



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

सह

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 27

19 सितम्बर 2013

भाद्रपद शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2070

प्रेरक महिलाएं-6

किरण बेदी : भारत की एक श्रेष्ठतम महिला



जब कभी भी देश में नारी-सशक्तिकरण को लेकर चर्चा की जाती है तब सबके सामने एक ही महिला दिखाई देती है - पहली महिला आई.पी.एस. ऑफिसर किरण बेदी। लोगों के बीच किरण बेदी को लेकर साहस की इतनी गाथाएं हैं जिसे शुरू किया जाए तो खत्म ही न हों। कभी तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की गाड़ी को गलत पार्किंग करने के जुर्म में उठवा लेने वाली किरण बेदी ने अपने जीवन में कभी किसी चीज से हार नहीं मानी।

आत्मसम्मान और स्वाभिमान से भरपूर किरण बेदी एक ऐसी महिला है जिन्होंने समाज में महिलाओं की पारंपरिक छवि को बदलकर आगे निकलने की कोशिश की और सफल रही। बेदाग पुलिस केरियर के साथ अनोखी समाज सेवा करके लोगों की खूब वाह वाही बटोरी।

किरण बेदी का जन्म 9 जून, 1949 को पंजाब के अमृतसर में हुआ। किरण बेदी की प्रारंभिक शिक्षा अमृतसर के सैक्रेड हर्ट कॉन्वेंट स्कूल में हुई। यहीं उन्होंने एनसीसी में प्रवेश किया था। इसके बाद सन् 1966 से 1968 तक उन्होंने शासकीय कन्या महाविद्यालय, अमृतसर से अंग्रेजी साहित्य ऑनर्स में स्नातक तथा पंजाब विश्वविद्यालय से सन् 1968-70 में राजनीति शास्त्र में स्नातकोत्तर उपाधियां हासिल की।

वर्ष 1972 में श्री ब्रिज बेदी से उनकी शादी हुई। इसी वर्ष उन्होंने अमृतसर कॉलेज में लेक्चरर के तौर पर काम करना शुरू किया। उसी वर्ष उन्होंने भारतीय पुलिस सेवा में नौकरी शुरू की। नौकरी करते हुए भी अपनी पढ़ाई जारी रखी और सन् 1988 में दिल्ली विश्वविद्यालय से कानून में स्नातक की उपाधि प्राप्त की। 1993 में सामाजिक विज्ञान में "नशाखोरी तथा घरेलू हिंसा" विषय पर पीएच.डी की डिग्री प्राप्त की। उन्हें शौर्य पुरस्कार मिलने के अलावा उनके अनेक कार्यों को सारी दुनिया में मान्यता मिली जिसके परिणाम स्वरूप एशिया का नोबल पुरस्कार कहा जाने वाला रमन मैगसेसे पुरस्कार से भी उन्हें नवाजा गया।

ऐसी असीम प्रेरणादायी आदर्श महिला के जीवन से सीख लेकर हमारा और हमारी बेटियों का जीवन सफल बनावें।

सुविचार

- मेहनत के पसीने की बूंद मोती से भी ज्यादा मूल्यवान है।
- जीवित रहने के लिए खाओ, न कि खाते रहने के लिए जियो।
- दिखावा हमारे जीवन में अभिशाप है, सादगी और सरलता एक वरदान है।
- किसी मनुष्य के मन को दुःखाना ईश्वर के मन्दिर को तोड़ने के समान है।

रबी फसलों की तैयारी करें।

बुवाई हेतु प्रमाणित बीजों की व्यवस्था करें।

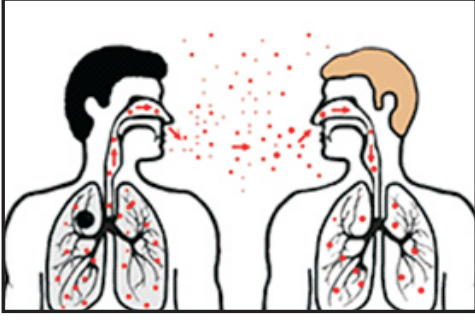
1. सरसों की बुवाई अक्टूबर माह में होगी अतः किस्में टी-59, पुसा कल्याणी, आर-एच-30 ही बों।
2. गेहूँ की किस्में लोक-1, राज 3077, राज 1482, राज 1555 बों।

