



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

# बहुर

## समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 42

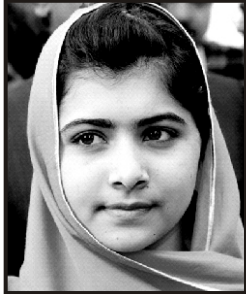
6 दिसम्बर 2014

माघ पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2071

## प्रेरक महिलाएं - 16

### बालिका शिक्षा अभियान एवं अधिकार कार्यकर्ता- मलाला युसुफजई (शांति नोबल विजेता)



मलाला युसुफजई का जन्म 12 जुलाई 1997 को पाकिस्तान के स्वात जिले के मिंगोरा शहर में हुआ। मिंगोरा पर तालिबान ने कब्जा कर रखा था। तालिबान शासन के अत्याचार व कुकृत्यों का वर्णन मलाला ने अपनी डायरी में किया। तालिबानियों ने लड़कियों के स्कूल जाने, कार में संगीत सुनने से लेकर सड़क पर खेलने, टी.वी. देखने तक की पाबन्दी लगा दी थी। मलाला उनपीड़ित लड़कियों में से है जो तालिबान के कट्टर फरमान के कारण लंबे समय तक स्कूल जाने से वंचित रही। मलाला ने अपनी डायरी के माध्यम से अपने क्षेत्र के लोगों को न सिर्फ जागरूक किया बल्कि तालिबान के खिलाफ खड़ा भी किया।

वर्ष 2009 में 'न्यूयार्क टाइम्स' ने मलाला पर एक फिल्म बनाई। स्वात में तालिबान का आतंक और महिलाओं की शिक्षा पर प्रतिबंध विषय पर बनी इस फिल्म के दौरान मलाला रो पड़ी। मलाला डॉक्टर बनने का सपना देख रही थी और तालिबानियों ने उसे अपना निशाना बना दिया। उस दौरान 200 लड़कियों के स्कूलों को तालिबानियों ने ढहा दिए। 2009 में तालिबानियों ने साफ कह दिया कि 15 जनवरी के बाद एक भी लड़की स्कूल नहीं जाएगी। यदि कोई इस फतवे को मानने से इंकार करती है तो उसकी मौत की जिम्मेदार खुद होगी।

बालिका शिक्षा के लिए अभियान चला रही यह किशोरी तालिबान के आँख की किरकरी बन गई थी। अक्टूबर 2012 में मलाला की मौत का फरमान जारी कर दिया। स्कूल से लौटते समय हमले की शिकार मलाला बुरी तरह घायल हो गई। मलाला को इलाज के लिए ब्रिटेन ले जाया गया। वहां डॉक्टरों के अथक प्रयासों के बाद उन्हें बचा लिया गया।

अत्यन्त प्रतिकूल परिस्थितियों में साहसी और उत्कृष्ट सेवाओं के लिए दिसम्बर 2011 को पाकिस्तानी सरकार द्वारा पहला राष्ट्रीय युवा शांति पुरस्कार मलाला को प्रदान किया गया। वहां मलाला के सम्मान में स्कूल का नाम "मलाला युसुफजई सरकारी गर्ल्स सैकण्डरी स्कूल" रखा गया। 2013 में अंतरराष्ट्रीय बाल शांति पुरस्कार, साखारफ पुरस्कार, मेक्सिको का समानता पुरस्कार, संयुक्त राष्ट्र का मानवाधिकार सम्मान से सम्मानित किया गया।

बच्चों और युवाओं के दमन के खिलाफ और सभी को शिक्षा के अधिकार के लिए संघर्ष करने वाले भारतीय समाज सेवी कैलाश सत्यार्थी के साथ संयुक्त रूप से मलाला को शांति का नोबेल पुरस्कार 10 दिसम्बर 2014 को नार्वे में आयोजित कार्यक्रम में प्रदान किया गया। 17 वर्षीय मलाला नोबेल पुरस्कार प्राप्त करने वाली सबसे कम उम्र वाली नोबेल विजेता बन गई।

### जनवरी माह के कृषि कार्य

**गेहूँ की फसल-** गेहूँ की फसल में तीसरी सिंचाई बुवाई के 75 दिन बाद करें। ठंड अधिक पड़ रही है अतः सिंचाई कर फसल को सर्दी से बचावें। ठंड से फसल को बचाने के लिये रात्रि में खेत की मेड़ों पर अलाव जलाकर धुआं करें जिससे खेतों में गर्मी बनी रहे। चौड़ी पत्तियों वाली खरपतवार नष्ट करने के लिये 500 ग्राम 2-4 डी इस्टर का साल्ट 500 लीटर पानी में घोल कर छिड़काव करें।

**सरसों की फसल-** सरसों में तीसरी सिंचाई बुवाई के 80 दिन बाद व चौथी सिंचाई 95-100 दिन बाद करें। तापमान में लगातार कमी आ रही है अतः ऊपर की फलियों में पाले का असर आने की सम्भावना है अतः रात्रि को मेड़ो पर अलाव जलाकर धुआं करें।

**चने की फसल-** चने की फसल में फली छेदक की रोकथाम के लिए मेलाथियान 50 ई.सी. सवा लीटर पानी या क्यूनालफॉस 25 ई.सी. 1लीटर पानी में प्रति हेक्टर के हिसाब से 600 लीटर पानी में घोलकर छिड़काव करें। असिंचित क्षेत्र में पेराथियोन 2 प्रतिशत चूर्ण 25 किग्रा. प्रति हेक्टर भूरकें।



## अंकुरित खीचड़ा

सामग्री— कुटा बाजरा— 1 प्याला, कुटी ज्वार—चौथाई प्याला, कुटा गेहूं — चौथाई प्याला, चावल— 1 बड़ा चम्मच, अंकुरित चने,मूंग, चवला—आधा प्याला, जीरा—आधा चम्मच, हींग—एक चुटकी, घी— चौथाई प्याला, नकम— सवा छोटा चम्मच, सजाने के लिए तले प्याज।

विधि — किसी बर्तन या कुकर में घी गर्म करें। जीरा व हींग डालें। पांच प्याला पानी डालें। नमक डाल कर उबाल आने दें। धीरे-धीरे सारी सामग्री डालें व हिलाते रहें ताकि गुठली न पड़े। पकने पर घी डाल कर गरम गरम परोसें।

## राजस्थान सरकार एवं युनिसेफ के संयुक्त तत्वावधान में राज्य स्तरीय लाइली सम्मान

टिडी ग्राम पंचायत की खारा फलां में रहने वाली 20 वर्षीय **किरण मीणा** बचपन से बकरियां चराने, खेतों और घरों के काम में माता-पिता के साथ हाथ बंटाती। उसकी पढ़ाई छूट गई। लेकिन किस्मत उसे यहीं रुकने देना नहीं चाहती थी। **“उन्नति संस्थान”** ने किरण की जब यह स्थिति देखी तो उसके माता-पिता को समझाया और गांव के ही विद्यालय में छठी(6) कक्षा में प्रवेश दिलाया। किरण अपनी मेहनत और लगन के बल पर उदयपुर गुरुनानक कॉलेज में **बी.एस.सी** की छात्रा है। इसे **“लाइली सम्मान”** से सम्मानित किया गया।

**पारू मीणा** बारापाल पंचायत की पनवालियां फलां में रहती है। वह अपने परिवार को आर्थिक रूप से सहारा देने के लिए मजदूरी कर रही थी। उसके पिता की अचानक मौत के बाद मां ने उसे और उसके भाई को गुजरात में बीटी कपास के खेतों में बाल मजदूरी करने भेज दिया। **“उन्नति संस्थान”** और **“बाल संरक्षण समिति”** के सदस्यों ने बाल श्रमिकों की जानकारी मिलने पर चारू की मां को समझाकर बच्चों को वहां से बुलाया और 2011 में पारू का प्रवेश दूसरी कक्षा में करवाया। आज पारू भागलफलां में पांचवी कक्षा की छात्रा है। पारू अच्छी पढ़ाई कर उसके जैसे ही बच्चों को पढ़ने के लिए प्रेरित करती है। पारू को **“लाइली सम्मान”** से सम्मानित किया गया।

## तुलसी औषधीय गुण से भरपूर “संजीवनी बूटी”

हमारा घर भले ही आधुनिक सुख-सुविधाओं से परिपूर्ण हो, लेकिन आज भी हमारे घर-आंगन में तुलसी का पौधा जरूर मिल जाता है। औषधीय गुण से भरपूर होने की वजह से आयुर्वेद में तुलसी को संजीवनी बूटी का दर्जा दिया गया है। तो क्यों न तुलसी के फायदों और विभिन्न तकलीफों में इसके इस्तेमाल के बारे में जाने :-

- तुलसी के पौधे की खुशबू वातावरण को तो पवित्र तो बनाती ही है, हवा में मौजूद बीमारी के बैक्टीरिया को भी नष्ट करती है। इसकी सुगंध श्वास के कई रोगों से बचाती है।
- प्रतिदिन तुलसी की पांच पत्तियां खाने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है, जिससे कई बीमारियों से बचा जा सकता है।
- मलेरिया या मियादी बुखार से पीड़ित हैं तो तुलसी की 11 पत्तियों को 4 साबुत काली मिर्च के साथ सेवन करें, बुखार ठीक हो जाएगा।
- रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा नियंत्रित नहीं है तो तुलसी का नियमित सेवन करें।
- मोटापे से परेशान हैं या ज्यादा पतले हैं तो नियमित रूप से तुलसी के पत्ते का सेवन करें। इससे भारी व्यक्ति का वजन घटता है और पतले व्यक्ति का वजन बढ़ता है।
- कोई बेहाश हो जाए तो तुलसी के रस की कुछ बूंदों में थोड़ा सा नमक मिला कर उसकी नाक में डालें, उसे तुरंत होश आ जाएगा।
- तुलसी के काढ़े में थोड़ा सेंधा नमक और पिसी सौंठ मिला कर सेवन करें, कब्ज दूर हो जाती है।
- दोपहर के भोजन के बाद तुलसी की पत्तियां चबाने से पाचन शक्ति मजबूत होती है।
- रोजाना सुबह पानी के साथ तुलसी की 5 ताजा पत्तियां निगलने से कई संक्रामक बीमारियों और दिमाग की कमजोरी से बचा जा सकता है।
- 4-5 भुने हुए लौंग के साथ तुलसी की पत्तियां चूसने से खांसी से राहत मिल जाती है।
- अस्थमा के रोगियों के लिए सुबह तुलसी की 10 ताजा पत्तियों को उबाल कर काढ़ा बना कर पीना लाभकारी है।
- दांत में कीड़ा लगने पर तुलसी की पत्तों के रस में कपूर मिलाकर रूई की सहायता से उसे दांत की उस जगह पर लगाएं, तुरंत लाभ होगा।

## आप भी जुड़े लोक शिक्षा केन्द्र से

आदर्श लोक सेवा केन्द्र-टूस डांगियान

लोक शिक्षा केन्द्र से महिलाओं का जुड़ाव रहता है। यहां पर महिलाएं पढ़ना लिखना सीखती हैं व व्यावसायिक कौशल विकास से भी जुड़ती हैं। इसमें महिलाओं को बुनियादी साक्षरता परीक्षा दिलवाई जाती है। जिसमें महिला व पुरुष की उम्र 15 से 80 वर्ष तक रखी गई है जो महिला पुरुष पढ़ना लिखना नहीं जानते हैं उन्हें लिखना पढ़ना सिखाया जाता है। बुनियादी परीक्षा देने के बाद महिला व पुरुषों को कम्प्यूटर पर पढ़ना लिखना सिखाया जाता है। राजस्थान में 80 लोक शिक्षा केन्द्र को इसके लिए चुना गया है जिसका नाम आदर्श लोक शिक्षा केन्द्र रखा गया है ताकि ग्रामीण लोग कम्प्यूटर, प्रोजेक्टर सिस्टम, एलसीडी टी.वी., पीए सिस्टम, वॉटर कूलर, जनरेटर, इंटरनेट सरीखी आधुनिक सुविधाओं का लाभ उठा सकेंगे। इनके द्वारा ग्रामीण ज्ञान में बढ़ोतरी के लिए बाहरी दुनिया से जुड़कर विश्व के किसी भी कोने से तत्काल वांछित सूचना हासिल कर सकेंगे। इसके लिए सभी प्रेरकों को दो दिन का प्रशिक्षण दिया गया। राज्य संदर्भ केन्द्र जयपुर में रखा गया। यह प्रशिक्षण राज्य साक्षरता मिशन प्राधिकरण राजस्थान टाटा कंसल्टेंसी सर्विसेज हैदराबाद के द्वारा संचालित होता है ताकि कम्प्यूटर के माध्यम से महिला पुरुष लिखना सीख सकते हैं।

हंसा सेन: टूस डांगियान

## प्राथमिकता

मास्टरजी कक्षा में आए और छात्रों से बोले— आज तुम्हें जीवन का एक अहम पाठ पढ़ाना है। उन्होंने एक कांच का जार मेज पर रखा और थैले से निकालकर टेनिस की गेंदें उसमें डाल दीं। फिर छात्रों से पूछा—जार भर गया क्या? छात्र बोले—हां सर, भर गया। अब मास्टरजी ने थैले से कंकड़ निकाले और जार में डाल दिए। कंकड़ जार की खली बची जगहों में बैठ गए तो फिर से उन्होंने पूछा—अब भर गया न जार? छात्रों ने फिर कहा — अब तो भर गया सर। अब उन्होंने रेत निकाली और उसे जार में डालना शुरू किया। रेत ने भी अपनी जगह बना ली। फिर वही सवाल और फिर वही जवाब। अब मास्टर जी चाय का कप पानी में उंडेल दिया। रेत ने पानी सोख लिया। छात्रों को कुछ समझ नहीं आया तो मास्टरजी बोले — कांच के इस जार का जीवन समझो। गेंदें इसका सबसे अहम भाग यानी ईश्वर, परिवार, स्वास्थ्य, मित्र व बच्चे कंकड़ तुम्हारी नौकरी, कार, मकान है। रेत का अर्थ छोटी-छोटी बेकार बातें और झगड़े हैं। पहले रेत भर देते तो गेंद के लिए जगह न रहती। इसलिए प्राथमिकताएं तय करें। एक ने पूछ लिया— फिर वह चाय क्या थी? मास्टरजी ने मुस्कराकर कहा— जीवन कितना ही परिपूर्ण लगे, दोस्तों के साथ चाय पीने की जगह हमेशा हो।

मंत्र — जीवन कीमती है, इसे व्यर्थ की बातों में न गवां दें। संपूर्णता से जिएं।

### नव वर्ष की शुभकामनाएं

नई सुबह की, नई किरण हो  
नया जोश हो, नई लगन हो  
हर पल यही चिन्तन हमारा  
मंगलमय हो नव वर्ष आपका

जीवन मिलना भाग्य की बात है,  
मृत्यु होना समय की बात है,  
परन्तु मृत्यु के बाद भी,  
लोगों के दिलों में जीवित रहना  
यह कर्मों की बात है।

इंसान तब समझदार नहीं होता  
जब वो बड़ी बड़ी बातें करने लगे,  
बल्कि समझदार तब होता है  
जब छोटी छोटी बातें समझने लगे।

### हर माह के तीसरे रविवार को विज्ञान समिति में निःशुल्क स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिविर

- ◆ कई डाक्टरों के परामर्श से सैंकड़ों लोग लाभ उठा रहे हैं, आप भी लाभ उठाएं।
- ◆ जरूरतमंदों को दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य भाल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेसर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त-मूत्र की निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।

**शिविर का समय प्रातः 10.30 से 12.30 बजे**

### विज्ञान समिति में ग्रामीण महिलाओं के लिए ऋण योजना

जो महिलाएं आमदनी बढ़ाने के लिए कुछ काम करना चाहती हैं लेकिन धनराशि उपलब्ध नहीं होने के कारण ऐसा नहीं कर पा रहीं हैं उनके लिए विज्ञान समिति में ऋण देने की योजना है।

**इच्छुक महिलाएं संपर्क करें।**

➡ अधिक से अधिक महिलाओं को महिला चेतना शिविर में भाग लेने के लिए प्रेरित करें। उन्हें सदस्य बनाएं। जीवन पच्चीसी के बिंदुओं को बार-बार पढ़ें और अमल में लाने का प्रयास करें।



## सुविचार

1. ईश्वर ने कान दो और जीभ एक ही दी है ताकि हम सुने अधिक और बोले कम।
2. सज्जन हर परिस्थिति में नम्र तथा उदार बने रहते हैं।
3. जैसा तुम सोचते हो वैसे हो जाओगे। यदि तुम खुद को कमजोर सोचते हो, तुम कमजोर हो जाओगे। अगर खुद को ताकतवर सोचते हो, तुम ताकतवर हो जाओगे।
4. मधुर बोलना अच्छा है, पर मधुरता के लिए झूठ बोलना अच्छा नहीं है।
5. कठिनाईयां तो कहीं भी आ सकती है। पर ऐसा मार्ग चुनो, जिससे कठिनाईयों को झेलना लाभदायी बन जाए।
6. इमानदारी से किया गया कार्य प्रगति की ओर ले जाता है।

## आजमा कर देखें

1. सर्दी-जुकाम में- जीरे में एंटीसेप्टिक तत्व पाये जाते हैं, जो सर्दी और जुकाम से राहत दिलाते हैं। सर्दी-जुकाम होने पर एक गिलास पानी में आधा चम्मच जीरा डालकर उबाल लें। पानी थोड़ा सा ठंडा होने पर घूंट-घूंट कर पीएं। ऐसा करने से सीने में जमा हुआ कफ निकल जाता है।
2. एक्जिमा में अजवाइन - अजवाइन को पानी के साथ पीसकर लेप बना लें। इस लेप को प्रतिदिन पीड़ायुक्त स्थान पर लगाने से कुछ ही दिनों में एक्जिमा रोग ठीक होने लगता है।
3. खांसी से बचाव - अदरक की चाय, आधा चम्मच शहद अदरक के साथ लेने, मुलेठी चूसने, गर्म पानी के गरारे करने से खांसी से आराम मिलता है।

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस प्रकोष्ठ की मासिक बैठक 29 नवम्बर को आयोजित हुई। सर्वप्रथम दो बालिकाओं ने सरस्वती की वंदना की। डॉ. शैल गुप्ता ने सभी का स्वागत किया। नई सदस्या श्रीमती टीना सिंघावत ने अपना परिचय दिया। श्रीमती प्रीति गोपावत ने जीवन पच्चीसी के चार बिन्दुओं पर प्रकाश डाला। डॉ. सुशीला अग्रवाल ने उनके परिवार के बच्चों की शिक्षा के बारे में चर्चा की। श्रीमती निर्मला राव ने सभी महिलाओं को कई प्रकार की बड़िया बनाना सिखाया। डॉ. श्रीमती शैल गुप्ता ने प्रेरणास्पद जानकारियां दी। श्रीमती प्रीति गोपावत व सुश्री पूजा डूंगावत ने कविता सुनाई। श्रीमती पुष्पा गुप्ता द्वारा ज्ञानवर्धन प्रतियोगिता लिखित में करवाई गई। कार्यक्रम का संचालन डॉ. श्रीमती शैल गुप्ता ने किया। बैठक में 20 महिलाओं ने भाग लिया।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जनवरी 2014, प्रातः 10 बजे से

### कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- स्वास्थ्य वार्ता
- प्रशिक्षण-विभिन्न प्रकार के अचार बनाना।

## अब जरा हंस लें



एक बार एक चोर चोरी करने एक घर में घुसा। उसने सारा कीमती सामान बटोरा और रवाना होने लगा। तभी घर का बच्चा, जो अब तक सब देख रहा था, बोला - "अंकल ! मेरा स्कूल बैग भी ले जाओ, वरना सबको जगा दूंगा।"

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग  
के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021  
श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

## विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड नं. 17, उदयपुर - 313001  
फोन : (0294) 2413117, 2411650  
Website : vigyansamitiudaipur.org  
E-mail : samitivigyan@gmail.com