



पत्नी/वधूसह श्रावण महिन्याचे आगमन होताच निसर्गाच्या कुशित वसलेल्या सुधागड-पालीत निसर्गनिर्मित आरोग्ययुक्त रानभाज्यांची मोठी रेलचेल पाहण्यास मिळत आहे. श्रावणात मांसाहार वर्ज्य करून सात्विक आहाराला प्राधान्य दिले जात असल्याने आणि प्रत्येक दिवशास सण-उत्सवानुसार विशिष्ट भाजी खाण्याची परंपरा असल्याने बाजारतट व रानभाज्यांना मोठी मागणी येत आहे. कोणत्याही खताशियाय व कीटक्रमाशुद्धाशियाय पूर्णपणे नैसर्गिकरीत्या उगवणाऱ्या वा भाज्या स्थानिका आदिवासी मूळींलांसाठी रोजगाराचे उत्तम साधन ठरत आहेत. दिवसानुसार रानभाज्यांचे महत्त्व व परंपरा आहे. श्रावणातील प्रत्येक दिवसाला विशिष्ट रानभाजीचे महत्त्व आहे. श्रावण सोमवारी केली/काली, कैला, शुक्रवारी जिवतीची फुले, तर शनिवारी राजगीरा, कुर्डू, कुच्छी, टाकळा व आम्नी यांची चरभेळी भाजी केली जाते. ऋषीचरमीला देटी, देवभात, भारंगी, शेंबरेल, पापरी, रानअळू अशा अनेक भाज्यांची मिसळ, गौरीच्या दिवशी केनी व कुर्डू, बैलपोळ्याला चवळीच्या पानांचे मुठे आणि वसुभारसेला सूरत, आळूकंद व काशी कोहळा यांची भाजी करण्याची परंपरा आहे.

ती उभारी

प्रत्येक विद्यार्थ्याची क्षमता आणि आवड लक्षात घेऊन त्यांना विविध कौल्यार्याचे प्रशिक्षण दिले जाते. विशेष शिक्षक, स्वयंसेवक, काळजीवाहक आणि समाजाच्या सहकार्यामुळे विशेष विद्यार्थ्यांच्या हाताला काम आणि त्यांच्या मेहनतीला योग्य वातावरण मिळण्याचा मार्ग खुला होत आहे. विशेष विद्यार्थ्यांना द्या नव्हे, तर संधी, प्रशिक्षण आणि योग्य वाजपेठ मिळणे गरजेचे आहे. त्यांच्या हातून तयार होणाऱ्या प्रत्येक वस्तूमध्ये तीव्रतेचे मेहनत, कौशल्य आणि आत्मविश्वास दखलेला आहे.

— प्रमलता पाटील, मुख्याध्यापिका



राशीभविष्य

► **मेष** : कारकिर्दीला नवी दिशा मिळेल. आर्थिक बाबतीत आमिषाला भूलू नका. विचारपूर्वक निर्णय घ्यावेत.

► **वृषभ** : महत्त्वाची कामं विलंबानं होतील. व्यवसायात अडचणीचा सामना कराल. कौटुंबिक स्वास्थ्य लाभेल.

► **मिथुन** : वाढत्या खर्चाचा ताण राहील. नव्या योजना तुर्तास प्रलंबित राहतील. प्रकृतीच्या तक्रारी राहतील.

► **कर्क** : आर्थिक करार लाभदायक ठरतील. गुंतवणुकीला चालना मिळेल. यांत्रिक क्षेत्रात अनुकूलता राहील.

► **सिंह** : इतरांवर फार विसंबून राहू नका. महत्त्वाचे निर्णय घडाडीने घ्यावेत. आध्यात्मिकतेकडे ओढा राहील.

► **कन्या** : नोकरीत नव्या जबाबदाऱ्या येतील. भागीदारी व्यवसायात लाभ होईल. मानसिक स्वास्थ्य लाभेल.

► **तूळ** : उपजत कला-गुणांना वाव मिळेल. रेंगाळलेली कामं मार्गी लागतील. अपेक्षापूर्तीचं समाधान मिळेल.

► **वृश्चिक** : महत्त्वाची कामं रखडतील. दैनंदिन कामांबाबत अनुत्साह राहील. जुनी दुखणी पुन्हा उदभवतील.

► **धनु** : उत्साहवर्धक घटना घडतील. आर्थिक उलाढाल मनासारखी राहील. धार्मिक कार्याचा आनंद मिळेल.

► **मकर** : आजचा दिवस धावपळीचा राहील. अकारण वाद-विवाद टाळावेत. कर्ज प्रकरणात दिलासा लाभेल.

► **कुंभ** : दुःच्या प्रवासाचे बेट ठरतील. मुलांच्या प्रश्नांबाबत समाधान लाभेल. मोठी खरेदी तुर्तास करू नये.

► **मीन** : मनाजोग्या घटना घडतील. स्थापत्य क्षेत्रात अनुकूलता राहील. आलेल्या संधींचा लाभ घ्यावा.

ब्युटी टॉक

ग्लिटर मेक अप करताय ?

सध्या ग्लिटर मेक अपचा ट्रेंड आहे. हा मेक अप योग्य पद्धतीने केला तरच शोभून दिसतो. ग्लिटर म्हणजे चकमक आणि झामग. त्यामुळे आपला चेहरा खूप चमकदार दिसणार नाही याबाबत दक्ष राहायला हवं. ग्लिटर मेक अप करताना कोणती काळजी घ्यायला हवी याविषयी...

► चेहऱ्याच्या कोणत्याही एका भागावर ग्लिटर मेक अप करा. म्हणजे तुम्ही ग्लिटर आयलानर किंवा आयशॅडो लावणार असाल तर स्पाकली म्हणजेच चकाकत्या लिपलॉसचा वापर करू नका. संपूर्ण चेहऱ्यावर ग्लिटर वापरू नका.

► ग्लिटर वापरताना वेळेचं भान ठेवा. सकाळच्या वेळी ग्लिटर शोभून दिसणार नाही. रात्रीच्या वेळी गडद रंगाच्या पेहरावावर ग्लिटर मेक अप शोभून दिसेल.

► बाजारात ग्लिटर मेक अपची बरीच व्हायटी मिळते. पण नेहमी चांगल्या प्रतीची ग्लिटर उत्पादनं वापरायला हवीत.

विचारपूर्वक निर्णय घ्या...

निर्णयक्षमता हा गुण असेल तर यशोप्राप्तीतले अडथळे वेगाने दूर होतात याबाबत दुमत असण्याचं कारण नाही. पण घेतले जाणारे निर्णय केवळ वेगानं नव्हे तर विचारपूर्वक घेतले पाहिजेत. घाईगडबडीनं निर्णय घेताना एखाद्या गोष्टीची नकारात्मक प्रतिक्रिया म्हणून आपण असे तडकाफडकी निर्णय घेत आहोत का, याचा अंतर्मुख होऊन विचार केला पाहिजे. इंग्रजीमध्ये ‘वेट अँड वॉच’ असा सल्ला दिला जातो. त्यामध्ये कोणतीही कृती करताना किंवा निर्णय घेताना थोडी वाट पहा आणि निरीक्षण करून नंतरच निर्णय घ्या असं सुचवलं आहे. ‘पॉज अँड डिसाईड’ हा देखील पाळावा असा नियम आहे. एखादा वक्ता भाषण करताना काही क्षण थांबतो किंवा एखादं महत्त्वपूर्ण वाक्य उच्चारण्यापूर्वी क्षणभर शांत उभा राहतो आणि नंतर वाक्य उच्चारतो. त्या थांबण्याला, शांत बसण्याला पॉज असं म्हटलं जातं. कोणताही निर्णय घेण्याचा विचार मनात आल्यानंतर अशाच प्रकारे एक पॉज घ्यावा आणि नंतरच निर्णय घ्यावा. या काळात आपण नकारात्मक भावनेतून निर्णय घेत आहोत की आणखी विचार करायला हवा हे स्पष्ट होतं. अशा पध्दतीनं विचारपूर्वक घेतलेला निर्णय केव्हाही हितावह ठरतो.

खेचाखेची

ऑफर

एक माणूस प्रॉब्लेमला म्हणाला, मी तुझा रेयुलर ग्राहक आहे, काही डिस्काउंट दे ना!

प्रॉब्लेम हसून म्हणाला, डिस्काउंट नाही... पण तुझ्यासाठी खास ऑफर आहे!

‘बाय टेन प्रॉब्लेम्स, गेट टू एक्स्ट्रा फ्री’

वेगळं काही

बंगळुरुमधल्या एका शाळेत आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स म्हणजे कृत्रिम बुद्धिमत्तेवर काम करणारे रोबो आणण्यात आले आहेत. हे रोबो शिक्षक म्हणून काम करतील. हे रोबो माणसासारखेच दिसतात. ते विविध विषय शिकवण्यासोबतच संवाद साधून विद्यार्थ्यांच्या समस्या सोडवण्याचा प्रयत्नही करणार आहेत. हे रोबो सातवी ते नववीपर्यंतच्या विद्यार्थ्यांना सात विषय शिकवतात. या रोबोंना महिलेचं रुप देण्यात आलं आहे. ते ‘ईगल २.०’ या नावाने ओळखले जातात. १७ सदस्यांच्या टीमने या रोबोंची निर्मिती केली आहे. अशा पद्धतीचा एक रोबो बनवण्यासाठी आठ लाख रुपये खर्च आल्याचं तज्ज्ञांचं म्हणणं आहे. या रोबोंच्या निर्मितीसाठी दोन वर्षांचा काळ लागला.

रुचकर काकडीची भजी

रुचिरा

आपण काकडीची कोशिंबीर, थालपीठ असे अनेक पदार्थ करतो. सॅलेडमध्येही काकडी हा महत्त्वपूर्ण घटक असतो. पण काकडीची भजीही करता येतात, याचा कधी विचार केलाय ? कल्पनाशक्तीला थोडा ताण दिला तर उपवासाला चालणारा हा चटपटीत पदार्थही करता येईल. काकडीची ही भजी जिभेची भूक भागवू शकतात.

साहित्य – एक वाटी शिंगाड्याचं पीठ, दोन टीस्पून सैंधव, अर्धा टी स्पून हिरवी मिरचीचे तुकडे, चिरलेली कोथिंबीर, दोन मोठ्या काकड्यांचं पातळ काप, तेल इत्यादी.

कृती – या भज्यांसाठी शक्यतो मोठी काकडी वापरावी.

सर्वप्रथम शिंगाड्याचं पीठ, सैंधव, हिरवी मिरचीचे तुकडे, कोथिंबीर हे सगळं साहित्य एकत्र करून घ्यावं. ते घट्ट होईल इतपत पाणी मिसळावं. एकजीव करून काही वेळ तसंच ठेवावं. त्यानंतर यात काकडीचे काप बुडवावे आणि तुपात तळून घ्यावेत. आधी काप हाफ बॉईल करावेत. सर्व्ह करण्यापूर्वी पुन्हा एकदा भुऱ्या रंगार तळून घ्यावेत. यामुळे भजी अधिक क्रिस्पी होतात.

सुडोकू १४३

९		३			१	७		
२				७				५
५			८	३		९		
				३		१		२
		१	२		८	४		
३		४			७			
१				९	५			
४				८				७
		५	४			२		

टीप -

► या चौकटीमध्ये सर्व रिकाम्या घरांमध्ये १ ते ९ पैकी अंक वापरून चौकट पूर्ण करायची आहे. यामध्ये प्रत्येक आडव्या ओळीत, उभ्या ओळीत व ३ व्हा ३ लहान चौकटीमध्ये १ ते ९ पैकी प्रत्येक अंक एकदा आणि एकदाच आला पाहिजे.

► आधी छापून दिलेले अंक बदलता येणार नाहीत.

► अशा तऱ्हेने पूर्ण झालेले उत्तर नेहमी एकच असते. पर्यायी उत्तरे असू शकतून नाहीत

सुडोकू १४२ चे उत्तर

६	१	८	२	३	९	७	५	४
४	९	३	८	५	७	६	२	१
२	५	७	६	१	४	३	८	९
९	७	१	३	६	२	५	४	८
८	६	४	७	९	५	२	१	३
५	३	२	४	८	१	९	६	७
१	२	६	९	७	८	४	३	५
७	४	५	१	२	३	८	९	६
३	८	९	५	४	६	१	७	२

शब्दकोडे क्रमांक १४३

१

४

५

६

७

८

९

१०

११

१२

१३

१४

१५

१६

१७

१८

१९

२०

२१

२२

२३

२४

२५

२६

२७

२८

२९

३०

३१

३२

३३

३४

३५

३६

३७

३८

३९

४०

४१

४२

४३

४४

४५

४६

४७

४८

४९

५०

५१

५२

५३

५४

५५

५७

५८

५९

६०

६१

६२

६३

६४

६५

६६

६७

६८

६९

७०

७१

७२

७३

७४

७५

७६

७२) भरभराट

७५) उपविभागाची व्यवस्था पाहणारा

७६) रविवार

उभे शब्द :-

१) सजावट, कृत्रिम देखावा

२) खून, हत्या

३) सोडणे

४) महापालिका

५) चलनवलन

६) शिक्षा

७) पुस्तकातील पाठ

८) दिवाळीतील एक आवाजी फटाका

९) सोन्याचा धागा

११) खोडण्याचे साधन

१२) राग

१४) रावण

१६) गांधारीचे पुत्र

१७) बळ, शक्ती

१८) सोने

१९) मसाल्यातील पत्र

२०) पायजमा

२२) एक भारतीय नृत्यप्रकार

२३) धरतीची मुलगी, सीता

२४) *** जय किसान

२६) बाण

२९) साय

३०) पुरुष

३१) हद्द

३२) आल्याची वडी

३४) यज्ञोपवीत

३५) अखेर, शेवट

३६) एखाद्या कुटुंबावर बहिष्कार टाकणे,

३८) पवन

३९) बशेचा जोडीदार

४२) मोठी टोपली

४५) झाड

४७) मनाची फिरणारी इच्छा

४९) सरळ नसलेली, वक्र

५०) भीती, धमकी

५१) चेहरा, मुख

५२) अनुमती

५५) साखरेचा रस

५६) मोठा भाऊ

५७) नातेवाईक

५८) कर्णेद्रिय

६०) पृथ्वी

६१) संध्याकाळ

६२) प्रतिष्ठित

६४) स्थिती, दशा

६६) बडबड्या

६७) तफावत, फरक

६९) गीत

७०) बारीक, मऊ केस

७१) बगळा

७३) सूर्याचे एक नाव

७४) केव्हा (ग्रा)

(उत्तर उद्याच्या अंकात)

मागील शब्दकोडाचे उत्तर

प्र	पं	च	मा	या		दा	वे	दा	र		जा	स		
	ध	व	ल		घ	क	णा		ख	व	ल	र	मा	
	र		दा	ता		दा	द	ता		ड	र	का	ळी	
अ	व	स	र		म	जा	ण		प	र	का	र		
प	जा	व		वा	द	क		वा	त्र	ट	न	वा	र	
रा		ड	का	ई	त		का	या		र	ण	मा	झा	
ध	व		ज	ट		सा	र		ख	ट		र	खा	
	रा	उ	ळ		क	र	क	सी	त		नि	खा	ल	स
अ	त	र		द	वा	त		र	सा		ना		ख	
ज	का	ल	मा	प	न		नि	ना	य	क		आ	ब	
न		उ	त	मा	घ		ध	म	क		ल	व	क	र
श	क्र	र			प	चा		न		अ		सा	ल	
ला		का	प		मी		मा	क्र	रा	घा	यं		न	ग
का	पा		र	ज	त	प	ट		म	न		भो		म
	श	नि	वा	र		ध	क	णे		क	वा	क	थ	न

