



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 60

16 सितम्बर 2016

भाद्रपद शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2073

प्रेरक महिलाएं - 27

सेण्ट मदर टेरेसा

मानवता की मसीहा



दया, करुणा, त्याग, प्रेम, ममता, मानवता एवं आदर्श की प्रतिमूर्ति है शांतिदूत मदर टेरेसा। आपका जन्म सन् 1910 में मकदूनिया (स्कोपजे युगोस्लेव) के एक मध्यमवर्गीय कैथोलिक परिवार में हुआ। सन् 1928 में आयरलैण्ड के 'लारेटो सिस्टर्स' नामक संस्थान में अपनी सेवाएँ दी। सन् 1929 में भारत की ओर प्रस्थान किया और मानवता की सेवार्थ कार्य करने लगी। वे गरीब, अनाथ, बेघर, निःशक्तजन, रोगी (विशेषकर कोढ़ एवं एड्स से ग्रसित लोग जिनके नजदीक आने से भी लोग कतराते थे) सूखा, बाढ़ तथा महामारी आदि से पीड़ित लोगों की सेवा और मदद करने लगी। 7 अक्टूबर 1950 को कलकत्ता में अपनी मिशनरी की स्थापना की। हजारों लोगों को बीमारी व अन्य परेशानियों में सहायता कर आत्म सम्मान, आत्मविश्वास और आशा से जीवन जीने योग्य बनाया। उनके कार्यों को विश्वभर में पहचान मिली और लोग सहायतार्थ हाथ बढ़ाते गये और कारवाँ बढ़ता गया।

वे कहा करती थी - हम सब भगवान के बच्चे हैं। हमने अच्छे और महान् कार्य करने, प्रेम देने व प्रेम लेने के लिए जन्म लिया है। भगवान हमें प्यार करता है और हम उनके लिए बहुमूल्य हैं। धर्म भगवान का एक उपहार है। अल्लाह, ईश्वर या भगवान कहो सब एक ही है। हम सब भाई बहिन हैं। हमारे बीच धर्म, जाति और रंगभेद नहीं होना चाहिए।

उनके इस पुनीत कार्य के लिए उन्हें कई प्रकार के सम्मान एवं उपाधियों से विभूषित किया गया। सन् 1962 में भारत सरकार ने उन्हें 'पद्मश्री' सम्मान प्रदान किया। सन् 1979 में ओसलो में उन्हें नोबेल पुरस्कार से सम्मानित किया गया। सन् 1980 में भारत सरकार ने उन्हें भारत-रत्न का सर्वोच्च सम्मान प्रदान किया।

हाल ही में 4 सितम्बर 2016 को वेटीकन सिटी, रोम में पोप ने उन्हें 'सन्त' की उपाधि से नवाज़ा जो अपने आप में महान सम्मान है।

सुविचार

- अगर कोई आपका दिल दुखाये तो उसका बुरा मत मानना क्योंकि ये कुदरत का नियम है कि जिस पेड़ पर सबसे ज्यादा मीठे फल होते हैं, उसको सबसे ज्यादा पत्थर लगते हैं।
- कोई व्यक्ति सिर्फ इसलिए प्रसन्न नहीं दिखाई देता कि उसे कोई परेशानी नहीं है, बल्कि इसलिए प्रसन्न रहता है कि उसका जीवन जीने का दृष्टिकोण सकारात्मक है।
- वक्त, दोस्त और रिश्ते ये वो चीजे हैं जो हमें मुफ्त में मिलती है, मगर इनकी कीमत का पता चलता है जब ये कहीं खो जाते हैं।
- अपने अन्दर से अहंकार को निकाल कर स्वयं को हल्का कीजिए, क्योंकि ऊँचा वही उठता है जो हल्का होता है।

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।
- 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 बोई गई मूंगफली में अन्तिम सिंचाई करें, खड़ी फसल में दीमक का प्रकोप दिखने पर 4 लीटर क्लासेरपायरीफॉस 20 ईसी. प्रति हेक्टर सिंचाई के साथ दें।
- 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।

मधुमेह क्या है ?

मधुमेह एक अग्नाशय विकृति तथा पाचन संस्थान से संबंधित रोग है। जो कि शरीर में कार्बोहाइड्रेट और शर्करा को ईंधन (ऊर्जा) में परिवर्तित करने की क्षमता का अवरोध करता है। इसका निर्धारण उच्चरक्त ग्लूकोस स्तर के द्वारा होता है।

लक्षण

- ◆ अत्यधिक भूख लगना
- ◆ अत्यधिक प्यास लगना
- ◆ अत्यधिक मूत्र स्त्राव
- ◆ थकान एवं बीमार अनुभव करना
- ◆ अनापेक्षाकृत वनज का कम होना
- ◆ बार-बार यौनिक संक्रमण
- ◆ त्वचा में शुष्क खुजलाहट
- ◆ कटने या चोट में धीमी गति से घाव भरना
- ◆ धुंधली दृष्टि
- ◆ निरन्तरता में कमी

जीवन शैली


- ◆ सुस्त जीवन का अभ्यस्त होना
- ◆ अधिक समय तक निद्रा लेना
- ◆ व्यायाम का अभाव एवं आलस्य में पड़ना
- ◆ शारीरिक शुद्धिकरण की उपेक्षा करना
- ◆ सभी कफवर्धक पदार्थ
- ◆ ज्यादा मीठा, मिठाई, वसा युक्त सेवन
- ◆ वंशानुगत : माता-पिता में मधुमेह होने पर
- ◆ मानसिक कारण : पूरी शक्ति लगाकर देखना, सुनना, तनाव, चिन्ता, शोक, क्रोध, भय, नफरत की स्थिति।

क्या करें

- अल्प वसा आहार लें
- सुबह टहलें एवं हल्का व्यायाम करें।
- योग ध्यान, आसन, प्राणायाम करें।
- मैथी, बारहमासी के फूल, करेला का फल एवं पत्ते लें।

क्या न करें (अपथ्य)

- शराब, दुग्ध, तेल, घी, मैदा, सिरप, दही का सेवन
- खट्टा, मधुर लवण रस द्रव्य
- गन्ने का रस
- आलसी जीवन शैली
- जलचर जीवों का माँस
- दिन में निद्रा लेना
- मूत्र वेग का धारण
- अत्यधिक आहार का सेवन

 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।

इन्होंने किए अच्छे काम

पिता हुए शहीद, बेटियां गई परीक्षा देने- दिनांक 18 सितम्बर, रविवार को उरी (श्रीनगर) में हुए आतंकी हमले में कईयों के परिवारजन शहीद हो गए। शहीदों के बच्चों के अपने संकल्प है। कोई बड़ा होकर फौज में डाक्टर बनना चाहता है, तो किसी को इन्तजार है सेना में बन्दूक उठाने का।

ऐसे ही एक शहीद हैं बिहार के सुनील कुमार जिनके तीन बेटियां हैं। आरती (14 साल), अंशु (12 साल), अंशिका (7 साल) तथा बेटा आर्यन (2 साल) को अपने पिता के शहीद होने की खबर रविवार रात में ही मिल गई कि वो अब नहीं लौटेंगे, शव अभी आया भी नहीं था। **गम की इस घड़ी में भी बेटियां विचलित नहीं हुईं और कर्तव्य पथ पर बढ़ती हुई सोमवार सुबह तीनों बेटियां स्कूल ड्रेस पहन परीक्षा देने गईं।** स्कूल में प्रिंसिपल के पूछने पर आरती ने कहा, “पापा देश के लिए कुर्बान हुए हैं, हम भी उनकी तरह बनकर देश के लिए कुछ करेंगे।

आदिवासी बेटी जाएगी विदेश में पढ़ने

16 वर्षीय आदिवासी लड़की आशा गोंड ने अपने गांव (जनवार म.प्र.) से 10वीं की पढ़ाई पूरी की है। उसके गांव में जर्मन महिला आदिवासी बच्चों को स्केटिंग और अंग्रेजी सिखाती है। जर्मन महिला के ‘प्रयास’ एवं आशा की ‘चाह’ की बदौलत वह **अंग्रेजी पढ़ने ब्रिटेन के ऑक्सफोर्ड स्कूल जा रही है** आशा का सपना है कि वह जब ब्रिटेन से लौटेगी, तब वह भी जर्मन मैम की तरह ही यहां के आदिवासी बच्चों को पढ़ाएगी व अपने पूरे गांव को साक्षर बनाएगी।

प्राइवेट पढ़ाई कर बनाया रिकॉर्ड

चुरु की ‘किरण’ जाड़ीवाल के पिता ने बताया कि मेरी बेटी ने अब तक स्कूल से लेकर विश्वविद्यालय तक की सभी परीक्षाएं स्वयंपाठी रहकर उत्तीर्ण की है। किरण के बचपन में ही उसकी मां का निधन हो गया था। उसके पिता ने ही उसका लालन-पालन किया और शिक्षा दिलाई। **“लिम्का बुक ऑफ रिकार्ड”** के एडिटर विजया घोष ने किरण को इस संबंध में प्रमाण पत्र जारी किया है।

जारी है बेटियों की सेना में सेवा

शेखावटी की बेटी भारतीय सेना में **लेफ्टिनेंट** बनी है। यह बेटी है झुंझुनू जिले के तिलोका का वास की “गरिमा कुलहारी”। गरिमा ने चेन्नई अकादमी में एक साल का प्रशिक्षण पूरा कर लेफ्टिनेंट का पद भार ग्रहण कर लिया है। गरिमा की पहली पोस्टिंग जम्मू एवं कश्मीर में होगी। वह लड़कियों को देश रक्षा में आगे आने का सन्देश देना चाहती है।

विज्ञान समिति राष्ट्र निर्माण में अच्छे काम करने वाले सभी व्यक्तियों का अभिनन्दन करती है।

माँ-बाप को भूलना नहीं

भले ही हर बात भूल जाइये, माँ-बाप को भूलना नहीं । अनगिनत हैं उपकार इनके , यह कभी भूलना नहीं । धरती के सभी देवताओं को पूजा, तभी आपकी सूरत देखी । इस पवित्र माँ के दिल को कठोर बनकर तोड़ना नहीं । अपने मुँह की कौर निकाल, तुम्हें खिलाकर बड़ा किया । इन अमृत देने वालों के सामने, जहर कभी उगलना नहीं । खूब लाड़ प्यार किया तुमसे, तुम्हारी हर जिद पूरी की । ऐसे प्यार करने वालों से, प्यार करना कभी भूलना नहीं । चाहे लाख कमाते हों, लेकिन माँ-बाप खुश न रहें तो । लाख नहीं सब खाक है, यह मानना भूलना नहीं । भीगी जगह में खुद सोकर , सुखे में सुलाया तुम्हें । ऐसी अनमोल आँखों को, भूल से कभी भिगोना नहीं । फूल बिछाए प्यार से, जिन्होंने तुम्हारी राहों पर । ऐसी चाहना करने वालों के राहों में कांटा कभी बनना नहीं । दौलत से हर चीज मिलेगी, लेकिन माँ-बाप मिलते नहीं । इनके पवित्र चरणों के प्रति, सम्मान कभी भूलना नहीं । संतान सेवा चाहे, तो संतान बनकर सेवा करें । जैसी करनी वैसी भरनी, यह न्याय कभी भूलना नहीं ।

रसोई से -

सिंघाड़ा मोरधन कटलेट

सामग्री : मोरधन (सवां के चावल) - एक कटोरी, सिंघाड़े का आटा - 1/2 कटोरी, उबले मै 1 किए आलू - 2, कटी हरी मिर्च - 2, बारीक कटा हरा धनिया , सेंधा नमक - 1/2 छोटा चम्मच, तलने के लिए पर्याप्त मात्रा में तेल ।

विधि : बनाने से एक घंटे पूर्व मोरधन को भिगो दें । अब इसमें तेल को छोड़कर सारी सामग्री मिलाएं । एक चम्मच मिश्रण हथेली पर रखकर मनचाहे आकार में कटलेट बनाएं । गर्म तेल में धीमी आंच पर सुनहरा होने तक तलें ।

चाबी या हथौड़ा : कौन बड़ा ?

चाबी गुम हो गई । ताला नहीं खुला । आदमी ने ताले पर हथौड़े से चोट की । फिर भी ताला नहीं खुला । इतने में ही एक आदमी चाबी लेकर आया । ताले में चाबी घुमाई और ताला खुल गया । हथौड़े से चोट करने वाले व्यक्ति ने कहा - 'अरे, यह क्या ? मैंने इतने प्रहार किये और ताला नहीं खुला, तुमने केवल चाबी अन्दर घुमाई और ताला खुल गया ।

वह बोला - 'तुम सच्चाई को नहीं जानते । जो भीतर देखना या पैठना नहीं जानता वह तोड़ सकता है, खोल नहीं सकता । वह टूट सकता है, खुल नहीं सकता । हथौड़ा भीतर नहीं जाता, इसलिए यह तोड़ सकता है, खोल नहीं सकता । चाबी भीतर तक प्रवेश कर जाती है, इसलिए वह तोड़ती नहीं, खोलती है ।'

हमें चाबी की तरह समस्याओं को सुलझाना चाहिए ।

'माफ करें - दिल साफ करें'

मानव को मनमुटाव भुला कर क्षमा को अपने जीवन में उतारना चाहिए । जहां कहीं भी वैर-विरोध का वातावरण बना हो, वहां मन, वचन व काया से क्षमा याचना करनी चाहिए । जाने-अनजाने में यदि कभी किसी के साथ बैर भाव या कटुता रही हो या दुःख पहुंचाया हो, तो दिल से माफी मांगनी चाहिए । भूल होना मानवीय प्रवृत्ति है, भूल को सुधारना मानवीय संस्कृति है, भूल को नहीं मानना विकृति है । जैन धर्म में ही नहीं सभी धर्मों में क्षमा का बड़ा महत्व है । यह क्षमा निर्बलता की सूचक नहीं है । अपितु शक्ति की सूचक है ।

तभी तो कहा गया है - "क्षमा वीरस्य भूषणम्" ।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

25 अक्टूबर 2016 प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- ➔ प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- ➔ मौसमी बीमारियों की जानकारी
- ➔ 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- 16 अक्टूबर को

खेल जगत में पुरस्कार

- राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कार (7.5 लाख)
- केन्द्र सरकार रियो ओलम्पिक की महिला बैडमिन्टन खिलाड़ी पी वी सिंधू (रजत पदक विजेता), महिला पहलवान साक्षी मलिक (कांस्य पदक विजेता), जिम्नास्टिक दीपा करमाकर, शूटर जीतू राय को इस साल के 'राजीव गांधी खेलरत्न' से सम्मानित करेगी। साथ ही पुरस्कार के साथ 7.5 लाख मिलेंगे।
- अर्जुन पुरस्कार (5 लाख) – 15 खिलाड़ियों को अर्जुन पुरस्कार मिलेगा। इसमें ललिता बाबर (एथलेटिक्स) शामिल है।
- ध्यान चन्द पुरस्कार (5 लाख) – सत्ती गीता (एथलेटिक्स) सहित तीन खिलाड़ियों को यह पुरस्कार दिया जाएगा।

साक्षी बनी "बेटी बचाओ" अभियान की एम्बेसेडर

हरियाणा सरकार ने 'रियो ओलम्पिक' का भारत को पहला पदक दिलवाने वाली महिला पहलवान साक्षी मलिक को ढाई करोड़ रुपये का चैक सौंपा। उन्होंने साक्षी को राज्य में "बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ" अभियान की ब्रांड एम्बेसेडर बनाने के साथ ही राज्य सरकार में श्रेणी- दो की नौकरी की पेशकश की।

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।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस माह विज्ञान समिति का स्थापना दिवस 28 अगस्त को होने से 30 अगस्त वाली बैठक 28 अगस्त को आयोजित हुई जिसमें 32 महिलाओं ने भाग लिया। विज्ञान समिति के स्थापना दिवस में महिलाएं भी उपस्थित हुईं। सारे कार्यक्रम को देखने में उन्हें अच्छा लगा और प्रेरणा मिली। कार्यक्रम के दूसरे भाग में समूह चेतना शिविर की बैठक हुई जिसका संचालन **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने किया। **प्रो. सुशीला अग्रवाल** ने घरेलू नुस्खे बताये "बच्चा तुतलाता है तो आंवला कच्चा चबा कर मुंह में रखने से तुतलाने में सुधार होता है। पोलियो के बच्चे को लहसुन चबा कर खाने से लाभ होता है।"

वरिष्ठ पशु चिकित्सक **डॉ. सुरेन्द्र छंगानी** ने पशुओं में वर्षा दौरान तथा वर्षाकाल के पश्चात होने वाली बीमारियों के बारे में विस्तार से चर्चा की और बीमारों के टीका लगवाने की राय दी। सांप के काटने पर पशु को दो घण्टे में टीका लग जाने पर पशु की मौत नहीं होती है, और उसका दूध गर्म करके पीने से भी कोई हानि नहीं होती है।

घणोली की **श्रीमती शान्ता बाई** ने बताया कि विज्ञान समिति से सीखने के बाद घर के पिछवाड़े में वर्मी कम्पोस्ट बनाना प्रारम्भ किया और लगातार बना रहीं हैं क्योंकि उनके पास पांच पशु हैं। वर्मी कम्पोस्ट का उपयोग फल और सब्जियों में किया जा रहा है जिससे पैदावार अच्छी हो रही है। **जस्टिस कांता भटनागर पुरुषार्थ अवार्ड 2016** प्राप्त करने वाली महिला के बारे में जानकारी दी और उनके योगदान के बारे में बताया गया। फतहनगर की **श्रीमती भारती वीरवानी एवं श्रीमती बेबी यादव** को चौथी बार पांच-पांच हजार रु. का ऋण प्रदान किया गया। खाना और यात्रा भत्ता दिया गया।

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