



Sant Dnyaneshwar Shikshan Sanstha's
**ANNASAHEB DANGE COLLEGE OF D PHARMACY,
ASHTA**

COVID-19

स्नेह

2020-21

MAGAZINE

CORONA VIRUS DISASTER

⌂ <http://www.adcdp.in> @ principaladcdp@gmail.com

Shaping Future Transforming Healthcare Education Beyond Degree

स्नेह

A Y 2020-2021, ISSUE 01

OUR INSPIRATION

HON. SHRI. ANNASAHEBDANGE (APPA)

OUR CORNERSTONE

HON. ADV. RAJENDRA R. DANGE

OUR MOTIVATOR

PROF. RAFIQ. A. KANAI

COVER IMAGE

MR. PRAKASH I. NARGATTI

EDITORIAL

MR. SUJIT A. DESAI EXECUTIVE EDITOR
MR. PRAKASH I. NARGATTI EDITOR IN CHIEF
MR. SUSHANT D. GAVADE STUDENT EDITOR
MISS. ANUJA A. CHOUGULE STUDENT EDITOR

CONTRIBUTORS

MR. DESAI S. A., MR. NARGATTI P. I., MR. DANE Y. D.,
MISS. JADHAV S. T., MRS. ADMUTHE J. A., MISS. DHOLE R. S.

PHONE: 02342-241125
PRINCIPALADCDP@GMAIL.COM
VISIT-WWW.ADCDP.IN

मराठी विभाग



1. कोरोना रोखण्यासाठी उपयुक्त ठरतील आयुर्वेदाच्या या टिप्स

कोरोना विषाणूपासून बचाव करण्यासाठी अशा 5 आयुर्वेदिक रोग प्रतिकारशक्ती बूस्टर टिप्स सांगितल्या आहेत, ज्यामुळे कोरोनायरस दूर होण्यास मदत होऊ शकते. आम्हाला त्याबद्दल संपूर्ण माहिती देऊया. कोरोना विषाणूचे घरगुती उपचार किंवा कोरोना विषाणूचे घरगुती उपचार देखील खूप उपयुक्त ठरू शकतात. कोरोना विषाणूचा धोका अद्याप कमी झालेला नाही आणि संसर्गाची प्रकरणेही झपाट्याने वाढत आहेत आणि आतापर्यंत संपूर्ण भारतभरात 6 लाखाहून अधिक रुग्णांची नोंद झाली आहे. डॉक्टरांद्वारे हा विषाणू टाळण्यासाठी विविध प्रकारच्या उपचार पद्धतीही सांगितल्या जात आहेत, जे कार्यक्षम असल्याचेही सिद्ध होत आहे. असे काही लोक आहेत .

आयुर्वेदिक पद्धतींद्वारे रोगप्रतिकार शक्ती बळकट होईल.



कोरोनाव्हायरसची लागण असूनही, केवळ घरगुती उपचारांनी संसर्गातून मुक्त केले गेले आहे. दरम्यान, आयुर्वेद विषयी विशेष ज्ञान असलेले अनुभवी डॉक्टर यांनी आयुर्वेद प्रतिरोधक शक्ती बूस्टरच्या काही सूचना सांगितल्या आहेत. ज्यांना संसर्ग होण्याची शक्यता नसते आणि रोगप्रतिकार शक्ती मजबूत ठेवू इच्छित असते, त्यांनी या टिपांचे पालन केले पाहिजे. माहिती देताना आपण म्हणतो की आयुर्वेदात असे अनेक मार्ग आहेत जे रोग प्रतिकारशक्ती मजबूत करण्यासाठी प्रभावी ठरतील. हेच कारण आहे की कोरोना विषाणूपासून वाचण्यासाठी प्रतिकारशक्ती बळकट करण्यासाठी आयुर्वेद खूप उपयुक्त ठरू शकतो. डॉक्टर काजे यांनी आपल्या अनुभवाच्या जोरावर या विषयी विशेष माहिती दिली आहे, त्याबद्दल

आपल्याला संपूर्ण माहिती देऊया. बदलत्या हवामानामुळे कोरोना विषाणूच्या या युगात लोक थंडी, थंडी व सर्व प्रकारच्या समस्यांमधून जात आहेत. या वेळी, प्रतिकारशक्ती मजबूत ठेवण्यासाठी खाली दिलेल्या सल्ल्यांचे अनुसरण करा.

- कोविड टाळण्यासाठी सर्व प्रथम आपण गरम पाणी पिण्याची सवय लावणे आवश्यक आहे.
- स्टोव्हवरील स्टीलच्या पात्रात पिण्याचे पाणी चांगले उकळवा.
- शेवटी, चार किंवा पाच पेपरमिंट पाने, आल्याचा एक छोटा तुकडा आणि एक लवंग घाला आणि ते 3-4 मिनिटे उकळी येऊ द्या.
- हे पाण्याचे मिश्रण सकाळी एकदा तयार करून त्याचे सेवन करा.
- दिवसभर सामान्य पाणी पिण्याऐवजी हे पाणी पिण्यासाठी वापरा.
- सुमारे एक लिटर पाण्यात तुळशीची पाने चांगली उकळवा. एक लिटर पाणी चतुर्थांश पर्यंत कमी होईपर्यंत तुळशीची पाने उकळवा. आता उर्वरित एक चतुर्थांश पाण्यात, ते काळी मिरीच्या 4-6 दाणे, थोडासा गूळ आणि एक चमचा लिंबाचा रस घालून तयार करता येईल.
- आपण हर्बल चहाच्या रूपात दिवसातून एक किंवा दोनदा पिऊ शकता. ताप सुरु झाल्यावर लक्षणे काही दिवसांसाठीच वापरली जाऊ शकतात. आयुर्वेदिक तज्ञ म्हणतात की सतत सेवन करणे चांगले नाही. म्हणून 5 ते 6 दिवसांनंतर, आपण निश्चितपणे एकदाच हे सेवन करू शकता.

कोरोना विषाणूच्या प्रमुख लक्षणांमध्ये सर्दी आणि खोकला यांचा समावेश आहे. अशा परिस्थितीत या आयुर्वेदिक टिप्सचा अवलंब केल्याने त्याचा फायदा होतो. यासाठी, एका कप पाण्यात

आल्याच्या बारीक तुकडे, १/२ चमचे जिरे, १/२ चमचे हळद आणि एक चमचा लिंबाचा रस मिसळावा. या आयुर्वेदिक पेयाचे फायदे सर्दी, खोकल्यामुळे पीडित लोकांमध्ये दिसतील. या रोगामुळे रोग प्रतिकारशक्ती देखील वाढते आणि कोरोना विषाणूचे हे लक्षण बरे होण्यासाठी याचा उपयोग केला जाऊ शकतो.

लहान मुलांचीही विशेष काळजी घ्या

कोरोना विषाणूची झपाट्याने वाढणारी घटना लक्षात घेता, याचा परिणाम केवळ वडीलजनांवर आणि तरुणांवरच होणार नाही तर घरात राहणा लहान मुलांवरही परिणाम होऊ शकतो. म्हणून, घरात राहणा लहान मुलांची विशेष काळजी घ्या.



- लहान मुलांची प्रतिकारशक्ती मजबूत करण्यासाठी आपण या आयुर्वेदिक टिपांचे अनुसरण करू शकता. किराणा दुकानातून पेपरमिंट तेल खरेदी करा.
- आता एक चमचे मधात पाइपरमिंटचे दोन ते तीन थेंब मिसळा आणि लहान मुलांना चाटून खाण्यास सांगा.
- हा एक उत्तम आयुर्वेदिक होम उपाय आहे फक्त मुलांसाठीच नाही तर प्रौढांसाठी देखील.

वृद्धांची विशेष काळजी घ्या



वृद्धांना कोरोना विषाणूपासून वाचविणे फार महत्वाचे आहे. विशेषतः आपल्याकडे वृद्ध लोक आपल्या घरात मधुमेह आणि रक्तदाब संबंधित समस्येमुळे ग्रस्त असल्यास, त्यांची प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी वर दिलेल्या टिपांचे अनुसरण करा. तसेच त्यांना योग करण्यास सांगा आणि नियमित व्यायाम करायला सांगा जेणेकरून त्यांची प्रतिकारशक्ती देखील याप्रकारे बळकट होऊ शकेल

जेवल्यानंतर झोपू नका

जर तुम्हाला दुपारच्या जेवणाची झोपण्याची सवय असेल तर ते तुमच्या आरोग्यासाठी खूप हानिकारक ठरू शकते. दुपारच्या जेवणाच्या नंतर ताबडतोब झोपेमुळे पाचन क्रिया योग्यप्रकारे होत नसेल तरीही आपल्या शरीरास आवश्यक पोषक तत्त्वे मिळणार नाहीत. हे रोग प्रतिकारशक्ती कमकुवत देखील करू शकते. यामुळे आपणास कोरोना विषाणू तसेच इतर आजारांचा त्रास होऊ शकतो. म्हणूनच, दुपारी झोपायची सवय पूर्णपणे सोडून द्या.



- कोमल चौगुले

दिवितीय वर्ष औषध निर्माण शास्त्र

2. लॉकडाऊन दरम्यान 12 क्रियाकलाप जे आपल्या आणि मुलांना सर्जनशील बनवतील

कोरोना विषाणूमुळे आपण सर्वजण घरी असतो आणि कधीकधी कंटाळलो होतो. अशा परिस्थितीत छोट्या छोट्या टिपा केवळ कामावरून तुमची कंटाळवाणेपणा काढून टाकू शकत नाहीत तर त्या तुम्हाला आणि तुमच्या मुलांना सर्जनशील बनवतात. मुले त्यांच्यामार्फत नवीन गोष्टी शिकू शकतात. चला, घरात बसून आपण काय करू शकतो ते आम्हाला कळू द्या.

1.किमान एक पुस्तक वाचा



लॉकडाऊन दरम्यान आपण घराबाहेर जात नसल्याने आपल्याकडे दिवसा वेळ असणे आवश्यक आहे. या वेळी आपण आरामात पुस्तक वाचू शकता. हे आपले मनोरंजन करेल आणि आपले ज्ञान देखील वाढवेल. पुस्तकातून शिकलेल्या गोष्टी मुलांमध्ये सामायिक करा. ऑनलाइन पुस्तकांसाठी आपण ॲप प्लॅटफॉर्मवर स्क्रिबड, वॅटपॅड, डिस्कव्हर, आयझेनोईओ भेट देऊ शकता. येथे आपल्याला हजारो पुस्तके, कथा वाचण्यासाठी विनामूल्य मिळतील.

2.एक नवीन डिश बनवा आणि मुलांना शिकवा



आपण घरी असल्यास आपण YouTube सारख्या व्यासपीठावरून शिकू शकता आणि एक नवीन कृती बनवू शकता. होय, घरात असलेल्या वस्तूंमधून नवीन डिश बनवण्याची काळजी घ्या, कारण बाहेर जाण्यास मनाई आहे. आपल्यास आवडत्या जुन्या पदार्थ बनवू शकता. होय, जर मुले स्वयंपाक करण्यास सक्षम असतील तर त्यांनी त्यांना शिकवणे देखील आवश्यक आहे. मुलांना स्वतःच कसे शिकवावे हे शिकवा आम्हाला निरोगी ठेवते. हे आपल्याला संयमित आणि सर्जनशील देखील बनवते. मुलांना शिकवा की जर त्यांना आयुष्यात यशस्वी व्हायचे असेल तर त्यांनी स्वयंपाक करायला यावे.

3.कोरोना डायरी लिहा



हा काळ पूर्णपणे वेगळा आहे. गेल्या अनेक दशकांमध्ये मानवांना कोरोनासारख्या संकटाचा सामना करावा लागला नाही. म्हणून, डायरीमध्ये यावेळेचे अनुभव आणि भावना लिहा. हृदय आणि मनामध्ये जे काही चालू आहे ते फक्त काढून टाका, पृष्ठावर ठेवा. मुलांना कोरोना डायरी देखील लिहिण्यास प्रेरित करा.

4.मुलांना कथा सांगा आणि त्यांच्याशी बोला



मुलांना कथा आवडते. आपण अशा कथा सांगू शकता ज्या आपल्या अनुभवातून किंवा इंटरनेटरून वाचनातून प्रेरणा आणि आनंद देतील. मुलांबरोबर त्यांच्या आवडत्या गोष्टी जसे की खेळ, टीव्ही शो, त्यांचे मित्र इत्यादींविषयी बोला

5.मुख्यपृष्ठ पुन्हा डिझाइन करा



घरात फर्निचर चांगल्या प्रकारे ठेवण्याचा प्रयत्न करा, ज्यामुळे घर अधिक स्वच्छ, सुंदर आणि मोठे दिसेल. आपले शयनकक्ष आणि दिवाणखाना आणखी उत्कृष्ट बनवा. मुलांना शिकवा की घरगुती कामे, जसे की साफसफाई करणे देखील खेळासारखे असतात. यामुळे मुलांमध्ये स्वच्छतेची भावना देखील वाढेल. रंग आणि दिवे देऊन घर सजवण्याचा प्रयत्न करा.

6.Communication. संवाद सुधारणे



हे जाणून घ्या की आयुष्यात यशस्वी होण्यासाठी आपली संपर्क कौशल्ये अधिक चांगली असावीत. संप्रेषण सुधारण्यासाठी चांगल्या स्पीकर्सचे व्हिडिओ ऐका. जास्तीत जास्त लोकांशी बोला, विशेषतः अनोळखी व्यक्ती. दुसरी भाषा शिका. सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे इतरांचे शब्द काळजीपूर्वक ऐकणे. जर आपल्याला चांगले बोलायचे असेल तर प्रथम आपण एक चांगला स्रोत बनला पाहिजे.जर तुम्ही इतरांचे ऐकले तर इतर लोकही तुमच्याशी बोलतील. इतरांच्या भावनांशी

संपर्क साधण्याचा आणि त्यांच्याशी संबंध निर्माण करण्याचा प्रयत्न करा. याद्वारे आपण लोक आणि त्यांचे शब्द यांच्याशी संपर्क साधण्यास सक्षम असाल. नवीन कल्पनांसाठी आपला मेंदू नेहमी खुला ठेवा.

7.चित्रकला बनवू शकते



कंटाळवाणेपणा काढून टाकण्याची जबाबदारी आपल्या बोटाने द्या. आपण सहजपणे इंटरनेट वरून रेखाटन आणि पेंटिंग्ज शिकू शकता. आपल्याला अनेक पेंटिंग युक्त्या ऑनलाइन सापडतील. लवकरच आपण रेखाटन, पॉलिशिंगमध्ये तज्ञ व्हाल. कागदाव्यतिरिक्त आपण जुन्या घरातील फर्निशिंग्ज आणि टीशर्टवरही पेंट करू शकता.

8.माइम्स बनविणे शिकू शकते

माइम्स तयार करणे हे सर्जनशील आणि मनोरंजक असण्याचे एक प्रचंड साधन आहे. आपण मेमे फॅक्टरी, मेमेड्रॉइड, मेमेकर, मेमेटीक सारख्या ॲप्सवरून खूप चांगले मेम्स बनवू शकता.

9.प्रेरणादायक व्यक्तींचे व्हिडिओ

प्रत्येकास नक्कीच काही कल्पना आहे. जसे नरेंद्र दामोदर दास मोदीसारखे काही नेते, सचिन तेंडुलकरसारखे क्रिकेटपटू, सायना नेहवाल सारख्या इतर क्रीडापटू, अक्षय कुमारसारखे चित्रपट तारे, धीरूभाई अंबानी यांच्यासारखे उद्योगपती. आपण या आदर्श आणि यशस्वी लोकांचे व्हिडिओ, त्यांचे भाषण आणि

त्यांच्यावरील माहितीपट पाहू शकता. हे करियर आणि आयुष्यात यशस्वी होण्यास प्रेरणा देईल. त्याच वेळी, आपण ऐतिहासिक आणि पौराणिक पात्रांच्या कथा देखील वाचू शकता.

10. व्हिडिओ ब्लॉगिंग किंवा ऑडिओ ब्लॉगिंग

आपला स्वतःचा ऑडिओ आणि व्हिडिओ तयार करा आणि ब्लॉगवर पोस्ट करा. आपल्या घरातील सदस्यांचे कोरोना आणि लॉकडाउन अनुभव जोडू शकतात. आजकाल स्मार्टफोनवरून व्हिडिओ शूट करणे खूप सोपे झाले आहे, जेणेकरून आपल्याला कोणतीही अडचण येणार नाही.

11. विंडो आणि बाल्कनी बाहेर पहा

यावर विश्वास ठेवा किंवा नाही यावर तज्ञ म्हणतात की फक्त घराच्या खिडकीच्या बाहेर पाहणे आपल्या मेंदूचा क्रिएटिव्ह भाग खूप सक्रिय बनवते. म्हणजेच लॉकडाउन दरम्यान, घराची खिडकी, बाल्कनीमध्ये थोडा वेळ उभी रहा आणि उघड्या आकाशाकडे पहा. हे केवळ मेंदूला आराम देणार नाही, तर आपली सर्जनशीलता देखील वाढवेल.



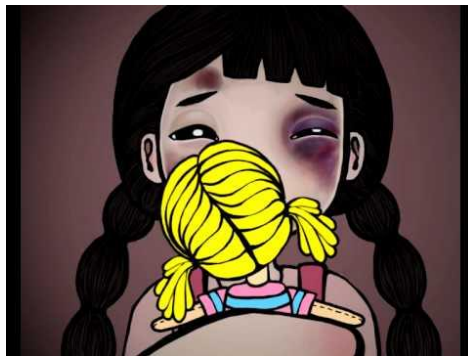
- निकिता रुपणावर
दिवितीय वर्ष औषध निर्माण

3. उमलण्याआधी मुलगी

एक मुलगी ही जन्मापासून ते बालपण आणि पौगंडावस्थेत जन्मलेली स्त्री आहे जेव्हा ती एक स्त्री बनते तेव्हा प्रौढपणाची प्राप्ती होते. मुलगी ही एक तरुण स्त्री आहे असे म्हटले जाऊ शकते, आणि ती बहुधा मुलगीसाठी समानार्थी शब्द म्हणून वापरली जाते. कोणत्याही समाजात मुलींचे उपचार आणि स्थिती सहसा त्या संस्कृतीच्या स्त्रियांच्या स्थितीशी निगडित आहे. एकदा एक हत्या झालेला स्त्री गर्भ पाहिला. त्या क्षणी त्यांचा पोटात ढवळून आलं. काय करावं ते सुचेना. त्यानंतरचे कित्येक दिवस त्यांच्या मनातून ते दृश्य आणि त्या अकाली फेकून दिलेल्या चिमुकलीविषयीचे विचार पुसले जात नव्हते. मग त्यांनी लेखणी उचलली आणि त्या आईलाच एक पत्र लिहिलं उरिया भाषेत प्रसिद्ध झालेल्या त्या पत्राचा अनुवाद केला आहे कटक येथे राहणाऱ्या “राधा जोगळेकर” यांनी. सकाळ च्या सप्तरंग पुरवणीतून आज हे पत्र इथे पोस्ट करतांना फक्त हीच विनंती आहे कि हे पत्र कॉपी करून शक्य तितक्या लोकांपर्यंत ईमेल करून पोचवा. हे वाचून एक जोडप्याचे जरी विचार बदलले तरी “सार्थक” झाले असे मी समजेन हे पत्र पोस्ट करायची हि जागा आहे का नाही मला माहित नाही चुकल्यास क्षमा असावी. आणि पुन्हा एकदा हे पत्र शक्य तितक्या लोकांपर्यंत पोचवा हि विनंती. आई, असं का ग केलंस? का ग, तुला माझी थोडीशीही आठवण येत नाही का? तू असं का केलंस? मी तुला पाहण्यासाठी किती आशा लावून बसले होते; पण तू मला मारूनच टाकलस. तुला माहित आहे का आई, मी फक्त तुलाच ओळखत होते. आणखी कोणाचा स्पर्शही नव्हता झाला मला.

माझ्या आयुष्यातल्या त्या चार महिन्यात मी जे काही अनुभवलं, ते फक्त तुझ्याचमुळे ग. आई तुला आठवत का? माझा भाऊ राजा जेव्हा रडायचा, तेव्हा तू त्याला समजवायचीस, कि रडू नकोस. आता तुला थोड्याच दिवसात तुझ्याशी खेळायला आणखी एक

भाऊ येईल. तेव्हा मी तुझ्या पोटात खळखळून हसायचे आणि म्हणायचे, 'आई भाऊ नाही. राजाभाईची छोटी बहिण येणार आहे. तू राजाभाईला कुशीत घेऊन झोपी जायचीस; पण मला मात्र रात्रभर झोप यायची नाही. भाईबरोबर दंगामस्ती करण्याची, खेळण्याची मला खूप इच्छा व्हायची. मग पोटात असूनही मी त्याला हळूच पायाने ढकलून द्यायचे. तोही झोपेतून जागा झाल्यावर तुझ्या पोटात हाताने ढकलत असे. मला लागायचं. तरीही खूप आनंद व्हायचा. का माहिती आहे? कारण बहिण-भावातल्या खेळाची मजा वेगळीच असते कधीतरी भाईला बर नसायचं, तेव्हा तू म्हणायचीस, 'हे माँ, माझ्या मुलांना सुखी ठेव. ते ऐकून माझ्या लहान लहान डोळ्यात पाणी दाटून येई. वाटे, माझी आई किती चांगली आहे. मुलांवर तिची किती माया आहे. तुझ्यामुळे मला समजल, कि आणखी एक मोठी आई, "माँ" आहे, जी माझ्या आईला शक्ती देते. सामर्थ्य देते. माझे हे चार महिने फक्त तुझा विचार करण्यात गेले. मनात सतत एकाच विचार असायचा, तुला बघण्याचा! एकदा तू राजाभाईला म्हणत होतीस. माझ्या बाळा तुझ्यासाठी दहा महिने मी त्रास सोसल्यावर तुझा जन्म झाला. मोठा झालास, की आईचं नाव उज्वल कर, वगैरे वगैरे त्या दिवशी मला रडूच आलं. तू राजाभाईचे लाड करत होतीस म्हणून नाही, तर माझ्या आईला बघण्यासाठी मला अजून सहा महिने वाट पहावी लागेल म्हणून स्त्री-पुरुषाने एकत्र येण्याचं, कुटुंबसंस्था विकसित होण्याचं मुख्य प्रयोजन त्यांच्या शारीरिक गरजा समाजमान्यतेने, सनदशीर मार्गाने पूर्ण करणे एवढेच नसून, पुढची पिढी घडविणे, त्यासाठी योग्य,



उमलण्याआधी मुलगी कविता

ए आई ए आई ,मला जगात येऊ दे ,हे सुंदर सुंदर जग मला डोळ्याने पाहू दे ,या आजी आजोबांना ,का कळत नाही मी मुलगी असली तरी ,मुलांपेक्षा कमी नाही ,हे त्यांनाही आता थोडं थोडं कळू दे ,ए आई.....मुलगा मुलगी भेद ,का सारे करतात मुलाला उजवा अन् ,मुलगी डावी मानतात मुलींनाही आता ,पुढं पुढं जावू दे ,ए आई..... उडण्याआधीच माझे ,पंख कापू नका ,थोडा विश्वास ठेवा मी देणार नाही धोका ,मलाही आकाशात उंच उंच जाऊ दे ए आई...

कौटुंबिक पार्श्वभूमी तयार करणे, जबाबदारी वाटून घेणे, मुलांच्या निकोप वाढीसाठी कुटुंबात आपापसांत प्रेम, विश्वास, साहचर्य वाढवणे असे आहे. मूल जन्माला घालताना जोडप्याला नक्कीच माहिती असते की जन्माला येणारं मूल हे मुलगा किंवा मुलगी असणार मग यानंतर सोनोग्राफी करून मुलगा आहे की मुलगी हे तपासण्याचं खर तर कारण नसतच.पण इथचं समाजाची स्वार्थी मानसिकता आडवी येते. मुलगा म्हातारपणी सांभाळणार हा पराकोटीचा स्वार्थ खर तर मुलगा हवा असण्याचे हे मुख्य कारण आज निरर्थक ठरत आहे पण तरीही मोठ्या आशेने मुलाची आशा प्रत्येक जोडपे बाळगते. एकदा मुलगा झाला की सुटलो पुन्हा पराकोटीच्या स्वार्थाची इच्छा म्हणजे मुलींना जन्म ज्याला हुंडा देण्याची ऐपत आहे त्यांनी द्यावा आम्हांला काय आमची म्हातारपणाची चिंता मिटली आमची सांपत्तिक स्थिती मुलीला हुंडा देण्याइतपत नाही खरतर कायद्याने हुंडा देणे/घेणे अवैध आहे या पासून ही तपासणीची कारणे सुरु होतात तर अगदी सासुला-सास-यांना मुलगाच हवा..मुलगी आवडत नाही या सारख्या कारणामुळे या गर्भलिंग तपासण्या केल्या जातात. या तपासण्या करण्याला खरतर स्त्री विरोध करू शकते.नवरा विरोध करू शकतो.अगदी ज्याला या बदल माहिती आहे असे नातेवाईकही हा विरोध करून यांस रोखू शकतात, पण समाजाची मला काय त्याचे? अशी स्वार्थाकडे झुकणारी मानसिकता असं काही

रोखणे दूर उलट या गोष्टींना उतेजनच देत असते. हे गर्भलिंग साधारणपणे ज्या कालावधीत समजू शकते त्या वेळपर्यंत पोटातील बाळाची बरीचशी वाढ झालेली असते. आणि त्यानंतर हा गर्भ काढून टाकल्यामुळे मातेच्या प्रकृतीवर ही विपरित परिणाम होण्याची शक्यता असते. ब-याच मातांचे मृत्युही झालेले आहेत. अश्या गर्भपातांनंतर या गर्भाचे काय केले जाते हे पाहण्याची तसदीही कोणी घेत नाही. भावना असते ती फक्त मोकळं झाल्याची खुशी. हा अमानुषपणा का केला जात आहे? जर मूल नको तर किती तरी उपाय असताना मुलगा होण्यासाठी मुलगा होई पर्यंत अश्या प्रकारे मुलींचा गर्भ खुडणे हा त्या स्त्री-पुरुषाचा/ पति-पत्नीचा अमानुषपणांच नाही का? जे आप्त आपल्या घरात या प्रकारांना विरोध करत नाहीत ते यांत सामील आहेत असं का समजु नये? कोण आहेत हे अमानवीय लोक जे मानवी समाजाला चुड लावण्याचे काम समाजात उजळ माथ्याने राहून करत आहेत? आपली आई, बहिण या स्त्रिया असूनही, स्वतः एक स्त्री असून पुरुषांना-स्त्रियांना मुलींचा गर्भ खुडण्याची ही अघोरी बुध्दी का होतं असते? त्या साठी ते बेकायदेशीर वागतात, स्वतःचा जीव पणाला लावतात.

अश्या डॉक्टरांचे खिसे भरतात हा त्यांचा अपराध नाही का?समाजातले स्त्रीयांचे प्रमाण कमी होत असुन पुढे मुलांना लग्न करण्यासाठी मुली मिळणार नाही ज्या मुली असतील त्यांना समाजात धोका निर्माण होईल बालिकांना, मुली-महिलांना अश्या परिस्थितीत घराबाहेर पडणे मुश्किल होईल सामाजिक असमतोल निर्माण होईल लैंगिक समस्यांचा आगडोंब उसळेल हा विचार त्यांना छळत नाही का? समाजमान्यतेच्या नावाखाली स्वतःचा व्यक्तिगत स्वार्थ किती दिवस साधणार आहेत हे एक मुलगी जेव्हा घरात जन्म घेते ते सुख, ते आनंदाचे क्षण खरंतरं कसे असते हे त्यांना अनुभवायचेच नसते का? हल्ली तर मुलगी मुलगा यांत फरकही राहिलेला नाही मुलांची सर्व क्षेत्रे मुलींनीही समर्थपणे काबिज केली आहेत मुलीही त्यांच्या पालकांची मुलासारखीच काळजी घेताना दिसतात. मग तरीही का असतात ते इतके करंटे की या सुखाला लाथाडून मोकळे

होतात? का नाही विरोध करत या असल्या अमानुषतेला आज सुदाम मुंडे सारख्या डॉक्टरांबद्दल आपण बोलतो तेंव्हा त्यांचा गुन्हा मोठा आहे कबूल..पण त्यांना दोष देउन समाजघटक म्हणुन आपली जबाबदारी संपते का? समाजघटक म्हणुन काही जबाबदा-या आपल्या नाहीत का? हे जग बदलण्यासाठी, ते सुंदर करण्यासाठी आधी स्वतःपासून सुरुवात करायल हवी आहे 'कायदा महत्वाचा आहेच. पण त्याहून महत्वाचं आहे ते बदल घडवणं.

आपण ह्या बदलासाठी तयार आहोत ना हुंड्यासारख्या घातक समाजप्रथेमुळे सर्वाधिक स्त्रीभ्रुण हत्या होताहेत म्हणुन हुंडा देणा-या व घेणा-यांविरुद्ध कडक भूमिका आपण घेणार आहोत ना. आपल्या घरात, आजुबाजुला अश्या घटना होतात किंवा होउ पाहतात तेंव्हा कायदयाची उपलब्ध मदत आपण घ्यायला हवी आहे ना आज समाजाला स्त्रीभ्रुण हत्ये सारख्या अतिशय संवेदनशील विषयावर ठोस भूमिका घेणे गरजेचे आहे या साठी आपल्याला जनमत तयार करता येऊ शकते ना तुम्ही तुमच्या आईवर प्रेम करता ना बहिणी ला जीव लावता ना तुमची पत्नी-सहचारिणी तुम्हांला प्रिय आहे ना मग मुलगीच का नको भावी समाजाला आई, बहिण, सहचारिणी हव्या आहेत...म्हणुन 'मुली' या हव्यातच मग का नाही आपण एक जबाबदार नागरिक म्हणुन स्त्री भ्रुण हत्ये विरोधासाठी कृतीशील चळवळ उभारण्यासाठी तयार होत मग एक दिवशी तू आणि ते पप्पा नावाचे कोणीतरी डॉक्टरांकडे जाण्यासाठी बाहेर पडलात. रस्त्यांमध्ये असताना मला खूप जोरात धक्का बसला. आतल्या आत बराच मार बसला. मग तू पप्पांना गाडी हळू हळू चालवायला सांगितलस. बाळाला त्रास होईल म्हणालीस. तुला माझी किती काळजी वाटते, हे पाहून मला किती बर वाटल होत. दवाखान्यात तू झोपलीस, तेव्हा मी तुझ्या पोटात खेळत होते. तुझ्या पोटावर काहीतरी लावून डॉक्टर जेव्हा तपासात होते,तेव्हा मला खोडसाळपण करण्याची खूप इच्छा झाली होती. मी पोटातल्या पोटात पटापट फिरत राहिले. म्हणून डॉक्टर म्हणाले, "मुल खूप हालचाल करत आहे, त्यामुळे काही समजत नाही." थोड्या वेळाने ते म्हणाले, की मुलगी

आहे. त्यानंतर एकदम शांतता पसरली. मग तो पप्पा नावाचा माणूस म्हणाला, "सर, अबोर्शन करा "डॉक्टर म्हणाले "उद्या सकाळी या." मी पोटामध्ये खिदळत होते. दुसऱ्या दिवशी सकाळी देवाची पूजा करताना आई तू म्हणालीस, हे माँ, मला नीटपणे जाऊन सुखरूप घरी येऊ दे." मला वाटल, की तुझी तब्येत बिघडली असावी, मी पण पाणावलेल्या डोळ्यांनी त्या मोठ्या आईला म्हणाले, की माझ्या आईला लवकर बर कर नंतर नंतरच तुला माहीतच आहे आई, का ग मारलस मला? आई, तुला बघायचं होत ग डोळेभरून. मी तुला पाहिल्यानंतर मला मारून टाकलं असतस तरी चालल असत मला. आई मला पुन्हा एकदा तुझ्या गर्भात जागा दे. मला हे जग बघायचं आहे. मलाही शाळेत जायचं आहे. राजाभाईसारखा " हेप्पी बर्थ डे" करायचा आहे. हसत खिदळत तुझ्यामागे धावायचं आहे. आई, फक्त एकदाच मला कुशीत घेऊन माझे लाड कर ना ग..आणि फक्त एकदाच माझ्या कानाशी म्हण 'झोप ग माझ्या लाडक्या बाळा, तुझी आई आहे ना जवळ..मग कशाला घाबरतेस. आई एकदाच फक्त एकदाच समाधानात तडजोड असते फक्त जरा समजून घे. 'नातं ' म्हणजे ओझं नाही, मनापासून उमजून घे.



शीतल वाटेगावकर, प्रथम वर्ष डी फार्मसी

4. कोरोना फक्त वाईट च का

कोरोना मुळे किती तरी परिवार उध्वस्त झाले आणि काही काही परिवार च नाही तर जगातील ८०% देश त्रस्त झालेत त्यामुळे तो वाईट आहे हे काळ्या दगडावरची पांढरी रेश आहेच पण काहीही कितीही बोलल तरी कोरोना ने किती तरी चांगल्या गोष्टी घडवलेल्या आहेत त्या नाकारता येणार नाहीत.

भारता सारख्या देशात

- १) सुरुवात झाली घरात बसण्या पासून गोष्ट म्हणायला गेल तर तशी छोटीच आहे पण घरात न बसता उगाच कुठे तरी बॉबलत फिरायच आपल्या मुळे दुसऱ्यांना त्रास देत वायफळ खर्च करत फिरायच ते बंद झालं आता लॉक डाऊन सुरुवाती पेक्षा बऱ्या पैकी सौम्य झालाय पण बरेच लोक फक्त महत्वाच्या कामाला बाहेर पडतायेत पुण्या (लोक ज्याला सिटी म्हणतात) सारख्या ठिकाणी तर बाजारपेठा उघड्या झाल्या असून लोकांची गर्दी नाही.
- २) कारोना आला लोकांचं स्वतः च्याच घरात पुरेपूर नसलेला वावर एकमेकांना वेळ न दिल्या मुळे होणाऱ्या उणीवा बऱ्या पैकी कमी झाल्या.प्रत्येकजण आपल्या आपल्या परिवाराला वेळ देवू लागला.आजच्या शहरी वातावरणात दगदगीच्या जीवनात मुलांना आई बापांची मनमोकळीक पने भरपूर साथ मिळाली.
- ३) म्हातारे आई वडील काही गोड मुलांना नको नको झालेले असतात.या वाईट काळात त्यांची सांगत लाभल्याने त्यांची या आयुष्यात असलेली किंमत कळाली.

- ४) सगळेच नाही म्हणणार पण किती तरी असे लोक असतात ज्यांना पैशांची किंमत नसते त्यांना आणि सर्वानाच पैशाची किंमत कळाली.
- ५) एक बाप आपल्या मुलीच्या लग्नासाठी मुलीचा जन्म झाल्या पासून १-१ रुपया जमा करत असतो तरी आजच्या महागाईच्या काळात तो पुरत नाही. शेकड्याने लोक काही वायफळ खर्च नको नको तो पैशाचा दिखावा अश्या अनेक गोष्टी. आज या कोरोनाच्या वेळी लग्न करायचे असल्यास फक्त पन्नास जणांच्या उपस्थितीत लग्न सोहळे अतिशय आनंदात पार पडत आहेत आणि मुलीच्या लग्नात कर्जबाजारी होणाऱ्या बापंची संख्या थोडी थोडकी का होईना पण कमी झाली आहे.
- ६) मंदिरांला टाळी लागली त्यामुळे ब्राह्मण भट्टांची अनेक काम बंद पडली.माणूस मेला तरी लोक त्याच्या आत्म्याच्या शांती साठी हजारोनी खर्च करायचे तो मेला की त्याच्या सरणावर जण्या पासून त्याच्या वर्षश्राद्ध पर्यंत जेवण भोग पूजा देव दर्शन आणि बरच काही ते बंद झालं आणि मेलेल्यांच्या आत्मा त्या गोष्टी नसल्या तरी आनंदाने स्वर्गात जात आहेत.
- ७) आणि या मुळेच माणसाला आयुष्याची, आयुष्यात असलेल्या माणसांची, पैशाची, वेळेची, किंमत चांगलीच कळली.
- ८) अनेक सामाजिक सुधारणा घडल्या किंवा त्या घडायला सुरुवात तरी झाली अस नक्कीच म्हणता येईल.
- ९) नकारात्मकत दृष्टिकोनामुळे देखील समाजात चाललेल्या अनेक विकृत पद्धती समोर आल्या त्या सुधारणे साठी अनेक लोकांनी स्वतः पासून सुरुवात केली.शेवटी सांगायचं

फक्त एवढच की प्रत्येक गोष्ट नकारात्मक दृष्टिकोनातून न पाहता त्याच गोष्टी थोड्या थोडक्या का होईना सकारात्मक दृष्टिकोनातून पाहून बघा.तुमच्या मता मधे नक्की फरक पडेल.

कोरोना कैदी

बाहेर कफर्यु सदृश वातावरण, रस्त्यावर उगाच भटकणाऱ्यांना वर्दीवाले मनापासून चोपतात अशा बातम्या आणि त्यात त्यांचा दोष नाही हे पटत होतं, आणखी म्हणजे आम्ही त्या शहरातील जावई आहोत याचा पास वा परवाना आमच्याकडे नसल्याने आणि त्यांना हे कळायची सुतराम शक्यता नसल्याने आम्ही मात्र नजरकैदेत अन् त्या नाइलाजामुळे संध्याकाळी अंगणात खुर्ची टाकून बसलो, सहज वर नजर गेली, तर निलगिरीच्या पानांआड शेजारच्या इमारतीच्या टेरेसवर काहीतरी हालचाल दिसली, पाहतो तर चारपाच जणांच एक वानर कुटुंब मस्त मजेत उड्या मारीत सैरसपाटा करीत होतं, ते पाहून मनात उगाच त्यांच्या बदल आसूया वाटू लागली, एकीकडे सरकारी आदेशानुसार चालती बोलती माणसं आपआपल्या घरात व आहे त्या जागेवरच पुतळा झालेली आणि एक हे मुक्त जीव, आपला नैसर्गिक हक्क बजावत जणू जाणीव करून देत होते कि, निसर्गाचा मान राखा, तो तुमची काळजी घेईल, पण माणूस असा विचार थोडा न करतो, तो तर स्वार्थासाठी जगतो.पर्यटन स्वखर्चाने असो वा फुकट, चार सहा दिवसांपेक्षा जास्त नको वाटतं आणि पाहुणचार कुणाकडून अगदी सासुरवाडीतला का असेना, आठ दिवसांपेक्षा जास्त बरा नसतो, सद्या अशीच काहीशी अवस्था माझी झाली आहे म्हणूनच म्हणावंसं वाटतं की काय पण वेळ येते एक एकदा!

गेल्या महिन्यात सासुबाईनां देवाजा झाल्यामुळे सासुरवाडीला यावं लागलं, जवळपास नाही हो, चांगलंच बाराशे किलोमीटर लांब, परमुलखात ग्वाल्हेरला काही दिवसांच्या मुक्कामा नंतर

आस्मादिक सहकुटुंब पुन्हा आपल्या घरी 'माहेरी' सुखरूप परत आलेले.पण वेळ सांगून येत नाही म्हणतात तेच खरं, आणखी काही कामानिमित्त आठवड्यापुर्वी पुन्हा सासुरवाडीला यावं लागलं आणि तेही नेमकं कोरोनाच्या सावटाखाली, आणि तिथेच सारा घोटाळा झाला.

तसं पाहिलं तर काही अपवाद वगळता सासुरवाडीला येणं नुकसानदायक नाही हे समस्त जावई मंडळींना वेगळं सांगायला नको, पण परीस्थिती तुमच्यावर कशी वेळ आणेल हे सांगता येत नाही, अगदी असंच काहीसं झालं, परतीच्या हिशोबाने तिकीट वगैरे बुक करून झाले होते, पण कोरोना आडवा आला, शासकीय आदेशानुसार सुरवातीला मार्च अखेर लॉकडाऊनचा आदेश, सर्व वाहतूक बंद, याला काही पर्याय नाही इतपत ठिक म्हणून "मरता ना क्या करता"? असा विचार करित मनाला समजावलं.रात्री आठ वाजता प्रधान सेवकांनी देशाला केलेले संबोधन ऐकलं आणि पहिल्यांदा पुढील एकवीस दिवसांच्या कंपलसरी मुक्कामाची आम्ही धास्ती घेतली, तसा कुठल्याही प्रकारचा ताण नसला तरी, शेवटी कुणीही स्वतःला आपल्या नेहमीच्या वर्तुळातच सुरक्षित मानतो, त्याला मी पण अपवाद नाही, एकीकडे मुलांची काळजी आणि लोकांच्या दृष्टीने महत्वाची नसली तरी आपआपली वैयक्तिक (खास)गी कामं असतातच ना?



-अस्मिता साळुंखे, प्रथम वर्ष डी फार्मसी

5. माहिती युथ आयकॉनची

विश्वास नांगरे पाटील यांचे पूर्ण नाव विश्वास नारायण नांगरे पाटील असे आहे. त्यांचा जन्म ५ ऑक्टोबर १९७३ रोजी सांगली (महाराष्ट्र राज्य) जिल्ह्यातील कोकरुड (बतीस शिराळा) या गावी एका मध्यमवर्गीय सर्वसामान्य कुटुंबात झाला. वयाच्या तेविसाव्या वर्षी ते (IPS) भारतीय पोलिस सेवेमध्ये अधिकारी म्हणून रुजू झाले. ते १९९७ च्या बॅचचे पोलीस अधिकारी आहेत. त्यांचा रूपाली पद्माकर मुळे यांच्याशी १९९९ साली विवाह झाला असून यांना रणवीर नावाचा मुलगा आणि जान्हवी नावाची मुलगी सुद्धा आहे. त्यांच्या स्फूर्तीदायक आणि प्रेरणादायक वक्तृत्वामुळे ते अनेक विद्यार्थ्यांच्या मनात आजही घर करून बसले आहेत. १९९७ मध्ये जेव्हा त्यांच आयपीएसमध्ये सिलेक्शन झाले तेव्हा त्यांचे शिक्षण फक्त बीए इतिहास एवढंच होत. जे त्यांनी शिवाजी विद्यापीठ कोल्हापूर येथून पूर्ण केले होते. प्रशिक्षणाच्या वेळी त्यांनी उस्मानिया यूनिवर्सिटी मधून व्यवस्थापन (Master in business administration) पूर्ण केले होते. त्यांनी M.A ची पदवी मुंबई विद्यापीठातून संपादन केली आहे. तसेच एल एल बी ची पदवी नांदेड विद्यापीठातून मिळवली आहे. त्यानंतर वयाच्या अवघ्या चौविसाव्या वर्षी १९९७ मध्ये आपली कारकीर्द विक्री कर अधिकारी (sales tax officer) म्हणून सुरुवात केली. त्याच वर्षी विक्री कर निरीक्षक (sales tax inspector), डेप्युटी कलेक्टर आणि आयपीएस असे घवघवीत यश संपादन करणारे एकमेव पोलिस आधिकारी आहेत. त्यांनी फक्त पोलिस खात्यासाठी काम न करता अनेक सामाजिक उपक्रम राबविले आहेत. त्यामुळेच त्यांचा अनेक स्यवमसेवी संस्थांनी तसेच सामाजिक संघटनांनी पुरस्कार देऊन गौरवण्यात आले आहे. त्यांना खेड्यातील युवा पिढी बदल विशेष आकर्षण होते कारण त्यांचेही सुरुवातीचे जीवन (बालपण) खेडेगावातच गेले होते. याचा दाखला देताना ते खालील वाक्याला एका भाषणामध्ये म्हणाले होते.

“या रान फुलांना जर काळी कसदार जमीन ,चांगला खत पाणी मिळाल तर ती अशी रुजतात , अशी उमलतात , अशी फुलतात तर त्यांच्यासमोर मुंबई पुणे सारख्या मोठ्या शहरातील गुलाब, कमळ , मोगरे फिके पडतात. “

त्यांनी भय मुक्त गाव अभियान ही सामाजिक सुरक्षिततेची योजनाही राबवली आहे. या योजनेअंतर्गत अनेक प्रकारचे सामाजिक उपक्रम तसेच पोलिस दलातील कर्मचाऱ्यांच्या मुलांसाठी पसायदान संगणक केंद्र लातूर , अंकुश धावडे व्यायामशाळा (gymnasium) अहमदनगर, विष्णू वालेकर स्पर्धा परीक्षा केंद्र अहमदनगर अशा शहीद झालेल्या पोलिसांच्या नावाने अनेक केंद्र त्यांनी स्थापित केली आहेत.विश्वास नांगरे पाटील यांचे वडील गावचे सरपंच आणि पैलवान सुध्दा होते. त्यांच्या वडिलांची इच्छा होती की त्यांनी रोज तालमीत जावे आणि पैलवान होयला पाहिजे. त्यांच्या वडिलांनी त्यांना पोलिओचा डोस सुध्दा दिला नव्हता कारण त्यांचा असं म्हणत होते की “पैलवान चा पोरगा आहे त्याला काय होतंय”. लहान असताना त्यांना पोलिओचा ताप आला होता पण एका डॉक्टरचा प्रयत्नाने ते लवकर बरे झाले.

पैलवानाचा व समाजाचा मुलगा असल्यामुळे त्यांना शाळेमध्ये थोडी मुभा होती. ते सहाव्या इयत्तेत असताना एके दिवशी नव्या शिक्षिका त्यांच्या वर्गात येणार होत्या. त्या नवीन शिक्षिकेने विश्वास यांना त्यांच्या खुर्चीत बसलेले पाहिले आणि जोरात कानसुलात लगावली.त्या म्हणाल्या “अरे विश्वास तू स्वतःला काय समजतोस, सरपंचांच मुलगा... पैलवानाचा मुलगा... असाच मोठा होशील...गावगुंड होशील... किड्या मुंगी सारखा जगशील आणि मरून जाशील...तुझ स्वतःचा अस्तित्व काही राहणार नाही.”त्यांना हे शब्द झोंबले आणि परिस्थितीची जाणीव झाली. त्यांनी मनाचा निश्चय केला की मला स्वतःची ओळख बनवायची आहे. म्हणून त्यांनी तालुक्याच्या ठिकाणी असलेल्या इंग्लिश (न्यू इंग्लिश स्कूल) शाळेमध्ये प्रवेश घेतला. या

शाळेपर्यंत पोहोचण्यासाठी त्यांना सकाळी आठ वाजता बस पकडावी लागे. तसेच संध्याकाळी पाच वाजता घरी परतण्यासाठी बस पकडावी लागे.

त्यावेळी रस्ते खराब असल्यामुळे त्यांच्या दोन ते तीन तास प्रवासा मध्येच जात असे. याच काळात त्यांचे वडील जिल्हा परिषदेचे सभापती झाले होते. त्यांना स्वतःची ओळख निर्माण करायची असल्यामुळे त्यांनी वडिलांना सक्त बजावले होते की तुम्ही माझ्या शाळेमध्ये कुठल्याही कार्यक्रमास येऊ नये. विश्वास यांची अभ्यासाबद्दल ची आवड गायकवाड सरांनी ओळखली होती. याच सरांनी विश्वास त्यांना आपल्या घरीच राहण्याचा सल्ला दिला जेणेकरून प्रवासासाठी लागणाऱ्या वेळेचे नियोजन अभ्यासाठी होऊ शकते. त्यांचे दहावीचे वर्ष असल्यामुळे गायकवाड सरांनी अभ्यासासाठी रोज सकाळी त्यांना तीन वाजता उठण्याची सवय लावली. हीच सवय त्यांना पूर्ण त्यांच्या आयुष्यात कामी आली.

अशा प्रकारे १९८८ साली ८८ टक्के मार्क मिळवून ते दहावीच्या परीक्षेत तालुक्यामध्ये पहिले आले. त्यावेळी राजीव गांधी यांचा काळ असल्यामुळे इलेक्ट्रॉनिक, संगणक या क्षेत्रांचे वारे वाहत होते. मराठी माध्यमातून मराठी साहित्य घेऊन भारतामध्ये तिसरे आलेल्या आयपीएस भूषण गगराणी यांचे व्याख्यान ऐकून ते प्रभावित झाले. म्हणून त्यांनी अकरावी साठी कला शाखे मध्ये प्रवेश घेतला. त्यांना कला (B.A) शाखेमधून मध्ये विद्यापीठाकडून सुवर्णपदक मिळाले आहे. मुंबईला (राज्य प्रशासकीय व्यवसाय शिक्षण संस्था) SIAC ला त्यांनी प्रवेश घेतला आणि तेथे सहा महिने अभ्यास केला. पण पहिल्याच प्रयत्नात ते नापास झाले. एमपीएससीची परीक्षा दिली असल्यामुळे ते मुख्य परीक्षा उत्तीर्ण झाले होते पण त्यांनी कोणतीच पदी नेमणूक झाली नव्हती. यामुळे त्यांना १९९७ ला मानसिक ताण आला होता. त्यांच्या वडिलांच्या सल्ल्याने त्यांनी पुन्हा नव्या जोमाने अभ्यासाला सुरुवात केली.

कल्याण जवळील आंबिवली येथे त्यांनी आपल्या आतेभावकडील घरी आश्रय घेतला. रोज सकाळी ३ वाजता उठून पाहिली रेल्वे पकडून ते पाच वाजेपर्यंत मुंबई छत्रपती शिवाजी टर्मिनस या स्टेशनला पोहोचयचे. सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत ते तळमळीने अभ्यास करायचे. अशाप्रकारे जवळजवळ त्यांनी आठ महिने प्रवास करून अभ्यास केला. अखेर (डेप्युटी कलेक्टर, सेल्स टॅक्स इन्स्पेक्टर ,पीएसआय... आयपीएस...) अश्या १३ तेरा परीक्षा या ८ महिन्याच्या काळात ते न थांबता उत्तीर्ण झाले.

त्यांच्याजवळ प्रबळ इच्छाशक्ती होती. याच इच्छाशक्तीच्या जोरावर त्यांनी अनेक शिखरे पादाक्रांत केली होती. त्यांना खालील प्रमाणे आयपीएसच्या मुलाखतीमध्ये प्रश्न विचारण्यात आला होता. विश्वास या जगामध्ये तू कशाला आला आहेस? ते म्हणाले, “सर मी या ठिकाणी संघर्ष करायला आलो आहे. आतापर्यंत प्रतिकूल परिस्थितीशी संघर्ष करून इथपर्यंत पोहोचलो आहे. जर तुम्ही मला या व्यवस्थेमध्ये (system) प्रवेश करण्याची संधी दिली तर या व्यवस्थेतील वाईट संधींचा विनाश करण्यासाठी संघर्ष करायचा आहे. “



- मयूर सुर्वे, द्वितीय वर्ष डी फार्मसी

6. औषधनिर्माता एक विश्वासाह दुवा

२५ सप्टेंबर १९१२ रोजी झाली. फार्मसी, फार्मास्युटिकल सायन्स आणि फार्मास्युटिकल शिक्षणाचे प्रतिनिधित्व करणारी ही एक जागतिक संस्था आहे. त्यांच्या १४४ राष्ट्रीय संस्था, तसेच शैक्षणिक संस्थांचे सदस्य आणि वैयक्तिक सदस्यांच्या माध्यमातून, ते जगभरातील लाखो फार्मासिस्ट, फार्मास्युटिकल शास्त्रज्ञ आणि फार्मास्युटिकल शिक्षकांचे प्रतिनिधित्व करतात. एफआयपी ही एक अशासकीय संस्था आहे. ज्याचे मुख्य कार्यालय नेदरलँड्समध्ये आहे. त्यांच्या भागधारकांमार्फत, ते फार्मसी क्षेत्राच्या विकासासाठी, उदयोन्मुख वैज्ञानिक नवकल्पनांद्वारे आणि जगातील आरोग्य सेवेच्या गरजा आणि अपेक्षा लक्षात घेऊन अहोरात्र कार्य करते. एफआयपी परिषद, इस्तंबूल २००९ रोजी जागतिक फार्मासिस्ट दिनाची कल्पना उदयास आली. जगात ७८% फार्मासिस्ट तज्ञ या महिला आहेत. २०१८ च्या वार्षिक अहवालानुसार एक हजार बिलियन यूएस डॉलरच्या वर या क्षेत्राचा जागतिक महसूल आहे. पेनीसिलीन संशोधक अलेक्सांडर फ्लेमिंग व चक्क म्हणजे कोकाकोला संशोधक जॉन पॅबरेटण हे जगविख्यात फार्मासिस्ट आहेत. या वर्षी अकरावा जागतिक फार्मासिस्ट दिन आहे. आजपर्यंत ४० लाखांहून अधिक फार्मासिस्ट जगात कार्यरत आहेत. “फार्मसी: आपल्या आरोग्यासाठी नेहमीच विश्वासाह” ही या वर्षाची संकल्पना (थीम) आहे. अनेक वर्षांपासून केल्या गेलेल्या, राष्ट्रीय सर्वेक्षणांमध्ये पहिल्या पाच सर्वात विश्वासाह व्यावसायिकांमध्ये शिक्षक, शास्त्रज्ञ या बरोबर फार्मासिस्टचे नाव सातत्याने घेतले जाते. हे जगातील सर्वात विश्वासू लोक आहेत. सकारात्मक संबंध, योग्यता / कौशल्य आणि सातत्य या तीन गोष्टींमुळे फार्मासिस्ट नाव या सर्वेक्षणांमध्ये येते. सध्याचे एफआयपीचे अध्यक्ष श्री. डोमिनिक जॉर्डन यांच्या मते “विश्वास हा सर्व मानवी संबंधांचा मध्यवर्ती भाग आहे आणि सामाजिकतेचा मूलभूत घटक आहे. आरोग्य सेवेसाठी विश्वास देखील आवश्यक आहे. आरोग्यसेवा व्यावसायिकांवरील विश्वास आणि त्यामुळे रुग्णांवर होणारे आरोग्य परिणाम यांच्यात एक

महत्त्वपूर्ण संबंध आहे. आरोग्य क्षेत्रात असे आढळते की, रुग्णांना फक्त औषधांमुळे फरक न पडता तितक्याच प्रखरतेने विश्वास, प्रेम व आपुलकी दाखविल्यास त्यांचे आरोग्य जीवनशैलीत कमालीने बदलते.” हेच दाखविण्याचा एफआइपीचा या वर्षी उद्देश आहे.या करीता फार्मासिस्टने समाजासोबत संवाद साधावयास हवा व समाजातील लोकांना निरोगी जीवनाचा सल्ला देण्यासह, रोगापासून बचाव करण्यासाठी लसीकरण करणे आणि औषधे योग्य प्रकारे खात्री करून घेवून याद्वारे रोगांचे चांगले व्यवस्थापन व रुग्णांची जीवन शैली बदलण्यास प्रवृत्त करणे हे उद्दीष्ट ठेवायला हवे. यासह विविध आरोग्य सेवांद्वारे आरोग्य कसे बदलत आहेत, सुरक्षित व प्रभावी औषधे आणि लसींचा विकास करून लोकांचे जीवन कसे बदलवून आयुष्य प्रदीर्घ करत आहेत तसेच औषधनिर्माण शिक्षणाच्या क्षेत्रात फार्मसी शिक्षक आपल्या समाजात वाढत्या गरजा भागविण्यासाठी पुरेसे पात्र आणि सक्षम फार्मासिस्ट आणि वैज्ञानिक कसे घडवित आहेत यावर जागरूकता निर्माण करायला हवे.

फार्मासिस्ट्स हा नेहमी दिवसरात्र कठोर परिश्रम करून समाजाला निरोगी ठेवण्याचे काम करत असतो. यापैकी बहुतेक फार्मासिस्ट्स हे नेहमी पडद्यामागे शांतपणे काम करतात, यामुळेच त्यांच्या कठोर परिश्रम आणि समाजातील योगदान ओळखण्याची आवश्यकता निर्माण होते. बहुतेक लोक फार्मासिस्ट्सने पुरविलेल्या सेवांच्या संख्येपासून अनोळखी आहेत आणि त्यांना फक्त औषधे वितरीत करणाऱ्या व्यक्ती म्हणून ओळखतात. भारतात सुद्धा, फार्मसी कौन्सिल ऑफ इंडिया म्हणजेच पी. सी. आई. फार्मासिस्टला आजच्या या दिवसाचा वापर देशाच्या प्रत्येक कोपऱ्यात आरोग्य सुधारण्यासाठी तसेच फार्मासिस्टच्या भूमिकेस प्रोत्साहन देणारी व जाहिरात करणाऱ्या कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यासाठी प्रोत्साहित करते.फार्मासिस्ट्सचे विस्तृत कौशल्य हे नेहमी रुग्णांचे आरोग्य सुनिश्चित करण्यासाठी वापरली जातात. हे कौशल्य विज्ञान आणि संशोधनाद्वारे पुढील पिढीला शिक्षित करून तसेच रुग्णांच्या गरजा सेवांमध्ये रूपांतरित करून

वापरले जाते. फार्मासिस्ट्स हा ज्ञान आणि सल्ला याचा विश्वासार्ह स्रोत आहेत, तो केवळ रुग्णांसाठी नव्हे तर इतर आरोग्य सेवा यांच्यासारख्या व्यावसायिकांना देखील निस्वार्थपाने सतत ज्ञान देण्याचे काम करतो. फार्मासिस्ट हा नेहमी त्याच्याकडे म्हणजेच औषधलयामध्ये येणाऱ्या प्रत्येक रुग्ण याचे औषधी, प्रमाण तसेच पद्धती या सुनिश्चित करतात तसेच योग्य औषध योग्य डोस आणि सर्वात योग्य पद्धत पुरविण्याचे काम करतात. फार्मासिस्ट इतर आरोग्यसेवा व्यावसायिकांसोबत काम करतात जेणेकरून प्रत्येक व्यक्तीला इष्टतम उपचार मिळतील तसेच जगभरातील सर्वात सुलभ आरोग्य सेवा व्यावसायिकांपैकी एक म्हणून, फार्मासिस्ट आरोग्य राखण्यासाठी आणि आजारास प्रतिबंध करण्यासाठी त्यांचे शिक्षण वापरतात. फार्मासिस्ट्स हे विविध ठिकाणी तज्ञ म्हणून करतात जसे संशोधन आणि विकास, औषधी निर्माता, शिक्षण व समर्थन, आरोग्यसेवा मदतनीस, कायदा व नियम, प्राथमिक आणि समुदाय आरोग्य, वितरण ई.आजकाल भारत देशात फार्मसी शिक्षणाचा दर्जा उंचवलेला आहे. जिथे फार्मासिस्ट फक्त दुकानदार न राहता औषध- आहार समुपदेशन, प्राथमिक उपचार, रक्तगत, रक्तदाब, मूलभूत चयपचय दर तपासणे, व्यसन मुक्तीसाठी मार्गदर्शन, विविध आरोग्य क्षेत्राशी निगडित राष्ट्रीय अथवा जागतिक दिन साजरा करून जागरूकता निर्माण करणे अशा अनेक विविध सेवा तो उत्तम मार्गदर्शक व मित्र म्हणून तो देतो. आरोग्य व्यवस्थेवरील भार हलका करण्यासाठी व सामाजिक आरोग्यात महत्वाची भूमिका बजावण्यासाठी फार्मासिस्ट येणाऱ्या काळात मोलाची मदत करू शकेल. कोव्हिडच्या महामारीत सुद्धा कोव्हिड चाचणी घेण्यासाठी तसेच लसीकरणाच्या वाढीसाठी सुद्धा फार्मासिस्टचा विचार केला जाऊ शकतो. अर्थात यात परिपूर्ण धोरण आखण्याची गरज आहे. ग्राहकांनीही दुकानांतील फार्मासिस्टच्या उपस्थितीसाठी व त्याच्या रुग्णभिमुख कामासाठी आग्रही होणे अत्यंत आवश्यक आहे. केवळ कायदा सांगतो म्हणून नव्हे, तर सामाजिक आरोग्यासाठी आवश्यक म्हणून फार्मासिस्टकडे व फार्मसी प्रॅक्टिसकडे बघितले गेले पाहिजे.आज

मी सुद्धा फार्मासिस्ट म्हणून या लेखाद्वारे आपणा सर्वांना निरोगी होण्यासाठी मानसिक स्वास्थ्य चांगले राखण्याचे आवाहन करतो व सांगू इच्छितो की स्वतःचा स्वीकार करा, आयुष्यातील उद्दिष्ट्ये ओळखा, नियोजन आणि समन्वय साधून काम करा, स्वतःचा विकास सांभाळताना सामाजिक संतुलन साधा, स्वयंपूर्णतेने स्वाभिमान वाढीस लावा, नातेसंबंधातील नियोजनाबरोबर आर्थिक नियोजन टिकवा आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे समाधानाचा निर्देशांक ठरवा. सुःखी अथवा दुःखी न राहता आनंदी राहावयास शिका. अध्यात्माची कास धरून यम व नियम येणाऱ्या पिढीस ओळखवयास शिकवा. खरे तर हे सर्वांमध्ये असते फक्त अनुभूतीची गरज असते. हे सगळे निकष स्वतःला लावून पाहिले तर आपण कुठे कमी आहोत आणि कुठे सुधारणा गरजेच्या आहेत याची जाणीव होईल. त्यादृष्टीने सतत प्रयत्न करणे हे मानसिक स्वास्थ्यासाठी आवश्यक आहे. त्यामुळे निरोगी राहण्यासाठी आपल्या मनाचे आरोग्य जपणे गरजेचे आहे.माझ्यामते प्रत्येक फार्मासिस्ट या विषयांवर अधिक चांगले समुपदेशन समाजाला करू शकतात. पण ही एक जबाबदारी म्हणून त्यांनी ती घेतली पाहिजे ज्याने सर्व समाज निरोगी होईल. व ज्याने समाजाचा फार्मासिस्टवरील विश्वास अजून जास्तपणे द्रढ होईल. व त्यामुळेच खऱ्या अर्थाने जागतिक फार्मासिस्ट दिनाची या वर्षातील संकल्पना सार्थकी लागेल असे मला वाटते.



कोमल चौगुले

दिवितीय वर्ष औषध निर्माण शास्त्र

कविता

करावे किती आई तुझे कौतुक

अपुरे पडती शब्द हे माझे
नाही फेडू शकत

उपकार आई तुझे ॥

अमृतासमान मला तू
पाजला ग पान्हा

जसे मांडीवर यशोदा आईच्या

श्री कृष्ण बाळ तान्हा ॥

सर्व अवगुणांचा माझ्या

केलास आई तू विलय

होतात माझे सर्व गुन्हे माफ

असे आई तुझे न्यायालय ॥

आई तुझ्या कृशीतली गाढ झोप

संपूर्ण संसारात नाही

पुढचे सातही जन्म तुझ्या गर्भात मिळो

मी एवढीच वाट पाही ॥

असे वाटते मजला

जगावे पुन्हा येऊनी तुझ्या मी पोटी

तुझ्याविना सर्वच दुनिया

मला वाटे खोटी ॥

आई तूच माझ्या आयुष्याची

बदललीस ग काया

साष्टांग नमन करुनी

पडतो आई मी तुझ्या पाया ॥

प्रेम तुझे आहे आई
या सर्वांहून भारी

म्हणूनच म्हणतात
स्वामी तिन्ही जगाचा
आई विना भिकारी ॥

- भागवत सानिका सुरेश, प्रथम वर्ष डी फार्मसी

प्रेम हृदयातील एक भावना
कृणाला कळलेली कृणाला कळून न कळलेली
कृणी पहिल्याच भेटीत उघड केलेली
तर कृणी आयुष्यभर लपवलेली
कृणी गंमत करण्यासाठी वापरलेली
तर कृणाची गंमत झालेली
कृणाचे आयुष्य उभारणारी
तर कृणाला आयुष्यातून उठवणारी
प्रेम फक्त एक भावना

- कोकाटे विश्वजित विजय, प्रथम वर्ष डी फार्मसी

माय असते मंदिराचा उंच कळस
माय असते अंगणातली पवित्र तुळस
माय असते भजनात पवित्र अशी संतवाणी
माय असते वाळवंटात प्यावे थंडगार पाणी

- मुंडे श्रीकांत शिवाजी, प्रथम वर्ष डी फार्मसी

जीवन हे शेत आई म्हणजे विहीर
जीवन ही नौका तर आई म्हणजे तीर
जीवन ही शाळा तर आई म्हणजे पाटी
जीवन हे कामच काम तर आई म्हणजे सुट्टी

आई म्हणजे मंदिराचा उंच कळस
आई म्हणजे अंगणातील पवित्र तुळस

आई म्हणजे भजनात गुणगुणावी अशी संतवाणी
आई म्हणजे वाळवंटात प्यावं असं ठंडगार पाणी...

- शिंदे किरण नामदेव, द्वितीय वर्ष डी फार्मसी

तुझ्या प्रेमाने रडवलं आहे खुप
तुझ्या आठवणीने मला सावरल आहे खुप
मी तुझ्यावर जिवापाड प्रेम करत होतो
माझ्या या मजबुरीला तू आजमावलं आहे खुप
दिली आहेसच तू मला प्रेम भंगाची जखम
मग कशाला हवे आहे तुझ्या आठवणींचे मलम

- पाटील किरण बाजीराव, द्वितीय वर्ष डी फार्मसी

बाप

आईचं गुणगाण खुप केले
पण बिचा-या बापाने काय केले?
बिकट प्रसंगी बापच सदा सोडवी
आपण फक्त गातो आईचीच गोडवी

आईकडे असतील अश्रुंचे पाट,
तर बाप म्हणजे संयमाचा घाट.
आठवते जेवण करणारी प्रेमळ आई
त्या शिदोरीची सोय ही बापच पाही....
देवकी - यशोदेचं प्रेम मनात साठवा
टोपलीतुन बाळास नेणारा वासुदेवही आठवा

रामा साठी कौशल्येची झाली असेल कसरत
पुत्र वियोगाने मरण पावला दशरथ
काटकसर करुन मुलास देतो पौकेटमनी
आपण मात्र वापरे शर्ट-पॅन्ट जुनी
मुलीला हवे ब्युटीपर्लर, नवी साडी
घरी बाप आटपतो बिन साबणाची दाढी
वयात आल्यावर मुले आपल्याच विश्वात मग्न
बापाला दिसते मुलांचे शिक्षण, पोरीचे लग्न
मुलाच्या नोकरीसाठी जिना चढुन लागते धाप
आठवा मुलीच्या स्थळासाठी उंबरठे झिजवणारा बाप
जीवनभर मुलांच्या पाठी बापाच्या सदिच्छा
त्यांनी समजुन घ्यावं, हीच माफक इच्छा..!!



निकिता रुपणावर
दिवितीय वर्ष औषध निर्माण

डोळे मिटून जी प्रेम करते तिला प्रियसी म्हणतात
डोळे उघडे ठेवून जी प्रेम करते तिला मैत्रीण म्हणतात
डोळे वटारून जी प्रेम करते तिला बायको म्हणतात
स्वतःचे डोळे बंद होई पर्यंत जी प्रेम करते तिला आई म्हणतात
पण डोळ्यात प्रेम न दाखवता जो प्रेम करतो त्याला बाबा म्हणतात



Amrutrao Suslade SY

कॉलेज विश्वापासून दूर जाताना...

प्रत्येकजण उंची स्वप्न घेऊन निघालेला,
आयुष्याच्या नव्या लढाईसाठी सज्ज झालेला!
कोणीतरी उच्चशिक्षण घेऊन होईल परदेशात स्थायिक,
कोणी समाजसेवेत तर, कोणी देशसेवेत रमून जाईल,
काहीजण विवाहबद्ध होऊन हाकतील संसाराचा गाडा,
विश्वभ्रमंतीला जाईल एखादाच निसर्गवेडा!
एके दिवशी अचानक फोन खणखणेल,
मित्राचा आवाज हृदय हेलावून टाकेल.
जुन्या आठवणींना झळाळी येईल,
कॉलेजविश्वाची सफर पुन्हा एकदा घडेल.

तो दिवस फक्त स्वतःचा असेल,
ना कामाची घाई ना कूठला तणाव.
फक्त जुन्या सोनेरी क्षणांचा सहवास,
गमतीजमतींचा- मजामस्तीचा प्रवास.
ए पढाकू पेपर दाखव, नाहीतर खाशील',
'वहिनी आली बघ तूझी, अदबीने बोल',
'यार आज गाडीची चावी दे, उद्या देतो परत',
जायचं का फोटोशूटला लेक्चर बंक करुन?'

सगळंच जसंच्या तसं आठवतं,
अगदी काल-परवाच घडल्यासारखं.
मग वाटतं कसे राहिलो त्यांच्याशिवाय इतकी वर्षे ?
जे कधीकाळी जगण्याचाच भाग होते

पुन्हा एकत्र भेटण्याची ओढ लागते.
सगळ्यांची शोधाशोध सुरु होते.
दिवस ठरतो, वेळ नक्की होते.
ठरलेल्या ठिकाणी प्रत्येकजण वेळेआधीच हजर असतो.

पुन्हा एकदा सुरु होतो अल्लड प्रवास...
कट्ट्यावरच्या गप्पांना उधाण येतं.
इतक्या वर्षांतल्या घडामोडी नजरेसमोरून जातात.
ही वेळ कधी संपूच नये असं वाटतं.

पुन्हा भेटण्याची आश्वासनं मिळतात,
कट्टेकरी आपल्या कामाला जातात.
सगळेच उत्साहात, आनंदात असतात.
पण...काही प्रश्न अनुत्तरीतच राहतात.
आमच्यानंतर कधी हा कट्टा गजबजला असेल?
त्याला नवीन कट्टेकरी मिळाले असतील?
की तो वर्षानुवर्ष वाट पाहत असेल?

उंच भरारी घेणाऱ्या पाखरांना कवेत घेण्याची...
कॉलेजविश्वापासून दूर जाणाऱ्यांना पुन्हा इथे आणण्याची....



निकिता रुपणावर
दिवितीय वर्ष औषध निर्माण

हिंदी विभाग



1. भ्रष्टाचार क्या है

“विश्व में ,भ्रष्टाचार के मामले में भारत का 94वा स्थान है”

2005 के एक सर्वे के अनुसार, 62% से अधिक भारतीय अपने काम को शीघ्रता से कराने के लिए, छोटे से सरकारी दफ्तरों से लेकर सरकार तक को रिश्वत देकर, एक धनी या संपन्न व्यक्ति अपने काम आसानी से करा लेता है. हर दिन अखबार में एक नया भ्रष्टाचार या भारत में हुए अब तक के सबसे बड़े घोटाले सामने आते हैं. पहले एक-एक रुपये की कद्र हुआ करती थी, आज करोड़ों में तो, भ्रष्टाचार या घोटाला होने लगा है. यह कई प्रकार से होने लगा है. जैसे-

1. निजी दफ्तरों से सरकारी दफ्तरों तक भ्रष्टाचार - भ्रष्टाचार बुराई का वह रूप है जिसे, कई बार जनता ने काम शीघ्र कराने के लिए आसानी से अपनाया, तो कई बार मज़बूरी में. उस व्यक्ति ने पैसा खिला कर, अपना तो काम बना लिया. तथा कुर्सी पर बैठे उस अधिकारी ने भी रुपयों के लालच में भ्रष्टाचार को अपना लिया. यह भ्रष्टाचार (Corruption) एक छोटे से निजी दफ्तर से लेकर , बड़े से बड़े सरकारी विभाग चाहे, फिर वह पुलिस तंत्र, न्यायालय या स्वयं सरकार ही क्यों न हो भ्रष्टाचार में लिप्त है.
2. मिडिया में भ्रष्टाचार - वर्तमान में संचार के साधनों का विकास व उपयोग बहुत तीव्रता से हो रहा है. हर व्यक्ति के पास सोशल नेटवर्किंग के साधन- टी.वी, लेपटॉप, मोबाइल, रेडियो, न्यूज़-पेपर सभी उपलब्ध है. हर एक अच्छी व बुरी सूचना का माध्यम मिडिया बन गया है. इसी माध्यम को लोगो ने खरीद कर अपने अनुसार संचालित कर लिया है. जिससे भ्रष्टाचार को और बढ़ावा मिल गया है.

3. सरकार बनाने में भ्रष्टाचार - जो सरकार देश को संचालित करती है. उसे बनाने के लिए भी भ्रष्टाचार होने लगा. चुनावों वोट से लेकर ,संसद की सीट तक सब बिकाऊ है. मिडिया के माध्यम से झूठे व कभी न पुरे होने वाले वादे जो नेता करते है. उसी विश्वास के आधार पर जनता ने पुरे भरोसे से जिस नेता को चुना है वो तो खुद भ्रष्टाचार में लिप्त है.

4. व्यापार में भ्रष्टाचार - ऐसा कोई क्षेत्र नहीं बचा जहाँ भ्रष्टाचार न हो. तो व्यापार कैसे अछूता रह सकता है. छोटे से छोटे व्यापार के साथ बड़े से बड़े उद्योग में मिलावट की खबरे हर दिन सुनी जाती है. इन सब से बचने के लिए एक व्यापारी से तो बड़े उद्योगपति हर एक विभाग को पैसा खिला कर भ्रष्टाचार को बढ़ावा दे रहा है.

5. विविध रूप में भ्रष्टाचार - यह जरूरी नहीं कि किसी को पैसे देकर ही भ्रष्टाचार हो. भ्रष्टाचार के कई रूप और भी है, जैसे

- किसी चीज़ की गलत जानकारी देना,
- टैक्स की चोरी करके,
- चीजों में मिलावट करना,
- कालाबाजारी
- रिश्वतखोरी/घूसखोरी



- अमृता साळुंखे, प्रथम वर्ष डी फार्मसी

2. स्वच्छ भारत अभियान

स्वच्छ भारत अभियान / क्लीन इंडिया कैंपेन प्रधानमंत्री मोदी एवं भारत सरकार द्वारा शुरू किये गए सबसे महत्वकांक्षी प्रोजेक्ट में से एक है. यह अभियान राष्ट्रीय स्तर पर स्वच्छता की ओर ध्यान देने वाला अभियान है. हालाँकि इससे पहले की सरकारों द्वारा भी इसे अलग - अलग नाम से अलग - अलग तरीके से शुरू किया गया था. परन्तु मोदी सरकार द्वारा शुरू किये गए इस प्रोजेक्ट में पहले की तुलना में काफी हद तक लोगों में स्वच्छता के प्रति जागरूकता फैली है.

स्वच्छ भारत अभियान को प्रधानमंत्री मोदी जी के सत्ता में आने के बाद शुरू किया गया था. इसकी घोषणा उन्होंने महात्मा गाँधी जी की जयंती के अवसर पर 2 अक्टूबर 2014 को अधिकारिक तौर पर की थी. इस उपलक्ष्य में उन्होंने दिल्ली के राज घाट में यह घोषणा की एवं वहां उन्होंने स्वयं सफाई कर इस अभियान को शुरू किया. इस अभियान में भारत के सभी हिस्सों के लगभग 3 मिलियन सरकारी कर्मचारी, स्कूल एवं कॉलेज के छात्र शामिल थे.

यह मिशन अपने आप में दो भागों में बंटा हुआ है. स्वच्छ भारत अभियान (ग्रामीण / रूरल क्षेत्रों के लिए), इसका संचालन पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय द्वारा किया जा रहा है और स्वच्छ भारत अभियान (शहरी क्षेत्रों के लिए), इसका संचालन आवास और शहरी मंत्रालय के तहत किया जा रहा है. इस मिशन में एम्बेसडर्स और नेशनल रियल - टाइम मॉनिटरिंग, विभिन्न एनजीओ'स और साथ ही विभिन्न अधिकारी आदि भारत की स्वच्छता के लिए अपने विचार के प्रति काम कर रहे हैं. सन 2019 में महात्मा गाँधी जी की 150 वीं जयंती है, तो मोदी जी ने 2019 तक उनके स्वच्छ भारत के सपने को पूरा करने की बात कही.

इस अभियान की घोषणा के दौरान मोदी जी ने स्वच्छ भारत अभियान के लोगो के बारे में भी बात की. स्वच्छ भारत अभियान का लोगो गाँधी जी के चश्मे की तरह है, जिसमें स्वच्छ भारत लिखा हुआ है. उन्होंने कहा था कि - यह लोगो यह दर्शाता है, कि गाँधी जी इस चश्मे के माध्यम से देख रहे हैं, कि उनके द्वारा शुरू की गई यह पहल कितना काम कर रही है. कैसे कर रही है और देश के कौन - कौन से नागरिक इसमें हिस्सा लेने के लिए तत्पर हैं. इस अभियान को शुरू करने के साथ एक टैग लाइन भी जारी की गई है 'एक कदम स्वच्छता की ओर'.

स्वच्छ भारत अभियान में योगदान देने के लिए सर्वप्रथम मोदी जी ने 9 लोगो को इसमें शामिल किया, इनमें मृदुला सिन्हा, सचिन तेंदुलकर, बाबा रामदेव, शशी थुरुर, अनिल अंबानी, कमल हसन, सलमान खान, प्रियंका चोपड़ा और तारक मेहता का उल्टा चश्मा की टीम शामिल है, तथा अब इन 9 लोगो को अन्य 9 लोगो को शामिल करने की बात कही, इस प्रकार एक श्रृंखला बनाने को कहा ताकि स्वच्छ भारत अभियान जल्द से जल्द ओर अच्छी तरह से पूरा हो जाए.

स्वच्छ भारत अभियान को सहयोग करने कई लोग आगे आए, जिसमें अभिनेता आमिर खान, अमिताभ बच्चन, कपिल शर्मा, v.v.s. लक्ष्मण, सौरव गांगुली, किरण बेदी, रमोजी राव तथा सभी राज्यों के मुख्य मंत्री शामिल हैं.

इसका सबसे बड़ा लक्ष्य भारत के सभी शहरों और गांवों में शौचालय बनवाना एवं पूरे देश की सड़कों एवं इंफ्रास्ट्रक्चर को स्वच्छ करना है. इस अभियान के बारे में सबसे अच्छी बात यह है, कि यह सभी स्कूलों और कॉलेजों में शौचालयों की सफाई और उपलब्धता पर ध्यान

केन्द्रित कर रहा है. इस मिशन का मुख्य लक्ष्य 2 अक्टूबर 2019 तक 'स्वच्छ भारत' के दृष्टिकोण को पूरा करना है. यह तिथि राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी जी की 150 वीं जयंती है. इस अभियान में 62,000 करोड़ रुपये तक के निवेश करने की उम्मीद की गई है. इसके अलावा सरकार ने इसे 'राजनीति से परे' एवं 'देशभक्ति से प्रेरित' होने के रूप में लेने के लिए कहा है. इसके कुछ महत्वपूर्ण उद्देश्य इस प्रकार हैं -

- भारत में खुले में शौच की व्यवस्था को खत्म करना.
- अव्यवस्थित शौचालयों को व्यवस्थित शौचालय में परिवर्तित करना.
- हाथ से सफाई करने की प्रणाली को हटाना.
- लोगों में व्यावहारिक परिवर्तन लाने के साथ ही लोगों को स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की प्रथाओं के बारे में जागरूक करना.
- सार्वजनिक जागरूकता पैदा करने के लिए लोगों को स्वच्छता और सार्वजनिक स्वास्थ्य के कार्यक्रमों से जोड़ना.
- स्वच्छता से संबंधित सभी प्रणालियों को डिज़ाइन, एक्सीक्यूट और ऑपरेट करने के लिए शहरी स्थानीय निकायों को मजबूत बनाना.
- पूरी तरह से वैज्ञानिक प्रोसेसिंग शुरू करने के लिए, डिस्पोजल का पुनः उपयोग और ठोस कचरे की रिसाइकिलिंग करना.



प्रतिक्षा महाजन, प्रथम वर्ष डी फार्मसी

3. इंटरनेट क्या हैं,

वर्तमान समय में इंटरनेट एक ऐसा शब्द हैं, जिससे सभी लोग परिचित हैं. इंटरनेट के बिना आज जीवन की कल्पना ही नहीं की जा सकती. तो इंटरनेट को किस प्रकार परिभाषित किया जा सकता हैं ?

इंटरनेट, सम्पूर्ण विश्व में फैला हुआ एक ऐसा नेटवर्क हैं, जिसके माध्यम से एक कंप्यूटर, विश्व के किसी भी अन्य कंप्यूटर से कनेक्ट हो सकता हैं. यह इंटर कनेक्टेड कंप्यूटर्स का नेटवर्क हैं.

इंटरनेट की खोज करना किसी एक व्यक्ति की बात नहीं थी बल्कि इसकी खोज कई वैज्ञानिकों और इंजीनियरों द्वारा की गई। 1957 में शीतकालीन युद्ध के दौरान, अमेरिका ने एक तरकीब सुझाई और एक ऐसी तकनीक बनाने का निर्णय लिया जिसके बाद आप एक कंप्यूटर से दूसरे कंप्यूटर को आसानी से जोड़ने में सक्षम हो सके। जिसका सुझाव हर किसी को अच्छा लगा और उन्होंने उसे पास कर दिया अब वो सुझाव आज के समय में काम आ रहा है। 1980 उसका नाम इंटरनेट रखा गया। इसको आजकल के समय में लोगों की लाइफलाइन कहा जाता है।

जिस प्रकार देश में फसलों का उत्पादन बढ़ाने के लिए 'हरित क्रांति' आई थी, दुग्ध उत्पादन के क्षेत्र को बढ़ाने के लिए 'श्वेत क्रांति' चलाई गयी, उसी प्रकार इस सदी में जिस प्रकार से इंटरनेट का प्रयोग किया जाता हैं तो ऐसा लगता हैं, मानो वर्तमान समय 'इंटरनेट क्रांति' का है क्योंकि इसके क्षेत्र में नित नये आविष्कार और सुविधाएँ जिस गति से आ रही हैं, तो इसका

विकास सुदूर क्षेत्रों तक भी हो जाएगा. इसके अलावा 3G और 4G जैसी सुविधाएँ भी इस क्षेत्र में क्रांति का आभास कराती हैं.

इंटरनेट महत्व (Impotence)

इंटरनेट के जरिए आप कहीं भी बैठे हो वहां से पूरी दुनिया की चीजें सर्च कर सकते हो। इससे आप किसी बीमारी, किसी जगह तरह-तरह के खाने और भी कई चीजों के बारे में पता कर सकते हो। क्योंकि ये आपको हर तरह की सुविधा उपलब्ध कराता है।

इंटरनेट सुविधा की उपलब्धता (Internet service provider)

इंटरनेट का उपयोग इसके लिए बनाये गये विभिन्न ब्राउज़र्स द्वारा किया जा सकता है, जैसे :- विंडोज एक्सप्लोरर, गूगल क्रोम, मोज़िला फायरफॉक्स, आदि. जो संस्था उपभोक्ताओं को इंटरनेट की सुविधा उपलब्ध कराती हैं, उसे इंटरनेट सर्विसेज प्रोवाइडर्स [ISP] कहते हैं. भारत में यह सुविधा देने वाली कुछ बड़ी कंपनियां हैं :-

- बी.एस.एन.एल.,
- वोडाफोन,
- एयरटेल,
- आईडिया,
- एयरसेल.

इंटरनेट पत्रकारिता का आजकल काफी प्रचलन है। हर कोई इसपर ही काम करना पसंद करता है। इसके जरिए आप कहीं भी हो हर तरह की खबर आपके पास आसानी से पहुंच जाती है। आपको कुछ नहीं करना बस अपने फोन पर एप खोलकर किसी भी तरह की जानकारी जान सकते हैं। पत्रकारिता का सबसे अच्छा माध्यम बन गया है इंटरनेट इससे सबके काम भी आसान हो गए हैं। अब इसके जरिए आप घर पर बैठे भी अपने काम आसानी से कर सकते हैं।



- अमृता माळी, प्रथम वर्ष डी फार्मसी

कविता

मेरे दिल की चाहत,
कल भी तुम थे और आज भी तुम हो
मेरी ज़रूरत,
कल भी तुम थे और आज भी तुम हो
तुमने तो मुझे कबका भुला दिया
मेरी आदत,
कल भी तुम थे और आज भी तुम हो
तुमने न जाना कितना, तुमको प्यार किया
मेरी इबादत,
कल भी तुम थे और आज भी तुम हो
बेखबर बनते हो, खबर हो के भी
मेरी किस्मत,
कल भी तुम थे और आज भी तुम हो

कदम मयुरी महादेव, द्वितीय वर्ष डी फार्मसी

यू जिन्दगी के ख़ाब दिखा गया कोई,
मुस्कुरा के अपना बना गया कोई,
बहती हुई हवाओ को यू थाम ले गया कोई,
सावन मे आ के कोयल का गीत सुना गया कोई,
यू अपने प्यार की हवा से गम को मिटा गया कोई,
मीठे सपनो मे आपके अपना बना गया कोई,
धूल लगी किताब के पन्ने पलट गया कोई
उस मे सूखे हुए गुलाब की याद दिला गया कोई
यू जिन्दगी मे फिर से प्यार की बरसात दे गया कोई
बिन आहत की इस दिल मे जगह बना गया कोई
यू फिर से मुझे जीने का मक़सद सिखा गया कोई
बिना आहत अपना बना गया कोई.

- कोळी अक्षय रमेश, द्वितीय वर्ष डी फार्मसी

राह में मुश्किल होगी हजार,
तुम दो कदम बढ़ाओ तो सही,
हो जाएगा हर सपना साकार,
तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही।

मुश्किल है पर इतना भी नहीं,
कि तू कर ना सके,
दूर है मंजिल लेकिन इतनी भी नहीं,
कि तू पा ना सके,
तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही।

एक दिन तुम्हारा भी नाम होगा,
तुम्हारा भी सत्कार होगा,
तुम कुछ लिखो तो सही,
तुम कुछ आगे बढ़ो तो सही,
तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही।

सपनों के सागर में कब तक गोते लगाते रहोगे,
तुम एक राह चुनो तो सही,
तुम उठो तो सही, तुम कुछ करो तो सही,
तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही।

कुछ ना मिला तो कुछ सीख जाओगे,
जिंदगी का अनुभव साथ ले जाओगे,
गिरते पड़ते संभल जाओगे,
फिर एक बार तुम जीत जाओगे।

तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही।

चव्हाण शुभांगी आनंदा, प्रथम वर्ष डी फार्मसी

“सपनों में उड़ान भरो”

कुछ काम करो,
न मन को निराश करो
पंख होंगे मजबूत,
तुम सपनों में साहस भरो,
गिरोगे लेकिन फिर से उड़ान भरो,
सपनों में उड़ान भरो।

तलाश करो मंजिल की,
ना व्यर्थ जीवनदान करो,
जग में रहकर कुछ नाम करो,
अभी शुरुआत करो,
सुयोग बीत न जाए कहीं,
सपनों में उड़ान भरो।

समझो खुद को,
लक्ष्य का ध्यान करो,
यूं ना बैठकर बीच राह में,
मंजिल का इंतजार करो,
संभालो खुद को यूं ना विश्राम करो,
सपनों में उड़ान भरो।

उठो चलो आगे बढ़ो,
मन की आवाज सुनो,
खुद के सपने साकार करो,
अपना भी कुछ नाम करो,
इतिहास के पन्नों में अपना नाम दर्ज करो,
सपनों में उड़ान भरो।

बहक जाएं गर कदम,
तो गुरु का ध्यान करो,

तुम पा ना सको ऐसी कोई मंजिल नहीं,
हार जीत का मत खयाल करो,
अडिग रहकर लक्ष्य का रसपान करो,
सपनों में उड़ान भरो।

- चव्हाण ऋतुजा मिलिंद, प्रथम वर्ष डी फार्मसी

दो पल की जिंदगी है,
आज बचपन, कल जवानी,
परसों बुढ़ापा, फिर खत्म कहानी है।

चलो हंस कर जिए, चलो खुलकर जिए,
फिर ना आने वाली यह रात सुहानी,
फिर ना आने वाला यह दिन सुहाना।

कल जो बीत गया सो बीत गया,
क्यों करते हो आने वाले कल की चिंता,
आज और अभी जिओ, दूसरा पल हो ना हो।

आओ जिंदगी को गाते चले,
कुछ बातें मन की करते चलें,
रूठो को मनाते चलें।

आओ जीवन की कहानी प्यार से लिखते चले,
कुछ बोल मीठे बोलते चले,
कुछ रिश्ते नए बनाते चले।

क्या लाए थे क्या ले जायेंगे,
आओ कुछ लुटाते चले,
आओ सब के साथ चलते चले,
जिंदगी का सफर यूं ही काटते चले।

- माळी ऋतुजा राजेंद्र, द्वितीय वर्ष डी फार्मसी

English Section



1. How to improve English communication skill

Watch movies in English

Watching series on Netflix might not exactly improve your debating skills or formal register, but it helps you to understand the language better, get used to colloquial, conversational forms of English and implicitly get a feeling for the language. Also, you could try to pick out words that sound highly informal and look up their more scholarly counterparts. Of course, there is also a plethora of documentaries (try anything by David Attenborough to start you off) to be found online as well. Being exposed to a language for the length of a movie might help you to actually start thinking in English.

Immerse yourself in English language news

Try to sample a broad range of English language newspapers, including broadsheets as well as magazines and tabloids. As well as helping you keep up to date with current affairs, this range of news sources will also expand your vocabulary. Another advantage is that you will also become more comfortable with how words are spelt and the contexts in which they are used.

Start a vocabulary book of useful words

Either in a notebook or on your computer, start making a list of useful words and phrases. Every time you hear or see a word you're not familiar with, note it down. Don't only focus on the word itself, but search for synonyms and phrases in which it's used. After all, you might understand what words such as "precedence" or "tantalizing" mean, but do you know how to use them accurately?

Have conversations in English

As helpful as listening and reading tasks may be, you also need to use English interactively and practice your own speaking skills. If you're lucky, you'll be friends with a few native speakers who can help you out, but if not then try to meet up with someone else studying English. Another option is to talk to yourself in the mirror or record yourself. Listening to the sound of your own voice might be a little bit awkward at first, but you will be able to hear mistakes of which you weren't previously aware.

Practice, practice, practice

Let's face it, academic phrases won't just fall from heaven and straight into your brain. Even if your English is already quite good, don't be complacent and underestimate stressful factors such as the time pressure in an exam. You still have to practice, no matter how much time you have left before your big day. Try coming up with a word of the day, and then try to employ it as often as possible. If you do this, don't waste time on extremely specific words you will never actually use. Instead, focus on conversational English which is likely to be relevant in the exam.

Curiosity doesn't always kill the cat

In order to improve rapidly, you should ask a lot of questions and resolve them. Don't just read phrases. Ask why they are used in a particular way, whether other constructions are possible as well and don't trust everything you read online. Of course, it is tempting to be content with the first answer that pops up on Google, but you'll find more rewards if you show a bit of curiosity.

Don't forget to have fun while you learn

If studying the English language only feels like a burden, it will seem tedious and you won't perform as well. This is why it's important to stay motivated and enjoy the experience of learning a new language. Find ways to add entertainment into your studies, such as playing word games with friends that will boost your critical thinking skills.



- **Sanika Bhagwat FY D Pharm**

2. Self Motivation is the Key to Success!

Self motivation is essentially important in our life. During the different phases of our life, we come across many ups and downs of life. There's only power of self motivation that help us to stand out with resilience, courage and commitment. The following essay on Self motivation mentions the meaning, purpose & importance of self motivation, additionally it details how to have self motivation in life for greater purpose in life

Self motivation is simply the act of motivating oneself. But what exactly does it entail? Self motivation affects everything you do in life, from waking up early in the morning to complete your daily tasks, to studying hard for that upcoming exam, to working out at the gym when you are tired and just want to chill on the couch with a bag of chips. Self motivation is what makes you accomplish your goals and reach your full potential as a human being, and with it we can truly be unstoppable!

Self motivation is essentially important in our life. During the different phases of our life, we come across many ups and downs of life. There's only power of self motivation that help us to stand out with resilience, courage and commitment. The following essay on Self motivation mentions the meaning, purpose & importance of self motivation, additionally it details how to have self motivation in life for greater purpose in life

Self motivation is simply the act of motivating oneself. But what exactly does it entail? Self motivation affects everything you do in life, from waking up early in the morning to complete your daily tasks, to studying hard for that upcoming exam, to working out at the gym when you are tired and just want to chill on the couch with a bag of chips. Self motivation is what makes you accomplish your goals and reach your full potential as a human being, and with it we can truly be unstoppable!

Self Motivation is the Key to Success

Motivation in life can come in different forms, it may be purely materialistic like wanting money or a nice fancy car to make you feel cooler, or it may be something that relates more to your life's purpose like wanting to help others. It's a great way to perseverance and consistency

in life. Self motivation comes in all shapes and sizes, but what is important to remember is that it is completely unique to you. The best kind of self motivation comes from within, and requires a lot of introspection and soul searching to really understand what it is that truly motivates you.

How to Stay Self Motivated

So how do we give ourselves that necessary push to motivate ourselves? Here are some tips on how you can become more self motivated:

1. Wake up early. Like, as early as 5 am if you can manage it (or even earlier if you're really hardcore). There's a reason why all successful people seem to be early risers.
2. Plan your day the night before, and write it on a note on your wall, on your desktop background, or in some other place you will see everyday. A day planner also works very well if it is the kind that you carry around with you to remind yourself of what you should be doing at any given time.
3. Make a schedule for yourself, and include all the tasks you need to accomplish for that day. This will make it easier to do everything on time, without forgetting anything, and will keep you on track with your goals.
4. Take small steps to success. You don't have to wake up early and immediately start running 10 kilometers. Just get up, have a shower and breakfast, and start studying or working out. Once you get used to it you will be able to do it without even thinking about it.
5. Once you start feeling tired or lazy, try doing some exercise or stretching. This will get your blood going and you'll feel energized after that. Also, drinking a lot of water throughout the day will keep you hydrated and feeling good.
6. Remember: A new day will always begin after just one night! So don't feel bad about the things you didn't accomplish yesterday, because there's always a chance to start all over again.
7. Make your goals SMART. Specific, Measurable, Attainable, Realistic, and Time-bound goals will make it easier to stay motivated. For example, instead of saying "I will go to

the gym three times a week”, saying “I will go to the gym every day from Monday through Friday at 5 pm” will make your goals more specific and measurable.

8. Find a workout buddy. Someone who is going to be able to push you to do your best and motivate you if you happen to slack off.
9. Listen to music while at the gym, cooking, studying or doing homework. Or watching a movie if you’re procrastinating on your studies. Music has the power to change our mood and can motivate us immensely!
10. Treat yourself, but in moderation. Buy yourself a new top if you’ve been good this week and have met your goals, or if you’re having a good day, but don’t reward yourself with that expensive ice cream or chocolate cake if you’ve been slacking off. Treating yourself is a good incentive to stay motivated, but don’t let it become too much of a crutch.



- **Anurao Susia** B Y D Pharm

3. The Importance of Self Love

“If you can learn to love yourself and all the flaws, you can love other people so much better. And that makes you so happy.” – Kristen Chenoweth

Why is it so difficult to love ourselves? Basically, the short answer to this question is that we were raised in a society that didn't teach us about self-love. This may not seem very important to some, but self-love is one of the best things you can do for yourself.

Loving yourself provides you with self-confidence, self-worth, and in general, you feel more positive. If you can learn to love yourself, you will feel happier and will learn to take better care of yourself.

Looking in the mirror, most of us see a lot of different flaws and remember too many past experiences and failings to love ourselves. The less you love yourself, listen to yourself, and understand yourself, the more confused, upset, and frustrated you will be in life. When you begin to love yourself and continue to love yourself more and more each day, things slowly will be a little bit better in every way possible.

Unfortunately, self-love isn't always easy.

Accepting the pain and allowing yourself to be honest with who you are is a big step to loving yourself. Forgive yourself for past actions and things you are ashamed of doing.

Carrying a lot of negative emotions like jealousy, disgust, and rage can have a negative impact. We need to learn how to accept not only the emotions that create love, joy, and happiness but also the ones that cause fear, insecurity, and anger in our lives.

While we need to learn how to acknowledge and accept the pain with the love, another step is reconciling with a cold and unopened heart. Asking yourself if you fully love yourself can be very difficult because you must accept your flaws and faults.

Love is something we choose, the same way we choose anger, hate, or sadness. We have the power to forgive someone who has hurt us in the past. We can learn to finally heal from something when we can forgive. We can always choose love.

Learning to love yourself leads to better self-care. Examples of this could be taking a break from time to time and accepting that no one is perfect and things happen.

Another example could be saying no to others when you really don't have the time or energy to say yes. We often do too much for other people because we want to please everyone. We can forget to look after ourselves and then we become overwhelmed.

Today is the day you can love yourself completely with no expectations. Making the choice right now to choose your own love is the most powerful healing force you have.



- **Mayur Surve S Y D Pharm**

Institute Vision:

To create Pharmacy professional of finest quality to serve healthcare system of society.

Institute Mission:

1. To serve and sustain an academic environment which is conducive to transform the students into skilled and knowledgeable Pharmacy professionals.
2. To encourage and train the students to meet need of healthcare services.
3. To develop communication and management skill of students to become successful entrepreneur.
4. To help the students to inculcate the knowledge for betterment of society.

Program Educational Objectives

The graduates shall be able to-

PEO I: Gain the knowledge and pursue higher education as per their potential.

PEO II: Based on their acquired knowledge and proven competence, will serve as enterprising professional in any organization

PEO III: Support the healthcare need by initiating startups and working in healthcare related services.

PEO IV: Initiate and Participate in public welfare activities.

