



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 41

6 नवम्बर 2014

कार्तिक पूर्णिमा अंक

विक्रम संवत् 2071

प्रेरक महिलाएं - 15

आयरन लेडी - घीसी बाई



देबारी निवासी घीसी बाई का विवाह कच्ची उम्र में उनसे दोगुनी आयु के भैरोसिंह के साथ कर दिया गया। उस समय वह शादी के रस्मों-रिवाज से भी अनजान थी। घरवाले उन्हें घर से बाहर नहीं निकलने देते थे। पति पिटाई तक

कर दिया करता था। 12 साल की उम्र से घीसी बाई के जीवन में संघर्ष की कहानी शुरू होती है। काफी समय बाद जब बेटा हुआ तो घरवाले उस नहीं जान को मारने पर उतारु हो गए। ऐसे में उन्होंने बेटा को पीहर में छोड़ दिया। पति के मानसिक रूप से बीमार होने पर घर चलाने की चिंता घेरने लगी। आर्थिक हालात ऐसे हो गए कि अपने सारे जेवर बेचने पड़ गए। आखिर उन्होंने कहीं काम पर जाने का मन बना लिया। राजपूत महिला होने के कारण लोग उन्हें काम नहीं देते थे। जैसे-तैसे घीसी बाई ने बोरियां सिलने का काम किया। मालगाड़ियों से आने वाले जिंक का धूला ढोया, ईंटे तोर्की, सड़कें साफ की और गिट्टी तोड़ी। ऐसे काम करने पर परिजनो ने विरोध किया तो उन्होंने कड़े शब्दों में कह दिया "मेरे खाने का प्रबन्ध कर दो तो काम नहीं करूंगी।"

घीसी बाई ने बाल-विवाह रुकवाने, महिलाओं को न्याय दिलाने, जातिवाद के खिलाफ आवाज उठाने जैसे कार्यों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस बीच उनके पति गुजर गए। पांच बच्चों के भरणपोषण की जिम्मेदारी के कारण उन्हें पति की मौत के 12वें दिन ही घर से निकलना पड़ गया। समाज में इसका भी विरोध किया गया। वार्ड पंच के चुनाव में निर्विरोध जीती। साथिन के पद से रिटायर्ड हो चुकी घीसी बाई अब भी महिलाओं और बेटियों को पढ़ा लिखाकर योग्य बनाना चाहती हैं। वे स्वयं अखबार और किताबें पढ़ने के साथ ही टी.वी. समाचारों की सुर्खियों पर भी नजर रखती हैं।

सुविचार

- ❑ सत्य वह दौलत है जिसे पहले खर्च करो और जिंदगी भर आनंद पाओ। झूठ वह कर्ज है जिससे क्षणिक सुख पाओ पर जिंदगी भर चुकाते रहो।
- ❑ खाने और सोने का नाम जीवन नहीं हैं। जीवन नाम है सदैव आगे बढ़ते रहने की लगन का।
- ❑ "विश्वास" एक छोटा "शब्द" है, उसको पढ़ने को तो एक सेकंड लगता है, सोचो तो मिनट लगता है, समझो तो दिन लगता है, पर साबित करने में तो "जिन्दगी" लगती है।
- ❑ जीत और हार आपकी सोच पर ही निर्भर करते हैं। मान लो तो हार होगी और ठान लो तो जीत होगी।

दिसम्बर माह के कृषि कार्य

फसलों को पाले (दाह) से बचाव करने हेतु हल्की सिंचाई करें या खेत के चारों ओर रात्रि में लकड़ी जला कर धुआं

सरसों की फसल में चेंपा या माहू कीट के नियंत्रण हेतु डायमिथोएट 30 ई.सी. 875 मि.ली. या मिथाईल डिमेटोन 25 ई.सी. की 1 लीटर दवा का 800 लीटर पानी में घोल बनाकर प्रति हेक्टर की दर से 15 दिन के अंतराल से छिड़काव करना चाहिए एवं चितकबरा कीट के नियंत्रण के लिए क्यूनालफॉस 1.5 प्रतिशत धूल का 20-25 कि.ग्रा./हेक्टर की दर से भुरकाव करें।

चने की फसल में फली बेधक कीट नियंत्रण के लिए फूल आने से पहले तथा फली लगने के बाद मैलाथियान 5 प्रतिशत या मिथाइल पैराथियान 2 प्रतिशत या क्यूनालफॉस 1.5 प्रतिशत चूर्ण को 25 कि.ग्रा. मात्रा प्रति हेक्टर भुरकें। जब फसल पर 90 प्रतिशत फूल आ जायें तो आवश्यकतानुसार एक भुरकाव और करें। पानी की उपलब्धता वाले स्थानों पर फूल आने के समय क्यूनालफॉस 20 प्रतिशत 3 प्रतिशत कीटनाशी की 1.25 लीटर या परमेथिन 25 ई.सी. की 400 मि.ली या डेकामेथिन की 500 मि.ली मात्रा का 500 लीटर पानी प्रति हेक्टर के हिसाब से छिड़काव करें।

