला लागली. आईच्या मदतीला कायम तयार असणारी सोनिया आता प्रत्येक वेळी काम टाळू बघत होती. आई मागे लागलीच की भांडत तंटत होती. सोहनच्या मागे-मागे फिरणारी सोनिया त्याच्या वान्यालाही उभी राहत नव्हती. बाबांची एवढी लाडकी पण त्यादिवशी तिचं डोकं एवढं दुखत होतं म्हणून चौकशी करणाऱ्या बाबांना फाटकन म्हणाली, 'कशाला नाटक करताय काळजीची. मी मेलं-जगलं तुम्हाला काय देणं-घेणं, तुमचा कुलदीपक आहे ना! नाहीतरी मी अगदी

एकटी पडलीय. या एकाकी आयुष्यात मला तर काही अर्थ वाटत नाही.'

'अग तायडे...' म्हणत बाबा गप्पच झाले.

शेवटी आई-बाबांनी मनोविकार तज्ज्ञांची मदत घ्यायची ठरवली. टी.व्ही. वरच्या मानसिक स्वास्थ्या संबंधित टॉक शो मध्ये त्यांनी एका सायकिकॉर्टिस्टची (मनोविकार तज्ज्ञ) मुलाखत व प्रश्नोत्तराचा कार्यक्रम ऐकला होता. सोनियाची स्थिती डिप्रेसनच्या लक्षणांशी मिळती जुळती आहे, हे त्यांच्या लक्षात आलं आणि त्यातल्या चर्चेवरून त्या आजाराचं गांभीर्य त्यांना जाणवलं. वेळ निश्चत करून ते फॅमिली डॉक्टरकडे गेले... त्याच त्या असह्य गुदमरणाच्या उष्ण-घामट वातावरणाच्या दिवशी! सोहनला सोनियासोबत ठेवून! या सगळ्याच प्रश्नांमध्ये जबाबदारीने, संयमाने वागणारा सोहन तिच्या शेजारी बसला होता. तिचा उद्रेक शांत होण्याची वाट बघत. आपल्या हाताची आश्वासक पकड तिच्या खांद्याभोवती टाकून सोहन शांतपणेतिला थोपटत होता. हुंदक्याची तिव्रता कमी होऊ लागली. सोनिया शांत झाली. मुसमुसत डोळे पुसून तिने आपल्या भावाकडे पाहिलं. त्याच्या नजरेतली कळकळ जाणवून तिला वाटलं, 'कशी बोलले मी सोहनदाला? त्याला काय वाटेला माझ्याबद्दल? माझा संयम का सुटतोय? माझा एकटेपणा कुणाला समजेल का? निदान सोहनदाला? अशा भांडखोर चिडचिडीने मी कुणालाच आवडेनाशी झालेय. नको झालंय हे जगणं मला. मरावं कुठंतरी जाऊन. एक मित्र नाही, सगळ्या मैत्रिणींनी तोंड फिरवलंय.' भराभर येणाऱ्या विचारांच्या लटात सोनियाचं मन गटांगळ्या खाऊ लागलं. सोहन अजूनही तिच्या बोलण्याची वाट पहात होता. मनाशी काही विचार करून तो म्हणाला, 'सोनिया, एकदाच मला सांग, नक्की काय झालं तुला? 'मोकळेपणां सांग, तुला माझ्याबद्दल विश्वास वाटत असेल तरच! आणि तुला जेव्हा वाटेला तेव्हाच.'

हृदयाच्या अंधाऱ्या कोपऱ्यात दडपलेल्या पण पुनःपुन्हा डोकावणाऱ्या वाकुल्या दाखवणाऱ्या त्या प्रसंगाची आठवण सरकून सोनियाच्या डोळ्यांसमोर आली. ५-६ महिन्यापूर्वीचा डिसेंबरचा पहिला आठवडा. रॉदरिंग, सहली, स्पर्धांचे दिवस. विविध क्रीडा-स्पर्धात कायम नंबर पटकावणारी सोनिया यावर्षीही त्यांच्या वर्गाची क्रीडा-प्रतिनिधी होती.

