

तौतरेपण

एक वाचादोष

डॉ सुजाता मोरे चव्हाण

ई साहित्य प्रतिष्ठान



प्रकाशित

तोतरेपण .. एक वाचादोष

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण

या मित्रांनो! घेऊन जा! लुटा! लुटा! लुटून न्या!

तोतरेपण .. एक वाचादोष

हे पुस्तक फुकट नाही

यामागे अनेकांचे कष्ट व पैसे आहेत.

पण तरीही आम्ही ते वाचकांना विनामूल्य घेऊ देतो.

कारण ई पुस्तक एकदा बनलं की एकजण वाचो वा एक लाख.

आमचं काहीच कमी होत नाही.

उलट आनंद वाढतो, मजा येते.

पण

तुम्ही ते फुकट का घ्यावं?

तुम्हालाही काही देता येईल.

असे काही द्या ज्याने ई साहित्यच्या लेखकांना, टीमला आणि तुम्हाला आनंद मिळेल

आणि तुमचं काहीच कमी होणार नाही.

तुम्ही आशिर्वाद आणि शुभेच्छा द्या

लेखकांना फोन करून दाद द्या

आपल्या मित्रांचे मेल पत्ते आम्हाला द्या

मित्रांना आमच्याबद्दल मेल आणि Whatsapp करा

ई साहित्यचे फेसबुक पेज, इन्स्टाग्राम, टेलिग्राम यांवर स्वतः जा व इतरांना आमंत्रित

करा. सोशल मिडियावर ई साहित्यचा प्रचार करा.

सर्वात बहुमोल अशा तुमच्या सूचना द्या

दाद म्हणजे स्तुतीच असावी असे नाही. प्रांजळ मत, सूचना, टीका, विरोधी मत यांचे स्वागत आहे. प्रामाणिक मत ज्याने लेखकाला व ईसाहित्य टीमला प्रगती करण्यासाठी दिशा ठरवण्यास मदत होईल. मराठीत अधिक कसदार लेखन व्हावे व त्यातून वाचक अधिकाधिक प्रगल्भ व्हावा. अखेर संपूर्ण समाज एका नव्या प्रबुद्ध उंचीवर जात रहावा.

तोतरेपण .. एक वाचादोष

लेखिका : डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण

९८६७९३४१०८-

Email : drsujatachavan61@gmail.com

मुखपृष्ठ : चैतन्य चव्हाण

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रूपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (दंड व तुरुंगवास) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक ई साहित्य प्रतिष्ठान :

www.esahity.com

esahity@gmail.com

Whatsapp- 9987737237

(विनामूल्य पुस्तकांसाठी फक्त नाव गाव कळवा)



प्रकाशन : १० ऑगस्ट २०२१

©esahity Pratishthan®2021

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

तौतरेपण .. ँक वऱचादोष

डॉ. सुजाता ढोरे चव्हाण

प्रस्तावना

तोतरेपणामुळे संवाद साधण्यात अडथळा निर्माण होतो. संवाद हा तर आपल्या आयुष्यातील आवश्यक घटक आहे. एखादी व्यक्ती जेव्हा हे करू शकत नाही तेव्हा त्याचे परिणाम केवळ वरवर न रहाता त्या व्यक्तीच्या मानसिक तसेच सामाजिक व कौटुंबिक जीवनावर त्याचे पडसाद उमटतात. म्हणून त्यावर उपचार करून घेणे महत्वाचे ठरते.

तोतरेपणात बोलण्याच्या वेगात बिघाड झालेला दिसून येतो. ह्या उपचार पद्धती साठी चिकाटी लागते. उपचार पद्धतीचा काळ जास्त असू शकतो. त्यामुळे न कंटाळता, जिद्दीने त्यामागे लागून ती चालू ठेवणे हे मोठे कठीण काम असते. हे आव्हान ठरू शकते. लहान मुलांच्या बाबतीत पालकांच्या सहकार्याने व सातत्याने संयम ठेवून केलेल्या उपचारपद्धतीचे रिझल्ट्स खूप चांगले मिळतात.

बऱ्याचदा ह्या दोषांबद्दल माहिती नसते. तसेच कोठे विचारायचे हे पण माहित नसते. काही वेळा घरच्या वृद्ध मंडळींच्या मते, "मुल थोडे मोठे झाले

की बोलेल आपोआप." असा सल्ला मिळतो.कधीकधी तर डॉक्टर मंडळींना सुद्धा ह्यावरील उपचारांबद्दल माहीत नसते. आणि मग ह्या दोषांकडे कानाडोळा केला जातो. पण वेळीच उपचार सुरु सुरु केले तर वाचादोष पूर्णतः नाहिसे होण्याची शक्यता वाढते.

वाचादोषांची कारणे विविध असू शकतात. त्यावर आज स्पीच थेरपी उपलब्ध आहे. जेवढे लवकर आपण उपचार सुरु करू तेवढे चांगले असते. वाचादोषांची कारणे जशी वेगवेगळी आहेत, तसेच त्याचे प्रकार वेगवेगळे आहेत. सर्व दोषावर उपचार पद्धतीचा कालावधी पण बदलत असतो. ह्या पुस्तकात मी तोतरेपण ह्या वाचादोषा बद्दल लिहिले आहे.

ह्या पुस्तकात, सोप्या भाषेत 'तोतरेपण' म्हणजे काय ह्याचे विवचन देण्याचा मी प्रयत्न केलेला आहे. आशा आहे की हे पुस्तक सर्वांना उपयुक्त ठरेल. शहरात वाचादोषांवर उपचारपद्धती उपलब्ध असते, मात्र खेडोपाडी वा गावांत अशी मदत मिळणे कठीण जाते. अशावेळी ह्या पुस्तकाद्वारे ही माहिती उपयोगी ठरावी. गावी जर असे तज्ञ नसतील, तर अशावेळी मला वाटते की शहरांत अशा तज्ञांकडून त्या दोषाबद्दल निदान करून उपचारांची माहिती करून घ्यावी व नंतर घरी हे उपचार चालू ठेवून सहा महिने वा वर्षातून एकदा तज्ञांची

भेट घेत राहिल्यास त्यांचे मार्गदर्शन मिळू शकेल. मी स्वतः अश्याप्रकारे कित्येक व्यक्तींना मदत देऊ शकले आहे व त्यांचे चांगले परिणामही मला अनुभवास आले. उपचारांदरम्यान काही समस्या असल्यास फोनवर त्यांच्या शंकांचे निरसन करता येते, जेणेकरून उपचारांमध्ये खंड पडत नाही. पण ह्या सर्व चांगल्या परिणामांचे सर्व श्रेय त्या व्यक्तीच्या वा पालकांच्या चिकाटीला जाते. त्यांच्या चिकाटी व संयमामुळेच हे साध्य होऊ शकते.

ह्या पुस्तकाचे मुखपृष्ठ चैतन्य चव्हाण यांनी केले आहे, त्याबद्दल त्यांचे आभार.

आपणापर्यंत माझे हे लिखाण पोहोचवणाऱ्या 'ई साहित्य प्रकाशना'ची मी आभारी आहे.

आपल्या सर्वांना हे पुस्तक आवडेल व उपयुक्त ठरेल अशी आशा करते.

२ जुलै २०२२

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण

अनुक्रमणिका

प्रकरण पहिले : बोलण्याची क्रिया

प्रकरण दुसरे : तोतरे बोलणे

प्रकरण तिसरे : उपचार

प्रकरण १

बोलण्याची क्रिया

आपण नवीन नवीन भाषा किंवा शब्द आयुष्यभर शिकत असतो. पण आपल्याला काय सांगायचे आहे ह्या गरजेपुरती भाषा मुल साधारणपणे पहिल्या तीन वर्षात शिकते. ऐकू येण्यासाठी कानाची वाढ गर्भावस्थेतच होत असते. साधारणपणे पाच महिन्यांच्या गर्भाचे कान पूर्णपणे तयार होतात व नंतर बाळ आजूबाजूचे आवाज ऐकू शकते. एखादा मोठा आवाज झाला की बाळ दचकते. जन्मानंतर सुद्धा वेगवेगळे आवाज ऐकून बाळ काही न काही प्रतिसाद देत असते. कधी कधी आवाजाने बाळ गप्प होते वा रडू लागते. नंतर बाळ जवळच्या व्यक्तींचे आवाज ओळखू लागते. साधारणपणे पाच-सहा महिन्याचे बाळ स्वतः आवाज काढण्यास सुरुवात करते. ह्या आवाजांना तसा काही अर्थ नसतो. पण स्वतः आवाज काढून ते स्वतः ऐकत असते. खरेतर ह्यावेळी बाळाच्या मेंदूत ह्या आवाजाची नोंद होत असते. नंतर साधारण नऊ-दहा महिन्याचे बाळ; पंखा दाखव, लाईट दाखव अशा प्रश्नांच्या उत्तरासाठी त्या

वस्तूकडे नजर टाकते. एक वर्षाच्या वयाच्या वेळी साधारणपणे एक शब्द बोलता येऊ लागतो. जसे की, आई, बाबा, मामा, काका, बॉल, पाणी इत्यादी. ह्यावेळी बाळाची शब्दसंपदा साधारण शंभरावर गेलेली असते. ह्यानंतर दोन किंवा तीन शब्दांची रचना करण्याचा प्रयत्न मुल करू लागते. जसे कि, मला खाऊ दे, बॉल दे, पाणी दे.

ह्या काळात जर मुल सभोवतालचे बोलणे सतत ऐकत असेल तर ते लवकर बोलणे शिकते. शिवाय बाळ जेव्हा काही बोलते तेव्हा त्याला प्रोत्साहन देणे पण उपयोगी ठरते. सभोवताली बोलली जाणारी भाषा मुल अशाप्रकारे शिकत असते.

मुलाच्या बौद्धिक वाढीचा संबंध भाषा शिकण्याशी असतो हे लक्षात घेणे त्याचप्रमाणे मुल हे सर्व ऐकून ऐकून शिकत असते म्हणजेच श्रवणशक्ती व बोलणे शिकणे ह्यांचा पण घनिष्ठ संबंध असतो हे पण लक्षात ठेवावे.

साधारणतः जन्मानंतर तीन महिन्यांपर्यंत मोठा आवाज झाला की मुल दचकते किंवा झोपेतून जागे होते. असे जर होत नसेल तर बाळाच्या श्रवणशक्तीची चाचणी करून घेणे गरजेचे ठरते.

बोलण्यासाठी आपण बरेच अवयव वापरत असतो. जसे की, जीभ, ओठ, दात, टाळू, पडजीभ, स्वरयंत्र, स्वर नलिका व फुफ्फुसे. फुफ्फुसांतून हवा वापरली जाते. प्रत्येक अक्षराच्या वेळी वेगवेगळ्या प्रकारे ह्या अवयवांच्या हालचाली केल्या जातात.

ही अवयवे तर महत्त्वाची आहेतच पण त्याहून एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ह्या सर्वांवर नियंत्रण ठेवणारा मेंदू.

ठराविक उच्चार येण्यासाठी सगळ्या वाचा अवयवांच्या हालचालींवर नियंत्रण ठेवण्याचे काम मेंदू करत असतो. ह्या अवयवांचा योग्य समन्वय साधणे, त्यांवर नियंत्रण ठेवणे त्याचबरोबर भाषेचे नियम लक्षात ठेवणे हे सर्व काम मेंदू सतत करीत असतो.

एक एक अक्षर उच्चारले तरी दोन अक्षरे एकत्रपणे उच्चारणे, नंतर दोन शब्द एकत्र करणे, मोठमोठी वाक्ये तयार करणे हे टप्प्याटप्प्याने शिकले जाते. शिवाय प्रत्येक भाषेचे व्याकरण सुद्धा शिकावे लागते. आपला मेंदू हे सर्व साठवत असतो व योग्यवेळी योग्य ते आदेश देत असतो.

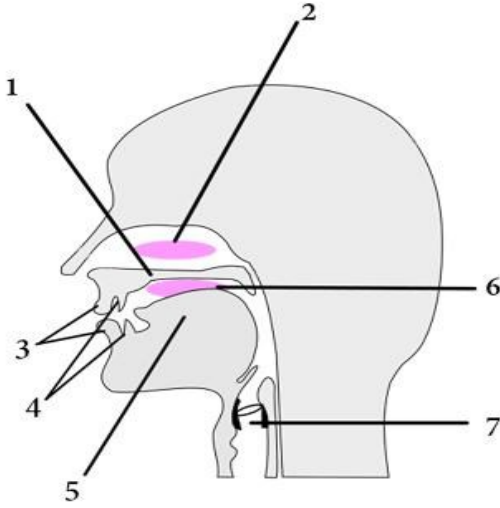
एकंदरीत, बोलणे व भाषा शिकणे ही प्रक्रिया दिसते तेवढी सोपी नक्कीच नसते. वाचा अवयवांची हालचाल व त्यांच्यात सुसंगतता असावी लागते. ह्या सर्वांवर अधिकार गाजवणारा व नियंत्रण ठेवणारा आपला मेंदू सतत कार्यरत असतो. आपल्या कानावर पडलेला आवाज मेंदूतील केंद्रात पोहचून त्याचा अर्थ लावला जातो व हा अर्थ लावण्यासाठी पूर्वी त्याबाबत आपल्याला ज्ञान झालेले असते आणि ती माहिती मेंदूत साठवलेली असते. आपण अर्थ लावून त्यावर प्रतिक्रिया देण्यासाठी उत्तर देतो तेव्हा त्याची रचना पण मेंदूतील केंद्राद्वारे केली जाते व त्याप्रमाणे आपल्या वाचेच्या अवयवांची हालचाल होते.

हे सर्व सुरळीत चालले तर आपल्याला बोलण्यासंबंधी काही समस्या अनुभवास येत नाहीत. पण ह्या सर्व गणितात कोणत्याही टप्प्याला काही दोष असेल तर त्याची परिणती वाचादोषात दिसून येते. म्हणजे बोलता न येणे किंवा तोतरे किंवा अशुद्ध बोलणे. ह्या मागे विविध कारणे असू शकतात.

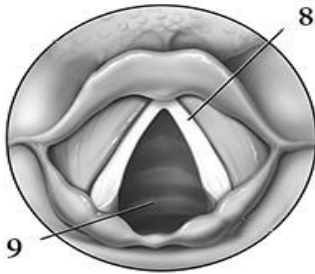
बोलण्यासाठी विविध अवयवांचा उपयोग केला जातो.

वाचा अवयवांची हालचाल व त्यांच्यात सुसंगतता असावी लागते. ह्या सर्वांवर अधिकार गाजवणारा व नियंत्रण ठेवणारा आपला मेंदू सतत कार्यरत असतो. आपल्या कानावर पडलेला आवाज मेंदूतील केंद्रात पोहचून त्याचा अर्थ लावला जातो व हा अर्थ लावण्यासाठी पूर्वी त्याबाबत आपल्याला ज्ञान झालेले असते आणि ती माहिती मेंदूत साठवलेली असते. आपण अर्थ लावून त्यावर प्रतिक्रिया देण्यासाठी उत्तर देतो तेव्हा त्याची रचनापण मेंदूतील केंद्राद्वारे केली जाते व त्याप्रमाणे आपल्या वाचेच्या अवयवांची हालचाल होते. आपण आपले ओठ, जीभ, दात ह्यांचा वापर बोलतांना करतो. ठराविक शब्दोच्चार यासाठी ठराविक प्रकारे त्या अवयवांची हालचाल केली जाते. पण जर ह्या पैकी कोणत्याही अवयवात काही बिघाड असला तर त्याचे परिणाम बोलण्याच्या प्रक्रियेवर होतो.

खालील आकृतीत बोलण्यासाठी वापरले जाणारे अवयव दाखवले आहेत.



१. टाळू
२. नाकातली पोकळी
३. ओठ
४. दात
५. जीभ
६. तोंडाची पोकळी
७. घसा
८. स्वरयंत्र
९. श्वासनलिका



कधीकधी मुल एक वर्षाचे झाले तरी बोलत नाही. बोलणे शिकण्यास उशीर झाला, तर त्यावर लवकर उपचार केल्यास त्याचे दुष्परिणाम टाळता येतात. मुल मोठे झाल्यावर मात्र ह्यामुळे न्यूनगंड निर्माण होऊ शकतो. अशावेळी मुलाला बोलण्यास प्रोत्साहन द्यायचे असते. मनुष्य हा तसा आळशी प्राणी आहे. न बोलता जर काम होत असेल तर बोलण्याचे कष्ट का घ्यायचे? म्हणूनच मुलाला बोलायला भाग पाडावे, त्याला काय म्हणायचय ते आपण मोठ्याने बोलावे. खाणाखुणांना प्रतिसाद न देता बोलण्यास भाग पाडण्याचा प्रयत्न घरच्यांनी करावा. मुलासोबत सतत बोलत रहावे.

काही वेळा मुल तोतरे — अडखळत किंवा खूप जलद गतीने बोलते. परिणामी त्याला काय सांगायचेय ते समजत नाही . अशावेळी मुलाला काही उपचार केल्यास हा दोष दुरूस्त होऊ शकतो.

आपण बोलतो म्हणजे काय करतो? वाचादोषांबद्दल माहिती करून घेतांना आपण प्रथम बोलण्याच्या क्रियेबद्दल माहिती करून घेणे आवश्यक आहे.

आपण बोलतो तेव्हा बऱ्याच शब्दांचा वापर करतो. ह्या शब्दांची फोड

केल्यास त्यात वेगवेगळी अक्षरे असतात. उदाहरणार्थ, मुंबई या शब्दाची फोड केली तर 'म्-उ-म्ब-ई-ई' अशी होईल. हे सुटे अवयव म्हणजेच मुखावाटे उच्चारल्या जाणाऱ्या मूळ ध्वनींची चिन्हे. ह्या चिन्हांना 'वर्ण' म्हणतात. वर्णांची अक्षरे, अक्षरांचे शब्द, शब्दांचे वाक्य व वाक्यांचे परिच्छेद बनतात.

मराठी भाषेत एकूण ४८ वर्ण आहेत. त्यात काही स्वर आहेत तर काही व्यंजने. जे वर्ण स्वतंत्रपणे उच्चारले जातात त्यांना स्वर म्हणतात. उदाहरणार्थ, अ,आ. तर काही वर्णांच्या उच्चाराच्या वेळी स्वरांची मदत घ्यावी लागते. अशा वर्णांना व्यंजने म्हणतात. उदाहरणार्थ, क्,ख्. एकूण ४८ वर्णांपैकी १२ स्वर तर बाकी व्यंजने आहेत.

स्वर

अ,आ,इ,ई,उ,ऊ,ऋ, लृ, ए,ऐ, ओ,औ

व्यंजने

क वर्ग - क्,ख्,ग्,घ्,ङ्

च वर्ग - च्,छ्,ज्,झ्,ञ्

ट वर्ग - ट्, ठ्, ड्, ढ्, ण्

त वर्ग - त्, थ्, द्, ध्, न्

प वर्ग - प्, फ्, ब्, भ्, म्

य्, र्, ल्, व्, ष्, स्, ह्, ळ्

या शिवाय एक बिंदू व दुसरा विसर्ग-

उदाहरणार्थ, आंबा, तंटा, अंतःकरण, स्वतः

ह्या वर्णांच्या समूहाला वर्णमाला म्हणतात.

वर्णांच्या उच्चारारकिता तोंडातील अवयवांचा उपयोग करावा लागतो. विशिष्ट वर्णांच्या उच्चारारकिता विशिष्ट प्रकारची हालचाल करावी लागते. उच्चारारकिता वापरलेल्या अवयवांनुसार वर्णांचे वर्गीकरण करण्यात आलेले आहे. ते पुढील प्रमाणे-

कंठ्य वर्ण - अ, आ, क्, ख्, ग्, घ्, ङ्, ह्

तालव्य वर्ण - इ, ई, च्, छ्, ज्, झ्, श्

मूर्धन्य वर्ण - ऋ, ट्, ढ्, ड्, ट्, ण्, र्, ष्, ल्

दंत वर्ण - त्, थ्, द्, ध्, न्, ल्, स्

औष्ठ्य वर्ण - उ, ऊ, प्, फ्, ब्, भ्, म्

अनुनासिक वर्ण - ग्, न्, ब्, म्

कंठ तालव्य वर्ण - ए, ऐ

कंठोष्ठ्य वर्ण - ओ, औ

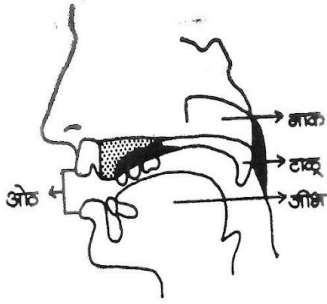
दंतोष्ठ्य वर्ण - व्

दन्त तालव्य वर्ण - च्, छ्, ज्, झ्

ठराविक अक्षरांच्या उच्चार्याच्या वेळी विशिष्ट अवयव व त्यांची विशिष्ट प्रकारे हालचाल करावी लागते. उदाहरणार्थ, औष्ठ्य वर्णांच्या उच्चार्याच्या वेळी दोन्ही ओठ एकत्र येतात. तर दंत्य वर्णांच्या उच्चार्याच्या वेळी ओठ विलग असतात पण जीभेचे टोक दातांना लावले जाते. म्हणून प्रत्येक वर्णांच्या उच्चार्याची पद्धत समजावून घेणे आवश्यक आहे.

आता हे वर्गीकरण आपण आकृतीच्या साहाय्याने समजावून घेऊया.

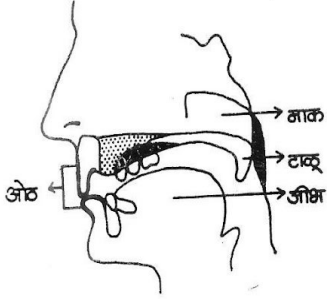
आकृती 6



औष्ठ्य वर्ण

ह्या आकृतीत आपल्या तोंडातील अवयव दाखविण्यात आलेले आहेत.

आकृती 7

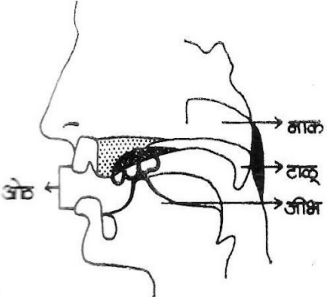


दन्त्य वर्ण

दोन्ही भोठांच्याद्वारे हवेचा प्रवाह बंद करून शब्दाच्या उच्चारणाच्या वेळी हवा बाहेर टाकली जाते.

उदा० प, व .

आकृती 8

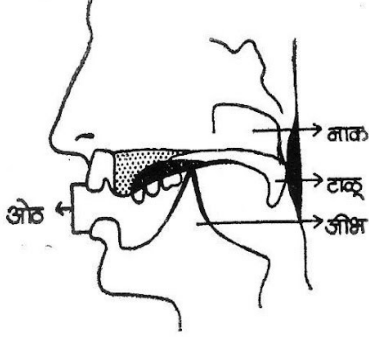


जीभेचा पुढील भाग वरच्या दातांच्या मागील भागास स्पर्श करतो.

उदा० त, द.

मूर्धन्य वर्ण

आकृती 9

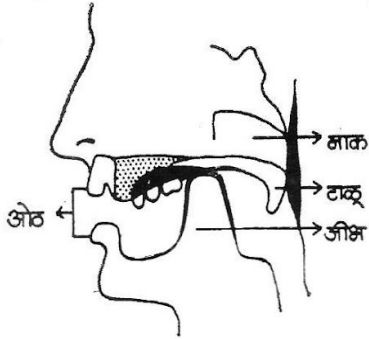


जीभेचे टोक दातांना स्पर्श न करता त्याच्या मागच्या भागास टेकविले जाते.

उदा० ढू, ढू.

तालव्य वर्ण

आकृती 10

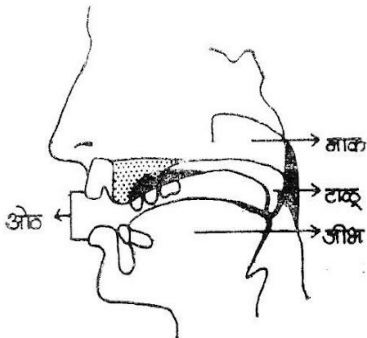


जीभेचे टोक न वापरता जीभेचा पुढील भाग दातांच्या मागच्या बाजूस स्पर्श करतो.

उदा० चू, छू.

कंठ्य वर्ण

आकृती 11

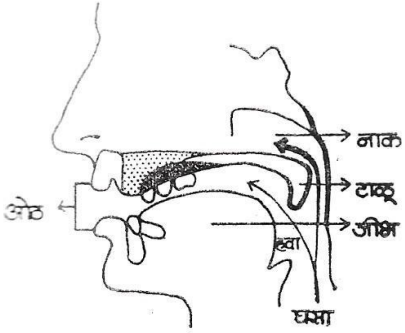


जीभेचा मागील भाग टाळूच्या आतील (मागील) भागास स्पर्श करतो.

उदा० कू, खू, गू.

अनुनासिक वर्ण

आकृती 12



शब्दोच्चाराच्यावेळी हवा नाकावाटेसुद्धा
बाहेर टाकली जाते.
उदा० म्

मराठी वर्णमाला

पुढील कोष्टकाद्वारे आपण वर्णांचे स्थान वर्गीकरण पाहूया.

स्वर	व्यंजने	स्थान व वर्ण
अ, आ	क्वर्ग, ह्	कंठ्यस्थान, कंठ्यवर्ण
इ, ई	च्वर्ग, य्, श्	टाळूस्थान, तालव्य वर्ण
ऋ	ट्वर्ग, र्, ळ्	मूर्धन्यस्थान, मूर्धन्य वर्ण
ऌ	त्वर्ग, ल्, स्	दंत्यस्थान, दन्तवर्ण
उ, ऊ	प्वर्ग	औष्ठ्यस्थान, औष्ठ्यवर्ण
ए, ऐ	व्	कंठ्यवर्ण व औष्ठ्यस्थान, कंठ्योष्ठ्य वर्ण.
ओ, औ	ज्, झ्	दन्त व औष्ठ्य, दन्तोष्ठ्य वर्ण.

टाळू व ओठ ह्यांतील व्यंगावर शस्त्रक्रिया करता येते व त्यामुळे हे विभागलेले भाग पुन्हा जुळविता येतात. ओठांची शस्त्रक्रिया नऊ महिन्यांनंतर करतात. मुलाची शारिरीक रचना, ताकद इत्यादींवर ही शस्त्रक्रिया केव्हा करायची हे अवलंबून असते. शल्यचिकित्सकांस शक्यतो लवकर दाखवून त्याबाबत सल्ला घेणे इष्ट होय.

बोबडेपणा इतर काही कारणांमुळे असू शकतो. आपल्या मुलाची कोणती अक्षरे बरोबर उच्चारली जात नाहीत हे पालकांनी शोधून त्या अक्षराच्या उच्चाराचा सराव करून घ्यावा. लहान मुले सराव करायला एका जागी बसणे कठीण असते, म्हणून खेळाच्या माध्यमातून त्यांच्या नकळत हे करावे लागते. पालकांच्या कल्पकतेची ह्यात कसोटी लागते.

प्रकरण २

तोतरे बोलणे

आपण बोलतो म्हणजे काय करतो हे पाहिले. बोलतांना सर्व अवयव नीट असूनही कधी कधी अडखळायला होते. आपण वेगात धावून नंतर बोललो तरी आपण अडखळतो वा विचार करीत असतांना कधीकधी आपण अडखळतो. एकतर आपला श्वास कमी पडतो वा विचारांच्या साखळीत बोलतांना थांबले जाते. ही समस्या मानता येईलच असे नाही. पण दरवेळी बोलतांना असे झाल्यास त्याकडे लक्ष द्यावयास हवे.

बोलण्याच्या दोषांची प्रामुख्याने चार प्रकारात वर्गवारी करता येईल —

१ उच्चारातील दोष - अक्षरे चुकीची उच्चारणे (Articulation disorders)

२ बोलण्याच्या वेगातील दोष - अडखळत बोलणे वा अती जलद गतीने बोलणे (Stuttering or cluttering).

३ आवाजातील दोष- अनुनासिक वा घोगरा आवाज.(Voice disorders).

४ भाषिक दोष- मेंदू व बोलण्याचे अवयव ह्यांच्या समन्वयातील दोष .(Language or symbolic disorders).

तोतरेपणा हा दुसऱ्या प्रकारातील दोष आहे. आपण बोलतो तेव्हा आपले म्हणणे दुसऱ्यांपर्यंत पोहोचण्यासाठी ते सुस्पष्ट असायला हवे. त्याचा वेग म्हणजे दोन शब्दांतील अंतर योग्य प्रमाणात असावे लागते. कधीकधी ह्याबाबतीत बिघाड झाल्यास बोलणारी व्यक्ती अडखळते. अडखळल्याने ती व्यक्ती घाबरते आणि घाबरल्याने परत जास्त प्रमाणात अडखळते. तर अशी ही साखळी; बोलणे जास्तच सदोष बनवत जाते.

तोतरेपणा वेगवेगळ्या परिस्थितीत बदलतो. एकटे असतांना वा माहितीच्या लोकांशी बोलतांना ते कमी प्रमाणात होते. तसेच तालात बोलतांना वा गातांना पण ते कमी असू शकते.

तोतरेपणाचे परिणाम विचार प्रक्रियेवरही होत असतात.

सुरवातीला हा दोष कमी प्रमाणात असू शकतो पण जर लक्ष दिले नाही तर ते वाढते.

तोतरेपणाचे चार टप्पे बघूया.

१. सलगपणे बोलता न येणे - एखादे अक्षर खूपदा बोलत रहाणे पण बोलणाऱ्याला त्याची जाणिव नसते त्यामुळे ती व्यक्ती बोलणे चालूच ठेवते.

२. बोलतांना अडथळायला होते. अडथळणे हे त्या बोलणाऱ्या व्यक्तीच्या लक्षात येते पण तरीही बोलण्याचा प्रयत्न सुरू रहातो. मनात त्यामुळे नाराजी निर्माण होते.

३ पुढे जाऊन बोलतांना अडथळायला होतेय म्हणून ती व्यक्ती त्या ठराविक शब्दांचा वापर टाळू लागते.

४ आता मात्र त्या व्यक्तीच्या मनात भीती घर करते व ती व्यक्ती बोलणेच टाळते. एकटे रहाणे पसंत करते. भावनिक पातळीवर खोलवर परिणाम होतात.

बोलतांना आवश्यकतेपैक्षा वेगाने बोललो तरीही ते समजणे कठीण होते. ह्या दोषाला क्लटरिंग (Cluttering) म्हणतात. ह्यावरही उपचार आहेत.

प्रकरण ३

उपचार पद्धती

तोतरेपणावर स्पीच थेरापी उपयोगी ठरते. दोष कोणत्या टप्प्यावर आहे हे जाणून घ्यावे लागते. पहिल्या टप्प्यात ती व्यक्ती त्याबद्दल अनभिज्ञ असते. म्हणून त्या व्यक्तीच्या कुटुंबियांशी वा मित्रमंडळींशी उपचारांबद्दल बोलावे लागते व त्या व्यक्तीच्या दोषांवर उपाय करता येतात. ह्या टप्प्यात हा दोष लवकर बरा होतो.

नंतरच्या टप्प्यामध्ये त्या व्यक्तीला सहभागी करून उपचार केले जातात. अर्थात कुटुंबिय व मित्रमंडळींशी पण चर्चा केली जाते. समुपदेशन हा महत्वाचा भाग असतो.

उपचारांमध्ये औषधांचा समावेश नसतो तर विविध व्यायाम वापरून शरिरातील स्नायूंचा ताण कमी करणे व बोलण्याच्या अवयवांची हलचाल हवी तेव्हां हवी तशी व्हावी ह्याचे प्रयत्न केले जातात.

बोलण्याकरिता वापरल्या जाणाऱ्या अवयवांचे व्यायाम.

जीभ, ओठ, टाळू ह्यांची हालचाल हवी तशी करणे शक्य होण्याकरिता हे व्यायाम आहेत.

जीभेचे व्यायाम

- जीभ आतबाहेर भरभर करणे.
- जीभ एका बाजूने दुसऱ्या बाजूस फिरविणे. (डावीकडून उजवीकडे)
- जीभ तोंडात गोलगोल फिरविणे.

ओठांचे व्यायाम

- ओठ फाकविणे व मिटणे.
- ऊ-ई म्हणणे.
- दीर्घ श्वास घेऊन श्वास सोडतांना ई म्हणणे.
- दीर्घ श्वासावर अ म्हणणे.
- दीर्घ श्वासावर आ म्हणणे.

- एक ते दहा आकडे लांबवून म्हणणे.

उदा. ए---क दो---न.

शरीराचा ताण कमी करण्यासाठी श्वासन करावे.

तसेच तज्ञांच्या सल्यानुसार संगितोपचारही उपयोगी ठरतात.

ह्या दोषांवर औषधोपचार नाहीत तर उपचारांची गरज असते. हे उपचार सातत्याने करणे महत्त्वाचे असते. तसेच लवकरात लवकर उपचार सुरु करावेत.

सर्वप्रथम आपल्या दोषाची लक्षणे लिहून काढावीत. तज्ञांचा सल्ला घ्यावा. उपचारपद्धती जास्त दिवस चालते तेव्हा न कंटाळता नेटाने ती चालू ठेवणे गरजेचे असते. शिवाय मुल जर लहान असेल तर ते एका ठिकाणी बसून उपचार करवून घेत नाही. म्हणून खेळातून त्याच्याकडून ते करवून घेणे हे पण एक आव्हानच ठरते. मुलापेक्षा पालकांमध्ये चिकाटी असावी लागते. पालकांनी संयमी रहावे लागते.

तसेच रोज केलेले उपचार, दिसून आलेले बदल वैगरेची नोंद एका नोंदवहीत ठेवावी. शक्य असल्यास बोलणे रेकॉर्ड करावे म्हणजे त्यात झालेले बदल ऐकता येतात.

तज्ञांकडून उपचार चालू असतांना घरीसुद्धा ते चालू ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे असते.

मुलाची होणारी प्रगती नोंद करून ठेवली तर त्याचा उपयोग उपचार पद्धती साठी पण होतो. मुलाच्या नकळत हे उपचार करता येतात. मुलाचे वय जर लहान असेल तर त्याच्या कलाकलाने वेगवेगळ्या युक्ती-प्रयुक्तीने त्याच्याकडून हे करवून घ्यावे लागते.

ह्या पुस्तिकेत दिलेली उपचारपद्धती घरी करून घेता येण्यासाठी मार्गदर्शक ठरावी अशी आशा आहे. पण तरीही तज्ञांचा सल्ला घेणे हितावह ठरेल.

सारांश

असलेल्या दोषावर शक्य तितक्या लवकर काळजीपूर्वक उपचार केल्याने त्याचे परिणाम कमीत कमी करण्यात यश हे जरूर मिळते. ह्याकरिता चिकाटीने उपचार चालू ठेवावे. ह्यावर जेवढे लवकर उपचार केले जातील तेवढे त्यामुळे होणारे अनिष्ट परिणाम आटोक्यात राहतील. हे तर खरेच म्हणूनच लवकरात लवकर अशा दोषावर तज्ञांचा सल्ला घ्यावा अशी विनंती आहे. मुलावर वा त्या व्यक्तीवर केल्या जाणाऱ्या उपचारात कुटुंबातील सर्वांचे तसेच मित्र परिवाराचे सहकार्य असणे अत्यावश्यक असते. सर्वांनी ह्यासाठी मदत केल्यास ह्यावर मात करणे सहज शक्य आहे.

आलेल्या समस्येला धैर्याने तोंड देणे जरूरीचे असते. अशा दोषांबाबत शास्त्रीय ज्ञान करून घेऊन त्याला हिंमतीने तोंड दिले तर त्यावर आपण सहज मात करू शकू. आम्ही सर्व आपल्या मदती करिता आहोतच.

ANNEXTURE



Dr Sujata More-Chavan,

Assistant Professor.

BSc. MA,MSW. PGDip(Human Rights) PhD(LAW),

India (t) +91 98679 34108

(e) drsujatachavan61@gmail.com

sujata.chavan@tiss.edu

Professional Experience:

- Tata Institute of Social Sciences, Mumbai
Asst. Professor.(November 2013-Present)
- Family Court, Mumbai
Marriage Counsellor (October 1989-November 2013) (24 Years)
- Tata Memorial Hospital, Mumbai
Head of Social Work Department (November 1986-September 1989)
- GT Hospital, Mumbai
Medical Social Worker (January 1984 - November 1986)
- Plastic Surgery Dept., KEM Hospital, Mumbai
Speech Therapist (June 1983 - January 1984)
- Paediatrics Dept., KEM Hospital, Mumbai
Medical Social Worker.
(May 1983 – January 1984)

Publications

- Speech Therapy for Cleft Lip and/or Cleft Palate (1986, Republished 1998).
[Marathi, English, Hindi, Gujarati]
- Role of Medical Social Worker in a Hospital Setup (1986) [English]
- Therapies for Cancer Patients (1988) [English]
- Role of Marriage Counsellor in a Judicial Setup (1993) .[English]
- Notes on Hindu law for LLM Students (1996) .[English]
- “Vihahawed” : Marriage Counselling (2000, Granthali Publication). [Marathi]
- “Saptapadi “: Pre Marriage Counselling (2011). [Marathi]
- Dos and Don'ts for Parents with Matrimonial Disputes (2013). [English]
- “Custody of Children in Matrimonial Disputes” (2017, Studium Press) .[English]
- “वैवाहिक नातेसंबंध”, 2021 .विचक्षण प्रकाशन.
available on play.google.com (ISBN. 978-93-86740-44-1)

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण यांची ई साहित्यवरील पुस्तके

- “खाऊ आनंदे” , 2016.

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/khaoo_anande_sujata_rajeshri.pdf

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/chatani_sujata_rajeshri.pdf

- “वाचादोषावर मात : ओठ व टाळू त्यांचे व्यंग”, 2016

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/vachadosh_sujata_chavan.pdf

- Family Court - Act and Procedure (1993, Republished 2016, esahitya Publication) [Marathi]

“ कुटुंब न्यायालय “, 2017

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/kutumb_nyayaalay_sujata_chavan.pdf

- “संकलन अनुभवांचे”, 2018

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/sankalan_sujata_chavan.pdf

- “Khau Anande. Chatni special ”, 2018,

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/chatani_sujata_rajeshri.pdf

- “Trainer’s manual on communication skills” (2018, Studium Press). [English]इच्छापत्र / मृत्युपत्र (WILL)(कायदेविषयक) ., 2019
http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/will_sujata_chavan.pdf
- हिरकणी (सामान्य मातांच्या असामान्य कथा). ,2019.
http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/hirkani_sujata_chavan.pdf
- “परिचारिका. आरोग्यसेवेचा कणा”., 2020
https://www.esahity.in/images/book_name/Paricharika_SaralaB_SujataC.pdf
- “ वैवाहिक सहजीवनाचा प्रवास”, 2020
https://www.esahity.in/images/book_name/Vaivahik_Sahapravas_Sujata%20More%20Chavan.pdf
- “समाजशास्त्रीय संशोधन “, 2020.
http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/sss_scm.pdf

=====