स्थापना : 1959
पंजीकरण : 94/68-69

लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 71
07 अगस्त 2017
श्रावण शुक्ल पूर्णिमा
विक्रम संवत् 2074

माटी की महक - 18

छवि राजावत

प्रगतिशील, शिक्षित, सफल सरपंच

छवि राजावत का जन्म राजस्थान की राजधानी जयपुर में हुआ, किन्तु वे राजस्थान के टोंक जिला अंतर्गत मालपुरा तहसील के एक छोटे से गाँव सोडा की रहने वाली है। उनकी प्रारंभिक शिक्षा ऋषि वैली स्कूल (आंध्र प्रदेश) और मेयो कॉलेज गर्ल्स स्कूल, अजमेर में हुई। तत्पश्चात उन्होंने दिल्ली विश्वविद्यालय के लेडी श्री राम कॉलेज से स्नातक किया और पुणे के इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ मॉडर्न मैनेजमेंट से एमबीए की डिग्री हासिल की।

छवि राजावत अपने गाँव सोडा और जयपुर में बराबर माता–पिता के साथ समय बिताती हैं। वह किसानों के बच्चों के साथ खेलती हुई बड़ी हुई हैं। वह ग्रामीणों की परेशानियों को दूर करने के लिए उनके साथ प्रतिदिन घंटों समय बिताती हैं। सरपंच बनने के पीछे उनकी भावना अपने **गांव के लिए काम करने** की रही है। छवि कहती है कि "मेरे दादाजी ब्रिगेडियर रघुबीर सिंह लगातार तीन बार सोडा से सरपंच चुने गए थे और उनकी इच्छा थी कि मैं भी उनके पदचिन्हों पर चलूं।" छवि का कहना कि उनका राजनीति में जाने का कोई इरादा नहीं है और वह केवल अपने गांव के लोगों की मदद करना चाहती हैं। बेंगलुरू के ऋषि वेली और दिल्ली के लेडी श्री राम कॉलेज की पूर्व छात्रा छवि ने पुणे से व्यवसाय प्रबंधन की डिग्री हासिल की है लेकिन इसके बाद भी उन्हें शहरों की तेज जिंदगी की यादें नहीं सतातीं।

वर्ष – 2011 में छवि ने संयुक्त राष्ट्र संघ में आयोजित 11 वें इन्फो पॉवर्टी विश्व सम्मेलन में दुनिया भर से मंत्रियों और राजदूतों को संबोधित किया।

मई – 2011 में पूर्व राष्ट्रपति ए पी जे अब्दुल कलाम ने नई दिल्ली में प्रौद्योगिकी दिवस समारोह में छवि को सम्मानित किया। इस अवसर पर विज्ञान और प्रौद्योगिकी तथा पृथ्वी विज्ञान मंत्री पवन बंसल भी उपस्थित थे।

भारतीय युवा नेत्री का खिताब : देश को दिशा देने वाले आठ भारतीय युवा नेताओं में से एक होने का गौरव प्राप्त हुआ है।

छवि राजावत भारत की सबसे कम उम्र की और एकमात्र एमबीए सरपंच है। नवम्बर 2013 में नवस्थापित भारतीय महिला बैंक के निदेशक मंडल में उनकी नियुक्ति की गई। अभी हाल ही में यूएनए की तरफ से आयोजित एक कार्यक्रम में छवि ने गांव की तरक्की का खाका पेश किया था।

जुलाई माह की कृषि क्रियाएं

1) मौसम को देखते हुए खेत में निरन्तर निराई–गुड़ाई करें ताकि खेत की नमी बनी रहे।

2) मक्का की फसल में भुट्टों की मूंछे अगर भूरी होने लग गई हो तो ऊपर की माजरें तुरन्त निकाल दें।

3) तलहनी फसलों में जहां कहीं भी फलियां पकने की स्थिति में आ गई हो तो तोड़ लें।

4) मूंगफली की फसल में मिट्टी चढ़ावें ताकि अधिक से अधिक फूल जमीन में जाए।

5) खाली खेतों में बराबर जुताई करें जिससे नमी बनी रहे। सितम्बर के अंत में तथा अक्टूबर के प्रथम सप्ताह में सरसों–तारामीरा की बुवाई की जा सके।

6) बरसात में पशुओं में गलघोंटु रोग हो जाता है जिसमें गले में सूजन, तेज बुखार, सांस लेने में तकलीफ तथा चारा खाना बंद कर देता है। इस रोग की रोकथाम के लिए रोगी पशुओं को अलग रखें। पशुशाला की सफाई लाल दवा या फिनाईल से करें। पशुओं को जून माह के अन्त में एच.एस. का टीका प्रतिवर्ष लगवायें।

7) पशुओं में खुरपका, मुंहपका रोग की रोकथाम के लिए ऐन्टीबायोजिक इन्जेक्शन लगवायें, मुंह तथा खुरों के छालों को लाल दवा से धोयें। तथा पशुशाला की सफाई के साथ प्रतिवर्ष पशुओं को एफ. एम. डी. का टीका जून माह में अवश्य लगवायें।

बारिश में दाद व खुजली की समस्या

क्या है दाद – दाद शरीर के किसी भी हिस्से पर हो सकता है। अधिकतर यह पैर, पेट के निचले भाग में, गर्दन के पीछे, जांघों में व कान के पीछे होता है। यह आसानी से ठीक नहीं होता व एक बार ठीक होने के बाद इसके दोबारा होने की आशंका रहती है। खुजली का असर हाथ की अंगुलियों, घुटने और शरीर के दूसरे नरम स्थानों पर अधिक होता है। पहले छोटी फुंसियां उठती हैं जिनमें सामान्य खुजली होती है। बाद में दर्द भी होता है।

ये हैं मुख्य कारण – नहाने के बाद शरीर को बेहतर ढंग से न पोछने से जोड़ वाले अंग गीले रह जाते हैं। इसके अलावा गर्मी में बार–बार पसीना आने से भी इन अंगों में नमी रहती है व दाद पनपने लगता है।

रक्त विकार से होती है खुजली – खुजली एक संक्रामक रोग है जो रक्त में खराबी से होता है। खुजली की समस्या के मरीज के कपड़े पहनने या मवाद लगने से यह रोग दूसरे लोगों में भी फैल सकता है। रात के समय ज्यादा खुजली होती है और ज्यादा खुजाने से जलन व दर्द भी होता है। खुजली के रोगी को अपना पेट साफ रखना चाहिए।

घरेलू उपचार – दाद वाली जगह को मोटे कपड़े से हल्के से रगड़कर उस पर नीम का तेल लगा दें। ऐसा करने से थोड़ा दर्द होगा लेकिन दाद जड़ से खतम हो जाएगा। इसके अलावा केले के गूदे में नींबू का रस मिलाकर दाद पर लगाने से फायदा होगा। 5 ग्रा. गंधक को दही में मिलाकर उसका लेप नहाने से पहले शरीर पर लगाना लाभदायक है।

जानकारी हेतु

पिछले दिनों हमारे देश के दो बड़े पदों पर चुनाव हुए और विजेता माननीय महानुभावों ने अपने पद की शपथ ली।

1. राष्ट्रपति : महामहिम रामनाथ कोविन्द
2. उपराष्ट्रपति : महामहिम वेंकटा नायडु

✶ ✶ ✶

उदयपुर से हरिद्वार के लिए नई रेल प्रारम्भ हो गई है। यह रेल सोमवार, गुरुवार, शनिवार उदयपुर से 1.30 बजे रवाना होकर अगले दिन प्रातः 10.30 बजे हरिद्वारा पहुंचती है।

विशेष योग्यजन शिविर

राजस्थान राज्य द्वारा विशेष योग्यजनों के सशक्तीकरण एवं कल्याण हेतु उन्हें चिन्हित कर लाभान्वित करने के लिए पं. दीनदयाल उपाध्याय विशेष योग्यजन शिविर 3 चरणों में सम्पादित होंगे।

अभियान के लाभ : चिन्हीकरण एवं पंजीयन करवाना, निःशक्तता प्रमाण–पत्र जारी करवाना, कृत्रिम अंग/सहायक उपकरण उपलब्ध करवाना। यू.डी.आई.डी. कार्ड (Unique Disability ID Card) जारी करवाना। पेंशन , बस पास, ऋण, पालनहार इत्यादि योजनाओं से लाभान्वित करवाना।

पंजीयन की प्रक्रिया – विशेष योग्यजन निकटतम ई–मित्र केन्द्र/अटल सेवा केंद्र पर प्रातः 10 बजे से सांय 6 बजे तक जाकर निःशुल्क पंजीयन करा सकते हैं तथा स्वयं के कम्प्यूटर / मोबाइल से sso.rajasthan.gov.in पर भी पंजीयन कर सकते हैं।

पंजीयन हेतु आवश्यक सूचना –

(1) नाम, पता, पिता का नाम आदि

(2) भामाशाह कार्ड नम्बर

(3) पेंशन भुगतान आदेश आदि। (P.P.O.)

अपलोड करने हेतु वांछित दस्तावेज

(1) निवास प्रमाण–पत्र

(2) परिवार की वार्षिक आय की घोषणा

(3) निःशक्तता प्रमाण पत्र (यदि पहले से बना हो तो)

1 जून से 24 सितम्बर 2017 तक –

- चिन्हीकरण एवं पंजीयन
- ई–मित्र/अटल सेवा केंद्रों पर

25 सितम्बर से 12 दिसम्बर 2017 तक –

- निःशक्तता प्रमाणीकरण एवं ब्लॉक वार 'कैम्प'

13 सितम्बर 2017 से 31 मार्च 2018 तक –

- कृत्रिम अंग/सहायक उपकरण वितरण
- जिला स्तर पर कैम्प

इन्होंने किए अच्छे काम

पर्वतारोही सुनीता की साईकिल यात्रा – माउंट एवरेस्ट सहित 18 पहाड़ों पर चढ़ाई करने वाली और ''बेटी बचाओ'' की ब्रांड अम्बेसेडर हरियाणा की पर्वतारोही सुनीता चोकन का लेकसिटी (उदयपुर) आगमन पर गर्मजोशी से स्वागत हुआ। सुनीता साइकिल पर कन्याकुमारी से कश्मीर तक की यात्रा के दौरान ''पेड़ लगाओ, पर्यावरण बचाओ'' और 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' जैसे संदेश पूरे देश में फैला रही है।

'ग्रामीणों का प्रयास'– सीकर जिले में सरकारी स्कूल से दूर होते बच्चे अब लौट रहे हैं। जनसहभागिता से यहाँ लगभग 500 से अधिक सरकारी स्कूलों में बसों का संचालन किया जा रहा है। कई स्कूलों में प्रोजेक्टरों से पढ़ाई की जाने लगी है। पढ़ाई की गुणवत्ता में भी उत्तरोत्तर निखार आ रहा है। स्कूलों के हालात में सुधार आया है। वहां के प्रेरक शिक्षकों की भी बदलाव में बड़ी भूमिका रही है।

ग्रामीणों ने बनाई सड़क –

पाली के फालना गांव में बारिश के समय आवागमन के लिए होने वाली कठिनाई से निपटने के लिए ग्रामीणों ने एकजुट होकर 24 घंटों में एक किलोमीटर लम्बा बाईपास मार्ग बना दिया। जमीन पर उगी झाड़ियों को हटा कर अस्थाई तौर पर बनाये गये इस मार्ग पर आवागमन भी शुरु कर दिया।

काम की बात – ब्रेन ट्यूमर हटते ही लौटी आंखों की रोशनी : महिला की ब्रेन ट्यूमर के कारण नस दब रही थी जिससे आंखों की रोशनी कम हो रही थी। महिला का ऑपरेशन बिना चीर–फाड़ के नाक के रास्ते दिमाग तक दूरबीन की सहायता से किया गया और ट्यूमर हटाई गई। यह महिला 6 माह से परेशान थी।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

● दिनांक 29 जुलाई को आयोजित इस बैठक में 24 महिलाएं उपस्थित थीं। नए सदस्यों का परिचय और पढ़ाई के बारे में चर्चा की गई।

श्री प्रकाश तातेड़ ने ज्ञानवर्द्धक प्रश्न पूछे। उत्तर देने वाली महिलाओं को पारितोषिक दिए गए। **डॉ के एल कोठारी** ने प्रश्न पूछे और जीवन पच्चीसी के बिन्दुओं पर चर्चा की। **डॉ. जे.के. दोशी** ने महिलाओं से उनकी परेशानी के बारे में जानकारी प्राप्त की। आने जाने की समस्या, आर्थिक स्थिति। महिलाओं ने कहा कि विज्ञान समिति कोई ऐसा केन्द्र खोलें जिसमें हम लोग अपना काम करके अच्छा जीवन जी सकें।

प्रो. सुशीला दीदी ने सभी को **राखी बनाना** और **घरेलू नुस्खे** बताये। राखी बनाना मंजुला शर्मा ने भी बताया। **श्रीमती रेणु भण्डारी** ने **'लहर पत्रिका'** पर चर्चा की एवं वितरण किया।

कार्यक्रम का संचालन **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने किया जलपान एवं यात्रा भत्ता दिया। कुछ महिलाओं को तुलसी के एवं अन्य पौधे दिए। **महिला समृद्धि कोष** से दो महिलाओं **कैलाशी डांगी एवं पिंकी** (दोनों टूस डांगियान) को **श्रीमती हंसा सेन** की सिफारिश पर पाँच–पाँच हजार के चैक ऋण स्वरूप दिये गये। टूस की दीपिका नागदा ने ऋण की किश्त जमा करवाई।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

27 सितम्बर 2017 बुधवार प्रात: 10 बजे से

महिला चेतना शिविर में भाग लेने के लिए अधिक से अधिक महिलाओं को प्रेरित करें। उन्हें सदस्य बनाएं। जीवन पच्चीसी के बिंदुओं को बार-बार पढ़ें और अमल में लाने का प्रयास करें।

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 शल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेशर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त-मूत्र की नि:शुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की नि:शुल्क चिकित्सा सुविधा भी।
- ग्रामीण क्षेत्र से आए लोगों को प्राथमिकता मिलेगी।

शिविर का समय प्रात: 10 से 12 बजे **आगामी शिविर– 17 सितम्बर को**

कृष्ण और कंस

एक चित्रकार था, जो अद्‌भुत चित्र बनाता था। लोग उसकी चित्रकारी की काफी तारीफ करते थे। एक दिन कृष्ण मंदिर के भक्तों ने उनसे कृष्ण और कंस का एक चित्र बनाने की इच्छा प्रकट की।

चित्रकार इसके लिये तैयार हो गया आखिर भगवान् का काम था, पर उसने कुछ शर्तें रखीं। उसने कहा मुझे योग्य पात्र चाहिए यदि वह मिल जायें तो मैं आसानी से चित्र बना दूँगा।

कृष्ण के लिये एक योग्य नटखट बालक और कंस के लिये एक क्रूर भाव वाला व्यक्ति लाकर दें तब मैं चित्र बनाकर दूंगा। कृष्ण मंदिर के भक्त एक बालक ले आये – बालक सुन्दर था। चित्रकार ने उसे पसंद किया और उस बालक को सामने रख बालकृष्ण का एक सुन्दर चित्र बनाया। अब बारी कंस की थी क्रूर भाव वाला व्यक्ति ढूंढना थोड़ा मुश्किल था। जो व्यक्ति कृष्ण मंदिर वालों को पंसद आता, वह चित्रकार को पसंद नहीं आता उसे वह भाव मिल ही नहीं रहे थे। वक्त गुजरता गया। आखिरकार थक हार कर वे चित्रकार को जेल में ले गये, जहाँ उम्रकैद काट रहे अपराधी थे। उन अपराधियों में से एक को चित्रकार ने पसंद किया और उसे सामने रखकर उसने कंस का एक चित्र बनाया।

कृष्ण और कंस की वह तस्वीर आज सालों बाद पूर्ण हुई। कृष्ण मंदिर के भक्त वह तस्वीर देखकर मंत्रमुग्ध हो गये। उस अपराधी ने भी वह तस्वीर देखने की इच्छा व्यक्त की। उस अपराधी ने जब वह तस्वीर देखी तो वह फूट फूट कर रोने लगा। सभी यह देख अचंभित हो गये। चित्रकार ने उससे इसका कारण बड़े प्यार से पूछा। तब वह अपराधी बोला – शायद आपने मुझे पहचाना नहीं मैं वो ही बच्चा हूँ जिसे सालों पहले आपने बालकृष्ण के लिये पसन्द किया था। मेरे दुष्कर्मों से आज मैं कंस बन गया। इस तस्वीर में मैं ही कृष्ण हूँ, मैं ही कंस हूँ।

हमारे कर्म ही हमें अच्छा और बुरा इंसान बनाते हैं।

– डॉ. शैल गुप्ता

पनीर कुलचा

सामग्री–

आटा के लिए : मैदा–2 कप या बारीक आटा, बेकिंग पाउडर – ¼ छोटा चम्मच, नमक – 1/2 छोटा चम्मच, दही – 2 छोटा चम्मच, चीनी – एक छोटा चम्मच चीनी, तेल – 2 बड़े चम्मच।

भरावन के लिए–

पनीर – 2 कप, ताजा धनिया कटा हुआ– 2 बड़े चम्मच, हरी मिर्च कटी हुई – 2, काला नमक – ¼ छोटा चम्मच, भुना हुआ जीरा पाउडर – ¼ छोटा चम्मच।

यूं बनाएं–

आटे तैयार करने के लिए सारी सामग्री मिलाएं। पर्याप्त पानी से गूंथ लें और 15–20 मिनट रखें। भरावन के लिए सारी सामग्री मिलाएं और एक तरफ रखें। आटे को समान भाग में विभाजित करें और प्रत्येक भाग को एक बॉल का आकार दें। प्रत्येक बॉल को बेल कर उसमें भरावन भरें और इसे अच्छी तरह से बंद करके बेलें। धीमी आंच पर सेंकें, घी या मक्खन लगा लें। गरम गरम परोसें।

जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

1. **लिंग, जाति एवं धर्म के आधार पर भेदभाव नहीं करेंगे।**
2. **लड़के और लड़की की शिक्षा, स्वास्थ्य व पालन-पोषण समान रूप से करेंगे।**
3. **मद्य एवं धूम्रपान विरोधी वातावरण बनाएंगे।**
4. **बाल विवाह को रोकने के प्रयत्न करेंगे।**
5. **बालश्रम का विरोध करते हुए बच्चों से मजदूरी नहीं करवायेंगे।**

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।
श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021
श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

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