

लोकप्रिय  
बेअर्स बंधू!

८



बुद्धिमान आणि  
मैत्रीपूर्ण डॉल्फिन

४



सकाळ  
सोबत  
**बालूया**  
IN ASSOCIATION WITH

चला तर मग, आपणही  
आमच्याशी बोलू शकता.  
०२०-७९१७९६६९  
या क्रमांकावर फोन करून तुम्ही  
आमच्याशी मनमोकळेपणाने  
संवाद साधू शकता.



# सकाळ

पुणे, शुक्रवार, २५ ऑगस्ट २०२३ ■ पाने १२ किंमत ₹ ६

**NiE** NEWSPAPER  
IN EDUCATION

## भारताची चांद्रमोहीम

- १५ ऑगस्ट २००३  
तत्कालीन पंतप्रधान अटलबिहारी वाजपेयी यांनी  
चांद्रयान मोहिमेची घोषणा केली
- २२ ऑक्टोबर २००८  
श्रीहरिकोटामधील सतीश धवन अवकाश केंद्रातून  
'चांद्रयान-१'चे प्रक्षेपण
- ८ नोव्हेंबर २००८  
'चांद्रयान-१'चा चंद्राच्या कक्षेत प्रवेश
- १४ नोव्हेंबर २००८  
चांद्रयान-१ मधून 'द मून' हे अवकाशयान चंद्राच्या  
दक्षिण ध्रुवावर आदळले. चंद्राच्या पृष्ठभागावर पाण्याचे  
रेणू असल्याची पुष्टी
- २८ ऑगस्ट २००९  
चांद्रयान-१ मोहीम संपुष्टात आल्याची 'इस्रो'ची घोषणा
- २२ जुलै २०१९  
सतीश धवन अवकाश केंद्रातून 'चांद्रयान-२'चे प्रक्षेपण
- २० ऑगस्ट २०१९  
'चांद्रयान-२'चा चंद्राच्या कक्षेत प्रवेश
- २ सप्टेंबर २०१९  
चंद्राच्या १०० किलोमीटरच्या ध्रुवीय कक्षेत चंद्राभोवती  
फिरताना विक्रम लँडर वेगळे झाले. मात्र चंद्राच्या  
पृष्ठभागापासून २.१ कि.मी. उंचीवर लँडरचा पृथ्वीवरील  
नियंत्रण कक्षाच्या संपर्क तुटला होता.

चांद्रयान ३

१४ जुलै २०२३  
'चांद्रयान-३'चे  
सतीश धवन अवकाश केंद्रातून  
उड्डाणतळावरून यशस्वी प्रक्षेपण



दक्षिण ध्रुव

२३ ऑगस्ट २०२३  
तिसऱ्या  
चांद्रमोहिमेचे यान  
चंद्रावर उतरले.

## दक्षिण ध्रुवावरच का?

चंद्राच्या दक्षिण ध्रुवाच्या प्रदेशात पाणी  
असल्याचे भारताच्या 'चांद्रयान-१' या  
मोहिमेतून स्पष्ट झाले होते. त्यामुळे या भागात  
यान उतरवून अधिक संशोधन करण्याचा  
निर्णय संशोधकांनी घेतला. तेथील तापमान  
उणे २०० अंश सेल्सिअसपर्यंत असते. त्यामुळे  
या भागात यान उतरविण्यात येणार आहे.  
इतर देशांनी यापूर्वी पाठविलेली याने चंद्राच्या  
विषुववृत्ताच्या जवळ उतरली आहेत.  
'चांद्रयान-२'चा अनुभव लक्षात घेऊन  
'चांद्रयान ३'ची लँडिंग साइट चार कि.मी.बाय  
अडीच कि.मी. अशी करण्यात आली आहे.

## चंद्र आणि सिनेमा

चंद्र या विषयावर आतापर्यंत विविध भाषांमध्ये  
तब्बल ३८ चित्रपट प्रदर्शित झाले आहेत. हिंदी  
आणि मराठीमध्ये चंद्रावरील गाण्यांची तर संख्या  
अमर्याद आहे. चंद्रावरील काही महत्त्वाचे सिनेमे.



## अपोलो १३

१९९५  
टॉम हॅक्स,  
केव्हिन बेकॉन

चित्रपट	वर्ष	प्रमुख भूमिका
अ ट्रिप टू द मून	१९०२	जिनी डी-ऑल्से
फर्स्ट टू द मून	२०१८	फ्रँक बोर्मन, जिम लॉव्हेल
इन द शॅडो ऑफ द मून	२००६	एडविन ऑल्ड्रिन, अॅलन बिन
अ स्पेस ओडिसी	१९६८	किअर झुलिआ, ग्री लॉकवूड
द लास्ट मॅन ऑन द मून	२०१४	युजिन केमॅन, थॉमस स्टारफोर्ड
फॉर ऑल मॅनकाइंड	१९८९	जिम लोव्हेल, रस्टी शेविकार्ट
मून	२००९	सॅम रॉकवेल, बेनडिक्ट वॉंग
कार्टूटडाऊन	१९६८	जेम्स कान, रॉबर्ट ड्यूव्हल
ऑपरेशन अँडालाव्च	२०१६	मॅट जॉन्सन, ओवेन विल्यम्स
डिस्टिनेशन मून	१९५०	जॉन आर्चर, वॉर्मर अँडरसन



## अपोलो १८

२०१९  
लॉइड ओवेन,  
वॉरेन क्रिस्टी

## चंद्र आणि १०८

तुमच्या घरी कोणी प्रार्थना करतं?  
प्रार्थनेसाठी जपमाळ हाती घेतात. त्यामध्ये मणी असतात १०८.  
चंद्राचा आणि १०८ अंकाचा जवळचा संबंध आहे.  
**गोल गोल चंद्राचा व्यास गुणिले १०८ म्हणजे  
चंद्राचे पृथ्वीपासूनचे अंतर.**  
आपल्या चांद्रयान-३ ने केलेला प्रवास हा इतका होता...  
चला, सोडवा गणित...

पृथ्वीपासून चंद्राचे अंतर  
**३ लाख ८४ हजार ४०० किलोमीटर**  
परिक्रमण काळ  
**२७ दिवस**





(मोहन पाटील : सकाळ छायाचित्रसेवा)

**भाऊ बहिणीचं नातं, आहे अंतरीचा ठेवा पाहुनिया बंधुप्रेम, वाटे ज्याला त्याला हेवा**

बहीण - भावामधील नाते वृद्धिंगत करणारा सण म्हणजे रक्षाबंधन.

या सणानिमित्त आपल्या लाडक्या भाऊरायाला औक्षण करून राखी बांधताना ताई.

## वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे..!

**माझ्या बालपणी माझी आजी माझ्याकडून दोडका, काकडी, कलिंगड** अशा वेलबियांची लागवड करून घ्यायची. माझ्या हातून लावलेली बियाणे जोमाने वाढून त्याला भरपूर फळ-फुलं येतात, अशी तिची समजूत होती. तेव्हापासून मलाही झाडे, रोपटे लागवड करण्याचा छंद लागला. हळूहळू वृक्षांबद्दल विशेष प्रेम वाटू लागले.

माझ्या सातव्या वाढदिवशी माझ्या आजोबांनी माझ्याकडून आंब्याचे रोपटे लावून घेतले. आता या आंब्याच्या झाडांना आंबेही लागले आहेत. जेव्हा जेव्हा आमच्या परिसरात 'झाडे लावा, झाडे जगवा' असे उपक्रम राबविले जातात, तेव्हा तेव्हा मी अशा उपक्रमांमध्ये सहभागी होते. माझा दररोजचा थोडा वेळ तरी झाडांच्या संगोपनात जातो. माझे आजोबा म्हणतात, "ही झाडे नसून पृथ्वीवर तपस्वर्यां करणारे ऋषी आहेत." झाडांबद्दल आता मलाही विशेष जिवाळा निर्माण झाला आहे.

**नर्मदा लक्ष्मीकांत सरकाराटे,**

इयत्ता आठवी, श्री मातोश्री इंग्लिश मीडियम स्कूल, महागाव, यवतमाळ

## सुजाण पालकत्व

**सुजाण पालक होणे म्हणजे एकप्रकारे शिवधनुष्य पेलण्यासारखेच आहे.** कारण, आताची मुले खूपच चंचल, जिज्ञासू आणि तेवढीच हुशार! पूर्वी संयुक्त कुटुंब पद्धतीत मुले लहानाची मोठी कशी होत, हे कळतही नसे. त्यांना खेळण्यासाठी भरपूर सर्वगुडी होते. पण, आज तशी परिस्थिती राहिली नाही. शिवाय आता नोकरीमुळे आई - वडिलांनाही मुलांकडे लक्ष द्यायला पुरेसा वेळ नाही. मात्र, तरीही आपल्या पाल्याला जबाबदार नागरिक म्हणून घडविण्यासाठी सुजाण पालकाची महत्त्वाची जबाबदारी आपण पार पाडायला हवी.

**मुलांशी संवाद साधायला हवा, त्यांच्या शंकांचे निरसन करायला**

**हवे, त्यांच्याबरोबर खेळायला हवे. पाल्याच्या चांगल्या-वाईट सवयींवर आपले लक्ष असावे. कधी गोड बोलून तर कधी थोडे रागावून त्यांना समजवायला हवे. संस्कारक्षम बोधकथा सांगायला हव्यात. कारण या गोष्टीच मुलांना चांगले वळण लावू शकतात.**

लहान मुले अनुकरणातूनच शिकतात. त्यामुळे पालकांनी वागताना-बोलताना काळजी घ्यायला हवी. पाल्यासमोर वाद घालू नये. घरातील वातावरण आल्हाददायक असायला हवे. पालकांनी घरी आल्यानंतर मोबाईल,

टीव्हीचा मर्यादित वापर करावा. त्याऐवजी मुलांसोबत बसून पुस्तकांचे वाचन करावे.

सुजाण पालक म्हणून मुलांना स्वतःच त्यांच्या समस्यांची उकल करू द्यावी. मुलांना बचतीची सवय लावायला हवी. त्यांच्या चांगल्या कामाचे आवर्जून कौतुक करावे. नातेवाइकांची ओळख करून द्यायला हवी. म्हणजे भविष्यात त्यांना एकटपणा वाटणार नाही. मुलांना छंद जोपासण्यासाठी, स्पर्धेत सहभागी होण्यासाठी प्रेरणा द्यावी. पुस्तकी ज्ञानाबरोबरच बाहेरील जगाच्या अनुभवातूनच आपल्या पाल्याचे जीवन घडत असते. त्यामुळे व्यवहारज्ञान वाढविण्यासाठी मुलांना बँकेत, पोस्ट ऑफिसमध्ये, बाजारात न्यावे.

**आपण रोपाला खत-पाणी कसे घालतो, त्याची निगा कशी राखतो यावरच त्या रोपाची वाढ अवलंबून असते.** अगदी तसेच आपल्या वागण्या बोलण्यातून कळत नकळत आपल्या पाल्याची जडणघडण होत असते. याचे भान पालकांनी ठेवले पाहिजे. जेव्हा पालक सुजाण होतील तेव्हाच पाल्याही भविष्यातील जबाबदार नागरिक होतील.

**ज्योती खंडेराव फड (बोडके),**

नाशिक



## लहानपण देगा देवा..

**आनंदी आनंद गडे । जिकडे तिकडे चोहीकडे ।**

असा कोणता काळ असेल तर तो बालपणाचा. बालपणासारखे दुसरे सुख, आनंद कुठलाही नाही. रम्य ते बालपण!

**बालपणी हट्ट धरण्याचा हक्क होता, उड्या मारण्याचा छंद होता, मातीत खेळण्याचा आनंद होता, सारी मौजमजा तर बालपणीच होती.**

बालपण खरंच खूप गोड असते. म्हणतात ना... 'लहानपण देगा देवा...' घरात थाटात फिरावे, हवे तेव्हा हसावे, हवे तेव्हा रडावे, आई बाबांच्या कडेवर बसून सगळीकडे फिरावे. बालपण सुखाचा काळ असतो. लहानपणी चूक

केली तर ती क्षमा केली जाते. मोठेपणी मात्र, कोणत्याही चुकीला क्षमा नसते.

आईच्या मांडीवर लोळण्याचे भाग्यही याच बालपणी लाभते. आईच्या पदरा इतका मऊ टॉवेल कोणताही असू शकत नाही. आईने हाताने घास भरवावा, आईचीच चापट खावी आणि आईने गायलेली अंगई ऐकता-ऐकता झोपी जावे. आईने अंधोळ घालावी अन् बाबांच्या खांद्यावर बसावे, बाबांचा बोट धरून बागेत फिरावे असे हे बालपण.

कोणतीही काळजी नाही, कुठलीही भीती नाही. एखादी वस्तू मिळाली नाही तर त्यांची खंत नाही. स्पर्धा, निराशा, दुःख असे काहीही नाही. मोठेपणी आनंद ओढून आणावा लागतो, बालपण आनंदाने बहरलेले असते. हातात एखादी

वस्तू मिळाली तरी स्वर्ग गवसल्यासारखे वाटते. बालपणी एकमेकांशी भांडणे म्हणजेही मौज असते. मोठ्या किंवा लहान ताई-दादाशी भांडण करायला ही वेळ लागत नाही आणि भांडण संपायलाही. भांडण करून ते विसरून जाणे हे बालपणीच घडते. मात्र, मोठेपणी झालेले भांडण आजन्म लक्षात ठेवले जाते.

बालपणीच्या या सुखाची, रम्य आठवणींची शिंदेरी प्रत्येकानेच जपायला हवी. अर्जुनला गीता उपदेश देणाऱ्या श्रीकृष्णापेक्षा चोरून लोणी खाणारा यशोदेचा बाळकृष्ण आपल्याला अधिक भावतो.

**पायल भोसले,** इयत्ता आठवी, एम. एम. दोषी हायस्कूल, वळिवडे, ता. करवीर. जि. कोल्हापूर



**अनुश्री सुनील घावटे,**

इयत्ता ५ वी, आदर्श इंग्लिश मीडियम स्कूल, नाशिक



**साक्षी ताजनपुरे,**

वाघ गुरुजी बालशिक्षण मंदिर, गंगापूर रोड, नाशिक



**कन्हैया गोविंद राऊत,**

इयत्ता ६ वी, माधवराव लेले विद्यालय, नाशिक

विक्रमांची अजब दुनिया

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



मैदानाच्या आकाराचा टी-शर्ट

तुम्हाला किती मापाचा टी-शर्ट लागतो? स्मॉल, मीडियम... की लार्ज...! पण, तुम्हाला सांगितलं की जगात मैदानाच्या आकाराचा टी-शर्ट अस्तित्वात आहे. तर तुमचा विश्वास बसेल? कदाचित नाही ना. पण, रोमानिया या देशात काही संस्थांनी एकत्रित येत हा भला मोठा टी-शर्ट तयार केला.. **२ लाख ५० हजार प्लास्टिकच्या बाटल्यांवर पुनर्प्रक्रिया करून त्यांचं कापड बनवून हा मैदानाएवढा टी-शर्ट बनविला गेला. आहे की अजब-गजब. या टी-शर्टची उंची-रुंदी वाचाल तर डोळे विस्फारतील. १०८.९६ मीटर उंच आणि ७३.४८ मीटर रुंद..** आता कल्पना करा किती मोठा असेल हा टी-शर्ट? लावा तुमच्या तल्लख बुद्धीला जोर...



