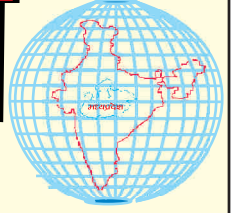




# बरली की दुनिया



बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान इन्दौर की मासिक समाचार पत्रिका

**“मानव जाति एक पक्षी के समान है, जिसके दो पंख हैं, एक पुरुष दूसरा स्त्री। जब तक दोनों पंख मजबूत न होंगे, एक सांझी शक्ति के द्वारा हिलाए न जाएंगे, तब तक पक्षी की आकाश में उड़ान असम्भव है।”**

वर्ष—3

अंक 32

अक्टूबर 2009

मूल्य: 5रु.

## पीलिया

## पीलिया और हेपेटाइटिस

पीलिया एक जानलेवा बीमारी है। पीलिया को अंग्रेजी में जॉन्डिस, भिलाली में कोमलू, हल्दियो तथा निमाड़ी और मालवी में पीलियो कहते हैं। इस बीमारी को पीलिया इसलिए कहते हैं क्योंकि इसमें शरीर पीला होने लगता है और पेशाब का रंग भी पीला हो जाता है। पीलिया होने पर इंसान के शरीर में खून व पानी की बहुत कमी हो जाती है। ये कभी भी किसी भी उम्र में हो सकती है। बच्चों, बड़ों और

बूढ़ों की भारत में हर साल बड़ी संख्या में इस बीमारी से मृत्यु हो जाती है। गर्भवती महिलाओं में 100 में से लगभग 11 की मृत्यु पीलिया से हो जाती है। मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ में बहुत लोग पीलिया से मर जाते हैं। इतनी बड़ी संख्या में मरने

का मुख्य कारण यह है कि लोग समय पर इसका सही इलाज नहीं करवाते। सही इलाज करवाने के बजाए लोग झाड़-फूक, मंत्र पढ़वाने, टोने-टोटके और धागा-ताबीज देने वाले के पास ले जाते हैं। बीमारी बढ़ती रहती है और बीमार इंसान की हालत बिगड़ने से मृत्यु भी हो जाती है। पीढ़ियों से चली आ रही मान्यताओं पर बिना सोचे-समझे

विश्वास के कारण समय और पैसे के साथ घर व इंसान भी चला जाता है। जानलेवा अंधविश्वास से बचकर डॉक्टर से सही इलाज करवाना चाहिए।

जिस इंसान को बार-बार पीलिया होता है उसे हेपेटाइटिस 'बी' होने का खतरा रहता है। इस बीमारी का पता जाँच से ही चलता है। यह बीमारी पूरी दुनिया में बहुत तेजी से फैल रही है और 20 हजार लाख लोगों में इसके विषाणु पाए गए



हैं और 3 हजार 7 सौ लाख लोगों को यह बीमारी है। हेपेटाइटिस 'बी' ऐसी बीमारी है जो धीरे-धीरे बढ़ती है और इसकी जानकारी न होना जानलेवा हो सकती है।

बहाई लेखों के अनुसार, “बीमारी ठीक करने के दो तरीके हैं: भौतिक

साधन और आध्यात्मिक साधन। पहले तरीके में दवाइयों का उपयोग होता है और दूसरे में ईश्वर से प्रार्थना। इन दोनों साधनों का उपयोग किया जाना चाहिए।” इसका मतलब यह है कि बीमारी ठीक करने के लिए पहला तरीका है, डॉक्टर को दिखाना और जो दवाई और इलाज लिखे उसे पूरे तरीके से करना। इसके साथ हमें ईश्वर से प्रार्थना

करनी चाहिए।

पीलिया और हेपेटाइटिस दोनों से बचने और दूसरों को बचाने का एक तरीका है लोगों को जानकारी देना ताकि लोग बच सकें। यदि किसी को इन दोनों में से कोई भी बीमारी हो तो उसे कैसे पहचाने और क्या इलाज करवाएँ? इससे जुड़ी जानकारियाँ देने के उद्देश्य से बरली की दुनिया के इस अंक में हम पीलिया और हेपेटाइटिस के कारण, पहचान, बचाव और इलाज की जानकारी दे रहे हैं। आप इसे पढ़ें और दूसरों को भी यह जानकारी ज्यादा से ज्यादा लोगों को दे।

### पीलिया की पहचान

पीलिया की मुख्य पहचान है,

चमड़ी का रंग पीला होना।

हाथ के नाखून और हथेलियों का रंग पीला होना।

आँखों और चेहरे का रंग पीला होना।

पेशाब का रंग पीला होना।

इंसान को बुखार आना।

भूख नहीं लगना।

तेल या चिकनाई वाला खाना खाने की इच्छा नहीं होना।

जी मिचलाना, कभी-कभी उल्टियाँ होना या खाना खाने के बाद उल्टी होने जैसा लगना।

घबराहट होना।

थकावट महसूस होना।

बहुत ज्यादा कमजोरी महसूस होना।

सिर में दर्द होना।

जब पीलिया बहुत ज्यादा बढ़ जाता है तो वह इंसान के दिमाग तक पहुँच जाता है। ज्यादा नशा करने वालों और कुपोषित लोगों को पीलिया होने का खतरा ज्यादा रहता है।

### पीलिया होने के कारण

पीलिया होने के कई कारण होते हैं, जैसे :

दूषित पानी और खाने से।

भोजन में पौष्टिक तत्वों की कमी होना यानी कुपोषण से।

शरीर में खून की कमी होने से।

जिस महिला को पीलिया है उसके दूध से बच्चे को हो सकता है।

खुले में शौचालय करने से और मक्खियाँ, मुर्गा-मुर्गी और कुत्ते भी इस बीमारी को फैलाते हैं।

पीलिया से बीमार इंसान अगर किसी को खून देता है तो भी यह बीमारी एक से दूसरे को हो सकती है।

बहुत ज्यादा शराब पीने से पीलिया हो सकता है क्योंकि इससे लीवर सिकुड़ता है।

लिवर और पाचक ग्रंथी में कैंसर होने से।

### पीलिया से बचाव

पीलिया से बचने के लिए साफ-सफाई बहुत जरूरी है जैसे पीने का शुद्ध पानी, शुद्ध व साफ खाना, घर व घर के आस-पास और गाँव की साफ-सफाई रखना चाहिए।

### पीने का शुद्ध पानी

अगर पानी साफ दिख रहा है तो इसका मतलब यह नहीं है कि पानी शुद्ध है या पीने लायक है। कई लोग सोचते हैं कि अगर पानी दिखने में साफ है तो पीने लायक है। लेकिन हकीकत में, वही पानी शुद्ध कहलाता है, जिसमें कीटाणु और गंदगी न हो, जो साफ जगह से भरा हो, साफ बर्तन में रखा हो और पीते समय सही तरह से निकाला गया हो।

दूषित पानी से होने वाली बीमारियों से बचने के लिए हमें शुद्ध पानी पीना चाहिए। अगर हम शुद्ध पानी पीते हैं तो बहुत-सी बीमारियों से बच सकते हैं। इसलिए पीने का पानी साफ रखना चाहिए। रोज मटका धोकर पानी को साफ कपड़े से छानकर भरना चाहिए। मटके को जमीन में गाड़कर नहीं रखना चाहिए। पीने का पानी हमेशा ढंकरकर रखना चाहिए, जिससे पानी में धूल, कीटाणु, कीड़े-मकोड़े नहीं जाएं। पानी निकालते समय गिलास में उंगलियाँ नहीं डुबोनी चाहिए। पीने का पानी हमेशा लंबी डंडी वाली घंटी से निकालना चाहिए। गिलास को मटके में डालकर पानी नहीं निकालना चाहिए। घंटी को जमीन पर नहीं रखना चाहिए। घंटी को हमेशा लटकाकर रखना चाहिए। पीने का पानी हमेशा हैंडपंप या साफ जगह से भरना चाहिए। अगर पानी भरने की जगह साफ नहीं हो तो पानी को उबालना चाहिए। अगर हम कुएं का पानी पीते हैं तो पानी भरने के बाद हमें मटके में फिटकरी या क्लोरीन की गोलियाँ डालनी चाहिए। एक घंटे बाद इस पानी को छानना चाहिए और छानने के बाद ही पीना चाहिए। कुएं, बावड़ी, तालाब या खोदरे के पानी का उपयोग करने से पहले उसमें पानी साफ करने की दवाई डालनी चाहिए।

### शुद्ध व साफ खाना

हमें इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए कि हम और हमारे परिवार वाले जो खाना खाते हैं वो साफ हो और उसमें कीटाणु न हों। खाना बनाने और खाने से पहले हाथों

को साबुन से धोना चाहिए। हमारे हाथों पर कीटाणु चिपके रहते हैं, जो हमें आँखों से दिखाई नहीं देते। अगर हम खाना बनाने और खाने से पहले साबुन से हाथ नहीं धोते तो ये कीटाणु खाने के साथ हमारे शरीर में चले जाते हैं। जिनसे हमें कई तरह की बीमारियाँ हो सकती हैं। कीटाणु खेत में काम करने, धूल-मिट्टी लगने, आदि से भी हाथों में चिपक जाते हैं। इसलिए हमें बाहर काम करके आने के बाद अपने हाथ जरूर धोने चाहिए। खाना बनाने एवं खाने से पहले और बाद में बर्तनों को मांजना चाहिए। बर्तनों को साबुन या ताजी राख से नारियल के छिलके से मांजना चाहिए। खाना हमेशा ढककर रखना चाहिए। खाना जाली से ढककर या जाली वाली अलमारी में रखना चाहिए ताकि मक्खियाँ खाने पर नहीं बैठेंगी। खाने को ठंडी जगह पर रखना चाहिए जिससे खाना ठंडा रहता है और ज्यादा देर तक ताजा रहता है। अगर खाने की कोई चीज जमीन पर गिर जाए तो उसे नहीं खाना चाहिए। फलों और सब्जियों को खाने और बनाने से पहले अच्छे से धोना चाहिए। हाट बाजार से खाने की खुली चीजें नहीं खरीदनी चाहिए क्योंकि हम यह नहीं जानते कि वो चीजें कैसे बनाई गई हैं और कब से खुली पड़ी हैं।

### साफ-सफाई

हम अपने शरीर, अपने घर, आस-पास और अपने परिवार के लोगों को साफ रखकर, दूसरों के सामने सफाई का उदाहरण बन सकते हैं। हम सबको हर रोज नहाना चाहिए। हमें साफ पानी और साबुन से नहाना चाहिए। अच्छी तरह नहाने के बाद साफ धुले कपड़े पहनना चाहिए। नाखूनों को काटकर साफ रखना चाहिए क्योंकि बड़े नाखूनों में गंदगी फंस जाती है जो खाने के साथ हमारे शरीर में चली जाती है। अपने और बच्चों के मुँह, हाथ, नाक और आँखों को साफ रखना चाहिए। हमेशा साफ और सूखे कपड़े पहनना चाहिए। शौच करने के बाद हाथों को साबुन से धोना चाहिए। बहाई लेखों के अनुसार, "बाहरी साफ-सफाई जैसे एक शारीरिक गुण है लेकिन इसका असर हमारे आध्यात्मिक विकास पर पड़ता है। सफाई से रहना एक आध्यात्मिक गुण है।"

इसका मतलब है कि शरीर को साफ-सफाई से रखना हमारे शरीर के लिए जरूरी गुण है लेकिन इस गुण का असर हमारी आत्मा के विकास पर भी पड़ता है।

इसलिए सफाई से रहना एक आध्यात्मिक गुण है क्योंकि जब हम बाहर से साफ रहते हैं तो हमें अंदर से अच्छा लगता है।

### नवजात बच्चों का पीलिया से बचाव

पीलिया नवजात बच्चों को सबसे ज्यादा होता है। जन्म के बाद नवजात बच्चे की चमड़ी का रंग कभी लाल तो कभी हल्का नीला नजर आता है। लेकिन बच्चे की चमड़ी का रंग लगातार पीला होने लगे तो इसका मतलब है उसे पीलिया हो गया है। थोड़ा बहुत शरीर पीला होने पर बच्चे को हर रोज सुबह की पहली धूप में 10-15 मिनट रखने से पीलिया कम होता है। धूप में रखते समय ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे की आँखों पर सीधी धूप न पड़े। यदि बच्चे का शरीर बहुत ज्यादा पीला पड़ रहा हो तो बिल्कुल लापरवाही नहीं करना चाहिए और बच्चे को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए। बच्चों को जन्म के बाद पहले दिन से ही रोज थोड़ी देर धूप में रखना चाहिए। यह बच्चों को पीलिया से बचाने का सबसे आसान तरीका है। कुछ लोग इसे हल्के-फुल्के तौर पर लेते हैं और सावधानी नहीं रखते हैं। यदि इस बीमारी का समय पर ठीक इलाज न किया जाए तो इंसान की मौत भी हो जाती है। इसलिए पीलिया होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाकर इलाज करवाना चाहिए।

### पीलिया होने पर ध्यान रखने वाली बातें

सभी तरह के पोषक आहार खाना चाहिए। ताजा और शुद्ध गर्म खाना खाना चाहिए।

नींबू, संतरे तथा अन्य फलों का रस भी इस बीमारी में फायदेमंद होता है।

चावल, दलिया, खिचड़ी, उबले आलू, शकरकंद, शक्कर, ग्लूकोज, गुड़, चीकू, पपीता, मूली, गन्ना, अंगूर आदि खाना चाहिए।

गुड़ या शक्कर के पानी में नींबू मिलाकर ज्यादा से ज्यादा पीना चाहिए।

गंदे, सड़े, गले व कटे हुए खराब फल नहीं खाना चाहिए।

बाहर की दूकानों या सड़कों पर लगे ठेले से फलों का रस नहीं पीना चाहिए।

साफ शौचालय का उपयोग ही करना चाहिए। खुले में शौच जाए तो घर से दूर जाना चाहिए और शौच करने के बाद मिट्टी डाल देना चाहिए।

### पीलिया होने पर परहेज

बासी खाना नहीं खाना चाहिए।

ज्यादा मर्च—मसाले वाला खाना नहीं खाना चाहिए।  
बहुत ज्यादा तेल, घी या चिकनाई वाला खाना नहीं खाना चाहिए।  
बीड़ी, सिगरेट, शराब नहीं पीना चाहिए।  
तम्बाकू नहीं खाना चाहिए।

### पीलिया का इलाज

बीमार इंसान को तुरंत डॉक्टर से सलाह लेना चाहिए।  
समय—समय पर डॉक्टर से जाँच करवाते रहना चाहिए।  
पूरा आराम करना चाहिए। ज्यादा घूमना, फिरना नहीं चाहिए।  
सुई लगवाते समय सूई को कम से कम 20 मिनट तक उबाली गई सुई ही लगवाना चाहिए। खून देने वाले इंसान की पूरी तरह जाँच करने के बाद ही खून लेना चाहिए। पीलिया से संक्रमित इंसान के साथ यौन संबंध रखने से भी पीलिया हो सकता है। बीमार इंसान को पूरी तरह से ठीक होने के बाद ही घर से बाहर जाना चाहिए।

### घरेलू इलाज

पीलिया होने पर डॉक्टर के इलाज के साथ—साथ घरेलू इलाज भी कर सकते हैं, जो नीचे दिए हैं।

पीपल के कोमल तीन—चार पत्तों को पानी से धोने के बाद मिश्री या शक्कर के साथ बारीक पीस लेना चाहिए। एक गिलास पानी में घोल कर साफ कपड़े से छान लेना चाहिए। इस पीपल के पत्ते का शर्बत बीमार इंसान को दिन में दो बार पिलाना चाहिए। इसे तीन से सात दिन तक पीने से पीलिया ठीक होने में मदद मिलती है।

पीलिया के इलाज में प्याज बहुत फायदा करता है। छोटे—छोटे आँवले के बराबर आधा किलो प्याज को बीच में से चीरने के बाद सिरके में डाल देना चाहिए। थोड़ा सानमक और काली मिर्च भी डालना चाहिए। इस प्याज को हर रोज सुबह—शाम एक—एक खाने से पीलिया ठीक हो जाता है।

### हेपेटाइटिस

हेपा का मतलब लीवर और टाइटिस का मतलब होता है लीवर में संक्रमण या सूजन। हेपेटाइटिस से लीवर प्रभावित होता है और लीवर में सूजन आ जाती है। यह बीमारी वायरस से होती है। हेपेटाइटिस पाँच तरह का होता है ए, बी, सी, डी और ई। इनमें से हेपेटाइटिस 'बी' सबसे ज्यादा लोगों को होता है। हेपेटाइटिस 'बी' कैंसर, एच.आई.वी. / एड्स और दिल की बीमारी जैसी खतरनाक बीमारियों की तरह है। यह एक ऐसी बीमारी है जिसका अंत इंसान के अंत के साथ ही होता है। इस बीमारी का अभी तक कोई

इलाज नहीं है। दुनिया भर में इस बीमारी के इलाज पर खोज चल रही है। अभी तक इस बीमारी के इलाज के लिए कोई टीका, जड़ी—बूटी या दवाई नहीं है। यानी इस विषाणु को अभी तक किसी भी तरीके से खत्म नहीं किया जा सका है। इस बीमारी को फैलने से रोकने के लिए स्वयं का बचाव ही एकमात्र इलाज है।

हेपेटाइटिस 'बी' से लीवर का कैंसर भी हो सकता है। यह बीमारी धीरे—धीरे बढ़ती है और इसका कोई निश्चित समय नहीं है। इस बीमारी में लीवर सिकुड़ जाती है, उसमें गाँठें पड़ जाती हैं और लीवर सही तरीके से काम करना बंद कर देता है। पैरों और पेट में पानी भर जाता है जिसके कारण खाने की नली से खून आने लगता है और दिमाग भी काम करना बंद कर देता है।

### हेपेटाइटिस 'बी' की पहचान

हेपेटाइटिस 'बी' से संक्रमित ज्यादातर लोगों को शुरुआत में कोई लक्षण नहीं दिखाई देते।

कभी—कभी सर्दी, खाँसी के साथ बुखार होना।

भूख न लगना।

थकान महसूस होना।

ठंड लगना।

हल्का बुखार तथा शरीर में दर्द होना।

बार—बार पीलिया होना।

### हेपेटाइटिस 'बी' के कारण

हेपेटाइटिस 'बी' का मुख्य कारण एक जानलेवा विषाणु है जिसे एच.बी.वी. कहते हैं। यह विषाणु लीवर को नुकसान पहुँचाता है। इससे लीवर कैंसर होने का भी खतरा रहता है। हेपेटाइटिस 'बी' बहुत ही खतरनाक बीमारी है जो एक से दूसरे में फैलती है इसके कई कारण हैं:—

असुरक्षित शारीरिक संबंध रखने से।

संक्रमित खून चढ़ाने से।

शारीरिक द्रव्यों जैसे खून, वीर्य, लार तथा आंसुओं से।

संक्रमित गर्भवती महिला से गर्भ में पलने वाले बच्चे को।

संक्रमित सुई के उपयोग से।

नाई के संक्रमित औजारों से।

दांत के डॉक्टर के औजारों से।

नाक—कान में छेद करने वाले तार से।

गोंदवाने वाली मशीन से।

होंठों से होंठों के चुम्बन से।

खुले घाव के संक्रमण से।

चमड़ी की बीमारियों के संक्रमण से।

संक्रमित दाँतों के ब्रश या नेलकटर से।

## हेपेटाइटिस 'बी' से बचाव

हेपेटाइटिस 'बी' से बचने के लिए टीकाकरण ही एकमात्र तरीका है। बच्चों को जन्म के 18 महीनों के अंदर जन्म के समय, पहले महीने और छठे महीने में हेपेटाइटिस 'बी' के तीन टीके लगवाने चाहिए। अपने तथा अपने परिवार की इस बीमारी से सुरक्षा के लिए सभी को हेपेटाइटिस 'बी' के तीनों टीके जरूर लगवाने चाहिए। जो इंसान यह टीका लगवाता है उसे यह बीमारी कभी भी नहीं हो सकती है।

## संस्थान के समाचार

### मालवा उत्सव में संस्थान का स्टॉल

2-6 अक्टूबर को इंदौर के लालबाग में लगे मालवा उत्सव में बरली संस्थान का स्टॉल लगाया गया। इस स्टॉल में



संस्थान की प्रशिक्षणार्थियों के द्वारा बनाई गई आदिवासी शिल्प कलाओं जैसे बाटिक के कुर्ते, चादर, सलवार सूट के कपड़े, साड़ियाँ, दुपट्टे, मोतियों की मालाएं, पायजेब, चश्मे की चैन, कढ़ाई के रुमाल, टेबलमेट, कपड़े के कतरनों से बनी चिड़ियों के झूमर, हाथ से बनी रजाई आदि को रखा गया। संस्थान की प्रशिक्षिका श्रीमती चंदा पिपरिया व श्रीमती मंटू सोलंकी ने स्टॉल का संचालन किया। कलाकृतियों को लोगों ने बहुत पसंद किया। मेला देखने एक दिन संस्थान के सभी स्टाफ और प्रशिक्षणार्थी भी गए थे।

### स्वैच्छिक संगठनों की पंचायत

12 अक्टूबर को मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने मुख्यमंत्री निवास पर स्वैच्छिक संगठनों की पंचायत बुलाई। इस बैठक का आयोजन मध्यप्रदेश जन अभियान परिषद् ने किया। इसमें जो लोग मध्यप्रदेश शासन के प्रोजेक्ट चला रहे उन लोगों को आमन्त्रित किया गया था लेकिन एकमात्र बरली संस्थान की निदेशिका डॉ. (श्रीमती) जनक मगिलिगन को विशेषतौर पर आमन्त्रित किया गया। इस बैठक में श्रीमती मगिलिगन ने अपने

अनुभव के आधार पर लिखित सुझाव दिए। मुख्यमंत्री ने इन सुझावों का स्वागत किया और आश्वासन दिया कि सरकार को इन सुझावों का लाभ होगा। उन्होंने कहा "मध्यप्रदेश के नवनिर्माण में संपूर्ण समाज की सहभागिता के लिए स्वैच्छिक संगठनों का सहयोग लिया जाएगा। स्वैच्छिक संगठन बेहतर ढंग से काम कर सकें इस उद्देश्य से उनकी समस्याओं को निराकरण करते हुए उन्हें बढ़ावा दिया जाएगा।"

### जन अभियान परिषद का समूह

14 अक्टूबर को इन्दौर जिला पंचायत इंदौर के जन अभियान परिषद से 10 लोगों का समूह संस्थान देखने आया। इसी संस्थान से आए श्री मिलिन्द मानिरकर ने कहा "संस्थान का काम बहुत व्यवस्थित तरीके से चलाया जाता है और यहाँ की सोलर कार्यप्रणाली अच्छी है।" श्री सोनू तरवले ने कहा "संस्थान में महिलाओं को बहुत अच्छे तरीके से प्रशिक्षण दिया जाता है।" सुश्री दीपिका जाट ने कहा "महिलाओं के लिए अच्छा कार्य हो रहा है।" श्री महेन्द्र सिंह मालवीय ने कहा "इस संस्था में महिलाओं को अच्छा प्रशिक्षण दिया जाता है।"

### एच.एस.बी.सी. बैंक में संस्थान का स्टॉल

14 से 16 अक्टूबर तक दीपावली के अवसर पर इंदौर के एच.एस.बी.सी. बैंक द्वारा बरली संस्थान को स्टॉल लगाने के



लिए आमंत्रित किया गया। इसमें संस्थान में बनी विभिन्न प्रकार के आदिवासी कलाकृतियों की प्रदर्शनी लगाई गई। इस स्टॉल के संचालन में संस्थान की बाटिक प्रशिक्षिका श्रीमती चंदा पिपरिया के साथ कनाडा से आई स्वयंसेविकाओं सुश्री समर और श्रीमती लोरा ने अपना सहयोग दिया।

### स्वीडन के छात्रों का समूह संस्थान में

स्वीडन के नेचुरल साइंस फालन विश्वविद्यालय से 7 छात्रों और 3 शिक्षकों का समूह संस्थान में 24 से 26 अक्टूबर तक

रहें। उनका मुख्य उद्देश्य जैविक खेती और सौर ऊर्जा से जुड़े कार्यक्रमों और गतिविधियों के बारे में सीखना था।



उन्होंने सभी तरह के सोलर कुकरों, ड्रायरो, वाटर हीटर आदि को चलते हुए देखा कि पर्यावरण को बचाने में किस तरह मदद करते हैं। सभी ने सोलर कुकर पर खाना भी बनाया। इसके साथ-साथ संस्थान के प्रशिक्षण कार्यक्रमों के बारे में भी जाना। उन सभी ने प्रशिक्षणार्थियों से भी बात की और उनके साथ आदिवासी नृत्य का भी पूरा आनंद लिया। संस्थान में बिताए दिनों के अनुभव बताते हुए फालु फ्रिगमैसियम, ने कहा "हम सब बरली संस्थान के मेहमान नवाजी के बहुत आभारी हैं। हमने यहाँ बहुत कुछ सीखा है। आशा करते हैं आने वाले समय में सोलर कुकर के प्रोजेक्ट में हम अपना सहयोग दे सकते हैं।" श्री मेलिन टोस्टीबी ने कहा "मैं बरली संस्थान में आकर बहुत खुश हुई। अब मुझे सोलर कुकर में ज्यादा रूचि हो गई है और मैंने जो यहाँ सीखा है उसको कभी भी भूल नहीं पाऊँगी।" सुश्री पौला वेस्टलेंड ने कहा "मुझे हिन्दी बोलना नहीं आता फिर भी मैंने यहाँ पर दोस्त बनाए।" सुश्री नोरा ने कहा "संस्थान में उन्होंने काफी अच्छा समय बिताया। सोलर कुकर पर बना खाना बहुत अच्छा लगा।" सुश्री बेंटा



बोरडोड ने कहा "मुझे बरली संस्थान बहुत पसंद आया और मैंने बहुत कुछ नया सीखा।"

## संस्थान में आए मेहमान

28 अक्टूबर को देवास के एक दवाई बेचने वाले व्यापारी श्री नंदकिशोर मनधान्या संस्थान देखने आए और देखने के बाद उन्होंने कहा "ग्रामीण क्षेत्र में जहां पर ऊर्जा के लिए धीरे-धीरे जंगल काटे जा रहे हैं वहां पर सोलर कुकर एवं गोबर गैस आदि के माध्यम से बिजली, गैस एवं लकड़ी की काफी बचत की जा सकती है। इस प्रयास में मैं भी सेवा करना चाहता हूँ। आपका आशीर्वाद चाहिए।"

28 अक्टूबर को मुंबई से श्री इनायत और श्रीमती रेहाना ने संस्थान देखा और कहा "बहाई समुदाय के सदस्य होने के कारण हम इस संस्थान और श्री जिम्मी व श्रीमती जनक मगिलिगन के त्याग के बारे में जानते हैं। आज हमें अपनी आँखों से संस्थान के काम को देखा जो कि अब एक विश्व प्रसिद्ध संस्थान है क्योंकि यह बिगड़ते हुए पर्यावरण को बचाने में लगा है। ईश्वर आप सब को आशीर्वाद दे जो इस लक्ष्य से जुड़े है।"

31 अक्टूबर को मध्यप्रदेश ग्रामीण आजीविका परियोजना, भोपाल की राज्य संचालिका श्रीमती नीरजा



श्रीमती नीरजा उपाध्याय संस्थान के प्रबंधक के साथ सोलर किचन देखते हुए

उपाध्याय ने संस्थान को देखा और स्टाफ से चर्चा की। उसके बाद उन्होंने कहा "ग्रामीण महिलाओं के लिए बहुत अच्छा काम किया जा रहा है। संस्थान का समर्पण काफी प्रशंसनीय है।"

31 अक्टूबर को मध्यप्रदेश की सोलर ऊर्जा की एक कम्पनी 'काया एनर्जी' के प्रबंधक श्री विशाल तिवारी ने संस्थान के सोलर सिस्टम चलते हुए देखने के बाद कहा "मुझे विश्वास है कि आपके प्रयास हमारे समाज और हम सभी के लिए बहुत सहायक है।"

## सफलता की कहानी

### सारिका मुकेश

"मैं सारिका मुकेश बड़वानी जिले के राजपुर गाँव हूँ। मैंने बरली संस्थान में सन् 2001 में प्रशिक्षण लिया। उस समय मैं

9वीं कक्षा में पढ़ रही थी। मैंने बरली संस्थान के बारे में अपनी सहेली ईशा निहाले से सुना था। मेरी सहेली ने मुझे पत्र लिखकर बताया था कि संस्थान में पढ़ना—लिखना, स्वास्थ्य शिक्षा, पर्यावरण शिक्षा, सिलाई—कटाई, कम्प्यूटर और टाईपिंग सिखाई जाती है और कई लड़कियाँ हैं जो संस्थान से प्रशिक्षण लेकर अपने पैरों पर खड़ी हुई हैं और अपने तथा अपने परिवार का सहारा बनी हैं। मेरी सहेली ने मुझे यह भी कहा था कि मैं एक बार बरली संस्थान जाकर अपनी आँखों से सब कुछ देखूँ। यह सब सुन कर मेरी भी इच्छा हुई जीवन में कुछ करने की चाहत जगी। लेकिन उस समय मेरे घर का माहौल ठीक नहीं था। मुझे किसी भी तरह के निर्णय लेने की छूट नहीं थी। मेरे पिताजी भी बहुत शराब पीते थे और घर में मार—पीट करते थे। घर के ऐसे माहौल के कारण मैं वहाँ बिल्कुल भी नहीं रहना चाहती थी। एक दिन मैं और मेरी सहेली किरण चौहान घर में बिना किसी को बताए बरली संस्थान में प्रशिक्षण लेने के लिए आ गए। अचानक प्रशिक्षण के बीच से ही पता लगा कि किरण को टी.बी. की बीमारी है। तब तक हमने अपने बारे में किसी को भी नहीं बताया था। एक दिन प्रार्थना की कक्षा में चंदा माई सभी को ईमानदारी का महत्व समझा रही थी कि हमें अपने माता—पिता, अपने काम की जगह और सभी के प्रति ईमानदार रहना चाहिए। तब हमें अपनी गलती का एहसास हुआ और हमने भगवान से प्रार्थना की और हमें सही रास्ता मिला। तब हमने अपनी सारी बातें माई को बताई। जब ये बात जनक दीदी को पता चली तो उन्होंने तुरंत हमारे परिवार के लोगों को बुलाया और पुलिस को भी इस बात की सूचना दी। जब मेरे माता—पिता मुझे लेने संस्थान आए तब उनको भी यहाँ का अनुशासन और काम को देखकर बहुत अच्छा लगा। तब मेरे माता—पिता मुझे अपने साथ नहीं ले गए और संस्थान में प्रशिक्षण लेने के लिए छोड़ गए। उसके बाद मैंने संस्थान में एक साल का प्रशिक्षण लिया।

बरली संस्थान में आने के पहले मेरे जीवन का कोई लक्ष्य नहीं था और ना ही कुछ कर पाने का आत्मविश्वास था। प्रशिक्षण के बाद मेरी शादी हो गई। ससुराल के लोग भी अच्छे नहीं थे। वे सभी बार—बार मुझे अपने घर से पैसे लाने को कहते थे और बहुत पीटते थे। जब उन्हें पता चला कि मैं माँ बनने वाली हूँ तब उन लोगों ने मुझे बच्चा गिराने को कहा। मैं इसके लिए तैयार नहीं हुई क्योंकि मुझे पता था कि ऐसा करना जुर्म है। तब ससुराल वालों ने मुझे घर से निकाल दिया और मैं मेरी माँ के घर वापस आ गई। घर के लोग मुझे कहते रहें कि या तो तुम अपने ससुराल चली

जाओ या दूसरी शादी कर लो। जब एक बार लड़की ससुराल छोड़ कर आ जाती है तो यह बहुत बड़ा कलंक माना जाता है। तब मैंने तय किया कि अब मुझे अपनी जिंदगी नए सिरे से शुरू करना है।

जब हमारे गाँव के स्वास्थ्य केन्द्र की नर्स बहनजी महिलाओं की जाँच और बच्चों के टीकाकरण के लिए आया करती थी। तब मैं उनके साथ घर—घर जाकर उनके काम में मदद करती थी। मैंने स्वास्थ्य शिक्षा में सीखा था वह मेरे बहुत काम आया। मैं अपने बच्चे को अपनी माँ के पास छोड़कर काम पर जाया करती थी। मैं पहले से ही गाँव की महिलाओं से उनकी समस्याएँ पूछकर रखती थी और नर्स के आने पर उन्हें सारी जानकारी देती थी। मेरी लगन और मेहनत को देखकर स्वास्थ्य केन्द्र की नर्स ने मुझे आशा कार्यकर्ता लिए ट्रेनिंग देना शुरू की जिसमें मेरे साथ और अन्य 30 महिलाएँ थीं। उसमें बड़वानी से एक अधिकारी हमें ट्रेनिंग देने आते थे। वे हमें सभी को सरकारी और ग्रामीण योजनाओं के बारे में जानकारी देते थे। इसके साथ—साथ वे स्वास्थ्य की भी बातें बताते थे। जब भी वे स्वास्थ्य से संबंधित बातें किया करते थे तब मैं सारे सवालियों के जबाब देती थी। वहाँ पर आने वाले डॉक्टर और अधिकारी उससे बहुत प्रभावित हुए और मेरे से पूछा बिना ट्रेनिंग के मुझे इतनी सारी बातें कैसे पता है, तब मैंने बताया कि मैं बरली संस्थान में 1 साल की ट्रेनिंग ली थी वहाँ पर मुझे स्वास्थ्य संबंधी बातों को जानने का मौका मिला। जब मुझे आशा कार्यकर्ता के लिए चुन लिया गया तब मैंने अपना काम शुरू किया। मैं अपने गाँव की पहली आशा कार्यकर्ता थी। उसके बाद मैंने गाँव की महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देना और बीमारियों के बारे में बताना शुरू किया। उसके बाद मैंने पीछे मुड़कर कभी भी नहीं देखा।

एक बार मैंने 20 वर्षीय गर्भवती संतोषी की जान बचाई। डॉक्टर ने कहा था कि प्रसव में खतरा है जिसके कारण माँ या बच्चे या फिर दोनों की जान जा सकती है। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के कार्यकर्ताओं की मदद से मैं उसे इन्दौर एम. वाय. अस्पताल में लाई। जहाँ उसका इलाज शुरू हुआ और उसने एक स्वस्थ बच्ची को जन्म दिया। मैंने सभी चीजों की व्यवस्था कर उसकी बहुत मदद की। मैंने उन्हें बताया कि बरली संस्थान में प्रशिक्षण के दौरान सीखा था कि सेवा क्या होती है और किसी की मदद हमें क्यों करनी चाहिए। इसके लिए मुझे बड़वानी जिला कलेक्टर द्वारा श्रेष्ठ आशा कार्यकर्ता का सम्मान दिया गया था। मुझे बड़वानी जिले से राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम का प्रशंसा पत्र भी मिला है। मैं टी. बी. के रोगियों को पूरा इलाज करने की

जानकारी देती है।

2008 में मैंने 10वीं की परीक्षा पास की और अब मेरी पढ़ाई जारी है। 2009 में मैंने 12वीं का फार्म भरा और पूरी मेहनत



से अपने काम के साथ-साथ पढ़ाई भी कर रही हूँ। अब मेरे साथ मेरा पाँच साल का बच्चा शशीकलश भी रहता है।

वह पहली कक्षा में पढ़ता है। मैं अपने बच्चे की पढ़ाई में भी उसकी मदद करती हूँ। मेहनत से मैंने पैसे इकट्ठा करके अपना घर भी बना लिया है। मैं आज अपनी शिक्षा बढ़ाना चाहती हूँ जिससे मुझे और अच्छा काम मिल सके और अपने जीवन में आगे बढ़ सकूँ। आज मैं अपने काम से बहुत खुश और संतुष्ट हूँ क्योंकि मैंने जो सीखा है उसका उपयोग दूसरों को सिखाने और उनकी मदद करने में कर रही हूँ। काम करने से मेरी कमाई तो होती है साथ ही मेरा लोगों के साथ मेल-जोल भी बढ़ता है। गाँव के लोगों से मेरा पारिवारिक रिश्ता बन गया है और सभी के साथ मैं अपना दुःख भूल जाती हूँ। आज मैं अपने पैरों पर खड़ी हूँ और दूसरों पर निर्भर नहीं हूँ। मुझे अपने आप पर विश्वास है और मैं हिम्मत के साथ आगे बढ़ रही हूँ। अब मैं चाहती हूँ कि मेरे बच्चे को अच्छी शिक्षा देकर एक अच्छा इंसान बनाऊँ।”

### पीलिया पर भिलाली गीत

#### कोमलान दुखणो बी घोणो होये

कोमलान दुखणो दीना काजे होये च्यों पेलो-पेलो देखाये।  
तीना मानसोन डूला ने चमझे ओली पेलो-पेलो होए जाए।  
ने तीना मानसो काजे सेरी आवे ने मुनको बी दुखे।  
कोमलान दुखणो साफ-सोफाई नी राखे ती होये।

खाणो ने पाणी साफ-सोफाई मा नी राखे ती होये।  
कोमलान दुखणो मोंद, बीड़ी, सिगरेट वोदू पीये ती होये।  
कोमलान दुखणो होये ती दोसलो-तोसलो खाणो नी चाहजे।  
वोदू तेल-घी, मिरी ने मोसाला वालो खाणो नी खाणो चाहजे।

कोमलान दुखणो होय जाई ती इलाज कोराड़णो चाहजे।  
कोमलू होय जाए ती दूरू ने मोतेरणे वाला जूल नी जाणो।  
कोमलू होय जाए ती अस्पताल जाइन इलाज कोरवणो चाहजे।  
कोमलान दुखणो वाला काजे पूरो आराम कोरणो चाहजे।

लेखिका गीता, रानू व रेखा जिला धार व आलीराजपुर

### हेपोटाइटिस पर भिलाली गीत

#### हेपोटाइटिसोन दुखणो बी घोणो होये

हेपोटाइटिसोन दुखणो तीन-चार भातीन होये।  
हेपोटाइटिसोन मोतलोब होये कालजो सूजी जाय।  
हेपोटाइटिसोन एक भातीन दुखणो छे ज्यों होये।  
हेपोटाइटिसोन दुखणो घोणा मानसो काजे होये।

इना दुखणा कोदा घोणा मानसे मोरी बी जाए।  
हेपोटाइटिसोन दुखणो इनु कारण कोदो होये।  
बायोर ने ओदमी एक-दीसराक दीसरा साते संबोध रखे ती।  
हेपोटाइटिसोन दुखणा वाला लूही चोढ़ावे ती।

हेपोटाइटिसोन दुखणा वाला लार ने आंसवा कोदो होये।  
इना दुखणा वाली भारी बायोर कोदो तेरा पुरियाक होये।  
इना दुखणा वालाक लागाड़े ची सूवी दीसराक लागाड़े ती।  
ज्यों दुखणा नावड़ान ने दाँतोंन डीक्टोरिना सोमान कोदो होये।

ज्यों दुखणो नाक-कानटा विदाड़े ने गोंदाड़े ती कोदो होये।  
इना दुखणा कोदा वाचणे कोरीन टीका लागाड़णो चाहजे।  
नानला पुरिया न डाहला मानसो काजे टीका लागाड़णो चाहजे।

लेखिका रमा, पिंकी, संजू जिला खरगोन

## प्रिंटेड मैटर-बुक पोस्ट

### पता

---

---

---

---

---

इस पत्रिका के प्रकाशन में सहयोगी  
सुश्री विजयश्री, श्रीमती ढेडी व श्री जिम्मी मगिलिगन

### हमें पत्र लिखें

“बरली की दुनिया” के पाठकों से विनम्र निवेदन है कि आप हमें नीचे लिखे पते पर पत्र लिखें कि आपको नियमित “बरली की दुनिया” मिल रही है या नहीं।

### संपादक “बरली की दुनिया”

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान  
180 भमोरी, न्यू देवास रोड, इंदौर 452010 (म.प्र.)