मुलांचे संगोपन – खंड ७ : मुलांची वाढ – २

मुलांची प्रकृती जाणून ती सुदृढ बनवा !

मराठी (Marathi)

लेखक

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

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

(‘संतपद’ वा ‘गुरुपद’ म्हणजे ७० टक्के, ‘सद्‌गुरुपद’ म्हणजे ८० टक्के, ‘परात्पर गुरुपद’ म्हणजे ९० टक्के, तर ‘ईश्वर’ म्हणजे १०० टक्के आध्यात्मिक पातळी !)

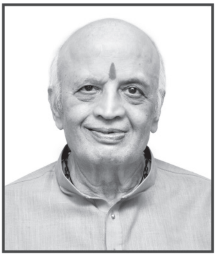
डॉ. कमलेश वसंत आठवले

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

सनातन संस्था

卐 सनातनचे पालकांसाठी ग्रंथ 卐
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 वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.

डॉ. कमलेश वसंत आठवले

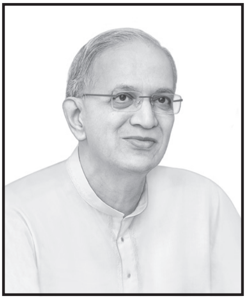
एम्.डी. (पीडिॲट्रिक्स),

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 २०.३.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०५३ 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)

अनुक्रमणिका

प्रकरण १ : मूल म्हणजे मोठ्या माणसाची छोटी प्रतीकृती नव्हे ! १५

१. मूल म्हणजे लहान माणूस का ? १५

२. प्रत्येक व्यक्तीला जन्मापासून मृत्यूपर्यंत कोणत्या अवस्थेतून मार्गक्रमण करावे लागते ? १९

प्रकरण २ : पेशी २२

१. पेशी म्हणजे काय ? २२

२. पेशीचे मूळ घटक कोणते ? २४

३. निरनिराळ्या पेशींचा आकार कसा असतो ? २५

४. निरनिराळ्या पेशी कशा दिसतात ? २६

५. शरिरातील निरनिराळ्या पेशी कोणते कार्य करतात ? २६

६. एक पेशी किती काळ जगते ? २८

प्रकरण ३ : वाढ २९

१. वाढ आणि विकास यांतील भेद काय ? २९

२. मुलांची वाढ कशी होते ? २९

३. मुलाच्या वाढीवर कोणत्या गोष्टींचा परिणाम होतो ? ३०

४. मुलाची वाढ कशी आजमावतात ? ३०

प्रकरण ४ : वजन ३०

१. जन्मानंतर पहिल्या २ वर्षांत मुलाचे वजन किती वाढते ? ३२

२. मुलाचे वजन प्रत्येक महिन्यात किती वाढते ? ३२

३. मुलाचे वजन किती वेळा करावे ? ३३

४. शतकदर्शक माप म्हणजे काय ? ३३

५. निरनिराळ्या वयाच्या मुलांचे सरासरी वजन किती असते ? ३४

६. ‘आरोग्यसारणी’ म्हणजे काय ? ३६

७. मुलाला योग्य पोषण मिळत नाही किंवा तो गलेलठ्ठ आहे, असे केव्हा समजावे ? ३८

प्रकरण ५ : उंची ३९

१. निरनिराळ्या वयात मुलांची उंची किती असते ? ३९

२. प्रतिवर्षी मुलांची उंची किती वाढते ? ३९

३. काही व्यक्ती अगदी बुटक्या, तर काही अधिकच उंच का असतात ? ४१

४. एखादे मूल मोठेपणी किती उंच होईल, हे कोणी सांगू शकते का ? ४२

प्रकरण ६ : डोक्याचा घेर ४३

१. आधुनिक वैद्य मुलाच्या डोक्याचा घेर का मोजतात ? ४३

२. मुलांच्या डोक्याचा आकार सारखा का नसतो ? ४३

३. वेगवेगळ्या वयात मुलाच्या डोक्याचा घेर किती असतो ? ४३

४. डोक्याचा आकार मोठा असण्याची कारणे कोणती ? मुलाच्या बुद्धीचा त्याच्या डोक्याच्या आकाराशी संबंध असतो का ? ४४

५. डोक्याचा आकार लहान असण्याची कारणे कोणती ? ४५

प्रकरण ७ : छातीचा घेर ४६

१. निरनिराळ्या वयोगटात मुलांच्या छातीचा परीघ किती असतो ? ४६

प्रकरण ८ : दात ४७

१. मुलाला दुधाचे आणि कायमचे दात किती असतात ? ४७

२. मुलाचे दुधाचे दात केव्हा वर येतात ? ४८

३. कायमचे दात केव्हा येतात ? ४८

४. शरिराच्या अवयवांचे प्रमाण वयासह पालटते का ? ४९

५. शरिरातील सर्व पेशी आणि अवयव एकाच गतीने वाढतात का ? ४९

६. प्रकृती कशामुळे बनते ? ५१

७. वात प्रकृतीच्या मुलांची लक्षणे कोणती ? ५१

८. पित्त प्रकृतीच्या मुलांची वैशिष्ट्ये कोणती ? ५२

९. लठ्ठ मुलांची वैशिष्ट्ये कोणती ? ५३

१०. समतोल प्रकृतीच्या मुलांची वैशिष्ट्ये कोणती ? ५३

११. एखाद्याची प्रकृती पालटणे शक्य आहे का ? ५३

१२. समतोल प्रकृतीच्या मुलांचा आहार आणि हालचाली यांवर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक असते का ? ५४

१३. काही मुले शक्तीवान असून सडपातळ दिसतात, तर काही लठ्ठ असून सहज दमतात, हे कसे घडते ? ५४

१४. चांगली वाढ झालेली काही मुले फिकी (निस्तेज) का दिसतात ? ५५

१५. काही मुले बुटकी असूनसुद्धा शक्तीवान का असतात ? ५५

१६. स्नायूंची शक्ती कशी वाढवावी ? ५५

प्रकरण ९ : अन्न आणि जीवनसत्त्वे **५६**

१. मुलांची अधिकाधिक चांगली वाढ होण्यासाठी प्रतिदिनच्या आहारात कोणते घटक असावेत ? ५६

२. अनेक मुले ‘जेवायला चल’ असे म्हटल्यावर का चिडतात ? ५६

३. अधिक खावे म्हणून बहुतेक माता मुलांच्या मागे का लागतात ? ५८

४. मुलांत खाण्याविषयी आवड कशी निर्माण करावी ? ५८

मुलांची प्रकृती जाणून ती सुदृढ बनवा ! ११

५. केवळ आईने भरवले तरच अन्न खाण्याची मुलाची सवय कशी घालवता येईल ? ५९

६. मुलाला त्याचे आवडते पदार्थ पोटभर खाऊ द्यावेत का ? ५९

७. मुलाच्या अन्नाच्या निवडीला किती महत्त्व द्यावे ? ६१

८. बहुतेक मुले रोड आणि हडकुळी का दिसतात ? ६२

९. वाढत्या मुलांना शक्तीवर्धक नियमितपणे दिली पाहिजेत का ? ६२

१०. बाळकडूचा मुलांना उपयोग कसा होतो ? ६४

प्रकरण १० : विकास ६५

१. मुलाचा विकास म्हणजे काय ? ६५

२. नवीन जन्मलेल्या मुलाला एखादी वस्तू का पकडता येत नाही ? ६५

३. मूल कसे शिकते ? मुलांत शिकण्याचा उत्साह कसा निर्माण होतो ? ६६

४. मुलाच्या विकासाचे मोजमाप कसे करतात ? ६७

प्रकरण ११ : विकासाचे टप्पे ६९

१. विकासाची वाटचाल म्हणजे काय ? ६९

२. विकासाची वैशिष्ट्ये कोणती ? ६९

३. मुलाच्या विकासाचा अंदाज कसा घ्यावा ? ७०

४. विकासाचे टप्पे ठराविक वयातच गाठले जातात का ? ७०

५. मुलाच्या विकासावर कोणत्या गोष्टींचा परिणाम होतो ? ७९

६. काही मुले उशिराने का चालू लागतात ? ८०

७. चालण्यास शिकतांना मुले पाय एकमेकांपासून दूर का ठेवतात ? ८१

८. काही मुलांचे पाय रात्री का दुखतात ? ८१

प्रकरण १२ : लघवी आणि संडास करणे यांवर नियंत्रण ८२

१. मुलाला लघवी आणि संडास करणे यांवर नियंत्रण ठेवण्यास शिकवण्याची आवश्यकता आहे का ? ८२

२. काही मुलांमध्ये लघवी आणि संडास करणे यांवर नियंत्रण येण्यास उशीर का होतो ? ८३

प्रकरण १३ : हातांवर नियंत्रण ८४

१. काही मुले डावरी का असतात ? ८४

प्रकरण १४ : बोलणे ८५

१. मूल बोलायला कसे शिकते ? ८५

२. निरनिराळ्या वयोगटातील मुलांची वयाप्रमाणे शब्द उच्चारण्याची संख्या किती असते ? ८५

३. उशिरा बोलावयास लागण्याची कारणे कोणती ? ८६

卐 **प्रस्तुत ग्रंथाचे असामान्यत्व लक्षात घ्या !** ८९

卐 **संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती** ९१

卐 卐 卐

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

प्रिय पालक,

आपल्या मुलाची वाढ सतत होत असते. त्याचे मन आणि बुद्धी हळूहळू परिपक्व होत असतात. प्रत्येकाच्या आयुष्याचा आरंभ एकपेशीय फलित बीजाने होत असतो. या फलित बीजाचे विघटन होऊन त्यापासून २ पेशी बनतात. दोनाच्या चार, चाराच्या आठ अशा वाढत जाऊन पूर्ण वाढ झालेल्या मानवात सुमारे ७५ अब्ज कोटी पेशी असतात. सजीव प्राणीमात्रांची 'वाढ होणे' ही नैसर्गिक प्रवृत्ती असते. या वाढीवर आनुवंशिकता, हॉर्मोन्स्, वातावरण आणि रोग यांचा परिणाम होतो. आपल्या मुलाची वाढ योग्य रीतीने होत आहे किंवा नाही, यावर लक्ष ठेवण्यास सनातनचा प्रस्तुत ग्रंथ आणि 'मुलांची बुद्धी आणि मन यांचा विकास करा !' या दोन ग्रंथांतून आपल्याला मार्गदर्शन लाभेल.

प्रत्येक मुलाची नैसर्गिक प्रकृती (Constitution) वेगळी असते. काही मुले सडपातळ, तर काही लठ्ठ असतात. काहींची उंची अल्प, तर काहींची अधिक असते. हे ग्रंथ वाचून आपल्याला आपल्या मुलाची प्रकृती जाणता येईल आणि त्या अनुषंगाने त्याची प्रकृती अधिक सुदृढ होण्यासाठी त्याला साहाय्य करता येईल.

सर्व प्राणीमात्रांत मनुष्य हा सर्वाधिक बुद्धीमान प्राणी आहे. त्याचे वागणे, हालचाली आणि कार्ये यांवर त्याच्या मेंदूचे प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरीत्या नियंत्रण असते; म्हणून व्यावहारिकदृष्ट्या मुलाच्या विकासाचे मोजमाप त्याचा मेंदू अन् मज्जासंस्था यांच्या परिपक्वतेवरून आजमावले जाते.

मुलाचा विकास आजमावयाला सोपे जावे; म्हणून तो पुढील वर्गीकरणाप्रमाणे बघितला जातो. १. ढोबळ हालचाली, २. कौशल्यपूर्ण हालचाली, ३. सामाजिक विकास आणि ४. बोलणे. या विषयावरील प्रस्तुत पहिल्या ग्रंथात मुलांच्या प्रथम ५ वर्षांतील वाढ आणि विकास यांचे टप्पे सविस्तरपणे दिले आहेत. दुसऱ्या ग्रंथात बुद्धीचे मोजमाप,

बुद्धीवर परिणाम करणाऱ्या गोष्टी, बुद्धी आणि स्मरणशक्ती यांची वाढ करण्यासाठी मार्गदर्शन केले आहे, तसेच मंदबुद्धीची मुले निपजण्याची कारणे, त्यांची काळजी कशी घ्यावी आणि अशी मुले होण्याचे टाळण्यासाठी कोणती काळजी घ्यावी, याचीही चर्चा केलेली आहे. मन आणि मेंदू हे वेगवेगळे अवयव आहेत. मनाची कार्ये, विविध अवस्था आणि उत्क्रांती यांची सविस्तर माहिती दिलेली आहे. संपूर्ण विषयाच्या सविस्तर माहितीसाठी दोन्ही ग्रंथ वाचनीय आहेत.

मुलाचे मन हे निरपराधी, कोमल आणि कोऱ्या पाटीप्रमाणे असते. त्यावर आपण बालपणीच जे संस्कार करू, ते कायमचे रहाण्याची शक्यता असते. आपल्या मुलाला चांगल्या सवयी लावणे, चांगले आदर्श त्याच्यापुढे ठेवणे; तसेच चांगली वर्तणूक आणि सन्मार्गाने जाण्याचे शिक्षण पालकांनीच मुलाला द्यायचे असते.

मुलाच्या मनाचा आणि बुद्धीचा विकास निरोगीपणे करणे, ही कठीण गोष्ट आहे; परंतु या ग्रंथांतील सूचना अन् मार्गदर्शन यांचा उपयोग करून तुम्ही आपल्या मुलाची वाढ आणि विकास अशा चांगल्या रीतीने करू शकाल, ज्याद्वारे तो पुढे निरोगी आणि आदर्श नागरिक होईल अन् आपल्या सर्वांना त्याच्याप्रती अभिमान वाटेल. – **लेखक**

मुलांच्या विकासासाठी पालकांना मार्गदर्शक सनातनचा ग्रंथ !

मुलांची बुद्धी आणि मन यांचा विकास करा !

- मुलांची बुद्धीमत्ता दर्शवणाारे विकासाचे विविध टप्पे
- निरोगी मनाची व्यक्ती ओळखण्याची लक्षणे
- भावनांचे कार्य आणि त्यांमुळे होणारे लाभ अन् हानी
- मुलांच्या व्यक्तीमत्त्व विकासावर परिणाम करणारे घटक