

सकाळ

मे महिना सुरू झाला की घराघरांत वॉटरपार्कचे नियोजन सुरू होते. खेड्यापाड्यांत नदी, विहिरी, तलावांभोवती मुलांची गर्दी होते; तर शहरांत स्वीमिंग पूल आणि वॉटरपार्कमध्ये मुलांची वर्दळ वाढते. उन्हाळा आला की पाण्यातला खेळ झालाच पाहिजे, त्यात जवळपास वॉटरपार्क असेल तर तिथं जायलाच हवं असा प्रत्येकाचा अड्डा असतो. पण, हा पाण्यात खेळताना काळजीही घेतली पाहिजे बरं.



Mission Waterpark

No Risk

वॉटरपार्क पाहताच आपल्या सर्वांना आनंद होतो. त्या आनंदाच्या भरात काय करू, कोणती राईड मारू, कोणता खेळ खेळू? असं होऊन जातं. पण, आपल्या वयानुसार खेळ खेळणे जास्त सोईस्कर. मोठ्या माणसांच्या राईड मुलांसाठी धोकादायक ठरू शकतात. त्यामुळे कोणत्याही प्रकारची रिस्क न घेता वॉटरपार्क एन्जॉय करणं अधिक उत्तम. नदी, विहीर किंवा तलावात पोहतानाही मोठी माणसं सोबत असायलाच हवीत.



Safety first

पाण्यात खेळताना सुरक्षेच्या दृष्टीने काळजी घेतलीच पाहिजे. वॉटरपार्क किंवा स्वीमिंग पूलमध्ये उतरण्यापूर्वी सेफ्टी जॅकेट घालायलाच हवे. बहुतेक मुलांचे डोके ओले झाले तर त्यांना सर्दी, डोकेदुखी असे आजार उद्भवतात. त्यांनी प्लॉस्टिकची टोपी घालायला हवी. डोक्यांना इजा होऊ नये किंवा पाण्याखालचे दिसावे म्हणून स्वीमिंगचे गॉगल मिळतात ते वापरले तर उत्तमच. नदी, विहीर किंवा तलावात पोहताना रिकामा ड्रम कंबरेला बांधला तर बुडण्याची भीती राहत नाही.

Take care

पाण्यात पोहताना बरेचदा तोंडात पाणी जाते. मग ते पाणी नदीचे किंवा विहिरीचे असो वा वॉटरपार्कचे. तोंडात गेलेले पाणी पोटात जाणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. अनेकजण या पाण्यात पोहत असतात त्यामुळे हे पाणी दूषित होत असते. दिसायला ते स्वच्छ असले तरी त्यामध्ये जीवजंतू असतात जे तुमच्या पोटात गेल्यावर तुम्ही आजारी पडण्याची शक्यता असते. त्यामुळे पोहताना याबाबत तुम्हीच काळजी घेतली पाहिजे.



Follow rules

पाण्यात खेळताना नियम पाळलेच पाहिजेत. वॉटरपार्कला जाणार असाल तर तिथल्या सुरक्षारक्षकांनी दिलेल्या सूचनांचे पालन केले तरच पाणी खेळायला मजा येते. नदी किंवा विहिरीत पोहायला जाणार असाल तर जी मुले पोहण्यात तरबेज आहेत, किंवा सोबत जी मोठी माणसे आहेत त्यांनी सांगितलेल्या सूचनांचा आदर केलाच पाहिजे. तरच आपण पाण्याचा आनंद घेऊ शकतो.



beware yourself

भर उन्हाळ्यात थंडगार पाण्याचा सहवास लाभला की आपण भान हरपतो. गगनात मावणार नाही असा आनंद होतो. या पाण्यात किती खेळू आणि किती नको, कुठं थावू आणि कुठं नको? असं होऊन जातं. सोबत आपल्या वयाची मुलं असतील तर आपण बेभान होतो. पण, कितीही आनंद झाला तरी आपले आई-बाबा आपल्या जवळ आहेत ना हे बघत रहा. आई-बाबांपासून लांब जाऊ नका.

Save Energy

पाण्यामध्ये आपण किती खेळतो याचा अंदाज येत नाही. घाम येत नाही, थकवा लागत नाही त्यामुळे आपण भान हरपून खेळत राहतो. पोहत राहतो. पण, याचा परिणाम असा होतो की, आपल्या शरीरातील ऊर्जा मोठ्या प्रमाणात खर्च होते आणि अचानक थकवा येणे, चक्कर येणे असे प्रकार घडण्याची भीती असते. त्यामुळे योग्य प्रमाणात आहार आणि पाणी घेत राहावे. शरीरात चांगल्या प्रकारे ऊर्जा असेल तर दिवसभर पाण्यात खेळूही त्रास होत नाही.



फिटनेस मॅनेजर म्हणजे काय ?

सगळ्यात आधी फिटनेस मॅनेजर म्हणजे काय ते समजून घ्या. फिटनेस हा शरीराशी आणि मेंदूशी संबंधित असतो. थोडक्यात काय तर तब्येत ठणठणीत असणं आणि मेंदू ठिकाणावर असणं म्हणजे तुम्ही फिट आहात असं आपण समजू. हा फिटनेस इतरांमध्येही यावा म्हणून तुम्ही काम करत असाल तर तुम्हाला फिटनेस मॅनेजर म्हटलं जातं. म्हणजे तुमच्याकडून शिकून इतर लोक तब्येतीने आणि मनानेही फिट होतात. समजलं ?



तुम्हाला खेळाची किंवा व्यायामाची आवड असेल तर मोठेपणी फिटनेस मॅनेजर होणे हा तुमच्यासमोर उत्तम पर्याय ठरू शकतो. मोठेपणी काय होणार, असा तुम्हाला कुणी प्रश्न विचारत असेल तर तुम्ही 'मी फिटनेस मॅनेजर होणार' असं उत्तर देऊ शकता. फक्त त्यासाठी आत्तापासूनच तयारी करावे लागेल. कसली तयारी ? चला पाहू.

अभ्यास करा भरपूर

शालेय अभ्यासक्रमातून अनेक प्रश्नांचा उलगाडा होत असतो. भविष्यात जे करिअर करायचे असेल त्याची पायाभूत माहिती शाळेत मिळत असतेच. पण, आपले करिअर आधीच निश्चित असेल तर आपल्याला त्यानुसार अभ्यासावरही जोर देता येतो. फिटनेस मॅनेजर हे करिअर शरीर आणि मनाशी निगडित असल्याने आत्तापासूनच शरीरविज्ञान मन लावून अभ्यासले पाहिजे. दहावीनंतर मानसशास्त्र या विषयाचा अभ्यास करून आपल्याला त्यातही पारंगत होता येते. शिवाय गणित, भूमिती, इतिहास, भूगोल हे विषयही तितकेच महत्त्वाचे असतात.

शिस्तप्रिय व्हा

इतरांच्या फिटनेसवर तुम्हाला लक्ष ठेवायचे असेल तर सगळ्यात आधी तुमचा फिटनेस चांगला असायला हवा. यासाठी सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे शिस्त. तुम्ही शिस्तप्रिय झालात तर तुमच्याकडून प्रत्येक गोष्ट नियमानुसार घडते. सकाळी वेळेत उठणे, वेळेत झोपणे, जेवण, शाळा, अभ्यास, खेळ अशा प्रत्येक गोष्टीत तुम्ही शिस्त आणली तर मोठेपणी एक आदर्श आणि शिस्तप्रिय फिटनेस मॅनेजर होऊ शकता.

खेळांमध्ये सहभाग घ्या

मला हाच खेळ आवडतो, तोच खेळ आवडत नाही वगैरे तक्रारी करण्यात अर्थ नाही. फिटनेस मॅनेजर परिपूर्ण असावा लागतो. त्यामुळे शाळेमध्ये जमेल तेवढ्या खेळांमध्ये सहभाग घ्या. वेगवेगळ्या खेळांमधून शरीराच्या वेगवेगळ्या अवयवांचा व्यायाम होत असतो. फिटनेस मॅनेजरला या सर्व गोष्टी माहिती असाव्या लागतात. त्यामुळे प्रत्येक खेळामध्ये सहभागी होऊन मन आणि शरीर दोन्हीही फिट ठेवा.

व्यायाम सुरु करा

व्यायामाशिवाय फिटनेस मॅनेजर हे करिअर होऊच शकत नाही. त्यामुळे तुम्हाला मोठेपणी फिटनेस मॅनेजर व्हायचं असेल तर आत्तापासूनच व्यायामाला सुरुवात करायला हवी. तुमचे वय किती आहे, वजन, उंची किती आहे त्यानुसार व्यायाम करा. हळूहळू व्यायाम वाढवा. व्यायामाच्या तुलनेत आहारही घ्या. व्यायामासाठी शाळेतल्या पीटीच्या शिक्षकांचे मार्गदर्शन घ्या.



फिटनेस मॅनेजर हे करिअर शरीर आणि मनाशी निगडित असल्याने आत्तापासूनच शरीरविज्ञान मन लावून अभ्यासले पाहिजे.

शिक्षण

फिटनेस मॅनेजर म्हणून करिअर करायचे असेल तर तुम्हाला मानसशास्त्रात प्रावीण्य मिळवावे लागते. त्यासाठी दहावीनंतर मानसशास्त्र विषयाचा अभ्यास करता येतो. याशिवाय व्यायामशास्त्राची मास्टर डिग्री घेऊन फिटनेसचे बारकावे समजून घेता येतात. फिजिकल एज्युकेशन हा विषय घेऊनही पदवी घेणे शक्य आहे आणि थेट फिटनेस मॅनेजर या ऑनलाइन कोर्सलाही ॲडमिशन घेता येते. भविष्यात बऱ्याच मागिने तुम्ही फिटनेस मॅनेजर होऊ शकता. मात्र, त्यासाठी आता अभ्यास करून पाया मजबूत करणे उत्तम.



श्लोक जाधव, सातवी
हिरे विद्यालय, अशोकनगर, नाशिक



अदि अनंत कुलकर्णी
मिलेनियम नॅशनल स्कूल, पुणे



स्वरा हृषीकेश वाघोलीकर,
ध्रुव ग्लोबल स्कूल, संगमनेर



नियम पाळा, निराशा टाळा!

मित्र-मैत्रीणींनो, नियम पाळायला आपल्याला सगळ्यांनाच कंटाळा येतो, हो ना? मात्र, नियम पाळण्याचे खूप फायदेही असतात बरं का! नियम ठरवून घेतले की, चुका कमी होतात. अपघात होत नाहीत. कोणतीही गोष्ट वेळेत पूर्ण होते आणि व्यवस्थित होते. सर्वांना समान संधी मिळते. आपल्या रोजच्या कामांना दिशा मिळते. आपल्यातल्या चुका आणि आपली बलस्थाने कळतात. महत्वाचे म्हणजे, आपला वेळ वाचतो. रिकामा वेळ मिळतो आणि त्यात आपली आवड जोपासता येते. नियम पाळण्याचे किंवा स्वतःसाठी नवनवीन नियम तयार करण्याचे खूप फायदे आहेत.



शारीरिक व मानसिक सामर्थ्य

आपले शारीरिक आणि मानसिक सामर्थ्य वाढवायचे असेल, तर त्यासाठी स्वतःच्या शरीराला आणि मनाला काही नियम घालून घ्यावे लागतात. रोज सकाळी लवकर उठणे, व्यायाम करणे, बाहेरचे अन्नपदार्थ न खाणे अशा विविध सवयी शरीराला तंदुरुस्त ठेवतात. नियमित वाचन करणे, ध्यान करणे, प्रार्थना म्हणणे अशा गोष्टींमुळे मानसिक सामर्थ्य वाढते.

स्वतःची चूक मान्य करणे

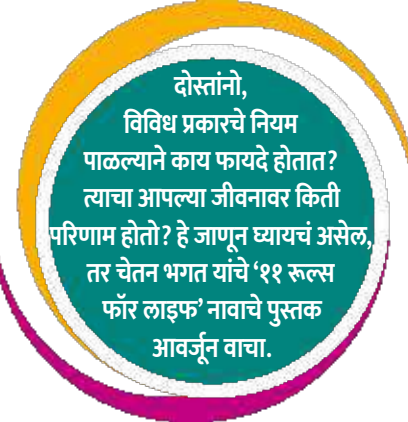
आपण कधीच चुकू शकत नाही अशा आविर्भावात राहू नका. तुमची चूक झाली असेल, तर ती मान्य करा. तसा नियम करा. स्वतःला तशीच शिस्त लावा. त्यामुळे तुम्हाला खूप मोठा फरक पडलेला दिसेल. वाद कमी होतील. मोठ्या माणसांना तुम्ही आवडाल. आई-बाबा तुमच्यावर रागवणार नाहीत. तुमच्याशी सर्व जण छान बोलतील.

जनसंपर्क वाढवा

नेहमीच्या त्याच त्या मित्र-मैत्रीणींबरोबर काही नव्या लोकांशीही मैत्री करण्याचा प्रयत्न करा. त्यामुळे तुम्हाला त्यांच्याकडून नव्या गोष्टी कळतील. काही नवीन 'आयडिया' सुचतील. त्यांचा उपयोग तुमच्या कामात होऊ शकतो. नवे छंद, खेळ समजतील. तुमच्यातल्या कलागुणांनाही वाव मिळेल. मात्र, तुम्ही केवळ त्याच त्या लोकांमध्ये राहिलात, तर तुम्हाला नवे काही कळणारच नाही.

आढ्यांना सामोरे जा

कोणतेही संकट, आढान किंवा कठीण गोष्टींना धाबरू नका. त्यांचा सामना करण्यासाठी टाळाटाळ करू नका. मोठ्या धैर्याने त्यांना सामोरे जा. एखादी गोष्ट अवघड वाटत असेल, तर त्यासाठी मोठ्यांची मदत घ्या. अधिक मेहनत घ्या. प्रयत्न करा. सराव करा. मात्र, लगेच हार मानू नका. कोणतीही गोष्ट करण्याआधीच आपल्याला जमणार नाही असा समज करून घेऊ नका. प्रत्येक आढ्यानाकडे नवी संधी म्हणून बघा.



महाराजांचे अष्टप्रधान

शिवरायांनी स्वराज्याचा कारभार सुरळीत चालवा यासाठी अधिकारी नेमले. प्रशासकीय आणि इतर कामं यथायोग्य पार पाडावी हा मुख्य हेतू त्यामागे होता. हिंदवी स्वराज्याचा कारभार पहाण्यासाठी अष्टप्रधान होते. पाहूया त्यांची माहिती.

सौरभ कर्डे

१ पेशवा (मुख्य प्रधान) : या पदावर मोरोपंत पिंगळे होते. या पदाची मुख्य कामे अशी - राजपत्रांवर शिक्का उमटवणे, जिंकलेल्या मुलूखाची व्यवस्था लावणे, वेळोळा फौजेचे नेतृत्व करणे, महाराजांच्या अनुपस्थितीत राज्य चालवणे. वर्षाला १५,००० होन असा पगार या पदाला होता.

२ अमात्य (मुजूमदार) : नारो नीलकंठ व रामचंद्र नीलकंठ हे या पदावर होते. राज्याचा जमाखर्च ठेवणे, व्यावहारिक पत्रांना तपासणे, शिक्के देणे अशी प्रमुख कामे होती. वर्षाला १२,००० होन पगार होता.

३ सचिव (सुरनीस) : अण्णाजी दत्तो हे या पदावर होते. प्रदेशांची व्यावहारिक किंवा महसूल व्यवस्था लावणे, राजपत्रांचा मजकूर तयार करणे, पूर्ण पत्रांवर शिक्का देणे व ऐन प्रसंगी मोहिमेत सहभागी होणे अशी कामे होती. वार्षिक पगार १०,००० होन होता.

४ मंत्री (वाकनीस) : दत्ताजी त्रिंबक हे मंत्री या पदावर होते. राज्यकारभाराचा सावधपणे विचार करून राजांशी मसलत करणे. राजांचे वेळापत्रक करणे, निमंत्रणे, बैठका, मसलती, भोजन यांवर लक्ष देऊन नियोजन करणे अशी कामे असत.

५ सरनोबत (सेनापती) : या पदावर कर्तूत्व गाजवणाऱ्यांची परंपरा स्वराज्यात होती. राज्याभिषेकादरम्यान हंबीरराव मोहिते या पदावर विराजमान होते. सैन्याचे नेतृत्व करणारे हे मुख्य पद. पायदळ व घोडदळ यांवर नियंत्रण करणे. आक्रमण व बचाव करणे, युध्दनियोजन अशा झुंजार वृत्तीचे हे पद होते.

६ सुमंत (डबीर) : या पदावर रामचंद्र त्रिंबक होते. परराष्ट्रमंत्रीपद म्हणजेच हे. परकीय सत्तांशी शिष्टाचार, संबंध, पत्रव्यवहार व परराज्याच्या वकिलांसोबत संबंध हे महत्त्वाचे काम या पदावरील व्यक्तीस असे.



७ न्यायाधीश : निराजी रावजी हे न्यायाधीश होते. पुढे त्यांचे सुपुत्र प्रल्हाद निराजी यांनीही ही जबाबदारी सांभाळली. न्यायदानासारखी अत्यंत महत्त्वाची जबाबदारी यांच्याकडे होती. न्यायपत्रावर अखेरीस महत्त्वाचा शिक्का यांचा उमटत असे.

८ पंडितराव (दानाध्यक्ष) : या पदावर रघुनाथ पंडितराव होते. धर्मविषयक बाबींचे काम या पदाचे असे. शिवाय धार्मिक मसलती, राजघराण्याच्या सर्व धार्मिक गोष्टी पार पाडणे अशी कामे होती.

वरील पैकी पहिले चार प्रधान दरबारात महाराजांच्या उजवीकडे थांबत व बाकीचे चार डावीकडे. अशी अत्यंत तल्लख अन् शूर मंडळी हिंदवी स्वराज्याचा विलक्षण कारभार पाहात होती.

(लेखक शिवव्याख्याते आहेत.)

समजण्या शिवरायांची दृष्टी... पाहूया भव्य शिवसृष्टी

शिवछत्रपतींचा पराक्रमी इतिहास एकाच ठिकाणी अनुभवण्यासाठी... शालेय सुद्धीत छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या जीवनातील विविध पैलूंचे / प्रसंगांचे दर्शन घडविणाऱ्या आशिया खंडातील पहिल्या ऐतिहासिक थीमपार्क 'शिवसृष्टी' ला सहकुटुंब भेट द्या!

वेळ : सोमवार ते शुक्रवार : सकाळी १० ते दुपारी ५
शनिवार-रविवार व सार्वजनिक सुट्ट्यांचे दिवशी : सकाळी १० ते सायं. ६

Location : शिक्कीट दर : शालेय विद्यार्थी : रु. ८० प्रत्येकी
मोठ्या व्यक्ती : रु. २५० प्रत्येकी
१० पेक्षा जास्त व्यक्तींचा समूह : रु. २०० प्रत्येकी

महाराजा शिवछत्रपती प्रतिष्ठान 'शिवसृष्टी', अहमदनगर (५), कात्रज-वेदू बागडगण रस्ता, पुणे www.shivsrusthi.org

आईची महती



मुक्तपीठ

मित्र-मैत्रीणींनो, आई आपली जन्मदात्री असते. ती आपल्याला जन्म देते. आई आपल्याला तिच्या पोटात नऊ महिने वाढवते. आपल्याला जन्म देणारी, लहानपणी आपल्याला चालायला-बोलायला शिकवणारी, चांगले संस्कार करणारी, आपल्याकडून अभ्यास करवून घेणारी व्यक्ती म्हणजे आपली आई!

आपल्याला वेळोवेळी आधार देऊन लहानाचं मोठे करणारी व्यक्ती म्हणजे आई. आई आपल्याला रात्री लवकर झोपवते, पण ती स्वतः मात्र सर्व कामे आटोपून उशिरा झोपते. विशेष म्हणजे, रात्री उशिरा झोपूनही ती सकाळी लवकर उठते. आपण सकाळची शाळा असली, तरी लवकर उठण्याचं टेन्शन न घेता झोपू शकतो. कारण, आई आपल्याला सकाळी उठवेलच हे आपल्याला माहीत असतं.

आई आपल्याला रागवते, प्रसंगी शिक्षा करते, कारण तुम्ही यशाच्या उंच शिखरावर पोहोचलेलं पाहण्यातच तिचा आनंद असतो. आईच्या वृद्धावस्थेत आपण तिला आधार द्यायला हवा. आपणच तिच्या महतारपणाची काठी व्हायला हवं.

- अर्जुन चिले,

जराग विद्यामंदिर, जरागनगर, कोल्हापूर

आपला राष्ट्रीय प्राणी



त्यांच्या अस्तित्वाबद्दल प्रश्नचिन्ह निर्माण करत आहे. भारतासह अनेक देशांमध्ये

वाघाला वाचवण्यासाठी सरकारद्वारे अनेक प्रयत्न केले जात आहेत.

वाघाचे शरीर लाल, पिवळ्या रंगाचे असते व त्याच्या शरीरावर काळ्या रेषा असतात. वाघाच्या शरीरावरील या काळ्या रेषा रात्रीच्या वेळी त्याला लपण्यासाठी मदत करतात. वाघाचे आतील भाग जसे की, छाती आणि पायांच्या रंग पांढरा असतो. नर व मादी वाघाच्या आकारात फरक असतो. नर वाघाच्या शरीराची लांबी ८ ते १३ फूट असते. वाघिणीची लांबी ६ ते ९ फूट असते. वाघाचे वजन ९० किलो ते ३०० किलोग्रामपर्यंत असते. वाघिणीचे वजन ६५ किलोपासून १६८ किलोपर्यंत असते. वाघांचे संरक्षण करणे आपले कर्तव्य आहे.

- मयुरी पाटील, चोपडा

लोकमान्य टिळक



लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक यांचा जन्म २३ जुलै १८५६ रोजी झाला. रत्नागिरी जिल्ह्यातील चिखली या गावी ते जन्मले व त्यांचे बालपणदेखील येथेच गेले. लहानपणापासूनच टिळकांमध्ये देशप्रेमाची भावना निर्माण झाली होती. टिळक छत्रपती शिवाजी महाराजांना आपले आदर्श मानत असत. टिळकांनी स्वराज्याची संकल्पना भारतातील लोकांमध्ये रुजवली आणि म्हणून इंग्रजांनी त्यांना 'भारतीय असंतोषाचे जनक' म्हणून संबोधले. टिळकांनी इंग्रज शासनाविरुद्ध बंड पुकारले. त्यामुळे त्यांना ६ वर्षांसाठी कारावासाची शिक्षा सुनावण्यात आली.

मंडालेच्या तुरुंगात सहा वर्षांची शिक्षा भोगत असताना लोकमान्य टिळकांनी गीतारहस्य नावाचा महान ग्रंथ लिहिला. देश व समाजात स्वराज्याबद्दल जागृती व प्रेम निर्माण करण्यासाठी त्यांनी केसरी व मराठा ही वृत्तपत्रे सुरू केली. लोकांना एकत्र आणून त्यांच्यात राष्ट्रीयत्वाची भावना निर्माण करण्यासाठी गणेशोत्सव व शिवजयंती साजरी करणे सुरू केले.

बाळ गंगाधर टिळक यांना आधुनिक भारत आणि आशियाई राष्ट्रवादाचे शिल्पकार म्हणूनही ओळखले जाते. भारतीयामध्ये राष्ट्रीयत्वाची भावना निर्माण करणारे महान व्यक्तिमत्त्व लोकमान्य टिळक यांचे १ ऑगस्ट १९२० रोजी आजारापणामुळे निधन झाले.

- अविनाश देसाई, सोलापूर

दोस्तहो, विक्रमांची दुनिया अजब आणि अतर्क्य. चला तर, विक्रमांच्या पोतडीत या वेळी काय काय आहे ते बघूया.



विक्रमांची अजब दुनिया



टायरचा असाही उपयोग

दोस्तांनो, टायरचा उपयोग कोणत्याही वाहनामध्ये कशासाठी केला जातो? हे तर तुम्हाला माहिती आहेच. मात्र, याच टायरचा वापर करून एक विश्वविक्रमही करता येऊ शकतो. याची तुम्हाला कल्पना आहे का? ब्रिजस्टोन इंडिया या कंपनीच्या ३०० हून अधिक कर्मचाऱ्यांनी ५६५ टायर्सचा वापर करून कंपनीचे बोधचिन्ह (लोगो) तयार केला. त्यामुळे 'सर्वात मोठी टायर प्रतिमा' या विभागासाठी त्यांच्या नावावर विश्वविक्रम नोंदवण्यात आला आहे. गिनिज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड्सने याबाबतचे प्रमाणपत्र दिले आहे. कंपनीचे हे बोधचिन्ह तयार करण्यासाठी सर्वाधिक टायर वापरल्याबद्दल ब्रिजस्टोन इंडियाला गिनिज वर्ल्ड रेकॉर्डद्वारे पुरस्कार देण्यात आला आहे.



सर्वात लांब फलाट

कर्नाटकातील हुबळी रेल्वे स्थानक हे जगातील सर्वात लांब रेल्वे फलाटाचे (प्लॅटफॉर्म) स्थानक बनले आहे. १,५०७ मीटर लांबी असलेल्या या स्थानकाचे नाव गिनिज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड्समध्ये नोंदवले गेले आहे. या फलाटाचे उद्घाटन पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते उद्घाटन करण्यात आले होते. २० कोटी रुपये खर्चून बांधण्यात आलेला हा फलाट हुबळी यार्डच्या रिमॉडेलिंगचा एक भाग आहे. हुबळी रेल्वे स्थानकाला श्री सिद्धरूद्र स्वामीजी स्टेशन असे म्हणतात. दक्षिण रेल्वे अधिकाऱ्यांनी सांगितले की, या फलाटामुळे दोन गाड्या एकाच वेळी दोन दिशांकडून ये-जा करू शकतात. फलाट क्रमांक ८ हा १ हजार ५०७ मीटर आहे. त्यामुळे हा फलाट जगातील सर्वात लांब फलाट म्हणून ओळखला जातो आहे.

एका तासात ३,३३१ पुशाअप्स

नागपूरच्या २१ वर्षीय कार्तिक जयस्वालने अवघ्या एका तासात तब्बल ३,३३१ पुशाअप्स मारून नवा विश्वविक्रमाची नोंद केली आहे. विश्वविक्रमी उपक्रमात कार्तिकने आपल्या फिटनेसचा परिचय देत तासाभरात तीन हजारांच्या वर पुशाअप्स मारून नवा विश्वविक्रमाला गवसणी घातली. यापूर्वीचा विक्रम जागतिक कीर्तीमान ऑस्ट्रेलियाचा खेळाडू डॅनियल स्कालीच्या नावावर होता, तो आता इतिहासजमा झाला आहे. डॅनियलने तो विश्वविक्रम याच वर्षी नोंदविला होता. उल्लेखनीय म्हणजे, कार्तिकने याआधीसुद्धा एका मिनिटात सर्वाधिक टाईल्स फोडण्याचा विक्रम केला आहे.



विश्वविक्रमी केक

पुण्यातील आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार विजेती केक आर्टिस्ट प्राची धवल देव हिचे सगळीकडे कौतुक होत आहे. कारण, तिने तयार केलेल्या १०० किलो व्हेगन रॉयल आयसिंग स्ट्रक्चर केकचा लंडनच्या 'वर्ल्ड बुक ऑफ रेकॉर्ड'मध्ये समावेश करण्यात आला आहे. या व्यतिरिक्त देव यांनी आणखी एक विजेतेपद जिंकले आहे. दुसरा विक्रम त्यांनी जास्तीत जास्त संख्येचे 'शाकाहारी रॉयल आयसिंग स्ट्रक्चर्स'ची निर्मिती करून केला आहे. इंस्टाग्रामवर पोस्ट करून त्यांनी याबाबतची माहिती शेअर केली. त्यांनी या पोस्टमध्ये सांगितले आहे की, 'फक्त एक नव्हे, तर दोन विश्वविक्रम माझ्या नावावर झाल्याने मी भारावून गेले आहे.'



स्क्रीन टाइम

लिओ



कशासाठी बघायचा चित्रपट?

- आयुष्य कसं जगावं याची समज मिळेल.
- प्राणी आणि माणसांमधील मैत्री अधोरेखित होते.
- एका सुंदर गोष्टीचा आनंद मिळतो.

बोलणाऱ्या सरड्याची भन्नाट गोष्ट

मित्र-मैत्रिणींनो, तुमच्या शाळेत प्राणी आहेत? बहुतेक शाळांमध्ये मुलांच्या अभ्यासासाठी काही प्राणी पाळले जातात. बदक, मासे, ससे, बेडूक, मांजर असे अनेक प्राणी शाळांमध्ये दिसतात. 'लिओ' या चित्रपटातील शाळाही अशीच आहे, जिथे एक सरडा पाळलेला असतो. त्या सरड्याचे नाव असते लिओ. आज आपण जाणून घेणार आहोत याच लिओ चित्रपटाविषयी.

चित्रपटाची गोष्ट :

फोर्ट मेअर्स शाळेतील पाचवीच्या वर्गात एका काचेच्या बॉक्समध्ये एक कासव आणि सरडा ठेवलेला असतो. वर्गातील मुले या प्राण्यांना पाहून त्यांचा अभ्यास करत असतात. एके दिवशी वर्गाच्या बाई सांगतात की सरड्याचे वयमान ७५ असते आणि आपल्याकडे असलेल्या सरड्याचे वय आहे ७४. लिओ हे ऐकतो आणि आपण अजून एकच वर्ष जगणार याची त्याला भीती वाटू लागते. आपल्याला सारं जग पाहायचं आहे असं तो कासवाला सांगतो. गंमत अशी होते की, लिओ वर्गातीलच एका मुलीच्या घरी रहायला जातो आणि तिथं त्या मुलीला कळते की हा सरडा बोलू शकतो. तिथून पुढे संपूर्ण चित्रपटात थांदल उडते. ही थांदल नेमकी काय असते यासाठी चित्रपट पाहणेच उत्तम.

चित्रपटाची वैशिष्ट्ये :

नेटफ्लिक्सनेच हा चित्रपट बनवला असल्याने कमालीच्या ताकदीचे ऑनिमेशन वापरण्यात आले आहे. प्राण्यांच्या चेहऱ्यावरचे हाव नेमकेप्राणणे बनविल्यामुळे त्यांच्या भावना सोप्या पद्धतीने समजतात. जगण्यासाठी एकच वर्ष राहिलेल्या सरड्याची आनंद मिळविण्याची कसरत आणि त्यातून उडणारा गोंधळ पाहण्यासारखा आहे.



मित्रमैत्रिणींनो, तुम्ही सुरण हा शब्द ऐकलाय का? सुरण हा कंदमुळाचाच एक प्रकार. पौष्टिक तत्वांनी परिपूर्ण अशा या सुरणाच्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या भाज्या करता येतात. आज आपण शिकणार आहोत सुरणाचे कबाब करण्याची रेसिपी.

प्रयोग करा

सुरणाच्या कबाबची आपण रेसिपी शिकली की त्यानंतर असाच प्रयोग आपण बटाट्याच्या बाबतीतही करायला हरकत नाही. रेसिपी चुकेल किंवा कोणत्यातरी नवीन डिशचा शोध लागेल. त्यामुळे न घाबरता आईबाबांच्या मार्गदर्शनाखाली बिनधास्त प्रयोग करा.

सुरणाचे कबाब

साहित्य

पाव किलो सुरण, पाव वाटी चण्याची डाळ, दोन चमचे ओट्स, दोन लाल मिरच्या, एक चमचा आले लसूण पेस्ट, गरम मसाला (चवीनुसार), दोन ब्रेड स्लाइस, मक्याचे पीठ. एक कांदा, एक-दोन बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या, दोन-तीन चमचे कुस्करलेले पनीर, कोथिंबीर, एक लहान चमचा गरम मसाला, एक चमचा आमचूर पावडर, अर्धा चमचे जिरे पूड.

कृती

सुरण सोलून किसून घ्या. त्यात धुतलेली चणाडाळ, लाल मिरच्या, आले-लसूण पेस्ट व गरम मसाला घालून शिजवून घ्या. मिश्रण कोरडे परतून बारीक वाटून घ्या. त्यात पाण्यातून पिळून काढलेले ब्रेड व ओट्स घाला व चांगले मळून घ्या. मिश्रणाची पारी करून त्यात दोन चिमूट सारण भरून बंद करून कबाब बनवून घ्या. मक्याच्या पिठात घोळवून डीप फ्राय किंवा शॅलो फ्राय करा. सुरणाचे कबाब तयार. आता हे कबाब दहाबरोबर किंवा टोमॅटो चटणीबरोबर खायला घ्या.

कोणास फायद्याचे ?

लहान मुले सुरणासारख्या भाज्या नाकारतात. अशावेळी कबाबसारखी वेगळी रेसिपी बनवून दिल्यास बिनकटकट आरोग्य साधता येते. वरील कबाब सर्वासाठी चांगले आहेत. उच्च रक्तदाब व कोलेस्टेरॉल असणाऱ्यांनी पनीर वगळून पदार्थ बनवावा.

काय काळजी घ्यावी?

प्रमाण बिघडले तर संपूर्ण रेसिपी बिघडू शकते. त्यामुळे शक्यतो आई किंवा बाबांच्या मदतीने आणि मार्गदर्शनानेच ही रेसिपी करावी. गॅस चालू करणे, सुरण शिजविणे या गोष्टी करतानाही मोठ्यांचे मार्गदर्शन घ्यावे.



भयपट म्हटलं तर भूत, किंकाळी, जुना-पडका वाडा, चित्रविचित्र घटना पाहायला मिळतात. भयपटामुळे लहान मुलांवर विपरीत परिणाम होतात, म्हणून त्यांना यापासून दूर ठेवले जाते. मात्र कार्टून विश्वातील भूत कुटुंबीय मुलांचे मनोरंजन करणारे आहे, असे म्हटलं तर चटकन विश्वास बसणार नाही. पण, हे खरं आहे. कारण 'पिनाकी अँड हॅप्पी : द भूत बंधू' ही ॲनिमेशन मालिका लहान मुलांचे मनोरंजन करण्यात यशस्वी ठरली आहे. आज आपण जाणून घेऊ याच मालिकेतील पिनाकीविषयी.

भूत कुटुंबीयांतील माणूस 'पिनाकी'

पिनाकी जातो शाळेत

पिनाकी हा अकरा वर्षाचा हुशार मुलगा. तो जेव्हा एका स्थानिक शाळेत प्रवेश घेतो तेव्हा खऱ्या अर्थाने मालिकेला रंगत येते. भुतांत लहानाचा मोठा झालेला पिनाकी हा शाळेच्या निमित्ताने सामान्य मनुष्याशी संवाद करण्यास शिकतो. भूत कुटुंबातील व्यक्तींनी सामान्य रूप धारण केल्यानंतर त्यांचे भूताचे अस्तित्व लपून राहत असते. याची जाणीव पिनाकीला असते. कधी कधी खट्याळपणा करतो आणि सर्व गोष्टी आपल्याच बाजूने करण्याच्या दृष्टीने काम करत असतो.

दत्तक पिनाकी

पिनाकी आणि हॅप्पी ही जोडगोळी दहा ते बारा मिनिटे मुलांना लोटपोट करते. ही मालिका मध्यमवर्गीय नाही तर एका भुताच्या कुटुंबीयांची कहाणी सांगते. हे कुटुंब पिनाकी नावाच्या मुलाला दत्तक घेते आणि त्याचा सांभाळ करते. या मालिकेचे पहिले प्रसारण नोव्हेंबर २०२० मध्ये झाले. मालिकेची निर्मिती तवरोही ॲनिमेशनने केली असून त्याचे शीर्षक गीत गुलजार यांनी लिहिले आहे. या मालिकेला सीमाब सेन यांनी संगीत दिले आहे.

भूताची ओळख लपविण्याची कसरत

आपले कुटुंबीय भूत आहेत हे पिनाकीला माहिती असते. त्यामुळे तो आपल्या कुटुंबीयांची ओळख लपविण्यासाठी आटोकाट प्रयत्न करत असतो. त्यातच त्याची त्रैधातिरपीट उडत असते. पिनाकी या पात्राला सौनल कौशल यांनी आवाज दिला असून मालिकेत पिनाकी, हॅप्पी यांच्याशिवाय गप्पू, कर्नल विभूती सुरी अशी इतरही पात्रे आहेत.

भूत सांभाळतात पिनाकीला

शालेय जीवन आणि भुतांच्या कुटुंबीयांत संतुलन साधण्याचा पिनाकीचा प्रयत्न भलताच रोमांचक आहे. त्याला चांगले गुण पडत असतात. पिनाकी शिक्षकांचा आवडता विद्यार्थी असतो. भारतातील सुंदर शहर मॉडर्न सिटीत 'विभूती मेन्शन' मधील एका भूतबंगल्यात पिनाकी राहत असतो. या घरातील पिनाकी सोडून बाकी भूत असतात. पिनाकी बाळाला एकदा कोणीतरी बंगल्याच्या दारासमोर एका चिठ्ठीसह सोडून जाते आणि त्यानंतर या भूतकुटुंबाकडून त्याचे संगोपन केले जाते.

हॅप्पीच्या झोपेने पिनाकीची भंबेरी!

पिनाकी आणि त्याचा भाऊ हॅप्पी एकदा घरात खेळत असतात. त्यांना खेळता खेळता झोप लागते. परंतु हॅप्पीला झोपेत उडण्याची सवय असते. भूत असणारा हॅप्पी हा घराबाहेर उडत जातो. पिनाकीला अचानक जाग येते आणि तो हॅप्पीला शोधण्यासाठी बाहेर पडतो. त्याला शोधत असताना रस्त्यालगत असलेल्या एका व्यक्तीच्या रेडिओवर पाऊस पडणार असल्याची भविष्यवाणी ऐकतो.

पावसामुळे हॅप्पी अडचणीत येईल, याचा विचार करत पिनाकी चिंतेत पडतो. भूत असताना हॅप्पी हा फक्त त्यालाच दिसत असतो. त्यामुळे रस्त्यावरून ये-जा करणाऱ्या लोकांना पिनाकी कोणाचा पाठलाग करत आहे, हे समजत नाही. पिनाकी त्याला जागे करण्यासाठी प्रयत्न करतो. बसचा हॉर्न वाजवतो, हाका मारतो, परंतु जागा होईल तो हॅप्पी कसला? तो घोरतच उडत जातो. कसाबसा तो घरात येतो, परंतु जागा होत नाही. अचानक पिनाकीच्या लक्षात येते की हॅप्पीला गाणे आवडते. मग तो त्या व्यक्तीच्या रेडिओवर गाणे लावतो आणि हॅप्पी जागा होतो. हॅप्पीला जागे करण्यासाठी पिनाकीची उडालेली भंबेरी पाहताना मजा येते.



गेंड्याचे शिंग कशापासून बनलेले असते?

भिन्न-मैत्रिणींनो, प्राणीसंग्रहालयात किंवा जंगलात गेल्यावर तुम्ही गेंडा पाहिला असेल ना? पहिल्यांदा गेंडा पाहिल्यावर तुम्हाला त्याची भीती वाटली होती का? वाटली असली, तरी त्यात आश्चर्य वाटण्याजोगे काही नाही. कारण महाकाय शिंग धारण करणाऱ्या या गेंड्याचा पृथ्वीवरील सर्वात मोठ्या जिवंत सस्तन प्राण्यांमध्ये समावेश होतो. मात्र, गेंडा काही तुम्हाला खाणार नाही, हे लक्षात ठेवा, कारण तो चक्क शाकाहारी असतो! गेंड्यांच्या काही प्रजाती एकशिंगी असतात, तर काही प्रजातींना दोन शिंगे असतात. तसेच, गेंडे त्यांच्या नाकावर असलेल्या शिंगाचा वापर हल्ला करण्यासाठी शस्त्र म्हणून न करता बचावासाठी करतात. त्यामुळे तुम्ही जर गेंड्यांना उगीचच त्रास द्यायला गेला नाहीत, तर ते तुम्हाला

त्यांच्या शिंगाने अजिबात इजा करणार नाहीत. गेंड्याचे हे कठोर, कडक आणि जड शिंग कशाचे बनलेले असते? असा प्रश्न तुम्हाला पडला असेल. गेंड्याचे शिंग प्रामुख्याने केराटिन या प्रोटीनपासून (प्रथिने) बनलेले असते. केराटिन हे प्रोटीन मानवी केस आणि नखांमध्येदेखील आढळते. गेंड्याचे शिंग त्वचेच्या विशेष पेशींमधून थरांमध्ये वाढते. शिंगाच्या मध्यभागी, कॅल्शियम आणि मेलॅनिनचे थर असतात. हे दोन पदार्थ त्यास आणखी कडक ठेवण्यास मदत करतात. शिंगाचा आकार शंक्रसारखा असतो. गेंड्याचे शिंग दरवर्षी सरासरी सुमारे २ सेंटीमीटरने वाढते. गेंडा खात असलेले अन्न आणि तो ज्या वातावरणात राहातो तेथील तापमान यांसारख्या घटकांवर शिंगाचे गुणधर्म अवलंबून असतात.



डॉ. दीप्ती सिधये



वाघाला पट्टे का असतात?

दोस्तानो, 'तुमचा सगळ्यात आवडता प्राणी कोणता?' असा प्रश्न विचारल्यावर तुमच्यापैकी बऱ्याच जणांचं उत्तर 'वाघ' असं असेल ना? म्हणजे 'सिंह हा जंगलाचा राजा आहे', असं आपण जरी म्हणत असलो, तरी रूबाबदार वाघोबा त्याच्याहून जास्त भाव खाऊन जातो. खरं ना? वाघाच्या रूबाबाला कारणभूत असतात ते त्याच्या अंगावरचे पट्टे! आपल्याला माहीत आहे की, निसर्ग अपघातातून किंवा विनाकारण काही करत नाही. मग वाघांवर पट्टे कशासाठी आहेत? केवळ रूबाब दाखविण्यासाठी का? तर नाही! वाघाचे हे पट्टे camouflaging (छलावरण) साठी

उपयोगी असतात. वाघ अन्नसाखळीच्या सर्वात वरचा शिकारी असल्याने अर्थातच त्यांना खाऊ शकतील अशा प्राण्यांपासून लपून राहण्याची काळजी करण्याची गरज त्यांना नसते, पण वाघ कळपात राहणारे प्राणी नसतात आणि सिंहाप्रमाणे ते समूहात शिकार करत नाहीत, तर एकट्याने शिकार करतात. जंगलात असताना त्याचे काळे पट्टे आणि तपकिरी फर धूसर सूर्यप्रकाशाचे अनुकरण करतात जेणेकरून जंगलातील झाडे आणि उंच गवतांमध्ये ते अगदी बेमालूमपणे मिसळतात. त्यामुळे ते त्यांच्या भक्ष्याला चटकन दिसू शकत नाहीत. यामुळे त्यांना भक्ष्याची सहज शिकार करता येते.

साडेचार हजार जाती

खेकडा पाण्यातही राहतो आणि जमिनीवरपण, त्यामुळे त्याला उभयचर प्राण्यांच्या यादीत गणले जाते. जगामध्ये खेकडांच्या एकूण साडेचार हजारहून जास्त जाती आहेत. समुद्र, नदी, तळे, ओढे, धबधबे अशा पाण्याच्या प्रत्येक ठिकाणी खेकडे हमखास आढळतात. फक्त प्रत्येक ठिकाणानुसार खेकडांचा आकार, रंग, शरीररचना यांत बदल असतात.



व्हेज - नॉनव्हेज

जगभरात खेकडांच्या साडेचार हजार जाती असल्यामुळे त्यांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयीतही बदल आहेत. काही खेकडे प्युअर व्हेज आहेत तर काही नॉनव्हेज. व्हेज खेकडे शेवळ किंवा वनस्पतीची कोवळी पाने खातात तर नॉनव्हेजवाले खेकडे लहान मासे, शिंपले, गोगलगायी, बेडूक, कृमी खातात. पाण्यामध्ये मेलेल्या प्राण्यांचाही आहार म्हणून वापर करतात.

मोठा खेकडा

प्रजाती आणि लहान खेकडा प्रजाती अशा खेकडांच्या दोन मुख्य प्रजाती होय.

डोकं नसलेला प्राणी

वाचून हसू आले ना? पण हे खरंय. खेकड्याला डोकं नसतं आणि विशेष म्हणजे मानही नसते. अजून धक्कादायक माहिती म्हणजे त्याला कणाही नसतो. खेकडाचे शरीर चपटे, आडवे व अंडाकृती असते. त्याला आठ पाय आणि दोन मोठ्या नांग्या असतात. या नांग्यांचा तो आपल्या संरक्षणासाठी उपयोग करतो. त्याच्या लहान पायांमध्ये चारच पेरी असल्यामुळे या पायांमधील ताकद कमी असते. रूंद व चपटे शरीर आणि शरीरभर कवच असलेला असा हा प्राणी.

खेकडांचा

उपयोग मोठ्या प्रमाणात औषधांची निर्मिती करण्यासाठी केला जातो.

खेकडा माहिती आहे. फोटोमध्ये, कार्टूनमध्ये, डिस्कव्हरी चॅनेलवर, युट्यूबवर, तळ्यांशेजारी असून, कॅमेरावर, मॉबिलवर, टेलिव्हिजनवर, सोशल मीडियावर, फ्लिपकार्डावर, फ्लिपबुकमध्ये, डिस्कव्हरी चॅनेलवर, युट्यूबवर, तळ्यांशेजारी असून, चला तर मग, आज समजून घेऊ

सर्वात जास्त प्रचंड मजबूत आणि तीक्ष्ण आकार, रंग, शरीररचना यांत बदल असतात.



- मोठ्या खेकडांच्या पायांवर किंवा नांग्यांवर नक्षी असते.
- लहान खेकडा प्रजातींना लाल नांग्या असे म्हणतात.
- गोड्या पाण्यातील खेकडांचा खाण्यासाठी उपयोग केला जातो.
- निळ्या खेकडांचा नैसर्गिक रंगच निळा असतो. याचे वजन पाऊण किलोपर्यंत असू शकते.

‘चिंबोरी’ हा खेकडा विखलामध्ये सापडतो, मात्र ही प्रजाती नाश होण्याच्या मार्गावर आहे.

तीन कोटी अंडी

एक मादी खेकडा तीन कोटी अंडी देऊ शकते. अंड्यांच्या पिवळ्या कवचाचा रंग चोकलेटी झाला की ही अंडी फुटायला सुरुवात होते. अंड्यांची पूर्ण वाढ झाल्यानंतर अळ्यांच्या आकाराचे छोटे खेकडे तयार होतात. अळी ते खेकडा हा प्रवासही मोठा गमतीशीर असतो. अळी अंड्यातून बाहेर आली तरीही तिला कवच असते. अशाप्रकारे ती तीन वेळा कवचातून बाहेर येते तेव्हा कुठे त्या अळीला खेकडाचा आकार येतो. बरेचदा छोटा खेकडांना कवच असते.

‘गोगलगाय’ सारखे डोळे

खेकडाचे डोळे इबेहुंब गोगलगायी सारखे असतात. खेकडा दिसायला जरी विचित्र दिसत असला तरी तो विषारी नाही. पण, तरीही खेकडापासून सावध रहायला हवे बरं. कारण खेकडांच्या समोऱ्या नांग्या खूप तीक्ष्ण असतात. त्यांच्यामध्ये जर आपले बोट अडकले तर सुद्धा सुटत नाही. खेकडा नेहमी वाकडाच चालत असतो. तो त्याच्या कल्याणद्वारे श्वास घेतो म्हणून खेकडा पाण्याजवळच राहणे पसंत करतो.





वनस्पतींचे बाष्पोत्सर्जन

मित्र-मैत्रिणींनो, विज्ञानाच्या पुस्तकात तुम्हाला हे वाचल्याचे आठवतच असेल, की वनस्पती मुळांद्वारे पाणी शोषून घेतात आणि ते खोडाद्वारे आणि पानांद्वारे सर्व झाडाला मिळते. पाणी आणि सूर्य प्रकाश यांच्या संश्लेषणाने वनस्पती त्यांचे अन्न तयार करतात आणि त्यांची वाढ होते. या सर्व प्रक्रियेबरोबरच आणखी एक प्रक्रिया होत असते. त्या प्रक्रियेला 'बाष्पोत्सर्जन' असे म्हणतात. याचे सरळ साधे वर्णन म्हणजे वनस्पतींनी शोषून घेतलेले पाणी खूप वेळा जास्त प्रमाणात होते आणि मग ते त्यांना बाहेर टाकावे लागते. नाहीतर त्यांची पाने खराब होण्याची शक्यता असते. या क्रियेमुळे वनस्पती त्यांना आवश्यक तेवढेच पाणी त्यांच्या शरीरात म्हणजे पानात, खोडात, मुळात ठेवतात. हे कसे होते ते आपण प्रयोग करून पाहूया!

साहित्य : कुंडीतील दीड ते दोन फूट वाढलेले रोप. त्याला पाने, फांद्या आलेल्या असणे आवश्यक आहे. पातळ प्लास्टिकची पारदर्शक पिशवी, दोरा, इ.

कृती : कुंडीतील रोपटे त्याला जास्तीत जास्त ऊन लागेल अशा ठिकाणी ठेवा. त्याची एक छोटी फांदी निवडून, त्या फांदीची सर्व पाने पिशवीत जातील अशा तऱ्हेने फांदीभोवती प्लास्टिकची पिशवी अडकवा आणि फांदीलाच दोयाने गाठ मारून पिशवीचे तोंड बंद करा. त्यानंतर कुंडीमध्ये चांगले २-३ मग पाणी घाला.

निरीक्षणे व निष्कर्ष : झाडाला बांधलेल्या

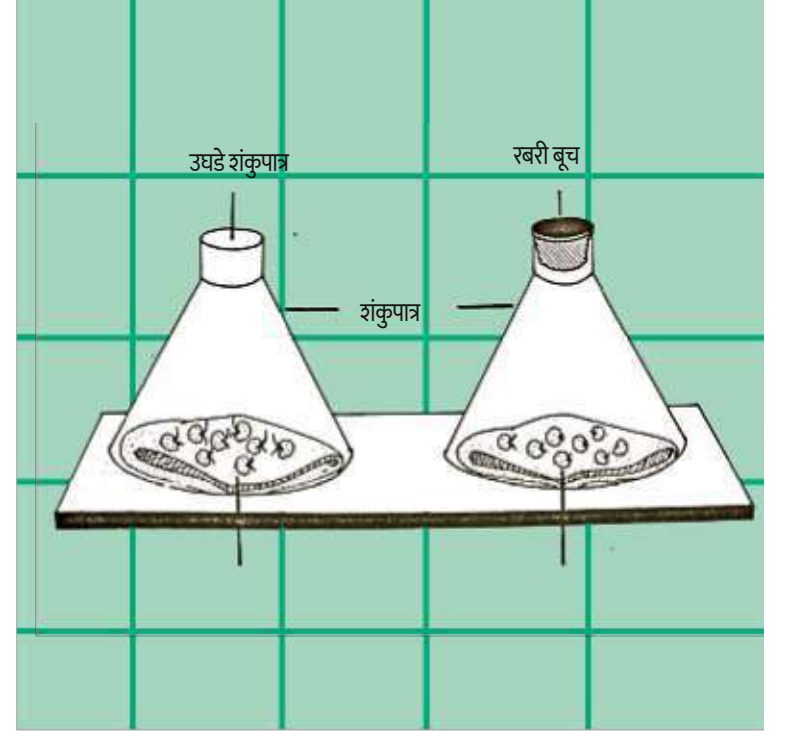
पिशवीचे दर अर्ध्या तासाने निरीक्षण करा. प्लास्टिकच्या पिशवीत काय घडते आहे? त्याची नोंद करा. निरीक्षणारून आपल्याला असे लक्षात येईल की, दोन-तीन तासांनी प्लास्टिकच्या पिशवीमध्ये हळूहळू पाणी साठते आहे. पिशवीचे तोंड घट्ट बांधले असल्यामुळे पाणी बाहेरून जाणे शक्य नाही. म्हणजेच ते झाडाद्वारे आणि पानांच्या बाष्पोत्सर्जनामुळे पिशवीत टाकले गेले. त्याला बाहेर जाण्याची सोय नसल्यामुळे ते साठत राहिले. अन्यथा झाडे जेव्हा बाहेर असतात तेव्हा त्यांच्यातून बाष्पोत्सर्जनामुळे बाहेर पडणारे पाणी हवेत मिसळून जाते.

घरच्या घरी प्रयोगशाळा...!



— अशोक तातुगडे

दोस्तानो, आपण या वेळी वनस्पतींशी संबंधित असलेले दोन प्रयोग करून पाहणार आहोत. यामुळे वनस्पतींचे कार्य कशा पद्धतीने चालते, हे समजून घेण्यास आपल्याला मदत होणार आहे. पहिल्या प्रयोगात आपण वनस्पतींमधून पाण्याचे बाष्पोत्सर्जन कशा प्रकारे होते? हे समजून घेणार आहोत, तर दुसऱ्या प्रयोगात झाडांच्या बियांच्या अंकुरणाच्या प्रक्रियेमध्ये हवेची आवश्यकता का असते? हे आपण समजून घेणार आहोत. हे दोन्ही प्रयोग प्रामुख्याने निरीक्षणावर आधारित असल्याने, तुम्हाला जास्त वेळ निरीक्षण करावे लागणार आहे. चला तर, करून पाहूया!



बियांना अंकुरण्यासाठी हवेची आवश्यकता

मित्र-मैत्रिणींनो, आपल्याला माहिती आहे, की जमिनीमध्ये बी पेरले, की त्यापासून रोपटे तयार होते आणि नंतरच त्याची झाडे किंवा पिके होतात. या अंकुरणाच्या प्रक्रियेमध्ये हवेची आवश्यकता असते. हे कसे होते? ते आपण आज प्रयोग करून पाहूया.

साहित्य : दोन नसराळ्याच्या आकाराची मोठी काचेची पात्रे (शंकुपात्रे), भिजवलेले हरभरे, कापडांचे तुकडे, पाणी, एका शंकुपात्राला घट्ट बसेल असे एक खरी बूच.

कृती : कापडाच्या दोन वेगवेगळ्या तुकड्यांवर भिजविलेले हरभरे ठेवा व टेबलवर ठेवा. दोन्ही शंकुपात्रे कपड्यांवर अशी उलटी ठेवा, की कपड्यांचा तुकडा पूर्णपणे शंकुपात्राच्या आत असेल. कपड्यावर थोडे पाणी शिंपडा. त्यानंतर एका शंकुपात्राला खरी बूच घट्ट लावा, म्हणजे त्यात बाहेरून कुठूनही हवा जाऊ शकणार नाही. दुसरे पात्र बूच न लावता उघडे ठेवा. आकृती पाहा. दोन्ही पात्रांना शक्यतो जास्तीत जास्त प्रकाश मिळेल अशा ठिकाणी ठेवा.

निरीक्षण व निष्कर्ष : या प्रयोगात आपल्याला जास्त वेळ निरीक्षणासाठी घावा लागणार आहे. २ ते ३ दिवस निरीक्षण करावे लागेल. प्रत्येक दिवशीच्या निरीक्षणानंतर तुम्हाला असे दिसेल की, ज्या पात्रावर बूच लावलेली नाही त्यातील बियांची वाढ व्यवस्थित होते आहे आणि त्यांना चांगले कोंब येऊन ते वाढत आहेत, पण ज्या पात्राचे तोंड बूच लावून बंद केले आहे, त्यातल्या दाण्यांना व्यवस्थित कोंब आलेली नाहीत आणि ते सुकल्यासारखे झाले आहेत. यावरून आपल्याला असे समजते की, ज्या ठिकाणी हवा खेळती असते, त्या ठिकाणी हवेतील ऑक्सिजन मिळतो. यामुळे बियांची वाढ चांगली होते, परंतु जेथे हवा मिळत नाही तिथे बियांचे अंकुरणे चांगल्या पद्धतीने होत नाही.

मैत्रिणीचा डबा

अशी झाली फजिती

आई-बाबांची अशीच सेवा कर !

मला शाळेमध्ये जायला खूप आवडते. शाळेत आम्ही विविध विषय शिकतो. जसे की चित्रकला, गणित, विज्ञान, मराठी, हिंदी, समाजशास्त्र. त्यात पीटीचा तास खेळण्यासाठी असतो. मला चित्रकला विषय खूप आवडतो. एके दिवशी गणिताच्या बाई वर्गात आल्या नव्हत्या. तेव्हा मराठीच्या बाईंनी आम्हाला सांगितले की, तुम्हाला तुमच्या आवडत्या विषयाचा अभ्यास करता येईल. त्या वेळी मी सुंदर चित्र काढले. माझ्या मैत्रिणीने ते बाईंना दाखवले. बाईंनी माझे खूप कौतुक केले. सर्व वर्गात माझे चित्र दाखवले. खूप आनंद झाला. तेव्हापासून मी विविध चित्रकला स्पर्धांमध्ये भाग घेऊ लागले व अनेक बक्षिसे मिळवू लागले.

एकदा काय गंमत झाली, वर्गात मी व माझी मैत्रीण एकाच बेंचवर बसलो होतो. तिची व माझी जेवणाची पिशवी सारखी होती. त्यातील डबाही सारखा होता. त्यांची अदलाबदल झाली व खूप भूक लागल्यामुळे जेवणाच्या सुट्टीत मी तिचा व तिने माझा डबा खाल्ला. आम्हाला समजलेच नाही. घरी गेल्यावर आईच्या लक्षात आले. कारण त्यातील थोडी भाजी व पोळी शिल्लक राहिली होती. आईने जेव्हा मला सांगितले, की ही भाजी व पोळी तिने दिली नाही. तर मी चुकून मैत्रिणीची लंच बॅग उचलून तिचा डबा खाल्ला होता. तेव्हा लगेच मी तिला फोन केला व घडला प्रकार सांगितला व तिची माफी मागितली. ती ही म्हणाली की तिच्याही लक्षात नाही आले, असे म्हणत आम्ही खूप खूप हसलो व तिची आईपण खूप हसली. आता माझी आई रोज सकाळी शाळेत जाताना मला म्हणते की, 'बघ बरं आपलाच डबा खा.' सारखीच पिशवी व डबा असल्यामुळे हे झालं. मात्र यावरून माझी बहीण मला खूप चिडवते इतरांनाही सांगते. त्यामुळे सगळे खूप हसतात.

- तनिष्का रंगनाथ भगत
इयत्ता ५ वी (गट अ)
सेंट जोसेफ हायस्कूल, पाषाण रोड

मी चार वर्षांची होते. बालवर्गाच्या शाळेत जात होते. शाळेत जाण्यामुळे आपण खूप मोठे झालोय, असं बहुतेक वाटत असावं मला. घरी सगळ्यांना उलट उत्तरे, हट्टीपणा हे सर्व वाढलं होतं (असं आई सांगते). आजीचं न ऐकणं, आईला उलट उत्तरं, दादाशी भांडण हे रोजचं झालं होतं. त्यामुळे सर्वांना खासकरून आईला चिंता पडायची की हिच्यावर चांगले संस्कार कसे करावेत. त्यासाठी रोज रात्री ती मला एखादी गोष्ट सांगायची.

एकदा बाबा ऑफिसमधून दमून उशिरा आले होते. ते मला म्हणाले, "कनूबाळा जरा पाणी देतेस का?"

मी म्हटलं, "मी नाही देणार, तू तुझं घे." आजी म्हणाली, "अगं पाण्याला नाही म्हणू नये."

त्यावर माझं उत्तर, "अगं आईच म्हणते ना, स्वतःची कामे स्वतः करावीत."

झालं! आईला आलं टेन्शन. ती मला रात्री जवळ घेऊन म्हणाली, "कनू, मोठ्यांशी असं वागू नये, पाण्याला नाही म्हणू नये."

तेव्हा मी तिला म्हणाले, "अगं तुझं ऐकलं आणि बाबांना स्वतःचं काम स्वतः करा असं म्हणाले."

मग ती म्हणाली, "ठीक आहे, आज मी तुला श्रावणबाळाची गोष्ट सांगते."

मग तिने मला श्रावणबाळ, त्याचे आंधळे आई बाबा, त्याने केलेली त्यांची सेवा सगळं सांगितलं. त्या वेळेस मला ती गोष्ट खूप आवडली.



दुसऱ्या दिवशी शाळेत बाईंनी गोष्टीच्या तासाला मला गोष्ट सांगायला सांगितली. मी पण वर्गात श्रावणबाळाचीच गोष्ट सांगितली. गोष्ट ऐकून बाई खूप झाल्या आणि म्हणाल्या, "अरे वाह कनका! छान, तू पण तुझ्या आई-बाबांची अशीच सेवा कर."

मी बाईंना म्हटले, "हो हो, करीन ना मी त्यांची सेवा, पण आधी आई-बाबांना आंधळं तर होऊ दे."

झालं! दुसऱ्या दिवशी बाईंचं आईला शाळेत बोलावणं, घरी मला दोन रुट्टे, 'आमचे डोळे फोडायला निघालीय काटी', असा आईचा शेरा.

सारं काही रीतसर झालं. मात्र हेच नंतर आईने बाबांना आणि आजी-आजोबांना हसून हसून सांगताना मी गुपचुप पाहिलं होतं.

मी काय चुकीचं बोलले होते हे तेव्हा कळलं नव्हतं, पण आता कळतंय की आंधळेपणाने कोणत्याही गोष्टीचे अनुकरण करू नये. मात्र या फजितीचा किस्सा सांगून सगळे अजूनही मला हसतात हे मात्र खरं!

- कनका राहुल देशपांडे
डॉ. कलमाडी श्यामराव हायस्कूल, पुणे
दहावी, गट - ब

Net Protector

Total Security

922.566.48.17
922.566.48.11



सुभाषित

पित्तं पुः कफः पुः पचो मलधातवः ।
वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत् ॥

पाऊस पाडण्याचे सामर्थ्य जरी ढगात असले तरी तो पाऊस नेमका कुठे पडेल हे वाऱ्याच्या गतीवरच अवलंबून असते. तसेच पित्त आणि कफ जरी आपापली कामे करणार असतील तरी त्यांना गती देणारा व उतेजना देणारा वातच असतो. वाताच्या अभावी बाकी सर्व धातू, मल व पित्त-कफ दोष पांगळेच असतात.

संस्कार

सुविचार

निराशावादी कोण समजावा? जो आपल्यासारखाच दुसऱ्याला चिडखोर समजतो व त्याबद्दल त्याचा तिरस्कार करतो.

गीता श्लोक

दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे ।
देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम् ॥

दान करणे हे आपले कर्तव्य आहे अशा बुद्धीने, योग्य स्थळ, योग्य काळ व पात्रता यांचा विचार करून, आपल्यावर उपकार न करणाऱ्यांना जे दान दिले जाते, ते सात्त्विक दान आहे.



दिनविशेष

३ मे

१९१३ : दादासाहेब फाळके यांचा 'राजा हरिश्चंद्र' हा पहिला भारतीय मूक चित्रपट प्रदर्शित झाला.

३ मे

२०१५ : चैतन्य ताम्हाणे दिग्दर्शित 'कोर्ट' या चित्रपटाचा राष्ट्रपती प्रणव मुखर्जी यांच्या हस्ते 'सुवर्णकमळ' देऊन सन्मान केला.

४ मे

२०१३ : भारताची प्रतिभाशाली बॅडमिंटनपटू पी. व्ही. सिंधुने कारकीर्दीत प्रथमच ग्रांप्री गोल्ड विजेतेपद पटकावले.

प्रशांत सरुडकर

बोधकथा

सूर्यदादा आणि पणतीताई

सूर्य हा ऊर्जेचा प्रकाशस्रोत. अष्टग्रहांना ऊर्जा देण्याचे काम तो करतो. पृथ्वीवरील जीवसृष्टीचा तो आधारस्तंभ. दररोज सूर्य उगवतो, मावळतो. उत्तरायण करतो, दक्षिणायन करतो. त्याच्या या अखंड भ्रमंतीमुळे, ध्रुवीय प्रदेशापासून ते वाळवंटी प्रदेशापर्यंत विविध ठिकाणी विविध प्रकारचे हवामान आपणाला पहावयास मिळते. बर्फाच्छादित प्रदेशातील हिमशिखरे त्याच्या किरणांमुळे चमकतात. समुद्रातील पाणी पावसाच्या रूपाने तो सर्व पृथ्वीतलाला देतो. जीवसृष्टीची पाण्याची गरज त्याच्यामुळेच भागते. या प्रकारचे अखंड काम करता एक दिवस तो कंटाळतो आणि काही दिवस रजेवर जायचे ठरवतो. पण आपण रजेवर गेल्यानंतर या विश्वाचे चलनचलन कोण करणार? असाही प्रश्न त्याच्यापुढे असतो. आपल्या मदतीला कोण येते आहे का? असा विचार करून तो चंद्राकडे जातो आणि चंद्राला विचारतो, 'मला विश्रांतीची गरज आहे. मी जर रजेवर गेलो तर या विश्वाला तू प्रकाशमान करशील का?'

चंद्र कोमेजतो. म्हणतो, 'सूर्यदादा, आम्ही तुमच्यापासूनच प्रकाश घेतो आणि सर्वांना वाटतो. विश्वाला प्रकाश देण्याची ताकद माझ्यात नाही. मला नाही शक्य होणार.'

सूर्य नाराज होतो. तो चांदणीकडे जातो आणि चांदणीला विचारतो, 'ताई, मी जर रजेवर गेलो तर या विश्वाला तू प्रकाशमान करशील का?'

चांदणी त्याच्याकडे आश्चर्यचकित नजरेने पाहते आणि म्हणते, 'सूर्यदादा, तुम्ही तर प्रकाशाचे आणि ऊर्जेचे भंडार. तुमच्याकडूनच आम्ही थोडे थोडे घेतो आणि दुनियाला वाटून टाकतो. तुम्ही नसाल, तर आमच्याकडे कुठे आहे एवढी ताकद? नाही दादा नाही जमणार.'

सूर्यातील आणि चांदणीतील संभाषण एक छोटीशी पणती ऐकत असते. तिला सूर्याची दया येते. ती सूर्याजवळ जाते आणि त्याला म्हणते, 'सूर्यदादा, तुम्ही विश्रांतीसाठी जा रजेवर. मी या विश्वाला प्रकाशमान करेन.' पणतीचे हे शब्द ऐकताच, 'चांदणी मोठमोठ्याने हसू लागते. सूर्यालाही आश्चर्य वाटते. सूर्य म्हणतो, 'अगं पणती, तू तर एवढीशी. या विश्वाला कशी प्रकाशमान करणार?'

सूर्यदादाचे हे शब्द ऐकताच पणती अतिशय विनम्रतेने म्हणते, 'दादा, मी तुमच्या इतका प्रकाश देऊ शकणार नाही ही गोष्ट खरी, पण ज्यावेळी मी तेवायला सुकवात करेन त्यावेळी कुठेतरी प्रकाश आहे याची जगाला जाणीव होईल. दरवेळी मुठी वळाव्या तशा वळतातच असं नाही. पण वेळप्रसंगी त्या वळू शकतील हा आत्मविश्वास मी सृष्टीतील चराचरात निर्माण करेन. प्रकाशाचा आत्मविश्वास म्हणजे जगाच्या जीवनाचा आधारस्तंभ.'

पणतीचे हे शब्द ऐकताच सूर्य खजील होतो आणि तिला म्हणतो, 'पणतीताई, तू एवढी छोटी असतानासुद्धा एवढी जबाबदारी अंगावर घ्यायला तयार झाली. मग मी कशासाठी जबाबदारी झटक्याची? मला विश्रांती घेऊन जमणार नाही. मला माझे काम केलेच पाहिजे. असं म्हणून सूर्य रजा घ्यायचं रद्द करतो.

टाइम मॅनेजमेंट

सुप्रिया पुजारी, लाइफ कोच, समुपदेशक

मी 'जेलस' झाले!

राज आणि रवी हे एकदम खास मित्र होते. त्यांची मैत्री खूप घट्ट होती. इतकी की, अभ्यासापासून ते छंद जोपासण्यापर्यंत बऱ्याच गोष्टी ते एकत्रितपणे करत होते. एके दिवशी त्यांच्या कॉलनीमध्ये सायकल चालवण्याची स्पर्धा होती. पहिले बक्षीस होते, एकदम अत्याधुनिक सुविधांनी परिपूर्ण असलेली सायकल. सर्वांनी खूप तयारी केली. राज व रवीनेसुद्धा एकत्र तयारी केली. स्पर्धा पूर्ण झाली. सर्व मुलांनी खूपच छान प्रयत्न केले. निकाल जाहीर झाला व राजने बक्षीस जिंकले. एकदम चमकदार अशी नवी, कोरी सायकल. राज खूप खुश होता. त्याचे सर्वत्र खूप कौतुक झाले. हे सर्व पाहून रवी थोडासा नाराज झाला, पण त्या नाराजीचे रूप मत्सराने ('जेलसी') घेतले. राज रोज बक्षिसात मिळालेली नवीन सायकल घेऊन यायचा.

रवीची ईर्ष्या वाढतच गेली. तो हळू हळू राजापासून लांब जाऊ लागला. त्याने राजशी बोलणेही कमी केले. त्या ईर्ष्यामुळे रवीला त्रास होऊ लागला. ईर्ष्यामुळे मैत्री कमी होत होती. आपल्या बाबतीतही कधी कधी असेच होते ना! एखादी गोष्ट आपल्याला हवी असते व ती दुसऱ्याला मिळाली, की आपल्याला मत्सर वाटतो. त्यानंतर त्याचा आपल्यालाच त्रास होतो व स्वतःला दोष देत राहतो. आता ह्या मत्सरावर मात करायची कशी? ते पाहूया.

१. स्वीकार : जेलसी वाटणे अगदी स्वाभाविक आहे. त्यामध्ये स्वतःला दोष न देता ही भावना नैसर्गिक आहे असे समजून तिचा स्वीकार करा.

२. इतरांचे यश साजेर करा : हेवा वाटण्याऐवजी इतरांच्या यशाचा उत्सव साजेर करा. त्यामुळे तुमचे व्यक्तिमत्त्व अधिक प्रभावी बनते.

३. तुमच्या सामर्थ्यावर लक्ष केंद्रित करा : प्रत्येकाकडे काही गुण असतात. तुमच्या गुणांवर विश्वास ठेवा.

४. भावनांबद्दल बोला : कधीकधी मत्सर वाटणे ठीक आहे. एखाद्या मित्राशी किंवा कुटुंबातील सदस्याशी याबद्दल बोलल्याने तुम्हाला बरे वाटण्यास मदत होऊ शकते. मात्र, मत्सर बाळगू नका. लक्षात ठेवा : ईर्ष्येने तुमचे नुकसान होते व आत्मपरीक्षण करण्याने यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग मिळतो.

आपल्या पृथ्वीची अनोखी मांडणी

पृथ्वी हा सूर्यमालेतील सूर्यापासूनच्या अंतरानुसार तिसरा तर आकारानुसार पाचवा ग्रह आहे. पूर्ण विश्वातील सजीव असलेली ही एकमेव ज्ञात जागा आहे. तिचा व्यास १२,७५६ किलोमीटर एवढा तर क्षेत्रफळ ५१,००,७२,००० चौरस किलोमीटर आहे.

पृथ्वी ही भौगोलिकदृष्ट्या दोन गोलार्धांमध्ये विभागली आहे. उत्तर आणि दक्षिण. पूर्व आणि पश्चिम.

उत्तर गोलार्ध : विषुववृत्ताच्या उत्तरेस असलेला अर्धागट जास्त भाग. ६८% भाग उत्तर गोलार्धात येतो. जागतिक लोकसंख्येच्या सुमारे ९० टक्के लोकसंख्या या गोलार्धात आहे. उत्तर

अमेरिका, युरोप, आशिया आणि बहुतेक साऱ्या आफ्रिकेचा समावेश यात होतो.

दक्षिण गोलार्ध : विषुववृत्ताच्या दक्षिणेस असलेला पृथ्वीच्या भूभागाचा अंदाजे ३२ टक्के भाग दक्षिण गोलार्धात येतो. जागतिक लोकसंख्येच्या सुमारे १० टक्के लोकांचे घर येथे आहे.

त्यात दक्षिण अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, अंटार्क्टिका आणि आफ्रिकेच्या दक्षिणेतील काही भागाचा समावेश होतो. तुमच्या लक्षात आलेच असेल की उत्तर गोलार्ध हा दक्षिण गोलार्धापेक्षा जास्त मोठा आणि जास्त लोकसंख्या असलेला आहे. भारत हा उत्तर गोलार्धात येतो. जशी पृथ्वी विषुववृत्ताच्या रेषेने दोन

गोलार्धात विभागली गेली आहे तशीच प्राइम मेरिडियन म्हणजेच झिरो अंश रेखांशाने तिचे विभाजन पूर्व आणि पश्चिम गोलार्धातही झाले आहे.

पूर्व गोलार्ध : प्राइम मेरिडियनच्या पूर्वेस म्हणजेच १८० व्या मेरिडियनच्या पश्चिमेस असलेला पृथ्वीचा अर्धा भाग. त्यामध्ये आफ्रिका, युरोप, आशिया, ऑस्ट्रेलिया तसेच भारत आणि पश्चिम प्रशांत महासागरांचा समावेश होतो.

पश्चिम गोलार्ध : प्राइम मेरिडियनच्या पश्चिमेस असलेल्या पृथ्वीचा अर्धा भाग. यामध्ये उत्तर आणि दक्षिण अमेरिका पूर्व प्रशांत महासागर समुद्र आणि अटलांटिक महासागर यांचा बहुतांश भाग समाविष्ट आहे.

योग जीवन मनाली देव

पूर्ण धनुरासन

हे विपरीत शयनस्थितीमधील आसन आहे.

असे करावे आसन

- प्रथम पोटावर झोपावे. त्यानंतर दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवावे.
- हाताने पायाचे अंगठे पकडण्याचा प्रयत्न करावा.
- हळूहळू दोन्ही हात कोपरातून वाकवून मग वळवून वरच्या दिशेला घ्यावे. म्हणजे दंड कानाला टेकतील व हात कोपऱ्यातून ताठ होतील.
- जेवढे शक्य आहे तेवढे वरच्या दिशेला हाताने पायाचे अंगठे ताणून घ्यावे.
- हनुवटी, छाती, पोटाची वरची बाजू व मांड्या, पाय हे जमिनीपासून वर उचलवावे.
- शरीराचा तोंड हा फक्त पोटाच्या कमीत कमी भागावर सांभाळायचा आहे.
- आसनस्थिती पूर्ण झाल्यावर श्वसन संथ सुरू ठेवावे.
- श्वास बिलकूल रोखू नये. शक्य तेवढा वेळ आसनस्थिती टिकवावी.
- आसन सोडताना हळूहळू उलट क्रमाने सोडावे व विश्रांती घ्यावी.

लाभ

- शरीराचा संपूर्ण भार पोटावर आल्याने पोटातील इंद्रिय अधिक कार्यक्षम बनतात.
- अपचन, बद्धकोष्ठता, आम्लपित्त, अतिरिक्त पोटाचा घेर यांवर हे आसन उपायकारक ठरते.
- पाठीच्या स्नायूंचा दाब आल्यामुळे त्यांचीसुद्धा कार्यक्षमता वाढते. लवचिकता वाढते.
- संपूर्ण शरीराचे स्तंभभिसरण सुधारते. संपूर्ण शरीराची लवचिकता वाढते. फुफुसांची कार्यक्षमता वाढते.

काळजी :

- ज्यांना पोटाचे किंवा पाठीचे दुखणे आहे किंवा ज्यांचे ऑपरेशन झाले आहे, त्यांनी हे आसन करण्यापूर्वी वैद्यकीय सल्ला घेणे अपेक्षित आहे. आसन करताना झटका देऊन हात वळवू नये अन्यथा खांदादुखी होऊ शकते.

वाचू आनंदे

हरवलेल्या मंदिराचे रहस्य

रहस्यमय कथा प्रत्येकालाच आवडतात. अशीच एक रहस्यमय गोष्ट म्हणजे सुधा मूर्ती यांनी लिहिलेली 'हरवलेल्या मंदिराचे रहस्य'. ख्यातनाम कथाकार सुधा मूर्ती यांच्या लेखणीतून साकार झालेली ही एक आगळीवेगळी साहस कथा. शहरात वाढलेली मुलगी अनुष्का सुट्टीत आपल्या आजी-आजोबांच्या गावी येते. खेड्यातलं संथ जीवन बघून तिला आश्चर्याचा धक्का बसतो; पण ती तिथेच रुळते. तिथल्या वेगवेगळ्या गोष्टींमध्ये ती सहभागी होऊ लागते. पापड बनवणं, सहलीला जाणं, सायकल चालवायला शिकणं आणि नव्या मित्र-मंडळींबरोबर झालेली दोस्ती या सगळ्यात तिचे दिवस भराभर जाऊ लागतात. अशातच एक दिवस ती गावाजवळच्या रानात आपल्या मित्र-मंडळींबरोबर सहलीला जाते. तिथे तिला एका जुन्या, पायऱ्या असलेल्या विहिरीचा शोध लागतो. गंमत म्हणजे तिने या विहिरीबद्दल आजीकडून एक दंतकथा ऐकलेली असते. ती कथा काय असते? अनुष्काला तिथे काय सापडतं? अनुष्का आणि तिच्या मित्रांची काय अवस्था होते हे सारं काही जाणून घेण्यासाठी तुम्हाला 'हरवलेल्या मंदिराचे रहस्य' हे पुस्तक वाचावे लागेल. हे पुस्तक इंग्रजीत उपलब्ध असून लीना सोहोनी यांनी या पुस्तकाचा मराठी अनुवाद केला आहे. उन्हाळ्याच्या सुट्टीत एखादं भ्रमट बालसाहित्य वाचायचे असेल तर तुमच्यासाठी हा उत्तम पर्याय आहे.

मित्र-मैत्रीणींनो, दर वर्षी उन्हाळ्याची चाहल लागली की, आंब्याबरोबरच फणसाचेदेखील बाजारात आगमन होते. बाजारात फणस किंवा त्याचे गेरेही विक्रीला आलेले दिसतात. बाहेरून काटेरी असलेले हे फळ आतून मात्र गोड असते. फणसाची पोळी, जेली, चॉकलेट अशी विविध उत्पादने तयार करतात. जाणून घेऊया आकाराने मोठ्या आणि वजनाने जड असलेल्या या फळाबद्दल...

शास्त्रीय माहिती

फणस हा मोरेसी कुलातील सदाहरित वृक्ष असून, त्याचे शास्त्रीय नाव आर्टोकार्पस हेटरोफायलस आहे. वड, अंजीर, उंबर इ. वनस्पती याच कुलात मोडतात. फणसाचे मूलस्थान भारतीय द्वीपकल्प आहे, असे मानतात. आशियातील भारत, बांगलादेश, श्रीलंका, व्हिएतनाम, थायलंड, मलेशिया व इंडोनेशिया, तसेच आफ्रिकेतील युगांडा, मॉरिशस आणि दक्षिण अमेरिकेतील ब्राझील इ. देशांमध्ये फणस लागवडीखाली आढळतो. भारतात दक्षिण भागातील किनारी प्रदेश, बिहार आणि पश्चिम बंगाल येथे त्याची लागवड केली जाते. फणस हे बांगलादेशाचे राष्ट्रीय फळ आहे.

वृक्षाबद्दल

फणस वृक्ष १८ ते २५ मीटर उंच वाढतो. खोडाची साल जाड, काळसर व भेगाळलेली असते. पाने साधी, मोठी, गर्द हिरवी, वरून चकचकीत, तर खाली फिकट, लंबगोल व गुळगुळीत असतात. फुले एकलिंगी असतात. नर-फुले व मादी-फुले वेगवेगळ्या फुलोऱ्यांत येतात. फळे मोठी, गोल किंवा लंबगोल आणि बाहेरून काटेरी असतात. फणसाचे संयुक्त फळ हे अनेक फुलांपासून तयार झालेले असते. याला सरसाक्ष प्रकार म्हणतात. फळे झाडाच्या मुख्य खोडावर आणि फांद्यांवर येतात. फळ वजनदार असते. सुरुवातीला हिरवे असणारे फळ पिकले की, पिवळसर किंवा तपकिरी दिसते. फळात लहान-लहान कपे असतात. त्या प्रत्येक कप्प्यात एक बी असते. बी आठळीसारखी असून, तिच्याभोवती मृदू पिवळसर रंगाचा गोड गर असतो.

फणसाचे प्रकार : भारतात लागवडीखाली असलेल्या फणसाच्या फळांचे दोबळमानाने कापा व बरका असे दोन प्रकार मानले जातात. कापा प्रकारच्या फळातील गेरे कडक, खुसखुशीत, चवीला जास्त गोड व रुचकर असतात. बरका प्रकारातील फणसांचे गेरे नरम, बिळबिळीत, चवीला कमी गोड किंवा सपक असतात. कापा फणसावरील काटे चपटे, लांबट व निमुळते असतात; तर बरका फणसावरील काटे आखूड व पसरट असतात. याखेरीज तमिळनाडूत लागवड होणारा रुद्राक्षी हा एक प्रकार आहे. त्याची फळे लहान व सालीवर कमी काटे असलेली असतात. श्रीलंकेमधून सिंगापुरी नावाचा प्रकार भारतात आला आहे. त्याची फळे सामान्य फणसाच्या हंगामापेक्षा वेगळ्या हंगामात येतात.

शास्त्रीय माहिती

किवी हे हिरवट, चॉकलेटी रंगाचे केसाळ आणि आंबट-गोड चवीचे फळ आहे. न्यूझीलंडमध्ये किवी नावाचा पक्षी प्रसिद्ध असला, तरी हे फळ मुळात न्यूझीलंडमधील नसून, चीनमधील आहे. चीनचे हे राष्ट्रीय फळ आहे. याच झाडाला पूर्वी चायनीज गूजबेरी असे म्हणत. या वनस्पतीचे शास्त्रीय नाव अक्टिनिडिया डेलिसिओसा असे आहे. समशीतोष्ण हवामानात किवीची वाढ चांगल्या तऱ्हेने होते. चीन, न्यूझीलंडप्रमाणेच आता भारतात हिमाचल प्रदेश, जम्मू-काश्मीर, सिक्किम, उत्तर प्रदेश, मेघालय या राज्यांत व निलगिरी पर्वतरांगांच्या प्रदेशात किवीचे उत्पन्न घेतले जाते.

किवी खाण्याचे फायदे

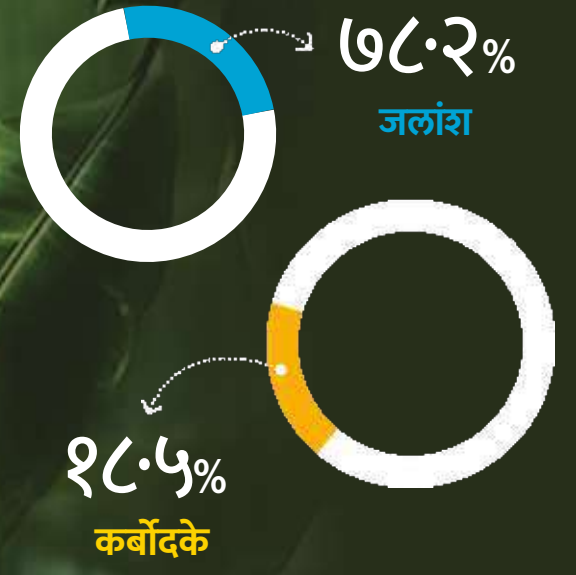
1 ज्या लोकांना हृदयरोग आहे त्यांना बऱ्याचदा किवी खाण्याचा सल्ला दिला जातो. त्यामुळे हृदयरोगाचा धोका कमी होतो. उच्च रक्तदाबाचा त्रास असेल, तर किवी फळ खावे. त्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात येईल.

दोस्तानो, आंबा, चिकू, डाळिंब, अननस यांबरोबरच किवी हे फळदेखील फळविक्रेत्यांकडे पाहिलं आहे. भारतात निवडक ठिकाणी या फळाची लागवड केली जाते. त्यामुळे ते सर्वत्र मुबलक प्रमाणात मिळतेच असे नाही. मात्र, हल्लीच्या काळात वाहतुकीच्या साधनांमुळे ते उपलब्ध होऊ शकते. किवी या फळात खूप औषधी गुणधर्म आहेत. त्यामुळे आजारी व्यक्तीला किवी खाण्याचा सल्ला दिला जातो. जाणून घेऊया किवी या फळाची विविध माहिती...

आरोग्यासाठी हवी रोज एक किवी

2 कमी कॅलरीजमुळे मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी हे फळ एखाद्या औषधापेक्षा कमी नाही. यामुळे साखरेची पातळी कमी होते. किवी खाल्ल्याने शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर पडू लागतात. त्याचा सकारात्मक परिणाम आपल्या त्वचेवर दिसू लागतो. सुरकुत्या दूर होतात.

फणसाचे पिकलेले गेरे खातात. गण्यांच्या मांसल भागात



तसेच अ आणि क जीवनसत्त्वे असतात.

फणसापासून जॅम, जेली, लोणची व पाक हे खाद्यपदार्थ तयार करतात. कोवळा फणस भाजीसाठी वापरतात.

फणसाचे लाकूड जॅकवूड नावाने प्रसिद्ध असून, ते फर्निचरसाठी वापरतात. त्याला वाळवी लागत नाही.

काळ्या मिरीची वेल आधारासाठी बऱ्याचदा फणसाच्या झाडावर चढवितात.

गुणधर्म

- फणसाचे गेरे, लहान मुलांच्या शक्तीप्रमाणे खाण्यास द्यावे. त्यांची शारीरिक व मानसिक वाढ चांगली होण्यासाठी याचा उपयोग होतो.
- फणसाची मुळे अतिसारावर उपयोगी पडतात.
- फणसाची आठळी भाजून खावी. ही फार चविष्ट व पौष्टिक असते. म्हणून शरीर दणकट व बलवान होण्यासाठी तिचा वापर करावा.
- सांधे दुखत असतील तर फणसाच्या कोवळ्या पानांनी शेकावेत, यामुळे सांध्यांवरची सूज कमी होऊन आराम मिळतो.
- शरीरावर बंड आले असेल, तर फणसाचा चीक उपयोगी पडतो. या चिकामुळे बंडाची सूज नाहीशी होऊन ते पिकते व त्यात असणाऱ्या वाईट स्त्रावाचा (पू) निचरा होतो.

पोषक घटक : किवीमध्ये कॅलरीजचे प्रमाण खूप कमी असते. जे लोक आपल्या फिटनेसची विशेष काळजी घेतात त्यांनी किवी नक्कीच खावे. या फळामध्ये पोटॅशियम, व्हिटॅमिन सी आणि फायबर आढळतात. ही तत्त्वे आपल्या शरीराला अनेक प्रकारे फायदेशीर ठरतात. दररोज एक मध्यम आकाराची किवी खाणे आपल्यासाठी पुरेसे ठरते.

तुम्हाला माहित आहे का?

- किवी पोटातील अल्सर बरे करण्यासदेखील मदत करू शकते.
- किवीमध्ये लोह आणि फॉलिक अॅसिड भरपूर प्रमाणात असते. त्यामुळे ते गरोदर महिलांसाठी उपयुक्त आहे.
- किवीचे सेवन करणे आपल्या हाडांसाठीदेखील फायदेशीर आहे. त्यामुळे सांधेदुखी दूर होते.
- जे लोक मानसिक समस्यांना बळी पडतात, त्यांनी तणाव कमी करण्यासाठी किवी खाणे आवश्यक आहे.

लागवड कशी होते?

किवीचा द्राक्षाच्या वेलीसारखा एक वेल असतो. त्यांना फुलेही येतात. नैसर्गिकरीत्या परागीकरण होण्यासाठी किवीची फुले किटकांना आकर्षक वाटावी अशी नसतात, पण या फळाचे उत्पादन घेणारे शेतकरी या फुलांचे परागकण वाफारून फुलांच्या आणि झाडांच्या प्रजननास मदत करतात. ज्या भागात किवीची लागवड असेल तेथे माश्या किंवा किटकांसाठी पोळी तयार करून त्यात माश्या सोडल्या जातात. जवळजवळ एक हेक्टर जागेत मोठी ८ पोळी असे प्रमाण असते. झाड फुलांनी बहरले की, माश्या-माश्यांमध्ये फुलातील मध खाण्यासाठी स्पर्धा सुरू होते. या स्पर्धेपोटीच परागीकरण घडविले जाते.

१ फणस कोणत्या कुलातील वृक्ष आहे?

६ जगामध्ये खेकड्याच्या एकूण साडेचार हजारांहून जास्त जाती आहेत.



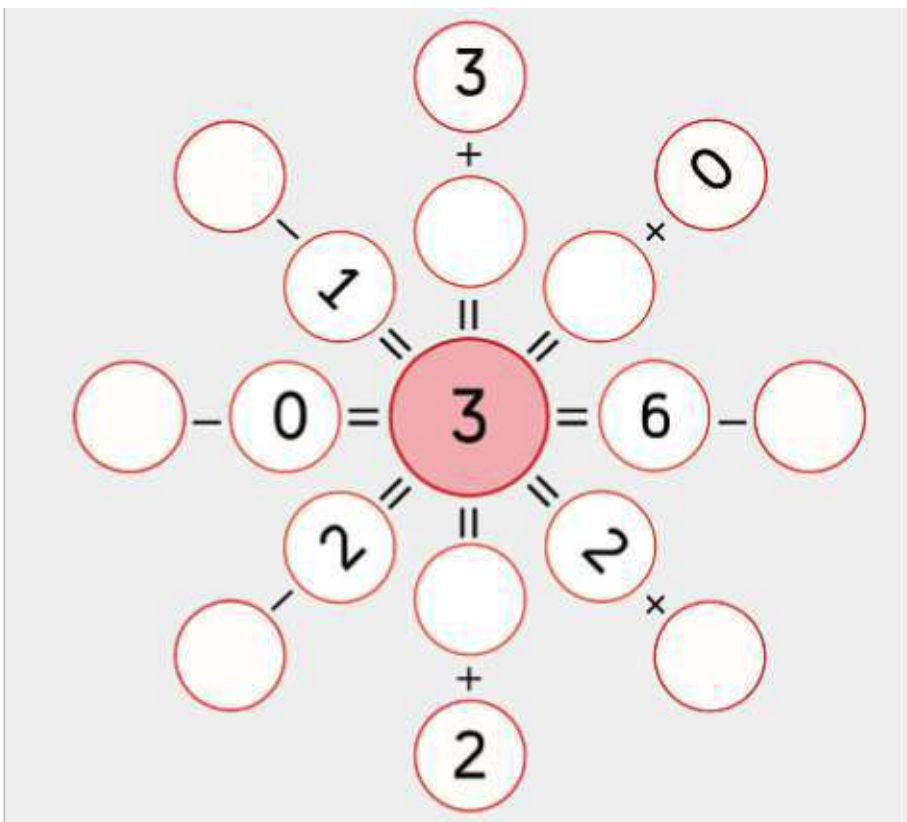
कोळी किड्याला बाहेर पडण्याचा मार्ग दाखवा.



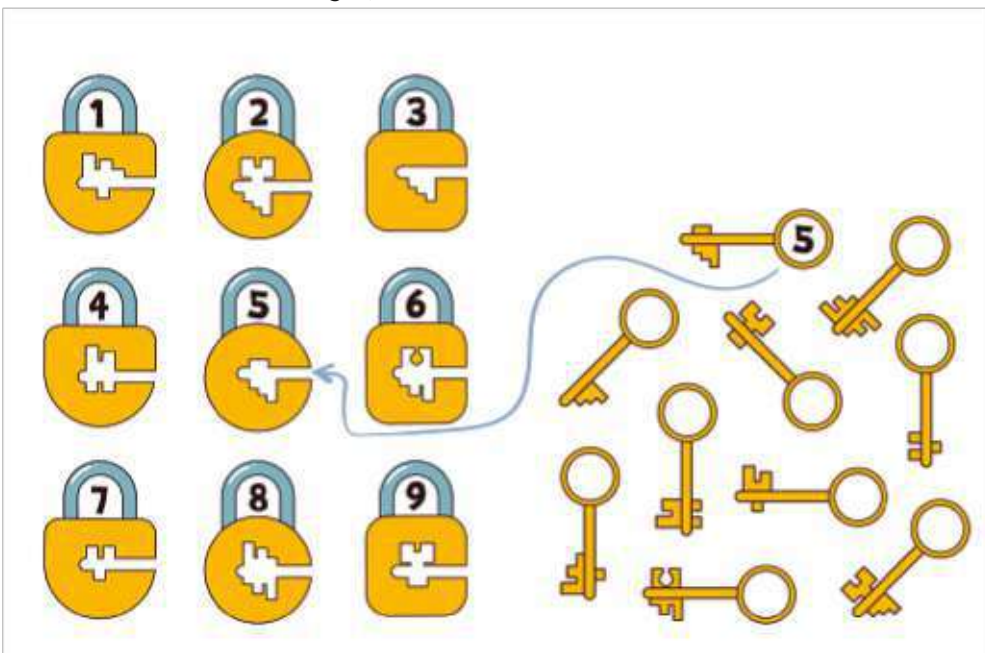
अंक जोडा आणि कोणता प्राणी तयार होतोय बघा.



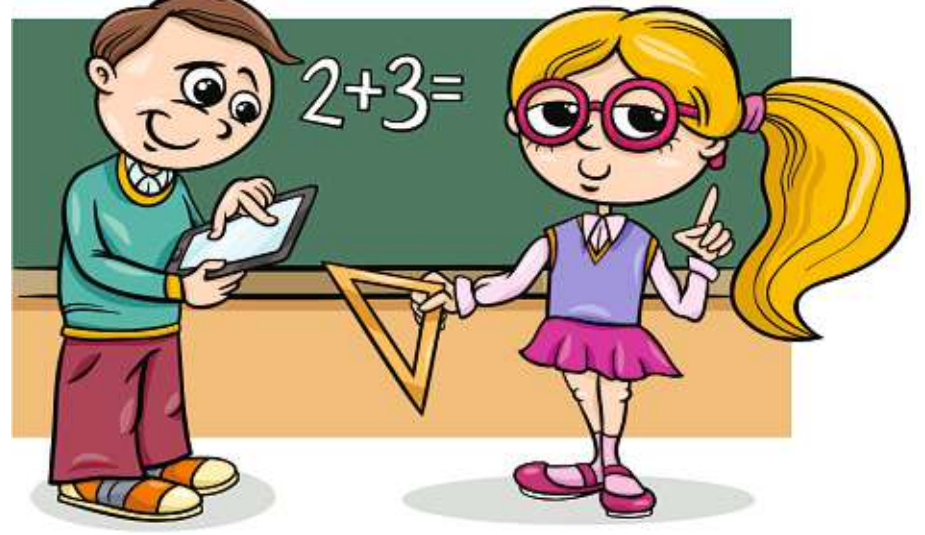
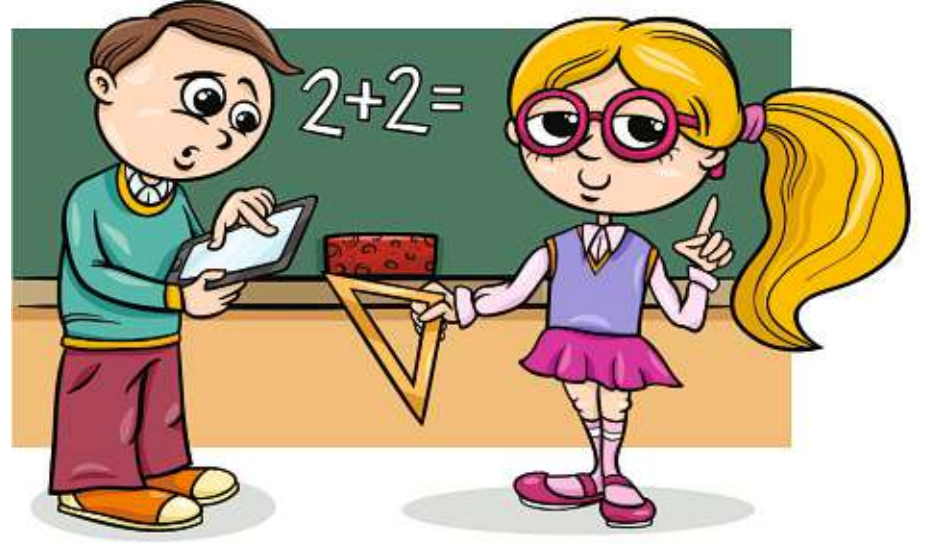
डोकं चालवा, गणित सोडवा.



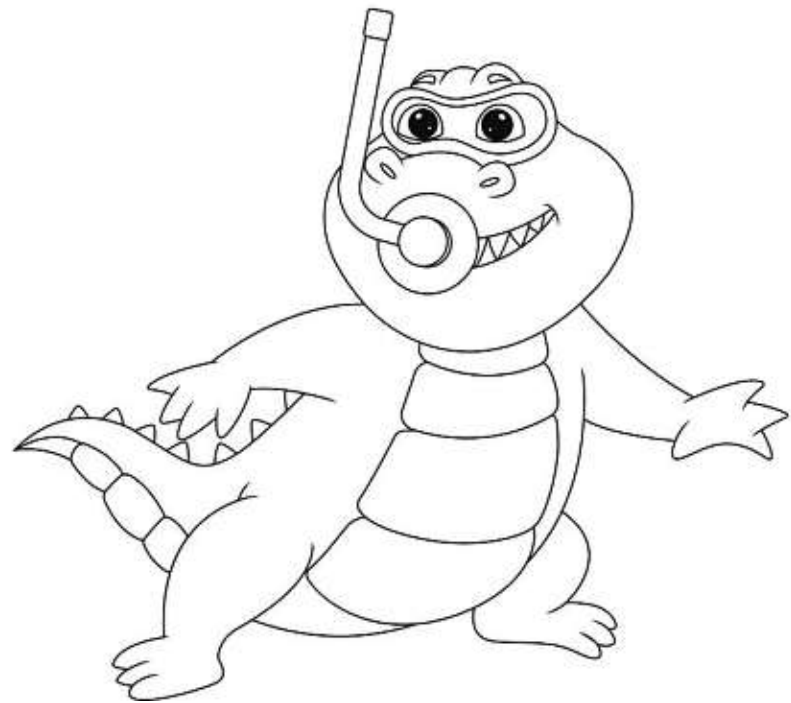
कोणत्या कुळूपाची कोणती चावी आहे ओळखा बरं.



खालील चित्रांत पाच फरक आहेत. ओळखा पाहू !



चित्र रंगवा



डॉ. अमृता देशपांडे-देशमुख



चला खेळुया, बैठे खेळ

कडाक्याचा उन्हाळा, मोठा दिवस, शाळांना सुट्टी असताना दुपारच्या वेळात घरातून बाहेर पडता येत नाही आणि काय करावे सुचले नाही की मोबाइल किंवा टीव्ही चालू होतो. पण त्यावरून बसणारा ओरडा, त्याचे दुष्परिणाम हे सगळे पाहता घरात बसून खेळता येतील असे अनेक बैठे खेळ आहेत.

यामध्ये पत्ते, कॅरम, सापशिडी, बुद्धिबळ, बोर्ड गेम्स, पझल्स, व्यापार हे खेळ तर आपल्या सर्वांना परिचित आहेतच. असेच सागरगोटे, बिट्ट्या, गोट्या कोयी या खेळांची माहिती आपण यापूर्वी पाहिली आहे.

पण फारसे साहित्य न लागणारे असे काही बैठे खेळ आपण पाहूया.

भेंड्या : गाण्याच्या, गावांच्या, शब्दांच्या, खेळाडूंच्या भेंड्या आपण अगदी प्रवासातही खेळू शकतो.

कानगोष्टी : एकमेकांच्या कानात गोष्ट सांगणे आणि शेवटपर्यंत त्यात होणारे बदल पाहणे. तसेच एकाने गोष्टीचे एक वाक्य सांगून त्यापुढे वाक्य सांगत गोष्ट बनवणे.

स्मृती आणि श्रुती : स्मृती वाढवण्याचे हे खेळ आहेत. यामध्ये प्रत्येक खेळाडूने एक पदार्थ, खेळ, गाव, देश असे काहीही सांगायचे आणि पुढच्या खेळाडूंनी आधीच्या सर्वांची नावे सांगून आपली भर त्यात घालावी. ज्याचा क्रम चुकेल अथवा गोष्ट विसरेल तो बाद होतो. असे शेवटपर्यंत खेळणारा खेळाडू जिंकतो.

समन्वयाचे खेळ : एक गटनायक त्याने सर्वांना दोन्ही हातांनी वेगवेगळ्या गोष्टी करावयाला सांगणे.

■ उजव्या हाताने २ आणि डाव्या हाताने ३ अंक दाखवणे आणि बदलणे.

■ उजव्या हाताने डोक्यावर थापट्या मारणे आणि डाव्या हाताने पोटावर गोल फिरविणे.

■ दोन्ही हात विरुद्ध बाजूस गोलाकार फिरविणे आणि त्याच वेळी एक पाऊल उजवीकडे आणि डावीकडे चालणे.

■ डोळे बांधून गाढवाला शेपट काढणे किंवा चित्र काढणे.

अशा प्रकारे अनेक हालचाली तुम्ही तयार करू शकता.

आवाजाची जादू :

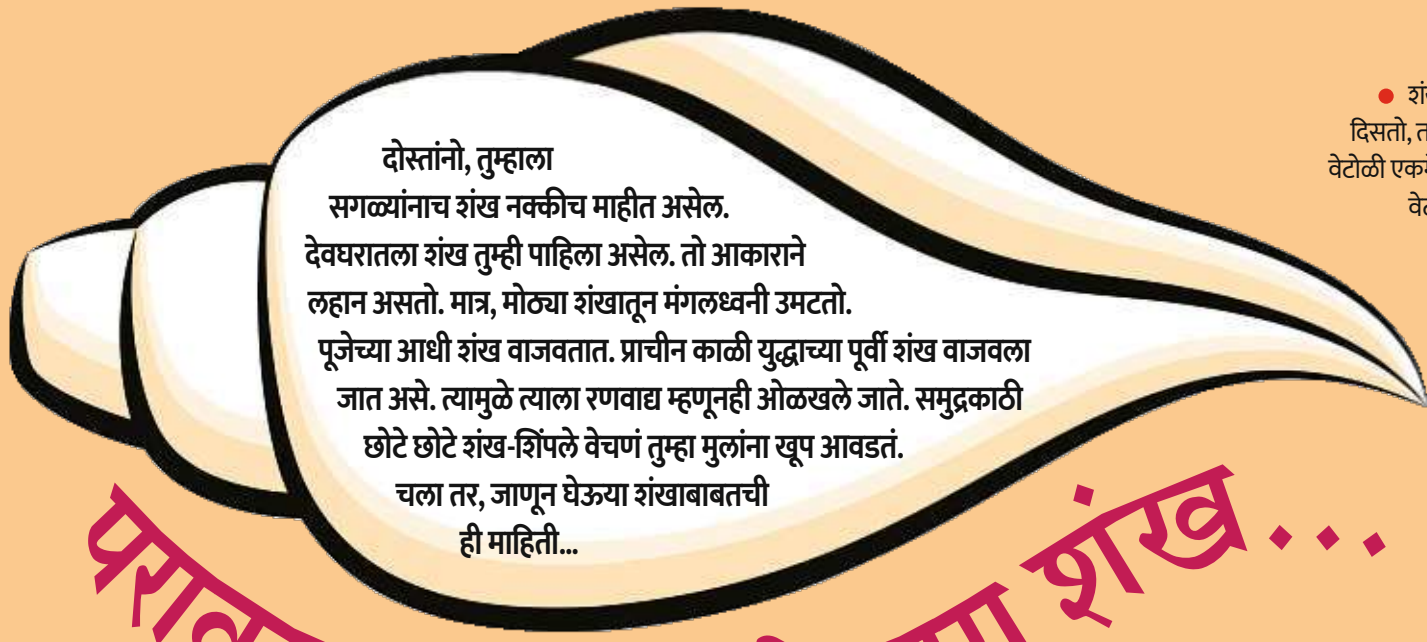
वेगळे वेगळे आवाज काढणे, जीभ वळवण्यासाठीचे खेळ (tongue twisters) खेळणे आणि चुकेल त्याला नवीन नवीन शिक्षा देणे.

कौशल्ये :

या अशा खेळांनी मनाचा ताण कमी होतो. हाताचा समन्वय सुधारतो. स्मृती सुधारते, शब्दसंग्रह वाढतो, आत्मविश्वास सुधारतो. एकाग्रता वाढते. हाताच्या बोटांच्या हालचाली सुधारतात, ताकद वाढते. त्यामुळे कौशल्यपूर्ण कामे करता येतात.

शास्त्रीय माहिती

मॉलस्का हा मुदुकाय म्हणजेच शरीर मऊ असलेल्या प्राण्यांचा एक संघ आहे. गॅस्ट्रोपोडा हा या संघाचा एक वर्ग असून, या वर्गात गोगलगायी, कवड्या, लिपेट, हेटरोपोड इ. प्राणी येतात. या बहुतेक प्राण्यांना एकपुटी, कप्पे नसलेले, कठीण कवच असते. या कवचाला शंख व त्यात राहणाऱ्या गॅस्ट्रोपोड (उदरपाद) प्राण्यांना शंखधारी वा शंखवासी म्हणतात. कॅल्किलीन व कॅल्शियम कार्बोनेट (कॅल्साइट वा अॅरगोनाइट) यांच्या विशिष्ट थरांनी शंख बनलेला असतो. या कवचाच्या लगेच खाली असणाऱ्या त्वचेच्या घडीला म्हणजे प्रावराच्या सावापासून हे थर तयार होतात.



दोस्तांनो, तुम्हाला सगळ्यांनाच शंख नक्कीच माहित असेल. देवघरातला शंख तुम्ही पाहिला असेल. तो आकाराने लहान असतो. मात्र, मोठ्या शंखातून मंगलध्वनी उमटतो. पूजेच्या आधी शंख वाजवतात. प्राचीन काळी युद्धाच्या पूर्वी शंख वाजवला जात असे. त्यामुळे त्याला रणवाद्य म्हणूनही ओळखले जाते. समुद्रकाठी छोटे छोटे शंख-शिंपले वेचणं तुम्हा मुलांना खूप आवडतं. चला तर, जाणून घेऊया शंखाबाबतची ही माहिती...

प्राक्रमाचा हुंकार देणारा शंख...

शंख कसा असतो?

● शंखाचा आतला पृष्ठभाग चिनी मातीसारखा दिसतो, तर काहींचा मोत्यासारखा दिसतो. शंखाची वेटोळी एकमेकांस चिकटलेली असून, लगतच्या दोन वेटोळ्यांमधील संधीरिषेला सेवनी म्हणतात.

● शेवटचे वेटोळे सामान्यपणे आधीच्या वेटोळ्यांपेक्षा मोठे असते. शेवटचे वेटोळे वगळून उरणाऱ्या शंखाच्या भागाला त्याचा कळस किंवा शिखर म्हणतात आणि कळसाच्या टोकाला शिखराग्र म्हणतात. शिखराग्रापासून सर्वात दूर असलेला शंखाचा भाग म्हणजे त्याचा पाया होय.

● काही प्राण्यांच्या शंखाच्या पायाच्या टोकाजवळील वरील भागात कॅल्शियममय किंवा केराटीन या प्रथिनाचे शृंगमय पदार्थांचे पत्र्यासारखे झाकण असते. त्याला प्रच्छद म्हणतात. बहुतेक गॅस्ट्रोपोड प्राणी आपले शरीर आखडून शंखात घेऊ शकतात. प्राणी शंखात शिरल्यावर हे प्रच्छद घट्ट लावून घेतो.

● त्यामुळे शंखाचे द्वार (मुख) बंद होते आणि मासे, खेकडे यांसारख्या शत्रूंपासून त्याचे रक्षण होते. थंड प्रदेशातील काही गॅस्ट्रोपोड प्राणी हिवाळ्यात शंखामध्ये झोपून राहतात म्हणजे शीतनिद्रा घेतात. या काळात ते शंखाचे द्वार एका झाकणाने बंद करून घेतात. शीतनिद्रेचा काळ संपताना हे झाकण प्राणी विरघळवून टाकतो. अशा रीतीने शंखाचा संरक्षणासाठी उपयोग होतो.

काही शंखांचा चुनकळी बनवण्यासाठी उपयोग होतो. रंगबेरंगी व वैशिष्ट्यपूर्ण शंख कलात्मक वस्तू, अलंकार, सुशोभन यांसाठी वापरतात.

कवड्या सारिपाटासारख्या काही खेळांमध्ये वापरल्या जात. काही खेकडे रिकामे शंख शोधून त्यात राहतात, म्हणून त्यांना शंखवासी खेकडे म्हणतात शंखसंग्रहाचा छंदही लोकप्रिय छंद आहे. कलाकुसरीसाठी शंखशिंपले वापरतात.

विविधता

- शंखांचे आकार, आकारमान, रंग, त्यावरील नक्षी, चकाकी, मुखाचे स्वरूप इ. बाबतीत पुष्कळ विविधता आढळते. या वैशिष्ट्यांचा उपयोग गॅस्ट्रोपोड प्राण्यांचे वर्गीकरण करतानाही होतो. पेला, नलिका, पट्टी, घुमट, गोल, बिंब, शंक्, द्विशंक्, चाती, टोपी, बुटका मनोरा, ज्वालामुखी (उदा., लिपेट) इ. अनेक आकारांचे शंख असतात.
- शंखांचे आकारमानही अगदी भिन्न असते. कॅरिबियन समुद्र व ऑस्ट्रेलियाचा समुद्रकिनारा येथील काही शंखांचे आकारमान ६० सेंटीमीटरपेक्षा जास्त असते. जमिनीवरील महाकाय आफ्रिकी गोगलगायींचे २० शंख एका ओळीत जवळजवळ ठेवल्यास त्यांची लांबी २-५ सेंटीमीटरपेक्षाही कमी असते. काही शंखांचे पृष्ठभाग गुळगुळीत, चकचकीत, पट्टे, ठिपके यांची नक्षी असलेले असतात तर काही शंखांवर उंचवटे असल्याने त्यांचे पृष्ठभाग खडबडीत असतात.

गॅस्ट्रोपोड प्राण्यांमध्ये जीवनप्रणाली व पर्यावरण यांना अनुरूप असा शंख निर्माण करण्याची प्रवृत्ती आढळते. उदा., समुद्रतटीय प्रदेशांत लाटांमध्ये टिकून राहतील असे जड व बळकट शंख तयार होतात, तर इतर भागात वजनाला हलके शंख तयार होतात.



हे तुम्हाला माहित आहे का?

- शंख विजय, समृद्धी, आनंद, शांती, प्रसिद्धी, कीर्ती आणि लक्ष्मीचे प्रतीक मानला जातो. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे शंख नादाचे प्रतीक आहे. हा शंख भगवान विष्णूला समर्पित होतो. म्हणूनच लक्ष्मी-विष्णू पूजेमध्ये शंख वाजवला जातो.
- महाभारतात युद्धावेळी भगवान श्री कृष्णाजवळ पांचजन्य शंख होता, तर अर्जुनाजवळ देवदत्त आणि भीमाजवळ पौंड्रक नावाचा खूप मोठा शंख होता. युधिष्ठिराजवळ अनंतविजय, नकुलकडे सुघोष आणि सहदेवाकडे मणिपुष्पक शंख होता. यापैकी एका शंख वाजवून युद्धाची सुरुवात केली जायची.

व्यवहारात शंखांचे अनेक उपयोग होतात. पूर्वीच्या काळी कवड्या नाणी म्हणून वापरित. धार्मिक कार्यातही शंख वापरले जातात.

उदा. शंखांची पूजा केली जाते, त्यांचा मंगलवाद्य व पूर्वीच्या काळी रणवाद्य म्हणून उपयोग होई. देवीचे भक्त कवड्यांच्या माळा गळ्यात घालतात तसेच कपड्यांवरही कवड्या लावतात.

समुद्रमंथनातून 'पांचजन्य' नावाच्या शुभ्र शंखाची उत्पत्ती झाली. विष्णुपुराणानुसार माता लक्ष्मी ही समुद्राची कन्या असून, शंख तिचा भाऊ आहे, असे मानले जाते.

स्वीट होममध्ये गेल्यावर तिथे हमखास दिसणारा खाऊ म्हणजे ढोकळा. पिवळा धम्मक, गुबगुबीत आणि स्पंजी ढोकळा पाहून प्रत्येकाच्या तोंडाला पाणी सुटते. चिंचपाणी किंवा टोमॅटोसॉससोबत ढोकळा फार टेस्टी लागतो. आज आपण जाणून घेणार आहोत, प्रत्येकाला आवडणाऱ्या याच यम्मी खाऊची काही रंजक माहिती.



जगभर लोकप्रिय :

गुजरातमध्ये उत्क्रांत झालेला ढोकळा आता जगभर लोकप्रिय झालेला आहे. भारतातील तर प्रत्येक राज्यात ढोकळा तयार होतो. ढोकळा ही एकमेव अशी डिश आहे जी भारतातल्या प्रत्येक कोप्यात तयार होते. अर्थात, गुजराती लोक व्यवसायानिमित्त भारतभर पसरले असल्याने प्रत्येक ठिकाणी ढोकळा पोहचला आहे.

नाश्ता ते जेवण

ढोकळा हा पदार्थ तांदूळ आणि चना डाळीच्या आंबवलेल्या मिश्रणापासून बनवला जातो. सकाळी नाशत्याच्या वेळेपासून अगदी जेवणाप्रमाणेसुद्धा ढोकळा खाल्ला जातो. हा खाऊ खमण या नावाने सुद्धा ओळखला जातो. बरेचदा ढोकळ्यालाच खमंग ढोकळा म्हटले जाते. खमंग हा शब्द खमण यावरूनच आलेला आहे.



खमण ढोकळा

ढोकळ्याचे काही प्रकार

- आंबट ढोकळा ● रसिया ढोकळा ● खांडवी ढोकळा ● चीज ढोकळा
- तूरडाळ ढोकळा ● सँडविच ढोकळा ● रवा ढोकळा ● डाळमिसळ ढोकळा
- हिरव्या वाटाण्याचा ढोकळा ● गोड ढोकळा ● बेसन ढोकळा ● खमण ढोकळा

ढोकळ्याची रेसिपी :

तांदूळ आणि चण्याची डाळ रात्रभर भिजवली जाते. हे मिश्रण दळून चार-पाच तास आंबण्यासाठी ऊबदार ठिकाणी ठेवले जाते. त्यात थोडा तिखटपणा येण्यासाठी थोडी मिरचीची पूड, कोथिंबीर, आलं आणि बेकिंग सोडा घातला जातो. हे आंबवलेले मिश्रण एका पसरट भांड्यात ओतून १५ मिनिटे वाफवले जाते आणि त्याचे तुकडे कापले जातात. या कापलेल्या तुकड्यांना गरम तेल आणि मोहरीची फोडणी दिली जाते. हिंग आणि गरम तेलात तळलेल्या हिरव्या मिरच्या सुद्धा वापरल्या जातात. हे तुकडे भांड्यातून काढले जातात. गरम तेलात जियाची फोडणी करून त्यात हे तुकडे परतले जातात.



भारताच्या डी. गुकेश याने वयाच्या १७ व्या वर्षी बुद्धिबळाच्या पटावरील बादशाह होण्याचा मान मिळवला असून, त्याने आव्हानवीरांच्या जागतिक बुद्धिबळ स्पर्धेतील अखेरच्या, १४ व्या फेरीत हिकारू नाकामुरा याला 'ड्रॉ'वर रोखले आहे. या फेरीत विजय मिळवता आला नसला तरीही गुकेशने एकूण नऊ गुणांसह या स्पर्धेत विजेता होण्याचा मान मिळवला. आव्हानवीरांच्या (चॅलेंजर) स्पर्धेत सर्व खेळाडू तेवढ्याच तोलामोलाचे असतात. त्यामुळे या स्पर्धेत कमी वयात मिळवलेल्या यशाने बुद्धिबळाच्या जागतिक वर्तुळाचे लक्ष आता गुकेशकडे लागले आहे. ४० वर्षापूर्वी महान खेळाडू गॅरी कॅस्पारोव यांनी रचलेला विक्रम गुकेशने मोडीत काढला आहे. जाणून घेऊया या 'ग्रॅंडमास्टर'बद्दल...!

लहानपणापासूनच यशस्वी

नऊ वर्षाखालील वयोगटात एशियन स्कूल चॅम्पियनशिपमध्ये विजेतेपद (२०१५)

बारा वर्षाखालील वयोगटात वर्ल्ड युथ चेंस चॅम्पियनशिपमध्ये विजेतेपद (२०१८) आणि पाच सुवर्णपदके

'इंटरनॅशनल मास्टर' या सन्मानासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व कसोटींची २०१७ मध्ये पूर्तता

सप्टेंबर २०२२ मध्ये २७२६ एवढे गुणांकन पूर्ण करून, २७०० चा टप्पा ओलांडणारा तो तिसरा सर्वात तरुण खेळाडू ठरला.



महत्त्वाचे पुरस्कार

'ग्रॅंडमास्टर' या बुद्धिबळविश्वातील अत्यंत नामांकित पुरस्काराने सन्मानित (२०१९)

'एशियन चेंस फेडरेशन'तर्फे 'प्लेअर ऑफ द इयर' या पुरस्काराने सन्मानित (२०२३)

'स्पोर्ट्स स्टार एसेस अवॉर्ड'तर्फे 'बेस्ट यंग अचिव्हर्स' या पुरस्काराने सन्मानित (२०२३)

डोम्माराजू गुकेश (डी. गुकेश)

जन्म : २९ मे २००६

तमिळनाडूमधील चेन्नई येथे जन्म

आई-वडील दोघेही डॉक्टर

वय १७ वर्षे



उल्लेखनीय कामगिरी

इतिहासातील तिसरा सर्वात तरुण 'ग्रॅंडमास्टर' यापूर्वी २०१९ मध्ये दुसरा सर्वात तरुण 'ग्रॅंडमास्टर' होण्याचाही बहुमान प्राप्त.

बुद्धिबळ क्रमवारीत २७०० रेटिंगपर्यंत (गुणांकन) पोहोचणारा तिसरा तरुण खेळाडू, तर २७५० हे रेटिंग गाठणारा सर्वात तरुण खेळाडू.

'फिडे कॅंडिडेट' स्पर्धेचा सर्वात तरुण विजेता

सन २०२४ च्या जागतिक बुद्धिबळ चॅम्पियन स्पर्धेतील सर्वात तरुण स्पर्धक.

आव्हानवीरांच्या बुद्धिबळ स्पर्धेची अंतिम गुणतालिका (२०२४)

१) डी. गुकेश	९ गुण
२) हिकारू नाकामुरा	८.५ गुण,
३) इयान नेपोनियात्ची	८.५ गुण
४) फॅबियानो कॅरुअना	८.५ गुण
५) आर. प्रज्ञानंद	७ गुण
६) विदित गुजराथी	६ गुण
७) एल्लिरेझा फिरॉझा	५ गुण
८) निजात एबासोव	३.५ गुण.

