

संपादकीय

सध्या गेल्या काही काळापासून आपण मुंबई व परिसरामध्ये क्षयाच्या एका नवीन प्रकाराचा प्रादुर्भाव झालेला बघत आहोत. याला TDR म्हणजे Totally Drug Resistant Tuberculosis असे नाव दिलेले आहे. आतापर्यंत टीबीच्या चिकित्सेत वापरल्या जाणाऱ्या कुठल्याही आधुनिक औषधाचा यावर परिणाम होत नाही आहे. थोडक्यात टीबीच्या जंतुंनी उपलब्ध सर्व औषधांना निष्प्रभ करण्याइतपत आपली क्षमता वाढवली आहे. मुळात टीबी म्हणजे क्षय या रोगात शरीरातील सर्व धातुंचा क्षय होत जातो. हा व्याधी मुख्यतः कफप्रधान असल्याने दमट, ओलसर हवामानात तसेच प्रदूषित हवामानात याचा चटकन प्रादुर्भाव होतो. मुंबई व परिसराचे वातावरण मुळातच दमट आहे, ओलसर आहे. तसेच येथे गर्दीच्या प्रचंड लोंढ्यांमुळे वातावरणात ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी होऊन कार्बन डायऑक्साईड व इतर वायूंचे प्रमाण जास्त झाले आहे. त्यातच भरमसाठ व सतत चाललेल्या बांधकामांमुळे हिरवळ, झाडे जवळपास नष्ट होऊ लागली आहेत. झाडांची पाने मुख्यतः ऑक्सिजन वातावरणात सोडतात व कार्बनडायऑक्साईड शोषून घेतात हे आपण सर्व जाणतो. परंतु झाडांची संख्या अतिशय विरळ झाल्याने हे प्रमाण घातक होईल इतके बदललेले आहे. त्यातच बेसुमार वाहनांमुळे प्रदूषणात भरच पडते आहे. या सर्वांचा परिपाक म्हणून मुंबईसारख्या मुळातील दमट शहराचे वातावरण टीबीच्या जंतुंच्या वाढीला पोषक असेच बनले आहे. आधुनिक उपचार पद्धतीत जंतुंना निष्क्रिय करण्याचे व मारण्याचे उद्दिष्ट समोर ठेवून औषधांचा प्रयोग केला जातो. परंतु यामुळे मुळात क्षीण झालेले रूग्णाचे शरीर या औषधांची उष्णता सहन करू शकत नाही व अजून क्षीण होते. अशा परिस्थितीत रुग्ण औषधे नियमित घेण्यात कुचराई करतो व परिणामतः जंतुंवर औषधांचा परिणाम न होता उलट त्यांना औषधाचा प्रतिकार करण्याची क्षमता प्राप्त करण्यास अवसर मिळतो. याच गोष्टीचा परिपाक होऊन शेवटी आज TDR टीबीचा सामना आपल्याला करावा लागत आहे. या व्याधीचा प्रतिकार करताना रोग्याचे बल टिकवणे व वाढवणे, त्याला स्वच्छ, शुद्ध व कोरड्या हवेच्या ठिकाणी हलवणे या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत. सतत चालणारी बांधकामे, सिमेंटची धूळ, खोदलेले रस्ते व त्यामुळे सतत होणारी वाहनकोंडी आणि त्यामुळे वाढणारे प्रदूषण या गोष्टींना त्यासाठी आळा घालावा लागेल. तसेच केवळ जंतुनाश हे उद्दिष्ट न ठेवता रोग्याचे

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ९ • अंक ३ • भारतीय सौर चैत्र १, शके १९३४ • २१ मार्च २०१२

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कट्टे
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण, कर्मबंध सैल झाले तर चित्त काही काळापुरते शरीराबाहेर पडू शकते हे बघितले. तसेच या स्थितीमध्ये दुसऱ्याच्या शरीराशी तात्पुरता बंध निर्माण करून परकायाप्रवेश करता येतो हे ही बघितले. उदान जयामुळे पाण्यावर चालणे, चिखल काट्यांवरून त्यांचा स्पर्शही पायाला न होता चालत जाणे हे कसे शक्य होते ते बघितले. यापुढे भगवान पतंजली समान वायुवर जय मिळवण्यासंबंधी विवेचन करत आहेत.

समानजयात् ज्वलनम् ।

समानावर जय मिळवला तर ज्वलन होते.

आपण जो आहार घेतो तो अन्नमार्गात पुढे पुढे नेण्याचे काम समान वायु करतो. पचनाच्या सर्व क्षेत्रात समान वायुचे कार्य चालते. साहाजिकच पचनाकरता जे पित्त किंवा जी उष्णता आवश्यक आहे त्याचे नियंत्रण हा समान वायु करतो. यामुळे या समानावर विजय मिळवला तर शरीरातील उष्णतेवर नियंत्रण मिळवता येते. समान जर सुव्यवस्थित असेल तर शरीरात जेथे म्हणून पचनाचे, परीवर्तनाचे कार्य घडते ते नीट व्यवस्थित होईल. यामुळेच समानावर विजय मिळवल्यास शरीरातील ज्वलनाचे कार्य नीट होते.

ज्ञानेश्वरांच्या कथेत त्यांनी पाठ तापवून त्यावर मांडे भाजण्याची कथा आपण सर्वांना माहीत आहे. ज्ञानेश्वर श्रेष्ठ योगी होते. समानावर संयम करून त्याला पाठीच्या ठिकाणी एकवटून त्यांनी पाठ गरम केली असणे सहज शक्य आहे. पुढे भगवान सांगतात,

श्रोत्राकाशयोः संबंध संयमात् दिव्यं श्रोत्रम् ।

कान आणि आकाश यांच्या संबंधावर संयम केल्यास दिव्य कर्णेंद्रिये लाभतात.

(पान ४ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

बी.ए.एम.एस;पी.जी.डी.ई.एम.एस.

मूग

आपल्या आहारात आपण विविध प्रकारची कडधान्ये वापरतो. त्यात प्रथिने भरपूर प्रमाणात आढळतात. या सर्व कडधान्यात मूग हे पौष्टिक, पचायला हलके व पथ्यकर असे कडधान्य आहे. इतर कडधान्यांप्रमाणे ते वातुळ नाही. भारतात मूग सर्वत्र होतात. हिरव्या रंगाचे मूग सर्वश्रेष्ठ सांगितले आहेत. अख्खे मूग व मूगडाळ ह्या दोन्ही प्रकारात ते वापरले जातात.

अन्नमूल्ये : (अख्खे मूग)

आर्द्रता : १०.४ %	खनिजे व जीवनसत्त्वे.
प्रथिने : २४%	कॅल्शियम : १२४ मि.ग्रॅ.
मेद : १.३%	फॉस्फरस : ३२६ मि.ग्रॅ.
खनिजे : ३.५%	लोह : ७.३ मि.ग्रॅ.
तंतुमय पदार्थ : ४.९%	बी कॉम्प्लेक्स
पिष्टमय पदार्थ : ५६.७%	

आरोग्यास होणारे विविध फायदे :

- लहान मुले, गरोदर व अंगावर पाजणाऱ्या स्त्रिया यांनी नेहमी खाल्यास आरोग्य चांगले राहते.
- आजारी व्यक्तींना मुगाचे कढण अन्न म्हणून देता येते.
- मुगाचे पीठ पाण्यात कालवून त्याच्या घड्या डोळ्यावर ठेवल्यास डोळ्यांची आग कमी होते.
- मूग ज्या पाण्यात भिजत घालतो त्या पाण्याचा उपयोग कॉलरा, गोवर, कांजिण्या ह्या आजारात उत्तम औषध म्हणून होतो.
- साबणाऐवजी मुगाचे पीठ चेहऱ्यास लावल्यास चेहरा उजळ होतो.
- उडीद व मूग यांचे पीठ एकत्र करून त्याने केस धुतल्यास केसातील कोंडा कमी होतो व केस वाढण्यास मदत होते.
- मुगाचे कढण हृदयास हितकर, अग्निवर्धक असे असते व त्यामुळे कफरोग, ज्वर, दाह हे रोग आटोक्यात येतात.
- मुगात सर्वाधिक प्रथिने असतात. त्यामुळे लहान मुलांना, स्त्रियांना अधिक उपयुक्त.
- **सर्वाधिक तंतुमयता (Fibers) :** त्यामुळे मलबद्धता कमी होते, अन्नवह स्त्रोतसाची शुद्धि होते.
- **मधुमेहात उपयुक्त :** मुगाचा Glycemic index कमी असतो. अधिक तंतुमय असल्याने ह्याचे पचन हळुहळू होते व सावकाश शर्करा रक्तात तयार होते व ह्या क्रियेमुळे रक्तातील साखरेवर नियंत्रण राहते. त्याचप्रमाणे जेवणानंतरची भूक ह्याच्या सेवनाने नियंत्रणात येते.
- **वजन कमी करण्यास उपयुक्त :** ह्यांच्या सेवनाने भुकेचे प्रमाण

कमी होते व पोट भरल्यासारखे वाटते.

