



पंचांग

शनिवार, २० ऑक्टोबर २०१८
विलंबीनाम संवत्सर, शके १९४०,
आश्विन शु. ११
चंद्र नक्षत्र : धनिष्ठा, चंद्रराशी : कुंभ,
सूर्य नक्षत्र : अनुराधा,
सूर्योदय : ६.३६, सूर्यास्त : ०६.१०.

फॉरवर्ड्स

नातं जुळलं तरी चर्चा होते आणि तुटलं तरी चर्चा होते... म्हणूनच कवी म्हणतो, जो दिल के करीब थे, वो जबसे दुश्मन हो गए, जमाने में हुए चर्चे हम मशहूर हो गए।

राशीभविष्य

मेष : व्यवसायात बदल संभवतो. क्रीडा, सांस्कृतिक क्षेत्रात अनुकूलता राहिल. मानसिक स्वास्थ्य लाभेल.

वृषभ : मनाजोया घटना घडतील. कौटुंबिक वाद-विवाद टाळावेत. आवाका पाहून जबाबदाऱ्या स्वीकारा.

मिथुन : हातून उत्तम कार्य घडेल. थोरामोठ्याच्या भेटी फलदायी ठरतील. व्यापारात वृद्धी होईल.

कर्क : अचानक अधिक खर्च करावा लागेल. व्यवसायात अडचणी येतील. अनुभवींचा सल्ला कामी येईल.

सिंह : कर्तव्यकर्मास प्राधान्य द्यावं. गृहोपयोगी वस्तू व्यवसायात अनुकूल स्थिती राहिल. बाकी चिंता नसावी.

कन्या : नोकरीत कामाचा ताण वाढेल. महत्त्वाच्या भेटी लांबणीवर पडतील. कौटुंबिक प्रश्न संभवतात.

तूळ : छोट्या वयावसायिकांना अधिक परिश्रम होतील. वाढता खर्च नियंत्रित ठेवा. थोरामोठ्यांचा सहवास लाभेल.

वृश्चिक : कामाचं नियोजन फलदायी ठरेल. वाहनाबाबत विशेष काळजी घ्यावी. प्रियजनांचा सहवास लाभेल.

धनु : ग्रहमनाची अनुकूलता लाभेल. रखडलेली कामं मार्गी लागतील. नवे विचार आचरणारत आणता येतील.

मकर : सरकारी कामं मनाजोगी होतील. व्यवसायात साधारण स्थिती राहिल. बेरोजगारांना दिलासा मिळेल.

कुंभ : रखडलेली कामं मार्गी लागतील. अचानक सुवार्ता कानी येईल. भाग्य वृद्धीगत करणाऱ्या घटना ठरतील.

मीन : नोकरीत बदली, बदलीचे योग आहेत. भागीदारी व्यवसायात वृद्धी होईल. अचानक धनलाभ संभवतो.

आरोग्यमंत्र

आहाराचं नियोजन करताना...

आहार कसा आणि कधी घ्यावा याबद्दल बरीच मतभिन्नता आढळते. काही जण दोन वेळा तर काही जण दिवसातून चार वेळा थोडं थोडं खाण्याचा आग्रह धरतात. या धर्तीवर बघायचं तर मधल्या वेळचं खाणं उपयुक्त ठरू शकतं हे अनेक तज्ज्ञांचं मत गृहीत धरायला हवं. अर्थातच यासाठी आरोग्यदायी पर्याय अवलंबायला हवे.

* कमी कॅलरीयुक्त पण पोषक घटक असणारा आहार घ्या. दाणे, बदाम, मकाणे, खाकरा, दही, पिनट बटरवालां सॅंडविच असे काही पर्याय आहेत.

* मधल्या वेळचं खाणं म्हणजे जेवण नाही हे लक्षात घ्या. लो कॅलरीयुक्त पदार्थाची निवड केली तरी पोटभर खाऊ नका. हे खाणं मर्यादितच असू द्या.

* जास्त वेळ उपाशी राहिल्याने मधल्या वेळी जास्त खाणं होतं. त्यामुळे दोन जेवणांमध्ये उपाशी राहू नका.

* न्याहारी आणि दुपारच्या जेवणाआधी तसंच दुपारचं जेवण आणि रात्रीच्या जेवणादरम्यान काही तरी खा. दिवसातून दोनदाच असं करा. सतत काही तरी खात राहू नका. मधल्या वेळात खाल्ल्याने तुमची शक्ती टिकून राहिल तसंच जेवणही कमी जाईल.

दिनविशेष

२० ऑक्टोबर

१९२० : वकील आणि राजकारणी सिद्धार्थ शंकर रे यांचा जन्म.
१९६३ : क्रिकेटपटू नवज्योतसिंग सिद्धूचा जन्म.
१९७८ : भारतीय क्रिकेटपटू वीरेंद्र सेहवागचा जन्म.
२०११ : लिबीयाचे हुकुमशहा मुअम्मर गडाफी यांचे निधन.
२०१३ : अमेरिकेचे अध्यक्ष बराक ओबामा यांच्या नियोजित भेटीपूर्वी शरीफ यांनी काश्मीरचा मुद्दा पुन्हा उकरून काढला आणि या प्रश्नी अमेरिकेने हस्तक्षेप करावा अशी आग्रही मागणी केली.

माहित आहे?

अतिविचारामुळे...

सध्या नैराश्याने ग्रस्त लोकांची संख्या वाढते आहे. यामागे व्यस्त जीवनशैली, वाढते ताणतणाव, अनारोग्य आदी कारणं सांगितली जातात. मात्र तज्ज्ञांच्या एका गटाच्या मते, नैराश्य हे अतिविचाराचं फलित असतं. त्यामुळे अतिविचार करणाऱ्या व्यक्तीला नैराश्य येण्याचा धोका सर्वात जास्त असतो. अशा लोकांचा मेंदू अस्तित्वात नसणाऱ्या गोष्टींवरही खूप विचार करतो. त्यापोटीच अस्तित्वात नसलेली संकटं आल्याचा भास होतो आणि व्यक्ती नैराश्यग्रस्त होते. हे नैराश्य बराच काळ टिकतं.



तस आहे गाभा

पृथ्वीच्या गाभा तस असतो. वैज्ञानिकांच्या अभ्यासानुसार पृथ्वीच्या गाभ्याचं तापमान ४,००० अंश सेल्सिअस आहे. याचं आकलन होण्यासाठी आपण तुलनात्मक आकड्यांचा विचार करू या. सूर्याच्या पृष्ठभागाचं तापमान ५,००० अंश सेल्सिअस आहे. म्हणजे पृथ्वीचा गाभाही साधारण तेवढाच तापलेला आहे. नेहमीच्या अनुभवातले आकडे सांगायचे तर पाणी १०० अंश सेल्सिअसला उकळतं. साठ अंश सेल्सिअसपेक्षा जास्त गरम असणाऱ्या पाण्याचं अंग भाजून निघू शकतं. आजवर नोंद झालेलं पृथ्वीवरील सर्वात जास्त तापमान ५८ अंश सेल्सिअस आहे.

ज्ञानवर्धन

१९२२ मध्ये लिबियामधील ही नोंद आहे. पृथ्वीचा गाभा लोह आणि निकेल या धातूंचा बनलेला आहे. साधारण १५३५ अंश सेल्सिअसला लोह वितळतं. असं असताना पृथ्वीचा गाभा संपूर्णपणे द्रवरूप लोहाचा आहे, असा समज होईल; पण त्या लोहाला प्रचंड दाबही सहन करावा लागतो. दाब वाढत जातो तसतसा पदार्थाचा उत्कलनबिंदू चढत जातो. त्यामुळे ४,००० अंश तापमान असूनही लोह वितळत नाही. गाभाच्या वरच्या थरातलं तापमान तुलनेने कमी असतं. त्यामुळे ४,००० अंश हे सरासरी तापमान असावं आणि केंद्रबिंदूजवळ ते अधिक असावं असं मत आहे.

चांगला मिळतोय पगार!

अंतिम वर्षांचं शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना लवकरात लवकर चांगली नोकरी हवी असते. त्या दृष्टीने ते कॅम्पमध्ये होणाऱ्या मुलाखतींकडे अपेक्षेने पहात असतात. गेल्या वर्षी विद्यार्थ्यांना कंपन्यांमध्ये नोकऱ्या देण्याची गती मंदावली होती. मात्र खुबखबर म्हणजे यंदा या कंपन्या पुन्हा एकदा महाविद्यालयांकडे येत असून त्यांच्याकडून विद्यार्थ्यांसाठी जास्त पगाराच्या पॅकेजेसच्या ऑफर्स मिळत आहेत. या संदर्भात उदाहरण म्हणून आकडेवारी तपासायची झाली तर तमिळनाडूतल्या वेल्डोरमधल्या व्हीआयटी युनिव्हर्सिटीकडे पाहता येईल. या विद्यापीठाला

वेगळी बातमी

सध्याच्या प्लेसमेंटच्या मोसमात चार हजाराहून अधिक ऑफर्स मिळाल्या आहेत. गेल्या वर्षी याच काळात जेमतेम २३०० ऑफर्स होत्या. त्यांच्याशी संलग्न असलेल्या महाविद्यालयांशी सुमारे ३०० कंपन्यांनी संपर्क साधला आहे. गेल्या वर्षी हा आकडा १२० होता. यंदाच्या मोसमात चेन्नईतल्या एसआरएम इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स अँड टेक्नॉलॉजीकडे भरपूर ऑफर्स आल्या आहेत. इन्फोसिसच्या १,९८५, टीसीएसच्या ९८५, कॉम्प्लिअन्सच्या ६४८ आणि विप्रोच्या २०२ ऑफर्स त्यांच्याकडे आहेत.

त्या वळणावर...

बाईकसवारी ही अनेकांच्या पसंतीची आणि स्टेट्स उंचावणारी बाब असली तरी बाईक हाताळताना, चालवताना काळजी घ्यायलाच हवी. फुशारक्या मारण्यासाठी वेगाने बाईक चालवणं अत्यंत धोक्याचं असतं. त्यातही वळणाचा रस्ता असेल तर धोका वाढतो. अशी क्षेत्रं अपघातप्रवण असतात. म्हणूनच बाईक चालवताना वळण आलं तर कोणती काळजी घ्यावी याविषयी जाणून घेऊ या.

* महामार्गावर पुढील वळणाची सूचना देणारे फलक असतात. 'धोकादायक वळण' असेही लिहिलेले असतं. त्यामुळे वळणाआधीच बाईकची गती कमी करा.

* वळण आल्यावर अचानक ब्रेक दाबू नका.

कार अँड बाईक

यामुळे बाईक घसरण्याची शक्यता असते. वळणाचा अंदाज घ्या आणि आधीच ब्रेक दाबा.

* वळण आल्यावर थोडं थांबा. बाईकचं संतुलन नीट असल्याची खात्री करा. समोरून येणारं वाहन व्यवस्थित दिसेल याची काळजी घ्या. सुरक्षित वाटत असेल अशा ठिकाणीच वळा. यु टर्न असेल तर उजव्या बाजूने वळण्याचा प्रयत्न करा.

* निसरड्या रस्त्यांवर सतर्क रहा. वाहनाचा वेग कमी ठेवा. वळण्याआधी हॉर्न वाजवा. हेडलाईट्स सुरु करा. यामुळे विरुद्ध दिशेने येणाऱ्या वाहनाला समोरून कोणी तरी येत असल्याची सूचना मिळेल.



खेचाखेची

काय करणार?

दोन मुली बसस्टँडवर गप्पा मारत असतात... पहिली मुलगी: अगं, सध्या सगळ्या मुलींना चॉकलेट बॉयच खूप आवडतात.

दुसरी मुलगी: पण काय करणार? आपल्या नशिबात गायछापवालेच आहेत...

