



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 53

23 जनवरी 2016

पौष पूर्णिमा अंक

विक्रम संवत् 2072

माटी की महक - 8

श्रीमती केसर मीणा

दोनों पैर नहीं, हाथों के सहारे चलती है।



डूंगरपूर जिले की साबला तहसील के गांव गडा अरेन्डिया की केसर मीणा दोनों पैरों से विकलांग है। 9वीं कक्षा तक पढ़ाई की। स्कूल दूर होने और खकुद आने-जाने में अक्षम होने से आगे पढ़ाई नहीं कर पाई। करीब 11 वर्ष पहले केसर की माँ का देहांत हो गया। उसके चार बहने हैं - दो बड़ी व दो उससे छोटी। एक बड़ा और एक छोटा भाई है। पहले सब मिलकर काम करते थे, लेकिन शादियां हो जाने के बाद परिवार आर्थिक तंगी में आ गया। पिताजी भी बुढ़े हैं और छोटा भाई भी उसे बोझ समझने लगा है। ऐसे में उसने सिलाई सीखकर आत्मनिर्भर बनने का निश्चय किया।

हाल ही आजीविका ब्यूरो की ओर से आयोजित प्रशिक्षण में उसने सिलाई सीखी है। वह कहती है कि मुझे किसी की संवेदना या सहारे की जरूरत नहीं है। मैं खुद अपना सहारा हूँ। उसे शादी के कई प्रस्ताव भी आए, लेकिन प्रस्ताव विकलांगों के थे। शादी की बात पर कहती है - मैं किसी पर बोझ नहीं बनना चाहती। पहले खुद कमाऊंगी फिर शादी करूंगी।

केसर के दोनों पैर नहीं होने से हाथों के सहारे ही चलती है और इन्हीं हाथों से अपनी तकदीर लिखना चाहती है। केसर भले ही विकलांग है लेकिन उसके हौंसले बुलन्द है और अपने भविष्य को संवारने व सपने को साकार करने में जुटी है।

- पत्रिका से साभार

अनमोल वचन

- लगातार हो रही असफलताओं से निराश नही होना चाहिए, कभी कभी गुच्छे की आखिरी चाबी भी ताला खोल देती है। सदा सकारात्मक रहें और आगे बढ़ें।
- कठिन समय में समझदार रास्ता खोजता है और कायर बहाना।
- पीपल के पत्तों जैसा न बनो जो वक्त आने पर सूख कर गिर जाते हैं। बनना है तो मेहंदी के पत्तों जैसा बनो जो पिस कर भी रंग देता है।
- "अहंकार में तीन गए - धन, वैभव और वंश। ना मानो तो देख लो - रावण, कौरव और कंस"
- यदि आप वास्तव में बहुत बारीकी से देखोगे तो आप पाओगे की रातों रात मिलने वाली अधिकतर सफलताओं में बहुत लम्बा वक्त लगा है।

फरवरी माह की कृषि एवं पशुपालन क्रियाएँ

1. यदि खेत खाली हो तो ग्रीष्मकालीन भिण्डी माहीको 10 या माहीको 64 किस्म की बुवाई की जा सकती है।
2. गेहूँ की फसल को पाले से बचाने हेतु आवश्यकतानुसार सिंचाई करते रहें तथा मेढ़ों पर अलाव जलाकर धुआं 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 खुर पक्का एवं मुंह पक्का बीमारी से बचाने हेतु टीका अवश्य लगावाएं।
5. बदलते मौसम की दृष्टि से पशुओं में श्वसन तंत्र रोगों से बचाव हेतु उपयुक्त आहार एवं आवास व्यवस्था करें।

स्वास्थ्यवर्धक – अंकुरित खाद्यान्न

अंकुरित खाद्यान्न एवं इनसे बने व्यंजन पौष्टिकता से भरपूर है। विशेष तौर पर छोटे बच्चे, गर्भवती एवं धात्री माताएँ, जिनकी पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएं बढ़ जाती हैं, उनके लिए ये व्यंजन अत्यन्त लाभदायी हैं।

अंकुरण क्या है ?

अंकुरण वह विधि है जिसमें साबुत अनाज व दलहन को अंकुरित किया जाता है। खाद्यान्न में मुख्यतः गेहूँ, मक्का, ज्वार, बाजरा इत्यादि तथा दलहनों में मूँग, चना, मोठ व मसूर का अंकुरण किया जा सकता है।

अंकुरण कैसे करें ?

- अंकुरण के लिए आवश्यकतानुसार साबुत अनाज या दलहन लेकर अच्छी तरह साफ कर लें।
- तत्पश्चात इन्हें धोकर 8–10 घंटों के लिए पानी में भिगो दें।
- एक स्वच्छ मलमल के कपड़े में भिगोए हुए खाद्यान्न को लेकर एक पोटली बना लें व 12–20 घंटे तक रख दें। समय–समय पर इस पोटली पर पानी का छिड़काव करें ताकि खाद्यान्न के दानों को नमी मिलती रहे।
- जब इनमें से अंकुर निकल आए तो अंकुरित अनाज व दलहनों के विभिन्न व्यंजन बनाकर काम में लाएँ।

अंकुरण के लाभ -

- अंकुरण की क्रिया से खाद्यान्न में **विटामिन सी** की मात्रा कई गुना बढ़ जाती है। विटामिन सी हमारे मसूड़ों को स्वस्थ बनाने के लिए तथा शरीर में खून बनाने में उपयोगी है।
- अंकुरण द्वारा **विटामिन बी** समूह विशेषकर राइबोफ्लेविन व नियासिन की मात्रा बढ़ जाती है। ये पोषक तत्व हमारे शरीर की विभिन्न क्रियाओं के संचालन में मदद करते हैं।
- अंकुरण करने से अनाज का लौह तत्व मुक्त हो जाता है तथा इससे अवशोषण की दर कई गुना बढ़ जाती है। लौह तत्व शरीर में खून बनाने के लिए अत्यन्त आवश्यक है।
- अंकुरण से दलहनो में उपस्थित प्रोटीन की पाचकता बढ़ जाती है।
- अंकुरण के दौरान दालों का बाहरी छिलका ढीला पड़ जाता है। इससे दालें शीघ्र पक जाती है व ईंधन की बचत भी होती है।

स्वाइन फ्लू से रहें सावधान

यह एक प्रकार का संक्रामक रोग है। सामान्य सर्दी–जुकाम से इस रोग की शुरुआत होती है, जो शरीर में श्वसन तन्त्र को प्रभावित करता है। स्वाइन फ्लू श्वसन तन्त्र से जुड़ी बीमारी है जो **ए टाइप** के **इन्फ्लूएंजा वायरस** से होती है। यह वायरस **एस1 एन1** के नाम से जाना जाता है।

लक्षण : तेज बुखार, गले में तकलीफ, लगातार खांसी, सांस लेने में तकलीफ होना, सिर दर्द, बदन दर्द, नाक से पानी आना आदि हो तो तुरन्त डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

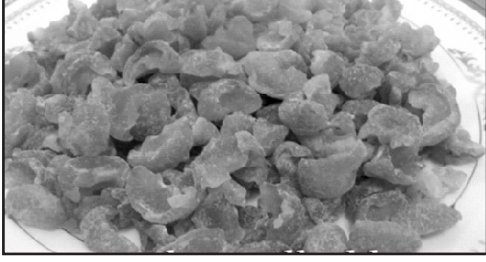
बचाव तथा उपचार :

- सर्दी, जुकाम के रोगियों के संपर्क से बचें, खांसते व छींकते समय मुंह के आगे रुमाल आदि का उपयोग करें।
- नाक, मुंह व आँखों को हाथ से बार–बार छूने से बचें, हाथों को खाना खाने से पहले तथा जब बाहर से आए तब साबुन से अच्छी तरह धोएं।
- घर व बाहर सफाई का ध्यान रखें।
- शुद्ध व साफ पानी, जूस व गर्म सूप पीएं। अत्यधिक ठंडी चीजें न खाएं।
- भीड़ भाड़ वाली जगह पर जाने से बचें।
- स्वाइन फ्लू की जांच एच1 एन1 पीसीआर तकनीक से की जाती है। इसमें नेजल स्वेब व थ्रोत स्वेब का नमूना लेकर टेस्ट होता है।
- स्वाइन फ्लू से बचाव के लिए **पॉलीवैलेंट वैक्सीन** लगाया जाता है।

रोगी की देखभाल-

- ठीक होने के बाद भी दो सप्ताह तक मरीज संक्रमित रहता है इसलिए उसे ज्यादा बाहर जाने–आने न दें। **बच्चों को स्कूल न भेजें।** मरीज को एकांत में रखें और उसे गर्म खाना ही दें।
- मरीज की देखभाल करने वाले मुंह पर मास्क, हाथों में दस्ताने व पैरों में मौजे जरूर पहनें।
- रोगी के आस–पास की जगह साफ रखें। घर के नजदीक कचरा इकट्ठा न होने दें।
- बुजुर्गों और गर्भवती महिलाओं को इस रोग का खतरा ज्यादा होता है इसलिए उन्हें विशेषज्ञ की सलाह से वैक्सीन जरूर लगवाएं।

चटपटी आंवला कैंडी



सामग्री : आंवला-500 ग्राम, चीनी-एक किलो, काला नमक- एक छोटा चम्मच, काली मिर्च पाउडर- चौथाई चम्मच, चीनी बुरा-100 ग्राम।

विधि - आंवलों को धोकर आधा कप पानी डालकर प्रेशर कुकर में डालें और बिना सीटी लगाए धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकाएं। अब आंवलों को बाहर निकाल लें। ठंडे होने पर आंवलों को हल्का सा दबाकर गुठली निकाल कर कलियों को अलग अलग कर लें। इन्हें बीच से काट दें एक कांच के जार में कलियों को डालें। चीनी मिलाकर रात भर के लिए रख दें। सुबह तक सभी कलियां चीनी के पानी में डूब जाएंगी। इन्हें दो दिन तक ऐसे ही पड़ा रहने दें। तीसरे दिन छलनी से पानी अलग कर दें। अब इन्हें धूप में सुखाएं। एक दिन सुखने के बाद काला नमक, काली मिर्च और चीनी बुरा मिलाकर फिर से सुखाएं। चटपटी आंवला कैंडी तैयार है।

हमार प्यारा तिरंगा

भारत के राष्ट्रीय ध्व को तिरंगा भी कहते हैं, इसमें तीन रंग की आड़ी पट्टियों के बीच नीले रंग का एक चक्र सुशोभित है। इसकी अभिकल्पना पिंगली वेंकेया ने की थी। इसे 22 जुलाई 1947 को आयोजित भारतीय संविधान सभा की बैठक में अपनाया गया था। इसमें तीन समान चौड़ाई की आड़ी पट्टियां हैं, जिनमें सबसे ऊपर केसरिया, बीच में श्वेत और नीचे गहरे रंग की पट्टी है। ध्वज की लम्बाई एवं चौड़ाई का अनुपात 2:3 है। सफेद पट्टी के मध्य में गहले नीले रंग का एक चक्र है जिसमें 24 आरे होते हैं। इस चक्र का व्यास सफेद पट्टी की चौड़ाई के बराबर होता है। यह अशोक चक्र कहलाता है। सरकारी झंडा नियमों के अनुसार झंडा खादी में ही बनना चाहिए। इन सभी विशिष्टताओं को व्यापक रूप से भारत में सम्मान दिया जाता है। भारतीय ध्वज संहिता अनुसार इसके प्रदर्शन और प्रयोग पर विशेष सावधानी आवश्यक है। दोनों राष्ट्रीय पर्व स्वतंत्रता दिवस(15 अगस्त), गणतंत्र दिवस(26 जनवरी) एवं विशेष अवसरों पर तिरंगा फहराकर समारोह आयोजित किए जाते हैं।



राष्ट्रपिता महात्मा गांधी का 30 जनवरी 1948 को प्रार्थना सभा करते हुए गोली लगने से निधन हुआ। उनके अंतिम शब्द 'हे राम' थे। इस दिन पूरे देश में शहीद दिवस के रूप में प्रातः 11 बजे दो मिनट का मौन रख श्रद्धांजलि दी जाती है।

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।

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 रही 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।

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।

संयुक्त परिवार

वो पंगत में बैठ कर निवालों को तोड़ ना
वो अपनों की संगत में रिश्तों को जोड़ ना
वो दादा की लाठी पकड़ गलियों में घूमना
वो दादी का बलैया लेना, और माथे को चूमना
सोते वक्त दादी पुराने किस्से कहानी कहती थी
आँख खुलते ही माँ की आरती सुनाई देती थी
इंसान खुद से दूर अब होता जा रहा है।
वो संयुक्त परिवार का दौर अब खोता जा रहा है
माली अपने हाथ से, हर बीज बोता था
घर ही अपने आप में, पाठशाला होता था
संस्कार और संस्कृति रग-रग में बसते थे
उस दौर में हम मुस्कराते नहीं खुल कर हंसते थे।



पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 दिसम्बर को आयोजित ग्रामीण महिला चेतना शिविर में तीन गांवों चंदेसरा, टूस डांगियान, नान्दवेल की 53 महिलाएं सम्मिलित हुईं। डॉ. शैल गुप्ता ने योगाभ्यास कराया। डॉ. के.एल. कोठारी ने जीवन पच्चीसी के बिन्दुओं पर चर्चा की। प्रो. सुशीला अग्रवाल ने महिलाओं को बच्चों को स्कूल भेजने के लिए प्रेरित किया। श्रीमती पुष्पा कोठारी ने शिविर के बारे में चर्चा की। चंदेसरा से 9 एवं नांदवेल से 2 नए सदस्य बने। टूस डांगियान की श्रीमती तारा को 5 हजार रु. का ऋण दिया गया।

आयुर्वेदाचार्य डॉ. शोभालाल औदित्य ने उचित खान-पान से सर्दी में होने वाली बीमारियों से बचाव की जानकारी दी। कार्यक्रम बहुत उत्साहवर्द्धक रहा। श्रीमती रेणु भंडारी ने लहर का वितरण कर विस्तार से चर्चा की एवं श्रीमती मंजुला शर्मा ने महिलाओं को लहर पत्रिका के लिए स्वयं के बारे में लिखकर लाने को कहा।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

29 फरवरी 2016

प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- ➔ प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- ➔ प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक वार्ता
- ➔ प्रशिक्षण- होली उत्सव के लिए प्राकृतिक रंग व 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