- **हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते :** अधिक तंतुमयतेमुळे कोलेस्टेरॉल कमी होते तसेच यातील Vit -C हे कॉरोनरी हृदयविकार कमी करते. मुगामध्ये सोडियम अतिशय कमी असते व पोटॅशियमचे प्रमाण अधिक असल्याने ते हृदयास बल्य आहे.
- **दृष्टि चांगली राहण्यास उपयुक्त :** भरपूर प्रमाणात Anti-oxidants व Vit C असल्याने दृष्टिचे आजार कमी होतात.
- **कोलेस्टेरॉल कमी करते :** तुमचे कोलेस्टेरॉल अधिक असल्यास मुगाच्या नियमित सेवनाने ते कमी होऊ शकते. मुगामध्ये कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी असते. व dietary fibers चे प्रमाण अधिक असते. Dietary Fibers हे २ प्रकारचे आढळतात, विरघळणारे (soluble) व न विरघळणारे (insoluble). न विरघळणारे तंतु अन्नवह स्त्रोतसाचे कार्य नियमित करतात पण त्याचा रक्तदाबावर परिणाम होत नाही. विरघळणारे (soluble fibers) तंतु जेव्हा पाण्याशी मिसळतात तेव्हा जेलीप्रमाणे पदार्थ तयार होतो व तो LDL कोलेस्टेरॉल कमी करतो.
- **स्तनांचा कर्करोग :** संशोधनात सिद्ध झाले आहे की मुगात Protease inhibitors असतात. हे Protease inhibitors कर्करोगांच्या पेशींची वाढ थांबवतात. प्रामुख्याने स्तनांच्या कर्करोग पेशींची वाढ कमी करतात.
- **रजोनिवृत्तीत उपयुक्त :** मुगात Isoflavone नावाचा घटक असतो. त्या घटकामुळे Oestrogenic हार्मोन्सचे कार्य व्यवस्थित राखण्यास मदत होते. १२ आठवडे नियमित मूग खाल्यास रजोनिवृत्तीच्या काळातील सर्व त्रास कमी होतात.
- **व्याधिक्षमत्व (Immunity) वाढवणारे :** मुगात zinc असल्याने शरीराचे व्याधिक्षमत्व वाढते. मोड आलेल्या मुगात Folic Acid अधिक प्रमाणात असते. त्यामुळे हृदयरोगाचे प्रमाण कमी होते, गर्भातील जन्मतः येणारे दोष कमी होतात, रक्तपेशी (RBC) वाढण्यास मदत होते, प्रथिनांचे पचन योग्यप्रकारे होते.
- मुगांचे आहारात अनेक पदार्थ बनवता येतात. मुगाचे वरण अत्यंत चांगले. त्याने पित्त वाढत नाही. मुगाचे लाडू लहानांना व वृद्धांना पौष्टिक व पचनास सुलभ असतात. कपभर दुधात मुगाचे पीठ व साखर घालून उकळल्यास खिरीप्रमाणे खाता येते.
- मुगाच्या पिठाचे डोसे बनवता येतात.
- मुगाच्या डाळीची खिचडी सर्व आजारात पथ्यकर आहे.
- मुगाचे कढण भूक वाढवणारे व तापात उपयुक्त आहे.
- मोड आलेले मूग उसळीसाठी तसेच सॅलेडमध्ये वापरता येतात.
- मुगाचा शिरा हा अत्यंत पौष्टिक, पक्वान्न म्हणून वापरला जातो.
- मुगाची डाळ वापरताना शक्यतो सालासकट वापरावी.

अशाप्रकारे ह्या बहुगुणी व आरोग्यदायी मुगाचा समावेश आहारात नित्य असावा.

