

“कमलचा नवा प्रवास”... ज्ञानातून प्रगतीकरण

माण देशी
फौंडेशन



प्रस्तावना

आज भारतात, महिला सक्षमीकरणाकरिता अनेक ठोस पाऊले उचलली गेली आहेत. तरीही बरेचदा असे दिसून येते की लोकांच्या मानसिकतेत अजून पुरेसा बदल घडलेला नाही. त्यामुळे बालविवाह, स्त्री शिक्षण, मुलींचे संगोपन, योग्य वयात घ्यायाची काळजी, मुलामुलींमध्ये होणारा भेदभाव, मुलींवरील अत्याचार, हे प्रश्न आजही ऐरणीवर आहेत. आर्थिक दृष्ट्या मागास समाजात तर हे प्रश्न अधिकच बिकट होत जातात.

हे प्रश्न सोडवायचे असतील, तर या प्रश्नांच्या मुळाशी जायला हवे. त्यासाठी, माणदेशी ने सातारा जिल्ह्यातील विविध भागातील आर्थिक व सामाजिक दृष्ट्या मागास महिलांशी संवाद साधला. हया संवादातून असे लक्षात आले, की वरील सर्व प्रश्न हे एकमेकात गुंतलेले आहेत आणि मुलींना शिक्षणापासून लांब ठेवल्याने यातील बरेचसे प्रश्न उद्भवतात. त्यामुळे स्त्री सक्षमीकरण सफल करण्यासाठी मुलींचे शिक्षण हा आणि फक्त हाच एक मार्ग आहे.

आज पर्यंत अनेकांनी हा निष्कर्ष काढला, पण या पुस्तकाद्वारे, माणदेशी अजून एक पाऊल पुढे जात आहे. आर्थिक व सामाजिक दृष्ट्या मागास समाजांमध्ये जागरूकता निर्माण करण्यासाठी माणदेशीने सकारात्मक पुढाकार घेतला आहे. कमलची कहाणी, या पहिल्या पुस्तकात, शाळा सुटल्यामुळे आणि अज्ञानामुळे होणारी कमलच्या आयुष्याची फरफट आपण पाहिली...ही गोष्ट आर्थिक दृष्ट्या मागासलेल्या घरातल्या कोणत्याही मुलीची असू शकते!!

"कमलचा नवा प्रवास" ... ज्ञानातून प्रगतीकडे, या पुस्तकात स्वच्छता व समतोल आहाराचे महत्व, लैंगिक शिक्षण, प्रसूतीपूर्व आणि प्रसूतीनंतर घ्यावयाची काळजी अशा चार मुख्य विभागातून, महिलांना स्वतःची आणि त्यांच्या परिवाराची काळजी चांगल्या प्रकारे घेता येईल, यासाठी सर्व वैज्ञानिक माहिती सोप्या भोग्य पुरविण्यात आली आहे. स्वतःच्या आरोग्याची दोर स्वतःच्या हातात घेऊन, कमल आणि तिच्या सारख्या इतर मुली—महिलांनी, आर्थिक दृष्ट्या सुध्दा स्वतःच्या पायावर उभं रहावं, यशस्वी उदयोजिका बनावं आणि त्यांच्या आयुष्याला एक योग्य आकार यावा, असा माणदेशीने चंग बांधलेला आहे. त्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न, माणदेशी सातत्याने करत आहे.

माणदेशीच्या अध्यक्षा श्रीमती. चेतना सिन्हा यांच्या मार्गदर्शनाखाली, संस्थेच्या कार्यकारी विश्वरस्त, सौ. रेखा कुलकर्णी व प्रशासन अधिकारी, सौ. वनिता शिंदे यांच्या सक्रीय सहभागातून या पुस्तकाची निर्मिती केली गेली आहे. या निर्मिती प्रक्रियेत, माणदेशीच्या सर्व शाखा प्रमुखांचे मोलाचे सहकार्य लाभले आहेच, तसेच मा. हेतल पाठक यांचे सहकार्य अतुलनीय आहे. या पुस्तकाचे शब्दांकन रिमा अमरापूकर यांनी केले आहे.

एकात्मिक लोकसंख्या व विकास प्रकल्पात लोकांचा सहभाग अधिक वाढविण्यात, प्रशिक्षण साहित्य म्हणून या पुस्तकाचे योगदान वाखाणण्याजोगे राहील यात काहीच शंका नाही.

भाग – 1 स्वच्छता व समतोल आहार

स्वतःपासून सुरुवात

कमल माहेरी परत आल्यावर, तिची भेट शोभाशी झाली. शोभाने कमलची अख्खी कहाणी ऐकली. तिला खूप वाईट वाटलं. तिने कमलला सांगितलं कि कमलनी आता एक नवीन सुरुवात केली पाहिजे. ती कमलला गावात मिटिंगला घेऊन गेली. तिथे माणदेशीच्या फिल्ड ऑफिसर गीताताई, बोलत होत्या. त्यांनी सांगितलं की, सुखी जीवन जगण्यासाठी पाहिजे सुदृढ शरीर आणि सुदृढ शरीर मिळवण्यासाठी दोन गोष्टी महत्वाच्या आहेत. पहिलं म्हणजे स्वच्छता आणि दुसरं म्हणजे समतोल आहार. आधी स्वच्छतेबद्दल त्या बोलू लागल्या.

त्या म्हणाल्या, कोण आपल्याशी कसं वागतं, हे ब—याचदा आपण दिसतो कसे, यावर अवलंबून असतं. म्हणून आपण आपल्या शरीराची काळजी चांगल्या पद्धतीने घेतली पाहिजे.

रोज अंघोळ केली पाहिजे. स्वच्छ धुतलेले कपडे घातले पाहिजेत. केस नीट विंचरले पाहिजेत, दात रोज घासले पाहिजेत, नखं नियमित कापली पाहिजेत. अशा पद्धतीने, आपण चांगले तर दिसूच, पण शरीराची स्वच्छता राखल्यामुळे आपलं आरोग्य सुध्दा चांगलं राहील.

कमलला हे पटलं आणि ती पुढे ऐकू लागली.

भाग – १ स्वच्छता व समतोल आहार

स्वतःपासून सुरुवात



हातांची सफाई, जंतूंची धुलाई !!!

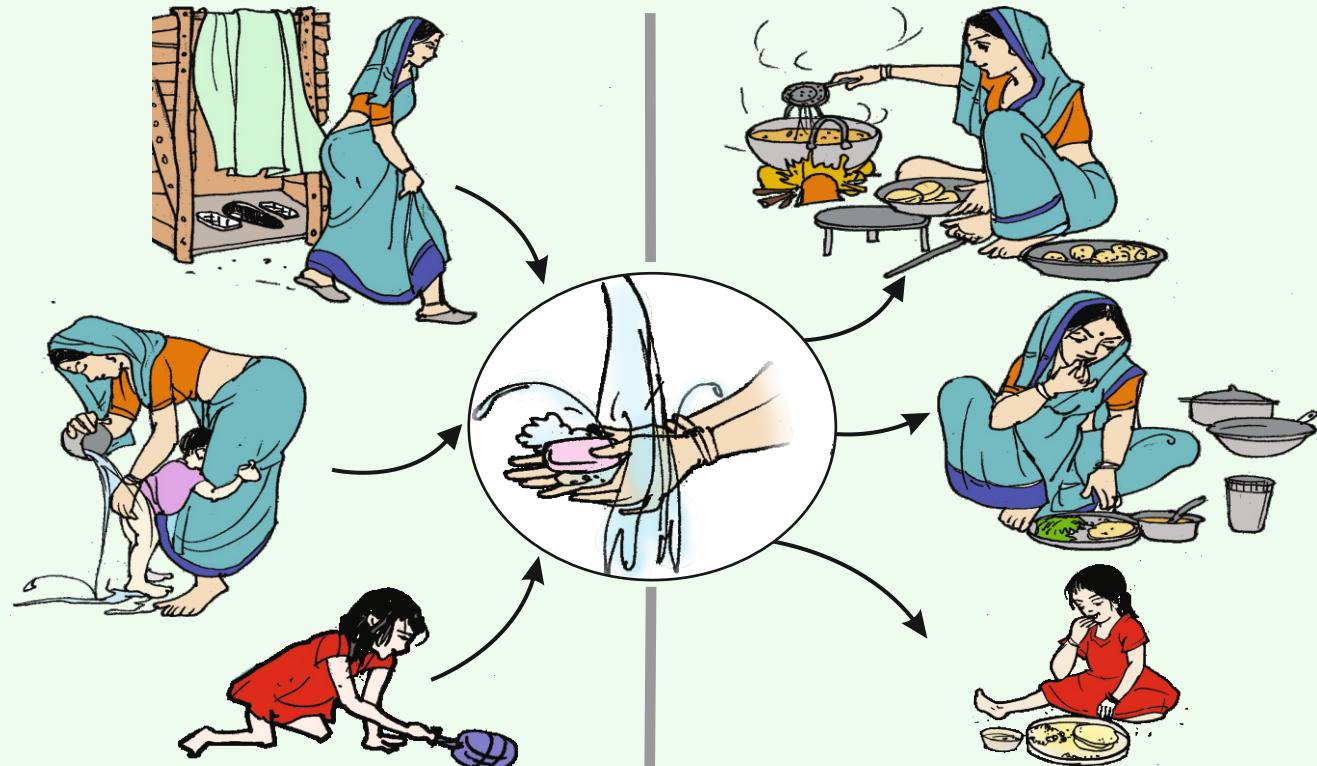
गीताताई पुढे सांगत होत्या. स्वतःच्या शरीराची स्वच्छता राखणं तर महत्वाचं आहेच, पण इतर वेळीही स्वच्छता राखणं, हे कुटूंबाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने महत्वाचं आहे.

उदा. उघड्यावर शौच करू नये. घरात किंवा घराच्या जवळ संडास असले पाहिजे. नसेल तर गावात सार्वजनिक शौचालय असतं, त्याचा वापर केला पाहिजे. घरात जर संडास असेल, तर ते जेवण बनवण्याच्या आणि बाळाच्या / लहान मुलांच्या खेळण्याच्या जागेपासून शक्य तितक्या लांब असलं पाहिजे. संडास वापरल्यावर हात स्वच्छ धुण्याची सवय घरातल्या सगळ्यांना लावा. तसंच, जेवण बनवायच्या आधी, जेवायच्या आधी, बाळाला जेवण भरवायच्या आधी, हात साबण आणि पाणी यांनी स्वच्छ धुतलेच पाहिजेत. जर साबण नसेल, तर राख आणि पाणी वापरलं तरी चालेल.

जेवण बनवण्याची जागा आणि भांडी ही पण नेहमी स्वच्छ असली पाहिजेत. घरातली स्वच्छता केल्यावर, केर काढल्यावर, जमा झालेला कचरा, सुरक्षित जागी टाकला गेला पाहिजे. म्हणजेच तुमच्याबरोबर घरच्यांचं पण आरोग्य चांगलं राहील.

हात साबणाने स्वच्छ धुवा व जंतू संसर्गपासून वाचा.

हातांची सफाई, जंतूंची धुलाई !!!

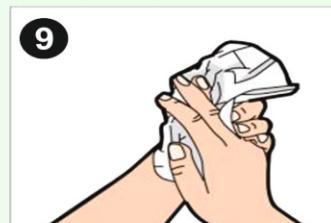
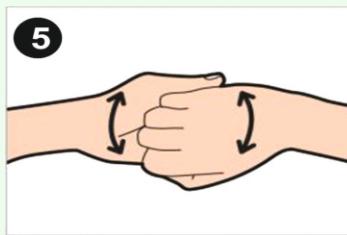
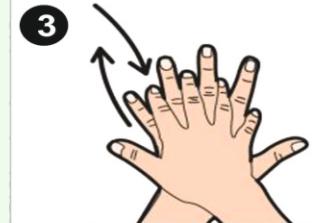


हात कसे धुवायचे ?

हात धुवायचे म्हणजे नेमके काय करायचं ? असा प्रश्न मिटिंगमध्ये विचारला गेला. म्हणून गीताताईंनी योग्य पद्दतीने स्वतः हात धुवून दाखवले.

आपण आपले हात कसे धुता ?

हात कसे धुवायचे ?



पाणी म्हणजेच जीवन!!

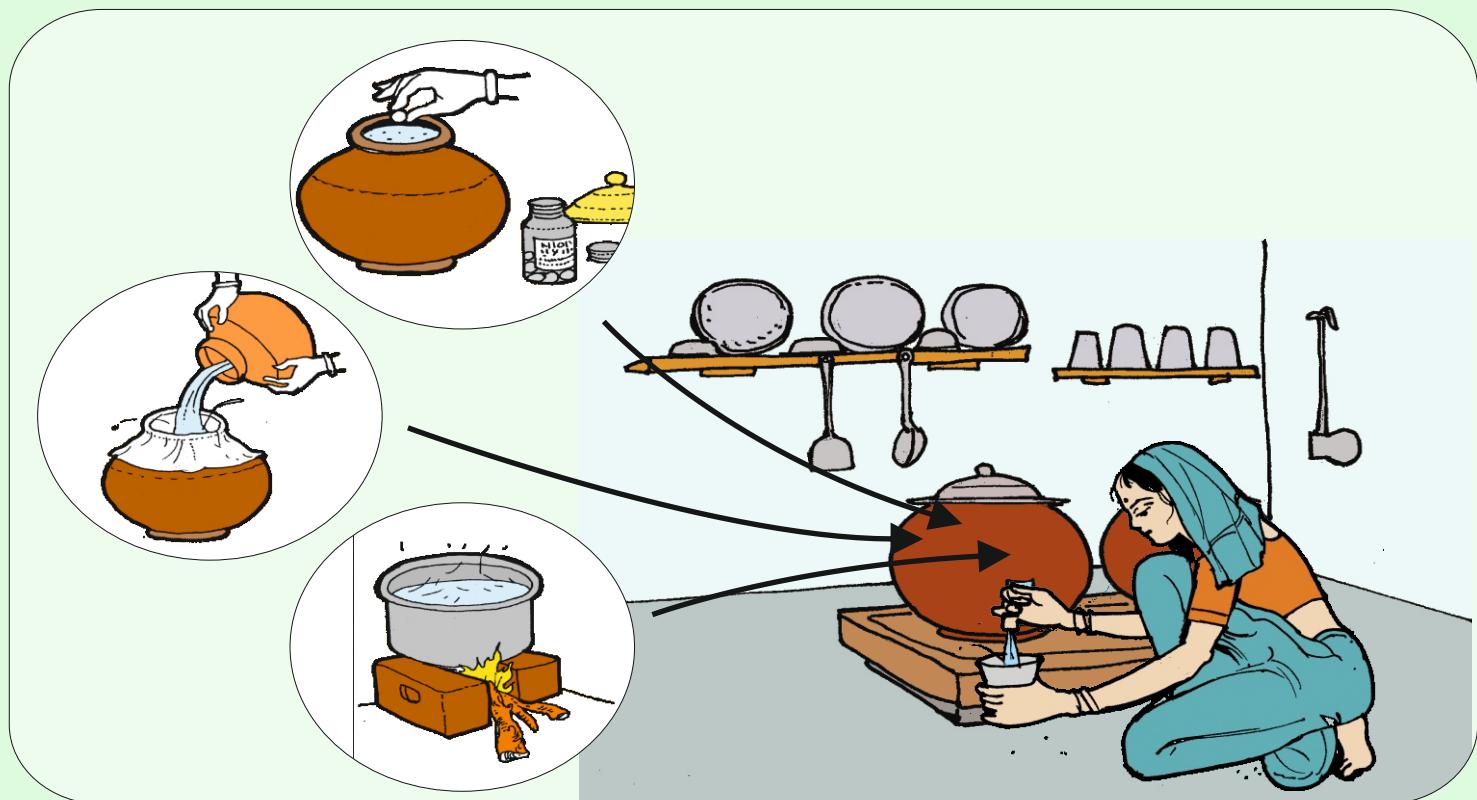
आपल्या शरीरात 70% पाणी असतं. पाण्याशिवाय माणूस जगूच शकत नाही. म्हणूनच, जे पाणी आपण पितो, ते पाणी स्वच्छ तर हवंच. जर ते पाणी स्वच्छ नसेल, तर कॉलरा सारखे जीवधेणे आजार होऊ शकतात. जे पाणी आपण प्यायला वापरतो, ते स्वच्छ ठिकाणाहून आणायला हवं. ते ठिकाण जर स्वच्छच नसेल, तर ते स्वच्छ करून मगंच वापरलं पाहिजे. पाणी स्वच्छ करण्यासाठी, ते आधी उकळून आणि मग गाळून घेतलं पाहिजे. तरीही ते स्वच्छ वाटत नसेल, तर त्यात क्लोरीनच्या गोळ्या टाकल्या पाहिजेत.

पाणी स्वच्छ केल्यावर, ते स्वच्छ राहील याची काळजी घेणं पण खूप जरुरीचं असतं. ते झाकून ठेवलं पाहिजे. पाण्याचा माठ सुरक्षित जागी ठेवला पाहिजे. त्यातून पाणी घ्यायला वगराळ्याचाच वापर केला पाहिजे. माठात कोणाला ही हात बुडवू देऊ नका. एवढं करूनही जर घरातलं कोणी आजारी पडलं तर त्या माणसाला लगेच प्राथमिक आरोग्य केंद्रात घेऊन जाऊन उपचार करून घेतले पाहिजेत. तसंच, तिथे सांगितलेली औषधं व्यवस्थित आणि सगळी खाल्ली पाहिजेत.

कमलला रोहिदासचं आजारपण आठवलं आणि ते कसं टाळता आलं असतं हे पण लक्षात आलं.

पाणी स्वच्छ ठेवल्यामुळे, आपण कॉलरासारख्या जीवधेण्या आजारांपासून वाचू शकतो.

पाणी म्हणजेच जीवन!!



परिसर स्वच्छता

गीताताई सांगत होत्या, जसं पाण्याची, आपल्या शरीराची काळजी घेण आवश्यक आहे, तसंच आपण ज्या परिसरात राहतो, म्हणजेच आपलं घर, आंगण, गोठा, यांची सुध्दा सफाई ठेवणं फारचं जरूरीचं आहे. घराची स्वच्छता खूपच महत्वाची. जेवण बनवण्याची जागा आणि भांडी स्वच्छ ठेवली पाहिजेत. तसंच अन्न नेहमी झाकून ठेवलं पाहिजे. घर आणि आंगण रोज झाडून घेतलं पाहिजे, घरातला कचरा उकिरड्यावर नेऊन टाकला पाहिजे. तसंच, जर आपण शेळीपालन, म्हैसपालन, गायपालन, कुककुटपालन, असे व्यवसाय करत असाल, तर चारा खाण्याची जागा स्वच्छ ठेवली पाहिजे. गोमुत्र आणि शेणाचा निचरा व्यवस्थित केला पाहिजे. शेड बांधून, त्या ठिकाणी पालन केलं पाहिजे.

परिसर स्वच्छ ठेवा आणि रोगराईला पळवा.

परिसर स्वच्छता



चांगल्या आरोग्यासाठी काय खावं ?

सुदृढ शरीर कसे ठेवावे, या विषयाबद्दल बोलताना गीताताईनी सांगितलं की, ग्रामीण भागात, बहुतांशी महिला यांना 'अॅनिमिया' हा आजार असतो. म्हणजेच त्यांच्या रक्तातल्या तांबऱ्या पेशीचे प्रमाण कमी होते. ढोबळमानाने 'रक्त कमी आहे' असे आपण म्हणतो. रक्त कमी झालं की अंगातली शक्ती नाहीशी होते. शक्ती कमी असल्यामुळे कोणताही आजार पटकन होऊ शकतो.

रक्त कमी का होतं ? तर रक्तातलं लोहाचं प्रमाण कमी होतं म्हणून. ते कशामुळेही कमी होऊ शकतं. पण हे तांबऱ्या पेशींचे प्रमाण वाढवणं काहीही अवघड नाही. सर्व प्रथम, संपूर्ण आहार घेतला पाहिजे, लोहयुक्त अन्न खाल्लं पाहिजे. उदा. हळीवाचे पदार्थ, गव्हाचे अंकुर, सोयाबीन, काळे उडीद, डाळ, गूळ, शेंगदाणे, चुरमुरे लाहया, खजूर, काळे मनुके, इ. जेवण बनवण्यासाठी लोखंडी भांडी वापरली पाहिजेत. म्हणजे भांडऱ्यातले लोह, अन्नात उतरते, जे चांगले असते.

'क' जीवनसत्त्व असणारे पदार्थ खाल्ले, तर अन्नातल्या लोहाचे शरीरात शोषण क्हायला मदत होते. 'क' जीवनसत्त्व असणारे पदार्थ सहसा आंबंट असतात, जसं की लिंबू, आवळा, पेरु, बोरं, वगैरे. तसंच, जेवणानंतर कमीत कमी एक तास चहा किंवा कॉफी पिणे टाळले पाहिजे. चहा—कॉफीमध्यले विषारी पदार्थ शरीरातलं लोह शरीराबाहेर फेकून देतात. शिळे पदार्थ खाणं, सहसा टाळावं. अन्न शिजवायच्या आधी भाज्या नीट धुवून मगच वापराव्यात. नीट शिजवलेलं जेवण जास्त उशीर न करता किंवा पुन्हा चांगलं गरम करून खाणं चांगलं. आपल्या आहारात थोडासा बदल केला आणि काही सवयी जर बदलल्या तर अॅनिमीयाला लांब ठेवणं फार अवघड नाही.

आपण आपल्या व आपल्या कुटुंबाच्या पोषणाची काळजी कशी घेता ?

चांगल्या आरोग्यासाठी काय खावं ?



भाग – 2 वयात येताना...

गीताताई काय काय माहिती देणार आहेत, याची खूपच उत्सुकता गावातल्या सगळ्याच लहान मोठ्या महिलांमध्ये होती. आज गीताताईनी, सगळ्याच महिलांच्या जिव्हाळ्याचा विषय छेडला. त्या म्हणाल्या, “प्रजनन हा निसर्गाचा एक चमत्कार आहे आणि बाळाला जन्म देण्याची शक्ती निसर्गानी स्त्रीलाच दिली आहे. म्हणूनच सर्व महिलांनी स्वतःला पुरुषांपेक्षा जास्त नाही, तरी त्यांच्या एवढंच सक्षम आणि महत्वाचं समजलं पाहिजे. स्वतःच्या शरीराची काळजी पण तशीच घेतली पाहिजे.”

म्हणूनच संपूर्ण वयात आल्या नंतरच, म्हणजे मुलगी 18 वर्षे पूर्ण आणि मुलगा 21 वर्षे पूर्ण झाल्याशिवाय त्याचं लग्न लावता कामा नये. लग्न व्हायच्या आधी, त्यांची स्वतःच्या शरीराची ओळख होणं पण तितकंच महत्वाचं आहे. म्हणून आपण स्त्री आणि पुरुष जननसंस्थेची माहिती घेऊयात. म्हणजे ज्या माता इथे आहेत, त्या आपल्या मुलींना योग्य माहिती देऊ शकतील.

भाग – 2 वयात येताना...



स्त्री जननसंस्था

स्त्री जननसंस्था ही शरीराच्या बाहेर जितकी असते, त्याहून जास्त ती शरीराच्या आत असते. आधी बाह्य जननेन्द्रियांची माहिती घेऊयात. यात ekBs vlf.k ygku HkxksB fdok vkb] efnokj] ; kfunokj&; kfui Vy vlf.k CFkkyhu xfkh हे आहेत.

HkxksB % दोन्ही मांडया बाजूला केल्यावर स्त्रीची बाह्य जननेन्द्रिये दिसतात. त्याच्या दोन्ही बाजूना जाडसर मांसल भाग असतो. त्याला मोठे भगोष्ठ (मोठे ओठ) म्हणतात. त्याच्या आतील बाजूस त्वचेचा घडीसारखा भाग असतो. उजवीकडे एक आणि डावीकडे एक. त्याला लहान भगोष्ठ (लहान ओठ) म्हणतात. हे दोन्ही वरच्या भागात जुळतात, तिथे शिशिनका असते.

f' kf' udk % शिशिनका अत्यंत संवेदनशील असते. शिशिनकेला त्वचेचे एक आवरण असते.

efnokj % शिशिनकेच्या खालच्या बाजूस स्वतंत्र मूत्रद्वार असते.

; kfunokj % मूत्रद्वाराच्या खालच्या बाजूस योनिद्वार असते. त्यावर एक पातळ पडदा असतो. त्याला योनिपटल म्हणतात. या योनिपटलाला मधोमध एक छिद्र असतं. या छिद्रातून मासिक स्त्राव बाहेर येतो.

CFkkyhu xfkh % दोन्ही भगोष्ठांच्या आतल्या बाजूला एक एक ग्रंथी असते. लैंगिक भावना उददीपित झाल्यानंतर या ग्रंथीमधून एक पातळ स्त्राव निर्माण होतो व योनिद्वार ओलसर होतं.

fL=; kp; k 'kjhjkrY; k vkrhy tuufnt; %

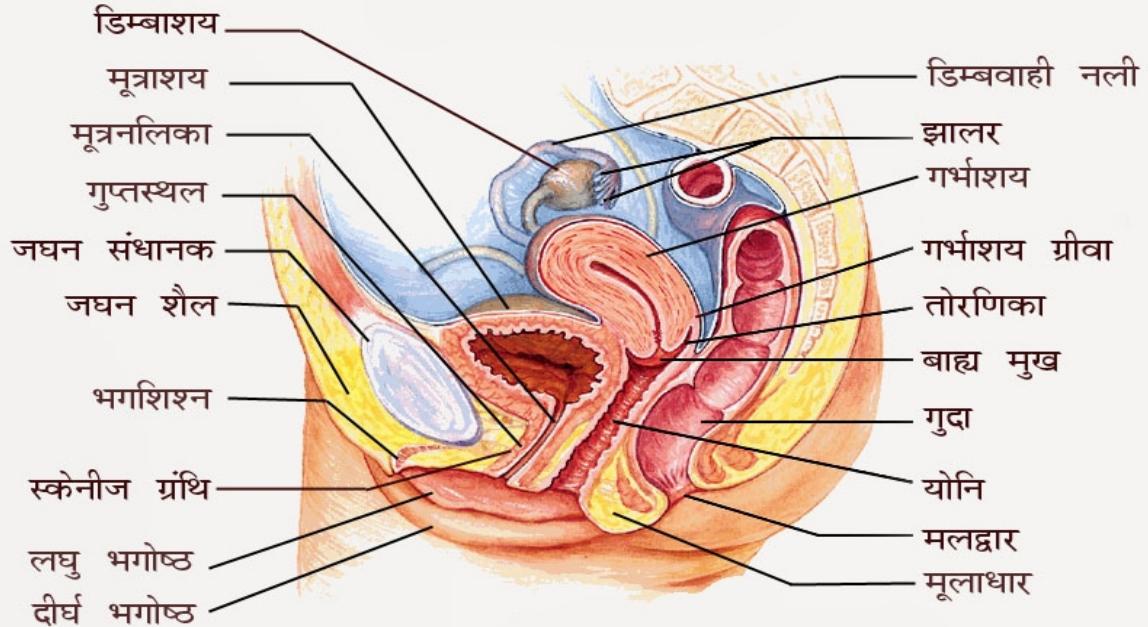
xHkkz k; % गर्भाशय ही एक जाड स्नायूंची, साधारणत: तीन इंच लांबीची, उलट्या ठेवलेल्या 'पेर' या फळाच्या आकाराची पिशवी असते. गर्भाशयाच्या खालच्या बाजूला जे निमुळतं टोक असतं, त्याला गर्भाशयमुख किंवा ग्रीवा असं म्हणतात. हे शरीराच्या आत असलेल्या योनीच्या वरच्या भागात उघडतं.

xHklyf ydk L=h chtokfguh% % गर्भाशयाच्या रुंद भागातून, उजवीकडे एक व डावीकडे एक, अशा 3 ते 4 इंच लांबीच्या दोन पोकळ नळया असतात. यांना गर्भनिलिका म्हणतात.

L=h&cht xfkh&cht kMs % गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजूना असलेल्या गर्भनिलिकांच्या झालरीसारख्या असलेल्या पडद्याजवळ उजवीकडे एक व डावीकडे एक, अशी बदामाच्या आकाराची दोन स्त्री-बीजांडे म्हणजेच स्त्री-बीजग्रंथी असतात.

; kuh % योनिद्वार आणि गर्भाशय यांना जोडणारी हि एक लाबट, लवचिक नळी असते. योनीची लांबी सुमारे 4 ते 6 इंच असते. योनीच्या आतल्या अस्तराला घड्या असतात. त्यामुळे योनीचा आकार बदलू शकतो.

स्त्री जननसंस्था



पुरुष जननसंस्था

निरोगी काम जीवनासाठी, पुरुषांची जननसंस्था समजावून घेणे पण तितकेच महत्वाचे आहे. पुरुषांची बाह्यजननसंस्था म्हणजे f' k' u] o"k. kdk's k] o o"k. kdk's kkr v| ysystku o"k. k-

f' k' u % शिश्न हा तीन नळ्यांनी बनलेला लांबट अवयव आहे. त्याला त्वचेच आवरण असतं. प्रत्येक नळीत स्पंजाप्रमाणे असंख्य कोश असतात. या कोषात रक्त भरलं जातं, तेव्हा शिश्न ताठ होतं. ताठ किंवा ढिल्या शिश्नाची लांबी ठराविक नसते. शिश्नाच्या पुढच्या टोकाला सुपारीसारखा भाग असतो, त्याला शिश्नमुँड असं म्हणतात.

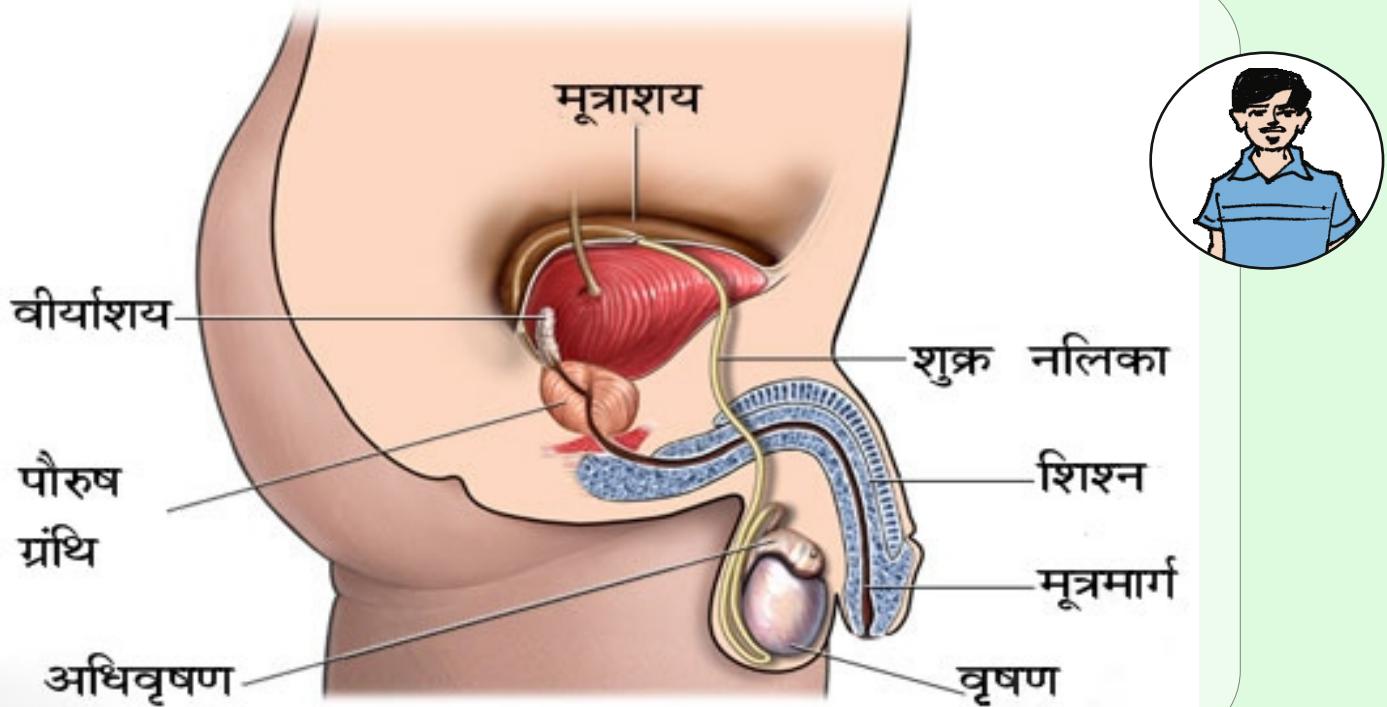
o"k. kdk's k vlf. k o"k. k %दोन्ही मांड्यांमध्ये, शिश्नाच्या मागे एक लोंबती त्वचेची पिशवी असते. तिला वृषणकोश म्हणतात. एका पडद्याने वृषणकोशाचे दोन भाग पडतात. प्रत्येक भागात एक अशी दोन वृषण, प्रत्येक पुरुषात असतात.

आतील जनजसंस्था म्हणजे i j LFkxFkh vlf. k oh; l(' kO) dk's k

' kOdk's k %शुक्रवाहिन्यांना लागूनच दोन लहान पिशव्या असतात. त्यांना शुक्राणूकोश म्हणतात. या मध्ये शुक्राणूंसाठी पोषक स्त्राव निर्माण होतो. हा स्त्राव घट्ट आणि पांढ—या रंगाचा असतो. दोन्ही शुक्राणूकोश शुक्रवाहिन्यांसह मूत्रमार्गाला येऊन मिळतात.

i j LFk xFkh %ही ग्रंथी सुपारी एवढी असते आणि ती मूत्राशयाला चिकटलेली असते. या ग्रंथीतून मूत्रमार्ग आर पार जातो. या ग्रंथीचा स्त्राव दुधी रंगाचा असून, यामुळे देखील शुक्राणूंचं पोषण होतं, आणि हा सुध्दा स्त्राव मूत्रमार्गात जातो.

पुरुष जननसंरथा



मुलगी वयात येताना.....(अ)

गीताताई पुढे अत्यंत महत्त्वाची माहिती द्यायला लागल्या. मुलगी वयात येताना, शरीरात नेमकं काय घडतं, हे त्या सांगू लागल्या. बाहेर दिसणारे बदल म्हणजे त्यांची शारीरिक वाढ झापाट्याने व्हायला लागते. उंची एकदम वाढते. काखेत व जननेन्द्रियांभोवती केस येऊ लागतात, छातीला आकार येऊ लागतो आणि चेह—यावर पुटकुळ्या येतात.

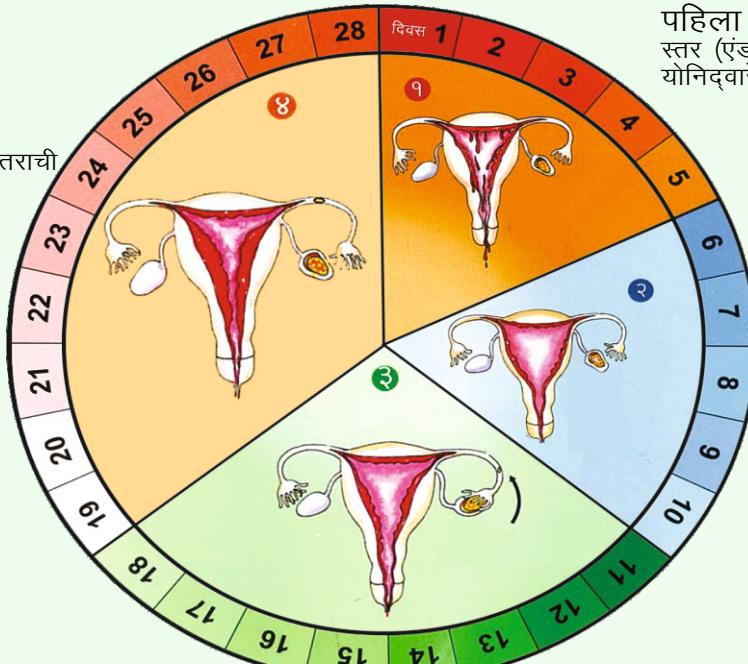
वयात येतानाचा सगळ्यात महत्त्वाचा बदल म्हणजे रजोदर्शन किंवा मासिक पाळीची सुरुवात. मुलगी साधारण 12 ते 14 वर्षांची असताना तिचे मासिक पाळीचे चक्र सुरु होते.

i kGh ; श्व Eg.ktsuDdh dk; gksra\

मासिक पाळीचे चक्र सुरु होण्यात महत्त्वाची कामगिरी बजावणारे दोन रासायनिक स्त्राव (हार्मोन) म्हणजे इस्ट्रोजेन आणि प्रोजेस्टेरॉन. इस्ट्रोजेनचं मुख्य काम, गर्भ रुजायला योग्य असं वातावरण, म्हणजेच गर्भाशयात एक जाड गादी वजा थर तयार करायचा. ही गादी वजा अंतःत्वाचा गर्भ रुजप्यासाठी आणि गर्भाचे पोषण होण्यासाठी उपयोगी असते. पाळी संपल्यानंतर, 4 ते 6 दिवसानंतर, इस्ट्रोजेनची रक्तामधली पातळी वाढायला लागते आणि 4 ते 6 दिवसात, बीजांडकोशातून स्त्रीबीजवाहिन्यांद्वारे, स्त्री बीजांड गर्भाशयात येतं. या प्रक्रियेला आधीची पाळी संपल्यानंतर साधारण 14 दिवस लागतात. या जाड गादीला पोषण पुरवण आणि गर्भ राहिल्यास तिथला रक्त पुरवठा वाढवण, हे प्रोजेस्टेरॉनचं मुख्य काम असतं. असा वाढलेला हा जाड गादीवजा थर, जेम तेम 4 दिवस तग धरू शकतो. मग गर्भ न राहिल्याने, निरुपयोगी झालेला थर हा योनी द्वारे बाहेर फेकला जातो. त्याच्याबरोबर रक्त ही जात, म्हणजेच मासिक पाळी येते. या चार दिवसात जर गर्भ राहिला, तर अंतःत्वचेला आधार मिळतो आणि बीजांड बाहेर फेकलं जात नाही. म्हणजेच पाळी बंद होते.

मुलगी वयात येताना.....(अ)

चौथा टप्पा : पोषणाच्या स्तराची रुंदी वाढून सर्वाधिक होणे. जेणेकरून गर्भ तयार झाला तर त्याला गर्भाशयात पोषण मिळेल. परंतु बहुतांश वेळा असे होत नाही म्हणुन पुढील टप्प्यामध्ये हा स्तर मासिक स्त्रावाच्या रूपात बाहेर वाढून जातो.



frl jk Vlik % (ओळ्हयुलेशन) ओळ्हरीमधून अंडे बाहेर येऊन फॅलोपियन टयूबमध्ये येणे.

पहिला टप्पा : गर्भाशयाचा पोषण स्तर (एंडोमेट्रीयम) स्त्रावाच्या रूपात योनिद्वारे वाढणे.

दुसरा टप्पा : गर्भाशयात रक्तवाहिण्याद्वारे नवीन पोषणाचा थर तयार होणे ज्याची रुंदी प्रत्येक टप्प्यात वाढत जाते.

मुलगी वयात येताना.....(ब)

ekfl d i kGhP; k ckcrhr Ykfkkir Bok; ps
dkgh egRokpsepn%&

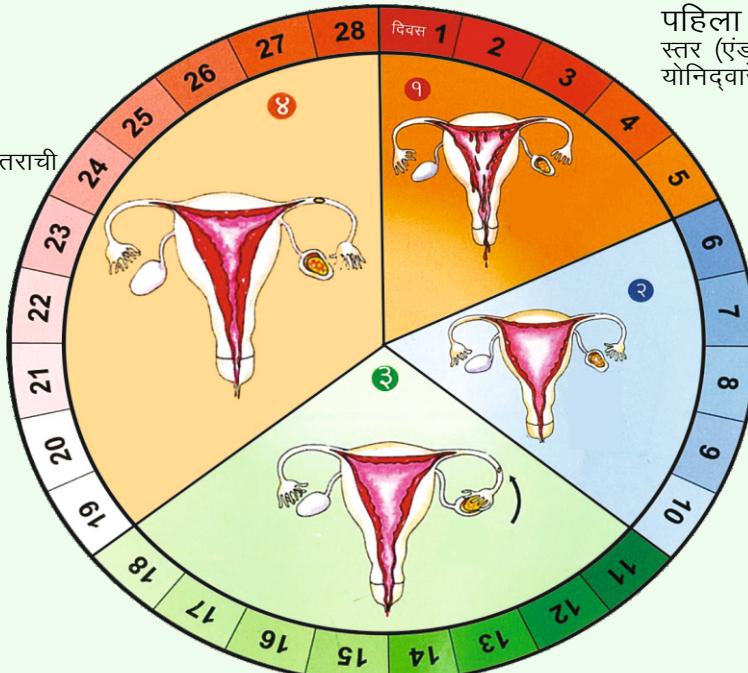
- 1 12 ते 14 वर्ष वयामध्ये मुलींना पाळी यायला लागते. सुरुवातीला पाळी नियमित नसली तरीही काळजी करू नये.
- 2 45 ते 50 वर्ष, या वयात पाळी कायमची बंद होते.
- 3 पाळी सुरु आणि बंद होण्याचं वय, अनुवंशिकता, आहार आणि प्रजनन संस्थेवर परिणाम करणारे काही आजार, या सगळ्यांवर अवलंबून असतं
- 4 रक्तस्त्राव साधारण 4 ते 6 दिवस चालतो. पाळीच्या पहिल्या दिवसापासून (रक्तस्त्राव सुरु झाल्यापासून) 28 ते 30 दिवसानंतर दुसरी पाळी येते. दोन पाळ्यांमध्यले अंतर वेगवेगळे असू शकते.

- 5 पाळी संपल्यापासून साधारण 12 दिवसानंतर गर्भ राहण्याची शक्यता जास्त असते. परंतु गर्भ राहायला नको असल्यास, पाळणा लांबविण्यासाठी कुटूंब नियोजनाच्या अनेक मार्गापैकी जो मार्ग सोयीचा असेल, तो वापरणे सगळ्यात चांगले. कुटूंब नियोजनाच्या विविध मार्गांची माहिती प्राथमिक आरोग्य केंद्रात मिळू शकते.
- 6 18 वर्ष वयापर्यंत पाळी येऊ शकते. पण जर नाही आली, तर डॉक्टरांकडे जाऊन तपासणी करून औषधोपचार करणे आवश्यक असते.
- 7 नियमित येत असलेली पाळी अचानक बंद झाली, तर गर्भधारणा हे मुख्य कारण असते. पण मानसिक तणाव, शारीरिक आजार, यामुळे सुधृदा असे होऊ शकते. अशा वेळेस डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन औषधोपचार करणं महत्वाचं असतं.

मासिक पाळी ही स्त्रीच्या प्रजनन क्षमतेचं प्रतीक आहे. त्यात वाईट किंवा कमीपणाचं काहीही नाही.

मुलगी वयात येताना.....(ब)

चौथा टप्पा : पोषणाच्या स्तराची रुंदी वाढून सर्वाधिक होणे. जेणेकरून गर्भ तयार झाला तर त्याला गर्भाशयात पोषण मिळेल. परंतु बहुतांश वेळा असे होत नाही म्हणुन पुढील टप्यामध्ये हा स्तर मासिक स्त्रावाच्या रूपात बाहेर वाढून जातो.



frI jk Vli k % (ओळ्युलेशन) ओळ्यरीमधून अंडे बाहेर येऊन फॅलोपियन ट्यूबमध्ये येणे.

पहिला टप्पा : गर्भाशयाचा पोषण स्तर (एंडोमेट्रीयम) स्त्रावाच्या रूपात योनिद्वारे वाढणे.

दुसरा टप्पा : गर्भाशयात रक्तवाहिण्याद्वारे नवीन पोषणाचा थर तयार होणे ज्याची रुंदी प्रत्येक टप्यात वाढत जाते.

मासिक पाळीच्यावेळी घ्यावयाची काळजी

L=h vkJ kX; kP; k n"Vhusekfl d i kGh gh vR; r egRokph i fØ; k vI rsvl axhkrkrkbh I kfxrya R; k Eg. kkY; k dh] Eg. kwp ; k dkGkr I oI i dkj ph dkGt h ?ks ka [kh egRokpavI ra

o\\$ fDrd LoPNrk %पाळी सुरु असताना, दररोज स्वच्छ अंघोळ करणं आणि जननेंद्रिय स्वच्छ ठेवणं अतिशय आवश्यक आहे. यामुळे जंतू संसर्ग आणि जंतू रोग टाळता येऊ शकतो.

oki jk; psdk M %वापरायचे कापड तलम व सुती असलं पाहिजे. साबण वापरुण स्वच्छ धुवून आणि कडक उन्हात वाळवून मगच कापड वापरलेले चांगले. एका दिवसात हे कापड कमीत कमी 4 वेळा बदलणं चांगलं.

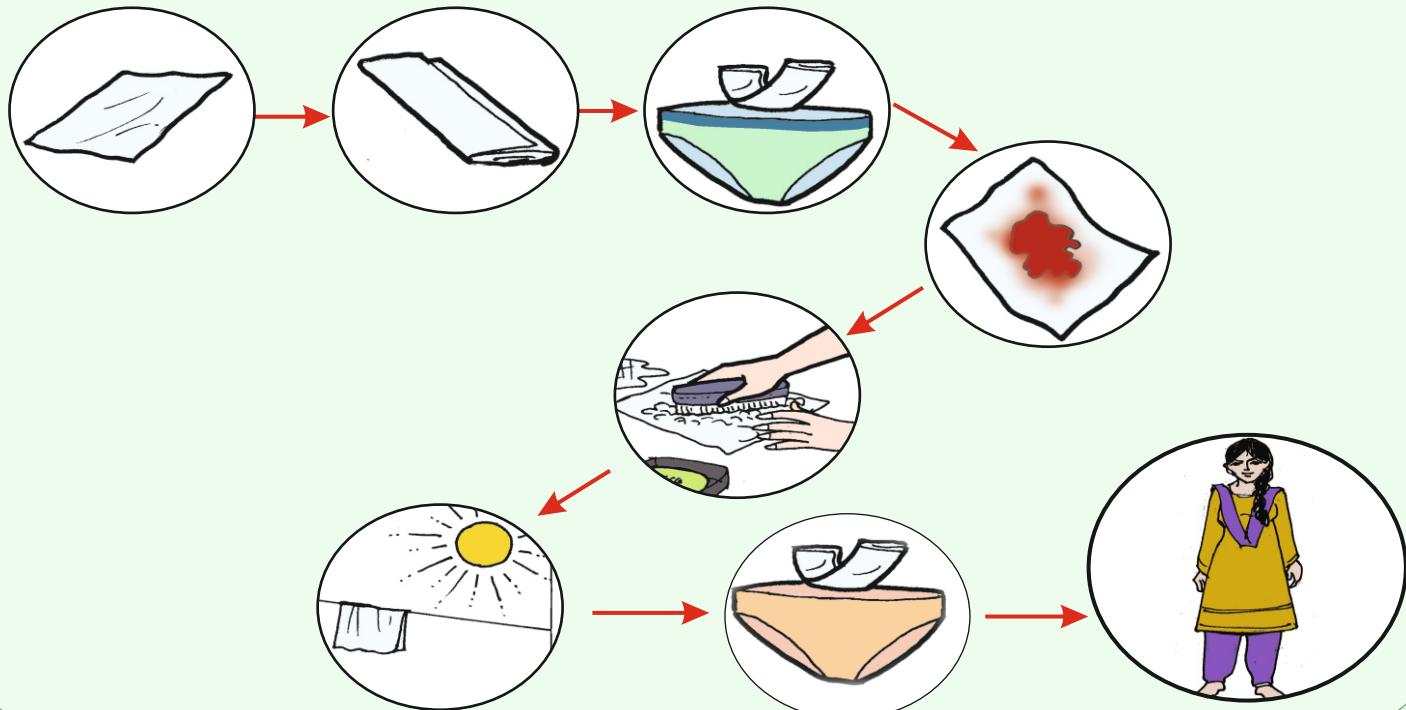
vkgkj %पाळी यायच्या आधी ओटीपोट जड वाटतं, हात पाय दुखतात आणि भूक लागत नाही. असं असलं तरी पालेभाज्या असलेलं साधं आणि हलकं अन्न जरूर घ्यावं. तेलकट आणि मसालेदार खाण टाळावं.

j kst ps 0; ogkj % नेहमी प्रमाणेच व्यवहार सुरु ठेवायला हरकत नाही, पण श्रम होतील अशी काम टाळावीत. उदा. सायकल चालवणे, पायांनी शिलाई मशीन चालवणे.

ekfl d vkJ kX; %मासिक पाळी हि नैसर्गिक शारीरिक क्रिया आहे. त्या दरम्यान मन प्रसन्न ठेवणं चांगलं.

ekfl d i kGhP; k njE; ku LorP; k rC; siph ph dkGt h ?ks ka pkaxY; k vkJ kX; kP; k n"Vhus vko'; d vkg

मासिक पाळीच्यावेळी घ्यावयाची काळजी



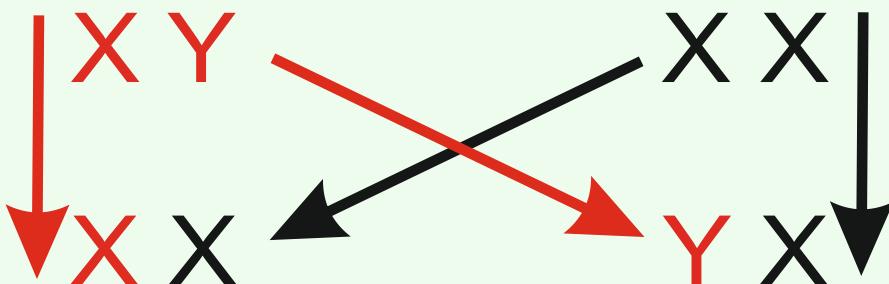
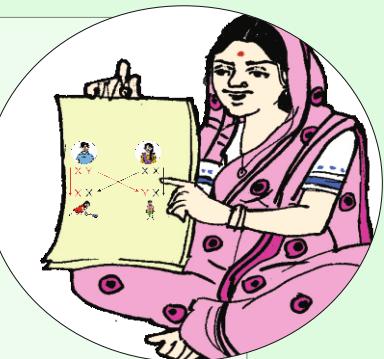
मुलगा कि मुलगी ?

मानवाच्या प्रत्येक पेशीमध्ये 23 गुणसूत्रांच्या जोड्या म्हणजे 46 गुणसूत्रे असतात. एका पिढीकडून दुस—या पिढीकडे अनुवंशिक गुण जसं कि रंग, उंची, वगैरे पोचवण्याचं काम ही गुणसूत्रे करतात. या 46 गुणसूत्रांमध्ये 2 लिंग गुणसूत्रे असतात. स्त्रियांमध्ये XX अशी असतात आणि पुरुषांमध्ये XY अशी लिंग गुणसूत्रे असतात. शुक्राणू आणि स्त्रीबीज बनताना यातील एकच संच या पेशीकडे येतो. त्यामुळे स्त्रीबीजात नेहमी X हे लिंग गुणसूत्र असतं. पुरुषाचे शुक्राणू मात्र 2 प्रकारचे असतात. निम्या शुक्राणूंमध्ये X हे लिंग गुणसूत्र असतं आणि उरलेल्यांमध्ये Y हे गुणसूत्र असतं.

X लिंग गुणसूत्र असलेला शुक्राणू जर स्त्री बीजाशी येऊन मिळाला तर मुलगी होते. आणि जर Y लिंग गुणसूत्र असलेला शुक्राणू मिळाला तर मुलगा होतो. म्हणजेच मुलगा होणार कि मुलगी, हे ठरायला पुरुषाचा शुक्राणू जबाबदार असतो. नेमका कोणता शुक्राणू स्त्रीबीजाशी मिळणार हे कोणाच्याच हातात नसतं. हा निसर्गाचा चमत्कार आहे.

मुलगा कि मुलगी, हे स्त्रीबीज नाही, तर पुरुषाचा शुक्राणू ठरवतो व ते कोणाच्याच नियंत्रणात नसते.

मुलगा कि मुलगी ?



छोटे कुटूंब, सुखी कुटूंब

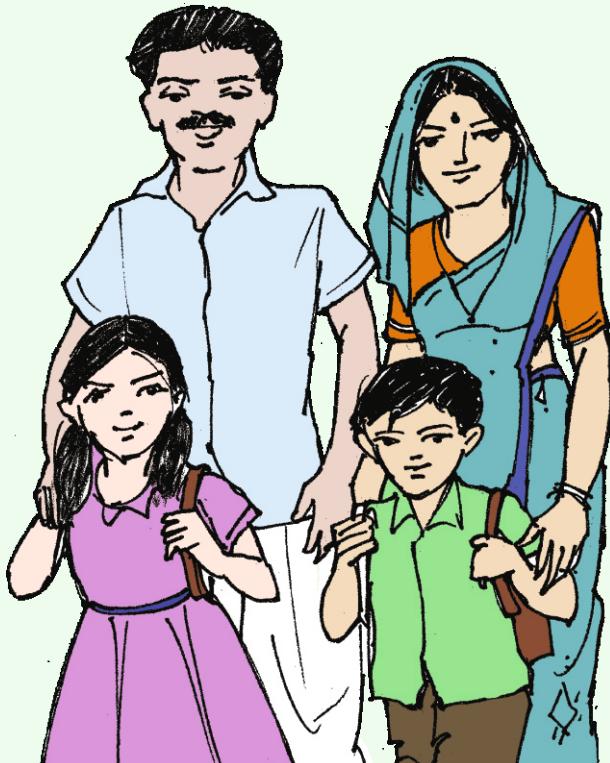
सगळ्यांच्या मनात प्रश्न पडला की, मुलगा किंवा मुलगी होणं हे जर कोणाच्याच हातात नाही, तर मग बायकांना मुलगा नाही, म्हणून दोष का दिला जातो ? तेव्हा गीताताईनी सांगितलं, असं करणं खूपचं चुकीचं आहे. कारण मुलगा होणार कि मुलगी हे पुरुषाचा शुक्राणू ठरवतो आणि ते सुध्दा कोणाच्याही हातात नसतं. त्यामुळे, जे मूल होईल, मुलगा असो वा मुलगी, ते आनंदाने स्वीकारून त्याच्या संगोपनाकडे पूर्ण लक्ष देणं, हे सगळ्यात चांगलं.

तसंच, आपल्याला परवडेल, आपल्या उत्पन्नात सुखाने जगता येईल, याचा विचार करून, त्या प्रमाणे मुलं होऊ दयावीत. जास्त मुलं झाली, कि आर्थिक दृष्ट्या पण ओढाताण सुरु होते आणि घरातल्या बाईची तब्येत प्रत्येक बाळंतपणानंतर खालावत जाते. त्यासाठी एक किंवा दोन मुलांवरचं थांबण सगळ्यात चांगलं. म्हणजे, कुटूंबातल्या सगळ्यांनाच मानसिक सुख ही लाभेल आणि भविष्यासाठी आर्थिक तरतूद करणं सुध्दा सोपं जाईल.

सरकारने सुध्दा छोटे कुटूंब सुखी कुटूंब, हे धोरण स्वीकारले आहे.

छोटे कुटूंब, सुखी कुटूंब

छोटे कुटूंब, सुखी कुटूंब



पाळणा लांबवताना...

छोटे कुटूंब सुखी कुटूंब कसे असते, हे गीताताईनी सांगितल्यावर, सगळ्यांना प्रश्न पडला की, पाळणा लांबवायचा कसा? तेव्हा त्यांनी सांगितलं, “बाईची पूर्ण शारीरिक वाढ झाल्यावरच तिला पहिलं मूल झालं पाहिजे. तसचं, दोन बाळंतपणांच्या मध्ये कमीत कमी 3 ते 4 वर्षांचं अंतर ठेवलं पाहिजे. कारण एका बाळंतपणाची झीज भरून निघायला बाईला तेवढा वेळ लागतो.”

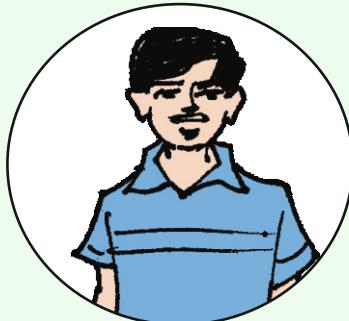
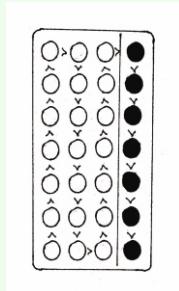
पाळणा लांबवण्यासाठी अनेक मार्ग आणि पर्याय उपलब्ध आहेत. यांची माहिती प्राथमिक आरोग्य केंद्रात मिळते. पण मुख्य पर्याय इथे दिले आहेत :

- कंडोम (निरोध), कॉपर टी (तांबी) आणि गोळ्या – हे तात्पुरते पर्याय आहेत.
- गर्भाशयाचे ऑपरेशन किंवा पुरुषांची नसबंदी हे कायमचे उपाय आहेत.

हे मार्ग वापरून, आपण आपलं आयुष्य सुखी आणि समाधानी बनवू शकता.

आपल्या कुटूंबात दोन मुलांमध्ये किती अंतर ठेवले जाते ?

पाळणा लांबवताना...



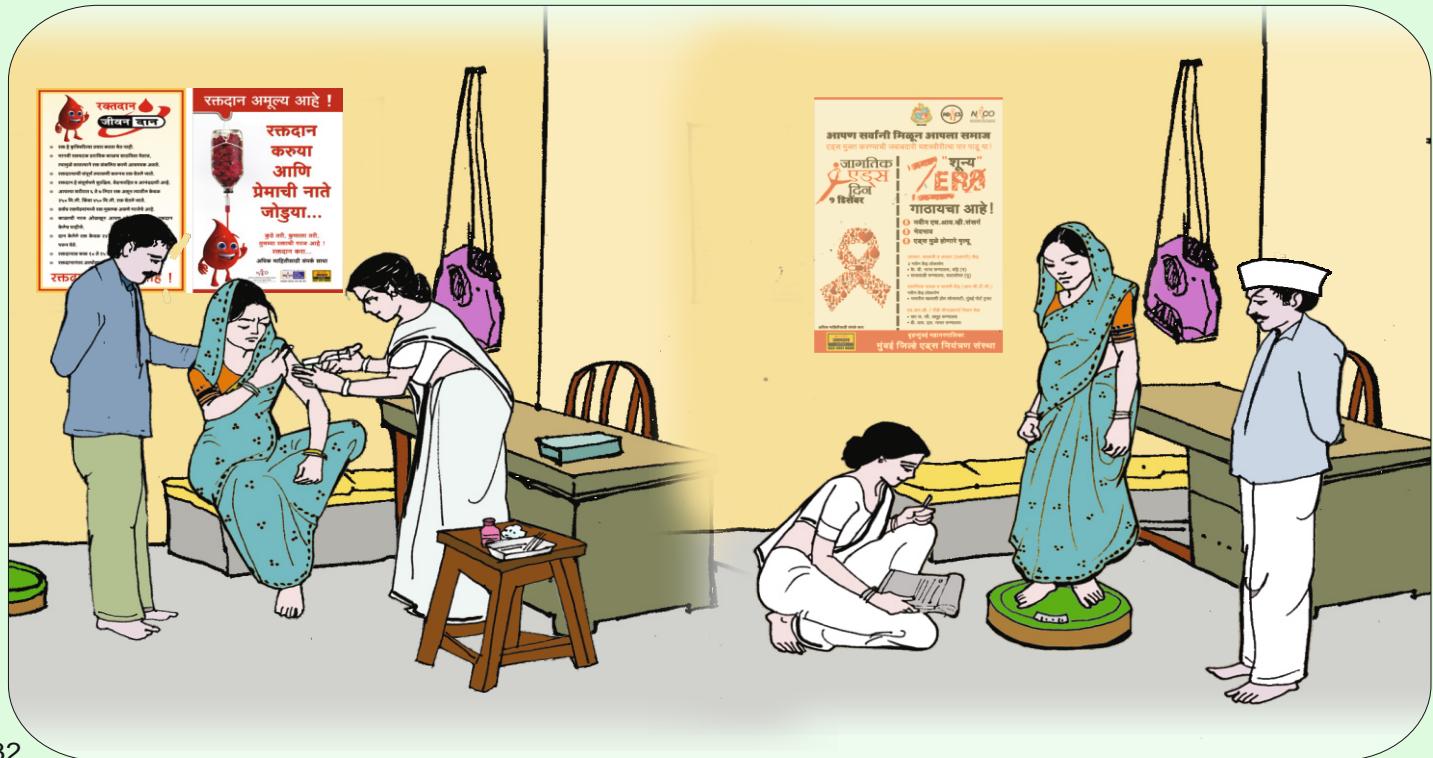
भाग – 3 गरोदरपण आणि मातृत्व दिवस राहतात तेव्हा...

गीताताई तिथे आलेल्या सर्व महिलांना समजावून सांगत होत्या. दिवस राहणं हा निसर्गाचा एक करिष्माच आहे. अनेक जोडप्यांना मुल होत नाही, त्यामुळे आपल्याला दिवस राहिले आहेत, ही एक खुप चांगली घटना आहे, असं समजून सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवला पाहिजे. आपल्या लक्षात आल्या—आल्याच लगेच प्राथमिक केंद्रात आपलं नाव नोंदवणं, फार जरुरीचं असतं.

बाळ पोटात असतानाच त्याची योग्य काळजी घेण, त्याला योग्य पोषण देणं आणि लसीकरण करून पोटात सुध्दा त्याचं संरक्षण करणं, ही प्रत्येक माता—पित्याची जबाबदारी आहे. ही जबाबदारी जर प्रत्येकाने निभावली, तरच सक्षम आणि सुदृढ मूल जन्माला येईल. ही जबाबदारी पूर्ण करण्याचा सगळयात सोपा उपाय म्हणजे प्राथमिक आरोग्य केंद्रात नाव नोंदणी करणं. तिथे गरोदरपणात दोन वेळा डी.टी. चे इंजेक्शन दिलं जातं, जेणेकरून धनुर्वातासारख्या जीवघेण्या आजारापासून बाळाचं संरक्षण होऊ शकतं.

कमल हे सगळं ऐकत असताना भावूक होते. तिच्या लक्षात येतं कि तिने गरोदरपणात स्वतःची आणि बाळाची काहीच काळजी घेतली नाही... दोन मुलांमध्ये अंतर ठेवलं नाही... म्हणून ती तिच्या मुलीलाही सुदृढ बनवू शकली नाही आणि दुसरं बाळ तर तिने गमावलंच. गीताताईंनी तिला समजावलं कि यात तिचा काहीही दोष नाही. कारण तिचं वय खूपच लहान होतं आणि तिला व्यवस्थित माहिती पण नव्हती.

भाग – 3 गरोदरपण आणि मातृत्व दिवस राहतात तेव्हा...



सुदृढ गर्भ – दोघांची जबाबदारी

गीताताई पुढे सांगू लागल्या – मूल हे दोघांचं असतं, त्यामुळे ते पोटात असताना पण ते सुदृढ असावं, ही दोघांचीही जबाबदारी असते.

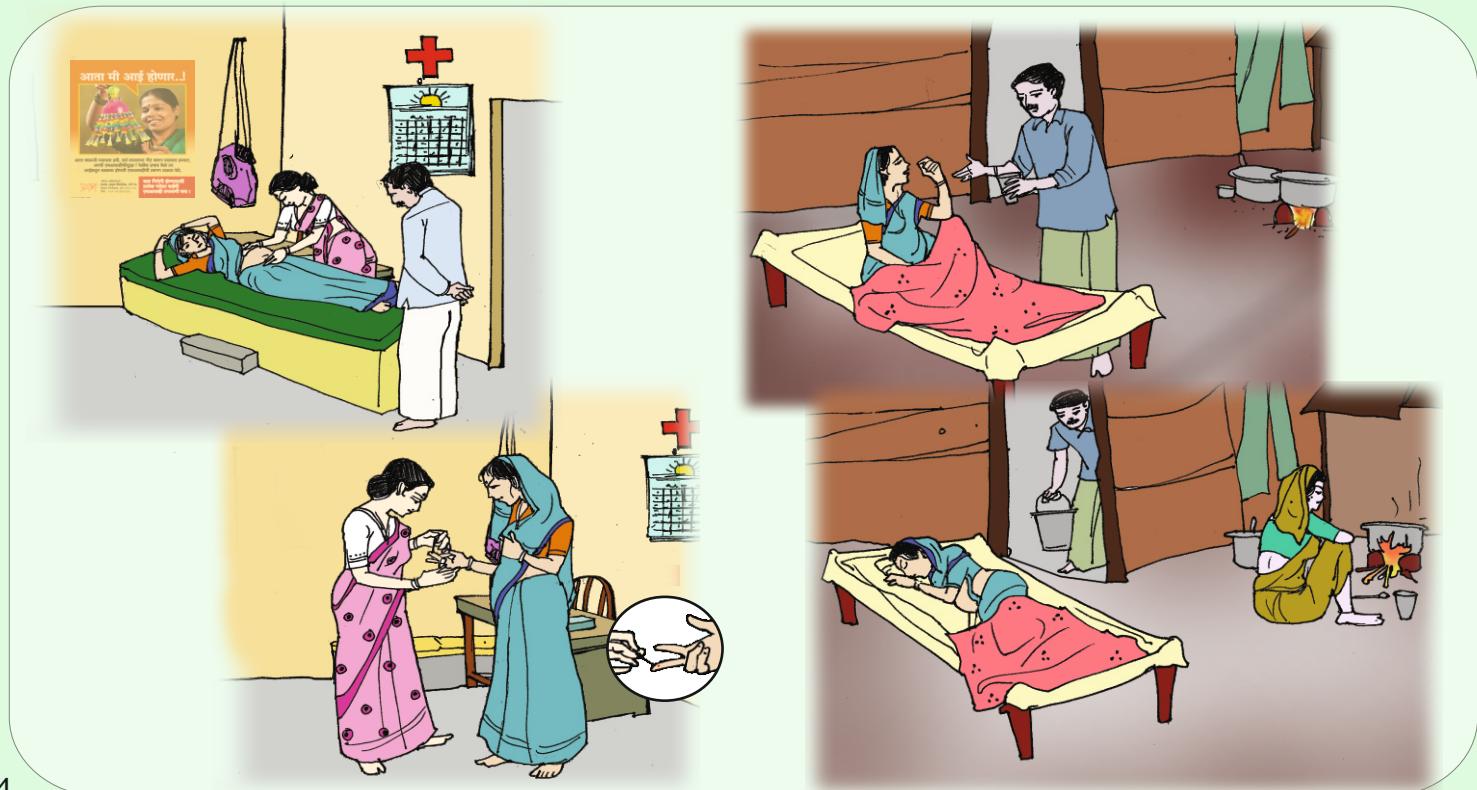
प्रत्येक पतीने आपल्या बायको बरोबर प्राथमिक आरोग्य केंद्रात जाऊन, तिची तब्येत नीट आहे कि नाही, याची खात्री करून घेतली पाहिजे. तिचं वजन व्यवस्थित वाढतंय कि नाही, तिचा रक्तदाब योग्य प्रमाणात आहे की नाही, हे सुध्दा जाणून घेतले पाहिजे.

डॉक्टर मातेच्या तब्येतीबदल जो सल्ला देतील, तो तंतोतंत पाळला गेला पाहिजे. तसंच गरोदरपणात घ्यायच्या रक्ताच्या गोळ्या सुध्दा व्यवस्थित घेतल्या गेल्या पाहिजेत.

पुरुषांनी हे लक्षात ठेवलं पाहिजे, कि गरोदरपण, म्हणजे बायको नुसती बसलेली असली, तरीही तिचं शरीर खूप काम करत असतं... मूल तयार करायचं काम. त्यामुळे तिला अजून शारीरिक कष्ट पडू नयेत, याची काळजी घरातल्या सगळ्यांनी घेतली पाहिजे व त्यासाठी बाळाच्या वडिलांनी पुढाकार घेतला पाहिजे.

मातेची संपूर्ण काळजी जर घेतली गेली, तर येणारं बाळ हे सुदृढ आणि निरोगी असेल,
यात काहीच शंका नाही.

सुदृढ गर्भ – दोघांची जबाबदारी



गरोदरपणातले पोषण

पोटातल्या बाळाची वाढ नीट व्हावी, म्हणून मातेने स्वतःच्या आहाराकडे लक्ष देण्याची गरज असते. त्यासाठी समतोल आहार खूपच महत्वाचा असतो. हा समतोल आहार महिलांना घेता येणं सोपं व्हावं म्हणून गीताताईंनी पुढचा चार्टच त्यांच्या समोर ठेवला.

अन्नगट	पोषकतत्वे
एक दल धान्य व त्याचे पदार्थ – तांदूळ, गहू, ज्वारी, मका, बाजरी, नाचणी, मुरमुरे, पोहे, रवा, मैदा	उर्जा, प्रथिने, ब जीवनसत्वे, फोलिक, अंसीड, लोह
कडधान्य व डाळी – हरभरा, उडीद, मूग, तूर, चवळी, राजमा, मटकी, आणि डाळी	उर्जा, प्रथिने, ब जीवनसत्वे, फोलिक, अंसीड, लोह, तंतू कॅल्शिअम.
दुध आणि दुधाचे पदार्थ – दुध, दही, चीझा, पनीर, मांस, मासे, अंडी	प्रथिने, ब जीवनसत्वे, कॅल्शिअम, स्निग्धता
हिरव्या पालेभाज्या – पालक, अंबाडी, कोथिंबीर, मेथी, चुका, शेपू	रायबोपलेविन ब फोलिक अंसीड, कॅल्शिअम, लोह, तंतू
इतर भाज्या – भेंडी, वागे, चवळी, गवार, फुलकोबी, दोडका, दुधी भोपळा	अ-जीवनसत्व, क जीवनसत्व, तंतू
कंदमुळे – कांदा, बटाटे, गाजर, बीट	अ-जीवनसत्व, क जीवनसत्व, तंतू
स्निग्ध पदार्थ – लोणी, तूप, तेल, मोहरी, खोबरे, शेंगदाणे, तीळ, जवस, कारळे	उर्जा स्निग्धता
साखर, गूळ	उर्जा

सुदृढ मूल जन्माला येण्यासाठी सर्व प्रकारची जीवनसत्वे मिळतील असा आहार घेणे आवश्यक आहे आणि लसीकरण करणे आवश्यक आहे.

गरोदरपणातले पोषण



भाग – 4 बाळ आल्यावर लसीकरण का करावेच ?

मूल जन्माला येणं, हे देवाचं दान मानलं जातं. हे दान व्यवस्थित संभाळण आणि ते सुरक्षित ठेवणं ही आई वडिलांची जबाबदारी असते. स्वच्छता, योग्य पोषण आणि लसीकरण, या तीन मार्गांनी ही जबाबदारी पार पाडणं सोपं होतं.

गीताताई सांगत होत्या आणि कमल मनापासून ऐकत होती. बाळ जन्माला आल्या नंतर, माता व बालक सुरक्षित आहेत, हे डॉक्टरांनी तपासणं खूपच आवश्यक असतं, म्हणून जर प्रसूती दवाखान्यात न करता, घरीच केली असेल, तर डॉक्टरांना बोलावून एकदा तपासणी करवून घेणं आवश्यक आहे. बाळ जन्माला आल्यावर खूपच नाजूक असतं, वेगवेगळ्या जीवधेण्या रोगांपासून स्वतःला बचावायची ताकद त्याच्यात नसते. नियमित लसीकरणाने, हे साध्य होऊ शकते. हे लसीकरण बाळ नवीन जन्मल्यापासून ते मूल 10 वर्षांचं होईपर्यंत विविध टप्प्यांवर देणं आवश्यक असतं.

लसीकरण कधी करणं आवश्यक आहे, याचा तक्ता गीताताईंनी दाखवला.

भाग – 4 बाळ आल्यावर
लसीकरण का करावेच ?



वय	लस	वय	लस
जन्मतः	बी.सी.जी.	6 महिने	पोलिओ 1
	शुन्य पोलिओ		काविळ-ब 3 रा
	काविळ, ब1 1		पोलिओ 2
दिड महिने	ट्रिपल 1 ला	9 महिने	एम. एम. आर.1
	पोलिओ इंजेक्शन		टायफाईड 1
	काविळ, ब 2		काविळ – (अ) 1
	मैंदूज्वर 1 ला डोस	15 महिने	एम. एम. आर. 2
	रोटा व्हायरस 1		कांजण्या प्रतिबंधक लस 1
	न्युमोकोकल 1		न्युमोकोकल बुस्टर
अडीच महिने	ट्रिपल 2 रा	16 ते 18 महिने	ट्रिपल बुस्टर 1 ला
	पोलिओ इंजेक्शन 2		पोलिओ इंजेक्शन बुस्टर 1
	मैंदूज्वर 2 रा		मैंदूज्वर बुस्टर 1
	रोटा व्हायरस 2	18 महिने	काविळ- (अ) 2
	न्युमोकोकल 2	2 वर्ष	टायफाईड बुस्टर 1
साडेतीन महिने	ट्रिपल 3 रा	4 ते 6 वर्ष	ट्रिपल बुस्टर 2 रा
	पोलिओ इंजेक्शन 3		पोलिओ 3
	मैंदूज्वर 3 रा		कांजण्या प्रतिबंधक लस 2
	रोटा व्हायरस 3 रा		टायफाईड बुस्टर 2
	न्युमोकोकल 3	10 ते 12 वर्ष	Tdap/Td हयुमन पॅपीलोमा व्हायरस HPV- फक्त मुर्लीसाठी

बाळाचं वजन

कमलनी गीताताईना विचारलं की बाळ तर बोलू शकत नाही... मग त्याची तब्येत बरी आहे, हे कसं कळणार ? तेव्हा गीताताईनी सांगितलं कि बाळाची उंची आणि त्याचं वजन, यावरुन बाळाची तब्येत कशी आहे, हे ठरवता येतं. म्हणून दर महिन्याला बाळाचं वजन केलं पाहिजे. ही सुविधा गावच्या आंगणवाडीत उपलब्ध असते. आंगणवाडी सेविका, बाळाचं वजन करून ते योग्य प्रमाणात आहे की नाही, हे सांगते. त्यानुसार मातेने काय काळजी घेतली पाहिजे याचा सल्ला पण देते.

बाळाचं वजन सोबत दिलेल्या तक्त्याप्रमाणे वाढले पाहिजे.

बाळाची उंची आणि वजन नियमित तपासणे आवश्यक आहे.

बाळाचं वजन

“बाळाच्या वजनाचा टेबल”



अ.क्र.	मुलांचे वय	मुलाचे वजन (किलो)	मुलीचे वजन (किलो)
1	जन्मतः	2.98	2.76
2	महिने	3.92	3.82
3	3 महिने	5.63	5.25
4	6 महिने	7.14	6.83
5	9 महिने	8.05	7.37
6	1 वर्ष	8.10	8.45
7	2 वर्ष	11.53	10.30
8	3 वर्ष	12.50	11.90
9	4 वर्ष	14.60	14.10
10	5 वर्ष	17.60	17.00

बाळाचा आहार

गीताताई सांगत होत्या, बाळाच्या सर्वांगीण विकासात, त्याच्या आहाराचा खूप मोठा वाटा असतो. बाळ जन्माला आल्या आल्या त्याला आईचं चीकयुक्त दूध दिलं गेलं पाहिजे. यामुळे त्याची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढायला मदत होते. पहिले सहा महिने, बाळ फक्त आईच्या दुधावरचं असतं. त्यामुळे लागेल तितक्या वेळा ते दूध बाळाला दिले पाहिजे. आईच्या दूधातूनच बाळाला सगळे घटक मिळाले पाहिजेत, म्हणून या काळात आईने समतोल आहार घेणं खूप आवश्यक आहे.

6 महिन्यानंतर बाळाला वरचं अन्न दयायला हवं. 6 ते 8 महिन्यापर्यंत दिवसातून 3 वेळा आणि नवव्या महिन्यापासून 5 वेळा बाळाला पूर्ण आहाराची गरज असते. त्यातही 'अ' जीवनसत्त्व असलेलं अन्न खूप आवश्यक आहे. यामुळे आजारांशी लढणं, डोळ्याचे विकार थांबवणं आणि जीवघेण्या धोक्यांपासून बाळाचा बचाव करणं सोपं होतं. 4 ते 6 महिन्यातून एकदा, बाळाला जीवनसत्त्व 'अ' चा डोस दिला तर अजूनचं चांगलं.

मुलांमधली शिकण्याची क्षमता वाढवण्यासाठी आणि विकासातला मंदपणा कमी करण्यासाठी, आईच्या आणि बाळाच्या आहारात आयोडीनयुक्त मिठाचा समावेश झालाचं पाहिजे.

आजार रोखण्यासाठी स्वच्छतेच्या सगळ्या काळज्या घेतल्या पाहिजेत. जर बाळ आजारी पडले, तर त्याला स्तनपानाची जास्त वेळा गरज भासते, ती पूर्ण करावी. तसाच पातळ पदार्थाचा आहार घेऊ दयावा. म्हणजे बाळाची गमावलेली ऊर्जा आणि पोषण परत मिळू शकते.

बाळाला समतोल आहार मिळणे म्हणजेच त्याच्या तंदुरुस्त भविष्याची हमी.

बाळाचा आहार



बाळाच्या वाढीसाठी घ्यावयाची काळजी

गीताताई बाळाच्या सर्वांगीण विकासाबद्दल बोलताना म्हणाल्या की, बाळाची फक्त शारीरिक वाढ होऊन उपयोगाचं नसतं. त्याची मानसिक आणि बौद्धिक वाढ चांगली होणं पण तितकंच महत्वाचं आहे. आणि त्यासाठी मूल जन्माला आल्यापासून काळजी घेणं आवश्यक असतं. मुलगा असो किंवा मुलगी, पहिल्या सहा वर्षात दोघांची शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक वाढ सारखीच होत असते, म्हणून दोघांनाही पौष्टिक अन्नाबरोबर प्रेमळ वातावरण आणि नवीन गोष्टी शिकायला प्रेरणा मिळाली तर त्यांची बौद्धिक आणि मानसिक वाढ चांगली व्हायला मदत होईल.

1 प्रत्येक लहान मुलाची शिकण्याची पद्धत जरी साधारण सारखीच असली, तरी प्रत्येक मूलाचा शिकण्याचा आपला एक स्वतंत्र वेग असतो. त्याला त्याच्या वेगानं शिकू देणं सगळ्यात चांगलं.

2 प्रत्येक मुलाचा आपला स्वभाव असतो, त्यानुसारच ते मूल संवाद साधणं आणि समाजात वावरायला शिकतं. पण या गोष्टींवर सगळ्यात जास्त परिणाम त्या मुलाच्या आजूबाजूला असलेल्या माणसांच्या वागणुकीचा होत असतो. म्हणून आपण मुलांसमोर कसे वागतो, हे आपण पडताळून पहायला पाहिजे.

3 पहिली तीन वर्ष मुलांच्या विकासासाठी खुप महत्वाची असतात. ते जे काही बघतात, शिकतात, चाखून पाहतात, ऐकतात, ते सगळं त्यांच्या बौद्धिक दृष्टीने विचार करणे, जाणून घेणे आणि शिकवण्याची क्षमता निर्माण करण्यास मदत करतात.

4 खेळणे आणि जिज्ञासा वाढवण्यासाठी दिलेली प्रेरणा शिकवण्यासाठी आणि त्यांच्या सामाजिक, भावनात्मक, शारीरिक आणि मेंदूचा विकास करण्यासाठी मदत करते. त्यामुळे त्यांना शाळेत जाण्यासाठी तयार होण्यास मदत होते.

5 एका मुलाच्या विकासासाठी त्याचा प्राथमिक शाळेत वेळेवर प्रवेश घेणे खूप महत्वपूर्ण आहे. माता पिता आणि प्रेम करणारे शिक्षक आणि समाज यांची मदत यात खूप महत्वपूर्ण आहे.

- मुलं आपलं अनुकरण करून शिकतात, म्हणून काळजीपूर्वक वागावे.
- शारीरिक वाढी एवढीच मुलांची भावनिक व शारीरिक वाढ महत्वाची आहे.

बाळाच्या वाढीसाठी घ्यावयाची काळजी





माण देशी फौंडेशन

संपर्क

माण देशी फौंडेशन

म्हसवड, ता. माण, जि. सातारा,
महाराष्ट्र, भारत 415509

फोन नं.: +91 2373 270141/270660
फॅक्स नं.: +91 2373 270788

Visit us: www.manndeshifoundation.org

श्रीमती. चेतना सिन्हा, अध्यक्षा

chetnavsinha@gmail.com

सौ.रेखा कुलकर्णी, कार्यकारी विश्वस्त

rekha.kulkarni12@gmail.com

सौ. वनिता शिंदे, प्रशासन अधिकारी

shindevanita5@gmail.com



COMMONWEALTH OF LEARNING



A COL- Mann Deshi Girls Inspire initiative