

हे इश्वरा,  
सवाना सुखात,  
आनंदात आणि  
समाधानात ठेव  
  
या जग्मावर या  
जग्यावर शतदा  
प्रेम करावे  
हे संध्यानंद  
प्रत्येक पानातून  
सांगण्याचा  
प्रयत्न करतो

शनिवार, १८ एप्रिल २०२०

# संक्षेपानंद

संपूर्ण कुटुंबाला ज्ञान-मनोरंजन देणारे परिपूर्ण दैनिक

२६ वर्षापासून वाचकांच्या सेवेत...

आजचे हवामान  
३९.८°C | २३.०°C

भारताची लोकसंख्या  
१,३४,८२,३६,८५४

सूर्योदय : ६ वाजून २० मिनिटे  
सूर्यस्तः : ६ वाजून ५६ मिनिटे

आजचा दिवस : चांगला  
आहे. चंद्र कुंभ राशीत आहे.

आनंदी होण्यासाठी महिलांनी  
विचार बदलावेत  
► पान ११

सोने



४०,१५० रु.  
१० ग्रॅमसाठी

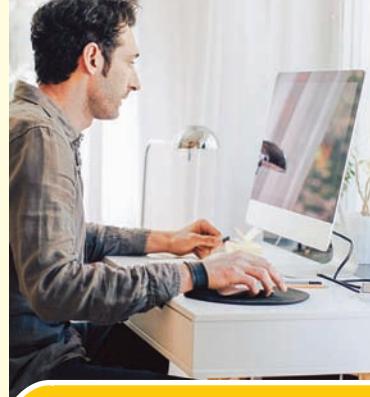
चांदी



४१,८०० रु.  
१ किलोसाठी

पुणे आवृत्ती : वर्ष २७, अंक : २४७ किंमत : ₹ ७ (पाने : १२) ■ पुणे, मुंबई येथून प्रकाशित

## लॉकडाऊनपासून शिकण्यासारखे पाच धडे



कोरोना नियंत्रणात  
आल्यानंतर  
जगात टोकावे  
बदल होतील

या बदलांचा वेध  
घेऊन काही गोष्टी  
आपण रिकून  
घेतल्या पाहिजेत

सध्याचा काळ  
अगाळवेगाळा आहे.  
अवघड आहे आणि  
आढळानात्मकाही आहे.  
लॉकडाऊन, सोशल  
डिस्टंसिंग आणि

क्रांताइन याचा अनुभव  
प्रत्येकाला प्रत्यक्ष वा  
अप्रत्यक्षपणे येतो आहे.

या तीन अनुभवांनी आपले  
जगांपे त्यापून टाकले  
आहे. सध्याच्या काळाने

प्रत्येकापुढे आढळाने  
उभी केलेली दिसतात.  
ती आर्थिक आहेत आणि  
मानसिक स्वरूपाचीही

आहेत. त्यांना सामोरे  
जाताना प्रत्येकाने काही  
धडे शिकले पाहिजेत.

लॉकडाऊनपासून  
शिकण्यासारख्या  
पाच धड्यांच्या टिप्स  
आपल्याला शेअर  
करता येतील.

संध्यानंद.कॉम

सध्या येणारा प्रत्येक दिवस नवा तणाव घेऊन येताना दिसतो. टोकाच्या प्रतिकूल स्थितीतही एक गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे. सध्याची स्थिती कायम राहणारी नाही. ती एक ना एक दिवस नक्कीच पालटेल. जगण्याचा हा टप्पाही संपेत आणि नवा सुरु होईल. या अनुभवातून जाताना व्यक्ती आणि समाज दोहोरी पातल्यांवर काही बदल झालेले स्पष्टपणे दिसतील. सध्याच्या काळापासून काही गोष्टी शिकून आपण स्वतःतही बदल घडवून आणु शकतो. अशा पाच धड्यांचा विचार करणे रंजक ठेरेल.

### १. घरातून करता येण्यासारखे बरेच काही आहे

आगादी काही आठवड्यांपूर्वी 'वर्क फ्रॉम होम' ही काही जणांशी संबंधित अशी गोष्ट होती. भासलात तर ही संकलनामा अजूनही नवी आहे. मात्र, लॉकडाऊनमुळे तिची गरज निर्माण झाली. कंपन्याना आणि कर्मचाऱ्यांनाही हा पर्याय अवलंबावा लागत आहे. ऑफिसमध्ये आपण जे काही करतो त्यातील बन्याच गोष्टी घरात बसूनही करता येतात, याचा अनुभव आपल्याला येतो आहे. मीटिंग्जीची जागा आता ई मेलसाची घेतलेली आहे. बन्याची मीटिंग या अनावश्यक असतात, याची जाणीव आपल्याला होते लागली आहे.

घरातून काम करत असताना अंधून मधून छान ब्रेक कसाई याचा, हे आपण शिकून घायवू आहे. थेट व्याक्तिशी संबाद साधायाची जागा आ॒नलाइन इंटरॅक्शन कधीच घेऊ शकणार नाही. सर्जरीशीलता वा निर्मितीक्षमतेचा वापर करून जी कामे करायची असतात ती परस्परांमधील संवादातून चांगली होतात, असे संबोधनातून स्पष्ट झाले आहे. काही जॉब हे रिमोट कंट्रोले करताच येत नाहीत. ते करण्यासाठी प्रत्यक्ष उपर्युक्ती लागते. तरीही आता 'वर्क फ्रॉम होम'चा विचार समाजातील प्रत्येक घटकाला करावाच लागेल. हा विचार आपल्यांपैकी प्रत्येकाने सध्याच्या



काळात केला पाहिजे. लॉकडाऊन नंतरच्या काळात कंपन्यांनाही हा संसंबंधीचे धोरण ठरावाचे लागेल. वर्क फ्रॉम होमचे कायदे-नोटे त्यांना पडतातून पाहावे लागतील. कर्मचाऱ्यांनाही या धोरणाचे काही लाभ होण्याचा शकतात.

घरातून करता येण्यासारख्या कोणत्याची गोष्टी आहेत आणि त्या सुलभेने काया करता येतील, हे आपण लॉकडाऊन काळात शिकून घेतले पाहिजे.

### २. कमी खर्चात करे भागवता येईत ?

लॉकडाऊनमुळे नोकांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न निर्माण झाला आहे. आपली नोकरी टिकणार की जाणार? हा प्रश्न बहुसंख्या कामगारांच्या मनात आहे. पगार कपातीचे संकटही अनेकांपुढे उमे आहे. रोजीरोटीच्या भयाने लोकांचे चेहेरे काळवळून गेले आहेत. मात्र, या भयाला रुपेरी किंवाही आहे. किंवा पैशात आपले भागू शकते

### काय शिकता येईत ?

१. घरातून करता येण्यासारखे बरेच काही आहे

२. कमी खर्चात करे भागवता येईत ?

३. निसर्गाची शक्ती ओळखणे

४. बातम्या किंती ऐकायचा ते ठरवणे

५. स्वातंत्र्याचे महत्त्व ओळखणे

याचा रोकडा अनुभव लॉकडाऊनने प्रत्येकाला दिला आहे. सर्वच कुटुंबाचा अनावश्यक खर्च सध्या थांबता आहे. प्रवासाचा मोठा खर्च कोणालाही करावा लागत नाही. काही आठवड्यांच्या लॉकडाऊनपासून महत्वाची गोष्ट आणि शिकू शकतो ती म्हणजे कमीत कमी खर्चांत स्वतःचे आणि कुटुंबाचे कसे भागवायचे?

