



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बाह्य

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 66

12 मार्च 2017

फाल्गुन पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2073

माटी की महक - 14



प्रीता भार्गव

देश की प्रथम महिला जेल अधीक्षक

18 अक्टूबर 1960 को जयपुर में जन्मी प्रीता भार्गव का बचपन धौलपुर में एक किसान परिवार में व्यतीत हुआ। किसान परिवार के जीवन की वास्तविक समस्याओं

को इन्होंने अपने बाल्यकाल में अनुभव किया।

उन दिनों धौलपुर व उसके आस पास के इलाके चंबल के बीहड़ में डकैती व अपराध की समस्या से जूझ रहे थे। प्रीता ने जब 1975 में अपनी स्कूली शिक्षा पूरी की उस समय उनके पिता और दादा डकैतों के समर्पण करवाने के सिलसिले में सक्रिय थे। उनके खेतों में भी डकैतों के समर्पण से जुड़े कार्य भी किए गये। उन्हें प्रीता ने अपने मन तक महसूस किया। एक ओर जहाँ आगे की शिक्षा दीक्षा के लिये धौलपुर में लड़कियों का कॉलेज नहीं होने के कारण उन्हें आगे पढ़ने से रोक दिया गया, वहीं दूसरी ओर प्रीता ने इन विपरीत परिस्थितियों को चुनौती मानकर मन ही मन यह तय कर लिया कि वे किसान परिवार की कठिनाइयों को सहते हुए, एक स्वयंपाठी छात्रा के रूप में अपनी पढ़ाई जारी रखेंगी। साथ ही एक अच्छा व्यक्ति अपराधी क्यों बन जाता है और उसे कैसे अच्छा बनाया जाए, की दिशा में ही समाज में कार्य करेगी।

प्रीता भार्गव ने इतिहास विषय में एम.ए. कर राजस्थान प्रशासनिक सेवा की प्रतियोगिता परीक्षा दी व प्रथम प्रयास में ही राजस्थान जेल सेवा में नियुक्ति हासिल की, और 1984 में देश की पहली महिला जेल अधीक्षक के रूप में केंद्रीय जेल उदयपुर पर उपस्थिति दी।

लगभग 32 वर्ष के सेवाकाल में प्रीता भार्गव ने बंदियों को सुधार एवं पुनः समाज की मुख्यधारा में जोड़ने के लिए प्रतिबद्ध होकर सेवाकार्य किया। जेल को अपना परिवार और स्वयं को परिवार की मुखिया मानकर बंदियों के भीतर छुपी अच्छाइयों को निखारने

का प्रयास किया। समाज के विभिन्न वर्गों को जेलों में बुलाकर सभी के सहयोग से बंदियों के नैतिक और आत्मिक विकास तथा उनकी नयी पहचान बना कर समाज में प्रस्तुत किये जाने का कार्य किया है।

प्रीता भार्गव चित्रकला, कविता, कहानी लेखन के लिए भी चर्चित हैं। उनकी प्रथम काव्य कृति “छूटे घर की दीवारें” के लिए उन्हें आचार्य निरंजन नाथ पुरस्कार से सम्मानित किया गया। इसके अतिरिक्त इनकी काव्य कृति “बाकी सब खैरियत है” जो कि जेल के बंदियों के जीवन पर आधारित है, तथा एक और काव्य कृति “तुम हो इसीलिए” भी चर्चित रही हैं। प्रीता की रचनाओं का केंद्रीय विषय प्रमुखतः घर, महिला और बच्चे रहे हैं। आपने संघर्षशील नारी के जीवन पर एक कहानी पुस्तक “खिरनी की छाँह” की भी रचना की है। आपकी बहुमुखी प्रतिभा, लक्ष्य के प्रति दृढ़ता, संघर्षपूर्ण जीवन आदि विशेषताएं प्रेरणास्पद है।

अप्रैल माह की कृषि क्रियाएं

1. गेहूँ की फसल कटने को है। गेहूँ के पूले (बंडल) खलिहान में खड़े रखें। गेहूँ के दानों को धूप में अच्छी तरह से सूखाकर भंडारण करें।
2. भंडारण के पूर्व लोहे की कोठियों को गर्म उबलते हुए पानी से धोकर सूखने के बाद गेहूँ का भंडारण करें।
3. सिंचाई की अच्छी सुविधा हो वहाँ जायद मूंगफली यदि नहीं बोई हो तो बुवाई कर दें।
4. जायद मूंग फसल जहां बोई गई है उसमें नियमित सिंचाई करें।
5. सब्जी की फसलों ग्वार, भिंडी, टिन्डा आदि की बुवाई नहीं की हो तो बुवाई करें।
6. सब्जी की फसलों में नियमित सिंचाई करें।
7. जिन खेतों में बुवाई नहीं की जा रही है उनमें गर्मी की जुताई कर खुला छोड़ दें ताकि हानिकारक कीड़े खत्म हो जावेंगे।

इमली कच्ची-पकी दोनों रूपों में उपयोगी

इमली कच्ची हो या पकी, स्वाद के साथ सेहत भी सुधारती है। जानते हैं इसके फायदों के बारे में।

□ इमली में टार्टरिक एसिड होता है जो शरीर में वसा को घटाने वाले एंजाइम्स बढ़ाता है जिससे वजन कम होता है।

□ इमली लाल रक्त कणिकाओं का निर्माण करती है जिससे शरीर में खून की कमी और कमजोरी दूर होती है।

□ इसमें मौजूद पोटेशियम शरीर से खराब कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकालकर ब्लड प्रेशर को नियंत्रित व नियमित रखता है। इसके अलावा यह हृदय में जलन की समस्या में भी आराम देती है।

□ इमली में विटामिन 'बी' कॉम्प्लेक्स की अधिक मात्रा के साथ-साथ थाइमिन होता है जिससे मांसपेशियां मजबूत होती हैं। साथ ही पेट के रोग नहीं होते।

□ डायबिटीज में इमली फायदेमंद होती है। यह कार्बोहाइड्रेट को पचाने में अहम भूमिका निभाती है। इससे रक्त में ग्लूकोज व इंसुलिन का संतुलन बना रहता है।

कैसे करें इस्तेमाल

कच्ची इमली को यूं ही खाया जा सकता है। इसके अलावा इसे अचार, काढ़े या पाउडर (सब्जी) के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। वहीं पकी इमली से चटनी बनाई जा सकती है।

दो पकी हुई साबुत इमली को एक गिलास पानी में आधे घंटे के लिए भिगो दें। इसके बाद इसे उसी पानी में मसलकर बीज को अलग कर दें। इस पानी को छानकर सुबह के समय भोजन के बाद लें। यह प्रयोग हफ्ते में एक से दो बार कर सकते हैं।

परहेज करें

तनाव, डिप्रेशन, एसिडिटी, जोड़ दर्द व गले की तकलीफ होने पर इसे न खाएं।

अधिक से अधिक महिलाओं को महिला चेतना शिविर में भाग लेने के लिए प्रेरित करें। उन्हें सदस्य बनाएं। जीवन पच्चीसी के बिंदुओं को बार-बार पढ़ें और अमल में लाने का प्रयास करें।

रसोई से -

नींबू की मिर्च (बिना तेल)

सामग्री - हरी मिर्च एक किलो, राई - 200 ग्राम, हल्दी - 75 ग्राम, सौंफ - 150 ग्राम, नींबू - 1.5 किलो, नमक - 100 ग्राम।

विधि - हरी ताजा मिर्च धो कर साफ कर लें। डंठल निकाल कर बीच में से काट लें फिर तैयार किये हुये मसाले मिर्च में भरें। जब सारी मिर्च तैयार हो जाए तो नींबू का रस निकाल कर उसमें एक एक मिर्च को डुबो कर डिब्बे में रखते जाएं। बचे हुये रस को उसी में डाल दें। यह मिर्च खराब नहीं होती है।

- श्रीमती मंजुला शर्मा

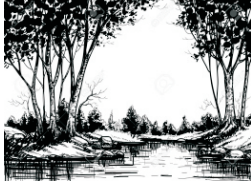
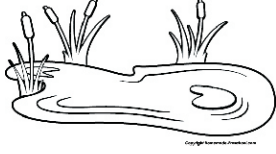
लकवे के इलाज में शुरु के 4-5 घंटे अहम

लकवा या स्ट्रोक मौत का चौथा महत्वपूर्ण कारण है। इसके लक्षण **अचानक** आते हैं जो दिमाग के विभिन्न हिस्सों में अलग-अलग होते हैं। रक्तधमनी में आए थक्के को जल्द से जल्द हटाना जरूरी होता है क्योंकि हर एक सेंकड इससे दिमाग की कोशिकाओं को नुकसान होता है। यदि रोगी जल्दी अस्पताल पहुंचता है तो उसको एक इंजेक्शन दिया जाता है। इससे बंद हुई धमनी को खोला जाता है जिससे मरीज तुरंत पहले जैसी अवस्था में आ जाता है।

महत्वपूर्ण घंटे : इस **प्रभावी इंजेक्शन को 4-5 घंटे में ही दिया जा सकता है।** इसलिए लकवे को पहचानना जरूरी है। अगर आप इस तरह का मरीज देखें तो उसे तुरंत अस्पताल पहुंचाएं। आमतौर पर अस्पताल पहुंचने के बाद ही डॉक्टर, मरीज को देख पाते हैं जिसमें समय लगता है। इसलिए अस्पताल को पहले से ही फोन पर सूचित कर दें। इससे इलाज में आसानी होती है क्योंकि यदि सुविधा वाली एम्बुलेंस हो तो **केबूला लगाना, नापना आदि** काम रास्ते में किए जा सकते हैं।

लकवा आदि की स्थिति होने पर प्रायः गांववासी देवी-देवताओं के देवरों में जाकर मनौती मानते हैं, बोलमा बोलते हैं। जबकि यह एक शारीरिक बीमारी है अतः इसका सही इलाज अस्पताल जाने से ही हो सकता है।

जल की व्यथा



मैं पानी हूँ

सतत बहती जल धारा हूँ,
सृष्टि की पहचान हूँ

सदियों से धरती की शान हूँ,
मैं अनादि से धरा की
कोख में विद्यमान हूँ,
नदियां, झीलें, झरनें, नहरें

इनमें समाहित हूँ,

इनके माध्यम से

सबकी प्यास बुझाता हूँ,

प्रकृति को पनपाता हूँ,

मेरी बूँद-बूँद अमृत है

मेरे अस्तित्व से धरा समृद्ध है,

जल बिन सब वीरान है,

मुझसे ही जीवन प्राण है,

फिर क्यों लोग मुझे व्यर्थ बहाते हैं ?

मेरी व्यथा क्यों समझ नहीं पाते हैं ?

अब भी बचाओ मुझे, व्यर्थ न बहाओ मुझे

मेरी कीमत का अहसास दिलाओ मुझे

क्योंकि.....

मेरा अस्तित्व मेरे लिए नहीं,

सम्पूर्ण सृष्टि के लिए है,

तुम्हारे लिए है....

सिर्फ तुम्हारे लिए है....

रेनु सिरैया कुमुदिनी

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

दिनांक 28 फरवरी 2017 को आयोजित इस शिविर में 30 महिलाएं सम्मिलित हुईं। प्रार्थना के साथ प्रो. सुशीला अग्रवाल ने सभी का स्वागत किया श्रीमती मंजुला शर्मा ने गुड़ली से आये सभी नये सदस्यों का परिचय कराया।

श्रीमती शकुन्तला धाकड़ ने भोजन के विभिन्न तत्वों और उनकी वैज्ञानिक उपयोगिता को महिलाओं को विस्तार से बताया।

श्रीमती लक्ष्मी शर्मा ने विज्ञान का महत्व मेवाड़ी भाषा में बताया। शिवजी, हनुमान के भजन भी सुनाये। श्रीमती सुन्दरी छतवानी ने तथा श्रीमती पुष्पा कोठारी ने विज्ञान सम्बन्धी बहुत सी प्रेरणात्मक जानकारी दी और अगले माह आँवले की खाद्य सामग्री बना कर लाने के लिये प्रेरित किया। डॉ. के.एल. कोठारी ने विज्ञान के महत्व और विज्ञान समिति के बारे में चर्चा की तथा जीवन पच्चीसी के बिन्दु पर चर्चा की, गुड़ली की सदस्या बबीता पाण्डेय की दोनों बेटियों को अच्छे नम्बर लाने पर रु. 500/- नगद प्रोत्साहन हेतु दिये गये। सभी वार्ताओं के कुछ अंश श्वेता ने मंच पर बोले और प्रोत्साहन स्वरूप उन्हें पुरस्कार दिया गया।

प्रो. सुशीला अग्रवाल ने कुछ घरेलू नुस्खों की जानकारी दी तथा पढ़ाई के लिए भी प्रेरित किया। श्रीमती मंजुला शर्मा ने विज्ञान समिति के सभी कार्यक्रमों की जानकारी एवं ऋण सम्बन्धित जानकारी विस्तार से दी। गुड़ली एवं चन्देसरा की 7 महिलाओं ने वार्षिक शुल्क जमा कराया। चन्देसरा एवं फतहनगर की महिलाओं ने ऋण की किस्तें जमा कराईं। लहर पत्रिका वितरण एवं जल पान के साथ यात्रा भत्ता का भुगतान किया गया। कार्यक्रम का संचालन डॉ. शैल गुप्ता ने किया।

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-मूत्रकी 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 अप्रैल को

काम की बातें

- **नीबू** का रस निचोड़ने के बाद छिलके फेंके नहीं। छिलकों को किसी साफ बरनी में डालते जाएं, साथ में नमक भी डाल दें। बीच बीच में धूप में रख दें। कुछ ही दिनों में नीबू का आचार तैयार हो जायेगा।
- **गोभी** की सब्जी बनानी है तो गोभी को टुकड़ों में तोड़ कर कुछ देर पहले नमक के पानी में डाल कर रख दें। गोभी के कीड़े निकल जाएंगे तथा गोभी सफेद और खिली खिली बनेगी।
- **दूध या खीर** जल जाये तो उसमें 2-3 पान के पत्ते डाल के गर्म करे जलने की गंध चली जाएगी।
- **चावल** में चूने के टुकड़े डाल कर रखने से कीड़े नहीं पड़ेगे।
- **धनिया की चटनी** बनाते समय थोड़ा सा खसखस डालने से चटनी बहुत स्वादिष्ट बनती है।
- बचे हुए **ढोकले या इडली** को छोटे टुकड़ों में काट कर बेसन के घोल में डुबा कर पकोड़े बना सकते हैं।
- **भिन्डी** बनाते समय एक चम्मच दही डाल दें तो भिन्डी बर्तन में चिपकेगी नहीं और बहुत स्वादिष्ट बनेगी।
- **संतरे के सूखे छिलकों** को जलाने से मच्छर भाग जाते हैं।

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।

क्रमशः.....

इन्होंने किए अच्छे काम

- **बेटी जन्म पर दी कार** - कहीं बेटी के जन्म के पर बहू को अपमान व घर से निकालने की घटनाएं तो बहुत होती हैं मगर उदयपुर के जैन समाज के एक शिक्षित परिवार के सास-ससुर ने अपनी बहू को बेटी के जन्म पर नई कार खरीद कर चाबी भेंट की तो समारोह में उपस्थित लोग खुशी और आश्चर्य से इस अच्छे काम की तारीफ करने लगे।
- **स्कूल को बनाया शिक्षाप्रद** - सलूमबर के समीप करावली गांव के सरकारी स्कूल में प्रधानाध्यापक ने शिक्षकों व गांव वालों के सहयोग से 3 माह में स्कूल को साफ सुथरा कर दीवारों पर रंगीन चित्र, प्रोजेक्टर से पढ़ाई, जल मंदिर, शुद्ध पीने के पानी आदि अनेक ऐसी सुविधाएं जुटा ली कि यह स्कूल प्राइवेट जैसा आकर्षक एवं उपयोगी बन गया।
- **मां-बेटी ने किया एक साथ 'सी.ए.'** - कुछ कर गुजरने का जज्बा हो तो नामुमकिन कुछ भी नहीं। ऐसी ही मिसाल है उदयपुर निवासी **रीना बोर्दिया** की जिनकी उम्र 49 वर्ष है। रीना की बेटी राधा को सी.ए. बनना था तो बेटी का सपना पूरा करने के लिए मां भी साथ पढ़ी। मां-बेटी हर रोज 8-10 घंटे पढ़ती। बेटी राधा ने पिछले वर्ष और मां ने इस वर्ष सीए फाइनल परीक्षा पास कर ली। मां-बेटी ने साथ ही मुम्बई में कोचिंग भी की। ससुर की बीमारी के दौरान एक महीने तक अस्पताल में आईसीयू के बाहर बैठकर पढ़ाई की। रीना ने कहा कि बेहतर ऑफर आने पर वे जॉब करेंगी, नहीं तो विद्यार्थियों को सी.ए. की पढ़ाई कराएंगी।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

29 अप्रैल 2017 शनिवार

प्रातः 10 बजे से

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