



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 83

अगस्त 2018

श्रावण शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2075

प्रेरक महिलाएँ- 35

कीको मैथ्यूज

साहस और संघर्ष की मिसाल



ब्रिटेन की कीको मैथ्यूज सबसे कम समय में अटलांटिक सागर पार करने वाली महिला बन गई है। कीको ने 49 दिन में अकेले ही अटलांटिक सागर पार किया है।

यह किसी महिला द्वारा

इस सागर को पार करने में लिया गया सबसे कम समय है। कीको एक टीचर रही हैं। उन्हें ब्रेन कैंसर था। इसके बाद उनकी कई सर्जरी की गई। आखिर आठ महीने पहले उन्होंने कैंसर को हरा दिया। कैंसर से निजात पाते ही कीको ने अटलांटिक मिशन पर काम शुरू किया, ताकि उस अस्पताल की मदद हो सके जिसकी वजह से वे बीमारी से मुक्त हो सकीं। कीको ने इस चैलेंज को 49 दिन, 8 घंटे और 13 मिनट में पूरा कर लिया। उन्होंने 3000 नॉटिकल मील की दूरी तय की। कीको से पहले अकेले अटलांटिक पार करने का रिकॉर्ड फ्रांस की एना क्वेमेरे के नाम था, जिन्होंने 56 दिन में अटलांटिक पार सागर पार किया था।

मैथ्यूज 2009 में बीमारी से पीड़ित हुई। बीते साल उन्हें ट्यूमर होने का पता चला। लंदन के किंग्स कॉलेज हॉस्पिटल में 36 वर्षीय कीको ने कैंसर की जंग जीत ली। साइंस टीचर का जॉब को छोड़कर ऐसे लोगों की मदद के लिए चैरिटी से जुड़ी, जो मेमोरी लॉस, अनिद्रा और ऑस्टिओपोरोसिस से जूझ रहे थे। ऐसे लोगों की मदद करने वाले अस्पताल के लिए धन जुटाने के लिए उन्होंने नाव से अटलांटिक पार करने का चैलेंज लिया और रिकॉर्ड बनाकर ही बोट से उतरी। उन्हें प्राइज के रूप में 85 लाख रुपए मिले। इस राशि को उन्होंने कैंसर अस्पताल को दान कर दिया। इस पैसे से अस्पताल में नई आईसीयू यूनिट का निर्माण होगा।

ऐसी आदर्श महिला को हमारा नमन।

नील गाय के प्रकोप से फसलों के कैसे बचायें

खेत के चारों ओर 4"X 4" की 10 एम.एम. मोटे तार की मुर्गा जाली लगाकर फसल को रोजड़े (नील गाय) से बचाया जा सकता है। मुर्गा जाली 10 एम.एम. मोटे तार की 4"X4" की 7 फीट ऊँचाई की जाली बनवाते हैं। खेत के चारों ओर दस फीट की दूरी पर 9 फीट ऊँचे सिमेन्टेड (6"X4") या लोहे की एंगल (2"X 2") या पत्थर (4"X4") के खम्भे लगाये जाते हैं। इन खम्भों को 2 फीट गहरे सिमेन्टेड गिट्टी से 10 फीट की दूरी पर गाड़ दिये जाते हैं। मुर्गा जाली को 7 फीट ऊँचाई के खम्भे पर तार से बान्ध कर बाड़ लगा दी जाती है।

इस मुर्गा जाली पर 3 बारबेट काँटेदार तार अच्छी तरह से खींचकर लगा दिये जाते हैं। एक बारबेट काँटेदार तार नीचे, एक बारबेट काँटेदार तार बीच में तथा एक बारबेट काँटेदार तार ऊपर लगाते हैं तथा दो बारबेट काँटेदार तार क्रॉस में लगा दिये जाते हैं। इस प्रकार की फेंसिंग लगाकर फाल को रोजड़े व अन्य जंगली जानवरों से बचाया जा सकता है। कृषि विज्ञान केन्द्र, भीलवाड़ा ने इस तकनीक को विकसित कर उनके फार्म पर अपनाया तथा सकारात्मक परिणाम मिले। इस कार्य की लागत करीबन रु. 600/- प्रति (Running) मीटर आती है।

सुविचार

- माफी मांगने से यह साबित नहीं होता कि हम गलत हैं और दूसरा सही। माफी का असली अर्थ यह है कि हम रिश्तों को निभाने की काबलियत उससे ज्यादा रखते हैं।
- इंतजार करने वाले को सिर्फ उतना ही मिलता है, जितना कोशिश करने वाले छोड़ देते हैं।
- जिंदगी हँसाए तब समझना अच्छे कर्मों को फल मिल रहा है और जिंदगी जब रुलाए तब समझ लेना कि अच्छे कर्म करने का समय आ गया है।
- मां, भले ही पढ़ी लिखी हो या नहीं पर संसार का दुर्लभ व महत्त्वपूर्ण ज्ञान हमें मां से ही प्राप्त होता है।

पत्नी की प्रेरणा से 80 की उम्र में 12 वीं बार बने चैंपियन (बॉडी बिल्डिंग)

जापान के 'तोशिसुको' 20 वर्ष की उम्र से बॉडी बिल्डिंग से जुड़े हैं। वे कई बार नेशनल चैंपियन रह चुके हैं। वर्ल्ड चैंपियनशिप में सफल न होने पर इन्होंने 34 वर्ष की उम्र में इससे सन्यास ले लिया। फिर नशा करने लगे। 50 की उम्र में इनकी पत्नी बीमार थी और पति की खराब आदतों से परेशान रहने लगी थी। एक दिन पत्नी ने अपने पति (तोशिसुको) से कहा कि मेरी इच्छा है कि तुम फिर चैंपियन बनो। इसके बाद वे फिर छः घंटे रोजाना एक्सरसाइज करने लगे। 50 वर्ष की उम्र में दोबारा से जापान के नेशनल चैंपियन बने। 'तोशिसुको' 82 वर्षीय जापान के सबसे उम्रदराज बॉडी बिल्डर हैं।

सरकारी कॉलेज में मिलेगी निःशुल्क शिक्षा

राज्य सरकार ने आदेश जारी किये हैं कि बजट घोषणा के तहत प्रदेश के सरकारी कॉलेजों में भी विद्यार्थियों को निःशुल्क शिक्षा मिलेगी। योजना के तहत माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान से 10 वीं तथा 12 वीं कक्षा में न्यूनतम 75 फीसदी अंक लाने वाले छात्र-छात्राओं को इसी सत्र से निःशुल्क शिक्षा दी जाएगी। इनकी पारिवारिक आय 2.5 से 5 लाख रुपये के बीच में होनी चाहिए। इसके लिए स्नातक से स्नातकोत्तर तक हर वर्ष न्यूनतम 70 फीसदी से ज्यादा अंक प्राप्त करने अनिवार्य होंगे।

स्ववित्त पोषित योजना के अन्तर्गत आने वाले पाठ्यक्रम इस योजना में शामिल नहीं होंगे। विद्यार्थियों से ली गई फीस छात्रवृत्ति के रूप में रिफंड की जाएगी।

अपील

केरल राज्य में आयी भीषण बाढ़ व जलप्रलय की विषम घटना से सामान्य जन जीवन बुरी तरह प्रभावित हुआ है। लाखों लोग बेघर हो गये। सरकारी सहायता के साथ-साथ हम सबकी भी जिम्मेदारी है कि इस कठिन परिस्थिति में हम एक जागरूक नागरिक के नाते कुछ न कुछ मदद अवश्य करें।

बुजुर्ग के दृढ़ संकल्प से गाँव में शराब की दुकानें हटवाई बाड़मेर के मिठडाऊ गाँव के तीन युवकों की एक सड़क दुर्घटना में मौत हो गई। गाँव के लोगों में यह तय हुआ कि शराब के कारण गाँव का माहौल खराब हो रहा है। इस दौरान गाँव के 'अमोलखराम' ने कहा कि मैं गाँव उजड़ते हुए नहीं देख सकता। शराब बंदी का निर्णय नहीं होता है तो मैं गाँव छोड़ जाऊंगा। ग्रामीणों ने शराबबंदी का संकल्प लिया बाद में लोग कलेक्टर के पास पहुंचे उन्होंने बताया कि गाँव के युवा शराब के आदी हो रहे हैं। नतीजा रहा कि गाँव से शराब की दुकानें हटा दी।

मिठडाऊ गाँव के 75 वर्षीय बुजुर्ग अमोलखराम खंभू की गाँव के हित के लिए एक जिद से अन्य गाँवों को भी सकारात्मक संदेश पहुंचेगा।

बेटी की याद में भरी 45 गरीब छात्राओं की फीस

कर्नाटक के एक गाँव में कलबुर्गी निवासी 'बासवराज' हाईस्कूल में चपरासी है। उसकी बेटी की बीमारी के कारण मौत हो गई थी। उसकी याद में उन्होंने गरीब बच्चियों की जिन्दगी में उजाला करने का सोचा। इस साल से उन गरीब 45 लड़कियों की फीस भरी जो स्कूल में पढ़ाई करती हैं। फीस का इंतजाम होने से हाईस्कूल जाने वाली ये लड़कियां काफी खुश हैं। इस पिता के ऐसे जज्बे को सलाम।

काम की बातें

- मिर्च के डिब्बे में थोड़ी सी हींग डाल देने से ये लम्बे समय तक खराब नहीं होती।
- आलू के पराठे बनाते वक्त आलू के मिश्रण में थोड़ी कसूरी मेथी डालने से पराठे स्वादिष्ट बनेंगे।
- रायता बनाते समय इसमें नमक न डालें। जब परोसे तब मिलाएं इससे रायता खट्टा नहीं होगा।
- दही से बनने वाले व्यंजनों में नमक तभी डालें जब सब्जी में उबाल आ जाए। पहले नमक डालने पर दही फट जाता है।
- बेसन के चीले या पकोड़े बनाते समय इसमें थोड़ी सी सूजी मिलाने से ये कुरकुरे बनते हैं।
- पूरियां खस्ता बनाने के लिए आटा गुनगुने पानी या दूध में गूँधें।
- प्याज को जल्दी भुनने के लिए चुटकी भर नमक डालकर भूनें जल्दी सुनहरी होगी।
- प्याज का रस और सरसों का तेल बराबर मात्रा में मिला लें। इसे करीब दो मिनट तक मालिश करने से हाथ-पैरों की जलन में तुरंत लाभ होता है।

शिशु के लिए माँ का दूध गुणकारी

- माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम एवं सम्पूर्ण आहार है।
- शिशु को जन्म के 1 घंटे के अन्दर स्तनपान अवश्य शुरू करवाना चाहिए। इससे शिशु में रोग प्रतिरोधकता बढ़ती है।
- 6 माह तक केवल स्तनपान ही कराना चाहिए। पानी भी नहीं पिलाना चाहिए।
- रात में भी शिशु को अवश्य दूध पिलाएं।
- 6 माह बाद उबली सब्जियाँ, फल और 9 माह बाद अन्न देना चाहिए।
- कम से कम 2 वर्षों तक स्तनपान करवाना चाहिए।
- यदि बच्चा दूध पीने के बाद उल्टी करे तो बच्चे को दूध पिलाने के बाद तुरंत सुलाएं नहीं बल्कि उसे गोद में लेकर पीठ को हल्के हाथ से थपथपाएं इससे उसे डकार आ जाएगी और दूध पच जाएगा।
- मेथी के उपयोग से माँ के दूध की बढ़ोतरी होती है।
- स्तनपान बच्चे के मानसिक विकास को बढ़ावा देता है।
- शिशु को निमोनिया, पीलिया तथा दस्त होने से बचाता है।
- चूंकि प्रसव के बाद महिला को सामान्य अवस्था में आने में डेढ़ माह लगते हैं तब तक खट्टे फल, नींबू, अचार, इमली की चटनी या खट्टी चीजें खाने से बच्चे को भी दिक्कत हो सकती है। अतः इससे तथा कोल्ड ड्रिंक, कॉफी आदि से परहेज करें।



रसोई से -

रबड़ी के मालपुए

सामग्री : दूध - 2 कप, खोया - 1/2 कप, मैदा - 1/3 कप, चीनी - डेढ़ 1 1/2 कप, इलायची पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच।

युं बनाएं : चीनी में 3/4 कप पानी मिलाकर एक तार की चाशनी बना लें। इसे ठंडी होने दें। पेन में दूध उबलने के लिए रखें। उबाल आते ही धीमा करके खोया मसल कर मिलाएं। एकसार मिश्रण हो जाने पर उतार कर ठंडा करें। इसमें धीरे-धीरे मैदा डालते हुए मिश्रण को अच्छी तरह फेंट कर 15 मिनट के लिए ढककर रख दें। इलायची मिलाकर दुबारा फेंटें और मध्यम प्रकार का मिश्रण तैयार कर लें। यह ज्यादा गाढ़ा या पतला नहीं होना चाहिए। गरम घी में एक-एक बड़ा चम्मच मिश्रण डालकर मालपुआ बनाएं। दोनों ओर से तल कर निकाल लें। इन्हें तैयार चाशनी में एक मिनट के लिए डुबोकर निकाल लें। रबड़ी के मालपुए तैयार हैं। खोया की जगह गाढ़ा दूध भी ले सकते हैं।

फायदेमंद नाशपती

- नाशपती में आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। जिसके खाने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है। एनीमिया संबंधी समस्या में भी फायदेमंद है।
- फोलिक एसिड से भरपूर नाशपती का इस्तेमाल गर्भवती महिला और शिशु के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।
- नाशपती में फाइबर काफी अधिक होने से कब्ज और पाचन तन्त्र मजबूत बनता है।
- एंटी आक्सीडेंट और विटामिन सी हड्डियां संबंधी रोगों से बचाता है। शरीर मजबूत रहता है।



अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

29 सितम्बर 2018 गुरुवार

प्रातः 10 बजे से

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 शल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेसर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त-मूत्र की निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।
- ◆ ग्रामीण क्षेत्र से आए लोगों को प्राथमिकता मिलेगी।

शिविर का समय प्रातः 10 से 12 बजे

आगामी शिविर- 16 सितम्बर को

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जुलाई को आयोजित प्रार्थना के बाद सभी का परिचय हुआ, सिलाई प्रशिक्षण नान्दवेल में चल रहा है। उन महिलाओं के द्वारा सिले गये कपड़ों का निरीक्षण किया गया, उनकी कमियां बताई गई।

डॉ के एल कोठारी ने महिलाओं को विज्ञान समिति के कार्यों के बारे में एवं जीवन पच्चीसी के कुछ बिन्दुओं पर चर्चा की। **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने "लहर" पर चर्चा एवं लहर का वितरण किया।

महिलाओं को बस द्वारा गृह-विज्ञान महाविद्यालय, उदयपुर में सिलाई विभाग में सिलाई की तकनीक और नये तरीके सिखाने के लिए **श्रीमती मंजुला शर्मा** ले गई। **श्रीमती सुधा बाबेल** (विभागाध्यक्ष) ने **श्रीमती पारुल जी** को निर्देशन के लिए साथ में भेजा। श्रीमती पारुल ने महिलाओं द्वारा सीले गये सभी वस्त्रों को देखा उनकी कमियां भी बताई उन्होंने मशीनों के बारे में जानकारी दी तथा वहां के बने हुये वस्त्रों को भी दिखाया।

श्रीमती सुधा बाबेल ने महिलाओं को सिलाई का विशेष प्रशिक्षण देने की बात को स्वीकार किया। चन्देसरा व टूस डांगियान की महिलाओं ने ऋण की किस्त जमा कराई।

बोध कथा -

सुख-दुख की मनःस्थिति

गुरु ने शिष्य से कहा - गुरुदेव एक शिष्य ने आश्रम के लिए गाय भेंट की है।

गुरु ने कहा - अच्छा हुआ, दूध पीने को मिलेगा।

एक सप्ताह बाद शिष्य ने आकर गुरु से कहा - गुरु जी जिस व्यक्ति ने गाय दी थी, आज वह अपनी गाय वापस ले गया।

गुरु ने कहा - अच्छा हुआ गोबर उठाने की झंझट से मुक्ति मिली।

परिस्थिति बदले तो अपनी मनःस्थिति बदल लो, बस दुःख-सुख में बदल जाएगा। सुख-दुःख आखिर दोनों मन के ही तो समीकरण हैं।

आजादी का पर्व

आजादी का पर्व है आया
घर आंगन नई खुशियां लाया,
हम सबका यह पर्व है प्यारा
आजादी आने से बढ़ा है गर्व हमारा,
वीर शहीदों की यह याद दिलाता
मातृभूमि रक्षा का पाठ पढ़ाता,
देश में हो शांति खुशहाली
आओ सब मिलकर करे रखवाली
बच्चों को हम खूब पढ़ायें
उनका जीवन सफल बनायें
देश हित में मिलकर करें सब काम
गरीबी अशिक्षा का मिट जाए निशान
आओ सब मिलकर करे शहीदों को नमन
पवित्र भारत भूमि को बनायें चमन,
आजादी का पर्व है आया
घर आंगन नई खुशियां लाया

- घनश्याम आर्य

जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

1. लिंग, जाति एवं धर्म के आधार पर भेदभाव 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।

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9588837759
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 भंडारी