ग्रांजांसाठी आपल्याला किंती खर्च करावा लागते आणि ऐसोआपासाठी किंती खर्च करावा लागते हे लॉकडाऊनचा काळ प्रत्येकाला शिकवतो आहे. दोन्ही वेळचे जेवण घरीच करणे ही आर्थिक नियोजनात

हातभार लावणारी गोष्ट आहे. घरचे जेवण आरोयदारीही असते. सध्या भरपूर वेळ हाताशी असल्याने आपण स्वयंपाकधरातील अनेक गोष्टी शिकू शकतो. अनपदार्थ भाया जाऊ न देणे हा यातील पहिला धडा. या धड्यातून आपण किंतीतरी पैसे वाचवू शकतो. कमी खर्चात भागवता येणे ही भविष्यातील आवाहनांना सामोरे जाण्यासाठी उपयुक्त सवय ठेले.

३. निसर्गाची शक्ती ओळखणे

भारताची राजधानी दिली हे जातील

संबंधित प्रदूषित शहर. ते सध्या मोळक्या ध्वास घेते आहे. किंत्येक दशकांनंतर दिल्लीकराना तज्ज्ञा हवेचा लाभ होते आहे. दिल्लीसाठाच अनुभव बँकॉक, साओ

पावलो, बोगांगा या शहरांमधील रहिवासानाही येत आहे. माणसांचा कोलाहल थांबल्याने आता प्राणी उत्सुकतेने शहरांमध्ये फेरफटका मारत आहेत. मुंबईच्या समुद्र किंवांचजवळ डॉन्फिन पाहायला मिळाले. पहाडी भायातील मैङ्ड्या ऑस्ट्रियातील शहरांमधील रस्त्यावरून फिरताना दिसल्या.

(पान १२ पाहा)

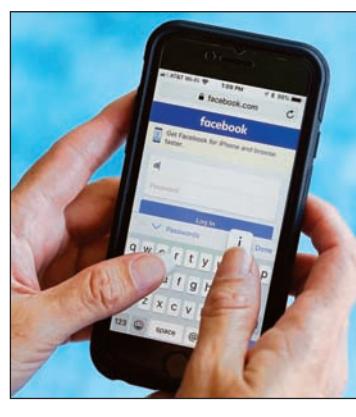
## फेसबुकवरील प्रोफाईल वारंवार पाहणे अयोग्य!

नकारात्मक प्रभावामुळे मानसिक अस्वस्थता निर्माण होऊ शकते

लॉसएंजेलिस, १७ एप्रिल (वि.प्र.) :

जर तुहाला फेसबुक प्रोफाईल वारंवार पाहण्याची सवय असेल तर वेळीच सावध व्हा; अन्यथा वारंवार प्रोफाईल पाहणे महागात पडू शकते. कारण जास्त प्रोफाईल पाहिल्यास मन अस्वस्थ आणि दुःखी राहते असे अमेरिकेतील सॅनडियांगो, कॅलिफोर्निया विद्यापीठाच्या शास्त्रज्ञांनी प्रतिपादन केले आहे.

या शास्त्रज्ञांनी ५, २०८ लोकांचा २०१३ ते २०१५ पर्यंत फेसबुकचा वारंवार करण्याची आकडेवारी एकप्रतिवर्ष केली वाचवा तर याची असेही आहे. असे संबोधनातून घेऊन त्याला 'एसयुएन' च्या माध्यमातून डिझायनर टोमेंटो त्यावर करण्यात येणा आहेत. हे टोमेंटो निरनिराया आकारात असतील.



अति वापर करणे सामाजिक, शारीरिक आणि मनोवैज्ञानिक आणोयासाठी योग्य नाही. असे सहायक प्रोफिसर होली शाक्य यांनी प्रतिपादन केले आहे. ते म्हणाले, जाभारातील बहुसंख्या लोक फेसबुकचा फारच वापर करत असतात, ते जास्त खूश नसतात.

अमेरिकेच्या येल विडियोच्या निकोलस क्रिस्टॉफिस यांनी सांगितले की, फेसबुकचा जास्त प्रमाणात वापर करणे नकारात्मक प्रभाव निर्माण करते. लॉइम्स, लिंक्स, मिल्क किंवा स्टेट्स अपडेट मध्ये एक टक्का वाढ होते व त्यांनी प्रत्येकांपूढे मानसिक आयोग्य ५ ते ८ टक्के घसरते.

आयोग्य, आयोव्यातील समाधान आणि बॉडीमास इंडर्म तपासला असता असे संबोधनातून घेऊन त्याला टोमेंटो निरनिराया आ









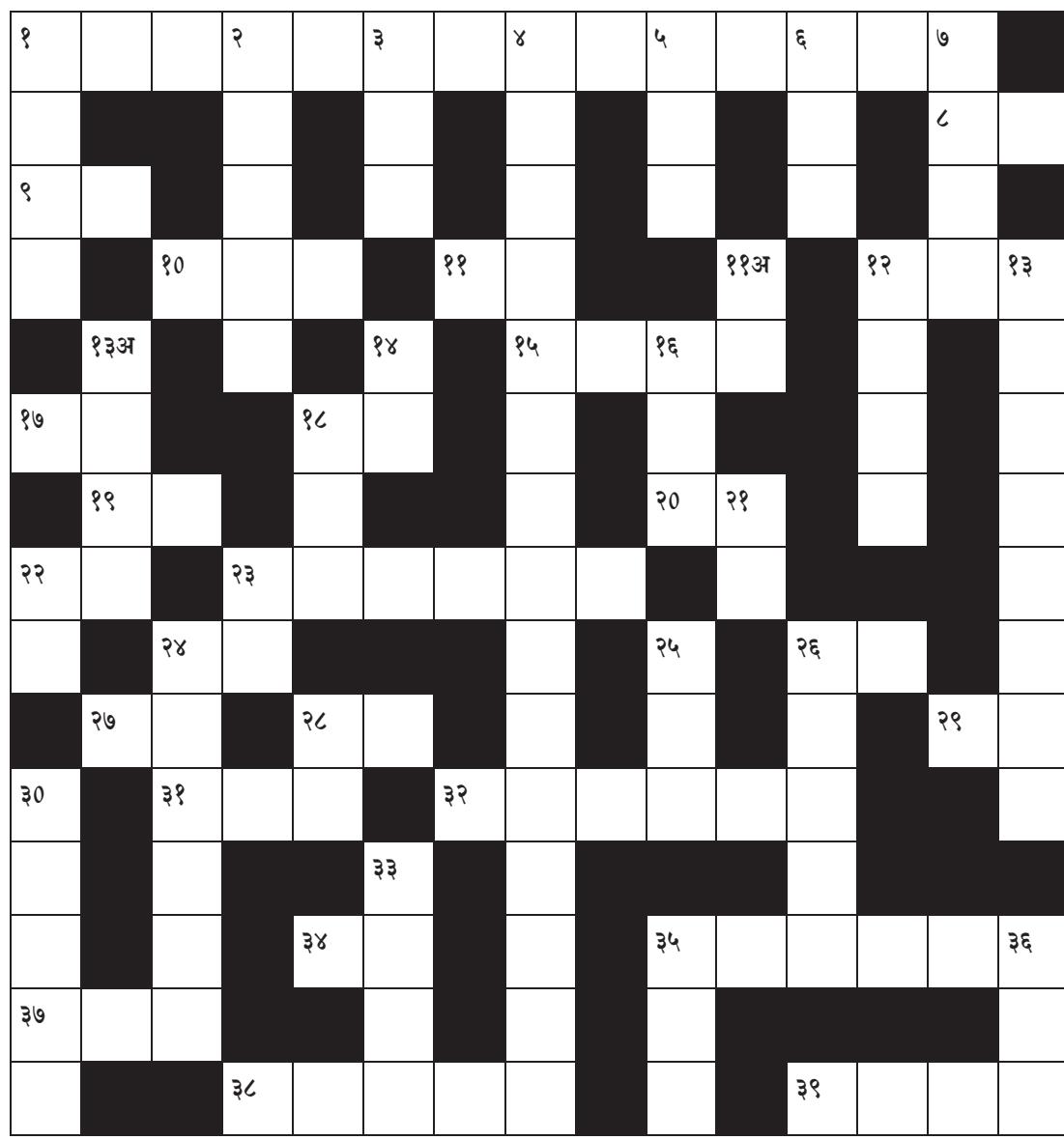








## धमाल टाईमपास चित्रपटकोडे क्र. ४९५ उत्तर उद्याच्या अंकात



आडवे शब्द

- १) बाजीखा सिंघमची जोडी
- २) अक्षय खना, अनिल कपूर, ऐश्वर्याचा चित्रपट
- ३) -- चव्हाण एक मराठी अभिनेत्री
- ४) बॉबी देओल, राणी मुखर्जी यांचा चित्रपट ११) -- पर्स्लेकर 'संत सखा' चित्रपटाची नायिका
- ५) दिलीपकुमार, वहीदा रेहमान, अनिल कपूर, रतीचा चित्रपट
- ६) अक्षय खना, करीनाचा चित्रपट
- ७) शायनी अहुजा, चित्रांगदा सिंग यांचा चित्रपट
- ८) जॉन अब्राहम, महिमा चौधरी यांचा चित्रपट
- ९) राजेश खना, विद्या सिन्हा, शबानाचा चित्रपट
- १०) पूजा भट्ट, नसराहिन, पेरेश रावलचा चित्रपट
- ११) समीर धर्माधिकारी, अतुल कुलकर्णी, खेळनानीचा चित्रपट
- १२) 'मंगल', 'फिदा'चा नायक

- १३) क्रषी कपूर, टिना मुनीम, सिमीचा चित्रपट २६) अमिताभ, मनोज वाजपेयी, रवीना, नीदिता दासचा चित्रपट
- १४) विवेक ओबेरोय, दिया मिर्जा, सुशांत सिंगचा चित्रपट
- १५) शाहरुख, ऐश्वर्या, चंद्रचूडार्सिंग यांचा चित्रपट २७) 'धरवाली बाहरवाली' चित्रपटातील रवीनाबोबर्ची नायिका
- १६) सनी, सोहेल, सुरील शेंडी, जॉन अब्राहमचा चित्रपट
- १७) अमिताभ, मनीषा कोईराला, शिल्पा शेंडीचा चित्रपट
- १८) सनी, तब्बू, रीमा सेन, अमरीश पुरीचा चित्रपट
- १९) सनी, जुहीचा एक चित्रपट
- २०) 'ताजमहल' (जुना)चे संगीतकार
- २१) अक्षयकुमार, ऊर्मिला, अनुपम खेर यांचा चित्रपट ३१) फैजल खान, अंजली जठार यांचा चित्रपट
- २२) उभे शब्द
- २३) धर्मेंद्र, शर्मिला, शशिकला यांचा

अडवे शब्द

- १) बाजीखा सिंघमची जोडी
- २) अक्षय खना, अनिल कपूर, ऐश्वर्याचा चित्रपट
- ३) -- चव्हाण एक मराठी अभिनेत्री
- ४) बॉबी देओल, राणी मुखर्जी यांचा चित्रपट ११) -- पर्स्लेकर 'संत सखा' चित्रपटाची नायिका
- ५) दिलीपकुमार, वहीदा रेहमान, अनिल कपूर, रतीचा चित्रपट
- ६) अक्षय खना, करीनाचा चित्रपट
- ७) शायनी अहुजा, चित्रांगदा सिंग यांचा चित्रपट
- ८) जॉन अब्राहम, महिमा चौधरी यांचा चित्रपट
- ९) राजेश खना, विद्या सिन्हा, शबानाचा चित्रपट
- १०) पूजा भट्ट, नसराहिन, पेरेश रावलचा चित्रपट
- ११) समीर धर्माधिकारी, अतुल कुलकर्णी, खेळनानीचा चित्रपट
- १२) 'मंगल', 'फिदा'चा नायक

उभे शब्द

- १) धर्मेंद्र, शर्मिला, शशिकला यांचा

उभे शब्द

- १) धर्मेंद्र,

## मुलायम त्वचेसाठी कोरफड फायदेशीर

कोरफड या वनस्पतीत मोठ्या प्रमाणात रस भरलेला असतो, थंड गुणधर्मामुळे हिचा उपयोग मोठ्या प्रमाणात केला जातो, अनेक वर्षांपासून कोरफड औषध म्हणून आणि सौंदर्य वाढीकरता उपयोगात आणी जाते आहे.

