



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 51

25 नवम्बर 2015

कार्तिक पूर्णिमा अंक

विक्रम संवत् 2072

प्रेरक महिलाएं -26

लीना और भक्ति शर्मा -तूफान की मात



उदयपुर की मां-बेटी लीना और भक्ति शर्मा ने तैरकर इंग्लिश चैनल की लहरों पर जीत का अभियान शुरू किया। लीना ने चैनल पार करने के लिए पहले उदयपुर में तैयारी की थी। बर्फीले तूफान में उठती लहरों और हाड़ कंपा देने वाली सर्दियों में नौ घंटे लगातार तैरने के बाद बिगड़ते मौसम में उल्टियां होने लगी तब जहाज के कैप्टन की सलाह पर प्रयास को विराम देना पड़ा। तूफान से जहाज तक टूट गया। लीना के पति चंद्रशेखर शर्मा ने उनका हौसला बढ़ाया और 10 दिन बाद फिर मां-बेटी ने इंग्लिश चैनल फतेह करने की ठानी।

लीना और भक्ति मुंबई के अरब सागर से गेटवे ऑफ इंडिया तक 72 किलोमीटर की दूरी 18 घंटे में तय कर राष्ट्रीय रिकार्ड बना चुकी है। यह रिकार्ड आज तक कायम है।

जलपरी के नाम से प्रसिद्ध भक्ति शर्मा तैरकर इंग्लिश चैनल पार करने के साथ ही हिन्द महासागर, अटलांटिक, आर्कटिक, प्रशांत महासागर, भूमध्य सागर व मैक्सिको की खाड़ी में तैराकी कर उदयपुर व भारत का नाम रोशन कर चुकी है। भक्ति ने गत 10 जनवरी को इंग्लिश चैनल पार कर सबसे कम उम्र में सबसे लम्बी दूरी तय करने का रिकॉर्ड अपने नाम किया था। हाल ही भक्ति को "कैल्विनेटर ग्रेट वूमन ऑफ द इयर" के पुरस्कार से नवाजा गया है।

भक्ति और लीला शर्मा का नाम लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड में दर्ज किया गया है।

साभार - राज. पत्रिका

अनमोल वचन

- माफी मांगने से यह साबित नहीं होता कि हम गलत हैं और दूसरा सही। माफी का असली अर्थ है हम रिश्तों को निभाने की काबिलियत उससे ज्यादा रखते हैं।
- इंतजार करने वाले को सिर्फ उतना ही मिलता है, जितना कोशिश करने वाले छोड़ देते हैं।
- जिंदगी हंसाए तब समझना अच्छे कर्मों को फल मिल रहा है और जिंदगी जब रुलाए तब समझ लेना कि अच्छे कर्म करने का समय आ गया है।

दिसम्बर माह के कृषि कार्य

जहां **गेहूँ की बुवाई** की गई है वहाँ पहली सिंचाई 21 दिन बाद शीर्ष जड़ों के फूटान पर करें तथा नत्रजन की कुल मात्रा का एक तिहाई भाग यूरिया उर्वरक के रूप में उपयोग करें।

सरसों की फसल में चेंपा या माहू कीट के नियंत्रण हेतु डायमिथोएट 30 ई.सी. 875 मि.ली. या मिथाईल डिमेटोन 25 ई.सी. की 1 लीटर दवा का 800 लीटर पानी में घोल बनाकर प्रति हेक्टर की दर से 15 दिन के अंतराल से छिड़काव करना चाहिए एवं चितकबरा कीट के नियंत्रण के लिए क्यूनालफॉस 1.5 प्रतिशत धूल का 20-25 कि.ग्रा./हेक्टर की दर से भुरकाव करें।

चने की फसल में फली बेधक कीट नियंत्रण के लिए फूल आने से पहले तथा फली लगने के बाद मैलाथियान 5 प्रतिशत या मिथाइल पैराथियान 2 प्रतिशत या क्यूनालफॉस 1.5 प्रतिशत चूर्ण को 25 कि.ग्रा. मात्रा प्रति हेक्टर भुरकें। जब फसल पर 90 प्रतिशत फूल आ जायें तो आवश्यकतानुसार एक भुरकाव और करें। पानी की उपलब्धता वाले स्थानों पर फूल आने के समय क्यूनालफॉस 20 प्रतिशत 3 प्रतिशत कीटनाशी की 1.25 लीटर या परमेथ्रिन 25 ई.सी. की 400 मि.ली या डेकामेथ्रिन की 500 मि.ली मात्रा का 500 लीटर पानी प्रति हेक्टर के हिसाब से छिड़काव करें।

फसलों को पाले (दाह) से बचाव करने हेतु हल्की सिंचाई करें या खेत के चारों ओर रात्रि में लकड़ी जला कर धुआं करें।

इच्छा शक्ति से बदलती तस्वीर

- भीलवाड़ा के तीन छोटे गांवों ने पर्यावरण संरक्षण, नशा मुक्ति व स्वच्छता को लेकर अनूठी पहल की है जिसके सकारात्मक परिणाम प्राप्त हो रहे हैं।
- सहाड़ा क्षेत्र के छाछेड़ी गांव में करीब सौ घर हैं। इस गांव के आस-पास करीब सौ बीघा जमीन में कोई पेड़ नहीं काटता हैं। गांव के मंदिर के प्राचीन स्थान को हरा-भरा रखने की पहल आज भी कायम है।
- रायपुर क्षेत्र के रेवाड़ा गांव में धूम्रपान छोड़ने की बुजुर्गों की पहल अब रंग ला रही है। लोगों ने अपनी इच्छा से ही नशा करना बन्द कर दिया है।
- आसींद क्षेत्र की मोटारस पंचायत के सभी 1621 घरों में शौचालय बन चुके हैं। पंचायत के अन्य गांव के लोग भी इतने जागरूक हैं कि स्वच्छता के लिए गांव का अपना कानून बना लिया है।

सेवा भाव

कोलकाता निवासी 67 वर्षीय सुभाषिनी मिस्त्री के पति की मौत इलाज के अभाव में हो गई थी। इससे आहत सुभाषिनी ने गरीबों के लिए हॉस्पिटल बनाने की ठान ली। 20 वर्षों तक लोगों के घरों में बर्तन धोकर व सब्जियां बेचकर उन्होंने अपने चारों बच्चों को पढ़ाया। बड़े बेटे अजय को डॉक्टर बनाया और मेहनत के पैसों से 20 हजार रु. में जमीन खरीदकर 1993 में हॉस्पिटल की नींव रखी। यहां गरीबों का इलाज सिर्फ 10रु. में होता है।

कहानी -

अपना अपना स्वभाव

एक बार एक भला आदमी नदी किनारे बैठा था। तभी उसने देखा कि एक बिच्छू पानी में गिर गया है। भले आदमी ने जल्दी से बिच्छू को हाथ में उठा लिया। बिच्छू ने उस भले आदमी को डंक मार दिया। बेचारे भले आदमी का हाथ कांपा और बिच्छू पानी में गिर गया। भले आदमी ने बिच्छू को डूबने से बचाने के लिए दुबारा उठा लिया। बिच्छू ने दुबारा उस भले आदमी को डंक मार दिया। भले आदमी का हाथ कांपा और पानी में गिर गया।

भले आदमी ने बिच्छू को डूबने से बचाने के लिए एक बार फिर उठा लिया। वहां एक लड़का उस आदमी का बार-बार बिच्छू को पानी से निकालना और बार-बार बिच्छू का डंक मारना देख रहा था। उसने आदमी से कहा, "आपको यह बिच्छू बार-बार डंक मार रहा है फिर भी आप उसे डूबने से क्यों बचाना चाहते हैं?"

भले आदमी ने कहा, "बात यह है बेटा कि बिच्छू का स्वभाव है डंक मारना और मेरा स्वभाव है बचाना। जब बिच्छू एक कीड़ा होते हुए भी अपना स्वभाव नहीं छोड़ता तो मैं मनुष्य होकर अपना स्वभाव क्यों छोड़ूँ?"

मनुष्य को कभी भी अपना अच्छा स्वभाव नहीं भूलना चाहिए।

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-मूत्र की निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।

आगामी शिविर- 20 दिसम्बर को

शिविर का समय प्रातः 10 से 12 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।

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।

आपके रसोई घर के लिए

मठरी, गांठिया

सामग्री : मैदा—250 ग्राम; घी/तेल— 4 चम्मच; नमक — स्वादानुसार, अजवायन, जीरा — 1 चम्मच(भुना हुआ व दरदरा पिसा हुआ); तेल — तलने के लिए पानी— आवश्यकतानुसार ।

बनाने की विधि : सभी सामग्री को मिलाकर मैदा गूंध लें। इस आटे की लोई बनाकर थोड़ी मोटी रोटी बेल लें और मनचाहे आकार में काट लें। अब इसे गरम तेल में डालें। फिर मंदी आंच में सुनहरा होने तक तलें। मठरी के लिए छोटी—2 लोई गोल आकार में बेल कर मंदी आंच पर तलें।

पेठा लड्डू

सामग्री : पेठा — 1/2 किलो; नारियल का बुरादा—1/2 कप; मावा — 200 ग्राम; एसेंस — एक—दो बूंद; पिस्ता बादाम की कतरन — आवश्यकतानुसार

बनाने की विधि : पेठे को कद्दूकस कर लें। मावे को हल्की आंच पर भून लें। अब मावा, पेठा, नारियल का बुरादा और एसेंस को अच्छी तरह मिलाएं और लड्डू या मनचाहा आकार दे दें। ऊपर से पिस्ता—बादाम की कतरन बुरका दें।

— श्रीमती रीना लोढ़ा

गले के भले के लिए उपचार

○ हकलाना, तुतलाना -

- आंवला चबाने से आवाज साफ आने लगती है।
- पीसा हुआ आंवला घी में मिलाकर नित्य चाटने से तुतलाना ठीक हो जाता है।
- सोते समय छुआरा दूध में उबाल कर लें। इसे लेने के दो घंटे बाद तक पानी न पीएं। इससे तीखी, मोटी आवाज सामान्य हो जाएगी।

○ गला बैठना, आवाज बंद होना -

- सुबह तथा रात को सोते समय गरम पानी में नमक मिलाकर कुल्ले करने चाहिए।
- मुलहठी को थोड़ा—थोड़ा मुंह में रखकर चुसने से लाभ मिलता है।
- गला बैठने के साथ गले में ललाई या सूजन होने पर ताजा पानी या गर्म पानी में नींबू निचोड़कर नमक डालकर तीन चार बार गरारे करने से लाभ होता है।

○ टॉन्सिल होने पर -

- अन्नानास के टुकड़े पर नींबू का रस निचोड़ कर खिलाना चाहिए।
- गरम पानी में फिटकरी या नमक डाल कर गरारे करने से टॉन्सिल, गले में सूजन, दर्द में लाभ होता है।
- सिंघाड़े का सेवन करने से भी आराम मिलता है।
- खट्टी चीजें, चॉकलेट्स खाने से परहेज करें।
- डॉक्टर का परामर्श लें।

सर्दियों में त्वचा का रसों स्वास ख्याल

भले ही गर्मियों का मौसम खत्म हो गया हो और त्वचा पर तेज धूप होने वाले नुकसान से भी बच गए हों, पर हर मौसम के अपने ही फायदे और नुकसान होते हैं, जो हमारी चेहरे की त्वचा पर गहरा असर डालते हैं। ठंड का मौसम आ गया है और इसकी सर्द त्वचा को कई प्रकार से हानि पहुंचाती हैं। सर्दियों में त्वचा की नमी को किस तरह कायम रखा जाए कि यह शुष्क न हो पाए।

अपनाएं यह उपचार :

