

- भारताच्या ३४ खेळाडूंना एकापेक्षा अधिक पदके
- नेमबाजीत भारताला सर्वाधिक ७ सुवर्णपदके
- सर्वाधिक २९ पदके अॅथलेटिक्समध्ये
- सहा खेळांमध्ये केवळ एक पदक
- स्पर्धेत केवळ ४ देशांनी शंभरहून अधिक पदके जिंकली

सर्वाधिक
सुवर्णपदके
मिळवणारे देश

चीन	२०१
जपान	५२
रिपब्लिक ऑफ कोरिया	४२
भारत	२८
उझबेकिस्तान	२२



सकाळ

पुणे, शुक्रवार, १३ ऑक्टोबर, २०२३ ■ पाने १२ किंमत ₹ ६

NIE NEWSPAPER
IN EDUCATION

दोस्तानो! पहिली अशियाई क्रीडा स्पर्धा १९५१मध्ये भारतात (नवी दिल्ली) पार पडली. त्या वेळी भारतीय खेळाडूंनी प्रचंड मेहनतीने ५१ पदके पटकावली होती. त्यानंतर दर चार वर्षांनी अशियाई क्रीडा स्पर्धा विविध देशांमध्ये झाल्या, मात्र भारताला आतापर्यंत कधीही १०० पदकांचा टप्पा गाठता आला नव्हता. यंदा चीनमध्ये झालेल्या स्पर्धेत भारतीय खेळाडूंनी १०७ पदकांची कमाई केली. हा ऐतिहासिक क्षण ७२ वर्षांच्या प्रतीक्षेनंतर नोंदवला गेला!

चक दे इंडिया!



रौप्यपदके (३८)

भारतीय महिला संघ	नेमबाजी	१० मीटर एअर रायफल
भारतीय पुरुष संघ	रोइंग	लाइटवेट डबल स्कल्स
भारतीय संघ	रोइंग	पुरुष आठ
भारतीय महिला संघ	नेमबाजी	५० मीटर ३ रायफल पोझिशन
नेहा ठाकुर	सेलिंग	महिला डिगी
ईशा सिंह	नेमबाजी	महिला २५ मीटर पिस्टल
अनंतजितसिंह नरुका	नेमबाजी	पुरुष स्कीट
रोशिबिना देवी	बुशु	महिला ६० किग्रा
ईशा सिंह	नेमबाजी	महिला - १० मीटर एअर पिस्टल
भारतीय महिला संघ	नेमबाजी	१० मीटर - एअर पिस्टल
भारतीय संघ	नेमबाजी	१० मीटर एअर पिस्टल
कार्तिक कुमार	अॅथलेटिक्स	पुरुष - १०,००० मीटर
ऐश्वर्य तोमर	नेमबाजी	पुरुष - ५० मीटर रायफल ३ पोझिशन
हरमिलन बैस	अॅथलेटिक्स	महिला १५०० मीटर
आदिती अशोक	गोल्फ	महिला
भारतीय महिला संघ	नेमबाजी	टॅप संघ
भारतीय संघ	टेनिस	पुरुष दुहेरी
अजय कुमार	अॅथलेटिक्स	पुरुष - १५०० मीटर
भारतीय संघ	बॅडमिंटन	पुरुष
ज्योती याराजी	अॅथलेटिक्स	महिला - १०० मीटर हर्डल्स
एन्सी सोजन	अॅथलेटिक्स	महिला - लांब उडी
मोहम्मद अफजल	अॅथलेटिक्स	पुरुष - ८०० मीटर
पारुल चौधरी	अॅथलेटिक्स	महिला - ३००० मीटर स्टीपलचेज
लवलीना बोरगोहेन	बॉक्सिंग	महिला - ७५ किलो वजनी गट
हरमिलन बैस	अॅथलेटिक्स	महिला - ८०० मीटर
अविनाश साबळे	अॅथलेटिक्स	पुरुष - ५००० मीटर
भारतीय महिला संघ	अॅथलेटिक्स	४ x ४०० मीटर रिले
किशोर जेना	अॅथलेटिक्स	पुरुष - भालाफेक
सौरभ घोषाल	स्वॅश	पुरुष एकेरी
मुरली श्रीशंकर	अॅथलेटिक्स	पुरुष लांब उडी
भारतीय पुरुष संघ	तिरंदाजी	
तेजस्विन शंकर	अॅथलेटिक्स	पुरुष - डेकाथलॉन
अभिषेक वर्मा	तिरंदाजी	वैयक्तिक कंपाउंड
भारतीय पुरुष संघ	ब्रिज	
दीपक पुनिया	पुरुष रेसलिंग फ्री स्टाइल	८६ किलो वजनी गट
भारतीय पुरुष संघ	बुद्धिबळ	
भारतीय महिला संघ	बुद्धिबळ	
भारतीय संघ	अॅथलेटिक्स	मिश्र - ४ x ४०० मीटर रिले

सुवर्णपदके (२८)

भारतीय संघ	नेमबाजी	पुरुष १० मीटर एअर रायफल
भारतीय क्रिकेट संघ		महिला टी २०
भारतीय संघ	घोडेस्वारी	ट्रेसेज मिश्र संघ
भारतीय संघ	नेमबाजी	महिला २५ मीटर स्पोर्ट्स पिस्टल संघ
सिफत कौर	नेमबाजी	महिला ५० मीटर रायफल ३ पोझिशन
पलक	नेमबाजी	महिला १० मीटर एअर पिस्टल
भारतीय पुरुष संघ	नेमबाजी	१० मीटर एअर पिस्टल
भारतीय पुरुष संघ	नेमबाजी	५० मीटर रायफल ३ पोझिशन
भारतीय संघ	टेनिस	मिश्र दुहेरी
भारतीय पुरुष संघ	स्वॅश	
भारतीय पुरुष संघ	नेमबाजी	टॅप टीम
अविनाश साबळे	अॅथलेटिक्स	३००० मीटर स्टीपलचेज
तजिंदरपाल सिंह तूर	अॅथलेटिक्स	पुरुष शॉटपुट
पारुल चौधरी	अॅथलेटिक्स	महिला ५००० मीटर
अनू राणी	अॅथलेटिक्स	भालाफेक महिला
भारतीय संघ	आर्चरी	कंपाउंड मिश्र
नीरज चोप्रा	अॅथलेटिक्स	भालाफेक पुरुष
ज्योती सुरेखा वेन्नम	तिरंदाजी	(आर्चरी) कंपाउंड
ओजस देवताले	तिरंदाजी	कंपाउंड
भारतीय टीम	हॉकी	पुरुष संघ
भारतीय पुरुष संघ	अॅथलेटिक्स	४ x ४०० मीटर रिले
भारतीय महिला संघ	तिरंदाजी	
भारतीय संघ	स्वॅश	मिश्र दुहेरी
भारतीय पुरुष संघ	तिरंदाजी	कंपाउंड
भारतीय महिला संघ	कबड्डी	
भारतीय पुरुष संघ	बॅडमिंटन	दुहेरी
भारतीय पुरुष संघ	क्रिकेट	
भारतीय पुरुष संघ	कबड्डी	

ब्रॉन्झ (कांस्यपदके) (४१)

भारतीय संघ	रोइंग	पुरुष जोडी
रमिता जिंदाल	नेमबाजी	महिला १० मीटर एअर रायफल
भारतीय संघ	रोइंग	पुरुष चार
भारतीय संघ	रोइंग	पुरुष क्वाडरपल
ऐश्वर्य तोमर	नेमबाजी	१० मीटर एअर रायफल
भारतीय पुरुष संघ	नेमबाजी	२५ मीटर रॅपिड फायर पिस्टल
इबाद अली	सेलिंग	पुरुष विंडसर्फर
आशी चौकसी	नेमबाजी	महिला ५० मीटर रायफल ३ पोझिशन
भारतीय पुरुष संघ	नेमबाजी	
विष्णू सर्वन	सेलिंग	पुरुष डिगी
अनुश अग्रवाल	इक्वेस्ट्रियन ट्रेसेज	
भारतीय महिला संघ	स्वॅश	
किरण बालियान	अॅथलेटिक्स	महिला - शॉट पुट
गुलवीर सिंह	अॅथलेटिक्स	पुरुष १०,००० मीटर

किनाना चेनाई	नेमबाजी	पुरुष टॅप
निकहत जरीन	बॉक्सिंग	महिला - ५० किलो वजनी गट
जिन्सन जॉन्सन	अॅथलेटिक्स	पुरुष - १५०० मीटर
नंदिनी अगासरा	अॅथलेटिक्स	महिला - हेपाथलॉन
सीमा पुनिया	अॅथलेटिक्स	महिला - डिस्कस थ्रो
भारतीय महिला संघ	रोलर स्केटिंग	३००० मीटर स्पीड रिले
भारतीय पुरुष संघ	रोलर स्केटिंग	३००० मीटर स्पीड रिले
भारतीय महिला संघ	टेबल टेनिस	दुहेरी
प्रीती लांबा	अॅथलेटिक्स	महिला - ३००० मीटर स्टीपलचेज
भारतीय पुरुष संघ	कैनो	१००० मीटर
प्रीती पवार	बॉक्सिंग	महिला - ५४ किलो वजनी गट
विश्या रामराज	अॅथलेटिक्स	महिला - ४०० हर्डल्स
प्रवीण चित्रवेल	अॅथलेटिक्स	पुरुष - ट्रिपल जम्प
नरेंद्र बेरवाल	बॉक्सिंग	९२ किलो वजनी गट

भारतीय संघ	अॅथलेटिक्स	३५ किमी मिश्र रेस वॉक
भारतीय संघ	स्वॅश	मिश्र
परवीन हुडा	बॉक्सिंग	महिला ५७ किलो वजनी गट
सुनील कुमार	रेसलिंग	पुरुष ग्रीको-रोमन - ८७ किलो वजनी गट
अंतिम पंघाल	रेसलिंग	महिला फ्रीस्टाइल - ५३ किलो वजनी गट
भारतीय महिला संघ	तिरंदाजी	रिकर्व टीम
एच. एस. प्रणांय	बॅडमिंटन	पुरुष एकेरी
भारतीय महिला संघ	सेपकटकराव रेगू	
सोनम मलिक	कुस्ती	महिला - ६२ किलो वजनी गट
किरण बिश्रोई	कुस्ती	महिला - ७६ किलो वजनी गट
अमन सहराव	कुस्ती	पुरुष फ्रीस्टाइल - ५७ किलो वजनी गट
आदिती स्वामी	तिरंदाजी	वैयक्तिक कंपाउंड
भारतीय महिला संघ	हॉकी	

वाचनसंस्कृतीचे जतन करूया!



भारतरत्न डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम यांचा जन्मदिन १५ ऑक्टोबर रोजी साजरा केला जातो. या दिवशी विद्यार्थ्यांना वाचनाची प्रेरणा मिळावी यासाठी उपक्रमही राबवले जातात. डॉ. कलाम नेहमी म्हणत, एक चांगले पुस्तक शंभर मित्रांप्रमाणे असते. हे अगदी खरं आहे. चांगली पुस्तके ही आपलं व्यक्तिमत्त्व व आयुष्य घडवायला मदत करतात.

बालसाहित्य आपल्याकडे भरपूर उपलब्ध आहे. चंपक, चांदोबा, तेनाली रामा यांच्यासारखी आणि लहान मुलांसाठी रंगीबेरंगी चित्रांसमवेत असलेली कथेची किंवा सामान्यज्ञानाची पुस्तके असे बरेच पर्याय आपल्याकडे उपलब्ध आहेत. मराठी, इंग्रजी, हिंदी अशा विविध भाषांमध्ये आपल्याला अशी पुस्तके वाचायला मिळतात. ही पुस्तके वाचल्याने आपल्यामध्ये वाचनाची आवड निर्माण होते.

बऱ्याचदा मोठ्यांना पाहून त्यांच्यासारखं वागण्याची, अनुकरण करण्याची आपल्याला सवय असते. त्यामुळे या वाचनप्रक्रियेत मोठ्यांनीही सहभाग घ्यावा. छान-छान गोष्टींची पुस्तके आम्हाला वाचून दाखवावीत. म्हणजे आमच्यामध्येही वाचनाची गोडी निर्माण होईल. तसेच कथाकथन सारख्या स्पर्धांमध्ये आपण उत्साहाने सहभाग घेऊन वाचनाशी सतत जोडले जाऊ शकतो.

घरामध्ये जशा अनेक गोष्टी, वस्तू आपण्याचा आपण हट्ट करत असतो, तसाच पुस्तकांच्या बाबतीतही आपण हट्ट करायला हवा. १५ दिवसांतून किमान एक तरी गोष्टीचे पुस्तक आपण वाचायलाच हवे. आपल्या रूममध्ये आपण पुस्तकांचे छोटे ग्रंथालय तयार करू शकतो, त्यामुळे केव्हाही आपल्याला व आपल्या भाऊ-बहिणींना वाचनासाठी पुस्तके उपलब्ध होऊ शकतील. तसेच आपल्या मित्रमैत्रिणींच्या वाढदिवसाला बाकी भेटवस्तूंबरोबर एक वाचनीय पुस्तकही भेट म्हणून देऊ शकतो.

आपण वाचतो म्हणजे नेमके काय होते? आपल्या प्रगतीसाठी, आपले मन प्रसन्न राहण्यासाठी, ते चांगल्या गोष्टीत गुंतवून ठेवण्यासाठी वाचन करायलाच हवे. आपल्या संस्कृतीत 'ग्रंथ हेच गुरू' म्हटले, ते उगीच नाही. असे म्हणतात, की ज्याला वाचनाची सवय आहे, तो मरणापूर्वी हजार आयुष्य जगतो? पुस्तकं आपल्याशी बोलतात. मनापासून वाचायला घेतलेलं पुस्तक खरोखर आपल्याशी संवाद साधत असते.

जसे शरीरासाठी दिवसातून किमान दोन वेळा जेवण आवश्यक असते, तसे उत्तम मेंदूसाठी दररोज दोन तास वाचन करणे आवश्यक असते. वाचन हा उत्तम छंद आहे. वाचन आपल्याला आपले ध्येय ठरवायला व ते गाठायला मदत करते. 'वाचाल तर वाचाल' ही म्हण त्यासाठीच प्रसिद्ध आहे.

जगात जर कोणती संस्कृती श्रेष्ठ असेल तर ती म्हणजे वाचनसंस्कृती. वाचनसंस्कृतीशी प्रत्येक माणसाचे नाते प्राचीन काळापासून जोडले गेले आहे. 'वाचनाचा लळा, फुलवी जीवनाचा मळा' हे अगदी खरं आहे. कविवर्य मंगेश पाडगावकर यांनी ग्रंथांचे व वाचनाचे महत्त्व अतिशय सुरेख वर्णन केले आहे. "या ग्रंथाच्या तेजामधुनी जन्मा येते क्रांती, ग्रंथ शिकवितो माणुसकी अन् ग्रंथ शिकवितो शांती" चला तर मग एक पाऊल पुढे टाकूया आपली वाचनसंस्कृती जतन करण्यासाठी.

- ओवी सानप, इयत्ता - ६ वी, सावित्रीबाई फुले माध्यमिक विद्यालय, राहुरी कृषी विद्यापीठ, ता. राहुरी, जि. अहमदनगर

बुद्धिमान मानव अन् पर्यावरण

पर्यावरण म्हणजे आपल्या भोवतालचा निसर्ग. आपल्याभोवती असलेली हवा, पाणी, माती म्हणजेच निसर्ग. याच निसर्गात राहणाऱ्या मानवाला ताकदीबरोबरच बुद्धीचे वरदान लाभलेले आहे. या बुद्धीच्या वरदानामुळे आणि विज्ञानाच्या जोरावर आपल्या भोवतालचा विकास करत आहे.

मानवाने पृथ्वीवर त्याचे जीवन सुखकर व्हावे म्हणून खूप काही बदल घडवून आणले आहेत. पूर्वी मनुष्य शिकार करत असल्याने, जागोजागी भटकत होता. भटकंती करत पोट भरत होता. परंतु लवकरच त्याने अग्नीचा, चाकाचा आणि शेतीच्या अवजारांचा शोध लावला. त्यामुळे तो एकत्रित वस्ती करून राहायला लागला. एकत्रित राहायचं म्हणजे परिसराचा विकास करायला हवा. त्यासाठी मनुष्याने नगर वसवण्यास, रस्ते तयार करण्यास सुरुवात केली. मात्र, त्यासाठी याच बुद्धिमान मनुष्याने जंगले तोडली. या तऱ्हेने मानवाने स्वतःच्या सोयीसाठी पर्यावरणास वेठीस धरलं. विज्ञानाची जसजशी प्रगती होऊ लागली तसतशी मानवाची सुखाची लालसा वाढू लागली. वाढते औद्योगिकीकरण आणि त्यामुळे पर्यावरणाची झालेली हेळसांड या जबाबदार मानवच आहे.

- आर्यन महानवर, इयत्ता - ५ वी, शिक्षण प्रसारक मंडळाचे मराठी माध्यम शाळा (प्राथमिक विभाग) यमुनानगर, निगडी.



वाचाल तर वाचाल!

बालसंवर्गड्यांना! मानवाच्या तीन प्राथमिक मूलभूत गरजा म्हणजेच अन्न, वस्त्र आणि निवारा, परंतु त्यानंतरची सर्वात महत्त्वाची गरज म्हणजे गुणवत्तापूर्ण शिक्षण. शिक्षण घेताना लेखन, वाचन, संभाषण आणि मनन या क्रिया सतत सुरू असतात. जे विद्यार्थी सतत वाचनाचा सराव करतात ज्यांना वाचनाची प्रचंड आवड असते, असे विद्यार्थी जास्त समृद्ध आणि सर्वांगीण विकासाकडे वाटचाल करत असतात.

तुम्हा सर्वांच्या बाबतीत एक गोष्ट नक्कीच घडली असेल, ती म्हणजे गावातील गुरुवाराच्या आठवडे बाजारातील मुख्य खाऊ म्हणजे सुकी भेळ. तुम्ही वर्तमानपत्रावर खाता आणि नंतर कुतूहलापोटी त्यावरील चित्रे, लेख, कार्टून बघता किंवा वाचता. हीच खरी तुमची जिज्ञासा आहे. आयुष्यभर जितके वाचाल तितके समृद्ध होत जाल. तुमच्या वाचनातील कथा, कविता, गोष्टी, कादंबरी, ऐतिहासिक घटना या तुमच्या पुढील आयुष्यावर प्रभाव टाकत असतात. वाचून त्यावर चिंतन करणे, मनन करणे ही एक स्वाभाविक प्रक्रिया आहे. सततच्या वाचनाने तुमचा शब्दसंग्रह वाढतो आणि तुम्ही मित्र, नातेवाईक, शाळा किंवा

व्यासपीठावर अभ्यासपूर्ण बोलू शकता, लोक तुमचे बोलणे लक्षपूर्वक ऐकतात, योग्य प्रसंगी टाळ्या वाजवून दादही देतात. हे सांगायचं तात्पर्य एकच की वाचन वाढले की बौद्धिक सामर्थ्यही वाढते.

