विज्ञान समिति, उदयपुर

स्थापना : 1959
पंजीकरण : 94/68-69

लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक – 58
19 जुलाई 2016
आषाढ़ शुक्ल पूर्णिमा
विक्रम संवत् 2073

प्रेरक महिलाएं–26

विजयाराजे सिन्धिया

आजाद भारत की प्रभावशाली राजनेता

भारतीय राजनीति में इंदिरा गांधी के बाद किसी प्रभावशाली महिला राजनेता की चर्चा होती है तो सर्वसम्मति से ग्वालियर की महारानी, फिर राजमाता और भारतीय जनसंघ, भारतीय जनता पार्टी की ताकतवर, समझदार, जिम्मेदार नेता के रूप में विजयाराजे सिन्धिया का नाम सामने आता है।

उस काल में सामन्ती परिवारों में स्त्रियों को पढ़ाने की परम्परा नहीं होते हुए भी इनकी शिक्षा पहले घर पर फिर कॉलेज में बनारस व लखनऊ में हुई। कॉलेज शिक्षा के दौरान विजयाराजे ने वाद–विवाद, चर्चाओं में बिना संकोच भाग लिया। इनका विवाह 22 वर्ष की आयु में जिवाजी राव सिंधिया से हुआ। आपकी एक पुत्री वसुन्धरा राजे सिंधिया वर्तमान में राजस्थान की मुख्यमंत्री है।

आप सरदार पटेल से बहुत प्रभावित हुई। कांग्रेस की ओर से नेहरु जी ने विजयाराजे को चुनाव लड़ने के लिए सहमत किया और विजयाराजे 1952 एवं 1957 में कांग्रेस की सांसद बनी।

आपने चीनी आक्रमण के समय एक हजार तोला सोना सरकार को उपहार स्वरूप भेंट कर देशभक्ति का परिचय दिया। बाद में उन्होंने कांग्रेस से अपना सम्बन्ध तोड़ लिया और उन्होंने जनसंघ व भारतीय जनता पार्टी में नेतृत्व संभाला। आपातकाल में आपने छह माह तक जेल में रहकर यातनाएं सही। जनता पार्टी के शासनकाल में आप राज्यसभा सदस्य बनी। आप भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष पद पर रही।

अटल बिहारी वाजपेयी के अनुसार भारत के सार्वजनिक जीवन में राजमाता का स्थान निष्ठा, कर्त्तव्य के पथ पर अविराम यात्रा, अपने विश्वासों के लिए राजमहल छोड़कर जेल के कष्टों का सहर्ष स्वीकार करना भावी पीढ़ी के लिए अनुकरणीय उदाहरण है।

(स्रोतः डॉ. लक्ष्मीनारायण नन्दवाना की पुस्तक)

सुविचार

- मनुष्य सुबह से शाम तक काम करके इतना नहीं थकता जितना क्रोध और चिन्ता से एक पल में थक जाता है।
- देने के लिए दान, लेने के लिए ज्ञान और त्यागने के लिए अभिमान सर्वश्रेष्ठ है।
- अच्छे कार्य करने के लिए हर समय अच्छा होता है। कार्य को कल पर टालना या अच्छे समय का इंतजार करना केवल एक धोखा है जो हम खुद को देते हैं।
- बुरा वक्त कभी भी बता कर नहीं आता मगर बहुत कुछ सीखा कर या समझाकर जाता है।
- जीवन एक साइकिल चलाने की तरह है। आपको संतुलन बनाने के लिए आगे बढ़ते रहना होता है।

अगस्त माह की कृषि क्रियाएं

- वर्षा के अभाव में मक्के में दूधिया अवस्था पर सिंचाई अवश्य करें।
- फड़का (टिड्डे) से फसल को बचाने के लिये मक्का के खेत में एम. पी. डस्ट का भुरकाव करें ।
- जिन खेतों में सोयाबीन की बुवाई की गई है, उन खेतों में वर्षा के अभाव में सिंचाई करें। सोयाबीन में अर्द्वकुण्डलक इल्ली व गुर्डल बीटल के नियन्त्रण हेतु मिथाइल पेराथियॉन 2 प्रतिशत चूर्ण 25 किग्रा प्रति हैक्टर भुरकाव करें।
- मूंगफली में अन्तिम सिंचाई करें, खडी फसल में दीमक का प्रकोप दिखने पर 4 लीटर क्लासेरपायरीफसॅस 20 ईसी. प्रति हेक्टर सिंचाई के साथ देवें।
- फूल गोभी, बैंगन, टमाटर में कीट नियन्त्रण हेतु सुरक्षित कीटना ाी का छिड़काव करें।

काम की बातें

1. भारतीय कानून के अनुसार सुबह छः बजे के पहले और शाम को छः बजे के बाद भारतीय पुलिस किसी भी महिला को गिरफ्तार नहीं कर सकती।
2. कोई भी मालिक गर्भवती महिला को अचानक नौकरी से नहीं निकाल सकता। इसके लिए तीन महीने का नोटिस देना जरूरी है तथा गर्भावस्था के दौरान होने वाले खर्च का कुछ हिस्सा भी मालिक को देना होगा।
3. कोई भी पुलिस अधिकारी आप की कोई भी शिकायत दर्ज करने से इन्कार नहीं कर सकता, अगर वह इन्कार करे तो उच्च अधिकारियों को शिकायत की जा सकती है।
4. यदि घर में रखा गैस सिलेन्डर किसी कारण से फट जाता है और आपको जान माल का नुकसान उठाना पड़ता है तो आप गैस कम्पनी से बीमा कवर क्लेम ले सकते हैं जो 40 लाख रुपए तक का होता है।
5. कोई भी होटल चाहे वह 5 स्टार ही क्यों न हो यात्रियों को निःशुल्क पानी और वॉशरुम इस्तेमाल करने से मना नहीं कर सकता। यदि मना करे तो शिकायत पर उसका लाइसेंस रद्द हो सकता है।

असीम प्यार का संदेश

हाल ही में वन्य जीव सुरक्षा–संरक्षा से जुड़ी हुई एक स्वयं सेवी संस्था ने अपने प्रयासों से कई हाथियों को मनुष्य की क्रूरता एवं निर्दयता से छुड़वाया। उनमें सर्कस के तीन हाथी–मिया,सीता और रिया को भी छुड़वाया गया। ये तीनों सर्कस में साथ–साथ काम करते थे। मिया और सीता को पहले छुड़वा लिया गया मगर रिया को इसके पाँच माह बाद ही छुड़वा पाये।

जब रिया को छुड़वाकर पाँच माह बाद मिया और सीता के पास लाया गया तो दूर से ही बगैर देखे ही एक दूसरे की उपस्थिति का अहसास कर उनकी प्यार भरी प्रतिक्रिया देखकर हर देखने वाले की आँखों में आँसू आ गए। इसे कहते हैं असीम प्यार का संदेश। यह देखकर लगता है हमें अन्य जीवों से सीखने की जरूरत है।

–श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी

हमारी बेटियां

मुझे लगता है
न जाने क्यों एक दिन
बेटियां हमारे जीवन से चली जाएगी
फिर भाई को 'भैया' कहकर
कौन बुलाएगी !
हम सबको उनकी
यादें फिर सताएगी,
लेकिन वो फिर कभी
लौटकर नहीं आएगी।
मगर वो हमारे
सपनों में आएगी,
'मेरे बिना खुश तो होना'
बस इतनी सी बात कह जाएगी।

जब सपना टूटेगा
तो प्यारे पापा कहकर
चाय कौन पिलाएगी,
आपके घर में बेटे की,
बहू बनकर कौन आएगी।
यह कविता तो कल्पना है
सोचो, वह दिन कितना भयानक होगा,
जब बेटियां सचमुच
हमारे जीवन से चली जाएगी।

सच कहता हूं
बेटियों को जीने दो ,
वरना भारत में झांसी की रानी
पन्नाधाय जैसी वीर बेटियां
कभी नहीं आएगी।
और अन्त में ,आपसे
एक सवाल पूछना चाहता हूं
क्या बेटियां एक दिन
सचमुच चली जाएगी ?

नरेन्द्र सिंह रावल 'राजसमन्द'

भुट्टे के पकौड़े

सामग्री – 2 कप भुट्टे के दाने; 3 कप बेसन; आधा कप बारीक कटी शिमला मिर्च; 2 हरी मिर्च; आधा चम्मच बारीक कटा हुआ अदरक; सौंफ, अजवाइन, नमक स्वादानुसार; तलने के लिए तेल।

विधि – बड़े बर्तन में बेसन को घोल कर इसमें नमक, सौंफ, अजवाइन, शिमला मिर्च और हरा धनिया डाल दें। भुट्टे के दाने, अदरक व हरी मिर्च को पीस कर इसे भी बेसन के घोल में मिला दें। कढ़ाही में तेल डालकर के गरम करें । पकोड़े डाल के मध्यम आंच पर सब तरफ से सुनहरा होने तक तल लें। तैयार पकोड़े को हरी चटनी या टोमेटो सॉस के साथ परोसें।

एक अच्छी दवा : लौकी का रस

लौकी का रस दिन में दो बार या एक बार लगातार छः माह लेने से –

- हृदय की धमनियों में आये अवरोध (ब्लोकेज) खुल जाते हैं।
- घबराहट दूर होती है, हृदयशूल (एन्जाइना पेन) से मुक्ति मिलती है ।
- कोलेस्ट्रोल व ट्राइग्लिसराइड नियंत्रित होता है, हृदय की कार्यशीलता बढ़ती है।
- अम्लपित्त तथा आंत्रव्रण (अल्सर) भी पूरी तरह ठीक हो जाता है।
- आंत, यकृत, आमाशय, अग्नाशय व प्लीहा को शक्ति मिलती है ।
- हीमोग्लोबिन व रक्ताणुओं की कमी दूर होती है।
- मन्दाग्नि, गैस व पाचन तंत्र के रोग दूर होते हैं।

तरीका : लौकी को गरम पानी से धोकर, बिना छिलका उतारे कद्दूकस करके सूती कपड़े से छानकर उसका 100 ग्राम रस निकाल लें। इस रस में सात पत्ते तुलसी के व सात पत्ते पोदीने के पीस कर डालें। यह मिश्रण सुबह खाली पेट व सायं भोजन से एक या दो घंटे पहले लें। इसका कोई बुरा प्रभाव नहीं है। जिनको लौकी रस पीने पर यदि पतली दस्त हो, वे 25 ग्राम रस की मात्रा से प्रारंभ करें।

सावधानी : सामान्यतया लौकी कड़वी नहीं होती है, लेकिन फिर भी कद्दूकस करने से पहले लौकी को चख लें। कड़वी लौकी का प्रयोग कदापि न करें।

– डॉ. श्रीमती शैल गुप्ता

दिव्या है पॉलीथीन विरोधी

चित्तौड़गढ़, राजस्थान की कक्षा 12 की छात्रा दिव्या कुमारी जैन ने पॉलीथिन मुक्त भारत अभियान चलाकर समाज को कुछ सोचने के लिए मजबूर किया है। सन् 1999 में जन्मी दिव्या का कहना है कि जब वह 9 वर्ष की थी तो उसे लगा कि पॉलीथीन हमारे समाज के लिए बहुत खतरनाक है तब से उसने पॉलीथीन हटाओ अभियान चलाया। दिव्या ने पॉलीथीन पर प्रतिबंध लगाने के लिए मंत्रियों, जनप्रतिनिधियों, स्कूलों एवं सरकारी एवं गैर सरकारी संस्थाओं से संपर्क किया। उसने लगभग 20 हजार कपड़े के थैले निःशुल्क वितरित किए। दिव्या ने न केवल अपने स्कूल में ही अपितु दूसरे स्कूलों में जाकर भी बच्चों को पर्यावरण जागरुकता के लिए प्रेरित किया। हजारों–हजार पर्चे बांटे है उसका अभियान निरंतर जारी है। पर्चा वितरण के साथ ही दिव्या पर्यावरण मित्र पत्रिका नाम से पत्रिका प्रकाशित कर उसका निःशुल्क वितरण भी कर रही है। ऐसी होनहार बेटी पर हमें गर्व है।

प्रसंगवश उल्लेखनीय है कि 5 जून पर्यावरण दिवस से विज्ञान समिति ने अपने सभी कार्यक्रमों में प्लास्टिक गिलासों, चम्मचों एवं पॉलीथिन के प्रयोग को बंद करने का निर्णय लेकर अमल लाना प्रारम्भ कर दिया है।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अगस्त 2016 प्रात: 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 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 निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।**

शिविर का समय प्रातः 10 से 12 बजे **आगामी शिविर– 21 अगस्त को**

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।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

वार्षिक समारोह के रूप में आयोजित इस कार्यक्रम के प्रथम चरण में 10:30 बजे से ग्रामीण महिलाओं को **श्री अशोक जैन** पूर्णकालिक योग शिक्षक पतंजलि योगपीठ हरिद्वार व **श्रीमती प्रेम जैन** ने योग का महत्व बताया व दो–दो आसन करवाये। **श्रीमती पुष्पा कोठारी व श्रीमती शकुन्तला धाकड़** ने महिलाओं को खेल खिलाये व तत्काल पुरस्कार भी दिये। महिलाओं के द्वारा बनायी गयी वस्तुओं की प्रदर्शनी लगाई गई जिसमें **रजनी** को प्रथम तथा **किरन पुरोहित** को द्वितीय पुरस्कार दिया गया।

समारोह के द्वितीय चरण की मुख्य अतिथि **डॉ. ललिता व्यास पूर्व प्राचार्य,** मीरा कन्या महाविद्यालय व विशिष्ट अतिथि **डॉ. विभा भटनागर** थी। अध्यक्षता **प्रो. सुशीला अग्रवाल** ने की । दीप प्रज्ज्वलन और प्रार्थना के बाद अतिथियों का स्वागत सम्मान हुआ। **डॉ. सुशीला अग्रवाल** ने स्वागत वक्तव्य दिया। **श्रीमती शकुन्तला धाकड़** ने महाराणा प्रताप के कर्तृत्व व जीवनी पर प्रकाश डाला। चेतना शिविर प्रभारी **डॉ. शैल गुप्ता** ने शिविर के वर्ष भर के कार्यों का विवरण प्रस्तुत किया। मुख्य अतिथि **डॉ. ललिता व्यास** का प्रेरणात्मक प्रवचन हुआ। **श्री प्रकाश तातेड़** ने प्रश्नोत्तर कार्यक्रम कराया जिसमें सही उत्तर देने वाली महिलाओं को पुरस्कार दिये गये।

81 वर्ष पूर्ण होने पर जन्मदिन के अवसर पर मुख्य अतिथि सहित सभी उपस्थित लोगों ने **डॉ. के.एल. कोठारी** का अभिनन्दन किया। इस अवसर पर **डॉ. एल.एल.धाकड़, हंसा व जानी जोशी** ने अपने विचार रखे। **डॉ. कोठारी** ने भावपूर्ण अभिव्यक्ति दी व एक स्वरचित कविता पढ़ी। इस अवसर पर उनके पुत्र **श्री पवन कोठारी** भी उपस्थित थे जिन्होंने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि मुझे अपने पिता से समाज सेवा की सर्वश्रेष्ठ विरासत मिली है और मैं इसको निरन्तर बनाये रखूँगा। **डॉ. कोठारी** ने इस अवसर पर प्रतिभागी महिलाओं को नींबू के पौधे उपलब्ध कराये। **डॉ. शैल गुप्ता** ने धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम का संचालन **श्रीमती पुष्पा कोठारी** ने किया। लहर वितरण, महिलाओं को यात्रा भत्ता व भोजन के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ। इस कार्यक्रम में 79 सदस्याओं की उपस्थिति रही।

तारीफ के काबिल इनके काम

बच्चे और मां एक ही स्कूल में पढ़ते हैं–

छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर के मां बंजारी गुरुकुल विद्यालय में 30 वर्षीय रफिया अपने दो बच्चों के साथ स्कूल में पढ़ने जाती है। पीहर में पढ़ाई का माहौल नहीं होने तथा कम उम्र में विवाह हो जाने से रफिया स्कूल न जा सकी किन्तु जब बच्चे बड़े हुए स्कूल जाने लगे और होमवर्क करने में मां की मदद चाहने लगे तो रफिया को लगा कि वह पढ़ी लिखी होती तो बच्चों को बता पाती। रफिया ने यह बात स्कूल के संचालक को बताई। उन्होंने हौसला बढ़ाया और कक्षा 10 की परीक्षा ओपन बोर्ड से दिलाई। कक्षा 11–12 उसी स्कूल में अपने बच्चों के साथ पढ़कर पास की। रफिया का सपना लेखक बनने या नौकरी करने का है। रफिया की हिम्मत काबिले तारीफ है। (स्रोतः दैनिक भास्कर)

दिव्यांग मगर काम में सतर्क

उदयपुर के चेटक सर्कल स्थित प्रधान डाकघर में 21 वर्षीय पूजा एक हाथ की हथेली न होते हुए भी कम्प्यूटर चलाती है, नकदी गिनती है और उसके जिम्मे का सारा काम बखूबी करती है। पोस्ट ऑफिस के व्यस्त काउंटर पर उसे होशियारी से काम करते देख सभी आश्चर्य करते हुए उसके साहस को सलाम भी करते हैं।

30 लाख की जमीन दान में दी

उदयपुर जिले के सालेरा गांव में राज्य सरकार ने 2015 में हॉस्पिटल खोलने की मंजूरी दी किन्तु पंचायत के पास जमीन नहीं होने से हॉस्पिटल की मंजूरी खत्म होने की स्थिति आ गई। तब ग्राम सभा में गांव के निवासी चन्द्रगुप्त सिंह चौहान ने अपनी मुख्य सड़क पर स्थित करीब 3000 वर्ग फीट जमीन (अनुमानित मूल्य 30 लाख) चिकित्सा विभाग को दान में देकर एक बड़ी समस्या को सुलझा दिया। ऐसे उदारमना सेवाभावी दानी को हम धन्यवाद देते हैं।

एक रुपये और नारियल में विवाह

मध्यप्रदेश के इन्दौर शहर में एक धनी परिवार ने बेटे की शादी में मात्र एक रुपये और नारियल में पूरी करके समाज व देश के सामने उदाहरण पेश किया कि खर्चीली शादी और दहेज प्रथा समाज के लिए अभिशाप है। यह विवाह इन्दौर के दोपहिया वाहन शोरुम के मालिक पलाश सेठी तथा औरंगाबाद के प्रोपर्टी ब्रोकर दीपक पाटनी की बेटी श्वेता के साथ हुआ। दुल्हा–दुल्हन दोनों उच्च शिक्षित है। इस मंगल कार्य की हम सराहना करते हैं।

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 - श्री प्रकाश तातेड़