



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 67

11 अप्रैल 2017

चैत्र सुदी पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2074

माटी की महक - 15



अरुणिमा सिन्हा

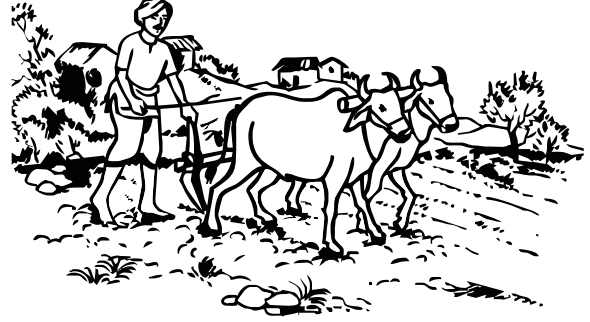
एवरेस्ट की बेटी

माऊंट एवरेस्ट पर पहुँचने वाली पहली भारतीय विकलांग महिला अरुणिमा सिन्हा ने अपनी पुस्तक 'एवरेस्ट की बेटी' में अपनी आत्मकथा को दर्शाया है जो सभी युवाओं के लिए साहस व प्रेरणादायी सच्ची कहानी है।

अरुणिमा सिन्हा राष्ट्रीय स्तर की वॉलीबाल की खिलाड़ी रही है। 11 अप्रैल 2011 को लखनऊ से दिल्ली में सी आई एस एफ में भर्ती की परीक्षा देने जाते समय ट्रेन में लूट-पाट करने आए गुंडों से तकरार हो जाती है और वे उसे ट्रेन से बाहर फेंक देते हैं। उसी वक्त सामने से आती हुई दूसरी ट्रेन से उनके पांव कुचल जाते हैं। इस भयानक हादसे से 24 वर्षीय अरुणिमा सिन्हा को अपने दोनों पांव गंवाने पड़े। उन्होंने हार नहीं मानी और पर्वतारोहण का प्रशिक्षण लिया। अरुणिमा के साहस और अतुल्य निश्चय ने इतिहास रच डाला और वह माऊंट एवरेस्ट पर पहुंचने वाली पहली भारतीय विकलांग महिला बनीं।

अरुणिमा बताती है कि हाड़ कपाने वाली असहनीय पीड़ा के वक्त भी ऐसा लग रहा था कि अभी भी कोई शक्ति है जो चाहती है कि मैं सांस लूं, लडूँ और जीतूँ। अपनी आत्मकथा के जरिए उन्होंने इस बात पर जोर दिया है कि **समय तो बलवान होता ही है जो हर जख्म को भर देता है और उससे भी बड़ा होता है 'साहस'**। अगर आपके अन्दर जिन्दगी जीने का साहस है व कुछ कर गुजरने का जज्बा है तो एवरेस्ट फतह किया जा सकता है।

वर्तमान में गरीब और निशक्तजनों के लिए वे निःशुल्क स्पोटर्स अकादमी की स्थापना कर रही है। ऐसी साहसी व मजबूत इरादे वाली अरुणिमा को हम बधाई देते हैं, नमन करते हैं।



अप्रैल माह की कृषि क्रियाएं

- रबी फसल कटाई के बाद जिन खेतों में सिंचाई हेतु पानी नहीं है उन खेतों को मिट्टी पलटने वाले हल से ट्रेक्टर/बैलों द्वारा गहरी जुताई करें ताकि वर्षा जल-संग्रहण हो सके।
- जहाँ सिंचाई हेतु जल उपलब्ध है उन खेतों में अल्प/मध्यम अवधि में पकने वाली मक्का की बुवाई करें।
- भिण्डी, टमाटर, बैंगन, तरोई, लौकी, करेला, ग्वारफली की भी बुवाई की जा सकती है।
- जहाँ पर जायद मूंग बीज की बुवाई की गई है, उन खेतों में फूल आने की अवस्था पर सिंचाई अवश्य करें।
- कपास की फसल के लिये संकर - 6 / संकर -8 / बीकानेरी नरमा / संकर बी.टी. कपास किस्मों की बुवाई करें।
- गेहूँ भण्डारण से पूर्व अनाज भरने की कोठियों को 3 से 4 दिन तक धूप में तपा लेना चाहिये।
- देशी बेर की झाड़ियों पर बेर बडिंग कर कलमी बेर के पौधे तैयार करने हेतु झाड़ियों को 1 से 2 फिट ऊँचाई पर छंगाई करें।
- फूलों की खेती के लिये हजार/गेलार्डिया की नर्सरी तैयार करें।
- टमाटर, बैंगन एवं कद्दू वर्गीय सब्जी फसलों में फल मक्खी रोकथाम हेतु फूल आने से पहले डाईमिथोएट एवं फूल आने के बाद मेलाथियोॉन 1 मि.ली. प्रति लीटर पानी में मिला कर छिड़काव करें।

बदलते मौसम में रहें सतर्क

सर्दी के बाद गर्मी की शुरुआत ज्यादातर अंगों की कार्यप्रणाली पर असर डालती है। मौसम में बदलाव सभी को सामान्य सर्दी—जुकाम की गिरफ्त में ले लेता है। जिससे सिरदर्द, भूख न लगने, मांसपेशियों में दर्द, नाक बहने, बुखार, खांसी, गला बैठने जैसी दिक्कतें होती हैं। सबसे पहले गला खराब होता है जिसके बाद साइनस व नाक में रुकावट आना प्रमुख है।

सर्दी—जुकाम संक्रामक है—

पहले 24 घंटे मरीज में रोग की स्थिति संक्रामक होती है। छींकने या खांसने के दौरान फैलने वाले कीटाणु अन्य लोगों को भी नुकसान पहुंचाते हैं। लंबे समय तक जुकाम रहने पर नाक से बहने वाला पतला द्रव गाढ़ा होकर पीला हो जाता है।

घरेलू उपाय—

अदरक की चाय या हल्दी मिला गुनगुना दूध पी सकते हैं पानी गुनगुना पीएं। गुनगुने पानी में शहद मिलाकर गरारे कर सकते हैं अदरक—नमक या अदरक व तुलसी के पत्तों का मिश्रण फायदेमंद है।

डाक्टर की सलाह—

कुछ दिन जुकाम रहने के बाद यदि सांस लेने में तकलीफ, अचानक सीने व पेट में दर्द, चक्कर आना, बार—बार उल्टी आती हो तो डाक्टर की सलाह लें।

बचाव—

साफ—सफाई का ध्यान रखें। हाथ नियमित धोएं, नाक पोंछने, छींक—खांसी होने के समय रुमाल इस्तेमाल करें। पहले से इस्तेमाल में ली गई निजी वस्तुओं को आपस में काम में न लें।



मेवाड़ की 51 नारी शक्तियों का सम्मान

प्लेटिनम यूनिवर्सिटी उदयपुर और 95 एफ एम तड़का के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम 'शक्ति-2017' में मेवाड़ की 51 नारी शक्तियों का सम्मान किया गया। इस अनूठे आयोजन में नन्ही बच्चियों, महिलाओं, किशोरियों, युवा और वरिष्ठ वर्ग की महिलाओं को अपनी प्रतिभा, सेवा समर्पण और संघर्ष से विभिन्न क्षेत्रों में सराहनीय कार्य कर विशेष पहचान बनाने के लिए सम्मानित किया गया।

इन्होंने किए अच्छे काम

- **खेड़ गांव की महिलाओं ने बनाये घर—घर में शौचालय—**
उदयपुर की खजुरी ग्राम पंचायत के एक गांव खेड़ में हर छोटी छोटी पहाड़ी पर इक्का—दुक्का घर नज़र आता है और उसी के पास बना नज़र आता है एक 'शौचालय'। इसके लिए वहां की महिलाओं ने पहाड़ चढ़ा, उतरा, सिर पर बजरी ढोई, ईंटें ढोई, किवाड़ ढोएं और यहां तक कि टंकियां और दूसरे आवश्यक सामान भी ढोए। 200 लोगों के इस गांव में मकान कच्चे हैं, बिजली नहीं है, सड़क नहीं है, पानी का सहारा केवल कुएं हैं लेकिन यहां शौचालय पक्के बने हुए हैं। खेड़ गांव की महिलाओं को डिलीवरी के समय खाट पर डालकर बारापाल लेकर जाना पड़ता है महिलाओं का कहना है कि काश! शौचालय की तरह 'सड़क' भी बना पाती तो कभी की बना चुकी होती। खेड़ गांव की महिलाओं ने विषम परिस्थितियों में शौचालय का निर्माण किया है उससे उनके भविष्य को तो बदला ही है, आने वाली पीढ़ियों की सेहत सुधारने का भी काम किया है।
- **तैराक गौरवी बदाएगी उदयपुर का गौरव—**
14 साल की जलपरी गौरवी सिंघवी ने मुंबई के अरब सागर में सी—लिंग से गेटवे ऑफ इण्डिया तक 36 किमी. तक की तैराकी कर रिकॉर्ड कायम किया। गौरवी ने अरब सागर में यह सफर महज 6 घंटे 36 मिनट में पूरा किया। अरब सागर के इस रूट पर गौरवी द्वारा तय किया गया यह सफर एक रिकॉर्ड के रूप में दर्ज हुआ है।
- **मेवाड़ की बेटी ने पाया अमेजन में मुकाम**
देवगढ़ मदारिया की रहने वाली इंजीनियर रागी सुखलेचा ने जोर्जिया टेक यूनिवर्सिटी एटलांटा (यू.एस.) से एम.एस. की उपाधि प्राप्त की। इसके बाद एमेजन के मुख्यालय सीएटल में वरिष्ठ सॉफ्टवेयर डेवलपर पद पर नियुक्त हुई। रागी के पिता गौतम सुखलेचा उदयपुर में ही C.A. है। रागी ने बहन अक्षिता की प्रेरणा से ये मुकाम पाया। बहन अक्षिता भी वॉलमार्ट बैंगलौर से इंजीनियर है।

बोध कथा : चाबी या हथौड़ा

किसी गाँव में एक ताले वाले की दुकान थी। ताले वाला रोजाना अनेक चाबियाँ बनाया करता था। ताले वाले की दुकान में एक हथौड़ा भी था। वो हथौड़ा रोज देखा करता कि ये चाबी इतने मजबूत ताले को भी कितनी आसानी से खोल देती है।

एक दिन हथौड़े ने चाबी से पूछा कि मैं तुमसे ज्यादा शक्तिशाली हूँ, मेरे अंदर लोहा भी तुमसे ज्यादा है और आकार में भी तुमसे बड़ा हूँ लेकिन फिर भी मुझे ताला तोड़ने में बहुत समय लगता है और तुम इतनी छोटी हो फिर भी इतनी आसानी से मजबूत ताला कैसे खोल देती हो।

चाबी ने मुस्कुरा के ताले से कहा कि तुम ताले पर ऊपर से प्रहार करते हो और उसे तोड़ने की कोशिश करते हो लेकिन मैं ताले के अंदर तक जाती हूँ, उसके अंतर्मन को छूती हूँ और घूमकर ताले से निवेदन करती हूँ और ताला खुल जाया करता है।

वाह! कितनी गूढ़ बात कही है चाबी ने कि मैं ताले के अंतर्मन को छूती हूँ और वो खुल जाया करता है।

आप कितने भी शक्तिशाली हो या कितनी भी आपके पास ताकत हो, लेकिन जब तक आप लोगों के दिल में नहीं उतरेंगे, उनके अंतर्मन को नहीं छुएंगे तब तक कोई आपकी इज्जत नहीं करेगा।

हथौड़े के प्रहार से ताला खुलता नहीं बल्कि टूट जाता है ठीक वैसे ही अगर आप शक्ति के बल पर कुछ काम करना चाहते हैं तो आप नाकामयाब रहेंगे क्योंकि शक्ति से आप किसी के दिल को नहीं छू सकते।



**चाबी बन जाये,
सबके दिल की चाबी।**



अब जरा हँस ले

एक छात्र ने गणित के अध्यापक से कहा – सर ! अंग्रेजी के अध्यापक तो अंग्रेजी में बातें करते हैं। आप भी गणित में बात क्यों नहीं करते ? गणित अध्यापक – ज्यादा तीन पांच न कर फोरन नौ –दो ग्यारह हो जा , नहीं तो चार पांच रख दूंगा तो छठी का दूध याद आ जाएगा ।

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 दवाइयाँ, 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- 21 मई को

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

विज्ञान समिति में 31 मार्च को आयोजित ग्रामीण महिला चेतना शिविर में चन्देसरा एवं देवाली गाँव एवं बेड़वास की 18 महिलाएं सम्मिलित हुईं। सदस्यों द्वारा प्रार्थना से शिविर प्रारम्भ हुआ। सृष्टि के नव सृजन के उत्सव का महत्व (नवसंवत्सर के उपलक्ष्य में) डॉ. श्रीमती शैल गुप्ता ने समझाया।

डॉ. के.एल. कोठारी की विशिष्ट वार्ता हुई जिसमें— देश के त्योहारों, स्वास्थ्य, राजस्थान दिवस पर राजस्थान की जानकारी, जीवन पच्चीसी के मुख्य बिन्दुओं तथा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के सम्बन्ध में वार्ता दी।

श्री प्रकाश तातेड़ ने प्रश्नोत्तर के माध्यम से सभी का ज्ञानवर्द्धन किया। श्रीमती पुष्पा कोठारी ने गणगौर त्यौहार व उनकी उत्तर भारत की यात्रा के संस्मरण बताये। श्रीमती मंजुला शर्मा ने विज्ञान समिति के महत्वपूर्ण कार्यक्रमों की जानकारी दी। श्रीमती रेणु भण्डारी ने लहर की सामग्री पर सदस्याओं से चर्चा की, लहर का वितरण किया एवं महिलाओं को लिखने के लिए भी प्रेरित किया।

श्रीमती मंजुला शर्मा ने मिर्च का अचार बनाना तथा श्रीमती निर्मला राव ने मक्का की पापड़ी, सेव एवं आलू के चिप्स बनाना सिखाया। जलपान कराया गया एवं यात्रा भत्ता दिया गया।

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

- ❖ सूजी और दलिया हमेशा भून कर रखें कीड़े भी नहीं पड़ेंगे और बनाते समय भी आसानी होगी।
- ❖ हरे धनिये के डंठल काट के बारीक कपड़े या कागज में लपेट कर स्टील के डिब्बे में बंद करके फ्रिज में रखें, धनिया बहुत दिनों तक ताजी रहेगी।
- ❖ हरी सब्जियों को पकाते समय अगर एक चौथाई चम्मच चीनी मिला दें तो सब्जियों का रंग अच्छा रहता है।
- ❖ आटा गूंधने के बाद उसमें थोड़ा सा तेल लगा दें तो वह मुलायम बना रहता है।
- ❖ चावल में एक चाय चम्मच तेल और कुछ बूंदे नींबू के रस की मिलाने से वह पकने के बाद खिलाखिला रहेगा।
- ❖ यदि आप रात को छोला या राजमा भिगोना भूल गए हों तो उबलते पानी में चना या राजमा को भिगोए, इसे आप एक घंटे के बाद एक चम्मच तेल मिला के पका सकती हैं।
- ❖ सख्त नींबू को अगर गरम पानी में कुछ देर के लिए रख दिया जाये तो उसमें से आसानी से अधिक रस निकाला जा सकता है।
- ❖ आटा गूंधते समय पानी के साथ थोड़ा सा दूध मिलायें इससे रोटी और पराठे का स्वाद बदल जाएगा और वो बहुत मुलायम बनेंगे।

जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

1. सन्तान नहीं होने अथवा कन्याओं को ही जन्म देने पर महिला का तिरस्कार नहीं करेंगे।
2. महिला को डायन घोषित कर अत्याचार करने की अमानुषिक प्रवृत्ति को रोकेंगे।
3. विधवा का पारिवारिक एवं सामाजिक अपमान/बहिष्कार नहीं होने देंगे। विधवा पुनर्विवाह को प्रोत्साहित करेंगे।
4. कन्या भ्रूणहत्या जैसा जघन्य पाप नहीं करेंगे।
5. दहेज व दापा प्रथा के उन्मूलन के प्रयास करेंगे।

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021
श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

सौजन्य : श्रीमती विमला कीठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

रसोई से -

पौष्टिक रायता

सामग्री - एक खीरा (ककड़ी) दो टमाटर दो प्याज, दो उबले आलू, एक बड़ी कटोरी दही, नमक, काली मिर्च, हरा पुदीना

विधि - खीरा, टमाटर, प्याज के महीन छोटे-छोटे टुकड़े काट कर उबले हुए आलू को छील कर पहले से फेंटे हुए दही में डाल कर मिलाएं। नमक, पुदीना काली या लालमिर्च डाल कर परोसें। यह गर्मी में बहुत ही लाभ दायक होता है।

उपमा भात

सामग्री - टुकड़ी चावल - एक कप, चना दाल व सफेद उड़द दाल-एक छोटा चम्मच, राई-आधा छोटा चम्मच, करी पत्ते - 8 से 10, तेल - दो छोटे चम्मच, नमक स्वादानुसार।

विधि - सबसे पहले तीन कप पानी में नमक मिलाकर इसे गर्म करने रखें। अब पैन में तेल गर्म करें। इसमें राई, चना दाल, उड़द दाल डालें। तड़कने पर इसमें करी पत्ते डालें तथा टुकड़ा चावल मिलाकर इसे हल्का भून लें। अब इसमें नमक मिला गर्म पानी डालकर दो-चार उबाल आने पर आंच धीमी कर चावल गलने और सारा पानी सूख जाने तक पकने दें। उपमा भात को नारियल चटनी के साथ गर्मागर्म पेश करें।

टिप्स - एक ग्लास छाछ में एक चम्मच पीसी राई डाल कर पीने से बवासीर की तकलीफ में आराम मिलता है।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 मई 2017 मंगलवार प्रातः 10 बजे से

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