















# बालांगु



रस्त्यावरुन प्रवास करताना आपल्याला शब्द अनेकदा ऐकायला मिळतात. बन्याच वेळा आपण हे दोन शब्द एकच समजतो आणि फरक न जाणून घेता त्यांचा वापर करतो. पण तुम्हाला माहिती आहे का की, उड्डाणपूल आणि ओवरब्रिज या शब्दांचा अर्थ वेळेगाला असून वेळेगळ्या गरजांनुसार ते बांधले जातात? चला, आज याविषयी जाणून घेऊ या.

\* उड्डाणपूल म्हणजे काय?

उड्डाणपूल हा एक प्रकारचा पूल असून तो रस्ते किंवा रेल्वे रुळांवर बांधला जातो. त्याचा मुख्य उद्देश कोणत्याही अंदध्यांशिवाय वाहतूक एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी नेणे हा असतो. वर्द्धीच्या चौकातून बरीच वाहने येत-जात राहतात. अशावेळी उड्डाणपूल बांधला तर काही वाहने खाली रस्त्यावरुन धावतात आणि काही

## हा आहे दोन्हीतला फटक

वाहने उड्डाणपूलावरुन जातात. यामुळे चौकात वाहतूक कोंडीची समस्या बन्याच प्रमाणात करी होते. उड्डाणपूल सुरक्षित लांब पल्ल्याच्या वाहतूकीसाठी बांधले जातात. ते शहरांमध्ये किंवा बारेसील भगात असू शकतात. वाहने जलद आणि सुरक्षितपणे जाऊ शकतील,

महत्वाचे काही...

अशाप्रकारे त्याची रचना केली जाते. ओवरब्रिज म्हणजे काय?

ओवरब्रिज हा देखील एक प्रकारचा पूलच आहे, परंतु त्याचे मुख्य काम पादचायांना किंवा कमी वेगाने जाणाऱ्या वाहनाना रस्ता किंवा रेल्वे मार्गावरुन मार्ग उपलब्ध करून

## पोटात कावळे का ओरडतात?

छोट्या दोस्तांनो, कधीकधी अचानक तुमच्या पोटातून आवाज येता का? पोटात गुड्यु वाजते का? थोडक्यात पोटात कावळे ओरडतात का? खरंतर सगळ्यांनाच कधी ना कधी हा अनुभव येत असतो. म्हणूनच यामालील कारण आज जाणून घेऊ या.

मुलांनो, पोटातून येणाऱ्या हा आवाज भूक लागल्याचे लक्षण आहे. पोट रिकामे असते तेव्हा स्नायू आंकुचन आंकुचन पावतात. यामुळे आंकुचल वायू आणि पचन द्रव बाहेर काढता येतो. स्नायूच्या या हालचालीमुळे पोटातून आवाज येतो. या प्रक्रियेला 'प्रैरिस्टॅलिसिस' म्हणतात. ही हालचाल नेहमीच सुरु असली तरी पोट रिकामे असताना

आवाज अधिक मोठा

जीवनशैलीमुळे अनेकजण अनेक प्रकारच्या आजारांना बळी पडतात. आजार जडल्यास डॉक्टरांकडे जावे लागते. औषधे घ्यावी लागतात. हे टाळ्यांसाठी तुम्ही आतापासून आहाराकडे लक्ष घ्यायला हवे. निरोगी राहण्यासाठी तुम्ही सुका मेवा खायला होता. तुमच्यापैकी अनेकांना तो आवडतही असेल.

मुलांनो, सुकामेवा खाण्याचे बरेच लाभ मिळतात. पण तुम्हाला माहिती आहे का, की एक असेही ड्रायफ्रूट आहे हे भिजवलेले पाणी प्याल्यास

## गुणकारी अंजीर



माहिती आहे?

मुलांनो, समस्यांपासून मुक्त नियू शकते. हो, आपण अंजीरांबद्दल बोलत

आहोत. अंजीरमध्ये पोटेंशियम, मॅंगेशियम, वैल्शियम, व्हिट्मिन इ., व्हिट्मिन बी, व्हिट्मिन के, फायबर, प्रथिने, जस्त आणि लोह यासह अनेक पोषक घटक आढळतात. म्हणूनच अंजीर पाण्यात भिजवून ते पाणी पिल्यास शरीराला अनेक महत्वपूर्ण घटक मिळतात.

अंजीरचे पाणी पिल्याने पचनसंस्था चांगली कार्य करते. यामुळे अन्न सहज पचते. हे पाणी डिंटोक्स किंवा रिकाम्या पोटी अंजीर भिजवलेले पाणी प्यायल्याने दिवसभर ऊजावान

वाटू शकते. त्यात नैसर्गिक साखर असल्यामुळे विशेष लाभ होतो.