या विश्वातील सर्व थोर राष्ट्रपुरुष, नेते, संत, स्वातंत्र्यसेनानी, संशोधक, साहित्यिक, सामाजिक भान असलेले महापुरुष यांना बालपणापासूनच वाचनाची आवड होती. त्यांनी वाचन, चिंतन, मनन, संभाषण, लेखन केले. यामुळेच ते विश्वासाठी दीपस्तंभ ठरले. पुढे कित्येक वर्षे ते दिशादर्शक आणि मार्गदर्शक म्हणून अजरामर राहतील. तुम्ही तुमच्या सभोवतालचे, तुमच्या आवडीचे, तुमच्या आयुष्याला आकार देणारे वाचन करत राहिले पाहिजे. वाचन केल्याने तुमचे सुंदर मन तुम्हाला सतत साथ देत राहील. मित्रांनो, तुम्ही आजपासूनच वाचायला सुरुवात करा. जग तुम्हाला ऐकत राहिलं. विद्यार्थ्यांनो, वाचत रहा आणि पुढे जात रहा!

- रावसाहेब नवले, प्रभारी मुख्याध्यापक, ज्ञानवर्धिनी प्राथमिक शाळा, ता. अकोले, जि. अहमदनगर



मी भारत बोलतोय...

हे वीरा! घडवलास तू सुवर्णमय इतिहास होता हाच तुझा ध्यास
कर्तव्याच्या ढालीने तू लढलास
माझ्यासाठी तू जंगलास
झोंडा रोवला रणांगणी
क्षितिजालाही घातलीस गवसणी.
भूमी रंगवली लहूंनी
भारत भूला जणू मिळाली नवसंजीवनी.
सज्ज झाले होते ढोल ताशे नगाडे
चालवल्या होत्या तू त्या तोफा ते रणगाडे.
दिलास तू मला मोकळा श्वास
घडवलास तू सुवर्णमय इतिहास
घडवलास तू सुवर्णमय इतिहास!!

- निशा हांडे, स्ट्रॉबेरी इंग्लिश मीडियम स्कूल, संगमनेर.



अरुलेषा पाटील, इयत्ता - ५ वी, निर्मला कॉन्व्हेंट स्कूल, नाशिक



साची शहा, अशोक भाऊ फिरोदिया इंग्लिश मीडियम स्कूल, अहमदनगर



इकरा शेख, इयत्ता - ५ वी, सारडा कन्या विद्यालय, नाशिक

सकाळ NIE Online प्रश्नमंजुषा

'महात्मा गांधी जयंती' निमित्त घेण्यात आलेल्या ऑनलाइन प्रश्नमंजुषा स्पर्धा - २०२३ च्या विजेत्यांची नावे खालीलप्रमाणे आहेत.

विद्यार्थ्यांचे नाव	शाळा
१) बेनझीर जमादार	अनंतराव भिडे विद्यामंदिर, इचलकरंजी
२) मनोहर बडगुजर	शारदा विद्या मंदिर, साकेल, जळगाव
३) वैशाली जकाते	सेंट्रल पब्लिक स्कूल, मेहेकर, बुलडाणा
४) पार्थ पाटील	एसएमएस जैन शाळा, जालना
५) गौरव मगर	श्रीदत्त हायस्कूल, तळणी, नांदेड
६) प्रविण धायगुडे	एसएमजेबी हायस्कूल, चांदवड, नाशिक
७) तेजस काळे	ज्ञानेश्वर विद्यालय, आळंदी देवाची, पुणे
८) ऋत्विक बोरगावकर	बाल शिक्षण मंदिर इंग्लिश मीडियम स्कूल, मयूर कॉलनी, कोथरुड, पुणे
९) केतकी चौगुले	श्रीमती राजमती निमगडा पाटील गर्ल्स हायस्कूल, सांगली
१०) अजय पाटील	महात्मा ज्योतिराव फुले हायस्कूल, बेलवळे बुद्रुक, कोल्हापूर

यशस्वी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन! बक्षिसे सकाळ कार्यालयाकडून विद्यार्थ्यांनी दिलेल्या पत्त्यावर घरपोच पाठवली जातील.

शेजारील QR कोड स्कॅन करून 'प्ले स्टोअर'वरून ऑप आताच डाउनलोड व इन्स्टॉल करा! NIE सभासद असाल तर १ वर्षाचे फ्री सबस्क्रिप्शन मिळवण्यासाठी ९८८९५ ९८८९५ वर कॉल करा!



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



विक्रमांची अजब दुनिया



पॉकेमॉन कार्ड्स..... ३२ हजार!

आपल्या लहानपणी आपल्याला एखादी वस्तू खूप आवडत असल्यान आपण ती वस्तू जपून ठेवतो. पुन्हा तशाच वस्तू मिळत गेल्या तर त्या जमा करत राहतो; पण भविष्यात त्याचा मोठा संग्रह आपल्याकडे होईल हे आपल्याला ठाऊक नसतं. **डेन्मार्कमधील जेन्स एशॉय प्रेन आणि पेर एशॉय नेल्सन या भावंडांनी अशाच प्रकारे पॉकेमॉनची कार्ड्स जमा करण्यास सुरुवात केली होती.** या दोघा भावंडांनी मिळून पॉकेमॉन या कार्टूनची थोडीथोडकी नाही, तर तब्बल ३२ हजार ८०९ कार्ड्स जमा केली आहेत. आहे की नाही कमाल? १९९९पासून या भावंडांनी पॉकेमॉनचे कार्ड जमा करण्यास सुरुवात केली होती म्हणे.



चिझीSSS पिझ्झा

पिझ्झा म्हटलं, की चीज आलंच अन् चीज म्हटलं की पिझ्झा. हेच चीज वापरून फ्रान्समधील तीन शेफनी एकत्र येत एकदम चिझीSSS असा पिझ्झा तयार केला. मार्गन, फ्रान्सिओस आणि जूलियन यांनी हा पिझ्झा तयार करताना म्हणे **८३४ प्रकारची वेगवेगळी चीझ वापरली.** एवढ्या प्रकारची चीझ? अहो, खरंच. मॉजरेला, बुराटा, बरी याशिवाय भरपूर प्रकारची चीझ जगभरात मिळतात. फ्रान्समध्ये तर चीझचे खूप प्रकार आहेत. असेच वेगवेगळे प्रकार या पिझ्झावर वापरण्यात आले आहेत. एवढं चीझ टाकल्यानंतर हा पिझ्झा खायला किती भारी लागला असेल ना. हा चिझीSSS पिझ्झा पाहून तुमच्या तोंडाला नक्कीच पाणी सुटलं असेल.

डेडपूलचा चाहता

मार्व्हलचं प्रसिद्ध पात्र असलेला डेडपूल तुम्हाला ठाऊकच असेल. या डेडपूलच्या बाहुल्यांचा संग्रह एका तरुणानं केला आहे. गार्थ फ्लाइन् असं या तरुणाचं नाव आहे. आयर्लंडमधील या तरुणानं डेडपूलचा मोठा संग्रह केला आहे. या संग्रहासाठी त्यानं एक खोलीच तयार केली आहे बरं का. या खोलीमध्ये **डेडपूलशी संबंधित तब्बल २ हजार २५० वस्तू आहेत.** या दादानं या खोलीला 'कॉमिक केव्ह' असं नाव दिलंय. भारी ना? एवढा मोठा संग्रह करायला गार्थला कितीतरी वर्षं लागली असतील. गार्थनं २०१६ पासून डेडपूलचा संग्रह करण्यास सुरुवात केली होती. तुम्हीही केलाय का असा काही संग्रह?



केसांचा बॉल

क्रिकेट बॉल, टेनिस बॉल, वॉलिबॉल तुम्ही पाहिले असेल; पण, तुम्ही कधी केसांचा बॉल पाहिला आहे का? नाही ना. पण, अमेरिकेतील स्टीवन वॉर्डन या तरुणाने मानवी केसांचा भलामोठा बॉल तयार केला आहे. वाचल्यावर थोडं विनोदी वाटलं असेल ना. मात्र, हे खरं आहे. स्टीवन वॉर्डन हा हेअर स्टायलिस्ट आहे. कॅब्रिजमध्ये तो त्याचं सलून चालवतो. दुकानात केस कापायला येणाऱ्या ग्राहकांचे केस साठवून त्यानं हा केसांचा बॉल तयार केला आहे म्हणे. केस साठवून त्यानं पहिल्यांदा बेस बॉलच्या आकाराचा केसांचा बॉल तयार केला होता; पण त्यानं तो आणखी मोठा बनवला. आता त्याने तयार केलेल्या केसांचा बॉल १०२.१२ किलोचा झाला आहे.



स्क्रीन टाइम

अनीश प्रभुणे

हुगो



कशासाठी बघायचा?

- अत्यंत प्रेरणादायी असा हा चित्रपट, विविध संकटांवर युक्तीनं कशी मात करावी हे शिकवतो.
- ध्येय डोक्यांसमोर ठेवून काम करणाऱ्यांना दिशा मिळतेच आणि नशीबही साथ देतं.
- गोष्टी जुन्या असल्या म्हणून त्या टाकाऊ नसतात. त्याची किंमत समजणारे कमी असले, तरी त्याची किंमत नक्कीच जास्त असते.

एका ध्यासाची 'चित्र'कथा

गोष्ट तशी जुनी आहे. म्हणजे १०० वर्षांपूर्वीची. अर्थात, सिनेमा मात्र १०-१२ वर्षच जुना आहे. पण गोष्टी जुन्या झाल्या म्हणून त्या टाकाऊ थोडीच असतात? जुनं ते सोनं हे काही गोष्टींच्या बाबतीत नक्की खरं असतं. आता याच गोष्टीचं बघा, हुगोची गोष्ट ही फक्त १९३० किंवा पॅरिसच्या ट्रेन स्टेशनपुरती मर्यादित न राहता संपूर्ण जगाच्या सिनेमा सृष्टीसाठी महत्त्वाची ठरते. कशी? चला पाहूया तर!

जेमतेम १०-१२ वर्षाचा हुगो हा १९३० च्या दशकातील पॅरिसमध्ये राहतो आहे. यंत्र आणि त्यांचं तंत्र सहज उमजणं आणि ते शिकून अजून वाढवत जाणं हे त्याला उपजतच आहे. ती त्याची परंपराच आहे. त्याचे वडीलसुद्धा अत्यंत हुशार इंजिनियर होते. हुगोचा काका एका विशाल पॅरिसियन रेल्वे स्थानकातील घड्याळांच्या देखभालीचं काम करतो. सर्व घड्याळं नीट आणि 'वेळेत' चालली पाहिजेत, ही त्याची जबाबदारी. वडील गेल्यानंतर आपल्या काकांबरोबर हुगो राहतो आहे आणि साहजिकच घड्याळांचं सर्व काम सहज शिकून ते स्वतःसुद्धा करू लागतो. हुगोचं एक स्वप्न आहे. त्याच्या वडलांना संग्रहालयात मिळालेला एक ऑटोमेटन (रोबो) पूर्ण करण्याचं. खरंतर, त्याच्या वडिलांचं असलेलं हे स्वप्न, तो पूर्ण करू पाहतो आहे, आणि निवर्तलेल्या वडिलांच्या जुन्या वहा आणि त्यातील माहिती वाचून वाचून, तो रोबो पूर्ण करण्याचं काम, हुगो करतोय.

स्टेशनवरच राहत असलेल्या हुगोचा काका गायब होतो आणि आता आपण अनाथ म्हणून सापडलो, तर पोलिस आपल्याला अनाथालयात टाकतील आणि तिकडे आपल्याला काही करता येणार नाही. या भीतीनं, लपूनछापून हुगो सर्व घड्याळं वेळेवर चालतील अशी व्यवस्था करत असतो.

हुगो एके दिवशी जॉर्ज मेलीए नावाच्या एका खेळण्यांच्या दुकानाच्या मालकाला भेटतो. वरकरणी खत्रूड वाटणारा हा म्हातारा काहीतरी वेगळाच आहे, एवढं हुगोला नक्की जाणवतं; पण त्याच्याशी कसं बोलावं हे मात्र उलगडत नाही. तेवढ्यात त्याला भेटते - इझाबेल. साधारण हुगोच्याच वयाची मुलगी, जी अनाथ आहे, तिला मेलीए सांभाळत आहे. हुगो आणि इझाबेल या दोघांनाही सिनेमा पाहायची आणि त्यात रमून जाण्याची आवड आहे. इझाबेलमुळे त्याला समजतं, की खरंतर मेलीए एक प्रसिद्ध चित्रपटनिर्माता आहे; परंतु त्याचे चित्रपट विसरले गेले आहेत. हुगो, इझाबेलच्या मदतीनं मेलीए आणि त्याच्या चित्रपटांबद्दल जाणून घेतो आणि त्या दोघांमध्ये एक विशेष मैत्री निर्माण होते.

या सगळ्यात, हुगो, मेलीएला आपल्या रोबोच्या दुरुस्तीसाठी मदत करण्याची विनंती करतो. आता हुगोला हे माहितीच नाहीये, की त्याच्या वडिलांनी आणि त्यानी जो रोबो दुरुस्त करण्याचा ध्यास घेतला आहे, तो मुळात मेलीएनं बनवलेला आहे. मेलीए, हुगोला त्याच्या ऑटोमेटनची किल्ली शोधण्यात मदत करतो आणि हुगो ऑटोमेटन पूर्ण करतो. मग तो रोबो एक नोटबुक उघडतो आणि त्यातील चित्रपटांच्या क्लिप दाखवू लागतो. त्या सर्व क्लिप मेलीएच्या सिनेमातील असतात. भारावून गेलेला मेलीए, हुगोचे आभार मानतो; पण हुगो इथंच न थांबता, मेलीएची महानता जगाला समजावी म्हणून अथक प्रयत्न करतो आणि शेवटी, म्हातारपणी का होईना सर्व लोक मेलीएचा सन्मान करतात!

'हुगो' हा एक सुंदर आणि हृदयस्पर्शी चित्रपट आहे- जो सिनेमाच्या जादू आणि शक्तीला आपल्या परीनं केलेलं वंदन आहे. मार्टिन स्कोर्सेसी या महान सिनेमावेड्या दिग्दर्शकाशिवाय कोण हे करणार? 'प्राइम व्हिडिओ'वर हा चित्रपट नक्कीच पाहा!



दोस्तांनो, भेळ खायला कुणाला आवडत नाही? आता आपण या भेळेलाच थोडा वेगळा ट्रिस्ट देऊ. ही भेळ आपण अधिक पौष्टिक बनवू. बनवायला सोपी आणि खायलाही एकदम चटकदार. रेडी ना?

पाहिजे तशी करा 'कस्टमाइझ'

घरी पाहुणे येणार असतील, तर तुम्ही आधीपासून मका, शेंगदाण्याचे दाणे उकडून ठेवून ते आल्यावर एकदम मस्तपैकी सर्व्ह करू शकता. ही भेळ अशी आहे, की तुम्ही तिच्यात पाहिजे बदल करू शकता. म्हणजे वाटलं तर त्यावर थोडी शेंव भुरभुरू शकता. पापडी घालू शकता, डाळींबाचे दाणे घालू शकता. तुम्हाला पाहिजे ते घटक त्यात घालून भेळ पाहिजे तशी कस्टमाइझ करू शकता.

मका-मटार भेळ

साहित्य :

एक वाटी उकडलेले मक्याचे दाणे, पाव वाटी उकडलेले शेंगदाणे/मटार, एक वाटी बारीक चिरलेला कांदा, टोमॅटो, गाजर, लाल भोपळा (धरात असेल ते), हिरवी मिरची, तेल, मीठ, जिरे आवश्यकतेनुसार.

कृती :

- कढईत चमचाभर तेल घालून जिरे घालून फोडणी करा.
- कांदा-गाजर- लाल भोपळा-टोमॅटो थोडे परतून घ्या.
- त्यात मका-मटार किंवा मका-शेंगदाणे घाला.
- फक्त पाच मिनिटे गॅसवर शिजू द्या.
- डब्यात भरल्यावर वरून बारीक कोथिंबीर घाला.

उपयोग :

बैठा दिनक्रम असलेल्या छोट्यामोठ्या सर्वांसाठी हा मेनू चांगला. पोटभरू; परंतु उष्णक एकदम कमी.

आरोग्यविषयक फायदे

मका + मटार/ मका + शेंगदाणे यांमुळे पूर्ण प्रथिनांचा फायदा होतो. पोट पूर्ण भरून जातं. त्यामुळे भूकही भागते आणि अति खाणंही होत नाही.



अवतीभवती

मंदगती; पण दीर्घायुषी

मला वाटतं मित्रांनो, असा एकही व्यक्ती नसेल, की ज्यानं आपल्या बालपणात ससा आणि कासवाची गोष्ट ऐकली नसेल. या दोघांच्या शर्यतीत जिंकतं कासव. आता तुम्हाला प्रश्न पडला असेल ना, की कासव कसं काय जिंकू शकतं म्हणून? मित्रांनो, कासव खूप चपळ, बुद्धिमान आणि सातत्यपूर्ण असल्यामुळे ते ही शर्यत जिंकतं आणि ससा शर्यत हरतो. चला, या कासवाविषयी काही इंटरस्टिंग माहिती पाहूया.

चांगली स्मृती

कासव हे टेस्टुडिनिडे कुटुंबातील आहे. कासवाचे वैज्ञानिक नाव 'जिओचेलोन एलिगन्स' आहे. कासवांची स्मृती चांगली असते बरं का मुलांनो! ती परिचित ठिकाणं, अन्नाचे स्रोत आणि व्यक्ती लक्षात ठेवू शकतात.

पाठीचं बळकट कवच

मित्र-मैत्रिणींनो, तुम्हाला माहीत आहे का कासवाच्या पाठीला काय म्हणतात? त्याच्या पाठीला 'कॅरेपेस' असं म्हणतात. तुम्ही पाहिलेच असेल कासवांच्या पाठीवर एक विशिष्ट असं बळकट कवच असतं - जे त्यांचं संरक्षण करतं. तुम्हाला माहीत आहे का त्यांच्या कवचामध्ये एकूण किती हाड असतात ते? ... त्यांच्या कवचामध्ये तब्बल ६० हाड असतात. हे कवच दोन भागांनी बनलेलं असतं. वरच्या भागाला 'कॅरेपेस' म्हणतात आणि खालच्या भागाला 'प्लस्ट्रॉन' म्हणतात. या कवचांचा उपयोग त्यांच्यावर कोणी हल्ला केला किंवा त्यांना नुकसान पोचविण्याचा प्रयत्न करत असेल तेव्हा होतो. आहे की नाही भारी! धोकादायक स्थिती वाटते, तेव्हा कासव आपलं शरीर म्हणजेच पाय, डोकं आणि शेपूट कवचाच्या आत लपवतं, त्यामुळे त्यांना कोणतीही हानी पोचत नाही.

दीर्घायुष्याचं वरदान

कासवं त्यांच्या दीर्घायुष्यासाठी ओळखली जातात. पृथ्वीवर सगळ्यात जास्त काळ जगणारा प्राणी म्हणजे कासव. कासवांच्या काही प्रजाती तब्बल १०० वर्षांहून अधिक जगतात. आपण मनुष्य असूनसुद्धा वयाची शंभरीसुद्धा गाठू शकत नाही आणि कासवं इतकी वर्षे जगतात. आहे की नाही भारी! अर्थात सगळीच कासवं इतकी जगत नाहीत, हेही लक्षात ठेवायला पाहिजे. विशेषतः ती लहान असतात, तेव्हा त्यांच्यावर हल्ला होण्याचा धोका सर्वात जास्त असतो. 'अल्दाब्रा' या कासवानं सर्वात जास्त काळ जगण्याचा विक्रम केला आहे.

चाल... केवढी संथ!

कासवं त्यांच्या संथ हालचालींसाठी प्रसिद्ध आहेत. तसं पाहायला गेलं, तर कासव हा खूप हळू चालण्याच्या प्राण्यांमध्ये अग्रेसर आहे, एका तासाला कासव फक्त २७० मीटर अंतर पार करतं. म्हणजेच एका दिवसात जास्तीत जास्त ७ किलोमीटर. मात्र, तुम्ही कधी विचार केला का कासव इतक्या हळू का चालतं? त्याचं कारण त्यांच्या पाठीवर असलेलं जड कवच. जी कासवं उष्ण प्रदेशांत असतात, त्यांच्या पाठीवरचं कवच तुलनेनं हलकं असतं, तर थंड प्रदेशांतील कासवांच्या पाठीवरचं कवच जड असतं.

हे माहीत आहे का?

१. कासव खूप लांब काळापर्यंत आपला श्वास रोखून धरू शकतं. यामुळेच ती आपल्या कवचामध्ये जास्त काळ राहू शकतात.
२. कासवाचा मेंदू अतिशय छोटा असतो.
३. दर वर्षी २३ मे हा दिवस जागतिक कासव दिवस म्हणून साजरा केला जातो.
४. कासवं सुमारे साडेपाच कोटी वर्षांपासून अस्तित्वात असल्याचं मानलं जातं.
५. कासवांच्या पाठीवरच्या कवचामध्ये मज्जातंतू असतात, यामुळे त्या भागातला स्पर्श कासवांना जाणवतो.
६. कासवांमध्ये कोणत्याही तापमानात तग धरू शकण्याची क्षमता असते.

जमिनीवर आणि पाण्यातही

कासव हे जमिनीवरही राहतं आणि पाण्यातही राहतं. कासव शाकाहारी आणि मांसाहारी दोन्ही प्रकारांमध्ये असू शकतं. बहुतेक जमिनीवर राहणारी कासवं शाकाहारी असतात. ती पालेभाज्या, गवत, फुलं आणि फळं खातात, तर समुद्रात राहणारी कासवं समुद्रातील छोटे मासे, कीटक खातात. कासवं जेवणाशिवाय आणि पाण्याशिवाय बरेच दिवस उपाशी राहू शकतात. आहे की नाही इंटरस्टिंग?

झाडं आणि वनस्पती अन्न कसं तयार करतात?

मित्र-मैत्रिणींनो, आपले अन्नपदार्थ थेट झाडांशी संबंधित असतात. फळं, संलड, कोशिंबिरी यांच्यामार्फत झाडांनी तयार केलेले घटक आपल्या पोटात जातातच; पण शिवाय आपले बहुतेक सगळे अन्नपदार्थ हे झाडांतून, शेतीतून तयार होणाऱ्या पदार्थांवर प्रक्रिया करून तयार होतात. पण झाडं किंवा वनस्पती हे मुळात त्यांचं अन्न कसं तयार करतात बरं? झाडं आणि वनस्पती अन्न तयार करतात फोटोसिंथेसिस किंवा प्रकाशसंश्लेषण या प्रक्रियेद्वारे. झाडांची मुळे मातीतून पाणी आणि खनिजं घेतात आणि वाहिन्यांद्वारे पानांकडे पाठवतात. पानांवरील स्टोमॅटो या लहान छिद्रांद्वारे कार्बन-डाय-ऑक्साइड वायू शोषून घेतला जातो. ज्या क्लोरोफिल या हिरव्या रंगद्रव्यामुळे पानं हिरवी दिसतात तेच क्लोरोफिल झाडांना आणि वनस्पतींना अन्न तयार करण्यासाठी सूर्यप्रकाशाची ऊर्जा वापरायला मदत करतं. फोटोसिंथेसिस या प्रक्रियेत सूर्यप्रकाशाच्या उपस्थितीत पाणी आणि कार्बन डाय-ऑक्साइडचा वापर करून कार्बोहायड्रेट्स (ग्लूकोज) आणि ऑक्सिजनची निर्मिती केली जाते. बघा, म्हणजे आपल्याला सहजपणे मिळणारं अन्न किती प्रक्रियांतून तयार होतं ते.

असं का?...

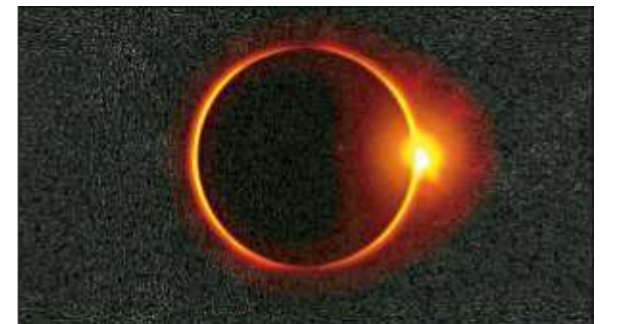
डॉ. दीप्ती सिधये

पक्षी कसे उडतात?



आकाशात उडणारा पक्षी बघून अनेकांना प्रश्न पडतो, की हे एवढेसे जीव ही किमया साधतात तरी कशी? पक्ष्यांना उडण्यासाठी शरीराचा सर्वात आवश्यक भाग म्हणजे अर्थातच त्यांचे पंख. पक्षी पंख फडफडवून आणि त्यांच्या शेपटीचा वापर करून उडतात. पंखांनी ते वेग, कोन, उंची आणि दिशा नियंत्रित करतात. अत्यंत शक्तिशाली स्नायूंच्या साह्यानं ते पंख हलवितात. त्यांचे पंख मजबूत असले, तरी वजनाने हलके असतात. अर्थात फक्त पंख असल्यामुळे उडण्याची प्रक्रिया होत नाही. हवेत उडायचं असेल, तर शरीर

जड असून भागेल का? नाहीच. त्यामुळे बऱ्याच पक्ष्यांची हाडं पोकळ असतात, ज्यामुळे त्यांचं शरीर खूप हलकं होतं - ज्यामुळे ते हवेत सहज उडू शकतात. पंखाचा आकार आणि रचना, पक्षी कशा प्रकारे उडतो हे ठरवते. त्यामुळे प्रत्येक पक्ष्याचा उडण्याचा पॅटर्न वेगळा असल्याचं तुम्हाला दिसेल. काही उंचावर उडतात, तर काही जमिनीपासून जवळ उडतात. काही लहान, वेगवान पंखांच्या हालचालींनी त्वरित उडतात, तर काही त्यांचे पंख हळू पण ताकदीने फडफडवतात. पंखांवरच्या पिसांमुळे पक्ष्यांचं वाऱ्यापासून संरक्षण होतं.



सूर्यग्रहण म्हणजे काय?

ग्रहण म्हणजे खरं तर सावल्यांचा खेळ. सूर्यग्रहण तेव्हा होतं जेव्हा चंद्र सूर्य आणि पृथ्वीच्या मधून जात असताना सूर्य, चंद्र आणि पृथ्वी एका सरळ रेषेत येतात. अशा स्थितीत जर सूर्य पूर्णपणे चंद्राच्या मागे लपला, तर त्याला 'खग्रास सूर्यग्रहण' असं म्हणतात. सूर्य चंद्रामागे गेल्यानंतर चंद्राच्या चारही बाजूंनी दिसणाऱ्या सूर्यकिरणाना तेजोवलय (Corona) असं म्हणतात. कधी कधी चंद्र फक्त सूर्याच्या प्रकाशाचा काही भाग झाकतो. अशा सूर्यग्रहणाला 'खंडग्रास सूर्यग्रहण' म्हणतात. या दोन प्रकारांच्यातिरिक्त कंकणाकृती सूर्यग्रहण हा सूर्यग्रहणाचा तिसरा प्रकार असतो. सूर्यग्रहण नेहमी अमावास्याच्या दिवशी होते. सूर्याकडून येणाऱ्या प्रखर आणि अतिनील किरणामुळे (अल्ट्रा व्हायोलेट) डोळ्यांना कायमस्वरूपी इजा पोचू शकते त्यामुळे सूर्यग्रहण उघड्या डोळ्यांनी न बघता खास तयार केलेले सुरक्षित गॉगल वापरूनच बघावं.

४. जागतिक कासव दिवस कधी साजरा केला जातो?

७. किड्स क्लब असे नासाच्या क्लबचे नाव आहे.



हे का करावे?



सकाळी नाश्ता का करावा?

मित्रांनो, आपला आहार हा नेहमीच परिपूर्ण असायला हवा. शरीराला पौष्टिक आहाराची आवश्यकता असते. परंतु, योग्य आहाराबरोबरच आहार घेण्याची वेळही योग्य असायला हवी बरं का. योग्य आहार आपल्याला दिवसभराची ऊर्जा देत असतो. त्यामुळेच तर सकाळच्या नाश्ताला आपल्याकडे महत्त्व दिलं जातं.

तुम्हाला तुमचे आज्ञा-आजोबा, आई-बाबा नेहमी सकाळी पोटभर नाश्ता कर असं सांगत असतील. आजही गावच्या ठिकाणी सकाळी लवकर नाश्ता करण्याची पद्धत नेटाने पाळली जाते. त्यानंतरच शेतीच्या कामाला सुरुवात होते. आता तुम्हाला प्रश्न पडेल की सकाळी उठल्या - उठल्या नाश्ता का करावा आणि करायलाच हवा का? तर त्याचं उत्तरही सोपं आहे. रात्री साधारण नऊ-दहा वाजता जेवतो. त्यानंतर दुसऱ्या दिवशी थेट दुपारी एक किंवा दोन वाजता जेवतो. या दोन जेवणामधील अंतर खूप जास्त होतं. त्यामुळे मधल्या वेळेत पोटाला आधार हवा आणि दुपारच्या जेवणापर्यंत शरीरातील ऊर्जा टिकून राहावी यासाठी नाश्ता करण्याची पद्धत आहे. नाश्ता का करावा हे आता तुमच्या लक्षात आलं असेल. आता जाणून घेऊ, भरपेट पौष्टिक नाश्ता का करावा?

सकाळी झोपेतून उठल्यावर आपल्याला भरपूर भूक लागलेली असते. अशा वेळी शरीराला पौष्टिक आहाराची आवश्यकता असते. हा पौष्टिक आहार शरीरासाठी इंधनासारखं काम करतो बरं का. त्यामुळे नाश्तामध्ये मोड आलेले कडधान्ये, सुका मेवा, फळं, गव्हाचा ब्रेड, ऑम्लेट, उपमा तसेच आंबवलेले पदार्थ जसे की इडली, डोसा याचा समावेश असावा. या पदार्थांमुळे शरीराला भरपूर ऊर्जा मिळते. त्यामुळे दुपारच्या जेवणापर्यंत आपला उल्हास टिकून राहण्यास मदत होते. सकाळी लवकर नाश्ता करण्याचा आणखी एक फायदा म्हणजे तुम्ही अश्वेमध्ये अनावश्यक खाणं टाळता. त्यामुळे सकाळचा नाश्ता करायला विसरू नका.

मॉर्निंग वॉकला का जावे?

मित्र-मैत्रिणींनो! तुम्हाला तुमचे क्रीडाचे शिक्षक किंवा आई-वडील 'रोज किमान तीस ते चाळीस मिनिटे तरी चालावे' असे अनेकदा सांगत असतील. चालणं हा शरीरासाठी अत्यंत फायदेशीर व्यायाम आहे बरं का. त्यामुळे अनेकजण अवजून मॉर्निंग वॉकला जातात. मॉर्निंग वॉकला जाण्याचे दोन फायदे आहेत. एक म्हणजे आरोग्य उत्तम राहते आणि शरीराला आवश्यक असलेला व्यायामही मिळतो.

मॉर्निंग वॉकला जाण्यासाठी उत्तम वेळ म्हणजे पहाटे पाच ते सकाळी सात. या वेळेत हवा ताजी आणि वातावरण शुद्ध असते. शिवाय छान अशी कोवळी सूर्यकिरणे पडलेली असतात. अशा प्रसन्न वातावरणात मॉर्निंग वॉकला गेल्यां आपलं मन दिवसभर प्रसन्न आणि प्रफुल्लित राहतं. मॉर्निंग वॉक साधारण तीस ते साठ मिनिटे तरी करावा. मॉर्निंग वॉकमुळे रक्तातील कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित राहण्यास मदत होते. तसेच थोडे वेगाने चालण्याने शरीराला घामही येतो. त्यामुळे शरीरातील कॅल्शियम प्रमाण घटते. तसेच मधुमेह असलेल्यांना डॉक्टर नेहमी मॉर्निंग वॉक करण्याचा सल्ला देतात. मॉर्निंग वॉकमुळे रक्तातील साखरही नियंत्रणात राहते बरं का.

लठ्ठपणा आणि आजार टाळण्यासाठी मॉर्निंग वॉक फार उपयुक्त समजला जातो. मॉर्निंग वॉकमुळे शरीरातील हाडे आणि स्नायूही मजबूत होण्यास मदत होते. तसेच शरीरातील एस्ट्रोजेन, डोपामाइन या हार्मोनची पातळी वाढते. शिवाय, मानसिक ताण घटण्यासही मदत मिळते. निरोगी राहण्यासाठी मॉर्निंग वॉक जरूर करावा.

स्किल्स बकेट...

दोस्तानो, तुम्हाला बरं वाटत नसलं की, आई-बाबा तुम्हाला डॉक्टरांकडे घेऊन जातात. त्या वेळी डॉक्टरांच्या स्टेथोस्कोप, बॅटरी, औषधे, इंजेक्शन यासह विविध उपकरणं पाहून आपणही डॉक्टर द्यावं, असं तुमच्यापैकी अनेकांना वाटत असेल. कदाचित तुमच्या घरात, नातेवाइकांमध्येही कोणी तरी डॉक्टर असेल. मात्र, तुम्हाला डॉक्टर व्हायचं असेल, तर त्यासाठी नक्की काय करावं लागतं, याची माहिती आपण घेऊया.

डॉक्टर व्हायचंय?

मित्र-मैत्रिणींनो, डॉक्टर होण्यासाठी बारावीनंतर 'नीट' नावाची एक प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण होऊन त्यात चांगले गुण मिळवावे लागतात. त्यावर आधारित गुणवत्ता यादीत तुमचा क्रमांक जेवढा वर येतो, तेवढा तुमचा प्रवेश सोपा होतो. सरकारी महाविद्यालयात प्रवेश मिळाल्यास खर्च कमी येतो. त्यामुळे तिथं खूप मोठी स्पर्धा असते. त्यासाठी साधारणतः नववी-दहावीपासूनच अनेक विद्यार्थी तयारी करू लागतात. अकरावी प्रवेशाच्या वेळी विज्ञान शाखा घेऊन 'ग्रुप बी'ची निवड करावी लागते. त्यात भौतिकशास्त्र (फिजिक्स) रसायनशास्त्र (केमिस्ट्री) आणि जीवशास्त्र (बायोलॉजी) हे तीन विषय असतात. या तिघांच्या एकत्रित गुणांचा विचार प्रवेशवेळी केला जातो. एमबीबीएस, बीडीएस यांसारख्या अभ्यासक्रमांना प्रवेश घेण्यासाठी नीट परीक्षा द्यावी लागते. तुम्हाला डेंटिस्ट म्हणजेच दातांचं डॉक्टर व्हायचं असेल, तर बीडीएस अभ्यासक्रमाची निवड करावी लागते.

संपूर्ण देशात एकाच वेळी ही परीक्षा घेतली जाते. नीट परीक्षा वस्तुनिष्ठ पद्धतीने घेतली जाते. त्यात चार पर्याय दिले जातात आणि त्यापैकी योग्य त्या एका पर्यायाचा विचार केला जातो. परीक्षेत एकूण १८० प्रश्न असतात. प्रत्येक प्रश्नाच्या योग्य उत्तरासाठी चार गुण दिले जातात. मात्र, उत्तर चुकल्यास एक गुण वजा केला जातो. याला 'निगेटिव्ह मार्किंग' असं म्हणतात. त्यामुळे ही परीक्षा थोडी अवघड समजली जाते. त्यासाठीच तिची तयारी दोन वर्षे आधीपासूनच केली जाते. बारावीच्या परीक्षेत ज्या प्रश्नांची उत्तरं दीर्घ स्वरूपात लिहिली जातात, त्याच प्रश्नांची उत्तरं नीट परीक्षेत अतिशय नेमकेपणानं द्यावी लागतात. त्यामुळे गोथळून न जाता कमीत कमी वेळात योग्य त्या पर्यायाची निवड करणं हे कौशल्याचं काम असतं. त्यासाठी जास्तीत जास्तीत सराव करावा लागतो. यामुळे अनेक विद्यार्थी जुन्या प्रश्नपत्रिका सोडवण्यावर भर देतात.

डॉक्टर होण्यासाठीचा सर्व अभ्यासक्रम आणि उच्चशिक्षण इंग्रजीत असल्यानं तुम्ही त्या भाषेचा सराव वाढवायला हवा. तुम्ही मराठी माध्यमात शिकत असाल, तर सेमी इंग्रजी माध्यम निवडू शकता. त्यामुळे विज्ञान, गणित या विषयांचा अभ्यास इंग्रजीतून होतो आणि मूळ संकल्पना पक्क्या होतात. मराठी माध्यमातील मुलांसाठी हे फार अवघड आहे, असं नाही. मात्र, त्यांना थोडा अधिक सराव करावा लागतो. इंग्रजीचं दडपण न घेता सराव सुरू ठेवल्यास फार काही अवघड जात नाही. डॉक्टर होण्यासाठी शिक्षणाचा खर्च भरपूर असल्यानं तुम्ही आई-बाबांशी बोलून त्यांना योग्य तशी मदत करू शकता. त्यामुळे त्यांना खर्चाची कल्पना येऊन तेदेखील आर्थिक नियोजन करू शकतील. डॉक्टर होण्यासाठी चार वर्षांचा अभ्यासक्रम पूर्ण करावा लागतो. त्यानंतर त्याच विषयात पदव्युत्तर पदवी घ्यायची असल्यास आणखी दोन वर्षे अभ्यास करावा लागतो. तसंच, काही काळ सरकारी रुग्णालयात कामही करावं लागतं. त्यानंतरच तुम्ही तुमची स्वतःची 'प्रॅक्टिस' म्हणजेच दवाखाना सुरू करू शकता.

अशी करा पूर्वतयारी...

- भौतिकशास्त्र (फिजिक्स) रसायनशास्त्र (केमिस्ट्री) आणि जीवशास्त्र (बायोलॉजी) या विषयांचा बाऊ करून न घेता, त्यांच्याशी मैत्री करा. शिक्षक शिकवत असताना केवळ फळावरील वहीत उतरून न घेता, ते समजून घ्या. काहीही अडचण वाटल्यास त्यांना लगेच विचारा.
- जीवशास्त्रातील मूळ संकल्पना आणि विविध घटक समजून घ्या. त्यांची केवळ घोकंपट्टी करू नका.
- आकृत्या, विविध घटकांच्या नावांची मोठमोठ स्मेलिंग, व्याख्या, आकडेवारी, आलेख वगैरे देण्यात अचूकता ठेवा. त्यासाठी त्यांचा अधिकाधिक सराव करा.
- इंटरनेट आणि यू-ट्यूबवरील व्हिडिओद्वारे अधिकाधिक माहिती घ्या.
- नातेवाइकांमध्ये कोणी डॉक्टर असल्यास त्यांच्याकडून किंवा ओळखीच्या डॉक्टरांकडून आवश्यक त्या गोष्टींविषयी जाणून घ्या.
- आई-बाबा किंवा मोठे बहीण-भाऊ यांच्या मदतीनं चांगले शिक्षण देणारी महाविद्यालयां, त्यांचे 'कटऑफ', प्रवेशाची प्रक्रिया, फी आदी महत्त्वाच्या बाबींची माहिती घेण्याचा प्रयत्न करा.



कोणतंही काम बरोबर होण्यासाठी, कोणत्याही गोष्टीत यश मिळवण्यासाठी प्रयत्नांची गरज असते. 'प्रयत्नांती परमेश्वर' असंही आपल्याकडे म्हटलं जातं. मात्र, प्रयत्न चुकीच्या दिशेनं झाल्यास यश मिळत नाही किंवा खूप वेळ लागतो. त्यामुळे परिश्रम, कष्ट करताना ते योग्य दिशेनं होणं गरजेचं असतं. आपला स्वभाव, आवड, विचार, आवडीचे विषय अशा विविध गोष्टींचा विचार करून करिअरची दिशा ठरवली जाते. त्यामुळे अपयश घेण्याचे धोके कमी होतात आणि तुम्हाला तुमच्या आवडीच्या क्षेत्रात काम करण्याचा आनंद मिळतो. आज आपण योग्य दिशा ओळखण्याचं महत्त्व जाणून घेऊया.

भविष्याची योग्य 'दिशा'



दोस्तानो, तुम्हालाही तुमच्या अभ्यासाची आणि पर्यायांचा करिअरची योग्य दिशा ठरवायची असेल, तर 'वॉट कलर इज युवर पॅराशूट?' हे पुस्तक नक्की वाचा. यात एक 'पॅराशूट मॅथड' दिली आहे. ती आई-बाबांच्या मदतीनं समजून घ्या.

प्रक्रियेचा आनंद घ्या

अभ्यास, करिअरचा विचार किंवा त्याबाबतचा निर्णय आणि त्यानंतर नोकरीसाठीचे प्रयत्न करताना त्या त्या वेळी घडणाऱ्या संपूर्ण प्रक्रियेचा आनंद घ्या. स्वतःला वेळ द्या. एखाद्या गोष्टीवर लगेच शिक्कामोर्तब करू नका. असं केल्यास सुरुवातीला आवडणारी एखादी गोष्ट थोड्याच दिवसांत आवडेनाशी होते. त्यामुळे शांतपणे वेळ घेऊन आणि विचार करून आपल्या करिअरची दिशा ठरवा. त्यासाठी कोणता अभ्यासक्रम पूर्ण करावा लागेल, याची माहिती घेऊन त्या दिशेनं तुमचे प्रयत्न सुरू ठेवा. करिअरची दिशा ठरवल्यास नोकरीची दारं तुमच्यासाठी आपोआप उघडतील. त्यामुळे केवळ पैसा कमावण्याच्या दृष्टीनं विचार न करता करिअर घडवण्यावर भर द्या. त्यामुळे तुमचं काम तुम्हाला आवडू लागेल आणि करिअरमध्ये वेगानं प्रगती होईल.

शोध आणि संशोधनाची किमया

तुम्हाला ज्या क्षेत्रात मोठं व्हायचं असेल, त्याबाबत तुम्ही आतापासूनच शोध सुरू करा. गुगलवर त्या त्या क्षेत्राची माहिती मिळवा. त्यामध्ये संशोधन करायचं असेल, तर त्याबाबतही माहिती काढा. संशोधन करणाऱ्या विविध संस्था, महाविद्यालयां, सरकारी विभागा यांची माहिती घ्या. त्यामुळे तुमचं काम सोपं होईल. आतापासूनच तुम्हाला त्याबाबतची माहिती असेल, तर दहावीनंतर गोथळ उडणार नाही. गुगलच्या एका क्लिकवर आज संपूर्ण जग आपल्यासाठी खुलं झालं आहे. याचा फायदा घेऊन तुमची दिशा निवडा. त्या दिशेच्या मार्गातील असंख्य संधी तुम्हाला दिसू लागतील आणि त्या दृष्टीनं प्रयत्न करणं अधिक सोपं होईल.

स्वतःवर काम करा

हल्लीच्या काळात स्वतःच्या प्रोफाइलहून अधिक काहीही महत्त्वाचं मानलं जात नाही. तुम्ही नेमकं कशात काम करू शकता, तुमची आवड काय आणि क्षमता काय हे ओळखून त्यावर काम करा. स्वतःचा बायोडेटा अधिकाधिक आकर्षक होईल, हे पाहा. याची सुरुवात शालेय स्तरावरही होऊ शकते. तुम्हाला पुढे जाऊन ज्या विषयात काम करायचं असेल, त्या विषयाशी निगडित परीक्षा तुमच्या शाळेतही घेतल्या जात असतील, तर त्या अवश्य द्या. त्यामध्ये टिकक महाराष्ट्र विद्यापीठ, शिष्यवृत्ती, होमी भाभा, अब्दुस अशा परीक्षांचा समावेश होतो.

कल्पना-संकल्पनांचं जग

योग्य दिशेनं काम करत असताना केवळ त्याच त्याच गोष्टी न करता नवनवीन कल्पना-संकल्पनांचा विचार तुम्ही करू शकता आणि त्या तुमचा यशाचा मार्ग अधिकच समृद्ध करतील. केवळ काम करत राहणं महत्त्वाचं नसतं, तर आपण जे काम करतो, त्यात नाविन्य असणं आणि ते इतरांना आवडणं यालाही महत्त्व असतं. नाही तर तुमचं काम केवळ तुमच्याचपुरतं मर्यादित राहतं. अभ्यासालादेखील हेच सूत्र लागू होतं. तोच अभ्यास जरा नव्या पद्धतीनं केलात, तर तुम्हाला तो आवडू लागेल. पाठ करणं सोपं होईल आणि परीक्षेत लिहिणंही सोपं होईल. नवनवीन कल्पनांद्वारे अभ्यास करताना कंटाळा जाईल.





सुभाषित

प्रियवाक्यप्रदानेन सर्वे तुष्यन्ति मानवाः।
तस्मादेवं च वक्तव्यं वचने किं दरिद्रता ॥

गोड शब्दांनी युक्त असलेली वाक्ये सर्वांनाच आवडतात.
म्हणून गोड बोलणेच योग्य असते. मनापासून गोड
बोलावे. त्यात पुन्हा टोमणे मारून बोलू नये.

संस्कार

सुविचार

माणूस स्वभावानं कितीही चांगला असला तरी
शिक्षणाने त्याचा विकास झाल्याशिवाय देशाची
उन्नती होऊ शकत नाही.
— लोकमान्य टिळक

गीता श्लोक

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासाज्ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते।
ध्यानात्कर्मफलत्यागस्त्यागाच्छान्तिरनन्तरम् ॥

ज्ञान हे अभ्यासापेक्षा श्रेष्ठ आहे, ज्ञानाहून ध्यान श्रेष्ठ
आहे. ध्यानापेक्षा कर्मफलत्याग अधिक श्रेयस्कर आहे.
त्यागानंतर निरंतर शांतीचा अनुभव येतो.



दिनविशेष

१६ ऑक्टोबर

२००६ : सचिन तेंडुलकर सर्वाधिक आंतरराष्ट्रीय एकदिवसीय सामने खेळणारा जगातील पहिला फलंदाज बनला.

१७ ऑक्टोबर

२००३ : भारताच्या अत्याधुनिक आणि सर्वात वजनदार 'रिसोर्ससॅट-१' या उपग्रहाचे श्रीहरिकोटा येथील सतीश धवन तळावरून यशस्वी प्रक्षेपण.

१८ ऑक्टोबर

२०१४ : रशियाच्या अलेक्झांद्रा गॉर्बाचिक्ना हिने जागतिक ज्युनिअर बुद्धिबळ स्पर्धेत मुलींचे विजेतेपद राखले.

बोधकथा

प्रशांत सरुडकर



कावळा व साप

एका जंगलातील मोठ्या वडाच्या झाडावर कावळा घरटे करून राहत होता. एके दिवशी त्या झाडाच्या बुंध्याजवळील बिळात एक साप राहायला आला. तो अत्यंत क्रूर होता. झाडावर कावळाचे घरटे असल्याचे सापाच्या लक्षात आले. कावळाच्या घराच्या छोट्या छोट्या पिल्ले होती. पिल्लांना दाणापाणी आणण्यासाठी कावळा झाडापासून दूर गेल्याचे सापाने पाहिले. तो कावळाच्या घराच्याजवळ गेला आणि कावळाची सर्व पिल्ले खाऊन टाकली. कावळा पिलांसाठी अन्न घेऊन आपल्या घराच्याजवळ आला. परंतु पिल्ले घराच्यात नव्हती. सापाने त्यांची पिल्ले खाल्ल्याचे लक्षात आले. कावळ्याला दुःख झाले. पिल्लांच्या आठवणीने त्याने आकांत मांडला. परंतु सापाचा बंदोबस्त कसा करणार? त्या जंगलात एक कोल्हा राहत होता. आपण याबाबतीत कोल्हाचा सल्ला घ्यावा, असे कावळ्याला वाटले आणि तो कोल्हाकडे गेला. घडलेली हकिकत त्याने कोल्हाला सांगितली. कोल्हाला कावळाची दया आली व त्याने एक उपाय सांगितला. त्या जंगलाबाहेर एका राज्याची विशाल नगरी होती. तेथील राजपुत्र त्या नगराबाहेर असणाऱ्या सुंदर सरोवरात दररोज स्नानाला येत असायचे. स्नान करण्यापूर्वी आपल्या अंगावरचे किमती अलंकार कडेला एका आसनावर ठेवून, ते स्नानाला जात. या वेळेला अलंकाराची राखण करण्यासाठी, त्या ठिकाणी काही सैनिक असत. कावळा शेजारील झाडावर बसून राजपुत्रांची वाट पाहू लागला. राजपुत्र स्नानासाठी आले. त्यांनी आपले किमती दागिने काढून ठेवताच, कावळ्याने त्यातील एक मोत्याचा अतिशय मौल्यवान असा हार, उचलला आणि कमी उंचीवरून सैनिकाला दिसेल, असे तो उडू लागला. तो हार ताब्यात घेण्यासाठी सैनिकही त्याच्या पाठीमागे धावू लागले. अशा पद्धतीने कावळा सापाच्या बिळाजवळ आला आणि सैनिकांच्या समोरच त्याने तो हार सापाच्या बिळात टाकला. सर्व सैनिकांनी मिळून ते सापाचे बीळ खोदून काढायला सुरुवात केली. त्यांना साप दिसला आणि त्यांनी सापाला मारून टाकले. तो हिऱ्या मोत्यांनी मढवलेला मौल्यवान हार परत मिळवला. अशा पद्धतीने कोल्हाच्या हुशारीने आणि कावळाच्या चतुराईने सापाचा बंदोबस्त झाला. कावळा कुटुंबासह आपल्या घराच्यात आनंदाने राहू लागला.

टाइम मॅनेजमेंट

सुप्रिया पुजारी, लाइफ कोच, समुपदेशक

स्मरणशक्ती व एकाग्रता

नेहा अभ्यासात खूप हुशार होती. वेळच्या वेळी उठणं, गृहपाठ पूर्ण करणं, छंद जोपासणं हे सर्व छान जमत होते. शाळेतही ती उत्तम विद्यार्थिनी होती. एकच अडचण होती ती म्हणजे तिची स्मरणशक्ती. अभ्यास किंवा पाठांतर पूर्ण केल्यानंतर काही काळ तिला सर्व लक्षात राहायचं परंतु ऐन परीक्षेच्या वेळी तिला आठवायचं नव्हतं. आपल्याही बाबतीत अनेकदा असं होत असतं. यासाठी आपल्याला स्मरणशक्ती वाढवावी लागेल. स्मरणशक्ती तीन गोष्टींवर अवलंबून असते.

१. एकाग्रता २. सातत्य ३. मानसिक शांतता

आपण आज एकाग्रता कशी वाढवायची ते पाहू.

१. मेमरी गेम्स आणि कोडी : एकाग्रता जुळणारे खेळ किंवा सुटोकूसारखे स्मरणशक्ती वाढविणारे गेम महिन्यातून दोनदा तरी खेळा.

२. नवीन भाषा शिका : नवीन भाषा शिकणे हा मेंदूला आव्हान देण्याचा आणि स्मरणशक्ती सुधारण्याचा मार्ग आहे.

३. कला शिका : वाद्य, नृत्य व इतर कलेमुळे स्मरणशक्ती, एकाग्रता वाढते.

४. वाचन आणि पुस्तक चर्चा : पुस्तके वाचण्यास आणि चर्चा करण्यास प्रोत्साहित करा. जे वाचले होते त्याचे विश्लेषण आणि चर्चा केल्याने स्मरणशक्ती सुधारते.

५. व्हिज्युअल आर्ट्स : पेंटिंग, स्केचिंग यासारख्या व्हिज्युअल कलांमध्ये व्यग्र रहा. व्हिज्युअल आर्ट तयार करण्यासाठी आकार आणि रंगांच्या तपशील आणि स्मरणशक्तीकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे, ज्यामुळे स्मृती सुधारू शकते.

६. गोष्ट बनवा : एखादे पाठांतर अवघड जात असल्यास त्याची लक्षात राहिल अशी गोष्ट किंवा संकेत आखा.

केवळ स्मरणशक्ती सुधारण्यासाठीच नाही तर शिकण्याची प्रक्रिया आनंददायी आणि फायद्याची बनवण्यासाठी या गोष्टींचा तुमच्या दिनक्रमात समावेश करा.

लक्षात ठेवा : एकाग्रता तुम्हाला यशस्वी व्यक्ती बनवण्यास नक्की मदत करेल.

मराठी ऋतुचक्र

मित्रांनो आपण गेले चार महिने

पावसाळा ऋतू अनुभवतो आहे. आपणाला हे माहीत आहे की भारतात पावसाळा जून, जुलै, ऑगस्ट व सप्टेंबर हा चार महिने असतो. त्यानंतर हिवाळा ऑक्टोबर, नोव्हेंबर, डिसेंबर व जानेवारी असे चार महिने आणि त्यानंतर उन्हाळा फेब्रुवारी, मार्च, एप्रिल व मे असे चार महिने असतो. मराठी महिन्यांची मांडणी चंद्राच्या पृथ्वीभोवती आणि पृथ्वीच्या स्वतःभोवती फिरण्यावर अवलंबून आहे. त्यातही बारा महिने आहेत. या कालमापन पद्धतीत वर्षभरात सहा ऋतू असतात. वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमंत व शिशिर. प्रत्येकी दोन महिन्यांचा एक ऋतू असतो.



म्हणजे पावसाळ्याचे दोन ऋतू असतील. वर्षा आणि शरद. या दोन ऋतूमध्ये मराठी पंचांगप्रमाणे चार महिने येतात. ज्येष्ठ, आषाढ, श्रावण व भाद्रपद. महाराष्ट्रात वर्षभर साजरे करतो ते सण या ऋतूशी संबंधित असतात. आपली जीवनशैली सणांशी जोडलेली आहे आणि सण ऋतूशी जोडलेले आहेत. पावसाळ्यात येणाऱ्या या दोन ऋतूमध्ये खूप सारे सण साजरे होत असतात. ते असे - वर्षा ऋतुतले महत्त्वाचे सण - नारळी पौर्णिमा, रक्षाबंधन, हरितालिका, गणेश चतुर्थी. त्यानंतर येणाऱ्या शरद ऋतूत तर खूप मोठे सण आहेत. नवरात्र, दसरा, कोजागिरी पौर्णिमा आणि वर्षातला सर्वात मोठा सण दिवाळी.

वीरांगनासन

आपण आज दंडस्थितीतील वीरांगनासन पाहणार आहोत.

असे करावे आसन

- प्रथम ताठ उभे राहावे. दोन्ही पायांमध्ये पायाच्या उंची एवढे अंतर घ्यावे.
- त्यानंतर एक पाय आपण (डाव्या पायाने प्रथम बघूया) डाव्या पायाचे पाऊळ डावीकडे वळवावे.
- पूर्ण शरीर डाव्या बाजूला वळवावे. उजव्या पायाचा चवदा जमिनीवर टेकवावा. डावा गुडघा साधारण काटकोनात वाकवावा.
- उजवा गुडघा जमिनीला टेकवावा. श्वास घेत दोन्ही हात वरच्या दिशेला घ्यावेत. दोन्ही तळहात जोडलेले असावे. दोन्ही दंड कानाला टेकलेले असावे.
- हळूहळू कमरेतून मागे वाकता येईल तेवढे मागे वाकण्याचा प्रयत्न करावा. श्वास संध सुरू ठेवावा.
- शक्य तितका वेळ आसनस्थिती टिकवावी. उलटक्रमाने आसन सावकाश सोडावे व अशीच प्रक्रिया दुसऱ्या पायानेही करावी.

फायदा :

- पायांच्या शिरा ताणल्या जाऊन पायांचा रक्तप्रवाह सुरळीत होतो.
- फुफ्फुसांची कार्यक्षमता सुधारते. हृदयाचे कार्य सुरळीत होते.
- शरीर वरच्या दिशेने ताणल्यामुळे पोटातील अवयवांना, इंद्रियांना ताण

बसतो.

- रक्तप्रवाह सुरळीत होतो.
- वाताचा त्रास कमी होतो.
- उंची वाढण्यासाठी मदत होते.
- पाठीचा कणा अधिक सुट्ट होतो.
- लवचिकता वाढते.

कालजी :

- आसन स्थिती सावकाश घ्यावी व सावकाश सोडावे गुडघ्याचा त्रास असल्यास योग्य मार्गदर्शनाखाली सराव करावा.

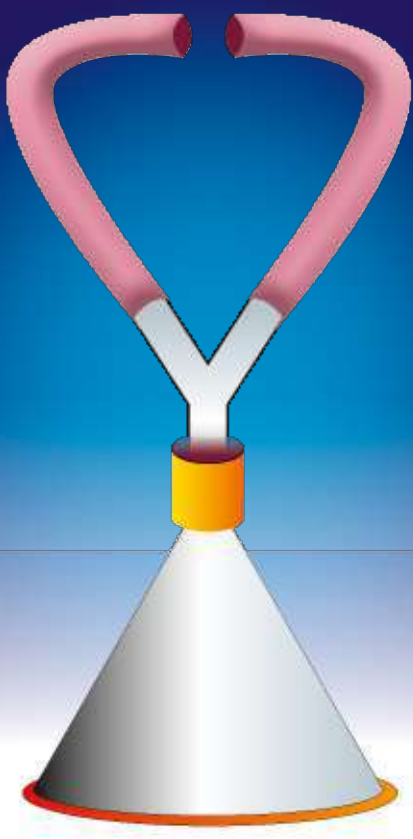


अभ्यासाचे नियोजन कराच..!

मित्रांनो, गणेशोत्सव उत्साहात साजरा केलात ना? आवडता बाप्पाचं विसर्जन झाल्यानंतर चुकल्या-चुकल्यासारखं वाटत असेल. आता नवरात्र आणि दांडियाची तयारी डोक्यात सुरू असेल. हरकत नाही. परंतु, ती करत असताना अभ्यासाकडेही लक्ष द्या. कारण सणांचे हे दिवस कसे निघून जातात, हे समजत नाही आणि एकदम सहामाही परीक्षा तोंडावर येते. त्या वेळी आपली धावपळ उडते. त्यातच गृहपाठाच्या वहा पूर्ण करणं व अन्य धांदल उडालेली असते. त्यामुळं सर्व सण साजरे करत असताना अभ्यास कसा करता येईल, याचं नियोजन करा. सहामाही परीक्षेचं वेळापत्रक मिळालं असल्यास आधी अवघड विषयांची उजळणी करून घ्या. परीक्षेसाठी कोणता अभ्यासक्रम आहे, याची पूर्ण माहिती करून घ्या. अभ्यासाचे वेळापत्रक तयार करून ते नियमित डोळ्यासमोर राहिल याची काळजी घ्या. अभ्यासाचा कोणताही ताण घेऊ नका. शक्य असल्यास गणिताची सूत्रे, शास्त्रातील फॉर्म्युल्ये यांचा तत्ता तयार करा तोही तत्ता सहज दिसेल अशा ठिकाणी लावा आणि जाता येता तो वाचा. त्यामुळे तुमचा अभ्यास चालता-बोलता होऊ शकेल. अभ्यासाचे वेळापत्रक तयार करून त्याचं काटेकोरपणे पालन केल्यास तुमचा निम्म्यापेक्षा अधिक अभ्यास होईल. खेळ आणि अभ्यास याचा योग्य समतोल साधल्यास तुम्हाला शेवटच्या टप्प्यात फार मेहनत करण्याची आवश्यकता भासणार नाही. तुम्ही दोन्हीचाही आनंद घेऊ शकता. कोणत्याही यशाचा मार्ग योग्य नियोजनामुळे निश्चित होतो. त्यामुळे नियोजन करणे आवश्यक आहे. अभ्यासाच्या बाबतीतही ही बाब महत्त्वाची आहे. योग्य नियोजन केल्यास यश नक्कीच मिळे..!

गुड मॅनर्स





‘स्टेथोस्कोप’

साहित्य : छोटा रबरी नळी चा तुकडा, Y आकाराची काचेची नळी, प्लॅस्टिकच्या नळ्यांचे तुकडे, थोडा जाड रबराचा फुगा.
कृती : प्रथम फुगा तोंडाकडून कापून नरसाळ्याच्या मोठ्या भागावर - नळीच्या विरुद्ध भागावर ताणून बसवा. दोऱ्याच्या साह्याने तो घट्ट बांधा. नरसाळ्याच्या नळीकडे - नळीपेक्षा थोड्याशा मोठ्या आकाराचा रबरी नळीचा तुकडा, अंदाजे दोन इंच घट्ट बसेल अशा तऱ्हेने बसवा. या रबरी नळीला दुसऱ्या टोकाकडून Y आकाराची काचेची नळी जोडा. संदर्भासाठी आकृती पाहा. Y नळीच्या दोन्ही टोकांना २ फूट लांबीची प्लॅस्टिकची किंवा रबरी नळी जोडा आणि पाहा, झाला आपला स्टेथोस्कोप तयार.
 आता डॉक्टर लावतात तसा नरसाळ्याच्या फुग्याचा रबर लावलेला भाग तुमच्या मित्राच्या छातीवर हृदयाजवळ लावा. दोन्ही रबरी नळींचे टोके कानात घाला, आणि हृदयातून येणाऱ्या ठोक्यांचा आवाज ऐका. त्याशिवाय स्टेथोस्कोप छातीपासून पोटापर्यंत वेगवेगळ्या भागावर ठेवून आवाज ऐकण्याचा प्रयत्न करा. तुम्हाला

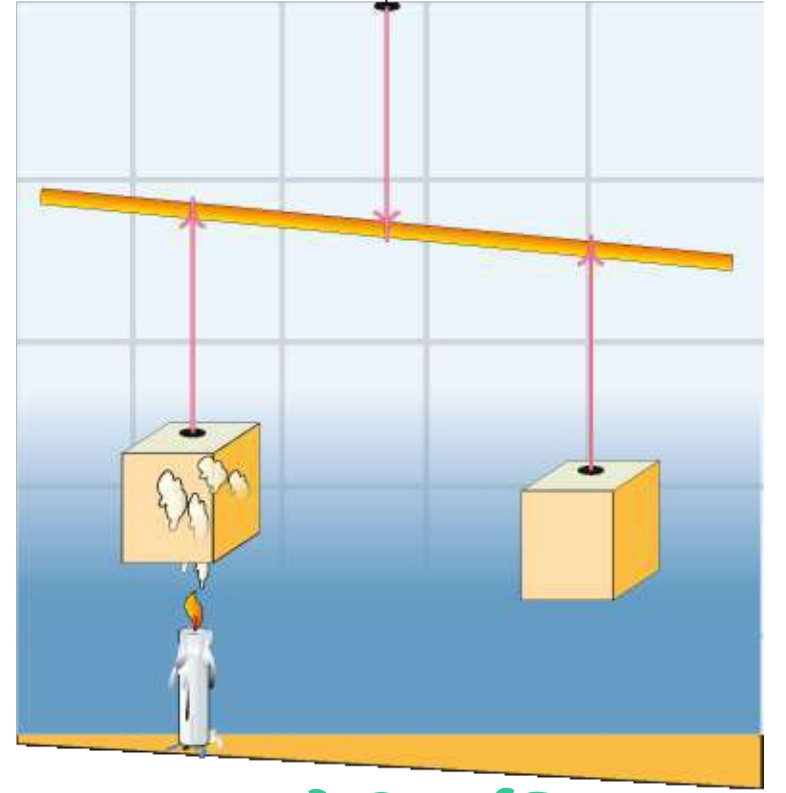
वेगवेगळ्या प्रकारचे आवाज ऐकू येतील.
निरीक्षण आणि निष्कर्ष :
 शरीरात काही बिघाड होतो, तेव्हा आपल्या शरीरात होणारे हृदयाचे ठोके नेहमीप्रमाणे नसतात. त्यात काही तरी बदल झालेला असतो आणि तो बदल आवाजाद्वारे प्रतीत होतो. मित्रांनो, यातले वैज्ञानिक तत्त्व असे आहे की, शरीरात होणाऱ्या आवाजाने वेगवेगळी कंपने तयार होतात आणि त्याद्वारे आवाज निर्माण करतात. तो आवाज डॉक्टरांना स्टेथोस्कोपद्वारे स्पष्टपणे ऐकू येतो. तो नुसत्या कानाने ऐकता येत नाही. या आवाजाच्या बदलावरूनच किंवा त्याच्या तीव्रतेवरून डॉक्टर रोगाचे निदान करू शकतात.

घरच्या घरी प्रयोगशाळा...!



— अशोक तातुगडे

मित्र-मैत्रिणींनो आज आपण दैनंदिन जीवनात आपल्याला अनुभवायला मिळणाऱ्या दोन महत्त्वाच्या गोष्टींविषयी प्रयोग करणार आहोत. त्यापैकी पहिला प्रयोग आहे तो म्हणजे, डॉक्टरांचा स्टेथोस्कोप आणि दुसरा आहे पावसाच्या निसर्गचक्राविषयी.



पावसाचे निसर्गचित्र

मित्रांनो, हा खूपच कमी साहित्यात होणारा आणि करण्यासाठी सोपा असलेला प्रयोग आहे. मात्र, या प्रयोगातून आपल्याला विज्ञानाचे एक महत्त्वाचे तत्त्व समजावून घेता येते. ते म्हणजे पाऊस पडण्याच्या प्रक्रियेतील एक महत्त्वाचा भाग. पाऊस पडण्याच्या प्रक्रियेत समुद्राचे व इतर पृथ्वीवरचे पाणी सूर्यप्रकाशाच्या उष्णतेने गरम होते. त्याची वाफ होते आणि ती गरम वाफ आकाशात जाते. ती जस जशी वर जाते, तशी थंड होते आणि त्याचे ढग तयार होतात. हवा अधिक थंड झाल्यावर त्या ढगांचे पाण्यात रूपांतर होऊन पाऊस पडतो, हे आपल्याला माहीतच आहे. मात्र, हवा तापल्यानंतर हलकी होऊन वर कशी जाते, हे आपण प्रयोग करून पाहणार आहोत.

साहित्य : बांबूची छोट्या व्यासाची तीन फुटांची काठी, दोरा, सारख्या आकाराचे पुड्याचे दोन बाँक्स (बुटाच्या पॅकिंगचे असतात तसे), मेणबत्ती, फुटपट्टी, आदी.
कृती : गोल बांबूच्या काठीला बरोबर मध्यभागी एक दोरा बांधून ती काठी छताला हुक लावून दोऱ्याने बांधून खाली हाताला येईल अशी लोंबकळत ठेवा. काठीच्या दोन्ही टोकांना दोऱ्याने बांधून दोन बाँक्स अडकवा. बाँक्स अडकविलेल्या दोऱ्यांची लांबी समान ठेवा. या दोन्ही बाँक्सची एक बाजू संपूर्णतः काढून मोकळी बाजू खाली राहिल असे बघा. हे सर्व आकृती पाहिल्यावर जास्त स्पष्ट होईल. दोन्ही बाँक्सच्या खाली एक टेबल ठेवा. यानंतर टेबलावर एका बाँक्सच्या खाली एक

मोठी मेणबत्ती पेटवून ठेवा. खोलीतला फॅन बंद करा आणि खिडक्याही घट्ट लावून घ्या. त्यामुळे मेणबत्ती जळत राहिल. मेणबत्तीच्या ज्योतीमुळे त्याच्यावरची हवा गरम होईल आणि ती हलकी होऊन वरच्या बाँक्समध्ये शिरेल. बाँक्समध्ये हवा जेव्हा जास्त गरम होईल तेव्हा ती वर जाण्याच्या प्रयत्न करेल आणि त्यामुळे ती बाँक्सलाही वर ढकलेल. त्यामुळे मेणबत्तीच्या वरचा बाँक्स वर जाईल आणि दुसरा बाँक्स खाली येईल. थोड्या वेळाने मेणबत्ती विझवा. बाँक्समधली हवा थंड झाली की, तो हळूहळू परत खाली येईल. अशीच कृती दुसऱ्या बाँक्सखाली मेणबत्ती पेटवून करून बघा. त्यामुळे आपल्याला हे समजले की, हवा गरम झाली की ती वर जाते.



अॅप माझे

वैभव गाटे

मित्र-मैत्रिणींनो, इंग्रजी शिकणे ही काळाची गरज झाली आहे. व्यवहाराची भाषा म्हणून इंग्रजीकडे पाहिले जाते. त्यामुळे आपल्याकडे इंग्रजीचे उत्तम ज्ञान असणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्यासाठी अनेक दर्जेदार अॅप, संकेतस्थळे यांचा वापर तुम्ही करू शकता. त्यापैकी एक आहे ब्रिटिश कौन्सिलचे ‘लर्न इंग्लिश किड्स’ हे संकेतस्थळ. चला तर मग, जाणून घेऊयात या संकेतस्थळाबद्दल.

लर्न इंग्लिश किड्सबद्दल -

दोस्तांनो, ‘ब्रिटिश कौन्सिल’ ही एक प्रतिष्ठित संस्था आहे. विद्यार्थ्यांना सहज आणि उत्तम इंग्रजी शिकता यावे, यासाठी या संस्थेने ‘लर्न इंग्लिश किड्स’ हे संकेतस्थळ सुरू केले आहे. या संकेतस्थळावर वाचन, लिखाण, उच्चारण येथपासून इंग्रजीचा शब्दसंग्रह वाढवण्यासाठी धडे देण्यात आले आहेत. विशेष काय तर, अगदी सहज-सोप्या भाषेत इंग्रजी शिकवण्याचा प्रयत्न या संकेतस्थळाद्वारे करण्यात आला आहे. शिवाय, प्रत्येक धडा संपल्यानंतर तुम्हाला एक छोटा गेम देण्यात आली आहे.



शिका दर्जेदार इंग्रजी

लर्न इंग्लिश किड्सची वैशिष्ट्ये -

- ऐका आणि पाहा, लिहा आणि वाचा असे उपक्रम.
- बोला आणि उच्चारण करा, व्याकरण आणि शब्दसंग्रह या उपक्रमाचा समावेश.
- हसा आणि खेळा असे मजेदार उपक्रम.
- गाणी, व्हिडिओ, लघुकथा, कविता यांद्वारे इंग्रजीचा सराव.
- संभाषण कौशल्य सुधारण्यासाठी धडे.
- आपल्या इंग्रजी कौशल्यानुसार काठिण्य पातळी निवडण्याचा पर्याय.
- अवघड शब्द उच्चारण सुधारण्यासाठी गेम्स.
- शब्दसंग्रह वाढविण्यासाठी चित्र, गेम्सचा वापर.

नासाचा ‘किड्स क्लब’

मित्रांनो, भारतात ज्याप्रमाणे अंतराळ संशोधनामध्ये ‘इस्रो’ ही संस्था काम करते. त्याचप्रमाणे अमेरिकेत ‘नासा’ नावाची संस्था अंतराळ संशोधनाचे काम करते. ‘नासा’ने अनेक मोठ्या अंतराळ मोहिमा यशस्वी केल्या आहेत बरे का. ‘नासा’ने मुलांनाही अंतराळातील ज्ञान मिळावे यासाठी ‘नासा किड्स क्लब’ हे संकेतस्थळ सुरू केले आहे. या क्लबद्वारे तुम्ही विज्ञान तंत्रज्ञान, अंतराळ याबद्दल रंजक माहिती मिळवू शकता.

नासा किड्स क्लबबद्दल :

नॅशनल एरोनॉटिक्स अँड स्पेस अँडमिनिस्ट्रेशन अर्थात ‘नासा’ने विद्यार्थ्यांना फोटो आणि माहिती याद्वारे ज्ञान देण्यासाठी हे संकेतस्थळ सुरू केले आहे. या संकेतस्थळावर तुम्हाला अंतराळातील, म्हणजेच सौरमाला, नेथील ग्रह, या ग्रहांच्या शोधांसाठी तेथे राबवल्या जाणाऱ्या मोहिमा याची माहिती मिळेल. याद्वारे तुमचे विज्ञान पक्के होण्यास, सामान्यज्ञान वाढण्यास मदत मिळेल. फोटो आणि त्या फोटोबद्दलची रंजक माहिती तुम्हाला येथे वाचता येणार आहे. शिवाय गेम्सच्या माध्यमातून अंतराळाबद्दलचे ज्ञान मिळवता येणार आहे.



संकेतस्थळाची वैशिष्ट्ये :

- वापरायला सोपे संकेतस्थळ.
- रंजक माहितीचा खजिना.
- सामान्यज्ञान वाढण्यास मदत होईल, अशी माहिती.
- अंतराळवीर, अंतराळ मोहिमा यांचा माहिती.
- चंद्र, मंगळ, पृथ्वी व अन्य ग्रह कसे दिसतात याचे दर्जेदार फोटो.
- अंतराळात वापरल्या जाणाऱ्या तंत्रज्ञानाची माहिती.
- अंतराळात अंतराळवीर कसे जगत असतील, याची रंजक माहिती
- अंतराळातील वेगवेगळी रहस्ये.
- स्पेस स्टेशनची रंजक माहिती.
- गेम्सद्वारे अंतराळ समजून घेता येणार.

कोठे उपलब्ध?

■ <https://www.nasa.gov/specials/kidsclub/pictureshow/index.html>
 कोठे वापराल?

- संगणक, टॅब
- कोण वापरू शकते?
- इयत्ता चौथीच्या पुढील विद्यार्थी किंमत?
- सर्वासाठी मोफत



अंतराळातील माहिती जाणून घेण्यासाठी क्यूआर कोड स्कॅन करा.

नव्वद वर्षांचा तरुण मिकी माउस



“मला एकच आशा आहे की, आम्ही एक गोष्ट कधीही विसरू नये, की आपल्याला मिळालेल्या यशाची सुरुवात एका उंदरापासून झाली होती.”
— व्यंगचित्रकार वॉल्ट डिस्ने

मिकीवर १४० चित्रपट

स्टारचा दर्जा मिळालेल्या मिकी माऊसवर आतापर्यंत १४० चित्रपट प्रदर्शित झाले आहेत. कॉमिक्सव्यतिरिक्त खेळणी, घड्याळासारख्या असंख्य उत्पादनांवर मिकीची छाप आहे. ‘द वॉल्ट डिस्ने’ कंपनीतर्फे दरवर्षी १८ नोव्हेंबर रोजी मिकीचा वाढदिवस साजरा केला जातो. गोल गोल कान, मोठे डोळे आणि छोटीशी शेपटी असलेला हा मिकी आणि त्याचे मित्र मिनी, डेझी, डोनाल्ड कायमच धमाल करून सगळ्यांना हसवत असतात. हा मिकी काही वर्षांपूर्वी भारतातही आला होता. पॅरिसमध्ये ‘फॅशन शो’मध्येही सहभागी झाला होता.

वॉल्ट डिस्ने यांचा आवाज

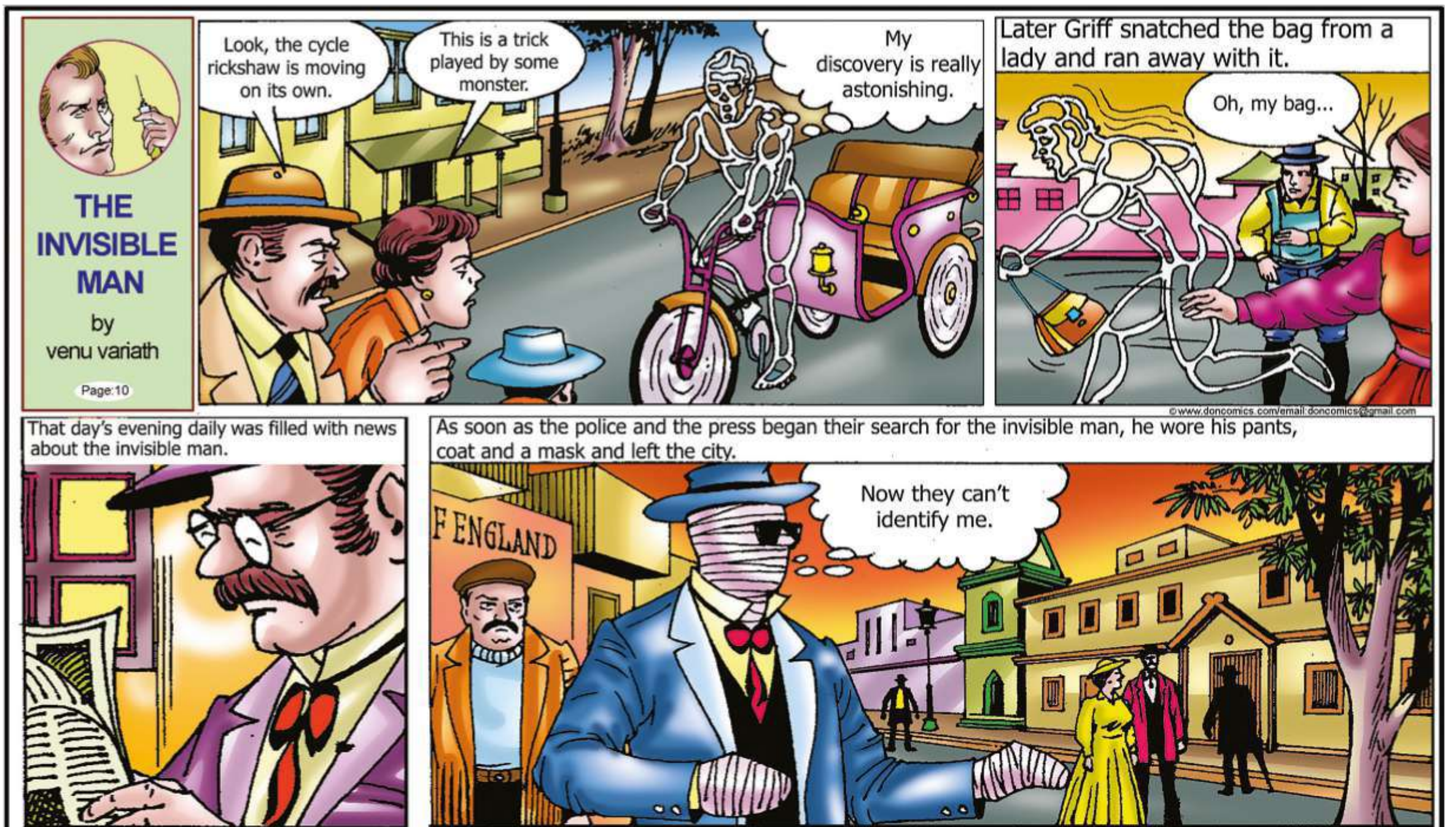
प्रारंभी मिकी माऊसच्या पात्राला वॉल्ट डिस्ने यांचाच आवाज होता. वॉल्ट यांनी १९२९मध्ये ‘द कार्निव्हल किड’ नावाच्या चित्रपटात मिकीला आवाज दिला. संपूर्ण चित्रपटात मिकीने केवळ दोनच शब्द उच्चारले होते. ‘हॉट डॉगज’. मिकी एवढा लोकप्रिय झाला, की वॉल्ट यांना नवनवीन कार्टून पात्रे तयार करण्याची प्रेरणा मिळाली. डिस्ने यांनी मिकीचे मित्रमंडळ गोळा केले. याप्रमाणे मिकीला त्याची गर्लफ्रेंड मिनी मिळाली. मिकी माऊसच्या हाताला केवळ चारच बोटे दाखविली आहेत. वॉल्ट डिस्ने यांच्या मते, उंदरासाठी पाचवे बोट हे अतिरिक्त असल्याचे समजले जाते.



कार्टून विश्वातील सर्वाधिक लोकप्रिय पात्रांपैकी एक मिकी माऊस. मिकी म्हणजे धमाल करणारा हुशार दोस्त. मिकी माऊसने व्यंगचित्रकार डिस्ने यांना जगभरात लोकप्रियता मिळवून दिली. अर्थात या कंपनीचे ते पहिले पात्र नव्हते. डिस्ने यांनी १९२७मध्ये व्यंग्यपट तयार करण्यास सुरुवात केली आणि त्यांचा पहिला चित्रपट मोठ्या कानाचा ससा ‘ओसवॉल्ट’ लोकांना आवडला होता. त्याची लोकप्रियता वाढल्यानंतर युनिव्हर्सलने या पात्राचे हक्क विकत घेतले. हक्क खरेदी केल्यानंतर युनिव्हर्सलने डिस्ने यांना आपल्यासमवेत काम करण्याची ऑफर दिली. मात्र, पैसे कमी मिळत असल्याने हा करार होऊ शकला नाही. त्यामुळे डिस्ने ब्रदर्स स्टुडिओसमोर नवीन काही करण्याचे आव्हान होते. तत्कालीन काळात डिस्ने यांच्याकडे स्वतःचे कार्टून पात्र नव्हते. वॉल्ट डिस्ने दीर्घकाळपर्यंत एका चांगल्या पात्राच्या शोधात होते. एकदा टेबलवर काम करत असताना त्यांना एक उंदीर दिसला आणि तो उड्या मारत होता. त्यावर कार्टून तयार करण्याचा विचार धोळू लागला होता. डिस्ने यांनी त्याचे पोट्टेही तयार केले. शेवटी एकदा रेल्वेने प्रवास करत असताना त्यांना मिकीची कल्पना सुचली.

स्टीमबोट ते मिकी माऊस

वॉल्ट यांनी कॅन्सास स्टुडिओत काढलेल्या उंदराच्या चित्रात त्यांची पत्नी लिलियन यांनी सुधारणा केली. या चित्राला ‘मॉर्टीमर’ असे नाव दिले; पण लिलियन यांना ते नाव आवडले नाही. म्हणून तिनेच मिकी माऊस हे नाव दिले. मिकीचा पहिला मूक चित्रपट ‘प्लेन क्रेझी’ तयार झाला. मात्र, मूकपटाची मागणी कमी झाल्याने हा चित्रपट आपटला. डिस्ने कंपनीच्या ऑनिमेशन फिल्मच्या ‘स्टीमबोट विली’ मध्ये १८ नोव्हेंबर १९२८ला बोलका मिकी माऊस लोकांनी प्रथम पाहिला. वॉल्ट डिस्नेचे सहकारी चित्रकार जॉन हेंच यांनी मिकीला मूर्त रूप दिले. पुढे याच मिकीने इतिहास निर्माण केला. ‘स्टीमबोट’ पासून ते आजतागायत मिकी माऊसची लोकप्रियता तसूभरही कमी झाली नाही. मिकी माऊसने इंटरनेटच्या दुनियेतही अढळस्थान बनविले आहे. मिकी माऊसपासून प्रेरणा घेत अनेकांनी कार्टून मालिका, टेलिव्हिजन कार्यक्रम, ऑनिमेशन चित्रपटांची निर्मिती केली. डिस्ने ब्रदर्सची शान असणारा मिकी माऊस स्टुडिओसाठी सर्वाधिक कमाई करणाऱ्यांपैकी एक मानला जातो. मिकीच्या ७५व्या वाढदिवसानिमित्त फ्लोरिडा शहरातील वॉल्ट डिस्ने वर्ल्ड परिसरात सहा फुटी मिकीच्या ७५ प्रतिमा उभारण्यात आल्या. याशिवाय अमेरिकेच्या टपाल तिकिटावरही मिकीने स्थान मिळवले आहे.



८. मिकी माऊसवर किती चित्रपट प्रदर्शित झाले?

५. डॉक्टर होण्यासाठी नीट ही प्रवेश परीक्षा घ्यावी लागते.



बँकांवरती बोलू काही

आतापर्यंत आपण बँकेतील खाती, एफडी, बँक लॉकर याबद्दल माहिती जाणून घेतली. यातून तुम्हाला साधारण अंदाज आलाच असेल, की बँक कशा प्रकारे काम करते. आता बँकांचे काही प्रकार जाणून घेऊ या. दोस्तानो, बँकांचे सहकारी बँका, व्यावसायिक बँका, प्रादेशिक ग्रामीण बँका, स्मॉल फायनान्स बँका, पेमेंट बँका असे विविध प्रकार आहेत. आता तुम्हाला प्रश्न पडेल, की इतक्या प्रकारच्या बँका कशासाठी? तर, या सर्व बँकांना नक्की काय आणि कोणासाठी काम करायचं हे निश्चित करण्यात आलेलं आहे. हे कोणी निश्चित केलं असेल, तर ते रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडिया म्हणजेच 'आरबीआय'नं.



बँकांची बँक 'आरबीआय'

दोस्तानो, बँकांची बँक अशी 'आरबीआय'ची ओळख आहे बरं का. 'आरबीआय'ला 'मध्यवर्ती बँक' असंही म्हणतात. आरबीआय देशातील अन्य बँकांचं नियमन करते. थोडक्यात, देशातील बँकांना त्यांचं काम नेमून देऊन, त्या बँका ते काम योग्य पद्धतीनं करताहेत ना, हे पाहते. शिवाय तुम्ही-आम्ही वापर करत असलेलं चलन (पैसे) जारी करण्याचं कामही आरबीआय करते. प्रत्येक देशाची स्वतःची एक मध्यवर्ती बँक असते. अमेरिकेच्या मध्यवर्ती बँकेचे नाव तुम्हाला ठाऊक आहे का हो? नसेल तर थोडा बरं.

सहकारी बँक

मित्रांनो, सहकारी बँकेच्या नावातच आहे त्याप्रमाणे ही बँक अर्थातच सहकार क्षेत्राशी निगडित असते किंवा सहकार क्षेत्राला मदत करते. या बँका शेती व त्यासंबंधित कामांसाठी अल्प मुदतीचं कर्ज देतात. या बँका गाव, जिल्हा, राज्य पातळीवर काम करतात. राज्यभरातील या सहकारी बँकांची बँक म्हणून 'शिखर बँक' काम करते. आता ही शिखर बँक कोणती, तर ती महाराष्ट्र राज्य सहकारी बँक. प्रत्येक राज्याची अशी एक शिखर बँक असते बरं का.

व्यावसायिक बँक

दोस्तानो, व्यावसायिक बँकांचा मुख्य उद्देश हा व्यवसाय करणं हा असतो. थोडक्यात, त्या नफा कमावण्याचं काम करतात. सार्वजनिक बँका, खासगी बँका, परदेशी बँका या बँकांचा समावेश व्यावसायिक बँकांमध्ये होतो बरं का. सार्वजनिक बँकांची मालकी ही सरकारकडे असते, तर खासगी बँकांची मालकी एखाद्या खासगी संस्था किंवा समूहाकडे असते. परदेशी बँकांची मालकी ही विदेशातील समूहांकडे असते. मात्र, शाखा भारतात असते.

अर्थमंत्र

मित्र-मैत्रिणींनो, घराच्या परिसरात किंवा बाहेर फिरताना तुम्ही अनेक बँका पाहिल्या असतील. त्या बँकांचे फलकही वाचले असतील. त्या फलकांवर बँक, सहकारी बँक, स्मॉल फायनान्स बँक असं लिहिलेलं तुम्ही पाहिलं असेल. तुम्हाला कधी प्रश्न पडलाय का हो, की या बँकांच्या फलकावर असं का लिहिलं जात असेल? या प्रत्येक शब्दांमागे काहीतरी अर्थ दडलाय बरं का. खरं तर हे आहेत बँकांचे प्रकार. चला तर याबद्दल अधिक जाणून घेऊयात..

स्मॉल फायनान्स बँक

स्मॉल फायनान्स बँका या लघुउद्योग, छोटे शेतकरी व असंघटित क्षेत्रासाठी कर्ज देण्याचं काम करतात. या बँकासुद्धा व्यावसायिक बँकांप्रमाणेच ठेवी स्वीकारण्याचं म्हणजेच रक्कम गोळा ठेवण्याचं आणि कर्ज देण्याचं काम करतात. मात्र, त्यांचं कार्यक्षेत्र लहान असतं.

पेमेंट बँक

दोस्तानो, पेमेंट बँकांचा हा प्रकार भारतामध्ये नवा आहे. पेमेंट बँकांमध्ये सध्या ग्राहकाला एक लाख रुपयांपर्यंतची रक्कम जमा ठेवण्याची मुभा आहे. मात्र, या बँका ग्राहकांना कर्ज आणि क्रेडिट कार्ड देऊ शकत नाहीत बरं का. या बँका ऑनलाइन बँकिंग, मोबाईल बँकिंग, डेबिट कार्ड अशा सुविधा देतात. तुम्हाला माहिती आहे का अशी एखादी पेमेंट बँक? नसेल तर याबद्दल तुमच्या आई-बाबांना, ताई-दादाला, शाळेतील शिक्षकांना नक्की विचारा. बँकांच्या या वेगवेगळ्या प्रकारांबाबत तुम्ही तुमच्या मित्र-मैत्रिणींशीही चर्चा करू शकता.

प्रादेशिक ग्रामीण बँक

मित्रांनो, प्रादेशिक ग्रामीण बँका या ग्रामीण भागात काम करतात. या बँका शेतीला व ग्रामीण क्षेत्रात सवलतीच्या दराने कर्ज देण्याचे काम करतात बरं का.



ईएमआय म्हणजे काय?

मित्र-मैत्रिणींनो, ईएमआय म्हणजे इक्वेटेड मंथली इन्स्टॉलमेंट्स या शब्दाचं संक्षिप्त रूप. त्याचा मराठीत अर्थ समान मासिक हप्ता. सोप्या भाषेमध्ये ईएमआयचं स्वरूप सांगायचं झालं, तर हा एक प्रकारचा मासिक हप्ता असतो. तुम्ही बँकेकडून समजा कर्ज घेतलं, की ते सगळं एकाच हप्त्यात परत करावं लागत नाही. त्यांची मुदत असते. त्या मुदतीत दरमहा एक ठरावीक रक्कम द्यावी लागते. तिला 'ईएमआय' म्हणतात. ईएमआयमध्ये, तुम्हाला कर्ज आणि व्याजाचे पैसे दोन्ही एकत्र भरावे लागतात. तुम्ही विविध प्रकारच्या वस्तू खरेदी करता किंवा महागडे कर्ज घेता तेव्हा तुम्ही तुमची थकीत रक्कम तुम्ही ईएमआयच्या स्वरूपात परत करू शकता. उदाहरणार्थ, तुम्ही तुमच्या शिक्षणासाठी कर्ज घेतलं, तर त्या पैशातून तुम्ही तुमचं किंवा मुलांचं शिक्षण पूर्ण करू शकता आणि नंतर हळूहळू त्या कर्जाची परतफेड करू शकता. आहे की नाही भारी! आता तुम्हाला असं वाटत असेल, की ईएमआयवर आपण आपल्याला पाहिजे ती गोष्ट विकत घेऊ शकतो- कारण पैसे तर बँकच देणार आहे; पण ते पैसे आपल्याला व्याजासकट बँकेला परत करावे लागतात मासिक हप्त्याच्या स्वरूपात बरं का! त्यामुळे कोणतीही महागडी वस्तू घेण्यापूर्वी त्याची गरज आपल्याला आता आहे का, याचा विचार नक्की करा.



ईएमआय कशासाठी?

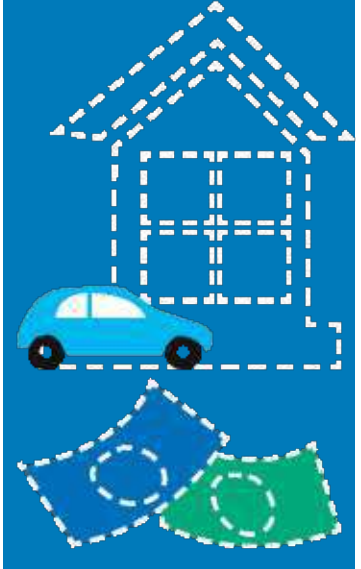
ईएमआयचे अनेक फायदे आहेत. कधी कधी असं होतं, की तुमच्याकडे तुमच्या शिक्षणासाठी पैसे नसतात आणि तुम्हाला फी म्हणून लाखो रुपये दर द्यावे लागतात. अशा वेळी ती रक्कम बँकेकडून कर्ज म्हणून घेऊन, नंतर ईएमआयच्या स्वरूपात हप्त्यांनं परत करू शकता. तुमच्या कुटुंबातील एखादी व्यक्ती अचानक आजारी पडली आणि तुम्हाला पैशांची गरज असेल, तर तुम्ही कोणत्याही बँकेकडून कर्ज घेऊ शकता आणि ते पैसे ईएमआयच्या स्वरूपात देऊ शकता. ईएमआयच्या माध्यमातून तुम्ही तुमच्या गरजेची वस्तू सहज खरेदी करू शकता. त्यात महत्त्वाची गोष्ट एकच, ती म्हणजे ते हप्ते वेळेवर भरण्याची. अन्यथा, पुढच्या वेळी तुम्हाला कर्ज मिळवताना किंवा काही खरेदी करताना प्रॉब्लेम येऊ शकतो. तुम्हाला तुमच्या कर्जाची परतफेड कधी करायची आहे याचा कालावधी निवडून ईएमआय ठरवता येतो.

अतिरिक्त व्याज

मुलांनो ईएमआयचे फायदे आहेत तितकेच तोटेदेखील असतात बरं का. तुम्ही जोपर्यंत तुम्ही तुमची कर्जाची रक्कम पूर्ण भरत नाही तोपर्यंत तुम्ही कर्जातच राहता. ईएमआयमध्ये तुम्हाला मूळ रक्कम आणि त्यावर व्याज भरावा लागतो. उदाहरणार्थ, तुम्ही जर ५०,००० रुपयांचं स्मार्टवॉच घेतलं, तर तुमचा शेवटचा ईएमआय बँकेत भरेपर्यंत त्यातल्या कर्जाच्या रकमेबरोबरच व्याजही बँक घेतच राहणार आहे. म्हणजे कर्ज किंवा रक्कम लवकर परत केली तर व्याजाची रक्कम कमी होईल आणि बराच काळ ईएमआय ठरवून घेतले, तर एकूण कर्जाची रक्कमही अर्थातच जास्त असणार. आणि हो, एखाद्या महिन्यात ईएमआय भरला नाही, तर तुम्हाला स्वतंत्रपणे दंडदेखील भरावा लागतो आणि जर तुम्ही असं जास्त वेळा केलं, तर तुमची मालमत्ताही जप्त केली जाऊ शकते.

करू 'गृह'पाठ

मित्र-मैत्रिणींनो, ईएमआयची संकल्पना तर तुम्हाला समजली ना? आता आपण ती आणखी समजून घेऊ. तुमच्या आई-बाबांशी चर्चा करून तुमचं घर ईएमआयवर घेतलं आहे का, असेल तर तो किती रुपयांचा आहे, इतर कोणत्या वस्तू ईएमआयवर घेतल्या आहेत, ते ईएमआय संपले आहेत का, अजून कोणती वस्तू आपण ईएमआयवर घेणार आहोत अशा गोष्टी विचारा. तुम्ही इतका इंटरेस्ट घेत आहात हे बघून आई-बाबा छान समजावून सांगतील आणि बरेच किस्सेसुद्धा सांगतील. वस्तू ईएमआयवर घेणं चांगलं पडलं, की रोख रुपये देऊन घेतली असती तर बरं झालं असतं याबाबतही आई-बाबांशी चर्चा करा.



खालील चित्रांतील अधिकाधिक फरक शोधा.

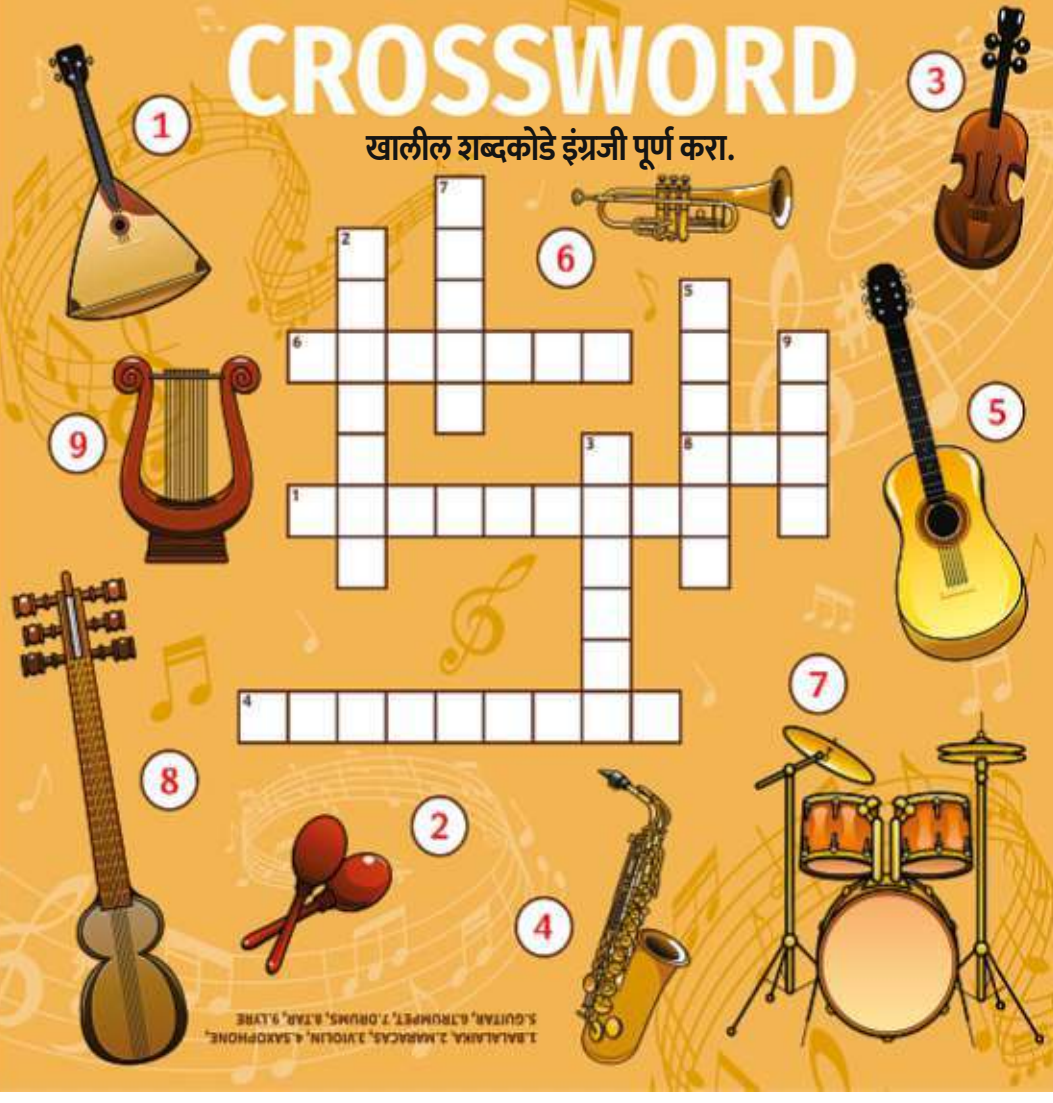


चिऊताईला घरट्यापर्यंत जाण्याचा मार्ग दाखवा.



CROSSWORD

खालील शब्दकोडे इंग्रजी पूर्ण करा.



गणितीय क्रिया करून चित्र रंगवा.



शिवबा म्हणतो....!

मित्रांनो, आज आपण खेळणार आहोत एक मजेशीर खेळ, त्याचे नाव आहे 'शिवबा म्हणतो!'

डॉ. अमृता देशपांडे-देशमुख



खेळाडू, मैदान:

कितीही खेळाडूंमध्ये हा खेळ खेळता येतो आणि या खेळाला वेगळे असे मैदान लागत नाही. अगदी वर्गात, घरात, गॅलरीत, पार्किंगमध्ये कुठेही हा खेळ खेळता येतो.

कृती:

या खेळात राज्य घेणारा खेळाडू हा 'शिवबा' झालेला असतो आणि तो बाकीच्या खेळाडूंना आज्ञा देतो. सर्वांनी त्या आज्ञा पाळायच्या असतात. जसे की, शिवबा म्हणतो 'पळा पळा पळा' सगळे पळायला लागले की शिवबा आज्ञा बदलतो. शिवबा म्हणतो थांबा, किंवा उड्या मारा, डावीकडे जा, उलटे पळा, आता हसा, रडा, पुतळा बना अशा विविध आज्ञा असतात. यामध्ये जो खेळाडू चुकेल, आज्ञेचे पालन करणार नाही, उशीर करेल तो बाद होतो आणि जो शेवटपर्यंत टिकेल तो पुढील डावाचा 'शिवबा' बनतो आणि राज्य घेतो. यामध्ये खेळ जसा पुढे जातो तशी खूप मजा यायला लागते आज्ञा नावीन्यपूर्ण आणि अवघड आणि जलद गतीने बदलत जातात. जसे डाव्या हाताने उजवा पायाचा अंगठा पकडा, पुतळा बना, धनुरासन करा. अशा प्रकारे आज्ञांचा वेग वाढतो तसा पालन करणाऱ्या खेळाडूंचा कस लागतो. या खेळात जास्तीत जास्त वेळ राज्य ठेवण्याकडे कल असतो. आहे की नाही मजेशीर खेळ!

फायदे आणि कौशल्ये

- नेतृत्वगुण वाढीस लागतात.
- एकाग्रता, समन्वय, हातापायांच्या सुसूत्र हालचाली, समयसूचकता हे गुण वाढीस लागतात.
- हा खेळ खेळत असताना सतत सावध राहून हालचाली नियंत्रण करत असताना एकाग्रतेचा आणि संयमाचा कस लागतो.
- न थकता विविध हालचाली करत राहण्याने हातपायांची ताकद वाढते, आणि मेंदूची समन्वय क्षमता वाढीस लागते.
- चला तर मग, खेळून पाहा हा खेळ आणि नवीन आज्ञा काय केली ते आम्हाला सांगा!

National Means-Cum-Merit Scholarship (N.M.M.S.)

स्पर्धा परीक्षेचा श्रीगणेश!

N.M.M.S. परीक्षा म्हणजे काय?

देशातील आर्थिक दुर्बल घटकांतील (वार्षिक उत्पन्न ३.५ लाखापेक्षा कमी) इयत्ता आठवीमधील विद्यार्थ्यांसाठी राष्ट्रीय स्तरावर घेतली जाणारी स्पर्धात्मक परीक्षा.

परीक्षेचा हेतू आणि विद्यार्थ्यांनी या परीक्षेस का बसावे?

आर्थिक दुर्बल घटकातील प्रज्ञावान विद्यार्थ्यांचा शोध घेऊन त्यांना सर्वोत्तम शिक्षण मिळण्याच्या दृष्टीने आर्थिक साहाय्य करणे. त्यांची गळती रोखणे, हा या परीक्षेचा हेतू आहे. या परीक्षेत शिष्यवृत्तीसाठी पात्र ठरलेल्या विद्यार्थ्यांला दरमहा १ हजार रुपये (पाच वर्षे) एकूण ६० हजार रुपये शिष्यवृत्ती मिळते. त्यामुळे अशा विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणाचा कुटुंबाच्या उत्पन्नावर कोणताही भार पडत नाही. उलट मिळणाऱ्या शिष्यवृत्तीतून अन्य अपत्यांचेही शिक्षण पूर्ण होऊ शकते. (यातून केवळ आर्थिक साहाय्य केले जाते. वेगळ्या शाळा किंवा सुविधा नसतात.)

शिष्यवृत्तीची रक्कम किती?

दरमहा १ हजार रुपये याप्रमाणे एकूण ६० महिने (इ. आठवी ते बारावी) पर्यंत शिष्यवृत्ती प्राप्त.

(शिष्यवृत्ती प्राप्त विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती मिळण्यासाठी इ. नववीतून दहावी व अकरावीतून बारावी प्रथम संधीमध्ये पास होणे आवश्यक आहे. तसेच इ. दहावीमध्ये ६० टक्के गुण मिळणे आवश्यक आहे.)

परीक्षेसाठी आवश्यक पात्रता

महाराष्ट्रातील शासनमान्य व अनुदानित शाळेत इ. आठवीमध्ये शिकणारा विद्यार्थी ज्याच्या कुटुंबाचे वार्षिक उत्पन्न साडेतीन लाखांपेक्षा कमी आहे.

■ महत्वाचे : या परीक्षेत उत्तीर्ण होणारे सरसकट सर्व विद्यार्थी या शिष्यवृत्तीसाठी पात्र ठरत नाहीत, हे लक्षात घ्यावे. केंद्र सरकारकडून दरवर्षी १ लाख विद्यार्थ्यांना ही शिष्यवृत्ती देण्यात येते, त्यांपैकी महाराष्ट्रातील एकूण ११,६८२ विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात येते.

परीक्षेचे स्वरूप

■ परीक्षेसाठी १) मानसिक क्षमता कसोटी व २) शालेय क्षमता कसोटी असे प्रत्येकी १० बहुपर्यायी प्रश्न असणारे व १०० गुण असणारे २ पेपर असतात.

■ प्रत्येक पेपरसाठी दीड तासाचा वेळ असतो. फक्त दृष्टी अपंगासाठी ३० मिनिटे जादा वेळ दिला जातो.

■ प्रश्न बहुपर्यायी स्वरूपाचे असतात. पेपर-१ हा मानसशास्त्रीय चाचणी असून त्यामध्ये कार्यकारणभाव, विश्लेषण, संकलन इ. बुद्धिमत्तेतील विविध घटकांवर आधारित प्रश्न विचारले जातात

■ पेपर-२ मध्ये इ. आठवीच्या अभ्यासक्रमावर आधारित विज्ञान - ३५, इतिहास - १५, भूगोल - १५, नागरिकशास्त्र - ५ व गणित - २० असे प्रश्न विचारलेले असतात.

■ प्रश्नपत्रिकांसोबत स्वतंत्र उत्तरपत्रिका दिली जाते. प्रत्येक प्रश्नक्रमांकापुढे पर्यायांसाठी ४ वर्तुळे दिलेली असतात. योग्य पर्यायाचे वर्तुळ निळ्या/काळ्या बॉलपेनने पूर्णतः रंगवून उत्तर नोंदवायचे असते.

■ उत्तरपत्रिका O.M.R. पद्धतीने तपासली जात असल्याने पेन्सिलचा वापर केलेली/अपुऱी/अंशतः रंगवलेली उत्तरे यांना गुण दिले जात नाहीत. एकापेक्षा अधिक वर्तुळांत नोंदविलेली उत्तरे/चुकीच्या पद्धतीने नोंदवलेली उत्तरे/हार्डपेन/खाडाखोड करून नोंदविलेली किंवा गिरवलेली उत्तरे यांना गुण दिले जात नाहीत.

■ मराठी, उर्दू, हिंदी, गुजराती, इंग्रजी, तेलगू व कन्नड या सात माध्यमांतून परीक्षा घेतली जाते.

परीक्षेची तयारी कशी करावी?

■ पेपर-२साठी पाठ्यपुस्तकांचे वारंवार काळजीपूर्वक वाचन करावे.

■ नवीन तंत्रानुसार अभ्यास झाल्यानंतर विद्यार्थ्यांनी प्रश्नपत्रिका सोडविण्यास सुरुवात करावी.

■ दररोज एक पेपर सोडवायचा म्हटले तरीही विद्यार्थ्यांनी परीक्षेपूर्वी किमान एक महिना प्रश्नपत्रिका सोडविण्यास सुरुवात करावी.

■ Practice makes man perfect या उक्तीप्रमाणे अधिक सराव = अधिक यश.

■ १२० मिनिटांमध्ये १० प्रश्न सोडविणे हीच विद्यार्थ्यांची फार मोठी कसोटी असते.

अथर्वश्री N.M.M.S./M.T.S.E.- यशाची गुरुकिल्ली

इयत्ता ८ वी (मराठी/सेमी/इंग्रजी माध्यमांकरिता)

* सांपादक : प्रा. अनंत वा. बाईकर | श्री. चंद्रकांत शं. कवठे

खास सरावाकरिता रु. १६० किमतीचा
NMMS / MTSE परीक्षा 'यश माझ्या हातात'
१० आदर्श नमुना प्रश्नपत्रिका संघ विनामूल्य !!

संस्कृत २०२४ किंमत ₹ ४९०/-

सरस्वती बुक कंपनी अथर्वश्री, १२९, बुधवार पेठ, जोगेश्वरी मंदिरासमोर (पूर्व), पुणे २. (०२०) २४४५१२१९

Sub Unit 1: Associating the Name of letters with its Sound (अक्षरे व ध्वनी यांची सांगड)

- 1) **Capital letters:** ABCDE FGHIJ KLMNO PQRST UVWXYZ
- 2) **Small letters:** abcde fghij klmno pqrst uvwxyz या प्रकारच्या स्वाध्यायांत विद्यार्थ्यांना पुढील स्वरूपाचे प्रश्न सोडवायची असतात.
- 1] इंग्रजी वर्णमालेतील / मुळाक्षरांतील अक्षरे व ध्वनी यांची सांगड घालणे. (अक्षरांचे योग्य उच्चार ओळखणे.)
- 2] इंग्रजीतील मोठ्या (Capital) व लहान (Small) लिपीतील वर्णाक्षरांचे परस्पर-संबंध जोडणे. दोन्ही लिपीतील अक्षरांमधील फरक ओळखणे.
- 3] वर्णाक्षरे वर्णानुक्रमे (योग्य क्रमाने) लिहिणे / मांडणे, त्यांचे क्रम ओळखणे.
- 4] इंग्रजी शब्द alphabetical order मध्ये लिहिणे.
- 5] इंग्रजी वर्णमालेतील a, e, i, o, u या स्वरांचे (Vowels) उच्चार सामान्यतः पुढील प्रमाणे होतात...
 - a - अ - उदा. - bat, cat, man
 - आ - उदा. - car, farm, class
 - ऑई - उदा. - ball, hall, tall
 - ए - उदा. - Game, bake, shake
 - e - ए - उदा. - men, pen
 - ई - उदा. - We, He, me
 - इ - उदा. - tear, near, Select
 - i - इ - उदा. - pin, nill, Fix, dip
 - आइ - उदा. - mine, kind, iron, tire
 - अउ - उदा. - Sir, circle, bird
 - ओ - उदा. - bold, mold, go
 - आउ - उदा. - Row, power, grow
 - अ - उदा. - Thus, Tusk, Gun, dust, cut, bush
 - ऊ - उदा. - put, dull, push
 - यु - उदा. - United, Unit, pure, sure

❖ Questions on Letters and Sound

- 1) which among the following word in the options starts with a vowel.
(A) Rabbit (B) Cow (C) Lion (D) Ice cream.
या प्रश्नांत Vowel sound ओळखायचे असून पर्याय A, B व C हे consonant म्हणजेच व्यंजन असून पर्याय क्रमांक (D) हे उच्चर.
- 2) Which of the given sets of words is in the Correct alphabetical order.
(A) Man, merchant, muskmelon, mango
(B) clean, camel, crow, cow.
(C) dangerous, dentist, Donation, dust
(D) Pan, Pen, Pot, paper

Unit-1- Letters of Alphabet

Sub. Unit: 1) Associating the Name of a Letter with its sound. 2) Formulation of Words using given Letters of the Alphabet.

शिष्यवृत्ती इयत्ता ५ वी

- या प्रश्नांत अचूक पर्याय (d) आहे.
- 3) Choose the different pronunciation of Vowel 'a' from the given words. (दिलेल्या शब्दांतून 'a' या स्वराचा वेगळा उच्चार असलेला शब्द निवडा.)
(A) Wall (B) Lake (C) shall (D) tall
पर्याय A, C व D या पर्यायांमध्ये शेवटी सारखी Letter (अक्षर) आली आहेत, म्हणून वेगळा पर्याय हा B हे उच्चर आहे.
 - 1) Complete the sentence, (choose appropriate article)
Ansh is eating ice cream
(A) the (B) a (C) an (D) of
 - 2) Choose the odd one.
(A) unable (B) Pronoun
(C) intelligent (D) elephant
 - 3) Choose the different pronunciation of Vowel (i)
(A) Fix (B) Fine (C) hint (D) ring
 - 4) Choose the different pronunciation of Vowel "o"
(A) Tower (B) Power (C) Onion (D) For
 - 5) Choose the missing letters from the given alternatives... MN _ OR _ T _ V
(A) OPSU (B) POSU (C) UOSP (D) MNOP
 - 6) Choose the word that comes alphabetically first. (वर्णानुक्रमे पहिला येणारा शब्द निवडा)
(A) Monday (B) Wednesday
(C) Tuesday (D) Saturday
 - 7) Select the set which has different sound. (वेगळा ध्वनी असलेला संच निवडा.)
(A) ring, row, rat, red
(B) hat, had, hand, hat
(C) Mat, man, map, maze
(D) Shall, shape, shake,
 - 8) Arrange in alphabetical order.
brain, bed, battle, broad, brush.
(A) bed, brain, battle, broad, brush
(B) battle, bed, brain, broad, brush
(C) battle, brain, bed, broad brush
(D) battle, broad, bed, brain, brush

- 9) Select the Alphabetical order of Vowels.
(A) e, i, u, o, a (B) a, e, i, o, u
(C) e, a, o, i, o, u (D) a, u, e, i, o
- 10) Find the English letter hidden in the given picture (दिलेल्या चित्रात दडलेले इंग्रजी अक्षर शोधा.)



- (A) M
(B) K
(C) N
(D) J

❖ Sub-Unit 2 : Formation of words using given letters of the Alphabet (मुळाक्षरांतील अक्षरे वापरून अर्थपूर्ण शब्द तयार करणे)

- या उपघटकात शब्द च नव्हे तर अर्थपूर्ण शब्द तयार करणे करावे हे अभ्यासायला मिळते.
- ❖ Word - हे Letters एकत्र आल्यावर बनत असतात व क्रमानुसार अक्षर एकत्र आलीत की अर्थपूर्ण शब्द हे तयार होतात .
- Q.1) select the group of letters to form the name of in Winter?
(हिवाळ्यात वापरल्या जाणाऱ्या एका वस्तूचे नाव तयार करण्यासाठी योग्य अक्षरांचा समूह निवडा)
♦) _ w _ ate
(1) S-a-r (2) S-e-r (3) S-r-e (4) S-r-a
हिवाळ्यात वापरल्या जाणाऱ्या एका वस्तूचे गरम कपड्याचे नाव म्हणजेच पर्याय क्रमांक (2) Sweate
- 2) Arrange the numbers properly and make the meaningful word. (पुढील अंकांची योग्य क्रमाने मांडणी करून अर्थपूर्ण शब्द तयार करा.)
- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| a | p | l | i | s | e | c |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
- (A) 2 3 4 5 6 7 1 (B) 5 6 7 4 3 2
(C) 5 2 6 7 4 1 3 (D) 5 6 7 4 3 2 1
वरिल प्रश्नांत अंकानुसार मांडणी केल्यास फक्त पर्याय क्रमांक (C) हे 'अर्थपूर्ण' असल्यामुळे उत्तर (C) हे आहे.
- 3) Rearrange the letters and make one meaningful word.... **tegrof**
(A) Foretg (B) Forgtg (C) Forget (D) Forteg
पर्याय क्रमांक (C) हे अर्थपूर्ण असल्यामुळे forget हे उत्तर आहे.

- 4) clay: :: happy: ?
(A) (B)
(C) (D)

वरिल प्रश्नांत happy हा शब्द 4 line मध्ये लिहीला असता त्या शब्दाचा साचा हा पर्याय क्रमांक (C) हे अचूक उत्तर आहे.

- happy
- 5) Rearrange the number properly and make the meaningful word.
- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| t | o | e | o | k | o | b | n |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
- (A) 1 2 3 4 5 6 7 8 (B) 8 7 6 5 4 3 2 1
(C) 8 6 1 3 7 4 2 5 (D) 8 6 5 1 2 3 4 7
पर्याय क्रमांक (C) हे अर्थपूर्ण शब्द आहे

Questions for Practice

- 1) Rearrange the word
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| r | r | e | c | t | o |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
- (A) 3 4 5 6 2 1 (B) 4 6 1 2 3 5
(C) 5 6 4 3 1 2 (D) 2 3 4 5 6 1
- 2) Rearrange the word
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| c | l | o | u | o | r |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
- (A) 1 3 5 2 6 4 (B) 1 3 6 5 2 4
(C) 1 5 3 2 6 4 (D) 1 3 2 5 5 6
- 3) great : :: pray: ?
(A) (B)
(C) (D)
- 4) Rearrange the word
- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| c | h | s | o | l | o | a | g | h |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
- (A) 3 4 5 6 7 8 9 1 2 (B) 1 2 3 4 5 6 7 8 9
(C) 3 1 2 4 6 5 9 7 8 (D) 3 2 1 5 6 7 8 9
- 5) Find the name of a professional from the given letters.
(A) nosma (B) Manos
(C) Mason (D) sonma

विद्यार्थी मित्रांनो, शिष्यवृत्ती परीक्षेत इंग्रजी विषयात Reading Skills (Prose Passages for Reading Skills या घटकावर प्रश्न येतात. आपण दिलेल्या passage चे काळजीपूर्वक वाचन केल्यास आपल्याला योग्य उत्तर मिळते. या प्रश्नाच्या माध्यमातून इंग्रजी शब्दांचे ज्ञान, वाचन कौशल्य, इंग्रजी भाषेचे आकलन इत्यादी घटक तपासले जाते. या घटकाचे गुण प्राप्त करण्यासाठी काही गोष्टी आपल्याला नियमित करणे अपेक्षित आहे.

- 1) Make Your Friendship with the English Dictionary. English Dictionary is one of the most important parts of this topic.
- 2) Practice of Silent reading is very important.
- 3) English Newspaper reading is also an important activity to solve these questions.
- 4) Reading of stories and essays will help to solve these questions.
- 5) Solve the previous years' questions of this topic.
- 6) Read the questions and options carefully while you solve the questions.

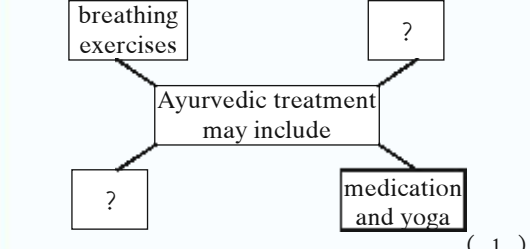
♦ Sample Question Number - 1

Read the passage and choose the correct option :
Medicine is the science and practice of diagnosis, treatment and prevention of disease. The word medicine is derived from Latin medicus, meaning 'a physician'. Ayurvedic medicine is one of the world's holistic healing methods. Ayurved has historical roots in the Indian sub-continent. Plant based treatment Ayurveda may be derived from roots, fruits, barks or seeds. The primary focus of Ayurvedic medicine is to promote good health rather than fight diseases. Treatment may include breathing exercises, diet changes, lifestyle changes, meditation and yoga.

1. Choose the correct alternative of the following:
The primary focus of Ayurvedic medicine is to promote
(1) diet changes, lifestyle changes
(2) good health rather than fight diseases
(3) diagnosis, treatment and prevention of disease
(4) meditation and yoga
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

Hint - When you read the passage, focus on key words of the question like to promote . You will find the answer.

2. Choose two correct alternatives to form the web diagram :



- (1)
diet changes (2) historical roots
(3) lifestyle changes (4) practice
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○
When you read the passage, focus on key words of question like treatment, include. You will find the answer.

शिष्यवृत्ती इयत्ता ८ वी

Mr. Kishor Borse

Subject - English

Unit - Reading Skills

Weightage - 20 %, Expected Number of questions - 5

3. Choose one correct alternative :
If medicine is the science and practice of diagnosis, then is the science of earths surface and physical features.
(1) geometry (2) geography (3) physics (4) global
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

Hints - This question is based on your vocabulary skills. As I mentioned in the introduction, Make Your Friendship with the English Dictionary. English Dictionary is one of the most Your Word Power skill will help you to solve such type of question

Sample Question Number - 2

Read the passage and choose the correct alternatives.
This is the special radio-programme about earthquakes, and what people should do in case an earthquake occurs. Of all the natural calamities, earthquakes are the worst. They strike without warning, last for only a few seconds and cause heavy damage. But remember: Do not panic during an earthquake. If you can reach open ground within seconds, do so. If you are in a building, turn away from glass windows. Take cover under a desk or table. Put both hands on the back of your neck and tuck your head down. If you are outside a building, stay out. When the earthquake is over, you can leave your shelter.

1. Complete the following web by choosing the correct option:
If an earthquake occurs and you are in a building, what should you do?
(1) climb on the bed (2) pull on a blanket and sleep
(3) take cover under a desk or table (4) none of the above
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

When you read the passage, focus on key words of the question like building . You will find the answer

2. Find the odd man out:
(1) Flood (2) Earthquake
(3) Drought (4) Bomb explosion
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

Hints - This question is based on your vocabulary skills as well as your general knowledge . As I mentioned in the introduction, Make Your Friendship with the English Dictionary. English Dictionary is one of the most Your Word Power skill will help you to solve such type of question

Sample Question Number - 3

Read the passage and choose the correct alternative.
Glass is one of the most beautiful substances that we see around us. There are so many things around us that are made from glass such as light bulbs, bottles, jars, marbles etc. How is this glass made? It is made by heating a mixture of clean white sand and chemicals like soda and lime. The mixture is heated in a furnace

till it turns into hot, liquid glass. When it cools down, it becomes stiff and hard. Once glass has become cold, it is not possible to shape it. Glass is brittle. That means it breaks easily. It has to be shaped into different articles when it is still hot and soft.

1. What is the meaning of 'brittle'?
(1) liquid (2) furnace (3) breaks easily
(4) substances
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

Hints - This question is based on your vocabulary skills. As I mentioned in the introduction, Make Your Friendship with the English Dictionary. English Dictionary is one of the most Your Word Power skill will help you to solve such type of question

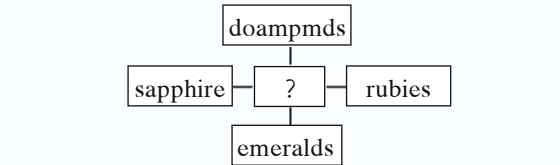
2. Glass is a mixture of _____ components.
(1) 2 (2) 3 (3) 4 (4) 1
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

Hint - When you read the passage, focus on key words of the question like mixture. You will find the answer .

Sample Question Number - 4

Read the passage and choose the correct alternative.
Pearls are as valuable as other jewels but there is a difference between pearls and other gemstones like diamonds, rubies, emeralds and sapphires. We get diamonds and other gemstones from rocks in mines. They are minerals. We get pearls from living creatures known as oysters. They are a kind of shell fish. They lie in water. An oyster has a soft body. It is protected by a shell made of two parts that can open and close. When an oyster faces a danger, the shell closes up tightly. Pearls oysters are found in many parts of the world, mostly in seas, and even in some lakes and rivers. The Persian Gulf is specially known for its beautiful natural pearls.

1. Complete the web by choosing two correct options.



- (1) oyster (2) gemstones (3) minerals (4) creatures
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

2. Where can we get beautiful natural pearls?
(1) America (2) Water falls (3) Shops
(4) Persian Gulf
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

Hint - When you read the passage, focus on key words of the question like natural pearls . You will find the answer .

3. How is the oyster protected?
(1) by the sea (2) by a shell (3) by the pearls (4) by the people

- Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○
Hint - When you read the passage, focus on key words of question like protected . You will find the answer .

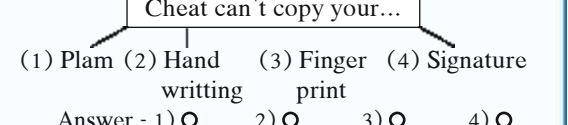
Questions for Practice Test. Read the question carefully (2 times) For practice Test you can use a Dictionary . Best Luck !!!

Read the passage and answer the questions.

Look at your palm and specially the tips of your fingers closely. You will see the lines on your fingers when it is printed on the paper. It is your fingerprint !
Each person's fingerprint is unique. There are millions of people in the world but each person has a different fingerprint.

Isn't it amazing ? A cheat can copy your handwriting or your signature. But he can't copy your fingerprint. It belongs to you alone. Even police can use them to catch thieves and criminals. What other things can you think of that are unique to each person?

1. Choose the correct option



- (1) Plam (2) Hand (3) Finger (4) Signature writing print
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

2. This passage is about a person's
(1) fingerprint (2) foot print
(3) paperprint (4) colourprint
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

Read the passage and answer the questions.
Carver wanted to help the poor farmers who had small farms in Alabama. He showed them how to get good crops. These farmers grew plants like cotton because there was profit in it. But cotton made the soil poor. Carver told them to grow crops like peanuts and beans. These crops made the soil rich again. The farmers got very good crops. In fact, the crops were so good that the farmers did not know what to do with so many of them. But carver began to look for new uses for these plants. From peanuts, he made sugar, ink, boot-polish, colors, soup..... as many as 300 things!

From sweet potato he made 8 things. Soon, these crops were in great demand and the farmers were happy.

1. Fill in the blanks with a proper alternative made soil poor.
(1) peanuts (2) beans (3) cotton
(4) sweet potato
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○
2. What did Carver show the farmers?
(1) To grow crops like peanuts and beans
(2) To look for new crops (3) to become happy
(4) how to get good crops
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○
3. How many things does Carver make from sweet-potato?
(1) 418 (2) 118 (3) 300 (4) 318
Answer - 1) ○ 2) ○ 3) ○ 4) ○

नोबेल नाव कसे आले?

स्वीडनचे वैज्ञानिक **अल्फ्रेड नोबेल** यांच्या नावावरून पुरस्काराचे नाव नोबेल असे ठेवण्यात आले. स्वीडनच्या स्टॉकहोममध्ये २१ ऑक्टोबर १८३३ मध्ये नोबेल यांचा जन्म झाला. त्यांचे वडील बर्नार्ड नोबेल हे अभियंता (इंजिनियर) आणि संशोधक होते. अल्फ्रेड हे रशियात लहानाचे मोठे झाले. फ्रान्स आणि अमेरिकेमध्ये त्यांनी रसायनशास्त्र आणि तंत्रज्ञानाचे शिक्षण घेतले.

अल्फ्रेड नोबेल यांनी डायनामाईटचा शोध लावला बरं का

शरीरविज्ञान किंवा औषधशास्त्र

पुरस्कार प्राप्त : कॅटालिन कारिको आणि डू वीजमैन
संशोधन : कोरोनापासून बचावासाठी 'एम-आरएनए' या लसीची निर्मिती



कॅटालिन कारिको : १७ ऑक्टोबर १९५५ रोजी हंगेरीमध्ये जन्म. एम-आरएनए तंत्रज्ञानावर काम. शरीरात प्रतिपिंडे (ऑटोबॉडीज) कशी तयार होतात, हे जाणून घेण्याचा प्रयत्न. १९९० मध्ये, कारिको पेनसिल्व्हेनिया विद्यापीठात कार्यरत होत्या.



ड्यू वेसमन : १९९७ मध्ये ड्यू वेसमन पेनसिल्व्हेनिया विद्यापीठात आले. त्यांनी कारिकोच्या प्रकल्पाला निधी देत एम-आरएनए तंत्रज्ञानावर काम करण्यास सुरुवात केली. विषाणूविरुद्ध लढण्याची मानवाची क्षमता कशी वाढवता येईल, हे या दोघांनी शोधनिबंधात सांगितले. या तंत्रज्ञानाद्वारे औषधे, लस कशी तयार करता येईल, हेही सांगण्यात आले.

रसायनशास्त्र

पुरस्कार प्राप्त : माॅंगी जी. बाॅएंडी, लुईस ई. बुस आणि अलेक्सी आय. एकिमोव्ह
संशोधन : क्वांटम डॉट्सचे संशोधन आणि संश्लेषण

संशोधनाचे फायदे

● क्वांटम डॉट्स हे अतिसूक्ष्म कण आहेत. यांच्या प्रकाशामुळे टीव्हीच्या एलईडी स्क्रीनला रंग मिळतो. याचा वापर एलईडीचा लॅम्प लावण्यासाठी, वैद्यकीय क्षेत्रात डॉक्टरांना शरीरातून ट्यूमर काढण्यासाठी होते.



अलेक्सी आय. एकिमोव्ह, लुईस ई. बुस : एकिमोव्ह यांनी १९८०च्या दशकात नॅनोपार्टिकलच्या पातळीवर प्रकाशाचे वेगवेगळ्या रंगांत वर्गीकरण केले. हे रंग कॉपर क्लोराइडच्या नॅनोपार्टिकल्सपासून मिळाले होते. त्यानंतर काही वर्षांनी लुईस बुस यांनी अशाच प्रकारचे संशोधन केले होते.



माॅंगी जी. बाॅएंडी : १९९३मध्ये क्वांटम डॉट्सचे परफेक्ट रसायन निर्माण. यानंतर कॉम्प्युटर स्क्रीन, टीव्ही स्क्रीन, क्यूएलईडी टेक्नोलॉजी विकसित



शांततेचे नोबेल

पुरस्कार प्राप्त : नर्गिस मोहम्मदी
कार्य : इराणमधील महिलांच्या हक्कांसाठी काम



अर्थशास्त्रचे नोबेल

पुरस्कार प्राप्त : क्लॉडिया गोल्डिन
कार्य : महिला कामगार, शिक्षण, उत्पन्न या विषयांवर काम



साहित्यातील नोबेल

पुरस्कार प्राप्त : जॉन फॉसे
कार्य : 'रेड, ब्लॅक'सारखी साहित्यकृती, अनेक नाटके आणि गीते



नोबेल पुरस्काराची निर्मिती कशी झाली?

अल्फ्रेड नोबेल यांना साहित्यातही रस होता. वयाच्या १७व्या वर्षी त्यांना स्वीडिश, रशियन, फ्रेंच, इंग्लिश आणि जर्मन या भाषा येत होत्या. ते कविता रचत आणि नाटकही लिहीत. नोबेल यांनी आपल्या मृत्युपत्राद्वारे तब्बल १६.५ कोटी डॉलर्सची संपत्ती जागतिक पातळीचे पुरस्कार देण्यासाठी दान केली होती. अल्फ्रेड नोबेल यांच्या मृत्यूच्या पाच वर्षांनी १९०१ मध्ये रेड क्रॉसच्या हेन्री डनंट यांना पहिला नोबेल पुरस्कार मिळाला.

१६.५ कोटी डॉलर्सची संपत्ती जागतिक पातळीचे पुरस्कार देण्यासाठी दान केली होती.

भौतिकशास्त्र

पुरस्कार प्राप्त : अॅन लहुलियर, पियरे अगोस्टिनी, फेरेंक क्रॉझ
संशोधन : प्रकाशाच्या स्पंदकांची निर्मिती करून इलेक्ट्रॉनच्या हालचालीचे निरीक्षण

संशोधनाचे फायदे

- रक्तातील आवृत्तिक स्तरीय बदलांचा अभ्यास शक्य
- इलेक्ट्रॉन कसे हलतात आणि ऊर्जा प्रसारित करतात हे समजले
- वैद्यकीय क्षेत्रासाठी अधिक कार्यक्षम इलेक्ट्रॉनिक गॅझेट विकसित झाले

अॅन लहुलियर

१९५८ मध्ये फ्रान्समधील पॅरिस शहरात जन्म. १९८६ मध्ये पॅरी आणि मेरी क्युरी विद्यापीठातून पी.एचडी. सध्या स्वीडनच्या लुंड विद्यापीठात प्राध्यापक.



पियरे अगोस्टिनी

१९६८ मध्ये फ्रान्सच्या एक्स-मार्सिले विद्यापीठातून पी.एचडी. सध्या अमेरिकेतील ओहायो स्टेट युनिव्हर्सिटीत प्राध्यापक.



फेरेंक क्रॉझ

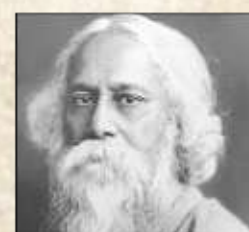
१९६२ मध्ये हंगेरीत जन्म. ऑस्ट्रियाच्या विएन्ना. युनिव्हर्सिटी ऑफ टेक्नॉलॉजीमधून त्यांनी १९९१ मध्ये पी.एचडी. लुडविग-मॅक्सिमिलियन्स युनिव्हर्सिटीमध्ये प्राध्यापक.



समाजासाठी संशोधनाच्या कार्याला सलाम!

मित्रांनो, ऑक्टोबरच्या पहिल्याच आठवड्यात घोषित होणाऱ्या नोबेल पुरस्कारांकडे साऱ्या जगाचे लक्ष असते. नोबेलकडे एक प्रतिष्ठेचा पुरस्कार म्हणून पाहिले जाते. भौतिकशास्त्र, रसायनशास्त्र, वैद्यकशास्त्र, साहित्य, शांतता आणि अर्थशास्त्र क्षेत्रातील उल्लेखनीय कामगिरीसाठी दरवर्षी हे पुरस्कार दिले जातात. पुरस्कारार्थी आणि त्यांच्या कार्याबद्दल थोडक्यात..

भारतीय आणि भारतीय वंशाचे नोबेल विजेते



रवींद्रनाथ टागोर १९१३
साहित्य



सर चंद्रशेखर वेंकट ऊर्फ सी. व्ही. रमण १९३०
भौतिकशास्त्र



हरगोविंद खुराणा १९६८
वैद्यकशास्त्र



मदर टेरेसा १९७९
शांतता पुरस्कार



सुब्रमण्यम चंद्रशेखर १९८३
भौतिकशास्त्र



अमर्त्य सेन १९९८
अर्थशास्त्रासाठीचा नोबेल



अभिजित बॅनर्जी २०१९
अर्थशास्त्रासाठीचा नोबेल



कैलाश सत्यार्थी २०१४
शांतता पुरस्कार



वेंकटरमण रामकृष्णन २००९
रसायनशास्त्र



सर व्ही. एस. नायपाल २००१
साहित्य



सर व्ही. एस. नायपाल २००१
साहित्य