



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

## बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 40

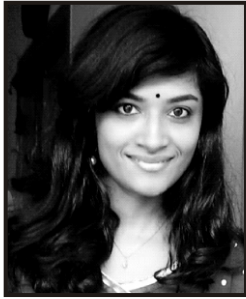
8 अक्टूबर 2014

शरद पूर्णिमा अंक

विक्रम संवत् 2071

### प्रेरक महिलाएं - 14

#### प्रेरणा की मिसाल एवं सामाजिक कार्यकर्ता- मालविका अय्यर



तमिलनाडु में जन्मी मालविका के पिता बी.कृष्णन एकजीक्यूटीव इंजीनियर के रूप में राजस्थान के बीकानेर में काम करते थे। मालविका के बचपन में पतंग उड़ाना, पेड़ों पर चढ़ना, तैराकी और स्केटिंग पसंदीदा खेल थे। उन्होंने

सात साल की उम्र में कथक सीखना भी शुरू कर दिया था।

26 मई 2002 को 13 वर्ष की उम्र में आयुध फैक्ट्री के पास ग्रेनेड विस्फोट में उन्होंने अपने दोनों हाथ खो दिए। दोनों पैरों में भी गंभीर चोटें आईं। इसके बाद डेढ़ साल तक जयपुर और चेन्नई के अस्पताल में इलाज हुआ और कई आपरेशनों का दर्द झेला। नवम्बर 2003 में डॉक्टरों ने उन्हें सेंसर वाले बायो इलेक्ट्रिक कृत्रिम हाथ लगाए। इनकी मदद से वो खाने, पीने व लिखने जैसे काम करने लगी। मात्र चार महीने की पढ़ाई करके ही मालविका दसवीं में 97 प्रतिशत अंक प्राप्त कर स्टेट टॉपर बनीं। उन्होंने गणित और विज्ञान में 100-100 और हिंदी में 97 प्रतिशत अंक प्राप्त किए।

वर्ष 2006 में मालविका ने दिल्ली के सेंट स्टीफेंस कॉलेज से ग्रेजुएशन व दिल्ली स्कूल ऑफ सोशल वर्क से समाज सेवा में मास्टर्स किया। 2012 में उन्हें बेस्ट एम.फिल थीसिस के लिए "रॉलिंग कप" अवार्ड से सम्मानित किया गया। उसके बाद मद्रास स्कूल ऑफ सोशल वर्क से पी.एच.डी. की। मालविका वाइल्ड लाइफ सोसाइटी से जुड़े एक एन.जी.ओ. की कॉर्डिनेटर भी बनीं। उन्हें कॉमनवेलथ सोसायटी का एकजीक्यूटिव सदस्य भी मनोनीत किया गया।

हिम्मत कभी न हारें - मालविका के अनुसार हमारे पास प्रतिदिन हारने के कई कारण हैं लेकिन मेरी सलाह है कि हमें हिम्मत कभी नहीं हारनी चाहिए।

### सुविचार

- किसी की सेवा कर उसको गिनाना सेवा के महत्व व फल को कम करना है।
- व्यक्ति के जीवन में अच्छाइयां और कमियां दोनों होती हैं। यदि कमियों को दूर करने और अच्छाइयों को विकसित करने का प्रयास हो तो जीवन अच्छा बन जाता है।
- जो व्यक्ति समय के मूल्य को पहचानते हैं, वे समय पर अपना काम करते हैं और सफलता अर्जित कर लेते हैं।
- भविष्य भी उसी का अच्छा बनता है, जिसका वर्तमान अच्छा होता है।
- प्रसन्नता और विनम्रता से चेहरे का सौंदर्य बढ़ता है। भय, क्रोध व शोक चेहरे को विकृत बनाते हैं।

### नवम्बर माह के कृषि कार्य

सिंचित रबी फसलों की बुवाई हेतु खेतों में सिंचाई कर अच्छी तैयारी करें।

रबी की फसलों की उन्नत किस्में - (स्रोत : राजस्थान राज्य बीज निगम, कृषि मण्डी हिरन मगरी सेक्टर-11, उदयपुर)

**गहूँ-** अर्द्ध या असिंचित क्षेत्र : एच.आई. 8627 (काठा गेहूँ), एच. आई 1500 (अमृता) असिंचित पेटाकास्त। एच.आई 1531 : कम सिंचाई क्षेत्र।

सामान्य सिंचित क्षेत्र : एच.आई. 1544; जी. डब्ल्यू 366; राज. 4037

देर से बुवाई करनी हो तो : राज. 3765; जी. डब्ल्यू 173; राज. 3777; एम.पी. 1203

**चना:** प्रताप चना-1(90-95 दिन); आई.सी.सी.वी. - 10 (96-115 दिन); जी.एन.जी. 469 (सम्राट) (145-150 दिन); काक -2 (काबुली चना)

**सरसों :** पूसा बोल्ड; आर.एच.-30; टी-59; पूसा जय किसान(बायो-902); लक्ष्मी (आर.एच. -8812)

#### समन्वित पोषक तत्व प्रबन्धन

**जैविक खाद:** 10-15 टन प्रति हेक्टर, **जीवाणु खाद**(एजोटोबेक्टर या राईजोबियम व पी.सी.बी.) एवं रासायनिक उर्वरकों का समन्वित उपयोग करें।

## बांटों, बटोरो और भंगार में तोलो

क्या आप अनुभव करते हैं कि आपकी रसोई व स्टोर में बर्तनों की भरमार हो गई है ? तो आप इतने बर्तन खरीदते क्यों हैं? हो सकता है ये खरीदने से नहीं रिश्तेदारों व मित्रों के द्वारा बांटने पर इकट्ठे हुए हैं। इन्हें बांटने के लिए कोई न कोई खरीदता ही है। बटोरने में हम आप ही होते हैं। क्या आप इन बांटने वाले बर्तनों को लेने से इंकार कर सकते हैं? क्या ऐसा करना कठिन होगा ? हां, तब तो ये इकट्ठे भी होते ही रहेंगे। ये भांति भांति के होते हैं। प्रायः नये आने वाला बर्तन कुछ समय तक आकर्षक लगता है इसलिये उसे रसोईघर में जगह मिल जाती है। चाहे उनकी सफाई करके पुनः रखते हैं। बर्तनों की चमक इतना आकर्षित करती है कि हर छोटे-छोटे आयोजन पर कुछ बांटने की इच्छा हो जाती है। ऐसे आइटम से घर के सारे भंडार तोबा करने लगे हैं फिर भी बांटने-बटोरने का रिवाज जारी रहता है और एक समय ऐसा लगता है कि इनमें से कुछ बर्तन बोरे में भर कर भंगार में देवें।

यदि बांटना इतना जरूरी हो तो आप अपने हिसाब से बादाम, काजू, किशमिश व अन्य उपयोगी सामान या पुस्तकें क्यों नहीं बांट सकते हैं? घर ले जाए, डिब्बे में भरें, थोड़े दिन में समाप्त हो जाएंगे। न भंगार बचेगी और न उसे तोलना पड़ेगा। इस प्रकार की प्रथाओं को बंद करके इस प्रकार के रिवाज से मुक्ति पाने का क्या कोई रास्ता है ?

**मिलकर चिंतन करें, निर्णय लें एवं उसकी पालना करें।**

## अंकुरित भेल

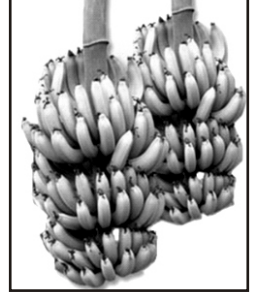
**सामग्री-** मूंग व काला चना(अंकुरित)-2 कप, चैरी-8 से 10, नमक-स्वादानुसार, चीनी-एक छोटा चम्मच, सिरका-एक छोटा चम्मच, सोया सॉस-एक बड़ा चम्मच, काली मिर्च-1/2 छोटा चम्मच, सलाद पत्ता-एक बारीक कटा हुआ, कच्ची मूंगफली भीगी हुई-10 से 15 दाने, गाजर व खीरा-एक एक चम्मच बारीक कटा हुआ, बैंगनी पत्ता गोभी कटी हुई-2 बड़े चम्मच, सलाद पत्ते-2 से 4, कॉर्नफ्लेक्स-2 से 3 बड़े चम्मच सजाने के लिए।

**पकाने का समय - 15 मिनट**

**विधि -** अंकुरित मूंग व चने को भाप में पका लें। ठंडा होने के लिए अलग रख दें। सभी कटी हुई सब्जियां, मसाले व अंगूर, चैरी, मूंगफली आदि एक प्याले में मिला लें। अब अंकुरित मूंग-चने के साथ इकसार कर लें। सलाद पत्ते और कॉर्नफ्लेक्स से सजाएं।

## गुणकारी एवं स्वास्थ्यवर्धक फल- केला

स्वास्थ्य के लिए केला अत्यन्त ही लाभदायक एवं गुणकारी है। यह हमें कई बीमारियों से बचा सकता है। एक शोध के अनुसार सेब की तुलना में इसमें चार गुना अधिक प्रोटीन, दो गुना अधिक कार्बोहाइड्रेट, तीन



गुना अधिक फॉस्फोरस, पांच गुना आयरन और विटामिन 'ए' तथा दो गुना अन्य विटामिन्स और मिनरल्स होते हैं। दो केले के सेवन से व्यक्ति लगभग डेढ़ घंटे तक ऊर्जावान रहता है। निम्न बीमारियों में यह विशेष रूप से फायदेमंद रहता है -

- **खून की कमी (एनीमिया)**- इसका नियमित सेवन करने से इसमें मौजूद आयरन हमारे हीमोग्लोबिन को बढ़ाता है।
- **अस्थमा** - बच्चों में अस्थमा की शिकायत को दूर करता है। इंग्लैण्ड में हुए एक शोध के अनुसार अगर बच्चों को रोजाना एक केला दिया जावे तो अस्थमा का असर 34 प्रतिशत कम हो जाता है।
- **रक्तचाप, किडनी व कोलेस्ट्रॉल** - इन सभी समस्याओं से निजात पाने में सहायक होता है। फाइबर की मात्रा अच्छी होने से ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है तथा लो ब्लड कोलेस्ट्रॉल में भी फायदेमंद होता है क्योंकि इसमें विटामिन सी, ए, पोटेशियम और विटामिन बी 6 होता है। इसमें मौजूद मेग्नीशियम के कारण जल्दी पच जाता है और शरीर को तन्दुरस्त रखता है।
- **मधुमेह(डायबिटीज)** - इसमें पर्याप्त मात्रा में रेशे (फाइबर) होने के कारण यह टाइप 2 डायबिटीज में लाभकारी होता है।
- **अवसाद (डिप्रेशन)** - केले में प्रोटीन ट्रिप्टोफेन पाया जाता है जिसको हमारा शरीर सेरोटोनिन में बदल देता है जो मानसिक तनाव एवं मूड सुधारने में राहत देता है और व्यक्ति को खुश रखता है।
- **गर्भावस्था** - विटामिन्स और मिनरल्स से भरपूर तथा पाचक होने के कारण यह गर्भावस्था में ऊर्जा प्रदान करता है।
- **शक्तिवर्धक** - पोटेशियम से भरपूर होने के कारण सभी उम्र के व्यक्तियों के लिए शक्तिवर्धक होता है। यह अनिद्रा को भी दूर करता है।

- श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी

## “माता करें दुग्धदान” – बच्चों को मिले जीवनदान

राजस्थान पत्रिका और उषा चेरिटेबल ट्रस्ट के अभियान “आओ बने यशोदा” के तहत माताओं को दुग्धदान के लिए प्रेरित किया गया है। इस हेतु 12 अक्टूबर को जनाना अस्पताल स्थित “दिव्य मदर मिल्ल बैंक” में दुग्धदान महाशिविर आयोजित किया गया। इस शिविर में शहरी व ग्रामीण क्षेत्र की 466 माताओं ने 10058 मि.ली. दुग्धदान किया जो कि नवजात शिशुओं के लिए उपयोग में लिया जा सकेगा। इस अभियान के अंतर्गत स्कूली बच्चों ने रैली निकाली तथा घर-घर जाकर माताओं को दुग्धदान के फायदे बताते हुए इसके लिए प्रेरित किया।

