विज्ञान समिति, उदयपुर

स्थापना : 1959
पंजीकरण : 94/68-69

लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 44

3 फरवरी 2015
माघ सुदी पूर्णिमा
विक्रम संवत् 2071

प्रेरक महिलाएं -18

वख्ती बाई - समाज का विरोध झेल बनी आत्मनिर्भर

गोगुन्दा के भादवी गुड़ा गांव की निवासी **वख्ती बाई** की शादी 15 वर्ष की उम्र में हो गई थी। उनके पति हालूसिंह खेती–बाड़ी का काम करते थे। वह पढ़ना–लिखना नहीं जानती थी। केवल घर व खेती का काम ही करती थी। धीरे–धीरे जब साल गुजरे और चार बेटों व तीन बेटियों के पालन–पोषण की जिम्मेदारी आई, तब उन्होंने भी घर व बच्चों के लिए घर से बाहर निकलकर काम करने का सोचा। उसने गावं से बाहर जाकर छाछ बेचने का काम शुरू किया। जिससे समाज में भारी विरोध हुआ और उन्हें समाज से बाहर कर दिया गया। पर, वो भी अपनी बात पर अड़ी रही। फिर ऐसा दिन आया जब गांव की कई महिलाओं ने छाछ बेचने का काम शुरू कर दिया।

वख्ती बाई व अन्य साथिनों ने उनके समाज से निकाल देने का दृढ़ता से विरोध किया। पंचों को कह दिया कि वे शहर में छाछ बेचकर डेढ़ सौ रूपये पल्लू में बांध कर लाती हैं, यदि वे ये खर्च दे सकते हैं तो वे घर से बाहर नहीं जाएंगी। इससे वे बच्चों की परवरिश कर लेंगी। सारी साथिनों ने मिलकर गांव के पंचों के समक्ष यह बात रखी तो एक बारगी तो उन्हें यह बात कहने के लिए जाजम पर चढ़ने तक नहीं दिया तब साथिनें अपनी जाजम बिछा कर बैठ गई और पंचों ने महिलाओं के बाहर जाकर काम करने का विरोध नहीं करने का निर्णय किया। कई महिलाओं ने सब्जियां बेचना भी शुरू किया। इससे वे अपने परिवार की मदद कर पा रही हैं।

लोगों की रूढ़िवादी सोच में बदलाव लाने के लिए प्रेरित करने वाली **वख्ती बाई** के कारण कई महिलाएं भी **आत्म निर्भर** बन पाई हैं।

संकलित :राजस्थान पत्रिका

सुविचार

- जितने अच्छे से आप दूसरों से, दूसरे की स्त्रियों से, दूसरों के माँ–बाप से, दूसरों के बच्चों से बात करते हैं, उतने ही अच्छे से यदि अपनों से बात करने लगें तो घर में ही स्वर्ग उतर आये।
- चिन्ता और तनाव तो पक्षियों की तरह है जिन्हें हम अपने आसपास उड़ने से नहीं रोक सकते हैं परन्तु उन्हें मन में घौंसला बनाने से तो रोक ही सकते हैं।
- हमें किसी भी खास समय के लिए इंतजार नहीं करना चाहिए बल्कि अपने हर समय को खास बनाने की पूरी तरह से कोशिश करनी चाहिए।
- पानी से भरे बादल और फले–फूले वृक्ष हमेशा नीचे की ओर झुके रहते हैं। सज्जन मनुष्य भी इन्हीं की भांति धन एवं ज्ञान की प्राप्ति के बाद विनम्र बने रहते हैं।
- कठिन समय में समझदार व्यक्ति रास्ता खोजता है, और कायर बहाना..... ।

मार्च माह की कृषि क्रियाएं

1. जायद मूंगफली(टी.ए.जी.–24, टी.जी.–37 ए, डी.एच–86) की बुवाई करें। ध्यान रहें सिंचाई की अच्छी सुविधा होनी चाहिये।
2. सब्जी की फसलों में नियमित सिंचाई करें।
3. जायद मूंग फसल जहां बोई गई है उसमें नियमित सिंचाई करें।
4. सब्जी की फसलें ग्वार, भिंडी, टिन्डा आदि की बुवाई नहीं की हो तो अब बुवाई कर दें।
5. हरे चारे की फसल की पहली कटाई का समय आ गया है। कटाई के बाद 20 कि.ग्रा. यूरिया प्रति हैक्टर के हिसाब से छिड़क कर सिंचाई करें । बढ़वार अच्छी होगी।
6. गेंहूं की फसल में यदि आवश्यकता हो तो अंतिम सिंचाई अवश्य करें।

लीलवे का जाजरिया

सामग्री : **लीलवा दाना**– 200 ग्राम; **मावा**– 100ग्राम; **घी**–100 ग्राम; **शक्कर**–150 ग्राम; **इलायची पाउडर** – चौथाई चम्मच; **बादाम कतरन**–1 चम्मच; **नारियल कतरन** – 8 से 10 टुकड़े; **पानी**– 200 मि.ली.

विधि – लीलवा दाने को धोकर मिक्सी में बारीक पीस लें। कड़ाही में घी गरम करके लीलवा पेस्ट को उसमें डाल कर धीमी आंच पर सेकें। मिश्रण घी छोड़ने लगे व हल्का हो जाये, फिर सेके हुए मिश्रण में मावा डाल कर 5 से 7 मिनिट और सेकें।

एक कड़ाही में पानी व शक्कर डालें व उबालें। एक तार की चाशनी बनने पर उसमें लीलवे के सेके हुए मिश्रण को डालें व दो तीन उबाला लें।

लीलवा का जाजरिया तैयार है। इसे बाऊल में डालें। सूखे मेवे से सजा कर परोसें।

मूंग की नमकीन दाल के समोसे

सामग्री : **मैदा**–200 ग्राम; **तेल**– 3 चम्मच; **नमकीन मूंग की दाल** –200 ग्राम(तली हुई); **हींग**–1 बड़ी चुटकी; **जीरा पाउडर**–आधा चम्मच; **गर्म मसाला**–1 चम्मच; **अमचूर**–आधा चम्मच, **नमक**– स्वादानुसार; अगर मीठा चाहें तो 2 चम्मच पीसी चीनी।

विधि – समोसे बनाने के लिए मैदे में तेल व नमक डाल कर थोड़ा गुनगने पानी से गूंथ लें और इसे 20 मिनिट के लिए रखें। भरावन – मूंग की नमकीन को मिक्सी में इच्छानुसार दरदरी या महीन पीस लें। उसमें सभी मसाले डाल कर अच्छी तरह मिला दें। यह भरावन तैयार है।

अब तैयार मैदे की छोटी–छोटी लोई बनाकर बेलें और बीच से आधा काट लें। इसके दोनों कोने पकड़ कर तिकोना आकार बना लें। इसमें भरावन भरकर पानी लगाकर बंद कर लें। कुछ देर रखने के बाद कढ़ाई में तेल गर्म कर और समोसों को भूरा होने तक तलें। समोसे तैयार हैं। चटनी या सॉस के साथ परोसें।

''बेटी–बचाओ–बेटी पढ़ाओ'' अभियान

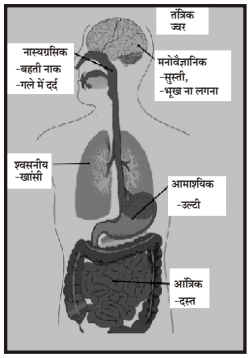
प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने ''स्वच्छ भारत अभियान'', ''घर–घर शौचालय'', ''नमामि गंगे'', ''जनधन योजना'' और ''मेक इन इंडिया'' जैसे अभियान के बाद बेटियों को उनका हक दिलाने के लिए 'बेटी बचाओ'–बेटी बढ़ाओ' अभियान की शुरूआत की है।

अंतराष्ट्रीय बालिका दिवस पर उन्होंने बेटियों के साथ भेदभाव–खत्म करने और समानता का माहौल बनाने की अपील की और लोगों से सुझाव मांगें। इन सुझावों के आधर पर सरकार ने ''बेटी बचाओ–बेटी बढ़ाओ'' अभियान को अन्तिम रूप दिया है।

- सभी ग्राम पंचायतों में गुड्डा–गुड्डी के बोर्ड लगाएं जाएंगे।
- गांव में हर माह का लिंग अनुपात दर्ज किया जाएगा।
- ग्राम पंचायत लड़की के जन्म पर परिवार को तोहफा भेजेगी।
- पंचायत साल में कम से कम एक दर्जन लड़कियों का जन्मदिन मनाएगी।
- सभी ग्राम पंचायतों में लोगों को ''बेटी बचाओ–बेटी पढ़ाओ'' की शपथ दिलाई जाएगी।
- गांव में लिंग अनुपात में सुधार होता है, तो ग्राम पंचायत को सम्मानित किया जाएगा।
- बाल–विवाह के लिए ग्राम प्रधान को जिम्मेदार माना जाएगा और उसके खिलाफ कारवाई होगी।
- कन्या भ्रूण हत्या रोकने के बारे में जागरूकता कार्यक्रम

स्वाइन फ्लू

लक्षण :



- छींके आना व नाक से पानी बहना।
- सांस लेने मे कठिनाई होना।
- खांसी और गले में खराश होना।
- दस्त व उल्टी होना।
- सिर दर्द व बुखार होना आदि।

बचाव –

- खांसी, बहती नाक, छींक व बुखार जैसे फ्लू के लक्षणों से प्रभावित लोगों से दूरी बनाएं।
- स्वाइन फ्लू प्रभावित जगह पर फेस मास्क लगाए बगैर न जाएं।
- खांसते या छींकते समय अपने मुंह व नाक को रूमाल से ढकें व टिश्यू को खुले में न डालें।
- अपनी नाक, आंखें या मुंह को छूने के बाद और पहले अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन व पानी से धोएं।
- घर व घर के आसपास गन्दगी न होने दें।
- पोषक खाना खाएं। बासी रखे हुए खाने से बचें तथा खूब पानी पीएं।
- रात को सोते समय एक कप दूध में चौथाई चम्मच हल्दी डाल कर पीएं। इसके साथ ही प्रतिदिन दस काली मिर्च चबाएं और शहद का सेवन करें।
- लक्षण पाए जाने पर तुरन्त डॉक्टर से संपर्क कर इलाज कराएं।

कांटे का आघात – खोया अपना हाथ

(लापरवाही से भारी हानि)

एक व्यक्ति जल्दी में कांटों वाली तारों की बाढ़ से निकल रहा था। एक कांटा हाथ में घुस गया। चमड़ी में छोटा सा छेद, चुभन का दर्द हुआ और खून की एक बूंद निकल आई। मजदूर था, परवाह नहीं की, कारण ऐसे कांटे तो चुभते ही रहते हैं। खून की बूंद साफ की। कोई घाव तो था नहीं, खून भी नहीं बह रहा था इसलिए ओर कुछ भी नहीं किया। लेकिन चुभन की जगह दर्द बढ़ता गया, पास की चमड़ी लाल हो गई। लाल चकता और फैल गया। उसमें नीले धब्बे भी उभर आए। पूरा हाथ भारी दर्द से सुन्न हो गया। सिर दर्द, उल्टी शुरू हो गई ।

चोट की तुलना से कहीं अधिक वेदना और शीघ्रता से उभरते गंभीर लक्षण इस बात के संकेत थे कि यह कांटा चुभने से चमड़ी के पकने का साधारण मामला नहीं था। डॉक्टर ने बताया कि बढ़ते संक्रमण के कारण **'गेंग्रीन'** हो गया। व्यक्ति की जान बचाने के लिए व्यक्ति का हाथ ही काटना पड़ेगा। इसमें विलक्षण रोगाणु चमड़ी पर सीधा आघात ही नहीं करते बल्कि चमड़ी के भीतर जड़ तन्तु की परत को अपना निशाना बनाते हैं और नन्हीं रक्त वाहिनियों को अवरुद्ध कर देते हैं। फलस्वरूप अन्दर की मांसपेशियों का भुर्ता बन जाता है। चमड़ी काली होकर मरने **(गेंग्रीन)** लगती है। मरी हुई मांसपेशियों का भक्षण कर रोगाणु तीव्रता से पनपते हैं, पूरे शरीर में जहर फैल जाता है।

छोटी सी चोट के लिए आए व्यक्ति (मरीज) का डॉक्टर ने चमड़ी काट कर ऑपरेशन किया। अंदर मांसपेशिया जो रोगाणु खा चुके थे या खा रहे थे, उन्हें हटाया, सफाई की , आवश्यक उपचार के बावजूद भी असर नहीं हुआ। बढ़ते संक्रमण के कारण व्यक्ति का हाथ काटना पड़ा। बड़ी मुश्किल से जान बची।

प्रेरक प्रसंग –

व्यवहार का ज्ञान

गांव की चार महिलाएं कुएं पर पानी भरने गई तो अपने–अपने बेटों की तारीफ करने लगीं। एक महिला बोली, मेरा बेटा काशी से पढ़कर आया है। वह संस्कृत का विद्वान हो गया है। बड़े–बड़े ग्रंथ उसे मुंह जुबानी याद हैं। दूसरी महिला बोली, 'मेरे बेटे ने ज्योतिष की विद्या सीखी है। जो भविष्यवाणी वह कर देता है, वह खाली नहीं जाती। तीसरी महिला भी बोली, 'मेरे बेटे ने भी अच्छी शिक्षा ली है। वह दूसरे गांव के विद्यालय में पढ़ाने के लिए जाता है। चौथी महिला चुप थी। बाकी महिलाओं ने उससे पूछा, 'तुम भी तो बताओ, तुम्हारा बेटा कितना पढ़ा है ? इस पर चौथी महिला बोली, 'मेरा बेटा पढ़ा–लिखा नहीं है। वह खेतों में काम करता है।' वे चारों आगे बढ़ी तो पहली महिला को बेटा आता दिखाई दिया। मां के साथ की महिलाओं को नमस्कार करके आगे बढ़ गया। इसी तरह दूसरी और तीसरी महिला के बेटे भी रास्ते में मिले और नमस्कार करके आगे बढ़ गए। चौथी महिला के बेटे ने जब रास्ते में मां को देखा तो दौड़कर उसके सिर से घड़ा उतार लिया और अपने सिर पर रखकर चल दिया। चारों महिलाएं देखती रह गयी।

शिक्षा – जिंदगी में व्यावहारिक ज्ञान का होना भी जरूरी हैं

हर माह के तीसरे रविवार को विज्ञान समिति में नि:शुल्क स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिविर

- **कई डाक्टरों के परामर्श से सैंकड़ो लोग लाभ उठा रहे हैं, आप भी लाभ उठाएं।**
- **जरूरतमंदों को दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य भाल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रे□ार, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त–मूत्र की नि:□ुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की नि:□ुल्क चिकित्सा सुविधा भी।**

आगामी शिविर– 15 मार्च को

शिविर का समय प्रात: 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। मो.:– 9414474021

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।

जीवन पच्चीसी संकल्प

6. सन्तान नहीं होने अथवा कन्याओं को ही जन्म देने पर महिला का तिरस्कार नहीं करेंगे।
7. महिला को डायन घोषित कर अत्याचार करने की अमानुषिक प्रवृति को रोकेंगे।
8. विधवा का पारिवारिक एंव सामाजिक अपमान/बहिष्कार नहीं होने देंगे। विधवा पुनर्विवाह को प्रोत्साहित करेंगे।
9. कन्या भ्रूणहत्या जैसा जघन्य पाप नहीं करेंगे।
10. दहेज व दापा प्रथा के उन्मूलन के प्रयास करेंगे।

-क्रमशः

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस ि ाविर में कुल 9 महिलाओं ने भाग लिया। विवाह दिवस होने से उपस्थिति कम रही। ि ाविर में गांधी जी की पुण्य तिथि पर उनके योगदान पर चर्चा की। **डॉ. एन.एल. गुप्ता** ने गांधी जी के जीवन की शिक्षाओं के बारे में बताया वह सभी के दिल को छू गया।

डॉ. एल.एल. धाकड़, डॉ. के.एल. तोतावत, श्रीमती डॉ. शैल गुप्ता एवं श्रीमती शकुन्तला धाकड़ ने भी गांधी जी के बारे में विचार रखे। **प्रो. सुशीला अग्रवाल** ने बाल विवाह एवं जाति प्रथा पर चर्चा की। **श्रीमती रेणु भण्डारी** ने महिलाओं से लहर के पिछले अंक एवं नये अंक पर बातचीत की एवं लहर का वितरण किया। **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने महिलाओं से लहर में प्रकाि ात जीवन पच्चीसी के बिन्दुओं की सदस्यों को जानकारी के प्रश्न पूछे। चंदेसरा एवं नांदवेल से आई महिलाओं ने अपने ऋण की किस्त जमा कराई। **श्रीमती संतोश नागदा** टूस डांगियान ने एक कविता सुनाई। जलपान कराया गया एवं यात्रा भत्ता दिया गया।

फागुन की इन रातों में

मन का चंदन महक उठा फिर,
फागुन की इन रातो में।

कुसुमायुध के बाण चले,
नैन सजीले रूप खिले।

मन की चूनर भीग रही,
प्रीत पगी इन बातों में।

मन का झरना यहां झरे,
बूंदों के संग रूप भरे।

मन की धरती सजल हुई,
हरियाली सौगातों में।

पीतांबर सी धूप खिली,
किरण झरोखे पांव चली।

सतरंगी आह्लाद लिए,
बजी तालियां पाती में।

—— प्रस्तुतकर्ता ——
पूजा डूंगावत

शादी पर एक नया निबंध

- शादी एक खुली जेल है।
- शादी एक ऐसी साझेदारी है जिसमें पूंजी, पति लगाता है, लाभ पत्नी पाती है।
- शादी एक ऐसा मिलन है जो अच्छे दोस्तों की तरह रहने के इरादे से शुरू किया जाता है और दिन ब दिन ये इरादा बदलता जाता है।
- शादी वह संस्कार है जिसे करने के बाद ज्ञान होता है कि स्वर्ग और नरक पृथ्वी पर ही है।
- पत्नी भगवान के प्रसाद जैसी होती है जिसमें कोई कमी नहीं निकाल सकते । श्रद्धा और मजबूरी के साथ चुपचाप प्रसाद खाया जाता है।
- शादी एक ऐसी जोड़ी है जिसमें प्रेम होता है और चूंकि प्रेम अंधा होता है इसलिए यह अंधों की जोड़ी है।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 मार्च 2015, प्रात: 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना,नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- चेतनामूलक वार्ता
- प्रशिक्षण– ध्यान एवं योग से स्वास्थ्य।

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

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भण्डारी