मुरुमांवरिल घरगुती उपाय

चेहऱ्यावर मुरुमांचे डाग असतील तर सौंदर्यही डागाळतं. विशेषतः पौंगडावस्थेत संप्रेरकांमधील असमतोलामुळे चेहऱ्यावरील मुरुमांच्या समस्येला तोंड देण्याची वेळ येते. मुरुमांवर उपचार घेताना रासायनिक घटकांनी युक्त प्रसाधनांचा वापर केला जातो. पण याचे बरेच दुष्परिणाम भोगावे लागतात. त्यामुळे या समस्येवर घरगुती उपचार महत्त्वाचे ठरतात.

* ट्यूबपेस्टमुळे मुरुमांची समस्या दूर होऊ शकते. रात्री झोपण्यापूर्वी मुरुमांवर ट्यूबपेस्ट लावल्यास आराम पडतो. * बेकिंग सोडावात पाणी मिसळून पेस्ट तयार करावी.

ती मुरुमांवर लावावी. यामुळे त्वचेवरील छिद्र खुली होतात आणि मुरुमांपासून सुटका होते. * संत्र्यामध्ये असणारं व्हिटॅमिन सी मुरुमांचा घालवण्यासाठी उपयुक्त ठरतं. त्यासाठी संत्र्यांची सालं वाळवावीत आणि पावडर तयार करावी. या पावडरपासून तयार केलेला पॅक चेहऱ्यावर लावावा आणि १० ते १५ मिनिटांनी चेहरा धुवावा. * मुलतानी माती, गुलाबपाणी आणि चंदनाच्या पावडरचा पॅक चेहऱ्याला लावल्यासही फायदा होतो. लिंबू लावल्यानं चेहरा स्वच्छ होतो, त्वचेची चमक वाढते.



जीके टेस्ट

१) 'सनी डेज' या पुस्तकाचे लेखक कोण?
२) १९९० मध्ये आशियाई क्रीडा स्पर्धा कोठे पार पडल्या?
३) पश्चिम बंगालमधील प्रमुख बंदर कोणते?
४) भारताची उत्तर-दक्षिण लांबी किती आहे?
५) एक्स रे चा (क्ष किरणांचा) शोध कोणी लावला?

१. सनी डेज लेखक कोण? (६)
२. १९९० मध्ये आशियाई क्रीडा स्पर्धा कोठे पार पडल्या? (६)
३. पश्चिम बंगालमधील प्रमुख बंदर कोणते? (६)
४. भारताची उत्तर-दक्षिण लांबी किती आहे? (६)
५. एक्स रे चा (क्ष किरणांचा) शोध कोणी लावला? (६)

सुडोकू - ८७०

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

टीप - * या चौकटीमध्ये सर्व रिक्त्या 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 - ८६९ चे उत्तर

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

शब्दकोडे क्रमांक ८७०

१	२			३		४	५	६			७		८		
९						१०		११			१२				
				१३											
१७	१८					१९				२०		२१			
				२२			२३							२६	२७
२८				२९									३१		
				३२									३५		
३६	३७			३८				३९	४०		४१			४२	
				४३			४४	४५		४६	४७		४८	४९	
५०								५१	५२		५३	५४			५५
								५६			५७				
६२	६३					६४	६५			६६				६७	
६८					६९					७०			७१	७२	७३
८०															

- आडवे शब्द :-
- १) पुष्कळ वेळा
 - ४) बासरी
 - ६) वीस मणाचे माप
 - ७) अश्लील, **** विचकट
 - ९) रस्ता, सडक
 - १०) धुसफूस जिवाला होणारा त्रास
 - १२) गेरू
 - १३) चोपडी
 - १४) नवरदेव
 - १६) बरेवाईट, मागेपुढे करणे, सरसनिरस
 - १७) शूर
 - १९) छोटी वस्ती
 - २०) संतोष, तृप्ती
 - २२) बगळा
 - २३) सोन्याची साखळी
 - २५) दंश
 - २६) पैंजण
 - २८) भीती
 - ३०) क्ष किरण
 - ३१) पाकळी, पान
 - ३२) मत्सर
 - ३३) दावानल
 - ३४) मुलायम, मऊ, तलम कापड
 - ३६) पुरुष
 - ३८) विनय
 - ३९) राख
 - ४१) मोठी नदी
 - ४२) माफ
 - ४३) जखमेवर चोपडायचा औषधी प्रकार
 - ४४) पृथ्वी
 - ४६) लक्ष्मीचे एक नाव
 - ४८) मीठ
 - ५०) उत्सव
 - ५१) वडाचे झाड
 - ५८) धाकटा
 - ६०) नारळाचे झाड
 - ६१) अर्धी अंजळ
 - ६२) रंग बदलणारा प्राणी
 - ६४) अर्धवर्तुळाकार
 - ६६) तरुण
 - ६७) शरीरावर उमटलेली माराची खूप

- ६८) रोखलेली नजर
- ६९) सप्तस्वरातील पहिला स्वर
- ७०) नवा, न वापरलेला
- ७१) पूर्णफल
- ७४) एक सुगंधी वनस्पती
- ७६) दिवस
- ७८) सारखा
- ७९) मोठी उथळ वाटी
- ८०) देव आनंदाचा एक चित्रपट
- ८१) कमळ
- ८२) कापसाची बी
- उभे शब्द :-
- १) अवास्तव, गैरवाजवी
- २) बळ, दम
- ३) देणगीपत्र
- ४) गवताचे पान
- ५) पूर्वज
- ६) जमिनीचा मोठा भाग
- ७) हिंमत, धैर्य
- ८) पोथीतील शेवटचा अध्याय
- ११) होडी
- १५) बातमी
- १८) खोडण्याचे साधन
- १९) श्रीविष्णूचे बटु रूप
- २१) संकटसमयी देवाला बोलाविणे
- २४) श्रीमंत, दैववान
- २६) दिल्लीच्या विमानतळाचे नाव
- २७) वल्लरी
- २८) बाराचा समूह (इं.)
- २९) तरुण आणि शूर
- ३१) चिखलाची जमीन
- ३४) अंतःकरण
- ३५) (रोगाची) चाहूल
- ३७) रमविणारा, पती
- ४०) खारट पदार्थ
- ४५) दक्षतेचा इशारा
- ४७) खवा
- ४९) बारा महिन्याचा काळ
- ५०) एका मागून एक घातलेले घाव
- ५२) रोखलेली नजर
- ५४) माल, चीज वस्तू
- ५५) मत्स्य
- ५६) बारीक दगड
- ५७) क्षसनेंद्रिय
- ५९) लाजणारा
- ६१) अट, परंतु
- ६३) वस्तुची यादी
- ६५) मन, मनातील विचार
- ६७) उपवासाचे तांदूळ
- ७२) पर्ण
- ७३) ढोंगी, खोटे खोटे वागणारा
- ७५) मळेच्या मशिदीतील पवित्र दगड
- ७६) दिवस, घाव
- ७७) आवड, रुची, द्रवपदार्थ
- ७९) पावसाची झड

कालच्या शब्दकोडाचे उत्तर

गं	गा	ज	ळ	कं	वा	रे	मा	प	धं	अ				
घ	डा	का	पा	द	चा	सी	न	स	दा	शि	व			
व	त	या	सी	रा	स	व	ल	त	र	स				
	क	ना	त		तु	ल	ता	हा	त	मा	ग			
स		का	ना	को	प	रा		र	द	न	स	ण	क	
मा	सा	म		द		स		स	ट		ती	र		
ज	य	ज	य	का	र		झ		स	र	क	त	ह	इ
कं		हा		स	मो	र		मो	र		म	न	न	
ट	पा	ल		व	ड	वा	न	ल	ना	क	र	न	वा	
क	व	मो		न	र	क	वा	स		सा	व	र		
	न	स		क	ल	मी		सी		का	ल	ह	र	ण
वा		र	य	ता	वा		क	ण	व		ख	स		
स		स	म	र		सा	ल		न	व	ल	शा	क	
क	ल	क	ल		हे		र	ज	क		खी	र	वा	
ट	ट	धा	वा	धा	व		र		त	ड	फ	ड		