



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

# बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 68

10 मई 2017

वैसाख सुदी पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2074

## प्रेरक महिलाएं - 32

श्रीमती लीला सेठ  
भारत की पहली मुख्य न्यायाधीश



भारत में हाईकोर्ट में पहली महिला मुख्य न्यायाधीश का गौरव पाने वाली लीला सेठ का जन्म 20 अक्टूबर 1930 को लखनऊ में हुआ था। बचपन में ही पिता को खोने वाली लीला सेठ विधवा मां के सहारे पली-बढ़ीं और हाईकोर्ट के मुख्य

न्यायाधीश बनने तक लंबा संघर्षमय सफर पूरा किया। लीला का विवाह 'बाटा' कंपनी में कार्य करने वाले प्रेम नाथ सेठ के साथ हुआ।

पति के साथ भारत लौटने के बाद लीला सेठ ने कोलकाता से वकालत की शुरुआत की। कुछ दिन बाद ही लीला को पटना आना पड़ा। फिर उन्होंने पटना में वकालत की। 1959 में उन्होंने पटना से दिल्ली आकर वकालत शुरू की। अपनी वकालत के दौरान उन्होंने इन्कम टैक्स, सेल्स टैक्स, एक्साइज ड्यूटी और कस्टम, सिविल कंपनी और वैवाहिक मुकदमे लड़े। लीला सेठ के तीन बच्चे हैं। एक लेखक विक्रम सेठ हैं।

**पहली महिला चीफ जस्टिस-** लीला सेठ 1978 में दिल्ली हाईकोर्ट की पहली महिला जज बनीं और बाद में 1991 में हिमाचल प्रदेश की मुख्य न्यायाधीश नियुक्त की गईं। उन्हें भारत में उच्च न्यायालय में पहली महिला मुख्य न्यायाधीश बनने का गौरव मिला। 1992 में वह रिटायर हुईं।

**महिलाओं को संपत्ति में हक -** भारत में संयुक्त परिवार में लड़की को पिता की संपत्ति में बराबर का हिस्सेदार बनाने का श्रेय जस्टिस लीला शाह को जाता है। इसके अलावा लीला सेठ ने 1995 में पुलिस हिरासत में राजन पिल्ले की मौत की जांच के लिए बनाए आयोग की जिम्मेदारी भी संभाली। 86 वर्ष की आयु में नोएडा में आपका निधन हो गया।

लीला का संघर्षमय जीवन हमारे लिए प्रेरणा देने वाला है।

## सुविचार

1. आप कितने भी परेशान क्यों न हो परंतु किसी अपने को परेशान देखकर यह जरूर कहें, चिंता मत करो..... "मैं हूँ ना" ये तीन शब्द जीवन में ऊर्जा भर देंगे।
2. चिन्ता करोगे तो भटक जाओगे, चिन्तन करोगे तो भटके हुए को रास्ता दिखाओगे।
3. स्वास्थ्य सबसे बड़ी दौलत है, संतोष सबसे बड़ा खजाना है, आत्म-विश्वास सबसे बड़ा मित्र है।
4. दुनिया उस समय तक आपको हरा नहीं सकती जब तक आप स्वयं से न हार जाओ।
5. अपने अन्दर से अहंकार को निकाल कर स्वयं को हल्का कीजिए क्योंकि ऊँचा वही उठता है जो हल्का होता है।

## जून माह की कृषि क्रियाएं

1. खेतों में गर्मी की जुताई करें। धूप लगने से हानिकारक कीट नष्ट हो जावेंगे व वर्षा जल जमीन में ज्यादा उतरेगा।
2. पशुओं के लिए चारे की फसल में नियमित सिंचाई करें। सिंचाई से पूर्व 20 किग्रा. यूरिया प्रति हेक्टर छिड़कें। इससे बढ़वार अच्छी होगी व कटिंग जल्दी जल्दी आएगी।
3. सब्जी की फसलों में नियमित सिंचाई करें।
4. अगर आप फलदार पौधों लगाने के इच्छुक हो तो अभी से 2'x2'x2' गड्ढे खोदें ताकि वर्षा जल अन्दर गहराई में जा सके।
5. जहां जायद मूंग व मूंगफली की फसल हो, वहां सिंचाई करें।
6. अगर अगेती फूल गोभी की फसल लेना चाहते हो तो अभी से नर्सरी में पौध तैयार करें।

## बच्चों की बीमारी : मम्स (ननामि)

**मम्स :** आमतौर पर यह बीमारी 5 से 15 वर्ष के बच्चों में अधिक देखने को मिलती है। गले में सूजन व निगलने में दर्द होता है।

**मुख्य कारण :** यह बीमारी मम्स नामक वायरस से होती है जो कि संक्रमित व्यक्ति की लार, छींक या खांसने से एक दूसरे में फैलता है।

**लक्षण और जांच** - बुखार, सिरदर्द, भूख न लगना, कमजोरी, चबाने और निगलने में दर्द होना, गालों के निचले हिस्से में सूजन और कई बार पेट दर्द के साथ उल्टी होना मम्स के लक्षण हैं। खून की जांच में एंटीबॉडीज की मौजूदगी से बीमारी की पुष्टि की जाती है।

**घरेलू उपाय** - दर्द वाले स्थान पर बर्फ से सिकाई करें। इससे राहत मिलती है। प्रभावित हिस्से पर कालीमिर्च व मेथी पाउडर या जौ के आटे का लेपन भी कर सकते हैं। अदरक को पीस कर सूजन वाले हिस्से पर लगाने से आराम मिलने के साथ दर्द भी कम होता है। बरगद या पीपल के पत्ते को सेककर घी के साथ वहां पर बांधें, रातभर में सूजन व दर्द कम हो जाएगा।

## काम की बातें

- चीनी के डिब्बे में 5-6 लौंग डाल दी जाये तो उसमें चींटिया नहीं आयेगी।
- कटे हुए सेब पर नींबू का रस लगाने से सेब काला नहीं पड़ेगा।
- जली हुए त्वचा पर केले का गूदा लगाने से ठंडक मिलती है।
- किचन के कोनों में बोरिक पाउडर छिड़कने से कॉकरोच नहीं आरेंगे।
- लहसुन के छिलके को हल्का सा गरम करने से वो आसानी से उतर जाते हैं।
- हरी मटर को अधिक समय तक ताजा रखने के लिए प्लास्टिक की थैली में डालकर फ्रिज में रख दें।

## इन्होंने किए अच्छे काम

○ **भारतीय महिला का सम्मान** - भारत की पर्यावरण इंजीनियर तृप्ति जैन को सिंगापुर में प्रतिष्ठित **कार्टियर वुमैस अवार्ड** से सम्मानित किया गया है। तृप्ति जैन की संस्था 'नैरीता सर्विसेज' छोटे किसानों को बाढ़ और सूखे से बचाने के लिए वर्षा जल संचयन की तकनीक मुहैया कराती है।

○ **स्कूल गई न कॉलेज, किया एम.ए.** - चुरु निवासी किरण अजाड़ी वाल (22 वर्ष) कभी भी स्कूल में पढ़ने नहीं गई और घर बैठे ही राजस्थानी भाषा में एम ए कर लिया। वर्तमान में हिन्दी भाषा में एम ए. फाइनल कर रही है। 2016 में लिम्का बुक ऑफ रिकार्ड ने उन्हें सम्मानित किया।

○ **बेटी ने पिता को दिया जीवन दान** - जोधपुर की बेटी कुसुम(45) के पिता का जब लीवर खराब हुआ तो डाक्टरों ने लीवर ट्रांसप्लांट करवाने की सलाह दी। कुसुम ने अपने पति व ससुराल वालों से राय कर अपने लीवर का टुकड़ा पिता को दिया। बाद में उसके लीवर का विकास हो गया और सामान्य जीवन जी रही है। पिता को भी नया जीवन दान मिल गया।

○ **डॉ. भक्ति यादव** - इंदौर की मशहूर स्त्री रोग विशेषज्ञ भक्ति यादव 91 वर्ष की आयु में भी 1948 से महिलाओं का इलाज मुफ्त में कर रही है। आपको यह जानकर शायद ताज्जुब होगा कि भक्ति इंदौर की **पहली एमबीबीएस डॉक्टर** हैं और आज तक अपनी किसी भी मरीज से प्रसव के लिए उन्होंने एक पैसा भी नहीं लिया है। उनकी इस बेमिसाल सेवा के लिए हाल ही उन्हें **पद्मश्री अवार्ड** से नवाजा गया। आस-पास के कई जिलों की महिलाएं इनसे इलाज करवाने आती हैं।

## अच्छी खबर

**सामूहिक विवाह में ही वर-वधू को मिलेगी राशि** - महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा सामूहिक विवाह अनुदान योजनान्तर्गत 18 हजार रुपये की सहायता राशि दी जाएगी। इसमें 3 हजार रु. प्रति जोड़े के हिसाब से विवाह करने वाली संस्था और 10 हजार रु. की एफडी वधू के नाम दी जाएगी। वहीं 5 हजार रु. का चेक भी वधू को सामूहिक विवाह के दौरान सौंपा जाएगा। इस योजना का लाभ लेने के लिए जिला कलक्टर और एसडीओ से स्वीकृति लेनी होगी।

## बाल विवाह – एक अभिशाप

विवाह एक पूर्ण शब्द है,  
जिससे होते सपने साकार ।  
बाल विवाह खुद ही अपूर्ण है,  
जिसके होते दोष हजार ।  
समय से फूल खिले बगिया में,  
फल भी आते अपने आप ।  
मानव तू प्रकृति विरुद्ध क्यों ?  
बाल विवाह का करता पाप ।  
बारम्बार तुझे समझाया ,  
क्यों ना समझा दुष्परिणाम ।  
बाल विवाह के दूल्हा या दुल्हन  
यदि, पढ़ लिखा जाते हैं ।  
तो विवाह को रद्द कराने,  
कोर्ट के धक्के खाते हैं ।  
अनपढ़ होकर जल्दी ही यदि,  
गृहस्थ शुरू हो जाता है ।  
तो स्वास्थ्य और भविष्य पर,  
अंधकार छा जाता है ।  
बाल विवाह करवाने वालों,  
तुम बच्चों पर रहम करो ।  
खुद बेरंग हो चुके हो तुम,  
ना उनका जीवन बदरंग करो ।  
दुनिया को उन्हें समझने दो,  
पढ़-लिखाकर आगे बढ़ने दो ।  
ना परत करो हौंसलों को,  
अम्बर में उनको उड़ने दो ।  
सपने उन्हें देखने दो,  
सच करने की जिद करने दो ।



- हरेन्द्र सिंह

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

अप्रैल माह का शिविर 1 मई को आयोजित किया गया। जिसमें दूस् डांगियान गाँव की 5 स्कूल बच्चियां हंसा सेन के साथ आईं। जिनकी माताएं इस चेतना शिविर की सदस्याएँ हैं। कार्यक्रम का प्रारंभ प्रार्थना से हुआ। शिविर प्रभारी डॉ. शैल गुप्ता ने सभी का स्वागत किया फिर शिविरार्थियों का परिचय हुआ। डॉ. शैल गुप्ता ने अक्षय तृतीया के महत्व के बारे में बताया।

श्रीमती शकुन्तला धाकड़ ने जैन धर्म के प्रवर्तक ऋषभदेव भगवान के बारे में विस्तार से बताया व बाल विवाह की कुरीति पर चर्चा की। डॉ. के एल कोठारी ने प्रेरणात्मक चर्चाएं की। डॉ. सुशीला अग्रवाल ने उपस्थित समूह को अपना लक्ष्य ऊँचा रखने की प्रेरणा दी।

श्रीमती मंजुला शर्मा ने लहर का वितरण किया व लहर के बारे में चर्चा की। कार्यक्रम का संचालन डॉ. श्रीमती शैल गुप्ता ने किया। चाय नाश्ते व यात्रा भत्ता देने के साथ शिविर का समापन हुआ। दीपिका नागदा ने किस्त भी जमा कराई।

महिला चेतना शिविर में भाग लेने के लिए अधिक से अधिक महिलाओं को प्रेरित करें। उन्हें सदस्य बनाएं। जीवन पच्चीसी के बिंदुओं को बार-बार पढ़ें और अमल में लाने का प्रयास करें।

## 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 जून को

## सबके लिए उपयोगी अंगूर

अंगूर बच्चे, बुजुर्ग और युवा सभी के लिए फायदेमंद है। इसका रस सिरदर्द, कब्ज, चक्कर आने और खून की कमी को दूर करता है। यह कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित कर हृदय रोगों से बचाता है। खट्टी डकारें आने, मुंह में छाले होने, पेट फूलने व एसिडिटी में अंगूर का रस पीने से फायदा होता है।

गर्भावस्था में अंगूर खास फायदा पहुंचाकर बच्चे और मां दोनों को सेहतमंद रखता है। आधे सिरदर्द की शिकायत और अस्थमा के मरीजों को रोजाना अंगूर खाना चाहिए।

जुकाम होने पर अंगूर ले सकते हैं। यह फेफड़ों की कमजोरी को दूर करता है। अंगूर त्वचा को खूबसूरत रखने के साथ घबराहट दूर करने और दिल की धड़कनों को नियमित रखने का काम करता है। अक्सर जोड़ों में दर्द रहता है तो अंगूर खा सकते हैं।

### जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

1. अंधविश्वासों से दूर रहेंगे।
2. जीवन में बचत का बहुत महत्व है, उसे दैनिक जीवन का अंग बनायेंगे।
3. जल अमूल्य है, घर तथा खेती में जल के सदुपयोग के उपाय अपनायेंगे।
4. रक्तदान महादान है, उसे अपनायेंगे।
5. सतत् वृक्षारोपण करेंगे, वृक्षों की रक्षा करेंगे और इसे प्रोत्साहित करेंगे।

### अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जून 2017 शुक्रवार प्रातः 10 बजे से

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021  
श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

सौजन्य : श्रीमती विमला कीठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

रसोई से -

### ब्रेड भल्ला

**सामग्री** - ब्रेड स्लाइस - 4, उबले मसले हुए आलू - 2, उबले मटर के दाने (उपलब्ध हो तो) - एक बड़ा चम्मच, नमक - स्वादानुसार, कटी हरी मिर्च - 2, लाल मिर्च पाउडर - 1/4 छोटा चम्मच, तेल बड़ा चम्मच, जीरा - 1/4 छोटा चम्मच, कटा हरा धनिया - एक छोटा चम्मच, कटी अदरक - एक छोटी गांठ, गरम मसाला - 1/4 छोटा चम्मच, - हरी चटनी, लाल चटनी, बारीक कटा प्याज, फीकी सेव।

**विधि** - एक छोटा चम्मच गरम तेल में जीरा भूनकर मेश किए आलू, मटर व सभी मसाले डाल दें। अच्छी तरह चलाकर हरा धनिया डालें। अब ब्रेड स्लाइस को कटोरी से गोल काट लें। प्रत्येक स्लाइस के ऊपर आलू का मिश्रण लगाएं। मोटे तवे (नॉनस्टिक पैन) में एक चम्मच तेल डालें, फिर ब्रेड स्लाइस को दोनों ओर से भूरा होने तक सेकें। ऊपर से हरी, लाल चटनी, कटा प्याज और बारीक सेव डालकर सर्व करें।

### टमाटर रसम

**सामग्री** - टमाटर - 4, अदरक - एक छोटा चम्मच (कूटा हुआ), जीरा - एक छोटा चम्मच, लाल मिर्च - एक छोटा चम्मच, मक्खन - एक बड़ा चम्मच, नमक - स्वादानुसार, गरम मसाला - एक छोटा चम्मच, हरा धनिया - थोड़ा सा, करी पत्ता - 4

**विधि** - टमाटर धोकर काट लें। कड़ाही में मक्खन डालकर गरम करें। जीरा, अदरक, करी पत्ता, लाल मिर्च और टमाटर डालकर मध्यम आंच पर पकाएं। ठंडा होने पर मिक्सी में पीस लें। अब इसमें 4 कप पानी, हरा धनिया, नमक और गरम मसाला मिलाकर उबाल आने तक पकाएं। रसम तैयार है।

### विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड नं. 17, उदयपुर - 313001  
फोन : (0294) 2413117, 2411650  
Website : vigyansamitudaipur.org  
E-mail : samitivigyan@gmail.com

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी