

महाराष्ट्राचे

कलंबोली स्टील मार्केटमध्ये
लाक्षणिक बंद अंदोलन

। पनवेल । वार्ताही ।

आशिया खंडालील क्रमांक एकचे कलंबोली स्टील मार्केट समस्यातील गंतव्य अडकले आहे. या विसेशत बाबासाहेबांच्या शिवायेने शुक्रवारी अंदोलन केले. या निमित्ताने एक दिवसीय लाक्षणिक बंदचे आवाहन रामदास शेवाळे यांनी केले होते. याला उत्सर्व त्रिप्रतिसाद मिळाला. यांवरी कलंबोली स्टील मार्केट परिसरातून रेली काढण्यात आली. या रेलीत प्रथमेश चंद्रेशेखर सोमान, परेश पाटील, सुनिल गोवरी, प्रसाद सोनावणे, प्रसाद परवर आदीसह मोरक्का संखेने व्यापारी वर्ग सहभागी झाला होता.

देवगड हापूसची पहिली पेटी एपीएमसीत दाखल

९ हजाराच्या दरात विक्री



दरवर्षी हापूसचा खरा हंगाम हा मार्च महिन्यात सुरु होतो. यंदा बागेत असलेल्या हापूसच्या

कलमाना १५ आंगस्टापासूनच मोहर येण्यास सुरुचात झाली होती. मात्र ऊन पावसाच्या तडाख्यात काही कलमांवरील मोहर गळून पडला. त्यापैकी चार ते पाच कलमांवरील मोहर टिकवण्यासाठी मेहत घेऊन हापूसचे पाहिले उपादान घेतले आहे. हीच हापूसची पहिली वेटी आज शुक्रवारी बाजारात दाखल झाल्याने आनंदाचे वातावरण प्रसाद होते. देवगड येथील या शिंदे कूटुंबाच्या घरानाचीक्या लागणार आहे.

शुक्रवारी एपीएमसी बाजारात

देवगड हापूसची पहिली खेप मध्ये यंदाच्या हांगामातील हापूसची वेटी पहिली दोन डझनाची पेटी बाजारात असून त्याची पाठोपात शनिवारी बाजारात परवण्यात आली असून त्याला नक्त हजार रुपये दर मिळाला आहे. हा या यंदाच्या हापूसचामातील हापूसचे ८०० बॉक्स दाखल होणार आहेत. एक बॉक्स ३ किलोचा असून यामध्ये ११-१२ नग असून एका बॉक्सला यांनी एपीएमसी बाजारात अंदरित ४ ते ५ हजार रुपये अपेक्षित आहे.

देवगड येथील कातवणमधील बागायतदार शिंदे यांनी एपीएमसी अरोक ठांबू यांनी दिली.

तुषार मुंबई-यांचे विज्ञान लेखन ठरले मुंबई-कोकण विभागात सर्वोत्तम

। उरु । प्रतिनिधि ।

मराठी विज्ञान परिषदेच्या वर्तने राज्यस्तरीय विज्ञान निंबंध स्पर्ध्ये आयोजित करण्यात आली होती. नुकताच या संघेचा निकाल लागला असून खुल्या गटात मुंबई आणि कोकण या विभागातून रायगड जिल्हातील उरु तालुक्यातील पिरकोन गावचे सुपुरु तुषार चंद्रकांत मुंबई यांच्या विज्ञान निंबंधास प्रथम क्रमांक प्राप्त झाला आहे.

विज्ञान प्रसारासाठी काम करण्यांनी मराठी विज्ञान परिषद्वारा दरवर्षी विज्ञान निंबंध संघर्ष आयोजित केली जाते. यावर्षी



विविध विषयांवरील लेख प्रकाशित होत असतात.

आम्ही प्रकानेकर सामाजिक संस्थेचे सचिव म्हालून काम पाहण्यात तुषार म्हावे याना मुंबई आणि कोकण विभागातून सर्वांच्या यश मिळाल्याबद्दल चेतन गावंड (अध्यक्ष) व समूहातील सदस्यांनी तसेच रायगड जिल्हातील विविध सामाजिक संस्था, संघटना, मित्र, परिवार, शिक्षक यांनी त्याचे अभिनंदन केले आहे व इतिहास विषयांवर लेखन कराऱे विधायी गटातून गटातून सर्वांच्या स्पर्धकांपैकी राज्यस्तरावर मर्यादा तावडे (जळगांव), राजीव पुजारी (सांगली) यांनी यश संपादन केले.

