



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

## बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 61

16 अक्टूबर 2016

अश्विन शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2073

### प्रेरक महिलाएं - 28

#### ऐनी बेसेंट : आजादी की लड़ी लड़ाई



भारत की आजादी की लड़ाई में भारतीयों के साथ ही इंग्लैंड एवं दूसरे देशों के चिंतकों ने भी सक्रिय भागीदारी की। इनमें से एक नाम है ऐनी बेसेंट।

ऐनी बेसेंट का जन्म 1

अक्टूबर, 1847 को हुआ। वह ब्रिटिश समाजवादी नेता थी। उन्होंने इंग्लैण्ड में महिला अधिकारों के लिए लंबी लड़ाई लड़ी। वह भारत को आजाद कराने की समर्थक थी। उन्होंने 20 वर्ष की आयु में फ्रैंक बेसेंट से विवाह किया। ऐनी अपनी व्यक्तिगत स्वतंत्रता नहीं खोना चाहती थी अतः पति से अलग रहने लगी। ऐनी बेसेंट एक लेखिका भी थीं।

सन् 1916 में उन्होंने भारत के लिए होम रुल स्वराज लीग की स्थापना की। भारत के लिए स्वराज की मांग करने वाला यह पहला राजनैतिक दल था। उन्होंने भारत की आजादी की लड़ाई में कंधे से कंधा मिलाकर यहां की जनता को सहयोग किया। अपने सामाजिक एवं राजनैतिक जीवन में उन्होंने हमेशा महिलाओं एवं मजदूरों के हितों को बढ़ाने की वकालत की। भारत की आजादी की लड़ाई में सक्रिय आंदोलनकारी के तौर पर अंगरेज शासकों ने 1917 में उन्हें गिरफ्तार कर जेल में भेज दिया। उनकी गिरफ्तारी को लेकर भारतीय जनता ने अंगरेज सरकार को आंदोलन की धमकी दी। जेल से रिहा होने के बाद दिसंबर, 1917 में वह भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के सम्मेलन में एक वर्ष के लिए कांग्रेस पार्टी की राष्ट्रीय अध्यक्ष चुनी गईं। आजादी की लड़ाई में सक्रिय भूमिका निभाते हुए वे अपने जीवन के अंतिम दिनों तक आंदोलन में सक्रिय रही। सन् 1933 में 20 सितंबर को वे इस संसार से विदा हो गईं। आजादी की लड़ाई के प्रमुख सूत्रधारों में आज भी उनका नाम बहुत सम्मान से लिया जाता है।

### स्वच्छता की लहर

गाँव- गाँव, शहर-शहर,

चली है स्वच्छता की लहर।

हम सबका प्रयास होगा,

देश हमारा स्वच्छ होगा।

कूड़े के लिए कूड़ेदान होगा,

शौच के लिए शौचालय होगा।

सब मिलकर हाथ बटाएंगे,

देश को स्वच्छ बनाएंगे।

नदियों को स्वच्छ बनाएंगे

चारों ओर पेड़ लहलहाएंगे।

भारत को आगे बढ़ाएंगे,

तरक्की की राह दिखाएंगे।

घर आंगन गलियां साफ होगी,

तभी देश की उन्नति होगी।

सफाई को आदत बनाएंगे

देश को आगे बढ़ाएंगे।

### पेड़ को आशीष

रेगिस्तान में एक फकीर भूखा, प्यासा, थका, मांदा ठोकरें खा रहा था। किस्मत से उसे रसीले फलों से लदा हुआ एक बड़ा छायादार पेड़ मिल गया। पेड़ के नीचे एक महीन जलधारा भी फूट रही थी।

फकीर ने रसीले फल खाए, शीतल जल पिया और ठंडी छांव में विश्राम किया। वहां से चलने से पहले फकीर ने उस पेड़ से पूछा, 'ऐ प्यारे पेड़, मैं तुझे क्या आशीर्वाद दूँ? तेरे फल तो पहले से ही बहुत मीठे हैं! तेरी छांव बहुत घनी और शीतल है। क्या मैं यह कहूँ कि तूझे भरपूर पानी मिले। पानी का सोता तो तेरी जड़ों के पास ही फूट रहा है।

तुझे तो मैं एक ही आशीर्वाद दे सकता हूँ प्यारे पेड़, कि तेरे बीजों से पनपने वाले सारे पेड़ तुझ जैसे ही हों।

## वरिष्ठ नागरिकों के अधिकार

वरिष्ठ नागरिक से मतलब ऐसे व्यक्ति से है जो 60 साल या अधिक उम्र के हों। इनको निम्न सुविधाएं प्राप्त हैं –

- **रेल्वे विभाग द्वारा** 58 वर्ष की महिलाओं के लिए 50 प्रतिशत व पुरुषों (60 वर्ष या अधिक उम्र होने पर) को रेल किराये में 40 प्रतिशत की छूट प्रदान की गई है।
- **राजस्थान रोडवेज बस द्वारा** वरिष्ठ नागरिकों के किराये में 30 प्रतिशत की छूट प्रदान की गई है।
- **भारतीय डाक विभाग द्वारा** वरिष्ठ नागरिक बचत योजना चालू की गई जिसमें उन्हें 9 प्रतिशत की दर से ब्याज का भुगतान प्रदान किया जाता है।
- **बैंक द्वारा** वरिष्ठ नागरिकों को फिक्स डिपोजिट व अन्य बचत जमा योजनाओं पर अन्य व्यक्तियों की तुलना में आधा प्रतिशत अधिक ब्याज दर पर ब्याज देय होता है।
- **राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना** का लाभ 60 वर्ष से अधिक उम्र के महिला पुरुष को दिया जाता है। इसके लिए प्रार्थी का नाम बीपीएल (केन्द्रीय सूची) में होना चाहिए। योजना का लाभ प्राप्त करने के लिए प्रार्थी को ग्रामीण क्षेत्रों में ग्राम पंचायत समिति तथा शहरी क्षेत्रों में नगर निगम/पालिका में आवेदन करना होता है।
- **मुख्यमंत्री वृद्धजन सम्मान पेंशन योजना –**
  1. पेंशन योजना के अन्तर्गत ऐसे निराश्रित जो राजस्थान का निवासी हो एवं जिसकी वार्षिक आय 48000/- प्रतिवर्ष से अधिक नहीं हो एवं जीवन निर्वाह का कोई नियमित आय का स्रोत नहीं हो तो ऐसे 58 वर्ष से अधिक आयु के पुरुष या 55 वर्ष से अधिक की महिला को पेंशन स्वीकृति की जा सकती है।
  2. इस योजना के अन्तर्गत ग्रामीण क्षेत्रों के लिए विकास अधिकारी, पंचायत समिति के समक्ष व शहरी क्षेत्रों के लिए नगर पालिका/नगर निगम में आवेदन किया जा सकता है।
  3. 75 वर्ष से कम आयु के वरिष्ठ नागरिक को 500 रुपया प्रतिमाह पेंशन एवं 75 वर्ष एवं उससे अधिक के वरिष्ठ नागरिक को 750 रुपये प्रतिमाह पेंशन देय होगी।

## इन्होंने किए अच्छे काम

### बुजुर्ग महिला ने अंगदान कर बचाई पांच जिंदगियां–

महाराष्ट्र के कोल्हापुर की 63 साल की बुजुर्ग महिला दशहरे के दिन अंगदान कर पांच लोगों के जीवन में खुशियां दे गई। डॉक्टर द्वारा महिला को ब्रेन डेड घोषित करने के बाद बेटे ने माँ के अंगदान की इच्छा जताई।

महिला के लीवर, किडनी और आँखों को कोल्हापुर से पुणे भेजा गया, जहाँ विभिन्न अस्पतालों में भर्ती पांच मरीजों में प्रत्यारोपित कर नई जिन्दगी दी गई।

### बिजली चोरी रोकने में महिला सरपंच का प्रयास –

झालावाड़ के मरलावदा गांव में 50 फीसदी बिजली चोरी के कारण साल भर पहले तक बदनाम था। पूरी पंचायत में 100 घरों में ही शौचालय थे। सरपंच बनने के बाद उषा कंवर ने इन दोनों कलकों को मिटाने की जिम्मेदारी उठाई। पति के साथ घर-घर जाकर लोगों को शौचालय के लिए जागरुक किया। बिजली चोरी के लिए आंकड़े डालने वालों का विरोध भी झेला, लेकिन सालभर की मेहनत के बाद बिजली निगम ने मरलावदा गांव को आदर्श गांव घोषित कर दिया और 24 घंटे बिजली देने की घोषणा कर दी है। 1360 घरों में अब शौचालय है।

### महिलाएं लेंगी ऑटो-टैक्सी चलाने का प्रशिक्षण –

महिलाओं के लिए शहर में ऑटो व टैक्सी सेवा के लिए शुरु किए गए मिशन मीरा के तहत अगले दो माह में लगभग 200 महिलाओं को ऑटो व टैक्सी चलाने का प्रशिक्षण दिया जाएगा। प्रादेशिक परिवहन अधिकारी मन्नालाल रावत ने बताया कि जिला प्रशासन, नगर निगम, परिवहन विभाग व श्रीनाथ सेवा संस्थान व मानव जीवन रेखा संस्थान की ओर से शहर के विभिन्न क्षेत्रों की 200 महिलाओं को स्वरोजगार के लिए प्रेरित किया है जिन्हें अक्टूबर व नवम्बर में प्रशिक्षित किया जाएगा।

## सुविचार

- ऐसा छात्र जो प्रश्न पूछता है वह पाँच मिनट के लिए मूर्ख रहता है लेकिन जो पूछता ही नहीं वह जिंदगी भर मूर्ख रहता है।
- जब तक मन में पाप है पूजा पाठ व्यर्थ है।
- कठिन समय में समझदार व्यक्ति रास्ता खोजता है, और कायर बहाना।
- यदि आप गुस्से के एक क्षण में धैर्य रखते हैं, तो आप दुःख के सौ दिन से बच सकते हैं।

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस बार 30 सितम्बर को श्राद्ध अमावस होने के कारण ग्रामीण महिला चेतना शिविर का आयोजन 29.9.16 को हुआ। कार्यक्रम में 45 महिलाओं ने भाग लिया जो फतहनगर, चंदेसरा, नउवा, टूस डांगियान एवं उदयपुर से थीं। प्रार्थना के बाद प्रभारी डॉ. शैल गुप्ता ने महिलाओं का स्वागत किया। 6 नयी सदस्य बनीं। डॉ. के.एल.कोठारी ने "एक पुरुष में महिलाएं किन-किन गुणों की उम्मीद करती हैं" विषय पर रोचक प्रश्नोत्तरी कार्यक्रम किया। उन्होंने इस विषय पर महिलाओं से लेख लिख कर लाने के लिये कहा। नउवा ग्राम में चल रहे सिलाई शिविर की महिलाएं अपने सिले हुए वस्त्र लेकर आयी जिनको बैठक में दिखाया गया। उनको कुछ सुझाव दिए गए।

प्रो. सुशीला अग्रवाल ने विज्ञान समिति में चल रही महिला कल्याण योजनाओं के बारे में बताया। प्रो. जे.एन कविराज ने महिलाएं अभावों से निकलकर किस प्रकार उन्नति कर सकती है विषय पर वार्ता दी। श्रीमती मंजुला शर्मा ने लहर पत्रिका का वितरण करते हुए उसमें दी गई जानकारी पर चर्चा की। उन्होंने फूड क्राफ्ट इंस्टीट्यूट में जो प्रशिक्षण दिये जाते हैं उनकी जानकारी दी वहाँ जाना भी था किन्तु कुछ विशेष कारणों से सम्भव नहीं हो सका। पिछले माह की लहर भी वितरित की गई। चंदेसरा की श्रीमती तुलसी बाई ने श्रीमती टीना के पति व परिवार की परेशानी बताई। जिसके बारे में विस्तृत चर्चा की गई। प्रो. जे.एन कविराज ने तथा प्रो. सुशीला अग्रवाल ने जीवन पच्चीसी पर चर्चा की। डॉ. श्रीमती शैल गुप्ता ने महिलाओं को सबल होने की प्रेरणा दी। श्रीमती हंसा ने ग्रामीण महिलाओं के लिये उपयोगी सरकारी योजनाओं की जानकारी दी। 13 महिलाओं ने ऋण सम्बन्धी किश्तें चुकाई। अन्त में नाश्ता कराया गया व यात्रा भत्ता दिया गया। उनको कुछ सुझाव दिए गए हैं।

## विज्ञान समिति द्वारा प्रेरित महिला-

### भागवन्ती सुथार



मेरा नाम भागवन्ती सुथार है। मेरा जन्म 5 अगस्त 1978 में सिन्धु गांव में हुआ। मेरे पिता का नाम भंवर लाल सुथार व माता का नाम झुमा है। 19 वर्ष की उम्र में मेरी शादी इन्द्रमल सुथार निवासी टूस डांगियान से कर दी गई। हमारे घर की परिस्थिति अच्छी नहीं थी। अकेले घर खर्च पूरा नहीं होता था। एक बार मेरा मिलना हंसा मैडम (ग्रामीण महिला चेतना सदस्य) से हुआ। उन्होंने सतत् शिक्षा केन्द्र में मुझे पढ़ाया-लिखाया व कक्षा 5 वीं की परीक्षा दिलवाई फिर उन्होंने मुझे विज्ञान समिति के बारे में बताया व उसका सदस्य बनाया। विज्ञान समिति के कार्यक्रमों से जुड़ने पर मुझे कई बातें सीखने को मिली। मैंने विज्ञान समिति से 5,000 रु. का लोन तथा कुछ रकम स्वयं सहायता समूह से लिए। इन रूपयों से किराणा की दुकान खोली। इससे मुझे आमदनी होने लगी।

विज्ञान समिति व हंसा मैडम के माध्यम से मेरे जीवन में काफी सुधार आया। मुझमें जो डर संकोच था वह अब नहीं रहा मैं पूरे हौंसले से कार्य करती हूँ।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 नवम्बर 2016 प्रातः 10 बजे से

### कार्यक्रम

- ➔ प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- ➔ तिल एवं मूंगफली के व्यंजन बनाना
- ➔ प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक वार्ता
- ➔ प्रशिक्षण आदि

## 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- 20 नवम्बर को

रसोई से -

## दाल टिकिया

300 ग्राम मसूर दाल को धोकर हांडी में 15 मिनट के लिए उबलने रख दें। पक जाने पर पानी अलग निकाल लें और दाल को मसल लें। एक बोल में उबली व मसली हुई दाल, एक चम्मच बारीक कटी हरी मिर्च (बीज निकली हुई) 2 छोटे चम्मच बारीक कटा हरा धनिया, 2 चम्मच बारीक कटी अदरक, 1/3 चम्मच लाल मिर्च पाउडर, स्वादानुसार नमक, 2/3 चम्मच चाट मसाला, 3.5 चम्मच ब्रेड क्रम्ब्स, एक छोटा चम्मच गरम मसाला, एक छोटा चम्मच कॉर्नफ्लार डालकर अच्छी तरह एकसार कर लें।

अब तैयार मिश्रण के 16 बराबर-बराबर हिस्से कर चपटे कटलेट बना लें। एक पैन को गर्म करें और कटलेट को शैलो फ्राय करने के लिए तेल डालें। गर्म होने पर थोड़े-थोड़े कटलेट रखें और कुरकुरा व सुनहरा होने तक दोनों तरफ से सेकें। हरे धनिया की चटनी के साथ गर्मागर्म परोसें।

पौष्टिकता से भरपूर इन टिकिया को पाव के बीच में सलाद के साथ रखकर बर्गर की तरह भी तैयार किया जा सकता है।

## नई शुरुआत : "लेडी पेट्रोल टीम"

महिलाओं, बालिकाओं, पर्यटकों व आमजनों के साथ होने वाले अपराधों की रोकथाम एवं तत्काल सहायता उपलब्ध कराने के लिए उदयपुर जिला पुलिस की ओर से देश की पहली लेडी पेट्रोल टीम तैयार की गई।

24 महिला कांस्टेबल का चयन कर तीन माह में सबको स्वीमिंग, मार्शल आर्ट, एरोबिक्स, योगा, मोटर - साइकिल चलाना, प्राथमिक उपचार एवं वायरलैस आपरेशन का कड़ा प्रशिक्षण दिया गया। यह टीम पूरे शहर के छः क्षेत्रों में मोटर साइकिल पर गश्त के दौरान लाल-नीली बत्ती के साथ 'सायरन' बजाकर अपने क्षेत्रों में अपनी उपस्थिति सुबह 10 से रात 11 बजे बताएंगी।

## सामान्य बीमारियों के घरेलू उपचार

**बुखार** - 4 तुलसी के पत्ते व 1 लोंग डालकर उबाला गया पानी बार-बार पिलाने से आराम मिलता है।

- अदरक, काली मिर्च, पीपली एवं मुलेठी की बराबर मात्रा तथा तुलसी की 7 पत्तियों का 2-3 ग्रा. काढ़ा दिन में 2-3 बार पिलाएँ।

**जुकाम** - आधा चम्मच अदरक का रस व एक चम्मच शहद को दिन में 3 बार चाटें।

- भुनी हुई हल्दी का आधा चम्मच पूर्ण शहद के साथ दिन में 3 बार लें।

- तुलसी पत्र 5 नग, काली मिर्च 5 नग, सौंठ 1/4 चम्मच, हल्दी 1/4 चम्मच को 2 गिलास पानी में उबालें आधा गिलास रहने पर छान कर पीएँ।

**खाँसी** - 2 लोंग को घी में भुन कर मुख में रखें एवं चबाएँ।

- 1 कप जल + 10 तुलसी पत्र + 5 काली मिर्च मिलाकर उबालकर पीने से लाभ मिलता है।

- अदरक का रस 1/2 चम्मच, तुलसी का रस 1/2 चम्मच, शहद 1 चम्मच मिलाकर नित्य 3 बार चाटें और ऊपर से गुनगुना पानी लें।

**दस्त** - सेक कर पिसा हुआ जीरा एक चम्मच दही में मिलाकर दिन में 3-4 बार खाएँ।

- जायफल को घिसकर नाभि पर लेप करने से आराम मिलता है।

**पेट दर्द** - अजवाइन एवं सेगारी नमक का प्रयोग करें।

## 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।**

**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 : vigyansamitudaipur.org  
E-mail : samitivigyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कीठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी