



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 38

10 अगस्त 2014

श्रावण शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2071

प्रेरक महिलाएं - 12

क्रांतिकारी दलित महिला - तिलिया देवी



तिलिया का जन्म बंधुआ मजदूर मां-बाप के घर हुआ था। बचपन में उसकी शादी एक बंधुआ मजदूर से करा दी गई। उसने कभी स्कूल का मुंह नहीं देखा। घास काटते, जलावन चुनते, जमींदारों के खेतों में मजदूरी करती बड़ी हुई 66 वर्षीय तिलिया देवी का नाम

नोबेल पुरस्कार के लिए नामांकित हुआ। अंतरराष्ट्रीय संस्थाओं ने उसे प्रखर महिला-हस्ती की सूची में शामिल किया है और कई संगठनों ने विभिन्न पुरस्कारों से सम्मानित किया है। आज तिलिया देवी झंझारपुर इलाके में दलितों का मसीहा के रूप में पहचानी जाती हैं।

दरअसल, तिलिया ने बिहार के पिछड़े इलाके में दलितों के पक्ष में दर्जनों आंदोलन का सफल नेतृत्व कर सदियों से उपेक्षित हजारों वंचितों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लायी है। स्थानीय यादव जमींदारों के कब्जे से दलितों की सैकड़ों एकड़ जमीन को मुक्त कराने के कारण तिलिया पहली बार 1999 में सुर्खियों में आई। बिहार की एक दलित जाति-मुसहरनी की होकर आंदोलन करना बड़ी हिम्मत का काम था। तिलिया की हत्या की सुपारी तक दे दी गई। उसके आंदोलन में शामिल दलितों के माल-मवेशी लूट लिए गए। उसके पति नियल सदाय को लोगों ने इतना भड़काया कि एक दिन उसने तिलिया की बेरहमी से पिटाई भी की। करीब एक महीने तक वह बिस्तर पर पड़ी रही। उसे गांव से बाहर कर दिया गया। लेकिन स्वस्थ होते ही तिलिया ने एक बार फिर लोगों को गोलबंद करना शुरू किया। वह ताल ठोककर खड़ी रही। तिलिया के प्रयास से यहां महाजनी प्रथा लगभग खत्म हो गई है। हाल में ही तिलिया ने झंझारपुर लोकसभा सीट से 'आप' के टिकट पर चुनाव लड़ा और भारी मत पाए।

साभार- दैनिक भास्कर

सुविचार

- ❑ कोई इतना अमीर नहीं होता कि वो अपना गुजरा हुआ कल खरीद सके और कोई इतना गरीब नहीं होता कि वो अपना आने वाला कल न बदल सके।
- ❑ कर्म भूमि पर फल के लिए मेहनत सबको करनी पड़ती है, ईश्वर सिर्फ लकीरें देता है रंग हमको भरना पड़ता है।
- ❑ अगर आप अपने माता पिता का ख्याल नहीं रखते हैं तो हो सकता है कल आपके बच्चे भी आपका ख्याल न रखें। आपके माता पिता को आपके सहयोग और प्यार की जरूरत है।
- ❑ कुछ कर गुजरने के लिए मौसम नहीं मन चाहिए। साधन सभी जुट जाएंगे, संकल्प का धन चाहिए।
- ❑ यदि आप जीत जाते हैं तो आप प्रसन्न होंगे। यदि आप हार जाते हैं तो आप समझदार बन जाएंगे।

सितम्बरमाह की कृषि क्रियाएं

- 1) फसलों में मौसम के देखते हुए निरंतर निराई-गुड़ाई करें ताकि खेत की नमी बनी रहे।
- 2) मक्का की फसल में भुट्टों की मूछे अगर भूरी होने लग गई हो तो ऊपर की माजरे तुरन्त निकाल दें।
- 3) तलहनी फसलों में जहां कहीं भी फलियां पकने की स्थिति में आ गई हो तो तोड़ लें।
- 4) मूंगफली की फसल में मिट्टी चढ़ावें ताकि अधिक से अधिक फूल जमीन में जाए।
- 5) खाली खेतों में बराबर जुताई करें ताकि नमी बची रहे ताकी सितम्बर के अंत में तथा अक्टूबर के प्रथम सप्ताह में सरसों-तारामीरा भी बुवाई की जा सके।

✍ एम.एल.के. मेहता

हम भी कर सकते हैं

राजस्थान के पाली जिले के छह हजार की आबादी वाले भांवरी गांव ने महज एक महीने में सभी ग्यारह सौ घरों में शौचालय का निर्माण कर स्वच्छता एवं सुविधा की अनूठी मिसाल पेश की है। इसमें स्थानीय प्रशासन का भी पूर्ण सहयोग मिला है। इस योजना के तहत प्रत्येक घर के बाहर मुखिया के रूप में महिला के नाम की प्लेट लगाई गई और उस पर 'फूटरो (सुन्दर) घर' भी लिखा गया।

क्या इस घटना से सबक लेकर आप भी अपने गांव को शौचालय युक्त गांव बना सकते हैं? हमारे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी स्वतन्त्रता दिवस के भाषण में घर-घर, गांव-गांव शौचालय बनाने के आह्वान किया है।

रुके न तू

धरा हिला, गगन गूजा,
नदी बहा, पवन चला
विजय तेरी, विजय तेरी,
ज्योति सी जल, जला
भुजा-भुजा, फड़क-फड़क,
रक्त में धड़क-धड़क
धनुष उठा प्रहार कर,
तू सबसे पहला वार कर
अग्नि सी धधक-धधक,
हिरन सी सजग-सजग
सिंह सी दहाड़ कर, शंख सी पुकार कर
रुके न तू, थके न तू, झुके न तू, थमे न तू



हरिवंशराय बच्चन

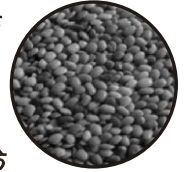
माँ, तुझे रोना नहीं है

सीमा पर एक जवान शहीद हो गया,
संवेदनाओं के कितने बीज बो गया
तिरंगे में लिपटी लाश उसके घर आ गई,
सिहर उठी हवाएँ उदासी छा गई
तिरंगे में रखा खत जो उसकी माँ को दिख गया,
मरता हुआ जवान उसे खत में लिख गया
बलिदान को अब आसुँओं से धोना नहीं है,
तुझको कसम है माँ तुझे रोना नहीं है
मुझको याद आ रहा तेरा अंगुली पकड़ना
कन्धे पे बिठाना-मुझे बांहों में झकड़ना
पगडंडियों पे खेत के मैं तेज भागता,
सुनने को कहानी तेरी रातों को जागना
पर बिन सुने कहानी तेरा लाल सो गया,
सोचा था तेने और, और कुछ और हो गया
मुझसा तेरे घर में और कोई खिलोना नहीं है,
तुझको कसम है माँ तुझको रोना नहीं है
सोचा था सुने अपने लिये बहु लायेगी,
पोते को अपने हाथ से झुला झुलाएगी
तुतलाती बोली पोते की सुन न सकी माँ,
आँचल में अपने कलियाँ तु चन न सकी माँ
न रंगोली बनी घर में, न घोड़े पे मैं चढ़ा,
पतंग पे सवाह यमलोक चल पड़ा
वहाँ माँ तेरे आँचल का बिछोना नहीं है
तुझको कसम है माँ तुझे रोना नहीं है
बहन से कहना राखी पे याद न करे,
किस्मत को न कोसे कोई फरियाद न करे
अब कौन उसे चोटी पकड़ कर चिढ़ायेगा,
कौन भाई दूज का निवाल खिलायेगा
कहना कि भाई बन कर अबकी बार आऊंगा,
सुहाग वाली चुनरी अबकी बार लाऊंगा
अब भाई और बहन में मेल होना नहीं है,
तुझको कसम है.....

संकलनकर्ता - गंभीर सिंह मेहता

कुल्थी : पथरी का इलाज

आयुर्वेद में कुल्थी की दाल पथरी के इलाज के लिए उपयोगी माना है। गुर्दे और मूत्राशय की पथरी में इसका सेवन करने से पथरी छोटे-छोटे कणों में टूट कर पेशाब के रास्ते निकल जाती है



प्रयोग :- 20 ग्राम कुल्थी की दाल 400 मि.ली. पानी में दो घंटे भिगो कर इसे पकाएं। जब यह पानी एक चौथाई यानि 100 मि.ली. रहे तो छानकर 50-50 मि.ली. की मात्रा में 15-20 दिन तक सुबह शाम लेने से पथरी टूट-टूट कर पेशाब में निकल जाती है।

पथरी के रोगी को खीरा, तरबूज, गोखरू पाउडर, मूली, चौलाई की सब्जी, बथुआ, मूंग की दाल और खरबूजे की बीज खाने चाहिये। पानी ज्यादा पीना चाहिए।

प्याज खाने के फायदे

प्याज बलवर्धक, शक्तिवर्धक होने के साथ साथ पाचन के लिए उत्तम माना जाता है। इसके सेवन से हृदय धमनियों में रुधिर के थक्के नहीं बनते। यह हमारी आंतों को क्रियाशील बनाता है। आधा कम सफेद प्याज के रस में गुड़ और पिप्पी हल्दी मिला कर प्रातः एवं शाम को पीने से पीलिया में लाभ होता है। छोटे प्याज को छील कर चौकोर काट कर सिरके या नींबू के रस में भिगो दें, ऊपर से नमक काली मिर्च डाल दें। पीलिया का यह शर्तिया इलाज है। काला नमक, काली मिर्च व नींबू डालकर खाने से भूख खुलकर लगती है।



नींबू एक फायदे अनेक

हमें अपने भोजन या अन्य रूप में प्रतिदिन एक नींबू अवश्य लेना चाहिए अन्यथा इससे होने वाले फायदों से हम वंचित रह जाएंगे। ये हैं नींबू के फायदे:-



1. नींबू रक्तचाप को नियंत्रित करता है क्योंकि इसमें मौजूद पोटेशियम ऐसा करने में सहायक होता है।
2. यह कई प्रकार के इन्फेक्शन्स ठीक कर सकता है। गले में बैक्टीरिया से कोई समस्या हो तो यह ठीक हो सकता है।
3. नींबू रस में बलगम घटाने की क्षमता होती है। इसके सेवन से अस्थमा के मरीजों को काफी फायदा होता है। इससे तनाव में राहत मिलती है।
4. मसूढ़ों से खून आए, दांत में दर्द रहता है तो नींबू के रस के सेवन से आराम मिलता है।
5. सुबह सुबह गुनगुना नींबू पानी का सेवन करने से पेट के लिए फायदेमंद होता है।
6. एक गिलास नींबू की शिकंजी पीने से थकान उतर जाती है।
7. गठिया और आर्थराइटिस के मरीजों को इसके सेवन से फायदा होता है क्योंकि नींबू मूत्र का उत्पादन बढ़ाकर शरीर के विषाक्त तत्वों को बाहर निकाल देता है।
8. नींबू रस में रक्त को शुद्ध करने की क्षमता होती है। त्वचा में निखार लाता है।
9. रूसी (डेन्ड्रफ) होने पर दो चम्मच नींबू के रस की मालिश करने से फायदा होता है।

राजमा-ऐसे बनाईये

राजमा के अगर हम शक्ति के कैप्सूल कहें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। यह रेशे युक्त जीरो वसा एवं सोडियम वाला पदार्थ है।

सामग्री : रात भर भीगे हुए राजमा - एक कप, नमक-स्वादानुसार, सरसों का तेल-आधा चाय का चम्मच, मैथीदाने-आधा चाय का चम्मच, हल्दी पाउडर-आधा चम्मच, प्याज बारीक कसा हुआ-एक, पिसा हुआ लहसुन- आधा चम्मच, पीसा हुआ अदरक-आधा चम्मच, लाल मिर्च का पाउडर- एक चम्मच, बारीक कटी हुई हरी मिर्च-एक चम्मच, हरी धनिया- दो छोटे चम्मच बारीक कटा हुआ।

विधि - राजमा का पानी निथार लें तथा एक प्रेशर कूकर में चार गुना ताजा पानी डालें। चुटकी भर नमक डालकर पकायें। पूरा प्रेशर आने के बाद लगभग 20 मिनट तक धीमी आंच पर रखें। ठण्डा होने दें। एक भारी पेंदे वाली कढ़ाई या कोई दूसरा बर्तन लेकर तेल गर्म करें। तेल गर्म होने पर मैथीदाना डालें। तड़कने के बाद कटा प्याज डालकर सुनहारा होने तक भूनें। फिर लहसुन और अदरक डालकर भूनें (अगर पसन्द हो तो टमाटर बारीक कटे हुए डालें)। अब अन्य सभी



मसाले डालकर थोड़ी देर हिला कर राजमा पानी सहित डाल दें और कुछ देर तक पकाएं। एक चम्मच से थोड़े से राजमा बाहर निकाल कर उनको अच्छी तरह से चम्मच से घोट कर पुनः डाल दें तथा 10 मिनट अच्छी तरह पकाकर हरा धनिया डालकर आंच से नीचे उतार लें।

(अगर इसमें इमली का पानी और थोड़ा गुड़ डालें तो स्वाद और बढ़ जाएगा।)

विजयलक्ष्मी मुंशी

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

- ◆ कई डाक्टरों के सहयोग 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।

चोकर सहित आटा खाने के लाभ

अक्सर हम आटा छानकर फेंक देते हैं या पशुओं को खिला देते हैं। लेकिन चोकर हमारे स्वास्थ्य के लिए निम्न प्रकार से लाभकारी होता है-

- ❖ चोकर हमारे शरीर की प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाता है। कब्ज हटाने में रामबाण सा है। इससे पेट के अन्दर का मल साफ होता है तथा पेट मुलायम व ठीक रहता है।
- ❖ आंतों को सुरक्षित रखने के साथ सााि कैंसर से भी रक्षा करता है
- ❖ यह रक्त में इम्यूनो-ग्लोबुलीयन्स की मात्रा बढ़ाता है जिससे दमा, एलर्जी व एड्स जैसे रोगों में फायदा होता है।
- ❖ यह अमाशय के घाव को ठी करता है तथा क्षय रोग से भी रक्षा करता है।
- ❖ हृदय रोग से बचाने के साथ-साथ कोलेस्ट्रॉल से भी रक्षा करता है।
- ❖ इसके सेवन से अपेंडिसाइटिस, बवासीर तथा बड़ी आंत का कैंसर नहीं होता।
- ❖ यह मोटापा कम करने तथा मधुमेह के लिए भी अत्यन्त लाभकारी है।
- ❖ चोकर के सेवन से पेट में गैस नहीं बनती।
- ❖ चोकर हमारी अनेक बीमारियों से रक्षा करता है।

अतः हमें चोकर सहित आटे की रोटी का ही सेवन करना चाहिए।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस प्रकोष्ठ की मासिक बैठक 31 जुलाई को हुई। बैठक में 45 महिलाओं ने भाग लिया। टूस और घणोली से आए नये सदस्यों का परिचय श्रीमती मंजुला शर्मा द्वारा कराया गया। चंदेसरा से श्रीमती नानी बाई व श्रीमती कमला बाई ने चारों युग की चर्चा की और कहा कि अब रावण हमारे अंदर बैठा है। चंदेसरा की श्रीमती प्रीति ने अपने जीवन की समस्याओं को बताया जिसका समाधान डॉ. शैल गुप्ता ने एक उदाहरण देकर किया। डॉ. के.एल. कोठारी ने जीवन पच्चीसी के बिन्दुओं पर चर्चा की। प्रो. सुशीला अग्रवाल ने प्रेरणात्मक जानकारी दी। सभी सदस्यों में लहर एवं जीवन पच्चीसी का वितरण किया गया।

श्रीमती विजयलक्ष्मी बंसल ने राखी बनाना और घर में बची हुई चीजों से सुंदर कलाकृतियां बनाना सिखाया। रंगोली बनाना भी बताया गया। महिलाएं अपने द्वारा बनाई गई राखियां साथ ले गयीं।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 सितम्बर 2014, प्रातः 10 बजे से
कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारीयां
- स्वास्थ्य वार्ता
- अवलोकन – घरेलु उपकरणों का रखरखाव

ग्रामीण महिला चेतना शिविर में भाग लेने के लिए सदस्यता फार्म भरना आवश्यक है। इच्छुक महिलाएं

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