माहिती आहे?

मित्रांनो, 'गावाकडे चला' असं गेल्यावर किंतू बर वाटत. गावात फार गर्दी नसते, प्रदूषण नसत. गावातली नदी, हिवळ, शेणाने सारवलेल घर, शेती हे सगळ हवंबंस वाटत. काही दिवस गावाला जाऊन आल्यावर कसं तांजतावांन वाटत. गावच्या हवेत ही जातू असते मित्रांनो. भारताच्या ग्रामीण भागात बरंच काही घडत असत. इथलं वातावरण, जगणं सगळंच वेगळ असत. शहरातल्या जीवनासारखी धामधूम इथे नसते. या सगळ्याचा अभ्यास करून तुम्ही करीअर घडवू शकता. 'बँचलर ऑफ रुरल स्टीर्ज' हा अभ्यासक्रम पूर्ण करून तुम्ही ग्रामीण जीवनाकडे वेगळ्या दृष्टीकोनातून बघू शकता. या अभ्यासक्रमाच्या माध्यमातून ग्रामीण

या अभ्यासक्रमाच्या माध्यमातून ग्रामीण

## स्मार्ट टिप्प

### अशी थांबवा उचकी

दोस्तांनो, उचकी लागली की खूप अस्वस्थ वाटत. उचकी लागल्यावर आपण घटाघट पाणी पितो. आपल्याला वर बघायला सांगितलं जात. उचकी थांबव्यासाठी काही घरगुती उपायाची काता येतील. उचकी लागल्यावर साखर खा. पाण्यात थोडं मीठ घालून प्या. घोट घोट पाणी प्या. हल्हूळू श्यास घ्या. यामुळे बरं वाटेल.

### चविष्ट पिटा पिझ्झा

मित्रांनो, पिझ्झा खाण्याला कोणाला आवडत नाही? तुम्ही घरच्या घरी मस्त पिझ्झा बनवू शकता. यासाठी मोझरेला चीज असं साहित्य लायल. सर्वात आधी पिटा ब्रेड घ्या. त्यावर स्पॉटी सॉस पसरवा. थोडं चीज सॉसच्या वर पसरवा. आता हा ब्रेड ओव्हनमध्ये ठेवा. मिनिट्हर बे कर करा आणि खा. संध्याकाळी काय खायचं असा प्रश्न पडत असेल तर पिटा पिझ्झा हा स्मार्ट ऑॅशन आहे.

## खादाडी

### खादाडी



## दोस्त हे मस्त

देणे हे असते, तुम्ही अनेकदा रेल्वे स्थानकांजवळ पादचायांसाठी बांधलेले पूल पाहिले असतील. ते ओवरब्रिज असतात.

ओवरब्रिजचा उद्देश सुरक्षितता

सुनिश्चित करणे हा असतो. हे पूल वर्द्धीचे रस्ते किंवा धोकादायक

रेल्वे रुळ ओलांडण्याचे

टाळण्यासाठी कामी येतात.

ओवरब्रिज सामान्यत:

उड्डाणपुलांपेक्षा लहान

असतात आणि

पादचायांना आणि

सायकलेस्पाराना

सामावून

घेण्यासाठी

डिझाइन केलेले

असतात. 😊😊

## मि

त्रांगो, वातावरणातल्या

बदलांमुळे विविध आजार

डोकं वर काढतात. या

दिवसात तर फलूच्या रुळांच्या

संख्येत वाढ होते. पूल म्हणजे नेमकं

काय हे जाणून घेऊया. इन्फलूँज्ञाला

'फ्लू' असं म्हटलं जात. ताप, धेंडी,

खोकला, अंगदुखी, डोकेदुखी अशी

यांची लक्षणे असतात. इन्फलूँज्ञा

विषाणुमुळे या विकाराची लगण होते.

या फलूचिरेधात लस उपलब्ध आहे.

सहा महिन्यांपेक्षा जास्त वयाचे कोणीही

ही लस घेऊ शकतात. रोगप्रतिकारक्षमता

कमी असल्याने लहान मुलांना हा विकार

होण्हा मुलांनी ही लस ठोळून घ्यायला

हवी. नजुक विषाणुमुळे या विकाराची लगण होते.

एकदा दिलेली लस पुरते पण त्यापेक्षा

लहान मुलांना दोनदा लस द्यावी

लागते. पाच वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या

मुलांना पूल होण्हाची शक्यता

सर्वात जास्त असते. तसंच

मधुमेह, अस्थमा किंवा

इतर गंभीर आजार

असलेल्या

आरोग्य जपा हात स्वच्छ धुवू घ्यायला हवेत. पण फ्लू झाला तरी काळजी करायचं कारण नाही. औषधेपचार आणि थोड्या विश्रांतीनंतर तुम्ही बरे होता. फ्लूचं निदान झाल तंत डॉक्टरांनी दिलेली औषधं वेळेवर घ्या. आराम करा. भरपूर पाणी प्या. ताजी फलं आणि हिरव्या भाज्या खा. फारच बरं वाटत नसेल, श्वास घ्यायला त्रास होत असेल तर आई-बाबांना सांगा.

# लाडकी बहीण योजनेवर शिंदे गटाच्या आमदाराची टीका



■ वृत्तसंस्था, रायगड, दि. ६ :

महायुती सरकारची महत्वाकांक्षी योजना म्हणजे लाडकी बहीण योजना. या योजनेवर विरोधकांनी टीका केलेली अहे, परंतु गटाच्या आमदाराच्या आमदाराने खरचा आहे. तर तेव्हा आहे.

शिवसेना शिंदे गटाचे आमदार संजय गायकवाड यांनी लाडकी बहीण योजनेवर टीका केली आहे. लोकांनं असा कोटवर्धीचा निंदी उधळण्यापेक्षा ते पैसे गडकिल्लाच्या संवर्धनासाठी खर्च करा. असा सल्ला गायकवाड यांनी शिवायांच्या आंतरिक घटनांची सोहळ्याचा सक्षीदार शिवायांची मी या ठिकाणी आलो आहे. शिवायांची भक्ती आणि कीर्ती ही ओसांझुन वाहत आहेत.

राजेची कीर्ती जगत पसरलेली आहे. रायरची डोंगर राजेची किल्ले रायगडासाठी निवडला. या ठिकाणी ३५०

इमारती असलेला किल्ला कपी कालावंडी उभारला गेला. छप्रती शिवायांची महाराज, छप्रती संभाजी महाराज, छप्रती राजाराम महाराज यांना जर का दीवारीच्या लाभाले असते तर देशात निजाम मुघल, पोतुराम, कुतुबशाह हे कांपीच शिल्पकार राहिले नसते. मारात्यांनी पराक्रम करून संपूर्ण भारतभूमी मोघलरहीत केली.

पुढे बोलताना संजय गायकवाड यांनी

किल्ल्यावर येणाऱ्या तरुणांना सल्ला

देताना म्हणाले, खन्या शिवभक्तांना

शिरत सांगण्याची गरज नाही. गड

अंद्याले योग्य आपल्या भ्रेमकेचे नाव

आणि इतर विटवांना कराऱ्याच्या तरुणांनी

तसेक करून नवे. गडकिल्लाचे पुरवेंवेव

प्राप्त होणे गरजेचे आहे. कोटवर्धीच्या

योजना लोकांवर उधळण्यासेहा तेचे पैसे

राजांच्या गडकिल्ला संवर्धनासाठी

वापरा, असा सल्ला देत यांनी अप्रत्यक्ष

लाडकी बहीण योजनेवर टीका केली

आहे.

अर्जेची कीर्ती जगत पसरलेली आहे.

रायरची डोंगर राजेची किल्ले

रायगडासाठी निवडला. या ठिकाणी ३५०

## शिक्षकांच्या ऑनलाईन बदल्यांबाबत संभ्रम : रोज नवीन अडथळा

■ महासागर प्रतिनिधी, अमरावती, दि. ६ :

गेल्या तीन महिन्यांपासून सुरु असलेल्या शिक्षक ऑनलाईन बदली प्रक्रियेत रोज एक नवीन अडथळा निर्माण होता असून शासन निर्णयानुसार ३१ मे रोजी बदलीची मुदत संपल्यामुळे शिक्षकांच्या ऑनलाईन बदल्या होणार की नाही, असा संभ्रम शिक्षकांमध्ये निर्माण झाला आहे.

ग्राम विकास विभागाच्या १८ जून २०२४ च्या शासन निर्णयानुसार, एकूण ७ टप्प्यात शिक्षकांची

ऑनलाईन बदली प्रक्रियेत योग्य आहे. अर्जेची अडचणी, शिक्षक व शिक्षक संघटना यांनी दाखल केलेली न्यायालयीन प्रकरणे व त्याबाबत

उन्हांना निर्माण होणारा आहे.

ग्राम विकास पर्यावरण रक्कांचा अंदाज

प्रयोग आहे.

प्रयोगातील घटना आहे.