



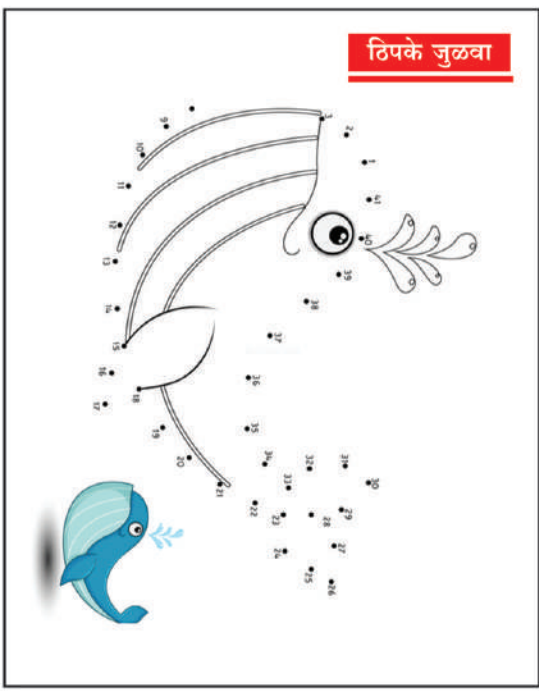
मित्रमैत्रिणींनो, तुम्ही रेस्टॉरंट्स, कॅफेमध्ये जेवायला जाता. तिथे छान छान पदार्थ मिळतात. या पदार्थांवर आकर्षक सजावट केलेली असते. कधी नेहमीच्याच पदार्थांना ट्रिस्ट दिला जातो. हे सगळं शेफच्या मार्गदर्शनाखाली होत असतं. रेस्टॉरंट्समधल्या किचनचा सगळा ताबा शेफकडे असतो. मोठमोठ्या हॉटेल्समध्ये शेफना खूप मान असतो. हे कौशल्य विकसित करण्यासाठी तुम्ही कलनरी आर्ट्सशी संबंधित अभ्यासक्रमांना प्रवेश घेऊ शकता.

स्वयंपाकाची आवड असणाऱ्यांना हे क्षेत्र खुणावंतं. शेफ बनण्यासाठी तुमच्यात प्रयोगशीलता, कल्पकता असायला हवी.

शेफ व्हायचंय?

काहीतरी नवं करून बघण्याची, नवं शिकत राहण्याची तयारी असायला हवी. भारतासह जगभरातल्या खाद्यपदार्थांचं, स्वयंपाकाच्या पद्धतींचं ज्ञान मिळवणं गरजेचं आहे. लोकांच्या आवडीनिवडीनुसार चविष्ट पदार्थ बनवण्याचं तंत्र तुम्ही अवगत करून घ्यायला हवं. यासोबतच संवादकौशल्य, संशोधनाची तयारी, व्यवस्थापनकौशल्य या बाबीही महत्वाच्या आहेत.

कोणत्याही शाखेतले विद्यार्थी कलनरी आर्ट्सकडे वळू शकतात. बारावीनंतर 'क्विजीन टेक्नॉलॉजी', 'हॉटेल मॅनेजमेंट अँड कॅटरिंग टेक्नॉलॉजी' किंवा 'हॉटेल मॅनेजमेंट' या विषयांमध्ये पदवी मिळवता येईल. यासोबत 'शेफ मॅनेजमेंट' या विषयात डिप्लोमा किंवा सर्टिफिकेट कोर्स करता येईल. पुरेशा अनुभवानंतर एक्झिक्युटिव्ह शेफ, सॉस शेफ, एक्सपिडिटर, कुक, कुक असिस्टेंट म्हणून काम करू शकता. यासोबतच खाद्यपदार्थांशी संबंधित विविध कंपन्यांमध्येही संधी उपलब्ध असतात.



एकसारखं टेन्शन येतंय?

छोट्या मित्रांनो, तुम्हाला कधीकधी ताणतणाव जाणवतो का? भीती वाटते का? असे होत असेल तर वेळीच आई-बाबांना सांगा कारण फार काळ या अवस्थेत राहिल्यास वाईट परिणाम बघायला मिळतात.

ताणतणावाच्या अवस्थेत शरीरात अचानक अॅड्रेनालाईन किंवा कॉर्टिसोल सारख्या ताण संप्रेरकांचा पूर येतो. परिणामी हृदयाचे ठोके वाढतात. रक्तदाब देखील वाढतो. म्हणजेच ताणतणाव केवळ हृदयावर आणि मनावरच नाही तर संपूर्ण शरीरावर परिणाम करतो. मात्र ताण उत्पन्न होण्याची परिस्थिती निवळल्यास तुम्हाला परत सामान्य वाटते. आधीसारखे बरे वाटू लागते. म्हणजेच आपले शरीर कमी प्रमाणात ताण सहन करण्यास तयार असते. परंतु ताण दीर्घकाळ किंवा दीर्घकालीन होतो तेव्हा मात्र वाईट परिणाम देणारा ठरतो, हे आपण लक्षात घ्यायला हवे.

याचे आपल्या शरीरावर अनेक वाईट परिणाम दिसू शकतात. जसे की, पोटात काहीतरी जाणवते. एक विचित्र अस्वस्थता किंवा वेदना जाणवू शकतात. तीव्र ताण बराच काळ राहिला तर हृदयाच्या धमन्यांमध्ये जळजळ देखील होऊ शकते. छाती भरून आल्यासारखी वाटते. तणावाचा सामना करताना कोलेस्टेरॉलच्या पातळीवरही परिणाम होतो. म्हणूनच फार काळ असं का होतं?



उन्हाळ्यातला पेहराव

मुलांनो, आता उन्हाळा सुरू झाला आहे. तेव्हा या काळातील कपडे निवडताना काळजी घ्या. या उष्ण वातावरणात हलके आणि त्वचा बचाव करून घ्यावेत असे कपडे घालणे गरजेचे आहे. सूती किंवा लिनन कापड वापरले तर त्वचेला आराम द्यायक असते आणि ते घामही शोषून घेतात. म्हणूनच असे कपडे वापरा. कपड्यांचा रंग हलका असावा, कारण गडद रंग सूर्यप्रकाशात जास्त उष्णता शोषून घेतात. शर्ट आणि पॅट्स किंवा शॉर्ट्स घालणे योग्य ठरेल. अशा कपड्यांमध्ये तुम्हाला आराम मिळेल. त्याचप्रमाणे बाहेर पडताना सनग्लासेस, हॅट किंवा कॅप वापरणेही गरजेचे आहे कारण या गोष्टी सूर्याच्या तीव्रतेपासून संरक्षण करतात.

ओळखा पाहू

जिज्ञासा

- १) 'नोकिया' ही कोणत्या देशातली कंपनी आहे?
- २) सूर्यमालेतला हिरवा ग्रह कोणता?
- ३) बुकर पुरस्कार मिळवणारी भारतातली पहिली महिला लेखिका कोण?
- ४) भारतीयांनी विकसित केलेला पहिला सुपर कॉम्प्युटर कोणता?
- ५) क्युबा या देशाचं चलन कोणतं?
- ६) 'उगवत्या सूर्याचा देश' असं कोणाला म्हटलं जातं?
- ७) पाण्याचा अभ्यास करणाऱ्या शास्त्रज्ञांना काय म्हणतात?
- ८) आयसीआरएच पूर्णरूप काय?
- ९) जगातला सर्वात मोठा पक्षी कोणता?
- १०) भारतातला सर्वात लहान केंद्रशासित प्रदेश कोणता?

१. नोकिया (०६ फिनलंड)
२. शनीय (७ ग्रह)
३. ज्योतिषा (४ ०००००० मध्ये ४ मध्ये)
४. अटॅन (६ अमेरिकन)
५. पेसो (८ क्युबा)
६. ज्योतिषा (७ ग्रह)
७. ज्योतिषा (८ अमेरिकन)
८. आयसीआरएच (९ आयसीआरएच)
९. ज्योतिषा (१० ज्योतिषा)

तिखटपणा मोजायचाय?

रेंटिंग जाणून घेऊ या.

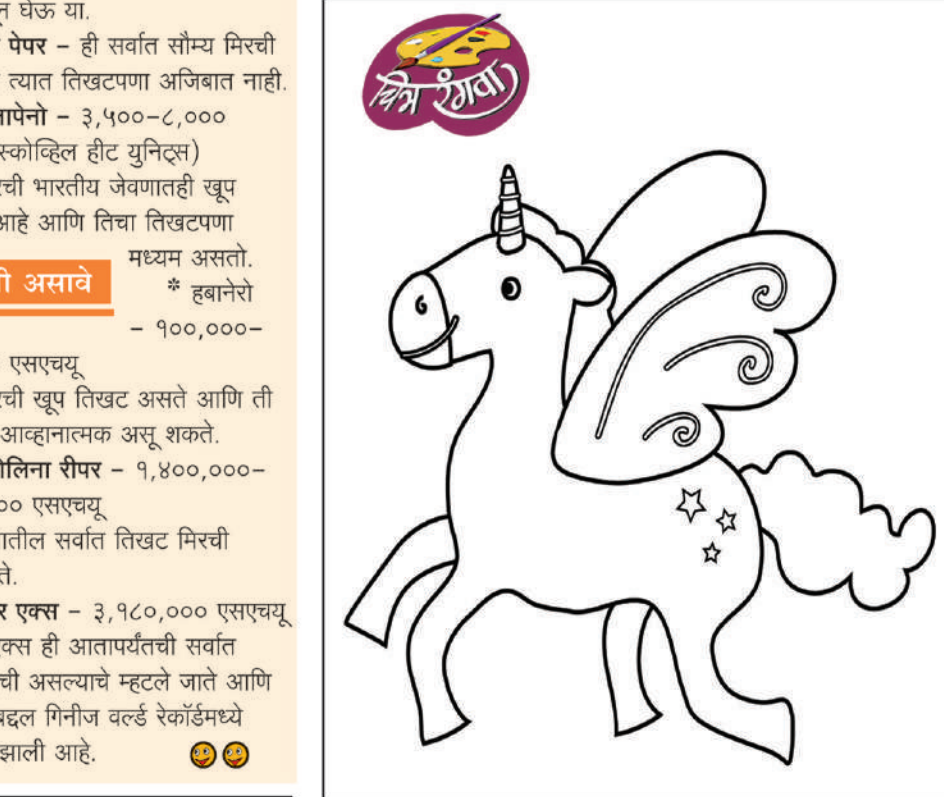
- * बेल पेपर - ही सर्वात सौम्य मिर्ची आहे आणि त्यात तिखटपणा अजिबात नाही.
- * जलापेनो - ३,५००-८,००० एसएचयू (स्कोव्हिल हीट युनिट्स) ही मिर्ची भारतीय जेवणातही खूप लोकप्रिय आहे आणि तिचा तिखटपणा मध्यम असतो.

माहिती असावे

- * हबानेरो - १००,०००-३५०,००० एसएचयू
- ही मिर्ची खूप तिखट असते आणि ती खाणे खूप आव्हानात्मक असू शकते.
- * कैरोलिना रीपर - १,४००,०००-२,२००,००० एसएचयू
- ही जगातील सर्वात तिखट मिर्ची मानली जाते.
- * पेपर एक्स - ३,९८०,००० एसएचयू
- पेपर एक्स ही आतापर्यंतची सर्वात तिखट मिर्ची असल्याचे म्हटले जाते आणि तिखटपणाबद्दल गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्डमध्ये तिची नोंद झाली आहे.

Pepper	Scoville Scale
PURE CAPSAICIN	15,000,000
PEPPER SPRAY	2,000,000 - 5,300,000
CAROLINA REAPER	1,400,000 - 2,200,000
TRINIDAD SCORPION	1,200,000 - 2,000,000
GHOST PEPPER	855,000 - 1,041,427
CHOCOLATE HABANERO	425,000 - 577,000
SALVINA HABANERO	425,000 - 577,000
FATALLI	125,000 - 325,000
HABANERO	100,000 - 350,000
SCOTCH BONNET	100,000 - 350,000
THAI	50,000 - 100,000
CAYENNE	30,000 - 50,000
TABASCO	30,000 - 50,000
SEBANO	10,000 - 25,000
HUNGARIAN	5,000 - 10,000
JALAPENO	2,500 - 8,000
PORLANO	1,000 - 1,500
ANANAS	500 - 2,500
PIMENTO	100 - 500
BELL PEPPER	0

जेणेकरून त्या मिर्चीचा तिखटपणा जाणवू नये. जितके जास्त पाणी लागेल तितकी मिर्ची तिखट समजली जाते. आता काही प्रसिद्ध मिर्च्यांचे स्कोव्हिल



असा असतो चतुर

मित्रांनो, तुम्ही चतुर नावाच्या कीटकसोबत कधी खेळला आहात का? काही मुले त्याच्या शेपटीला दोरा बांधून अघोरी खेळही खेळतात. हे अगदी चुकीचे आहे. पण तुम्हाला या कीटकाबद्दल माहिती आहे का? नसेल तर हे नक्की वाचा.

मित्रांनो, चतुरला इंग्रजीत ड्रॅगन फ्लाय आणि हिंदीत व्याधपतंग असे म्हणतात. जगभरात त्याच्या हजारो जाती आहेत. बर्फाळ प्रदेश सोडला तर उष्ण आणि दाट प्रदेशात चतुरांचा वावर आढळतो. त्याचे शरीर तीन भागांमध्ये बनलेले असते. पहिल्या भागात दोन पाय असतात. पायांचा उपयोग आधार घेण्यासाठी तसेच धरून बसण्यासाठी होतो. चालण्यासाठी मात्र पायांचा उपयोग होत नाही. या कीटकाचा प्रत्येक पंख स्वतंत्रपणे हलू शकत असल्यामुळे उडण्याची क्षमता प्रचंड असते. म्हणजेच चतुर ५० ते ६० किमी. वेगाने उडू शकतो. तो जोरदार वाऱ्याचा सामनाही सहजपणे करू शकतो. तो हवेत धिरट्या घालू शकतो तसेच एकाच जागी बराच काळ उडतही राहू शकतो. चतुराच्या संरचनेवर आधारितच विमान तयार करण्याचे तंत्र वैज्ञानिकांनी विकसित केले, असे काहीजण मानतात.

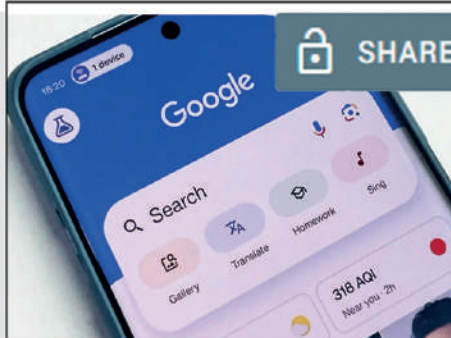
चतुर दिसायला अगदी सुंदर असतात. त्याचे डोळेही सुंदर असतात. डोळ्यांचे नीट निरीक्षण केले असता छोट्या-छोट्या आकारात हजारो लेन्सेस दिसतात. म्हणून त्याची नजर 'क्लीअरकट व्हिजन' असल्याचे आपण म्हणतो. चतुरांना डोकं कसंही, कुठेही वळवता येतं. त्यामुळे हळ्या त्या कोनातून ते पाहू शकतात. चतुराला ३६० अंश कोनात दिसतं.

चतुरांचं आयुष्यही एक गूढ प्रवास आहे. मादी आपली अंडी बहुधा तळ्याच्या किंवा डबक्याच्या काठावर तसेच चिखलात घालते. काही जातीत अंडी घालताना नर आणि मादी एकत्र उडतात. एकावेळेस मादी शेकडो ते हजारो अंडी घालते. काही आठवड्यात अंड्यांमधून अब्ब्या बाहेर पडतात. या अब्ब्या पूर्णपणे पाण्याखालीच जगतात. त्या कधी कधी दोन-तीन वर्षांपर्यंत पाण्यातच वावरतात पण पाण्यातून बाहेर पडताच अवघे सहा-सात महिनेच ते जगतात. जलचर छोटे किडे आणि मासे हे या अब्ब्यांचे भोजन असते.

शेअर करा गुगल सर्च

मुलांनो, गुगल हे जगातलं सर्वात लोकप्रिय सर्च इंजिन आहे. इंटरनेट सर्फिंगसाठी तुम्ही गुगल क्रोमचा वापर करता. त्यावरचे सर्च रिझल्ट्स आपल्याला शेअर करायचे असतात. यासाठी यूआरएल कॉपी करून पेस्ट करण्याचा एक पर्याय आहे. यासोबत 'लेट मी गुगल दॅट फॉर यू' हा ऑप्शनही निवडला जातो. मात्र आता गुगलवरचे सर्च रिझल्ट्स थेट शेअर करता येणार आहेत. यासाठी गुगलने शेअर बटण उपलब्ध करून दिलं आहे. यामुळे अभ्यासाशी किंवा प्रोजेक्टशी संबंधित सर्च रिझल्ट्स झटपट शेअर करता येतील.

गुगल सर्च शेअर करण्यासाठी सर्वात आधी स्मार्टफोनमधलं गुगल अ‍ॅप ओपन करा. आता सर्च बारमध्ये जाऊन तुम्हाला हव्या असणाऱ्या माहितीसाठी सर्च द्या. यानंतर सर्च बारच्या उजव्या



धोका ओळखा

अशी घ्या काळजी

उन्हाळ्यात फिरताना काही धोके होऊ शकतात. त्यापासून बचाव करण्यासाठी खालील गोष्टी लक्षात ठेवा जसे की, कडक उन्हात फिरल्याने अंग जळजळते. सूर्याच्या तीव्र किरणामुळे जळजळ होऊ शकते.

त्यामुळे घराबाहेर पडताना सनस्क्रीन लावणे आणि शक्यतो छात्री घेणे आवश्यक आहे. उन्हात फिरताना थकवा, मळमळ आणि गोंधळलेपण जाणवले तर थोडा वेळ विश्रांती घ्या. गारव्याला झाडाच्या सावलीखाली बसा. या काळात कीटकदंशापासून दूर राहण्यासाठी कीटकदंश प्रतिबंधक क्रीम किंवा स्प्रेचा अवश्य वापर करा.

माहिती आहे?

असा तयार होतो माठ

उन्हाळ्यात आपण मातीच्या माठातील थंडगार पाणी पितो आणि तहान भागवतो. पण माठ तयार करण्याची प्रक्रिया तुम्ही जाणता का? मुलांनो, माठ तयार करण्यासाठी सर्वप्रथम गुळगुळीत आणि चिकट माती निवडली जाते. ती मऊ करण्यासाठी पाणी मिसळले जाते. नंतर चाकावर माती ठेवून हाताने किंवा साधनांचा वापर करून माठाचा आकार दिला जातो. माठाचा डोब्याचा भाग मोठा असतो. सजावटीसाठी त्यावर वेगवेगळे डिझाईन्स केली जातात. तयार झालेला माठाला थोडा वेळ उन्हात सुकवतात. नंतर त्यावर रंगकाम केले जाते. त्यामुळे तो सुंदर आणि टिकाऊ होतो.



लक्षात घ्या

नको टीव्हीचा अतिरेक

टीव्ही जास्त पाहण्याचे काही तोटे आहेत. जसे की, टीव्ही जास्त पाहिल्याने शरिराची क्रियाशीलता कमी होऊ शकते. त्यामुळे वजन वाढणे आणि शरीर कमजोर होते. टीव्ही खूप वेळ पाहिल्याने डोळ्यांना ताण पडत असल्यामुळे डोळे दुखणे, चुरचुर, आणि दृष्टी कमी होणे हे त्रास संभवतात. सतत टीव्ही पाहण्यामुळे मानसिक विकासावरही परिणाम होऊ शकतो. त्याचबरोबर बाहेर खेळायला किंवा अभ्यास करण्यास वेळ मिळत नाही. मुख्य म्हणजे टीव्ही जास्त पाहण्यामुळे आपली सर्जनशीलता आणि शिकण्याची आवड कमी होऊ शकते. म्हणूनच सुद्धीच्या काळात टीव्ही कमी बघा आणि भरपूर खेळा.



