झेप

गोवा दंत महाविद्यालयाच्या नियतकालिकेतील मराठी विभाग ''झेप'' आपल्यासमोर सादर करताना आम्हाला अतिशय आनंद होत आहे.

आम्ही ह्या विभागात लेख, कविता, विनोद अशा विविध विचारांची पुष्पमाला आपल्यासमोर प्रस्तुत करत आहोत. हा विभाग सादर करताना आम्ही एकप्रकारची गरूड ''झेप'' घेण्याचा प्रयत्न केला आहे. आशा आहे कि आम्ही प्रस्तुत केलेला हा विभाग आपल्यास नक्कीच आवडेल. हा विभाग सादर करताना आम्ही शिव धनुष्य उचलण्याचा प्रयत्न केला आहे, तेव्हा काही उणीव आढळल्यास माफ करावे.

मृणाल गुरूदास नाईक

आरती म. नाईक

Sonali Gaunker
IIIrd BDS

With best compliments from

IMPERIAL GROUP

MEETING TODAYS CHALLENGE

BUT THEY THAT WAIT UPON THE LORD SHALL RENEW THEIR STRENGTH: THEY SHALL MOUNT UP WITH WINGS AS EAGLE. (ISAIAH 40:31)

★ IMPERIAL CRYSTALS & INDUSTRIAL TECHNOLOGIES PVT. LTD. INDIA & ISRAEL
★ LOSS & PREVENTION INVESTIGATORS & SECURITY MUMBAI & GOA
★ INTERNATIONAL CRUISES CULINARY ACADEMY PVT. LTD. GOA
★ IMPERIAL OCEAN MANAGEMENT PVT. LTD. MUMBAI & GOA
★ IMPERIAL GLOBAL GROUP INC. USA

IMPERIAL GROUP

Administrative Office: 21-32, Midas Touch, 3rd Floor, Bishop Rebello Road,
Opp. District & Sessions Court, Old Market, Margao-403601, Goa - India.
Tel.: +91 832 2737230-34 Fax: +91 832 2737235 Email: imperialcrystals@sify.com
www.imperialoceangroup.com www.iccagoa.com

Mission of Confidence

G. S. DE SOUZA
C.E.O.

अनुक्रमणिका

उपाय काय ?	१
परीक्षा	१
देव आहे का	२
माझे अस्तित्व	३
निसर्ग	५
वाचन एक छंद	६
प्राणायम	७
(अ) प्रिय बाबा	८
रात्र	९
नानीगोती	९
आजची शिक्षण पद्धती देशाचे भावी नागरिक बनवण्यास योग्य आहे का ?	१०
जनहितासाठीचे पाउल - जनलोकपाल बिल	११
यत्न तो देव जाणावा	१२

यत्न तो देव जाणावा

देव म्हटले की आपल्याला श्रीगणेश, विष्णू, राम इत्यादी तेहत्तीस कोटी देव देवतांपैकी कार्हीची आठवण होईल. पण वरील उक्तीत उल्लेखलेल्या 'यत्न' ह्या देवाचे कुठे मंदिर आहे का? त्याची कुठे पूजा होताना आपण पाहिली आहे का? यत्न देवाची मूर्ती किंवा प्रतिक कुठे आहे का? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे आपण सर्वजण नाही असेच द्याल याची मला खात्री आहे.

प्रयत्न केल्यास कोणतीही कठीण गोष्ट अशक्य रहात नाही. सर्वांना अशक्यप्राय 'देव' सुध्दा आपण प्राप्त करू शकतो असाचा वरील वचनाचा अर्थ आहे.

''असाध्य ते साध्य करीता सायास कारण अभ्यास' असे संत तुकाराम महाराज म्हणतात. प्रयत्नाने अशक्य गोष्ट ही सहज शक्य होते असे सांगताना कवी म्हणतात ''प्रयत्ने वाळूचे कण रगडिता तेल ही गळे''.

दिडशे वर्ष भारतावर सत्ता गाजवणाऱ्या व शास्त्राने बलाढ्य इंग्रजांना हातात शस्त्र न धरता अथक प्रयत्नानी भारतीय क्रांतीवीरांनी अखेर १५ ऑगस्ट १९४७ रोजी भारतातून हद्दपार केलेच ना! साडेचारशे वर्षे गोव्यावर अधिकार गाजवणाऱ्या पोर्तुगिजांना गोमंत पुत्रानी स्वातंत्र्य सैनिकानी अखेर प्रयत्न देवाच्या मदतीने पळवून लावलेच नी गोवा मुक्त केला.

कितीही बाका प्रसंग आला तरी कार्य न थांबवता अडचणींवर मात करीत काम करणाऱ्यांच्या गळ्यात प्रयत्न रूपी देवाकडून यशाची माळ पडतेच. प्रयत्न करणाऱ्यांना अपयश कधीच येत नाही.

- आरती म. नाईक
II B.D.S

EXPLORER
2011-2012
MARATHI

उपाय काय?

पायात रूतलेला काटा काढता येतो
मनात रूतलेल्या काट्याचं काय?
जमिनीतील भेगा भरता येतात,
नात्यातील दुराव्याचं काय?
डोळ्यातील आसवं पुसता येतात,
रडणाऱ्या हृदयाचं काय?
एकटेपणात कोणीच नसतं
आपलं आपलं म्हणून फायदा काय?
काही गोष्टी मुकाटपणे सोसाव्या लागतात,
बडबडणाऱ्या लोकांना त्याचं काय?

- स्नेहा गांवकर
II B.D.S

परीक्षा

परीक्षा परीक्षा
म्हणजे काय असते?
स्मरणशक्ती पारखण्यांचे
एक माध्यम असते
सामाजिक ज्ञानाचा त्यात
अंशही ही नसतो
बिचारा विद्यार्थी मात्र त्याच्या
ओझ्याखाली दबून जातो
'बायहार्ट' केलं तर होतात पास
नाहीतर नापास
''फक्त घोका अन ओका
ज्ञानावाचून मेंदू झाला खोका''
नाहीच बदलणार
विद्यार्थ्यांची मनोवृत्ती
म्हणूनच मत आहे माझे
बदलून टाका ही 'सिस्टम' पुरती.

- विपीन नाईक
I B.D.S

देव आहे का

हा अगदी सगळ्यांनाच पडणारा प्रश्न. इश्वर, अल्लाह, येशु खिस्त हे विविध धर्मातले देव. पण खरे तर देव एकच महाशक्ति आहे. आम्हा सर्वांना जीवन देणारी, प्रत्येकाचा सांभाळ करणारी. देव नसता तर ही धरती, अंबर, प्राणी कसे उत्पन्न झाले असते. आपल्या जन्मापासून मरणापर्यंत त्याने सर्व काही ठरवून घडवलेले असते. कितीतरी वेळा आपण देवाला दोष देतो, त्याच्याशी भांडतो (अगदी टीव्ही मालिकां मध्ये दाखवतात तस नाही काही पण मनातल्या मनात वाद हा मात्र चालूच असतो) उदाहरणार्थ - 'देवा काय हे माझा फाटक नशीब, का म्हणून मला जन्माला घातलेस?' किंवा आम्हा विद्यार्थांची तर ठरलेला प्रश्न - 'देवा का ह्या परिक्षा?'. त्याच्यापाशी विनंत्या पण चालूच असतात. 'देवा फक्त ह्याच परिक्षेत पास कर, ह्याच्यापुढे मन लावून शिकणार'. नाही म्हटल तर सर्वांचा Best Friend हा देवच. तोच एक असा आहे ज्याच्याशी आपण मनमोकळेपणाने बोलू शकतो, मनात होणारे वादविवाद व्यक्त करू शकतो. त्याला तर न सांगताच सगळे काही माहीत असते. कठीण परिस्थितीत सापडल्यावर आम्ही देवालाच दोष देतो. पण आम्हाला हे उमजत नाही की तो कधीच आम्हाला संकटात टाकत नाही. हे माणसाच्या कर्माचे फळ असते. त्यामुळे आपण नेहमी सत्कर्माचा मार्ग स्विकारावा. गरजू लोकांना मदत करावी. आपण चांगल कार्य केल्यावर व इतरांना मदत केल्यावर जो आनंद मिळतो तेव्हा अप्रत्यक्षरीत्या इश्वराच्या अस्तित्वाची जाणीव होते.

- मृणाल गुरूदास नाईक
II B.D.S

जनहितासाठीचे पाउल - जनलोकपाल बिल

सध्या सगळीकडे जनलोकपाल बिलाची चर्चा चालु आहे. परंतु हे जनलोकपाल बिल म्हणजे काय ह्याची माहिती बहुतेक लोकांना नाही. जे प्रचलित लोकपाल बिल आहे व जे नवीन जनलोकपाल आणण्याचा प्रयत्न होत आहे त्याच्यात असा काय फरक आहे हे आपण जाणुन घेऊया.

सध्याच्या बिलाप्रमाणे कोणताही राजकारणी माणुस अथवा वरिष्ट अधिकारी सबळ पुरावा असताना देखील तुरूंगाची हवा खाऊ शकत नाही कारण भ्रष्टाचार विरोधी खाते आणि गुप्तचर विभाग खाते ही दोन्ही ही सरकारच्या अधिपत्याखाली येतात आणि त्यांना त्यांच्या वरिष्ठाकडुन परवानगी घ्यावी लागते. परंतु नव्या बिलाप्रमाणे दोन वर्षाच्या आत लाचखोर माणुस तुरूंगात जाऊ शकतो कारण ह्या बिलाप्रमाणे लोकपाल आणि लोकआयुक्त स्वातंत्रपणे त्याची चौकशी कुणाच्याही परवानगीशिवाय करू शकतात.

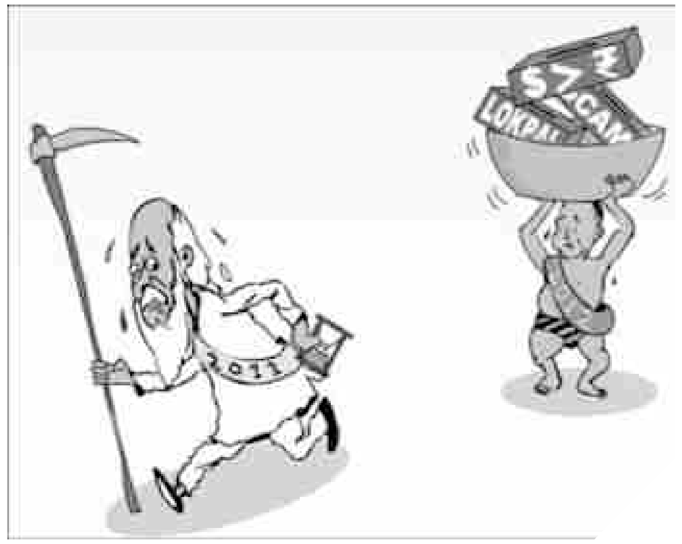
पुर्वीच्या बिलाप्रमाणे कुठल्याही भ्रष्टाचारी अधिकाऱ्याला सेवेतुन निलंबित करता येत नाही कारण ज्या दक्षता कमिशनला भ्रष्टाचारी ऑफिसरला सेवेतुन निवृत्त करता येते ते फक्त सल्ला देण्याचे काम करते. परंतु नव्या बिला मुळे लोकपाल आणि लोकआयुक्त ह्यांना भ्रष्टाचारी अधिकाऱ्यांना निलंबित करण्याचा पुर्ण अधिकार असेल.

गुप्तचर विभाग खाते आणि दक्षता खाते ह्याचा कारभार गुप्त असल्यामुळे तिथं भ्रष्टाचार वाढण्याची शक्यता असते. परंतु लोकपाल आणि लोकआयुक्त ही दोन्ही फार पारदर्शक असतील आणि त्यांनी केलेली चौकशी आणि जमविलेले पुरावे जनतेला उपलब्ध करून दिले जातील.

नव्या बिलाप्रमाणे अध्यक्षांची निवड पारदर्शक आणि जनतेच्या सहभागाने होईल. त्यामुळे सध्याच्या बिलातील जी भ्रष्टाचारी माणसाची नियुक्ती होते ती थांबेल.

सध्या सामान्य नागरिकांना सरकारी कार्यालयात जो मनस्ताप सहन करावा लागतो, लाच द्यावी लागते त्यांना ह्या नव्या बिलामुळे दिलासा मिळेल कारण नागरिकांना अगदी काही दिवसात योग्य न्याय मिळेल. एख्याद्या अधिकाऱ्याकडुन गुन्हा झाल्यास त्याच्या पगारातुन काही पैसे कापले जातील. सरकारला होणारे नुकसान पण भ्रष्टाचारी माणसाकडुन वसुल केले जाईल. आणि शिक्षेचा काळ पाच वर्षे किंवा जन्मठेप एवढा वाढविण्यात येईल.

- मृणाल गुरूदास नाईक
II B.D.S



आजची शिक्षण पध्दती देशाचे भावी नागरिक बनवण्यास योग्य आहे का?

आजची शिक्षण पध्दती ही केवळ पुस्तकीय आहे याची चर्चा शिक्षण तज्ञ पुन्हा पुन्हा करत असतात. पण मागील साठ पासष्ठ वार्षात यात काही बदल झाला आहे असे दिसत नाही. शिक्षण तज्ञ म्हणतात पुस्तकांच ओझ कमी करा मुलांच्या कला गुणानुसार शिक्षण द्या. पण हे प्रत्यक्ष कृतित कोणी ही आणलेले नाही.

आजची शिक्षणपध्दती फक्त १०+२+३ ची बेरीज बनली आहे. वयाच्या सहाव्या वर्षापासून (तीसऱ्याही म्हणता येईल) १८ ते २० वर्षापर्यंतच्या भारतातील एकूण एक मुलांना शिक्षण या गोंडस नावाखाली एकाच प्रकारचा डोस पाजला जात आहे.

वर्गाबाहेरच जग आपण शिकत असलेल्या शिक्षण पध्दतीपेक्षा फार वेगळ आहे. आजच्या सुशिक्षित पदवीधर विद्यार्थी घरातील वीज गेली तर अंधारात बसून राहिल का तर पदवीधर असून ही गेलेल्या फ्यूजची छोटीशी वायर त्याला जोडता येत नाही. मग व्यवहारी जगात काय उपयोग या पुस्तकी शिक्षणाचा? प्रयोग शाळेत त्याने मिळवलेले प्रायोगिक ज्ञान हे प्रयोग शाळेपुरतेच सिमित राहते. दैनंदिन जीवनात सर्व प्रयोग निरूपयोगी ठरतात. हीच आजच्या शिक्षण पध्दतीची पंगू अवस्था आहे.

जग विकासाच्या मार्गावर विज्ञान युगातून अणु युगात अणु युगातून आज संगणक युगात पोहोचले आहे. आमचा विद्यार्थी अकरावीत पोहचल्यानंतर सरकारने अल्प किमतीत दिलेल्या संगणकावर फक्त गेमस् खेळत आहे किंवा जास्तीतजास्त चाटिंग करून दुसऱ्याची फसवणुक करतो आहे. अशा विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक प्रगति शून्यच असते.

- आरती म. नाईक
II B.D.S

माझे अस्तित्व

सूर्योदय होऊन सूर्याची प्रकाशकिरणे चहूबाजूंना पसरतात. पक्ष्यांच्या किलबिलाटाने सगळा आसमंत भरून जातो. मी उठते व कॉलेजच्या तयारीला लागते. पूर्ण जग स्वतःच्या धावपळीत गुंग असते प्रत्येकाला कुठेतरी पोहचण्याची घाई असते. जग आपल्याच धुंदीत मग्न असते. कुणाला कुणाची खबर नसते.

अशाच गर्दीत मिसळून बसमध्ये प्रवास करायचा. कॉलेजमध्ये पोचल्यावर अभ्यास एके अभ्यास व संध्याकाळी पुन्हा घरी. परत तेच चक्र सुरू राहते. या विशाल जगात माझं अस्तित्व काय आहे? मी कोण? काय करते? काय करायचे आहे? असे प्रश्न कधी मनात आल्यावर मनाची भंबेरी उडते.

गोव्यासारख्या लहान राज्यातील मी एक नागरिक. माझे समाजाप्रति काहीच कर्तव्य नाही का? बेकायदेशीर खाणप्रकरण, टू जीस्पेक्ट्रम, भ्रष्टाचार, लोकपाल बिल, अशा अनेक विषयांवरून संघर्ष घडत असताना, मी केवळ त्याचा मूक साक्षीदार म्हणून समाजात वावरते, आणि मी काहीच करत नाही?

दररोजच्या जीवनात वावरताना कितीतरी गोष्टींना सामोरी जावे लागते. साधं ड्रायव्हिंग लायसन्स मिळवण्यासाठी एजंटकडे धाव घ्यावी लागते. बाजारात गेले कि खिसा हमखास रिकामी होतो. सिलिंडरसाठी थांबाव तर सिलिंडरच्या गाडीचा पत्ताच नसतो, किंवा त्याच्या किंमती गगनाला भिडलेल्या असतात. रस्त्यावर धड नीट चालता येत नाही. गाडी चालवण्याचा तर प्रश्नच येत नाही कारण पेट्रोल दर वाढतच आहेत, रस्त्यांची चाळण झाली आहे व गाडी रस्त्यावर आणली तरी कधी कोण येऊन ठोकेल, याची शाश्वती नाही.

माझा पूर्ण दिवस कॉलेज व कॉम्प्युटरसमोर जातो. मीच नव्हे, तर संपूर्ण भारतातील युवक-युवती फेसबुक, ट्विटरवर असतात. घरातील वडीलधारी माणसे आमच्या नावाने शंख करीत असतात. की आजच्या तरूणाईत काही दम नाही. त्यांना समाजाशी काही देणं-घेण नाही.

खरंच मला समाजाबद्दल, देशाबद्दल काहीच वाटत नाही का? का मला धीर होत नाही, ठरवलेली चौकट मोडीत काढून काहीतरी नवीन करण्याबद्दल? माझ्या डोळ्यांसमोर स्वार्थी राजकरणी देशाच्या जनतेशी खेळत असताना माझ्यात राजकारणात उतरण्याची हिम्मत का तयार होत नाही? ज्या भूमीत मी वाढले, मोठी झाले, तीच मातृभाषा बोलताना मला लाज का वाटते? का मी इंग्रजीला झुकतं माप देऊन माझ्या मातृभाषेकडे डोळेझाक करते?

इंग्रजीतील बाराही महिने मला पाठ आहेत, पण मराठी महिन्यांची नावे मात्र लक्षात राहत नाही कुठले सण, कधी साजरे करतात, कसे करतात, का करतात याची उत्तरे मात्र माहित नाही. एकत्र कुटुंबपध्दती मोडीत निघाल्यामुळे आजी-आजोबांच्या प्रेमाची सावली नाही. 'हम दो, हमारा एक' या प्रवृत्तीमुळे, माझ्यासारख्यांच्या अनेकांच्या वाट्याला आलेल एकटेपण. एकीकडे नवे विचार, आधुनिक जग आकर्षित करते, त्याचवेळी देशाप्रति कर्तव्य असलेल्याची जाणिव होते, या कचाट्यात सापडलेले असताना, राजकारणातील घोटाळे मनाला अस्वस्थ करून सोडतात.

राजकारणात यायचे म्हटल्यास तीन 'एम (M)' लागतात. "Man, Muscle, Money" मध्यमवर्गीय घरामधून येणऱ्या मुलांकडे कुठे आल्या आहेत या सोयी? फक्त चांगली विकासकामे करून निवडून येण्याचे दिवस राहिले नाहीत. खड्डा खणायचा म्हणजे कुठेतरी मातीचा ढिगारा उभा राहणारच. मतदानाचा अधिकार म्हणजे असून नसल्यासारखाच. वासरांमध्ये लंगडी गाय चांगली या सुत्रानुसार मतदार मतदान करतात.

अण्णा हजारे सारख्या वयाची सत्तरी ओलांडणाऱ्या माणसास पाहिले की विचारांचे काहूर मनात येते. माझ्यामध्ये का नाही तेवढी धमक परिस्थितीशी झुंज द्यायला? भ्रष्टाचार आहे, म्हणून सर्वांनी हात वर केले, पण माझ्या तरूण रक्तामध्ये का नाही एवढी ताकद की भ्रष्टाचाराशी दोन हात करू शकेन? पण जेव्हा अणांसारखी व्यक्ती भ्रष्टाराचाविरूध्द लढा उभारते, तेव्हा माझ्यासारखे अनेक तरूण/तरूणी या लढ्यात सामील होतात व संपूर्ण देश हलवून सोडतात.

आज गरज आहे माझ्यासारख्या अनेक तरूण - तरूणींनी राजकारणात उतरण्याची व व्यवस्थेत बदल करण्याची, दररोजच्या जीवनात घडणाऱ्या भ्रष्टाचाराविरोधात आवाज उठविण्याची, अन्यायाविरूध्द पेटून उठण्याची. आज मी हे दाखवून दिले पाहीजे की मी, माझे विचार दिशाहिन नसून, त्यांच्यामध्ये एवढी ताकद आहे की भारताला प्रगतिपथावर नेऊ शकेन. मी फक्त घर व कॉलेज या चक्रात न फसता, देशाप्रति, समाजाप्रति माझे कर्तव्य निभावले पाहिजे. पैशाच्या, अधिक समृध्द जीवनशैलीच्या शोधात, भारतभूमी सोडून परदेशात स्थायिक होण्याच्या प्रवृत्तीला कुठे तरी लगाम घालायला हवा. या भूमीने मला वाढविले, फुलविले, तर तिचे ऋण फेडण्यासाठी तरी मी तिच्याच भूमीत राहून तिची सेवा करायलाच हवी, तरच ते ऋण फेडणे शक्य होईल.

- श्रुतिका सुनिल पाटकर
I B.D.S

रात्र

ह्या रात्रीचा अंत दिसेना
वळलेली वात पीळ धरेना
पालखीचे ओझे खांद्यावर तोलेना
हा अंधार पुढे सरकेना
रात्र आळवते सूर तिमिरातून
पणती जपते ज्योत वाऱ्यातून
पहाटेच्या शोधात पावलं चालतात
वाट संपून संपेना
सुर्यकिरण एक गवसलेलं
दिवसाउजेडी निस्तेज भासलं
काळ्या काळ्या भेसूर रात्री
किरण ते शोधून सापडेना
आता असंच भटकत जगणं
शीड नसलेली होडी बनून
मिळेल किनारा कधीतरी
आशा मनाची साथ सोडेना

- किमी मंगेशकर
II B.D.S

नातीगोती

ह्या जगातील नाती सर्व खोटी
सगळेच जगतात स्वतःसाठी
खरंच का असं असतं?

आईची ती वेडी माया
बाबांचे ते प्रेम अपार
आजी-आजोबांचे ते लाडीक प्रेम
सार काही असतं का खोटं?

असं असतं तर नवलच मोठं!
सर्वात श्रेष्ठ रक्ताची नाती
म्हणतात असे या जगाती
खरंच का असं असत?

मित्र मैत्रिणींची ती निस्वार्थ मैत्री
गुरूजनांची ती आपुलकी
भावनांनी जडलेली सर्व नाती
असतात का खोटी?

सगळचं असतं का स्वार्थापोटी!
सगळीच नाती ह्या जगाती
असतात खरी!
खोटी असतात फक्त माणस
क्षणोक्षणी रंग बदलणारी.

- किमी मंगेशकर
II B.D.S

(अ) प्रिय बाबा

मी माझ्या बाबां बद्दल बोलत नाही, मी बोलत आहे भोंदू बाबांबद्दल. नामदेव बाबा, सुखानंद बाबा, दुखानंद बाबा वगैरे वगैरे. शेक्सपिअर ची एक ओळ आठवली 'नावात काय ठेवल ओहे'. अगदी, नावात काय ठेवल आहे पुढे बाबा लावल म्हणजे झाले, अल्पकाळातच प्रसिध्दी मिळते. नवा ट्रेण्डच सुरू झाला आहे हा. दररोज कोणते तरी बाबा गोव्यात दाखल होतात आणि त्यांच्या सोबत दाखल होते ती म्हणजे (अंध) श्रध्दाळूंची प्रचंड गर्दी, त्यामुळे होणारी वाहनांची कोंडी आणि ध्वनिक्षेपकांच्या कर्कश आवाजामूळे होणारे ध्वनी प्रदूषण. योग विद्या, ध्यान, आयुर्वेद बद्दल प्रचार करणाऱ्या ह्या बाबांची संख्या दिवसें दिवस एवढी वाढत चालली आहे की ओळखण मुश्कील आहे की ह्यातला खरा कोण नी पाखंडी कोण. पैसे लुटणारे, महिलांची शोषण करणाऱ्या पाखंडी बाबांबद्दल ऐकून अंगावर काटा उभा राहतो. हे बाबा श्रध्दाळूंच्या श्रध्देचा गैरफायदा घेऊन अनेक बेकायदेशीर व अश्लील धंदे चालवतात. अशिक्षीत गरजू माणूस ह्या छळाला बळी पडतो. ह्या सगळ्यात भर पडला आहे प्रसार माध्यमांचा २४ तास टीव्हीवर प्रसारण करणाऱ्या अनेक वाहिन्या आहेत. घरी बसून कंटाळा येत असल्यामुळे वृद्ध माणसं वेळ घालविण्यासाठी हे अशाप्रकारचे टीव्ही वरील कार्यक्रम पाहण्यात गुंग होतात व नकळत त्यांच्या आहारी जातात. सामान्य माणूस स्थैर्य शोधता शोधता ह्या चक्रव्युहात हरवून जातो. त्याला स्वतःच भान उरत नाही. तसा माझा काही योगी बाबांना विरोध नाही, ना हि काही वैयक्तिक द्वेष आहे. मला फक्त म्हणायचे आहे की ह्या जगात आपण अशा ढोंगी माणसापासून सावध राहाण महत्वाचे आहे. असे म्हणतात की आयुष्यात प्रत्येकाला गुरू हा असावा, गुरू करा हो, श्रध्दा पाळा पण डोळे उघडे ठेवून. ह्या बाबांकडून आपण शिकवाण घ्यायला हवी पण ती चांगली शिकवण असावी. दररोज योगाभ्यास करणे, सात्विक आहार घेणे, आयुर्वेदाचा उपयोग करणे वा आवश्यक त्या चांगले विचार ग्रहण करणे अशा चांगल्या गोष्टी आपण सद्गुरूकडुन आत्मसात कराव्यात. गुरू असा असावा कि त्याच्याकडुन आपल्याला काही चांगल शिकवयास मिळेल. म्हणून आपले संत म्हणतात - 'जे का रंजले गांजले, त्यासी म्हणे जो आपुले तोची साधु ओळखावा, देव तेथेची जाणावा'.

- मृणाल गुरूदास नाईक
II B.D.S

निसर्ग

मी पाहते निसर्गाची अद्भुत नक्षी
आकाशात फिरणारे ते सुंदर पक्षी ।।१।।

डोळ्यासमोर आहे एक सुंदर पारिजातक
त्यावर बसला आहे एक गुबगुबीत चातक ।।२।।

देवळासमोर आहे एक मोठे तळे
किती खोल, हे मला न कळे ।।३।।

देवळातील वातावरण आहे गुद-शांत
इथेची होते सगळ्या दुःखाचा अंत ।।४।।

सूर्य जातो अस्ताला, देवळाच्या कळसामागे
हे पाहुनि माझे मन विसावे ।।५।।

कुळागरात डुलत आहे लांब माड
त्यांच्यामध्ये कुठून झाले, हे पिंपळाचे झाड ।।६।।

उन पावसाचा हा विलोभनीय खेळ
नभामध्ये उमटला एक मोहक इंद्रधनुष्य
मानते मी देवाचे कोटी कोटी आभार
की त्याने हे सर्व वर्णन करण्यास
मला बनविले एक मन्युष्य ।।७।।

हे देवा निसर्गाचे हे किती प्रकार ?

- ईशा य. प्रभूगांवकर
II B.D.S

वाचन एक छंद

छंद म्हणजे आपली आवड जी आपण फावल्या वेळात पूर्ण करीत असतो. असे म्हणतात 'व्यक्ती तीतक्या प्रवृत्ती' प्रत्येकाचा छंद वेगळा कुणाला छंद असतो हिंडण्याचा, कुणाला पोस्टाची तिकीटे जमवण्याचा, जूनी गाणी, दुर्मिळ वस्तू जमवण्याचा छंद असतो. असाच एक आनंददायी छंद आपण जोपासण्यासारखा आहे ज्यामुळे आपले व्यक्तिमत्व व बुध्दी वाढते, एक चांगला मित्र नी मार्गदर्शक लाभतो तो छंद म्हणजे 'वाचन' होय.

वाचन ही छंदाबरोबर एक कला ही आहे. ह्या छंदामुळे माणसाचे व्यक्तिमत्व संपन्न होते. त्याचा मानसिक व बौध्दिक विकास होतो. त्याला वेगवेगळ्या विषयातील ज्ञान प्राप्त होते. सतत वाचनाने आपली मते मुद्देसुदपणे मांडू शकतो. सतत वाचन करणाऱ्या व्यक्तिचे भाषण श्रवणीय असते.

'Reading makes a full men' असे म्हणतात ते उगाच नव्हे. पूरातन ग्रंथातून आपल्याला माहित नसलेल्या कथा माहित होतात. वाचनातून मिळालेले ज्ञान हे ऐकीव ज्ञानापेक्षा ही चांगले असते कारण ते लेखकाच्या प्रगल्भ लेखणीतून उतरलेले असते.

वाचनामूळे आपण त्या भाषेवर प्रभूत्व मिळवू शकतो. त्यातून आपणाला नवीन शब्दांची व विचारांची ओळख होते. आपण स्वतः चांगले लिखाण करू शकतो.

वाचनाने मनाला फार मोठी प्रगल्भता वा प्रसंगता लाभते. वाचनामुळे मनाची एकाग्रता वाढते. वाचनामुळे आपल्या डोळ्यांना व्यायाम मिळतो.

चांगली पुस्तके वाचल्याने आपल्यातील दृष्ट प्रवृत्तीला आळा बसतो. इंग्रजीतील थोर साहित्यिक 'Raskin' म्हणतात 'चांगली पुस्तके' म्हणजे राज्याचा खजीना आहे ज्यामध्ये सोने, चांदी, हिरे, माणिक, मोती असे विविध प्रकारचे अलंकाराच्या किमतीचे वेगवेगळे ज्ञान भरलेले असते. या खजीन्याची चावी म्हणजे शिकण्याची इच्छा नी वाचनाचा छंद होय.

मित्रहो, ही पुस्तकेच मला जीवलग मित्राप्रमाणे प्रसंगी मदत करतात. कधी गुरूजनांप्रमाणे मार्गदर्शन करतात, तर कधी माझा रूसवा घालवण्यासाठी विनोद सांगून, गीत गाऊन हसवतात तर कधी वडिलधाऱ्या माणसांप्रमाणे दटावतात ही.

म्हणून मी तुम्हाला निश्चितपणे सांगू इच्छिते वाचन हा एक उत्तम छंद आहे नी तो प्रत्येकाने जोपासावा.

- आरती म. नाईक
II B.D.S

प्राणायम

श्वासोच्छवासावर नियंत्रण ठेवण्याला साधारणपणे ''प्राणायाम'' असे म्हणतात. आपण श्वासोच्छवासाच्या ज्या क्रिया करतो त्या दृष्टीने प्राणायम याचा अर्थ बरोबर वाटला तरी प्रत्यक्षात प्राणायाम या शब्दाचा अर्थ जास्त व्यापक आहे. प्राणायाम हा शब्द प्राण आणि आयाम या दोन शब्दांचा मिळून बनलेला आहे. प्राण म्हणजे प्राण ''शक्ती''. सजीव आणि निर्जीव या दोन्ही गोष्टींमध्ये प्राणशक्ती असते. आयाम म्हणजे विस्तार, म्हणूनच प्राणायामाच्या तंत्रामुळे प्राणाशक्ती क्रियाशील होते आणि तुम्हाला वरच्या पातळीवर घेवून जाते. प्राणायाम मुळे प्राणशक्ती शरीरातल्या नाड्यांमधून जोरात प्रवाहित व्हायला लागते. यालाच प्राणिक शरीर असे म्हणतात.
प्राणायामाची प्रमुख चार अंगे आसतात

१. पूरक - श्वास आत घेणे
२. रेचक - श्वास बाहेर सोडणे
३. अंतर कुंभक - श्वास आत घेतल्यावर रोखून ठेवणे
४. बहीर्कुंभक - श्वास सोडल्यावर रोखून धरणे

वरील चारही गोष्टींचा उपयोग करून प्राणायाम वेगवेगळ्या तऱ्हेने करता येतो. प्राणायामामध्ये सगळ्यात महत्वाची गोष्ट म्हणजे कुंभक. नियमित सराव केल्यामुळे कुंभक व्यवस्थित करता येतो. श्वासोच्छवासावर सहजपणे नियंत्रण ठेवता येते. श्वास हा शरीरातील अतिशय महत्वाची प्रक्रिया आहे. ती शरिरातील प्रत्येक पेशीवर प्रभाव टाकते आणि सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे या सर्वाचा परिणाम मेंदूवर होतो. माणूस एका मिनिटामध्ये १५ वेळा श्वास घेतो. तर २१,६०० वेळा दिवसभरात श्वास घेतो. बहुतेक लोक चुकीच्या पध्दतीने श्वास घेतात, त्यांच्या फुफुस्सांच्या क्षमतेपेक्षा कमी श्वास भरतात. साधारणतः श्वास उथळ पध्दतीने, वरवर घेतला जातो. त्यामुळे शरीराला कमी प्राणवायू पुरविला जातो व 'प्राण' सुध्दा चांगल्या स्वास्थ्यासाठी पुरेसा होत नाही.

श्वास कोंडून ठेवण्याला (अंतर कुंभक) फार महत्व आहे. फुफुसांची क्षमता वाढविण्यासाठी, मज्जातंतूत आणि प्राणिक यंत्रणेत समतोलपणा राखण्यासाठी कुंभकावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक असते. प्राणायाम केल्यामुळे नाडयांमधून प्राणशक्ति योग्य प्रमाणात प्रवाहित होते. नाड्या शुध्द होतात, त्या उत्तेजीत झाल्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक पातळीवर स्थिरता येते.

- ईशा य. प्रभूगांवकर
II B.D.S