



# ‘सं’चार

संपर्क - संवाद - संविती - संदर्भ

वर्ष पाचवे

अंक दूसरा

ऑक्टोबर २०१८

मित्रमैत्रिणीनो,

गेल्याच महिन्यात एशिया कपची बांगला देशविरुद्धची क्रिकेटची फायनल मॅच अगदी शेवटच्या चेंडूवर एक धाव लेगबाय मिळाल्याने भारतानं जिंकली ती तुम्ही पाहिली होतीत का?

ज्यांनी ती पाहिली असेल त्यांनी पुढच्या प्रश्नांची आपल्या मनातच उत्तरं द्यावीत. ज्यांनी ती मॅच पाहिली नसेल त्यांनी त्याआधी चार दिवस झालेल्या, शेवटी टाय झालेल्या भारत-अफगाणिस्तान सामन्याची किंवा अशाच दुसऱ्या कुठल्या तरी अटीतटीच्या सामन्याची आठवण करावी आणि मनातच प्रश्नांची उत्तरं द्यावीत. मॅच क्रिकेट, फूटबॉल, हॉकी, टेनिस, बॅडमिंटन, कबड्डी कुठलीही असूदे.

१(अ). ‘बोंबला, गेली मॅच. हरणार आहेत आज.’ अशा आशयाचे ‘निराशावादी किंवा नकारात्मक’ विचार कधी मनांत आले का? मला खात्री आहे, उत्तर होकारार्थीच असेल. उघड आहे, भारतीय नागरिक म्हणून तुम्ही स्वाभाविकपणे भारताचेच पाठीराखे असणार.

१(ब). असे विचार कधी सुरू झाले? किती वेळा आले? ते विचार दूर सारण्यासाठी तुम्ही काय मार्ग निवडलात? प्रार्थना केलीत की ‘आपण नक्की जिंकणार’ असा सकारात्मक जप केलात की काहीही केलं नाहीत?

२. निकालाचा लंबक यशअपयश यांच्या दरम्यान हेलकावे खात असता, मानसिक ताणतणाव जाणवला का, मनस्ताप झाला का? या प्रश्नालाही बहुतेकांचा होकारच असेल.

३. भारताने सामना जिंकल्यावर तुम्हाला आनंद झाला का? उत्तर नक्कीच हो असणार. आपण भारताचे नागरिक, भारताचा संघ जिंकल्यावर आनंद होणारच.

४. जर बांगला देश विजयी झाला असता तर तुम्हाला दुःख झालं असतं का? उत्तर हो असणं स्वाभाविकच आहे. त्या दुःखानं तुमचं मन किती प्रमाणात आणि किती काळ व्यापलं असतं की मन व्यापून दुःख शिल्लकच उरलं असतं याबाबत तुमची प्रतिक्रिया शेवटी पुन्हा विचारात घेऊ.

तीनही प्रश्नांमध्ये नोंदवलेल्या नकारात्मक विचार, मानसिक तणाव आणि मॅच जिंकल्यावर झालेला आनंद या भावना ही किंवा अशी मॅच पाहतांना साऱ्यांनीच कमीअधिक प्रमाणांत अनुभवल्या

असतील असं मी गृहीत धरलं आहे. कुणाचं एखाद्याचं तीनपैकी एखादं जरी उत्तर नकारार्थी असेत तर लिहा, किमान फोन कराच. आपण चर्चा करू शकू.

पण... मॅच पाहताना आनंदापेक्षा मनस्तापच जास्त झाला अशी जर कुणाची भावना असेल तर पुढची चर्चा आत्ताच हवी.

आपण सारेच कमीजास्त प्रमाणात भावनाशील असतो, आणि नाटक, चित्रपट, टीव्ही सीरियल, नृत्य असा कुठलाही परफॉर्मन्स पाहताना समोर घडतंय ते सारं खोटं आहे, अभिनय आहे हे अंतर्मनाला माहित असलं तरीही कथा, मांडणी, पटकथा, संवाद सारी भट्टी जर चांगली जमली तर बुद्धीलाही ते खरं आहे असं त्या वेळेपुरतं तरी वाटायला लागतं; पात्रांच्या भावनांशी आपण समरस होतो, हे नाटक, हा चित्रपट चांगला आहे, पाहताना आनंद मिळाला असं आपण म्हणतो. नाटक, चित्रपट सुखान्त की दुःखान्त हा विषय येथे महत्वाचा नसतो. आनंद ते नाटक किंवा चित्रपट पाहण्याच्या क्रियेत मिळत असतो. पुन्हा पाहतानाही मिळतो. एखादं चांगलं पुस्तक - कथा, कादंबरी, नाटक वाचताना हीच परिस्थिती असते, आपण म्हणतो वेळ चांगला गेला, आनंद मिळाला. भावनाशील असण्याचा हा फायदा; समरस होता येतं, आनंद घेता येतो.

ही मॅच तर परदेशात, लांब कुठे पण प्रत्यक्ष घडलेली घटना. निकाल काय लागावा याबाबत काहीही कृती करण्याचा अधिकार किंवा साधन किंवा संधी तुमच्या हाती नव्हती. प्रत्यक्ष खेळण्याचं काम तरुण तरीही पुरेसे अनुभवी असे निवडक खेळाडू करणार होते. ती मॅच तुम्ही सोप्यावर रेलून टीव्हीवर फक्त पाहात होतात. ‘तुम्ही काही खेळत नाही आहात, मग आपण हरणार असा विचार वा भावना तुमच्या मनात येण्याचं कारणच काय? तटस्थपणे तुम्ही मॅच पाहू शकत नाही का?’ असा प्रश्न बायको किंवा कोणीही वेगळी व्यक्ती विचारेल अशी तुम्हाला कल्पनाही नसल्याने तुम्ही त्या भावनाही उगाचच अल्पकाळ अनुभवल्यात. आपण हरणार असा ‘नकारात्मक’ विचार, मानसिक तणाव या भावना मॅच चालू असेपर्यंतच होत्या; शेवटचा चेंडू टाकला गेला आणि त्या भावनांचं कारण संपलं तशाच भावनाही संपल्या.

या मॅचपासून आपल्याला प्रत्यक्ष मिळालेला आनंद ही भावना दोन प्रकारातली आहे. भारतानं मॅच जिंकली, एशिया कप जिंकला

हा यशप्राप्तीचा आनंद पुढच्या मॅचपर्यंत टिकणारा. एक रंगतदार, शेवटपर्यंत कोणताही निकाल लागू शकला असता अशी अटीतटीची मस्त मॅच पाहायला मिळाली हा पाहण्याच्या क्रियेतला आनंद हा दुसऱ्या प्रकारचा. हाही आनंद पुन्हा टीव्हीवर मॅच किंवा हाय-लाइट्स दाखवतील तेव्हा पुन्हा पाहताना मिळेलच. स्मरणरंजनाचाही आनंद मिळेल या दृष्टीनेही अधिक दीर्घकालीन आणि चांगला.

अफगाणिस्तानबरोबरच्या टाय झालेल्या मॅचचा आनंदही त्याच प्रकारचा, त्याच दर्जाचा.

आपण भारतीय म्हणून भारतानं मॅच जिंकल्याचा आनंद आपल्याला वाटणं स्वाभाविक आहे. नकारात्मक विचार, मानसिक तणाव या मॅचकाळातील भावनांपेक्षा आनंदाची भावना अधिक काळ टिकणारी हेही खरं. पण समजा, भारताखेरीज इतर दोन संघात (बांगला देश आणि श्रीलंका) ही मॅच असती किंवा दुसऱ्याच कोणत्या स्पॅर्धेतली इंग्लंड आणि ऑस्ट्रेलिया या दोन संघांमध्ये मॅच असती तर आपल्या तीन भावना तितक्याच तीव्र असत्या का?

मला तर वाटतं - 'नाही' हेच साऱ्यांचं उत्तर असेल. 'आपला काय संबंध?' असंही काही जण उघडपणे म्हणतील. पूर्वानुभवामुळे, काही पूर्वग्रहामुळे, एखादा संघ नावडता असू शकतो. एखादा आवडता खेळाडू अमुक संघातून खेळतो म्हणून दोनपैकी एखादा संघ तुमचा लाडका असू शकेल, तो संघ जिंकावा अशी तुमची इच्छा / अपेक्षा असू शकेल. तुमच्या आवडत्या खेळाडूचा परफॉर्मन्स चांगला झाला, मॅच रंगतदार झाली तर आनंद मिळेल. तो लाडका संघ जिंकला तर थोडासा जास्त आनंद होईलच, हरला तर काही वेळ हळहळ वाटेल. फलंदाजांनी मारलेले काही सुरेख फटके, गोलंदाजांनी काढलेल्या विकेट्स, एखाद्या तरुण खेळाडूनं झेप टाकून एरवी अशक्य वाटणारे पण खरोखरच घेतलेले झेल असे किमान काही आनंदाचे क्षण मॅच पाहताना मिळाले तो आनंदही दीर्घकाळ स्मरणात राहतो. पुन्हा ते हाय-लाइट्स पाहायला मिळाले तर पुन्हा आनंद मिळेलच. भले त्या संघाच्या यशासाठी प्रार्थना किंवा सकारात्मक वाक्याचा जप कुणी केला नसला तरी त्या दिवशी जास्त चांगलं खेळलेला संघ जिंकलेला असतो. कुणी नावाजलेला खेळाडू चांगला खेळला नसला तर ती भरपाई दुसऱ्या कुणीतरी केलेली असते. आपण मिळणारा आनंद घ्यायचा असतो, मॅच पाहण्याचा, पाहायला मिळाले तर पुन्हा हाय-लाइट्स पाहण्याचा. ही मॅच आपण तटस्थतेने पाहात असल्याने विजय कुणाचा झाला हा फारसा महत्त्वाचा मुद्दा नसतो.

आता मघाशी बाजूला ठेवलेला चौथा प्रश्न.

मॅच बांगला देशानं जिंकली असती तर तुमचं दुःख तुम्हाला किती त्रासदायक झालं असतं? किती काळ त्रासदायक राहिलं असतं? निकाल कळताच तुमचे पहिले शब्द, पहिली प्रतिक्रिया काय होती यावरून तुमच्या दुःखपातळीचा अंदाज बांधता येतो? तुमची पहिली प्रतिक्रिया काय होती? आपल्या खेळाडूंना, सिलेक्टर्सना गालिप्रदान करण्याची? की 'आपण जिंकलो असतो तर जास्त चांगलं वाटलं असतं. पण तेही चांगलंच खेळले; म्हणून आज ते जिंकले. दे ऑल्सो डिझर्व्हड. आजचा दिवस त्यांचा होता. पण मॅच छान झाली. मजा

आली' अशा आशयाचे काही शब्द तुमच्या तोंडातून आले असते?

