

नोव्हेंबर २०२०

अंक पाचवा

GEEKYIDEAS

युवकांच्या विकासासाठी



Follow us:

 @geeky_ideas

अनुक्रमणिका

१. महाराष्ट्रातील निसर्ग सौंदर्य : तोरणा ते रायगड
२. व्यक्तिमत्व विकास
३. यांनी घडवले स्वतःला : जयश्री थोरात
४. अनोखा भारत : भारतीय सण, दिवाळी
५. व्यक्त व्हा
६. छंद माझा आगळा

प्रिय वाचक,

हा GEEKYIDEAS चा पाचवा मराठी अंक आहे.

अंक वाचण्यास अधिक रंजक आणि उपयुक्त ठरावा, तुमच्यापर्यंत आम्ही जी माहिती पोहचवत आहोत ती जास्तीत जास्त बिनचुक असावी असा आमचा प्रयत्न असतोच.

मासिक सुरु करण्यामागचा उद्देश असा आहे की, कॉलेजवयीन विद्यार्थ्यांना भारताचे भविष्य मानले जाते. आपल्या सर्वांमध्येच वेगवेगळे कौशल्ये आणि क्षमता आहेत. परंतु मोबाईलचा वापर वाढल्यामुळे आपण आपल्या कौशल्ये 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 आहेत. 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.

संपादक
शरयू झंवर

तांत्रिक संपादक
ओम देशमुख

माहिती प्रमुख
सायली अंभंग

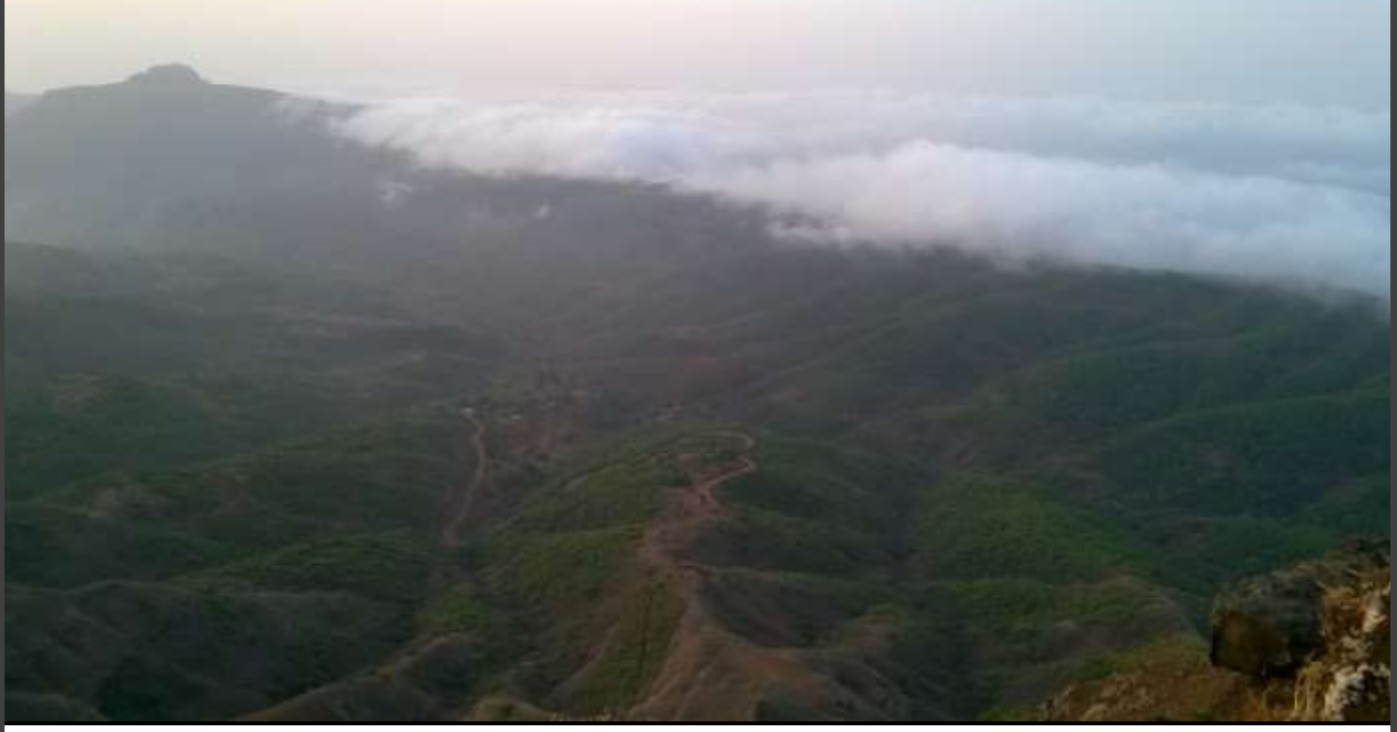
आमचे साथीदार
रसिका परदेशी, सुवर्णा कुटे,
संयुक्ता पाथरकर, अफान शैख,
हर्शल कासार

मुखपृष्ठ छायाचित्र
ओम देशमुख

विशेष आभार
विपुल नाईक, नम्रता पवार, वर्षा
गौरे, सीमा मालाणी, जयश्री
इंदाणी, किरण झंवर, ज्योती
कासट, मंजू नावंदर.

महाराष्ट्रातील निसर्ग सौंदर्य : तोरणा ते रायगड





एक अविस्मरणीय ट्रेक : तोरणा ते रायगड

सर्व प्रथम छत्रपती शिवाजी महाराज यांना मानाचा मुजरा !!! तोरणा किल्ला अर्थात 'प्रचंडगड' पुणे जिल्ह्यातील 'वेल्ले' या तालुक्यात असलेला हा प्रचंड, अतिविशाल असा हा गड. छत्रपती शिवाजी महाराजांनी सन १६४७ मध्ये घेतलेला पहिलाच किल्ला. या किल्ल्याच्या प्रचंड अशा विस्तारामुळे याला 'प्रचंडगड' असे नाव आहे. शेजारीच 'राजगड' ही स्वराज्याची पहिली राजधानी आहे.

तर ही झाली तोरणा किल्ल्याविषयी अगदी थोडक्यात माहिती. आता काही अनुभव, आम्ही केलेल्या 'तोरणा ते रायगड' या ट्रेकविषयी जाणून घेऊया.

आम्ही सर्व विद्यार्थी पुणे विद्यापीठतील संख्याशास्त्र (statistics) विभागामध्ये M.Sc करत होतो. योगायोगाने आम्हा सर्वांना ट्रेकिंगची देखील प्रचंड आवड होती.

त्यामुळे वारंवार पुण्याजवळ असणारे ट्रेक आम्ही करत होतो. विशेष म्हणजे आम्ही केलेले ट्रेक हे रात्री असायचे. त्यामुळेच आम्ही स्वतःला Night Trekkers म्हणून संबोधत असायचो. अर्थात हा छंद आहे, केलेले ट्रेक हे फारसे अवघड नव्हते.

माझा मित्र प्रशांत याने तोरणा ते रायगड या ट्रेकविषयी सर्वांना सुचविले.

दरवेळी एकदिवसीय ट्रेक करत असल्यामुळे यावेळी जरा मोठा ट्रेक करण्याचे ठरविले. तोरणा ते रायगड हा दोन दिवस व तीन रात्री मध्ये पूर्ण करायचा होता, म्हणून तयारी सुरू केली.

या ट्रेकची सुरुवात वेल्ले गावातून झाली. रात्री ८ वाजता आम्ही वेल्ले गावात जेवण करून तोरण्याच्या दिशेने निघालो. साधारण तीन तासांनी आम्ही तोरणा गडावर पोहोचलो. चढतांना काही ठिकाणी पायवाट अतिशय खडतर होती. पूर्णपणे अंधार असल्याने योग्य ती काळजी घेणे देखील आवश्यक होते. तोरणा किल्ल्यावर मॅगाई देवी चे मंदिर आहे.



मुक्कामा साठी योग्य अशी जागा आहे. आम्ही सर्व म्हणजे ९ मित्र आणि आमचे संख्याशास्त्र विभागामधील ५५ वर्षीय पंडित सर असे एकूण १० जणांनी मंदिरामध्ये मुक्काम केला.

गडांवर पहाटे लवकर जाग येते. मंदिरातून बाहेर आलो, तेव्हा समोर स्वर्गीय नजारा होता. शांतता, स्वच्छ निळे, गुलाबी, ढग दिसत होते. तोरण्यावरून दिसणाऱ्या सूर्योदयाचा अनुभव प्रत्येकाने आयुष्यात एकदा तरी घ्यावा इतका सुंदर आहे.

आमचा दुसऱ्या दिवसाचा प्रवास, भट्टी या गावाच्या दिशेने सुरु झाला. रस्ता अतिशय उताराचा असल्याने आम्ही उतरतांना काही लहान झाडांचा आधार घेत घेत उतरत होतो. साधारण तीन तासांनी म्हणजे सकाळी ९.३० वाजता आम्ही भट्टी गावात पोहोचलो. आम्ही सर्वांनी तिथे पोहचल्यावर अगोदर पिण्याच्या पाण्याचा शोध घेतला. उन्हामुळे खूप तहान लागत होती. थोडे थांबून जेवण

देखील याच गावात केले.

आता आम्हाला मोहरी या गावात जायचे होते. मोहरी गाव पुणे आणि रायगड जिल्हयाच्या सीमेवर आहे. अंतर बरेच होते आणि उन्हाचा तडाखा देखील खूप होता. थांबून चालणार नव्हते, त्यामुळे आम्ही मोहरी गावाकडे पायी निघालो. नशिबाने थोड्याच वेळात आम्हाला एक ट्रक ने लिफ्ट दिली.

भट्टी गावापासून साधारण १५ - २० कि मी असणाऱ्या, केलड गावात आम्हाला या ट्रकने सोडले. तिथे खूपच ऊन होते म्हणून आम्ही एका झाडाच्या थंडगार सावलीत तासभर विश्रांती घेतली. आणि सर्वांच्या जवळ असलेल्या खाऊचे आस्वाद घेतले. त्यानंतर पुन्हा मोहरी गावाच्या दिशेने वाटचाल सुरु केली आणि संध्याकाळी ६.३० वाजता तिथे पोहोचलो. याच गावात जेवण आणि मुक्काम केला.

दुसऱ्या दिवशी पहाटे पाच वाजता आमचा प्रवास सुरु झाला.



आज आम्हाला बोरट्याच्या नाळेमधून प्रवास करायचा होता. याठिकाणी रस्ता अतिशय कठीण होता.

नळीतून साधारण अर्धातास खाली उतरल्यावर आम्ही लिंगाणा जवळ पोहचलो. या वाडीमध्ये साधारण ८ ते १० झोपड्या होत्या. पण सर्व झोपड्या रिकाम्या होत्या. पाण्याच्या अभावामुळे या वस्तीतील लोक घरं सोडून गेले होते. या ठिकाणी आम्हाला फणस आणि आंब्याचे खूप झाडे लागली. इथे फळांचा पूर्ण आस्वाद घेतला.

संध्याकाळी पाच वाजता पुन्हा प्रवास पाने गावातून सुरु झाला. रस्त्यात लागलेल्या एका तलावात आम्ही मनसोक्त डुंबलो आणि उन्हामुळे आलेला पूर्ण थकवा निघून गेला.

अशा प्रकारे आम्ही रायगडच्या पायथ्याशी मध्यरात्री पोहोचले. तोपर्यंत आमच्याकडे पाणी देखील संपले होते. १२:३० वाजता आम्ही महादरवाज्याजवळ पोहोचलो. तिथेच आम्हाला एक छोटासा आडोसा

मिळाला. आम्ही तिथेच गाढ झोपून गेलो. पहाटे रायगडच्या दिशेने प्रवास सुरु झाला.

गडावर पोहोचल्यावर महाराजांचे दर्शन घेतले. तेथील भव्य बाजारपेठेची रचना पाहून थक्क झालो.

अगदी थोडक्यात ट्रेकमध्ये आलेल्या अनुभवांचे वर्णन करण्याचा प्रयत्न केला आहे. पण ट्रेक का करावा? ट्रेकचे फायदे काय? तर आम्ही सर्वजण यामुळे जास्त जवळ, एकत्र आलो. एकमेकांना जाणून घेण्यास वाव मिळाला. कमीत कमी गोष्टीमध्ये कसे राहता येते याचा अनुभव आला. हा ट्रेक आम्ही २०१३ मध्ये केला होता. त्यावेळी कोणाकडेच स्मार्ट फोन नव्हते. त्यामुळे जास्त फोटो न काढता, आहे त्या क्षणाचा आम्ही आनंद घेतला. प्रत्येकाने हा ट्रेक एकदातरी करावा.

जय शिवराय!!!

लेख आणि छायाचित्र - विपुल नाईक

व्यक्तिमत्व

विकास



सकारात्मक विचाराशिवाय आपले जीवन अपूर्ण आहे. आपल्या जीवनात आलेले नैराश्य, अंधार आपण सकारात्मक विचारांच्या शक्तीने पुन्हा नव्या उमेदीने जीवन जगून आपल्या आयुष्यात आलेला अंधार दूर करू शकतो. आपल्या विचारांवर आपले नियंत्रण असल्यानं आपल्यालाच ठरवायचे आहे की, सकारात्मक विचार करायचा आहे की नकारात्मक. मात्र तरीही नकारात्मकच विचार आपला जास्त असतो.

आपल्या मनातील प्रत्येक विचार हा दोन प्रकारचा असतो. सकारात्मक आणि नकारात्मक या विचारांवर आपला दृष्टिकोन किंवा व्यवहार अवलंबून असतो. विशेष म्हणजे आपण जसा विचार करतो तसे बनतो. म्हणूनच म्हटले जाते की, आपला जसा विचार असतो तसेच आपले आचरण देखील असते. मग अचरण कसे ठेवायचे हे मुळात आपल्यावर अवलंबून असते. जी माणसे सतत स्वतःत बदल आणि इतरांबद्दल सकारात्मक बोलतात अथवा विचार करतात त्यांचे संपूर्ण व्यक्तिमत्वच प्रभावित करणारे असते. अशी माणसे नेहमी स्वतःला आणि आजूबाजूच्या लोकांना आनंद देतात.

सकारात्मक विचारसरणीमुळे त्यांच्यामध्ये भरपूर आत्मविश्वास असतो. ज्यामुळे त्यांच्या जीवनात त्यांना पूरक आणि पोषक वातावरण निसर्गनियमानुसार निर्माण होते. मनाचा आणि शरीराचा एकमेकांसोबत गाढ संबंध असतो. अनेकदा मन दुःखी असल्यास त्याचा परिणाम तुमच्या शरीरावर झालेला

दिसून येतो. नैराश्य अथवा उदासीनता माणसाला कोणतेही कारण नसताना पाठदुखी, दातदुखी, पोटदुखी अथवा डोकेदुखीचा त्रास जाणवतो. या दुखण्यावर डॉक्टरांकडे तपासणी केल्यावर कोणतेही शारीरिक कारण सापडत नाही. जेव्हा तुमचे मन प्रसन्न असते तेव्हा त्याचे सुपरिणाम तुमच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर दिसून येतात अगदी त्याचप्रमाणे मनातील दुःखद भावनांचे दुष्परिणाम देखील तुमच्या शरीरावर दिसून येतात. म्हणूनच निरोगी राहण्यासाठी सतत सकारात्मक विचार करणे फार गरजेचे आहे.

कळत- नकळत या विचारांचा आपल्या शरीरावर परिणाम होत असतो. माझ्या बाबतीत देखील असं बरेचदा घडलेलं आहे. त्यातीलच एक उदा. म्हणजे मला कधीच वाटत नव्हतं की मी कधी सकाळी उठून व्यायाम करू शकते. पण मी ते वास्तवात आणले आहे. सुरुवातीला कंटाळा आला पण हळूहळू सवय झाली. कारण माझ्या मनातला हा सकारात्मक विचार होता की, मी हे करू शकते.

अजून गमतीशीर उदा. म्हणजे एकदा पावसाळ्याच्या दिवसात मी माझी स्कूटी घेऊन कॉलेजसाठी निघाले. रस्ता पूर्णपणे रिकामा होता पण पावसामुळे रस्त्यावर चिखल झाला होता, त्यामुळे मनात भीती निर्माण झाली आणि गाडी पडली तर! मनातल्या नकारात्मक विचारामुळे गाडी खाली पडली. इथे मी जर विचार केला असता गाडी पडणार नाही तर गाडी पडलीच नसती.

सकारात्मकतेची सुरुवात श्रद्धा आणि विश्वासाने होत असते. कोणत्याही परिस्थितीत आत्मविश्वास गमवायचा नाही आणि नेहमी आशावादी राहायचे. नकारात्मकतेला नकारात्मकता नष्ट करू शकत नाही, नकारात्मकतेला केवळ सकारात्मकताच नष्ट करू शकते. यासाठी जेव्हाही नकारात्मक विचार मनात येईल, त्याचवेळी सकारात्मक विचारांमध्ये परिवर्तन व्हायला हवे.

जीवनात नेहमी चांगलेच शोधा, न्यूनगंड बाळगू नका. संकटांच्या बाबतीत विचार न करता आपल्यातील बलस्थानांच्या बाबतीत विचार करा, ज्यांच्या आधारे आपण ती समस्या सोडवू शकू.

वेळोवेळी निःस्वार्थ भावनेने परक्या व्यक्तींची मदत करून पाहा असे केल्याने आपला सामाजिक दृष्टीकोन

वाढेल आणि आपल्याबरोबर समाजात सकारात्मक उर्जेचा प्रवाह संचारेल. नेहमी काहीतरी शिकण्याचा प्रयत्न करा. जे पण काम आपल्या व्यवसायाशी संबंधित आहे आणि आपल्याला ते काम येत नसेल तर ते नक्की शिका. असे केल्याने, आपण आपल्या कामात परिपूर्ण होऊ आणि मग आपल्या जीवनात सकारात्मक ऊर्जा संचारेल.

टीप - मला जेव्हा कधी लवकर उठायचं असतं तेव्हा मी रात्री झोपताना दहा वेळेस फक्त मला ज्या वेळेस उठायचं आहे त्याचप्रमाणे म्हणते. समजा सहा वाजता उठायचे आहे तर मी म्हणून की "मला सहा वाजता उठायचे आहे." आणि मग मला बरोबबर सहा वाजता जाग येते...तुम्हीही करून पाहा आणि आम्हाला नक्की कळवा तुमच्या बाबतीत अस काही घडतंय का?



यांनी घडवले स्वतःला :
जयश्री थोरात



संगमनेरातील प्रसिद्ध राजकीय घराण्यातील मंत्री बाळासाहेब थोरात यांची कन्या डॉ. जयश्री थोरात यांची मुलाखत हा एक विलक्षण अनुभव होता. त्या अगदी दिलखुलासपणे आजवरचा त्यांचा प्रवास सांगत होत्या.

त्यांची मुलाखत त्यांच्याच शब्दात.

“आमच्या घरातील राजकीय पार्श्वभूमी मला लाभलेली. आजोबा स्वातंत्र्य सैनिक होते आणि आबा(वडील) मंत्री आहेत. कदाचित घरातल्या या राजकीय वातावरणामुळे मला लोकांसोबत बोलायला, त्यांचे प्रश्न जाणून घ्यायला आणि जमलं तर ते प्रश्न सोडवायला आवडतात. असं असल्यामुळे अनेकजण मला विचारतात कि तू राजकारणात का नाही गेली? मी सगळ्यांना उत्तर देते कि शाळेत असतांनाच मी ठरवलं होत, मोठी होऊन मी डॉक्टर बनणार. राजकारणात जाण्याचा मी कधी विचारच केला नव्हता.

आम्हा भावंडांमध्ये मी सर्वात लहान आहे. म्हणूनच आजी- आजोबा, आई- आबांची लाडकी. तिसरी- चौथी पर्यंत मी आजी आजोबांसोबत जोर्व्याला राहायचे. तिथे त्यांच्यासोबत खूप मजा केलेली मला आठवते. त्यानंतर आम्ही सर्वजण संगमनेर मध्ये राहायला आलो. १०वी पर्यंत मी अमृतवाहिनी शाळेत शिकले. आबा राजकीय कामांमध्ये व्यस्त असायचे. त्यामुळे आम्हाला त्यांचा जास्त वेळ मिळाला नाही. पण त्यांनी आम्हा सर्वांनाच खूप जीव लावला. आम्हा सर्व भावंडांना आईने सांभाळले. तिने आम्हाला योग्य शिस्त लावली.

मी शाळेत असतांनाचा एक किस्सा आठवतो. एकदा शाळेतून घरी आल्यावर मी गृहपाठ न करताच खेळायला निघून गेले. आईला ते लक्षात आल्यावर

तिने सरळ माझ्या मुख्याध्यापकांना सांगितले आणि दुसऱ्या दिवशी शाळेत मी खूप बोलणी खाल्ली. तेव्हापासून कधीच गृहपाठ चुकवला नाही.

११वी आणि १२वीत सहयाद्री ज्युनियर कॉलेजमध्ये विज्ञान शाखेत शिकले. तेव्हाच MBBS साठीची प्रवेश परीक्षा दिली आणि भारती विद्यापीठ, पुणे येथे प्रवेश मिळाला. पहिल्यांदाच मी घर सोडून इतक्या लांब राहायला गेले होते. म्हणून सुरुवातीला आजिबातच करमत नव्हते, घराची फार आठवण यायची. आबा म्हणायचे, “तुला जर करमत नसेल तर संगमनेर मध्येच डेंटलला प्रवेश घे.” पण कितीही त्रास होत असला तरी त्यांना नेहमी नकार द्यायचे. कारण एकदा जी गोष्ट मी हातात घेते ती अर्ध्यावर सोडायला मला आवडत नाही.

काही काळानंतर मात्र तिथल्या वातावरणात रुळले. आणि कॉलेजचे ते दिवस कसे निघून गेले ते कळलेच नाही. शाळेत असतांना मला व्यंग चित्र रेखाटायला आवडायचे. प्रत्येक वहीच्या शेवटच्या पानावर काहीतरी चित्र रेखाटलेले असायचे. कधी कधी चित्रकार बनायचे स्वप्नही पहायचे. नंतर ही शाखा निवडल्यामुळे पुन्हा चित्र रेखाटायला वेळच मिळाला नाही.

कॉलेजमध्ये असतांना एक वर्ष के.ई.एम हॉस्पिटलमध्ये इंटर्नशीप केली. तो अनुभव माझ्यासाठी खूपच वेगळा होता. तिथे असतांना दिवस रात्र काम केलं, नवीन गोष्टी शिकायला बरीच धडपड केली.

त्यावेळी आबा मंत्री असल्यामुळे आम्ही मुंबईतल्या सरकारी घरात राहायचो. तेव्हा रात्री घरी परतल्यावर मी खूप दमून जायचे. परंतु मला ते सर्व करायला खूप मजा आली. सगळं व्यवस्थित चालू होतं. एप्रिल महिन्यांत इंटर्नशीप संपली आणि मे महिन्याच्या एके दिवशी कळाले की, आईला रक्ताचा कर्करोग झाला.

आम्हा सर्वांवर जणू आभाळ कोसळलं. सगळ्यांसाठी तो धक्का होता. पुढचा एक वर्ष तिच्या उपचारांसाठी मी तिच्या सोबतच होते. तेव्हा सर्व काही अगदी जवळून बघत होते, समजून घेत होते. म्हणून वैद्यकीय उपचारांच्या या शाखेबद्दल आकर्षण वाटू लागले. तसेच तिला नक्की काय होतंय, तिच्यावर कोणते उपचार चालू आहेत या विषयी माझ्याजवळ सर्व माहिती हवी. म्हणूनच उच्चशिक्षणासाठी रक्ताचा कर्करोग(ब्लड कॅन्सर) विषय निवडायच ठरवलं. त्यानंतर नवी मुंबईमधल्या डी. वाय पाटील कॉलेज मध्ये मी एम. डी मेडिसीन शिकले. एम. डी. मेडिसिनचं शिक्षण संपलं आणि २०१६ मध्ये मुंबई मधल्या टाटा हॉस्पिटलमध्ये ब्लड कॅन्सर विभागात सिनियर रेसिडंट म्हणून रुजू झाले. एक वर्षानंतर ब्लड कॅन्सरवर शिक्षण घेण्यासाठी दोन वर्षांची शिष्यवृत्ती मिळाली. असे एकूण तीन वर्ष मी टाटा हॉस्पिटल मध्ये काम केलं. २०१३ मध्ये आई बरी झाली.

खूप दिवसांपासून मला सामाजिक कार्य करण्याची इच्छा होती, अभ्यासामुळे कधी वेळ मिळाला नव्हता. पण २०१९ मध्ये खूप वर्षानंतर ६ महिने सलग सुट्टी मिळाली. सुट्टीचा काळ वेगळं धाडस करून सामाजिक काम करण्यास सत्कारणी लावायचा विचार केला. आणि ‘एकविरा फौंडेशन’ या नावाने एक संस्था सुरु केली.

या संस्थेद्वारे आम्ही गावा गावांच्या मुलींमध्ये जागरूकता निर्माण करायचा उपक्रम राबवू लागलो. मुलींनी स्वावलंबी व्हावं, आणि त्यांच्यापुढे स्वावलंबी होण्यासाठी मार्ग उपलब्ध व्हावे यासाठी आम्ही अनेक ठिकाणी भेट देऊन त्यांच्यासोबत चर्चा करू लागलो. त्यांना विविध व्यवसायांची माहिती पुरवू लागलो. हे उपक्रम करतांना आणखी एक फायदा झाला.

आमच्या गटातील मुलीच इतर मुलींना मदत करू लागल्या. मुली एकत्र येऊ लागल्या आणि संस्थेच्या अंतर्गत विविध उपक्रम राबवू लागल्या. त्यांना स्वतःच्या कार्यक्षमतेचा अंदाज येऊ लागला.

सहा महिन्यांची सुट्टी संपवून मी टाटा हॉस्पिटल मध्ये ब्लड कॅन्सर विभागात साहाय्यक प्राध्यापक म्हणून रुजू झाले. माझं काम मला मनापासून आवडतं. माझ्याकडे येणारे रुग्ण तरुण वयातले असतात. त्यांच्यासोबत संवाद साधायला, त्यांच्यात मिसळून जायला मजा येते. पण सर्वात जास्त आनंद होतो, जेव्हा रुग्ण बरे होऊन घरी परततात. घरी जातांना त्यांच्या चेहऱ्यावरील ओतप्रोत आनंद अजून काम करण्यासाठी प्रेरणा देते.

तीन वर्षे टाटा रुग्णालयात काम करतांना जाणीव झाली की कर्करोगाचे बरेच रुग्ण ग्रामीण भागांमधून येतात. ते इथे येईपर्यंत बराच उशीर झालेला असतो. कर्करोगाबद्दल अजूनही समाजात जागरूकता दिसत नाही. रोगाचे चिन्ह आढळून आल्यावर लगेच वैद्यकीय सल्ला आणि योग्य उपचार घेतले पाहिजे. टाळाटाळ करणे, अंगावर काढणे, आणि योग्य उपचाराच्या अभावामुळे धोका वाढतो. जीवाची हानी होऊ शकते.

योग्यवेळी योग्य उपचार घेतल्यावर ८० ते ९० टक्के रुग्ण बरे होतात. पण वेळेवर उपचार न घेतल्याने जीवावर बेतू शकतं. या विषयीची जागरूकता निर्माण करण्यासाठी मी आणि माझे साथीदार चित्रीकरण आणि इतर पद्धतीने अनेक प्रयत्न करत असतो.

अजूनही अनेकांना कर्करोगाची

भीती वाटते. पूर्वी हा रोग बरा करण्यासाठी योग्य साधन उपलब्ध नव्हते.

पण आता तंत्रज्ञानात खूप प्रगती झाली आहे. अनेक जीवघेण्या आजारांवर योग्य उपचार पद्धती, औषधं, उपलब्ध आहेत. यामुळे खूप पटीने धोका कमी झालेला आहे. म्हणून कर्करोगाला घाबरू नका. रोगाचे चिन्ह दिसून आल्यावर लवकरात लवकर योग्य वैद्यकीय सल्ला आणि उपचार घ्या.

जयश्री थोरात यांनी त्यांच्या मुलाखतीतून Geekyideas गटाला खूप प्रेरणा दिली. त्यांनी प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर अगदी विचारपूर्वक आणि मनापासून दिले. त्यांच्या अनुभवाने आम्ही सर्वे जण भारावून गेलो. कॉलेजवयीन विद्यार्थ्यांना तुम्ही काय संदेश द्याल? असे विचारल्यावर त्यांनी सांगितले, "एकविरा फौंडेशनच काम करतांना मी अनेक मुलींच्या संपर्कात आले. तेव्हा जाणवलं, कितीतरी मुली स्वतःचे स्वप्न पूर्ण करण्यास घाबरतात. त्यात त्यांचा दोष नाही. त्या घाबर्ण्यामागे अनेक सामाजिक, कौटुंबिक कारणे असू शकतात. पण मी या सगळ्या मुलींना सांगू इच्छिते कि आता काळ बदलत आहे. म्हणून घाबरू नका, स्वतःसाठी उभ्या राहा. उघड्या डोळ्यांनी स्वप्न बघा आणि ते पूर्ण करण्यासाठी एकनिष्ठ, स्वयंशिस्त होऊन मेहनत घ्या." आम्ही, Geekyideas गट त्यांचा हा संदेश सगळ्यांपर्यंत पोहचवण्याचा पूर्ण प्रयत्न करू.

भारतीय संस्कृती : भारतीय सण, दिवाळी



भारतात साजऱ्या केल्या जाणाऱ्या सणांमध्ये सर्वात प्रसिद्ध आणि महत्वाचा उत्सव म्हणजे दिवाळी. भारतात सर्व धर्मीय लोक यास मोठ्या आनंदात साजरा करतात. असे म्हटले जाते की "दिवाळी" रोषणाई, उल्हास, उत्सवाचा, प्रेमानी भरलेला, मैत्रीचा आणि मानवतेने भरलेला उत्सव आहे. आपल्या देशात दिवाळी हिंदू महिना अश्विनच्या शेवटी म्हणजे ऑक्टोबर किंवा नोव्हेंबरमध्ये मोठ्या उल्हासात साजरा करतात. आजकाल दिवाळी मोठ्या रंगीत माध्यमांनी साजरी होते. परंतु दिवाळीचे ऐतिहासिक महत्त्व लोक आजही जाणतात. दरवर्षी दिवाळी अंधाऱ्या रात्रीत जगमगत्या दिव्यांनी व आकाशकंदील आणि फटाक्यांच्या रोषणाईने दिव्यतेचा अंदाज येतो.

दिवाळीत संपूर्ण घराला सजवले जाते. घरी बनविलेल्या मिठायांचे आदान-प्रदान केले जाते. भारतात सर्व लोक घराला उजेडाने भरून टाकतात. दिवाळीचा दिवस हा तोच दिवस मानला जातो ज्या दिवशी भगवान श्रीराम, रावणाचा वध करून माता सीतासह अयोध्याला परतले होते. त्यांच्या स्वागतासाठी आयोध्यावासीयांनी रोषणाई व दिपक लावून मोठ्या आनंदात तो दिवस साजरा केला होता. असे म्हटले जाते की शाही आदेशानुसारच श्रीराम व माता सीता यांचे अयोध्यापासून ते मिथीलापर्यंत संपूर्ण प्रदेश दिव्यांच्या रोषणाईने जगमगुण गेला होता.

अशा प्रकारे त्या अंधाऱ्या रात्रीला दिव्यांच्या प्रकाशाने उजाळून टाकले होते. दिवाळीला आम्रपर्णाचे तोरण व झेंडूच्या फुलांचे तोरण मुख्यप्रवेश द्वारावर लावले जाते. अंगणात द्वारासमोर वेगवेगळ्या रंगांच्या रांगोळ्या काढल्या जातात. अशाप्रकारे येणाऱ्या पाहण्यांचे स्वागत करतात. असे म्हटले जाते की रांगोळीला हिंदू धर्मात शुभकारक मानले जाते. त्याच बरोबर घरात चारही बाजूंना तेलाचे दीपक एका रांगेत ठेवून घर सजवले जाते. त्यामुळे दिवाळी "दिपोत्सव" म्हणून ओळखली जाते.

• दिवाळीच्या पाच दिवसांचे वर्णन:

१) **धनत्रयोदशी:** दिवाळीच्या पाच दिवसांची सुरुवात ही धनत्रयोदशीने होते. या दिवशी लोक नवीन वस्तू आणि सोने चांदी खरेदी करणे शुभ मानतात. घर दिव्यांनी सजवतात. धनाची, देवी धन्वंतरीची पूजा करून अभिषेक केला जातो. असे म्हटले जाते की या दिवशी देवी धन्वंतरीचा जन्म दिवस पण असतो. देवीची उपासना करून आपल्या परिवाराच्या स्वास्थ्य आणि समृद्धीची कामना केली जाते. सकारात्मक उर्जा घरात पसरली जाते.

२) **नरकचतुर्दशी:** हा दिवस छोटी दिवाळी म्हणून जाणला जातो. हा दिवाळीचा दुसरा दिवस असतो. या दिवशी लोक घर रंगांनी सजवतात. महिला हातांवर मेहंदी काढतात.

दिवाळीची संपूर्ण तयारीचा आढावा घेतला जातो. लहान मुलांना उपहार दिले जातात

३) दिवाळी-लक्ष्मीपूजन: पाच दिवसांच्या दिवाळीतील सर्वात महत्त्वाचा दिवस ज्याला आपण दिवाळी असेही म्हणतो. या दिवशी मोठ्या थाटामाटात आणि योग्य चालीरीती रिवाजात माता लक्ष्मी, श्री गणेश भगवान आणि माता सरस्वती यांची पूजा केली जाते. या देवी-देवतांना आमंत्रित केले जाते. घरात नेहमीसाठी वास करण्याचे आवाहन केले जाते. त्यासाठी दरवाजे खिडक्या आणि बाल्कन्या खुले ठेवले जातात. तेथे सुंदर दिव्यांची सजावट व रांगोळी काढली जाते. पूजा पूर्ण झाल्यावर देवतांच्या आगमनांच्या जल्लोषाला फटाके फोडून द्विगुणीत केले जाते. गोड पदार्थ एकमेकांना खावू घातले जातात. एकमेकांना दिवाळीच्या मंगलमय शुभकामना दिल्या जातात या दिवशी व्यापारी व व्यावसायिक आपल्या दुकांनांमध्ये भगवान कुबेर आणि माता लक्ष्मीची पूजा करतात.

४) पाडवा-पाडव्याच्या दिवशी विवाहित दाम्पती एकमेकांना छानसे उपहार देवून खुश करण्याचा प्रयत्न करतात. आजही बरेच लोक भगवान श्रीकृष्णांची गोवर्धन पूजा करतात.

५) भाऊबीज-दिवाळीचा पाचवा दिवस हा भाऊ-बहिणीच्या अतूट प्रेमाच्या नात्याला जोपासण्याचा असतो. ह्या दिवशी बहिणी आपल्या भावाला दिव्यांच्या आरास आणि मोठ्या आत्मीयतेने ओवाळून त्यांच्या समृद्धी व भरभराटीची शुभकामना करतात. भाऊ बहिणीला छानसे उपहार देवून खुश करतात. व आपल्या नात्याला अधिक मधुर बनवण्याचा प्रयत्न करतात. हा दिवस रक्षाबंधनाइतकाच पवित्र मानला जातो. आजच्या काळात सर्व देशवासी पर्यावरणाला होत असलेल्या नुकसानाबाबत जागृत आहेत त्यामुळे बरेच परिवार प्रदूषणरहित दिवाळी साजरी करतात. दिवाळीत हानिकारक फटाके फोडले जात नाहीत.

शाळा आणि इतर संस्थांमध्ये तसेच भारत सरकारही नागरिकांना प्रदूषण मुक्त दिवाळी साजरी करण्याची विनंती करतात. चला तर मग आपण ही येणारी दिवाळी प्रदूषण मुक्त साजरी करण्याचा संकल्प करूया. आणि देशाच्या हितांमध्ये आपलेपणाचे योगदान देवू या. हा आपला देश आहे, यास स्वच्छ व सुंदर ठेवणे आपणा सर्वांचीच जबाबदारी आहे. देशाला फक्त राष्ट्र न समजता आपले घर समजून त्यास स्वच्छ व सुंदर ठेवले पाहिजे.

व्यक्त वहा...



“आपल्या आयुष्यातील दुःख इतरांना सांगू नका, ही मंडळी तुमच दुःख हलकं करण्याऐवजी तुमच्या परिस्थितीची थट्टा करतील” असं रहीम म्हणून गेले. नेमक हेच कारण आहे ज्यामुळे माणसं आपल दुःख इतरांना सांगण्याचे साहस एकवटू शकत नाही. रहीम यांचा दोहा प्रसिद्ध झाला खरा परंतु, तत्कालीन परिस्थिती वेगळी होती. त्या काळी लोकांना मानसिक ताण कमी असायचा, व्यावहारिकतेपेक्षा नैतिकता अधिक श्रेष्ठ मानली जायची. याशिवाय लोक एकमेकांना समजून घ्याय, एकमेकांचे दुःख वाटून हलके करायचे.

दुःख सांगितल्याने हलके होते हे वास्तव असून मानसोपचारतज्ज्ञांचे देखील हेच मत आहे. आपल्या व्यथा एखादी व्यक्ती ऐकून घेते केवळ ही भावनाच अनेकदा सुखावणारी असते. सुख-दुःखात आपल्याला साथ देणारी, आपल्या अडचणी समजून घेणारी माणसं आपल्याला नेहमीच जवळची वाटतात, आपण अशा माणसांना अधिक महत्त्व देतो.

आपल्या आयुष्यातील समस्यांविषयी मोकळेपणाने न बोलल्याने सर्वाधिक त्रास स्वतःला होतो. आपण व्यक्त होत नाही त्यामुळे घुसमट वाढत

जाते. मानसिक ताण वाढल्याने त्याचा शरीरावर परिणाम होऊ लागतो. शारीरिक व्याधी वाढू लागतात, अनेक आजारांना निमंत्रण मिळते. मानसिक थकवा तर जाणवतो परंतु, दैनंदिन कामातही उत्साह वाटत नाही. म्हणूनच व्यक्त होणे महत्त्वाचे आहे.

आपल्या आयुष्यात आलेल्या संकटांनी, दुःखाने खचून न जाता ती मोकळेपणाने सांगितली तर त्यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग सापडणे सोपे होईल. आहे त्या क्षणांचा आनंद घ्या, मनमुराद जगा, व्यक्त व्हा, तुमच्या मनातील अडचणी आमच्यापर्यंत पोहचवा. आमच्या मासिकच्या माध्यमाने व्यक्त व्हा. आम्ही तुम्हाला अनुभवी लोकांकडून योग्य सल्ला पुरवण्याचा पूर्ण प्रयत्न करू.

मन मोकळं करून मनातील सर्व गोष्टी करा



छंद माझा आगळा



जसे प्रत्येकाचे छंद हे वेगळे असतात तसेच त्या छंदांची आवड त्यांना कशी लागली ह्यामागचे प्रत्येकाचे किस्सेही वेगळेच असतात. माझं सांगायचं झालं तर मला रेखाटण्याचा छंद आहे. फोटोवरून त्या व्यक्तीचे हुबेहूब रेखाटन मी करू शकते.

५-६ महिन्यांपूर्वी मात्र हे शक्य नव्हते, मला हे सुध्दा माहित नव्हते की मी अशा पद्धतीने चित्र रेखाटू शकते म्हणून. कोरोनाच्या काळात प्रत्येकालाच त्यांच्यातील कलागुण जोपासण्यासाठी भरपूर वेळ मिळाला. मलाही रेखाटण्याचा छंद याच काळात लागला.

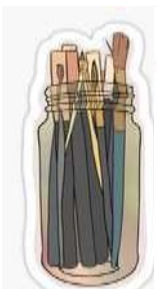
माझ्या प्रवासात मला सगळ्यात जास्त मदत झाली असेल तर ती youtube ची. त्यावर tutorial बघूनच मी रेखाटनाला सुरुवात केली होती. सुरुवातीला खूपदा चुकले पण प्रयत्न सुरू ठेवले. हळूहळू यात interest वाढू लागला मग रोज १ चित्र तरी रेखाटायचं असे ठरवले आणि त्यामुळेच अवघ्या 2/3 महिन्यांतच अगदी हुबेहूब फोटो प्रमाणे चित्रे मला रेखाटता येऊ लागली.

रेखाटनातही बऱ्याच पध्दती आहेत ज्या सगळ्यात जास्त वापरल्या

जातात त्या म्हणजे ग्रीड आणि फ्रीहॅन्ड. मी ग्रीडचा वापर करूनच चित्र रेखाटते. ग्रीडमुळे चित्र रेखाटण्यात मदत होते आणि आकारही हुबेहूब येतो.

चित्र रेखाटण्यामध्ये जितका आकार महत्त्वाचा असतो तितकाच shading ही महत्त्वाचं असत. प्रयत्नाने हळूहळू हे सगळे जमते. बऱ्याच जणांचा असा गैरसमज असतो की चित्र रेखाटण्यासाठी महाग पान हवेत ब्रँडेड पेन्सिल हव्यात, तर असे काही नाही कारण मी सुरुवातीला प्रॅक्टिस करण्यासाठी ग्राफ पेपर च्या मागच्या बाजूनेच चित्र रेखाटायचे तेही साध्या पेन्सिलने.

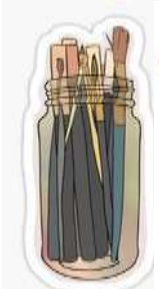
त्यामुळे जोपर्यंत चांगल्या पद्धतीने रेखाटत येत नाही तोपर्यंत असेच साध्या पानांवर प्रॅक्टिस करा. माझ्या ह्या प्रवासातून मला असं जाणवलं की छंदाला वयाचं, वेळेचं कसलच बंधन नसते. प्रयत्न केल्याने आणि सातत्य ठेवल्याने कुठलीही गोष्ट सहज शक्य होते. त्यामुळे आजच्या धकाधकीच्या जीवनात स्वतःच्या आनंदासाठी दिवसातून एक तास तरी आपल्या छंदाला दयावा.



माझी कलाकृती



लेख आणि चित्र - सायली अभंग



धन्यवाद

पुन्हा एक नवे वर्ष, पुन्हा एक
नवी आशा, तुमच्या कर्तुत्वाला
पुन्हा एक नवी दिशा नवे स्वप्न,
नवे क्षितीज, सोबत आमच्या
दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा!

- Team geekyideas

छायाचित्र - Unsplash.com

संपर्क साधा

ई-मेल : geekyideas2020@gmail.com

Geekyideas चे मागचे सर्व अंक वाचण्यासाठी खालील वेबसाईटला
जरूर भेट द्या :

<https://geekyideas.github.io/>

YouTube channel : <https://www.youtube.com>