



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

## सह

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 34

15 अप्रैल 2014

चैत्र शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2071

### प्रेरक महिलाएं-10

जस्टिस गोरला रोहिणी



दिल्ली उच्च न्यायालय की नवनियुक्त मुख्य न्यायाधीश **जस्टिस गोरला रोहिणी** पहली महिला है जिसने इस न्यायालय का उच्चतम पद प्राप्त किया है। आंध्रप्रदेश के विशाखापटनम की रोहिणी ने कालेज आफ लॉ आंध्रा विश्वविद्यालय से कानून की डिग्री प्रथम श्रेणी में प्राप्त की। उन्होंने दो दशक तक वकालत की। आंध्र प्रदेश हाई कोर्ट की जज रहते हुए कई प्रकार की समस्याओं पर निर्भिकता से निर्णय दिए। जस्टिस रोहिणी की यह केरियर यात्रा जहां एक महिला के हौसले का उदाहरण बनती है वहीं देश में महिला सशक्तीकरण की सोच को संबल प्रदान करती है।

**जस्टिस गोरला रोहिणी** को विज्ञान समिति परिवार की ओर से हार्दिक बधाई।

### हृदयघात से बचाव

1. हृदय घात से मृत्यु अधिकतर सुबह सो कर उठने के वक्त होती है अतः नींद खुलने पर एकदम से बिस्तर छोड़कर खड़े नहीं हो जावें। बिस्तर पर ही दो मिनट बैठे रहें, फिर खड़े होवें।
2. धड़कन या नब्ज में थोड़ी सी भी गड़बड़ लगे तो अपने आप जोरों से खांसी लेवें। ऐसा दो-तीन बार करने से हृदय पुनः से ठीक से अपना काम करने लगेगा।
3. मूंगफली का तेल, तिल का तेल, सरसों का तेल, सोयाबीन का तेल आदि को बदल बदल कर भोजन में शरीक करें तो अधिक उपयोगी होगा।
4. तेलों को बार बार गर्म ना करें। ऐसा करने से वे जहरीले हो जाते हैं।

डॉ. जी.सी. लोढ़ा

### निर्भिकता

### सुविचार

1. तुम दूसरों की बुराइयों को देखते हो। जरा आंख मूंद यह भी खोजो तुम्हारे में कितनी बुराइयां हैं ?
2. छोटा मान कर किसी की उपेक्षा मत करो। हाथी की सूंड में प्रविष्ट एक छोटा गिरगिट भी बड़ी समस्या का कारण बन सकता है।
3. किसी को धोखा देना पाप है तो किसी से धोखा खाना मुर्खता है। न किसी से धोखा खाओ और न किसी को धोखा दो।
4. शान्तिमय जीवन का पहला व प्रमुख सूत्र है - ईमानदारी।
5. हर व्यक्ति के जीवन में अच्छाइयां और कमियां दोनों होती हैं। यदि कमियों को दूर करने और अच्छाइयों को विकसित करने का प्रयास होता है तो जीवन अच्छा बन जाता है।

### मई माह की कृषि क्रियाएं

1. **श्रेशिंग के समय ध्यान रखें:-**
  - श्रेशिंग फ्लोर पर अगर चूहों के बिल हो तो उनमें एक गोली सल्फोस की डालकर बंद कर दें।
  - श्रेशर से गेहूं निकालते समय, पुला देते समय हाथ अन्दर तक न जाने दें। हाथ/अंगुलियां कट सकती है।
  - अगर महिलाएं श्रेशर में पुला दे रही हो तो साड़ी के पल्लू को कमर पर बांधकर रखें। पल्लू पुली आदि में फसने का डर रहता है। ऐसे कई हादसे हो चुके हैं।
  - श्रेशर के आसपास बीड़ी/सिगरेट/ तम्बाकू न पीएं। आग लगने का डर रहता है।
2. पशुओं के लिए ज्वार चरी बाई हो तो फूल आने पर ही काट कर खिलाएं।
3. हरे चारे की कटाई के बाद सिंचाई अवश्य करें।

एम.एल.के. मेहता

## भारत हमारी धड़कन है

भारत हमारी धड़कन है  
तन मन इसको अर्पण है  
शुभ दिन ये आज आया  
गणतंत्र दिवस आया  
तिरंगे को करने नमन है

1

दुनिया की शान ये वतन है  
हर कौम का यहां मिलन है  
शुभ दिन ये आज आया  
गणतंत्र दिवस आया  
हर दिल में खुशी की किरण है

2

प्यारा हमारा ये चमन है  
झूमे धरा और गगन है  
शुभ दिन ये आज आया  
गणतंत्र दिवस आया  
देश भक्ति के रंग में मगन है

3

माटी यहां की चंदन है  
जन्मों का ये तो बंधन है  
शुभ दिन ये आज आया  
गणतंत्र दिवस आया  
वीरों को हमारा वंदन है

4

रेनु सिरैया "कुमुदिनी"

## रसोई उपकरणों की सफाई

- ◆ रसोई व बिजली के उपकरणों को नया व चमकदार बनाने के लिए नॉयलान के झावे से उन पर मिट्टी का तेल लगाकर यूं ही रातभर छोड़ दें। सुबह हल्के गीले कपड़े से उन्हें रगड़कर साफ करें।
- ◆ चूल्हों या कड़ाहियों पर जमी हुई चिकनाई को आसानी से साफ करने के लिए रूई में थिनर लगाकर साफ करें।
- ◆ गैस बर्नर के छेद खोलने के लिए बर्नर को सोड़ा मिले पानी में रातभर रखें, सुबह पानी से पोंछ लें।
- ◆ गैस के चूल्हे पर खाना बनाते समय विविध पदार्थों के गिरने से उसके आसपास गंदगी की तह जम जाती है। यदि महीन नमक घिसकर उसकी सफाई की जाए तो गंदगी और गंध दोनों ही दूर हो जाती हैं।
- ◆ वाश बेसिन साफ करने के लिए स्पंज का एक चौरस टुकड़ा लेकर उस पर एक चम्मच सफाई का कोई भी पाउडर या सर्फ डालें। प्रतिदिन उस टुकड़े पर कुछ बूंद पानी की डालें। बेसिन को पोंछ लें, बाद में स्पंज को सूखने रख दें। यह एक चम्मच सर्फ या विम पूरे एक हफ्ते चलेगा। एक सप्ताह बाद उस स्पंज को पानी में डालकर फिर पाउडर डालें और काम में लाएं।
- ◆ कुकर की रबड़ यदि थोड़ी ढीली है, तो फ्रीजर में कुछ देर के लिए रख दें, वह पहले की तरह ठीक काम करने लगेगी।
- ◆ साधारण कड़ाही को आप नॉनस्टिक बना सकती हैं। उसके लिए कड़ाही में पहले आप कुछ देर तक नमक भूनें फिर उसमें से नमक निकालकर तेल-घी डालकर कुछ भी तलें। अब पेंदे पर कुछ भी नहीं चिपकेगा।

## हर माह के तीसरे माह में विज्ञान समिति में निःशुल्क स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिविर

◆ चिकित्सकीय विशेषज्ञ- डॉ. आई.एल.जैन ( हृदय रोग एवं मधुमेह ), डॉ. एल.के.भटनागर ( वरिष्ठ फिजिशियन ), डॉ. लक्ष्मणसिंह झाला ( नेत्र रोग ), डॉ. कमला कंवराणी एवं डॉ. कौशल्या बोर्दिया ( स्त्री रोग ), डॉ. अनुराग तलेसरा ( अस्थि रोग ), डॉ. असित मित्तल ( चर्म रोग ), डॉ. देवेन्द्र सरीन ( बाल रोग ), डॉ. नागेश भट्ट एवं मोबाइल युनिट, दर्शन डेंटल कॉलेज ( दंत रोग ), डॉ. भानु प्रकाश वर्मा -नाक, कान व गला, डॉ. शोभालाल औदित्य ( आयुर्वेद ), डॉ. निवेदिता पटनायक ( होम्योपैथी ), श्री बी.एल. पोखरना ( एक्स्प्रेसर ), श्री कल्पेश पूर्बिया ( फिजियोथेरेपी )। दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य भाल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेशर, न्यूरोपैथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त-मूत्र की निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।

इन शिविरों का लाभ लें। उपरोक्त चिकित्सकों से जब आप मिलने जाते हैं तो मिलने में 1 घंटे से ज्यादा समय लगता है। विज्ञान समिति में समिति के सदस्यों के सहयोग से आप सहज मिल सकेंगे और फीस भी नहीं लगती। इसकी जानकारी आप गांव में अन्य लोगों को भी दें।

## गर्म पानी के लाभ

गरम पानी आपको सर्दी से नहीं बचाता, बल्कि आपको स्वस्थ भी रखता है। इसमें अनेक औषधीय गुण होते हैं, जिनसे प्रायः आम आदमी अपरिचित रहता है। आयुर्वेद के अनुसार किसी बर्तन में पानी को उबालने पर जब पानी में झाग आने बंद हो जाए और पानी निर्मल हो जाए और आधा शेष बच जाए, तो उसे उष्णोदक कहा जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार ठंडा पानी एक प्रहर में हजम हो पाता है। एक बार गरम करके ठंडा किया हुआ पानी आधे प्रहर में हजम होता है। हल्का गरम तथा भलीभांति उबाला हुआ पानी चर्थाई-प्रहर में हजम होता है। पानी गरम करके मधु मिलाकर पीने से शरीर की चर्बी(मोटापा) घट जाती है। यदि गरम पानी रात्रि में सोते समय पिया जाए, तो उससे होने वाले प्रमुख लाभ इस प्रकार हैं -

- कफ दोष नष्ट करता है।
- मूत्राशय शुद्ध करता है।
- वायु-विकारों से पीड़ितों को सदैव ठंडे पानी के स्थान पर गरम-पानी ही पीना चाहिए।
- खांसी, दमा तथा बुखार को नष्ट करता है।
- कफ दोष नष्ट करता है।
- जुकाम तथा कब्ज की यह उत्तम औषधी है।

वात-पित्त-कफ दोष निवारक - पानी को उबालें। जब चौथाई हिस्सा जल जाए और शेष तीन भाग पानी बच जाए, तो यह पानी पीने से हमारे शरीर के तीनों दोषों वात-पित्त और कफ का नाश होता है। गरम पानी पीने से आमाशय एवं आंतों में गति पैदा हो जाती है। परिणामस्वरूप पेट में रूका आहार आंतों में जाकर पच जाता है। गरम पानी में आहार को हजम करने की विलक्षण शक्ति है। पेट की अग्नि(जठराग्नि) प्रज्वलित होती है।

## बड़े काम के हैं ये पदार्थ

प्रायः हम सब्जी या फल-फूल के छिलके उतार कर फेंक देते हैं। इन छिलकों में जो पोषिकता होती है उसकी पर्याप्त जानकारी नहीं होने से हम ऐसा करते हैं। यहां हम कुछ सब्जियों के छिलकों की उपयोगिता के बारे में जानेंगे -

1. **आलू** - आलू के छिलकों में विटामिन, घुलनशील फाइबर (रेश) तथा खनिज की मात्रा पर्याप्त रूप से पायी जाती है। सिर्फ दो आलू के छिलके खाने से हमारे शरीर की पोषक तत्वों की दैनिक आवश्यकता पूरी हो जाती है। इससे पेट भी साफ रहता है। एक संतरे की अपेक्षा एक आलू के छिलकों में विटामिन 'सी' अधिक होता है।

2. **कद्दू** - इसके छिलकों में जिंक अधिक मात्रा में होता है जो नाखून एवं त्वचा के लिए बहुत आवश्यक होता है। इन छिलकों में पाया जाने वाला 'बीटा कैरोटिन' कैंसर व हृदय रोग से बचाता है।

3. **शालजम** - इस सब्जी में पोषक तत्व तथा एंटी आक्सीडेंट बहुतायत में पाये जाते हैं। इसको छिलकों सहित कच्चा या पका कर खाना चाहिए।

4. **बैंगन** - यह 'एंटीआक्सीडेंट का भण्डार है। इसको छिलके सहित खाना चाहिए। हमेशा गहरे रंग की बैंगन लेने चाहिए।

5. **खीरा** - इसके छिलके में घुलनशील फाइबर (रेश) होते हैं तथा स्वास्थ्य के लिए बहुत पोषिक होता है। कहा जाता है कि यह पेट के कैंसर के लिए प्राकृतिक इलाज है।

- श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी

## 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।**

## देश के प्रमुख उद्योगपति एवं राष्ट्रभक्त धनश्यामदास जी बिड़ला द्वारा चि. बसंत कुमार बिड़ला को दीपावली संवत् 1991 (सन् 1934) को लिखा पत्र

चि. बसन्त

यह जो लिखता हूँ उसे बड़े होकर और बूढ़े होकर भी पढ़ना। अपने अनुभव की बात करता हूँ। संसार में मनुष्य जन्म दुर्लभ है, यह सच बात है और मनुष्य जन्म पाकर जिसने शरीर का दुरुपयोग किया, वह पशु है। तुम्हारे पास धन है, तंदुरुस्ती है, अच्छे साधन हैं। उनका सेवा के लिए उपयोग किया तब तो साधन सफल हैं, अन्यथा वे शैतान के औजार हैं। तुम इतनी बातों का ध्यान रखना -

1. धन का मौज-शौक में कभी उपयोग न करना। रावण ने मौज शौक की थी, जनक ने सेवा की थी। धन सदा रहेगा भी नहीं। इसलिए जितने दिन पास में है, उसका उपयोग सेवा के लिए करो। अपने ऊपर कम-से-कम करो, बाकी दुखियों का दुःख दूर करने में व्यय करो।
2. धन शक्ति है। इस शक्ति के नशे में किसी के साथ अन्याय हो जाना संभव है। इसका ध्यान रखो।
3. अपनी संतान के लिए यही उपदेश छोड़कर जाओ। यदि बच्चे ऐशोआराम वाले होंगे तो पाप करेंगे और हमारे व्यापार को चौपट करेंगे। ऐसे नालायकों को धन कभी न देना। उनके हाथ में जाए उससे पहले ही गरीबों में बाँट देना, क्योंकि तुम यह समझना कि तुम ट्रस्टी हो और हम भाइयों ने व्यापार को बढ़ाया है तो यह समझकर कि तुम लोग धन का सदुपयोग करोगे।
4. सदा यह ख्याल रखना कि तुम्हारा धन जनता की धरोहर है। तुम उसे अपने स्वार्थ के लिए उपयोग नहीं कर सकते।
5. भगवान को कभी न भूलना। वह अच्छी बुद्धि देता है। इन्द्रियों पर काबू रखना, वरना वह तुम्हें डूबा देंगी।
7. नित्य नियम से व्यायाम करना।
8. भोजन को दवा समझकर खाना। जो स्वाद के वश होकर खाते हैं, वे जल्दी मर जाते हैं और काम नहीं कर पाते हैं।

