

अंक-२

दिसम्बर २०१९

एक्ट्रेक अंतरंग



Shyam

एक्ट्रेक अंतरंग

ACTREC Campus



Nature at ACTREC



CONTENTS

Message from the Director, TMC	1
Message from the Director, ACTREC	2
Message from the Deputy Director – CRI, ACTREC	3
Message from the Deputy Director – CRC, ACTREC	4
Editorial	5
Hindi Section	6
Naya Savera	
Traffic Jam	
Bekhauf Umang	
Pyari Rashtrabhasha Hindi	
Dhara Ke Ishwar	
Angadan	
Badati Fees Se Ek Peedit Pita Ki Vyatha	
Sathi Haat Bataana	
Toh Koi Baat Ho	
Ek Anokhi Dor	
Jeevan Ek Mahotsava	
English Section	13
Mom	
Anonymous	
What Are We!!	
Stars	
Real Joy	
Who's a Better Teacher – Success or Failure?	
Incredible Sand Art of Tiny Crustaceans	
Ladhak Mountains	
Be Black or White, Be Happy	
Do You Have Time?	
I Remember...	
Crossword	
Art Section	22
Marathi Section	25
Seemaresha	
Karyachya Yashaswitechi Shista	
Khel	
Patients' Contributions	27
Mera Bharat	
Maa Ki Mamta	
I Feel Alive	
Art	
ACTREC Events	

Message from the Director, Tata Memorial Centre



Director, TMC conveys best wishes to the contributors and Editorial team for the successful release of second issue of ACTREC Antarang

***Dr. R. A. Badwe
Director, TMC***

Message from the Director, ACTREC



"I am delighted that the next issue of the ACTREC magazine is being published. We get to know ourselves and the world around us when we express ourselves, especially in themes outside our main vocation. This issue has a number of contributions that will interest us and perhaps stimulate introspection. One piece on 'time' transported me to the past when, during my school tenure, I became interested in the fundamental physical nature of time. That time is relative (and interacts with space) was taught to the world by Einstein and is well known. However, is the arrow of time always linear and unidirectional? Matter has the symmetry of anti-matter. I was surprised to know that the concept of 'anti-time' has been theorised and investigated. Information flowing backwards along the reverse arrow of time to the beginning!

I digress...I must conclude by congratulating the Editor and contributors to this issue and wish everyone and their loved ones a happy and healthy NewYear.

Dr. Sudeep Gupta
Director, ACTREC

Message from the Deputy Director – Cancer Research Institute, ACTREC



'Antarang' the ACTREC Magazine is the brain child of our ex-Director, Dr. Subhada Chiplunkar. I bet it is during one of these monsoons last year that she decided that there is a need to dig deep and bring out the creative side of the ACTREC community. Young and vibrant, we now have the second edition which proudly captures ACTREC in its alternate avatar. I hope that the Magazine brings a smile to all those who read the collections, spurs their imagination and encourages everyone to actively participate in the future!

My hearty congratulations to Dr. Kakoli Bose in shaping this edition and all those involved in bringing it to print.

Dr. Prasanna Venkatraman
Deputy Director – CRI, ACTREC

Message from the Deputy Director – Clinical Research Centre, ACTREC



Deputy Director, CRC, ACTREC conveys best wishes to the contributors and Editorial team for the successful release of second edition of ACTREC Antarang

***Dr. Navin Khattry
Deputy Director – CRC, ACTREC***

ACTREC Antarang

Magazine Committee

Patrons

Dr. Sudeep Gupta
Dr. H. K. V. Narayan
Dr. Prasanna Venkatraman
Dr. Navin Khattry

Editor

Dr. Kakoli Bose

Editorial Team

Dr. Tanuja Teni
Dr. Jyoti Kode
Dr. Pradnya Kowtal
Dr. Ujjwala Warawdekar
Dr. Satish Munnolli
Dr. Meera Achrekar
Dr. Kishore Amin
Mr. Shyam Chavan
Mr. Naveen Khare

Cover Design

Mr. Shyam Chavan

Disclaimer

The Editors would like to place on record that the contributions by the authors in the form of articles and poems published in this Magazine are their own, and do not in any way reflect the viewpoint of ACTREC, TMC.

EDITORIAL

Dear Readers,

After the successful launch of our ACTREC magazine, 'Antarang' in 2018, I am delighted to be the torchbearer again for the second consecutive year!

I have always believed that Art and Science go hand in hand as both nurture ingenuity and passion that exhume the very essence of creativity, be it on a canvas or on a laboratory bench! It rejuvenates us and brings a touch of sunshine in our otherwise mundane and routine lives. Despite our busy research schedule, we all foster a hidden artistic soul inside us, eagerly waiting to express itself through different languages of art. 'Antarang' has therefore been envisaged to give shapes and forms to these veiled imaginations of our minds.

I am very happy to see participation from faculties, students, staffs, trainees as well as patients and their families with equal enthusiasm and zeal in the second year as well. With poetries, travelogues, essays, crossword puzzles and interviews in three different Languages-Hindi, Marathi and English, this issue of 'Antarang' reverberates the original thinking and passion of all the creative minds.

I whole-heartedly thank the Director, ACTREC for his patronage, Deputy Directors of CRI and CRC for their active participation and unending support, Editorial Board Members for their valuable time and hard work as well as the contributors for keeping their imaginations alive!

Hope you all will enjoy this stimulating joyride and savor each twist and turn of this exhilarating journey of creative rhapsody!

Happy reading!

Kakoli Bose

नया सबेरा

लहरा देख तिरंगा प्यारा, कह उठा मन ए मेरा
क्या किया है तूने, इसे बनाने जग में न्यारा ॥

देकर आपने प्राणों की आहुति, शहीदों ने बढ़ाई इसकी शान
लहू जिगर का देकर, रखा इसका सम्मान
कहाँ थी तू, जब जाती के आधार पर पशु
बनकर लड़ उठा इन्सान

देखकर दूसरों के दुःख
त्याग दिए थे उन्होंने अपने सारे सुख
कैसे चुप बैठी रही तू
जब तड़फाने लगी गरीबों को भूख

देश की इज्जत की खातिर, सूली चढ़ गए थे नौजवान
इस धरती को माता कहने वाले, वे वीर थे ही महान
क्यों आँखे बंद थी तेरी
जब इक क्षण सुख के लिए हो रहा था
स्त्री गरिमा का अपमान

सवाल ये आसान, जवाब उतने ही मुश्किल
इक क्षण सोचती रही
जैसे भँवर में फसी
ना कोई मंज़िल

दुसरे ही क्षण फिर कह उठा मन ए मेरा
न सोच तू, कब दुनिया बदलेगी
आएगा उसी वक़्त नया सबेरा
जब तू खुद जागेगी, तू खुद जागेगी

श्रीमती भाग्यश्री टिल्लू
मेडिकल सोशल वर्कर

ट्राफिक जाम

ट्राफिक जाम कैसे करे कोई आराम
मुंबई का ट्राफिक बहुत करता है
चिक-चिक, पिक-पिक, टिक-टिक
लगता नहीं मुझे कुछ भी ठीक ॥

सुबह मैं जब घर से निकलती हूँ ऑफिस
तो लग जाता है जाम
सोच में पड़ जाती हूँ कब जाऊंगी ऑफिस और
कब करूंगी अपना काम
डर लगता है किसी दिन बॉस न बोल दे अब राम - राम
कितना भी जल्दी निकलो ऑफिस जल्दी पहुंचना
ये बात अब रही नहीं आम
करती हूँ आरटीओ को सलाम जो रोज़ कोशिश करता है
कहीं पे भी न हो ट्राफिक जाम
लेकिन उनकी कोशिश भी हो जाती है नाकाम ॥

कई वजह है ट्राफिक होने के जाम
कभी सिगनल, कभी गड्डे, कभी एक्सीडेंट
कभी नाका-बंदी कभी चल रहा है रोड का काम
क्या इस ट्राफिक जाम का कोई हल नहीं
हमारी सरकार में वो बल नहीं ॥

अगर हमारी सरकार बारिश आने से पहले ही करे रोड का काम
तो मिले सबको आराम
नहीं तो सब सुन लो हर जगह हो जाए
ट्राफिक जाम - ट्राफिक जाम - ट्राफिक जाम

श्रीमती शरदा हरलकर
वैज्ञानिक सहायक "ई"

बेखौफ़ उमंग

बेखौफ़ उमंगों सा मन उछल रहा था
मित्र की ऊष्म उर में उभर चुकी थी,
हम छोर छोड़ चुके थे
उफुक - ब - उफुक एक हो रही थी....
आशियाने के ख्वाबगा की यादें संजोकर
ख्वाबों की मंज़िल तय कर रहे थे,
ज़िन्दगी करवट ले चुकी थी
हम भी कुछ राहें चुन चुके थे.....
" बरगत की छाँव में दरख्त पलता है"
बचपन से सुनते आये थे
मगर न जाने, कोई आवाज़ इत्तला कर रही थी
"सँभालो! दूर के ढोल सुहावने हैं जरा लगतें"
अब कमबख्त दिल भी था सोचने को मजबूर
मानो समुंदर के बीच खो चूका था सुरूर
पर अब तो चार कदम बढ़ा चुके थे
बरगद की छाँव छोड़ चुके थे.....
अब इस मौक़ा - ए - वारदात पर
दिल भी कुछ फ़र्ज़ अदा कर रहा था,
डर का दरख्त कट रहा था
हिम्मत ज़रा - सी जाग रही थी
कमज़र्फ़ जहाँ के अंधेरों के बीच
अब मंज़िल कुछ चमक रही थी
अब मंज़िल कुछ चमक रही थी.....

कु. रोशनी बोस
सुपुत्री - डॉ. काकोली बोस

प्यारी राष्ट्रभाषा हिंदी

राष्ट्र स्वतंत्रता के कई नारे
राष्ट्रहित के कई उद्घोष पुकारे,
हर ज़बान ने दिल से थे ललकारे
कई थे हिंदी राष्ट्रभाषा के करारे ॥१॥

चले जाओ का दिया था नारा
छोड़ो भारत कहा था हमारा,
जय जवान जय किसान था पुकारा
राष्ट्रभाषा ने था सबके दिल को ललकारा ॥२॥

हर किसी को बोलने समझने
बड़ी प्यारी मीठी और आसान,
जिसके नाम में हिंदुस्तान की पहचान
ऐसी हमारी राष्ट्रभाषा हिन्दी है महान ॥३॥

लेखक, वक्ता, उपन्यासकार या कलाकार
नाट्य, सिनेमा, कथा हो या अख़बार,
अपनी मातृभाषा का सभी को अभिमान
पर राष्ट्रभाषा में व्यक्त होने सभी बेकरार ॥४॥

देश विदेश में भी प्यारी ज़बान
माय मराठी के भगिनी का सम्मान,
विपुल साहित्य समृद्धी है पहचान
मेरी हिन्दीभाषा है राष्ट्र का अभिमान ॥५॥

डॉ. (श्रीमती) ओजस्विनी उपासनी
वैज्ञानिक सहायक "एफ"

धरा के ईश्वर

जन्म दिया जिन्होंने मुझे, करता हूँ उन्हें बारबार प्रणाम ।
आया हूँ जिनसे इस दुनिया में, करता हूँ उन्हें शत शत प्रणाम ॥

सारी पीड़ाओं को सहन कर, रक्खा मुझे अपनी कोख में ।
मृत्युतुल्य कष्टों को सहकर, बनी जननी मेरी इस धरा में ॥

कितनी राते आँखों - आँखों में, काटी आपने मुझे सुलाने में ।
दिन में भी आपको सोने न दिया, दिन गया मुझे खिलाने में ॥

मेरी अनगिनत शैतानियाँ, कर देती थी आपकी नाक में दम ।
इतना सब हो जाने के बाद भी, आपके चेहरे पर न दिखता कोई गम ॥

न ठीक से सो पाती, न खा पाती, और न ही घर से बाहर जा पाती ।
पूरे समय मेरे साथ लगी, किसी और से तो बात भी न कर पाती ॥

मुझे खिलाना, नहलाना, लोरी सुना के सुलाना, कितना किया मेरे लिए ।
जितना कहूँ उतना कम होगा, मेरे जीवन में आपने बड़े उपकार है किये ॥

जब भी पड़ जाता था बीमार मैं, तो दिन रात कभी न सोती थी माँ ।
देखी है आपके चेहरे पर बेचैनी, जब भी मुझे कुछ हो जाता था माँ ॥

मुझसे ज्यादा तो आप रोई थी, जब छोड़ा था पहली बार स्कूल मुझे ।
छिप-छिप कर मुझे देखा करती थी, जब छोड़ने आती थी स्कूल मुझे ॥

अब करता हूँ बात अपने पिता की, जो है मेरे इस जीवन का आधार ।
मैंने अपने इस जीवन में, आपको ही माना है अपना आदर्श ॥

आपने तो अपनी इस पूरी जिंदगी में, किया सदा संघर्ष महान ।
मुझे बनाने की खातिर किये है, आपने जीवन में बड़े ही त्याग ॥
कभी न सोचा आपने अपने बारे में, बस मेरे लिए ही यह जीवन जिया ॥

जो मुँह से मेरे निकल गया, कैसे भी वो मुझे ला कर दिया ।
चाहे कितनी भी मुश्किल हो, पर मुझे न कभी महसूस होने दिया ॥

खुद की किसी भी इच्छाओ पर, आपने न कभी भी ध्यान दिया ।
जो भी आपके पास रहा, सब मेरे ऊपर ही खर्च कर दिया ॥

मुझे बड़ा करने की खातिर, आपने कभी कोई भी कसर न छोड़ी है ।
दुःख - दर्द, तकलीफो - कष्टों से, मुझे हमेशा बचा के रखा है ॥

मेरे रूठ जाने पर, आप मुझे कुछ भी करके मना लेते थे ।
स्कूल हो या फिर हो कॉलेज, सबसे अच्छे में मुझे पढ़ने भेजा है ॥
पता नहीं यह सब करने में, आपने कितने कष्टों को झेला है ॥

मैंने तो मेरे सपनों को, केवल अपनी आँखों से देखा है ।
आपने उन्हें सच करने में, अपना जीवन सारा लगाया है ॥

और क्या लिखूँ आप दोनों के बारे में, पाता नहीं अपने को इस योग्य ।

क्या-कैसे, कब-कहाँ, कितना लिखूँ - बोलूँ, मेरी समझ नहीं इस योग्य ॥

मेरा तो यह जन्म हुआ सफल, जन्म लेके आप के आंगन में ।
मुझे मिला प्यार-स्नेह-दुलार, अनंत-अपार आप दोनों की बाँहों में ॥

चाहता हूँ मिले मुझे पूरी जिंदगी, आप दोनों का ऐसे ही साथ ।
में धन्य हुआ आप दोनों का, अपने इस जीवन में पाकर साथ ॥
जन्म दिया जिन्होंने मुझे, करता हूँ उन्हें बारबार प्रणाम ।

श्री नवीन कुमार खरे
वैज्ञानिक अधिकारी "सी"

अंगदान

स्वर्ग में चाहते हो स्थान
तो अवश्य करे अंगदान

नहीं करनी है राख शरीर की
जिंदगी बन जाना है, किसी दीन - अमीर की

नहीं करनी हैं ये आँखे बंद हुजूर
किसी की जिंदगी में रौशनी लाना है जरूर

शरीर ही मरता है आत्मा तो जिन्दा है
देहदान करने वाला ही तो खुदा का बंदा है

हमेशा की नींद मुझे है अब किस काम की
देश के काम आ जाऊँ, बात है ये सम्मान की

द्रढ़ संकल्प करके प्राप्त करो अमरत्व को
प्रेरित करके सबको, बढ़ावा दो राष्ट्रीय एकात्म को

स्वर्ग में चाहते हो स्थान
तो अवश्य करे अंगदान

श्री कुनाल पी. सालुंके
तकनीशियन "डी"

बढ़ती फीस से एक पीड़ित पिता की व्यथा

रोटी, कपडा और मकान,
इसी होड़ में पड़ा इंसान।
एक नयी मुसीबत राह पर मिली,
अच्छी शिक्षा देनी है बच्चों को तो करो जेब और ढीली।
एडमिशन के वक़्त बच्चे की जरूरी नहीं होशियारी,
या तो आपकी हैसियत हो बड़ी, या हो पहचान भारी।

फिर भी कुछ मेरे जैसे, जिन्हे बड़े सपने देखने की लत है,
हमें नहीं मिला, बच्चो को मिले, इसकी ली शपथ है।
खुशी खुशी लिया एडमिशन, भरी टयूशन फीस,
एडवांस फीस और ले आये नयी पोशाख और जूते,
महंगी ब्रांड की पहचान इन्ही लोगो ने करादी, जिसे शायद ही
कभी हम छूते।

फिर हुई पढाई शुरू,
हिंदी को भूल अंग्रेजी में मेरा बच्चा गुरु।
जब मैंने कहा, हिंदी हमारी राजभाषा, तो बड़े झल्ला के कहा,
सर छोड़ो आपको नए ज़माने की क्या खबर,
अब तो अंग्रेजी से ही होता है असर।

चलते रहे, समय बीतता गया,
कभी कोई तो कभी कोई, कॉम्पिटिशन, कैप, ट्रिप या पुस्तकों के
लिए पैसो की मांग
हर बार टटोला अपनी हताश जेब पेंट की, जो रहती थी कीले से
टांग।

न कोई हिसाब, न कोई सुनवाई, न कोई सुनने वाला,
पूछे तो कहे सर यही हमारी पालिसी, क्यों अपने बच्चे को किसी
सरकारी स्कूल में नहीं डाला।
सही कहा, मन में आया चलो बदले अपनी काया,
दूसरी जगह जाय, यहाँ नहीं भाया।

दोस्त मिला एक चाय की टपरी पर, परेशान,
पुछा भाई क्या हाल है,
पता चला महंगी और बढ़ती फीस से हाल उसका भी बेहाल है।
उससे बात कर मन हो गया मेरा खट्टा,
अब कौन से स्कूल में डालू, हर किसी पर लगा है बढ़ती फीस का
बट्टा।

मगर सोचो पैसे वाले पालिसी बनाएंगे की मैनेजमेंट,
हमारी जिम्मेदारी कौन ले मैनेजमेंट या बिजिनेसमैन।
कितनी ही पालिसी बनी है जनता के पक्ष में,
मगर कुछ लोग घमंड में है इतने अंधे,
अपनी ही चलाते है पैसे कमाने के लक्ष्य में।

अरे क्या लाया था, क्या ले के जाएगा,
खाली हाथ आया था, खाली हाथ जाएगा,
ऊपर वाले से डर,
ये सोच जब ऊपर जाएगा तो कौन सा मुँह दिखाएगा।

इन लोगो को इतनी हिम्मत कहाँ से आयी,
पैसो की चमक से इन लोगो की आँखें चौंथाई।
एक जेब में नोटो के बंडल और दूसरी में दबंगई,
पेरो तले रौंदते चले वह हमारा अधिकार।
ये शिक्षा के बड़े व्यापारी,
पैसो की गर्मी में भूल गए संस्कार,
कि शिक्षा का दान होता है, ये नहीं है व्यापार।

आओ आज आवाज़ उठाओ,
पिछली पीढ़ी ने दी हमें अंग्रेजो से आजादी,
हमें बचानी है शिक्षा के नाम पर हो रही बर्बादी।
अगली पीढ़ी याद रखे हमें भी तो यारो,
आओ मिलकर करे विरोध इस मनमानी का प्यारो।

डॉ. कविता पाल
वैज्ञानिक अधिकारी "डी"

साथी हाथ बटाना

तकनीकी के इस युग में, तुम्हे नई खोज हैं करना ।
कर्म पथ पर तुम जीवन में, कभी न पीछे हटना ॥

परमाणु की खोज करके, भाभा तुझे है बनना ।
माली बनकर भाभा के, बगीचे की लाज रखना ॥
साथी हाथ बटाना एक अकेला थक जायेंगा.....

परमाणु की इस बगिया से, ऐसा इतिहास न रचना ।
जो प्रस्तुत करे "शिमा" "साकी" के संहार की घटना ॥

भारत भूमि के आँचल की लाज हमेशा रखना ।
परमाणु के इस युग में, तुम पीछे कभी न हटना ॥
साथी हाथ बटाना एक अकेला थक जायेंगा.....

तकनीकी की इस "मंज़िल" पर, पग - पग पर है बाधा ।
अंधकार मिटा (तू) जन जीवन का, कर एडीसन बनने का वादा ॥

परमाणु की इस उपलब्धि से, ऐसा संहार न रचना ।
षड्यंत्र आतंक का रचकर, आतंकी कभी न बनना ॥
साथी हाथ बटाना एक अकेला थक जायेंगा.....

कह कह कर हिमालय पुकार रहा, नित राग यही अलाप रहा
"कर" तेरे भी हिम्मतवाले हैं, लक्ष्य अगर अटल रहा

खुशाल कर भूँ - आँचल को, जन जीवन की वो माता है
सपना साकार हो समृद्ध राष्ट्र का, जो मुस्कान लाता हो ।

तकनीकी के इस युग में, तुम पीछे कभी न हटना
साथी हाथ बटाना एक अकेला थक जायेंगा.....

श्री युगराज मीना
पर्यवेक्षक (विद्युत)

तो कोई बात हो

यूं तो महफिलों को रोशन करने सब आ जाया करते हैं
गर आंसू पोछने कोई सारी रात रुके तो कोई बात हो

यूं तो हर शख्स किये फिरता है अहद-ए-वफ़ा
वफ़ा ना करो सही, गर बेवफ़ा भी ना निकलो तो कोई बात हो

बात करते हो सात समंदर के फासले को पार करने की
वक़्त पे ऐ दोस्त, गर नदी भी पार करके आ सको तो कोई बात हो

यूं तो हाथ में तस्बीर लिए मुत्तकी बने फिरते हो
गर स्याह रातों में इंसान भी रहो तो कोई बात हो

यूं तो कहकहो में शामिल है सारी दुनिया
गर किसी के हालात पे आंख से भी छलके तो कोई बात हो

यूं तो बात किए फिरते हैं साथ जीने मरने की
गर तेरी दुआओं में मेरा ज़िक्र भी हो तो कोई बात हो

श्री सुहैल अहमद "शाद"
वरिष्ठ अध्येता, दत्त लैब

एक अनोखी डोर...

इतना सा ही सहारा चाहिए था हमें,
झुके नहीं और आसमान को छू बैठे ।
समय का ये कोमल सा बंधन,
नाजुक सी ये डोर,
न जाने किस किस रिश्तों का नींव बन गया ॥



डॉ. प्रसन्ना वेंकटरमण
उप निदेशक सी.आर.आई.एक्ट्रेक

जीवन: एक महोत्सव

श्री नवीन कुमार खरे
वैज्ञानिक अधिकारी "सी"

इस धरा पर मनुष्य ही ईश्वर की सर्वोत्तम कृति है। ईश्वर के द्वारा मनुष्य को असीमित शक्तियां प्रदान की गयी है। ईश्वर द्वारा रचित अन्य किसी भी जीव को ऐसी शक्तियां प्रदान नहीं की गयी है। मनुष्य इस संसार में खाली हाथ आता है। एवं इस संसार से जाते समय भी खाली हाथ ही जाता है। खाली हाथ आने एवं खाली हाथ जाने के बीच जो समय मनुष्य इस धरा पर व्यतीत करता है वही जीवन है। प्रायः देखने में आता है की मनुष्य अपना सारा जीवन व्यतीत करने के बाद भी यह नहीं समझ पता की जीवन जीने का उसका सही उद्देश्य क्या है। ज्यादातर लोग जीवन में असंतुष्ट ही रहते हैं बहुत कम ऐसे लोग होते हैं जो अपनी जिंदगी में पूर्णतया संतोष का अनुभव करते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति का अपने जीवन में खुशी को नापने का पैमाना अलग-अलग हो सकता है। यहाँ पर किसे सही और किसे गलत कहे कहना मुश्किल है, जैसे कोई कहता है, आधा गिलास भरा है, तो कोई कहता है, आधा गिलास खाली है, लेकिन दोनों ही अपनी जगह सही है। होता यह है की जीवन में आगे बढ़ते- बढ़ते छोटे - छोटे उद्देश्यों की पूर्ति में लगा प्राणी जीवन के सबसे बड़े सत्य यानी की मृत्यु को भूल जाता है। कुछ लोगो के सामने तो आप इस शब्द का प्रयोग भी नहीं कर पायेंगे हो सकता है, वह आपको बुरा भला कह दे। जिसने जन्म ही नहीं लिया उसकी मृत्यु नहीं हो सकती, उसके अलावा जिसने भी इस धरा पर जन्म लिया है, उसकी एक न एक दिन मृत्यु निश्चित है।

प्रायः देखने को मिलता है की अधिकतर व्यक्ति अपना संपूर्ण जीवन ही मानसिक तनाव एवं दुःख में व्यतीत करते हैं। उसकी मूल वजह यही है की वह जीवन जीते समय यह भूल जाते हैं, की वह इस धरा पर कितनी भी माया एकत्र क्यों न कर ले, अंत में सब कुछ यही पर छोड़कर जाना पड़ेगा। मुझे आश्चर्य होता है की जीवन तो सभी को जीना ही पड़ता है, तो क्यों न खुश रहकर, मुस्कुराकर सबकी सहायता करके जीवन को व्यतीत किया जाए। यहाँ पर मेरे द्वारा यह बात कहना मेरे लिए जितना सरल है, इसका पालन करना उतना आसान नहीं है। इसे आसानी से समझने के लिए कुछ उदाहरण लेते हैं। जैसा की हम सभी जानते हैं, कि प्रतिदिन एक सेब खाने से हमें डॉक्टर के पास नहीं जाना पड़ेगा। यह बात इतनी सरल है लेकिन इस बात का वास्तविक जीवन में पालन करना उतना आसान नहीं है। इस उदाहरण से मेरा कहने का तात्पर्य यह है कि हम सभी जीवन में हमारे लिए क्या अच्छा है, क्या बुरा है, भलीभांति जानते हैं, क्योंकि यह जानकारी पाना अत्यंत सरल है। परन्तु उसका पालन करना हम सभी के लिए आसान नहीं होता है।

आज के इस भौतिकतावादी संसार में प्रत्येक व्यक्ति बस भाग रहा है, दौड़ रहा है। अपनों से तो छोड़िये उससे अपने आप से भी बात करने का समय नहीं है। ज्यादातर लोग आजकल कहते हैं, नींद नहीं आती, मानसिक शान्ति नहीं है, बात बात पर गुस्सा आ जाता है। किसी ने जरा सा कुछ कह दिया तो अहम् को चोट लग जाती है। आप किसी भी व्यक्ति से पूछिए तो ज्यादातर लोग आपको यही बोलेंगे कि

वह अपनी जिंदगी में दुःखो से घिरे है, एवं अपनी वर्तमान जीवन से बिल्कुल भी संतुष्ट नहीं है। आज कल के लोग भविष्य में ही जीते हैं, वर्तमान में तो वह जैसे जीना भूल ही गए हैं। जबकि न बीता हुआ कल वापस आता है, न ही भविष्य में क्या होने वाला है, हमें पता है, हम केवल और केवल अपने वर्तमान को नियंत्रित कर सकते हैं। लेकिन दुःख कि बात यह है कि इस युग में आपको शायद ही कोई व्यक्ति वर्तमान में जीता मिले। ज्यादातर लोग बीते हुए कल या आने वाले कल में ही उलझे हुए हैं, वर्तमान के बारे में किसी का ध्यान नहीं है।

यहाँ पर मुझे गलत न समझा जाए, मेरा कहने का अभिप्राय यह बिलकुल भी नहीं है कि हम सभी को अपने जीवन में बड़े लक्ष्य निर्धारित नहीं करना चाहिए। अथवा बड़े स्वप्न नहीं देखने चाहिए एवं उन्हें पूरा करने के लिए कठिन परिश्रम नहीं करना चाहिए करना चाहिए। एवं जिंदगी में जो जैसा चल रहा है, उससे ही संतोष करके खुश रहना चाहिए। मैं यहाँ पर केवल यह समझाना चाहता हूँ, कि हमें अपने जीवन में महत्वाकांक्षी होना चाहिए, पर साथ ही साथ अति महत्वाकांक्षी होने से बचना चाहिए। अपनी क्षमताओं का उचित आंकलन कर अपनी वर्तमान परिस्थिति के साथ सामंजस्य बिठाते हुए एवं किसी और से तुलना न करते हुए सकारात्मकता के साथ जीवन में आगे बढ़ने के लिए सदा प्रयास करते रहना चाहिए। एवं अपने वर्तमान से भविष्य को बेहतर भी बनाना चाहिए।

सच बात तो यह है कि हमें जीवन में इतना कुछ मिलता है, जिसकी हम शब्दों में व्याख्या नहीं कर सकते। अगर आप जीवन में सुखी रहना चाहते हैं, तो सबसे पहले अपने आप को खुश रखना सीखिए। क्योंकि एक प्रसन्न व्यक्ति ही दूसरो को एवं अपने आस-पास के वातावरण को सकारात्मक रख सकता है। अपने आप को खुश रखना इतना भी मुश्किल नहीं है, जितना दिखता है, थोड़ा समय अपने लिए निकालिए आपके जो शौक है, उन्हें पूरा कीजिये, अपने परिवार एवं मित्रों के साथ समय व्यतीत कीजिए। कुछ अच्छा संगीत सुनिए, अपनी पसंदीदा पुस्तकें पढ़िये। किसी की मदद कीजिए। किसी परिचित से बातचीत बंद हो तो उससे माफ़ी मांग लीजिये यह मत सोचिये गलती किसी थी। किसी ने आपकी मुश्किल वक्त में मदद कि हो तो उससे धन्यवाद कहना न भूले। यकीन मानिये यह छोटी - छोटी बातें आपके जीवन को खुशियों से भर देंगी। हमेशा याद रखिये "जीवन है जीने के लिए"। जीवन को उत्सव कि तरह जियें। क्योंकि जीवन एक महोत्सव है।

MOM

Deep down I am still a little child
and in my anger and frustration
the love and sacrifice plight
I yearn for your touch
And those hugs so warm and neat
Oh careful! I ruined it
And now it doesn't feel quite right
I know you are not fine
But I left that part behind
I don't understand what I have become
I am scared, horrified and defying
I guess we never bonded
And I have always been denied
But you did what you could for me
And that left me by surprise
I guess I have lots of questions unanswered
And I know I am mentally not fine
But the distance in between us
I am far from your sight
Oh mother! We have been this way
Since the very early of time
And every argument, every pain
Somehow we always overcame
I know we never got along
But I have loved you in many ways
After all you brought me to life
And you loved and cared
I have been devoted
And I tried my best
But sometimes things are toxic
And it hurts to say
My patience all exhausted
And I know I am supposed to bear
It's not you, it's me
I have been distanced away from you Since you
stopped to care
I miss you
I miss the sensible fight
It's now just noises and tears in my eyes
I still hope for this to get alright
Unaware of what this is
And what it might lead to one night

Things have never been so ugly
I fight my inner self
I am scared and terrified
I have never been this annoyed
I never stopped loving you
And the words I speak are lies
They are just a cacophony of
fear and scream
Somehow I always disappoint
You cook my favourite dish
And you remember what I like
You pay my shopping bill
I fail to comprehend what happens after while
I guess I have been a daddy's girl my whole life
But we never got along no matter how much we tried
I try to mend things now damaged to an extent
It's irreversible and painful
And deliberately I fail
It's the same story every time
And I can't bring it to pause
We go round and round in the circle of misery
Only to reach where we belong
I hope one day you are satisfied
And I am more than calm
To live happily where no one is harmed
I don't want to lose you
And deep down I care
Everything needs time
And it's just unfortunate and rare

Maa, ma treasure!



Ms. Mimansha Ranjan
Trainee, Bose Lab

ANONYMOUS

I am anonymous
known only to a few
I am silence
Breaking through your doors
I am mystery
Darker than before
A little crimson
Like the melting sun
Or an irony maybe; never been enough
A hue; making you forget the sorrow
An ecstasy; capturing your gaze
Or maybe a carefree masterpiece of tomorrow
I am belief, keeping you amazed
The energy that created me
And all my vibrant atoms
My blood isn't red or green
It's rainbow
I am not my smile but the laughter and scream
I am not just a dialogue but the script
Strongly disagreeing to the unfounded
I am the song that I sing
I am the violence that is never missed
I am the ocean within me
With its scary unreachable fathom
I am not unoriginal in the world of falsehood
I am not just a girl
But an architecture; unreal and sacred
A replica shipped from Atlantis
I am a human, an animal
I am you, I am beautiful
I am a pearl guarded inside an oyster
It took lives for me to arise.
I am the air that I breathe
I am a particle; all restless.
I am the universe that is never witnessed.

Ms. Mimansha Ranjan
Trainee, Bose Lab

WHAT ARE WE!!

Ever wondered may be its not them?
It's easy to blame and pretend to be victim.
Ever looked into the mirror to see your true soul?
It's easy to put on a good look and not to lose control.
What are we!!
Ever thought maybe it's you who has hurt?
It's easy to ignore and put a Band-Aid on your heart.
Ever thought maybe you have become the
person you won't like?
It's easy to overlook the darkness of the human psyche.
What are we!!
Ever realized what damage you leave behind?
It's easy to close eyes and turn blind.
Ever thought it's time to sit down and listen to the
scream?
It's easy to close ears and get busy in your dream.
What are we!!
Do you think it's time we all think about it?
Do you think it's time to stop playing the blame
game and take responsibility for our action?
Or else the question will haunt us forever.
What exactly are we?

Ms. Anuja Lipsa,
PhD-SRF, Sarin Lab

STARS

So blink the jewels faint on darkened vault,
Belying might and splendour, out of ken.
Do voyagers plot course and these exalt,
While some believe they guide the lives of men.
Their birth- compaction, gaseous fields within.
The death of some-explosion matter makes;
The crumpled cores in tugs of war do win.
From these, not even swiftest light escapes!
The light from those afar doth lend a glimpse
Inside the distant past of cosmos vast.
To them, our lives all stringed would pass in blinks;
Yet, even ancients must decease, at last.
For light and heat, the very matter ours,
We humbly praise and thank the lives of stars.

Mr. Siddhartha Barua
PhD-SRF, Varma Lab

REAL JOY

"Holding apples and grapes in a basket
I was standing at a dusty local market,
Waiting there with wide eyelids
I saw two little kids.
Holding hands walking tik tok
They stare with desire at a juice shop,
Younger one whispered "baba juice"
Elder one insisted haan "baba juice".
Labourer father in dirty clothes
Checked his pocket if it allows,
"I have extra only Rs ten,
So one glass juice and nothing then".
One small glass full and two straw
Both so happy seems won lucky draw,
One sip in and one breath out
They Hi -Five each other and share pout.
Thinking in my heart what is real joy
What metal can't replace what money can't buy,
May be it's our desire to love and care
Or may be simply to just share ...".

Ms. Anjali Rawat
Nursing Dept

WHO'S A BETTER TEACHER- SUCCESS OR FAILURE?

Ms. Roshnee Bose
D/O Dr. Kakoli Bose

Life is often compared to a roller coaster ride—there are ups and downs, turns and curves and many a times, it gets topsy-turvy. But above all, life is incomplete without both the shades. Hence, failure and success like opposite sides of a coin complement each other. Success is nothing without failures and failures coupled with unbending determination and tireless hard work together build the ladder towards success.

"Failure is not falling down but refusing to get up".

All of us in the due course of time, come across the atrocities of life, which may rip us apart, devastate our dreams and leave our mind and soul shattered. But, life is all about collecting the torn pieces of memories and joining them to create an amazing painting on a not so perfect canvas. We fall to get up, to get up strong. Success naturally comes to us when we gather the strength to fight back, and even time surrenders to those whose spirit don't die but emerge stronger than ever as a Phoenix.

Failure is undoubtedly a better mentor as it helps us acquire fortitude and guides us in every aspect of life. Success makes us realize how it feels to be on the top of the world whereas failure teaches us what it takes to push back and reach the place that makes us feel what success truly means.

It is said that, "winners never quit and quitters never win". Therefore, to win the race of life, we shall always remember the lessons that time taught us when we fell, the passion in us that still burns like a glaring torch, the hurdles we have crossed and the roar in us that speaks to the world.

INCREDIBLE SAND ART OF TINY CRUSTACEANS

Dr. Pradip Chaudhari
Scientific Officer "G"



Tiny beach crab on sandy beaches of Havelock Island, Andaman, India. These crabs of the genera *Scopimera* and *Dotilla*, and of the family *Dotillidae*, are found abundantly on sandy beaches in the tropical Indo-Pacific region. The incredible sand ball 'galaxies' are created by them as they burrow into the beach. These spectacular intricate patterns are left behind while searching for microscopic detritus and plankton through the sand. These tiny crabs use their claws to dig into the beach, sift the sand and toss the balls behind them. The uniform size of the balls and symmetrical patterns are quite remarkable. These creative patterns are washed away with waves during high tide. Sand Bubbler crab, an expert sand sculptor, who is a beach-dweller native to the Indo-Pacific region, creates beautiful and artistic sand spheres. These arrays of balled-up sand are bits of organic debris placed in a radial fashion. While eating, the excess of sand on their heads is discarded and that leads to the creation of a spectacular art form. The patterns created are intricate, systematic and amazing.

LADAKH MOUNTAINS

Mr. Shyam Chavan
In – Charge, Photography



Traveling is wonderful in many ways. It captures us with a sense of wanderlust and longing for more destinations to visit, cultures to experience, food to eat and people to meet. As amazing as traveling is, most of us think we need to wait until our later years to really explore a lot of the world. When we spend time away from home, especially in a place where we don't have the same luxuries readily available to us like a village, where amenities are limited we become more aware and appreciative of the luxuries we have back at home. Traveling will definitely help you to improve your social and communication skills, ensure peace of mind and inspire you to write poems and many more. Moreover, to me it provides original and creative thoughts, and boosts my confidence.

Everyone has a dream in their life to spend quality time at a place which they feel is most beautiful and relaxing. I was fortunate to fulfill my dream to visit Leh Ladakh, a place in the lap of mountains, in the arms of the nature and surrounded by heaven-like beauty. My journey began from Srinagar to Leh, which was followed by 12 days road trip to reach Manali at the end. During this journey, I had my best companion with me, my camera, to capture the incredible beauty of Leh.

As mentioned above, it is a place in the lap of mountains and passes which dominate the landscape around Leh. It is at an altitude of 3,500m and I think we will all agree that there is something about the mountains that makes them irresistible. Also, the crown jewel in the Indian Himalayas, Ladakh is a name you will find in almost every traveler's list under the headings of "to go" or "been there, done that".

My journey this time was one of the memorable ones and I have captured most beautiful mountain sceneries, which I am sharing; Srinagar to Manali, one photo for each beautifully crafted mountains to adore.



एकट्रेक अंतरंग



एकट्रेक अंतरंग



BE BLACK OR WHITE, "BE HAPPY"

Mr. Shyam M. Chavan
In - Charge, Photography

Fine artists, including painters, sculptors, and illustrators, create original works of **art** for their aesthetic value rather than for a functional one. Fine art is developed primarily for aesthetics or beauty, distinguishing it from decorative art or Graphic art.

In general, the term **graphic** refers to a design or visual image displayed on a variety of surfaces, including canvas, paper, a wall, and so forth **Graphic design** creates visual concepts using computer software or by hand, to communicate ideas that inspire, inform, and captivate consumers. They develop the overall layout and production design for advertisements, brochures and magazines.

It is not so hard. A degree is not necessary to be a **graphic designer**. If you have skills in drawing you can do the best in designing. **Graphic Designing** is also known as communication **design**.

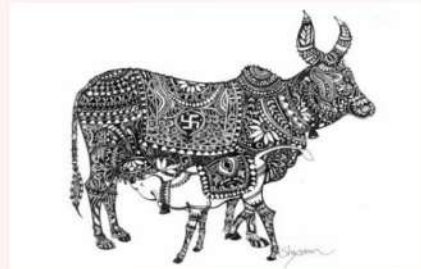
Here are the five major skills you will need to succeed in fine art:



- Diverse design skills.
- Ability to take criticism.
- Knowledge of art history.
- Time management skills.
- Communication and interpersonal skills

Mandala art in graphic design

A **mandala** is a complex abstract design that is usually circular in form. In fact, "**mandala**" is a Sanskrit word that means "circle". **Mandalas** generally have one identifiable centre point from which, emanates an array of symbols, shapes and forms. **Mandalas** can contain both geometric and organic forms but introduce these forms in natural things like human figure, birds and animals in decorative forms as per my choice.



DO YOU HAVE TIME?

Dr. Kishore Amin
Consultant

Yoga practice and its benefits have been experimentally documented globally. Yogasanas, Pranayama and Meditation are the choices for the next generation to adhere and maybe to follow. The mind, body and the soul of an individual are the sole beneficiaries, but alas! most of the individuals claim that they are fit and do not think of embracing the ancient relaxation technique and the main excuse is – I have no time!

Practicing this very simple art requires proper training by a yoga expert who can guide you to the right method, tell you the benefits of Asanas, Pranayama and Meditation. Yoga has helped millions of individuals worldwide to bring in harmony, stress free and healthy life style. The routine practice of Yoga at home, schools, institutions, hospitals or in any work place have also been initiated in our country.

ACTREC has also initiated Yoga sessions for the Cancer patients and their attendants by trained Yoga teachers. The patients, who are fit, practice and continue doing yoga even after returning to their homes. The International Day of the Yoga 2017 (IDY) was also celebrated in ACTREC with grandeur. The staff, students and patients participated in the yoga awareness and practice sessions conducted in the campus. Some of the staff members who attended the IDY felt and envisaged that the practice of Yoga should also be accomplished by all the staff members to bring in mentally and physically stress free environment as well as augment harmony and productivity at the workplace. One of the senior members proudly commented "The programme was momentous and I have learnt the technique and am continuing the same at home". Now I have time.

I REMEMBER...

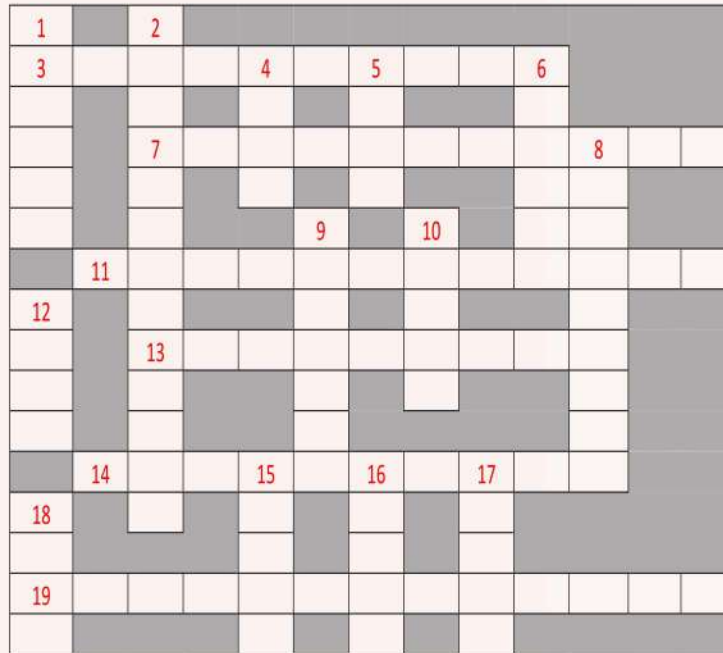
Mr. Shubham B. Deshmukh
Ph.D.-JRF, Dr. Bose Lab

Do you remember incidents from your childhood or what you had for dinner yesterday? Memory is a record of our lives; let us analyse how it works. How are memories created and retrieved on demand, instantaneously? We spontaneously picture what we recall, an undoubtedly complex process that researchers are working on to understand completely. Identifying the parts of the brain that control memory was the central question for researchers during this field's infancy. They found that severe learning-disability occurred after hippocampus removal from a human patient. Consequently, old memories failed to redeem and new skills were learnt with great difficulty. Researchers concluded that memory is not hippocampus-limited. So, what happens to neurons when we learn skills? When researchers grew isolated brain neurons, they discovered that adjacent neurons developed a connection called neuronal synapse with each other in response to repetitive external stimuli. This was the first demonstration of the physico-chemical basis for memory: analogous to digital encryption.

It is estimated that a human child's brain requires around 100,000 neurons to recall a drawing, raising the question: where are memories localized in the brain? It was shown that different components of a memory are located in separate regions of the brain and the hippocampus collects and binds them. For example, olfactory and visual parts of memories are stored in different regions of the brain. We now better understand how memories are formed, but how are they retrieved whenever needed? When a neuronal pattern (memory) is created, certain proteins are produced in the neurons involved, which are re-produced in these pre-selected neurons and the memory comes alive. Since this resembles new memory formation, the memory is modified like editing a book every time it is read. Currently, researchers are using this discovery to edit memories, for overcoming trauma, if not deleting them completely.

CROSS WORD

Dr. Ojaswini Upasani
Scientific Assistant "F"



Across:

- A 3 (10) manure. Compost
 A 7 (11) basic building blocks of DNA and RNA
 A 11 (6,5) founder of the modern science of genetics
 A 13 (9) the observable physical properties of an organism
 A 14 (10) a similarity in internal or chromosomal structures
 A 19 (13) a person who writes a letter or email

Down:

- D 1 (6) some cause to happen / bring about
 D 2 (13) a written or printed version of something like music notes, DNA gene, etc.
 D 4 (4) uneasy sensation in the skin
 D 5 (4) a belief, a general notion
 D 6 (6) grape dried in sun
 D 8 (9) person who is idle or feckless or disreputable
 D 9 (7) act of deliberation
 D 10 (5) free, clear, nothing to carry
 D 12 (4) a unit of heredity, unit of DNA located in chromosome
 D 15 (5) outside, external
 D 16 (5) a zebra jiraffe / a forest jiraffe
 D 17 (5) Trioxygen
 D 18 (4) common rodents used as laboratory animals

Buddha

Ms. Aasna Parui



Drops on Leaf

Ms. Aasna Parui



Nature

Ms. Dhanshree Mundhe



HAD A GOOD LUNCH

Ms. Aasna Parui



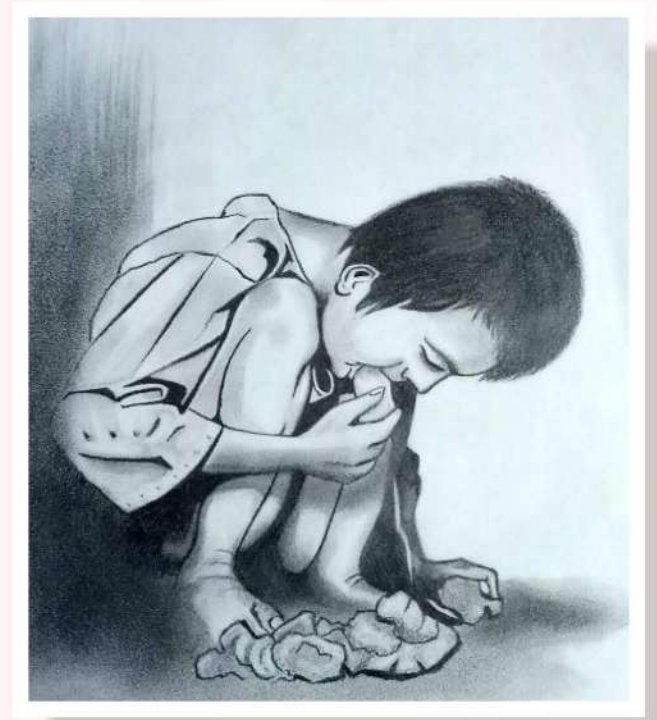
May Be !

Dr. Prasanna Venkatraman



Hunger

Mr. Pralay Shindhe



A Girl with a Dream

Mr. Pralay Shindhe



Innocent Eyes

Mr. Pralay Shindhe



एकट्रेक अंतरंग

YoUniverse
Ms. Supriya Hait



Sunrise
Ms. Supriya Hait



CROSSWORD SOLUTION

1 E		2 T											
3 F	E	R	T	4 I	L	5 I	Z	E	6 R				
F		A		T		D			A				
E		7 N	U	C	L	E	O	T	I	8 D	E	S	
C		S		H		A			S	E			
T		C			9 C		10 E		I	A			
	11 G	R	E	G	O	R	M	E	N	D	E	L	
12 G		I			U		P			B			
E		13 P	H	E	N	O	T	Y	P	E			
N		T			C		Y			A			
E		I			I					T			
	14 H	O	M	15 O	L	16 O	G	17 O	U	S			
18 M		N		U		K		Z					
I				T		A		O					
19 C	O	R	R	E	S	P	O	N	D	E	N	T	
E				R		I		E					

सीमारेषा

भाग १:

कु. कुणाल प्र साळुंके
हिस्टोपॅथोलोजी

कोमल पावलांनी ती भली पहाट आली. चिमण्यांचा किलबिलाट सुरु झाला. गोपाळच्या आईचा सावत्र आवाज गोपाळच्या कानी पडला.

चल उठ रे..... गोपाळया..... जायचं आहे ना तुला.... चल.... उठठ.....जाण्याची तयारी काही दिवसांपूर्वीच सुरु झाली होती.

गोपाळच्या वडीलांनी पहाटेच्या अंधारात बैल गाडीला जुंपले.

गोपाळ गाठोड्यासह बैलगाडीत बसला. बैलांच्या घुंगरांचा आवाज ऐकत बैलगाडी आश्रमाच्या मुख्य प्रवेशद्वाराजवळ थांबली. गोपाळ आपलं गाठोडं घेऊन खाली उतरला. वडीलही उतरले. प्रवेशद्वारावर लिहिलेली सुचना दोघेही वाचतात.

"साधकां व्यतिरिक्त इतरांना प्रवेश नाही".

वडील बैलगाडी वळवतात. तीन दिवसांनी शिबिर संपल्यावर मी तुला घ्यायला येईन असे आश्वासन वडील देतात. आपल्या वडीलांकडे गोपाळ कारुण्य नजरेने बघत असतो. गाडी घुंगराच्या आवाजासहित पहाटेच्या त्या कोवळ्या उजेडात दिसेनाशी होते.

गोपाळ मुख्य प्रवेश द्वारातून आत जातो. दूरवर असलेली आश्रमाची वास्तु त्याच्या नजरेस पडते. आश्रमाकडे गोपाळ एकटक बघत राहतो. आजुबाजूला मोठं कुंपण असतं. कुठे छोट्या मोठ्या मातीच्या टेकड्या असतात. कुठेकुठे पाणी वाहत असतं. काही गवताच्या कुट्या असतात. नुकताच प्रकाश देणाऱ्या सुर्यामुळे सर्व नजारा सोन्यासारखा उजळलेला असतो.

प्रवेशद्वाराकडे जाणाऱ्या त्या इवल्याश्या पाऊलवाटेने गोपाळ आश्रमाच्या दीशेने पावलं टाकत असतो.

रस्त्याच्या कडेला लिहिलेली दुसरी सुचना गोपाळ वाचतो.

'या सीमारेषेच्या बाहेर जाऊ नये'

गोपाळचे छोटेछोटे पावलं पुढेपुढे जात होते.

पाऊलवाटेच्या कडेला लिहिलेली तिसरी सुचना बाळ गोपाळ वाचतो.

'येथे ब्रह्मचर्य पालन अनिवार्य आहे' .

भाग २:

पहिल्या दिवसाचं प्रवचन सुरु होतं. आचार्य सर्व साधकांना उपदेश देतात. आचार्यांच्या उपदेशाने भारावुन गेलेला गोपाळ आपल्या राहण्याच्या कुटीत जाण्यासाठी निघतो. सूर्य डुबण्यासाठी गर्दलाल झाला होता.

पाऊलवाटेवर पावलं टाकत गोपाळ आचार्यांच्या विचारांमध्ये मग्न होऊन कुटीकडे चालत असतो. अचानक त्याची नजर दूरवर जाऊन पोहोचते. कुंपणापलीकडच्या छोट्याश्या गावात काहीतरी हालचाली त्याच्या दृष्टीस पडतात. तिथे कसलीतरी गर्दी आहे.

१५-२० लोकांची गर्दी. गावातलं कोणीतरी देवाघरी गेलं असावं.

मंदसा रडण्याचा आक्रोश त्या वाहणाऱ्या हवेतुन गोपाळच्या कानी पडतो. इच्छा झाली गोपाळची की जावं तिथे अन बघावं नक्की काय झालं? कोण आहे तो, ती की ते...वृद्ध की बाला? स्त्री की पुरुष? पण जाऊ शकत नाही, कारण आश्रमाचा नियम....'या सीमारेषेच्या बाहेर जावु नये.'

ना ना प्रश्न डोक्यात येत होते, गोपाळ आपल्या कुटीत जाऊन विश्राम करतो.

दुसरी पहाट झाली. स्नान विधी झाला. आचार्यांचं प्रवचन सुरु झालं. उपदेशाचं गोड मध सर्व साधक चाखत होते. संध्याकाळ झाली. गोपाळ कुटी कडे निघाला. त्याचं लक्ष पुन्हा त्या गावाकडे त्यांच ठिकाणी गेलं. आज तिथे गर्दी नव्हती. कोणी दोन-तीन लोकं दिसत होते. आजही गोपाळला तिथे जावस वाटत होतं. पण मर्यादा.....

आज गोपाळने बघितलेलं दृश्य आणि आचार्यांच्या उपदेशाची तुलना करत झोपी जातो.

तिसरी तशीच एक पहाट उजाडली. आजचा शिबिराचा शेवटचा दिवस होता. संध्याकाळी त्याच वाटेने गोपाळ कुटीकडे जातो आणि पुन्हा त्याची नजर गावातल्या त्या जागेवर पडते.

आज तिथे कोणीही नव्हतं. हालचाल जाणवत होती. पण एकही व्यक्ती तिथे दिसत नव्हता.

भाग ३:

गोपाळचं कुतुहल वाढलं. त्याला का काही माहित नाही पण चीड आली. तो त्या गावाकडे पळत सुटला. त्याचं स्वतः वरचं नियंत्रण सुटलं. त्याला राहवलं नाही.

त्याला पहिल्या दिवसाच प्रवचन आठवलं. आचार्यांनी उपदेश दिला होता की आनंदात सगळे सोबत असतात पण दुःख स्वतःचं स्वतःच सहन करावं लागतं. दुःखात कोणीही साथ देत नाही. सगळे दुःखा पासून पळ काढतात.

पळता पळता गोपाळकडून सुचनेचा एक फलक खाली पडतो. नकळत त्याचा पाय सुचनेवर पडतो.

या सीमारेषेच्या बाहेर जावू नये.

त्याला आचार्यांच्या दुसऱ्या दिवसाच्या प्रवचनाचे शब्द आठवले. समाजात राहताना समाजाने दिलेल्या नियमांचं पालन करावं लागतं. इथे काही मर्यादा या समाजाने दिलेल्या असतात. त्याच उल्लंघन करता येत नाही.

त्यागावाकडे जाणारी पाऊलवाट काहीशी खडतर, काहीशी काटेरी, काहीशी कोरडी, काहीशी मऊ, तर काहीशी ओली असते.

पाऊलवाटेत मध्येच एक पाण्याची धार वाहत असते.

कडेला असलेल्या काटेरी फुलांमुळे गोपाळच्या पायातून रक्त येत असतं. पाय खडकाळ भागावर पडून गोपाळला वेदना होतं आहेत. तर कधी गुलाबाच्या फुलांवर पाय पडून तो समाधानी होतं असतो.

आचार्यांच, तिसऱ्या दिवसाचं प्रवचन गोपाळला आठवतं

'जीवनाच्या मार्गावर खुप अडथळे येतात. त्याला स्वतःला सामोरे जावून आपली वाट आपणच निर्माण करायची असते.'

'या सीमारेषेच्या बाहेर जाऊ नये'

गोपाळचे छोटेछोटे पावलं पुढेपुढे जात होते.

पाऊलवाटेच्या कडेला लिहिलेली तिसरी सुचना बाळ गोपाळ वाचतो.

शेवटी गोपाळ गावातल्या त्या जागेवर पोहोचतो.

नुसताच मातीचा ढीग त्याला दिसतो. अगरबत्त्या जळून गेलेल्या असतात. राख तिथेच पडलेली असते. फुलं वाळून गेलेले असतात. त्यातून आता गंधही फारसा येत नसतो. बाजुला बसून कुत्री-मांजर नैवेद्य व पणतीतलं तेल चाटत असतात. प्रसादाला मुंग्या लागलेल्या असतात. गोपाळ हे सगळ बघतो. धाय ओकून हसायला लागतो, काही क्षणातच खदखदुन रडायला लागतो.

कार्याच्या यशस्वितेची शिस्त

श्रीमती श्रद्धा केसरकर
प्रोग्रामर 'सि'

दरवर्षी appraisal च्या वेळेस आमचे साहेब आम्हाला ठराविक प्रश्न विचारतात. पण यंदा त्यांचा एक प्रश्न वेगळा होता. तो म्हणजे "कामात गुणवत्ता (quality) महत्वाची की संख्या (quantity)? की दोन्ही?"

यावर मी उत्तर दिले की "या दोन्ही गोष्टी योग्य त्या गुणोत्तरात (ratio) महत्वाच्या आहेत. तरीही काम तर नीटच झाले पाहिजे. त्याबाबतीत कुठलीही तडजोड असू शकत नाही. काम नीट झाले तरच यशस्वी झाले असे म्हणता येते."

आचार्य विनोबा भावे म्हणतात की कोणतेही काम यशस्वीरीत्या पार पाडण्यासाठी तीन गोष्टींची आवश्यकता असते.

१. ज्ञान

२. नीटनेटकेपणा

३. वेग

पहिला मुद्दा - ज्ञान: कामाबाबत ज्ञान असणे.

एक उदाहरण घेऊया. समजा मला एक संगणक प्रणाली (computer program) बनवायची असेल तर त्यात नेमकं काय काम आहे हे जाणून घेणे महत्वाचे आहे. वापरकर्त्याला (End User ला) काय अपेक्षित आहे, हे मी आधी माहित करून घेतले पाहिजे. मी वापरणार असलेल्या तंत्रज्ञानाला (technology ला) अनुसरून सर्वसमावेशक गोष्टी काय आहेत ते मला ज्ञात असले पाहिजेत.

दुसरा मुद्दा - कामातील नीटनेटकेपणा.

वरील उदाहरणाचा दाखला द्यायचा झाला तर तो computer program पद्धतशीर झाला पाहिजे.

त्यात त्रुटी (Errors किंवा bugs) असता काम नयेत. तो वापरण्यास सोपा असावा तसेच नेटकेपणा आणि टापटीपणा सांभाळून असावा. त्यात सुंदरता साधली गेली पाहिजे. कामात जर सुंदरता, सहजता, नेटकेपणा, टापटीपणा नसेल तर ते निरर्थक ठरते. नेटकेपणा कामाची शोभा नसून कामाचा गाभा आहे.

तिसरा मुद्दा - वेग.

कामातला वेग साधला गेला पाहिजे. मनुष्य काळाच्या प्रवाहात सापडलेला असल्यामुळे सर्व कामे या प्रवाहाचे धोरण सांभाळून करायची असतात.

वरील उदाहरणात, समजा अमुक एका परिषदेच्या (conference) नोंदणीचा (Registration) प्रोग्रॅम बनवायचा असेल तर तो नियोजित नोंदणीच्या तारखेपूर्वी तयार झाला पाहिजे. इथे मुदतबंदीचा प्रश्न असतो. Registration चा कालावधी उलटून गेल्यावर तो प्रोग्रॅम तयार झाला तर तो निरुपयोगी ठरेल. ठरलेल्या वेळेत काम पूर्ण झाले पाहिजे, म्हणून वेग साधणे हा कामाचा आवश्यक मुद्दा आहे.

आपण जे काम करतो त्यामध्ये नाव मिळवायला कामात शिस्त असली पाहिजे. त्याच्याशिवाय कौशल्य साधत नाही. ज्ञान, नेटकेपणा व वेग हे काम यशस्वी होण्यास आवश्यक अशी शिस्त आहे, जी व्यवहारातल्या सर्व उद्योगांना लागू पडते.

काम जाणून केले पाहिजे, नेटके केले पाहिजे व वेगाने केले पाहिजे, हे तीन गुण साधले म्हणजे कामात शिस्त आली. आणि शिस्तीला पर्याय नसतो की कुठलीही तडजोड नसते.

खेळ

डॉ. ओजस्विनी उपासनी
"वैज्ञानिक सहाय्यक एफ"

जीवनात खेळ आणि खेळातले जीवन
एका नाण्याच्या दोन बाजू
आपण फक्त खेळातली प्यादी
नियतीच्या पटावरची मागे पुढे हलणारी
त्यात खेळणारे आपण असलो तरी खेळवणारा तोच
असतो

लंगडी घालत धडपडत जगण्याचा खेळ सुरूच असतो
यश-अपयशाचा खो खो नशिबा सोबत असतो,
लगोरीचे मनोरे आपण रचतो आणि उध्वस्तही करतो
जीवनात आंधळी कोशिंबीर आणि लपंडावाला पर्याय
नसतो
त्यात खेळणारे आपण असलो तरी खेळवणारा तोच
असतो

विष - अमृतासारखे कडु - गोड प्रसंग नेहमीच येतात
कधी गोट्यांसारखी आकर्षक स्वप्ने नेम धरून गलीत
शिरतात,
तर गोल्फ मध्ये गोल तळ्यात डोंगरात वाट तुडवायला
लावतात
कॅरम मध्ये सोंगट्यांच्या जंजाळातून अलगद राणी
मिळवू शकतो
त्यात खेळणारे आपण असलो तरी खेळवणारा तोच
असतो

यशाचे गोल पोस्ट गाठण्यासाठी प्रयत्नांचा चेंडू
फुटबॉलसारखा पायाने तुडवायला लागतो,
किंवा हॉकी प्रमाणे स्टीकने टोलवावा लागतो
नाहीतर बास्केटबॉल प्रमाणे उंच फेकून नेम साधावा
लागतो
त्यात खेळणारे आपण असलो तरी खेळवणारा तोच
असतो

क्रिकेट - कब्बडीत सीमारेषांच्या चौकटीत यश -
अपयश झुलत असतं
टेनिसच्या रॅकेट मध्ये जोर भरावा लागतो
टेबलवरच्या टेनिसमध्ये टेबलवारची जाळी खुपते
रग्बीच्या खेचाखेचीत टेक्निकची बारा वाजते
त्यात खेळणारे आपण असलो तरी खेळवणारा तोच
असतो

संधीच्या मागे पळताना अंतर कमी - जास्त असते

यशाच्या दोरीसाठी रनिंग बरोबर हर्डल्सही असतात
शिखर स्पर्शण्यासाठी उडी मारणे पर्याप्त असते
लांब उडी, उंच उडी किंवा पोलव्हॉल्टची ही गरज पडते
त्यात खेळणारे आपण असलो तरी खेळवणारा तोच
असतो

भविष्याच्या जुगारात वर्तमानात वावरताना
पत्यांत राजा - राणी - जोकर सहीत दुरी ही महान बनते
लक्ष्य अचूक वेधण्यासाठी तिरंदाजाची नेमबाजी लागते
भले डोके लढवून हत्ती घोडे आपण बुद्धिबळात सहज
हलवतो
त्यात खेळणारे आपण असलो तरी खेळवणारा तोच
असतो

हार जीत या ऊन - पाऊस सर्व ठिकाणी सारखाच
हरूनही जिंकता येतं कधी जिंकूनही हरणं होतं
क्षणभंगूर ठरतं हरणं आणि जिंकणही
कारण नंतर फक्त बाकी उरतो तो खेळच, आणि
त्यात खेळणारे आपण असलो तरी खेळवणारा तोच
असतो

PATIENTS' CONTRIBUTIONS

मेरा भारत

सर पर हिमालय का छत्र है
नीचे पावन गंगा की धारा
इनकी कोमल छाँव में पलता
प्यारा भारत हमारा

हरे चादर से ढकी यह भूमि
सजी है खलिहानो के मोतियों से
लहराते सुनहरे खेत है ऐसे
सागर की उच्छलित लहरे हो जैसे

यहाँ फूल है रंगबिरंगे धरम के
एकही माँ के आँचल म सिमटे
बिखेरते है मधुरता विभिन्नताओं में
अपनी आभा को संजोते

कही खुशी के सुमधुर सुर है
कही है दुःख की आवाज़
धूप - छाँव की गरिमा में
रोशन है यहाँ का आसमान

आते है बादल यहाँ भी
दुःख और नफरत की शाही में लिपटे
लेकिन हमें ही लानी है वो प्यार की किरण
जो हटाएगी वे बादल नफरत के

स्वतंत्र है यहाँ की धरती
है नीला स्वतंत्र आकाश
स्वतंत्र यहाँ के विचार है
है स्वतंत्र हरएक श्वास

कटे हुए पंखो से भी पंछी
जहां भरते है अपने हौसलों की उड़ान
ये है धरती का सुंदर स्वर्ग

कु. कोमल कुम्भलवार
वैज्ञानिक सहायक, बीएमटी

माँ की ममता

बैठे बैठे यही सोच रहा था
माँ की ममता तोल रहा था ।

तभी कही विचार ये आया,
ममता को कोई तोल न पाया ।

कौन किया है इतना तुमको,
माँ ने किया है जितना तुमको ।

रो रो कर जिसने सहा है,
खुशियों से तुमको सींचा है ।

माँ देती है पहला ज्ञान,
उसको दो तुम ऊँचा स्थान ।

माँ से करो तुम जितना प्यार,
फिर भी कम ही पड़ेगा यार ।

उठो युवाओ दीप जलाओ,
माँ की ममता के गुण गाओ ।

बैठे बैठे यही सोच रहा था
माँ की ममता तोल रहा था ।

श्री कुलभूषण पांडेय
रुग्ण, लखनऊ

I Feel Alive

When I talk with delicate flowers

I feel alive

When I frisk with taciturn butterflies

I feel alive

When I converge with my thoughts

I feel alive

When life startle me

I feel alive

When I edged shafts of waterfalls of joy and grief

I feel alive

When something scarifies me

I feel alive

When luster of light kindles my winkers

But when my heart become empty of these
impassions

I feel near to extinct

Where thoughts swims in darkness

Where desires become shadowy

But when a single glittering ray hold my finger

I feel alive again

Ms. Komal Kumbhalwar
Research Assistant, BMT

एकट्रेक अंतरंग

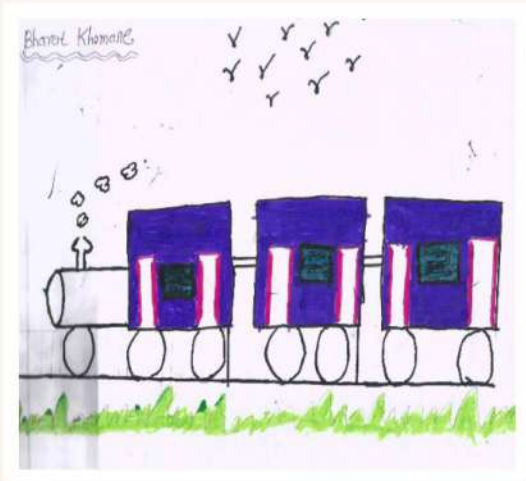
Doremon
Master Hari Om



What is the Genie
Master Hari Om



Train
Master Bharat Komane



Chota Bheem
Master Swapnil Patil



Flowers with Butterfly
Miss Sayli



Ganesha
Miss Sayli



एक्ट्रेक अंतरंग

ACTREC Events Independence Day, 15th August 2019



Republic Day, 26th January 2019





TATA MEMORIAL CENTRE

Advanced Centre for Treatment, Research and Education in Cancer
Kharghar, Navi Mumbai, India