आपला भारताचा संघ पूर्वीही अनेकदा हरला तेव्हा तुमची प्रतिक्रिया काय असायची? 'नालायक साले ! xxx लाथा घातल्या पाहिजेत. त्या xxx ला पहिल्या प्रथम काढून टाकला पाहिजे विकेट फेकल्याबद्दल. तो xxxx तसलाच ! पंधरा रन्स ? अरे खेळण्याबद्दल लाखो रुपये घेता, तसा परफॉर्मन्स द्या ना;' अशा प्रकारच्या शब्दात, आपल्या खेळाडूंची त्यांच्या गैरहजेरीत खरडपट्टी काढत होता का तुम्ही? खेळाडूंना त्यामुळे काही फरक पडत नाही, तुम्ही तुमचा राग व्यक्त करता. पण मोकळं होता का? की धुमसतच राहता? शांत मनानं जरा विचार करा. तुमचं दुःख, तुमचा राग विवेकनिष्ठ, तर्कनिष्ठ आहे का? त्यानं विकेट फेकली असं तुम्हाला वाटतंय. ती त्याची त्या क्षणाची चूक असू शकते. फलंदाज कधीच चूक करत नाही हे शक्य आहे का? तुम्ही त्याच्या जागी असता तर कधीच चूक केली नसतीत असं तुम्ही म्हणू शकाल का? गोलंदाज व फलंदाज यांच्यातला हा सामना. या उत्तम फलंदाजाला चकवणारा एक अप्रतिम चेंडू ज्यानं टाकला त्या गोलंदाजाला काही श्रेय द्याल की नाही? खेळ आहे; कधी हार कधी जीत असणारच. हे तुम्हाला पटतं की नाही?

आपल्या खेळाडूंना दोष देण्याऐवजी 'आज आमची टीम हरली आहे. चलता है, कभी हार कभी जीत. पण मजा आली. टाइट बोलिंग ग्रेट फील्डिंग यावर त्यांनी मॅच जिंकलीय. जॉन्सननं बाउंडरी लाइनजवळ एक हातानं घेतलेला कॅच अफलातून., ती खरी सिक्सच जायची बट ही हॅड ग्रेट प्रेझेन्स ऑफ माइंड. तोल जातोय जाणवलं तर झेललेला चेंडू वर फेकला, बाउंडरीच्या पलीकडे पाय पडला, पलीकडे जाऊन तो पुन्हा आत आला आणि चेंडू झेलला. लीगल कॅच. सेव्हड सिक्स रन्स आणि सेट बॅट्समनची विकेट ! मॅच तिथेच फिरली.' तुमची प्रतिक्रिया अशी प्रतिस्पर्धी संघातील खेळाडूंचं कौतुक करणारी असली तर त्याचा अर्थ विजय झाला तरच आनंद अशी तुमची विचारसरणी नाही. तुम्ही मॅच पाहण्याचा आनंद घेता, तो आनंद तुम्हाला मिळत राहिल.

खेळाडूंना कोच सांगतात, फिटनेसवर लक्ष द्या. भूतकाळाची खंत नको. दूरच्या भविष्यकाळाची चिंता नको. वर्तमानकाळ तुमचा आहे. वर्तमानात जगा. पुढच्या चेंडूवर लक्ष द्या.

आपण रबरी चेंडू दाबण्याचा व्यायाम हाताची बोटं, मनगटं यांसाठी करू शकतो. चेंडू झेलणं, टप्पे हे खेळ व्यायाम म्हणून 'पुढच्या चेंडूवर लक्ष देऊन' करू शकतो. बाकीची पाच वाक्यं आपल्यालाही मार्गदर्शक आहेतच.

आपण आणखीही एक सहजपणे करू शकतो, जमेल त्या मार्गानं आनंद घेऊ शकतो. ते मार्ग एकमेकांना सांगू शकतो.

संपर्कात राहूया.

**पार्किन्सन्समित्र शरच्चंद्र भास्कर पटवर्धन**

२ ऑक्टोबर २०१८

## ९ जुलै २०१८ नर्मदा हॉल सभा वृत्त

सोमवार दिनांक ९ जुलैला पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने नर्मदा हॉल येथे सभा आयोजित केली होती. पाऊस असूनही ५०/६० जण उपस्थित होते. बंगलोर येथील व्यास (विवेकानंद योग अनुसंधान संस्था) विद्यापीठाचे ट्रेनर प्रकाश शेल्लीकरी यांनी प्राणायामावर व्याख्यान दिले. योगप्रसार हे मिशन असलेले शेल्लीकरी ६ महिने अमेरिकेत ६ महिने भारतात असतात.

सभेची सुरुवात शुभंकर शुभार्थींचे वाढदिवस साजरे करून झाली. यानंतर अविनाश धर्माधिकारी यांनी वक्त्यांची ओळख करून दिली. शेल्लीकरी यांनी सुरुवातीला सर्वांना तीन वेळा ओंकार म्हणायला सांगून भाषणाला सुरुवात केली. क्रोनिक डिसीज का होतात आणि होलिस्टिक अॅप्रोचनी त्यावर मात कशी करता येते हे त्यांनी स्वानुभवावरून सांगण्यास सुरुवात केली. अनुवंशिकता नाही, व्यसन नाही तरी त्यांना कॅन्सर झाला. त्यांच्या पत्नीचा कॅन्सरने झालेला मृत्यू आणि त्यांना स्वतःला झालेला कॅन्सर, मलाच का? हा सतावणारा प्रश्न, यामुळे कॅन्सरबद्दल मुळाशी जावून विचार करायला त्यांना प्रवृत्त केले. यासाठी त्यांनी कॅन्सरवरची अनेक पुस्तके आणून वाचली. त्यांच्या परीने उत्तर शोधले. कामाचा प्रचंड ताण आणि तो सोसण्यासाठी गरजेची असलेली भावनिक बुद्धिमत्ता (EQ) कमी पडणे, स्वस्थ, पुरेशा झोपेचा अभाव हे स्वतःबद्दल उत्तर त्यांना सापडले. बंगलोर येथील व्यास विद्यापीठात घेतलेले प्राणायामाचे शिक्षण आणि इतर अभ्यासातून केमोथेरपी न घेता होलिस्टिक Treatment चा विचार त्यांनी केला. हे करत असताना वेळोवेळी तपासण्या करून कॅन्सर वाढत नाही ना हे पाहिले.

प्राणायाम हा होलिस्टिक अॅप्रोचचा एक भाग आहे. प्राणायाम का आणि योग्य पद्धतीने कसा करायचा हे समजले तरच त्याचा उपयोग होतो. त्यासाठी होलिस्टिक अॅप्रोच समजून घ्यावा लागेल. त्यात प्रथम येते Spirituality. देवावर विश्वास ठेवा. तो नसेल तर स्वतःवर विश्वास ठेवा. अहंम ब्रम्हास्मी म्हटले जाते. तुमच्यातल्या डॉक्टरला जागृत करा. शेल्लीकरी यांनी त्यासाठी अॅनॉटॉमीवरील पुस्तके वाचली. पंचेंद्रियांची शक्ती समजून घेतली. रूट कॉज शोधले. भूतकाळातील समस्यांचा प्रभाव काढून टाकणे, स्वतःतील Strong Points शोधणे, सकारात्मक विचार करणे याही गोष्टी महत्वाच्या आहेत. आपले आहे ते आयुष्य गुणवत्तापूर्ण जगण्यासाठी होलिस्टिक अॅप्रोच महत्वाचा ठरतो.

दुसरी महत्वाची गोष्ट म्हणजे विचार. योग्य विचारासाठी शरीर आणि मन यात ताळमेळ हवा. नकळत आपल्या मनाचा तोल जातो. नियंत्रण जाते. त्याचा विविध अवयवांवर परिणाम होतो. आणि स्वतःच निर्माण केलेल्या व्याधी मागे लागतात. शरीर आणि मन यात बॅलन्स राहण्यासाठी ओंकाराचा उपयोग होतो. रोज सकाळी ९ वेळा ओंकार करावा. रात्री झोपताना ९ वेळा ओंकार करावा, भ्रामरी करावी. त्यामुळे झोप चांगली लागते. स्मरणशक्ती चांगली राहते. प्राणायामालाही ओंकाराने सुरुवात करावी. ओंकार करण्यापूर्वी दीर्घ श्वास घ्यावा. त्यामुळे मेंदूला ऑक्सिजनचा पुरवठा होतो. फुफ्फुसाची

क्षमता वाढते. हे करताना डोळे बंद असावेत. ताठ बसावे. शरीर ताणरहित असावे. श्वासाकडे लक्ष द्यावे. श्वास घेतांना थंड हवा आत येते. श्वास सोडताना गरम हवा बाहेर जाते. हे करताना शरीराचा एखादा भाग अवघडला, तर हालचाल करून घ्यावी परंतु मिटलेले डोळे उघडू नयेत. भ्रामरीतील गुंजन २० सेकंदापेक्षा जास्त असावे. श्वास घेताना हवा आत घेणे, रोखणे ही क्षमता हळूहळू वाढवत जावी.

आहार हाही होलिस्टिक अॅप्रोचमध्ये महत्वाचा आहे. जेवताना पाणी न पिता पातळ ताक घ्यावे. पाणी पिल्याने पचनास आवश्यक विविध रस निर्माण होत असतात, ते डायल्युट होतात. ओमेगा ३ असलेले पदार्थ खावेत, विविध फळे खावीत, शक्यतो ब्रेकफास्ट पूर्वी खावीत. तळलेले, मसालेदार पदार्थ खावू नयेत. जे खाऊ ते आनंदाने खावे.

या सर्वांबरोबर व्यायाम, प्राणायामही महत्वाचा आहे. कोणताही व्यायाम श्वासाबरोबर करावा.

आपला आजार समजून घेऊन, त्याला मित्र बनवून स्वतःच त्याला नियंत्रणात ठेवता येते. 'थिंक ऑफ बिगर' असा संदेशही त्यांनी दिला. त्यादिवशी ते २२ किलोमीटर वारीबरोबर चालून आले होते. मनाची ताकद, त्याला अभ्यासाची जोड यामुळे आजारावर नियंत्रण कसे शक्य आहे याचे ते जिते जागते उदाहरण आहेत. त्यांच्या व्याख्यानातुनही हा संदेश उपस्थितांपर्यंत पोचला.

शेवटी त्यांनी ओंकाराचे प्रात्यक्षिक करून दाखवले. ज्यांना अधिक शिकण्याची इच्छा आहे त्यांनी व्यक्तिगतरीत्या किंवा गट करून बोलावल्यास शिकवण्याची त्यांनी तयारी दाखवली.

वाढदिवसानिमित्त रेखा आचार्य यांनी चहा, बिस्कटे दिली. पद्मजा ताम्हणकर यांनी पेढे वाटले.

## १३ ऑगस्ट २०१८ मासिक सभा वृत्त

सोमवार दिनांक १३ ऑगस्टला पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने सभा आयोजित केली होती.

न्युरोफिजिओथेरपिस्ट पूनम गांधी यांनी ताई ची (Tai Chi) वर प्रात्यक्षिकासह व्याख्यान दिले. सभेस ४०/४५ सदस्य उपस्थित होते. 'पार्किन्सन्सच्या फ्रीजिंगच्या समस्येवर फिजिओथेरपी उपचार' असा प्रयोग त्या करत आहेत. त्याबद्दलही त्यांनी माहिती दिली.

सुरुवातीला हरिप्रसाद आणि उमा दामले यांनी त्यांच्या Travel - Mate या नव्याने सुरु केलेल्या सेवेविषयी माहिती दिली. ज्येष्ठ नागरिकांना सर्व सुविधा असतात. पण एकटे कुठे बाहेर जाणे शक्य नसते, सोबतीची गरज असते. अशी सोबत या सेवेद्वारे दिली जाणार आहे. या दोघांचे निवेदन चालू असतानाच चहा देण्यात आला. यावेळी अरुंधती जोशी यांनी चहा दिला. सध्या चहा देण्यासाठी वेटिंग लिस्ट असते ही आनंदाची बाब आहे.

यानंतर पूनम गांधी यांची शोभना तीर्थळी यांनी ओळख करून दिली. त्यांनी व्याख्यानाच्या सुरुवातीला Tai Chi या व्यायाम प्रकाराची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी सांगितली. हजारो वर्षांपासून चीनी संस्कृतीमध्ये जीवन पद्धती म्हणून याकडे पाहिले आहे. सुरुवातीला

मार्शल आर्टसाठी याचा वापर केला जायचा. श्वासोच्छ्वास आणि मन यांच्याशी समतोल राखत केला जाणारा हा व्यायाम प्रकार आहे. शरीर आणि मन यांचे संतुलन साधण्यासाठी हा व्यायाम केला जातो.

तावो तत्वज्ञानानुसार मानवी शरीराच्या अमर्यादित क्षमता आहेत.त्यांचा वापर करायचा तर उर्जेची गरज आहे. ती उर्जा म्हणजे 'Chi.' मनाची एकाग्रता आणि श्वासोच्छ्वास यांचा समन्वय साधून केलेल्या विशिष्ट हालचालीतून ती मिळवता येते.चायनीज उपचार पद्धतीनुसार योग्य श्वासोच्छ्वासांमुळे तारुण्याला टिकवता येते आणि आजाराना रोखता येते.त्याला व्यायामाची जोड दिल्यास शरीराला उपयुक्त आयर्न, कॉपर, झिंक, मॅग्नेशियम मिळते. शरीरात निर्माण होणारी दुषित द्रव्ये, टाकाऊ पदार्थ बाहेर फेकले जातात.

या विशिष्ट हालचालीमुळे उर्जा शरीरात आठ मार्गांनी (channel) पसरवण्यास मार्गदर्शन होते. येथे हे फक्त विशिष्ट पद्धतीने केलेल्या हालचालींनी साध्य होणार नाही तर श्वासोच्छ्वासाबरोबर एकाग्रता साधण्याची मनाची शक्ती ही महत्वाची आहे. म्हणून याला moving meditation असेही म्हटले जाते.

यानंतर पूनम गांधी यांनी शुभंकर शुभार्थी यांच्याकडून ताई चीचे विविध प्रकार करून घेतले. हे प्रकार महिनोन्महीने योग्य प्रकारे केल्यास त्याचा परिणाम दिसतो असे त्यांनी सांगितले.पार्किन्सन्स शुभार्थीचा विचार करता तोल जाणे, पडण्यापासून बचाव, मनाचा समतोल, रिलॅक्सेशन यासाठी याचा उपयोग होतो.या हालचाली आनंददायी असल्याने शुभार्थी मनापासून करू शकतात. एकत्रित केल्यास सामुहीकतेतून वेगळाच आनंद मिळू शकतो.

मेयो क्लिनिकने केलेल्या प्राथमिक अभ्यासानुसार ताई चीमुळे स्नायूंची ताकद वाढणे, लवचिकता, तोल सांभाळणे, वृद्धांमध्ये पडण्यावर नियंत्रण, झोप चांगली लागणे, अस्वस्थता, नैराश्य कमी होणे, वेदना कमी होणे, रक्तदाब कमी होणे, हृदयाची शक्ती वाढणे, स्त्रियांच्या मेनोपॉजन्तर हाडे कमकुवत होण्याची शक्यता असते ती कमी होणे, ताकद, सहनशक्ती, चपळता वाढणे असे अनेक फायदे होऊ शकतात.

यानंतर पूनम गांधी यांनी पीडी पेशंटच्या फ्रीजिंग या समस्येवर माहिती दिली.त्यांनी यासाठी काही पीडी पेशंटवर पायलट स्टडी केला आहे आणि फिजिओथेरपीचा यासाठी कसा उपयोग करता येईल याचा विचार केला आहे. या समस्येवर औषध नसल्याने इतर उपाय योजावे लागतात. फ्रीजिंग म्हणजे पेशंटचा एकदम पुतळा होतो. हालचाल करता येत नाही. हे ऑन पिरिडमध्ये तसेच ऑफ

पिरिडमध्ये ही होऊ शकते.यातून सुटका करण्यासाठी हालचालीचे निरीक्षण करून Relaxation, Concentration, External cuing हे उपाय करता येतात.

External Cuing मध्ये दृश्य स्वरूपाचे,आवाजाच्या आधारे आणि Vibration च्या आधारे असे प्रकार येतात. यातील कोणता प्रकार कुणाला आणि कोणत्या स्थळी उपयोगी पडेल हे निरीक्षणानेच ठरवता येते. तसेच एकावेळी २/३ Cue च्या एकत्रीकरणातूनही उपयोग होऊ शकतो.

शुभार्थीना आशेचा किरण अशी एक गोष्ट गांधी यांनी सांगितली ती म्हणजे पीडीच्या सुरुवातीच्या अवस्थेत ट्रेडमिलवर high density व्यायाम केल्यावर हालचालीवर चांगल्या प्रकारे नियंत्रण येऊ शकते असे संशोधन सेकंड फेजमध्ये आहे.

यानंतर श्रोत्यांच्या अनेक प्रश्नांना गांधी यांनी उत्तरे दिली.पूनम गांधी या पार्किन्सन्सच्या whats app ग्रुपवर असल्याने कोणाला काही शंका असल्यास तेथे विचारता येतील. फ्रीजिंगची समस्या असणारे आणि ज्यांना ताई ची शिकायचे आहे ते त्यांच्याशी संपर्क करू शकतील.

### १० सप्टेंबर सभा

सोमवार दिनांक १० सप्टेंबरला पार्किन्सन्स मित्रमंडळाने सभा आयोजित केली होती. भारत बंदला पुण्यात हिंसक वळण लागल्याने ती रद्द करावी लागली.

### पुस्तक प्रकाशन

शुभार्थी डॉक्टर प्रकाश जावडेकर यांच्या 'डॉक्टर होणे एक आव्हान' या पुस्तकाचे ३० सप्टेंबरला प्रकाशन झाले. Continental प्रकाशनासारख्या प्रतिथयश, जुन्या जाणत्या प्रकाशन संस्थेने ते प्रकाशित केले. प्रकाशन समारंभास डॉक्टर मोहन आगाशे अध्यक्ष होते. प्लास्टिकसर्जन रवीन थत्ते, ऑर्थोपेडीक सर्जन नंदू लाड हे जावडेकरांचे शिक्षक मुंबईहून आले होते.

विशेष म्हणजे दीड दोन तासाच्या या कार्यक्रमात जावडेकरांचा पार्किन्सन्स अदृश्यच होता. नंतर पुस्तकावर सहा घेण्यासाठी लोक गोळा झाले. इतक्या सगळ्या सहा करतानाही कंपाद्वारे आपले अस्तित्व दाखविण्यास पार्किन्सन्स बहुधा विसरला.

डॉक्टर जावडेकर तुमचे मनापासून अभिनंदन. इतर शुभार्थींसाठी तुम्ही प्रेरणा स्थान आहात. पुढील पुस्तकासाठी शुभेच्छा.

### बटवडा न झाल्यास परत पाठवण्याचा पत्ता

पार्किन्सन्स मित्रमंडळ

द्वारा श्री. रा. हे. करमरकर

१११९, सदाशिव पेठ,

पुणे ४११०३० भ्रमणध्वनी - ९४२३३ ३८१६४

E-mail : rhkarmarkar@rediffmail.com

website - www.parkinsonsmitra.org

### बुक - पोस्ट

प्रति, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_