



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 43

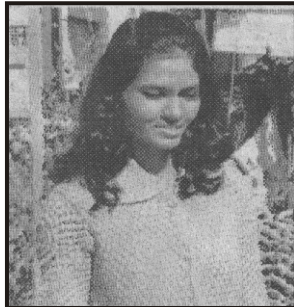
5 जनवरी 2015

माघ सुदी पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2071

प्रेरक महिलाएं - 17

अंधता के बावजूद बनी फिजियोथेरेपिस्ट



कामाक्षी जैन झल्लारा पंचायत की निवासी है। 29 वर्षीय कामाक्षी की आँखों की ज्योति बचपन से ही चली गई थी। उसके पिता दीपक जैन व परिजनों ने उसका इलाज चेन्नई, अहमदाबाद, मुम्बई, हैदराबाद तक करवाया लेकिन

उसकी आँखें सही नहीं हो पाई। उसने फिर भी हिम्मत नहीं हारी। ज्ञान की लालसा और हौंसले के साथ बढ़ने का जज्बा रखने वाली कामाक्षी ने बी.ए. उत्तीर्ण होने के बाद रोगियों की सेवा के विचार से फिजियोथेरेपी में डिप्लोमा किया और फिजियोथेरेपिस्ट बन गई।

उदयपुर जिले के सलूमबर कस्बे में ही क्लिनिक खोला। प्रतिदिन सुबह वह झल्लारा से बस में सवार होकर सलूमबर चुंगी नाका उतरती है। वहां से सहायिका जेवन्ती जैन रा.उ.मा. वि. सलूमबर के खेल मैदान के निकट क्लिनिक तक उसे ले जाती है। यहां वह रोगियों के पैरों की झनझनाहट, कंधे का दर्द, बच्चों का पोलियो, हाथ-पैरों में कम्पन्न, कमर में दर्द, मणके का गेप, स्लिप डिस्क, टेनिस एल्बो आदि प्रकार के अस्थि रोगों का उपचार करती है।

उसका पूरा परिवार मुम्बई में व्यवसायगत है। वह झल्लारा में अकेली रह रही है। वह घर पर खाना बनाना, कपड़े धोना, बर्तन मांजना आदि घर का पूरा कामकाज स्वयं ही संभालती है।

अन्धता के बावजूद फिजियोथेरेपिस्ट बनी कामाक्षी को तहसीलदार ने उसके जज्बे को सलाम कर विशेष मूल निवास प्रमाण पत्र जारी किया और सरकार की योजनाओं से लाभान्वित करने का आश्वासन दिया।

साभार : राजस्थान पत्रिका

सुविचार

- ऐसा छात्र जो प्रश्न पूछता है, वह पाँच मिनट के लिए मूर्ख रहता है लेकिन जो पूछता ही नहीं, वह जिंदगी भर मूर्ख रहता है।
- जब दीवारों में दरार पड़ती है तब दीवारें गिर जाती हैं लेकिन जब रिश्तों में दरार पड़ती है तब दीवारें खड़ी हो जाती हैं।
- इंसान अपना मकान बदलता है, वस्त्र बदलता है, रिश्ते बदलता है, फिर भी दुखी रहता है क्योंकि वह अपना स्वभाव नहीं बदलता।
- किसी शांत और विनम्र व्यक्ति से अपनी तुलना करके देखिए आपको लगेगा कि आपका घमण्ड निश्चय ही त्यागने जैसा है।

फरवरी माह की कृषि एवं पशुपालन क्रियाएं

1. यदि खेत खाली हो तो ग्रीष्मकालीन भिण्डी की उन्नत किस्म की बुवाई कर आमदनी का स्रोत बनाया जा सकता है।
2. गेहूँ की फसल को पाले से बचाने हेतु आवश्यकतानुसार सिंचाई करते रहें तथा मेढ़ों पर अलाव जलाकर धुआँ करें। अन्यथा एक लीटर व्यापारिक गंधक के तेजाब को 1000 लीटर पानी में घोलकर (0.1 प्रतिशत) एक से दो छिड़काव 10 से 15 दिन के अंतराल में करें।
3. गेहूँ की फसल में जिंक की कमी को दूर करने के लिए खड़ी फसल में 10 से 15 दिन के अन्तराल से जिंक सल्फेट का 0.5 प्रतिशत का घोल (100 लीटर पानी में 500 ग्राम जिंक सल्फेट) तैयार कर दो से तीन छिड़काव प्रातः या सायंकाल में करें।
4. पशुओं में खुरपक्का एवं मुंहपक्का बीमारी से बचाने हेतु टीका अवश्य लगवायें।
5. बदलते मौसम की दृष्टि से पशुओं में श्वसन तंत्र रोगों से बचाव हेतु उपयुक्त आहार एवं आवास व्यवस्था करें।

मेथी थपला



सामग्री : गेहूं का आटा—2 कटोरी, आधी कटोरी बाजरे का आटा या चौथाई कटोरी मक्की का आटा, बेसन— आधी कटोरी, हल्दी— चौथाई चम्मच, लाला मिर्च—आधा चम्मच, जीरा पाउडर,— आधा चम्मच, हरी मिर्च—2 बारीक कटी हुई, लहसुन की कलियों का पेस्ट— सात—आठ, मेथी— 2 कटोरी बारीक कटी मेथी ।

विधि — बेसन, बाजरे या मक्की और गेहूं के आटे को एक साथ मिलाएं। फिर इसमें नमक, हल्दी, लाल मिर्च, जीरा पाउडर, हरी मिर्च, लहसुन का पेस्ट डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें मेथी मिला लें। 2—3 चम्मच तेल डालकर पानी की मदद से आटा गूंध लें। अब छोटी—छोटी लोई बनाकर बेलें। ध्यान रहे, ये रोटियां एकदम पतली होनी चाहिये। अब इन्हें पराठे की तरह सेंकें। तैयार थपलों को हरी चटनी या दही के साथ परोसे।

तिल के लड्डू

सामग्री : सफेद तिल—दो कप, चीनी—सवा कप, इलायची पाउडर—एक छोटा चम्मच, मेवा — इच्छानुसार, देशी घी— दो छोटे चम्मच।

विधि : सबसे पहले एक कढ़ाई में बिना घी—तेल के तिल हल्के से सेंक ले। एक बर्तन में चीनी व पौन कप पानी डालकर चाशनी बनाएं। जब चीनी पूर्णतया घुल जाए और चाशनी थोड़ी गाढ़ी होने लगे तो इसमें सिके हुए तिल, घी और मेवा डालकर जल्दी जल्दी हिलाएं। जब सारा मिश्रण एकसार हो जाए तो नीचे उतार कर गीले हाथ कर लड्डू बना लें

— श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी

जीवन पच्चीसी अंकल्प

1. लिंग, जाति एवं धर्म के आधार पर भेद भाव नहीं करेंगे।
2. लड़के और लड़की की शिक्षा, स्वास्थ्य व पालन-पोषण में पक्षपात नहीं करेंगे।
3. मद्य एवं धूम्रपान विरोधी वातावरण बनाएंगे।
4. बाल विवाह को रोकने का काम करेंगे।
5. बालश्रम का विरोध करते हुए बच्चों से मजदूरी नहीं करवायेंगे।

सर्दी का मौसम और स्वास्थ्य

सर्दी का मौसम गरिष्ठ और पौष्टिक आहारों को पचाने के लिए अनुकूल होता है अतः इस मौसम में स्वास्थ्य की रक्षा आसानी से की जा सकती है। रातें बड़ी होने से पाचन संस्थान को पाचन के लिए आवश्यक समय मिल जाता है। इस ऋतु में रसदार, हितकारी, मधुर—अम्ल तथा नमकीन रसयुक्त आहार एवं गरिष्ठ अन्न का प्रयोग उचित माना गया है।

- इस मौसम में रंग बिरंगे फल और सब्जियों की भरमार रहती है और ये आसानी से उपलब्ध भी हो जाते हैं। मैथी, बथुआ, चंदलोई, पालक, मूली के पत्ते, शलजम के पत्ते, चुकन्दर के पत्ते, सरसों का साग इस मौसम की विशेषता हैं जो स्वाद, विविधता एवं खनिज पदार्थ प्रदान करते हैं। अन्य मौसमी फल—सब्जियाँ भी सेहत के लिए अधिक हितकारी हैं। सलाद, सूप, सब्जी, पुलाव, सांभर, भरवां पराठे आदि के रूप में सब्जियों का सेवन किया जा सकता है।
- वात स्वयं शीत गुण वाला होने के कारण इस मौसम में स्वाभाविक रूप से बढ़ जाता है जिससे त्वचा रूखी एवं सूखी हो जाती है और पैर भी फटने लगते हैं। इससे बचने के लिए वसा एवं चिकनाई युक्त आहार सहायक है। सूखे मेवे बादाम, अखरोट, काजू, मूंगफली, किशमिश एवं खजूर हमारी त्वचा में वसा एवं चमक बरकरार रखते हैं। इनका उपयोग लापसी, हलुवा, मालपुआ, लड्डू, रबड़ी, खीर आदि चिकनाई युक्त स्वादिष्ट भोजन में किया जा सकता है।
- ज्वार, बाजरा, मक्का, गेहूं के बने भोजन, शहद, गुड़, दूध, मक्खन, पनीर आदि का सेवन सर्दी के मौसम में उपयोगी पाया गया है। मूंग, उड़द, सोया, राजमा, चना आदि दालों का सेवन स्वास्थ्यवर्द्धक है।
- अदरक, दालचीनी, लौंग, इलायची, धनिया, काली मिर्च आदि मसालों के सेवन से अत्यन्त लाभ होता है। ये मसाले ऑक्सीकारी रोधक तत्वों के उन्नत स्रोत हैं जो हमें लगभग 50 से अधिक बीमारियों से बचाते हैं। तिल का सेवन पाचन शक्ति को बढ़ाता है एवं बहुत पौष्टिक तथा शक्तिवर्धक होता है।
- सर्दियों में अक्सर लोग पानी का सेवन बहुत कम करते हैं। यह धारणा गलत है कि पसीना न आने के कारण पानी की आवश्यकता कम होती है। अपितु शरीर की सभी क्रियाओं को चलाने के लिए शरीर से विषैले तत्व निकालने के लिए भरपूर पानी की जरूरत होती है।
- सर्दी के मौसम में व्यायाम के लिए समय अवश्य निकालें। इस मौसम में शरीर का तापमान सामान्य बनाए रखने के लिए योग्य व्यायाम, कसरत या आसन करना चाहिए।

— डॉ. प्राची भटनागर

काम की बातें

- “हर ग्राम पंचायत में होंगे सेवा केन्द्र” - भामाशाह योजना के तहत प्राप्त कार्ड से पेंशन स्कॉलरशिप, राशन कार्ड और मनरेगा योजना को जोड़ा जा चुका है। सरकार द्वारा दिए जाने वाले प्रत्यक्ष लाभ की योजनाओं का पैसा इस कार्ड से महिलाओं को मिल सके। इसके लिए हर ग्राम पंचायत स्तर पर एक सेवा केन्द्र स्थापित किया जाएगा।
- “विधायक आदर्श ग्राम योजना” - प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मुख्य मंत्रियों को पत्र लिखकर सुझाव दिया कि “सांसद आदर्श ग्राम योजना” की तरह राज्य के विधायकों के लिए “विधायक आदर्श ग्राम योजना” लागू करें। चयनित गांवों के लिए विधायक कोष का कुछ हिस्सा भी संरक्षित रखें।
- “खुद करें कागजात का सत्यापन” - किसी कार्य से संबंधित कागजात/दस्तावेज का सत्यापन कराने के लिए राजपत्रित अधिकारी या ऑफिस के चक्कर लगाने के बजाए अब आप खुद ही अपने कागजात सत्यापित कर सकेंगे। प्रदेश में यह योजना 1 जनवरी 2015 से लागू है। यदि आपने अपने कागजात का सत्यापन गलत किया है तो आपको सजा भुगतनी होगी।

दूसरों के सहारे

एक बगीचा था। उसमें छोटे-बड़े वृक्ष और पौधे थे। तूफान आया। पेड़ हिलने लगे, पौधे अधिक हिल उठे। ऐसा लगने लगा कि पौधे उखड़ जायेंगे। बगीचे के मालिक ने देखा। उसने माली को बुलाकर कहा - “तूफान तेज हो रहा है। संभव है सारे पौधे उखड़ जायें। सारी मेहनत बेकार चली जायेगी। इन्हें तुम बांध क्यों नहीं देते? बांधने से ये उखड़ेंगे नहीं।”

माली बोला-‘मालिक! बांध तो दूंगा, पर ये कमजोर रह जायेंगे। जो पौधे प्रारंभ में तूफान के प्रहारों को सह लेते हैं, वे मजबूत हो जाते हैं, वे कभी उखड़ते नहीं। जो पौधे बांध लिये जाते हैं, उस तूफान से बच जाते हैं पर जीवन भर कमजोर रह जाते हैं। प्रतिपल यह आशंका बनी ही रहती है कि ये अब उखड़े, अब उखड़े।’ जो दूसरों के सहारे जीता है, वह कमजोर रह जाता है।

अब जरा हंस लें



राजू अपने दोस्त कपिल से- अमीर से अमीर आदमी भी मेरे पिताजी के आगे कटोरी लेकर खड़ा रहता है।

कपिल - फिर तो तुम्हारे पिताजी बहुत अमीर होंगे।

राजू - नहीं, वह गोलगप्पे बेचते हैं।

बेटियाँ

माँ की दुलारी, पापा की नखवाली, जान से प्यारी होती है ये बेटियाँ।
विधि की विधान है, दुनिया की रम्म है, पराया धन कहलाती है ये बेटियाँ।
जन्ही परी मेरी, बज गयी सजनी अपने साजन की, दो-दो कुल संवारती है ये बेटियाँ।
लाड़ली बनी रही सबकी, जोड़ी रहे गौरी शंकर जैसी।
रोके कैसे आँसू अपने, इतनी यादे संजोती है ये बेटियाँ ॥



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।

आगामी शिविर- 15 फरवरी को

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। 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।

आगे तो बढ़

आ हाथ बढ़ा
अब कदम उठा
हिम्मत तो कर
आगे तो बढ़
है तू ही मेरी
न दूजा और
जो तू उठ जाए
सब संग हों जाएं
रूठे जो
वो भी मन जाए
इक तेरा भी
कॉलेज बैग हो

इक तेरा भी
पर्स या बटुआ
उसमें इक मोबाइल।
चौके से निकल
आवाज लगा
साथी को बुला
हिम्मत तो कर
आगे तो बढ़
अपने हक पहचान लें
आजादी को मान दे
खुद को तू सम्मान दे।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस शिविर में कुल 51 महिलाओं ने भाग लिया। चंदेसरा से 8, टूस डांगियान से 9, नान्दवेल से 4, गिर्वा तहसील भोभागपुरा से 4 और गुड़ली से 26 महिलाएं आईं।

विज्ञान समिति में **प्रो. सुशीला अग्रवाल, प्रोफेसर जे. एन. कविराज, डॉ. शील गुप्ता, श्रीमती रेणु भंडारी, श्रीमती मंजुला शर्मा** ने उनसे ज्ञान चर्चा की, जीवन पच्चीसी एवं अन्य प्रेरणात्मक जानकारी दी। 'लहर' के अंक का वितरण किया गया। दोपहर में उन्हें किराये की बस से शिविरग्राम भ्रमण करवाया गया। **प्रोफेसर जे. एन. कविराज जी** के अथक प्रयत्न से इन महिलाओं को शिविरग्राम मेले में नि: शुल्क प्रवेश की अनुमति मिली तथा सभी ने मेले में भ्रमण कर अपना ज्ञानवर्धन एवं मनोरंजन किया। सभी इस भ्रमण से बहुत प्रसन्न हुईं। **प्रोफेसर कविराज जी व डॉ. शील गुप्ता** के नेतृत्व में **श्रीमती मंजुला शर्मा एवं श्री कैलाश वैष्णव** द्वारा यह भ्रमण करवाया गया। आभार।

आजमा कर देखें

आंवला अनेक गुणों की खान है। यह विटामिन – सी का बढ़िया स्रोत होता है जो हमें संक्रमण से बचाता है। इसका तेल, जूस, पाउडर और मुरब्बा काफी उपयोगी होते हैं।

- 1. पाचन शक्ति** – चार आंवलों का रस एक चौथाई चम्मच काले नमक के साथ लेने से पाचनशक्ति बढ़ती है।
- 2. एसिडिटी** – चार आंवलों के रस को मिश्री पाउडर के साथ पीने से एसिडिटी दूर होती है। अगर यह रस कड़वा लगे तो इसे पानी में मिलाकर भी पी सकते हैं।
- 3. खून की सफाई** – आंवलों का रस या पाउडर शहद के साथ लेने से रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है और खून की सफाई होती है।
- 4. गैस व कब्ज** – आंवला चूर्ण की एक चम्मच मात्रा को गुनगुने पानी के साथ लेने से गैस और कब्ज की समस्या से आराम मिलता है।

हमेशा अच्छा सोचें

एक पेड़ की लकड़ी से माचिस की एक लाख तीलियां बन जाती हैं, लेकिन माचिस की एक तीली से निकली चिंगारी एक लाख पेड़ों को जला सकती है। इसी तरह एक बुरा विचार या शंका हजारों सपनों को जला सकती है। इसलिए हमेशा अच्छा सोचें।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

28 फरवरी 2015, प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारीयां
- स्वास्थ्य वार्ता
- प्रशिक्षण— बेसन मूंगफली बनाना।

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 : vityansamitiudaipur.org
E-mail : samitivygyan@gmail.com