अत्यंत उत्साही सोनिया मोठ्या जबाबदारीने आपली ही भूमिका पार पाडत असे. क्रीडाशिक्षकांची तर ती उजवा हातच होती. वर्गशिक्षिकाही तिचं कौतुक करत पण त्याबरोबरीने अभ्यासातली टक्केवारी घसरून चालणार नाही असंही सांगत. त्यांच्या वर्गाची स्कॉलर दिव्या, सोनियाच्या कौतुकानं जळफळत असे. अभ्यास एके अभ्यास करणारी दिव्या स्वभावानेही मत्सरी व गर्विष्ठ होती. पण शैक्षणिक यशामुळे कायम वर्गात भाव खाणारी! त्यादिवशीचा प्रसंग. सोहनदाला सांगायला धीर गोळा करून सोनिया बोलू लागली. 'दा यावर्षीच्या गॅदरिंग मध्ये एकांकिका साखळी करण्यासाठी आमच्या वर्गाची निवड झाली. नाट्यशिक्षक जाधव सर वर्गात आले होते. त्यांनी आमच्या क्लासटीचर कटके मॅडमशी वर्गातल्या चार मुली म्हणजे दिव्या, सायली, प्रेरणा, आणि मी. शंतनु, किरण, राकेश आणि प्रभात या मुलांना पण त्यांनीच निवडलं' सोनियांनं आवंढा गिळला. सोहनला सोनियाच्या गुपची वर्गाची सगळी माहिती होती. तो या मुला-मुलींना ओळखत होता. तो लक्षपूर्वक ऐकू लागला. 'दा पहिल्या एकांकिकेच्या मध्यवर्ती भूमिकेसाठी जाधव सरांनी मला अन् प्रभातला पुढे घेतलं. मी खूप झाले. खरं सांगू प्रभात बरोबर मुख्य भूमिका म्हणजे माझं स्वप्नच. त्याच्याशी रोज बोलायला मिळणार, आम्ही खूप वेळ एकत्र असणार या कल्पनेनेच मला अगदी आनंद झाला. छानसं हसून त्यानेही माझ्याकडे बघितलं. 'स्वप्नाळू नजरेने हे बोलणाऱ्या आपल्या बहिणीकडे सोहन बघतच राहिला. पण प्रियाशी बोलताना आपल्यालाही घड्याळ्याचे काटे दिसत नाहीत हे त्याला आठवलं अन् मनातल्या मनातच हसून तो पुढे ऐकू लागला. पण तेवढ्यात दिव्या पुढे आली आणि चक्क जाधव सरांबरोबर भांडायलाच लागली. 'सर ही भूमिका मला हवी. सोनियापेक्षा दिसायला मी किती चांगली गोरी, उंच आणि लांब केस आणि पाठांतराला स्मरणशक्ती, बुद्धी चांगली लागते म्हटलं. स्टॅमिना, शक्ती, वेग यांचा उपयोग मैदानापुरता; नाटकात काम करण्याशी काय संबंध?'

०००

दिव्या मुख्याध्यापिकांची भाची. जाधव सरांच्या मते खरं तर सावळी पण तरतरीत सोनियाच त्या

रोल्साठी योग्य होती. पण हे नातं त्यांना आठवलं आणि दिव्याचं पारडं जड झालं. आता प्रभातबरोबर दिव्या होती. 'आणि दा, प्रभातनं माझी समजूत काढणं सोडाच माझ्याकडे बघितलं पण नाही.' सोहनला कल्पना आली. आपल्या मानी संवेदनशील बहिणीला भर वर्गासमोर झालेल्या अपमानानं किती दुःख झालं असेल. 'त्या दिवशी मी घरी आले ती तडफडतच. घरी येताच आरसा गाठला. आरशातल्या प्रतिबिंबाने माझी घोर निराशा केली. ना मी गोरी, उंचही नाही. सौंदर्याचा थांगपत्ताच नाही माझ्या रूपात. दा, अगदीच

**आपल्या लाडक्या लेकीला जवळ घेत आई म्हणाली, 'सोनु अगं कशीही वागलीस तरी तू आमचीच आहेस. आमच्यापासून तू दूर जाणं शक्य तरी आहे का? चुकलीस तर सुधारायला खचलीस तर हात द्यायला, भरारी घेतलीस तर कौतुक करायला आम्ही तुझ्या सोबत असणारच ना!' बाबा म्हणाले, 'आणि अशा परिस्थितीतून बाहेर पडणं एकेकट्याला शक्य नसतंच म्हणून तर तायडे, सुसंवाद आणि विश्वास हा कुठल्याही घट्ट नात्याला भक्कम करणारा पाया आहे. सगळ्या धावण्याच्या स्पर्धात पुढं असलेली आमची जिद्दी सोनु या परिस्थितीतूनही मार्ग काढणार आहे.**

सुमार दिसते ना मी! कशाला कुणी मला नाटकात घेईल? कशाला कुणी माझ्याकडे वळून बघेल? मुलांना फक्त सुंदर मुलीच आवडतात ना?... अगदी फ्रेंडशिपसाठी सुद्धा हुशार चांगली मुलगी त्यांना नकोच असते. 'यावर उत्तर देण्यासाठी सोहन तोंड उघडणार इतक्यात सोनिया पुढं बोलू लागली. तिचा प्रवाह अडवायला नको म्हणून सोहन गप्प राहिला. 'दा प्रभात तर कुणाशीच बोलत नव्हता. तो फावल्या वेळात पुस्तकं काढून बसायचा. एकदाच मला म्हणाला, 'तुमच्या चालूगिरीने नाटकाचा तोल बिघडणार. कितीही चांगलं काम केलं तरी दिव्यामुळं सगळं वाटोळं होणार. तुला काय झालं होतं माझ्याबरोबर

रोल करायला. भिऱ्या असतात पोरी नुसत्या. मी थक्कच झाले. दा, हा माझी बाजू घ्यायची सोडून सगळ्या घटनेचा दोष माझ्यावरच ढकलत होता. गॅदरिंगला एकांकिका साखळी झाली खरी! पण रंगली मात्र नाही. 'सोहनला सोनियाचे ते नाटक पाहिलेले आठवले. त्यातली दिव्याची भूमिका साफ पडली होती. सोनियाचे तिच्या पेक्षा नक्कीच चांगले काम केले असते. अभिनयाचे अंग उपजतच होते तिला अन् आवडही! त्याला सोनियाचा तडफडाट समजला. नाटकातली भूमिका हातातून गेली, एवढंच नाही तर प्रभात, कटके मॅडम कुणीच तिची बाजू घेतली नाही. खरं म्हणजे अभिनय केवळ देखणेपणावर नव्हे तर संवेदनक्षमता, उपजत अभिनयकौशल्य आणि उर्जा यावर ठरतो. सोनिया खूप सुंदर नसली तरी विलक्षण स्मार्ट अन् तरतरीत होती. शिवाय घोळंपट्टी, पाठांतर करून नाटकातले संवाद म्हणता येतात का? भूमिका तितक्याच संवेदनक्षमतेने जगावी लागते. ती क्षमता सोनियाकडे पुरेपर आहे. सोनियाचे हे गुण तेव्हा कुणी ठासून सांगितले असते तरी ती शांत झाली असती. सोनियाच्या पुढच्या बोलण्याने सोहनची तंद्री भंगली. 'दा, मी चांगली दिसत नाही, परीक्षेला पहिली वगैरे येत नाही. तुझ्या सारखी चांगली गाऊ शकत नाही. समजूतदार ही नाही. सारखी भांडते, वादावादी करते. कामं टाळते. आईचा तर तूच लाडका आहेस. बाबांना घरात आल्यावर आपल्याशी बोलण्याइतका सुद्धा वेळ नसतो. असली ढ, भांडखोर काटी कुणाला आवडणार?' सोहनला जाणवलं - न्यूनगंडाच्या गर्तेत भिरभिरणाऱ्या आपल्या बहिणीला आधाराची गरज तर आहेच. पण त्या बरोबरीनं तिचे विचारांचे आवर्त शांत होण्याची गरज आहे. तिचा आत्मविश्वास जागवायला हवा. निव्वळ सहानुभूतीच्या पलीकडे जाऊन सहसंवेदनेने तिचे दृष्टीकोन निरोगी करण्याची गरज आहे. आपण एकटे किंवा आई - बाबा हे करू शकत नाही. त्यासाठी एका तटस्थ अनुभवी, अधिकारी आणि कुशल व्यक्तीचीच आवश्यकता भासणार आहे.

इतक्यात दारावरची बेल वाजली. सोनिया पटकन उठून तोंड धुवायला पळाली. सोहन दार उघडायला गेला. पाऊस सुरू होण्याच्या आत आई-बाबा परतलेले बघून त्याला हायसं

वाटलं. आईने हाक मारली. सोहन, बाहेर वावटळ उठलीय. धूळ उडतीय. भरारा वारा सुटलाय, खिडक्या -दारं लाव. वाळत टाकलेले कपडे गॅलरीतून आत आण. आणि इकडं ये'बाबांनी मुलांच्या खोलीत डोकावून पाहिलं. चक्क तोंड धुवून फ्रेश होऊन सोनिया केस विंचरत होती. तिनं बाबांकडे पाहिलं. पण नेहमीसारखी नजर चुकवली नाही. फिक्कटसं हसून तिनं विचारलं, 'बाबा कधी आलात? चहा करू?' बाबांनी चमकून सोहनकडे पाहिलं. सोहनने मान डोलावली. सोनियाने स्वयंपाकघरात जाऊन चहाचे आधण ठेवले. दूध तापेपर्यंत आई आलीच कपडे बदलून. ताईबाईंच्या हातचा चहा वाटतं आज! अरे वा किती दिवसांनी आयता चहा! आई सैलावून टेबलाशी बसली. सगळे चहासाठी टेबलाशी जमेपर्यंत सोनियाच्या मनाचा निश्चय झाला होता. चहाचे कप समोर ठेवत ती म्हणाली, 'आई बाबा, मला तुमच्याशी बोलायचंय' सोहनला सांगितला तो प्रसंग सांगून सोनियाने त्यांना तेव्हापासून बिघडत गेलेली आपली मनःस्थिती, प्रभात विषयीच्या मृदुभावना, एकाकीपणा, नैराश्य, दासळलेला आत्मविश्वास, तीव्र नैराश्य, चिडचिड, नकारात्मक विचार, त्याबद्दल वाटणारी अपराधी भावना, आत्महत्येचे विचार सगळ्या सगळ्याबद्दल सविस्तर सांगितलं. मग म्हणाली. 'या सगळ्यातून मी बाहेर पडेन की नाही कोण जाणे पण हे तुम्हाला माहिती व्हायला हवं की, तुमची मुलगी तिच्यावरचे तुमचे संस्कार वाईट नाहीत. मी अशी चिडचिड, तुमच्याशी तुटक वागणं हा माझ्यातले दोष झाकायला चुका लपवायला पांघरलेला मुखवटा आहे. खरं तर जेव्हा जेव्हा तुमच्याशी बोलावं असं माझ्या मनात आलं तेव्हा तेव्हा मला वाटायचं, माझ्या मनातल्या भावना तुम्हाला समजतील का? की हे विचार तुम्हाला फालतू वाटतील? की तुम्हाला मी एक घाणेरडी मुलगी वाटेन आणि तुमच्या मनातून मी उतरत जाईन, म्हणून मी हे सगळ आतल्या आत दाबत गेले. त्याचा असह्य त्रास व्हायचा मला. तो भलत्याच गोष्टीवरून तुमच्यावर निघायचा. त्याचही मला वाईट वाटायचं, पश्चाताप व्हायचा पण संयमच राहायचा नाही. खूप एकटं पडल्यासारखं वाटायचं. मला झोप यायची नाही, जेवण जायचं नाही, अभ्यासात लक्ष लागायचं नाही. फक्त रडणं, संताप अन्यायाचा

