सकाळ

पुणे, शनिवार, ३० सप्टेंबर २०२३ ■ पाने १२ किंमत ₹ ६

NIE NEWSPAPER IN EDUCATION

गणपती गेले गावाला...

सर्वांचे लाडके गणराय दहा दिवस मुक्काम करून आपल्या गावाला परत गेले...दहा दिवस त्याचं कोडकौतुक, आरास, प्रसाद या सरबराईमध्ये भुर्रकन उडून गेले! गणरायाला काहीच कमी पडू नये यासाठी बालगोपाळ आवर्जून वेळ काढीत होते, बाप्पा खूष राहतील हे पाहत होते. मात्र, दहा दिवस पूर्ण झाले आणि बाप्पांना निरोप देण्याची वेळ जवळ आली. आपल्या लाडक्या, सर्व काही मनापासून करून घेणाऱ्या बाप्पाचं त्याची गावी परत जाणं बालगोपाळांच्या पचनी पडणं तसं जडच! 'पुढच्या वर्षी लवकर या...' असं कितीही उच्चस्वरात म्हटलं तरी या वर्षी निरोप द्यावा लागण्यासारखं दुःख नाही...बाप्पाला निरोप देताना अनेक बालगोपाळांना अश्रू अनावर झाले आणि जड अंतःकरणानं निरोप देत पुढच्या वर्षी यापेक्षाही जोरदार स्वागत करण्याचा संकल्प करीत बाप्पाला विसर्जित करण्यात आलं...अनंत चतुर्दशीच्या दिवशी मुलांच्या मनातील संमिश्र भावनांची ही काही प्रकाशचित्रे...

(छायाचित्रे : बी. डी.चेचर आणि विश्वजित पवार)

जिज्ञासा, चिकाटी आवश्यक

कादंबरीकार जेम्स मिचेनर लिहितात, “The master in the art of living makes little distinction between his work and his play, his labor and his leisure, his mind and his body, his information and his recreation, his love and his religion. He hardly knows which is which. He simply pursues his vision of excellence at whatever he does, leaving others to decide whether he is working or playing. To him he"s always doing both.”

या ओळींमधून आपल्याला आनंदी जीवनाचे रहस्य वा गमक लक्षात येते. यशस्वी व आनंदी जीवनासाठी प्रत्येकाने आपल्या कामावर प्रेम केले पाहिजे. कोणते कार्य तडीस नेताना कामावरील प्रेम त्याला यशाच्या शिखरावर नेऊ शकते. आपले कामावरील प्रेम आपल्याला चिरतरुण अन् उत्साही ठेवते. हीच बाब विद्यार्थ्यांना ही लागू होते बरे का. अभ्यास, खेळ, विविध उपक्रम यांविषयी प्रत्येक विद्यार्थ्याला प्रेम व आस्था असावी.

नवनवे ज्ञान गोळा करताना जिज्ञासू वृत्ती आणि चिकाटी बाळगायला हवी. फक्त शिक्षकांच्या वा पालकांच्या भीतीमुळे, शाळेची हजेरी भरण्यासाठी या पवित्र ज्ञानमंदिरात न येता ज्ञानपुष्पांनी आपली ओंजळी काठोकाठ भरून घ्यावी आणि आपले जीवन सुगंधी व आनंदी बनवावे. या एकमेव हेतूने प्रत्येक विद्यार्थ्याने वर्गात प्रवेश करावा. ज्ञानार्जन या पवित्र कार्यावर विद्यार्थ्यांनी प्रेम केले तर प्रत्येक

विद्यार्थी हा उद्याचा आदर्श नागरिक नक्की होईल.

— **मनीषा पवार,** उपशिक्षिका,
शिवाजीराव द. आढळराव पाटील विद्यालय, लांडेवाडी.

खूप काही आहे रे बाबा तुला सांगायचं!

बाबा, आठवतं का रे तुला, तू कधी थांबलेला? दिसतच नाही कुणाला, ते शरीर दमलेलं, घरासाठी दिवसभर राब-राब राबायचं, खूप काही आहे रे बाबा तुला सांगायचं!

आपली मैत्री न्यारीच म्हणायची, तुझ्या गाडीच्या आवाजानं टीव्ही बंद करायचं, कुठलंही पुस्तक तोंडासमोर ठेवायचं, खूप वेळाचा अभ्यास करतोय असं दाखवायचं...खूप काही आहे रे बाबा तुला सांगायचं!

घर आणि काम हेच तुझं जग, थांब ना रे थोडं स्वत:कडं तरी बघ. निःस्वार्थपणे सर्वच करीतच राहायचं खूप काही आहे रे बाबा तुला सांगायचं!

तुझ्या मुली म्हणजे तुझ्यासाठी "गुलाब जामुनमधला पाक’, ‘लाडोबा’ म्हणून मारशील का रे हाक? असंच हसत खेळत तुझ्यासोबत आनंदानं जगायचं.

खूप काही आहे रे बाबा तुला सांगायचं!

— **माही कमलेश भंडारी,** सेक्रेड हार्ट कॉन्व्हेंट हायस्कूल, नगर

सकाळ NIE NEWSPAPER IN EDUCATION
‘महात्मा गांधी’ जयंती निमित्त Online प्रश्नमंजुषा
स्पर्धा दि. २ ऑक्टोबर ते १० ऑक्टोबर २०२३ ‘सकाळ NIE’ ॲपवर
३० सप्टेंबरच्या ‘सकाळ NIE’ अंकावर आधारित या ऑनलाइन प्रश्नमंजुषा स्पर्धेत
नक्की सहभागी व्हा व आकर्षक बक्षिसे जिंका!
स्पर्धेचा निकाल ११ ऑक्टोबर २०२३ रोजी NIE ॲपवर घोषित होईल!
ऑनलाइन स्पर्धेत कसे सहभागी व्हाल?
Sakal NIE ॲपवर लॉग इन करा
स्पर्धा सुरु करा
बरोबर पर्याय निवडून प्रश्नांची उत्तरे द्या
DOWNLOAD NIE APP NOW!
अधिक माहितीसाठी संपर्क : 98815 98815

अभ्यासाचा मंत्र

विद्यार्थी मित्रांनो! खरं तर अभ्यास आणि परीक्षा या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. म्हणूनच तर परीक्षेला सामोरे जाण्यापूर्वी आपण अभ्यासाचे नियोजन करत असतो. विषयांचे चिंतन, मनन यांबरोबरच आपापसांत अभ्यासातील विषयांची चर्चा घडवून आणली पाहिजे. त्यातून अभ्यास अधिक प्रभावी होऊ शकतो.

चर्चेतून काय होत असेल बरे? तर आपल्याला एखादी न समजलेली गोष्ट सहज समजून घेता येते. उदाहरणार्थ- जर एखादी गोष्ट आपल्या मित्राने समजावून सांगितली, तर ती पटकन लक्षात येते. तसेच, जी गोष्ट आपल्याला माहीत आहे ती इतरांना समजावून सांगताना आपला अभ्यास अधिक पक्का होतो. आपापसांतील चर्चेतून अनेक शंकांचे निरसन होऊ शकते बरे का. तसेच काही नवीन शंकाही निर्माण होऊ शकतात. अशा वेळी आपल्या शिक्षकांकडून त्या समजावून घेणे अधिक चांगले ठरते.

कोणतेही काम यशस्वी करण्यासाठी नियोजन महत्त्वाचे असते. वर्गातील सर्वच विषयांचा अभ्यास पूर्ण करण्यासाठी आपण वेळेचे व कृतीचे नियोजन केले पाहिजे. आपण आपल्या आवडत्या विषयाला अधिक वेळ देऊन अवघड वाटणाऱ्या विषयांचा पक्का अभ्यास केला नाही, तर आपलेच नुकसान होईल. एखादी गोष्ट आपल्याला समजली नाही, म्हणून मनात न्यूनगंड न बाळगता निःसंकोचपणे ती पुन:पुन्हा समजावून घ्या. हीच तुमच्या यशाची पायरी असेल.

अभ्यासाचं तंत्र

- नियोजन
- नियमितपणा
- नेमकेपणा
- एकाग्रता
- कल्पकता
- आत्मविश्वास

या सर्वांतून यश नक्की आहे. चला तर मग लागा अभ्यासाला.

— **वैशाली चव्हाण-हांडे,**
जयहिंद इंटरनॅशनल स्कूल

माझा भारत देश

माझे भावविश्व ही खूपच सुंदर कल्पना आहे. आपल्या देशात अस्वच्छता, प्रदूषण, विषमता, भ्रष्टाचार, गुन्हेगारी, बेरोजगारी अशा अनेक समस्या दिवसेंदिवस वाढत आहेत. त्यातच वाढती लोकसंख्या आणि या लोकसंख्येसाठी लागणारी मर्यादित ऊर्जासाधने, वाहने यांचे अनेक दुष्परिणाम भोगावे लागत आहेत. माझा भारत देश हिरवळीने नटलेला सुजलाम् सुफलाम् तसेच ‘मानवता हाच खरा धर्म’ मानणारा असा धर्मनिरपेक्ष देश आहे.

आपल्या देशातील सर्व नागरिकांनी पर्यावरणपूरक बाबी, ऊर्जेची अपारंपरिक साधने, वाहनांचा मर्यादित वापर, तसेच पर्यावरणाचा समतोल राखण्यासाठी सदैव तत्पर असले पाहिजे. मला माझ्या भारत देशात शिक्षण घेऊन खूप मोठे व्हायचे आहे. गरीब, अनाथ, कुपोषित बालकांसाठी खूप कार्य करायचे आहे आणि हे सर्व करताना माझ्या आई-वडिलांच्या चेहऱ्यावरचा अनमोल आनंद पाहायचा आहे. माझ्या भावविश्वातील भारत देश हा चारित्र्यसंपन्न, नीतिमत्ता असलेल्या देशभक्त जनतेचा देश आहे. मला अभिमान आहे की, मी या भारत देशाची ‘आजची विद्यार्थिनी’ आहे अन् उद्याची जबाबदार नागरिक असेल, असे माझे मनमोहक भावविश्व आहे. जातीयता, सांप्रदायिकता, विषमतेचे नाव नसेल; स्त्रियांना सन्मान करणारे आणि कायद्याचे राज्य असणारा, जागतिक महासत्ता झालेला असा माझ्या, भावविश्वातील ‘माझा भारत देश असेल’!

— **अक्षरा पाटील,**
काशिनाथ पलोड पब्लिक स्कूल, जळगाव

कल्याणी नाईकनवरे, इयत्ता - १० वी, सेंट क्रिस्पिन्स होम कन्याशाळा, पुणे

सानिका शेवाळे, इयत्ता ९वी, श्री. शिवाजीराव आढळराव-पाटील विद्यालय, लांडेवाडी, ता. आंबेगाव, जि. पुणे

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

विक्रमांची अजब दुनिया

चहापेक्षा किटली महाग

आतापर्यंत तुम्ही ऐकलं असेल, की अमुक-अमुक पंचतारांकित हॉटेलमध्ये १,००० रुपयांना कपभर चहा मिळतो. पण, तुम्ही कधी ऐकलंय का की चहाची किटलीच कोट्यवधी रुपयांची आहे. तुम्हाला वाचून नक्कीच आश्‍चर्य वाटेल; पण जगात इतकी महागडी चहाची किटली आहे. या चहाच्या किटलीची किंमत आहे २४ कोटी रुपये. इंग्लंडमधील एन. सेठीया फाउंडेशनच्या मालकीची ही किटली आहे. ही किटली सोन्या-चांदीची असून ती हिऱ्यांनी मढवण्यात आलीये म्हणे. १,६५८ हिरे या किटलीला लावण्यात आले आहेत. विशेष काय माहितीये का? या किटलीच्या मधोमध रुबी हिरा बसवण्यात आला आहे. तुम्हाला आवडेल का अशा महागड्या किटलीतून चहा प्यायला?

मोबाईलपेक्षा जास्त वजनाची स्ट्रॉबेरी

लाल चुटूक, आंबट-गोड स्ट्रॉबेरी कोणाला नाही आवडणार? काही जण तर स्ट्रॉबेरीचे बॉक्सच्या बॉक्स फस्त करत असतील. अशीच लालचुटूक; पण आकाराने मोठीच्या मोठी स्ट्रॉबेरी इस्राईलमधील एरिअल चाही यांनी पिकवली. या स्ट्रॉबेरीचं वजन आहे २८९ ग्रॅम. जगातील सर्वांत अधिक वजनाची स्ट्रॉबेरी असा विक्रम या स्ट्रॉबेरीच्या नावे आहे बरं का. या स्ट्रॉबेरीचं वजन एका मोबाईलच्या वजनापेक्षा जास्त आहे म्हणे. एरिअल यांना ही एवढी मोठी स्ट्रॉबेरी पिकवायला ४५ दिवस लागले. महाराष्ट्रात सर्वाधिक स्ट्रॉबेरी कुठे पिकते माहितीये का हो तुम्हाला?

५४ फुटांचा रेतीचा किल्ला

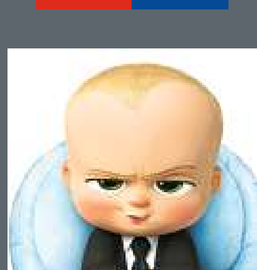
समुद्रकिनारी फिरायला गेल्यावर तेथील रेतीपासून छोटे-छोटे किल्ले बनवायला सर्वांना आवडते. पण, जर्मनीतील एका कंपनीने वाळूचा चक्क ५४ फूट ९ इंच उंचीचा किल्ला तयार केला आहे. ५४ फूट म्हणजे किती उंचच उंच असेल नाही तो. बरेच कष्ट लागले असतील हा किल्ला बनवायला. हा किल्ला तयार करायला म्हणे जवळपास ३,५०० टन वाळू लागली. किलोत सांगायचं तर ३५ लाख किलो. बाप रे..! एवढी वाळू कशी आणली असेल त्यांनी? ही वाळू आणण्यासाठी आठवडाभर १६८ ट्रकची मदत घेतली गेली. अहो एवढंच नाही तर लेझरच्या साह्याने या वाळूच्या किल्ल्याची उंची मोजण्यात आली.

हिरेजडित घड्याळ

तुम्हाला विचारलं, की तुम्ही वापरत असलेल्या मनगटी घड्याची किंमत काय? तर तुम्ही किती आहे सांगाल. ५०० रुपये, १,००० रुपये, फार फार तर ५ हजार रुपये.... पण, सोबतच्या चित्रात तुम्ही पाहत असलेल्या घड्याळाची किंमत कोट्यवधी रुपये आहे बरं का. कारण, या घड्याळात थोडेथोडके नाही तर तब्बल १७,५२४ हिरे आहेत. अभिमानाची गोष्ट काय माहितीये? हे हिरेजडित घड्याळ तयार केलंय मेरठमधील एका सराफाने. आता घड्याळावर एवढं रेखीव काम करायचं म्हणजे किती मेहनत घ्यावी लागली असेल ना. हे घड्याळ आलिशान दिसावे यासाठी म्हणे यावर ५ प्रकारचे पॉलिश करण्यात आले. या घड्याळाचं नाव श्रिंकिया ठेवण्यात आलं आहे. श्रिंकिया म्हणजे फुलं. त्याच वजन आहे ३७३.३० ग्रॅम. या घड्याळात १२ काळे हिरे लावण्यात आले आहेत. हे काळे हिरे कुठे आहेत, शोधा बरं.

स्क्रीन टाइम

बॉस बेबी



कशासाठी बघाल?