पौष्टिक बाजरे का खीचड़ा

सर्दियां शुरू हो रही है। हम सभी का मन होता है कि कुछ गरम-गरम अच्छा खाएं। सर्दियों में बनने वाले विशिष्ट व्यंजनों में खीचड़ों का विशेष महत्व है। खास कर मक्का और बाजरे का खीचड़ा अधिकांश लोगों की पसन्द रहती है। आइये हम बाजरे का खीचड़ा बनाना सीखें।

बाजरे का खीचड़ा

सामग्री : कुटा बाजरा-1 कप, हरी मूंग की दाल-1 बड़ा चम्मच; चवला दाल- 1 बड़ा चम्मच; तिल - 1 बड़ा चम्मच; नमक स्वादानुसार; घी आवश्यकतानुसार।

विधि : कुकर में पाँच प्याला पानी नमक डालकर उबालें। धीरे-धीरे बाजरा व दालें डालें। अब कुकर बंद कर एक सीटी आने दें। आँच को धीमी करके हल्की आँच पर पकाएं। अब कुकर खोल कर घी व तिल मिला दें और पांच मिनट तक खुला पकाएं। खीचड़ा तैयार हैं।

इसे घी, गुड़ या बुरा शक्कर के साथ परोसें। लहसुन की चटनी व मंगोड़ी की सब्जी के साथ भी इसे खाते हैं।

नीबू का भरवां अचार

सामग्री : नीबू - 500 ग्राम और 250 ग्राम, काला नमक - चौथाई कप, सादा नमक- चौथाई कप, सेंधा नमक- 2 छोटे चम्मच, सोंठ पाउडर-2 छोटे चम्मच, हल्दी पाउडर- 1 छोटा चम्मच, हींग-चौथाई चम्मच, जावित्री-2-3 फूल, जीरा- 2 छोटे चम्मच, अजवायन-2 छोटे चम्मच, मेथी दाना- 2 छोटे चम्मच, धनिया पाउडर - 2 छोटे चम्मच, पीपर पाउडर - 1 छोटा चम्मच, साबुत गरम मसाला : बड़ी इलायची-10, काली मिर्च- 2 छोटे चम्मच, दालचीना-2 छोटे टुकड़े, जायफल- 1

विधि : पहले साबुत गरम मसाले हल्का दरदरा पीस कर तैयार कर लीजिये, किसी बड़े प्याले में डालकर सभी पिसे मसाले डालकर अच्छी तरह मिला दीजिये। एक-एक नीबू लेकर, जितना मसाला नीबू में आ जाय उतना भर लीजिये, सारे नीबू भर कर तैयार कर लीजिये। भरे हुए नीबू पहले से तैयार किये हुए सूखी हुई बर्नी में सीधे सीधे लगा दिजिये। 250 ग्राम नीबू का रस निकाल कर, भरे हुए नीबू के ऊपर कंटेनर में डाल दीजिये, 3-4 दिन में रस में डूब जायेंगे। नीबू के अचार को धूप में रखने से अचार जल्दी बन कर तैयार हो जाता है। जब नीबू के छिलके नरम हो जाए तो समझो नीबू का अचार खाने के लिए तैयार है।

सर्दी जुकाम से ऐसे बचे

सर्दी के मौसम ने दस्तक दे दी है। खान पान के हिसाब से यह मौसम बहुत ही अच्छा होता है। मगर ठंड के कारण हमें सर्दी जनित कई बीमारियों एवं परेशानियों का जैसे सर्दी, जुकाम, खांसी, बुखार का सामना करना पड़ता है। ऐसे में खान-पान और कुछ सावधानियां रखते हुए हम अपनी सेहत को चुस्त-दुरुस्त रख सकते हैं। ये हैं कुछ खाने योग्य वस्तुएं -

