



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बाह्य

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 52

दिसम्बर 2015

मार्ग शीर्ष पूर्णिमा अंक

विक्रम संवत् 2072

प्रेरक महिलाएं -27

मंजु खटीक - जीवंत न्यायालय



रेलमगरा क्षेत्र की रहने वाली श्रीमती मंजु खटीक आठवीं तक पढ़ी हैं। ये जज तो नहीं हैं लेकिन जो काम कर रही हैं वो कोई कोर्ट-कचहरियों में भी शायद ही संभव हो। इन्होंने दहेज प्रथा, मानसिक व शारीरिक प्रताड़ना और यौन उत्पीड़न के 503 मामलों में से 326 मामले गांवों की चौपाल पर ही सुलझा दिए।

मंजु बताती है कि जब उन्होंने बेटी को जन्म दिया था तो उनके पास दवा तो दूर दो वक्त खाने के पैसे नहीं थे। जब ससुर के पास पैसे मांगने गई तो जवाब मिला कि बेटी क्यों पैदा की, अब खुद ही कमा और खा। बस तभी से कुछ करने की ठानी। आज मंजु अपने घर का सारा खर्च स्वयं वहन करती है और दोनों बच्चियों को उच्च शिक्षा भी दिला रही है।

इतने मजबूत कदम कैसे और कब उठाए तो बताया— मैं रोडवेज बस में पीहर जा रही थी। उसी बस में एक शराबी पति अपनी पत्नी को बुरी तरह से पीट रहा था। सब चुपचाप देख रहे थे। मुझ से रहा नहीं गया। मैंने बस रूकवाई और महिला को पुलिस की शरण में ले गई। यह पहला मामला था जब मैंने किसी की मदद की। महिला मंच जतन संस्थान के माध्यम से ये काम कर रही है।

गांव में जब भी महिलाओं पर किसी भी तरह की हिंसा का मामला सामने आता है तब उनसे व आरोपी दोनों पक्षों को सुनने के बाद अधिकारियों, पंचों आदि से मिलकर उनमें सुलह कराती है। अगर जरूरत हो तो पुनर्वास में भी सहायता करती है। कानूनी कारवाई के लिए सरकारी वकील की भी मदद लेती है। बुजुर्गों पर अत्याचार के भी कई मामले सुलझाए हैं। आज हर रोज गांव की 40-50 महिलाएं अपनी समस्याएं लेकर मंजु के पास आती हैं।

पंचायतीराज में महिला नेतृत्व पर इनकी समझ इतनी गहरी है कि इन्हें ओ.पी. जिन्दल फाउंडेशन की ओर से कुरुक्षेत्र में तीन बार वहां की महिला सरपंचों को प्रशिक्षण देने के लिए बुलाया गया है। अन्ना हजारे भी मंजु के कामकाज से प्रभावित हैं।

मंजु का सपना है कि अपने गांव सहित आस-पास की महिलाएं सक्षम एवं सशक्त बनें।

अनमोल वचन

- मां, भले ही पढ़ी लिखी हो या नहीं पर संसार का दुर्लभ व महत्वपूर्ण ज्ञान हमें मां से ही प्राप्त होता है।
- जीवन मिलना भाग्य की बात है! मृत्यु आना समय की बात है!! पर मृत्यु के बाद भी लोगों के दिलों में जीवित रहना ये “कर्मों” की बात है !!!
- जीवन में ज्यादा रिश्ते होना जरूरी नहीं है पर जो रिश्ते हैं उनमें जीवन होना जरूरी है।
- अवगुण नाव की पेंदी के छेद के समान है जो चाहे छोटा हो या बड़ा, एक दिन डुबो ही देगा।
- जैसा अन्न खाया जाता है वैसी ही प्रज्ञा हो जाती है। दीपक अंधेरे को खाता है और काजल उत्पन्न करता है।
- वक्त, दोस्त और रिश्ते ये वो चीजे हैं जो हमें मुफ्त में मिलती हैं, मगर इनकी कीमत का पता चलता है जब ये कहीं खो जाते हैं।
- अपने आप को परिस्थितियों का गुलाम कभी मत समझो तुम खुद अपने भाग्य के विधाता हो।

जनवरी माह के कृषि कार्य

गेहूं की फसल-

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

- डॉ. के.एल. तोतावत

अस्थमा से बचाव :

मौसम में होने वाले बदलावों का श्वासनलियों पर प्रभाव पड़ता है। सर्दियों में सर्दी-जुकाम के साथ सांस नली सिकुड़ने पर अस्थमा होने की संभावना रहती है।

कारण :

- प्रदूषण व आनुवांशिकता इसके मुख्य कारण माने जाते हैं।
- धूल, धुआँ, पालतू जानवरों और किसी तरह की दवाओं से एलर्जी से भी हो सकता है।
- मानसिक तनाव से भी अस्थमा की दिक्कत हो सकती है।

लक्षण :

- सांस लेने में अत्यधिक कठिनाई, तेज खांसी, नाखून व होंठ नीले पड़ना, छाती में जकड़न, सांस लेते समय खर-खर की आवाज आदि अस्थमा के सामान्य लक्षण है।

सावधानी व बचाव :

- अस्थमा अटैक आने पर सीधे खड़े हो जाएं या बैठ जाएं और लंबी सांस लें। लेटे बिल्कुल नहीं।
- गर्म पेय पदार्थ चाय-कॉफी आदि लें। इससे श्वास मार्ग को थोड़ा खुलने में मदद मिलेगी।
- खानपान पर नियन्त्रण रखें और धीरे-धीरे व अच्छी तरह चबाकर खाएं।
- मैदा-सूजी से बनी चीजों से बचें।
- गर्म मसालें, लाल मिर्च व अचार से परहेज करें।
- धूल, सिगरेट का धुआँ, पालतू जानवरों के फर से खुद को बचाएं।
- कोहरे में घर से बहार न जाएं।
- शहद अस्थमा के रोगियों के लिए फायदेमंद है। यह म्यूकस को पतला कर शरीर से बाहर निकालने में सहायक होता है।
- नियमित योग करें।
- चिकित्सक द्वारा निर्देशित दवाएं समय पर लें। जरूरत के अनुसार इन्हेलर का प्रयोग करें।

कारगर दवा है आंवला

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

- आंवलों का रस या पाउडर शहद के साथ लेने से रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है और खून की सफाई होती है।
- आंवलों का रस चौथाई चम्मच काले नमक के साथ लेने से पाचन शक्ति बढ़ती है।
- आंवलों का रस मिश्री पाउडर के साथ पीने से एसिडिटी दूर होती है।
- एक चम्मच आंवला चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ लेने से गैस, अपच, एसिडिटी और कब्ज की समस्या से आराम मिलता है।
- दो चम्मच आंवला रस को आधा कप पानी में मिला कर पीने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।

आपके रसोई घर के लिए

शकरकंद कचौरी

खोल के लिए : मैदा – 250 ग्राम, नमक – स्वादानुसार, रिफाइंड तेल – 2 बड़े चम्मच।

भरावन के लिए : शकरकंद – 250 ग्राम, अदरक बारीक कटा – एक छोटा चम्मच, हरी मिर्च कटी – एक छोटा चम्मच, कालीमिर्च साबुत – 10 से 12 नग, नमक-स्वादानुसार, लालमिर्च पाउडर – आधा छोटा चम्मच, अमचूर पाउडर – आधा छोटा चम्मच, गरम मसाला – एक छोटा चम्मच, धनिया पिसा – एक बड़ा चम्मच, जीरा – एक छोटा चम्मच, रिफाइंड तेल –

आवश्यकतानुसार मात्रा में।



बनाने की विधि : खोल की सामग्री को मिलाकर मसल लें। पानी मिलाते हुए कड़ा गूंध लें। गीले कपड़े से ढककर रख दें। भरावन बनाने के लिए शकरकंद को छीलकर कस लें। कड़ाही में

एक बड़ा चम्मच तेल डालकर जीरा व कालीमिर्च डालें। जीरा चटकने पर अदरक, शकरकंद व नमक डालें। शकरकंद गलने तक मंदी आंच पर ढककर पकाएं। अब उसमें तेल को छोड़कर सभी सामग्री अच्छी तरह मिला लें। तैयार मैदे की लोइयां बनाएं। प्रत्येक लोई को हथेली पर फैलाकर आवश्यकतानुसार मात्रा में भरावन भरें। किनारों को समेटते हुए पुनः लोई बना लें। हल्के हाथ से दबाकर कचौरी का आकार दें। तेल गरम करके मंदी आंच पर कुरकुरी होने तक तलें।

माँ का आशीर्वाद



स्वामी विवेकानंद अमेरिका प्रवास पर निकलने वाले थे। जाने से पूर्व वे माँ शारदा से आशीर्वाद लेने पहुँचे। आशीर्वाद देने के स्थान पर शारदा माँ ने उन्हें सब्जी काटने का चाकू उठाकर देने को कहा। स्वामी विवेकानंद के चाकू उठाकर देने पर माँ शारदा बोलीं – **“आशीर्वाद सदा तेरे साथ है। जाओ, खूब प्रगति करो और अमेरिका में जाकर अपने गुरु का, भारत का नाम रोशन करो।”**

स्वामी विवेकानंद ने पूछा - “इस आशीर्वाद का चाकू से क्या संबंध है?” माँ शारदा बोलीं— **“जब किसी साधारण व्यक्ति से चाकू माँगा जाता है तो वह मूठ अपने हाथ में रखकर धार की तरफ से चाकू दूसरे को देता है, परन्तु तुमने धार अपने हाथ में रखी और मूठ वाला भाग मेरी तरफ किया। सच्चे साधु का यही लक्षण है कि वह स्वयं कष्टों को स्वीकार करता है और दूसरों के कल्याण की कामना करता है। इस छोटे से घटनाक्रम ने बड़े कार्य के लिए तुम्हारी पात्रता सिद्ध कर दी और तुम इस आशीर्वाद के हकदार बने।”**

दूसरो से अपनी तुलना मत करो

एक बार की बात है किसी शहर में एक लड़का रहता था जो बहुत गरीब था। मेहनत मजदूरी करके बड़ी मुश्किल से 2 वक्त का खाना जुटा पाता। एक दिन वह किसी बड़ी कंपनी में चपरासी के लिए इंटरव्यू देने गया। बॉस ने उसे देखकर उसे काम दिलाने का भरसा जताया।

जब बॉस ने पूछा – **“तुम्हारी ई-मेल आईडी क्या है”..?** लड़के ने मासुमियत से कहा कि उसके पास ई-मेल आईडी नहीं है। ये सुनकर बॉस ने उसे बड़ी घृणा दृष्टि से देखा और कहा कि आज दुनिया इतनी आगे निकल गयी है और एक तुम हो कि ई-मेल आईडी नहीं है, मैं तुम्हें नौकरी पर नहीं रख सकता। ये सुनकर लड़के के आत्म सम्मान को बहुत ठेस पहुँची, उसकी जब में उस समय 50 रुपये थे। उसने उन 50 रुपयाँ से 1 किलो सेब खरीद कर वह अपने घर चलता बना। वह घर घर जाकर उन सेबों को बेचने लगा और ऐसा करके उसने 80 रुपये जमा कर लिए।

अब तो लड़का रोज सेब खरीदता और घर घर जाकर बेचता। सालों तक यही सिलसिला चलता रहा लड़के की कठिन मेहनत रंग लायी और एक दिन उसने खुद की कंपनी खोली जहाँ से विदेशों में सेब सप्लाई किये जाते थे। उसके बाद लड़के ने पीछे मुड़कर नहीं देखा और जल्दी ही बहुत बड़े पैमाने पर अपना बिजनेस फैला दिया और एक सड़क छाप लड़का बन गया अरबपति।

कुछ मीडिया वाले लड़के का इंटरव्यू लेने आए और अचानक किसी ने पूछ लिया – **“सर आपकी ई-मेल आईडी क्या है”...???** लड़के ने कहा – **“नहीं है”,** ये सुनकर सारे लोग चौंके लगे कि एक अरबपति आदमी के पास एक **“ई-मेल आईडी”** तक नहीं है। लड़के ने हंसकर जवाब दिया— **“मेरे पास ई-मेल आईडी नहीं है इसलिए मैं अरबपति हूँ, अगर ई-मेल आईडी होती तो मैं आज एक चपरासी होता।**

इसलिए कहा जाता है कि हर इंसान के अंदर कुछ ना कुछ खूबी जरूर होती है, भीड़ के पीछे भागना बंद करो और अपने प्रतिभा और हुनर को पहचानो। दूसरो से अपनी तुलना मत करो कि उसके पास वो है मेरे पास नहीं है, जो कुछ तुम्हारे पास है उससे आगे बढ़ो फिर दुनिया की कोई ताकत तुम्हें सफल होने से नहीं रोक सकती।

स्रोत- इंटरनेट

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 दवाइयाँ, 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।

आगामी शिविर- 17 जनवरी को

शिविर का समय प्रातः 10 से 12 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।

सरकारी योजनाएं

1. प्रसूति सहायता योजना - राज्य सरकार से पंजीकृत महिला संनिर्माण श्रमिक को बालिका जन्म देने पर 'प्रसूति सहायता योजना' में आर्थिक सहायता 21 हजार कर दी है। लाभार्थी महिला श्रमिक को प्रसव के उपरान्त 90 दिन में संबंधित जिला ग्राम कार्यालय में नियमानुसार आवेदन करना होगा।

2. भामाशाह रोजगार सृजन योजना - इस योजना के अंतर्गत सेवा एवं व्यापार क्षेत्र हेतु 5 लाख तक एवं उद्योग क्षेत्र हेतु रु. 10 लाख तक का ऋण दिया जाएगा। आवेदक की श्रेणी निम्न प्रकार होगी - पंजीकृत बेरोजगार, शिक्षित बेरोजगार महिला, अनुसूचित जाति/अनु. जनजाति, विशेष योग्यजन और अन्य महिला। सामान्य महिलाओं के लिए ऋण सीमा 2 लाख तक है। ऋण पर ब्याज दर 6 से 7 प्रतिशत तक होगी। सरकार द्वारा 4 प्रतिशत ब्याज अनुदान 5 वर्ष तक देय होगा। यह योजना 13 दिसम्बर 2015 से प्रारम्भ हुई है। अधिक जानकारी के लिए जिला उद्योग केन्द्र से संपर्क करें।

सूचना - न्यायालय परिसर में 12 दिसम्बर को राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से आयोजित 'राष्ट्रीय लोक अदालत' में 910 मामलों का आपसी राजीनामे से निस्तारण किया गया। लोक अदालत में सबसे बड़ी उपलब्धि के तहत 'सड़क दुर्घटना के मृतक आश्रितों व बीमा कम्पनी के बीच सुलह कराना, चोट के घायलों को अवाई देने, चेक अनादरण संबंधी, बैंक ऋण की वसूली सम्बन्धी, अलग रह रहे पति-पत्नी का समझौते से मिलन सम्बन्धी प्रकरणों का राजीनामे से निस्तारण किया गया।

जागृति को मेधावी विद्यार्थी पुरस्कार

मावली कस्बे की सुश्री जागृति जैन को मेधावी विद्यार्थी पुरस्कार दिया जाएगा। बारहवीं कॉमर्स में राज्य की वरीयता सूची में छठा स्थान पाने वाली जागृति को जयपुर में होने वाले समारोह में लैपटॉप दिया जाएगा। उसका चयन निदेशक, माध्यमिक शिक्षा कार्यालय बीकानेर से हुआ है।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह शिविर 30 नवम्बर को आयोजित किया गया। जिसमें चार गांवों चंदेसरा, टूस डांगियान, नान्दवेल व फतहनगर की 29 महिलाएं सम्मिलित हुईं। डॉ. शैल गुप्ता ने योगाभ्यास कराया। डॉ. आई.एल. जैन द्वारा समसामयिक संबंधित व्याधियों के बचाव हेतु जानकारी दी गई। डॉ. के.बी. शर्मा ने पशुओं को नमक देने, चारे की कुण्डिया बनाने, टीका लगाने आदि की सलाह दी। डॉ. के.एल. कोठारी ने प्रेरणात्मक बातों के साथ-साथ विज्ञान समिति में ग्रामीण क्षेत्रों से संबंधित गतिविधियों की जानकारी दी एवं जीवन पच्चीसी के कुछ बिन्दुओं पर प्रकाश डाला। प्रो. सुशीला जी अग्रवाल ने बच्चों की पढ़ाई पर विशेष जोर दिया तथा जीवन पच्चीसी के बिन्दुओं को विस्तार से समझाया। श्रीमती पुष्पा कोठारी ने चेतना शिविर संबंधी आवश्यक चर्चा की। इस अवसर पर नान्दवेल की कमला जोशी ने नारी शक्ति का एक गीत "कोमल है कमजोर नहीं शक्ति का नाम नारी है" बहुत मधुर स्वरों में सुनाया। डॉ. शैल गुप्ता ने कुछ सरकारी योजनाओं की जानकारी दी। फतहनगर की सदस्या श्रीमती बेबी यादव के पति के निधन पर तथा विज्ञान समिति के अकादमिक सचिव श्री प्रकाश तातेड़ की माताश्री के निधन पर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। चंदेसरा, फतहनगर व नान्दवेल की कुछ महिलाओं ने ऋण की किश्ते जमा करवाई। टूस डांगियान एवं उदयपुर से ऋण संबंधी नए आवेदन प्राप्त हुए। कार्यक्रम बहुत उत्साहवर्द्धक रहा। श्रीमती रेणु भंडारी ने लहर की सामग्री पर चर्चा की तथा श्रीमती मंजुला शर्मा ने लहर का वितरण कर आभार व्यक्त किया।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जनवरी 2016, प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक वार्ता
- प्रशिक्षण - आंवला व्यंजन 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 : vigyansamitiudaipur.org
E-mail : samitivigyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भण्डारी