



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 49

28 सितम्बर 2015

भाद्रपद शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2072

प्रेरक महिलाएं -24

नीरजा भनोत

“अशोक चक्र” से सम्मानित



7 सितम्बर 1964 चंडीगढ़ में हरीश भनोत के यहां जन्मी पुत्री नीरजा भनोत बचपन से ही वायुयान में बैठने और आकाश में उड़ने की प्रबल इच्छा थी। नीरजा ने अपनी

यह इच्छा एयर लाइन में पैन एम ज्वाइन करके पूरी की। 22 वर्ष की उम्र में वह एयर हास्टेस का काम करने लगी।

5 सितम्बर 1986 को नीरजा विमान में कराची पाकिस्तान के एयरपोर्ट पर अपने पायलट का इंतजार कर रही थी कि अचानक चार आतंकवादियों ने पूरे विमान को बन्दूकें दिखाकर कब्जे में ले लिया। उन्होंने पाकिस्तान सरकार पर दबाव बनाया कि वो जल्द से जल्द विमान में पायलट भेजें किन्तु पाकिस्तान सरकार ने मना कर दिया तब आतंकवादियों ने नीरजा और उसके सहयोगियों को बुलाया और सभी 400 यात्रियों के पासपोर्ट एकत्रित करने को कहा। ताकि वो किसी अमेरिकन नागरिक को मारकर पाकिस्तान पर दबाव बना सके। नीरजा ने सभी के पासपोर्ट एकत्रित किए और विमान में बैठे 5 अमेरिकन यात्रियों के पासपोर्ट छिपाकर बाकी आतंकियों को सौंप दिए।

नीरजा ने अपनी सह परिचायिकाओं को यात्रियों को खाना बांटने के लिए कहा और साथ ही “आपातकालीन द्वार” के बारे में समझाने वाला कार्ड देने को कहा। उसने खाने के पैकेट आतंकियों को भी दिए। इस समय विमान में फ्यूल समाप्त होने से अंधेरा छा गया तब उसने सभी आपातकालीन द्वारा खोल दिए। सभी यात्री द्वारा से नीचे कूद गए। पाकिस्तानी कमाण्डों भी विमान में आ चुके थे। उन्होंने 3 आतंकवादियों का मार गिराया। नीरजा तीन बच्चों को लेकर द्वारा की ओर बढ़ने लगी तभी एक आतंकी ने उसके सीने में कई गोलियां उतार डाली। नीरजा ने सभी यात्रियों को बचा लिया। नीरजा के बलिदान के बाद भारत सरकार द्वारा नीरजा को सर्वोच्च नागरिक सम्मान “अशोक चक्र” प्रदान किया। नीरजा वास्तव में स्वतन्त्र भारत की वीरांगना है। वर्ष 2004 में नीरजा भनोत पर डाक-टिकट जारी हो चुका है। हम उसकी निःस्वार्थ वीरता को पहचाने, उनसे प्रेरणा लें।

अक्टूबर माह की कृषि क्रियाएं

- खरीफ फसलों की कटाई उपरान्त सरसों की बुवाई करें। सरसों की उन्नत किस्में यथा कान्ति बायो 902, वसुन्दरा, आरावली, लक्ष्मी, स्वर्ण ज्योति उपयुक्त है।
- जहाँ पर संकूल अथवा देशी मक्का बुवाई गई है और यदि पैदावार की हिसाब से किस्म पसंद है तो अगले वर्ष के लिए बीज के लिए अच्छे भुटटे का चयन कर बीज के लिए अलग रखें।
- चने की बुवाई भी इसी माह में करना उपयुक्त है इसके लिए उपयुक्त किस्म प्रताप चना - जीएनजी 668, आर.एस.जी - 888 उपयुक्त किस्में हैं। यदि काबुली चने की फसल लेनी है तो काक-2 किस्म की बुवाई करें।
- सब्जी के लिए मटर लगाने का कार्य करें मटर के लिए आजाद पी - 3, आजाद - पी 5, जवाहर मटर, बोनविला उपयुक्त किस्म है।
- देर से बुवाई गई मूंगफली में अन्तिम सिंचाई करें, खडी फसल में दीमक का प्रकोप दिखने पर 4 लीटर क्लासेरपायरीफॉस 20 ईसी. प्रति हेक्टर सिंचाई के साथ देवें।
- देर से बुवाई गई फूल गोभी, बैंगन, टमाटर में कीट नियन्त्रण हेतु सुरक्षित कीट नाशी का छिडकाव करें।
- पत्ता गोभी के रोप को खेत में लगावें, पालक, मूली की बुवाई करें।
- जहाँ फलदार वृक्ष का रोपण कर दिया गया है वहा पर दीमक नियन्त्रण हेतु 2 प्रतिशत एम.पी. डस्ट मिट्टी में मिला कर सिंचाई करें।

- श्री बृजमोहन दीक्षित



हम बांध के मुट्ठी आए थे,
और खोल को उसको जाना है।
है जीवन की परिभाषा क्या ?
जीवन तो एक बहाना है।

नीम के पत्तों से उपचार

- नहाने के पानी में नीम की पत्तियां डाली जाएं तो त्वचा का रूखापन खत्म होता है। इससे पानी में उत्पन्न कीटाणु तो मरते ही हैं, त्वचा भी कीटाणु रहित हो जाती है।
- गर्मी और बरसात के चिपचिपे मौसम में अक्सर त्वचा और सिर पर दाने निकल आते हैं। ऐसी परेशानियों से बचने के लिए भी नीम काफी लाभदायक होता है।
- उबले हुए पानी में नीम की पत्तियां डालें। यह ध्यान रखें कि नीम को पानी में उबालना नहीं है। पत्तियों को पानी में सारी रात रहने दें। अगली सुबह इस पानी से चेहरा और बाल धो लें। बालों में मौजूद रूसी एकदम साफ हो जाएगी। अगर चेहरे पर दाने या मुंहासे हैं तो दो-तीन बार यही प्रक्रिया दोहराने से यह समस्या भी छूमंतर हो जाएगी।
- बालों में तेल की मालिश के लिए भी नीम का उपयोग किया जा सकता है। पहले 200 ग्राम नारियल और तिल के तेल को गर्म करें। फिर इसमें मुट्ठी भर नीम की पत्तियां मिलाएं। पत्तियों को तेल से करीब दस दिन पड़ा रहने दें। इस मिश्रण को सूर्य की रोशनी में रखेंगे। फिर पत्तियां निकाल कर इस तेल को मालिश के काम में लें। नीम का तेल दाना, खुजली, रूसी और सिर में होने वाले संक्रमण से बचाता है।
- चिपचिपे मौसम में तेलीय त्वचा वालों को काफी परेशानी होती है। उनका पसीना उनकी त्वचा से रह जाता है और त्वचा पर दाने निकल आते हैं। इस समस्या से बचने के लिए तेलीय त्वचा वाले नीम की पत्तियों को सीधी रगड़ कर इस्तेमाल कर सकते हैं।
- नीम की पत्तियों को सुखाकर चोकर सहित आटे और गुलाब जल में मिलाएं। इसे चेहरे पर लगाने से मुंहासे और दागों से छुटकारा मिलेगा।

सुविचार

स्नान तन को, ज्ञान मन को, दान धन को, योग जीवन को, प्रार्थना आत्मा को, व्रत स्वास्थ्य को, क्षमा रिश्तों को और परोपकार किस्मत को शुद्ध और सार्थक कर देता है।



इंसान तब समझदार नहीं होता जब वह बड़ी-बड़ी बातें करने लगे। वह तब समझदार होता है जब छोटी-छोटी बातें समझने लगे।

डेंगू से सावधान रहें

डेंगू एक वायरस जनित रोग है जो “एडिज मच्छर” के काटने से होता है। यह प्रायः साफ पानी में जन्म लेता है और तेजी से पनपता है तथा दिन के समय ज्यादा सक्रिय रहता है। इस मच्छर के काटने पर 3 से 14 दिनों में इसके लक्षण दिखने लगते हैं।

लक्षण :- डेंगू रोगी को लगभग पांच दिनों तक तेज बुखार के साथ अधिक सर्दी लगती है। सिरदर्द, कमर दर्द, जोड़ों का दर्द, बुखार, थकावट, कमजोरी, हल्की खांसी, गले में खराश और उल्टी होने के साथ ही शरीर पर लाल रंग के दाने दिखाई देते हैं। ये दाने दो चरणों में शरीर पर उभरते हैं। पहली बार शुरू के 2-3 दिन में और दूसरे चरण में रोग के दौरान छठे या सातवें दिन। इसके अलावा प्लेटलेट्स(रक्त का ही एक भाग) डेढ़ लाख से कम हो जाएं तो शरीर के किसी भी अंग जैसे नाक और मुंह से रक्त बहने लगता है। खून की उल्टियां व मल में भी रक्त आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

बचाव :- डेंगू के इलाज के लिए फिलहाल कोई वैक्सीन(टीका) उपलब्ध नहीं है। इसलिए इससे बचाव ही एकमात्र उपाय है। घर के आस-पास पानी जमा न होने दे। उक्त लक्षण दिखने पर डॉक्टर से संपर्क कर तुरन्त उपचार कराएं। पर्याप्त मात्रा में उबला पानी पीएं। फलों का ज्यूस लें। दलिया, खिचड़ी, उपमा जैसा हल्का आहार लें। मिर्च-मसालें वाला भोजन, खट्टी चीजें व कच्चा प्याज न खाएं।

आंगन में दीवार

नीवें खोदी बाप ने, माँ ने फेंकी गार ।
अब बेटों ने डाल दी, आंगन में दीवार ॥

अपने हिस्से की जमीं, हमें दी संभलाई ।
जाने क्यों नाराज हैं, फिर भी छोटा भाई ॥

किसी स्वार्थ ने भर दिए, लो सगपन के कान ।
टुकड़े टुकड़े हो गए, आंगन, खेत, दुकान ॥

अंकुर सींचे खून से, स्वेद कणों से पौध ।
फिर भी माली ने सहा, पेड़ों का प्रतिरोध ॥

समय मिले तो आइए, ‘हलधर’ के भी द्वार ।
उठा न पाया आज तक, गिरी हुई दीवार ॥

नन्हें पर खुलने लगे, बढ़ती जाए पीड़ ।
दो पंछी हैं अनमने, बिखर न जाए नीड़ ॥

- रामनारायण ‘हलधर’

कच्चे केले का हलवा

सामग्री : कच्चे केले - 3 (300 ग्राम), चीनी -150 ग्राम, घी- 5-6 छोटे चम्मच, दूध - डेढ़ कप, काजू- 10-12, बादाम-10-12, किशमिश- 20-25, इलायची- आधा छोटा चम्मच।

विधि -हलवा बनाने के लिए सबसे पहले केलों को उबाल लीजिए। इसके लिए कच्चे केले के दोनों ओर से डंठल हटा कर इसे कुकर में डाल दीजिए और कुकर में 1 कप पानी डालकर बंद कर दीजिए और केलों को कुकर में 1 सीटी आने तक पकने दीजिए।

कुकर में सीटी आने पर गैस बंद कर दीजिए और कुकर का प्रेशर खत्म होने पर केलों को प्लेट में निकाल लीजिए। केलों के हल्का सा ठंडा होने पर इनका छिलका उतार दीजिए और केले के छोटे-छोटे टुकड़े करके मसल लीजिए।

कढ़ाही में 4-5 छोटे चम्मच घी डालकर गरम कीजिए। अब इसमें मसले हुए केलों को इसमें डाल कर धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए भून लीजिए। केले का रंग बदलने पर और उसमें घी अलग होने पर केले के मिश्रण में दूध और चीनी डालकर अच्छी तरह मिला लीजिए।

मिश्रण को उबलने तक पकने दीजिए। अब इसमें काजू-बादाम एवं किशमिश डाल कर मिलाएं। हलवे को गाढ़ा होने तक पकाए। जब अच्छी तरह से गाढ़ा हो जाए तो इसमें इलायची पाउडर डाल कर मिला लें। हलवा तैयार है।

संतोष

एक दिन वह अपने परिचित के घर गया। वहां उसने देखा कि उनके यहां घर में ठंडा पानी पीने के लिए फ्रिज रखा हुआ था। वह मन ही मन सोचने लगा, 'इनके पास तो घर में ठंडा पानी पीने के लिए फ्रिज रखा है, मेरे पास तो फ्रिज ही नहीं है।'

कुछ दिनों बाद वह अपने एक अन्य परिचित के घर गया। वहां उसने देखा कि उनके घर में स्कूटर रखा हुआ है, वह फिर बैचने होकर सोचने लगा, 'इनके पास तो स्कूटर है, मेरे पास तो स्कूटर भी नहीं है।' एक दिन वह अपने किसी रिश्तेदार के यहां शादी समारोह में पहुंचा। वहां उसने उनके घर में एक कार खड़ी देखी। 'इनके पास तो कार है और मेरे पास....' सोचते हुए अब तो वह बहुत ज्यादा व्याकुल हो उठा था। वह मन ही मन सोचने लगा, 'किसी के पास फ्रिज है, किसी के पास स्कूटर है तो किसी के पास कार भी है, पर मेरे पास तो इनमें से कुछ भी नहीं है।'

थोड़े दिनों के बाद एक दिन उसे अपने एक रिश्तेदार के यहां गांव जाना पड़ा। वहां उसने देखा कि रिश्तेदार का मकान तक पक्का नहीं है। वह तो एक कच्चे झोपड़े में रहता है और उसके पास न तो फ्रिज और न ही साइकिल है, जबकि उसके पास तो कम से कम अपना पक्का मकान और साइकिल तो है। अब वह मन ही मन सोच रहा था, 'कई उससे ऊंचे हैं तो क्या हुआ, वह भी तो किसी से ऊंचा है।' अब उसे संतोष था, उसकी बेचैनी दूर हो चुकी थी।

- महेन्द्र सिंह शेखावत

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।
- ◆ ग्रामीण क्षेत्र से आए लोगों को प्राथमिकता मिलेगी।

आगामी शिविर- 18 अक्टूबर को

शिविर का समय प्रातः 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 रही 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।

काम की बातें

‘आशा’ बनेगी हेड – आर.सी.एच.ओ. डॉ. रमेश शर्मा बताया कि ब्लॉक में कार्यरत सभी आशाओं में एक कार्यकुशल ‘आशा’ को चुनकर उसे सभी के ऊपर “हेड आशा” (मुखिया) चुना जाएगा। इसे हर माह 1 हजार अतिरिक्त भुगतान होगा। आशाओं को “आशा ज्योति योजना” के तहत कक्षा 10वीं तक पढ़ाया जाएगा।

मिशन इन्द्रधनुष – अगले चार माह तक इंद्रधनुष का दूसरा चरण चलेगा। इसमें हर माह की 7 से 13 तारीख तक वंचित रहे बच्चों को टीके लगाए जाएंगे। यह मिशन 7 अक्टूबर से शुरू होगा।

बहन का साहसिक कदम



झारखंड के गोड्डा शहर की 11 वर्षीय अनाथ बालिका ‘मालती’ का 7 वर्षीय भाई वह उसे कंधे पर लाद कर पैदल चलते हुए 8 किमी.

दूर स्थित अस्पताल पहुंची।

वहां डॉक्टर ने उसे गोड्डा शहर के ‘सदर’ अस्पताल ले जाने की सलाह दी। वह अपने भाई को उस अस्पताल ले जाने को तैयार हो गईं। लेकिन इस बार लोग उसकी भावना को देखते हुए आगे आए और ‘मालती’ व उसके भाई को शहर के सदर अस्पताल तक पहुंचाया। धन्य है बालिका का साहस और सूझबूझ।

हंसा सेन को पुरस्कार मिला

विज्ञान समिति के स्थापना दिवस पर “न्यायमूर्ति कांता भटनागर पुरुषार्थ अवार्ड” एवं सम्मान हमारे सदस्य श्री अविनाश भटनागर की पत्नी श्रीमती ज्योति भटनागर द्वारा प्रायोजित किया गया जिसे पुरुषार्थी महिला श्रीमती हंसा सेन को दिया गया। जिसके अंतर्गत प्रशस्ति पत्र, शॉल, स्मृति चिन्ह एवं 5000 रु. का नकद पुरस्कार प्रदान किया गया। श्रीमती हंसा को यह सम्मान शिक्षा, महिला सशक्तीकरण एवं ग्रामीण चेतना के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य करने पर दिया गया।

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021

श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस शिविर का वार्षिक समारोह 31 अगस्त को आयोजित किया गया। विशेष अतिथि डॉ. ज्योति चौधरी, स्त्री रोग विशेषज्ञ थी। समिति से **प्रो. सुशीला अग्रवाल, डॉ. के. एल. कोठारी, डॉ. शैल गुप्ता, श्रीमती पुष्पा कोठारी व श्रीमती मंजुला शर्मा** उपस्थित थे। शिविर में फतहनगर, टूस, नान्दवेल व चंदेसरा की 36 महिलाओं ने भाग लिया। अध्यक्ष **प्रो. सुशीला अग्रवाल** ने प्रार्थना के पश्चात् श्रीमती हंसा सेन को न्यायमूर्ति कांता भटनागर सम्मान व अवार्ड से सम्मानित होने पर बधाई दी व विज्ञान समिति का स्थापना दिवस भी मनाया। **डॉ. ज्योति चौधरी** ने महिलाओं में मोनोपोस की समस्याओं व निदान के बारे में विस्तृत चर्चा की व जानकारी दी। **डॉ. के. एल. कोठारी** ने जीवन पच्चीसी के बिन्दुओं पर चर्चा की। साथ ही डायन प्रथा व रक्तदान पर विस्तृत चर्चा की। **श्रीमती पुष्पा कोठारी** ने नई सदस्याओं को जोड़ने के लिए प्रेरित किया। **डॉ. शैल गुप्ता** ने कार्यक्रम का संचालन किया व योग के बारे में जानकारी दी। **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने महिलाओं द्वारा किए गए कार्यों के बारे में बताया।

अब जरा हंस ले



छोटा सा बच्चा मम्मी से नाराज था। बच्चा— पापा आपने मम्मी में क्या देखा जो उन्हें पसंद किया? पापा — उसके गाल का छोटा सा प्यारा सा तिल।

बच्चा— कमाल है। इतनी छोटी सी चीज के लिए इतनी बड़ी मुसीबत मोल ले ली।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अक्टूबर 2015, प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- चेतनामूलक वार्ता
- प्रशिक्षण — मोमबत्ती एवं मिठाई बनाना।

विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड नं. 17, उदयपुर - 313001

फोन : (0294) 2413117, 2411650

Website : vityansamitiudaipur.org

E-mail : samitivyigyan@gmail.com