

संपादकीय राष्ट्र सर्वतोपरी

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या स्थापनेला आज शंभर वर्ष पूर्ण होत आहेत राष्ट्रीय चरित्र निर्माण, सामाजिक आणि सांस्कृतिक जागरूकता आणि समाजातील सर्वांत शेवटच्या पायरीवरील माणसाचे पुनरुत्थान या मार्गावर शंभर वर्ष काम केले आणि अजूनही तो काम करतोच आहे. आज देशभरात संघाच्या ५५ हजार शाखा आहेत आणि कोणत्याही राजकीय वादात न पडण्याची त्यांची भूमिका आजपर्यंत राहिली आहे. भारतीय जनता पक्ष या पक्षाचा तो पैतृक आहे. म्हणजे भाजपचा तो पिता आहे. पण इतक्यावर त्यांचे कार्य संपत नाही. समाजातील तळागाळातील लोकांचे कल्याण आणि सामाजिक समरसता यात संघ स्वयंसेवक स्वतःला वाहून टाकतात. गेल्या शंभर वर्षांत संघापुढे अनेक आव्हाने उभी राहिली आणि त्यातून तावूनसुलाख्य पण आपले चरित्र न गमावता संघ तसाच मजबूत उभा आहे. संघाच्या कार्यशैलीवर वाद करत असतात आणि संघावर आक्रमक शैलीत टीक करत असतात. पण त्यांच्या टीकेत कधीही तथ्य आढळले नाही. संघाव पंडित नेहरूंच्या निधनानंतर त्यांच्या मृत्यूनंतर काही वर्ष बंदी आणली होती १९४७ मध्ये एकदा आणि स्वातंत्र्योत्तर काळात संघावर तीन वेळा बर्ट घालण्यात आली होती. कारण काँग्रेस सरकाराला संघ नकोसा वाटत होता संघावर नेहरूंपासून ते गांधी परिवारापर्यंत अनेकांनी फॅसिस्ट संघटना असू अनेक आरोप केले आहेत. पण काँग्रेसच्या त्या दावांना कधीही सिद्ध करण्यात आले नाही आणि 'हाथी चले अपनी चाल' प्रमाणे संघ वाटचाल करतच राहिला. नथुराम गोडसे यांने जेव्हा महात्मा गांधी यांची हत्या केली तेव्हा संघावर भारतीय सरकारने प्रथम बंदी आणली होती. नंतर इंदिरा गांधी यांच्या कार्यकाळात काँग्रेस सरकारने संघावर बंदी आणली. पण संघावर कोणताच आरोप कधीही सिद्ध झाला नाही. भारतातील अल्पसंख्याक वर्गाला खूश करण्यासाठी काँग्रेस सरकारने संघाला नेहमीच टार्गेट केले होते. पण कधीही काँग्रेस सरकार ते सिद्ध करू शकले नाही.