अनाज का सुरक्षित भंडारण

1. भण्डारण से पहले अनाज को धूप में अच्छा सूखा लें।
2. भंडारण के लिए अगर लोहे की कोठियां काम में लें तो उनमें खोलता हुआ गर्म पानी डालकर साफ कर लें और धूप में सूखा लें।
3. भंडारित अनाज को कीड़ों से बचाने के लिए कोठियों के पैदे में सूखी नीम की पत्तियां बिछाकर अखबार बिछा दें फिर अनाज भरें। अनाज सुरक्षित रहेगा।

एम.एल.के. मेहता

टी.बी. सम्बन्धी आवश्यक जानकारी



विश्व में टी.बी. के जितने मरीज हैं उनमें 20 प्रतिशत भारतवर्ष में है। एक रिसर्च के अनुसार देश में प्रतिवर्ष लगभग 5000/- लोग टी.बी. से ग्रसित हो जाते हैं। लगभग 3 लाख बच्चों को इस बीमारी की वजह से विद्यालय छोड़ना पड़ता है तथा एक लाख से भी ज्यादा स्त्रियों को घर से निकाल दिया जाता है। लगभग 3.5 प्रतिशत लोग प्रतिवर्ष इस बीमारी से मर जाते हैं अर्थात् प्रतिदिन एक हजार यानि प्रति 1.5 मिनट में एक मृत्यु हो जाती है।

क्यों होती है ?

टी.बी. ग्रसित रोगी के थूंक और कफ में मौजूद 'माइक्रोबेक्टेरियम ट्यूबरकलोसिस' नामक जीवाणु से होती है। जब कोई रोगी खांसता या छींकता है तो बैक्टेरिया हवा एवं सांस द्वारा निरोगी व्यक्ति को खांसते या छिंकते समय मुँह पर कपड़ा रखना चाहिए ताकि दूसरों को संक्रमित न करें।

यह ऐसी बीमारी है कि संक्रमण होने के बावजूद भी वर्षों तक व्यक्ति को इसका पता नहीं चलता है। जब व्यक्ति की प्रतिरोधी क्षमता समाप्त हो जाती है तब इसके लक्षण प्रगट होने लगते हैं।

लक्षण:

(1) शाम होते ही बुखार आना (2) वजन कम हो जाना (3) छाती में दर्द रहना (4) भूख नहीं लगना आदि

ज्यादातर यह फेफड़ों को ही संक्रमित करती है किन्तु यह शरीर के अन्य अंगों को भी प्रभावित कर सकती है। अतः प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना चाहिए। विशेषतः मधुमेह, एच.आई.वी. से ग्रसित व्यक्ति, शराब व सिगरेट पीने वाले, कुपोषित तथा दवाइयों पर निर्भर रहने वालों को इसके संक्रमण से बचने का प्रयास करना चाहिए।

बचाव:

संक्रमित रोगी से दूर रहें तथा प्रारंभिक लक्षण दिखते ही अस्पताल जाना चाहिए।

बच्चों अंधविश्वास और अंधश्रद्धा से

हमारे देश में अंधविश्वास और अंधश्रद्धा जैसी सामाजिक विसंगतियों ने गहरी जड़े जमा ली हैं। क्या अनपढ़ और पढ़े लिखे, सभी इनसे ग्रसित हैं। किसी भी प्रकार की सफलता, आर्थिक लाभ व सामाजिक पद-प्रतिष्ठा हेतु इसका सहारा ले रहा है। ऐसी प्रवृत्तियां देश और समाज का विकास करने की बजाय सभी वर्गों को पीछे धकेल रही है।

अंधविश्वास एवं अंधश्रद्धा के मुख्य कारकों में अशिक्षा, भय, अज्ञान, निराशा एवं गलत परम्पराएं, आत्मविश्वास का अभाव एवं गलत सोच व दृष्टिकोण है। परिणामस्वरूप न केवल अपराधिक गतिविधियां बढ़ रही हैं, अपितु आदमी अशुभ का वहम करने लगता है। आज भी डायन की समस्या मुंह बांधे खड़ी है।

इन सबसे निपटने के लिए हमें एकजुट होकर निपटना होगा। नई सोच बनानी होगी। वैज्ञानिक दृष्टि का विकास कर व्यक्ति में विश्वास जगाना होगा। इनके निवारण के लिए व्यक्ति, समाज और देश को आगे आकर पहल करनी होगी।

काली मिर्च से उपचार

- सर्दी होने पर 4-5 काली मिर्च के पिसे हुए दाने दूध के साथ उबालकर पिएं ।
- खाँसी होने पर आधा चम्मच काली मिर्च का चूर्ण, आधे चम्मच शहद के साथ मिलाकर दिन में 3 से 4 बार चाटने से खाँसी में बहुत राहत मिलती है ।
- सर्दी-खाँसी होने पर 10 से 15 तुलसी के पत्तों के साथ 8 से 10 काली मिर्च कूटकर पानी में उबालकर पीने से या दूध, शक्कर के साथ उबालकर पीने से भी स्वास्थ्य में सुधार होता है और बहुत राहत मिलती है ।
- 4 से 5 दाने काली मिर्च को किशमिश के 15 दानों के साथ खाने से खाँसी में आराम मिलता है।
- 100 ग्राम गुड़ पिघलाकर इसमें 20 ग्राम काली मिर्च का पाउडर मिलाएं और थोड़ा ठंडा होने पर उसकी छोटी-छोटी गोलियां बना लें। खाना खाने के बाद इसकी 2-2 गोलियां खाने से हाजमा अच्छा रहता है और शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।
- 2 चम्मच दही, एक चम्मच चीनी और 6 ग्राम पिसी काली मिर्च मिलाकर चाटने से भी काली और सूखी खाँसी में आराम मिलता है।
- बुखार में तुलसी, काली मिर्च और गिलोय का काढ़ा पीना फायदेमंद रहता है । यदि व्यक्ति आठ-दस काली मिर्च को पीसकर उसे पानी में उबालकर उससे गरारा करें, तो इससे गले का संक्रमण ठीक हो जाता है ।
- पाचन संबंधी विकारों में काली मिर्च और काला नमक दही में मिलाकर खाने से बहुत आराम मिलता है। यदि पेट में कीड़े होने की समस्या है तो काली मिर्च को किशमिश के साथ 2-3 बार चबाकर खा जाएं।
- छाछ में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीने से पेट के कीटाणु मरते हैं और पेट की बीमारियाँ भी दूर होती हैं । एक कप गुनगुने पानी में आधा नीबू का रस, आधा चम्मच पिसी काली मिर्च और आधा चम्मच काला नमक मिलाकर पीने से गैस की समस्या दूर होती है ।
- कब्ज होने पर 4 से 5 काली मिर्च के दाने दूध के साथ रात में लेने से आराम मिलता है। बदहजमी होने पर कटे नीबू के आधे टुकड़े के बीज निकालकर काली मिर्च और काला नमक इसमें भरें । इसे तवे पर थोड़ा गरम करके चूसने से आराम मिलता है और अच्छा लगता है।
- सफेद काली मिर्च को अच्छी तरह पीसकर उसके पाउडर को देशी घी के साथ मिलाकर खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।
- गठिया के रोगियों के लिए भी काली मिर्च बहुत फायदेमंद साबित होती है । त्वचा पर यदि सफेद चकते हैं तो 7-8 काली मिर्च के दानों का नित्य सेवन करें ।

घर पर बनायें ये मसाले

चना मसाला

सामग्री :- साबुत धनिया - 50ग्राम; सूखी काचरी - 50 ग्राम; अनार दाना - 50 ग्राम; जीरा -25 ग्राम; काली मिर्च - 20 ग्राम; काली मिर्च - 20 ग्राम; लौंग - 8-10; सूखी लाल मिर्च -8; शाही जीरा - 10 ग्राम; दाल चीनी-10 ग्राम; बड़ी इलायची - 10 ग्राम ; काला नमक - 20 ग्राम

विधि :- नमक को छोड़कर सभी चीजों को हल्का भूनें । जब ये ठण्डे हो जाए तो नमक मिलाकर इन्हें बारीक पीस लेवें । एक साफ एवं सूखे डिब्बे या शीशी में अच्छी तरह बंद कर दें तथा आवश्यकतानुसार उपयोग कर लें ।

अचार मसाला

सामग्री :- सौंफ - 50 ग्राम(दरदरी) ; राई - 50 ग्राम दरदरी; सरसों - 25 ग्राम(छिलका उतरी); मैथी दाना - 20 ग्राम; मिर्च- 50 ग्राम ; नमक - 50 ग्राम; हल्दी - एक बड़ा चम्मच; सौंठ - एक बड़ा चम्मच; कलौंजी- एक छोटा चम्मच

विधि :-सारे मसाले रख लें । अचार बनाना हो तो सरसों को तेल धुआं उठने तक गरम करें । जब ठण्डा हो जाए तो मसालें मिला दें तथा अचार की सामग्री मिला दें ।

