



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

# लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 78

फरवरी 2018

फाल्गुन शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2074

माटी की महक - 23

## गौरवी सिंघवी

कम उम्र की कीर्तिमान तैराक



उदयपुर की होनहार जलपरी गौरवी सिंघवी ने सबसे कम उम्र में अरब सागर में 47 किलोमीटर का फासला तैरकर तय करने का नया कीर्तिमान स्थापित किया।

14 वर्षीय गौरवी ने मुंबई जुहू बीच से गेटवे ऑफ इंडिया तक समुद्र में लगातार तैरकर 9 घंटे 22 मिनट 35

सैकंड में 47 किमी दूरी तय की। दोपहर करीब डेढ़ बजे इस खास मौके पर उसके माता-पिता, छोटा भाई और कई मित्रों-परिजनों के अलावा तैराकी कोच महेश पालीवाल मौजूद रहे।

गौरवी लम्बे समय से अत्यधिक ठंड के बावजूद रोजाना 6 से 8 घंटे फतहसागर की लहरों को नापते हुए तैयारी में संलग्न थी। तीन-चार बरस की उम्र से ही मां शुभ सिंघवी ने गौरवी को स्विमिंग की ट्रेनिंग देना शुरू कर दिया। पहले दिलीप चौहान और अब महेश पालीवाल से प्रशिक्षण पा रही गौरवी ने कम उम्र में ही इस क्षेत्र में सैकड़ों कीर्तिमान रच दिए। उसके स्टडी रूम की दीवारें, अलमारी के दरवाजे और शेल्फ में ढेर सारे मेडल, सर्टिफिकेट्स और पुरस्कार की स्मृतियों के रूप में सजी दर्जनों ट्रॉफियां बुलंदी की कहानी खुद बयां करते हैं।

इससे पहले अरब सागर में सी लिंक से गेटवे ऑफ इंडिया तक की 36 किमी की दूरी महज 6 घंटे 36 मिनट में तय कर नया **रिकॉर्ड कायम करने वाली गौरवी का बड़ा सपना इंग्लिश चैनल पार करने का है।**

गौरवी बताती है 'बड़े कॉम्पिटिशन से पूर्व फिटनेस की समस्या आम बात है। ऐसे में नियमित अभ्यास और पौष्टिक आहार हरदम मुझे फिट रखते हैं। इसीलिए मेरे साथी हमेशा इसी बात की तारीफ करते हैं। स्वीमिंग प्रेक्टिस के दौरान एक्स्ट्रा प्रोटीन, बनाना (केला) शेक, ऑमलेट, उबले अंडे के साथ ग्रीन सलाद, दही, काला चना और गुड़ लेती हूँ। स्वीमिंग कॉम्पिटिशन के वक्त हाई कार्बोहाइड्रेट, चॉकलेट्स और ग्लूकोस की मात्रा बढ़ा देती हूँ। हालांकि इन सबके अलावा तनाव मुक्त रहना भी बेहद जरूरी है।

गौरवी की सफलता में साहस, आत्मविश्वास और सतत अभ्यास का पूरा योगदान रहा।

## फरवरी माह की कृषि क्रियाएं

- गेहूँ की फसल में दाना भराई की अवस्था होगी अतः उस समय सिंचाई अवश्य करें।
- सरसों की फसल कटने को है। खलिहान पर सरसों के पुलों को खड़ा रखें जिससे दाने में कालापन अच्छा आता है।
- सरसों के खेत खाली होने वाले होंगे उसमें जायज मूंग की बुवाई करें।
- जहां पर पानी की अच्छी सुविधा हो वहां ग्रीष्मकालीन सब्जियों (भिंडी, बैंगन, टिण्डा आदि) की बुवाई न की हो तो कर दें।
- मिर्च की पौध तैयार करें ताकि चार सप्ताह पश्चात् रोपाई की जा सके।
- खलिहान पर चूहों के बिल हों तो उन्हें बन्द करें तथा दूसरे दिन जो बिल खुले दिखें उनमें चूहा नियंत्रण की व्यवस्था करें।

