

८ डिसेंबर

दिन विशेष

- १९४७ : पंजाबातील हिंदूसभेचे ज्येष्ठ नेते भाई परमानंद यांचं निधन.
 १९६६ : समुद्रातील वादळात ग्रीसची फेरी बोट हेराक्लियोन बुडाली. २०० जण ठार.
 २००४ : रवींद्रनाथ टागोर यांच्या चोरीस गेलेल्या नोबेल पदकाची प्रतिकृती स्वीडन सरकारने भेट म्हणून परत दिली.
 २०१३ : दिल्लीत आम आदमीने ८० जागा जिंकून पदार्पणातच यश मिळवलं.
 २०१५ : ज्येष्ठ कम्युनिस्ट नेते ए.बी.वर्धन रुग्णालयात दाखल. प्रकृती गंभीर.

महत्त्वपूर्ण काही...

छोट्या कुंडीत मोठी झाडं

झाडांची, वेळीची आवड, हिरवाईची आवड असणाऱ्यांची संख्या कमी नाही. त्यामुळे गॅलरीत, गळीवर, घरापुढे जमेल तशी झाडं, वेळी लावल्या जातात. परंतु यात विशिष्ट प्रकारची झाडं लावली जातात. विशेषतः पिंपळ, वड, आंबा अशा काही झाडांची लागवड कुंडीत करणं शक्य नसतं. ही उणिव बोनसाय तंत्राद्वारे दूर केली करता येते. अनेक जातींची झाडं, वृक्ष, फळझाडं छोट्याशा कुंडीत लहान आकार कायम राखत विशिष्ट पध्दतीनं जोपासणं याला बोनसाय म्हणतात. अर्थात, या पध्दतीत विविध प्रकारची झाडं तयार करणं हे अत्यंत कौशल्याचं आणि चिकाटीचं काम असतं. यासाठी वनस्पतीशास्त्राचं परिपूर्ण ज्ञान आवश्यक ठरतं. यात झाडांना पोषक द्रव्ये देताना त्यांची वाढ मात्र प्रमाणशीर ठेवावी लागते. त्यासाठी केवळ वाढणाऱ्या झाडांच्या फांद्या कापून जमत नाही. त्यासाठी विशिष्ट प्रक्रिया करावी लागते. यातील झाडांना येणारी फळं परिपूर्ण चवीची असणं हाही भाग महत्त्वाचा ठरतो. अर्थात, हेही तसं किचकट काम असतं.

पंचांग

गुरुवार, ८ डिसेंबर २०२२
 शुभकृतनाम संवत्सर शके १९४४
 मार्गशिर्ष पौर्णिमा, नक्षत्र : रोहिणी,
 चंद्रराशी : वृषभ, योग : साध्य,
 सूर्योदय ७.०२ सूर्यास्त १७.५९

फॉरवर्ड्स

शाळेत अवघड विषय समजून घेता आले. परंतु तुझ्या नखऱ्याचं गूढ काही उल्लासित नाही.
तेरे नखरासे बेहतर तो स्कूल की किताबें थी देर से ही सही... समझ तो आती थी

आरोग्यमंत्र

आरोग्यदायी चहा

आपल्याकडे चहाबाजांची संख्या कमी नाही. एखाद्या वेळी चहा मिळाला नाही तर डोकं दुखत असल्याची तक्रार अनेकजण करतात. थंडीच्या दिवसात तर चहा हवाच असा आग्रह असतो. गुलाबी थंडीत वाफाळलेला चहा पिण्यातला आनंद आणि समाधान काही वेगळंच. असं असलं तरी चहाचे आरोग्यदृष्ट्या दुष्परिणामही समोर येत आहेत. त्यामुळे चहा घेणं टाळवं किंवा त्याचं प्रमाण कमी असावं असा आग्रह केला जातो. या पार्श्वभूमीवर ग्रीन टी घेणं लाभदायक ठरू शकतं. ग्रीन टी मुळे होणाऱ्या लाभविषयी जाणून घेऊ...



* मुख्यत्वे ग्रीन टी च्या सेवनामुळे रक्तातील साखरेचं प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. त्यादृष्टीने मधुमेहीसाठी ग्रीन टी हे वरदान आहे.
 * हृदयासंबंधी विकार दूर ठेवण्यासाठी ग्रीन टी चं सेवन लाभदायक ठरतं. ग्रीन टी च्या सेवनाने अतिरिक्त चरबी कमी होण्यास तसंच हृदयाला व्यवस्थित रक्तप्रवाह होण्यास मदत होते.
 * आजकाल अनेकांना वजनवाढीच्या समस्यांना तोंड द्यावं लागत आहे. अशा व्यक्तींनी ग्रीन टी चं सेवन अवश्य करावं. ग्रीन टी मुळे पचनशक्ती व्यवस्थित राहण्यास मदत होते. त्याच बरोबर अतिरिक्त चरबी कमी झाल्यामुळे वजनवाढीवर नियंत्रण शक्य होतं.
 * ग्रीन टी च्या नियमित सेवनामुळे कर्करोग निर्माण करणाऱ्या कोशिका नष्ट होतात असं संशोधनांतंती दिसून आलं आहे.

वाचा तर खरं

सर्वसाधारणपणे नाभीबाबर फारशी माहिती असत नाही. या किंवा अन्य कारणांनी म्हणा, नाभी हा संशोधनाचा एक महत्त्वपूर्ण विषय असून याविषयीच्या संशोधनासाठी आत्तापर्यंत करोडो रुपये खर्च झाले आहेत हे तुम्हाला माहित आहे का? तज्ज्ञांच्या मते नाभीचं स्थान खेळाडूसाठी महत्त्वपूर्ण असतं. नाभी योग्य ठिकाणी असणं अथवा वर वा खाली असल्यास काही खेळांमध्ये कौशल्य प्राप्त करणं शक्य होतं. उदाहरणार्थ नाभी खाली असेल तर पोहण्यात प्राविण्य मिळवता येतं तर नाभी वर असल्यास तुम्ही उत्तम धावपटू होऊ शकता.



राशीभविष्य
 ► **मेष** : चुका जाणून घेतल्या तर मनस्ताप टळेल. स्वमताग्रह टाळायला हवा. महत्त्वाच्या भेटी रखडतील.
 ► **वृषभ** : अनुकूल ग्रहमानामुळे लाभ होईल. नोकरीच्या प्रयत्नात यश लाभेल. कौटुंबिक वाद टाळावेत.
 ► **मिथुन** : कार्यक्षेत्रात महत्त्वाचे बदल टाळावेत. नवी कामं विचारपूर्वक घ्या. प्रवासात काळजी घ्यावी.
 ► **कर्क** : प्रयत्नातील सातत्य कामी येईल. बेरजेची गणितं आखायला हवी. हितशत्रूंवर मात करू शकाल.
 ► **सिंह** : प्रतिकूल परिस्थिती निर्माण होईल. संयम बाळगायला हवा. विद्यार्थ्यांची अभ्यासात प्रगती होईल.
 ► **कन्या** : जवळच्या व्यक्तितशी मतभेद संभवतात. झटपट लाभाची आशा नको. विचारानं रहायला हवं.
 ► **तूळ** : आर्थिक नियोजन नीट करावं. जुनी दुखणी पुन्हा उदभवतील. उपजत कला-गुणांना वाव मिळेल.
 ► **वृश्चिक** : स्थावर प्रश्नात अडचणी येतील. दूरच्या प्रवासाचे योग आहेत. नव्या ओळखी कामी येतील.
 ► **धनु** : मित्र-नातलागांचं सहकार्य लाभेल. नव्या संकल्पना अंमलात येतील. कलाकारांचा उत्साह वाढेल.
 ► **मकर** : रखडलेली कामं मार्गी लागतील. पोटाचे विकार संभवतात. अनावश्यक खर्च टाळायला हवा.
 ► **कुंभ** : परिस्थितीनुसार निर्णय घ्या. आर्थिक प्रामाण्य वाढ होईल. मोठ्या खरेदीचा उत्साह राहणार आहे.
 ► **मीन** : किरकोळ बाबींकडे अधिक लक्ष देऊ नका. विवाहेच्छुकांना दिलासा मिळेल. चिंता नसावी.

मनातलं ओठांवर

हास्याचा ठेवा

त्या दिवशी सकाळी उठण्यास उशीर झाला. त्यामुळे घाईगडबडीत काम उरकणं भाग पडलं. त्यातच चिडचिडेपणाची भर पडली. असा कसा उठण्यास उशीर झाला, असा प्रश्न स्वतःलाच विचारत होते. माझी चिडचिड आणि राग पाहून पती आणि मुलं शांतपणे आवरण्यास मदत करत होती. अखेर कशीबशी धावतपळत बस गाठली. त्यातही गर्दी, उमं रहायला नीट जागा नाही. त्यामुळे आणखी चिडचिड झाली. ऑफिसला गेले तर रोजच्यापेक्षा अधिक कामं पुढ्यात वाढून ठेवलेली. ते पाहून जास्तच वैताग आला. ऑफिसमधल्या जीवलग मैत्रिणीशी धड बोलले नाही. या साऱ्या घडामोडींनंतर खुर्चीत शांतपणे बसले. त्या मैत्रिणीनं तत्परतेनं पुढे केलेला पाण्याचा ग्लास रिता केला. मग शांतपणे विचार केला, 'का बरं आपण असं इतरांवर रागावतोय. आपल्याला उठायला उशीर झाला यात यांचा काय दोष? शिवाय आता रागणार करून चित्र बदलणार आहे का?' मग चूक लक्षात आली आणि चेहऱ्यावर हसू आलं. एवढ्यात एका गीताचे बोल ऐकू आले, 'जिंदगी हसके बितायेगे'.

