

अंक-३

ऑक्ट्रेक

डिसेंबर २०२०

अंतरंग



ACTREC Events 15th August 2020



Covid Ward Inauguration 15th August 2020



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 Vibhag	7
Manavata	
Jeevan Pravah	
Corona ki Lehar	
Khidkiyan	
Kya badlega ye vakth	
Jeevan ke sabak jo corona virus ne hame sikhaye	
Online schooli shiksha – kya yeh bharat me shiksha ka bhavishya ho sakta hain?	
English Section	12
My Mirror Cracked	
The Urban Lake	
The Emancipation	
The Pragmatic Insight	
Cross Word	
Philosophy: Beyond the Illusion of Life	
Breaking the Myth: Indian Women	
Life Lessons that Coronavirus Taught us	
Caught in Urbanization	
Pics and Arts (Staff and Students)	22
Marathi Vibhag	24
Jeevan	
Online Shaleya shikshan he bhartache shikshanache bhavishya asu shakte ka?	
Meethakala todnarya : Bhartiya Mahila	
Patients Creativity	28
ACTREC Events	30

Message from the Director, Tata Memorial Centre



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

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

Message from the Director, ACTREC



I am delighted that the Editor and Editorial Board of Antarang have compiled this issue of the ACTREC magazine. The past two years have been a difficult period for individuals, families, institutions and countries. ACTREC was no exception. I am proud that ACTREC family rose to the occasion during very difficult times in the pandemic to continue with our mission of caring for patients and cancer research.

The word 'antarang' means internal or inner and relates to aspects of our existence like concentration, focus, contemplation, meditation, self-reflection, and others. The content of this issue reflects some of these themes. The human experience is varied and includes, at the very least, input from all our senses and their amalgamation. How we assimilate this input and respond to it is a part of what we call our cognitive ability. It is in the fitness of things that we have a variety of pieces in this issue ranging from philosophy about the illusion of life to contemplative photographs. I hope that you will enjoy this issue of Antarang.

Dr. Sudeep Gupta
Director, ACTREC

Message from the Deputy Director CRI, ACTREC



With the pandemic oscillating, one of the remarkable images that stayed with me is the picture of earth with a mask around the globe with the slogan 'closed for maintenance'. It meant time to reflect and therefore go beyond things that keep us busy. From the collection within the two issues of Antarang, I see a lot of such musings, reflections and introspections. No doubt some of these originated from other moments of solace in silence. Some are current focusing on hidden reservoirs of human mind, emotion and altruism as events unfolded in front of us. Death is only one aspect of the darker picture. The question is whether these human emotions that emerged from their slumber are here to stay or will end up in a state of coma? Time and hope will lead the way. Otherwise as it is eloquently pointed out by Megha 'the crack can be held but for a while and the glass will surely shatter'. There is a beautiful collection of paintings, prose, poetry by the pros, novices, and imaginative students, outwitted professors and our young and old patients. Once again congratulations to the team of Antarang! Readers sit back, relax with a cup of tea and enjoy the other side of the coin of life.

Dr. Prasanna Venkatraman
Deputy Director – CRI, ACTREC

Message from the Deputy Director CRC, ACTREC



Deputy Director - CRC, ACTREC conveys best wishes to the contributors and Editorial team for the successful release of third issue of ACTREC Antarang.

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

ACTREC Antarang

Magazine Committee

Editorial Team



Dr. Kakoli Bose



Dr. Tanuja Teni



Dr. Jyoti Kode



Dr. Pradnya Kowtal



Dr. Ujjwala Warawdekar



Dr. Satish Munnolli



Dr. Kishore Amin



Dr. Meera Achrekar



Mr. Shyam Chavan



Mr. Naveen Khare

EDITORIAL

It is time again to pick up a pen and jot down my thoughts! What an eventful phase of life we all are passing through! Keeping aside the doldrums of the pandemic, let us focus on the positive side of it! Despite the daily ebbs and flows, illness, and sorrow that temporarily incapacitated us, what finally emerged as victorious are humanity, grit, and our urge to live! Let's celebrate these precious attributes of life that we have saved for our tomorrow, and march together towards sunlight! ACTREC, as a cancer research institute, has been a role model during this incomprehensible time of global catastrophe with rock-solid support from our colleagues, staff, students, and patients!

The perseverance and determination, with which we worked in collaboration to combat the pandemic from all fronts, be it research, patient care, fund-raising or vaccination is inconceivable! Undeterred by all these adversities, we have sprung back to normalcy with so much resilience, which is exemplary! The recent issue of *Antarang* bears testimony to this never-give-up spirit of us all! With great pride and happiness, we bring to you a *mélange* of creative extravaganza from our extended ACTREC family that also fondly includes our patients and their kins. I thank all the contributors, editorial board members, our Director, and Deputy Directors for making this dream a reality!

It's time to conquer and rekindle our passion! Happy reading folks!

Dr. Kakoli Bose

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

मानवता

न हिन्दू न सिख ईसाई न हम मुसलमान है ।
मानवता है धर्म हमारा हम केवल इंसान है ॥

जात मजहब में पड़कर हमको, नहीं करना अभिमान है ।
फिर आपस में क्यों लड़ते हम, जब अपना ही नुकसान है ॥
प्यार-नम्रता-सहनशीलता, एकता की पहचान है ।
मानवता है धर्म हमारा हम केवल इंसान है ॥

गीता पढ़े बाइबिल पढ़े, चाहे पढ़े कुरान है ।
एक ही बात सबमें लिखी है, बस करना पहचान है ॥
राम-अल्लाह-गॉड-वाहेगुरु, सब एक ही तो भगवान है ।
मानवता है धर्म हमारा हम केवल इंसान है ॥

एक पिता के बच्चे सारे, एक ही वेद कुरान है ।
एक हमारी लहू है बहती, एक हमारी शान है ॥
है वही हृदय है वही भाव, भाषा से अलग जुबान है ।
मानवता है धर्म हमारा हम केवल इंसान है ॥

आजकल के इंसान तो संतरे समान है ।
जो ऊपर से तो एक है, पर अंदर से विलगाव है ॥
बनना है तो तरबूज तुल्य बन,
जो ऊपर से तो अलग-अलग, अंदर से एक समान है ।
मानवता है धर्म हमारा हम केवल इंसान है ॥

करते चलो सबका भला, जीवन का यही सार है ।
हम सबको है मिलजुल कर रहना, ये अपनी पहचान है ॥

कर्म हमारा सबसे ऊँचा, कहता हिन्दुस्तान है ।
मानवता है धर्म हमारा हम केवल इंसान है ॥

जीवन प्रवाह

जब मुसीबतों के भंवर में फसे रहते है
नसीहत देने वाले कहीं मिल जाते है ।

गुलाब के फूल कांटो पे ही खिलते है
यह समझाके, मुस्कराते हुए चले जाते है ।

कांटा चुभनेपर आँखो से अश्रु तो गिरते ही है
दर्द की गहराई को कांटो पे खड़े रहने वाले ही जानते है ।

यह दलीले हम अक्सर ही सुना करते है
लेकिन जीवनप्रवाह रोकने का उपाय भी तो नहीं कहते है ।

मुश्किल उतनी बड़ी नहीं होती जितनी हम समझते है
आँखे बंद करने से दिन रात का फर्क महसूस नहीं करते है ।

पतझड़ में पत्ते गिरने से पेड़ नहीं टूटते है
बसंत बहार के सपनों में सावन की राह ताकते है ।

थामियें उन हाथो को जो मदद के लिए बढ़ते है
भूल जाइए उन बातो को जो राह रोकते है ।

पांव के छाले भले ही आँखो से नदियाँ बहा सकते है
लेकिन पैरो में बेडियाँ डालने का अधिकार नहीं रखते है ।

प्रज्ञा कुमारी

शिक्षार्थी (सेक्शन ऑफ़ बायोस्टैटिस्टिक, सि.सि.ई)

भाग्यश्री टिल्लू

मेडिकल सोशल वर्कर

कोरोना की लहर

कोरोना ने ढाया हैं फिर से कहर
बीमार मरीजों से भरा पड़ा है हर एक शहर
के आयी है कोरोना की दूसरी लहर॥

