



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

सहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 31

16 जनवरी 2014

पौष शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2070

प्रेरक महिलाएं-8

‘उड़न पत्नी’ पी.टी. उषा



पी.टी. उषा का जन्म 27 जून 1964 को केरल के कोझीकोड जिले के पय्योली ग्राम में हुआ था। उषा एक धाविका के रूप में भारत के लिए केरल का और विश्व के लिए भारत का एक अमूल्य उपहार है। वह दक्षिणी रेलवे में अधिकारी के पद पर कार्यरत है। भारतीय ट्रैक एण्ड फील्ड की रानी माने जाने वाली पी.टी. उषा भारतीय

खेलकूद में 1976 से हैं। वे भारत के अब तक के सबसे अच्छे खिलाड़ियों में से एक हैं। नवें दशक में जो सफलताएँ और ख्याति प्राप्त की हैं, उनसे पूर्व कोई भी भारतीय महिला एथलीट नहीं प्राप्त कर सकी। वर्तमान में वे एशिया की सर्वश्रेष्ठ महिला खिलाड़ी मानी जाती हैं। पी.टी. उषा को **उड़न पत्नी** भी कहा जाता है।

सन् 1979 में उन्होंने राष्ट्रीय विद्यालय खेलों में भाग लिया, जहां ओ.एम. नम्बियार का उनकी ओर ध्यानाकर्षित हुआ और वे अंत तक उनके प्रशिक्षक रहे। 1980 में मास्को ओलम्पिक में उनकी शुरुआत कुछ खास नहीं रही। एशियाड, 82 के बाद से अब तक का समय पी.टी. उषा के चमत्कारी प्रदर्शनों से भरा पड़ा है।

राष्ट्रीय स्तर पर उषा ने कई बार अपने प्रदर्शन दोहराने के साथ 1984 के लांस एंजेल्स ओलंपिक खेलों में भी चौथा स्थान प्राप्त किया था। यह गौरव पाने वाली वे भारत की पहली महिला धाविका है। ‘ट्रेक एंड फील्ड स्पर्धाओं’ में लगातार **5 स्वर्ण पदक** एवं एक रजत पदक जीतकर वह एशिया की सर्वश्रेष्ठ धाविका बन गई हैं। लांस एंजेल्स ओलंपिक में भी उसके शानदार प्रदर्शन से विश्व के खेल विशेषज्ञ चकित रहे गए थे। 1982 के नई दिल्ली एशियाड में उन्हें 100 मीटर व 200 मीटर में रजत पदक मिला, लेकिन एक वर्ष बाद कुवैत में एशियाई कीर्तिमान के साथ उन्होंने 400 मी. में **स्वर्ण पदक** जीता। 1983-89 के उषा ने एटीएफ खेलों में 13 स्वर्ण पदक जीते। 1986 में सियोल में हुए दसवें एशियाई खेलों में दौड़कूद में, पी.टी. उषा ने **4 स्वर्ण** व 1 रजत पदक जीते। 1985 में उन्हें **पद्मश्री व अर्जुन पुरस्कार** भी दिया गया।

सुविचार

1. दिमाग की ताकत अभ्यास करने से बढ़ती है, आराम करने से नहीं।
2. सफलता तभी मिलती है जब छोटे 2 प्रयास नियमित रूप से किए जाए।
3. जीवन में बहुत सारे लोग उस समय कोशिश बंद कर देते हैं। जब वे मंजिल के निकट होते हैं।
4. आप बीते समय को नहीं बदल सकते, पर चाहें तो नई शुरुआत कर सकते हैं।
5. विवेकशील मनुष्य दूसरों की गलती से अपनी गलती को सुधारते हैं।
6. अज्ञानी होना उतनी शर्म की बात नहीं जितना कि सीखने की इच्छा न रखना।

