विज्ञान समिति, उदयपुर

स्थापना : 1959
पंजीकरण : 94/68-69

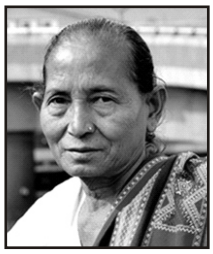
लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 50
27 अक्टूबर 2015
शरद पूर्णिमा अंक
विक्रम संवत् 2072

प्रेरक महिलाएं -25

बीरूबाला राभा-डायन प्रथा पर विजय



असम की आदिवासी महिला **बीरूबाला राभा** जादू–टोने के खिलाफ 20 वर्षो से लड़ रही है। कम पढ़ी–लिखी साधारण सी दिखने वाली 62 वर्षीय बीरूबाला के हौंसले के आगे सरकारी व्यवस्था को भी झुकना पड़ा। अब जाकर 126 सदस्यों की असम विधानसभा ने डायन हत्या जैसे अंधविश्वास के खिलाफ डायन हत्या निषेध विधेयक 17 अगस्त 2015 से पारित लागू हो गया है, जिससे राज्य में इस कुरीति के खिलाफ लोगों में डर पैदा होगा। बीरूबाला अब तक 45 से ज्यादा लोगों को जादू–टोने आदि कुरीतियों से बचा चुकी है। इसके लिए कई बार उन पर जान से मारने की धमकियाँ भी मिली। समाज ने उनका बहिष्कार भी कर दिया था। उन्हें गांव छोड़ने को कहा, लेकिन वह संघर्ष करती रही। उनके बेटे के बीमार होने पर गांव के लोगों व 'ओझा' ने कहा कि उसे "पहाड़ी देवी की आत्मा" ने पकड़ लिया है वह तीन दिन में मर जाएगा, लेकिन उसने उसका इलाज करवाया और वो स्वस्थ हो गया है।

बीरूबाला ने प्रारम्भ में गांव की महिला समिति से जुड़कर डायन संबंधी जागरूकता पर अंदर ही अंदर काम किया। इस दौरान उनकी मुलाकात कई गैर सरकारी संगठनों से हुई और इस कुरीति के खिलाफ आवाज बुलन्द होती गई। अब लड़ाई अपहरण, बलात्कार और दहेज के खिलाफ भी हो गई। उसने देखा कि गांव के कुछ रुतबे वाले लोग गरीबों की जमीन हड़पने के लिए जादू–टोने का नाटक करते हैं। उस गरीब को भूत–प्रेत बताकर गांव के बाहर फिकवा दिया जाता है और उसकी जमीन हड़प लेते हैं।

बीरूबाला का नाम नोबल पुरस्कार के लिए भी भेजा गया था। उन्हें गुवाहाटी युनिवर्सिटी ने डाक्टरेट की डिग्री दी है।

नवम्बर माह की कृषि एवं पशुपालन क्रियाएं

सिंचित रबी फसलों की बुवाई हेतु खेतों में सिंचाई कर अच्छी तैयारी करें।

रबी की फसलों की उन्नत किस्में -(स्रोत : राजस्थान राज्य बीज निगम, कृषि मण्डी हिरन मगरी सेक्टर–11, उदयपुर)

गेंहूँ– अर्द्ध या असिंचित क्षेत्र : एच.आई. 8627 (काठा गेहूँ), **अमृता–एच. आई 1500**(असिंचित पेटाकास्त)। **एच.आई 1531** : कम सिंचाई क्षेत्र, एम.पी. 2388ए लोक–1।

सामान्य सिंचित क्षेत्र : एच.आई. 1544; जी. डब्ल्यू 366; राज. 4037, लोक–1

देर से बुवाई करनी हो तो : राज. 3765; डब्ल्यू एच. 147; राज. 3777; एम.पी. 1203, लोक–1

क्षारीय एवं लवणीय मृदा – के.आर.एल. 1–4, के. आर.एल. 19, खारचिया–6, राज.–3077

चना: शहर से नजदीक किसान हरे चने से अच्छा लाभ ले सकते हैं। बुवाई नवम्बर प्रथम पखवाड़े तक करें। प्रताप चना–1(90–95 दिन); आई.सी.सी.वी. – 10 (96–115 दिन); जी.एन.जी. 469 (सम्राट) (145–150 दिन); काक –2 (काबुली चना)

सरसों : यदि सरसों की बुवाई करना चाहते हैं तो नवम्बर के प्रथम पखवाड़े तक बुवाई करें। पूसा विजय, पूसा बोल्ड; आर.एच.–30; टी–59; पूसा जय किसान (बायो–902); लक्ष्मी (आर.एच. –8812),वसुन्धरा, एन.आर.सी.डी.आर.–2

समन्वित पोषक तत्व प्रबन्धन

जैविक खाद: 10–15 टन प्रति हेक्टर, **जीवाणु खाद** (एजोटोबेक्टर या राईजोबियम व पी.सी.बी.) एवं रासायनिक उर्वरकों का समन्वित उपयोग करें।

असिंचित फसल के लिए सभी पोषक तत्वों की पूरी मात्रा बुवाई के समय ही उपयोग करें। सिंचित फसल के लिए नत्रजन की आधी मात्रा व फास्फोरस एवं पोटाश की पूरी मात्रा बुवाई के समय तथा शेष आधी नत्रजन की मात्रा खड़ी फसल में सिंचाई के साथ दो बार कर देवें।

– श्री ब्रजमोहन जी दीक्षित

हिम्मत की कीमत

- अंबामाता बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय की छात्रा श्रमिक पुत्री **भावना गमेती** ने गत सत्र में 12 वीं में 81.40 प्रतिशत अंक पाकर और **इंदिरा प्रियदर्शिनी पुरस्कार** के अंतर्गत **21000 रुपये** का नकद पुरस्कार जीता। भावना ने बताया कि उसके पिता लाल गमेती मजदूरी करते हैं, जिससे परिवार का भरण–पोषण मुश्किल से हो पाता है। परिवार की आर्थिक स्थिति कमजोर होने के कारण इस पुरस्कार की राशि से उसे आगे की पढ़ाई में खासी मदद मिलेगी।
- देश की सबसे कम उम्र की पोस्ट ग्रेजुएट रहीं 15 वर्षीय **सुषमा वर्मा** अब पीएचडी करने जा रही हैं। उनकी काबिलियत और बुद्धिमत्ता के चलते लखनऊ की बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर यूनिवर्सिटी ने उन्हें शोध करने की अनुमति दे दी है। पिछले माह ही सुषमा ने इसी विश्वविद्यालय से माइक्रोबायोलॉजी में **एमएससी** की है। सुषमा के पिता तेज बहादुर लंबे अर्से से इसी विश्वविद्यालय में सफाईकर्मी है। बेटी ने उनका सिर गर्व से ऊंचा कर दिया है। पीएचडी के लिए आयोजित हुई प्रवेश परीक्षा में सुषमा को **सातवां स्थान** मिला।
- मावली क्षेत्र के फलीचड़ा गांव की **चंदा** ने ताइवान में **अंतर्राष्ट्रीय बालिका दिवस** के अवसर पर 6 से 13 अक्टूबर तक आयोजित कार्यक्रम में भारत की ओर से भाग लिया। चंदा ने वहां एशियाई बालिकाओं में भारत की राजदूत के रूप में **बाल विवाह, बालिका शिक्षा** आदि मुद्दों पर बात रखने के साथ ही अपने जीवन के **संघर्ष की कहानी** भी बताई।

विनम्रता से बने सर्वश्रेष्ठ देव

विनम्रता को रेखांकित करने वाला एक रोचक प्रसंग आपने भी सत्संग के दौरान शायद सुना होगा। देवताओं के आग्रह पर भृगु ने तय किया कि प्रमुख त्रिदेव यानी ब्रह्मा, विष्णु और महेश में कौन बड़ा है, इसका पता लगाया जाए। उन्होंने महादेव से उनकी बुराई कर सवाल किए तो भगवान महादेव ने उन्हें डांट लगा कर भगा दिया। उन्होंने ब्रह्माजी से भी इसी तरह प्रश्न किए तो ब्रह्मा जी भी नाराज हो गए और उन्हें फटकार दिया। भृग क्षीर सागर में शेषषायी भगवान विष्णु के पास भी गए। उन्होंने आक्रोशित होकर विष्णु के वक्षस्थल पर पैर से प्रहार किया। भगवान विष्णु ने ऋषि भृगु का चरण अपने हाथों में लिया और उनसे पूछा, 'ऋषिवर, मेरा वक्षस्थल कठोर है। आपके कोमल चरण आहत तो नहीं हुए ? इन्हें कोई चोट तो नहीं लगी ? ऋषिवर भृगु ने भगवान विष्णु की विनम्रता और सहिष्णुता को देखते हुए उन्हें सर्वश्रेष्ठ देव की श्रेणी में रखा। किसी ने ठीक ही कहा है कि भक्ति का फल तब ही मिलता है जब भक्त तृण से भी अधिक नम्र होकर, वृक्ष से भी अधिक सहनशील होकर, शुद्ध मन से कीर्तन करे।

काम की बातें

1. भारतीय रिजर्व बैंक के आदेशानुसार देश के सभी बैंकों में माह के **द्वितीय एवं चतुर्थ शनिवार** को अवकाश रहेगा। अन्य शनिवारों को पूरे दिन कार्य होगा। यह बदलाव 1 अक्टूबर 2015 से लागू होगा।
2. केन्द्रीय मानव संसाधन मंत्रालय ने **विद्या लक्ष्मी पोर्टल** की शुरूआत की। इस पोर्टल पर 12 वीं कक्षा पास विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा के लिए ऋण देने हेतु बैंक, फाइनेन्सर मय ब्याज की दर रिफण्ड सहित सभी तरह के **अनुदान** की जानकारी उपलब्ध रहेगी। यह जानकारी कम्प्यूटर के माध्यम से इंटरनेट पर प्राप्त की जा सकती है।

हर माह के तीसरे रविवार को विज्ञान समिति में नि:शुल्क स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिविर

- **कई डाक्टरों के परामर्श से सैंकड़ो लोग लाभ उठा रहे हैं, आप भी लाभ उठाएं।**
- **जरूरतमंदों को दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य भाल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेशर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त–मूत्र की नि:शुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की नि:शुल्क चिकित्सा सुविधा भी।**

आगामी शिविर– 15 नवम्बर को

शिविर का समय प्रात: 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।

बापू के जीवन – आदर्श

''राष्ट्रपिता एवं बापू'' उपनाम से प्रसिद्ध महात्मा गाँधी ने अपने पूरे जीवन देश हित में संघर्ष की लड़ाई लड़ी एवं कई बार जेल भी गए लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी। उनकी मेहनत रंग लाई भारत को आजादी मिली।

गाँधीजी महान संत थे। उन्होंने मन, वचन, कर्म से समस्त देशवासियों को भारतीय समझा। वे जाति, धर्म या मजहब, भाषा या प्रदेश के आधार पर किसी को मित्र नहीं मानते थे। वे सभी को एक ही ईश्वर की संतान मानते थे बल्कि वे प्रायः एक ही शिक्षा देते थे कि परस्पर मिल–जुल कर रहना चाहिए छोटी–छोटी बातों में लड़–झगड़ कर अपने ही भाइयों का खून न बहाए।

हरिजनों की सेवा हेतु आपने कठिन परिश्रम से एक **'हरिजन-सेवा संघ'** नामक संस्था की स्थापना की। उनकी वाणी कोमल, बुद्धि विशाल और तेजपूर्ण, ज्ञान अपरिमित और अनुभव अद्वितीय था। कठिनाइयों का सामना करने में उन्हें आनन्द आता था। मानव की सेवा को वे सबसे बड़ा पुण्य मानते थे। वे कहा करते थे कि यदि ईश्वर की सेवा करना चाहते हो तो सर्वप्रथम तुम उन दीन–दुखियों की सेवा करो जो तड़प–तड़प कर अपना जीवन जी रहे हैं, इसी सेवा से ही मनुष्य बड़ा एवं महान् बनता है।

हींग से करे इलाज

- थोड़ी सी हींग पीसकर पानी में गाढ़ा घोल बना लें और शीशी में भर लें। पेट पर विशेषकर नाभि के आसपास गोलाई में इस पानी का लेप करने से पेटदर्द, पेट फूलना व पेट का भारीपन दूर हो जाता है।
- इस घोल को सूंघने से सर्दी–जुकाम, सिर का भारीपन व दर्द में आराम मिलता है।
- पीठ, गले और सीने पर इस घोल का लेप करने से खांसी, कफ, निमोनिया और श्वास कष्ट में आराम मिलता है।
- दाद होने पर उस जगह हींग का गाढ़ा घोल लगाए।
- अफीम का नशा उतारने के लिए थोड़ी हींग पानी में घोलकर पिला दें।
- छाछ में या भोजन के साथ हींग का सेवन करने से अजीर्ण, वायु, हैजा, पेटदर्द, आफरा में आराम मिलता है।
- दांत में कीड़ा लगने पर भुनी हुई हींग को रूई के फाहे में लपेटकर उस जगह रखने से राहत मिलती है।

टी.बी.रोग –इलाज में देरी न करें

यह एक संक्रामक बीमारी है जिसके कीटाणु हवा के माध्यम से एक से दूसरे व्यक्ति में पहुँचतें है। यदि इलाज ठीक से न हो तो यह जानलेवा हो सकता है। टी.बी.सिर्फ फेफड़ों में ही नहीं वरन् शरीर के किसी भी अंग जैसे पेट, किडनी, दिमाग, आंत, हड्डियों, मुंह, नाक व आँख आदि में भी हो सकता है।

मुख्य कारण – धूम्रपान, संतुलित आहार न लेना या गंदगी, पहले से फेफड़ों के रोग होने पर, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी होना आदि।

लक्षण –

1. हल्का बुखार, कफ, खांसी, सांस की दिक्कत व वजन घटना।
2. जिस अंग में टी.बी. है वहां सूजन या दर्द, हल्का बुखार, रात में पसीना आना, भूख न लगना और छाती में पानी भरना आदि।
3. आँखों की टी.बी.होने पर आँखों में धुंधलापन या अंदरूनी सूजन होना, आँखें लाल होना, काले धब्बे नजर आने जैसी समस्याएं होने लगती है।

प्रमुख जांच व इलाज –

1. बलगम की जांच, छाती का एक्स–रे, सीटी स्केन व फेफड़ों की एंडोस्कोपी। इसका इलाज 6–9 माह तक चलता है ।
2. खून की जांच, जिस अंग में टी.बी. है वहां की गांठ से एक या दो बूंद पानी लेकर जांच, अंग का सीटीस्केन या बयोप्सी की जाती है।
3. उपचार 9–12 माह का होता है। गंभीर होने पर 18–24 माह का समय लगता है। जांचे कुछ सरकारी अस्पतालों में निःशुल्क की जाती है।

ध्यान व सावधानी रखें –

1. टी.बी. से बचने के लिए पौष्टिक आहार लें, साफ वातावरण में रहें और धूम्रपान न करें।
2. मरीज खांसते/छींकतें समय मुंह पर रूमाल रखें।
3. किसी डिब्बे में मिट्टी डालकर उसमें कफ आदि थूकें। अगले दिन इसे मिट्टी में दबा दें।

मृत्यु भोज नहीं करने का संकल्प

देबारी के सेन समाज के सभी युवाओं ने एकमत होकर संकल्प लिया है कि न तो मृत्युभोज करेंगे व न ही समाज मे कहीं करने देंगे। इसके लिए समाज के बुजुर्गों व पंचों के साथ बैठक कर यह प्रस्ताव लिया कि मृत्युभोज में खर्च होने वाली राशि को समाज में गरीब लोगों की मदद एवं समाज के विकास के काम में ली जाएगी।

मैं नारी !

सृष्टि सृजन की सहभागी, मैं नारी ।
मैं, वंश बढ़ाती,
ममता बरसाती,
कष्टों का अंग लगाती ।
पूर्ण समर्पण-मूर्तरूप,परिवार धुरी ।
सृष्टि सृजन की सहभागी, मैं नारी ।

मैं, द्रोपदी स्वाभिमानी,
पद्मनी बलिदानी, रानी झांसी दीवानी ।
उदात्त भाव स्वरूप, सत्कर्म वारी ।
सृष्टि सृजन की सहभागी, मैं नारी।

मैं, विधवा और संगीत,
धन का गीत,
बल का मीत।

श्रेष्ठ उपलब्धियों का देव रूप, प्रभु-आभारी।
सृष्टि सृजन की सहभागी, मैं नारी ।

- श्रीमती शिवा तलेसरा

बेसन बर्फी

सामग्री – बेसन– 250 ग्राम, चीनी–250 ग्राम, घी– 100 ग्राम, दूध– 2 बड़े चम्मच, इलायची, बादाम, पिस्ता– इच्छानुसार।

विधि – बेसन को छान कर एक छोटा चम्मच घी और एक छोटा चम्मच दूध डालें। अब बेसन को अच्छी तरह से मसल कर रवे बना लें जितना अच्छी तरह से मसलेंगे बेसन के रवे उतनी आसानी से बनेंगे। रवा बनाने से बर्फी मुलायम बनेगी।

कड़ाही में घी डालकर बेसन को धीमी आंच पर सेकें। जब बेसन सिकने लगे उसमें से अच्छी खुशबू आने लगे तो समझिये बेसन, बर्फी के लिए तैयार है।

एक कड़ाही में करीब 250 ग्राम चीनी डालें और उसमें आधा गिलास पानी डालकर दो तार की चाशनी बनाएं। चाशनी तैयार है या नहीं ये जांचने के लिए चाशनी की एक बूंद को ठंडा करके दोनों उंगलियों के बीच चिपका लें। फिर उंगलियों को अलग करें। अगर उंगलियों के बीच दो तार बनती है तो ये दो तार की चाशनी होगी ।

काजू और पिस्ता को पतले–पतले काट लीजिए। इलायची को पीस कर रख लीजिए। इस तैयार चाशनी में सिका हुआ बेसन डालकर लगभग दो मिनट तक और चलाएं। इस मिश्रण में कटे हुए मेवे और इलायची पाउडर की कुछ मात्रा डालें। थोड़े से मेवे बाद में सजाने के लिए बचा लीजिए। अब एक थाली में घी चुपड़ कर बेसन के मिश्रण को थाली में बराबर मोटाई में फैलाएं। कुछ मेवे ऊपर से डालकर हाथ से दबा देवें। ठंडा होने पर मनचाहे आकार में काट कर लीजिए।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह शिविर 30 सितम्बर को नारायण सेवा संस्थान के हेल्थ वण्डर बडी में आयोजित किया गया। चार गांवो चंदेसरा, टूंस, नान्दवेल व फतहनगर की 50 महिलाएं सम्मिलित हुई। नारायण सेवा संस्थान के सहयोग से उनकी बस विज्ञान समिति से महिलाओं को ले गई और वही वापस छोड़ा। महिलाओं एवं साथ जाने वाले सदस्यों को भोजन भी कराया। नारायण सेवा संस्थान का आभार! विज्ञान समिति की ओर से 1100 रु. का चंदा दिया गया। इस कार्यक्रम में विज्ञान समिति से **प्रो.सुशीला अग्रवाल,डॉ.शैल गुप्ता, श्री प्रकाश तातेड़, श्रीमती मंजुला शर्मा** साथ थे। हेल्थ वण्डर के स्वास्थ्य संबंधी प्रदर्शनों को श्री प्रकाश जी तातेड ने विस्तार से समझाया। महिलाओं को वहां ट्रेन में भी घुमाया गया। कार्यक्रय बहुत उत्साहवर्द्धक रहा।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 नवम्बर 2015, प्रात: 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना,नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- स्वास्थ्य वार्ता –
- प्रशिक्षण– बड़ी/पापड़ी 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