स्थापना : 1959
पंजीकरण : 94/68-69

लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक – 70
9 जुलाई 2017
आषाढ़ सुदी पूर्णिमा
विक्रम संवत् 2074

माटी की महक – 17

रूपा यादव

बालिका वधू से डाक्टर

जयपुर के चौमूं क्षेत्र के छोटे से गाँव करेरी निवासी रूपा यादव की 8 साल की आयु में ही शादी हो गई। उस समय वह कक्षा तीन में पढ़ रही थी। उसके पति शंकरलाल की उम्र 12 वर्ष थी। नासमझी में ही सात फेरे हो गए लेकिन उस अबोध बालिका ने पढ़ाई नहीं छोड़ी। गौना नहीं होने तक पीहर में ही पढ़ी। गांव में स्कूल से 10 वीं तक पढ़ाई की। 84 प्रतिशत अंक आए थे। उसके बाद गौना हुआ।

ससुराल में महिलाओं ने घरवालों से कहा कि बच्ची पढ़ने वाली है तो इसे पढ़ाओं फिर पति व जीजा ने रूपा का एडमिशन गांव से करीब 6 किमी दूर प्राईवेट स्कूल में कराया। इसका खर्च उठाने के लिए दोनों ने खेती के साथ टेंपो चलाया। बहू ने दो साल कोटा में कोचिंग की और अब ये बालिका वधू डॉक्टर बनेगी। बीते साल नीट में 506 अंक प्राप्त किए फिर से कोचिंग करने में परिवार की आर्थिक परिस्थितियां आड़े आ रही थीं। ससुराल वालों ने पैसे उधार लेकर भैंस खरीदी ताकि दूध बेचकर कमाई की जा सके।

रूपा ने नीट 2017 में 603 अंक व नीट रैंक 2283वीं प्राप्त की। रूपा ने बताया कि पढ़ाई के दौरान चाचा की हृदयाघात से मौत हो गई थी। उन्हें समय पर सही उपचार नहीं मिल सका। इसलिए उसमें डाक्टर बनने का संकल्प लिया।

अगस्त माह की कृषि क्रियाएं

1. निरन्तर वर्षा की स्थिति में मक्का की बुवाई किये गये खेतों से जल निकास की व्यवस्था करें।
2. वर्षा के अभाव में मक्के में दुधिया अवस्था पर सिंचाई अवश्य करें।
3. फड़का (टिड्डे) से फसल को बचाने के लिये मक्का के खेत में मिथाईल पेराथियान डस्ट का भुरकाव करें।
4. जिन खेतों में सोयबीन की बुवाई की गई है, उन खेतों में वर्षा के अभाव में सिंचाई करें। सोयाबीन में अर्द्धकुण्डलक इल्ली व गुर्डल बीटल के नियन्त्रण हेतु मिथाइल पेराथियॉन 2 प्रतिशत चूर्ण 25 किग्रा प्रति हैक्टर भुरकाव करें।
5. मूंगफली में अन्तिम सिंचाई करें, खड़ी फसल में दीमक का प्रकोप दिखने पर 4 लीटर क्लोरोपाचराफॉस 20 ईसी. प्रति हेक्टर सिंचाई के साथ देवें।
6. फूल गोभी, बैंगन,टमाटर में कीट नियन्त्रण हेतु सुरक्षित कीटनाशी का छिड़काव करें।
7. फलदार वृक्षों को लगाने के लिये जून माह में खोदे गये गड्ढों में मिट्टी एवं खाद से भरे हुए गड्ढों में आम/अनार/ अमरुद/चीकू/नीबू संतरा के स्वस्थ पौधे विश्वसनीय नर्सरी से प्राप्त कर रोपण करें।
8. कपास में बॉलवर्म एवं जैसीड नियन्त्रण के लिये 1 लीटर मोनोक्रोटोफास 100 लीटर पानी में मिलाकर प्रति बीघा की दर से छिड़काव करें।

सबके लिए मिसाल

उदयपुर जिले में कानोड़ के **''भीलों की भागल''** गांव के ग्रामीणों द्वारा आपसी विवाद वर्षों से आपस में मिल बैठकर निपटाए जा रहे हैं। थानाधिकारी ने बताया इस गांव का करीब एक दशक से एक भी मामला थाने में दर्ज नहीं हुआ है। इस गांव के लोगों की तरह अन्य ग्रामीणों को भी सीख लेनी चाहिए इससे न सिर्फ अपराध बल्कि अनावश्यक मुकदमे भी कम होंगे।

किसी ने शराब पीकर विवाद किया तो उस पर माताजी के चबूतरे पर 101 से 501 रुपए तक जुर्माना होता है। यह राशि मन्दिर में दीपक के लिए तेल, कबूतरों के चुग्गे जैसे दण्ड और सबक के जरिए सुलझा दिए जाते हैं। देवी के मन्दिर में सार्वजनिक शर्मिन्दगी और दण्ड से बचने के लिए लोग जागरूक रहते हैं।

चर्म रोग : एक्जिमा

एक्जिमा चर्म रोग है जो त्वचा की अन्य समस्याओं से बिल्कुल अलग है। यह दो तरह से होता है – शरीर की अन्दरुनी गड़बड़ी और बाह्य तत्वों के असर से। बच्चों में होने वाला एक्जिमा बड़ों से थोड़ा अलग होता है।

कारणः (1) बाहरी रूप से – फल, फूल, सब्जी जैसी चीजें और नकली गहनों में मौजूद निकिल तत्त्व शरीर पर एलर्जी का कारण बनता है। जिनका व्यवसाय सीमेंट आदि का हो उनके भी हाथों में अक्सर एलर्जी की दिक्कत होती है। धूप से त्वचा का लाल होना भी एक कारण है।

(2) अंदरुनी रूप से – शरीर में होने वाले बदलावों के कारण रक्त विकार से भी त्वचा पर दाने उभरने लगते हैं। आमतौर पर होने वाला एक्जिमा किसी प्रकार की एलर्जी से या अस्थमा रोग के कारण होता है। इसमें शरीर का प्रतिरोधी तंत्र किसी भी एलर्जन के प्रति प्रतिक्रिया दिखाता है।

एक्जिमा की 3 मुख्य अवस्थाएं – एक्यूट (त्वचा पर लाल चकत्ते जैसे निशान, उनमें पानी भरे छाले या फफोले, खुजली करने पर चिपचिपा पदार्थ निकलना व प्रभावित हिस्से पर बहुत खुजली व जलन होना), **सबएक्यूट** (चकत्तों पर पपड़ी) व **क्रॉनिक** एक्जिमा (चमड़ी का रंग काला पड़ना, चमड़ी मोटी व सूखी होना) है।

सावधानी बरतें –

- ज्यादा ठंडे पानी से नहाने से बचें।
- जिन्हें बार–बार हाथ धोने की आदत है, वे ऐसा न करें। इससे त्वचा शुष्क होने के कारण समस्या बढ़ने की आशंका रहती है।
- दूध के साथ नमक या दूध के साथ मछली न खाएं। यह विरुद्ध आहार होता है जिससे रक्त विकार पनपता है। इसका असर बाद में त्वचा पर दिखता है।
- जिस भी चीज से बार–बार परेशानी हो, उससे दूरी बनाना ही बचाव है।
- त्वचा पर छोटे दाने, फफोले और उनमें खुजली होना शुरुआती लक्षण है।

इनमें बार–बार खुजली करने से ये फूट सकते हैं और खून आने की वजह से अन्य व्यक्ति में संक्रमण का खतरा रहता है।

इन्होंने किए अच्छे काम

❍ **पढ़ाई के लिए रुकवाया विवाह –** झारखण्ड की 14 साल की ममता का उसके माता–पिता ने जबरदस्ती बाल विवाह करवाना चाहा तो शादी के दो दिन पहले ममता ने स्थानीय पुलिस –प्रशासन के समक्ष अपनी बात पहुंचाई। प्रशासन ने उसकी शादी रुकवा दी और ''कस्तूरबा गांधी आवासीय बालिका विद्यालय में भर्ती करवा दिया। जहां उसने इस वर्ष 10 वीं की परीक्षा दी और आगे की पढ़ाई जारी रखने के लिए दृढ़ संकल्पित नज़र आ रही है।

❍ **कच्ची बस्ती में फैला ज्ञान –** टिहरी गढ़वाल की ''उपलब्धि मीसा चन्दोला'' ने शिक्षक के रूप में अपने केरियर की शुरुआत की। बाद में झुग्गी–झोपड़ी वाली मंगल बस्ती में अशिक्षित महिलाओं व लड़कियों को 2015 में पढ़ाना शुरू किया और दो वर्ष में ही उसके पास पढ़ने के लिए 5 से 50 साल की 80 बालिकाएं व स्त्रियां आ रही हैं। औरतें अब खुद और अपनी बेटियों को पढ़ाने की पहल करने लगी है।

❍ **सामान्य गृहणी ने वंचित बच्चियों को पढ़ाने की ठानी –** सतना शहर की सोनिया जौली 50 वर्षीय सामान्य गृहणी है। उनके तीन बच्चे बड़े हो गये और अपने काम धंधे में लग गये तो उसने सोचा क्यों न ऐसी गरीब और अनाथ बेटियों की मदद की जाए जो पढ़ाई छोड़ने पर मजबूर है। वे अगर पढ़–लिखकर पांव पर खड़ी हो जाएंगी तो परिवार पर से उनकी आर्थिक निर्भरता खत्म हो जाएगी। इससे वो सहारा बनेंगी। सोनिया 45 वंचित बेटियों का पढ़ाई खर्च उठा रही है।

❍ **खिला रही हैं घाटी में फूल –** कश्मीर की नुसरत जहां फूलों की खेती करती है और घाटी को फूलों की बगियां से महका रही है। उन्होंने वर्ष 2000 में फूलों की खेती शुरू की थी इस काम के लिए जम्मू डवलपमेंट आथॉरिटी की नौकरी छोड़ दी थी। आज नुसरत का वार्षिक व्यवसाय दो करोड़ रुपए है। उनके फूलों के तीन खेत और एक बिक्री केन्द्र है। वह जम्मू एवं कश्मीर की फूल समिति की पहली महिला अध्यक्ष भी चुनी गई।

❍ **शौचालय नहीं तो गौना नहीं –** भीम के केसरपुरा निवासी सैहजा पुत्र सायरा को उस समय झटका लगा जब उसकी पत्नी ने घर में शौचालय के अभाव में गौने की रस्म पूरी कर ससुराल आने से ही इंकार कर दिया। इसके बाद युवक के पिता ने घर में शौचालय निर्माण का कार्य हाथों–हाथ शुरू करवा दिया है।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जून का दिन वार्षिक समारोह के रूप में मनाया गया । डॉ. के एल कोठारी की अध्यक्षता में कार्यक्रम का प्रारंभ प्रार्थना के साथ हुआ।

जीवन पच्चीसी की जानकारी पर प्रतियोगिता हुई जिसमें चन्देसरा की **हेमलता मेनारिया** प्रथम रही। हिन्दी **सुलेख प्रतियोगिता** हुई। जिसमें तीन मिनट का समय दिया गया था। 13 महिलाओं ने भाग लिया जिसमें टूस डांगियान की **किरण लौहार** विजेता रही। अगली प्रतियोगिता अंग्रेजी–हिन्दी के शब्दों के **''सही जोड़े बनाओ''** की थी, जिसे **श्री प्रकाश तातेड़** ने आयोजित की। इसमें **रजनी जैन, रोहिणी शर्मा, मनीषा शर्मा,** चन्देसरा ने शत प्रतिशत अंक प्राप्त किए। कुछ अशिक्षित महिलाओं से मौखिक प्रश्न पूछे गए। जिसमें देवाली ग्राम की **धापू बाई , बेबी मेघवाल व मंजु मेघवाल** विजेता रही।

संगीत प्रतियोगिता में 9 महिलाओं ने भाग लिया जिसमें टूस डांगियान की **पायल सुथार** प्रथम रही इस प्रतियोगिता के निर्णायक **श्री पीयूष सुधाकर** थे। पायल सुथार के 12वीं में 91% से अधिक अंक प्राप्त करने पर **डॉ. के एल कोठारी** द्वारा रू 100/– एवं पीयूष जी ने संगीत में प्रथम आने पर रू 50/– ईनाम स्वरूप दिये। चित्रकला प्रतियोगिता का संचालन कु. प्रतीचि अविनाश भटनागर ने किया । थीम था –**''सावन मेरे आंगन''** जिसमें, **प्रथम पायल सुथार** (टूस डांगियान), द्वितीय **किरण लौहार** एवं तृतीय **किरण पुरोहित** रही।

वार्षिक रिपोर्ट **डॉ. शैल गुप्ता** ने रखी। **श्रीमती रेणु भंडारी** ने 'लहर' का नवीन अंक वितरित किया। आज के कार्यक्रम की **मुख्य अतिथि** विज्ञान समिति की नई संरक्षक सदस्य एवं वरिष्ठ महिला समूह की सदस्या **श्रीमती निर्मला शाह** थी। जिन्होंने अपने उद्‌बोधन में बताया कि वे इन कार्यक्रमों से विशेषकर बालिकाओं के मार्गदर्शन में सहयोगी बनेंगी।

कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान के साथ हुआ। भोजन एवं यात्रा व्यय दिया गया एवं पौध वितरण किया गया। शिविर व्यवस्था **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने की। **इस कार्यक्रम में टूस डांगियान पायल सुथार मेधावी एवं प्रतिभा सम्पन्न बालिका सिद्ध हुई जिसे आगे बढ़ाने का प्रयास किया जाना चाहिए।**

सत्तू का नमकीन शर्बत

गर्मी का प्रभाव कम करने के अलावा तुरन्त ऊर्जा देने वाला सत्तू हर तरह से सेहत के लिए फायदेमंद है। यदि आपको बार–बार भूख लगे या लंबे समय तक भूखे नहीं रह सकते तो सत्तू को प्रयोग कर सकते हैं।

सामग्री : आधे कप चने का सत्तू, पुदीना के 10 पत्ते, आधा नींबू का रस, आधी हरी मिर्च, आधा चम्मच भुना जीरा, काला नमक व सादा नमक स्वादानुसार।

यूं बनाएं : – पुदीना की पत्तियों व हरी मिर्च को बारीक काटें। अब सबसे पहले सत्तू में थोड़ा ठंडा पानी मिलाकर – घोल बना लें। गुठलियां खत्म होने तक घोलें और एक कप पानी मिला दें। घोल में काला नमक, सादा नमक, हरी मिर्च, पुदीना की पत्तियां , नींबू का रस और भुना जीरा पाउडर डालकर मिलाएं। सत्तू का शरबत तैयार है।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अगस्त 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 प्रातः 10 से 12 बजे **आगामी शिविर- 20 अगस्त को**

काम की बातें

- बारिश के दिनों में नमकदानी में थोड़े से कच्चे चावल डाल दें। नमक नहीं सीलेगा।
- राजमा और साबुत चौला भी नमक को सीलन से बचाता है।
- अरहर की दाल में विटामिन – ए, बी, प्रोटीन व फास्फोरस होता है जो शरीर से पित्त, कफ और रक्त विकारों को दूर करता है।
- आमतौर पर दीपक नमी वाले वातावरण में बढ़ती है। अतः लकड़ी के फर्नीचर और दूसरे सामान को अच्छे से पॉलिश करवा लें, ताकि दीमक या कोई भी फंगस उन पर अपना कब्जा न कर सके।
- लकड़ी के दरवाजे बारिश में नमी की वजह से फूल जाते हैं। इससे बचने के लिए सैंडपेपर का इस्तेमाल करें। इसके साथ ही ऑयलिंग के जरिए लकड़ी के दरवाजों और फर्नीचर को फूलने से बचा सकते हैं।
- किसी भी स्टिकर को हटाने के बाद एक चिपचिपाहट रह जाती है इसे हटाने के लिए उस जगह पर यूकेलिप्टस का तेल लगा दें।
- शौचालय में गंध हटाने के लिए वहां एक माचिस की तीली जलाकर बुझा दें।

घटा घनघोर है नारी

कहीं से भी नहीं देश में कमजोर है नारी ।
धरा पर लाएगी लगता, नया अब दौर है नारी ।।
छलकते से, मचलते से अगर बादल पुरुष है तो,
उमड़ती-सी, घुमड़ती सी घटा घनघोर है नारी।

कभी लक्ष्मी, कभी दुर्गा, कभी सीता, कभी गीता,
कभी वह माँ, कभी बेटी, कभी चितचोर है नारी।
नदी जैसी कभी चंचल, कभी गंभीर, सागर-सी,
कभी है एक 'सन्नाटा', कभी एक शोर है नारी।

थके उन राहगीरों के निकट, जाकर जरा पूछो,
किसी का घर, किसी का दर, इक ठौर है नारी।
धरा के भ्रष्ट, छल-कपटी, फरेबी लोग क्या जाने ?
समर्पण, त्याग में अब भी, यहाँ सिरमौर है नारी।

इसे हर वक्त ललचाई नजर से देखने वालों,
समझना मत, कि भूखे भेड़ियों का कौर है नारी।
पिया से प्यार है उसको, तभी तो ढेर करती व्रत,
तभी तो पूजती आई सदा गणगौर है नारी।

– दिनेश प्रभात

प्रेरक विचार

- मनुष्य सुबह से शाम तक काम करके इतना नहीं थकता जितना क्रोध और चिन्ता से एक पल में थक जाता है।
- देने के लिए दान, लेने के लिए ज्ञान और त्यागने के लिए अभिमान सर्वश्रेष्ठ है।
- अच्छे कार्य करने के लिए हर समय अच्छा होता है। कार्य को कल पर टालना या अच्छे समय का इंतजार करना केवल एक धोखा है जो हम खुद को देते हैं।
- बुरा वक्त कभी भी बता कर नहीं आता मगर बहुत कुछ सीखा कर या समझाकर जाता है।

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।**

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