



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बाह्य

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 62

14 नवम्बर 2016

कार्तिक पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2073

प्रेरक महिलाएं - 29

महादेवी वर्मा



महादेवी वर्मा हिन्दी की सर्वाधिक प्रतिभावान एवं सशक्त कवयित्रियों में से हैं। उन्हें आधुनिक मीरा के नाम से भी जाना जाता है। कवि निराला ने उन्हें "हिन्दी के विशाल मन्दिर की सरस्वती" भी कहा है। आपका जन्म 26 मार्च 1907 को

फर्रुखाबाद, उत्तर प्रदेश में हुआ। उन्होंने अध्यापन से अपने कार्यजीवन की शुरुआत की और अंतिम समय तक वे "प्रयाग महिला विद्यापीठ की प्रधानाचार्या बनी रहीं। उनका बाल विवाह हुआ था परन्तु उन्होंने अविवाहित की भाँति जीवन-यापन किया।

महादेवी ने व्यापक समाज में काम करते हुए देश के भीतर हाहाकार, रुदन को देखा, परखा और करुण होकर अन्धकार को दूर करने, समाज सुधार के कार्य और महिलाओं के प्रति चेतना की भावना जगाने के लिए बहुत कार्य किए।

उनके जीवन की एक घटना यह है कि वे एक अन्य महिला के साथ गांव के घर में घुसी। अंदर नन्ही सी बच्ची अपने बाबा और मां के साथ थी। महादेवी वर्मा ने पूछा - क्यूं शहर चलोगी ? मेरे साथ पढ़ोगी ? बच्ची तो कुछ नहीं बोली, उसके पिता जरूर बोले - जीवन संवर जाएगा, बच्ची को अगर आपका साथ मिल गया तो। मां के मन में शंका थी। उसे समझकर महादेवी बोली - चिंता न कर। यह मेरी भी बच्ची है। महादेवी हर साल यूं ही एक बच्ची को अपने साथ पढ़ाने के लिए इलाहाबाद लाती थीं। 1936 से शुरु हुआ यह सिलसिला 1960 तक चला।

महादेवी वर्मा हर वर्ष छुट्टियों में नैनीताल से 25 किलोमीटर दूर रामगढ़ के उमागढ़ गांव आती थीं। वे गांव से हर साल एक बच्ची को अपने साथ इलाहाबाद ले जातीं और उसे पढ़ातीं। शिक्षा के बाद अगर वह युवती नौकरी आदि की इच्छा रखती तो वे उसमें भी उसकी मदद करतीं। जितने दिन वे यहां रहीं, इस छोटे से गांव की शिक्षा और विकास के लिए काम करती रही।

उन्हें हिन्दी साहित्य के सभी महत्वपूर्ण पुरस्कार प्राप्त करने का गौरव प्राप्त है। साहित्य और संगीत में निपुण होने के साथ-साथ कुशल चित्रकार और सृजनात्मक अनुवादक भी थी। उनका देहान्त 11 सितम्बर 1987 को इलाहाबाद, उ.प्र. में हुआ।

महादेवी वर्मा को विज्ञान समिति में "आदर्श महिला" के रूप में सम्मानित स्थान प्राप्त है।

दिसम्बर माह के कृषि कार्य

- गेहूँ - सरसों की फसल में आवश्यकतानुसार सिंचाई करें।
- फसलों को पाले (दाह) से बचाव करने हेतु हल्की सिंचाई करें या खेत के चारों ओर रात्रि में लकड़ी जला कर धुआं करें।
- सरसों की फसल में चंपा 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 छेदक 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 जाये 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।

जब बच्चों के दांत निकलते हैं....

छह माह की उम्र के बाद बच्चों को बुखार, दस्त लगने व चिड़चिड़ेपन जैसी दिक्कतें होती हैं। ज्यादातर माता-पिता या घर के बड़े इन लक्षणों को दांत निकलने से होने वाली दिक्कतें समझ बैठते हैं। दरअसल दांत निकलना एक सामान्य प्रक्रिया है। इस दौरान सामने आने वाले लक्षणों का मुख्य कारण संक्रमण है जो बार-बार बच्चे के कुछ-न-कुछ मुंह में रखने से होता है। ऐसा दांत निकलने के दौरान होने वाली खुरजली को मिटाने के लिए वह करता है।

छह माह बाद बच्चे घुटनों के बल चलने लगते हैं व सामने आने वाली हर वस्तु को पकड़कर खाने की कोशिश करते हैं जिससे संक्रमण होता है। ऐसे समय में सफाई का पूरा ध्यान रखें।

दांत निकलने के दौरान मां का दूध जारी रखने के साथ बच्चे को नियमित रूप से दलिया, खिचड़ी, केला, आलू जैसी चीजों को खिलाते रहें। इनसे मसूढ़ों में मजबूती आने के साथ उसे पोषण भी मिलता रहेगा।

दांत निकलने की प्रक्रिया में अक्सर माता-पिता बच्चे को दवाएं देते हैं, जो गलत है। ऐसा करने से बच्चे पर दवाओं का दुष्प्रभाव होने की आशंका बनी रहती है।

सामूहिक विवाह में भाग लें मुफ्त में मिलेगा प्लॉट

लाइफ प्रोग्रेसिव सोसायटी, उदयपुर की ओर से सर्व धर्म "सामूहिक विवाह सम्मेलन" का आयोजन 7 जनवरी को होगा। वर-वधू के पंजीयन के लिए 31,786 रुपए लिए जाएंगे। आयोजन समिति की ओर से नवविहित जोड़ों को 15 हजार की एफ डी, टीवी, फ्रिज, कूलर, अलमारी, सिलाई मशीन, गैस सिलेण्डर और बर्तन आदि के अतिरिक्त कपासन-मावली क्षेत्र में 500 वर्ग फीट का भूखण्ड (प्लॉट) भी दिया जाएगा।

इस सामूहिक विवाह में सभी धर्मों हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाई समाज के रीति-रिवाजों के अनुसार विवाह होगा।

इच्छुक परिवार सोसायटी से सम्पर्क कर इसका लाभ उठावें।

प्राचीन स्वास्थ्य दोहावली

पानी में गुड़ डालिए बीत जाए जब रात सुबह छानकर पीजिए अच्छे हो हालात !!

'भोजन करके जोहिए केवल घंटा डेढ़!' पानी इसके बाद पी ये औषधि का पेड़!!

ऊर्जा मिलती है बहुत पिएं गुनगुना नीर! कब्ज खतम हो पेट की मिट जाए हर पीर!!

प्रातः काल पानी पिएं घूंट-घूंट कर आप ! बस दो-तीन गिलास है हर औषधि का बाप !!

ठंडा पानी पियो मत करता क्रूर प्रहार। करे हाजमे का ये तो सदा बंटाढार!!

'भोजन करें धरती पर अल्थी पल्थी मार ! चबा चबा कर खाइए वैद्य न झांके द्वार!!

प्रातःकाल फल रस लो दुपहर लस्सी छाछ! सदा रात में दूध भी सभी रोग का नाश!!

प्रातः दोपहर लीजिये जब नियमित आहार! तीस मिनट की नींद लो रोग न आवें द्वार !!

'भोजन करके रात में घूमें कदम हजार!' डाक्टर ओझा वैद्य का लूट जाए व्यापार !!

'घूंट घूंट पानी पियो रह तनाव से दूर!' एसिडिटी या मोटापा होवें चकनाचूर!!

'हर्निया अपेंडिक्स' या जोड़ों का त्रास! पानी पीजै बैठकर कभी न आवें पास!!

रक्तचाप बढ़ने लगे तब मत सोचो भाय! सौगंध राम की खाइ के तुरत छोड़ दो चाय!!

'सुबह खाइये कुवंर सा दुपहर यथा नरेश!' भोजन लीजै रात में जैसे रंक सुरेश!!

'देर रात तक जागना रोगों का जंजाल! अपच आंख के रोग संग तन भी रहे निढाल''

सुविचार

- जीवन में यही देखना महत्वपूर्ण नहीं कि कौन हमसे आगे है या कौन पीछे। यह भी देखना चाहिए कि कौन हमारे साथ है और हम किसके साथ हैं। जुड़ना बड़ी बात नहीं, जुड़े रहना बड़ी बात है।
- भाग्यशाली वे नहीं होते जिन्हें सब कुछ अच्छा मिलता है, बल्कि वे होते हैं जिन्हें जो मिलता है उसे वे अच्छा बना लेते हैं।
- कच्चा घर देखकर किसी से रिश्ता नहीं तोड़ना, मेरा अनुभव है कि मिट्टी की पकड़ मजबूत होती है, मार्बल पर तो पैर अक्सर फिसलते ही देखे हैं।

शिक्षा बड़ी या धन

एक बार राजा रतन सिंह शिकार खेलने जंगल में गया। शिकार की खोज में वह बहुत दूर निकल गया। उसके सारे साथी और सेवक काफी पीछे छूट गए। अब तो राजा का घोड़ा भी थकान के मारे हलकान होने लगा था। खुद राजा का भी प्यास के मारे बुरा हाल था। तभी उसे मवेशी चराने आए दो बालक दिखाई दिए।

राजा ने उनसे कहा – मुझे और मेरे घोड़े को बहुत प्यास लगी है तभी दोनों बालकों ने तुरंत पानी का इंतजाम किया। राजा उनकी सेवा से बहुत खुश हुआ और इनाम लेने के लिए राज दरबार आने का न्यौता दिया। दूसरे दिन दोनों बालक राज दरबार में पहुंच गए। राजा ने दोनों से कहा – वे अपना मनचाहा पुरस्कार मांग सकते हैं। उन दोनों के पास न तो स्वयं के लिए मवेशी थे और न ही जमीन।

इसलिए एक बालक ने राजा से कुछ मवेशी और थोड़ी सी जमीन मांगी। दूसरे बालक ने कहा – गरीबी के कारण मेरे माता-पिता मुझे पढ़ा नहीं सके। मैं पढ़-लिख कर बुद्धिमान बनना चाहता हूँ। इस पर राजा ने पहले बालक को मवेशी व जमीन देकर विदा कर दिया और दूसरे बालक को अपने पास रखकर खूब पढ़ाया-लिखाया।

शिक्षा प्राप्त करने के बाद राजा ने उसे एक गांव का हाकिम बना दिया। कालांतर में अकाल पड़ा। पहले बालक के मवेशी मर गए और जमीन भी बिक गई। दूसरी ओर अपनी अक्ल से हाकिम बना बालक ठाट-बाट से अपना जीवन जी रहा था। कहने का अभिप्राय यह है कि शिक्षा ही सबसे बड़ी पूंजी है।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 दिसम्बर 2016 प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- ➔ प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- ➔ सांस्कृतिक कार्यक्रम
- ➔ 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-मूत्र की 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- 18 दिसम्बर को

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह कार्यक्रम 25 अक्टूबर को आयोजित हुआ जिसमें 33 ग्रामीण महिलाएं सम्मिलित हुईं। बैठक का प्रारम्भ श्रीमती मंजुला शर्मा ने प्रार्थना के साथ किया और नये सदस्यों ने अपना परिचय दिया। डॉ. के.एल.कोठारी ने पिछले माह के प्रसंग पर चर्चा करते हुए नया प्रश्न किया कि आप एक महिला में क्या-क्या गुण देखना चाहती हैं। उत्तर मिले – कर्मठ होना चाहिए, परिवार की एकता चाहने वाली हो, सभी का सम्मान करने वाली हो आदि विचार आए। उनसे कहा गया कि यह विचार अगले माह लिख कर लावें। महिलाओं को समूह बनाकर कार्य करने की प्रेरणा दी गई एवं उन्हें सहायता करने के लिए प्रेरित किया गया और कहा कि सिलाई सीखने वालों की आवश्यकतानुसार और भी प्रशिक्षण शिविर लगाएंगे।

डॉ. के.एल. तोतावत ने सभी को दीपावली एवं प्रशिक्षण के अच्छे कार्य के लिए बधाई दी। श्रीमती विमला कोठारी ने बताया कि जिस समय वह कार्यरत थी उस समय भी महिला हर क्षेत्र में चाहे वह खेल-प्रतियोगिता हो या घर-बाहर के कार्य हों वह भली प्रकार से सम्भालती थी। डॉ. आर.एल. जैन ने श्रीमती विमला कोठारी के बारे में कहा कि विज्ञान समिति में प्रारंभ से आज तक उन्होंने सहयोग दिया है। प्रो. सुशीला अग्रवाल ने महिलाओं को प्रेरित किया कि आप किसी से कम नहीं हैं और कोई भी काम कर सकती हैं। श्रीमती रेणु भण्डारी ने लहर पत्रिका का वितरण कर उस पर चर्चा की। चंदेसरा और टूस डांगियान की महिलाओं से लोन की किश्त जमा हुई। श्रीमती मंजुला शर्मा ने आभार व्यक्त किया और भोजन कराया गया।

नउआ गांव में आयोजित सिलाई प्रशिक्षण का समापन समारोह महिला चेतना शिविर के बाद समिति सभागार में किया गया। डॉ. के.पी.तलेसरा कार्यकारी अध्यक्ष विज्ञान समिति ने अनेक अच्छे सुझाव दिए। प्रायोजक संस्था महावीर इंटरनेशनल के श्री सुशील सिंघवी ने महिलाओं को प्रशिक्षण के लिये बधाई दी।

रसोई से -

पालक-पूड़ी



सामग्री : पालक— 250 ग्राम,
आटा—250 ग्राम , अजवायन—एक
बड़ा चम्मच, अदरक पेस्ट—एक बड़ा
चम्मच, हरी मिर्च पेस्ट — एक छोटा
चम्मच, नींबू का रस — एक बड़ा
चम्मच, गरम मसाला — एक छोटा चम्मच, नमक —
स्वादानुसार, रिफाइंड तेल — तलने के लिए।

चूंबनाएं— पालक को उबाल कर ठंडा कर लें। और मिक्सी
में पीस लें। आटे में तेल और अजवायन छोड़कर सभी
सामग्री मिलाएं और पालक के कड़ा गूथ लें। दस से पन्द्रह
मिनट के लिए ढककर रख दें। तैयार आटे को पसन्द
अनुसार छोटी-बड़ी लोइयां बनाएं। चकले पर अजवायन
डालकर पूड़ियां बेलें। इससे अजवायन पूड़ियों पर अच्छी
तरह लग जाए। कड़ाही में तेल गरम करके पूड़ियां तल
लें।

गरम-गरम पूड़ियां, अचार चटनी, दही, टमाटर,
सॉस किसी के भी साथ खाएं।

जरा हँस ले



पुराने जमाने में औरतें अपने पति का नाम नहीं लेती थीं। दो
औरतें बात कर रही थीं। उनमें से एक औरत के पति का
नाम धनिया था।

पहली औरत : बहन आज खाने में क्या बनाया है?

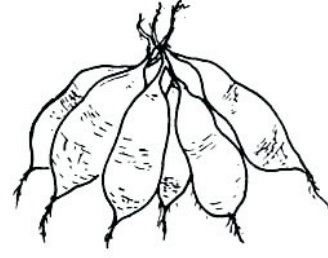
दूसरी औरत : दाल-चावल, सब्जी और पप्पू के पापा की
चटनी।



कोयल ने कौवे से पूछा : अभी तक शादी क्यों नहीं की ?

कौवा : बिना शादी के ही जिंदगी में इतनी कांव-कांव है तो
शादी के बाद कितनी होगी।

गुणकारी शकरकंद



शकरकंद के पोषक तत्वों और स्वास्थ्य के
लिहाज से इसके कई फायदे हैं -

- शकरकंद विटामिन - डी का एक बहुत अच्छा
सोर्स है। यह विटामिन दांतों, हड्डियों, त्वचा
और नसों की विकास व मजबूती के लिए
आवश्यक होता है।
- शकरकंद में भरपूर मात्रा में आयरन होता है।
आयरन से हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती है,
रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है व ब्लड सेल्स
का निर्माण होता है।
- शकरकंद ब्लड-शुगर को नियन्त्रित करता
है। यह डायबिटीज एवं हार्ट डिजीज में भी
फायदेमंद होता है।
- शकरकंद किडनी को स्वस्थ रखने और नर्वस
सिस्टम की सक्रियता को सही रखने में
महत्वपूर्ण योगदान देता है।
- शकरकंद विटामिन 'ए' का बहुत अच्छा
माध्यम है। इसके सेवन से शरीर की 90
प्रतिशत तक विटामिन 'ए' की पूर्ति हो जाती है।

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।

**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 : vigyansamitudaipur.org
E-mail : samitivigyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कीठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी