

जून २०२१ | अंक बारावा

झोप

"युवकांच्या विकासासाठी"



प्रिय वाचक,

हा झेपचा बारावा आणि शेवटचा 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 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 प्रेमाने केले आहे याचा खूप आनंद आहे.

मुखपृष्ठ छायाचित्र ग्रीष्म ऋतूचे प्रतिक आहे.

- शरयू झंवर, संपादक.

संपादक

शरयू झंवर

तांत्रिक संपादक

ओम देशमुख

माहिती प्रमुख

सायली अभंग

आमचे साथीदार

रसिका परदेशी, सुवर्णा कुटे, संयुक्ता

पाथरकर, अफान शेख, हर्षल कासार

अनुक्रमणिका

१. हंपीची सोलो सफर

२. डिमोन स्लेयर (जपानी मालिका)

३. यांनी घडविले स्वतःला : डॉ. ऋषिकेश इंदाणी

४. जाता जाता...

५. व्यक्त व्हा



छायाचित्र - Bangalore times

नवीन जॉबला लागुन पुर्ण एक वर्ष झाला होता, आणि या एक वर्षात कुठे मोठी ट्रिप झालीच नाही. मन कासावीस होत होतं. बरेच दिवस ब्लॉग वर पण काही लिहीले नव्हते. म्हणुन विचार केला जाऊन येतोच आता कुठेतरी. मी बहुतेक वेळा सोलो ट्रॅव्हल करतो. महाराष्ट्र तर आता पुर्ण फिरुन झाला होता, म्हणुन यावेळी महाराष्ट्रच्या बाहेर जायचा विचार होता. माझी बकेट लिस्ट ओपन केली, त्यात बरीच ठिकाणं बाकी आहेत. सोलो ट्रॅव्हल, बजेट ट्रॅव्हल, फोटोग्राफी, लांबची ट्रिप, सध्याचं वातावरण आणि नवीन ठिकाण, या सर्व गोष्टिंचा विचार करुन कर्णाटकला हंपील जायचं ठरलं.

हंपीची बरीच माहीती आधीच जमा करुन ठेवली होती. आठवडाभराची सुट्टी घेतली आणि रविवारी बोरिवली वरुन बस पकडली. ती सकाळी हॉस्पेटला पोहोचते. तिथुन रिकशा किंवा बस करुन हंपील जाता येते. हंपीला राहण्यासाठी दोन बाजु आहेत. तुंगभद्रा नदिच्या या

बाजुला आणि नदिच्या पलीकडे (हिप्पी आयलंड). मी नदिच्या पलीकडे राहण्याचे ठरवले होते. अतीशय सुंदर परिसर आहे तिथे. नदी, डोंगर, नारळांची झाडं, भाताची शेती आणि शांत वातावरण. माझ्यासारख्या सोलो ट्रॅव्हलर साठी ती एक परिपूर्ण जागा होती. माझ्यासारखेच देश-विदेशातले अनेक भटके तिथे पडुन असतात.

नदिच्या पलीकडे, एका विशिष्ट गोल आकाराच्या बोटीने जावे लागते. या प्रकारच्या बोटिंचा इतिहास खुप जुना आहे. इथले लोक खुप आधिपासुन अशा बोटिंचा उपयोग मासेमारी आणि प्रवास करण्यासाठी करत आहेत. या बोटिने प्रवासाचा अनुभव एकदम वेगळाच होता. पलीकडे जाऊन एक स्कुटी रेंटवर घेतली आणि राहण्यासाठी जागा शोधु लागलो. एकटाच होतो म्हणुन लगेचच एक चांगली जागा मिळाली. तसे ते एका रात्रीसाठी ५०० ते ७०० रुपये घेतात. पण मी त्यांना त्यांच्या जागेचे ३६० डिग्री फोटो काढुन देण्याचे पटवून दिले आणि म्हणुन

त्यांनी मला एका रात्रीचे १५० रुपये प्रमाणे रहायची सोय केली. सोयही अप्रतीम, आंब्याच्या झाडाखाली एक लहानशी झोपडी. मातीने सारवलेली.

९ वाजता नाश्ता वगैरे करून स्कुटी घेऊन बाहेर निघालो. पहिल्या दिवशी हिप्पी आयलंड वरिल ठिकाण फ़िरण्याचं मी ठरवलं होतं. त्याप्रमाणे अंजनेया हिल (हनुमानाचे जन्म स्थान), दुर्गा मंदिर, वालिकिल्ला गुंफ़ा (सुग्रिव गुंफ़ा), शंमुखा मंदिर, तुंगभद्रा कालवा ही सर्व ठिकाणं फ़िरलो, प्रत्येक ठिकाणचं ऐतिहासिक महत्व वेगळं. आणि नंतर मार्च महिन्यामध्ये सुद्धा वाहणारा लाहान पण आल्हाददायक हंपी धबधबा. दिवसभर फ़िरल्यानंतर या धबधबाच्यात दुंबुन निघालो कि एकदम बरं वाटायचं. रोज संध्याकाळचा कार्यक्रम ठरलेला होता. धबधब्यामध्ये आंघोळ आणि सुर्यास्त, हिप्पी आयलंड वरून सुर्यास्त खुप सुंदर दिसतो. सोबत भारता बाहेरून आलेले पाहुणे आपली संगित वाद्य घेऊन गाणी गात असतात. हंपीतील संध्याकाळ खुप सुंदर असते. सुर्य मावळला कि रुम वर यायचो, आणि तिथे सर्व वेगवेगळ्या देशातले अनोळखी लोक जुन्या मित्रांसारखे गप्पा मारत असतात. रात्री झोपे पर्यंत आम्ही एकमेकांना आपापले अनुभव, नविन नविन जागांची माहिती सांगत होतो.

मी खुप थकलेलो म्हणुन लवकरच झोपलो, आणि दुसऱ्या दिवशी लवकर निघुन बऱ्याच जागा फ़िरायच्या होत्या. दुसऱ्या दिवशी सकाळी ८ वाजताच रुम वरून निघालो. आज नदिच्या पलीकडचं म्हणजे विजय नगरची खरी राजधानी बघायची होती. नदी पलिकडे जाताच तिथे विरुपक्ष मंदिरातील हत्तीण लक्ष्मी आंघोळ करत होती. तुम्ही जर मराठी मुद्दी हंपी पाहिला असेल तर तुम्हाला आठवेल त्यात सुद्धा तो सिन दाखवला आहे.

आज मला स्कुटीची गरज नव्हती, कारण आज बरीच मंदिरं अशी होती की जिथे गाडी पोहोचु शकत नाही. म्हणुन मी सायकल रेंटवर घेतली. (१५० रुपये पर डे). सर्वात आधी मी भेट दिली ती सरळ विजय विठ्ठल मंदिरला, कारण तो सर्वात लांब होता. आणि सर्वात प्रसिद्ध सुद्धा. हा विठ्ठल मंदिर आणि तिथे असलेलं स्टोन चॅरेट, म्हणजे

स्थापत्यकलेचा एक उत्कृष्ट नमुना. तेथील स्टोन चॅरेटला आपल्या ५० रुपयाच्या नविन नोट वर सुद्धा स्थान मिळाले आहे. हंपी ला वर्ल्ड हेरिटेज साईटची मान्यता मिळालीआहे. म्हणुन हंपी बघण्यासाठी देश-विदेशातून लोक येत असतात, पण मी सुट्टीच्या दिवसात न जाता मधल्या दिवसांत गेलो होतो म्हणुन तिथे लोकांची गर्दी काहीच नव्हती, म्हणुन मला पाहिजे तेवढे आणि पाहिजे तसे फ़ोटोस काढायला मिळाले. खासकरून ३६० डिग्री फ़ोटोस. मी गुगल मान्यता असलेला ३६० फ़ोटोग्राफ़र आहे. आणि गुगल मॅप व गुगल स्ट्रीट व्हू साठी ३६० डिग्री फ़ोटोस काढतो. मागच्या वर्षी गणपती विसर्जनानंतर गणपती समुद्रात पुर्ण पृथ्वीवर उभा आहे असा एक ३६० डिग्री फ़ोटो खुप व्हायरल झाला होता. अशी अफ़वा पसरली होती की तो फ़ोटो ड्रोनने काढला होता, पण तो फ़ोटो मीच मझ्या ३६० कमेन्याने काढला होता. असो, विठ्ठल मंदिरानंतर मी क्विन्स बाथ, राज दरबार, महानव्हमी डिबा, झना दरबार, लोटस महल, हत्ती शाळा, संग्रहालय, हजरा राम मंदिर, अंडरग्राऊंड शिवा मंदिर, बडविलिंगा मंदिर आणि लक्ष्मी नरसिंह मंदिर ही सर्व ठिकाणं बघितली. दुपारचं जेवण म्हणजे कोणत्यातरी मंदिरात प्रसाद घेतला होता. (सांबर राईस).

