



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

# बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 77

फरवरी 2018

माघ शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2074

माटी की महक - 22

## डोरोथी फर्नांडिस

प्रेरणास्पद सेवा कार्य : अभावग्रस्तों की मसीहा



गोवा के ओरलेन गांव की मूल निवासी डोरोथी फर्नांडिस दिल्ली में आठ साल से कान्वेंट सीनियर सैकण्डरी स्कूल में 11वीं-12वीं के छात्रों को पढ़ाती थी। अपने छात्रों को बेहतर नागरिक बनाने और व्यावहारिक ज्ञान के लिए उन्हें 'स्टडी टूर' (शैक्षणिक भ्रमण) के लिए ले जाया करती थी। एक बार स्लम एरिया (कच्ची बस्ती) में गए तो उनकी गरीबी और बदहाली देखकर खुद ही दुखी हो गई। तब उन्होंने गरीबों व बेघर बच्चों को शिक्षा दिलाने का फैसला लिया।

डोरोथी ने बहुत सोचा और फिर नौकरी व सुख साधन छोड़ 19 साल पहले बिहार आकर गरीब बच्चों को पढ़ाने और हाशिए पर खड़े लोगों को उनका अधिकार दिलाने में जुट गई। अकेले गांवों में बदलाव लाना आसान नहीं था। पर डोरोथी डटी रही।

आज डोरोथी अपने बूते 10 हजार गरीब और बेघर बच्चों को शिक्षित कर चुकी है। असंगठित क्षेत्र के 5 हजार से ज्यादा लोगों को एक मंच पर लाकर न सिर्फ उनका हक दिलाया बल्कि अधिकारों के लिए जागरूक भी किया। 1997 में पटना आई डोरोथी ने 40 गांवों का सर्वे किया। मनेर प्रखंड के 25 गांवों को चुनकर वहां "औपचारिक शिक्षा केंद्र" खोला। इस्लामगंज और रामपुर के 'पंचायत भवन' में पांचवी तक स्कूल खोला। बच्चों की संख्या बढ़ने पर 2010 में स्कूल बिल्डिंग तैयार कराई और आठ क्लास रुम बनवाए।

डोरोथी कहती है गरीब बच्चों में पढ़ने की ललक जगाना बहुत जरूरी है। फिलहाल वो बेघरों को 'आवास' दिलाने पटना में 'स्ट्रीट वेंडर एक्ट' लागू कराने के लिए संघर्ष कर रही हैं।

## फरवरी माह की कृषि क्रियाएं

1. यदि खेत खाली हो तो ग्रीष्मकालीन भिण्डी की बुवाई की जा सकती है। उन्नत किस्मों में पूसा सावन, पूसा ए-4 अर्का अनामिका, काशी विभूति आदि से चयन करें।
2. गेहूँ की फसल को पाले से बचाने हेतु आवश्यकतानुसार सिंचाई करते रहें तथा मेढ़ों पर अलाव जलाकर धुआं करें।
3. गेहूँ की फसल में जिंक की कमी को दूर करने के लिए खड़ी फसल में 10 से 15 दिन के अन्तराल से जिंक सल्फेट का 0.5 प्रतिशत का घोल (100 लीटर पानी में 500 ग्राम जिंक सल्फेट) तैयार कर दो से तीन छिड़काव प्रातः या सांयकाल में करें।
4. पशुओं में खुर पक्का एवं मुंह पक्का बीमारी से बचाने हेतु टीका अवश्य लगवायें।
5. बदलते मौसम की दृष्टि से पशुओं में श्वसन तंत्र रोगों से बचाव हेतु उपयुक्त आहार एवं आवास व्यवस्था करें।

## अनमोल वचन

- मां, भले ही पढ़ी लिखी हो या नहीं पर संसार का दुर्लभ व महत्त्वपूर्ण ज्ञान हमें मां से ही प्राप्त होता है।
- जीवन मिलना भाग्य की बात है! मृत्यु आना समय की बात है!! पर मृत्यु के बाद भी लोगों के दिलों में जीवित रहना ये "कर्मों" की बात है !!!
- जीवन में ज्यादा रिश्ते होना जरूरी नहीं है पर जो रिश्ते हैं उनमें जीवन होना जरूरी है।
- अवगुण नाव की पेंदी के छेद के समान है जो चाहे छोटा हो या बड़ा, एक दिन डुबो ही देगा।
- जैसा अन्न खाया जाता है वैसी ही प्रज्ञा हो जाती है। दीपक अंधेरे को खाता है और काजल उत्पन्न करता है।
- वक्त, दोस्त और रिश्ते ये वो चीजे हैं जो हमें मुफ्त में मिलती हैं, मगर इनकी कीमत का पता चलता है जब ये कहीं खो जाते हैं।
- अपने आप को परिस्थितियों का गुलाम कभी मत समझो तुम खुद अपने भाग्य के विधाता हो।

### खून बढ़ाती है गाजर

इन दिनों बाजार में गाजर खूब आ रही है। यह सेहत के लिए काफी फायदेमंद है। जानिए ....

### खून व नेत्रों की रोशनी बढ़ाती :

गाजर खून बढ़ाती है। इसके रस में विटामिन—ए, बी, सी, डी, ई, व के पाया जाता है। कच्ची गाजर खाने से पीरियड के दिनों में दर्द कम होता है। एनीमिया की शिकायत दूर होने के साथ आंखों की रोशनी बढ़ती है।

**दुरुस्त दिल :** यह खून को गाढ़ा होने से रोकती है जिससे हृदय रोगों का खतरा कम होता है। दिल की धड़कनें बढ़ जाने पर गाजर को भूनकर खाने की सलाह दी जाती है।

**दूर होती खांसी :** इसे नियमित खाने से खांसी, दमा और यूरिन में जलन की दिक्कत में आराम मिलता है। यह कफ बाहर निकालती है।

**गैस में राहत :** आधा कप गाजर के रस में दो चम्मच गोभी का रस मिलाकर पीने से गैस की शिकायत नहीं होती।

**चमकदार त्वचा :** इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को चमकदार बनाने के साथ बढ़ती उम्र का प्रभाव कम करते हैं। साथ ही कैंसर से बचाते हैं।

## मूली के औषधीय गुण

मूली में कैल्शियम, लोहा, कैरोटिन, विटामिन—सी तथा काबोहाइड्रेट जैसे पौषक तत्व प्रचुर मात्रा में मिलते हैं। इसका उपयोग सलाद, शाक—सब्जी, अचार, रस एवं सूप के रूप में किया जाता है। मूली में कुछ औषधीय गुण इस प्रकार हैं —

1. मूली के चौथाई कप रस में आवश्यकतानुसार नमक एवं तीन—चार पिसी काली मिर्च डालकर दिन में तीन—चार बार पीने से पेट दर्द से राहत मिलती है।
2. मूली, गाजर, खीरा, पत्तागोभी और पालक रोजाना सलाद के रूप में खाने से नेत्र ज्योति ठीक रहती है।
3. पत्तों सहित मूली की सब्जी पीलिया तथा बवासीर में लाभकारी होती है।
4. मूली के पत्तों का आधा कप रस दिन में तीन बार पीने से पथरी टुकड़े होकर निकल जाती है।
5. मूली के छोटे—छोटे टुकड़े कर इस पर नींबू तथा अदरक का रस मिलाकर चबा—चबा कर खाने से पीलिया रोग में लाभ होता है।
6. एक कप मूली के रस में एक चम्मच अदरक का रस मिलाकर, एक नींबू निचोड़कर प्रातः और सांय पीने से पेट की जलन, अपच, भोजन में अरुचि, कब्ज आदि ठीक हो जाते हैं।

### ‘दो साल में पहाड़ काट कर 8 किमी सड़क बना दी’

ओडिशा के ‘जालंधर नायक’ ने अपने बच्चों को स्कूल भेजने के लिए पहाड़ काट कर 8 किलोमीटर लम्बी एक सड़क का निर्माण कर दिया है। जिससे उसके बेटों को स्कूल जाने में काफी आसानी होगी। 8 घंटे हर दिन तोड़ा पहाड़ और 7 किलोमीटर का रास्ता वो अगले 3 साल में पहाड़ काटकर बनाएगा।

### ‘जनता जीती, शराब हारी’

राजसमंद के मण्डावर (ग्राम पंचायत) ने करीब दो माह के ‘जनजागरूकता अभियान’ के बाद मतदान के जरिये ‘शराबबंदी’ की जंग बड़े अंतर से जीत ली। गांव के ‘अटल सेवा केन्द्र’ पर मतदान हुआ। शराबबंदी के पक्ष में 1632 वोट पड़े जबकि 111 मतदाताओं ने शराबबंदी के विपक्ष में मत डाले। परिणाम शराबबंदी के पक्ष में आने से पंचायत में अब ठेके बन्द होना तय हो गया है। महिलाओं में उत्साह और खुशी देखी गई।

काछबली ग्राम पंचायत में मार्च 2016 में मतदान कर लोगों ने शराबबंदी करवाई थी।

### बेटी की शादी में तोहफे में बाटे मकान

महाराष्ट्र के औरंगाबाद जिले के लासूर में एक व्यापारी ने अपनी बेटी की शादी में गरीबों को धर तोहफे में देकर शादी में फिजुलखर्ची करने वाले अमीरों के लिए एक मिसाल पेश की है। व्यापारी अजय मुणोत ने 2 एकड़ जमीन पर 90 मकान बनवाएं और सभी मकान अपनी बेटी ‘श्रेया’ की शादी में गरीबों को तोहफे में दे दिए। शादी में होने वाले खर्चे को बचाकर करीब डेढ़ करोड़ रुपए की लागत से इन मकानों का निर्माण 2 महिने में करवाया गया।

अजय मुणोत ने समाज के प्रति कर्तव्य की भावना को दर्शाया है।

**रिश्ते का अर्थ** – एक दिन सागर ने नदी से पूछा, ‘कब तक मिलाती रहोगी मुझे मीठे पानी से?’

नदी ने हंसकर कहा, ‘जब तक तुझमें मिठास न आ जाए तब तक।’ यही रिश्ता है।

**सोचें जरा**— एक पेड़ की लकड़ी से माचिस की एक लाख तीलियां बन जाती हैं, लेकिन माचिस की एक तीली से निकली चिंगारी एक लाख पेड़ों को जला सकती है। इसी तरह नकारात्मक विचार या संदेह हजारों सपनों को जला सकता है। इसलिए हमेशा सकारात्मक सोचें।

## प्रसव बाद कोई भी दर्द 6-8 हफ्ते रहे तो ध्यान दें

गर्भावस्था के दौरान व बाद में होने वाला कमर दर्द महिला के लिए प्रसव के दौरान मुश्किल बढ़ाता है। कई बार यह कमरदर्द प्रसव के बाद भी लंबे समय तक रहता है। प्रसव के बाद कोई भी दर्द 6-8 हफ्ते से अधिक रहे तो इसकी अनदेखी न करें।

### पेट में दर्द-

पेट के आसपास दर्द की आशंका कमरदर्द के मुकाबले चार गुना ज्यादा होती है। यह पेट में एक तरफ या पीछे रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ निचली ओर होता है। यह दर्द कूल्हे में नीचे की तरफ व जांघों के ऊपरी भाग तक जा सकता है। आराम करने से राहत मिलती है। ज्यादा देर आगे की तरफ झुके रहने से दिक्कत होती है।

### पीठदर्द -

यह दर्द आमतौर पर कमर या कूल्हे और पीठ के बीच होता है। हालांकि गर्भावस्था के दौरान पीठ में नीचे होने वाला दर्द वहीं तक सीमित रहता है, लेकिन कुछ मामलों में यह पैरों-पंजों तक आ सकता है। यह स्थिति साइटिका की होती है। गर्भस्थ शिशु के बड़े होने व बच्चे दानी का दबाव पीठ पर पड़ने से यह दर्द होता है।

### बारते सावधानी -

- प्रेग्नेंसी के दौरान पीठ व पेटदर्द कम करने में व्यायाम-शारीरिक स्थिति और बैठने-उठने व झुकने की मुद्रा सही होनी चाहिए।
- गर्भावस्था के दौरान कमर सीधी करके बैठें।
- रोजमर्रा के घरेलू काम या सोने के दौरान सही मुद्रा अपनाएं।
- डॉक्टर की सलाह लेकर घर पर सामान्य व्यायाम करें। कुछ महिलाओं को प्रसवपूर्व योगाभ्यास, मालिश आदि से आराम मिलता है। शरीर को आराम दें और धीरे-धीरे अपने काम करें। इससे पीठ और गर्भाशय की मांसपेशियों को मजबूती मिलेगी।

## 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, न्यूरोपैथी 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**

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

नये सदस्यों के स्वागत एवं प्रार्थना के बाद कार्यक्रम प्रारम्भ हुआ। मनोविज्ञान विभाग के पूर्व प्रोफेसर **श्री किशोर गेरा एवं श्रीमती गेरा** विशेष रूप से विशेषज्ञ के रूप में उपस्थित थे।

शैक्षणिक एवं मानसिक समस्याओं के बारे में चर्चा की गई। महिलाएँ इन समस्याओं के बारे में क्या समझती हैं और उनके अनुसार निवारण हेतु क्या प्रयास करती हैं यह चर्चा हुई। उन्हें यह बताया गया कि मन की शक्ति बढ़ा कर हम सभी समस्याओं का हल कर सकते हैं इसकी चर्चा हम आने वाली बैठकों में करेंगे।

बच्चों की पढ़ाई एवं व्यवहार संबंधी समस्याओं को किस प्रकार हल कर सकते हैं इसकी चर्चा भी आने वाली बैठकों में करेंगे।

## जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

1. समय सबसे अमूल्य वस्तु है, उसे बर्बाद नहीं करेंगे।
2. नैतिकता एवं सहनशीलता का जीवन व्यतीत करेंगे और ईर्ष्या-द्वेष की भावना से बचेंगे।
3. सीखने का जहां भी अवसर मिलेगा, उसका यथासंभव लाभ लेंगे।
4. समाज सेवा का कोई न कोई कार्य अवश्य करेंगे।
5. लोभ लालच की बात कहने वाला अवश्य ठग होता है, ऐसे लोगों से बचेंगे।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

**28 फरवरी 2017 बुधवार**

**प्रातः 10 बजे से**

**आगामी शिविर- 21 जनवरी को**

रसोई से -

## गाजर की कांजी

सामग्री : मध्यम आकार की गाजर, (संभवतया काली गाजर) - 2 से 3, चुकन्दर ), पानी - डेढ़ लीटर, नमक - ( एक छोटा चम्मच, काला नमक - 1/4 छोटा चम्मच, लाल मिर्च - 1/4 छोटा चम्मच, पिंसी हुई राई - एक बड़ा चम्मच, हींग - चुटकी।

विधि - गाजर को छीलकर लंबे टुकड़ों में काट लें। पानी उबलने रखें। उबाल आते ही गाजर डालकर गैस बंद कर दें। 10 मिनट बाद हींग के अलावा मसाला डाल दें। तवे को तेज आंच पर गरम करें। इस पर हींग डालकर तुरन्त एक बड़ा बर्तन उल्टा रख दें। दस मिनट बाद इस बर्तन में कांजी का पानी डाल दें। इसे ढककर 2-3 दिन के लिए छोड़ दें। तीन दिन बाद पानी हल्का खट्टा हो जाएगा। नमक व खट्टापन अपने स्वादानुसार ठीक करें। एक बार खट्टा हो जाने पर कांजी को फ्रिज में रखें व 7 दिन के अंदर ही प्रयोग कर लें। कांजी जल्दी तैयार करने के लिए पानी को धूप में रख सकते हैं।

## बेसन की बर्फी

सामग्री -मोटा बेसन - 250 ग्राम, चीनी - 250 ग्राम, देशी घी - 200 ग्राम, गुनगुना दूध - 50 ग्राम, मीठा पीला रंग - 3 से 4 बूंदें (ऐच्छिक), मावा या खोया - 150 ग्राम

यू बनाएं

बेसन में गुनगुना दूध व 50 ग्राम पिघला हुआ घी मिलाकर 1/2 घंटे के लिए ढक कर रखें। इस बीच मावा हल्का गुलाबी भूनकर रखें बेसन को हाथों से मसलें व मोटी चलनी से छानकर एकसार कर लें। अब कड़ाही में बचा घी डालकर छने बेसन को डालें। इसे मंदी आंच पर गुलाबी होने तक भूनें। दूसरी कड़ाही में चीनी व एक प्याला पानी डानकर डेढ़ तार की चाशनी तैयार करें। इसमें पीला रंग व मावा मिलाकर मिश्रण एकसार करें। इसमें भुना बेसन डालकर धीरे-धीरे मिलाएं। थोड़ी देर कड़ाही में ही अच्छी तरह चलाती रहें। अब इसे चिकनी की हुई थाली में पलटकर जमा दें। तीन से चार घंटे बाद काम में लें।

## 112 प्रथम महिलाएं सम्मानित

राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने विभिन्न क्षेत्रों में असाधारण एवं उल्लेखनीय योगदान करने वाली 112 "प्रथम महिलाओं" को राष्ट्रपति भवन में सम्मानित किया। इन महिलाओं में पहली न्यायाधीश, पहली कुली, पहली ऑटो ड्राइवर, पहली ओलंपियन, मिसाईल परियोजना की प्रमुख भी शामिल है।

## 16 बच्चों को वीरता पुरस्कार

राष्ट्रीय वीरता पुरस्कार के लिए देश के 16 बच्चों का चयन किया इनमें से 4 को मरणोपरान्त सम्मान दिया गया। इन्हें राष्ट्रपति ने सम्मानित किया। ये बच्चे गणतन्त्र दिवस की परेड में भी शामिल किए गए।

## छात्रांग गार्गी एवं पद्माक्षी पुरस्कार से सम्मानित

बालिका शिक्षा फाउण्डेशन एवं शिक्षा विभाग की ओर से बसंत पंचमी के अवसर पर गार्गी पुरस्कार के साथ पद्माक्षी पुरस्कार से छात्राओं को सम्मानित किया गया।

राजस्थान बोर्ड दसवीं कक्षा 2017 की 752 छात्राओं को प्रथम किस्त और 2016 बोर्ड परीक्षा की 728 छात्राओं को तीन-तीन हजार रुपए की राशि दी। कक्षा 12 वीं कला संकाय की 301, विज्ञान की 428 और वाणिज्य की 180 छात्राओं को पांच-पांच हजार रुपए पुरस्कार राशिके चेक प्रदान किए गए।

इसी सत्र से शुरु की गई 'पद्माक्षी पुरस्कार योजना' के तहत कक्षा 8 वीं में श्रेष्ठ अंक लाने वाली बालिकाओं को 40 हजार, कक्षा 10 वीं की छात्राओं को 75 हजार तथा कक्षा 12वीं की छात्राओं को 1 लाख दिए गए।

संस्कृत शिक्षा तथा माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से मान्यता प्राप्त विद्यालय की मेधावी बालिकाओं को पांच हजार रुपए के गार्गी पुरस्कार चैक प्रदान किए गए।

**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

सौजन्य : श्रीमती विमला कौठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी