



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 84

सितम्बर 2018

भाद्रपद शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2075

मुसीबत में बनी मददगार



टी.वी.अनुपमा- अनुपमा मल्लापुरम जिले के पुन्नानी की रहने वाली है उन्होंने बिट्स पिलानी इंजीनियरिंग करने के बाद आईएएस बनी। 2015 में केरल की फूड सेफ्टी कमिश्नर नियुक्त की गई। केरल में बाढ़ में फंसे लोगों की मदद के लिए फेसबुक अकाउंट से राहत कैंपों में खाने पीने की सामग्री की व्यवस्था कराने का काम शुरू किया। राहत सामग्री रखने के लिए बार एसोसिएशन ने जिला प्रशासन के आदेश के बाद भी परिसर में जगह देने से मना कर दिया। इसके बाद वह मौके पर पहुंची और दो कमरों का ताला तुड़वाकर राहत सामग्री रखवाई जिसका किसी ने विरोध नहीं किया। खाद्य पदार्थ बेचने वाले प्रतिष्ठानों पर छापेमारी शुरू की जिसमें पता चला कि खाद्य पदार्थों में 300 फीसदी तक कीटनाशक है। मामला कोर्ट पहुंचा था और कई डीलर गिरफ्तार हुए थे। 2017 में अलाफुजा जिले की कलेक्टर रहते हुए सीएम पिनाराई विजयन सरकार के मंत्री थॉमस चांडी के खिलाफ कृषि भूमि पर कब्जे के आरोप में कारवाई की जिसके बाद उन्होंने इस्तीफा दिया था।



डॉ. के. वासुकी- डॉ. के. वासुकी तिरुवनंतपुरम की कलेक्टर है। केरल में बाढ़ पीड़ितों के लिए दो दिन में 54 ट्रक राहत सामग्री की व्यवस्था की और प्रभावित क्षेत्रों में भिजवाया। राहत कैंपों में रह रहे लोगों से बात कर, कहा कि आप लोग घबराएं नहीं। हम सब आप लोगों के लिए कुछ बेहतर कर रहे हैं। एक अपील के बाद 400 वॉलंटियर्स बाढ़ पीड़ितों की मदद को आगे आए जिन्होंने एयरपोर्ट पर ट्रकों से सामान उतारने और चढ़ाने की जिम्मेदारी संभाली। इस तरह इन्होंने बिना किसी भुगतान के सामग्री उतरवाने का कार्य करवाया। यदि ठेके पर लदान करवाते तो काफी रकम दिहाड़ी पर खर्च हो जाती। डॉ. के. वासुकी ने मद्रास मेडिकल कॉलेज से एमबीबीएस किया है। यहां देखा कि अस्पताल में कुपोषित बच्चों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। इसके बाद इन्होंने आईएएस बनने का फैसला किया जिससे कुपोषण के खिलाफ अभियान चलाया जा सके। वासुकी को पेंटिंग व गाने का शौक है। पर्यावरण संरक्षण के लिए तिरुवनंतपुरम् में प्लास्टिक फ्री अभियान चला प्लास्टिक बंद कराया।

वृद्धावस्था में भोजन

प्रत्येक प्राणी के लिए भोजन एक आवश्यकता है। बच्चे, बूढ़े और युवा सभी की मूलभूत आवश्यकताएं एक समान ही होती हैं। केवल मात्रा का अंतर होता है। वृद्धावस्था के लिए भोजन बनाते समय भी प्रोटीन, लवण तथा विटामिनों की समुचित मात्राओं को सम्मिलित करना आवश्यक है। इसके अतिरिक्त उनका भोजन आयोजन करते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

वृद्धों का भोजन नरम हो ताकि सुविधा से चबाया जा सके। सब्जी, फल इत्यादि को बारीक टुकड़ों में काट कर या पीस कर अथवा रस के रूप में दिये जा सकते हैं। डबलरोटी या रोटी को दूध, चाय या छाछ में भिगो कर आसानी से खिलाया जा सकता है। इस अवस्था में खिचड़ी, दलिया, राब आदि भी उपयुक्त रहता है।

वृद्धों को भोजन दिन में चार-पांच बार दिया जाय तो अच्छा है। एक साथ भोजन करना उनके लिए कठिन

होता है अतः थोड़ा-थोड़ा भोजन बारी-बारी से देना ठीक रहता है। आवश्यक भोज्य पदार्थ पहले परोसे जाय, मिठाई आदि खाने के बाद कम मात्रा में परोसें। अधिक वसायुक्त भोज्य पदार्थ पाचन शक्ति को कम कर सकते हैं। इसलिए अधिक चर्बी वाले भोज्य पदार्थ या तली हुई चीजें उन्हें नहीं परोसनी चाहिए। वृद्ध पुरुषों को जिन्हें वायु की शिकायत रहती है उन्हें पत्तागोभी, तरबूज, मूली, प्याज आदि कम मात्रा में परोसने चाहिए।

वृद्ध लोग दूध, सब्जी और फलों का प्रयोग भी कम मात्रा में करते हैं। उनकी यह धारणा होती है कि दूध बच्चों के लिए होता है और महंगा भी होता है इसी तरह सब्जी, फल भी महंगे होते हैं। फलस्वरूप इनके भोजन में खनिज लवणों व कैल्सियम की मात्रा कम हो जाती है, जो हड्डियों व दांतों के निर्माण के लिए अति आवश्यक है। अतः इन सभी खाद्य पदार्थों को वृद्धों के भोजन में शामिल करना आवश्यक है।

राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने विश्व चैंपियन महिला भारत्तोलक मीराबाई चानू और क्रिकेट कप्तान विराट कोहली को राष्ट्रपति भवन में आयोजित राष्ट्रीय खेल पुरस्कार समारोह में देश के सर्वोच्च खेल सम्मान राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

केलवा के श्री जगदीश तेली ने बनाया विश्व कीर्तिमान

केलवा निवासी श्री खुमाण जी तेली के सुपुत्र 33 वर्षीय दिव्यांग श्री जगदीश तेली ने तीन अन्य दिव्यांग साथियों के साथ रिले पेरा स्वीमिंग में 12 घंटे 26 मिनट में इंगलिश चैनल पार कर विश्व में एक नया कीर्तिमान स्थापित किया। श्री जगदीश अब तक 67 मेडल जीत चुके हैं इनमें 50 गोल्ड हैं। श्री जगदीश, उसके माता-पिता एवं उसके कोच श्री महेश पालीवाल, श्री प्रेम गंजीकर, लीना शर्मा और श्री रोहन मोरे हार्दिक बधाई के पात्र हैं।

आंगनवाडी और आशा कार्यकर्ताओं का मानदेय बढ़ा

देशभर में काम कर रही लाखों 'आशा' व आंगनवाडी कार्यकर्ताओं और एएनएम सहायिकाओं का मानदेय सरकार ने अगले माह से बढ़ा दिया है। इनको अब 4500 रुपए प्रति माह मिलेंगे। प्रधानमंत्री ने मोदी एप पर कार्यकर्ताओं से बातचीत में यह घोषणा की।

ई-सखी कार्यक्रम

गांव-गांव में लोग डिजिटल आधारित सेवाओं का फायदा उठा सकें इसके लिए सरकार ने ई-सखी कार्यक्रम चलाया है।

- ई-सखी घर-घर जाकर राज्य सरकार के मोबाइल ऐप से मोबाइल पर सरकारी काम करना सिखाती है और कोई समस्या हो तो उसका समाधान करती है।
- अटल सेवा केन्द्र पर ई-मित्र प्लस काम में लेना सिखाती है तथा स्कूल/कॉलेज जाकर डिजिटल क्लास लेती है।
- ई-सखी ट्रेनिंग कैम्प हर ब्लॉक पर आयोजित किये जा रहे हैं। हर ई-सखी को ट्रेनिंग पूरी होने के बाद मोबाइल व इंटरनेट कनेक्टिविटी के लिए 2500 रुपये की सहायता मिलेगी।
- 1000 रुपये की पहली किश्त ट्रेनिंग पूरी करने पर ई-सखियों के खाते में पहुंचा दी जाएगी।
- 1500 रुपये की दूसरी किश्त ई-सखी द्वारा लोगों को प्रशिक्षण देने के बाद मिलेगी।

आप भी बन सकती है ई-सखी -

योग्यता- 12 वीं कक्षा पास व 18-35 वर्ष आयु की कोई भी लड़की/महिला ई-सखी ऐप से अपना रजिस्ट्रेशन करवा सकती है। ई-सखी बनकर गांव की डिजिटल मुखिया बन जाती है। अतः आप अपने अटल सेवा केन्द्र में अपना नाम व मोबाइल नम्बर जरूर लिखवाएं ताकि लोग आपसे जुड़ सकें।

सास ने किडनी देकर बहू को दिया नया जीवन

बाड़मेर में चार बेटियां और तीन बेटों का भरापूरा खुशहाल परिवार है। सालभर पूर्व छोटी बहू आशादेवी भूतड़ा की तबियत खराब हुई और चिकित्सकों ने कहा बहू की किडनी फेल हो गई है। अब नई किडनी चाहिए। बहू की बीमारी की बातें सुन रही 65 वर्षीय सास ने अपनी किडनी देने का संकल्प लिया। किडनी मैच हुई और सास ने अपनी बहू को नई जिन्दगी दे दी। दोनों सास बहू एक-एक किडनी के सहारे जी रही हैं।

मजदूर-किसान बने भामाशाह

उदयपुर के गिर्वा पंचायत समिति क्षेत्र के पाटिया गांव में साधारण किसान और मजदूर लाला मीणा ने 3 बीघा एवं उदा मीणा ने पौने दो बीघा जमीन राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय पाटिया स्कूल भवन निर्माण के लिए दान की। इन दोनों की आजीविका खेती और मजदूरी पर निर्भर है मगर गांव के बच्चों को स्कूल टूटने से कहीं दूर पढ़ने न जाना पड़े इसलिए यह जमीन दी। ग्रामीणों ने बताया कि पहले भी उदा मीणा के दादा भैरो मीणा ने स्कूल के लिए जमीन दान कर शिक्षा की अलख जगाई थी।

दादी का ऑन लाइन व्यापार

89 वर्षीय लतिका चक्रवर्ती ने हाल ही में अपनी वेबसाइट खोली है। वे अपने हाथों से कपड़े डिजाइन कर सिलाई करती है और ऑन लाईन बेचती है। लतिका के पति के गुजर जाने के बाद वे अपने बेटे के साथ रहने लगी जो भारतीय नौसेना अधिकारी है इस वजह से लतिका को बहुत घूमने का मौका मिला। इस यात्रा के दौरान उन्होंने कपड़ों की खरीदारी भी की। यहीं से उन्हें खुद का कुछ करने का ख्याल आया। उन्हें कपड़े डिजाइन करना और सिलाई हमेशा से पसंद है।

काम की बातें

- दांतों में दर्द हो तो लौंग के तेल से राहत मिलती है। इसके तेल को किसी जहरीले कीड़े के काटने पर, कट लग जाने पर, घाव पर और फंगल इंफेक्शन में भी इस्तेमाल करते हैं। उल्टी आने या जी घबराने पर लौंग को चबाने से आराम मिलता है।
- सर्दी, जुकाम में काली मिर्च, अदरक और तुलसी को भाहद में मिलाकर दिन में तीन बार लें। नाक बहना रुकेगा और गले की खराश में भी आराम मिलेगा।
- गहरे लाल रंग के फल और सब्जियों में लौह तत्व, फाइबर और फाइटो न्यूट्रिएंट्स एवं कुछ एंजाइम्स भी पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है।

आँखों के संक्रमण रोग

बारिश की बूंदों में घुले कण जब आँखों में जाते हैं तो कई तरह का संक्रमण फैलाने का काम करते हैं।

आँखों में होने वाले निम्न प्रमुख संक्रमण रोग हैं—

- **बैक्टीरियल कंजक्टिवाइटिस** : बारिश में बैक्टीरियल कंजक्टिवाइटिस इंफेक्शन का खतरा ज्यादा रहता है। आँखों में चुभन होती है व लाल हो जाती है। आँखों से गाढ़ा पीला और सफेद पानी भी निकलता है।
- **वायरल कंजक्टिवाइटिस** : मरीज की आँखें लाल होने के साथ धुंधला दिखाई देता है। ये वायरल आई फ्लू एडीनो वायरस से होता है। कनपटी पर सूजन भी आती है। कॉर्निया पर जख्म होने से दिखना भी कम हो जाता है। लापरवाही बरतने पर हमेशा धुंधला दिखने की दिक्कत हो सकती है।
- **एलर्जी कंजक्टिवाइटिस** : आँखों में तेज खुजली, आँखों का गहरा लाल होना, पलकों में सूजन आना, आँखों में भारीपन हो जाता है। केमिकल कंजक्टिवाइटिस आँखोंकी गंभीर समस्या है। जो स्विमिंग पूल में नहाने से होती है आँखों में चुभन, आँख खोलने में तकलीफ होती है।

कंजक्टिवाइटिस, बैक्टीरियल, एलर्जी और केमिकल इंफेक्शन होने पर चिकित्सक से परामर्श लेकर दी गई दवा आँख में डालें। आँखों को मसले नहीं। काला चश्मा पहनें। अपना तौलिया, रूमाल अलग रखें ताकि दूसरो को संक्रमण न हो।

सुविचार

- ❑ तन जितना घूमता रहे, उतना ही स्वस्थ रहता है और मन जितना स्थिर रहे, उतना ही स्वस्थ रहता है।
- ❑ जब हम गलत होते हैं तो समझौता चाहते हैं और दूसरे गलत होते हैं तो हम न्याय चाहते हैं।
- ❑ भूल होना प्रकृति है, मान लेना संस्कृति है और सुधार लेना प्रगति है।

हर माह के तीसरे रविवार को विज्ञान समिति में निःशुल्क 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 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- 21 अक्टूबर को

रसोई से -

बादामी पेठे के लड्डू

सामग्री :

अंगूरी पेठा-250 ग्राम, नारियल का चूरा-डेढ़ सौ ग्राम, कटे सूखे मेवे-आधा कप, बादाम-बीच से दो भागों में कटा हुआ।

बनाने के तरीका :

सबसे पहले अंगूरी पेठे को कस लें फिर उसमें नारियल का चूरा, सूखे कटे मेवे मिलाएं और लड्डू बना लें। लड्डू पर बादाम का एक टुकड़ा लगा दें। पिस्ते का टुकड़ा भी लगा सकते हैं। तैयार लड्डू परोसे।

खजूरी लड्डू

सामग्री :

खजूर, बीज निकला हुआ- एक कप, हल्का भूना हुआ मावा- एक कप, कटे हुए सूखे मेवे- आधा कप, नारियल का बुरादा- एक चौथाई कप, चीनी या बूरा- आधा कप, पोस्तादाना या खसखस- एक चम्मच भुना हुआ, घी- आवश्यकतानुसार

बनाने के तरीका :

सबसे पहले खजूर को अच्छी तरह मिला लें। फिर एक पेन में जरा सा घी डालकर मंदी आंच पर भूनें और निकाल लें। अब खजूर में मावा, सूखे मेवे चीनी और थोड़ा पोस्तादाना व नारियल हल्का भूनकर एक साथ मिलाएं। अब हाथ में चिकनाई लगाकर मध्यम आकार के लड्डू बनाएं और पोस्तादाने में लपेटकर परोसें।

जरा हंस ले



एक व्यक्ति अपने ससुराल में खाना खाते हुए 15-20 रोटी खा गया तब परेशान होकर सासु मां ने कहा जमाईसा भोजन के बीच में पानी भी पीना चाहिए। कंवर सा. ने कहा मैं तो हमेशा आधे भोजन के बाद पानी पीता हूँ। सासू ने कहा मैंने तो नहीं देखा। कंवर सा. बोले एक बार बीच आ जाए तो पानी पीऊँ।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अक्टूबर 2018 गुरुवार

प्रातः 10 बजे से

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस समूह में उपस्थित ग्रामीण महिलाओं को डॉ. के.एल. कोठारी, डॉ. एल.एल. धाकड़ एवं डॉ. सुरेन्द्र छंगानी ने उद्बोधन प्रदान किए। डॉ. के.एल. कोठारी ने विज्ञान समिति के कार्यक्रमों के साथ लहर मासिक पत्रिका, जीवन पच्चीसी के कार्यक्रम पर चर्चा की। डॉ. एल.एल. धाकड़ ने अपने उद्बोधन में महिलाओं को ज्ञानवर्धन वार्ता से लाभान्वित किया। वरिष्ठ पशु चिकित्सक डॉ. सुरेन्द्र छंगानी ने पशुपालन के महत्व एवं ग्रामीण क्षेत्र में पशुधन से आर्थिक उन्नयन एवं प्रबन्धन पर अपने विचार प्रदान किए। उन्होंने सुझाव दिया कि पशुओं को एक मुट्ठी नमक रोज खिलाना चाहिए। पशुओं को हर तीन माह में कीड़े आदि की दवाई पिलाई जानी चाहिए एवं उनका टीकाकरण भी समय-समय पर कराया जाना चाहिए।

श्रीमती पुष्पा कोठारी ने उपस्थित ग्रामीण महिलाओं को घरेलू नुस्खों पर प्रेरणात्मक जानकारी प्रदान की। श्रीमती शकुन्तला धाकड़ ने शिक्षाप्रद कहानी सुनाई। श्रीमती रेणु भण्डारी ने लहर मासिक पत्रिका पर चर्चा कर पत्रिका का वितरण किया। श्रीमती मंजुला शर्मा ने महिलाओं को समय पर आने का आह्वान किया। नान्दवेल की श्रीमती बसन्ती ने सिलाई मशीन के लिए 1000/-रु. जमा कराए। चन्देसरा व दूस की महिलाओं ने ऋण की किस्तें जमा कराईं।

सच्चा उपदेश

एक बार एक साधु भिक्षा मांगते हुए एक घर के सामने पहुंचे। घर से एक महिला बाहर आई। उसने साधु की झोली में भिक्षा डाली और बोली कि महात्मा जी, कोई उपदेश दीजिए। साधु ने कहा कि आज नहीं, कल दूंगा। अगले दिन साधु फिर से उस महिला के घर पहुंचे और भिक्षा मांगी। उस दिन महिला खीर का कटोरा लेकर बाहर आई। साधु ने कमंडल आगे कर दिया। जब महिला खीर देने लगी तो उसने देखा की कमंडल में कूड़ा भरा हुआ था। वह रूक गई और साधु से बोली कि महात्मा जी, आपका कमंडल तो गंदा है। मुझे यह कमंडल दीजिए, मैं इसे साफ करके लाती हूँ, फिर खीर डालूंगी। इस पर साधु बोले कि मेरा भी यही उपदेश है। मन में जब तक चिंताओं का कूड़ा और बुरे संस्कारों का कचरा भरा है, तब तक उपदेशामृत का कोई लाभ नहीं। अगर उपदेशामृत पान करना है तो सबसे पहले अपने मन को शुद्ध करना चाहिए, कुसंस्कारों का त्याग करना चाहिए, तभी सच्चे सुख और आनंद की प्राप्ति होगी।

सच्चा उपदेश पाने के लिए पहले मन का शुद्ध होना बहुत जरूरी है।

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग
के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9588837759
श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

बेटियाँ

कोई चेहरा है कोमल कली का,
रूप कोई सलोनी परी का।

इनसे सीखा सबक जिन्दगी का,
बेटियाँ तो हैं लम्हा खुशी का।

ये अगर हैं तो रोशन जहाँ है,
ये जमीनें हैं और आसमाँ है।

है वजूद इनसे ही आदमी का,
बेटियाँ तो हैं लम्हा खुशी का।

हमने रब को तो देखा नहीं पर,
नूर ये हैं खुदा का जमीं पर।

एक एहसास हैं रोशनी का,
बेटियाँ तो हैं लम्हा खुशी का।

इनसे इनकी अदाएँ न छीनो,
इनसे इनकी सदाएँ न छीनो।

हक इन्हें भी तो है जिन्दगी का,
बेटियाँ तो हैं लम्हा खुशी का।

- आलोक श्रीवास्तव, दिल्ली

जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

1. सन्तान नहीं होने अथवा कन्याओं को ही जन्म देने पर महिला का तिरस्कार नहीं करेंगे।
2. महिला को डायन घोषित कर अत्याचार करने की अमानुषिक प्रवृत्ति को रोकेंगे।
3. विधवा का पारिवारिक एवं सामाजिक अपमान/बहिष्कार नहीं होने देंगे। विधवा पुनर्विवाह को प्रोत्साहित करेंगे।
4. कन्या भ्रूणहत्या जैसा जघन्य पाप नहीं करेंगे।
5. दहेज व दापा प्रथा के उन्मूलन के प्रयास करेंगे।

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