



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 55

23 मार्च 2016

फाल्गुन पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2072

माटी की महक-10

श्रीमती सतनाम कौर

पहली महिला ट्रांसपोर्ट व्यवसायी



सतनाम कौर ने अपने पति के स्वर्गवास के बाद न केवल घर व बच्चों की जिम्मेदारी संभाली बल्कि देश में पहली महिला ट्रांसपोर्ट व्यवसायी के रूप में पहचान बनाई। जीवन के संघर्षों के आगे कई लोग घुटने टेक देते हैं और कई लोग ढलती उम्र को कमजोरी मान बैठते हैं। लेकिन सतनाम कौर 82 साल की उम्र में भी खुद को बहुत ऊर्जावान मानती है और हर काम के लिए आज भी उत्साहित रहती है जितनी पहले रहती थी। तब कोई भी महिला ट्रांसपोर्ट व्यवसायी नहीं होना उनके लिए बड़ी चुनौती थी। उन्हें सभी तरह के निचले पदों से लेकर उच्च पदों के व्यक्तियों से 'डील' करनी होती थी। लेकिन लगन, मेहनत व हौसलों से उन्होंने इस क्षेत्र में छाप छोड़ी। साथ ही समाज सेवा में भी अग्रणी है। जरूरतमंद विद्यार्थियों को आगे बढ़ाया। अपने बच्चों को भी मुकाम पर पहुंचाया। उन्होंने देहली गेट गुरुद्वारा में पति महेन्द्रसिंह मलिक की स्मृति में गेस्ट हाउस बनवाया।

होली

हिन्दुओं के द्वारा होली व्यापक तौर पर मनाया जाने वाला त्यौहार है। होली को मनाने की वजह इसका इतिहास और महत्व भी है। बहुत साल पहले हिरणकश्यप नाम के एक दुष्ट भाई की एक दुष्ट बहन थी होलिका, जो अपने भाई के पुत्र प्रहलाद को अपनी गोद में बिठा कर जलाना चाहती थी। प्रहलाद भगवान विष्णु के भक्त थे जिन्होंने होलिका की आग से प्रहलाद को बचाया और उसी आग में होलिका को राख कर दिया। तभी से हिन्दु धर्म के लोग शैतानी शक्ति के खिलाफ अच्छाई के विजय के रूप में हर साल होली का त्यौहार मनाते हैं।

होली के दूसरे दिन धुरेली मनाई जाती है। इस दिन रंगों से तथा कहीं कहीं पानी से बड़े उत्साह से खेला जाता है। इस त्यौहार की बड़ी उत्सुकता से इंतजार करते हैं। इस दिन सभी जाति धर्म का वैर भाव भूल कर गले लगते हैं, रंग लगाते हैं, मिष्ठान्न खिलाते हैं और अभिवादन करते हैं।

सुविचार

1. निरन्तर जागरूक रहने वाला व्यक्ति जीवन का सही उपयोग करता है।
2. अपनी शक्ति का विकास करो। दूसरों के भरोसे रहना उत्तम बात नहीं।
3. उतना और वही मिलेगा जितना और जो तुम्हारे भाग्य में है। न कम मिलेगा, न ज्यादा। फिर व्यर्थ चिन्ता क्यों करते हो?
4. ईमानदारी से किया गया कार्य प्रगति की ओर ले जाता है।
5. वे व्यक्ति महान् होते हैं, जो दूसरों की भलाई के लिए स्वयं कष्ट झेलने के लिए तत्पर रहते हैं।
6. जिसे किसी का भय नहीं होता, वही वास्तव में वीर होता है।

अप्रैल माह की कृषि क्रियाएं

1. गेहूँ की फसल कटने को है। गेहूँ के पूले (बंडल) खलिहान में खड़े रखें। गेहूँ को धूप में अच्छी तरह से सूखाकर भंडारण करें।
2. भंडारण के पूर्व लोहे की कोठियों को गर्म उबलते हुए पानी से धोकर सूखने के बाद गेहूँ का भंडारण करें।
3. जायद मूंगफली की बुवाई करें। ध्यान रहें सिंचाई की अच्छी सुविधा होनी चाहिये।
4. सब्जी की फसलों में नियमित सिंचाई करें।
5. जायद मूंग फसल जहां बोई गई है उसमें नियमित सिंचाई करें।
6. सब्जी की फसलों ग्वार, भिंडी, टिन्डा आदि की बुवाई नहीं की हो तो बुवाई करें।
7. जिन खेतों में बुवाई नहीं की जा रही है उनमें गर्मी की जुताई कर खुला छोड़ दें इनसे हानिकारक कीड़े खत्म हो जावेंगे।

रसोई से -

पौष्टिक चीले

सामग्री : अंकुरित मूंग - 1 कटोरी, प्याज - 1 छोटा, हरी मिर्च - 1, अदरक - 1 छोटा टुकड़ा, तेल - 2 चम्मच, नमक, हरा धनिया एवं गरम मसाला - स्वादानुसार।

