मुलांचे संगोपन – खंड ६ : मुलांची वाढ – १

बाळाची वाढ आणि विकास (लसीकरणाविषयीच्या विवेचनासह)

मराठी (Marathi)

लेखक

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बाळाजी आठवले

[एम्.डी. (पीडिॲट्रिक्स), डी.सी.एच्., एफ्.ए.एम्.एस्.]

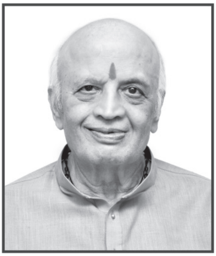
डॉ. कमलेश वसंत आठवले

[एम्.डी. (पीडिॲट्रिक्स), डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.;
एफ्.ए.ए.पी. (पीडिॲट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी) (अमेरिका)]

सनातन संस्था

ॐ सनातनचे पालकांसाठी ग्रंथ ॐ
वाचा, आचरणात आणा आणि आदर्श पालक बना !

लेखकांचा परिचय



डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बा. आठवले

एम्.डी. (पीडिॲट्रिक्स), डी.सी.एच्.,
एफ्.ए.एम्.एस्. अन् 'सनातन संस्थे'चे २७ वे संत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बाळाजी आठवले हे एक प्रख्यात बालरोगतज्ञ होते. वर्ष १९५९ मध्ये त्यांनी मुंबई येथील 'लोकमान्य टिळक महानगरपालिका रुग्णालया'त बालरुग्ण विभागाचा आरंभ केला. या विभागात १९६० ते १९९० ही एकतीस वर्षे ते 'विभागप्रमुख' आणि 'प्राध्यापक' होते. १९८० मध्ये बँकॉक येथे झालेल्या 'पर्यायी पारंपारिक वैद्यकशास्त्राच्या आंतरराष्ट्रीय परिषदे'चे ते अध्यक्ष होते. १९९६ मध्ये त्यांना 'आयुर्वेदविषयीच्या ग्रंथांचे सर्वश्रेष्ठ लेखक' हा आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला. त्यांना २००१ मध्ये 'आयुर्वेद ॲन्ड हिपॅटिक डिसऑर्डर्स' या विषयावरील आंतरराष्ट्रीय परिसंवादामध्ये 'जीवनगौरव' पुरस्कार, तर २०१२ मध्ये 'इंडियन अकॅडेमी ऑफ पीडिॲट्रिक्स'द्वारा 'जीवनगौरव' पुरस्कार मिळाला.

१. साधकत्वापासून शिष्यत्वापर्यंतचा प्रवास

१ अ. निःस्वार्थी वृत्ती आणि त्याग हे साधनेला आवश्यक असणारे गुण अंगी असणे : डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी १९८० पासून अध्यात्मातील उच्च तत्त्वविचार लिहून ठेवणे चालू केले होते. रात्रीचा दिवस करून अत्यंत कष्टपूर्वक अर्जित केलेले अध्यात्मातील हे विपुल ज्ञानभांडार त्यांनी १९९० मध्ये 'सनातन संस्थे'ची स्थापना झाल्यावर सनातनच्या ग्रंथांसाठी निःस्वार्थीपणे अर्पण केले. ते संत होण्याच्याही आधी त्यांनी केलेला हा त्याग त्यांची 'साधना' व 'साधकत्व' दर्शवतो. त्यांच्या या लिखाणामुळे आता सनातनचे ग्रंथ खऱ्या अर्थाने परिपूर्ण होत आहेत.

१ आ. 'सनातन संस्था' या आंतरराष्ट्रीय कीर्तीच्या आध्यात्मिक संस्थेचे संस्थापक, थोर संत आणि त्यांचे लहान बंधू सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले यांचे शिष्यत्व त्यांनी वर्ष २००४ पासून स्वीकारले.

२. संतपदी विराजमान !

मार्गशीर्ष शुक्ल पक्ष चतुर्थी, कलियुग वर्ष ५११४ (१६.१२.२०१२) या दिवशी ईश्वराप्रतीचा भाव, तीव्र तळमळ, जिज्ञासू वृत्ती आणि विनम्रता या गुणांमुळे ते संतपदी विराजमान झाले ! प्रत्येक जीव त्याच्या एखाद्या साधनामार्गानुसार साधना करून अंतर्मुखता आणि आध्यात्मिक प्रगती साधत संतपदाकडे वाटचाल करतो अन् संतपदावर विराजमान होतो; मात्र डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी रुग्णसेवेद्वारे कर्मयोग, ग्रंथलिखाणाद्वारे ज्ञानयोग, साधनेद्वारे भक्तीयोग आणि गुरुकृपायोग आचरून संतपद प्राप्त केले.

३. देहत्यागापर्यंत सनातनच्या कार्यासाठी सेवारत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले सनातनच्या कार्यात शेवटपर्यंत सेवारत होते. सनातनच्या आश्रमात मिळालेल्या दैवी कणांविषयी कळल्यावर त्यांनी सर्व विषय जिज्ञासेने जाणून घेतला व या विषयावर वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून संशोधन कसे करू शकतो, याचे परिश्रमपूर्वक चिंतन करून त्यासंदर्भातील उपायही सुचवले.

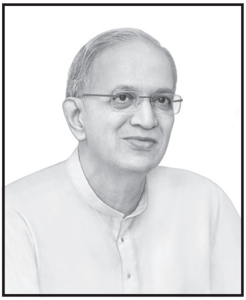
कार्तिक शुद्ध पक्ष सप्तमी, कलियुग वर्ष ५११५ (९.११.२०१३) या दिवशी म्हणजे वयाच्या ८० व्या वर्षी वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.

डॉ. कमलेश वसंत आठवले

एम्.डी. (पीडिॲट्रिक्स),
डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.; एफ्.ए.ए.पी.
(पीडिॲट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी) (अमेरिका).

या ग्रंथाचे दुसरे लेखक डॉ. कमलेश आठवले हे डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांचे सुपुत्र आहेत. ते बालरोगतज्ञ अन् नवजात शिशुरोगतज्ञ असून सध्या अमेरिकेतील ड्यूक युनिव्हर्सिटी मेडिकल सेंटरमध्ये नवजात शिशु रोगतज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. या व्यतिरिक्त ते ‘नॅश जनरल’ नामक रुग्णालयाच्या नवजात शिशु चिकित्सा-विभागाचे संचालक आहेत.

सनातन संस्थेचे संस्थापक सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांचे अद्वितीय कार्य आणि वैशिष्ट्ये यांचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ ‘सनातन संस्थे’ची स्थापना

२. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष आणि कार्यारंभ (वर्ष १९९८)

३. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी ‘गुरुकृपायोग’ या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून ८.७.२०२३ पर्यंत १२५ साधक संत झाले, तर १,०४० साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू.

४. देवता, साधना, आचारधर्मपालन, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती

५. शारीरिक, मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी संशोधन

६. आचारपालनातील कृती, धार्मिक कृती आणि बुद्धीअगम्य घटना यांचे वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे संशोधन

७. चित्रकला, संगीत, नृत्य आदींच्या सात्त्विक सादरीकरणाविषयी संशोधन

८. हिंदुत्ववादी नियतकालिक ‘सनातन प्रभात’चे संस्थापक-संपादक

९. ‘हिंदु राष्ट्रा’च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना दिशादर्शन !

१०. भीषण आपत्काळ आधीच ओळखून त्या काळात जीवितरक्षणासाठी उपयुक्त ठरणारे मार्गदर्शन आणि ग्रंथ

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – www.Sanatan.org)

प्रस्तुत ग्रंथाची अनुक्रमणिका

प्रकरण १ : आईच्या हॉर्मोन्सचा मुलावर होणार परिणाम १६

१. जन्मल्यानंतर पहिले काही दिवस मुलाचे स्तन भरीव का दिसतात ? १६

२. बऱ्याच नवजात मुलींच्या योनीमार्गातून पहिल्या काही दिवसात पांढरा स्राव का येतो ? १६

३. काही नवजात मुलींच्या योनीमार्गातून जन्मानंतर थोडासा रक्तस्राव का होतो ? १७

४. नवजात मुलाचे वृषण आकाराने मोठे का दिसतात ? १७

५. काही नवजात बालकांचे पूंबीजकोष (टेस्टीज) खाली वृषणात का उतरलेले नसतात ? १७

प्रकरण २ : शरीराचे तापमान १८

१. नवजात बालक आणि मोठी माणसे यांना कोणत्या तापमानात सुखकर वाटते ? १८

२. नवजात बालक त्याच्या शरीराचे तापमान समतोल कसे राखते ? १८

३. नवजात मुलाला कपड्यात गुंडाळून का ठेवावे ? १८

४. नवजात बालकाचे तापमान योग्य राखण्यासाठी काय करावे ? १९

५. प्रत्येक नवजात बालकाला स्वेटर, कानटोपी, हातमोजे व पायमोजे घालणे जरूरीचे आहे काय ? १९

६. काही मुले गादीवर न झोपता जमिनीवरच का झोपतात ? २०

७. लहान मुलांचे इतर शरीराच्या मानाने डोके गरम का लागते ? २०

८. लहान मुलाच्या डोक्याला जास्त घाम का येतो ? २०

प्रकरण ३ : नवजात बालकांतील कावीळ २१

१. बहुतेक नवजात बालकांना जन्मानंतर काही दिवसांत कावीळ होते, या स्वाभाविकरित्या होणाऱ्या काविळीचे कारण काय ? २१

२. काही मुलांना जन्मल्यावर तीव्र स्वरूपाची कावीळ होण्याचे महत्त्वाचे कारण कोणते ? २२

३. रक्तगटाचे वेगवेगळे प्रकार कोणते ? २२

४. मुलाचा रक्तगट 'आर्-एच्-पॉझिटिव्ह' व आईचा रक्तगट 'आर्-एच्-निगेटिव्ह' असेल तर अशा मुलाला जन्मल्यानंतर गंभीर स्वरूपाची कावीळ का होऊ शकते ? २२

५. जन्मल्यानंतर पहिल्या काही दिवसांत मुलाला जोरदार कावीळ झाली तर त्यापासून काय धोका उद्‌भवतो ? २४

६. जोरदार स्वरूपाच्या काविळीपासून मुलाला वाचविता येते का ? २४

७. प्रसूतीनंतर लगेच 'आर-एच्-निगेटिव्ह' रक्तगट असलेल्या आईला 'अँटी डी' हे इंजेक्शन का देतात ? २५

प्रकरण ४ : अपुऱ्या दिवसांचे मूल २६

१. अपुऱ्या दिवसांचे मूल म्हणजे काय ? २६

२. अपुऱ्या दिवसांतच जन्म होण्याची कारणे कोणती ? २६

३. अपुऱ्या दिवसांनी जन्म झालेल्या मुलांची लक्षणे कोणती ? २७

४. अपुऱ्या दिवसांनी जन्मलेल्या मुलांच्या कोणत्या समस्या असतात ? २८

५. अपुऱ्या दिवसांनी जन्मलेल्या मुलांची विशेष काळजी कशी घेतात ? २८

६. अपुऱ्या दिवसांच्या जन्मामुळे मुलांची वाढ व विकास यांवर काय परिणाम होतो ? ३०

७. अपुऱ्या दिवसांची मुले जगण्याची शक्यता कितपत असते ? ३०

८. गर्भधारणेनंतर सातव्या महिन्यात जन्मलेले मूल जगते; परंतु आठव्या महिन्यात जन्मलेले मूल सहसा जगत नाही, हा समज खरा आहे का ? ३०

९. आतापर्यंत कमीत कमी किती अपुऱ्या दिवसांचे मूल जगले आहे ? ३१

१०. अपुऱ्या दिवसांनी जन्मलेले मूल जगण्यास समर्थ आहे, असे केव्हा म्हणतात ? ३१

११. अपुऱ्या दिवसांच्या मुलांना दूध पाजतांना कोणती काळजी घ्यावी ? ३१

१२. अपुऱ्या दिवसांनी जन्मलेल्या मुलाला दूध पाजण्यास केव्हा सुरुवात करावी ? ३२

१३. अपुऱ्या दिवसांनी जन्मलेल्या मुलांच्या शारीरिक तापमानात थोडाफार बदल का होतो ? ३२

१४. अपुऱ्या दिवसांनी जन्मलेल्या मुलांना कशा प्रकारचे कपडे घालावेत ? ३३

१५. अपुऱ्या दिवसांचे मूल आजारी आहे, हे कसे ओळखावे ? ३३

१६. गर्भधारणेच्या परिपूर्ण काळानंतर जन्मलेल्या मुलांच्या कोणत्या समस्या असतात ? ३४

प्रकरण ५ : जास्त आणि कमी वजनाची नवजात बालके ३५

१. नवजात बालकाचे जन्मावेळेचे वजन वाजवीपेक्षा अधिक आहे, असे केव्हा समजावे ? ३५

२. मधुमेह झालेल्या स्त्रियांच्या मुलांचे वजन प्रमाणापेक्षा जास्त का असते ? ३५

३. नवजात बालकाचे वजन असावयास हवे त्यापेक्षा कमी आहे, असे केव्हा समजावे ? ३५

प्रकरण ६ : जुळी आणि तिळी ३७

१. जुळी आणि तिळी मुले कशी जन्मतात ? ३७

२. जुळ्या मुलांची दुखणी ही सारखीच असतात का ? ३८

३. एकाच स्त्रीबीजापासून जन्मणाऱ्या जुळ्यांपैकी एक दगावल्यास दुसरेही दगावते का ? ३८

४. एका स्त्रीला जास्तीत जास्त किती मुले झाली आहेत आणि एकाच गर्भधारणेत जास्तीत जास्त किती मुले जन्मली आहेत ? ३८

५. कमीत कमी दिवसांच्या गर्भधारणेनंतर आणि जास्तीत जास्त दिवसांच्या गर्भधारणेनंतर जन्मलेल्या मुलांचा तपशील काय आहे ? ३९

६. आतापर्यंत जन्मलेल्या मुलांत कमीत कमी आणि जास्तीत जास्त वजन किती होते ? ३९

७. 'टेस्ट-ट्यूब बेबी' म्हणजे काय ? पहिली टेस्ट-ट्यूब बेबी केव्हा जन्मास आली ? ३९

प्रकरण ७ : अकस्मात येणारा मृत्यू ४०

१. पाळण्यातील अकस्मात मृत्यू म्हणजे काय ? ४०

२. पाळण्यातील अकस्मात येणाऱ्या मृत्यूचे कारण काय असते ? ४०

३. नवजात बालकाचे वजन असावयास हवे त्यापेक्षा कमी आहे, असे केव्हा समजावे ? ४०

४. नवजात बालकाला बालरोगतज्ज्ञांकडे केव्हा घेऊन जावे ? ४१

प्रकरण ८ : रोगप्रतिकारकशक्ती ४५

१. रोगप्रतिकारकशक्ती म्हणजे काय ? ४५

२. लसींचे प्रकार ४७

३. नवजात बालके आणि लहान मुले यांना कोणताही आजार चटकन का होतो ? ४९

४. लहान मुलांना होणारा रोग आणि मोठ्यांना होणारा रोग यात काय फरक आहे ? ५०

५. लहान मुलांमध्ये होणारा जंतूंचा संपर्क कसा टाळू शकतो ? ५१

६. लहान मुलांना प्रतिबंधक लस टोचण्याचे वेळापत्रक कसे असावे ? ५२

७. पोलिओच्या हंगामात प्रतिबंधक लस देण्याचे वेळापत्रक बदलावयास हवे का ? ५५

८. गरोदरपणात कोणत्या लसी देणे अनिष्ट आहे ? ५६

९.	कोणत्या आजारामध्ये लस देऊ नये ?	५६
१०.	पोलिओची लस कोणत्या स्वरूपात मिळते व ती कशी देतात ?	५७
११.	काही मुलांमध्ये रोगप्रतिबंधक लस देऊनसुद्धा क्षयरोग आणि डांग्या खोकला यांसारखे रोग का होतात ?	५८
१२.	डी.पी.टी. म्हणजेच ट्रिपलची लस म्हणजे काय ?	५८
१३.	लसीने धनुर्वाताविरुद्ध संरक्षण कसे केले जाते	५९
१४.	'अँटी टिटॅनस सिरम' म्हणजे काय ?	६०
१५.	एम्.एम्.आर्.ची लस म्हणजे काय ?	६१
१६.	अगदी नवजात बालकात गोवरासारखे रोग क्वचितच का आढळून येतात ?	६१
१७.	प्रत्येक मुलाला गोवर प्रतिबंधक लस द्यावी का ?	६२
१८.	बी.सी.जी. म्हणजे काय ?	६२
१९.	'क्षयरोगाची टेस्ट' किंवा 'मान्टूज टेस्ट' म्हणजे काय ?	६३
२०.	'रॅबिस' लस म्हणजे काय	६४
२१.	हल्ली देवीची लस का देत नाहीत ?	६५
२२.	बाकीच्या रोगांसाठी प्रतिबंधक लसी केव्हा द्याव्यात	६६
२३.	हिब व्हॅक्सिन - एच.आय.बी व्हॅक्सिन	६६
२४.	हिपॅटायटिस बी २५. हिपॅटायटिस ए	६७
२६.	कांजिण्या २८. मेनिंगोकॉक्कल लस	६८
२७.	टायफॉइड २९. न्यूमोकॉक्कल लस	६९
३०	कॉलरा ३१. एकत्रित लसी	६९
३२.	लस दिल्याने काही उपद्रव होतात का ?	७०
३३.	मूल आजारी असतांना लस देता येते का ?	७०

३४. मुलाला विशिष्ट लस केव्हा देऊ नये ? ७१
३५. रक्त दिल्यानंतर (Blood transfusion) लसी केव्हा द्याव्यात ? ७२
३६. रोग झाल्यास किंवा होऊ नये म्हणून विशिष्ट रोगप्रतिबंधक द्रव्यांचे (Specific antibodies) इंजेक्शन ७२
३७. रोग प्रतिबंधक लसी टोचतांना पालकांनी कोणत्या गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात ? ७३
प्रकरण ९ : वाढ आणि विकास ७५
१. पहिल्या मासात नवजात अर्भकाच्या वजनात किती वाढ होते ? ७५
२. पहिल्या वर्षात मुलांची सर्वसाधारण वाढ आणि विकास कशा रीतीने होते ? ७५
३. पहिल्या वर्षातील जलद वाढ सुरळीत व्हावी म्हणून मूल कसा प्रतिसाद देते ? ७६
४. मोठ्या माणसांच्या मानाने सर्व इंद्रिये व अवयव कमी कार्यक्षम असल्याने लहान मुलांत कोणती लक्षणे दिसून येतात ? ७८
५. सर्वसाधारणपणे नवजात बालकात अन्नघटकांची गरज किती प्रमाणात असते ? ७९
६. वाढत्या वयाच्या मुलांसाठी नियमित टॉनिक देणे योग्य आहे का ? ८०
७. नवजात बालकांना नेहमी ‘ग्राईप वॉटर’ देणे योग्य आहे का ? ८१
८. नवजात मुलांमध्ये ‘बाळकडू’चा उपयोग कसा होतो ? ८२
९. प्रतिक्षिप्त क्रिया (Reflex Actions) ८२
१०. नवजात बालकाला शिकविता येणे शक्य आहे का ? असल्यास त्याला कोणत्या प्रकारे शिकवावे ? ८३
११. ऐकणे ८५
१२. मुलाला ऐकू येत नाही किंवा कमी ऐकू येते, हे कसे ओळखावे ? ८६

१३. नवजात बालकाला श्रवणेंद्रियांवर शिकवणे शक्य आहे का ? ८७

१४. दृष्टी ८८

१५. मुलाच्या दृष्टीत दोष असल्यास कसे ओळखावे ? ८८

१६. नवजात बालकाला दृष्टीद्वारे शिकण्यास पालक कसे प्रवृत्त करू शकतील ? ८९

१७. वास व चव ९०

१८. वासाच्या (घ्राणेंद्रियाच्या) द्वारे मूल कसे शिकते ? ९०

१९. मुलाला शिक्षण देण्यात चवीचा कसा उपयोग होतो ? ९१

२०. स्पर्श २१. स्पर्शामुळे नवजात बालक कसे शिकते ? ९१

२२. मुलांची खेळणी २३. लघवी व शौच यांचे प्रशिक्षण ९३

२४. शिस्त ९४

२५. लहान मुलांची समजशक्ती आणि आकलनशक्ती मोठ्या माणसांच्या मानाने कमी असते की अधिक असते ? ९५

२६. पालक आपल्या मुलांचे आरोग्य कसे चांगले ठेवू शकतात ? ९६

२७. वात्सल्य आणि कर्तव्य ९७

प्रकरण १० : आदर्श पालक ९९

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या ‘सच्चिदानंद परब्रह्म’ या उपाधीविषयी विवेचन !

१३.७.२०२२ पासून ‘सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी’च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना ‘सच्चिदानंद परब्रह्म’ ही उपाधी लावण्यात येत आहे. त्यापूर्वी त्यांना ग्रंथांमध्ये ‘प.पू.’ आणि ‘परात्पर गुरु’ या उपाध्यांनी संबोधले आहे. यानुसार ग्रंथाच्या मुखपृष्ठावर आणि ग्रंथात तसा तसा उल्लेख केला आहे.

प्रस्तावना

आज एकत्र कुटुंबपद्धत लोप पावत चालल्यामुळे नवीन पालकांकडे मुलांच्या संगोपनाचे ज्ञान अल्प असते. पालकांचे या विषयावरील ज्ञान वाढवण्यासाठी हा ग्रंथ साहाय्य करतील.

प्रस्तुत ग्रंथात आईच्या हॉर्मोन्सचा मुलावर होणार परिणाम, नवजात बाळाच्या शरिराचे तपमान, नवजात बालकांतील गंभीर आजार, कावीळ इत्यादींविषयी चर्चा करण्यात आली आहे. अपुऱ्या दिवसांनी जन्मलेली मुले तसेच जुळी अन् तिळी यांसंदर्भात बरीचशी माहिती या ग्रंथात दिलेली आहे.

याच ग्रंथात रोगप्रतिकारक शक्ती म्हणजे काय ? आजच्या काळात विविध रोगांच्या प्रतिबंधासाठी कोणत्या लसी वापरल्या जातात ? त्यांचे काही दुष्परिणाम होतात का ? त्या लसी केव्हा द्यायच्या असतात ? यासंबंधीचे सविस्तर विवेचन केलेले आहे. त्याचप्रमाणे बाळ हुशार अन् सशक्त बनण्यासाठी काय करावे ? त्याची वाढ आणि विकास यांचे आरंभीचे टप्पे कोणते ? यांचीही उत्तरे यात मिळतील.

मातेच्या प्रसूतीपासून बाळ १ वर्षाचे होईपर्यंत मातेची आणि बाळाची काळजी कशी घ्यावी, याचे सविस्तर मार्गदर्शन होण्यासाठी हा ग्रंथ वाचनीय आहे. पालकांच्या बऱ्याच प्रश्नांची उत्तरे या ग्रंथांतून मिळतील.

या ग्रंथातील माहितीच्या आधारे पालकांकडून त्यांच्या पाल्यांचे चांगल्या रितीने संगोपन घडो आणि प्रत्येक मुलाची उत्तम प्रकारे शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक वाढ अन् विकास होऊन मोठेपणी तो आदर्श नागरिक होवो, हीच त्या जगन्नियन्त्या परमेश्वराजवळ मनःपूर्वक प्रार्थना ! – **लेखक**

रोग मुळापासून नष्ट करण्याची क्षमता असलेल्या 'आयुर्वेद' या मालिकेतील सनातनचा ग्रंथ : **'योग्य आहाराविषयी आधुनिक दृष्टीकोन'**