### १) मुलायम त्वचेकरता कोरफडीचा फेस पॅक :

काकडीचा संस, कोरफड जेल, दही, गुलाब जल, आणि उपयुक्त तेल याचे मिश्रण बनवावे, या मिश्रणाला आपल्या चेह्यासोबत मानेवर लावावे, १० मिनीट ठेवल्यानंतर थंड पाण्याने चेहेरा धुक्कन टाकावा या मिश्रणाने त्वचा मुलायम तर होतेच सोबत चेहेर्यावर तजला येतो.

### २) कोरफडा त्वचेकरता कोरफडीचा फेस पॅक

२ चमचे कोरफड जेल, ५ ते ६ बिनियोंचे खुजर, काकडीचे तुकडे, आणि लिंगाचा रस घेऊन एकत्र मिसळावा. या मिश्रणाला एका बॉलमध्ये तयार करून ठेवले जाऊ शकतो. रोज या मिश्रणाने चेहेरा आणि मानेला मसाज करावा, ३० मिनीट तसेच ठेवल्यानंतर चेहेरा कोमट पाण्याने धुवावा आणि त्यानंतर थंड पाण्याने चेहेरा धुवावा.

### ३) तेलकट त्वचेकरता कोरफडचा फेस पॅक

कोरफडीचे पान उक्कन २ चमचे मध्यासोबत मिश्रण तशीर करावा. हे मिश्रण चेह्याला तसेच गव्याला लाऊन २० मिनिटांपर्यंत ठेवावा. त्यानंतर थंड पाण्याने चेहेरा धुवावा, काही आठवडे हा प्रयोग नियमित केल्यास त्वचेचा तेलकटपणा पूर्णपणे नाहीसा होऊन त्वचा चमकू लागेल.



## घरच्या घरी बनवा पोलीचा पिइझा

साहित्य : ४ पोव्हा, पिइझा सांस किंवा टांमटो केचप, १ चमचा लोणी किंवा बटर, १ कंदा, उभा पातळ चिरून, १ मध्यम सिमला मिरची, उंभे पातळ काप, २ बेबी कॉर्न, पाव वारी बॉक ऑलीच, मश्रूम, स्वीटकॉर्न, १/२ चमचा इटालियन मिस्स हब्बजे, २ ते ३ वारावा भरून किसलेले पिइझा चीज, चवीपुरते मीठ, २-३ चमचे बटर.

कृती: कर्डहैट १ चमचा लोणी गरम करून त्यात सर्व भाज्या अर्धवर्ट परतून घाल्यात. त्यात थोडे मीठ आणि इटालियन हब्बजे घालून मिस्स करावे. या मिश्रणाचे ४ भाग करावे. त्यावर २ मंद आचेवर ठेवावा. त्यावर पोलीचा पिइझा घाल्यात. त्यावर १ भाग भाज्या घालावे. पोलीचा उरलेला भाग चीजवर घेऊन आण्होलाल बनवावा. त्यावर बटर सोडून स्टफ पिइझा दोही बाजूंनी थोडा भाजून घाला. आवडीनुसार कट करून सर्व करावे.

## आनंदी होण्यासाठी महिलांनी विचार बदलावेत

### आयुष्य कंटाळावापे

ज्ञाल्यासारखे वाटते? मग आपले विचार बदला. आपली विचार करण्याची पद्धत बदलली तर आयुष्य अधिक सकारात्मक होऊ शकेल...

प्रौढांची जबाबदारी. अशा महिलांना, या पिंजऱ्यानुन उडून कुठेती जावे असे वाटल्यास नवल नाही.

पण जाण्यासाठी कोणती जागाही नसते.

खूप विचार केल्यानंतर त्या अशा निष्कर्षांप्रत योहोचतात की, परिस्थिती आणि जबाबदार्या यांना नाकाराते जाऊ शकत नाही. पण आपल्या विचारांना निश्चितपणे बदलते जाऊ शकते. त्यांच्या कुटुंबाचे हित आहे.

विश्वास ठेवा की ही लहानशी गोष्ट लक्षत ठेवल्यानंतर जणू आयुष्य बदलते. ही गोष्ट वेगाली आहे की, हे समजणे आणि घरात गाहण्याचा अर्थ आहे की, स्वतःला सामरें जाणे, आपल्या कलागुणांना वाव देणे, त्रुटी दूर करणे. त्यांनी हा जणू मंत्र बनवावा. मग आपल्या जबाबदार्या आणि परिवारासह त्यांना आनंदी राहता येईल.

## लहान मुलांसाठी खेळण्यांची खरेदी करताना या गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात...

बाजारात लहान मुलांसाठी प्रेनेक सॉफ्ट टॉईज मिळतात. पण हे सॉफ्ट टॉईज निवडताना देखील काही काळजी आवश्यक द्या. या खेळण्यांवर असलेलं मऊ फर किंवा कापूस हे सहज निघत नाही ना, ते पाहून द्या.



■ खेळण्यामुळे मुलांचं फरक मनोरंजन होत नाही तर खेळणी ही मुलांचा शारीरिक आणि बौद्धिक विकास देखील साधत असतात. मुलांकडे असंव्य खेळणी असतील; पण एकाही खेळणं जर त्याचा विकास साधण्यासाठी उपयोगी पडत नसेल तर त्याचा काहीच उपयोग नाही. त्यामुळे मुलांसाठी खेळणी घेवावा काहीच उपयोगी आणि बौद्धिक विकास या दोन गोष्टी समोरे ठेवून तशा प्रकारे खेळणी द्या. तुमचं मूल गस्जेपक्षा अधिक अधिक सुस्तावेलं असेल तर त्यासाठी काही शारीरिक हालचाली होईल अशी खेळणी निवडा. जेणेकरून या खेळण्यांचा वापर करून ते अधिक अंकित्व बनवील.

■ एक्ही अभ्यासाचा कंटावा करणारी मुले मुली कधी एकदा खेळायला मिळते आहे असे त्यांना होऊन जाते. तुम्ही त्यांचा अभ्यास होण्यासाठी देखील खेळणीचा उपयोग करू शकता. विज्ञान किंवा गणित साधारण्या अवघड वाटणाऱ्या विषयांचे किंतीरी छान छान खेळ आज बाजारात उपलब्ध आहेत ते त्यांना आणून द्या.

■ पझल्स, बॉक्स, रिंग अशी लहान बयातच द्यायला सुरुवात करा. तुम्ही त्यांना हे खेळ कसे खेळायचे हे शिकवलेले की ती मुले देखील ते मन लावून शिकतात. त्याची बुद्धिमत्ता वाढू लागते, अमुक एक कोडं कसं सोडवायचं याचा विचार करू लागतात,

खेळता खेळता वेगवेगळे प्रयोग करू लागतात. त्यांची वैचारीक क्षमता वाढते.

■ आपण मुलांना दिलेलं खेळणं त्याला एकाच जगी खिळवून ठेवतं का हे पहा तसेच असेल तर मुलांना जास्तीत जास्त अंकित्व बनवायारं खेळणं विकत घेऊन द्या. जास्तीत जास्त शारीरिक हालचाली होईल अशा खेळण्यांना प्राधान्य द्या. मुले अंडीच वर्षाची झाली की सायकलसारख्या खेळण्यांना प्राधान्य द्या. मैदानी खेळ खेळायला लावता.

■ लहान मुलांना बंदूकसारख्या व्हेन टॉईज किंवा व्हीडिओ गेस्म, कॉम्प्यूटर गेस्म यापासून शक्यतो दूर ठेवा. त्यांना त्या प्रकारची खेळणी लहान बयात देऊ नका. काही पालक मुलांना बंदूक, तलवार यांसारखी खेळणी घेऊन देतात. ते टीवीहीत पाहतात तशीच मारामारी करू लागतात, यामुळे मुलांची एक हिंसक मानसिकता तयार होते.

■ आजकाळ अनेक मुलांना खेळण्यासाठी आई-वॉडिलांचा मोबाईल हवा असतो. जर तुमच्या मुलांना खेळण्यासाठी मोबाईल देत असाल तर त्यातून कँडी क्रश, अंडी बर्ड यांसारखे गेस्म आधी डिलीट करा. १६ वर्षाखालील मुलांसाठी काही कंप्यूटरांनी खास गेस्म तयार केलेले असतात. त्यातले काही गेस्म गणित किंवा भाषा विषयावर असतात, काही गेस्म त्यांच्या बुद्धिलाला चालान देणारे असतात. त्यांनु असे गेस्म मोबाईलध्ये डाऊलोड करू लागतात खेळायला द्या.

■ बाजारात लहान मुलांसाठी अनेक सॉफ्ट टॉईज निवडताना देखील काही काळजी आवश्यक द्या. या खेळण्यांवर असलेलं मऊ फर किंवा कापूस हे सहज निघत नाही ना, ते पाहून द्या. या सॉफ्ट टॉईजवर अनेकदा धूळ बसते. ती लगेच मळतात. मुलांच्या सवधीनुसार ते ही खेळणी तोंडात घालतात. त्यामुळे शक्यतो सॉफ्ट टॉईज घेताना ते चांगल्या डुकानात विकत घेता.

■ रस्त्यावरून सॉफ्ट टॉईज मिळतात. पण हे सॉफ्ट टॉईज निवडताना देखील काही काळजी आवश्यक द्या. या खेळण्यांवर असलेलं मऊ फर किंवा कापूस हे सहज निघत नाही ना, ते पाहून द्या. या सॉफ्ट टॉईजवर अनेकदा धूळ बसते. ती लगेच मळतात. मुलांच्या सवधीनुसार ते ही खेळणी तोंडात घालतात. त्यामुळे शक्यतो सॉफ्ट टॉईज घेताना ते चांगल्या डुकानातून विकत घेता.

■ रस्त्यावरून एव्हरेस्ट विकत घेताना त्यांचा दर्जा बघून ते विकत घेता. शक्यतो सॉफ्ट टॉईजना अनेक पर्यायी खेळणीसुद्धा बाजारात उपलब्ध आहेत तेहात त्या खेळण्यावर पैसे खेळ करण्यापेक्षा तुम्ही त्याचे पैशाने उपयोगी अशी खेळणी विकत घेते शकता.

## मु|लां|सा|ठी

### बोधकथा

तेनसिंग शेरपा हे नाव तुम्ही ऐकले आहे का? तो पहिला एव्हरेस्ट विजेता होता. नेपाळमध्ये इतर शेरपांप्रमाणे आपणही गिर्यारेहाताना नाव कमवावे असे त्याला नेहमी वाढे. इतर मुलांप्रमाणेच शेतकाम कीरत व याक चरीत तेनसिंगचे बालपण गेले. १३३ च्या एव्हरेस्ट मोहिमेत जाता न आल्यामुळे तेनसिंग फार खडू झाला होता, परंतु १३५ मध्ये एरिक शिप्टाच्या एव्हरेस्ट मोहिमेत ओडीवाहू म्हणून त्याला सधी मिळाली. 'नॉर्थ कॉल' पैर्यंत तो सहज आणि एक अंतर्वर्ती तरुण शेरपा म्हणून त्याचे नाव झाले. त्याला धैर्य, निष्ठा, अनंदी स्वभाव व कायातीचा काटकपणा जगत होते. परंतु त्याचे कधीही जिव यांसाठी हिमालयन क्लबर्टे नाही. २९ मे १९५३ या

### पहिला एव्हरेस्ट विजेता



देण्यात येणारा 'टायग' हा बहुमानाचा किताब किताब मिळाली. त्याची आणुविकासी एकमेव महत्वाकांक