पूर्ण लेख वाचण्यासाठी खालील लिंकवर दाबा

[हंपी सफ़र](#)



डिमन स्लेयर

सिनेमातल्या काल्पनिक जगात फार पूर्वीपासून,

माणसाचे मांस खाणाऱ्या राक्षसांबद्दल दंत कथा सांगितल्या जातात. ते राक्षस माणसांची शिकार करण्यासाठी घनदाट जंगलांच्या सावलीत लपून बसले आहेत. पण असही सांगितलं जातं की या राक्षसांपासून माणसाचे संरक्षण करण्यासाठी काही लोकांची एक संस्था आहे. त्याला 'डिमन स्लेयर कॉर्प्स' या नावाने ओळखले जाते.

तंजीरो कामडो नावाचा एक तरुण त्याच्या परिवारासह डोंगरात एक छोट्याश्या घरात राहत असतो. घरातला करता पुरुष तोच असल्यामुळे त्याच्या खांद्यावर लहान वयातच अनेक जबाबदाऱ्या येतात. एक दिवस तो कोळसा विक्री करून थोडेसे पैसे कमवण्यासाठी जवळच्या गावात जातो. दुसऱ्या दिवशी तो घरी परतल्यावर त्याचा स्वतःच्या डोळ्यांवर विश्वास बसत नाही. त्या भयानक राक्षसांबद्दल सांगितली जाणारी कथा खरी आहे हे त्याला कळून चुकते. त्या राक्षसांनी रातारात त्याच्या कुटुंबियांचे कत्तल केले असते. त्याची बहीण नेझुको सोडून सगळेजण त्या हल्ल्यात जीव गमावतात. हल्ल्यानंतर नेझुको राक्षस बनते. पण काही कारणास्तव, नेझुको स्वतःच्या मानवी भावना विसरत नाही. आपल्या बहिणीला परत मनुष्यात रुपांतर करण्यासाठी तंजीरो demon slayer मध्ये सामील होतो.

या चित्रपटात CGI तंत्रज्ञानाचा योग्य वापर केला आहे. Demon Slayer या anime ची प्रसिद्धी यावरून समजते की कोरोनाच्या काळातही Demon Slayer Mugen Train या चित्रपटाने जगभरत \$४३७,६४६,२२०(३२०४ कोटी रुपये) एवढे पैसे कमावले. आणि जपानचे सर्वाधिक कमाई करणारे चित्रपट बनले.

Download from Telegram :

Watch anime first and then movie

Anime:

t.me/Anime_Library search demon slayer

Movie : <https://t.me/demonslayerengdub>

IMDb rating : 8.7/10.0

Seasons : 1 & ongoing

Written by : Koyoharu Gotouge

Studio : Ufotable

Genres : Action, Demons, Historical , Supernatural

Duration : 24 min per episode

Rating : R – 17+(violence & profanity)



यांनी घडविले स्वतःला :
डॉ.ऋषिकेश इंदाणी



“झोप ही आपल्या शरीरासाठी अत्यावश्यक आहे. रात्रीची ६ ते ८ तास पुरेशी झोप झाल्यावर सुद्धा अनेकदा जांभया देतच आपण काम करत असतो. आळस, आणि थकवा जाणवत असतो. असा अनुभव अनेकदा येत असतो. या समस्येचे कारण काय? ऑनलाईन शिक्षण? की लॉकडाऊन? पण दोस्तहो, डॉ. ऋषिकेश इंदाणी सांगतात की या समस्येचे मूळ , आपली आहार व जीवन पद्धती आहे. दिवसभरात आपण जे काही खातो त्याचा आपल्या शरीरासोबत मनावरही परिणाम होतो. शरीरासाठी आणि मनासाठी चांगलं नसलेल्या आहारामुळे ताण-तणाव, नैराश्य, आळस, आणि सतत येणारी झोप हे परिणाम दिसून येतात.

आपले स्वास्थ्य आपले आहार ठरवते. जास्तीत जास्त नैसर्गिक आहार आपल्यासाठी चांगले असते. अती प्रक्रिया केलेल्या अन्नामुळे तर कॅन्सर सारखे जीवघेणे

आजार होऊ शकतात. काही प्रकारच्या खाद्य पदार्थांमुळे आपले वागणे तापट, लहरी सुद्धा होते. ज्यामुळे आपल्याला कळत नकळत त्याचा प्रचंड त्रास होत असतो. आणि आपल्यासाठी महत्वाच्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करणे अवघड होऊन बसते.

डॉ. ऋषिकेश इंदाणी मुळचे संगमनेरचे. त्यांचे शालेय शिक्षण संगमनेरमध्ये झाले. लहानपणापासून अभ्यासात हुशार असल्यामुळे सहाजिकच त्यांनी डॉक्टर बनण्याचे ठरवले. म्हणून ११ वी आणि १२ वी पुण्यातील फर्ग्युसन कॉलेजमध्ये केल्यानंतर , प्रवेश परीक्षा देऊन नवी मुंबई येथील एम.जी.एम. महाविद्यालयात प्रवेश मिळवला. तिथे एम.बी.बी.एस. पदवीचे अभ्यास पूर्ण केले आणि उच्च शिक्षणासाठी भारतातील प्रसिद्ध ए.आय.आय.एम.एस, दिल्ली महाविद्यालयात जायचे ठरवले.त्यांनी जेरीयाट्रिक्स(Geriatrics) या अभ्यास शाखेत एम. डी.

पदवी प्राप्त केली. आणि काही वर्ष सिनियर रेसिडन्सी केली.

यानंतर ऋषिकेश दादांच्या आयुष्याने एक अनपेक्षित वळण घेतले. त्यांना वाचनाची खूप आवड आहे. एक दिवस काम झाल्यावर ते पुस्तक वाचत होते. त्या पुस्तकातील इगतपुरी येथील विपश्यना केंद्राच्या संदर्भाने त्यांचे लक्ष वेधून घेतले. या वेगळ्या पण खोल असलेल्या ध्यानाच्या प्रकाराबद्दल त्यांना उत्सुकता वाटली. म्हणून इंटरनेटवर विपश्यना बद्दल शोधाशोध केली. आणि त्यांचे १० दिवसीय शिबीर करायचे ऋषिकेश दादाने ठरविले. विपश्यना च्या या शिबिराने त्यांची विचार करण्याची पद्धत बदलली. ते स्वतःला सखोलपणे जाणून घेऊ लागले. यापूर्वी ते बर्याचदा इतरांच्या विचारांची दखल घेत नसत. हे त्यांच्या कामाबद्दलही होत असे. विपश्यना करतांना नॅचरोपॅथी या वैद्यकीय शाखेच्या महत्वाच्या पॅथीबद्दल माहिती झाली. अॅलोपॅथीच्या बाहेर जाऊन निसर्गोपचारबद्दल जाणून घ्यायला काय हरकत आहे? असा प्रश्न त्यांना पडला. खरंतर विपश्यना केल्यानंतर , रुग्णांवर उपचार करण्यासाठी ही सुद्धा एक प्रभावी पद्धत असू शकते हा विचारही त्यांनी केला. ते सांगतात, “जसजसा मी स्वतःच्या मनात खोलवर जात होतो तसा मी इतर शक्यतांच्या प्रती खुल्यामनाने विचार करायला शिकलो.” त्यानंतर ऋषिकेश दादांनी निसर्गोपचारची माहिती गोळा करायला सुरुवात केली. आणि निसर्गोपचार शिकवणाऱ्या गोरखपूर इथल्या आरोग्य मंदिर मध्ये प्रवेश घेतला. तिथे राहून त्यांनी निसर्गोपचारचे प्रत्यक्ष धडे घेतले. ती पद्धत आधी स्वतःवर लागू करावी लागते. ते करतांना त्यांना जाणवले की निसर्गोपचार ही उपचार पद्धती नसून एक जीवनशैली आहे. ती जगतांना

त्यांना स्वतःमध्ये होणाऱ्या सकारात्मक बदलांचे निरीक्षण केले. त्यांना या पद्धतीचे महत्त्व आणि प्रभाव जाणवले. या पद्धतीने उपचार केल्यावर रोगाला मुळापासून बाहेर काढणे शक्य आहे. त्यांच्यासाठी उपचार पद्धत कोणतीही असो, रुग्णांना कमीत कमी दुष्परिणाम होऊन जास्त फायदा झाला पाहिजे हे त्यांचे तत्व आहे. त्यांनी ऑगस्ट २०२० मध्ये संगमनेर बस स्थानकाच्या गाळ्यामध्ये दवाखाना चालू केला. ते सध्या रुग्णांची आहार पद्धती बदलून उपचार करण्यावर जास्त भर देतात. प्रवाहाच्या विरुद्ध जाऊन असा धाडसी निर्णय घेणे खरच कौतुकास्पद आहे. हे करत असतांना काहींनी त्यांच्यावर टीका केल्या. आणि त्याचा त्यांना दबाव सुद्धा भासू लागला. पण ते सांगतात, “मी रोज ध्यान करतो. म्हणून दबावातही डोकं शांत ठेवून माझ्यासाठी व इतरांसाठी बरोबर असलेला निर्णय घेण्यात मदत होते.” त्यांच्या आई-वडिलांनी, पत्नीने आणि काही मित्रांनी खूप साथ दिली. आणि त्यांना स्वतःसाठी निर्णय घेण्यास प्रोत्साहन दिले.

गप्पा चालू असतांना मी बोलले, “अनेकदा आम्ही युवक, लोकं व वस्तूंच्या बाह्य रूपाने भारावून जातो. आम्ही जे जास्त चांगलं दिसतं तेच निवडतो. जे पदार्थ दिसायला आकर्षक तेच आम्ही खातो मग ते आमच्या स्वास्थ्यासाठी चांगले नसले तरी फरक पडत नाही. विचार करण्याची ही पद्धत आम्ही कशी बदलावी?” ह्यावर ते बोलू लागले, “फास्ट फूड/जंक फूड खायला प्रत्येकालाच आवडत असतं. ते खाणं आपण एकदम थांबवू शकत नाही. पण जर आपण स्वतःलाच प्रश्न विचारले की याचे माझ्यावर काही काळाने काय परिणाम होऊ शकते? हे खाणं माझ्यासाठी कितपत चांगलं आहे? तर कदाचित फास्ट फूड खाण्याचे प्रमाण आपण कमी करू शकतो. हे तर फक्त खाद्य पदार्थांविषयी झाले.पण आजकाल प्रत्येक विक्रेता आपली वस्तू विकण्यासाठी ते आकर्षक पद्धतीने ग्राहकांच्या समोर

आणत असतात. मग ती वस्तू ग्राहकांसाठी चांगली असतेच असं नाही. आपल्यावर सतत अश्या गोष्टी बिम्बवण्याचा प्रयत्न होत असतो. आपण अनेकदा नकळत त्यांच्या आहारी जातो. अशा परिस्थितीत आपण डोकं शांत ठेवून, वेगवेगळ्या दृष्टिकोणातून बघून, आपल्यासाठी काय योग्य आहे आणि काय चांगलं आहे हा विचार करायलाच हवा.”

ऋषिकेश दादांची मुलाखत घेणे हा अनुभव आमच्यासाठी खूप अगळा वेगळा होता. ते शांतपणे आणि नम्रपणे प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर देत होते. त्यांच्या बोलण्यातून त्यांच्या तटस्थपनाची जाणीव होत होती. कॉलेजवयीन विद्यार्थ्यांना तुम्ही काय संदेश द्याल?असे विचारल्यावर

त्यांनी सांगितले, “तुम्ही तुमचे निर्णय घेतांना प्रत्येक शक्यतांचा विचार करा. तो निर्णय घेतल्यावर त्याचा तुमच्या भविष्यावर काय परिणाम होईल याचा नीट विचार करा. आणि तुम्हाला काय आवडते/आकर्षित करते याच्या ऐवजी तुमच्यासाठी काय योग्य आहे हा विचार करा. कारण शेवटी तुम्ही घेतलेल्या निर्णयाला तुम्हीच जबाबदार असणार आहात. आणि स्वतःला प्रश्न विचारात चला.”