1. सर्द हवाएं त्वचा पर गहरा प्रभाव डालती हैं और इससे त्वचा फटने लगती है इसलिए साबुन कम इस्तेमाल करना चाहिए, क्योंकि साबुन त्वचा की शुष्कता को और बढ़ा देता है। बाजार में ऐसे भी साबुन उपलब्ध हैं जो तेल युक्त होते हैं, आप उनका प्रयोग करें।
2. इस मौसम में चेहरा बुझा—बुझा और बेजान लगता है इसलिए आपको त्वचा पर नारियल तेल, मक्खन, कोल्ड क्रीम, आदि की मालिश करते रहना चाहिए। जिससे त्वचा अपनी नमी को न खोए।
3. अधिक गर्म पानी से स्नान न करें। स्नान करते समय पानी में कुछ बूंदें सरसों के तेल की भी डालें। इससे त्वचा मुलायम बनी रहेगी।
4. रोज नहाने के पहले और बाद में भी अपने शरीर पर नारियल या सरसों के तेल की मालिश करें। तेल की मालिश करने के बाद 15—20 मिनट तक धूप सेंकना और भी फायदेमंद रहता है।
5. इस मौसम में हमारे होठों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है इसलिए होठों पर मलाई या वैसलीन लगाना चाहिए। ऐसा करने से होंठ नरम, मुलायम चिकने एवं गुलाबी बने रहेंगे।

आओ मिलकर दीप जलाएं

आओ मिलकर दीप जलाएं
अँधेरा धरा से दूर भगाएं
रह न जाय सूना घर का कोई कोना
सदा ऐसा कोई दीप जलाते रहना
हर घर-आँगन में रंगोली सजाएं
आओ मिलकर दीप जलाएं।



हर दिन जीते अपनो के लिए
कभी दूसरों के लिए भी जी कर देखें
हर दिन अपने लिए रोशनी तलाशें
एक दिन दीप सा रोशन होकर देखें
दीप सा हरदम उजियारा फैलाएं
आओ मिलकर दीप जलाएं।



भेदभाव, ऊँच-नीच की दीवार ढहाकर
आपस में सब मिलजुल कदम बढ़ायें
पर सेवा का संकल्प लेकर मन में
जहां से नफरत की दीवार ढहायें
सर्वहित संकल्प का थाल सजाएं
आओ मिलकर दीप जलाएं
अँधेरा धरा से दूर भगाएं।



—कविता रावत

महिला साथिन की भर्ती

महिला एवं बाल विकास राज्यमंत्री अनिता भदेल ने घोषणा की है कि ग्राम पंचायतों में "महिला साथिन" की भर्ती की जाएगी। साथिन की भर्ती के लिए योग्यता दसवीं पास होनी चाहिए तथा वह महिला उसी ग्राम पंचायत की होनी चाहिए।

अब जरा हंस लो



घर का टी.वी. बिगड़ जाए तो माता पिता कहते हैं बच्चों ने बिगाड़ा है और अगर बच्चे बिगड़ जाएं तो कहते हैं टी.वी. ने बिगाड़ा है।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह शिविर 31 अक्टूबर को आयोजित हुआ। इस बैठक में 28 महिलाओं ने भाग लिया जो टूस डांगियान व चंदेसरा से आई थी। श्रीमती शैल गुप्ता ने महिलाओं को योग कराया, उसके लाभ बताए तथा संपूर्ण कार्यक्रम का संचालन किया।

नवाचार महिला प्रकोष्ठ की श्रीमती रीना लोढ़ा व श्रीमती नलिनी लोढ़ा ने मिठाई-नारियल चक्की, पेठा लड्डू, मठरी बनाना सिखाया। कृषि विशेषज्ञ और लहर में कृषि खंड के लेखक श्री बृजमोहन जी दीक्षित ने महिलाओं से इस खंड में दी गई जानकारी के बारे में चर्चा की। डॉ. कोठारी ने जीवनोपयोगी विशेष प्रवचन दिया। चंदेसरा की दो महिलाओं श्रीमती पीला देवी एवं श्रीमती तुलसी देवी को पांच-पांच हजार रुपये का नकद ऋण महिला समृद्धि कोष से डॉ. आई.एल. जैन और श्री दीक्षित जी के कर-कमलो से दिया गया। श्रीमती मंजुला शर्मा द्वारा लहर का वितरण किया गया। नई महिला सदस्यों का परिचय किया गया।

श्रीमती पुष्पा कोठारी ने नए सदस्य बनाने तथा पुराने सदस्यों को वार्षिक शुल्क पुनः जमा कराने संबंधी प्रेरणा दी। आज का जलपान श्रीमती डॉ. शैल गुप्ता की ओर से था जिनका जन्म दिन 1 नवम्बर को मनाया गया।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 दिसम्बर 2015, प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक वार्ता
- सदस्यों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम

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