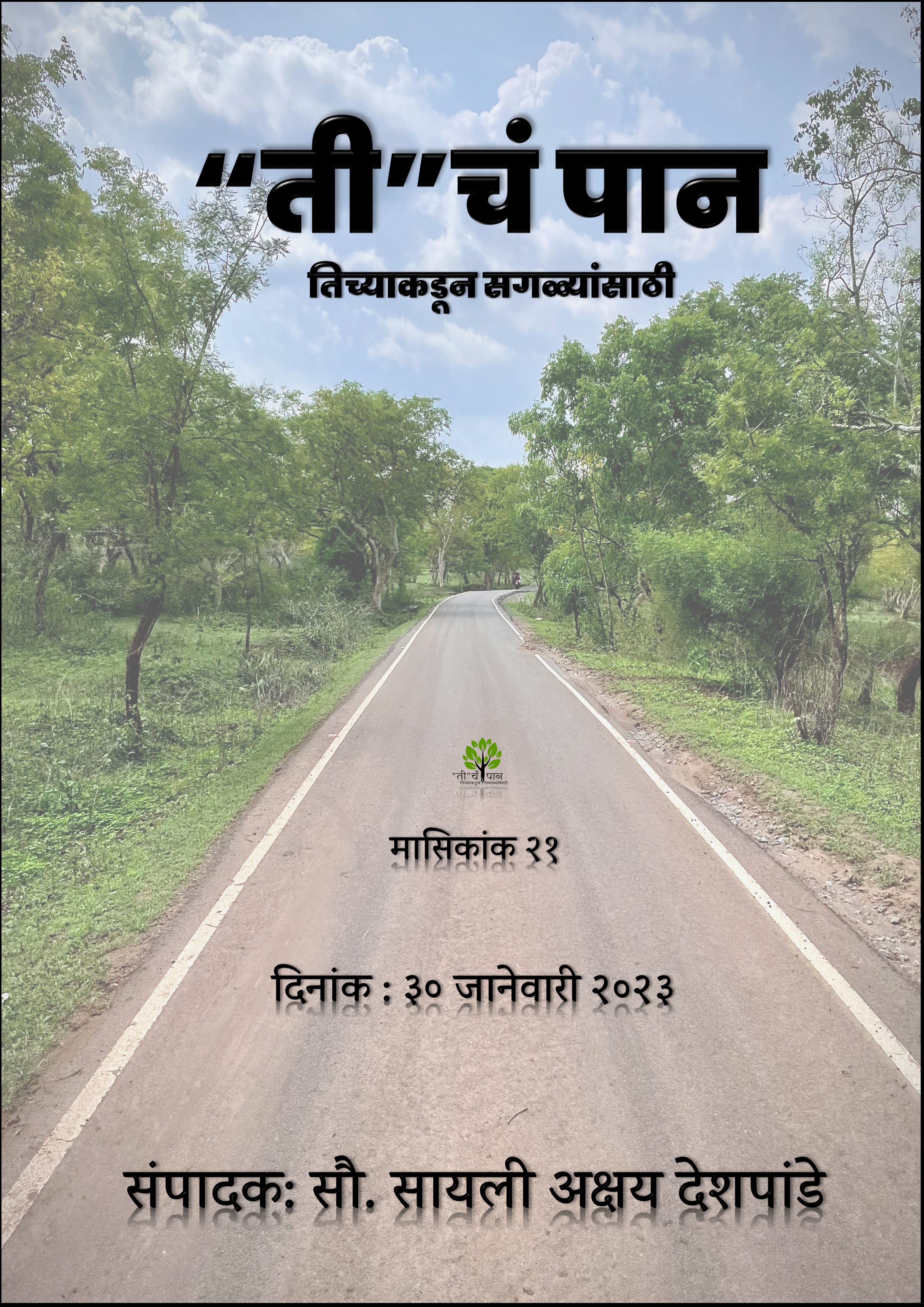


"ती"चं पान

तिच्याकडून सगळ्यांसाठी

मासिकांक २१

दिनांक : ३० जानेवारी २०२३

संपादक: सौ. सायली अक्षय देशपांडे

"ती"चं पान
तिच्याकडून सगळ्यांसाठी

संपादक: सौ. सायली अक्षय देशपांडे

अतिथी संपादक: सौ. सुषमा (देशपांडे) मुलमुले

अंक मांडणी व सजावट: अक्षय देशपांडे

www.tichapaan.com

tichapaan@gmail.com

tichapaan

७३७८४९९९७७

टीप:
या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या लेखनातील मतांशी संपादक सहमत असतीलच, असे नाही.

अंतरंग

१. प्रस्तावना ४

२. वर्ष निसटले ५

३. हा खेळ सावल्यांचा ६

४. गुलमोहर ९

५. धोक्याची घंटा १२

६. भारत मातेच्या सुपुत्रांना अर्पण १७

७. सुख १८

८. अन्नपूर्णा २०

९. स्त्रियांचे मानसिक आरोग्य २२

प्रस्तावना

रसिकहो नमस्कार!

सर्वप्रथम समस्त रसिक वाचकांना नवीन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा. ती चं पान या उपक्रमाचा नवीन वर्षातील पहिला अंक आपल्यासमोर आणताना अत्यंत आनंद होतोय आणि त्याचबरोबर अभिमान सुद्धा वाटतोय. या उपक्रमाला आपण दिलेला प्रतिसाद आणि आशिर्वाद हा आम्हाला कायमच प्रेरित करणारा असतो.

नवीन वर्ष ,नवीन संकल्पना, नवीन विचार,नवीन आशा, नवी स्वप्न असा आनंदाचा ठेवा येणारं नवीन वर्ष कायमच घेऊन येतं. आणि याला हा उपक्रम आणि हे मासिक सुद्धा अपवाद नाही. दर महिन्यात प्रकाशित होणारा अंक हा नेहमीच वेगळेपण जपणारा असतो हे आपल्याला माहिती आहेच तेव्हा या अंकात सुद्धा असंच काहीसं वेगळेपण दिसून येईल याची खात्री मी तुम्हाला देते.

आतापर्यंत असणाऱ्या सगळ्या अंकांमध्ये दोन शब्द हा मथळा फक्त त्याच्यासाठी राखीव होता यापुढेही असेल पण बदल हा सृष्टीचा नियम असतो या न्यायाने या अंकापासून पुढे दोन शब्द या मथळ्याखाली कधी कधी या साहित्यसंपदेला सर्वस्व मानणारे असे अनेक कवी कवयित्री आपल्या मराठी साहित्याला लाभले आहेत. तेव्हा त्यांच्या काही काव्यरचना किंवा भावलेलं लिखाण या अंकात आम्ही समाविष्ट करणार आहोत जेणेकरून ते लिखाण आमच्यासाठी आशिर्वादस्वरूप आणि प्रेरणादायी असेल आणि आम्हाला कायम एक सकारात्मक ऊर्जा देत राहील.

या नवीन बदलाचे सुद्धा आपण आनंदाने स्वागत कराल असा विश्वास याठिकाणी मी व्यक्त करते. या अंकाचे मुखपृष्ठ आणि अंतरंग उत्कृष्टपणे साकारणारे श्री. अक्षय देशपांडे यांचे आभार मानते आणि या अंकात लिहिणाऱ्या माझ्या सगळ्या सख्यांचे खूप खूप कौतुक आणि अभिनंदन. पुनश्च नूतनवर्षाभिनंदन...!'

- सौ. सायली अक्षय देशपांडे

वर्ष निसटले

या अंकात ही घेतलेली कविता सुप्रसिद्ध गीतकार, कवी गुरू ठाकूर यांची असून ही कविता निश्चितच आपल्या मनात नवीन वर्षाला अनुसरून नवीन आशा, स्वप्न, सर्जनशीलता जागी करते आणि या कवितेला या अंकात घेण्याचा एकमात्र उद्देश म्हणजे त्यांचे या कवितेच्या स्वरूपात असलेले शब्दरूपी आशिर्वाद आम्हाला आमच्या या लेखनप्रवासात कायम प्रेरित करतील...

वर्ष निसटले चोर पाऊली,

उरले होऊन तारीख केवळ

संकल्पांचे नवे धुमारे,

पुन्हा झटकतील सारी मरगळ

चुकले त्याला अनुभव म्हणूनी,

हुकले त्याला हसून टाळू

डाव तोच पण मांडू नव्याने,

जोवर शिल्लक मुठीत वाळू

जोवर शिल्लक मुठीत वाळू

हा खेळ सावल्यांचा

दिप्ती शिंदे दळवी

भर मिटींगमध्ये तन्मयने विनयवर आवाज चढवला. विनयच्या, आपल्या ज्युनिअरच्या एका क्षुल्लक चुकीवरून तन्मय सर्वांसमोर मिटींग रूममध्ये विनयवर डाफरला आणि जवळजवळ त्याला अपमानित केलं. विनय काही बोलला नाही. तन्मयची ही साधारण सवयच आहे. त्याला त्याच्या ज्युनिअर्सच्या चुकांवरून त्यांना भर मिटींगमध्ये जाब विचारण्यात, त्यांना जवळजवळ अपमानास्पद वागणूक देण्यात स्वारस्य असतं कारण त्याला असं वाटतं, की अशामुळे तो त्याच्या टीमचा परफॉर्मन्स एका उंचीवर ठेवून ठेवण्याचा प्रयत्न करत आहे.

काही आठवड्यांनी अशीच एक मिटींग भरली आणि जिथे तन्मयच्या एका क्षुल्लक चुकीवरून तन्मयला सर्वांसमोर त्याच्या वरिष्ठांनी बोल लावले, त्याच्या कामाच्या गुणवत्तेवर शंका घेतली आणि जवळजवळ अपमानास्पद वागणूक दिली. तन्मयला हे जराही आवडलं नाही.

घरी आल्यावरही त्याच्या मनात हाच विचार घोळत होता की त्याचे वरिष्ठ सर्वांसमोर त्याला असे अपमानास्पद वागवूच कसे शकतात, त्यांना तन्मयला असा सर्वांसमोर अपमानित करण्याचा अधिकार दिला कोणी. वरिष्ठांचं हे वागणं तन्मयला जराही आवडलं नाही. त्याच्या मनातील विचारश्रृंखला लांबत होती. आपल्या ज्युनिअर्सना असंच अपमानित करणारे अनेक

वरिष्ठ तन्मयला आठवू लागले आणि मनातल्या मनात तन्मयची अशा सर्वच वरिष्ठांवर चिडचिड होत होती.

काय घडत होतं नेमकं तन्मयच्या बाबतीत? एक काळीकुट्ट सावली तन्मयच्या मनात हे विचारतरंग निर्माण करत होती. एका अनाकलनीय सावलीचा खेळ सुरू होता.

अशी ही काळीकुट्ट सावली फक्त तन्मयच्याच नाही तर आपल्या प्रत्येकाच्या व्यक्तिमतत्वात असते.

जगप्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ कार्ल युंग ह्या प्रक्रियेला 'शॅडो' म्हणतात. त्यांच्या मते ‘शॅडो’ म्हणजे व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वातील ते भाग ज्यांपासून तो पळ काढत असतो, जे त्याला स्वीकारता येत नाहीत कारण त्याला माहीत असतं की त्यांना समाजमान्यता नाही. असे वर्तनविशेष, विचारविशेष किंवा भावविशेष त्याला इतर कोणामध्ये आढळले तर मात्र त्याला ते पसंत पडत नाहीत, तो त्यांवर ताशेरे ओढतो, त्यांना स्वीकारत नाही. थोडक्यात काय तर शॅडो/ सावली/ छाया म्हणजे व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्वातील ते तथाकथित दुर्गुण (समाजाच्या नजरेत अस्वीकार्य पैलू) जे त्याला जेव्हा इतरांमध्ये दिसतात तेव्हा त्याला ते आवडत नाहीत आणि ज्यांपासून तो सदैव पळ काढत असतो.

आपण लहानपणी एक वाक्य म्हणायचो, आठवत आहे का - "जो बोलतो तोच असतो"? म्हणजेच काय तर एखाद्याने दुसऱ्याला खोटारडा म्हटलं तर खरं तर, जो हे लेबल दुसऱ्याला लावत असतो तोच खरा खोटारडा असतो. ‘शॅडो’ म्हणजे दुसरं तिसरं काही नाही, तर हेच आहे - आपल्यातील अस्वीकार्य स्वभावविशेष आपल्याला इतरांमध्ये दिसणं आणि त्यामुळे आपण व्यथित होणं किंवा कष्टी होणं.

आपल्याकडे एक संतवचन आहे मित्रांनो – ‘तुज आहे तुजपाशी, परि तू जागा चुकलासि’. खरं तर हे वचन दुसऱ्या संदर्भात म्हटलं गेलं आहे (देव आपल्याच अंतरंगात आहे आणि तो इतर बाहेर कोठे शोधण्यापेक्षा स्वतःत शोधावा) पण ज्याचा अर्थ कार्ल युंग यांनी मांडलेल्या 'शॅडो' ह्या संकल्पनेला स्पष्ट करण्यासाठी उपयोजिला जाऊ शकतो.

म्हणजेच, जे तथाकथित दुर्गुण आपल्याला इतरांमध्ये दिसतात, जे स्वतःच्या ठायी दिसत नाहीत, स्वतःच्या जागी दिसत नाहीत, ते खरं तर आपल्यातच असतात पण आपण त्यांपासून अजाण असतो किंवा जे आपल्याला मान्य

नसतात. आपल्या अवतीभवतीचं जग हे आपल्याच विचार, भाव आणि वर्तनविश्वाचं प्रतिबिंब असतं, असं म्हणतात ते खोटं नाही.

पण मग ह्या सावल्यांचं, ह्या शॅडोचं करायचं काय? ह्या आपल्याला आजन्म अशाच त्रास देत राहणार? समोरच्या माणसांचं वागणं आपल्याला नाही पटलं की आपण असेच आगपाखड करत राहणार आणि आपलं मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य बिघडवत राहणार? उत्तर आहे – 'हे सर्वस्वी आपल्याच हातात आहे!'

ह्या सावल्या खरं पाहता आपल्याला आपल्याच व्यक्तिमत्वाविषयी सजग करायला आपलं डोकं वारंवार वर काढत असतात. जेव्हा केव्हा समोरच्याच्या वागण्यातील एखादी गोष्ट आपल्याला खटकते किंवा अगदीच अस्वीकार्य वाटते तेव्हा तीच गोष्ट आपणसुद्धा कधी करतो का (बऱ्याचदा याचं उत्तर 'होय' असंच असतं) आणि जर करत असू, तर का करतो, ह्याचं सिंहावलोकन करण्याची आणि ती गोष्ट सुधारण्याची सुवर्णसंधी आपल्याला मिळत असते. पण इतका खटाटोप करतं कोण? दुर्दैवाने फार कमी लोक असे असतात, जे ह्या सुवर्णसंधीचा फायदा करून घेतात आणि स्वतःच्याच सावल्यांना स्वीकारून आपल्यात आमूलाग्र बदल घडवून आणतात व आपलं व्यक्तिमत्व एका पराकोटीच्या उंचीवर नेऊन ठेवतात.

तुम्ही कधी विचार केला आहे, तुमच्या अशाच काही सावल्यांबद्दल?

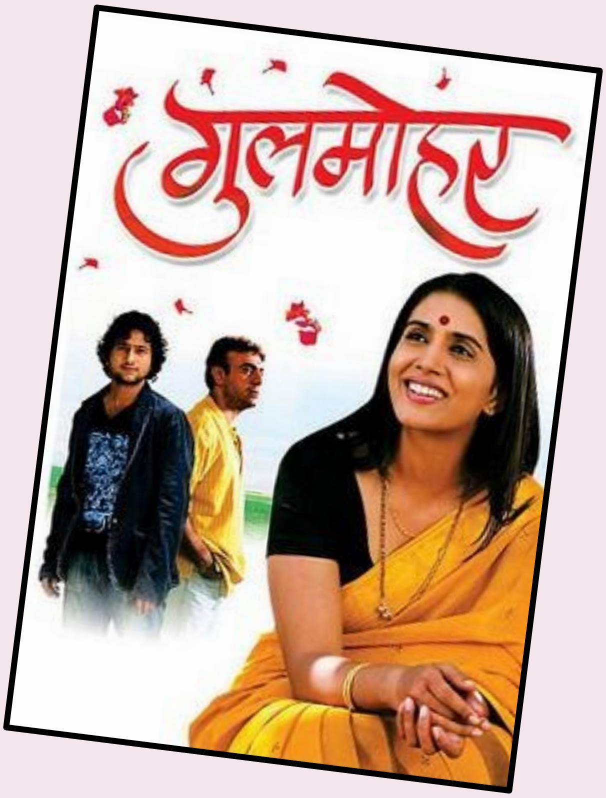
- dipti.kathan@gmail.com

गुलमोहर

मराठी चित्रपटाच्या निमित्ताने.....

वर्षा पतके थोटे

असं म्हणतात की प्रत्येकाच्या मनात एक गुलमोहर फुललेला असतो. फक्त तो योग्य वेळ आली की दिसतो. जो पर्यंत आलबेल सुरू असते तोपर्यंत आपण आपल्या आतला गुलमोहर बघतच नाही. पण जेव्हा विपरीत परिस्थिती येते तेव्हा आपण आपल्या आत डोकावायचा प्रयत्न करतो. तेव्हा आपल्या आतला गुलमोहर आपल्याला दिसतो आणि मग तो हळूहळू फुलाया लागतो. देवेन विद्यावर स्वतःच्या अपयशी आयुष्यामुळे अशीच परिस्थिती निर्माण करतो. आयुष्यात प्रेमविवाह केलेल्या नव-यावर अतोनात जीव असणारी विद्या. आयुष्याची कुठलीही लढाई अगदी सहजगत्या हसत हसत पार पाडत जाते.



कॉलेजमध्ये तासिका तत्वावर काम करता करता लेखणाचे अनुवाद ही यशस्वी रित्या करते. त्यामधून मिळालेल्या पैशाचा उपयोग आपल्या देवेनला एखाद्या बिझनेस उभा करताना होईल ही असोशीही तिला प्रत्येक छोटं मोठं काम करायला अंतरंगी एक प्रकारची उर्जा देते. पण नाटकाचं वेड असलेला देवेन कुठल्याच परिस्थितीशी तडजोड करू पाहत नाही. पर्यायाने एकटा पडत जातो. अनेक वाईट विचार , व्यसने त्याची साथीदार बनतात. मग अशावेळी मर्दानगी कुणावर तर आपल्याच प्रिय व्यक्तिवर. त्यात ती व्यक्ती समजदार, प्रेमळ, शांत असेल तर काही विचारायलाच नको !! असं म्हणतात की राग कुणावर निघतो? तर समोरचा व्यक्ती दबणारा, घाबरणारा असेल त्याच्यावरच.

तसंच सगळं विद्याबाबतीत घडतं. तिच्यातली प्रेयसी , बायको , मैत्रीण , एक आई.. वेळोवेळी समजून घेते. समजावून सांगते. होईल रे निट आणि मी आपल्या संसारासाठी करतेच आहे आणि शेवटच्या श्वासापर्यंत पडेल ती कष्ट करणार आहेच. इथेच देवेन मधला अहंकारी , संशयी पुरूष आक्रमक होतो. तरिही विद्या गपगुमान सहन करत आयुष्य कठंत असते. दोघांमधले ताणतणाव अगदी सहज रित्या सुलभ करता येतात. फक्त दोघांमध्ये संवाद हवा. तो संपला की सगळंच संपतं.

“ जराशी मी बोलते

जरासा तू बोल रे ।”

पण काही काही व्यक्तिमत्व अशी असतात की मोडेण पण वाकणार नाही. मग परिस्थिती कितीही हातातून जाऊ दे, आपली माणसं आपल्यापासून दुरावू दे. काहिही फरक पडत नाही अशा अहंकार कुरवाळणा-या माणसांना. विद्या प्रत्येक वेळी खूप समंजस पणे निभावून न्यायचा प्रयत्न करते नव्हे प्रेमाने नेतेच. पण म्हणतात ना कुठलीही गोष्ट फार धरून ठेवायचा प्रयत्न केला तर ती एकतर चावते किंवा हातातून सुटून जाते आणि मग आयुष्य कुठून कुठे जातं. कितीही दिवा जपून ठेव म्हटला तरी तो विझतोच आणि सांज अंधारली होते. आपली आपली असणारी परिस्थिती , माणसं कधी आपल्याला एकटं करून जातात, कळतंही नाही. मग अशावेळी मनातला गुलमोहर ओळखावा. मान्य आहे तप्त उन्हाळा असतो तेव्हाच गुलमोहर फुलतो. हेच गुपित ओळखावं आणि विद्या सारखी जीवनाची दिशा बदलावी. सुख्या गवतासारखं पेटलेलं मन सोबतीला घेऊन आतला गुलमोहर फुलवला विद्याने. गडचिरोली सारख्या आदिवासी भागात सुरू झालेलं कथानक विद्याला आतल्या गुलमोहरामुळे एक सशक्त लेखिका , कितीतरी मुलांची आई आणि विशेष म्हणजे एका गरीब पण होतकरू मुलाला डॉक्टर बनवून एक संपूर्ण गुलमोहराचं झाडं बनवून जाते.

हा चित्रपट पाहतांना मला नवरा - बायको , स्त्री -पुरूष या जातीपेक्षाही एक माणूस म्हणून आपण किती स्वतःला सक्षम करावं हेच जाणवलं. परिस्थिती कितिही वाईट असो , कोणी आपल्याशी कितिही वाईट वागो आपण मात्र या तप्त उन्हातही आपल्या आतला गुलमोहर फुलवत जावा आणि एके दिवशी आपणचं गुलमोहर होऊन जावं. तर आणि तरच आपण जगल्याच समाधान मिळेल आणि हसत हसत शेवटचा श्वास घेतला जाईल. गजेंद्र अहिरे

लिखित मोहन आगाशे, सोनाली कुलकर्णी, जितेंद्र जोशी , गिरीजा ओक या कलाकारांनी अतिशय ताकदीने भुमिकेशी समरसून केलेला हा चित्रपट नक्कीच मनात घर करून जातो.

- vpatke2606@gmail.com

धोक्याची घंटा

पल्लवी - चिकारे पळसकर

२१ व्या शतकात माणसाने प्रत्येक क्षेत्रात प्रगतीचे व यशाचे उंच शिखर गाठले आहे. अंतराळात रॉकेट पाठवण्यापासून तर गावातील शेती पर्यंत यांत्रिक उपकरणाची भर घातली आहे. तसेच आधुनिक तंत्रज्ञानान सर्वसामान्य लोकांच सुद्धा आयुष्य विविध साधनांनी व्यापून टाकले आहे. असेच काहीसे उपकरण (गॅझेट) आपण आपल्या अवतिभोवती रोज वापरत असतो. त्यातील एक उपकरण (गॅझेट) म्हणजे मोबाईल. मोबाईल शिवाय काही तास सुद्धा वेगळे राहू शकत नाही, इतके आपण त्यावर निर्भर झालेलो आहोत. कॉल, नेट बँकिंग, चॅटिंग, शॉपिंग, मुव्ही, एंटरटेनमेंट, ऑफिस वर्क, स्कूल वर्क, सिर्फींग, सरचिंग इ. इतकेच नाही तर टीव्ही, ए सी, लाईट सुरु बंद करण्याचे काम देखील मोबाईल वरच होते. असे एक ना अनेक कामं आपण फक्त एका मोबाईल करू शकतो. इतके सगळे फायदे या एका उपकरणा मुळे होतात. पण ही झाली नाण्याची एक बाजू आता आपण त्याची दुसरी बाजू बघणार आहोत जी पलकांना धोक्याची घंटा देत आहे. कोरोना काळापासून मुलांचा स्क्रीनिंग टाईम वाढल्याच्या सर्वात जास्त तक्रारी आल्या आहेत. असे लहान मुलांमधील स्क्रीन एक्सपोजर ट्रेंडच्या अभ्यासात दिसून आले आहे. २ वर्षाखालील मुलांच्या स्क्रीन टाइममध्ये दुप्पटीने वाढ झाली आहे. यामुळे मुलांच्या शारिरीक हालचालींमध्ये घट झाली आहे.

त्याशिवाय पालकांच्या कामाच्या व्यस्त वेळा, कामातील वाढलेली स्पर्धा, आर्थिक चंचन इ. कारणाने पालक मुलांकडे पूर्णपणे लक्ष देऊ शकत नाहीत. परिणामी मुलं स्वतःला मोबाईलच्या स्वाधीन करतात. त्यामुळे मुलांचा स्क्रीनिंग टाईम वाढला आहे. स्क्रिनिंग टाईम म्हणजे मोबाईल, लॅपटॉप, कॉम्प्युटर, टीव्ही वापरण्याचा व बघण्यचा वेळ वाढणे.

भारतामध्ये कोरोनाच्या आधी स्क्रीनिंग टाइममध्ये ४.९ तास इतकी नोंद झालेली होती मात्र कोरोना काळामध्ये त्यात तब्बल २५ टक्क्यांची वाढ झाली आहे. म्हणजेच सध्याच्या काळात ६.९ तास इतके नोंदवण्यात आले आहेत. (एन सी पी सी आर) नॅशनल कमिशन फॉर प्रोटेक्शन ऑफ चाइल्ड राइट्सच्या अभ्यासानुसार सध्याच्या घडीला फक्त १० टक्के मुलं स्मार्टफोनचा वापर अभ्यास आणि शाळेसाठी करत आहेत तर तब्बल ५३ टक्के मुलं चॅटिंग आणि समाज माध्यमांवर वेळ घालवत आहेत. वाढता स्क्रिनिंग टाइम फक्त लहान मुलांमध्येच नव्हे तर किशोरवयीन मुलांमध्येही एक मोठे चिंतेचे कारण आहे. किशोरवयीन मुलांमध्ये गुन्हेगारीचे प्रमाण वाढण्यासाठी मोबाईल, टी व्ही, इंटरनेट मोठ्या प्रमाणात जबाबदार आहेत. इथे हेच नमूद करायचे आहे की मोबाईलचा वाढता वापर हा कोरोनापूर्व पासूनच झालेला आहे आणि आता त्यात आणखीन भर पडली आहे. याला जबाबदर कोण? परिस्थिती की पालकवर्ग, ज्या वयात मुलांना मोबाईल म्हणजे काय हेच कळत नाही त्या वयात त्यांच्या हातात आपणच मोबाईल देतो. आणि मुलं त्याच्या आहारी गेले की आपणच त्यांच्या नावाने बोंब ठोकतो माझा मुलगा ऐकतच नाही, त्याचं मोबाईल शिवाय पानच हलत नाही. एखाद्या ठिकाणी पैसे गुंतवायचे असेल तर शंभर वेळा नफ्या तोट्याचा विचार करता. पण मोबाईल मुलांच्या हातात द्यायच्या आधी त्याच्यामुळे होणाऱ्या नुकसानाबद्दल पालकांना एकदाही विचार करावासा वाटत नाही का? पालकांच्या लाड आणि प्रेमापोटी मुलांचे नुकसान होत आहे हे नक्की.

इवलेसे बोट कसे मोबाईल चालवते म्हणून गोड कौतुक आपणच करतो. आई काम करत असताना मुलांनी एकाजागेवर बसून राहावं म्हणून टीव्ही किंवा मोबाईल दाखवतो. मुलं जेव्हा खायला लागतात तेव्हा त्यांना कुठे तरी गुंतवून ठेवावं लागतं त्यावेळी आपणच खेळणी, पुस्तकं न देता टीव्ही, मोबाईल वरील गाण्याची मदत घेतो. यामूळे पालकांच काम सोप होतं पण मुलांना त्याची सवय लागत जाते. बाहेर हट्ट करू

नये म्हणून त्यांच्या हातात मोबाईल दिला जातो. हे बरेचदा नकळत केल्या जातं. मोबाईल, टीव्ही मधील आवाज, चलचित्र, भडक रंग, हे मुलांना जास्त आकर्षित करतात. आणि म्हणून मुलं तासन तास या साधनांसोबत खिळून बसलेली असतात. शिवाय मुलं हे अनुकरण प्रिय असतात त्यामुळे ते ७० टक्के आई- वडील, इतर सदस्य यांचे अनुकरण करीत असतात. ते घरच्या सदस्यांना कायम मोबाईल, लॅपटॉप सोबत बघत असतात त्यामुळे त्यांना सुद्धा तसेच अनुकरण करायचे असते. तसे बऱ्याच पालकांचे कामं या साधनांशिवाय शक्य होत नाही. अशावेळी काय करायचं? तर मुलांना कायम सांगत राहायचं आम्ही आमच्या कामासाठी याचा वापर करत असतो ही वस्तू सध्या तुझ्या कामाची नाही. लहान पणापासून मुलांना या साधनांपासून दूर ठेवले तर त्याचा इतका त्रास होणार नाही हे नक्की. एक उदा. घायचं झालच तर ज्या प्रमाणे आपण १८ वर्ष वय झाल्याशिवाय मुलांना गाडी ची चावी देत नाही त्याच प्रमाणे ५ वर्षापर्यंत मुलांना मोबाईल सुद्धा हातात देऊ नये जिथे ऑनलाईन शिक्षण असेल तिथे पर्याय नसतोच मग त्यांना फक्त त्या वेळेपूर्तच मोबाईल द्यावा त्यानंतर नाही. गाडीने होणारे अपघात शरीर पंगू करते तर मोबाईल ने होणारे अपघात मन व बुद्धीला पंगू करते. मोबाईलला पर्याय नसला तरी तो कोणत्या वयात आणि किती वेळ हातात द्यावा हे पर्याय नक्कीच पालकांच्या हातात आहे. त्यामुळे पालकांनी आपली स्वतःची काही मार्गदर्शक तत्व तयार करावी आणि त्याचे काटेकोर पालन करावे. घरातील सर्वांनी मिळून मुलांना या साधनांपासून दूर ठेवावे आणि त्यात सातत्य असावे आज मोबाईल वापरायला नाही बोलले तर उद्या हो बोलले असं करू नये. हा काटेकोरपणा असेल तरच मुलांना आपण सुरक्षित जीवन आणि उत्तम आरोग्य देऊ शकतो.

जन्मा नंतर मुलांचा सर्वांगीण विकास बऱ्याच काळा पर्यंत चालूच असतो. मात्र आपण कुठलाच विचार न करता जन्मा नंतर काही

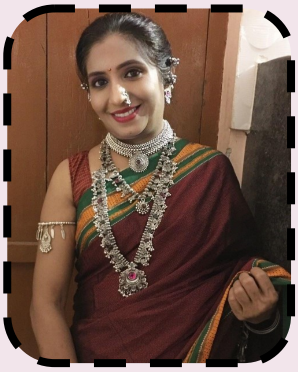
महिन्यातच त्यांच्या कोवळ्या वयात मोबाईल हातात देतो. ज्याचे खुप वाईट परिणाम मुलांवर होताना दिसत आहे. मोबाइलच्या माध्यमातून उत्सर्जक किरणे म्हणजे रेडिएशनचा मानवी जीवनावर होणाऱ्या दुष्परिणामाबद्दल वैद्यकीय क्षेत्रातील शास्त्रज्ञ शारीरिक होणारी झीज यावर अभ्यास करीत आहेत. अनेक अभ्यासपूर्ण संशोधनातून हे स्पष्ट झाले आहे की, मोबाईल फोन मधून निघणारी इलेक्ट्रोमॅग्नेटिक रेडीएशन खूप काळ मोबाईलचा वापर केल्याने त्वचेतील उतीकांद्वारे शोषली जातात. लहान वयात या उतिका विकसित होत असतात, त्या तितक्या सक्षम नसतात. त्यामुळे या इलेक्ट्रोमॅग्नेटिक रेडीएशनचा त्यांच्यावर मोठा परिणाम होऊन ब्रेन कॅन्सरचा धोका उद्भवतो. रेडिएशन अँड न्यूक्लियर सेफ्टी अथोरिटी, फिनलँड यांच्या अहवालानुसार मानवी शरीरातील पेशी सुकण्यास सुरुवात झाली आहे. त्या आकुंचन पावत आहेत. संशोधनकर्त्यांचे म्हणणे आहे की हे पेशीमधील प्रोटीन वाढवते आणि हेच पेशी खराब होण्याचे एक लक्षण आहे. मोबाइल फोन कानाला लावल्याने किंवा आपल्या शरीराजवळ खुप वेळ ठेवल्याने त्यातून निघणाऱ्या रेडिओ लहरी डोक्यात व शरीराच्या इतर भागात शिरतात. त्यामुळे त्याभागातील उष्ण तापमान वाढून लोकल ब्लडफ्लो वाढतो. व अॅल्बुनिन रक्तवाहिनीतून निघून मेंदू पेशीत व पेशीजलात येतो जे फार धोक्याचे आहे. मुलं रोज किती किती तास मोबाईल मध्ये डोक घालून बसलेले असतात त्यामुळे त्यांना उठण्या-बसण्याचं, खाण्याचं, कसलंच भान राहत नाही. सतत चुकीच्या स्थितीत बसून मोबाईल वापरल्याने हात,पाठ,बोटे, मानेत खूप वेदना होतात. मुलांना वेळीच आवर घातला नाही तर टीन टेंडोनाइटिस विकार होण्याची दाट शक्यता असते. त्याशिवाय किशोरवयीन मुलांमध्ये एकटेपणा, नैराश्य येण्याचे धोके मोबाईल मुळे वाढत चालले आहे. अपुरी झोप आणि जेवणाकडे दुर्लक्ष यामुळे मुलांच्या प्रकृती बिघडत आहे. बऱ्याच मुलांना लवकर चष्मा लागणे, डोळ्यांची जळजळ होणे, डोळे कोरडे पडणे, तसेच मानसिक आजार होत आहे. लहान मुलं चिडचिडी व हट्टी होत आहे. सतत मोबाईल, टीव्ही बघणाऱ्या मुलानचा जास्त संवाद होत नसल्याने ते उशिरा बोलायला शिकत आहे.

या सर्व समस्या आपल्या मुलांमध्ये होऊ नये म्हणून होणाऱ्या पालकांनी मुलांच्या हातात मोबाईल देऊच नये. आणि ज्यांची मुल पूर्णपणे या साधनांच्या आहारी गेली आहे त्यांनी तातडीने त्यावर उपाय करावे. मुलांना मोबाईल, टीव्हीची

सवय लागू नये म्हणून काय काय करता येईल. तर लहान पणापासूनच मुलाना कटाक्षाने या साधनांपासून दूर ठेवावे. मोबाईल मोठ्याच्या कामाची वस्तू आहे लहान मुलांच्या नाही असे सांगावे. ज्या पालकांना असे वाटते की मोबाईल वापरून आपली मुलं खुप हुशार होणार आहे त्यांनी हा गैरसमज दूर करावा उलट मोबाईल न वापरणाऱ्या मुलांची एकाग्रता खुप चांगली असते ते कमी चंचल व खुप हुशार होतात. लहानपणापासूनच मुलांना पुस्तकांची गोडी निर्माण होण्यासाठी प्रयत्न करा. वाचनाची आवड लावा. पालकांनी मुलांसोबतचा संवादाचा वेळ वाढवावा. ० ते ३ वर्षांपर्यंतच्या मुलांना पुस्तकं, खेळणी, बौद्धिक खेळांमध्ये गुंतवून ठेवता येते. व त्यावरील मुलांना खेळायला बरेच पर्याय उपलब्ध आहेत. जसे की मैदानी खेळ, घरातील खेळ, पालकांनी मुलांना सृजनात्मक कामं करायला सांगावे ज्यामुळे मुलं त्यात गुंतून राहतात व त्यांच्या सुप्त गुणांना वावं मिळतो. इथे प्रश्न पडतो की रोज रोज मुलांना नवीन काय द्याव कारण लहान मुलं लवकर कंटाळून जातात. अशावेळी पालकांनी खेळांची, वस्तूंची, गोष्टींची एक लिस्ट करून घ्यावी ज्यामुळे आज काय सांगाव हा प्रश्न पालकांना पडणार नाही. धोक्याची तिसरी घंटा वाजायच्या आधी मुलांसाठी काय चांगलं काय वाईट हे पालक म्हणून आपल्याला नक्कीच कळायला पाहिजे. त्यामुळे वेळीच सावध व्हा उगाच विषाची परीक्षा घेऊ नका.

- pal.chikare338@gmail.com

भारत मातेच्या सुपुत्रांना अर्पण...



निता प्रकाश

काँटो की राह चला तू ,

पर दी हमें फूल की छाया ,

हम तो महफ़ूज रहे है ,

तेरी छलनी हो गयी काया ,

तू हिम्मत कभी ना हारना

हम भी है तेरे हमवतन ,

हम यहाँ हुये तो क्या हुआ ,

खुद को अकेले ना समझना

तू तो लड़ा देश की ख़ातिर ,

ऐ वीर तुझे कोटी प्रणाम ,

मैं भी कुछ कर पाऊँ तो ,

शहीदों में आए मेरा भी नाम ...

- *neeta.chikare84@gmail.com*

सुख

स्नेहा जोशी

आला दिवस माझा म्हणणा-यांतली माझी जातकुळी जे नशीब म्हणुन पुढ्यात आयुष्य आलंय, ते दुसरं कुणी वाटुन घ्यायला येत नसतं, येऊ ही नाही ज्याच्या त्याच्या वाटेचं सुखदुःख ज्याने त्यानेचं उपभोगावी. भावभावनांचे जे कल्लोळ उठतात ना मनात, तितके त्या अथांग सागराच्या पोटात हालचालीतही नसतील! हवा आली की अलगद झुकावं फांदीनं, इतक्या नजाकतीने मी ते पेलते. वादळाच्या अल्लडपणावर स्वतःला उधळणारी मी नाही रे! प्राजक्त पाहतो ना तु? वारा कितीही उनाडपणा करु देत, प्राजक्त त्याची कोमलता नाही रे सोडत. त्याचं अलवारपणे तो अंगणभर पसरतो आणि मनामनात दरवळतोही!

माझंही अगदी तसचं आहे बघ! भावभावनांनी ओथंबलेली मी, माझ्या शब्दांमधुन स्वतःला रीतं करत जाते. कागदभर शाई पसरली की, मी मोकळी होऊन जाते! खरं सांगु ते समाधान कश्शा कश्शातचं नाही. माहिती ना रे तुला! तो गुलजार, ती अमृता अगदी उशाशी बसुन राहावी जणु,इतकी पारायणं घातलीयेत त्यांची! फारचं भावनांचा उद्रेक करावा वाटलाचं तर मंटो ही येतो कधी कधी, तितक्याचं धीरगंभीर चेह-यानं! आयुष्यात याहुन मोठं ते काय? बाकी तु आहेसचं की माझी बडबड, माझं वाचन, माझी तक्रार ऐकायला_माझा हक्काचा श्रोता! वाचायला मिळणं हे भाग्य असतं रे_आपण लिहीलेलं एखाद्याच्या मनापर्यंत पोहचुन, त्याने तितक्याचं उत्कंठेतनं प्रतिसाद द्यावा, याला मात्र नशिब लागतं! माझ्या नशिबी हे भाग्य तुझ्यारुपाने आलंय, मग तक्रार कसली आणि कशासाठी? नेमकं ते मिळायला हवं, अर्थ प्राप्त होतो!

मी फार देवभोळी नाही अरे. माझा विश्वास बसत नाही त्यावर पटकन! एखादी अदृश्य शक्ती म्हणेन मी फार तर, यापेक्षा जास्त काही नाही! पण तु.. तुझ्यावर विश्वास आहे ना माझा आणि ती माझी शक्ती म्हणेन मी! माझ्या जीवात जीव असेपर्यंत माझ्या कायम सोबत असेल. न मागताही माझा आधार बनेल. मी न बोलताही

मला कळुन घेईल. असा तुचं तर आहेसं! रागवशील पण प्रेमानं जवळही घेशील याचं समाधानानं तुझ्या कुशीत मरण यावं बस्स यापेक्षा स्वर्गसुख ते काय?

- joshisneha.1919@gmail.com

अन्नपूर्णा

डॉ. मानसी सगदेव - मोहरील

राधाबाईंना जाऊन जेमतेम १५ दिवस झाले असतील अन् व्यंकटेशरावांची तब्येत ढासळली. राधाबाई गेल्या पासून त्यांची खाण्यावरची वासनाच उडाली होती. सहाजिकच होतं. त्यांची आई गेल्यापासून त्यांनी मिळेल तसं खाल्लं. अन्नाला नावे ठेऊ नये ह्या आईच्या एका वाक्या खातर त्यांनी ८ वर्ष मिळेल तसं आणि ते खाल्लं. वयाच्या २३ व्या वर्षी राधाबाईंशी त्यांचा विवाह झाला अन् जोश्यांचा घराला अन्नपूर्णा प्रसन्न झाली.

१८ वर्षांची राधा जणू पाकशास्राचं चालतं बोलतं पुस्तक. तिच्या येण्यानी जोशी कुटुंबात जणू वात्सल्यचं वावरत होतं. ती आली तेंव्हापासून ते ती गेली त्या दिवसापर्यंत व्यंकटेशरावांनी फक्तच राधाबाईच्या हातचेचं पदार्थ खाल्लेत. अगदी सणासमारंभाच्या दिवशीसुद्धा राधाबाईंना सुटी नसे. बरेचदा त्या वैतागून म्हणत,"माझ मेलीच स्वयंपाकघर सुटणार नाही, मी सुटेल पण ते नाही". पण खरं तर आता त्यांचही मन तिथेच रमत असे.

पण एक खंत त्यांना नेहमीच होती, त्याची ही कला पुढे नेणारी मात्र कुणीही नाही. अभय, त्यांचा एकुलता एक मुलगा, ज्याला आवड होती खरं स्वयंपाकाची, पण मुलांनी स्वयंपाकघरात काम करायचं नाही, ह्या व्यंकटेशरावांच्या हट्टापायी त्याला त्याची आवड जोपासता आली नव्हती. पण राधाबाई त्याची ही आवड जाणून होत्या.

आता वयोमानानुसार कारभार सुनेवर जरी सोपवला तरी त्या स्वतः मात्र रोज निदान एक तरी पदार्थ करायच्याच. अगदी जायच्या दिवशीही सकाळी त्यांनी व्यंकटेशरावांचा आवडता शिरा तयार करुन ठेवला, म्हणाल्या 'दुपारीसाठी थोडा जास्तच करुन ठेवते.' ती दुपार मात्र उतरलीच नाही. राधाबाई गेल्या आणि तेव्हापासून व्यंकटेशरावांनी काहीही नीट खाल्लं नव्हतं. त्यांना त्यांच्या राधाच्या हातची चव कुठल्याच पदार्थाला येत नव्हती आणि तिच्या नसण्याचं दुःख आणखी खोलवर रुतत होतं. त्याच त्रासापायी आज त्यांची तब्येत खालावली

आणि शेवटी त्यांना ॲडमीट करावं लागलं. डॉक्टर म्हणाले काहीतरी खायला हवं त्यांनी; बाकी सगळं त्यावरच अवलंबून आहे. नाहीतर आम्हीही काही करु शकणार नाही. सलाईन वर किती दिवस जगवायचं? हे ऐकताच अभयच्या मनात गलबलून आलं. आई नाही आणि आता बाबा पण...

त्या दिवशी तो घरी गेला आणि येताना बाबांच्या आवडीचा सार - भात घेऊन आला. कसाबसा बाबांना एक घास खाऊ घातला. आणि ...

"ती चव?" व्यंकटेशराव जरा सावध झाले आणि त्यांनी पुन्हा अभयला भाताचे दोन घास मागितले आणि त्यांची खात्रीच पटली, "हो, हिच ती चव, माझ्या राधाच्या हाताची आमटी. पण कसं शक्य आहे?? ती तर... "

त्यांनी अभयकडे पाहिलं... ज्या मुलाला "स्वयंपाकघरात पाय जरी ठेवलास तरी याद राख", अशी ताकीद त्यांनी दिली होती, त्यानेच आज त्यांची राधा त्यांना परत मिळवून दिली होती..आणि त्या आमटीची चव अगदी शेवटच्या श्वासापर्यंत त्यांच्या जिभेवर घुटमळत होती...

- *manasi.mohril@gmail.com*

स्त्रियांचे मानसिक आरोग्य

संध्या दुर्गे

१. कोणा कोणाचे मन दुखते ?

२. मी सुंदर आहे कारण ....

३. आजच्या दिवशी मला आनंद देणारे, छान असे काय घडले ?

४. मला कोण आनंदी ठेवते ?

५. मला कशा मुळे आनंद होतो ? अशा ५ गोष्टी सांगा –

६. त्या पाच गोष्टी आपण कधी केल्या होत्या?

हे प्रश्न मी उपस्थित स्त्रियांना विचारले निमित्त होते भारतीय स्त्री शक्ती, नागपूर संचालित, "आस्था" महिला व मुलांकरीता विशेष सहायता कक्षाच्या १६ व्या वर्धापन दिनामिमित्त "महिलांकरीता मानसिक स्वास्थ" या विषयावर जनजागृती कार्यक्रमाचे. यातील जवळपास एकाही प्रश्नांचे उत्तर उपस्थित स्त्रियांना देता आले नाही कारण आपण स्त्रिया या सर्व गोष्टींचा किंवा या पेक्षाही वेगळा आनंद देणाऱ्या गोष्टींचा विचारच करत नाही. किंवा हा विचार आपल्याला करताच येत नाही कारण आपण नेहमी दुसऱ्यांच्या सुखात सुख मानतो किंवा तसं मानायलाच आपल्याला शिकवले जाते मैत्रिणींनो खरंय ना हे ?

हा विषय आपण थोडया वेळ बाजूला ठेवू. आता एका स्त्रीची गोष्ट तुम्हाला सांगते.

"आशा" ची गोष्ट ....

शरीराला झेपणार नाहीत इतके शारीरिक कष्ट ती घराकरिता, पैशांकरिता करते पण सुख समाधान, आनंद मजा हे सगळे तर तिला मिळत नाहीच. साधे स्वतःच्या शरीराला जगवायला मिळेल असं पुरेसं जेवण पण तिच्या वाट्याला येत नाही. नवरा दारू पितो पण तो चुकतो असे म्हणता येत नाही. एकदा सासू सासरे घर सोडून दुसरी कडे वेगळे रहायला गेले .... तर "हिला आराम कर जरा आता" असे म्हटले पण ती आराम पण करू शकली नाही. उलट सासू गेल्याचे हिलाच वाईट वाटत राहिले. आपण बायका अश्याच अडकतो, स्वतःला अडकवून घेतो. म्हणून वरील प्रश्नांची उत्तरे शोधणे आपल्याला त्रासदायक वाटते.

घरातल्या वेगवेगळया परिस्थिती मुळे आपण स्त्रिया काम करीत असतो. कमाई करतो, घराला पतीच्या गैरहजेरीत सांभाळून घेतो. पण अशा वेळी आपल्या स्वतःबद्दल आपण विचार करीत नाही, किंवा स्वतःचे मन मारून आपण जगतो. मनाविरूद्ध आपण जगत असतो. खूप छोट्या गोष्टीत पण आनंद मिळतो पण आपण कधी कधी लोकलाजेस्तव तो आनंद लुटू शकत नाही.

सध्या होऊन गेलेला कोरोना, वाढत चाललेली स्पर्धा, पैसे कमावण्याची गरज, टीव्ही वरील मालिकांमुळे संपत चाललेले नाते, नातेवाईक, मनोरंजन, आनंद यांच्या बदलत चाललेल्या कल्पना, मीच कशी चांगली, इतर तेवढे चुकीचे, वाईट अशी झालेली मते यामुळे दिवसेंदिवस आपली कुटुंब व्यवस्था आणि समाज व्यवस्था पण बदलत, बिघडत चालली आहे. याचा परिणाम व्यक्ती म्हणून सगळ्यांवरच होतो आहे पण स्त्रियांवर जास्त प्रमाणात होतो आहे. आणि म्हणून स्त्रियांना विविध शारीरिक मानसिक समस्यांचा सामना करावा लागतो.

जसे की ताण तणाव येतो, सोप्या भाषेत टेन्शन येते. याचा परिणाम म्हणून - झोप येत नाही, चिडचिड होते, जास्त जेवण होते किंवा जेवण जात नाही, मन रमत नाही, आत्महत्येचे, मरून जावे असे विचार येतात, उदास वाटते, राग येतो, तो दुसऱ्यांवर काढला जातो. (नवऱ्याचा / घरच्यांचा राग मुलांवर निघतो) कधी कधी विनाकारण रडू येते, उत्साह वाटत नाही, काम करावेसे वाटत नाही. हे किंवा आणखी बरेच मानसिक लक्षणं दिसतात.

काही शारिरीक लक्षणे असतात. –

- पोट बिघडणे, पाळीच्या आधी किंवा त्यादरम्यान पोट दुखणे
- रक्तदाब वाढणे. शुगर वाढणे.
- डोकं दुखणे (वेगवेगळे दुखणे मान, पाठ, छाती दुखणे)
- आम्लपित्त(ॲसिडीटी) वाढणे.

- थकवा वाटणे, अशक्तपणा वाटणे
- त्वचेचे आजार, खाज सुटणे
- असे आजार पुरूषांना पण होतात. पण आज बायकांचा विषय म्हणून आपण स्त्रियांविषयी चर्चा करू.

व्यक्तीपरत्वे लक्षणं वेगळी असतात. आता या लक्षणांवर काय करायचे ते आपण पाहू:-

- सगळयात पहिले आपल्याला संविधानाने व्यक्ती म्हणून सन्मानाने जगण्याचा अधिकार दिला आहे. त्यामुळे आपण पहिले स्वत:च स्वत:चा सन्मान करा.
- या मुळे काय होईल ? ..... आपण स्वत:ला कमी समजलो तर लोक पण आपल्याला कमी समजतात, कमीपणाने वागवतात. यामुळे आपला समाजात मान कमी होतो. म्हणून आपण स्वत:च स्वत:चा सन्मान करून आत्मविश्वास वाढवावा हे आवश्यक आहे. तशीच स्वत:ला सवय करून घ्या.
- आपण जसे आहोत तसेच स्वतःला स्वीकारा. आपण गोरे असू तर सुंदर, उंच असू, लांब केस असतील तर सुंदर अशी काहीच गोष्ट नाही. सुंदर ची काही वेगळी व्याख्या नाही. हे आपल्याला सिनेमाने शिकवलं जे चूक आहे. त्यामुळे आपल्या आतली सुंदरता महत्वाची, मनाची सुंदरता महत्वाची हे लक्षात घेऊन आपल्यातली सुंदरता ओळखायला शिका. हवं तर ती सुंदरता स्वतःच लोकांपुढे न्या. (गाणे म्हणता येते, रांगोळी काढता येते, आजारी माणसाची सेवा करता येते, घर छान ठेवता येते, अजून बरेच काही असेल.)

तुम्ही म्हणालच, डोकं बिघडलं किंवा मन बिघडलं तर हा सन्मान, या कला काय कामात येणार आहे? हो नक्कीच या गोष्टी कामात येणार. कारण याची सवय आपण आधी पासून ठेवली, आपला थोडा वेळ स्वत:साठी दिला, आपला छंद पूर्ण केला, तर आपोआपच आपले मन चांगले राहील. ते बिघडणार नाही. म्हणजेच हा (प्रिव्हेंटिव्ह) आजार होऊ नये म्हणून केला जाणारा उपाय आहे.

याच्या सोबत शांत संगीत ऐकणे, व्यायाम करणे, ध्यान, विपश्यना करणे हे पण काही उपाय करता येतात.

देव, बाबा दर्गा जवळ मुलींना स्त्रियांना उपचारासाठी ठेवतात. असे उपचार किती जणींनी पाहिले ? यानी मानसिक आजार ठीक होतो असे किती जणींना वाटते? उलट अशा ठिकाणी मुली स्त्रीया यांचेबाबत वाईट घटना घडण्याची शक्यताच अधिक असते. त्यांचा शारिरीक छळ होण्याच्या घटना आपण वृत्तपत्रांमधून वाचल्या असतीलच.

- त्यामुळे अशा प्रकारचे उपचार होणार नाहीत याबाबतीत लक्ष घालावे. असे उपचार स्त्रीच काय पुरूष रूग्णांचे बाबतीतही टाळावयास पाहिजे. कारण अशा उपचारांनी रूग्ण ठिक होण्याऐवजी अधिकाअधिक वेळ घालवल्याने बिघडतो.
- त्यामुळे आता मानसिक आजार झालाच तर करावयाचे उपचार कोणते असतात ते आपण पाहू -आपण सर्दी झाली, अजून काही झाले तर दुकानातून गोळी घेतो. पण हे औषध डॉ. च्या सल्ल्यानेच घ्यायचे असते व ते डॉ. लिहून दिल्यावरच मिळते.
- इतर कुठेही न नेता अशा रूग्णांना आजार वाढेपर्यंत वाट न पाहता तुम्ही जवळच्या सरकारी दवाखान्यात न्या. काही थोडेफार उपचार ते करतील शक्य नसेल तर ते लवकर मानसिक रोग तज्ञांकडे पाठवतील.
- पुढचा उपचार औषधे / गोळया याने जास्तीत जास्त रूग्ण बरे होतातच पण सतत उपचार सुरू ठेवावे लागतील. नियीमत गोळया घेतल्या जात आहे हे पहावे लागेल.
- ज्यांना औषधाने बरे वाटत नाही त्यांना औषधा सोबत इंजेक्शन देतील. ऽ त्याने पण आराम न झाल्यास शॉक देतील. पण सगळयांना देत नाही. आणि पूर्ण तपासणी करून मगच देतात. जे रूग्ण (कोणाला खूप मारहाण करणारे किंवा स्वतःला मारणारे किंवा आत्महत्या करणा-या मानसिक रूग्णांसाठी या उपचारांचा उपयोग केला जातो. घरच्या लोकांचे प्रेम, सहकार्य हे पण हवेच.
- बरेचदा स्त्री रूग्णांना माहेरचे आणि सासरचे नातेवाईक कोणीही सांभाळत नाही. स्त्रीला मानसिक आजार झाल्यास दोन्ही कुटुंब तिच्या उपचारांवरून, सांभाळण्यावरून टाळाटाळ करीत, भांडणेही करतात कधी कधी पती ही, ती घरी काही करत नाही म्हणून मुलांना सांभाळायला कोणी नाही अशी कारणे देत दुस-या लग्नाचा विचार करतात. अशा परिस्थितीत ती स्त्री उन्मळून पडते. अशा वेळी घरातील स्त्रीयांनी तिला सहकार्य करावे अशी आशा असते. बरेचदा अशा प्रसंगात स्त्रीच स्त्रीची शत्रू असते असे दिसून येते. मानसिक आजारी स्त्री अशाने मानसिक रित्या अधिकाअधिक खचत जाते व म्हणून कितीही उपचार सुरू असले तरी बरी झालेली दिसून येत नाही. करीता तिला सासर माहेरच्या नातेवाईकांनी सांभाळून घेण्याची आवश्यकता असते.

<u>मानसिक आजार होऊ नयेत किंवा झाल्यास काय करावे हे लक्षात घ्या.</u>

१. आजार हाऊ नये म्हणून ब-याच गोष्टी करता येतात.

२. आता आपल्याला कळले असेल की, मानसिक आजार हे स्त्री आणि पुरूष (मुले व मुली) यांना होतात. त्यांचे उपचार सारखेच असतात आणि सर्वांना उपचार मिळण्याचा हक्क व अधिकार मानसिक आरोग्य काळजी कायदा 2017 व्दारे मिळालेला आहे.

- स्वसम्मान करणे.
- स्वतःचे छंद जोपासणे. (चित्रकला, गायन,

रांगोळी, नृत्य, वाद्य वाजविणे वगैरे..........)

- एकमेकांना मदत करणे.
- मुलांना योग्य संस्कार देणे.
- व्यायाम करणे / योगासन करणे / फिरणे.
- घरचे वातावरण चांगले खेळीमेळीचे ठेवावे.
- भांडणे टाळणे
- सतत कामात, अभ्यासात, नवनवीन गोष्टी शिकण्यात व्यस्त राहणे.
- नशा टाळणे, जुगार किंवा इतर व्यसने टाळणे. आपल्या समाजात पूर्वी पासूनच व्यसनाधिनता आहेच. परंतु आता मुलांमध्ये मोबाइल, इंटरनेट, त्यावरील गेम्स यांची व्यसनाधिनता दिवसेंदिवस वाढत आहे. अशा व्यसनांना लवकर ओळखणे हे जास्त महत्वाचे आहे. बरेचदा आपण महिलांना घरातील मुले व्यसन करतात हे दिसते, कळून येते पण बरेचदा दुर्लक्ष केले जाते, दुस-यांना दोष दिला जातो. मात्र नेमके व्यसनाधिन व्यक्तीच्या उपचारांना मात्र सुरूवात करीत नाही. त्यामुळे व्यसनाधिनता वाढत जाते, त्यामुळे दोषारोप न करता उपचारांची घाई करावी उपचारांत आपले पूर्ण सहकार्य द्यावे
- नवनवीन करता येईल, शिकता येईल त्याचा विचार करणे.

३. आजार झालाच तर अंधश्रध्दा, बुवाबाजी, टाळून डॉ. कडून औषधोपचार करणे. लवकरात लवकर आजार ओळखणे, आणि तज्ञांकडून उपचार करणे हे महत्वाचे आहे.

४. उपचारांनी आपला पेशंट छान होईल हा विश्वास ठेवा. अगदी लहान वयापासून तर म्हातारे होईपर्यंतच्या कोणत्याही वयात मानसिक आजार होऊ शकतो. त्याचा प्रकार वेगवेगळा असतो आणि त्यावरचे उपायही वेगवेगळे असतात. महत्व आहे ते योग्य ठिकाणी योग्य उपचार करण्याचे.

- sandhyadurge1968@gmail.com