



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 76

दिसम्बर 2017

पौष शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2074

माटी की महक- 21

नितिशा त्रिवेदी

निर्धन बच्चों की शिक्षिका

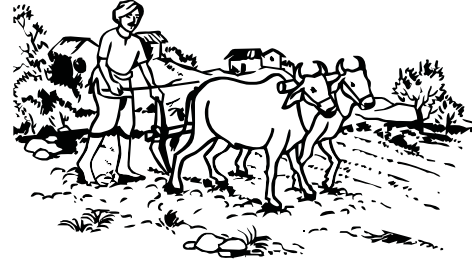
कुछ करने की चाह हो तो न उम्र आड़े आती है और न ही परिस्थितियां ... बस जज्बा आपको आगे ले जाता है और कुछ ऐसा कर देता है, जो औरों के लिए उदाहरण बन जाएं। ऐसा ही जज्बा लेकर शिक्षा की अलख जगा रही है बांसवाड़ा की 18 वर्ष की निशिशा त्रिवेदी।

खुद पढ़ने के साथ ऐसे 80 बच्चों को पढ़ा रही हैं, जो स्कूल से नहीं जुड़े या कमजोर वर्ग के हैं। ठीकरियां गांव की नितिशा उनके लिए कॉपी-किताब, पेन-पैसिल और अन्य शैक्षिक सामग्री का प्रबंध भी खुद करती है ताकि कोई भी बच्चा इनसे वंचित न रहे। मेहनत और लगन ऐसी कि पांच बच्चों से शुरू हुआ ये स्कूल आज 80 बच्चों तक पहुंच गया है।

बी.एससी. में अध्ययनरत नितिशा के इस पुनीत कार्य में पूरा परिवार यथासंभव सहयोग करता है। छात्रा के पिता ने बताया कि इन गरीब परिवार के बच्चों को निःशुल्क पढ़ाने का निर्णय उसका ही है। वह कॉलेज से दोपहर ढाई बजे आकर तीन बजे से पांच तक बच्चों को पढ़ाती है। इस नेक कार्य को करने के लिए हम सिर्फ आर्थिक मदद करते हैं।

नितिशा ने बताया कि उसे पढ़ाई करना बहुत पसंद है। पहले परिवार की माली हालत ठीक नहीं होने के कारण उसे पढ़ाई करने में काफी परेशानियों का सामना करना पड़ा। तभी से नितिशा ने ठान लिया कि पैसों के कारण कोई बच्चा शिक्षा से वंचित न रहे। बच्चों को पढ़ाने में वह खुशी महसूस करती है और आगे भी वो गरीब बच्चों के लिए शिक्षा की लौ जलाए रखना चाहती है।

सपने वो नहीं जो सोने पर आते हैं,
सपने तो वे होते हैं जो सोने नहीं देते।
अपने वे नहीं होते जो रोने पर आते हैं,
अपने तो वे होते हैं जो रोने नहीं देते।



जनवरी माह की कृषि क्रियाएं

1. गेहूँ की फसल में तीसरी सिंचाई बुवाई के 75 दिन बाद करें। ठंड अधिक पड़ रही है अतः सिंचाई कर फसल को सर्दी से बचावें।
2. फसलों को ठंड/पाले से बचाने के लिये रात्रि में खेत की मेड़ों पर अलाव जलाकर धुआं करें जिससे खेतों में गर्मी बनी रहे अन्यथा 0.01% गंधक अम्ल का घोल बनाकर छिड़काव करें।
3. चने की फसल - चने की फसल में फली छेदक की रोकथाम के लिए मेलाथियान 50 ई.सी. सवा लीटर पानी या क्यूनालफॉस 25 ई.सी. 1लीटर पानी में प्रति हेक्टर के हिसाब से 600 लीटर पानी में घोलकर छिड़काव करें। असिंचित क्षेत्र में पेरथियोन 2 प्रतिशत चूर्ण 25 कि.ग्रा. प्रति हेक्टर भूरकें।

औरत का दैनिक सफर

- बाबुल का घर छोड़ पिया के घर आती है।
- एक लड़की जब शादी कर औरत बन जाती है।
- अपनों से नाता तोड़कर किसी गैर को अपनाती है।
- अपनी इच्छाओं को छोड़कर किसी और के सपने सजाती है।
- सुबह-सवेरे जागकर घर के काम में जुट जाती है।
- परिवार के लिए नाश्ता, टिफिन, खाना बनाती है।
- सबके खा लेने पर खुद खाती है।
- कभी बच्चों को पढ़ाती है, कभी बाजार जाती है।
- दिन भर घर के अनेक काम निपटाती है।
- सास-ससुर की सेवा करती है।
- सबको सुलाकर सुबह फिर से उठने को वो सो जाती है।

काम की बातें

- सर्दी के मौसम में शरीर का तापमान बनाए रखने के लिए गाजर, चुकंदर, पालक, नींबू के रस आदि से तैयार जूस पीना लाभदायक होता है।
- सर्दियों में सरसों के तेल की मालिश करने से गठिया में राहत मिलती है। दाद, खाज, खुजली जैसे चर्म रोग से निजात मिलती है। इस तेल को पैरों के तलवे में लगाने से थकान तुरंत मिटती है।
बच्चों को जुकाम होने पर गुनगुने सरसों के तेल से सिर पर व तलवे पर व छाती पर मालिश करने से आराम मिलता है।
- गुड़ में मिली, मूंगफली, मेवे डालकर बनाई गई चिकनी, मीठी पूड़ी, मठरी, गुलगुले आदि सर्दी से बचाव करते हैं।
- भोजन करने के बाद एक चम्मच घी में 3-4 कूटी हुई काली मिर्च मिलाकर खाने से गले में दर्द व सूजन नहीं रहेगी।
- जलने पर कच्चा आलू कुचलकर जले भाग पर तुरंत लगा देने से आराम मिलता है।
- आधे कप सादे पानी में आधे नींबू का रस डालकर हर दो घंटे में इसे पीने से अनियन्त्रित ब्लड प्रेशर सामान्य होता है।
- एंटीबैक्टीरियल, एंटीफंगल और एंटीआक्सीडेंट्स गुणों से भरपूर लहसून त्वचा का संक्रमण कम करता है। रोजाना 2-3 कली खाने से जुकाम और गले में दर्द दूर होता है।

एक सराहनीय सेवा कार्य

उदयपुर के युवा व्यवसायी श्री जितेन्द्र कोठारी ने परमार्थ सेवा संस्थान की यूनिवर्सिटी रोड पर स्थापना की है, जहां से फिलहाल प्रतिदिन सुबह शाम 100-100 अभावग्रस्त व्यक्तियों को भोजन के पैकेट बांटने का सेवा कार्य किया जा रहा है। इस हेतु 100 पैकेट की सहयोग राशि 2100/- निर्धारित है। कोई भी व्यक्ति/परिवार/संस्था अपने जन्मदिवस, पुण्यतिथि आदि के अवसर पर इस सेवा कार्य के लिए संस्थान से सम्पर्क कर सकता है।

मो. : 9214443585

इन्होंने किए अच्छे काम

नेत्रहीन मंजू बनी लेक्चरर

संबलपुर की मंजूलता पंडा जन्म से अंधी है। वह नेत्रहीन विद्यालय में पढ़ी। इच्छाशक्ति और कड़ी मेहनत से मंजू को पीएच.डी. की डिग्री मिली। उसे हीराकुण्ड कॉलेज में लेक्चरर बनाया गया है। मंजू ने स्टेट सिविल सर्विसेज परीक्षा भी पास की है।

लावारिस बच्ची का जन्मदिन धूमधाम से मनाया

सीकर के राजकीय जनाना अस्पताल में एक मासूम बच्ची का जन्मदिन मनाया। इसमें चिकित्सक, बाल कल्याण विभाग के अधिकारी, अस्पताल में भर्ती मरीजों के परिजन शामिल हुए। बच्ची के लिए नए कपड़े और खिलौने खरीदे गए। फल व मिठाइयां बांटी। इस मौके को यादगार बनाने के लिए अस्पताल परिसर में पौधे लगाए गए और पुस्तकें वितरित की गईं।

साहस को सलाम

शानदार सगाई को देखकर दूल्हे के परिजनों में लोभ आ गया और उन्होंने मोटी रकम और बंगले की मांग कर दी। दुल्हा-दुल्हन दोनों ही डॉक्टर हैं। कोटा की दुल्हन ने दहेज लोभियों के घर में शादी करने से इनकार कर दिया। उपस्थित लोगों ने दुल्हन के साहस का समर्थन किया।

106 साल की दादी की धूम यूट्यूब पर

धान के खेतों में 106 साल की 'मस्तानम्मा' (आंध्र प्रदेश) कभी स्कूल नहीं गईं। बाईस साल की उम्र में उनके पति की मृत्यु हो गई थी, तब से वह धान के खेत में काम कर रही हैं और अपने पांच बच्चों का पालन-पोषण कर चुकी हैं। धान के खेतों के बीच लकड़ी के चुल्हे पर भोजन पकाती हैं। उनका पोता उसका वीडियो बनाकर यूट्यूब पर डालता है। इनके वीडियो में कुकिंग के अलावा हास्य और मस्ती भी खूब है। 'मस्तानम्मा' यूट्यूब पर दुनिया की सबसे बुजुर्ग महिला हैं। उनके कुकिंग चैनल के 2.5 लाख दर्शक हैं।

बंजर जमीन पर हरियाली

सलूम्बर के उम्मेद सिंह ने तालाब के पास अरसे से बंजर और अनुपजाऊ पड़ी कालिया मगरा की जमीन सपाट करने के लिए जेसीबी लगावाई। तीन भागों में बांटकर मिट्टी के पाले बनाए। पानी का आसपास कोई स्रोत नहीं था। ट्यूबवेल खुदवाया लेकिन पानी नहीं मिला। वापस प्रयास किया तो आस पूरी हो गई। भरपूर पानी देख अनार के 1200 पौधे रोपे।

इन्हें सींचने के लिए ड्रिप सिस्टम लगाने के साथ सुरक्षा के लिए चारदीवारी बनवाई और निगरानी के लिए चौकीदार लगा दिया। खरीद समेत हर पौधे पर 50 रुपए खर्च हुए। ये पौधे अब फलने लगे हैं और उम्मेदसिंह को उम्मीद है कि अच्छी उपज हुई तो सालाना 10 लाख रुपए तक मिल जाएंगे।

ये जीवन है !

कभी अपने साँवले रंग के लिए,
कभी छोटे कद के लिए,
कभी पड़ोसी की बड़ी कार,
कभी पड़ोसन के गले का हार,
कभी अपने कम नम्बर,
कभी अंग्रेजी, कभी किस्मत
कभी नौकरी की मार
तो कभी धंधे में उतार
हमें इससे बाहर आना पड़ता है
ये जीवन है इसे ऐसे ही जीना पड़ता है ।
चील की ऊँची उड़ान देखकर
चिड़िया कभी तनाव में नहीं आती,
वो अपने अस्तित्व में मस्त रहती है,
मगर इंसान, इंसान की ऊँची उड़ान देखकर
बहुत जल्दी चिंता में आ जाते हैं ।
तुलना से बचें और खुश रहें ।
ना किसी से ईर्ष्या, ना किसी से कोई होड़.....!!!

सुविचार

- जितने अच्छे से आप दूसरों से, दूसरे की स्त्रियों से, दूसरों के माँ-बाप से, दूसरों के बच्चों से बात करते हैं, उतने ही अच्छे से यदि अपनों से बात करने लगें तो घर में ही स्वर्ग उतर आये ।
- चिन्ता और तनाव तो पक्षियों की तरह है जिन्हें हम अपने आसपास उड़ने से नहीं रोक सकते हैं परन्तु उन्हें मन में घोंसला बनाने से तो रोक ही सकते हैं ।
- हमें किसी भी खास समय के लिए इंतजार नहीं करना चाहिए बल्कि अपने हर समय को खास बनाने की पूरी तरह से कोशिश करनी चाहिए ।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

नए सदस्यों के परिचय एवं बच्चों की प्रार्थना के साथ बैठक का शुभारम्भ हुआ । बच्चों ने कविता पाठ एवं महिलाओं ने कविता एवं भजन गाये ।

श्रीमती मंजुला शर्मा ने समिति के सभी कार्यों की जानकारी दी तथा लहर पत्रिका पर चर्चा के बाद वितरण किया । इस शिविर में चंदेसरा व टूस डांगियान की महिलाओं ने भाग लिया ।

डॉ. के.एल. कोठारी ने प्रेरणात्मक जानकारी एवं जीवन पच्चीसी के मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा की । **प्रो. सुशीला अग्रवाल** द्वारा स्कूल के 40 बच्चों को स्वेटर बाँटे गये जो कि उनकी भाभी **श्रीमती विमला अग्रवाल** ने बच्चों को पहनाये ।

यात्रा भत्ता वितरण और नाश्ते के साथ बैठक का समापन हुआ । पिंकी सुथार ने 300 रु. ऋण किस्त के जमा कराये ।

जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

1. निरोग रहने में स्वच्छता की अनिवार्यता समझ कर दैनिक जीवन में स्वच्छता अपनायेंगे ।
2. विज्ञान ने हमें दृष्टि, शक्ति एवं साधन दिये हैं, इनका विवेकपूर्ण उपयोग करेंगे ।
3. 'छोटा परिवार सुखी परिवार' की धारणा अपनायेंगे ।
4. खेती, पशुपालन की उन्नत वैज्ञानिक विधियां अपनायेंगे ।
5. आमदनी बढ़ाने के लिए नये कौशल सीखेंगे ।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जनवरी 2017 मंगलवार

प्रातः 10 बजे से

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 ।
- ◆ ग्रामीण क्षेत्र से आए लोगों को प्राथमिकता मिलेगी ।

शिविर का समय प्रातः 10 से 12 बजे

आगामी शिविर- 21 जनवरी को

रसोई से -

कच्ची हल्दी का अचार

सामग्री : सरसों का तेल (सब्जी बनाने और ऊपर से डालने के लिए), सौंफ, राई, हरी मोटी मिर्च, नमक, साबुत व कच्ची हल्दी के छोटे-छोटे टुकड़े, स्वाद के अनुसार लाल मिर्च, 3-4 नींबू का रस।

विधि : एक कढ़ाही में दो चम्मच सरसों का तेल डालें। गर्म होने के बाद छोटे-छोटे टुकड़ों में कटी हल्दी डालें। 15-20 मिनट पकने के बाद गैस को बंद कर दें। इसमें लंबे आकार में कटी मिर्च के टुकड़े, ग्रेवी के लिए कद्दूकस की हुई साबुत गीली हल्दी डालें। इसमें 2-2 चम्मच पिसी हुई राई और सौंफ डालें। आखिर में स्वाद के अनुसार नमक डालने के बाद मिश्रण को अच्छे से मिक्स कर लें। स्वाद के लिए इसमें लाल मिर्च डाल सकते हैं। अब इसमें नींबू का रस डालें। अच्छे से मिक्स कर इसमें थोड़ा सरसों का तेल ऊपर से डालें। ताकि अच्छे से गल सके। इसे तुरंत खा भी सकते हैं।

अदरक की तरह दिखने वाली कच्ची हल्दी कैंसर से बचाव के लिए सबसे उत्तम मानी जाती है। इसमें मौजूद पोषक तत्व सर्दी में होने वाले जोड़ों के दर्द से राहत देते हैं।

तिल के लड्डू

सामग्री : सफेद तिल-दो कप, चीनी-सवा कप, इलायची पाउडर-एक छोटा चम्मच, मेवा - इच्छानुसार, देशी घी- दो छोटे चम्मच।

विधि : सबसे पहले एक कढ़ाई में बिना घी-तेल के तिल हल्के से सेंक ले। एक बर्तन में चीनी व पौन कप पानी डालकर चाशनी बनाएं। जब चीनी पूर्णतया घुल जाए और चाशनी थोड़ी गाढ़ी होने लगे तो इसमें सिके हुए तिल, घी और मेवा डालकर जल्दी जल्दी हिलाएं।

प्रेरक कथा -

अभाव में भी खुश

एक घर के पास काफी दिन से एक बड़ी इमारत का काम चल रहा था। वहां रोज मजदूरों के छोटे-छोटे बच्चे एक दूसरे की शर्ट पकड़कर रेल-रेल का खेल खेलते थे। रोज कोई बच्चा इंजिन बनता और बाकी बच्चे डिब्बे बनते थे।इंजिन और डिब्बे वाले बच्चे रोज बदल जाते, पर....

केवल चड़ड़ी पहना एक छोटा बच्चा हाथ में रखा कपड़ा घुमाते हुए रोज गार्ड बनता था।

एक दिन मैंने देखा कि ...

उन बच्चों को खेलते हुए रोज देखने वाले एक व्यक्ति ने कौतूहल से गार्ड बनने वाले बच्चे को पास बुलाकर पूछा

“बच्चे, तुम रोज गार्ड बनते हो। तुम्हें कभी इंजिन, कभी डिब्बा बनने की इच्छा नहीं होती ?

इस पर वो बच्चा बोला ...

“बाबूजी, मेरे पास पहनने के लिए कोई शर्ट नहीं है। तो मेरे पीछे वाले बच्चे मुझे कैसे पकड़ेंगे और मेरे पीछे कौन खड़ा रहेगा?”

इसीलिए मैं रोज गार्ड बनकर ही खेल में हिस्सा लेता हूँ।

“ये बोलते समय मुझे उसकी आँखों में पानी दिखाई दिया।

आज वो बच्चा मुझे जीवन का एक बड़ा पाठ पढ़ा गया ...

अपना जीवन कभी भी परिपूर्ण नहीं होता।

उसमें कोई न कोई कमी जरूर रहेगीवो बच्चा माँ-बाप से गुस्सा होकर रोते हुए बैठ सकता था। परन्तु ऐसा न करते हुए उसने परिस्थितियों का समाधान ढूँढा।

भारतीय नारी बनी विश्व सुंदरी

मिस वर्ल्ड - 2017 की प्रतियोगिता में सोनीपत(हरियाणा) की मानुषी छिल्लर ने 2017 का विश्व सुन्दरी का ताज जीत कर भारत का नाम रोशन किया है। इस प्रतियोगिता में मानुषी ने दुनियाभर की 118 सुंदरियों को पीछे छोड़ा। 20 साल की मानुषी के माता-पिता दोनों डॉक्टर हैं और वह सोनीपत के सरकारी कॉलेज से मेडिकल की पढ़ाई कर रही है। उन्होंने कुचिपुड़ी शास्त्रीय नृत्य विधा में प्रशिक्षण लिया हुआ है। मानुषी ने बताया कि अब वह सबसे पहले अपनी मेडिकल की पढ़ाई पूरी करेंगी।

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 कौठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी