



सकाळ

लोकसभा

सध्या सुरू असलेली लोकसभा
१७ वी असून, तिचा कालावधी
१६ जून २०२४ ला संपेल.

उत्सव लोकशाहीचा

संसदेचे
कनिष्ठ सभागृह

५४३ (वर्तमानस्थितीत)
सदस्य संख्या

५ वर्षे
कालावधी

सभापती
ओम बिर्ला

मताधिक्य

आपल्या देशात राष्ट्रीय लोकशाही आघाडी (एनडीए) आणि इंडिया अशा दोन मोठ्या आघाडी आहेत. त्यात भाजप, काँग्रेस, शिवसेना, राष्ट्रवादी काँग्रेस, समाजवादी पक्ष, आप असे विविध पक्ष सहभागी झालेले आहेत. आता झालेली लोकसभा निवडणूक एनडीए विरुद्ध इंडिया आघाडी अशी झाली. त्यात लोकसभेच्या एकूण जागांपैकी एनडीएला २९४, इंडिया आघाडीला २३२ आणि इतर पक्षांना १७ जागा मिळाल्या आहेत. लोकसभेत स्वतःचे सरकार बनवण्यासाठी कोणत्याही पक्षाला किंवा पक्षांच्या युतीला २७२ जागांवर विजय मिळवणे गरजेचे असते.

दोस्तानो, तुमची दर वर्षी परीक्षा असते आणि त्या परीक्षेनंतर तुमचा निकाल लागतो, हो ना? मात्र, अगदी अशाच प्रकारे आपल्या सर्वांची नागरिक या नात्याने एक मोठी परीक्षा दर पाच वर्षांनी होते. त्या परीक्षेला 'निवडणूक' असं म्हणतात. या परीक्षेत देशभरातील विविध पक्ष सहभागी होतात. त्यांच्यातर्फे योग्य उमेदवार देतात. आपण आपल्यापरीने विचार करून योग्य उमेदवार निवडून घ्यायचा असतो आणि जो पक्ष जिंकतो तो देशात सरकार चालवतो. नुकतीच लोकसभा निवडणूक - २०२४ पार पडली आणि निकालही हाती आलेत. चला तर, पाहूया हा देशाचा निकाल...

पंतप्रधानांची निवड

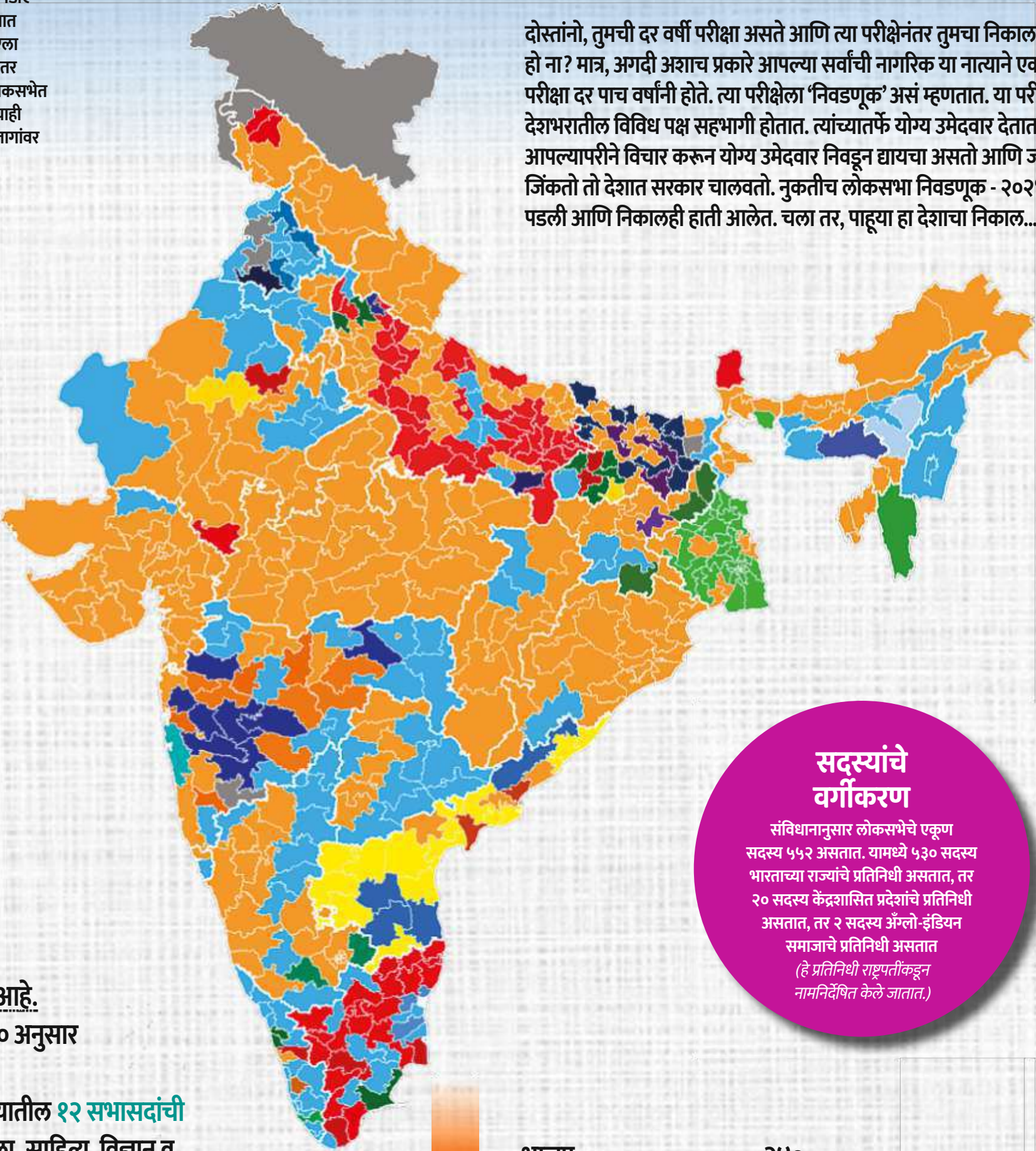
दर पाच वर्षांनी लोकसभा निवडणुका घेतल्या जातात. या निवडणुकांमध्ये लोकसभेत सर्वाधिक जागा मिळवणाऱ्या राजकीय पक्षाला भारताचे विद्यमान राष्ट्रपती सरकार स्थापनेचे आमंत्रण देतात. त्या वेळी राजकीय पक्षांमधील प्रमुख नेत्यांची पक्षातर्फे पंतप्रधान म्हणून निवड केली जाते. सरकार स्थापन केल्यानंतर ठराविक काळामध्ये त्याला बहुमत सिद्ध करणे बंधनकारक असते. सरकार स्थापन करणारा पक्ष इतर पक्षांचा पाठिंबा घेऊ शकतो.

राज्यसभा

- संसदेचे वरिष्ठ सभागृह आहे.
- संविधानातील कलम ८० अनुसार

राज्यसभेची तरतूद

- २५० सभासद असून, त्यातील १२ सभासदांची नेमणूक राष्ट्रपतींकडून (कला, साहित्य, विज्ञान व समाजसेवा अशा क्षेत्रातील मान्यवर) केली जाते.
- इतर २३८ सभासदांची निवड राज्य व केंद्रशासित प्रदेशांचे विधिमंडळ करतात.
- कालावधी : ६ वर्षे.
- राज्यसभा ही स्थायी सभागृह असते, कारण दर दोन वर्षांनी एक तृतीयांश सभासद निवृत्त होतात आणि पुन्हा नव्याने तेवढेच सभासद निवडले जातात.
- भारताचे उपराष्ट्रपती राज्यसभेचे पदसिद्ध अध्यक्ष असतात. सध्याचे सभापती : जगदीप धनखड



सदस्यांचे वर्गीकरण

संविधानानुसार लोकसभेचे एकूण सदस्य ५५२ असतात. यामध्ये ५३० सदस्य भारताच्या राज्यांचे प्रतिनिधी असतात, तर २० सदस्य केंद्रशासित प्रदेशांचे प्रतिनिधी असतात, तर २ सदस्य अँग्लो-इंडियन समाजाचे प्रतिनिधी असतात (हे प्रतिनिधी राष्ट्रपतींकडून नामनिर्दिष्ट केले जातात.)

भाजप	: २४०
काँग्रेस	: ९९
समाजवादी पक्ष	: ३७
तृणमूल काँग्रेस	: २९
द्रविड मुन्नेत्र कळघम	: २२
जनता दल (संयुक्त)	: १२
राष्ट्रीय जनता दल	: ४
वाय.एस.आर. काँग्रेस	: ४
आम आदमी पक्ष	: ३
इतर	: ९३

रंगनिहाय पक्षांची नावे

(Black)	: अपक्ष
(Red)	: समाजवादी पक्ष आणि डावे
(Blue)	: काँग्रेस
(Green)	: महाविकास आघाडी
(Orange)	: भाजप
(Yellow)	: झारखंड मुक्ती मोर्चा
(Purple)	: तृणमूल काँग्रेस
(Light Blue)	: तेलंगू देसम पक्ष
(Dark Blue)	: जनता दल (संयुक्त)
(Light Green)	: लोकजनशक्ती पार्टी
(Light Purple)	: शिरोमणी अकाली दल

लोकसभा २०२४ निकाल



मी होणार नंबर वन ANIMATOR

मित्र-मैत्रीणींनो, तुम्हाला ॲनिमेटेड कार्टून, चित्रपट किंवा जहिराती आवडतात? मोठे झाल्यावर ॲनिमेटर म्हणून करिअर करायची इच्छा आहे? जर तुमचे उत्तर हो असेल तर आतापासूनच तयारीला लागा. कारण केवळ पुस्तके वाचून ॲनिमेटर होता येत नाही. त्यासाठी प्रचंड सरावही गरजेचा असतो. तुम्ही जर आतापासूनच सरावाला सुरुवात केली तर भविष्यात तुम्ही 'नंबर वन' ॲनिमेटर होऊ शकता.

भरपूर चित्रे काढा

चित्र काढणे ही ॲनिमेटर होण्याची पहिली पायरी आहे. त्यामुळे तुम्ही आतापासूनच चित्रांचा सराव करा. कोणत्याही साधनाचा वापर न करता सरळ रेष किंवा वर्तुळ काढता यायला हवे. मानवी चेहऱ्यावरील हावभाव तुम्हाला रेखाटता यायला हवेत. हे सहज होत नाही. त्यासाठीही भरपूर सराव करावा लागतो. वेळ मिळेल तेव्हा हा सराव करा.



ॲनिमेशनचे चित्रपट पहा : महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे शाळेचा अभ्यास पूर्ण केल्यानंतरच चित्रपट पहावा. टिव्ही, सिनेमागृह याशिवाय नेटफ्लिक्स, ॲमेझॉन यासारख्या ओटीटी प्लॅटफॉर्मवर हजारो ॲनिमेटेड सिनेमे आहेत. हे सिनेमे पाहून ॲनिमेशन कोणत्या प्रकारचे केले जाते आणि भविष्यात कोणत्या प्रकारचे करावे लागेल याचा अंदाज येईल. स्पायडर मॅन, आर्चन मॅन, ॲण्ट मॅन, ट्रान्स्फॉर्मरसारखे चित्रपटांमध्येही मोठ्या प्रमाणात ॲनिमेशनचा वापर केला आहे.

शिक्षणाचे विविध पर्याय

- ॲनिमेशन आणि मल्टिमीडिया
- व्हिज्युअल आर्ट्स
- ॲनिमेशन, ग्राफिक्स, वेब डिझाइन
- ॲनिमेशन आणि सीजी आर्ट्स
- डिजिटल फिल्म मेकिंग
- व्हीएफएक्स
- गेमिंग
- थ्रीडी ॲनिमेशन
- व्हिज्युअल इफेक्ट्स
- गेम टेक्नॉलॉजी

ॲनिमेशनची गरज काय ?

ॲनिमेशन म्हणजे फक्त चित्रपट किंवा कार्टून नव्हे. कार डिझाईन, घराचे डिझाईन, शिक्षणपद्धती इतकच काय, अगदी माणसांची ऑपरेशनची पद्धती समजावून सांगण्यासाठीसुद्धा ॲनिमेशनचा वापर केला जातो. सोप्या शब्दात सांगायचे तर आपण जी कल्पना करतो ती वास्तवात कशी दिसेल, याची कॉम्प्युटरद्वारे केलेली कलाकृती म्हणजे ॲनिमेशन असं आपण म्हणू शकतो. तंत्रज्ञानाच्या वाढत्या वापरामुळे तर ॲनिमेशनची गरज दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे.

कधी आणि कसे मिळते ॲडमिशन ?

सर्टिफिकेट, डिप्लोमा आणि डिग्री अशा तिन्ही प्रकारांमध्ये ॲनिमेशनचे शिक्षण घेता येते. तुम्हाला जर साधा सर्टिफिकेट कोर्स करायचा असेल तर तुम्ही दहावी पास असणे पुरेसे असते, पण तुम्हाला डिप्लोमा किंवा डिग्री घ्यायची असेल तर तर किमान पात्रता गुणांसह तुम्ही बारावी पास असणे गरजेचे असते. बारावीमध्ये कमीत कमी ५० टक्के असतील तरच ॲनिमेशनला ॲडमिशन मिळते.

'सेल्फी' विथ 'पेट'

दोस्तानो, मांजर, कुत्रा हे पाळीव प्राणी अनेकांच्या घरात असतात. ते आपल्या घरातले सदस्यच होऊन जातात. तुम्हा मुलांची तर त्यांच्याशी विशेष गट्टी जमते. मग अशा तुमच्या मित्राचा तुमच्यासोबतचा फोटो आम्हाला editor. sakalnie@gmail.com या ई-मेलवर पाठवा. आम्ही ते फोटो नक्की प्रसिद्ध करू. त्या फोटोसोबत तुमचे आणि तुमच्या पाळीव प्राण्याचे (मांजर किंवा कुत्रा) नाव व पत्ताही थोडक्यात लिहा.



जुई संदेश भामरे,
लोकमान्य नवीन मराठी शाळा,
अमलनेर, जि. जळगाव



शिवानी नायडू,
शांतिनिकेतन स्कूल, मोरेवाडी, कोल्हापूर



ऋतुराज आहरे,
एस. एम. जोशी हायस्कूल,
वळिवडे, जि. कोल्हापूर



नवा दिवस, नवी प्रेरणा

दोस्तानो, येणारा प्रत्येक दिवस आपल्याला काही तरी नवे देऊन जातो, हे वाक्य तुम्ही याआधीदेखील खूपदा वाचले किंवा ऐकले असेल. असं का म्हटलं जातं? कारण, प्रत्येक दिवस आपल्याला नवी प्रेरणा, नवे अनुभव देतो. नवनवीन गोष्टी शिकवतो. ज्या दिवशी तुमची परीक्षा असते, त्या दिवशी तुम्ही टेन्शनमध्ये असता. मात्र, ज्या दिवशी परीक्षा संपते, त्या दिवशी तुम्ही खूप आनंदात असता. रोजचा दिवस तोच असला, तरी त्याचा अर्थ, अनुभव आपल्यासाठी बदलतो. त्यामुळेच रोजचा दिवस नवा आहे, असं म्हटलं जातं. त्यामुळे हा नवा दिवस आपल्याला काय काय देऊन जातो, ते पाहूया.



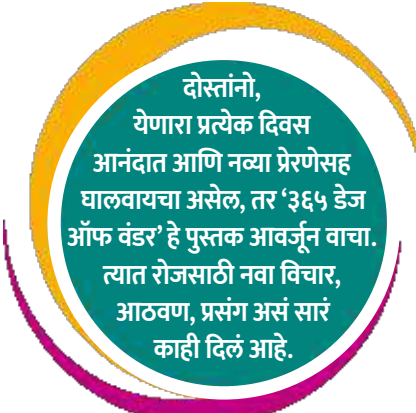
नवे विचार

एखाद्या गोष्टीवर सतत तोच तो विचार केला, तर आपली विचार करण्याची क्षमता संपते. त्यामुळे नवीन विचार करण्यासाठी किंवा आपल्याला नव काही तरी सूचण्यासाठी वेळ जाऊ द्यावा लागतो. कालचा दिवस संपल्यानंतर रात्रीचा वेळ मध्ये जातो आणि येणारा नवीन दिवस नवा विचार देतो. त्यामुळे अचानक काही गोष्टी सूचतात. एखाद्या महत्त्वाच्या प्रश्नावर उत्तर सापडतं. कविता, चित्र, गाणी यात बदल सूचतात. अभ्यास करायलाही हरूप येतो. काल कंटाळवाणा वाटणारा एखादा विषय आज हवाहवासा वाटू शकतो. त्यामुळे नवा विचार देणं ही नव्या दिवसाची देणगी असते.

छोटा बदलदेखील खूप महत्त्वपूर्ण असतो.

कल्पकता

एखादं गणित काही केल्या सुटत नसतं, इंग्रजीतलं एखादं स्पेलिंग पाठ होत नसतं, कविता कळत नसते... अशा वेळी आई-बाबा किंवा मोठी माणसं म्हणतात, 'जरा थांब थोडा वेळ जाऊ दे किंवा उद्या विचार कर...' याचं कारण म्हणजे, तो वेळ गेला की, काही तरी नवी सूचतं. रोजच्या गोष्टींमध्ये काही तरी कल्पकता आणण्याची जादू येणारा नवा दिवस करू शकतो. त्यामुळे नवा दिवस जसा नवा विचार देतो, तशी नवी कल्पकताही देतो.



आठवण

आजचा येणारा दिवस उद्यासाठी भूतकाल म्हणजेच आठवण झालेला असतो. आजचा दिवस उत्साहाने घालवला किंवा आजसाठी काही तरी छान केलं, तर उद्यासाठी त्याची एक छान आठवण तयार झालेली असते. त्यामुळे रोज काही तरी चांगलं, प्रेरणादायी, आश्वासक काम करा. त्याची आठवण तुम्हाला पुढे किती तरी वर्षे पुरेल.

प्रेरणा

छोट्या छोट्या गोष्टीही आपल्याला मोठी प्रेरणा देऊन जातात. उदाहरणार्थ, आई-बाबांनी केलेले कौतुक, शाळेत शिक्षकांनी दिलेली शाबासकीची थाप, एखादं छानसं गाणं किंवा चित्रपट, छोटी सहल, इ. या गोष्टी आपल्याला नव चैतन्य, ऊर्जा देतात. तुम्हा मुलांच्या शब्दांत सांगायचं, तर 'चाज' करतात. हा

स्वराज्यातील निसर्गसंपदा

आपल्याला सर्वांना माहीत आहे की, दिनांक ५ जून हा जागतिक पर्यावरण दिन म्हणून साजरा केला जातो. ३०० वर्षांपूर्वी शिवकाळातही पर्यावरणाची काळजी घेतली जायची. स्वतः छत्रपती शिवाजी राजे या बाबतीत अतिशय दक्ष होते. पाहूया याबाबतचे काही मुद्दे.

सौरभ कर्डे

१६ व्या शतकात शिवकाळातील संत जगद्गुरू तुकाराम महाराजांच्या अभंगात, 'वृक्षवल्ली आम्हा सोयरी वनचरे । पक्षीही सुस्वरे आळवीती ।। असा छानसा उल्लेख आहे. यामधे वृक्ष, वन, पक्षी हे शब्द आपल्याला पर्यावरण विषयक चांगल्या भावनेची जाणीव करून देतात.

शिवाजीराजांच्या काळात या बाबतीत काही उल्लेख येतात. ते पाहूया -

- वड, चिंच, आंबा महावृक्ष ते प्रजेने मोठ्या ममतेने वाढवलेले असतात. तेव्हा ते तोडू नये.
- यामध्ये प्रजेने केलेल्या वृक्षलागवडीच्या बाबतीत राजांच्या मनात असलेली आत्मियता ठळकपणे दिसून येते. वृक्षतोड करणे स्वराज्यात चालवून घेतले जात नसे हेही दिसते.
- जीर्ण झालेल्या झाडाची मालकास रदबदल करून, संतोष पावेतो, विकत घेऊन मगच तोडा. लाकूड वाया जाता कामा नये. या शब्दांचे मोल फार आहे, 'लाकूड' वाया जाता कामा नये याचाच अर्थ लाकडाची/ झाडाची किंमत राजांना फार होती. हे समजते.
- किल्यावरील केर कचरा किल्याखाली फेकू नये. तो जाळावा, त्याची राख मोठ्या वृक्षांना खत म्हणून घालावी.
- यामध्ये मोठ्या वृक्षांसाठी जे 'खत' लागणार त्याची व्यवस्था करावी? याचा स्पष्ट उल्लेख दिसतो.
- रायगडावर जो शिवकालीन शिलालेख आहे, त्यामध्ये

'रम्य वन' असे लिखित /कोरीव शब्द आहेत.

■ हिंदवी स्वराज्य हे बहुतांशी सह्याद्रीच्या पर्वतरांगेत असल्याने अनेक बाबतीत पर्यावरणीय अनुकूलता आपल्याला दिसते. गनिमी कावा या युद्धपध्दतीत घनदाट अरण्याचा/जंगलाचा वापर मावळे करीत.

उदा : उंबरखिंड, प्रतापगडाची लढाई. या दोन्ही लढाया झाडांच्या साह्याने केल्या गेल्या. शत्रुविरुद्ध स्वसैन्य पेरून ठेवण्यासाठी शिवरायांनी या तुंगारण्य किंवा जावळी येथील अरण्याचा योग्य वापर केला.

■ त्याकाळी गडांकडे जाणाऱ्या पायवाटा शत्रूच्या नजरेस लवकर दिसू नयेत, यासाठी विशिष्ट प्रकारच्या झुडूपांची लागवड करून तो भाग झाकला जात असल्याचे काही ठिकाणी आढळते.

■ शिवकाळात अनेक बागा लावल्याची नोंद आहे. देवराई, वनराई राखून ठेवल्याचे उल्लेख आहेत. शिवापूर येथे राजांनी आंब्याची झाडे लावल्याचे आढळते, तर राजगड पायथ्याला आंबा, फणस यांची बागायती योजनापूर्वक केली होती.

■ किल्ल्यांच्या घेऱ्यामध्ये असलेली जंगलं, जाळी, झुडपे तोडत नसत. त्यामुळे शत्रूची फसगत होत असे.

■ पाणी : पाण्याचीही योग्य काळजी, रचना त्यावेळी केली जाई. 'आधी खडक फोडून, तळी बांधावीत' असा उल्लेख सापडतो. पाण्याच्या साठवणुकीसाठी, जलव्यवस्थापनासाठी विशेष यंत्रणा असे. एखाद्या डोंगरावर आधीपासून गोड्या पाण्याचे स्रोत असल्यास त्याभोवती साठवणुकीच्या दृष्टीने काम केले जाई. पाण्याचे तलाव बांधले जात, ते स्वच्छ केले जात असत.

उदा : सिंहाडावरील देवटाकं, राजगडावरील पद्मावती तलाव, रायगडावरील गंगासागर तलाव, हत्ती टाके, कोळीम तलाव. पाणी साठवणुकीच्या दृष्टीने काही पाणवटे, टाक्या झाकल्या जात. अगदीच दुष्काळी किंवा अग्नीबाणीच्या प्रसंगी त्यांचा वापर होई. अशा अनेक उदाहरणांतून स्वराज्यातील पर्यावरणाशी संबंधित मुद्दे आपल्याला बघता येतात. निसर्गाकडून मिळालेली पर्यावरणीय देणगी राखून, त्याचं रक्षण करून, त्याचं संवर्धन करून, त्याला बाधा न पोहोचवता स्वराज्यातील रयत पर्यावरणाशी एकरूप होऊन जगत असे. (लेखक शिवव्याख्याते आहेत.)

३५० वा हिंदुसाम्राज्य दिनोत्सव - भारतीय पंचांगप्रमाणे ज्येष्ठ शुद्ध प्रवोदशी (दि. २० जून) वा दिवशी शिवछत्रपतींच्या राज्याभिषेकाला ३५० वर्षे पूर्ण होत आहेत. भारताच्या या अमूल्यकाळात जगात हिंदुस्तानची मान उंचावणारा हा सुवर्णक्षण 'शिवसृष्टी'त छत्रपतींच्या जीवनातील विविध प्रसंगांची प्रत्यक्ष अनुभूती घेऊन साजरा करा!

समजण्या शिवरायांची दृष्टी... पाहूया भव्य शिवसृष्टी

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

Location : सहान मुले (वय ५ ते १५ वर्षे) : रु. ८० प्रत्येकी
मोठ्या वयली : रु. २५० प्रत्येकी
१० पेक्षा जास्त व्यक्तींचा समूह : रु. २०० प्रत्येकी

सर्व बाळांचे क्रमवार संकेतन करा आणि शिवा 'शिवसृष्टी' घ्यावतीने एक कात बसो!

महाराजा शिवछत्रपति प्रतिष्ठान 'शिवसृष्टी', अंबेगाव (५), कावज-देहू बाह्यवळण रस्ता, पुणे www.shivsrusthipune.com

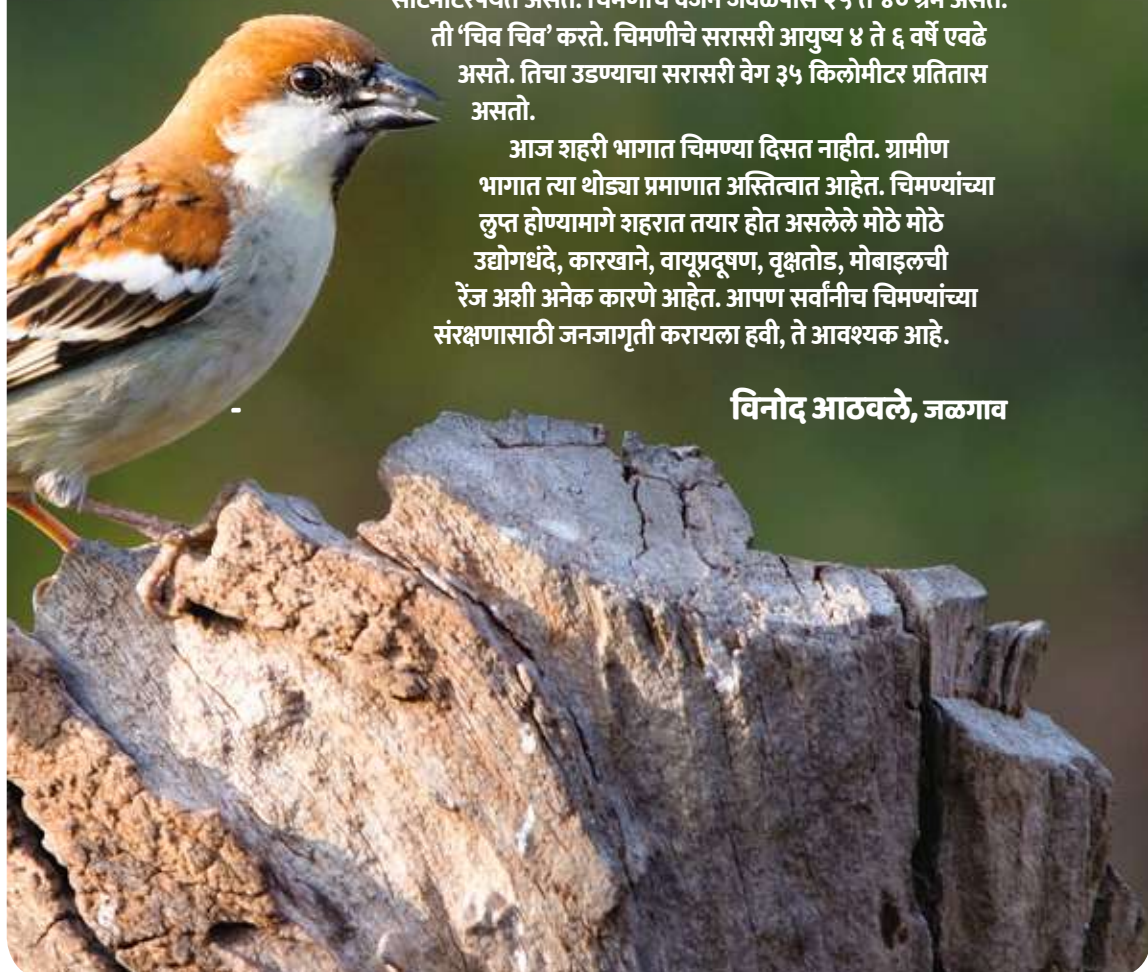
माझी मैत्रीण चिऊताई

घराच्या अंगणात, खिडकीत कधी तरी येणारी चिमणी म्हणजेच चिऊताई माझी मैत्रीण आहे. चिमण्या संपूर्ण भारतात आढळतात. चिमणीला इंग्रजी भाषेत 'स्पॅरो' (sparrow) म्हटले जाते. चिमणीचे शास्त्रीय नाव passeridae आहे. जगभरात चिमण्यांच्या जवळपास २४ प्रजाती आढळतात. चिमणी झाडांवर घरटे करून राहते. चिमण्या या प्रामुख्याने समूहात राहतात. दर वर्षी २० मार्चला विश्व चिमणी दिवस साजरा केला जातो. शहरी व ग्रामीण भागात आढळणाऱ्या चिमण्यांना मनुष्यवस्तीत राहणाऱ्या चिमण्या म्हणून ओळखले जाते, तर वनात राहणाऱ्या चिमण्यांना 'वन्य चिमणी' म्हणून ओळखले जाते.

चिमणी आकारात खूप लहान असते. तिचा रंग तपकिरी असतो. तिची लांबी १४ ते १६ सेंटीमीटरपर्यंत असते. चिमणीचे वजन जवळपास २५ ते ४० ग्रॅम असते. ती 'चिब चिब' करते. चिमणीचे सरासरी आयुष्य ४ ते ६ वर्षे एवढे असते. तिचा उडण्याचा सरासरी वेग ३५ किलोमीटर प्रतितास असतो.

आज शहरी भागात चिमण्या दिसत नाहीत. ग्रामीण भागात त्या थोड्या प्रमाणात अस्तित्वात आहेत. चिमण्यांच्या लुप्त होण्यामागे शहरात तयार होत असलेले मोठे मोठे उद्योगधंदे, कारखाने, वायूप्रदूषण, वृक्षतोड, मोबाइलची रेंज अशी अनेक कारणे आहेत. आपण सर्वांनीच चिमण्यांच्या संरक्षणासाठी जनजागृती करायला हवी, ते आवश्यक आहे.

विनोद आठवले, जळगाव



शाळा माझी आवडती

सध्या आम्हाला शाळेला सुट्टी आहे. माझी शाळा आमच्या शहरातील प्रसिद्ध शाळांपैकी एक आहे. माझ्या शाळेची इमारत खूप सुंदर आणि भव्य आहे. माझ्या शाळेच्या समोरच मोठे मैदान आहे, या मैदानावर आम्ही विविध खेळ खेळतो. शाळेत मला अनेक मित्र आहेत. त्यांच्या सोबत मी अभ्यास करतो आणि खेळही खेळतो. आमचे शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थ्याची काळजी घेतात, छान शिकवतात आणि ते स्वभावानेदेखील चांगले आहेत.

शाळेच्या मोठ्या पटांगणात सर्व राष्ट्रीय उत्सव, सण मोठ्या उत्साहाने साजरे केले जातात. शाळेत मोठे ग्रंथालय आहे. तिथे अनेक पुस्तके आहेत. अभ्यासाच्या पुस्तकांव्यतिरिक्त इतर माहिती असलेली अवांतर पुस्तकेही आम्हाला वाचायला मिळतात. आम्हाला शाळेत आठवड्यातून एकदा शारीरिक शिक्षणाचे प्रशिक्षण दिले जाते. मला शाळेत जायला खूप आवडतं. तिथे मला नवनवीन गोष्टी शिकायला मिळतात. खेळायला मिळते. शाळेत घेतल्या जाणाऱ्या विविध स्पर्धांमध्ये मी भाग घेतो. मला बक्षीसेही मिळाली आहेत. माझी शाळा मला खूप आवडते.

- आविष्कार घाडगे, कोल्हापूर



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



विक्रमांची अजब दुनिया



सलग १०० तासांची चित्रकला

दोस्तानो, तुम्हाला चित्र काढायला आणि रंगवायला आवडत असतील ना? एक-दोन तासांत एखादं चित्र तुम्ही काढत असाल. मात्र, सलग १०० तास चित्र काढण्याचा विश्वविक्रम झाला आहे, हे तुम्हाला माहीत आहे का? चान्सलर अहाघोटू नावाच्या नायजेरियन मुलीने हा विश्वविक्रम केला आहे. ती जॉर्जियातील एका कला महाविद्यालयात चित्रकलेचे शिक्षण घेत आहे. रोलॅंड पालमर्टस या कॅनडाच्या व्यक्तीने २०१३ मध्ये सलग ६० तास चित्रे काढली होती. त्यांचा विक्रम चान्सलरने मोडला. तिने सलग १०० तासांत १०६ चित्रे काढली. दर एका तासाने ५ मिनिटांची विश्रांती घेण्याची परवानगी तिला देण्यात आली होती. त्यातच तिला जेवण-झोप वगैरे करण्याची परवानगी होती.



झुडपांचे चक्रव्यूह

मित्र-मैत्रिणींनो, चक्रव्यूह हा शब्द तुम्ही ऐकला असेलच. महाभारताच्या गोष्टी आई-बाबा किंवा आजी-आजोबांकडून ऐकताना हा शब्द तुम्ही ऐकला असेल. एखाद्या स्थळी गेल्यावर तिथून बाहेर पडण्याचा मार्ग न सापडणे म्हणजे चक्रव्यूह. ब्रिटनमध्ये झुडपांचे चक्रव्यूह आहे. राजा विल्यम तिसरा आणि राणी मेरी दुसरी यांच्यासाठी या चक्रव्यूहाची बांधणी करण्यात आली होती. तेथील माळी जॉर्ज लंडन व हेन्री वाइज यांनी या झुडपांच्या चक्रव्यूहाची निर्मिती केली आहे. नैसर्गिकरीत्या तयार करण्यात आलेले हे एकमेव चक्रव्यूह आहे. ते साधारणतः अर्धा एकर क्षेत्रफळाच्या आकाराचे असून, त्यातील मार्गाची एकूण लांबी सुमारे ८०० मीटर आहे. जगभरातील पर्यटक हे चक्रव्यूह पाहण्यासाठी येत असतात.

केळीच्या आकाराची कार

मूळ गाडीच्या आकारात बदल करून तिला आपल्या मनाप्रमाणे सजवणारे अनेक चालक असतात. अमेरिकेतील मिशिगन येथील रहिवासी स्टीव् ब्रेथवेट यांनी अशाच प्रकारची एक वेगळीच चारचाकी तयार केली आहे. तिला केळीचा आकार दिला असून, रंगरंगोटीदेखील अगदी तशीच केली आहे. 'बिग बनाना कार' असं या चारचाकीचं नाव असून, ती एखाद्या केळ्यासारखीच दिसते. तिची लांबी २२ फूट ११ इंच, तर उंची १० फूट २ इंच आहे. चालकासह एकूण चार प्रवासी बसण्याची व्यवस्था या गाडीत आहे. ८५ किलोमीटर प्रतितास या वेगाने ही गाडी धावू शकते. सुमारे २५ हजार अमेरिकन डॉलर एवढा खर्च ही कार तयार करण्यासाठी आला. केळीच्या आकाराची ही जगातली पहिलीच कार आहे.



महागडा 'हॉट डॉग'

फास्ट फूडच्या मांदियाळीतला 'हॉट डॉग' हा पदार्थ आपण तुम्ही कधी तरी खाल्ला असेल किंवा त्याबद्दल ऐकल असेल. पिझ्झा, बर्गरप्रमाणेच हॉट डॉगही प्रसिद्ध खाद्यपदार्थ आहे. अमेरिकेत आजवरचा सर्वात महागडा हॉट डॉग बनवण्यात आला आहे. वॉशिंग्टनमधील 'टोक्यो डॉग' कंपनीने हा महागडा हॉट डॉग तयार केला होता. त्याची किंमत १६९ अमेरिकी डॉलर म्हणजे सुमारे १४,३६५ रुपये एवढी आहे. मशरूम, परतलेले कांदे, पनीर, ब्लॅक ट्रफल, मेयोनिज, चीज, विविध प्रकारचे सॉस आणि मांस यांसह विविध प्रकारचे घटक एका पावात भरून त्यातून हे 'हॉट डॉग' तयार करण्यात आले होते. मिशेलन नावाच्या शेफने ते तयार केले होते.



स्क्रीन टाइम

वंडर पार्क



कशासाठी बघायचा चित्रपट?

■ स्वप्न पूर्ण नाही झाली म्हणून खचून जाऊ नका, असा संदेश या चित्रपटातून मिळतो.

मोठ्या माणसांनाही लहानपणीच्या रंजक विश्वात घेऊन जाणारा चित्रपट.

प्रारण्यांसोबत मैत्री वाढवणारी गोष्ट.

कल्पनाविश्वाची रंजक सफर

मित्रांनो, तुम्ही यंदाच्या उन्हाळ्याच्या सुट्टीत अॅम्युझमेंट पार्कमध्ये गेला होता का? अॅम्युझमेंट पार्क म्हणजे जिथे मोठमोठ्या राइड असतात, झोके असतात, विविध खेळ असतात. तुम्हाला जर घरबसल्या जगातल्या सर्वात मोठ्या आणि भन्नाट अॅम्युझमेंट पार्कची सफर करायची असेल तर वंडर पार्क हा चित्रपट नक्की पाहा. स्वप्नातले किंवा कल्पनेतले अॅम्युझमेंट पार्क तुमच्या डोळ्यांसमोर असेल.

चित्रपटाची गोष्ट

ज्यून नावाची एक छोटी मुलगी असते. लहानपणापासूनच तिला अॅम्युझमेंट पार्कचे मोठे कुतूहल असते. घरातल्या मोडक्या तोडक्या वस्तू वापरून ती स्वतःसाठी छोटी मोठ्या राइड बनवत असते. चित्र काढत असते. गोष्टी ऐकत असते. पण, खऱ्या आयुष्यात आपल्याला अशा एखाद्या अॅम्युझमेंट पार्कमध्ये कधी जायला मिळेल का? या विचारात ती मोठी होते. तिची सगळी स्वप्न तशीच राहतात. एके दिवशी तिला लहानपणी काढलेले अॅम्युझमेंट पार्कचे चित्र मिळते आणि काय आश्चर्य त्या चित्रासोबत तीही अॅम्युझमेंट पार्कमध्येच पोहचते. लहानपणी पाहिलेले सर्व प्राणी, सर्व स्वप्न सत्यात उतरू लागतात. अशी कोणती स्वप्न तिने पाहिलेली असतात? ती पुन्हा खऱ्या आयुष्यात परतते का? तिथे तिला कोण मित्र भेटतात? आणि कोणत्या संकटांना सामोरे जावे लागते? या प्रश्नांच्या उत्तरांसाठी हा चित्रपट पाहणे अधिक उत्तम.

चित्रपटाची वैशिष्ट्ये

सुरुवातीला हा चित्रपट एक साधासोपा कार्टून चित्रपट वाटतो. पण, जशी ज्यून स्वप्नातल्या दुनियेत जाते तिथून पुढे मांडलेले ऑनिमेशन कल्पनेच्या पलीकडेच आहे. जगातील सर्वात मोठ्या अॅम्युझमेंट पार्कमध्ये ती असते आणि तिच्यासोबत आपण. प्रचंड विनोदी आणि ऑनिमेटेड असला तरी अॅक्शनपट म्हणूनही आपण हा चित्रपट पाहू शकतो.

- अॅमेझॉन प्राईम या ओटीटी प्लॅटफॉर्मवर हा चित्रपट पाहता येईल.



बऱ्याच मुलांना लाडू हा खाऊ आवडतो. आपण काही लाडू चवीसाठी खातो, तर काही लाडू आरोग्यासाठी. असाच एक हेलदी लाडू म्हणजे खजुराचा लाडू. आज आपण शिकणार आहोत वजन वाढविणारा खाऊ म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या खजुराच्या लाडूची रेसिपी

प्रयोग करा

रेसिपीचे नाव जरी खजुराचे लाडू असे असले तरी तुम्ही गोल आकाराचे लाडू बनविण्याऐवजी वड्या किंवा चिवकीसारख्या आकारात ही रेसिपी बनवू शकता.

वजन वाढविणारा चविष्ट लाडू

साहित्य

पाव किलो सीडलेस खजूर, एक वाटी सुक्या खोबऱ्याचा कीस किंवा डेसिकेटेड कोकोनट, एक वाटी किसलेला गूळ, अर्धा वाटी प्रत्येकी काजू व बदामपूड (काजू बदामऐवजी एक वाटी पंढरपुरी डाळे पूड वापरू शकता.), एक लहान चमचा वेलची पूड.

कृती

खजूर मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्या. खोबऱ्याचा कीस भाजून घ्या. सर्व साहित्य एकत्र करून मळून घ्या. तुपाचा हात लावून लाडू वळा.

कोणास फायद्याचे

अंगमेहनत करणारे, वजन वाढवू इच्छिणारे स्पोर्ट्समन, बारीक, चंचल मुले-मुली, गरोदर स्त्रिया तसेच बाळंतिणीस हे लाडू चांगले. कावीळ, टायफाइडसारख्या आजारात ज्यांचे वजन कमी झाले आहे अशा व्यक्तींसाठी हा पौष्टिक खुराक होऊ शकतो.

काय काळजी घ्यावी

तुमच्या घरामधील कुणाला उच्च रक्तदाब, धमण्यांचे विकार किंवा मधुमेह असेल तर हे लाडू त्यांना खायला देऊ नका. लाडू करताना मिक्सर वापरवा लागतो. त्यामुळे घरातील मोठ्या लोकांसोबतच ही रेसिपी करावी.





अशी होती गोष्ट

कार्टूनपटातील कथा अशी, गोल्डीलॉक्स नावाची एक लहान मुलगी असते. तिचे केस सोनेरी आणि कुरुळे असतात. एकदा सकाळी जंगलात भटकत असताना ती रस्ता चुकते. जंगलात ती एक झोपडी पाहते आणि दरवाजा वाजविते. मात्र तेथे कोणीच नसते. ती झोपडीत जाते. ती झोपडी तीन अस्वलांची असते. गोल्डीलॉक्सला खूप भूक लागलेली असते. खोलीत टेबलावर लापशीने भरलेल्या तीन वाट्या पाहते. त्यातील डॅडी अस्वलाच्या मोठ्या वाटीतील एक चमचा घेते. त्यानंतर मम्मा अस्वलाच्या मध्यम वाटीतील लापशी खाते. त्या वाट्या खूपच गरम असतात. शेवटी ती बेबी अस्वलाच्या वाटीतील लापशी घेते. हीच वाटी तिला योग्य राहते आणि ती फस्त करते. खूप फिरल्यामुळे ती थकलेली असते. खोलीत तिला खुर्च्या दिसतात आणि ती प्रत्येक खुर्चीवर बसून पाहते. सर्वात लहान खुर्चीवर तिला बसता येते. मात्र ती खुर्ची तुटते. ती खूपच थकलेली असते. त्यामुळे ती बेडरूममध्ये जाते. तिथेही तीन प्रकारचे बेड असतात. गोल्डीलॉक्स ही सर्वात लहान परलगावर जाऊन झोपते. काही वेळातच तीन अस्वलं घरी येतात. तेव्हा त्यांना अर्धवट सांडलेल्या वाट्या दिसतात आणि लापशीचे सेवन कोणी केले? याचा ते विचार करतात. या वेळी ते तुटलेली खुर्ची पाहतात. ते पाहून त्यांना संताप येतो. ते वर खोलीत जातात तेव्हा गोल्डीलॉक्स झोपलेली दिसते. काही वेळातच तिला जाग येते. ती अस्वलांना पाहून धाबरते. ती परलगावरून उडी मारते आणि जंगलात पळून जाते. घर येईपर्यंत ती धावत जाते. त्यानंतर ती कधीही खोलीत येत नाही.

विस्मरणात

गेलेली गोल्डीलॉक्स

ॲनिमेशन किंवा कॉमिक्सपटातील कथा दीर्घकाळ चालणाऱ्या असतात. त्यामुळे कार्टून पात्रे प्रेक्षकांच्या स्मरणात राहतात आणि लोकप्रिय ठरतात. यास गोल्डीलॉक्स अपवाद आहे. या मुलीवर कार्टून मालिका तयार करण्याचे फारसे प्रयत्न झाले नाहीत. संकेतस्थळावर उपलब्ध असलेल्या माहितीनुसार, तिच्यावर एक चित्रपट आणि ॲनिमेशनपट तयार करण्यात आल्याचे दिसते. मात्र गोल्डीलॉक्सच्या श्री बेयर्सवर (वुई बेअर्स बियर्स) कार्टून मालिका साकारण्यात आली आणि ती मुलांना भावली.

Goldilocks & 3 bears

१९७० मध्ये टीव्हीवर : गोल्डीलॉक्स हा अर्ध्या तासाचा संगीतमय ॲनिमेटेड चित्रपट आहे. त्याचे ऑडिओ रेकॉर्डिंग १९६९ मध्ये झाले होते. १९७० मध्ये टेलिव्हिजनसाठी डी पॅटी-फ्रीलिंग एन्टरप्रायजेस यांनी सिनेमाची निर्मिती केली. ही निर्मिती मिरिश-जिओफ्री प्रॉडक्शनच्या सहकार्याने झाली होती. एनबीसीवर मार्च १९७० मध्ये प्रसारण झाले. त्याची पटकथा एजे कारोथेर्स यांनी लिहिली आणि रॉबर्ट आणि रिचर्ड शेरमन यांनी गीते लिहिली.

दोनशे वर्षे जुनी गोष्ट

गोल्डीलॉक्स अँड द थ्री बेयर्स ही दोनशे वर्षे जुनी आणि लोकप्रिय कथा आहे. आतापर्यंत या कथेत अनेक बदल झाले. मूळ कथेत गोल्डीलॉक्स ही एक म्हातारी असून ती तीन अस्वलांच्या खोलीत जाते. त्यानंतर ही कथा एका कवितेच्या रूपातून लिहिली गेली. इंग्रजी कवी रॉबर्ट सौदी यांनी १८३७ मध्ये द थ्री बेयर्स नावाने कविता लेखन केले. मात्र यात बदल करण्यात आला. १८५० मध्ये जोसेफ कॅडल यांच्या कथेत म्हातारीऐवजी एक लहान मुलीचे पात्र साकारण्यात आले.



हबल स्पेस टेलिस्कोप म्हणजे काय?

मित्र-मैत्रीणींनो, रात्री चांदण्यांनी भरलेलं आभाळ पाहिल्यावर त्याचं निरीक्षण करावं असं तुम्हाला वाटत असेल ना? त्यासाठी आपल्याला हवा टेलिस्कोप अर्थात खगोलीय वस्तू बघण्यासाठीची दुर्बीण. दुर्बीण हे एक अद्भूत उपकरण असतं, ज्यामध्ये दूरच्या वस्तू जवळून दिसण्याची क्षमता असते. दुर्बीणी अनेक आकाराच्या आणि प्रकाराच्या असतात - अगदी खेळण्यांच्या दुकानातल्या छोट्याशा हौशी दुर्बीणीपासून ते काही टन वजन हबल स्पेस टेलिस्कोपपर्यंत, ज्याचे वजन अनेक टन आहे. हबल स्पेस टेलिस्कोप ही अंतराळातील एक मोठी दुर्बीण आहे जी २४ एप्रिल १९९० रोजी डिस्कव्हरी या स्पेस शटलद्वारे कक्षेत प्रक्षेपित

केली गेली. एका मोठ्या स्कूल बसइतकी लांबी आणि दोन मोठ्या हर्तीएवढे वजन असलेली ही दुर्बीण हबल पृथ्वीपासून सुमारे ५४७ किलोमीटर वर ८ किलोमीटर प्रतिसेकंद एवढ्या वेगाने फिरते. अशा वेगाने १० मिनिटांत अमेरिकेच्या पूर्व किनाऱ्यापासून पश्चिम किनाऱ्यापर्यंत प्रवास करता येईल. विशेष म्हणजे, ही दुर्बीण सौरऊर्जेवर चालते. आतापर्यंत केलेल्या एक दशलक्षाहून अधिक निरीक्षणांत ताऱ्यांचा जन्म आणि मृत्यू, अज्ञावधी प्रकाशवर्षे दूर असलेल्या आकाशगंगा आणि गुरुच्या वातावरणात कोसळणाऱ्या धूमकेतूचे तुकडे इत्यादींचा समावेश आहे. घेतलेल्या सुंदर छायाचित्रांवरून शास्त्रज्ञांना विश्वाबद्दल खूप काही शिकायला मिळते.



डॉ. दीप्ती सिधये



ऑप्टिकल मायक्रोस्कोप म्हणजे काय?

मित्र-मैत्रीणींनो, आपल्या सभोवताली अशा कितीतरी गोष्टी आहेत, ज्या अतिशय लहान असल्यामुळे आपल्या डोळ्यांना दिसत नाहीत, पण मग तुम्ही विचाराल की, या गोष्टी पाहायच्या तरी कशा? या 'सूक्ष्म' म्हणजेच लहान गोष्टी आपल्याला 'दर्शवितो' म्हणजेच दाखवितो तो - 'सूक्ष्मदर्शक'. सूक्ष्मदर्शकांचे अनेक प्रकार आहेत. ऑप्टिकल मायक्रोस्कोप (प्रकाशीय सूक्ष्मदर्शक) प्रकाशाचा वापर करतात. यात लेन्स (भिंग) सगळ्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. ऑब्जेक्टिव्ह लेन्समुळे वस्तूची मोठ्या आकाराची प्रतिमा दिसते. जी वस्तू मोठी करायची ती वस्तू एका स्लाइडवर अर्थात काचेच्या सपाट तुकड्यावर

ठेवली जाते. मायक्रोस्कोपच्या सपाट स्टेजवरील क्लिप स्लाइडला जागी धरून ठेवतात. सूक्ष्मदर्शकाच्या तळाशी असलेला आरसा स्टेजमधील छिद्रातून वस्तूपर्यंत प्रकाश किरण परावर्तित करतो. मायक्रोस्कोप आयपीस लेन्सद्वारे वस्तू पाहते, तेव्हा ती आणखी मोठी दिसते. प्रतिमेचा आकार वापरलेल्या लेन्सवर अवलंबून असतो. तो १० पटपासून पार १,००० पटपर्यंत असू शकतो. रक्ताचा थेंब, पाण्यातले सूक्ष्मजीव सूक्ष्मदर्शकाद्वारे पाहता येतात. काही सूक्ष्मदर्शकांचा वापर सेल्युलर (पेशीय) स्तरावर एखाद्या वस्तूचे निरीक्षण करण्यासाठी देखील केला जाऊ शकतो, ज्यामुळे शास्त्रज्ञ पेशीचा आकार, त्याचे केंद्रक, माइटोकॉन्ड्रिया इ. पाहू शकतात.





साखरेमुळे वाढते मैत्री

मित्र-मैत्रीणींनो, आपण आपल्या मित्रांना आपल्या आवडत्या गोष्टी देतो. त्याला आपण 'शेअरिंग' असं म्हणतो. त्यात पुस्तके, खेळणी, चॉकलेट्सही असतात. एकमेकांच्या गोष्टी शेअर केल्याने मैत्री वाढते, तसेच काहीसे पदार्थांच्या बाबतीतही होते. चला तर, बघूया पदार्थांची मैत्री कशी होते? हा प्रयोग तुम्ही तुमच्या मित्रांसोबत करा. त्यामुळे तुमची मैत्रीही वाढेल.

साहित्य : पाणी, पसरट आकाराचे भांडे, दोन-तीन शुगर क्यूब, काडेपेटीतील पाच-सहा काड्या.

कृती : पसरट भांड्यामध्ये तीन चतुर्थांश पाणी भरा. आता पाण्याच्या पृष्ठभागावर काडेपेटीच्या पाच-सहा काड्या गोलाकार पद्धतीने मांडा. या काड्या शक्यतो भांड्याच्या कडेजवळ असतील अशा पद्धतीने ठेवा. मदतीसाठी आकृती बघा. आता पाण्याच्या मध्यभागातून हळूच एक-दोन शुगर क्यूब पाण्यामध्ये सोडा. यानंतर ५-१० मिनिटे काय होते? ते लक्ष देऊन पाहा.

निरीक्षण व निष्कर्ष : पाण्याच्या पृष्ठभागावर भांड्याच्या कडेला तरंगणाऱ्या

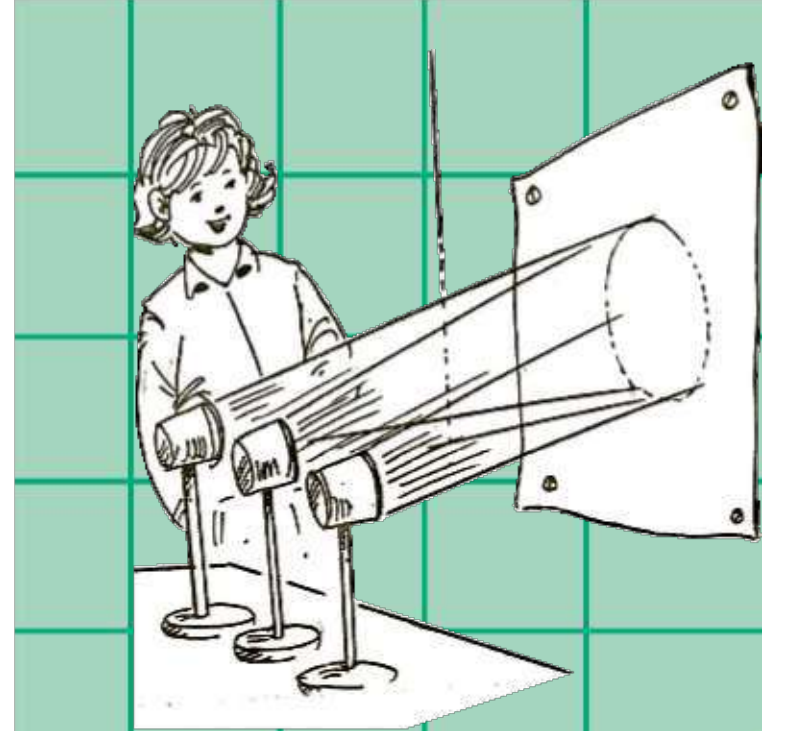
काड्या हळूहळू भांड्याच्या मध्यभागाकडे एकमेकांकडे सरकतात. त्या एकमेकांच्या जवळ येतात. हे का होते? पाण्यात टाकलेल्या शुगर क्यूबमुळे काही प्रमाणात पाणी आतमध्ये शोषले जाते, कारण त्यात काही प्रमाणात हवेचे छोटे छोटे अंश असतात आणि त्यामध्ये पाणी शोषले जाते. आणि शोषलेल्या पाण्यामुळे, पाण्याचा पृष्ठताण वाढतो. परिणामी तरंगणाऱ्या काड्या भांड्याच्या कडेजवळून मध्यभागाकडे खेचल्या जातात. एकमेकांच्या जवळ येतात.

घरच्या घरी प्रयोगशाळा...!



— अशोक तातुगडे

दोस्तांनो, आपण आज दोन वेगवेगळ्या प्रयोगांची माहिती घेणार आहोत. यापैकी पहिल्या प्रयोगात आपण पदार्थांची एकमेकांशी कशी मैत्री होते? हे जाणून घेणार आहोत, तर दुसऱ्या प्रयोगात वेगवेगळ्या रंगांच्या मिश्रणातून पांढरा रंग कसा तयार होतो? हे आपण पाहणार आहोत. हे दोन्ही प्रयोग तुम्ही मित्रांच्या सोबतीने करून पाहा आणि तुम्हाला हे प्रयोग करताना काय जाणवलं? काय वेगळं वाटलं? कोणती निरीक्षणे समोर आली? याची नोंद ठेवा.



प्रकाशरंग

मित्र-मैत्रीणींनो, आपण जो प्रकाश पाहतो, तो किती रंगाने बनलेला आहे? हे जाणून घेण्यासाठी एक प्रयोग केला जातो. तो म्हणजे, पांढऱ्या प्रकाशाचे पृथक्करण करून वेगवेगळे सात रंग असतात हे सिद्ध केले जाते. हा प्रयोग तुम्ही शाळेत नक्कीच करून पाहिला असेल. मात्र, आपण हाच प्रयोग आज अगदी उलट्या प्रकारे करून पाहणार आहोत. यामुळे वेगवेगळ्या रंगांच्या मिश्रणातून पांढरा रंग तयार होतो हे आपण बघणार आहोत. हा प्रयोग रात्रीच्या अंधारात केला तर जास्त चांगले.

साहित्य : तीन मोठे टॉर्च, लाल, निळा, हिरवा या रंगांचे जिलेटिन पेपर, (आकाशदिवा करण्यासाठी वापरले जाणारे कागद), दीड फूट बाय दीड फूटचा पांढरा कागद, सेलो टेप.

कृती : सेलो टेपच्या साहाय्याने भिंतीवर साधारण आपल्या टेबलच्या उंचीवर पांढरा कागद चिकटवून घ्या. त्यानंतर तिन्ही टॉर्चवर लाल, निळा, हिरवा असे जिलेटिनचे रंगीत कागद चिकटवा. खोलीत पूर्णपणे अंधार

करा. आता तिन्ही टॉर्च लावून भिंतीवरच्या पांढऱ्या कागदावर त्यांचे प्रकाश झोत एकत्रित येतील असे ठेवा. आकृती बघा. काय होते त्याचे निरीक्षण करा.

निरीक्षण व निष्कर्ष : पांढऱ्या कागदावर तिन्ही रंगांचे वेगवेगळे झोत दिसण्याऐवजी येथे चक्क पांढरा प्रकाश दिसून येतो. याचाच अर्थ कुठलाही रंग दिसत नाही आणि पांढरा रंगच दिसतो. येथे प्रकाशात असलेल्या वेगवेगळ्या रंगांचे एकत्रीकरण होऊन पांढरा रंग निर्माण होतो.



खेळ खेळूयात

फुली आणि गोळा

डॉ. अमृता देशपांडे-देशमुख

चपळता आणि सावधानता हे गुण खेळाडूसाठी खूप महत्त्वाचे आहेत. आज आपण यावर आधारित खेळ पाहणार आहोत. या खेळासाठी लागणारे साहित्य म्हणजे ४ ते ५ वाट्या, पेले आणि १ चेंडू.

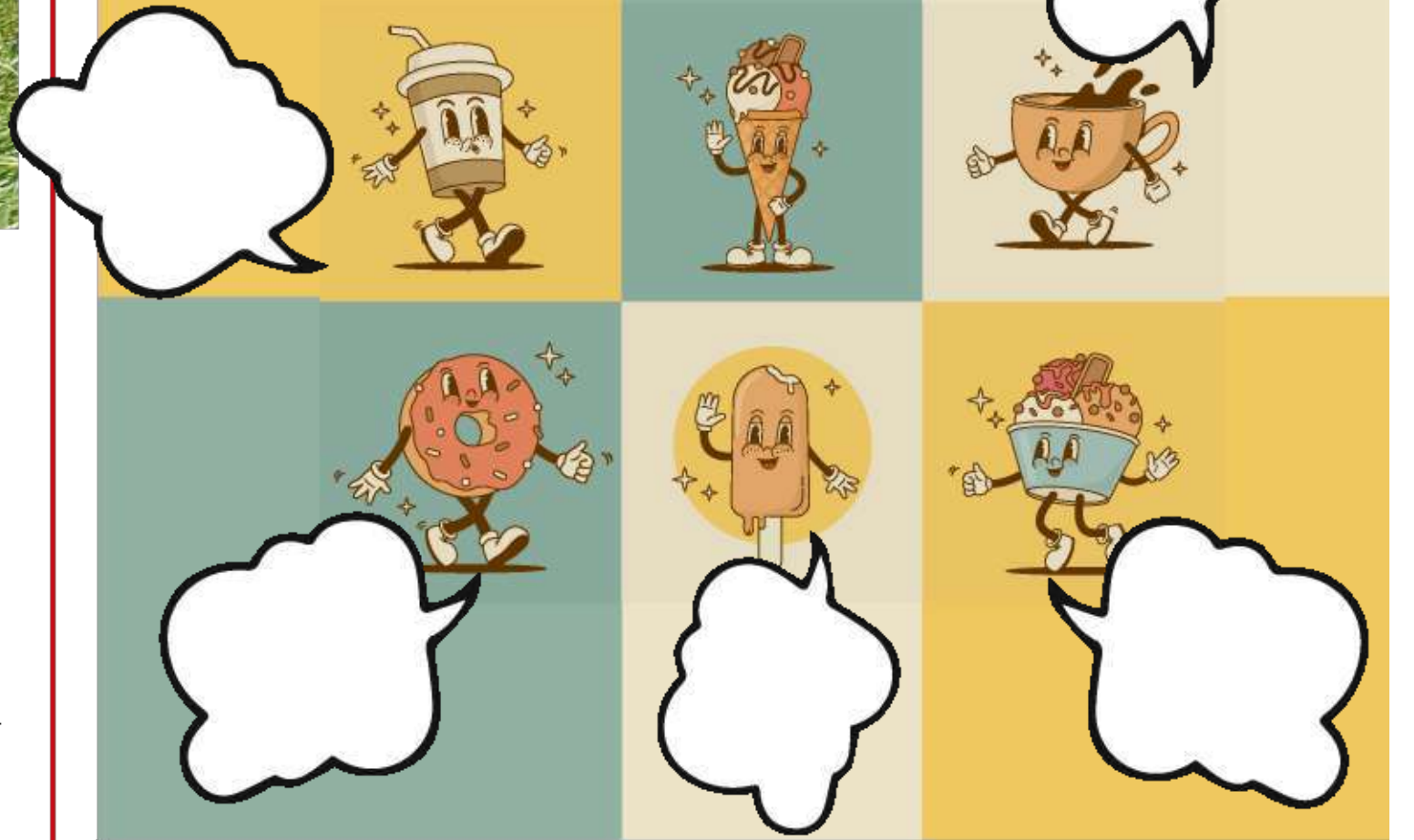
खेळ १ : फुली आणि गोळा

- १) या खेळासाठी जमिनीवर समान आकाराचे ९ चौकोन (३ बाय ३) आखून घ्यावे.
- २) त्यापासून ५० ते ६० पावलांवर एक आरंभरेषा आखून घ्यावी.
- ३) आरंभरेषेवर दोन गट करून खेळाडूंनी उभे राहावे.
- ४) एका गटाकडे पेले आणि दुसऱ्या गटाने वाट्या वापरल्यात. दोन रंगाचे कोनस असतील, तर तेही वापरले तरी चालतील.
- ५) खेळ सुरू झाल्याची शिष्टी होताच खेळाडूंनी पळत जाऊन चौकोनात आपला पेला, वाटी किंवा कोन ठेवावा.
- ६) फुली गोळ्याप्रमाणेच उभ्या, आडव्या किंवा तिरक्या सलग रेषेत जो गट पहिल्यांदा आपल्या वाट्या, पेले किंवा कोन मांडेल, तो गट जिंकतो.
- ७) अशा प्रकारे जो गट जास्तीत जास्त वेळा ही क्रिया करेल तो गट विजयी होतो.

कौशल्ये

- या खेळात धावणे, आडवे धावणे, तोल सांभाळणे या हालचाली चपळतेने करणे आवश्यक असते.
- या खेळामुळे पायांची ताकद वाढते.
- धावण्याचा वेग आणि चपळता वाढते. एकाग्रता वाढते.
- हा खेळ बॅडमिंटन, टेनिस यांसारख्या खेळासाठी पूरक आहे.

पावसाळा आला की मित्र-मैत्रीणींसोबत, आई-बाबांसोबत आपण पावसाविषयी चर्चा करतो. विचार करा, आइस्क्रीम, कुल्फी, कॉफी एकमेकांसोबत पावसाविषयी काय बोलतील बरं? आज आपण या सर्वांना बोलतं करूयात. रिकाम्या जागेत प्रत्येक खाऊचा 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

? ७) रंगांच्या एकत्रीकरणातून कोणता रंग तयार होतो?

✓ २) आपल्या कल्पना वास्तवात उतरवण्यासाठी संगणकाची घेतलेली मदत म्हणजे ऑनमेशन.





सुभाषित

तुलसी सर्वभूतानां महापातकनाशिनी ।
अपवर्गप्रदे देवि वैष्णवानां प्रिया समा ॥

तुळशी सर्व प्राणिमात्रांच्या महापापांचा नाश करणारी, तसेच सर्व इच्छापूर्ती करून समाधान देणारी आहे आणि ती सर्व विष्णुभक्तांना प्रिय आहे.

संस्कार

सुविचार

जी व्यक्ती स्वतःचा वाढदिवस लक्षात ठेवते,
पण स्वतःचे वय लक्षात ठेवत नाही
तिलाच मुत्सद्दी म्हणावे.

गीता श्लोक

दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे !
देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम् !

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



दिनविशेष

७
जून

८
जून

१२
जून

१९७५ : क्रिकेटच्या पहिल्या विश्वकरंडक स्पर्धेला इंग्लंडमध्ये सुरुवात झाली.

१९९२ : पहिल्यांदा जागतिक महासागर दिन साजरा केला गेला.

२००१ : कोनेरू हंपी ही बुद्धिबळातील वूमन ग्रॅण्डमास्टर बनली. हा पराक्रम करणारी ती भारताची सर्वात कमी वयाची व एकुणात दुसरी खेळाडू आहे.

प्रशांत सरुडकर

बोधकथा

खरा धर्म

एका जंगलात साधुमहाराजांचा एक आश्रम होता. ते महाराज अतिशय विद्वान होते. त्यांच्या आश्रमात संपूर्ण देशभरातून अनेक विद्यार्थी शिकण्यासाठी आलेले होते. दिवसभर ते विद्यार्थ्यांना मन लावून शिकवत. सर्व विद्यार्थी एकत्र येऊन भोजन बनवत. साधुमहाराजांच्या आश्रमातील ज्ञानयज्ञ संपल्यानंतर सर्वजण गाई चारण्यासाठी जंगलात जात. सकाळ संध्याकाळ गाईंचे दूध काढत. महाराज विद्यार्थ्यांकडून व्यायाम, योगसाधना करवून घेत. आनंदाने त्यांचे शिक्षण सुरू होते.

साधुमहाराज विद्यार्थ्यांना शिकवण्याबरोबर स्वतः ध्यान धारणा करत. अनेक ग्रंथांचा त्यांचा मनापासून अभ्यास होता. ग्रंथ पाठोपाठ त्यातील ज्ञान विद्यार्थ्यांनी आचरणात आणायचे, असा त्यांचा कटाक्ष असे. विद्यार्थ्यांना ज्ञानयोग, भक्तियोग, शिकवण्याबरोबरच कर्मयोगाचे शिक्षणही ते देत असत. आपले आचरण आदर्श असावे. आपल्या जीवनातून सृष्टीतील चराचरांच्या जगण्याचाही सन्मान झाला पाहिजे, असे ते आपल्या विद्यार्थ्यांच्या मनावर बिंबवत. पहारटोपासून त्यांची दिनचर्या सुरू होत असे. आश्रमातील झाडलेट आदी कामे झाल्यानंतर ते नदीवर स्नानाला जात. एके दिवशी साधुमहाराज नित्यनियमाप्रमाणे नदीवर स्नानाला गेले. थोड्यावेळाने काही विद्यार्थ्यांनी नदीवर गेले. साधु महाराजांचे स्नान झाले होते. नदीच्या पात्रातून बाहेर पडत असतानाच थोडे पाणी असणाऱ्या वाळूत एक विंचू पाण्यात तडफडत असलेला साधु महाराजांना दिसला. त्यांच्या मनातील भूतदया जागी झाली. या विंचूला आपण जर पाण्यातून बाहेर नाही काढले तर तो मरून जाईल असा विचार करत त्यांनी ओंजळीमध्ये विंचूला पकडले. पाण्यामुळे विंचू अगोदरच कासावीस झाला होता. त्याने साधु महाराजांच्या हाताला जोराचा दंश केला. साधु महाराजांची ओंजळ सुटली. पुन्हा विंचू पाण्यामध्ये पडला व तडफडायला लागला. साधु महाराजांनी त्याला पुन्हा उचलले. पुन्हा विंचूने दंश केला. असे दोन-तीन वेळा घडले. शेवटी साधुमहाराजांनी ओंजळीमध्ये विंचूला पकडले व नदीपात्राबाहेर फेकून दिले. विंचू गवतात जाऊन लपून बसला. विंचूवाचा प्राण वाचला. हे काही विद्यार्थ्यांनी पाहिले. ते साधु महाराजांच्या जवळ आले व म्हणाले, 'गुरुवर्य, तो विंचू आपणाला सारखा दंश करतो आहे हे लक्षात आलेले असतानासुद्धा तुम्ही त्याला वाचवण्याचा प्रयत्न कशासाठी केला? जो त्रासदायक आहे, त्याच्यावर दया कशासाठी?' यावर साधुमहाराज म्हणाले, 'अरे दंश करणे हा विंचूवाचा धर्म आहे. पण त्याला वाचवणे हा मनुष्याचा धर्म आहे.' आपल्यावर संस्कार करणाऱ्या आचार्यांच्या मनाच्या मोठेपणाचे दर्शन पुन्हा एकदा विद्यार्थ्यांना झाले. त्यांना गुरुंचा व त्यांच्या आश्रमाचा अभिमान वाटू लागला.

टाइम मॅनेजमेंट

सुप्रिया पुजारी, लाइफ कोच, समुपदेशक

बोलायची भीती वाटते?

नेहा ही एक शांत मुलगी. इतरांशी बोलायला तिला नेहमीच उत्सुकता असायची पण, कोणी समोर बोलायला आले कि नेहमीच ती घाबरायची. त्यात अनोळखी व्यक्ती आली तर तिचा आत्मविश्वास जायचा. एके दिवशी तिला तिच्या टीचरने दुसऱ्या वर्गातील टीचरना भेटून काही माहिती आणायला सांगितली. हे सांगताच नेहाला घाम सुटला. कारण तिला इतरांशी बोलायला भीती वाटायची. ती इतरांशी बोलायला घाबरायची, कारण तिला वाटायचं की, 'ती जर चुकली तर? तिचे मित्रमैत्रिणी तिच्यावर हसतील व हे असंच चालू राहिले तर तिचा आत्मविश्वास कधीच वाढणार नाही.'

अखेर धाडस करत ती त्या टीचरना भेटायला गेली. सुरुवातीला तिला खूप भीती वाटली पण, टीचर एकदम हसत खेळात बोलल्या. संवाद एकदम सरळ पार पडला.

महत्त्वाच्या टिप्स :

१. गोष्टी घडण्याआधीच त्याच्या परिणामांबद्दल आणि स्वतःबद्दल शंका घेऊ नका.

२. अनोळखी व्यक्तीसुद्धा एक माणूसच असते. बिनधास्त बोला.

३. तुमच्या भीतीचा तुमच्यावर कधीही विजय होऊ देऊ नका.

४. आधी ओळखीचा लोकांसोबत बोलण्याचा सराव करा.

लक्षात ठेवा :
मनात भीती असतानासुद्धा जो धाडस करतो, तोच यशस्वी होतो.

हवामान संतुलित ठेवणारा बर्फाळ प्रदेश

मित्र-मैत्रिणींनो, पृथ्वीवर बर्फ वेगवेगळ्या स्वरूपात आढळतो. ५० हजार चौरस किलोमीटरपेक्षा जास्त बर्फाळ प्रदेशाला बर्फाची चादर म्हणतात. त्यापेक्षा कमी क्षेत्र असलेल्या बर्फाच्या घुमटाच्या आकाराच्या प्रदेशाला बर्फघुमट म्हणतात. या खूप घुमटांना एकत्र जोडणाऱ्या प्रदेशाला बर्फक्षेत्र म्हणतात. बर्फ हा वेगवेगळ्या आकाराच्या आणि लांबीच्या हिमनद्यांमध्येही असतो.

पृथ्वीवर ध्रुवीय प्रदेश किंवा ज्याला आपण पोलर रिजन्स म्हणतो. हे प्रदेश विषवृत्तापासून सर्वांत दूर आहेत. खूप उंचावर असणाऱ्या या प्रदेशांमध्ये वर्षानुवर्षे बर्फ आढळते. उत्तर आणि दक्षिण या दोन ध्रुवांच्या प्रदेशांमध्ये बर्फ झालेला समुद्र आहे. याच्या चारही बाजूंनी जमीन आहे. दक्षिण ध्रुवाच्या जवळ जो अंटार्क्टिका प्रदेश आहे तो बर्फ झालेला खंड आहे. त्याला सगळ्या बाजूंनी समुद्राने वेढलेले आहे.

अंटार्क्टिका बर्फाळ प्रदेश हा सर्वांत मोठा सलग असलेला बर्फाचा प्रदेश आहे. अंटार्क्टिका हा १४ दशलक्ष चौरस किलोमीटरपर्यंत पसरलेला व ३० दशलक्ष घन किलोमीटर बर्फ असलेला प्रदेश आहे.

पूर्व अंटार्क्टिकाचा बर्फाळ प्रदेश मुख्यत्वे करून जमिनीवर आहे. परंतु, पश्चिम अंटार्क्टिकाचा प्रदेश जवळजवळ अडीच हजार मीटर खोल समुद्रात आहे. आर्क्टिक बर्फाळ प्रदेश खूपच लहान आहे. १.७ दशलक्ष चौरस किलोमीटरपर्यंत हा प्रदेश पसरलेला आहे. अंटार्क्टिका ४० दशलक्ष वर्षांपासून बर्फाच्या आवरणाने झाकलेला आहे. हवामान बदलामुळे त्याच्या बर्फाचे प्रमाण कमी-जास्त होत असते. या हिमाच्छादित प्रदेशांत सूर्याची किरणे कमीत कमी पोहोचतात. इथले तापमान नेहमीच शून्य डिग्री सेंटिग्रेडपेक्षा कमी असते. या बर्फाच्छादित प्रदेशांचा पृथ्वीचे हवामान संतुलित ठेवण्यात मोठा सहभाग आहे.

परिवर्तन समकोनासन

योग जीवन मनाली देव

परिवर्तन समकोनासन हे बैठक स्थितीमधील आसन आहे. उपविष्ट कोनासन किंवा भूमासन हे आसन येण्यासाठी समकोनासनचा सराव करावा.

असे करावे आसन

- प्रथम खाली बसून दोन्ही पायांमध्ये जास्तीत जास्त अंतर घ्यावे. गुडघे ताठ असावेत.
- त्यानंतर दोन्ही हातांचा नमस्कार करून ताठ बसावे.
- आता याच स्थितीमध्ये एका बाजूला कमरेतून पूर्ण मागे वळावे.
- छायाचित्रात दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांना एक एक मांडी पकडण्याचा प्रयत्न करावा.
- कमरेतून जेवढे मागच्या दिशेला वळता येईल तेवढा वळण्याचा प्रयत्न करावा.
- मान सरळ असावी. श्वास सुरू असावा.
- सावकाश पुन्हा समकोनासनमध्ये यावे व दुसऱ्या बाजूने अशीच स्थिती घ्यावी.

लाभ

- मांडीच्या शिरा ताणल्या जातात. रक्ताभिसरण सुरळीत होते.
- मांडीची लवचिकता वाढते. मांडीवरची अतिरिक्त चरबी कमी होते. पचनक्रिया सुधारते.
- गॅसेस, आम्लपित्त, पोट फुगणे हे त्रास कमी होतात.

काळजी :

- सुरुवातीला समकोनासन अगदी सावकाश करण्याचा प्रयत्न करावा. खूप झटक्यात देऊन, अतिरिक्त ताण देऊन किंवा दोन्ही पायांमध्ये अंतर घेऊन हे आसन करू नये. अन्यथा मांडीच्या स्नायूला दुखापत होऊ शकते.

संस्कार करणाऱ्या 'हिताच्या गोष्टी'

वाचू आनंदे

गोष्टीच्या माध्यमातून लहान मुलांवर संस्कार करण्याची परंपरा पूर्वापार चालत आली आहे. अगदी रामायण, महाभारताच्या गोष्टींमधूनही मुलांवर संस्कार घडविले जातात. प्र. ग. सहस्रबुद्धे यांनी लिहिलेल्या 'हिताच्या गोष्टी' या पुस्तकातही अशाच संस्कारशील कथा आहेत. त्यामुळे घरामध्ये पुस्तक संग्रहालय असेल तर त्यामध्ये या पुस्तकाचा अवश्य समावेश करा.

सुदर्शन राजाच्या तीन उनाड राजपुत्रांना आयुष्यातील नीतिमूल्य शिकवण्याची जबाबदारी विष्णुशर्मा नावाच्या विद्वान पंडिताने स्वीकारली. यासाठी त्याने रचलेल्या कथा हितोपदेश ग्रंथात समाविष्ट केल्या आहेत. यातील बहुतांश कथा पंचतंत्र नावानेही ओळखल्या जातात. मुलांचे मनोरंजन करता करता नकळत त्यांच्या मनावर चांगल्या-वाईटचे संस्कार करणाऱ्या, त्यांना नीतिमूल्यांची ओळख करून देणाऱ्या हिताच्या गोष्टी या पुस्तकात आहेत. लहान मुलांना आवडतील अशा गोष्टींच्या या संग्रहात प्रसिद्ध चित्रकार पुंडलिक वझे यांनी सुंदर चित्रे काढली आहेत.

दोस्तानो, जो आपल्याला खायला खूप आवडतो, पण फोडायाचा थोडा कंटाळा येतो असा सुकामेवा म्हणजे 'अक्रोड'! अक्रोडचं कवच थोडं कठीण असतं. त्यामुळे ते काळजीपूर्वक फोडावं लागतं. आतला मेवा मेंदूच्या आकारासारखा दिसतो. चला तर, जाणून घेऊया अक्रोडची माहिती...

अक्रोडाच्या हिरव्या सालीचा तेलत अर्क काढून व त्यात तुरटी घालून केसाचा कल्प बनवितात.

मेंदूच्या आकाराचा मेवा अक्रोड

शास्त्रीय माहिती

अक्रोड या वृक्षाचे शास्त्रीय नाव जुग्लॉस रेजिया आहे. हा वृक्ष जुग्लॉसी कुळातील असून, मूळचा इराणमधील आहे. भारतात जम्मू व काश्मीर, हिमाचल प्रदेश, पंजाब व उत्तर प्रदेश या राज्यांत या वृक्षाची मोठ्या प्रमाणावर लागवड करतात. या पानझडी वृक्षाची उंची २५-३५ मीटर असून, खोडाचा घेर ३-४ मीटर असतो. अक्रोडाच्या तीन प्रजाती त्यांच्या बियांवरून ओळखल्या जातात. सामान्यतः उगवल्या जाणाऱ्या प्रदेशावरून त्यांच्या प्रजाती ओळखल्या जातात. पर्शियन (किंवा इंग्रजी) अक्रोड (जे. रेगिया) इराणमधून उगम पावतात, काळा अक्रोड (जे. निग्रा) - मूळ पूर्व उत्तर अमेरिका - आणि जपानी अक्रोड हार्टनट (जे. आयलॅटिफोलिया) म्हणून ओळखले जाते.

१००

ग्रॅम अक्रोड बियांमध्ये साधारण ६५ ग्रॅम मेद, तर १५ ग्रॅम प्रथिने असतात.



सर्वात जुने वृक्षअन्न

अक्रोडाचा इतिहास हजारो वर्षांपूर्वीचा आहे. अक्रोड हे माणसाला ज्ञात असलेले सर्वात जुने 'वृक्षअन्न' आहे, जे इ.स.पू. ७००० पासूनचे आहे. रोमन लोक अक्रोडला जुग्लान रेगिया म्हणतात. त्याला 'ज्युपिटरचे रॉयल एकोर्न' असे म्हटले जाते.

हे माहिती आहे का?

- अक्रोडाच्या उत्पादनात चीन हा जगातील अग्रेसर देश असून, अमेरिकेची संयुक्त संस्थाने, इराण व तुर्कस्तान हे इतर प्रमुख उत्पादक देश आहेत.
- अक्रोडाची फळे प्रतिऑक्सिडिकारकाने आणि ओमेगा-३ प्रकारच्या मेदाम्लाने समृद्ध असतात.
- अक्रोडामध्ये आर्जिनीन हे अॅमिनो आम्लही असते. त्यामुळे शरीरात नायट्रिक ऑक्साइडची निर्मिती होत असल्याने रक्तवाहिन्या लवचिक राहतात.

विविध उपयोग

- सुकामेवा व मुखशुद्धीसाठी याचे बी खातात. कच्च्या फळांपासून लोणची, मुरंबे, चटणी व सरबत बनवितात.
- हिरवी साल मत्स्यविष आहे.
- पाने पौष्टिक, कृमिनाशक असून, झाडाची साल व पाने पुरळ, इसब, गंडमाळा, दंश इत्यादींवर उपयुक्त असतात.
- फळ संधिवातावर उपयुक्त आहे. बियांचे तेल खाद्य असून, ते चित्रकलेचे रंग व साबण यांकरिताही वापरतात.
- पेंड व पाने जनावरांना खाऊ घालतात.
- लाकूड मध्यम कठीण, जड व बळकट असल्यामुळे सजावटीचे सामान व अनेक सुबक वस्तूकरिता वापरतात.

झाडाची माहिती : अक्रोड झाडाचे फळ ५ सेंटीमीटर व्यासाचे, हिरवे, लांबट गोलसर व पेरूएवढे असते. फळाचे कवच जाड व कठीण असते. फळांसाठी लागवड करताना उंची कमी ठेवून फांद्यांचा प्रसार वाढवितात. पाने एकाआड एक व संयुक्त असतात. पर्णिका अर्धवृत्त व सुवासिक असतात. फुले लहान व पिवळसर हिरव्या रंगाची असतात. मेवा-मिठाई व आइस्क्रीम यांमध्ये अक्रोडचे बी वापरतात.

जगभरात वेगवेगळी नावं

पिस्त्यांना जगभरात वेगवेगळी नावं आहेत. इराणमध्ये त्यांच्या नावाचा अर्थ 'स्मायलिंग नट' आहे, तर चीनमध्ये नावाचा अर्थ आहे 'हॅप्पी नट' आहे. त्यावरूनच पिस्ते किती लोकप्रिय आहेत त्याची कल्पना येते. पिस्त्यांना 'ग्रीन आल्मंड' असंही म्हटलं जातं.

भरपूर पोषक घटक : पिस्त्यांमध्ये भरपूर पोषक घटक असतात. एका संशोधनानुसार, पिस्त्यांमध्ये तीसपेक्षा जास्त प्रकारची जीवनसत्त्वं, खनिज आणि पॉलि-युट्रिएंट्स असतात. पिस्त्यांमध्ये भरपूर प्रोटीन्स असतात. एका अंड्यातून जेवढी प्रोटीन्स तुम्हाला मिळतात, तेवढी एका पिस्त्यातून मिळू शकतात. पिस्त्यांमध्ये प्रोटीन्सबरोबरच फायबर, मॅग्नेशियम, थायमिन आणि फॉस्फरस यांचा समावेश असतो.

हे माहित आहे का?

- आपण खातो त्या पिस्त्याच्या प्रकाराचं शास्त्रीय नाव 'पिस्तासिया व्हेरा' असं आहे. पिस्त्यांच्या इतरही दहा जाती आहेत, मात्र त्या प्रकारचे पिस्ते माणसासाठी खाण्यायोग्य नसतात.
- पिस्त्यांचं झाड छोटं असतं आणि ते साधारण दहा मीटरपर्यंत वाढतं.
- पिस्ते झाडावर असतात, तेव्हा ते पिकल्यानंतर त्यांचं कवच आपोआप उघडू शकतं.
- पिस्त्यांचं झाड लावल्यानंतर त्याला पिस्ते यायला सुमारे सात ते दहा वर्षे लागतात.
- पिस्ते विशेषतः मध्य पूर्वेतील देशांमध्ये अतिशय लोकप्रिय आहेत. बकलावा, फलाफल, पिलाफ अशा अनेक पदार्थांमध्ये त्यांचा वापर मोठ्या प्रमाणावर होतो.
- पिस्ते अनेक देशांत पारंपरिक पदार्थांत वापरले जातात आणि त्यांच्यामुळे नशीब फळफळतं अशीही समजूत काही देशांमध्ये आहे.

अमेरिका उत्पादनात अग्रेसर

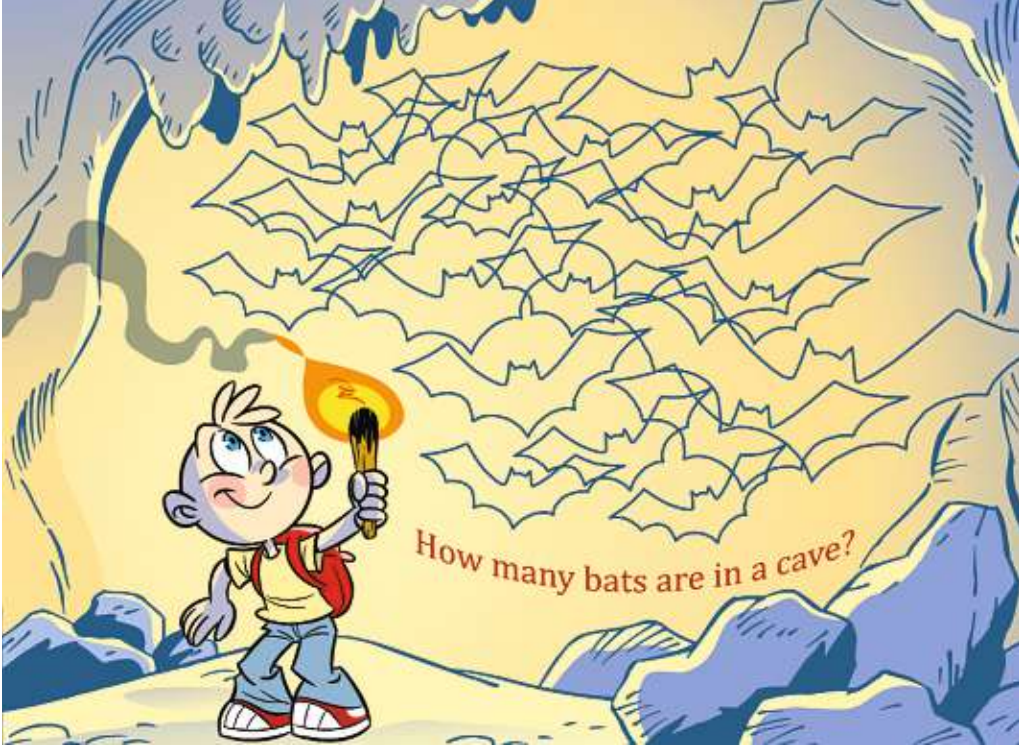
पिस्त्यांच्या उत्पादनाच्या बाबतीत अमेरिका जगात पुढे आहे. कॅलिफोर्नियात सगळ्यात जास्त पिस्त्यांचं उत्पादन होतं. अमेरिका हा पिस्त्यांचा सर्वात मोठा निर्यातदारही आहे. अमेरिकेबरोबरच इराण आणि तुर्कस्तानातही या झाडफळीचं उत्पादन होतं. या तीन देशांमध्ये मिळूनच नव्वद टक्के पिस्त्यांचं उत्पादन होतं. सीरिया, अफगाणिस्तान, स्पेन आणि इतर काही देशांमध्येही पिस्त्यांचं उत्पादन होतं.

झायफ्रूट्समध्ये पिस्ते खूप लोकप्रिय असतात. छान भाजलेले, खारवलेले पिस्ते सगळ्यांना आवडतात. त्यांचं कवच फोडून आतला भाग तोंडात टाकला की अहाहा! हे पिस्ते पौष्टिक आहेत; तसंच ते आरोग्यपूर्णही आहेत बरं का! चला, आज त्यांची माहिती घेऊया.



पौष्टिक, आरोग्यपूर्ण पिस्ते

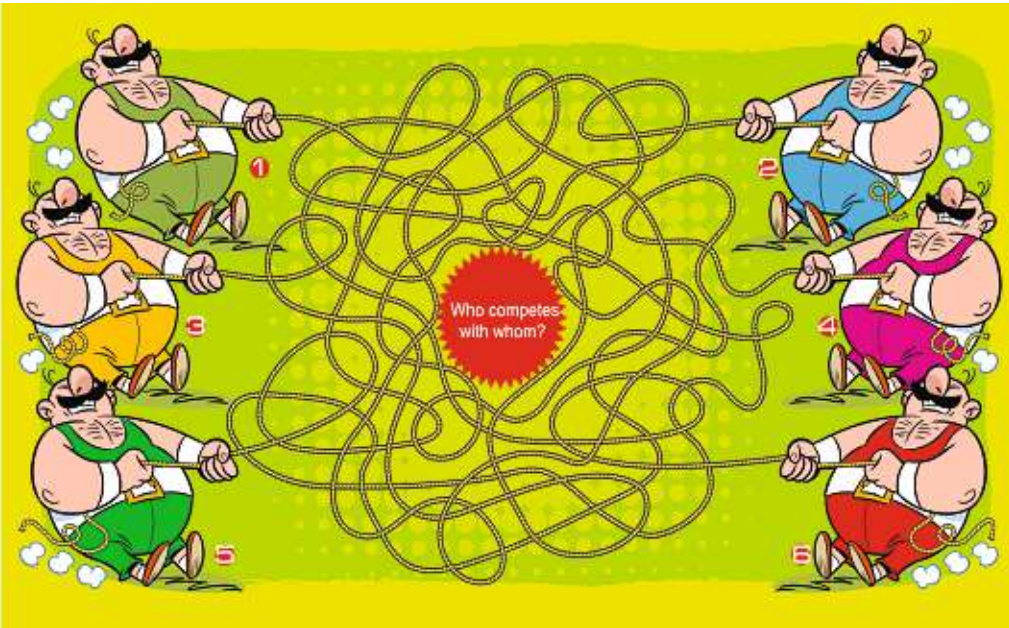
या गुहेमध्ये वटवाघळाची किती चित्रे आहेत मोजा बरं!



खालील दोन्ही चित्रांमधील दहा फरक शोधा.



















कोणाची रस्सी कोण खेचतंय ओळखा बरं.



सारखी बटणे शोधा.



	+		+		= 18		= ?
	+		+		= 32		= ?
	+		+		= 40		= ?
	-		+		-		= ?

डोकं चालवा गणितं सोडवा.

चित्र रंगवा.



+
-

8 ○ 2 ○ 4 = 6

7 ○ 1 ○ 3 = 9

3 ○ 4 ○ 5 = 12

8 ○ 5 ○ 4 = 7

6 ○ 6 ○ 4 = 8

दोस्तानो, नगारा हे वाद्य हल्ली फारसे पाहायला मिळत नसले, तरी ते अगदीच दुर्मीळ झाले आहे, असे नाही. जुन्या मंदिरांमध्ये, ऐतिहासिक संस्था किंवा वस्तुसंग्रहालयांमध्ये नगारा पाहायला मिळतो. नाटक, चित्रपटांमध्येही ऐतिहासिक काळ उभा करताना नगारा वाजवल्याचे दाखवले जाते. अलीकडच्या काळात या वाद्याचा वापर मंदिरांमध्ये, विशेष उत्सवांमध्ये, धार्मिक यात्रांमध्ये केला जातो.

युद्धाशी असलेला संबंध

नगारा हे प्राचीन काळातील एक प्रमुख वाद्य आहे. नगारा या वाद्याला ऐतिहासिक महत्त्व असून, युद्ध, आराधना आणि संकट प्रसंगी स्वकियांना जागृत करण्यासाठी वापरले जाणारे एक ऐतिहासिक वाद्य आहे. नगारा हे वाद्य विशेषतः राजपुतान्याशी अधिक निकटचे मानले जाते. गोर राजपुतशैलीचा नगारा हा विविध प्रसंगी वेगळ्या धूनमध्ये वाजविण्यामागे विविध कारणेदेखील मानली जातात. नगारा होळीसारख्या सणांच्या निमित्ताने, आनंदोत्सवाच्या निमित्तानेदेखील वाजविण्यात येतो.

होळी आणि भजनाच्या प्रसंगी म्हटल्या जाणाऱ्या गाण्यांमध्येदेखील नगाराचा वापर होतो. सैनिकांना स्फुरण यावे किंवा लढाईत विजय मिळवल्यानंतर त्याचा आनंद साजरा करावा यासाठी नगारा वाजवण्यात येई. कौरव-पांडव यांच्या युद्धाच्या आरंभी अशी वाद्ये वाजविल्याचे उल्लेख महाभारतात आढळतात. प्राचीन काळी या वाद्यास दुंदुभी असे नाव होते. इतिहासकाळतही युद्धाच्या तयारीत नगारा वाद्य अग्रस्थानी असे. तो हत्ती अथवा उंट अशा प्राण्यांवर लादून वाजवला जाई. सेनापतीचे निरनिराळे हुकूम सैन्यास समजण्यासाठी निरनिराळे आवाज काढून नगारा वाजवला जाई.

उत्सवाचा धीरगंभीर नाद



वाद्याची माहिती

नगारा हे वाद्य हे जुन्या भेरी-दुंदुभी, नौबत यांसारखे प्राचीन काळचे युद्धवाद्य (रणवाद्य) आहे. मात्र, आज ते देवालयात किंवा उत्सवप्रसंगी वाजवले जाते. एका मोठ्या अर्धगोलाकार धातूच्या (तांबे, पितळ वा लोखंड) भांड्यावर कातडे चढविलेले वाद्य आहे आणि आजही ते दोन काठ्यांनी वाजवितात. नगारा दोन बाकदार काठ्यांच्या साहाय्याने वाजवतात. नगारा वाजवणाऱ्या व्यक्तीला 'नगारचीर' असे नाव आहे. घोड्यावर बांधून वाजवण्याच्या लहान नगारासारख्या दोन वाद्यांच्या जोडवाद्याला 'डंका' म्हणतात. लढाईत नगारा वाजवण्याची प्रथा बहुतांश संस्कृतींमध्ये आढळून येते. तशा नगाराचा 'नौबत' असे म्हणतात. सर्वसाधारणपणे नगाराच्या तोंडाचा व्यास दोन ते तीन फूट असतो. मोठ्या आकाराच्या नगाराचा व्यास पाच फुटांपर्यंतदेखील असतो.

दोस्तानो, हे आवर्जून करा...

तुमच्या गावातील एखाद्या मंदिरात किंवा संस्थेत नगारा वाद्य असेल, तर त्याचे निरीक्षण करा. संधी मिळाल्यास ते वाजवून बघा. सलग काही वेळ ते वाजवल्याने तुम्हाला काय वाटते? याचा अनुभव घ्या.

नगारखाना

महाराष्ट्रात किंवा संपूर्ण भारतात नगारे ठेवण्याकरता किल्ल्यांमध्ये खास जागा असत. त्याला 'नगारखाना' असे म्हणतात. नगारखान्याचे स्थान किल्ल्याच्या, देवळाच्या किंवा राजवाड्याच्या प्रवेशद्वाराशी किंवा दिंडी दरवाजाजवळ असे. मोगलांच्या राजवाड्यापुढे एक नगारा ठेवलेला असे. राजाकडे दाद मागण्यासाठी येणारा मनुष्य तो नगारा वाजवून तो आला असल्याची वर्दी देई. सूर्योदय आणि सूर्यास्त या वेळांना 'शाही फर्मान' ऐकवण्यासाठी नगारा वाजवला जात असे. सकाळच्या नगाराला 'नौबत-ए-आदन' असे म्हणत, तर सायंकाळच्या नगाराला 'नौबत-मुराद' असे म्हटले जाते.

बासुंदीचा शाही थाट

गरमगरम जिलेबी खायला छान वाटते, तर थंडगार श्रीखंड खायला मजा येते. पण, काही स्वीट डिश अशा असतात ज्या गरमगरम खायलाही चविष्ट लागतात आणि थंडगार खाल्ल्या तरी त्यांची चव भारीच लागते. अशाच काही गरम-गरम डिशमधील महत्त्वाची डिश म्हणजे बासुंदी!



पश्चिम भारतात लोकप्रिय : पश्चिम भारतातील लोकप्रिय डिश म्हणून बासुंदीला ओळखले जाते. पश्चिम भारतातील महाराष्ट्र आणि गुजरातमध्ये बहुतेक शुभमुहूर्तांवर बासुंदी केलीच जाते. दक्षिण भारतातही कर्नाटक, केरळ राज्यांतील काही भागात बासुंदी केली जाते. उत्तर भारतातही बासुंदी बनवली करतात. पण, त्या परिसरात बासुंदीला रबडी म्हटले जाते. खरं तर, रबडी आणि बासुंदीमध्ये थोडाच फरक आहे. नावे वेगळी असली तरी बासुंदी आणि रबडी एकाच कुटुंबातल्या.

अशी करा बासुंदी

उकळण्याच्या प्रक्रियेदरम्यान दूध लवकर घट्ट होण्यासाठी यात दूध पावडर, सिताफळाचा गर किंवा क्रीम घातले जाते. बासुंदी आटत आल्यावर थोडी साखर, वेलची, चारोळी किंवा केशर घालावे. साखर घातल्यानंतर बासुंदी दीर्घ काळ टिकते. दूध आटत असताना साखर घातल्यास बासुंदीला गुलाबी रंग येतो. साखर घातल्यावर बासुंदी थोडी पातळ होते. बासुंदीत थोडेसे केशर घातल्याने केशरी रंग येतो. बासुंदी वाढण्यापूर्वी त्यात बदाम आणि पिस्त्याचे तुकडे घालून रुची वाढविता येते.

सुप्रसिद्ध बासुंदी

कुरुंदवाड तसेच नृसिंहवाडी येथील बासुंदी सुप्रसिद्ध असून, तिला पुणे, मुंबई इथून मोठ्या प्रमाणात मागणी असते. या गावातील बासुंदीचे वैशिष्ट्य म्हणजे साखर न घातलेली बासुंदी येथे मिळते. लातूर जिल्ह्यातील उजनी, सातारा जिल्ह्यातील लिव, गोवे ही गावेसुद्धा बासुंदीसाठी प्रसिद्ध आहेत. हल्ली बासुंदीमध्ये सिताफळाचा गरदेखील मिसळतात. त्याला सीताफळ रबडी असे म्हटले जाते.

बासुंदीचा शोध भारतातच लागल्याचे खाद्यसंशोधकांचे म्हणणे आहे.

दूध, साखर, मसाले आणि सुकामेव्याने बनवलेली गोड बासुंदी पुरीसोबत किंवा जेवणानंतर 'स्वीट डिश' म्हणून खाल्ली जाते.



जागतिक
दृष्टिदान दिन
10 जून

डोळे, नाक, कान, जीभ आणि त्वचा ही माणसाची महत्त्वाची पाच ज्ञानेंद्रिये. यातील डोळे हा प्रचंड संवेदनशील अवयव. डोळ्यांचा उपयोग रंगरूप पाहण्यासाठी होतो. विशेष म्हणजे आपल्या मृत्यूनंतरही आपल्या डोळ्यांनी कुणीतरी हे जग पाहू शकते बरं का. फक्त त्यासाठी नेत्रदान करावे लागते. आता तुम्ही म्हणाल, नेत्रदान म्हणजे काय? ते कसं करतात? कधी करतात? तर आज आपण जाणून घेणार आहोत, नेत्रदानाविषयी काही महत्त्वाची माहिती.

दोन डोळ्यांची गोष्ट

जागतिक आरोग्य संघटनेने जाहीर केलेल्या अहवालानुसार जगभरात दोन अब्ज लोकांमध्ये दृष्टिदोष आहे. विशेष म्हणजे यातील एक अब्ज लोकांना दृष्टिदोष टाळता आला असता. मात्र, स्वताच्या चुकीमुळे त्यांना डोळ्यांच्या आजारांना सामोरे जावे लागते आहे. यामध्ये मुलांची संख्या मोठी असून मोबाइल, टीव्हीचा अतिवापर हे याचे मुख्य कारण आहे. म्हणून आपण टिफी मोबाइलचा वापर कमी करून डोळ्यांना जपायला हवे.



नेत्रदान कोण करू शकतो?

- नेत्रदान केवळ मृत्यूनंतर करता येते.
- एक वर्षाच्या बालकापासून वृद्धांपर्यंत कोणीही नेत्रदान करू शकतो.
- ज्यांना चष्मा आहे, तेसुद्धा नेत्रदान करू शकतात.
- ब्लडप्रेसर, डायबेटिस, दमा असलेले रुग्णसुद्धा नेत्रदान करू शकतात.

नेत्रदान म्हणजे काय?

अनेकांना प्रश्न पडतो की आपण जसे स्तनदान करतो तसे नेत्रदान करतात का? तर त्याचे उत्तर नाही असे आहे. नेत्रदान हे मृत्यूनंतरच करता येते. ज्या लोकांना बुबुळाच्या विकारामुळे अंधत्व आले आहे, अशा लोकांना नेत्रदानाचा फायदा होतो. त्यालाच 'कोर्नियल ब्लाइंडनेस' असे म्हणतात. आता तुम्हाला वाटेल की नेत्रदान म्हणजे अख्खा डोळा काढून दुसऱ्या माणसाला बसवतात का? तर तसे होत नाही. नेत्रदानानंतर केवळ डोळ्याच्या बुबुळाचे प्रत्यारपण केले जाते. पूर्ण डोळा बदलला जात नाही.

डोळ्यांची काळजी कशी घ्यावी?

1. आहारात पालेभाज्या, अंडी, बियांची भाजी आणि गाजराचा समावेश असावा.
2. धूम्रपान बंद करावे. कारण त्यामुळे दृष्टीसंबंधित अनेक समस्या उद्भवतात.
3. जास्त उन्हात वावरताना काळ्या काचेचे गॉगल वापरावेत.
4. टीव्ही बघताना अँटी ग्लेयर चष्मा वापरावा. कमी प्रकाशात वाचन करू नये.
5. दररोज किमान दोन लिटर पाणी प्यावे. ज्यामुळे डोळे कोरडे होत नाहीत.

नेत्रदानावेळी काय काळजी घ्यावी?

1. मृत व्यक्तीस ज्या खोलीत ठेवले आहे तेथील पंखा बंद करावा.
2. मृत व्यक्तीचे डोळे बंद करून डोळ्यावर ओला कापूस अथवा ओला रुमाल ठेवावा. डोक्याखाली जाड उशी ठेवावी.
3. आपल्या डॉक्टरांकडून संबंधित व्यक्तीचा मृत्यूचा दाखला तयार ठेवावा.
4. मृत्यूनंतर सहा तासांच्या आत डोळ्यातील बुबुळ काढावे लागतात. त्यामुळे जवळील नेत्रपेढीस त्वरित फोन करावा.
5. मृत व्यक्तीने नेत्रदानाचे इच्छापत्र भरले नसेल, तरीही नातेवाइकांना त्या व्यक्तीचे नेत्रदान करता येते.

बुबुळाच्या विकाराची कारणे

- डोळ्याला जखम झाल्यास
- कुपोषण
- जंतू प्रादुर्भाव
- कांजिण्यासारखा आजार
- डोळ्यात रसायन गेल्यास
- आनुवंशिकता

