

## मधुघटचि रिकामे

“तुझं नाव विसरले गो! हल्ली असंच होतं. नावं, टेलिफोन नंबर, पत्ते सगळं विसरायला होतं. म्हातारपण! दुसरं काय?” किनरेमामी नव्या नातसुनेला म्हणाल्या.

नव्यानव्या रेसिपीज निर्माण करताना किंवा तोंडी हिशेब करून कोळणीशी सौदा पटवताना मामींचं डोकं उत्तम चालत होतं. नव्याने समजलेलं, नुकतं ऐकलेलं सारं विसरायला होत होतं पण स्वतःची काळजी घेणं, चुलीकडची कामं उरकणं, वाणसामानाची यादी करणं, हिशेब करणं यात यत्किंचितही कसूर नव्हती. मामींच्या विसरभोळेपणाची काळजी वाटत नव्हती; गंमत येत होती.

असं विस्मरण निरोगी उतारवयात दिसून येतं. ती विस्मृती कधी झपाट्याने वाढत नाही.

म्हातारपणाबरोबर येणारं विस्मरण असं थट्टेवारी नेण्याचं सुदैव साऱ्यांनाच लाभत नाही.

### पुन्हा रंगला अभंग

शेडग्यांच्या घराला रोज पहाटे आजोबांच्या अभंगांनी जाग येई.

एक दिवस आजोबांनी अभंग म्हटलेच नाहीत! ते झोपूनच राहिले! घरदार खडबडून जागं झालं!

“आजोबा! काय होतंय तुम्हाला?”

आजोबा जागे होते पण त्यांनी उत्तर दिलं नाही! नातवाने बळजबरीने उठवलं तर ते धडपडले; घरातल्या घरात वाट चुकले; काहीतरी असंबध्द बोलायला लागले. चहा घेतल्यावर थोडा वेळ नेहमीसारखे वागले; नीट बोलले पण पुन्हा काही वेळाने पार गोंधळले; विचारलेल्या प्रश्नांची धड उत्तरंही देईनात.

नातवाने डॉक्टरांना बोलावलं. त्यांनी आजोबांना तपासलं; छातीचा एक्स-रे, रक्ताच्या चाचण्या करून घेतल्या; शिवाय आजोबांची सगळी चालू औषधंही जातीने नजरेखालून घातली.

आजोबांना न्यूमोनिया झाला होता. ताप नाही, खोकला नाही, फक्त ते मधूनमधून भ्रमिष्टासारखं वागणं आणि डोळ्यांवरची झापड इतकीच जगावेगळी लक्षणं दिसली होती! नातू घाबरला; ‘हॉस्पिटलमध्ये ठेवूया’ म्हणायला लागला. पण डॉक्टरांनी त्यांची शुश्रूषा घरीच करण्याचा सल्ला दिला.

आठवडाभर अँटिबायॉटिक्स घेतल्यावर आजोबा खडखडीत बरे झाले; शेडगे कुटुंबाचा दिवस पुन्हा अभंगांच्या साथीने उजाडायला लागला.

थायरॉईडचे आजार, बी जीवनसत्त्वाची कमतरता, लघवीचं इन्फेक्शन वगैरे कारणांमुळेही असा तात्पुरता भ्रमिष्टपणा उद्भवतो. काही औषधांच्या दुष्परिणामानेही असं बुद्धिमांद्य येतं. कमी दिसत असलं, ऐकू कमी येत असलं तर वयोवृद्धांतला असा भ्रम अधिकच बळावतो. शिवाय तो लगेच ध्यानातही येत नाही. योग्य इलाज वेळच्या वेळी केले तर तो बराही होतो पण नाहीतर ते दुखणं विकोपाला जाऊ शकतं. अशा माणसांना शुश्रूषेसाठी रुग्णालयात ठेवलं की मात्र त्यांचा भ्रमिष्टपणा पूर्ण बरा होत नाही.

### गोठलेली मती, धूसरलेल्या स्मृती

गणिताच्या प्राध्यापिका असलेल्या उपाध्येकाकू निवृत्तीनंतर नातवंडांना गणित शिकवत. एके दिवशी चौथीतल्या नातीने विचारलेलं गणित त्यांना येईचना! उपाध्येकाकांच्या मनात पाल चुकचुकली. ते काकूंना घेऊन तडक डॉक्टरांकडे गेले. तिथे घेतलेल्या बुद्धिपरीक्षेत काकूंना शंभरातून सात वजा करता येईनात; म्हणींचे अर्थही नीटसे उमगेनात; शिवाय त्यांना कॉफीच्या आणि हिंगाच्या वासांतला फरक कळना! डॉक्टरांनी रक्ताचे

तपास, हृदयाचा ECG आणि मेंदूचा EEG आणि PET scan करून घेतला. बुद्धिभ्रंशाची सुरुवात असल्याचं निदान झालं.

असा कायमस्वरूपी बुद्धिभ्रंश झाला की मेंदूची विचार करायची, गोष्टींची कारणं समजून घेण्याची, आठवण्याची आणि नीटनेटके बेत आखण्याची कुवत हळूहळू कमी होत जाते; रोजची आपल्या जिवाची कामं करणंही कठीण होत जातं; वागणं आणि व्यक्तिमत्वही बदलून जातं. याची कारणं अनेक असतात. बुद्धिभ्रंश हा त्यांचा केवळ दिसून येणारा परिणाम असतो. व्हायरस किंवा जंतूंची लागण होऊन मेंदूला सूज आली तरी मेंदूवर असा परिणाम होतो. पण त्याच्यावर इलाज असतात; तो बरा होऊ शकतो. इतर कारणांनी होणारा बुद्धिभ्रंश बरा होत नाही; तो कालांतराने वाढतच जातो. आल्झायमर्स आणि रक्तवाहिन्यांमधल्या अडथळ्यांनी होणारे स्ट्रोक ही त्यांतली मुख्य कारणं. कित्येकदा मोठा स्ट्रोक किंवा अर्धांग होत नाही. नकळत झालेल्या अनेक छोट्याछोट्या स्ट्रोकच्या एकत्रित परिणामाने मेंदूची ताकद घटत जाते.

आल्झायमर्समध्ये मेंदूच्या सर्वात बाहेरच्या, महत्वाच्या भागात एका विकृत, चिकट रसायनाचे थर बसतात आणि मज्जातंतूंचा गुंता होतो; पेशींच्या कामात गोंधळ उडतो. त्यामुळे विस्मरण होतं; भावनांवरचा ताबा जातो; गोष्टींतली विसंगती समजत नाही; हालचाली सुरळीत जमत नाहीत.

पाश्चात्य देशांच्या मानाने अद्याप आपल्याकडे आल्झायमर्सचं प्रमाण कमी आहे. पण आपलं राहणीमानही आता बदलत चाललं आहे; त्याचं पाश्चात्यीकरण होतं आहे. त्याचा आल्झायमर्सच्या प्रमाणावर विपरीत परिणाम होण्याची शक्यता आहे. वाढलेल्या रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवलं नाही तर आल्झायमर्सची शक्यता वाढते. ह्या आजारामागे आनुवंशिक कारणंही आहेत.

मेंदूची कुवत घटली की त्यात काही रसायनं कमी पडतात. ती रसायनं Donezepil किंवा Rivastigmine सारख्या गोळ्यांच्या रूपात बाहेरून देता येतात. त्या रसायनांचा शरीरात नको इतका साठा होऊ नये म्हणून ती वेळोवेळी झाडून नष्ट करणाऱ्या यंत्रणा आपल्या शरीरात असतात. बुद्धिभ्रंशात उलट त्या रसायनांची उणीवच भासत असते. त्यासाठी त्या झाडूकामगार यंत्रणा Memantineसारख्या औषधाने बंद पाडता येतात. त्या औषधांनी आल्झायमर्स पूर्णपणे बरा व्हावा ही अपेक्षाच नसते पण तो अधिक काळ आटोक्यात रहाण्याची शक्यता वाढते.

डॉक्टरांनी काकूंना Donezepil गोळ्या लिहून दिल्या.

तरीही काही महिन्यांतच त्यांना तारीख आणि वेळ कळेना; पोशाख करताना कुठला कपडा आधी आणि कुठला नंतर हे उमगेना; हिशेब करणं, जेवण रांधणं जमेना; स्वतःची औषधं घेतानाही त्यांचा गोंधळ उडायला लागला. त्या तासन्तास घुम्यासारख्या बसून रहात. भोवतालच्या वातावरणात, जेवण्याखाण्यात त्यांना रस वाटेना. मग त्यांना आजूबाजूच्या माणसांबद्दल भलते संशय यायला लागले. एके दिवशी त्या घरातल्यांच्या नकळत बाहेर गेल्या; वाट चुकून भलतीकडेच भटकत गेल्या.

पण काकूंना सर्वात अधिक त्रास होत असे तो भेडसावणाऱ्या विचारांचा आणि भासांचा. दुखरा गुडघा, वाढत चाललेला बहिरेपणा, डोळ्यांतला मोतीबिंदू ही सारी दुखणी काकूंच्या 'अजाणत्या' विश्वात अक्राळविक्राळ भासांचं रूप धारण करत. त्यांनी त्या बेभान होत, आकांडतांडव करत. अशा वेळी काका त्यांना सामोरे होऊन बसत आणि त्यांच्याकडे पहात त्यांना हळू आवाजात समजावत; त्यांचं लक्ष दुसऱ्या गोष्टींकडे वेधून घेत. काकूशी लहान मुलाशी बोलल्यागत बोललं तर त्यांना संताप येई. घरातली सगळी माणसं त्यांच्या वयाचा आब राखूनच

त्यांच्याशी बोलत. तरीही कधीकधी काकूंचा त्रागा अनावर होई; त्या वस्तूंची फेकाफेक करत; जवळ येणाऱ्यांना मार देत. अशावेळी त्यांना वेगळी औषधं देऊन शांत करावं लागे.

काकूंना न्हाऊ घालताना किंवा पोशाख चढवताना सूनबाईची दमछाक होई. पण त्या प्रत्येक वेळी त्यात काकूंचं मत विचारत; त्यांच्या कलाने घेत. त्यामुळे काकूंचं समाधान होई आणि थोडं का होईना, सहकार्य लाभे.

उपाध्येकाका वकील होते. त्यांनी आणि काकूंनी आपलं मृत्युपत्र आधीच करून ठेवलं होतं. त्यात बँकबुकांच्या नोंदी तर होत्याच पण आजारपणाचा मुद्दाही खास दिलेला होता, 'मला बुद्धिदभ्रष्ट अवस्थेत जगायची इच्छा नाही. जर मला बुद्धिदभ्रंश झाला तर मला त्या स्थितीत जगवायचा प्रयत्न करू नका, माझ्या इतर आजारांवर कसलाही इलाज करू नका'.

पण उपाध्ये कुटुंबाने मोठ्या मायेने काकूंची अशी निगा राखली की त्यांना बरीच वर्षं दुसरा काही आजार झालाच नाही! पण तरीही त्यांचं वजन घटत गेलं. दोनतीनदा त्या घरातल्या घरातच पडल्या; फ्रॅक्चर्सही झाली आणि त्या अंथरुणाला खिळल्या. त्या काकांना आणि मुलांनाही ओळखेनात; त्यांना शब्द आठवेनात; वाक्यं जमेनात; दुसऱ्यांचं बोलणं अजिबात कळेना; जेवताना घास चावणं, गिळणंही अशक्य व्हायला लागलं. त्यांचा इंद्रियांवरचा ताबाही सुटला; सूनबाईंनी मेणकापडांचा आणि मोठ्या मापाच्या डायपर्सचा वापर सुरू केला. काकूंच्या एके काळच्या तेजस्वी, बुद्धिमान व्यक्तिमत्त्वाचा घरातल्यांना विसर पडायला लागला! शेवटी साध्या तापाचं निमित्त होऊन काकूंची त्या हालांतून सुटका झाली.

### **मन लई मोठं धन, त्याले जपावं, जपावं ।**

'बुद्धीची काळजी घेणं' हे म्हातारपण टाळण्याइतकंच अवघड आहे. पण अनेक शास्त्रज्ञांनी आंतरराष्ट्रीय एकजूटीने केलेल्या काही अभ्यासांतून काही आडाखे बांधणं जमलं आहे.

रोज निदान अर्धा तास नियमित व्यायाम केला; स्नायूंची ताकद वाढवली तर बुद्धीची शक्तीही वाढते.

आहारात लाल-पिवळ्या-शेंदरी-हिरव्या गडद रंगांच्या भाज्या आणि बांगड्यासारखे काळ्या पाठीचे तेलकट मासे यांची रेलचेल असली तर मेंदू अधिक तल्लख रहातो. बी आणि ई जीवनसत्त्वांच्या गोळ्याही नियमितपणे घेतल्याने फायदा होतो.

ऋषिमुनींसारखं मिताहारी राहिलं की जटा पांढऱ्या झाल्यावरही मनःसामर्थ्य टिकून रहातं.

जितकं शिक्षण किंवा रोजच्या जगण्यातला बुद्धीचा वापर अधिक तितकी बुद्धिदभ्रंशाला शह द्यायची मेंदूची ताकद अधिक असते. उच्चशिक्षितांच्या दृष्टीने ही जमेचीच बाजू आहे. पण काही अनपढ लोकही कमालीचे व्यवहारचतुर असतात. काही अशिक्षित बायकाही परसातलं माळवंं करायला शेतकीची आधुनिक तंत्रं शिकून घेतात; एखादी बहिणाबाई चौधरी जात्यावरच्या ओव्यांत संसाराचं सार सांगते!

शिवाय मेंदूच्या डाव्या-उजव्या दोन्ही भागांची ताकद वाढवण्याचे काही व्यायाम आहेत : डाव्या हाताने दात घासणं किंवा केस विंचरणं, अंधारात केवळ स्पर्शाने वस्तू ओळखणं, कुठेही जाताना ठरलेल्या वाटेने न जाता रोज वेगळा आणि अधिक खडतर मार्ग शोधून जाणं अशासारखे ते व्यायाम. त्यांना neurobics असं म्हणतात. ते केल्याने डाव्या मेंदूला उजव्याची खंबीर साथ लाभते.

कुठल्याही गोष्टीचा मनस्ताप करून घेतल्याने मेंदूचा तल्लखपणा कमी होतो. स्थितप्रज्ञ वृत्ती, ध्यान करायची सवय यांनी मेंदूच्या आरोग्याला फायदा होतो. नेहमी चार माणसांत वावरल्याने बौद्धिक देवाणघेवाण होत रहाते; बुध्दीला गंज चढत नाही.

नवे मनाजोगे छंद जोपासले; नवंच काहीतरी शिकत राहिलं; जे आपल्याला अवगत झालं ते दुसऱ्याला शिकवत गेलं की मेंदूची कुवत टिकवायला मदत होते.

हे मनःसामर्थ्य टिकवायचे धडे नियमितपणे गिरवले की महर्षी कव्यासारखा, वयाच्या शंभरीलाही 'अंतरींचा ज्ञानदीप' तेवतच रहातो.

डॉ. उज्वला दळवी

[-ujjwalahd9@gmail.com](mailto:-ujjwalahd9@gmail.com)

(‘लोकप्रभा’च्या सौजन्याने)