- साभार

## गर्मी में खाने-पीने का ध्यान इस प्रकार रखें

- गर्मी में अधिक शुष्कता के कारण शरीर में जल की मात्रा कम हो जाती है। इसकी पूर्ति के लिए बार-बार जल और जलीय पदार्थों का सेवन करना चाहिए।
- जहां तक हो सके गर्मियों में काले अंगूर, तरबूज, खरबूजा, आम, खट्टे फल और नींबू पानी एवं हरे पत्ते वाली सब्जियां उपयोग में लेनी चाहिए।
- बेल का शरबत गर्मी के लिए बहुत उत्तम माना जाता है। गर्मी में मोटापा घटाने में भी यह सहायक होता है।
- पुदीने में प्राकृतिक रूप से पिपरमेंट पाया जाता है, इसलिए गर्मी में यह बहुत उपयोगी होता है। लू, बुखार, शरीर में जलन और गैस की तकलीफ को दूर करता है।
- किसी भी तरह की अपच, अजीर्णता, पित्त की अधिकता, पेट दर्द, गैस में जलजिरा लाभकारी होता है।
- गर्मी के मौसम में जीरा-नमक डालकर छाछ पीना भी फायदेमंद होता है।
- शरीर की ठंडक के लिए इस मौसम में ठंडाई का भी सेवन करना चाहिए।

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।

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह माह के अंतिम दिन 31 मार्च को आयोजित हुआ। शिविर में चंदेसरा, फतहनगर, गुडली, छोटी उन्दरी, अशोकनगर क्षेत्र की 75 महिलाओं ने भाग लिया। यह अत्यन्त प्रसन्नता की बात है कि पिछली बैठक में आई श्रीमती जानी जोशी (बी.ए.) ने 45 नये सदस्य बनाए। ये सभी महिलाएं बैठक में उपस्थित हुईं (बस में आईं)। श्रीमती जॉनी के इस प्रयास की बैठक में प्रशंसा की गई। छोटी उन्दरी की श्रीमती आशा ने भी 5 नई सदस्याएं बनाईं। प्रार्थना के बाद नए सदस्यों के परिचय पश्चात् बैठक प्रारंभ की गई। डॉ. के.एल.कोठारी ने स्वागत किया, विज्ञान समिति का परिचय दिया, जीवन पच्चीसी के मुख्य बिन्दुओं पर प्रकाश डाला, प्रेरणात्मक जानकारियां दी एवं विज्ञान समिति की महिलाओं के लिए सेवा कार्यों की पूरी जानकारी दी। जीवन पच्चीसी के अन्य बिन्दुओं पर प्रो.सुशीला अग्रवाल ने चर्चा की। प्रो.एल.एल.धाकड ने एक शिक्षाप्रद दृष्टान्त सुनाया। इन्टरव्हील क्लब की अध्यक्ष श्रीमती शाकुन्तला धाकड व सचिव श्रीमती स्नेहलता साबला ने 5 सब्जियों के बीजों के पैकेट्स 50 महिलाओं में वितरित किए। साथ ही महिलाओं को पेप्स जांच (बच्चेदानी कैंसर रोग पूर्व जांच) की नि:शुल्क जांच कराने के लिए प्रेरित किया जिसका सामान्यतः 400 रु. भुत्क लगता है। भीष्म ही यह कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। डॉ. श्रीमती शैल गुप्ता ने कार्यक्रम का संचालन किया। श्रीमती मंजुला शर्मा ने लहर की नवीनतम प्रतियां व जीवन पच्चीसी वितरित की व नये सदस्य बनाने की प्रेरणा दी। इसके पश्चात् सभी महिलाओं को लेकसिटी मॉल का भ्रमण कराया। महिलाओं ने खरीददारी कर बिलिंग आदि का अनुभव किया। जलपान कराया व नियमानुसार यात्रा भत्ता दिया। सभी कार्यक्रमों में श्री कैलाश वैष्णव व स्टाफ के अन्य सदस्यों ने भी पूर्ण सहयोग दिया।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 मई 2014, प्रातः 10 बजे से

### कार्यक्रम

- ➔ प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- ➔ प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- ➔ प्रशिक्षण- आम पापड़ बनाना

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 सिरैया

## 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