फरवरी माह की कृषि एवं पशुपालन क्रियाएँ

1. यदि खेत खाली हो तो ग्रीष्मकालीन भिण्डी की बुवाई की जा सकती है।
2. गेहूँ की फसल को पाले से बचाने हेतु आवश्यकतानुसार सिंचाई करते रहें तथा मेढों पर अलाव जलाकर धुआं करें।
3. गेहूँ की फसल में जिंक की कमी को दूर करने के लिए खड़ी फसल में 10 से 15 दिन के अन्तराल से जिंक सल्फेट का 0.5 प्रतिशत का घोल (100 लीटर पानी में 500 ग्राम जिंक सल्फेट) तैयार कर दो से तीन छिड़काव प्रातः या सायंकाल में करें।
4. पशुओं में खुर पक्का एवं मुंह पक्का बीमारी से बचाने हेतु टीका अवश्य लगवायें।
5. बदलते मौसम की दृष्टि से पशुओं में श्वसन तंत्र रोगों से बचाव हेतु उपयुक्त आहार एवं आवास व्यवस्था करें।

एम.एल.के. मेहता
डॉ. सुरेन्द्र छंगानी

साबूदाना – एक पचिय

भारत में व्रत और उपवास की परंपरा बहुत प्राचीन है। इनके साथ साबूदाने का नाम भी जुड़ा है। इसे शाकाहारी माना जाता है।

साबूदाने का निर्माण “कासावा” या “टैपियोका” नामक पौधों के कंद से किया जाता है। कासावा का पौधा भारत में तमिलनाडु, केरल, आंध्रप्रदेश और कर्नाटक में उगाया जाता है। इस पौधे की जड़ गुलेबांस और शकरकंद की तरह गांठदार होती है।

साबूदाना बनाने के लिए कसावा की जड़ को खुले मैदान में बड़े-बड़े पात्रों में डाल कर रसायन मिले पानी में लम्बे समय तक सड़ाया-गलाया जाता है। सड़ने से तैयार गूदा महीनों तक खुले आसमान के नीचे पड़ा रहता है। दिन में सूरज और रात में बड़े-बड़े बल्बों की गर्मी इन पात्रों को दी जाती है। रात की रोशनी में आकर्षित हो कर बड़े-बड़े कीड़े भी इस गूदे में समाकर दम तोड़ देते हैं।

गूदे के गाढ़ा होने पर इसमें पानी मिलाया जाता है और कुछ समय में सफेद रंग के करोड़ों लंबे कीड़े पैदा हो जाते हैं। इस गूदे को मजदूर पैरों से रौंद कर एक मेव करने का कार्य करते हैं। आजकल इस कार्य को कई स्थानों पर मशीनों के द्वारा भी किया जाने लगा है। इस प्रक्रिया में कीट पतंग भी एकमेव हो जाते हैं। इस प्रकार से पूरी प्रक्रिया होने पर स्टार्च प्राप्त होता है और उसे धूप में सूखा कर गाढ़ा किया जाता है। मशीनों की सहायता से इस गाढ़े स्टार्च की बुन्दिया जैसी गोल महीन गोलियां बना कर सुखाई जाती हैं। तत्पश्चात् नारियल का तेल लगी कढ़ाही में इन्हें भूना जाता है और अंत में गरम हवा में सुखाया जाता है। यही सफेद दाना बाजार में आता है और साबूदाने के रूप में बिकता है। भारत में वर्ष 1943-44 में कुटीर उद्योग के रूप में साबूदाने के उत्पादन की शुरुआत तमिलनाडु के सेलम में सर्वप्रथम हुई। आज वहां लगभग 700 इकाईयां कार्यरत है।

- गोरंग मानसिंह का

आपके लिए उपयोगी समाचार विज्ञान समिति में स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिविर

विज्ञान समिति ने जनसेवा का एक और प्रकल्प प्रारंभ किया है :-

- ◆ श्री बिजय कुमार सुराणा स्मृति वरिष्ठजन निःशुल्क चिकित्सा परामर्श शिविर ।
- ◆ प्रत्येक माह तृतीय रविवार प्रातः 10 से 12 बजे विज्ञान समिति परिसर, आगामी शिविर 16 फरवरी 2014।
- ◆ चिकित्सीय विशेषज्ञ- डॉ. आई.एल.जैन (हृदय रोग एवं मधुमेह) , डॉ. एल.के.भटनागर (वरिष्ठ फिजिसियन) , डॉ. अनिल कोठारी (नेत्र रोग) , डॉ. कमला कंवराणी एवं डॉ. कौशल्या बोर्दिया (स्त्री रोग) , डॉ. अनुराग तलेसरा (अस्थि 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 (एक्यूप्रेसर) , 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।

महिलाओं के लिए ऋण योजना

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

गुणकारी आंवला

अभी आँवला का मौसम है अतः बहुतायत में सस्ते मिल रहे हैं तथा सस्ते भी हैं। ये स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त ही गुणकारी एवं लाभदायक है। इनमें विटामिन 'सी' भरपूर मात्रा में होता है। लोग इन्हें आचार, मुरब्बा, शरबत, आँवला सुपारी के रूप में वर्ष भर सुरक्षित रखते हैं। इनसे बना च्यवनप्राश तो अत्यन्त ही स्वास्थ्यप्रद होता है।



आँवला जैम

सामग्री : आँवला-1 किलो; शक्कर-1 किलो; बादाम चूरी-आधी कटोरी(इच्छानुसार, आवश्यक नहीं); केसर-चुटकी भर; जायफल, जावित्री-2/4 चाय का चम्मच; इलायची पाउडर-आधा चाय का चम्मच।



विधि : सर्वप्रथम आँवलों को अच्छी तरह से धोकर पोंछ लें। एक कुकर में थोड़ा सा पानी डालकर उबालें। इनकी गुठली निकाल कर एक बड़े चम्मच की सहायता से अच्छी तरह इनकी लुगदी सी बना लें। अगर मिक्सर हो तो उसमें

पीस लेवें। एकदम अच्छा चूरा हो जावेगा। अब इस मिश्रण को स्टील की मोटी चलनी से छान लेवें। उपर का कचरा(रेशे आदि) फैंक दे। अब एक स्टील के भगोने या कढ़ाई में शक्कर मिलाकर यह गुदा(पल्प) गैस पर मध्यम आंच रख कर चम्मच से हिलाते रहें। साथ ही इसमें केसर, इलायची, जायफल-जावित्री आदि डाल दें। चीनी की चाशनी बनने लगेगी। गाढ़ा होने पर नीचे उतार लें। ठण्डा होने पर एक साफ एवं सूखी बोतल या बरनी में भर देवें।

आँवला कैण्डी(सुपारी)

सामग्री : आँवले-10-12; शक्कर-1 कटोरी; इलायची- आधा चम्मच पाउडर; नमक, काली मिर्च पाउडर-स्वादानुसार।

विधि : एक कुकर में आँवलों को अच्छी तरह से धोकर बगैर पानी डालें। धीमी आंच पर चढ़ा देवें। थोड़ी देर बाद दो सीटी आने पर आंच से उतारकर आँवले ठण्डे कर लें। इसके बाद इनमें से गुठलियां निकाल कर कलियां अलग कर देवें। अब इन आँवलों में



शक्कर, नमक, इलायची पाउडर व काली मिर्च पावडर मिलाकर एक बड़ी थाली या चौड़ी प्लेट में फैलाकर धूप में सुखा दें। आठ-दस दिन धूप में अच्छी तरह से सुखाने के बाद डिब्बे में भर दें।

— श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी

हड्डियों की रक्षा करती है सर्दियों की धूप

सर्दियों में धूप सुहानी हो जाती है। धूप एक ऐसा टॉनिक है जिसके सेवन पर खर्च कुछ भी नहीं होता है, किंतु लाभ ढेर सारे होते हैं। यह विटामिन डी का सबसे बढ़िया और निःशुल्क स्रोत है अतः सर्दियों में धूप सेवन का लाभ अवश्य उठाना चाहिए।

हमारी त्वचा में एर्गेस्टेरॉल नामक एक पदार्थ होता है, जो सूर्य की पराबैंगनी किरणों के प्रभाव से विटामिन डी में बदल जाता है।

विटामिन डी का सेवन मनुष्य को स्वस्थ, निरोगी तथा दीर्घायु बनाए रखता है।

वैज्ञानिकों ने 67 हजार लोगों पर इसका अध्ययन किया और पाया कि जो लोग इसका सेवन करते थे, उनमें स्वास्थ्य समस्याएं बहुत कम पाई गई हैं।

‘वो पल’ ‘ये पल’

पल, वो पल! जो बीत गया
दामन से छूट गया,
जिंदगी से रूठ गया,
हां! वो पल जो अब
कभी लौट के नहीं आयेगा
हाथों से फिसल जायेगा,
थाम लो उस पल को
अपने मजबूत इरादों से,
सार्थक कर लो
सफलता के वादों से
चलो वो पल बीत गया,
कोई गम नहीं,
अब ये पल आया है
जो जिंदगी से कम नहीं
उठो, जागो! कहीं ये पल भी
यूं ही न बीत जाये
आओ इस पल पर लक्ष्य साधकर,
हम जिंदगी की जंग जीत जायें.....

-रेणु सिरिया “कुमुदिनी”

30 दिसम्बर को आयोजित हुए शिविर में चंदेसरा, घणोली, फाचर, फतहनगर, अशोकनगर क्षेत्र की 40 महिलाओं ने भाग लिया। इस शिविर में श्रीमती शैल गुप्ता एवं श्रीमती पुष्पा जी कोठारी ने सर्दियों के लिए उपयोगी तिल के लड्डू एवं चक्की बनाने की विधि को विस्तार से बताया। इस अवसर पर निदेशक प्रो. सुशीला अग्रवाल, प्रो. कविराज जी, श्री प्रकाश जी तातेड़ ने विभिन्न विषयों पर वार्ता एवं प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया। कार्यकारी अध्यक्ष डॉ. एल.एल. धाकड़ ने प्रेरणाप्रद सम्बोधन दिया। शिविर में महिलाओं को लहर मासिक पत्रिका एवं भण्डारी बाल चिकित्सालय से प्राप्त वर्ष 2014 के कैलेंडर वितरित किये। श्रीमती मंजुला शर्मा ने समूह गठन की चर्चा कर सभी महिलाओं को इसके गठन के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम पश्चात् सबको स्वादिष्ट भोजन कराया। श्रीमती मंजुला शर्मा एवं कैलाश वैष्णव ने व्यवस्था की।

आपके पत्र -

विज्ञान समिति समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका ‘लहर’ के माध्यम से विशेष एवं विशिष्ट ज्ञान की महत्ता के बारे में स्पष्ट जानकारी मिलती है। इसमें महिलाओं के खिलाफ हो रहे अन्याय अत्याचार के बारे में बताया गया है कि महिलाओं के साथ ऐसा अन्याय क्यों हो रहा है। हमारे देश में महिलाओं की स्थिति अत्यधिक खराब है। योन शोषण, दहेज प्रथा, बाल विवाह, अशिक्षा जैसी स्थिति ने महिलाओं पर विशेष प्रभाव डाला है। इसलिए हमें महिलाओं में आत्मविश्वास, हिम्मत और हौसला जगाना चाहिए। यह कार्य ‘लहर’ के माध्यम से बहुत ही सुन्दर ढंग से हो रहा है।

- देऊ बाई खटीक

शिवात न दें

राजस्थान में स्थित केन्द्र सरकार के कार्यालयों, सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों, राष्ट्रीयकृत बैंकों, बीमा कंपनियों, रक्षा-स्थापनाओं आदि में भ्रष्टाचार से संबंधित शिकायतों के लिए कृपया संपर्क करें:

पुलिस अधीक्षक, केन्द्रीय अन्वेषण ब्यूरो,
भ्रष्टाचार निरोधक शाखा 1, तिलकमार्ग,
सी-स्कीम, जयपुर
फोन : 0141-2228314 ; 22226162
पुलिस अधीक्षक मगरा पुजला, मंडोर रोड़,
जोधपुर। फोन : 0291-2574144

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

28 फरवरी 2014, प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- प्रशिक्षण- अचार बनाना

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

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 सिरिया

विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड़ नं. 17, उदयपुर - 313001
फोन : (0294) 2413117, 2411650
Website : vigyansamitiudaipur.org
E-mail : samitivigyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी एवं श्रीमती चन्द्रा भण्डारी