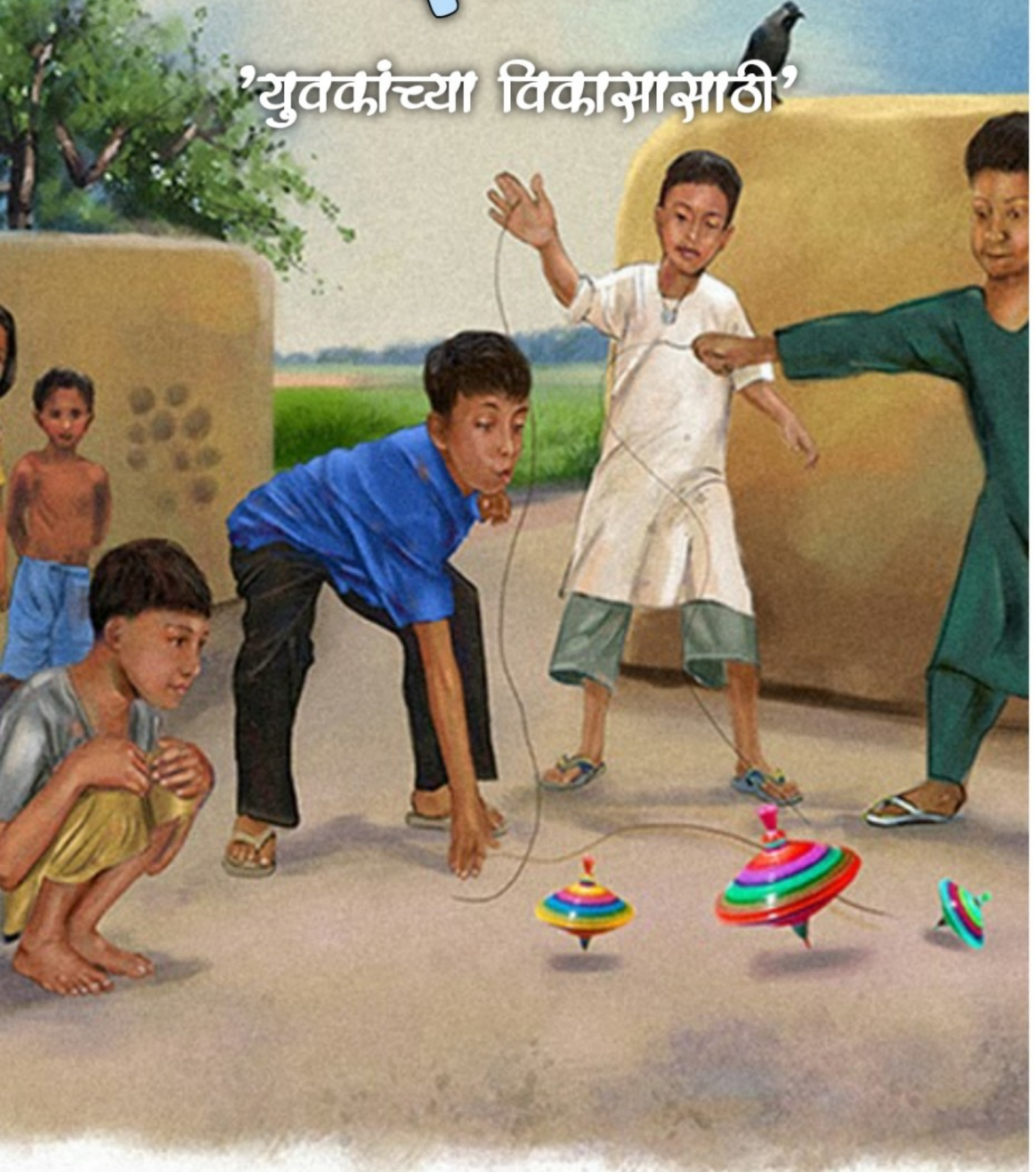


झेप

'युवकांच्या विकासासाठी'



प्रिय वाचक,

हा झेपचा दहावा मराठी अंक आहे.

अंक वाचण्यास अधिक रंजक आणि उपयुक्त ठरावा, तुमच्यापर्यंत आम्ही जी माहिती पोहचवत आहोत ती जास्तीत जास्त बिनचूक असावी असा आमचा प्रयत्न असतोच.

मासिक सुरु करण्यामागचा उद्देश असा आहे की, कॉलेजवयीन विद्यार्थ्यांना भारताचे भविष्य मानले जाते. आपल्या सर्वांमध्येच वेगवेगळे कौशल्ये आणि क्षमता आहेत. परंतु मोबाईलचा वापर वाढल्यामुळे आपण आपल्या कौशल्ये आणि क्षमतांचा पुरेपूर वापर न करता वेळ वाया घालवतो आहे की काय हा प्रश्न आपणच स्वतःला विचारला पाहिजे.