मध्यंतरी तर केवळ संघाशी संबंधित नाही म्हणून सरकारने सरकारी कर्मचाऱ्यांना तसे लिहून देण्याची सक्ती केली होती. काँग्रेसचा हा संघ स्वयंसेवकांबद्दलचा द्वेष यात दिसून आला. संघाच्या नेत्यांवर असा आरोप नेहमीच लावला जातो की त्यांनी आपल्या मुख्यालयात कधीही स्वातंत्र्य उत्सव साजारा केला नाही. पण तो केवळ आरोप होता. संघाने भारताचे राष्ट्रीय आणि सामाजिक अभिसरण हे कार्य सातत्याने संघाने केले आहे. संघाच्या स्थापना २७ सप्टेंबर १९२५ रोजी झाली आणि आज बरेच पाणी पुलाखालूवाहाने गेले आहे. पण संघाची जाज्वल्य निष्ठा आणि तछागाळातील वगाच्या उत्थान हे कार्य अहोत्रामुळे सुरु आहे. संघाचा सर्वांत नेहमीच वाद राहिला होत तो कम्युनिस्ट पक्षांशी नंतर काँग्रेसशी. पण संघ या सर्वांना पुरुन उरला आणि आज तर तो सत्ताधारी झाला आहे. म्हणजे संघाचे पदाधिकारी प्रत्यक्षात सर्तेत नसतात. पण भाजपला सर्तेत आणण्यासाठी ते प्रचंड कष्ट करतात. आणि त्याचे फल त्यांना मिळते. संघावर अनेक आरोप करण्यात आले तसेच त्यांना फॅसिस्ट म्हणून हिंगवण्यात आले तसेच संघाच्या स्वयंसेवकांना टार्गेट करण्यात आले. बाबरी मशिदीचे पतन असो किंवा गांधी हत्या असो. याकाळात संघाला टार्गेट करून बंदी घालण्यात आली. यावेळी काँग्रेसचेचे सरकार होते. पण संघाने सर्व आव्हानांना तोड देत आज आपले सर्वोच्च स्थान पटकावले आहे. संघ आज १०० वर्ष पूर्ण करत आहे. पण त्यांच्या पहिली शाखा नागपूरच्या मोहितेवाडा येथे भरवण्यात आली होती. आज त्या शाखेचा वटवृक्ष झाला आहे. आज संघाच्या जगभर शाखा आहेत आणि जगभर संघाचे स्वयंसेवक आहेत, तसेच संघात प्रत्यक्ष संबंधित नसले तरीही संघाप्रती सहानुभूती बाळगणारे आहेत. शंभर वर्षांपूर्वी स्थापन झालेला संघ नेहमीच टीकेच्या केंद्रस्थानी आहे. कधी त्याला फॅसिस्ट म्हणणे, तर कधी भारताचा स्वांतंत्र्यदिन साजारा केला नाही असे म्हणणे तसेच संघावर तकाँग्रेसने हिसाचार फैलावल्याचा आरोपही केला होता. पण यातील एकही आरोप सिद्ध होऊ शकला नाही आणि आज दिमाखात संघ शंभारे वर्ष साजारा करत आहे. संघावर नेहमीच आरोप केला जातो की तो ब्राह्मण्यावादी संघटन आहे. पण संघाच्या शाखेत जा, कधीही तुम्हाला जातीभेद मानलेला दिसण्यात नाही. उलट संघाने समरसता शिबिरे भरवून समाजातील जातिभेद दूर केले आहे. किंबुहना तसे प्रयास केले आहेत. आज जग खूप जवळ आले आहेत त्यामुळे प्रत्येक संघटनेची आपली एक भूमिका घेणे आवश्यक आहे. तेची काय संघ उत्कृष्टीत्या पार पाडतो आहे असेच म्हणावे लागेल. जागतिक संदर्भ बाजूला ठेवून संघाला भारतापुरता विचार करून चालणार नाही आणि संघ ते करतो आहे. कारण हे ईश्वरदत्त कार्य आहे आणि ते पार पाडण्यासाठी संघ खंबीरपणे पाय रोवून उभा आहे. हेडोगवारांनी उभारलेल्या या शाखेचा एवढा वटवृक्ष झाला आहे आणि त्याची फळ भाजप ते संघाच्या अनेक शाखापर्यंत पोहोचली आहेत. आज शंभर वर्षांपूर्वी जग फारच बदलले आहे. अगदी शंभर वर्षांपूर्वी ही जग होते तसेच ते राहिलेले नाही. महायुद्धानी जगाला बदलले तसेच आता होऊ घातलेल्या जागतिक संघर्षनिही जगापुढे नवीन आव्हानातम्बव स्थिती उभी केली आहे. तिला तोंड कसे द्यायचे याचे उत्तर संघाकडे आहे जेव्हा संघाची स्थापना झाली तेव्हा फक्त हिंदू राष्ट्र म्हणून उभारणी करायचे असे संघापुढे आव्हान होते. आज ते आव्हान किंत्येक पर्टीनी वाढले आहेत त्यामुळे संघाची जबाबदारीही वाढली आहे. आज मितीला संघ ही प्रचंड सामाजिक आणि सांस्कृतिक चळवळ म्हणून समोर आली. अनेक आव्हाने परतवून सत्ता स्थापन केली, ती आपल्या अपत्याला म्हणून भाजपला सत्तास्थानार्पणात पोहोचवले आहे. पण एवढच्यापुरते संघाच्या काम संपत नाही तर यापुढे सत्ता टिकवणे आणि काँग्रेसला नेस्तनाबूझ करणे हे संघापुढचे आव्हान आहे. ही लढाई कधीही संपणार नाही शंभर वर्षे हा तिच्या प्रवासातील एक पडाव आहे. यापुढे ही संघाच्या वाटचाल अशीच चालू राहील यात काही शंका नाही. कारण नरेंद्र मोदी यांच्यामध्ये पंतप्रधान भाजपाला लाभावले आहेत.

शाळेत भाषण स्पर्धेचे आयोजन केले होते. विद्याधरने नेहमीप्रमाणे आपले नाव स्पर्धेसाठी दिले होते. गेली चार वर्षे विद्याधरच प्रथम क्रमांकाचे बक्षीस पटकावत होता. यावर्षी 'छत्रपती शिवरायांचे स्वराज्य' या विषयावर स्पर्धकांना तीन मिनिटे बोलायचे होते.

शाळेत भाषण स्पर्धेचे आयोजन ले होते. विद्याधरने नेहमीप्रमाणे अपले नाव स्पर्धेसाठी दिले होते. ली चार वर्षे विद्याधरच प्रथम मांकाचे बक्षीस पटकावत होता. वर्षी 'छत्रपती शिवायांचे स्वराज्य' विषयावर स्पर्धकांना तीन मिनिटे लायचे होते.

विद्याधरने नेहमीप्रमाणे स्पर्धेची पारी सुरु केली. विद्याधर वर्गातला शार आणि विनयशील विद्यार्थी. वर्षीशी प्रेमाने, नम्रतें बोलणारा, सर्वांना दृढत करणारा, खेळ, सांस्कृतिक वर्षक्रमात नियमितपणे भाग घेणारा! त्याचं स्पर्धेत भाग घेण्याचं पाचवं आणि शेवटचं वर्ष. यावर्षी प्रथम मांकाचं पहिलं बक्षीस पटकावून दहा हजार रुपयांची घसघशीत मार्ई करणार होता. यावर्षी दहाहीची दोक्षा देऊन तो शाळेका निरोप घेणार तो. शिवाय जाता जाता सलग पाच शाळा वकृत्व स्पर्धेचं बक्षीस पटकावून! स्पर्धेला केवळ चारच दिवस उरले ते. विद्याधरची पूर्ण तयारी झाली ती. विद्याधरच्याच मागे बसणारा अंजिक्य नावाचा त्याचा मित्र; तोही या स्पर्धेत नेहमी भाग घ्यायचा. पण विद्याधर पहिला आणि अंजिक्य नेहमीच दुसरा! त्यामुळे अंजिक्यच्या मनात विद्याधरबद्दल असूया होती. प्रत्येक वेळी आपला दुसरा क्रमांक! असे का होते? विद्याधर चांगल्या घरातला, त्याचे आई-बाबा उच्चशिक्षित, श्रीमंत म्हणूनच त्याचा पहिला क्रमांक येतो. असा विचार अंजिक्य सतत करायचा. त्याच्या मित्रांशी बोलताना विद्याधरबद्दल नको नको ते बोलायचा. विद्याधरला हे सर्व कळत होतं. शाळा सोडताना अंजिक्य सारखा आपला एक मित्र आपल्याबद्दल वाईट का बरे बोलतो? गेली दहा वर्षे आपल्या सोबत असणारा आपला हा मित्र असे का बरं वागतो? याचं कोडं त्याला उलगडत नव्हतं. आपण भाषण स्पर्धा जिंकण्यापे क्षेत्र आपल्या मित्राचं मन जिंकलं पाहिजे असा विचार विद्याधरच्या मनामध्ये येऊ लागला. त्याचं मन आपण कसे जिंकू याचा विचार करता करता स्पर्धेचा दिवस उजडला.

جعفر بن محبث

व्यासपीठावर एक माईक उभा करू ठेवला होता. परीक्षक पहिल्या रांगे बसून परीक्षण करणार होते. विद्यार्थीं शिक्षक यांची उत्सुकता शिगेल पोहोचली होती. सगळ्यांच्याच मना उत्सुकता होती, कोण जिंकिणार? एक दोन, तीन, चार अशा क्रमांकाचे वर्ते येऊन गेले. सगळ्यांची भाषणे छा होत होती. तेवढ्यात अंजिक्य राणेच नाव पुकारलं गेलं. टाळ्यांचा एकच कडकडाट झाला. कारण अंजिक्यसुद्धा एक उत्तम वक्ता होता. तोही गेली चार वर्षे दुसऱ्या क्रमांकाचं बक्षीस मिळवतच होता. मोठ्या आवेशात, खणणखणीत आवाजात, स्पष्ट शब्द उच्चारात, योग्य हातवारे आणि छान हावधावाचे प्रदर्शन घडवत अंजिक्यने सगळे सभगृह जिकून घेतले. यावर्षी पहिलं बक्षीस अंजिक्यच मिळवणार याची खात्री सर्वांना पटली.

आता विद्याधर कुलकर्णीच्या
नावाचा पुकारा झाला. एकदा, दोनदा,
नव्हे तीनदा झाला. पण विद्याधर
व्यासपीठावर आलाच नाही. सगळी

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a white shirt, a green tie, and a brown vest over blue jeans. He is standing next to a dark wooden podium with a microphone on top. He is smiling and pointing his right index finger upwards towards the ceiling.

लाले. पण विद्याधर तर कुठेच दिसेना.
य झाले ? कुठे गेला ? मुलांची
नव्बजूऱ सुरु झाली. पण दोन
मेटानंतर पुढचे नाव पुकारले गेले
स्पर्धा सुरु झाली. अंजिक्य मनातून
खूश झाला. आता पहिला क्रमांक
पलाच येणार याची त्याला खात्री
नी. पण विद्याधर स्पर्धा सोडून कुठे
? हा प्रश्न मात्र अंजिक्यला छव्व
लाला. यथावकाश स्पर्धा संपली. दहा
पार रुपयांचं पहिलं बक्षीस
जेंक्यलाच मिळालं. मोठच्या
भेमानानं त्यानं ते स्वीकारलं.
शाळा सुटण्याची बेल वाजली.
जेंक्य शाळेबाहेर पडला. तोच समोर
वाधर उभा ! अंजिक्यने मोठच्या

**हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी आहारात करा या बियांचा
समावेश, हृदयविकाराचा धोका राहील दूर !**

आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत हृदयविकार एक सामान्य आणि चिंताजनक आजार बनला आहे. वयोगट कोणताही असो, हृदयविकाराचा झटका कोणलाही, कुठेही आणि कधीही येऊ शकतो. त्यामुळे या आजाराची लक्षण ओळखणे जितकं महत्वाचं आहे, तितकंच हृदय मजबूत ठेवण्यासाठी योग्य आहार घेणेही गरजेचे आहे. हृदयाचे आरोग्य टिकवण्यासाठी काही विशेष बियांचे सेवन उपयुक्त ठरते. या बिया शरीराला आवश्यक असलेले पोषणद्रव्य, फायबर्स, ओमेगा-३ फॅटी ऑसिड्स, अंटीऑक्सिडन्ट्स आणि अन्य महत्वाची तत्त्वे पुरवतात, जे हृदयासाठी हितकारक असतात. चला जाणून घेऊया कोणत्या बिया हृदयविकार टाळण्यास मदत करू शकतात: १) भोपळ्याच्या बिया भोपळ्याच्या बियांमध्ये मॅग्नेशियम भरपूर प्रमाणात असते. हे पोषक तत्व रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करते आणि त्यामुळे स्ट्रोक किंवा हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. २) सूर्यफूल बिया या बियांमध्ये व्हिटीमिन ई, मॅग्नेशियम आणि प्रथिने भरपूर प्रमाणात असतात. हे पोषक घटक रक्तदाब कमी करण्यास, कोलेस्टरॉल नियंत्रित ठेवण्यास आणि रक्तातील साखरेचा स्तर संतुलित ठेवण्यास मदत करतात. ३) चिया सिड्स चिया सिड्स हे फायबर आणि ओमेगा-३ फॅटी ऑसिड्सचा उत्तम स्रोत आहेत. हे बिया नियमित घेतल्याने शरीरातील खराब कोलेस्टरॉल (डुड) आणि ट्रायग्लिसराईड्सची पातळी कमी होते, त्यामुळे हृदयरोगाचा धोका कमी होतो. ४) तीळ तीळ हे हृदयासाठी लाभदायक असून ते कोलेस्टरॉल कमी करण्यास मदत करतात. रोज



एक चमचा तीळ सेवन केल्यास हृदयाचे आरोग्य सुधारते
 ५) अळशीच्या बिया अळशीचे दाणे मँग्रेशियमने भरलेले
 असतात आणि त्यात लिनोलिक ॲंसिडमुद्धा आढळते
 यामुळे कोलेस्ट्रॉल पातळी १५% पर्यंत घटते आणि हृदयाचा
 ठोके नियमित राहतात. त्यामुळे कोरोनरी हृदयरोगाचा धोका
 कमी होतो. ६) मेथीचे दाणे मेथीमध्ये विरघळणारे फायब्रेस
 आणि स्ट्रेरॉडल सॅपोनिन्स असतात, जे यकृतातील
 कोलेस्ट्रॉलचे उत्पादन थांबवतात. त्यामुळे शरीरातील
 कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रणात राहते आणि हृदयाचे आरोग्य
 सुधारते. हृदयाचे आरोग्य दीर्घकाळ टिकवायचे असेल तरी
 या नैसर्गिक बियांना आपल्या दैनंदिन आहाराचा भाग बनवायला
 योग्य आहार, नियमित व्यायाम आणि तणावमुक्त जीवनशैली
 यामुळे हृदयविकारांना सून मोळ्या प्रमाणात संरक्षण मिळू शकते

तरुण दिसायचंय? आहारात ‘या’ फळांचा

आजच्या धावपळीच्या जीवनात चुकीची
जीवनशैली आणि खाण्याच्या सर्वयोग्यांमुळे अनेकांना
अकाली वृद्धत्वाची लक्षणे दिसू लागतात. तुमच्या
चेह्यावर वाढत्या वयाची लक्षणे लवकर दिसू
नयेत आणि त्वचा दीर्घकाळ चमकदार आणि
तरुण राहावी, यासाठी आहारात योग्य फलांचा
समावेश करणे महत्वाचे आहे. काही फठे अंटी-
एजिंग गुणांनी समृद्ध असतात, जी त्वचेला पोषण
देऊन सुरक्षित्या आणि बारीक रेषा कमी करण्यास
मदत करतात.

त्वचेला तरुण ठेवणारी अँटी-एंजिंग फळे :
तुमच्या आहारात खालील फळांचा नियमित समावेश केल्यास तमची त्वचा हेतृती आणि टवटवीत गाह



शकते: संत्री संत्री व्हिटॉमिन सी कॅल्शियम आणि सिट्रिक सिडचा उत्तम स्रोत आहे. व्हिटॉमिन सी कोलेजन निर्मितीमध्ये मदत करते, ज्यामध्ये त्वचा

करा समावेश, त्वचा राहील चमकदार आणि निरोगी

टाइट राहते. संत्री शरीरातील विषारी घटक बाहेर काढून त्वचेला आतून स्वच्छ ठेवते. डाळिंब डाळिंब अँतीर्यांकिमधंसू आणि व्हिट्टमिन के चांगला स्रोत आहे. याचे नियमित सेवन केल्याने रक्त शुद्ध होते आणि त्वचेवर नैसर्गिक चमक येते. हे खराब झालेल्या त्वचेच्या पेशीची दुर्स्ती करून चेहऱ्याला गुलाबी चमक देते. पर्पई पर्पईमध्ये व्हिट्टमिन ए आणि व्हिट्टमिन सी मुबलक प्रमाणात असतात. हे खराब झालेल्या आणि मृत त्वचेच्या पेशी काढून टाकून त्वचा स्वच्छ ठेवण्यास मदत करते. पर्पईच्या सेवनाने चेहऱ्यावरील डाग आणि पिंगमेंटेशन कमी होते. केळी केळ्यामध्ये असलेले व्हिट्टमिन अणि पोटेशियम त्वचेचा सुखपण्या कमी

करतात आणि तिला आर्द्रता देतात. याच्या सेवनाने त्वचा हायड्रेट राहते आणि चेहन्यावरील सुरक्षात्या दूर होतात. केळी त्वचेला नैसर्गिक चमक देण्याचेही काम करते. द्राक्षे द्राक्षे खाल्लयाने त्वचेचे नुकसान आणि पिम्पेणेशनापासून बचाव होतो. हे त्वचेचा टोन मुधारण्यास देखील मदत करते. द्राक्षांमध्ये असलेले अंटीऑक्सिडंस आणि रेजिवेराट्रोल त्वचा तरुण ठेवतात. व्होकेंडो व्होकेंडोमध्ये अनेक प्रकारचे मिनरल्स आणि ओमेगा-३ फॅटी सिड असतात. ओमेगा-३ फॅटी सिड चेहन्यावरील डाग आणि पिपल्स दूर करण्याचे काम करतात. हे त्वचेला आतून दुरुस्त करते, ज्यामुळे त्वचा उजळ आणि स्क्रिंच घाटे.

तुम्ही मुलांबाधावरताय का?



‘इमोशनल ब्लॅकमेलिंग’ असेही म्हणतात. हा टीनएजर्सच्या मॅन्युप्युलेटिव्ह वागण्याचा एक प्रकार आहे. यात टीनएजर्स अपराध, भीती, धमक्या यांचा वापर करतात आणि त्यांच्या मनासारखं करवून घेतात. तुम्ही मला हवे ते देत नाही अशा पद्धतीने तुमच्या मनात अपराधीपणाची भावना, भीतीची भावना निर्माण करतात. तुम्हाला दिलेली आश्वासानं ते पाळत नाहीत. त्यातून मग वादविवाद, राग, स्फोटक वर्तन असे प्रकार पालक आणि मुलं दोघांच्याही बाबतीत होतात. २. गॅंसलाइटिंग गॅंसलाइटिंग

करताना मुलं वारंवार असं सांगून तुम्हाला
 खात्री देत असतात की, मी अशी गोष्ट परत
 कधीच करणार नाही. असं परत कधीच वागणार
 नाही. हेतू काय तर आता जे चुकीचं घडलंय
 ते पालकांनी पूर्णपणे विसरून जावं. मुलं त्या
 सत्याची अशी काही तोडमोड करतात की
 जणू ते बरोबर आणि तुमची बाजू चुकीची
 आहे असं वाटावं. ‘मी जस्त जोक केला’.
 ‘तू फारच संवेदनशील आहेस’ असं म्हणून
 तुम्हाला ते कमीतकमी दुखावत आहेत असंही
 दाखवतात. या प्रकारची मुलं राग राग करतात.
 बहुतेकदा लहानपणीचं वागणं टीनएजमध्येही
 कंटिन्यू राहत. लहान वयातील ‘टॅन्ट्रम्स’ हे
 जास्त तीव्र असतात. जास्त व्यत्यय आणणारे
 असतात. कधीकधी तर ते किंचाळतात, वस्तू
 फेकतात, रडतात. असं करण्यामागे तुम्हाला
 अपराधीपणाची भावना देणे, हताश व्हायला
 लावणं हा प्रयत्न असतो. मग पालक
 नाईलाजाने मुलांना हवं ते देतात. त्यांच्या
 मनासारखं वागतात आणि एक दुष्टक्र मुरु
 होत. ही मुलं मग तुम्हाला त्रास देण्याचं

कौशल्य वाढवत नेतात. त्यांच्या हातात कंडे
येऊन त्यांच्या मनाप्रमाणे व्हावं यासाठी
असं करतात. पुढे यातूनच चिंता, निराश
असे मानसिक आरोग्याचे प्रश्न मुलांमध्ये ते
व्हायला लागतात. अशा प्रकारे वागणा
मुलांशी कसं डील करायचं ते आता समज
घेऊ या. पालकांकरिता हे अत्यंत कठीन
काम आहे. १. अति राग किंवा अति इतर
राहण टाळायला हवं. मॅन्युप्लोटिव्ह वागणा
मुलं आईवडिलांच्या संयमाची अक्षरांची
सत्चर्परीक्षा पाहत असतात. सुरुवातीचे
अर्थातच तुम्ही मुलांवर ओरडता, त्यांना
मागण्याबाबत, अगदी शिक्षा देण्याबाबतही
आखडता घेता किंवा त्यांच्या मागण्या
करून टाकाव्या असा मोहही तुम्हाला होता.
कारण मुलं दुःखी असली, डिप्रेस्ड दिसें
की त्यांना 'नाही' म्हणणं सोपं नसतं. आपां
मुलाला आनंदी ठेवण्यासाठी आपला अधिक
वापरतो पण हळूळू परिस्थिती आणणी वा
होते. म्हणून वेळीच मुलांचं हे वागण ओळख
आणि ठाम राहा. २. मॅन्युप्लोटिव्ह मुलांबंदी

