

सकाळ

उत्तर गोलार्धाच्या
ध्रुवीय भागात दिसणाऱ्या
रंगीत प्रकाशाला नॉर्डन
लाईट्स किंवा अरोरा
बोरिअलीस म्हणतात

अमेरिका, युरोप एवढंच काय भारताच्या लडाख प्रांतातूनही रंगीत ढग दिसल्याची बातमी तुम्ही वाचली का? सूर्यावरील एका शक्तिशाली स्फोटामुळे पृथ्वीच्या दोन्ही ध्रुवांवर 'नॉर्डन लाईट्स' अर्थात ध्रुवीय प्रकाश दिसत असतात. गेल्या शुक्रवारी (ता. १० मे) दिसलेल्या या ध्रुवीय प्रकाशाची तीव्रता इतकी होती, की लडाखमधूनही गुलाबी, जांभळ्या, हिरव्या रंगांचे चमकणारे ढग सर्वांचे लक्ष वेधून घेत होते. हा ध्रुवीय प्रकाश दिसताना नयनरम्य असला, तरी त्याच्या जन्माची कहाणी महास्फोटक आहे. चला तर जाणून घेऊया, ध्रुवीय प्रकाशाचे रहस्य...

-सम्राट कदम

रहस्य ध्रुवीय प्रकाशाचे!

ध्रुवीय प्रकाशाचा उगम...

सामान्यतः पृथ्वीच्या दक्षिण आणि उत्तर ध्रुवावर दिसणारा रंगीत प्रकाश (अरोरा, नॉर्डन लाईट्स) हा खरे तर सूर्याचे देणे आहे. पृथ्वीला चुंबकीय क्षेत्र (मॅग्नेटिक फिल्ड) असल्याचे आपण विज्ञानाच्या पुस्तकातून शिकलो आहे. यामुळे सूर्याकडून येणाऱ्या सौर वादळांमुळे आणि ऊर्जावान कणांपासून पृथ्वीवरील जीवसृष्टीचे संरक्षण होते. ध्रुवीय प्रकाश हा सौरवादळांमुळे चुंबकीय क्षेत्रामध्ये होणाऱ्या व्यत्ययाचा परिणाम आहे. त्यामध्ये सौरवादळातून आलेले ऊर्जावान कण पृथ्वीच्या दोन्ही ध्रुवांकडे जमा होतात. त्यातूनच आपल्याला हे रंगबिरंगी नॉर्डन लाईट्स दिसतात.

सौरस्फोट

आपल्या पृथ्वीप्रमाणेच सूर्यालाही महाकाय चुंबकीय क्षेत्र आहे. पृथ्वीच्या सुमारे तीन लाख ३० हजार पट मोठ्या असलेल्या सूर्यात नेहमी चुंबकीय हालचाली होत असतात. त्यामुळे त्यातून मोठ्या प्रमाणावर सौरज्वाळा बाहेर फेकल्या जातात. एकाच वेळी शेकडो पृथ्वी मावतील एवढ्या मोठ्या आकाराचे सौरडाग सूर्यावर पडलेले असतात. त्यातूनच सौर स्फोट होऊन तीव्र विद्युत चुंबकीय लहरी वातावरणात फेकल्या जातात. त्यांना आपण सौरज्वाळा आणि त्यातून निर्माण होणाऱ्या वादळांना सौरवादळ असे म्हणतो. सौरवादळांमध्ये विविध तप्त वायू आणि ऊर्जावान कण असतात. तेच पुढे पृथ्वीच्या चुंबकीय क्षेत्रावर धडकतात.

दक्षिण गोलार्धातील
ध्रुवीय भागात दिसणाऱ्या
रंगीत प्रकाशाला 'सदर्न
लाईट्स' किंवा 'अरोरा
ऑस्ट्रेलिस' म्हणतात.

सौरवादळांचा पृथ्वीवर थेट परिणाम होतो का?

१ जीवसृष्टीवर
सौरवादळांचा थेट
परिणाम होत नाही.

२ क्वचितच मोठ्या
सौरवादळांमुळे पृथ्वीच्या
चुंबकीय ध्रुवांवर रंगबिरंगी
शलाका (अरोरा) दिसतात.

३ मोठ्या सौरवादळांमुळे
पृथ्वीच्या उत्तर
ध्रुवाजवळून उडणाऱ्या
विमानांच्या दिशानिर्देशन
प्रणालीवर (नेव्हिगेशन)
परिणाम होऊ शकतो. म्हणून

अशा वेळी विमानांना या
प्रदेशातून उड्डाणास बंदी असते.

४ एखाद्या वेळी
अवकाशात असलेल्या
उपग्रहांच्या इलेक्ट्रॉनिक्स
उपकरणांवर याचा परिणाम
होऊ शकतो.

५ अतिशय तीव्र
सौरवादळांमुळे
जमिनीवरील विद्युत वितरण
प्रणालीवर परिणाम होऊ
शकतो.

आदित्य एल -१

अमेरिकेप्रमाणे भारतानेही आता अवकाशातील हवामानावर लक्ष ठेवण्यास सुरुवात केली आहे. यासाठी आजवरची सर्वात आधुनिक सौरवेधशाळा 'आदित्य एल - १' चे नुकतेच प्रक्षेपण केले आहे. पृथ्वीपासून सूर्याकडे जाताना १५ लाख किलोमीटर अंतरावर असलेल्या 'एल - १' या विंदूवर ही वेधशाळा स्थिर करण्यात आली असून, पृथ्वीकडे विविध निरीक्षणेही पाठवत आहे. सौरवादळांचा अभ्यास हा या मोहिमेचा मुख्य भाग आहे.

सौरचक्र : पृथ्वीवर ज्या प्रमाणे ऋतुचक्र आहे, तसेच सूर्याचेही स्वतःचे एक चक्र आहे. सूर्याच्या पृष्ठभागावर सौरडागांचे प्रमाण वाढणे आणि कमी होण्याच्या चक्राला सौरचक्र असे म्हणतात. यावेळी सूर्याचे उत्तर आणि दक्षिण ध्रुव एकमेकांची जागा बदलतात. सौरचक्राचा कालावधी ११ वर्षांचा असून, सध्या २५ व्या सौरचक्राचा उच्चतम कालावधी चालू आहे.



व्यायाम, योगा, सूर्यनमस्कार

कोणत्याही खेळात करिअर करायचे असेल तर तुमची तब्येत उत्तम असणे गरजेचेच असते. तब्येत चांगली राहावी म्हणून व्यायाम आणि सकस आहार महत्त्वाचा असतो. तुम्ही व्यायाम करत नसाल तर व्यायामाला सुरुवात करा. योगासन, सूर्यनमस्कार शिकून घ्या आणि त्यांचा सराव सुरू करा. आई जेवणासाठी जी भाजीपोळी बनवते. तीच खा. बाहेरचे खाऊन तब्येत बिघडवू नका. लक्षात घ्या, करिअर करण्यासाठी आरोग्य प्रचंड महत्त्वाचे असते.



मी सुरू करणार

Water Sports Academy

तुम्हाला पाण्याची आवड असेल आणि तुम्हाला भविष्यात पाण्याशीच निगडित करिअर करायचे असेल तर 'वॉटर स्पोर्ट्स अॅकॅडमी' हा तुमच्यासमोर उत्तम पर्याय आहे. अर्थात, यासाठी तुम्हाला पाण्याची, खेळांची आणि तंत्रज्ञानाची सविस्तर माहिती असायला हवी बरं. भविष्यात तुम्हाला वॉटर स्पोर्ट्समध्येच करिअर करायचे असेल तर आत्तापासूनच तयारी करा.



पोहायला शिका

पोहायला शिकणे हा केवळ खेळ नसून उत्तम प्रकारचा व्यायामही आहे. त्यामुळे तुम्हाला पोहायला येत नसेल तर पोहायला शिका आणि पोहता येत असेल तर आणखी उत्तमरीत्या कशाप्रकारे पोहता येईल याचा सराव करा. पाण्याशी निगडित कोणतेही करिअर करायचे असेल तर पोहता आलेच पाहिजे. पोहणे ही कला कधीही वाया जात नाही, त्यामुळे ती आवर्जून आत्मसात करा.

तंत्रज्ञान समजून घ्या

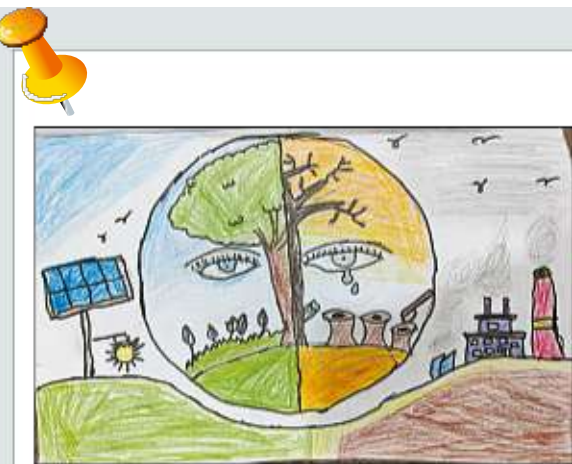
सध्या बहुतेक खेळ तंत्रज्ञानाशी निगडित झाले आहेत. वॉटरस्कुटर, सीसर्फिंग, अंडरवॉटर टूॅल असा कोणताही प्रकार तंत्रज्ञानावाचून पूर्ण करता येत नाही. त्यामुळे तुम्ही तंत्रज्ञानापासून लांब राहू नका. मोबाइल, कॉम्प्युटर, टॅब, लॅपटॉप याशिवाय इतरही तांत्रिक उपकरणे आवर्जून हाताळा. त्यांची रचना समजून घ्या. अर्थात, बहुतेक उपकरणे विजेवर चालणारी असतात त्यामुळे ही उपकरणे हाताळताना किंवा समजून घेताना कुणीतरी मोठं माणूस सोबत असणे गरजेचेच आहे हे लक्षात घ्या.

शिस्त पाळा

पाण्यातील खेळ जेवढा मजेरीर तेवढाच धोकादायकही असतो. त्यामुळे पाण्यातील खेळांमध्ये करिअर करायचे असेल तर कडक शिस्त अंगी बाणवली पाहिजे. कोणत्याही प्रकारचा हलगर्जीपणा जिवाशी येऊ शकतो. त्यामुळे वेळ पाळणे, नियम पाळणे अशा सवयी लावल्या पाहिजेत.

शाळेचा अभ्यास महत्त्वाचाच :

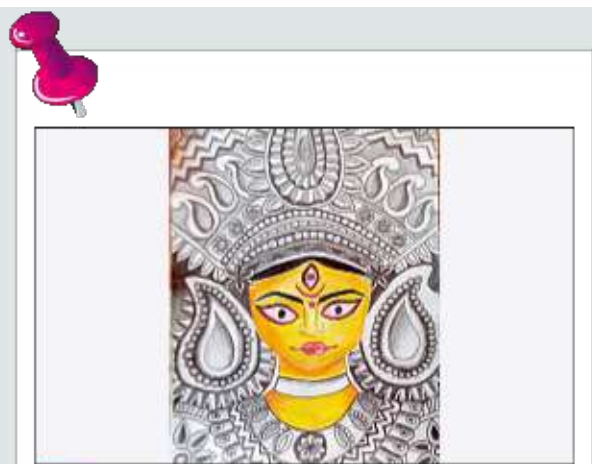
भविष्यात कोणत्याही क्षेत्रात करिअर करायचे असले तरी त्यासाठी आत्ताचा अभ्यास महत्त्वाचाच आहे. तुम्हाला ज्या पाण्यात हे खेळ खेळायचे आहेत त्या पाण्यात किती क्षार आहेत, त्या क्षारांचा तुमच्या शरीरावर, तुमच्याकडे असलेल्या मशीनरीवर काय परिणाम होईल? हे तुम्हाला विज्ञानातून समजते. कोणत्या यंत्राची किती क्षमता आहे ते किती वेगाने कुठवर धावू किंवा उडू शकते हे तुम्हाला गणित आणि भूमिती विषयाच्या अभ्यासातून समजू शकते त्यामुळे आत्तापासून हे सर्व विषय पक्के करून ठेवा.



आरव वैजावाडे,
आर्यन वर्ल्ड स्कूल, वारजे, पुणे



यशश्री लांडगे, पाचवी,
ॲन्ड्रोकेम हायस्कूल, येवला,
जि. नाशिक



अनुष्का सस्ते, आठवी,
स.म.ह.प. हायस्कूल फलटण, जि. सातारा



आयुष्याचे धडे गिरवताना...

मित्र-मैत्रीणींनो, रोजचा दिवस ही आपल्याला नवं काही तरी शिकण्याची मिळालेली संधी असते. रोजचा दिवस तोच असला, तरी आपली कामं, अभ्यास, भेटणारे लोक बदलत असतात. त्यामुळे आपण अगदी छोटा छोटा गोष्टीतून नवे काही तरी शिकत असतो. जे आपण पाहिलं, अनुभवलं आणि शिकलो त्यातून योग्य ती शिकवण घेऊन बदल करण्याची इच्छा आपल्यात असायला हवी. आपण योग्य ते बदल करत गेलो, तर त्याचे चांगले फायदे आपल्यालाच दिसून येतात. मग हे धडे गिरवायचे, म्हणजे नक्की काय करायचे? हे जाणून घेऊया.

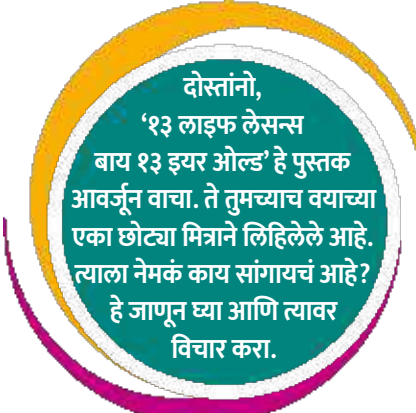


बदल स्वीकारा

काळानुरूप होणारे छोटे-मोठे बदल स्वीकारा. आपल्या रोजच्या जगण्यात जे बदल घडतात, त्यामुळे एकदम घाबरून जाऊ नका किंवा खूप हुरळूनही जाऊ नका. ज्या बदलांमुळे तुम्हाला फायदा होणार असेल, ते जाणीवपूर्वक घडवून आणा आणि ज्यामुळे त्रास होतो आहे असे लक्षात येत असेल, त्यापासून दूर जाण्याचा प्रयत्न करा. आपण आपल्यात बदल केले नाहीत, तर आपण काळाच्या मागे पडण्याची खूप मोठी भीती असते. त्यामुळे बदल होणं खूप आवश्यक आणि महत्त्वाचं असतं.

जगात काय चाललंय?

आपण ज्या भागात राहतो, त्या भागात, आपल्या देशात आणि जगात काय चाललं आहे? याची माहिती घ्या. त्यासाठी नवनवीन माहिती वाचा. लोकांशी संवाद साधा. चांगल्या लोकांच्या संपर्कात राहा. तुमचे मित्र, शिक्षक, घरातील मोठी मंडळी यांच्याशी वेळोवेळी बोला. तुम्हाला काही अडचण वाटल्यास त्यांना प्रश्न विचारा. जगात काय चालू आहे? हे जाणून घ्या. विज्ञान, तंत्रज्ञान, खेळ, मनोरंजन विश्व, शिक्षण अशा विविध भागांमध्ये रोज अनेक घडामोडी घडत असतात. त्यांची माहिती घेतल्यास तुम्ही 'अपडेट' राहाल.



थिंक, रिप्लेक्ट, शेअर

डोक्यात येणारा कोणताही विचार किंवा भावलेली एखादी गोष्ट तशीच सोडून देऊ नका. त्यावर विचार (थिंक) करा. त्या विचाराचा तुमच्यावर परिणाम होऊ द्या. थोडक्यात त्याचे प्रतिबिंब (रिप्लेक्ट) तुमच्या वागण्यात दिसू द्या आणि त्यानंतर सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे, जर तुम्हाला चांगला अनुभव आला, तर ती गोष्ट इतरांनाही सांगा (शेअर). यामुळे तुम्ही अनेक लोकांना जोडून घेऊ शकाल आणि तुम्हाला चांगले बदल घडताना दिसतील.

शिक्षणाला आनंददायी करण्याचा प्रयत्न करा. प्रत्येक वेळी खूप वैतागून जाऊन अभ्यास करू नका. विज्ञान, भाषा, गणितासह इतर विषयांतील गमतीजमती शोधण्याचा प्रयत्न करा आणि त्यांच्या मदतीने अभ्यास करा. त्यामुळे तुम्हाला अभ्यास करण्याचा कंटाळा येणार नाही. ताण येणार नाही आणि अवघडही वाटणार नाही. हसत-खेळत अभ्यास करा आणि तो एकमेकांना सांगा. त्याबद्दल बोला. त्यामुळे तुम्हाला छान वाटेल.

आनंददायी शिक्षण

पोर्तुगीज : स्वराज्याचे छुपे शत्रू

सन १४९८ च्या दरम्यान वास्को द गामा समुद्रमार्ग भारतात आला. त्यानंतर त्याचे अनुयायी, आपल्या देशात पसरले. यांना 'पोर्तुगीज' असे म्हणत. तत्कालीन मराठी कागदपत्रांमध्ये या परकीय लोकांचा उल्लेख 'फिरंगी' असाही आला आहे. हे पोर्तुगीज आपल्या देशाचे आणि हिंदवी स्वराज्याचे छुपे शत्रू होते.

■ सौरभ कर्डे

पोर्तुगीजांचे आरमार आणि नौदलसामर्थ्य ताकदीचे होते. त्यामुळे त्यांच्याशी सामना करणे सोपे नव्हते. सुरवातीपासूनच त्यांनी दक्षिण हिंदुस्थान, पश्चिम किनारा इथे वस्त्या केल्या. समुद्रकिनाऱ्यांवर वखारी उभ्या केल्या व काही ठिकाणी जलदुर्ग बांधून तेथे राज्य केले. त्यामुळे पोर्तुगीजांच्या अंमलाखाली असणाऱ्या प्रदेशास 'फिरंगाण' म्हटले जाई.

शिवरायांनी समुद्रकिनाऱ्यावर पावले टाकताच, स्वराज्यविस्तारास सुरवात करताच पोर्तुगीज सावध झाले. आणि त्यांनी स्वराज्यविरोधी भूमिका घेतली. शिवरायांशी उघड संघर्ष सहाय्यद्वारे करावा, एवढी फिरंग्यांची तयारी नव्हती, पण पाण्याच्या परिसरात त्यांनी खोड्या काढल्याच. पोर्तुगीजांनी स्वराज्याला वारंवार दिलेला उपद्रव पाहूया, ■ मराठा आरमार एका मोहिमेवरून (गंगोत्री, मंगळूर, होनावार, बसरूर) परत येत असताना फिरंग्यांनी मराठ्यांची १३ जहाजे पळवून नेली. (इ. स. १६६५) ■ फोंडा किल्ला जिंकण्यासाठी मराठे लढत होते. मावळ्यांनी वेढा घातला होता. त्या वेळी पोर्तुगीजांनी शत्रूच्या किल्लेदारास दारुगोळा आणि रसद पुरवली. (१६६६) ■ मराठ्यांनी जंजिरेकर सिद्दीच्या विरोधात दंडा राजपुरीला वेढा घातला, तेव्हाही या उपद्रवी पोर्तुगीजांनी सिद्दीला धान्य आणि दारुगोळा पुरवला. (१६६९) ■ याशिवाय अनेकदा गोमांतक अन् तळकोकणात प्रजेला

उपद्रव देणे, स्वराज्याचा प्रदेश लुटणे, आरमाराच्या खोड्या काढणे असे प्रकार या शत्रूकडून चालत. पोर्तुगीजांनी फिरंगाणात प्रचंड धार्मिक अत्याचार केले. प्राचीन हिंदू मंदिरे पाडणे, लोकांचे धर्मांतर करणे अशी विकृत कामेही केली. गोमांतकासारख्या (गोवा) आणि पालघर, ठाणे, डहाणू, बोर्डी, वसई अशा निरमळ संपन्न सुजलाम संपन्न प्रदेशात 'पोर्तुगीज' नावाचा विषारी शत्रू रयतेला सापासारखा दंश करत होता. शिवरायांनी पोर्तुगीजांना वेळीच ओळखले आणि त्यांच्याविरोधात लढा दिला. ■ राजकीय तह करतानाही स्वराज्याला फायदेशीर कलमे राजांनी मान्य केली. ■ पोर्तुगीज आरमाराला समुद्रावर फार मोकळीक न देता त्यांच्यावर आक्रमणे केली. ■ समोरासमोरील संघर्षात मराठ्यांनी फिरंग्यांना कायम झोडपले. ■ फिरंग्यांनी ऊर्ध्वस्त केलेली सप्तकोटेश्वरसारखी देवस्थाने शिवरायांनी पुन्हा स्थापित केली अन् धार्मिक अत्याचारांवर आळा घातला. ■ गोवा ताब्यात घेऊन तेथील फिरंगी सत्ता उखडण्यासाठी शिवरायांनी आपली माणसे गुप्तपणे गोव्यात पेरली अन् आचानक उठाव करून गोवा जिंकायची योजना केली, पण सावध पोर्तुगीज शासकाने हा प्रयत्न उधळला.

शिवरायांनी फिरंग्यांना ओळखून त्यांच्यापासून स्वराज्याचे रक्षण केले. या परकीय शत्रूला पराभूत करण्यासाठी वेळोवेळी प्रयत्न केले. त्यामुळेच जगाच्या सागरकिनारी सत्ता पसरवणारे पोर्तुगीज शिवरायांना घाबरत होते. महाराजांच्या निधनावेळी तत्कालीन गव्हर्नर लिहिता की, 'शिवाजीच्या मृत्यूमुळे हे (पोर्तुगीज) राज्य काळजीतून मुक्त झाले. युद्धापेक्षा शांततेच्या काळातच तो (शिवाजी) अधिक भीतीदायक होता.' या शब्दातच पोर्तुगीजांवर शिवरायांचा असलेला वचक ध्यानी येतो.

(लेखक शिवव्याख्याते आहेत.)

शिवसृष्टी

लंडनमधील संग्रहालयात ठेवण्यात आलेल्या छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या प्रसिद्ध जगदंबा तलवारीची प्रतिकृती पाहण्यासाठी 'शिवसृष्टी' ला भेट दिलीच पाहिजे.

समजण्या शिवरायांची दृष्टी... पाहूया भव्य शिवसृष्टी

<p>वेळ</p> <p>सोमवार ते बुधवार : सकाळी १० ते दुपारी ५</p> <p>शनिवार-रविवार व सार्वजनिक सुट्ट्यांचे दिवस : सकाळी १० ते साय. ६</p>		<p>तिकीट दर</p> <p>शास्त्र विद्यार्थी : रु. २० प्रत्येकी</p> <p>मोठ्या व्यक्ती : रु. २५० प्रत्येकी</p> <p>१० पेक्षा जास्त व्यक्तींचा समूह : रु. २०० प्रत्येकी</p>
--	--	---

सर्व अंकांचे प्रमाणार संकेतन करा आणि 'शिवसृष्टी' च्यावतीने एक वाता बघा!

महाराजा शिवछत्रपति प्रतिष्ठान 'शिवसृष्टी', अंबेगाव (हु.), काजूर-देह हाडणवडण रस्ता, पुणे www.shivmahatipune.com

बेडूकराव आले घरात

मला तशी प्राण्यांची भीती वाटत नाही. पण, बेडूक पाहिले की अंगावर काटाच येतो. बेडूक काही हिंस्र प्राणी नाही किंवा तो त्रासदायकही नाही. पण, त्याला पाहिलं की मी लांब पळून जाते. दादा तर मला सारखी बेडकाची भीती दाखवत असतो. तर त्या दिवशी मी खेळायला गेले होते. बाबांच्या मित्रांनी आंब्याची पेटी आणली होती. पण, आमच्या घराला कडी होती म्हणून त्यांनी ती पेटी आमच्या घराच्या अंगणात ठेवली आणि जाता जाता मला निरोप दिला. आंब्याची पेटी म्हटल्यावर मला आनंदच झाला. मी पटकन पेटीजवळ गेले. पण, ती जड होती त्यामुळे मला उचलेना. थोड्या वेळाने आई आली. तिने ती पेटी उचलून घरात ठेवली. मोठ्या आनंदाने मी पेटी

उघडली आणि पेटीत ठेवलेली आंबे पटापट बाहेर काढू लागले. मी आईकडे पाहत होते आणि आईशी बोलत बोलत पेटीतले आंबे काढत होते. अचानक एक आंबा मला लिंबुलिंबीत वाटला म्हणून तो आंबा असा डोळ्यासमोर घेतला आणि बघते तर काय, भल्या मोठ्या आकाराचे हिरवेगार लिंबुलिंबीत बेडूक माझ्या हातात होते. मी इतक्या मोठ्यान किचाळले की शेजारपाजारचे धावतपळत आमच्या घरी आले आणि माझी अवस्था पाहून हसू लागले. दोन दिवस मी हात साबणाने धूत होते आणि आंबा तर मी एकही खाल्ला नाही.

- जान्हवी गायकवाड, दौंड, पुणे



मला गाडी शिकायची होती, पण...

'लहान मुलांनी गाडी चालवू नये, आधी मोठा हो, मग गाडीला हात लाव, गाडी चालविण्याएवढा अजून तू मोठा झाला नाही', असं मी रोज ऐकत होते. पण मला गाडी शिकायची होती. आमच्या शेजारचा दादा कॉलेजला गाडी घेऊन जातो. मी आईला म्हणते, 'मलापण त्या दादासारखी गाडी चालवायची.' तर आई म्हणते, 'तू कॉलेजला जाशील तेव्हा तुला गाडी घेऊन देईन.' बाबा तर म्हणतात कॉलेजला जाशील तेव्हा सायकल घेईल आणि कॉलेज संपल्यावर गाडी घेईल. बाबा असं म्हणतात तेव्हा मला खूप वाईट वाटते. कधी एकदा मोठा होईन असे वाटते. एक दिवस आई, बाबा आणि मी आम्ही तिघे बाजाराला निघालो होतो. मी बाबांच्या पुढे बसलो होतो आणि बाबांना म्हणत होतो की मला गाडी चालवायला शिकवा. वैतागून बाबांनी गाडीचा हॅडल माझ्या हाती दिला आणि मला काय करावं तेच सुचेल. गाडी जोरात पळत होती आपल्यामुळे आईबाबा पडणार, आपण पडणार, आपला हात मोडणार असं काय काय वाटू लागलं आणि 'बाबा तुम्ही हॅडल पकडा. बाबा तुम्ही हॅडल पकडा' असं म्हणत मोठमोठ्याने रडू लागले. अखेर बाबांनी हॅडल हातात पकडला आणि मी पाठीमागे आईजवळ जाऊन बसलो. बाजारतून माघारी येईपर्यंत मी मुसमुसत होतो. आता मी कधीच गाडी चालवायचा हट्ट करत नाही.

- केदार चव्हाण, सोलापूर



मुक्तपीठ

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



विक्रमांची अजब दुनिया



सोमवार वाईट दिवस

आठवड्यातील सर्वात वाईट दिवस कोणता? असा प्रश्न विचारला, तर अनेक जण 'सोमवार' असं उत्तर देतील. याचं कारण, रविवारच्या सुटीनंतर येणाऱ्या सोमवारी पुन्हा सर्वांना कामाला जावं लागतं. शाळा, महाविद्यालये सुरू होतात. त्यामुळे सोमवारचा दिवस अनेकांना नको वाटतो. मात्र, सोमवार हा फक्त आपल्यालाच वाईट दिवस वाटतो, असं नाही बरं का! गिनिज वर्ल्ड रेकॉर्डने एक खास घोषणा केली आहे. सोमवार हा आठवड्यातील सर्वात वाईट दिवस आहे अशी अधिकृत घोषणा एका ट्वीटच्या माध्यमातून गिनिज वर्ल्ड रेकॉर्डच्या वतीने करण्यात आली आहे. ही घोषणा केल्यावर अनेक नागरिकांनी आपल्या खुमासदार कमेंट्स या 'ट्वीट'वर केल्या होत्या.

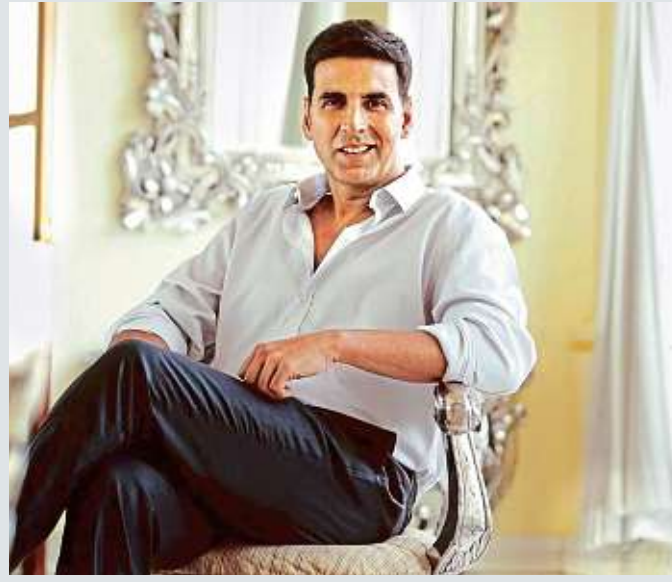


सलग १०० तास स्वयंपाक

लागोस शहरातील मेगासिटीमध्ये झालेल्या एका कार्यक्रमात एका महिलेने सलग १०० तास जेवण तयार करण्याचा विक्रम केला आहे. १०० तास सलग स्वयंपाक बनवण्याचा हा विश्वविक्रम पहिल्यांदाच झाला आहे. या आधी हा विक्रम भारतीय महिलेच्या नावावर होता. मात्र, आता शेफ हिल्डा बासी यांनी सतत १०० तास स्वयंपाक करण्याचा विक्रम केला आहे. बासी २७ वर्षांच्या आहेत. त्यांनी ११ प्रकारचे विविध स्थानिक पदार्थ बनवले आणि त्याशिवाय काही परदेशी मिश्रणाचे पदार्थही बनवले. विक्रमाचा कालावधी पूर्ण झाल्यानंतर बासी व त्यांच्या साथीदारांनी जोरदार आनंद व्यक्त केला आहे. बासी सलग ५ दिवस स्वयंपाक करत होत्या.

अक्षयकुमार 'सेल्फी किंग'

बॉलिवूडचा खिलाडी म्हणजेच अक्षय कुमार मध्यंतरी त्याच्या 'सेल्फी' चित्रपटामुळे चर्चेत आला होता. मात्र, याच काळात अक्षयकुमारने गिनिज वर्ल्ड रेकॉर्डही मोडला. त्याने केवळ तीन मिनिटांत तब्बल १८४ सेल्फी काढून गिनिज वर्ल्ड रेकॉर्ड मोडले आहे. अक्षयच्या या आगळ्या-वेगळ्या रेकॉर्डने सगळ्यांचं लक्ष वेधून घेतलं आहे. यामुळे अक्षयचे चाहतेही फार खुश झाले आहेत. अक्षयने या आनंदात एक व्हिडीओही त्याच्या इन्स्टाग्राम अकाउंटवर शेअर केला होता. यामध्ये त्याने कॅप्शनमध्ये असं म्हटलं होतं की, 'माझ्या चाहत्यांच्या मदतीने मी तीन मिनिटांत सर्वाधिक सेल्फी घेण्याचे गिनिज वर्ल्ड रेकॉर्ड मोडले आहे. सर्वांचे आभार. हा क्षण खूप खास होता आणि तो माझ्या कायम लक्षात राहील.'



एकाच कंपनीत ८४ वर्षे काम

दोस्तांनो, तुमचे आई-बाबा नोकरी करत असतील आणि ते बऱ्याचदा आपली कंपनी बदलतही असतील. मात्र, एकाच कंपनीत ८४ वर्षे काम करणारे आजोबा तुम्हाला माहीत आहेत का? १०० वर्षांचे वॉल्टर ऑर्थमन यांनी ८४ वर्षांपेक्षा अधिक काळ एकाच कंपनीत काम केले आहे. गिनिज वर्ल्ड रेकॉर्डसने जाहीर केले आहे की, ब्राझीलमधील एका सेल्समनने एकाच कंपनीत सर्वाधिक काळ काम केल्याचा हा अधिकृत विक्रम केला आहे. ऑर्थमन यांनी एकाच कापड कंपनीत आपल्या आयुष्यातील आठ दशके घालवली आहेत. गिनिज वर्ल्ड रेकॉर्डसने सांगितले की, वॉल्टर हे १७ वर्षांचे होते, जेव्हा त्यांनी या कंपनीत नोकरी करण्यास सुरुवात केली होती. ऑर्थमन यांनी इंडस्ट्रियस रेनॉक्स एसए येथे शिपिंग असिस्टंट म्हणून नोकरी करण्यास सुरुवात केली. त्या कंपनीचे नाव आता रेनॉक्स व्ही आहे. दुसरे महायुद्ध सुरू होण्याच्या एक वर्ष आधी त्यांनी या कंपनीत कामाला सुरुवात केली होती.



स्क्रीन टाइम

स्पुकिज्



कशासाठी बघायचा चित्रपट?

- भूताची भीती वाटत असेल तर हा चित्रपट पाहून ही भीती नक्की कमी होते.
- भूताच्या मुलांचे हावभाव कमालीचे सुंदर केलेले आहेत. त्यामुळे त्यांनी भीती दाखविण्यासाठी केलेले प्रयत्नही आपल्याला मनसोक्त हसवतात.
- उत्तम गोष्ट पाहिल्याचा आनंद मिळतो.

भूताच्या मुलांची गमतीदार शाळा

भूताच्या गोष्टींची अनेकांना भीती वाटते. त्यामुळे बहुतेक मुले भूताचे चित्रपटही पाहत नाहीत. पण, स्पुकिज् चित्रपटामध्ये चकक भूताच्या मुलांची शाळा भरते. गंमत वाटली ना? हा चित्रपट खरोखरच भूताच्या मुलांच्या शाळेचा आहे. पण, घाबरवणारा नाही तर मनसोक्त हसविणारा आहे. चला तर मग, आज जाणून घेऊ, प्रचंड धमाल घडविणाऱ्या स्पुकिज् या चित्रपटाविषयी.

चित्रपटाची गोष्ट :

शहराजवळच्या एका खेडेगावात एक मुलांची शाळा आहे. या शाळेमध्येच वसतीगृह आहे. या शाळेमध्ये दिवसा माणसांची मुले शिकतात; तर रात्रीच्या वेळी भूतांची मुले शिकतात. भूतांना हे माहिती आहे. पण, माणसांना याचा तपास नाही. रात्रीच्या वेळी भूतांची शाळा भरते म्हणजे फक्त भूतच येतात असे नाही तर भूतांच्या शाळेचे शिक्षक, मुख्याध्यापक, शिपाई असं सारं काही भूत असतात. माणसांच्या मुलांच्या शाळेला सुट्ट्या लागतात आणि सर्व मुले आपापल्या घरी जातात. आता पूर्ण शाळा दिवसरात्र भूतांच्या ताब्यात राहणार असं सर्व भूतांच्या मुलांना वाटत असताना एका माणसाच्या मुलीचा मोबाइल शाळेत राहतो म्हणून ती मोबाइल घ्यायला माधारी शाळेत येते तर तिला सर्व भूतांची मुले दिसतात. भूतांना पाहून ती मुलगी घाबरते की मुलीला पाहून भूतांची मुले घाबरतात? शाळेत भूते आहेत हे ती मुलगी सर्वांना सांगते का? अशा अनेक प्रश्नांच्या उत्तरांसाठी चित्रपट पाहणेच उत्तम.

चित्रपटाची वैशिष्ट्ये :

भूताच्या मुलांची शाळा ही कल्पना जेवढी भन्नाट आहे तेवढेच उत्तम सादरीकरण स्पुकिज्मध्ये करण्यात आले आहे. उत्तम ऑनिमेशन आणि प्रत्येक भूताकडे वेगळी ताकद असल्याने चित्रपट कमालीचा रंजक बनला आहे. विशेष म्हणजे भूताची मुले दिसायला विचित्र असली तरी त्यांची भीती न वाटता हसू येते ही जमेची बाजू.



मित्र-मैत्रिणीनो, आपण सर्वांनी उपमा नेहमीच खाल्ला असेल. प्रवासात, शाळेच्या डब्यात किंवा सकाळी नाश्यालाही आपण उपमा खातो. पण, तुम्ही कधी उपमा बनविण्याचा प्रयत्न केला आहे का? चला, आज आपण समजून घेऊ, प्रोटीनने परिपूर्ण असा उपमा कसा बनवायचा? याची रेसिपी.

प्रयोग करा

मिरच्याऐवजी लाल तिखट टाकूनही उपमा करता येतो. फक्त ते प्रमाण किती असावं याबाबत आईकडून मार्गदर्शन घ्या. लाल तिखट टाकल्याने उपमा लाल रंगाचा होईल. प्रयोग म्हणून असा उपमा करण्यास काहीच हरकत नाही.

प्रोटीन उपमा

साहित्य

एक वाटी रवा, अर्धी वाटी बारीक चिरलेला कांदा, पाव वाटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर, दोन तीन लाल मिरच्या, एक चमचा उडदाची डाळ, १०-१२ भाजलेले शेंगदाणे, ७-८ काजूचे तुकडे, पाव वाटी दही, फोडणीकरता तेल, हिंग, मोहरी, कढीपत्ता, मीठ, दोन वाट्या गरम पाणी.

पुती

सगळ्यात आधी रवा कोरडा भाजून घ्यावा. भाजलेला रवा बाहेर काढून रिकाम्या कढईत तेल घालून मोहरी व डाळ टाकावी. डाळ गुलाबी झाल्यावर हिंग, कढीपत्ता, मिरची आणि शेंगदाणे घालावेत. कांदा घालून चांगला परतून घ्यावा. त्यानंतर त्यात दही व मीठ घालावे. थोडे परतून त्यात पाणी घालावे. उकळी आल्यावर भाजलेला रवा घालावा. आता हे मिश्रण व्यवस्थित हलवून झाकून ठेवावे व एक वाफ घ्यावी. प्रोटीन उपमा तयार. आता वरून हळुवार कोथिंबीर टाकावी.

कोणास फायद्याचे ?

पावसाळा व हिवाळ्यात खाण्यासाठी सर्वांनाच फायद्याचा असा हा उत्तम प्रथिनयुक्त पदार्थ आहे. पारंपरिक पदार्थांना थोडी आहारशास्त्रीय जोड दिली की चव आणि आरोग्याचा उत्तम बॅलन्स साधता येतो.

काय काळजी घ्यावी ?

उपमा करताना मिरच्यांचे प्रमाण चुकले तर संपूर्ण रेसिपी चुकते. त्यामुळे मिरची टाकताना शक्यतो आई-बाबा सोबत हवेत. गॅसवर उपमा करावा लागतो, त्यामुळे आई-बाबा सोबत नसतील तर एकट्याने ही रेसिपी करू नये.



हेक्टरचे व्यक्तिमत्त्व

मोठा जबडा, कपाळावर आठ्ठा, करड्या रंगाचे केस, गळ्यात पट्टा आणि पेंचिनप्रमाणे चालण्याची ढब असे हेक्टर या श्वानाचे व्यक्तिमत्त्व. सिल्व्हेस्टरपासून ट्विटीला वाचविण्याची त्याची जबाबदारी. लुनी ट्यून्स आणि मेरी मेलडिजच्या 'हेर ग्रेस इन मॅनहटन' (१९४७) या मालिकेत फ्रिज फ्रिलेंग यांनी बुलडॉगसारख्या दिसणाऱ्या एका पात्राला आणले. पुढे ते हेक्टर म्हणून नावारूपास आले, मात्र अनेक मालिकांत बुलडॉग (हेक्टर)चे पात्र हे निनावीच वावरले आहे. त्या मालिकेत बग्न बनी हे प्रमुख पात्र होते.

सैतान हेक्टर

फ्रिलेंग दिग्दर्शित 'ट्विटी अँड सिल्व्हेस्टर'च्या ऑनिमेशनपटातून हेक्टर झळकला. ट्विटीचा अंगरक्षक अशी प्रतिमा निर्माण करणारा हेक्टर हा घराची मालकीण ग्रॅनीच्या विनंतीनुसार सिल्व्हेस्टरचा सतत समाचार घेत असतो. काही मालिकेत अविचारी असणारा हेक्टर काही ठिकाणी 'स्मार्ट' दाखविला आहे. विशेषतः १९५४ च्या 'सॅटनस वेटिन'मध्ये. या मालिकेची कथा अशी - सिल्व्हेस्टर हा ट्विटीचा पाठलाग करताना झालेल्या अपघातात फुटपाथवर मरण पावतो. तो नरकात पोहोचतो. त्या ठिकाणी सैतान असलेला हेक्टर हा भयभीत सिल्व्हेस्टरचे स्वागत करतो. हेक्टर हा ट्विटीला पकडण्यासाठी सिल्व्हेस्टरला नऊ वेळेस जीवदान देण्याचे वचन देतो. अतिशय धोकादायक परिस्थितीत ट्विटीला पकडण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या सिल्व्हेस्टरचे नऊ वेळेस मिळालेले जीवदान व्यर्थ ठरते.

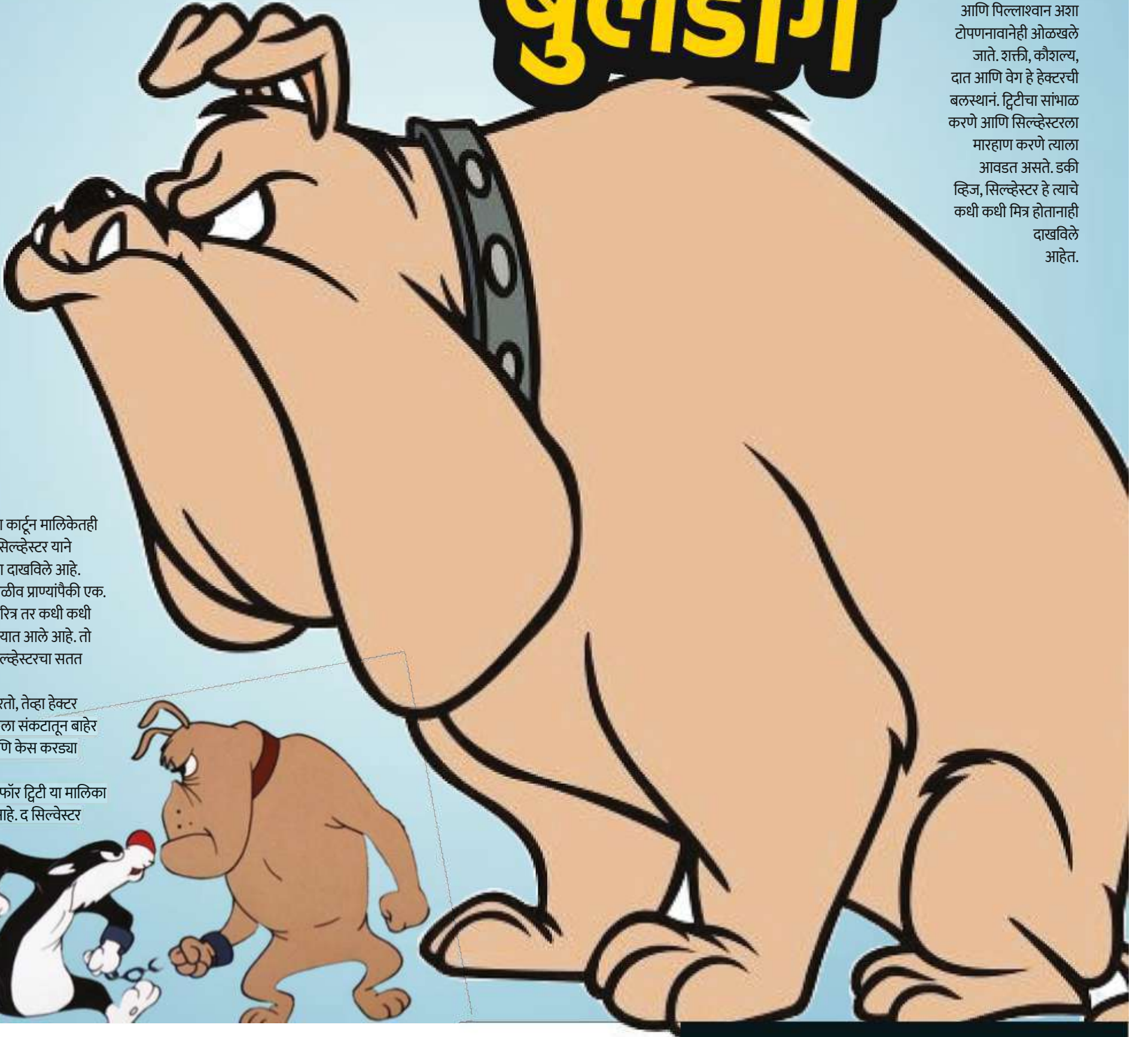
कधी कधी खलनायक

- 'द सिल्व्हेस्टर अँड द ट्विटी मिस्ट्रीज' या कार्टून मालिकेतही हेक्टरने प्रमुख भूमिका वठविल्या आहेत. सिल्व्हेस्टर याने हेक्टरला नेहमीच बुद्धिचातुर्याने चकवताना दाखविले आहे.
- हेक्टर बुलडॉग हा दादी(आजी)च्या तीन पाळीव प्राण्यांपैकी एक. लुनी ट्यून्सच्या मालिकेतील साहाय्यक चरित्र तर कधी कधी खलनायक पात्र म्हणून त्याला सादर करण्यात आले आहे. तो आपल्या स्वभावानुसार कट्टर विरोधक सिल्व्हेस्टरचा सतत विरोध करत असतो.
- सिल्व्हेस्टर हा ट्विटीला खाण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा हेक्टर सिल्व्हेस्टरला जोरदार ठोसा लगावत ट्विटीला संकटातून बाहेर काढत असतो. हेक्टरचे स्नायू बळकट आणि केस करड्या रंगाचे असतात.
- (अ स्ट्रीट कॅट नेम्ड सिल्व्हेस्टर आणि ग्रीडी फॉर ट्विटी या मालिका वगळता त्याचा रंग पिवळसर दाखविला आहे. द सिल्व्हेस्टर आणि ट्विटी मिस्ट्रीजमध्ये त्याचा तुरा तपकिरी असतो.) तो ट्विटीचा एकप्रकारे अंगरक्षक आणि चांगला मित्र असतो.

पाळीव श्वान हा कुटुंबाचे आणि घराचे रक्षण करणारा असतो. कार्टूनपटातही अनेक मालिकांतून श्वानाची विविध रूपं दाखविण्यात आली आहेत. मित्र, संरक्षणकर्ता, कुरापती करणारा, त्रास देणारा असे नानाविध रूपं दिसतात. लुनी ट्यून्सचा हेक्टर बुलडॉग हा लोकप्रिय पाळीव श्वानांपैकी एक. हेक्टर असे त्याचे नाव. आज आपण जाणून घेणार आहोत याच कार्टूनपात्राची काही रंजक माहिती.



द्वितीचा बॉडीगार्ड हेक्टर द बुलडॉग



स्पाइक बुलडॉगशी तुलना

हेक्टरची तुलना 'टॉम अँड जेरी'च्या स्पाइक बुलडॉगशी केली जाते. ते दोघेही बुलडॉग असून ते नेहमीच मांजरींवर म्हणजे जे मुख्य पात्र आहेत, त्यांच्यावर हल्ला करत असतात. स्पाइकसाठी टॉम आणि हेक्टरसाठी सिल्व्हेस्टर. ते नेहमीच नायकाचे रक्षण करतात आणि मांजराचा फडशा पाडण्याचा प्रयत्न करत असतात. ते दोघेही क्रूर असतात. हेक्टरला बस्टर आणि पिल्लाश्वान अशा टोपणनावानेही ओळखले जाते. शक्ति, कौशल्य, दात आणि वेग हे हेक्टरची बलस्थानं. ट्विटीचा सांभाळ करणे आणि सिल्व्हेस्टरला मारहाण करणे त्याला आवडत असते. डकी व्हिज, सिल्व्हेस्टर हे त्याचे कधी कधी मित्र होतानाही दाखविले आहेत.

'शून्य सावली दिवस' म्हणजे काय?



मित्र-मैत्रिणींनो, सध्या उन्हाळा असल्याने अगदी सकाळपासूनच भरपूर ऊन असतं. त्यामुळे तुम्ही दिवसा कधीही घराबाहेर पडलात की, तुम्हाला उन्हातच जावं लागतं आणि अशा वेळी एक गोष्ट मात्र सतत तुमच्यासोबत असते. कोण आहे बरं ती? ती असते तुमची सावली! मात्र, कल्पना करा की, एखाद्या दिवशी तुमची ही सावली गायबच झाली तर? असं खरंच घडू शकतं बरं का! किंबहुना १३ मे रोजी पुण्यात असं घडलंही होतं. या दिवसाला 'झीरो शॅडो डे' किंवा 'शून्य सावली दिवस' असं म्हटलं गेलं. त्यादिवशी कुठल्याही गोष्टीची विशेषतः उभ्या गोष्टींची सावली थेट वस्तूच्या खालीच होती. त्यामुळे ती त्यापासून वेगळी दिसतच

नव्हती. आता तुम्ही म्हणाल की, हे असं घडलं कसं? तर, यामागचं कारण आहे सूर्याचं विशिष्ट स्थान. या स्थानामुळे निर्माण होणारा कोन हा त्या जागेच्या अक्षांशाइतका असतो. दोस्तानो, त्यादिवशी सूर्य बरोबर माथ्यावर होता. आता तुम्ही विचाराल की, पृथ्वीवरची प्रत्येक जागा असा शून्य सावली दिवस अनुभवू शकेल का? तर, याचे उत्तर आहे 'नाही'. फक्त उत्तर गोलार्धातील कर्कचूत आणि दक्षिण गोलार्धातील मकरचूत यांच्या मधोमध स्थित असलेल्या जागाच वर्षातून दोनदा असा शून्य सावली दिवस अनुभवू शकतात. त्यामुळे पुण्यात जरी आपण हा दिवस अनुभवू शकलो, तरी दिल्लीत असा दिवस अनुभवता येणार नाही.

असं का?...

डॉ. दीप्ती सिधये

'ध्रुवीय प्रकाश' म्हणजे काय?



मित्र-मैत्रिणींनो, गेल्या काही दिवसांत युरोप, अमेरिका येथील किंवा अगदी भारताच्या लडाखमधील लोकांनी पोस्ट केलेल्या रंगीबेरंगी फोटोंनी सोशल मीडिया अगदी दुधडी भरून वाहत होता. कसले होते बरं हे फोटो? हे फोटो होते त्यांना रात्रीच्या अवकाशात दिसलेल्या प्रकाशाच्या हिरव्या-गुलाबी पडद्यांचे. या पडद्यांच्या हिरव्या आणि लाल-गुलाबी प्रकाशात पृथ्वीचे काही भाग जणू न्हाऊन निघाले होते. या पडद्यांना 'ऑरोरा' असं म्हणतात आणि ते जर उत्तर गोलार्धात दिसले तर त्यांना नॉर्डन लाईट्स (अरोरा बोरेलिस) म्हणतात. जर ते दक्षिण गोलार्धात दिसले, तर त्यांना किंवा सदर्न लाईट्स (अरोरा

ऑस्ट्रेलिस) अशा नावाने ओळखतात. तुम्ही अशी भरपूर छायाचित्रे सध्या सोशल मीडियावर पाहू शकतात किंवा यू-ट्यूबवरील व्हिडिओद्वारेही अधिक जाणून घेऊ शकता. विविध रंगांनी आकाश उजळवून टाकणाऱ्या या निसर्गाच्या आविष्काराबाबत तुम्ही काय पाहिलं? हे तुमच्या मित्रांना सांगा आणि त्यांच्याशी याबाबत अधिक चर्चाही करा.



कॅकॅटोई गॅलेरिया

काकाकुवा हे जेवढे विचित्र नाव आहे तेवढेच या पक्ष्याचे शास्त्रीय नावही विचित्र आहे बरं का. काकाकुवाला शास्त्रीय भाषेत कॅकॅटोई गॅलेरिया असे म्हणतात. नाव वाचतांना दम लागला असेल ना? तर असा हा अवघड नावाचा पक्षी उष्णकटिबंध प्रदेशांत राहतो. या पक्ष्याचे काकाकुवा हे नाव 'काकातुआ' या मलेशियन नावापासून आले आहे. मलेशिया, इंडोनेशिया, टास्मानिया, ऑस्ट्रेलिया, न्यू गिनी आणि ऑस्ट्रेलियाच्या उत्तरेकडील बऱ्याच बेटांवर हा पक्षी आढळतो.

८० वर्षांपर्यंत जगू शकतो काकाकुवा.

तोरेबाज तुरा

काकाकुवाची खासियत म्हणजे त्याचा तुरा. डोक्यावरचा तुरा रुबावात फुलवून तो जंगलामध्ये बसलेला असतो. पिवळसर तुरा असलेल्या पंढच्या रंगाच्या काकाकुवाची संख्या सर्वाधिक आहे. गुलाबी रंगाचा काकाकुवा पक्षी भलताच सुंदर दिसतो. सर्वच काकाकुवांच्या डोक्यावर मोठा तुरा असून तो उभारता तसेच पसताही येतो. याच्या पायाला पुढे दोन व मागे दोन बोटे असतात. जीभ जाड असते तर शेपटीची पिसे आखूड असतात.

ऑस्ट्रेलिया आणि टास्मानियात काकाकुवाच्या एकूण अकरा जाती आहेत.

बुद्धिमान आणि उपद्रवी

काकाकुवा दिसायला देखणा असला तरी तो शेतकऱ्यांना त्रासदायकही आहे बरं का. आपल्याकडे ज्याप्रमाणे शेतातील धान्य पक्षी फस्त करतात त्याप्रमाणे काकाकुवाही वनस्पतींची मुळे, कांदे, फळे, बिया फस्त करत असतो. त्यामुळे त्याला उपद्रवी पक्षी म्हणूनही ओळखले जाते. काकाकुवा थव्यांनी राहतात आणि सतत गोंगाटही करतात. फळे बिया नाही मिळाले तर काकाकुवांना खाण्यासाठी कीटकही चालतात. विशेष म्हणजे हे पक्षी बुद्धिमान आणि दूरदर्शीही असतात. सर्व पक्षी एखाद्या शेतावर किंवा जमिनीवर खाऊ खात असतात त्यावेळी धोक्याची सूचना देण्यासाठी काही पक्षी जवळपासच्या झाडांवरही बसून पहाणेही देतात.

भित्रांनी, काकाकुवा नाव किती गमतीदार आहे ना? पण, हे गमतीदार नाव एका सुंदर पक्ष्याचे आहे बरं का. पृथ्वीवरच्या देखण्या पक्ष्यांमध्ये या काकाकुवाचा नंबर लागतो. सर्कसमध्ये, चित्रपटांमध्ये किंवा पक्षीसंग्रहालयात हमखास दिसणारा हा रुबावदार पक्षी म्हणजे काकाकुवा होय. याला मोठ्या आकारातील पोपट असेही म्हणतात. आज आपण समजून घेणार आहोत याच आगळ्यावेगळ्या नावाच्या पक्ष्याची काही मजेदार माहिती.

पृथ्वीवरचा देखणा पक्षी काकाकुवा



संवादी पक्षी

अन्न मिळविण्यासाठी काकाकुवाचे थवे धनदाट जंगलात फिरत असतात. त्यावेळी एकमेकांची चुकामूक होऊ नये म्हणून हे सतत एकमेकांशी संवाद साधत असतात. प्रसंगी एकमेकांच्या किंवा इतर पक्ष्यांच्या आवाजांचीही ते नककल करतात. बहुतेक ठिकाणी काकाकुवाला पाळले जाते. या पक्ष्यांना व्यवस्थित शिकविले, तर त्यांना व्यवस्थित काही वाक्यही ते तर माणसांप्रमाणे काही वाक्यही ते बोलू शकतात. शिवाय निरनिराळ्या कसरतीही करू शकतात. त्यामुळेच सर्कशीत काकाकुवा हे एक विशेष आकर्षण असते.

रुसणारा पक्षी

काकाकुवा हा धरात पाळता येण्यासारखा पक्षी आहे. ऑस्ट्रेलियामध्ये प्रत्येकाच्या घरांमध्ये एकत्री काकाकुवा पाहायला मिळतो. हा लोकप्रिय पक्षी असून नर आणि मादी एकसारखेच दिसतात. ते जाडीने राहणे पसंत करतात.

जर मालकाने त्याच्याकडे लक्ष दिले नाही तर ते निराशही होतात. प्रसंगी रूसूनही बसतात. काकाकुवांची रोगप्रतिकारशक्ती कमी असते शिवाय पाळीव काकाकुवांमध्ये लक्षुपणा ही मोठी समस्या असते, त्यामुळे त्यांच्या आहारपत्ती कळजी घ्यावी लागते.

फिलिपिन्स, इंडोनेशिया, पापुआ न्यू गिनी आणि सोलोमन द्वीपसमूहात काकाकुवाच्या ७ जाती आढळतात.

१.५ किलोमीटरपर्यंत एकूण जाती काकाकुवाचा आवाज.

काकाकुवाची चोच पोपटाच्या चोचीसारखी मोठी, बाकदार व टोकदार असते. कठीण कवचाची फळे खाण्यासाठी या चोचीचा त्याला उपयोग होतो.

न्यू गिनी आणि ऑस्ट्रेलिया या दोन्ही ठिकाणी ३ प्रजाती आढळतात.



तरंगणारी सुई

मित्र-मैत्रिणींनो, आज आपण पृष्ठताणासंबंधीचा एक गमतीदार प्रयोग करून बघणार आहोत. पृष्ठताण म्हणजे द्रवपदार्थाची कमीत कमी पृष्ठभागावर आकुंचन पावण्याची प्रवृत्ती. हा प्रयोग करून पाहताना तुम्हाला नक्कीच वेगळी माहिती मिळेल, तसेच या प्रयोगातून समोर येणारी निरीक्षणे व निष्कर्ष नोंदवून ठेवा. यात काही अडचण वाटल्यास तुमच्या शिक्षकांना विचारा.

साहित्य : मोठे भांडे, पाणी, एक सुई, टिश्यू पेपर, तेल.

कृती : प्रथम सुईला सर्व बाजूंनी व्यवस्थित तेल लावून घ्या. त्यानंतर बाऊलमध्ये पाणी घ्या. आता टिश्यू पेपरवर सुई आडवी ठेवा. टिश्यू पेपर सुईसह अलगदपणे पाण्याच्या पृष्ठभागावर ठेवा. कागद सुईसह पाण्यावर तरंगत राहील. थोडा वेळ जाऊ द्या. अक्षुण्णपणे बाऊलमध्ये काय होत आहे? त्याचे निरीक्षण करा.

निरीक्षण व निष्कर्ष : थोड्या वेळाने बाऊलकडे बघितले, तर आपल्याला असे दिसले की, टिश्यू पेपरमधील सूक्ष्म तंतू पाणी शोषून घेतल्यामुळे तो कागद पूर्णपणे ओला होतो. त्यामुळे कागद जड

होतो व बुडतो. सुई स्टीलची असली, तरी ती बुडत नाही. सुईच्या वजनाचे बल तिला खाली खेचत असते; परंतु पाण्याच्या पृष्ठताणाचे बल तिला वर खेचत राहते. हे पृष्ठताणाचे बल (काही वेळासाठी तरी) परिणामकारक ठरते आणि ते बल सुईला खाली खेचण्याच्या बलापेक्षा जास्त असते. त्यामुळे सुई तरंगते. पृष्ठताणाचे आपल्या रोजच्या जीवनातले उदाहरण म्हणजे कपडे धुण्याचा साबण किंवा पावडर. त्याच्यामुळे पाण्याचा पृष्ठताण कमी होतो आणि मळ निघायला मदत होते.

घरच्या घरी प्रयोगशाळा...!



— अशोक तातुगडे

दोस्तानो, नेहमीप्रमाणे आपण याही वेळी दोन वेगवेगळ्या प्रयोगांची माहिती घेणार आहोत. पहिल्या प्रयोगातून आपण पृष्ठताण म्हणजे काय? आणि त्याद्वारे काय साध्य होऊ शकते? हे जाणून घेणार आहोत, तर दुसऱ्या प्रयोगातून पाण्याच्या वेगवेगळ्या स्वरूपातल्या घनतेविषयीची माहिती आपल्याला मिळणार आहे. त्यामुळे जेव्हा पाण्याचा बर्फ होतो, तेव्हा त्याचे आकारमान वाढते की, कमी होते? हे आपण जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणार आहोत. या दोन्ही प्रयोगांतून समोर येणारी निरीक्षणे व निष्कर्ष तुम्ही नोंदवून ठेवा. त्यात काही अडचण वाटल्यास तुमच्या विज्ञानाच्या शिक्षकांना विचारा.



पाण्याची करामत

मित्र-मैत्रिणींनो, या प्रयोगामध्ये आपण पाण्याच्या वेगवेगळ्या स्वरूपातल्या घनतेविषयीची माहिती घेणार आहोत. तापमान बदलले, की पाण्याचे स्वरूप आणि घनताही बदलते. हे आपण आजच्या प्रयोगात सिद्ध करणार आहोत. यासाठी तुम्हाला घरातलेच साहित्य लागणार आहे. त्याचा वापर करून तुम्ही प्रयोग करू शकता. या प्रयोगातून आपल्याला हे समजण्यास मदत होते की, जेव्हा पाण्याचा बर्फ होतो, तेव्हा त्याचे आकारमान वाढते आणि घनता कमी होते.

साहित्य : पाणी, थोडेसे खाद्य तेल, फ्रिज, काचेचा स्वच्छ ग्लास.

कृती : ग्लासामध्ये निम्म्यापर्यंत पाणी भरून घ्या. आता त्यामध्ये एक इंच थर होईल एवढे तेल ओता. हा ग्लास काही वेळ टेबलावर बाहेरच्या नेहमीच्या तापमानामध्ये ठेवा. पंधरा-वीस मिनिटांनी काय होते? त्याचे निरीक्षण करा. त्यानंतर ग्लास उचलून डीप फ्रिजमध्ये ठेवा. अर्ध्या तासाने ग्लास बाहेर काढून काय झाले? याचे निरीक्षण करा.

निरीक्षण व निष्कर्ष : ग्लास टेबलावर बाहेरच्या म्हणजे नेहमीच्या तापमानात

ठेवलेला असतो, तेव्हा ग्लासमध्ये पाणी खाली आणि तेल त्यावर तरंगत आहे असे दिसते. मात्र, हाच ग्लास डीप फ्रिजमध्ये ठेवून थोड्या वेळाने बाहेर काढल्यानंतर आपल्याला तेल ग्लासाच्या खालच्या बाजूला आणि त्यावर बर्फ तरंगताना दिसतो. असे का झाले? तेलाची घनता पाण्यापेक्षा कमी असल्यामुळे ते नेहमीच्या तापमानात पाण्यावर तरंगते. मात्र, फ्रिजमध्ये ग्लास ठेवल्यानंतर पाण्याचा बर्फ झाला व त्याची घनता तेलापेक्षा कमी झाल्यामुळे तो तेलावर तरंगू लागला. पाण्याचा जेव्हा बर्फ होतो तेव्हा त्याचे आकारमान वाढते आणि घनता कमी होते, हेही आपल्याला या प्रयोगातून समजले.



खेळ खेळूयात

साखळी शर्यत

डॉ. अमृता देशपांडे-देशमुख

आज आपण साखळी शर्यतीचे काही खेळ पाहूया. यासाठी लागणारे साहित्य म्हणजे एखादी सामानाची बॅग, जड पुस्तके आणि पोते. हा खेळ सपाट जागेवर खेळता येतो. यासाठी एक आरंभरेषा आणि समान अंतरावर दोन रेषा आखून शेवटी अंतिम रेषा आखावी.

- तीन-तीन खेळाडूंचे गट करून हा खेळ खेळता येतो.
- खेळाडूंनी आरंभरेषेच्या मागे मांडी घालून बसावे. शिटी वाजताच उठून तिथून पहिल्या रेषेपर्यंत पळत येऊन तेथील सामानाची बॅग खांद्यावर किंवा डोक्यावर घेऊन पळत दुसऱ्या टप्प्याच्या रेषेपर्यंत पळत जावे.
- दुसऱ्या रेषेवरील पोते उचलून त्यात दोन्ही पाय घालून उड्या मारत पुढील रेषेपर्यंत जावे.
- तेथील पुस्तके डोक्यावर ठेवून तेल सांभाळत अंतिमरेषा पार करावी.
- जो खेळाडू न पडता अडखळता सर्वात पहिले शर्यत पूर्ण करेल तो जिंकतो. याचीच रिळे शर्यत, पण करता येते.

कौशल्ये

- या खेळामध्ये धावणे, वजन उचलणे, तेल सांभाळणे या कौशल्यांचा समावेश होतो. पायांची, पाठीची ताकद वाढते.
- तेल सुधारतो. एकाग्रता वाढते. चपळता आणि वेग वाढतो.

चला तर मग खेळून पाहा हा खेळ आणि आम्हाला कळवा तुमच्या गमतीजमती!



मित्रांनो, प्रत्येक प्राण्याच्या मनात काहीतरी विचार येतच असतात. फक्त त्यांना ते बोलता येत नाहीत. चला तर मग, आज आपण त्यांना बोलत करूया. रिकाम्या जागेत प्रत्येक प्राण्याचा संवाद आपणच लिहू आणि त्यांना चर्चा करायला लावू.

CYBER SECURITY

Net Protector

NP AV

Total Security

922.566.48.17
922.566.48.11



Mobile Security





सुभाषित

अनभ्यासाच्च वेदानामाचारस्य च वर्जनात् ।
आलस्यादन्नदोषाच्च मृत्युर्विप्राञ्ज जिघ्रांसति ॥

प्रत्येकालाच निरामय व दीर्घायुष्याची अपेक्षा असते, पण नियम पाळण्यात हलगर्जीपणा केला जातो. निरामय आयुष्यासाठी योग्य आहार, आचरण व व्यायामाची आवश्यकता असते. निसर्ग संतुलित असला तरच आपण योग्य अन्नधान्य, निर्मळ पाणी व स्वच्छ हवेची अपेक्षा ठेवू शकतो. तेव्हा प्रत्येकानेच निसर्ग संतुलित कसा राहील याचे भान बाळगणे आवश्यक आहे.

संस्कार

सुविचार

माफक मितभाषीत्व शिकणे कठीण असते, परंतु आयुष्यात शिकल्या जाणाऱ्या धड्यांपैकी हा एक मोठा धडा असतो.

गीता श्लोक

प्रकृतिं पुरुषं चैव विद्वद्यनादी उभावपि ।
विकारंश्च गुणांश्चैव विद्वि प्रकृतिसंभवान् ॥

प्रकृती आणि पुरुष हे दोन्हीही अनादी आहेत. त्यांचे विकार आणि गुण सत्व, रज, तम हे प्रकृतीपासून उत्पन्न झालेले आहेत असे समज.



दिनविशेष

१५ मे

१९१२ : पूर्णपणे भारतात बनवलेला पुंडलिक हा मूकपट प्रदर्शित झाला.

२१ मे

१९११ : चेन्नई येथील श्रीपेरंबदुर येथे भारताचे माजी पंतप्रधान राजीव गांधी यांची आत्मघाती बॉम्बस्फोटाने हत्या.

२१ मे

१९९४ : ४३ व्या जागतिक सौंदर्य स्पर्धेत मिस इंडिया सुश्रिता सेनने मिस युनिव्हर्स हा किताब पटकावला. हा किताब मिळवणारी ती पहिलीच भारतीय ठरली.



बोधकथा

प्रशांत सरुडकर

हत्ती आणि उंदरांची मैत्री

तलावाशेजारच्या मोकळ्या जागेत उंदीर राहत होते. त्याच तलावातील पाणी पिण्यासाठी हत्ती येत असत. तलावाजवळचे हिरवेगार गवत आनंदाने खात असत. यामुळे उंदरांना मात्र अडचण झाली. हत्तीच्या पावलाखाली दररोज शेकडो उंदीर मारले जाऊ लागले. सर्वच उंदीर भयभीत झाले. काय करावे त्यांना कळेना. एके दिवशी सर्व उंदरांची सभा भरली. एक ज्येष्ठ उंदीर म्हणाला, 'आपल्या राजाने हत्तीच्या प्रमुखाची भेट घ्यावी व आपली अडचण सांगावी. कदाचित त्यांना दया येईल. हत्ती हा दिलदार प्राणी आहे. आपली अडचण ते समजावून घेतील.'

दुसऱ्या दिवशी तेथील नगराचा उंदीर राजा काही प्रजाजनांना सोबत घेऊन हत्तीची भेट घेण्यासाठी गेला. अतिशय विनम्रतापूर्वक तो म्हणाला, 'हत्तीदादा आपण दररोज पाणी पिण्यासाठी आणि भोजन करण्यासाठी तलावाच्या परिसरात येता तेव्हा आमचे उंदीर तुमच्या पायाखाली मारले जातात.'

हत्तीच्या प्रमुखाला उंदरांची दया आली व तो म्हणाला, 'उंदरांना त्रास होतो आहे हे आमच्या लक्षातच आले नाही. तुम्ही काळजी करू नका. तलाव हा सर्वांचाच आहे. तुम्हाला त्रास होत असेल तर आम्ही उद्यापासून दुसऱ्या रस्त्याने येत जाऊ.'

हत्तीचे हे बोलणे ऐकताच उंदरांचा राजा आनंदित झाला व त्यांचे आभार मानून तो परत आला. त्या दिवसापासून हत्तींकडून होणारा उपद्रव पूर्णपणे थांबला. त्यांच्यामध्ये मैत्रीचे संबंध निर्माण झाले. काही दिवसानंतर काही शिकारी त्या परिसरात आले. हत्तींना पकडण्याचे त्यांनी नियोजन केले. तलावाच्या परिसरात त्यांनी मोटमोठी भक्कम जाळी लावली. सकाळच्या वेळेला नेहमीप्रमाणे हत्ती तलावाकडे येत असताना या जाळ्यामध्ये अडकले. मदतीसाठी हत्तींनी चिंत्कार करायला सुरुवात केली. त्यांचा आवाज उंदरांच्या कानावर पडताच काही उंदीर त्यांच्या राजाकडे गेले. आपले मित्र हत्ती संकटात आहेत हे राजाला समजले. त्याने लगेच आपल्या सर्व उंदरांना एकत्र केले. सर्वजण तलावाच्या दुसऱ्या बाजूला गेले. उंदरांचा राजा म्हणाला, 'हत्तीदादा काळजी करू नका. आम्ही तुम्हाला मुक्त करतो.'

सर्व उंदरांनी जाळी कुतडायला सुरुवात केली. थोड्याच वेळात जाळ्यामध्ये सापडलेले सर्व हत्ती मुक्त झाले. हत्तीच्या प्रमुखाने सोंड उंचावून सर्व उंदरांचे आभार मानले. तो म्हणाला, 'मित्रांनो, तुम्ही लहान असला, तरी तुमच्या एकीची ताकद मोठी आहे. संकट काळात मित्रच उपयोगी पडतात. तुमच्यामुळे आम्हा सर्वांचे प्राण वाचले.'

उंदरांचा राजा म्हणाला, 'हत्तीदादा तुमचे आमच्यावर अनंत उपकार आहेत. तुमच्या मदतीला येणे हे आमचे कर्तव्यच होते आणि ते आम्ही केले. तुम्ही मैत्री जपली, आम्हीही मैत्री जपली.'

तात्पर्य - मैत्री ही सर्वश्रेष्ठ असते. चांगल्या मित्रांमुळे सर्वांचेच कल्याण होते.

टाइम मॅनेजमेंट

सुप्रिया पुजारी, लाइफ कोच, समुपदेशक

कारण नसताना मतभेद कशाला?

तनय आणि अमेय एक चित्रपट बघत होते. चित्रपट पूर्ण झाल्यावर त्यावर चर्चा चालू झाली. तनयला त्या चित्रपटातील विषय खूप आवडला, पण तो चित्रपट कसा चुकीचा संदेश देतो, हे अमेय सांगत होता. तनय आपले विचार मांडत होता. अमेय जोराने सांगत होता की हा चित्रपट व त्याचा विषय कसा चुकीचा आहे. जसं अमेयने आवाज चढवून त्याचे मत मांडले, तनयने लगेच विषय थांबवला व तो निघून गेला. कारण एकच, 'कारण नसताना कशाला वाद घाला?'

तनयचा हा स्वभाव होता. बऱ्याचदा त्याला कुठला तरी वेगळा विचार मांडायचा असला किंवा समोरच्यापेक्षा विरुद्ध विचार मांडायचा असला तर तो मतभेद नको म्हणून शांतच बसायचा. पण असे उपयोगाचे नसते. आपण बऱ्याचदा मतभेदाला घाबरून आपलं जे मत आहे ते मांडतच नाही. त्याने आपला आत्मविश्वास तर जातोच; पण आपले व्यक्तिमत्त्वसुद्धा लाजाळू बनते. सतत माघार घेण्याची वृत्ती

बनते. यासाठी काय करायचे ते पाहू.

१. सर्वप्रथम मतभेद असणे चुकीचे आहे हे डोक्यातून काढून टाका.

२. स्वतःचं मत निडरपणे मांडायला शिका.

३. आत्मविश्वास न घालवता मतभेद सांभाळायचे कौशल्य आत्मसात करा.

४. आपल्या मतांवर मिळालेली

विरुद्ध प्रतिक्रिया मनाला लावून घेऊ नये. भिन्न व विरुद्ध विचारसुद्धा समजून घ्या.

५. या सगळ्या गोष्टी ताण न घेता आनंदाने कराव्यात. संभाषणात मजा घ्यावी.

लक्षात ठेवा : मतभेदाला घाबरून स्वतःचा आवाज थांबू नका. तुम्हाला जे वाटतं ते पूर्णपणे व्यक्त करण्याचा तुम्हाला पूर्ण हक्क आहे.

घरातील वायु प्रदूषण

घरातील वायु प्रदूषण म्हणजे घरातील हवेचे रासायनिक जैविक आणि भौतिक प्रदूषण होणे.

त्याचा विपरीत परिणाम आपल्या आरोग्यावर होत असतो. भारतात अजूनही ग्रामीण भागामध्ये लाकूड व तेल (केरोसिन) जाळूनच स्वयंपाक केला जातो. शहरातही गॅस किंवा इतर इंधने जाळल्याने नायट्रोजन डायऑक्साइड, सल्फर डाय ऑक्साइड, कार्बन मोनॉक्साइड आणि फॉर्मालिडिहाइड आदी प्रदूषण होत असते. आपल्यापैकी बहुतेक जणांना आपल्या घराबाहेरील

वायु प्रदूषणाच्या धोक्याची जाणीव आहे. परंतु घरातील वायु प्रदूषण अधिक घातक असू शकते. हे वायु अत्यंत सूक्ष्म धूलिकण आणि परागकणांपासून ते घातक वायु आणि रेडिएडिशनपर्यंत काहीही असू शकते. हे प्रदूषण घराबाहेरच्या तुलनेत दोन ते पाचपट अधिक हानिकारक असते. यामुळे पोतदुखी, डोकेदुखी, मळमळ, हृदयाच्या समस्या, फुफ्फुसांच्या समस्या आणि कर्करोगासारखे आरोग्यविषयक गंभीर समस्या उद्भवू शकतात. पार्टिकल बोर्डसारख्या दाबलेल्या

लाकडापासून बनवलेल्या वस्तू म्हणजे फर्निचर आणि त्यामध्ये त्यांना चिकटणारे एजंट म्हणून वापरलेल्या पदार्थापासूनही प्रदूषण होत असते. भिंती रंगविण्यासाठी वापरलेल्या रंगांपासूनही म्हणजे त्यात वापरलेल्या पदार्थापासून प्रदूषण होत असते. पाळलेले प्राणी म्हणजे कुत्रा, मांजर, पोपट वगैरे सुद्धा प्रदूषणाला कारणीभूत असतात. फर्निचरमध्ये वापरलेली अपहोलस्ट्री आणि कार्पेट्स यामधूनही जंतू आणि विषारी कण निर्माण होतात. या सर्व गोष्टींची माहिती असणे आणि अशा प्रदूषणापासून आपला बचाव करणे हे जरूरी आहे.



हाक वसुंधरेची

योग जीवन मनाली देव

प्रसारित पादोत्तानासन

हे दंड स्थितीमधील आसन आहे. दंड स्थितीमधून केली जाणारी आसनस्थिती म्हणजे प्रसारित पादोत्तानासन.

असे करावे आसन

- प्रथम पायात अडीच ते तीन फुटांचे अंतर घेऊन उभे राहावे. साधारण उंचीनुसार ते अंतर कमीजास्त करावे.
- दोन्ही हात श्वास घेत वरच्या दिशेला ध्यावेत. संपूर्ण शरीर वर ताणून ध्यावे.
- श्वास सोडत कमरेतून हळूहळू पुढच्या दिशेला अत्यंत सावकाश खाली वाकावे.
- पाठीला बाक येणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- डोक्याची वरची बाजू म्हणजेच माथा जमिनीला टेकविण्याचा प्रयत्न करावा.
- दोन्ही पावलांच्या मध्यभागी माथा टेकला की दोन्ही हातांनी पायाचे अंगठे किंवा घोटे पकडावे.
- छायाचित्रात दाखविल्याप्रमाणे स्थिती करण्याचा प्रयत्न करावा.
- गुडघे ताठ असावेत. कणा ताणलेला असावा. श्वास संथ सुरू ठेवावा.
- शक्य तितका वेळ आसन स्थितीमध्ये स्थिर राहावे. स्थिती सोडताना उलट क्रमाने सोडावी व पाय जवळ घेऊन उभे राहावे.

लाभ

- पायाच्या स्नायूंचा उत्तम प्रकारे ताण येतो. त्यामुळे त्यांची कार्यक्षमता व सुदृढता वाढते.
- पायात वात येण्याचे प्रमाण कमी होते.

काळजी :

- आसन करताना अगदी सावकाश खाली वाकावे. पाय एकदम धसरणार नाहीत याची काळजी घ्यावी. म्हणजे पायाचे स्नायू खेचले जाणार नाही.

वाचू आनंदे

संस्कार घडविणाऱ्या 'माझ्या आवडत्या गोष्टी'

मित्र-मैत्रिणींनो या उन्हाळ्याच्या सुट्टीत तुम्ही कोणती पुस्तके वाचणार आहात? तुम्ही जर पुस्तकांची यादी करत असाल तर यादीमध्ये राजा मंगळवेढेकर यांनी लिहिलेले 'माझ्या आवडत्या गोष्टी' या पुस्तकाचा आवर्जून उल्लेख करा. संतांबद्दल बोलताना बहुतेक वेळा आपण त्यांनी केलेल्या चमत्कारांचेच उल्लेख करतो. पण त्यापलीकडे जाऊन संतांचे विचार, उच्च उदात्त शिकवणुकीकडे मुलांचे लक्ष वेधावे हेही महत्त्वाचे आहे. या हेतूने लिहिलेल्या, काळ, देश, धर्म यांच्यापलीकडे जाऊन पिढ्यान् पिढ्या परंपरेने चालत आलेल्या आणि आजही टिकून असलेल्या गोष्टी या पुस्तकात समाविष्ट आहेत.

यामध्ये केवळ भारतीय नव्हे तर परदेशी कथाही आहेत हे विशेष बरं का. 'लीची' ही चिनी कथा, 'प्रार्थना' ही रशियन कथा, 'जगण' ही इजिप्शियन गोष्ट, मोरोक्को देशातली 'एका नदीची गोष्ट', हिमालयाच्या कुशीतील 'दावाची गोष्ट' अशा निरनिराळ्या ठिकाणांच्या गोष्टींबरोबरच 'गाडगेबाबा' यांच्यापासून आधुनिक संतांपर्यंतच्या गोष्टीही राजा मंगळवेढेकरांनी खास आपल्या शैलीत सांगितल्या आहेत. जगातल्या विविध धार्मिक विचारधारांचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या, तसेच समाजाच्या हितासाठी झटणाऱ्या संत-सज्जनांच्या कथा तुम्हा मुलांना नक्कीच आवडतील.



शास्त्रीय माहिती

जांभळा हा हिंदीत जामुन व काला जाम, गुजरातीमध्ये जांबुडा, संस्कृतमध्ये जंबु, महास्कंध, नीलफल, इंग्रजीत ब्लॅक प्लम, जावा अॅपल असे म्हणतात. मूळचा भारताच्या पश्चिम घाटातील हा सदापर्णी व दाट छाया देणारा मोठा वृक्ष आता भारतासह पाकिस्तान, श्रीलंका, मलाया आणि ऑस्ट्रेलिया येथे रस्त्यांच्या दुतर्फा, बागेत आणि शेतात लावलेला आढळतो. बृहत्संहिता, कौटिलीय अर्थशास्त्र व महाभारताच्या आरण्यक पर्वात जम्बुवृक्षाचा उल्लेख आला आहे.

हे झाड असेल तेथे जमिनीत पाणी सापडेल अशी नोंद आहे. प्राण्यांद्वारे विकुरलेल्या बियांपासूनही अनेक ठिकाणी हा वृक्ष उगवल्याचे आढळते. झाडाची पाने साधी, समोरासमोर, चिवट, गर्द हिरवी, टोकदार, लंबगोल व त्यांच्यावर अंतर्धारी (कडांजवळून जाणारी) शीर असते. फुलारे शाखायुक्त आणि शेवटी गुच्छाप्रमाणे असून, त्यांवर मार्च-मेमध्ये लहान, पांढरट किंवा हिरवट सुगंधी फुले येतात.

विविध उपयोग

- या झाडाचे लाकूड लालसर करडे, मध्यम कठीण व पाण्यातही टिकाऊ असते. ते घरबांधणी, खांब, तुळ्या, गाड्या, नावा व शेतीची अवजारे इत्यादींकरिता उपयुक्त असते.
- सालीतील टॅनिनामुळे ती कातडी रंगवण्यास व कमाविण्यास वापरतात.
- पक्व फळे लोक आवडीने खातात. ती गोड, आरोग्यास हितकर व स्तंभक (आतड्याचे आकुंचन करणारी) असतात. त्यांच्यापासून मद्यही तयार करतात.
- फळांचा उपयोग औषधांकरिता होतो. पोटाच्या तक्रारींवर व मधुमेहावरही फळे उपायकारक ठरतात.
- बिया गुऱ्यां चारतात. पाने रेशमी किड्यांना पोसण्यास उपयुक्त ठरतात.
- आयुर्वेदीय चिकित्सेत अतिसार झाल्यास जांभळाची पाने आणि साल उपयुक्त असल्याचे म्हटले आहे.

दोस्तांनो, गोड-आंबट चवीची जांभळ खायला खूप मजा येते हो ना? जांभूळ खाल्ल्यावर आपली जीभही त्याच्याच रंगाने रंगून जाते. त्यामुळे तुम्हा मुलांना तर फारच धमाल येते. जांभळाच्या बिया वाळवून त्यांचा उपयोग विविध खेळांसाठीही मुलं करतात. चला तर, जाणून घेऊया अतरंगी जांभळाविषयी...



औषधी उपयोग

- जांभळांचा हंगाम अतिशय कमी दिवसांचा असतो. त्यामुळे सर्वांनीच याचा आवर्जून आस्वाद घ्यावा. जांभळामध्ये लोहत्त्व जास्त प्रमाणात असल्यामुळे याच्या सेवनाने रक्त शुद्ध व लाल होते.
- पोटदुखी, अपचन, अशुद्ध देकर येणे अशा विकारांवर जांभळाचे सरबत प्यावे.
- यकृताची कार्यक्षमता वाढवून रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी ७-८ जांभळे चारपट पाण्यात भिजत घालून नंतर १५ मिनिटे उकळवावीत त्यानंतर जांभळातील बीसह जांभळांचा पाण्यामध्ये लगेदा करावा व हे द्रावण दिवसभरात ३-४ वेळा प्यावे. यामुळे रक्तातील वाढलेली साखर कमी होते व यकृत कार्यक्षम होऊन विविध आजारांविरुद्ध रोगप्रतिकारकशक्ती तयार होते.
- दात व हिरड्या कमकुवत झाल्या असतील व त्यातून रक्त येत असेल, तर जांभळाच्या सालीच्या काढ्याने गुळण्या कराव्यात.
- जर रक्त पडत असेल तर रोज दुपारी जेवणानंतर मूठभर जांभळे खावीत किंवा जांभळाचे सरबत, मध घालून प्यावे. हे प्यायल्याने रक्तस्राव थांबतो व शौचास साफ होते.
- जांभळामध्ये लोह, कॅल्शियम, फॉस्फरस, क जीवनसत्त्व यांचे प्रमाण अधिक असते, तर किंचित प्रमाणात ब जीवनसत्त्व असते. यामध्ये प्रथिने, खनिजे, तंतुमय व पिष्टमय पदार्थ व थोड्या प्रमाणात मेद असतो. त्याचबरोबर कोलिन व फोलिक आम्लही असते.

जांभूळ पिकल्या झाडाखाली...



झाडाची माहिती

जांभळाचे झाड साधारणपणे ५० ते ६० वर्षे जगते. ते १० ते १५ मीटर उंच वाढते. उष्ण आणि समशीतोष्ण हवामानातले हे झाड शीत हवामानातही वाढते. समुद्रसपाटीपासून ६०० मीटर हून जास्त उंचीवरील प्रदेशात ते चांगले वाढत नाही. जांभळाला फुले यावयाच्या वेळी व फलधारणेच्या वेळी हवामान कोरडे असावे लागते. पावसाळ्याच्या सुरुवातीच्या पावसाने फळे चांगली पोसतात, पिकलेल्या फळांना रंग चांगला येऊन त्यांना चवही चांगली येते. मध्यम खोलीच्या व पाण्याचा निचरा चांगला होणाऱ्या जमिनीत याची वाढ चांगली होते. रोपापासून वाढविलेल्या झाडाला ८ ते १० वर्षांनंतर फळे येऊ लागतात. फळांच्या सालीचा बाहेरचा भाग काळा दिसतो, पण आतला गर तांबूस गुलाबी असतो. त्याची चव आंबट-गोड आणि किंचित तुरट असते. साल फार पातळ असल्यामुळे पक्व फळे फार काळजीपूर्वक हाताळावी लागतात. मोठी फळे असलेल्या झाडांना 'रायजांभूळ' म्हणतात. प्रत्येक झाडापासून दरसाल ५० ते ७५ किलोग्रॅम फळे मिळतात.

माहिती घ्या

जांभूळ पिकल्या झाडाखाली, ढोल कुणाचा वाजं जी... हे एका मराठी चित्रपटातील सुप्रसिद्ध गीत आहे. तो चित्रपट कोणता आणि त्याचे गीतकार कोण? हे जाणून घ्या व त्यांची अधिक माहिती मिळावा.

आरोग्यपूर्ण नारळ

नारळाचं पाणी आणि खोबरं अतिशय आरोग्यपूर्ण असतं. त्यात अँटिबायोटिक, अँटिबॅक्टेरियल आणि अँटिपॅरेसिटिक गुणधर्म असतात. ओल्या नारळाला शहाळं म्हणतात. त्याचं पाणी शक्तिवर्धक, थंड आणि खनिजसंपन्न असतं. आजारी, अपचन, जुलाब झालेल्या व्यक्तींच्या हृष्टीनं ते विशेष उपयोगी समजलं जातं. नारळाद्वारे आपल्याला व्हिटॅमिन सी, ई, बी-१, बी-३, बी-५, बी-६; तसंच लोह, सेलेनियम, सोडियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, मॅग्नेनीझ, फॉस्फरस आणि झिंक यांसारखे क्षार मिळतात.



नारळाच्या झाडाच्या किती तरी घटकांशी आपला रोज संबंध येतो. त्याच्या खोब्यापासून झावळ्यांपर्यंत प्रत्येक गोष्टीचे काही ना काही उपयोग आहेत. अतिशय उपयुक्त आणि आरोग्यकारी असलेल्या या नारळाची इंटरस्टिंग माहिती आपण बघूया.

मूळ पोर्तुगीज शब्द

'कोकोनट' हा शब्द 'कोको' आणि 'नट' या शब्दांपासून तयार करण्यात आला आहे. यातला 'कोको' हा शब्द मूळ पोर्तुगीज आहे. त्याचा अर्थ डोक्याची कवटी असा आहे. त्याचा अर्थ 'हसणारा चेहरा' असाही असल्याचं सांगितलं जातं. हे नाव पोर्तुगीज खलाशांकडून मिळाले जे वास्को द गामा सोबत त्याच्या जहाजात होते. त्यांनी त्याला 'कोको' असं नाव दिलं. एका रहस्यमय हसत्या चेहऱ्यासारखे दिसणारी त्याच्या करवंटीची तीन छिद्रे पाहून त्यांनी हे नाव दिलं.

हे माहित आहे का?

- नारळाच्या एका झाडाला एका मोसमात सरासरी १८० पर्यंत नारळ येऊ शकतात.
- नारळाची काही झाडे खुजी असतात, तर काही खूपच उंच वाढतात. खुजी झाडे ही वीस ते साठ फुटांपर्यंत उंचीची असतात, तर उंच झाडे जास्तीत जास्त ९८ फुटांपर्यंत जाऊ शकतात.
- नारळाचं झाड शंभर वर्षांपर्यंत जगू शकतं; मात्र ते नारळ ऐंशी वर्षांपर्यंतच देऊ शकतं.
- दुसऱ्या महायुद्धाच्या काळात डिहायड्रेशनवर उपचार म्हणून नारळाच्या पाण्याचा वापर केला जात असे. काही वेळा चक्क सलाइनमधूनसुद्धा त्याचा वापर केला जात होता, असे उल्लेख आहेत.
- फळापासून नारळाचं फळ तयार व्हायला सुमारे एक वर्ष लागतं.

रुजण्याची मोठी क्षमता

नारळाचं वैशिष्ट्य म्हणजे त्याचं रुजण्याचं वैशिष्ट्य. बहुतेक झाडांची फळे समुद्रात फेकली, तर काही काळांतर रुजण्याची क्षमता हरवून बसतात. नारळाचं मात्र तसं नाही. नारळ कित्येक दिवस समुद्राच्या पाण्यात तरंगत राहिले, तरी त्यानंतरही ते रुजून त्यांच्यापासून झाड तयार होऊ शकतं. त्यामुळेच काही नारळ समुद्रातून कित्येक किलोमीटर प्रवास करत आले आणि दुसरीकडे रुजले असे दाखले आहेत.

डोकं चालवा, गणित सोडवा.

Mathematical puzzle with 15 in the center and various operations around it:

- Top: $\text{○} + 3 = 15$
- Right: $10 \times \text{○} = 15$
- Right: $6 - \text{○} = 15$
- Bottom: $\text{○} \times 6 = 15$
- Bottom: $4 + \text{○} = 15$
- Left: $\text{○} - 9 = 15$
- Left: $8 - \text{○} = 15$
- Left: $\text{○} - 2 = 15$

खालील चित्रात सहा फरक आहेत. ओळखा बरं.



विमानाला ढगातून बाहेर येण्याचा मार्ग दाखवा बरं.



चित्र रंगवा



मणी मोजा आणि चौकटीत अंक लिहा.

Abacus puzzles:

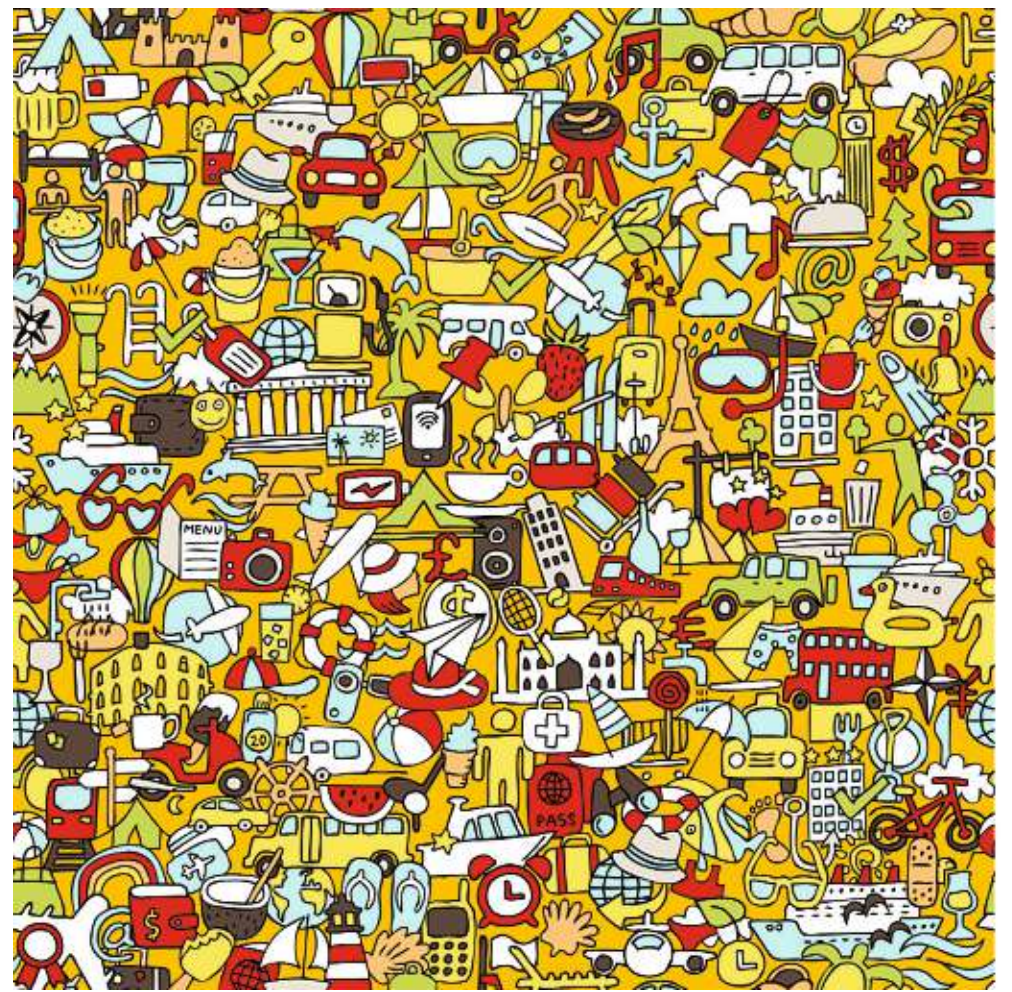
- Row 1: 35, , ,
- Row 2: , , ,
- Row 3: , , ,

चौकटीतले अंक मोजा आणि मणी रंगवा.

Number puzzles with abacus:

- Row 1: 13, 69, 57, 45
- Row 2: 76, 50, 28, 64
- Row 3: 42, 91, 37, 86

चित्राखाली दिलेल्या वस्तू या चित्रामध्ये दडलेल्या आहेत. शोधा बरं.



डोकं चालवा आणि रिकाम्या जागी योग्य उत्तर लिहा.

Word search grid with letters 'p' and 'v' and empty boxes for answers:

p	p	v	v	b	v	v	p	v		
p	v	v	b	v	p	v	b	v		
b	p	b	v	v	b	b	v	p	p	v
b	v	v	b	v	p	v	v	b		
v	b	v	v	b	v	v	p	v		
p	v	p	v	v	p	b	p	b	b	v
b	v	v	b	v	v	b	v	v		



शास्त्रीय माहिती

सरोद हे एक लोकप्रिय भारतीय तंतुवाद्य आहे. सारंगी, सतार व वीणा या तिन्ही वाद्यांचे गुण या एकाच वाद्यात एकवटलेले दिसून येतात. 'सरावत', 'शारदी वीणा' ही या वाद्याची अन्य पर्यायी नावे होत. 'स्वरोदय' वा 'स्वरावर्त' हे या वाद्याचे प्राचीन मूळ नाव असावे, असे एक मत आहे. रबाब या इस्लामी वाद्याशी त्याचे बरेचसे साधर्म्य आढळून येते.

रचना

रबाबप्रमाणेच या वाद्याला कटिमध्य असतो. हे वाद्य तयार करताना मोठा लाकडाचा ठोकळा पोखरून त्यातून बुड, मान व दांडा हे वाद्याचे भाग बनवतात. त्याची लांबी साधारणपणे साडे ३ ते ४ फूट (१-०६ ते १-२० मीटर) असते. वाद्याचा खालचा भाग काहीसा गोलाकार, सुमारे १ फूट (०-३० मी.) व्यासाचा व चामड्याने मढवलेला असतो.

हा गोल भाग पुढे निमुळता होत जाऊन पुढच्या गळ्याला जोडलेला असतो. या वाद्यात मुख्य वादनासाठीच्या चार तारा व चिकारीच्या दोन अशा सहा धातूच्या तारा असून, त्या खालच्या भागात बसवलेल्या घोडीवरून घेऊन, वरच्या टोकाला दोन्ही बाजूंना असणाऱ्या तीन-तीन खुंट्यांना बांधलेल्या असतात.

वरच्या निमुळत्या पोकळ लाकडी भागावर पितळेचा वा चांदीचा वा स्टेनलेस स्टीलचा पातळ व गुळगुळीत पत्रा बसविलेला असतो. त्यामुळे बोटांची खाली-वर हालचाल सुलभतेने करता येते. अनुध्वनीसाठी ११ ते १२ तरफा लावतात. उजव्या हातातील जव्याने (हस्तिदंती वा लाकडी बदामाकृती किंवा त्रिकोणी तुकडा) तार छेडून डाव्या हाताच्या बोटांनी दाबून स्वर वाजवले जातात.

दोस्तांनो, तंबोन्यासारखं दिसणारं सरोद वाद्य तसं फारसं पाहायला मिळत नाही. याचं कारण ते मैफलींमध्ये प्रामुख्याने वापरलं जात नाही. मात्र, त्याचा मधुर नाद, झंकार आणि स्वरांच्या माध्यमातून प्रकट होणारे विविध भाव यामुळे हे वाद्य ऐकताना मन तल्लीन होतं. अलीकडच्या काळात जुगलबंदीसाठी किंवा एकल वादनासाठीदेखील या वाद्याचा वापर करण्यात आल्याचे आढळून येते. जाणून घेऊया सरोदबद्दल...

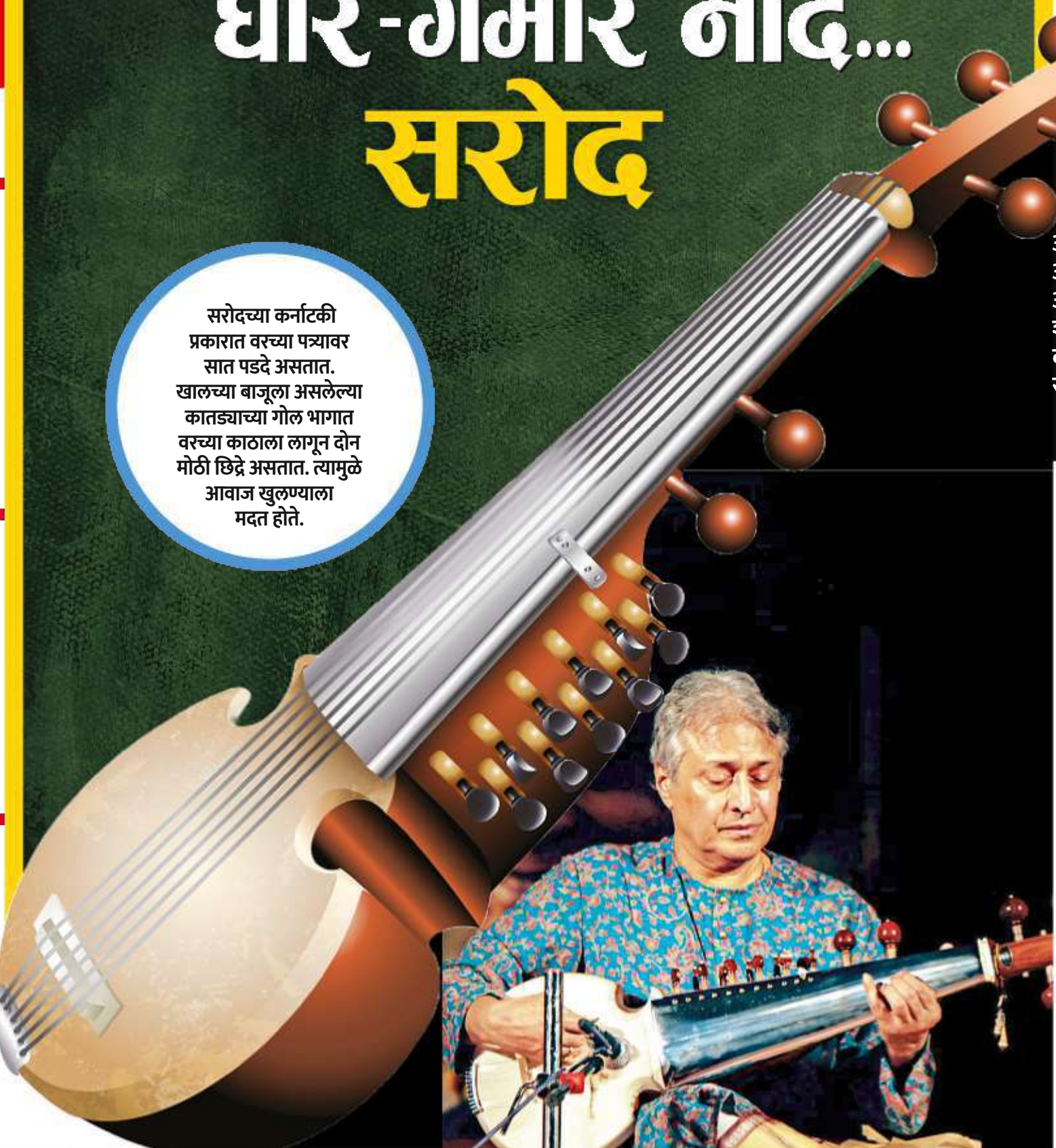
मधुर, तरीही धीर-गंभीर नाद... सरोद

सरोदच्या कर्नाटकी प्रकारात वरच्या पत्र्यावर सात पडदे असतात. खालच्या बाजूला असलेल्या कातड्याच्या गोल भागात वरच्या काठाला लागून दोन मोठी छिद्रे असतात. त्यामुळे आवाज खुलण्याला मदत होते.

अल्लउद्दीनखाँ, अहमद अलीखाँ, हाफीजखाँ, अमजद अलीखाँ, अली अकबरखाँ, शरणराणी माथूर, झरीन दारुवाला-शर्मा हे प्रसिद्ध सरोदवादक होत.

अमजद अली खाँ

अमजद अली खाँ हे जगद्विख्यात सरोदवादक आहेत. वयाच्या १२ व्या वर्षी त्यांनी सरोदवादानाची स्वतंत्र मैफील केली होती. **खान यांना १९७५ मध्ये पद्मश्री, १९९१ मध्ये पद्मभूषण आणि २००१ मध्ये पद्मविभूषण या पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे.** तसेच, त्यांना संगीत नाटक अकादमी पुरस्कारानेही त्यांना सन्मानित करण्यात आले आहे. दोस्तांनो, अमजद अली खाँ यांच्या सरोदवादानाचे अनेक व्हिडिओ उपलब्ध आहेत. ते तुम्ही आई-बाबांसोबत आवर्जून बघा.



समोशाचा प्रवास

समोशाचा शोध नेमका कुणी लावला याची माहिती उपलब्ध नसली तरी समोशाची सुरुवात मध्य आशियात झाल्याचे खाद्य जाणकार सांगतात. मध्य आशियातल्या विविध छोट्या मोठ्या प्रांतात तयार होत समोसा पाकिस्तानमध्ये पोहोचला आणि तिथून तो भारतात आला.

आकारातील वैविध्य

सर्वसामान्यपणे समोसा त्रिकोणी आकारातच असतो. मात्र काही ठिकाणी लहान-मोठे त्रिकोणी आकारासोबतच चौकोनी आणि आयताकृती समोसेही बनविले जातात. समोशाचा आकार त्रिकोणी असण्याचं कसलंही शास्त्रशुद्ध कारण नसलं तरी तो खाण्यासाठी सोईस्कर आणि हातात व्यवस्थित पकडता यावा या दोन गोष्टींचा विचार करूनच त्याला त्रिकोणी आकार देण्यात आला आहे.

कोणत्याही स्वीट होममध्ये गेल्यावर हमखास दिसणारा खाऊ म्हणजे समोसा. त्रिकोणी आकाराचा गरमागरम समोसा पाहूनच प्रत्येकाच्या तोंडाला पाणी सुटते. संपूर्ण भारतात कुठेही मिळणाऱ्या आणि नाश्ता म्हणून खाता येणाऱ्या समोशाची लोकप्रियता जगभर आहे. आज आपण जाणून घेणार आहोत याच समोशाची काही माहिती.

समोशाची गोष्ट



तुर्की : सामसा
बंगाली : सिन्धा
मराठी : समोसा
उर्दू : संबुसक
आसामी : सिंगारा
इलाहबाद : इलाहबाद

समोशाची रेसिपी

सर्वप्रथम मैद्यामधे डालडा मिसळून घट्टसर कणीक मळून घ्यावी आणि अर्धा तास झाकून ठेवावी. कढईमध्ये तेल गरम करून त्यात जिरे व चिरलेला कांदा परतून घ्यावा. मग त्यात, मटार आणि पावडर मसाले घालून २-३ मिनिटे परतून घ्यावे. आता त्यात उकडलेले बटाटे हाताने स्मॅश करून मिसळावे. नंतर गॅस बारीक करून २-३ मिनिटे झाकून बटाटे शिजवावे. गॅस बंद करून त्यात लिंबू रस आणि कोथिंबीर मिव्स करून मिश्रण थंड करावे. आता मळलेल्या कणकेच्या मैदा-कॉर्न फ्लोर पिठी घेऊन जाडसर पोव्या लाटून मध्यभागी कापून ठेवाव्यात. त्यामध्ये स्टॅफिंग भरून समोसे तयार करावे. कढईत तेल गरम करून त्यात १ किंवा २ समोसे गोल्डन ब्राऊन होईपर्यंत तळावे. समोसे तयार.



दोस्तानो, तुम्ही सगळेच धावण्याची शर्यत लावत असाल, हो ना? गल्लीत, शाळेत किंवा तुमच्या खेळण्याच्या एखाद्या 'क्लब'मध्येही धावण्याची शर्यत होत असेल. धावण्याचे अनेक फायदेही आपल्याला वेळोवेळी सांगितले जातात. मात्र, नुकत्याच लॉस एंजेलिस येथे झालेल्या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेतील धावण्याच्या शर्यतीत नवा राष्ट्रीय विक्रम कोणी केला हे तुम्हाला माहित आहे का? **भारताची महिला खेळाडू के. एम. दीक्षा हिने या विक्रमाला गवसणी घातली आहे. तिने महिलांची १५०० मीटर धावण्याची शर्यत ४.०४.७८ अशा वेळेत पूर्ण केले आणि नवा विक्रम प्रस्थापित केला.**

भारताची विक्रमी 'दीक्षा'

विक्रमाबद्दल...

के. एम. दीक्षा हिने ज्या स्पर्धेत राष्ट्रीय विक्रम केला, ती स्पर्धा जागतिक अॅथलेटिक्स उपखंडीय 'ब्रॉड लेव्हल' म्हणून ओळखली जाते. दीक्षाने १५०० मीटर धावण्याच्या शर्यतीत तिसरा क्रमांक पटकावला. याआधी हरमिलन बेन्स हिने २०२१ मध्ये पार पडलेल्या राष्ट्रीय अॅथलेटिक्स अजिंक्यपद स्पर्धेमध्ये ४.०५.३९ अशी वेळ देत पहिल्या क्रमांकाला गवसणी घातली होती. दीक्षाकडून हा विक्रम मोडला गेला.

उल्लेखनीय

- दीक्षाने २०२३ मध्ये कलिंगा येथे झालेल्या राष्ट्रीय आंतरराज्य स्पर्धेमध्ये **४.०६.०७ अशा वेळेत शर्यत पूर्ण केली.** ही तिची सर्वोत्तम कामगिरी होती.
- चीनमध्ये झालेल्या १९ व्या आशियाई क्रीडा स्पर्धेत तिने १५०० मीटर शर्यतीत उल्लेखनीय कामगिरी केली होती.
- गुजरात येथे झालेल्या 'इंडियन नॅशनल गेम्स'मध्ये ४.२०.९४ या वेळेत शर्यत पूर्ण केली.

२०० मीटर धावण्याच्या ट्रॅकवर स्वतःच्या छोट्या शहरात केली सरावाला सुरुवात

के. एम. दीक्षा | जन्म : १ जानेवारी १९९९, अमरोहा, उत्तर प्रदेश | वय : २५ वर्षे

जागतिक क्रमवारीतील स्थान

१९२
१५०० मीटर

६४६
६०० मीटर

२४८६
सर्वसाधारण

मध्य प्रदेशच्या अॅथलेटिक्स फाउंडेशन ऑफ इंडिया या संस्थेत एस. के. प्रसाद यांच्या मार्गदर्शनाखाली ५ वर्षांपासून सराव

