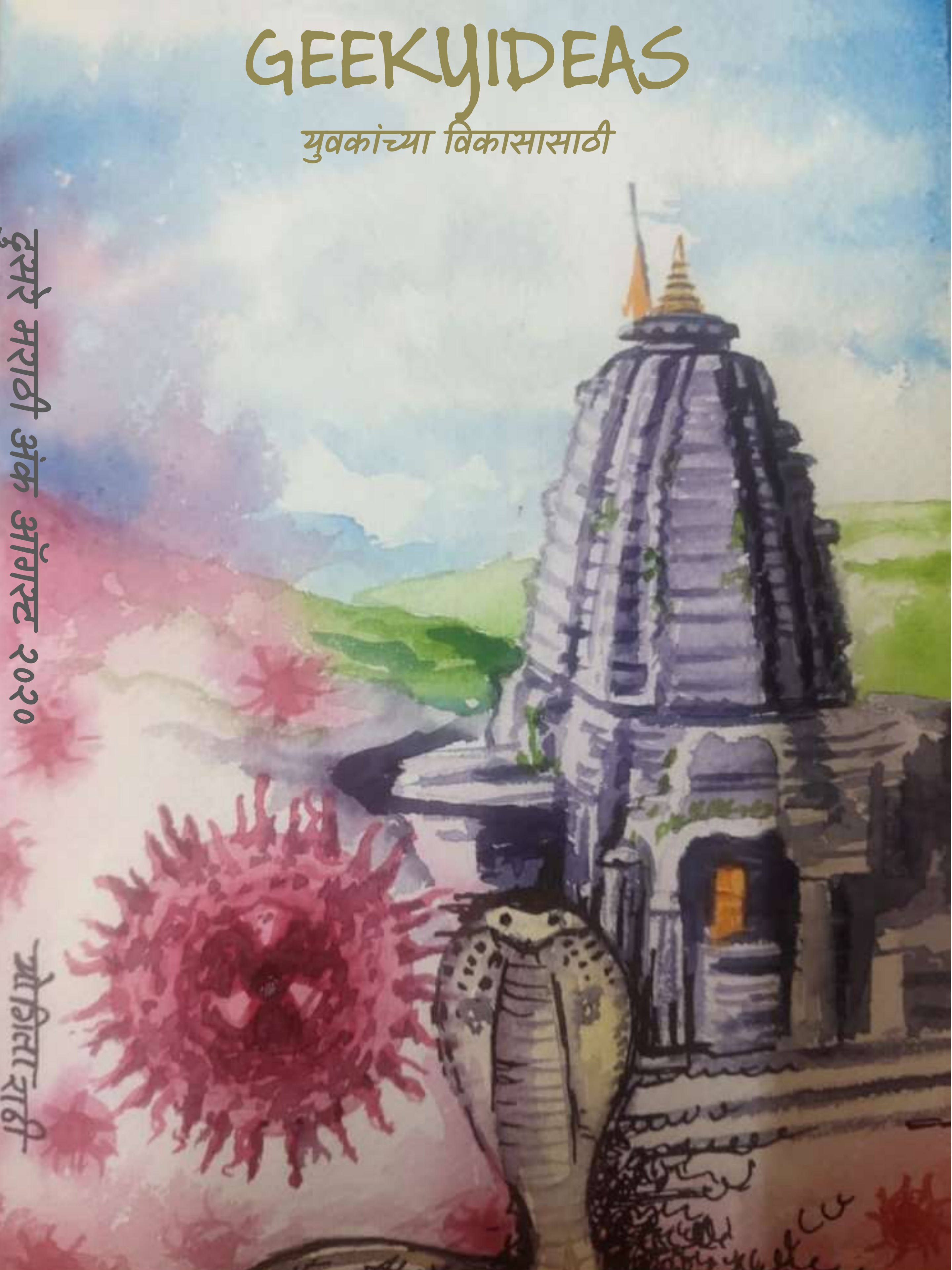
GEEKYIDEAS

युवकांच्या विकासासाठी



दुसरे मराठी अंक ऑगस्ट २०२०

मोहिता राठी

GEEKYIDEAS

युवकांच्या विकासासाठी

संपादक - शरयू झंवर

तांत्रिक संपादक - हर्षल कासार

माहिती प्रमुख - सायली अभंग

आमचे साथीदार - सुवर्णा कुटे, रसिका परदेशी,
आफ्फान शैख, ओम देशमुख

मुखपृष्ठ चित्र - योगिता राठी

विशेष आभार - संतोष खेडलेकर, यश तापडिया,
श्रीकांत कासट,
अवधूत जाधव, वर्षा गोरे ,
अभिषेक गोडसे

Email - geekyideas2020@gmail.com

Instagram - geeky_ideas

Website - geekyideas.github.io

अनुक्रमणिका

१. महाराष्ट्रातील निसर्ग सौंदर्य : हरिश्चंद्रगड

२. व्यक्तिमत्व? : लाईफ स्किल्स

३. बिनविषारी आणि विषारी साssssssप

४. कोरोना कविता

५. यांनी घडवले स्वतःला : नम्रता पवार

६. हसा आणि हसवा

७. अनोखा भारत

८. व्यक्त व्हा

९. बुद्धीला ताण

संपादकीय

प्रिय वाचक,

हा GEEKYIDEAS चा दुसरा मराठी अंक आहे. अंक वाचण्यास अधिक रंजक आणि उपयुक्त ठरावा, तुमच्यापर्यंत आम्ही जी माहिती पोहचवत आहोत ती जास्तीत जास्त बिनचूक असावी असा आमचा प्रयत्न असतोच.

मासिक सुरु करण्यामागचा उद्देश असा आहे की, कॉलेजवयीन विद्यार्थ्यांना भारताचे भविष्य मानले जाते. आपल्या सर्वांमध्येच वेगवेगळे कौशल्ये आणि क्षमता आहे. परंतु मोबाईलचा वापर वाढल्यामुळे आपण आपल्या कौशल्य आणि क्षमतांचा पुरेपूर वापर न करता वेळ वाया घालवतो आहे की काय हा प्रश्न आपणच स्वतःला विचारला पाहिजे. आपण पाश्चात्य संस्कृतीचे अंधानुकरण करतांना आपली संस्कृती विसरत आहोत. आपल्या देशात अशा कित्येक गोष्टी आहेत ज्या इतर कोणत्याही देशात नाही. आपल्या दैनंदिन जीवनासाठी त्या अगदी पूरक आणि फायदेशीर आहे. या गोष्टींची जाणीव आपल्यामध्ये असावी आणि ते आपल्याला सतत आठवत रहावं. ज्या विद्यार्थ्यांना कॉलेज मध्ये इतरांसमोर व्यक्त होता येत नाही त्यांच्यासाठी हे माध्यम उपलब्ध व्हावं. यासाठी हे मासिक सुरु केले आहे. आपण याचे स्वागत कराल अशी अशा आहे.

-शरयू झंवर, संपादक.

महाराष्ट्रातील निसर्ग सौन्दर्य
हरिश्चंद्रगड

हरिश्चंद्रगड म्हणजे नगर जिल्ह्याचे महाबळेश्वर...अतिशय सुखद हवामान..गिर्यारोहकांचे आवडते ठिकाण... आवर्जून पहावे असे हे स्थान आहे. अतिशय पुरातन व रमाणीय असे हे दुर्ग शिल्प आहे. याची समुद्रसपाटीपासुन उंची ४६९१ फुट आहे. गडावर जाण्यासाठी पाचनई वाट, तोलार्खीन्डीची वाट, जुन्नर दरवाज्याची वाट, साधले घाट, नळीची वाट, अश्या एकूण सहा वाटा आहेत. त्यात तीन वाटा अतिशय अवघड व सराईत लोकं जाऊ शकतील अशा आहेत तर तीन वाटा सर्वसामान्य माणसाला जाण्यायोग्य अशा आहेत.

गड दर्शन – गड दर्शनाचे मुख्य चार भाग पडतात.

१) हरिश्चंद्रेश्वराचे मंदिर व जवळील परिसर २) कोकणकडा ३) तारामती शिखर ४) हरिशचंद्र शिखर किंवा बालेकिल्ला

१) हरिश्चंद्रेश्वराचे मंदिर व परिसर -

तारामती शिखराखालील पठारावर खडकात दोन लेणी कोरलेली आहेत. एका लेण्यातल्या पुढ्यात हरिश्चंद्रेश्वराचे देखने मंदीर आहे. मंदिरात प्रवेश करण्यापूर्वी मंगळगंगेवरचा छोटासा पुल ओलांडावा लागतो. मंदिराच्या मागे दोन प्रशस्त गुहा मुक्काम करण्याजोग्या आहेत. तसेच डावीकडूनच्या छोट्या गुहेत विठ्ठल रुखमाईची मुर्ती देखील आहे. गुहेच्या समोर बारमाही पाण्याची तीन-चार टाकी आहेत. सध्या गडावर एवढेच पाणी पिण्यालायक आहे. मंदिर ११ व्या शतकातील असावे असा अंदाज आहे. मंदीराची उंची ४५-५० फुट असेल. मंदिरास पुर्वी चारी बाजुने दरवाजे असावेत पण त्यातील दोन दरवाजे बंद केलेले आहे. मंदिरास सभा मंडप नसून फक्त गर्भगृह आहे. मंदीराचे शिखर वेधक असुन दरवाजाच्या पट्ट्या व भिंतीवर सुंदर शिल्पे कोरलेले आहे. मंदीराच्या आवारात शिरतांना दोन किर्तीमुखे आहेत. आजुबाजुला लेण्यात आहेत.

मंदिराच्या खालील बाजुस मंगळगंगेच्या प्रवाहाच्या दिशेने थोडे खाली गेल्यास डाव्या हातास एक गुहा लागते त्याला केदारेश्वराचे लेणेही म्हणतात. लेण्याचा आकार चौरस आहे व मध्यभागी प्रचंड असे शिवलिंग आहे. शिवलिंगाला कमरेएवढ्या गार पाण्याचा चारही बाजुने वेढा पडलेला आहे. पाण्यातुन शिवलिंगाला प्रदक्षिणा देखील घालता येते. लेण्यात चार खांब आहेत. त्यातील दोन पूर्णपणे पडुन गेलेले आहेत.

दक्षिणेकडे तारामती शिखराच्या तळाशी काहि लेणी दिसतात. साधरण १० व्या अगर ११ व्या शतकात ह्या लेणी खोदलेल्या असाव्यात.

मंदिराच्या परिसरात एकुण सहा शिलालेख आहेत. यासर्व शिलालेखांमध्ये मंदिराच्या समोरील भिंतीवर असलेला शिलालेख सर्वात महत्वपूर्ण मानला जातो. या शिलालेखावर 'चक्रपाणि परमेश्वरः नन्दतु तस्य सुतु वीकटदेओ' अशी अक्षरे अजूनही स्पष्टपणे वाचता येण्यासारखी आहेत. बटेश्वर चांगदेव (जे बाधावर आरूढ होऊन ज्ञानदेवांना भेटण्या करता गेले असता ज्ञानदेव भितीवर बसून त्यांना सामोरे गेले अशी अख्यायिका आहे) या गडावर निवास करत होते असा अर्थ या शिलालेखावरून काढता येतो.

गडावरील सर्व शिलालेखावरून वटेश्वर चांगदेव हरिशचंद्रगडावर आपल्या शिष्यांसह रहात होते हे स्पष्ट होते. तेथेच त्यांनी आपल्या तत्वसार ग्रंथाची रचना शके १२३४ मध्ये मार्गशीर्ष महिन्यात पुर्ण केली. तारामती शिखराच्या तळाशी असणार्या लेण्यासमोर नगर जिल्ह्याचा कलेक्टर हॅरिसन (इ.स. १८३६-१८४४) याने वाडा बांधला होता. तसेच थंड हवेचे ठिकाण म्हणुन विकास करण्याचा प्रयत्न केला होता. पण वाडा आगीत जळुन भस्मसात झाला व त्यानंतर तेथे विकास करण्याचा कोणी प्रयत्न पण केला नाही.

२) कोकणकडा - हरिश्चंद्रगडाचा कोकणकडा हा निर्सगाचा अद्वितीय अविष्कार आहे. मंदिराच्या पाठीमागील छोट्याशा टेकडीवरून पश्चिमेस कोकणकडा आहे. १५-२० मिनिटात मंदिरापासुन आपण इथे पोहचतो. जवळजवळ अर्धा किलोमिटर परिघाचा हा कोकणकडा अंतर्गोल आहे. कड्याची धार अंदाजे १५०० फुटाची असेल. येथून सूर्यास्ताचा देखावा खूपच सुंदर दिसतो. कर्नल साइकरने इ.स. १८३५ साली इथुन पूर्ण वर्तुळाकृती इंद्रधनुष्य पाहिले होते. ही घटना जरी १८३५ मधली असली तरी आजही पावसाळ्याच्या सुरूवातीस सकाळी सूर्य मागे व कोकणातुन वर चढणारे ढग खाली व आपण मध्ये असू तर हा चमत्कार पाहता येतो. असा रुद्र भीषण कडा दुसऱ्या कोणत्याही किल्ल्याला नाही.

कोकणकडा

हरिश्चंद्र देवेश्वर मंदिर

३) तारामती शिखर - मंदिराच्या समोर सुमारे फलोगभर अंतरावर तारामती शिखराची सोंड उतरलेली आहे. तेथुनच शिखरावर चढणारी वाट आहे. वाट दाट झाडीतुन आहे. सुमारे अर्धा तासाच्या चढणीनंतर आपण तारामती शिखरावर पोहचतो. पश्चिमेकडील कडा पहाण्यास अतिशय सुंदर आहे. गडाचा हा सर्वोच्च भाग असून माथ्याच्या सपाटीपर एक शिवलिंग कोरलेले आहे.

४) हरिश्चंद्र शिखर व बालेकिल्ला -

अनेकजण किल्ल्यावर जातात पण आर्वजुन पहावा असा बालेकिल्ल्यावर फारसे कोणी जात नाही. कारण एकतर मळलेली अशी वाट नाही. झुडुपातून वाट काढत जावे लागते. संपूर्ण शिखराला तटबंदी केलेली होती. १८१८ च्या मे मध्ये कॅप्टन साझक्सने हा गड घेतला तेव्हा त्याने दरवाजे पाडुन टाकले. १८२० मध्ये कॅप्टन मॅकिटॉशने कंपनी सरकारच्या हुकुमावरून किल्ल्यांचे बांधकाम पाडण्याची मोहिमच काढली होती. त्या मोहिमेत त्याने तट, पाण्याची टाकी इतर ठिकाणची तटबंदी वगैरे बरीच बांधकामे जमीनदोस्त केली. गडावर शुष्क पानझडीचे व सदाहरित जंगल असे दोन प्रकार आहेत. प्रामुख्याने बालेकिल्ल्याचा व तारामती शिखराच्या उतारावर सदाहरित जंगलाचे प्राबल्य आहे. जंगलात अनेक प्रकारची झाडे, वनस्पती, वेली आहेत. तसेच येथील पक्षी व प्राणोजीवन पण समृद्ध आहे. पावसाळ्यात तर हा सगळा परिसरावर हिरवा शेला पांघरलेल' असतो. सगळीकडे धुके, महामुर पाऊस पडतो. ह्या किल्ल्याला भेट देण्याचा उत्तम काळ म्हणजे पावसाळा संपल्याबरोबर ऑक्टोबर-नोव्हेंबर महिन्यात असतो. त्यानंतर देखील येथील हवामान अतिशय सुखद असते. किल्ल्यासाठी दोन दिवस दिले तर सर्व काही आरामात पाहता येते.

लेख आणि छायाचित्र - श्रीकांत कासट
ज्येष्ठ दुर्गाभ्यासक व गिर्यारोहक. अखिल महाराष्ट्र गिर्यारोहण महासंघाचे सदस्य.

Photo by Dwinanda Nurhanif Mujito on Unsplash

व्यक्तिमत्व?:लाईफ स्किल्स

१.स्वतःबद्दल स्पष्टता असणे -

आपल्याला कोणत्या गोष्टीची आवड आहे हे कोणी दुसरे येऊन आपल्याला सांगू शकत नाही. त्यामुळेच आपल्यातले सुप्त गुण हे आपण आपलेच शोधायचे असतात. आपल्याला काय करायचं हे जर का स्पष्ट असेल तर आपल्या स्वप्नांचा/ध्येयाचा मार्ग आपोआप स्पष्ट होतो.

२.स्वत:ची मतं -

एकाच नाण्याला जशा दोन बाजू असतात तशाच प्रत्येका गोष्टीला वेगवेगळी मत असतातच. त्यामुळे या स्पर्धेच्या युगात आपण आपली मतं प्रखरपणे मांडायाला शिकायला हवं. त्यासाठी कुठल्याही कार्यशाळेत जायची गरज नासते. आपल्या घरातुनच आपण याची सुरुवात करु शकतो.

३.सामाजिक विषयांची जाण -

आत्ताच्या social media च्या जमाण्यात आपण आपली मत प्रखरपणे जगासमोर मांडू शकतो. समाजात कुठे अन्याय होत असेल तर त्याविरोधात आपण आपला आवाज उठवू शकतो. आणि नुसत social media वरच सहानुभूती बाळगण्या पेक्षा ती आपण आपल्या जीवनातही पाळली पाहिजे.

४. नातेसंबंध –

एरव्ही आपण तासंतास social media अनोळखी व्यक्तींसोबत chatting करत असतो पण आपल्याला घरातल्या व्यक्तींशी बोलायला वेळ नसतो.आपण त्याच social media च्या विश्वात स्वतःला इतकं गुरफटून घेतो आणि यातूनच depression वाढतो.

– सायली अभंग, संगमनेर कॉलेज
संदर्भ – लोकमत वर्तमान पत्र दि: ९ जुलै २०२०

बिनविषारी आणि विषारी साऽऽऽऽऽऽप

महाराष्ट्रात शेती हा मुख्य व्यवसाय आहे. उंदीर आणि घुशिंमुळे शेतीचे खूप नुकसान होते. पण ते सापांचे खाद्य असल्यामुळे त्यांच्या संख्येवर नैसर्गिक रित्या नियंत्रण होते. म्हणून साप हा शेतकऱ्यांचा मित्र असतो. आणि त्यांना मारून टाकणे हे एका कापती मित्रचे लक्षण आहे. परंतु स्वरक्षणासाठी आपल्याला विषारी आणि बिनविषारी सापांमाध्ये फरक करता आले पाहिजे. हा लेख त्याची थोडक्यात माहिती देत आहे.
जगात २७०० प्रकारचे साप असून त्यातील ७९ प्रकारचे साप हे विषारी आहेत. २९ प्रकारचे साप समुद्रात आढळतात. महाराष्ट्रात सापांचे ५२ प्रकार पहायला मिळतात.
सापांचे मुख्य तीन प्रकार पडतात.
१)बिन - विषारी साप
२)निम-विषारी साप
३)विषारी साप

सापांचे निरीक्षण करताना, साप दिसल्यावर सर्वात आधी आपल्याला त्याचा रंग दिसतो हे जरी खरे असले तरी सापाचे निरीक्षण करताना रंगापेक्षा सापाच्या अंगावरील नक्षी पहावी. सापाच्या अंगावर असलेल्या रेषा उभ्या आहेत कि आडव्या ते पाहावे काही सापांची शेपटी निमुळती असते काहींची आखूड तर काहींची खरखरीत.
दिवड, धामण, नानेटी, रुखई, तस्कर, कवड्या, गवत्या, नाग, मण्यार, रातसर्प या सापांच्या डोळयातील बाहुली गोल असते. अजगर, डुरक्या, घोणस, फुरसे, चापडा या सापांच्या डोळयातील बाहुली उभी असते तर, हरणटोळ या सापाची बाहुली आडवी असते. काही सापांच्या पोटाची खवले अरुंद असतात तर काही सापांच्या पोटाची खवले रुंद असतात.

बिन-विषारी साप

१. मांडुळ

या सापाला दुतोंड्या किवा मांडूळ असे म्हणतात. याचा रंग गडद बदामी किंवा गडद तपकिरी असतो. अंगावर कोणत्याही प्रकारची नक्षी नसते. शरीर लंबगोलाकार तर तोंड निमुळते आणि डोळे लहान असतात. तो उंदीर, सरडे, पाली खातो. या सापाची मादी सहा ते आठ पिल्ले देते.

२. कुकरी

या सापाच्या छोट्या व पसरट डोक्यावर काळ्या रंगात उलट्या व्ही आकाराचे चिन्ह असते. पिवळट हिरव्या रंगाच्या पार्श्वभूमीवर गडद चॉकलेटी किंवा काळ्या रंगाचे आडवे पट्टे असतात. जुन्या बांधकामाच्या विटांमध्ये किंवा जुन्या भिंतींमध्ये या सापाचे वास्तव्य असते. हा साप सहसा चावत नाही. पाली, सरडे व त्यांची अंडी असे याचे खाद्य आहे.या सापाची मादी एका वेळी दहा ते बारा अंडी घालते.

३. तस्कर

अत्यंत सुंदर दिसणाऱ्या या सापाच्या अंगावर चॉकलेटी, गेरू रंगाची पार्श्वभूमी असते. डोळ्याच्या मागे एक रेषा असते. मानेवर उभ्या दोन काळ्या रेषा स्पष्ट दिसतात. अंगावरील नक्षी शेपटीकडे कमी होत जाते. पाली आवडीने खाणारा हा साप उंदीर, सरडे व लहान पक्षीही खातो. या सापाची मादी एकावेळी १२ ते १४ अंडी घालते.

४. धूळनागीण

पिवळट बदामी किंवा फिक्कट तपकिरी रंगाच्या या सापाच्या अंगावर कोणतीही नक्षी नसते. हा साप नागासारखा दिसत असल्याने त्याचे नाव धूळनागीण आहे. हा साप उंच गवत, दगड, विटांचे ढिगारे व उंदराच्या बिलात राहतो. हा उंदीर, बेडूक, आणि सरडे खातो. या सापाची मादी एका वेळी सहा ते आठ अंडी घालते.

विषारी साप

१. मण्यार

निळसर काळ्या रंगाच्या या सापाची खवले चकचकीत असून त्यावर पांढरे आडवे पट्टे असतात.डोक्यापासून पाठीवर सुरुवातीला पान्हारे ठिपके असून शेपटीकडे पट्टे स्पष्ट दिसतात. आशिया खंडात आढळणाऱ्या जमिनीवरील सापांमध्ये मण्यारचे विष सर्वात तीव्र असते. पाठीवरील खवल्यांची मधली रांग षटकोनी असणे हि या सापाची मुख्य खून आहे. हा साप खडकाळ प्रदेश, वारूळ, दगड-विटांच्या ढिगार्यात किंवा वीट भट्टीच्या आसपास आढळतो. हा साप प्रमुखाने इतर साप, उंदीर, पाली, आणि सरडे खातो. या सापाची मादी एकावेळी १० ते १२ अंडी घालते.

२. घोणस

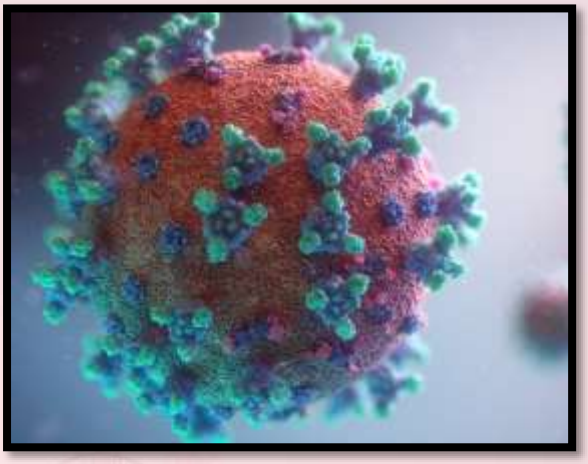
रंग पिवळसर तपकिरी असतो. अंगावर गोल काळ्या रुद्रक्षाप्रमाणे ठिपक्यांच्या तीन रांगा असतात. शरीर जाड तर शेपटी आखूड असते. त्याच्या त्रिकोणी डोक्यावर लहान लहान खवले असतात. हा साप उंदराच्या बिळात, काटेरी झुडूपात आढळतो.सुस्त पडून राहणारा हा साप प्रसंगी अतिशय वेगात हालचाल करू शकतो. याचे प्रमुख भक्ष्य उंदीर आहे. या सापाची मादी सुमारे २० ते ३० पिल्लांना जन्म देते. हा साप रागावला असतांना कुकरच्या शिट्टी सारखा आवाज काढतो.

३. नाग

नागाचा रंग फिकट पिवळा असतो. त्याच्या नाकपुड्या, मान, व डोकेही मोठे असते. नागाच्या मागच्या बाजूला मोडी लिपीतील दहाचा आकडा असतो. या नक्षीमध्ये ३० ते ३५ प्रकार आढळतात. उंदीर, बेडूक, व काही वेळा इतर साप खातो. नागाची मादी एकावेळी १० ते १२ अंडी घालते.

माहिती संकलन – सुवर्णा कुटे
छायाचित्र – अभिषेक गोडसे
संदर्भ – एनिमल सहारा नेचर फौंडेशन, जयसिंगपूर यांचे माहिती पृष्ठ

कोरोना कविता



Fusion Medical Animation on Unsplash

iMattSmart on Unsplash

Tai's Captures on Unsplash

आला विषाणू करोना
झाली जीवाची दैना
काही समजेना काय करावे ?
खोकला आणि शिंक
येते नाका-तोंडातून
असा पसरतो
कोरोना माणसामाणसांतून
येऊनी कोरोना शरीरात
करूनी फुफ्फुसाचे पाणी
सर्दी खोकला न येवो
हिच देवाचार्णी प्रार्थना
येता जाता धुवावे हात
रोकुया कोरोनाची साथ
मगच कोरोना येईल आटोक्यात
करूया जनजागृती जगात
भारत सरकारला साथ देऊया
कोरोनापासून सर्वांचा बचाव करूया
कोरोनासाठी अहोरात्र झटले
डॉक्टर, नर्सेस आणि पोलिस कर्मचारी
करुया त्यांचे अभिनंदन
टाळ्या, थाळ्या वाजवून
शेवटी हीच विनंती
ज्येष्ठ नागरिकांना, माता-भगिनींना
घरी राहूया हाच सर्वोच्च उपचार
माझ्यामुळे संसर्ग नाही पसरणार हाच करूया निर्धार

- रसिका परदेशी, संगमनेर कॉलेज

यांनी घडवले स्वतःला : नम्रता पवार

निसर्गात रमणाऱ्या नम्रता काकू छायाचित्र – जान्हवी झंवर

छायाचित्र – सौरभ म्हाळस

“मुलांचा आनंद आणि पालकांचे समाधान हाच माझ्यासाठी पुरस्कार आहे.” असे ब्रीदवाक्य असणाऱ्या सह्याद्री शाळेच्या प्राथमिक विभागाच्या मुख्याध्यापिका, नम्रता पवार यांचा जन्म ४ जुलै १९७१ मध्ये झाला. आई- बाबा दोघेही शिक्षक. आई ची नोकरी जवळे कडलग ला असल्यामुळे त्यांचे प्राथमिक शिक्षण तिथल्या जिल्हा परिषद शाळेत झाले. पुढचे माध्यमिक शिक्षण सह्याद्री संस्थांच्या शाळेत झाले. १२वी झाल्यावर नम्रता काकूंचे वैद्यकीय शाखेत शिक्षण घ्यायचे स्वप्न होते. परंतु परिस्थिती मुळे संगमनेर कॉलेज मध्ये BSc शाखेत प्रवेश घ्यावा लागला. शिक्षण चालू असतांनाच म्हणजे १८ वर्षांची असतांना त्यांचे लग्न झाले. लग्ना नंतर त्यांनी शिक्षण पूर्ण केले. २ वर्षे संगमनेर महाविद्यालयात BSc केल्यावर त्या दादर येथे DEd चा अभ्यासक्रम करण्यासाठी गेल्या. खर तर त्यांना अगदी लहान मुलांना शिकवायची अजिबात इच्छा नव्हती. पण पुन्हा परिस्थिती! १९९४ साली त्यांनी संगमनेर मधल्या सह्याद्री शाळेत नोकरी स्विकारली. आणि त्या प्राथमिक विभागाच्या मुख्याध्यापिका झाल्या.

परिस्थितींने त्यांना नेहमी नको असलेल्या गोष्टी दिल्या पण त्यांनी परिस्थितीशी दोन हात करीत आपल्या वाट्याला आलेल्या गोष्टी मनापासून स्विकारल्या आणि त्यांना पूर्ण न्याय दिला. त्याच काळात त्यांच्या सोबत एक सुखद घटना घडली, त्यांच्या मुलाचा- यशचा जन्म झाला. यश हसत खेळत वाढत होता. सगळे काही छान चालले होते.पणअचानक सुखी संसाराला दृष्ट लागली व त्यांच्या आयुष्यात अतिशय वाईट प्रसंग घडले. त्यांचे पतीदेव आणि यश हे जग सोडून गेले. त्यांना निराशेने ग्रासले.

परिस्थितीशी सामना करण्यासाठी मानसिक उपचार, गोळ्यांचा आधार घ्यावा लागला. काही काळानंतर तर अशी स्थिती आली कि त्यांना shock treatment द्यावी लागायची. त्यांच्या डॉक्टरांनी सांगितले, “ तुमची अवस्था सुधारण्यासाठी आयुष्यभर तुम्हाला गोळ्या घ्याव्या लागणार आहे.” पण त्या मनाच्या अतिशय पक्क्या. मित्र-मैत्रिणी आणि परिवाराच्या मदतीने त्यांनी स्वतःला नैराश्याच्या दरीतून बाहेर खेचलं. जे त्यांना आयुष्यभर करावे लागणार होते ते फक्त तीन वर्षांच्या काळात त्यांनी संपवले.मनाला सावरण्यासाठी बाग काम,सायकलिंग, पुस्तक वाचन, गिर्यारोहण, नवीन लोकांना भेटून वेगवेगळ्या विषयांवर चर्चा करणे असे प्रयोग त्यांनी केले. आता त्यांच्याकडे बघितले कि एक अतिशय उत्साही, हसरी पण धीट, खंबीर मनाची, अत्यंत अभ्यासू स्त्रीचे दर्शन होते. त्या सध्या शाळेतल्या मुलांचा सर्वांगीण विकास कसा होईल? यासाठी खूप मनापासून प्रयत्नपूर्वक बदल करत आहेत. त्यांच्या कामाची दखल घेऊन रोटरी क्लब, आणि नगरपालिकेने त्यांना आदर्श शिक्षक पुरस्काराने सन्मानित केले आहे. हि सर्व माहिती पुरवत असतांना कॉलेजवयीन युवकांबद्दल काय बोलाल असं विचारलं असता नम्रता काकूंनी सांगितले की,” आजचे युवक काही नको त्या गोष्टींच्या आहारी गेले आहेत. आणि त्या मध्ये स्वत:ची काहीतरी चांगल करण्याची क्षमता वाया घालवत आहेत. तुमच्या कडे खूप कार्य क्षमता आणि हुशारी आहे. तुम्ही तुमच्या आवडीचे क्षेत्र निवडा आणि त्याचा सखोल अभ्यास करा. आणि नुसतेच अभ्यास करून, नोकरी मिळवून, पैसे कमवायचे असे न करता या पलीकडे विचार करा. तसेच प्रत्येकाने वाचन केलेच पाहिजे. ज्यामुळे तुमचा सर्वांगीण विकास होईल व आयुष्यात तुम्ही नविन नविन शिखरे पादाक्रांत करू शकाल.”

शब्दांकन - शरयू झंवर, संगमनेर कॉलेज

हसा आणि हसवा

*नुकत्याच पुसलेल्या फरशी वर जे
तुम्ही चप्पली चे वळ उठवता*
*तुम्ही
माफ करा... पुसू?
*मातोश्री
श्रीमुखात वाजवल्याचा आवाज
Ishan Pathak

आत्ताचे 7 वर्षाचे पोर - iphone, ipads,

Girlfriend, boyfriend, fashion.. 😳

जेव्हा मी 7 वर्षाचा होतो तेव्हा.. 😁.. ⬇️

- आफ्फान शैख, संगमनेर कॉलेज

अनोखा भारत

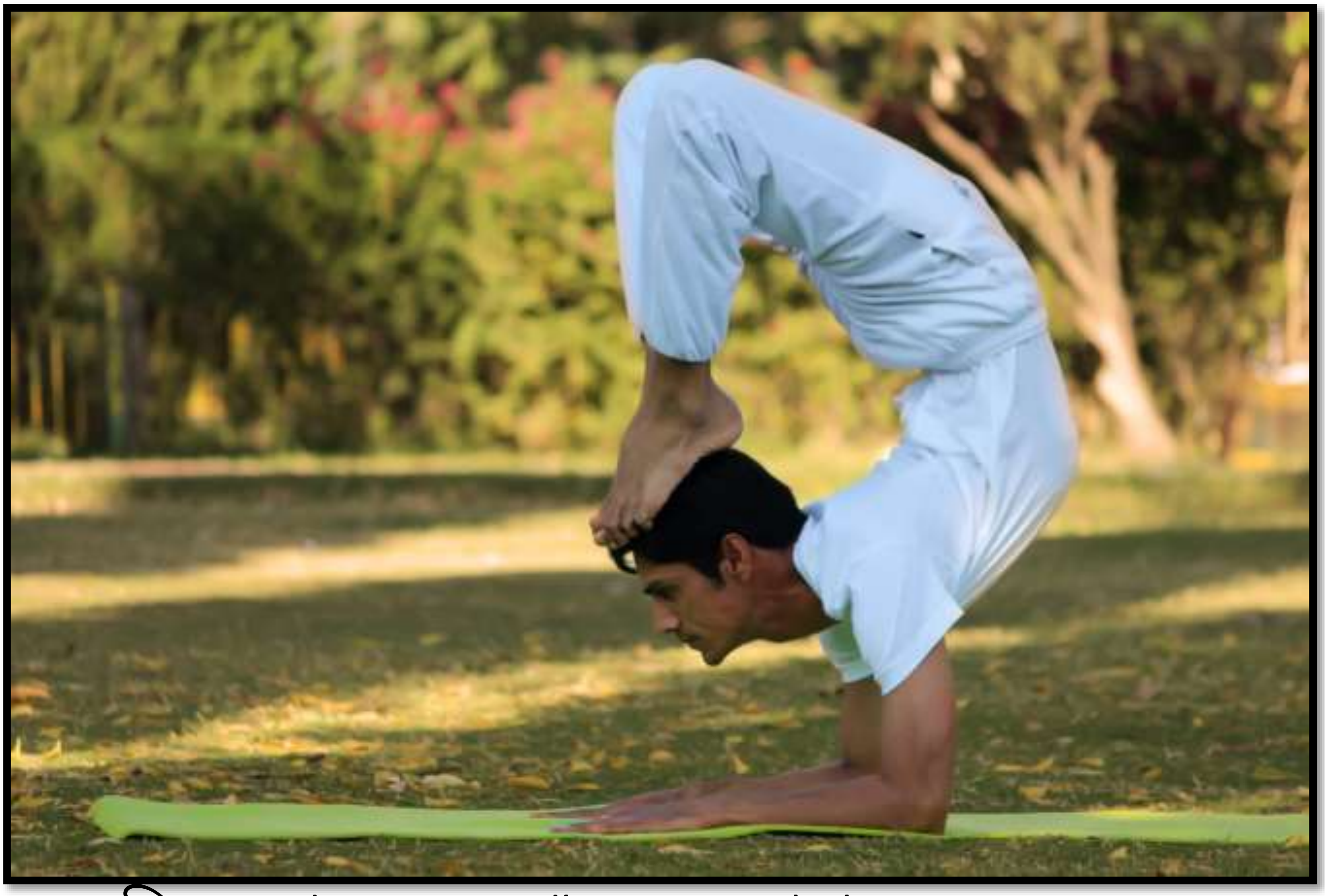
योगा म्हणजे काय?

योग हा शब्द 'युज' या संस्कृत धातू पासून बनलेला आहे, ज्याचा अर्थ आहे आत्म्याचे परमात्म्यात विलीन होणे योग ही भारतातील पाच हजार वर्ष प्राचीन ज्ञानशैली आहे. पुष्कळ लोकांचा असा समज आहे की योगाभ्यास म्हणजे शारीरिक व्यायाम अहे , ज्यात शरीर ताणले वाकवले, पिळले जाते आणि अवघड श्वसन प्रक्रियांचा अवलंब केला जातो खरेतर मानवी मन आणि आत्मा यांची अनंत क्षमता जाणून घेणाऱ्या या विज्ञानाची ही म्हणजे योगाभ्यासाची केवळ वरवरची ओळख झाली. योगाभ्यासामध्ये केवळ जीवनशैलीचा परिपूर्ण सारांश प्राप्त होतो. गुरदेव श्री श्री रविशंकर म्हणतात, "योगा म्हणजे निव्वळ व्ययाम आणि आसन नव्हे. हा भावनात्मक समतोल आणी त्या अनादी अनंत तत्वाला स्पर्श करत अध्यात्मिक प्रगतीतील सर्व शक्यतांची ओळख करून देणारे शास्त्र आहे.”
योगाचे प्रकार:
योगामध्ये विविध प्रकारचे अभ्यास आणि पध्दती यांना समाविष्ट केले आहे
ज्ञान योग/दर्शन शास्त्र
भक्ती योग/भक्ती-आनंदाचा मार्ग
कर्म योग/सुखमय कर्म मार्ग
राज योग: ज्याची पुढे जाऊन आठ अंगांमध्ये विभागणी केली आहे. त्यालाच अष्टांग योग म्हणतात. योगाच्या विविध पध्दती गाणी प्रक्रिया यांना संतुलित आणि एकत्र करुन योगासनांचा व्यास करणे तेच राजयोगाचे सार आहे.

आंतरराष्ट्रीय योगा दिन का मानला जातो?
योगाभ्यासातून बौद्धिक पातळी सुधारते आणि आपण आपल्या भावना स्थिर ठेवून एकाग्र होऊ शकतो. योगाभ्यासातून स्व-अनुशासन साधले जाते. योगाभ्यासाचे हे फायदे लक्षात घेऊन २१ जून २०१५ साली पहिल्यांदा आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा करण्यात आला.

विश्व योग दिवसाची उद्दिष्टे
योगाभ्यासाच्या अद्भुत आणि प्राकृतिक फायद्यांबद्दल लोकांना माहिती उपलब्ध करून देणे
योगाच्या माध्यमातून लोकांना ध्यानधारणेची सवय लावणे
योगसाधनेच्या फायद्यांबद्दल संपूर्ण जगातील माणसांचे लक्ष वेधून घेऊन लोकांमधील दुर्धर आजारांचे प्रमाण कमी करणे.
आपल्या व्यस्त वेळापत्रकातून आरोग्यासाठी एक दिवस काढुन जनसमुदायाला एकमेकांच्या जवळ आणणे.
योगाभ्यासाद्वारे तणावमुक्त जीवन जगण्यास मदत करणे

माहिती संकलन - रसिका परदेशी
संदर्भ – https://www.artofliving.org/in-mr/yoga



छायाचित्र - Indian yogi madhav on unsplash

व्यक्त व्हा...

मानसिक स्वास्थ्य

आजकाल सगळेजण आपल्या कामात व्यस्त असतात. आणि सतत पैसे कमावण्याच्या मागे असतात. या सगळ्या धावपळीत आपण सगळे आपले मानसिक स्वास्थ्यकडे लक्ष देत नाही. सध्या आपल्याला सर्वात जास्त ज्याची गरज भासते ते म्हणजे मानसिक स्वास्थ्य. जर आपण मनाने स्वास्थ्य नसू तर कोणत्याही कामामध्ये आपले लक्ष कसे लागणार?

मानसिक स्वास्थ्य खराब होण्यामागे कारणे भरपूर असू शकता. पण ते नियंत्रित करण्याचे काम आपल्याकडेच आहे.

काही काम करत असतांना मान तिथे नसून भलतीकडेच असते. याचे आपल्याला खूप तोटे सहन करावे लागतात. आणि हेच करता करता आपल्याला डिप्रेशन येऊ शकते.

हे सगळे होण्यामागचे कारण म्हणजे आपण मित्र- मैत्रिणी सोबत वेळ न घालवता social media वर जास्त वेळ घालवतो. यामुळे आपण एकत्र येऊन मनमोकळ्या गप्पा मारत नाही, हसणे तर दूरच...

आपण आपल्या समस्या एकमेकांसोबत share करत नाही. आणि एकटेच त्यावर सतत विचार करत असतो. आणि एकटे पडतो.

तर मित्रांनो सुरुवात करूया, व्यक्त होऊन...

- आशिष शिंदे, संगमनेर कॉलेज

कोणत्यातरी विषयावर व्यक्त व्हावं वाटतंय? तर या अंकापासून ‘व्यक्त व्हा’ हे स्तंभ आम्ही सुरु करत आहोत. या मध्ये कोणतेही विध्यार्थी कोणत्याही विषयावर आपले मत स्वतः च्या नावाने किंवा निनावी व्यक्त करू शकतो. तुमचे मत आमच्यापर्यंत पोहचवण्यासाठी आमच्या gmail - geekyideas2020@gmail.com किंवा instagram – geeky_ideas वर संपर्क साधा.

बुद्धीला ताण

१. तुम्ही मला उंच इमारतीतून खाली ढकललं तरी मला काहिच होणार नाही, पण जर मला पाण्यात सोडलं तर मी मरेल.मी काय आहे?
उ – कागद

२. जेथे प्रकाश असेल तेथेच मी राहू शकतो, परंतु प्रकाश माझ्यावर चमकलं तर मी मरतो. मी काय आहे?
उ –सावली

३. माझे नाव घेतल्यावर मी अदृश्य होतो. मी काय आहे?
उ – शांतता

- सायली अभंग

जुलै २०२० च्या मासिक मध्ये विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे

या महिन्याच्या अंकाचे मुखपृष्ठ योगिता राठी यांनी रेखाटले आहे. त्यांनी सुहास शिरवळकरांच्या अनेक कादंबऱ्यांची मुखपृष्ठे कॉलेज मध्ये असतांना रेखाटलेली आहेत. सध्या त्या drawing classes घेतात आणि त्यांच्या कलाकृतींचे दुकान सुद्धा आहे. दुकानाचे नाव – विष्णूप्रियज आहे.

Geekyideas या आमच्या Youtube channel वर या महिन्यात आम्ही संध्या कोतकर हिचे गायनाचे video टाकले आहे. संध्या संगमनेर महाविद्यालयात शिकते. आणि अतिशय सुंदर गाणे गाते. ती सध्या शास्त्रीय संगीताच्या उपांत्य विषारद या परीक्षेची तयारी करत आहे.
Video ची link खाली दिली आहे.

https://www.youtube.com/watch?v=DnOFCqcW8v0

धन्यवाद

तुमच्या प्रतिक्रियांमुळे आम्हाला पुढच्या वेळी सुधारणा करण्यास मदत होईल.