**मोटापा घटाता है दुग्धदान** – जनाना अस्पताल की स्त्रीरोग विशेषज्ञ डॉ. मधुबाला चौहान का कहना है कि दूध स्रावित होने के बाद भी बच्चे को स्तनपान नहीं कराने या दुग्धदान नहीं करने वाली माताओं में मोटापा बढ़ जाता है। इससे मधुमेह सहित अनेक बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। दुग्धदान मोटापा घटाने में मदद करता है।

**ब्रेस्ट कैंसर से भी बचाव** – बाल चिकित्सालय के वरिष्ठ बाल रोग विभागाध्यक्ष डॉ. सुनील गोयल का कहना है कि दूध स्रावित होने के बावजूद दुग्धपान या दुग्धदान नहीं कराने पर धात्री माता को ब्रेस्ट कैंसर का खतरा अधिक रहता है। जन्म के बाद दुग्धपान कराने या दुग्धदान करने से प्रसूताओं में ऑक्सीटोसिन के साथ अन्य ऐसे हार्मोन स्रावित होते हैं, जिनसे रक्तस्राव कम होता है। महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर की जानकारी अक्सर तब होती है, जब इलाज मुश्किल हो जाए। चिकित्सकों का कहना है कि हर स्वस्थ धात्री मां को दुग्धदान करना चाहिए।

**इसलिए करें दुग्धदान** – एक मां के दुग्धदान करने से अनेक ऐसे बच्चों को संजीवनी मिल सकती है, जो कुपोषण और उससे जनित बीमारियों के कारण जीवन-मृत्यु के बीच संघर्ष कर रहे हैं। मां के दूध की एक-एक बूंद उनके कमजोर पड़े शरीर को सक्रियता और रोगों के लड़ने की शक्ति दे सकती है। साथ ही उनका दिमागी विकास थमने की आशंका मिट सकती है।

**दुग्धदान की प्रक्रिया** – दुग्धदान की प्रक्रिया में सिर्फ 10 मिनट लगते हैं। वर्तमान में बच्चे को दूध पिला रही कोई भी धात्री मां दुग्धपान कर सकती है। इसके लिए उसका शारीरिक-मानसिक रूप से स्वस्थ होना जरूरी है। वह नशे की आदी और संक्रमित रोग से ग्रस्त न हो। दुग्धपान से पूर्व धात्री मां के ब्लड सहित अन्य आवश्यक जांचे की जाएगी। जांच का खर्च **दिव्य मदर मिल्ल बैंक** वहन करेगा। डोनर रूम में प्रशिक्षित महिला कर्मचारी इलेक्ट्रॉनिक मशीन के जरिये दुग्धदान कराएगी। कोई धात्री मां एक यूनिट यानी 30 एमएल दुग्धदान करने में असमर्थ है तो इससे कम दुग्धदान भी कर सकती है। एक नवजात शिशु के लिए एक बार में सिर्फ 2 एमएल दूध की ही जरूरत होती है।

**आप भी कराएं पंजीयन** – इच्छुक माताएं इस अभियान से जुड़ने और कुपोषित बच्चों को जीवनदान देने के लिए आगे आकर पंजीयन करा सकती हैं। एक यूनिट(30 एमएल) दुग्ध का दान कर वे अनेक नवजातों को जीवनदान दे सकती हैं। **दुग्धदान के लिए फोन नं. 0294-2418626, मोबाइल नम्बर 94141088892 तथा 8890449888 पर पंजीयन कराया जा सकता है।**

साभार- राजस्थान पत्रिका

### 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 भाल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेसर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त-मूत्र की निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।

आगामी शिविर- 16 नवम्बर को

**शिविर का समय प्रातः 10.30 से 12.30 बजे**

### विज्ञान समिति में ग्रामीण महिलाओं के लिए ऋण योजना

जो महिलाएं आमदनी बढ़ाने के लिए कुछ काम करना चाहती हैं लेकिन धनराशि उपलब्ध नहीं होने के कारण ऐसा नहीं कर पा रहीं हैं उनके लिए विज्ञान समिति में ऋण देने की योजना है।

**इच्छुक महिलाएं संपर्क करें।**

➡ 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।



## जलने पर घरेलू इलाज

**सिरका** – सिरके में बराबर मात्रा में ठंडा पानी मिलाएं और इससे जले हुए हिस्से को धोएं। इसके बाद उस हिस्से को इसी सिरके में भीगे हुए कपड़े से ढक दें। कपड़े को हर दो से तीन घंटे में बदलें।

**ठंडा पानी**– जलते ही आप तुरंत उस पर लगातार कई मिनट तक ठंडा पानी डालिए और थोड़ी-थोड़ी देर बाद ऐसा करती रहें। हां भूल कर भी जली हुई जगह बर्फ न लगाएं। इससे उस जगह पर खून का प्रवाह रुक जाता है और वहां की त्वचा और नष्ट हो जाती है। चाहें तो ठंडे पानी की जगह ठंडा दूध इस्तेमाल करें।

**कच्चा आलू**– कच्चे आलू की स्लाइस काट कर या उसे फोड़कर जली हुई जगह लगाएं। ध्यान रहे कि आलू का रस सारी जगह अच्छी तरह फैल जाना चाहिए। यह जलन शांत करके आराम दिलाता है। इससे फफोले होने की आशंका भी कम हो जाती है।

**ग्वार पाठा**– जली हुई जगह को ठंडे पानी से धोएं। एक टुकड़ा एलोविरा का काटें और ताजे जैल को जली हुई त्वचा पर सीधे लगाएं। आप एलोविरा की क्रीम का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। ग्वार पाठा(एलोविरा) दर्दनिवारक, एस्ट्रिजेंट होने के साथ-साथ नई त्वचा के बनने में काफी मदद करता है।

**नारियल तेल व नींबू का रस**– ये दोनों भी हल्के जले में प्रभावकारी होते हैं। नारियल का तेल विटामिन ई और फेटी एसिड से भरपूर होता है। नींबू जले के निशान को हल्का करता है।

**प्याज का रस** – ताजा प्याज काट करके उसका रस जली हुई जगह लगाएं। केवल ताजा कटी हुई प्याज ही काम में लें। दर्द में आराम मिलेगा।

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस प्रकोष्ठ की मासिक बैठक 30 सितम्बर को आयोजित हुई। बैठक में 30 महिलाओं ने भाग लिया। बैठक का प्रारंभ घणोली व चंदेसरा की महिलाओं द्वारा प्रार्थना गा कर हुआ। गावं चंदेसरा की **श्रीमती तुलसी नागदा, श्रीमती कमला जोशी व श्रीमती नानीबाई** ने अपने विचार व्यक्त किए। **श्रीमती प्रीती गोपावत** को **नानीबाई** ने विज्ञान समिति में आने के लिए प्रेरित किया व उसने बंधुआ मजदूरी के बारे में भी चर्चा की। गुडली की **श्रीमती जॉनी जोशी** ने विज्ञान समिति से प्रेरित होकर चेतना शिविर में भाग लेने के लिए समूह बनाया। **श्री प्रकाश तातेड़** ने हमारे शरीर संबंधी ज्ञानवर्धक प्रश्न पूछे, सभी महिलाओं ने उत्साहित प्रत्युत्तर दिये। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण से **श्रीमती परवीन बानों** के साथ आए चार विषय विशेषज्ञों ने **विधिक चेतना अभियान - 2014** के बारे में महिलाओं के अधिकारों, महिलाओं पर होने वाले अत्याचार व बाल मजदूरी आदि के संबंध में कानूनी जानकारी दी। चंदेसरा की 3 महिलाओं ने इस वर्ष का . वार्षिक सदस्यता राशि 50 रु जमा करवाई। अक्टूबर माह में गुडली में सिलाई प्रशिक्षण शिविर लगाया जाना निश्चित हुआ। **प्रो.सुशीला अग्रवाल व डॉ.शैल गुप्ता** ने प्रेरणात्मक जानकारियां दी। **डॉ.शैल गुप्ता** ने घरेलू सामग्री के बेहतर रखरखाव का प्रशिक्षण भी दिया। जीवन पच्चीसी के बिन्दुओं पर चर्चा की गई। लहर व जीवन पच्चीसी का वितरण एवं शिविर का संचालन **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने किया।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 नवम्बर 2014, प्रातः 10 बजे से

### कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- स्वास्थ्य वार्ता
- प्रशिक्षण – विभिन्न प्रकार की मंगोड़ी बनाना

**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