



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 81

जून 2018

आषाढ शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2074

माटी की महक- 25

रोशनी बैरवा

समाज सुधार की मिसाल



टोंक जिले की रोशनी बैरवा ने पहले खुद का, फिर दूसरी बच्चियों का रुकवाया बाल विवाह और समाज की मिसाल बनी। 14 साल की उम्र में रोशनी ने न केवल अपना बाल विवाह रुकवाया, बल्कि अब तक इस कुप्रथा के खिलाफ मुहिम छेड़कर 22

बच्चियों को बचा चुकी है। टोंक जिले की पीपलू तहसील की रोशनी ने बताया, मैं जब दो साल की थी, तभी पापा की मौत हो गई। मां ने दूसरी शादी कर ली। मेरी परवरिश दादा-दादी ने की। आठवीं कक्षा तक तो उन्होंने पढ़ाया। आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण उन्होंने आगे नहीं पढ़ाया बल्कि शादी तय कर दी। उस समय उम्र महज चौदह साल थी। लगन-टीका भी हो गया। मगर मेरा मन नहीं था। मैंने दादाजी को मना किया तो उन्होंने शादी कुछ समय के लिए टाल दी। लेकिन चाचा-चाची नहीं माने। बड़ी मुश्किल से 10 वीं कक्षा पास की। इस दौरान भी शादी का दबाव रहा। रोशनी ने बताया कि इसके बाद वे गांव में एक एनजीओ से जुड़ी। एनजीओ के कार्यकर्ता के साथ मिलकर दादाजी को बाल विवाह नहीं करने के लिए समझाया। फिर भी चाचा नहीं माने और मजदूरी के लिए जयपुर ले आए। चाचा ने मकान निर्माण के काम में लगवा दिया। रोशनी एक दिन यहां से भाग कर वापस घर पहुंची। एनजीओ कार्यकर्ताओं को पढ़ने की चाह बताई और अपनी पढ़ाई जारी रखी।

रोशनी कभी लड़कियों के घर वालों से बात करके तो कभी रैली निकालकर, कठपुतली डांस व नुक्कड़ नाटक के माध्यम से इस कुप्रथा के खिलाफ लोगों को जागरूक कर रही है। रोशनी फिलहाल टोंक में सखी वन स्टॉप सेंटर में काउंसलर है। साथ ही पीड़ित महिलाओं को सरकारी, मेडिकल व आर्थिक मदद दिलवा रही है।

सुविचार

- मनुष्य सुबह से शाम तक काम करके इतना नहीं थकता जितना क्रोध और चिन्ता से एक पल में थक जाता है।
- देने के लिए दान, लेने के लिए ज्ञान और त्यागने के लिए अभिमान सर्वश्रेष्ठ है।
- अच्छे कार्य करने के लिए हर समय अच्छा होता है। कार्य को कल पर टालना या अच्छे समय का इंतजार करना केवल एक धोखा है जो हम खुद को देते हैं।
- बुरा वक्त कभी भी बता कर नहीं आता मगर बहुत कुछ सीखा कर या समझाकर जाता है।

बारिश का मौसम

बारिश का मौसम है आया।
हम बच्चों के मन को भाया ॥

'छु' हो गई गरमी सारी।
मारें हम मिलकर किलकारी ॥

कागज की हम जाव चलाएँ।
छप-छप जाचें और नचाएँ ॥

मजा आ गया तगड़ा भारी।
आँवों में आ गई खुमारी ॥



गरम पकौड़ी मिलकर खाएँ।
चना चबीजा खूब चबाएँ ॥

गरम चाय की चुस्की प्यारी।
मिट गई मन की खुशकी सारी ॥

बारिश का हम लुत्फ उठाएँ।
सब मिलकर बच्चे बन जाएँ ॥

-दीन दयाल शर्मा

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 मई को आयोजित शिविर में टूस डाँगियान की 22, नान्दवेल की 14 और चन्देसरा की 2 महिलाओं ने भाग लिया। प्रार्थना के बाद परिचय के साथ बैठक शुरु की गई। डॉ. आई.एल. जैन ने महिलाओं को गरमी और लू से सुरक्षा के बारे में बताया। डॉ. के.एल. कोठारी ने विज्ञान समिति के कार्यों, उद्देश्यों के बारे में महिलाओं को जागरूक किया तथा लहर पत्रिका की विस्तार से चर्चा की। डॉ. प्राची भटनागर ने अचार, चटनी व मुरब्बा के बारे में और उनके पौष्टिक तत्वों और हर्निया के बारे में अवगत कराया।

बैठक में श्री लाभचन्द सोनी ने खड़े मसालों वाले आम के आचार की विधि का प्रदर्शन किया एवं सावधानियाँ बताई। मिट्टी के या काँच के बर्तन में आचार उच्च गुणवत्ता का बनता है इसकी जानकारी दी। सोनी जी ने महिलाओं के प्रश्नों के भी उत्तर दिए। श्रीमती मंजुला शर्मा ने समिति के मासिक कार्यक्रमों की जानकारी दी।

नकसीर आने पर सावधान रहें

नकसीर यानी नाक से खून आने पर आमतौर पर मरीज को लेटा देते हैं ताकि खून आना रुक जाए। लेकिन ऐसा करने से रक्त गले में पीछे की तरफ यानी भोजन नली में जाकर परेशानी की वजह बनता है। रक्त पेट में जाने पर मरीज को उल्टी होने की आशंका रहती है। इस स्थिति में उसे किसी गंभीर बीमारी का भ्रम हो जाता है।

क्या करें

नाक से खून आने पर लेटाने के बजाय रोगी को बैठाकर नाक के ऊपरी भाग को कुछ समय के लिए अंगुलियों से हल्का दबाकर रखें। ऐसे में डॉक्टर ट्रेनेमेका ऑइंटमेंट लगाने और कुछ दवा खाने को देते हैं। फिर भी रक्त निकलना बंद नहीं होता है तो नेजल पैकिंग करते हैं। इसमें चोट पर बांधने वाली पट्टी को दवा में भिगोकर नाक के छेदों में डालकर पैक कर देते हैं। किसी चोट या नाखून से नाक में खरोंच आने से यदि नकसीर आई है तो इससे खून निकलना बन्द हो जाएगा। यदि हाई ब्लड प्रेशर की वजह से नकसीर आई है तो दवाओं से बी.पी. कंट्रोल करते हैं। सिर पर ठंडा पानी डालने से भी रक्तप्रवाह रुक जाता है।

नकसीर की समस्या रहने पर गुलाब की पंखुड़ियां मिश्री के साथ दोपहर के समय लें। खसखस, चंदन व गुलाब का शरबत पीएं।

इन्होंने किए अच्छे काम

महिला अधिकारों के लिए लड़ती रही

अन्ना चांडी कानून (लॉ) की डिग्री प्राप्त करने वाली प्रथम भारतीय महिला है। वकालत के दौरान उन्होंने महिला अधिकारों की लड़ाई लड़ी। 1932 में विरोध के बावजूद उन्होंने चुनाव जीता। वो भारत की पहली महिला जिला जज भी नियुक्त हुईं। इसके बाद केरल हाईकोर्ट में भी रही।

हरित शादी

बुंदेलखंड में अशोक पटेल की बेटी की शादी 20 जून और यशवंत पटेल की भतीजी की शादी 25 जून को तय हुई। इन्होंने कार्ड में श्लोकों के साथ-साथ पर्यावरण के प्रति लोगों को जागरूक करने वाले स्लोगन लिखवाए। बारातियों को उपहार में एक-एक पौधा दिया। उनसे पौधे की परवरिश का वचन भी लिया।

सजग एवं सक्रिय शिक्षक

बाड़मेर के राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय गांधी चौक के प्रधानाध्यापक मुकेश धंगाणी ने स्कूल खुलने पर टांके में उतरकर साफ कर दिया ताकि बच्चों को साफ पानी मिल सके। ऐसे व्यक्ति सम्माननीय व अनुकरणीय है। जो न केवल विद्यार्थियों का बल्कि राष्ट्र का भी भविष्य निर्माण करते हैं।

पहाड़ से निकाली नहर

भुवनेश्वर के 70 साल के दइतरी नायक ने सूख रही सौ एकड़ खेती के लिए पहाड़ खोदकर नहर बनाई। शुरुआत में उन्होंने पहाड़ का सीना चीरना शुरु किया और तीन किमी तक रास्ता बनाकर प्यासे क्षेत्र को जलधार दी। इस काम में उसके पांच भाई भी उसकी मदद करते थे तथा कुल चार साल का समय लगा। नहर तैयार होने से गांव वालों के चेहरे खिल गये। अब खेती अच्छी होने लगेगी।

जल संरक्षण की मिसाल

रिसते पानी को सहेजा तो बुझने लगी 60 गांवों की प्यास

बाड़मेर के रामसर में बारिश में पहाड़ों से निकलकर व्यर्थ बहने वाले पानी को सालों पहले एक चैनल द्वारा तालाब तक लाया गया। इस पानी से तालाब के पेटे में स्थित बेरियां (छोटे कुंओं) रिचार्ज होती है। आसपास के करीब 60 से ज्यादा गांवों की प्यास इन्हीं बेरियों से बुझती है।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जुलाई 2018 सोमवार

प्रातः 10 बजे से

मानसून में खान-पान का रखें ध्यान

गर्मी के मौसम के बाद आया मानसून हमें सर्द-गर्म का शिकार बना सकता है। पीने के पानी में दूषित पानी की मिलावट से स्वास्थ्य समस्याएँ हो जाती हैं। कॉलेरा, हेपेटाइटिस, डायरिया, टाईफाइड, बेक्टिरिया, वाइरल, फंगल इंफेक्शन, आदि बिमारियाँ हो सकती हैं। इसके अलावा मच्छर, मक्खी से भी बीमारियाँ फैलती हैं।

निम्न बातों का ध्यान रखने से हम बारिश के मौसम में स्वस्थ रह सकते हैं:

- भोजन में किसी भी प्रकार के कच्चे फल सब्जियों को बहुत अच्छी तरह से धो लेने के बाद ही काम में लें। इस मौसम में अक्सर बीमारी पैदा करने वाले कीटाणु कच्चे फल सब्जियों में घर कर लेते हैं और यदि हम अच्छी तरह से इनको नहीं धोते तो फूड पोइज़निंग हो सकती है।
- सबसे ज्यादा बीमारियों की जड़ हैं पानी। साफ दिखने वाला पानी भी किटाणुओं से संक्रमित हो सकता है। इसलिए इस मौसम में पानी उबालकर ठंडा कर लें, फिर प्रयोग करें।
- बारिश में शरीर में वात यानी वायु की वृद्धि होती है, इसलिए हल्के व शीघ्र पचने वाले व्यंजन नही खाएं।
- साबुत अनाज जैसे जौ, जई, बाजरा, दालों में मूंग, मसूर, चना ऐसे मौसम के लिए उपयुक्त हैं।
- परवल, लौकी, टिंडा, भिन्डी, करेला, ब्रोकोली, लहसुन, प्याज, आंवले को खाने में शामिल करें।
- मसाले जैसे हल्दी, जीरा, मिर्च, अदरक, हींग, धनिया, आदि हमारे शरीर को इंफेक्शन से बचाते हैं।
- पत्तेदार सब्जियों वाले खाने से परहेज करना अच्छा होता है, क्योंकि इसमें बरसाती कीड़े हो जाते हैं जो कि कई बार धोने से भी साफ नहीं होते। इसके अतिरिक्त इनमें सेल्यूलोज होता है जो ठीक प्रकार से नहीं पच पाता।
- बाहर का खाना व फास्ट फूड न खाएं। अगर आप इस प्रकार के खाने के शौकीन हैं तो घर पर ही साफ-सुथरे तरीके से बनी चीजों को खाएं।

- बरसात के मौसम में वातावरण में काफी नमी रहती है। जिसके कारण प्यास कम लगती है। लेकिन फिर भी अच्छी मात्रा में पानी और पेय पदार्थों जैसे नारियल पानी, नींबू की शिकंजी, घर में बना मिल्क शेक, आदि का सेवन करना उपयुक्त है।
- फलों को साबुत खाने के बजाय सलाद के रूप में लें। क्योंकि इस मौसम में फलों में कीड़ा होने की संभावना काफी अधिक रहती है और अगर आप उन्हें सलाद के रूप में काटकर खाएंगे तो आप यह देख सकेंगे कि कहीं फल भीतर से खराब तो नहीं हैं। ध्यान रखिये कि कटे हुए और खुले में रखे हुए फलों से हेपेटाइटिस का इंफेक्शन हो सकता है।
- यदि पकौड़े खाना चाहें तो प्याज, पनीर, आलू, हरी मिर्च, बैंगन, आदि कई सब्जियाँ डाल कर ही पकौड़े बनाए जिससे स्वाद के साथ-साथ सेहत में भी योगदान होगा।

इन बातों का भी रखें ध्यान -

- गरिष्ठ भोजन, उड़द, अरहर, चौला आदि दालें कम खाएं। मैदे की चीजें, आइसक्रीम, मिठाई, केला, अंकुरित अनाज आदि कम खायें।
- तेज नमक वाले और खट्टे व्यंजन गले में खराश और खाँसी जैसी परेशानियाँ पैदा कर सकते हैं।
- बारिश के मौसम में सड़कों में कीचड़ और गंदगी का अंबार रहता रहता है। ऐसे में सड़क के किनारे मिलने वाले खाने-पीने चीजों से बच्चों को दूर रखना उचित रहेगा।
- भोजन के साथ साथ टहलना, जोगिंग, वर्काउट, योगा, मेडीटेशन, आदि मन-शरीर-स्वास्थ्य के लिए अधिक लाभदायक होते हैं और मानसून की ठंडी हवाओं में इनका आनंद जरूर लें।
- साफ सफाई का विशेष खयाल रखें। हाथ धोना, सूखे बर्तन में खाना खाना, फ्रिज की बोतलों को नियमित धोना, आसपास पानी जमा नहीं होने देना, आदि कुछ आसान और जरूरी बातें हैं जिनका सभी को ध्यान रखना चाहिये।

- डॉ. प्राची भटनागर

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- 15 जुलाई को

काम की बातें

- गुलकंद गर्मी में ठंडक देता है। मुंह में छाले, हथेली-पैरों में जलन, नकसीर, चक्कर या सिरदर्द की समस्या हो तो वे एक चम्मच गुलकंद रोजाना खा सकते हैं। गुलकंद गुलाब की फूल-पत्तियों और शक्कर से बनता है। सुस्ती और थकान को दूर करता है।
- नारियल पानी ब्लड शुगर सन्तुलित करने के साथ डायबिटीज रिस्क को भी कम करता है।
- अशोक पेड़ की छाल, नींबू के रस व दूध के मिश्रण का लेप लगाने से मुंहासे जल्दी ठीक हो जाते हैं।

जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

1. निरोग रहने में स्वच्छता की अनिवार्यता समझ कर दैनिक जीवन में स्वच्छता अपनायेंगे।
17. विज्ञान ने हमें दृष्टि, शक्ति एवं साधन दिये हैं, इनका विवेकपूर्ण उपयोग करेंगे।
18. 'छोटा परिवार सुखी परिवार' की धारणा अपनायेंगे।
19. खेती, पशुपालन की उन्नत वैज्ञानिक विधियां अपनायेंगे।
20. आमदनी बढ़ाने के लिए नये कौशल सीखेंगे।

'अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस' पर कोटा में एक लाख

85 हजार लोगों ने योग करके विश्व रिकॉर्ड बनाया। विज्ञान समिति सदस्या श्रीमती मंजुला शर्मा ने 18 जून से 21 जून तक कोटा में इस कार्यक्रम में भाग लिया।

👉 महिला चेतना शिविर में भाग लेने के लिए अधिक से अधिक महिलाओं को प्रेरित करें। उन्हें सदस्य बनाएं। जीवन पच्चीसी के बिंदुओं को बार-बार पढ़ें और अमल में लाने का प्रयास करें।

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9588837759
श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

सहनशीलता

प्रसिद्ध कहावत है – सर्वगुण सम्पन्न कोई नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति में कुछ न कुछ कमी रह ही जाती है। पारिवारिक शांति का सूत्र है – सहनशीलता – एक दूसरे की कमियों को सहन करना।

एक बार संत कबीर के पास एक युवक शान्तिपूर्ण जीवन का सूत्र जानने आया। कबीर ने उसे थोड़ी देर बैठने को कहा। कुछ समय बाद कबीर ने अपनी पत्नी को बुलाया और जोरों से डांटते हुए कहा – 'अभी तक तुमने दीपक नहीं जलाया।' कबीर की पत्नी शांति से सुनती रही, कुछ नहीं बोली, चुपचाप दीपक जलाकर रख दिया। युवक ने सोचा – 'क्या बाबा के दिमाग का कोई पुर्जा ढीला हो गया है? भरी दोपहरी, चारों तरफ प्रकाश है फिर भी दीपक जलवाया है और इससे भी बड़ी गलती दूसरों की उपस्थिति में पत्नी को इस प्रकार डांटा।' वह कुछ समझ नहीं पाया, पर मौन बैठा रहा। थोड़ी देर बाद कबीर जी ने पत्नी से दो गिलास दूध लाने को कहा। पत्नी ने दूध लाकर रख दिया। कबीर जी ने युवक को दूध पीने को कहा। युवक ने जब दूध पीना शुरू किया तो एक घूंट नहीं निगल पाया क्योंकि दूध में चीनी के स्थान पर नमक मिला हुआ था। कबीर जी ने वह दूध शांत भाव से पी लिया।

थोड़ी देर बाद, युवक ने फिर शान्ति का सूत्र बताने को कहा। कबीर जी बोले – 'सूत्र तो मैंने दे दिया।' तुम समझने का प्रयास करो। युवक नहीं समझ पाया तो कबीर जी ने स्पष्ट करते हुए कहा – 'मैंने बिना गलती के पत्नी को डांट दिया, वह भी दूसरों की उपस्थिति में। उसने मेरी इस गलती को सहन कर लिया। पत्नी ने भूल से दूध में चीनी के स्थान पर नमक डाल दिया तो उसकी भूल को मैंने सहन कर लिया। हमारे शान्ति पूर्ण परिवार का रहस्य यही है – सहनशीलता।

विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड नं. 17, उदयपुर – 313001
फोन : (0294) 2413117, 2411650
Website : vigyansamitiudaipur.org
E-mail : samitivigyan@gmail.com

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी