



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।  
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

# आयुर्हित

## बाल आरोग्य विशेषांक

वर्ष ३ • अंक १० • आश्विन / कार्तिक, शके १९२८ • १९ ऑक्टोबर ०६

## अनुक्रमणिका

ऋणनिर्देश .....	३
संपादकीय .....	५
आपण आई होवू इच्छिता?: वैद्य सुभाष वडोदकर .....	७
योगांकुर - गर्भारपणातील योगसाधना : डॉ. उल्का नातू .....	९
स्तनपानाची पूर्वतयारी व स्तनपान : वैद्य सुभाष सि. वडोदकर .....	११
वाढदिवस : सौ. सुधा जोशी .....	१३
मुलांसाठी व्यायाम: वैद्या सौ. अरुणा टिळक .....	१५
विद्यार्थ्यांसाठी योगसंस्कार : श्रीमती रत्नप्रभा जोशी .....	१९
विद्यार्थ्यांसाठी आरोग्य रक्षणाचे १० सोपे नियम : वैद्या सौ. प्रणिता वडोदकर .....	२३
'दृष्टी'वर दृष्टी : वैद्या कु. गिरिजा सुधीर कुलकर्णी .....	२५
मुलांना 'वळण' लावतांना पालकांची 'सतर्कता' : कल्पना पैठणकर .....	२९
शालेय जीवनात लैंगिक शिक्षणाची आवश्यकता : वैद्या सौ. कल्याणी केळकर .....	३१
लहान मुलांचे आरोग्य : वैद्य प्रसन्न केळकर .....	३५
सूर्यनमस्कार - तेजोपासना .....	३९
अभ्यंग .....	४१
मुलांच्या प्रगतीचे टप्पे - विविध वयामध्ये मुलांचा आहार .....	४४

मुखपृष्ठावरील छायाचित्र : चि. सुरश्री केळकर

प्रकाशक : कार्यकारी विश्वस्त वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी, आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्रासाठी, हा अंक साईनाथ प्रिंटर्स, खोपट, येथून छापून, ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प.) ४००६०२. येथे प्रसिद्ध केला. दूरध्वनी : २५३३ २४२६. • Email: prasanna@bom8.vsnl.net.in

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

- मुखपृष्ठ : (वीरकर्स प्रोसेस) सचिन वीरकर • अक्षर जुळणी : (अंप्रुव्हा-२१) अजय रिसबूड

जाहिरात पॉझिटिव्ह  
ठाणे जनता



# ऋणनिर्देश

आजच्या संगणक युगामध्ये वाचन हा गुण न राहता हळूहळू एक कालबाह्य गोष्ट बनू पाहत आहे. या अशा परिस्थितीत एखादे मासिक चालवणे म्हणजे महाकठीण काम. त्यातही एखादा विचार एखादे ध्येय घेऊन त्यानुसार मासिक चालणे म्हणजे अधिकच कठीण. परंतु अशाही परिस्थितीत हळूहळू का होईना परंतु वाढणारी वर्गणीदारांची संख्या, प्रत्येक नव्या वर्गणीदारागणिक आमचा उत्साह वाढवत असते. वर्गणीदारांमध्ये जसे वर्गणीचे नूतनीकरण करण्याची आठवण करून द्यावी लागणारे असतात तसेच आठवणीने वर्गणी संपताना नवीन वर्षासाठी नूतनीकरण करणारे ही असतात. दोघेही आम्हाला सारखेच प्रिय.

या बालक आरोग्य विशेषांकाच्या निमित्ताने आमच्या सर्व वर्गणीदारांचे आभार मानण्याची ही संधी आम्ही घेत आहोत. मासिक व विशेषांक यांची आर्थिक गणिते वेगवेगळी असतात. यामुळे विशेषांक काढताना महत्त्वाचे योगदान असते ते विविध जाहिरातदारांचे. यात आयुर्वेदाच्या प्रेमापोटी, एक सामाजिक योगदान या भावनेतून, तसेच वैयक्तिक संबंधामधून जाहिरात देऊन या विशेषांकाची आर्थिक भार पेलणाऱ्या सर्व जाहिरात दारांचे मनःपूर्वक आभार. वेळेमध्ये सुबक छपाई करून व जास्तीतजास्त बिनचूक मुद्रण करून अंक आपल्यापर्यंत पोचवण्यात महभाग आहे तो अपुढा - २९ चे श्री. अजय रिसबूड, सौ. अपूर्वा रिसबूड व सुशील गायकवाड व साईनाथ ऑफसेट प्रिंटरचे मंगेश धनावडे यांचा. त्याबद्दल त्यांचेही मनःपूर्वक आभार. अंक लोकांच्या नजरेत भरण्यासाठी आकर्षक मुखपृष्ठाचा मोठा वाटा असतो. या देखण्या मुख पृष्ठाबद्दल वीरकर प्रोसेसचे श्री वीरकर यांचे आभार. मुखपृष्ठावरच्या गोंडस छबकडीचा फोटो मुखपृष्ठावर छापण्याची अनुमति दिल्याबद्दल चि. सुरश्रीच्या आईवडीलांचे, सौ. मृदुला केळकर व श्री. प्रसाद केळकर यांचे आभार. या अंकासाठी आपल्या बहुमूल्य वेळाला वेळ काढून विचारप्रवर्तक, माहितीने भरगच्च लेख देण्याबद्दल सर्व लेखकांचे आभार. आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या सल्लागार मंडळाचे त्यांच्या योगदानाबद्दल आभार.

शेवटी आर्या कॉर्पोरेट इस्टेट्सचे श्री. अमोल तावडे यांचे आभार. स्वास्थ्य, फिटनेस, आरोग्य याबद्दलच्या आंतरिक आवडीने या अंकाला केवळ आर्थिक नव्हे तर त्याचा प्रचार निरलसपणे करून वर्गणीदार मिळवून देण्यात त्यांचा मोठा वाटा आहे.

- संपादक

---

## विश्वस्त मंडळ :

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर

श्रीमती मीना फणसे

---

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कडे

श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

---

*With Best Compliments from*

# **SHONAN**

***Engineering Works Pvt. Ltd.***

Water Conveyance Projects



Manufacturers Of M.S.Pipes



Reservoirs Construction



Water Treatment Facilities



Contract Engineering Projects

Off. : 4, Sai Complex, Opp. Hotel Roopali,

F. C. Road, Pune 411004 (INDIA)

Tel.: + 91 - (020) - 25673561 / 62

Fax : + 91 - (020) - 25656086

Works : F-5, Ahmednagar, MIDC,  
Ahmednagar 414111 (INDIA)

Tel.: + 91 - (0241) - 2777817

Email : shonaneng@vsnl.net

## संपादकीय

तुकाराम महाराजांनी म्हटले आहे, “ शुद्ध बीजापोटी फळे रसाळ गोमटी.” वृक्ष मोठा झाल्यावर त्याला लागणारी फळे जर चांगल्या प्रतीची, उत्तम रसाळ अशी अपेक्षित असतील तर त्यासाठी झाड लावताना वापरलेले बीज शुद्ध, चांगल्या प्रतीचे हवे. त्याचप्रमाणे आपण जर आपल्या देशाची उन्नति व्हावी प्रगती व्हावी अशी अपेक्षा बाळगत असू तर या देशाचे नागरिक चांगले, प्रगल्भ, कुशाग्र बुद्धिमत्तेचे, नीतीवान असे हवेत. यासाठी ज्यांना देशांचे भावी नागरिक म्हटले जाते ती मुले चांगली व्हावयास हवीत. मुले म्हणजे मातीचा ओला गोळा असे म्हटले जाते. त्यावर जसे आकार घडवू तसे ती बनत जातात. मडके किंवा मातीची कुठलीही वस्तू बनवताना माती नुसती उत्तम प्रतीची असून चालत नाही तर त्याला आकारही व्यवस्थित देऊन ते चांगले भाजावे लागते तेव्हा कुठे पक्के मडके तयार होते. तद्वतच चांगले झाड तयार होण्यासाठी बीज शुद्ध तर असावेच लागते परंतु ते शुद्ध राहिल, किडणार नाही, नासणार नाही यासाठी त्याची योग्य ती काळजी घ्यावी लागते, निगराणी करावी लागते. तेव्हाच त्याचा चांगला वृक्ष बनतो व रसाळ फळे प्राप्त होतात. या सगळ्या प्रक्रिया पाहिल्या तर संस्कार हे अतिशय महत्त्वाचे असल्याचे दिसते. चांगले बीज पण योग्य निगा राखली नाही तर किडू शकते, किंबहुना रोप तयार झाल्यावर त्याचा पूर्ण वृक्ष बनेपर्यंत जास्त काळजी घ्यावी लागते.

याप्रमाणेच प्रजनन व सुप्रजनन यात फरक आहे. जगातील बहुतांशी जीवजंतु प्रजननक्षम काळात नवीन जीव जन्माला घालण्याचे काम करत असतात. त्यांच्यावर जगण्याचे मूलभूत संस्कार झालेले असतात. परंतु त्या जीवावर योग्य संस्कार करून त्याचा व्यक्तिमत्व विकास घडवणे व त्याला एक सक्षम नागरिक बनवणे, हे फक्त मानवातच दिसते. साहजिकच या जीवावर संस्कार करून

त्याचा शारीरिक व मानसिक विकास घडवून त्याला देशाचा एक जबाबदार नागरिक बनवण्याची जबाबदारी त्याच्या पालकांबरोबरच त्याचे शिक्षक, डॉक्टर यांच्यावरही असते. थोडक्यात सर्व समाजाचा या प्रक्रियेत सहभाग असतो. म्हणूनच जागतिक आरोग्य संघटनेच्या स्वास्थ्याच्या व्याख्येत “स्वास्थ्य म्हणजे केवळ शारीरिक स्वास्थ्य नव्हे तर स्वास्थ्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य” असा सुयोग्य बदल करण्यात आलेला आहे.

या सर्वांचा विचार करता या वर्षी बालक आरोग्य हा विषय या दिवाळी अंकासाठी निवडलेला आहे. आयुर्वेदानुसार वयाच्या वर्गीकरणामध्ये कुमार अवस्था साधारण वगाच्या सोळापर्यंत असते. शरीरशास्त्रानुसार शरीराची वाढ साधारण पंचवीस वर्षांपर्यंत पूर्ण होते. यामुळे या वयापर्यंतचा साधारण विचार या विशेषांकात केलेला आहे. मुलांची मानसिक ग्रहणक्षमता गर्भावस्थेपासूनच विकसित होत असते हे आता सिद्ध झालेले आहे. यामुळेच अभिमन्यूची कथा ही आता केवळ पौराणिक कथा म्हणून तिच्याकडे न बघता ते एक शास्त्रीय सत्य म्हणून स्वीकारायची आपली मानसिक तयारी होत आहे. ही एक निश्चितच स्वागताहर्त गोष्ट आहे. याच दृष्टीकोनातून योगांकुर प्रकरणाबद्दलच्या लेखाचा समावेश या अंकात केलेला आहे.

आज आपल्या देशाच्या प्रथम नागरिक पदावर डॉ. अब्दुल कलामांसारखे श्रेष्ठ व ज्येष्ठ व्यक्तिमत्व विराजमान आहे. आज देशाचे नागरिक असलेल्या आपल्यासमोर व भावी नागरिक होणाऱ्या पुढील पिढीसमोर त्यांच्या रूपाने एक उत्तुंग आदर्श आहे. यामुळेच भावी पिढी ही एक जबाबदार नागरिक बनो व डॉ. अब्दुल कलामांसारखे अनेकानेक आदर्श नागरिक तयार होवोत हीच सदिच्छा !



*With Best Compliments from*

**SURYA**

**E N G I N E E R S**

Manufacturers of SAW pipes  
As per IS:3589 from 400 mm  
to 3000mm Dia.



Storage Tanks & Vessels



Steel Structural Projects



Off. : 3, Sai Complex, Opp. Hotel Roopali,  
F. C. Road, Pune 411004 (INDIA)  
Tel.: + 91 - (020) - 25651489  
Fax : + 91 - (020) - 25656086

Works : G-20/8, Ahmednagar, MIDC,  
Ahmednagar 414111 (INDIA)

Tel.: + 91 - (0241) - 2777146

&

# आपण आई होवू इच्छिता ?

वैद्य सुभाष वडोदकर  
एम्.डी.; पी.एच्.डी (आयुर्वेद)

नुकतीच लग्नसराई संपली आहे. अनेक जोडप्यांचे हनीमूनही आटोपले असतील. भावी सुखीसंसाराची अनेक स्वप्ने मनात रंगविली असतील. अशातच 'नवीन पाहुणा' घरी येण्याची चाहूल लागलेली असेल तर अनेक जण आई-बाबा होण्याचे प्लॅनिंग करीत असतील.

'आई' होणे हे प्रत्येक स्त्रीचे एक सुखद स्वप्न असते. परंतु आजच्या धावपळीच्या अर्थात गतिमान व व्यस्त जीवनात 'आई' होताना जर आपण काही खबरदारी- काळजी घेतली नाही तर हे सुखद स्वप्न दुःखद होण्यास वेळ लागत नाही.

गर्भधारण ही एक प्राकृत शरीरक्रिया आहे, ती विकृती नाही. परंतु ही बराच काल चालणारी तसेच स्त्रीशरीरात रोज नवनवीन परीवर्तन घडवून आणणारी अवस्था आहे. त्यामुळे त्यात बरीच गुंतागुंत निर्माण होण्याची संभावना असते. म्हणूनच म्हणतात, 'सुखरूप बाळंतपण हा आईचा जणु पुनर्जन्मच असतो,' ते काही खोट नाही.

आयुर्वेदात म्हटले आहे की उत्तम अंकुर (रोप) निर्माण होण्यासाठी चार प्रकारच्या गोष्टी उत्तम असणे गरजेचे आहे, त्या म्हणजे उत्तम ऋतु, उत्तम क्षेत्र (जमीन), उत्तम अम्बु (पोषकद्रव्ये), व उत्तम बीज. त्याचप्रमाणे 'उत्तम अपत्य' जन्माला यायचे असेल तर उत्तम प्रतीचे पुरुषबीज व स्त्रीबीज, स्त्रीचे आरोग्यसंपन्न क्षेत्र म्हणजेच गर्भाशय स्त्रीपुरुषांचे योग्य वय व योग्य ऋतु व स्त्रीची गर्भाला पोषण करण्याची शारीरिक क्षमता ह्या गोष्टी आवश्यक आहेत.

“ध्रुवं चतुर्णां सान्निध्यात्  
गर्भः स्यात् विधिपूर्वकः ।  
ऋतु क्षेत्राम्बु बीजाणां  
सामग्र्यात् अंकुरो यथा ।।”

(सु.सू.)

या ठिकाणी स्त्रीला 'क्षेत्र'संज्ञा दिली गेली आहे; जी गर्भासंदर्भात स्त्रीची महत्त्वपूर्ण भूमिका प्रदर्शित करते. स्त्रीला गर्भधारणेच्या लांब प्रक्रियेला सहज, सुखद व संपन्न करण्याच्या दृष्टीने काही महत्त्वाच्या गोष्टींची काळजी घेणे गरजेचे आहे. विशेषतः स्वतःच्या स्वास्थ्य व जीवनसंरक्षणाच्या दृष्टीने तसेच येणाऱ्या बाळाच्या उत्तम आरोग्याच्या दृष्टीने गर्भधारणेच्या आधीच ही काळजी घेणे गरजेचे आहे.

आज करीअरला अधिक महत्त्व द्यावे लागत असल्यामुळे म्हणा किंवा जीवनात स्थिर होण्यास लागणाऱ्या वेळामुळे म्हणा बहुतांश मुली उशीरा लग्न करू लागल्या आहेत. तसेच काही शारीरिक, सामाजिक, व्यावसायिक कारणामुळे अनेक कारणामुळे आजकाल उशीरा मुलं होण्याचे प्रमाण वाढले आहे.

कारणे काहीही असली तरी शास्त्रानुसार ४० वर्षांनंतर गर्भधारणा ही अनेक संकटांना तोंड देण्याची वेळ आणू शकते. वयाच्या ३० च्या वरील गर्भधारणेमध्ये सुद्धा अनेक गंभीर दुष्परिमाणांना सामोरे जावे लागू शकते. अशा वयोगटातील स्त्रियांची प्रसूति ही सहसा 'सिझेरियन' ह्या प्रकारानेच करावी लागते. होणारे अपत्य शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या विकलांग असू शकतात, हे विज्ञानाने सिद्ध झाले आहे. म्हणूनच आयुर्वेदाने 'उत्तम ऋतु'



म्हणजेच याठिकाणी स्त्रीचे गर्भधारणेसाठी असणारे 'योग्य वय' असे गृहीत धरणे योग्य होय. हे वय साधारणतः २० वर्षे ते ३० वर्षे वयोगटातील असू शकते.

स्त्रीच्या वाढत्या वयानुसार प्रौढावस्थेतील अनेक आजार तिला होऊ शकतात. उच्च रक्तदाब, मधुमेह हे आजार गर्भधारणेत अधिक धोकादायक ठरू शकतात. याव्यतिरिक्त काही आजार जसे हृद्रोग, माईट्रलस्टेनोसिस, सिकल सेल ॲनिमिया, पाण्डु (रक्ताल्पता), रक्तस्त्रावी विकार, फाईब्रोईड, गुप्तरोग, एडस्, कॅन्सर, इ. असल्यास गर्भधारणा टाळणे योग्य ठरते.

वात्स्यायनासारख्या कामशास्त्रकाराने फार वर्षापूर्वीच सांगून ठेवले आहे की, स्त्री ही 'आरोगि प्रकृति शरीरम्' असली पाहिजे. म्हणजेच निरोगी व प्राकृत शरीरयष्टी असलेली स्त्री उत्तम व अविकलांग संततीला जन्म देवू शकते तेव्हा या सर्व गोष्टींचा विचार माता होवू इच्छिणाऱ्या स्त्रियांनी करायला हवा.

काही आजार हे वर्षांच्या विशिष्ट ऋतुत वाढतात. तेव्हा गर्भधारणेसाठी अशा कालाची निवड करावी की प्रसूति ही त्या विशिष्ट त्रासदायक आजार वाढणाऱ्या काळात येणार नाही. जसे दमा हा पावसाळा किंवा शीत ऋतुत जास्त वाढतो. तेव्हा या त्रासाने ग्रस्त स्त्रीने प्रसूति ग्रीष्मऋतुत येईल याप्रमाणे नियोजन केल्यास ते अधिक फायद्याचे ठरते.

नोकरी किंवा व्यवसाय करणाऱ्या स्त्रियांनी त्यांच्या गर्भधारणेचे व प्रसूतीचे योग्य नियोजन करणे अत्यंत गरजेचे आहे. त्यांनी शक्यतो नोकरीच्या सुट्ट्यांच्या काळात तसेच व्यवसायाच्या 'स्लॅक सिझन'मध्ये प्रसूतीची तारीख येईल याकडे लक्ष द्यावे. असाच विचार घरातील पती व इतर मंडळींच्या दृष्टीने करणे देखील गरजेचे आहे. कारण प्रसूतीनंतर त्या स्त्रीकडे लक्ष देणारी आपुलकीने व वेळचेवेळी सुश्रुषा करणारी व्यक्ती तिच्या कार्यमग्नतेमुळे नीट लक्ष देऊ शकत नसेल तर प्रसूता स्त्रीला स्वतःच्या व अन्य कामाचा भार वाढून त्यातून मग पुढे अनेक प्रकारच्या विकारांना

सामोरे जावे लागते.

तेव्हा गर्भधारण करण्यास आपण कितपत सक्षम आहोत हे प्रथम पाहणे प्रत्येक स्त्रीचे कर्तव्य आहे. आज एक किंवा दोन अपत्य अपेक्षित असतात. ते आरोग्य संपन्न, सुदृढ, बुद्धीवान निपजावेत हीच प्रत्येक दाम्पत्याची इच्छा असते. तेव्हा माता-पिता होऊ इच्छिणाऱ्यांनी आयुर्वेदात सांगितलेल्या पंचकर्मांदि शुक्र - बीज शुद्धीकर - वृद्धीकर चिकित्सा प्रक्रिया केल्यास त्याचे उत्तम परिणाम मिळतात. गर्भधारणेनंतर आयुर्वेदात सांगितलेली 'गर्भिणी परिचर्या' तसेच मासानुमासिक फलदायी चिकित्सा करणे माता व बालक ह्या दोघांच्याही दृष्टीने हिताचे असते. यामुळे उत्तम संतती प्राप्तीच्या दृष्टीने फायदाच होतो.

प्रसूतीनंतर आयुर्वेदाने सांगितलेली 'सूतिका परिचर्या' - मालीश करणे, शोक घेणे, आहाराचे पथ्य पाळणे, इ. ही प्रत्येक प्रसूत स्त्रीच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची आहे. यामुळे अनेक स्त्रियांना होणारा बाळंतवात, ज्वर, पांढू, संधिवात, बाळंतपणानंतर होणारी सौंदर्यहानि होवू नये म्हणून, बाळाला पाजण्यासाठी भरपूर प्रमाणात दूध यावे म्हणून, स्त्रीच्या शरीराची पूर्वीसारखी प्राकृत अवस्था सुयोग्यरीतीने यावी म्हणून या सूतिका परिचर्येचे अनन्यसाधारण महत्त्व असते. हे तज्ञ वैद्यांच्या मार्गदर्शनाखाली करणे गरजेचे आहे.

एका गोंडस बाळाला जन्म देणे ही एक नवनिर्मितीच असते. ती चांगली व्हावी यासाठी माता होण्याच्या आधी प्रत्येक स्त्रीने आत्मपरीक्षण (आरोग्यपरीक्षण) करणे किती गरजेचे आहे हेच यावरून समजते.

तेव्हा सर्व "आई" होवू इच्छिणाऱ्यांना उत्तम संतती प्राप्त होवो, हीच सदिच्छा!



**गर्भाच्या पुष्टीसाठी अश्वगंधाचा काढा किंवा अश्वगंधा चूर्ण हितकर आहे.**



# योगांकुर - गर्भारिपणातील योगसाधना

डॉ. उल्का नातू  
स्त्री रोग तज्ञ व योगशिक्षिका

खरं म्हटलं तर गर्भारिपण हे काही आजारपण नव्हे! नवनिर्मितीचा आनंद देणारा हा एक टप्पा आहे. या टप्प्यातून जाताना काही शारीरिक त्रास अपेक्षित असतात. शरीरातील अंतःस्त्रावी ग्रंथींच्या स्त्रावात होणाऱ्या बदलांमुळे काही मानसिक त्रास देखील अपेक्षित असतात. या सर्व त्रासांना सामोरे जाण्यासाठी, एक जबाबदार मातृत्वाचा आनंद घेण्यासाठी योगसाधना अनेक स्तरांवर उपयुक्त ठरते.

वास्तविक योगशास्त्र हे उपचारासाठी जन्माला आलेले शास्त्र नाही. शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य हे योग साधनेने मिळणारे आनुषंगिक लाभ आहेत. योगाचे उद्दिष्ट हे कैवल्य किंवा मोक्ष प्राप्ती हेच मानले जात असे.

काळ बदलला, गरजा बदलल्या, उद्दिष्टे बदलली, दृष्टीकोन बदलला. योगाकडे 'स्वास्थ्यप्राप्तीचे साधन' म्हणून पाहिले जाऊ लागले. केवळ 'व्याधींपासून सुटका' या दृष्टीने योगसाधनेचे अनेक लाभ लक्षात येऊ लागले. आधुनिक वैद्यकशास्त्राचे काही मापदंड लावून तर्काच्या कसोटीवर योग शास्त्र घासले जाऊन त्याची उपयुक्तता अधिकच उजळून निघाली. पाश्चात्य राष्ट्रांनी योगाकडे पहाण्याचा दृष्टीकोन बदलला, मग ज्या ठिकाणी योगाची पाळे-मुळे रुजली आणि फोफावली त्या भारतीय जनतेला योगाची उपयुक्तता अधिकच जाणवली. यातूनच 'योगोपचाराचे' नवीन शास्त्र आज एक पूरक, क्वचित पर्यायी म्हणून विकसित होत आहे. भारताने अखिल विश्वाला दोन वैशिष्ट्यपूर्ण देणग्या बहाल केल्या आहेत. एक भारतीय अधिगत शास्त्रीय संगीत आणि दुसरे

म्हणजे योग. पहिली एक कला आहे तर दुसरी जीवन कला.

आपले रोजचे जीवन सुखी, आनंदी, उत्साही करणारी जीवनकला म्हणजे योग! वास्तविक 'योग' म्हणजे जुळणी करणे, संयोग करणे, अथवा जोडणे. आत्मा - परमात्मा, व्यक्तिचैतन्य, दिव्यचैतन्याचे एकमेकांशी जोडले जाणे म्हणजे योग. योग म्हणजे 'आत्मदर्शन' सतत स्वतःचेच केलेले अवलोकन म्हणजे आपल्यातील चुका आपणच ओळखून प्रयत्नपूर्वक अधिक चांगलेपणाकडे वाटचाल करणे. योग म्हणजे कर्मफळाची आसक्ती सोडून केवळ कर्म करण्यात विलक्षण समाधान मानणे. ते कर्म देखील कौशल्याने करणे आपल्या अत्युच्च मर्यादेपर्यंत व्यवस्थित करणे म्हणजे योग! चित्तवृत्तींचा निरोध म्हणजे योग.

इंद्रिये, मन, बुद्धी यांची स्थिर अवस्था म्हणजे योग. संसारातील अडचणींमधून तरुन जाण्याची युक्ति म्हणजे योग! आणि मन शांत करण्याचा प्रभावी उपाय म्हणजे देखील योग!

योगाच्या अनेक व्याख्यांमधून एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवते ती म्हणजे योग हे मनाचे शास्त्र आहे. एक उपचारपद्धत म्हणून योगाचा विचार करताना योग हा विषय केवळ आसने, प्राणायाम इथपर्यंत मर्यादित न करता योग ही जीवनशैली आहे. हा विचारसरणीतील सकारात्मक बदल आहे ही गोष्ट ध्यानात ठेवणे आवश्यक आहे. आधुनिक वैद्यक शास्त्रातील उपचाराच्या जोडीला आपल्या हजारो वर्षांपूर्वीच्या योग परंपरेची जोड देता येऊन हा ज्ञान विज्ञान योग साधता आला तर विशेष करून गर्भवती महिलांना वेगळ्या आनंदाचा प्रत्यय येईल

यात तिळमात्र शंका नाही.

उपयोग, मंत्रयोग, नादयोग, भक्तियोग, अष्टांग योग यातील कुठल्याही मार्गाचा उपयोग करून साधनेचे अपेक्षित लाभ निश्चितच मिळवता येतील.

### साधनेच्या सप्तधारा

सर्व शारीरिक बदलांना सामोरे जाण्यासाठी सक्षम मनाची नितांत आवश्यकता असते. उदरातील गर्भाचे पोषण करित असताना केवळ अस्थि, मांस, रक्त युक्त बाळाचे शरीर पोसले जात नाही तर बाळाचे अंतःकरण चतुष्टय म्हणजे मन, बुद्धी, अहंकार, चित्तदेखील आकार घेत असते. ह्या सर्वांगीण विकासासाठी आईने स्वतःचे शरीर, मन, भावना, आहार, वातावरण या सर्वच गोष्टींना प्राधान्य देऊन त्यानुसार आपल्या दिनचर्येची आखणी करणे गरजेचे आहे. यासाठी योगसाधना अत्यंत प्रभावशाली आहे.

योगसाधनेस सुरवात करण्यापूर्वी :

१) 'योगसाधना' हा शब्द केवळ आसने प्राणायाम दर्शवित नाही. 'योग' ही विचारसरणी आहे. योग ही जीवनकला आहे. ही समत्वाची साधना आहे. साधकाला सुख समाधान देणारी, आयुष्याची गोडी वाढवणारी अशी ही साधना आहे. त्यामुळे मनापासून, सहजतेने केलेली कृती अधिक आनंददायी असते. विचारसरणीतील बदल एकदम होत नाही. ती साधनेची फलश्रुती असते.

२) शक्यतो पहाटेची वेळ साधनेसाठी उत्कृष्ट समजली जाते. पण गर्भारपणी असलेल्या शारीरिक मर्यादा व अतिरिक्त झोपेची गरज यामुळे लवकर उठून साधना करणे शक्य नसल्यास जेवणानंतर कमीतकमी चार तासांचा अवधी जाऊ द्यावा व मग नंतर साधना करावी. चहा, कॉफी अशी पेये घेतल्यानंतर अर्ध्या तासाने साधना करावी.

३) जमिनीवर एक स्वच्छ चादर अंथरून त्यावर आपले आसन अंथरावे. साधनेसाठी वापरावयाचे आसन वेगळेच ठेवावे. आसन बैठक घसरणारी नसावी.

४) साधनेसाठी बसावयाची जागा कोंदट नसावी. मोकळी हवा, स्वच्छ सूर्यप्रकाश,

उदबत्तीच्या सुवासाने सुगंधित जागा आपले मन साधनानुकूल बनविते.

५) साधनेसाठी सुती, मोकळे कपडे परिधान करावे.

६) शक्यतोवर आंघोळीनंतर साधना केल्यास मन अधिक प्रसन्न होते.

७) आसने करताना जर काही शारीरिक मर्यादा असतील तर वृत्तीचा अतिरेक करू नये. आसने संथपणे करावीत. घाई, गडबड, शक्तीचा अतिरिक्त वापर करून आसने करणे टाळावे.

८) प्रणवोच्चार व प्रार्थना यांनी सुरवात करावी. साधनेला कधीही एकदम सुरवात करू नये.

९) आसने करताना शरीराचा जो भाग वापरला जात नाही, तो शिथिल ठेवावा. फक्त जो भाग वापरला जातो तो कार्यान्वित करताना क्षमतेनुसारच वापरावा. आसनाच्या अंतिम स्थितीत कधीही श्वास रोखून धरू नये. आसने करताना स्पर्धात्मक भाव पूर्णपणे टाळावा.

१०) साधनेच्या शेवटी शिथिलीकरणे अत्यावश्यक आहे.

११) साधनेचा परिणाम शरीराची थकावट, दमणूक असा न होता मनाच्या प्रसन्नतेत दिसून यावा.

१२) आसनाभ्यास संपूर्ण जाणीवपूर्वक करावा. 'स्थिर सुखम् आसनम्', स्थिरता व सुख प्रदान करणारे ते आसन हे विसरू नये.

१३) 'प्राणायाम' करताना उगीचच श्वास रोखून धरू नये.

१४) 'प्राणायाम' हा केवळ श्वासायाम नाही. प्राणशक्तीचे नियमन व त्याच्याद्वारे मनोनियंत्रण सोपे नक्कीच नाही.

१५) भावसाधना म्हणजे मंत्र, जप, भक्तिसंगीत यांचा अंतर्भाव साधनेत असावा.

१६) साधनेची फलश्रुती म्हणजे निखळ आनंदावस्था असावी.

गर्भारपणी नियमित केलेली योगसाधना, आपल्याला आई होण्यासाठी आवश्यक असलेली शारीरिक, मानसिक, भावनिक सबलता प्राप्त करण्यासाठी हातभार लावते.

( पान ४३ वर )

# स्तनपानाची पूर्वतयारी व स्तनपान

वैद्य सुभाष सि. वडोदकर  
एम्.डी.; पी.एच्.डी. (आयुर्वेद)

माता होणार असल्याचे निश्चित झाल्यावर त्या स्त्रीवर अनेक जबाबदाऱ्या येवून पडतात. त्यातील सर्वात महत्त्वाची जबाबदारी म्हणजे गर्भवती असताना गर्भपोषणाची व अपत्याच्या जन्मानंतर त्याच्या पोषणाची म्हणजेच स्तनपानाची.

निसर्गाची किमया बघा किती अजब आहे. त्याला सर्वांची काळजी आहे. त्याने स्त्री देहाची रचनाच त्यादृष्टीने करून ठेवली आहे. स्त्रीजीवनात माता होणे व बाळाला स्तनपान करणे यात स्त्रीजीवनाचे सार्थक मानतात. स्त्रीच्या सौंदर्यात स्तनांचे अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. स्तनांचे सौंदर्य जपण्याच्या भ्रामक कल्पनांच्या नादाने अनेक स्त्रिया आपल्या तान्हुल्याला योग्य वयापर्यंत (कमीतकमी दीड वर्ष) स्तनपान करीत नाहीत. वास्तविक पाहता स्तनपान जेवढे अधिक कराल तेवढे स्तनांचे आरोग्य अधिक चांगले राहते.

स्तनांचे आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी तसेच ते सुडौल राहण्यासाठी काही महत्त्वाच्या गोष्टींकडे लक्ष देणे अत्यंत आवश्यक आहे.

१) मुलगी वयात येत असतानाच तिने स्वतःच्या स्तनांची काळजी घ्यायला सुरुवात करायला हवी. याबाबतीत तिच्या आईने तिला मार्गदर्शन करणे गरजेचे आहे. निसर्ग स्त्रीला तिच्या स्तनांचा आकार सुडौल करण्यासाठी प्रामुख्याने दोन वेळा संधी देत असतो. १) वयात येताना आणि २) प्रथमतः माता होताना. त्यामुळे सुडौल स्तनांची अपेक्षा ठेवणाऱ्यांनी या दोन संधींचा पुरेपूर लाभ घ्यायला हवा.

वयात येताना मुलींचा आहार पौष्टिक व षड्रसात्मक असायला हवा. प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ

यांचे योग्य संतुलन त्यात असावे. योगासने, व्यायाम, सूर्यनमस्कार यांचा नियमित उपयोग करायला हवा. शरीराची उंची व वजन यांचे प्रमाण योग्य असावे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे “स्तनांची योग्य पद्धतीने केलेली मालीश”. स्तनांचे, स्तन पुष्ट करणाऱ्या काही खास आयुर्वेदिक तेलाने केलेले विशिष्ट पद्धतीने मालीश, स्तनांच्या वाढीमध्ये तसेच त्यांना सुडौलपणा आणण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात हे लक्षात घ्यावे. यासाठी तज्ञ आयुर्वेदिक वैद्याचा सल्ला घेणे फायद्याचे असते. आज कॅलरी कॉन्श्रीअसचे फॅट वाढल्यामुळे व त्या आहारी जावून अनेक मुली स्वतःला कृश-त्यांच्या भाषेत सडपातळ- करून घेतात. वास्तविक पाहता त्या अशक्त असतात. शरीराच्या वाढीच्या वयात असे केल्यास त्यांचे स्तन देखील कृश राहतात. पुढे सौंदर्याच्या दृष्टीने जेव्हा न्यूनगंड वाटायला लागतो तेव्हा मग स्तन सुडौल व्हावेत म्हणून नाहक पैसा व वेळ वाया घालवला जातो.

अशा स्त्रियांना (मुलींना) निसर्ग पुन्हा एकदा संधी देतो ती त्यांच्या माता होण्याच्या वेळी.

२) पहिल्यावेळी माता होताना स्त्रियांच्या शरीरात अनेक बदल घडत असतात. त्यातील महत्त्वाचा बदल हा स्तनांमध्ये होत असतो. स्तनांना होणारा रक्तपुरवठा वाढतो. त्यामुळे स्तनांचा आकार हळू हळू वाढीस लागतो. त्यात घट्टपणा येवू लागतो. ते जड वाटायला लागतात. स्तनचुचुक (निपल) मोठे होऊ लागतात. स्तनमंडल व स्तनचुचुकाचा गुलाबीपण जावून ते कृष्णवर्णीय होऊ लागतात. दुग्ध ग्रंथींचा विकास होऊ लागतो. हे सर्व कशासाठी तर पुढे जाऊन जन्माला येणाऱ्या बाळाला परिपूर्ण

असा आहार म्हणजेच दूध मुबलक प्रमाणात उपलब्ध व्हावे म्हणून.

हे सर्व बदल घडत असताना स्तनांची विशेष काळजी घेणे जरूरी आहे. दिवस राहिल्याचे समजताच स्तनांना हलके हलके मालीश करायला सुरुवात करावी. घरात जे उपलब्ध तेल असेल जसे खोबऱ्याचे तेल, तिळाचे तेल इ. सरसुच्या तेलाचा उपयोग शक्यतो उष्ण ऋतु सोडून करावा. स्तनांचा आकार वाढत असल्या कारणाने त्यांची सुकुमार त्वचा तडकायला लागते व त्यावर “स्ट्रेचमार्क” पडायला लागतात. एकदा त्वचेला स्ट्रेचमार्क पडलेत तर ती त्वचा पुन्हा पूर्ववत होणे कठीण जाते. म्हणून ते होवूच नयेत व जर झालेच तर अत्यल्प व्हावेत हाच त्यांना मालीश करण्यामागचा उद्देश असतो. स्तनांसोबतच स्तनचुचुकांना देखील मालीश करून त्यांना रोज थोडे बाहेर ओढावे. असे करण्याने ते थोडे लांब होतात. त्यामुळे बाळाला दुग्धपान करताना ते चांगल्या प्रकारे ओढता येतात. स्तनांचा वाढता आकार लक्षात घेऊन त्यांना आधार देणारी व जास्त घट्ट होणार नाही अशा स्वरूपाची कंचुकी (ब्रेसीयर) असावी. स्तनांना आघात होणार नाही अशी वर्तणूक असावी. स्तनांमध्ये गाठ किंवा सूज नाहीना याची खात्री अधूनमधून करित जावी. यासाठी सोपी घरच्याघरी करण्यासारखी परीक्षा अशी - ज्या बाजूच्या स्तनाची परीक्षा करायची असेल त्याबाजूचा हात वर उंच करावा. दुसऱ्या हाताने उंच केलेल्या हाताच्या काखेकडून चाचपडत चाचपडत स्तनाकडे यावे. नंतर संपूर्ण स्तन व्यवस्थित चाचपडावे. हीच क्रिया दुसऱ्या स्तनासाठी करावी. गाठ किंवा दाबल्यावर खूप दुखल्यास डॉक्टरांशी संपर्क साधून व्यवस्थित तपासणी करून घ्यावी.

पुढे स्तन्य (दूध) भरपूर निर्माण व्हावे या दृष्टिने आहारविहार विचार व स्तन्यवर्धक औषध यांचे योग्य नियोजन फायद्याचे ठरते. आयुर्वेदात सांगितलेल्या सामान्यविशेष सिद्धांतानुसार गर्भिणीच्या आहारातील दुधाचे प्रमाण वाढविल्यास त्याचा सुयोग्य परिणाम बाळाच्या सर्वांगीण वाढीच्या दृष्टिने तसेच पुढे जावून अधिक दूध निर्मितीच्या रूपाने

झालेला दिसतो. मूल गोरे होण्याची शक्यता देखील वाढते. दुधात शतावरी, अश्वगंधाचे चूर्ण २-२ ग्रॅम मात्रेत टाकून ऊकळून घेतल्यास त्यामुळे गर्भिणीची तसेच गर्भाची प्रकृति उत्तम राहते. शुद्ध व पौष्टिक दुधाची निर्मिती होते. आहारात प्रथिने, पिष्टमय पदार्थ, स्निग्ध पदार्थ, क्षार यांचे योग्य संतुलन असावे. याच दरम्यान सुप्रजा निर्माणार्थ आयुर्वेदात वर्णिलेल्या गर्भसंस्कार व गर्भिणी परीचर्येचे योग्य मार्गदर्शनाखाली पालन केल्यास जन्माला येणारे अपत्य हे बुद्धिमान, दीर्घायु व सुदृढ निपजते.

अपत्य जन्मानंतर थोड्याच वेळात आईच्या स्तनात दुधाची निर्मिती होऊ लागते. आईला दूध चांगले येण्यासाठी अनेक गोष्टी कारणीभूत असतात त्या पुढील प्रमाणे.

१) माता झालेल्या स्त्रीला धीर द्यावा, आश्वस्त करावे.

२) मुलगा झाला तर आनंद, मुलगी झाली तर दुःख अशी भेदभावाची प्रतिक्रिया घरच्यांनी देऊ नये. त्याचा दुष्परीणाम मातेच्या मनावर होऊन त्यामुळे दूध निर्मितीला बाधा येते.

३) प्रसूतेच्या खोलीतील वातावरण प्रसन्न व आनंदी ठेवावे.

४) मातेच्या स्तनात निर्माण होणारे सुरवातीचे पिवळसर घट्ट दूध बाळाच्या दृष्टीने अमृत असते. ते बाळाला न चुकता पाजावे. त्यामुळे बाळाला अनेक आजारांशी लढण्याची प्रतिकारशक्ति प्राप्त होत असते हे लक्षात ठेवावे.

५) आईने बाळाला त्याच्या आवश्यकतेनुसार स्तनपान करावे. शक्यतो बाळाला बसून मांडीवर घेऊनच पाजावे. रात्री झोपेत अनेकांना बाळाला झोपून पाजण्याची सवय असते पण बाळाच्या दृष्टिने ते धोकादायक ठरू शकते, त्यामुळे कंटाळा करू नये.

६) स्तनपान करताना प्रत्येकवेळी स्तन ओल्या कपड्याने पुसून घ्यावे.

७) मातेच्या आहारात उडीदाचे प्रमाण वाढवावे, उडदाची खीर, आहाळीवाची खीर, खसखशीची खीर, पारंपारिक पद्धतीने दिला

( पान ४२ वर )



# वाढदिवस

सौ. सुधा जोशी

माजी मुख्याध्यापिका,  
राजा शिवाजी विद्यालय

वाढदिवस ह्या शब्दामध्ये पाच अक्षरे आहेत. वाढ □ दिवस म्हणजे वाढ झालेली कशी तर दिवसांनी.... साधारणपणे मूल जन्मल्यानंतर त्या घरात, कुटुंबात अतिशय आनंदाचे वातावरण झालेले असते. त्या बाळाचा जन्म ज्या तारखेला झाला, त्याच्या प्रत्येक महिन्याला त्या दिवशी महिन्याचा वाढदिवस साजरा करण्याची पद्धत असते. अर्थातच भारतीय संस्कृतीप्रमाणे बाळाला औक्षण करणे, नवीन कपडे घालणे, घरात गोडधोड करणे ह्या पद्धतीने साजरा करतात.

बाळ जसजसे मोठे व्हायला लागते, तसे महिन्याच्या ऐवजी वर्षाचा वाढदिवस साजरा करतात. हल्ली ह्या वाढदिवसाची प्रथा खूपच वाढलेली आहे. बाळाचा पहिल्या वर्षाचा वाढदिवस तर एखाद्या मोठ्या समारंभासारखा हॉल घेऊन मोठ्या थाटामाटात साजरा करतात. पाश्चिमात्य संस्कृतीचा मोठा प्रभाव आपल्यावर पडलेला असल्यामुळे वर्षाच्या वाढदिवसापासूनच केक कापून, मेणबत्ती लावून फुंकर मारून, जे आपल्या भारतीय संस्कृतीच्या अगदी उलट आहे. परंतु आपण बहुतेकांनी स्वीकारली आहे. तेव्हापासून भेटवस्तू देणे आणि त्याची परतफेड भेटवस्तू Return Gift देऊन करणे, नंतर चमचमीत पदार्थांचा आस्वाद घेत आनंद लुटणे इथपर्यंतच योग्य वाटते. मूल जसजसे मोठे होऊ लागते तसतसे महागडी वस्तू देणारे मित्र, नातेवाईक अधिक चांगले असे त्याला नकळत वाटू लागते. खरे म्हणजे भेटवस्तू देण्यामागील उद्देश हा प्रेम, आनंद व्यक्त करण्याचा असतो हे पालकांनी मुलांना सांगितले पाहिजे.

पूर्वी म्हणजे ४०-५० वर्षांपूर्वी आजच्यासारखे कुटुंब नियोजन नव्हते. आई-वडीलांना ४-५ मुले किंवा त्यापेक्षा जास्त संख्या ८-१० मुले देखील होती. आमची आजी सांगायची की घरात एकत्र कुटुंब पद्धती असल्यामुळेच रोजच कुणाचा तरी वाढदिवस असायचा. कित्येकदा नीट जन्मतारीख देखील माहित नव्हती, माहित असल्यास घरातील वडीलाधारी मंडळी, आजी किंवा आई मुलाला औक्षण करणे, घरात गोडधोड करून चांदीच्या ताटात जेवायला देणे, रांगोळी काढणे, नवीन कपडे शिवणे. इ. पद्धतीने वाढदिवस साजरा करण्याची प्रथा होती.

हळूहळू काळ पालटत चालला. मोजकीच मुलांची संख्या ती देखील १ किंवा २, तसेच घरातील स्त्रियादेखील नोकरी करू लागल्यामुळे आणि इतर काही कारणामुळे पैसा मध्यम वर्गाच्या घरात देखील जास्त येऊ लागला, त्यामुळे वाढदिवसाला समारंभाचे आणि प्रतिष्ठेचे स्वरूप प्राप्त झाले.

चित्रपट, दूरदर्शनवरील मालिका, सभोवती असलेल्या परंप्रांतीय समाजात वाढदिवस साजरा करण्याची पद्धती ह्या सर्वांचा प्रभाव पडला. आपणही आपली भारतीय संस्कृती विसरून Birthday म्हणून साजरा करू लागलो. अर्थात त्यातील काय चांगले किंवा वाईट हे प्रत्येकाने स्वतःच ठरवायचे.

वाढदिवस हा समारंभ निश्चितच साजरा करावा, त्यामुळे एकमेकांच्या गाठीभेटी होतात. सर्वांच्यात एक उत्साहाचे वातावरण निर्माण होते. त्या निमित्ताने विचारांची देवघेव होते.

लहान मुलांचे वाढदिवस साजरे करतांना

विविध प्रकारचे खेळ, रेकॉर्डस्, रेकॉर्डस् डान्स आणि सर्वतोपरी धांगडधिंगा असेच स्वरूप बऱ्याच ठिकाणी दिसून येते. ठीक आहे ! मुलांचे मनोरंजन होते, त्यापासून त्यांना आनंद मिळतो. थोड्या मोठ्या वयोगटातल्या (८ ते १२) मुलांसाठी वेगळ्या पद्धतीचे खेळ घेता येतील. उदा. ५० मुले असल्यास तेवढ्याच सुविचार लिहिलेल्या चिठ्या तयार कराव्यात. प्रत्येकास एक चिठ्ठी उचलण्यास सांगावे, नंतर त्या मुलाने चिठ्ठीतील सुविचार वाचावा आणि अर्थ सांगावा. त्या मुलाला अर्थ न आल्यास मोठ्या माणसांनी सांगावा. अशा तऱ्हेने सद्विचारांची देवाण-घेवाण होऊन फक्त श्रीमंतीचे प्रदर्शन न घडता वैचारिक समृद्धता निर्माण करता येईल. जी आजच्या समाजास खूपच आवश्यक आहे. आजची पिढी खूपच हुशार, बुद्धिमान आणि चलाख आहे. त्यांना बौद्धिक खाद्य आपण पुरविण्याची आवश्यकता आहे. जेवढी भौतिक समृद्धी, आरोग्य, तितकाच सांस्कृतिक वसा, माणुसकी, त्याग, ज्ञान देण्याची दिशा / मार्गदर्शन करण्याची आज गरज आहे. पूर्वी संस्कार हे घराघरातून एकत्र कुटुंबात नकळतपणे घडत होते. त्या काळातील (जुन्या काळातील) शिक्षणमंदिरे ही खरी ज्ञानमंदिरे होती. त्यातून विद्यार्थी घडत. आता पूर्वीची ती छडी हरवली आहे. म्हणूनच आपल्याला वाढदिवसाच्या निमित्ताने विविध खेळातून / उपक्रमातून संस्कार घडविण्याचा प्रयत्न करता येईल.

हल्ली वयाने मोठ्या असलेल्या व्यक्तींचे वाढदिवस देखील सर्रासपणे साजरे करण्याची प्रथा प्रचलित झालेली दिसते. एकसष्टी, पंचाहत्तरी, सहस्रचंद्रदर्शन (८०) विधीपूर्वक साजरे केले जातात. हल्लीच मी वर्तमानपत्रात वाचले, माजी मुख्यमंत्री बाबासाहेब भोसले ह्यांच्या पत्नी कलावतीबाई ह्यांच्या वयाला ७५ पूर्ण झाली, म्हणून त्यांचा अमृतमहोत्सव साजरा केला. त्या निमित्त त्यांनी संपादिलेल्या कलासागर रांगोळी ह्या सचित्र पुस्तकाचे प्रकाशन माजी मंत्री शालिनीताई पाटील ह्यांच्या हस्ते करण्यात आले. कलावतीबाईंच्या दोन कन्या आणि एक पुत्र ह्यांनी आईविषयीचा आदर भाषणाद्वारे व्यक्त केला. खरोखरच ही चांगली गोष्ट

आहे. कुटुंबातील व्यक्ती आज विभक्त कुटुंब पद्धती असली तरी वाढदिवसाच्या निमित्ताने एकत्र येतात. सर्वांना, विशेषतः वृद्धांना आपले आप्तेष्ट भेटल्याचा आनंद होतो.

हल्ली लग्नाचा वाढदिवस देखील थाटामाटात साजरा करतात. कित्येकदा ही पार्टी हॉटेलमध्येच आयोजित केली जाते. संस्थेचे, बँकेचे वाढदिवस देखील वर्धापनदिन म्हणून आणि त्या दिवशी सत्यनारायणाची पूजा करून साजरे करण्याची प्रथा दिसून येते. मोठ्या संस्थांचे रौप्य महोत्सव, सुवर्ण महोत्सव, हीरक महोत्सव, शताब्दीनिमित्त संपूर्ण वर्षभर विविध नवीन उपक्रम, व्याख्याने, प्रदर्शन इ. आयोजित करण्यात येतात.

खरोखर आजच्या माहिती व तंत्रज्ञान युगामुळे जग किती एकमेकांच्या जवळ आलेले आहे. शुभेच्छापत्र, टेलीफोन, मोबाईल, ई-मेलच्या द्वारे आपले नातेवाईक, आप्तेष्ट जवळ किंवा अति दूर रहात असतील तरी वाढदिवसाच्या निमित्ताने

( पान ४२ वर )

आयुर्हितच्या दिवाळी अंकास

हार्दिक शुभेच्छा

ऑप्रुव्हा - २१

डी.टी.पी., स्क्रीन प्रिंटिंग  
ऑफसेट झेरॉक्स, ऑफसेट प्रिंटिंग

अजय रिसबूड

२, लौकीक सोसायटी, मल्हार टॉकिजपुढे,  
गावंडपथ, नौपाडा, ठाणे (प.) - ४००६०२.

दूरध्वनी : २५४० ३२४९

मोबाईल : ९८२०७२६२२७

# मुलांसाठी व्यायाम

वैद्या सौ. अरूणा टिळक  
आयुर्वेद तज्ञ

आमच्या लहानपणी, मला आठवते की संध्याकाळ झाली की आम्ही पाच वाजता शाळेतून आल्यावर आजीने केलेले शिरा, पोहे, असे थोडेसे खाऊन सहा वाजता खेळायला जात असू. ते कोणाच्यातरी अंगणात, मैदानावर किंवा पावसाळ्यात पाऊस पडत असेल तर आमच्या मोठ्या ओटीवरील अनेक खांबांपाशी खांब-खांब-खांबोळी. तेव्हा आम्ही इतके विविध खेळ खेळत असू. आपल्याकडे जसे ऋतु असतात तसे प्रत्येक खेळसुद्धा ठरलेले असत. डबा ऐसपेस, लंगडी, खो-खो, कब्बडी, पावसाळा संपल्यानंतर पतंग उडविणे, शाळांना सुट्ट्या लागल्यावर मोठ्या विहिरीत पोहणे. या सगळ्यातून आमच्या शरिराला उत्तम व्यायाम होत असे. सायकल चालविण्याने, दोरीच्या उड्या मारण्याने उंची वाढण्यास, शरीर लवचिक बनण्यास आपोआपच मदत होत असे. शाळेमधील व्यायामाचा तास म्हणजे कवायत करणे, हात करणे यामुळे शरिरसौष्ठव वाढण्यास मदतच होत असे.

पण आजची आपली मुले बघितली की त्यांना यातील कुठलेही खेळ खेळता येत नाहीत याचे वाईटच वाटते. शाळेपासून घर लांब असते, स्कूल बस, व्हॅन फिरत-फिरत आली की नोकरी करणाऱ्या माणसांसारखे दोन तास नुसते शाळेशिवाय स्कूल बसमध्येच जातात. शाळेतून आल्यावर वेगवेगळ्या क्लासेसना जाणे, दहावीत चांगले मार्क मिळवायचे म्हणून सातवीपासून क्लास, क्लासचा अभ्यास, शाळेचा अभ्यास, उरलेल्या वेळात टीव्हीवरील पोकीमॉन, बेब्लेड बघण्यात त्या मुलांचा दिवस कसा संपतो हे कळत देखील नाही. संध्याकाळी, रात्री

टीव्ही बघून कंटाळा आला की कॉम्प्युटरवर वेगळेवेगळे गेम्स खेळायचे, थोडी मोठी मुले Chating करत असतात. या सर्वांचा परिणाम म्हणजे बरीचशी मुले ही लहान वयातच भरपूर जाडजूड झालेली दिसतात. यात परत अजून एक दुसरा वर्ग असा असतो की बऱ्याचशा शाळांमध्ये जिम्नॅशियम असते. शाळा सुटल्यावर मुले घरी जाऊन पोटभर खाऊन वर दूध पिऊन, घर जवळ असेल तर परत पळत-पळत शाळेत येतात. लगेच जिममध्ये जाऊन व्यायामाला सुरवात करतात.

इथे एक महत्त्वाचा मुद्दा मांडावासा वाटतो की आपण व्यायाम करण्यापूर्वी दीड- दोन तास जड आहार घेतलेला नसावा. इथे तर ही मुले खाऊन-पिऊन लगेच व्यायाम करतात. तसेच व्यायामानंतर ही लगेच अर्धा ते एक तास शक्यतो खाऊ नये. इथे तर बाहेर पडताक्षणी त्या मुलांच्या हातात रफल, लेज, चिटोझची पाकिटे नी वडापाव असतात. माझ्या बघण्यात अशी खूप मुले आहेत की त्यांना पोटांवर झोपण्याचे व्यायाम केले की किंवा पळण्यानंतर पोटात दुखावयास लागते. त्यामुळे व्यायाम करण्याचे योग्य नियम हे पाळले गेलेच पाहिजेत. शाळेतून लगेच जिममध्ये जावयाचे असेल तर मधल्या सुटीत पोटभर पोळीभाजीचा डबा द्यावा. शाळेतून कुरमुऱ्याचा चिवडा, राजगिऱ्याचा लाडू, एखादे फळ असा हलका आहार द्यावा. घरी गेल्यानंतर अर्धा एक तासानी त्यांना सटर-फटर खाणे न देता गरम-जेवणच द्यावे. जेवण लवकर घेतल्याने त्यानंतर आपला अभ्यास करणे यात दोन अडीच तास सहज जातात. त्यानंतर झोपल्याने अन्न सुखाने पचते.



तर असा हा व्यायाम. शास्त्रकारांनी व्यायामाचा उद्देश वर्णन करताना “व्यायामः स्वैर्यकराणाम” शरीर स्थिर करण्यासाठी म्हणजेच रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी व्यायामाची अत्यंत गरज असते. निरोगी शरीर टिकवून ठेवण्यासाठी त्याची आवश्यकता अपरिहार्यपणे असते. त्याकरता त्याचे वर्णन निरोगी माणसाने पाळावयाच्या यमनियमामध्ये, स्वस्थवृत्तामध्ये आयुर्वेदाने केले आहे.

“विशेषेन आयामः व्यायामः” विशिष्ट प्रकाराने जो केला जातो तो म्हणजे व्यायाम. पूर्ण शरिराचे / शरीराच्या काही विशिष्ट अवयवांचे चलनवलन करणे. आपण जर बघितले तर लहान मुलेच नव्हे तर मातेच्या उदरात गर्भाचेही चलनवलन होत असते. तो सुद्धा त्या गर्भाचा व्यायामच असतो असे म्हणावयास हरकत नाही. मनुष्यप्राणी हा जेव्हा आपल्या दोन पायावर उभा असतो ती त्याची प्राकृत स्थिति झाली. डोक्यावर उभा राहिला की तेच शीर्षासन झाले. प्राकृत अवस्थेत बाळाच्या जन्माच्यावेळी ते शीर्षासन करूनच जगात प्रवेश करते व लगेच हातपाय हलवण्यास सुरवात करते. मोठ्या माणसांसारखे ते आळोखे पिळोखे देते. हा सुद्धा शरीर ताणण्याचा व्यायामच होय. छोट्या बाळाला आंघोळ घालताना त्याची माता / सुईण / आजी त्याच्या सगळ्या अंगाला तेल लावते. त्याचे पाय पोटावर मुडपते. बघा हे झाले पवनमुक्तासन. त्यामुळे बाळाला गॅसेसचा त्रास होत नाही. त्याचे हातपाय ताणते. त्याचे पाय त्याच्या डोक्याला लावते. म्हणजे हे झाले हलासन. म्हणजे बघा ह्या व्यायामाला वयाची काय मर्यादा आहे. मुले हळु-हळु मोठी होऊ लागतात. तसे तसे त्यांचे कुशीवर वळणे, पालथे वळणे, रांगणे, घोडा-घोडा करणे, बसणे, हळू हळू उभे रहाणे, चालणे, धावणे आणि मग आयुष्यभर धावतच रहाणे. या सगळ्यातून त्याच्या शरिराला व्यायामच होत असतो. त्या सर्व शारिरीक हालचालीचा पुढील जीवनात सुद्धा आपण व्यायामासारखा उपयोग करून घेऊ शकतो. छोटे मूल कोलांट्या उड्या मारते. त्यामुळे सर्वांगासन, हलासन सहज होते. मोठ्या व्यक्तींना

पक्षवध, गुडघेदुखी इ. सारख्या आजारात रांगणे, घोडा करणे, गडाबडा लोळणे इ. व्यायाम सांगतो. म्हणजे लहान मुले जे सहजतेने करत असतात ते त्यांना किती फायदेशीर असते.

वयाच्या आठव्या वर्षापासून पुढे मुलांना व्यायामाची नियमित पण हळुहळू सवय करावी. त्याची शक्यतो एक वेळ ठेवावी. व्यायाम हा सकाळच्या वेळी करणे नक्कीच फायद्याचे ठरते. कारण रात्रभर विश्रांती घेतल्यामुळे सकाळी आपण ताजे तवाने असतो. प्रातःविधी उरकल्यावर आपले पोट रिकामे असल्यावर शरीरात लाघवता असते, नाश्ता, जेवण केल्यावर दुपारी, संध्याकाळी व्यायाम केल्यास शरीरात तेवढी चपळता नसते. पण ज्या मुलांची सकाळची शाळा असते. अशांनी काय करावे? त्या मुलांना नेहमीपेक्षा दहा मिनिटे लवकर उठवावे. पाच सूर्यनमस्कारांपासून सुरवात करून रोज किमान बारा नमस्कार घालावयास सांगावेत त्याला पाच मिनिटे सुद्धा लागत नाहीत. हा सर्वांगसुंदर असा व्यायाम आहे. मूले सूर्यासारखी तेजस्वी होतात. बुद्धी वाढते. हा आबालवृद्धांना चालणारा व्यायाम आहे. याठिकाणी आपण जे व्यायाम सांगतो ते मुले व मुली दोघांना सारखेच असतात, पण इथे पोटावर अधिक भार येणारे व्यायाम आसने ही मुलींना सांगू नयेत. मयुरासन हे मुलींना सांगू नये जर का ते चुकीच्या पद्धतीने केले गेले तर त्यांना गर्भाशयासंबंधी त्रास होऊ शकतात. उकिडवे बसून, चुकिच्या पद्धतीने केलेले व्यायाम/ आसने यांनी स्त्रियांना गर्भाशय खाली सरकण्यासारखे विकार उद्भवू शकतात. टीव्हीवरील चुकीच्या जाहिराती, अमुक कंपनीचे सॅनिटरी टॉवेल्स वापरा तुम्ही हव्या तेवढ्या उड्या मारा, धावा, हे साफ चूक आहे. पाळीच्या चार दिवसात स्त्रीशरीरातून रक्तस्राव होत असतो. तिचे शरीर तेव्हा नाजूक झालेले असते. अशावेळी तिने शारीरिक कष्ट, व्यायाम हे नक्कीच करू नयेत. प्राणायामात सुद्धा बाह्य वृंभक करू नये. कपालभाती मध्ये पोटाला जोराजोरात झटके बसतात. ती सुद्धा करू नये. आजच्या धावपळीच्या, घड्याळाच्या काट्यावर जीवन जगणाऱ्या

आपल्याला धावतपळत ट्रेन बस पकडावी लागते. शक्यतो मुलींनी या तीन चार दिवसात खूप धावपळ, उड्या मारणे टाळावे. लहानपणी त्याचे काहीच वाटत नाही पण दूरगामी परिणाम बघताना पूर्वीपेक्षा हल्ली पहिल्याचवेळी गर्भस्राव, गर्भपात किंवा नऊ महिने बेडरेस्टचे प्रमाण खूपच वाढले आहे. या सगळ्याचा निकटचा संबंध चुकीच्या आहार विहाराशी येतो.

व्यायाम करताना कपडे हे शक्यतो सुतीच असावेत. घाम आलेल्या शरिरावर फॅनचा वारा प्रत्यक्ष लागणार नाही ही सुद्धा काळजी घ्यावी. आमच्या लहानपणी व्यायाम करताना पाणी अजिबात पिऊ नका म्हणून सांगत असत. पण हल्ली जिममध्ये थोड्या वेळाने थोडे थोडे पाणी पिण्यास सांगतात. या ठिकाणी आपण त्यात लिंबु, साखर, मीठ घातल्यास व्यायामाने, नाच केल्याने, शरीरातून बाहेर पडणाऱ्या क्षारांची भरपाई होऊ शकते.

भराभर चालणे, धावणे, सायकल चालविणे, पोहणे हे सर्व व्यायाम प्रकारातच मोडतात. या सर्व व्यायामाने आपल्या

- १) शरिरातील रक्ताभिसरण सुधारते
- २) तुमच्या फुफ्फुसाची क्षमता वाढते
- ३) स्नायु बळकट होतात.
- ४) शरिर पीळदार व बलदंड होते.

५) शारीरिक ताकद वाढते त्याबरोबर मन पण निरोगी होते.

६) उंची वाढते, रामदास स्वामींना जो अपेक्षित तरुणवर्ग होता तो निर्माण होतो. छातीवरची बटणे उघडी टाकून खोटी छाती फुगवून चालणाऱ्या मुलांपेक्षा तुमच्या कपड्यातून सुद्धा कमावलेले शरीर नजरेत भरू शकते.

आज गडचिरोलीसारख्या भागात कुपोषणाची समस्या भेडसावत आहे. त्याचे केवळ हाडांचे सांगाडे असलेले फोटो आपण पेपरातून बघून अस्वस्थ होतो. त्याचवेळेला शहरातून वाढणाऱ्या अतिजाड मुलांचे प्रश्नसुद्धा मोठ्या प्रमाणावर डोके वर काढू लागले आहेत. आई-वडिलांचे एकट्या मुलावरचे लाड पिझा-बर्गर मधून कोका-कोलातून

उतू जात असते. अशावेळी ती कुरमुऱ्याच्या पोत्यासारखी मुले पाहिली की नको त्या गोष्टी खाऊन त्यांचे कुपोषणच झालेले दिसते. त्या मुलांमध्ये व्यायामाचा पूर्ण अभाव, सतत टीव्हीपुढे बसण्याने, पीसी वर खेळत असलेले वेगवेगळे गेम्स याने लहान वयातच डोळ्यांना मोठे-मोठे चष्मे लागतात. त्या मुलांना जाडीमुळे चालणे सुद्धा मुश्किल होते. थोडेसे चालले तरी पाय दुखावयास लागतात. अशावेळी त्यांना गरम पाणी पिण्यास द्यावे. चालण्याचा व्यायाम सांगावा. तेलकट गोष्टी पूर्ण वर्ज्य कराव्यात. हळू-हळू योगासने करावयास सांगून रोज सूर्य नमस्कार घालण्यास सांगावे.

व्यायामाचा अभाव नसावा, तसाच व्यायामाचा अतिरेकसुद्धा टाळावा. त्यामुळे मुले ही चिडचिडी बनतात. आजारीसुद्धा पडतात. याचे ताजे उदाहरण म्हणजे छोटा बुधिया किंवा मृत्युंजय. आईवडिलांचा अतिरेक, राजकारण्याचे कुटिल डाव यानी त्या मुलांच्या शारीरिक अवस्थेचा विचार कोण करणार? त्यामुळे या सर्वांचा सुवर्णमध्य साधून हृदिक रोशन, अक्षय खन्नासारखे शरीर कमवा (या भाषेत बोललेले आजच्या मुलांना चटकन कळते.) आणि मग आपण नक्की सुरात गाऊ शकू “बल सागर भारत होवो”।



आयुर्हित दिवाळी अंकास  
हार्दिक शुभेच्छा

आदित्य  
आयुर्वेदिवस



२, निशिंगंधा, ब्राह्मण सोसायटी,  
नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२.

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

**आयुर्वेद प्रतिष्ठानची लोकप्रिय व गुणकारी उत्पादने**

- पित्तशामक
- औषधी मेवा
- पूर्णिमा वटी
- आरोग्यवटी
- दृष्टीतेल
- पाचक विरेचन चूर्ण
- बेलवटी
- स्वानंदवटी
- पायक्रोजेन
- आमपाचक वटी
- कुबेरवटी
- वचादितेल
- अल्ट्रा - प्रो
- औषधी-मेवा
- कासोविन सिरप
- ज्येष्ठमधादि तेल
- चंदनबलालाक्षादि तेल
- महासरचर तेल
- महाभद्रावटी

**वितरक : पंचवटी आयुर्वेदिक केंद्र यांचे उपक्रम**

- आयुर्वेदाचा प्रसार आणि प्रचार
- आयुर्वेदाची माहिती व संशोधन
- औषधी गुण, उपयुक्तता या माहितीचा संग्रह व संकलन
- आयुर्वेद चिकित्सेसाठी विशेष सेवा
- औषधी वनस्पतींची लागवड
- आयुर्वेदास सुवर्णकाळ प्राप्त करून देणे.

**कै. वैद्य बिंदुमाधव शास्त्री पंडित यांच्या मार्गदर्शनाखाली स्थापित  
अनेक वैद्यकीय व्यावसायिकांच्या प्रशंसेस पात्र ठरलेले.**

**आनंदी आयुष्याचे अधिष्ठान**

**निर्माता : आयुर्वेद प्रतिष्ठान नाशिक वितरक : पंचवटी आयुर्वेदिक केंद्र**

ठाणे / मुंबई : एस २/१२, वेदांत कॉम्प्लेक्स, वर्तकनगर, ठाणे (प.) ४००६०६.

दूरध्वनी : ०२२ - ३२६३११२५ मोबाईल क्र. ९८६९०७६३९७

अलिबाग / रायगड : अ-६, त्रिमुर्ती हौ. सो. एस.टी. स्टॅन्डजवळ, ब्राह्मणआळी, अलिबाग

दूरध्वनी : ०२१४१ - ३२९३९०. मोबाईल क्र. : ९४२३८२४१९७.

*With Best Compliments from*



**S. B. Khakal**

**Govt. Approved Contractors, Engineers & Suppliers**

Tel.: ( Off. ) : 55921368 Telefax : (022) 2543 4077 (Res.) : 2539 6812

*Off. :* G -2, Devprayag Co-op. Hsg. Soc.,  
Bhakti Mandir Road, Naupada, Thane - 400602.

*Resi. :* 501 / E, Sitavihar, Damani Estate,  
L.B.S. Marg, Naupada, Thane - 400602.

# विद्यार्थ्यांसाठी योगसंस्कार

श्रीमती रत्नप्रभा जोशी  
योगशिक्षिका

संस्कार म्हणजे नक्की काय ? एखाद्यानं चांगलं काम करावं म्हणून त्याला घडवण्याची प्रक्रिया केली जाते. ती प्रक्रिया म्हणजे संस्कार. कच्चा माल जसाच्या तसा वापरता येत नाही त्यावर प्रक्रिया केली जाते. जनावरांच्या अंगावरचं कातडं काढल्यावर त्यावर रासायनिक प्रक्रिया करून नाशवंत कातडं टिकावू चामड्याच्या स्वरूपात आणलं जातं. कचऱ्यातून सोनं निर्माण होतं. जेव्हा एखाद्या समूहावर संस्कार होतात तेव्हा संस्कृतीचा पाया घातला जातो.

मानवी प्रकृती ही रजोगुणी आहे. तमोगुण व सत्वगुण यांचा थोडा थोडा भाग रजोगुणात मिसळलेला आहे. रजोगुण शुद्ध स्वरूपात न राहाता तो शबल म्हणजे हीणकस होतो. शंभर नंबरी सोन्याला म्हटलं तर दागिने घडवायला ९७ नंबरी ९४ नंबरी कस करावा लागतो. म्हणजेच त्यात चांदी तांबं यासारखे धातू मिसळून जरा कठीण बनवलं जातं. दागिने घडवायला लागणारं सोनं हे रजोगुणाचं उदाहरण मानलं तर सोनार पितळही सोनं म्हणून विकतो, म्हणजे अगदी खालच्या थरावरच्या शुद्ध तमोगुणापर्यंत मानव उतरू शकतो. व १०० नंबरी सोन्यासारखा शुद्ध सत्वगुणी होऊ शकतो.

सत्वगुणाचा परिपोष उन्नत संस्कृतीकडे नेतो. स्वतः उपाशी असतांना समोरच्या अधिक उपाशी माणसाची भूक प्रथम भागवणं ही संस्कृती. स्वतःचं पोट भरल्यावर इतर उपाशींना अन्न वाटणं ही प्रकृती. आपण भरपेट जेवायचं व उरलेलं मातीत मिसळायचं, कुणाच्या मुखी लागू द्यायचं नाही ही विकृती. दुसऱ्याला छळून त्याचं ओरबाडणं ही विकृती आहे.

संगणक युग-जेट युग-जाहिरात युग-जागतिकीकरण युग-आधुनिक युग- कोणतंही नांव या चालू काळाला द्या, आम्ही निसर्गापासून दूर जातोय. आमच्या मूळ स्वरूपापासून दूर जातोय, शाश्वताचा विचार सुटत चाललाय. स्वार्थापायी आम्ही संकुचित होतोय. प्रकृतीचा ओढा संस्कृतीपेक्षा विकृतीकडे अधिक दिसतोय. उत्सव कशासाठी पेक्षा डामडौलात, राजकारण एक साधन म्हणून कसे करायचे याचाच विचार अधिक चाललाय. पूर्वापार संस्कारांना लाथाडून नव्याच्या नावाखाली नको त्या गोष्टी आवडायला लागल्या आहेत. ज्येष्ठ नागरीक म्हणून वावरणारे पारतंत्र्यांत जन्माला आले. त्यांनी स्वातंत्र्यलढ्यानं प्रेरीत झालेले आदर्श पाहिले आहेत. 'स्वातंत्र्यानंतरच्या भारताची स्वप्नं कुठे हरवली आहेत?' असा विचार त्यांच्या मनात येतोय. गुरुकुल पद्धती संपली तरी शिक्षकांबद्दल आदर वाटत होता. त्यांना मान दिला जात होता. एकत्र कुटुंब पद्धतीने अपंग, वृद्ध, विधवा, अनाथ यांची सोय घरातच होत होती. आता अनाथाश्रम व वृद्धाश्रम, अपंग पुनर्वसन केंद्रे गल्लोगल्ली दिसताहेत. तिथं समाजकरणाच्या नावाखाली सार्वजनिक पैसा, चालकांची तुंबडी भरतो आहे.

चोवीस तास वातानुकुलीत जागेत, विजेच्या प्रकाशात माणूस जगतोय. धान्य दळण्यासाठी जाती- गिरण्या दिसत नाहीत. असंच चालू राहिलं तर घरात स्वयंपाक करायचा असतो हे ही पुढच्या पिढीला समजणार नाही. फॅमिली डॉक्टर संकल्पना संपुष्टात यायला लागली आहे. स्पेशॅलिस्टांची दुकानं ट्रस्ट नाव देऊन पेशंटचे खिसे कापत

आहेत. देणगी देऊन प्रवेश, पैसा देऊन नोकरी, हे वसूल होण्यासाठी समाजाला नाडणं चालू आहे. आरोग्य म्हणजे निसर्ग ! निसर्गापासून दूर जाण्याचा प्रवास सुरू झाला की आरोग्य डळमळीत होणारच. व्याधींचे आक्रमण लहान वयातच सुरू झालंय. आहार, विहार, विचार, उच्चार, योग्य नसल्यास सर्वच बाबतीतलं 'प्रदूषण' वाढतय. निसर्गाला वैज्ञानिक प्रगतीच्या जोरावर किती दाबणार ? केव्हा तरी स्फोट होणारच. तो स्फोट होण्याआधी आपण जागं व्हायला हवं.

ज्यांचं आयुष्य संपत आलय त्यांना हा विचार करायला उरत आहे. आयुष्यभर केलेल्या घोडदौडीनं स्वतःचं किती नुकसान झालंय ते समजलंय. फार दुरूस्त होणार नाही पण इतरांचं होऊ नये म्हणून का झटू नये? आम्हाला निदान संस्कारांचा पाया तरी होता. आम्ही तसे संस्कार आमच्या पुढच्या पिढीवर करू शकलो कां ? आता निवांतपणी नातवंडांवर करता यावेत म्हणून आटापिटा करावा वाटला तरी घरात तर कुणी आपलं ऐकत नाही, अशी आजी आजोबांची अवस्था झालीय. 'तुमचं पूर्वीचं राहू द्या !' असं बिनधास्त बोललं जातं.

शालेय जीवनातच जर योग्य संस्कार झाले तर पुढच्या जीवनात ते उपयोगी पडतील. संस्कार केवळ मनावरच नाहीतर शरीरावरही व्हायला हवेत. पूर्वी श्लोक - गीता अध्याय - गणपती अथर्वशीर्ष, सुभाषितं अर्थ सांगून मुलांना शिकवत असत. हल्ली वाटतं एवढं पुरणार नाही. मुले टीव्हीच्या, संगणकाच्या, व्हिडिओगेम्सच्या जाळ्यात गुरफटली आहेत. मैदानं, सोसायट्यामधली मोकळी जागा पूर्वी खेळांनी जिवंत वाटे. आता शाळा - क्लासच्या चरकात मुले पिळून निघतात. खेळण्यापेक्षा गप्पा मारत टोळक्यात राहाणं ते पसंत करतात. चौरस आहार विज्ञानात शिकतात पण आपल्या संस्कृतीप्रमाणे भरलेलं ताट त्यांना पसंत पडत नाही. फास्ट फूडचं त्यांना आकर्षण आहे. पूर्वी कॉलेजात गेल्यावर प्रेमप्रकरणं असायची आता मॉटेसरीची मुलंही 'मला ती आवडते मी तिच्याशीच लग्न करणार.' असं सर्रास बोलतात. गर्लफ्रेंड बॉयफ्रेंडचं

प्रस्थ वाढण्यासाठी 'व्हॅलेंटाईन डे', 'रोझ डे' आहेतच. ५ वी ६वी तली मुलं सुद्धा शिक्षकांची भंकस करण्याची भाषा बोलतात. वाढदिवस हा आता एक मुलांच्या जीवनातला महत्त्वाचा भाग झालाय. पूर्वी लग्नसमारंभ एकदाच आयुष्यात होई पण आता दरवर्षी धामधूम करून समारंभासारखे वाढदिवस साजरे होतात. 'जे दिसेल ते हवं' (उद्या ते कचऱ्यात जाते) हा हट्ट मिळवते आईबाप पुरवतात. झिंग येईल असं संगीत प्रिय झालंय. जरा मनाविरुद्ध झालं की मारामारी शिवीगाळ सर्रास होतेय. जुगारीप्रवृत्ती बक्षिसांच्या योजनांनी, हौझी सारख्या खेळांनी वाढतेय. या सर्वांचा परिणाम म्हणून अशांत, अस्वस्थ मन घेऊन प्रचंड दडपणाखाली मुलं जगताहेत. मुलांचे वजन दिलेल्या प्रमाणाप्रमाणे नसतं. मुलांमध्ये जरा अपयश आलं की आत्महत्येचं प्रमाण वाढत चाललय.

मुले शरीरानं व मनानं दोन्हीनं बळकट होतील अशी काहीतरी योजना करायला हवी. सरकारी स्तरावर मूल्याधिष्ठित शिक्षणाचा एक स्तुत्य उपक्रम सुरू झाला. त्याची प्रत्यक्षात कार्यवाही अशी झाली की त्याचा फज्जा बोजवारा उडाला. यंदापासून ती तासिका अभ्यासासाठी वापरण्याचा फतवा निघाला. शासनांत शारीरिक शिक्षणाचा तयार केलेला अभ्यासक्रम आदर्श आहे. शरीराच्या कौशल्याचा विकास त्यातून नक्कीच झाला असता पण प्रत्यक्षात तसं घडत नाही. मुलांना मजंत कसंही वेडंवाकडं आरडाओरडा करीत खेळायला आवडतं. शिस्तीत, नियमात खेळायला आवडत नाही.

शरीर व मन याचा योग घडवून संस्कार करायला हवेत'. असा विचार करता योगाभ्यासाचं माध्यम योग्य वाटलं. सोसायटीत, कॉलनीत, शाळा, अनाथगृह अशा ठिकाणी मुले एकत्रित मिळतात. त्यांच्यापाशी आपणच जायचं. 'घरच्यांना आधी शिकवा' असा आहेर मिळतोही. त्याकडे दुर्लक्ष करायचं. आपलं बाहेरचं कार्य दिसलं की घरचेही मग ताळ्यावर येतील हा आशावाद सोडायचा नाही. ज्येष्ठ नागरिकांनी जरूर या गोष्टीचा विचार करावा.

विविध शाळांमध्ये प्राथमिक, माध्यमिक स्तरावर तसेच कर्णबधीर, मानसिक अपंग,



संस्थांमधे, पॉलिटिक्निकमधे योगाभ्यासातून संस्कार करण्याची प्रेरणा ठाण्याच्या श्री अंबिका योग कुठरीराचे संस्थापक हठयोगी प.पू. निकमगुरुजींच्या आशीर्वादानं मला मिळाली.

अष्टांगयोग हे पतंजलीचं दर्शन, प्रात्यक्षिक म्हणून इतर सर्व दर्शनांनी स्वीकारलय. इतर धर्म पंथांमधेही ध्यान धारणेला महत्त्व आहे. देश - काल - व्यक्ती याचं बंधन या अभ्यासाला नाही, हल्ली मोठे डॉक्टर्सही 'योगाच्या पुड्या' बांधून विकतात. रोग होण्याआधीच जर योगाचे संस्कार निवृत्तांनी कर्तव्य म्हणून नव्या उगवत्या पिढीवर केले तर आपोआप व्याधी आटोक्यात येतील. सुदृढ मनाचा समाज तयार होईल.

यम-नियम म्हणजे अष्टांग योगाचा पाया आहे. कुठंही जा, काहीही करा, व्यवस्थेचे नियम पाळावेच लागतात. अहिंसा-सत्य-अस्तेय ब्रह्मचर्य-अपरिग्रह ही योगाची घटना निमयमावली आहे. मुलांची मने एकदा आपल्या ताब्यात आली की घडणाऱ्या प्रसंगातूनच यमांची ओळख त्यांना करून द्यावी. योग म्हणजे शिस्त - व्यवस्था. कुणी पाहात असेल तरच कायदा पाळायचा ही वृत्ती दिवसेंदिवस वाढत चाललीय. मनाची वृत्ती इतरांसाठी नाही आपल्याचसाठी बनवायची यासाठी पतंजलींनी शौच-संतोष-तप-स्वाध्याय-ईश्वरप्राणिधान हे नियम सांगितले. मुलांची वृत्ती घडवण्यासाठी कथांचा, दृष्टांतांचा उपयोग करीत नियमांचे विश्लेषण खूप परिणामकारक होते.

संतुष्ट राहून प्रगतीसाठी प्रयत्नशील राहायचं. स्वतःचं आत्मपरिक्षण करायचे, प्रत्येक गोष्टीचा सखोल अभ्यास करायचा. आत बाहेर स्वच्छ व्यवहार ठेवायचा. हे साधलं की साहजिकच अहंकार डोकावतो 'भगवंत कर्ता करविता त्याला शरण जायचं' या भावानं अहंकार दूर होतो. यम नियमांचे संस्कार अधिक प्रमाणात मुलांवर व्हायला हवेत पण सुरवात इथून न करता शारीरिक हालचालींसाठी आसने व श्वासावर नियंत्रणासाठी प्राणायाम याचे प्रथम सहाय्य घ्यावे.

मुलं लवचिक असतात, आसनं पटकन, उत्तम करतात त्यांची बैठकही चांगली असते.

आर्थिकदृष्ट्या मागास विद्यार्थ्यांची शारीरयष्टी आसनांना पोषक असते. सुखवस्तू घरातील मुलांच्या आहारपद्धतीने अवाजवी मांस, चरबी वाढलेली असते. ते कमी होण्यासाठी आसनांचा खूप उपयोग होतो. मोठ्यांना एखादी क्रिया करता येत नाही पण मुलांना येते उदा. सर्वांगासन, हलासन, नौली. हे त्यांना समजतं तेव्हा त्यांना बरं वाटतं.

शारीरिक, मानसिक आत्मिक संतुलन राखण्यासाठी सूर्यनमस्कारासारखा दुसरा व्यायाम नाही, जेष्ठ नागरिकांना त्याचा अनुभव आहे. बालपणी सरावही होता. मधल्या काळात तो सुटलाय परत सुरु करावा. रोज सूर्याची बारा नावे घेऊन नमस्कार घाला, स्फूर्ती येते की नाही बघा! मुलांवर संस्कार करण्यासाठी शरीरात, मनात चैतन्य येईल.

श्वासाचे परिमाण वाढवणं म्हणजे प्राणायाम. मुलांना फार खोलात जरी सांगितलं नाही तरी दीर्घश्वासन, अनुलोम- विलोम, कपालभाती, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, वायुसार, अग्निसार, उड्डियान असे श्वासनांचे प्रकार त्यांना शिकवल्यानं त्यांचं श्वासाकडे लक्ष केंद्रीत होतं. श्वासन लयीत असलं की जीवनच लयीत सुरु राहतं. अनेक छोट्या मोठ्या व्याधी त्यांच्यापासून दूर राहतात.

'प्रत्याहार' ही गोष्ट शिकवायची नाही. इंद्रियांना त्यांचा त्यांचा आहार द्यावाच लागतो पण तो जर चुकीचा असेल तर घातक ठरतो. त्याची दिशा योग्य करायची. कान - नाक - डोळे - जीभ - त्वचा. हात - पाय इ. अवयवांना योग्य वळण कसं लावावं याचं मागदर्शन म्हणजे फार मोठा संस्कार आहे. 'आधीचा मर्कट तशात मद्य प्याला' अशी माणसाच्या विषयोपभोगाची अवस्था आहे. मर्कटलीला सोडून इंद्रियं ताब्यात असलेल्या कासवाची गती आपल्याला हवी आहे.

धारणा- ध्यानसमाधी हा अंतर्योग आहे. तो करायचा नसतो, होतो. प्रार्थना, ओंकार, गायत्री मंत्र, त्राटक, षडचक्रदर्शन, श्वासन, प्राणाकर्षण यांच्या सहाय्यानं धारणेचं प्रात्यक्षिक मुलांना खूप शांत करतं. एकाग्रता, स्मरणशक्ती, तत्परता,

सखोल विचार करण्याचीवृत्ती, एका जागी बैठक, बाह्य गोष्टींचा परिणाम आत न होता अशा कितीतरी अभ्यासासाठी उपयुक्त गोष्टींचा लाभ योगाभ्यासामुळे विद्यार्थ्यांना होतो.

चांगल्या अव्यंग मुलांप्रमाणेच बहिऱ्या व मानसिक अपंग मुलांनाही त्यांच्या क्षमता व गरजा विचारात घेऊन योग संस्कार करण्याची आवश्यकता आहे. तात्पर्य व्यंगी-अव्यंगी, योगी-योगी, रोगी मुले, तरूण-वृद्ध, स्त्रिया-पुरुष, श्रीमंत-गरीब सर्वांना योगाची नितांत गरज आहे. निवृत्त ज्येष्ठ नागरिकांनी विशेषतः ही धुरा खांद्यावर घ्यायला हवी.



मोकळ्या हवेत खेळल्याने मुलांच्या शारीरिक व मानसिक विकासाला चालना मिळते.  
खेळ मुलांच्या संवेगांना गति देतात .

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

रसाली

फार्मास्युटीकल्स

दर्जेदार आयुर्वेदिक औषधांचे निर्माते  
व

जीवक आयुर्वेद केंद्र

सर्व प्रकारची काष्ठौषधे व  
काढ्यांच्या भरडी उपलब्ध



पत्ता : गांधी चौक, कुळगाव (पूर्व)  
बदलापूर - ४२१५०३  
फोन : ९५२५१ - २६९१२०५  
मोबाईल : ९८६०४९६९३४



### जुन्या सोन्यास नवा उजाळा

स्त्रीदेहातील ऋतू, क्षेत्र, अंबू, बीज यांच्या यशस्वी चिकित्सेसाठी वैद्य सौ. विद्याताई जळूकर पुरस्कृत विद्यानंद लॅब्स निर्मित मासानुमास घन टॅबलेट. वंध्यत्व दूर करण्यासाठी, वारंवार होणारे गर्भपात थांबवण्यासाठी. सुप्रजनना करिता. शोकडो वैद्यांच्या अनुभवाने सिद्ध झालेले औषध. प्रमास, द्विमास, त्रिमास, चट्मास, पंचमास, षट्मास, सप्तमास, अष्टमास, नवमास.

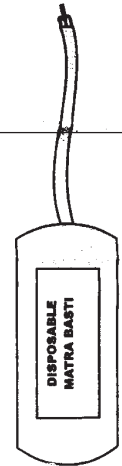


सध्याच्या प्रगत युगाबरोबर आम्ही आयुर्वेदीय सुद्धा प्रगतीपथावर पंचकर्मातील मात्रा बस्ति आता डिस्पोजेबल पाऊचेस मध्ये उपलब्ध पूर्व आणि उत्तर कर्माचा वेळ वाचवा. बस्ति देण्यास सुटसुटीत, बाहेरगावाच्या पेशंटसाठी सोयीचे, सुशोभित दवाखाने तसेच सुंदर राखा. सध्या ५० मिली मध्ये उपलब्ध. तीळ तेल, सहचर तेल, महासहचर तेल, विषगर्भ तेल आणि नारायण तेल.

For Distribution Contact

**VIDYANAND LABS PVT. LTD.**

Factory : 103 Post Khardi, Tal. Shahapur Dist. Thane.  
952527 - 244423 or Mobile 09892814011.





# विद्यार्थ्यांसाठी आरोग्य रक्षणाचे १० सोपे नियम

वैद्या सौ. प्रणिता वडोदकर  
एम.डी. (आयुर्वेद)

आपल्या आयुष्याच्या मार्गावर अनेक वळणं, चढ - उतार येत असतात व त्यांचा आपल्या आयुष्यावर दूरगामी परिणाम होत असतो. असेच आपल्या आयुष्याला कलाटणी देणारे एक महत्त्वाचे वळण म्हणजे १० वी किंवा १२ वीचे वर्ष होय. १२ वीचा पाया १० वी पासूनच पक्का होत असल्यामुळे १० वीला अधिक महत्त्व आहे.

मला आठवतं की मी माझ्या पी. एच.डी. पर्यंतच्या 'अभ्यास प्रवासात' सर्वाधिक अभ्यास केला असेल तर तो १० व्या इयत्तेत ! आयुर्वेदाने एक महत्त्वाचा सिद्धांत सांगितला आहे तो म्हणजे "धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यमूलमुत्तमं!"

याचा अर्थ आपल्या आयुष्यातील धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष या चतुर्विध पुरुषार्थांना साध्य करायचं असेल तर आपलं आरोग्य उत्तम असणे नितान्त आवश्यक आहे. कारण ते उत्तम असेल तरच आपण काही साध्य करू शकू.

विद्यार्थी दशेत विद्यार्जन हाच एकमेव धर्म असतो. तेव्हा विद्यार्थ्यांनी आपलं आरोग्य शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या उत्तम राखण्याचे १० नियम या ठिकाणी आपल्याला सांगत आहे.

१) सकाळी लवकर उठावे. म्हणजे नेमके केव्हा? तर ब्राह्म मुहूर्तावर. म्हणजेच सूर्योदयापूर्वी कमीतकमी एक तास. आयुर्वेदाने आरोग्य रक्षणार्थ 'ब्राह्म मुहूर्तावर' उठण्याचा संकेत दिला आहे. 'ब्राह्मेमुहूर्ते उत्तीष्ठेत् रक्षार्थं आयुषःस्वस्था।' अर्थात रात्री जागरण झाले असल्यास, अन्न नीट पचले नसल्यास थोडा उशीर ठीक आहे. अन्यथा लवकर उठणेच हितकर आहे. सकाळच्या वेळी मेंदूला

तरतरी असते. त्याचा थकवा दूर झालेला असतो. त्याची ज्ञान ग्रहण शक्ती देखील वाढलेली असते. यावेळी केलेला अभ्यास चांगला लक्षात राहतो.

२) रात्री जागरण न करता लवकर झोपावे, सकाळी लवकर उठायचे असेल तर रात्री लवकर झोपणे अत्यावश्यक आहे. मेंदूला कमीतकमी ७ ते ८ तासांची झोप - विश्रांती आवश्यक आहे. तेव्हा सकाळच्या उठण्याच्या वेळेप्रमाणे रात्रीच्या झोपेची वेळ नियोजित करावी. परंतु दुपारी झोपू नये. रात्री जागून केलेल्या अभ्यासापेक्षा सकाळी उठून केलेला अभ्यास अधिक काळ लक्षात राहतो. रात्री झोपण्याआधी सर्व अंगाला व डोक्याला तिळाच्या तेलाचे मालीश करावे. यामुळे दिवसभराच्या श्रमाच्या परिहार होतो. झोप चांगली लागते.

३) मलमूत्रादी वेगांचे धारण न करणे. अनेक वेळा शाळेमुळे, ट्युशनसमुळे, सवयीमुळे किंवा जागरणामुळे, शौचास लागली तरी अनेक जण जात नाहीत यामुळे शरीरात वात प्रकोप तर होतोच परंतु पचन क्रिया बिघडते, ऑसिडीटी वाढते. डोकं दुखतं, भूक मंदावते. या सर्व आजारांवर चिकित्सा करण्यापेक्षा मलमूत्रादीचे वेग धरून न ठेवणे म्हणजेच यांचे विसर्जन करणे हिताचे असते. सकाळी लवकर उठल्यामुळे हे वेग व्यवस्थित निर्माण होतात.

४) व्यायाम-योगासने-विद्यार्थी दशेत याचे अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. व्यायामाने स्थैर्य लाभते. शरीरात रक्तभिसरण योग्य झाल्यामुळे स्नायूंना बळकटी येते. परिश्रम सहन करण्याची क्षमता वाढते. कमीतकमी १० सूर्यनमस्कार तरी

प्रत्येकाने घालायला हवेत. यासाठी आपल्या दिनचर्येत १/२ ते १ तास राखून ठेवावा. विशेषतः सकाळची वेळ योग्य आहे.

५) योग्य वेळी, योग्य प्रमाणात आहार घेणे. योग्य आहार म्हणजेच ताजा, स्वादिष्ट, रूचकर आहार घ्यावा. भूक लागल्यावरच जेवण घ्यावे. भूक नसतांना जेऊ नये. जेवणाच्या वेळा साधारणतः सकाळी १० ते १२.३० च्या दरम्यान व सायंकाळी ७ ते ८.३० च्या दरम्यान असाव्यात यामुळे खाल्लेले अन्न पचते. अपचन होत नाही.

६) आहार संतुलित असावा. सर्व चवींचा आहार घेण्याची सवय असावी. म्हणजेच षड्रसानी युक्त असावा. केवळ गोड, खूप तिखट इ. नसावा. एखादा पदार्थ आवडला म्हणून केवळ तोच जास्त खावा असे करू नये. आहारात दूध, अंडी, गावराणी तूप, हिरव्या पालेभाज्या, कंद, कडधान्य, मोड आलेल्या धान्यांचा समावेश असावा. यामुळे विटॅमिन बी.ए.सी तसेच अन्य विटॅमिन व खनिज पदार्थ योग्य प्रमाणात मिळू शकतात. मेंदू व डोळ्यांची शक्ती तसेच प्रतिकार शक्ती उत्तम राहण्यास हे उपयुक्त ठरतात. फास्ट फूडचे सेवन शक्यतो टाळावे. फास्टफूडच्या अतिरेकामुळे ॲसिडीटी, अपचन, मलावरोध इ. प्रकारच्या पचनाच्या तक्रारी उद्भवू शकतात.

७) अभ्यासाच्या वेळा व बसण्याची पद्धत यांचा देखील विचार महत्त्वाचा ठरतो. काहींना एकाच बैठकीत ६-७ तास अभ्यास करण्याचा सवय असते. शक्यतो दर एक तासाने किंवा दोन तासाने १० ते १५ मिनिटांची विश्रांती घ्यावी. ५ मिनिटे डोळे मिटून पडावे, यामुळे मेंदूचा व डोळ्यांचा ताण कमी होतो व श्रम करण्याची त्याची क्षमता वाढते. झोपून अभ्यास मुळीच करू नये. पाठीत कुबड काढून, मानेत खूप वाकून सतत अभ्यास करू नये. यामुळे मणक्यांवर सतत ताण पडून ऐंन परीक्षेच्या वेळी मान, पाठ, कंबर इ.चे दुखणे उद्भवू शकते. सतत लिखाण केल्यामुळे हात दुखू शकतात, अशावेळी तिळाच्या किंवा खोबऱ्याच्या तेलाचे, नारायण तेलाचे मालिश करून शोक घ्यावा म्हणजे आराम पडतो.

८) अभ्यासाच्या ठिकाणी योग्य प्रकाश

योजना असणे फार महत्त्वाचे आहे. प्रकाश अतितीव्र, अतिमंद नसावा. योग्य तीव्रतेचा असावा. साक्षात डोळ्यांवर पडेल असा नसावा. अतितीव्र प्रकाशामुळे डोळ्यांवर ताण पडतो व त्यांची कार्यक्षमता उणावते. त्यामुळे डोळ्यांचा नंबर देखील वाढू शकतो. तेव्हा योग्य प्रकाश योजना असावी, अभ्यासाची जागा कोंदट नसावी. हवेशीर असावी. ताजी स्वच्छ व खळती हवा असावी. यामुळे मेंदूची कार्यक्षमता वाढते.

सतत ए.सी.रूममध्ये बसून अभ्यास करू नये. यामुळे सुद्धा अनेक दुष्परिणाम होवू शकतात.

९) वासनांपासून दूर राहावे. १० ते १५ वर्षे या वयात शारीरिक, मानसिक अनेक प्रकारचे बदल घडत असतात. चित्रपट, टी.व्ही. इ. विविध प्रसार माध्यमांचे वेड अनेकांना जडलेले असते. यामुळेच अनेक जण विविध व्यसनांच्या आहारी गेलेले दिसतात. विशेषतः गुटक्याच्या पुड्या, स्मोकिंग इ. व्यसनांमुळे शारीरिक तसेच मानसिक अनेक विकार निर्माण होतात. यामुळे कार्यक्षमता उणावते. याचा परिणाम म्हणजे यश दूर पडते. नैराश्य येते. तेव्हा कृपा करून विद्यार्थ्यांनी व्यसनांपासून १० हात दूर राहावे. वाईट सवयी टाळाव्यात.

१०) चिंता न करणे, आत्मबळ वाढविणे. हा सर्वात महत्त्वाचा मुद्दा आहे. अभ्यासात सातत्य असल्यास यशाची चिंता लागत नाही. अभ्यास म्हणजे तरी नेमकं काय? तर “भावाभ्यासनं अभ्यासः शिलनं सतत् क्रिया।” म्हणजेच आपण वाचन, लेखन, पठन, मनन इ. क्रिया सतत करणे म्हणजे अभ्यास होय. अशाप्रकारे अभ्यास केल्यास यश निश्चित मिळते. चिंता केल्याने अनेक दुष्परिणाम होतात. भर्तृहरींनी म्हटलेच आहे की चिंता आणि चिंता यात केवळ अनुस्वाराचा फरक आहे. परंतु चिंता मनुष्याला मृत्यूनंतर जाळते. तर चिंता जिवंतपणी सतत जाळत असते. तेव्हा चिंता अधिक हानीकारक आहे ती टाळावी.

याप्रकारे या सोप्या १० नियमांचे पालन विद्यार्थ्यांनी केल्यास त्यांचे आरोग्य टिकून राहिल व यश हुलकावणी देणार नाही.



# ‘दृष्टी’वर दृष्टी

वैद्या कु. गिरिजा सुधीर कुलकर्णी  
बी.ए.एम.एस.मुंबई.

नोव्हेंबर महिन्यातील अत्यंत प्रसन्न अशी सकाळ होती. सर्वांनाच हवीहवीशी वाटणारी ‘गुलाबी थंडी’ आणि सूर्याची ती कोवळी सोनेरी किरणे. या दोघांच्या मैत्रीमुळे वातावरण अत्यंत उल्हासित करित होते.

लहान मुलांच्या तर आनंदाला उधाण आलं होतं. दिवाळीची सुट्टी लागल्यामुळे त्यांना तर सगळं रान मोकळंच मिळालं होतं सकाळी उठून ती ग्राऊंडवर क्रिकेट खेळत होती. त्यांची थंडी पळून गेली होती. पण मी मात्र शालीत गुरफटून घेऊन गॅलरीमधून त्यांच्या खेळाचा आनंद घेत होते. तेवढ्यात एकदम सगळी मुलं गोळा होऊन घाबरून ओरडू लागली. काय झालं पकटन कळेना म्हणून खाली गेले आणि पाहिलं तर काय! एका १० वर्षांच्या मुलाच्या चष्म्याला बॉल लागून तो फूटून जखम झाली होती आणि त्यातून रक्त वाहत होते.

पटकन त्याला डोळ्यांच्या दवाखान्यामध्ये नेले. तेथे त्याला त्वरीत उपचार सुरु झाले, सुदैवाने जखम खोलवर नव्हती आणि डोळा बचावला होता.

एका क्षणामध्ये सर्व वातवरण किती बदलते! नंतर घरी आल्यावर विचार करू लागले, खरंच हे असे प्रकार हल्ली कितीतरी वाढले आहेत, याला कारण काय असावे? पूर्वी क्रिकेट हा खेळ नव्हता का? तर होता, फक्त त्यावेळी इतक्या छोट्या वयात असणाऱ्या मुलांना चष्मा किंवा डोळ्यांचे विकार नव्हते!

विचार करता करता हळूहळू माझ्या मनःचक्षुंपुढे एक एक कारण स्पष्ट होऊ लागलं. प्रामुख्याने दिसून आले की, सध्याची जीवनपद्धती म्हणजे आपण करित असलेला आहार विहार व

त्यात झालेला बदल.

आहार म्हणजे आपण काय खातो, पितो आणि विहार म्हणजे आपण कसे वागतो. या दोन्हीतील बदलांचा परिणाम म्हणून चष्म्याचा दागिना घालावा लागतो आहे.

चक्षु म्हणजे डोळा, ज्याला पंचज्ञानेन्द्रियात महत्त्वाचं स्थान आहे. पाच ही ज्ञानेन्द्रियातलं जात्याच सौंदर्य लाभलेलं असे नाजूक इंद्रिय आहे. याचा रचनेचा थोडासा विचार करायचा म्हटलं तर त्याची ३ भागांमध्ये विभागणी होऊ शकते.

या डोळ्याला बाहेरून आत ३ आवरणे असतात. ती म्हणजे

- १) घन स्थितीस्थापन आवरण (Outer Fibrous Coat)
- २) रक्त वाहिनी बहुल आवरण (Vascular Coat)
- ३) नाडीज स्तराचे आवरण (Nervous Coat)

१) घन स्थितीस्थापक आवरण : हे डोळ्याचे सर्वात बाहेरचे व टणक असे आवरण आहे, व त्यामुळे ते डोळ्याच्या आतमधील नाजूक अवयवांचे संरक्षण करते. या आवरणामधील बाहेरच्या बाजूस असणारा व आपल्या सर्वांना दिसणारा असा १/६ भाग पारदर्शक असतो त्याला ‘कृष्णमंडळ’ (Cornea) असे म्हणतात. उरलेल्या ५/६ अपारदर्शक भागास ‘शुक्लमंडळ’ म्हणतात. या दोघांच्या संधीस्थानी (Limbus) एक श्लेष्मक (Conjunctive) आवरण चिकटलेले असते.

२) रक्तवाहिनी बहुल आवरण : यामध्ये ३ भागांचा समावेश होतो.

- १) तारका (Iris)
- २) उपतारका (Ciliary body)
- ३) कालक (Choroid)

### १) तारका (Iris)

ही डोळ्यांमध्ये पाठवण्यात येणाऱ्या किरणांवर नियंत्रण ठेवते त्यामुळे अतिप्रखर प्रकाशामध्ये सुद्धा डोळ्याला इजा न पोहोचता डोळ्याचे संरक्षण होते.

### २) उपतारका (Ciliary body)

ही लेन्सला धरून ठेवण्याचे कार्य करते. तसेच डोळ्यातील बाहुली म्हणजेच Pupil चा आकार कमी जास्त करते.

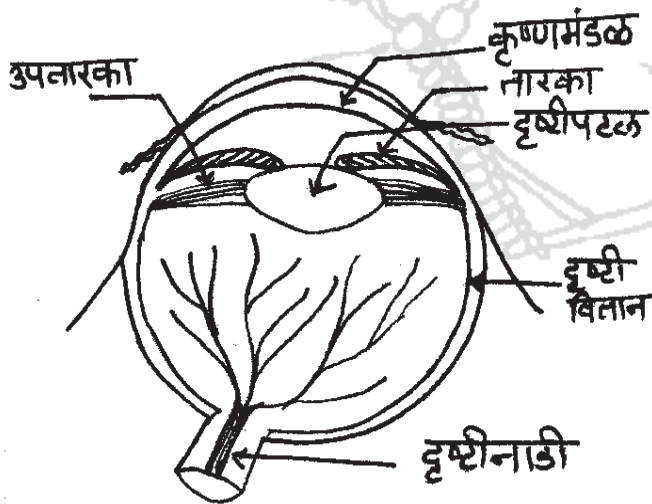
### ३) कालक (Choroid)

हे सर्वात पाठीमागे असून डोळ्यातील निरनिराळ्या भागांच्या पोषणाचे महत्त्वाचे कार्य हे करते.

३) नाडीज स्तराचे आवरण : हे सर्वात आतील व सर्वात महत्त्वाचे असे आवरण असून त्याला 'दृष्टीवितान' (Retina) असे म्हणतात.

दृष्टी वितानापर्यंत आलेले किरण हे दृष्टीनाडी (optic Nerve) द्वारे मेंदूमधील दृष्टीकेंद्रामध्ये (visual cortex) जातात व आपणास त्या वस्तुचे ज्ञान होते.

### डोळ्याची रचना



आता आपण डोळ्यांच्या विकारांची कोणती लक्षणे आढळतात ते पाहू.

- १) डोळ्यांची होणारी आग
- २) डोळे लाल होणे
- ३) डोळे दुखणे
- ४) जवळचे किंवा दूरचे अस्पष्ट दिसणे
- ५) डोळ्यांना प्रकाश सहन न होणे
- ६) डोळ्यांतून सारखे पाणी येणे
- ७) शिरःशूल हे डोळ्यावर ताण आल्यामुळे दिसून येते.

डोळ्यांला विकार होणाऱ्या कारणांचा विचार करायचा म्हटलं तर अग्रकम लागतो तो आहाराचा!

सध्या प्रामुख्याने मुलं जे अन्न खातात ते Junk Food. म्हणजेच पावभाजी, चायनीज, पिझ्जा, वडापाव यासारखे पदार्थ हे सर्रास खाल्ले जातात, किंवा 'पालक मंडळी' आठवडाभर मुलांना योग्य तेवढा वेळ देऊ शकत नसल्याचे त्याची भरपाई करण्यासाठी म्हणून की काय, मुलांना प्रत्येक Weekend ला बाहेर खाण्यासाठी घेऊन जातात.

त्यातच भर म्हणून की काय घरीसुद्धा हल्ली instant Food आणतात. "भूख लगी हे? बस दो मिनिट!" असं जाहिरात करणारं 'मॅगी' निरनिराळे सूप्स, सॉस ज्यामध्ये भरमसाठ मसाले, मैदा त्याचप्रमाणे Preservatives यांचा समावेश असतो.

या सर्व पदार्थांच्या सेवनाने प्रामुख्याने 'पित्त' दोष दूषित होतो आणि शरीरातील इतर दोषांनाही वाढवून, प्रकोप करून नेत्रविकार निर्माण करतो.

सकाळी नाशत्यासाठी म्हणून म्हणे Cornflex द्या किंवा 'चॉकलेट ड्रिंक' द्या तसेच क्रीम बिस्किट, चिप्स या पदार्थांनी मुलांपेक्षा त्या कंपन्यांचेच पोषण होते.

आता विहाराकडे वळताना सर्वात प्रथम लक्षात येतो, किंबहुना ज्याला आपण डोळ्यांचा शत्रू म्हणू शकतो असा टीव्ही. या टीव्ही ला जवळजवळ प्रत्येक घरामध्येच 'अढळ' असे स्थान मिळाले आहे.

रंगीत टीव्हीमधून येणारी किरणे



अतिशय प्रखर असतात. तसेच त्यामध्ये असलेले तीक्ष्णरंग यांचा विपरीत परिणाम हा दृष्टीपटलामधील 'शंकु' (Cones) नावाच्या पेशींवर होऊन नेत्र दोष उत्पन्न होतो.

सध्याच्या स्पर्धेच्या युगामध्ये टिवून रहाण्यासाठी अविभाज्य घटक म्हणून मान्यता प्राप्त झालेला काम्प्युटर. त्याच्या वापराच्या अतिरेकाने किंबहुना लहान मुलांकडून त्याचा वापर हा तासन्तास Games खेळण्यासाठीच झाल्यामुळे त्यापासून निर्माण झालेल्या डोळ्यांच्या दुष्परिणामांना मुलांना सामोरे जावे लागते. यालाच Computer vision Syndrome (CVS) असे म्हणतात.

याच्या लक्षणांमध्ये डोळ्यांची जळजळ किंवा डोळे खुपणे, पाठ दुखणे, मान दुखणे यांचा समावेश होतो.

याचे कारण म्हणजे Computer Screen कडे सारखे एकटक बघत राहिल्याने पापण्यांची उघडझाप नीट होत नाही आणि त्यामुळे डोळ्यांना सतत ओलसर ठेण्यासाठी आवश्यक असलेला अश्रुस्त्राव tear flow हा कमी होतो. आणि डोळे शुष्क होतात, खुपतात तसेच दुसरी लक्षणे म्हणजे शिरःशूल, मन्याशूल म्हणजे मानदुखणे, पाठदुखणे यांचाही समावेश होतो.

CVS हा लहान मुलांना होण्याचे आणखी एक मुख्य कारण म्हणजे Computer Screen चा जो आकार असतो. तो मोठ्यांना पडणाऱ्या आकाराच्या Ratio पेक्षा मोठा पडतो. आणि त्यामुळे डोळ्यांवर अधिक ताण येतो.

काही जणांना कमी उजेडात वाचण्याची, खूप जवळून वाचण्याची किंवा झोपून वाचण्याची सवय असते, त्यामुळे देखील डोळ्यांवर दुष्परिणाम होतात.

तसेच उन्हातून आल्यावर ताबडतोब थंड पाण्याने आंघोळ करणे, व आंघोळ करताना एन्हीवी ती अतिशय गरम पाण्याने करणे. या कारणांमुळे डोळ्यांवर प्रत्यक्ष परिणाम होऊन रोग होतात.

सध्याच्या वातावरणातील प्रदूषणाचा ही म्हणजेच धूर, धूळ यांच्या आधिक्यामुळे डोळ्यांवर ताण येतो. आणि डोळ्यांची जळजळ होणे, स्त्राव

होणे ही लक्षणे दिसतात.

या सर्व रोगांना टाळण्यासाठी म्हणूनच आयुर्वेदामध्ये दिनचर्या म्हणजे नित्यकर्मांमध्ये काही गोष्टींचा समावेश केला आहे. जसे,

१) अंजन : म्हणजेच डोळ्यांमध्ये काजळ घालणे. यामुळे डोळ्यांमधील दोषांचा निचरा होतो व दृष्टीप्रसादनाचे कार्य घडते, प्रथम वापर करताना तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालील करावे.

२) अभ्यंग व पादाभ्यंग : म्हणजेच अंगाला व पायाला तेल लावणे, यामुळे डोळ्यांना थंडावा मिळतो. स्निग्धता मिळते.

योगशास्त्रानुसार पायाच्या तळव्यातून निघणाऱ्या काही वातनाड्यांचा संबंध हा थेट डोळ्यांपर्यंत असतो तसेच पायाच्या अंगठ्याजवळील नाडी मुळे दृष्टी तीक्ष्ण होण्यास मदत होते.

३) आहार : रोजच्या आहारामध्ये जुने गहू, तूप, मध, यव, मूग यांचा समावेश असावा.

तसेच भाज्यांमध्ये वांगे, कारली, नवीन मुळा, नवीन केळी, पडवळ, पालक, चवळी यांचा समावेश असावा.

मिठा मध्ये सैधव मिठाचा वापर करावा कारण इतर मिठे ही अधिक प्रमाणात उष्ण गुणधर्माची असतात व सैधव मीठ हे अनुष्ण असते. त्यामुळे पित्ताचा प्रकोप होत नाही व विकार टळू शकतात.

तसेच सर्वांच्या परीचयाचे असलेले Vit A यांनी युक्त असलेल्या पदार्थांचा आहारात समावेश करावा.

'रूपदर्शन' हे नेत्राचे कार्य करताना दृष्टीपटलामधील दंड (Rods) नावाच्या पेशींमध्ये रासायनिक बदल होतात व Vit A तयार होते. याचे रूपदर्शनामध्ये महत्त्वाचे कार्य आहे.

Vit A चा Precursor म्हणून Carotene हा घटक असतो Carotene हे गाजरामध्ये मोठ्या प्रमाणावर असते. US मध्ये मानलेल्या RDA of Vit A म्हणजेच Recommended daily allowance पेक्षा दुप्पट प्रमाणांमध्ये Vit A एका मध्यम आकाराच्या गाजरामधून मिळते.

तसेच लोणकढं तूप म्हणजेच घरी कढवून

तयार केलेले तूप यामध्ये देखील Vit A मोठ्या प्रमाणावर मिळते.

तसेच दुधाच्या १ कपापासून 307.4 I.U. एवढ्या मोठ्या प्रमाणावर Vit A मिळू शकते.

याशिवाय षट्कर्मांमध्ये समाविष्ट असलेले 'त्राटक' याचा उपयोग होऊ शकतो.

यामध्ये एखाद्या विशिष्ट वस्तूवर नजर स्थिर ठेवली जाते. डोळ्यातून पाणी आले कि ते बंद केले जाते. यामुळे डोळे तेजस्वी बनतात. सुदृढ बनतात. तथापि योगशिक्षकाच्या मार्गदर्शनाखालीच हे करावे.

तसेच योगासनामधील सिंहमुद्रा, शीर्षासन या आसनांचाही उपयोग डोळ्यांसाठी होऊ शकतो.

काही नित्य व्यायामांचा ही अंतर्भाव केला जाऊ शकतो. यामध्ये

१) डोळ्यांवर दाब - यामध्ये ५-१० सेकंद डोळे घट्ट मिटावे. त्यामुळे डोळ्यांच्या सभोवती असणाऱ्या स्नायूंना व्यायाम होऊन ते सुदृढ होतात.

२) जवळ व दूर बघण्याचा व्यायाम :- उजव्या हाताने पहिले बोट नाका पासून दीड ते दोन

इंच अंतरावर धरून बोटाच्या अग्राकडे ३ सेकंद बघत रहा. नंतर आधीच ठरवून ठेवलेल्या दूरच्या वस्तूकडे ३ सेकंद बघा. यामुळे नेत्रपेशींना बल प्राप्त होते.

अर्थातच वर सांगितलेल्या सर्व उपायांचे आचरण योग्य तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच करावे.

तसेच CVS टाळण्यासाठी मधेमधे डोळे मिटून ठेवणे. तसेच योग्य अंतराने पापण्यांची उघडझाप करणे हे उपाय करावेत.

मुलांच्या अभ्यासाचे डेस्क हे योग्य उंचीचे असावे. पुस्तक व मुलांचे डोळे यातील अंतर हे योग्यच असावे आणि वाचन हे भरपूर प्रकाशातच केले जावे.

यासर्व छोट्या छोट्या गोष्टींचा विचार करून त्या उपायांचा स्वीकार केला, आणि ते आचरणात आणले तर आपल्या मुलांच्या डोळ्यांचे संरक्षण होऊ शकते. आणि त्यांना जग बघण्याची 'सुदृढ संधी' आपण देऊ शकतो.



*With Best Compliments from*

**VARSHA**

**ENGINEERING SERVICES**

**Multidivisional Engineering Co.**

**V. A. Vaishampayan**

M.Tech (Prod),  
Chartered Engineer

**: Off. :**

A - 4, Durga Niwas,  
Near Jain Temple,  
Tembhi Naka, Thane - 400601.

TeleFax : + 91 22 2547 6134  
Resi. : + 91 22 2538 3584  
Cell : 91 98200 43299  
e-mail : varshaengg@vsnl.net

*With Best Compliments from*

**MAHAVEER & MAHAVEER**

Wholesale Distributors of  
Medicine & General Items.

**Rakesh Gadiya Vikas Gadiya**

Basement 1 & 2,  
Datta Narayan Co-op. Hsg. Soc.,  
Near Ganesh Talkies, Edulji Road,  
Charai, Thane (W) - 400601.  
Tel : 2545 2452 / 3251 3908  
Mobile : 9819669850

**NAKODA ENTERPRISES**

Wholesale Distributors of  
Medicine & General Items.

**Mahesh Gadiya Anil Gadiya**

Basement 1, Ashirwadkrupa Society,  
Advocate Pradhan Road, Charai,  
Thane (W) - 400601.  
Tel : 2544 5510  
Mobile : 9819669855

# मुलांना 'वळण' लावतांना पालकांची 'सतर्कता'

कल्पना पैठणकर  
समुपदेशक.

आजच्या बदलत्या काळाप्रमाणे अस्तित्वात असलेली 'विभक्तकुटुंबपद्धती' त्यामुळे आपल्याला बऱ्याच समस्यांना सामोरे जावे लागते. ह्यामुळे जाणवतो तो वेळेचा अभाव, त्यातून संवादाचा अभाव व आजची कामे उद्यावर टाकणे आणि घडू नये ते घडते. उदा. आपलं मूल जेव्हा तोतऱ्या शब्दात 'अपशब्द' काढते तेव्हा आपल्याला जाणीव होते की आपलंच काहीतरी चुकलं.

पूर्वीच्याकाळाी ५-६ वर्षांची मुलं ही शिक्षणासाठी बाहेर पडत होती. त्याच्या थोडसं आधी घरातील ज्येष्ठ मंडळी 'वळण' म्हणजे योग्यवेळी चांगल्या सवयी लावत होते परंतु आताच्या 'फास्टलाईफ' मध्ये आजची मुलं ही २-३ वर्ष या वयादरम्यान 'प्लेस्कूल'मध्ये आपण आनंदाने पाठवितो. परंतु त्यांच्या मनाची पूर्वतयारी योग्य केलेली नसते म्हणजेच जरूरी 'वळण' न लावताच आपण त्यांना शाळेत पाठवितो आणि 'मुलं म्हणजे मातीचा गोळा, वळवावा तसा तो वळतो' या म्हणीचा नकारात्मक अर्थ आपल्या मुलामध्ये पाहायला मिळतो.

'मुलं म्हणजे देवाघरची फुलं. हे प्रत्येक पालकांनी लक्षात ठेवून योग्यवेळी योग्य त्या पायऱ्या चढल्या तर आदर्श पालकत्वाची पदवी  आनंद अगदी नक्कीच आपल्याला लुटता येईल. वळण लावतांना आजच्या जीवनपद्धतीनुसार जुने  आधुनिक यांचा सुवर्णमध्य साधून संस्कार क्षम बनविण्यासाठी ही तरतूद आपणच केली पाहिजे.

घरातील मोठ्यांनी आपल्या स्वतःच्या

वागण्यात खरेपणा व सातत्य ठेवले तर 'पेराल तसं उगवेल' या म्हणीचा सकारात्मक आनंद लुटता येईल. परंतु नकारात्मकतेचे उदाहरण म्हणजे आपण लहान मुलांना एकीकडे खरे बोला असं सांगतो व नंतरच्या क्षणाला फोन आला तर नाही सांग' निष्पाप मूल हे सांगते की "बाबा म्हणाले की ते घरी नाही आहेत, असं सांग." आपण आपली कामे उद्यावर टाकतो व मुलांना सांगतो की 'आताच्या आता झालेच पाहिजे' ह्या छोट्या छोट्या वाटणाऱ्या परंतु गंभीर वळण घेणाऱ्या गोष्टी आपणच टाळल्या पाहिजेत.

आपण आपल्या पाल्याची योग्यता कशी वाढवायची व ती टिकवण्याची कशी या विषयी उदाहरणासहित विविध प्रश्नांचा आढावा खालील प्रमाणे -

**प्रसाधन शिक्षण :** - यामध्ये आपल्या मुलांना प्रथम प्रसाधनशिक्षणाची जरूर आहे म्हणजे 'शी' 'शू' करायला आपणच त्यांना टॉयलेटमध्ये नेले पाहिजे म्हणजे त्यांना त्या ठिकाणाची ओळख होईल व भीति रहाणार नाही. ह्या कामासाठी हीच जागा आहे याची जाणीव होईल. हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. उदा. एक माझ्या पाहण्यातला एक मुलगा शौचालयाच्या पात्राला बघून खूप रडतो. पॅनमधले होल बघून मनात काहीतरी भीति बसल्याची शक्यता आहे. उदा. काहीवेळा पालक भीति दाखविताना पाहिले आहेत की त्या होलमधून किडा / बुवा येईल. असं जरी गमंतीत सांगितले तरी त्याचे गंभीर परिणाम होऊ शकतात. तसंच त्यांना



स्वतःची स्वच्छता करण्याचे ट्रेनिंग हे ही योग्यवेळीच द्यावे.

**आहार :** आपल्या जन्मापासून आपली पहिली गरज अन्न, वस्त्र, निवारा हे आहे. आजकाल शिकलेले पालकांना आहाराविषयी (सात्विक) सर्व माहिती असून विविध कारणास्तव 'फास्टफूडला' स्वतः व आपल्या मुलाला बळी पाडतात. याचे दुष्परिणाम तर आज वा उद्या आपल्या मुलावरच दिसतात. उदा. लठ्ठपणा, दमा, डायबेटीस, नेत्रविकार इ. झाल्यावर पश्चाताप करण्यापेक्षा आधीच सावध राहून नीट सवयी लावून त्याचे महत्त्व पटवून द्यावे. आपण बदल म्हणून कधीतरी क्वचितच खाणे वेगळे, परंतु आपल्या सोयीसाठी 'फास्टफूडशी' कधीही तडजोड करू नका. व विहार व व्यायामाची सवय जरूर लावावी.

**अभ्यास :-** अभ्यास, चित्रकला, आर्ट, क्राफ्ट ह्या सर्वांचीच गोडी आपल्या पाल्याला लावावी, परंतु यातही ते फक्त वहीवर मर्यादित असू द्या. (भिंतीवर नाही) लहानपणापासून स्वावलंबन फार जरूरी आहे. म्हणजे स्वतःच्या वस्तू स्वतः नीट ठेवणे. तसंच थोडे मोठे होताच शुद्धलेखन आपण द्यायचे व त्याला लाल पेन देऊन पुस्तकाच्या आधाराने चुका दुरूस्तीचे काम त्यांनाच द्यावे. स्वावलंबनामुळे वेळेचं महत्त्व कळते, आत्मविश्वास वाढतो व मुले महत्वाकांक्षी बनतात. परंतु मुलांची आपल्या / दुसऱ्याच्या मुलांशी कधीही तुलना करू नये. 'त्यांचीच त्यांच्याशी तुलना करावी. त्यांच्यातील सुप्तगुण ओळखून योग्य मागदर्शनाने पुढे जाऊ द्यावे. आपले निर्णय त्यांच्यावर लादू नये.

**संस्कार :** - मुलांवर संस्कार करण्याचे काम आजी-आजोबा वा श्रेष्ठ मंडळीचे होते. आज 'विभक्तकुटुंबपद्धती' मुळे आपणच आपल्या जबाबदाऱ्या वाढवून घेतल्या आहेत. घर - व्यवसाय याची सांगड घालतांना कुठेतरी तणाव डोके वर काढतो व आपण दुसऱ्याचा राग कळत - नकळत मुलांवर काढतो. त्यांच्या 'कुतुहलाच्या क्षणाचे' कधी गैरसमजात रूपांतर होते ते कळतंच नाही. उदा. कधीही मुलं आपल्याला दमून आल्यावर टेन्शनमध्ये असतांना कसेही प्रश्न विचारतात तेव्हा आपण

ओरडतो 'मला वेळ नाही, आता नाही नंतर... मुलांचे प्रश्नही आपल्यासाठी अडचणीचे असतात.

- १) बाळ कसं होते? कुठून येतं?
- २) हे का करावे, का करू नये?
- ३) सॅनेटरी पॅड म्हणजे काय?
- ४) प्रेम प्रकरण म्हणजे काय?
- ५) बलात्कार झाला म्हणजे काय?
- ६) बॉम्बस्फोट म्हणजे काय? एक ना अनेक

त्यांच्या वयाला आपण सांगू शकणार नाही असे प्रश्न परंतु त्यांच्या वयानुसारच शंकांनिरसन करावे. खोटे सांगू नये.

हे प्रश्न ऐकून बरेच पालक केबल बंद करणे. टीव्ही बंद करणे यापद्धतीने समस्या निवारण करतात, परंतु ती वाढते हे लक्षात असू द्या. ती मुलं दुसरीकडे जाऊन पाहतील एवढंच. पालकांनी हे लक्षात ठेवायचे की 'समजायला' लागल्यापासून 'समजदार' होईपर्यंत सफलतेसाठी योग्य गती व सतर्कता पालकांचीच हवी !



*With Best Compliments from*



**SKYLARK**

*Medical & General Store*



*Pimenta House,  
M. G. Road, Naupada,  
Thane - 400602.*

# शालेय जीवनात लैंगिक शिक्षणाची आवश्यकता

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर  
बी.ए.एम.एस. (मुंबई)

पाश्चात्य देशात पंधराव्या शतकापर्यंतचा इतिहास असे दर्शवितो की तिथे देखील लैंगिक शिक्षणाविषयी नोंद करून ठेवलेली आहे. अठराव्या शतकात युरोपमध्ये लैंगिक जीवन अश्लील मानण्याची लाट आली व युरोपियनांचे जगभर साम्राज्य असल्यामुळे ही लाट जगभर पसरली. त्याकाळी राजसत्तेपेक्षा धर्मसत्तेने ह्या नवीन विचाराला पाठिंबा दिल्यामुळे हे विचार अधिक खोलवर रूजले. या विरुद्ध बंड करणाऱ्यांना कडक शासन करण्यात आले. सिगमंड फ्रॉईड ह्या मानस शास्त्रज्ञाने बऱ्याच मानसिक आजारांचे मूळ हे लैंगिक जीवनाशी निगडित असते असे सिद्ध केले. याचकाळात भारतामध्ये लैंगिक शिक्षणाविषयी अशास्त्रीय पुस्तके लिहीली गेली. याच काळात लैंगिक शिक्षणाचा पुरस्कार केला ते डॉ. र. धों. कर्वे, डॉ. पिल्ले, डॉ. शिरोडकर, डॉ. फडके, श्रीमती आवाबाई वाडिया ह्या सर्वांनी. त्याबद्दल समाजात त्यांची कुचेष्टाही झाली.

ज्या वेळेस मूल जन्माला येते तेव्हा ते विविध अवस्थेतून जात असते. बाल्यावस्था, किशोरावस्था, यौवनावस्था व वृद्धावस्था. पहिल्या ३ अवस्था ह्या शारीरिक वाढीच्या अवस्था असतात. व शेवटच्या अवस्थेत शरीराची झीज होण्यास सुरुवात होते. ज्याप्रमाणे शरीर वाढू लागते, तसेतसे शारीरिक बदल शरीरात प्रगटपणे दिसू लागतात.

मुले बाल्यावस्थेतून तारुण्यावस्थेत जाताना मधला काळ हा किशोरावस्था असतो. हा काळ

१० ते १९ वर्षे एवढा असतो. मुलींमध्ये ह्या अवस्थेची सुरुवात १०-११ व्या वर्षी दिसून येते तर मुलांमध्ये ह्याची सुरुवात १२-१३ व्या वर्षी दिसून येते.

किशोरावस्था ही आपल्या आयुष्यात विलक्षण बदल घडवणारी सुंदर अवस्था असते. वयाचा १० ते १९ वर्षांपर्यंतचा काळ हा अत्यंत चैतन्याने बहरलेला काळ असतो. कळीचे ज्याप्रमाणे फुलात रूपांतर होते त्याप्रमाणे शिशु अवस्थेतून एका परिपूर्ण अवस्थेत शरीराचे रूपांतर होत असते. ह्या कार्यशक्तिस योग्य दिशेने प्रवाहित करणे हे शिक्षकांचे व पालकांचे कर्तव्य आहे. मुलांचे व्यक्तिमत्व घडवण्यासाठी त्याला नवीन अनुभवातून जायला लावणे, तऱ्हेतऱ्हेच्या संधी उपलब्ध करून देणे हे वडिलमाणसांनी प्रयत्नपूर्वक केले पाहिजे. मुलांनी कोणते मित्र केले आहेत, तो आपला वेळ कसा घालवतो आहे, तो काय वाचतो, काय पाहतो, अभ्यासा व्यतिरिक्त त्याने कुठले छंद जोपासले आहेत हे शिक्षकांनी पाहिले पाहिजे. ह्याकाळात मुलांच्या उत्साहाची ज्योत चांगली तेवत ठेवली पाहिजे. पूर्वीच्याकाळी ह्या विषयावर स्पष्टपणे बोलले जायचे नाही व त्यामुळे बरेचसे चुकीचे समज समाजात रूजत गेले.

एकूण लोकसंख्येच्या २५ वर्षे वयापर्यंतची लोकसंख्या ४०% तर १५ वर्षाखालील २५% आहे. हीच पिढी पुढे कौटुंबिक जीवनात सक्रिय होईल. त्यांना जर जबाबदारीची योग्य जाणीव दिली नाही तर नको असलेले गर्भधारणेचे प्रमाण वाढणे, लैंगिक रोगांचे प्रमाण वाढणे, एड्सचा प्रादुर्भाव वाढणे,

कौटुंबिक जीवनातील ताणतणावात वाढ होणे या समस्यांना तोंड द्यावे लागेल. योग्य त्या वयात जर लैंगिक शिक्षण दिले गेले तर ही समस्या नियंत्रणात आणणे शक्य होईल.

लैंगिक शिक्षणाची आवश्यकता जाणवू लागली आहे कारण नुसती लोकसंख्या वाढ हे कारण न राहता आता विविध लैंगिक आजार जगास भेडसावू लागले आहेत. वाढत जाणारे एड्ससारखे आजार, विविध लैंगिक विकार, १५ ते २४ वर्षातील मुलांचे मृत्यु हे आज काळानुरूप प्रबोधनाची गरज दर्शवत आहे. तसेच मुलींचे मुलांच्या तुलनेने कमी होत जाणारे प्रमाण देशापुढे संकट उभे करत आहेत.

मुलींच्या माध्यमिक शाळेत बरीच वर्षे आणि नंतर मुलांच्या शाळेत शिक्षिका, पर्यवेक्षिका, उपमुख्याध्यापिका म्हणून काम करत असताना सौ. सुधा जोशी ह्यांना आलेले काही अनुभव त्यांच्याच शब्दात खाली नमूद करत आहे.

१) इ. ७ वी च्या वर्गात अनुया नावाची गोरी - गोमटी, लांब सडक केस असलेली, वयाच्या मानाने जरा मोठीच दिसणारी सुंदर मुलगी होती. एकदा मधल्या सुट्टीत जरा वयस्कर साधारण ५०-५५ वर्षांचे एक गृहस्थ त्या मुलीची आजी फार आजारी आहे, तिची शेवटची इच्छा नातीला पहाण्याची आहे. तर मी अनुयाला घेऊन जाण्यासाठी आलेलो आहे. आणि मी तिचा काका असल्याचे सांगितले. माझ्या खोलीत येऊन बसल्यानंतर, शिपायामार्फत अनुयाला वर्गातून माझ्या खोलीत बोलविले. त्यांच्याकडे पाहिल्याबरोबर तिने हे माझे काका नाहीतच असे सांगितले. वेळीच मी सावध झाले. त्या गृहस्थांना अनुयाला घेऊन जाण्यासंबंधी नकार दिला. अशा मुलींना पळवून त्यांच्यावर बलात्कार केल्याची अनेक उदाहरणे परिचित आहेत. ह्या विद्यार्थिनींना अशा लोकांपासून धोका आहे हे वेळीच शालेय स्तरावर सांगणे अतिशय आवश्यक आहे.

२) इ. पाचवी सहावीमधील विद्यार्थिनी निरागस, निष्पाप आणि प्रत्येक गोष्ट शिक्षकांना सांगावी ह्या दृष्टीकोनातून आसुसलेल्या असतात, परंतु इ. ६ वी च्या दुसऱ्या सत्रात त्यांच्यात बदल

व्हायला लागलेला दिसून येतो. बडबड करणाऱ्या जरा अबोल झालेल्या, थोड्या भेदरलेल्या आणि अल्लडपणा कमी झालेल्या दिसून येतात. अर्थात हल्ली बऱ्याच विद्यार्थिनी अंगापिंडाने चांगल्या असल्या कारणाने मासिक पाळी लवकर (१०-११ वर्षे) सुरु होते. शरीराची वाढ होऊ लागते. कित्येक विद्यार्थिनींना शाळेत मासिक पाळी सुरु होते. घरी पालकांनी म्हणजे आईने कल्पना दिलेली नसते आणि काय झाले त्यांना समजत नाही. आमच्या शाळेत Medicare ही चांगली सोय होती आणि त्यांच्यातर्फे काम करणाऱ्यांकडून आवश्यक असणारे सॅनिटरी टॉवेल्स आणि त्याचा उपयोग कसा करावयाचा त्या संबंधीचे प्रत्यक्षिक त्यांना दाखवून बावरलेल्या आणि भेदरलेल्या विद्यार्थिनींना प्रेमळ दिलासा देत होतो. ह्या ठिकाणी मला वाटते की स्त्री शरीर विज्ञानाची माहिती शालेय स्तरावर देणे आवश्यक आहे.

३) इ. सातवी ते नववीच्या विद्यार्थिनींना नोकर सायकलवरून शाळेत पोचवितात. त्या विद्यार्थिनींना वाटेत थांबवून त्यांच्याशी असभ्य वर्तन केल्याचे विद्यार्थिनी रडकुंडीस येऊन सांगतात, त्यांच्यापासून असलेल्या धोक्याची माहिती प्रेमाने सांगणे आवश्यक आहे.

४) इ. ७ वी ते ९वी च्या विद्यार्थ्यांच्या वर्तनात आमूलाग्र बदल घडून येतो. इ. ८ वी, ९ वी तच असलेले विद्यार्थी खूप उंच आढळतात. त्यांची क्रियाशक्ती खूप असते. बऱ्याच शाळांना क्रीडांगणे नसल्याने ती शक्ती वेगळ्या तऱ्हेने बाहेर पडलेली दिसून येते. उदा. १) बाके, टेबले, खुर्च्या ह्यांची मधल्या सुट्टीत मोडतोड करणे, २) एकमेकांच्या आई-वडीलांवरून उगीचच चिडविणे, ३) पालक सांगतात - शाळेत घडलेली गोष्ट मुलगा आता घरी सांगत नाही. हे सर्व शरीरातील आणि अंतःस्त्रावी ग्रंथीमधील बदलांमुळेच असते.

विशेषतः मुलांच्या शाळेत टॉयलेटमध्ये घाणेरडी चित्रे बऱ्याच वेळा काढलेली दिसून येतात. एकदा तर ८ वीच्या वर्गात शिक्षकांची नावे लिहून चित्रे काढलेली होती आणि त्याच्याखाली त्या शिक्षिका मला फार आवडतात, 'माझ्याशी लग्न

करा' असे लिहीलेले होते. तसेच वर्गात घाणेरडी चित्रे काढलेली बरेच वेळा आढळतात. अर्थात त्या मागचा हेतू लैंगिक आकर्षण असाच असतो. परंतु अशा प्रकारचा विद्यार्थी शोधून काढणे फार कठीण जाते. सर्व बरोबरीच्या मित्रांना त्याने धमकी दिलेली असते, तू सांगितल्यास तुला रस्त्यात मारु. त्यामुळे सर्व घाबरूनच असतात.

५) इ. १० वीचे विद्यार्थी मात्र भरपूर अभ्यास, शिकवणी, परिक्षेचे दडपण इ. मुळे इतर विचार करण्यापासून अलिप्त असतात.

**लैंगिक शिक्षण म्हणजे काय ?** लैंगिक शिक्षण म्हणजे नुसती लैंगिक माहिती न राहता ह्या प्रामुख्याने खालील गोष्टींचा समावेश होतो.

**१) मुलांमध्ये पौंगडावस्थेत होणारे शारीरिक बदल** - किशोरावस्थेत होणारी शरीराची वाढ, प्राथमिक लैंगिक ग्रंथींचा विकास, दुय्यम लैंगिक गुणधर्म दिसणे ह्यांचा समावेश असतो.

**२) भावनिक परिवर्तन** - जसा शरीरात बदल होतो त्याप्रमाणे भावविश्वात पण बदल होण्यास सुरुवात होते. काही क्षणात तुम्हाला उत्साह वाटतो, दुसऱ्या क्षणी निराशा जाणवते. किशोरवयीन मुलांचे मूड बदलत राहतात. ह्या बदलणाऱ्या मानसिक बदलांची त्यांना जाणीव करून देणे, शरीर विकास प्रक्रियेत पटकन मोठे होते परंतु मानसिक परिपक्वता येण्यास वेळ लागतो.

**३) आईवडील व वडीलधाऱ्यांशी संबंध** भावनिक परिवर्तनामुळे बऱ्याच वेळा असे आढळते. की किशोरवयीन मुले आईवडील, शिक्षक तसेच वडिलाधाऱ्यांशी सहमत होऊ शकत नाही. जसजसे किशोरवयीन अवस्थेत, भावनिक स्थिरता येऊ लागते त्यावेळेस हे तणाव कमी होऊ लागतात. आईवडिलांशी गप्पा मारताना कौटुंबिक तणाव कमी होऊ शकतो. हे संबंध कसे असावेत ह्याची माहिती देणे.

**४) समवयस्क मित्रांबरोबर संबंध** - या काळात मित्रत्वाला व मित्रांना अधिक महत्त्व असते. मित्रांनी तुम्हाला त्यांच्या ग्रुपमध्ये सामील करून घेणे, त्यांचे आवडते बऱ्याच यामध्ये

मुले अधिक रस घेतात. आईवडिलांपेक्षा मित्र, मैत्रिणीचे आपल्याबद्दल काय मत आहे हे जाणून घेण्यात त्यांना अधिक रस असतो. व ह्या काळातच मुले गट दबावाला (Peer pressure) बळी पडून व्यसनाभिमुख होतात, व ह्यामुळे त्या मुलांचे आरोग्य, कौटुंबिक स्वास्थ्य, सामाजिक जीवन असे सारे धोक्यात येऊ शकते.

अशावेळी मुलांनी त्यांची जीवनमूल्ये लक्षात ठेवणे जास्त आवश्यक आहे. अशावेळी मित्रांच्या प्रभावाच्या दडपणाखाली एखादा अनुभव घेण्यापेक्षा ह्या वयातील मुलांनी स्पष्ट मित्रास नकार देण्यास शिकले पाहिजे. व ह्या वयात त्यांना विविध व्यसने व त्यांच्या दुष्परिणामांची माहिती देण्यात आली पाहिजे.

#### ५) मनोवृत्ती व मूल्ये (Attitudes and Values)

भावनात्मक परिपक्वतेचा विकास होणे हे प्रौढत्वाचे महत्त्वपूर्ण अंग आहे. आपल्या भावना जाणून घेणे निश्चित करणे आणि त्यातून आपण कशा प्रकारची व्यक्ति बनू इच्छितो हे ठरविणे आवश्यक आहे. यासाठी ज्या गोष्टी उपलब्ध आहेत त्यातून योग्य त्याची निवड करणे हेही गरजेचे आहे समोर असणाऱ्या विविध पर्यायांची माहिती त्यांना देणे व योग्य तो पर्याय निवडल्याने त्यांचे भविष्य ठरत असते व व्यक्तिमत्त्व विकास होत असतो, याची जाणीव त्यांना देऊन या प्रक्रियेत मदत करणे आवश्यक आहे.

#### ६) लैंगिक विकार व गुप्तरोग

प्रामुख्याने एड्स ह्या रोगाची माहिती, जो आजकाल मोठ्याप्रमाणात पसरत आहे. हा रोग कोणकोणत्या मार्गाने होऊ शकतो त्याची लक्षणे व उपाय ह्यांची माहिती देणे त्याच प्रमाणे कोणत्या गोष्टी केल्याने एड्स होत नाही हेही सांगणे गरजेचे आहे.

**लैंगिक शिक्षण कोणी द्यावे** - प्रामुख्याने डॉक्टर देऊ शकतात अथवा समुपदेशक (Counsellor) तसेच शाळेतील शिक्षकांना ह्या विषयाचे योग्य मार्गदर्शन दिल्यास तेही हे काम करू शकतात. हे शिक्षण देताना हे देणारी व्यक्ति स्वतः ह्या विषयी मोकळी असणे व संकोच न करता माहिती

देणारी असली पाहिजे.

शालेय स्तरावर इयत्ता ५ वी ते १० वी पर्यंतच्या मुलांना हे शिक्षण देता येते. हे शिक्षण देताना विविध माध्यमांचा वापर करता येतो. उदा. चार्टस, स्लाईडस, सीडी तसेच व्याख्यान व चित्ररूपाने समजावून सांगणे गरजेचे आहे. ह्यात विज्ञानाची जोड घेणे गरजेचे वाटते. प्रथम मुलांना सजीव, निर्जीव ह्यातील फरक व शरीरातील विविध संस्था कशा काम करतात तसेच बाहेरील सृष्टीतील पक्ष्यांमध्ये, फुलांमध्ये, प्राण्यांमध्ये कसे फरक होतात ह्याची तुलना करून नंतर प्रजोत्पादन म्हणजे काय हे सांगणे गरजेचे आहे, व टप्याटप्यात हे प्रशिक्षण देणे आवश्यक आहे. तसेच मुलांचे व मुलींचे वेगवेगळे गट करून शिक्षण द्यावे. अन्यथा मुले-

मुली मनातील प्रश्न उघडपणे बोलत नाहीत.

मुलींनाही बऱ्याच समस्या असतात त्याचे योग्यप्रकारे मार्गदर्शन करून निराकरण करावे, आवश्यक असेल तेथे वैद्यकीय सल्ला घेणे. मुलांमध्येपण हस्तमैथुन, स्वप्नदोष इ. समस्यांवर मार्गदर्शन करता येते. हे शिक्षण देताना पालकांचा समावेश पण करावा. पालकसभेत ह्याची माहिती द्यावी. अन्यथा काही पालकांना वाटते की ह्याची आवश्यकता नाही. त्यांच्या समस्यांचे निराकरण करावे. ही पिढीच उद्याचे नागरिक होणार आहेत. त्यामुळे त्यांचे विचार, व्यक्तिमत्त्व विकसित होणे व त्यांनी जबाबदारीने वागणे हेच आपल्या देशाला समृद्धीकडे नेणार आहेत.



दि  
वा  
ळी  
नि  
मि  
त्त

हा  
र्दिक  
शु  
भे  
च्छा



# लहान मुलांचे आरोग्य

वैद्य प्रसन्न केळकर  
आयुर्वेदाचार्य व योगशिक्षक

वंशवृद्धी हे सर्व सजीवांचे एक समान वैशिष्ट्य आहे. आपला वंश टिकून राहावा, वाढावा ही प्रत्येक सजीवाची इच्छा असते. मनुष्यप्राणी त्याला अपवाद कसा असणार? यामध्ये सर्वात महत्त्वाचा घटक असतो तो म्हणजे बालक. डॉक्टर, माझा मुलगा चार वर्षांचा आहे. सारखा आजारी पडतो. काय करू? किंवा डॉक्टर बाळाला खायला काय देऊ? यासारखे प्रश्न लहान मुलांचे पालक, विशेषतः त्यांच्या आया नेहमी विचारत असतात. हल्लीच्या वंशवेलींना एक किंवा दोनच फुले असल्यामुळे, त्यांच्या आरोग्याच्या बाबत पालक बरेच जागरूक झालेले आहेत. परंतु असे जाणवते की बऱ्याचदा जागरूकतेपेक्षा, अनारोग्याबद्दलची भीति, वैद्यकीय सेवेचा आवाक्याबाहेर जाणारा खर्च, आजारांबद्दल सतत वेगवेगळ्या माध्यमांतून मिळणारी वेगवेगळी माहिती यामुळे सर्वसामान्य माणूस हा गोंधळलेला आहे व त्याच्या मनात आजारांबद्दल एक बागुलबुवा तयार झालेला आहे.

याठिकाणी आपण लहान मुलांमध्ये सामान्यतः आजार कां होतात, कोणते आजार होतात व त्याबद्दलची उपाययोजना कशी करायची याबाबत माहिती घेऊ.

आयुर्वेदामध्ये वयानुसार काही गट केले आहेत. नवजात, बाल, कुमार, युवक, तरुण व वृद्ध असे गट केलेले आहेत. जन्मापासून एक महिन्यापर्यंत नवजात, त्यानंतर आठ वर्षांपर्यंत बाल, नंतर सोळा वर्षांपर्यंत कुमार अवस्था, सोळा ते पंचवीसपर्यंत युवक, पंचवीस ते पन्नास तरुण, पन्नास नंतर वृद्धावस्था मानली जाते. शरीरशास्त्राच्या दृष्टीने विचार करता वय वर्षे पंचवीस पर्यंत म्हणजे

युवकावस्थेपर्यंत शरीराची वाढ होत असते व त्यानंतर पन्नास वयापर्यंत शरीर आहे तसेच राहते, म्हणजे शरीराची वाढ व झीज यांचा समतोल असतो. पन्नाशीनंतर मात्र शरीराची झीज होऊ लागते.

आपल्याला या ठिकाणी विशेषतः सोळा वयाच्या कुमार अवस्थेपर्यंत विचार करावयाचा आहे. हेच वय असे असते की या वयात योग्य काळजी घेतली गेली तर शरीराचे नवीन बनणारे घटक हे जास्त चांगले, निरोगी तयार होतील व पुढे निर्माण होऊ शकणारे बरेच आजार आटोक्यात ठेवता येतील किंवा टाळता येतील.

सर्वप्रथम आपण नवजात व बालकाचा विचार करू.

नवजात बाळाची त्वचा अतिशय कोमल, मृदु असते. तसेच बाळाचे डोळे तीव्र प्रकाश सहन करू शकत नाहीत, यामुळे तान्ह्या बाळाला ठेवण्याची खोली ही शांत, भरपूर परंतु मंद उजेड येणारी, पुरेशी खेळती हवा असणारी अशी असायला हवी. बाळाच्या डोळ्यांवर भगभगीत प्रकाश पडणार नाही याची काळजी घ्यावी. अन्यथा बाळाचे डोळे अधू होऊ शकतात. जर खोलीत जोराचा वारा सतत येत असेल तर त्याने बाळाला सर्दी, खोकला हे आजार होतातच परंतु बाळाची त्वचा अतिशय रूक्ष होऊन फुटू शकते. नवजात बाळाला नियमित तेलाचे मालिश करणे आवश्यक असते. हे रोज आंघोळीपूर्वी व रात्री करावे. यामुळे त्याची त्वचा मजबूत व लवचिक होते. तसेच त्वचेतील रक्ताभिसरण सुधारते. बाळाचा थकवा दूर होऊन त्याला झोप शांत लागते. बाळाच्या डोक्यावर

(टाळूवर) व कानशिलांवर तेल लावणे आवश्यक आहे. तसेच कानातही तेल घालावे. हे तेल स्वच्छ व कोमट असे असावे. शक्यतो बाळाच्या शरीरावर थेट पंख्याचा वारा लागणार नाही याची काळजी घ्यावी, कारण यामुळे त्वचा रूक्ष बनते. बाळाला रोज सोसेल इतपत कोमट पाण्याने आंघोळ घालावी. बाळाला शक्यतो कुठलाही साबण वापरू नये. कारण त्याने त्वचेची रूक्षता अजून वाढते. त्याऐवजी बेसन, हळद व दूध या मिश्रणाचा वापर करावा. क्वचित काही जणांना बेसन सोसत नाही, अॅलर्जी येते. अशा वेळी बेसनाऐवजी चांगले उटणे वापरावे. बाळाचे कपडे हे सुती, स्वच्छ व मऊ असावेत. हल्लीचे फॅशनेबल नायलॉन वा पॉलिस्टरचे कपडे बाळाला वापरू नयेत. तसेच बाळाचे कपडे, चादरी इ. रोज स्वच्छ धुवून, धुरी देऊन घ्याव्यात. बाळाला धुरी देताना त्याला सोसेल इतपतच द्यावी.

हल्ली बऱ्याच जणांचा प्रश्न असतो की बाळाला काजळ घालावे की नाही? बाळाच्या डोळ्यांच्यासाठी काजळ हे अतिशय हितकर आहे. ते डोळ्यांना थंडावा देते. हे काजळ शुद्ध तुपाच्या वा कापराच्या वातीची काजळी चांदीच्या वाटीवर धरून रोज ताजे करून वापरावे. अर्थातच काजळ तयार करताना व घालताना योग्य ती स्वच्छता पाळणे अत्यावश्यक आहे.

यानंतर प्रश्न येतो तो म्हणजे बाळाला गुटी द्यावी की नाही? तर बाळाला गुटी जरूर द्यावी. गुटीतील सर्व घटक हे प्रतिकारशक्ती वाढवणारे, पचनास मदत करणारे, व सामान्यतः बाळाला होऊ शकणाऱ्या बहुतेक विकारांत उपयुक्त असे असतात. बाळगुटीमध्ये सामान्यतः खालील पदार्थांचा समावेश होतो.

जायफळ, मायफळ, मुरुडशेंग, सालममिश्री, अतिविष, लेंडी पिंपळी, बाळ हरडा, वावडींग, वेखंड, सुंठ, कवचबीज, दालचिनी, कुडा, बदामबी इ.

यांचे प्रमाण आवश्यकतेनुसार वैद्याच्या सल्ल्याने ठरवावे. बाजारात तयार मिळणाऱ्या बाळकडुमध्ये साधारणतः हीच औषधे असतात.

बाळाला शक्यतो फक्त आईचे दूध द्यावे. जर

कमी पडत असेल तरच वरचे गायीचे दूध सुरू करावे. तेही तापवून, साय काढून व थोडे पाणी घालून द्यावे. शक्यतो दुधात साखर घालू नये. कारण बाळ तोंड धुवू शकत नसल्याने हा साखरेचा गोडपणा तेथे साठून नंतर येणारे दात किडण्याची शक्यता असते. शक्यतो पावडरचे दूध वा प्रक्रिया केलेले पदार्थ बाळाला देणे टाळावे. सहाव्या महिन्यानंतर बाळाला भाज्यांचा रस, मऊभात, वरणभात, शिरा, लापशी, नाचणीचे सत्व इ. द्यायला हरकत नाही.

साधारणतः आठव्या महिन्यापासून बाळाला दात येऊ लागतात. या सुमारास बाळाला फळांच्या मऊ फोडी, पोळीचे तुकडे इ. द्यावे. दात आल्यानंतर मग हळूहळू उसळी, भाज्या इ. सर्व आहार योग्य प्रमाणात सुरू करावा.

या वयोगटात सामान्यतः सर्दी, खोकला, ताप, जुलाब, विबंध, पोट फुगणे, पोट दुखणे इ. विकार होतात. तसेच गोवर वा कांजिण्या होऊ शकतात. ही मुले बहुतेक अंगावर पीत असल्याने वरीलपैकी आजार आईला नाहीत नां ? हे बघणे महत्त्वाचे असते. सहसा थंड हवामान, मुलांना आंघोळीनंतर उघडे वाऱ्याखाली ठेवणे, पंख्याखाली ठेवणे, उघड्या वाहनांतून (उदा. मोटरसायकल) मुलांना फिरवणे, आईने वारंवार थंड, आंबट वा इतर अपथ्यकारक पदार्थ सेवन करणे, दूध पाजल्यावर ढेकर न काढणे इ. कारणांमुळे वरील आजार होतात.

यावेळी आईच्या आहारात योग्य तो बदल करावा, बाळाच्या गुटीतील पदार्थांत वैद्याच्या सल्ल्याने बाळाला व जरूर तर आईला औषधे द्यावीत.

याखेरीज बाळांना गोवर, कांजिण्या, ताप, कावीळ इ. आजार प्रसंगोपात होऊ शकतात. त्यावेळी वैद्यांच्या सल्ल्याने योग्य ती औषधयोजना करावी. डॉक्टर व वैद्य सांगतील ती पथ्ये कटाक्षाने पाळावीत. विशेषतः गोवर, कावीळ यासारख्या आजारात पथ्ये न पाळण्याचे दुष्परिणाम बऱ्याच काळानंतरही दिसू शकतात. बऱ्याचवेळा या वयोगटातील मुलांचा दिवसाचा बराच वेळ हा पाळणाघरात जातो. आजारी असताना मुलांना



शक्यतो पाळणाघरात पाठवू नये. यामुळे इतर मुलांना त्रास होत नाही तसेच आपल्या बाळालाही दुसरे कुठले इन्फेक्शन होत नाही.

लहान मुलांच्याबाबत सर्वप्रथम काळजी घ्यावी लागते. ती दातांची. बाजारात मिळणाऱ्या बहुतेक सर्व पेस्ट या गोड असतात. यामुळे तोंडात चव छान येते, परंतु ही पेस्ट पूर्णपणे न निघाल्यास दात किडण्यास वा झिजण्यास मदतही होते. कारण दात शुभ्र व स्वच्छ होण्यासाठी पेस्टमध्ये जे घटक मिसळले जातात ते व पेस्टचा गोडवा दातावर साठून राहिल्याने दातावरचे आवरण झिजते व दात किडतात. तसेच अन्न पदार्थ, दूध इ. काहीही घेतल्यानंतर दात, चूळ भरून स्वच्छ करणे आवश्यक आहे. अन्यथा दात किडू लागतात. व मग पचनाच्या तक्रारी सुरु होतात. चूळ भरतानाही मुलांना पाणी तोंडात किमान सहा-सात वेळा खळखळायला सांगावे व चूळ टाकताना ओठांचा चंबू करून जोरात टाकावयास शिकवावे. याने हिरड्या, गालाचे स्नायू मजबूत होतात. व तोंडात लाळ निर्माण करणाऱ्या ग्रंथींवर दाब निर्माण होऊन तोंडातील जास्तीची लाळ निघून जाते. दात शक्यतो आपल्या स्वच्छ बोटानी घासावे. ब्रश कितीही मऊ असला तरी तो कृत्रिम असल्याने त्याने हिरड्यांना इजा होऊ शकते. दात स्वच्छ करताना पूर्वी निंबाची काडी चावून दातांवर फिरवून स्वच्छ केले जात असत. हे सर्वात योग्य होय. कारण चावण्याच्या क्रियेमुळे व कडूरसामुळे हिरड्यांना व्यायाम मिळून त्या मजबूत होतात. परंतु सध्या हे प्रत्यक्षात शक्य होत नाही. अशावेळी मुलायम परंतु कडु, तिखट, तुरट अशा चवीच्या दंतमंजनाचा वापर करावा.

साधारणतः एक दीड वर्षानंतर हळूहळू अंगावरचे दूध बंद करावे. दूध भरपूर येत असल्यास पाजण्यास हरकत नसते पण मुलांची सवय घालवण्याच्या दृष्टीने हळूहळू दूध सोडवण्याचा प्रयत्न करावा. अन्यथा ही सवय सुटणे कठीण जाते. यावेळेपर्यंत बहुतेक दात आलेले असतात व मुले सर्व अन्नपदार्थ खाऊ शकतात. याच सुमारास मुलांचे पोषण व्यवस्थित होण्याच्या दृष्टीने आहार वाढवणे, आहारात सर्व घटकांचा

पुरेसा समावेश असणे आवश्यक असते. याच वयात मुलांना काही वार्ड सवयी आपल्याचकडून कळत न कळत लावल्या जातात. उदा. मजेखातर एखादे वेळेस चहा देणे, बाहेर गेल्यावर बाहेरचे भेळ, पाणीपुरी इ. पदार्थ देणे, गंगतीखातर मुलांना शीतपेये पाजणे. या प्रकारच्या पदार्थांची सवय (खरे तर चटक म्हणजेच जास्त योग्य) पटकन लागते. नंतर ती सोडवणे कठीण जाते.

भेळ वगैरे उघड्यावरचे पदार्थ खाऊन पोट बिघडते, मुलांना जुलाब सुरु होतात. मग पालक घाबरून मुलांना घेऊन येतात. डॉक्टर दिवसातून दहा जुलाब झाले. आता काय करू?

अशा वेळेस घाबरून न जाता घरातीलच जायफळ, सुंठ तुपाबरोबर चाटवावे, साजूक तूप हे उत्तम विष नाशक आहे. अपचनामुळे जे विषाणू पोटात तयार होतात त्यांचा बंदोबस्त तुपाने चांगला होतो. तसेच सुंठीमुळे पचन होते. जायफळामुळे शरीरातून बाहेर जाणाऱ्या पाण्याचे प्रमाण कमी होते. याखेरीज कुड्याचे पाळाचे (गुटीमधले) दोन वळसे द्यावे. किंवा कुटजारिष्ट द्यावे. याशिवाय वावडिंगासारखे जंतुनाशक द्रव्य त्याबरोबर द्यावे. प्रत्येक जुलाबानंतर मुलांना साखर मिठाचे पाणी, सरबत इ. पाजावे. म्हणजे अशक्तपणा येत नाही. परंतु ताकद रहावी म्हणून पचायला जड पदार्थ दिल्यास अपचन वाढून त्रास मात्र वाढतो. यामुळे आहार हलका ठेवावा. यानंतरही जुलाब कमी न झाल्यास मात्र वैद्याला वा डॉक्टरांना दाखवून योग्य ती औषधे द्यावीत.

असेच अचानक आजारी पडायला होते ते उन्हाळ्यामध्ये. उन्हाणे तलखी होऊ लागल्यावर आपण आपल्याबरोबर मुलांनाही शीतपेये पाजतो. थंड आईस्क्रीम खाऊ घालतो. याने एकदम घसा धरतो, सर्दी - खोकला होऊन एकदम ताप येतो. ताप एकदम चढल्यामुळे पालक घाबरून जातात. त्यात रविवार असेल तर बघायलाच नको.

अशा वेळेस सर्वप्रथम आवश्यक असते ते रोगाची वाढ थांबविणे. या आजाराचे जंतू (Rhinovirus) हे उष्ण वातावरणात जिवंत राहू शकत नाहीत. यामुळे सर्वप्रथम मुलांना नुसत्या गरम

पाण्याची वाफ नाकातोंडाने द्यावी व गरम पाण्याच्या हळद घालून गुळण्या करावयास द्याव्यात. तसेच लवंग, आले, प्राजक्त, अडुळश्याची पाने इ. घालून गवती चहा पाजावा. याने या जंतूंची वाढ थांबून तापही कमी होतो. मग डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधयोजना करावी. उन्हाळ्यामध्ये बाहेर वातावरण गरम असते. शरीराचेही तापमान त्याच्याशी मिळते जुळते वाढलेले असते. अशावेळेस जर एकदम थंड पाणी दिले तर तापत्या तव्यावर थंड पाणी ओतल्यावर जसा तो वाकतो किंवा गरम काचेवर पाणी पडल्यास ती तडकते त्याप्रमाणे शरीराचीही झीज होते. याकरीता विशेषतः उन्हाळ्यात एकदम थंड पदार्थ घेऊ नयेत.

पूर्वी आपल्याकडे उन्हातून आल्यावर गुळपाणी द्यायची पद्धत होती. आधी गुळ तोंडात टाकून मग पाणी पिण्यास वडीलधारी मंडळी सांगत. त्यामागेही हेच कारण होते. हल्ली एकंदरच शीतपेये पिण्याचे प्रमाण वाढलेले आहे. शाळांमधून गॅदरींग, पार्टी यानिमित्ताने, वाढदिवसाच्या पाटर्चांना, घरातही वेगवेगळ्या कारणांनी शीतपेये पिणे हे प्रतिष्ठेचे मानले जात आहे. परंतु या शीतपेयांत असणारा कार्बनडाय ऑक्साईड, तसेच त्यात मिसळलेले कृत्रिम वास, रंग हे शरीरावर घातक परिणाम करत असल्याचे अनेक प्रयोगांनी सिद्ध झालेले आहे. यामुळे पचन बिघडते, यातील आम्लधर्मी पदार्थ आतड्यांच्या अंतःस्त्वचेची झीज करतात व पित्ताचे विकार, गॅसेस, भूक न लागणे ही लक्षणे मुलांत दिसू लागतात. याऐवजी मुलांना आमसुलाचे थंड सार, कोकम सरबत, लिंबू सरबत, गुलाब वाळा इ. पदार्थांचे सरबत पिण्यास द्यावे. (बर्फाचे थंड नळे) याने त्रासही होत नाही व पचनासाठीही ही सरबते चांगली असतात. परंतु जाहीरातींच्या आहारी जाऊन ही सरबते पिणे म्हणजे मागासलेपणा असे समजणारा वर्ग खूप मोठा आहे.

उन्हाळ्यात अजून एक त्रास होतो तो म्हणजे उष्णतेचा. थंड पदार्थांच्या सेवनाने तसेच आंबा, फणस इ. प्रमाणाबाहेर खाण्याने शरीरात उष्णता वाढून अंगावर पुरळ उठणे, गळवे होणे, नाकाचा घोळणा फुटून रक्तस्राव होणे इ. लक्षणे दिसतात.

यावेळेस नाकात कोमट तुपाचे थेंब सोडणे, गुलकंद, मोरावळा, वाळा यासारखे उष्णता कमी करणारे पदार्थ देणे, चंदन, नागरमोथा यासारख्या थंड पदार्थांचा लेप कपाळावर व सर्व शरीरावर लावणे इ. उपाय करावेत. नंतर वैद्यांच्या सल्ल्याने औषधयोजना करावी. खाण्यात उष्ण पदार्थ, फास्ट फूडचे पदार्थ टाळावे. आंबा नेहमी चांगला पिकलेला घ्यावा. आमरसात थोडे दूध व तूप घालून घेतल्यास तो बाधत नाही. उन्हाळा आला की या वयाच्या मुलांमध्ये आढळणारे आजार म्हणजे गोवर व कांजिण्या.

गोवरामध्ये साधारणतः सुरवातीस ताप येतो व नंतर अंगावर, विशषतः पाठ, पोट, तोंड यावर बारीक पुरळ उठण्यास सुरवात होते. कधीकधी ताप हा नंतरही येतो. ताप ३ते ५ दिवस राहतो. साधारणपणे पाचव्या दिवसापासून पुरळ नाहीसे होऊ लागते. याकाळात मुलांना पूर्ण विश्रांती देणे आवश्यक असते. तसेच आहारात तिखट मसालेदार पदार्थ टाळणे श्रेयस्कर होय. यावेळी पचनशक्ती मंदावलेली असल्यामुळे पचायला हलका आहार द्यावा. हा विकार उष्णतेमुळे होत असल्यामुळे या काळात वाळा, चंदन, गुलाबपाणी यासारख्या शीतल द्रव्यांचा वापर करावा. शक्यतो अँटीबायोटीक्सचा वापर टाळावा. कारण त्यांनी उष्णता वाढते. हा संसर्गजन्य विकार असल्यामुळे मुलांना इतर मुलांपासून वेगळे ठेवणे, पाळणाघरात वा शाळेत न पाठवणे हे योग्य होय. तसेच त्यांचे कपडे वेगळे धुणे श्रेयस्कर होय. उष्णता कमी होण्याच्या दृष्टीने व गोवराची उष्णता शरीरामधून पुर्ण बाहेर पडण्यासाठी परिपाठाचा काढा, सारीवाद्यासव यासारखी औषधे वैद्यांच्या सल्ल्याने द्यावीत. गोवराची उष्णता शरीरात मुरल्यास पुढे अनेक वर्षे त्याचे दुष्परिणाम जाणवू शकतात.

कांजिण्या हाही व्याधी सामान्यतः लहान वयात आढळतो. परंतु क्वचित प्रसंगी मोठ्या वयातही आढळू शकतो. यात सुरवातीस ताप येऊन मग मुलांच्या सर्व अंगावर मसूराच्या डाळीच्या सारखे दिसणारे फोड येतात. ताप साधारणपणे चार ते पाच दिवस राहतो. क्वचित जास्त दिवसही राहतो.

साधारणतः पहिल्या आठवड्यात फोड येतात, दुसऱ्या आठवड्यात ते काळपट होऊन सुकू लागतात व तिसऱ्या आठवड्यात त्यांच्या पूर्ण सुकून खपल्या पडून जातात. फोडांमध्ये सुरवातीस थोडा स्त्राव असतो मुलांना खपल्या पूर्ण पडून जाईपर्यंत इतर मुलांमध्ये मिसळू देऊ नये. कारण यातील साव वा ओल्या खपल्यांमुळे याचा प्रसार चटकन होतो. पथ्ये व औषधे गोवरासारखीच द्यावीत. कांजिण्यामध्ये मुलांना सर्व अंग व विशेषतः फोडांच्या जागी वेदना वा आग होते. गोवराप्रमाणेच कांजिण्यांची उष्णता शरीरात मुरून पुढे अनेक वर्षे त्रास होऊ शकतो. यामुळे पुरेशी विश्रांती घेणे व पथ्ये पाळणे अत्यंत आवश्यक असते. तसेच मुलांना या काळात सैल व मऊ सुती कपडे वापरण्यास द्यावेत. मुलांचे कपडे, चादरी, टॉवेल इ. रोज वेगळे

व शक्यतो डेटॉलसारख्या निर्जंतुक पदार्थांने धुवावेत. योग्य काळजी घेतल्यास हे दोन्ही आजार पूर्ण बरे होतात. सामान्यतः एकदा गोवर व कांजिण्या येऊन गेल्यावर शरीरात पुरेशी प्रतिकारशक्ती निर्माण होते व सहसा परत हे विकार होत नाहीत.

मुलांना लहानपणी गोवराची लस देण्यास हरकत नाही. त्याने गोवर टळतोच असे नाही परंतु त्याची तीव्रता निश्चित कमी होते. गोवराचे डाग अंगावर राहात नाहीत परंतु कांजिण्यांच्या खपल्यांचे ठिकाणी बराच काळ डाग राहू शकतात. हे डाग हळूहळू फिकट होत आपले आपण नाहीसे होतात. क्वचितप्रसंगी यासाठी औषधे वापरावी लागतात. ती वैद्याच्या सल्ल्याने वापरावीत.



## सूर्यनमस्कार - तेजोपासना

जगातील तेजाचा / उर्जेचा सर्वांत मोठा स्रोत म्हणजे सूर्य. त्याची काया, वाचा, मनाने केलेली उपासना म्हणजे सूर्यनमस्कार. सृष्टीच्या उत्क्रांति सिद्धांतात असे दिसून आले आहे की, जसजसा प्राण्यांचा मेरुदंड विकसित होत गेला आणि त्याची सर्वसाधारण स्थिति ही जमिनीपासून जास्तीत जास्त कोन करत गेली तसतशी त्याची बुद्धि - क्षमताही वाढत गेलेली आहे. सर्व प्राण्यांत मानवाचा मेरुदंड हा सर्वांत जास्त विकसित व कोन केलेला असा आहे. या मेरुदंडास जास्तीत जास्त व्यायाम घडावा व तो निरोगी व प्रोत्साहित असावा की ज्याजोगे बुद्धि तल्लख व शरीर निरामय / निरोगी राहिल. यासाठी सूर्यनमस्कार ही व्यायामपद्धति विकसित केलेली आहे. नीटनेटक्या हालचाली, शास्त्रोक्त मंत्रोच्चारण आणि पद्धतशीर शवासन यासह नित्यनेमाने वेळेवर सूर्यनमस्कार घातल्यास प्रकृति स्वस्थ राहते, मन प्रसन्न व उत्साही राहते. सूर्यनमस्कार साधनरहित व थोडक्या जागेत करता येण्याजोगा व्यायामाचा प्रकार आहे. सूर्योदयापूर्वी उठून शौचमुखमार्जन करून उगवत्या सूर्यासमोर रोज ठरलेल्या जागी व वेळेवर नमस्कार घालावेत. नमस्कार झाल्यानंतर तासाभराने खावे.

सूर्यनमस्कार नियमित घातल्याने शरीरात खालीलप्रमाणे बदल घडून येतात :

मणक्यांच्या विकारांपासून दूर रहाते, उदरावयवांची कार्यक्षमता वाढते. पचनशक्ति सुधारते. कंठग्रंथी उत्तेजित होतात. शरीराची प्रमाणबद्ध वाढ होते. लयबद्ध श्वसनाने मुळे प्राणवायूपुरित हवेचा शरीराला अधिक पुरवठा होतो. त्यामुळे रक्ताभिसरण योग्य पद्धतीने होते. सूर्यनमस्काराच्या दहा अंकातील श्वसनस्थितीच्या वेळी जेवढ्या वेळात श्वास घेतला जाईल (पूरक) तेवढ्याच वेळात तो सोडावा (रेचक) आणि ५ ते १० क्रमांकाच्या स्थितीमध्ये तेवढाच वेळ रोखून धरावा (कुंभक) म्हणजे परिपूर्ण सूर्यनमस्कार घातला जाईल.

विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्कार फारच हितकर आहेत. त्यामुळे लहानपणापासून व्यायामाची आवड निर्माण होते. सूर्यनमस्कारामुळे स्मरणशक्ति वाढते. नियमित अभ्यास करण्याची प्रेरणा, वेळेवर उठणे, झोपणे, जेवणे, वेळापत्रकाप्रमाणे कार्यक्रम करणे अशा तऱ्हेच्या चांगल्या सवयी लागतात.

दिवाळीनिमित्त हार्दिक शुभेच्छा

## रुद्र औषधालय

जी/१, इंदूरनगरी सोसायटी, डहाणूकर कॉलनी, कोथरूड, पुणे, दूरध्वनी (दु.) २५४६५२८९ (नि.) २५४४४८७२

चरकात विविध प्रकारचे गण वर्णन केलेले असून त्यातील सर्व औषधांचा वापर कषाय या स्वरूपात बरेच वैद्य यशस्वीपणे करित आहेत. त्यापैकी काही औषधे गुटीकास्वरूपात आमच्या कंपनीद्वारे प्रथमच सादर केली जात आहेत. याला आपल्याकडून चांगला प्रतिसाद मिळेल अशी खात्री आहे. सर्व औषधे गुटीका स्वरूपात तयार करताना कषायातील औषधांच्या चूर्णाला त्याच कषायाच्या ३ भावना देण्यात आल्या आहेत.

### १) शुक्र शोधन (Semeno Purifires)

द्रव्ये - कोष्ठ, तालीमखाना, वसुक, खस, कदंब, कायफळ ईक्षु इ.

उपयोग - वर उल्लेख केलेली द्रव्ये शुक्रगत दोष दूर करणे तसेच शुक्र धातू शुद्धीकरणाचे कार्य प्रामुख्याने करित असतात.

शुक्रगत दोष दूर केल्यानंतर शुक्र जनन औषधांचा रापर तितक्याच चांगल्या प्रकारे दिसून येतो.

### २) शक्रजनन (Semen Or Sperm Poietic)

द्रव्ये - अष्टवर्ग, जटांमांसी, कुलीजन इ.

उपयोग - शुक्रधातु वाढवणाऱ्या द्रव्यांना शुक्रल संबोधले जाते. शुक्र स्निग्ध, मधुर शीत, द्रव गुणांनी युक्त असते.

शुक्रवर्धक द्रव्ये देखील वरील गुणांनी युक्त असतात. शुक्रक्षयामध्ये वरील द्रव्यांचा वापर केला जातो. तसेच उत्तम देहबल वाढवण्याचे कार्य केले जाते.

### ३) मूत्रविरेचनीय (Diuretics)

द्रव्ये - विदारीकंद, गोखरू, पुनर्नवा, पाषाणभेद, दर्भ इ.

उपयोग - जी द्रव्ये मूत्र अधिक प्रमाणात उत्पन्न करतात त्यांना मूत्रविरेचनीय म्हटले जाते. बस्तीशोधन अथवा मूत्रल हे देखील त्याला पर्याय आहेत. मूत्र जल व अग्नी तत्वांचे आहे. त्याला प्रवृत्त करणारी द्रव्ये जलअधिक्य, शीतवीर्य व आग्नेय (उष्णवीर्य) आहेत. जलीय द्रव्य मूत्रातील जलाचे प्रमाण वाढवतात तर आग्नेय गुणांची द्रव्ये वृक्वामध्ये क्षोभ उत्पन्न करून मूत्रस्त्राव वाढवण्याचे कार्य करतात.

### ४) लेखनीय महाकषाय (Weight Reducing Drug)

द्रव्ये - नागरमोथा, कोष्ठ, हळद, दारूहळद, वचा अतिवीष, कुटकी, चित्रक, करंज, वेखंड इ.

उपयोग - जी द्रव्ये शरीराला दुबळे (कृश) बनवतात किंवा शरीराला हलके बनवतात त्याला लंघन म्हणतात. तसेच त्याला लेखन किंवा कर्षण देखील संबोधले जाते. वरील द्रव्ये वायु व अग्नी तत्वांपासून बनलेली असतात. तसेच लघु, उष्ण, तीक्ष्ण, रूक्ष, सूक्ष्म, खरं, सर अशा गुणांची असून उष्णवीर्याची असतात. वायु अग्नीतत्व शोषक असतात तसेच पृथ्वी व जल (मांसतत्त्व) च्या विपरीत गुणांची असल्याने विशेषतः मांसधातूवर कार्य होते म्हणून शरीर कृश होते.

### ५) उदरदं प्रशामन (Anti Urticarilas)

द्रव्ये - बेर, खदिर, सप्तपर्णी, विजयसार, अर्जुन, चिरौजी इ.

उपयोग - उदरदं (Urticaria) चा भेद शीतपित्त असून वरील व्याधी सामान्यपणे त्रिदोषजन्य असून त्यातही कफ दोषाचे प्रामुख्याने अधिक्य असते. वरील उल्लेख केलेल्या औषधांच्या कफवातादी दोषांवरील कार्यामुळे उदरदं व शीतपित्तासारखे विकारांचे क्षमन होण्यास मदत होते.

### ६) अर्शोद्धन महाकषाय - (Anti Hermorrhoidas)

द्रव्ये - कुडा, बिल्व, चित्रक, सुंठ अतीवीष, हिरडा, जव, दारू हळद वेखंड, चवक इ.

उपयोग - यकृताच्या विकारात प्रतिहारीणी सिरातील अवरोधामुळे (Portal Crirculation) गुदगत सिरेत रक्त संचित होऊ लागते व तेथे अंकुर उत्पन्न होतात. त्यांना अर्श म्हणतात. यातील शीतवीर्य कषाय द्रव्ये रक्तस्तंभनाचे कार्य करतात व जी द्रव्ये उष्णवीर्य आहेत ती कफजन्य स्त्राव व वातजन्य वेदना कमी करतात.

रसयोग, रुद्राधिक (रक्तयोग), रुमानसी (मांसयोग), कोलनयोग (मेदोयोग), रुद्रीयम (अस्थीमज्जायोग),  
रुद्र गंधर्व हरितकी गुटी, वर्ण्यकर महाकषाय, शोथहर महाकषाय हे ही उपलब्ध .

मुंबई, ठाणे, रायगडसाठी वितरक

सुपर स्टॉकीस्ट : रुद्र आयुर्वेद एजन्सी, कर्जत - रायगड

फोन : (०२१४८) - २२३८४८ / मो. ९८२२०१०३११

# अभ्यंग

बालकांमध्ये स्पर्श व वास या दोन्ही संवेदना म्हणजेच स्पर्शनिद्रिय (त्वचा) व घ्राणेन्द्रिय इतर इंद्रियांपेक्षा लवकर कार्यक्षम होतात. प्रेमळ, आश्वासक, संरक्षक अशा स्पर्शाची बाळाला शारीरिक व मानसिक वाढीत नितांत गरज असते. नियमितपणे दिवसातून २ वेळा असे दोन वर्षांपर्यंत मालिश केले जाते.

## अभ्यंगाचे फायदे :

- १) त्वचेची स्वाभाविक मृदुता व लवचिकता टिकवली जाते. त्वचा नितळ व कांतिमान होते.
  - २) स्नायू बळकट होतात. मांसपेशी सुघटित व ताणरहित होऊन शरीराला सुयोग्य आकार प्राप्त होतो.
  - ३) हालचालींमुळे येणारा थकवा कमी होतो व बाळ चांगले झोपते.
  - ४) बाळाच्या शरीरातील उष्णता टिकवून ठेवली जाते व रक्ताभिसरण सुधारते.
  - ५) रक्ताभिसरण सुधारल्याने शरीरातील टाकाऊ घटकांचे उत्सर्जन चांगल्या प्रकारे होते.
  - ६) शरीरपेशींना योग्यरित्या ऑक्सिजन व पोषक घटकांचा पुरवठा होतो.
  - ७) रोगप्रतिकारक शक्ति वाढते, ताण निर्माण करणाऱ्या घटकांची पातळी कमी होते, वेदनाशामक आणि मनावर चांगले परिणाम करणाऱ्या द्रव्यांची निर्मिती होते हे सिद्ध झाले आहे.
- ताण निर्माण करणारे घटक - कॉर्टिझॉल व अॅड्रिनेलीन कमी होतात. वेदनाशामक घटक - एंडॉर्फिन वाढते.
- मनावर चांगले परिणाम करणारे घटक - न्युरोपेटाईड्स वाढतात .
- ८) मणक्यांना मसाज केल्याने मज्जातंतूंची कार्यक्षमता वाढते.
  - ९) सांध्यातील आखडलेपणा कमी होतो.

१०) बालकाचे वजन व बल वाढते.

११) नियमित अभ्यंगामुळे बाळाचे हृदय, रक्ताभिसरण, श्वसनसंस्था, पचनसंस्था चांगल्या कार्यरत होतात.

## अभ्यंग पद्धत :

बाळ बसायला लागल्यावर, रांगायला सुरवात केल्यावर कंबर, मांड्या यांना विशेषतः दिवसातून दोनवेळा मालिश करावे. बाळ चालायला लागल्यावर कंबर, मांड्या, पाय व पायाच्या तळव्यांना विशेष करून मालिश करावे.

१) शिर : टाळूवर व संपूर्ण डोक्याला, कानामागे तेल लावून हलके हलके हात गोलाकार फिरवून मालिश करावे.

२) चेहरा : कपाळ व गालावर गोलाकार मालिश करावे. दोन्ही डोळ्यांच्या मध्यभागी नाकाचे वर चिमटीने मालिश करावे. डोळ्यांच्या पापण्यांनाही तेल लावावे.

३) छाती : तळहातांनी मध्याकडून बाहेरील दिशेला मालिश करावे.

४) पोट : नाभिभोवती चक्राकार (Clockwise) मालिश करावे.

५) मलमूत्रविसर्जनाची जागा : थोडं तेल लावावे मध्याकडून बाहेर असे मालिश करावे.

६) हात व पाय : हृदयाच्या दिशेने मालिश करावे. मोठ्या सांध्यांच्या ठिकाणी चक्राकार मालिश करावे. दोन्ही हातात पाय पकडून आपले हात गोलाकार वळवावे. तळहात व तळपायाला वर्तुळाकार मालिश करावे.

७) पाठ व कंबर : प्रथम वरून खाली व नंतर मध्यभागाकडून बाजूला असे तळहाताने मालिश करावे.

८) पार्श्वभागी : गोलाकार मालिश करावे.

९) पायाच्या मागील बाजूस : खालून वर हृदयाकडे मालिश करावे.



सामान्यतः थंड ऋतूत / थंड प्रदेशात मोहरीचे व उष्णऋतूत / उष्ण प्रदेशात खोबरेल तेल वापरावे. याशिवाय तिळतेल, बला किंवा अश्वगंधातेल, चंदनबलालाक्षादि तेल इ. तेलांचाही वापर केला जातो. अभ्यंगानंतर बाळाला कोमट पाण्याने आंघोळ घालावी.

सुगंध : स्पर्शनिद्रियाप्रमाणेच बालकांचे घ्राणेन्द्रियही लवकर कार्यक्षम होते. याकरिता मालिशसाठी वापरावयाचे तेल याचा गंधही आल्हाददायक असावा.



### ( पान १२ वरून )

जाणारा आहार, पथ्य यांचे नियमित सेवन करित जावे.

८) तसेच जीवनीय गणातील औषधिद्रव्यांचा याकाळात चांगला उपयोग होतो.

९) आधी सांगितल्याप्रमाणे स्तनांची सर्वतोपरी काळजी घ्यावी.

१०) आई किंवा बाळ आजारी असल्यामुळे किंवा अन्य कारणामुळे बाळाला दूध पाजणे शक्य नसल्यास स्तनात निर्माण झालेले दूध कटाक्षाने काढून टाकावे. अन्यथा त्याच्या गाठी तयार होऊन त्याचा फोड (अॅबसेस) होऊ शकतो यामुळे स्तनांना इजा पोहचू शकते.

११) आजारपणाच्या वा इतर कोणत्याही कारणास्तव डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय बाळाचे स्तनपान थांबवू नये.

आईचे दूध हे बाळासाठी शक्तिचे वरदान आहे विंबबहुना त्यावर त्याचा जन्मसिद्ध हक्कच आहे. सौंदर्य जपण्याच्या चुकीच्या कल्पनेपोटी मातांनी तो हिरावून घेऊ नये. नाहीतर आयुष्यातील धैर्य, शौर्य दाखविण्याच्याप्रसंगी तो मागे पडेल व त्यावर “तूने असली माँ का दूध नही पीया क्या?” असे वक्तव्य ऐकण्याचा प्रसंग येऊ शकतो. तेव्हा मातांनो स्तनपानाच्या बाबतीत जागरूक रहा. कारण

“मातुरेव पिबेत् स्तन्यं

तत् परं देह वृद्धये ।

न मातुःपयःसमं

किंचित देहदाढर्यकृत् ॥”



### ( पान १४ वरून )

शुभेच्छा दिल्याच पाहिजेत. त्यामुळे त्या व्यक्तीची आवर्जून आठवण ठेवली जाते. हल्ली दूरदर्शनवरील ई.टी.व्ही. वर गुडमॉर्निंग महाराष्ट्रमध्ये लहान मुलांच्या वाढदिवसांची शुभेच्छापत्रे आणि फोटो दाखवितात. कित्येकदा जाहिरातीप्रमाणे विशेषतः राजकीय व्यक्तींचे वाढदिवसानिमित्त फोटोसह हार्दिक अभिनंदन करतात. एकूणच ह्या सर्व गोष्टींना दृश्यस्वरूप जास्त प्राप्त झाल्यासारखे वाटते.

फार पुरातन काळापासून देवांचे उदा. रामनवमी, हनुमान जयंती, गोकुळाष्टमी, गणेश जयंती, दत्त जयंती इ. तसेच संतांचे ज्ञानेश्वर जयंती, गोंदवलेकर महाराज जयंती इ. किंवा पुढ्यांची गांधी जयंती, नेहरु जयंती इ. वाढदिवस साजरे करतात. जयंती म्हणजेच त्यांच्या मृत्यूनंतर साजरा केलेला जन्मदिन. त्या मागील हेतू हाच की, त्यांची आठवण, त्यांचे विचार, आचार आणि त्यांच्या विषयी कृतज्ञतेची भावना कायम रहावी.

वाढदिवसाच्या दिवशी ‘जीवेत् शरदः शतम्’ असा आशीर्वाद व शुभेच्छा दिल्या जातात. याचा अर्थ फक्त शंभर वर्षे जगा असा नसून आरोग्यपूर्ण शंभरी गाठा असा आहे. शरद ऋतू हा आरोग्यदायक व आरोग्यकारक काळ मानला आहे. यामुळे शंभर शरद ऋतू जगा म्हणजे आरोग्य पूर्ण शंभर वर्षे जगा असा अर्थ आहे. अशा प्रकारे ही साठा उत्तराची वाढदिवसाची कहाणी पांचा उत्तरी सुफल संपूर्ण !



सुवर्णाच्या नित्य वापराने प्रतिकारशक्ति वाढते.

( पान १० वरून )

१. शारीरिक स्तरावर सुलभ आसने,
२. काही सुलभ प्राणायाम (कुंभक विरहित)
३. भावनिक स्तरावर मंत्र, जप, प्रार्थना, भक्तिसंगीत,
४. आध्यात्मिक स्तरावर प्रत्याहार, धारणा, ध्यान,
५. बौद्धिक स्तरावर प्रबोधन, विविध विषयांवर व्याख्याने
६. आहारावरील मार्गदर्शन,
७. समुपदेशन या साधनेच्या सप्तधारांद्वारे सबल मातृत्वासाठी आवश्यक अशी सक्षमता प्राप्त करता येते.

याच उद्दिष्टाने ठाण्याच्या घंटाळी मित्र मंडळाने योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे यांच्या मार्गदर्शनाखाली 'योगांकुर' हा प्रकल्प राबविला आहे.

आधुनिक वैद्यकशास्त्रातील उपचारांच्या जोडीला आपल्या वैभवशाली योग परंपरेची जोड देता येऊन हा ज्ञानविज्ञान योग साधता आला तर जन्माला येणारा योगांकुर एका वेगळ्याच आनंदाचा प्रत्यय जन्मदात्यांना देईल यात शंका नाही. 'योगांकुर' हा गर्भवती महिलांसाठी साकारलेला सृजनशीलतेचा दिव्यानुभव देणारा प्रकल्प आहे.

आधुनिक युगाच्या गरजेनुसार 'योगोपचार' ही संकल्पना आता नवीन राहिलेली नाही. मूलगामी परिणाम साधणारी. दुष्परिणाम नसणारी, अल्पखर्चिक, सहज उपलब्ध होणारी, त्रासांचे निवारण करणारी, मन घडविणारी अशी ही एकात्म किंवा सर्वसमावेशक उपचारपद्धती आहे, शारीरिक, मानसिक, भावनिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक अशा सर्व स्तरांवर परिणाम साधणारी योगसाधना विलक्षण परिणामकारक व प्रत्ययकारी होते. या व्यतिरिक्त आहारविषयक मार्गदर्शन, प्रत्येक सहभागी स्त्रीशी वैयक्तिक स्तरावरील समुपदेशनामुळे ही साधना अत्यंत उपयुक्त ठरत आहे.

उचित व नियमित योगसाधनेमुळे गर्भाशयाला होणऱ्या रक्तपुरवठ्यामध्ये प्रचंड वाढ होते. रक्तवाहिन्यांच्या प्रवाहातील अडथळे दूर होतात.

रक्तवाहिनीची पोकळी रुंदावते. बाळाचे पोषण चांगले झाल्याने बाळाचे गर्भाशयातील वजनही वाढल्याचे आढळून आले. प्रत्यक्ष बाळंतपणाचा अवधी कमी होतो, वेदनाशामक औषधांची गरज कमी होते. शारीरिक व मानसिक ताण कमी होतात व आत्मविश्वास वाढतो.

योगसाधनेचे गर्भारस्त्रियांना मिळणारे हे लाभ लक्षात घेऊन माता सक्षम बनण्यासाठी व अपत्य सुदृढ होण्यासाठी नियमितपणे 'योगांकुर' वर्ग मंडळातर्फे राबविण्यात येतात.

अशी एकात्म उपचार पद्धत एक उत्कृष्ट भावनांक असलेली पिढी जन्माला घालू शकेल यात तिळमात्र शंका नाही.



सुवर्ण बुद्धि, बल, स्मृति, कांतिवर्धक असल्याने तसेच प्रतिकारशक्ति वाढवण्यास मदत करत असल्याने गर्भिणीने गर्भारपणामध्ये नित्य सुवर्णसिद्ध जलाचे प्राशन करावे.

With Best Compliments From



**M/s DESHMUKH  
DISTRIBUTORS**

**Wholesale Medical Distributors**



Shop. No. 1,2  
Sky Scrapper Society,  
Shastri Nagar, Kalwa,  
Thane - 400605.

## मुलांच्या प्रगतीचे टप्पे

प्रगतीचा टप्पा	वय
स्मितहास्य .....	४-६ आठवडे
डोके सांभाळणे .....	३ महिने
आधार देऊन बसणे .....	६ महिने
आधाराशिवाय बसणे .....	७ महिने
दात येण्याची सुरवात .....	८ महिने
पोटावर सरपटणे .....	८-१० महिने
आधाराने उभे रहाणे .....	९ महिने
गुडघ्यावर रांगणे .....	१०-११ महिने
सुटे उभे राहणे .....	१०-११ महिने
आधाराने चालणे .....	१२ महिने
अर्थ असलेला १ शब्द .....	१२ महिने
अर्थ असलेले ३ शब्द .....	१३ महिने
२ किंवा २ शब्दांचे वाक्य .....	१५-१८ महिने
जिना चढणे .....	१५-१८ महिने
स्वतःचे नाव सांगणे .....	३ वर्षे
तीन चाकी सायकल चालवणे .....	३ वर्षे

## विविध वयामध्ये मुलांचा आहार

- नवजात बालक :** जन्मल्या जन्मल्या बाळाला मध आणि तूप समभाग शुद्ध सोने उगाळून चाटवावे.
- ६ महिन्यापर्यंत :** शक्यतो फक्त अंगावरचे दूध पाजावे. दूध कमी असल्यास गाईचे दूध चतुर्थांश पाणी मिसळून पाजावे.
- ६ महिने ते ९ महिने :** १) दूध, २) तांदुळ व मुगाच्या डाळीचा रवा काढून तुपावर परतून मऊ शिजवून द्यावे.
- ९ महिने ते २ वर्षे :** १) दूध. २) तांदुळ व मुगाच्या डाळीचा रवा काढून तुपावर परतून मऊ शिजवून द्यावे. ३) विविध भाज्यांचे सूप. ४) वरणभात. ५) पोळी.
- २ वर्षे व त्यापुढील :** १) गाईचे दूध. २) विविध भाज्यांचे सूप. ३) वरणभात. ४) पोळी. ५) उसळी. ६) भाज्यांची थालीपिठे व पराठे.