खुल्या गटासाठी हवामान बदल हा प्रतिचित्र करण्यात आला होता. या संघर्ष मुंबई आणि कोकण विभागातून तुषार म्हावे (रायगड) यांनी प्रथम क्रमांक तर मानाली परब (भांडू) यांस द्वितीय क्रमांक प्राप्त

ऐश्वर्य ज्वेल कलेक्शन

१ ग्रॅम सोन्याचे प्लेटींग



मोत्याचे दागिने- तन्यणी, चौंचपेटी, बांगड्या, बाजुंवंद, गंरंटीचे दागिने- मंगलसूत्र, बांगड्या, पाटल्या, हार, माळ. डायमंड- कुंदन- पोलकी-सेट- मॅचिंग बांगड्या- कानातले. सर्व नामांकित कंपन्यांची कॉम्प्लेटीक्स, परफ्यूम, डीओ. वाजवी भाव आणि भरपूर व्हरायटीसाठी प्रसिद्ध दुकान.

२/१२ पी.एन.पी. नगर, अलिबाग.
मोबाईल : ९८६०६५८५६५६

दिनांक : २५/११/२०२२
जाहीर नोटीस

तमाम जनतेस कलविण्यात येते की, आमचे अशिल यांनी खालील नमुद केलेल्या मिळकती कायम खेरेदी कराऱ्याचे ठरविले आहे. तसा आशयाची बोली खालील जमिन मालक यांचेसोबत चालू आहे. सदरची मिळकत ही निवेद व बोली विरहित असल्याचा भरवासा आमचे अशिलास विद्यमान मालक यांनीदीत असून सरब मिळकतीचे विक्री व्यवहारास कोणताही कसलीही हक्कत असल्यास त्याची खातरजमा करणेकामी जाहीर नोटीस प्रसिद्ध करण्याची आहे. त्या मिळकतीचे वर्णन खालीलप्रमाणे:

दिनांक : २५/११/२०२२

जाहीर नोटीसे

तमाम जनतेस कलविण्यात येते की, आमचे अशिल यांनी खालील नमुद केलेल्या मिळकती कायम खेरेदी कराऱ्याचे ठरविले आहे. तसा आशयाची बोली खालील जमिन मालक यांचेसोबत चालू आहे. सदरची मिळकत ही निवेद व बोली विरहित असल्याचा भरवासा आमचे अशिलास विद्यमान मालक यांनीदीत असून सरब मिळकतीचे विक्री व्यवहारास कोणताही कसलीही हक्कत असल्यास त्याची खातरजमा करणेकामी जाहीर नोटीस प्रसिद्ध करण्याची आहे. त्या मिळकतीचे वर्णन खालीलप्रमाणे:

मिळकतीचे वर्णन

जिल्हा परिषद रायगड, दुर्घम निंबंधक सो.अलिबाग, जि.रायगड

अ. मोजे	भूगोल क्र. व उपविभाग	क्षेत्र आकार	जमिन मालकाचे नाव क्र.
१ काशिद ता.मुरुड	३६/३	२-५०-००	२०१ मीनु सुरेश जेळा (मिळकतीची क्षेत्र ०-६०-०५, पो.ख.०-००-००)
		१०-५०-००	मिळकतीची क्षेत्र ०-६०-०५, आर, पो.ख.०-००-००
		१०-५०-००	मिळकतीची क्षेत्र ०-६०-०५, आर, पो.ख.०-००-००

सदरील मिळकतीची क्षेत्र ०-६०-०५, पो.ख.०-००-०० आर.रु.पैसे ०.५३

०.५३ इतके क्षेत्र हे या जाहीर नोटीसवाच विषय आहे.

