

**वाचादोषावर मात
ओठ व टाळू यांतील व्यंग**

पालकांकरिता मार्गदर्शक पुस्तिका



डॉ. सुजाता चव्हाण

वाचादोष

लेखिका : डॉ सुजाता चव्हाण,

Asst.prof.

Advanced centre for women studies

Tata Institute for Social Sciences

drsujatachavan61@gmail.com

phone no.09867934108

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

प्रकाशन : ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

9869674820

प्रकाशन : १६ ऑक्टोबर २०१७

©esahity Pratishtan®2017



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

ई साहित्य प्रतिष्ठानची पुस्तके नियमित मिळण्यासाठी VIP सभासद व्हा.

आपल्या दहा मराठी मित्र किंवा नातेवाईकांचे ई मेल पत्ते पाठवा.

आमचा पत्ता : esahity@gmail.com

अधिक माहितीसाठी : www.esahity.com



प्रस्तावना

टाळू अथवा ओठ यात व्यंग असल्यास त्यावरील उपचार पद्धतीत शल्यचिकित्सक व बालक व श्रवण तज्ञ ह्यांचा बरोबरीचा सहभाग असतो. बोलण्याच्या अवयवांतील दोषांवर शल्यचिकित्सक उपचार करतात तर बोलण्याच्या क्रियेसाठी व सुस्पष्ट बोलण्यासाठी वाक्त्रज्ञ मदत करतात. शस्त्रक्रियेनंतर बोलण्याचे अवयव जरी सुधारले, तरी त्यांचा उपयोग योग्य रितीने न झाल्यास त्या शस्त्रक्रियेचा फायदा पूर्णत्त्वाने झाला असे म्हणता येणार नाही.

शल्यक्रियेबरोबरच दातांची निगा घेणे अत्यंत आवश्यक असते, कारण स्पष्ट उच्चारांसाठी ओठ, टाळू, घसा ह्यांबरोबरच दातांचा मोठ्या प्रमाणात सहभाग असतो.

म्युरियल मोरली (Muriel E. Morely) ह्यांनी १९४५ साली अशा प्रकारच्या व्यंगावरील उपचारपद्धतींचा अभ्यास करून एक उत्तम पुस्तक लिहिले (Claft Palate and Speech) त्यांच्या बरोबर काम करण्याचा अनुभव मिळाल्याने मी ह्या पुस्तिकेसाठी सुजाता ह्यांना प्रोत्साहन दिले.

शल्यचिकित्सा पद्धती ह्या फक्त मोठ्या मोठ्या शहरांतूनच उपलब्ध आहेत. दूर गावचे लोक ह्यासाठी आपल्या मुलास शहरात आणतात. शल्यचिकित्सेच्या काळापुरते तिथे राहतात परंतु त्यानंतर सुस्पष्ट बोलण्यासाठी करावयाच्या उपचाराकरिता ते शहरात राहू शकत नाहीत. हे उपचार तसे प्रदीर्घ काळ चालू ठेवावे लागतात. अशा मुलांसाठी ही पुस्तिका फारच उपयोगी ठरावी कारण घरी बसून त्यांचे पालक ह्या पुस्तिकेच्या आधारे तज्ञांच्या अनुपस्थितीतही उपचार चालू ठेवू शकतील.

ह्या पुस्तिकेत दिलेले व्यायाम व अभ्यास टप्प्याटप्प्याने करणे आवश्यक आहे. त्यात त्यांना काही शंका वाटल्यास तज्ञांशी संपर्क साधून पुढील उपचारांसाठी सल्ला घ्यावा ही पुस्तिका मराठीतून काढण्याचा मुख्य उद्देश असा की, ही माहिती जास्तीत जास्त पालकांपर्यंत पोहचवावी. इतर भाषेत भाषांतर व्हावे अशी आशा ठेवूया.

डॉ सुरेश तांबवेकर

ओठ आणि / अथवा टाळू यांतील व्यंग हे बऱ्याच प्रमाणात आढळून येते. त्यावर आज यशस्वीरित्या उपचार करता येतात. परंतु त्यासंबंधी काही प्रमाणात गैरसमजुती आढळून येतात. काहींना तर ह्या व्यंगावर उपचार करता येतात ह्याची जाणीव नसते. अशा व्यंगावर शस्त्रक्रिया करता येतात. शिवाय अशा मुलांना वाक्व श्रवण तज्ञांकडून उपचार करवून घेणे आवश्यक ठरते.

अशा प्रकारची उपचार पद्धती उपलब्ध आहे, मग मुलाला वयाच्या कितव्या वर्षापासून त्यावर उपचार चालू करणे आवश्यक असते? असा प्रश्न पालकांना पडतो. शक्य तितक्या लवकर हे उपचार चालू करणे हितावह ठरते. अशा प्रकारच्या व्यंगांचे परीणाम काय होतात? त्यामुळे मुलाच्या शारीरिक व मानसिक वाढीवर काही परीणाम होतात का? हे व्यंग होण्याचे कारण काय? हे व असे बरेच प्रश्न अशा मुलांच्या आई-वडिलांच्या मनात येतात. त्यांना योग्य मार्गदर्शन मिळण्याची जरूरी असते.

ह्या व्यतिरिक्त आणखी एक महत्त्वाची बाब म्हणजे हे सर्व उपचार बऱ्याच काळापर्यंत चालू ठेवावे लागतात आणि म्हणूनच आई-वडिलांना ह्याची माहिती देवून त्यांना ह्या उपचार पद्धतीत सहभागी करून घेणे उपयोगी ठरते.

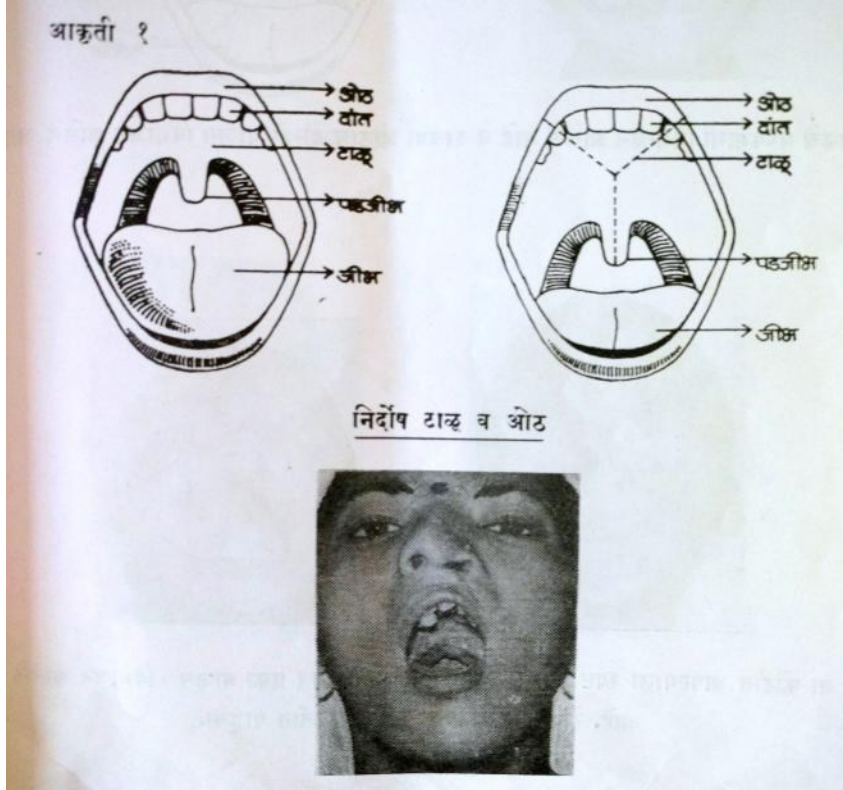
ह्या सर्व बाबींची माहिती देण्याकरिता ही पुस्तिका.

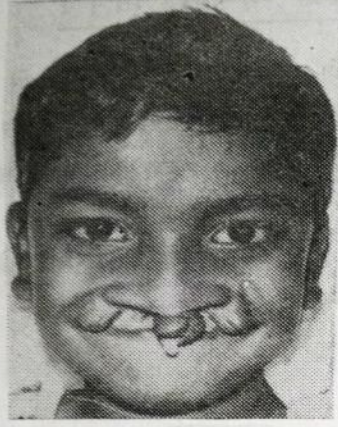
अनुक्रमणिका

- पुस्तिकेबद्दल चार शब्द
- प्रास्ताविक
- ओठ आणि टाळू ह्याचे व्यंग म्हणजे काय?
- ओठ आणि टाळू ह्यांतील व्यंगांमुळे होणारे परीणाम
- बोलण्याची क्रिया
- उपचार पद्धती
- आवाजातील दोष व त्यावरिल उपाय
- साधन सामुग्रींची सूची
- सारांश

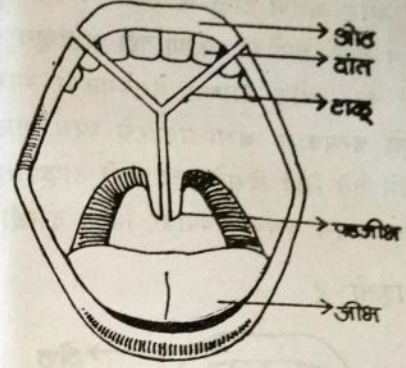
ओठ आणि टाळू हयाचे व्यंग म्हणजे काय?

ओठ आणि टाळू कापलेला अथवा दुभंगलेला असणे म्हणजेच त्यात व्यंग असणे ही अवस्था मुले व मुली हयापैकी कोणातही आढळून येते. गर्भावस्थेत असतांना गर्भाची वाढ होत असतांना टाळू व ओठ हयांच्या वेगवेगळ्या भागांची जुळणी होत नाही किंवा अयोग्य रितीने होते, त्यामुळे जन्मतःच अशा प्रकारचे व्यंग आढळून येते. कधी कधी फक्त टाळूचाच भाग जोडला न गेल्याने तेथे छिद्र दिसते; तर कधी टाळूपासून ओठापर्यंत पूर्णतः दुभंगलेले दिसून येते. हे विभाजन एकाच बाजूस अथवा मध्यावर किंवा दोन्ही बाजूस दिसून येते.





आकृती २

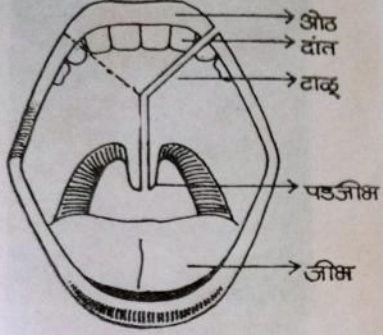


टाळूचे मध्यभागी विभाजन झालेले आहे व वरच्या ओठाचे दोन्ही बाजूस विभाजन झालेले आहे.



ह्या फोटोत आपल्याला स्पष्ट दिसते की टाळूचे ओठापर्यंत (एका बाजूस) विभाजन झालेले आहे. हेच आता आपण पुढील आकृतीत पाहूया.

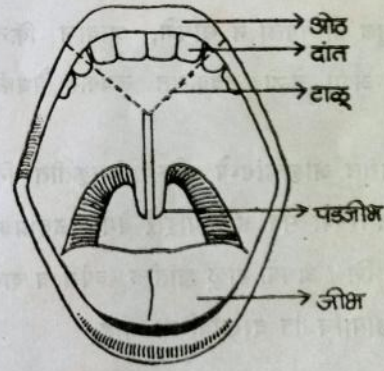
आकृती ३



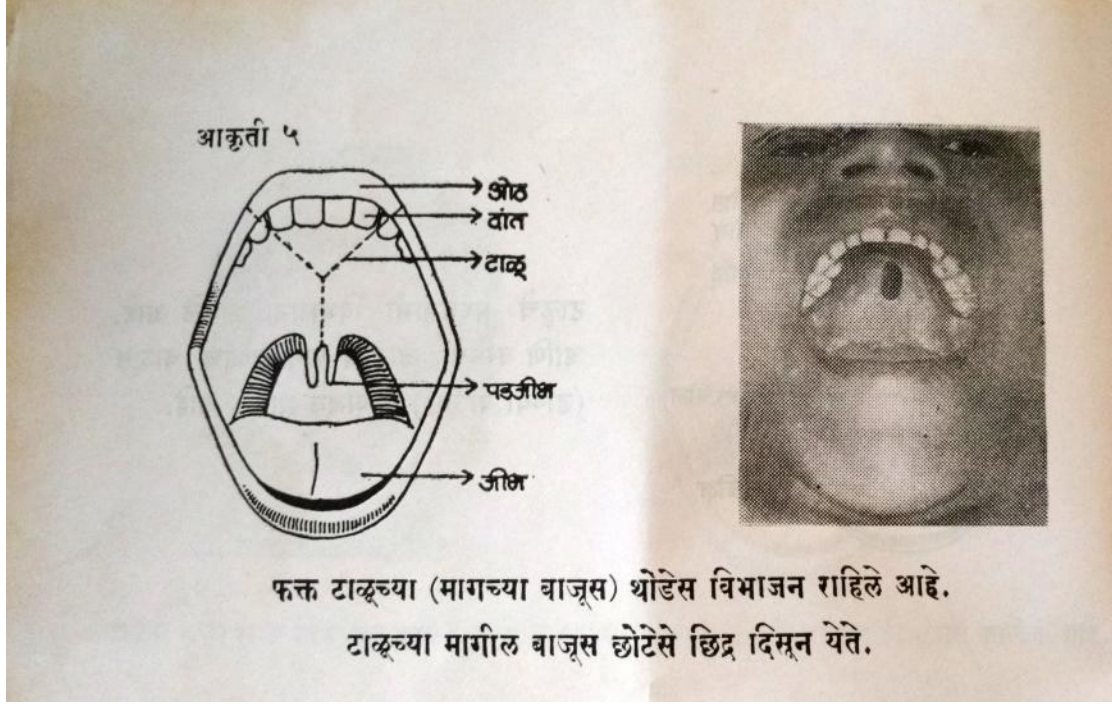
टाळूचे मध्यभागी विभाजन झालेले आहे. आणि वरच्या ओठाचे फक्त एकाच वाजूस (डाव्या वाजूस) विभाजन झालेले आहे.



आकृती ४



फक्त टाळूचे विभाजन झालेले आहे. टाळूस मध्यभागी एक छिद्र दिसून येते



जन्मतः असणारे हे व्यंग कधी कधी लक्षात येत नाही. मुल दूध पितांना ते नाकावाटे बाहेर येणे, मुल बोलायला न लागणे, आवाज किनरा (नाकातून) येणे, अशा काही तक्रारी दिसून येतात. अशावेळी लवकरात लवकर वैद्यकिय सल्ला घेणे आवश्यक असते.

वरील आकृत्यांमध्ये पहिल्या आकृतीत निर्दोष ओठ व टाळू कसे असतात हे दाखविले आहे, तर त्यानंतरच्या सर्व आकृत्यांद्वारे वेगवेगळ्या प्रकारची व्यंगे कशी काय असतात हे दाखविलेले आहे. ओठ आणि / अथवा टाळू हयांतील व्यंग व शस्त्रक्रियेनंतर ते पूर्णतः बरे झाल्यानंतरची स्थिती ही पुढील छायाचित्रांत दाखविलेली आहे.

ओठ आणि टाळू यांतील व्यंगांमुळे होणारे परीणाम

टाळू आणि / अथवा ओठ विभागलेले असणे म्हणजे काय हे आपण पाहिले. हे विभाजन जर पूर्ण; म्हणजे टाळूपासून ओठापर्यंत; असेल तर त्यामुळे होणारे परीणाम हे इतर अवस्थांपेक्षा सर्वात जास्त असतात.

ह्या व्यंगांमुळे वाचादोष आढळून येतात. शिवाय खातेवेळी अन्न नाकावाटे बाहेर येते, त्यामुळे मुलाला अंगावर दूध पाजता येत नाही आणि मुल मोठे झाल्यावरही त्याच्या खाण्याकडे विशेष लक्ष पुरवावे लागते.

कान, नाक व घसा ह्यांच्या तक्रारी ह्या व्यंगांमुळे जास्त प्रमाणात आढळून येतात. वारंवार सर्दी-खोकला होणे, कान वहाणे अशा तक्रारी ह्या मुलांमध्ये जास्त प्रमाणात आढळून येतात. कानांच्या श्रवण दोषांचे प्रमाण जास्त प्रमाणात आढळून येते.

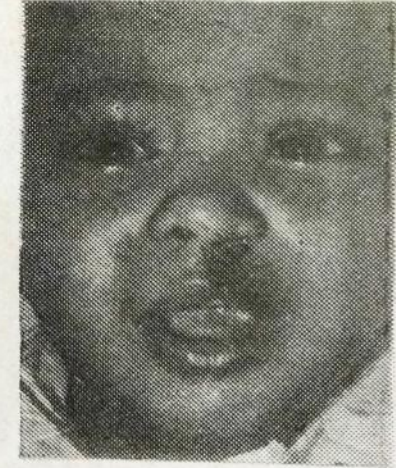
ह्या व्यतिरिक्त, नाकाच्या वाढीतही काही दोष आढळून येतात. नाकाचा पडदा एका बाजूस कललेला असला तर नाक वाकडे दिसते. नाकाची पाळी चपट किंवा नकटी असलेली आढळून येते. अशा प्रकारच्या दोषांवर शस्त्रक्रिया करता येते.

ह्याशिवाय एक महत्त्वाचा परीणाम म्हणजे, हे व्यंग बाहेरून दिसून येत असेल तर त्यामुळे चेहऱ्यावर (दिसण्यावर) परीणाम होतो. मुलाचे मित्र-मैत्रिणी ह्यावरून त्याला चिडवतात, त्याची चेष्टा करतात. मुलं त्यामुळे एकलकोंडे बनण्याची शक्यता वाढते. मुलाच्या मनावर ह्याचा परीणाम होतोच. त्याचा आत्मविश्वास वाढत नाही, एक प्रकारचा न्यूनगंड निर्माण होतो. हे सर्व टाळण्यासाठी योग्यवेळी उपचार करून घेणे हितावह ठरते.

ह्या व्यंगाचा परीणाम केवळ वाचादोष किंवा शारीरिक दोष ह्यापुरताच मर्यादित न रहाता त्याचे परीणाम मुलाच्या व्यक्तिमत्त्वावर, त्याच्या मित्र-मैत्रिणींशी असलेल्या संबंधांवर होणे शक्य असते. लहानपणीच जर उपचार चालू केले तर असे अनिष्ट परीणाम कमी प्रमाणात आढळून येतात. उपचार न केल्यास त्याचे परीणाम त्याच्या खाण्यावर व पर्यायाने शारीरिक वाढीवर होतात. वाचादोषांमुळे मुल इतरांत मिसळत नाही, सहसा बोलणे टाळू लागते, याचा परीणाम त्याच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या वाढीवर होतो.

उदाहरणार्थ, दहा वर्षांच्या एका मुलाच्या पालकांची तक्रार होती की, हा खूप हुशार आहे, पण हल्ली त्याला शाळेत जायला आवडत नाही. एकटा घरात वाचत बसतो, कोणाशी खेळत-बोलत नाही. तपासणीत असे आढळून आले की त्या मुलाची बुद्धी खूप चांगली होती मात्र त्याच्या बोलण्यात व ऐकण्यात दोष होता. त्याला हळू बोललेले ऐकू येत नव्हते व बोलतांना काही शब्द अशुद्ध उच्चारले जात होते. ह्यामुळे शाळेत त्याला शिक्षकांचे बोलणे नीट समजत नव्हते, त्यांच्या प्रश्नांना उत्तर देणे त्याला जमत नव्हते. शिवाय उंचीने चांगला असल्याने त्याला मागच्या बाकांवर बसविले होते. इतर मित्र त्याची टिंगल करीत असत. ह्यावर उपाय म्हणून तो एकटाच रहाणे पसंत करीत होता. शाळेत जाऊन रोज शिक्षकांचा ओरडा खाणे त्याला आवडत नव्हते. म्हणूनच एकूण शाळेत जाणेच त्याला आवडत नव्हते.

ह्या व्यंगाच्या उपचार पद्धतीत शल्यचिकित्साशास्त्र व वाक्श्रवणशास्त्र ह्यांचा महत्त्वाचा भाग असतो.

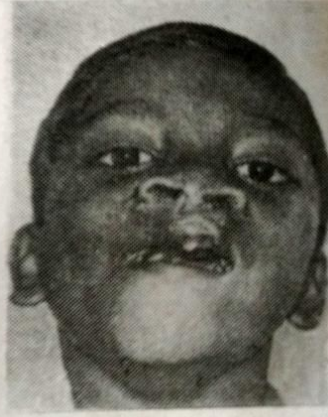
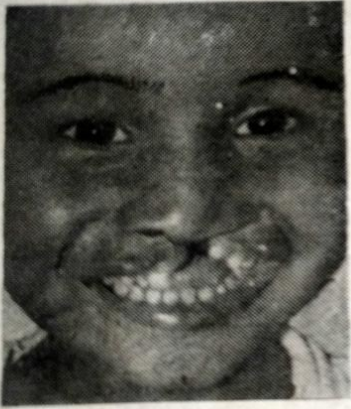


वरील फोटोमध्ये आपल्याला मुलाच्या ओठात व टाळूत व्यंग दिसत आहे,
शल्यचिकित्सेनंतरची स्थिती शेवटच्या फोटोत दिसत आहे.

शल्यचिकित्से पूर्वी



शल्यचिकित्से नंतर



बोलण्याची क्रिया

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-म्-अ-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, ॠ, 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 उच्चाराकरिता तोंडातील अवयवांचा उपयोग करावा लागतो. विशिष्ट वर्णांच्या उच्चाराकरिता विशिष्ट प्रकारची हालचाल करावी लागते. उच्चाराकरिता 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, ॠ, ऌ, ॡ, 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

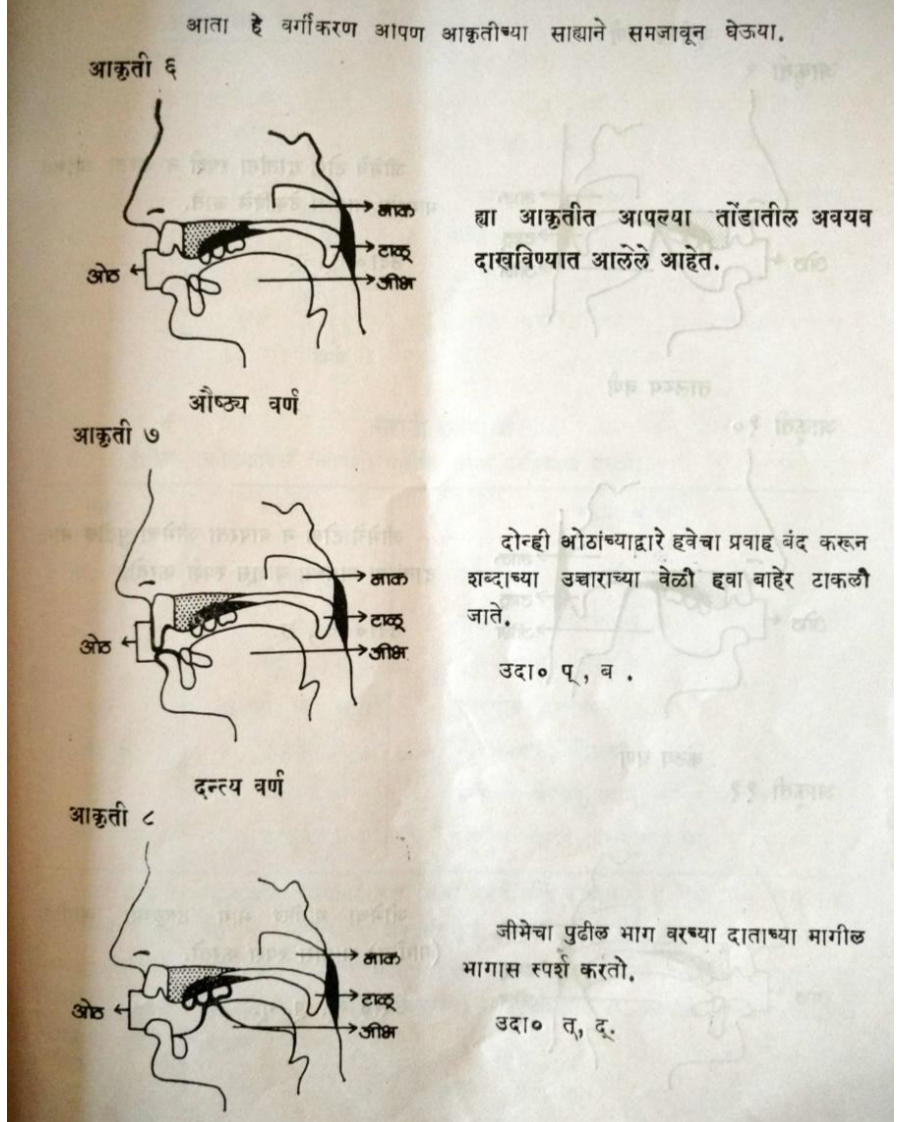
कंठ तालव्य वर्ण - ए, ऐ

कंठोष्ठ्य वर्ण - ओ, औ

दंतोष्ठ्य वर्ण - व्

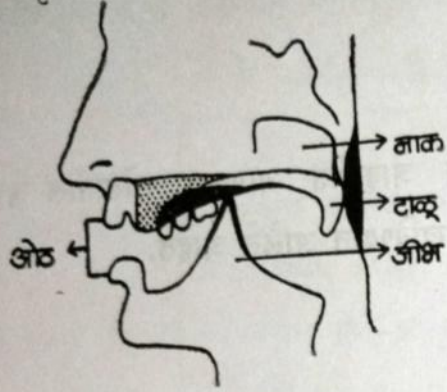
दन्त तालव्य वर्ण - च्, छ्, ज्, झ्

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.



मूर्धन्य वर्ण

आकृती ९

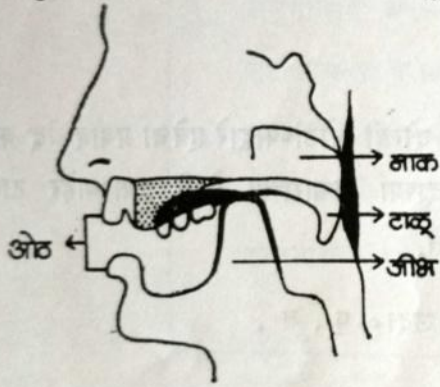


जीभेचे टोक दातांना स्पर्श न करता त्याच्या मागच्या भागास टेकविले जाते.

उदा० ट्, ट्.

तालव्य वर्ण

आकृती १०

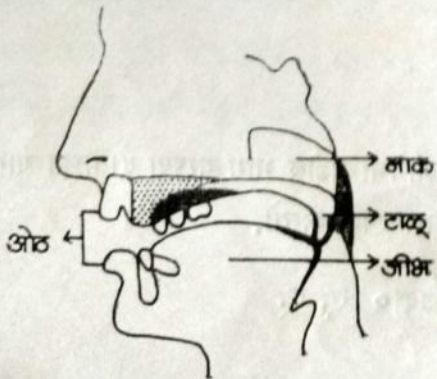


जीभेचे टोक न वापरता जीभेचा पुढील भाग दातांच्या मागच्या बाजूस स्पर्श करतो.

उदा० च्, छ्.

कंठ्य वर्ण

आकृती ११

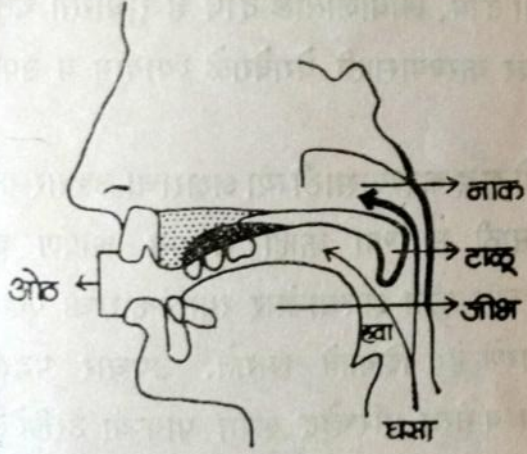


जीभेचा मागील भाग टाळूच्या आतील (मागील) भागास स्पर्श करतो.

उदा० क्, ख्, ग्.

अनुनासिक वर्ण

आकृती १२



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
लृ	त्वर्ग, ल्, स्	दंत्यस्थान, दन्तवर्ण
उ, ऊ	प्वर्ग	औष्ठ्यस्थान, औष्ठ्यवर्ण
ए, ऐ	व्	कंठ्यवर्ण व औष्ठ्यस्थान, कंठ्योष्ठ्यआ 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. शल्यचिकित्साकांस शक्यतो लवकर दाखवून त्याबाबत सल्ला घेणे इष्ट होय.

उपचार पद्धती

ओठ व टाळू ह्यांच्या व्यंगांमुळे निर्माण होणारे वाचादोष, आवाजातील दोष हे सुधारता येतात. ह्यासाठी जेव्हा उच्चार चुकीचे असतात तेव्हा ते बरोबर करण्यासाठी वेगवेगळे व्यायाम व उपचार पद्धती असतात.

एखादा शब्द-अक्षर उच्चारतांना चुकत असेल तर तो शुद्ध करण्यासाठी त्या अक्षराचा उच्चार कसा करावयास हवा हे लक्षात घेणे जरूरीचे ठरते. त्यासाठी मागच्या काही भागात आपण शुद्ध उच्चाराच्या पद्धती पहिल्या. त्या वर्णाचा (अक्षराचा) उच्चार शुद्ध झाल्यानंतर त्या अक्षराचा एखाद्या शब्दात वापर करताना सुद्धा ते अक्षर बरोबर उच्चारणे हे शिकावे लागते. उपचार पद्धतीत अक्षरापासून सुरुवात करून मग शब्द, नंतर वाक्य व नंतर परिच्छेद अशा पायऱ्या ठरविलेल्या आहेत.

आपल्या मुलाचे कोणते अक्षर चुकते आहे हे शोधून काढावे. मग त्यानुसार एक एक अक्षर घेऊन ते बरोबर उच्चारण्याची सवय करावी. मुलाला आपण आपल्या तोंडाची योग्य हालचाल करून त्या अक्षराचा उच्चार कसा असावा हे दाखवू शकतो. आरशाचा उपयोग करणे सुद्धा उपयोगी ठरते.

उदाहरणार्थ, नेहमीच्या बोलण्यात आपला मुलगा ठराविक अक्षर / शब्द अशुद्ध बोलतो असे लक्षात आल्यावर ते शब्द लिहून काढावेत. त्यात वारंवार चुकणारी अक्षरे कोणती ती शोधून काढावीत. नंतर ही अक्षरे बोलताना आपण कोणत्या अवयवांचा व कसा उपयोग करतो हे स्वतः बोलून पहावे. शिवाय यापूर्वी प्रत्येक अक्षर कसे उच्चारवे हे आकृतींमध्ये दाखविले आहेच. आरशासमोर बसून ही अक्षरे उच्चारवीत. मुलाला प्रथम ती अक्षरे कशी उच्चारण्याची ते दाखवून तशा पद्धतीने ती उच्चारण्याचा प्रयत्न करण्यास सांगावे. रोज किमान अर्धातास तरी व्यायाम करावेत.

वेगवेगळ्या वर्णांचा उच्चार सुधारतांना प्रथम वर्ण एकटाच असतांना त्याचा उच्चार सुधारतो नंतर शब्दांकडे वळतो. मग वाक्य व नंतर परिच्छेद.

वेगवेगळी अक्षरे शुद्ध बोलण्यास शिकल्यावर शब्दांकडे वळावे. अशा अक्षराचे वेगवेगळे शब्द लिहून काढावे. पुढे प्रत्येक अक्षराचे काही शब्द व वाक्य दिली आहेत. शब्दोच्चार बरोबर झाल्यावर वाक्यांकडे वळावे.

रोज नियमितपणे किमान २५-३० वेळा तरी हे शब्द - वाक्य बोलण्याची सवय करावी. एकदा अक्षरे शुद्ध झाल्यावर शब्दांची सुरुवात केली तरी अक्षराचा व्यायाम चालू ठेवणे हितावह ठरते. रोज सुरुवात करताना आधी अक्षरे मग शब्द व नंतर वाक्य उच्चारवीत.

अभ्यास

पुढे काही शब्द व वाक्य दिलेली आहेत ह्या शिवाय प्रत्येकाने ह्या आधारे आणखी काही नवीन शब्द / वाक्य तयार करावीत.

औष्ठ्य वर्ण

प, फ, ब, भ, म, उ, ऊ

’प्’

पताका

पंखा

कपडा

तूप

पाणी	पैसा	पिंपळ	चप्पल
पिवळा	पान	कपाट	कपिला
पेरु	पीक	खूप	दुपार

पूनमला पकडापकडी हा खेळ खूप आवडतो.
 पेरु हे एक फळ आहे.
 दुपारी तू पान खा.
 मला खूप तूप घाल.
 तू कपाटामागे लप.
 कपडे कपाटात ठेवावेत.

'फ'

फणस	फूल	फणी	
फिका		कफल्लक	फेरफटका
काँफी	माफी	फेरी	
फराळ	फुगा	मैफल	

त्याने फुगा फुगविला.
 संध्याकाळी फराळ झाल्यावर फेरफटका मारावा.
 हा रंग फार फिका आहे.
 फेरीवाल्याने आज फणसाचे गरे आणले.
 त्याने मैफिलीत माफी मागितली.

'ब'

बटण	बंद	डबी	बाक
बेकार	बेफिकीर	बिजली	कंबर
कबजा	बी	बूट	लबाड
बियाणे	बाहुली	बांधव	

ते बटण बंद कर.
 बाळाला बाहुली फार आवडते.
 बाकावरच्या डब्यात एक डबी आहे.
 ते बूट माझे आहेत.
 बबन बेबीबरोबर जा.

'भ'

भारत	भीती	भीम	भरत
भिंत	भालेराव	भूक	भेद
भाला	भुंगा	भेट	शुभदा
शम्भू	लाभ	शुभ	शुभांगी

भारत माझा देश आहे.

कुत्रा 'भो भो' करतो.

शुभदाला मी पेन भेट दिले.

दुपारी मला खूप भूक लागते.

त्या भांड्यात भात आहे.

'म्'

'म्' हे अनुनासिक आहे.

मका	मैत्री	कमला	काम
मेनका	कमाई	मध	मोती
मुंगी	प्रमाणे	राम	कमी

आकाशात मेघ जमा झाले.

तू नेमाने काम कर.

माणसाने कमी बोलावे व जास्त काम करावे.

मधमाशी मध गोळा करते.

माकड झाडावर उड्या मारीत होते.

'उ'

उखळ	उथळ	उटणे
उकळणे	उखाणा	उधाण
उंट	उंच	उडी

आज उंच उडीची स्पर्धा आहे.

पाणी तापले की ते उकळते.

उंदीर हे गणपतीचे वाहन आहे.

वाळवंटात उंट पाहावयास मिळतात.

दिवाळीत आपण उटणे वापरतो.

'ऊ'

ऊन	ऊस	मनीमाऊ
चिऊ	स्काऊट	काऊ

उन्हाळ्यात ऊन कडक असते.

ऊसाचा रस गोड असतो.

मनीमाऊ चोरून दूध पिते.

चिऊताई 'चिऊ-चिऊ' करते.

परिच्छेद

मनू आता रायगावात होता. ह्या गावी येऊन त्याला पंधरा वर्षे झाली. परंतु त्याची कोणाशी मैत्री नव्हती. तो झोपडीत रहात असे. चांगला विणकर म्हणून त्याची प्रसिद्धी झाली होती. मोठ मोठ्या श्रीमंतांच्या बायकांकडून त्याला काम मिळे. मिळालेले पैसे मोजणे एवढाच काय तो मनूचा आनंद होता. संध्याकाळ झाली की मनू थांबे. मग तो मिणमिण दिवा लावी. चुलीवर भाकर भाजी. मग तो त्याचे पैसे मोजत बसे. मनू चैन करत नसे, त्याचे कपडे फाटके असत, तो कोरडी भाकर पाण्याबरोबर खाई. आपण खूप पैसे गोळा करावेत असे त्याला वाटे. रोज पैसे मोजून ते वाढावेत असे त्याला वाटे.

दन्त्य वर्ण

त, ट, द, ध, न, ल, स्

'त्'

तलवार	तेल	लतिका	लता
तुकाराम	तिकडे	सतार	मत
तूप	तपेली	ती	मातब्बर
नाते	तुळस	तार	सातारा

लतिका सतार खूप छान वाजविते.

घरासमोर तुळस लावावी.

माणसाने उगीचच खंत करत बसू नये.

तू कोणाविरुद्ध तक्रार केलीस?

तुकारामाने खूप अभंग रचले.

'द'

दात	दगड	कदर	कैद
दुपार	चवदार	हौद	दरोडा
दूर	नांदी	मदत	खादी
दीर	दरबार	खाद्य	देखणे

मंदिर उभारण्यासाठी खासदाराने खूप मदत केली.

मंदिरात देवदर्शनासाठी चला.

दरवाजाचे कुलूप काढ.

खादीचे कपडे चांगले असतात.

दुकानात भर दुपारी दरोडा पडला.

'ध्'

धपाटा	कठी	धरण	धमनी
धूर	धुके	मध्य	मध
धाक	धोका	अधिकार	

घरात थोरल्या माणसांचा धाक असतो.

धरणीमातेची रोज पूजा करावी.

लहान मुलांनी खूप धुमाकुळ घातला.

धमनीतून रक्त धावते.

धुपाच्या धुराने वातावरण सुगंधित झाले.

'न्'

नाटक	कान	कानेटकर
नमन	लहान	मनुका
नेमका	मान	मैना
मनीमाऊ	नीटनेटका	नैना

कानेटकर हे महान नाटककार आहेत.

नाटक फारच लहान वाटले.

नैना नावेत बसून गेली.

मनीमाऊ चोरून दूध पिते.

त्याला खूप मानसन्मान मिळाले.

'ल्'

लहान	लबाड	लाड
लिंबू	कला	लूट

माला लवकर कमला

आई आपल्या मुलांचे खूप लाड करते.
मला लाल रंग आवडतो.
काल लैला, नलिनी, कमलिनी, कमल ह्या लांबपर्यंत फिरून आल्या.
लसूण आरोग्यास चांगला असतो.
कोल्हा हा लबाड प्राणी आहे.

'स्'

सकाळ	समाचार	कंपास
सुगरण	मसाला	मासा
सोनचाफा	कासव	लेस
सुळे	सून	चौसोपी
सुंदर	संजय	सुगंध

माझी आई सुगरण आहे.
मासे पाण्यात रहातात.
सीताला आज खूप स्वप्ने पडली.
कासव खूप हळू चालते.
ससा जोरात पळतो.

परिच्छेद

माशाच्या गळ्यातील सोन्याची साखळी सावत्र आईने गळ्यात घातली. ती तिने घालताच राजपुत्राचे प्राण गेले. राजपुत्राच्या शरीरास अग्नी देणार इतक्यात प्रधानाचा मुलगा तिथे आला. त्याचे राजपुत्रावर खूप प्रेम होते. तो राजाला म्हणाला, 'हा देह जाळू नका, हा मला द्या, मला नाही म्हणू नका.' राजा म्हणाला, 'जशी तुझी इच्छा', सारी मंडळी निघून गेली. प्रधानपुत्राने तो देह घरी आणला. तो गावाबाहेरच्या रानात गेला. त्याने बागेच्या मध्यभागी एक इमारत बांधविली. लवकरच इमारत तयार झाली. तिथे एक सुंदर पलंग ठेवण्यात आला. त्यावर त्याचा (राजपुत्राचा) देह ठेवला. रात्री सावत्र आईने सोन्याची साखळी काढून ठेवली. तिचा डोळा लागला. इकडे राजपुत्र जिवंत झाला.

मूर्धन्यवर्ण

ट, ठ, ड, ढ, रु, ळ, ऋ

'ट'

टाकळा	काटा	टाटा	खाट
टपटप	टापटीप	टोळके	लूट
लाट	टरबूज	कटक	नाटक

संजयने कचरा पेटीत टाकला.
तिच्या पायात मोठा काटा बोचला.
समुद्राच्या लाटा पायावर येत होत्या.
उन्हाळ्यात टरबूज खावे.
त्या ट्रॅकेत किमती वस्तू आहेत.

'ठ'

काठी	माठ	ठेच
ठार	ठाकूर	ठोकळा
लाठीमार	ठो-ठो	ठुमकत

त्याने तो ठोकळा उचलला.
त्या माठात पाणी भरले का?
धावताना मी ठेच लागून पडले.
काठीने मारू नये.
काल तिकडे लाठीमार झाला.

'ड'

डमडम	काडी	खडू	डमरु
नाडी	मडके	डाळ	डिंक
लडीवाळ	डोके	लाडकी	खडा

डमरु डमडम वाजत होता.
कोंबड्याचा तुरा डौलदार असतो.
माणसाने खादाडपणा करू नये.
मनूबाबांचे आवडते मडके एके दिवशी फुटले.
फळ्यावर लिहितांना खडू वापरावा.

'ढ'

ढग	ढोकळा	ढेमसे	ढाल
कढी	अढळ	ढेकर	ढोल

आकाशात अचानक ढग जमा झाले.
अनिलला ढोकळा फार आवडतो.
बक्षिसाची ढाल तिला मिळाली.
ढेमश्याची भाजी छान लागते.
ढगातून पाऊस पडतो.

'ण'

पाणी	खाण	लोणी
नाणी	कर्णिक	आण
आपण	तोरण	रहाणीमान

मी पाणी पिऊन झोपते.
इथे पूर्वी कोळशाची खाण होती.
खाण तशी माती.
तू लोणी खात जा.
सोन्याची नाणी पाहून मला खूप आनंद झाला.

'र'

रवा	रेवती	रहाट	रूप
रोधे	रेळे	रिते	राधिका
कारावास	दार	कैरी	चार
भारत	रेती	रीघ	करवत

रेवती खूप रूपवती आहे.
आधी तू दरवाजा उघड.
कैरी पिकून आंबा होतो.
पलंगाला चार पाय असतात.
तिचे नाव राधिका आहे.

'ष'

षट्कोन	कोष	रोष
वर्ष	दोष	वर्षा

ही आकृती षट्कोनाची आहे.
मधमाशीची अळी कोषात असते.
लतिकेच्या बोलण्यात दोष आहे.

मला आज आठ वर्षे पूर्ण झाली.
वर्षा माझी मैत्रिण आहे.

'ळ'

माळ	चाळ	निळा
बाळ	जर्दाळू	बोळवण
काळा	खेळणे	रेळे

ती मोत्यांची माळ छान दिसते.
कावळ्याचा रंग काळा दिसतो.
माईचा स्वभाव मायाळू आहे.
बाळाला ते खेळणे खूप आवडते.
मुले मैदानात क्रिकेट खेळत आहेत.

'ऋ'

ऋषी	ऋग्वेद	ऋचा
-----	--------	-----

ऋषीमुनी अरण्यात रहातात.
ऋग्वेद हा एक वेद आहे.
ऋचा चांगली मुलगी आहे.

परिच्छेद

गदाधर, झाले ते ठीक झाले. तुझाच ग्रंथ जगात राहू दे. त्यातच माझा आनंद आहे. ग्रंथ लिहित असताना कितीदातरी माझ्या मनात येई, मी हे काय करित आहे, कशाला ग्रंथ लिहित आहे? हृदयात कोणीतरी असे बोले. परंतु मी त्या वाणीकडे लक्ष दिले नाही. गदाधर, तुझ्यावर उपकार म्हणून नव्हे, तर, माझा मोह जिंकण्यासाठी मी माझा ग्रंथ टाकून दिला. आसक्ती जिंकण्यासाठी अशा शेकडो ग्रंथांचे मोल द्यावे लागले तरी कमीच होणार आहे. गदाधर, तू खिन्न होऊ नकोस. राहू दे, तुझाच ग्रंथ जगात राहू दे. तुझ्या ग्रंथाची पूजा होईल. पंडित त्याला डोक्यावर घेतील. माझा गदा पुन्हा हसू दे. जगात कोणीही दुःखीकष्टी असू नये. हस, गदाधर, हस. असे म्हणून गदाधराला प्रेमाने मिठी मारली.

तालव्यवर्ण

च, छ, ज, झ, श, य, इ, ई

'च'

चार	चिमुकली	चिमणी	जाच
आचल	कच्या	चमत्कार	नाच

चेतना काच कचरा चन्द्र

चिमणी 'चिवचिव' करते.
कच्ची भाजी आरोग्याला चांगली असते.
कचरा नेहमी कचऱ्याच्या पेटीत टाकावा.
चिमुकल्या चित्राचा तिने मुका घेतला.
काचेची भांडी सुरेख दिसतात.

'छ'

छत्री छबी छान
छंद छाया छिद्र
छगन छेद छुमछुम

छायाचे काम नेहमी छान असते.
आमची छबी बोंबडे बोल बोलते.
वाचन हा माझा छंद आहे.
ह्या गावात कोणी कोणास छळत नाही.
पावसाळ्यात आपण छत्री वापरतो.

'ज'

जेवण लाज जेवढा जपान
जुने जुगनु जांभूळ जीर्ण
जकात लाजाळू अर्जून काजळ

जुने ते सोने.
कपडे जीर्ण झाले की ते फाटतात.
जुन्याकाळी राजे राजवाड्यात रहात.
जपान हा एक देश आहे.
जांभूळ ह्या फळाचा रंग जांभळा असतो.

'झ'

झकास झेप झोप झरा
झेल झगा झाड झुळूक

रात्री लवकर झोपावे.
जांभळाचे झाड उंच असते.
वाऱ्याची एक झुळूक आनंद देऊन गेली.

झरा खळखळ वहातो.
हा झगा तुला शोभून दिसतो.

'श'

शुभ	शहाळे	शीत	शुकशुकाट
शीळ	शुद्ध	शांत	माशी
शरण	शेत	शाल	शहामृग

तिकडे संध्याकाळी फार शुकशुकाट असतो.
गावात शेतकरी शेतात काम करतात.
शहामृगाची मान उंच असते.
शेवटी माणूस देवाला शरण जातो.
उन्हाळ्यात शीतपेये प्यावीत.

'य'

यवतमाळ	येवढा	येथे	युवक
यादव	योगिनी	यौवन	कायम
नायक	नायिका	नयन	युववाणी

युववाणी हा युवकांचा कार्यक्रम असतो.
गावात दरवर्षी यात्रा भरते.
यवतमाळ हे एक गाव आहे.
येथे एवढा काळोख का आहे?
नायकाचा अभिनय छान वाटला.

'इ'

इंद्र	इडली	इमानी	इनाम
इमान	इतर	इत्यादी	इतरेतर

कुत्रा हा इमानी प्राणी आहे.
चांगल्या कामाबद्दल हे इनाम मिळत आहे.
इथे व्हया पुस्तके मोफत मिळतात.
तू आज इकडे कशी आलीस?
इंद्र देवांचा राजा आहे.

'ई'

ईडलिंबू	आई	ताई	
माई	माईक	नाईक	पाईक

ईडलिंबू हे एक फळ आहे.
ताई, माई बाहेर गेल्या आहेत.
आई रोज गाईची पूजा करते.
माईकमुळे आवाज मोठा होतो.
चंपा नाईक चांगली मुलगी आहे.

परिच्छेद

पहाटे तो जागा झाला. त्याची झोप लवकर झाली. जाग आल्याबरोबर तो उठला आणि भाजीपाल्याच्या बागायतीवरून चक्कर मारून येण्यासाठी तो बागेकडे वळला. त्या बाजूला त्याने पाऊल टाकले मात्र, लगेच गोळीबार चालू झाला. फ्रेंच सरकारने ही योजना शत्रुपक्षासाठी करून ठेवली होती.

गावात पाणी नव्हते. नदीचे पाणी आटले होते. नाहीतर झरा झुळुझुळू वहात होता. गावात चार विहिरी होत्या. त्यांना इतरवेळी चिक्कार पाणी असायचे. पण ह्यावेळी मात्र पाणी आटले होते. विहिरीवर पंप बांधावयाची योजना आखली. चार विहिरींना पंप लावले. मग गावात भरपूर पाणी आले.

कंठवर्ण

क्, ख, ग, घ, ङ, ह, अ, आ

'क्'

कमळ	कागद	किमया	कीर्ती
कुंकू	कंकण	लकेर	लकब
चाकर	चक्कर	मका	केस
नाका	मकई	कान	केसकर

तिचे केस खूप लांब आहेत.
मला एक कोरा कागद दे.
मकईचे कणीस फार छान लागते.
तिच्या कपाळाचा कुंकू लाल रंगाचा आहे.
कारखान्यात एक चक्कर मारून ये.

'ख'

खार	खटारा	खीर	खेळ
-----	-------	-----	-----

खेप	खेकडा	खोका	खूप
खेर	नख	लाख	खाणे

नितीनने खूप खीर खाल्ली.
 खोकल्यामुळे घसा दुखतो.
 क्रिकेट हा माझा आवडता खेळ आहे.
 मी रोज संध्याकाळी खेळ खेळतो.
 गावात लोक खाटेवर झोपतात.

'ग'

गजानन	गणपती	गीत	गेंडा
गौरी	गुप्त	गुपचुप	गुरे
नाग	नागेश	सगुणा	नांगर
गोकुळ	लग्न	गंगा	गोफण

गुळ गोड लागतो.
 गंगा नदीचे पाणी शुद्ध असते.
 नगर गावी माझी आजी रहाते.
 नागपंचमीला नागाला दूध पाजतात.
 शेतात बैल नांगरणीकरता जातात.

'घ'

घर	घेरी	घुमट	
अघटीत	बेघर	ओघ	
घाम	मेघ	घोर	

आमचे घर खूप छान आहे.
 देवळाचा घुमट खूप मोठा आहे.
 त्याला चालता चालता घेरी आली.
 मी वेळेवर घरी पोहचेल.
 तिकडे काही घातपाताचे प्रकार घडले.

'ह'

हरिण	हेवा	हिरवा	हैराण
हुंकार	महाशय	काही	महान
मोह	लोह	लहर	कहर

पोपटाचा रंग हिरवा असतो.
हिरा ही किमती वस्तू आहे.
लहान मुलांनी हट्ट करू नये.
हा कोणता महिना चालू आहे?
गाईचे हंबरणे ऐकू येत आहे.

अ

अन्नस	अनावश्यक	अनाथ	अन्न
अजब	अकाली	अंतर	अर्जून

कथेचा अंत चांगला झाला.
अन्नस हे एक फळ आहे.
येथून काही अंतरावर आमचे घर आहे.
अनाथ मुलांना मदत करावी.
मी अनाथालयात जाऊन आले.

'आ'

आज	आवाज	आत	आठवण
आंदोलन	आमरण	आजन्म	आकलन

आज मी खूपच आनंदात आहे.
आत ऐवढी कसली गडबड चालू आहे?
आशाचा आरशापुढे कितीवेळ नट्टापट्टा चालू आहे?
तिला आईची आठवण आली.
अन्यायाविरुद्ध आंदोलन चालू आहे.

परिच्छेद

प्रवासाची गती संध. गाड्यांचे डबे ठासून भरलेले. आपण नेमके कोठे चाललो आहोत याचा कोणाला पत्ता नव्हता. मधेच एका स्टेशनवर गाडी थांबली. नुकतेच सुटलेले कैदी उतरतात. तोच डब्याच्या दाराशी आकर्षक कपडे घातलेल्या स्त्रिया हजर! त्यांनी सर्वांना डब्याच्या एका टोकाला मांडलेल्या पार्टीस चलण्याची विनंती केली. हा खाना कोणी आयोजित केला आहे. आपले स्वागत कोण करीत आहे, कशासाठी करीत आहेत हे कोणालाच माहित नव्हते. संस्थेचे कार्यकर्ते दिलखुलासपणे हसत होते. खाणाऱ्यांना यात काहीतरी घोटाळा असला पाहिजे ह्याची कल्पनाही आली नाही.

कण्ठोष्ठ्य वर्ण

व्, ए, ऐ

'व्

वरण	विकास	वाकडे	वेरुळ
विसावा	वीस	वैकुंठ	मवाळ
मावळे	कविता	कवी	नाव

वेरुळ हे सर्वांच्या परिचयाचे आहे.

मावळ्यांनी रायगड जिंकला.

विकास योजना आपल्या देशात राबविल्या जातात.

कवीवर्य भा. रा. तांबे ह्यांची ती कविता आहे.

ते गाव नदीतीरी वसलेले आहे.

'ए'

एक	एकटा	एकदा
----	------	------

एक होता राजा.

एकदा तो एकटाच फिरत होता.

इथे एक मोठे झाड होते.

'ऐ'

ऐट	ऐरण	ऐरावत	ऐकणे
----	-----	-------	------

काय ती त्याची ऐट!

हत्तीच्या अंगावर ऐरावत असते.

ऐरण कसे असते?

घोडा ऐटीत धावतो.

परिच्छेद

श्वडटझर म्हणाला, 'जोसेफ असं म्हणू नाही, रे, डॉक्टर त्याची पत्नी अन्मिशनरी या सगळ्यांचे चेहरे किती चिंताग्रस्त झालेत. आपल्या दृष्टीने युद्ध ही केवळ भाववादीपेक्षा कितीतरी भयंकर घटना आहे. आमच्या माणसांचा जीव धोक्यात आहे. जखमी माणसांच्या वेदना, त्यांच्या किंकाळ्या येथे दूरपर्यंत ऐकू येत आहेत. आमच्या जीवाला स्वस्थता नाही समजत नाही का तुला?' डॉक्टरांच्या जीवाला एवढा घोर असेल अशी जोसेफला कल्पना नव्हती. मग मात्र त्याने भाववादीबद्दल तक्रार केली नाही.

दन्तोष्ठ्य वर्ण

जू, झू, ओ, औ

'ज'

जात	जुगार	जेवर
जेठाणी	जेथे	

माणसाची जात माणुसकी ही होय.
त्या माझ्या जेठाणी लागतात.
जेथे राघव तेथे सीता.
पाण्याला जीवन म्हणतात.
मी शाळेत जाऊन आले.

'झ'

झबले	झाकण	झिरपणे	झगा
माझे	झोप	नाझ	झेप

रात्री लवकर झोपावे.
माझे पुस्तक मला परत दे.
ती झाकणी कोठे गेली.
मातीत पाणी झिरपते.
माझा झगा सुंदर आहे.

'ओ'

ओंडका	ओरडणे	ओढा
ओक	ओला	ओत

ओढ्याचे पाणी झुळुझुळू वाहते.
गावाबाहेर एक ओढा आहे.
उन्हाळ्यात ओढ्याचे पाणी आटते.
हत्ती ओंडके वाहून नेतो.
त्याचे आडनाव ओक आहे.

'औ'

और	औरत	औत
----	-----	----

त्याची ऐट काही औरच होती.
पहाटे भैरुने औत जोडले.

परिच्छेद

प्रकाशाचा झोत छपराच्या काचेतून घरभर पसरला. माझ्या डोळ्यात अजूनही झोप होतीच. सकाळ झाली तरीही मला जाग कशी आली नाही? काय म्हणावं बरं या झोपेला? रात्री उशीरापर्यंत पुस्तक वाचत बसले म्हणून कदाचीत झोप झाली नसेल. चला, आता उठा. पाणी पिंपात ओतावे लागेल. शेजाऱ्यांचे ओरडणे सुरु झाले होतेच. सगळ्यांच्या तऱ्हा काही औरच. पाणी भरताना सुद्धा सकाळी सकाळी भांडतात. खरे तर शांतपणे काम केले तर किती बरे होईल. सुखशांती कशी सुखाने नांदेल. पण ह्यांना आरडाओरड्यातच काय और मजा वाटते हे देवास ठाऊक!

एखाद्या वर्णाच्या शुद्ध उच्चारकरिता वरीलप्रमाणे शब्द-वाक्य-परिच्छेद ह्यात त्या वर्णाच्या उच्चाराचा सराव करावा. आतापर्यंत दिलेली उदाहरणे ही वानगीदाखल आहेत. त्यावर आधारीत आणखी काही शब्द व वाक्य समूह तयार करावीत.

आवाजातील दोष व त्यावरील उपचार

आता आवाजात जर काही दोष असतील तर ते कोणकोणत्या प्रकारचे असतात व त्यावर उपाय कोणते ते पाहूया.

टाळूतील व्यंगामुळे आवाजात किनरेपणा येतो. म्हणजेच, आवाज नाकातून येतो. याचे कारण म्हणजे, आपण बोलतांना हवा तोंडावाटे बाहेर सोडतो व नाकातून जाऊ देत नाही. परंतु टाळूत काही व्यंग असेल तर हवा नाकावाटे निघून जाते व आवाज नाकातून येतो.

शस्त्रक्रिया केल्याने कापलेले वा विभागलेले टाळू जोडले जाते. परंतु तरीही स्नायूंना हवा नाकावाटे न जाऊ देण्याची सवय करावी लागते. ह्यासाठी वेगवेगळे व्यायाम असतात. हे व्यायाम सातत्याने व नियमितपणे करणे जरूरीचे असते.

हे व्यायाम पुढील प्रमाणे -

१. अंगठ्याने टाळूवर हळूवारपणे बोट फिरविणे.
२. छोटा चमचा (उलटा) घेऊन त्याने जीभ मागे ढकलणे.
३. पाणी पितांना नळीने प्यावे.
४. नळीने साबणाच्या पाण्याचे फुगे काढणे.
५. फुगा फुगविणे.
६. बासरी, बाजा यासारखी वाद्ये वाजविणे.
७. शिष्टी वाजविणे, फुंकर मारणे.

हे व्यायाम रोज करणे जरूरीचे आहे. पण काहीवेळा मुले ह्याचा कंटाळा करतात. म्हणून पालकांनी हे त्यांच्याकडून करवून घेणे जरूरीचे असते. त्याकरिता आपणही त्याच्याबरोबर व्यायाम करावेत किंवा हे व्यायाम खेळता खेळता करून घ्यावेत.

ह्या व्यतिरिक्त इतर काही व्यायाम करणे जरूरीचे असते. बोलण्याकरिता वापरल्या जाणाऱ्या अवयवांचे हे 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.

साधन सामुर्गीची सूची

- १ आरसा
- २ चमचा
- ३ फुगा
- ४ स्ट्रॉ
- ५ कागद - पेन्सिल
- ६ ग्लास - पाणी
- ७ पिपाणी - बासरी
- ८ मेणबत्ती

सारांश

असलेल्या व्यंगावर शक्य तितक्या लवकर काळजीपूर्वक उपचार केल्याने त्याचे परीणाम कमीत कमी करण्यात यश हे जरूर मिळते. ह्याकरिता चिकाटीने उपचार चालू ठेवावेत.

आतापर्यंत आपण ह्या व्यंगामुळे होणारे परीणाम पाहिले. ह्यावर जेवढे लवकर उपचार केले जातील तेवढे त्यामुळे होणारे अनिष्ट परीणाम आटोक्यात राहतील. हे तर खरेच म्हणूनच लवकरात लवकर अशा व्यंगाकरीता वैद्यकीय सल्ला घ्यावा अशी पालकांना विनंती आहे. मुलावर केल्या जाणाऱ्या उपचारात कुटुंबातील सर्वांचे सहकार्य असणे अत्यावश्यक असते. सर्वांनी ह्यासाठी मदत केल्यास ह्या व्यंगावर मात करणे सहज शक्य आहे.

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