प्रत्येक व्यक्ती वेगळा असतो. त्याची स्वतःची एक गोष्ट असते. माझ्यासाठी त्या वेगवेगळ्या गोष्टी जाणून घेणे म्हणजे वेगवेगळे अनुभव घेणे आहे. डॉ. ऋषिकेश इंदाणी यांच्या सोबत झालेल्या गप्पांमधून अशीच एक वेगळी गोष्ट मी अनुभवली.

जाता जाता..



"हाय, मी अप्पफान शेख. मी झेप मासिकामध्ये सहाय्यक साथीदार आहे.

मला लहानपणापासून संरक्षण खात्याबद्दल खूप कुतूहल व आवड आहे. त्यामधील वेगवेगळी माहिती मिळवणे, ते जाणून घेणे यात खूप रस आहे. मला स्पोर्ट्स व नवनवीन लोकांसोबत बोलणे व त्यांचे अनुभव ऐकणे आवडते आणि फोटोग्राफी करायला सुद्धा आवडते.

या एका वर्षात खूप वेगवेगळे अनुभव घेता आले खूप काही शिकता आले. टीमवर्क कसे करावे, आपले विचार कसे मांडावे हे मी शिकलो. माझ्यासाठी सर्वात आनंदाची गोष्ट म्हणजे माला खूप छान मित्र-मैत्रिणी मासिकाच्या निमित्ताने भेटले. ज्यांनी एकमेकांना खूप मदत केली व योग्य वेळी आधार दिला."

खरं तर माझा वेळ कुठेतरी घालवण्यासाठी मी मासिकात लिखाण करू लागले. हेच लिखाण मला नंतर खूप आवडू लागले. मी bca च्या दुसऱ्या वर्षात शिकणारी मुलगी असल्याने माझ्याकडून इतर साहित्याचे वाचन सहसा होत नव्हते. पण लेख लिहण्यासाठी मी विविध लेख, पुस्तके वाचू लागले. आणि त्यामुळे मला वाचनाची आवड निर्माण झाली. मी मासिकाच्या निमित्ताने खूप लोकांना भेटले. त्यामुळे मला खूप अनुभव मिळाले. समोरच्या व्यक्तीचे बोलणे समजून घेण्याची मानसिकता माझ्यात निर्माण झाली. मी एखाद्याचे म्हणणे शांतपणे ऐकून घ्यायला शिकले. लेख लिहताना एखाद्या समस्येवर काय उपाय असू शकतो याचा मी विचार करू लागले. यामुळे योग्य निर्णय घ्यायला मी हळूहळू शिकले. मी माझे मत ठामपणे मांडायला शिकले...आणि सर्वात महत्त्वाचे मी शिकले व्यक्त व्हायला..



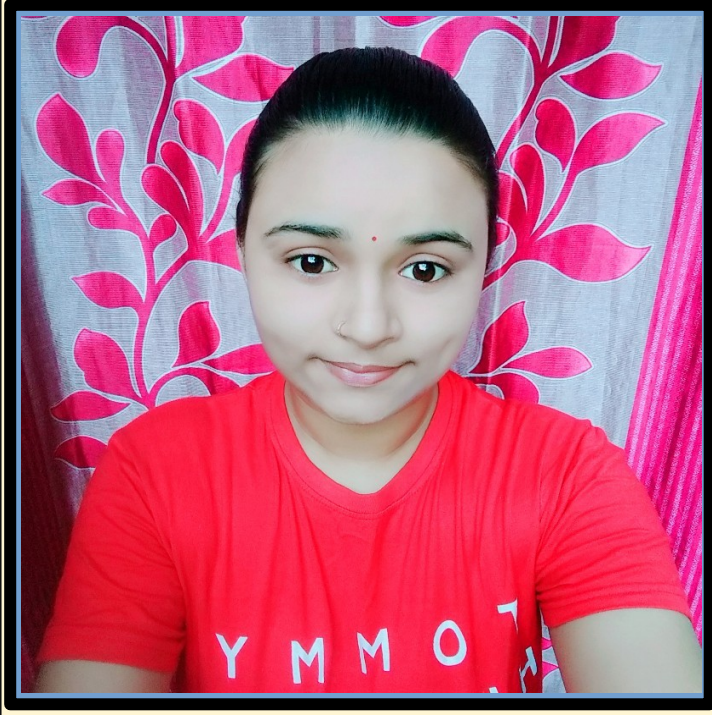
- संयुक्ता पाथरकर

नमस्कार,

माझे नाव रसिका परदेशी आहे. मला सामाजिक काम करायला खूप आवडते. मी झेप मासिकची साहाय्यक साथीदार म्हणून काम करत आहे. मला वेगवेगळ्या गोष्टीत सहभागी व्हायला आणि त्यांचा आस्वाद घ्यायला आवडतो. तसेच वाचन, स्पोर्ट्स, मेहंदी व रांगोळी काढणे, पेंटिंग करणे असे माझे अनेक छंद आहेत. मला नवनवीन लोकांना भेटायला आणि त्यांच्या सोबत गप्पागोष्टी करायला मजा येते.

मासिकचे काम सुरु झाल्यापासून मला बराच फायदा झाला. माझ्याकडून अनेक पुस्तके वाचली गेली. आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे मला खूप छान मित्र-मैत्रिणी भेटले. आमच्या टीमने या वर्षभरात खूप छान काम केले. पुढेही करत राहू.

धन्यवाद.

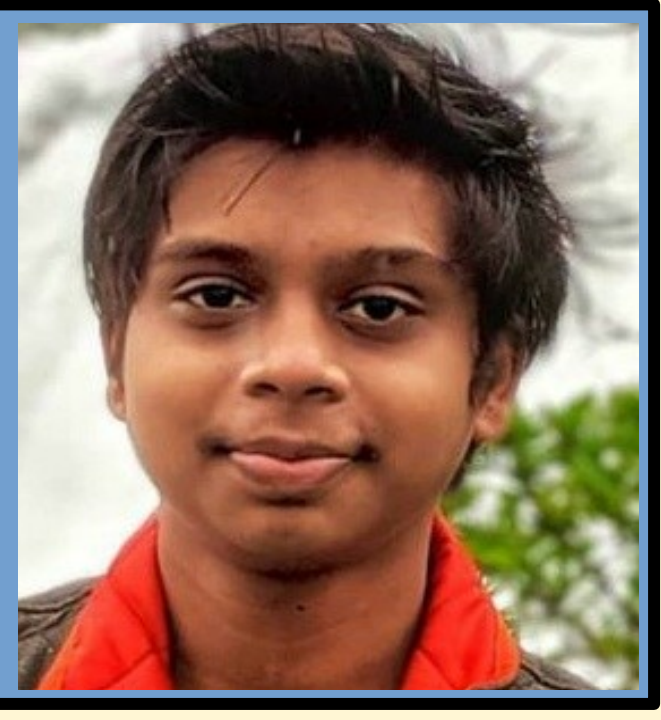


नमस्कार ,

माझं नाव सुवर्णा चंद्रभान कुटे आहे. मला गाणे ऐकायला तसेच चित्रं काढायला खूप आवडते. मी झेप मासिकात साहाय्यक साथीदार म्हणून काम करीत आहे.

लॉकडाऊनमध्ये सगळे घरी बसून होते, पण शरयूने आम्हाला सगळ्यांना एकत्र करून हे मासिक सुरु केले. या मासिकामुळे नवनवीन गोष्टी शिकायला मिळाल्या, वेगवेगळे अनुभवही घेतले. अनेक लोकांच्या वेगवेगळ्या प्रतिक्रियाही आल्या. आमच्या मित्र-मैत्रिणींच्या ग्रुपने खूप छान काम केले आणि त्यामुळेच आज आम्ही आमचा १२ अंक सादर करू शकलो.





हाय, माझं नाव ओम देशमुख आहे. मी BCA (sci) च्या दुसऱ्या वर्षात शिक्षण घेतो. मी झेप मासिकचा तांत्रिक संपादक आहे .

मला फोटोगॉफ्री, गॉफ्रिक्स डिझाईन आणि नवीन गॅजेट्स बदल माहिती मिळवायला तसेच ते वापरायला खूप आवडत.

मासिक सुरु केल्यापासून मी टिमवर्क शिकलो, स्वतःचे विचार मांडायला शिकलो.

या काळात मासिकच्या निमित्ताने एडिटिंग मधल्या बऱ्याच गोष्टी शिकलो. त्यामुळे माझ्यामध्ये एखाद्या गोष्टीमधील सखोल ज्ञान मिळवण्याची जिज्ञासा निर्माण झाली.

हाय, माझं नाव शरयू आहे. मी या मासिकची मुख्य संपादिका आहे. आम्हाला 'झेप' मासिक सुरु करून आता एक वर्ष झालं आहे. मासिक सुरु करतांना जास्त काही विचार केला नव्हता. सगळं अगदी सहज झालं. पण नंतर, महिनाभर नवीन अंकासाठी काम करतांना मी कितीतरी गोष्टी शिकत गेले, माझ्यात खूप बदल होत गेले. मासिकच्या निमित्ताने नवीन नवीन लोकांना भेटण्याची संधी मला मिळाली, त्यांच्या सोबत झालेल्या गप्पांमधून मला पडलेले प्रश्न सोडवायला खूप मदत झाली. मी लोकांच्या चांगल्या बाजू बघायला शिकले. प्रत्येक व्यक्तीला भेटून, त्यांना जाणून घेण्याची एक वेगळीच मजा होती.

या पूर्ण वर्षात माझे खूप चांगले मित्र-मैत्रिण झालेत ज्यांच्यासोबत मी कोणत्याही विषयावर बेधडक बोलू शकते. एकंदरीत मी या वर्षात खूप धमाल केली आहे. आता मासिक बंद करतांना मनाला रुख रुख लागत आहे. काहीतरी महत्त्वाचं एकदम बंद झाल्याची भावना मनात येत आहे.

पण वाचकहो आपण सर्व पुन्हा भेटू. या वेळी आम्ही वेगळ्या माधमातून तुमच्यासोबत जुळण्याचा प्रयत्न करू.





व्यक्त व्हा

आम्ही 'व्यक्त व्हा' या सदरातून आपल्या सर्वांच्या काही समस्यांविषयी लेखन करत असतो. अनेकदा 'लोक काय म्हणतील?' किंवा 'ते लोक माझ्या विषयी काय विचार करतील?', 'माझ्यामुळे कोणाचे मन तर दुखावणार नाही ना?', किंवा 'कोणाला राग तर येणार नाही ना?' या अनेक विचारांनी आपण व्यक्त व्हायला घाबरतो. आणि याचाच परिणाम म्हणून बी.पी., डिप्रेशन अशा अनेक आजारांचे आपण शिकार होतो. मनातील गोष्ट एखाद्याला सांगितल्याने मनावरचे ओझे कमी होते. म्हणून मनाचे ओझे कमी करायला, व्यक्त होणे खूप महत्वाचे आहे.

कधी कोणत्या गोष्टीचे वाईट वाटले, राग आला तर सांगून टाका, "मला ही गोष्ट नाही आवडली". कधी काही चुकले तर माफी मागणे सुद्धा गरजेचे असते. एखादी गोष्ट हवी असेल तर ती मिळवण्यासाठी कष्ट करायची तयारी हवी. एखादी गोष्ट करायला मनापासून आवडत असेल तर ती वेळात वेळ काढून करा.

बोलून तर पहा उत्तर नक्की मिळेल. बोला, पण त्याच लोकांसमोर जे तुम्हाला आणि तुमच्या अडचणींना समजू शकतील, तुम्हांला योग्य सल्ला देऊ शकतील. शिका आपल्या समस्यांचे उत्तर शोधायला, शिका व्यक्त व्हायला...

शब्दांच्या जुळवा जुळवीत काही चुका झाल्या असतील किंवा कोणच्या भावनांचा अनादर झाला असेल तर क्षमस्व... कुणाच्याही भावनांना ठेच पोहचवणे हे आमचे मुळीच उद्दिष्ट नाही..

धन्यवाद....

धन्यवाद

प्रिय वाचक हा झेपचा शेवटचा अंक आहे.
आम्ही मासिक जरी बंद करत असलो
तरीही दुसऱ्या माध्यमातून नक्कीच
तुम्हाला पुन्हा भेटू.

--- टिम झेप

© OM DESHMUKH