



कोरोनाविरुद्ध वज्रनिर्धार

विराज्या

लाटेला सामारे जाताना...



विशेषांक

वज्रनिर्धार - कोरोना करु हृदयार

तिसऱ्या लाटेला सामोरे जाताना हा अंक वाचकांच्या हाती देण्यामागे 'कोरोनाची तिसरी लाट येणार आणि ती मुलांसाठी घातक असणार' अशी आलेली बातमी ही आहे. खरं तर आता तिसऱ्या लाटेने येऊ नये अशी आपल्या सगळ्यांची इच्छा आहे. पण आपली इच्छा नसूनही ती आली तर आपण त्याला सामोरे जायलाही तयार असायला हवं. पण ती तयारी करताना नेमकं काय केलं पाहिजे? नेमकी कोणत्या दिशेने वाटचाल करायला हवी? हे जर एकाच वेळी सगळ्यांपर्यंत पोहोचलं तर त्याचा निश्चित फायदा आपल्याला होणार आहे. त्यासाठीचा हा विशेषांक.

मागील वर्षभर आपण घरातच आहोत. शिक्षणही ऑनलाईन सुरु आहे. आणि त्यातच आलेली कोरोनाच्या तिसऱ्या लाटेची बातमी. खरं तर आपण या सगळ्याला न घाबरता सामोरे गेलो तर ही तिसरी लाट वाटते तितकी तीव्र नसेल असा विचार करूनच आपण शैक्षणिक संस्थांमधील शिक्षकांशी संवाद साधला आणि कोरोनाविरूद्धचा वज्रनिर्धार या अभियानात सगळ्यांना सहभागी करून घेतले. रोजच्या रोज शिक्षकांचा पालकांशी येणारा संबंध आणि त्यांच्यापर्यंत पोहोचण्यातली सहजता लक्षात घेऊनच आपण शिक्षकांना या अभियानात सहभागी होण्याचं आव्हानं केलं आणि शिक्षकही यात आनंदाने सहभागी झाले. आता शिक्षकांच्या हातात हा अंक पडल्यावर या अभियानाला अधिक जोर येईल आणि त्याच बरोबर आपल्या पालकांच्या मनातील संभ्रम दूर होऊन आपण एका निश्चित दिशेने वाटचाल करू आणि तिसऱ्या लाटेला सामोरे जाताना अधिक काळजी घेत, ही लाट तीव्र होणार नाही याबद्दल जागरूकही राहू. आपल्या अंकासोबतच आपण आपल्या युट्युब चॅनेलवर बालरोगतज्ज्ञांची मुलाखतही घेतलेल्या आहे. पालक म्हणून जर आपण शांतपणे या सगळ्याला सामोरे गेले तर या सगळ्यातून आपण सगळेच बाहेर पडू. एक सर्वसामान्य आयुष्य आपली वाट पाहतंय आणि ते सर्वसामान्य ठेवणे आपल्या हातात आहे, याची जाणीव करून देणारा हा अंक असेल. स्वतःची स्वतः घेतली तर आपोआपच आपण इतरांचीही काळजी घेणार आहोत या भावनेने आपण वागलो तर आपण या लाटेला निर्धाराने सामोरे जाऊ आणि कदाचित आपण कोरोनाच्या तिसऱ्या लाटेला वज्रनिर्धाराने रोखून धरू!!!

कोरोनाविरूद्धच्या वज्रनिर्धारात आपण विद्यार्थी, शिक्षक, पालक, संस्था आणि समाज म्हणून आपण सगळे त्यात सहभागी झालो तर दोन-तीन महिन्यांनी दिसणारं चित्र वेगळं असेल.





महाराष्ट्र एज्युकेशन
सोसायटी
(माध्यमिक)
संपादक मंडळ
सचिन आंबर्डेकर
विनय चाटी
श्री. वा कुलकर्णी
मानसी वैशंपायन
भालचंद्र पुरंदरे



छत्रपती शिवाजी मंडळ
कल्याण
संपादक मंडळ
श्रीकांत तरटे
सुदर्शन खांबल
ऋतुजा गवस



“शीलं परं भूषणम्”

महर्षी कर्वे स्त्री शिक्षण संस्था
(प्राथमिक व माध्यमिक)

संपादक मंडळ

वैद्य धनंजय कुलकर्णी
प्रा. अनिल माणकीकर
प्रा. विद्या देशपांडे
प्राजक्ता वैद्य
शुभांगी तांबट

स्नेहल मेहेंदळे
सुनीता वांजळे
संकेत कुलकर्णी
लता कोंडे
प्रेमला बराटे
नूतन देशमुख



शिक्षण प्रसारक मंडळी, पुणे
(प्राथमिक व माध्यमिक)

संपादक मंडळ

लीना वर्तक
जयश्री एडगावकर
प्रियांका न्यायाधीश
ह. तु. मोतीबने
दीपा कुलकर्णी

प्राजक्ता पारेकर
भरत सुरसे
पूजा मोडक
मुग्धा भोसेकर



डेक्कन एज्युकेशन सोसायटी
(प्राथमिक व माध्यामिक)

संपादक मंडळ

डॉ. शरद कुटे
डॉ. सविता केळकर
स्वाती जोगळेकर
डॉ. राजश्री देशपांडे
अक्षय कुलकर्णी
सुरेखा जोशी
गौरी देवळणकर
चारुता प्रभुदेसाई

नीरज पुरंदरे
सुनेत्रा वेदपाठक
आशिष पुराणिक
अनिता खैरनार
राघवेन्द्र गणेशपुरे
कांचन सोलापूरकर
प्राची कुलकर्णी
लीना सुमंत

शिल्पा पराडकर
सुजाता बनसोडे
रूपाली सावंत
रोहिणी पलांडे
ज्योती पवार
स्वाती यादव
माधुरी बर्वे
गिरीजा खराडे

सिमरन गुजर
वर्षा बागडे
सुचेता वझे
शामला दाभाडे
ऋचा जोशी



भारतीय शिक्षक प्रसारक संस्था
(प्राथमिक व माध्यमिक)

संपादक मंडळ

उमेश सेलूकर
शैलेंद्र कंगळे
बबनराव गायकवाड
सुलक्षणा खणके
उमेश थाटकर
अनिता येलमटे
उमेश जगताप
श्रीकांत देशपांडे

भास्कर कुलकर्णी
कल्पना कांबळे
प्रदीप जोशी
अंबादास रोकडे
प्रकाश जोशी
सुदाम पोल्हारे
श्रुती देशपांडे
दिपाली अकनगिरे

संपादकीय सल्लागार :

राजीव तांबे

प्रबंध संपादक :

दिलीप करंबेळकर

मुखपृष्ठ, मांडणी, सजावट :

मयुरी मालुसरे

कार्यकारी संपादक :

डॉ. अर्चना कुडतरकर

शुभम चव्हाण

उपसंपादक :

मयूर भावे, राधिका परांजपे

उपक्रम :

शुभदा कुलकर्णी

संपादन साहाय्य,

संकेतस्थळ समन्वयक:

सायली शिगवण

चेतन मॅडम

वितरण :

धनाजी जाधव



मएसो भवन, १२१४-१२१५,
सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३०

संपर्क : ०२०-२४४७०१२९ /
७०४५७८१६८५

शिक्षणविवेक इमेल आयडी

shikshanvivek2012@gmail.com

वेबसाईट

www.shikshanvivek.com

युवाविवेक इमेल आयडी

yuvavivek2018@gmail.com

वेबसाईट

www.yuvavivek.com

अनुक्रमणिका

कोरोनाला हरवण्याची त्रिसूत्री

डॉ. स्नेहलता देशमुख

७

सकारात्मकतेने करा कोरोनावर मात

डॉ. शुभांगी पारकर

११

आयुर्वेदाची गुणकारी मात्रा

वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी

१५

करून तर पाहा

राजीव तांबे

२०

पर्यावरणीय शब्दांची उकल

नेहा लिमये

२२

कुसुमाकरचा सलाम

एकनाथ आव्हाड

२५

निसर्गचित्रांच्या कुशीत

माणिक वालावलकर

३०

‘वाचनाची सुरुवात...’

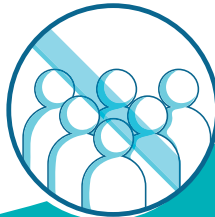
३६

डॉ. स्नेहलता देशमुख,
माजी कुलगुरू, मुंबई विद्यापीठ



कोरोनाला हरवण्याची त्रिसूत्री

मागील वर्ष उजाडले ते कोरोनाच्या आगमनाने. लहान-थोर सगळेच भरडले गेले. कोरोनाची लाट महाकाय होती. गरीब, श्रीमंत हा भेदभावही कोरोनाला मान्य नव्हता. त्याने त्याची घोडदौड चालूच ठेवली. श्वासातून कोरोनाचे चंचूप्रवेश केला आणि 'वाढता वाढता वाढे भेदिले शून्यमंडळा' या उक्तीप्रमाणे प्रचंड वेगाने पसरलेला हा छोटासा विषाणू मानवाला किती त्रासदायक ठरला, याचे वर्णन ऐकलं तरी अंगावर शहारे येतात. कडेकोट बंदोबस्त करूनसुद्धा हा विषाणू शरीरात प्रवेश करतो आणि आपल्याला जेरीस आणतो. सुरुवातीला असे वाटत होते की, लहान मुलांना तरी हा विषाणू त्रास देत नाही, परंतु आता तो लहान मुलांनासुद्धा सोडत नाही असे चित्र पाहायला मिळते आहे. हसण्या-खेळण्याच्या वयात मुलांना आता बंदिवानासारखे घरात बसून राहवे लागत आहे. त्या चिमुकल्यांना काय करावे, कोठे जावे हे कळत नाही. एरवी शाळेत जायला कंटाळणारी मुले आता शाळा कधी उघडते आणि आपण मित्र-मैत्रिणींना कधी भेटतो याची वाट पाहत एकएक क्षण मोजताना दिसत आहेत. रडवेल्या चेहऱ्याने ते आईला विचारतात, 'आई, मी क्रिकेट खेळायला कधी जाऊ? बागेतील झोपाळ्यावर उंच झोका कधी घेऊ? वाळूत फिरायला कधी जायचे? किल्ला कधी करायचा?' मात्र, आईकडे याचे उत्तर नाही. अशा वेळी २५ पावसाळे जास्त पाहिलेली आजी मात्र अनुभवाचे बोल सांगते. ती म्हणते, 'बाळा,



चल आपण सागरगोटे खेळू.' पाच सागरगोटे मांडले जातात आणि एक उडवला जातो. खालचा सागरगोटा दोन बोटांत उचलून वरचा अलगद झेलायचा. जो सगळे सागरगोटे जिंकेल तो जिंकला. खेळताखेळता एक तास कसा गेला ते नातवाला कळलंच नाही. तेवढ्यात आई दूध घेऊन आली. आजीने लगेच पाण्यात भिजवलेले बदाम मिक्सरमधून काढले आणि दूध गरम करून त्यात केशर, हळद, साखर घालून बाळाला गोष्ट सांगत दूध प्यायला लावले. आजीने स्वतः त्याला सूर्यनमस्कार घालून दाखवले आणि शिकवलेसुद्धा. बाळाने आनंदाने सूर्याची बारा नावे घेऊन सूर्यनमस्कार पूर्ण केले. मग झाल्या दोरीवरच्या उड्या. २० उड्या झाल्या आणि बाळ दमला. तोपर्यंत एका मोठ्या वाटीत मेतकूट-भात आला. स्तोत्र म्हणतम्हणत आजीने बाळाला मेतकूट भातावर लोणकढे तूप घालून खायला दिला. तोपर्यंत मंगला नारळीकरांनी गणित सोपे करून कसं शिकवलं, याचे प्रात्यक्षिक आईने त्याला दाखवलं आणि गणिताची गोडी लागावी म्हणून स्वतः १२ ठिपक्यांची रांगोळी काढायला सुरुवात झाली. आईने काढलेली रांगोळी बाळाला फार आवडली. त्यानेही प्रयत्न सुरू केले. सुरुवातीला कठीण गेले; पण हळूहळू तो रमला. त्याने त्यात चौकोन, त्रिकोण, गोल, अर्धगोल काढले आणि रंग भरले. यातही एक



तास कसा निघून गेला, हे कळलंच नाही.

नंतर बाळाच्या मनात कल्पना आली की, आपण ओरिगामीचा वापर करून विविध पक्षी, प्राणी करून आपली खोली सजवावी. ही कल्पना सर्वांनाच आवडली आणि तसे पक्षी तयार झाले. कागदाचे पक्षी हळूहळू सुबक होत गेले आणि बाळाची खोली आणखी आनंददायी झाली. सूर्यफूलही पिवळ्या रंगाच्या कागदातून तयार झाले आणि केशरी रंगातून सूर्यगोलही तयार झाला. खोली स्वच्छ झाली आणि ती सर्वांना इतकी आवडली की, हॉलमध्ये टी. व्ही. पाहत जेवण्याऐवजी पक्षांच्या आणि फुलांच्या खोलीत सर्व जण बसू लागले आणि कोरोनाच्या दुःखी वातावरणाचे रूपांतर 'मन करा रे प्रसन्न सर्व सिद्धीचे साधन' यात झाले. रोज संध्याकाळी शुभंकरोती म्हणण्याची सवय लागली आणि स्वच्छता, सुगंध सगळ्यांना आवडू लागला.

थोडक्यात कोरोनावर मात करण्यासाठी स्वच्छ, सुंदर मंदिराची नित्य हो आराधना असेच वातावरण निर्माण करू या. तन सशक्त आणि मन प्रसन्न असले की, सर्व साध्य होते. घरी केलेला पौष्टिक आहार, हलकासा व्यायाम आणि व्हिटॅमिनची गरज गोळ्यांनी भरून काढण्याऐवजी व्हिटॅमिन कशात आहेत हे समजून घेऊन त्याप्रमाणे आहारात बदल करावा.

आताच्या व्हर्च्युअल युगात आणि डिजिटलच्या दिवसांत



शिक्षणसुद्धा ऑनलाइन पद्धतीने दिले जात आहे. आपल्या शाळेचा तास ३५ मिनिटांचा असतो. त्यानुसार आता तीन-तीन तास सलग मुले

स्क्रीनकडे बघत असतात. शिवाय व्हिडिओ गेम खेळतात. त्यामुळे डोळ्यांवर ताण पडतो. डोळ्यांची काळजी घ्यायचा उत्तम उपाय म्हणजे डोळ्यांना विश्रांती देणे. प्रत्येक ३५ मिनिटांच्या तासानंतर मऊ रूमाल पाण्यात भिजवून बंद डोळ्यांवर ठेवल्यास डोळ्यांना विश्रांती मिळते. याशिवाय घरी आल्यावर स्वच्छ पाण्याने चेहरा धुताना डोळ्यांची विशेष काळजी घ्यावी. अशा रीतीने डोळ्यांवर येणारा ताण कमी केल्यास रॅटिना व्यवस्थित काम करेल.

घरची कामे वाटून घ्यावीत. मनमोकळे बोलावे, एकमेकांना हलके-फुलके विनोद सांगावे, ओमेगा श्री हे एक चांगले फॅटी ॲसिड आहे ज्यांनी रागावर नियंत्रण ठेवता येते. दूध, तूप, लोणी, मोड आलेली धान्ये, मासे, अंडी आपल्या आहारात असावी. मुलांनी संगीताचे महत्त्व जाणून घेऊन कवितेला चाल लावायचा प्रयत्न करावा. पालकांनी मुलांना गेय कविता म्हणायला प्रवृत्त करावे. पेटी, तबला, तंबोरा ही वाद्ये हल्ली टेक्नॉलॉजीच्या साह्यानेदेखील वाजवता येतात. त्यांचा वापर जरूर करावा. बासरीसारखे वाद्य वाजवले, तर आपोआप दीर्घ श्वसन होते आणि सूर पक्के लागल्यास परब्रम्ह भेटल्याचा आनंद होतो.

आपण कोरोनाला हरवण्यासाठी स्वच्छता, प्रसन्न मन, संतुलित आहार ही त्रिसूत्री पाळू या आणि एकमेकांना साथ देऊन कोरोनाला पळवून लावू या.



वज्रनिर्धार

स्वतःचे मानसिक आरोग्य सांभाळू या!

- सकारात्मक बातम्या ऐकू या.
- अफवांवर विश्वास ठेवणे बंद करू या.
- घरच्यांसोबत वेळ घालवू या.
- सकारात्मक विचारांचा प्रसार करू या.
- नकारात्मकतेचा नाश करू या.



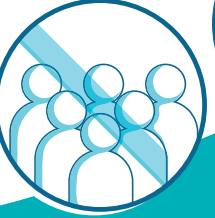
डॉ. शुभांगी पारकर,
एम.डी., पीएच.डी



सकारात्मकतेने करा कोरोनावर मात

करोना विषाणूचा संसर्ग मोठ्या माणसांबरोबरच आता लहान मुलांच्या मनातदेखील भीती निर्माण करत आहे. गेली दीड वर्षे मुले ना शाळेत गेली, ना मित्रांसोबत मनसोक्त खेळली! या काळात त्यांनाही या विषाणूची भीती वाटत आहे. आजूबाजूला, नात्यागोत्यात, ओळखीच्यांमध्ये कोणाचंतरी निधन करोनामुळे झाल्याचं कळल्याने बालमन घाबरून थरथरत राहिलं. रोजची जीवनशैली बदलली. शाळा नाही, खेळ नाही, मित्रमैत्रिणी नाहीत, अभ्यास नाही आणि परीक्षासुद्धा नाहीत.

एक दिवस अचानक ऑनलाइन शिक्षण सुरू झालं. आता सतत मोबाइलसमोर बसून शिकायचं म्हणजे एक नवीन आव्हान! त्यात सगळंच नवं. ते कसंबसं जमवून घ्यायचं; पण किती काळ? आता तर, त्यांना या सगळ्याचा कंटाळा येऊ लागला आहे. त्यातही घरी सगळेच ठीक आहे असं नाही. घरीही तेच काळजीचे, चिंतेचे वातावरण आहे. आई-बाबा दोघेही घरी. घरून काम. त्यात आईचे तर खूपच काम. त्यामुळे तीही चिडलेली, थकलेली. घरात आर्थिक विवंचना. त्याचा रागही कधीकधी पोरा-बाळांवर निघतो. हे काही उन्हाळी आणि दिवाळीच्या शाळेच्या सुट्ट्यांमध्ये मिळणारे मजेशीर आणि आल्हाददायक वातावरण नाही. अशा प्रकारचं गंभीर संकट येणं अतिशय आव्हानात्मक आणि अभूतपूर्व आहे. हे संकट दीर्घकाळापर्यंत टिकलं आहे. ते कधी टळणार आहे याचा अंदाजसुद्धा



शास्त्रज्ञांना येत नाही. कोरोनाची पहिली लाट येऊन लॉकडाऊन उठले नाही तोवर आक्रमक पवित्रा घेऊन दुसरी लाट आली. आता शास्त्रज्ञांच्या अंदाजानुसार कोरोनाची तिसरी लाटसुद्धा येण्याची शक्यता आहे. ही लाट लहान मुलांसाठी जास्त घातक असण्याची शक्यता आहे.

सर्वार्थाने तणावपूर्ण असलेल्या या वातावरणात मुलांनासुद्धा कोरोना काळातील अनिश्चितता आणि त्याच्या भयानक परिणामांची झळ बसू लागली आहे. इतके दिवस निरागस आणि नेहमीप्रमाणे आनंदाने जगता न आल्याने मुलांची मने कोमेजली आहेत. डोळ्यांत असहायता आहे. आधीच नाराज आणि तणावग्रस्त झालेल्या या बालकांना कोरोनाच्या नवीन लाटेत कसे सांभाळायचे याचे दडपण पालकांवर आले आहे. या काळात जगण्याचे चित्र विचित्रपणे बदललेले आहे. मुलांसाठी अन्न-पाणी जितके महत्त्वाचे तितकेच त्यांचा सामाजिक विकास महत्त्वाचा आहे. इतर मुलांबरोबर संवाद, खेळ व बागडता येणं या गोष्टी त्यांना भविष्यात विविध अडचणींच्या प्रसंगाना सामोरे कसे जायचे याचे शिक्षण देतात. आजच्या अशा अस्वस्थ वातावरणाचा मुलांच्या मानसिक स्वास्थ्यावर परिणाम होत आहे. सर्वसामान्यपणे मुलांच्या मानसिक आजाराची लक्षणे प्रौढांच्या आजारापेक्षा बरीच वेगळी असतात. त्यांच्या रोजच्या सवयीत बदल झालेला दिसतो. त्यांच्या वागण्या-बोलण्यात, खाण्या-पिण्याच्या आणि झोपेच्या सवयीत, इतरांशी वागण्यात लक्षात येण्याजोगा बदल दिसतो. शांत मुलेही आक्रमक होतात, लहरी वागतात. प्रचंड बिथरलेली दिसतात, खूप चिंताग्रस्त वाटतात. त्यांना शांत झोप येत नाही, रात्री एक-दोनपर्यंतही जागे असतात. सकाळी खूप उशिरापर्यंत झोपतात. झोपेत दचकून उठतात तर,



कधीकधी झोपेत लघवी करतात. खेळकर, प्रसन्न स्वभावाची गोड मुले अचानक सुन्न होतात. शांत होतात, दुःखी होतात किंवा स्वतःमध्ये हरवून जातात. काही मुलं कधी किंचाळतात वा खेळणी फेकतात. पूर्वी ज्या गोष्टी किंवा खेळण्यात त्यांना आनंद वाटायचा त्या गोष्टीत त्यांना आता रस वाटत नाही. नीट जेवत नाहीत, कधी डोकं दुखतं, कधी पोट दुखतं, कधी उलटी येते अशा विविध प्रकारच्या शारीरिक तक्रारीही ते करतात. त्यांचं वजन कमी व्हायला लागतं, चेहरा थकलेला किंवा भेदरलेला वाटतो. बऱ्याच वेळा या मुलांचं लक्षणसतं किंवा ती कंटाळलेली असतात. अशा वेळी पालकांनी हे बदल लक्षात घेणं आवश्यक आहे. मुलं आत्मकेंद्री का होतात? का कंटाळतात? का बंड करतात? हे पालकांनी शांतपणे समजून घ्यायला पाहिजे. त्यांचं बालसुलभ जगणचं सध्या उद्ध्वस्त झालं आहे. थोड्या मोठ्या मुलांच्या बाबतीत आपण इतका मरमर अभ्यास केला; पण परीक्षाच झाल्या नाहीत. आपल्या कष्टांचं चीज झालं नाही, याचीही वेदना आहे. कुठे तरी सापेक्ष अपयशाची जाणीव मुलांच्या मनात आहे. याचा त्यांच्या करिअरवर परिणाम होऊ शकतो. त्यांचं नैतिक खच्चीकरण होऊ शकतं.

एकंदरीत वाढीच्या वयात मन स्वास्थ्यांवर व भावनांवर होणारा परिणाम मुलांच्या आयुष्यात दीर्घकाळ राहू नये. यासाठी पालकांनी जागृत राहायला पाहिजे. मुलंही बंदिस्त झाली आहेत. कुंठीत झाली आहेत. त्यांना मनं मोकळी करायची संधी मिळाली पाहिजे. मुलांची भावनिक चंचलता पालकांनी शांत केली पाहिजे, त्यांना धीर दिला पाहिजे. त्यांच्या मनातल्या शंकांना वा प्रश्नांना सुलभ उत्तरं दिली पाहिजे. त्यांच्या भावना समजून त्यांना भावनिक आधार दिला पाहिजे. त्यांच्याशी सुसंवाद साधला पाहिजे. आज कोरोनाकाळातील परिस्थिती गंभीर आहे. त्यासाठी लॉकडाऊन, सोशल डिस्टन्सिंग कसे आवश्यक आहे? मास्क का लावायला हवा? याची माहिती पालकांनी दिली पाहिजे. डोकं भणभणायला लावणाऱ्या सोशल मीडियावरील कोरोनाच्या बातम्या मुलांनी आणि पालकांनी सतत पाहू नयेत. त्यामुळे भावनिक अस्थिरता वाढेल. याशिवाय मुलांना दैनंदिन वेळापत्रक लावून द्यावे. त्यांना कशा न कशात मग्न ठेवावे, काही कामांत त्यांची मदत घ्यायची तर, मन प्रसन्न करणारे छंद जोपासण्यास

त्यांना मदत करायची. त्यांच्याबरोबर काही खेळ घरात खेळायचे. त्यात पालकांचंही मन रमेल. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे मुलांना त्यांच्या मित्र-मैत्रिणींच्या संपर्कात ठेवायचे. यामध्ये मुलांना खूप छान वाटेल. आपण अशा अवघड आव्हानात्मक परिस्थितीत एकटे नसून सगळेच जण यातून जात आहेत, ही जाणीव मुलांना धीर देते. शिवाय त्यांच्या बालसुलभ विचारांची एकमेकांशी देवाणघेवाण होते जी त्यांना समाधान देईल. जीवनशैलीच्या अनुषंगाने काही आरोग्यदायी सवयी (ज्यामध्ये डाएट/आहार, योगासने, व्यायाम आहे) मुलांना याच काळात लावणे शक्य होईल. महत्त्वाचे म्हणजे मुलांची मनोवृत्ती सकारात्मक कशी होईल याकडे पालकांनी विशेष लक्ष द्यावे. सकारात्मक दृष्टिकोन त्यांना केवळ या काळातच नाही; तर भविष्यातसुद्धा खूप पुढे घेऊन जाईल.



वज्रनिर्धार

आरोग्य सांभाळू या!

प्रतिबंधात्मक उपाय करू या!

- मास्कचा नियमित वापर.
- सॅनिटायझरचा नियमित वापर.
- वैयक्तिक स्वच्छता.
- रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी आयुर्वेदिक काढा आणि सकस आहार घेऊ या.
- शारीरिक आरोग्य जपण्यासाठी व्यायाम आणि प्राणायाम करू या.
- फिजिकल डिस्टन्सिंग पाळू या.



वैद्य सुचित्रा कुलकर्णी,
एम. डी. (आयुर्वेद), बी. ए. (योगशास्त्र)



आयुर्वेदाची गुणकारी मात्रा

‘लवकरच कोव्हिडची तिसरी लाट येईल आणि ती लहान मुलांवर परिणामकारक प्रभाव टाकेल,’ हे विधान कोणा ज्योतिषाचं वगैरे नसून; वैद्यकक्षेत्राशी निगडित असलेल्या जगातील काही तज्ज्ञांचं आहे. त्यांनी ते ठासून सांगितलं आहे आणि त्यावर आधारित लहान मुलांची लस, फायझर या कंपनीने दुसऱ्याच दिवशी बाजारात आणलीदेखील आहे. वास्तविक कोव्हिडचा विषाणू आपलं स्वरूप सतत बदलतो आहे. तो आता नवीन कुठलं रूप घेणार, ते कसं असेल, कोणासाठी, किती घातक ठरेल हे या तज्ज्ञ लोकांना आधीच कसं कळलं? हा खरा कळीचा प्रश्न आहे. कोव्हिडचा विषाणू यांना सांगून गेला का? की त्याच्या जन्माप्रमाणे त्याचं रूपही आता प्रयोगशाळेत ठरवून बदलणार?

अर्थात, यातलं काहीही सत्य असलं तरी, तरी आता आपण आपल्या कामाला लागायला हवंच. कारण मुले ही आपली राष्ट्रीय संपत्ती आहे. त्यांची आतापासून काळजी घेतली तर, आपण बरंच नुकसान टाळू शकतो. त्यासाठी आयुर्वेदशास्त्र आपल्याला निश्चित मार्गदर्शक ठरेल.

सर्वप्रथम आपल्या मुलांना (वय वर्ष 0 ते १२) कोणताही आजार झाला, की लगेच आपल्या जवळच्या वैद्यांकडून त्याचे योग्य उपचार करून घ्यायला हवेत. कारण कोणताही आजार शरीरात जास्त काळ राहिला तर, तो शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती कमी



करतो. म्हणून मुलांच्या सर्दी, खोकला, पचनाच्या तक्रारी, पोट साफ न होणं, कृमी, भूक न लागणं अशा बारीकसारीक तक्रारींचंदेखील वेळच्यावेळी निवारण करायला हवं.

मुलं स्वस्थ आणि निरोगी असतील तरी आपल्याला गाफील राहून चालणार नाही. कारण शत्रू (कोव्हिड) प्रबळ आहे. काही प्रतिबंधात्मक उपाय निश्चित करायला हवेत. ते कोणते?

१) धूपन : कोव्हिडचे जीवाणू हवेतून पसरतात. त्यामुळे हवेची शुद्धी करणारं धूपन हे कोव्हिडचा प्रसार रोखण्यासाठी प्रभावी ठरतं. देशी गायीच्या शेण्या, देशी गायीचं तूप, वेखंड, राळ, कडूनिंब, करंज, तुळस, हळद, ओवा, तमालपत्र, गुग्गुळ, जटामांसी अशा द्रव्यांचा सकाळी आणि संध्याकाळी धूपदाणीत धूप करावा. धुपाचा धूर हा घरातील सर्व कोपऱ्यात जाऊन त्याच्या उष्णतेने हवेतील जीवाणूंना निष्क्रिय करण्यास समर्थ आहे. विशेषतः पावसाळा सुरू झाल्यावर घरात अवश्य धूप करावा.

२) मुलांचा आहार : केवळ दूध हाच आहार असलेली मुले (० ते ६ महिने), दूध आणि अन्न असा मिश्र आहार असलेली मुले (६ महिने ते २ वर्ष) आणि सर्व प्रकारचे अन्न खाणारी मुले (२ वर्षांपुढे) असे साधारणपणे मुलांचे तीन गट करता येतील. पहिल्या गटात मुलांना आईचं किंवा गायीचं दूध द्यायलाच हवं. अशा वेळी त्या दुधामुळे कफाची निर्मिती जास्त होऊ नये म्हणून बाळाच्या आईनं विकृत कफकर आहार (मिठाई, चीज, म्हशीचं दूध, थंड पदार्थ, चॉकलेट, फळांचे रस, फळं इ.) टाळायला हवा. तरीही बाळाला कफ किंवा जुलाब होत असतील तर, आपल्या वैद्यांच्या सल्ल्यानं सुंठ, वेखंड, ओवा अशी औषधे घ्यावी.



दूध आणि अन्न दोन्ही घेणाऱ्या मुलांना शक्यतो गायीचं दूध द्यावं. ते तापवताना त्यात थोडी सुंठ किंवा वावडिंग घालावे. वर उल्लेख केलेले कफकर पदार्थ देऊ नयेत.

सर्व प्रकारचा आहार घेणाऱ्या मुलांनादेखील कफ करणारे पदार्थ, बेकरीचे पदार्थ (बिस्कीट, केक, ब्रेड, नानकटाई इ.), नुडल्स हे पदार्थ देऊ नयेत. त्यांना ताजे पदार्थ द्यावेत. उदा. उपमा, सांजा, पोहे, आंबोळ्या, घावन, धिरडी, थालीपीठ, चिवडा, सुशीला, वरणफळे, पिठलंभात, पिठलंभाकरी, मिसळ, शिरा, हलवा, लाडू इ.

तिन्ही गटांतील मुलांसाठी सर्वांत महत्त्वाचा नियम म्हणजे त्यांना भूक नसेल तर, बळजबरीने खायला घालू नये. असं अन्न मुलांना पचत नाही. न पचलेलं अन्न हे कुठल्याही तापाचं प्रमुख कारण आहे.

३) मुलांचा व्यायाम - सध्या मुले घरातच असल्याने त्यांचे मैदानी खेळ/श्रम पूर्ण बंद आहेत. त्यामुळे मुलांची भूक, पचनशक्ती, उत्साह कमी होतो. यासाठी मुलांनी घरातल्याघरात काही व्यायाम करावा. खेळ खेळावे. दोरीच्या उड्या, कोलांट्या उड्या, सायकलिंग, सूर्यनमस्कार, नृत्याचे प्रकार, उठाबशा, एरोबिक्स असे सोपे व्यायाम करायला हरकत नाही.

४) प्राणायाम - कोव्हिडचा प्रतिबंध करायचा असेल तर, फुफ्फुसांची विशेष काळजी घ्यायला हवी. प्राणायामाने फुफ्फुसांची कार्मक्षमता वाढते. परंतु मुलांकडून प्राणायाम करून घ्यायचा असेल तर, गुरू समोर असणं आवश्यक आहे. यासाठी सोपा उपाय म्हणजे मुलांकडून काही स्तोत्रे म्हणून घ्यावीत. संध्याकाळी रिकाम्या पोटी रामरक्षा, भीमरूपी म्हटल्याने प्राणायामदेखील साधला जाईल.

५) झोप - रोगप्रतिकारशक्ती उत्तम राखण्यात झोपेचा वाटा महत्त्वाचा आहे. रात्री १२ ते २ या वेळेत मुलं गाढ झोपेत असल्यास, त्यांच्या शरीराची योग्य वाढ करणारे आणि पर्यायानं रोगप्रतिकारशक्ती उत्तम राखणारे हार्मोन्स स्त्रवतात. मात्र, या वेळात मुलं जागी असतील किंवा नुकतीच झोपली असल्याने गाढ झोपेत नसतील तर हे स्त्राव पुरेशा प्रमाणात होत नाहीत. या वेळी गाढ झोपेत असण्यासाठी मुलांनी किमान ९ ते १० च्या वेळेत झोपायला हवं.

६) सकाळी लवकर उठणं आवश्यक -

सूर्योदयानंतर झोपून राहिल्यास शरीरात कफ वाढतो. त्यातूनच कफाचे आजार जन्म घेतात. मुलं रात्री लवकर झोपली तरच सकाळी वेळेत उठू शकतात. कफाचे आजार नको असतील, वारंवार 'अँटिबायोटिक' रूपी विष खायचं नसेल तर, लवकर झोपून लवकर उठण्यास पर्याय नाही. निसर्ग आपल्यापेक्षा खूप शक्तिशाली आहे. त्याच्यावर मात करण्याचे व्यर्थ प्रयत्न करण्यात आयुष्य वाया घालवण्यापेक्षा, त्याच्याशी जुळवून घेतलं तर आयुष्य सुखी होतं हे निश्चित!



७) दंतमंजन - हा शब्द आणि पदार्थ दोन्ही आजच्या मुलांना ठाऊक नाही. 'दात घासणे' ही क्रिया इतिहासजमा होऊन

तिची जागा 'ब्रश करणे' या क्रियेने कधी घेतली हे आपल्याला समजलंदेखील नाही. केमिकल्सयुक्त आणि गोड चवीच्या पेस्टनं दात घासण्याचा परिणाम आपल्या दातांवर विपरीतच होतो हे तरी आपल्याला कुठं माहीत आहे? गोड चव ही जीवजंतूंच्या वाढीला अनुकूल असते. मुलं गोड पदार्थ जास्त खातात आणि वर गोड पेस्टने दात घासतात, म्हणून त्यांच्या तोंडाचं आरोग्य आजकाल जास्त बिघडू लागलंय. हे टाळायचं असेल तर कडू, तुरट, तिखट चवीचं दंतमंजन वापरायला हवं.

८) टॉनिक - भारतात मुलं, महिला, वृद्ध यांना टॉनिकच्या नावाखाली अनेक अनैसर्गिक औषध दिली जातात. त्या सगळ्यांच होणारे दुष्परिणाम वाचकांना माहिती-जालात सहज मिळतील. इथे शब्दमर्यादा असल्यानं ते देत नाही. मात्र मुलांना आजारपण आणि वार्धक्य यापासून खरोखर दूर ठेवायचं असेल, तर वैद्यांच्या सल्ल्यानं 'रसायन' द्यायची गरज असते. तीन वर्षांपर्यंतच्या मुलांना यासाठी गुटी, सुवर्णप्राशन उपयुक्त ठरतं; तर मोठ्या मुलांसाठी सुवर्णप्राशन, च्यवनप्राश, कुष्मांडावलेह, पिंपळी रसायन, वचा-सुवर्णयोग यांची योजना यशस्वी ठरते. कुठल्या बालकासाठी काय निवडायचं हे ठरवण्याचा अधिकार मात्र वैद्यांना आहे हे निश्चित!

एकूण लेख वाचला तर आपल्या लक्षात येईल की आता आजी-आजोबा असलेल्या लोकांचं संगोपन त्यांच्या मातांनी याच पद्धतीनं केलं होतं. ज्यांचं संगोपन या नियमांनी झालं आहे ते त्यामानानं निरोगी असतात. आयुर्वेद हा असा आपल्या व्यवहारात होता; आजही येऊ शकतो. यात आजवर कुणी काही लपवलं नाही, भरमसाठ किमतीला विकलं नाही की काळाबाजार केला नाही.

हे सोपं, स्वस्त, खात्रीशीर आणि timetested शास्त्र आपल्या देशाला लाभलं आहे ही ईश्वरी कृपा आहे. तिचा लाभ घेण्याची याहून (कोविड साथ) उत्तम वेळ कोणती असू शकेल ?

पाळावे नियम आयुर्वेदाचे ।

कल्याण साधावे बालकांचे ॥



वज्रनिर्धार

मोकळा वेळ
सार्थकी लावू या!



- अधिकचे कलागुण अंगीकारू या.
- गरजूंना मदत करू या.
- नवीन गोष्टी शिकू या.
- घरातली कामे शिकून आई-बाबांना मदत करू या.
- घरातील सर्वांनी मिळून रोज सकारात्मक गोष्टी करू या.

करून तर पाहा

राजीव तांबे
rajcopper@gmail.com



कागदाच्या ८ घड्या घाला...

कागदाच्या ८ घड्या घाला
आणि

रु. ८००००००/- मिळवा

आता पैसे मिळत नाहीत म्हणून तक्रार करू नका. पाहिजे तेवढा मोठा कागद घ्या. हवं तर १ मैल लांबीचा कागद घ्या. त्याच्या ८ घड्या घाला आणि लगेचच रु.८००००००/- खिशात घाला. म.. करा की सुरुवात.. हे ऐकताच तुमच्या समोरील माणसाला हर्षवायू होण्याची शक्यता आहे, तरी सावध.

हा प्रयोग करण्यासाठी आपल्याला पुढील साहित्याची गरज आहे :

एक वर्तमानपत्र.

घडी घालणे म्हणजे कागदाची समोरासमोरील टोके जोडणे. घडी घालत असताना, सर्व घड्यांची दिशा एकाच बाजूने असणे आवश्यक आहे. प्रथम खालचे टोक वरच्या बाजूला लावून घडी घातल्यानंतर, मग त्याच पद्धतीने पुढच्या घड्या आल्या पाहिजेत.

कागद लांबच-लांब हवा असेल तर वर्तमानपत्राचे कागद एकमेकांना जोडून कागद लांब करता येतील.

तर करा सुरू :

पहिल्या घडीला २ कागद एकमेका जवळ येतात.

याच प्रकारे आपल्याला जास्तीत जास्त चार किंवा पाच घड्या घालता येतात.

त्यानंतर मात्र खूप प्रयत्न करून



पण जमतच नाही.

असं का होतं :

कागदाची घडी घालताना कागदाचे पदर भूमितीश्रेणीने वाढत जातात. म्हणजे पहिल्या घडीला २, दुसऱ्या घडीला ४, तिसऱ्या घडीला ८.. आणि पाचव्या घडीला ३२ कागद एकत्र येतात.

या ३२ कागदांची टोकं जुळवणं एकवेळ जमेल.

पण याच पद्धतीने सहाव्या घडीला ६४ आणि आठव्या घडीला २५६ कागद एकत्र येतील.

२५६ कागद एकाचवेळी हाताने दुमडणे, त्यांची टोके एकमेकांना मिळवून त्यांची घडी घालणे, हे शक्यच नाही.

यासाठी मशीनच हवे की ..नाही..?

ध..धमाल :

प्राचीन काळी अथेन्स प्रांतातील मुले हा प्रयोग करण्यासाठी झाडांच्या पातळ साली, कमळांची कोवळी पानं वापरत. वारंवार चुकत पण तरीही प्रयोग करत. तेव्हापासून, रोज करा नवीन 'चुका पण त्यातून शिका' ही ग्रीक म्हण रूढ झाली.



वज्रनिर्धार

मनाने संघटित
होऊ या!

- परस्परांप्रति आत्मीयतेने वागू या.
- परिस्थितीशी निर्धाराने लढू या.
- आजूबाजूच्या नागरिकांना स्वतःची काळजी घेऊन मदत करू या.
- शारिरीक अंतर ठेऊन; परंतु मनाने संघटित होऊन कोरोनाशी लढू या.





पर्यावरणीय शब्दांची उकल

मित्रांनो,

पर्यावरण हा शब्द परि + आवरण असा तयार झाला आहे. परि म्हणजे चारही बाजू आणि आवरण म्हणजे आपल्या अवतीभोवती असणारे घटक म्हणजेच निसर्ग, वातावरण (वात (म्हणजेच वायू) + आवरण), प्राणी, पक्षी, झाडे, माणसे, हवा हे सगळेच. आज आपण हवा, माती आणि पाणी या महत्त्वाच्या घटकांशी संबंधित काही म्हणी/ वाक्प्रचार पाहू.

हवा :

हवेशिवाय जगणे केवळ अशक्य. त्यामुळे 'मी जरा बाहेरची हवा खाऊन येतो', असे म्हणताना त्यात छान फिरून, बागडून येतो असा भाव आहे. तर 'हवेत बंगले बांधू नकोस' म्हणजे 'उगाच जवळ काही नसताना स्वप्न बघू नकोस', असं म्हणायचं आहे. 'आजकाल त्याची हवा बिघडली आहे का?' या प्रश्नातून खरे तर त्याचा मूड नाही का किंवा काही अडचण आहे का असे विचारायचे असते.

पाणी :

पाणी ही जीवनावश्यक वस्तू पण तिला वेगवेगळी क्रियापदे जोडली की, अर्थ कसे बदलतात बघा. पाणी ओतणे/फिरवणे म्हणजे असलेले गमावणे/निरूपयोगी करणे. तेच पाणी ओळखणे/जोखणे म्हणजे एखाद्याची योग्यता, गुण याचा अंदाज करणे.



अत्यंत जोराचा प्रवाह असल्यास 'पाणी केस तोडते' असे म्हणतात, तर एखाद्याने पराक्रम गाजवला तर त्याने 'पाणी दाखवले/पाजले' असे म्हणतात. पाणी सोडणे म्हणजे एखाद्या प्रिय गोष्टीचा त्याग करणे. 'काही तरी/कुठे तरी पाणी मुरतंय' असे म्हणतात तेव्हा काही तरी दोष आहे/कट शिजतोय असा अर्थ. एखादा मनुष्य सतत दुसऱ्या कुणावर अवलंबून असेल तर, दुसऱ्याच्या ओंजळीने पाणी पितोय असे म्हणतात. 'पाण्यात पडल्याशिवाय पोहता येत नाही' याचा अर्थ अनुभवाशिवाय शहाणपण नाही, पाण्यात राहून माशांशी वैर करू नये म्हणजे ज्यांच्याशी रोजचा संबंध येतो तिथे जपून राहावे, पाणी हलवून लोणी कुठे निघते ? (निष्फळ प्रयत्न करणे) अशा विविध म्हणी पाण्याचा महिमा सांगतात.

माती :

माती म्हणजे आपली धरणीमाय. तिच्यामुळे धान्य पिकते; पण भाषेत मात्र तिचा उपयोग क्षुल्लक, हार, विनाश अशा अर्थाने घेतला गेला आहे. उदा. माती करणे म्हणजे एखाद्या वस्तूची नासाडी करणे तर, मातीला देणे/येणे/जाणे/मातीत माती मिसळणे. मूठमाती देणे म्हणजे प्रेत पुरणे/प्रेतयात्रेला जाणे. माती चरणे/खाणे/खायला घालणे/मातीत मिळणे/माती होणे म्हणजे पराभव होणे/करणे. नाश पावणे/करणे. मातीमोलाने विकणे/देणे म्हणजे कमी किंमतीत विकणे. वर माती ओढणे/घालणे/टाकणे/मातीआड करणे म्हणजे विसरून

जाणे/वाईट कृत्यांवर पांघरूण घालणे.

कशाचाही अतिरेक केल्याने नुकसान होते या अर्थाची 'अति तेथे माती' ही म्हण आपल्याला माहिती आहे. 'जित्या रोटी आणि मेल्या माती' या म्हणीत जिवंत असेपर्यंत माणसाची काळजी आणि मेल्यानंतर कुणी बघतही नाही अशी वृत्ती असणे, असे सांगितले आहे.

मग आता अशाच प्रकारे पाऊस, पाने, फुले यावरून म्हणी/वाकप्रचार शोधा आणि शब्दसंचय वाढवा, तसेच पर्यावरणाची काळजी घेतली नाही, तर काय होतं माहितीय ना? प्रदूषण! त्यामुळे खूप झाडे लावा आणि त्यांची काळजी घ्या!

तुमची,
नेहाताई



वज्रनिर्धार

मनाची गती
वाढवू या!



- मानसिक आरोग्याकडे लक्ष देऊ या.
- चांगल्या कामांत व्यग्र राहू या.
- एखाद्याचे मानसिक स्वास्थ्य बिघडल्यास त्या व्यक्तीची मदत करू या.
- संवादकौशल्य वाढवू या.

एकनाथ आव्हाड

९८२१७७७९६८



कुसुमाकरचा सलाम

‘ए आई, सुमा, आज शाळेत ना खूप मोठी गोष्ट घडलीय. म्हणून आज खूप भारी वाटतंय. एकदम स्पेशल. म्हणतात ना, आनंद पोटात माझ्या, माईना गं माईना.. अगदी तस्संच.’

घरात पाय टाकल्याबरोबर श्रीशानने उत्साहाने सांगायला सुरुवात केली. आई म्हणाली, ‘शाळेच्या कुठल्या परीक्षेत पहिला वगैरे आलास की काय?’ ‘छे गं! एवढ्यात कुठली आलीय परीक्षा, पण या वर्षी परीक्षेत मी पहिला येणारच. अगं, पणच केलाय मी तसा आणि जोरदार तयारीसुद्धा सुरू आहे माझी. मात्र, आज जे विशेष घडलंय ना, ते एकदम वेगळं आहे.

सुमा म्हणाली, ‘आई, हा बघ कसा नमनाला घडाभर तेल घालतोय ते! ए श्रीदादा, जे काय असेल ते पटदिशी सांग बघू.’ आई म्हणाली, ‘हो रे श्रीशान, स्वयंपाक खोळंबलाय माझा. बोल चटदिशी.’ ‘हं... तुम्हांला ना माझं कौतुकच नाही. अगं, आपल्या घराण्यात एकमेव मीच असेल एकमेव पहिला... कवितेचा दिवा लावणारा....’

आई, सुमा काहीही न कळल्यासारख्या विचारी की बिचारी होऊन क्षणभर गप्पच बसल्या. शेवटी आई वैतागून म्हणालीच, ‘अरे बाबा, कळेल असं बोल काही. उगाच आपल्या टिमक्या नको वाजवूस.’ ‘अगं, टिमक्या नाही वाजवत मी. खरं तेच सांगतोय. अगदी गळ्याशप्पथ. आज ना शाळेत बाईंनी केवढं कौतुक केलंय माझं.’



सुमा म्हणाली, 'तुझं कौतुकपुराण थांबवून मुद्द्याचं बोलशील की नाही; का जाऊ आत मी अभ्यासाला?' 'हं, हं.... मुद्द्याचंच बोलतोय बरं. व्वा ग व्वा! धाकटीधाकटी म्हणून तूच किती चबरचबर बोलतेस. बघावं तेव्हा तुझ्या तोंडाची टकळी सुरूच असते. आम्ही तुझी वायफळ बडबड निमूट ऐकून घेतोच ना. मग...मग? म्हणतात ना, माणसानं कमी बोलावं आणि जास्त ऐकावं. कमी लिहावं आणि जास्त वाचावं, पण तुला हे कुठलं ठाऊक असणार म्हणा.'

आई कंटाळून निघाली स्वयंपाकघराकडे. तसं श्रीशान म्हणाला, 'ए आई, थांब थांब. लगेच कुठं निघालीस? नाही भांडत बरं मी सुमीशी आणि हो, तुला आणि सुमीला कळेल अशा भाषेतच सारं सांगतो. अगं, आज ना, शाळेत रिकाम्या तासाला मी एक कविता लिहिली. खूप दिवस मनात ती घोळत होती. अगं, सुट्टीत आपण आपल्या सिन्नर तालुक्यातील दापूर गावी गेलो होतो ना, तेव्हा खूप भारी वाटलं होतं मला. गावाची ओढ माझी सतत वाढतच होती...

माझा गाव हिरवागार
त्याला नाही कुठे तोड
गावातून गेल्यावर लागे
पुन्हा गावाचीच ओढ

....असंच काहीसं झालं होतं माझं. खूप दिवसांपासून डोक्यात गावचाच विषय होता. फक्त आज तो कवितेच्या रूपाने कागदावर उतरला एवढंच. मात्र, गंमत तर पुढे आहे. काय झालं, मी कविता लिहिली. माझ्या शेजारी बसलेल्या रोहनने ती वाचली. विषय इथेच संपला की नाही, पण नाही. झालं भलतंच. त्या रोहनच्या, तोंडात तीळ भिजेल तर शप्पथ! नंतरचा तास मराठीच्या सरनोबतबाईंचा होता. या गड्यानं दिलं ना सांगून बाईंना. म्हणाला, 'बाई, माधवने कविता लिहिलीय.' चोमडा कुठला! मग काय, बाई लगेच मला म्हणाल्या, 'माधव, कविता घेऊन इकडे ये. मी आढेवेढे घेतले तर, त्या एकदम गरजल्याच. येतोस की नाही पटकन? मी टरकलोच. हसू नको सुमे. सरनोबतबाईंचा राग माहीत नाही तुला, पण आता बाईंपुढे जाण्याशिवाय गत्यंतर नव्हता. मनातल्या मनात रोहनवर

चडफडत मी कवितेचा कागद घेऊन बाईंकडे गेलो. बाईंनी माझा कवितेचा कागद हातात घेऊन आधी माझी कविता पटकन वाचली. नंतर पुन्हा सावकाश वाचली. मग त्यांनी मला काय विचारले ठाऊक आहे? खरं सांग माधव, ही कविता तू लिहिलीस? मी म्हटले, हो बाई. मीच लिहिली. हवं तर रोहनलासुद्धा विचारा. मला कळलं, बाईंनी मला असं का विचारलं ते. कारण कवितेच्या शेवटी मी कवीचं नाव म्हणून वेगळंच नाव लिहिलं होतं ना. खरं खोटं कळल्यावर शेवटी बाई म्हणाल्या, शाब्बास! आता मोठ्ठ्यानं ही कविता वाचून दाखव सर्व वर्गाला. मी खड्या आवाजात कविता वाचायला लागलो, तेव्हा राऊंडला आलेले आमचे हेडमास्तर देशमुख सर दाराशी उभे राहून माझी कविता ऐकत होते. कविता संपल्यावर मुलांनी, बाईंनी टाळ्या वाजवल्या. त्यामध्ये आमच्या देशमुख सरांच्याही टाळ्या होत्या. त्यांनी माझी कविता आमच्या चित्रकलेच्या वाघमारे सरांना शाळेच्या दर्शनी फलकावर लिहायला सांगितली.'

सुमा म्हणाली, 'पण कवितेच्या शेवटी तू कोणतं नाव लिहिलं होतंस?' 'अगं, कवितेच्या शेवटी मी लिहिलं होतं - कुसुमाकर. कवितेतलं माझं टोपणनाव.' सुमा म्हणाली, 'आता हे काय नवीनच. कुसुमाकर म्हणजे काय?' 'अगं, कुसुमाकर म्हणजे वसंत ऋतू. जो मला खूप आवडतो. म्हणून कुसुमाकर हेच नाव



मी कवितेसाठी धारण करणार.’

राम गणेश गडकरींचं, जसं गोविंदाग्रज,

वि. वा. शिरवाडकरांचं, तसं कुसुमाग्रज.

केशवकुमार नावाचे, जसे प्रल्हाद केशव अत्रे

‘बी’ नाव धारण करणारे, नारायण मुरलीधर गुप्ते

संत रामदास नावाचे, नारायण सूर्याजी ठोसर

आरती प्रभू नावाचे, होते चिं त्र्यं. खानोलकर

त्र्यंबक बापूजी ठोंबरेंना, आपण बालकवीच म्हणतो

कृष्णाजी केशव दामलेंना, केशवसुत म्हणे जो तो

आत्मारव रावजी देशपांडे, ‘अनिल’ नाव लावत

माणिक गोडघाटेंना, ग्रेस म्हणूनच सारे ओळखत

‘आई यांच्या कवितांनी आनंदाची केली बरसात कुसुमाकर
नावाने आज मी केली कवितेची सुरुवात’

तेवढ्यात बाबा कामावरून आले. श्रीशानने चकित होऊन
विचारले. ‘अरे व्वा! बाबा तुम्ही कधी आलात?’

‘अरे केव्हाचा. दारातून ऐकलंय तुमचं सारं संभाषण. असाच
कविता लिहित राहा. कविता लिहून ठेवायला नवी डायरी
आणतो उद्या तुझ्यासाठी. जे ना देखे रवी, वो देखे कवी
कुसुमाकर.’

‘बाबा ही तर माझी सुरुवात आहे. अजून खूप मोठा पल्ला
गाठायचाय मला. कवितेची खूपखूप पुस्तकं वाचायचीय.
कविता अधिकाधिक समजून-उमजून घ्यायचीय.’

आई म्हणाली, ‘बाळा, तुझी ही धडपडच तुला पुढं नेईल.
कवितेचं धरलेले बोट आता कधीच सोडू नकोस.’ सुमा
म्हणाली, ‘श्रीदा तू शाळेत लिहिलेली कविता ऐकव ना.’
श्रीशाने आई-बाबांना विचारले, ‘आई, बाबा, खरंच आता
ऐकवू कविता की नंतर?’

बाबा म्हणाले, ‘नंतरला असतं अंतर. आताच ऐकव बघू.’
‘बरं, बरं, ऐकवतो. श्रीशानने त्याच्या गावाचं सदाबहार आणि
यथार्थ वर्णन करणारी सुंदर कविता आपल्या दमदार आवाजात
वाचून दाखवली.’

आई उत्स्फूर्तपणे म्हणाली, ‘खूपच छान.’ सुमा म्हणाली,
‘व्वा ...सॉलिडच.’ बाबा म्हणाले, ‘अरे व्वा, अख्ख गावच
उभं राहिलं की, आमच्या डोळ्यांसमोर.’ ‘आई बाबा, सुमा,

तुम्हा सर्वांची माझ्या कवितेला मिळालेली ही पोचपावती मला खूप आनंद देणारी आहे. आता हा कवितेचा दिवा मी असाच तेवत ठेवणार. विविध विषयांवर कविता लिहिणार.'

बाबा म्हणाले, 'आमेन.'

'म्हणजे हो काय बाबा?'

'अरे, आमेन म्हणजे तुझ्या सर्व मनोकामना पूर्ण होवोत. तथास्तु.'

'धन्यवाद बाबा, सुमा आणि आई. या कुसुमाकरचा आपल्याला सलाम.'



वज्रनिर्धार

गाफील न राहता सजग होऊ या!

- शक्य तितकी जास्त काळजी घेऊ या.
- येणाऱ्या संकटाचे गांभीर्य समजून घेऊन त्याप्रमाणे वागू या.
- गाफील न राहता परिस्थितीला सामोरे जाऊ या.
- समाजात स्वच्छतेच्या गरजेचे प्रबोधन करू या.
- कोविडची लक्षणे आणि उपाय याबद्दल सतर्क राहू या.



माणिक वालावलकर

९८२१२३१७६७



निसर्गचित्रांच्या कुशीत

ऐल तटावर, पैल तटावर हिरवाळी घेऊन
निळासावळा झरा वाहतो बेटाबेटांतून

चार घरांचे गाव चिमुकले पैल टेकडीकडे
शेतमळ्यांची दाट लागली हिरवी गर्दी पुढे

पायवाट पांढरी तमांतुनि अडवी-तिडवी पडे
हिरव्या कुरणांमधुनि चालली काळ्या डोहाकडे

झांकळुनी जळ गोड काळिमा पसरी लाटांवर
पाय टाकुनी जळात बसला असला औंदुबर

बालकवींची ही कविता सगळ्यांनी ऐकली असेल. जमीन, टेकडी, तट, मळे, झरे, पाऊलवाटा असे आकार आणि हिरवे, निळे-सावळे, पांढरे, काळे असे अनेक रंग या कवितेत आहेत. कवितेतला तो औंदुबर एका माणसासारखा बसला आहे. त्यामधून त्या झाडाच्या आकाराची, ठेवणीची कल्पना करता येते. या कवितेला एक दुःखाची किनार आहे हे मान्य. मात्र, तरीही या सगळ्यातून निर्माण झालंय ते एक निसर्गचित्र!

काव्य, कथा अथवा प्रत्यक्ष कागदावर केलेलं निसर्गचित्रण असलं, तरी ते अनुभवातून येतं. आता हा अनुभव घ्यायचा कसा? असा प्रश्न पडला असेल ना? तर, अनुभव घेण्याचा 'क्रॅश



कोर्स' नसतो; पण निसर्गाच्या कुशीत शिरून केलेले निरीक्षण, विचार आणि संवेदनशीलता यामधून हा अनुभव घेता येतो.

प्रत्येक कलाकाराने अनुभवलेला निसर्ग वेगळा म्हणूनच प्रत्येकाचं निसर्गचित्रदेखील वेगळं. आता आपण अशाच काही कलाकारांची चित्र बघू या आणि मग थोडा स्वाध्याय पण करू या.

या चित्राला वारली चित्र असे म्हणतात. हे जिव्या सोम्या मशे यांनी काढलेलं चित्र आहे. ठाणे जिल्ह्याचा काही भाग तलासरी, कोसबाड, डहाणू आणि महाराष्ट्र गुजरात सीमेवरची आणखी काही गावे यामध्ये वारली लोक राहतात. त्यांच्या चित्रांमध्ये माणूस, प्राणी, झाडं इत्यादी आकार काढण्यासाठी गोल आणि त्रिकोण या आकारांचा उपयोग केलेला दिसतो. शेण किंवा गेरूच्या भिंतीवर तांदळाच्या पीठाने ही चित्र काढण्याची परंपरा आहे. या चित्रात बघा निसर्गाच्या सान्निध्यात घालवलेली एक रात्र आहे. वर चंद्र आणि चांदण्या आहेत. लोक आनंदाने तारपा नृत्य



चित्रकार : जिव्या सोम्या मशे

करीत आहेत. डाव्या बाजूला एका घरात मंगलप्रसंग साजरा होतो आहे. इतर झोपड्यांमध्येसुद्धा दैनंदिन कामे सुरू आहेत. तुमच्या लक्षात आलं असेल की, या झोपड्या पर्यावरणपूरक आहेत. या चित्रात वेगवेगळी झाडं दिसतात. ती वारली लोकांच्या निरीक्षणातून आलेली आहेत. चित्रातल्या नृत्यामधलं रिंगण, झाडं, लोक, झोपड्या यांच्या अधेमधे पक्षी, प्राणी दिसतात बघा. कोणत्याही वारली चित्रात तुम्ही पाहिलं तर, असे कीटक, पक्षी,

प्राणी अगदी वाघसुद्धा माणसांच्या आजूबाजूला दिसेल.

वारली लोकांच्या एका देवाचं नाव हिरवा देव आहे! यामधून आपल्या लक्षात येतं की, वारली लोक निसर्गाच्या खूप जवळ आहेत आणि ते अनुभवतात तोच निसर्ग ते चित्रात काढतात.

आता आपण आणखी एक चित्र बघू. हे चित्र गोंड आदिवासी जमातीमधल्या दुर्गाबाई यांनी काढलेलं आहे. चित्रात मध्यभागी झाड दिसतंय. त्या झाडाची लय मुद्दाम बघा. डौलदार आहे ते. छोट्या फळांनी बहरलंय ते झाड. नीट पाहा. झाडाला लागलेली छोटी फळे पक्षी खात आहेत. त्या प्रत्येक पक्षाची ढब निराळी आणि खाली पडलेली फळे मात्र दोन स्त्रिया टोपलीत भरत आहेत. त्या झाडाला किंवा त्या पक्षांना कोणताही त्रास न देता त्याचं काम सुरू आहे. निसर्ग ओरबाडायचा नाही या विचारचं भान किती सहजतेने या चित्रात आलंय पहा. या चित्रात झाडावर, स्त्रियांच्या कपड्यांवर रेषा, ठिपके यांच्यापासून कसा पोत मिळवलाय. तर हेही एक निसर्गचित्र!

तुम्ही म्हणाल की, आम्ही तर अशा आदिवासी भागात राहत नाही. आमच्या आजूबाजूला असा निसर्गसुद्धा नाही तर आम्ही कसं काढायचं चित्र? तर, इथे हे समजून घ्यायचं की, पट्टीने काढलेले तीन डोंगर आणि त्यातून उगवणारा सूर्य म्हणजे आपल्या अनुभवातलं निसर्गचित्र नाही. एक चित्र बघू या, जे सहा वर्षांच्या छोट्या अबीरने काढलं आहे. अबीर तुमच्या - मा इ या सारखा लॉकडाउनमध्ये अडकला आहे, पण घराच्या खिडकीतून दिसणारा निसर्ग त्याने रंगवला आहे. मुद्दाम त्याच्या त्या खिडकीचा फोटोदेखील दिला आहे. त्यामुळे



चित्रकर्ती : दुर्गाबाई

आपल्याला कळेल की, खिडकीतून जे दृश्य दिसतं त्याच्या पलीकडे जाऊन तो त्याने अनुभवलेलं सगळं चित्रात काढतो. हे चित्र रंगवताना त्याने एक गंमत केलीये ती म्हणजे पूर्ण चित्र एक रंगसंगतीमध्ये रंगवलं आहे. एकरंगसंगती म्हणजे कोणताही एक रंग आणि त्याच्या पांढऱ्या, करड्या किंवा काळ्या रंगाच्या मिश्रणातून तयार होणाऱ्या छटा.

आपण अनेकदा रेल्वे, बस प्रवासात डोंगर बघतो. आपल्यापैकी काही भाग्यवान असतील ज्यांच्या गावात टेकडी, डोंगर असतील. मुळात टेकाड, टेकडी, डोंगर, पर्वत हे सगळे वेगवेगळ्या अर्थाचे शब्द आहेत. निसर्गचित्रण करताना त्याचा विचार आपण करायला पाहिजे. त्यातही सह्याद्रीच्या पर्वतरांगा वेगळ्या दिसणार आणि हिमालयाच्या पर्वतरांगा वेगळ्या दिसणार. तुम्हाला माहित आहे का? चित्रकार अशा निसर्गाचा

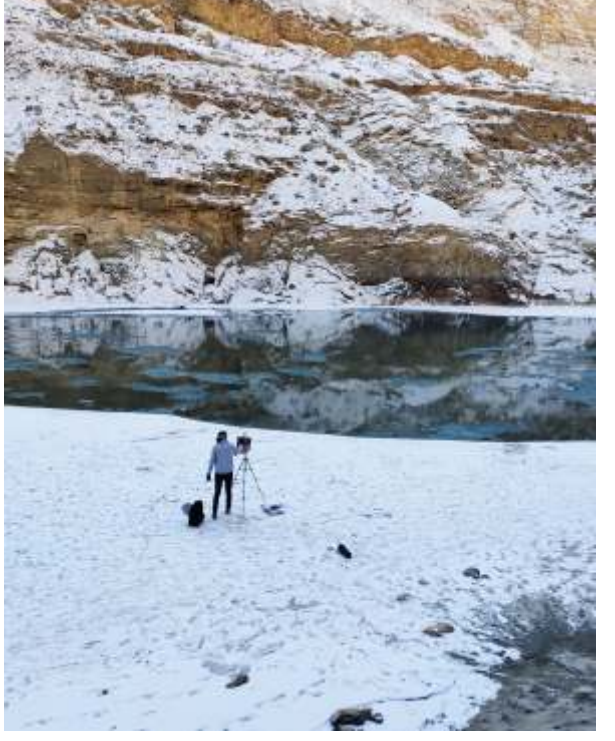


बालचित्रकार : अबीर बर्वे

अनुभव घेण्यासाठी दऱ्याखोऱ्यांतून, जंगलातून, उन्हा-पावसातून भटकतात. कधी प्रत्यक्ष चित्रण करतात तर, कधी डोळे भरून तो अनुभव मनात भरून घेतात. हे चित्र बघा. हे शुभमदादाने काढलेलं चित्र आहे आणि ते काढण्यासाठी तो तासन्तास बर्फात उभा होता. त्याची अनेक निसर्गचित्रं त्याच्या <http://shuchamkesur.com/> या वेबसाइटवर तुम्हाला पाहता येतील. या चित्रामध्ये बर्फाचे थर दाखवण्यासाठी त्याने 'नाईफ'च्या मदतीने रंगाच जाड रंगलेपन केलं आहे.

अर्थात, असं स्वतंत्रपणे भटकण्यासाठी आपल्याला अजून थोडं

मोठं व्हावं लागेल, पण तोपर्यंत आपण काय करू शकतो? डोंगरच नव्हेत, तर झाडं, नदी, समुद्र, प्राणी, पक्षी, माणसं हे सगळेच निसर्गाचा भाग आहेत हे आपण समजून घेऊ या. म्हणजे मासे खाणारी मांजर किंवा झोप काढणारा कुत्रा हासुद्धा निसर्गचित्राचा विषय होऊ शकतो. मात्र, त्यासाठी निरीक्षण आणि स्वतःचा अनुभव महत्त्वाचा. म्हणजेच हे चित्र काँपी करून काढायचं नाही. अगदी झाड काढताना, पण झाडासमोर उभं राहायचं किंवा डोळे मिटून ते झाड डोळ्यांसमोर आणायचं. मग आठवायचं त्याचं खोड, निमुळत्या होणाऱ्या फांद्या, पानाचा आकार, अनेक पान एकत्र झाल्यावर तयार होणारा आकार, पानांचा देठाकडे



चित्रकार : शुभम केसुर

असणारा रंग आणि आकाशाकडे जाताना बदलणारा रंग, हवेमुळे होणारी हालचाल इत्मादी. मग त्याचं चित्र काढायचं. इथे दोन चित्र आहेत पहा. त्यातलं एक आहे माधवराव सातवळेकर या ज्येष्ठ चित्रकारांनी केलेलं नारळाच्या झाडाचं रेखाटन. त्यातली प्रत्येक झावळी कशी हलतेय पहा. त्यामुळे त्या झाडाला जिवंतपणा आलाय. दुसरं चित्र आहे आदित्यदादाचं. आदित्य कला महाविद्यालयात शिकतो आहे. अगदी पाच मिनिटांत घराच्या बाहेर ठेवलेल्या कुंडीचं त्याने केलेलं हे शीघ्र रेखाटन आहे. यातली पानंसुद्धा बघा काही दुमडलेली, नाजूक तर, काही मोठी आहेत. जिथे पानं सुरू होतात आणि संपतात तिथे त्यांची रचना बदललेली आहे.

या सगळ्यातून काय लक्षात येईल तर, आपण अनुभवलेला निसर्गाचा कोणताही घटक हा निसर्गचित्राचा विषय होऊ शकतो. असं निसर्गचित्रण करण्यासाठी पेन्सिल, पेन, जाड रंग, पातळ रंग, शाई असं कोणतेही माध्यम चालू शकतं.

तर, आता तुम्हाला स्वाध्याय. तुमच्या आजूबाजूला दिसणाऱ्या कोणत्याही पाच झाडांची / रोपांची आणि दोन प्राणी / पक्षी यांची

चित्रं काढा. यासाठी अर्थातच तुमच्या आवडीचे कोणतेही रंग वापरा. चित्र काँपी करायचं नाही किंवा कुणीतरी काढलेलं चित्र आठवून पण काढायचं नाही. चित्र काढायला अजिबात आवडत नसेल



चित्रकार :

माधवराव सातवळेकर

तर, चित्र काढलंच पाहिजे असं बंधन नाही, पण त्या झाडांशी आणि प्राण्यांशी गप्पा मात्र जरूर मारा.

रेखाटन : आदित्य बुरुड



वज्रनिर्धार

विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीकडे लक्ष देऊ या!

- मुलांचे शैक्षणिक नुकसान होऊ नये यासाठी प्रयत्न करू या.



- पाठ्यपुस्तकांसोबतच उपक्रमांतून मुलांना शिकवू या.
- बौद्धिक गुणवत्ता वाढीबरोबरच मानसिक गुणवत्तावाढीकडे लक्ष देऊ या.
- विद्यार्थ्यांना व्यक्त व्हायला वाव देऊ या.

6 वाचनाची सुरुवात... 9

जूनच्या अंकापासून आपण 'वाचनाची सुरुवात...' हे सदर सुरू करत आहोत. यात आपण वाचनाचे टप्पे उलगडून सांगणार आहोत. मुलांनी जरी अवांतर वाचन केले नाही तरी आपल्याला अभ्यासाची पुस्तके वाचायला लागतात. ती अभ्यासाची पुस्तकं वाचनाची सुरुवातही कशी करायची आणि त्यासाठी नेमकं काय काय करायचं यासंदर्भातले मुद्दे आपण दर अंकात देणार आहोत. त्यानुसार हा पहिला टप्पा -

* मुलं जेव्हा तान्ही असतात, तेव्हा आपण त्यांना अंगाई गीत गाऊन दाखवतो. चिऊकाऊच्या गोष्टी सांगतो. तेव्हा मुलं हुंकार देतात. हा पहिला हुंकार हीच वाचनाची पहिली पायरी असते. याच काळात आपण मुलांना हातात पुस्तक धरून वाचून दाखवणे हीच वाचनाची पूर्वतयारी असते. रोज न चुकता किमान एक कविता, एक कथा / गोष्ट मुलांना जागेपणी वाचून दाखवलं पाहिजे.



* अजूनही जर मुलांना वाचायची सवय लावलेली नसेल आणि मूल मोठं झालेलं असेल तरी हरकत नाही. तुम्ही आजपासूनही सुरुवात करा आणि लवकरच उघड्या डोळ्यांनी चमत्कार बघा.



आपलाच वाचनध्यास!



माध्यम साक्षरता कार्यशाळा



विद्यार्थी-शिक्षक-पालक यांच्यातील मैत्रभाव
www.shikshanvivek.com

शनिवार, २६ जून २०२१
संध्या. ०५.०० ते ०७.००

शुल्क
१७५/-

मार्गदर्शक :

अमृता धायरकर

वैशिष्ट्ये :

- माध्यम साक्षरता म्हणजे काय ?
- मुलांनी इंटरनेट वापरावं की वापरू नये ?
- वापरलं तर नेमकं काय पाहावं ?
- यात पालकांचा रोल काय ?

या आणि अशा अनेक प्रश्नांच्या उत्तरांसाठी या कार्यशाळेत सहभागी व्हा!

बँक ट्रान्स्फरसाठी तपशील

Hindustan Prakashan Sanstha Shikshan Vivek

Janata sahakari Bank, Branch karve Road

A/C NO. 007230100002888

ISFC code : JSBP0000007

PAN NO. AAATH0433Q

Gst No. 27AAATH0433Q1ZI

अधिक माहिती व गुगल-पेसाठी संपर्क :

चेतन :

९५९४९९४९५४

G Pay

