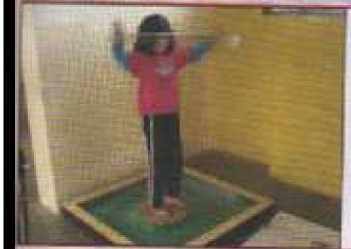
येरळा प्रोजेक्टस् सोसायटी

क्युरिओसिटी एक्सप्रेस

माहे : जानेवारी २०११

मासिक पत्रिका

पृष्ठ क्र. १



या अनोख्या सेंटरमध्ये या आणि खालील गोष्टींचा अनुभव घ्या...

• विज्ञान खेळ विभाग • अपारंपारीक उर्जा व उपयोग
• पाण्यातील खेळ • विज्ञान बाग • आकाश दर्शन
• छंद कार्यशाळा विविध प्रकल्पांची माहिती.
विज्ञानेश्वरी-विज्ञान खेळणी,
CDS आणि पुस्तकांचे भांडार.

संपर्क : येरळा प्रोजेक्टस् सोसायटी, सांगली.

डिस्कशन फोरम (Discussion Forum)

मित्रानो, आमच्या असे का ? या सदरात दिली जाणारी उत्तरे ही त्या - त्या शिक्षकांची मते असतात. यावर आपलीही काही वेगळी मते, विचार असू शकतील. अशी मते, विचार आम्हाला कळवा, या डिस्कशन फोरममध्ये अशा मतांचे, विचारांचे स्वागतच होईल.

या अंकात...

- असे कां ?
- शैक्षणिक उपक्रम
- मनोगत
- प्रथमोपचार
- परसबाग

असे कां ?

■ **प्रश्न – डॉक्टर ऑपरेशन करताना हिरव्या रंगाचा शर्ट का वापरतात ?**

त्तर – रंगाचे देखिल काही परिणाम असतात. जसे ांढऱ्या रंगावर रक्ताचे डाग उठवू दिसू शकतात ाणि त्यामुळे पेशंट व त्याच्या नातेवाईकांवर याचा रिणाम होऊ शकतो. काळा रंग अशूभाची चाहूल तो. लाल रंग धोका दर्शवतो त्यामुळे ऑपरेशन मच्या बाहेर ऑपरेशन सुरु असताना लाल रंगाचा व्या लावला जातो. परंतु हिरवा रंग जिवनाचे, गतीचे प्रतिनिधीत्व करतो. यामुळे डॉक्टरांच्या ार्टाचा हिरवा रंग यश व सफलता म्हणजेच वदानाचे प्रतिक म्हणून असावा.

दुबनुरे ए. एस. भिवर्गी.

अथवा

पुर्वीच्या काळात लोक झाडपाल्याचा वापर अनेक व्याधींवर उपचार करण्यासाठी करत असत. ह्या हिरव्या वनस्पतीमुळे आजार पळवून लावणे सहज शक्य असल्याने हिरवा रंग याचे प्रतिनिधीत्व करत त्यामुळेच हिरव्या रंगात नविन जीवन देण्याचे सामर्थ्य असल्याची मानसिकता तयार होते. यामुळे हिरवा शर्ट डॉक्टर ऑपरेशनच्या वेळी वापरत असावेत.

संतोष राजगिरे जालीहाळ

■ **प्रश्न – डोंगर कसा तयार होतो ?**

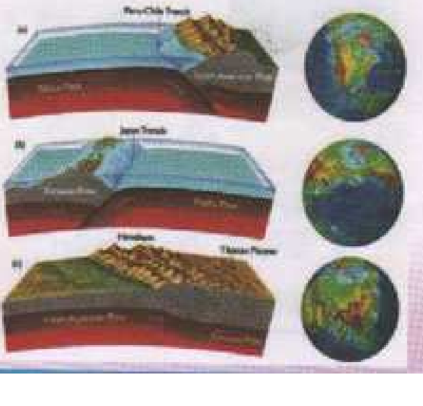
उत्तर -ज्वालामुखी हे डोंगर तयार होण्याचे कारण आहे. ज्वालामुखीच्या उद्रेकामूळे बाहेर येणार लाव्हा जमिनीवर पसरताना पाण्याच्या (समुद्राच्या) संपर्कात आल्यास तिथे डोंगर तयार होतो.

सौदागर प्रे. आर. तिकोंडी

अथवा

सूर्यापासून पृथ्वी वेगळी झाली तेव्हा पृथ्वी हा एक गरम - लाल - तप्त गोळा होता आणि कोटी-कोटी वर्षापुर्वीची ही घटना आहे. त्यानंतर हळु-हळू पृथ्वी बदलत गेली आणि आजही पृथ्वीवर ही बदलांची प्रक्रीया सावकाशपणे घडत आहे. भूकंप - ज्वालामुखी - वादळं - सुनामी थंडीची लाट - ढगफुटी असे अनेक प्रकार आपण पहात आहेत. याची कारण शोधण्याचा प्रयत्नही करत असतो. पण ! पृथ्वीच्या वातावरणात आणि भुगर्भात हे बदल सतत होत असतात.

संपुर्ण पृथ्वीला आपण वेगवेगळ्या खंडात (आशिया - अंटार्टीका - अमेरिका - युरोप ...) विभागले आहे. पण हे खंड आधीपासून आत्ता आहेत तसे नव्हते. पृथ्वीवर बरीच उलथा - पालथ झालेली आहे. पृथ्वीवर भूभागापेक्षा पाणी जास्त आहे. असे हे भूस्तर सरकत असतात. जेव्हा दोन भूस्तर एकमेकांजवळ येतात तेव्हा त्यांच्यातील टक्कर



डोंगर तयार करते.

जसे, समजा एक कागद दोन्ही टोकांनी आतल्या बाजूला ढकलला तर कागदाच्या मध्ये एक चढ तयार होतो. याचप्रमाणे जमिनीवर डोंगर तयार होतात. हेच पहा, हिमालयाची उंची थोडी - थोडी वाढते आहे, कारण भारत देश थोडा थोडा वर उत्तरेकडे सरकत आहे. ह्या सर्व क्रिया अतिशय सावकाश होत असल्याने आपल्याला जाणवत नाही. जसे पृथ्वीचे फिरणे आपल्याला समजत नाही.

पद्मनाभ केळकर
जालीहाळ

प्रश्न – माणसाला ताप कसा येतो ?

उत्तर -दुषित अन्न - पाणी व वातावरणातील विषाणू - जिवाणू यांच्या परिणामांमुळे होणाऱ्या इन्फेक्शनला शरिर विरोध करत असते. शरिरात होणाऱ्या या प्रतिकारामुळे माणसाला ताप येतो. जसा प्रतिकार वाढतो व शारिरीक शक्ती कमी पडत जाते व ताप वाढत जातो.

जावीर सर
आसंगी तूर्क

प्रश्न – माणसाला चक्कर येते पण प्राण्यांना का येत नाही ?

उत्तर - माणसाला इतर प्राण्यांपेक्षा वेगळी अशी विचार करण्याची शक्ती असते. सतत विचार केल्याने त्याचा मेंदूवर परिणाम होतो व माणसाला चक्कर येते. प्राण्यांचे मात्र असे नसते ते विचार करु शकत नसल्याने त्यांना चक्कर येत नाही.

जावीर सर
आसंगी तूर्क

या प्रश्नाबद्दल आपले काय मत आहे ते आम्हाला लिहून कळवा. आपल्या मतांचे, उत्तरांचे आम्ही स्वागत करतो.

▶ शैक्षणिक उपक्रम

* हे करुन पहा :

साहित्य

दोन काचेचे ग्लास, चमचा, मीठ, नळाचे पाणी, खाण्याचा रंग.

१. दोन ग्लास घ्या. एकामध्ये दोन चमचे मीठ घाला. दुसऱ्या ग्लास मध्ये खाण्याच्या रंगाचे काही थेंब टाका.

२. दोन्ही ग्लास मध्ये थोडे कोमट केलेले नळाचे पाणी हळूहळू घाला. दोन्ही ग्लासमधिल पाणी चमच्यानी ढवळा ज्यामुळे मीठ व खाण्याचा रंग त्या - त्या ग्लासमधिल पाण्यात मिसळून जाइल.

३. आता मीठ असलेल्या ग्लासमध्ये रंग असलेल्या ग्लासमधिल पाणी सावकाश ओता.

४. दोन्ही ग्लास ठेवा व शांतपणे पहा.

रंगीत पाणी हे मीठाच्या पाण्याच्या ग्लासमध्ये वरच्या थराला गोळा होते.

यामागचे शास्त्रिय कारण काय असेल ते आम्हाला लिहून कळवा.

* भव्य स्पोर्टस् :

येरळा प्रोजेक्टस् सोसायटी जालीहाळ या प्रोजेक्ट एरियामध्ये जेन्डर इक्वॉलिटी अर्थात लिंग समानता या विषयाला अनुसरुन कार्यरत आहे. शाळेतील मुल-मुलीं हे ना ह्या दृष्टीने विचार करण्यास प्रवृत्त करण्यासाठी खेळाचे प्रभावी माध्यम निवडण्यात आले आहे. गेली दिडवर्ष क्रिकेट व कॉर्फबॉल हे खेळ खेळले जात आहेत. या खेळामध्ये प्रत्येक टिम ही मुल व मुलींची मिळून असते. क्रिकेट हा भारतातील सर्वाधिक प्रिय खेळ, ६ मुली व ५ मुल अशा टिमद्वारे खेळला जातो. अशा प्रकारे प्रत्येक शाळेत टिम ए व टिम बी अशा दोन टिममध्ये प्रॅक्टिस चालू आहे. त्याचप्रमाणे कॉर्फबॉल हा डच खेळाची यासाठी निवड केली.

कारण यामध्ये ४ मुल व ४ मुली अशीच टिम असते. हा खेळ बास्केटबॉल सारखाच असलातरी याचे नियम काही वेगळे आहेत. या खेळाच्या देखिल प्रत्येक शाळेत दोन-दोन टिम केलेल्या आहेत.

या खेळांचे भव्य सामने जाने. २७, २८ व २९ ला भिवर्गी, गिरगांव, आसंगी तूर्क व जालीहाळ या गावात झाले. मुला-मुलींनी खेळाचे उत्कृष्ट प्रदर्शन केले आणि प्रेक्षकांची तसेच सहकारी मुलामुलींची भरभरुन दाद मिळवली. कॉर्फबॉल या खेळाचे यजेते पद गिरगाव च्या संघाला मिळाले तर क्रिकेटचा हा मान भिवर्गी संघानी पटकावला. जालीहाळमध्ये बक्षिस समारंभ साजरा झाला. भिवर्गी हायस्कुलच्या मुख्याध्यापकांच्या हस्ते कॉर्फबॉल चे बक्षिस दिले गेले तर क्रिकेटच्या टिमला बिराजदार सरांच्या हस्ते बक्षिस देण्यात आले.

खेळाच्या माध्यमातून मुल व मुली एकमेकांची गुणवैशिष्ट्ये ओळखतात, यामुळे त्यांच्या मध्ये परस्परांबद्दल आदरभाव निर्माण होतात. स्त्री-पुरुषामध्ये आदरभाव निर्माण होणे हाच समानता प्रत्यक्षात येण्याचा मुलभूत पाया आहे. स्त्री-पुरुषांनी परस्परांतील नैसर्गिक गुणांचा स्वीकार करुन एकमेकांमधिल अनैसर्गिक असमानतेची मूळं अखडून टाकण हीच आजच्या युगाची गरज आहे.

क्रिकेट व कॉर्फबॉल त्या खेळाच्या माध्यमातून एकत्र आलेल्या या मुलामुलींनी नकळत हे अंगिकरलं आहे ज्यामुळे एका उत्कृष्ठ टिमवर्कचे प्रदर्शन यांनी केले. एवढेच नव्हे तर जालीहाळ सारख्या जत तालुक्यातील अप्रगत भागात या ॲक्टिव्हीटीमुळे एक मुलगी कॉर्फबॉलच्या टिमचे नैतृत्व करत आहे. ही आमच्यासाठी फार मोठी गोष्ट आहे. तसेच संगिता रामचंद्र चव्हाण या मुलीने उत्कृष्ठ खेळाडूचे बक्षिस जिंकले.

असा एखादाच होतो

स्वत:करिता जगणारे जगात
अनेकजण असतात
दुसऱ्यांकरिता जगणारा
गांधीसारख्या एखादाच होतो
या जगामध्ये मागणारे
अनेकजण असतात
दुसऱ्यांना दान करणारा
कर्णासारखा एखादाच होतो.
येथे अपयशाने खचणारे
अनेकजण दिसतात
अपयशातून मार्ग काढणारा
अब्राहम लिंकनसारख्या एखादाच होतो.
येथे स्वत:ला जपणारे
अनेकजण भेटतात
पण दुसऱ्यांची सेवा करणार
बाबा आमटेंसारखा एखादाच होतो.
स्वत:वर प्रेम करणारे
येथे अनेक दिसतात
मातृभूमीवर प्रेम करणारा
भगतसिंग एखादाच निर्माण होतो.

सविता भोसले
राजश्री चव्हाण

▶ मनोगत

माझ नाव भौरम्मा गुरुबळ मल्लाड मी इयत्ता ९ मध्ये शिकत आहे.

मी ८ वी आणि ९ वी दोन वर्षेझाली स्कुल ऑफ प्रोग्रेसिक एज्युकेशन (स्कोप) या शाळेत शिकत आहे.

मला ही शाळा खुप खुप आवडली. कारण या शाळेत डिजीटल सिस्टीम आहे. डिजीटल म्हणजे जगावेगळी शाळा त्याचप्रमाणे येथे शिक्षणही पध्दतीत दिली जाते. येथे शिक्षण कॉम्प्युटरवर दिली जाते. आणि शिक्षकही फळ्यावर शिकवतात तसेच त्यानी विदयार्थ्यांना सांगतात की तुम्हाला शिकवलेले कळले नाही तर तुम्ही आम्हाला १० वेळा विचारा आम्ही तुम्हाला सांगतो.

आमचे सर आम्हाला जगात जे काही घडत आहे व जगाचा परिचय व्हावा यासाठी आम्हाला दुपारच्या सुट्टीत व मोकळ्या वेळी बातम्या दाखवतात.

मी शाळेला आली नसली मी दुसऱ्या दिवशी शाळेत येऊन. ते मी कॉम्पुटर वर पाहते व शिक्षकांनाही विचारते.

आमच्या शाळेत विद्यार्थांना अभ्यासा संबधीत किंवा बाहेरचे जनरल मधील किंवा कोणतेहे प्रश्न पडले तर आम्हाला शनिवारी एक तास घेतात त्यावेळी आम्ही विचारलेल्या प्रश्नांवर उत्तर देतात. सर्व शिक्षक मिळून उत्तरे देतात.

आम्हाला विज्ञानाचे प्रयोग शाळेत प्रयोग करुन दाखवतात व प्रयोगशाळेतही आम्हाला घेऊन जातात आम्ही प्रयोग स्व:त करुन बघतो. त्यामुळे प्रयोग केलेला पुर्णपणे लक्षात राहतो.

विद्यार्थांना शाळेला लवकर येता यावे म्हणुन संस्थेने विद्यार्थीनींना सायकल वाटप केले. सायकल फक्त लांब घर असणाऱ्या विद्यार्थीनींना दिली जाते. त्यामुळे विद्यार्थीनींना शाळेत लवकर येणे जमते.

माझ्या या डिजीटल सीस्टीमची शाळा मला खुप आवडते. मला या शाळेत प्रवेश मिळाला याचे मला खुप खुप आनंद वाटतो आणि हेवा सुध्दा वाटतो. कारण या शाळेत प्रवेश सर्वानाच मिळतो असे नाही. मला या शाळेत शिकण्याचे संधी मिळाली आहे. याचे मी पुरेपुर उपयोग करुन घेईन.

भैरम्मा

कोबीच्या पौष्टीक वड्या :

साहित्य : कोबी अर्धा किलो, पाव किलो बेसन, बाजरी पीठ किलो गव्हाचे पीठ पाव किलो, फोडणीसाठी जिरे, कडीपत्ता, मोहरी, हिंग चवी पुरतं मीठ व लाल तिखट.

प्रमाण : ५ व्यक्तीसाठी वरील सर्व पीठे पाव किलो घेणे व कोबी अर्धा किलो धुऊन खिसणे फोडणीसाठी थोडसं तेल जिरे मोहरी हिंग कडीपत्ता चवीपुरतं मीठ तिखट हवं असेल त्याप्रमाणात.

कृती : कोबी अर्धा किलो धुऊन खिसणे त्यामधे पाव किलो बेसनपीठ, बाजरी पीठ पाव किलो व गव्हांचे पीठ पाव किलो, तिखट हवं असेल त्याप्रमाणात नंतर चवी पुरतं मीठ घालून सर्व एकत्र मळून घेणे. अळूवडीप्रमाणे रोल करणे. एका भांड्यात पाणी उकळण्यास ठेवून त्यावर रोल ठेवलेली चाळण ठेवणे. नंतर थंड झाल्यावर वड्या कापून कढईत थोडसं तेल, जिरे, मोहरी, हिंग, कडीपत्ता घालून वड्या कुरकुरीत भाजणे. त्या तयार झालेल्या वड्या सगळ्यांना खाण्यास देणे.

कोबीचे औषधी गूण : कच्या कोबीचा रस दररोज, कप घेतल्यास अल्सर बरा होण्यास मदत होते. तसेच संधीवात, रक्तविकार, अजीर्ण यावरही गुणकारी आहे. कोबीची भाजी मूळव्याधीवरही गुणकारी आहे.

▶ प्रथमोपचार

मुळव्याध (पाईल्स)

मलाशयातील व गुदभागातील शिरा (नीला) मोठ्या होऊन नागमोडी झाल्या असतील तर त्यांना मुळव्याध झाली आहे असे समजावे. या शिरा छोट्या गोट्यांप्रमाणे गोळा होऊन कधी कधी दुखू लागतात हा आजार तितकासा घातक नाही. कित्येक वेळा गरोदर पणातही अशा प्रकारची मुळव्याध होण्याचा धोका संभवतो. परंतु बाळंतपणानंतर तो अपोआत कमी होते.

एखादया वेळी त्यातून सतत रक्त वाहू

लागले तर अशा व्यक्तीला पंडूरोग होण्याची शक्यता असते.

उपचार -

गरम बैठक - मूळव्याधीमुळे होणाऱ्या वेदनांसाठी गरम पाण्याच्या टबात चमचाभर पोटॅशियम परमॅगनेट घालून त्यामध्ये आपला पार्श्वभाग बुडवून बसावे. असे दिवसातून २-३ वेळा करावे.

* काही विशिष्ट प्रकारच्या वनस्पतींचा रस लावला असता मुळव्याध सुकू लागतो. उदा. निवडुंग

* मुळव्याधीवर वापरण्याची चांगल्या कंपन्यांची मलमे बहुतेक औषधे विक्रेत्यांकडे मिळतात ती लावावीत.

* शौच फार कठीण कडक असल्यामुळे कित्येकवेळा हा विकार होण्याचा व वाढण्याचा संभव असतो. म्हणून मलावरोध टाळण्यासाठी कमी पिकलेली केळी व हिरव्या भाज्या, भरपूर पालेभाज्या व काष्ठतंतुमय पदार्थ खावेत. व भरपूर पाणी प्यावे.

मुळव्याधीच्या रोग्याने वैद्यकिय मदत केव्हा घ्यावी ?

* मुळव्याधी खुप मोठी असल्यास

* भयंकर दुखू लागल्यास

* रक्तस्राव थांबण्याची चिन्हे दिसत नसल्यास

संस्थेचे एक पाऊल :

संस्थेच्या जालीहाळ या प्रोजेक्टस् विभागातील लवंगा गावातील मिटींग मध्ये एका महिलेची व्यथा संस्थेच्या निदर्शनास आली. सजाबाई माने असे तिचे नाव असून ही विधवा आपल्या मुलगी व जावयाच्या आकस्मिक मृत्युनंतर त्यांच्या ४ मुलांची जबाबदारी वाहात आहे. या महिलेच्या भावाने तिला शेतजमिनीतील एका लहान भागात राहण्याची परवानगी दिली. ही महिला मोल मजूरी करून तिच्या दोन नातू व दोन नातींचे संगोपन कसे तरी करत होती. हे सर्व लक्षात घेऊन संस्थेने तिला शेळी युनिट (पाच शेळ्या व एक बोकड) दिले. ज्यामुळे तिला काही उत्पन्नाची बाब होऊ शकली. व रोजगार तिला संधी मिळाली.

सध्यस्थितीमध्ये ७ वी पर्यंतचे शिक्षण पूर्ण झालेल्या तिच्या दोन्ही नाती शेळी पालनामध्ये तिला मदत करत आहेत. त्यांचे शिक्षण अर्धवट राहिल्याचे लक्षात शेताच संस्थेने दोन्ही मुलींना या वर्षी उमदी जवळील होस्टेलशाळेमध्ये त्यांची ॲडमिशन घेऊन दिली आहे. यांना रहाण्यासाठी चांगले घर बांधून देण्याच्या प्रयत्नात संस्था आहे. या प्रकारे या कुटूंबाच्या सर्वांगीण विकासाची जबाबदारी संस्थेने घेतली आहे.

सौ. योजना लिपांने
प्रो. मॅनेजर जालीहाळ

▶ परसबाग

आयुर्वेदीक वनस्पती उपयोग व महत्व :

परसबाग प्रकल्पाअंतर्गत येरळा प्रोजेक्टस् सोसायटी आपल्या लाभार्थींना तीन आयुर्वेदिक वनस्पतींचे वाटप करते आहे. या अनुशंघाने जालीहाळ प्रकल्पात आढळणाऱ्या आयुर्वेदिक वनस्पती व त्यांचे उपयोग या विषयावर आयुर्वेदिक तज्ञ श्री. मुकुंद वेळापुरकर यांचे - मार्गदर्शक कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली होती. या कार्यक्रमामध्ये दिलेल्या वनस्पती, उपयोग व पध्दत खाली देत आहोत.

वनस्पती	उपयोग	पध्दती
१. कुरडू व सराट्याचा काटा	(औषधी गुणधर्म) मुतखडा विरघळून जाणेसाठी	कुरडूमधील काळे बी व सराटयाचा काटा यांचे प्रत्येकी १ ग्रॅम चूर्ण घेवून सकाळ व संध्याकाळ कोमट पाण्यासोबत घेणे.
२. कोरफड गर आवळा चूर्ण	पित्त कमी होण्यासाठी	५ ग्रॅम कोरफडगर व ५ ग्रॅ. आवळा चूर्ण / गर एकत्र करून अनुशापोटी घेणे.
३.गुंज (लाल / पांढरी)	घशाला कोरड पडणे व कोरडा खोकल्यावर गुणकारी	लाल किंवा पांढऱ्या गुंजाची पान दिवसातून २-३ वेळा चघळणे

वरील औषधांचा सहज सुलभ वापर अतिशय उपयुक्त व परिणामकारक आहे.

सौ. भारती पाटील
प्रकल्प समन्वयक
परसबाग

प्रकाशक / संपादक :- सौ. अनुराधा कुंटे,
येरळा प्रोजेक्टस् सोसायटी, सांगली.
मुद्रक:सह्याद्री ऑफसेट सांगली/२३२१५७७

संपर्क : येरळा प्रोजेक्टस् सोसायटी,
मिरज रोड, टाटा पेट्रोल पंप जवळ गेस्ट हाऊस,
विश्रामबाग सांगली.
फोन : (०२३३) २६७५९९८, २६७१३१८
फॅक्स : (०२३३) २६७०७२२
web site : www.yerala.org Email : yeralaproject@dataone.in

To,

Book-Post