- बाळ चक्क 'बॉस' बनू शकतं अशी अतार्किक कल्पना असूनही तिची अंमलबजावणी तितक्याच धमाल पद्धतीनं करणारा सिनेमा.
- लहान मुलांमध्ये स्पर्धा असते, तशीच ती एकत्रपणे अतिशय छान कामही करू शकतात हा संदेश.
- एकीनं कोणतीही गोष्ट होऊ शकते, हे सिनेमातून समजतं.
- दुसऱ्याचा दुस्वास करण्यापेक्षा त्याला मदत करण्यामुळे कामं जास्त सोपी होतात.

बाळ चक्क 'बॉस' बनण्याची धमाल

एखादं बाळ चक्क मोठ्या माणसांसारखं बोलू शकतं? पार एखाद्या कंपनीचा बॉस बनू शकतं? त्याला सगळं कळतं आणि तेच तुमच्याबाबत बोलू शकतं?... या प्रश्नाची उत्तरं पाहिजे असतील तर मग 'बॉस बेबी' नावाचा सिनेमा बघितलाच पाहिजे.

'बॉस बेबी' या सिनेमाच्या नावातच त्याचं वैशिष्ट्य आहे. बेबींचा बॉस. खरं तर बाळं किती निरागस असतात, त्यांना बोलता येत नाही; पण नुसत्या हास्यानं ती संवाद साधतात वगैरे आपल्याला माहीतच आहे; पण या सिनेमातलं बाळ मात्र धमाल आहे. घरच्यांना ते नेहमीसारखं दिसतं, ही गोष्ट खरी असली, तरी इतर वेळी मात्र ते पार सूट घालून टेक्नोसॅव्ही असतं ही गोष्ट बघतानाही आपल्याला हसू येतं. हे बाळ चक्क 'बेबी कॉर्प' नावाच्या कंपनीचा बॉस आहे आणि बाळं हेच चक्क या कंपनीचं 'प्रॉडक्शन' आहे. आता प्लॉटच इतका धमाल असेल, तर मग आणखी धमाल तर असणारच की या सिनेमात.

या सिनेमाची गोष्ट सांगितली आहे ती टेंपल्टन नावाच्या एका सात वर्षांच्या मुलाच्या नजरेतून. टेंपल्टनला भाऊ होतो आणि अर्थातच त्यामुळे टेंपल्टनचं घरातलं महत्त्व कमी झालं आहे. त्यामुळे एकीकडे त्याला बाळ आल्याचा आनंद झाला असला, तरी तो घुश्श्यात आहे. नेमकं एका रात्री त्याला बेबीच्या खोलीतून आवाज ऐकू येतो आणि तो हळूच तिथं जातो तेव्हा त्याला धक्काच बसतो- कारण बाळ चक्क सूट घालून फोनवर बोलतंय. बाळ अर्थातच मग टेंपल्टनला धडा शिकवतं आणि टेंपल्टनही त्याच्यावर कुरघोड्या करायचा प्रयत्न करतो. पण ही फक्त भावाभावांची गोष्ट नाही बरंका. 'बेबी कॉर्प'चा बॉस असलेलं हे बाळ आलं आहे ते एका विशिष्ट मिशनवर. 'बेबी कॉर्प' जसं बाळांचं प्रॉडक्शन करते आहे, तसं 'पपी कंपनी' कुत्र्यांच्या पिल्लांची निर्मिती करते आहे. त्यांना रडणाऱ्या, लोकांच्या झोपा उडवणाऱ्या, त्यांचा आराम धुडकावून लावणाऱ्या बाळांना हद्दपार करायचं आहे आणि त्याच्या जागी 'इमानी' आणि क्यूट पिल्लं आणायची आहेत. आता झालं का? अशी सगळ्यांकडे कुत्र्यांची पिल्लं आली, तर त्यामुळे बाळाचं काय होणार? टेंपल्टन, त्याचा बाळ भाऊ आणि त्यांच्या कंपनीतली इतर कर्मचारी बाळं या 'पपी कंपनी'विरुद्ध युद्धच छेडतात. पुढं काय होतं ते या सिनेमातच बघा दोस्तांनो.

अगदी पहिल्या सेकंदांपासून हा सिनेमा तुमच्या मनाची पकड घेतो. बाळांबाबतचं जे काही चित्र मनात उभं राहतं त्याच्या ठिकऱ्या करत शेवटी बाळंच श्रेष्ठ असं सांगणारा हा सिनेमा अधूनमधून डोळ्यांतून पाणीही आणतो. या सिनेमा एका कॉमिक बुकवर आधारित आहे. मार्ला फ्राझी यांनी तयार केलेलं हे कॉमिक बुक. त्याच्यावर आधारित चित्रपटाचं दिग्दर्शन टॉम मॅकग्रा यांनी केलं आहे. या सिनेमातलं ॲनिमेशन जबरदस्त आहे. बाळाचे हावभाव तर बघण्यासारखे आहेत. टेंपल्टन आणि त्याचा बाळ भाऊ नंतर ज्या एकेक करामती करतात त्या तर बघण्यासारख्याच आहेत.

माय रेसिपी

सोया-मसूर राइस

मित्र-मैत्रिणींनो, आज आपण पौष्टिक आणि मस्त भात बनवू या. भात म्हटलं, की तुमच्यापैकी अनेकांच्या कपाळावर आठ्या येतात; पण हा सोया-मसूर राइस तुम्हाला करायला आणि खायलाही आवडेल.

साहित्य :

आठ-दहा सोया नगेट्स (१५ मिनिटे पाण्यात भिजवलेले), एक वाटी तांदूळ, एक वाटी मोडाचे आख्खे मसूर, पाव वाटी कोथिंबीर, एक कांदा व टोमॅटो, दोन-तीन लाल सुक्या मिरच्या, तेल, हिंग, जिरे, मोहरी, हळद फोडणीसाठी, एक चमचा आले-लसूण पेस्ट, मीठ.

कृती :

- **तेलात फोडणी करून आले-लसूण पेस्ट, मिरच्या, बारीक कांदा व टोमॅटो परतून घ्या.**
- **सोयाबीन पाण्यातून पिळून काढून त्याचे छोटे तुकडे करा. सोया, मसूर व धुतलेले तांदूळ घाला.**
- **मीठ घालून मंद आचेवर शिजवा. भात शिजल्यावर वरून कोथिंबीर पेरा. हाय प्रोटिन पौष्टिक राइस तयार.**

अँटिऑक्सिडंट्सचे सर्वोत्तम स्रोत

अँटिऑक्सिडंट्स हे घटक शरीरातील 'Free Radicals' नावाच्या घटकांवर प्रतिबंध आणतात. त्यामुळे आपल्याला अनेक मोठ्या विकारांपासून संरक्षण मिळते. सर्व बेरीवर्गीय फळे या घटकांचे उत्तम स्रोत आहेत. उदाहरणार्थ, जांभूळ, करवंदे, स्ट्रॉबेरी, तुती, रासबेरी, कॅनबेरी, आवळा. आवळ्याला आयुर्वेदशास्त्रानेसुद्धा अत्यंत उत्तम फळ मानले आहे.

कोणास फायद्याचे :

स्वास्थ्यप्रेमी लोकांसाठी हा उत्तम नाश्ता आहे. नियमित व्यायाम करणारे, क्रीडापटू, मुले-मुली अशा सर्वांना हा नाश्ता फायद्याचा आहे. जीवनशैलीजन्य आजार असणाऱ्यांनी या भातात मटार, फ्लॉवर, घेवडा, लाल भोपळा, तोंडली अशा भाज्या घातल्यास अधिक फायदा मिळेल.

कॅलरीमीटर : **मध्यम कॅलरी**

FARNAZ

? ३. हिरेजडित चहाच्या किटलीची किंमत किती आहे?

✓ ९. मुदत ठेवीला इंग्रजीत 'फिक्स्ड डिपॉझिट' म्हणतात.

अवतीभवती

'गरुड'भरारी

मित्र-मैत्रिणींनो, गरुडभरारी असा शब्द आपण विविध लेखांमध्ये, कथा-कवितांमध्ये नेहमी वाचतो. याचं कारण गरुड या विलक्षण पक्ष्याची झेप अतिशय उंच असते. गरुडांचं पकड अतिशय बळकट असते, त्यामुळे ते ताकदीचंही प्रतीक आहेत. चला, या पक्ष्याची माहिती आपण करून घेऊ या.

तब्बल पन्नास जाती

गरुड म्हटलं, की आपल्याला एकच पक्षी माहीत असतो. पण जगात गरुडांच्या तब्बल पन्नास जाती आहेत. **'बाल्ड ईगल', 'सी ईगल', 'हॉक ईगल', 'सर्पंट ईगल'** असे त्यांचे विविध प्रकार आहेत.

मोठे आयुष्य

इतर कोणत्याही पक्ष्यांपेक्षा गरुडांना मोठे आयुष्य लाभलेले असते. गरुड जर अभयारण्य किंवा सुरक्षित ठिकाणी असेल, तर अगदी ६८ वर्षांपर्यंतसुद्धा जगू शकतो. जंगलात राहणारे गरुडसुद्धा सरासरी तीस वर्षांपर्यंत जगतात. गरुडांबाबत एकच गोष्ट वाईट असते, की त्यांचे वय जसे वृद्धत्वाकडे जाऊ लागते, तसे ते कमकुवत होतात. त्यामुळे त्यांची शिकारीची क्षमता कमी होते. त्यामुळे बहुतेक वेळा त्यांचा वृद्धापकाळात भुकेमुळे मृत्यू होतो. गरुड आकाशात इतके उंच भरारी घेतात आणि त्यांची ताकद इतकी असते, की त्यांची शिकार करणं जवळपास अशक्य असतं. त्यामुळेही त्यांचं जीवनमान जास्त होण्याची शक्यता जास्त असते.

शिकारीचं विलक्षण तंत्र

गरुडांचं शिकारीचं तंत्र हे जगात विलक्षण मानलं जातं. ते अनेकदा दिवसदिवस त्यांच्या भक्ष्याचं निरीक्षण करतात, त्यामुळे त्यांना शिकार करणं सोपं जातं. त्यांची चोच अतिशय शक्तिशाली असते. तिच्यातून निसटणं भक्ष्यासाठी जवळपास अशक्य असतं. याच चोचीचा वापर करून भक्ष्याचे तुकडं करणंही त्यांना सोपं जातं. त्यांची दृष्टी उत्तम असतेच.

स्वतः उडायला शिकणारी पिल्लं

गरुडांचं वैशिष्ट्य म्हणजे गरुड त्यांच्या पिल्लांना उडायला शिकवत नाहीत. हे गरुडांचं विलक्षण वैशिष्ट्य आहे. त्यांना आपल्या पिल्लांनी ताकदवान व्हावं असं वाटतं. त्यामुळे ते एका विशिष्ट काळानंतर त्यांच्या पिल्लांना खाऊ घालणं बंद करतात. म्हणजे भुकेली राहिली, की पिल्लं स्वतःहून उडण्यासाठी प्रयत्न करतील असा त्यांचा प्रयत्न असतो. त्यांची ही 'स्ट्रॅटेजी' खरंच काम करते. पिल्लं त्यांचे पालक खाऊ आणतील याची वाट बघतात; मात्र ते आले नाहीत आणि भूक वाढली, की पिल्लं स्वतःच पंख पसरतात आणि उडायचा प्रयत्न करत त्यात तरबेज होतात.

हे माहीत आहे?

- गरुड हे पृथ्वीवरच्या सर्वांत मोठ्या पक्ष्यांपैकी एक आहेत.
- दर वर्षी दहा जानेवारी हा दिवस 'गरुड बचाव दिन' म्हणून साजरा केला जातो.
- गरुड आकाशात तब्बल १५ हजार फुटांपर्यंत उंच उडू शकतात.
- गरुडांना शांतता आणि स्वातंत्र्याचं प्रतीक मानलं जातं.

जबरदस्त पकड

गरुडांची पकड जबरदस्त असते. आपण हातांनी एखाद्या व्यक्तीला किंवा वस्तूला जितक्या ताकदीनं पकडू शकतो, त्याच्या तब्बल दहापट पकड गरुडाची असते.

वा! क्या नजर है!

गरुडाची दृष्टी ही अतिशय विलक्षण असते. गंमत म्हणजे मानवाचे डोळे आणि गरुडांचे डोळे यांच्या आकारमानात फारसा फरक नसतो. फरक असतो तो दृष्टीच्या क्षमतेचा. गरुडांची दृष्टी किती शक्तिशाली असते माहीत आहे? मानवाच्या तब्बल दहापट. या दृष्टीच्या क्षमतेमुळेच गरुड हे उत्तम प्रकारे शिकार करू शकतात. फक्त एवढंच नाही, तर ते तब्बल तीन किलोमीटरवरचं भक्ष्यसुद्धा व्यवस्थित बघू शकतात आणि हो, त्या भक्ष्याचे पाचपर्यंत रंगसुद्धा त्यांना इतक्या लांबून बघता येतात.

गरुड पोहू शकतात

वाचायला आश्चर्य वाटलं ना? पण बहुतांश जातींमधले गरुड उत्तम पोहू शकतात. अर्थात त्यांचं पोहणं हे काही इतर जलचरांइतकं सफाईदार नसलं, तरी त्यांना हे कौशल्य साधतं. त्यांच्या लांब पंखांचा वापर ते पोहण्यासाठी करतात. 'बाल्ड ईगल' उत्तम प्रकारे पोहतो. मासे पकडण्यासाठी ते या कौशल्याचा वापर करतात.

असं का?...

मासे श्वास घेतात का?

माणसं श्वास घेतात, तसे मासे श्वास घेतात का, असा प्रश्न आपल्याला पडतो, बरोबर ना? मित्रांनो, आपल्याला लागतो ऑक्सिजन, तसा माशांनाही लागतोच. ऑक्सिजन म्हणजे प्राणवायूच की नाही? त्यामुळे माशांनाही ऑक्सिजन लागतो. अर्थात ते काही आपल्यासारखा नाकातून श्वास घेत नाहीत. पण देवानं त्यांना छोटे छोटे कल्ले दिले आहेत ना, त्यांचा ते वापर करतात. या कल्ल्यांमधून पाणी आत जातं. त्या पाण्यात विरघळलेला ऑक्सिजन त्यांच्या रक्तामध्ये शोषला जातो आणि ते पाणी पुन्हा बाहेर पडतं. आहे ना भारी? जेव्हा पाणी खूप दूषित असतं, तेव्हा त्यातलं ऑक्सिजनचं प्रमाण खूप कमी झालेलं असतं. त्या पाण्यात मासे जगत नाहीत, हे तुम्ही बघितलं असेल.

गार वातावरणात पदार्थ का टिकतात?

मित्रांनो, रेफ्रिजरेटरमध्ये किंवा हिवाळ्यात पदार्थ जास्त टिकतात आणि उन्हाळ्यात मात्र ते लवकर खराब होतात हे तुम्ही बघितलं असेल. गार वातावरणात कशामुळं टिकतात हे पदार्थ जास्त? कोणतेही पदार्थ खराब होतात ते त्या पदार्थांवरच्या किंवा हवेतल्या सूक्ष्मजीवांमुळे. हे सूक्ष्मजीव त्या पदार्थांमधले जे घटक असतात त्यांचं स्वतःच्या वाढीसाठी वेगळ्या घटकांत रूपांतर करतात. यामुळंच तो पदार्थ खराब होतो. पदार्थ खराब होणं म्हणजे सूक्ष्मजीवांनी केलेली प्रक्रिया. हे सूक्ष्मजीव जास्त कार्यरत असतात ते गरम वातावरणात. कारण ते सर्वांत कार्यरत ३७ अंश सेल्सिअसच्या आसपास असतात. तापमान जितकं कमी होईल, तितकं हे जीव काम करेनासे होतात. त्यामुळंच फ्रीजमध्ये किंवा हिवाळ्यात हे पदार्थ जास्त टिकतात. अर्थात थंड वातावरण असलं, तरी ते काही पूर्ण काम करणं बंद करत नाहीत. त्यामुळे फ्रीजमध्ये ठेवलं तरी अन्न बऱ्याच दिवसांनंतर खराब व्हायला लागतंच.

मुळं खालच्या दिशेनंच का जातात?

झाडांची मुळं नेहमी खालच्या दिशेनं जातात असं आपण बघतो. खरं तर या मुळाला खाली जायचं किंवा खोडाला वर जायचं कळतं कसं? हा प्रश्न समजून घेण्यासाठी आपल्याला बीची रचना समजून घ्यावी लागेल. तिच्यात विविध भाग असतात. या बीचं रोप बनण्याची प्रक्रिया सुरू होते तेव्हा दोन भाग

तिच्यातून बाहेर पडायला लागतात-एक असतो मुळासाठी आणि दुसरा खोडासाठी. मुळाच्या भागाला फक्त गुरुत्वाकर्षणाच्या दिशेनं जायचं माहीत असतं.

त्यामुळं तो खाली जातो आणि खोडाच्या भागाला फक्त या दिशेच्या विरुद्ध दिशेनं जायचं कळतं त्यामुळं तो वर जातो. ही बी समजा उलटी पेरली, तरीसुद्धा मुळाचा भाग पुन्हा खालच्या बाजूलाच जाईल आणि खोडाचा भाग वरती जाईल. आहे ना गंमत?

❓ ४. गरुड किती वर्ष जगू शकते?

✅ ७. निकोलस ओटो यांनी पेट्रोलवर चालणारे ज्वलनशील इंजिन सुरू केले.

हे का करावे?

दूध का प्यावे?

रोज दूध प्यावे, असा आग्रह तुमचे आई-बाबा, आजी-आजोबा तुम्हाला नेहमी करत असतील. दूध प्यायल्याने तुम्ही तंदुरुस्त राहाल असा त्यांचा हेतू असतो. नियमित दूध पिल्याने शरीराला मोठ्या प्रमाणात पोषक तत्त्वांचा पुरवठा होत असतो.

आपल्या हाडांना आणि दातांना कॅल्शिअमची आवश्यकता असते. हे कॅल्शिअम दुधातून मिळते. दुधामध्ये कॅल्शिअम भरपूर प्रमाणात असते. रोज दूध पिल्याने तुमच्या शरीराला कॅल्शिअमची कमतरता अजिबात जाणवणार नाही. शिवाय दुधामध्ये प्रोटीन, पॉटेशियम, फॉस्फरस, नियासिन, रायबोफ्लेविन, व्हिटॅमिन डी, व्हिटॅमिन ए, बी १२ ही पोषणतत्त्वे मिळतात. या पोषक घटकांमुळे आपले शरीर सुदृढ राहते. शिवाय दूध पिल्याने मनाला शांत ठेवणाऱ्या डोपामाइन या हार्मोनचा स्राव वाढतो. हे हार्मोन मेंदू शांत ठेवण्याचे व तणाव कमी ठेवण्याचे काम करतात. दुधामुळे स्नायूंचा विकास होण्यासही मदत होते.

दुधाचे सेवन आपण कधीही करू शकतो; पण जेवणाच्या वेळेत आणि दूध पिण्याच्या वेळेत किमान २ ते ३ तासांचे अंतर हवे. त्यामुळे आपल्याला जेवणही चांगले जाते. अन्यथा, पोट भरल्यासारखे वाटते.

दुधात हळद टाकूनही दूध छान लागते. हळदीचे दूध प्यायल्यास शरीरातील थकवा आणि शारीरिक वेदना दूर होतात. वजन वाढत नसेल तर दूध प्यावे, असे सांगितले जाते. वजन वाढवण्यासाठी म्हशीचे दूध उत्तम. गाईचे दूध पिल्याने भरपूर शक्ती आणि पोषण मिळते. काहींना सुकामेवा टाकून दूध प्यायला आवडते. त्यातूनही शरीराला भरपूर पोषक तत्त्वे मिळतात. रात्री जेवल्यानंतर गरम दूध पिल्याने पचनाची समस्या दूर होते. शिवाय, रात्री छान झोपही लागते.

सकाळी कोवळे ऊन का घ्यावे?

सकाळी हवेत छान गारवा असल्याने आपल्यापैकी अनेकांना सकाळी छान झोप लागत असेल; पण रोज सकाळी कोवळं ऊन घ्यायला नक्की उठत जा. दिवसभर पडणाऱ्या कडक उन्हापेक्षा सकाळचं कोवळं ऊन आपल्या शरीराला फार फायदेशीर ठरतं. रोज किमान १० ते १५ मिनिटे तरी कोवळं ऊन शरीरावर घ्यावे.

आपल्या त्वचेला कोवळ्या उन्हाची फार आवश्यकता असते. सकाळचे कोवळे ऊन शरीरावर घेतल्याने त्वचेसंबंधित विकार दूर होतात. कोवळ्या उन्हातून आपल्या शरीरातील हाडांना आवश्यक असणारे जीवनसत्त्वेही मिळतात. डी जीवनसत्त्वामुळे शरीरातील हाडे मजबूत होण्यास मदत मिळते. शिवाय रक्तप्रवाह सुरळीत राहतो. कोवळ्या उन्हामुळे रोगप्रतिकारक शक्तीही वाढते. त्यामुळे आजारी पाडणाऱ्या विषाणूंशी आपण सहज सामना करू शकतो. हिवाळ्यात आजारापासून बचाव करण्यासाठी तर सकाळचे कोवळे ऊन जरूर घ्यावे.

अनेकांना पित्ताची समस्या असते. रोज कोवळ्या उन्हात बसल्याने पित्ताची समस्याही दूर होण्यास मदत होते. सकाळच्या कोवळ्या उन्हामुळे शरीरात मेलाटोनिन नावाचे हार्मोन तयार होत असतात. त्यामुळे रात्री झोप न लागण्याची समस्याही दूर होण्यास मदत होते.

खरंतर कोवळे ऊन रोज शरीरावर घ्यायला हवे. त्यासाठी तुम्ही काय काय करू शकता? तर रोज सकाळी कोवळ्या उन्हात चालायला जाऊ शकता. तुमच्या गॅलरीत किंवा टेरेसवर उन्हामध्ये काही वेळ बसू शकता. कोवळे ऊन शरीरावर घेताना तुम्हाला एक गोष्ट लक्षात घ्यावी लागेल. ती म्हणजे, कोवळ्या उन्हात जाताना शक्यतो मुलायम कपडे घाला, किंवा हातापायांवर सूर्य किरणे पडतील असे कपडे घाला.

स्किल्स बकेट...

'आयटी'त जायचंय?

मित्र-मैत्रिणींनो! आपण एटीएममध्ये जातो अन् मिनिटात पैसे काढून बाहेर येतो, एखाद्या ॲपवरून खाद्यपदार्थ मागवतो अन् काही वेळात ते पार्सल घरपोच मिळते. हे सर्व कशामुळे शक्य होत असेल हो? तर त्याचं उत्तर आहे माहिती-तंत्रज्ञान (आयटी). माहिती-तंत्रज्ञान आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनला आहे. त्यामुळे या क्षेत्रात करिअर करण्याकडे कल वाढतो आहे. चला तर मग, जाणून घेऊयात आयटीतील करिअरबद्दल...

माहिती-तंत्रज्ञानाला इंग्रजीत इन्फॉर्मेशन टेक्नॉलॉजी (आयटी) म्हणतात. दैनंदिन जीवनातील अनेक कामे करताना आपण माहिती तंत्रज्ञानावर अवलंबून असतो. मित्रांनो, सध्याचं युग हे माहिती-तंत्रज्ञानाचं आहे. बँका असो, छोटे - मोठे उद्योग, व्यवसाय असो अथवा ई-कॉमर्स असो; सर्वत्र माहिती-तंत्रज्ञानाचा कमी-अधिक प्रमाणात वापर होत आहे. आयटीमध्ये इलेक्ट्रॉनिक उपकरणांद्वारे माहितीचे (डेटाचे) नियमन करणे आणि माहितीची सुरक्षा करणे याचा समावेश होतो.

दोस्तांनो! हे झालं आयटीचा वापर कुठे व कसा होतो याबद्दल. यापुढे, आयटीत करिअर करायचे झाल्यास शिक्षण काय घ्यावे लागेल हे पाहूयात. सध्या आयटीचे शिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांची संख्या वाढली आहे. त्यामुळे देशातील मोठमोठ्या शैक्षणिक संस्थांसह अन्य अनेक शिक्षण संस्थांनी आयटीचे अभ्यासक्रम उपलब्ध करून दिले आहेत. मित्रांनो! पदवी, पदव्युत्तर, डिप्लोमा तसेच अनेक प्रमाणपत्र (सर्टिफिकेट) स्तरावर आयटीसंबंधित अभ्यासक्रम उपलब्ध आहेत बरं का. आता तर तुम्ही घरबसल्याही आयटीचे कोर्स पूर्ण करू शकता. अनेक ऑनलाइन शैक्षणिक मंच तुम्हाला आयटीचा अभ्यासक्रम उपलब्ध करून देतात. माहिती-तंत्रज्ञानाचे अभ्यासक्रम शिकवणाऱ्या मोठमोठ्या शैक्षणिक संस्था प्रवेश परीक्षांच्या आधारे प्रवेश देतात. या प्रवेश परीक्षा कठीण असतात बरं का. सहजासहजी या प्रवेश परीक्षा पास होणे शक्य नाही. त्यासाठी बराच अभ्यास, सराव करावा लागतो. अभ्यासक्रमाला प्रवेश घ्यायचा झाल्यास एमएएच एमसीए सीईटी, एनआयएम सीईटी, सॅट या व अशा अनेक प्रवेश परीक्षा आहेत. यातील प्रवेश परीक्षा पास होऊन तुम्ही भारतातील प्रतिष्ठित शैक्षणिक संस्थांमध्ये आयटीचे शिक्षण घेऊ शकता. सीओईपी, आयआयटी मुंबई, व्हीजेआयटी, आयआयटी खरगपूर, आयआयटी दिल्ली या व अशा अन्य काही सरकारी शैक्षणिक संस्था आयटी अभ्यासक्रमाच्या शिक्षणासाठी महत्त्वाच्या समजल्या जातात.

कोरोनाकाळात तुम्ही तुमच्या आई-बाबांना, ताई-दादाला किंवा नातेवाइकांना घरून ऑफिसचे काम करताना पाहिले असेल. त्यालाच म्हणतात 'वर्क फ्रॉम होम'. कोरोनाकाळात वर्क फ्रॉम होमचा सर्वाधिक फायदा कोणत्या क्षेत्राला झाला असेल तर तो आयटी क्षेत्राला झाला बरं का. जेव्हा लोकांना घराबाहेर कामाला जाणं शक्य नव्हतं, तेव्हा आयटीयन्सने वर्क फ्रॉम होम केले. कारण, हे काम एका लॅपटॉप किंवा संगणकावर करणे सहज शक्य होते.

करिअरला स्कोप

तुम्ही स्टार्टअप हा शब्द ऐकला असेलच. सध्या आयटीमध्ये काम करणारे काही तरुण आपले स्टार्टअपदेखील सुरू करत आहेत. नवनवीन कल्पना घेऊन हे तरुण माहिती-तंत्रज्ञानावर आधारित नवनवे उद्योग, व्यवसाय सुरू करत आहेत. या स्टार्टअपमधूनही नोकऱ्यांच्या संधी उपलब्ध होत आहेत. पेटीएम, भारत पे, फ्लिपकार्ट, जिरोधा हे व असे स्टार्टअप आता मोठमोठे व्यवसाय झाले आहेत बरं का. मित्र-मैत्रिणींनो, भारतात आयटी क्षेत्र मोठी प्रगती करत आहे. परदेशी कंपन्याही भारतात येऊन मोठी गुंतवणूक करत आहे. त्यामुळे या क्षेत्रात करिअर करायला चांगला स्कोप आहे.

हे लक्षात ठेवा

- माहिती-तंत्रज्ञान क्षेत्रात गणित विषयावर प्रभुत्व लागतं, त्यामुळे गणितावर भर द्या.
- कोडिंग करताना लॉजिक लागतं, त्यामुळे तेही पक्कं पाहिजे.
- तुमच्या अवतीभोवती विविध प्रकारची तंत्रज्ञानं वापरली जात असतात. ती समजून घेण्याचा प्रयत्न करा.
- फक्त गेम खेळणं म्हणजे आयटीत जाणं नाही हे लक्षात ठेवा.
- या क्षेत्रात जे काम करत असतात त्यांच्याशी संवाद साधून सतत माहिती घेत राहा.

परदेशात नोकरीची संधी

'अमुक आयआयटीमधील विद्यार्थ्यांना मिळाले वार्षिकी २० लाख रुपयांचे पॅकेज', 'या कॉलेजच्या विद्यार्थ्यांना कॅम्पस सिलेक्शनमध्ये मिळाले वार्षिकी ३० लाखांचे पॅकेज' असं तुम्ही ऐकलंच असेल. आयटीचा अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यावर आयटी हब समजल्या जाणाऱ्या शहरांसह अन्य मोठमोठ्या शहरांमध्ये यासंबंधित नोकऱ्याही उपलब्ध आहेत. परदेशात नोकरीसाठी जाण्याच्या संधीही तुम्हाला मिळेल. तुम्हाला आश्चर्य वाटेल; पण भारतातून परदेशात आयटी क्षेत्रात नोकऱ्यांसाठी जाणाऱ्यांची संख्या फार मोठी आहे बरं का. आता तुम्हाला प्रश्न पडेल, की या भल्यामोठ्या पगाराच्या नोकऱ्या कोणत्या कंपन्यांमध्ये असतील? तर गुगल, आयबीएम, ॲपल यासारख्या कंपन्यांची नावं तर तुम्ही ऐकलीच असतील. या कंपन्यांसह इन्फोसिस, टीसीएस यासह आयटीसंबंधित अन्य मोठमोठ्या कंपन्यांमध्ये नोकरीच्या संधी उपलब्ध होतात.

आनंदी राहा; यश मिळवा

आनंदी राहणं आणि यशाचा काय संबंध असा प्रश्न तुम्हाला पडला असेल ना? पण या गोष्टींचा नक्की संबंध आहे बरं का. चला बघूया.

याच विषयावर 'हॅप्पीनेस ॲडव्हाटेज : द सेव्हन प्रिन्सिपल्स ऑफ पॉझिटिव्ह सायकॉलॉजी दॅट फ्युएल सक्सेस ॲंड परफॉर्मन्स ॲंड वर्क' नावाचं खूप लोकप्रिय असलेलं पुस्तक आहे. तुम्ही आई-बाबांच्या मदतीनं ते मिळवून वाचू शकता.

आनंदातून सकारात्मकता

आनंदी राहणारी माणसं सकारात्मक असतात. त्यामुळे ती जास्त चांगल्या गोष्टी करण्यासाठी उत्सुक आणि इच्छुक असतात. उगाचंच नकारात्मक विचार करणारी, निराशाजनक माणसं कामं करण्यासाठी अनुत्साही असतात. आनंदी माणसं ही नेहमी पुढाकार घेतात.

फक्त मूड नव्हे; कामाची प्रक्रिया

मित्र-मैत्रिणींनो, आनंदी राहणं हा फक्त मूडचा भाग नाही, ती एक कामाची प्रक्रिया आहे. म्हणजे बघा, आपला मेंदू आजूबाजूच्या जगाचं विश्लेषण करत असतो. त्यातून तुम्ही कशा प्रकारे प्रतिक्रिया देता, कशा प्रकारे गोष्टी स्वीकारता हे ठरत असतं. मेंदू आजूबाजूच्या गोष्टींचं सकारात्मक विश्लेषण करत असेल, तर त्यातून आनंद, कृतज्ञता, आशावाद अशा भावना तयार होतात. या भावना जिथे तयार होतात, तिथे कामाकडे त्याच दृष्टीने बघण्याचा दृष्टिकोन येतो. आणि अर्थातच त्या दृष्टीनं काम केलं, की यशाकडे जाण्याचा मार्ग तयार होतो.

चांगलं चक्र

तुम्ही आनंदी राहिलात, तर तुम्ही कष्ट करायला लागता आणि नकारात्मक गोष्टींकडे दुर्लक्ष करायला लागता. जेव्हा तुम्ही खूप कष्ट करता, तेव्हा तुम्ही यशस्वी होता आणि यश मिळायला लागलं, की तुम्ही जास्त आनंदी राहता, असं हे चांगलं चक्र आहे.

एकत्र कामाची सवय

जे लोक आनंदी राहतात, त्यांचा सामाजिक वावर हा उत्फुल्ल असतो, हे तर आपण बघतोच. आनंदी राहण्यामुळे त्यांचा ताण कमी होतो, नैराश्य कमी होतं, त्यामुळे ते इतरांबरोबर त्याच भावनेनं काम करायला लागतात. इतर लोकही अशा व्यक्तींबरोबर काम करण्यासाठी उत्सुक असतात. त्यामुळे असे लोक टीम लीडर म्हणून स्वतःला सिद्ध करतात आणि यशाकडे वाटचाल सुरू होते. तुम्ही शाळेत बघा, जी मुलं आनंदानं काम करतात, इतरांशी तसं वागतात ती इतरांबरोबर छान काम करून प्रोजेक्ट चांगले करतात, गॅदरिंगमध्ये छान नाटकं बसवतात. नंतर अशीच मुलं आयुष्यात पुढे जात असल्याचं तुम्हाला दिसेल.

मेंदूची परिणामकारकता

तुम्ही नेहमी बघा, तुमचा मूड नसेल तेव्हा 'मला काही सुचतंच नाही' असं तुम्ही म्हणता. याचं कारण तुम्ही सकारात्मक असतानाच मेंदू सर्वाधिक चांगली कामगिरी करत असतो. मग तुमचा अभ्यास असेल, काम असेल, एखादी स्पर्धा असेल किंवा दुसरं काही. मेंदू तुमच्या मूडनुसार कामगिरी करतो, स्पर्धेत उत्तम कामगिरी होऊ शकते. तुम्ही नकारात्मक पद्धतीनं विचार करत असला, तर मेंदूसुद्धा चांगली कामगिरी करायला फारसा उत्सुक नसतो.

तीव्र इच्छाशक्ती

यश तेव्हाच मिळतं, जेव्हा इच्छाशक्ती तीव्र असते आणि ही इच्छाशक्ती सकारात्मक असते. इच्छाशक्ती ढासळली, तर आपल्या सवयी तशा होतात, एनर्जी कमी होते, यश मिळवण्यासाठी कामाची इच्छाही कमी होते. सकारात्मक माणसांची इच्छाशक्ती हळूहळू अशा पद्धतीनं विकसित होते, की चांगल्या गोष्टींसाठी ते आपोआप काम करायला लागतात आणि चांगल्या गोष्टीही त्यांच्याकडे आपोआप यायला लागतात.

? ५. कोणत्या जीवनसत्त्वांमुळे हाडे मजबूत होण्यास मदत होते?

✔ ८. 'बॉब द बिल्डर' १९९९ मध्ये 'बीबीसी'वर प्रसारित झाली.

संस्कार

सुभाषित

आप्तोपदेशप्रज्ञानं प्रतिपत्तिश्च कारणम् ।
विकाराणामनुत्पत्तावुत्पन्नानां च शान्तये ।।...
चरकसंहिता

आप्तजनांचा उपदेश आणि अनुभव हे उत्पन्न झालेल्या व उत्पन्न होणाऱ्या रोगांना शांत करण्यास मदत करतात.

गीता श्लोक

सर्वतः पाणिपादं तत्
सर्वतोऽक्षिशिरोमुखम्।
सर्वतः श्रुतिमल्लोके सर्वमावृत्य तिष्ठति।।

विश्वामध्ये जे ब्रह्म तत्त्व भरले आहे त्याचे हातपाय सर्वत्र आहेत. त्याचे डोळे, मस्तक, मुखे सगळीकडे आहेत. त्याचे कान सर्वत्र आहेत. असे ब्रह्मतत्त्व सर्व विश्व व्यापून राहिले आहे.

सुविचार

आपल्याला या जगात हवा असलेला बदल पाहण्यासाठी आपण स्वतः तो बदल असणे आवश्यक आहे.
— महात्मा गांधी

दिनविशेष

१ ऑक्टोबर

२००४ - भारतीय हवाई दलाच्या वैद्यकीय सेवा विभागाच्या महासंचालकपदाची एअर मार्शल पद्मावती बंदोपाध्याय यांनी सूत्रे स्वीकारली.

३ ऑक्टोबर

२०१२ : ६६व्या वरिष्ठ गटाच्या राष्ट्रीय जलतरण स्पर्धेत महाराष्ट्राच्या वीरधवल खाडेने उत्कृष्ट कामगिरी करत १०० मीटर बटरफ्लाय शर्यतीत राष्ट्रीय विक्रमाची नोंद केली.

५ ऑक्टोबर

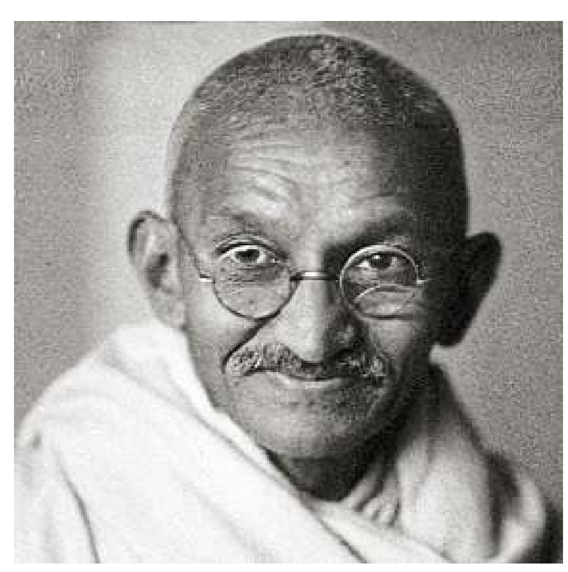
२००९ : गोड्या पाण्यातील डॉल्फिन हा राष्ट्रीय जलचर प्राणी असल्याचे केंद्र सरकारने घोषित केले.

बोधकथा

प्रशांत सरुडकर

नाण्याची किंमत

देशाच्या स्वातंत्र्यामध्ये महात्मा गांधीजींचे योगदान महत्त्वपूर्ण आहे. त्यांच्या प्रत्येक कृतीमध्ये समाजहिताची तळमळ होती. त्यामुळे जगभरात महात्मा गांधीजींचे नाव अतिशय आदराने घेतले जाते. 'युनायटेड स्टेट्स एक्स्प्रेस' २०००मध्ये या अमेरिकन नियतकालिकाने जगभरातील विविध क्षेत्रांतील दहा हजार मान्यवरांना गेल्या सहस्रकात जगावर प्रभाव टाकणारे व्यक्तिमत्त्व कोण? असा प्रश्न विचारला, तर यापैकी आठ हजारांपेक्षा जास्त लोकांनी एकमताने महात्मा गांधीजींचे नाव घेतले. जगभरात सर्वांत जास्त पुस्तके महात्मा गांधीजींच्या जीवनावर आणि विचारांवर लिहिली गेली आहेत. यावरून महात्मा गांधींविषयी लोकांच्या मनात असणाऱ्या उच्च आदरभावाची कल्पना येते. महात्माजींच्या उक्ती आणि कृतीमध्ये एकवाक्यता होती. बिहारमध्ये एका सभेसाठी गेलेले असताना तेथील महिलांना पुरेशी वस्त्रे मिळत नाहीत, याची जाणीव त्यांना झाली आणि तेव्हापासून अंगावर फक्त पंचा नेसायला त्यांनी सुरुवात केली. याच पोशाखात ते जगभर फिरले. इंग्लंडच्या रस्त्यावरून ते चालत असायचे, त्या वेळेला त्यांची पाऊले ज्या मातीवरती पडत होती, त्या मातीला लोक अतिशय आदराने स्पर्श करत. रिचर्ड ॲटनबरो यांनी गांधीजींवर चित्रपट काढला, त्या वेळी त्यांना पत्रकारांनी यांनी प्रश्न विचारला. जगभरामध्ये एवढे स्वातंत्र्य लढ्याचे नेते होऊन गेलेले असताना, तुम्ही गांधीजींवरच चित्रपट का काढला? त्या वेळेला ॲटनबरो यांनी उत्तर दिले, **'शस्त्राच्या साह्याने त्यांच्या त्यांच्या देशाला स्वातंत्र्य मिळवून देणारे महापुरुष जगभरात अनेक ठिकाणी झाले आहेत, परंतु हातामध्ये शस्त्र न घेता, देशाला स्वातंत्र्य मिळवून देणारे एकमेव नेतृत्व गांधीजींच्या रूपाने निर्माण झाले आहे.'** गोरगरीब जनतेविषयी गांधीजींच्या मनात नितांत आदर होता. त्यांचे राहणीमान अत्यंत साधे होते. आश्रमात स्वतःचा स्वयंपाक ते स्वतः तयार करत. स्वतःचे कपडे स्वतः धुऊन टाकत. गांधीजींच्या वैचारिक ताकदीमुळे नेतृत्वाची प्रचंड फळी या देशात निर्माण झाली. एकदा जवाहरलाल नेहरू म्हणाले होते, ''आमच्या सभेला हजारो लोकांचा जनसमुदाय उपस्थित असतो. परंतु सभा झाल्यानंतर ज्या वेळेला घोषणा दिल्या जातात. त्यावेळेला त्या घोषणा असतात, 'भारत माता की जय' आणि 'महात्मा गांधीजी की जय.' त्यांचे व्यक्तिमत्त्व अद्वितीय होते. आपण भारतीय भाग्यवान, महात्मा गांधींसारखा विचारवंत नेता, आपल्या स्वातंत्र्यलढ्याला मिळाला आणि म्हणूनच या देशाला रक्तपात न होता स्वातंत्र्य मिळाले. देशबांधवांची स्थिती समजावून घेण्यासाठी, त्यांचे दुःख निवारण करण्यासाठी बापूजी भारतभर फिरत. असेच गोरगरिबांसाठी आवश्यक असणाऱ्या 'चरखा संघाचा' निधी गोळा करण्यासाठी ते फिरत होते. ओडिशा राज्यातून त्यांचा दौरा सुरू होता. एका



ठिकाणी फार मोठा लोकांचा जनसमुदाय त्यांना वंदन करण्यासाठी व मदत करण्यासाठी उपस्थित होता. श्रीमंत लोक बँकेचा चेक त्यांना द्यायचे. काही लोक पैसे द्यायचे. शेजारी जमनालाल बजाज असायचे. त्यांच्याकडे हा सर्व हिशोब होता. हे सर्व चाललेले असतानाच, फाटक्या कपड्यातील एक अतिशय गरीब वयस्कर स्त्री काठी टेकवत, गर्दीला बाजूला सारत म्हणत होती की, ''मला बापूजींचे दर्शन घ्यायचे आहे.'' गांधीजींनी त्या महिलेकडे पाहिले व स्वतः चालत तिच्याजवळ गेले. बापूजींना समोर पाहताच, त्या महिलेच्या डोळ्यांतून आनंदाश्रू वाहू लागले. बापूजींच्या पायाला स्पर्श करण्यासाठी ती खाली वाकणार, तेवढ्यात बापूजींनी तिला खांद्याला पकडले. तिने थरथरत्या हाताने आपल्या फाटलेल्या साडीच्या पदराची गाठ सोडली आणि त्याच्यातून तांब्याचे एक नाणं बापूजींच्या हातावरती ठेवलं. बापूजींनी ते नाणे स्वतः जवळ ठेवून घेतले. जमनालाल बजाज यांना या गोष्टीचे आश्चर्य वाटले. सभा संपल्यानंतर बजाज यांनी विचारले, ''बापूजी, तुम्ही सगळे पैसे माझ्याजवळ देता आणि ते नाणे तुम्ही स्वतः जवळ ठेवले, माझ्यावर विश्वास नाही का?'' बापूजी म्हणाले, ''अहो, असे नाही. ज्याच्याजवळ हजार रुपये आहेत, त्यातले शंभर रुपये आपल्याला देतात, पण त्याहीपेक्षा महत्त्वाचे असे आहे की,ज्याच्याजवळ काहीच नाही, आपला कष्टाचा गोळा केलेला पैसा, ज्या वेळेला देश हितासाठी दान करतात, त्या वेळेला ते दान, सर्वोच्च दान असतं. या गरीब मातेने दिलेले हे नाणे कोट्यवधी रुपये किमतीचे आहे. स्वातंत्र्य लढ्यातील एक अनोखी आठवण म्हणून हे नाणे मी जपून ठेवणार आहे.'' बापू ते नाणे सर्वांना दाखवून, जनसामान्यांचे स्वातंत्र्य लढ्यातील योगदान सांगायचे. त्यांचे कौतुक करायचे.

टाइम मॅनेजमेंट

सुप्रिया पुजारी, लाइफ कोच, समुपदेशक

मेंदू : एक उत्तम मित्र

आजपर्यंत आपण वेळेच्या नियोजनाच्या बाबतीतले अनेक पैलू समजून घेतले. वेळेच्या नियोजनामध्ये भावनाही तितक्याच महत्त्वाच्या असतात. सतत ताण भीतीमध्ये राहिलेली व्यक्ती वेळेचा पूर्णपणे सदुपयोग करू शकत नाही. सर्वसाधारण विचार करता आपल्या वेळेच्या नियोजनाची थेट लिंक आपले विचार, भावना आणि कृती याच्याशी निगडित आहे असं म्हणायला हरकत नाही. त्यामुळे हे सर्व करण्यासाठी मेंदू हा आपला सर्वाधिक महत्त्वाचा भाग आहे. आपलाच मेंदू आपला मित्र किंवा शत्रू बनू शकतो. उदा.

एखाद्या गोष्टीचा परिणाम आपल्यावर कसा होतो?
त्यावर आपण प्रत्युत्तर कसे देतो?
सर्वसाधारण कोणते विचार सातत्याने येत राहतात?
कोणत्या भावना सातत्याने अनुभवत आहोत?
कोणती कृती आपल्याकडून सर्वाधिक होत आहे?
किंवा कोणती कृती आपल्याकडून सर्वाधिक होत नाही?

या सर्व गोष्टींना मेंदू जबाबदार असतो. आपला मेंदू आपल्या शरीराचे सर्व कार्य सांभाळतो हे आपल्याला माहिती आहेत. परंतु आता आपण आपला मेंदू आपले विचार आणि क्रिया आणि भावना याच्याशी कसा निगडित आहे ते बघू.

एखाद्या घटनेवर आपण प्रतिक्रिया कशी देतो हा आपला मेंदू ठरवतो. तसेच इतरांनी प्रक्रिया दिल्यानंतर आपण कोणत्या भावना अनुभवतो हेही आपल्या मेंदू ठरवत असतो. उदाहरणार्थ आपल्याला सतत कोणीतरी सांगत राहिले की 'तुला हे जमणार नाही' तर आपल्याला कुठेतरी 'मला हे जमणार नाही' असाच विश्वास बसतो. परिणामी आपला आत्मविश्वास कमी होतो. कधी कधी इतरांच्या वागण्याचाही आपल्यावर परिणाम होतो. उदाहरणार्थ सतत कोणीतरी आपल्यावर चिडचिड करत राहिलं, आपल्याला टाळत राहिलं तर आपल्याला दुःख होते. हेच दुःख सातत्याने अनुभवत गेलो तर कायम दुःखी राहण्याची सवय लागते. त्यामुळे आपल्या मेंदूला आपला बेस्ट फ्रेंड करूया व टेन्शन, भीती पळवून लावूया.

लक्षात ठेवा : मेंदूला आपण शत्रू बनवायचा की मित्र हे आपल्याच हातात आहे.

वाचू आनंदे...

गोपीची डायरी

लेखिका सुधा मूर्ती यांची 'गोपीची डायरी' मुलांसाठी अनोखी भेट आहे. गोपी नावाच्या एका छोट्या कुत्र्याची ही गोष्ट आहे. आई आणि आपल्या भावंडांसोबत राहणाऱ्या गोपीला एक प्रेमळ कुटुंब दत्तक घेतं. त्यानंतर ते कुटुंब त्याची कशी काळजी घेतं, कशाप्रकारे प्रेम करतं, संगोपन कसं करतं, याची अफलातून मांडणी केली आहे. पुस्तकातील चित्रे संध्या प्रभात यांनी रेखाटली असून, त्यामुळे छोट्याशा गोपीच्या खोड्या अधिकच देखण्या वाटतात. गोपी कुत्रा असला, तरी तो माणसांचं बोलणं, त्यांची वागणूक कशी ओळखतो आणि त्यामुळे काय धमाल येते, अशा अनेक गमती या पुस्तकात आहेत. गोपीच्या सोबतीला आणखी कोण येते हे लक्षात घेण्यासाठी पुस्तक वाचलंच पाहिजे.

उत्थित भूमासन

योग जीवन

मनाली देव

हे तोलात्मक आसन आहे. भूमासन व्यवस्थित जमू लागल्यानंतर उत्थित भूमासनाचा सराव सुरू करावा.

असे करावे आसन

- प्रथम ताठ उभे राहावे व पायामध्ये अडीच ते तीन फुटांचे अंतर घ्यावे. त्यानंतर कमरेतून पुढे वाकावे.
- प्रसारित पादत्तोनासन आसन करण्यासाठीची स्थिती घेतो त्या पद्धतीने हाताचे तळवे प्रथम जमिनीवर टेकवावे.
- त्यानंतर दोन्ही हात कोपरात वाकवावेत. दोन्ही गुडघेही थोडेसे वाकवावेत.
- डावा दंड व कोपर याच्यावर डावी मांडी व उजवे दंड व कोपर याच्यावर उजवी मांडी येईल याप्रमाणे स्थिती घ्यावी.
- दोन्ही हाताचे कोपरे हळूहळू ९० अंशांपर्यंत वाकवावे व हळूहळू दोन्ही पावले जमिनीपासून वर उचलावीत.
- दोन्ही पाय जमिनीला, दोन्ही दंड जमिनीला समांतर राहतील याप्रमाणे स्थिती करावी.
- चेहरा समोरच्या बाजूला असावा. श्वसन संथ सुरू ठेवावे. पोटाकडचा भागही जमिनीला समांतर ठेवावा. शक्य आहे तेवढा वेळ आसन स्थिती टिकवावी. सावकाश उलटक्रमाने आसन सोडावे.

आसनाचे फायदे

- नियमित सरावाने हाताची ताकद, पायाची लवचिकता वाढते. पायाचे रक्ताभिसरण सुरळीत होते. आत्मविश्वास, एकाग्रता वाढते.

काळजी :

- हाताचे किंवा खांद्याचे तीव्र दुखणे असणाऱ्यांनी शक्यतो करू नये अथवा तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

पावसाचे आविष्कार

हाक वसुंधरेची

वसुंधरेची हाक ऐकणे म्हणजे फक्त कानांचा उपयोग करून नव्हे तर निसर्गाचे वेगवेगळ्या ऋतुमानातले विलोभनीय, बदलते आणि कधी कधी तर त्रासदायकही आविष्कार बघणे. त्यांचा अभ्यास करणे. नोंदी ठेवणे. आणि मानवी जीवन व निसर्ग कसे एकमेकांना पूरक होतील याविषयी विचार, कृती करणे. वैयक्तिक आणि सामूहिक सुद्धा. पावसाळ्यातच आपण त्याची कितीतरी विविध स्वरूपे बघतो. भरभरून येणारे ढग, त्यांना जोर जोराने इकडून तिकडे ढकलणारे वारे, धो धो पडणारा पाऊस, मधूनच कडकडणाऱ्या आणि जमिनीवर आढळणाऱ्या विजा, गारपीट, ढगफुटी, नद्यांना येणारे पूर, धबधबे, काही इंद्रधनुष्य आदी. आपण आज ढगांविषयी माहिती घेऊ. समुद्राच्या पाण्याची होणारी वाफ हळूहळू आकाशात जाते आणि तिथल्या थंड हवेशी संपर्क आल्यानंतर त्यातील बाष्पाचे रूपांतर ढगात होते आणि मग ते छोटे छोटे थेंब एकत्र होऊन मोठ्या थेंबांच्या स्वरूपात खाली जमिनीवर पाऊस म्हणून कोसळतात. या अशा ढगांना वारे वेगवेगळ्या भागात पोहोचवतात आणि तिथे पाऊस पडतो. हे ढग जमिनीपासून किती उंचीवर आहेत त्यावरून त्याची वर्गवारी

केली आहे. जमिनीपासून ६००० मीटर उंचीपर्यंत असलेल्या ढगांना 'अल्टो' म्हणतात. त्याच्या खालच्या पातळीवरच्या ढगांना स्ट्रॅटस म्हणतात. क्यूम्युलस नावाचे उभे राहणारे ढग त्याहूनही खालच्या उंचीवर असतात. अर्थात ढगांचे हे एक ढोबळ वर्गीकरण झाले. ढग एकमेकांना मिसळून वेगवेगळ्या प्रकारचे म्हणजेच सिर्रोक्युम्युलस, सिर्रोस्ट्रॅटस्, अल्टोस्ट्रॅटस, स्ट्रॅटोक्युम्युलस इ.इ. ढग तयार होतात. निम्बोस्ट्रॅटस ढगांमुळे नेहमीच जास्त पाऊस पडतो. 'क्यूम्युलोनिंबस' प्रकारच्या ढगामुळे पाऊस पडताना खूप गडगडाट होतो आणि विजांचा लखलखाट असतो. त्यावेळी वादळी पाऊसही होतो.

? ६. भारताचा राष्ट्रीय जलचर प्राणी कोणता?

✓ ३. हिरेजडित चहाच्या किटलीची किंमत २४ कोटी रुपये आहे.

घरच्या घरी प्रयोगशाळा...!

— अशोक तातुगडे

मित्रांनो, आज आपण छोट्या छोट्या प्रयोगांतून विज्ञानातील दोन मोठ्या तत्त्वांची आणि तंत्रज्ञानाची माहिती घेणार आहोत. वैज्ञानिक तत्त्व उपयोगात आणून आपण त्यापासून उपयुक्त यंत्र बनवतो, तेव्हा त्याला तंत्रज्ञान म्हणतात. आज आपण दोन वैज्ञानिक तत्त्वांची माहिती घेणार आहोत. **पहिला हवेचा दाब आणि पेट्रोलचे इंजिन आणि दुसरा पास्कलचा द्रव पदार्थांविषयीचा नियम.**

महत्त्वाची सूचना : हे प्रयोग शिक्षक किंवा पालकांच्या उपस्थितीतच करा.

पेट्रोल इंजिन

मित्रांनो, प्रयोगाचे नाव ऐकून तुम्हाला थोडे आश्चर्यच वाटेल. आपण कसे काय पेट्रोल इंजिन बनवणार? आपण पेट्रोल इंजिन बनवणार नाही, पण पेट्रोल इंजिन कसे चालते ते पाहणार आहोत. हा थोडा काळजीपूर्वक करण्याचा प्रयोग आहे, हे लक्षात ठेवा.

साहित्य : साधारण १५ सेंटिमीटर उंचीचा आणि ८ सेंटिमीटर व्यासाचा धातूचा (अॅल्युमिनियमचा) डबा व त्याला घट्ट दाबून बसणारे झाकण, फिरवून बसणारे नव्हे. धातूच्या नळीचा तुकडा, गॅस लायटर, पेट्रोलमध्ये भिजवलेल्या कापसाचा छोटासा बोळा.

कृती : डब्याच्या तळापासून थोडेसे वर एक गोलाकार छिद्र पाडा. हे थोडे कठीण काम आहे. त्यासाठी धातूंना छिद्रे पाडण्याचे ड्रिल वापरावे लागेल. येथे मोठ्यांची मदत घ्या. त्यात धातूची नळी बसवा. आकृती पहा. धातूच्या नळीची लांबी आणि रुंदी अशी असावी, की त्यात लायटर बरोबर फिट बसेल. नळी डब्यावर पाडलेल्या छिद्रावर सोल्डर करून घ्या. नळीच्या दुसऱ्या बाजूलाही आत लायटर बसवून एम-सील लावून हवा बंद करून घ्या. आता डब्बा टेबलावर ठेवा आणि त्यात पेट्रोलमध्ये भिजवलेल्या कापसाचा बोळा टाका. डब्याचे झाकण घट्ट दाबून बंद करा. डब्यापासून थोडेसे लांब उभे राहूनच लायटरचा दांडा दाबा म्हणजे ठिणगी डब्यातल्या पेट्रोलच्या कापसाच्या बोळ्याजवळ पडेल, कापूस पेटेल आणि मोठा आवाज होऊन डब्याचे झाकण हवेत उडून जाईल.

निष्कर्ष :
लायटरमुळे उडणाऱ्या ठिणगीमुळे व पेटणाऱ्या कापसामुळे डब्यात आग निर्माण होते. त्यामुळे डब्यात असलेली हवा गरम बनते आणि प्रसरण पावते. मात्र, तिला प्रसरण पावण्यासाठी जागा नसल्यामुळे हवेचा खूप दाब निर्माण होतो आणि हा दाब झाकण उडवून लावतो.

हेच तत्त्व वापरून पेट्रोलचे किंवा डिझेलचे किंवा इतरही इंधन वापरून स्वयंचलित वाहने, म्हणजे आपली दुचाकी किंवा चारचाकी वाहने बनविलेली असतात. झाकणाऐवजी इंजिनाच्या सिलेंडरमध्ये दट्ट्या असतो, जो इंजिनमध्ये पेट्रोल आणि हवेच्या मिश्रणाच्या सततच्या होणाऱ्या स्फोटांमुळे खालीवर होतो आणि गाडीची चाके फिरवतो. त्यामुळेच गाडी पळते. **निकोलस ओटोने १८७६ मध्ये पेट्रोलवर चालणारे पहिले अंतर्गत ज्वलनशील इंजिन तयार केले. ते वापरूनच पुढे मोटार कार बनल्या. त्यामुळेच आपला प्रवास वेगाने व सुखकर होतो.**

छोटा दाबाने वजन उचलणे

साहित्य: शेकण्यासाठी गरम पाणी भरून वापरतो, ती रबरी पिशवी, ६ इंचाची काचेची नळी, २-३ फूट पातळ रबरी नळी, (आपल्या वॉटर प्युरिफायला असते तशी), पाण्याची दोन लिटरची तळ कापलेली मोठी बाटली.

कृती : छोटी काचेची ६ इंची नळी पाणी गरम करायच्या रबरी पिशवीच्या तोंडात बसवून एम-सीलने हवा बंद करावी. दुसरी २-३ फुटाची पातळ रबरी नळी बाटलीच्या बुचात बसवून ती पण हवा बंद करावी व काचेच्या नळीवर बसवून दोरा बांधून हवा बंद करा. आकृती पहा. रिकामी रबरी पिशवी टेबलावर सपाट ठेवा. त्यावर दोन ते तीन किलो वजनाची पुस्तके ठेवा. आता बाटली पिशवीच्या वर धरून त्यात हळूहळू पाणी सोडायला सुरवात करा. नळीतून पाणी रबरी पिशवीतही जाईल आणि ती हळूहळू फुगू लागेल. बाटलीतले पाणी वाढवा, त्याचप्रमाणे बाटली हळूहळू वर न्यायलाही सुरवात करा. त्यामुळे बाटलीतील पाणी रबरी पिशवीमध्ये जाऊन आत असलेली हवा दाबली जाऊन बाटलीत असलेल्या पाण्याचा दाब पिशवीमध्ये असलेल्या पाण्यावर निर्माण होईल व तो आत असलेल्या हवेवर दाब निर्माण करेल. त्यामुळे पुस्तके वर उचलली जातील.

मित्रांनो, हा प्रयोग पास्कलच्या नियमावर आधारित आहे. द्रव पदार्थाने जोडलेल्या दोन लहान आणि मोठ्या आकाराच्या भांड्यांपैकी लहान भांड्यामध्ये दाब दिला गेल्यावर तो मोठ्या भांड्यात मोठ्या शक्तीने वाढतो. या शक्तीने मोठी कामे करून घेता येतात. उदा. मोठी वजने उचलणाऱ्या क्रेन्स, छोटे ब्रेक पेडल दाबून मोठी ट्रकसारखी गाडी थांबवणे इ.

अॅप माझे

वैभव गाटे

कुतूहल जागवणारे 'गो-न्यूडल'

आपल्याला बऱ्याचदा अभ्यास करताना कंटाळा येतो. पण, कार्टून, अॅनिमेशन, गाणी, व्हिडिओ यांच्या माध्यमातून अभ्यास केल्यास घोकंपट्टी करायची गरज पडत नाही अन् अभ्यासही पक्का लक्षात राहतो. गो-न्यूडल अॅप किंवा संकेतस्थळाद्वारे तुम्ही अशाप्रकारे अभ्यास करू शकता. समाजशास्त्र, विज्ञान, इंग्रजी, गणित या विषयांच्या अनेक व्हिडिओंचा संग्रह या अॅपवर तुम्हाला अभ्यासासाठी उपलब्ध होईल.

काय आहे गो-न्यूडल?

विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणासाठी व्हिडिओ तयार करणारे 'गो-न्यूडल' हे अॅप आहे. या अॅपचा मुख्य उद्देश विद्यार्थ्यांच्या बुद्धीला चालना देणारे, कुतूहल निर्माण करणारे व्हिडिओ तयार करणे आहे. या व्हिडिओंच्या माध्यमातून तुमचे बुद्धिकौशल्य नक्कीच वाढेल. कारण, कठीणात कठीण विषय सोप्या पद्धतीने सांगण्याचा प्रयत्न या अॅपद्वारे करण्यात आला आहे. या अॅपवर केवळ शिक्षणाचेच नाही, तर आरोग्याची काळजी घेणारे, तुमच्यात नवी कौशल्य निर्माण करणारे व्हिडिओही उपलब्ध करून दिले आहेत.

गो-न्यूडल वैशिष्ट्ये -

- शिकण्यासाठी निःशुल्क लॉगिन
- व्हिडिओ सेव्ह करून पुन्हा पाहता येतात
- कार्टून, अॅनिमेशन स्वरूपात व्हिडिओ
- समाजशास्त्र, विज्ञान, इंग्रजी, गणित शिकता येणार
- योगा, व्यायाम, मानसिक आरोग्य, नृत्य याची माहिती देणारे व्हिडिओ
- कठीण विषय सोप्या पद्धतीने समजून सांगण्याचा प्रयत्न
- दर आठवड्याला नवीन व्हिडिओ
- कुठेही, कधीही व्हिडिओद्वारे शिक्षण घेण्याची सोय
- वापरायला सहज आणि सोपे
- वय आणि इयत्तेनुसार व्हिडिओ निवडता येतात
- निक, एनटीव्ही सारखे २१ व्हिडिओ चॅनेल
- चॅनेलमध्ये शिक्षण, शारीरिक, आरोग्य विकासाचे व्हिडिओ
- जाहिरातमुक्त व्हिडिओ

GoNoodle

कोठे उपलब्ध?
प्ले स्टोअर, अॅपल स्टोअर

कुठे वापरता येणार?
मोबाईल फोन, टॅब्लेट, संगणक

कोण वापरू शकते?
४ थी पासूनचे विद्यार्थी

किंमत?
सर्वांसाठी मोफत

'बच्चे कंपनी'चे यू-ट्यूब

'यू-ट्यूब'बद्दल आपल्यापैकी अनेकांना ठाऊक असेल. या अॅपवर आपण जगभरातील माहिती व्हिडिओंद्वारे मिळवू शकतो. विविध विषयांचे व्हिडिओ येथे उपलब्ध आहेत. पण, बऱ्याचदा यू-ट्यूब वापरायला आपले आई-बाबा आपल्याला नाहीच म्हणतात. त्याला कारणेही तशीच आहेत. परंतु, त्याला पर्याय म्हणून तुम्ही 'यू-ट्यूब किड्स' या अॅपचा किंवा संकेतस्थळाचा वापर करू शकता. यावर तुम्हाला केवळ आणि केवळ शैक्षणिक माहिती देणारे व्हिडिओच पाहायला मिळतील.

यू-ट्यूब किड्सबद्दल -

यू-ट्यूब वापरताना विद्यार्थ्यांना अनेक मर्यादा येतात. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक व्हिडिओ उपलब्ध करून देण्यासाठी यू-ट्यूब किड्स हे अॅप तयार करण्यात आले आहे. मुळातच लहान मुलांना व्हिडिओ स्वरूपात स्वतःचे मनोरंजन करता यावे, शिक्षण घेता यावे यासाठी या अॅपची निर्मिती करण्यात आली आहे. या अॅपवर

शैक्षणिक व्हिडिओंचा मोठा खजिना आहे. विज्ञान, जंगल, समुद्र, प्राणी, पक्षी, विविध भाषा, चित्र काढणे, रंगविण्यास शिकणे असे अनेक व्हिडिओ येथे उपलब्ध आहेत. यात तुम्ही मनोरंजन, शिक्षण असे पर्याय निवडून व्हिडिओही पाहू शकता. शिवाय, येथे पॅरेंटल लॉक हा पर्याय उपलब्ध असेल. यामुळे तुमचे पालक या अॅपवर नियंत्रण ठेवू शकतात.

YouTube

यू-ट्यूब किड्सची खासियत -

- वयानुसार व्हिडिओ निवडण्याचा पर्याय
- शैक्षणिक व्हिडिओंचा अमर्याद संग्रह
- व्हिडिओ सर्च करता येतात
- आवडणारे व्हिडिओ सेव्ह करता येतात
- शिक्षणासंबंधित तज्ज्ञांचे व्हिडिओ
- इंग्रजी, मराठी, हिंदी अशा अनेक भारतीय भाषांमध्ये व्हिडिओ
- वेगवेगळ्या विषयांचे दर्जेदार माहिती देणारे चॅनेल्स
- पॅरेंटल लॉकची सुविधा
- प्रसिद्ध कार्टून, गाणी उपलब्ध

कोठे उपलब्ध?
- प्ले स्टोअर, अॅप स्टोअर

कोठे वापराल?
- मोबाईल, टॅब, संगणक

कोण वापरू शकते?
- सर्व वयोगटातील विद्यार्थी

किंमत?
- सर्वांसाठी मोफत

? ७. पेट्रोलवर चालणारे ज्वलनशील इंजिन कोणी तयार केले?

✔ २. काम यशस्वी करण्यासाठी नियोजन महत्त्वाचे असते.

एव्हरग्रीन बॉब द बिल्डर

'बॉब द बिल्डर, कर के दिखायेंगे. वा भाई वा,' असे गीत कानावर पडताच त्याची टीम आपल्या डोळ्यांसमोर येते. त्याची जोडीदार वेंडी, मग, डिझी, लॉफ्टी अशी पात्रे डोळ्यांसमोर येतात. अगदी दहा ते बारा मिनिटांच्या भागात बॉब आणि त्याच्या टीमचे बांधकामाचे कौशल्य आपल्याला पाहावयास मिळते. या मालिकेला दोन दशके लोटली, तरी त्याची लोकप्रियता अजूनही कायम आहे. एवढेच नाही, तर त्याची भूरळ सेलिब्रिटींनाही पडली आहे.

सेलब्रिटींना भुरळ

या फेब्रुवारी महिन्यात बॉलिवूडची नायिका करीना कपूरने तिचा मुलगा जहॉंगिरच्या वाढदिवसाचा एक फोटो शेअर केला. सांगण्याचे कारण म्हणजे मुलाच्या वाढदिवसाची थीम 'बॉब द बिल्डर'वर बेतलेली होती. वाढदिवसाचे ठिकाण फुगे, टायर, बांधकाम साहित्य आदींनी सजविण्यात आले होते. यावरून 'बॉब द बिल्डर'ची क्रेझ लक्षात येते. ब्रिटिश लेखक आणि निर्माते किथ चॅपमन यांनी एका इमारतीच्या बांधकामाच्या ठिकाणी जेसीबी पाहिला आणि तेथेच त्यांना स्कूपची कल्पना सुचली. बॉब द बिल्डरचे कथानक १९८०च्या उत्तरार्धात उदयास आले. किथ यांनी रचलेल्या बॉबच्या चित्तरकथा आपल्या मुलाला सांगितल्या. ते एवढ्यावरच थांबले नाहीत, तर १९९६ मध्ये हीट एंटरटेंनमेंटच्या सहकार्याने 'बॉब द बिल्डर' मालिका तयार केली. 'बॉब द बिल्डर' मालिका १९९९मध्ये पहिल्यांदा बीबीसीवर प्रसारित केली गेली.

जगभरात प्रेक्षक

बॉब आणि त्याचे सहकारी ब्रिक्सवूड नावाच्या छोट्या शहरात राहतात. एखाद्या इमारतीचे किंवा डागडुजीचे काम बॉब आणि त्याचे सहकारी कसे करतात, हे पाहणे खूपच मनोरंजक ठरते. उत्तर ध्रुवापर्यंत प्रवास केलेल्या बॉबने स्वतःचे शहर वसवण्याचा मनोदय व्यक्त केला, हे विशेष. ब्रिटिश टीव्ही मालिकेत अव्वल क्रमांकावर राहिलेल्या बॉबने मिळवलेले यश अभूतपूर्व होते. सांघिक भावना आणि सहकार्याची भावना मुलांत निर्माण करण्याचा प्रयत्न या मालिकेतून केला गेला आहे. **भारतातही 'बॉब द बिल्डर'ला लोकप्रियता आहे. नव्या पिढीतील मुलांना कदाचित 'बॉब द बिल्डर'चे कार्टून ठाऊक नसले, तरी २०००च्या दशकात भारतातील कार्टून वाहिन्यांवर या मालिकेचा बोलबाला होता.** जगभरातील तीसहून अधिक देशांत त्या त्या भाषेत ही मालिका दाखवली गेली. एक अब्ज पौंडांचा व्यवसाय केल्यानंतर या पैशातून किथ यांनी २००१मध्ये चॅपमन एंटरटेनमेंट कंपनीची स्थापना केली. काही कार्टून मालिकांतून वादग्रस्त संदेश दिले जातात, मात्र 'बॉब द बिल्डर'ने चांगले विचार रुजविले.

भारतात २००१मध्ये झी टीव्हीने प्रथम ही मालिका दाखवली. 'बॉब दी बिल्डर'मधील अन्य पात्रेही मुलांना आवडली. ऑक्टोबर २०१४मध्ये 'चॅनेल फाईव्ह'वर बॉब द बिल्डरची सुधारित आवृत्ती प्रसारित करण्यात आली. या नव्या मालिकेत सेटिंग, कास्टिंग, पात्रांचे स्वरूप याचा समावेश होता. मात्र, पूर्वीच्या 'बॉब द बिल्डर'च्या जुन्या चाहत्यांना नवीन बदल फारसे रुचले नाही. बॉब द बिल्डरला १९९९-२००९ या काळात सलग बाफ्टाच्या प्री-स्कूल ॲनिमेशन श्रेणीत नामांकन मिळाले होते. 'बॉब द बिल्डर'च्या अ ख्रिसमस टू रिम्बेंबर भागाला २००३मध्ये चिल्ड्रन ॲनिमेशन श्रेणीत पहिला क्रमांक मिळाला होता.

— अरविंद रेणापूरकर

भविष्यासाठीची ‘ठेव’

अर्थमंत्र

मित्र-मैत्रिणींनो, थोड्या-थोड्या बचतीची सवय आपल्याला भविष्यात मोठी फायद्याची ठरते, हे आतापर्यंत तुमच्या लक्षात आलेच असेल. बचत १०० रुपयांची असो वा १० हजार रुपयांची; भविष्य सुरक्षित करायचे असेल तर बचतीला पर्याय नाही बरं का. आता आपण अशाच एका बचत योजनेबद्दल पाहणार आहोत. ती आहे मुदत ठेव योजना (फिक्स्ड डिपॉझिट). चला तर जाणून घेऊयात काय आहे ही योजना. कशी करायची या योजनेत गुंतवणूक?

बँक व्याज देते म्हणजे काय?

दोस्तांनो, बँक तुम्हाला व्याज देते म्हणजे नक्की काय करते हो? तर, तुम्ही बँकेत काही रक्कम ठेवत असता. ही रक्कम बँक इतरांना कर्ज देण्यासाठी वापरते. अर्थात, बँक तुमचे पैसे वापरते, त्याबदल्यात तुम्हाला व्याज देते.

बँकेगणिक व्याज वेगळे

मित्र-मैत्रिणींनो, इथं तुम्हाला एक बाब लक्षात ठेवावी लागेल. खरंतर, या मुदत ठेव योजनेसाठी प्रत्येक बँक वेगवेगळे व्याज देत असते. त्यामुळे बँक आपल्याला आपल्या मुदत ठेवीवर किती व्याज देते हे नक्की पाहायला हवे. सध्या एसबीआय, ॲक्सिस, आयसीआयसीआय बँक एफडीवर ७.१० टक्के व्याज देते. तर, एचडीएफसी, कोटक बँक ७.२५ टक्के व्याज देते. ज्येष्ठ नागरिकांना मुदत ठेव योजनेत मिळणारे व्याज अधिक असते. म्हणजेच सामान्यांना एखाद्या ठेवीवर ७.१० टक्के व्याज मिळत असेल तर ज्येष्ठांना ते ७.२० टक्के असते. काही बँकांमध्ये तुम्ही ही मुदत ठेव कमीत-कमी ७ दिवसांपासून जास्तीत जास्त ५ वर्षांपेक्षा जास्त कालावधीपर्यंत ठेवू शकता. अर्थात, जितकी मोठी आणि जास्त मुदतीची ठेव, तितकीच हाती येणारी रक्कम मोठी.

गुंतवणुकीचे गणित

आपला पैसा कुठे सुरक्षित राहू शकतो? तर तो बँकेत. बँकेत रक्कम जमा ठेवण्यासाठी वेगवेगळी खाती असतात. त्यातीलच एक आहे ‘मुदत ठेव’ योजनेचे खाते (एफडी). ‘मुदत ठेव’ या नावातच या योजनेचा अर्थ दडलेला आहे. एखादी रक्कम किंवा ठेव आपण काही विशिष्ट कालावधीसाठी या योजनेत ठेवू शकतो. ही ठेव जितक्या दिवसांसाठी योजनेत ठेवली जाते, त्या कालावधीनुसार या ठेवीवर मिळणारे व्याज निश्चित केले जाते. उदाहरणार्थ- तुम्ही एफडीमध्ये पाच वर्षांच्या कालावधीसाठी आठ टक्के व्याजदराने ५० हजार रुपये ठेवले, तर पाच वर्षांच्या परिपक्वता कालावधीनंतर (मॅच्युरिटी) तुमच्या हातात येणारी एकूण रक्कम असेल ७४ हजार २९७ रुपये. म्हणजेच तुम्हाला २४ हजार २९७ रुपये व्याज मिळाले. झाला ना नफा. बँकेतील सुरक्षित आणि उत्तम परतावा देणारी योजना म्हणून या योजनेकडे पाहिले जाते.

बँकेत सुरू करता येते एफडी

हे झालं व्याजदर आणि मुदतीबद्दल. आता पाहूयात या योजनेचे खाते सुरू कसे करता येते. मायनर म्हणून तुम्हाला या योजनेचे खाते कोणत्याही बँकेत सुरू करता येते. मात्र, त्यासाठी तुम्हाला तुमच्या आई-बाबांचे साह्य घ्यावे लागेल. त्यांच्या मदतीनेच तुम्ही या योजनेत खाते सुरू करू शकता. त्यासाठी तुम्हाला ‘एफडी’साठीचा अर्ज करून त्याला आधारकार्ड, पॅनकार्ड अशी काही कागदपत्रे जोडावी लागतात. त्यानंतर आपल्याला हव्या असलेल्या कालावधीसाठी बँकेत एफडी करता येते. याशिवाय, काही बँका थेट ऑनलाइन ‘एफडी’चे खाते सुरू करण्याची सुविधाही देतात. अर्थात, एफडी खाते सुरू करण्यासाठी तुम्हाला बँकेत जाण्याची गरज भासणार नाही.

...म्हणून ‘एफडी’तील गुंतवणूक फायद्याची

मित्र-मैत्रिणींनो, तुम्हाला ठाऊक आहे का बँकेत बचत खात्यात पैसे ठेवण्याऐवजी ‘एफडी’मध्ये गुंतवणूक करण्याचा सल्ला का दिला जातो? कारण, बँकेत बचत खात्यावर फार फार तर २ ते ३ टक्के व्याज दिले जाते. त्या तुलनेत एफडीवर ७ ते ८ टक्क्यांदरम्यान व्याज दिले जाते. त्यामुळे पैसे एफडी करणे खरोखर फायद्याचेच ठरते. तुम्ही ही एफडी एखाद्या आपत्कालीन परिस्थितीत बंदही करू शकता. मात्र, यातून तुमचे नुकसान होऊ शकते. कारण, मुदतपूर्व एफडी मोडल्यास तुम्हाला एक विशिष्ट रक्कम दंड म्हणून भरावी लागते. त्यामुळे हाती येणाऱ्या एकूण रकमेत घट होते.

‘डेबिट कार्ड’ म्हणजे काय?

स्मार्ट माहिती

मित्र-मैत्रिणींनो, तुम्ही बऱ्याच वेळेला छोटेसे कार्ड काही व्यक्तींच्या हातामध्ये नक्कीच पाहिले असेल त्याचा वापर करून ती व्यक्ती आपल्या पैशांची देवाणघेवाण करत असते, त्यामुळे तुमच्या मनामध्ये नक्कीच प्रश्न पडला असेल, की हे कार्ड असते तरी काय? चला तर, आपण डेबिट कार्ड म्हणजे काय, त्याचा वापर का करतात, त्याचे फायदे काय आहेत, याबद्दल जाणून घेणार आहोत.

डेबिट कार्ड म्हणजे काय?

मित्रांनो, डेबिट कार्ड हे प्लास्टिक मनी कार्ड आहे. त्याचा वापर आपण एटीएम मशीनमधून पैसे काढण्यासाठी आणि ऑनलाइन पेमेंट करण्यासाठी करू शकतो. डेबिट कार्ड थेट आपल्या बचत किंवा चालू बँक खात्याशी जोडलेले असते. ज्याद्वारे आपण बँकेत न जाता आपले पैसे काढू शकतो किंवा ऑनलाइन खरेदी करू शकतो. वापरकर्त्याने खरेदी करण्यासाठी या डेबिट कार्डचा वापर केला, तर त्या कार्डाशी जोडलेल्या खात्यातून (बँक अकाउंट) थेट पैसे कापले जातात किंवा डिडक्ट होतात. आपल्याकडे डेबिट कार्ड असेल, तर आपल्याला पैसे काढण्यासाठी किंवा बँकेत पैसे टाकण्यासाठी प्रत्यक्ष बँकेत जाण्याची आवश्यकता भासणार नाही.

हे डेबिट कार्ड आपल्या बँक अकाउंटसोबत जोडलेले असते, जेव्हा आपण हे कार्ड वापरून पैसे काढतो किंवा एखादे बिल पे करतो तेव्हा आपल्या बँकेच्या खात्यातून पैसे कमी होत असतात. यामुळे सर्व व्यवहार अगदी लवकर होतात. नेहमी बँकेत जाऊन रांगेमध्ये उभं राहून, स्लिप भरून पैसे काढण्याचा ताण या डेबिट कार्डामुळे कमी झाला. ऑनलाइन काही खरेदी केल्यास या कार्डवर असलेली माहिती भरून आपण ताबडतोब कोणतेही पेमेंट अगदी सेकंदात करू शकतो.

डेबिट कार्ड कसे कार्य करते?

डेबिट कार्डवर १६ अंकी डेबिट कार्ड नंबर, एक्सपायरी डेट आणि सीव्हीव्ही नंबर असतो. हे कार्डच्या मागच्या बाजूस दिलेले असते. यांचा उपयोग डेबिट कार्डद्वारे ऑनलाइन पेमेंट करण्यासाठी होतो. हे सर्व दिल्यावर आपल्या मोबाईलवर एक ओटीपी येतो. तो बरोबर टाकल्यावर पेमेंट यशस्वी होते. गुगल पे, फोन पेसारख्या यूपीआय ॲपमध्येही डेबिट कार्ड वापरले जाते. आपण क्यूआर कोड स्कॅन करतो, त्यावेळी पाठवायची रक्कम आणि यूपीआय पिन विचारला जातो. तो योग्य टाकल्यावरच पेमेंट पूर्ण होते. कार्डवर एक चिप असते जिच्यामुळे एटीएम मशीनद्वारे ऑफलाइन स्वरूपात पैसे काढता येतात. यासाठी एटीएम पिनची गरज असते.

पिन न टाकताही वापर

मित्र-मैत्रिणींनो, काही वेळा डेबिट कार्ड मशीनच्या आत स्वाइप न करता आणि पिन नंबर न टाकताही वापरता येते. या कार्डचा तुम्ही मशीनच्या विशिष्ट भागाला स्पर्श करून पेमेंट करू शकता. याला ‘टॅप’ करणे असे म्हणतात. यात पिन किंवा ओटीपीची गरज नसते. या कार्डद्वारे कॅशलेस व्यवहार जलद गतीने होतात. अर्थात ही सुविधा फक्त कमी रकमांसाठीच असते. मोठ्या रकमांसाठी अशी सुविधा का नसते? अर्थातच त्यात रिस्क असते म्हणून. मात्र, छोट्या रकमांसाठी फार यातायात करण्याची आवश्यकता नको, म्हणून ही ‘टॅप’द्वारे रक्कम वळती करण्याची सोय करण्यात आली आहे.

डेबिट कार्डचे फायदे

१. तुम्ही डेबिट कार्ड वापरून एटीएम मशीनमधून पैसे काढू शकता.

२. याचा वापर करून तुम्ही ऑनलाइन बिल पेमेंट, मोबाईल रिचार्ज, तिकिट बुकिंग आणि ऑनलाइन शॉपिंग यांसारख्या गोष्टी घरी बसून करू शकता.

३. दुकानातील कोणतीही वस्तू खरेदी करण्यासाठी किंवा रेस्टॉरंटमध्ये जेवण केल्यानंतर बिल भरण्यासाठी तुम्ही डेबिट कार्ड वापरू शकता.

४. तुम्ही फिरायला जात असाल, तर तुम्हाला जास्त पैसे घेऊन जाण्याची गरज नाही. तुम्हाला फक्त डेबिट कार्ड सोबत ठेवावे लागेल.

५. डेबिट कार्ड आपल्याला अधिक सुरक्षितता देते, त्यामुळे कार्डचे फसवणूक आणि अनेक प्रकारे गैरवापर होण्यापासून संरक्षण होते.

६. डेबिट कार्डद्वारे, तुम्ही एसएमएस अलर्टद्वारे सर्व व्यवहार सहजपणे जाणून घेऊ शकता.

? १. मुदत ठेवीला इंग्रजीत काय म्हणतात?

✔ ६. गोड्या पाण्यातील डॉल्फिन हा भारताचा राष्ट्रीय जलचर प्राणी आहे.

खाली दिलेल्या चित्रातील अधिकाधिक फरक ओळखा

भोपळ्याचे तुकडे जोडायला जादूगरला मदत करा

योग्य फळ योग्य खोक्यात टाका

गणिती क्रिया करून चित्र रंगवा

लपंडाव, लपाछपी आणि डब्बा ऐसपैस!

डॉ. अमृता देशपांडे-देशमुख

लपाछपी हा खूप सोपा परंतु अगदी गनिमी काव्यासारखी युद्धनीतीचा पाया असणारा खेळ आहे. त्याचाच थोडा पुढच्या पातळीचा खेळ म्हणजे 'डब्बा ऐसपैस.'

कृती :

- लपाछपीमध्ये राज्य घेणाऱ्या खेळाडूने बाकीच्या लपलेल्या खेळाडूंना अचूक शोधून काढायचे असते. ते ही स्वतःचा बचाव करत.
- बचाव करणाऱ्या खेळाडूंनी राज्य घेणाऱ्या खेळाडूला लपतछपत येऊन पाठीवर 'धप्पा' दिला तर डाव परत सुरू होतो.
- राज्य घेणाऱ्याने सर्व बचाव करणाऱ्यांना धप्पा न मिळता शोधून काढले तर पहिल्या शोधलेल्या खेळाडूने पुढील डावात राज्य घ्यायचे असते.
- यामध्ये बचाव करणारे खेळाडूला चुकीचे ओळखले तर 'अंड गळले' किंवा 'अंड फुटलं' असं चिडवत त्याच खेळाडूवर पुन्हा राज्य येऊन डाव पुन्हा सुरू होतो.
- राज्य घेणाऱ्या खेळाडूला असे चकवण्यासाठी वेगवेगळ्या युक्त्या बचाव करणारे खेळाडू करत असतात जसे की कपड्यांची अदला बदली करणे.
- यामुळे खेळाची मजा वाढते परंतु चिडचिड, भांडणे पण होतात कारण राज्य घेणाऱ्याचा संयमाचा आणि चिकाटीचा कस लागतो.

'डब्बा ऐसपैस' कृती :

- या खेळाची कृती जवळजवळ लपाछपी सारखीच आहे. फक्त यामध्ये राज्य घेणाऱ्या खेळाडूला वाळू दगड भरलेला डबा किंवा बाटलीचे रक्षण करत बचाव करणाऱ्यांना शोधायचे असते आणि बाद केलेल्या खेळाडूच्या नावाने बाटली आपटून 'रमेशचा डब्बा ऐसपैस' असे म्हणायचे असते. हे सुरू असताना डावाच्या मध्येच एखादा धाडसी खेळाडूने राज्य घेणाऱ्याला चकवून बाटली उडवली तर डाव परत चालू होतो किंवा राज्य घेणाऱ्याने चपळाईने त्याचा डब्बा ऐसपैस केला तर त्याच्यावर राज्य येते. बाकी नियमही लपाछपी सारखेच आहेत.

कौशल्ये :

- या खेळातून सांघिक वृत्ती तयार होते. चपळाई, वेग, चौकसपणा, चांगली नजर तयार होते. एकाग्रता वाढते.
- धाडसीपणा, प्रसंगावधान, निर्णयक्षमता तयार होते. राज्य घेताना संयम आणि चिकाटीचा अगदी कस लागतो. त्याही परिस्थितीत न चिडता शांतपणे विचार करून समोरच्या खेळाडूंचा युक्त्याचा विचार करून अचूकपणाने खेळणे हे कौशल्य आहे.
- हा खेळ अनेक खेळांसाठी बदल म्हणून मजेचा खेळ म्हणून खेळता येतो.
- चला तर मग फोन आणि गेम्स ठेवून खेळूया लपाछपी, डब्बा ऐसपैस!

शिष्यवृत्ती इयत्ता ५ वी

मीरा गोविंद जाधव

विषय : मराठी

घटक - 2 : कार्यात्मक व्याकरण

प्रिय विद्यार्थी मित्र-मैत्रिणींनो आपल्याला 'पूर्व उच्च प्राथमिक शिष्यवृत्ती' परीक्षेच्या अभ्यासक्रमानुसार शब्दांच्या पुढील चारच जाती शिकायच्या आहेत.

१) नाम २) सर्वनाम ३) विशेषण ४) क्रियापद या चार जातीपैकी आज आपण नाम या जातीचा अभ्यास करणार आहोत.

नाम

कोणत्याही दृश्य-अदृश्य, सजीव-निर्जीव वस्तूच्या नावाला नाम असे म्हणतात.

पुढील नामे वाचा व लक्षात ठेवा.

→ **मुलांची नावे :** भारत, अनिल, निखिल, अमित अद्विक, स्वप्नील, अजय, सचिन इत्यादी
→ **मुलींची नावे :** आस्था, अक्षरा, श्रव्या, सरिता अदिती, दीपमाला, मानसी, अमिता, जस्मिन इत्यादी
→ **देशांची नावे :** भारत, अमेरिका, पाकिस्तान, मलेशिया, श्रीलंका, चीन, कॅनडा इत्यादी
→ **फुलांची नावे :** गुलाब, मोगरा, कमळ, जाई, जुई, चमेली इत्यादी
→ **फळांची नावे :** आंबा, संत्रा, मोसंबी, चिकू, पपई, पेरू, सफरचंद, बोर इत्यादी
→ **झाडांची नावे :** लिंब, साग, बाभूळ, आंबा, जांभूळ, उंबर, फणस, पेरू, चिंच इत्यादी
→ **पाळीव पशूंची नावे :** कुत्रा, मांजर, गाय, बैल, म्हैस, बकरी, शेळी, घोडा इत्यादी
→ **वन्य प्राणी नावे :** सिंह, वाघ, हत्ती, कोल्हा, जिराफ, ससा इत्यादी
→ **पक्ष्यांची नावे :** पोपट, चिमणी, कावळा कबूतर, मोर, बगळा, गरुड इत्यादी
→ **नद्यांची नावे :** गंगा, यमुना, तापी, कृष्णा, भीमा, गोदावरी इत्यादी
→ **पर्वतांची नावे :** हिमालय, सातपुडा, सह्याद्री, विंध्य, इत्यादी
→ **राज्यांची नावे :** महाराष्ट्र, गुजरात, राजस्थान, कर्नाटक, तमिळनाडू, पंजाब, हरियाना, गोवा, केरळ इत्यादी
→ **जिल्ह्यांची नावे :** पुणे, नाशिक, सातारा, सांगली, परभणी, जालना, नागपूर इत्यादी
→ **धान्यांची नावे :** ज्वारी, बाजरी, गहू, तांदूळ, नाचणी इत्यादी
→ **डाळींची नावे :** मूगडाळ, उडीदडाळ, तूरडाळ चणाडाळ, मसूरडाळ, मटकीडाळ इत्यादी
→ **वस्तूंची नावे :** पेन, वही, पुस्तक, टेबल, ग्लास, खुर्ची इत्यादी
→ **महिन्यांची नावे :** जानेवारी, मे, जून, श्रावण, आषाढ, ज्येष्ठ इत्यादी
→ **ऋतूंची नावे :** वर्षा, ग्रीष्म, शरद, शिशिर, वसंत इत्यादी.
→ **ग्रह, नक्षत्रे व ताऱ्यांची नावे :** सूर्य, चंद्र, मंगळ, पृथ्वी इत्यादी
→ **काल्पनिक नावे :** अमृत, स्वर्ग, परी, राक्षस, देवदूत, इत्यादी
→ **गुणांची नावे :** शौर्य, नम्रता, स्वच्छता, सुंदरता, औदार्य इत्यादी
→ **मनाच्या स्थितीची नावे :** आनंद, दुःख, हास्य, नाराजी, कौतुक, इत्यादी.

-: नमुना प्रश्न :-

पुढील वाक्यात एकूण किती नामे आली आहेत?

१) वाक्य : आमच्या येथे पाटलांची मुलगी लता राहत होती.
स्पष्टीकरण : 'पाटलांची, मुलगी, लता' अशी तीन नामे आली आहेत. म्हणून पर्याय (१) हे उत्तर आहे.
पर्याय- (१) तीन (२) दोन (३) एक (४) चार

-: सरावासाठी प्रश्न :-

अ) नाम ओळखा

१) सकाळी मी उबदार दुलईतून बाहेर पडले.
(१) मी, (२) सकाळी, (३) उबदार (४) दूलई
→ (१) (२) (३) (४)

२) मुंगी हा समाजप्रिय कीटक वसाहत करून राहतो.
(१) मूंगी, (२) समाजप्रिय (३) कीटक (४) वसाहत
(१) १ व २ (२) १ व ३ (३) ३ व २ (४) १, ३ व ४
→ (१) (२) (३) (४)

ब) पुढील प्रत्येक प्रश्नात दिलेल्या पर्यायांपैकी नाम नसणारा पर्याय निवडा.

१) (१) गोडी (२) गोड (३) गोडवा (४) गोडपणा
→ (१) (२) (३) (४)

२) (१) मीठ (२) समुद्र (३) खारट (४) मासा
→ (१) (२) (३) (४)

३) (१) सूर्य (२) स्वर्ग (३) चंद्र (४) तो
→ (१) (२) (३) (४)

क) पुढे दिलेल्या प्रत्येक वाक्यात एकूण किती नामे आली आहेत ते सांगा.

१) 'धावणे' हे कविताचे जीवनच होय.
(१) एक (२) दोन (३) तीन (४) चार
→ (१) (२) (३) (४)

२) गोदावरी नदीवर जायकवाडी येथे धरण बांधले आहे.
(१) तीन (२) पाच (३) चार (४) दोन
→ (१) (२) (३) (४)

ड) पुढील प्रत्येक वाक्यात, दिलेल्या पर्यायांपैकी रिकाम्या जागी योग्य नाम निवडा.

१) .... हा एक निशाचर प्राणी आहे.
(१) मोर (२) गाय (३) शेळी (४) वटवाघूळ
→ (१) (२) (३) (४)

२) ते दररोज..... उठल्यावर ईश्वराचे चिंतन करतात
(१) चिंतन (२) काल (३) सकाळी (४) आज
→ (१) (२) (३) (४)

इ) पुढील प्रत्येक प्रश्नात दिलेल्या पर्यायांपैकी नाम असणारा पर्याय निवडा.

१) (१) उदार (२) उत्तम (३) उद्यम (४) उत्कृष्ट
→ (१) (२) (३) (४)

२) (१) तज्ज्ञ (२) रुबाबदार (३) कुशल (४) वाचन
→ (१) (२) (३) (४)

३) (१) उतारा (२) बावरा (३) बोलका (४) हसरा
→ (१) (२) (३) (४)

४) (१) भव्य (२) उंच (३) कविता (४) छान
→ (१) (२) (३) (४)

५) (१) चीड (२) चिडखोर (३) चिडला (४) चिडून
→ (१) (२) (३) (४)

शिष्यवृत्ती इयत्ता ८ वी

श्री. किशोर बोरसे

विषय - बुद्धिमत्ता

घटक - इंग्रजी वर्णमाला

(भारांश - 12 % अपेक्षित प्रश्न संख्या - 6)

उपघटक - i) क्रमवार अक्षरमालिका ii) विसंगत पद / चुकीचे पद ओळखणे iii) सहसंबंध iv) सांकेतिक भाषा

शिष्यवृत्ती परीक्षेत इंगजी अक्षरमाला/वर्णमाला या घटकाला खूप महत्त्व आहे. या घटकावर प्रश्नपत्रिकेत 6 प्रश्न येतात.

सर्व प्रश्नाचा अभ्यास करतांना इंग्रजी वर्णमालेतील 26 अल्फाबेटस असले तरी या घटकावरील प्रश्न सोडवताना आपण 1 ते 25 या अल्फाबेटचा अभ्यास करीत असतो. आपल्याला परीक्षेत एक प्रश्न सोडवण्यासाठी साधारणपणे 72 सेकंद कालावधी मिळतो. या घटकावरील प्रश्न अचूक व कमी वेळेत सोडवता येण्यासाठी आपण काय करू शकतो याचा विचार करूया.

1) इंगजी वर्णमाला A पासून Y पर्यंत 5 चे गट तयार करून प्रत्येक अल्फाबेट व त्याचा क्रमांक लिहून एक चार्ट तयार करणे. आपल्याला प्रत्येक अल्फाबेटचा क्रमांक लक्षात असेल तर नक्की कमी वेळेत प्रश्न सोडवू शकतो. यासाठी अल्फाबेट्स चे खालील चार्टचे नियमित वाचन करणे. A पासून Y पर्यंत जसे क्रमांक लक्षात ठेवणार आहोत तसेच Y पासून A पर्यंत चे क्रमांक देखील लक्षात राहणे गरजेचे आहे. सम, विषम व मूळ, वर्ग संख्या असलेल्या स्थानावर येणारे अल्फाबेट सीरिज/अक्षर मालिका चार्ट नियमित वाचन अपेक्षित आहे. आपण जर नियमितपणे वाचन केल्यास आपल्यासमोर असलेल्या प्रश्नांमध्ये कोणते सूत्र, निकष, ट्रिक वापरली आहे हे लक्षात येईल.

CHART NO 1 - A TO Y

A	B	C	D	E
1	2	3	4	5

F	G	H	I	J
6	7	8	9	10

K	L	M	N	O
11	12	13	14	15

P	Q	R	S	T
16	17	18	19	20

U	V	W	X	Y
21	22	23	24	25

CHART NO 2 - Y TO A

Y	X	W	C	U
1	2	3	4	5

T	S	R	Q	P
6	7	8	9	10

O	N	M	L	K
11	12	13	14	15

J	O	H	G	F
16	17	18	19	20

E	D	C	B	A
21	22	23	24	25

CHART NO 3 - सम संख्या क्रमांक असलेली अक्षरमालिका

B	D	F	H	J	L	N	P	R	T	V	X
2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

CHART NO 4 - विषम संख्या क्रमांक असलेली अक्षरमालिका

A	C	E	G	I	K	M	O	Q	S	U	W	Y
1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25

CHART NO 5 - मूळ संख्या क्रमांक असलेली अक्षरमालिका

B	C	E	G	K	M	Q	S	W
2	3	5	7	11	13	17	19	23

CHART NO 6 - वर्ग संख्या क्रमांक असलेली अक्षरमालिका

A	D	I	P	Y
1	4	9	16	25

समान फरक असलेली अक्षरमालिका - दिलेल्या अक्षरमालिकेत a या अल्फाबेट नंतर d हे अल्फाबेट येते म्हणजे 2 अल्फाबेट सोडून पुढील अल्फाबेट येते.

a	d	g	j	m	p

इंग्रजी अक्षरमाला या घटकावरील असे विविध नियम, तर्क, निकष असलेल्या उपघटकाचा अभ्यास करू या. या उपघटकांवर आलेल्या प्रश्नाचा अभ्यास करत या प्रश्नामध्ये कोणता नियम, सूत्र, निकष लपलेला आहे तो शोधूया.

1) खालील पदांच्या मालिकेतील क्रम लक्षात घेऊन प्रश्नचिन्हाच्या जागी येणारे पद पर्यायातून निवडा.
RLF, OJE, LHD, IFC, ?
(1) CBA (2) FCA (3) FED (4) FDB
उत्तर - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ●
लॉजिक - प्रयेक गटातील अल्फाबेट्सला आपण क्रमांक दिल्यास पुढीलप्रमाणे क्रम दिसेल.
RLF, OJE, LHD, IFC, FDB
18, 12, 6 15, 10, 5 12,8, 4 9, 6, 3 6, 4, 2
त्याचे क्रमांकाचे निरीक्षण केल्यास विशिष्ट क्रमाने गट दिसत आहे. तसेच प्रत्येक गटातील पहिल्या अल्फाबेटचा क्रमांक (-3), दुसऱ्या अल्फाबेटचा क्रमांक (-2) व तिसऱ्या अल्फाबेटचा क्रमांक सलग उतरत्या क्रमाने दिसत आहे.

2) पुढील मालिकेतील चुकीचे पद ओळखा?
B V F R J N M J R
(1) M (2) V (3) B (4) N
उत्तर - 1) ● 2) ○ 3) ○ 4) ○
लॉजिक - प्रयेक गटातील अल्फाबेट्सला आपण क्रमांक दिल्यास पुढीलप्रमाणे क्रम दिसेल.
B V F R J N M J R
2, 22 6, 18, 10 14, 13, 10, 18
क्रमांकाचे निरीक्षण केल्यास विषम स्थानावर असलेले अल्फाबेट क्रमांक (+4) व सम स्थानावर असलेले अल्फाबेट क्रमांक (-4) या नियमानुसार आहेत. परंतू 7 व्या क्रमांकाचे M अल्फाबेट मात्र चुकीचे क्रमांकाचे आहे. (त्याठिकाणी N हे अल्फाबेट योग्य ठरले असते.)

3) पहिल्या दोन पदांचा सहसंबंध लक्षात घेऊन प्रश्नचिन्हाच्या जागी येणारा पर्याय निवडा :
CFI : WTQ :: DHL : ?
(1) VRN (2) VPM (3) UPM (4) UQM
उत्तर - 1) ● 2) ○ 3) ○ 4) ○
लॉजिक - प्रयेक गटातील अल्फाबेट्सला आपण क्रमांक दिल्यास पुढीलप्रमाणे क्रम दिसेल. Chart No - 1 म्हणजे A TO Y असे क्रमांक दिल्यास पहिला गट CFI - 3,6,9 असा क्रम दिसतो. Chart No - 2 म्हणजे Y TO A असे क्रमांक दिल्यास दुसरा गट W T Q - 3,6,9 असा क्रम दिसतो. पहिल्या दोन पदांचा सहसंबंध लक्षात घेतला असता. Chart No - 1 म्हणजे A TO Y असे क्रमांक दिल्यास पहिला गट D H L - 4, 8, 12 असा क्रम दिसतो. Chart No - 2 म्हणजे Y TO A असे क्रमांक दिल्यास दुसरा गट V, R, N - 4, 8, 12 असा क्रम दिसतो .
C F I : W T Q :: D H L : V R N
3 6 9 23 20 17 4 8 12 4 8 12

4) गटात न बसणारे पद पर्यायांतून निवडा.
(1) GSF (2) DVC
(3) EUD (4) KOL
उत्तर - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ●
लॉजिक - प्रयेक गटातील अल्फाबेट्सला आपण क्रमांक दिल्यास खालील पुढीलप्रमाणे क्रम दिसेल .
(1) G S F (2) D V C (3) E U D (4) K O L
7, 19, 6 4, 22, 3 5, 21, 4 11, 15, 12
पहिले व तिसरे अल्फाबेट 7, 6 या क्रमाने आहेत. हा नियम पहिल्या 3 गटात दिसत आहे. मात्र गट क्रमांक 4 मध्ये हा क्रम दिसत नाही.
ABCDE FGHIJ KLMNO PQRST UVWXY

5) दिलेल्या अक्षरमालिकेवरून जर PEN = 35; BALLPEN = 62_ तर_PAPER = किती?
(1) 56 (2) 54 (3) 52 (4) 51
उत्तर - 1) ● 2) ○ 3) ○ 4) ○
लॉजिक - प्रयेक गटातील अल्फाबेट्सला आपण chart - 1 (A to Y) नुसार क्रमांक देऊन प्रत्येक अल्फाबेटच्या क्रमांकांची बेरीज केल्यास उत्तर मिळते.
P E N = 35; B A L L P E N = 62_
16 + 5 + 14 = 35 2, 1, 12, 12, 16, 5, 13 = 62
तर_ P A P E R =
16 + 1 + 16 + 5 + 18 = 56

चला आता काही प्रश्न आपण स्वतः सोडवू या. प्रत्येक अल्फाबेट चा क्रमांक, फरक, नियम लक्षात घेऊन सोडवा. आपले उत्तर कोणत्या लॉजिकच्या आधारावर आहे ते आपल्या शब्दात लिहा. Best Luck !!

(स्वाध्याय चाचणी)

1) खालील पदांच्या मालिकेतील क्रम लक्षात घेऊन प्रश्नचिन्हाच्या जागी येणारे पद पर्यायातून निवडा.
Y, A, V, D, ?, I, J, P, A, Y
(1) I (2) D (3) Q (4) P
उत्तर - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

2) YX, WU, TQ, PL
(1) KE (2) LE (3) JE (4) KF
उत्तर - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

3) पुढील मालिकेतील चुकीचे पद ओळखा
ACBD, EGFH, IKJL, MONP, PQRS
(1) PQRS (2) ACBD
(3) EGFH (4) MONP
उत्तर - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

4) पहिल्या दोन पदांचा सहसंबंध लक्षात घेऊन प्रश्नचिन्हाच्या जागी येणारा पर्याय निवडा :
AD : D5A :: EG : ?
(1) E 12 G (2) G 12 E
(3) G 11 E (4) G 10 E
उत्तर - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

5) DH : N :: BF : ? (दोन अचूक पर्याय निवडा)
(1) I (2) R (3) W (4) J
उत्तर - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

6) गटात न बसणारे पद पर्यायांतून निवडा.
(1) AU (2) IM (3) GO (4) EP
उत्तर - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

7) एका सांकेतिक भाषेत LOAD हा शब्द 121514 व GOAT हा शब्द 715120. असा लिहितात तर त्याच सांकेतिक भाषेत 'MAKE' हा शब्द कसा लिहाल ?
(1) 135111 (2) 513111
(3) 131511 (4) 131115
उत्तर - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

8) दिलेल्या अक्षरमालिकेवरून जर DO = 33; COME = 68 तर RUN = किती ?
(1) 22 (2) 23 (3) 24 (4) 25
उत्तर - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

• Registered • Date of Publication : शनिवार, ३० सप्टेंबर २०२३ • Posted at BPC Vishrambagwada, CSO Pune Daily. • आर.एन.आय. MAHMAR-१५५७/५७, रजि. नं. पी.सी.डब्ल्यू./०६९/२०२१-२०२३.

वेगवान ‘सिराज’

मित्र-मैत्रिणींनो!

आशिया करंडकाचा भारत विरुद्ध श्रीलंका हा अंतिम सामना तुम्ही पाहिला का? अहो, भारताने चक्क ५० धावांत श्रीलंकेच्या संघाला माघारी धाडलं. यात चमकदार कामगिरी केली ती ‘सिराज’नं. भारताचा वेगवान गोलंदाज मोहम्मद सिराजनं सात षटकांत केवळ २१ धावा देत चक्क ६ बळी घेतले. त्याच्या या कामगिरीमुळं तो ‘आयसीसी’ एकदिवसीय सामन्याच्या जागतिक क्रमवारीत पहिल्या स्थानी पोहोचला आहे. चला तर, जाणून घेऊयात नवव्या क्रमांकावरून पहिल्या क्रमांकावर झेप घेणाऱ्या ‘सिराज’च्या यशाची कहाणी.

मोहम्मद सिराज

जन्म : १३ मार्च १९९४, हैदराबाद
शिक्षण : बारावी पास, सफा ज्युनिअर कॉलेज, नामपल्ली, आंध्र प्रदेश
लहानपणापासूनच क्रिकेट खेळण्याची आवड

देशांतर्गत सामने पदार्पण

रणजी ट्रॉफी (हैदराबाद संघ)	२०१५
विजय हजारे ट्रॉफी	२०१७

बळींची संख्या (सप्टेंबर २०२३पर्यंत)

आंतरराष्ट्रीय एकदिवसीय सामने	53
कसोटी सामने	59
आंतरराष्ट्रीय टी-२० सामने	11

आंतरराष्ट्रीय सामन्यांतील पदार्पण

टी-२० : ४ नोव्हेंबर २०१७ (न्यूझीलंडविरुद्ध)
एकदिवसीय : १५ जानेवारी २०१९ (ऑस्ट्रेलियाविरुद्ध)
कसोटी : २६ डिसेंबर २०२० (ऑस्ट्रेलियाविरुद्ध)

आयपीएल

सनरायजर्स हैदराबाद	२०१७
रॉयल चॅलेंजर्स बंगळूर	२०१८

आयसीसी क्रमवारीतील पहिले पाच गोलंदाज

१. मोहम्मद सिराज	भारत
२. जोश हेजलवूड	ऑस्ट्रेलिया
३. ट्रेंट बोल्ट	न्यूझीलंड
४. मुजीब उर रहमान	अफगाणिस्तान
५. राशीद खान	अफगाणिस्तान

October 2023

SUN 1	MON 2	TUE 3	WED 4	THU 5	FRI 6	SAT 7