

राशीभविष्य

- **मेघ** : आरोग्यावर मानसिक त्रासाचा परिणाम होईल. इतरांस उलटून बोलू नका. कोणासही दुखवू नका.
- **वृषभ** : प्रगतीतील अडथळे दूर होतील. दिलेला शब्द पाळायला हवा. मान-सन्मानाचे योग आहेत.
- **मिथुन** : कोणावरही राग काढू नका. अकारण अस्वस्थता वाटेल. पतीपत्नीमध्ये गैरसमज वाढत जातील.
- **कर्क** : आर्थिक समस्या सुटणार आहेत. मनातील इच्छा पूर्ण होतील. प्रतिष्ठित व्यक्तीची ओळख होईल.
- **सिंह** : संततीचे हट्ट त्रासदायक ठरतील. भागीदारीतून समस्या संभवतात. कामामध्ये मन गुंतवावे लागेल.
- **कन्या** : प्रिय व्यक्तीचा सहवास लाभेल. क्रीडा क्षेत्रात यश लाभेल. प्रवासाचे बेत लांबणीवर पडतील.
- **तूळ** : खर-खोटे करत बसू नका. आज मौनव्रत धरणे उत्तम राहील. रागावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक.
- **वृश्चिक** : बिघडलेले संबंध सुधारतील. दिलेली आश्वासने पाळावीत. प्रतिष्ठित व्यक्तीकडून लाभ होईल.
- **धनु** : आर्थिक फसवणुकीची शक्यता. कमी होण्याऐवजी खर्च वाढेल. कोणाची नाराजी पत्करू नका.
- **मकर** : ज्येष्ठांशी मतभेदाची शक्यता आहे. कामाची धावपळ वाढणार आहे. काल्पनिक भीती वाढेल.
- **कुंभ** : कामाची योग्य दाद मिळेल. नोकरीत वरिष्ठांची मर्जी संपादन कराल. नशिबाची साथ मिळेल.
- **मीन** : योजलेली कामे पूर्ण होतील. लिखाणाला प्रसिद्धी मिळेल. हा दिवस समाधानाचा राहणार आहे.

मनातलं ओठांवर

मैत्र!

गेल्या महिन्यातील घटना. आजूबाजूला खूप वर्दळ होती. संध्याकाळच्या वेळी प्रत्येकालाच लवकरात लवकर घरी पोहोचायचं होतं. वाहनांच्या गोंगाटात रस्ते हरवले होते. पण ते चौघे मात्र आपल्याच विश्वात मशगूल होते. भर रस्त्याच्या बाजूला असणाऱ्या त्या कट्ट्यावर बसून त्यांच्या गप्पांची मैफिल जमली होती. ते नानाविध विषयांना स्पर्श करून येत होते. तीन मित्र आणि एक मैत्रीण अशी ही चौकडी प्रत्येक विषयावर मुक्तपणे व्यक्त होत होती. चहाटळपणे एखादी मिशकील टिपणीही होत होती. एकमेकांची खेचाखेची करण्याची एकही संधी ते सोडत नव्हते. एकमेकांना टाळ्या देऊन मैफिलीत रंग भरत होते. अखेर तासभराच्या मनमोकळ्या गप्पांनंतर त्यांनी बैठक मोडली. खांद्याला अडकवलेल्या शबनम सांभाळत ते सावकाश उठले आणि एकमेकांचा हात धरून रस्ता क्रॉस करत आपापल्या घराच्या दिशेने चालू लागले. किती छान होतं ते मैत्र! थोडंसं खट्याळ, बरंचसं समजूतदार आणि खूपसं प्रेमळ... एकमेकांची काळजी घेणारं... एकमेकांना जपणारं!!!

ताणावर मात करा

फिटनेस मंत्रा

लड्डुपणा ही सध्या अनेकांची समस्या बनली आहे. तरुणही त्याला अपवाद नाहीत. ताण हे लड्डुपणा वाढण्याचं एक महत्त्वाचं कारण आहे. तसं पाहता आता ताण हा आयुष्याचा अविभाज्य घटक बनला आहे. पण यामुळे वजन कसं वाढतं ते जाणून घ्यायला हवं.
* ताण आला की शरीरात कॉर्टिसोल नावाच्या हार्मोनचं प्रमाण वाढतं. त्याला स्ट्रेस हार्मोन असंही म्हणतात. ताण असताना शरीराला समाधान मिळवून देण्यासाठी आपण भरपूर खातो. त्यातच कॉर्टिसोलचं प्रमाण जास्त असेल तर या अतिरिक्त कॅलरीचं रूपांतर चरबीत होतं. ही चरबी पोटाजवळ साठवली जाते. * जास्तीच्या ताणामुळे खाण्या-पिण्याच्या पद्धतीत बदल होतो. या काळात वेगवेगळ्या चवींचे, प्रकारांचे पदार्थ खावेसे वाटतात. गोड खाण्याचं प्रमाण वाढतं. खूप खाल्ल्यानंतर शरीराला शांत वाटतं. या सगळ्याचा परिणाम वजनावर होतो. * ताणामुळे आत्मविश्वास कमी होतो. आयुष्यात अगदी हरल्यासारखं वाटतं. त्यामुळे आपण समोर आलेलं खात राहतो. सहाजिकच वजन वाढू लागतं. * योगा, मेडिटेशन याद्वारे मनाची एकग्रता वाढवली, आवडीच्या गोष्टी केल्या तर ताण कमी होतो.



खेचाखेची

मराठीत बोलू?

मुलगा: हाय डॅड!
.
.
वडील: मराठीत बोलायला लाज वाटते का रे तुला?
.
.
मुलगा: ओके. ठीक आहे. मला जरा गरमकेंद्रबिंदू देता का?
वडील: हे काय असतं आता?
मुलगा: हॉटस्पॉट हो डॅडी... बघा, तुम्हालाच मराठी कळत नाही म्हणून इंग्रजीत बोलावं लागतं.

जीके टेस्ट

- १) डाळिंबाच्या उत्पादनात देशात प्रथम स्थानी असणारं शहर कोणतं?
- २) नर्मदा नदीचा अधिकांश प्रवाह भारताच्या कोणत्या राज्यातून वाहतो?
- ३) स्वा. सावरकरांनी 'कमला' या काव्याची रचना कुठे केली?
- ४) भारताचा राष्ट्रीय खेळ कोणता?
- ५) १८५७ च्या उठावाच्या वेळी भारताचा गव्हर्नर जनरल कोण होता?



१. मुंबई २. महाराष्ट्र ३. पुणे ४. हॉकी ५. लॉर्ड डलहौसी

बनवा व्हॅनिला कप केक

खाद्यभ्रमंती

मुलांना थोड्या-थोड्या वेळाने काही तरी खायला हवं असतं. चला तर मग ... घरी तयार केलेल्या एपलेस व्हॅनिला कप केकची डिश समोर ठेवून त्यांना सरप्राईझ देऊ या.
सामग्री: १०० ग्रॅम मीठविरहीत बटर, १८० ग्रॅम साखर, १४० ग्रॅम दही, अर्धा टी-स्पून व्हॅनिला एक्सट्रॅक्ट, २५५ ग्रॅम मैदा, तीन टी-स्पून बेकिंग पावडर, १५० मिली. दूध, टॉपिंगसाठी व्हीड क्रीम, स्ट्रॉबेरी इत्यादी.
कृती: सर्वप्रथम बाऊलमध्ये बटर आणि साखर एकत्र करून घ्या. त्यात दही आणि व्हॅनिला एक्सट्रॅक्ट मिसळा. मिश्रण एकजीव झाल्यावर त्यात मैदा, बेकिंग पावडर आणि दूध मिसळून मिश्रण तयार करा. हे मिश्रण मफिन कपमध्ये घाला. आता ओव्हन ३५० डिग्री फॅरेनहाइटवर सेट करून कप केक ३० मिनिटे बेक करून घ्या. ओव्हनमधून काढून केक्स थंड करायला ठेवा. त्यानंतर वर व्हीड क्रीम पसरवा. केक स्ट्रॉबेरीने अथवा आवडत्या फळांच्या तुकड्यांनी गार्निश करा. ही मुलांच्या मधल्या वेळेची सोय आहेच त्याचबरोबर पाहुण्यांना हाय टी घ्यायचा असल्यासही उत्तम सव्हिंग आहे.



