







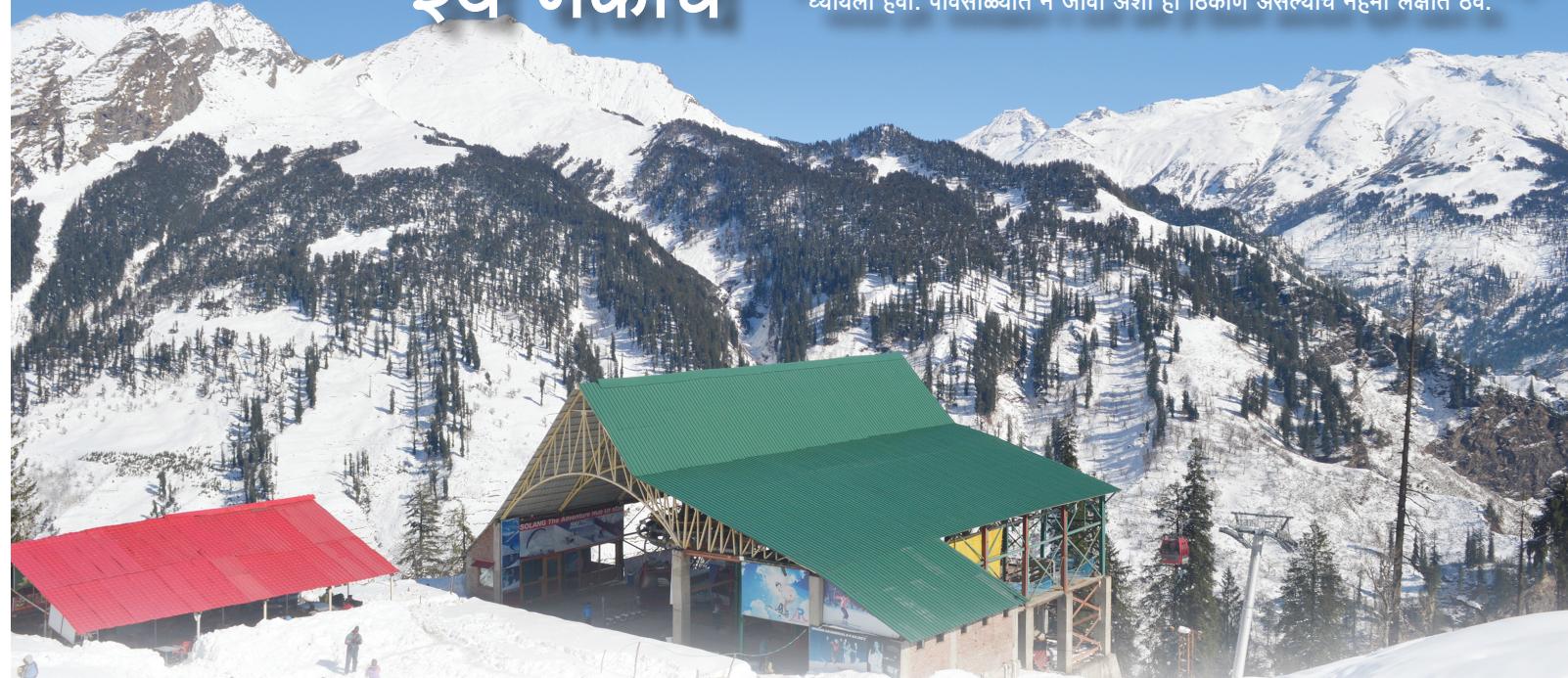








## भटकंती इथे नकोच



**हिमाचल प्रदेश :** सुंदर आणि मोहक टेकड्या तसेच धबधयानी वेदलेले हे राज्य वर्षभर पर्यटकांना आकर्षित करते. इतर ऋतुंभाष्ये हिमाचलला जाणे सुरक्षित असेल तरी पावसाळ्यात येथे जाणे टाळप्याचा सळ्या दिला जातो. हिल रेस्टेन असल्याने पावसाळ्यात येथे अनेक भागांची परिस्थिती अत्यंत वाईट होते. एवढेच नाही तर या काळात खडक पडणे, भूखलन, मातीची धूप आणि अचानक पूर्ण घेण्याचा थोका असते. म्हणूनच पावसाळ्यात इथेही जाणे योग्य नाही.

**उत्तराखण्ड :** सध्या हिमाचलप्रदेश उत्तराखण्ड देखील एक डॉग्याश प्रदेश आहे, जेथे पावसाळ्यात काही भागात हवामान खूप भीतीदायक बनते. पावसाळ्यात दरड कोसळणे, पूर्ण येणे, ढग फुटणे या घटना सर्वस घडतात. म्हणूनच पावसाळ्यात इथेही जाणे योग्य नाही.

सध्या पावसाळा सुरु आहे. पुरामुळे देशाच्या काही भागांमध्ये पूरिस्थिती निर्माण झाल्याचे तुम्ही वावत वा ऐक असाल. तुम्हालाही पावसाळ्यात डोंगरावर जायाची इच्छा असेल... पण मित्रांनो, पावसाळ्यात निर्माणे रूप रौद्र असते. यातही पावसाळ्यात काही टिकाणी अतिशय भीतीदायक स्थिती निर्माण होऊ शकते. दरड कोसळणे, पाणी तुंबणे, पूर्ण येणे अशा आपतीचा थोका तिथे जास्त असतो. म्हणूनच देशातील अशी टिकाणे जाणू घ्यायला हवी. पावसाळ्यात न जावी अशी ही टिकाणे असल्याचे नेहमी लक्षात ठेवा.

**ओडिशा :** ओडिशाला पुराणा थोका खूप लवकर जाणवू लागतो. म्हणूनच या काळात तिथे जाणे टाळायला हवे. पावसाळ्यात हा थोका अधिकच वाढतो. किंतु रुप्याचा प्रदेश असल्याने मुसलधारा पाऊस आणि या भागाला वाढाया थोका असते. तिथे पर्यटक अदृश्य शकतात. अनेक दुर्घटनाही घडतात. म्हणूनच पावसाळ्यात हा भागात येण्याचा अवलोकन आणि योग्य असते.

**दार्जिलिंग :** दार्जिलिंगमध्ये मुसलधारा पाऊस पडतो. तेह्या या भागाला गंभीर अडथळांचा सामाना करावा लागतो. हे टिकाण निसर्गप्रेमिना खूप आकर्षित करते, पण पावसाळ्यात इथे गेल्यास प्रवासाचा बेत उद्घवस्तही होऊ शकतो. अस्त्रावस्त्र वाहतुक, अचानक भूखलन, बंद रस्ते यामुळे दार्जिलिंगच्या सौंदर्याचा आनंद घेता येऊ शकत नाही. याशिवाय धुक्यामुळे डोंगरात वाहन वालवणेही आव्हानातक बनते. म्हणूनच पावसाळ्यात इथेही जाणे शहाणपणाचे नसते.

## खेळा आणि बलवान ठ्ठा



तुम्ही मुले संघांक किंवा टॅंबर वरच काळ घालवता, पण त्यामुळे आरोग्याच्या समस्याही निमिण होत आहेत. म्हणूनच यातून बाजूला होत तुम्ही शारीरिक आणि मानसिक बल वाढवाऱ्यात तसेच शरीरास कायदेद्वारा ठराणारे काही खेळ खेळायला हवे. आज अशाच काही खेळांची माहिती घेऊ.

• कबड्डी - कबड्डी हा संघासबूत खेळला जाणारा खेळ आहे. या खेळाचा उग्र भारतात झाला आणि आता तो जगभारात खेळला जातो. या खेळात खेळाळू, १२ ते १२ सदस्यांचे दोन संघ तयार करतात. एका संघातील खेळाळूना योरेही संघाच्या प्रदेशात प्रवेश करावा लागतो. हे करत असताना, त्यांना शक्य तितक्या विरोधी खेळाळूना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा लागेल. संघातील कोणत्याही सदस्याला स्पर्श केला जातो.

• खो-खो - खो-खो हा एक लोकप्रिय पारंपरिक भारतीय खेळ आहे, ज्याचा शोध प्राचीन भारतात झाला आणि इथेच तो विकसित झाला. कबड्डीनंतर खो-खो हा देशातील सर्वाधिक लोकप्रिय खेळ आहे. या गेममध्ये दोन संघ असून प्रत्येक संघात १२ खेळाळू असतात, परंतु यांपैकी फक्त १ खेळाळू एकावेळी खेळतात. संघाचे पहिले १ खेळाळू एका रंगेत यजिमीवर बसतात. प्रत्येक खेळाळू विरुद्ध दिशेने बसतो आणि एक खेळाळू वेळरची भूमिका बजावतो. पाठलाग करणारा ज्याला पकडावये असते त्या खेळाळूभोवती धावतो. खेळाळा उद्देश असा आहे की, पाठलाग करणार्याने पळून जाणाऱ्याला स्पर्श केला पाहिजे.

**मित्रांनो, तुम्हाला गावाला जायला आवडत असेल.** सुटीमध्ये धमाल करायल तुम्ही गावाला जातो. गावातली नदी, हिरवळ, शेणाने सारवलेल घर, शेती हे सगळ हव्यवसं वाटत. काही दिवस गावाला जाऊन आल्यावर कसे तजतवान वाटाव. गावच्या हवेत ही जादू असते मित्रांनो. भारताच्या ग्रामीण भागात बरंच काही घडत असत. इथलं वातावरण, जगणे सगळंच वेगळं असत. शहरातल्या जीवनासारखी धामधूम इथे नसते. या सगळ्याचा अंगास करलून तुम्ही कर्वीअर घडतू शकता. बँचलर आंफ रुखल टीज हा अभ्यासक्रम पूर्ण करून तुम्ही ग्रामीण जीवनाकडे वेगळ्या दृष्टीकोनातून घडू शकता.

या अभ्यासक्रमाच्या माध्यमातून ग्रामीण भागातलं जीवन तुम्हाला अगदी जवळून पाहता येईल. विकासकामांमध्ये सहभागी होता येईल. भारताच्या ग्रामीण भागाचा मोर्चा प्रमाणावर विकास होणं गरजेत आहे. यात तुमचा हातभार लागू शकता. शेती, सामाजिक विकास, पशुपालन, जांलांचा विकास, पर्यावरणाचे व्यवस्थापन अशा विविध आजांड्यावर तुम्ही काम करू शकता. ग्रामीण भागाशी संबंधित विविध आजांड्यावर तुम्ही काम करू शकता. ग्रामीण भागाशी संबंधित विविध आजांड्यावर तुम्ही नोकरी मिळू शकता. सेवाभावी संस्थांसोबत काम करण्याची संधी तुम्हाला मिळू शकते.

सातहिं : मोर्चा आकाशाचा कागद, केशरी रंगाचे कागद, केशरी पुढे (येगवेगळ्या रंगाचे आणि डिजाइनचे केशरी कागद घ्या.), लाल कागद, गम, स्टिकर तसेच सजावटीच्या इतर वस्तू.

कृती : कप किंवा छोट्या घ्येत्या वापर करून केशरी कागदावर गोल आकार काढा. हे गोल कापून घ्या. तुमच्याकड्या लाल कागदाचा वापर करून बास्केट किंवा बाउलचा आकार कापून घ्या. बास्केटला तुम्ही आवडीचा आकार देऊ शकता. लाल कागदाचा बाउल मोर्चा कागदावर चिकटवा. आता लाल बाउलच्या वरच्या भागावर केशरी गोल विकटवा. हे केशरी गोल म्हणजे संती आहेत. बाउलमध्ये संती ठेवली आहेत असं वाटायला हवं, मित्रांनो.

## ग्रामीण जीवनाची आवड आहे?



खाजगी तसेच सरकारी संस्था ग्रामीण भागातल्या समस्यांबाबत काम करत असतात. अशा संस्थांमध्ये तुम्ही नोकरी मिळू शकता. सेवाभावी संस्थांसोबत काम करण्याची संधी तुम्हाला मिळू शकते.

## घरीच करा फळांची बारकेट



बाऊल सजवण्यासाठी स्टीकर्स किंवा इतर वस्तुंचा वापर करता येईल. याच प्रकारे तुम्ही वेगवेगळ्या फळांचे आकार कापून टोपली सजू शकता. ही कलाकृती घरात मांडता येईल किंवा भेट म्हणूनही देता येईल. दिवाळीची सुटी लागली की फळांची अशी टोपली नक्की तयार करा.

### महत्वाचं काही

#### झटपट वाळवा ओले शूज

पावसाळ्यातील सर्वांने मोठी समस्या म्हणजे ओले कपडे आणि पादत्राणे सुखवणे हीच असते न? बूट ओले राहिले तर शाळेत कसे जायचे हा प्रश्न पडतो. म्हणूनच सूर्योपकाश नसताना



शूज लवकर सुखवण्याचे काम खूप सोपे होऊन जाईल. तुम्हाला फक्त पंचांगामध्ये शूज लटकवायचे आहेत. त्यानंतर पंचा

### खाडादी



गोड पदार्थ आवडतात?

मित्रांनो, तुम्हाला गोड पदार्थ खायला आवडतात का? घरात काही गोड नसेल तर तुम्ही जाता येता साखर खाता का? याचे उत्तर हो... असे असेल तर काळी घायला हवी बरंच काम. मुलांनो, पुढील धोके टाळायलाची नव्हे तर तुम्हा लहान मुलांनीची साखरेचे अतिसेवन टाळणे गरजेचे आहे. तज्ज्ञांच्या मर्ते, मुलाच्या दैनंदिन अन्न आणि पेयाच्या वापरामध्ये साखरेचे प्रमाण १७ टक्के असते. जी मुले दैनंदिन कॅलंजीपैकी १० टक्केपेक्षा

जास्त साखरेपासून प्राप्त करातात त्यांना उच्च वर्गांसाठीच्या घरात असतो. त्यांना दातांच्या सम

### हेत्थ वेळ्य

#### ही चूक होऊ शकते

मित्रांनो, तुम्हाच्यापैकी अनेकांना उशी घेऊन झोपण्याची सवय असेल. काही मुले तर जाड उशी घेऊन घेऊन दिसतात. मात्र उशी कशी वापराची, ती कशी असावी याचेदेखील काही नियम आपण लक्षात घायला हवे, कारण चुकीची उशी वापरल्यास मानेचे विकार होतात वा अन्य काही त्रासही सहन करावे लागतात. उदाहरणार्थ, तुमच्या घरात दोन वर्षांचे भावंड असेल तर त्याला उशीची काहीच आवश्यकता नसते हे लक्षात घायला होते. या वर्षात मुलांचे शेरीर स्वतःवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी काही गोटी शिकत असते. अशा वर्षात तुम्ही त्यांच्या डोक्यालाची उशी दिली तर नुकसान होते.

### आरोग्य मंत्र

#### फलूचा वाढता धोका



# कृषीवलु



## पेशन छान कौटुंबिक कथा

66

परवाची माझी 'सर' या सिनेमाची पोर्ट. वरकरणी सरळ वाटाणारी पण अंतर्यामी हिणूऱ्हिण्या आणणारी गोष्ट. आणि आज बरोऱ्हिंबर त्याच्या विरुद्ध गोष्ट. वरकरणी गहन वाटाणारी पण आतून भावेडपणी सरळ चालणारी.

स्पिता गानू जोगळेकर

गो

ए परवाची सिनेमा 'पेशन'ची. म्हणतात ना कोणाच्या भल्यासाठी खोट बोलत तर ते खोट खोट घरल जात नाही. किंवा काही एक चांगल्या कारणासाठी लवाडी कीती तर त्या लवाडीला माफी असते. अशी काहीशी साथी निरागस गोष्ट आहे. पेशन' या सिनेमामध्ये गोष्ट सरळ एका रेषेत जाणारी. राजदंबवं खंवात नाहीत आणि दुट्ठ वेवेदावी किंवा कौटुंबिक राजदंबवं नाही. वातावरण तैसरीक आहे. गवाची माणसं,

गा

यक, संगीतकार, गिटारवादक आणि 'हकीकीत' सारख्या सिनेमात अभिनव देखील... त्याची गायकी काळाच्या तारा छेडण्यारी, हुहू लावाचारी, अंतर्वं भावनाप्रधान. भूपंदर सिंग आरडीची अर्केस्ट्रा गिटार वाजवायचा.

'दम मारो दम' घंघील गिटार त्यानेच वाजवले आहे. आरडीशी दोस्ती ज्ञाल्यामुळे गुलजारच्या 'परिचय' मध्ये त्याला गायाची संधी मिळाली. त्याला बोरेव

५० वर्ष ज्ञाली. भूपंदर हा म लत: गळाल गायक, साठ वर्ष तो गळाल गायकीमध्ये समला होता. भूपंदर व्हायलिनही वाजवत असे. १९६४ साली मदन मोहनने त्याला ऑल इंडिया रेडिओचे निर्माता

सर्वी भाटियांनी आयोजिलेल्या कार्यक्रमात ऐकले आणि त्यात त्याने दिल्लीलून मुंबईला बोलावले. मदनने त्याला 'हकीकीत' मध्ये 'होके मजबूर मुझे उस्से बुलाया होणा' या गायात्रा रेडिओबर गायाची संधी दिली. त्यानंतर काही लो बोरेव फिल्मसमध्ये भूपंदर गायका. पण त्याला आळग्यु भिजाली नव्हती. 'परिचय' गमील 'बीती ना बिताई सेना' आणि 'मितवा, बोले मिते बोल' या दोन गायाचीमुळे तो एकदम लोकप्रिय ज्ञाला. भूपंदरला संगीतकार मंगीरपणे घेऊ लागले. दिल ढूळता है, नाम गुम जायेगा, एक अकेला इस शहर में या गुलजार गीतांना भूपंदरने संगीतिक अर्थ प्राप्त करून दिला. त्याने अनेक प्रायव्यंत सांसांस गायली. १९६८ मध्ये भूपंदरची तीन गाणी, जी त्याने स्वर्वा: संगीतवद्द वेळी होती, त्याची एलपी निघाली. दहा वर्षांची त्याचा गजलांची एलपी निघाली. मला आठवडे की, त्या एलपीमध्ये त्याने स्वर्वा गिटार वाजवून ड्रम्सना गळाल स्टाइल उपयोग केला होता. केवळ सारें आणि असाथीरी गजलांना भूपंदरने नवा, अनेको रंग दिला. हे त्याचे इनोवेशनचं होते. गजलांमध्ये भूपंदरने संगीतकार म्हणू अधिकारिक अर्केस्ट्रेने हेमंत देसाई

## दिल ढूळता है...!



देवी चार गायकांसाठी केवळ दोन मायक्रोफोन्स होते. तलत आणि मत्राने एक आणि रसी व भूपंदरने एक मार्डिक शेर केला! मुख्य म्हणजे, नीनी ज्येष्ठ गायकांनी भूपंदरने गायात्रा उडेजन दिले. त्याला कुठेही नरबंसेस वेळन दिला नाही. या गायात्रा भूपंदर स्वतः पड्यावर दिसतो. अशीत सोलो सिंगर म्हणून 'आचारी खत' मध्ये तो 'रुत जवाँ जवाँ' हे कलब सांग गायला, ते मुद्दा त्याच्यावरच चिन्तित ज्ञाला. या गायात्रा गिटार त्यानेच वाजवली. स्वर्वा गिटार वाजवण्याचे तंब भूपंदर शिकला तो आरडीच्या गुप्त मधील भानू गुताकडून. त्यासाठी त्याने दोन वर्ष त्यार तर त्यार काळीत आणि भूपंदरने एकत्रिक काळी मुरु ज्ञाले ते 'अभिनवापा' पासून. राम-लक्ष्मण, नौशाद, सोनिक ओमी वर्सेसाठी देखील त्याने गिटार वाजवली. 'तम जो मिल गये हो' या रसीच्या हँसते जखम' मधील अत्यंत प्रयोगशील अशा गायात्रा भूपंदरने अनेक आणि अजरामर संगीत, गुलाब पाणी पडवे तसे आशा वार्चिं स्वर, पंचमदांचे अनेक आणि अजरामर संगीत, गुलाब सांबोधांचे अप्रीती शब्द असा साला दुर्घ शर्कारावांचे उडूळन आला होता "इजाजत" या पिक्चर मध्ये.

आरडीच्या एलपीमध्ये त्याने एकदम लोकप्रिय ज्ञाली. दहा वर्षांची त्याचा गजलांची एलपी निघाली. दहा वर्षांची त्याचा गजलांची एलपी निघाली. मला आठवडे की, त्या एलपीमध्ये त्याने दिल्लीलून मुंबईला बोलावले. मदनने त्याला 'हकीकीत' मध्ये 'होके मजबूर मुझे उस्से बुलाया होणा' या गायात्रा रेडिओबर गायाची संधी दिली. त्यानंतर काही लो बोरेव फिल्मसमध्ये भूपंदर गायका. पण त्याला आळग्यु भिजाली नव्हती. 'परिचय' गमील 'बीती ना बिताई सेना' आणि 'मितवा, बोले मिते बोल' या दोन गायाचीमुळे तो एकदम लोकप्रिय ज्ञाला. भूपंदरला संगीतकार मंगीरपणे घेऊ लागले. दिल ढूळता है, नाम गुम जायेगा, एक अकेला इस शहर में या गुलजार गीतांना भूपंदरने संगीतिक अर्थ प्राप्त करून दिला. त्याने अनेक प्रायव्यंत सांसांस गायली. १९६८ मध्ये भूपंदरची तीन गाणी, जी त्याने स्वर्वा: संगीतवद्द वेळी होती, त्याची एलपी निघाली. दहा वर्षांची त्याचा गजलांची एलपी निघाली. मला आठवडे की, त्या एलपीमध्ये त्याने दिल्लीलून मुंबईला बोलावले. मदनने त्याला 'हकीकीत' मध्ये 'होके मजबूर मुझे उस्से बुलाया होणा' या गायात्रा रेडिओबर गायाची संधी दिली. त्यानंतर काही लो बोरेव फिल्मसमध्ये भूपंदर गायका. पण त्याला आळग्यु भिजाली नव्हती. 'परिचय' गमील 'बीती ना बिताई सेना' आणि 'मितवा, बोले मिते बोल' या दोन गायाचीमुळे तो एकदम लोकप्रिय ज्ञाला. भूपंदरला संगीतकार मंगीरपणे घेऊ लागले. दिल ढूळता है, नाम गुम जायेगा, एक अकेला इस शहर में या गुलजार गीतांना भूपंदरने संगीतिक अर्थ प्राप्त करून दिला. त्याने अनेक प्रायव्यंत सांसांस गायली. १९६८ मध्ये भूपंदरची तीन गाणी, जी त्याने स्वर्वा: संगीतवद्द वेळी होती, त्याची एलपी निघाली. दहा वर्षांची त्याचा गजलांची एलपी निघाली. मला आठवडे की, त्या एलपीमध्ये त्याने दिल्लीलून मुंबईला बोलावले. मदनने त्याला 'हकीकीत' मध्ये 'होके मजबूर मुझे उस्से बुलाया होणा' या गायात्रा रेडिओबर गायाची संधी दिली. त्यानंतर काही लो बोरेव फिल्मसमध्ये भूपंदर गायका. पण त्याला आळग्यु भिजाली नव्हती. 'परिचय' गमील 'बीती ना बिताई सेना' आणि 'मितवा, बोले मिते बोल' या दोन गायाचीमुळे तो एकदम लोकप्रिय ज्ञाला. भूपंदरला संगीतकार मंगीरपणे घेऊ लागले. दिल ढूळता है, नाम गुम जायेगा, एक अकेला इस शहर में या गुलजार गीतांना भूपंदरने संगीतिक अर्थ प्राप्त करून दिला. त्याने अनेक प्रायव्यंत सांसांस गायली. १९६८ मध्ये भूपंदरची तीन गाणी, जी त्याने स्वर्वा: संगीतवद्द वेळी होती, त्याची एलपी निघाली. दहा वर्षांची त्याचा गजलांची एलपी निघाली. मला आठवडे की, त्या एलपीमध्ये त्याने दिल्लीलून मुंबईला बोलावले. मदनने त्याला 'हकीकीत' मध्ये 'होके मजबूर मुझे उस्से बुलाया होणा' या गायात्रा रेडिओबर गायाची संधी दिली. त्यानंतर काही लो बोरेव फिल्मसमध्ये भूपंदर गायका. पण त्याला आळग्यु भिजाली नव्हती. 'परिचय' गमील 'बीती ना बिताई सेना' आणि 'मितवा, बोले मिते बोल' या दोन गायाचीमुळे तो एकदम लोकप्रिय ज्ञाला. भूपंदरला संगीतकार मंगीरपणे घेऊ लागले. दिल ढूळता है, नाम गुम जायेगा, एक अकेला इस शहर में या गुलजार गीतांना भूपंदरने संगीतिक अर्थ प्राप्त करून दिला. त्याने अनेक प्रायव्यंत सांसांस गायली. १९६८ मध्ये भूपंदरची तीन गाणी, जी त्याने स्वर्वा: संगीतवद्द वेळी होती, त्याची एलपी निघाली. दहा वर्षांची त्याचा गजलांची एलपी निघाली. मला आठवडे की, त्या एलपीमध्ये त्याने दिल्लीलून मुंबईला बोलावले. मदनने त्याला 'हकीकीत' मध्ये 'होके मजबूर मुझे उस्से बुलाया होणा' या गायात्रा रेडिओबर गायाची संधी दिली. त्यानंतर काही लो बोरेव फिल्मसमध्ये भूपंदर गायका. पण त्याला आळग्यु भिजाली नव्हती. 'परिचय' गमील 'बीती ना बिताई सेना' आणि 'मितवा, बोले मिते बोल' या दोन गायाचीमुळे तो एकदम लोकप्रिय ज्ञाला. भूपंदरला संगीतकार मंगीरपणे घेऊ लागले. दिल ढूळता है, नाम गुम जायेगा, एक अकेला इस शहर में या गुलजार गीतांना भूपंदरने संगीतिक अर्थ प्राप्त करून दिला. त्याने अनेक प्रायव्यंत सांसांस गायली. १९६८ मध्ये भूपंदरची तीन गाणी, जी त्याने स्वर्वा: संगीतवद्द वेळी होती, त्याची एलपी निघाली. दहा वर्षांची त्याचा गजलांची एलपी निघाली. मला आठवडे की, त्या एलपीमध्ये त्याने दिल्लीलून मुंबईला बोलावले. मदनने त्याला 'हकीकीत' मध्ये 'होके मजबूर मुझे उस्से बुलाया होणा' या गायात्रा रेडिओबर गायाची संधी दिली. त्यानंतर काही लो बोरेव फिल्मसमध्ये भूपंदर गायका. पण त्याला आळग्यु भिजाली नव्हती. 'परिचय' गमील 'बीती ना बिताई सेना' आणि 'मितवा, बोले मिते बोल' या दोन गायाचीमुळे तो एकदम लोकप्रिय ज्ञाला. भूपंदरला संगीतकार मंगीरपणे घेऊ लागले. दिल ढूळता है, नाम गुम जायेगा, एक अकेला इस शहर में या गुलजार गीतांना भूपंदरने संगीतिक अर्थ प्राप्त करून दिला. त्याने अनेक प्रायव्यंत सांसांस गायली. १९६८ मध्ये भूपंदरची तीन गाणी, जी त्याने स्वर्वा: संगीतवद्द वेळी होती, त्याची एलपी निघाली. दहा