

संपादकीय

देशाच्या भात्यातले नवे वैभव

आयपीएल सामन्यांमध्ये विशेष चमकलायामुळे चर्चेत आलेला वैभव सूर्यवंशने बयाच्या चौदाच्या वर्षी आयपीएलमध्ये शतक झळकावल्यामुळे आणि अशी कामगिरी करणारा तो जगातील सर्वात तरुण फलंदाज ठरल्याने सर्वंत्र बाह्याही होत आहे. वैभवने अलिकडे गुजरात टायटन्सविरुद्ध ३५ चैंबॅग्डमध्ये १०१ धावाची खेळी केली. तो या लीगमध्ये सर्वात जलद झळकावणारा भारतीय ठरला. वैभव आयपीएलमध्ये पार्दणं करणारा सर्वात तरुण खेळाडू ठरला. त्याने अवघ्या देशाला खुशी केले, पण हा प्रवास सोपा नव्हता. त्याला आणि त्याच्या कुटुंबाला आजचा दिवस पाहण्यासाठी अनेक संर्वांचा सामान करावा लागला आहे. बडिलाने त्याच्या क्रिकेट कारिंगसाठी आपली जीमीन विकली. वैभवाचा वयाचाबतीही प्रेसन उपरिथत केले जात होते; पण आपल्या ताकदीने आणि जिदीच्या जोरावर त्याने सर्वनाच आपली माया वयाचाला लावली. पाहिल्याच आयपीएल सामन्यात २० चैंबॅग्ड ३४ धावाची खेळी ही वैभवाचा प्रतिभेदी झळकावला होती. यानंतर वैभवने छोटी पण धाडसी खेळी खेळून आपले कौशल्यांदाखवून दिले. आता त्याने शतक झळकावून आपली ताकद जगला दाखवून दिली आहे. हे सर्व घडत असताना १४ वर्षाचा मुलगा त्याच्या स्ट्रोकमध्ये इतकी शक्ती कशी कशी निर्माण करू शकतो की उच्चस्तरीय हळूचासदृश चैंबॅग्ड तोंड देत असताना चैंबॅग्ड एकदाच नव्हे, तर अनेक वेळा स्ट्रॅम्डमध्ये पाठवू शकतो, असा प्रेसन पुढे आला. मात्र यावर असे स्पष्टीकरण पुढे गेते की ताकदीपेसाठी युक्ती महत्वाची असते. वैभवने पाच वर्षांचे खडत प्रशिक्षण घेतले. त्यात तो दररोज ६०० चैंबॅग्ड खेळायचा. बिहारग्रामी असताना पूरच्या या मुलगाने अनेक अनुभवी गोलंदाजांना घटकर ठोकले. प्रशिक्षक ब्रजेश झा यांनी त्याचाचारील विशेष प्रतिभा औलखली असली वयाच्या नव्यावासन वैभवला अशा प्रकारे तयार करावीली की संधी मिळाली तेव्हा तो आव्हानासाठी आहे. वैभवाचे प्रतिभा इतरांनी अस्त्रिमध्ये उदयाला वैभवाची संजीव सूर्यवंशी यांनी त्याच्या मुलगी फ्रिकेटची स्वप्ने पूर्ण करण्यासाठी परिवाराच्या मालकीनी शेतजरीनी विकली तेव्हा या अविश्वसनीय कथेचा पापा रचता गेला. 'बिहार क्रिकेट असेसिंग्स'ने वैभवला पाठिंबा देत राजीनी ट्रॉफीमध्ये स्थान मिळवून दिले. टिक्क नायदू यांच्या नेतृत्वाखालील १९ वर्षांखालील वैभवाची राष्ट्रीय निवडकत्यांनी कसोटी क्रिकेटमध्ये त्याची निवड केली. वैभवाचे बडील त्याला सामग्रे दाखवण्यासाठी अनेकदा शंभर किलोमीटरचा प्रवास करायचे. आई त्याच्या खाण्यापिण्याच्या गरजांची अचूक काळजी घेत होती. एखादी व्यक्ती दररोज ६०० चैंबॅग्ड खेळत असेल तर त्याला प्रथमांच्या बाबतीत अधिक पोषण आवश्यक असेल. वैभवाचे प्रशिक्षक झा संगंगात, 'आठ वर्षांचा असताना वैभवाचे बडील संजीव माझ्याकडे घेऊन आले. प्रत्येक मूल वेळे असेते; पण या त्या वयाच्या इतर मुलांकडे पाहिले, तर त्याला जे काही शिकवले जाते ते अंमलात आणण्याची समज त्याच्यात होते. त्याची बॅटिंगची पद्धत, बॅक-लिप्ट, शॉटची निवड, हेतू हे सर्व हुणारी सिद्ध करायास पुढे होते.

वैभवने आयपीएलमध्ये लीन सामन्यांमध्ये ७५.५० च्या सरासरीने आणि २२२.०५ च्या उत्कृष्ट स्ट्रॅक्ट रेटेने १५५ धावा केल्या. तो आयपीएलमध्ये सर्वात कमी डावांमध्ये शतक करणारा भारतीय ठरला. गेल्या वर्षी जेद्वारा आयपीएल मेगा लिलावात वैभव हा सरप्राइज खेळाडू होता. त्यानंतर या १३ वर्षांच्या खेळाडूला राजस्थान रॉयल्ससे १.१ कोटी रुपयांना खेरदी केले. २७ मार्च २०११ रोजी बिहारग्रामध्ये जन्मलेला वैभवला आपलीमार्ट अंतरराष्ट्रीय असलेला मोरीपू गावात मुलाच्या किलेमीटी शेतकीना विकली यांच्या संजीव यांच्या मुलगी फ्रिकेटची स्वप्ने पूर्ण करण्यासाठी परिवाराच्या मालकीनी शेतजरीनी विकली तेव्हा या अविश्वसनीय कथेचा पापा रचता गेला. 'बिहार क्रिकेट असेसिंग्स'ने वैभवला पाठिंबा देत राजीनी ट्रॉफीमध्ये स्थान मिळवून दिले. टिक्क नायदू यांच्या नेतृत्वाखालील १९ वर्षांखालील वैभवाची राष्ट्रीय निवडकत्यांनी कसोटी क्रिकेटमध्ये त्याची निवड केली. वैभवाचे बडील त्याला सामग्रे दाखवण्यासाठी अनेकदा शंभर किलोमीटरचा प्रवास करायचे. आई त्याच्या खाण्यापिण्याच्या गरजांची अचूक काळजी घेत होती. एखादी व्यक्ती दररोज ६०० चैंबॅग्ड खेळत असेल तर त्याला प्रथमांच्या बाबतीत अधिक पोषण आवश्यक असेल. वैभवाचे प्रशिक्षक झा संगंगात, 'आठ वर्षांचा असताना वैभवाचे बडील संजीव माझ्याकडे घेऊन आले. प्रत्येक मूल वेळे असेते; पण या त्या वयाच्या इतर मुलांकडे पाहिले, तर त्याला जे काही शिकवले जाते ते अंमलात आणण्याची समज त्याच्यात होते. त्याची बॅटिंगची पद्धत, बॅक-लिप्ट, शॉटची निवड, हेतू हे सर्व हुणारी सिद्ध करायास पुढे होते.

वैभवने आयपीएलमध्ये लीन सामन्यांमध्ये ७५.५० च्या सरासरीने आणि २२२.०५ च्या उत्कृष्ट स्ट्रॅक्ट रेटेने १५५ धावा केल्या. तो आयपीएलमध्ये सर्वात कमी डावांमध्ये शतक करणारा भारतीय ठरला. गेल्या वर्षी जेद्वारा आयपीएल मेगा लिलावात वैभव हा सरप्राइज खेळाडू होता. त्यानंतर या १३ वर्षांच्या खेळाडूला राजस्थान रॉयल्ससे १.१ कोटी रुपयांना खेरदी केले. २७ मार्च २०११ रोजी बिहारग्रामध्ये जन्मलेला वैभवला आपलीमार्ट अंतरराष्ट्रीय असलेला मोरीपू गावात मुलाच्या किलेमीटी शेतकीना विकली यांच्या संजीव यांच्या मुलगी फ्रिकेटची स्वप्ने पूर्ण करण्यासाठी परिवाराच्या मालकीनी शेतजरीनी विकली तेव्हा या अविश्वसनीय कथेचा पापा रचता गेला. 'बिहार क्रिकेट असेसिंग्स'ने वैभवला पाठिंबा देत राजीनी ट्रॉफीमध्ये स्थान मिळवून दिले. टिक्क नायदू यांच्या नेतृत्वाखालील १९ वर्षांखालील वैभवाची राष्ट्रीय निवडकत्यांनी कसोटी क्रिकेटमध्ये त्याची निवड केली. वैभवाचे बडील त्याला सामग्रे दाखवण्यासाठी अनेकदा शंभर किलोमीटरचा प्रवास करायचे. आई त्याच्या खाण्यापिण्याच्या गरजांची अचूक काळजी घेत होती. एखादी व्यक्ती दररोज ६०० चैंबॅग्ड खेळत असेल तर त्याला प्रथमांच्या बाबतीत अधिक पोषण आवश्यक असेल. वैभवाचे प्रशिक्षक झा संगंगात, 'आठ वर्षांचा असताना वैभवाचे बडील संजीव माझ्याकडे घेऊन आले. प्रत्येक मूल वेळे असेते; पण या त्या वयाच्या इतर मुलांकडे पाहिले, तर त्याला जे काही शिकवले जाते ते अंमलात आणण्याची समज त्याच्यात होते. त्याची बॅटिंगची पद्धत, बॅक-लिप्ट, शॉटची निवड, हेतू हे सर्व हुणारी सिद्ध करायास पुढे होते.

