















# बालांगण

'सॅन मरिनो' हा दक्षिण युरोपमध्याला एक देश आहे. सॅन मरिनो जगातला पाचव्या तर युरोपातला तिसऱ्या क्रमांकाचा सर्वात लहान आकाराचा देश आहे. हा देश चारही बाजूंनी इटलीने वेढलेला आहे. या देशाची लोकसंख्या फक्त तीस हजार आहे. 'सिनी ऑफ सॅन मरिनो' ही या देशाची राजधानी. 'सॅन मरिनो' ही जगातली सर्वात जुनी लोकशाही असल्याचं महत्वांनी जात. हा स्वतंत्र देश असला तरी तो मोठ्या प्रमाणावर इटलीवर अवलंबून आहे.

पर्यटन हा इथाला सर्वात मोठा उद्योग आहे. गंभीर म्हणजे पोस्टाचे जुने स्टॅप विकण्याचा व्यवसायी ही इथले बरेच लोक करतात. हा इथल्या लोकांच्या उत्पन्नाचा महत्वाचा स्रोत आहे.



## असं आहे 'सॅन मरिनो'

आहे. युरो हेच सॅन मरिनोचं चलन आहे. या देशातले लोक इटलियन भाषा बोलतात.

छोट्या आकाराचा हा देश निसर्सांदीयने

नटलेला आहे. ऑपेनाइन पर्वतरांगा हे या देशाचं ठळक वैशिष्ट्य. सॅन मरिनोचा बराचसा भाग डॉगराळ आहे. सपाट भूभाग इथे जवळपास

नाहीच. 'मैंटे टिंटो' हे इथले सर्वात उंच शिखर आहे.

सॅन मरिनोमध्ये विविध प्रजार्थीचे प्राणी

आणि पक्षी पहायला मिळतात. इथे शेतीही

केली जाते. गहू, द्राक्ष, मका, ऑलिव ही

पिंक इथे घेतली

जातात. काही लोक पशुपालनाचा

व्यवसायी ही करतात. १९९२ मध्ये हा

देश संयुक्त राष्ट्रांचा सदस्य बनला. इथे

कुटुंबव्यवस्था अस्तित्वात आहे. इथे सुंदर

शिल्पं पहायला मिळतात. या देशात २२०

किलोमीटर लांबीचे सर्से आहेत. देशाच्या

संरक्षणाची जबाबदारी इटलीवर आहे.



## एसीची गोष्ट

छोट्या दोस्तांनो, चला... आपण एसी बापरताना काय काय लक्षत ठेवायचं ते बघू या.

ताई: ए गोरव, ऐक... तुला माहीत आहे का, आपण घरात एसी सुरु करतो तेव्हा काही गोरु लक्षत ठेवायचा लागतात.

गोरव: का गं, काय होते एसी सुरु केल्यावर?

ताई: अरे, एसी सुरु केला की खूप थंड हवा येते, बरोबर? पण ती थंड हवा अंगावर थेट आली तर सर्दी, खोकला किंवा अगदी तापी येऊ शकतो.

गोरव: मग हा त्रास टाळ्यासाठी काय कराचं?

ताई: बघ, काही सोप्या गोरु लक्षत ठेवायच्या. जसे की, थंड हवा थेट अंगावर येऊ याची नाही. एसीमध्ये झोपताना पांधरूण याच्याच. झोपताना शेरीर थोडे उबदार राह्याला हवं. महत्वाचं म्हणजे एसीचा गरव्याने खोलीतील वातावरण खूब थंड होऊ याचे नाही. २४ ते २६ डिग्री तापमान ठेवलं की एकदम मस्त वाटत.

गोरव: ताई, आणवी काय कराचं?

ताई: एसी सुरु ठेवून खूप काळ झोपायचं वा खोलीत बसायचं नाही. त्यासाठी टाइमर लावून ठेवता येतो. त्याने एसी ठाराविक वेळेनंतर आपोआप बंद होतो. महत्वाचं म्हणजे खोलीमध्ये थोडी का होईना, पण फ्रेश हवा येत राहिली पाहिजे. म्हणून थोड्या थोड्या वेळाने खिडकी उघडली पाहिजे. खोलीत पाण्याचे थंडे भरू ठेवायचे. यामुळे हवा कोरडी होत नाही. या उपायामुळे आपला नाक, घसा कोरडा पडत नाही.

गोरव: औह! म्हणजे एसी मस्त आहे, पण त्याचा वापर नीट केला पाहिजे.

ताई: अगदी बरोबर! एसी म्हणजे थंडीची जादू आहे. पण ही जादू वापरताना थोडा शहाणपणा वापरावा लागतो इतकच.

गोरव: ताई, यापुढे मी हे लक्षत ठेवेन. एसी सुरु असेल तेव्हा थेट हवेचा झोल अंगावर घेत झोपणार नाही. हलकेसे पांधरूण घेईन. उन्हात खेळून आल्याबरोबर लगेच थंड खोलीत जाणार नाही.



## फळे खा, तंदुरुस्त राहा

मुलांनो, प्रत्येक हंगामात वेगवेगळी कफळ मिळतात. कफळांमध्ये भरपूर पांढरमूळ्यां असतात. त्यामुळे बाहेरच, जंकफूल खायायेपेक्षा इखांद कफळ जवळ ठेवण कधीही चांगल. प्रत्येक कफळातले पोषक घटक वेगळे, त्यांचे उपयोगी वेगळे... तर अशाच काही कफळां धल्या पोषक घटकांची माहिती करून घेऊ.

\*

उन्हाळ्यात बाजारात जांभळ येतात. अंबांगोड जांभळ खायला



खूप छान लागतात. जांभळामध्ये बरेच पोषक घटक असतात. या कफळात लोह, पोटेशियम आणि काही जीवनसत्त्वां असतात. जांभळात कॅलीरीही खूप कमी असतात.

\* पिअर हे कफळ अनेक विकासांवर लाभदायी ठरत. यातल्या जीवनसत्त्वांमुळे विविध जंतूपासून शेरीराचं रक्षण होते. म्हणूनच येवन

करायला हवं.

\* लिंबी हे कफळ तुम्हाला आवडत असेल. या कफळाची साल लाल आणि गर पांड्या रंगाचा असतो. लिंबामध्ये 'क' जीवनसत्त्व असत.

\* चेरी हे छोटंसं कफळ असलं तरी ते खूप म्हणजे खूप गुणकारी आहे. यात कर्बोंदंक, जीवनसत्त्व, बीटा कॅरोटिन, कॅल्शियम असे बरेच घटक असतात.

\* प्लम किंवा आलूबुखारा हे लाल रंगाचं कफळ आहे. या कफळातल्या विविध घटकांमुळे रक्त शुद्ध होते. प्लम खाल्याने रक्ताभिसरण सुधारत.



## ओळखा पाहू

जिजासा

१) जागतिक बॅडमिंटन स्पर्धेत सुवर्णपदक पटकावाणीरी पहिली भारतीय बॅडमिंटनपटू कोण?

२) टेलेस्कोपचा शोध कोणी लावला?

३) जगातलं सर्वात मोठं प्राणीसंग्रहालय कोणतं?

४) जगातला सर्वात लहान आकाराचा पक्षी कोणता?

५) जगातला सर्वात मोठा समुद्र कोणता?

६) पर्ल हार्बर हे बेट कोणत्या महासागरात आहे?

७) चीनची राजधानी कोणती?

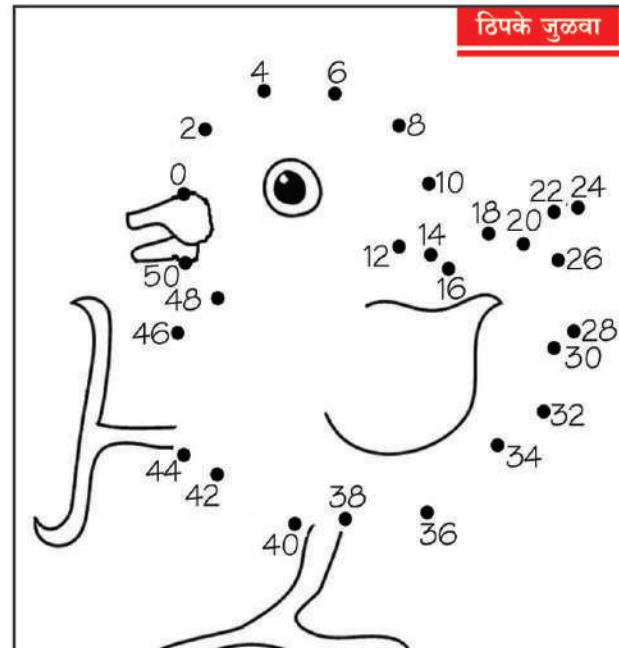
८) फिनलॅंडची राजधानी कोणती?

९) हवाना ही कोणत्या देशाची राजधानी आहे?

१०) पंचतंत्राचे मूळ लेखक कोण?

मुळ॒१३४४ (०)

११) (१) कुफ्फुल्ल॒२५५ (२) प्र॒१५५ (३) श्वारांग॒१५५ कृफ्फुल्ल॒१५५ (४) श्वारांग॒१५५ (५) प्र॒१५५ (६) कृफ्फुल्ल॒१५५ (७) कृफ्फुल्ल॒१५५ (८) कृफ्फुल्ल॒१५५ (९) कृफ्फुल्ल॒१५५ (१०) कृफ्फुल्ल॒१५५



टिप्पके जळवा

## मित्रांनो, तुम्हाला कबड्डी हा खेळ

आवडत असेल. यात खेळादू शैक्ष्या क्षेत्रात प्रवेश करण्याचा, त्याना स्पर्श करण्याचा आणि परत येण्याचा प्रयत्न करतो आणि एकाच थासात कबड्डी, कबड्डी म्हणतो. म्हणूनच यात चपळता, ताकद, रणनीती, टीमवर्क आणि थास रोखून ठेवण्याची क्षमता यांचे मिश्रण दिसून येते.

तर मित्रांनो, कबड्डीची सुरुवात आपल्याच देशाच्या मातीपासून झाली. पूर्वी भारतातील खेळांच्यांमध्ये मुले आणि तरुण हा खेळ

## खेळा आणि शिका

खेळत असत आणि तेही बूट, मैदान किंवा तांत्रिक नियमांचीवाया. आजही हा खेळ तमिलनाडू, महाराष्ट्र आणि उत्तर प्रदेश सारख्या राज्यांमध्ये विशेष लोकप्रिय आहे.

हा खेळ आपल्या सांस्कृतिक अभिमानाचे प्रतीक आहे. खेळादू वारंवार कबड्डी-कबड्डी का म्हणतो, हा प्रश्न अनेकांना पडतो. कबड्डी हा शब्द 'काई-पिडी' पासून आला असून तमिलमध्ये त्याचा अर्थ 'हात

धरणे' असा होतो. पण शब्द एकाच थासात म्हणत असताना 'कबड्डी' म्हटले जाते. थास तुटला तर खेळादू बाहेर पडतो.

कबड्डीची पायामुळे अगदी महाभारतासारख्या प्राचीन कथांमध्ये ही आढळतात. अभिमन्युच्या चक्रव्यूहात प्रवेशाची कहाणी काहीशी कबड्डीच्या छायाचासारखी वातावरणात आढळता.

