



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बाह्य

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 63

13 दिसम्बर 2016

मार्ग शीर्ष पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2073

प्रेरक महिलाएं -30

शुभा राउल - पूर्व मेयर एवं चिकित्सक



गुजरात में प्रारम्भिक शिक्षा प्राप्त कर 'शुभा' मुंबई के वर्ली स्थित पोद्दार विश्वविद्यालय से मेडीकल में ग्रेजुएशन के बाद एम.डी. कर डॉक्टर बनीं। लम्बे समय तक उन्होंने चिकित्सक के रूप में सेवा भी की। विभिन्न स्थानों पर आयोजित स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रमों में भी हिस्सा लेती रहती थी। समय-समय पर लोगों को अंगदान के लिए प्रेरित भी कर रही हैं।

हालांकि वह चिकित्सा के क्षेत्र में ही काम करना चाहती थी लेकिन उन्हें राजनीतिक दल विशेष से बी.एम.सी. की मेयर बनने का प्रस्ताव मिला। उस समय मेडिकल कॉलेज के एक प्रोफेसर के समझाने पर उन्होंने फैसला बदल लिया और राजनीति से जुड़ गई। वर्ष 2006 में उन्हें बी.एम.सी. का मेयर चुन लिया गया। वे करीब 40 वर्षों से समाजसेवा से जुड़े कार्य कर रही हैं।

वर्ष 2007 से 2009 तक मुम्बई की मेयर रही 'शुभा' के प्रयास से बीएमसी ने महिलाओं को भी पुरुष मजदूरों के बराबर दिहाड़ी तय की और समान दिहाड़ी देने का आदेश दिया। उन्होंने मूर्ति विसर्जन के लिए 19 स्थानों पर कृत्रिम तालाबों का निर्माण करवाया। अपने कार्यकाल में शुभा ने हुक्का पार्लरों के खिलाफ भी अभियान चलाया। हुक्का में सिगरेट में इस्तेमाल की जाने वाली सामग्री पाई गई। इससे करीब 7-8 हुक्का पार्लर बन्द करवाएं।

शुभा एमएमआर वैक्सीन मुफ्त में दिलवाने के लिए चार महीने तक प्रयास करती रही। कई बैठकों के बाद बीएमसी के बजट से मुंबई में बच्चों को मुफ्त में एमएमआर वैक्सीन दिया जा रहा है। वर्तमान में वे बीएमसी स्वास्थ्य समिति की सदस्य हैं।

अनमोल वचन

- मां, भले ही पढ़ी लिखी हो या नहीं पर संसार का दुर्लभ व महत्त्वपूर्ण ज्ञान हमें मां से ही प्राप्त होता है।
- जीवन मिलना भाग्य की बात है! मृत्यु आना समय की बात है!! पर मृत्यु के बाद भी लोगों के दिलों में जीवित रहना ये "कर्मों" की बात है !!!
- जीवन में ज्यादा रिश्ते होना जरूरी नहीं है पर जो रिश्ते हैं उनमें जीवन होना जरूरी है।
- अवगुण नाव की पेंदी के छेद के समान है जो चाहे छोटा हो या बड़ा, एक दिन डुबो ही देगा।
- जैसा अन्न खाया जाता है वैसी ही प्रज्ञा हो जाती है। दीपक अंधेरे को खाता है और काजल उत्पन्न करता है।
- वक्त, दोस्त और रिश्ते ये वो चीजे हैं जो हमें मुफ्त में मिलती हैं, मगर इनकी कीमत का पता चलता है जब ये कहीं खो जाते हैं।
- अपने आप को परिस्थितियों का गुलाम कभी मत समझो। तुम खुद अपने भाग्य के विधाता हो।

जनवरी माह के कृषि कार्य

गेहूं की फसल-

- 1 गेहूं की फसल में तीसरी सिंचाई बुवाई के 75 दिन बाद करें। ठंड अधिक पड़ रही है अतः सिंचाई कर फसल को सर्दी से बचावें।
- 2 ठंड/पाला से फसल को बचाने के लिये रात्रि में खेत की मेड़ों पर अलाव जलाकर धुआं करें जिससे खेतों में गर्मी बनी रहे।
- 3 चौड़ी पत्तियों वाली खरपतवार नष्ट करने के लिये 500 ग्राम 2-4 डी इस्टर का साल्ट 500 लीटर पानी में घोल कर छिड़काव करें।

- डॉ. के.एल. तोतावत

किडनी में पथरी की समस्या

किडनी में पथरी ऐसी स्थिति है जिसमें इस अंग में छोटे-छोटे कण बनने लगते हैं जो एक-दूसरे से जुड़कर पथरी का रूप ले लेते हैं। पथरी किडनी में एक या इससे ज्यादा संख्या में हो सकती है। सामान्यतः पथरी बेहद छोटे आकार की होती है जो यूरिन के रास्ते स्वतः निकल जाती है लेकिन यदि ये सामान्य आकार से बड़ी हो जाए तो मूत्रमार्ग में रुकावट आती है। जिससे तेज जलन, दर्द व रक्तस्राव हो सकता है।

कारण : खराब जीवनशैली, देर तक धूप में रहने पर शरीर में पानी की कमी, शारीरिक गतिविधियों का अभाव, अधिक चाय-कॉफी पीना, ज्यादा तली-भुनी/गरिष्ठ/मीठी चीजें खाना, कम पानी पीना और मल-मूत्र आदि वेगों को रोकना।

पथरी होने के लक्षण : चक्कर आना, उल्टी, मूत्र मार्ग के आसपास तेज असहनीय दर्द, कंपकपी के साथ बुखार, लगातार मूत्र आना या इसकी इच्छा महसूस होना, मूत्र के साथ रक्तस्राव या तेज जलन।

आयुर्वेदिक चिकित्सा : आयुर्वेद के अनुसार गलत खानपान व खराब जीवनशैली से वात-पित्त-कफ दोष होते हैं। इससे शरीर में विषैले तत्व बनने लगते हैं। ये तत्व मूत्रमार्ग में पहुंचकर वहां मौजूद अन्य दोषों के साथ मिलकर पथरी का कारण बनते हैं। आयुर्वेद में जड़ी-बूटियों से तैयार औषधियों के प्रयोग से इन कणों को तोड़ने का काम किया जाता है।

बचाव के उपाय :

- चाय-कॉफी, कोल्ड ड्रिंक, अचार और चॉकलेट से परहेज करें।
- जूस, सूप और नींबू पानी आदि को खाने में शामिल करें।
- शरीर में पानी की कमी से बचने के लिए रोजाना अधिक मात्रा में पानी पिएं।
- चना, अदरक, ब्राउन राइस या उबले चावल खाएं।
- मल-मूत्र आदि वेगों को रोके नहीं।

घरेलू उपचार :

एक गिलास पानी में दो चम्मच गाजर के बीज भिगोएं। इसे तब तक उबालें जब तक कि यह पानी घटकर आधा रह जाए। दिन में दो बार आधा-आधा कप इस पानी को पीने से किडनी की पथरी गलकर निकल जाती है।

- एक कप पानी में 10-12 तुलसी की पत्तियों को 15 मिनट तक उबालें। इसमें एक चम्मच शहद मिलाएं और दिन में दो बार पिएं। पथरी में आराम मिलेगा।
- 60 ग्राम राजमा चार लीटर पानी में चार घंटे तक उबालें। इसे साफ कपड़े से छान लें और लगभग आठ घंटे तक ठंडा होने दें। इस पानी को दिन में एक बार पिएं। इन सभी उपायों का प्रयोग चिकित्सक के परामर्श के बाद ही करें।

इन्होंने किए अच्छे काम

● **आरएएस टॉपर 'बेटी'** - उदयपुर शहर की **बिन्दुबाला राजावत** ने अपनी कैटेगरी (सामान्य विधवा) में आर.ए.एस. परीक्षा 2013 में राज्य में टॉप किया है। वर्तमान में वह द्वितीय श्रेणी अध्यापिका के पद पर कार्यरत है। इस सपने को पूरा करने के लिए उनकी 8 वर्ष की मेहनत है। बिन्दुबाला ने बताया कि वर्ष 2008 से इस परीक्षा की तैयारी कर रही है। पहली बार जब परीक्षा दी तो मां की मृत्यु हो गई। कुछ समय बाद नए सिरे से परीक्षा की तैयारी करने में जुटी रही लेकिन अचानक पति चल बसे, पति के जाने के करीब एक महीने में आरएएस परीक्षा थी। तब अपने जीवन का एकमात्र लक्ष्य 'आरएएस' को बना लिया और 'सेल्फ स्टडी' कर सफलता प्राप्त की।

● **जलपरी भक्ति को मिले दो राष्ट्रीय अवार्ड-** तैराकी में कई विश्व रिकॉर्ड अपने नाम कर चुकी उदयपुर की जलपरी भक्ति शर्मा को नई दिल्ली में **"टीआईआई इंडियायर यंग एचीवर्स"** और **"फिट टू फाइट"** दो अवार्ड प्रदान किए गए। टीआईआई इंडियायर यंग एचीवर्स अवार्ड में भक्ति को **एक लाख रूपए** तथा फिट टू फाइट अवार्ड में **ट्रॉफी** प्रदान की गई। भक्ति अभी टोक्यो ओलंपिक की तैयारी में जुटी है और मुम्बई में स्विमिंग का गहन अभ्यास कर रही है।

● **कन्या जन्म पर लगाएं पेड़** - बेटी के जन्म को सार्थक बनाने की एक अनूठी पहल प्रतापगढ़ जिले में हुई। कलक्टर नेहा गिरी ने जिले में जन्मने वाली बेटी के परिजनों को एक पौधा लगाना अनिवार्य कर दिया। चिकित्सा विभाग के कार्मिक सरकारी अस्पताल में जन्म लेने वाली बच्ची के परिजनों को पौधा लगाने के लिए प्रेरित करेंगे। विभागीय प्रतिनिधि उनको साथ लेकर राजकीय चिकित्सालय परिसर में या अन्य राजकीय परिसर में पौधा रोपेंगे। विभाग स्तर पर पौधों को ट्री-गार्ड की सुविधा दी जाएगी। ट्री-गार्ड पर बेटियों का नाम लिखा जाएगा। इसका रिकॉर्ड भी रखा जाएगा।

● **बेटी की शादी में भेंट किए गरीबों को मकान** - महाराष्ट्र के औरंगाबाद के लासुर कस्बे में एक धनी व्यवसायी परिवार के द्वारा अपनी बेटी का विवाह सादगीपूर्ण करते हुए इस मौके को यादगार बनाने के लिए 90 मकान बनवाकर **गरीबों को भेंट** किये। ये घर **नशामुक्त** जीवन वाले परिवारों को ही दिये गये। इन घरों में दो कमरे व लाइट फिटिंग की हुई है।

अनमोल धरोहर “हमारे बुजुर्ग”

एक दिन मैं, बैठा सोचने बारे में जहां के, किस्से जो आये सामने हर घर के यहाँ के। हर घर में है बुजुर्ग जो यू ही व्यर्थ पड़ा है बन कर के तो अकाल काल से जो अड़ा है। नहीं जानता कोई कि वो कैसी है सम्पदा धरोहर है देश की वो ही बहुमूल्य सर्वदा। उनके अनुभवों का लाभ लीजिए, बदले में ऊँचे दर्जे का सम्मान दीजिए। है पास में उनके ज्ञान और संस्कारों की पूंजी करो ना उनसे किसी लाभ की दूजी। सबल है वो, सबल है वो और शक्ति है यही, सृष्टि के भी निर्माण की अभिव्यक्ति है यही।



ये वो है धरोहर कि जिसका मोल ना कोई और इनके वरद हस्तों का ना तौल है कोई, इस पूंजी को ऐसे ही ना तुम व्यर्थ गंवाओ, कर-कर के अपना ज्ञान परिष्कार सराहो। बोझा ना समझो इनको ये अमूल्य है निधि, सार्थक हो कैसे जन्म, इनसे सीख लो विधि, जमाना है बदल रहा, रहे मूल्य भी बदल रखो ऐसे में तुम भी इनके मान को सजल युवा हो तुम तो ना करो अपने पर अभिमान वंचित हो अभी तक नहीं है तुमको पूरा ज्ञान।

- बृजराज सिंह जगावत

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

दिनांक 30 नवम्बर को आयोजित शिविर में 35 महिलाएं उपस्थित थीं। मीठा नीम गाँव की श्रीमती कुसुम एक नया समूह बना कर लाई। सभी नई सदस्याओं का परिचय कराया गया। प्रो. जे.एन. कविराज ने जीवन में शिक्षा के महत्त्व पर उपयोगी जानकारी दी। डॉ. के.एल. कोठारी ने तम्बाकू निषेध दिवस (30 नवम्बर) का महत्त्व बताया तथा तम्बाकू से होने वाले नुकसान पर प्रकाश डाला। प्रो. सुशीला अग्रवाल ने अपने वक्तव्य से महिलाओं को अपने अधिकारों के प्रति जागरूक किया। डॉ. श्रीमती शैल गुप्ता ने अंधविश्वासों को छोड़ने के लिए प्रेरित किया। नउआ की डिम्पल पुरोहित ने मधुर भजन की प्रस्तुति दी। वह आगे भी सीखना चाहती है और विज्ञान समिति से सहयोग मांगा। श्रीमती रेणु भंडारी ने लहर पत्रिका पर चर्चा की तथा वितरण किया गया। प्रशिक्षिका श्रीमती संगीता तलेसरा ने तिल के लड्डू, भुने चने की चिक्की, मूंगफली की चिक्की, मुरमुरे के लड्डू व तिल की बरफी बनाना सिखाया।

सहसंयोजिका श्रीमती मंजुला शर्मा ने कार्यक्रम की व्यवस्था की। नई सदस्याओं को जीवन पच्चीसी का वितरण किया गया।

पतंजलि योग महिला समिति द्वारा शिविर में आई सदस्याओं को योग सम्बन्धी जानकारी दी गई। सभी को पतंजलि के उत्पाद के नमूने निःशुल्क उपलब्ध कराए।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जनवरी 2017 प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- वार्ता: मौसमी बीमारियां एवं इलाज
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक वार्ता
- प्रशिक्षण आदि

हर माह के तीसरे रविवार को विज्ञान समिति में निःशुल्क 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। ब्लडप्रेसर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त-मूत्रकी निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।
- ◆ ग्रामीण क्षेत्र से आए लोगों को प्राथमिकता मिलेगी।

शिविर का समय प्रातः 10 से 12 बजे

आगामी शिविर- 15 जनवरी को

रसोई से -

आलू-मटर के बाफला बाटी

सामग्री : मटर के दाने 200 ग्राम, आटा 500 ग्राम, आलू 500 ग्राम हरी मिर्च, अदरक, साबुत धनिया 1 बड़ा चम्मच, लाल मिर्ची 2 छोटे चम्मच गरम मसाला 1 छोटा चम्मच, हल्दी 1 छोटा चम्मच (स्वादानुसार), घी 250 ग्राम, काजू किशमिश (इच्छानुसार)

विधि : - आटे में थोड़ा सा नमक व मोयन मिलाकर कड़ा गूथ लें। आलू व मटर उबाल कर रख लें। अब हरी मिर्च, अदरक एवं अन्य मसाले घी में भून लें। इसमें उबले मटर व मसले हुए आलू मिला कर छोटे-छोटे बॉल तैयार कर लें। आटे की छोटी-छोटी लोइयों में इन बॉल को भर कर बन्द कर दें। तथा उबलते पानी में डाल दें। 15-20 मिनट बाद पानी से निकालकर छेद वाले तवे या ओवन पर हलकी आंच पर सेकें। भूरे रंग होने पर घी से चुपड़ लें। धनिये/पुदीने की चटनी तथा दाल (उड़द-मूंग) के साथ परोसें।

अमरुद में हैं कई गुण

- अमरुद के सेवन से दांतों का दर्द और मसूड़ों से खून निकलना बंद होता है।
- इसमें विटामिन 'ए' होता है जो नेत्र ज्योति के लिए आवश्यक है।
- इसमें विटामिन 'सी' होता है जो विभिन्न रोगों से बचाता है।
- इसकी पत्तियों को पीस लें और थोड़ा सा काला नमक मिलाकर रोज खाने से जोड़ों में राहत होगी। यह गठिया का दर्द भी ठीक करता है।
- ब्लड प्रेशर नियंत्रित करता है। एक अमरुद में केले जितना पोटेशियम होता है, जो रक्तचाप काबू में करता है।

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।

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021
श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

भाग्यशाली बेटी

राजा दशरथ जब अपने चारों बेटों की बारात लेकर राजा जनक के द्वार पर पहुँचे तो राजा जनक ने सम्मानपूर्वक बारात का स्वागत किया। तभी दशरथ जी ने आगे बढ़कर जनक जी के चरण छू लिये। चौंककर जनक जी ने दशरथ जी को थाम लिया और बोले महाराज आप मुझसे बड़े हैं और वर पक्ष वाले हैं, ये उल्टी गंगा कैसे बहा रहे हैं।

इस पर दशरथ जी ने बड़ी सुंदर बात कही—“महाराज! आप दाता हो, कन्यादान कर रहे हो, मैं तो याचक हूँ आपके द्वार कन्या लेने आया हूँ। अब आप ही बताओ, दाता और याचक में बड़ा कौन है?”

यह सुनकर जनक जी की आंखों से अश्रुधारा बह निकली।

भाग्यशाली हैं वो लोग जिनके घर में होती हैं बेटियाँ, हर बेटी के भाग्य में पिता होता है लेकिन हर पिता के भाग्य में बेटी नहीं होती।

एकता का मोल

एक बार जब मैं अँगूर खरीदने बाजार गया।

दूकानदार से पूछा— “क्या भाव है?”

वह बोला— 80 रु. किलो। पास ही कुछ अलग-अलग टूटे हुए अंगूरों के दाने पड़े थे।

मैंने पूछा — इनका क्या भाव है ?

वह बोला— 30 रुपये किलो।

मैंने पूछा — इतना कम दाम क्यों ?

वह बोला — साहब हैं तो ये भी बहुत बढ़िया लेकिन अपने गुच्छे से टूट गए हैं। इसलिए इनका मोल कम हो गया।

मैं समझ गया कि संगठन, समाज और परिवार से अलग होने पर हमारी कीमत आधे से भी कम रह जाती है। अतः अपने परिवार एवं मित्रों से हमेशा जुड़े रहें। यही है एकता का मोल।

विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड नं. 17, उदयपुर - 313001

फोन : (0294) 2413117, 2411650

Website : vigyansamitiudaipur.org

E-mail : samitivigyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कीठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी