विज्ञान समिति, उदयपुर

स्थापना : 1959
पंजीकरण : 94/68-69

लहर

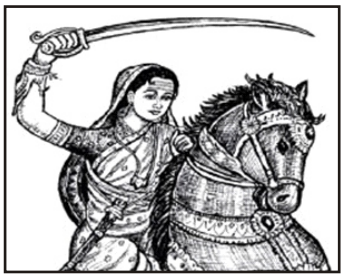
समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक – 48
अगस्त 2015
श्रावण शुक्ल पूर्णिमा
विक्रम संवत् 2072

प्रेरक महिलाएं –23

महारानी लक्ष्मी बाई

भारत की प्रथम महान् स्वतंत्रता सेनानी



झांसी की रानी लक्ष्मी बाई अद्भुत शौर्य, पराक्रम की धनी अंग्रेजों से लड़ते हुए स्वतंत्रता की बलिवेदी पर बलिदान के लिए विश्वविख्यात हुई ।

तेरह वर्ष की आयु में उनका विवाह झांसी के राजा गंगाधर राव से हुआ। उनके एक पुत्र हुआ लेकिन नवजात पुत्र शीघ्र ही मृत्यु को प्राप्त हुआ। पुत्र शोक में व्याकुल राजा गंगाधर राव का भी नवम्बर 1853 में स्वर्गवास हो गया। तब उन्होंने दामोदर राव को दत्तक पुत्र के रूप में गोद लिया ।

रानी को कमजोर मानते हुए गवर्नर जनरल लार्ड डलहोजी ने झांसी को ब्रिटिश साम्राज्य में विलीन करने की घोषणा कर दी। रानी ने इसका पुरजोर विरोध किया तथा ब्रिटिश साम्राज्य को स्पष्ट चेतावनी देते हुए घोषणा की – **''मैं अपनी झांसी नहीं दूंगी ।''**

इसके बाद रानी का भीषणतम युद्ध अंग्रेजों के साथ हुआ। 23 वर्षीय रानी लक्ष्मीबाई उन दिनों रणचंडी बन गई थी। कामदार चन्देरी की पगड़ी, चोगे, पायजामे पर लोट कवच, गले में मोतियों की माला और दोनों हाथों में तलवार ले प्रिय सखियाँ काशी एवं मन्दार के साथ बिजली की तरह रणक्षेत्र में घूम रही थी लेकिन कुछ देशद्रोहियों के विश्वासघात एवं रानी के घोड़े का बरसाती नाले के सामने मारे जाने से झांसी की सेना को परास्त होना पड़ा।

उनके इस बलिदान पर 'ह्यूरोज' ने कहा, ''समस्त विश्व में झांसी की रानी सर्वाधिक वीर तथा कुशल योद्धा थीं। मखमली दस्तानों के भीतर उनकी उंगलियां फौलादी थी।''

साभार – बौद्धिक पत्रक
(राज.स्वं संघ उदयपुर, विभाग)

सितम्बर माह की कृषि क्रियाएं

- वर्षा के अभाव में मक्के में दूधिया अवस्था पर सिंचाई अवश्य करें।
- फड़का से फसल को बचाने के लिये मक्का खेत में एम. पी. डस्ट का भुरकाव करें ।
- जिन खेतों में सोयाबीन की बुवाई की गई है उन खेतों में वर्षा के अभाव में सिंचाई करें। सोयाबीन में अर्द्धकुण्डलक इल्ली व गुर्डल बीटल के नियन्त्रण हेतु मिथाइल पेराथियॉन 2 प्रतिशत चूर्ण 25 किग्रा प्रति हैक्टर भुरकाव करें।
- उड़द/चवला में फलियां पकाव पर आने पर तोड़ाई करें।
- मूंगफली में अन्तिम सिंचाई करें, खडी फसल में दीमक का प्रकोप दिखने पर 4 लीटर क्लोरोपायरीफॉस 20 ईसी. प्रति हेक्टर सिंचाई के साथ देवें।
- फूल गोभी, बैंगन, टमाटर में कीट नियन्त्रण हेतु सुरक्षित कीटना ाी का छिड़काव करें।
- पत्ता गोभी के रोप को खेत में लगावें, पालक, मूली की बुवाई करें।
- जिन खेतों में खरीफ के दौरान बुवाई नहीं हो पायी और यदि सिचांई सुविधा उपलब्ध हो तो सरसों बुवाई की तैयारी करें।
- जहाँ फलदार वृक्ष का रोपण कर दिया गया है वहां पर दीमक नियन्त्रण हेतु 2 प्रति ात एम.पी. डस्ट मिट्टी में मिला कर सिंचाई करें।

– श्री बृजमोहन दीक्षित

सेहतमंद सब्जियां

खीरा

खीरा हमारे भोजन का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है। इसके निम्न फायदे हैं –

- रोजाना खीरे का रस पीने से शरीर में इंसुलिन बनने की गति नियंत्रित होने से मधुमेह की बीमारी में लाभ मिलता है।
- इसमें कैल्सियन की मात्रा अधिक होने से हड्डियां मजबूत होती है।
- खीरे में पानी की मात्रा पर्याप्त रूप से होने से कब्ज दूर होती है।
- इसमें विटामीन 'सी' व 'बी' भरपूर होता है तथा शरीर को तुरन्त ऊर्जा प्राप्त होती है।
- खीरे की स्लाइस काटकर आँखों पर लगाए रखने से आँखों को ताजगी व ठण्डक मिलती है। साथ ही आँखों के आस–पास के काले घेरे भी समाप्त हो जाते हैं।

भिंडी

भिंडी हमारे भोजन को लजीज, लाजवाब व सुस्वाद बनाती है। यह बच्चों की पसंदीदा सब्जी है। इसके अनेक फायदे हैं –

- इसमें फाइबर (रेशे) की मात्रा अधिक होने के कारण यह आंतों की सफाई करती है जिसमें कब्ज की शिकायत कम होती है तथा पाचन तंत्र ठीक होता है।
- इससे त्वचा सम्बन्धी रोग विशेषकर त्वचा के कैंसर में, फायदा होता है।
- इसमें पाया जाने वाला यूगेनाल तत्व ब्लड शुगर को कम करता है। अतः मधुमेह में लाभकारी है।
- इसमें पाया जाने वाला विटामिन 'ए' और 'बीटा केरोटिन' आंखों की रोशनी को बढ़ाता है।
- भिंडी के सेवन से बालों से कई समस्याओं से निजात मिलती है। बाल काले, घने और लम्बे होते हैं।

अब जरा हंस ले

राकेश : पापा, मैं जीवन में आगे बढ़ने के लिए क्या करूं।
पापा : भाटो ले और सबु पेली अणि मोबाइल ने परो फोड़।

एक दिन संता के घर चोर आ गया। उसने देख लिया तो चोर भागा। संता भी चोर के पीछे भागा। भागते भागते चोर से आगे निकल गया और बोला एक तो चोरी .... और ऊपर से हम से रेस।

मलेरिया – सफाई व सावधानी ही बचाव का उपाय

यह रोग किसी भी मौसम में हो सकता है लेकिन गर्मी व बारिश के मौसम में पानी इकट्ठा होने से मच्छरों की तादाद बढ़ती है और मलेरिया का खतरा बढ़ जाता है।

प्रमुख लक्षण : अत्यधिक सर्दी लगना, कंपकपी, सिर दर्द, बदन दर्द, उल्टी व तेज बुखार के बाद ज्यादा पसीना आता है। ऐसा होने पर बुखार उतर जाता है लेकिन 1–2 दिन बाद स्थिति फिर से पहली जैसी हो जाती है।

जाँच : मरीज को अगर ठंड लगकर तेज बुखार आए या मलेरिया के लक्षण दिखाई दे तो तुरन्त डॉक्टर से सम्पर्क कर खून की जाँच करवानी चाहिए।

सामान्य स्थिति में दवाओं व इंजेक्शन से घर पर ही इलाज किया जा सकता है लेकिन मरीज की गंभीर अवस्था में अस्पताल में भर्ती करके उपचार करते हैं। मरीज की गम्भीर हालत होने पर किडनी व लीवर फेल हो सकते हैं, पीलिया हो सकता है और खून की अत्यधिक कमी हो सकती है।

बचाव :

- शरीर को पूरी तरह से ढक करके रखें।
- घर पर मच्छर भगाने की क्रीम/अगरबत्ती आदि का प्रयोग करें।
- घर के आस–पास गंदा पानी जमा न होने दें।
- बारिश का पानी किसी डिब्बे, गमले आदि में जमा न होने दें।
- घर में डी.डी.टी. जैसे कीटनाशकों का छिड़काव करें।

राखी — बहन का पत्र

नहीं चाहिए मुझको हिस्सा
मां–बाबा की दौलत में
चाहे वो जो लिख जाएं
अपनी वसीयत में ।
नहीं चाहिए मुझको झुमका
चूड़ी, पायल और कंगन
नहीं चाहिए अपनेपन की
कीमत पर बेगानापन।
मां के सारे कपड़े–गहने
तुम भाभी को दे देना
बाबूजी का जो कुछ है
खुशी खुशी तुम ले लेना।
चाहे पूरे वर्ष कोई भी
चिट्ठी–पत्री मत लिखना
मेरे स्नेह–निमंत्रण का भी
चाहे मोल नहीं करना।
रुपया–पैसा कुछ न चाहूं
ये सब नाकाफी है
आशीर्वाद मिले मैके से
मुझको इतना काफी है।
तोड़े से भी ना टूटे जो
ये ऐसा मन–बंधन है
इस बंधन को सारा जग
कहता रक्षा बंधन है
तुम इस कच्चे धागे का
मान जरा सा रख लेना
कम से कम राखी के दिन
बहना का रस्ता तक लेना ।

