



बालांगण

दोस्तानो, बुद्धिबळ खेळताना आपल्या मेंदूचा कस लागतो.

या खेळातली प्रत्येक चाल हुशारीने खेळावी लागते. भारताचे जगाला बुद्धिबळाची देणगी दिली. विश्वनाथन आनंदने ग्रॅंडमास्टर म्हणून नाव कमावले. तुम्हालाही बुद्धिबळ येत असेल, तुमच्याकडेही बुद्धिबळाचा पट असेल. पण जगभरात वैशिष्ट्यपूर्ण बुद्धिबळाचे पट पहायला मिळतात. अशाच काही आखीव रेखीव आणि सुंदर बुद्धिबळपटांवर नजर टाकू या.

- * बुद्धिबळपट सोन्या-चांदीचेही असतात. या पटांचा वापर खेळण्यासाठी नाही तर सजावटीसाठी केला जातो.

वैविध्यपूर्ण बुद्धिबळपट

- * जर्मनीमध्ये बीच वूडपासून अनोखा बुद्धिबळपट बनवण्यात आला आहे. सर्वसामान्य बुद्धिबळपटांच्या तुलनेत हा पट थोडा छोटा आहे. पण तो खूपच आकर्षक आहे.
- * 'ॲप्रोच द बेंच' नावाचा एक बुद्धिबळपट आहे. वकिलांना समोर ठेऊन हा पट बनवण्यात आला आहे. या



नॉलेज

पटाच्या सोंगट्या पितळेच्या आहेत. तसंच या पटावरचे चौकोन काळेपांढरे नाहीत तर कोर्टरूमप्रमाणे चॉकलेटी लालसर रंगाचे आहेत.

- * रोमन ग्लॅडिएटर्स थीडी हा अनोखा बुद्धिबळपट आहे. या बुद्धिबळपटाची रचना थीडी तंत्रज्ञानाने करण्यात आली आहे. शिवाय याच्या सोंगट्याही अनोख्या आहेत.
- * बर्न जगरेब ५९ मालिकेतला बुद्धिबळपट खूप सुंदर आहे. याच्या सोंगट्यांवर कोरीव काम करण्यात आले आहे.

छोट्या दोस्तांनो, हिंदीमधली 'सोने पे सुहागा' हा वाकप्रचार तुम्हाला माहिती असेल. पण याचा अर्थ ठाऊक आहे का? सोने आधीच मौल्यवान असते. पण त्यावर सुहागा लावल्यास चमक वाढते. म्हणूनच हा वाकप्रचार चांगल्या गोष्टीत आणखी चांगले गुण जोडण्यासाठी वापरला जातो. उदाहरणार्थ, एखादा विद्यार्थी परीक्षेत अव्वल झाला आणि शिष्यवृत्तीही मिळाली तर त्याला 'सोने पे सुहागा' असे म्हणता येईल.

सुहागाला इंग्रजीमध्ये बोरॅक्स म्हणतात. हे एक नैसर्गिक खनिज असून त्याचे रासायनिक नाव सोडियम बोरेट असे आहे. ते पांढऱ्या पावडर किंवा क्रिस्टलच्या स्वरूपात आढळते आणि विविध घरगुती, औद्योगिक आणि आयुर्वेदिक उपचारांमध्ये वापरले जाते. आता बोरॅक्स कोणत्या कामात वापरले जाते,

सोने पे सुहागा...

हेदेखील पाहू या.

- * बोरॅक्सचा वापर सोने आणि चांदीचे दागिने स्वच्छ करण्यासाठी आणि चमकवण्यासाठी सर्वात जास्त केला जातो. ते धातूतील अशुद्धता काढून टाकते आणि चमक वाढवते.
- * खोकला, घसा खवखवणे आणि सांधेदुखीवर उपचार करण्यासाठी पारंपरिक औषधांमध्ये बोरॅक्सचा वापर केला जातो.
- * पूर्वी कपडे धुण्यासाठी आणि डाग काढण्यासाठी बोरॅक्सचा वापर केला जात असे.



गंमतगोष्टी

आरती देशपांडे

नव्या युगातला आरखा

मुलीनो, सध्या अनेकजण फिटनेसबाबत जागरूक झाले आहेत. फिट राहण्यासाठी, वजन कमी करण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारची डाएट्स केली जातात. जीममध्ये घाम गाळला जातो. विविध कंपन्या फिटनेस बँड्स बनवतात. हे बँड आपली आरोग्यविषयक माहिती साठवून ठेवतात. अमेरिकेतल्या 'मिरर' नावाच्या कंपनीने आरशासारखे उपकरण तयार केले आहे. हा स्मार्ट मिरर आहे. हा मिरर फिटनेसबाबत मार्गदर्शन करणारा आहे. या स्मार्ट मिररमधले स्मार्ट तंत्रज्ञान समजून घेऊ. हा स्मार्ट मिरर स्मार्टफोनला कनेक्ट करून वापरता येईल. स्मार्ट मिररसाठी खास ॲपही तयार करण्यात आले.

जगात इतरांपेक्षा वेगळे करणाऱ्यांची कमतरता नाही. ही माणसं काही तरी जगावेगळे करून जातात. त्यांच्या या कामगिरीची नोंद गिनिज बुक, लिमका बुक घेते. हे लोक विक्रमवीर बनतात. अर्थात फक्त माणसंच

अनोखे विक्रम

विक्रम करतात असं नाही तर प्राण्यांच्या नावेही विक्रमांची नोंद होते. अशाच काही विक्रम वीरांची ओळख करून घेऊ.

- * जिफपॉम नावाचा गोंडस कुत्रा इंटरनेट सेन्सेशन आहे. इन्स्टाग्राम आणि फेसबुकवर तो ॲक्टिव्ह असतो. या कुत्र्याचे इन्स्टाग्रामवर १० लाख फॉलोअर्स आहेत. जिफपॉमचं नाव गिनिज बुकमध्ये नोंदवण्यात आले आहे.

टेक नॉलेज

स्पीकर्स आहेत. या स्मार्ट मिररमध्ये एलईडी डिस्प्ले बसवण्यात आला आहे. हा मिरर युजरला व्यायाम करण्याची प्रेरणा देईल. व्यायामाच्या वेळेची आठवणही करून देईल. तुम्ही किती वेळ व्यायाम करायला हवा हे ही सांगेल. या मिररच्या स्क्रीनवर वेगवेगळे व्यायामप्रकार सुरु राहतील. हे व्यायाम बघून तुम्हीही व्यायाम करू शकता.

- * जेसिका कॉक्स ही पायलट आहे. पण तिला हात नाहीत. हात नसणारी ती जगातली एकमेव पायलट आहे. जेसिका पायांनी विमान चालवते. याच कारणामुळे तिचं नाव गिनिज बुकमध्ये नोंदवण्यात आले आहे.
- * अयोध्येत दीपोत्सवाचं आयोजन करण्यात आले होते. या वेळी पाच लाख ६१ हजार पणत्या लावण्यात आल्या होत्या.
- * आयटीसी या कंपनीने सर्वात महागडं चॉकलेट तयार केलं. या चॉकलेटची किंमत प्रतिкиलो ४.३ लाख रुपये आहे.

फन टाईम

कंपनीने सर्वात महागडं चॉकलेट तयार केलं. या चॉकलेटची किंमत प्रतिकिलो ४.३ लाख रुपये आहे.

मित्रांनो, श्रावण हा सृष्टीचे अनुपम सौंदर्य दाखवणारा महिना आहे. तुम्ही तो अनुभवत असाल. सततच्या पावसामुळे धूळ आणि प्रदूषण स्थिरावते, हवेत ताजेपणा आणि शुद्धता वाढते. झाडे खूप हिरवीगार होतात आणि जास्त ऑक्सिजन सोडत असल्यामुळे सभोवतालची हवा श्वास घेण्यास अधिक चांगली होते. हे शुद्ध वातावरण आपल्या फुफ्फुसांसाठी आणि संपूर्ण शरीरासाठी खूप फायदेशीर आहे.

या काळात वातावरणातील आर्द्रता वाढत असल्यामुळे आपली पचन प्रक्रिया मंदावू शकते. म्हणूनच पूर्वजांनी या काळात हलक्या आणि

हास्य, नाच्य श्रावण

सहज पचणाऱ्या अन्नावर भर दिला आहे. उपवास करणे आणि फळे खाणे हा शरीर आतून स्वच्छ करण्याचा आणि पचनसंस्थेला विश्रांती देण्याचा एक वैज्ञानिक मार्ग आहे. हा नियम पाळल्यास शरीराला बदलत्या हवामानाशी जुळवून घेण्यास मदत होते.

पावसाळ्यात पाण्याशी संबंधित आजार वाढण्याचा धोका असतो. हे लक्षात घेऊन श्रावणात बरेच लोक उकळलेले पाणी पिण्याचा किंवा विशेष पदार्थ खाण्याचा आग्रह धरतात. पाण्यामुळे होणारे आजार



टाळण्याचा हा एक प्राचीन मार्ग आहे. मंदिरांमध्येही तुळशीचा वारंवार वापर आणि गंगाजलाचे महत्त्व पाणी शुद्ध ठेवण्याशी आणि त्याचे औषधी गुणधर्म वाढवण्याशीच जोडलेले आहे. या महिन्यातील हिरवा निसर्ग, थंड

वारा आणि पावसाचे थेंब हे मानसिक शांतीसाठी कोणत्याही औषधापेक्षा कमी नाहीत. श्रावण आपल्याला निसर्गाच्या जवळ जाण्याची संधी देतो. ध्यान, पूजा आणि भक्तीयम वातावरण ताण कमी करण्यास आणि मन शांत ठेवण्यास मदत करते. निसर्गाच्या सानिध्यात वेळ घालवल्याने आपला मूड सुधारत असल्याचे वैज्ञानिकदृष्ट्याही सिद्ध झाले आहे.

मुलांनो, पावसामुळे केवळ पृथ्वी हिरवीगारच होत नाही तर भूजल पातळी वाढण्याचा, पुनर्भरण करण्याचा हा एक महत्त्वाचा काळ आहे. या महिन्यात नद्या, तलाव आणि विहिरी पाण्याने भरतात. हे जलसंवर्धनाचे एक मोठे चक्र आहे.

छोट्या दोस्तांनो, उन्हाळ्यात तुम्ही भरपूर आंबा खाऊन घ्या. हापूस, पायरी, विशेष आवडत असेल. आंब्यामध्ये केसर, चॉस, तोतापुरी, मलगोबा, 'लंगडा आंबा' अशाही अनेक जाती आहेत. चला तर, आज 'लंगडा आंबा' या नावाचा इतिहास जाणून घेऊन या.

मित्रांनो, ही कहाणी आपल्याला वाराणसीच्या सुमारे ३०० वर्षांपूर्वीच्या रस्त्यांवर घेऊन जाते. त्यावेळी तेथील एका मंदिरात एक अपंग पुजारी राहत असे. त्याला लोक प्रेमाने 'लंगडा पुजारी' म्हणत. एके दिवशी एका संताने त्याला आंब्याच्या काही बिया दिल्या आणि मंदिराजवळ पेरण्यास सांगितले. त्यावेळी त्याने प्रतिज्ञा केली की, या झाडावर फळे येतील तेव्हा प्रथम देवाला अर्पण केली जातील आणि नंतर भक्तांमध्ये वाटले जातील.

काही वर्षांमध्ये त्या झाडाला आंबे लागले तेव्हा अप्रतीम चवीने सर्वांचेच मन जिंकले. ते आंबे इतके गोड, रसाळ आणि सुगंधी होते सगळ्यांना



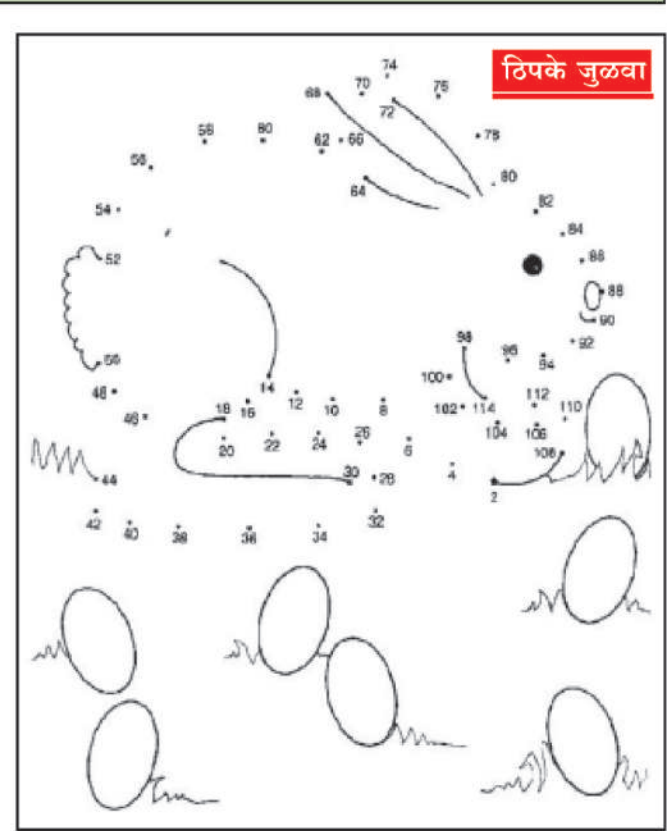
गव्यांगण

वीणा देशमुख

कमालीचे आवडले. तथापि, आता समस्या होती की, अशा खास आंब्याला नाव काय द्यायचे? लोकांनी विचारले की, हा आंबा कुठून आला, तेव्हा उत्तर आले ते त्या 'लंगडा पुजारी'च्या झाडावरून...

बस्स, मग काय... या आंब्याला त्या पुजारीच्याच नाव मिळाले. 'लंगडा आंबा'. हे नाव थोडे वेगळे असले तरी त्याची चव इतर आंब्यांपेक्षा खास असते. आता ही जात वाराणसीची शान बनली असून देशभर त्याला मोठी मागणी असते.

केवळ चवीसाठीच नाही तर आरोग्यासाठीही लंगडा आंबा फायदेशीर आहे. त्यात व्हिटॅमिन सी, फायबर, ॲंटीऑक्सिडंट्स आणि मॅग्नेशियम भरपूर प्रमाणात असते. आयुर्वेदानुसार, हा आंबा शरीराच्या अनेक समस्यांना आराम देतो. तो हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर मानला जातो. यातील पोषक तत्त्वे रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करतात. त्यात असणारे फायबर पचन सुधारते आणि बद्धकोष्ठता, गॅस सारख्या समस्या दूर करते. तेव्हा पुढल्या वर्षी या जातीचा आंबा नक्की खा.



कार्टोग्राफीचा विचार करा

सध्या विविध क्षेत्रांमध्ये कारकिर्दीच्या संधी निर्माण झाल्या आहेत. यापैकी एक क्षेत्र आहे कार्टोग्राफीचं. हे कार्टोग्राफर वेगवेगळ्या प्रकारचे नकाशे म्हणजे मॅप्स तयार करतात. आज स्मार्टफोन वापरणारा प्रत्येकजण गूगल मॅप्सचा वापर करतो. जग जवळ येत आहे. इंटरनेटच्या वाढत्या प्रभावामुळे डाटा जपून ठेवण्याची गरज निर्माण झाली आहे. डिजिटल व्यासपीठांवर हा डाटा जपून ठेवला जातो. या क्षेत्रातही तंत्रज्ञानाचा वापर वाढला आहे. म्हणूनच हे क्षेत्र कारकिर्दीच्या असेल्य संधी उपलब्ध करून देत आहे.

या क्षेत्रात कारकिर्द करण्यासाठी तुम्ही कार्टोग्राफी, जिओग्राफी किंवा या क्षेत्राशी संबंधित कोणत्याही विषयात पदवी मिळवू शकता. कार्टोग्राफी, जिओग्राफीमध्ये डिप्लोमा, मास्टर्स, एमफील किंवा पीएचडीसारखे अभ्यासक्रम उपलब्ध आहेत. दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे पर्यावरण आणि भूगोल या विषयांची गोडी असायला हवी. यासोबतच गणितावर प्रभुत्व असणं आवश्यक आहे. लेआउट, डिझायनिंगमध्ये गती असायला हवी. कार्टोग्राफीचं शिक्षण घेतल्यानंतर तुम्ही सरकारी विभागांसह संशोधन संस्थांमध्ये काम करू शकता. जीआयएस तसंच रिमोट सेन्सिंग टेक्नॉलॉजीचा वापर करणाऱ्या संस्थांनाही या तज्ज्ञांची गरज असते.



कोण होणार?

रेल्वे ट्रॅकमध्ये ढगाड कशासाठी?

छोट्या मित्रांनो, तुम्ही कधी रेल्वे ट्रॅककडे बारकाईने पाहिले असले तर दिसले असले की, रूळांच्या मध्ये आणि खाली छोटे दगड ठेवलेले असतात. यामागचे कारण आज जाणून घेऊ या.

मुलांनो, या दगडांना 'बॅलास्ट' म्हणतात. रेल्वे ट्रॅकच्या स्थिरतेसाठी, सुरक्षिततेसाठी आणि दीर्घायुष्यासाठी ते आवश्यक असतात. तुम्ही जाणता की, ट्रेनचे वजन खूप जास्त असते. स्वाभाविकच ट्रेन वेगाने धावताना रूळांवर प्रचंड दाब असतो. मात्र हे बॅलास्ट दगड रूळांना घडपणे एकाजगी ठेवतात. ते एकमेकांशी जोडले जाऊन एक मजबूत आधार तयार करत असल्यामुळे रूळ हलत नाहीत. हे दगड नसतील तर रूळ हलू किंवा वाकडे होऊ शकतात. यामुळे अपघातांचा धोका वाढतो. दुसरे म्हणजे ट्रेनचे वजन थेट रूळांवर पडत असले तरी या दगडांमुळे ते पसरते आणि नंतर जमिनीवर प्रसारित होते. यामुळे रूळांवर असमान दाब पडू शकत नाही आणि ते बराच काळ टिकतात. हे दगड ठेवले नाहीत तर रूळ जमिनीत धसू शकतात किंवा तुटू



माहिती असावे

उर्मिला राजोपाध्ये

तयार होतात आणि आवाज निर्माण होऊ शकतो. मात्र हे दगड कंपने शोषून आवाज कमी करण्याचे कामही करतात. दगड नसतील तर ट्रेन चालताना जास्त आवाज करेल आणि आजूबाजूच्या भागात ध्वनी प्रदूषण वाढेल. उन्हाळ्यात आणि हिवाळ्यात धातूचे ट्रॅक विस्तारतात आणि आकुंचन पावतात. असे असताना बॅलास्ट स्टोन रूळांना लवचिकता देतात आणि तापमानातील बदलांमुळे होणाऱ्या विस्तार किंवा आकुंचनाचे संतुलन साधतात. यामुळे रूळांमधील भेगा पडण्यास प्रतिबंध होतो आणि ते दीर्घकाळ सुरक्षित राहतात.



दोस्त हे मस्त

अशी असतात छोटीली पिल्लं

छोट्यांनो, प्राण्यांची पिल्लं खूप गोंडस असतात. नुकत्याच जन्मलेल्या हत्तीच्या पिल्लाचं वजन जवळपास ११२ किलो तर लांबी ८३ सेंटीमीटरच्या आसपास असते. एकशिंगी गेंड्यांच्या पिल्लाच्या नाकावर लहानपणी शिंग नसतं. पिल्लू मोठं झाल्यावर हे शिंग विकसित होतं. सीलच्या पिल्लाला 'पप्स' असं म्हणतात. गंगत म्हणजे ही पिल्लं जन्मल्यावर लगेच पोहू शकतात. पांडाच्या पिल्लाचं वजन खूपच कमी म्हणजे जवळपास १०० ग्रॅमच्या आसपास असतं. कुत्र्याच्या पिल्लांना जन्मल्यानंतर जवळपास दोन आठवडे दिसत नाही तसंच ऐकूही येत नाही.



खादाडी

गरमागरम चीझी राउंड

दोस्तांनो, चीझ राउंड हा पदार्थ एकदा बनवून बघा. यासाठी चार बटाटे उकडून घ्या. पाव कप बटर, किसलेलं अर्धा कप चीज, पाव कप कांदाची पात, चमचाभर वीज फ्लेक्स, बटाट्यांचे गोलाकार काप एकत्र करून घ्या. यानंतर मायक्रोवेव्ह २०० अंशात प्री हिट करून घ्या. बटाट्याच्या चकत्यांच्या दोन्ही बाजूंना बटर लावून घ्या. आता बेकिंग ट्रे घ्या. त्यावर कुकीज शीट ठेवा. त्यावर बटाट्याचे काप ठेवा. यानंतर बटाट्यावर किसलेलं चीज घाला. थोडा वेळ मायक्रोवेव्हमध्ये ठेवा. चीज वितळल्यावर बेकिंग ट्रे बाहेर काढा. त्यावर कांदाची पात घाला. वरून चिली फ्लेक्स भुरभुरा. हे चीज राउंड सॉससोबत खा.



स्टडी टिप्स

अभ्यासाची शास्त्रीय पद्धत

छोट्यांनो, अभ्यासाच्या वैज्ञानिक पद्धती आहेत. या पद्धतींनी अभ्यास केल्यास बरेच लाभ होऊ शकतात. एकाच विषयाचा अभ्यास वेगवेगळ्या ठिकाणी केल्यामुळे अधिक चांगल्या प्रकारे लक्षात राहू शकतो. एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी गेल्यामुळे आपला मेंदू एकच माहिती वेगवेगळ्या पद्धतींनी साठवून ठेवतो. यामुळे स्मरणशक्ती सुधारते. हा प्रयोग करून बघायला हरकत नाही.



योगा टाईम

करा हे आसन

मुलांनो, पावसाळ्याच्या दिवसात तुम्ही वेगवेगळी आसनं करू शकता. यापैकीच एक म्हणजे सुप्त मत्स्येंद्रासन. हे आसन पलंगावर झोपूनही करता येतं. ते केल्याने पाठीचा कणा बळकट होतो. शिवाय स्नायूंची क्षमता वाढते. तेव्हा हे आसन करा आणि तंदुरुस्त रहा.



