

Moving Bodies. Moving Minds www.synchronyindia.com

devikamehta.synchrony@gmail.com

taranak.synchrony@gmail.com

# **Gujarati Mid Day 2018**

(Gist of the article translated in english)

# Devika Mehta Kadam

Here is the gist of translation to the gujarati article for those who are interested. "Devika Mehta, a dance movement therapist in Mumbai, talks about her experience of how dance therapy works with the elderly populations. She talks about the successful results she has seen in her practice and working with this population of the last 9 years. She has a masters from UK, in Dance Movement Psychotherapy, M.A. In Clinical Psychology and M. A. in Indian Folk Dance. She has worked with Parkinson's disease, dementia, depression and stroke within the elderly population. According to her, the mind and the body are interconnected and changes in one affect the other. When movement reduces as one approaches an older age, mental concerns increase due to this reduction. Dance therapy is not just about performing or learning a certain dance form. It is important to understand the difference between dancing and dance therapy. Even if certain parts of your body are unable to move, by using breath, visualization and improvised movements one can reconnect and activate the mind and the body. There are no prescriptive moves for any difficulty. Clinical training and a client Centred approach offers the best results since each individual is different. Dancing is a part of our culture whether it is via festivals, seasons or weddings. There is no age bar to how and when one can move. She also was invited to America to share her work with the Parkinson's population.

### રૂચિતા શાહ

આપણે જે વાત કરવા જઈ રહ્યા છીએ એ વાતમાં સો ટકા વજૂદ છે, કારણ કે આ વાતને એક વાર નહીં પરંતુ બે વાર વૈજ્ઞાનિકોએ પષ્ટિ આપી છે. એ પણ વિશ્વની બે પ્રખ્યાત યુનિવર્સિટીના વૈજ્ઞાનિકોએ. ૧૮ મહિના સુધી દુર વૉલન્ટિયર્સનો અભ્યાસ કરીને જર્મન રિસર્ચરોએ તારવ્યું કે ૭૦ વર્ષની વય પછી વ્યક્તિના બ્રેઇનનું વૉલ્યુમ ઘટવા માંડે છે, જેની અસર યાદશક્તિ પર પડે છે. એટલે આ ઉંમરની વ્યક્તિ વૉક કરે અને ડાન્સ કરે તો તેની મેમરી સારી રહેશે. ઇન ફૅક્ટ તેમની યાદશક્તિ બહેતર બનશે. આ વૈજ્ઞાનિકોની વાતને વળી બીજા વૈજ્ઞાનિકોએ કરી બીજા પ્રયોગ દ્વારા સાચી કરી દેખાડી, ઑસ્ટેલિયાના વૈજ્ઞાનિક્ષેએ ત્રણ મહિનાનાં ઑલ્સર્વેશન પછી એ નિચોડ આપ્યો કે ડાન્સથી માત્ર મેમરી જ નહીં, વ્યક્તિની ઓવરઑલ ક્ષમતા પણ સુધરે છે જે તમને ઊર્જાવાન બનાવવાની સાથે તમારા શરીરની ક્લેક્સિબિલિટી વધારશે. બોડી-કન્ટ્રોલ વધારશે, ન્યુરોલોજિકલ ડીજનરેશન ઘટાડશે. ટૂંકમાં ૩૬૦ ડિગ્રીએ જોશો તો પણ એક વાત તો નિશ્ચિત છે કે ડાન્સ તમારા માટે શ્રેષ્ઠ પર્યાય છે સ્વસ્થ અને અલમસ્ત રહેવાનો. મુંબઈના ઘણા સિનિયર સિટિઝનોએ આ બાબતનો ડાયરેક્ટ અનભવ લીધો છે. જીવનમાં ઉત્સાહ અને આનંદનો અનુભવ મેળવવા માટે ડાન્સે તેમના માટે મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવી છે. આજે ડાન્સ કરનારા કેટલાક વડીલો સાથે વાત કરીએ અને સાથે જ વડીલોને ડાન્સ કરાવનારા ડાન્સ-ટીચરોના પણ અનુભવ જાણી લો જેથી મનમાં જાગતા તમામ સંશયોનું સમાધાન થાય અને તમારા જીવનમાં નૃત્યનો થિરકાટ શરૂ થાય.

## સાવ એટલે સાવ સાચી વાત

છેલ્લાં દસ વર્ષથી વડીલોના વિવિધ શારીરિક અને માનસિક પ્રૉબ્લેમ્સને ડાન્સ-થેરપી દ્વારા ઠીક કરતી દેવિકા મહેતા આ વાત સાથે એકસો ને દસ ટકા સહમત છે. તેનો પ્રત્યક્ષ અનભવ પણ આવો જ છે. લંડનમાં ડાન્સ-થેરપીમાં માસ્ટર્સ, ક્લિનિકલ માઇન્ડને ખૂબ હેલ્પ કરતી હોય છે.

૨૯મે પાનેથી ચાલુ

એના આધાર પર કહી શકાય કે મુંબઈને મલેરિયામુક્ત દેશ એના આધાર પર કહી શકાય કે મુંબઈને મલેરિયા મુક્ત બનાવવાનું સપનું સાકાર

જો આપણે ત્યાં મલેરિયાથી બચવા માટેનું મહાનગરપાલિકાની કામ જોરશોરથી ચાલે છે તો એવી કઈ જગ્યાઓ બાકી છે જેને કારણે આપણે પાછા પડીએ છીએ કે જે બાબતે આપણે વધુ કામ કરવું જરૂરી છે? આ પ્રશ્નનો જવાબ આપતા ડૉ. મીના બૌધાલકર કહે છે 'મુંબઈમાં ૬૭ ટકા લોકો ઝુંપડપટ્ટીમાં રહે છે, જ્યારે ૩૩ ટકા લોકો બિર્લ્ડિંગમાં રહે છે. જે લોકો ભણેલા નથી તેમને વળી આ બાબતે જાગૃત કરવા ખૂબ અઘરા છે. છતાં અમે પ્રયાસ કરતા રહીએ છીએ. BMC તરફથી જે પ્રયાસ છે એ જ ફક્ત પૂરતા નથી મલેરિયામુક્તિ માટે, કમ્યુનિટીનો સપોર્ટ પણ એટલો જ જરૂરી છે. લોકો પોતાના જ ઘરમાં ફંડામાં કે છત પર ભરાયેલા પાણી વિશે કંઈ કરતા નથી. ઘણા તો એવા છે કે જેમને જાગૃતિ તો છે છતાં આ બાબતે કંઈ કરતા નથી તો આ એટિટ્યુડ બદલવો જરૂરી છે. જ્યારે બધા લોકો સાથે મળીને મલેરિયા સામે લડશે ત્યારે જ આપણે

વડીલ, તમારા માટે એ શ્રેષ્ઠ એક્સરસાઇઝ છે. ઘડપણમાં નાચવા નીકળ્યા એવું માનીને કોઈ શું વિચારશે,

લોકો શું કહેશે , દીકરા-દીકરીને કેવું લાગશે , ભગવાનનું નામ લઈએ , શરીર સાથ આપશે કે નહીં જેવા વિચારો છોડીને મનનાં તમામ બંધનો, પૂર્વગ્રહો અને સંકોચ તોડીને બસ ઝૂમો, નાચો અને ગાઓ; કારણ કે એ તમારી તંદુરસ્તીના હિતમાં છે. યાદ રહે , સ્વાસ્થ્ય સારૂં હશે તો ભગવાનનું નામ પણ સારૂં લેવાશે



સાઇકોલોજીમાં માસ્ટર્સ અને ઇન્ડિયન ફોક પાર્કિન્સન્સ, ડિમેન્શિયા, ડિપ્રેશન જેવા રોગોમાં થેરપીમાં ડાન્સ કરનારી દેવિકા છેલ્લાં ઘણાં ડાન્સ-થેરપીથી અમને વન્ડરફુલ રિઝલ્ટ મળ્યું વર્ષોથી પાર્કિન્સન્સના રોગીઓને ડાન્સ-થેરપી છે. અરે, ઈવન પૅરૅલિસિસના દરદીઓને પણ આપી રહી છે. તે કહે છે, 'બૉડી અને માઇન્ડ ડાન્સ-થેરપીથી બહેતર થતા મેં જોયા છે. ડાન્સ એટલે તમે કૂદકા જ મારો એવું નથી. તમારા ઇન્ટરકનેક્ટેડ છે. એક ઉંમર પછી બોડી મુવમેન્ટ ઘટે, જેની અસર મગજ પર પણ શરીરની અનુકૂળતા મુજબની ધીમે-ધીમે પડતી હોય છે. મગજની ઍક્ટિવનેસ ઘટે મૂવમેન્ટ કરો એટલે નૃત્ય થયું કહેવાય. તમારા એની અસર શરીર પર પડતી હોય છે. ડાન્સમાં હોંથપગ ન ચાલતા હોય તો પણ માત્ર તમારે શરીર અને મગજ બન્નેને ઍક્ટિવ શ્વાસોચ્છવાસથી પણ નૃત્યની ટ્રેઇનિંગ અમે કરવાનાં છે. ડાન્સ મૂવમેન્ટ શરીરની સાથે મગજની ઍક્ટિવનેસને પણ અસર કરતી હોય આપીએ છીએ અને એમાં પણ અમને ખૂબ સારું રિઝલ્ટ મળ્યું છે. જોકે એનું કોઈ છે. ધીમે-ધીમે શરીરની મોટી-મોટી મૂવમેન્ટ પ્રિસ્ક્રિપ્શન નથી. વ્યક્તિની જરૂરિયાત પ્રમાણે

કલ્ચરમાં તો નૃત્ય મૂળમાં છે. ગરબા, ભરતનાટ્યમ કે ઈવન ગણપતિમાં લોકો નાશિક ઢોલ પર નાચે એ પણ ડાન્સ જ છે.'

हेविक्षे अया वर्षे भारतना सिनियर સિટિઝનના વિવિધ રોગોમાં ડાન્સ-થેરપી કઈ રીતે મદદ કરી શકે એ વિશે અમેરિકામાં યોજાયેલી વર્લ્ડ કૉન્કરન્સમાં ભારતનં પ્રતિનિધિત્વ કર્યું હતું. તે માને છે કે કોઈ પણ આર્ટ કોર્મને મોટી ઉંમરે અપનાવવાથી માઇન્ડ અને બૉડીને ખૂબ સારી હેલ્પ થઈ શકે છે.

# આટલું ધ્યાન રાખવું પડે

દેવિકા જેવો જ અનુભવ છેલ્લાં દસેક વર્ષથી

બંગાળ જેવા રાજ્યમાં કર્ય છે. આ એરિયામાં મલેરિયાનું રિસ્ક ઘણું વધારે છે અને એટલે કામ કરવાની જરૂર પણ એટલી જ વધુ છે. અમે અહીં જઈને લોકોને મલેરિયા વિશે જાગૃત કર્યા હતા અને લોકોને મચ્છરદાનીમાં સૂર્વા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા. આ એવી મચ્છરદાની હતી જેના પર મચ્છર બેસે તો મરી જાય, કારણ કે એ ફક્ત નેટ નહોતી. એ નેટ પર દવા છાંટેલી હતી. આ પ્રકારની મહજારાની મોટા ભાગે ગરકારના કહાજા હેઠળ હોય છે. પંચાયત પાસેથી નજીવા ભાવે એ ખરીદી શકાય છે. આ પ્રકારની જાગૃતિ ખરેખર કામ કરે છે ખાસ કરીને પર્છાત એરિયામાં, જ્યાં લોકોને મલેરિયાથી બચવું જોઈએ એ સમજશ પણ નથી.'

## રસી મળશે ખરી?

દુનિયાભરમાં મલેરિયાની રસી પર કામ ચાલી રહ્યું છે. ભલભલા વૈજ્ઞાનિકો એની પાછળ પડ્યા છે. ભારત પણ એમાંથી બાકાત નથી. મલેરિયા પર છેલ્લાં ૩૩ વર્ષથી કામ કરનારા હાલમાં જ તાતા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ ફન્ડામેન્ટલ રિસર્ચના કહે છે, 'અમે મલેરિયા વિરોધી કાર્ય પશ્ચિમ ડિપાર્ટમેન્ટ ઑફ બાયોલૉજિકલ

## ാ്ശിഷെ പലി

મલેરિયા જેવા રોગ માટે ભારત જેવા દેશમાં જ્યાં મલેરિયાથી પણ મોટા યક્ષપ્રશ્નો છે પૂરો કરીએ. દવાઓ અધૂરી ન છોડીએ. આ

હોય એવાં ગીતોમાં તેમને માકક આવે એવી મુવમેન્ટ આપી દઉં જેથી તેઓ નાચી શકે. તમે માનશો નહીં પણ અમુક ગીતો પર તેઓ એટલાં સરસ એક्सप्रेशन आपता होय छे डे આપણને એમ લાગે કે ડાન્સનાં સ્ટેપ नहीं हरो अने भात्र सेहसप्रेशन આપશો તો પણ ચાલશે

- વશિકા દલાલ, ડાન્સ-ટીચર



ડાન્સ એટલે તમે

કુદકા જ મારો એવું નથી. તમારા

ધીમે-ધીમે મૂવમેન્ટ કરો એટલે નૃત્ય

श्वासोच्छ्वासथी पण नृत्यनी ट्रेछनिंग

અમે આપીએ છીએ અને એમાં પણ

અમને ખૂબ સારું રિઝલ્ટ મળ્યું છે.

- દેવિકા મહેતા. ડાન્સ-શેરપિસ્ટ

થયું કહેવાય. તમારા હાથપગ ન

ચાલતા હોય તો પણ માત્ર

શરીરની અનુકૂળતા મુજબની

છેલ્લાં સાત-આઠ વર્ષમાં નૃત્ય શીખવાના અનુભવે જાણે જીવનને બદલી નાખ્યું છે. હવે અમે યુવાનો કરતાં પણ વધુ એનર્જેટિક બની ગયાં છીએ

- लयना संपर, ९३ वर्षनां डान्सर સિનિયર સિટિઝન માટે ડાન્સિંગ ક્લાસ ચલાવતી વૃશિકા દલાલનો છે. નૃત્ય માટે આવનારા વડીલો પહેલાં અચકાય અને



तेमनो हित्साह गक्र होय छे, परंतु तेमनी यादशक्ति થોડીક નબળી હોવાથી વારંવાર શીખવવું પડે છે. જોકે બિલકુલ નાના બાળકની જેમ જ તેઓ શીખતા હોય છે

- જિડોશ મલકાત, ડાલ્સ-ટીચર ખચકાય, પણ પછી રોક્યા ન રોકાયવાળી વાત કરતાં વૃશિકા કહે છે, 'આ ઉમરે શું નાચવાનું એવું માનનારા સિનિયર

ત્યાં આ રોગ બાબતે લોકો ખાસ ગંભીર

નથી. જ્યારે ગંભીરતા ઓછી હોય. તમને

સાયન્સિસનાં સિનિયર પ્રોફેસર અને ચેરપર્સનપદથી રિટાયર થયેલાં સાયન્ટિસ્ટ પ્રોફેસર શોભોના શર્મા કહે છે, 'કોઈ પણ રોગની રસી શોધવા માટે સૌથી પહેલાં એ જંતુને લઈને વ્યક્તિની ઇમ્યુન સિસ્ટમનો રિસ્પોન્સ કેવો હોય છે એ તપાસ કરવી જરૂરી છે. મલેરિયાના જંતુ એવા છે જે ઇમ્યુનિટીને કન્ટ્રોલ કરે છે અને ઇમ્યુન મેમરી પર અસર કરે છે. આ જ કારણસર હજી સધી એની રસી બનાવવામાં સકળતા મળી નથી. પરંત ભવિષ્યમાં મળી પણ શકે છે. પ્રયત્ન તો ભરપુર થઈ જ રહ્યા છે. પહેલાં એવું હતું કે જિનેટિક એન્જિનિયરિંગ ડેવલપ થશે તો એના પ્રોટીન બનાવી શકાશે અને એના દ્વારા રસી બનશે, પરંતુ એ એટલું સરળ ન સાબિત થયું. હાલમાં તો મલેરિયા-ફ્રી થવાનો એક જ ઉપાય છે મલેરિયા પર કડક નિગરાની, જેમાં એ રોગથી બચવાના ઉપાયો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું અનિવાર્ય છે.'

એનું બંધન લાગતું જ ન હોય તો પછી એનાથી મુક્ત થવાનું અઘરું છે. વાત ગમે તેટલી ફિલોસૉફિકલ લાગે, પરંતુ હકીકત આ જ છે. આ બાબતે વાત કરતાં શોભોના શર્મા કહે છે, 'ભારતમાં જે લોકોને મલેરિયા થાય છે તે આ રોગથી મરતા નથી. સિવાય કે અમુક કેસ; જેમાં વ્યક્તિ કુપોષણની શિકાર હોય. HIV કે ડાયાબિટીઝ જેવા રોગને કારશે ઇમ્યુનિટી સાવ પડી ભાંગી હોય તો જ મલેરિયાને કારણે માણસ મરતો હોય છે. એટલે કે ફક્ત મલેરિયાને કારણે નહીં, પરંતુ વ્યક્તિની દુર્બળતાને કારણે મલેરિયા વ્યક્તિ પર ભારે પડે છે. એટલે જેમની ઇમ્યુનિટી સારી છે તેઓ આ રોગ બાબતે ગંભીર થતા નથી અને થાય પણ શું કામ? આ કારણોને લીધે જ આપણે ત્યાં આ દરદીઓને એકાંતવાસમાં રહેવાની જોગવાઈ નથી. એટલે જ આપણે એ તકેદારી નથી રાખતા કે આ દરદીઓને મચ્છર કરડે નહીં અને એટલે જ મલેરિયા માટે આપણે જાગૃત પણ નથી કે એનો કોર્સ

મૃત્યુનો આંકડો ૨૦૧૭માં ઘટીને ૬ જેટલો નીચે ગયો હતો. ૨૦૧૫માં ૭૫૧૭ લોકો, ૨૦૧૬માં ૫૮૪૫ અને ૨૦૧૭માં ૬૦૧૯ લોકો મલેરિયાનો ભોગ બન્યા હતા. એ જ રીતે ૨૦૧૫માં ૧૬, ૨૦૧૬માં ૧૨ અને ૨૦૧૭માં ૬ મૃત્યુ મલેરિયાને કારણે નોંધાયાં હતાં. આંકડાઓની માહિતી આપનાર અને BMCના સર્વેલન્સ ડિપાર્ટમેન્ટમાં સિનિયર મેડિકલ રેપ્રિઝેન્ટેટિવ ઑફિસર ડૉ. મીના બૌધાલકર કહે છે, 'મંબઈમાં આજે ચારે તરફ કન્સ્ટક્શન ચાલે છે, જેને લીધે મલેરિયાનું રિસ્ક ઘણું વધારે છે. હાલમાં તો ઉનાળો છે એટલે ચેપ ફેલાવાની શક્યતા નહીંવત્ છે; પરંતુ ચોમાસામાં આ રિસ્ક વધી જાય છે. એના માટે અમે ઘણા સતર્કછીએ. મુંબઈના ૨૧ વૉર્ડમાંથી અમે મલેરિયાનો વ્યાપ સાવ ઘટાડી દીધો છે અને એ ખતરાની બહાર કહી શકાય. બાકી બચેલા ૩ વૉર્ડમાં પણ સઘન કામ ચાલે છે. અમને ખૂબ સારાં રિઝલ્ટ મળ્યાં છે અને

થવાની પૂરી શક્યતા છે.'

વધુ હોઈ શકે છે. તેમના શરીરમાં મલેરિયાના જંતુ હોય પણ ખરા અને એવું જરૂરી પણ નથી એનાં ચિદ્ધન હોય જ. આવી વ્યક્તિને મચ્છર કરડે તો ચેપ ફેલાઈ શકે છે. સમજવા જઈએ તો આ એક મોટી ચેલેન્જ છે. મલેરિયાના મચ્છર મોટા ભાગે રાત્રે કરડે છે. એનો અર્થ એ થયો કે જો તમે તમારી જાતને રાત્રે મચ્છરોથી બચાવી શકો તો મલેરિયાથી પણ બચી જાઓ. એનો એક અત્યંત સરળ

હાન્સ મૂવ્સ અને પ્રકાર બદલાય. આપણા

મલેરિયામુક્ત બની શકીશું. મુંબઈ સામે બીજી

ચૅલેન્જ એ છે કે અહીં દરરોજ દેશના જુદા-

જુદા ખૂણેથી લોકો આવે છે. અહીં મલેરિયા

ઘટેલો છે, પરંતુ તેમના પ્રદેશમાં એનો વ્યાપ

ઉપાય છે મચ્છરદાનીમાં સૂવું. પરંતુ શું આ ઉપાય લોકો અપનાવે છે ખરા? પ્રયાવ લાકા અવતાન છે. મચ્છરદાનીમાં લોકોને ગૂંગળામણ થાય છે, ગરમી લાગે છે અને કોઈને એની અંદર સૂવું ગમતં નથી. એટલે ઘણી જગ્યાએ મચ્છર કરડે તો વાંધો નહીં, પરંતુ મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ લોકો ટાળે છે. મુંબઈસ્થિત NGO વાઇબ્રન્ટ કાઉન્ડેશનના જનરલ સેક્રેટરી શાંતનુ બરાટ