



सकाळ

कंटाळ्याशी कट्टी, 'अॅक्टिव्हिटी'शी गट्टी

दोस्तानो, मे महिना संपत आला आहे. याचाच अर्थ तुम्हाला सुट्टी लागून आता १५-२० दिवस सहज झाले असतील. सुट्टी सगळ्यांनाच आवडते. मात्र, पहिले काही दिवस आरामात, मजेत गेले की, त्याच त्या गोष्टींचा कंटाळा येऊ लागतो. गावाला गेल्यावर काय करावं हे सूचत नाही. कंटाळा येऊ लागतो. हा कंटाळा घालवण्यासाठी तुम्ही स्वतः आणि सुट्टीत घरी आलेल्या तुमच्या भावंडांसोबत किंवा गल्लीतल्या मित्र-मैत्रिणींसोबत काही वेगवेगळ्या 'अॅक्टिव्हिटी' केल्यात, तर तुम्हाला नवीन गोष्टी कळतील, माहिती मिळेल आणि मजाही येईल. तुम्ही काय काय करू शकता बरं? चला, जाणून घेऊया...

टाकाऊतून टिकाऊ

रुडी पेपर, पुठे, जुनी भांडी, प्लास्टिकच्या वस्तू अशा अनेक वस्तू आपल्या घरात अडगळीत पडलेल्या असतात. त्यांचा वापर करून अनेक नवनवीन वस्तू तयार करता येतात. जसं की, आइस्क्रीमच्या काड्यांपासून घर करणे, पुठ्याची गाडी तयार करणे, विज्ञान प्रकल्पासाठी एखादे उपकरण तयार करणे, कचऱ्यापासून कंपोस्ट खत तयार करणे, जुन्या कपड्यांवर छानशा कलाकृती काढणे अशा अनेक गोष्टी तुम्हाला करता येतील. यासाठी योग्य तिथे आई-बाबांची मदत घ्या. हल्ली यू-ट्यूबवर अशा वस्तू तयार करण्याचे अनेक व्हिडिओ उपलब्ध आहेत. ते पाहून तुम्हाला आणखी नवनवीन गोष्टी करता येतील.

आवश्यक कौशल्ये

आपण सगळेच घरात राहत असलो, तरी घरातली अनेक छोटी-छोटी कामे तुम्हा मुलांना येत नाहीत. तुम्ही आई-बाबांच्या मदतीने ही कामे नीट शिकून घेतली, तर त्याचा उपयोग तुम्हाला होईल आणि आई-बाबांनाही मदत होईल. यात बागकाम करणे, बल्ब बदलवणे, नवीन गॅस सिलिंडर लावणे, स्वतःसाठी मॅगीसारखा छोटा पदार्थ करणे, घर आवरणे, रुडी नीट व्यवस्थित ठेवणे, भाजी चिरणे... अशा अनेक छोट्या-मोठ्या कामांचा समावेश करता येईल. ही सर्व कामे करताना तुम्ही आई-बाबांच्या देखरेखीखालीच सर्व काही करा. मात्र, एकदा तुम्हाला या गोष्टी जमू लागल्या, तर अनेक कामे सहज-सोपी होतील.

संस्थाभेट

अंध, दिव्यांग व्यक्तींसाठी काम करणाऱ्या सामाजिक संस्था, वस्तुसंग्रहालय, ग्रंथालय अशा विविध संस्था आपल्या आजूबाजूला असतात. तुमच्या अवती-भवती जर अशा काही संस्था असतील, तर आवर्जून त्यांना भेट द्या. तेथे कोणते उपक्रम घेतले जातात? याची माहिती घ्या. जमेल तेव्हा त्यात योगदान द्या.

जाणून घ्या...

- तुमच्या परिसराचा पिन कोड काय आहे? पोस्ट ऑफिस कोणतं आहे?
- तुमच्या शहराचा इतिहास किंवा वैशिष्ट्ये तुम्हाला माहित आहेत का?
- परिसरातील मोठ्या रुग्णालयाची माहिती आहे का?
- तुमच्या शहरात नगर परिषद आहे की, नगरपालिका किंवा महानगरपालिका? या कार्यालयांबाबत तुम्हाला माहिती आहे का?
- पाणीपुरवठा केंद्र, एमएसईबी कार्यालय यांसारख्या महत्त्वाच्या कार्यालयांबाबतची माहिती तुम्हाला आहे का?
- तुमची शाळा ते तुमचं घर हा रस्ता तुम्हाला पूर्णतः माहित आहे का?

'कमी' करा कमी

एखादी गोष्ट जर तुम्हाला येत नसेल, तर त्यासाठी आवश्यक ते सर्व प्रयत्न करून ती कमतरता दूर करण्यासाठी या सुट्टीचा वापर करून घ्या. इंग्रजी भाषेबद्दल आत्मविश्वास वाढत नसेल, अक्षर चांगलं येत नसेल, लिहिण्याचा वेग कमी पडत असेल, पाठांतर होत नसेल... अशी कोणतीही अडचण असल्यास त्याबाबत अधिकाधिक सराव करण्यासाठी या वेळेचा वापर करा.

छंद-आवड

एरवी शाळा आणि अभ्यासामुळे जर तुम्हाला तुमचे छंद जोपासता येत नसतील, तर सुट्टीतला वेळ तुम्ही त्यासाठी वापरू शकता. हा काळ म्हणजे सुवर्णसंधी आहे असे समजून तुमचे छंद जोपासा. खेळाडूंची चित्रे गोळा करणे, जुनी नाणी किंवा शंख-शिंपले गोळा करणे, एखाद्या विषयावरची नवनवीन माहिती मिळवणे, पेनांचा संग्रह करणे, एखाद्या सामाजिक कार्यात भाग घेणे याशिवाय नाटक, गायन, वक्तृत्व, नृत्य, चित्र यांसारखी एखादी कला शिकण्यासाठी वेळ देणे.. अशी कोणतीही आवड जोपासल्यास तुम्हाला नवीन काही तरी शिकल्याचे समाधान मिळेल.



तुम्हाला मासेमारीबाबत किंवा पाण्याविषयी कुतूहल असेल तर भविष्यात तुम्ही मासे आणि पाणी यांच्याशी निगडित क्षेत्रात करिअर करू शकता. मत्स्यसंशोधक हे पद गेल्या दहा वर्षात कमालीचे लोकप्रिय झाले आहे. दिवसेंदिवस घटत जाणारा पाण्याचा साठा आणि पर्यायाने कमी होणारी माशांची संख्या लक्षात घेता मत्स्यसंशोधकांची गरज वाढत चालली आहे. तुम्हालाही भविष्यात मत्स्यसंशोधक व्हायचे असेल तर आत्तापासूनच तयारी करायला हवी.

मी होणार मत्स्यसंशोधक

अभ्यासविषय महत्त्वाचे

मी मोठेपणी मत्स्यसंशोधक होणार आहे मग मी मोठेपणीच अभ्यास करेन असा विचार तुमच्या डोक्यात येत असेल तर सगळ्यात आधी तो विचार काढून टाका. भुगोलामुळे तुम्हाला पाण्याचा प्रकार समजेल. विज्ञानामुळे तुम्हाला माशांची संरचना समजेल. गणित-भूमितीमुळे तुम्हाला पाण्याच्या खोलीचा, प्रवाहाचा अंदाज समजेल. इतिहासामुळे पाण्याभोवतीच्या परिसराचा अभ्यास होईल. त्यामुळे सर्व अभ्यासविषय महत्त्वाचे आहेत हे ध्यानात घ्या.

म्हणजे शास्त्रज्ञ

मत्स्यसंशोधक म्हणजे माशांचे डॉक्टर किंवा माशांचे शास्त्रज्ञ होय. कोणत्याही क्षेत्रातील शास्त्रज्ञाला अभ्यास करावाच लागतो. अभ्यास न करता कुणीही शास्त्रज्ञ होत नाही. त्यामुळे तुम्हाला मोठेपणी मत्स्यसंशोधक व्हायचे असेल तर आत्तापासूनच शाळेचा अभ्यास मन लावून करावा लागेल. तुम्ही जेवढा चांगला अभ्यास कराल तेवढे तुम्ही हुशार मत्स्यसंशोधक म्हणून ओळखले जाऊ.

पोहायला शिका

पाण्याबाहेर थांबून माशांचा अभ्यास करता येत नाही. मोठेपणी तुम्ही मत्स्यसंशोधक झालात तर तुम्हाला माशांचा अभ्यास करण्यासाठी पाण्याखाली जावे लागू शकते. नदीमध्ये, समुद्रामध्ये, तळ्यामध्ये, खाडीमध्ये अशा कुठल्याही ठिकाणी तुम्हाला अभ्यास करायला जावे लागू शकते. त्यावेळी सुरक्षेच्या सर्व सोयीसुविधा असतीलही. पण, तुम्ही स्वतः उत्तम पोहणारे असाल तर कसलीच काळजी नसेल. त्यामुळे आत्तापासून पोहायला शिका.

करिअर संधी

बॅचलर ऑफ फिशरी सायन्स (नॉटिकल सायन्स) हा पदवी अभ्यासक्रम पूर्ण करणाऱ्या उमेदवारांना मत्स्योद्योग, मत्स्यपालन केंद्र, मत्स्यप्रक्रिया क्षेत्रात काम करणाऱ्या सरकारी व खासगी संस्थांमध्ये काम करण्याच्या संधी उपलब्ध होऊ शकतात. मत्स्यसंशोधक म्हणून ते स्वतंत्र कामही करू शकतात. याशिवाय शास्त्रज्ञ, मनोरंजनात्मक आणि व्यावसायिक मत्स्यपालन व्यवस्थापक, संशोधक, जलचरशास्त्रज्ञ, शिक्षक, पर्यावरण सल्लागार आणि पर्यावरण संवर्धन अधिकारी म्हणूनही नोकऱ्या उपलब्ध असतात.

बॅचलर ऑफ फिशरी सायन्स

मत्स्यसंशोधक होण्यासाठी तुम्हाला बारावीनंतर बॅचलर ऑफ फिशरी सायन्सला अॅडमिशन घ्यावे लागेल. याला नॉटिकल सायन्स असेही म्हणतात. या अभ्यासक्रमाचा एकूण कालावधी ४ वर्षांचा असून, त्यामध्ये ८ सहामाही शैक्षणिक सत्रे व प्रत्यक्ष मत्स्यपालनविषयक सराव सत्रांचा समावेश असतो. अर्थात या अभ्यासक्रमाला अॅडमिशन मिळविण्यासाठी तुम्ही बारावीची परीक्षा इंग्रजी व गणित हे विषय घेऊन व ५० टक्के गुणांसह उत्तीर्ण केलेली असावी.



अथर्व अनिल ढोबळे,
श्री चैतन्य टेक्नो स्कूल, चांदशी, नाशिक



श्रुती दिलीप पोवार,
रवींद्र विद्यानिकेतन, चारकोप, मुंबई



श्रेया कापसे,
स्वामी विवेकानंद मंदिर, रावेर, जळगाव

आजचा दिवस माझा

दोस्तांनो, रोज उगवणारा नवा दिवस म्हणजे आपल्याला मिळालेली एक नवी संधी असते. एका दिवसात आपण किती तरी गोष्टी करू शकतो. आपण आजवर न केलेल्या गोष्टी करण्याची, झालेल्या चुका सुधारण्याची संधी येणारा प्रत्येक दिवस आपल्याला देत असतो. त्यामुळे प्रत्येक दिवसाचा वापर खूप काळजीपूर्वक आणि विचार करून करायला हवा. एका दिवसात काय काय बदल करू शकतो? हे आपण पाहूया...



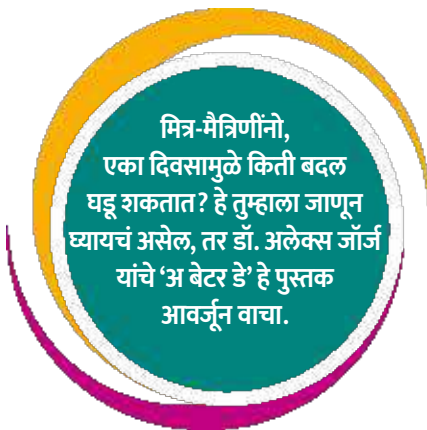
नवे संकल्प

आपल्याला अनेक गोष्टी करायच्या असतात. मात्र, वेळ मिळत नाही किंवा आपण तो वेळ काढत नाही. येणारा प्रत्येक दिवस आपल्याला आपले संकल्प पूर्ण करण्याची संधी देत असतो. जसे की, नवीन वर्ष सुरू होताना रोज सकाळी व्यायाम करणे, पहाटे लवकर उठणे, रोज वाचन करणे असे अनेक संकल्प केले जातात. मात्र, ते पूर्ण होत नाहीत. आपला उत्साह टिकत नाही. यामुळे कोणत्याही विशिष्ट मुहूर्ताची वाट पाहत न बघता येणाऱ्या दिवसापासून आपला संकल्प पूर्ण करण्यावर भर द्या आणि काम सुरू करा.

विचार, सकारात्मक आठवणीच आपल्या स्मरणात राहतील असे प्रयत्न करा.

सुधारणा करा

आपल्याला ज्या गोष्टी जमत नाहीत किंवा आपण ज्या विषयात कच्चे आहोत, त्यात बदल करण्याची, सुधारणा करण्याची संधी येणारा प्रत्येक दिवस आपल्याला देत असतो. त्यामुळे जिथे जिथे शक्य आहे, तिथे सुधारणा करा. आपल्या अभ्यासात, वागण्यात, खेळण्यात कोणत्या सुधारणा आवश्यक आहेत? याची नोंद घेऊन आवश्यक ते बदल करा.



वाईट गोष्टी विसरा

काल काय झालं? हे विसरून जा आणि आता आपल्या समोर काय आहे? याचा विचार करा. वाईट गोष्टी, चुका, मनाला लागलेले शब्द अशा सर्व बाबी विसरून जाण्याची संधी येणारा प्रत्येक दिवस देत असतो. त्यामुळे जे आठवून व्रस होतो, ते विसरा आणि फक्त चांगले

स्वतःचा वेळ
एखादा दिवस आपल्या रोजच्या दैनंदिनीतून वेळ काढून स्वतःला वेळ द्या. त्या दिवशी तुम्हाला जे काही मनापासून करावसं वाटतं ते करा. तुमचे छंद जोपासा, फिरायला जा, आवडीचा खाऊ खा, खेळायला जा, वाचन करा किंवा आराम करा. मात्र, महिन्याभरात असा एखादा दिवस नक्कीच ठेवा आणि त्या दिवसाचा मनमुराद आनंद घ्या.

ऐतिहासिक वाघ दरवाजा

स्वराज्याच्या उत्तरार्धातील कठीण काळात शिवरायांच्या राजपरिवाराने आणि मावळ्यांनी स्वराज्यावर येणाऱ्या संकटाचा सामना कसा केला? याचा हा थरारक कालपट!
■ सौरभ कर्डे



■ **परचक्र** : शिवरायांच्या निधनानंतर स्वराज्यावर औरंगजेब चाल करून आला. त्याच्या लाखोंच्या फौजेचा सामना संभाजीराजांनी जिद्दीने केला, पण अखेरीस शंभूराजे कैद झाले (१६८९) अन् त्याच वेळी दुर्गादुर्गेश्वर रायगड जिंकण्यासाठी झुल्फिकारखानाने गडाला वेढा दिला. राजधानी आणि राजकुटुंब संकटात सापडले. (मार्च १६८९)

■ **वाघ दरवाजा** : रायगडाला महादरवाजासोबत अजून एक दरवाजा होता त्याचं नाव वाघ दरवाजा! येथून उतरायला हिंमत मात्र वाघाचीच हवी. अखेरीस राजाराम आणि ताराबाई व जानकीबाई रायगडाच्या वाघ दरवाजाने खाली उतरल्या. पिलाजींनी या राजकुटुंबाची जबाबदारी स्वतःच्या निष्ठावान खांद्यांवर स्वीकारत पुढे कूच केली. (२२/२३ मे १६८९)

■ **राजपरिवाराची कोंडी** : रायगडावर शिवरायांचे उरलेले एकमेव पुत्र राजाराम राजे व त्यांच्या पत्नी ताराबाई, जानकीबाई, शंभूराजांच्या पत्नी श्रीमती येसूबाई, त्यांची मुले शाहू व भवानी असा भोसले परिवार कोंडीत अडकला.

■ **जावळी** : आता वेढा चकवून पुढे निघायचे होते. मावळ्यांनी शर्थ केली. साधारणतः वाळसुरे खिंड, खर्डी, वाघोली, वाळण खोरे, काळ सावित्री संगम, बिरवाडी, पिंपळवाडी, वडघर, धारवली, चांदवे, पारवे, तुर्भे, पोलादपूर, देवपूर, गोळेगणी, कुडपणमार्गे प्रतापगड असा जिकरीचा मार्ग होता.

■ **खलबतखाना** : या संकटावर उपाय म्हणून येसूबाईंनी पुढाकार घेत राजारामांसोबत खलबते केली. त्यातून असा बेत ठरला की, राजाराम व त्यांच्या दोन पत्नी यांनी तातडीने रायगड उतरावा आणि जावळीच्या प्रदेशातून सुरक्षित प्रतापगड गाठावा. येसूबाई शत्रूची सामना करत गडावरच थांबतील. स्वराज्याचा वारसदार सुरक्षित राहावा म्हणून येसूबाईंनी फार मोठे धाडस दाखवले. राजारामांचा रायगडावरून उतरायचा मार्ग ठरला वाघ दरवाजा!

■ **थरार** : राजपरिवाराची ही बातमी काही गह्वारांनी झुल्फिकारखानाला सांगितली. त्याने काकरखान व लोधीखानाला पाठलाग करण्यास सांगितले.

■ **कवचकुंडले** : कांगोरीगडाच्या (मंगळगड) पायथ्याला मराठ्यांची तुकडी होती, तिथे निरोप गेला. वेढ्यातील शत्रूला चकवा देऊन मावळे गुपचूप वाघ दरवाजाखाली जमले. यात पायदळाचे सेनानी पिलाजीराव गोळे, रुमाजी येरुणकर, जावजी पारटे इ. सरदार होते. स्वराज्य परिवारासाठी कवचकुंडले बनून हे शिलेदार धावले. (मे १६८९)

■ **पार** : जिवलग शिलेदारांच्या कष्टाने शिवपरिवार 'पार' येथे पोचला, पण त्याआधीच लोधीखान तेथे येऊन थांबला होता. मागे आणि समोर मुघल सैन्य आले आणि पिलाजींचे रक्त उसळले. त्यांनी हर हर महादेवची गर्जना करत लढ्याला सुरवात केली. राजाराम अन् मावळे जीवाच्या आकांतांने लढले. समोरची कोंडी फोडून मराठे जिंकले आणि राजाराम सुखरूप प्रतापगडावर पोहोचले. (१० जून १६८९) धन्य ते सैन्य आणि धन्य तो भक्कम 'वाघ दरवाजा'!

(लेखक शिवव्याख्याते आहेत.)

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

समजाण्या शिवरायांची दृष्टी... पाहूया भव्य शिवसृष्टी

<p>वेळ</p> <p>सोमवार ते शुक्रवार : सकाळी १० ते दुपारी ५</p> <p>शनिवार-रविवार व सार्वजनिक सुट्ट्यांचे दिवशी : सकाळी १० ते साय. ६</p>	<p>Location</p>	<p>तिथीट दर</p> <p>शालेय शिवाऱ्यां : रु. ८० प्रत्येकी</p> <p>मोठ्या व्यक्ती : रु. २५० प्रत्येकी</p> <p>१० पेक्षा जास्त व्यक्तींचा समूह : रु. २०० प्रत्येकी</p>
--	------------------------	---

सर्व वेळापत्रे क्रमवार संकेतन करून घ्या आणि त्रिका 'शिवसृष्टी' प्यावतीने एक वास्त बघा!

महाराजा शिवछत्रपति प्रतिष्ठान 'शिवसृष्टी', कॉम्प्लेक्स (३), काजूर-वेहू, ब्राह्मणम वस्ती, पुणे | www.shivrushtiipune.com

अंधश्रद्धा - एक गंभीर समस्या

आज एकविसाव्या शतकातही अनेक लोक अंधश्रद्धांवर विश्वास ठेवतात. अंधविश्वास लोक भौदू साधू, मानिक, भगत इत्यादींच्या जाळ्यात अडकून आपले धन, वेळ आणि प्रतिष्ठाही धुळीस मिळवतात. आजही आपल्या देशातील लोक आणि विशेष करून ग्रामीण भागातील स्त्रिया अंधश्रद्धेच्या शिकार आहेत. कोणत्याही गोष्टी अथवा व्यक्तीवर विचार न करता विश्वास ठेवणे म्हणजेच अंधश्रद्धा होय. कोणावरही ठेवलेला अंधश्रद्धा विश्वास अंधविश्वास म्हणून ओळखला जातो. भारतातील मोठ्या प्रमाणात लोक अंधविश्वासी आहेत. भौदू बाबा, मौलवी यांच्यावर ते विचार न करता विश्वास ठेवतात. हे पाखंडी बाबा त्यांच्या मनात काहीतरी भय निर्माण करून त्या समस्यांचे निराकरण करायचे म्हणून काही तरी साधना आणि जादूटोणा करायला सांगतात. त्यासाठी पैसे मागतात. प्रत्येक व्यक्तीच्या आयुष्यात काही न काही समस्या असतात. या

समस्यांपासून स्वतःची सुटका करण्यासाठी ती व्यक्ती काही तरी पर्याय शोधत असते. अशा वेळी अनेक बाबा लोक धर्माच्या नावावर लोकांना लुटण्यासाठी पुढे येतात. या बाबांचे दावे असतात की, ते तंत्रशक्तीने एखाद्याला बरे करू शकतात किंवा त्याची कोणतीही मोठी समस्या सोडवू शकतात. यामुळे शिक्षित-अशिक्षित अशा दोन्ही वर्गातील लोक अंधश्रद्धेचे शिकार होतात. अंधश्रद्धा निर्मूलनासाठी सरकारने अनेक कायदे केले आहेत. काळी जादू व मनुष्यबळीवर पूर्णपणे बंदी घालण्यात आली आहे. तंत्र-मंत्राने प्रेत आणि आत्मा बोलावणे कायद्याने गुन्हा आहे. लोकांमधील अंधश्रद्धा दूर करून त्यांना विज्ञान आणि तंत्रज्ञानाशी जोडण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. त्यामुळे आपण कोणीही अशा गोष्टींवर विश्वास न ठेवता आपल्या आजूबाजूच्या लोकांनाही सजग केले पाहिजे.

- समर इनामदार, औरंगाबाद



मुक्तपीठ

उन्हाळ्यातील आहार

दोस्तांनो, आपल्या भारतीय संस्कृतीत प्रत्येक ऋतूचं विशेष महत्त्व आहे. ऋतूप्रमाणे आपलं शरीर वातावरणातल्या तापमानाला प्रतिसाद देत असते. त्यामुळे आपला आहारदेखील ऋतूप्रमाणे बदलणे गरजेचे आहे. उन्हाळ्यात आहाराचे विशेष महत्त्व आहे.

जेवणात हिरव्या भाज्या, लस्सी, ताक, दहीभात यांचा समावेश असावा. लहान मुलांना आइस्क्रीमऐवजी थंड दही खाण्याची सवय लावावी. दह्यामुळे शरीराला आवश्यक असणारे चांगले बॅक्टेरिया तयार होतात. ते मुलांना आजारापासून लांब ठेवू शकतात.

उन्हाळ्यात वातावरणाचे तापमान जास्त असल्यामुळे शरीराला स्वतःचे तापमान स्थिर ठेवण्यासाठी जास्त मेहनत घ्यावी लागते. ऑक्सिजन घेण्याचे प्रमाण वाढते आणि शरीरातील कॅलरी कमी होण्यास मदत होते. उन्हाळ्यात जास्त तापमानामुळे भूक कमी लागते आणि तहान जास्त लागते. पाणी जास्त प्यायले जाते आणि त्यामुळे जेवण आपोआप कमी होते.

संध्याकाळच्या वेळी वातावरणात जास्त उष्णता जाणवते. अशा वेळी सब्जा आणि थोडासा पुदिना घातलेले लिंबू किंवा कलिंगड ज्यूस प्यावे. सब्जा शरीराला खूप थंड ठेवतो. दुपारची चहा, कॉफी शक्यतो टाळावी. रात्रीच्या जेवणात शक्यतो हलके पदार्थ घ्यावे जसे की, मऊ खिचडी, साधे वरण-भात, सूप, सलाद. जास्त भूक लागल्यास ज्वारीची भाकरी व भाजी खाऊ शकता. उन्हाळ्यात रात्री दूध घेण्याची आवश्यकता नसते. मात्र, दिवसभर दर अर्ध्या तासाने पाणी पिणे आवश्यक आहे. त्यामुळे चेहरा सतेज राहतो. अशा काही साध्या व सोप्या पद्धतीने आपण उन्हाळ्यात आपले आरोग्य जपू शकतो.

उन्हाळ्यात नारळपाणी, कलिंगड ज्यूस, खरबूज ज्यूस हे हलक्या नाश्ताबरोबर सेवन करा. सकाळी अशा प्रकारचे सरबत घेतल्याने दिवसभरात येणाऱ्या घामातून जे क्षार (सोडियम) शरीरातून निघून जाते आहे, त्याचे संतुलन साधले जाते आणि शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होणे सहजरीत्या टाळता येईल. दुपारच्या

- डॉ. शीतल मोगल, नाशिक

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



विक्रमांची अजब दुनिया



तब्बल तीन मिनिटे रोखला श्वास

दोस्तानो, तुम्ही कधी पाण्यात पोहला आहात का? किंवा पाण्यात खूप वेळ खेळला आहात का? जर तुम्ही हे केलं असेल, तर तुमच्या लक्षात येईल की, आपण फार काळ पाण्यात श्वास रोखून राहू शकत नाही. त्यामुळे पोहण्याचे प्रशिक्षण देतानाही या गोष्टी खूप काळजीपूर्वक शिकवल्या जातात. त्यांचं पालनही काटेकोरपणे करावं लागतं. परंतु, डेन्मार्कमधील स्टिंग नवाच्या व्यक्तीने एक अविश्वसनीय विक्रम केला आहे. त्यांनी एकाच श्वासात ६६२ फूट खोल पाण्यात ८.७ इंच पाण्याखाली पोहून दोन मिनिटे ४२ सेकंद एवढा वेळ श्वास रोखून धरला. महासागर आणि वन्यजीवांची सुरक्षा याबाबत जनजागृती व्हावी, या उद्देशाने स्टिंग यांनी हा विक्रम केला.



ट्रकची विक्रमी उडी

ब्रिटिश स्टंटमन मार्क रेयॉनने लोट्स टीमच्या एका मालवाहू ट्रकने हवेतून उंच, तसेच लांब उडी घेण्याचा विश्वविक्रम केला आहे. गिनीज बुकने तसे प्रमाणपत्रही प्रदान केले आहे. गोष्ट झाली अशी की, ट्रकने 'फॉर्म्युला वन' कारसोबत शर्यत लावली होती. ती कार मार्टिन इवानोव्ह चालवत होते. रॅम्पवरून ट्रकने जम्प घेताच त्याच्या खालून कार निघाली. रेयॉन आणि इवानोव्हने यांनी हॉलिवूडची टर्मिनेटर सीरिज आणि जेम्स बॉन्डच्या चित्रपटाचे 'स्टंट' केले आहेत. ट्रकने उडी घेतली तेव्हा वेग ताशी ११२ किलोमीटर इतका होता. ट्रकची उडी ८३ फुटांपर्यंत लांब गेली. ट्रकचे वजन १६ टन इतके होते, तर लांबी ५४ फूट इतकी होती.

१२९ भाषा, साडेतेरा तास गायन

पुण्याच्या गायिका मंजुश्री ओक यांनी केलेला गायनाचा विश्वविक्रम तुम्हाला माहित आहे का? ओक यांनी भारतातील वेगवेगळ्या तब्बल १२९ भाषांमध्ये साडेतेरा तास गायन केले आहे. 'अमृतवाणी - अनेकता में एकता' या कार्यक्रमासाठी त्यांनी ही मैफल केली. एकाच मैफलीत वेगवेगळ्या भाषांमध्ये गायन केल्याबद्दल गिनीज वर्ल्ड बुक ऑफ रेकॉर्डने मंजुश्री ओक यांची दखल घेतली आहे. आपला भारत देश हा भाषिकदृष्ट्यादेखील वैविध्यपूर्ण आहे. आपल्या देशात अनेक भाषा, बोली आणि उप-भाषादेखील आहेत. देशाप्रती आपले प्रेम आणि आदर व्यक्त व्हावा, या उद्देशाने ओक यांनी विविध भाषांमधून गायन केले. गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्डच्या अधिकृत संकेतस्थळावरही ओक यांच्या विक्रमाची नोंद आढळते.



एका मिनिटात ७७ पुलअप्स

दोस्तानो, व्यायाम करणं खूप आवश्यक असतं. व्यायामात विविध प्रकार असतात. त्यामध्ये 'पुलअप्स' प्रकार हा तसा फारसा सोपा नसतो. कारण यात संपूर्ण शरीर हातांच्या साहाय्याने वर उचलावं लागतं. मात्र, हॉर्न विद्यापीठातल्या अँडम सँडल या प्राध्यापकाने एका मिनिटात ७७ पुलअप्स मारले असून, स्वतःच्या नावावर विश्वविक्रमाची नोंद केली आहे. प्राध्यापक महाशयांच्या या कामगिरीमुळे सर्व जण त्यांना 'प्रोफेसर पुलअप्स' असे म्हणू लागले आहेत. अँडम यांनी स्वतःचाच जुना विक्रम मोडून नवा केला आहे. यापूर्वी, २०१६ मध्ये त्यांनी ५९ पुलअप्स मारले होते. मात्र, आता त्यांनी एका मिनिटात ७७ पुलअप्स करून आपणखी एक नवा विक्रम केला आहे.



स्क्रीन टाइम

दिल्ली सफारी



कशासाठी बघायचा चित्रपट?

- मुलांमध्ये प्राण्यांविषयी प्रेम निर्माण व्हावे यासाठी हा उत्तम चित्रपट आहे.
- अन्यायाविरुद्ध आवाज उठविण्याची प्रेरणा या चित्रपटातून मिळते.
- शेवटपर्यंत लढत राहायला पाहिजे, असा संदेश हा चित्रपट देतो.

अन्यायाविरुद्ध आवाज उठविणारे प्राणी

प्राणिसंग्रहालयातून बाहेर पडलेले प्राणी जंगल शोधताना शहरी वस्तीत येतात आणि एकच धमाल उडते, अशा कथानकाचे चित्रपट आपण पाहिलेले असतात. पण, जंगलातले प्राणी न्याय मागण्यासाठी शहरात येतात अशा गोष्टीचा चित्रपट तुम्ही पाहिला आहे का? नसेल पाहिला तर, दिल्ली सफारी हा चित्रपट आवजून पाहा. तुमचे प्रचंड मनोरंजन होईल.

चित्रपटाची गोष्ट

एक सुंदर जंगल असते आणि त्या जंगलात हजारो प्राणी गुण्यागोविंदाने राहत असतात. एके दिवशी जंगलतोड सुरू होते. त्यामुळे बऱ्याच प्राण्यांची घरे नष्ट होतात. सर्वांना वाईट वाटते. पण, हे थांबवायचं कसं? कुणालाच समजत नाही. अस्वल, माकड, वाघ सर्व जण चर्चा करतात. त्यांना समजते की आपण दिल्लीमध्ये जाऊन संसदेतील खासदाराला भेटलो आणि त्यांना आपली कैफियत सांगितली तर वृक्षतोड थांबेल. पण, दिल्लीला जायचं कसं? माणसांशी बोलायचं कसं? त्यांना आपली भाषा समजेल का? आपली अडचण समजेल का? दिल्लीचा प्रवास करताना कोणत्या अडचणी येतील? असे अनेक प्रश्न त्यांच्यासमोर उभे राहतात. या सर्व प्रश्नांची उत्तरे ते कसे शोधतात, त्यांना न्याय मिळतो का? शहरातील माणसांशी कशा प्रकारे संवाद साधतात? अशा सर्व प्रश्नांची उत्तरे चित्रपट पाहिल्यावरच समजतील.

चित्रपटाची वैशिष्ट्ये

हा ॲनिमेशन चित्रपट पूर्णतः भारतीय असल्याने आपल्या मुलांना तो जास्त जवळचा वाटतो. दर्जेदार कथानक आणि अवघड प्रश्नांतून काढलेला मार्ग उत्तम मनोरंजन करतो. ॲनिमेशन चांगल्या प्रतीचे झाले आहे आणि संवादही प्रभावी झाले आहेत. यामुळे संपूर्ण चित्रपटात कुठेही कंटाळवाणे वाटत नाही. मुलांना अवश्य दाखवावा असा हा चित्रपट आहे.



मित्रांनो तुम्हाला गोड खाऊ आवडतो ना? चला तर मग, आज आपण असा एक खाऊ बनवू, जो चवीला तर गोड आहेच, पण पौष्टिकही आहे. शिवाय डब्यालाही नेता येण्यासारखा आहे, पण हा खाऊ बनवताना तुम्हाला आई बाबांची मदत घ्यावी लागणार आहे बरं का.

प्रयोग करा

सुपर हेल्दी पराठा बनविताना आधीच आपण बरेच पदार्थ त्यात टाकत आहोत. त्यात नवीन प्रयोग करून ही रेसिपी बिघडविण्यापेक्षा पराठ्याची डिश कशी सजविता येईल याचा विचार करणे जास्त उत्तम.

चला बनवू, सुपर हेल्दी पराठा

साहित्य

दोन वाटी गव्हाचे पीठ, पाव वाटी सोया पीठ, एक वाटी पालक प्युरी (पालकाची पाने पाण्यात उकळून, निथळून मिक्सरमध्ये बारीक करा), अर्धा चमचा ओवा, अर्धा चमचा लाल तिखट, कोथिंबीर सारणासाठी - प्रत्येकी एक वाटी किसलेले बीट, गाजर, कोबी, अर्धी वाटी पनीर, एक चमचा धने- जिरेपूड, एक चमचा गरम मसाला, एक चमचा तिखट, अर्धी वाटी कोथिंबीर, मीठ, तेल.

कृती

तेल गरम करून त्यात किसलेली कंदमुळे परता. पनीर घाला. धने- जिरेपूड, मीठ, तिखट, गरम मसाला, कोथिंबीर घालून कोरडे परतून घ्या. सारण गार करण्यास ठेवा. पिठामध्ये मीठ, तिखट, एक-दोन चमचे कोथिंबीर, ओवा, पालकाची प्युरी सर्व एकत्र करून मळा. दोन छोट्या पोळ्या लाटून घ्या. एका पोळीवर सारण पसरून वरून दुसरी पोळी ठेवून कडा दाबून घ्या. हलक्या हाताने पराठा लाटा. थोड्या तुपावर खरपूस भाजा. दही किंवा कुठल्याही आंबट-गोड चटणीबरोबर गरमगरम खायला घ्या.

कोणास फायद्याचे?

गाजर, बीट, कोबीच्या किसापासून भरपूर फायबर, गहू व सोयापासून प्रथिने तसेच पनीर, कोथिंबीर व पालकापासून कॅल्शियमचा पुरवठा होत असल्याने हा पराठा खूपच पौष्टिक- सुपर हेल्दी ठरतो. लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांनाच हा चव व पौष्टिकता यांत परिपूर्ण असलेला पराठा फायद्याचा आहे.

काय काळजी घ्यावी?

बीट, गाजर किसावे लागते. निष्काळजीपणामुळे किसनी हाताला लागून जखम होण्याची भीती असते. त्यामुळे किसनी जपून हाताळावी.





मराठीत एक प्रचलित म्हण आहे, 'लहान तोंडी मोठा घास'. स्वतःच्या क्षमतेचे आकलन न करता अचाट धाडस दाखविण्याचा प्रयत्न केल्यास कधी कधी तोंडावर पडण्याची वेळ येते. लुनी ट्यून्सचे 'हेनरी हॉक' हे पात्र याच धाटणीतलं. आज आपण जाणून घेणार आहोत कार्टूनविश्वात धुमाकूळ घालणाऱ्या याच पात्राविषयी.

कार्टूनमधला ससाणा

लुनी ट्यून्स मालिकेत चमकणाऱ्या हेनरी हॉकची निर्मिती चक जोन्स यांनी केली. हेन्री हा छोटा आणि तपकिरी रंगाचा कोंबडीचे मांस खाणारा ससाणा. हेनरी हॉक हा आपल्या आई वडिलांसह राहत असतो. तो आपल्या आकारापेक्षा तीन पट अधिक आकाराच्या शिकारीच्या शोधात असतो आणि त्यासाठी तो शक्ती पणाला लावत असतो.



कॉमिक्स आणि जाहिरातीत

लुनी ट्यून्सच्या कॉमिक्स बुक्समध्येही हेनरी हॉक हे सहायक पात्र म्हणून प्रसिद्धीस आले आहे. तो लुनी ट्यून्सच्या बारा कार्टून मालिकेतून चमकला. स्ट्रॅंगल एज (१९६१) ही त्याची शेवटची मालिका. १९७० च्या दशकापूर्वीच्या कथेत तो अनेक वैशिष्ट्यांसह प्रेक्षकांसमोर आला होता. 'हू फ्रेंड रॉजर रॅबिट' मध्ये हेनरी चमकणार होता, परंतु त्यानंतर त्याला वगळण्यात आले. २०१० मधील मालिका 'द लुनी ट्यून्स शो'मध्ये हेनरी हॉक हा फिश अँड व्हिजिटर्समध्ये दिसला आणि तो फॉगहॉर्न लेगहॉर्नला खाण्याचा प्रयत्न करतो. तेव्हा फॉगहॉर्न हा त्याला जेरीस आणतो. 'फादर फिगर्स'मध्ये पोर्की पिग हा हेनरी हॉकचा पिता दाखविला आहे. २०११ मध्ये हेनरी हॉक एका जाहिरातीतही चमकला होता.

माझा स्वभाव रागीट

प्रारंभी या पात्राला कॅट रोजर्सने आवाज दिला होता. मात्र १९४४ मध्ये रोजर्सचा मृत्यू झाला आणि त्यामुळे ही कमान मेल ब्लॅक (नंतर जो अलास्की आणि नंतर जेफ बर्गमॅन) यांनी सांभाळली. हेनरीचा आवाज उंच असल्याने त्याचा स्वभाव हा नेहमीच रागीट दाखविला आहे. हेनरी हॉकने १९७० च्या दशकात लुनी ट्यून्सच्या कॉमिक बुक्समध्ये देखील सहायक पात्र म्हणून भूमिका बजावली आहे.

हेनरीच्या मालिका

- वॉकी टॉकी हॉकी
- क्रॉविंग पेन्स
- द फॉगहॉर्न लेगहॉर्न,
- हेनहाउस हेनरी

मला हवंय चिकन

१९४२ च्या 'द स्वाकिन हॉक' या मालिकेतून हेनरीचे पर्दापण झाले. या मालिकेत त्याचे ज्युनिअर असे नाव होते. त्याला रात्री जेवणासाठी चिकन हवे असते. तो आईला चिकन मागतो, मात्र ती चिकनऐवजी किडा खाण्यास देते. तो किडा खाण्यास नकार देतो. चिकन खाण्यास न मिळाल्याने ज्युनिअर हा झोपेच्या वेळी घराबाहेर गुपचूप निघून जातो. कोंबडीची पिले असलेल्या घरात तो जाण्याचा प्रयत्न करतो, मात्र कोंबडा आणि कोंबडी ज्युनिअरला पाहतात आणि ते 'चिकन हॉक' असे ओरडतात. त्यामुळे ज्युनिअर हा एकदम घाबरतो. त्याच वेळी ज्युनिअरची आई त्याला शोधून घरी आणते आणि किडा खाण्यास सांगते. पण तो पुन्हा नकार देतो आणि चिकनची मागणी करतो. हे पाहून जीव वाचल्यामुळे किडा खूप होऊन ज्युनिअरवर प्रेमाचा वर्षाव करतो. हेनरी हॉकच्या पहिल्या मालिकेचे हे सर्वसाधारण कथानक.



मतदानाची शाई का पुसली जात नाही?



मित्र-मैत्रिणींनो, सध्या आपल्या देशात निवडणुकांचे वारे वाहत आहेत, एव्हाना महाराष्ट्रातल्या निवडणुका संपल्या आहेत. तुमच्या घरातल्या सगळ्या मोठ्या माणसांनी मतदान केलं असेल आणि मग मतदान केल्याची खूण म्हणून तुम्हाला त्यांच्या डाव्या हाताच्या बोटावरची मतदानाची शाईसुद्धा दाखवली असेल. याशिवाय जिकडे-तिकडे मतदान करणाऱ्यांचे अभिमानाने बोटावरची शाई मिरवणारे फोटोही तुम्ही पाहिले असतील. मात्र, ही काही साथीसुधी शाई पेनातली शाई नाही बरं! ही बोटावरची शाई सहज साबणाने धुऊन जात नाही. मतदानाची शाई काही दिवस बोटावर विशेषतः बोटाच्या नखावर तशीच राहते. का बरं असं होत असेल?

काय बरं असेल यामागचं विज्ञान? दोस्तानो, कोणत्याही शाईमध्ये तीन मुख्य घटक असतात. १) रंग (कलर), २) डिक (बाईंडर) ३) घट्टपणा येण्यासाठी मधासारखा एखादा पदार्थ. वेगवेगळ्या रंगाची शाई तयार करण्यासाठी वेगवेगळी रसायने वापरतात. मतदानाच्या शाईत 'सिल्व्हर नायट्रेट' हे रसायन असते. त्याचा पाण्याशी संपर्क आल्यावर तो डाग काळा-निळा दिसतो. आपल्या शरीरातील क्षारांशी त्याचा संपर्क आल्यावर त्याचे रूपांतर सिल्व्हर क्लोराइड या रसायनात होते. मतदान केल्यावर बोटाला शाई लावल्यावर ही रसायने पेशींच्या आत जातात आणि जोपर्यंत त्या पेशी जिवंत आहेत, तोपर्यंत रंगीत डागाच्या रूपात दिसत राहतात. त्यामुळे ती टिकते.

असं का?...

डॉ. दीप्ती सिधये



मुंग्यांना साखरेचा सुगावा कसा लागतो?

दोस्तानो, उन्हाळ्यात हमखास दिसणारं दृश्य म्हणजे एका ठिकाणाहून दुसरीकडे जाणाऱ्या मुंग्यांची शिस्तबद्ध रांग! एखाद्या पदार्थाचा विशेषतः साखरेसारखा गोड पदार्थाचा एखादा कण जरी सांडला तरी मुंग्या ज्या त्वरेने जगाच्या कानाकोपऱ्यातून त्या कणापाशी पोहोचतात त्याला काहीच तोड नाही. या नैसर्गिक गुणधर्मांना केलेल्या पदार्थाची बित्तबातमी लागली, तरी तिथपर्यंत पोहोचता येऊ नये म्हणून पाण्याची तटबंदी घालावी लागते. मात्र, ह्या मुंग्यांना पदार्थाचा सुगावा कसा काय लागतो बरं? हे आपण जाणून घेऊया! मुंग्यांकडे वास घेण्याची अर्थात गंधाची उत्कृष्ट संवेदना असते. जी त्यांना यासाठी फार

उपयोगी पडते, परंतु आपल्या माणसांप्रमाणे, मुंग्यांना त्यांच्या नाकाने वास येत नाही - त्यांना त्यांच्या 'अँटना'ने वास घेता येतो. जर तुम्ही एखाद्या मुंगीला जवळून जाताना पाहिलं, तर ती तिचा अँटना आजूबाजूला फिरवते, काही पावले चालते, मग पुन्हा स्वतःचा अँटना फिरवते असे दिसते. ही क्रिया ती सातत्याने करत असते. त्यामुळे मुंगीला साखरेच्या कणासारख्या पदार्थाचा वेध घेऊन ताबडतोब तिथे पोहोचता येते. एक मुंगी अशा ठिकाणी पोहोचली, की इतर मुंग्याही तिथे रांग लावून येतात. मग मुंग्यांची भली-मोठी रांग तयार होते आणि आपण पटकन म्हणतो की, 'या मुंग्यांना साखर सांडल्याचं कसं कळतं देव जाणो!'

तमिळनाडूत या प्राण्याची तस्करी आणि शिकार झाल्यामुळे झपाट्याने याची प्रजाती कमी झाली.

वनाकाजव

मित्र-मैत्रीणीं, वनमानव

हा शब्द कानावर पडला तर तुमच्या डोळ्यांसमोर काय चित्र येतं? अस्वलासारखा एखादा धिप्पाड प्राणी. उंची सात-आठ फूट. संपूर्ण अंगावर केस. जंगलात कुठं तरी उभा आहे वगैरे दृश्य डोळ्यांसमोर येते ना? पण, आज आपण एका अशा वनमानवाची माहिती वाचणार आहोत जो मांजरपेक्षाही छोटा असून त्याचे नाव आहे स्लेंडर लोरिस.

वाघाच्या दज्जिचे संरक्षण

स्लेंडर लोरिस पावशेर वजनाचा प्राणी असला तरी त्याला वाघाच्या दज्जिचे संरक्षण देण्यात आले आहे बरं का. स्लेंडर लोरिस याकडाच्या अजातीलाच एक अत्यंत दुर्मीळ प्राणी. श्रीलंका आणि भारत या दोन देशांत याचं मूळ आहे. वन्यजीव अधिनियम १९७२ नुसार या प्राण्याचा 'रेड्लू वन' म्हणजे अभिसूची क्रमांक एकमध्ये समावेश करण्यात आलाय. थोडक्यात वन्यजीव संरक्षण कायद्यांतर्गत या प्राण्याला प्रथम श्रेणीचे म्हणजेच वाघाच्या दज्जिचे संरक्षण देण्यात आले आहे.

स्लेंडर लोरिस

आपल्या जंगलात आढळणे म्हणजे ही जंगले अद्यापही जैवविविधतेने समृद्ध असल्याचं उदाहरण आहे.

आकार उंदराएवढा

स्लेंडर लोरिस हा प्राणी आकाराने अगदीच लहान आहे. म्हणजे त्याचा आकार अगदी वीस सेंटीमीटरएवढाच असतो. थोडक्यात आपल्या हातात मोबाइल असतो, त्याहून थोडा मोठा किंवा अगदी उंदराएवढ्या आकाराचा हा स्लेंडर लोरिस असतो. त्याचे वजनही अडीचशे ती साडेतीनशे ग्रॅम भरते. म्हणजे आंब्याएवढे वजन आणि मोबाइलएवढ्या आकाराचा हा प्राणी आहे.

टोपण नाव लाजवंती

स्लेंडर लोरिस हा अत्यंत लाजाळू प्राणी आहे. त्यामुळे त्याला लाजवंती असेही आपल्याकडे म्हटले जाते. हा लाजवंती अगदी हळुवार चालतो. म्हणजे तो फांदीवर बसलेला असेल तर फांदीवरून चालताना तो 'स्लोमोशन'मध्ये चालतोय की काय, असा भास होतो एवढ्या हळुवार तो चालत असतो. हा निशाचर प्राणी असून उष्णकटिबंधीय कोरड्या जंगलात किंवा आर्द्रतायुक्त जंगलात आढळतो.

किडे, मुंग्या, पक्ष्यांची अंडी, पाली हे स्लेंडर लोरिसचे मुख्य खाद्य.

हुबहुब माणसासारखा

स्लेंडर लोरिस हा आकाराने अगदी मांजरपेक्षा लहान असला, तरी दिसायला तो माणसासारखाच दिसतो, त्यामुळे त्याला वनमानव म्हटले जाते. तो जेव्हा झाडावर बसलेला असतो तेव्हा माणसाचं लहान बाळ झाडावर बसल्यासारखा भास होतो.





‘स्ट्रॉ’ची शक्ती

मित्र-मैत्रिणींनो, उन्हाळ्यामध्ये शीतपेय पिण्यासाठी आपण नेहमी स्ट्रॉ वापरतो. तुम्हाला हे माहितीच आहे की, प्लास्टिकच्या स्ट्रॉ तशा तकलादू असतात. मात्र, आजच्या प्रयोगात आपण याच स्ट्रॉ वैज्ञानिक तत्व वापरून बळकट करणार आहोत. त्यामुळे काय घडते? हे तुम्ही स्वतःच पाहा आणि खात्री करून घ्या. हा प्रयोग घरात उपलब्ध असलेल्या साधनांचा वापर करून करता येणार आहे. त्यामुळे तुम्ही अगदी सहजपणे हा प्रयोग करून पाहू शकता.

साहित्य : दोन मोठे कच्चे बटाटे, दोन थोड्या जाड प्लॉस्टिकच्या स्ट्रॉ.

कृती : एक बटाटा टेबलावर ठेवा. स्ट्रॉ हातात मध्यभागी पकडून ती बटाट्यामध्ये घुसवण्याचा प्रयत्न करा. काय होते त्याचे निरीक्षण करा. पहिल्या प्रयत्नात स्ट्रॉ बटाट्यात जाणारच नाही. त्यासाठी तुम्हाला दोन-तीन स्ट्रॉ वापरावी लागतील. आता दुसरा बटाटा टेबलावर ठेवा. स्ट्रॉच्या वरच्या टोकावर बोट ठेवून त्याचे तोंड बंद करा, म्हणजे हवा बंद केल्यासारखे करा. आता स्ट्रॉचे खालचे टोक दाबून बटाट्यामध्ये घुसविण्याचा प्रयत्न करा. संदर्भासाठी आकृती बघा. दोन्ही वेळेला काय होते? त्याचे बारकाईने निरीक्षण करा.

निरीक्षण व निष्कर्ष : आपण जेव्हा स्ट्रॉला मध्यभागी धरून ती बटाट्यामध्ये

घुसवण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा स्ट्रॉ बटाट्यात घुसत नाही आणि वेडी-वाकडी होते. मात्र, जेव्हा आपण दुसऱ्या बटाट्यामध्ये स्ट्रॉच्या टोकावर बोट धरून स्ट्रॉ घुसवायचा प्रयत्न करतो तेव्हा ती हळूहळू बटाट्यात घुसते, हे आपल्या लक्षात येते. असे का होते? स्ट्रॉमध्ये ही शक्ती कुठून येते? याचे उत्तर असे आहे की, जेव्हा स्ट्रॉच्या वरच्या तोंडावर बोट ठेवून आपण स्ट्रॉ बटाट्यात घुसवण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा स्ट्रॉमध्ये असलेली हवा अडकून राहते आणि ती बाहेर न गेल्यामुळे स्ट्रॉला बळकटपणा देते आणि ती कडक होते. त्यामुळे वरच्या टोकावर बोट धरून स्ट्रॉ आपल्याला बटाट्यामध्ये खूपसता येते. जेव्हा आपण स्ट्रॉ दाबत राहतो तेव्हा हवा आपणखीनच दाबली जाते आणि त्याच्यात बळकटपणा येतो.

घरच्या घरी प्रयोगशाळा...!



— अशोक तातुगडे

मित्र-मैत्रिणींनो, आज आपण एक पदार्थ विज्ञानातला आणि एक रसायनशास्त्रातला घेऊन दोन प्रयोग करणार आहोत. पहिला प्रयोग आहे हवेच्या दाबासंबंधीचा, आणि दुसरा रसायनांच्या उष्णतेमुळे होणाऱ्या परिवर्तनासंबंधीचा. तुम्ही स्वतः हे प्रयोग करा आणि तुमच्या मित्रांनाही दाखवा. त्यांनाही हे प्रयोग करून पाहायला सांगा. शाईच्या जादूचा प्रयोग त्यांनाही आवडेल. तुम्ही यातून काय शिकलात? याबद्दल एकमेकांशी चर्चा करा.



अदृश्य होणारी शाई

मित्र-मैत्रिणींनो, या प्रयोगातील गंमत अशी आहे की, पूर्वीच्या काळी गुप्तहेर गुप्त संदेश कसा पाठवत असतील? याची कल्पना आपल्याला यामुळे येते. यामागचे वैज्ञानिक तत्व तुम्हाला समजले, तर तुम्हीदेखील गुप्त संदेश पाठवू शकता. हा प्रयोग घरात उपलब्ध असलेल्या साधनांचा वापर करून करता येणार आहे. त्यामुळे तुम्ही अगदी सहजपणे हा प्रयोग करून पाहू शकता. ही जादू तुम्ही करून पाहा आणि मग तुमच्या मित्रांना असा गुप्त संदेश जरूर पाठवा.

साहित्य : अर्धे लिंबू, पाणी, चमचा, कापसाचा लहान बोळा, पांढरा कागद, दिवा.

कृती : बाऊलमध्ये लिंबू पिळून त्याचा रस काढा. त्यात २ ते ३ चमचे पाणी टाका आणि हे मिश्रण चांगले ढवळून घ्या. आता कापसाचा बोळा या मिश्रणात बुडवा आणि त्याच्या साह्याने पांढऱ्या कागदावर एखादा संदेश, म्हणजे काही अक्षरे लिहा किंवा चित्र काढा. कागदावरील लिंबाचा रस थोडा वेळ वाळू द्या. आता दिवा लावा आणि त्याच्या जवळ हा कागद आणा. दिव्याची उष्णता कागदाला मिळू द्या. या पूर्ण प्रयोगात प्रत्येक कृतीच्या वेळी काय होते? त्याचे बारकाईने निरीक्षण करा.

निरीक्षण आणि निष्कर्ष : कागदावर लिंबाच्या रसाने लिहिलेली अक्षरे काही वेळाने अदृश्य होत जातात. आता हा कागद आपण दिव्यापाशी आणला आणि त्याला दिव्याची उष्णता मिळाली की, कागदावर लिहिलेले अक्षरे किंवा काढलेले चित्र दिसायला लागते. कागद किंचित तापल्यावर लिंबाच्या रसाची शाई तपकिरी रंगाची होते. त्यामुळे चित्र किंवा अक्षरे स्पष्ट दिसतात. याचे कारण असे आहे की, गरम केल्यामुळे विशिष्ट रसायने आणि अतिनील किरणे यामुळे हे संदेश दिसू शकतात. चला तर, पाठवा एखादा गुप्त संदेश तुमच्या मित्राला किंवा मैत्रिणीला.



खेळ खेळूयात

खेचाखेची आणि रस्सीखेच

डॉ. अमृता देशपांडे-देशमुख

- या खेळात दोन गट एकमेकांसमोर उभे राहतात. सर्वात पुढे जरा अधिक शक्तिशाली खेळाडू उभा करायचा असतो आणि त्याच्या कंबरेला धरून मागे सगळ्यांनी उभे राहायचे असते.
- समोरासमोर दोन्ही प्रतिस्पर्धीनी हातात हात घालून एकमेकांना खेचायचे आणि जो समोरच्याला आपल्या भागात खेचण्यात यशस्वी होईल तो गट जिंकतो.

रस्सीखेच

- जेव्हा खेचाखेचीचा खेळ मोठी, जाड दोरी किंवा साडी घेऊन खेळला जातो, तेव्हा त्याला रस्सीखेच असे म्हणतात.
- यामध्ये सर्व खेळाडूंनी दोराला पकडायचे असते आणि प्रतिस्पर्धीला आपल्या भागात खेचायचे किंवा पाडायचे असते.
- यामध्ये सर्वात शक्तिशाली किंवा सर्वात मोठा खेळाडू मागे उभा करायचा असतो.
- हा खेळ खेळत असताना लोक बऱ्याचदा 'जोर लगाके हैशा' सारखे उत्साहवर्धक उद्गार काढतात.
- दोरी केव्हा खेचायची आणि केव्हा ढील देऊन समोरच्याला पाडायचे हे त्या त्या गटाने ठरवायचे असते. यातच या खेळाची खरी मजा आहे.

लंगडी रस्सीखेच

दोन खेळाडूंमध्येही हा खेळ खेळता येतो. यामध्ये दोन्ही खेळाडूंनी हातात दोरी धरून लंगडी घालत प्रतिस्पर्धीला पाडायचा प्रयत्न करायचा असतो. जो आधी पाय खाली टेकवेल किंवा पडेल तो बाद होतो.

कौशल्ये

- या खेळामुळे हातांची ताकद वाढते.
- पायांची ताकद वाढते आणि तोंड सुधारते.
- संघभावना तयार होते. समन्वय वाढीस लागतो. चला तर मग खेळून पाहा हे दोन्ही मजेशीर खेळ आणि आम्हाला कळवा तुमच्या खेळ खेळतानाच्या गमती-जमती!

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

प्राणायामं ततः कुर्यात् नित्यं सात्त्विकया धिया ।
यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयान्ति च ॥

सात्त्विक वृत्तीचे बुद्धिमान लोक नियमितपणे प्राणायाम करतात, ज्यामुळे सुषुम्ना नाडीतील मल शुद्ध होतो. अध्यात्मात नाडीशुद्धीचे म्हणजे आरोग्यशास्त्रानुसार चेतासंस्थेचे महत्त्व सांगितलेले आहे. प्राणायाम हे त्यासाठी महत्त्वाचे साधन आहे. नियमितपणे प्राणायाम केल्यास या क्षेत्रात तर फायदा होतोच, बरोबरीने श्वसनसंस्थेच्या किरकोळ त्रासांना प्रतिबंध होतो.

संस्कार

सुविचार

निष्कलंक हृदयाला सहजपणे
घाबरविता येत नाही.

गीता श्लोक

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥



समत्वबुद्धी साध्य झालेला मनुष्य या जगात सुकृत आणि दुष्कृत दोन्हीचाही त्याग करतो. म्हणजे पाप-पुण्य दोन्हीपासून मुक्त असतो. म्हणून तू समत्वयोगानुसार आचरण कर. हेच कर्मातील कौशल्य आहे.

दिनविशेष

२४ मे

२००९ : वयाच्या १८ व्या वर्षी माऊंट एव्हरेस्ट शिखर सर करणारा शेर्पा टेंबा छिरी हा सर्वात लहान एव्हरेस्टवीर ठरला.

२५ मे

१६६६ : औरंगजेबाने छत्रपती शिवाजी महाराजांना आग्रा येथे नजरकैद केले.

२७ मे

१९९९ : अमेरिकेचे डिस्कव्हरी हे अंतराळयान नव्या अंतराळस्थानकाकडे झेपावले.



बोधकथा

प्रशांत सरुडकर

कोकिळा आणि व्यापारी

एक श्रीमंत व्यापारी होता. त्याला शिकारीचा छंद होता. नगराच्या जवळच असणाऱ्या जंगलामध्ये पक्षांच्या शिकारीसाठी तो गेला. त्या ठिकाणी त्याने सापळा लावला आणि झाडाखाली जाऊन जेवण करत बसला. तेवढ्यात संकटात सापडलेल्या कोकिळेचा आवाज त्याच्या कानावर पडला. उभा राहून पाहतो, तर त्यानेच लावलेल्या सापळ्यात एक सुंदर अशी गाणारी कोकिळा सापडली होती. त्याने कोकिळेला पकडले आणि जवळच्या पिंजऱ्यात ठेवले. आपल्या घराजवळील वातावरण आनंदित करणारे, कोकिळेचे स्वर आपणाला नियमित ऐकायला मिळतील याचा त्याला फार आनंद वाटला. कोकिळेला अतिशय दुःख झाले. पिंजऱ्यामध्ये जीवन जगणे म्हणजे अखंड मृत्यू यातना. काहीही करून आपण आपली सुटका करून घेतली पाहिजे असे तिला वाटू लागले. ती विनंतीपूर्वक म्हणाली, 'दादा, मला सोडून द्या.' यावर व्यापारी म्हणाला, 'शक्य नाही, मी तुला सोडण्यासाठी थोडेच पकडले आहे?' कोकिळा म्हणाली, 'मी एक दिव्यशक्ती असणारी कोकिळा आहे. तू जर मला सोडून दिलेस तर सुखी जीवनाचे रहस्य मी तुला सांगेन.' तिचे हे शब्द ऐकताच व्यापाऱ्याची उत्सुकता जागृत झाली. कारण त्याच्याकडे गर्डगंज श्रीमंती होती, पण तो सुखी नव्हता. त्याने पिंजऱ्याचा दरवाजा उघडला आणि कोकिळेला मुक्त केले. आकाशात थोड्या उंचीवर कोकिळा गेली आणि म्हणाली, 'सांडलेल्या दुधावर कधीही पश्चात्ताप करू नको आणि गोड शब्दांवर कधीही विश्वास ठेवू नको.' तिचे हे शब्द ऐकताच व्यापारी म्हणाला, 'हा कसला सुखी जीवनाचा मंत्र? ही तर निव्वळ फालतू बडबड आहे.' यावर कोकिळा म्हणाली, 'तू मला सोडून फार मोठी चूक केली आहे. कारण माझ्या पंखाखाली अतिशय मौल्यवान हिरे लगडलेले आहेत.' कोकिळेचे हे शब्द ऐकताच व्यापारी भयंकर संतापाने म्हणाला, 'दृष्ट कोकिळे मला फसवून तू स्वतःची सुटका करून घेतलीस, पण लक्षात ठेव. एक ना एक दिवस मी तुला निश्चितच पकडेल. आज माझ्या जीवनातील फार मोठी संधी वाया गेली आहे.'

यावर कोकिळा म्हणाली, 'वाईट वाटून घेऊ नकोस. मी सांगितलेल्या शब्दांवर फक्त विश्वास ठेव. सांडलेल्या दुधावर कधीही पश्चात्ताप करू नकोस, असे मी तुला सांगितले होते. मी आता तुझ्यापासून खूप उंच आहे. तू मला कधीही पकडू शकणार नाहीस. त्यामुळे या गोष्टीविषयी पश्चात्ताप करूनही काही उपयोग नाही आणि दुसरी गोष्ट लोकांमधे गोड शब्दांवर विश्वास ठेवतात. मी एक जंगलातील सामान्य कोकिळा आहे. मग माझ्या पंखाखाली हिरे असणार कसे? याचा तू कधी विचार केलास का? मी तुला खरोखरच सुखी जीवनाचा मंत्र सांगितला आहे. त्याचे जर तू अनुकरण केले तर तू सुखी होशील.'

एवढे बोलून कोकिळेने आकाशात उंच भरारी घेतली. तिच्याकडे पाहत व्यापाऱ्याच्या चेहऱ्यावर हास्य उमलले.

टाइम मॅनेजमेंट

सुप्रिया पुजारी, लाइफ कोच, समुपदेशक

अचानक मैत्री तुटली

रिवा आणि नेहा यांची घट्ट मैत्री. एकत्र खेळायच्या, एकाच शाळेत होत्या. शाळेत येणं-जाणं पण सोबतच. एकेदिवशी रिवाला एका नवीन मुलीशी मैत्री झाली. नवीन मैत्रीणीसोबत रिवा इतकी रुळली की तिचे नेहासोबत बोलणे नकळत कमी झाले. नेहाने खूपदा रिवाला विचारण्याचा प्रयत्न केला की, माझे काही चुकले का? तू माझ्याशी का बोलत नाही? पण रेवाने तसे काहीच नाही असे सांगितले. कारण खरंच काही कारण नव्हते. नवीन मैत्रीणीचे आणि रिवाचे

छंद, विचार सारखे होते, पण नेहाला टाळायचा काहीच उद्देश नव्हता. इकडे नेहा मात्र उदास झाली. माझ्यातच काही कमी आहे का? मी चांगली मैत्रीण नाही बऱू शकत का? असे अनेक प्रश्न नेहाला पडले.

आपल्या बाबतीतही असे बऱ्याचदा होते. कधी कधी मैत्री अचानक तुटते. मित्र मैत्रीणी अचानक लांब जातात. म्हणून आपल्या स्वभावाबद्दल शंका येते. इथेच आपण चुकतो. परिस्थिती समजून न घेता निष्कर्ष काढतो, पण सत्य वेगळे असते. अशा परिस्थितीत काय करावे पाहू.

टिप्स

१. आपलेच काहीतरी चुकले आहे असे गृहीत

२. फक्त कोणीतरी बोलणे थांबवले आहे याचा अर्थ स्वतःमध्ये काहीतरी चुकीचे आहे असे नाही. त्यांच्यामध्येदेखील काहीतरी चूक होऊ शकते किंवा वेगळे कारण असू शकते.

३. धीर धरा. आयुष्याच्या एका वळणावर आपल्याला नवीन मित्र मैत्रीणी मिळतात. संयम ठेवल्याने आपण नवीन मित्रदेखील बनवू शकतो.

४. परिस्थिती कायम तशीच राहत नाही. जे आपल्या हातात नाही, त्याचा अतिविचार करू नका.

५. ज्या घटनांचा तुम्हाला त्रास झाला आहे, त्या सतत आठवून स्वतःला त्रास करून घेऊ नका.

लक्षात ठेवा : इतर लोकांच्या बदललेल्या वागण्यामुळे स्वतःचा आत्मविश्वास गमावू नका.

राहणीमानाच्या यादीत मुंबई १६४ व्या क्रमांकावर

मित्र-मैत्रीणींनो, पृथ्वीवरचे आपले राहणीमान चांगले असणे खूप साऱ्या वेगवेगळ्या नैसर्गिक व मानवनिर्मित घटकांवर अवलंबून आहे. त्या शहराचे हवामान, लोकसंख्या, नैसर्गिक संसाधने, तिथे असणाऱ्या सार्वजनिक सोयीसवलती, समूहातील इतरांबरोबर असलेले संबंध, राजकीय व्यवस्था इत्यादी. राहण्यायोग्य असण्याची शक्यता हे उद्याने, खुल्या जागा, मैदाने, रस्ते, पदपथ, किराणा दुकाने रेस्टॉरंट्स, पर्यावरण गुणवत्ता आणि सुरक्षितता, आरोग्य अशा सर्व वैशिष्ट्यांबरोबरच समुदायाची आनंदित राहण्याची प्रवृत्ती आणि सुलभतेत जीवन जगण्याची उपलब्धता यावरही अवलंबून असते. शहरी नियोजनाचा अभ्यास करणाऱ्या संशोधकांनी अलीकडच्या काही दशकांमध्ये राहणीमानाबद्दल संशोधन केले आहे. त्यानुसार असे लक्षात आले आहे की, राहणीमान ही कठीण संकल्पना आहे आणि याचे वर्णन निश्चितपणे करणे किंवा सर्वांना सोयीचे आणि सर्व मान्य असेल अशी व्याख्या करणे कठीण आहे. तरीही इवॉनॉमिस्ट इंटेलिजन्स युनिट (EIU), मर्सर व इतर काही संस्था हे याचे मोजमाप करण्याचा प्रयत्न करतात. २०२३ मध्ये मर्सर या संस्थेने केलेल्या सर्वेक्षणानुसार ऑस्ट्रेलियातील व्हिएना हे शहर जगातील उत्तम असे राहण्याजोगे शहर म्हणून प्रथम क्रमांकावर आहे. त्यानंतर कोपनहेगन - डेन्मार्क, म्युनिक - जर्मनी, झुरीच - स्वित्झर्लंड, स्टॉकहोम - स्वीडन, टोकियो - जपान ही राहण्यासाठी जगातील सर्वोत्तम पाच शहरे आहेत. हे सर्वेक्षण जवळजवळ २०० पेक्षा जास्त देशांतल्या शहरांसाठी करण्यात आले. भारतामध्ये हैदराबाद हे १५३ व्या स्थानावर आहे. त्यानंतर पुणे १५४, चेन्नई १६१ तर मुंबई १६४ व्या स्थानावर आहे.



हाक वसुंधरेची

कुकुटासन

कुकुट म्हणजे कोंबडा. या आसनाची अंतिम स्थिती कोंबड्याप्रमाणे दिसते. म्हणून याला कुकुटासन म्हटले जाते.

आसन स्थिती : तोलात्मक बैठक स्थिती.

असे करावे आसन

- प्रथम पद्मासन घालून बसावे. त्यानंतर डावा हात डाव्या मांडी व पोटीच्या मधून बाहेरच्या बाजूला घ्यावा.
- उजवा हात उजव्या मांडी व पोटीच्यामधून बाहेर घ्यावा. दोन्ही हाताचे तळवे जमिनीवर टेकवावे.
- श्वास घ्यावा व श्वास सोडत शरीर जमिनीपासून वर उचलावे.
- हाताच्या तळव्यावर संपूर्ण शरीराचा तोल सांभाळावा. श्वसन संथ सुरू ठेवावे.
- जेवढा वेळ आसन स्थितीमध्ये स्थिर राहणे शक्य आहे, तेवढा वेळ स्थिर राहावे.
- आसन सोडताना सावकाश आसन सोडावे.

लाभ

- हाताची ताकद वाढते .
- तोलात्मक आसन असल्याने एकाग्रता वाढण्यासाठी सुद्धा उपयोग होतो.
- पाठीचा कणा अधिक प्रमाणात सुटढ होण्यास मदत होते.

काळजी :

- झटका देऊन आसनस्थिती घेऊ नये. अन्यथा तोंडावर पडण्याची शक्यता असते. त्यामुळे सावकाश व योग्य मार्गदर्शनाखाली आसन सराव करावा.

छोट्या मुलीची नोंदवही 'पियूची वही'

वाचू आनंदे

मित्रमैत्रीणींनो, तुम्ही रोजनिशी लिहिता का? दिवसभरात आपण काय केले? डोक्यात काय विचार आले? आपल्याला कोण काय बोललं? या सर्व गोष्टींची नोंद केलेली वही म्हणजे रोजनिशी होय. अशीच नोंदवही एका छोट्या मुलीने लिहिलेली आहे तिचे नाव आहे पियू. डॉ. संगीता बर्वे यांनी लिहिलेले पुस्तक म्हणजे 'पियूची वही'. सुट्टीत उन्हात हिंडायचं नाही, असा पियूला आदेश मिळतो आणि त्यानंतर ती घरातली एक खिडकी रंगवते. स्वतः रंगवलेल्या खिडकीतून तिला अनोख जग सापडत जातं. खिडकीबाहेरचं झाड, झाडावरचे पक्षी, पक्षी निरीक्षणातून निर्माण झालेली निसर्गाची आवड, केलेली भटकंती, स्वतःकून केलेले काही प्रयोग असं सारं काही या नोंदवहीत ती टिपत असते. डॉ. संगीता बर्वे यांनी लिहिलेल्या या पुस्तकातून मुलांना स्वतःतील सृजनशीलतेची ओळख होत जाते. मुलांनी खऱ्या अर्थाने वाचावे आणि आत्मसात करावे अशा या पुस्तकाला २०२२ चा साहित्य अकादमीचा बालसाहित्य पुरस्कार मिळाला आहे. यापूर्वी २०१७ मध्ये याच पुस्तकाला महाराष्ट्र शासनाचा साने गुरुजी उत्कृष्ट बालकादंबरी पुरस्कारही मिळाला होता. त्यामुळे तुम्हालाही रोजनिशी लिहायची सवय लावायची असेल आणि एक उत्कृष्ट कलाकृती वाचायची असेल तर हे पुस्तक नक्की मागावा.



दोस्तानो, पीच हे चवदार फळ तुम्ही एकदा तरी खाल्लं असेलच. केळी, चिकू, सफरचंद यांप्रमाणे हे फळ अगदी सहजपणे कुठेही उपलब्ध होत नसलं, तरी ते फारच दुर्मिळ आहे असं नाही. मोठ्या फळविक्रेत्यांकडे पीच नवकीच मिळू शकतं. हल्ली ऑनलाइन स्वरूपातही त्याची मागणी करता येते. चला तर, जाणून घेऊया या फळाविषयी...

सुंदर दिसण्यासाठी खा पीच



शास्त्रीय माहिती

पीच हा चवदार फळासाठी प्रसिद्ध असलेला रोझेसी कुळातील एक लहान वृक्ष आहे. त्याला 'सप्ताळू' असेही म्हटले जाते. हा पानझडी वृक्ष असून, त्याचे शास्त्रीय नाव 'पूनस पर्सिका' आहे. जरदाळू, बदाम, चेरी या वनस्पतीही रोझेसी कुळातील असून, त्या सप्ताळूप्रमाणे पूनस प्रजातीतील आहेत. सप्ताळू हा वृक्ष मूळचा वायव्य चीनमधील असून, भारत, इंग्लंड, अमेरिका, युरोप, आफ्रिका व ऑस्ट्रेलिया येथे लागवडीखाली आहे. समशीतोष्ण व उष्ण प्रदेशात त्याची वाढ चांगली होते.

बहुपयोगी फळ

फळे शामक व पित्तनाशक असतात. त्यांत साखर, 'अ' आणि 'क' जीवनसत्त्वे असतात. १०० ग्रॅम पक्व फळांमध्ये ८३% पाणी, ९% कर्बोदके असून, प्रथिने व मेद अत्यल्प प्रमाणात असतात. याशिवाय पोर्टेशियमयुक्त खनिजे अधिक प्रमाणात असतात. पीचचे काही प्रकार मुखशुद्धीकरिता खातात. काहींचा रस पेय म्हणून घेतात. काही फळे उकडून खातात किंवा त्यांचा मुरांबा करतात. पाने, फुले व बियांतील मगज विषारी असतो. बियांमध्ये हायड्रोजन सायनाइड असते. बियांपासून काढलेले तेल स्वयंपाकात, दिव्यासाठी किंवा केसांना लावण्यास वापरतात. मुळांच्या सालीपासून रंग काढतात. लाकडाचा वापर बांधकामात करतात.

औषधी गुणधर्म

- पीचमध्ये साखरेचे प्रमाण कमी असल्याने मधुमेहाचे रुग्ण हे फळ खाऊ शकतात.
- या फळात थोड्या प्रमाणात 'क' जीवनसत्त्व असल्याने 'क' ऑटोऑक्सिडंटचे काम करते. जीवनसत्त्व 'अ', 'ई' व 'के'चे प्रमाण भरपूर असल्याने डोळ्यांचे आजार-रातांधळेपणा, मोतीबिंदू, नजर कमी होणे या सर्व तक्रारी कमी करण्यास मदत करते.
- पीचमध्ये फ्लुराइड हा घटक असल्याने दातांचे आरोग्य सुदृढ ठेवण्यास, तसेच हाडांची मजबुती कायम ठेवण्यास मदत करते.
- रोज पीच खाल्ल्यास त्वचेवर येणाऱ्या बारीक सुरकत्या, तसेच पुटकुळ्या येण्याचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळेच या फळाचा वापर भरपूर प्रकारच्या सौंदर्यप्रसाधने बनवण्यासाठी केला जातो.
- या फळाचा नैसर्गिक गर चेहऱ्यावरील सुरकुत्यांवर लावल्यास त्वचा ताजीतवानी होते.
- पीचमध्ये भरपूर पोर्टेशियम व नगण्य सोडियम असल्याने उच्च रक्तदाब असलेल्या व्यक्तींनी हे फळ खाल्ले तरी चालू शकते.

झाडाची माहिती

हा वृक्ष ४ ते १० मीटर उंच वाढतो. पाने साधी, २.५ सेंमी. पेक्षा लांब, एकाआड एक, भाल्यासारखी व साधारण दातेरी असून, त्यांच्या देठांवर ग्रंथी असतात. मार्च - एप्रिल महिन्यात पाने येण्यापूर्वी या वनस्पतीला फुले येतात. फुले एकेकटी, लालसर, गुलाबी रंगाची असून, फुलांचा बहर आल्यावर हे झाड आकर्षक दिसते. फुलांमध्ये पाकळ्या पाच असून, पुंकेसर १५-३० असतात. फळे आठळीयुक्त, तपकिरी, गोलसर, टोकदार, खरबरीत, नरम व चिकूएवढी (५ ते ७ सेंटीमीटर व्यास) असतात. फळांतील मगज पिवळा किंवा पांढरा व सुवासिक असतो. आठळी कठीण व खाचदार असून, तिच्यात एक मोठी, लालसर रंगाची बी असते. झाडाच्या फळांची साल मलमली असल्यास त्यांना 'पीच' म्हणतात, तर साल मऊ असल्यास फळांना नेक्टरीन म्हणतात. मगजानुसारही या फळांचे दोन गट केले आहेत. मगज आठळीस चिकटलेला असल्यास 'क्लिंगस्टोन', तर मगज आठळीपासून सुटा असल्यास 'फ्रीस्टोन' अशी नावे त्यांना दिली आहेत.



विविध देशांत लागवड

अनेक देशांत पीचची लागवड केली जाते. अमेरिकेत सफरचंदाखालोखाल त्याला महत्त्व आहे. याशिवाय युरोपात इटली, फ्रान्स व स्पेन; आशियात चीन व जपान; दक्षिण अमेरिकेत अर्जेन्टिना, तसेच ऑस्ट्रेलिया व दक्षिण आफ्रिका इ. देशांत या फळांची लागवड होते. पीचच्या उत्पादनात चीन, स्पेन, इटली, अमेरिका, ग्रीस हे देश आघाडीवर आहेत. भारतात काश्मीर, हिमाचल प्रदेश, उत्तर प्रदेश, पंजाब, तसेच दक्षिणेकडील तेलंगणाचा काही प्रदेश इ. ठिकाणी लागवड केली जाते. या ठिकाणी इतर देशांतून आणलेले सुधारित प्रकार आढळून येतात. भारतात लागवडीखाली असलेल्या पीचच्या प्रकारांमध्ये अलेक्झांडर, पेरिग्राइन, ड्यूक ऑफ यॉर्क, बॅबॉक, एल्बर्ट, हनी, एल्टन इ. प्रकार महत्त्वाचे आहेत.

'निष्फळ' चेरी ब्लॉसम झाडं

चेरी ब्लॉसम हे झाड अतिशय लोकप्रिय आहे. या झाडांच्या नावात चेरी असलं, तरी चेरीची फळे मात्र त्या झाडांवर दिसणार नाहीत. गंमत म्हणजे वॉशिंग्टनमध्ये नॅशनल चेरी ब्लॉसम फेस्टिव्हलसुद्धा असतं आणि काही जणांना वाटतं, की तिथं चेरी मिळतील. मात्र, या झाडावर चेरी लागतच नसल्यामुळे अर्थातच तिथं चेरी खाण्याची इच्छा 'निष्फळ'च ठरते. या झाडाचं कलम केलं, तर मात्र त्याच्यावर चेरी लागू शकतात.

पानाबरोबर मिळणारी किंवा कधीकधी आईस्क्रीमच्या कोनवर ठेवलेली लालचुटूक चेरी तुम्हालाही आवडते ना? ती दिसताक्षणी तोंडाला पाणी सुटतं. या चेरीबद्दलची इंटरेस्टिंग माहिती आपण बघूया.

लालचुटूक, करकरीत चेरी



आरोग्यपूर्ण चेरी

चेरी आरोग्यपूर्णसुद्धा आहे बरंका! चेरीमध्ये ऑटोऑक्सिडंट्स, व्हिटॅमिन आणि खनिजं यांचा खजिना असतो, जो तुमच्या शरीराला अनेक आरोग्यपूर्ण फायदे करून देतो. चेरी गोड असली, तरी तिच्यात कॅलरीसुद्धा कमी असतात.

हे माहीत आहे का?

- एका झाडाला सरगरी सात हजार चेरी येतात.
- जगभरात चेरीच्या एक हजार प्रजाती आहेत.
- तुर्कस्तान हा देश जगात सर्वांत मोठा चेरी उत्पादक देश आहे. या देशात दर वर्षी तब्बल पाच लाख ३५ हजार टनांपेक्षा जास्त चेरींचं उत्पादन केलं जातं. अमेरिकेचा क्रमांक दुसरा आहे.
- अमेरिकेतील एकूण चेरी उत्पादनापैकी वॉशिंग्टन, ओरेगॉन आणि कॅलिफोर्निया या तीन राज्यांचा वाटा तब्बल ९४ टक्के इतका आहे.
- २२ फेब्रुवारी हा दिवस 'चेरी पाय डे' म्हणून ओळखला जातो.

ट्राव्हर्स सिटी: चेरीची राजधानी

अमेरिकेतल्या मिशिगन राज्यातील ट्राव्हर्स सिटी हा प्रदेश 'जगाची चेरीची राजधानी' म्हणून ओळखला जातो. याच कारण या भागात सुमारे तीस हजार एकरांवर चेरीची झाडं आहेत. या झाडांची संख्या किती असेल माहीत आहे? तब्बल चाळीस लाख! तिथं पंधरा ते वीस कोटी पींड चेरींचं उत्पादन होतं. याच भागात नॅशनल चेरी फेस्टिव्हल आयोजित केलं जातं, ज्याला जगभरातील चेरीचे चाहते उपस्थित राहतात.

प्राचीन काळापासूनचे पुरावे

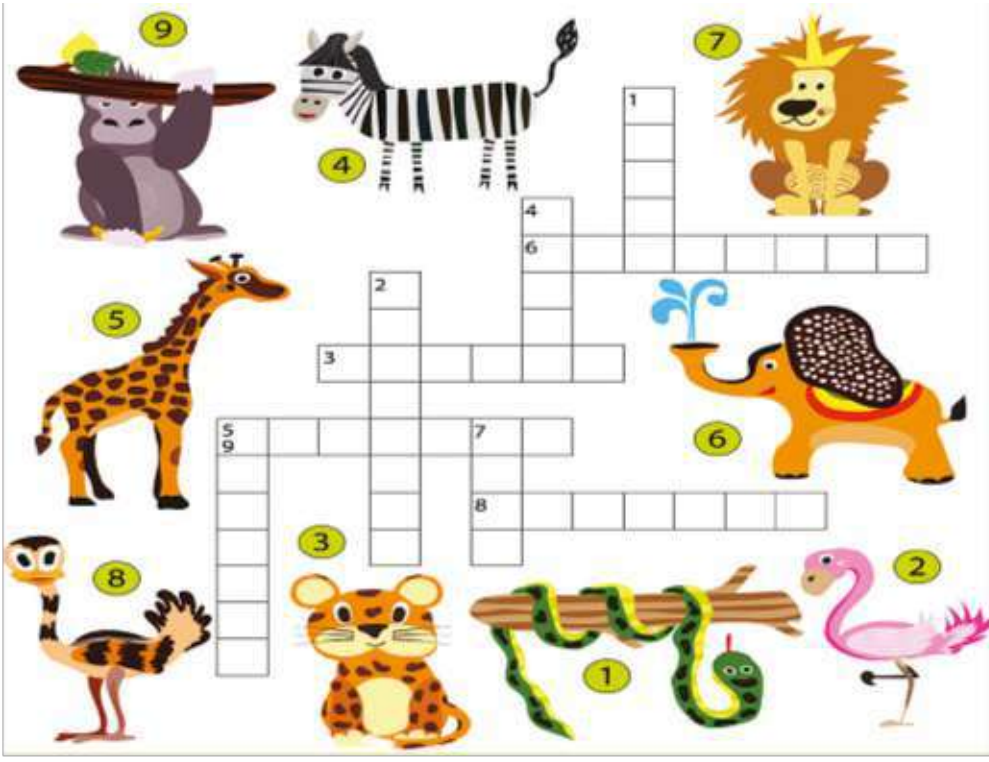
चेरी हे फळ खूप प्राचीन काळापासून खाल्लं जात आहे. अगदी पाषाणयुगातही ते खाल्लं जात होतं, असे पुरावे पुरातत्त्व शास्त्रज्ञांना मिळाले आहेत. चेरी हा शब्दाचे मूळ चेरान्ज या फ्रेंच शब्दात आहे. याही शब्दाचे मूळ सेरासम या लॅटिन शब्दात आहे, त्याचा संदर्भ ग्रीसमधल्या एका प्रदेशाशी आहे.



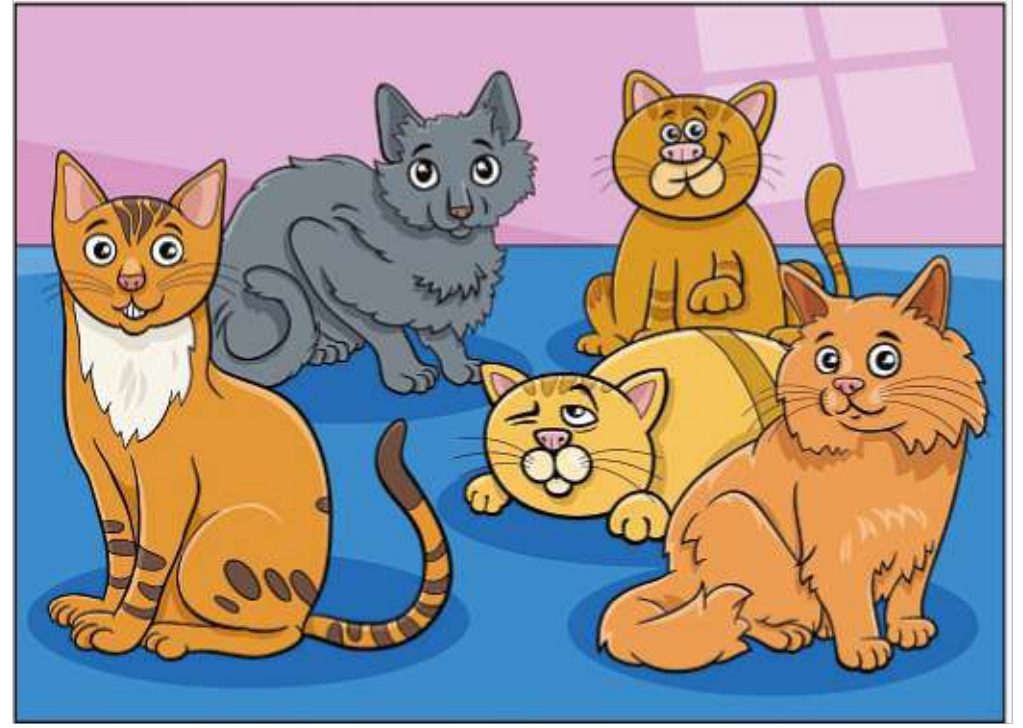
चेरी ऑन द टॉप

चेरी केकवर किंवा आईस्क्रीमवर ठेवली जाते, तेव्हा त्या केकचा आणि आईस्क्रीमचा स्वाद खूप वाढतो. म्हणूनच याच वस्तुस्थितीचा वापर करून 'चेरी ऑन द केक' किंवा 'चेरी ऑन द टॉप' हा शब्दप्रयोग तयार झाला आहे. त्याचा अर्थच आनंद द्विगुणित करणे.

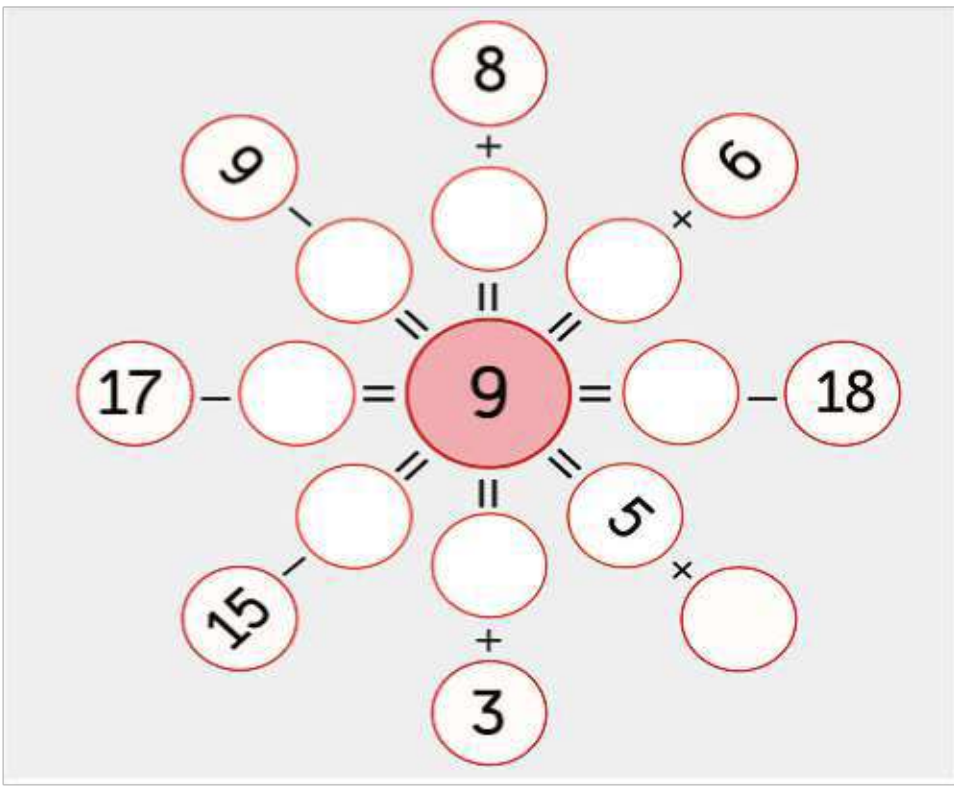
प्राण्यांचं नाव ओळखा आणि कोडं सोडवा.



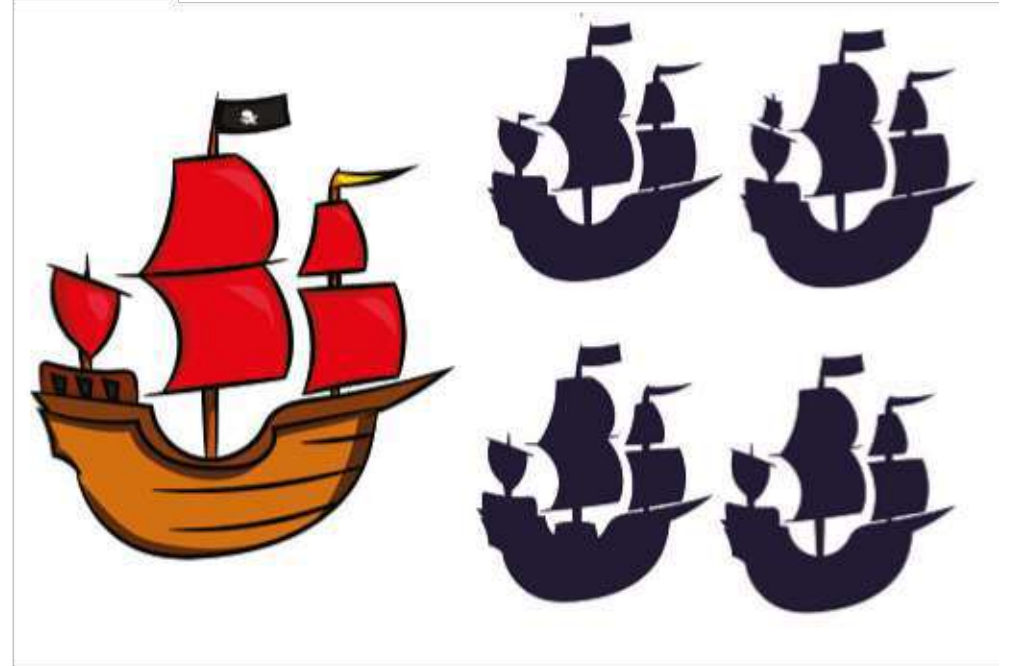
खालील चित्रांत दहा फरक आहेत ओळखा बरं.



डोकं चालवा गणित सोडवा.



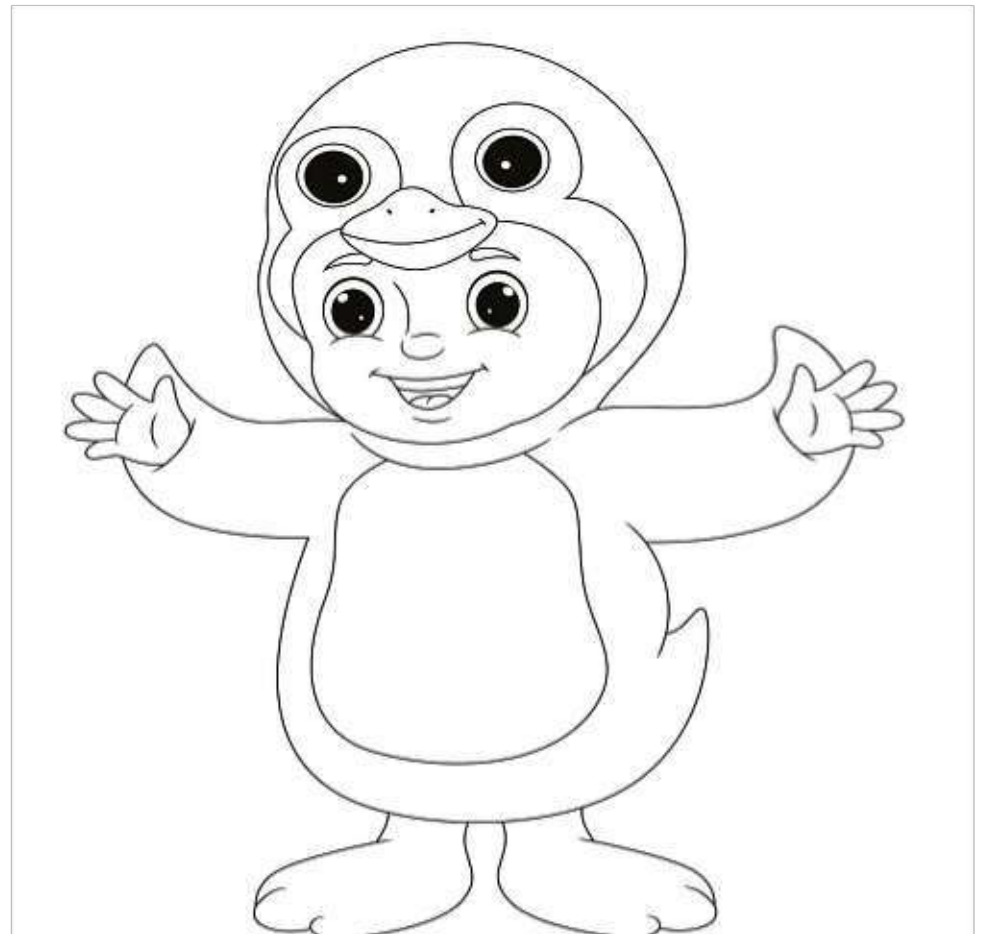
योग्य सावली ओळखा.



कोड्याभोवती असलेल्या चित्रांचे रंग कोड्यामध्ये शोधा.



चित्र रंगवा.

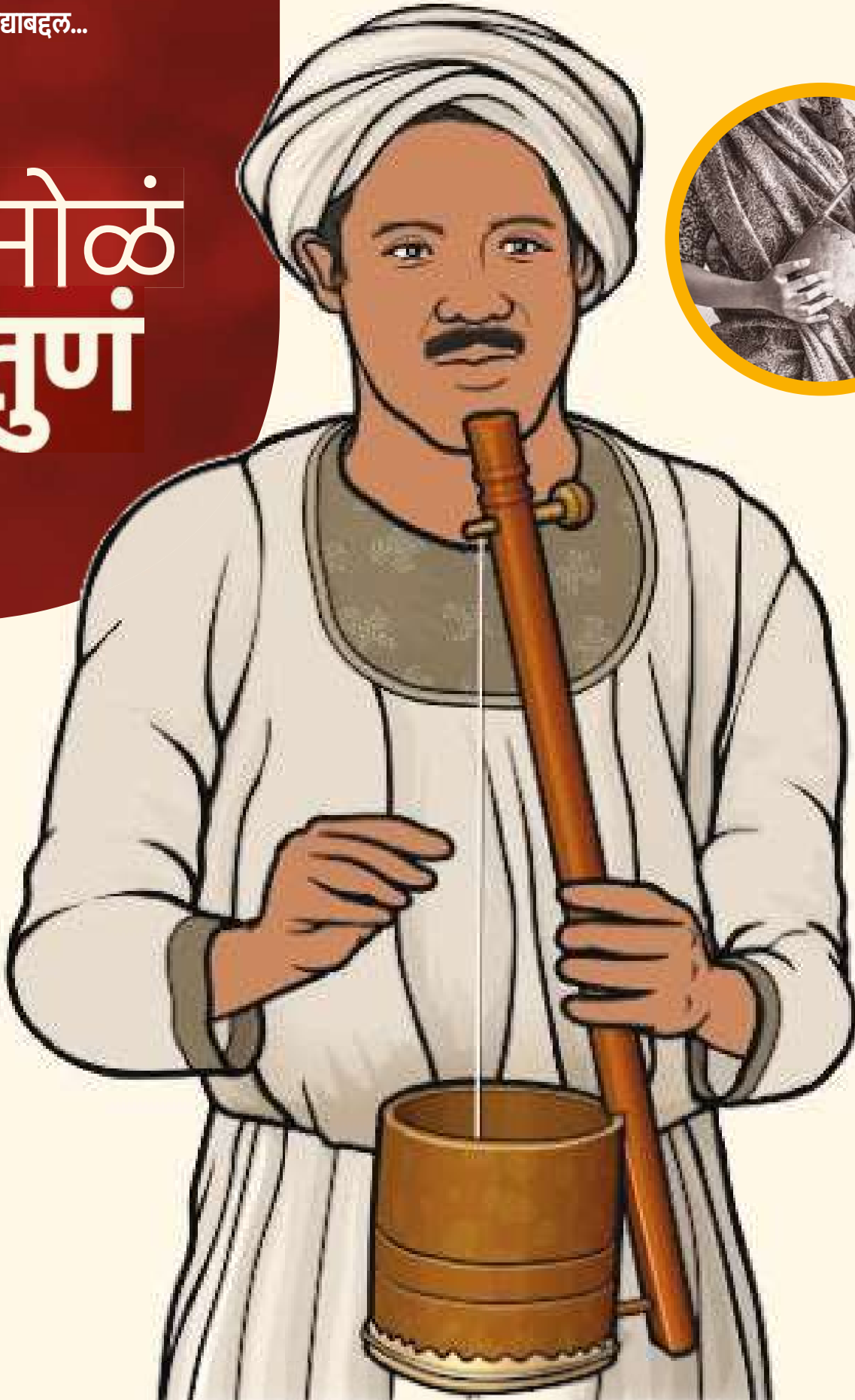


सार्ळीद्वारा खारुपर्यंत पोहोचण्याचा मार्ग दाखवा.



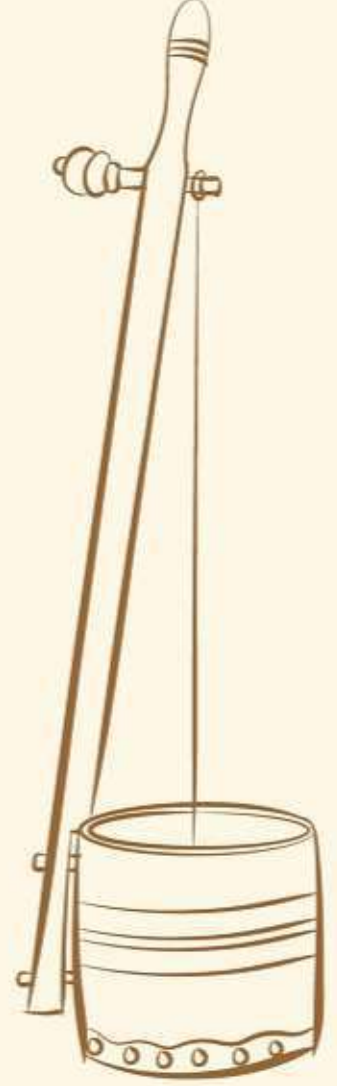
दोस्तांनो, तुणतुणे हे वाद्य तुम्ही कदाचित वाजवले नसेल, पण पाहिलं मात्र नक्कीच असेल. पोवाडा, कलगी-तुरा, गोंधळ, भराड, तमाशा अशा अनेक लोककलांच्या कार्यक्रमांत तुणतुणे हे तंतुवाद्य वापरले जाते. तुम्ही गावातल्या जत्रेत, सांस्कृतिक कार्यक्रमात, नाटक किंवा चित्रपटात हे अस्सल मराठमोळं वाद्य नक्की पाहिले असेल. चला तर, जाणून घेऊया या वाद्याबद्दल...

मराठमोळं तुणतुणं



वाजवण्याची पद्धत

आधारस्वर पुरवणे व लयीचे आघात स्पष्टपणे दाखविणे हे तुणतुण्याचे काम. गोंधळ-जागरणात तुणतुणे वाजविणारा हा प्रामुख्याने 'झिलकरी' असतो. मुख्य गायकाच्या गायनाच्या व पदाच्या स्वरबदलानुसार तुणतुणेवाला खुंटी पिळून त्या विशिष्ट पदाच्या स्वरनिश्चितीनुसार तुणतुण्याचे स्वर लावतो. जागरणातील तुणतुण्यातील चौडक लाकडी गोलकार भाग मोठा असतो. त्याची तार दांड्याला डबल फिरवून जोडलेली असते. मंद्र सप्तकाच्या स्वरातील गाणे सर्वांनाच ऐकायला जाते. तमाशातील तुणतुण्याचे चौडक हे लहान असते. कारण तमाशातील गाणी ही उच्च स्वरात गायली जातात. पदे द्रुत लयीत असली की, तुणतुण्याच्या स्वरांची गती आणि लय वाढते. एखादी निरूपण आणि संवादांत अखंडपणे तुणतुण असे स्वर तुणतुण्यातून काढले जातात. संपूर्ण जागरण, गोंधळ अव्याहतपणे सूरमय ठेवण्याचे काम तुणतुणे करते.



दुर्मोळ होत जाणारे वादन

हल्ली तुणतुण्याच्या ऐवजी सगळीकडे हार्मोनियमचा वापर मोठ्या प्रमाणात केला जातो. गोंधळात, जागरणात पदगायन, निरूपण, संवाद या सर्व स्तरांवर तुणतुण्याचे स्वर अखंडपणे सुरू असायचे. मात्र, त्या ऐवजी आता बऱ्याच ठिकाणी हार्मोनियम, तर काही ठिकाणी इलेक्ट्रॉनिक तंबोराही वापरला जातो. त्यामुळे तुणतुणे वाजवणारे वादक हल्ली फारसे मिळत नाहीत.

माहिती घ्या...

मराठीत 'तुणतुणे वाजवणे' असा एक वाक्यप्रचार आहे. त्याचा अर्थ काय होतो? याची माहिती मिळवा. त्याचा अर्थ समजला की, या वाद्याचे नेमके वैशिष्ट्य काय ते तुमच्या लक्षात येईल.

हे आवर्जून करा...

तुम्ही आजवर कधीच तुणतुणे पाहिले नसेल, वाजवले नसेल किंवा त्याचा आवाज ऐकला नसेल, तर तुमच्या गावातील वाद्यांच्या दुकानात, सार्वजनिक मंडळात किंवा लोककला मंडळांमध्ये जा. तिथे तुम्हाला तुणतुणे बघायला मिळेल आणि संधी असेल, तर वाजवून पाहायलाही मिळेल.

शास्त्रीय माहिती

हातात धरण्याइतकी जाड असलेली दोन-अडीच फूट लांबीची बांबूची काठी हातात घेऊन तिच्या तळाशी एक पोकळ लाकडी नळकांडे बसवलेले असते. याचा तळ बकऱ्याच्या कातड्याने मढवलेला असतो. कातड्याच्या मध्यापासून ते बांबूच्या काठीच्या वरच्या टोकापर्यंत एक तार खेचून बसवतात आणि बांबूत खोचलेल्या छोट्याशा खुंटीस ती बांधतात.

हे वाद्य डाव्या हातात धरून उजव्या हातातील एका बारीक, पातळ, पण टणक अशा लाकडी काटकीने तार छेडून वाजवले जाते. तुणतुण्यातून 'तुणतुण' असा ध्वनी निघतो. त्यामुळे त्याला तुणतुणे असे म्हणतात. याचा वापर करून जे लोककलावंत गाणे म्हणतात; त्यांना 'तंत शाहीर' असेही म्हटले जाते. लय आणि स्वर दोहोनाही शक्ती देण्याचे काम तुणतुणे करते.

पूर्वी दिवाळी म्हटलं, की लाडू डोळ्यांसमोर यायचा. कारण त्यावेळी घरोघरी दिवाळीतच लाडू बनवले जायचे. आता तसं नाही. आता पाहिजे तेव्हा लाडू विकत मिळतात आणि घरीही बनवले जातात. आज आपण जाणून घेणार आहोत सहजसोप्या पद्धतीने उपलब्ध होणाऱ्या याच लाडूविषयी काही रंजक माहिती.

हजारो वर्षे जुना

लाडू हा खाऊ हजारो वर्षे जुना आहे. असं म्हटलं जातं की इसवी सन पूर्व चौथ्या शतकातील डॉक्टर सुश्रुत यांनी सर्वप्रथम लाडूचा वापर केला होता. त्यावेळी त्यांनी जंतुनाशक म्हणून मध, गूळ आणि शेंगदाण्याचा लेप असलेल्या तिळाचा लाडू बनवला. निरोगी शरीर आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणारा पदार्थ म्हणून त्यावेळी लाडू ओळखला जात होता.



अन्नाचे चेंडू

काळ पुढे सरकत गेला तसे अन्नधान्याचे लाडू बनविले जाऊ लागले. व्यापारी प्रवास करत. त्यावेळी ते अन्नधान्याचा चुरा करून त्याचे चेंडू करून सोबत ठेवत. हे चेंडू हाताळायला सोपे जात. शिवाय त्यातून मोठी ऊर्जा मिळत असे. शेंगदाणे, बार्ली, गहू, चणे, मूग यांच्या कुटाचे चेंडू बनवले जात. पण, त्यावेळी त्यांना लाडू हे नाव पडले नव्हते.

गोड खाऊ

लाडू हा महाराष्ट्रात तसेच भारतीय उपखंडात प्रचलित असलेला गोड खाद्यपदार्थ आहे. आकाराने गोल असणारे हे मिष्टान्न विविध घटकपदार्थापासून बनवले जाऊ शकते. बेसन, रवा, मैदा, वेगवेगळ्या डाळींच्या पिठांसारख्या कोणत्याही एका घटकपदार्थापासून किंवा मिश्रणांपासून तसेच बेसनासारख्या पदार्थाच्या बुंदीपासून साधारणपणे मुठीच्या आकारमानाचे गोळे वळून लाडू बनवले जातात. डाळ किंवा पिठासारख्या मुख्य घटकासोबत लाडवांमध्ये गोड चवीसाठी साखर किंवा गूळ, तसेच स्निग्धतेसाठी तूप किंवा नारळाचे दूध वापरतात.

भरपूर प्रकार

घटकपदार्थानुसार लाडवांचे अनेक प्रकार आहेत. काही प्रकारच्या डाळींच्या पिठांपासून बनवले जाणारे लाडू हा लाडवांमधील प्रमुख प्रकार. यात मुगाच्या वाटल्या डाळीचे लाडू, बेसनाचे लाडू असे प्रकार मोडतात. याशिवाय मोतीचुराचे लाडूदेखील याच गटात मोडतात. निरनिराळ्या धान्यांपासून बनवल्या जाणाऱ्या लाडवांमध्ये गव्हाच्या भाजलेल्या पिठाचे लाडू, राजगिन्याचे लाडू, कुटकीचे लाडू, अळिवाचे लाडू, मेथीचे लाडू इत्यादी प्रकारांची गणना होते. याशिवाय रव्याचे लाडू, मुरमुयाचे लाडू, पोळीचे लाडू, डिक्याचे लाडू, पोहाचे लाडू, शेंगदाण्याचे लाडू असे विशेष घटक पदार्थापासून बनवलेले प्रकारही आहेत.

तहान लाडू भूक लाडू

आंध्र प्रदेशातील पीव्हीएस मल्लिकार्जुन राव यांनी २९, ४६५ किलो वजनाचा जगातील सर्वात मोठा लाडू बनवला होता. गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्डमध्ये या लाडवाची नोंद झालेली आहे.



आयपीएलमध्ये धमाकेदार खेळी करणाऱ्या श्रेयस अय्यरने क्रिकेट रसिकांची मने नेहमीच जिंकली. याच श्रेयसच्या नावावर आता नव्या विक्रमाची नोंद झाली आहे. सनरायझर्स हैदराबादविरुद्धच्या क्वालिफायर सामन्यात श्रेयस अय्यरने ५८ धावांची खेळी करत केकेआर संघाला अंतिम फेरीत नेले. यामुळे आयपीएलच्या प्लेऑफमध्ये दोनदा अर्धशतके झळकवणारा श्रेयस आता दिग्गज क्रिकेटपटूंच्या यादीत पोहोचला आहे.

Game Changer

श्रेयस अय्यर

पूर्ण नाव : श्रेयस संतोष अय्यर | जन्मस्थळ : चेंबूर, मुंबई | जन्मतारीख : ६ डिसेंबर, १९९४ (वय २९ वर्ष)

शिक्षण : आर ए पोदार कॉलेज ऑफ कॉमर्स अँड इकॉनॉमिक्स, डॉन बॉस्को माध्यमिक शाळा

सामना	मॅच	धावा	सर्वाधिक	शतक	अर्धशतक
कसोटी (२०२१ पासून)	१४	८११	१०५	१	५
एकदिवसीय (२०१७ पासून)	५९	२३८३	१२८*	५	१८
टी-२० (२०१७ पासून)	५१	११०४	७४*	०	८
आयपीएल (२०१५ पासून)	११५	३१२१	९६	०	२१

फायनलमध्ये समावेश

कर्णधार श्रेयस अय्यरच्या नेतृत्वाखालील कोलकाता नाईट रायडर्सचा संघ पहिला क्वालिफायर सामना जिंकत आयपीएल २०२४ च्या अंतिम फेरीत पोहोचला. क्वालिफायर सामन्यात हैदराबाद संघाचा अवघ्या १३.४ षटकांत ८ विकेट्सने पराभव केला. यावेळी श्रेयसने तब्बल ५८ धावांचे योगदान दिले.

धोनी, शर्मा, वॉर्नरच्या यादीत

आयपीएलच्या प्लेऑफमध्ये अर्धशतक झळकवणे ही काही साधीसोपी गोष्ट नाही. पण, श्रेयसने ती करून दाखवली. कर्णधार म्हणून त्याने आयपीएलच्या प्लेऑफमध्ये दोनदा अर्धशतके केली आहेत. त्याच्याआधी महेंद्रसिंग धोनी, रोहित शर्मा, डेव्हिड वॉर्नर यांनीही कर्णधार म्हणून दोनदा आयपीएल प्लेऑफमध्ये पन्नासपेक्षा अधिक धावा केल्या आहेत. आता श्रेयस अय्यरने या दिग्गज खेळाडूंनी बरोबरी साधली आहे.

दोन संघांना नेले फायनलमध्ये : श्रेयस अय्यरच्या नेतृत्वात आजवर दोन संघांनी अंतिम फेरीत प्रवेश केला आहे. यामुळे २०२० मध्ये तो दिल्ली कॅपिटल्सचे नेतृत्व करत होता. त्यावेळीही त्याने आपल्या संघाला अंतिम फेरीपर्यंत नेले होते. यामुळे महेंद्रसिंग धोनी किंवा रोहित शर्मानेही दोन वेळा आपल्या संघांना अंतिम फेरीपर्यंत नेले होते. पण, धोनीने फक्त चेन्नई सुपर किंग्जला तर रोहित शर्माने मुंबई इंडियन्सलाच फायनलमध्ये नेले होते. इथे श्रेयसची कामगिरी अधिक महत्त्वाची ठरते.

