



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

# बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 72

6 सितम्बर 2017

भाद्रपक्ष शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2074

माटी की महक - 19

मोहिनी सोनी

बेटी ने निभाया बेटे का फर्ज

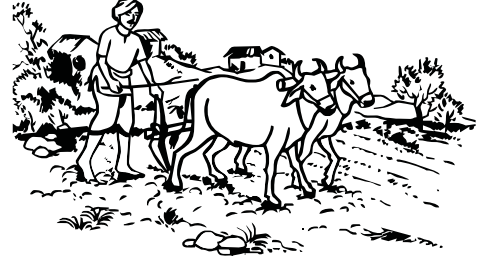


मोहिनी सोनी का विवाह 14 वर्ष पूर्व उदयपुर में हुआ। मोहिनी के दो भाई व एक छोटी बहन है। पिता सरकारी सेवा में थे। मां तारादेवी (65) महाराष्ट्र में मोहिनी की शादी के बाद दोनों भाइयों व भाभियों ने मां को अपने पास रखने में आनाकानी की तो मोहिनी उसे उदयपुर ले आई। ससुराल में असुविधा होने लगी तो मोहिनी ने मां को 'तारा संस्थान' के 'आनन्द वृद्धाश्रम' रख कर दिन रात उसकी सेवा की।

तारादेवी को ब्रेनहेमरेज हुआ तो मोहिनी ने वृद्धाश्रम जाकर सेवा में कोई कसर नहीं छोड़ी। जब चिकित्सकों ने हाथ खड़े कर दिए तो मोहिनी ने दोनों भाइयों को फोन किया। एक भाभी ने तो मां को रखने से मना कर दिया। दूसरी ने प्रतिमाह पांच सौ रुपये भेजने की बात कह उदयपुर में ही रखने को कहा।

मां बेटों की एक झलक पाने को व्याकुल हुए जा रही थी। मां की पीड़ा देख मोहिनी ने छद्म भाई-बहन को खड़ा किया। उन्हें देख मां तारादेवी की आंखें डबडबा आईं और कुछ घंटे बाद ही मां की सांस निकल गई।

बीमार मां के दम तोड़ने के बाद उसने भाइयों को सूचित किया लेकिन वे नहीं आए। मोहिनी के ससुराल पक्ष के लोगों ने मानवीयता का परिचय देते हुए न केवल अंतिम संस्कार किया वरन सारी रस्मों को भी पूर्ण किया।



## अक्टूबर माह की कृषि क्रियाएं

- खरीफ फसलों की कटाई उपरान्त सरसों बुवाई करें। सरसों की उन्नत किस्में पुसा कान्ति, बायो 902, वसुन्दरा, अरावली, लक्ष्मी, स्वर्ण ज्योति उपयुक्त है।
- जहां पर संकूल अथवा देशी मक्का बुवाई गई है और यदि पैदावार की हिसाब से किस्म पसंद है तो अगले वर्ष के लिए बीज के लिए अच्छे भुट्टे का चयन कर बीज के लिए अलग भण्डारित करें।
- चने की बुवाई भी इसी माह में करना उपयुक्त है इसके लिए उपयुक्त किस्म प्रताप चना-जीएनजी 668, आर.एस.जी - 888 उपयुक्त किस्में हैं। यदि काबुली चने की फसल लेनी है तो काक-2 किस्म की बुवाई करें।
- सब्जी के लिए मटर लगाने का कार्य करें मटर के लिए आजाद पी -3, आजाद-पी 5, जवाहर मटर, बोनविला उपयुक्त किस्म है।
- देर से बुवाई गई मूंगफली में अन्तिम सिंचाई करें, खड़ी फसल में दीमक का प्रकोप दिखने पर 4 लीटर क्लोरोपायरीफॉस 20 ईसी. प्रति हेक्टर सिंचाई के साथ दें।
- देर से बुवाई गई फूल गोभी, बैंगन, टमाटर में कीट नियन्त्रण हेतु सुरक्षित कीट नाशी का छिड़काव करें।
- पत्ता गोभी के रोप को खेत में लगावें, पालक, मूली की बुवाई करें।

## स्क्रब टायफस- बुखार

पिस्सू के काटने से फैलता है यह रोग। पिस्सू की लार में मौजूद बैक्टीरिया त्वचा के जरिए रक्त में मिलकर विभिन्न अंगों में पहुंचता है। ऐसे में लीवर, दिमाग, फेफड़े सबसे पहले प्रभावित होते हैं।

पहाड़ी इलाके, जंगल, गांव व शहर जहां बारिश के कारण जंगली पौधे या अत्यधिक घास उग गई है वहां पिस्सू के काटने का खतरा अधिक रहता है।

**लक्षण :** पिस्सू के काटने के दो हफ्ते में मरीज को तेज बुखार (102-103 डिग्री फॉरनहाइट) आता है। शरीर पर लाल दाने और काटने वाली जगह पर फफोलेनुमा काली पपड़ी जैसा निशान उभरता है। सिरदर्द, खांसी, मांसपेशियों में दर्द व शरीर में कमजोरी रहती है। ये लक्षण 5 से 14 दिन तक बने रह सकते हैं।

**उपचार :** इलाज के रूप में 7 से 14 दिनों तक दवाओं का कोर्स चलता है। हफ्ते में एक बार प्रिवेंटिव डोज देते हैं। मरीज को कम तला भुना व लिक्विड डाइट दी जाती है।

### ध्यान रखें -

- घर के आसपास पानी इकट्ठा न होने दें।
- घर के आसपास घास या पेड़ पौधों की छंटनी करते रहें।
- पानी की टंकियों की सफाई नियमित तौर पर करें।
- खाने में ऐसी चीजें शामिल करें जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाए।

## काम की बातें

### आँखों के लिए खतरा बन सकता है तंबाकू -

तंबाकू से न सिर्फ कैंसर होता है बल्कि लम्बे समय तक इसका सेवन करने से आँखों की रोशनी भी जा सकती है। जो लोग धूम्रपान करते हैं, उनमें धूम्रपान नहीं करने वालों की तुलना में मोतियाबिन्द होने की आशंका बढ़ जाती है।



### 'गले से निकाली 15 सेमी की गांठ' -

40 वर्षीय महिला भोजन नहीं कर पाने के कारण उदयपुर के एमबी हॉस्पिटल में भर्ती हुई। डॉक्टर ने बताया कि गांठ भोजन नाल (धमनी) से चिपकी हुई है दो घंटे के ऑपरेशन के बाद कैंसर की गांठ निकाली गई और खाने की नई नाल तैयार की गई।

ऑपरेशन के बाद महिला आसानी से भोजन कर रही है।

## इन्होंने किए अच्छे काम

### पिता-पुत्री व बहू एक साथ बने शिक्षक -

झुंझनू जिले के 'प्रहलाद महला' की अगस्त माह में करीब 50 साल की उम्र में तृतीय श्रेणी शिक्षक के पद पर नौकरी लगी। प्रहलाद सेना में नायब सूबेदार पद से रिटायर्ड हुए हैं। इस लिहाज से उन्हें उम्र सीमा में छूट का लाभ मिला।

प्रहलाद की बेटी रेणु स्कूल व्याख्याता (अंग्रेजी) व उनकी पुत्रवधु निककू स्कूल व्याख्याता (भूगोल) पद पर नियुक्त हुए हैं।

### ईद के लिए बचाए रुपए बाढ़ पीड़ितों को भिजवाए -

भीण्डरकस्बे के सलीम मोहम्मद पिंजारा ने कुर्बानी की नई मिसाल कायम की। सलीम ने ईद के लिए 21 हजार रुपए बचा रखे थे उसने यह रकम बिहार के बाढ़ पीड़ितों के लिए थानाधिकारी (हिमांशुसिंह राजवत) के जरिए जिला प्रशासन को भिजवाई। उन्होंने सलीम के फैसले का स्वागत करते हुए इस पहल के लिए उसकी हौंसला अफजाई की।

### पानी के लिए 27 साल में खोद डाला तालाब -

कोरिया जिले के एक व्यक्ति श्यामलाल ने अपने गांव में 15 वर्ष की उम्र में ही तालाब बनाने का फैसला किया था। श्यामलाल ने जब यह अविश्वसनीय काम हाथ में लिया तो हर कोई इसे सनकपन ही कहा करता था। श्यामलाल को तालाब बनाने में 27 साल लग गए। उन्होंने गांव के लोगों और मवेशियों के भले के लिए यह काम किया। उन्होंने जो ठाना वो कर दिखाया।

### शहीद की बेटी 'जोहरा' की मदद करेंगे गौतम गम्भीर -

जम्मू -कश्मीर में आतंकी हमले में शहीद हुए अब्दुल रशीद की 8 वर्षीय बेटी जोहरा की क्रिकेटर गौतम गम्भीर ने जिन्दगी भर मदद करने की बात कही है। जोहरा उसके पिता की इच्छानुसार डॉक्टर बनना चाहती है। इस साल हुए नक्सली हमले में शहीद सीआरपीएफ के जवानों के परिजनों की मदद के लिए आगे आए हैं उन्होंने "गौतम गम्भीर फाउंडेशन" के जरिए 25 शहीद जवानों के बच्चों की पढ़ाई का खर्च उठाने का ऐलान किया है।

## पालनहार योजना -

### शिक्षित बचपन, सुरक्षित बचपन

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग राजस्थान द्वार यूनिसेफ के सहयोग से 2.16 लाख बच्चों को 1.35 लाख पालनहारों के माध्यम से प्रतिमाह लाभान्वित किया जा रहा है। इसके अंतर्गत देय अनुदान राशि निम्नानुसार है -

0-6 वर्ष तक के बच्चे हेतु	- रु. 500 प्रतिमाह
6-18 वर्ष तक के बच्चे हेतु	- रु. 1000 प्रतिमाह
वस्त्र, स्वेटर, जूते आदि हेतु	- रु. 2000 वार्षिक एकमुश्त देय

(विधवा व नाता पालनहार में देय नहीं)

#### पात्र बच्चे -

- अनाथ बच्चे
- न्यायिक प्रक्रिया से मृत्यु दण्ड/आजीवन कारावास प्राप्त माता/पिता के बच्चे
- निराश्रित पेंशन की पात्र विधवा माता के 3 बच्चे
- पुनर्विवाहित विधवा माता के बच्चे
- एड्स पीड़ित माता/पिता के बच्चे
- कुष्ठ पीड़ित माता/पिता के बच्चे
- नाता जाने वाली माता के बच्चे
- विशेष योग्यजन माता/पिता के बच्चे
- तलाकशुदा/परित्यक्ता महिला के बच्चे

पालनहार अपने नजदीकी ई-मित्र केन्द्र पर जाकर सम्पर्क करें।

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।

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

दिनांक 30 अगस्तको आयोजित बैठक में प्रो. सुशीला अग्रवाल ने सभी का स्वागत किया। इसमें 25 महिलाओं की उपस्थिति थी। नए सदस्यों एवं होम साइन्स कॉलेज की प्रशिक्षिकाओं का परिचय हुआ। प्रशिक्षिकाओं श्रीमती शिप्रा चेलावत एवं श्रीमती संध्या जी ने महिलाओं को पौष्टिक आहार बनाना सिखाया (मूँगफली की बर्फी, भूने चने की बर्फी, मुरमुरे के लड्डू और सेरेलेक्स)।

श्रीमती रेणु भण्डारी ने लहर पर चर्चा की एवं उसका वितरण किया। डॉ शैल गुप्ता ने प्रेरणात्मक कहानी सुनाई। और दूस डांगियान में ग्रामीणों ने 3 माह तक समाचार-पत्र पढ़ा जिसका अच्छा परिणाम रहा (इसका भुगतान शैल गुप्ता जी ने किया)।

श्रीमती मंजुला शर्मा ने विज्ञान समिति के कार्यक्रमों की सूचना दी और मेडिकल कैम्प के लिये महिलाओं को आने के लिए प्रेरित किया। ऋण योजना के बारे में बताया एवं जिन महिलाओं ने ऋण लिया, उन्होंने किस्त जमा की। श्रीमती सोनिया शर्मा, श्रीमती परवीन बानो, नारी बाई, कमला जोशी, भावना भीमावत (चन्देसरा) ने अपना ऋण चुका दिया। यात्रा भत्ता दिया और जलपान करवाया।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अक्टूबर 2017 सोमवार

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 - 15 अक्टूबर को

## मैं मिट्टी का दिया

मैं मिट्टी का दिया।  
जलना मेरी नियति यारों।।  
कभी जला मैं राजमहल में  
अंतःपुर को ज्योतित करता।  
कभी जला मैं राजमार्ग पर  
पथिकों का पथ-दर्शन करता।  
मृत्युशैया सिरहाने जल मैं  
अग्रदूत बना महाप्रयाण का।  
आज जलूंगा उर-अंतर में  
मन के कल्मश को धोने।  
आज जलूंगा वन-कुटिया में  
कोना-कोना दमकाने।  
ज्योति कलश बन अभिषेक करुंगा  
तेज रश्मि से तिमिर हरुंगा।  
क्षण-क्षण तिल-तिल जल-जल कर मैं  
प्रकाश पुंज का दान करुंगा।  
हे मानव ! मैं-तू एक जाति के,  
तू भी मिट्टी, मैं भी मिट्टी।  
क्या तुम भी क्षण-भंगुर जीवन से  
जग को दोगे ऐसा उपहार ?

-राधिका

### भारतीय मूल की दूसरी महिला अन्तरिक्ष यात्री -

सुनीता विलियम्स अंतरिक्ष जाने वाली भारतीय मूल की दूसरी महिला हैं। इन्होंने 195 दिनों तक अंतरिक्ष में रहने का विश्व कीर्तिमान स्थापित किया है।

### पी.वी.सिंधू ने रचा इतिहास-

भारत की शीर्ष स्टार पी वी सिंधू ने कोरिया ओपन सुपर सीरिज बैडमिंटन टूर्नामेंट का खिताब जीतकर इतिहास रच दिया। सिंधू का यह तीसरा सुपर सीरीज खिताब है।

## अदरक के औषधीय गुण

1. एक छोटा टुकड़ा, चार तुलसी पत्ते और पांच दाने काली मिर्च पानी में उबालकर काढ़े के रूप में तीन दिन तक सुबह - शाम लेने से ठीक हो जा है।
2. सूखा धनिया तथा सौंठ 25-25 ग्राम लेकर कूट लें इसकी तीन पुड़िया बनाएं। एक गिलास पानी में एक पुड़िया उबालकर पीलें। एक दिन में तीन बार में तीनों पुड़िया सेवन करने से अम्लपित्त (एसिडिटी) ठीक होती है।
3. अदरक का रस एक चम्मच, नींबू का रस व जरा पिसा सेंधा नमक मिलाकर लेने से अपच में आराम मिलता है।
4. अदरक की चार-पांच गाढ़े छोटे-छोटे टुकड़े कर देशी घी में भून लें। सुबह-शाम उन्हें भोजन से पहले चबाकर खाने से जुकाम व गठिया में लाभ होता है।
5. भोजन के अंत में कुछ दिन तक आधा चम्मच भूना जीरा व आधा चम्मच सौंठ चूर्ण तथा चुटकी भर सेंधा नमक एक गिलास मट्ठे (छाछ) में मिलाकर दोपहर में सेवन करने से जीर्ण अतिसार यानी पुराने दस्त रोग में लाभ मिलता है।
6. दो चम्मच का रस थोड़ा गर्म करके दो चम्मच शहद में मिलाकर पीने से जुकाम और खांसी में आराम मिलता है।
7. चार-पांच पिप्पली तथा जरा सा सेंधा नमक पीसकर चूर्ण बनालें, इसे एक चम्मच अदरक के रस में मिलाकर सोते समय कुछ दिन सेवन करने से श्वास रोग में अत्यन्त लाभ मिलता है।
8. पाव भर दूध में आधा चम्मच सौंठ चूर्ण डालकर उबाल लें, गुना-गुना होने पर रात्रि में सोते समय चार-पांच दिन पीने से पेट की आंव समाप्त हो जाती है। इससे छाती में जमा कफ व खांसी में भी आराम मिलता है। दूध सेवन के बाद पानी नहीं पीएं।

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