फलाहार

सिंघाड़ा उपमा

सामग्री : सिंघाड़ा आटा – एक कटोरी, घी – एक चम्मच, हरी मिर्च कटी हुई – एक चम्मच, सेंधा नमक – स्वादानुसार, काली मिर्च पाउडर– एक चौथाई चम्मच, मूंगफली का बड़ा–बड़ा चूरा – 2 चम्मच, हरा धनिया – आवश्यकतानुसार।

विधि – सबसे पहले कढ़ाई में थोड़ा सा घी गर्म करके आटे को अच्छी तरह से सेक लें और एक बर्तन में निकाल लेवें। अब कढ़ाई में भी घी गर्म कर उसमें राई व जीरे का छौंक लगाकर कड़ी पत्ता व हरी मिर्च डालकर चलाएं। इसके पश्चात् पानी डालकर गर्म करें । जब पानी उबलने लगे तो सिका हुआ आटा धीरे धीरे उसमें डालें और चलाते रहें। अब इसमें नमक, मूंगफली का चूरा डालकर थोड़ी भाप आने दें और ढ़ककर रखें । परोसते समय उसमें हरा धनिया और कसा नारियल डालें।

कद्दू की खीर

सामग्री : कद्दू– 250 ग्राम, दूध –2 किलो, चीनी – 4 चम्मच, इलायची/मेवा – इच्छानुसार, घी – 2 चम्मच।

विधि – कद्दू को धोकर छिलके उतार लेवें। छिले हुए कद्दू को कस लें। एक बर्तन में घी गर्म कर उसमें कसा हुआ कद्दू डालकर भूने। फिर उसमें दूध गर्म कर डालें। जब कद्दू अच्छी तरह से पक व घुट जाए तब उसमें चीनी, इलायची व सूखे मेवे डालकर शक्कर गलने तक हिलाएं। खीर इच्छानुसार ठंडी या गर्म परोसें।

दूध का कर्ज

एक लड़का अपने स्कूल की फीस भरने के लिए एक दरवाजे से दूसरे दरवाजे तक कुछ सामान बेचा करता था। एक दिन उसका कोई सामान नहीं बिका और उसे बड़े जोर से भूख भी लग रही थी। उसने तय किया कि अब वह जिस भी दरवाजे पर जाएगा, उससे खाना मांग लेगा। दरवाजा खोला। लड़की ने भांप लिया कि वह भूखा है, इसलिए वह एक बड़ा गिलास दूध का ले आई। लड़के ने धीरे–धीरे दूध पी लिया । लड़के ने पूछा, 'कितने पैसे दूं ? लड़की ने जवाब में कहा, ''पैसे किस बात के ?'' 'मां ने मुझे सिखाया है कि जब भी किसी पर दया करो तो उसके पैसे नहीं लेने चाहिए।'' लड़का बोला, 'तो फिर मैं आपको दिल से धन्यवाद देता हूं।'

सालों बाद वह लड़की गंभीर रूप से बीमार पड़ गई। स्थानीय डॉक्टर ने उसे शहर के बड़े अस्पताल में इलाज के लिए भेज दिया। विशेषज्ञ चिकित्सक होवार्ड केल्ली को मरीज देखने के लिए बुलाया गया। उन्होंने उस लड़की को देखते ही पहचान लिया और तय कर लिया कि वह उसकी जान बचाने के लिए जमीन–आसमान एक कर देगा।

उनकी मेहनत से लड़की की जान बच गई। भुगतान के लिए आए कागज को होवार्ड ने ले लिया और कागज के कोने में कुछ लिखा और उसे उस लड़की के पास भिजवा दिया। लड़की कागज देखकर सहम गयी। उसे लगा जान बचाने की कीमत के रूप में उसे बहुत ज्यादा धन चुकाना पड़ेगा। उसने धीरे से कागज खोला तो उसकी नजर कागज के कोने में कलम से लिखी एक बात पर गयी, जहां लिखा था, 'एक गिलास दूध द्वारा तुम्हारे चिकित्सा खर्च का भुगतान किया जा चुका है।' नीचे चिकित्सक होवार्ड केल्ली के हस्ताक्षर थे।

हर माह के तीसरे रविवार को विज्ञान समिति में नि:शुल्क स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिविर

- **कई डाक्टरों के परामर्श से सैंकड़ों लोग लाभ उठा रहे हैं, आप भी लाभ उठाएं।**
- **जरूरतमंदों को दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य शल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेशर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त–मूत्र की नि:शुल्क जांच।**
- ग्रामीण क्षेत्र से आए लोगों को प्राथमिकता मिलेगी।

आगामी शिविर– 20 सितम्बर को

शिविर का समय प्रात: 10.30 से 12.30 बजे

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। मो.:– 9414474021

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

इस शिविर का वार्षिक समारोह 30 जुलाई को आयोजित किया गया। इस शिविर का संचालन **डॉ. के.एल.कोठारी,** अध्यक्ष द्वारा किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि **श्री राजीव मित्तल** सोफ्टवेयर इंजीनियर, (यू.एस.ए.) थे जो अपने दो पुत्रों के साथ इस गतिविधि को जानने आये थे। विशिष्ट अतिथि **श्री रवीन्द्रपालसिंह** थे जो 70 बार रक्तदान कर चुके हैं। उन्होंने महिलाओं को रक्तदान से संबंधित समस्त जानकरी दी। शिविर में फतहनगर, टूस, नान्दवेल व चंदेसरा की 40 महिलाओं ने भाग लिया। चंदेसरा की **श्रीमती कमला** तीन विद्यालयों की कॉपियों के लिए प्रार्थना पत्र लेकर आयी थी। **डॉ.के. एल.कोठारी** ने उनको 250 कॉपियाँ अणुव्रत समिति की ओर से गांवों में देने के लिए हाथों हाथ उपलब्ध करायी।

श्रीमती रेणु भण्डारी ने लहर की जानकारी दी। विज्ञान समिति के सचिव **डॉ.के. एल.तोतावत** ने महिलाओं को सरकारी बीमा योजनाओं की जानकारी दी। **डॉ.सुशीला अग्रवाल** ने पढ़ाई के लिए प्रेरित किया। **डॉ.एन.एल.गुप्ता व श्रीमती पुष्पा कोठारी** ने **स्व.राष्ट्रपति डॉ.ए.पी.जे.अब्दुल कलाम** के जीवन पर अपने विचार रखे। कुछ महिलाओं ने भी श्री कलाम पर अपने विचार दिए। शिविर में महान् वैज्ञानिक व पूर्व राष्ट्रपति **स्व.अब्दुल कलाम** को दो मिनट का मौन रखकर श्रद्धाजंली दी गई।

ग्रामीण महिला चेतना शिविर प्रभारी **डॉ.शैल गुप्ता** ने रेशमी धागे, रिबन, गोटा, ऊन व डोरी से मोती, रूद्राक्ष व रेशम की राखियाँ बनाना सिखाया जिसे महिलाओं ने बडे मनोयोग से सीखा व अपनी–अपनी बनायी राखी अपने साथ ले गयी। महिलाओं को लहर, मासिक पत्रिका, जीवन पच्चीसी व चिकित्सा शिविर से संबंधित कागज वितरित किये गये। अंत में महिलाओं को नाश्ता कराया व यात्रा भत्ता वितरित किया गया।

रसोई गैस के उपयोग में रखें सावधानी

- सुरक्षा होज(गैस पाइप) अच्छी कम्पनी का और पांच साल की गारंटी वाला ही लगाना चाहिए।
- रसोई का कार्य समाप्त होने पर रात को रेगुलेटर को बंद कर देना चाहिए।
- सिलेण्डर को गैस चूल्हे से हमेशा नीचे ही रखना चाहिए।
- रसोई घर की खिड़कियां पर्याप्त खुली रखनी चाहिए ताकि गैस का रिसाव होने पर गैस बाहर जा सके।
- टोल फ्री नम्बर 1800 2333555 पर लीकेज या दुर्घटना होने पर सूचना देनी चाहिए।
- प्रत्येक 2 वर्ष में चूल्हे, रेगुलेटर, गैस पाइप की जांच गैस एजेन्सी के मार्फत करवानी चाहिए।
- गैस दुर्घटना में मृत्यु होने पर अधिकतम दस लाख रू. तक का बीमा धन ही मिल सकता है।
- हॉकर से गैस सिलेण्डर लेते समय उसका वजन और लीकेज चेक कर के लेवें।

सुविचार

जीवन बहुत सुन्दर है इसे और सुन्दर बनाओ।
मन ऐसा रखो कि किसी को बुरा न लगे।
दिल ऐसा रखो कि किसी को दुःखी न करे।
स्पर्श ऐसा रखो कि किसी को दर्द न हो।
रिश्ता ऐसा रखो जिसका अंत न हो।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 सितम्बर 2015, प्रात: 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- चेतनामूलक वार्ता
- शैक्षिक भ्रमण

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।
श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021
श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

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

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भण्डारी