



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बाह्य

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 64

12 जनवरी 2017

पोष पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2073

प्रेरक महिलाएं - 31

सावित्री बाई फुले



सावित्री बाई फुले देश की पहली महिला अध्यापिका व नारी मुक्ति आन्दोलन की पहली नेता थी जिन्होंने अपने पति ज्योतिराव फुले के सहयोग से देश में कन्या विद्यालय खोले। उन्नीसवीं सदी में छुआ-छूत, सतीप्रथा, बाल विवाह तथा विधवा विवाह निषेध जैसी व्याप्त कुरीतियां दूर करने एवं विधवा पुनर्विवाह, स्त्री शिक्षा समानता के लिए अगुवा रहकर कार्य किया।

सावित्री बाई फुले का जन्म महाराष्ट्र के सतारा जिले में हुआ। उनका विवाह ज्योतिबा फुले के साथ हुआ। उन्होंने अपने खेत में आम के वृक्ष के नीचे विद्यालय शुरू किया। उन्होंने खेत की मिट्टी में टहनियों की कलम बनाकर शिक्षा देना प्रारम्भ किया।

सावित्री बाई ज्योति बा दम्पती ने 1 जनवरी 1848 को पूना के बुधवारा पेठ में पहला बालिका विद्यालय सज्जन भिंडे के घर में खोला। बड़ी संख्या में बच्चे इस पाठशाला में आने लगे। अगले 4 वर्षों में ऐसे ही 18 स्कूल विभिन्न स्थानों में खोले। उन्होंने अनाथालय भी खोले जिसकी सम्पूर्ण व्यवस्था सावित्री बाई सम्भालती और बच्चों का पालन-पोषण माँ की तरह करती थी। इनमें से एक बच्चा यशवंत राव फुले डॉक्टर बना जो आगे चलकर फुले का वारिस भी बना। मजदूरों के लिये रात्रि पाठशाला खोली। उस समय अछूत जातियों के लोग सार्वजनिक कुएँ से पानी नहीं भर सकते थे। 1868 में फुले दम्पती ने अपने घर में कुआँ खोल दिया।

सन् 1876-77 में पूना शहर अकाल की चपेट में आ गया। उस समय सावित्री बाई और ज्योतिबा ने 52 विभिन्न स्थानों पर अन्य छात्रावास खोले और गरीब जरूरतमंद लोगों के लिए मुफ्त भोजन की व्यवस्था की। 1897 में जब पूना में प्लेग फैला तब वे अपने पुत्र के साथ लोगों की सेवा में जुट गईं। उन्हें भी प्लेग ने धर दबोचा और 66 वर्ष की आयु में 10 मार्च 1897 में उनका देहांत हो गया। उन्होंने एक जागरुक महिला के रूप में अपनी विशेष पहचान बनाई।

सुविचार

1. दिमाग की ताकत अभ्यास करने से बढ़ती है, आराम करने से नहीं।
2. सफलता तभी मिलती है जब छोटे 2 प्रयास नियमित रूप से किए जाए।
3. जीवन में बहुत सारे लोग उस समय कोशिश बंद कर देते हैं। जब वे मंजिल के निकट होते हैं।
4. आप बीते समय को नहीं बदल सकते, पर चाहें तो नई शुरुआत कर सकते हैं।
5. विवेकशील मनुष्य दूसरों की गलती से अपनी गलती को सुधारते हैं।
6. अज्ञानी होना उतनी शर्म की बात नहीं जितना कि सीखने की इच्छा न रखना।

फरवरी माह की कृषि एवं पशुपालन क्रियाएँ

1. यदि खेत खाली हो तो ग्रीष्मकालीन भिण्डी 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 लगवायें।
5. बदलते मौसम की दृष्टि से पशुओं में श्वसन तंत्र रोगों से बचाव हेतु उपयुक्त आहार एवं आवास व्यवस्था करें।

रसोई से -

मक्की के परांठे

सामग्री - मक्की का आटा 2 कप, कटा हुआ बथुआ 1 कप, बारीक कटा हुआ 1 प्याज, बारीक कटी लहसुन - 3-4 कली, अदरक एवं हरी मिर्च 1 चम्मच, गर्म मसाला आधा चम्मच, नमक व लाल मिर्च स्वादानुसार, तेल सेंकने के लिए, हल्दी आधा चम्मच, जीरा आधा चम्मच।

विधि - एक साफ थाली में मक्का का आटा, बथुआ, प्याज, लहसुन, हरी मिर्च व अदरक का पेस्ट, गरम मसाला, नमक व मिर्च तथा एक बड़ा चम्मच तेल डालकर अच्छी तरह से मिला लें। आवश्यकतानुसार पानी डालकर गूथ लें। अब बेल कर परांठे सेंक लें। अचार, टमाटर की चटनी, हरी चटनी या दही के साथ गरमा गरम परोसें।

विशेष - बथुओं की जगह आप पालक, मूली (कद्दूकस की हुई) गाजर, मटर या हरे चने डालकर भी परांठे बना सकते हैं।

अचार मसाला

सामग्री - सौंफ 50 ग्राम, राई 25 ग्राम, सरसो 50 ग्राम, मेथीदाना 20 ग्राम, लाल मिर्च 50 ग्राम, नमक 50 ग्राम, हल्दी पाउडर 1 बड़ा चम्मच, कलौंजी 1 छोटा चम्मच। सरसों के छिलके उतार लें। राई को दरदरा पीस कर छिलका उतार लें। एक साफ बर्तन में सारे मसाले भर कर रख लें।

- श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी

'मुख्य मन्त्री राजश्री' योजना

इस योजनान्तर्गत बेटी के जन्म से लेकर कक्षा 12 पास करने तक उनकी पढ़ाई, स्वास्थ्य एवं देखभाल के लिए सरकार द्वारा उनके अभिभावक को विभिन्न चरणों में कुल 50,000 रुपयों की आर्थिक सहायता प्रदान की जाती है।

- बिटिया के जन्म पर - रु. 2500
- पहला जन्मदिन - रु. 2500
- राजकीय विद्यालय में पहली कक्षा में प्रवेश - रु. 4000
- छठी कक्षा में प्रवेश - रु. 5000
- 10 वीं कक्षा में प्रवेश - रु. 11000
- 12 वीं कक्षा उत्तीर्ण - रु. 25000

यह लाभ लेने के लिए भामाशाह कार्ड होना जरूरी है ताकि राशि लाभार्थी के खाते में जमा हो सके।

इन्होंने किए अच्छे काम

- ◆ **उदयपुर जिले में झल्लारा गाँव** के पुलिस थाने में आसपास के 97 गाँवों के मोतबिर लोगों को थाने की नागरिक समिति से जोड़ा है जो थाने में आने वाले सामान्य झगड़ों को निपटाने में मदद कर रहे हैं। इन लोगों के फोटो व परिचय सम्मानित तरीके से थाने के बोर्ड पर लगाये गये हैं। इस समिति ने पुलिस के साथ सहयोग कर अनेक विवादों व दावों को समझौता कर शान्ति कायम करने का काम किया है। **थानाधिकारी शैतान सिंह नाथावत** ने यह विशेष योजना लागू की है।
- ◆ **बिन माँ-बाप की बेटी की मोहल्लों वालों ने रचाई शादी** - धौलपुर में वाल्मिकी बस्ती में रहने वाली युवती **प्रिया** के माँ-बाप की मौत हो चुकी और भाई भी नहीं है वह अपने बहन-बहनोई के पास रहती है। प्रिया की सगाई तो हो गई लेकिन शादी की तैयारियाँ नहीं हो सकी। ऐसे में वहाँ के पूर्व **पार्षद व सर्वसमाज** के लोगों ने उसकी शादी कराई। सबके सहयोग से फर्नीचर, गहने, कपड़े, साईकिल, मोबाईल आदि उपहार आशीर्वाद स्वरूप दिए।

काम की बातें -

1. अखबार व फोटो कॉपी किये कागज पर कोई भी खाने की वस्तु नहीं लपेटे। इनकी स्याही में कैसरकारी पदार्थ पाये जाते हैं।
2. हाथ धोकर खाना खाने से आधी बीमारियों की रोकथाम हो जाती है।
3. खाना खाने के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिये। इससे **पाचन क्रिया मंद हो** जाती है अतः आधे घंटे बाद पानी पीने की आदत डालें।
4. सफेद मक्का की तुलना में पीली मक्का अधिक लाभप्रद है, क्योंकि पीली मक्का से हमें **विटामिन-ए** भी मिलता है।
5. दूध व फल का सेवन साथ नहीं करना चाहिये। इनके खाने में कम से कम आधे घंटे का अन्तर रखें।
6. प्लास्टिक या पोलिथीन की थैली व कप में भरी चाय सेहत के लिए हानिकारक है। ऐसी चाय नहीं पीनी चाहिये।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

दिनांक 30 दिसम्बर को आयोजित इस शिविर में देवाली, नांदवेल, चंदेसरा, नउआ, फतहनगर एवं गुड़ली की 53 महिलाएं सम्मिलित हुईं। कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रार्थना से किया गया। नए सदस्यों का परिचय हुआ। कार्यकारी अध्यक्ष डॉ. के.पी. तलेसरा ने उपयोगी संवाद किया। डॉ. आर.एल. जैन ने भारत के संविधान सम्बन्धी जानकारी को बहुत सरल तरीके से समझाते हुए संसद द्वारा और विधानसभा द्वारा महिलाओं के लिए विशेष कानूनों की जानकारी दी। डॉ. के.एल. कोठारी ने कई बिन्दुओं पर चर्चा की तथा कार्यक्रम का संचालन भी किया। श्रीमती रेणु भंडारी ने लहर पत्रिका की जानकारी दी तथा इस माह की लहर सभी उपस्थित महिलाओं में वितरित भी की गई। इसी कार्यक्रम में देवाली ग्राम में चल रहे सिलाई प्रशिक्षण का समापन भी आयोजित किया गया जिसकी अध्यक्षता महावीर इंटरनेशनल के अध्यक्ष इंजी. बी.एल. खमेसरा ने की। तीन महिलाओं के एक पेनल ने सिलाई प्रशिक्षण की अवधि में प्रशिक्षणार्थियों द्वारा तैयार किए वस्त्रों की सिलाई की गुणवत्ता का मूल्यांकन किया तथा उसके आधार पर श्रीमती प्रेमकुंवर को प्रथम श्रीमती कन्नी बाई को द्वितीय एवं श्रीमती प्रकाश को तृतीय पुरस्कार के रूप में क्रमशः 200रु, 100रु., 100रु. दिए गए।

चंदेसरा की डिम्पल जो संगीत सीखना चाहती है जिसकी इसमें रुचि भी है ने चाहा था कि उसे मासिक फीस जमा कराने के लिए कुछ मदद मिले। महावीर इंटरनेशनल के अध्यक्ष ने स्वीकृति दी कि वे उसकी आधी फीस दे देंगे। देवाली की श्रीमती विनीता ने सिलाई मशीन की मांग की उस पर महावीर इंटरनेशनल अध्यक्ष ने यह कहकर स्वीकृति दी कि 500रु. वह खुद देगी। खमेसरा सा. ने महिलाओं को प्रेरित किया कि महावीर इंटरनेशनल के दूसरे केन्द्र द्वारा युवाओं के लिए कई प्रशिक्षण आयोजित किए जाते हैं उसमें आप 20 लोगों का समूह बनाएं तो बहुत उपयोगी प्रशिक्षण हो सकते हैं। कुछ प्रश्नोत्तर किए गए, सही उत्तर देने वाले को पारितोषिक दिए गए। श्रीमती मंजुला शर्मा व्यवस्थापक ने महिलाओं को प्रेरित किया कि वो नई सदस्याएं बनाती रहें। चंदेसरा की श्रीमती हेमलता मेनारिया को 5000रु. का ऋण का चैक दिया गया यह ऋण उसको दूसरी बार दिया गया। कार्यक्रम प्रभारी डॉ. शैल गुप्ता ने आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ हुआ।

महिला पुलिस बाइकर्स सीखेंगी मार्शल आर्ट

पर्यटकों को सुरक्षा के लिए तैनात महिला पुलिस गश्ती दल की 20 पुलिस बाइकर्स को सिविल कमांडो स्टार की मिक्स मार्शल आर्ट्स का प्रशिक्षण दिया गया। इसमें कराटे, जूडो, थाय बाक्सिंग, किक बाक्सिंग, ज्यूजत्सू, कूंग फूका एवं सीक्रेट तकनीकों के बारे में बताया गया। प्रशिक्षण में बताया कि कैसे बिना हथियारों के भी बदमाशों पर कुछ पलों में काबू पाकर आत्मरक्षा की जा सकती है।

गार्गी एवं बालिका प्रोत्साहन पुरस्कार

बालिका शिक्षा को प्रोत्साहन देने के उद्देश्य बालिका शिक्षा फाउन्डेशन की ओर से 1 फरवरी को होने वाले समारोह में कक्षा 10 एवं कक्षा 12 की परीक्षा 2016 में 75 प्रतिशत या इससे अधिक अंक पाने वाली छात्राएं पुरस्कार की पात्र होंगी। कक्षा 10 वीं की छात्राओं को गार्गी पुरस्कार तहत 3-3 हजार रुपये और कक्षा 12 वीं की छात्राओं को 5-5 हजार रुपये दिए जाते हैं। अभिभावक सूचित होकर प्रेरित करें।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

28 फरवरी 2017 प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- कम्प्यूटर सम्बन्धी उपयोगी जानकारी
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक वार्ता
- प्रशिक्षण आदि

➤ 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।

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-मूत्रकी 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- 19 फरवरी को

प्रतिबंध

डर मत तू आगे बढ़,
हौसला कर बुलंद तू
आगे बढ़ तू आगे बढ़
राह के तोड़ प्रतिबंध,
तू आगे बढ़, तू आगे बढ़
तोड़ दे घूंघरू पैरों के,
मत कर तू खुद को कैद।
सदियों से चलता आया है,
औरतों पर अत्याचार।
जात-पांत के द्वेष भाव से,
कर खुद को मुक्त यहाँ तू
क्यों न हैं आदमी पर चिन्ह,
क्यों तुझे ही आभूषण चढ़े।
तू बैठे घुंघट में घर पर।
क्यों है आदमी समाज में शेर।
तू ही काली तू ही भवानी,
पहचान तू अपनी शक्ति।
रीति-रिवाज के भेदभाव से,
कर खुद को आजाद तू।
पहचान तू मानसिक अत्याचार,
क्यों खामोश रहकर रोएं मन में।
डर मत तू आगे बढ़,
हौसला बुलंद कर तू
आगे बढ़, अब तू आगे बढ़।

हेमलता जोशी

गाजर के फायदे

गाजर को उसके प्राकृतिक रूप यानि कच्चा खाना लाभदायक होता है। गाजर का एक गिलास रस (ज्यूस) पूरे भोजन का काम करता है। गाजर में बीटा-केरोटीन नामक औषधीय तत्व होता है, जो कैंसर पर नियन्त्रण करने में उपयोगी है। इसका सेवन ल्यूकेमिया (ब्लड कैंसर) और पेट के कैंसर में भी लाभदायक है।

कैल्शियम और कैरोटीन की प्रचुर मात्रा होने के कारण छोटे बच्चों के लिए यह उत्तम आहार है। गाजर के रस में विटामिन ए, बी, सी, डी, ई तथा 'जी' मिलते हैं। विटामिन 'ए' हमारे शरीर की हड्डियों और दांतों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह आँखों की बीमारियाँ, त्वचा में सूखापन, बालों का टूटना, नाखून खराब होना आदि से बचाता है। गाजर में फाइबर बहुत अधिक मात्रा में होता है। इसलिए गाजर को चबा-चबा कर खाया जाए तो आंतों की सफाई हो जाती है।

- गाजर का रस नियमित पीते रहने से शरीर में से विषैले पदार्थों को बाहर निकाल देती है त्वचा चमकने लगती है।
- गाजर में नमक नींबू लगाकर अदरक और पुदीने के साथ सेवन करने से भूख लगने लगती है।
- डायबिटीज के रोगियों को एक गिलास गाजर व एक कप करेले का रस मिलाकर पीने से लाभ मिलता है।
- यदि मुंह में छाले हो गए हों तो गाजर के रस को मुंह में घुमा कर कुल्ला करके उस ज्यूस को पी लेने से मुंह के छालों में राहत मिलती है।
- गर्भवती महिला व होने वाले बच्चे के लिए गाजर का रस फायदेमंद होता है।
- स्तनपान हेतु दूध न बन रहा हो तो गाजर का इस्तेमाल करने से प्रसूता को दूध बनने लगता है।

'राष्ट्रीय बालिका दिवस' - 24 जनवरी

राष्ट्रीय बालिका दिवस के उपलक्ष्य में प्रदेश के हर ब्लॉक पर किसी एक विद्यालय परिसर में समारोह का आयोजन किया जाएगा। इस समारोह में विद्यार्थियों को लैंगिक अपराधों से बाल संरक्षण (पोक्सो) अधिनियम, बाल विवाह निषेध, दहेज निषेध, घरेलू हिंसा महिला संरक्षण, किशोर न्याय अधिनियम की जानकारी दी जाएगी। कानूनी जानकारी देने के लिए प्रशासनिक एवं पुलिस अधिकारी, सी.डब्ल्यू.सी. सदस्य, एनजीओ, सामाजिक कार्यकर्ता को आमंत्रित किया जाएगा। सरकारी विद्यालयों से उत्तीर्ण बालिकाएं जो आज किसी मुकाम पर हैं और अन्य विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा स्रोत हैं, ऐसी बालिकाओं को रोल मॉडल के रूप में बुलाया जाएगा जो अपने अनुभव सबसे साझा कर सकेंगी।

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 कीठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी