

## हिंदुस्थान

## दिनांक



## राशीभविष्य

- **मेष** : प्रक्रिया उद्योगात अनुकूलता राहिल. मोठे व्यवहार फायदेशीर ठरतील. चैनीवर अधिक खर्च होईल.
- **वृषभ** : मनाविरुद्ध घटना संभवतात. विचारपूर्वक बोलणं हितांचे ठरेल. रूढलेली कामं मार्गी लागतील.
- **मिथुन** : विवाहाच्या प्रयत्नात यश लाभेल. विद्यार्थ्यांच्या गुणांना वाव मिळेल. व्यवसायात प्रगती होईल.
- **कर्क** : अपेक्षित वार्ता कानी येईल. गृहसजावटीवर भर दिला जाईल. मुलांच्या संगतीबाबत काळजी घ्या.
- **सिंह** : नोकरीत कामाचा व्याप वाढेल. मन विचलित करणाऱ्या घटना संभवतात. पुरेसा संयम बाळगावा.
- **कन्या** : आजचा दिवस अडचणींचा राहिल. महत्त्वाचे निर्णय विचारानं घ्यावेत. प्रकृतीस त्रास संभवतो.
- **तूळ** : महत्त्वाच्या घडामोडी संभवतात. आर्थिक उत्कर्षाच्या संधी लाभतील. उपजत गुणांना वाव मिळेल.
- **वृश्चिक** : आर्थिक बाबतीत समाधान लाभेल. जुनी येणी सहज वसूल होतील. स्पर्धांमध्ये यश मिळेल.
- **धनु** : महत्त्वाचे करार मार्गी लागतील. दूरच्या प्रवासाचे बेत ठरतील. स्थापत्य क्षेत्रात अनुकूलता राहिल.
- **मकर** : महत्त्वाच्या भेटीचे योग आहेत. आजची कामं आजच करावीत. आमिषापासून दूर राहायला हवं.
- **कुंभ** : मनाजोऱ्या घटना घडतील. आर्थिक व्यवहारात फसवणूक संभवते. गैरसमजांपासून दूर रहावं.
- **मीन** : आसेष्ट्या भेटी होतील. स्थावर प्रश्नात तडजोडीची भूमिका ठेवावी. प्रवासात काळजी घ्यावी.

## सल्ला मोलाचा

## ऋतुबदलात घ्या त्वचेची काळजी

ऑक्टोबरमध्ये पुन्हा उकाडा सुरु होतो पावसाळा संपून ऋतूही बदललेला असतो. महिन्याभरात थंडीही सुरु होते. अशा वेळी त्वचेची जास्त काळजी घ्यायला हवी. त्वचेची काळजी घेण्याच्या या काही टिप्स... \* उन्हापासून त्वचेचं रक्षण करायचं असेल तर भरपूर पाणी प्या. शरीरातला ओलावा टिकून राहायला हवा. पाण्यामुळे तुमची त्वचा अधिक आरोग्यदायी बनते. चेहऱ्यावर चमक येते. \* तेलकट पदार्थांमुळे पिंपल्सची समस्या निर्माण होऊ शकते. त्यामुळे तळकट आणि तुपकट पदार्थ टाळले पाहिजेत. या काळात संत, मोसंबीसारखी क जीवनसत्त्व असलेली फळं खाल्ली पाहिजे. यामुळे त्वचेतला ओलावा टिकून राहतो. \* 'क' जीवनसत्त्वांमुळे त्वचेला तजेला मिळतो. \* दिवसभर उन्हात फिरल्याने त्वचा काळवंडते. सन टॅन काढून टाकण्यासाठी चेहऱ्याला अँटी टॅन मास्क लावा. ऑरेंज बेरंड पील ऑफ मास्क हा चांगला ऑप्शन आहे. पॅकमध्ये मध घाला. मधात अँटी बॅक्टेरियल गुणधर्म असतात.

## स्टेमसेल्स रिसर्चमध्ये सहभागी व्हा

## करिअरवाटा

वेगळ्या वाटांवरील कारकिर्द घडवण्याची इच्छा असेल तर 'स्टेमसेल्स रिसर्च अँड थेरपी' हा चांगला पर्याय आहे. वैद्यकीय शाखेबरोबरच जैव विज्ञानात रुची असणारेही यात चांगलं यश मिळवू शकतात. हल्ली विविध विकारांवर गुणकारी ठरणाऱ्या उपचारपध्दती शोधून काढल्या जात आहेत. या पार्श्वभूमीवर स्टेमसेल्स संदर्भातील संशोधनातून स्टेमसेल्स थेरपी अस्तित्वात आली. विशिष्ट आजारांवरील उपचारासाठी शरीरातील बाधीत भागातील उर्तेमध्ये नव्या स्टेमसेल्सचा समावेश करणं म्हणजे स्टेमसेल्स थेरपी होय. विशेष म्हणजे या थेरपीमध्ये टाईप १ डायबिटीस मेलिटस, पाकिन्सन्स डिसीज तसंच वेगवेगळ्या प्रकारचा कर्करोग या सारख्या गंभीर व्याधी बऱ्या करण्याची क्षमता दिसून आली आहे. बायोलॉजिकल सायन्सचा कोणताही एक विषय घेऊन बी.एस्सी., एम.बी.बी.एस., बी.फार्मा., बीडीएस, बीव्हीएससी तसेच बायोटेक्नॉलॉजीमध्ये बीई झालेल्यांना स्टेमसेल्स रिसर्चसाठी प्रवेश घेता येतो. अलीकडे आपल्या देशात या संशोधनावर बराच भर दिला जात आहे. सरकारी पातळीवर बेसिक आणि ट्रान्सलेशनल रिसर्चसाठी योग्य ते सहकार्य करण्यावर भर दिला जात आहे. त्यामुळे इच्छुकांनी याचा लाभ घ्यायला हवा.



## सुडोकू - २९०२

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

## टीप -

- \* या चौकटीमध्ये सर्व रिक्त्या घरांमध्ये १ ते ९ पैकी अंक वापरून चौकट पूर्ण करायची 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 असू शकत नाहीत.

## सुडोकू - २९०१ चे उत्तर

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

## शब्दकोडे क्रमांक २९०२

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			४८		४९		५०		५१					
५२		५३			५४					५५	५६			
		५७			५८				५९					
६०							६१	६२			६३			६४
				६५				६६	६७	६८				
६९							७०			७१				

## आडवे शब्द :-

- पोशाख चढविणे
- खोटे नाणे
- शेवट
- मौज करणे
- विहीर
- एकसारखे, नेहमी
- मनाचा ओढा
- विपत्तीची कहाणी
- रमापती
- साखरेची फुगीर वडी
- सरस-नीरस अशी भावना
- कहाणीतील राजा-राणीचे

## गाव

- माळ धारण करणारा
- ज्याला बोलता येत नाही असा
- मेलेला
- जोराने आवळणे
- मंत्रीमंडळ
- फुलातील पुंकेसर
- एक श्वास रोग
- निवासस्थान
- सपाटून
- मेदिनी, अवनि
- झाडाभोवतीचा कट्टा
- जंगलात भटकणे

## ५१) अर्धागवायू

- मध्यमप्रतीचा
- जादू
- येथूची प्रार्थना करण्याचा साप्ताहिक दिवस
- पद्धत
- राहण्याची जागा
- पंख
- जमीनजुमला
- जमिनीखाली येणारे फळ
- टोळीचा प्रमुख
- भयानक
- थांबवलेले, रोखलेले

## आरोग्यमंत्र | प्रथिनांच्या अतिसेवनामुळे...

माणसाला वजनानुसार प्रत्येक किलोग्रॅममागे ०.८ ग्रॅम प्रथिनांची गरज असते. हे गणित पाहता निरोगी प्रौढ माणसाला दिवसाला ५६ ग्रॅम तर निरोगी पुरुषात. यापेक्षा जास्त प्रमाणात प्रथिनांचं सेवन केल्याचे दुष्परिणाम दिसून येतात. याविषयी जाणून घेऊ या.



\* प्रथिनांच्या अतिरिक्त प्रमाणाबरोबरच आपल्या शरीरात नायट्रोजनचं प्रमाणही वाढतं. किडनीच्या माध्यमातून रक्त शुद्ध करताना नायट्रोजन वेगळा काढला जातो. शरीराच्या गरजेनुसार प्रथिनांचं प्रमाणात सेवन केल्यास हा नायट्रोजन मुत्रावाटे शरीराबाहेर टाकला जातो पण प्रथिनांचं जास्त सेवन केलं तर नायट्रोजन वेगळा काढण्यासाठी किडनीवर ताण येतो. यामुळे किडन्यांचे विकार उद्भवू शकतात. \* आहारानुसार कर्बोदक पूर्णपणे वर्ज्य केली किंवा कमी प्रमाणात घेतली आणि प्रथिनांचं प्रमाण वाढवलं तर पोटाशी संबंधित विकार उद्भवू शकतात. अशा वेळी बद्धकोष्ठता आणि पोट फुगण्यासारख्या समस्या निर्माण होतात. फायबरच्या कमतरतेमुळे पचनसंस्थेच्या कार्यावर परिणाम होतो. \* प्रथिनांच्या अतिरिक्त सेवनामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते, असा अनेकांचा गैरसमज असतो पण प्रत्यक्षात यामुळे वजन वाढू शकतं. प्रथिनयुक्त आहारामुळे वजन कमी होत असलं तरी त्याचं अतिसेवन वजनवाढीला कारणीभूत ठरतं. अंड्यांचा पांढरा भाग आणि प्रोटिन शेक यांच्या एकत्रित सेवनामुळे वजन वाढू शकतं.

## वाचा तर खरं

जगाची लोकसंख्या कमालीची वाढत आहे. लोकसंख्येच्या या उद्रेकाने अनेक धोके समोर दिसत आहेत. मात्र सजीवांमधील फक्त माणसांचीच संख्या वाढत आहे असं नाही. अन्य सजीवांच्या संख्येतही वेगाने वाढ होताना दिसत आहे. अलिकडेच पार पडलेल्या एका सर्वेक्षणात संपूर्ण जगात मनुष्यांची संख्या आहे तेवढे कीटक फक्त एक चौरस मैल भागात राहतात विविध प्रकारच्या कीटकांची संख्याही वाढत आहे. सहाजिकच त्यामुळे निसर्गचक्रात बाधा उत्पन्न होण्याचा धोका आहे.

## खेचाखेची

## तोंड किती उघडू ?

एक मुलगा दातदुखीने ग्रस्त असणाऱ्या आपल्या आज्ञाला डॉटिस्टकडे घेऊन जातो.

डॉक्टर: आजीबाई तोंड उघडा पाहू.

.

आजी: तुमची मुलगी रोज संध्याकाळी कंपाऊंडरबरोबर फिरताना दिसते मला. बस... यापेक्षा नका तोंड उघडायला सांगू.

## वेगळे काही

'व्हीनस सर्किल' नावाचं हे हॉटेल शिकागो जवळील लिंकन पार्कमध्ये आहे. इथले काही पदार्थ प्रसिध्द आहेत. त्यांची चव इतरत्र मिळणं कठीण. परंतु हे पदार्थ घ्यायचे तर ग्राहकांना एकमेकांशी भांडावं लागतं, एकमेकांना शिष्या घ्यायला लागतात. अर्थात इथं नेहमी येणाऱ्यांना हे परिचयाचं असतं. त्यामुळे त्यांना या प्रकाराबद्दल काही वाईट वाटत नाही. काही वेळा तर इथले ग्राहक वेटर्सनाही शिष्या देतात. असं असलं तरी या हॉटेलसला भेट देणाऱ्यांची संख्या वरचेवर वाढत आहे. आवडीचं खाणं मिळायचं तर त्यासाठी शिष्या खायला काय हरकत आहे, असा विचार ही मंडळी करत असतील.

## फराळाला टेस्टी ट्रिस्ट

## रुचिरा

मफिन्स हा लोकप्रिय प्रकार आहे. यंदाच्या फराळाला ट्रिस्ट देण्याचा विचार करत असाल तर मॅगो मफिन्स हा बेस्ट ऑप्शन आहे.

साहित्य : एक कप मैदा, अर्धा कप मॅगो पल्प, अर्धा कप कंडेन्सड मिल्क, पाऊण कप पिठी साखर, अर्धा कप दूध, पाऊण कप वितळलेलं लोणी किंवा बटर, अर्धा टी स्पून वेलची पूड, चिमूटभर मीठ, पाव टी स्पून बेकिंग सोडा, एक टी स्पून बेकिंग पावडर इत्यादी.

कुती : एका भांड्यात मैदा, बेकिंग पावडर आणि बेकिंग सोडा मिसळून घ्या. हे मिश्रण चाळून घ्या. आता मोठ्या भांड्यात कंडेन्सड मिल्क, लोणी आणि मॅगो पल्प फेटून घ्या. यात वेलची पूड, मीठ आणि पिठी साखर घालून हलवून घ्या. या मिश्रणात थोडा थोडा मैदा घालत हलवून घ्या. हे मिश्रण एकजीव व्हायला हवं. मिश्रण घट्ट वाटत असल्यास थोडं दूध घाला. मिश्रण भजीच्या पीटाइतकं पातळ हवं. आता मायक्रोवेव्ह ओव्हन १८० अंशांवर प्री हिट करून घ्या. मफिन ट्रे ला तेल लावा. प्रत्येक साच्याचा पाऊण भाग भरेल एवढं मिश्रण भरा. प्री हिट झालेल्या ओव्हनमध्ये २० मिनिटं मफिन्स बेक होऊ द्या. चविष्ट मफिन्स तयार आहेत.



## मागील शब्दकाड्याचे उत्तर

आ	त्स	ह	त्वा	म	हा	ग	ठ	बं	ध	न	आ	ज
रा	न	ग	र	पा	ल	सा	डा	को	प	र		
स	द	न	ब	चा	ळ	को	ता	प	ट			
शा	क	र	त	ल	तु	र	ळ	क	वा	क		
ध	न	वा	न	मा	ज	मा	व	द	श	र	थ	
रा	न	क	म	ल	न	य	न	सी	र	क		
कु	आ	ल	र	ज	जा	मा	त	वा	ली			
मा	स	ले	वा	ई	क	वा	म	न	ड	हा	ळी	
सी	पा	रा	प	त	न	वे	ल	रा	त	वा		
धा	क	आ	रू	प	ह	ळी	टा	क				
पा	क	दा	न	व	स	र	का	र	का	क	डी	
क	द	र	दा	न	सां	गा	वा	मा	न	णे		
प	सा	अ	ज	न	जा	ग	त	अं				
वे	ट	का	ल	व	ब	मी	शा	ब	र	क	त	
शा	खा	व्य	व	स्था	प	क	ळ	र	वि	वा	र	