



Stress and its management by Yoga



ताण तणावाच्या निरनिराळ्या व्याख्या

व्यक्तीमध्ये असंतुलन निर्माण करणाऱ्या घटकांना त्या व्यक्तीने दिलेली विशिष्ट प्रतिक्रिया म्हणजे ताण होय. (सेली व लेव्ही)

शारीरिक व मानसिक समतोल बिघडवणाऱ्या उददीपिकांना व्यक्तीकडून विशिष्ट पद्धतीने ज्या प्रतिक्रिया दिल्या जातात, त्यांना ताण असे म्हणतात.

दुःख, कष्ट, वेदना, चिंता यांसारखे भावनिक अनुभव करणाऱ्या अंतर्गत अथवा बाह्य घटकांना ताण असे म्हणतात. (झिम्बार्डो)

व्यक्तीचे साधक वर्तन कौशल्य व परिस्थितीने व्यक्तीकडून केलेल्या अपेक्षा यंकाच्यातील आंतरक्रिया म्हणजेच ताण होय. (स्पीलबर्गर)

वैयक्तिक कुवतीपेक्षा जास्त अपेक्षा, संघर्ष व तणाव निर्माण करणारी परिस्थिती म्हणजेच ताण होय. म्हणजेच समृद्ध व यशस्वी होण्यासाठी व्यक्तीला जी किंमत मोजावी लागते, तिला ताण असे म्हणतात.

शरीराचे नैसर्गिक संतुलन बिघडवणाऱ्या कोणत्याही प्रभावाला ताण असे म्हणतात. शरीराच्या नैसर्गिक संतुलनात मनाचे संतुलनसुद्धा अपेक्षित आहे. (विनगेट)

एखाद्या पदार्थाच्या स्वरूपात बदल घडवून आणण्यासाठी ज्या बाह्यशक्तीचा वापर करावा लागतो, त्यामुळे त्यावेळी त्या बाह्यशक्तीला विरोध करणारी आंतरिक शक्ती त्या वस्तूत निर्माण होते, त्यालाच ताण किंवा Stress असे म्हणतात. (भौतिक शास्त्रानुसार)

ताणतणावांचे स्वरूप

२१ व्या शतकातील सर्वात जास्त भेडसावणारी गोष्ट म्हणजे ताणतणाव होय.

एखाद्या संसर्गजन्य आजारापेक्षाही जास्त वेगाने वाढणारी अशी ही समस्या आहे.

WHO च्या अहवालानुसार जगात दरवर्षी अब्जावधी डॉलर्सच्या झोपेच्या गोळ्या विकल्या जातात. याचे कारण म्हणजे ताणतणावामुळे येणार निद्रानाश होय.

विज्ञानाने आत्तापर्यंत बरीच प्रगती केली आहे. याचा एक तोटा म्हणजे मनुष्य भौतिक सुखांच्या मागे जात आहे. या बहिर्मुखतेमुळे मनुष्य आपल्या अंतर्विश्वापासून दूर जात आहे. सहाजिकच शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनिक व आध्यात्मिक प्रगतीचा त्याला विसर पडत चालला आहे. चांगले - वाईट यांचे ज्ञान न झाल्यामुळे, अविद्येमुळे वैज्ञानिक प्रगतीचा नीट, चांगल्या पद्धतीने उपभोगही नीट त्याला घेता येत नाही.

सततचे धावपळीचे जीवन, बदलती जीवनशैली, जबाबदाऱ्यांचे ओझे, व्यायामाचा अभाव, चुकीची आहारपद्धती या सर्वांचा परिणामस्वरूप ताणतणावाला सामोरे जावे लागते.

आपल्या कौटुंबिक, कार्यालयीन, सामाजिक जीवनात थोडेसेही मनाविरुद्ध किंवा प्रतिकूल सहन करता न येणे असे वागणे शेवटी ताणतणावाला जन्म देते. हे ताणतणाव कधी कधी इतके टोकाला जाऊ शकतात की माणूस आत्महत्येसारखे टोकाचे पाऊल उचलतो.

आधुनिक वैद्यकशास्त्रज्ञांचे मत असे आहे की मनुष्याला होणारे ८०% आजार हे मनोकायिक (Psychosomatic) असे आहेत व त्यांचे मूळ कारण आहे - ताणतणाव.

ताणतणावांची कारणे

ताणतणावांच्या कारणांमध्ये 'नैसर्गिक कारणे' व 'अनैसर्गिक कारणे' असे प्रकार पडतात.

१. नैसर्गिक कारणे-

ताणतणावांची नैसर्गिक कारणे अटळ असतात परंतु त्यांचे निराकरण करणे तुलनेने सोपे असते.

ताणतणावाची नैसर्गिक कारणे मर्यादित आहेत, त्यात नवीन भर पडत नाही.

उदा. भुकंप, महापूर, दुष्काळ, वादळे, त्सुनामी इ. नैसर्गिक आपत्ती

यामुळे कुटुंबे बेघर होणे, माणसांची ताटातूट होणे, उपासमार, साथीचे रोग, घरे व माणसे नष्ट होणे, जीवितहानी व मालमत्तेचे प्रचंड नुकसान इ. आपत्ती माणसावर येतात. ताणतणावांच्या नैसर्गिक कारणांचा परिणाम मानवाच्या शारीरिकतेवर व मानसिकतेवर होत असतो. पण माणूस आपल्या बुद्धीच्या जोरावर या ताणतणावांची तीव्रता कमी करू शकतो.

२. अनैसर्गिक कारणे-

ताणतणावाची ही कारणे मात्र अमर्याद असून रोज त्यात नवनवीन भर पडतच असते.

ताणतणावांच्या अशा कारणांपासून बचाव करणे दिवसेंदिवस अवघड होत आहे.

i. शारीरिक कारणे -

अयोग्य आहार, व्यसने, व्यायामाचा अभाव यामुळे शरीर व मन कोणत्याही प्रकारचा ताण सहन करू शकत नाही. यामुळे ताणतणावामुळे निर्माण होणाऱ्या दुष्परिणामांना शरीर व मन दोहोंनाही सामोरे जावे लागते.

ii. मानसिक कारणे -

धावपळीची जीवनशैली, नकारात्मक विचार, तीव्र स्पर्धा या मानसिक कारणांमुळे ताणतणाव उद्भवतात.

iii. बौद्धिक कारणे -

सकारात्मक विचारांचे, मनोबल वाढवणाऱ्या विचारांचे श्रवण / वाचन / मनन न झाल्यामुळे मन दुर्बल बनते व कोणत्याही प्रकारचा ताण ते सहन करू शकत नाही.

iv. भावनिक कारणे -

फक्त स्वतःपुरतं पाहण्याची सवय, नात्यांमधील दुरावा, एखाद्या गोष्टीचा प्रमाणापेक्षा जास्त विचार करणे यामुळे मन कमकुवत होते व ताणतणाव सहन करू शकत नाही.

ताणतणावांची लक्षणे किंवा परीणाम

ताणतणावांचे परिणाम हे शरीरावर, मनावर, बुद्धी व भावनांवरही होत असतात व यानुसारच त्यांचे वर्गीकरणही केले जाते.

१. कायिक परिणाम-

ताणतणावांचे हे परिणाम सावकाश किंवा चटकन दिसतात अथवा जाणवतात. ताणतणावांचे परिणाम शरीरावर होताना सुरुवातीला पेशींवर होतात. नंतर पेशींवरून ऊतींवर, ऊतींवरून स्नायूंवर, स्नायूंवरून संस्थांवर व अंतःस्रावी ग्रंथींवर होतात. यामुळे शरीराच्या कार्यात बिघाड व गुंतागुंत निर्माण होते.

- i. थकवा - ताणतणावांमुळे पेशींची कार्यक्षमता एकदम वाढते व नंतर पेशी थकतात. हा थकवा संपूर्ण शरीरावर व चेहऱ्यावर जाणवतो, दुर्मुखता दिसते.
- ii. प्रतिकार शक्ती - शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती अतिताणामुळे कमालीची घटते व अशी व्यक्ती शारीरिक व मानसिक रोगांना चटकन बळी पडते.
- iii. प्रजजन क्षमता - ताणतणावांमुळे लैंगिक भावना कमी कमी होत जातात. लैंगिक सुखाला मनुष्य पारखा होतो. प्रजनन क्षमता घटते व प्रसंगी नंपुसकत्व येते.
- iv. सौंदर्य - ताणतणावांचा दुष्परिणाम व्यक्तिच्या सौंदर्यावर निश्चितच होतो. त्वचेची कांती बिघडते. त्वचेच्या रक्ताभिसरणात बाधा येते व त्वचा काळवंडते. उदा. डोळ्यांखाली काली वर्तुळे येणे, डोळे निस्तेज होणे.

२. मानसिक परिणाम-

ताण तणावांचे मानसिक परिणाम हे दीर्घकाळ टिकणारे असतात आणि ते जास्त त्रासदायक असतात.

- i. वर्तन - तणावांचा मानसिक परिणाम होऊन माणसाचे वर्तन बिघडते.
उदा. सतत बडबड करणे, असंबद्ध बोलणे, बेजबाबदार वर्तन, उद्धटपणा इ. वर्तन दोष उद्भवतात.
- ii. व्याधी - ताण तणावांच्या मानसिक परिणामांचे व्यवस्थापन केले नाही तर मनोकायिक (Psychosomatic) विकार निर्माण होतात.
उदा. त्वचारोग, मानदुःखी, पाठदुःखी, दमा, डोकेदुःखी, अल्सर, हृदयविकार, निद्रानाश इ.

३. बौद्धिक परिणाम-

माणसाच्या बौद्धिक क्षमतेवर ताण तणावांचा दुष्परिणाम होतो व त्याची बौद्धिक क्षमता घटते.

- i. निर्णयशक्ती - तणावामुळे बोधशक्ती कमकुवत होत असल्यामुळे विविध संवेगांचा बोध नीट होत नाही व यामुळे निर्णय काय घ्यावा हे समजत नाही.
- ii. तर्कशक्ती - तणावामुळे बोधशक्ती कमकुवत झाल्यामुळे विचारांची प्रक्रिया योग्य दिशेने चालत नाही व परिणामी तर्कशक्ती घटते.
- iii. स्मरणशक्ती - तणावांमुळे आपण काय करतो? कशासाठी करतो? याचे भान राहत नाही. आपण काय खाल्ले? काय बोललो? कुठे चाललो? इ. सर्व बाबींचे विस्मरण होते.

४. भावनिक परिणाम-

ताण तणावांमुळे व्यक्तीचे भाव- भावनांवर नियंत्रण रहात नाही.

हसणे, रडणे, चिडणे, द्वेष करणे या क्रिया अनियंत्रित होतात व त्यामुळे कौटुंबिक व सामाजिक संबंधात विघ्ने निर्माण होतात.

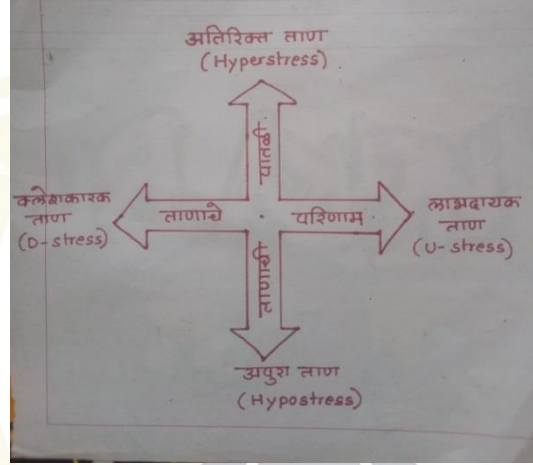
व्यक्तीच्या भावभावनांचा अनैसर्गिकपणे केव्हाही उद्रेक होतो.

ताण तणावांचे निरनिराळे प्रकार

सर्वसाधारणपणे ताण - तणाव म्हणजे एक प्रकारचे मानसिक दडपण / दबाव / असुखाकारक भावना / चिंता निर्माण करणारी किंवा थकवा आणणारी अवस्था असते.

सेले या मानसशास्त्रज्ञाने १९८० मध्ये सर्वप्रथम ताण - तणावांचे वर्गीकरण चार प्रकारांमध्ये केले.

ताण तणावांच्या पातळीतील कमी - अधिक तीव्रतेमुळे हे प्रकार तयार होतात. क्वचितच अशा ताण - तणावांचा परिणाम चांगला होतो, तर बहुतेकवेळा त्यांच्यामुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य धोक्यात येते.



१. क्लेशकारक ताण (D - Stress) -

आत्यंतिक टोकाला जाणाऱ्या ताणाचे परिणाम हे नेहमीच त्रासदायक किंवा अपायकारक असतात. अशा ताणामुळे व्यक्तीचे संतुलन बिघडते, व्यक्ती भयभीत होते, यास मानसिक दुःख असेही म्हणतात.

घटना - साथीदाराचा मृत्यू, अपघात, नोकरी गमावणे इ. परिणाम - नकारात्मकता, हृदयविकार, रक्तदाब, दमा, अल्सर इ.

२. उपयुक्त ताण (U - Stress) -

या ताणाला लाभदायक ताण असेही म्हणतात. अगदी प्राथमिक स्वरूपात असणाऱ्या या ताणामुळे व्यक्ती कार्यान्वित होते, प्रयत्न वाढवले जातात, सकारात्मक विचार केला जातो, यश खेचून आणण्याचे प्रयत्न केले जातात. अपयश टाळणे हे या प्रयत्नांमागिल मुख्य कारण असते.

घटना - विवाह करणे, नवीन नोकरीचा प्रारंभ, नवीन व्यवसाय सुरू करणे, नोकरीत बदली, परदेश प्रवास इ.

परिणाम - व्यक्तीची प्रगती साधली जाते.

३. अतिरिक्त ताण (Hyperstress) -

व्यक्तीची समायोजन क्षमता ओलांडल्यामुळे असा ताण निर्माण होतो.

व्यक्तिपरत्वे या ताणाला तोंड देण्याच्या क्षमतेमध्ये फरक पडतो. 'सामान्य व्यक्तींना' अशा ताणाला तोंड देणे कठीण जाते.

या ताणात प्रचंड मानसिक खळबळ निर्माण होत नाही, थोड्या फार प्रयत्नांनी असा ताण कमी करता येतो.

मान - सन्मान याबरोबर जबाबदाऱ्यांचे ओझे उचलता येईल की नाही , समायोजन जमेल की जमणार नाही, अशा विचारांनी हा ताण निर्माण होतो.

घटना - कॉलेजमध्ये प्राचार्य, विद्यापीठामध्ये कुलगुरू पदावर नियुक्ती, पदोन्नती इ.

परिणाम - व्यक्तिपरिवर्तनाला नवीन वळण लागते.

४. अपुरा ताण (Hypostress) -

ताणाच्या अभावातून हा शेवटचा प्रकार तयार होतो.

न्यूनतम पातळीवर असणाऱ्या या ताणामुळे व्यक्तीला कंटाळा येतो. कोणतेही उद्दीपन नाही, कोणतेही नावीन्य नाही अशी अवस्था असते.

यातूनच काही व्यक्ती विविध छंद जोपासतात, स्वतःचे मन कशाततरी गुंतवून घेतात.

या अपुऱ्या ताणामुळे 'रिकामे डोके सैतानाचे घर' या उक्तीनुसार व्यक्तीला औषधांची, दारू पिण्याची, मादक द्रव्यांची व्यसने लागू शकतात.

गाढ झोपेची अवस्था सोडल्यास आपल्या मेंदूला सतत उद्दीपनाची आवश्यकता असते.

ताण नसेल किंवा ताणाची पातळी अतिशय कमी झाली असेल तेव्हा Hypostress ही अवस्था निर्माण होते.

घटना - सेवानिवृत्तीनंतरचा काळ, नोकरी / कामधंदा नसणे इ.

परिणाम - छंद जोपासले जातात किंवा व्यसने लागू शकतात.

ताण तणाव दूर करण्याचे निरनिराळे मार्ग -

ताण तणाव दूर करण्यासाठी खालीलप्रमाणे निरनिराळे मार्ग उपयोजिले जातात.

१. परिस्थिती बदलणे -

ज्या परिस्थितीमुळे ताण निर्माण होतो आहे, हे लक्षात घेताच त्या परिस्थितीवर आरूढ होऊन ती परिस्थितीच बदलणे हा फार प्रभावी उपाय आहे, परंतु तो फार थोड्या वेळा शक्य असतो.

उदा. - संसारातील ताणाचे कारण नवऱ्याची दारू आहे, हे लक्षात घेताच काही खेड्यातील स्त्रिया आक्रमक झाल्या व त्यांनी गावातील दारूची दुकानेच नष्ट केली.

२. आग्रहीपणा -

बऱ्याच वेळा स्वभावातील भिडस्तपणामुळे लोक आपला संबंध नसलेली कामे आपल्यावर सोपवतात.

उदा. - ऑफिसमध्ये भिडस्त माणसावरच सगळे कामाचे ओझे टाकत असतात.

३. माघार घेणे -

युद्धे जिंकायची असतील तर माघार घ्यायला शिकावे लागते.

जिंकण्यासाठी तात्पुरती माघार घेणे या प्रक्रियेमध्ये अभिप्रेत आहे. हा ताण तणाव दूर करण्याचा रामबाण उपाय आहे.

उदा. - एखाद्या कामापासून आपल्याला समाधान मिळत नसेल तर माघार घेऊन ते काम बंद करणे व आवडणारे दुसरे काम करणे हे फलदायी आहे.

४. जीवनशैली बदलणे -

If you cannot change the environment, get changed !

जीवन जगत असताना असा दृष्टिकोन बाळगायला हवा.

ताणजन्य परिस्थितीत बदल करणे बऱ्याच वेळा आपल्या हातात नसते, अशा वेळी स्वतःच्या जीवनशैलीत बदल करणे हेच फायद्याचे असते.

यासाठी Negotiation, Substitution, Confirmation इ. पद्धती उपयोजितात.

आपला दृष्टिकोन सकारात्मक करणे, छंद जोपासणे, कामाचे नियोजन करणे, व्यसनांपासून दूर राहणे, अपेक्षांवर नियंत्रण या गोष्टी आवश्यक आहेत.

५. व्यायाम अथवा योगाभ्यास -

काही किलोमीटर्स चालणे, पळणे, पोहणे, खेळ यामुळे शरीराला व्यायाम तर होतोच, शिवाय त्यामुळे ताणही कमी केला जाऊ शकतो.

मनात व शरीरात साठलेल्या ताणाला वाट करून दिली जाते.

योगाभ्यासामुळे मनाची शक्ती संघटित होते, म्हणजेच मनःसामर्थ्य वाढते.

मनोबल वाढल्यामुळे ताणाचा निचरा तर होतोच शिवाय ताण सहन करण्याची मनाची क्षमता पण वाढते.

योगाभ्यास हा 'ताण प्रबंधनाचा' सर्वश्रेष्ठ प्रभावी मार्ग आहे.

योगाभ्यासामुळे शरीराबरोबरच मनावर खूप चांगले परिणाम होतात, हेच ताण व्यवस्थापनासाठी आवश्यक असते.

योगाभ्यासात यम- नियम पालन, योगासने, प्राणायाम, धारणा - ध्यान, ओम् कार जप, योगनिद्रा इ. तंत्र तणाव व्यवस्थापनासाठी अतिशय प्रभावी आहेत.

योगाद्वारे ताण - तणावांचे व्यवस्थापन -

- * २१ व्या शतकात atom bomb पेक्षाही भयानक बॉम्ब मानवतेवर पडला आहे, तो म्हणजे Stress bomb.
- * WHO च्या अहवालानुसार 80% आजारांचे मूळ हे मनोकायिक (psychosomatic) म्हणजेच ताण तणावामुळे आहे.
- * भारतात दरवर्षी कोट्यवधी रुपयांच्या झोपेच्या गोळ्या खपतात, इतके लोक निद्रानाशाने त्रस्त आहेत.
- * ताण - तणावामधून वैज्ञानिक प्रगती शक्य झाली, परंतु मानवी जीवनात शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनिक, आध्यात्मिक पातळ्यांवर इतकी अस्वस्थता, खळबळ निर्माण झाली की त्या वैज्ञानिक प्रगतीचा आपण नीट उपभोग घेऊ शकत नाही, हे सत्य आहे.
- * आधुनिक वैद्यक शास्त्रात ताण तणावांवर जे औषधीपचार केले जातात, त्याचे दुष्परिणाम भयंकर आहेत. शिवाय त्यामुळे रोगाचे समूळ उच्चाटन होतच नाही व मेंदू आणि मज्जासंस्था बधिर / अशक्त होतात.
- * म्हणूनच ताण तणावावर योगाचा उपचार अतिशय प्रभावी आहे, त्याला पर्यायच नाही.
- * महामुनी पतंजलींनी योगाचा जो अष्टांग मार्ग सांगितला आहे, तो सगळा मनाचे सामर्थ्य वाढविण्यासाठीच आहे.
- * ' मनोबल वाढविणे ' हाच ताण तणाव व्यवस्थापनाचा आत्मा आहे.
- * ताणतणाव व्यवस्थापन व नियंत्रणासाठी योगाची साधने -

१. यम - नियम पालन -

यम - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह

नियम - शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान

यम - नियमांच्या पालनातून प्रामुख्याने 'सदाचार' निर्माण होतो आणि व्यक्तीच्या जीवनात सदाचार निर्माण झाला की त्याचा समाज जीवनातील संघर्ष व आंतरिक संघर्ष नष्ट होतो.

यामुळे ताण तणावाचा निचरा होतो व नवीन येणाऱ्या ताण तणावावर नियंत्रण ठेवता येते.

यम नियम पालन - सदाचार - तणाव व्यवस्थापन.

उदा. खोटे बोललेच नसेल तर ताण येणारच नाहीत, सत्य वागले , अहिंसेचे पालन केले तर सर्व संघर्ष टळतील. Stress management आपोआपच होईल.

२. योगासने -

योगासनांमध्ये शरीराचे म्हणजेच स्नायूंचे stretching होते, त्यामुळे त्यांची ताणण्याची व ताण सहन करण्याची क्षमता वाढते.

नियंत्रित, दृढ, स्थिर शरीराचा मनःसामर्थ्यावर परिणाम होतो, म्हणून पतंजली म्हणतात -

स्थिर सुखम् आसनम् ।

व त्याचा परिणाम सांगतात -

ततो द्वंद्वानुभिघातः ।

मनाची सहनशीलता, सामर्थ्य वाढते. त्यामुळे ताण सहन करण्याची क्षमता वाढते व जीवनातील द्वंद्वाचे मनावर आघात होत नाहीत.

३. प्राणायाम -

प्राणायामात जास्तीत जास्त हवा आत घेतली जाते, त्यामुळे Lung capacity वाढते.

प्राणायामात प्राणशक्तीवर नियंत्रण मिळवले जाते, त्यामुळे मानसमर्थ्य वाढते.

मानसिक स्थिरता आणि एकाग्रता वाढते व त्याची मदत ताण तणावांवर मात करण्यासाठी होते.

प्राणायाम हा Depression (नैराश्य) च्या त्रासावर मात करण्यासाठी अत्यंत प्रभावी योगाभ्यास आहे. त्यातही ' भ्रामरी प्राणायाम ' जास्तच प्रभावी आहे.

४. प्रत्याहार -

आपली इंद्रिये सतत विषयांमागे धावत असतात, त्यामुळे मनालाही त्यांच्यामागे सतत धावावे लागते व परिणामी मन कमकुवत व दुर्बल होते.

मनाची शक्ती संघटित करण्यासाठी इंद्रियांवर नियंत्रण आणले पाहिजे व ते प्रत्याहारानेच साध्य होते. प्रत्याहारामुळे मनोबल वाढते, हेच तणाव नियंत्रणाचे तंत्र आहे.

उदा. - भिंगाची काच सूर्यप्रकाशात कागदावर धरली तर सूर्यकिरणे एकत्र झाल्यामुळे प्रचंड उष्णता निर्माण होते व कागद लगेच पेट घेतो.

५. धारणा - ध्यान -

ताण - तणावांपासून मुक्ती अथवा संरक्षण मिळवण्याकरिता धारणा - ध्यानाचा प्रभावी रीतीने उपयोग केला जात आहे.

धारणा - ध्यानातून मनाची एकाग्रता / स्थिरता / दृढता वाढविली गेली की जीवनात आमूलाग्र परिवर्तन होते, जीवनाला एक नविन वळण लागते.

मन:सामर्थ्य प्रचंड वाढते व हीच तणाव मुक्तीची अवस्था आहे.

धारणा - ध्यान सतत करणारी व्यक्ती ताण तणावाखाली राहूच शकत नाही.

६. योगनिद्रा -

योगनिद्रा या योगाभ्यासाचा ताणतणाव नियंत्रणासाठी खूपच प्रभावी उपयोग सध्याच्या काळात केला जात आहे.

योगनिद्रेत सुप्त मनाची दारे उघडली जातात, त्याचा खूप आश्चर्यकारक परिणाम ताण - तणाव नियंत्रणासाठी होतो.

योगनिद्रेत अचेतन मनाची प्रचंड शक्ती ताण तणावांना नियंत्रित करण्यासाठी उपयोगात आणली जाते.

याशिवाय योगाभ्यासात ओंकार जप, शुद्धीक्रिया, मुद्रा यांचाही तणाव मुक्तीसाठी प्रभावी रीतीने उपयोग केला जात आहे.