- **कच्ची हल्दी** - कच्ची हल्दी में बैक्टेरिया और वायरल से लड़ने के लिए तत्व होते हैं। इसे अच्छी तरह से कूट या पीस कर दूध में उबाल कर तथा थोड़ा गुड़ डालकर पीने से ठण्ड और बुखार में राहत मिलती है।
- **लहसुन** - सर्दी के दिनों में प्रायः जुकाम, गले में दर्द व खराश, जोड़ों में दर्द, खांसी की शिकायत हो जाती है। ऐसे में सब्जी, चटनी, सूप या किसी भी रूप में लहसुन का प्रयोग करने से आराम मिलता है।
- **शहद** - शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के साथ-साथ जुकाम व खांसी से राहत दिलाता है। इसे अदरक के रस व दालचीनी में मिलाकर पीना चाहिए।
- **मूंगफली** - पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण इसे सर्दियों का मेवा माना जाता है। इसमें पर्याप्त प्रोटीन, शर्करा, वसा व विटामिन होने के कारण स्वास्थ्यप्रद होती है।
- **दाना मेथी** - इसकी तासीर गर्म होने के कारण सर्दियों में शरीर को गर्म रखती है। दिन में दो चम्मच मेथी अवश्य खाना चाहिये। इसे पाउडर, सब्जी या अंकुरित कर सलाद की तरह खाना चाहिए। गुड़ के साथ बने हुए इसके लड्डू जोड़ों के दर्द, गठिया आदि में लाभप्रद होने के साथ-साथ सामान्य व्यक्ति के लिए भी बहुत स्वास्थ्यवर्धक होते हैं।
- **अलसी** - इसको भूनकर मुखवास की तरह या पाउडर बनाकर आटे में डालकर खाने से शरीर में गर्मी रहती है। यह मधुमेह व हृदयरोग में भी लाभकारी होती है।
- **अखरोट** - इसकी तासीर गर्म होने से शरीर में गर्मी बनाये रखता है। इसकी गिरी मधुमेह व हृदय रोग में अत्यन्त लाभकारी होती है।

- श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी

अदरक के फायदे

अदरक को आयुर्वेदिक महा-औषधि के रूप में जाना जाता है। कई वैज्ञानिक शोध इस बात की पुष्टि भी करते हैं। अदरक में शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व मौजूद होते हैं। अदरक में आयरन, कैल्शियम, आयोडिन, क्लोरीन व विटामिन सहित कई पोषक तत्व मौजूद होते हैं। अदरक को ताजा और सूखा दोनों प्रकार से प्रयोग किया जा सकता है। अदरक एक मजबूत एंटीवायरल भी है। अदरक के निम्न फायदे हैं :-

खांसी के लिए - खांसी में अदरक बहुत फायदेमंद होता है। खांसी आने पर अदरक के छोटे टुकड़ों को बराबर मात्रा में शहद के साथ मिला करके दिन में दो बार सेवन कीजिए। इससे खांसी आना बंद हो जाएगा और गले की खराश भी समाप्त होगी।

भूख की कमी के लिए - अदरक को बारीक काटकर, थोड़ा से नमक लगाकर दिन में एक बार लगातार आठ दिन तक खाइये। इससे पेट साफ होगा और ज्यादा भूख लगेगी।

उल्टी के लिए - अगर बार-बार उल्टी आ रही हो तो अदरक को प्याज के रस के साथ दो चम्मच पिला दीजिए। इससे उल्टी आना बंद हो जाएगी।

सर्दी और जुकाम - सर्दी और जुकाम में अदरक बहुत फायदेमंद है। सर्दी होने पर अदरक की चाय पीने से फायदा होता है। इसके अलावा अदरक के रस को शहद में मिलाकर पीने से फायदा होता है।

कैंसर के लिए - अदरक में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने, खून का थक्का जमने से रोकने, एंटी फंगल और कैंसर के प्रतिरोधी होने के गुण भी पाए जाते हैं।

हाजमे के लिए - पेट और कब्ज की समस्या के लिए बहुत फायदेमंद है। अदरक को अजवाइन और नीबू के रस के साथ थोड़ा सा नमक मिलाकर खाइए। इससे पेट का दर्द ठीक होगा और खट्टी-मीठी डकार आना बंद हो जाएगी।

फंसना नहीं

झगड़ा हो जाए, वैसा बोलना नहीं,
पेट खराब हो, वैसा खाना नहीं,
लोभ, लालच बढ़े, वैसा कमाना नहीं,
कर्जा हो जाए, वैसा खर्चना नहीं,
मन खराब हो, वैसा देखना नहीं,
आँख दूषित हो, वैसा देखना नहीं,
रात पड़ जाए, फिर खाना नहीं,
विपत्ति आ जाए तो, घबराना नहीं
किसी को बुरा लगे, वैसा हंसना नहीं
और संसार में भले ही रहो
लेकिन संसार में फंसना नहीं

जरा हंस लें

बच्चा - नल से गिरते हुए पानी को देखकर पिता से बोला- पापा, यह पानी कहां से आता है ? पिता- नदी से। बच्चा - पापा, मुझे नदी दिखाने ले चलो। उसके पिता उसे नदी दिखाने ले गए, लेकिन बच्चे ने उन्हें नदी में गिरा दिया। फिर बच्चा दौड़ कर घर पहुंचा और मम्मी से बोला - मम्मी, जल्दी से नल खोलो, पापा आ रहे होंगे।

संता - कौन सी जाति के लोग अच्छे नागरिक होते हैं ?

बंता - "बनिए"....। संता - वो कैसे.....?

बंता - हर जगह लिखा होता है, देश के अच्छे नागरिक "बनिए", देशभक्त "बनिए"।

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 भाल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेसर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त-मूत्र की निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।

शिविर का समय प्रातः 10.30 से 12.30 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।

जीवन की मिठास

वर्षों पहले किशनगढ़ गांव के एक संत आए । वे लोगों की समस्याओं को सुनते और उन्हें दूर करने के उपाय बताते थे। एक दिन एक युवक उनके पास पहुंचा और बोला, 'महात्मन्, मैं अपने जीवन से बहुत दुखी हूँ । इस समस्या से निकलने में मेरी मदद कीजिए।' संत ने कहा, 'पुत्र, एक गिलास पानी में एक मुट्ठी नमक डालकर पीओ।' युवक ने नमक वाला पानी पी लिया। संता ने पूछा, 'कैसा स्वाद था ?' युवक ने मुंह बनाते हुए बताया, 'एकदम खारा । बहुत बुरा लगा ।' संत बोले, 'कोई बात नहीं। अब फिर एक मुट्ठी नमक लो और मेरे पीछे आओ।' संत युवक को एक झील पर ले गए। वहां बोले, 'अब वह नमक इस झील में डाल दो। फिर इस पानी को पीकर बताओ।' युवक ने संत के कहे अनुसार किया । उसके बाद संत ने पूछा, 'अब बताओ कि पानी का स्वाद कैसा लगा, क्या अभी भी खारा है? पानी तो मीठा और बहुत अच्छा है।'

संत ने युवक के कंधे पर हाथ रखते हुए समझाया, 'पुत्र, जीवन के दुःख बिल्कुल नमक की तरह है। जिस तरह दोनों स्थितियों में तुमने नमक एक मुट्ठी ही लिया था उसी तरह जीवन में भी दुःख की मात्रा समान रहती है, लेकिन हम कितने दुःख का स्वाद ले रहे हैं ये इस पर निर्भर करता है कि हम उसे किस पात्र में डाल रहे हैं। इसलिए जब तुम दुःखी होओ तो खुद को झील के समान बड़ा कर लो। गिलास मत बने रहो। जीवन की मिठास बनी रहेगी । युवक ने संत के चरण पकड़ लिए । अब उसके चेहरे पर

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस प्रकोष्ठ की मासिक बैठक कृषि महाविद्यालय के उद्यान विभाग में 30 अक्टूबर को आयोजित हुई। बैठक में 20 महिलाओं ने भाग लिया। कार्यक्रम के प्रारंभ में सभी महिलाओं ने अपने संस्मरण सुनाए। **श्रीमती प्रीती गोपावत** ने कविता सुनाई। कृषि महाविद्यालय के उद्यान विभाग के विभागाध्यक्ष **डॉ.आर.के.कौशिक के मार्गदर्शन में डॉ.दीपक सरोलिया** द्वारा महिलाओं को फसल बोनो व किचन गार्डन लगाने संबंधी ज्ञानवर्धक जानकारियां दी। गुलाब का शर्बत व नींबू का अचार बनाना सिखाया। अदरक व हल्दी के बीज बनाना बताया। नीम के पेड़ की निंबोली को एक मटके में भर के पानी डाल कर मथ लें। उसे छान कर पौधों में डालें। यह एक अच्छा कीटनाशक है। कीकोड़ा की जड़ को एक जगह से दूसरी जगह पर लगाने से इसके बहुत से पौधे विकसित हो जाते हैं। जीवन पच्चीसी के बिन्दुओं पर चर्चा की गई तथा लहर वितरण व शिविर का संचालन **श्रीमती पुष्पा कोठारी, डॉ.शैल गुप्ता व श्रीमती मंजुला शर्मा** ने किया। जलपान कराया गया व यात्रा व्यय दिया गया। श्री कैलाश वैष्णव का पूरा सहयोग रहा।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 दिसम्बर 2014, प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्धक जानकारियां
- स्वास्थ्य वार्ता
- प्रशिक्षण – आवला व्यंजन 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