सल आणि अपमानाची आठवण. डोळ्यांत जमा होणारे पाणी निकाराने पुसू बघणाऱ्या आपल्या लाडक्या लेकीला जवळ घेत आई म्हणाली, 'सोनु अगं कशीही वागलीस तरी तू आमचीच आहेस. आमच्यापासून तू दूर जाणं शक्य तरी आहे का? चुकलीस तर सुधारायला खचलीस तर हात द्यायला, भरारी घेतलीस तर कौतुक करायला आम्ही तुझ्या सोबत असणारच ना!' बाबा म्हणाले, 'आणि अशा परिस्थितीतून बाहेर पडणं एकेकट्याला शक्य नसतंच म्हणून तर तायडे, सुसंवाद आणि विश्वास हा कुठल्याही घट्ट नात्याला भक्कम करणारा पाया आहे. सगळ्या धावण्याच्या स्पर्धात पुढं असलेली आमची जिद्दी सोनु या परिस्थितीतूनही मार्ग काढणार आहे. तो कसा काढायचा, ह्याचं मार्गदर्शन घ्यायला आपण उद्या डॉ. दिवाण मॅडम कडे जाणार आहोत. गुप्ते काकांनी त्यांच्याशी फोनवर बोलून तशी अपॉइंटमेंट घेऊन ठेवलीय. त्या मनोविकारतज्ज्ञ आहेत. सकाळी १० वाजता त्यांच्याकडे पोचायचय.' दिवाण मॅडम सायकिअॅट्रिस्ट ....

मला काय वेड -बिल लागलंय की काय सोनिया चमकलीच. फॅमिली डॉक्टर असणाऱ्या गुप्तेकाकांवर सगळ्यांचाच अतिशय विश्वास होता. सोहन तेवढ्यात म्हणालाच. बाबा गुप्तेकाकाच पाठवतायत म्हणजे... जाऊच आपण पण मनोविकारतज्ज्ञ सोनुसाठी...? त्याचं अवघडलेपण ओळखून आई म्हणाली, 'अरे दा, गुप्तेकाका सांगत होते, मनोवस्थांचे हे विविध टप्पे ही आंदोलनं म्हणजे प्रत्येक वेळी वेडेपणा नसतो. काहीवेळा शरीरामध्ये वयाच्या विशिष्ट टप्प्यांवर होणाऱ्या आंतरस्रावी ग्रंथीच्या घडामोडीमुळे किंवा अतिताणामुळे पराकोटीच्या संवेदनशील हळव्या, भिऱ्या स्वभावामुळे किंवा वंशपरंपरागत गुणसूत्रांतील वैशिष्ट्यपूर्ण रचनात्मक अवस्थामुळे मेंदूमध्ये रासायनिक बदल घडतात. हे बदल आपल्या भावना विचारवगैरे नियंत्रित करणाऱ्या यंत्रणेमध्ये उमटतात. त्याचा परिणाम आपल्या मनःस्थितीवर होतो. बिघडलेली मनःस्थिती वागणं, शारीरिक त्रास वैचारिक गोंधळ यात प्रतिबिंबित होते. हे बिघाड वैद्यकीय उपचार पद्धतींचा आधार घेऊन दूर करता येतात. मेंदू-मनाचा संबंध जाणणारे, त्यातले बिघाड ओळखून त्यावर उपचार करणारे, त्याला आपल्या वर्तन, दृष्टीकोन आणि

स्वभावदोषामधल्या बदलाची जोड देणारे थोडक्यात व्यक्तिमत्वाच्या समग्र आरोग्याला पूरक असा मेंदू-मनाचा अभ्यास करणारे डॉक्टर म्हणजे मनोविकार तज्ज्ञ! त्यांना निव्वळ वेड्यांचे डॉक्टर म्हणणे हा शुद्ध अडाणीपणा आहे.'

'अस्सं होय!' सोहन उद्गारला. हे लक्षपूर्वक ऐकत असणारी सोनिया मनाने केव्हाच दिवाण मॅडमच्या केबिन मध्ये पोहोचली होती. बाहेर आभाळ फुटून पाऊस कोसळू लागला होता. तगमग कमी होऊन सुखद गारवा पसरू लागला होता. तापल्या मातीचा सुवास पाण्याचे थंब झेलून दरवळू लागला होता. अन् सोनियाच्या मनाच्या उजाडीत आशेची कोवळी हिरवी गवतपाती मूळ धरू लागली होती!

०००

उपसंहार :- दिवाण मॅडमच्या उपचारांनंतर महिन्याभरात सोनिया पूर्ववत झाली. मॅडमच्या सल्याने गोळ्या-औषधांची मुदत जवळजवळ ६ ते ८ महिने चालू होती. त्याबरोबरीनेच काऊन्सेलर, मॅडम यांच्याबरोबर समुपदेशन चर्चा बोलणं सुरू होतं. यामधून तिची स्व-प्रतिमा स्थिर होत गेली. स्वतःमधल्या गुणांची - उणिवांची जणू नवीच ओळख सोनियाला झाली. एखाद्याच प्रसंगावरून परक्या व्यक्तिच्या टीका-टिप्पणी - शेऱ्यावरून स्वःतला जोखणे. तेच खरे समजणे तिनं सोडून दिले. तिचा आत्मविश्वास परत आला. अभ्यासातली प्रगती चढता आलेख दाखवू लागली. मित्र-मैत्रिणींच्या कोंडाळ्यात सोनियाची उपस्थिती तिच्या आनंददायी आणि समजूतदार व्यक्तिमत्त्वामुळे सगळ्यांनाच हवीशी वाटू लागली. सोनिया डिप्रेसनच्या खोल डोहातून बाहेर आली होती. इतकंच नाही तर आयुष्याच्या या टप्प्यांनंतर जीवनाकडे जगाकडे अधिक प्रगल्भ अन् व्यापक दृष्टीकोनातून पहायला शिकली होती.

पुढील आयुष्यात तिनं क्रीडास्पर्धेतमध्ये यशाची नवनवीन क्षितिजे गाठली. क्रीडाक्षेत्रातील प्राविण्याबरोबर व्यवस्थापनाचीही पदवी तिनं घेतली. आता सोनिया नावाजलेल्या क्रीडास्पर्धेतमध्ये प्रमुख व्यवस्थापक अन् क्रीडाप्रशिक्षक म्हणून काम करते आहे. प्रभातसारख्या अनेक गुणी समजूतदार मुलांमधून आपण एखादा जीवनसाथी निवडायला हवा या विचारांत सध्या सोनिया आहे ०००

१) मुंबई अहमदाबाद रोडवर क्रॅस्टो ह्या मित्राचे ड्रुकर पालन केंद्र आहे. मोठ्या हॉटेलमधील उरलेले अन्न ते ट्रकने आणून ड्रुकरांना खायला देतात. ती ड्रुकरे ते अन्न खातात त्यातच सु-शी करतात, लोळतात व भरा भरा वाढून १००, १२५ किलोचे होतात.

धडा:- अन्न अनिर्बंध उपलब्ध असेल तर कुपोषण, उपासमार, बारिकपणा येत नाही आपल्या घरी मुलांना अन्न आवाक्यात ठेवा.

२) कुक्कुटपालन केंद्रामध्ये हजारो कोंबड्या असतात. त्यांना दाणा व पाणी चोवीस तास उपलब्ध असते. त्या महिनाभरात किलो किलोने वाढतात त्यांना कुपोषण होत नाही.

३) माझी मुलगी इजीप्त केनियात ३ आठवडे डॉ. देसाई काकांसह गेली होती. दिवसभर निसर्गसौंदर्य बघायचे व जगभरच्या नवनवीन चीजा पंचतारांकित हॉटेलांमध्ये खायच्या. परिणाम ३ आठवड्यात माझ्या मुलीचे ३ किलो वजन वाढले.

धडा:- अन्न अनिर्बंध; हवे तेव्हा उपलब्ध

४) आम्ही १५ लोक (आम्ही ४ परिवाराचे निरनिराळ्या वयाचे १५ लोक) श्रीलंकेला आठवडाभरासाठी गेले. सृष्टीसौंदर्य बघायचे व जगभरच्या निरनिराळ्या वस्तूंचा पंचतारांकित हॉटेलात आस्वाद घ्यायचा. परिणाम सर्वांचे वजन किलो दीड किलोने एका आठवड्यात वाढले.

निष्कर्ष एकच:- अन्न अनिर्बंध उपलब्ध असेल तर सर्वस्वी वजने वाढतात, उपासमार होत नाही. अन्न उपलब्ध असेल तर कोणी उपाशी राहत नाही. अन्न उपलब्ध असूनही कोणी उपाशी असेल तर त्याला काहीतरी आजार आहे. त्याला डॉक्टरकडे न्यायला हवे.

माझे म्हणजे वाचकाचे आरोग्य प्रयोग या आरोग्य प्रयोगात सामील व्हा ! ही राष्ट्र सेवा आहे.

प्रयोग नं. १ जेवल्यावर रोज दोन वेळा मिठाने दात घासून बघा.

माहिती:- मिठाने दात घासले तर दात किड जाते. नविन दात किडत नाही.

दात किडवणाऱ्या जंतूना स्टेप्टोकोकस असे म्हणतात. हे मिठाने मरतात. भारतातील जवळजवळ सर्वांचे दात किडलेले आहेत. हे दात

किडवणारे स्टेप्टोकोकस जंतू सुईच्या टोकावर लाखोनी असतात. घरी एकाचे दात किडले की सर्वांचे किडतात.

ज्यांचे दात किडले आहेत त्यांच्या हातचे किंवा त्यांचे उष्ट उन्न आपण खाल्ले की आपले दात किडू शकतात. या जंतूमुळेच तोंडाचा वास पण येतो. ज्यांचे उष्टे अन्न आपण खातो त्याचे सर्वच आजार आपल्याला लागू शकतात. म्हणून कोणाचेही उष्टे अन्न खाऊ नये. हे सर्वांना सांगावे. खडेमिठाने दातांना इजा होऊ शकते ती बारीक मिठाने होत नाही. जेवल्यावर बारीक मिठाने दात घासले तर हे जंतू मरतात दातातील कीड हळूहळू कमी होते. तोंडाचा वासही जातो.

हातच्या बांगडीला आरसा कशाला. आपण हे कराच. आपला अन्नभवन सर्वांना सांगा व आठवणीने डॉ. हेमंत जोशी व डॉ. अर्चना जोशींना जोशी रूग्णालय, विरार येथे कळवा.

फोन : ०२५० - २५०२७१०

प्रयोग नं. २ घरी जेवल्यानंतर खाल्लेल्या विड्याच्या पानाने आरोग्य सुधारते / विड्याच्या पानांमध्ये खालील औषधी गुण आहेत.

१) मुखशुद्धी: जेवल्यानंतर विडा खाल्याने मुखशुद्धी होते. त्यातील चुन्यामुळे दाताला किडवणारे जंतू मरतात. ज्या जंतूमुळे दात किडतात ते व ज्या जंतूमुळे तोंडाला वास ते जंतू (जीवाणू) पानातील चुन्यानी मरतात.

२) चुन्याने हाडे बळकट होतात. विड्याच्या पानातील जीवनसत्त्वे आपल्याला मिळतात. अॅसिडीटी कमी होते.

३) विड्याच्या पानातील फायबरमुळे पोट साफ होते. बद्धकोष्टता कमी होते.

४) काथामुळे रक्तातील कॉलरेक्टॉल कमी होणे, रक्त दाब हृदयविकार कमी होतात.

५) घरी रोज जेवल्यानंतर विडा खावा. एकदा व जमले तर दोन्ही वेळा, मुलांना पण द्यावा. ज्यांना अॅसिडीटी चा त्रास आहे त्यांनी विडा जास्तवेळा खावा.

ह्या विड्याने पोटतले अॅसीड कमी होऊन भूक जाते. ज्यांना वजन कमी करायचे आहे त्यांनी जास्त वेळा विडा खावा. तेव्हा आपली जेवणाची गरज कमी होऊन वजन कमी होईल.

प्रयोग विड्याचे प्रयोग

१) विडा खा आरोग्य सुधारा जादा वजन असलेल्यांसाठी -

२) विडाखा वजन कमी करा.

अॅसिडीटी वाल्यांसाठी

३) विडा खा अॅसिडीटी कमी करा.

आपला अनुभव सर्वांना सांगा. डॉ. जोशींना कळवा.