व्हा ऑक्शनर

आजकाल आधुनात्मक क्षेत्रात कारकिर्द करण्याकडील तरुणाईचा ओढा वाढू लागला आहे. अशासाठी ऑक्शनर हा उत्तम पर्याय आहे. ऑक्शनरच्या वाट्याला ऑफिस मॅनेजर, पब्लिक रिलेशन मॅनेजर, अकाऊंटंट, को-ऑर्डिनेटर अशा वेगवेगळ्या भूमिका येतात. त्यामुळे या क्षेत्रात कारकिर्द करणाऱ्यांसाठी प्रत्येक दिवस वेगळा आणि नवा असतो. त्यामुळे कामाच्या स्वरूपानुसार वेळेतही बदल होत असतो. या संदर्भात आपल्या देशात डिग्री किंवा डिप्लोमाची सुविधा नाही. परंतु म्युझियम कल्चरल हेरिटेजशी संबंधित ट्रेनिंग प्रोग्राम, शॉर्ट टर्म कोर्स यामध्ये इंटरनॅशनल करता येते. अंटीक ऑक्शनर बनण्याची इच्छा असेल तर व्हिजुअल आर्ट्समध्ये पदवी किंवा पदविका असेल तरी चालते. ऑक्शनर म्हणून कारकिर्द करू इच्छिणाऱ्यांसाठी चॅरिटी फर्मस, बँक, म्युझियम, रियल इस्टेट फर्म यामध्ये मोठ्या प्रमाणावर संधी उपलब्ध आहेत. एंटरप्रेयोर म्हणून शिक्षण घेण्याबरोबर कमाई करण्याची संधीही उपलब्ध होऊ शकते. या क्षेत्रात अनुभवांनुसार भरभक्कम वेतनाच्या संधी आहेत. मात्र कामावर, व्यवसायावर मनापासून प्रेम करणाऱ्या आणि त्यासाठी आवश्यक त्या जबाबदाऱ्या पार पाडण्यासाठी कठोर मेहनतीची तयारी असणाऱ्यांना यश मिळू शकते. ग्राहकांशी उत्तम, दृढ संबंध प्रस्थापित करण्याची कला आणि उत्तम संवाद कौशल्य असणाऱ्यांसाठी ही चांगली संधी आहे.



इच्छिणाऱ्यांसाठी चॅरिटी फर्मस, बँक, म्युझियम, रियल इस्टेट फर्म यामध्ये मोठ्या प्रमाणावर संधी उपलब्ध आहेत. एंटरप्रेयोर म्हणून शिक्षण घेण्याबरोबर कमाई करण्याची संधीही उपलब्ध होऊ शकते. या क्षेत्रात अनुभवांनुसार भरभक्कम वेतनाच्या संधी आहेत. मात्र कामावर, व्यवसायावर मनापासून प्रेम करणाऱ्या आणि त्यासाठी आवश्यक त्या जबाबदाऱ्या पार पाडण्यासाठी कठोर मेहनतीची तयारी असणाऱ्यांना यश मिळू शकते. ग्राहकांशी उत्तम, दृढ संबंध प्रस्थापित करण्याची कला आणि उत्तम संवाद कौशल्य असणाऱ्यांसाठी ही चांगली संधी आहे.

खेचाखेची

संधी
बायको : अहो, आपल्या गाडीच्या ड्रायव्हरला नोकरीवरून काढून टाका.
नवरा : कारण कळेल का?
बायको : त्याला गाडी कशी चालवावी कळत नाही. किती वेगानं चालवतो. वाहतुकीच्या नियमांकडे लक्ष देत नाही. आजची दुसरी वेळ आहे, मी मरता मरता वाचले.
नवरा : एवढंच ना. ठीक आहे आपण त्याला आणखी एक संधी द्यायला हवी.

जीके टेस्ट

- भारताचे पहिले व्हाईसराय म्हणून कोणी काम पाहिलं ?
- नेपाळची राजधानी कोणती ?
- अरुवी, महावेली या नद्या कोणत्या देशात वाहतात ?
- २०१६ चा राष्ट्रीय पुरस्कार मिळालेल्या मराठी गायकाचं नाव काय ?
- कोणत्या राज्याने आशियातील पहिले 'राईस टेक्नोलॉजी पार्क' उभारण्यावर भर दिला ?

कृपाशुभ्र (५) शुक १३३३ (४)
 १५३५ (६) शुक १३३३ (६)

संसारपासून फारकत नको

मला लहानपणापासून समाजकार्याची आवड आहे. पण विसाव्या वर्षी लग्न होऊन आले त्या घरातच या विचारांचा आदर करणारं कोणी नव्हतं. संकुचित आणि बाळबोध विचारांनी भारलेल्या या घरात काटकसरीत संसार करणं भाग पडलं. नाईलाजाने नोकरी करावी लागली. पतीची यथातथा साथ असताना दोन मुलांना मोठं केलं. आता ती मोठी आणि स्वावलंबी झाली आहेत. आमच्या प्रापंचिक जबाबदाऱ्या कमी होत आहेत. असं असताना आता वयाच्या पन्नाशीत तरी मनाजोगं जगायला मिळावं अशी इच्छा आहे. काय करू ? संसारातून बाजूला होत वेगळी राहू का ? ही कृती योग्य ठरेल का ?
 - वयाच्या महत्त्वपूर्ण टप्प्यावर, विशेषतः शारीरिकदृष्ट्या मोठ्या बदलाला सामोरं जाताना आतापर्यंत काहीच न मिळवल्याची भावना दाटून येणं, आयुष्याची संध्याकाळ जवळ येत असल्याची हूरहूर आणि स्वप्नांच्या अपूर्णतेचं दुःख कुरवाळणं यामुळे विचित्र मानसिक कोंडी अनुभवायला मिळते. तुम्ही या कोंडीत अडकला आहात. पण निराश होऊ नका. अपूर्ण स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी पुरेसा वेळ आहे हे लक्षात घ्या. त्यासाठी संसारपासून फारकत घेण्याची गरज नाही. हा कम्फर्ट झोन सोडला तर वेगवेगळ्या समस्या भेडसावू लागतील. त्यामुळे आधी कामाची सुरुवात करून नंतरच योग्य निर्णय घ्या.

महिलायन



जाताना आतापर्यंत काहीच न मिळवल्याची भावना दाटून येणं, आयुष्याची संध्याकाळ जवळ येत असल्याची हूरहूर आणि स्वप्नांच्या अपूर्णतेचं दुःख कुरवाळणं यामुळे विचित्र मानसिक कोंडी अनुभवायला मिळते. तुम्ही या कोंडीत अडकला आहात. पण निराश होऊ नका. अपूर्ण स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी पुरेसा वेळ आहे हे लक्षात घ्या. त्यासाठी संसारपासून फारकत घेण्याची गरज नाही. हा कम्फर्ट झोन सोडला तर वेगवेगळ्या समस्या भेडसावू लागतील. त्यामुळे आधी कामाची सुरुवात करून नंतरच योग्य निर्णय घ्या.

सुडोकू - १६३७

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

टीप -
 * या चौकटीमध्ये सर्व रिकाम्या घरांमध्ये १ ते ९ पैकी अंक वापरून चौकट पूर्ण करावची आहे. यामध्ये प्रत्येक आडव्या ओळीत, उभ्या ओळीत व ३ ह 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 अस्वीकार्य आहेत.

सुडोकू - १६३६ चे उत्तर

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

महाशब्दकोडे क्रमांक १६३७

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
															३७	
३३				३४				३५	३६							
३८						३९		४०				४१	४२			
					४३			४४	४५		४६		४७			
४८	४९		५०			५१				५२	५३					५४
	५५	५६				५७				५८				५९		
६०				६१		६२			६३							
			६४					६५							६६	
६७						६८	६९			७०	७१					
			७२		७३		७४			७५				७६		७७
७८					७९				८०							

- आडवे शब्द :-**
 १) वर-वधूची मिरवणूक
 ५) हयगय, दुर्लक्ष
 ८) स्वच्छ
 १०) साखळी लावलेला लोंबता दिवा
 १२) हवेतील शीतलता
 १४) गळाला अडकणारा जलचर
 १६) फिकीर, काळजी
 १७) एक द्विदल धान्य
 १८) एकटा, शिंपण
 १९) सत्तावीसावे नक्षत्र
 २१) संगोपन
 २४) लाकडी जिना
 २६) गळ्यामागचा प्रतिष्ठित अवयव
 २७) अधिक श्रेष्ठ, वरचढ

- २८) ऐक्य, तादात्म्य पावणे
 ३०) केसांना मूळ रंग आणण्याचा पदार्थ
 ३४) अरण्य
 ३५) राजाचा राज्य करण्याचा काळ
 ३७) सर्प
 ३८) मध्यम प्रमाण
 ३९) खोदकाम
 ४१) गोजी, पाडी, जनावरांचे बछडे
 ४३) बेकरीतील एक पदार्थ
 ४४) प्रत्यक्ष दिलेली धमकी
 ४७) हत्या, खून
 ४८) मीटिंग, विचार मांडण्यासाठी बोलावलेली बैठक
 ५०) हातोहात, त्वरित

- ५२) निमित्त
 ५५) निमग्न, गुंग
 ५७) मनाची शक्ती
 ५९) बाप
 ६०) रात्रभर
 ६२) आरोप
 ६३) गुजराती नृत्यप्रकार
 ६४) अतर्क्य घटना
 ६६) अजगर
 ६७) मोठी चूल
 ६८) भेग, चौर
 ७०) नवऱ्याची दुसरी पत्नी
 ७२) पैजण
 ७४) राज्य, एक पंथ
 ७६) बाळाचा गुटगुटीतपणा

- ७८) यमराज्य
 ७९) कोर्टातील अशीलाचा आधार
 ८०) तांबड्या पंखाचा पोपट
 उभे शब्द:-
 १) जंगली फुलांचा हार
 २) बूड ३) रेलचेळ, विपुलता
 ४) जंगलतील आग
 ५) आकस, मत्सर
 ६) हाडांचा सापळा
 ७) भय, भीती
 ९) उपहास, चारचौघात झालेला पचका
 ११) मनाचा उदार, मनमिळाऊ
 १३) अगणित, पुष्कळ
 १५) सज्जन, साव
 १६) शोध, माग
 १८) पावसाची झड
 २०) इंग्रजीतील पहिला आकडा
 २२) नरसिंह
 २३) माणूसघाणा, मत्सरी
 २५) सीमोल्लंघनाचा सण
 २९) चिंतन
 ३०) विळखा, मिठी
 ३१) खोटा, तात्पुरता राग
 ३२) वस्त्र
 ३३) अफूचे बी
- ३६) खाण्याची तंबाखू
 ३७) दक्ष, सतर्क
 ४०) मोठी नदी
 ४२) मीठ
 ४३) वाघुळ, एक लहानसा पक्षी
 ४५) थडो
 ४६) समीक्षा, प्रतिकूल मत
 ४९) हिंदुस्थान
 ५१) सरोज, पंकज
 ५३) रुक्ष
 ५४) राजाची कचेरी
 ५६) हुबेहूब, अगदी त्याच प्रमाणे
 ५८) हावरटपणा
 ६०) राज्यपाल किंवा राष्ट्रपती यांचे निवासस्थान
 ६१) रम्य, मनोहर
 ६२) पारा लावलेली काच
 ६५) पडदा
 ६६) नम
 ६९) गवंड्याकडचे पाणी वाहून नेण्याचे कातडी साधन
 ७१) केस कापणे
 ७२) पवित्र
 ७३) बारीक केस
 ७५) सगळा, कर
 ७६) तमाशाचा फड
 ७७) सैन्यदल

(उत्तर उच्चाच्या अंकात)

कालच्या महाशब्दकोडाचे उत्तर

ह	का	ल	प	झी	सा	तो	शी	ल	व	त
न	व	सी	का	ल	व	ड	त	वा	प	र
ब	शी	खा	ल	न	ट	का	क	फा	ज	
ल	ता	स	न	द	म	र	स	र	शी	त
ल	र	म	पी	म	हा	न	ता	र	र	म
व	स	व	स	वा	ट	मु	ज	ब	डा	हो
ण	ण	ट	स	खा	ज	स	न	त	व	त्त
सा	न	क्ष	प	ण	क	द	श	क	क	ण
य	का	क	पी	दा	र	नि	दा	स		
र	म	पी	य	वि	व	वि	वा	ट	व	क
जा	म	ना	त	क	र	प	णे	पा	य	
अ	व	हे	ल	ना	प	ट	री	क	ळ	
गो	र	वि	ना	य	क	गो	दा	रा	ज	
द	र	म	थ	म	ड	के	को	म	क्षि	का
र	वि	वा	र	भा	क	स	ड	स	डी	त