



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 साँझी शक्ति द्वारा हिलाएँ न जाएंगे, तब तक पक्षी की आकाश में ऊँची उड़ान असम्भव है।”

वर्ष -1

अंक 9

नवम्बर 2007

मूल्य: 5 रु.

दवाओं का समझदारी से उपयोग

यह सच है कि दवाईयाँ हमारे शरीर की बीमारियों को ठीक करने में मदद करती हैं और किसी भी बीमारी को ठीक करने के लिए दवाई लेना जरूरी है। आजकल लोग दवाईयों को मूँगफली या चने की तरह खाने लगे हैं। जैसे ही हाथ-पाँव दर्द, सिर दर्द, पेट दर्द जरा सा कुछ लगता है तुरंत दवाई खरीदकर खा लेते हैं। लेकिन ऐसा करना गलत है। यदि हमें दवाईयों के बारे में जानकारी नहीं है तो

कभी भी डॉक्टर की सलाह के बिना दवा का उपयोग नहीं करना चाहिए। अगर दवाईयों का गलत उपयोग किया तो इससे इंसान की जान भी जा सकती है। इसलिए दवाई कैसे, कब और कितनी लेनी चाहिए इन बातों की जानकारी होना बहुत जरूरी है। बीमार होने पर हमें



कोशिश करनी चाहिए कि कम से कम दवाइयों का उपयोग करें। विटामिनों तथा टॉनिकों को खाने का भी फैशन चल पड़ा है परंतु विटामिन व टॉनिकों में पैसे की बर्बादी होती है। हाँ, किसी को ऐसी बीमारी हो जिसे ठीक करने में इनकी जरूरत है तो जरूर खाएं इससे लाभ होगा। पोषक खाना पूरे परिवार के लिए सस्ता व स्वास्थ्य

के लिए अच्छा होता है। खून की कमी वाली महिलाओं या गर्भवती महिलाओं को लौह तत्व (आयरन) व फोलिक एसिड की गोलियाँ जरूर लेनी चाहिए।

यदि हम पोषक आहार खाएंगे और अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखेंगे तो हम बीमार होने से बच सकते हैं। फिर भी शरीर के साथ कुछ न कुछ तो लगा ही रहता है और हम कभी न कभी तो बीमार हो ही जाते हैं। बीमार पड़ने पर हम पहले कुछ

घरेलू इलाज कर सकते हैं। लेकिन हमें लगे कि बीमारी बढ़ रही है तो हमें डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। बहाई लेखों में लिखा है, “जब कभी इलाज की जरूरत हो तो लापरवाही न करो लेकिन जब स्वास्थ्य सुधर जाए तब दवाई का सेवन बंद कर दो। बेहतर होगा कि बीमारी का इलाज खान-पान से करें और दवाओं के प्रयोग से बचें

और यदि तुम्हें यह महसूस हो कि किसी एक ही दवाई की जरूरत है तो बहुत सारी दवाईयों का प्रयोग न करो। लेकिन जब इसकी जरूरत हो तो दवाई अवश्य लो” इसका मतलब है कि हम अपना खाना-पीना ठीक रखें और हमें दवाईयों का उपयोग कम से कम करना पड़े। छोटी-मोटी तकलीफ अगर एक ही दवाई लेने से ठीक हो जाती है तो एक से

ज्यादा दवाई नहीं लेनी चाहिए। यह जानकारी 'जहाँ महिलाओं के लिए डॉक्टर न हो' वॉलेन्टरी हेल्थ एसोसिएशन इंडिया की किताब से ली गई है।

दवाइयों का उपयोग सुरक्षित व सही तरीके से किया जाए तो इंसान की जान बच सकती है और दवा के गलत उपयोग से जान जा भी सकती है। कुछ लोग सोचते हैं कि अच्छे स्वास्थ्य का मतलब है हमेशा दवाई खाना। दवाइयाँ केवल बीमारियों को ठीक करती हैं उनके कारणों को नहीं। दवा खाने से पहले यह पता होना चाहिए कि कौन सी बीमारी है और कितनी गंभीर है, बिना दवा के ठीक हो भी सकती है या नहीं। कभी-कभी छोटी-मोटी तकलीफें बिना दवाई के भी ठीक हो जाती हैं। हम अपने रहन-सहन व खाने-पीने की आदतों में बदलाव करके भी स्वास्थ्य समस्याओं को दूर कर सकते हैं। हमें दवाओं के उपयोग से नुकसान या फायदे के बारे में जानकारी होनी चाहिए। 'बरली की दुनिया' के इस अंक में दवाओं का समझदारी से उपयोग के बारे में जानकारी दे रहे हैं।

दवाइयों के प्रकार

दवाइयाँ अलग-अलग रूपों में आती हैं जैसे:-

- गोलियाँ, कैप्सूल इन्हें दूध या पानी, के साथ लेते हैं।
- पीने की दवाई को सीधे पीते हैं।
- सूखे पावडर को दूध या पानी में घोलकर पीते हैं।
- मलहम या लगाने की दवाई चमड़ी पर लगाते हैं।

दवाई खरीदते समय ध्यान रखने वाली बातें

- डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवाई नहीं खरीदना चाहिए।
- दवाई खरीदते समय उसकी खतम होने की तारीख व सही कीमत देखना चाहिए।
- दवाई खरीदते समय उसका बिल जरूर लेना चाहिए।
- मान्यता प्राप्त दुकानों से दवाई खरीदना चाहिए।

दवाइयाँ लेने का समय

दवाई लेने का तरीका डॉक्टर से अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए। दवाई सही समय पर लेना जरूरी होती है तभी उसका असर होगा। कुछ दवाइयों को दिन में केवल एक बार लेना होता है और कुछ को दिन में कई बार लेना पड़ता है। इसकी जानकारी भी होना जरूरी है।

उदाहरण के लिए पूरे दिन में 1 गोली 2 बार लेना है तो आधी सुबह और आधी शाम को लेना चाहिए। यदि 2 गोली

एक दिन में लेना है तो एक सुबह और एक शाम को लेना चाहिए। एक दिन में 3 गोली लेना है तो एक गोली सुबह, एक दोपहर व एक रात में लेना चाहिए। यदि एक दिन में 4 गोली लेना है तो एक सुबह, एक दोपहर, एक शाम और एक रात को लेना चाहिए।

जितनी गोलियाँ दिन में खानी है उसके अनुसार दिन को उतने हिस्सों में बाँट ले और गोली खाने के बीच जो अंतर डॉक्टर ने बताया है उतने समय का अंतराल जरूर रखें।

दवाइयाँ लेते समय ध्यान रखने वाली बातें

दवाई लेते समय हमेशा उसे उपयोग करने की आखिरी तारीख को देखना चाहिए। यह तारीख दवा की पैकिंग या शीशी पर छोटे अक्षरों में लिखी होती है। जैसे- दवाई उपयोग करने की आखिरी तारीख 10/11/2007 है तो दवा का उपयोग इस तारीख के बाद नहीं करना चाहिए।

- दवाई डॉक्टर के बताये समय के अनुसार लेना चाहिए।
- दवाई खाना खाने के पहले या खाने के बाद में लेना हो तो वैसे ही लेना चाहिए।
- दवाई सही मात्रा में लेना चाहिए।
- दवाई जितने दिनों की लिखी हो उतनी पूरी खानी चाहिए।
- बड़ी बीमारी की दवाई लम्बे समय से खा रहे है तो उसे नियमित लेना चाहिए और दवा बंद करते समय डॉक्टर की सलाह लेना चाहिए।
- दवाई को बैठकर या खड़े होकर लेना चाहिए।
- दवाई पानी, दूध या चाय से लेना है तो उसी चीज से लेना चाहिए।
- अगर डॉक्टर ने खान-पान में किसी चीज को खाने या पीने से मना किया हो तो उससे परहेज करना चाहिए।
- यदि दवाई लेने के बाद उल्टी होने पर दवा बाहर आ जाती है तो वह दवा फिर से लेना चाहिए। दवाई शरीर में असर नहीं कर हो रही हो तो डॉक्टर की सलाह लें।
- गर्भ निरोधक गोली खाने के बाद 3 घंटों के अंदर उल्टी हो जाती है तो फिर से गोली लें ताकि आप गर्भ से बचाव सुनिश्चित कर सकें।
- तीन-चार तरह की दवाइयाँ एक साथ खानी हो तो उसे अलग-अलग डिब्बे या लिफाफे में रखना चाहिए।
- दवाई खाते समय जमीन पर गिर गई हो तो उसे उठाकर नहीं खाना चाहिए।

- लम्बे समय के लिए बाहर जाएँ तो अपनी दवाई साथ में लेकर जाना चाहिए।
- गर्भवती या बच्चे को दूध पिलाने वाली महिला को डॉक्टर की सलाह से ही दवाई लेनी चाहिए।
- दवाई खाने के पहले हाथ धोना चाहिए या जिस चीज से दवाई ले रहे हो वह साफ होना चाहिए जैसे गिलास, चम्मच, कप आदि।
- घर में रखी हुई दवाई जिसकी आखिरी तारीख खत्म हो गई हो तो उसका उपयोग नहीं करना चाहिए।
- छोटे बच्चे को दवाई देते समय उसकी उम्र का ध्यान रखना चाहिए। बच्चों का शरीर छोटा होता है और उन्हें दवाई की कम मात्रा की जरूरत होती है। सही मात्रा के बारे में अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

दवाई का गलत उपयोग करने से होने वाले नुकसान

- यदि हम समय पर दवाई नहीं लेते हैं या दो, तीन दिन की दवाई एक साथ लेते हैं तो इससे बीमारी जल्दी ठीक नहीं होती है।
- कुछ लोग सोचते हैं कि हम जल्दी ठीक हो जाए इसलिए एक-दो दिन की दवाई इकट्टी खा लेते हैं। जिससे इंसान को कई तरह की तकलीफें हो सकती जैसे घबराहट, सिर दर्द, चक्कर आना, उल्टी होना, नींद नहीं आना, पेट में जलन होना आदि।
- गर्भवती महिला मलेरिया की दवाई लेती है तो उससे गर्भ में पल रहे बच्चे को खतरा हो सकता है या गर्भ से बच्चा गिर सकता है।
- यदि लगाने की दवाई गलती से पी लेते हैं तो इससे इंसान की जान भी जा सकती है।
- डॉक्टर ने जितने दिन की दवा लिखी है उतनी पूरी खाएँ नहीं तो पुनः बीमार होने की संभावना होती है।
- कभी-कभी दवाई खाने के बाद उस दवाई का असर बीमारी को ठीक करने के बजाए शरीर पर गलत असर होने लगता है जैसे चमड़ी पर लाल धब्बे, खुजली, छोटी-छोटी फुन्सियाँ होना, सूजन आना, साँस लेने और निगलने में तकलीफ होना आदि हो सकती हैं। अगर ऐसा हो तो दवाई खाना बंद कर दें और तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

पुरानी (एक्सपायर्ड) दवाईयों के उपयोग से बचें

पुरानी दवाईयों का उपयोग नहीं करना चाहिए। इन

दवाईयों की पहचान निम्न तरीके से कर सकते हैं जैसे:-

- गोलियों का रंग उतर रहा हो या गोलियाँ टूट रही हों।
- कैप्सूलों का आकार टेढ़ा-मेढ़ा हो गया है या एक-दूसरे से चिपक गए हों।
- पीने की दवाई का रंग बदल गया हो या बोतल में नीचे जम गई हो।
- मलहम या लगाने की दवाई सूख गई हो दबाकर निकालने पर भी नहीं निकल रही हो।
- दो-तीन तरह की दवा को मिलाकर बना पाउडर जो बहुत पुराना हो गया हो या जम गया हो और हिलाने के बाद भी ठीक से बाहर नहीं आ रहा है तो उसे नही लेना चाहिए।

दवाई की मात्रा की जानकारी

दवाईयों अलग-अलग आकारों तथा मात्रा में बनती है। दवा की मात्रा या दवा को मापना जरूरी है। हर गोली या कैप्सूल को माइक्रोग्राम, मिलिग्राम या ग्राम में मापी जाती है। डॉक्टर इंसान की बीमारी, उम्र और वजन के अनुसार दवाई लिखते हैं। जैसे बीमार इंसान को 500 मिलिग्राम की गोली लेनी है पर दवाई की दुकान पर 250 मिलिग्राम की गोली ही उपलब्ध है तो उसे एक बार में दो गोली खानी होगी।

दवाईयों का महत्व

कुछ लोग बीमार होने पर डॉक्टर को दिखाने के लिए चले जाते हैं लेकिन डॉक्टर की लिखी दवाई नहीं खाते हैं। कहते हैं कि दवाई कड़वी है, बास आती है आदि। दवाई को अपने आप भी नहीं खाते और जब परिवार के लोग ध्यान से देते हैं तब दवाई को छुपाकर रखते हैं या फेंक देते हैं। ऐसा करना बिल्कुल गलत है क्योंकि इससे इंसान की बीमारी ठीक नहीं होगी। ऐसे इंसान के लिए दवाई का कोई महत्व नहीं होता, दवाईयों पर खर्चा बेकार जाता है और समय की बरबादी के अलावा कुछ नहीं होता है। कुछ दवाईयों बहुत महँगी होती हैं व आसानी से मिलती भी नहीं हैं। बीमार इंसान को दवाई यह सोचकर खाना चाहिए वह जल्दी ठीक हो जाए।

खान-पान व दवाईयों

बीमार इंसान को कुछ दवाईयों तभी अधिक असर करती है जब उन्हें खाली पेट लिया जाए या दवा खाने से 2 घंटे पहले कुछ खाया हो। जिन दवाओं को लेने से पेट में गड़बड़ होती है उन्हें भोजन के साथ ही लेना चाहिए। अगर दवा लेते समय उल्टी हो तो किसी सूखी खाने की चीजों के साथ

दवाई लेना चाहिए जैसे : चने, बिस्कुट, चावल, धानी आदि।

हमेशा दवाइयों का उपयोग करते समय सामान्य खाना खाते रहना चाहिए। कुछ लोग दवाई तो खाते हैं लेकिन समय पर खाना नहीं खाते हैं। अगर खाना नहीं खाएँगे तो बीमारी जल्दी ठीक नहीं होगी और शरीर में कमजोरी होगी। इसलिए परिवार के लोगों को बीमार इंसान का खान-पान में खास ध्यान रखना चाहिए।

भिलाली गीत

दोवा काजे सोमझदारी कोदा खाणो चाहजे
आपणू कुई बी मादा होय जाजे ती दोवा खाणो पोड़े।
मानसे दोवा-गुली खाय ची घोणी भातीन-भातीन रोहे।
दोवा-गुली पीणेन ओली खाणेन ने लागाडनेन बी आवे।
मनसो काजे दोवा-गुली खाय तोतियार ओटकोल
राखणो।

मानसो काजे दोवा-गुली खाय ती घोणी वात ओटकोल
राखणो।

दोवा-गुली दाहड़ी टेमो-टेमो पोर खाणो चाहजे।

दोवा-गुली वादू कोम खाय ती घोणो नुकसान होये।

दोवा-गुली लेय ती घोणी वात ओटकोल राखणो।

दोवा घोणा दाहड़ान बोनली रोहे ची नी लेणो चाहजे।

दोवा लेय ती तेरी तारीक बोननेन ने खोतोम होयणेन
देखणो।

दोवा लेय ती तीना पोर पोयसा बी लिखला रोहे च्यों
देखणो चाहजे।

दोवा तोतरा पोयसा लिखला रोहे तोतरात आपणो चाहजे।

दोवा-गुली बारामा नानला-मोटला सुब काजे मालोम
होयणो चाहजे।

लेखिका : दीपिका, मंजू, रेवली, नुंदरी, बुरजा जिला झाबुआ

संस्थान के समाचार

नेशनल ओपन स्कूलिंग की परीक्षा सम्पन्न

2-3 नवम्बर को संस्थान की 50 प्रशिक्षणार्थियों ने नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग की कटाई-सिलाई की परीक्षा दी। इन 50 बहनों में से 35 बहनें निरक्षर आई थीं। साक्षरता प्रशिक्षण के बाद परीक्षा की तैयारी शुरू करवाई गई। उन्हें नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग का कटाई-सिलाई पाठ्यक्रम के अनुसार एक फाईल बनवाई जाती है। हर दिन एक विषय समझाकर लिखवाया जाता है। हर सप्ताह परीक्षा ली जाती है। उत्तर पुस्तिका में प्रश्न उत्तर लिखने का अभ्यास करवाया जाता है। परीक्षा शुरू होने के एक महीने पहले से उनकी हर रोज परीक्षा ली जाती है जिससे उन्हें अपनी गलतियाँ समझ में आ जाती

हैं और वे उन्हें सुधार लेती हैं। 2 नवम्बर 2007 को सभी बहनों ने परीक्षा केन्द्र कस्तूरबा कन्या विद्यालय में जाकर परीक्षा दी थी। 3 नवम्बर को प्रायोगिक परीक्षा में बहनों ने ब्लाउज सिलकर दिखाया। प्रशिक्षण के दौरान बहनों ने जो फाईल बनाई थी उस पर भी उन्हें अंक दिए गए। सभी ने बहुत मेहनत करके परीक्षा की तैयारी की। इसके अलावा मणिपुर से आई दो बहनों ने संस्थान में एक साल तक अंग्रेजी टायपिंग का प्रशिक्षण लिया और परीक्षा दी।

सांस्कृतिक कार्यक्रम में संस्थान का स्टाफ व प्रशिक्षणार्थी 2 नवंबर 2007 को इन्दौर स्थित सयाजी होटल की 11 वीं वर्षगाँठ के अवसर पर आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं रात्रिभोज का आयोजन किया गया। जिसमें संस्थान की प्रशिक्षणार्थियों व स्टाफ को आमंत्रित किया गया था। इस



कार्यक्रम में सभी ने भाग लिया और आनंद उठाया।

93 वाँ दीक्षांत समारोह सम्पन्न

4 नवंबर 2007 को संस्थान का 93वाँ दीक्षांत समारोह सम्पन्न हुआ। समारोह के मुख्य अतिथि ऊर्जा एवं पर्यावरण अध्ययनशाला, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इन्दौर के प्रोफेसर डॉ. आर. एल. साहनी, विशेष अतिथि श्री धीरेन्द्रसिंह जादौन, अध्यक्ष संस्थान के निदेशक मंडल की सदस्या डॉ. (श्रीमती) शीरीन महालाती थी। संस्थान की निदेशिका डॉ. (श्रीमती) जनक मगिलिगन ने स्वागत उद्बोधन में कहा कि संस्थान मानव मात्र की एकता, स्त्री-पुरुष समानता, सभी के लिए शिक्षा, धर्म व विज्ञान साथ चले, जैसे बहाई सिद्धांतों से प्रेरित है। उन्होंने बरली शब्द का मतलब बताया कि बरली घर के बीच का वह आधार स्तंभ है जिस पर पूरा घर टिका रहता है। यहाँ से प्रशिक्षण लेने के बाद हर प्रशिक्षणार्थी एक बरली बन जाती है। जब महिला सशक्त होगी तभी हम समाज का विकास कर सकते हैं। वह अपने आपको इस संस्थान की पहली प्रशिक्षणार्थी मानती हैं उनके बाद ही संस्थान के प्रबंधक व अन्य स्टाफ संस्थान के साथ जुड़कर काम करने लगे हैं। उन्होंने सभी महिलाओं को आगे

के जीवन के लिए शुभकामनाएं देते हुए कहा कि वे भविष्य में एक अच्छी महिला, पड़ोसी, पत्नी, माँ व भारत की जिम्मेदार नागरिक बनें।

मुख्य अतिथि डॉ. आर. एल. साहनी ने संस्थान को बधाई देते हुए कहा कि यह ग्रामीण और आदिवासी महिलाओं के उत्थान कार्य में बढ़-चढ़कर सहयोग दे रहा है। यहाँ से प्रशिक्षित प्रशिक्षणार्थी अपने परिवार, गाँव व समाज में बदलाव ला रहे हैं। यहाँ भारत के विभिन्न प्रांतों व देशों की महिलाओं को एक साथ मिलने व सीखने का अवसर देता है और यह अहसास कराता है कि हम सब एक हैं।

अध्यक्षीय उद्बोधन में डॉ. (श्रीमती) शीरीन महालाती ने कहा कि हम सब जलती हुई मोमबतियाँ और मशालों के समान हैं जो भी हम यहाँ सीखते हैं उसे अपने क्षेत्रों में फैलाते हैं। उन्होंने कहा कि स्त्री पुरुष समानता का मतलब है एक दूसरे के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलना, हर निर्णय साथ में मिलकर लेना।

विशेष अतिथि श्री धीरेन्द्रसिंह जादौन, प्रोजेक्ट ऑफिसर महिला एवं बाल विकास, देवास ने कहा कि संस्थान महिलाओं के लिए एक सफल प्रशिक्षण दे रहा है। महिलाएं दु



नया की आधी आबादी का प्रतिनिधित्व करती हैं। यहाँ हम निरक्षर महिलाओं के सशक्तिकरण का प्रयास देख सकते हैं। शत-प्रतिशत सफलता पाने के लिए महिला और पुरुष दोनों को बराबरी से सशक्त करने के लिए प्रयास करना होगा। महिला के विचारों का सम्मान हो, उन्हें समाज में हर तरह के काम में भागीदारी मिले। वह सभी तरह के निर्णय में सहभागी हो और उसके ज्ञान और कौशल से सभी लाभान्वित हों।

अमेरिका से आई स्वयंसेविका कु. अनीसा ने कहा कि पूरी दुनिया एक परिवार है और हम सभी इसके सदस्य हैं। हमें

परिवार के विकास के लिए हमेशा तैयार रहना चाहिए। कु. नताशा ने सभी को आगे के जीवन के लिए शुभकामनाएं दी और कहा कि सभी के साथ मिलकर रहना उसे बहुत अच्छा लगा। इस अवसर पर जो प्रशिक्षणार्थी स्कूल नहीं गये थे लेकिन संस्थान में प्रशिक्षित हुए, उनमें से खरगोन जिले की श्रीमती मंटू ने साक्षरता की किताब से एकता का पाठ, धार की कु. रीना अलावा ने स्वास्थ्य की किताब से स्वस्थ जीवन के बारे में पढ़कर सुनाया। झाबुआ की कु. राजू किराड ने स्वयं तैयार किये हुये कपड़ों को दिखाया व कटाई-सिलाई सीखने व परीक्षा की तैयारी का अनुभव बताया। बिहार राज्य से नालंदा की कु. रेखा सिन्हा ने बाटिक कला सीखने का अपना अनुभव सुनाया। इन्दौर की कु. आशा कीर ने सौर ऊर्जा का उपयोग व लाभ के बारे में अपने विचार दिए। मणिपुर की कु. निर्मला ने प्रशिक्षण का अनुभव, धार की कु. सावित्री ने रोज के प्रशिक्षण की जानकारी दी, झाबुआ की कु. ढोकली तोमर, मणिपुर की कु. अबेम ने छः माह व एक साल के प्रशिक्षण, व्यक्तित्व विकास तथा टायपिंग का अनुभव बताया। मणिपुरी प्रशिक्षणार्थियों ने महिला-पुरुष समानता का गीत "दो पंखों के साथ हम उड़ सकते हैं"

तथा धार, झाबुआ व खरगोन की प्रशिक्षणार्थियों ने प्रशिक्षण एवं साक्षरता पर आधारित भिलाली गीत गाए। प्रबंधक श्री जिम्मी मगिलिगन ने उन्हें संदेश दिया कि वे यहाँ से जो भी सीख कर जा रहे हैं उससे अपने पर्यावरण, समाज व नेतृत्व में सकारात्मक परिवर्तन लाएँ। दीक्षांत समारोह में प्रशिक्षणार्थियों को अतिथियों द्वारा प्रमाण पत्र भेंट किए गए। धार, झाबुआ व बड़वानी की पूर्व प्रशिक्षणार्थियों से भेंट 5-12 नवम्बर 2007 तक संस्थान के स्टाफ से श्रीमती डेडी बागदरे, श्रीमती नंदा चौहान, श्री राजेन्द्र चौहान, चण्डीगढ़ से श्री रमेशचंद्र व उनके साथी संजीव ने धार, झाबुआ व

बड़वानी जिले के कुक्षी, चाकल्या, सेजगाँव, आलीराजपुर, पारा, गडवाड़ा, दत्तीगाँव, उमराली, छोटी बेगलगाँव, ओझड़, बड़ी हथवी, उन्हाला, आशाग्राम ट्रस्ट, हिराकराय, सिलावद, चिखल्या, भूराकुआँ, बोरखोदरा, मेणीमाता, चारणखेड़ा और राजपुर गाँवों की पूर्व प्रशिक्षणार्थियों से मिले। इस भेंट का उद्देश्य पूर्व प्रशिक्षणार्थियों से मिलकर उनके द्वारा की जा रही गतिविधियों का अवलोकन करना, विवाहित प्रशिक्षणार्थियों के पते लेना, प्रशिक्षण लेने की इच्छुक बहनों से संपर्क करना था। उनकी फिल्म भी बनाई।

ये बहनें अपने-अपने गाँव के आस-पास लगने वाले बाजार जैसे उमराली में 17, वालपुर में 7, सिलौटा में 3, नानपुर में 2, आलीराजपुर में 8, बड़ी हथवी में 1 और पारा में 1 इस तरह कुल 39 दुकानें जिनमें सिलाई-कटाई, एस. टी.डी बूथ और जनरल स्टोर्स की दुकानें चला रही हैं। जो बहनें सिलाई कर रही हैं वे कहती हैं कि उन्हें मजदूरी करने घर छोड़कर नहीं जाना पड़ता व उन्हें घर बैठे ही रोजगार मिल गया है। वे दूसरी लड़कियों को भी प्रशिक्षण के लिए प्रेरित कर यहाँ भेजते हैं।

झाबुआ जिले के ग्राम आलीकामत की श्रीमती हारली तोमर उमराली बाजार में सिलाई की दुकान चला रही है। हारली कहती कि "मैंने बरली संस्थान से जो प्रशिक्षण लिया उससे मुझमें इतना आत्मविश्वास आ गया है कि मैं विधवा होते हुए भी सिलाई का काम करके अपना गुजारा कर लूँगी। उसका एक 3 साल का बेटा है। मैं अपने बेटे को पिता की कमी नहीं होने दूँगी मैं उसे प्राइवेट स्कूल में पढ़ाकर, अच्छी शिक्षा देकर अच्छा इंसान बनाना चाहती हूँ।"



श्रीमती हारली तोमर

झाबुआ जिले के ग्राम फरतली की श्रीमती लीला भाटी ने बताया कि जब "मैं बरली संस्थान में प्रशिक्षण लेने आई उस समय निरक्षर थी। "मैंने संस्थान में साक्षरता, स्वास्थ्य, व्यक्ति विकास और कटाई-सिलाई का प्रशिक्षण लिया। अपनी योग्यता के बल पर संस्थान में प्रशिक्षिका के पद पर सन् 1990 से 2006 तक काम करते हुए मैंने पाँचवी की परीक्षा भी पास की। अब मैं पारा बाजार में अपने पति के

साथ सिलाई की दुकान चला रही हूँ। मेरी सिलाई के काम से अच्छी आमदनी हो जाती है। मैं निरक्षर से साक्षर हो गई और अब मैं अपनी बेटियों को अच्छी शिक्षा देना चाहती हूँ।"



श्रीमती लीला भाटी अपने पति श्री ज्ञानसिंग भाटी के साथ

बड़वानी जिले के ग्राम राजपुर की सारिका मुकेश कहती हैं कि मैं आशा कार्यकर्ता हूँ। "मुझे संस्थान में प्रशिक्षण लेने से मुझे अच्छी शिक्षा व सेवा की प्रेरणा मिली। अब मैं अपने गाँव में स्वास्थ्य से जुड़ी सभी जानकारियाँ घर-घर जाकर बताती हूँ। गाँव के लोगों को प्रोत्साहित करती हूँ कि वे सामान्य बीमारियों में दवाई का

उपयोग करें, गर्भवती महिला की जाँच व टिटनेस के टीके लगवाने, प्रसव के लिए स्वास्थ्य केन्द्र भेजें। घर में सुरक्षित प्रसव करवाने के लिए पहले से पूरी तैयारी कैसे करें। मैं अपना काम अच्छे से कर पा रही हूँ। मैं संस्थान को धन्यवाद देती हूँ" सारिका मुकेश को बड़वानी जिला कलेक्टर द्वारा श्रेष्ठ आषा कार्यकर्ता का सम्मान दिया गया।



सारिका मुकेश

झाबुआ जिले के ग्राम बड़ी हथवी की श्रीमती बिंदली डोडवा कहती है कि "मैंने बरली संस्थान में सन् 2001 में प्रशिक्षण लिया। प्रशिक्षण से मेरा आत्मविश्वास बढ़ गया। अब मैं सिलाई के साथ-साथ किराने की दुकान भी चला रही हूँ और आशा कार्यकर्ता होने के नाते मैं गाँव के लोगों को स्वास्थ्य से जुड़ी सभी जानकारियाँ देती हूँ। मेरे काम से परिवार व गाँव के लोग बहुत खुश हैं।"



श्रीमती बिंदली डोडवा

बड़वानी जिले की श्रीमती मुन्नी जाधव और श्रीमती लस्सी चौहान ने बताया कि हम दोनों को सन् 2001 में बरली संस्थान में प्रशिक्षण के लिए आशाग्राम

ट्रस्ट बड़वानी द्वारा भेजा गया था। प्रशिक्षण के तुरंत ही हमें आशाग्राम ट्रस्ट ने ग्रामीण कार्यकर्ता के रूप में नियुक्त किया गया है। हम गाँव में विकलांग, मंदबुद्धि और दृष्टिहीन लोगों के साथ आशा ग्राम ट्रस्ट के पाठ्यक्रम



श्रीमती लक्सी चौहान

श्रीमती मुन्नी जाधव

के अनुसार घर-घर जाकर उन्हें सिखाते हैं। उन्होंने बताया कि बरली संस्थान से जो सेवा का संकल्प लेकर आए थे उसे अपने-अपने समुदाय में पूरा करने में प्रयासरत हैं।

94वें सामुदायिक स्वयंसेविका का प्रशिक्षण शुरू

15 नवंबर 2007 से संस्थान में सामुदायिक स्वयंसेविका का 94वाँ प्रशिक्षण शुरू हो गया है। इसमें मध्यप्रदेश के धार, झाबुआ, खरगोन, देवास, बड़वानी, बुरहानपुर, इन्दौर जिलों एवं उत्तरप्रदेश और बिहार राज्य की 76 बहनों ने प्रवेश लिया है। यह छः माह का निःशुल्क आवासीय प्रशिक्षण है। इसमें प्रशिक्षणार्थी बहनों को कटाई-सिलाई, कढ़ाई, बाटिक, ब्लॉक प्रिंटिंग, बागवानी, पर्यावरण, साक्षरता, व्यक्तित्व विकास व स्वास्थ्य शिक्षा का प्रशिक्षण दिया जाएगा और निरक्षर बहनों को प्रशिक्षण शुरू होने के पहले तीन महीनों तक पढ़ना-लिखना सिखाया जाएगा बाद में ये बहनें नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग की कटाई एवं सिलाई की परीक्षा देंगी।

स्वयं सेविका अनीसा

अमेरिका की कु. अनीसा ने जून 07 से नवंबर 07 तक संस्थान में अपनी सेवाएं दीं। इस दौरान प्रशिक्षणार्थियों को अंग्रेजी टायपिंग व कम्प्यूटर सिखाने में मदद की। उन्हें यहाँ अपनी सेवाएं देकर अत्यंत प्रसन्नता हुई।

विस्तार केन्द्र छत्तीसगढ़ में माता-पिता की बैठक

1 नवंबर 2007 को बरली संस्थान के विस्तार केन्द्र भंडारीपारा, कांकेर में एक दिवसीय माता-पिता की बैठक रखी गई। इस बैठक में माता-पिता एक दिन आकर करीब से देखें, समझें, जानें व अपने सुझाव दें। शुरुआत प्रशिक्षणार्थियों द्वारा प्रार्थना से हुई, बाद में माता-पिता का परिचय हुआ। केन्द्र प्रभारी लता यादव ने उन्हें जानकारी दी कि बरली विस्तार केन्द्र का मुख्य कार्यालय 180,

भमोरी, न्यू देवास रोड, इन्दौर मध्यप्रदेश में स्थित है। यह संस्थान 23 वर्षों से ग्रामीण व आदिवासी महिलाओं को प्रशिक्षित व सशक्त करने में कार्यरत है जो बहनें इन्दौर स्थित संस्थान में जाकर प्रशिक्षण नहीं ले पाती उनके लिए विस्तार केन्द्रों द्वारा प्रशिक्षित करने का प्रयास कर रही हैं। इस बैठक के दो खास उद्देश्य थे। पहला, माता-पिता अपनी बेटियों, बहुओं के प्रशिक्षण को देखें और उन्हें कौन-कौन से विषय पढ़ाये जाते हैं, क्या-क्या सिखाया जाता है, सिखाने वालों से परिचय करना। दूसरा, माता-पिता व सभी



प्रशिक्षार्थियों को एच.आई.वी. एड्स बीमारी पर पोस्टरों तथा संस्थान द्वारा 20 साल के अनुभव के आधार पर प्रकाशित स्वास्थ्य पुस्तक की सहायता से एच.आई.वी. एड्स की जानकारी देना व गलत मान्यताओं के बारे में जागरूक करने का छोटा सा प्रयास है।

प्रशिक्षणार्थी कु. सरिता ने कहा कि महिलाओं का सशक्त होना जरूरी है। ईश्वर की नजर में महिला और पुरुष एक पक्षी के दो पंख हैं जब तक दोनों पंख समान रूप से मजबूत नहीं होंगे तब तक आकाश में ऊँची उड़ान संभव नहीं है। श्रीमती नीरा ने प्रसव के बाद माँ और बच्चे की देखभाल के बारे में कहा कि बच्चे को जन्म के आधे घंटे बाद ही माँ का दूध पिलाना चाहिए और 6 महीने तक केवल माँ का दूध ही पिलाना चाहिए। कु. अलका ने जीवन में सेवा का महत्व बताते हुए कहा कि माता-पिता की सच्ची सेवा, जीव-जन्तुओं की सेवा द्वारा ही हम ईश्वर की आराधना कर सकते हैं। कु. ईश्वरी ने लड़कियों को बचपन से ही पोषक आहार देने पर जोर देते हुए कहा कि वह एक स्वस्थ माता बनें और एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकें। कु. मंजू ने ईमानदारी व सच्ची लगन से किया कार्य ही ईश्वर की पूजा है। कु. अनिता ने आयोडीन हमारे शारीरिक और मानसिक

विकास के लिये बहुत ही जरूरी है। कु. भावना ने बताया कि उपवास से हम अपने अंदर छिपी आध्यात्मिक शक्तियों का विकास करते हैं तथा तन-मन व आत्मा को स्वस्थ रखते हैं। श्रीमती संतोषी ने कहा कि महिलाओं में एकजुटता तभी आयेगी जब हर महिला एक दूसरे को अपना समझे, दूसरे के दर्द को अपना दर्द, दूसरों की खुशी को अपनी खुशी समझे, उन्हें आगे बढ़ने में मदद करे और महिलाओं के साथ होने वाले अन्याय के प्रति अपनी आवाज मिलकर उठाये। इसी एकजुटता की शक्ति के द्वारा ही शांति ला सकते हैं। कु. गायत्री ने कहा कि सफलता की कुंजी आलस्य का त्याग है। कु. अनिता व रामेश्वरी ने कीटाणु फैलने के कारण तथा साफ पानी के महत्व के बारे में अपने अनुभव बताये। कु. अंजली और एवन जांगड़े ने युवा सशक्तिकरण प्रशिक्षण में सीखे गीत सुनाए। श्रीमती विश्वासाबाई ने कहा कि केवल मेरे बहुओं के लिए ही नहीं बल्कि पूरे भंडारीपारा, कांकेर की महिलाओं के लिए सौभाग्य की बात है कि इस विस्तार केन्द्र में सिलाई के साथ-साथ स्वास्थ्य शिक्षा, एकता, प्रेम व महिलाओं के अधिकारों से संबंधित प्रशिक्षण भी दिया जाता है। उन्होंने आगे कहा हमारे माता-पिता ने हमें नहीं पढ़ाया लेकिन मेरी दोनों बहुएं 12वीं पास हैं। पूर्व प्रशिक्षणार्थी कु. देववती की माँ श्रीमती कमला ने कहा कि मेरी बेटी में बहुत बदलाव आया है पहले वह बहुत चुप-चुप रहती और शरमाती भी थी। अब वह सभी के साथ बहुत ही खुलकर बोलती है तथा अन्य महिलाओं को प्रशिक्षण लेने के लिए प्रेरित करती है। कु. अंजली की माँ श्रीमती विनिता नायक ने कहा कि प्रशिक्षण के द्वारा मेरी बेटी अब मिलकर रहती है तथा छोटी-छोटी बातों पर

जिद करना और नाराज होने की आदत छूट गई है। कोडेजुंगा के श्री फुल्लुराम उसेण्डी ने कहा कि मेरी बेटी कु. अनिता ने मिलजुलकर रहना, सभी का आदर करना सीखा। उसकी हिचकिचाहट खतम हो गई व आत्मविश्वास बढ़ गया है।

बैठक के मुख्य अतिथि श्री धूलजी रावल ने कहा कि हमारे आसपास के गाँव की बहुओं, बेटियों ने इतने विश्वास और निडरता के साथ अपने विचार रखें यह इस केन्द्र की कार्यकर्ताओं के मेहनत का नतीजा है। महिलाओं को आर्थिक और शारीरिक रूप से सशक्त होना बहुत जरूरी है तभी वे अपने परिवार व समाज के विकास में सहयोग कर सकती हैं। कार्यक्रम के अध्यक्ष श्री मोतीराम यादव ने कहा कि केन्द्र में सिखाई जा रही शिक्षा व ज्ञान को बाँटे क्योंकि ज्ञान और शिक्षा बाँटने पर बढ़ता है, घटता नहीं। उन्होंने आगे कहा कि समाज का विकास तभी होगा जब महिलाएं शिक्षित तथा जागरूक होंगी क्योंकि महिला ही महाशक्ति है, समाज की आधार है।

विशेष अतिथि पैराडाइज स्कूल, कांकेर की प्राचार्या श्रीमती रश्मि रजक ने कहा कि संस्थान समाज में महिलाओं की स्थिति सुधारने के लिए अच्छा कार्य कर रहा है व महिलाएँ केन्द्र द्वारा प्रशिक्षण पाकर बहुत ही आत्मविश्वास तथा आत्मनिर्भर बनकर अपने अधिकारों के प्रति जागरूक हो रही हैं। उन्होंने सभी महिलाओं से कहा कि वे मिलकर समाज के विकास के लिए काम करें। बैठक में भण्डारीपारा, सीतलापारा, कांकेर, कोडेजुंगा, मनकेसरी, घोटिया और इच्छापुर के करीब 40 माता-पिता ने भाग लिया। कार्यक्रम का आभार प्रशिक्षिका कु. सोनवती नेताम ने तथा संचालन कु. सत्या कुंजाम ने किया।

प्रिंटेड मैटर-बुक पोस्ट पता

विशेष सूचना

प्रशिक्षण लेकर आप स्वयं के लिए, अपने परिवार और अपने गाँव के लिए जो भी काम कर रहे हों, हमें जरूर लिखकर भेजें ताकि आपके समाचार "बरली की दुनिया" में छाप सकें।

संपादक "बरली की दुनिया"

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान

180, भमोरी, न्यू देवास रोड़,

इंदौर-452010 (म.प्र.) फोन : 0731-2554066