आपण पाश्चात्य संस्कृतीचे अंधानुकरण करतांना आपली संस्कृती विसरत आहोत. आपल्या देशात अशा कित्येक गोष्टी आहेत ज्या इतर कोणत्याही देशात नाही. आपल्या दैनंदिन जीवनासाठी त्या अगदी पूरक आणि फायदेशीर आहेत. या गोष्टींची जाणीव आपल्यामध्ये असावी आणि ते आपल्याला सतत आठवत रहावं.

ज्या विद्यार्थ्यांना कॉलेज मध्ये इतरांसमोर व्यक्त होता येत नाही त्यांच्यासाठी हे माध्यम उपलब्ध व्हावं. यासाठी हे मासिक सुरु केले आहे. आपण याचे स्वागत प्रेमाने केले आहे याचा खूप आनंद आहे.

- शरयू झंवर, संपादक.

संपादक

शरयू झंवर

तांत्रिक संपादक

ओम देशमुख

माहिती प्रमुख

सायली अभंग

आमचे साथीदार

रसिका परदेशी, सुवर्णा कुटे, संयुक्ता

पाथरकर, अफान शेख, हर्षल कासार

अनुक्रमणिका

१. महाराष्ट्रातील निसर्ग सौंदर्य: दुर्ग हरिहर

२. आर्थिक साक्षरता

३. अटॅक ऑन टायटन (जपानी मालिका)

४. निसर्ग संवर्धन, काळाची गरज

५. पन्हं : उन्हाळ्यातील गारवा

६. व्यक्त व्हा

महाराष्ट्रातील निसर्ग सौंदर्य : दुर्ग हरिहर





पाच वर्षापूर्वी या गडावर गेले होते, भन्नाट अनुभव देणारा असा हा गड. एकदा जाऊन मन भरले नव्हते म्हणून पुन्हा हरिहरला जाण्याचा योग जुळून आला.

संगमनेर- नाशिक- त्र्यंबकेश्वरहून हर्षवाडी या गावी अगदी सकाळी ६.३० वाजता पोहोचलो. संगमनेरहून भल्यापहाटे ४.३० वाजता आमची उत्साही मंडळी हरिहरचा अनुभव घेण्यासाठी सज्ज होती. सकाळी जरी हवेत गारवा असला तरी दुपारचे उन्हा गडावर फिरण्यासाठी त्रास देऊ शकते.

हरिहरच्या पायथ्याशी दोन गावे आहेत. एक निर्गुडपाडा आणि दुसरे हर्षवाडी. सहसा मुंबई कडून येणारे निर्गुडपाडा येथे गाड्या लावतात आणि नाशिक कडील गिर्यारोहक हर्षवाडीत मुक्काम करून अथवा सकाळी लवकर पोहचून गिर्यारोहण सुरू करतात.

आम्ही हर्षवाडी येथून चालायला सुरुवात केली. हरिहरच्या कातळातील पायऱ्या खरोखर आकर्षित करतात परंतु पायथ्या पासूनची वाट देखील दमछाक करणारी आहे. मातीचे रस्ते, कातळावरची वाट, डावीकडून जंगलातील वाट असा सगळा परिसर देखणा

आहे.खालची चढण एकदा पार केली की भल्याभल्यांना मोहात पाडणाऱ्या कातळातील पायऱ्या... मोगल ते इंग्रज असा इतिहास असणारा हा त्रिकोणी आकारातील उभा हरिहर दुरूनच खुणावत असतो.

पायऱ्या चढतांना सॅकमधील खाऊ काढण्यासाठी आताशा तेथील माकडे सराईत झाली आहेत. मुळात पायऱ्या पाहून काही मंडळी घाबरून जातात आणि त्यात माकडे आली तर त्रेधातिरपीट होते. प्रत्येक पायरीवर पकडण्यासाठी उत्कृष्ट अश्या खोबण्या आहेत. त्याचा आधार घेऊन अगदी सराईतपणे वर चढून जाता येते. जिना संपताच सुंदर कमान आणि आताशा बसवलेला दरवाजा आहे. आत जाताच उजव्या हाताला कोरलेला गणपती मन मोहून टाकतो. अशा मोक्याच्या जागेवर बाप्पा कोरलेला आहे की वर जाताच हुश्या करायच्या आत हात जोडले जातात.

येथून डावीकडे वळण घेत पुढील वाटेकडे नेणारा दगडी बोगदा केवळ अप्रतिम आहे. येथून जाताना डावीकडील खोल दरी आणि त्रंबकगड उर्फ ब्रह्मगिरी उर्फ दुर्गभांडार नजरेत भरत राहतो. हरिहरचे मुख्य आकर्षण कातळातील पायऱ्या, पायघड्या टाकाव्या इतक्या सहज

आणि चपखलपणे, विशिष्ट कोनातून काढलेल्या, एकीकडे दरीची भीती आणि दुसरीकडे थक्क होत आपण गडाच्या माथ्यावर येऊन पोहोचतो. गडमाथ्यावर मोठा तलाव आहे.

तलावाच्या काठावर हनुमानाचे मंदिर आणि एका चौथऱ्यावर शिवलिंग आणि नंदी आहेत.

गडाच्या मधोमध एक सुळका आहे. तीन थरांच्या या सुळक्यावर चढता येते. किल्ल्यावरील या उंच जागेवरून सभोवतालचे विहंगम दृश्य डोळ्यांचे पारणे फेडणारे आहे. येथून पूर्वेकडील त्रंबकगड, उत्तरेला वाघेरा किल्ला आणि दक्षिणेकडील खाली वैतरणा तलाव, तलावामागे उभे असलेले कावनई, त्रिंगलवाडी किल्ल्याचे डोंगर आकर्षक दिसतात.

गडावर ठिकठिकाणी विविध फुलं बघायला मिळतात. त्यांचा गंध चढाई करतांना हवेत दरवळत असतो.



खाली उतरून पूर्वेच्या दिशेने गडाच्या अगदी शेवटी एक दगडी बांधकाम असलेले धान्य कोठार अजूनही उत्तम स्थितीत आहे. शेजारी पाण्याच्या सहा छोट्या टाक्या आहेत.

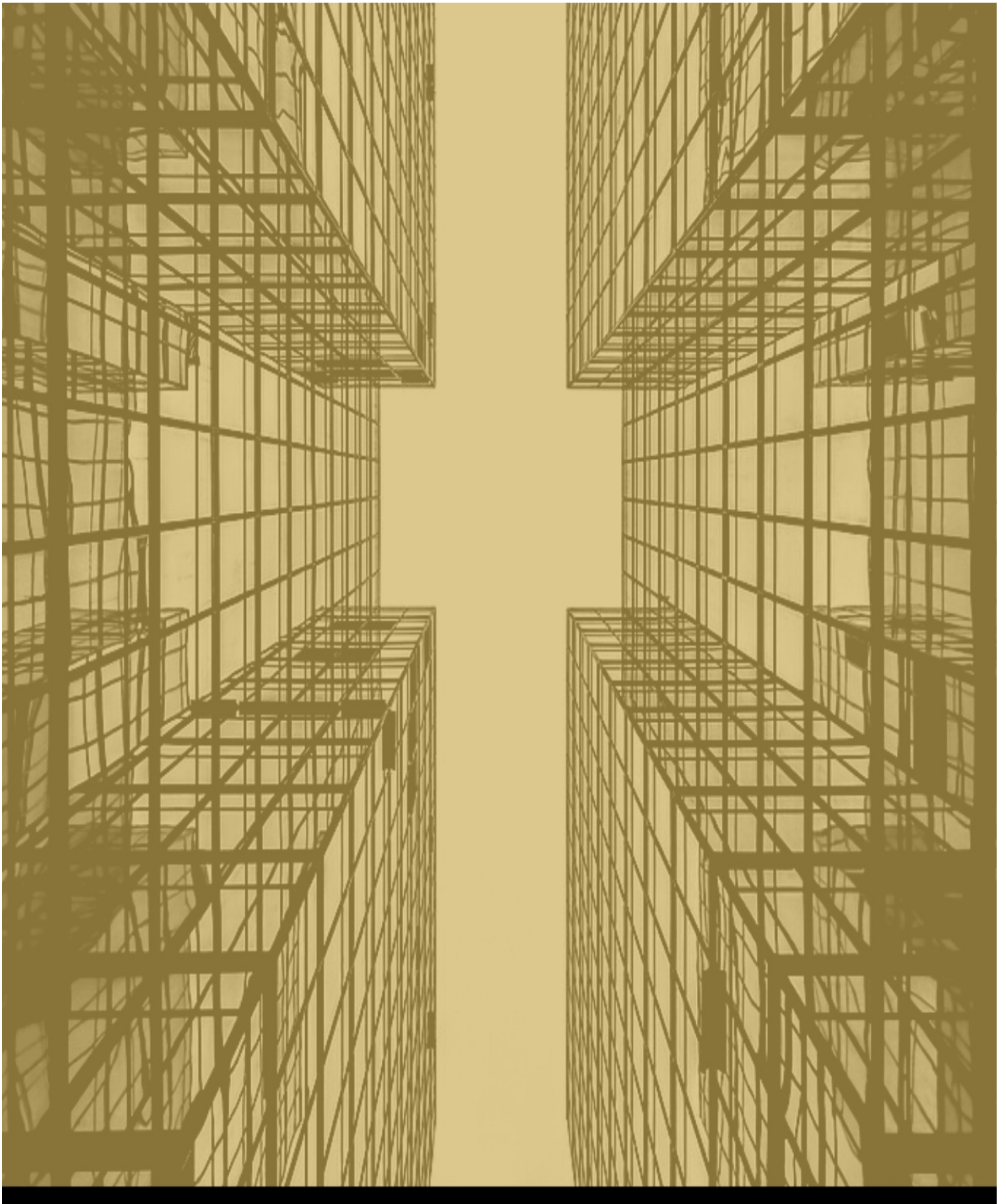
एकूण किल्ल्याची भटकंती दोन तासांत पूर्ण करून पुन्हा पायऱ्या उतरण्यासाठी सज्ज झालो. आता उतरताना पायाखाली लगेच दरी दिसणार होती. अतिशय शांतपणे, पूर्ण आत्मविश्वासाने किल्ला उतरून आलो.



खाण्याचे सामान संपल्यामुळे माकडांनी आमच्याकडे पाहिले देखील नाही. मागे वळून त्या अदभूत स्थापत्यकाराला मनोमन नमस्कार करून परतीच्या वाटेला लागलो..

लेख- किरण झंवर

छायाचित्रे - आपण सारे ट्रेकर्स ग्रुप



आर्थिक साक्षरता

फायनान्स कोणासाठी आहे ?

यार, मला बचत वगैरे समजत नाही. मी विज्ञान पार्श्वभूमीचा विद्यार्थी आहे. मग हे सगळं मी कशाला समजून घेऊ? हे माझं काम नाही.

असे बरेच लोक आहेत ज्यांना वाटते की पैशाशी/वित्तशी संबंधित गोष्टी त्यांच्या 'बसची बात' नाही, परंतू वास्तविकता अशी आहे की आपल्या स्वप्नातील आयुष्य जगण्यासाठी आपल्याला पैशाच्या व्यवस्थापनाचे कौशल्य आवश्यक आहे.

आपल्याला उच्च शिक्षण किंवा परदेशी सहल करण्याची इच्छा असल्यास किंवा स्वतःच्या स्वप्नातील घर बांधायचे असल्यास, त्यासाठी लागत असणारी महत्त्वाची गोष्ट काय? नक्कीच पैसे!

एखादा व्यक्ती डॉक्टर, इंजनिअर, सी. ए, अभिनेता, नेता, शेतकरी किंवा शिक्षक यापैकी कोणत्याही क्षेत्रात काम करणारा असुद्या. सगळेचजण पैसे काम करून पैसे कमावतात आणि त्यामुळे पैश्यांच्या व्यवस्थापनाचे कौशल्य असायलाच हवं.

!! थेबे थेबे तळे साचे !!

या म्हणी प्रमाणेच थोडे थोडे करून पैश्याची बचत केल्यास काही काळात भरपूर पैसे साठवणे शक्य आहे.

भविष्यात आपल्याला हवे ते मिळवण्यासाठी आतापासून बचत करावी लागेल. पण अनेकांना प्रश्न पडला असेल, बचत म्हणजे नक्की काय?

- बचत- बचत एक अशी रक्कम आहे जी आपण खर्च न करता भविष्यातील विविध हेतुंसाठी

बाजूला ठेवत असतो.

उदा. तुमचा पगार रू. १०,००० महिना आहे आणि महिन्यातील सर्व खर्च रू. ६,००० आहे. आता तुमच्याकडे रू. ४,००० राहतात. हे रू. ४,००० बाजूला ठेवणे हीच आपली बचत आहे (बचत=उत्पन्न- खर्च) बचत कशी करावी?

आपल्या रोजच्या गरजांचा आराखडा तयार करा. त्यात आपण कोणकोणत्या वस्तूंवर किती खर्च करतो ते पहा. ज्या गोष्टींची अगदी काहीच गरज नसते त्यावर खर्च करणं अप्पान थांबवू शकतो. तिथेच बचत होते. उदा.

१. सतत बाहेरच्या खाण्या-पिण्यावर केलेला खर्च काही प्रमाणात कमी होऊ शकतो.

२. जर तुम्हाला गर्लफ्रेंड किंवा बॉयफ्रेंड असेल तर महागड्या भेटवस्तू देणे थांबवा.

३. खरेदीतील उरलेले पैसे वाचवा.

४. केवळ स्वतःच्या गरजा पुरवण्यासाठी आवश्यक वस्तू खरेदी करा. दिखावा करण्यासाठी केलेला खर्च कमी होऊ शकतो.

- विद्यार्थी दशेत सुद्धा पैसे कमावणे शक्य आहे. त्यासाठी खालील विविध मार्ग उपलब्ध आहेत.

१. छोटे व्यवसाय(वसतिगृहातील विद्यार्थ्यांसाठी ग्रिटींग्ज कार्ड्स, कागदी पिशव्या, गिफ्ट रॅपर,इ).

२. ग्राफिक डिझाईन(पोस्टर, प्रतिमा, पोस्ट)

३. वेब डेव्हलपमेंट(एक छोटी वेबसाइट तयार करा, अॅपस डेव्हलप करा)

४. वयाने लहान असलेल्या विद्यार्थ्यांना शिकवा(गायन, शिक्षण शास्त्र, नृत्य इ.चे शिकवणी वर्ग)

५. अर्धवेळ नोकरी

हे सर्व कोविडमुळे घरात बसून करणे शक्य झाले आहे.

• बचत केलेल्या रक्कमेचे काय करावे ?

जास्तीत जास्त बचत गुंतवा.

• गुंतवणूक

शाळेत असतांना सर्वजण चक्रवाढ व्याज(कम्पौंड इंटरेस्ट) शिकले आहेत. यात गुंतवलेल्या पैश्यांच्या व्याजावर व्याज मिळत जातो. बँक किंवा इतर ठिकाणी केलेल्या गुंतवणुकीवर हीच संकल्पना वापरली जाते.

• कंपाऊंड इंटरेस्टची शक्ती पुढे जाणार्या वेळेसह आपल्याला जाणवते. जितक्या लवकर बचत करणे सुरू करता येईल तेवढे चांगले. आपल्या पैशाची बचत करण्यासाठी लागणारा वेळ कमी असेल तर जास्त वेळेत आपल्याला कमी पैसे वाचवावे लागतील.

• गुंतवणुकीसाठी वेग वेगळी आर्थिक उत्पादने आहेत. जसे म्युच्युअल फंड्स, स्टॉक मार्केट, रिअल इस्टेट, सोने, एफडी, इ. स्टॉक मार्केट ऐकूनच लोक घाबरून जातात. पण जर स्टॉक मार्केटच्या कोणत्या शेअर मध्ये गुंतवणूक करायची आहे. हे समजत नसेल तर ते पैसे म्युच्युअल फंड्स मध्ये गुंतवता येऊ शकता.

म्युच्युअल फंड मधील तज्ञ, पैसे वेगवेगळ्या कंपन्यांमधील शेयर्समध्ये गुंतवतात. त्यांना मार्केटविषयी खूप माहिती असते. आणि त्यावर सखोल अभ्यास सुद्धा असतो. सर्वात चांगली गोष्ट म्हणजे गुंतवणुकीसाठी फार मोठे भांडवल लागत नाही. महिन्याला रू. ५०० पासूनची गुंतवणूक करता येते. दर महिन्याला ठरवून रू. ५०० म्युच्युअल फंडमध्ये गुंतवले तरी फार मोठे भांडवल जमा होऊ शकते

वेगवेगळे यू ट्यूब व्हिडिओज बघून, बतम्यांच्या संदर्भातील अॅप डाऊनलोड करून, वेगवेगळी फायनान्सशी संदर्भित लेख, पुस्तक वाचून या विषयाची सखोल माहिती प्राप्त करता येऊ शकते. आपल्याकडे असलेल्या इंटरनेटच्या सुविधेचा पुरेपूर आणि बरोबर वापर करून खूप गोष्टी साध्य होऊ शकतात.

• फायनान्स संदर्भित अधिक जाणून घेण्यासाठी:-

• यू ट्यूब चॅनल

१.फिनोवेशन(finnovation)

२.फिनोलोजी(finology)

३.अंकुर वरिक्कू(Ankur Warikoo)

४.सी.ए. रचना रानडे(C.A Rachna Ranade)

• पुस्तके:-

१. रिच डॅड, पुअर डॅड(Rich Dad Poor Dad)

२. रोमॅन्सिंग द बॅलेन्सशीट(Romancing the Balance Sheet)

३. द सायकोलॉजी ऑफ मनी(The Psychology of Money)

• स्टॉक मार्केट शिकवण्यासाठी ऍप

१.वॅरसिटी(Varsity)

अटॅक ऑन टायटन



अटॅक ऑन टायटन(Attack on Titan)च्या काल्पनिक जगात संपूर्ण मानवजात छोट्या शहरांमध्ये राहतात. हे शहर ५० मीटर उंच, भक्कम भिंतींनी वेढलेले आहे. काही संरक्षण दलामधील माणसे सोडून इतर सर्वांना भिंतींच्या पलीकडे जाण्यास मनाई आहे. कारण भिंतींच्या पलीकडे मनुष्यांसारखे दिसणारे राक्षसी जीव



वास्तव्य करतात. या राक्षसांना 'टायटन' म्हटले जाते. सर्व टायटन १० मीटर उंच, बुद्धिहीन राक्षसी जीव आहेत. १०० वर्षांपूर्वी टायटन या काल्पनिक जगात अस्थित्वात आले. ते माणसांवर हल्ला करून त्यांना खातात. यामुळे मानवजात जवळ जवळ नष्ट झाली होती. पण हल्ल्यातून बचावलेल्या काही लोकांनी मिळून स्वतःच्या संरक्षणासाठी शहरांच्या भोवती टायटन पेक्षा अनेक पटींनी उंच भिंती बांधल्या.

या जगात माणुसकीच्या संरक्षणासाठी सैन्य दल आहेत. ते म्हणजेच स्काउट्स रेजिमेंट (टायटनना मारण्यासाठी बाजूंनी भिंतीच्या बाहेर जातात), गॅरिसन रेजिमेंट (भिंतींचे संरक्षक), मिलिटरी पोलिस ब्रिगेड(राजाचे पर्सनल गार्ड, भिंतीच्या प्रदेशातील पोलिस).एक शतक सगळं एकदम छान चालू असतांना अचानक एक दिवस

शिगनशिना जिल्ह्यात दक्षिणेकडील भागातील मारिया भिंतीला एक ५० मीटर विशाल टायटन फोडतो. शिगानशिना जिल्ह्यात खूप निर्बुद्ध टायटन प्रवेश करतात आणि मानवांना खायला लागतात.

या भागामध्ये कोणत्याही क्षणी कोणत्याही व्यक्तीचा मृत्यू होतो. "मला सगळ्यांना या मालिकेबद्दल

एवढच म्हणावसं वाटतं, की सगळ्यांनी ही एकदा जरूर बघा. कारण याची कथा, पात्र आणि सर्वकाही एकदम जबरदस्त आहे. जरी यातील मुख्य पात्र एरेन येगर असेल तरी एर्विन स्मिथ आणि लेवी अॅकरमॅन हे दोन पात्र विशेष लक्ष वेधता."

Download from telegram :

t.me/Attack_on_Titan_episodes

IMDb rating : 8.9/10.0

Seasons : 4

Written by : Hajime Isayama

Studios : Wit Studio (Season 1-3), Mappa Studio (Season 4)

Genres : Dark Fantasy, Action

Duration : 24 min per episode

Rating : R – 17+(violence & profanity)

निसर्ग संवर्धन, काळाची गरज





उत्तराखंडमध्ये नुकतीच घडलेली हिमकडा कोसळण्याची प्रलयंकारी घटना, गतवर्षीचा ऑस्ट्रेलियातील भीषण अरण्यावणवा, जगत्व्यापी कोरोनासाथ या गोष्टी बदलत्या हवामानामुळे बिघडलेल्या पर्यावरणीय तोलाचे दाखले होत. शाश्वत विकासाचे भाष्यकार प्रो. पार्थसारथी दासगुप्ता यांचा ताजा अहवाल यावर शिक्कामोर्तब करणारा आहे.

गेली तीन दशके विविध ज्ञानशाखांचे वैज्ञानिक 'आख्यान हवामाना'ची निरनिराळी निरूपणे सादर करीत आहेत. त्यातून हवामानाची स्थूल-सूक्ष्म, दृश्य-अदृश्य, सगुण-निर्गुण रूपे दाखवत आहेत. नवे दशक अर्थपूर्ण करण्याची आकांक्षा बाळगणारे वैज्ञानिक जगाचं लक्ष वेधण्यासाठी नव्याने अरिष्टाचं आकलन करून ते दूर करण्यासाठीचे दृष्टान्त देत आहेत.

२००६ साली प्रो. सर निकोलस स्टर्न यांनी ब्रिटिश सरकारच्या विनंतीवरून 'हवामानबदलाचे जगाच्या अर्थव्यवस्थेवर होणारे परिणाम' हा ऐतिहासिक अहवाल तयार केला होता. त्यानंतरच .

हवामान संकटाच्या आर्थिक परिणामांविषयीची जगाची समज वाढीस लागली. हवामानबदल गंभीरपणे घेण्याचा तो आरंभबंदू ठरला. २०१९ मध्ये ब्रिटिश सरकारच्या अर्थ विभागाने केम्ब्रिज विद्यापीठाचे सन्माननीय प्रो. दासगुप्ता यांना 'आपला निसर्गाशी होणारा विनिमय आणि जीवविविधतेचं अर्थशास्त्र'विषयक अहवाल तयार करण्यासाठी पाचारण केले होते. 'टायलर पर्यावरणीय सन्माना'ने (पर्यावरण क्षेत्रातील नोबेल अशी ख्याती असलेला) गौरवलेले शाश्वत विकासाचे भाष्यकार प्रो. पार्थसारथी दासगुप्ता यांचा जीवविविधतेच्या अर्थशास्त्राचे पुनरावलोकन करणारा अहवाल नुकताच प्रसिद्ध झाला आहे. या वर्षी मे महिन्यात चीनमध्ये जागतिक जीवविविधता परिषद भरणार आहे, तर डिसेंबरमधील जागतिक हवामान परिषदेचे यजमानपद ब्रिटनकडे आले आहे. या दोन्ही परिषदांची विषयपत्रिका ठरविण्याचे कार्य प्रो. दासगुप्ता यांच्या अहवालाने केले आहे

प्रो. दासगुप्ता यांनी ६०० पृष्ठांच्या या अहवालात 'जागतिक जीवविविधतेचे आर्थिक लाभ, जीवविविधतेच्या विनाशामुळे होणारी हानी व जोखीम यांचे मूल्यमापन आणि जीवविविधता संरक्षण व संवर्धनासाठीच्या उपाययोजना' सुचविल्या आहेत. त्यात त्यांनी म्हटलं आहे, "निसर्ग हे मानवजातीचं निवासस्थान असून त्याचा सुव्यवस्थितपणे सांभाळ केला तरच ते अर्थशास्त्र उत्तम ठरणार आहे. खऱ्या अर्थाने टिकाऊ व शाश्वत विकास करावयाचा असेल तर नैसर्गिक साधनांची क्षमता व त्यांचा वापर याचा दीर्घकालीन विचार करूनच नियोजन करणे गरजेचे आहे. आपल्या निसर्गाशी होणाऱ्या देवाणघेवाणीचे आणि त्याच्या प्रदीर्घ परिणामांचे सातत्यानं कठोर

विक्षेपण केलं पाहिजे. निसर्गाच्या उद्ध्वस्तीकरणाचा वेग झपाट्यानं वाढल्यामुळे जगाचं अर्थशास्त्र कोसळून पडत आहे. संपूर्ण जग अतीव धोक्यात आलं आहे. आपल्याला दिसणाऱ्या भरभराटीसाठी पर्यावरणीय यंत्रणांची विनाशक किंमत मोजली जात आहे. प्राणीसंख्येत १९७० पासून आजवर सुमारे ६८ टक्के घट झाली आहे. अनेक वैज्ञानिकांना ही सहाव्या समूळ उच्चाटनाची चाहूल वाटत आहे. आपल्याला काहीही अंदाज न येता कशी उलथापालथ होऊ शकते, हे करोनाने दाखवून दिलं आहे. जागतिक पातळीवर उत्पादन, उपभोग, अर्थकारण व शिक्षण यांमध्ये आमूलाग्र बदल करणे आवश्यक झालं आहे."

संदर्भ - अतुल देऊळगावकर लिखित वरील लेख 'हवामानाचे उपाख्यान' या नावाने लोकसत्ता मधील लोकरंग मध्ये १४ फेब्रुवारी २०२१ ला छापून आला. पूर्ण लेख वाचण्यासाठी इथे दिलेल्या लिंक वर दाबा

[.report-on-climate-change](#)

पन्हें : उन्हाळ्यातील गारवा



वाचकहो, आता उन्हाळा सुरु झाला आहे. उन्हामुळे थकवा आल्यावर मस्त थंड पेय पिण्याची इच्छा प्रत्येकालाच होते. म्हणूनच या लेखात आम्ही थंडगार पन्हा बनवण्याच्या दोन पाककृती दिल्या आहेत. त्यांचा आनंद जरूर लुटा.

पन्हा बनविण्याच्या बऱ्याच पद्धती आहेत. पन्हाचा तयार गर हा टिकाऊ असतो, ज्यामुळे गर बनवून फ्रिजमध्ये ठेवता येतो आणि गरजेनुसार पन्हे पिता येते.



साहित्य:

कृती १: कैरी पन्हा
दिड कप कैरीचा गर
२ कप साखर
१ टिस्पून वेलची पूड
चिमूटभर केशर

कृती:

१) साधारण एक मोठी कैरी (साधारण १ ते दिड पौंड) कूकरमध्ये शिजवून घ्यावी. थंड झाली की साल काढून गर वेगळा काढावा. चाळणीवर हा गर गाळून घ्यावा. चमच्याने घोटून दाटसर गर गाळावा.

२) साखर पातेल्यात घेऊन त्यात साखर बुडेल इतपत पाणी (साधारण १/२ ते पाउण कप)घालून गोळीबंद पाक करावा. पाक तयार झाला की गॅस बंद करावा. त्यात केशर आणि वेलचीपूड घालावी, कैरीचा गर घालावा. ढवळून घ्यावे. मिश्रण थंड झाले की काचेच्या बरणीत भरून फ्रिजमध्ये ठेवून घ्यावे.

३) एक ग्लासमध्ये २-३ टेस्पून मिश्रण घालावे त्यात थंड पाणी घालून ढवळावे व सर्व्ह करावे.



टीप:

१) सर्व्ह करताना किंचीत मिठ घातले तरी छान चव येते.
२) शक्यतो कैरी आंबट असावी. जर कैरी आंबट नसेल तर त्याप्रमाणे साखर कमी करावी. तसेच कमी आंबट कैरीचे पन्हे पिताना थोडे लिंबू पिळावे.



कृती २: चिंच पन्हा

अर्धी वाटी चिंच

२ वाट्या बारीक केलेला गूळ

१ चमचा जिरा पावडर

मीठ(चवीप्रमाणे)

बनविण्याची कृती

चिंच रात्री भिजत घालून सकाळी कोळून व गाळून घ्यावी.

त्यात गूळ मिसळून ते मिश्रण फ्रिजमध्ये ठेवावे.

सरबत देताना ग्लासमध्ये थोडेसे मिश्रण गार पाण्यात घालावे.

चवीप्रमाणे मीठ व जिरे पूड घालावे

-रसिका परदेशी

छायाचित्र - मिशेल लुओ, मोनिका ग्राब्सकोवा :

अनस्प्लाश

व्यक्त व्हा



“आज माझ्यासाठी सगळं संपलय. मी आता जगूच शकणार नाही. त्याच्या शिवाय कशी जगणार मी?” मुसमुसत असलेली स्पृहा असे अनेक प्रश्न स्वतःलाच विचारत होती. आज तिला असं वाटत होतं की ‘आपलं म्हणावं असं आता कोणीच राहिलं नाही.’ ती नक्की स्वतःवर नाराज होती की दुसऱ्यांवर हे तिला तिचच कळत नव्हतं. प्रचंड वैतागलेली आणि निराश झालेली स्पृहा, त्यांच्या शेतातील एका झाडाखाली बसून रडत होती.

स्पृहा, अकरावी विज्ञान शाखेत शिकणारी एक अतिशय गोड मुलगी. अभ्यासातच नव्हे तर इतर सर्वच गोष्टींमध्ये ती हुशार होती. ती मध्यम वर्गीय शेतकरी कुटुंबात मोठी झाली होती.

शाळेतून एकदम महाविद्यालयात गेल्यावर तिथल्या नवीन जगासोबत तिची हळूहळू ओळख होऊ लागली. तिथल्या हुरहूर लावणाऱ्या वातावरणात तिला मजा येऊ लागली. एरवी लाजाळू वाटणारी स्पृहा आता तिच्या नवीन मित्र मैत्रिणींसोबत कोलेजचा आनंद लुटू लागली. अशाच मौज मस्तीच्या वातावरणात तिची वर्गातल्या एका मुलासोबत ओळख झाली. मोबाईलवरून गृहपाठ पाठवण्यासाठी मोबाईलनंबरची देवान घेवाण झाली. काही दिवसातच अभ्यासाव्यतिरिक्त मोबाईलवरून त्यांच्या अवांतर गप्पा सुरु झाल्या. बोलता बोलता एकमेकांशी ओळख वाढत गेली. एकमेकांच्या विषयी जाणून घ्यायला मजा येत होती. म्हणून आपल्या आयुष्यातील गमती जमाती ते एकमेकांना सांगू लागले. ओळखीचे रुपांतर मैत्रीत होऊ लागले. आता ते दोघं मोबाईलवरून तासंतास

गप्पा मारू लागले. त्यांना एकमेकांविषयी आकर्षण वाटू लागले. या आकर्षणाला काहिही विचार न करता ‘प्रेमाचे’ नाव देऊन ते मोकळे झाले.

काही दिवस असेच चालू होते. पण आता आधी वाटणारे आकर्षण कमी होऊ लागले. गप्पांमध्ये तोच तोपणा आल्यामुळे त्यातली मजा नाहीशी झाली. आता एकमेकांचा कंटाळा येऊ लागला. ते दोघं समोरासमोर येणेही टाळू लागले. आज त्याने स्पृहाला सांगून टाकले, “आता आपण एकमेकांसोबत बोलणं थांबवलं पाहिजे.”

गप्पा कांटाळवाण्या झाल्या तरीही स्पृहाला त्याची सवय झाली होती. त्याने तिच्यासोबत बोलण थांबवलेलं तिला सहन झालं नाही. हाच विचार करत ती रडत होती. तिला खूप दुःख झाले होते. मनात असंख्य विचार गोंधळ घालत होते. ती खूप निराश झाली होती. ‘लोक काय म्हणतील?’ या भीतीने ती कुणाजवळ बोलायला बिचकत होती. तिला खूप गरज होती आधाराची आणि त्यासाठी व्यक्त होण्याची...



धन्यवाद



संपर्क



geekyideas2020@gmail.com

Instagram - @geeky_ideas

Website - ज़ेप