सुडोकू - १३८५

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

टीप -
* या चौकटीमध्ये सर्व रिकाम्या घरांमध्ये १ ते ९ पैकी अंक वापरून चौकट पूर्ण करायची आहे. यामध्ये प्रत्येक आडव्या ओळीत, उभ्या ओळीत व ३x३ 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 शकत नाहीत.

सुडोकू - १३८४ चे उत्तर

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

महाशब्दकोडे क्रमांक १३८५

१	२		३		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		
५२			५३						५४		५५			५६
		५७			५८	५९		६०	६१				६२	
६३			६४			६५				६६			६७	
		६८						६९				७०		

- आडवे शब्द :-**
- १) पर्वत
 - ३) धाक, भीती
 - ५) आचारी
 - ८) भेग, चीर
 - ९) सततचे नामस्मरण
 - १०) क्षुद्र नीच, तेजोहीन खुंटी
 - १२) एक फळ
 - १३) नशेमुळे डोळे धुंद होणे
 - १५) कबूतर
 - १८) सुंदर तरुणी
 - २१) नम्र, वाकलेला
 - २२) वर्ण
 - २३) *** गोटा, तीव्र रेचक
 - २६) केव्हा (ग्रा.)
 - २७) साहित्यातील नऊ भावना
 - २८) तराजू
 - ३०) रानटी
 - ३२) पराग
 - ३४) मुक्तता
 - ३५) एकरूपता
 - ३८) रंग
 - ३९) पंख,
 - ४०) विविध
 - ४२) कमी, न्यून
 - ४३) मृत्तिका
 - ४५) अवस्था
 - ४७) भांडण
 - ४८) जप्ती
 - ५०) कप्पा, खण
 - ५२) कवी
 - ५५) रजनी, रात्र
 - ५७) ग्राम, नगर
 - ५८) नवऱ्याचा भाऊ
 - ६०) फाटलेला
 - ६२) बूड
 - ६३) धातूचा धागा
 - ६५) इच्छा
 - ६६) दोन मैलाचे अंतर

- करणारी जमात
- ३०) अरण्य
 - ३१) गणितावरील भास्कराचार्याचा ग्रंथ
 - ३२) वर्तमानपत्रातील स्तंभ
 - ३३) आजोबा (सं.)
 - ३४) परमेश्वर
 - ३६) घाण
 - ३७) संपूर्ण
 - ३९) आपला नसलेला
 - ४१) सर्प
 - ४३) जाणकार
 - ४४) बोकड
 - ४६) होडी
 - ४७) तंबूची कापडी भिंत
 - ४८) पावसाची झड
 - ४९) धपाटा
 - ५१) तुरंगवास
 - ५३) गेरू
 - ५४) केशवृद्धीची सुगंधी वनस्पती
 - ५६) सुटकेचा मार्ग
 - ५९) पती, रमणारा
 - ६१) रेशीमाचे जाडसर कापड
 - ६२) लोकनाट्य
 - ६३) दरवाजा
 - ६४) मयूर
 - ६६) चंद्राची कड
 - २९) बांगड्यांचा व्यवसाय
- (उत्तर उक्ताच्या अंकात)

कालच्या महाशब्दकोडाचे उत्तर

ज	का	त	व	घ	मा	सा	ज	मा	र	त
य	म	न	च	जा	व	ळ	वा	घ	ट	र
झ	उ	क	र	णे	स	न	पा	र		
य	धा	ध	मा	वा	प	र	प	ट	ल	
का	रा	रे	रा	व	त	सं	आ	वा	प	क
र	ख	र	र	मा	त	भा	ट	भा	र	
	वि	रा	ण	ल	ल	का	ळ	ना	र	
आ	व	मा	त्र	प	डा	व	ज	र	त	र
सा	ल	गा	ल	ड	वा	म	द	त	ना	क
न	वा	र	णे	हे	रा	म	म	द	त	ना
		ज	क	र	व	त	रा	न	सा	र
का	क	पा	ळ	ड	सा	ठा	ना	थ		
वा	स	र	को	रा	स	हि	रा	र	स	
	म	र	वा	व	र	व	र	ज	ल	व
न	र	म	आ	म	ड		व	हा	ड	