असावा सुंदर चॉकलेटचा बॉक्स...!

मित्रांनो, तुम्हाला चॉकलेट आवडतं का? असा प्रश्न विचारला तर आपल्यापैकी सर्वांचेच उत्तर 'हो' असंच असेल. चॉकलेट म्हणजे अनेकांचा जीव की प्राण. चॉकलेटप्रेमींचा हाच क्रेझीपणा लक्षात घेऊन अमेरिकेतील 'रसल स्टोवर' या कंपनीनं तब्बल **२,५४७.५० किलो चॉकलेट असलेला बॉक्सच तयार केलाय.** या बॉक्समध्ये २०५ चॉकलेटचे तुकडे ठेवले होते. आता तुम्ही म्हणाल खरंच? तर हो. खरंच... एवढं चॉकलेट पाहून सुटलं ना तोंडाला पाणी...

बाप रे! दीड लाख कॉमिक्स!

लहानपणी जोपासलेला छंद मोठेपणीही कायम ठेवणे खरं तर कठीणच. मात्र, अमेरिकेतील ६१ वर्षीय बॉब ब्रेटॉल यांनी हा छंद जोपासला आणि कॉमिक्सचा भला मोठा संग्रहही केला. थोडीथोडकी नाही तर १ लाख ३८ हजार कॉमिक्स बॉब यांनी जमा केले आहेत. आहे की नाही आश्चर्याची बाब? मार्शल,



डीसी अशा कॉमिक्सचा खजिनाच आहे त्यांच्याकडे. वयाच्या नवव्या वर्षापासून बॉब हा संग्रह करताहेत म्हणे. विशेष काय माहितीये का? या एवढ्या मोठ्या संग्रहात म्हणे एकही कॉमिक दुसऱ्यासारखं नाही. प्रत्येक कॉमिक वेगळ्या गोष्टींचं. एवढंच नाही, तर हे प्रत्येक कॉमिक या साहेबांनी वाचलंय बरं का. आता तुम्ही म्हणाल चेष्टा करताय का? तर मुळीच नाही.. १ लाख ३८ हजार कॉमिक्समधलं एक अन् एक कॉमिक बॉब यांनी खडान् खडा वाचलंय... सॅल्यूटच करायला हवा त्यांना. तुम्ही वाचताय की नाही असंच एखादं कॉमिक...? नसेल तर लागा वाचायला...

१८ हजार 'बार्बी डॉल'

'बार्बी डॉल' मुलींमध्ये किती लोकप्रिय आहे हे आपल्याला ठाऊक आहेच. एका महिलेकडे तब्बल १८ हजार ५०० बार्बी डॉल आहेत, असं तुम्हाला सांगितलं तर तुमचा विश्वास बसेल. कदाचित नाही ना...पण, हे खरं आहे. **जर्मनीतील ६२ वर्षीय बेटिना यांनी इतका मोठा संग्रह तयार केला आहे.** पाच वर्षांच्या असताना त्यांना पहिली बार्बी डॉल भेट म्हणून मिळाली, अन् त्यानंतर त्या बार्बी डॉलचा संग्रह करतच गेल्या. आपण म्हणतोच ना, 'थेबे थेबे तळे साचे'.



'बाहेरच्या' पाहुण्यांची मजेशीर गोष्ट

पृथ्वीच्या बाहेर जीवसृष्टी आहे का, याविषयी अजून ठोस पुरावे मिळाले नसले, तरी खरंच असले तर? परग्रहवासी खरंच पृथ्वीवर आले तर? काय होईल आपलं? 'डेंजर' स्थिती होईल ना? अनेक चित्रपटांत- विशेषतः हॉलिवूडमधल्या किंवा इंग्लिश सिनेमांमध्ये अशा स्थितीचं चित्रण केलेलं असतं. आज आपण अशाच एका सिनेमाबद्दल बोलणार आहोत- ज्यामध्ये बाहेरून आलेल्या या पाहुण्याबद्दल गोष्ट सांगितली आहे. या सिनेमाचं नाव आहे 'ईटी' त्याचे दिग्दर्शक आहेत स्टीव्हन स्पीलबर्ग.



ऐशीच दशक. अगदी सुरुवातीची काही वर्ष, जेव्हा काही परग्रहवासी (एलियन) गुपचूप उतरतात अमेरिकेच्या कॅलिफोर्निया प्रांतात. घनदाट जंगलामध्ये येऊन, पृथ्वीवरच्या काही गोष्टींचा अभ्यास करण्यासाठी त्या घेऊन जातात. गोंधळ असा उडतो, की एक एलियन चुकून मागे राहतो आणि पृथ्वीवर अडकून राहतो. उडती तबकडी, विचित्र दिवे पाहून आधीच अमेरिकन सरकारचे आणि सैन्याचे लोक तिकडे येत असतात. त्यांच्या गाड्या, दिवे पाहून हा बिचारा घाबरलेला एलियन पळून जातो आणि जंगलापलीकडे असलेल्या एका घराच्या मागे असलेल्या छोट्या वर्कशॉपमध्ये लपून राहतो. हे घर आहे एलियट टेलर या दहा वर्षांच्या मुलाचे. त्याचा मोठा भाऊ मायकेल, छोटी बहीण गॅटी आणि त्यांची आई मेरी, असं हे कुटुंब इथं राहतं आहे. एलियटला एक दिवस खेळत असताना जाणीव होते, की वर्कशॉपमध्ये कोणीतरी आहे. सहज तिकडे टाकलेला बॉल अचानक परत कसा येतो? नक्कीच काहीतरी गडबड आहे. हळूहळू एलियटला समजतं, की एक परग्रहवासी इकडे लपून राहिला आहे. सुरुवातीस भीती वाटली, तरी नंतर त्याच्या लक्षात येतं, की हा बिचारा एलियनही माणसांना तेवढाच घाबरतो आहे. साहजिकच, दोघंही एकमेकांची मदत करून एकमेकांची भीती घालवतात आणि मैत्रीच्या एका सुंदर पर्वाची सुरुवात होते. हा एलियन म्हणजे टेलर कुटुंबातील चौथं भावंडं होऊन जातं आणि अनेक धमाल गोष्टी घडू लागतात. स्वतःच्या 'पांवर'चा वापर करून या मुलांच्या रोजच्या आयुष्यात अनेक गमतीजमती करतो.

सगळं छान आणि सुंदर चालू आहे खरं; पण या एलियनला, ज्याचं नाव 'ईटी' असं ठेवलं आहे, त्याला आपल्या घराची आठवण येणारच ना! पण घरी जाणार कसं? वेगळ्या ग्रहावर जायचं म्हणजे रॉकेट हवं. ते काही बस, ट्रेन, किंवा विमानासारखे नाही, की काढलं तिकीट आणि निघालो. मुलं, आणि ईटी मिळून अनेक 'जुगाड' करत एक एक पार्ट मिळवून एक 'फोन' तयार करतात, ज्यानं ईटीच्या घरी - परग्रहावर फोन करता येतो. आता ईटीला घ्यायला त्याच्या 'घरचे' लोक नक्की येणार आहेत. पण, अमेरिकन सरकार आणि आर्मीही या एलियनला शोधत त्याला पकडण्यासाठी आले आहेत. बिचारा ईटी आणि आपली मुलं, या यंत्रणेच्या तावडीतून सुटतात का? ईटी घरी जातो का नाही? यासाठी मात्र अत्यंत सुंदर पद्धतीनं शेवट केलेला 'ईटी' हा सिनेमा तुम्ही बघायलाच हवा.

**स्क्रीन टाइम**

अनीश प्रभुणे

**'ईटी'**

कसं आहे बघा मित्रांनो, इथे एक परग्रहवासी आहे. ज्याची भाषा आपल्याला येत नाही, ना त्याला आपली. जो अगदीच वेगळा दिसतो; पण तोंडुद्धा तेवढाच घाबरला आहे, जेवढे आपण त्याला. प्रेमाची आणि करुणेची भाषा मात्र सर्वांना समजते. मैत्रीची भाषा सगळ्यांना जवळ करते. अनेकदा असं होतं. आपल्या वर्गात दुसऱ्या शाळेतून आलेले नवीन कोणी तरी असतं. मैत्रीचा हात पुढे करून, त्यांनाही आपल्यामध्ये सामावून घेणे, हेच खरं काम नाही का? शेवटी, 'विविधतेत एकता' अशी ओळख असलेल्या आपल्या भारत देशाचं, हेच तर खरं गमक!

हा सिनेमा जिओ सिनेमा या ओटीटी प्लॅटफॉर्मवर बघता येईल.

**का बघायचा सिनेमा?**

१) भिन्न प्रकारच्या लोकांशी सहृदयतेनं वागलं, की सगळेच एकत्र येऊन, कोणताही प्रश्न सहज सुटतो.

२) प्रेम, आणि मैत्रीने, कोणत्याही भीतीवर मात करता येते.

३) विविधतेत एकता हीच तर खरी शक्ती!

**माय रेसिपी**

**ब्रेडचा उपमा**

दोस्तांनो, आपण दर आठवड्याला नवनवीन पदार्थ बघतो आहोत. तुम्ही ते करून बघताय ना? आधी आपण सोप्या रेसिपी करून बघितल्या, आता आपण थोडी अवघड रेसिपी बघू या. लेट्स गो!

**साहित्य :**

ब्रेडचे स्लाइस (थोडे कोरडे हवेत, ताजे नको), मक्याचे दाणे, गाजराच्या फोडी, उभी चिरलेली दोबळी मिरची, फ्लॉवर, श्रावण घेवडा, कोबी, अर्धा वाटी कोथिंबीर (कोरडी असावी), हळद, जिरे, मीठ, कढीपत्ता, हिरवी मिरची चवीनुसार, एक चमचा लिंबाचा रस किंवा थोडी आमचूर पावडर, एक चमचा धने पूड, पाव चमचा बडीशेप (अर्धवट कुटलेली), हिंग.

**कृती :**

- सर्व भाज्या वाफेवर कोरड्या शिजवून घ्या.
- ब्रेड मिकसरमध्ये बारीक करा.
- कढईत तेलाची फोडणी करून जिरे, हळद, कडीपत्ता, हिरवी मिरची, हिंग, बडीशेप टाकून ब्रेडचा चुरा घालून परता.
- नंतर कोरड्या परतलेल्या भाज्या घालून गरज वाटल्यास पाण्याचा हबका मारा.
- शेवटी मीठ, आमचूर पावडर/ लिंबाचा रस व कोथिंबीर घालून एक मिनीटभर वाफ आणा.

**कोणास फायद्याचे?**

- भाज्या खाण्याची आवड कमी असली, तर ब्रेडबरोबर भाज्यांचे हे फ्युजन मात्र तुम्हाला आवडेल. सगळ्यांसाठीच हा उपमा चांगला आहे. एखाद्या वेळी पूर्ण स्वयंपाक नसेल किंवा आई-बाबा आजारी असतील, गावी गेले असतील तर हा 'वन डिश मील' म्हणूनसुद्धा चालू शकेल.

**औषधी हिंग**

- हिंगाचा सर्वात महत्त्वाचा गुणधर्म म्हणजे तो वात दूर करणारा आहे. हिंगामधील औषधी तेल, डिक व रेझीन्स आतड्यातील अवरोध दूर करून देकरवाटे किंवा वात सरून त्वरित आराम मिळतो. हिंगामधील प्रतिजैवकांमुळे आतड्यामध्ये अन्न कुजण्याला प्रतिरोध होतो व पचनक्रिया सुलभ होते.

अवतीभवती

दोस्तानो, गोव्यात किंवा कोकणात गेल्यावर 'डॉल्फिन सफारी'वर तुम्ही नक्की गेला असाल ना? टीव्हीवर किंवा यूट्यूबवर डॉल्फिनविषयी काही लघुपटसुद्धा तुम्ही बघितले असतील. अगदी गोड आणि मैत्रीपूर्ण असलेल्या या डॉल्फिनविषयी आज आपण जाणून घेऊया. रेडी आहात ना?

# बुद्धिमान आणि मैत्रीपूर्ण डॉल्फिन

सर्वात जास्त काळ जिवंत राहिलेला डॉल्फिन म्हणजे नेली. याला फ्लोरिडामधील मरिनलॅन्डचा डॉल्फिन अँडव्हेचरमध्ये ठेवले गेले होते. तो ६१ वर्षांपर्यंत जिवंत होता.



**डॉल्फिन हा रूढार्थानं मासा नाहीये;** तो एक सस्तन प्राणी आहे. म्हणजे इंग्लिशमध्ये 'मॅमल.' याला समुद्री जीवापैकी सर्वात बुद्धिमान प्राणी आणि मानवाचा मित्र मानलं जातं. यामुळेच लहान मुलांमध्ये डॉल्फिन जास्त लोकप्रिय आहे. दोस्तानो, डॉल्फिन्सना एकटं राहणं आवडत नाही, ते नेहमी गटानं राहणं पसंत करतात. **डॉल्फिन कंपनं करणारा आवाज का काढतात, हे तुम्हाला माहिती आहे का?...** भक्ष्याचा आकार आणि ते किती जवळ आलं आहे हे समजण्यासाठी. बघा, आवाजाचा कसा उपयोग करतात ते. डॉल्फिन्स एकमेकांशी आवाज आणि शिड्या वाजवून संवाद करतात, इंटरॅस्टिंग आहे ना.

**डॉल्फिनचं वैज्ञानिक नाव काय आहे 'कोरीफेना हिप्पुरस.'** हे नाव ग्रीक (डेल्फि) या शब्दावरून पडलं आहे. सुमारे दोन कोटी वर्षांपूर्वी डॉल्फिन पृथ्वीवर प्रथम दिसू लागले. तुम्हाला माहिती आहे का, दोन तोंडाचा डॉल्फिन २०१४ मध्ये तुर्कीच्या समुद्रकिनार्यावर आढळला होता.

**मुलांनो, तुम्हाला गुलाबी डॉल्फिन्सविषयी माहिती आहे का?** हे डॉल्फिन्स जन्मतःच राखाडी असतात. त्या वयोमानानुसार हळूहळू गुलाबी होतात. आहे ना अमेझिंग! हे डॉल्फिन्स सर्वात चपळ असतात आणि ३० वर्षांपर्यंत जगू शकतात. **पिंक रिबर डॉल्फिन हा गोड्या पाण्यातील डॉल्फिन प्रजातीमधील सर्वात मोठा आणि हुशार आहे. ते सुमारे ६० किलोमीटर वेगाने पाहू शकतात;** तसेच १०-१५ मिनिटे पाण्याखाली जगू शकतात; परंतु श्वास घेऊ शकत नाहीत. श्वास घेण्यासाठी, त्यांना पाण्याच्या पृष्ठभागावर यावे लागते.

**डॉल्फिनमध्ये दुसऱ्याला मदत करण्याची भावना दिसून येते. आजारी आणि घायाळ साथीदारांबरोबर ते बराच काळापर्यंत असतात आणि त्यांची देखभाल करतात.**

उत्तर प्रदेश आणि बिहार राज्यात डॉल्फिनना 'सन्स' म्हणून ओळखलं जातं. आसामी भाषेत त्याला 'शिहू' म्हणतात. डॉल्फिन सरासरी २७ वर्ष जगतात.

**डॉल्फिनविषयी मजेशीर गोष्ट म्हणजे, ते नेहमी डोळे उघडे ठेवून झोपतात.** कारण झोपताना त्यांचा अर्धा मेंदू कायम सक्रिय असतो. डॉल्फिन मांसाहारी असतात. ते इतर प्राण्यांचं मांस खातात. त्यांना जवळजवळ १०० दात असतात; पण ते अन्न कधीच चावत नाहीत, तर थेट गिळतात. **डॉल्फिन्स समुद्रातील पाणी पीत नाहीत, ते नेहमी त्यांच्याद्वारे खाल्लेल्या भोजनातून पाणी मिळवतात.**

- १ काय सांगता? डॉल्फिन जवळजवळ ५ कोटी वर्षांपासून पाण्यात राहत आहे.
- २ जगामध्ये डॉल्फिनच्या जवळजवळ ४० विभिन्न प्रजाती आहेत.
- ३ डॉल्फिन दररोज जवळजवळ ३५ पाँड मासे खातो.
- ४ भारतामध्ये २००९ मध्ये डॉल्फिनला 'राष्ट्रीय जलचर' म्हणून घोषित केले आहे.
- ५ डॉल्फिनच्या पोटाचे दोन भाग असतात. एक अन्न साठवण्यासाठी आणि दुसरा भाग पचनासाठी वापरला जातो.

असं का?...



**नखे कशामुळे वाढतात?**  
आपल्या शरीराला नुसते खरचटले, तरी आपल्याला खूप वेदना होतात. त्या वेदना एवढ्या असतात की सहनही होत नाही. मात्र, नखे कापली जातात तेव्हा वेदना का जाणवत नाहीत? चला जाणून घेऊ या मागचे कारण! नखे वाढतात, तेव्हा ती आपल्याला कापावी लागतात; पण आपण हे करतो तेव्हा आपल्याला अजिबात वेदना होत नाहीत. नखे हा शरीराचाच अवयव असला तरीही असे होते याचे कारण नखे ही मृत पेशींपासून बनलेली असतात. त्यामुळे ती कापताना काहीच त्रास होत नाही. त्यांना 'डेड सेल्स' असे देखील म्हणतात. नखे ही आपल्या शरीरातील एक विशेष रचना आहे जी त्वचेपासून जन्माला येते. आपण नखे म्हणून ज्यांचा उल्लेख करतो त्यांना शास्त्रीय भाषेत 'नेल प्लेट्स' असे म्हटले जाते. या नेल प्लेट्स केराटिन नावाच्या पदार्थापासून बनवल्या जातात. केराटिन हा एक कठीण घटक आहे.

## थंडीत हुडहुडी का भरते?



**थंडीत कुडकुडायला होते किंवा हुडहुडी भरते.** पण मुळात कुडकुडण्याची किंवा हुडहुडी भरण्याची ही प्रक्रिया होते तरी कशामुळे? थंडीत आपल्याला गरज असते ती उष्णतेची. शरीराच्या कुडकुडण्यामुळे ही उष्णता तयार होते. कुडकुडणे म्हणजे एक प्रकारची स्नायूंच्या आकुंचन आणि प्रसरणाची प्रक्रिया असते, ज्यामुळे उष्णता तयार होण्यास मदत होते. आपण व्यायाम करतो, पळतो, जिने चढतो, तेव्हा हीच प्रक्रिया होत असते. म्हणजे एक प्रकारची उष्णता तयार करण्याची प्रक्रिया. त्यामुळे त्यानंतर आपल्याला गरम वाटते आणि घामही येतो.

**थंडीमध्ये आपल्या शरीराला आवश्यक असणारी उष्णता मिळाली नाही, तर त्याची माहिती मेंदूला पुरवली जाते. मेंदू मग शरीराला आदेश देऊन काही स्नायूंचे आकुंचन आणि प्रसरण करतो. आपल्या नकळत आणि आपोआप ही प्रक्रिया होते, तिलाच आपण कुडकुडणे म्हणतो.** ही प्रक्रिया अतिशय जलद होते, त्यामुळे आपल्याला एकदम काहीतरी झाल्यासारखे वाटते. शरीर अशी कुडकुडण्याची लक्षणे दाखवायला लागले, की आपल्याला जास्त काळजी घेण्याची गरज आहे, हे समजावे. कुडकुडायला लागल्यावर अशा वेळी आपण उड्या मारतो, हातांचे तळवे एकमेकांवर घासतो, हातांच्या हालचाली करतो. या सगळ्यांचा हेतू स्नायूंच्या आकुंचन-प्रसरणाचाच असतो, ज्यामुळे उष्णता निर्माण होते. आपण खूप वेळा कुडकुडायला लागलो आणि ते कुडकुडणे थांबले नाही, तर मात्र तो धोक्याचा इशारा समजावा. कुडकुडणे ही शरीराने दिलेली एक प्रकारची घंटा असते, जी आपल्याला उष्णता द्या, असे सांगत असते.

### विजा नेमक्या तयार तरी कशा होतात?

**समुद्राच्या पाण्याची वाफ होऊन ती अतिशय उंचावर गेल्यामुळे या वाफेला थंडावा मिळतो.** सांद्रिभवनाची क्रिया घडल्याने वाफेचे बारीक जलबिंदू तयार होतात. असे असंख्य जलबिंदू एकत्र आले, की ढग तयार होतात. ढगातले लक्षावधी जलबिंदू वेगाने स्वतःभोवती व एकमेकांभोवती फिरत असतात. त्यामुळे त्यांच्यात विद्युतऊर्जा निर्माण होते. विद्युत ऊर्जा असलेल्या या ढगांचे थरावर थर आकाशात तयार होतात. ते वेगाने इकडून तिकडे फिरत असतात. फिरत असताना ते ढग एकमेकांवर आदळतात. त्यांच्या आदळण्याने आकाशात जो ध्वनी निर्माण होतो त्याला आपण 'ढगांचा गडगडाट' असे म्हणतो.



## "SAKAL NIE' अॅप

**Sakal NIE शैक्षणिक अॅप, इयत्ता पाचवी ते दहावीच्या मराठी व सेमी इंग्रजी माध्यमाच्या शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक आणि सर्वांगीण विकासासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.** शालेय पाठ्यपुस्तकातील प्रत्येक धड्यावरील स्वाध्याय प्रश्नोत्तरे, कविता संगीतबद्ध आणि कराओके रूपात, तसेच दैनंदिन अभ्यासाची उजळणी, चाचणी परीक्षा, मूल्यशिक्षण आधारित साहित्य, ६०००पेक्षा अधिक व्हिडिओ उपलब्ध करून दिले आहेत. विद्यार्थ्यांना गृहपाठासाठी या अॅपचा नक्की उपयोग होईल.

**सकाळ NiE अॅपचे फायदे**

- शालेय शिक्षणास पूरक उजळणीचे व्हिडिओ
- धडा लक्षात ठेवण्याचे तंत्र
- एकाग्रतेसाठी धडे ऐकण्याची सुविधा आणि बालभारतीच्या धड्यानुसार ई-पुस्तके
- धड्याखालील सोडविलेले स्वाध्याय आणि इंटरॅक्टिव्ह प्रश्नोत्तरे
- परीक्षेच्या तयारीसाठी टेस्ट सीरिज, स्कॉलरशिप सराव प्रश्नसंच.
- विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी मूल्यशिक्षण, ध्यान, योग, मेमरी टेक्निक व शिक्षणोपयोगी व्हिडिओंचा स्वतंत्र विभाग
- माहिती तंत्रज्ञानाची कौशल्ये याविषयीची पूर्ण माहिती व मार्गदर्शन

शेजारील QR कोड स्कॅन करून 'प्ले स्टोअर'वरून अॅप आताच डाउनलोड व इन्स्टॉल करा! NIE सभासद असाल तर १ वर्षाचे फ्री सबस्क्रिप्शन मिळवण्यासाठी ९८८१५ ९८८१५ वर कॉल करा!

हे का करावे?



## ओरडून बोलणे का टाळावे?

खालच्या पट्टीत बोल, ओरडू नकोस, असं आपल्याला सांगितलं जातं. काही जणांना सतत वरच्या पट्टीत बोलण्याची किंवा घसा ताणून बोलण्याची सवय असते. त्याचे दीर्घकालीन दुष्परिणाम होऊ शकतात. दोस्तानो, आपल्या घशाच्या आत स्वरयंत्र असतं हे तुम्ही वाचलंच असेल. या स्वरयंत्राला आपण योग्य पद्धतीनं तयार करू शकतो. म्हणजे गायक सततच्या रियाजद्वारे अगदी खर्जातले स्वर किंवा वरच्या पट्टीतले स्वर तयार करण्याची सवय त्या स्वरयंत्राला लावू शकतात. या गोष्टीसाठी अतिशय काळजीपूर्वक आणि सातत्यानं प्रयत्न करावे लागतात. मात्र, याच स्वरयंत्राचा चुकीच्या पद्धतीनं वापर झाला, तर ते खराबदेखील होऊ शकतं. सतत वरच्या पट्टीत बोलत राहिला, तर आवाज घोगरा होऊ शकतो, फुटू शकतो आणि इतर दुष्परिणाम होऊ शकतात. फक्त एवढंय नाही, तर सतत वरच्या पट्टीत बोलण्याची सवय लागली, तर त्याच पट्टीत एकायचीही सवय लागते आणि त्यामुळे श्रवणशक्तीवर परिणाम होऊ शकतो. बोलण्यात चुकीची पट्टी वापरण्याला मित्र-मैत्रीणी टाळू लागतात आणि आत्मविश्वासही कमी होऊ शकतो. त्यामुळे मध्यम पट्टीत, समोरच्याला ऐकायला छान वाटेल अशाच पद्धतीनं बोलण्याचा प्रयत्न करावा.

## जागरण का टाळावे?

तुम्हाला तुमचे आई-वडील नेहमीच सांगत असतील रात्री लवकर झोपत जा, उशिरापर्यंत जागा नको राहू म्हणून! तुम्हाला उशिरा झोपण्याची सवय असेल तर ती सवय आत्ताच बदला कारण, रात्री उशिरापर्यंत जागण्याचे आरोग्यावर खूप वाईट परिणाम होतात. दिवसभर धावपळ केल्यानंतर रात्रीच्या वेळी आपण झोपतो. झोपण्याच्या वेळेत आपलं शरीर रिचार्ज होतं. दररोज किमान सात ते आठ तास झोपणे गरजेचे आहे; पण रात्री लवकर झोपणेही आवश्यक आहे. जागरणामुळे उच्च रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकाराचा झटका, लठ्ठपणा आणि चिंता असे आजार होऊ शकतात. जे लोक उशिरा झोपतात त्यांच्या शरीरात मेलोटोनिन हार्मोन उशिरा सोडलं जातं, असं संशोधनातून समोर आलं आहे. आपल्या मेंदूमधून झोपेसाठी आवश्यक मेलोटोनिन हार्मोन तयार केलं जातं. या हार्मोनमुळे झोप लागते. मेलोटोनिन हार्मोन उशिरा सोडले गेल्यामुळे झोप उशिरा येते, तसेच त्या व्यक्तीला सकाळी लवकर उठता येत नाही. आणि उशिरा उठणाऱ्या व्यक्ती सक्रिय राहत नाहीत, त्यांच्यामध्ये दुपारनंतर किंवा संध्याकाळपर्यंत ऊर्जा येते. त्यामुळे त्यांच्या दिनचर्येवरही परिणाम होतो.

स्किल्स बकेट...

# लिहिण्यातून नवी 'दिशा'

दोस्तानो, तुम्हाला छान निबंध, गीतं, लेख लिहायला आवडतात का? शाळेच्या वार्षिक नियतकालिकात तुम्ही लिहिलेलं सगळ्यांना आवडतं का? तुमचे निबंध वगांत वाखाणले जातात का?... तर मग तुम्ही यातून तुमच्या भविष्याची दिशाही निश्चित करू शकता. आश्चर्य वाटतंय ना, मग आपण बघू चला.

मित्र-मैत्रीणींनो, 'एक लेखणी जग बदलू शकते' वगैरे तुम्ही कुठे तरी नक्कीच वाचलं असेल. आता सध्याच्या काळात लेखणी म्हणजे पेनची जागा बऱ्यापैकी कॉंप्युटर आणि मोबाईलनं घेतली असली, तरी शब्दांचं आणि लेखनाचं सामर्थ्य मात्र कायम आहे. साधं शाळेत बघा, तुम्ही छान निबंध लिहिलेत, तर तुमचं वेगळेपण दिसतं. एखादं उत्तर तुम्ही शैलीदार पद्धतीनं लिहिलं तर त्याला दाद दिली जाते. निबंध स्पर्धेत तर चांगल्या लेखनासाठी बक्षिस मिळतातच. चांगलं लिहीत असाल, तर गॅदरिंगमध्ये तुम्हाला स्क्रिप्ट लिहायला सांगितली जाते, घरीसुद्धा कुणाच्या वाढदिवशी वगैरे तुम्हाला खास ग्रीटिंग कार्ड लिहायला सांगितलं जातं, बरोबर ना? लेखन ही गोष्टच तशी आहे. ती तुम्ही विकसित करत गेलात, तर त्यातून किती तरी गोष्टी घडू शकतात. म्हणजे कॉलेजमध्ये गेल्यावर तुम्ही तुमच्या लिखाणाला आणखी धार देऊ शकता, लेखन वाढवू शकता, सोशल मीडिया साइट्सवर लिहू शकता, वेगवेगळ्या संस्थांकडे प्रसिद्धीसाठी पाठवू शकता आणि नंतर याच क्षेत्रात करिअर करू शकता.

चांगलं लिहिणाऱ्या व्यक्तीला काहीही कमी पडत नाही असं म्हणतात आणि ते खरंच आहे. वर्तमानपत्रं, साप्ताहिकं, मासिकं अशा मुद्रित

माध्यमांमध्ये चांगला वाव असतोच; पण दूरचित्रवाणी, आकाशवाणी, वेबसाइट्स, पॉडकास्टिंग अशा माध्यमांमध्येही लेखनातून करिअर उभं राहू शकतं. टीव्हीवर अनेक कार्यक्रम तुम्ही बघता, त्यांचं स्क्रिप्टिंग करण्यासाठी खूप माणसं लागतात. त्या टीमचा तुम्ही हिस्सा बनू शकता. पुस्तकं लिहिता येतात, कॉपीरायटिंग करता येतं, कंपन्यांसाठी माहितीपूर्ण लेख लिहिता येतात. लेखनाचे दोन प्रकार असतात. फिक्शन आणि नॉन-फिक्शन. ज्या ठिकाणी कथा मांडल्या जातात त्याला 'फिक्शन' म्हणतात आणि कथेतर जे काही साहित्य असतं त्याला 'नॉन-फिक्शन' म्हणतात. या दोन्हीही क्षेत्रांमध्ये भरपूर संधी उपलब्ध असतात.

या दोन्हीपैकी तुम्हाला नक्की कशाची आवड आहे ते शालेय वयातच कळतं. त्यामुळे या वयातला निर्णय आणि निवड अतिशय महत्त्वाची असते.

## हे नक्की करा

- लेखन हा विषय असा आहे, की त्याची फक्त आवड असून चालत नाही, तर त्यात वारंवार स्वतःला सिद्ध करत राहावं लागतं. त्यामुळे शाळेत असतानाच अगदी निबंध, लघुनिबंध, पत्रलेखन वगैरे सगळ्या शालेय अभ्यासक्रमातल्या गोष्टी अतिशय मनापासून करा.
- शक्य तितक्या सर्व लेखनविषयक स्पर्धांमध्ये भाग घ्या. त्यातून तुमचा कस लागत राहीलच; पण तुमचा आत्मविश्वास वाढेल आणि नंतरच्या करिअरसाठी पाया घातला जाईल.
- खूप पुस्तकं वाचा, ललितकलांचा आस्वाद घ्या.
- मराठीबरोबरच इंग्लिशवरही प्रभुत्व मिळवण्याचा प्रयत्न करा.
- इतरांचं लेखन वाचताना नोट्स काढण्याचाही प्रयत्न करत राहा.

## शब्दांवर प्रेम आणि हुकूमतही पाहिजे

कंटेन्ट रायटिंग, कंटेन्ट मॅनेजमेंट या क्षेत्रात प्रचंड संधी आहेत. त्यासाठी अट एकच असते, ती म्हणजे तुमचं शब्दांवर प्रेम पाहिजे आणि हुकूमत पाहिजे. तुमच्या मातृभाषेत तुमचं शब्दसामर्थ्य दिसलं पाहिजेच; शिवाय इंग्लिशमध्येही तुम्हाला तितक्याच सहजपणे पोहता आलं पाहिजे. तुमचं वाचन भरपूर पाहिजेच; शिवाय तुमची निरीक्षणशक्तीसुद्धा चांगली असली पाहिजे. चांगलं लेखन लिहिण्यासाठी पुस्तकं वाचणं जितकं आवश्यक, तितकंच विविध चित्रपट, नाटकं, वेब सीरिज यांचाही आस्वाद घेता आला पाहिजे. राजकारणापासून नृत्यकलांपर्यंत जितक्या गोष्टींत तुम्हाला रस असेल, तितकं तुमचं लेखन विविधांगी वनतं.



'अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करा', 'लक्ष कुठे आहे तुझं' अशी वाक्यं आपल्याला एकावी लागतात, बरोबर ना? लक्ष केंद्रित केल्यावर सगळ्या गोष्टी व्यवस्थित पद्धतीनं समजतात, हे तर आपल्याला माहीतच आहे; पण लक्ष केंद्रित किंवा एकाग्र करण्यासाठी काय करायचं असा प्रश्न आपल्याला पडतो. चला आपण बघू या, ते कसं साध्य करायचं ते.



# लक्ष एकाग्र करू!

## तुमच्या सवयी, तुमचं भविष्य

मित्रमैत्रीणींनो, तुमच्या सवयीच तुमचं भविष्य ठरवत असतात. त्यामुळे गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करायचं असेल, तर सवयींवर भर दिला पाहिजे. लक्ष विचलित होतं ते सवयींनी. म्हणजे बघा, तुम्हाला अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करायचं आहे; पण समजा सात वाजता टीव्हीवर तुमचं आवडतं कार्टून बघण्याची तुम्हाला सवय आहे. मग त्याच्या आधी तुम्ही अभ्यास करायला लागला तर लक्ष लागणार तरी कसं? अशा इतर किती तरी सवयी असतील, ज्या तुम्हाला लक्ष केंद्रित करण्यापासून परावृत्त करत असतील. या सवयी ओळखा आणि त्या बदलण्याचा प्रयत्न करा.

अधिक जाणून घेण्यासाठी जॅक कॅटफिल्ड, मार्क्स व्हिक्टर हॅन्सेन आणि लेस हेविट यांचं 'पॉवर ऑफ फोकस' हे पुस्तक नक्की वाचा.

## ज्ञान वाढवा

आपण एखाद्या गोष्टीत तेव्हाच लक्ष केंद्रित करू शकू, जेव्हा आपल्याला त्या गोष्टीविषयी ज्ञान असेल. म्हणजे समजा तुम्हाला गणितं सोडवण्यावर भर घायाच असेल आणि त्यात लक्ष केंद्रित करायचं असेल, तर त्यासाठी तुमची गणितावरची हुकूमत वाढली पाहिजे. ती वाढली, की आपोआपच तुम्ही पुढच्या पायरीवर अधिक मनापासून प्रयत्न कराल. ते प्रयत्न वाढतील, तेव्हा तुमचं लक्ष आपोआपच तिथं केंद्रित झाल्याचं लक्षात येईल.

## स्वतःबाबत शंका नको

मित्र-मैत्रीणींनो, एखाद्या गोष्टीवर काम करत असताना तुम्हाला स्वतःला आत्मविश्वास नसेल, तर तुमचं लक्ष लागणार नाही. स्वतःबाबत शंका घेऊ नका. मी जे काम करत आहे, अभ्यास करत आहे, वाचत आहे ते माझ्यासाठी बेस्ट आहे आणि मी त्याच्यासाठी बेस्ट आहे, असं स्वतःला समजावत राहा.

## मार्गदर्शन घ्या

लक्ष केंद्रित होत नसेल, तर तुम्ही मार्गदर्शन घेऊ शकता. तुमच्या शिक्षकांना विचारा, आई-वडिलांना विचारा किंवा एखाद्या मोठ्या मित्राची किंवा मैत्रीणीची मदत घ्या. समजा तुम्ही डॉन्स शिकताय आणि तुम्हाला तालावर लक्ष केंद्रित करता येत नाहीये, तर मग काय चुकत आहे, कशांमुळे चुकत आहे याबाबत योग्य त्या व्यक्तीला नक्की विचारा. त्यातून तुम्हाला छान दिशा मिळेल.

## स्पष्टता पाहिजे

तुम्ही गोंधळलेले असलात, की तुमचं लक्ष विचलित होतं. समजा तुम्ही काही तरी चित्र काढताय, तेव्हा त्यातून तुम्हाला आनंद मिळवायचाय, शिकायचंय, स्वतःचं कौशल्य वाढवायचंय, की नुसताच टाइमपास करायचा आहे असे प्रश्न स्वतःलाच विचारा. त्याचं उत्तर तुमच्याकडे स्पष्ट असलं, तर मग तुम्ही ती गोष्ट मनापासून करा.

## उद्दिष्ट निश्चित करा

मी जे करत आहे त्यातून मला काय साध्य करायचं आहे, या प्रश्नाचं उत्तर तुमच्याकडे असलं पाहिजे. म्हणजे समजा मला इंजिनिअरिंगमध्येच करिअर करायचं आहे असं उद्दिष्ट तुमच्याकडे स्पष्ट असेल, तर त्यासाठी गणित आणि भौतिकशास्त्र यांचं ज्ञान सर्वात जास्त महत्त्वाचं असेल हे तुम्हाला माहीत असेल. मग आपोआपच तुम्ही या विषयांवर लक्ष केंद्रित करू शकाल.

## अपयशावर मात

अपयशा कुणाला येत नाही? प्रत्येक जण अपयशातून गेलेला आहे. तुम्ही एखादा धडा वारंवार वाचूनही तुमच्या डोक्यात काही जात नसेल, तर ठीक आहे. थोडा धीर धरा. संयम ठेवा. हे अपयश आहे हे मान्य करा आणि त्यावर मात कधी ना कधी करीनच असा विश्वास ठेवा आणि प्रयत्न करत राहा. 'प्रयत्नांती परमेश्वर' हे तर आपण वाचतोच की.





## सुभाषित

यदि सन्ति गुणाः पुंसां विकसन्त्येव ते स्वयम् ।  
न हि कस्तूरिकामोदः शपथेन विभाव्यते ॥

मनुष्यात गुण असतील, तर ते आपोआप प्रकट होतात.  
जसे, कस्तुरीचा सुवास शपथ घेऊन सिद्ध करावा लागत नाही.

# संस्कार

## सुविचार

एकाग्रतेची शक्ती ही ज्ञानाच्या  
खजिन्याची एकमेव गुरुकिल्ली आहे.

## गीता श्लोक

दातव्यमिति यद्दानं दीयतेऽनुपकारिणे ।  
देशे काले च पात्रे च तद्दानं सात्त्विकं स्मृतम् ।  
दान करणे हे आपले कर्तव्य आहे अशा बुद्धीने, योग्य  
स्थळ, योग्य काळ व पात्रात यांचा विचार करून,  
आपल्यावर उपकार न करणाऱ्यांना जे दान दिले जाते  
ते सात्त्विक दान आहे.



दिनविशेष  
२५  
ऑगस्ट

२००० : विनोदी पुस्तकांमध्ये गेली तीन दशके 'डोनाल्ड डक'ची रूपरेषा चितारून त्याला जगभर प्रचंड लोकप्रियता मिळवून देणारे हास्यचित्रकार कार्ल बार्क्स यांचे निधन.

२००९ : स्विझर्लंडचा टेनिसपटू रॉजर फेडरर याने 'सिनसिनाटी मास्टर्स टेनिस स्पर्धेतील' एकेरीचे विजेतेपद पटकावले. सर्बियाच्या नोव्हाक जोकोविचवर त्याने मात केली.

२०१५ : इथिओपियाच्या गेन्झेबे दिबाबाला १५व्या विश्व अँथलेटिक्स स्पर्धेत महिलांच्या पंधराशे मीटर शर्यतीत सुवर्णपदक.

बोधकथा

प्रशांत सरुडकर

## जशास तसे

**एका जंगलात सिंह राहत होता. तो अतिशय मतलबी होता.** या दुर्गुणाची माहिती असल्याने सिंहशाही दोस्ती करायला कोणीही प्राणी उत्सुक नसे. एके दिवशी सिंहाला वाटलं अस्वलाशी मैत्री करून त्याच्याकडून काहीतरी फायदा करून घ्यावा. तो गुहेकडे निघालेला असताना चिमणी अस्वलाबरोबर बोलत होती. ती त्याला विचारत होती, "अस्वलादादा, आपणास म्हातारपणामुळे शिकार करणं जमत नसल्यानं खाण्याची व्यवस्था काय करता?" अस्वला म्हणाले, "मी पूर्वी तळ्यातील मासे पकडून खात होतो. परंतु आता वयामुळे शिकार करता येत नाही. मात्र मला मध खूप आवडतो. तो मधमाश्यांकडून घेऊन खातो." अस्वलाचे बोलणं ऐकून सिंहाला आनंद झाला. तो मनातल्या मनात म्हणू लागला की, मध रुचकर आणि पौष्टिक पदार्थ असावा. अस्वलाशी दोस्ती करू आणि त्याच्या मदतीने मध खाऊ. तो अस्वलाला म्हणाला, "आपण मला ओळखलं नाही का? आपण तलावातील मासे मला देत होता." अस्वला विचार करू लागले की, आपण सिंहाला केव्हा मदत केली असेल? परंतु काही लक्षात येईना. दुसऱ्या दिवशी सिंह अस्वलाजवळ आला आणि त्याच्याशी गप्पा मारल्या. हळूहळू अस्वला आणि सिंहाची दोस्ती झाली. सिंह अस्वलाला म्हणाला, "आपण मस्तपैकी गुहेत जेवण करू. मी व्यवस्था करतो." आपलं अन्न अस्वलाला द्यावं, असं त्याला वाटत नव्हतं. सिंहांन भरभर अन्न संपवूनही टाकलं. सिंह अस्वलाला म्हणाला, "मित्रा मला भरभर जेवायची सवय आहे," अस्वलाला उपाशी राहावं लागलं. निराश मनात अस्वला झोपडीजवळ आले. चिमणीनं अस्वलाला पाहिल्यानंतर विचारलं की, "आज तुम्ही निराश दिसता?" अस्वलानं घडलेला प्रसंग. यावर चिमणी म्हणाली, "सिंह स्वार्थी आहे. तुम्ही त्याच्याशी अजिबात मैत्री करू नका," हे ऐकताच सिंहाला घडा शिकवला पाहिजे विचार अस्वलानं केला. एके दिवशी सिंह म्हणाला, "तुम्ही खूप आवडीनं मध खाता. मलाही हवा आहे." हे ऐकताच अस्वलाने सिंहाला भोजनासाठी बोलावले. सिंह झोपडीत येताच अस्वलाने दरवाजा बंद केला. टोपलीतून मधमाश्यांचं पोळं बाहेर काढलं. सिंहाला वाटले, पोळं म्हणजेच मध आहे. त्याने खायला सुरुवात करताच मधमाश्या बाहेर पडल्या आणि चावायला सुरुवात केली. एकदम झालेल्या हल्ल्यानं सिंह हतबल झाला. मोठ्या कष्टाने दरवाजा उघडून, तो अस्वलाच्या घराबाहेर पडला. सिंहाची फजिती जंगलातल्या अनेक प्राण्यांनी पाहिली व ते मनातल्या मनात हसू लागले. दुसऱ्याची फजिती केल्यानंतर शेवटी स्वतःलाच त्रास होतोच.

टाइम मॅनेजमेंट

सुप्रिया पुजारी, लाइफ कोच

## मला वेळच नाही पुरत!

**वेळेचे नियोजन केल्यामुळे आपल्यावर ताण कमी येतो,** क्षमता, आत्मविश्वास वाढतो, तसेच एकाग्र होऊन अधिक चांगल्या रितीने काम करतो. यामुळे व्यक्तिमत्त्व प्रभावी होतं. वेळेच्या नियोजनामध्ये अनेक अडथळे येतात. अनेकांना असं वाटतं की फक्त मलाच हीच अडचण येते. त्याच्यामुळे माझ्यातच काहीतरी कमी आहे का? तर असं नाही. वेळेचं व्यवस्थापन ही समस्या शालेय मुलांपासून मोठमोठ्या कंपनीतील अधिकाऱ्यांनाही येते.

**मोटिव्हेशन :**  
काम पूर्ण करण्यासाठी मोटिव्हेशनच मिळत नाही. आपल्याकडे वेळ असतो परंतु काम करायची इच्छाच होत नाही. कधीकधी कामाची सुरुवात करतो परंतु ते पूर्ण होत नाही. कामाच्या सुरुवातीला असतो तेवढा उत्साह थोड्यावेळाने राहत नाही. याचा मार्ग कसा काढायचा?  
उत्तर : सर्वप्रथम उत्साह का येत नसावा याचा विचार करा. हाती घेतलेले काम कंटाळवाणे आहे म्हणून? का आपल्याला जमत नाही आहे म्हणून?  
तुम्हाला काही जमत नसल्यास त्याबद्दल मदत मागा. हाती असलेलं काम केल्यानंतर नक्की काय साध्य होणार आहे याचा विचार आधीच करा. वेळ पडल्यास डोळे बंद करून कल्पना करा. काम पूर्ण झाल्यानंतर आपण किती रिलॅक्स होणार आहोत याचा विचार केल्यानंतर काम लवकर पूर्ण करण्याचा उत्साह येतो. आता टाळलं तरी कधी ना कधी हे करावंच लागणार आहे, त्यापेक्षा आहेत ते हातातलं काम लवकरात लवकर पूर्णपणे कसं करता येईल याचा विचार करावा

**लक्षात ठेवा :**  
कोणतेही काम वेळेत पूर्ण करण्याचं मोटिव्हेशन आपल्या आत मध्येच असतं.

**वाचू आनंदं...**

**बिरबलाच्या अपरिचित गोष्टी..**

अकबर-बिरबलाच्या अनेक गोष्टी मित्रांनो तुम्हाला माहिती असतील. त्या प्रत्येक गोष्टीतून तुम्हाला चांगला संदेश मिळालेला असतो. हाच धागा पकडून मंजूषा आमडेकर यांनी बिरबलाच्या गोष्टींचा खजाना उलगडून दाखविला आहे. मेहता प्रकाशनाच्यावतीने 'चिलखताची पारख आणि इतर गोष्टी' या नावाने हे पुस्तक उपलब्ध केले आहे. सहज सोप्या भाषेत मुलांना सांगितलेल्या गोष्टी हे या पुस्तकाचे वैशिष्ट्य आहे. याचे आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे चित्रे. घनश्याम देशमुख यांनी विषयानुरूप काढलेल्या चित्रामुळे गोष्ट समजायला आणखी सोपी झाली आहे. नेहमीप्रमाणेच पीडित व्यक्तीला बुद्धिचातुर्याच्या जोरावर बिरबलाने मिळवून दिलेला न्यायाच्या गोष्टी वाचताना करमणूक तर होतेच त्याचबरोबर बोधही मिळतो. अत्यंत खुमासदार पद्धतीने गोष्टी लिहिल्या असल्याने वाचताना वेगळा आनंद मिळतो.

## हवामानानुसार शरीररचना

**थंड हवामानात असणारे सजीव म्हणजे प्राणी, वनस्पती, मानव** यांच्या जीवनपद्धती खूप उष्ण प्रदेशात असणाऱ्या सजीवांच्या पेक्षा खूप वेगळ्या असतात. त्यांच्या गुणसूत्रांमार्फत असणारी वैशिष्ट्येही वेगवेगळी निर्माण व उत्क्रांत झाली. त्या-त्या हवामानात टिकाव धरू शकणाऱ्या प्रजाती निर्माण झाल्या. उदाहरण म्हणून थंड प्रदेशातल्या प्राण्यांच्या शरीरावर केसांचे खूप दाट आवरण असते. त्यामुळे त्यांचे थंडीपासून संरक्षण होऊन जीवन सुरक्षित राहते. तसेच खूप उष्ण प्रदेशामध्ये दिवसा तापमान खूप असते तेव्हा प्राणी जमिनीवर न येता त्यांनी केलेल्या

**हाक वसुंधरेची**

बिळातच राहणे पसंत करतात. त्यामुळे बिळे करून राहण्याला आवश्यक असणारी शरीररचना उत्क्रांत होत गेली. मानवदेखील उष्ण प्रदेशात जमिनीवर खूप जाड असणाऱ्या मातीच्या घरातच राहायला लागला. अतिउष्ण आणि अतिथंड हवामानात राहणे सजीवांना तसे कठीणच असते त्यामुळे सजीवांची वस्ती तिथे खूप विरळ असते. प्राणी आणि वनस्पती दोघांची. जिथे हवामान सजीवांना पुरक असते तिथे सजीवांची संख्याही खूप असते आणि प्रकारातही खूप वैविध्य असते. पुढच्या लेखात आपण पृथ्वीवरच्या वेगवेगळ्या प्रदेशांमधल्या ऋतुमानांची, ऋतुकळांची आणि ऋतु प्रदेशांची माहिती घेऊ.

गुड मॅनर्स

## वर्गातलं वागणं 'आदर्श' हवं

मित्रमैत्रीणींनो, वर्गातील तुमचं वागणं कसं आहे, त्यावर तुमचं भावी आयुष्यही ठरत असतं बरं का! अगदी छोट्या छोट्या गोष्टी असतात. त्यांचं पालन केलं, तर 'गुड बिहेव्दिअर अँवॉर्ड' नक्की! शिक्षक शिकवत असतील, तेव्हा त्याकडे आपलं लक्ष हवं. अनेकदा त्या वेळी इतरांशी बोलणं, पुस्तकांशी चाले करणं, बाकावर काही तरी लिहीत बसणं, इतर काही उद्योग करणं असं आपले काही मित्रमैत्रीणी करतात. ती चुकीचीच गोष्ट. काही जण शाळेत वेळेवर जात असले, तरी मैदानावरच टंगळमंगळ करत बसतात आणि वर्गात जायला उशीर करतात. मैदानावर तुम्ही जितक्या तन्मयतेनं खेळत असता त्याचप्रमाणे अभ्यासाकडे लक्ष द्यावे. शिक्षक शिकवत असताना लक्षपूर्वक ऐकल्यास तुमचा निम्म्याच्यावर अभ्यास झालेला असते. बाकावर बसणंही व्यवस्थित पाहिजे. उगाचच मरगळल्यासारखं बसणं, डोकं बाकावर ठेवून झोपल्यासारखं करणं, अशा गोष्टीही चांगल्या नाहीत. आपल्याला उभं राहायला सांगितलं जातं, किंवा इतर काही काम सांगितलं जातं तेव्हा ते तंतोतंत पाळा. शिकवत असताना काही शंका असतील, वेगळा मुद्दा मांडायचा असेल, तर शिक्षकांची परवानगी घेऊन तो मांडा किंवा तास संपल्यावर मग शिक्षकांशी बोला. मात्र, नको त्या गोष्टीत सगळ्या वर्गाचा वेळ वाया घालवणं ही गोष्ट नकोच. आदर्श विद्यार्थी बनणं हे प्रत्येकाचं स्वप्न असलं तरी ते तितकं सोपं नाही, ही गोष्टही नेहमी लक्षात ठेवा.

**मनाली देव**

## एक पादशिरासन

हे बैठक स्थितीमधील आसन आहे.

**असे करावे आसन**

- प्रथम दोन्ही पाय सरळ करून ताठ बसावे.
- त्यानंतर हाताच्या मदतीने एका पायाचे पाऊल पकडून पाय थोडासा गुडघ्यात वाकवावा व तोच पाय हळूहळू डोक्याच्या दिशेला वरच्या बाजूला न्यावा.
- पाय डोक्याच्या वर गेला की सावकाश मागच्या बाजूला मानेपर्यंत घेऊन थोडासा पाठीकडे ओढून घ्यावा.
- दुसऱ्या पायाची मांडी घालावी दोन्ही हातांचा नमस्कार करावा मान सरळ असावी. नजर स्थिर असावी किंवा डोळे बंद असावेत.
- श्वसन संथ सुरू ठेवावे. उलट क्रमाने आसन सोडावे. अशीच क्रिया दुसऱ्या दुसऱ्या पायानेही करावी.
- दोन्ही बाजूंनी आसन करून झाले की पश्चिमीतानासन करावे. म्हणजे गुडघ्याच्या इथे आलेला ताण कमी होतो.
- खूप ओढून ताणून झटके देऊन आसन करू नये अन्यथा पायाच्या शिरा किंवा स्नायू दुखावले जातात.

**योग जीवन**

**आसनाचे फायदे :**

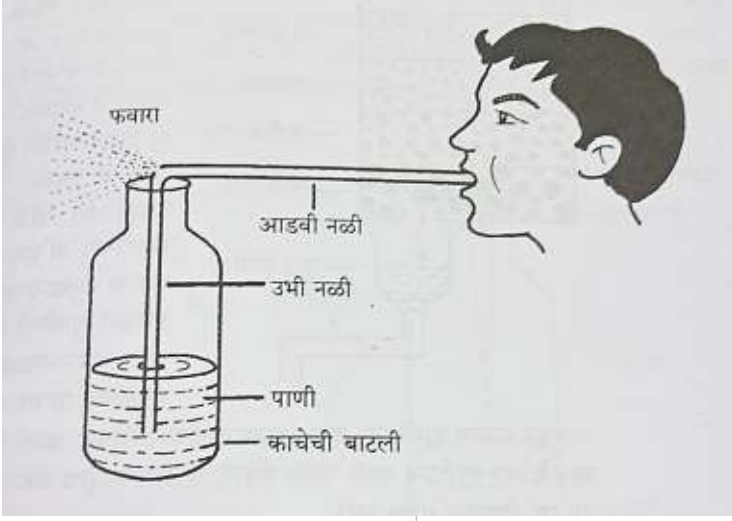
- या आसनाच्या नियमित सरावाने मांडीचे स्नायू व शिरा उत्तम ताणल्या जातात. लवचिकता वाढते.
- सशक्त होतात.
- रक्ताभिसरण सुधारते. कार्यक्षमता वाढते.
- पायांची लवचिकता वाढण्यास मदत होते.
- हे आसन आल्यानंतर या पुढे मानेत पाय घालून साधारण २० ते २५ आसने करता येतात. यासाठी एकपाद शिरासन उत्तम येणे आवश्यक आहे.
- काळजी :**
- योग्य मार्गदर्शनाखाली आसन शिकणे आवश्यक आहे.



## घरच्या घरी प्रयोगशाळा...!



— अशोक तातुगेडे



### फवारणी यंत्र

फारच कमी साहित्यामध्ये हा प्रयोग आपण करू शकतो.

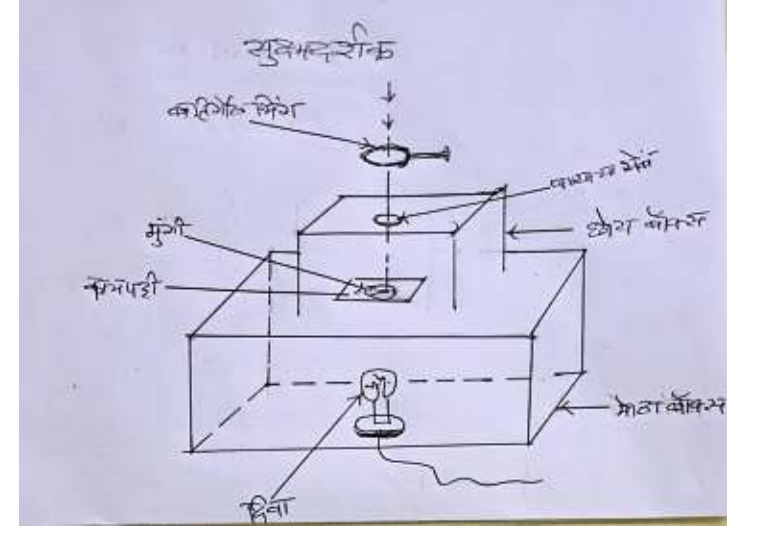
#### कृती :

- आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे काचेची बाटली घेऊन त्यामध्ये निम्मे पाणी भरा.
- घरातील वॉटर प्युरिफायरला असते तशी २ फूट लांबीची नळी घ्या आणि ती मध्यावर फक्त अर्धी कापा आणि त्याचा काटकोन होईल असा आकार तयार करा. आकृती बघा.
- नळी काटकोनात जोडलेली राहिल असे बघा. नळीला कोन आहे तिथे एक मोठे छिद्र असेल.
- आता नळीचे एक तोंड पाण्यामध्ये बुडवा आणि नळीच्या दुसऱ्या टोकाकडून जोरात फुंकर मारायला सुरुवात करा. काय होते त्याचे निरीक्षण करा.
- हळूहळू बाटलीतील नळीतून पाणी वर येईल व तोंडातून येणाऱ्या फुंकरामुळे ते

फवाऱ्याप्रमाणे उडेल.

- हे कशामुळे होते तर आपण तोंडातून फुंकलेल्या हवेमुळे उभ्या नळीच्या वरच्या भागात हवेचा दाब कमी होतो आणि बाटलीतले पाणी नळीतून तोंडापर्यंत वर येते. त्याच वेळी तोंडाकडील नळीतून येणाऱ्या हवेमुळे त्याचा फवारा उडतो.
- तुम्ही कधीतरी शेतात एक माणूस पाठीवर अडकविलेल्या फवारणी यंत्राने फवारणी करताना बघितले असेल. एका हाताने तो एक दांडी खालीवर करत असतो की ज्यायोगे हवेचा दाब निर्माण होतो आणि यंत्रात असलेले द्रव कीटकनाशक आता आपण बघितले तसे नळीतून बाहेर पडते आणि ते त्याची पिकावर ते फवारणी करतात.
- चला तर करून बघा हे फवारणी यंत्र.

मित्रांनो, आपण घरच्या घरी प्रयोगशाळेचे प्रयोग करून बघतो आहोत ते विज्ञानातील तत्त्वे समजण्यासाठी आहेतच. या तत्त्वांचा आपल्या जीवनात कसा उपयोग होतो आणि त्यायोगे आपले आयुष्य कसे जास्त सहजसोपे होते त्याचीही माहिती घेऊ.



### सूक्ष्मदर्शक यंत्र

सूक्ष्मदर्शक यंत्रामुळेच आपण खूप छोट्या आकाराच्या गोष्टींचे निरीक्षण करू शकतो. सूक्ष्म पदार्थ खूप मोठे करून दाखविणाऱ्या यंत्राला सूक्ष्मदर्शक यंत्र म्हणतात. ते कसे काम करते ते आपण बघूया.

#### कृती :

- आजच्या प्रयोगाला लागणारे सामान घरात सहजच मिळू शकते.
- बूट ठेवण्यासाठीचा बॉक्स. तसाच एखादा मिठाईचा छोटा बॉक्स. दोन्हीही जाड पुठ्याचे असतात.
- मोठ्या बॉक्सच्या तळाशी एक गोलाकार भोक पाडून त्यातून एक छोटा बल्ब आणि बल्बचा होल्डर वर येईल अशा तऱ्हेने बसवा.
- बॉक्सच्या वरच्या भागांमध्ये मध्यभागी एक चौकोनी आकार कापा.
- त्यावर आपल्याला निरीक्षण करण्यासाठी काचपट्टी ठेवता येईल असे बघा. त्यामुळे खालून येणारा प्रकाश त्या काचपट्टीवर पडेल अशी रचना हवी.
- आता छोट्या बॉक्सच्या खालचा भाग पूर्णपणे काढून टाका आणि वरच्या भागांमध्ये मध्यभागी एक छोटेसे छिद्र दाबणाऱ्या किंवा कंपासच्या साहाय्याने करा.
- त्याचा बाजूने मेणबत्तीचे मेण फिरवा.
- त्यावर एक छोटा पाण्याचा थेंब डोंपरने सोडा. तो त्या छिद्रावरच राहिल. आत

पडणार नाही.

- आता काचपट्टीवर एखादी मुंगी किंवा डायस ठेवून काचपट्टी बरोबर छिद्राच्या खाली येईल अशा तऱ्हेने ठेवा. आकृती बघा.
- खालून दिवा लावा. वरून पाण्याच्या थेंबातून काचपट्टीवर ठेवलेल्या पदार्थाचे निरीक्षण करा. तो तुम्हाला मोठ्या आकारात दिसेल आणि त्याचे सहजासहजी डोळ्यांना न दिसणारे भाग दिसतील. हाच सूक्ष्मदर्शक आपल्याला आपणखी जास्त मोठ्या क्षमतेचा करायचा असेल तर आपणही एक प्रयोग करून बघू शकतो. एक बहिर्गोल भिंग घेऊन त्यातून तुम्ही पाण्याच्या थेंबाकडे बघितले तर तुम्हाला काचपट्टीवर ठेवलेली वस्तू जास्त मोठ्या प्रमाणात दिसेल. मोठ्या सूक्ष्मदर्शक यंत्रात हेच तत्त्व वापरलेले असते.
- चला तर बनवा हे सूक्ष्मदर्शक यंत्र आणि करा काही छोट्या छोट्या गोष्टींचे निरीक्षण.



### अँप माझे

वैभव गाटे



## गेम, पझल खेळत शिका इंग्रजी

अस्खलित इंग्रजी बोलायचे असल्यास त्यासाठी इंग्रजीचा शब्दसंग्रहही तितकाच तगडा असावा लागतो. हाच शब्दसंग्रह तुम्ही खेळ खेळून, पझल खेळून वाढवू शकतात. त्यासाठी तुम्हाला 'एज्युकॉप्ले' मदत करेल. खेळता खेळता शिकण्याचा आनंद देणाऱ्या 'एज्युकॉप्ले'मुळे तुमचे इंग्रजी संभाषण सुधारेल, हे नक्की.

#### काय आहे एज्युकॉप्ले?

आपला इंग्रजीचा शब्दसंग्रह कसा वाढवायचा, असा प्रश्न अनेकांना पडतो. त्यावरील उत्तर म्हणजे 'एज्युकॉप्ले'. शब्दसंग्रह वाढविण्यासाठी सर्वाधिक वापर होणाऱ्या संकेतस्थळांपैकी हे एक. स्वतःचे मनोरंजन करता करता विद्यार्थी इंग्रजीचे शिक्षण कसे घेऊ शकतील, याचा विचार करून हे संकेतस्थळ तयार करण्यात आले आहे. त्यासाठी विविध खेळ, पझल आणि व्हिडिओंचा समावेश या संकेतस्थळावर केलेला आहे.

#### काय आहेत वैशिष्ट्ये?

- शब्दसंग्रह वाढविण्यासाठी तब्बल १७ गेम.
- जोड्या लावा, गाळलेल्या जागा भरा, शब्द शोधा, प्रश्न उत्तरे, संभाषण अशा गेमचा समावेश.
- आपण केलेल्या ऑक्टिव्हिटी शेर करण्याची सुविधा.
- ऑक्टिव्हिटीचा निकाल पाहण्याचीही सुविधा.
- ऑक्टिव्हिटीनुसार प्रगती तपासण्यासह आपला क्रमांक पाहता येतो.
- शब्दसंग्रहासह सामान्यज्ञान वाढण्यास मदत.
- स्लाईड शोद्वारेही विषय समजून घ्यायची सोय.
- भाषा आणि देशानुसार गेम निवडता येतात.



### प्रश्न पडताहेत? 'टेड इडी' देईल उत्तरे!

सरडा रंग का बदलतो, पाण्यात जास्त वेळ काम केल्यावर त्वचेला सुरकुत्या का पडतात, आपल्याला रोज किती झोप आवश्यक आहे असे अनेक प्रश्न तुम्हाला पडत असतील. या प्रश्नांची उत्तरे तुम्हाला तुमचे आई-वडील, शिक्षक देतातच, मात्र बऱ्याचदा आपल्याला ती तितकी प्रभावीपणे लक्षात राहत नाहीत. याच प्रश्नांची उत्तरे तुम्हाला ऑनिलेनेट व्हिडिओंच्या स्वरूपात मिळाली तर? ही सुविधा तुम्हाला उपलब्ध करून देते, 'टेड इडी' काय आहे 'टेड इडी'?

मुलांना मोठे होत जाताना अनेक प्रश्न पडतात. त्या प्रश्नांची उत्तरे आपल्याला मिळाली, असेही त्यांना वाटते. याच प्रश्नांची उत्तरे विद्यार्थ्यांना शास्त्रीय पद्धतीने देण्याचा प्रयत्न 'टेड इडी'ने केला आहे. येथे अशा असंख्य प्रश्नांची उत्तरे देण्यात आली आहेत. सहज, सोप्या भाषेत ऑनिलेनेशनचा वापर करून तयार केलेल्या व्हिडिओंच्या माध्यमातून प्रश्नांची उत्तरे देण्याचा प्रयत्न 'टेड इडी'ने केला आहे.

#### 'टेड इडी'ची वैशिष्ट्ये

- हजारो लहान-लहान व्हिडिओंचा संग्रह.
- सामान्य ज्ञान, इतिहास, विज्ञान, तंत्रज्ञान, आरोग्य, अवकाशविज्ञान यांसह अन्य विषयांचे व्हिडिओ.
- ऑनिलेनेशनचा वापर.
- कमी वेळेत विषय/संकल्पना समजण्यास मदत.
- व्हिडिओ पूर्ण पाहिल्यावर त्यावर आधारित प्रश्न.
- त्या विषयांवरील चर्चेत सहभागी होण्याची संधी.
- तज्ज्ञांचे सल्ला असलेले व्हिडिओ.

#### कोठे उपलब्ध?

<https://ed.ted.com/> संकेतस्थळावर

#### कोठे वापरता येणार?

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



सामान्य ज्ञान वाढविण्यासाठी क्यूआर कोड स्कॅन करा.



#### कोठे उपलब्ध?

<https://www.educaplay.com/> संकेतस्थळ

#### कुठे वापराल?

मोबाईल, टॅब, संगणक

#### कोण वापरू शकते?

इयत्ता पाचवीपासूनचे विद्यार्थी

#### किंमत?

सर्वासाठी मोफत



इंग्रजी शिकण्यासाठी क्यूआर कोड स्कॅन करा



## लोकप्रिय बेअर्स बंधू!

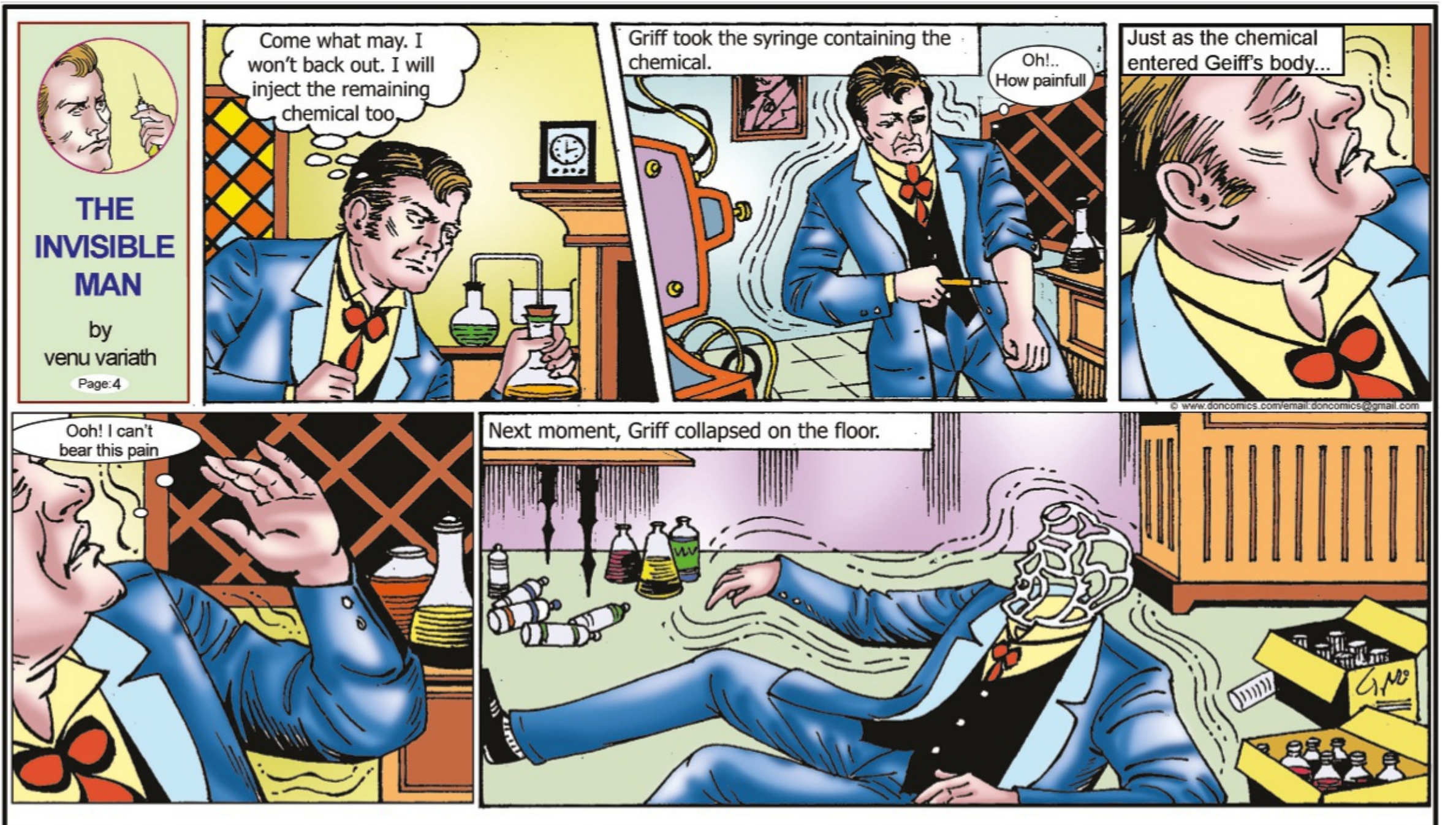
### द श्री बेअर बिअर्स

सध्या कार्टून नेटवर्कवर प्रसारित होणारी 'बुई बेअर बेअर्स'च्या मालिकेतील तीन पात्रं गिझली, पांडा आणि आईस बेअरची मुलांना ओळख नसेल, तरच नवल. तीन वेगवेगळ्या अस्वलांचे एकत्र कुटुंब आहे. ते जन्मजात भाऊ नसले, तरी नशिबाने या तिघांना एकत्र आणले व ते आयुष्यभर भावासारखेच राहत आहेत. प्रत्येकाची स्वतःची व्यक्तिमत्त्वे, आवडी आणि हुशारी आहे.

या तिघांची भेट एका लोहमार्गावर होते. पांडा आणि गिझली एका रेल्वे अपघातात अडकणार असतात, मात्र आईस बेअर या दोघांना वाचवतो. गिझलीचा जन्म अमेरिकेतील एका जंगलातला. पांडा हा मूळ रूपाने शोषायमध्ये राहणारा आणि तो बंदिवासात असतो. तो तेथून पळून येतो. आईस बिअर रशियाच्या आर्क्टिकमध्ये आलेला. शिकारी पाठलाग करत असताना तरंगणाऱ्या हिमखंडामुळे आईस बिअर वाचतो. पिलू अवस्थेत असल्यापासून ते एकत्र राहत आहेत. वेब कॉमिक 'द श्री बेअर बिअर्स अँड द पायलट' या मध्ये ते जगासमोर आले. वयोमानानुसार गिझली हा मोठा, पांडा हा मधला, तर आईस बिअर हा सर्वात धाकटा म्हणून दाखविला आहे. हे तिघे भाऊ सॅन फ्रान्सिस्कोच्या बे एरियामध्ये राहत असतात. माणसाप्रमाणे त्यांची जीवनशैली असते. त्यांच्या हालचाली संथ असल्या, तरी ते धाडस दाखविण्यातही मागेपुढे पाहत नाहीत.

## पात्रांची मोठी लोकप्रियता

या पात्रांची निर्मिती होऊन फार वर्षे झाली नाहीत, पण कमी कालावधीत या कलाकारांनी बच्चे कंपनीच्या मनात स्थान मिळवले. २७ जुलै २०१५ रोजी या मालिकेचा प्रिमिअर शो झाला. तब्बल चार सिझनमध्ये १४० भाग प्रसारित करण्यात आले. यावरून या पात्रांची लोकप्रियता लक्षात येते. इंग्लिश चॅनल यॉनी साकारलेल्या मालिकेवर 'बुई बेअर बेअर्स : द मूव्ही' नावाचा चित्रपट ३० जून २०२० रोजी डिजिटल रूपात प्रदर्शित झाला. त्यानंतर सप्टेंबर २०२० पासून कार्टून नेटवर्कवर मालिका प्रसारित होऊ लागली. या मालिकेत अतिशय गमतीदार प्रसंग असून, यात तीन भावांचे प्रेम, ऐक्य आणि धाडस दाखविण्याची वृत्ती दिसून येते. एकदा तिघेही डॉक्टरांकडे जातात आणि तब्येत चांगली नसल्याचे सांगतात. तेव्हा डॉक्टर त्यांना वजन कमी करण्याचे आणि आहारावर नियंत्रण ठेवण्याचा सल्ला देतात. विशेष म्हणजे, त्यांचे बच्चे कंपनीप्रमाणेच फास्ट फूडवर भलतेच प्रेम. त्यांना वजन कमी करण्यासाठी २१ दिवसांची मुदत दिली जाते. या काळात त्यांची उडणारी भंबेरी आणि फिट राहण्यासाठी केलेला आटापिटा हा लहान मुलांचे मनोरंजन करतो. बराच आटापिटा करूनही ते पथ्य पाळू शकत नाहीत, तर काही वेळा ते अडचणीत सापडत असतात. अखेर डॉक्टर त्यांना कमी प्रमाणात बाहेरचे अन्न खाण्याचा सल्ला देतात. अशा छोट्या गोष्टीतून हसविण्याबरोबरच प्रबोधन करण्याचेही काम हे तिघे करत असतात.





# भाजीवाल्या काकांना पैसे कसे मिळतात?

## अर्थमंत्र

तुम्ही तुमच्या आई-बाबांबरोबर भाजी घेण्यासाठी बराच वेळ जात असाल. भाजी घेतल्यावर आई किंवा बाबा तिथं ठेवलेल्या एका पाटीपुढे मोबाईल धरतात आणि स्कॅन झाल्यावर पाहिजे ती रक्कम टाकतात आणि थोड्याच वेळात ते पैसे भाजीवाल्या काकांना मिळतात. 'पेटीएमपर ... रुपये प्राप्त हुए' असं तुम्हाला ऐकू सुद्धा येतं. काही क्षणांत त्यांना रक्कम मिळते कशी, असा प्रश्न तुम्हाला पडला असेल ना? दोस्तांनो, आपण याआधीच्या लेखात मोबाईल बँकिंग म्हणजे काय ते बघितलं. बँकेत खातं असलं आणि त्या खात्याला मोबाईल नंबर लिंक असला, की तुम्ही मोबाईल बँकिंगसाठी एकदम रेडी. आता तुम्ही मोबाईल बँकिंगसाठी सज्ज झालात, तरी त्यातून व्यवहार कसे करणार? एकदम सोपं आहे. **दोस्तांनो, समोरच्या व्यक्तीचाही मोबाईल जर बँकिंगसाठी सज्ज असेल म्हणजे थोडक्यात त्या व्यक्तीचा मोबाईल तिच्या खात्याला लिंक असेल तर हे व्यवहार होऊ शकतात. हे व्यवहार सोपे करण्यासाठी मदतीला येतात काही अॅप्स.**

## या अॅप्सच्या मदतीने पैशांची देवाणघेवाण करता येते.



जीपे  
पेटीएम  
फोनपे  
भारतपे  
भीम  
फ्रीचार्ज



## पैशांची देवाणघेवाण कशी होते?

**बँकेच्या खात्याला लिंक असलेल्या एका मोबाईलमधून बँकेच्या खात्याला लिंक असलेल्या दुसऱ्या मोबाईलमध्ये पैसे पाठवण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या तंत्रज्ञानाचं नाव आहे यूपीआय.** म्हणजे युनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस. या तंत्रज्ञानाच्या वापर करून पैशांची देवाणघेवाण करता येते. विविध अॅप्समध्ये हेच तंत्रज्ञान वापरलं जातं. या तंत्रज्ञानाचं वैशिष्ट्य म्हणजे खाती मोबाईलला लिंक असतील तर काही क्षणांत पैसे दुसऱ्या खात्यात जमा होतात. एनईएफटी, आरटीजीएस वगैरे प्रकारच्या देवाणघेवाणीत पैसे प्रत्यक्ष जमा व्हायला बराच वेळ लागतो; पण यूपीआयमध्ये हे काम चट्टिशी होतं. अगदी क्रांतिकारी आहे बरं का हे तंत्रज्ञान.



## यूपीआय भारतात विकसित

**दोस्तांनो, तुम्हाला अभिमान वाटेल आणि आनंदही वाटेल,** की हे यूपीआय तंत्रज्ञान भारतात विकसित करण्यात आलं आहे. विशेष म्हणजे भारतात हे तंत्रज्ञान वापरायला साधारण २०१६च्या सुमारास सुरुवात झाली असली, तरी आजकाल अक्षरशः प्रत्येक जण हे तंत्रज्ञान वापरतो. आदी पाच रुपयांच्या कटिंग चहाचं बिलसुद्धा तुम्ही जीपे, पेटीएमद्वारे करू शकता. फक्त खूप पगार असलेले, सधन लोकच त्याचा वापर करत आहेत असं नाही, तर अगदी भाजीविक्रेते, चहाविक्रेते, फार कशाला तुमच्या दुचाकीचं रोज स्वच्छताकाम करणारेही या यूपीआयचा वापर करत आहेत.

## पैशांचा वापर कसा?

तुम्ही विचाराल, की समजा माझ्या आईनं भाजीविक्रेत्या काकांना जीपेवरून पैसे पाठवले आणि समजा त्यांना ते मिळाले, तरी ते त्यांचा वापर कसा करू शकतील? अगदी सोपं आहे. त्यांना जेव्हा त्यांच्या मोबाईलवर, पेटीएमच्या स्पीकरवर पैसे मिळाल्याचा मेसेज येतो, तेव्हा त्याचा अर्थ ते पैसे त्यांच्या खात्यात जमा झाले आहेत. म्हणजे आपल्याला खात्यातून पैसे गेल्याचा किंवा त्या व्यक्तीला पैसे मिळाल्याचा मेसेज येतो तो त्या त्या बँकेचाच असतो. आता बँकेकडून मेसेज आला आहे याचा अर्थ त्या व्यक्तीच्या खात्यात ते पैसे पोचले आहेत. त्या व्यक्तीचा मोबाईल खात्यालाच लिंक असल्यामुळे ते पैसे ती तिच्या खात्यात ठेवू शकते किंवा दुसऱ्या व्यक्तीला किंवा पाहिजे त्याला पाठवू शकते. फक्त एवढंच नाही, तर पैसे खात्यातच असल्यामुळे ती व्यक्ती पाहिजे तेव्हा एटीएम सेंटरमध्ये जाऊन ते पैसे काढूही शकते. आणि अर्थातच प्रत्यक्ष बँकेत जाऊनसुद्धा पैसे काढता येतात.

## सुद्धा पैशांची कटकट नाही

**जीपे, पेटीएमसारख्या अॅप्सचा वापर करण्याचा फायदा काय माहीत आहे?** त्यामुळे सुट्टे पैसे काढा, नोटा मोजा वगैरेची चिंता राहत नाही. पाहिजे तेवढेच पैसे आपल्याला देता येतात आणि त्या व्यक्तीलाही पैसे मोजत बसण्याची गरज पडत नाही. कारण मिळालेल्या पैशांच्या रकमेचा तिला लगेचच मेसेज येतो. दोघांचंही काम सोपं होतं. मोबाईल बँकिंगमुळे व्यवहार करणाऱ्या दोन्ही व्यक्तींचा वेळ आणि कष्ट दोन्ही वाचतात.

## 'पॅन' या शब्दाचा अर्थ तुम्हाला माहीत आहे का?

'पर्मानंट अकाऊंट नंबर' म्हणजेच 'कायम खाते क्रमांक' असा त्याचा अर्थ होतो. कोणत्याही दोन व्यक्तींना एकच पॅन क्रमांक दिला जात नाही. तुम्हाला मिळालेला पॅन क्रमांक 'युनिक' असतो. म्हणजे तुमचा पॅन क्रमांक हा संपूर्ण देशात फक्त तुमच्याचकडे असतो.

**पॅनकार्ड फक्त १८ वर्षावरील लोकच बनवू शकतात, अशी तुमची समजूत असेल ना? पण असं नाही. तुम्ही १८ वर्षापेक्षा कमी वयाचे असतानाही पॅनकार्ड बनवू शकता. अगदी नुकत्याच जन्मलेल्या मुलाचंही तुम्ही पॅन कार्ड काढू शकता.**

## स्मार्ट माहिती

**प्रत्येक देशातील नागरिकांची ओळख पटवण्यासाठी ओळखपत्र असतात,** तशीच आपल्या देशातही आहेत. उदाहरणार्थ, आधार कार्ड, मतदान ओळखपत्र इत्यादी. या प्रत्येक ओळखपत्राचा उद्देश वेगवेगळा असतो. आधार कार्डचा ओळख पटवण्यासाठी, मतदार ओळखपत्राचा उपयोग मतदान करताना स्वतःची ओळख दाखवण्यासाठी इत्यादी. अशाच प्रकारे **देशातील आर्थिक व्यवहारावर लक्ष ठेवण्यासाठी पॅन कार्ड वापरलं जातं. प्रत्येक व्यक्तीचे आर्थिक व्यवहार तुमच्या पॅन क्रमांकावर नोंदवले जातात आणि त्यातून त्या व्यक्तीची एक प्रकारची 'आर्थिक ओळख' तयार होते आणि तुम्ही केलेल्या आर्थिक व्यवहारांची यादीसुद्धा सरकारकडे तयार होते.**

## पॅन कार्ड म्हणजे काय?

तुम्ही तुमच्या आई-बाबांच्या तोंडून पॅन कार्डबद्दल तर नक्कीच ऐकलं असेल आणि, ते पाहिलेदेखील असेल; पण हे पॅन कार्ड म्हणजे नेमकं असतं काय, त्याचा काय उपयोग असतो हे आपण आज जाणून घेऊ.

## पॅन कार्डचा वापर का करतात?

- पॅन कार्डच्या आणि पॅन क्रमांकाच्या मदतीने अनेक प्रकारच्या सरकारी योजनांचा लाभ आपल्याला घेता येतो.
- आर्थिक व्यवहारांसाठी पॅन कार्ड वापरलं जातं. अनेक आर्थिक व्यवहार पॅन कार्डशिवाय करताच येत नाहीत.
- तुम्हाला कोणत्याही प्रकारचा व्यवसाय सुरू करायचा असेल तर तुम्हाला पॅन कार्ड लागते.
- बँकेत खातं उघडण्यासाठीही पॅन कार्ड आवश्यक आहे.
- मोठे दागदागिने किंवा मोठी खरेदी करायची असेल, तर त्यासाठी पॅन कार्ड लागतं.

## काय सांगता, अवघ्या पाच दिवसांच्या बालकाचे पॅन कार्ड!

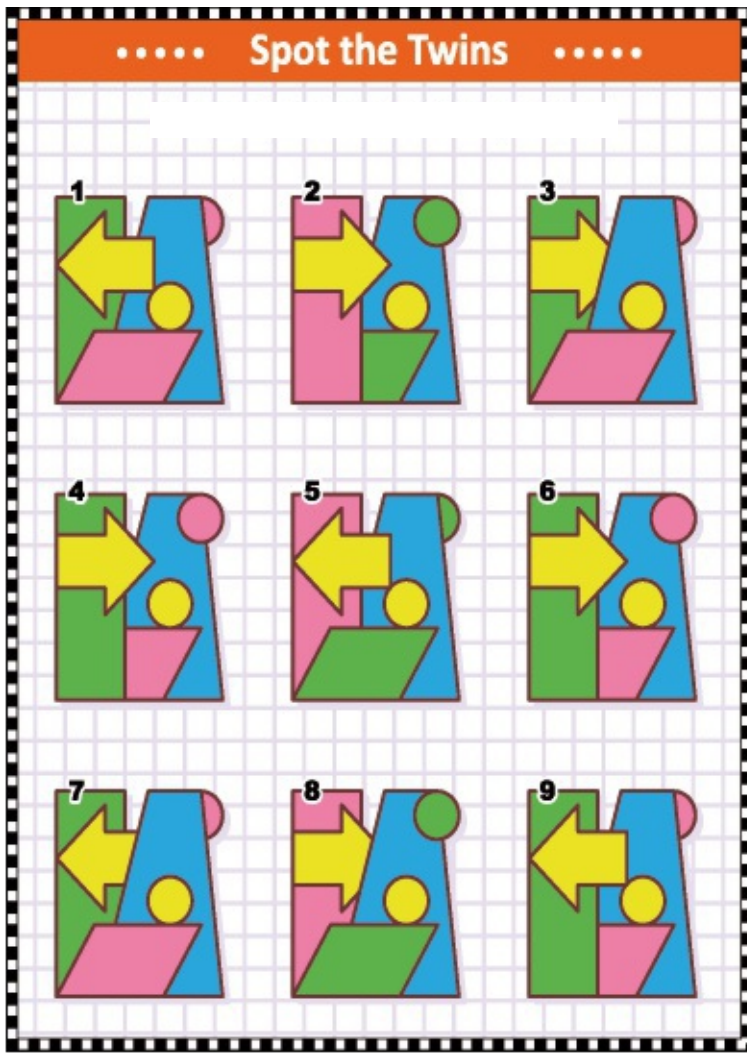
**पॅन कार्ड ही आज दैनंदिन व्यवहारातील गरज बनली आहे.** मात्र तरीही सर्वांकडेच पॅन कार्ड आहे, असं नाही. आजही १८ वर्षे पूर्ण झालेल्या तरुणांनी पॅन कार्ड किंवा आधार कार्ड काढलेले नसतात. पण **कोल्हापूरमध्ये सर्वात लहान वयातील पॅन कार्डधारकाची नोंद झाली आहे. या पॅनकार्ड धारकाचे वय वर्षात नाही, महिन्यात नाही तर दिवसात आहे. कारण अवघ्या ५ दिवसांच्या मुलाचे पॅन कार्ड काढण्यात आले आहे. त्याचे नाव स्वराज अमोलदादा पाटील, तो महाराष्ट्रातील एक नंबरचा आणि देशातील दोन नंबरचा सर्वात कमी पॅनकार्डधारक आहे.** कोल्हापुरातील शुक्रवार पेठेमध्ये अमोलदादा पाटील आणि त्यांचं कुटुंब राहतं. पेशाने कर सल्लागार असलेल्या अमोलदादा यांनी स्वराज नावाने मुलाचे अगदी पाचव्याच दिवशी पॅनकार्ड काढले. याआधी बिहारमधल्या एका मुलीचं पाचव्या दिवशी पॅनकार्ड काढलं होतं. पण मुलाच्या पहिल्या दिवशीही पॅनकार्ड काढता येते.

## पॅन कार्ड दिसतं कसं बरं...?

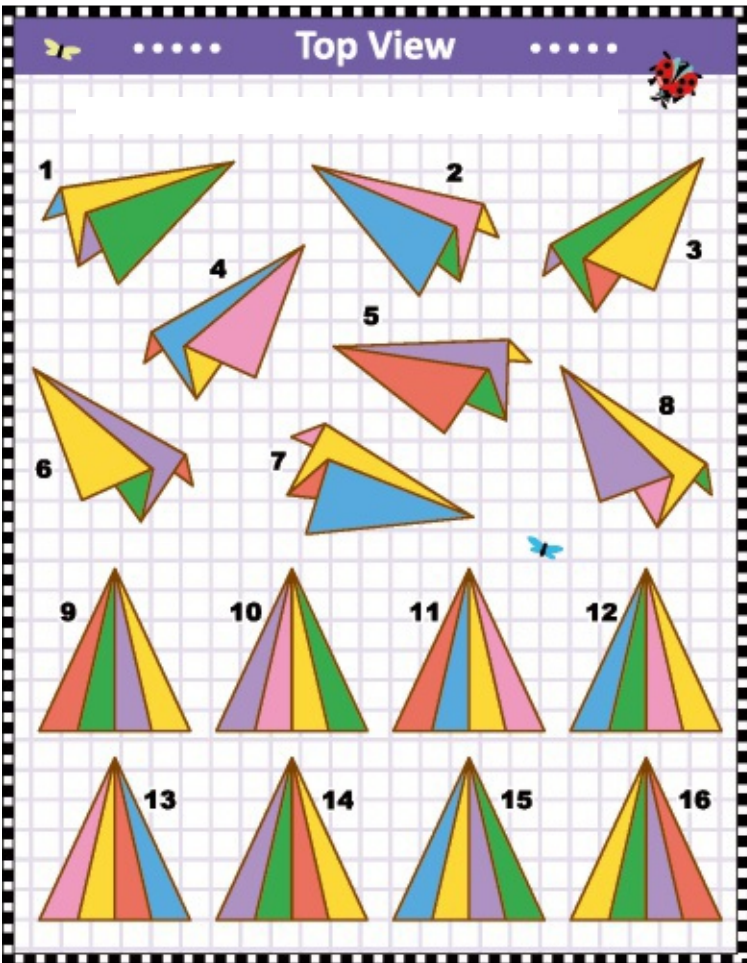
**पॅन कार्ड हे दिसायला बँकेच्या एटीएम कार्डसारखंच असतं;** पण त्यावर आपली माहिती थोडी जास्त राहते. तुमचं पूर्ण नाव, वडिलांचं नाव, जन्मतारीख, तुमची सही, तुमचा फोटो आणि अगदी महत्त्वाचा असलेला तुमचा पॅन क्रमांक एका कोपऱ्यात लिहिलेला असतो. ज्यामध्ये ए टू झेडपर्यंत अक्षरंही असतात आणि अंकदेखील असतात.



खालील चित्रातील दोन एकसारख्या आकृत्या शोधा.



प्रत्येक विमानाचा टॉप व्ह्यू शोधा आणि योग्य जोड्या जुळवा.



ANSWER: १-४, २-५, ३-६, ४-७, ५-८, ६-९, ७-१०, ८-११, ९-१२, १०-१३, ११-१४, १२-१५, १३-१६, १४-१७

खालील चित्रातील अधिकाधिक फरक शोधा.



खेळ खेळ्यात

# लंगडी..!

डॉ. अमृता देशपांडे-देशमुख

**तुम्हाला सगळ्यांना खेळायला खूप आवडते ना!** खेळ वेळ घालवायचे साधन नसून, त्यामुळे तुमची वाढ आणि विकास चांगला होण्यासाठी खूप मदत होते. विविध मानसिक क्षमतांचा विकास होतो. आपल्याकडे वेळ असतो सगळे मित्र जमतात परंतु खेळायचे काय हेच नाही सुचत. तुमचा हा प्रश्न सोडविण्यासाठी आम्ही घेऊन येत आहोत. यामध्ये तुम्हाला अगदी सहज कमीत कमी साधनं लागणाऱ्या अशा भारतीय खेळांची माहिती देणार आहोत. आपण आज लंगडी या खेळाची माहिती घेणार आहोत.

**शाळेत खेळाच्या तासाला, मधल्या सुटीत, अंगणात, सोसायटीत कुठेही खेळता येणारा आणि राष्ट्रीय पातळीवर खेळला जाणारा हा भारतीय खेळ आहे.**

लंगडी हे एक कारक कौशल्य असून प्रत्येक लहान मूल वयाच्या ५व्या वर्षाच्या आसपास लंगडी घालायला लागते. म्हणजे एका पायावर छोट्या छोट्या उड्या मारत पुढे जायला शिकते. याच कौशल्यावर आधारलेला हा खेळ आहे. यात एक डाव घेणारा खेळाडू आणि पळणारे खेळाडू असतात. चारही बाजू समान असणारा चौरसात हा खेळ खेळला जातो.

**कृती :**

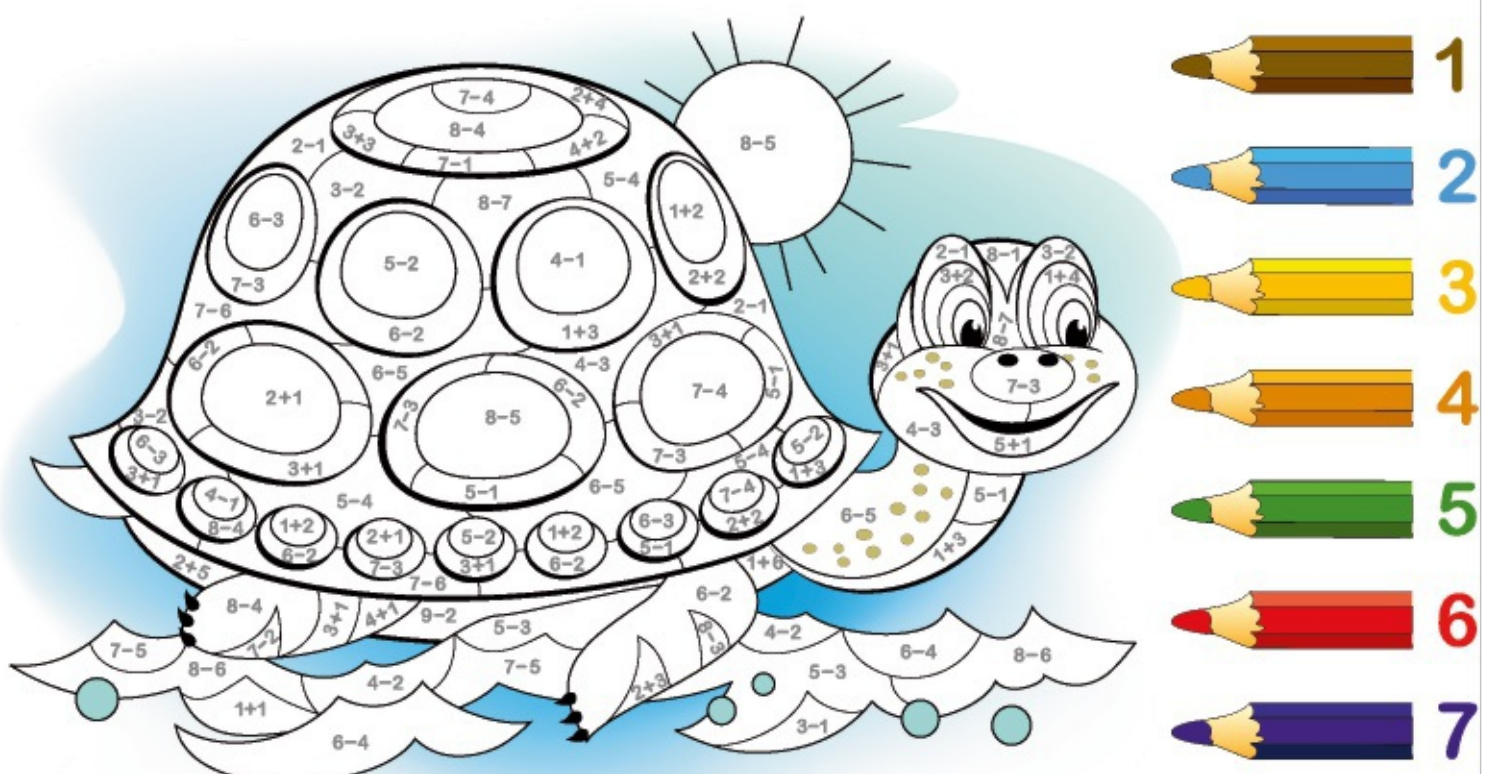
- डाव घेणाऱ्या खेळाडूने लंगडी घालत पळणाऱ्या खेळाडूंना हाताने स्पर्श करून बाद करायचे असते.
- लंगडी खेळताना डाव असणाऱ्या खेळाडूला लंगडी घाललेला पाय जमिनीवर पाय ठेवायची आणि हात सुद्धा जमिनीवर स्पर्श करण्याची परवानगी नसते.
- असे केल्यास तो खेळाडू बाद होतो आणि परत त्याच खेळाडूला डाव घावा लागतो. परत नव्याने खेळाची सुरुवात करावी लागते.
- तसेच पळणारा खेळाडू मैदानाच्या बाहेर गेला तर तो बाद होतो.

- लंगडी या खेळाचा कालावधी साधारणतः २० मिनिटे असतो आणि यात ५-५ मिनिटांचे दोन डाव असतात.
  - हा खेळ दोनपेक्षा जास्त खेळाडूंमध्ये खेळता येतो. याच्या संघात १२ खेळाडू असतात ९ खेळणारे आणि ३ राखीव.
- फायदे :**
- लंगडीने पायाची, पोटाच्या आणि पाठीच्या स्नायूंची ताकद वाढते
  - तोल सुधारतो, वेग, चपळपणा वाढायला मदत होते.
  - या खेळामध्ये दोन्ही पायांनी लंगडी घालण्यामुळे मेंदू आणि शरीराचा समन्वय सुधारतो.

खालील शब्दकोडे इंग्रजीत पूर्ण करा.



गणितीय क्रिया करून चित्र रंगवा.





# बूम बूम बुमरा!

'तो आला, त्याने पाहिलं अन् त्यानं जिंकलं...' अगदी अशीच स्थिती होती **जसप्रीत बुमरा**च्या नुकत्याच आयर्लंडविरुद्ध झालेल्या पुनरागमनावेळी. स्ट्रेस फ्रॅक्चरच्या (हाडावर दाब आल्याने फ्रॅक्चर) दुखापतीतून तंदुरुस्त झालेल्या 'बूम बूम बुमरा'ने आयर्लंड विरुद्धच्या टी-२० सामन्यात भेदक गोलंदाजी केली. या सामन्यात त्याने ४ षटकांत, २४ धावा देत २ बळी मिळवले. यावरून त्याचा आत्मविश्वास वाढल्याचे दिसते. त्यामुळे त्याने 'है तयार हम...' असे म्हणत विश्वकरंडकासाठी जणू दंडच थोपटले आहेत. जवळपास १० महिने २३ दिवसांच्या प्रतीक्षेनंतर भारतीय संघाची जर्सी त्याने परिधान केली. बुमराच्या क्रिकेट करिअरमध्ये अनेक चढ-उतार आले आहेत...

**त्याच्या करिअरबद्दल थोडक्यात जाणून घेऊयात...**

## जसप्रीत जसबीरसिंह बुमरा

जन्म - ६ डिसेंबर १९९३, अहमदाबाद, गुजरात

- वयाच्या चौदाव्या वर्षी क्रिकेटपटू बनायचे ठरविले
- लहानपणी जसप्रीतला किशोर त्रिवेदींकडून प्रशिक्षण
- सुरुवातीला गुजरातच्या एकोणीस वर्षाखालील संघात प्रवेश
- २०१२मध्ये गुजरातच्या मुख्य संघात संधी
- २०१३मध्ये आयपीएलच्या मुंबई इंडियन संघात संधी



## मालिका विक्रमांची

- ७२ एकदिवसीय सामन्यांत १२१ बळी
- एकदिवसीय सामन्यांत सर्वात वेगवान १०० बळी मिळवणारा दुसरा भारतीय
- ३० कसोटी सामन्यांत १२८ बळी
- कसोटीमध्ये हॅटट्रिक घेणारा तिसरा भारतीय

## पहिले बळी

- आयपीएल : विराट कोहली
- कसोटी : एबी डी विलियर्स (दक्षिण आफ्रिका)
- एकदिवसीय : स्टीव्ह स्मिथ (ऑस्ट्रेलिया)
- टी-२० : डेव्हिड वॉर्नर (ऑस्ट्रेलिया)

## आंतरराष्ट्रीय करिअर

### एकदिवसीय सामन्यांतील पदार्पण

२३ जानेवारी २०१६ - विरुद्ध ऑस्ट्रेलिया

### 'टी-२०'मधील पदार्पण

२६ जानेवारी २०१६ - विरुद्ध ऑस्ट्रेलिया

### कसोटीतील पदार्पण

६ जानेवारी २०१८ - विरुद्ध दक्षिण आफ्रिका

### २०१७ एकदिवसीय मालिका

श्रीलंका दौरा - 'मॅन ऑफ द सीरिज'ने गौरव

# ६४ घरांचा नवा बादशहा!

## आर. प्रग्रानंद

जन्म : १० ऑगस्ट २००५

जन्म ठिकाण : चेन्नई, तमिळनाडू

■ प्रग्रानंदची बहीण आर. वैशाली विमेन ग्रॅण्डमास्टर आहे. त्याचे वडील टीएनएससी बँकेत शाखा प्रमुख आहेत.

■ तो बुद्धिबळ विश्वकरंडकाच्या अंतिम फेरीत प्रवेश करणारा विश्वनाथन आनंदनंतरचा दुसराच खेळाडू ठरला असून, तब्बल २१ वर्षांनंतर भारताच्या खेळाडूने विश्वकरंडकाची अंतिम फेरी गाठली आहे. अजिंक्यपदासाठीच्या सामन्यात तो मॅग्नस कार्लसन याच्याशी लढत देणार आहे.

■ प्रग्रानंद २०१६मध्ये वयाची १० वर्षे, १० महिने आणि १९ दिवसांचा असताना इतिहासातील सर्वात लहान इंटरनॅशनल मास्टर बनला.

■ त्याने वयाच्या बाराव्या वर्षी जगातील दुसरा सर्वात लहान ग्रॅण्डमास्टर होण्याचा बहुमान मिळवला. त्याने जुलै २०१९मध्ये डेन्मार्कमध्ये एक्स्ट्राकॉन चेंस ओपन स्पर्धा जिंकली, तर २०१९मध्ये तो २६०० रेटिंग घेणारा दुसरा सर्वात लहान खेळाडू ठरला. प्रग्रानंदने एप्रिल २०१२मध्ये पोल्डर चॅलेंज स्पर्धा जिंकली.

■ प्रग्रानंदने २० फेब्रुवारी २०२२ रोजी त्याने वर्ल्ड चॅम्पियन मॅग्नस कार्लसनचा पराभव केला. हा विक्रम करणारा तो विश्वनाथन आनंद आणि हरिकृष्ण या दोघांनंतरचा तिसरा भारतीय ठरला.



मित्रांनो, या पोस्टरसोबतच्या रिकाम्या चौकोनात तुम्ही आठवड्यातील प्रगतीबद्दल, गमतीजमतीबद्दल, योजनांबद्दल व गृहपाठाबद्दलच्या नोंदी ठेवू शकता.