वैभवने आयपीएलमध्ये लीन सामन्यांमध्ये ७५.५० च्या सरासरीने आणि २२२.०५ च्या उत्कृष्ट स्ट्रॅक्ट रेटेने १५५ धावा केल्या. तो आयपीएलमध्ये सर्वात कमी डावांमध्ये शतक करणारा भारतीय ठरला. गेल्या वर्षी जेद्वारा आयपीएल मेगा लिलावात वैभव हा सरप्राइज खेळाडू होता. त्यानंतर या १३ वर्षांच्या खेळाडूला राजस्थान रॉयल्ससे १.१ कोटी रुपयांना खेरदी केले. २७ मार्च २०११ रोजी बिहारग्रामध्ये जन्मलेला वैभवला आपलीमार्ट अंतरराष्ट्रीय असलेला मोरीपू गावात मुलाच्या किलेमीटी शेतकीना विकली यांच्या संजीव यांच्या मुलगी फ्रिकेटची स्वप्ने पूर्ण करण्यासाठी परिवाराच्या मालकीनी शेतजरीनी विकली तेव्हा या अविश्वसनीय कथेचा पापा रचता गेला. 'बिहार क्रिकेट असेसिंग्स'ने वैभवला पाठिंबा देत राजीनी ट्रॉफीमध्ये स्थान मिळवून दिले. टिक्क नायदू यांच्या नेतृत्वाखालील १९ वर्षांखालील वैभवाची राष्ट्रीय निवडकत्यांनी कसोटी क्रिकेटमध्ये त्याची निवड केली. वैभवाचे बडील त्याला सामग्रे दाखवण्यासाठी अनेकदा शंभर किलोमीटरचा प्रवास करायचे. आई त्याच्या खाण्यापिण्याच्या गरजांची अचूक काळजी घेत होती. एखादी व्यक्ती दररोज ६०० चैंबॅग्ड खेळत असेल तर त्याला प्रथमांच्या बाबतीत अधिक पोषण आवश्यक असेल. वैभवाचे प्रशिक्षक झा संगंगात, 'आठ वर्षांचा असताना वैभवाचे बडील संजीव माझ्याकडे घेऊन आले. प्रत्येक मूल वेळे असेते; पण या त्या वयाच्या इतर मुलांकडे पाहिले, तर त्याला जे काही शिकवले जाते ते अंमलात आणण्याची समज त्याच्यात होते. त्याची बॅटिंगची पद्धत, बॅक-लिप्ट, शॉटची निवड, हेतू हे सर्व हुणारी सिद्ध करायास पुढे होते.

वैभवने आयपीएलमध्ये लीन सामन्यांमध्ये ७५.५० च्या सरासरीने आणि २२२.०५ च्या उत्कृष्ट स्ट्रॅक्ट रेटेने १५५ धावा केल्या. तो आयपीएलमध्ये सर्वात कमी डावांमध्ये शतक करणारा भारतीय ठरला. गेल्या वर्षी जेद्वारा आयपीएल मेगा लिलावात वैभव हा सरप्राइज खेळाडू होता. त्यानंतर या १३ वर्षांच्या खेळाडूला राजस्थान रॉयल्ससे १.१ कोटी रुपयांना खेरदी केले. २७ मार्च २०११ रोजी बिहारग्रामध्ये जन्मलेला वैभवला आपलीमार्ट अंतरराष्ट्रीय असलेला मोरीपू गावात मुलाच्या किलेमीटी शेतकीना विकली यांच्या संजीव यांच्या मुलगी फ्रिकेटची स्वप्ने पूर्ण करण्यासाठी परिवाराच्या मालकीनी शेतजरीनी विकली तेव्हा या अविश्वसनीय कथेचा पापा रचता गेला. 'बिहार क्रिकेट असेसिंग्स'ने वैभवला पाठिंबा देत राजीनी ट्रॉफीमध्ये स्थान मिळवून दिले. टिक्क नायदू यांच्या नेतृत्वाखालील १९ वर्षांखालील वैभवाची राष्ट्रीय निवडकत्यांनी कसोटी क्रिकेटमध्ये त्याची निवड केली. वैभवाचे बडील त्याला सामग्रे दाखवण्यासाठी अनेकदा शंभर किलोमीटरचा प्रवास करायचे. आई त्याच्या खाण्यापिण्याच्या गरजांची अचूक काळजी घेत होती. एखादी व्यक्ती दररोज ६०० चैंबॅग्ड खेळत असेल तर त्याला प्रथमांच्या बाबतीत अधिक पोषण आवश्यक असेल. व

अस्त्रिया

काकडी खा, थंडवा मिळवा



उपचार न्हाच्या झळा वाढत आहेत. या उष्ण काळात अपल्या खाण्यापिण्याच्या सवधी आणि कपड्यांमध्ये अनेक बदल होतात. बरेचजें आहारात शेरीराला थंडावा देण्याचा घटकांचा समावेश करतात.

तुम्हीही अशाच पदार्थाच्या शोधात असाल तर काकडीच्या सेवनाके दुरुक्ष करून नका. शक्यतो काकडी सॉलेड म्हणून खाली जाते. मात्र उपर्युक्त अपल्यामध्ये अनेक बदल होतात. म्हणूनच काकडीला 'सुफ्रूट' म्हणतात. चला जाणून घेऊ या, काकडी आहाराचा भाग बनवण्याचे काही फायदे.

* प्रबंद उपर्युक्ते लोक उष्णाधात आणि त्याच्यासाठी निगडित आजाराचे बळी ठरतात. अशा परिस्थितीत, काकडीचे थंड गुणधर्म केवळ संरक्षण देत नाहीत तर आसामही देतात. तुम्हाला उण्णतेचा त्रास असेल त्यापासून आराम मिळवायासाठी डोक्यावर तसेच डोऱ्यावर काकडीच्या थंड केलेल्या चक्रता ठेवा. याने शेरीरातील उष्णात कमी होईल.

* कॅलरी कमी आणि फायबर भरारूप्र म्हणात

सेवनाने वजन कमी

करण्यास आणि

पनू सुधारण्यासाही

मदत होते. म्हणूनच काकडीला 'सुफ्रूट' म्हणतात. चला जाणून घेऊ या, काकडी आहाराचा भाग बनवण्याचे काही फायदे.

* प्रबंद उपर्युक्ते लोक उष्णाधात आणि त्याच्यासाठी निगडित आजाराचे बळी ठरतात. अशा परिस्थितीत, काकडीचे थंड गुणधर्म केवळ संरक्षण देत नाहीत तर आसामही देतात. तुम्हाला उण्णतेचा त्रास असेल त्यापासून आराम मिळवायासाठी डोक्यावर तसेच डोऱ्यावर काकडीच्या थंड केलेल्या चक्रता ठेवा. याने शेरीरातील उष्णात कमी होईल.

* कॅलरी कमी आणि फायबर भरारूप्र म्हणात

असल्याने उन्हाळ्यात काकडीचे सेवन वजन कमी करण्यास साहाय्यापूर्व सिद्ध होते. काकडी अंटिऑक्सिडेंट्स आणि फ्लेहोनॉइसलेसह शेरीराचे पोषण करण्याचा अन्य घटकांनी समुद्र असते. शेरीराला त्याचा चांगला लाभ मिळते.

* तुम्हेचे ठोळे उष्णातेमुळे ताळवले असतील किंवा सुजाले असतील तर काकडीच्या फोडी

माझे धूरी धूरी दीक्षितचा 'बकेट लिस्ट' आठवतोय? आयुष्यातील अपूर्ण इच्छांचा पाठपुरावा करण्याचा मार्ग

म्हणजे 'बकेट लिस्ट'... आपलीही बकेट लिस्ट आपलीही असं प्रत्येकीला वाटू लागत आहे. असं असलं तरी, बकेट लिस्ट कशी असावी याचा पडताळा घेणे महत्वाचं आहे. अर्थातच केवळ मध्यापान करणे किंवा भल्या मोर्चा स्टेजवर डास्ट करणं अशा वार्षीनी प्रत्येकीची व्यापे, घेये वेळी असतात. खरं तर एखाद्या खालीची बकेट लिस्ट खास तिच्यासाठी अशी असावी. म्हणजे आयुष्यभर इतरांसाठी खस्ता खालेल्या तिने स्वतःला अशा यादीमध्ये महत्व दिलं तर त्यात काहीही गैर नाही.

सिव्या आयुष्यभर इतरांसाठी झटत असतात. प्रसंगी स्वतःच्या हिताचा त्याग करूनही इतरांसाठी आयुष्य खर्च करतात. बाहेर गेलं की आपल्यांना सर्विस देण्याचा वेटरलाही टिप दिली जाते. पण, निस्वार्थी

स्वतःच व्हा शिल्पकार



भावनेने काम करण्याचा घरातल्या स्क्रियांना कोतुकाचे दोन शब्द अभावानेच मिळतात. त्यामुळे बकेट लिस्ट ही अशा स्क्रियांसाठी स्वतःला वेळ देण्याची उत्तम गुरुकिली आहे. पण त्रियांनी बकेट लिस्टच्या खरा अर्थ समजून घेणे गरजेवळे आहे. खूप प्रवास करण्याचा

किंवा खूप पुस्तकं वाचायची आहेत हे कोणाच्याही बकेट लिस्टमध्ये असू शकतं. पण भविष्यासाठी केवळ स्वतःसाठी उंतुंतूकू उंतुंतूकू करण्याचा मुद्दा किंतुजीर्णीच्या बकेट लिस्टमध्ये असतो बरे? पचा आकडी पापार मिळवायाचा स्थिरायी आर्थिकूच्या परावलंबी असतात. स्वतःच अर्थापान स्वतःजपण्याची इच्छादेखील या लिस्टमध्ये असायला काया हरकत आहे? घरात कोणी आजारी डडलं तर घरची खी रात्रीचा दिवस करते पण दूर महिन्याला ब्रेस्ट टेस्ट करण्याची नोंद किंतुजीर्णी आपल्या बकेट लिस्टमध्ये करतात बरे? आयुष्यात एक वलण असंविधी येत यांजोरी

नवरा, मुलं आपापल्या व्यापात गढलेली असतात. रोजचा रिकामा वेळ खाली उठतो. त्यावेळी केवळ तकलादृ तक्तावर आधारलेल्या सिरियल्स पाहण्यारेवजी काही तरी नवं शिकण्याची विशेषज्ञता देखील या लिस्टची शान बनू शकते.

विचार करा

अनुसरा ऑर्गेनिक फॅशन

आ जकाल इको फ्रेंडली वर्षुणाला आळा घालांनं शक्य आहे. त्यामुळे परिषेचनं असें असें आहे. या इको फ्रेंडली लाटेट फॅशन विश्व कसे मार्ग राहिल? इको फ्रेंडली फॅशनच्या ट्रॅडला सेलिब्रिटीही आपलंस करताना दिसून येत आहेत. या नव्या ट्रॅडविषयी जाणून घेऊ या.

अॅर्गेनिक

फॅशनमध्ये कार्बनिक

कॉर्टन, बांबू फॅब्रिक,

हातमारवर विणलेले फॅब्रिक

आदीचा समावेश होतो. घग्गे

रंगाव्यासाठीची वापरलेले रंग

नैसर्जिक पाठीने तयार केलेले

असतात. या रांगमुळे व्हेल्या

हानी पोहचत नाही. कृत्रिम

रंगांमुळे व्हेल्ये रेशेस घेणे,

अलंकारी घेणे असे प्रकार

घडलात. त्यामुळे काही

काळापासून ऑर्गेनिक

कपड्यांकडे ओढा

वाढताना दिसून येत आहे.

* सध्या

पर्यावरण रक्षणासाठी

विविध उपाय योजले

जात आहेत. अशा वेळी

कपड्यांवर ऑर्गेनिक

रंगांचा प्रयोग करून

टेक्स्टराईल इंटर्स्ट्रीली

फॅशन मंत्र

* ऑर्गेनिक

पॅपर इंटर्स्ट्री विस्तारत

आहे. त्यामुळे या उद्योगातील

कारागीर, लघु उद्योगातील

विशेषज्ञाता

असें आहे. या ऑर्गेनिक

पॅपर इंटर्स्ट्री विस्तारत

आहे. या ऑर्गेनिक</p