



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 75

नवम्बर 2017

कार्तिक शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2074

माटी की महक- 20

शकीरा शेख

अनाथ व बेसहारों की मां

पांच बहनों में मंझली शकीरा शेख की अपनी अलग ही कहानी है। दुर्घटना में पिता गुलाम रसूल शेख की मौत के बाद परिवार पर एकाएक बिजली गिर गई। दो बड़ी और दो छोटी बहनों का विवाह हुआ लेकिन शकीरा ने अपना घर बसाने की बजाय अनाथों के बीच ही अपना खुदा ढूंढा। बेसहारा और लावारिसों को सहारा देकर खुद को भी उसने मजबूत किया।

आज वह चित्तौड़गढ़ के आसरा विकास संस्थान में अनाथ लावारिस बच्चों की मां बनकर उनका लालन-पालन कर रही है। वह 23 ऐसे बच्चों की देखभाल कर रही है, जिनमें 11 बच्चे अनाथ हैं। शकीरा इन बच्चों को आत्मनिर्भर बनाने के साथ ही पढ़ाई व समाज की मुख्य धारा से जोड़ने के अलावा वो गुरु भी सिखा रही है जो उनके जीवन भर काम आएंगे। हाल ही उसने कुछ बच्चों को कराटे की ट्रेनिंग दिलवाई तो कुछ को उनकी रुचि के अनुसार अलग-अलग क्षेत्रों में तैयार किया। ऐसे में बच्चे भी अपनी पालनहार मां की उम्मीदों पर खरा उतरे। किसी ने कराटे में गोल्ड मेडल प्राप्त किया। तो किसी ने पेंटिंग प्रतियोगिता में भी कामयाबी हासिल की। एक बच्ची तो प्रशासन की बेटा बनकर अच्छे निजी स्कूल में तालीम ले रही है। शकीरा की इन बच्चों के प्रति की जा रही ईमानदार मेहनत को देखकर हर कोई हैरान है। लोगों का कहना है कि शिक्षा के प्रति समाज में पिछड़ा तबका होने के बावजूद शकीरा की यह सेवा पढ़े-लिखे वर्ग से बड़ी और अलग है। हाल ही उसे चित्तौड़गढ़ में बच्चों के संरक्षण के लिए बनी कमेटी में विशेषज्ञ के रूप में मनोनीत किया गया है। बकौल शकीरा 'इंसान अपने कर्मों से ही बड़ा होता है। आज बिन मां-बाप के जिन बच्चों की सेवा कर रही हूँ उन्हें समाज और राष्ट्र के प्रति जिम्मेदार और खुशहाल बना पायी तो समझूंगी कि मेरा जीवन सार्थक हो गया।

दिसम्बर माह की कृषि क्रियाएं

- गेहूँ - सरसों की फसल में आवश्यकतानुसार सिंचाई करें।
- फसलों को पाले (दाह) से बचाव करने हेतु हल्की सिंचाई करें या खेत के चारों ओर रात्रि में लकड़ी जला कर धुआं करें।
- सरसों की फसल में चंपा या माहू कीट के नियंत्रण हेतु डायमिथोएट 30 ई.सी. 875 मि.ली. या मिथाईल डिमेटोन 25 ई.सी. की 1 लीटर दवा का 800 लीटर पानी में घोल बनाकर प्रति हेक्टर की दर से 15 दिन के अंतराल से छिड़काव करना चाहिए एवं चितकबरा कीट के नियंत्रण के लिए क्यूनालफॉस 1.5 प्रतिशत धूल का 20-25 कि.ग्रा./हेक्टर की दर से भुरकाव करें।
- चने की फसल में फली छेदक कीट नियंत्रण के लिए फूल आने से पहले तथा फली लगने के बाद मैलाथियान 5 प्रतिशत या मिथाइल पैराथियान 2 प्रतिशत या क्यूनालफॉस 1.5 प्रतिशत या मिथाइल पैराथियान 2 प्रतिशत या क्यूनालफॉस 1.5 प्रतिशत चूर्ण को 25 कि.ग्रा. मात्रा प्रति हेक्टेयर भुरकें। जब फसल पर 90 प्रतिशत फूल आ जाये तो आवश्यकतानुसार एक भुरकाव और करें। पानी की उपलब्धता वाले स्थानों पर फूल आने के समय क्यूनालफॉस 20 प्रतिशत 3 प्रतिशत कीटनाशी की 1.25 लीटर या परमेथ्रिन 25 ई. सी. की 400 मि.ली. या डेकामेथ्रिन की 500 मिली मात्रा का 500 लीटर पानी प्रति हेक्टर के हिसाब से छिड़काव करें।

सुविचार

- 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।

काम की बातें

- इलायची में मौजूद खास तेल शरीर के किटाणुओं को नष्ट करने के साथ दर्द दूर करता है। इसे खाने से भूख बढ़ती है और पाचनतन्त्र ठीक रहता है।
- मधुमेह रोगियों को रोजाना 25 ग्राम अलसी खानी चाहिए। पिसी हुई अलसी को आटे में मिलाकर रोटी के रूप में खाने से रक्त शर्करा का स्तर सामान्य बना रहता है।
- कालीमिर्च के दो-तीन दाने थोड़ी सी चीनी या मिश्री के साथ चबाने से हिचकियों में आराम मिलता है।
- आंवला खाने से पाचन तन्त्र में सुधार होता है। मौसमी संक्रमण से बचाता है। यह मस्तिष्क और आंखों के लिए दवा का काम करता है। जिससे याददाश्त और आंखों की रोशनी बढ़ती है।
- एक गिलास पानी में अदरक का छोटा टुकड़ा, 2-3 काली मिर्च व तुलसी के 5-7 पत्ते उबालें। पानी आधा रहने पर इसे दिन में दो बार पीने से सर्दी-जुकाम में आराम मिलता है।

गुड़िया की वेदना

नन्हीं बिटिया के लिए
गुड़िया खरीदने
डॉल हाऊस में
एक से एक गुड़िया
थी प्यारी-प्यारी
हमने स्पष्ट देखा
सभी गुड़ियाओं
के चेहरे पर थी भय की रेखा
एक गुड़िया से पूछा
बेटी 'बार्बी डॉल'
क्यों है उदास चेहरा?
और हाल बेहाल है क्यों?
पूछा दूसरी से -
क्या आप मेरे साथ चलोगी,
कैटरीना कैफ?
बोली एक साथ -
"नहीं" नहीं अंकल!
हमें यहीं रहने दो
हम यहीं हैं सुरक्षित!!
चारों ओर इन्सानियत में
दरिंदगी की मिलावट है
माँ की कोख से
हम देहरी द्वार पर
हम हैं "अरक्षित"
इसलिए अंकल प्लीज!
हमें यहीं रहने दो!
अपने अपने शैल्फ में ही
हम हैं "सुरक्षित"!!

- किशोर पारीक

इन्होंने किए अच्छे काम

तैराकी में स्वर्ण विजेता

उदयपुर की महाराणा मेवाड़ पब्लिक स्कूल की 14 वर्ष से कम उम्र की छात्रा **वसुन्धरा सिंह चौहान** देश की सबसे कम उम्र की स्वर्ण विजेता खिलाड़ी बनी। वसुन्धरा ने तरण-ताल में 300 मीटर तैराकी करने के बाद बिना रूके 3 किमी की दौड़ में स्वर्ण पदक हासिल किया।

अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार

रायपुर के 11 वीं कक्षा के छात्र श्रेष्ठ अग्रवाल और छात्रा समृद्धि ने "महामारी नियन्त्रण व बचाव" के उपायों पर कम्प्यूटर एप्लीकेशन तैयार किया है जिसे "अन्तर्राष्ट्रीय फेयर" में 18 हजार एप्लिकेशनों में से पुरस्कार दिया गया है। इसका नाम "एकेडेमिक बिफोर इट किल्स यू" है।

लब्धि की असाधारण उपलब्धि

उदयपुर की 7 वर्षीय **लब्धि सुराणा** को 'स्केटिंग' में अपने रिकार्ड और कई कीर्तिमान की असाधारण उपलब्धि के लिए राष्ट्रपति द्वारा बाल दिवस (14 नवम्बर) पर "राष्ट्रीय बाल पुरस्कार" से नवाजा गया। पुरस्कार स्वरूप 10 हजार रु. नकद, 3 हजार रु. का बुक वाउचर, एक रजत पदक और प्रमाण पत्र प्रदान किये गये। लब्धि ने विदेशों में होने वाले टूर्नामेंट में भी कई गोल्ड, रजत व कांस्य पदक जीते हैं इसके अलावा उसने करीब पचास से ज्यादा जिला और राज्य स्तरीय पुरस्कार भी जीते हैं।

मैरीकॉम ने 5 वीं बार जीता स्वर्ण पदक

एशियाई बाक्सिंग चैम्पियनशिप के 48 किग्रा वर्ग में 5 बार की विश्व चैम्पियन व ओलम्पिक पदक विजेता "मुक्केबाज" मैरीकॉम ने स्वर्ण पदक अपने नाम किया। 34 वर्षीय मैरीकॉम अपने तीन बच्चों की परवरिश के साथ इस मुकाम पर पहुंचने में सफल रही।

खेती में नवाचार

नागौर के किसान **गोपाल कुमावत** ने कानून की पढ़ाई के बाद वकालत छोड़ खेती को अपनाया है। उन्होंने अपने फार्म पर आधी भूमि पर इस नवाचार का बीजारोपण 6 साल पहले नींबू के 125 पौधे रोपकर किया। सरकारी अनुदान से ड्रिप सिंचाई और सौर ऊर्जा पंप लगवाया।

खाद के लिए वह केंचुओं से तैयार की गई जैविक खाद व कीटनाशक के तौर पर नीम की पत्तियां, गोमूत्र, बेसन, धतूरा आदि का प्रयोग कर रहे हैं। इससे साल करीब दो लाख की कमाई हो रही है।

शिशु की देखभाल

गर्भावस्था के दौरान शिशु की सेहत के लिए सबसे आवश्यक है महिला की जरूरी जाँचें, टीकाकरण, खानपान आदि पर ध्यान दिया जाए। ऐसे में महिला को समय पर टिटनेस का वैक्सीन लगाने के अलावा खून की कमी होने पर दवाओं व खानपान से पूर्ति करते हैं। ब्लड प्रेशर व ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित किया जाता है। संक्रमण से बचाव करते हैं। डॉक्टर की सलाह से किसी भी प्रकार की जटिलताओं की पहले से पहचान कर निवारण करना चाहिए।

प्रसव के दौरान महिला को साफ-सुथरे और सुरक्षित प्रसव के लिए अच्छे और सभी सुविधायुक्त अस्पताल में भर्ती कराएं। प्रसव के समय व तुरंत बाद की देखभाल की पूरी जानकारी रखना जरूरी है।

जन्म के बाद मां व शिशु का पूरा खयाल रखें इस दौरान जटिलताओं की जानकारी होने के साथ उसी अनुसार देखरेख की परिजन व चिकित्सक की जिम्मेदारी है। जैसे हेमरेज, तान आना, गर्भाशय या इससे जुड़े अंगों में कोई चोट लगना, गर्भाशय का प्रसव के समय अचानक बाहर आने आदि में माँ-शिशु दोनों की जान खतरे में पड़ जाती है। शिशु को मौसम के अनुसार व पहनाने में सुविधाजनक नरम कपड़े हो। शिशु के दुग्धपान व माता के खानपान पर भी ध्यान देना जरूरी है।

शिशु को गोद में उठाते या हाथ लगाने से पहले यह ध्यान देना चाहिए कि हाथ साफ सुथरे हो ताकि संक्रमण का खतरा न हो। गोद लेते समय शिशु की गर्दन व सिर पर हाथ जरूर लगाएं वरना लचक आ सकती है। जन्म के बाद एक घंटे में ही शिशु को स्तनपान कराएं। छः माह तक केवल मां का दूध ही शिशु को पिलाएं। दूध पिलाने के बाद उसे गोद में लेकर पीठ को हल्के हाथ से थपथपाएं। इससे उसे डकार आ जाएगी और उल्टी नहीं आएगी। समय-समय पर डाक्टरी सलाह लें।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अक्टूबर को आयोजित शिविर में चंदेसरा, दूरा डांगियान और देवाली की 27 महिलाएं उपस्थित हुईं। कार्यक्रम का प्रारम्भ चंदेसरा की **भारती शर्मा एवं किरण पुरोहित** द्वारा प्रार्थना से किया गया। तत्पश्चात् सदस्यों का परिचय हुआ। **श्रीमती डॉ. शैल गुप्ता** ने स्वास्थ्य सम्बन्धी चर्चा की तथा एक प्रेरणात्मक कहानी सुनाई।

डॉ. के.एल. कोठारी ने भी प्रेरणा संदेश देते हुए देवाली में हुए सिलाई प्रशिक्षण की जानकारी प्रशिक्षक-महिला से ली। जीवन पच्चीसी के बिन्दु हेमलता एवं अन्य महिलाओं ने बताया। **श्रीमती रेणु भण्डारी** ने गत माह की लहर पत्रिका से प्रश्न पूछे जो प्रेरक महिला तथा बीमारियों के घरेलू उपचार सम्बन्धी थे। इस माह की लहर पत्रिका के बारे में चर्चा की एवं उसका वितरण किया गया। इसमें प्रकाशित कविता "जिन्दगी का यही सच है" **श्रीमती हंसा सेन** द्वारा पढ़ी गई। महिलाओं द्वारा लिए गए ऋण की किस्त चुकाई गई। यात्रा भत्ता एवं जलपान के बाद विसर्जन हुआ।

👉 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।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 दिसम्बर 2017 शनिवार

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- 17 दिसम्बर को

रसोई से -

क्रीमी मक्का सरसों सूप

सामग्री :

सरसों का साग साफ किया हुआ 250 ग्राम, मक्का का दलिया - 1/4 कप, खट्टी छाछ-2 कप, अदरक पेस्ट-एक छोटा चम्मच, हरीमिर्च बारीक कटी हुई - एक छोटा चम्मच, हरीमिर्च बारीक कटी हुई - एक छोटा चम्मच, नमक-स्वादानुसार, जीरा-पाउडर-एक छोटा चम्मच, घी-एक बड़ा चम्मच, क्रीम-एक बड़ा चम्मच।

यू बनाएं :

सरसों के साग को उबाल कर पानी निकाल लें। ठंडा होने पर पीस लें। मक्का दलिये को घी में भूनकर एक कप पानी में डालें और कुकर में उबाल लें। गल जाने पर छाछ, पिसा सरसों का साग, नमक, अदरक पेस्ट, हरीमिर्च व 4-5 कप पानी मिलाएं। अच्छी तरह पक जाने पर कालीमिर्च व जीरा पाउडर मिलाएं। क्रीम डालकर गरमा-गरम परोसे।

लौकी धनिया सूप

सामग्री :

मक्खन-एक बड़ा चम्मच, लौकी कटी छोटे टुकड़ों में - एक कप, हरा धनिया बारीक कटा-एक कप, टमाटर बारीक कटा - 1/2 कप, अदरक बारीक कटा-एक छोटा चम्मच, हरीमिर्च कटी-एक छोटा चम्मच, नमक व कालीमिर्च पाउडर-स्वादानुसार, नींबू का रस- एक छोटा चम्मच।

यू बनाएं :

प्रेशर कुकर में मक्खन, लौकी, टमाटर, अदरक, हरीमिर्च, नमक व आधा कप धनिया डालें। चार कप पानी डालकर पकाएं। दो-तीन सीटी आने पर आंच से उतारें। प्रेशर निकल जाने पर कुकर खोलें और मथ लें। कालीमिर्च, नींबू का रस व बचा हुआ आधा कप हरा धनिया मिलाकर गरमा-गरम सूप परोसे।

सत्संग

विदेश यात्रा कर लौटे भीलवाड़ा के उद्योगपति अनिल मानसिंह व उनकी पत्नी मनीषा अपना 5 लाख रुपए की नकदी व आवश्यक दस्तावेज से भरा बैग उदयपुर एयरपोर्ट के बाहर ही भूल गए। चित्तौड़गढ़ पहुंचने के बाद उन्हें याद आया तो वे वापस एयरपोर्ट लौटे। पूछताछ करते ही पुलिस कांस्टेबल ईश्वरलाल व टर्मिनल इंचार्ज विकास कसरावत ने उन्हें बैग सही सलामत सुपुर्द किया। उद्यमी दम्पति ने ईमानदारी की इस मिसाल पर पुलिसकर्मी व टर्मिनल इंचार्ज की सराहना की।

सत्संग

एक संत ने अपने दो शिष्यों को दो डिब्बों में मूंग के दाने दिए और कहा -“ये मूंग हमारी अमानत है। ये सड़े गले नहीं बल्कि बढ़े-चढ़े यह ध्यान रखना। दो वर्ष बाद जब हम वापस आएंगे तो इन्हें ले लेंगे।” संत तो तीर्थ यात्रा चले गए। इधर एक शिष्य ने मूंग के डिब्बे को पूजा के स्थान पर रखा और रोज उसकी पूजा करने लगा। दूसरे शिष्य ने मूंग के दानों को खेत में बो दिया। इस तरह दो साल में उसके पास बहुत मूंग जमा हो गए।

दो साल बाद संत वापस आए और पहले शिष्य से अमानत वापस मांगी तो वह अपने घर से डिब्बा लाया और संत को थमाते हुए बोला- “गुरुजी! आपकी अमानत को मैंने अपने प्राणों की तरह संभाला है। इसे पालने में झुलाया, आरती उतारी, पूजा-अर्चना की”

संत बोले - “अच्छा! जरा देखूं तो सही कि अन्दर के माल का क्या हाल है ?” संत ने ढक्कन खोलकर देखा तो मूंग में घुन लगे पड़े थे। आधे मूंग का तो पाउडर बन गया, बाकी बचे-खुचे भी बेकार हो गए। संत ने शिष्य को मूंग दिखाते हुए कहा- “क्यों बेटा! इन्हीं घुनों की पूजा अर्चना करते रहे इतने समय तक।” शिष्य बेचारा शर्म से सिर झुकाए चुपचाप खड़ा रहा। इतने में संत ने दूसरे शिष्य को बुलवाकर उससे कहा-“अब तुम भी हमारी अमानत लाओ।”

थोड़ी देर में दूसरा शिष्य मूंग लादकर आया और संत के सामने रखकर हाथ जोड़कर बोला- गुरुजी! यह रही आपकी अमानत।” संत प्रसन्न हुए और उसे आशीर्वाद देते हुए बोले - “बेटा! तुम्हारी परीक्षा के लिए ही मैंने यह सब किया था। मैं तुम्हें वर्षों से जो सत्संग सुना रहा हूँ, उसको यदि तुम आचरण में नहीं लाओगे, अनुभव में नहीं उतारोगे तो उसका भी हाल इस डिब्बे में पड़े मूंग जैसा हो जाएगा।

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 कोठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी