



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 82

जुलाई 2018

आषाढ शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2075

माटी की महक- 26

रोशनी देवी सांसी पिछड़े वर्ग में शिक्षा की रोशनी



पाली के नया गाँव की सांसी बस्ती में रहने वाली रोशनी देवी सांसी ने बच्चों के हाथ में कचरे के थैले की जगह स्कूल बैग थमाने का जिम्मा उठाया।

एक एनजीओ से जुड़कर बस्ती के बच्चों को नवजीवन योजना के तहत स्कूलों से जोड़ा।

रोशनी देवी के परिवार व उसके सारे मोहल्ले में पढ़ाई का नामों निशान नहीं था। उसने जिद की तो परिजनों ने नया गांव के सरकारी स्कूल में सातवीं कक्षा तक पढ़ा दिया और स्कूल छोड़वा दिया। बाद में उसे अहसास हुआ कि आगे बढ़ने के लिए शिक्षा जरूरी है। इसी जिद से वर्ष 2012 में उसने दसवीं की परीक्षा 'ओपन बोर्ड परीक्षा' से पास की। रोशनी ने 10 वीं कक्षा उत्तीर्ण करने के बाद प्रतियोगिता परीक्षा की तैयारी शुरू कर दी। वर्ष 2013 में न्यायालय में चतुर्थ श्रेणी के पद पर उसका चयन हो गया। वर्ष 2016 में शादी होने के बाद भी रोशनी ने पढ़ाई जारी रखी। नौकरी के साथ उसने बी.ए. की पढ़ाई कर ली। ताकि सरकारी तंत्र में अच्छे पद पर कार्य मिल सके। मोहल्ले के ही चीकूराम सांसी के सहयोग से बस्ती के बच्चों के हाथ में कचरे के थैले की जगह स्कूल बैग थमाने का जिम्मा उठाया। शिक्षा के महत्व के बारे में बताया तथा बस्ती के बच्चों को स्कूल भेजने के लिए प्रेरित किया और "नवजीवन योजना" के तहत 200 से अधिक बच्चों को स्कूल से जोड़ा। वर्तमान में करीब 350 बच्चे वहां शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं।

विषम परिस्थितियों में सांसी बस्ती की रोशनी स्वयं पढ़ी और अब शिक्षा की रोशनी सांसी बस्ती में फैला रही है, यह पहल व साहस सराहनीय है।

आओ यह भी जाने

प्रश्न : बेबी कार्न एवं स्वीट कार्न क्या होती है और किस रूप में उपयोग में आती है।

उत्तर : मक्का फसल का उपयोग खाद्यान्न के अतिरिक्त सब्जी के रूप में किया जाने लगा है। परन्तु इसकी प्रजातियां अलग होती है। इसमें बेबी कार्न एवं स्वीट कार्न आती है।

बेबी कार्न :

मक्का बेबी कार्न रूप में कोमल भुट्टे को कच्ची अवस्था में, जब तक उस पर रेशे नहीं निकले हो या उसमें दाना बनने की प्रक्रिया प्रारम्भ होने से पहले ही तोड़े गये सिट्टे को बेबी कार्न कहा जाता है। गिल्लियों के भुट्टे के छिक्कन से रेशमी रेशे निकलने से 1 से 4 दिन के अन्दर ही तोड़ लिया जाता है। यह अवस्था बीज बोने से 40-50 दिन बाद ही आ जाती है। फसल को परागण से बचाने के लिए नर मंजरी की तुड़ाई करना आवश्यक होता है। बेबी कार्न से सब्जी, मिक्स सब्जी, सूप, पकौड़े, चाट, कोफते, पिज्जा, सैण्डविच आदि बनाये जाते हैं। बेबी कार्न का स्वाद उसमें मौजूद शर्करा की मात्रा पर निर्भर करता है। सामान्य तापमान पर यह निरन्तर कम होती जाती है।

स्वीट कार्न :

बेबी कार्न के भुट्टों की तुड़ाई जहां नर मंजरी के निकालने से पूर्व केवल रेशमी रेशा निकलते ही करते हैं, वहीं स्वीट कार्न के भुट्टों की तुड़ाई मंजरी निकलने के 18-22 दिन बाद कर ली जाती है। देर से तुड़ाई करने पर दानों के मिठास व गुणवत्ता पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। यह दानों की दुविधा अवस्था में ही काम आती है। अतः भुट्टे कच्ची अवस्था में ही तोड़ लिये जाते हैं। इन्हें ताजा ही उबाल कर सब्जी व सूप आदि के रूप में काम लिया जाता है।

प्रश्न : बेबी कार्न एवं स्वीट कार्न की प्रमुख किस्में बताएं।

उत्तर : बेबी कार्न की उन्नत किस्मों में संकर किस्मों के अन्तर्गत बी.एल-42, एम.ई.एच.-1333; एम.ई.एच. - 144 हैं तथा कम्पोजिट किस्म में पूसा, अर्ली प्रमुख है।

स्वीट कार्न की माधुरी, प्रिया, अलमोड़ा प्रमुख किस्में हैं।

जज्बे की जीत- थाईलैंड में बचाव अभियान

थाईलैंड की एक गुफा में फुटबाल के 12 खिलाड़ी बच्चे व उनके एक कोच नौ दिनों से फंसे थे। गुफा तक पहुंचने का रास्ता भारी वर्षा के पानी से अवरूद्ध हो गया था। ऐसे में पानी से भरी करीब तीन किलोमीटर लम्बी उबड़-खाबड़ अंधेरी राह से उन्हें बाहर निकाल कर लाना असंभव सा लग रहा था। एक तरफ लगातार हो रही बारिश की बाधा तो दूसरी तरफ यह मुश्किल भी थी कि फंसे हुए कई बच्चों को तैरना भी नहीं आता था। गुफा से पानी पम्पों द्वारा बाहर निकाला जा रहा था। इस कार्य में भारत की टीम ने भी सहयोग किया। गुफा में ऑक्सीजन की कमी भी परेशानी का बड़ा कारण बन गई थी। थाईलैंड के 40 व 50 विदेशी गोताखोरों ने रस्सियों के सहारे पानी में चलते हुए, तैरते हुए और चढ़ते हुए पहुंचे और सभी को मोत के हाथों से सुरक्षित बचा लाने का भागीरथ प्रयास किया। अंततः इंसान के जज्बे और हिम्मत की जीत हुई।

इस दौरान ऑक्सीजन गैस का सिलेंडर पहुंचाने गए एक गोताखोर की वापस लौटते हुए जान भी चली गई। थाईलैंड के बच्चों को बचाने के मिशन ने मानवीय संवेदना के महत्व को दर्शाया है।

नीली वर्दी का पैगाम, मनचलों पर लगी लगातार

लेडी पेट्रोल टीम ने शहर में की कई कार्रवाइयां, शहरवासियों का दिल जीता

उदयपुर में दो वर्ष पूर्व शुरू की गई लेडी पेट्रोलिंग टीम की आज शहर में अपनी अलग पहचान बना चुकी है। टीम में 22 नीली वर्दी वाली युवतियां शामिल हैं, जो सफेद बाइक पर लाल बत्ती के साथ सायरन बजाती हुई पर्यटन स्थलों एवं भीतरी शहर में गश्त करती हैं। वायरलैस से कंट्रोल रूम व थानों पर सूचना देकर ये अब तक कई अपराधियों को सलाखों के पीछे भेज चुकी है। टीम ने स्कूल कॉलेज में मनचलों के खिलाफ कार्रवाई के लिए छात्राओं से सम्पर्क कर वाट्सएप ग्रुप पर उनसे दोस्ती की हैं। कई ग्रुप में छात्राओं को जोड़ने का यह कार्य जारी है। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि इसका उद्देश्य छात्राओं को सुरक्षा देने के साथ ही उनकी शिकायत पर त्वरित कार्रवाई करना है। मनचले पकड़ में आने पर कार्रवाई के साथ ही उनके परिजनों को भी बुलाया जाता है।

महिलाएं खुलकर इस टीम के समक्ष अपने दुःख दर्द बता कर समाधान पा रही हैं। अब तक अवैध हुक्का बार, जुआरी व सटोरियों, शराबियों मनचले व रोड़ रोमियों की धरपकड़, घरेलू हिंसा प्रकरण, महिला प्रताड़ना के खिलाफ कार्रवाई हो रही है।

इन्होंने किए अच्छे काम

महिलाओं के तप-श्रम से गांवों को मिला पानी

बुंदेलखंडी महिलाओं ने दृढ़ इच्छा व क्ति से गांव को पानीदार बना दिया। "पानी पंचायत" बनाकर इन महिलाओं ने बारिश का पानी रोका, भूजल स्तर बढ़ाया और हैंडपंप ठीक करने का काम सीख लिया। इनसे प्रेरणा लेकर बुंदेलखंड के 13 जिलों के ढाई सौ गांवों में "पानी पंचायत" बन चुकी है। इनकी कमान महिलाओं के हाथ है। वही तय करती है कि पानी का उपयोग कैसे होगा। गांव की पुनियाबाई ने आदिवासी की अगुवाई में पांच साल पहले पानी बचाने का संकल्प लिया। मेड़ बंधान कर चेकडैम बनाए गए। महिलाओं की सजगता व सक्रियता से गांव वालों को पानी मिल पाया।

एक रुपए व श्रीफल में विवाह

मावली क्षेत्र के भला का गुड़ा गाँव में राजपूत समाज के दुल्हे के पिता ने एक रुपया व श्रीफल लेकर बेटे का विवाह करवाया और भारी भरकम टीका लौटाया। साथ ही पूरे शादी समारोह में शराब पर प्रतिबंध लगा रहा। यह शादी पूरे जिले भर में चर्चा का विषय और समाज के लिए अच्छी मिसाल बनी।

महिला ने चेन स्नेचर को दबोचा

भिवाड़ी में महिला हेड कांस्टेबल कविता सिविल ड्रेस में ड्यूटी कर स्कूटी से थाने आ रही थी। तभी भिवाड़ी मोड़ के पास बाइक सवार एक युवक ने उनके गले से सोने की चेन खींच ली और भाग रहा था। कविता ने पीछा कर चेन स्नेचर को पकड़ लिया। आरोपी को यह नहीं पता था कि जिस महिला की चेन लेकर भाग रहा है वह पुलिस कांस्टेबल है और कुश्ती तथा दौड़ में अव्वल रह चुकी है।

काम की बातें

- जामुन को खाना खाने के बाद ही खाना अच्छा होता है। इन पर नमक, अजवाइन आदि के साथ खाना चाहिए। यह कफ दूर करता है। खाना पचाने, भूख बढ़ाने, मलरोधक, दस्त, श्वास, खांसी व पेट के कीड़ों का नाश करने वाले होते हैं।
- बहुत अधिक थकावट महसूस हो रही हो तो एक गिलास गुनगुने पानी में दो चम्मच शहद मिलाकर पीने से शरीर में ऊर्जा का संचार होता है। थकान और आलस्य जल्दी दूर होता है।
- काली मिर्च, मिश्री और घी को मिलाकर रोजाना लेने पर गले की समस्या से आराम मिलता है।
- यदि जहरीला कीड़ा या बिच्छु काट ले तो पानी में फिटकरी के पाउडर का गाढ़ा घोल बनाकर लगाने से आराम मिलता है।

बारिश का मौसम और मच्छरजनित रोग

बारिश के मौसम में रखे सावधानी

- बारिश में मच्छरजनित रोगों के होने का खतरा अधिक रहता है। बारिश में जमे हुए पानी में मच्छर तेजी से पैदा होते हैं। इसी समय 'डेंगू' का एडीज मच्छर साफ पानी में भी पनपता है। यह मच्छर दिन में काटता है। जिसके काटने से तेज बुखार, हाथ पैरों में दर्द, जी मिचलना, त्वचा पर लाल धब्बे, खून की उल्टी होना प्रमुख लक्षण है।
- इसी तरह 'मलेरिया' के एनाफिलिज मच्छर के काटने से भी तेज बुखार के साथ कंपकंपी, हाथों-पैरों और जोड़ों में दर्द और उल्टी होती है।
- इस मौसम में कुछ लोगों में खून की कमी के साथ पीलिया की शिकायत होती है।
- टायफॉयड में तेज बुखार के साथ पेर दर्द, जलन व कमजोरी महसूस होती है।
- बारिश में भीगने की वजह से भी बीमार पड़ सकते हैं।

मानसून में शरीर में प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है इसलिए इस मौसम में निम्न बातों का ध्यान रखना जरूरी है :-

- बारिश के मौसम में मक्खी व मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है। ये खुले में रखे खाने को दूषित करते हैं। जब कोई व्यक्ति खाने को खाता है तो उसे उल्टी-दस्त के साथ डायरिया और पेट की तकलीफ हो जाती है।
- सुपाच्य भोजन, चावल, जौ की रोटी, पतली दाल खाएं। मौसमी सब्जियों का सूप बनाकर पीएं। सब्जी अच्छी तरह धोकर पकाएं। फल भी अच्छे से धो लें। इससे फल की ऊपरी सतह पर जमा हानिकारक तत्व निकल जाते हैं। बासी खाना व पत्तेदार सब्जियां न खाएं। खाना ढक कर रखें।
- बारिश में त्वचा की नमी बढ़ जाती है। छोटे-छोटे कीड़े काटने से त्वचा की एलर्जी होती है। इससे खुजली, लाल-चकते, सांस लेने में तकलीफ के साथ जलन होती है। इससे बचने के लिए पूरी आस्तिन के

रसोई से -

फाफड़ा

सामग्री - 50 ग्राम तेल, चौथाई चम्मच नमक, आधा चम्मच अजवाइन, चौथाई चम्मच मीठा सोड़ा, 100 ग्राम पानी, 250 से 350 ग्राम चने का बारीक बेसन, एक चुटकी हींग।

विधि - एक परात में तेल में नमक, थोड़ा मीठा सोड़ा डालकर फेंटें। फिर थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर फेंटें। जब अच्छी तरह से फेंट लें तब अजवाइन मिला कर थोड़ा-थोड़ा बेसन डालकर डोव (गुंदा हुआ) तैयार कर लें। डोव न ज्यादा सख्त, न ज्यादा नरम हो पूड़ी के जैसा रखें। उसे 15 से 20 मिनट तक ढक कर रखें। फिर एक कड़ाई में तेल गरम करें व एक लकड़ी के पाटे पर छोटी लोई को लेकर हाथ से खिंच कर लम्बी स्ट्रीप बनायें व तेल में तल कर निकाल लें।

टमाटर मिर्च की चटनी

सामग्री - पाव कच्चे टमाटर, 50 ग्राम हरी मिर्च, 1 बड़ा चम्मच तेल, 1/2 छोटा चम्मच राई, हींग नमक स्वादानुसार, हल्दी।

विधि - एक कढ़ाई में बघार के लिए तेल गरम करके उसमें हींग, राई डालकर हरी मिर्च को थोड़ा पकने पर, कटे हुए कच्चे टमाटर डालकर हल्दी, स्वादानुसार नमक डालकर थोड़ा पकाकर आंच पर से उतार लें।

फाफड़े के साथ टमाटर मिर्च की चटनी परोसें।

- श्रीमती बेला जैन

कपड़े पहने। ज्यादा देर तक गीले कपड़े पहनकर न रहें।

- पानी को उबालकर ठंडा करके पीयें। कुछ भी खाने के पहले हाथ अच्छी तरह धो लें।
- घर में रखे कूलर, गमलों में या अन्य जगह पर पानी जमा न होने दें।

किसी भी तरह की परेशानी होने पर डॉक्टर से सलाह लें। देरी न 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-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- 19 अगस्त को

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

ग्रामीण महिला चेतना शिविर का वार्षिक समारोह 30 जून को आयोजित किया। 82 महिलाओं ने भाग लिया—दूस 44, चंदेसरा 15, देवाली 3, नांदवेल 19 और देवारी से 1, उदयपुर शहर की भी तीन महिलाओं ने भाग लिया। कार्यक्रम के प्रथम चरण में महिलाओं को 4 प्रकार के गेम खेलाये गये। द्वितीय चरण में मुख्य अतिथि एमपीयूएटी की अधिष्ठाता—छात्र कल्याण श्रीमती डॉ. सुमन सिंह थीं। डॉ. के.एल. कोठारी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की।

दीप प्रज्ज्वलन एवं प्रार्थना के साथ कार्यक्रम आरंभ हुआ। डॉ प्राची भटनागर ने कार्यक्रम का संचालन किया। सिलाई प्रशिक्षण दूस डांगियान में समापन करके नांदवेल में शुरू करेंगे यह जानकारी दी। श्रीमती रेणु भण्डारी ने वर्ष भर के किये गये कार्यक्रमों की विस्तृत जानकारी दी। श्री प्रकाश तातेड़ ने महिलाओं से प्रश्न पूछे जो पूरे वर्ष की लहर पत्रिका में प्रकाशित सामग्री से सम्बन्धित थे।

डॉ के एल कोठारी ने विज्ञान समिति में महिला सशक्तीकरण का संक्षिप्त इतिहास बताया। महिलाओं को आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया। मुख्य अतिथि डॉ सुमन सिंह ने सभी को समूह में रहकर काम करने के लिए प्रेरित किया और गृह विज्ञान महाविद्यालय के विभिन्न विभागों में भ्रमण करने के लिए आमंत्रित किया।

नवाचार महिला प्रकोष्ठ की संयोजिका श्रीमती बेला जैन ने कार्यक्रम में भाग लेकर सभी महिलाओं को गेम खेलाये और गेम के प्रथम और द्वितीय पारितोषिक उनकी तरफ से वितरित किए। इसी शृंखला में विज्ञान समिति द्वारा तृतीय एवं अन्य पुरस्कार दिए। दूस डांगियान की बालिका मनाली सेन को 12वीं बोर्ड में 83 प्रतिशत अंक प्राप्त करने के लिए विशेष पारितोषिक दिया गया। चित्रकला प्रतियोगिता भी आयोजित हुई जिसकी निर्णायक सुश्री प्रतिची भटनागर थी। पारितोषिक भी वितरण किये।

विशिष्ट अतिथि श्रीमती खुशबू जैन ने महिलाओं के कार्य के लिए रु. 2100/- का सहयोग भी दिया। दूस डांगियान की पाँच बालिकाओं ने सुन्दर नृत्य प्रस्तुत किया जिसके लिए उन्हें समिति की तरफ से रु. 250/- का पारितोषिक दिया गया एवं साथ में किताबें दी गईं। डॉ के एल कोठारी सा. को महिलाओं ने जन्मदिन की बधाई दी और उनकी तरफ से महिलाओं को नींबू के पौधे वितरित किये गये। लहर पत्रिका का वितरण किया गया।

कार्यक्रम के अन्त में आभार श्रीमती मंजुला शर्मा ने दिया। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ हुआ। महिलाओं ने ऋण की किस्त जमा कराई। यात्रा भत्ता दिया एवं भोजन कराया गया।

गुड़िया की वेदना

नहीं बिटिया के लिये
गुड़िया खरीदने
डॉल हाऊस में
एक से एक गुड़िया
थी प्यारी-प्यारी
हमने स्पष्ट देखा
सभी गुड़ियाओं
के चेहरे पर थी
भय की रेखा
एक गुड़िया से पूछा
बेटी 'बार्बी डॉल'
क्यों है उदास चेहरा
और हाल बेहाल है क्यों

पूछा दूसरी से—
क्या आप मेरे
साथ चलोगी,

कैटरीना कैफ़
बोली एक साथ—
"नहीं" नहीं अंकल!
हमें यहीं रहने दो
हम यहीं हैं सुरक्षित!!
चारों ओर इंसानियत में
दरिंदगी की मिलावट है
माँ की कोख से
हर देहरी द्वार पर
हम हैं "आरक्षित"
इसलिए अंकल प्लीज!
हमें यहीं रहने दो!
अपने अपने शेल्फ में ही
हम हैं "सुरक्षित"!!

- किशोर पारीक 'किशोर',
जयपुर

जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

1. समय सबसे अमूल्य वस्तु है, उसे बर्बाद नहीं करेंगे।
2. नैतिकता एवं सहनशीलता का जीवन व्यतीत करेंगे और ईर्ष्या-द्वेष की भावना से बचेंगे।
3. सीखने का जहाँ भी अवसर मिलेगा, उसका यथासंभव लाभ लेंगे।
4. समाज सेवा का कोई न कोई कार्य अवश्य करेंगे।
5. लोभ लालच की बात कहने वाला अवश्य ठग होता है, ऐसे लोगों से बचेंगे।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अगस्त 2018 गुरुवार

प्रातः 10 बजे से

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