विधि - अंकुरित मूंग को बारीक पीस लें। पिसी हुई दाल में सभी मसाले, कटा हुआ प्याज, हरा धनिया व हरी मिर्च डालकर अच्छी तरह फेंट लें। तब पर तेल गर्म करके दाल का मिश्रण डालकर एकसा फैंना दें। थोड़ा और तेल लगाकर पलट दें व दोनों तरफ से सेक लें। गर्म-गर्म चीला धनिये की चटनी के साथ परोसें।

गाजर का हलवा

सामग्री : गाजर - 1 कि.ग्रा.; शक्कर-100 ग्राम; घी - 1 बड़ा चम्मच; मावा, किशमिश एवं काजू- इच्छानुसार।

विधि - गाजर को अच्छी तरह साफ धोकर कट्टकस कर लें। एक कढ़ाई में गाजर डालकर 5 मिनट तक आंच पर गर्म होने दे, चम्मच से हिलाते रहें। अब इसमें घी डालकर थोड़ी देर और हिलाएं। जब गाजर गलने लगे तब शक्कर मिला दें और आंच थोड़ी तेज कर पानी उड़ जाने तक सेकते रहें। अब मैश किया हुआ मावा और किशमिश-काजू भी डाल दें। गर्म-गर्म गाजर का हलवा परोसें।

पपीता के विविध उपयोग

- पपीता विटामिन 'ए' से भरपूर होने से इसका सेवन अंधापन, रतौंधी व नेत्र की कमजोरी में फायदेमंद है।
- पेट के रोगियों को प्रातःकाल पपीते का सेवन करना चाहिए।
- यह भोजन को पचाने की शक्ति देता है।
- शरीर में खून की कमी से माँ के दूध की कमी होने पर डाल पका पपीता 15-20 दिनों तक रोजना खाली पेट खिलाएं।
- कच्चा पपीता खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।
- कच्चे पपीते का रस दाद, खुजली व खाज पर लगाने से आराम मिलता है।
- पक्के पपीते का गुदा शरीर पर रगड़ कर

बदलते मौसम में खांसी जुकाम से बचाव

गर्मी, बारिश और सर्दी चाहे कोई भी मौसम बदलें, मौसम में बदलाव आने के साथ-साथ खांसी-जुकाम जैसी बीमारियां जकड़ना शुरू कर देती हैं। मौसम और तापमान बदलने से हम बुखार के शिकार भी हो जाते हैं। कुछ आसान से घरेलू नुस्खे अपनाकर आप इन बीमारियों से दूर रह सकते हैं :-

- गले में खराश महसूस होने पर एक गिलास गर्म पानी में चुटकी भर नमक मिलाकर गरारे करें। इससे सर्दी फैलाने वाले वायरस नहीं बढ़ते।
- घर में ही किसी चौड़े बर्तन (पतीला) में पानी गर्म कर भाप लें। इसमें **विक्सया नीलगिरि** का तेल भी डाल सकते हैं। इससे बंद नाक होने पर भी आराम मिलेगा।
- गर्म दूध में हल्दी मिलाकर पीने से कफ में राहत मिलती है।
- अदरक का रस और शहद को मिलाकर हल्का सा गर्म करके लेने से खांसी से आराम मिलता है।
- अदरक, तुलसी, पुदीने और कालीमिर्च वाली गर्म चाय पीने से जुकाम ठीक होता है।
- किशमिश को पानी के साथ पीसकर पेस्ट बना लें। इसमें चीनी डालकर उबाला लेकर ठंडा कर लें। प्रतिदिन रात को सोने से पहले इसका सेवन करने से जुकाम में गुणकारी होता है।
- नाक बंद होने पर दालचीनी, कालीमिर्च, इलायची और जीरे को बराबर मात्रा में लेकर हल्का गर्म कर सूती कपड़े में बांधकर इसे बार-बार सूंघने से छींक आएगी और बंद नाक खुल जाएगी।

अब जरा हँस लें



चार दोस्त होटल में खाना खाने के बाद आपस में बिल देने पर उलझ पड़े। सब बोल रहे थे - मैं बिल दूंगा।

आखिर में तय हुआ कि जो होटल का चक्कर लगाकर पहले आएगा वो बिल चुका देगा।

उन्होंने मैनेजर को सीटी बजाने को कहा। मैनेजर ने सीटी बजाई, चारों भाग पड़े। मैनेजर आज भी उनके आने का इंतजार कर रहा है।

मैं तो वीरांगना हूँ

जिंदगी तुमने युद्ध बनाकर दी तो क्या,
हार मान हथियार डाल दूंगी
मैं तो वीरांगना हूँ डट कर, लड़ कर,
जीत कर संग कर लूंगी।

जिंदगी तुमने जहर बनाकर दी तो क्या,
मैं इसे प्राणों को हरने दूंगी
मैं तो मीरा हूँ, भक्ति से, शक्ति से,
घूंट भर पी पी इसे बेअसर कर दूंगी।

जिंदगी तुमने रेत बनाकर दी तो क्या
इसे मुट्ठी से फिसलने दूंगी
अपने आंसुओं से गूथ कर
गागर बनाकर इसे खुशियों से भर लूंगी।

जिंदगी लंगड़ी बनाकर दी तो क्या,
इसे कुर्सी पर घिसटने दूंगी
मैं तो हिम्मत हूँ, अपने दृढ़ निश्चय से
पुनः बिन सहारे के चलूंगी।

- दीपा मलिक

(42 वर्षीय दीपा व्हील चेयर पर होने के बावजूद भी चुनौतियों से लड़ने का जज्बा व साहस रखती है।)

याद रखें मदद

बात उस समय की है, जब स्वामी रामतीर्थ बी.ए. की परीक्षा की तैयारी कर रहे थे। उस समय उनके पास परीक्षा शुल्क भरने के लिए पूरे पैसे नहीं थे। अपने पास जमा पूरा धन देने के बाद भी पांच रुपये कम पड़ रहे थे। उन्हें परेशान देखकर कॉलेज के पास ही हलवाई की दुकान चलाने वाले चंदू ने उनसे चिंता का कारण पूछा। उन्होंने पूरी बात उसे बता दी। बात सुनने के बाद चंदू ने उन्हें पांच रुपये तुरंत ही दे दिए।

बी.ए. की परीक्षा पास करने के बाद स्वामी रामतीर्थ ने गणित के प्रोफेसर के रूप में नौकरी हासिल कर ली। सरकारी नौकरी पर आने के बाद वह हर माह चंदू हलवाई को पांच रुपये का मनीआर्डर भेजते। एक बार वह वहां से गुजरे तो चंदू ने कहा - आप मेरी दुकान से कुछ नहीं लेते, लेकिन हर माह रुपये भेज देते हैं। अब तक पैंतीस रुपए एकत्र हो चुके हैं। ये क्यों करते हैं आप? तब रामतीर्थ बोले-यदि आपने उन मुश्किल स्थितियों में मुझे पांच रुपये न दिए होते तो मैं आज इस योग्य न बन पाता। यह मेरी ओर से आपके प्रति आभार है।

मंत्र : कोई मदद करे, तो याद रखें।

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।

आगामी शिविर- 17 अप्रैल को

शिविर का समय प्रातः 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 रही 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।

नशा मुक्ति का संदेश

घर में महिला और खासकर बच्चे अगर मान ले कि वे उनके किसी भी परिजन को गुटखा, तंबाकू व शराब के साथ ही कोई नशा नहीं करने देंगे तो कई हद तक नशे की प्रवृत्ति पर अंकुश संभव है। इसी उद्देश्य से काछबली में महिलाओं के साथ कई अन्य संगठनों ने मिलकर रैली निकाली, नारे लगाकर व प्रेरक पेमफलेट वितरित कर आमजन को नशा छोड़ने के लिए प्रेरित व प्रोत्साहित करने का संदेश दिया और शराब की दुकान बंद कराने का भी प्रयास किया। यह अत्यन्त सराहनीय कार्य था। बधाई।

महिलाओं ने बनाया एनीकट

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस (8 मार्च) के मौके पर ऋषभदेव के गड़ावत गांव में टूट चुके एनीकट को महिलाओं ने कुछ ही घंटों में वापस बना दिया। इस निर्माण कार्य में श्रमदान करने के लिए 45 स्वयं सहायता समूहों की सैकड़ों महिलाओं की भागीदारी रही।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अप्रैल 2016

प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- ➔ प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- ➔ प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक वार्ता
- ➔ सोलर प्लांट की जानकारी

एल.ई.डी. बल्ब जलाएं

बिजली बचाएं

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह शिविर 29 फरवरी को आयोजित किया गया। 31 महिलाएं उपस्थित हुईं। प्रार्थना से कार्यक्रम प्रारम्भ हुआ। पहली बार आई सदस्यों का परिचय हुआ

श्रीमती रोली गुप्ता ने होली के लिए वनस्पतियों से विभिन्न प्रकार के रंग बनाने की जानकारी दी। डॉ. शैल गुप्ता ने महिलाओं को उपयोगी जानकारी दी। शराब के खिलाफ मोर्चा खोलने के लिए प्रेरित किया।

प्रो. सुशीला अग्रवाल ने कृत्रिम अंगों के निःशुल्क प्रत्यारोपण के बारे में बताया। श्रीमती तारा चौहान व श्री नेत्रपालसिंह चौहान ने गांव में योग शिविर लगाने संबंधी जानकारी दी। डॉ. के.एल. कोठारी ने प्रेरणात्मक संदेश दिया। श्री प्रकाश तातेड़ ने प्रश्न भी पूछे व सही उत्तर बताने वाली महिलाओं को पुरस्कार स्वरूप पेन दिए गए।

प्रो. कविराज ने शिक्षा संबंधी जानकारी दी। श्रीमती मंजुला शर्मा ने विज्ञान समिति से महिला समृद्धि कोष के अंतर्गत ऋण लेने की जानकारी व उनके नियमों के बारे में बताया। श्रीमती रेणु भण्डारी ने लहर की सामग्री संबंधी जानकारी दी। महिलाओं को भोजन कराया व यात्रा भत्ता दिया। कार्यक्रम का संयोजन डॉ. शैल गुप्ता ने किया।

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