मन भटके यहाँ वहाँ बस रहो अपने घर
कुछ दिनों कि बात है बस करो थोड़ा सबर॥

मन सोच क्या हैं तेरी मेरी कमाई
तेरा परिवार ही है आज असली कमाई
अगर बिछड़ गया तू इनसे तो बर्दाश्त ना होगी जुदाई॥

कोरोना से घर हो गए संक्रमित
इसके प्रभाव से तुम डरो ना
बस जरूरी है तुम्हारा घर पे विलंग होना
हाथ धोना, सुरक्षित अंतर को बना लो टास्क
भूले से भी मत भूलना पहनने को अपना मास्क॥

अगर अपना लिए ये नियम
तो तुम्हारी जिंदगी होगी हसीन,
सुरक्षित रहोगे तुम जब लोगे वैक्सीन॥

खत्म करना है हमें कोरोना का यह जहर
फिर मिलकर लानी है हमें सुरक्षित जीवन की लहर॥

खिड़कियाँ

तुम्हारी खिड़की से गिरता हुआ बर्फ़
बहुत अच्छा लगता है।
मूसलाधार बारिश
बहुत अच्छी लगती है
गर्मी में सूखते पौधे भी
हलचल करते हैं
ठंड में कुहासे भी
मनोरम लगते हैं।

बहुत हसीन है, ये तुम्हारी खिड़की ॥
हर नज़ारा हसीन ही लगता है।
हर रोज़ जिंदगी बदलती दिखती है।
हर दिन नया और रंगीन दिखता है।

पर तुम्हारी खिड़की से कुछ मील दूर
ये जो आधे-अधूरे से घर दिखते हैं,
वहाँ से नज़ारा
बहुत अलग रहता है।

बर्फ़ में हड्डियाँ काँप जाती हैं।
बारिश में बिस्तर भीग जाते हैं।
गर्मी में गला सूख जाता है।
सर्दी में कपड़े कम पड़ जाते हैं।
जिंदगी हमेशा ही रुकी सी दिखती है,
जिंदा रहने की जद्दोजहद रोज़ चलती है।

शारदा हरलकर
जीनोमिक्स फैसिलिटी

पियूष कविराज
पूर्व छात्र

क्या बदलेगा ये वक्त.....

सोच सोच मन गया है थक,
कब बदलेगा यह कोरोना का वक्त |

घर में बंद रहना है कब तक?
कोरोना का कहर फैला है तब तक |
क्रदमों को रोकना है तब तक,
गर सांसो को चलना है पल पल |
सोच सोच मन गया है थक,
कब बदलेगा यह कोरोना का वक्त |

घर का कक्ष, दोस्तों,
बन गये है दफ्तर, पाठशाला है |
सुख, शांति के इस मंदिर को अब,
प्यार और समझ से सींचना हर पल |

पर वो जिनका नहीं कोई घर दूर तक,
जीवन उनका गया है थम,
कोरोना का भय क्या मारे इन्हे,
भूख से लड़, मर रहे है पल पल |
सोच सोच मन गया है थक
कब बदलेगा यह कोरोना का वक्त |

बाजार, कारोबार सब है ठप,
मज़दूर, किसान बेबस है सब,
सड़के सुनसान, दुकाने है बंद,
लड़ रहा हर कोई जिंदगी से हर पल |

अस्पतालों में जूझती साँसे गई है थम,
चैन से विदा भी न कर पाये इन्हे हम,
देख ऐसा मंजर दिल टूट रहा हर पल,
लाचार खड़े होकर सब देख रहे हर पल |
सोच सोच मन गया है थक,
कब बदलेगा यह कोरोना का वक्त |

सलाम उन योद्धाओं को सब,
जिन्होंने अपना हाथ बढ़ाया हर दम,
खुद की चिंता न करके,
समाज का साथ निभाया हर पल |

आस नहीं छोड़ेंगे तब तक,
टूटने न देंगे मनोबल को हम,
ज़िद है तेरी गर, तेरी हमे मिटाने की तो,
हमने भी यह ठानी है,
तुझ पर विजय पानी है |

जरूर बदलेगा यह कोरोना का वक्त,
झूम उठेंगे खेत, खलिहान, मकान, बागान सब,
हमने यह बीड़ा उठाया है,
दो गज की दूरी, हाथ धोना है जरूरी,
मास्क पहन रखना है हर पल,
जरूर बदलेगा यह कोरोना का वक्त,
जरूर बदलेगा यह कोरोना का वक्त

वैशाली कैलाजे

वैज्ञानिक सहायक 'एफ'

जीवन के सबक जो कोरोना वायरस ने हमें सिखाए

अंजली रावत

सहायक नर्सिंग अधीक्षक

दिसंबर की एक शाम थी और टी. वी. पर कई प्रकार के समाचारों में एक खबर बार-बार अपनी जगह बना रही थी।

"चाइना के वुहान इलाके में एक अद्भुत वायरस का पता चला है जो कई जाने ले रहा है"

और हमेशा की तरह जैसे हम किसी स्वास्थ्य संबंधी विषय पे ज्यादा ध्यान नहीं देते उसी तरह इस खबर को भी नज़र अंदाज़ करते हुए रोज मर्रा के कामों में लगे हुए थे। धीरे धीरे खबर बढ़ती गयी और वो समय आ ही गया जब यह जानलेवा वायरस सिर्फ चाइना में ना रहकर पूरे विश्व में प्रकोप दिखाने लगा आखिरकार डब्लू. हेच. ओ. ने ३१ जनवरी २०२० को कोरोना नामक स्वास्थ्य आपात स्थिति घोषित कर दी। भारत सरकार ने भी परिस्थिति के मुताबिक २५ मार्च २०२० को सम्पूर्ण लॉकडाउन की घोषणा की।

एक अजीब सी दहशत पूरा सन्नाटा और मौत का डर सबके मन में घर करने लगा। एक एक करके कई लोग संक्रमित होने लगे और हर दूसरे घर से किसी में बीमार होने या मौत की खबर आने लगी। जैसे की सबसे बड़े बुद्धिजीवी (मानव) ने घुटने टेक दिए हों सूक्ष्म से वायरस के आगे। उसी समय यही खयाल रह रहकर आने लगी की अपने प्रियजनों से बड़ी कोई दौलत नहीं। खासकर उन लोगों के मन में जो अपने परिवार जनों से दूर थे। यह भी एहसास हुआ की हम इतनी बड़ी योजनाएं बनाते हैं परन्तु जिंदगी तो अनिश्चित है।

सबक-१ :- जिंदगी में कुछ भी स्थाई नहीं और सबसे बड़ा धरोहर हमारे प्रिय जनों का स्वास्थ्य है।

इस विपदा के समय में जब कोई आ जा नहीं पा रहा था प्रौद्योगिकी [टेक्नोलॉजी] ने बहुत साथ दिया। चाहे टेलीमेडिसिन हो या वर्क फ्रॉम होम कोरोना काल में आशीर्वाद से कम नहीं रहे। एक दूर के गांव/शहर से छोटे से फोन के माध्यम से डॉक्टर की सलाह अपने घर पर मिलना किसी चमत्कार से कम नहीं था। टेलीमेडिसिन को

लेकर लोगों के मन में जो हिचकिचाहट थी वह कई गुना कम हो गई।

सबक २ :- टेक्नोलॉजी / टेलीमेडिसिन भविष्य हैं।

कोरोना के दौरान व बाद में सब की जिंदगी बदल गयी। किसी ने नौकरी खोयी किसी ने स्वास्थ्य, किसी ने व्यवसाय, किसी ने परिवार इन सब दुःख भरी बातों के बीच मानवता के भी कई उधारण देखने को मिले। कई लोगो ने अपना बचाव करने के साथ साथ दूसरों की भी मदद की।

किसी ने कपड़े किसी ने खाना या किसी ने धन के माध्यम से उन लोगो की मदद की जिनका कोई सहारा नहीं रह गया था या जो अपना आत्मविश्वास/व्यवसाय/ नौकरी/ परिवार/ खो चुके थे। मदद करने वालों ने न धर्म न जात न रंग न रूप सब छोड़ के इंसानियत को सर्वोपरि रखते हुए मदद करी।

सबक - ३ मानवता ही सबसे बड़ा धर्म है।

विज्ञान व वैज्ञानिक द्वारा यह मुमकिन हों पाया के हम दो साल के अंदर कोरोना की वैक्सीन बना चुके हैं जो काम पहले पर्वत जैसे विशाल लग रहा था अब लगता है की वैक्सीन की मदद से जिंदगी रूपी ऊंचाइयों को प्राप्त कर पाएगा। जैसे-जैसे तथ्य सामने आने लगे हैं विज्ञान ने उनके आधार पर सबका मार्गदर्शन किया चाहे वह दवाइयों का इस्तेमाल हो या वायरस टेस्टिंग या बचाव के तरीके।

सबक - ४ विज्ञान ही वास्तविक ज्ञान है।

कोरोना काल ने एक युद्ध जैसी स्थिति उत्पन्न कर दी, यहाँ हमारी दुश्मन एक आतंकवादी से कई गुना ज्यादा बुद्धिमान हैं। वह काफी शक्तिशाली, संक्रामक व उसकी उत्तरजीविता की रणनीति हमसे कई गुना ज्यादा विकसित है। ऐसे शक्तिशाली वायरस से लड़ने के लिए हमें हमारे स्वस्थ कर्मि, वैज्ञानिक, सफाई कर्मचारी व सभी सीमावर्ती लोगो का अभिनन्दन करना चाहिए यह सभी आदर के पात्र हैं।

सबक ५ : स्वास्थ्य कर्मचारी देश की धरोहर हैं उनका सम्मान करें।

अभी पूर्णतः स्थिति सामान्य नहीं हुई है फिर भी हम उम्मीद करते हैं कि आने वाला समय आशाएं लेकर आए कोरोना मुक्त दुनिया।

ऑनलाइन स्कूली शिक्षा - क्या यह भारत में शिक्षा का भविष्य हो सकता है?

उमेर एहमद खान

इंस्टीट्यूशनल रिव्यू बोर्ड

आज के आधुनिक युग में बहुत कुछ बदल गया है आजकल चीजें बहुत आसानी से उपलब्ध हो जाती हैं, और आधी कार्य भी बड़े आसानी से हो जाता है। इसका पूरा श्रेय इंटरनेट से जुड़ी ऑनलाइन सेवा को जाता है। ऑनलाइन सेवा के कारण अधिक समय लगने वाला कार्य भी बड़े आसानी से हो जाते हैं।

इन सेवाओं का उपयोग वर्तमान समय में अधिक से अधिक देखा जा सकता है। ऑनलाइन सेवा का उपयोग तब तेजी से बढ़ा जब पूरे संसार में संचार बंदी लागू की गई।

संपूर्ण संसार एक भयानक महामारी से झूझ रहा था वह भी ऐसी बीमारी जो एक दूसरे के संपर्क में आने से फैलती है इस वजह से सारे संसार में संचार बंदी लगाई गई जिससे कार्यालय, विद्यालय, महाविद्यालय, बाजार इत्यादि पर काफी दबाव एवं नुकसान देखा गया।

यही नुकसान बच्चों की शिक्षा पर न हो इसलिए भारतीय सरकार ने ऑनलाइन स्कूलों का आदेश दिया जिसको मद्देनजर रखते हुए सारे विद्यालय एवं महाविद्यालयों ने इस प्रक्रिया को शुरू किया। यह इसलिए लागू किया गया ताकि बच्चों का एक महत्वपूर्ण वर्ष बर्बाद ना हो और उनकी शिक्षा की प्रक्रिया जारी रहें। यही एक रास्ता नजर आ रहा था जिससे बच्चों का भविष्य बचाया जा सके।

“आपने तो सुना होगा, हर सिक्के के दो पहलू होते हैं, एक अच्छा और एक बुरा”.

हमने और सरकार ने सिर्फ एक पहलू को देखा परंतु ऑनलाइन स्कूली शिक्षा का बच्चों पर भारी असर हो रहा है। यह आदेश जो सरकार ने दिया था इस पर अमल करने में समय ना लगा, परंतु बच्चों पर यह भारी मात्रा में नुकसान दे गया जिससे बच्चे अनुकूल नहीं कर पा रहे हैं।

कई दुविधाएं और हैं जिसके कारण बच्चों की शिक्षा पर असर हो रहा है। अब भी भारत में कई जगहों पर नेटवर्क की काफी तकलीफ होती है जिसके वजह से तकनीकी समस्या काफी होती है।

संगणक की जानकारी अब भी कई लोगों को नहीं है जिसके कारण बच्चे संगणक को समझ नहीं पाते हैं। समय काफी महत्वपूर्ण माना गया है लेकिन ऑनलाइन शिक्षा से यह बहुत अनुचित किया नजर जाता है। शिक्षक का आधे से ज्यादा समय बच्चों को सलीके से रहने और तकनीकी समस्या को उन्मूलन करने में लग आता है।

बच्चों पर तनाव बढ़ता नजर आता है जिसके कारण वह उनकी शरीर पर नजर आता है। स्कूल में बैठना तो दूर, कसरत कहां से करेंगे। अब बच्चों का दिमाग कितना भी समय ध्यान से बैठा सकता है, वह तो विचलित होगा ही, कई बार बच्चे पढ़ाई करते करते गेम खेलने भी लग जाते हैं।

बच्चों को ठीक से बैठाना तो समस्या थी ही पर उनके वार्तालाप पर भी असर होने लगा और यह स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है।

बच्चों की समस्या भी तब हल होगी जब शिक्षक को खुद कोई समस्या नहीं होगी। इन सारी बातों को मद्देनजर रखते हुए मैं तो यही निष्कर्ष कर सकता हूँ कि भारत में ऑनलाइन शिक्षा पूरी तरह से संभव नहीं है और इससे भविष्य नहीं बनाया जा सकता।

MY MIRROR CRACKED

A precious mirror had a tiny crack,
I took it carefully to the handyman,
Wishing to get it fixed for me,
He smiled and cheered and said it'll be ok,
Your treasure will soon be almost flawless,
just wait and see.

He put a tiny band aid on it and said,
There it is done and so and so my fees,
Come back for some work,
Every few days to keep it crack-free,
Each time he checked and smiled saying all's good.

One day, suddenly, nothing was good,
The crack widened and reached across,
Threatening to shatter in pieces and fall,
The handyman said oh what have you done,
It's your fault but now the damage is done.
The hours you have left are precious few,
We can start the treatment anew,
But be ready for the grief to come,
The mirror cannot now be fixed,
The crack can be held but for a while and
the glass will surely shatter.

Megha Garg
PhD (SRF) Clinical Pharmacology Lab

THE URBAN LAKE

“The Jewel in the Crown of Kashmir”

Mr. Shyam Chavan
In – Charge, Photography



One of the largest tourist attractions in India is Dal Lake, situated in Kashmir. Spreading over an area of 18–22 square kilometers, the vast sheet of water reflects the carved wooden balconies of houseboats and the misty peaks of the Pir Panjal mountains.

The effect is truly stunning. "Jewel in the crown of Kashmir" is famous for its scenic location and its floating vegetable market, and thousands of people live on its shore.

A supplier weighs vegetables to sell to a vendor at the floating vegetable-market.

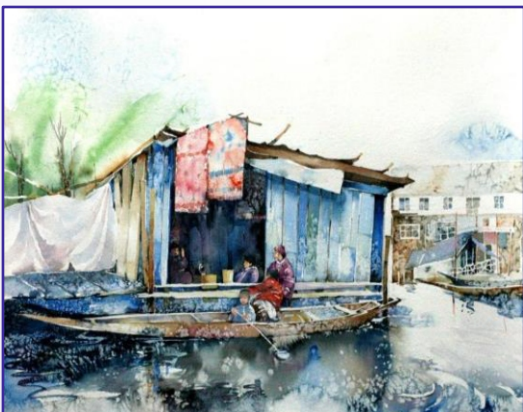
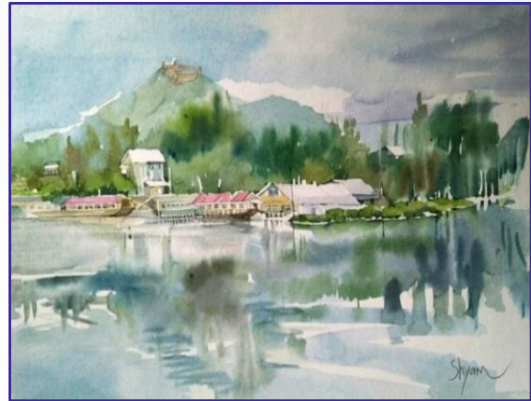
The shikara is a type of wooden boat found on Dal Lake and other water bodies of Srinagar in Jammu and Kashmir, India

Kashmir's houseboats are made of cedar wood, which remain sturdy even after staying for years in water. When I see these stunning views, my pencil and brushes start playing with the water colours. I take up the challenge to recreate these wonders of nature through my imagination.

Dal Lake boosts my creativity and gives me ideas to make it alive on my canvas.

Paintings around Dal Lake





THE EMANCIPATION

The storm will subside
The sunshine will again be bright
Hold on my dear friends
That day is not far behind.

Laughter will echo
Forlorn faces will turn cheerful and glow
Hold on my dear friends
That day is not far behind.

All those broken will heal
Imbibing strength, vigour and zeal
Hold on my dear friends
That day is not far behind.

Mask free we all will be
Inhaling fresh air as deep as we can breathe
Hold on my dear friends
That day is not far behind.

Friends will reunite
With good food and wine
Hold on my dear friends
That day is not far behind.

The streets will be flooded
With people of all races
Hold on my dear friends
That day is not far behind.

Success will see you in the eye
Challenging all hurdles that come by
Hold on my dear friends
That day is not far behind.

Dreams will materialize
Adding sparkle to your smile
Hold on my dear friends
That day is not far behind.

Travellers will find solace
Beholding destinations of all kinds
Hold on my dear friends
That day is not far behind.

A new world will emerge
Filled with peace, compassion and health
conscious peers
Hold on my dear friends
That day is not far behind.

Hold on for some more time
With hope and empathetic mind
We shall sail through this pandemic
Staying optimistic, healthy and kind.

Dr. Nivedita Chakrabarty
Assistant Professor
Dept. of Radiodiagnosis

THE PRAGMATIC INSIGHT

Declutter things
Simplify your life
Nobody knows how many more years
You are destined to be alive.

Smile more often
Leave behind your past
Nobody knows how many more years
You are destined to be alive.

Travel far and wide
Embrace cultures of all kinds
Nobody knows how many more years
You are destined to be alive.

Enjoy the simple pleasures
Don't postpone for something bigger
Nobody knows how many more years
You are destined to be alive.

Forgive without apology align
Keep bitterness aside
Nobody knows how many more years
You are destined to be alive.

Keep jealousy at bay
Make appreciation your flavor of the day
Nobody knows how many more years
You are destined to be alive.

Don that party dress of yours
Play your favourite music aloud
Nobody knows how many more years
You are destined to be alive.

Be amongst the people who care
And reach out to those who need care
Nobody knows how many more years
You are destined to be alive.

Listen more often
Understand the unspoken
Nobody knows how many more years
You are destined to be alive.

Rekindle the friendship
Talk often without reason
Nobody knows how many more years
You are destined to be alive.

Open the closed doors of your mind
Be amidst the nature for a while
Nobody knows how many more years
You are destined to be alive.

No achievement of any kind
Can make you immortal or divine
With time you realize You have been
focusing on futile ties.

Dr. Nivedita Chakrabarty
Assistant Professor
Dept. of Radiodiagnosis

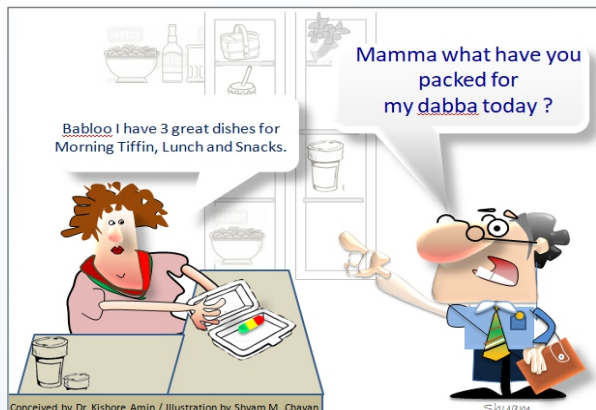
CROSS WORD

FIND THE WORDS – WORD HUNT

Find the 32 listed names (Indian cities) in the grid. They may read horizontally, vertically, diagonally, forward or backwards.

M	U	B	A	L	U	C	K	N	O	W	L	T
Y	V	X	N	A	R	G	A	A	A	R	T	E
I	J	R	U	P	I	A	R	D	N	U	A	Z
H	I	H	C	O	K	L	O	T	M	P	R	P
L	C	B	Z	H	A	D	I	O	N	H	U	U
E	M	U	M	B	A	I	L	C	D	D	S	R
D	I	P	A	T	N	A	A	M	R	O	M	K
W	A	U	I	D	C	R	W	I	A	J	O	I
E	N	K	O	A	Y	A	G	J	J	L	J	H
N	N	R	U	P	I	A	J	N	K	K	U	S
M	E	E	R	U	T	B	L	A	O	O	H	A
O	H	E	L	N	C	P	T	P	T	T	B	N
N	C	E	L	E	I	A	R	U	D	A	M	Y

Names of the cities are given on page 19



PHILOSOPHY: BEYOND THE ILLUSION OF LIFE

Dr. Kishore Amin
Consultant, ACTREC

When nothing works to console a person suffering from cancer or any other glitches, philosophical or psychological guidance may work to calm down and advise the affected to take it as it comes. Generally, the statement the care giver assures of cure and that very statement is embedded in the brain of the destitute for positively recuperating. There are times when one's prediction goes the other way round and then a pessimist often enunciates that the subject had limited life or his earlier birth may have some lacunae which are carried forth.

Every living soul has some philosophy on which it builds its life and its values. "You treat a disease, you may win or lose, you treat a person, I promise you win irrespective of the outcome" verbalizes the philosophy of life. In life, people inevitably encounter a variety of difficulties, the limited life and unlimited desires. The eternal desire to live without the inevitable demise, the fate of the contradictions, contained in the lives of everyone, thus constituting the dilemma of human existence. All this leads to the philosophy of understanding fundamental truths about ourselves, the world in which we live, and the relationships to the world and to each other.

The word "philosophy" comes from the ancient Greek (philosophia) which literary means "love of wisdom". Philosophy, according to Bertrand Russell, frees our minds from the imprisonment of common sense. The philosophy in our life's chapter was initiated in ancient times with scholars and great thinkers. In other words, philosophy is the study of the fundamental nature of knowledge, reality and existence, especially when considered as an

academic discipline. In ancient India many scholars and thinkers initiated and spread knowledge of leading happy and harmonious life in a society. Introduction of the Indian philosophies of Vedanta and Yoga was initiated by Swami Vivekananda. He was influenced by his guru, Shri Ramakrishna Paramahansa, from whom he learnt that all living beings were an embodiment of the divine self; therefore, service to God could be rendered by service to humankind. Swami Vivekananda linked morality with control of the mind, seeing truth, purity and unselfishness as traits which strengthened it. Applying philosophy in day to day activities can definitely help live a better life. It gives an opportunity to improve, to analyse and to evaluate a situation or an idea, as well as, enhance reasoning and personal skills, such as critical thinking, problem solving, proper judgement and decision making. Additionally, it widens perspective and standpoint on a topic, allowing to think fairly and honestly. To think about it, every day of my life is full of events that involve philosophical questions. People can live satisfying and meaningful lives if they only remember those basic lessons learned during their childhood. The proposed issue with humanity is that one often forgets these simple lessons. Basic tenets of childhood like sharing, being nice, and clean up after yourself are often abandoned by adults.

Many philosophers trust that they know what a good life is, what it consists of and how the good life can be achieved. Lucretius, a Roman philosopher who followed the idea of Epicureanism, believed that simple pleasures and avoiding pain is happiness which leads to the good life as opposed to Epictetus, a Greek philosopher who followed the idea of Stoicism, and believed that one should never desire or seek pleasure whatsoever. Philosophy has

been a fundamental base for human beings to contemplate on the question: “why are we here?” We had drawn abundant questions, and we had come up with countless responses to dare attempt to explain how we came into existence, and what it means to be a human. Philosophy of life is an overall vision of or attitude towards life and the purpose of life. These values include family, friendship, moral, love, education, optimism, happiness, and purpose. Family is one of the top values and something we hold dear in our lives. When we say philosophy, it varies from person to person. It is how one views life through one’s knowledge or experiences.

One may have a certain philosophy that matches with the others but is not exactly the same. Then what is my philosophy? In my philosophy, I have learnt to live each day happily by being rational and virtuous to all living beings and think as if it’s the last day of my life. After all, it might be the last day, who knows? So using this philosophy, I give compliments freely and generously to all I meet. After all, this philosophy is a mood enhancer not only for the recipient but also for myself. By this Godly act and by following the philosophy of “Help Ever Hurt Never”, the living beings may remember the virtues and connect that “there existed a Good Human”.

Finally, in the philosophy of life, **“You represent a part of the Universe in which U are truly a fragment of it, always embedded in the illusion of existence of unresolved mystery to be pondered forever”.**

BREAKING THE MYTH: INDIAN WOMEN

Ankita Patil

Dept. of Tumor Immunology and Immunotherapy

A Woman is a significant and a fundamental aspect of Indian society. Although India is known as ‘Bharat Mata’ or ‘motherland’ to its people, sometimes we still fail to remember its elegance. On the eve of this patriotic day let’s speak about old beliefs shattered by Indian women. “*Khup Ladi Mardaani vo toh Jhansi wali Rani thi*”, a cold shiver runs down the spine reading this. Rani Laxmi Bai, queen who set an example that a widow can be a great fighter for her country. Raj Mata Jija Bai and Ahliyabai Holkar were great leaders, fierce warriors and distinctive administrators. The great Savitri Bai Phule was a revolutionary feminist of British era, a social reformer who taught the principles of awake, arise, educate and liberate. In olden times where women were not even allowed to study and step outside their house, Anandibai Joshi and Kadambini Ganguly outshone and inspired future generations to face challenges and overcome difficulties. Remembering these great personalities makes us realize they kept no stereotype to be broken, to say women are incapable of doing anything. Mother Teresa and Sindhutai Sapkaal proved their motherhood was not just limited to own or orphan children but also for the needful people. Indira Gandhi and Pratibha Tai Patil were the ones to lead the nation at the best. Just to name her, the human calculator, Shakuntala Devi brought numbers to life and played with them like no one ever could. Sania Mirza, Harmanpreet Haur, Mithali Raj, PV Sindhu, Mary Kom, Saina Nehwal, C. Mirabai have gracefully decorated India’s glory with their strength and achievements. And the beauty of Indian women triumphed when the Indian flag was lifted in a single year at the international stage of beauty pageants by; Miss Universe 2000 Lara Dutta, Miss World 2000 Priyanka Chopra and Miss Asia Pacific International

H G H I F H I			
I J F H I J	INDORE	MUMBAI	NOIDA
TEZPUR	CHENNAI	KANPUR	PATNA
NASHIK	KOCHI	SURAT	AGRA
MADURAI	RAIPUR	JODHPUR	BHUJ
KOLKATA	GAYA	NEW DELHI	UNA
RAJKOT	DODA	GWALIOR	LEH
PANJIM	MON	PUNE	ABU
MEERUT	KOTA	JAIPUR	DIU

2000 Dia Mirza and in many other events by beautiful ladies in several international competitions. House wives taking care of their family to entrepreneurs managing their companies, research scholars to modest fashion models, an astronaut to deep sea diver, pilots to naval officers-all these women have already proven India to be progressive and advancing towards being a free and developed nation.

Then why is there a need to speak about breaking any myth? Even though we see them as our inspiration, still we forget to realize a woman's significance in our society.

Every woman who raised her voice against domestic violence, the acid attack survivor who proved beauty is not only in her face but within her personality, every 'single mother' who broke the stereotype that a woman needs a man to complete her motherhood, every mother who didn't nag her daughter to marry before the age of 30 years, every daughter who chose to support and look after her parents for their life time, every woman who chose to be sterile, every woman who stood firm on her decisions and for other women in society, every woman who steps out of her house to work, to build her career and earn a living, every one of these women tried to break some part of that myth which says, 'women are weak, emotionally intolerant, incapable and powerless'.

It took quite a long time to develop a voice to stand against all these myths and now that we have it, we will not be silent. On every Independence Day let's celebrate the independency of every girl, daughter, sister, mother and every woman who strives to be herself. Let's make a safer, happier and secure country for each woman so that she doesn't have to break any myth in future. Happy 75th Independence Day, Jai Hind!

LIFE LESSONS THAT CORONAVIRUS TAUGHT US

Ms. Mayura Chavan
Assistant

Our world has changed drastically since December 2019, when the covid-19 virus first surfaced in Wuhan, China. The Covid era has caused turmoil in the lives of citizens all around the world. Thousands have lost their loved ones. Millions of people are sick. Many have lost their jobs because of lockdown. It is also difficult to say when the economy will get back on the track. It is having a very negative impact on our physical and mental health. People have grappled with the fear of pandemic but Every cloud has a silver lining. The pandemic made it clear that in difficult times the whole world is ready to stand together and support each other.

While COVID19 gripped us in its fear, it also helped us to see the world with a new lens. Corona virus has taught us many life lessons. The most important lesson that corona has taught us is that we should not take 'Nature' for granted and exploit it. The positive side of the lockdown was reflected in the nature's miracles. As the skies cleared up, the Himalayan mountain ranges came into view of villages and towns of Punjab after decades. Dolphins were spotted at Mumbai's Marine Drive.

The air quality index of the metropolitan cities like Delhi, Mumbai was under control and people could breathe fresh air. In the last two years another realization has been about our family's integral role in our lives. We have also learnt to a great extent how relationships are understood lovingly. It is a pleasant feeling to be in constant touch with our loved ones, a lesson that Corona has reminded us again. Today we can see that due to hectic schedules earlier time's people hardly had any time to

listen and to understand anyone's suffering. But now people have started taking time to listen, to understand and empathize with each other. People have come together and helped to understand and support the mental health related problems. We were somewhat careless about our health before corona. But as soon as corona entered our country, we understood how important it was for us to stay healthy. Today we are paying special attention to the cleanliness, hygiene, good physical and mental health. There is a saying, 'A healthy body is inhabited by a healthy mind.' This means that if you are not in good health, there is nothing in the world that will keep you happy. Let us all come together and conquer victory over corona. Let us overcome the darker side of corona by following the Sanskrit sholka,

उत्साहो बलवानार्य नास्त्युत्साहात्परं बलम्।
सोत्साहस्य च लोकेषु न किञ्चिदपि दुर्लभम्॥

It means,

"There is no force greater than our enthusiasm and spirit in this world." "There is nothing in this world than cannot be achieved by this force."

With this spirit, and enthusiasm let us come together and fight corona, and emerge victorious.



CAUGHT IN URBANIZATION

Dr. Pradip R. Chaudhari
Scientific Officer 'G'

Gulls or Seagulls are migratory sea birds. They are typically medium to large birds, usually grey or white, often with black markings on the head or wings. They breed on every continent, including the margins of Antarctica, and are found as well as on high Arctic region. These birds drink salt water, as well as fresh water, as they possess exocrine glands located in



supraorbital grooves of the skull by which salt can be excreted through the nostrils to assist the kidneys in maintaining electrolyte balance. Gulls are highly adaptable feeders that opportunistically take a wide range of prey, which includes rodents, earthworms, seeds, fruits, eggs, insects etc. The unhealthy and wrong practices of feeding oily, fried food to these wetland birds has an impact on their overall health. As they get the habit of having junk food, they start getting addicted towards it and hence stop eating the food which is suitable for them. High fats diet is known to hurt good bacteria in humans and same phenomenon has been observed in our feathered friends. Several scientific studies conducted on seagulls eating junk food, like French fries, have shown that they tend to develop fatty liver like in humans. This is detrimental to the digestive system. Therefore, there is a need of awareness and sensitize people about the consequences and harm it does to the birds.

Seagulls are natural pest control for farmers and gardeners. Seagulls are fondly remembered in Utah for helping Mormon settlers to deal with a plague of crickets. The seagull is now the state bird of Utah and a monument in Salt Lake City commemorates the event, known as the 'Miracle of the Gulls'.

Pics & Arts (Staff & Students)

Aurora Borealis

Dr. Kshama Pansare



Scenery

Sadaf Kazi



Sunset

Komal Kumbhalwar



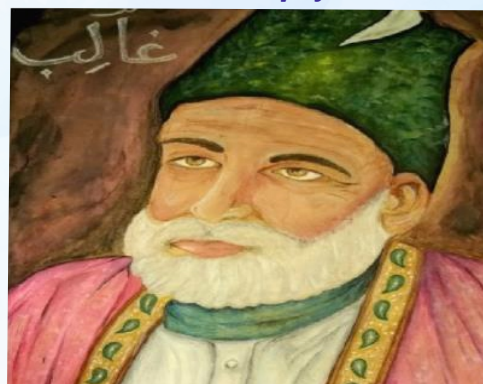
Pattachitra

Soumika Sengupta



Mirza Galib Imam

Aishwarya J



Ganesh ji

Ghanpriya



Drawing

Monika Pinto



Village Memories

Prashant



Better Place to live

Ms. Aasana Parui



Rainbow Ring

Mr. Shreedhar Y. Temkar



Sky above, sea below peace within

Dr. Kshama Pansare



Nurture, Nature for future

Mr. Shyam M. Chavan



Sunset

Ghanapriya Yengkhom



Rhino

Mr. Kalpesh B. Golvankar



Nature at its best

Dr. Meera Achrekar



Sparkling Droplet on Feather

Mr. Vaibhav Mhatre



“जीवन”

जीवन जगता जगता
अर्थ जीवनाचे कळावे
सुख दुःखाच्या पारावर
सार्थ जीवनास करावे

जीवन नव्हे कोडे आयुष्याचे
ते तार संगीत रागिणीचे
कोमल स्वरांची साथ घेवुनी
धैर्याने हळुवार त्यास सावरावे

जीवन हे पाहणे चित्र विश्वात्मकाचे
कुठे सुंदर रंग आनंदाचे
तर कुठे डाग संकटांचे
जणू भासती पाखरे निरभ्र आकाशाचे

जीवन ही सुंदर बाग आयुष्याची
जिथे महती कोवळ्या पुष्पांसवे
बोचर्या कट्ट्यांची
जिथे बागडती जीवचर सौख्याने
सोबती निराशेचे किर् स्रस्वर कितकांचे

जीवन हे अथांग सागर निसर्गाचे
जिथे दडले हिरे-माणिके गोड स्वप्नांचे
कधी भरती यशाची, कधी ओहोटी अपयशाची
खरा नाविक तोचि, जो तरेल भवसागर हे धैर्याने

कोमल कुम्भलवार

वैज्ञानिक सहायक
बी. एम. टी.

ऑनलाइन शालेय शिक्षण हे भारताच्या शिक्षणाचे भविष्य असू शकते का?

धरती सुर्वे

स्टाफ नर्स

करोन्यामुळे जगासमोर असंख्य आव्हाने उभी राहिली आहेत. प्रत्येक पातळीवरचे प्रश्न वेगवेगळे आहेत. एकीकडे जगण्याची लढाई आणि भीती आहे तर दुसरीकडे प्रत्येक्षात जगण्यावर आलेल्या निर्बंधानातून गेल्या वर्षभरापासून सक्तीने घरात रहावे लागल्याने शाळा बंद आहेत. २०२० मध्ये आलेल्या कोरोना साथीमुळे संपूर्ण जगभरात ऑनलाइन शिक्षण प्रसारावर भर दिला गेला आहे. मोबाईल ॲप्स, संगणक यांचा वापर करून नव्या पिढीतील विद्यार्थी घरबसल्या शिक्षण घेऊ लागले. हे शिक्षण म्हणजेच ऑनलाईन शिक्षण किंवा डिजिटल शिक्षण.

आज प्रत्येक विद्यार्थी मोबाईल आणि संगणकावर शिकू लागलेला आहे तेही ऑनलाईन क्लासच्या निमित्ताने. शिक्षक व्हिडिओ सॉफ्टवेअरद्वारे इंटरनेटचा वापर करून सर्व विद्यार्थ्यांशी जोडले जात आहेत. जसे शाळेत शिकवले जाते त्या पद्धतीच ऑनलाईन देखील शिकवता येऊ शकते, याचा परिचय सर्वांना येऊ लागला आहे.

इयत्ता पहिली ते महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांपर्यंत हा स्तर उपलब्ध आहे. सर्व विषय घरबसल्या शिकता येऊ शकतात याचे ज्ञान झाल्याने सर्व पालक आणि विद्यार्थी देखील आता अशाच शिक्षणाची मागणी करू लागले आहेत. इंटरनेट वापरामुळे मुलांच्या शंका देखील लगेच सोडवल्या जाऊ लागल्या आहेत.

घरी बसून सर्वात उत्तम शिक्षण उपलब्ध होणे, नावाजलेल्या शिक्षकांची ऑनलाईन तासिका कोणत्याही विषयाची खोलवर माहिती, शिक्षणाव्यतिरिक्त इतरही कौशल्य विकसित करणे, असे एक ना अनेक फायदे ऑनलाईन शिक्षणाचे आहेत.

ऑनलाइन शिक्षणालाही शेवटी मर्यादा असतात. सुरुवातीला तर प्रत्येकाजवळ मोबाईल असला पाहिजे. जर एकापेक्षा जास्त भावंड असतील तर मग विचारूच नका. आणि शिकविता शिकविता मध्येच जर इंटरनेटची रेंज गेली तर लहान मुल म्हणतील सात नंतर दहा येतो. असं आमच्या टीचरने शिकवले आहे. वर्गात शिकवताना शिक्षक विद्यार्थ्यांचे नाते विकसित होत असते. शाळेतील गमती-जमती शिकवताना व्यक्त होऊन दुपारच्या सुट्टीतल्या मस्त्या आणि शाळेतल्या परिसरात होणारे अनेक उपक्रम बंद झाले आहेत.

शाळेत व शाळेतील एक पायरी चढताना माझ्यात निर्माण होणारा आत्मविश्वास, माझ्यात निर्माण होणारे कौशल्य व एक व्यक्ती म्हणून माझा होणारा चौफेर विकासच या कोरोनारुपी विषाणुने हा हिंसकावून घेतला आहे. सकाळी उठण्यापासून तर शाळेची बस पकडण्यापर्यंत व शाळेतून घरी आल्यावर शाळेचे सर्व कार्य पूर्ण करण्यापर्यंत मी घडत असतो व बहरत असतो. आकाशाला गवसणी घालण्याचे स्वप्न साध्य करित असतो. परंतु ऑनलाईन शिक्षण पद्धतीत शिक्षक हा दूर असल्याने विद्यार्थ्यांना शिक्षकांचा सहवास लागू शकत नाही. शिक्षक आणि शिक्षणाबद्दल आदर निर्माण होऊ शकत नाही.

शिक्षण घेताना विद्यार्थ्याला मोबाईलचे व्यसन देखील लागू शकते. इंटरनेट चालू असल्याने विद्यार्थी इतर वेबसाईट्स आणि सोशल मीडिया हाताळू लागले आहेत. शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांचा संवाद हा सोशल मीडिया वरून होऊ लागला आहे. त्यामुळे एकंदर विचार करता दिवसातून विद्यार्थ्यांचा खूप सारा वेळ मोबाईल वापरण्यात जात आहे.

फळा आणि खडू लागलेत रडू

विचारात आहे प्रश्न

शाळा कधी सुरू?

छम छम छडीचा राहिला नाही धाक

ढीगभर सुट्ट्या आणि परीक्षाही माफ

डिजिटल फळ्यावर ऑनलाईन शाळा

गुगलवर हजेरी युट्युबचा लळा

मोबाईलच्या स्क्रीनवर मैदान गाजत आहे

पंजीच्या बंदुका रात्रभर वाजत आहे.

आता वाजेल का घंटा शिजल का खिचडी

लक्षात राहिल का इयत्ता आणि तुकडी?

आता परीक्षाही ऑनलाईन होत असल्याने विद्यार्थ्यांचा लिखाणात कस लागत नाही. भाषेचे ज्ञान होणे कठीण होऊन बसले आहे. त्याचबरोबर आरोग्याच्या समस्या भेडसावत आहेत. कारण मोबाईल तासंतास वापरत असल्याने डोळ्यांचे विकार, स्नायूंचे विकार, मन एकाग्र न होणे, उदास वाटत रहाणे, अशा समस्या डोके वर काढू लागल्या आहेत.

डिजिटल शिक्षणाचे फायदे आणि तोटे यांचा विचार केल्यास एक माध्यम पर्याय निघू शकतो तो म्हणजे काही तास ऑनलाईन शिक्षण आणि काही तास खेळ, व्यायाम व कला शिक्षण! नुसतेच ऑनलाईन शिक्षण देताना आपण विद्यार्थ्यांना शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या कमकुवत बनवत आहोत. त्यामुळे सर्वांगीण विकासाचा मुद्दा सर्वप्रथम विचारात घेतला पाहिजे.

इंटरनेट आणि मोबाईलचे विश्व नाकारता येणार नाही. शिक्षणही आता त्यामध्ये जोडले गेले आहे. त्यामुळे शिक्षणासाठी योग्य शिक्षक वर्ग आणि वेगवेगळ्या वेळोवेळी शिक्षण तज्ञांचा सल्ला हा डिजिटल शिक्षण प्रकारात उपयुक्त ठरू शकेल.

मोबाईल व संगणकाच्या अतिवापरामुळे आरोग्याच्या समस्या भेडसावू लागल्या आहेत त्यासाठी डॉक्टर व मानसोपचार तज्ञ हे आरोग्य विषयक काळजी घेण्यात मार्गदर्शक ठरू शकतील. ऑनलाईन शिक्षण हे इथून पुढच्या पिढ्यांसाठी असणारच आहे त्यामुळे नव्या शक्यतांबरोबर नव्या जबाबदाऱ्या देखील सर्वांना समजून घ्याव्या लागतील.

आज ऑनलाईन शिक्षण पद्धत ही फार मोठ्या प्रमाणावर वापरली जाऊ लागली आहे. विद्यार्थ्यांना या शिक्षण प्रणालीमध्ये रुची निर्माण होताना दिसत आहे. पारंपरिक शिक्षण पद्धत जरी महत्वाचे असले तरी ही आजच्या या आधुनिक जगाबरोबर धावताना तसेच संकटांचा सामना करतांना ऑनलाईन शिक्षण पद्धती खरंच काळाची गरज आहे.

मिथकला तोडणाऱ्याः भारतीय महिला

भाग्यश्री टिल्लू

मेडिकल सोशल वर्कर

अक्षरांगेच्या तीरावरी आशा आकांक्षाचे मोती पिकविणाऱ्या, तुटलेल्या पंखांना भरारी देणाऱ्या, खचलेल्या मनाला उभारी देणाऱ्या, समानतेचा महामंत्र समाजाला शिकविणाऱ्या, ज्यांनी जाचक रूढी, परंपरा, अंधविश्वास, समाजनियम, मिथक तोडून स्त्री मुक्तीला जन्म दिला, क्रांतीज्योत बनून जीवघेणा काळोख दूर करण्याचा प्रयत्न केला अन्यायाच्या विरोधात स्त्री स्वातंत्र्यासाठी, समाजासाठी, देशासाठी ज्यांनी आपले आयुष्य समर्पित केले त्या महान महिलांना शतशः नमन.

महिलांसाठी प्रेरणादायी असणाऱ्या महिलांमध्ये सर्वप्रथम उल्लेख करावासा वाटतो तो जिजाबाई आणि झाशीची राणी लक्ष्मीबाई यांचा पूर्वीच्या काळात पती निधनानंतर सती जाण्याची प्रथा होती. परंतु पती निधनानंतर सती न जाता आता जिजाबाई यांनी शिवरायांच्या कार्यात हातभार लावला. स्वराज्य उभारणीसाठी मुघलांच्या विरुद्ध पुकारलेल्या लढ्यात त्या सावली बनून शिवाजी महाराजांच्या पाठीशी उभ्या राहिल्या.

झाशीची राणी लक्ष्मीबाई यांनी पती निधनानंतर रिती रिवाजाप्रमाणे चार भिंतीत बंद न राहता इंग्रजांविरुद्ध बंड पुकारले. जेव्हा युद्ध करणे म्हणजे फक्त पुरुषांचेच काम असे मानले जायचे. स्त्रियांवर विश्वास ठेवणे म्हणजे फक्त पराभवच असा समज होता त्या काळात राणी लक्ष्मीबाईंनी प्रशिक्षण देऊन महिलांची स्वतंत्र सैन्याची तुकडी निर्माण केली आणि ब्रिटिश साम्राज्याला आव्हान दिले. स्वतःच्या प्राणाची पर्वा न करता शेवटच्या श्वासापर्यंत ब्रिटिशांच्या विरुद्ध लढणारी ती पहिली वीरांगना ठरली.

सन १८५७ च्या भारतीय विद्रोहाच्या प्रमुख नेत्यांपैकी एक, महान स्वातंत्र्य सेनानी, भारतीय स्वातंत्र्याला पहिल्या युद्धातील नायिका म्हणून त्यांना ओळखले जाते. आपल्या पुत्राला पाठीला

बांधून इंग्रजांशी दोन हात करणाऱ्या या असामान्य स्त्रीचे चरित्र महिलांना प्रेरणा देणारे आहे. धोरणी चतुर यद्धुशास्त्रनिपुण शूर आणि थोर कर्तृत्व व नेतृत्व असणाऱ्या राणी लक्ष्मीबाईंनी ब्रिटिश सरकारने जेव्हा झाशी संस्थान खालसा करण्याचे ठरविले तेव्हा “मी माझी झाशी देणार नाही” असे ठणकावून सांगितले. राणी लक्ष्मीबाई यांनी धाडसी कार्ये आणि फक्त इतिहासच नाही रचला, तर सर्व स्त्रियांच्या मनात एक धाडसी ऊर्जा निर्माण केली. धैर्य आणि शौर्याचे प्रतीक असणारी ही प्रत्येक भारतीय महिलांसाठी प्रेरणादायी आहे.

ज्या क्रांतीज्योती मुळे अज्ञानाचा अंधकार दूर होऊन स्त्रिया शिक्षित होऊ लागल्या त्या महान सावित्रीबाई फुले यांचे कार्य ही तितकेच उल्लेखनीय आहे. ज्योतिराव फुले आणि सावित्रीबाई फुले यांनी मुलींसाठी पहिली शाळा काढली. त्या काळात जी स्त्री शिकेल त्यांना नुकसान होईल त्यांच्या सात पिढ्या नरकात जातील पिता तसेच पती यांचे निधन होईल असा समज पसरवून दिलेला होता त्यामुळे या शाळेचे कौतुक करण्याऐवजी सनातन्यांनी धर्म बुडाला जग बुडणार केली आला असं म्हणत सावित्रीबाईंनी त्रास देण्यास सुरुवात केली. शाळेत जात असताना लोकांनी त्यांना शिवीगाळ केली, अंगावर कचरा, शेण फेकले. काही उन्मत्तांनी तर त्यांच्यावर हात टाकण्याची भाषा केली. परंतु सावित्रीबाई चा दृढ निश्चय कशानेही ढळला नाही. त्या संघर्ष करीत राहिल्या, डगमगल्या नाहीत अनेक मुलींना प्रेरणा देऊन ज्ञान क्षेत्रात आणले.

त्या काळात स्त्रियांना कसलेच स्वातंत्र्य नव्हते. कारण मनूने सांगितलं होतं न स्त्री स्वतंत्र आहे ती म्हणजे स्त्री स्वातंत्र्य ला लायक नाही तिला सतत कुणाच्यातरी आधाराची गरज आहे. लहानपणी पित्याचा, तरुणपणी पतीचा आणि म्हातारपणी पुत्राचा आधार असलाच पाहिजे असा समज होता. स्त्री म्हणजे पुरुषांची भूकदासी अशीच संकल्पना दृढ झाली होती. सावित्रीबाईंनी जाचक परंपरांना छेद देण्याचा प्रयत्न केला. त्या बाला-जरठ विवाह प्रथेमुळे मुली अवघ्या १२-१३ वर्षांच्या असतानाच विधवा होत. त्यांना एक सती जावे लागे किंवा केशवपन करून कुरूप केले जाई किंवा त्या एखाद्या नराधमाचे शिकार बनत. विधवा गरोदर राहिली म्हणून समाज छळ करेल

या भीतीने त्या आत्महत्या करित किंवा हत्या करित अशा साठी जोतिबांनी बाल हत्या प्रतिबंधक गृह सुरू केले, या त्यांच्या कार्यात सावित्रीबाईंनी त्यांना खूप छान साथ दिली. विधवांचे केशवपन केले जाऊ नये म्हणून नाविकांचा संप घडवून आणणे पुनर्विवाह चा कायदा यासाठी प्रयत्न करणे ही कामे सावित्रीबाईंनी अतिशय कल्पकतेने पार पाडली. १८९० साली ज्योतीबांचे निधन झाले. त्यांच्या निधनानंतरही त्यांचे कार्य पुढे चालू ठेवायचे हा निर्धार सावित्रीबाईंनी केला. आपले विचार इतरांपर्यंत पोहोचविण्याचा साठी साहित्य लिहिले, भाषणे केली. काव्यफुले व बावनकशी सुबोध रत्नाकर हे काव्यसंग्रह लिहिले.

सन १८९६-९७ च्या काळात प्लेगचे साथीने धुमाकूळ घातला होता, तेव्हा रुग्णांचे हाल पाहून त्या स्वतः रुग्णांची सेवा करू लागल्या. सेवा करित असताना त्यांनाही प्लेग झाला आणि स्त्री शिक्षणासाठी, समाज सुधारणेसाठी धडपड करणारी, जाचक रुडी, मिथक तोडून स्त्रियांच्या आयुष्यातील काळोख दूर करणारी ही क्रांतिज्योती १० मार्च १८९७ रोजी कायमची विझली गेली. परंतु चंदनाप्रमाणे स्वतःचंच आयुष्य झीजवून त्याचा सुगंध आसमंतात पसरवून गेली.

सावित्रीबाईंनी रोवलेल्या मुहूर्तमेढीचा फायदा समस्त स्त्री वर्गाला होतो आहे. स्त्री ही चार भिंतीच्या आतच असली पाहिजे ही संकल्पना मोडीत काढत स्त्रियांनी प्रत्येक क्षेत्रात आपल्या कार्याचा ठसा उमटवायला सुरुवात केली. यामध्ये प्रामुख्याने डॉक्टर आनंदीबाई जोशी, किरण बेदी, कल्पना चावला, सानिया मिर्झा, सायना नेहवाल, मेरी कॉम तसेच भारताची पहिली ऑटो रिक्षा ड्रायव्हर शीला डावरे यांचा उल्लेख करावासा वाटते. अशा बऱ्याच प्रसिद्ध अप्रसिद्ध महिला आहेत ज्यांनी जाचक परंपरा, मिथक तोडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

आज स्त्री पुरुषांच्या खांद्याला खांदा लावून या स्पर्धा करतेय. प्रत्येक क्षेत्रात नाव कमावण्याचा प्रयत्न करतेय. हे जरी खरं असलं तरी तिच्यावरचा अन्याय मात्र संपत नाही. तिला कधी पैशांसाठी तर कधी वासने पोटी मारलं जातच आहे. विकसित झालेल्या तंत्रज्ञानामुळे तर गर्भपात विरोधी कायदा होऊनही तिला हल्ली गर्भातच मारल जात असल्याचा बातम्या ऐकायला मिळतात.

भारतीय स्त्रीला संस्कृतीने देवता मानायचे आणि घराच्या चार भिंतीना मंदिर समजा असं म्हणत तिला सुशोभित करून प्रस्थापित करायचं परंतु तिच्या भावनांचं कधीच विचार करायचा नाही ही संकल्पनाच बंद केली पाहिजे. इथेच गरज आहे नवी संस्कृती आणि नवा समाज यांचा ध्यास असणाऱ्या सावित्रीबाईंच्या विचारांची स्त्रीला दुय्यम स्थान देणाऱ्या, तिला भोगदासी समजून तिच्यावर अन्याय करणाऱ्यांना धडा शिकवण्यासाठी ह्या क्रांतिज्योतींचे मशालीत रूपांतर होण गरजेचे आहे.

ज्या रूढी, परंपरा, मिथक स्त्रियांच्या अस्मितेला मिला धक्का पोहोचवतात; अन्याय-अत्याचार शिवाय दुसरं काहीच देत नाहीत, जे त्यांचं अस्तित्व संपवू पाहतात त्यांना सोडलं पाहिजे. ज्यांनी ही मिथक तोडली त्या महिलांचा आदर्श डोळ्यासमोर ठेवला पाहिजे. "संघर्षाशिवाय सफलता नाही" हे मनामनात कोरलं गेलं पाहिजे. मिथकांच्या जाळ्यात स्वतःला गुरफटून न घेता स्वच्छंद विहार करायला शिकले पाहिजे. ज्या महिला मिथक तोडू पाहतात परंतु ते तोडण्याच धैर्य, एकवटू शकत नाही त्यांना एवढंच सांगावसं वाटतं "नकोस वाहून जाऊ, आसवांच्या या नदीत मिळव सुखाचं शिखर, दुःखाचा डोंगर तुडवीत नकोस मानू हार, बळ आणि पंखात उडण्याचा प्रयत्न करता येतो आभाळ कवेत"

Patients Creativity

The Bird

Laxmi Mondal



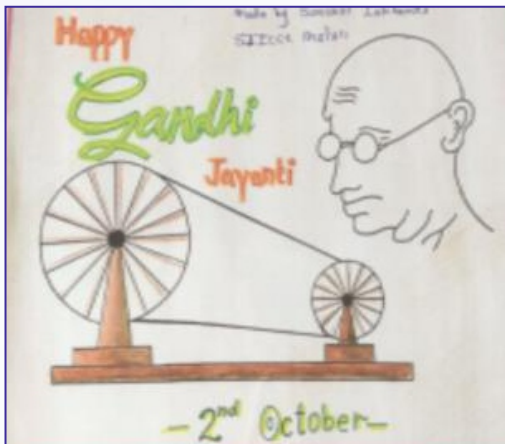
Flag Model

Trisanjit Paul



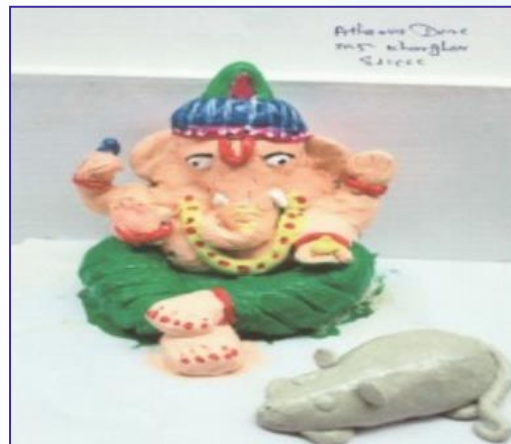
Gandhi Jayanti

Sanskar Lokhande



Ganesha

Atharva Dere



Paper Bird

M7 Children



Dog

Priyanshu K



Save Water
Saurabh Pathak



My Village
Sujata P M



ACTREC Events
Kavi Sammelan 03.03.2020



Entertainment Program for Patients 20.02.2020



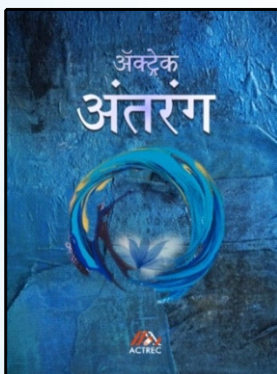
ACTREC Events Club Car Inauguration 14.01.2020



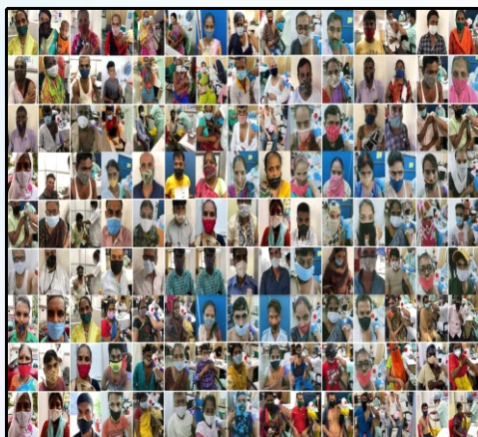
Proton Therapy Machine Inauguration 29.01.2020



ACTREC Annual Literary Antarang Magazine Inauguration



Few Beneficiaries of CoviScience@ACTREC Free Vaccination Drive



ACTREC VIEWS



Nature at ACTREC





Tata Memorial Centre

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