## अनमोल वचन

- लगातार हो रही असफलताओं से निराश नही होना चाहिए, कभी कभी गुच्छे की आखिरी चाबी भी ताला खोल देती है। सदा सकारात्मक रहें और आगे बढ़ें।
- कठिन समय में समझदार रास्ता खोजता है और कायर बहाना।
- पीपल के पत्तों जैसा न बनो जो वक्त आने पर सूख कर गिर जाते हैं। बनना है तो मेहंदी के पत्तों जैसा बनो जो पिस कर भी रंग देता है।
- "अहंकार में तीन गए - धन, वैभव और वंश। ना मानो तो देख लो - रावण, कौरव और कंस"
- यदि आप वास्तव में बहुत बारीकी से देखोगे तो आप पाओगे की रातों रात मिलने वाली अधिकतर सफलताओं में बहुत लम्बा वक्त लगा है।

## इन्होंने किए अच्छे काम

**प्रतिभावान छात्राओं को हवाई यात्रा का मौका मिला -**

उदयपुर ग्रामीण विधान सभा क्षेत्र की 6 प्रतिभावान छात्राओं संतोष मीणा, रीना लिंगात, किरन गमेती, सुशीला खेर, उषा परमार और सानिया मीणा को विधायक फूलसिंह मीणा ने जयपुर विधानसभा देखने हवाई यात्रा करवाई। इन छात्राओं ने 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए हैं। इन छात्राओं ने बताया कि हमने पहली बार हवाई यात्रा की है, ट्रेन में भी नहीं बैठी थी। यह अनुभव वाकई बेहद खास और नया है।

**दिव्यांग को पाला ही नहीं, उसकी गृहस्थी भी बसाई -**

खेरवाड़ा तहसील के डेचरा गांव निवासी मूक बधिर चेतन डांगी की छोटी उम्र में ही मां का साया उठ गया था। चेतन फालतू रहकर गांव में घूमता रहता था। **प्रोफेसर के एल डांगी** उसे उदयपुर डांगी समाज के छात्रावास ले आए। छात्रावास अध्यक्ष गुडली निवासी उद्योगपति रूपलाल डांगी ने उसकी निःशुल्क पढ़ाई कराके अपने कारखाने में नौकरी भी दे दी। डांगी समाज की मूक-बधिर लड़की (कावेरी) तलाश कर चेतन की शादी धूमधाम से कराई। उद्योगपति रूपलाल और पत्नि लीला ने माता-पिता की भूमिका निभाते हुए शादी का खर्चा वहन किया।

**राजपुरोहित समाज ने किया फैसला :** बाड़मेर के आसोतरा में आयोजित सामाजिक सम्मेलन में चार राज्यों के 1500 गांवों के प्रतिनिधियों ने सामाजिक कुरीतियां बंद करने का बड़ा कदम उठाया और निम्न निर्णय लिये -

- समाज के किसी भी कार्यक्रम, समारोह में जाजम पर या अलग से अफीम, डोडा पोस्त का सेवन पूर्णतया प्रतिबंधित रहेगा।
- मृत्युभोज पर पूर्ण पाबंदी होगी। 12 या 24 खेड़ा या अन्य प्रकार की न्यात नहीं की जाएगी और न ही जीवित न्यात होगी।
- मृत्यु उपरांत बारहवें दिन सादा भोजन बनाया जाएगा।
- मंगनी में नारियल व 11 रुपए ही दिए जाएंगे एवं अधिकतम 1100 रुपए दिए जाएंगे।
- बारात में अधिकतम 200 बाराती ही होंगे, दहेज का आडंबर नहीं होगा, बारातियों को भेंट में महज ग्यारह रुपए दिए जाएंगे।

**मेधावी बेटे-बेटियों को जल्द मिलेंगे लेपटॉप।**

- राजस्थान माध्यमिक शिक्षा परिषद ने उदयपुर जिले के 688 होशियार बेटे-बेटियों के लिए लैपटॉप दिए हैं। ये लैपटॉप कक्षा 8 वीं, 10वीं और 12 वीं कक्षा में 75% से अधिक अंक लाने वालों को दिए जाएंगे।

## एक नई सोच, नई पहल

कन्यादान नहीं करूंगा  
जाओ, मैं नहीं मानता इसे,  
क्योंकि मेरी बेटी कोई चीज़ नहीं,  
जिसको दान में दे दूँ  
मैं बांधता हूँ बेटी तुम्हें एक पवित्र बंधन में,  
पति के साथ मिलकर निभाना तुम,  
मैं तुम्हें अलविदा नहीं कह रहा,  
आज से तुम्हारे दो घर,  
जब जी चाहे आना तुम,  
जहाँ जा रही हो,  
खूब प्यार बरसाना तुम,  
सब को अपना बनाना तुम,  
पर कभी भी,  
न मर मर के जीना,  
न जी जी के मरना तुम,  
तुम अन्नपूर्णा, शक्ति, रति सब तुम,  
जिंदगी को भरपूर जीना तुम,  
न तुम बेचारी, न अबला,  
खुद को असहाय कभी न समझना तुम,  
मैं दान नहीं कर रहा तुम्हें,  
मोहब्बत के एक और बंधन में बाँधा रहा हूँ,  
उसे बखूबी निभाना तुम .....।

## पेट में कीड़े की समस्या

बच्चों के पेट में कीड़े (कृमि या हुक वर्म) होना अत्यधिक घातक हो सकता है। दिल्ली के 14 वर्षीय किशोर के पेट में मौजूद हुकवर्म दो साल में उसका 22 लीटर खून पी गए।

किशोर को दो साल से शौच में खून आता था इससे उसके शरीर में खून की कमी हो गई और वह 'एनीमिया' से पीड़ित हो गया था। परिजनों ने बताया बच्चे को पेट में दर्द, डायरिया या बुखार नहीं था। डॉक्टरों ने कई टेस्ट किए, रेडियोग्राफी टेस्ट भी किए सभी रिपोर्ट सामान्य रही थी। शरीर में खून की कमी होने पर उसे बार-बार खून चढ़ाया जाता, पर **पेट में मौजूदा कृमि उसे खींच लेते।**

आखिर डॉक्टर ने 'कैप्सूल एंडोस्कोपी' से जांच की तो बच्चे के छोटी आंत में कृमि नजर आए, जिनके अन्दर बच्चे के शरीर से खींचा गया रक्त भी नजर आ रहा था। जब दवा लेकर कृमियों को मारा गया तब बच्चा स्वस्थ हुआ।

## विपत्ति में सहायता

एक बार श्रावस्ती में भयंकर अकाल पड़ा। कई लोग भूख से तड़पकर मर गए। सबसे चिंताजनक स्थिति उन माताओं की थी, जिनकी गोद में दुधमुंहे बच्चे थे और उनके घर के पुरुष काल के ग्रास में समा चुके थे। बुद्ध को जब यह पता चला तो वे चिंतित हो गए। उन्होंने तत्काल धनवान लोगों की एक सभा बुलवाई और उनसे कहा – ‘आप इन माताओं और इनके बच्चों की रक्षा करें।’ वहां उपस्थित लोग बोले – ‘हमारे पास अनाज तो है, पर वह एक वर्ष ही चल पाएगा। इसमें से हमने दूसरों को अन्न दिया तो हमारा परिवार भूखों मर जाएगा। दूसरे घर का दीया जलाना भी तभी अच्छा लगता है, जब अपने घर का दीया जल रहा हो।’

इस पर बुद्ध गंभीर होकर बोले – ‘आप लोग अपने स्वार्थ से ऊपर नहीं उठ पा रहे। क्या आपको विश्वास है कि आपके सदस्य की मृत्यु केवल अन्न न मिलने के कारण ही हो सकती है। क्या वे कोई अन्य रोग या दुर्घटना से बचे रहेंगे। क्या आप इस बात के प्रति पूरी तरह आश्वस्त हैं कि एक साल में इन पीड़ित व्यक्तियों के अलावा कोई और काल का ग्रास नहीं बनेगा। आपको भविष्य के बारे में सब कुछ कैसे पता!’ यह सुनकर सभी ने अपने सिर नीचे कर लिए। इसके बाद बुद्ध बोले – भाइयों, आपदाओं से मिलकर ही निपटा जाता है। यदि आज आप इनकी मिलकर सहायता करेंगे तो अकाल जैसी इस विपत्ति से मुक्ति संभव है। यदि आप इनकी मदद नहीं करेंगे तो जीवनभर कोई आपकी सहायता करने को भी तैयार नहीं होगा।

याद रखिए, “विपत्ति में पड़े लोगों की सहायता करना ही सबसे बड़ा धर्म है।” यह सुनकर श्रावस्ती के सभी सेठों और व्यापारियों ने अपने अनाज के भंडार खोल दिए।

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

ग्रामीण महिला चेतना शिविर 30 जनवरी को आयोजित हुआ जिसमें 25 महिलाएं उपस्थित हुईं। चंदेसरा, दूसर डांगियान, देवाली आदि गाँवों से। आज गाँधीजी की पुण्यतिथि कार्यक्रम गाँधी जी की पुण्यतिथि पर “वैष्णवजन तो तेने कही ये जे” भजन के साथ बैठक का शुभारम्भ हुआ। विज्ञान समिति सदस्यों के साथ मिल कर मौन रख कर गाँधी जी को श्रद्धांजलि दी गई। डॉ. के.एल. तोतावत ने बच्चों के गाँधी जी के बारे में एक शिक्षाप्रद वार्ता दी। डॉ. के.एल. कोठारी ने जीवन के कई बिन्दुओं पर सारगर्भित एवं प्रेरणात्मक चर्चा की।

श्रीमती रेणु भण्डारी ने कार्यक्रम का संचालन किया जनवरी की लहर वितरण की एवं उस पर चर्चा की। माह के त्यौहारों पर जानकारी दी। कुछ महिलाओं ने ऋण की किस्त जमा कराई। महिला चेतना शिविर के नये सदस्यों की फीस भी जमा हुई। महिला समृद्धि योजना के अंतर्गत श्रीमती हेमलता मेनारिया को 5,000 रु. के ऋण का चेक दिया गया। कार्यक्रम की सम्पूर्ण व्यवस्था श्रीमती मंजुला शर्मा ने की। श्रीमती शैल गुप्ता की तरफ से आज का नाश्ता कराया गया। आने-जाने का व्यय नियमानुसार दिया गया।

### जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

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

### अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 मार्च 2018 शुक्रवार

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

## कसार की गुझिया

**सामग्री :** बाहरी परत के लिए : मैदा एक प्याला, घी- 2 बड़े चम्मच। कसार के लिए : आटा या सूजी - 1/2 प्याला, कद्दूकस नारियल - 1/3 प्याला, मेवा - 1/3 प्याला, शक्कर का बूरा - 1/2 प्याला, इलायची पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच, तलने को पर्याप्त घी।

**यू बनाएं-** मैदा में घी का मोयन दें। पानी की सहायता से कड़ा गूंध कर ढककर रखें। आधा घंटे बाद दुबारा अच्छी तरह मलें और छोटी-छोटी लोईयां बना लें। इनसे समान आकार की पतली-पतली पूरियां बेल कर रख दें। एक छोटे चम्मच घी में मेवा को हल्का भूनकर निकालें व छोटे टुकड़ों में काट लें। एक बड़ा चम्मच घी पेन में डालें व आटा या सूजी को खूब मंदी आंच में गुलाबी भून लें। ठंडा हो जाने पर नारियल, कटी मेवा, बुरा व इलायची पाउडर मिला लें। अब एक पूरी लें, उसमें एक बड़ा चम्मच मिश्रण भरकर गुझिया को आकार दें। सारी गुझिया एक साथ बना लें। अब इन्हें गरम घी में सुनहरा होने तक तल लें। कसार की गुझिया तैयार है।

## मुरचन के तिकोने

**सामग्री :** बाहरी परत के लिए : मैदा - एक प्याला, तेल - 2 बड़े चम्मच, नमक - 1/2 छोटा चम्मच, हल्दी, अजवायन प्रत्येक - 1/4 छोटा चम्मच।

भरावन के लिए : मोटा बेसन - 1/2 प्याला, मुरचन (सूखे लाल बेर का दरदरा कुटा पाउडर) - 1/3 प्याला, नमक - 1/2 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच, आमचूर पाउडर - 1/4 छोटा चम्मच, साबुत धनिया - एक बड़ा चम्मच (दरदरा), सौंफ-एक बड़ा चम्मच (दरदरी), जीरा - 1/2 बड़ा चम्मच (दरदरा), हींग-2 चुटकी, तलने को तेल।

**यू बनाएं :** बाहरी परत की सामग्री को पानी से गूंध कर ढक कर रखें। आधा घंटा बाद दुबारा मलकर छोटी पूरियां बेल लें। इन्हें बीच में से काटकर अर्ध चन्द्राकार करें। पेन में एक बड़ा चम्मच तेल डालें। इसमें हींग व कुटे मसाले डालें। बेसन डालकर मंदी आंच पर भूनें। मुरचन, नमक, मिर्च, आमचूर मिलाएं। ठंडा कर पूरी में भरकर तिकोने का आकार दें। सुनहरा तल लें। ये कई दिन तक इस्तेमाल कर सकते हैं।

## काम की बातें

राजस्थान की मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे ने राज्य का बजट पेश करते हुए महिलाओं के हित में निम्नलिखित घोषणाएं की:-

- **महिला कर्मियों का मानदेय बढ़ाया** - आंगनबाड़ी कार्यकर्ता को रु. 6000, मिनी आंगनबाड़ी कार्यकर्ता को रु. 4500, सहायिका को रु. 3500, साथिन को रु. 3300 और आशा सहयोगिनी को रु. 2500 प्रतिमाह।
- **बीमा योजना का अंशदान समाप्त**- आंगनबाड़ी कार्यकर्ता व मानदेय कर्मियों द्वारा दिया जाने वाला अंशदान समाप्त कर बीमा योजना के प्रीमियम की शत-प्रतिशत राशि राज्य सरकार द्वारा वहन की जावेगी।
- **15 से 45 आयु वर्ग की ग्रामीण बालिकाओं एवं महिलाओं में सेनेटरी पैड का वितरण।**
- **बाल विकास परियोजनाओं एवं महिला कर्मचारियों के लिए अधिकतम 2 वर्ष के शिशु की देखभाल हेतु अवकाश मिलेगा।**
- **1 हजार नये माँ-बाड़ी केन्द्र गैस कनेक्शन सहित प्रारंभ करने की घोषणा** - प्रतिवर्ष रु. 36 करोड़ से 30 हजार बच्चों को लाभ मिलेगा।
- **सरकार पंजीकृत महिला दुग्ध समितियों को बल्क मिल्क कूलर (2000 लीटर के 750 व 1000 लीटर के 250) की खरीद पर 50 प्रतिशत अनुदान देगी।**
- **24 राजकीय ITI में महिला विंग की स्थापना होगी। जिससे 4 हजार महिलाओं को 12 व्यवसायों में तकनीकी प्रशिक्षण मिल सकेगा।**

**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।**

**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