



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 69

09 जून 2017

ज्येष्ठ सुदी पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2074

माटी की महक - 16

मीनाक्षी झा

झोंपड़ियों में फैलाई शिक्षा



पटना की महिला चित्रकार मीनाक्षी झा बनर्जी की अभिनव पहल 'कहानी घर' झुग्गी झोंपड़ियों तक शिक्षा का उजियारा फैला रही है। इसके जरिए वह झुग्गियों में रहने वाले और स्कूल नहीं जाने वाले बच्चों को पढ़ाने का कार्य करती है। अब तक

सैकड़ों बच्चे हिंदी-अंग्रेजी पढ़ना सीख चुके हैं और दर्जनों स्कूल जाने लगे हैं। यह जानकारी नेशनल वुमन आर्ट फेस्टिवल में आई मीनाक्षी ने पत्रिका से बातचीत में कही। मीनाक्षी 2001 से यह स्कूल चला रही है। 'कहानी घर' की परिकल्पना भी रोचक तरीके से तैयार की गई है। इसमें बच्चों को पढ़ाने के लिए पुस्तक आदि का उपयोग नहीं किया जाता है। चित्रों के माध्यम से बच्चों को साक्षर और स्कूल जाने के लिए प्रेरित किया जाता है, ताकि बच्चों का जुड़ाव 'कहानी घर' से बना रहे। मीनाक्षी का कहना है कि प्रत्येक शहर में इस प्रकार के 'कहानी घर' खोल दिए जाएं तो झुग्गी-झोंपड़ी में रहने वाला कोई भी बच्चा अनपढ़ नहीं रहेगा व उसका जीवन भी संवर जाएगा।

नशा नहीं करने की भी सीख

मीनाक्षी ने बताया कि झुग्गी-झोंपड़ियों में रहने वाले अधिकतर बच्चे भीख मांगने लग जाते हैं। किशोरावस्था तक उन्हें किसी न किसी नशे की लत लग जाती है। कहानी घर में चित्रों के माध्यम से बच्चों को भीख व नशे के नुकसान बताए जाते हैं। कहानी सुनाकर आत्म सम्मान से जीने के लिए प्रेरित किया जाता है। कहानी घर से जुड़ा एक भी बच्चा या किशोर न भीख मांगता है और न नशा करता है।

संघर्ष से व्यक्तित्व में निखार

मीनाक्षी का कहना है कि परिवार, चित्रकारी व कहानी घर के कुशल संचालन की चुनौती किसी संघर्ष से कम नहीं है, इससे व्यक्तित्व और कला में निखार आ गया है। मीनाक्षी मधुवनी शैली की चित्रकारी में देश और विदेश में विशिष्ट पहचान रखती है।

सुविचार

1. दो पल की जिंदगी के दो उसूल, निखरो फूलों की तरह, बिखरो खुशबू की तरह।
2. किसी को प्रेम देना सबसे बड़ा उपहार है और किसी का प्रेम पाना सबसे बड़ा सम्मान है।
3. सच्चे रिश्तों की खूबसूरती एक दूसरे की गलतियों को बर्दाश्त करने में है क्योंकि बिना कमी का इंसान तलाश करोगे तो अकेले ही रह जाओगे।
4. इतना छोटा कद रखिए कि सभी आपके साथ बैठ सकें और इतना बड़ा मन रखिए कि जब आप खड़े हो जाए तो कोई बैठा न रह सके।
5. ये पैसा भी अजीब चीज है जिसके पास नहीं है उसकी कोई इज्जत नहीं और जिसके पास है उसे किसी की इज्जत की परवाह नहीं।

जुलाई माह की कृषि क्रियाएं

वर्षा अच्छी बुवाई लायक हो गई हो तो वाप आते ही बुवाई प्रारम्भ कर दें। बुवाई पूर्व अच्छी किस्मों का बीज चयन कर काम में लें।

किस्में -

1. मक्का-माही धवल (सफेद); माही कंचन(पीली); नवजोत
2. तिल-प्रताप, टीसी-25; आर टी -46
3. मूंगफली- ए.के.- 12 -24; जी.पी.-2
4. उड़द-कृष्णा; टी-9
5. मूंग: के-851, एस-8

उर्वरक -

मक्का में बुवाई पूर्व 25 कि.ग्रा. यूरिया एवं 50 कि.ग्रा. डी.ए.पी. प्रति हेक्टर मिला कर गहरा डालें। दलहनी फसलों में 50 कि.ग्रा. डी.ए.पी. प्रति हेक्टर बुवाई पूर्व दें। दलहनी फसलों के बीज को जीवाणु खाद से उपचारित करें।

सामान्य बीमारियों के घरेलू उपचार

बुखार -

- 4 तुलसी के पत्ते व 1 लोंग डालकर उबाला गया पानी बार-बार पिलाने से आराम मिलता है।
- अदरक, काली मिर्च, पीपली एवं मुलेठी की बराबर मात्रा तथा तुलसी की 7 पत्तियों का 2-3 ग्रा.काढ़ा दिन में 2-3 बार पिलाएं।

जुकाम -

- आधा चम्मच अदरक का रस व एक चम्मच शहद को दिन के 3 बार चाटें।
- भुनी हुई हल्दी का आधा चम्मच चूर्ण शहद के साथ दिन में 3 बार लें।
- तुलसी पत्र 5 नग, काली मिर्ची 5 नग, सौंठ 1 चम्मच, हल्दी 1 चम्मच को 2 गिलास पानी में उबालें आधा गिलास रहने पर छान कर पीएँ।

खाँसी -

- 2 लोंग को घी में भुन कर मुख में रखें एवं चबाएं।
- 1 कप जल+10 तुलसी पत्र+5 काली मिर्च मिलाकर उबालकर पीने से लाभ मिलता है।
- अदरक का रस 1 चम्मच, तुलसी का रस 1 चम्मच, शहद 1 चम्मच मिलाकर नित्य 3 बार चाटें और ऊपर से गुनगुना पानी लें।

दस्त -

- सेक कर पिसा हुआ जीरा एक चम्मच दही में मिलाकर दिन में 3-4 बार खाएँ।
- जायफल को घिसकर नाभि पर लेप करने से आराम मिलता है।

पीलिया -

- मुनक्का भिगोकर पानी में घोल कर पीयें।
- आंवले का रस चौथाई कप एक गिलास गन्ने के रस में मिलाकर 3 बार नित्य पीयें।
- मूंग की दाल के पानी में मिश्री मिलाकर पीएँ।

उल्टी -

- 1-2 इलायची के भुने हुए बीजों का चूर्ण शहद के साथ दिन में 3 बार लें।
- नींबू रस 5 से 10 मिली. व थोड़ा सा नमक जल के साथ 1-1 घंटे के अंतराल में दिन में पीएँ।

नकसीर -

- फिटकरी का रस नाक में 2-3 बूँद दोनों तरफ डालें।
- दूब (घास) का रस 2-3 बूँद नथुनों में डालें व एक कप रस पीएँ एक सप्ताह तक।

पेट दर्द-

- अजवाइन एवं सेगारी नमक का प्रयोग करें।

इन्होंने किए अच्छे काम

- **अस्पताल के लिए जमीन दान दी** - ईट-भट्टों पर मजदूरी करने वाली सीकर की गरीब परिवार की महिला विमला देवी पत्नी **जगदीश प्रसाद बलाई** ने खुद की 5 बीघा जमीन सरकारी अस्पताल को दान कर अनूठी मिसाल कायम की है। सरकारी अस्पताल का भवन जर्जर होने तथा सुविधाओं के अभाव में महिलाओं को प्रसव के लिए दूसरे अस्पताल में जाना पड़ता है। गरीबों की पीड़ा को देखते हुए विमला ने यह निर्णय लिया।
- **महिला सशक्तीकरण की मिसाल** - लखनऊ निवासी **अंजलि सिंह** एम.बी.ए. करने के बाद कम्पनी में मार्केटिंग मैनेजर बनी। कुछ समय बाद नौकरी छोड़ खुद की कम्पनी शुरू कर जूट बैग्स, फाइल फोल्डर, प्रतिनिधि किट, सामान्य बेग आदि का उत्पादन किया। जिसमें 200 से ज्यादा महिलाएं काम करती हैं। गरीब महिलाओं के उत्थान के लिए उन्होंने मुहावरे **“गरीब को रोटी देने से बेहतर उसे रोटी कमाने की कला सिखाई जाए”** पर अमल किया।
- **शिक्षा में अग्रणी फौजी** - देश की रक्षा करने वाला सैनिक सेवानिवृत्ति के बाद इतना पढ़ा कि मोस्ट क्वालिफाइड सोल्जर ऑफ द कंट्री बन इंडिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में दर्ज हो गया। उक्त जवान है 47 वर्षीय **दशरथ सिंह शेखावत** जो पांच्यावाला (जयपुर) मूल निवासी झुंझुनु से हैं। उन्होंने देश सेवा के साथ 19 अकेडमिक डिग्रीयां हासिल की है। इनका नाम एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स के लिए भेजा है।
- **भारतीय महिला का सम्मान** - भारत की पर्यावरण **इंजीनियर तृप्ति जैन** को सिंगापुर में प्रतिष्ठित कार्टियर वुमेन्स अवार्ड से सम्मानित किया गया है। तृप्ति जैन की संस्था **“नैरीता सर्विसेज”** छोटे किसानों को बाढ़ और सूखे से बचाने के लिए वर्षा जल संचयन की तकनीक उपलब्ध कराती है।
- **अभावग्रस्त ने किया अनूठा दान**-कटनी (म.प्र.) निवासी यशोदादासी अपने पति, बेटे और बहू के असामयिक मृत्यु के पश्चात् मथुरा आ गयी, वहाँ एक मन्दिर के बाहर जूते-चप्पल की रखवाली करने लगी। कटनी में अपना मकान बेचकर बाँके बिहारी मन्दिर के पास में गौशाला बनवाई है। जिसमें 15 लाख रु. का अनुदान दिया।

पर्यावरण दिवस मनाया

व्यर्थ है पर्यावरण दिवस मनाया	नदियों को गंदा किया
आपने यदि एक पौधा न लगाया	स्वच्छता को न अपनाया।
वृक्षों को कटने से न बचाया	व्यर्थ है ऐसे नारे लगाना
जंगल की आग को न बुझाया	यदि स्वयं को पर्यावरण प्रेमी न बनाया
हरी टहनियों पर हथियार चलाया।	कभी मिट्टी में हाथ न लगाया
व्यर्थ है यह स्वांग रचाना	कभी एक बीज भी न उगाया
यदि कूड़ा इधर-उधर फ़ैलाया	सिर्फ भाषणों से पर्यावरण दिवस मनाया।
पॉलीथीन, प्लास्टिक जलाया	

- सरस्वती

भोजन के साथ ध्यान रखने योग्य बातें

1. स्वस्थ रहने के लिए भोजन सात्विक एवं संतुलित, स्वादिष्ट होना चाहिए।
2. सिर्फ ताजा एवं गर्म भोजन ही करना चाहिए, बासी एवं पुराना भोजन नहीं करना चाहिए।
3. भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए, बिना भूख के या बार-बार भोजन नहीं करना चाहिए।
4. शीतगृह के महँगे फलों की अपेक्षा मौसम के ताजे तथा हमारे क्षेत्र में उगने वाले फलों का सेवन अधिक करना चाहिए।
5. सुबह का भोजन 10-12 बजे तक एवं शाम का भोजन सूर्यास्त पूर्व कर लेना चाहिए।
6. शाकाहारी भोजन सर्वश्रेष्ठ है।
7. भोजन करने से पूर्व हाथ, पैर, मुँह, साबुन से धोने चाहिए व आसन लगाकर, बैठकर, प्रसन्न मन से भोजन करना चाहिए।
8. भोजन के पश्चात् मुँह में पानी भर कर अच्छे से कुल्ले करने चाहिए।
9. भोजन के उपरान्त 100 कदम टहलकर, धीरे-धीरे चलना चाहिए व जरूरत हो तो बायीं करवट लेनी चाहिए।
10. भोजन का क्रम - सर्वप्रथम मीठा, फिर खट्टा, नमकीन, तीखा, कड़वा अंत में कसेला स्वाद वाला भोजन लेना चाहिए।

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

आगामी शिविर- 16 जुलाई को

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह शिविर 30 मई को आयोजित हुआ। प्रो. सुशीला अग्रवाल, श्रीमती पुष्पा कोठारी, श्रीमती शकुंतला धाकड़ एवं श्रीमती रेणु भण्डारी द्वारा शिविर आयोजित किया गया। डॉ. के एल कोठारी ने भी कार्यक्रम में भाग लिया। इस बार केवल चंदेसरा गाँव की 10 महिलाएं ही उपस्थित हो सकीं। महाराणा प्रताप के बारे में जानकारी दी गई। गर्मी की बीमारियाँ विशेषकर लू से बचाव के लिए घरेलू उपचार बताये गये।

लहर पत्रिका पर चर्चा की गई तथा नई लहर वितरित की गई। शिविरार्थी सुश्री डिम्पल एवं कुसुम जोशी द्वारा गीत गाया गया। सुश्री डिम्पल संगीत में आगे बढ़ना चाहती हैं।

शिविरार्थियों द्वारा प्रार्थना से कार्यक्रम प्रारंभ हुआ तथा राष्ट्रगान के साथ सम्पन्न हुआ। शिविरार्थियों के लिए अल्पाहार की व्यवस्था की गई एवं उन्हें यात्रा व्यय दिया गया।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

29 जुलाई 2017 शुक्रवार प्रातः 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।

काम की बातें

- ◆ शरीर में कहीं चोट लगी हो, कफ की परेशानी हो तो गर्म दूध में हल्दी (एक कप में एक चम्मच) डालकर पीएं।
- ◆ मच्छर काटने से होने वाली जलन अहसनीय होती है। इसे कम करने के लिए मक्की का बारीक आटा(कार्न स्टार्च) लेकर पानी में गाढ़ा पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को मच्छर की काटी गई जगह पर लगाएं। खुजली और जलन कम हो जाएगी।
- ◆ शरीर में जब पानी का जमाव होने लगता है तो सूजन महसूस होती है। इस दौरान अपने खाने में नमक की मात्रा कम रखें। सूजन में राहत देने में मूत्रवर्धक खाद्य पदार्थ जैसे— तरबूज, अंगूर, प्याज, लहसुन, बेरीज आदि का सेवन करें। पानी की भरपूर मात्रा पीएं।
- ◆ लम्बे समय से हाथ-पैर में सुईयां चुभती महसूस होना, शरीर में कंपकपी छूटन, चक्कर आना और हाथ-पैरों का सुन्न हो जाना जैसे लक्षण बताते हैं कि आप विटामिन बी-12 की कमी का शिकार हो। ऐसे में डॉक्टर से उपयुक्त परीक्षण कराएं।

दुख का कारण

एक व्यापारी को नींद न आने की बीमारी थी। उसका नौकर मालिक की बीमारी से दुखी रहता था। एक दिन व्यापारी अपने नौकर को सारी संपत्ति देकर चल बसा। सम्पत्ति का मालिक बनने के बाद नौकर रात को सोने की कोशिश कर रहा था, किन्तु अब उसे नींद नहीं आ रही थी। एक रात जब वह सोने की कोशिश कर रहा था, उसने कुछ आहट सुनी। देखा, एक चोर घर का सारा सामान समेट कर उसे बांधने की कोशिश कर रहा था, परन्तु चादर छोटी होने के कारण गठरी बंध नहीं रही थी।

नौकर ने अपनी ओढ़ी हुई चादर चोर को दे दी और बोला, इसमें बांध लो। उसे जगा देखकर चोर सामान छोड़कर भागने लगा। किन्तु नौकर ने उसे रोककर हाथ जोड़कर कहा, भागो मत, इस सामान को ले जाओ ताकि मैं चैन से सो सकूँ। इसी ने मेरे मालिक की नींद उड़ा रखी थी और अब मेरी। उसकी बातें सुन चोर की भी आंखें खुल गईं।

बच्चों को दस्त लगने पर..

- ओ.आर.एस. का पैकेट 1 लीटर पीने के पानी में अच्छी तरह घोलें।
- दस्त शुरू होते ही और दस्त के बाद ओ.आर.एस घोल पिलाएं।
- जिंक की गोली 1 चम्मच पानी या माँ के दूध में घोल कर 14 दिनों तक पिलाएं।
- दस्त के दौरान एवं बाद में बच्चे को माँ का दूध और ऊपरी आहार देना जारी रखें।

बच्चों में दस्त की रोकथाम

- खाना पकाने एवं खिलाने से पहले और मल साफ करने के बाद अपने हाथ साबुन से धोएं।
- बच्चे के मल का तुरन्त निपटान(सफाई) करें और साफ-सफाई का ध्यान रखें।

नोट:

- बना हुआ ओ.आर.एस. घोल 24 घंटे के अन्दर इस्तेमाल कर लें। बचा हुआ घोल फेंक दें।
- जन्म से लेकर 6 माह तक के बच्चे को सिर्फ माँ का दूध ही दें।

ओ.आर.एस. और जिंक की गोलियां निःशुल्क पाने के लिए नजदीकी राजकीय स्वास्थ्य केन्द्र/आशा सहयोगिनी से सम्पर्क करें।

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।

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 : vigyansamitudaipur.org
E-mail : samitivigyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कीठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी