विज्ञान समिति, उदयपुर

स्थापना : 1959
पंजीकरण : 94/68-69

लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक – 54
22 फरवरी 2016
माघ पूर्णिमा
विक्रम संवत् 2072

माटी की महक – 9

डॉ. विमला भंडारी

बाल साहित्य के लिए समर्पित

उदयपुर जिले के सलूम्बर कस्बे की डॉ. विमला भंडारी बाल साहित्यकार के रूप में सुपरिचित नाम है। राजसमन्द में जन्मी उच्च शिक्षा प्राप्त विमला जी मन से बाल मनोवैज्ञानिक एवं संवेदना से बाल साहित्यकार है । आप पिछले 30 वर्षों से साहित्य, इतिहास और राजनीति के क्षेत्र में सक्रियता से समाज सेवा में जुटी है।

आपने साहित्य के क्षेत्र में अनेक पुस्तकें लिखी। 12 पुस्तकें बाल साहित्य की तथा 3 कहानी संग्रह, 2 नाटक एवं उपन्यास प्रमुख है। सलिला संस्था सलूम्बर की संस्थापिका एवं अध्यक्ष के रूप में आप विगत 21 वर्षों से राष्ट्रीय, राज्य एवं संभाग स्तरीय साहित्य सम्मेलनों का आयोजन कर साहित्य की अमूल्य सेवा कर रही है । इन सम्मेलनों में पत्र वाचन, पुस्तक विमोचन, साहित्य प्रदर्शनी, साहित्यकार सम्मान, बच्चों की लेखन कार्यशाला, 'सलिला प्रवाह' स्मारिका का प्रकाशन आदि मुख्य प्रवृतियां होती है जिसमें अनेक वरिष्ठ एवं युवा साहित्यकारों के साथ साहित्य अनुरागी भी रुचि पूर्वक भाग लेते हैं ।

साहित्यिक उपलब्धियों के लिए डॉ. विमला को अनेक संस्थाओं व अकादमियों द्वारा सम्मानित किया गया है। आप राजस्थान साहित्य अकादमी की सरस्वती सभा की सदस्य रही है। जिला परिषद की सदस्य एवं नगरपालिका सलूम्बर की मनोनीत पार्षद भी रही हैं। सार्वजनिक जीवन भी लोकहित में लगा रहा । आपने अकादमी की पत्रिका मधुमती के बाल साहित्य विशेषांक का भी सम्पादन किया । दूरदर्शन व आकाशवाणी से आपके नाटक, कहानी व वार्ताओं का प्रसारण हुआ है। शोधपूर्ण लेख लिखें । आप द्वारा रचित ''सलूम्बर का इतिहास'' बहुत लोकप्रिय हुआ । आपने हिन्दी और राजस्थानी दोनों भाषाओं में लेखन कार्य किया है । आपका सौम्य व्यक्तित्व मधुर मुस्कान व अतुल आत्मविश्वास से सराबोर है।

सुविचार

- जितने अच्छे से आप दूसरों से, दूसरे की स्त्रियों से, दूसरों के माँ–बाप से, दूसरों के बच्चों से बात करते हैं, उतने ही अच्छे से यदि अपनों से बात करने लगें तो घर में ही स्वर्ग उतर आये।
- चिन्ता और तनाव तो पक्षियों की तरह है जिन्हें हम अपने आसपास उड़ने से नहीं रोक सकते हैं परन्तु उन्हें मन में घौंसला बनाने से तो रोक ही सकते हैं।
- हमें किसी भी खास समय के लिए इंतजार नहीं करना चाहिए बल्कि अपने हर समय को खास बनाने की पूरी तरह से कोशिश करनी चाहिए।
- पानी से भरे बादल और फले–फूले वृक्ष हमेशा नीचे की ओर झुके रहते हैं। सज्जन भी इन्हीं की भांति धन एवं ज्ञान की प्राप्ति के बाद विनम्र बने रहते हैं।
- कठिन समय में समझदार व्यक्ति रास्ता खोजता है और कायर बहाना..... ।

मार्च माह की कृषि क्रियाएं

1. जायद मूंगफली(टी.ए.जी.–24, टी.जी.–37 ए, डी. एच–86) की बुवाई जहां सिंचाई की अच्छी सुविधा हो वहां करें।
2. सब्जी की फसलों में नियमित सिंचाई करें।
3. जायद मूंग फसल जहां बोई गई है उसमें नियमित सिंचाई करें।
4. सब्जी की फसलें ग्वार, भिंडी, टिन्डा आदि की बुवाई नहीं की हो तो अब अवश्य कर दें।
5. हरे चारे की फसल की पहली कटाई का समय आ गया है। कटाई के बाद 20 कि.ग्रा. यूरिया प्रति हैक्टर के हिसाब से छिड़क कर सिंचाई करें । बढ़वार अच्छी होगी।
6. गेंहूं की फसल में यदि आवश्यकता हो तो अंतिम सिंचाई अवश्य करें।
7. खलिहान पर चूहे के बिल हों तो उन्हें बंद कर अगले दिन जो वापस खुलते हैं उनमें चूहा नियंत्रण हेतु उपचार करें।

रसोई से –

इडली – सांभर

सामग्री(इडली के लिए) : छाछ – डेढ़ कटोरी, सूजी– 2 कटोरी, नमक–स्वादानुसार, खाने का सोड़ा–चुटकी भर।

सामग्री(सांभर के लिए) : अरहर दाल – 1 कटोरी, सब्जियां–गाजर, लौकी, ग्वार फली (जो भी उपलब्ध हो), मसाले – राई– आधा चम्मच, जीरा, लाल मिर्च, हल्दी, कढ़ी पत्ता, इमली, नमक–स्वादानुसार, हरा धनिया, तेल–1 बड़ा चम्मच।

विधि (इडली)– इडली के लिए छाछ में सूजी को लगभग आध घंटे तक भिगो दें। नमक मिलाकर एक भगोने/इडली के कूकर में पानी गर्म करें। इडली के सांचे में मिश्रण डालने से पहले चुटकी भर सोड़ा अच्छे से मिलाकर डालें। कुकर को आंच पर ढ़क कर रख दें। 10 मिनट बाद ढक्कन को खोल कर चम्मच या चाकू से जाँच कर लें। यदि इडली चाकू की नोक पर चिपकती है तो थोड़ी देर और रहने दें, नहीं चिपके तो समझे इडली बन गई है।

विधि (सांभर के लिए)– सांभर के लिए दाल को आधा घंटे पहले भिगो दें व सब्जियां काट कर तैयार कर लें। कुकर में सभी सामग्री डालें व आवश्यकतानुसार मिला कर अच्छी तरह पका लें। पकने के बाद इमली का गूदा मिला दें। एक कढ़ाही में तेल गर्म होने पर कढ़ी पत्ता हरी मिर्च, राई, जीरा का छोंक लगाकर लाल मिर्च, हल्दी आदि थोड़े से पानी के साथ डालकर तैयार छोंक को दाल में उबाल लें। ऊपर से धनिया डाल दें।

गर्म गर्म इडली/सांभर खाएं और खिलाएं।

– श्रीमती मंजुला शर्मा

मिर्गी – लाइलाज नही

(मिर्गी का इलाज जादू टोना नहीं)

यह रोग बच्चे, किशोर, युवा और वृद्ध महिला–पुरुष किसी को भी हो सकता है। मिर्गी लाइलाज नहीं है इसलिए जादू–टोना छोड़ मरीज का सही उपचार कराएं। दवाएं दें, अंधविश्वास से बचें।

लक्षण : यह रोग ऐंठन, झटका, दौरे के रूप में जाना जाता है। इसमें पूरे शरीर या एक तरफ के हिस्से में असामान्य मरोड़, आंखों और चेहरा व हाथ–पैर टेड़े होना, दांत भिंचना, मुंह से झाग निकलना और विचित्र व्यवहार जैसी समस्याओं के लक्षण सामने आते हैं।

कारण – बच्चों में यह समस्या आनुवंशिक कारणों से हो सकती है। गर्भावस्था, जन्म के समय या बचपन में दिमाग में किसी प्रकार की अंदरूनी क्षति पहुंचने के कारण मस्तिष्क में संक्रमण, दिमाग की असामान्य संरचना या ब्रेन ट्यूमर भी इसकी वजह हो सकती है।

जांच व इलाज – इसके लिए शिशु रोग विशेषज्ञ व न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श करना चाहिए। मिर्गी की जांच के लिए **''इलेक्ट्रोएनसेफलोग्राम'' (ईईजी)** और मस्तिष्क की स्कैनिंग व सीटी हेड सामान्य रूप से किया जाता है। जरूरत पड़ने पर मस्तिष्क की **एम.आर.आई.** भी की जाती है।

कुछ मामलों में जैसे केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र का संक्रमण ट्यूमर और कुछ मेटाबॉलिक कारणों में इसका इलाज उपलब्ध होता है। अन्य मामलों में इसके दौरे नियमित करने के लिए दवाएं दी जाती है।

सावधानियां – ज्यादा से ज्यादा समय बच्चे के साथ रहे व ध्यान रखें। दौरे की स्थिति में कपड़ों को ढ़ीला कर दें, जूते खोल दें। दौरे की अवधि नोट करें। पानी के किनारे अकेले नहीं घूमने देवें। ऐसे बालक को तैरना नहीं चाहिए।

बच्चे की जेब व स्कूल में एक ऐसी स्लीप अवश्य रखें जिसमें उसका नाम, अभिभावक का नाम, घर का पता व मोबाइल नम्बर आदि लिखा हो ताकि किसी भी आपात स्थिति में समय रहते घरवालों से सम्पर्क किया जा सके।

ऐसा न करें– मरीज को दौरा पड़ने पर बदबूदार जूता और प्याज नहीं सूंघाना चाहिए। मुंह में कभी चम्मच न दें। पानी न पिलाएं। किसी झाड़–फूंक करने वालों के पास न ले जाएं।

गुणकारी शहद

शहद अत्यन्त लाभकारी है। शहद प्राचीन काल से ही खाद्य पदार्थ के रूप में और घरेलू इलाज के लिए प्रयोग किया जाता रहा है।

- प्रतिदिन सुबह एक गिलास गुनगुने पानी में शहद व नीबू का रस डालकर पीने से **मोटापा** कम होता है।
- एक चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच अदरक का रस, दो चम्मच शहद गुनगुने पानी में मिलाकर पीने के **कब्ज** ठीक हो जाता है।
- चार चम्मच शहद ठंडे पानी में मिलाकर प्रतिदिन पीने से **दाद, खाज, खुजली आदि चर्म रोगों** से मुक्ति मिलती है।
- अदरक, तुलसी का रस, शहद के साथ मिलाकर चाटने से **खांसी** ठीक हो जाती है। यह रामबाण औषधि हो।
- इलायची के चूर्ण को शहद में मिलावट चाटने से मुंह के **छाले** ठीक हो जाते हैं।
- जिन लोगों को **खून की कमी** की शिकायत हो उन्हें गर्म दूध में शहद मिलाकर आठ दस बार पीना चाहिए।
- **जोड़ों में दर्द की** शिकायत हो तो रात को सोते समय शहद की चाय पीनी चाहिए।
- **दिल की बीमारी** में दिन में दो बार एक बड़ा चम्मच शहद चाटने से दिल को मजबूती मिलती है।
- छोटे बच्चों के जब **दांत निकलने** लगे उस समय शहद में मक्खन मसूढ़ों पर दिन में दो–तीन बार लगा दें। इससे बच्चे के **दांत सरलता** से निकल आते हैं।
- **दांत दर्द** में एक चम्मच दाल–चीनी पाउडर में पांच चम्मच शहद मिलाकर दिन में तीन बार प्रतिदिन लगाने से राहत मिलती है। गर्म पानी डालकर कुल्ले करने से **दांतों की दुर्गन्ध** दूर होती है।

आराधना

शारदे मां अमर वर दे, हृदय में मृदु ज्ञान भर दें,
मैं न जानूं गीत क्या है,
भाव भाषा प्रीत क्या है,
सफलता की रीत क्या है,
स्नेह अन्तर में छिपा है,
अब उसे उन्मुक्त कर दें।
शारदे मां अमर वर दे, हृदय में मृदु ज्ञान भर दें,
पास तेरे आ सकूं मां,
राह तेरी जा सकू मां,
प्रेम तेरा पा सकूं मां
गीत तेरे गा सकूं मां
सहज सुन्दर सौम्य स्वर दे।
शारदे मां अमर वर दे, हृदय में मृदु ज्ञान भर दें,

प्रीति के सिर सजा ताज

लेकसिटी उदयपुर की प्रीति सौलंकी ने मिसेज इंडिया का क्वीन ऑफ सबस्टेंस का खिताब जीता। इसके लिए उन्हें वीडियों व टेलीफोन साक्षात्कार से गुजरने के बाद उनकी पर्सनेलिटी, केरियर, फिटनेस, ब्यूटी, फैमिली, आत्मविश्वास, जुनून आदि को विभिन्न प्रश्नों से परखा गया। सभी चरणों में उनका श्रेष्ठ प्रदर्शन रहा।

हर माह के तीसरे रविवार को विज्ञान समिति में नि:शुल्क स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिविर

- **कई डाक्टरों के परामर्श से सैंकड़ो लोग लाभ उठा रहे हैं, आप भी लाभ उठाएं।**
- **जरूरतमंदों को दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य शल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेशर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त–मूत्र की नि:शुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की नि:शुल्क चिकित्सा सुविधा भी।**

आगामी शिविर- 20 मार्च 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।

सरस्वती पुत्रियों को पुरस्कार

बसंत पंचमी व सरस्वती जयन्ती पर छात्राओं को निम्नानुसार पुरस्कार प्रदान किए गए –

गार्गी पुरस्कार –

- **10वीं व 12 वीं कक्षा** में 75 प्रतिशत व इससे अधिक अंक प्राप्त जिले की **520** छात्राओं को **21,000/– रू.** का चैक व प्रमाण पत्र दिए गए।
- **10वीं** उत्तीर्ण कर **11वीं** में अध्ययनरत **370** छात्राओं को द्वितीय किश्त के **3 हजार रू.** का चैक व प्रमाण पत्र दिए गए।
- **12वीं कक्षा में उत्तीर्ण 504** छात्राओं को **5 हजार रु.** का चैक व प्रमाण पत्र दिए गए।

इंदिरा प्रियदर्शनी अवार्ड से 14 विद्यार्थी को सम्मानित किया गया इसके अंतर्गत –

- महाराणा प्रताप व प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की **विनीता राव को 93.3** प्रतिशत अंक प्राप्त करने पर **1 लाख रु.** की राशि प्राप्त हुई।
- जिले में टॉपर **10वीं** की बालिकाओं को **75 हजार रु.** व **12वीं** की बालिकाओं को **1 लाख रुपये** व प्रमाण पत्र दिए गए।
- **राष्ट्रीय प्रतिभा खोज परीक्षा** में **11** छात्राओं को **10 हजार रु.** व प्रमाण पत्र दिए गए।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 मार्च 2016

प्रात: 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना,नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक वार्ता
- **प्रशिक्षण– गर्मी की बीमारियां व उनसे बचाव के लिए डॉक्टर की वार्ता। फसल का रख–रखाव।**

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह शिविर 30 जनवरी को आयोजित किया गया। जिसमें **डॉ. शैल गुप्ता** के द्वारा प्रार्थना एवं योग प्रशिक्षण के बाद प्रेरणात्मक जानकारी **प्रो. सुशीला अग्रवाल** ने दी। महिलाओं सें प्रशनोत्तर हुए जिसमें महिलाओं ने यह प्रकट किया कि यहां आकर उन्हें अच्छा लगता है और हमारी आर्थिक सहायता भी होती है। **श्रीमती शंकुतला धाकड़** ने गणतंत्र दिवस के बारे में तथा राष्ट्रीय झंडे के बारे में जानकारियां दी। गांधी जी की पुण्यतिथि होने से उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की गई। महिलाओं को यह जानकारी दी गई कि उदयपुर स्मार्ट सिटी बनेगा जिसका गांवों की महिलाओं को क्या लाभ होगा।

डॉ. के.एल. कोठारी ने जीवन पच्चीसी के प्रमुख बिन्दुओं के बारे में चर्चा की तथा उपस्थित सदस्यों को सेवा भावना रखने की सलाह दी। **श्रीमती रेणु भंडारी** ने लहर पत्रिका के नए अंक की जानकारी दी और कुछ प्रश्न भी पूछे। **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने लहर वितरित की।

इस कार्यक्रम के अंतर्गत **श्रीमती विमला जी कोठारी** के 80 वर्ष की पूर्णता पर (24.1.2016) उन्हें बधाई दी गई एवं उनका सम्मान किया गया। इस कार्यक्रम में समिति के वरिष्ठ पदाधिकारी भी उपस्थित रहे। **डॉ. के.एल. कोठारी** ने एक कविता सुनाई। चंदेसरा की **श्रीमती कमला जोशी** की मांग पर उसे 500 रु. का सहयोग दिया गया तथा **श्रीमती हेमा मेनारिया, चंदेसरा एवं श्रीमती देउ बाई खटीक, फतेहनगर** को महिला समृद्धि कोष के अंतर्गत पांच–पांच हजार रु. का ऋण 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 : vigyansamitiudaipur.org

E-mail : samitivigyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भण्डारी