तरी वरील मिळकतीचे संदर्भात कोणताहीही गोणाचा गोणाचा, दान, बैक्स, लिज, फोक्ट, पोटी, साठेकरा, विहारीचे जाण्यावेण्याचे मार्ग, वारसा हवक, कुळभास्त्रापाय आदी कोणताहीही प्रकारे हवक व हितसंबंध असल्यास व त्याची योग्य त्या कागदोपत्री पुरायानीसी ही नोटीस प्रसिद्ध जालेपासून होणाऱ्या १४ दिवांसंचे मुदतीत खालील सही कराऱा याजकडे कलवाची. येणप्रमाणे विहीत मुदतीत कोणताहीही कसल्याही प्रकारची हवक तन आल्यास सदरची मिळकत निवेद घ विनोदीची आहे असे समजून आमचे अशिल सदरचे मिळकतीचा विक्री व्यवहार पूर्ण करतील व मागाहून येणारी कोणताहीही हवक त आमचे अशिलांवर बंधनकारक राहणार नाही. याची तमाम जनतेने नोंद घ्यावी हे काळवे.

अॅ.प्रथमेश अरुण पाटील

जिल्हा परिषद रायगड, दुर्घम निंबंधक सो.अलिबाग, जि.रायगड

हे.आर.रु.पैसे १.७३

इतके क्षेत्र हे या जाहीर नोटीसवाच विषय आहे.

तरी वरील मिळकतीचे संदर्भात कोणताहीही गोणाचा गोणाचा, दान, बैक्स, लिज, फोक्ट, पोटी, साठेकरा, विहारीचे जाण्यावेण्याचे मार्ग, वारसा हवक, कुळभास्त्रापाय आदी कोणताहीही हवक व हितसंबंध असल्यास व त्याची योग्य त्या कागदोपत्री पुरायानीसी ही नोटीस प्रसिद्ध जालेपासून होणाऱ्या १४ दिवांसंचे मुदतीत खालील सही कराऱा याजकडे कलवाची. येणप्रमाणे विहीत मुदतीत कोणताहीही कसल्याही प्रकारची हवक त आल्यास सदरची मिळकत निवेद घ विनोदीची आहे असे समजून आमचे अशिल सदरचे मिळकतीचा विक्री व्यवहार पूर्ण करतील व मागाहून येणारी कोणताहीही हवक त आमचे अशिलांवर बंधनकारक राहणार नाही. याची तमाम जनतेने नोंद घ्यावी हे काळवे.

अॅ.प्रथमेश अरुण पाटील
जिल्हा परिषद रायगड-अलिबाग
रुम ५५, सागर दर्शन प्लाझा विल्डिंग,
समाधान हाटिलसंपर्क, कलेक्टर ऑफिसजवळ,
रामपाटी रोड, अलिबाग ४०२२०१

मो. ०२०८५४५४५५/१९२१५०५५५५

श्रीवर्धनचे डायलिसिस सेंटर अध्यांतरी

एकाच केंद्रावर २२ जन वेटिंगला, प्रशासनाचे दुर्लक्ष ● उपचाराविना जीव धोक्यात

। दिव्यी | वार्ताहर |

उच्च रक्तदाव, मध्यमेह आंतर्मुळे होण्याचा मूरुपिंड विकासाची रुग्णसंख्या जिल्हातील ग्रामीण भागात वाढली आहे. या आजाराचे वाढे प्रमाण बघता उपचार म्हणून डायलिसिस सुविधा रायगडील उपजिल्हा रुग्णांमध्ये चार नवीन डायलिसिस केंद्र सुरु करण्यात येणार असल्याची घोषणा जोरदार झाली. मात्र, ही घोषणा हेच विल्फ्यांने श्रीवर्धन, म्हसळा तालुक्यातील रुग्णांचे प्रचंग हाल होत असून उपचाराविना जीव धोक्यात आता आहे.

किंडी निकामी झाल्याने शरीरातील तंत्र शुद्धीकरण प्रक्रिया बंद होते. त्यामुळे यावर उपचार म्हणून रुग्णांना किंडीची बदलणे किंवा डायलिसिसद्वारे रक्तशुद्धीकरण करणे आवश्यक असते. किंडीची बदलण्यासाठी एकाच वेळी बराच खर्च लागत असल्याने



अनेक रुग्ण डायलिसिसचा पर्याय निवडतात. त्यासाठी जिल्हातील रुग्णांना उपचारासाठी आवश्यक असलेल्या डायलिसिस सुविधेसाठी रायगडमधील उपजिल्हा रुग्णांमध्ये चार नवीन डायलिसिस केंद्र सुरु करण्यात येणार असल्याची घोषणा झाली. मात्र, त्यापैकी श्रीवर्धन आणि अधिकारी परसर्मोड कृत रुग्णालयात पोहोचल्यावर आधीच्याच रुग्णांची प्रतीक्षायादी मोठी असल्याने नंबर कधी लागणार, अशी स्थिती आहे. प्रतीक्षा यात्पुढे अनेक नव्या रुग्णांना डायलिसिसचा लाभ घेता येत नव्याने दिवेंदिवस याचा प्रणाली त्यांचा आरोग्यावर होत असतो.