शोध आणि बोध मनाचा

- वैद्या सौ. केतकी रानडे

बी.ए.एम्.एस्., एम्.एस्सी. (अप्लाइड सायकॉलॉजी)

मूल जसजसे मोठे होत जाते तसतसे त्याचे अनुभवविश्व वाढत जाते. आता ते घर नावाच्या घरातून बाहेर पडते. शाळा, आजूबाजूची मुले हे त्याचे नवीन विश्व असते. आई, वडील, आजी, आजोबा यांच्याशिवाय मित्र, मैत्रीणी, बाई, शिपाईदादा, मावश्या अशी नवीन लोकांचे त्याच्या आयुष्यात आगमन होते व येवढे दिवस सगळ्यांचा 'नैनोंका तारा.' (Centre of attraction) असणारे मूल त्याला आता जमवून घेणे ह्या नविन वाक्प्रचाराची ओळख होते आणि ह्यात मुलाला आपल्या स्वत्वाची म्हणजेच आपली - आपण म्हणजे आपल्या स्वतःचे शरीर येवढेच नसून त्याव्यतिरिक्त आपल्यातल्या गुणांची, दोषांची नकळत जाणीव व्हायला लागते.

६ ते १२ ह्या वर्षांच्या काळात मुलाला, आपली ओळख समाजात पटवून द्यावी लागते, ह्याची पुसटशी जाणीव व्हायला सुरुवात होते आणि त्यामुळे आजूबाजूला बक्षिसे मिळवणारे, सतत कौतुकास प्राप्त होणारे आपले मित्र मैत्रीणी, ह्यात आपल्याला स्वतःची काहीतरी ओळख असायला हवी याची जाणीव व्हायला सुरुवात होते आणि ह्यात ते मूल स्वतःची नवीन ओळख निर्माण करण्याचा प्रयत्न करते.

ज्या मुलांचे पालक मुलांना वाढवताना काही पक्क्या विचारांचे, मूल्यांचे असतात. वागण्यात एक विशिष्ट शिस्त असते, जे स्वतः बद्दल high esteem बाळगणारी असतात त्यांची मुले पण आपोआपच high esteem बाळगणारी असतात आणि त्याच्याविरुद्ध ज्या पालकांचे low esteem असते (स्वतःच्या नजरेतच स्वतःला कमी लेखणे) अशा मुलांचे पण self esteem low असते.

शारीरिक व्यंग, जाडेपणा इ. शारीरिक बाबी इ. कारणांमुळे मुलांचे body esteem low होऊ शकते ज्याचा परिणाम त्यांच्या self esteem low होण्यामध्ये होऊ शकतो. यामुळेच शाळा वगैरे अशा ठिकाणी येथे वेगवेगळ्या आर्थिक, सामाजिक स्तरातून मुले एकत्र येत असतात त्या ठिकाणी मुलांना खूप गोष्टी शिकता येतात.

ज्या घरातून मुलांना भावंडांची सवय असते अशा मुलांना Sharing ची सवय असते. मोठी भावंडे घरात असतील तर लहान - भावंडांसाठी ती Role models अथवा वागणुकीच्या बाबतीतले आदर्श ठरू शकतात. कधी कधी याचे दुष्परिणाम दिसू शकतात पण भावंडांमुळे मुलांना नक्कीच भावनिक आधार मिळतो. त्यांच्या स्वतःच्या मनातील राग, लोभ, द्वेष, प्रेम, औदासिन्य या सगळ्यातच त्यांना खूपच मानसिक आधार मिळतो व त्यामुळ नकळतपणे समाजातील वागणुकीचे धडे मिळतात.

पण तेच जर एखाद्या घरात दोन भावंडांना वाढवताना तुलना

होत असेल - एखादे भावंड खूप हुशार आणि दुसरे त्याच्या येवढे हुशार नाही, मग ही हुशारी अभ्यासातच नाही तर कला, क्रीडा अशा कोणत्याही बाबतीत असेल, लिंगभेदामुळे दोन भावंडात तुलना होत असेल तर नक्कीच त्याचा दुष्परिणाम मुलांच्या मानसिकतेवर होतो. अशा वेळेला काही मुले अतिशय भित्री, बुजलेली स्वाभिमान कमी असलेली होऊ शकतात तर कधी त्याच्या उलट तडकफडक, संतापी, arrogant असणारी, आक्रस्ताळी असतात त्यामुळे मुलांना वाढवताना पालकांनी अतिशय जागरूकतेने मुलांना वाढवावे.

ह्या वयातच मुलांचा वेळ घरापेक्षा शाळेत जास्त जातो. शाळेतच त्यांना खूप वेगवेगळ्या प्रकारचे मित्र मिळत असतात. मैत्री ही गोष्टच माणसाला कळत नकळत अनेक गोष्टी शिकवत असते. मित्राबरोबरचे नाते हे प्रेमाचे, जिद्दाच्याचे असते.

मित्राबरोबर मूल अनेक नवीन नवीन गोष्टी शिकते, भांडणे मारामाऱ्या, अपशब्द हे जसे शिकते तसेच नवनवीन खेळ, मित्र पडला तर त्याला मदत करणे, रडला तर त्याचे डोळे पुसणे ह्या गोष्टीपण मैत्रीमुळेच शिकता येतात.

मित्रांबरोबर खेळताना नियम पाळणे - कोणताही खेळ खेळताना नियम असतात व ते पाळावेच लागतात हे मूल शिकते. कारण बहुतेक घरात मूल ठरवेल ते नियम अशी परिस्थिती असते. मी भांडलो, रागवलो, मारामारी केली तर समोरची व्यक्तीसुद्धा आपल्याला त्याच पद्धतीने उत्तर देते ही महत्त्वाची गोष्ट शिकते. कारण घरात मी म्हणतो ते राजवाक्य तशी बाहेर परिस्थिती नसते. आपल्याला सगळ्यांशी जमवून घ्यावे लागते हे एक मोठे सामाजिक तत्त्व मूल शिकते.

मुले खेळत असताना आपण बारकाईने बघितले तर काही मुले सगळ्यांना खूप हवीहवीशी वाटतात, काही पुढारीपण गाजवतात काही खूपच भांडखोर असतात तर काहा मागेमागे रहाणारी असतात. म्हणजे high esteem वाढण्याच्या दृष्ट्याने प्रत्येक मूल बरोबरच्या मुलांमध्ये नीट मिळून मिसळून वागते की नाही हे बघणे प्रत्येक पालकाने जाणीवपूर्वक बघितलेच पाहिजे कारण आजचे हे मूल उद्याचे समाजाचे जबाबदार नागरिक होणार असते.

कोणत्याही गोष्टीकडे लगेच आकर्षित होण्याचे हे वय त्यामुळे मुले T.V., Computer, mobile ह्या गोष्टींची शिकार होतात. पालकांना नोकरीमुळे बाहेर रहावे लागत असेल, मूल घरात एकटे आहे, सांभाळायला माणसे ठेवली जातात. काही ठिकाणी मुलांना मित्र नसतात किंवा त्यांच्या वयाची मुले नसतात. तेव्हा नकळत मूल ह्या गोष्टींच्या आहारी जाते आणि त्याचा परिणाम त्यांच्या अभ्यासावर व वागणुकीवर होतो. हिंसाचारामुळे वागण्यात हिंसाचार वाढतो, लहान वयात मुलांची भाषा वयाला न शोभणारी होते. जाहिरातीचा मुलांच्या मनावर जबरदस्त पगडा बसतो. त्यामुळे त्याच्या गोष्टींची मागणी वाढते व हट्ट धरला जातो. टीव्ही समोर बसून खाणे व Junk food या मुळे लहान मुलांत जाडेपणा वाढत जाते.

(पान १ वरून)

क्षीण झालेले शरीर पुन्हा पूर्वपदावर आणण्याने काम सोबतीनेच व्हावयास हवे. औषधे शरीरावर दुष्परिणाम न करता शरीराचे पोषण कसे करतील या दृष्टीने त्यांची उपाययोजना व्हावयास हवी. या दृष्टीने आयुर्वेदात क्षयाची जी चिकित्सा सांगितलेली आहे त्याचा नव्याने विचार करून त्याची जोड आधुनिक औषधांना देण्याचा प्रयत्न सरकारने करायला हवा. आज केवळ आयुर्वेदीय औषधांनी सुद्धा टीबी बरा होताना दिसतो. याबद्दल आयुर्वेदीय क्षेत्रात बरेच काम झालेले आहे. त्याचा सरकारी योजनांत अंतर्भाव केल्यास बहुसंख्य जनतेला याचा लाभ मिळून TDR टीबीवर सुद्धा मात करणे सहज शक्य होईल.

सर्वांना नूतन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा !

(पान १ वरून)

आकाश या महाभूतापासून शब्दनिर्मिती होते. हा शब्द ऐकण्यासाठी कान या कर्मेन्द्रियाची निर्मिती झाली आहे. साहाजिकच कर्णेन्द्रिय सुद्धा आकाश प्रधान आहे. कानाची रचना बघितली तरी ही गोष्ट लक्षात येते. कान व आकाश यांचा अन्योन्य संबंध असतो. या संबंधावर संयम केला तर दिव्य कर्णेन्द्रिय लाभते असे भगवान सांगतात याचा अर्थ सामान्यतः जो शब्द सामान्य कानांना ऐकू येत नाही असे सूक्ष्म शब्द किंवा अतिदूरचे आवाजही ऐकणे शक्य होते. सामान्य माणसाच्या कानांना ज्या ध्वनिलहरी ऐकू येत नाही त्या सुद्धा अशा संयम साधलेल्या व्यक्तीला ऐकू येतात हाच याचा अर्थ आहे. ❀ ❀

‘आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रातर्फे’ जागतिक महिला दिनाच्या निमित्ताने, रविवार दिनांक ११ मार्च रोजी सकाळी १० ते १ या वेळेत महिलांसाठी एक ‘मोफत आरोग्य तपासणी शिबीर’ आयोजित केले होते. या शिबिरासाठी ट्रस्टतर्फे वैद्या सौ. कल्याणी केळकर, वैद्या सौ. भारती वगळ, वैद्या सौ. स्वाती राईलकर व वैद्या सौ. मीनल बडवे यांनी उपस्थित महिलांची तपासणी करून त्यांना आरोग्यविषयक मार्गदर्शन केले. सुमारे चाळीस स्त्रियांनी या शिबिराचा लाभ घेतला. शिबिराला आयुर्वेद रसशाळा, पुणे यांनी प्रायोजकत्व देऊन शिबिराच्या ठिकाणी सवलतीच्या दराने औषधे उपलब्ध केलेली होती.

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी ‘आयुर्हित’ हे मासिक साईनाथ प्रिंटर्स, वर्धमान इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प) येथून प्रसिद्ध केले.

● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

(पान ३ वरून)

नवीन तंत्रज्ञान हे नक्कीच वाईट आहे असे नाही. त्याच्यामुळे उलट ज्ञानाच्या कक्षा बऱ्याच रुंदावल्या आहेत. पण रिमोट नक्कीच पालकांच्या हाताशी असावा.

मूल जसजसे वाढत जाते तसतसे त्याच्याबद्दल पालकांच्या, शिक्षकांच्या भावनिक, शैक्षणिक व सामाजिक बाबतीतल्या अपेक्षा वाढत जातात. शाळेतल्या, आजूबाजूच्या मित्रांचे यश यामुळे मुलांच्या मनावर दडपण घालायला सुरुवात होते. अशा काळातच जर घरात काही समस्या निर्माण झाल्या, अतिशय जवळच्या कोणी व्यक्ती मृत झाल्या तर मुलांच्या मनावर त्याचा जबरदस्त आघात होतो. अशा वेळेला मुलाला जर व्यवस्थित सामाजिक पाठिंबा असेल तर मूल नक्कीच यातून लवकर बाहेर येते आणि अशा वेळेला मुलाला social support नसेल वा मूल स्वतः मानसिकरीत्या थोडे कमकुवत मनाचे असेल तर अशावेळी मुलगे जास्त करून आक्रस्ताळीपणा, शारीरिक मारामान्या व अपशब्द बोलणे अशा कृती करतात. कधी कधी ह्या गोष्टी मुलांना जर प्रेम मिळत नसेल तर आपल्याकडे लक्ष दिले जावे ह्या हेतूने देखील केल्या जातात तेव्हा Time out सारख्या शिक्षा मुलांसाठी उपयोगी पडतात. याचबरोबर भीती व Anxiety ह्या गोष्टींचा सुद्धा मुलांच्या मनात शिरकाव कधी होतो ते समजत नाही. स्वतःला सिद्ध करण्याच्या खटाटोपात मुलांच्या मनात Anxiety चा प्रवेश होतो आणि त्याचा मुलांच्या वागण्यात फरक दिसतो. पोटात त्रास होणे, डोके दुखी, अशक्तपणा किंवा श्वास घेण्यास त्रास अशी शारीरिक लक्षणे दिसू शकतात.

घरातील प्रचंड प्रमाणात अस्थिर वातावरण, आईवडिलांचे विभक्त होणे, कौटुंबिक ताणतणाव ह्यामुळे काही वेळा मुले depression ला सुद्धा बळी पडू शकतात. ❀ ❀ ❀

आपण आपली वर्गणी इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून “आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र, बचत खाते क्र.१६३८७”

दि. ठाणे जनता सहकारी बँक, पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात

RTGS/NEFT/IFSC CODE: TJSB0000008

द्वारे भरू शकता.

वर्गणी - वार्षिक : २००/- व पंचवार्षिक : ८००/-