ज्ञान की बातें

1. अलसी स्वास्थ्य के लिए कई तरह से लाभदायक है । अलसी सेक कर थोड़ा बरबरा कर लें । पानी या दूध के साथ रोज लें ।
2. जेनेटिक इंजिनियरिंग से विकसित कपास की बी.टी. किस्म काफी लाभकारी है ।
3. हरे नारियल का पानी स्वास्थ्य के लिए विशेषकर कमजोर गर्भवतियों के लिए बहुत उपयोगी है ।
4. टमाटर को गरीबों का सेव भी कहते हैं । अवश्य खिलाना चाहिए ।
5. गाजर और पपीता स्वस्थ आंखों के लिए बहुत लाभकारी है ।
6. भोजन करने से पहले साबुन से हाथ धोना आवश्यक है ।
7. हमारा हृदय एक दिन में (24 घंटे) में एक लाख बार धड़कता है ।

मुख्यमंत्री अन्न सुरक्षा योजनांतर्गत उपलब्ध 'खाद्य सुरक्षा'

- राज्य के बी.पी.एल. परिवारों (अंत्योदय सहित) को 2रु. की बजाय अब 1 रु. प्रति किग्रा. की दर से गेहूँ उपलब्ध करवाने की व्यवस्था ।
- राज्य के ए.पी.एल. परिवार को 8.60 की बजाय अब 5 रु. प्रतिकिलो की दर से 10 किलो फोर्टीफाइड आटा प्रतिमाह ।
- राज्य के बी.पी.एल. परिवारों(अंत्योदय सहित) को 13.50 रु की बजाय अब 10रु प्रति किग्रा. की दर से चीनी उपलब्ध करवाने की व्यवस्था ।
- समर्थन मूल्य पर राज्य सरकार द्वारा रबी विपणन वर्ष 2013-14 में गेहूँ की खरीद पर 150 रु. प्रति क्विंटल की दर से किसानों को बोनस ।
- उपभोक्ताओं को राशन सामग्री का वितरण सुनिश्चित करने हेतु प्रत्येक माह की 24 तारीख से अंतिम तारीख तक "खाद्य सुरक्षा सप्ताह" का आयोजन ।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह 30 सितम्बर को आयोजित हुआ जिसमें 31 महिलाओं ने भाग लिया। प्रार्थना और परिचय के बाद डॉ.के.एल.कोठारी ने जीवन पच्चीसी के बिन्दुओं पर चर्चा की। प्रेरणास्पद संस्मरण सुनाए। श्री प्रकाश तातेड़ ने कई प्र नों के माध्यम से उपस्थित महिलाओं को जानकारी दी। प्रो.जे.एन.कविराज ने एक भजन सुनाया। इनरव्हील क्लब की अध्यक्ष श्रीमती भाकुन्तला धाकड़ तथा उनके सहयोगियों ने महिलाओं को पेचवर्क तथा कढ़ाई करना सिखाया। इस दिन 3 महिलाओं को महिला समृद्धि कोष से पांच-पांच हजार रु. का ऋण दिया गया। सभी महिलाओं को इनरव्हील क्लब द्वारा भोजन कराया गया तथा समिति ने यात्रा व्यय दिया। शिविर का संचालन श्रीमती पुष्पा कोठारी ने किया। प्रो.सुशीला अग्रवाल ने अध्यक्षता की व महिलाओं को आगे बढ़ने की

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अक्टूबर, बुधवार

प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय –
प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां –
माह की महत्वपूर्ण खबरें –
प्रशिक्षण(मिठाई) – बेसन चक्की
प्रश्नोत्तर द्वारा ज्ञानवर्धन –

काम की बात

भारत सरकार के अंतर्गत ओपन स्कूलों द्वारा आयोजित परीक्षाओं के माध्यम से 9वीं व 11वीं के फेल विद्यार्थी भी बोर्ड की परीक्षा (बिना साल गंवाये) दे सकते हैं।

ग्रामीण महिला चेतना शिविर में भाग लेने के लिए सदस्यता फार्म भरना आवश्यक है। इच्छुक महिलाएं फार्म भरें ।

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें ।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021

श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

सम्पादन - संकलन :

श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी, श्रीमती विमला सरूपरिया,
श्रीमती स्नेहलता साबला, श्रीमती रेणु सिरोया

विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड नं. 17, उदयपुर - 313001

फोन : (0294) 2413117, 2411650

Website : vigyansamitiudaipur.org

E-mail : samitivigyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी एवं श्रीमती चन्द्रा भण्डारी