मूरुपिंड विकाराचे श्रीवर्धन व म्हसळात रुग्ण आहेत. मात्र, सोय नव्याने खासगी रुग्णालयात डायलिसिस करावे लागत आहे. उपजिल्हा रुग्णालयात डायलिसिस हे मोफत होत असल्याने अनेक गरीब रुग्णांना त्याचा फायदा होते. खाजगी केंद्रात त्याची फी ही चौदारो आहे. त्यामुळे सामान्य रुग्णांना आठवड्यातून तीनदा

रक्तदान शिविराचे आयोजन

। उरण | वार्ताहर |

धनराज पाटील यांच्या बाढीविसानिमित्त समर्पण ब्लड बैंक घटकाप्रैय यांच्या सौजन्याने शनिवार (दि. ३) सकाळी १० ते ३ या वेळेत उण तालुक्यातील विंधगे, खालीचा पाठा येथे भव्य रक्तदान शिविराचे आयोजन करण्यात आले आहे.

सदर रक्तदान शिविराचे आयोजन करण्यात आल्याची माहिती सुनील वर्कर यांची अधिकारी असली असायासीरी खालीचा पाठा यांची धारणा घेण्यात आली. सुनील वर्कर १८२१०१७६३, सुनील वर्कर १८२०१३०८८, निवास पाटील १७७२०२३५५०, सुनील पाटील - १८७००७०८८७ यांच्याची संपर्क साधारे, असे आवाहन आयोजकांचा वर्तीने करण्यात आले आहे.

क्लाक्षिकाई

जाहिसाठ छोटी, उपयुक्तता मोठी

■ चौल-अलिबाग वाडी आणि कॉटेजमध्ये पूर्ववेळ काम

कारण्यासाठी जोडपे पाहिजे. जेवण बनवता येणे आवश्यक. अनुभव असल्यास प्राधान्य. संपर्क : १८२००२१४५८ / १०२३०२४५४१

■ बेस्ट करिअरसाठी कारेंसेसाठी, जॉबसाठी,

जीवनसाथीप्रार्थीसाठी अचूक इंसिल खोलायला शिकवणारे ज्ञानकेंद्र-१८२२४८२८१०

■ निसर्ग हॉलीडेज- दिल्ली सिमला मनाली मुंबई, ६ रात्री

७ दिवस, १ साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार २१,९९९/- बुकिंग तारीख- २७/१२/२०२२ ते ३/१/२०२३ मुंबई ते केरऱ अलप्पी, ६ रात्री ७

दिवस, १ साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार २१,९९९/- बुकिंग तारीख-१५/१२/२०२२ ते २८/१२/२०२२. चंद्रकांत म्हात्रे-१२६०७४५२२६, अभिनव ठोंबरे-७७२१९२७४०४, प्रभाकर पटेल-१९००६४१४३:

■ निसर्ग हॉलीडेज- दिल्ली अमृतसर कटरा (वेण्णवदेवी)

आग्रा मुंबई, ८ राती ९ दिवस, १ साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार २४,९९९/- बुकिंग तारीख-२०/१२/२०२२ ते १/१२/२०२३. बैंगलोर मैसुरु उटी, ६ रात्री ७ दिवस, १ साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार १६,४९९/- बुकिंग तारीख-२५/१२/२०२२ ते ५/१/२०२३. चंद्रकांत म्हात्रे-१२६०७४५२२६, अभिनव ठोंबरे-७७२१९२७४०४, प्रभाकर पटेल-१९००६४१४३:

■ निसर्ग हॉलीडेज- थायरंड पटदारा (बैंकॅंक) ४ राती ५

दिवस, दोन्ही साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार ४५,०००/- बुकिंग तारीख-२०/१२/२०२३ ते ५/१/२०२३. राजस्थान दर्शन ८ राती ९ दिवस, १ साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार २१,९९९/- बुकिंग तारीख-२५/१२/२०२२ ते २८/१२/२०२२. चंद्रकांत म्हात्रे-१२६०७४५२२६, अभिनव ठोंबरे-७७२१९२७४०४, प्रभाकर पटेल-१९००६४१४३:

■ निसर्ग हॉलीडेज- थायरंड पटदारा (बैंकॅंक) ४ राती ५

दिवस, दोन्ही साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार २१,९९९/- बुकिंग तारीख-२५/१२/२०२३ ते ५/१/२०२३. चंद्रकांत म्हात्रे-१२६०७४५२२६, अभिनव ठोंबरे-७७२१९२७४०४, प्रभाकर पटेल-१९००६४१४३:

■ निसर्ग हॉलीडेज- थायरंड पटदारा (बैंकॅंक) ४ राती ५

दिवस, दोन्ही साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार २१,९९९/- बुकिंग तारीख-२०/१२/२०२३ ते ५/१/२०२३. राजस्थान दर्शन ८ राती ९ दिवस, १ साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार १६,४९९/- बुकिंग तारीख-२५/१२/२०२२ ते ५/१/२०२३. चंद्रकांत म्हात्रे-१२६०७४५२२६, अभिनव ठोंबरे-७७२१९२७४०४, प्रभाकर पटेल-१९००६४१४३:

■ निसर्ग हॉलीडेज- थायरंड पटदारा (बैंकॅंक) ४ राती ५

दिवस, दोन्ही साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार २१,९९९/- बुकिंग तारीख-२०/१२/२०२३ ते ५/१/२०२३. राजस्थान दर्शन ८ राती ९ दिवस, १ साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार १६,४९९/- बुकिंग तारीख-२५/१२/२०२२ ते ५/१/२०२३. चंद्रकांत म्हात्रे-१२६०७४५२२६, अभिनव ठोंबरे-७७२१९२७४०४, प्रभाकर पटेल-१९००६४१४३:

■ निसर्ग हॉलीडेज- थायरंड पटदारा (बैंकॅंक) ४ राती ५

दिवस, दोन्ही साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार २१,९९९/- बुकिंग तारीख-२०/१२/२०२३ ते ५/१/२०२३. राजस्थान दर्शन ८ राती ९ दिवस, १ साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार १६,४९९/- बुकिंग तारीख-२५/१२/२०२२ ते ५/१/२०२३. चंद्रकांत म्हात्रे-१२६०७४५२२६, अभिनव ठोंबरे-७७२१९२७४०४, प्रभाकर पटेल-१९००६४१४३:

■ निसर्ग हॉलीडेज- थायरंड पटदारा (बैंकॅंक) ४ राती ५

दिवस, दोन्ही साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार २१,९९९/- बुकिंग तारीख-२०/१२/२०२३ ते ५/१/२०२३. राजस्थान दर्शन ८ राती ९ दिवस, १ साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार १६,४९९/- बुकिंग तारीख-२५/१२/२०२२ ते ५/१/२०२३. चंद्रकांत म्हात्रे-१२६०७४५२२६, अभिनव ठोंबरे-७७२१९२७४०४, प्रभाकर पटेल-१९००६४१४३:

■ निसर्ग हॉलीडेज- थायरंड पटदारा (बैंकॅंक) ४ राती ५

दिवस, दोन्ही साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार २१,९९९/- बुकिंग तारीख-२०/१२/२०२३ ते ५/१/२०२३. राजस्थान दर्शन ८ राती ९ दिवस, १ साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार १६,४९९/- बुकिंग तारीख-२५/१२/२०२२ ते ५/१/२०२३. चंद्रकांत म्हात्रे-१२६०७४५२२६, अभिनव ठोंबरे-७७२१९२७४०४, प्रभाकर पटेल-१९००६४१४३:

■ निसर्ग हॉलीडेज- थायरंड पटदारा (बैंकॅंक) ४ राती ५

दिवस, दोन्ही साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार २१,९९९/- बुकिंग तारीख-२०/१२/२०२३ ते ५/१/२०२३. राजस्थान दर्शन ८ राती ९ दिवस, १ साईट विमान १ साईट एसी ट्रेन, हॉटेल थी स्टार १६,४९



रिकाम्या पोटी काय टाळावं?

दोस्तांनो, तुम्ही सकाळी उठल्यानंतर काय खाता? कारण रिकाम्या पोटी काही पदार्थ खाल्ले तर त्रास होऊ शकतो. चला तर मग, आज यासंबंधी माहिती घेऊ या. मित्रांनो, काहीजण दिवसाची सुरुवात व्हाहा अथवा कॉफीन करतात, तर काही पोटे, ब्रेड आणि फल असं काही खातात. आरोय्यसंपर्न राहण्यासाठी सकाळी भरणेट खाण गर्जेच असतं. त्यामुळे नाटा तर हवाच. पण नाट्यामध्ये चुकीच्या गोषी खाल्ल्या तर त्रास होण्याची शक्यता असते कारण ते घटक तुमचं आरोय बिघडतू शकतात. उदाहरणार्थ सकाळी पोट रिकाम असताना दही खाणं योग्य नाही. द्वाषामध्ये शेरीरासाठी फायदेशी ठरणारे अनेक घटक असते तरी रिकाम्या पोटी दही खाल्ल्यानं तव्येतीच्या समस्या वाढू शकतात. द्वाषामध्ये लेविटक ऑसिड असत. तुम्ही रिकाम्या पोटी दही खाल्ले तर याचा परिणाम म्हणून विषाणुमुळे संसर्ग होऊन तुमची पचनक्षमता कमी होते आणि पोट बिघडू शकत. म्हणूनच कठींही हेल्थवेल्थ रिकाम्या पोटी दही खाल्ल नका.

त्याचमपाणे सकाळी केळ खाणाही टाळा. केळ्यामध्ये मैनेशियमची मात्रा असते. याचा परिणाम म्हणून रिकाम्या पोटी केळं खाल्ल्यास शेरीरात रक्तप्रवाह जोरात सुरु होतो. ही बाब छद्यासाठी घातक ठरू शकते.

तुम्ही सकाळी उठल्यानंतर चहा वा कॉफी घेत असला तर ही सवयाही थांवाचा कारण यामुळे पोटात गेसेज होऊ शकतात आणि पोट जड होत. रिकाम्या पोटी चहा-कॉफी घेतल्यास भूक कमी होते. त्यामुळे आधी नाटा करा आणि नंतर चहा अथवा कॉफी घ्या. पोट रिकाम असताना मसालेदार अन्नाबद्दकी टाळा कारण यामुळे ऑसिडिटीची समस्या उद्भवते. थोडक्यात सकाळी भजी, समसेची खाण टाळा. पोट रिकाम असताना कच्या हिरव्या भाज्या खाणंही टाळायला हव. कारण यामुळी ऑसिडिटी होते वा पोट जड होत, तंडस लागण अशा समस्या जाणू शकतात.



कलाविश्वात रमा

मुलांनो, मोठं होताना विविध कलांमध्ये रस दाखवला, त्या अंगीकारण्याचा प्रयत्न केला तर पुढे तुम्हाला त्याचा खूप चांगला उपयोग होऊ शकतो. कोणीतील कला तुम्हाला उत्तम पद्धतीनं घडवत असते. म्हणूनच प्रत्येक कलेतील सौंदर्य जाणू घेण्याचा प्रयत्न करा. तुम्हाला चित्र काढणं आवडत असेलच. पण चित्रांसंव व्यंगचित्रे आणि रचनाही तुम्हाला आकर्षित करत असतील. त्याकडे नक्की लक्ष द्या. चित्रे रचनेला जीवदान देतात. याशिवाय डॉट-डॉट मैर्चिंग, कलर फिल, कोटी, शब्दकोडे, शब्दकोडे, गणित कोटी यांसांख्या बहुउद्दीशी सामरीचाही वापर करा. यामुळे तुमचं मानेझन होईलच खेळीज एकाग्रता, कल्पनाशक्ती, बुद्धिमत्ता, तर्कशक्ती, विचारशक्ती आदी गुणही विकसित होतील.

तुम्ही खाली गोष लिहिता किंवा वाचता, तेव्हा त्याच प्रभाव पडतो आणि तुम्ही ते अंगीकारायला लागता. आपण शिवाजीमहाराजांच्या शेरीबद्दल ऐकतो आणि वाचतो तेव्हाच कळत की, आई जिजाबार्व त्यांना शेरी आणि थेंयाच्या कथा बी स्मार्ट संगांच्या है. वाचून तुम्ही शिवाजीमहाराजांबद्दल अधिक साहित्य वाचू पाहता कारण लहानपणी वाचलेल्या पुस्तकांचा प्रभाव शेवटपर्यंत मन सोडत नाही. उलट खाली गाठीसारखा तो आपले मन आणि व्यक्तिमत्त्व बळकट करतो.

भावेच ज्ञान वाढवण्याबरोबरच कथाकलामुळेही तुमची कल्पनाशक्ती विकसित होते. बालसाहित्य वाचांना आणि ऐकण हे बालकांच्या कल्पनेवर उडवण एका वेळ्या विश्वात घेऊन जात. पाठ्यपुस्तकांव्यतिरिक्त इतर पुस्तकांचा वाचण्याची सवय लागली तर याचा लापां आयुर्वेदमध्ये मिळत राहोते. तुम्ही अनेक विषयांमध्ये ज्ञान, माहिती मिळवू शकता. योग्य तिथे तिचा वापर करू शकता. सहजिक तुमच्यामध्ये वेगाचाचा आत्मविश्वास निर्माण होतो. देशातील महत्वाच्या वर्तमानपत्रांनु आणि मासिकांतूनी मुलांची निर्मिती प्रसिद्ध होत असते. तुम्ही हे माध्यमही वापरू शकता. चला तर मग, आधी भरपूर वाचा, विंतन करा आणि मग लिहायला सुरुवात करा. 😊😊

दोस्त हे मरत



पांढरा हत्ती

मुलांनो, पांढरा शुभ्र हत्ती असता. या हत्तीला 'अलिनो' असंही म्हणतात. पांढरा हत्ती ही त्यांची संख्या खूप कमी आहे. थायलंडमध्ये पांढरा हत्ती मोठ्या असल्यात. म्हणून या देशाला 'पांढर्या हत्तीची भूमी' असंही म्हटलं जात. या हत्तीच्या त्वचेचा रसायन ताळारा खाक असते. हत्ती ही भिजल्यावर त्यांची त्वचा गुलाबी रंगाची दिसू लागते. हत्ती ही बौद्ध धर्मांची प्रतीक मानला जातो. या हत्तीचा वापर राजेशाही समांभंमध्ये केला जातो.



खेळण्यांचाही विचार

खेळण्यांशिवाय बालपणाची कल्पना करणं अशक्य आहे ना मुलांनो! मनोरंजनाबोरोबरच शारीरिक आणि बौद्धिक विकास व्हावा यासाठी खेळण्यांची निर्मिती केली जाते. पण तुम्हाला माहितीऐ, खेळण्यांनीही खूप मोठी इतिहास आहे. आपल्या देशालील खेळण्यांच्या प्राचीनतेचे पुरावे सिंधू संस्कृतीही सापडतात.

लहान मुलांना खेळणी हेच सर्वात मोठं आकर्षण

असत. जगातील प्रत्येक भासेत, खेळणी ओळखण्यासाठी काही

ना काही शब्द आहेत, म्हणजेच प्रत्येक

सभ्यता आणि सरकारीमध्ये खेळणी

होतीच. विविध उत्तरानात मौर्य ते शुग-

कुशाण कालखंडातील दोन ते अदीच हजार वर्षे जुनी खेळणी

सापडतात. म्हणजेच त्या कालाचीही खेळणी बनवती जात

असून ती अद्वितीय अशी होती. संकटकाळातही लोक खेळणी

विकल घेत असत. कदाचित मुलांची संख्या जास्त असल्यामुळे त्यांच्यासाठी खेळणी विकल घ्यावी लागत असतील. त्या

काळात राजालाही उदरनिर्वाहासाठी खेळणी बनवू विकण्याची परवानी होती. अर्थशास्त्र आणि महाभाष्यांमध्ये याचे संदर्भ आहेत आणि महाभारातातील कथांमधून समजतं की, एखादा स्वतःच्या किंवा दुसऱ्याच्या कोणत्याही मुलासाठी खेळणी घेत असे.

मुलांनो, चरक संहिता हा महान आयुर्वेदिक ग्रंथ आहे.

त्यातून जुना काळ प्रकट होतो. चरकानं शिशुरंजनकडे

म्हणजेच मुलांच्या मनोरंजनाकडे ही खूप लक्ष दिलं होत. खेळणी बनवण्याच्या आणि वापरण्याच्या क्रमात त्यांच्या काही सूचना होत्या. उदाहरण्य खेळणी संनीवेसी, विविध प्रकारची असावीत, खेळण्यांनी आवाज काढावा, खेळण्यांनुसार दिसणारं आणि हलकं असावं, त्याला तीक्ष्ण वा टोकदार भाग नसावा, खेळण्यं

मुलांच्या तोंडात जाणार नाही, याची काळी घेण्यात याची

आणि महत्वाचं म्हणजे कोणतंही खेळणी घडकी भरवणारा दिसू नये असे नियम पाळली जायचे. तर बघितलं ना मुलांनो...

खेळण्यांवर किंवा सखोल विचार केला गेला आहे.



खादाडी

चॉकलेट कर्सिस्ट्स

चॉकलेट कोणाला आवडत नाही. चॉकलेटपासून मस्तकेपैकी 'चॉकलेट कॉर्सेल' हा पदार्थ त्याचार करता येईल. यासाठी एक चमचा बटर, एक कप साखर, पाऊण कप कॉर्सिप्रेस, चॉकलेटेच तुकडे (हे चॉकलेट गोड नसाव) दीप कप क्रीम हे साहित्य घ्या. एक अंत्युमिनियम फॉइल घ्या. ही फॉइल पैनवर पसरा. त्याचार बटर लावा आणि चॉकलेट घाला. हे सगळं मिश्रण उकला. यात अर्धा कप क्रीम घाला. आता ही सर्व मिश्रण अंत्युमिनियम फॉइल लावलेल्या पैनमध्ये घाला. साधारण पाच तास किंवा रात्री रात्रीभर थांबा घाला. आता चॉकलेटच्या छोट्या कड्या करा. मित्रमैत्रिणीना खाल्या द्या.



स्टडी टिप्स

मित्रमैत्रिणीसोबत सोडवा गणितं

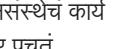
मुलांनो, गणिताची भीती वाटत असेल तर काळजी करू नका. गणिताची आवड असणाऱ्या मित्रमैत्रिणीसोबत अभ्यास करा. एकत्र गणितं सोडवल्याने तुमची भीती कमी होईल. आपणही गणितं सोडवू शकतो, हा आत्मविश्वास मिळेल. गणिताची भीती घालून घालून घ्यावी होती. मजाही येईल आणि गणिताची झालून घालून घ्यावी होती. ज्ञापट सुटीतील.



योगा टाईम

पोटाच्या समस्या सोडवणारं

दोस्तांनो, अधूनमधून तुमचं पोट दुखतं का, अपचनायावू खूप त्रास होतो का, पोटाच्या समस्या दूर करण्यासाठी काही योगासानं करता येतील. उत्तान पादासन हे असंच एक योगासन आहे. या आसनामुळे पोटाला आराम मिळतो. पचनसंस्थेचं कार्य सुधारत. यांन लवकर पवत.



हसरा चेहरा पड्याअड

का.

ही सुजाण व्यक्तिमत्त्वं तात्कालिक निराशेवर मात करत उज्ज्वल भविष्याला गवसणी घालतात. यातलं तवस्सुम् हे एक नाव अलिकडेच आपल्याला सोडून निघून गेलं. चित्रसृष्टीमध्ये कार्यरत असणाऱ्या तवस्सुम यांना प्रारंभीचा काळ म्हणून तसं यश मिळालं तरी भविष्यात नायिका म्हणून मोठं यश लाभलं नाही. मात्र मनोरंजनाचे बदलतं स्वरूप लक्षात घेत या हसर्या अभिनेत्रीने कारकिंदाला एक वेगळी कैम्पिंग्युन दिलो.

आपां खाली तवस्सुम गेलेल्याची स्वप्न घेण्यान मायामध्ये प्रवेश केलेल्या तारेतारकांची संख्या बरीच मोठी आहे, याचं श्रेय तवस्सुम यांना घालतात. यातलं तवस्सुम हे एक नाव अलिकडेच आपल्याला सोडून निघून गेलं. चित्रसृष्टीमध्ये कार्यरत असणाऱ्या तवस्सुम यांना प्रारंभीचा काळ म्हणून तसं यश मिळालं तरी भविष्यात नायिका म्हणून मोठं यश लाभलं नाही. मात्र मनोरंजनाचे बदलतं स्वरूप लक्षात घेत या हसर्या अभिनेत्रीने कारकिंदाला एक वेगळी कैम्पिंग्युन दिलो.