



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 35

14 मई 2014

वैशाख शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2071

एक प्रेरक प्रसंग

पिता और पुत्र

सही सोचना तथा इसके लिए प्रयत्न करना हमारा कर्तव्य भी है। किन्तु बालकों में अच्छे संस्कार पड़े, वे बड़े होकर गुणवान तथा निर्व्यसनी बनें, इसके लिए माता-पिता को त्याग करने के लिए भी प्रस्तुत रहना चाहिए, जागृत रहना चाहिए। यदि वे स्वयं किसी व्यसन के वशीभूत हों, तो अपने बच्चों को निर्व्यसनी रहने की शिक्षा कैसे देंगे ?

ईसाई धर्माधिकारी कार्डिनल वोन अपने जीवन का, बचपन का, एक प्रसंग सुनाया करते थे -

एक दिन मैं और मेरे पिता खाने की मेज पर बैठे थे। मुझे मिष्ठान्न बहुत प्रिय था, अधिक खा लिया करता था। उस दिन भी मैं मिष्ठान्न पर टूट ही पड़ा था कि मेरे पिता ने कहा - बेटा अधिक मिष्ठान्न खाना ठीक नहीं। यह भी एक व्यसन है। तुम इसके अभ्यस्त हो जाओगे तो हानि होगी। पिताजी का कथन ठीक था। मैं कुछ क्षण विचार करता रहा। फिर मैंने कहा - पिताजी ! एक बात कहूँ ? पिताजी ने कहा - कहो, क्या कहना चाहते हो ?

मैंने कहा - पिताजी ! आप भोजनोपरान्त तम्बाकू का सेवन करते हैं। यह भी एक दुर्व्यसन है न ?

मेरे पिता ने कुछ क्षण मेरी ओर देखा, कुछ सोचा, और फिर अपनी जेब में से तम्बाकू की डिबिया निकालकर उसे खिड़की से बाहर फेंकते हुए कहा - लो बेटा ! तुमने ठीक कहा, यह दुर्व्यसन है। इसी क्षण से इसका त्याग करता हूँ।

जीवन में फिर कभी मेरे पिता ने तम्बाकू का प्रयोग नहीं किया।

वह शिक्षा मेरे हृदय में समाई हुई है। मैं भी पूरा ध्यान रखता हूँ कि कोई भी दुर्व्यसन मेरे समीप भी न आ सके।

साभार : जलते दीप

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. दुनियां 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 उतरेगा।
2. पशुओं के लिए चारे की फसल में नियमित सिंचाई करें। सिंचाई से पूर्व 20 किग्रा. यूरिया प्रति हेक्टर छिड़कें। इससे बढ़वार खूब होगी व कटिंग जल्दी जल्दी आएगी।
3. सब्जी की फसलों में नियमित सिंचाई करें।
4. अगर आप फलदार पौधे लगाने के इच्छुक हो तो अभी से गड्डे खोदें जो करीब दो फीट गहरे होने चाहिए।
5. जहां जायद 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।

एम.एल.के. मेहता

मुझे कुछ बनना है

ऊँचे सपने, ऊँचा लक्ष्य
अब कुछ ऊँचा करना है
मुझे कुछ बनना है, कुछ हासिल करना है

मैं ना बनूँ भीड़ का हिस्सा
हो मेरे लिए लोगों की भीड़
बन जाऊँ सूरज की किरण
फैलाऊँ जग सा उजियारा
सर्द हवा में आग-सा अब मुझे जलना है
कुछ तो अनोखा करना है
मुझे कुछ बनना है, कुछ हासिल करना है

गूँजता है भीतर एक शोर
मानो वाक्-युद्ध हो छिड़ा
निराश हो कहता है मन
“नहीं” हो सकेगा तुझसे
और मन घबराता है
होती है धीमी-सी आहट
और ये कह जाती है
तुझे आगे ही बढ़ना है, तुझे कुछ बनना है,
हाँ कुछ हासिल करना है

हो दृढ़ निश्चयी, मैंने ये ठाना है
आसमां की बुलंदी को अब मुझे छूना है
जी हाँ, मुझे कुछ बनना है,
लक्ष्य को हासिल करना है।

- “यज्ञबाला चरण”

खुशी क्या है ?

खुशी समस्याएं नहीं होने का नाम नहीं है वरना
समस्याओं से निपटने की कला का नाम है। इससे
कोई फर्क नहीं पड़ता कि जिंदगी में जो हो रहा है,
वह अच्छा है या बुरा। इस बात को देखें कि आज
आपके पास क्या है ? इस बात पर नहीं कि आपने
क्या खो दिया। हालात का सामना करने के लिए
निम्न पांच बातें अपनाएं –

- ◆ कठिन समय सिखाता है आगे बढ़ने के बारे में।
- ◆ जीवन आसान नहीं, हंसना बंद न करें।
- ◆ गए कल की बातें आज बिल्कुल न दोहराएं।
- ◆ बदलाव वही लाएं जो आपको बेहतर बना सके।
- ◆ धैर्य का अर्थ काम के दौरान अच्छा नजरिया
अपनाना।
- धैर्य का मतलब इंतजार नहीं होता, बल्कि सपनों
के लिए काम करने के दौरान अच्छा नजरिया
रखने की काबलियत से है। धैर्य रखने से हर
काम आसान लगने लगता है !
- उत्साह ही जीवन का मुख्य तत्व है। सदैव
उत्साह बनाए रखें।
- काम में मन लगाए रखें और कोशिश करें कि
मुस्कराहट बनी रहे। काम आसानी से हो जावेगा।
- सच्ची खुशी तभी आएगी जब समस्याओं के बारे
में शिकायत करना छोड़ देंगे।
- प्रेम(मिठास) सबसे अच्छी दवा है। अगर साधारण
मिठास(प्रेम) से काम न बने तो मात्रा बढ़ा दें।

- डॉ. आई एल. जैन

हर माह के तीसरे रविवार को विज्ञान समिति में निःशुल्क स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिविर

- ◆ कई डाक्टरों के सहयोग से। सैंकड़ों लोग लाभ उठा रहें हैं आप भी लाभ उठाएं।
- ◆ जरूरतमंदों को दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य भाल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेसर, 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

छात्राएं बारहवीं के परीक्षा परिणाम में छात्रों से काफी आगे

माध्यमिक शिक्षा बोर्ड राजस्थान की इस वर्ष की सीनियर सेकण्डरी के परीक्षा परिणाम में मेरिट के प्रथम दस स्थानों पर 19 विद्यार्थी रहें। इनमें से 16 छात्राएं हैं, केवल तीन ही छात्र हैं। इतना ही नहीं मेरिट का प्रथम स्थान बारां के सिसवाली कस्बे की भूमिका शर्मा प्रथम रहीं। भूमिका को एवं मेरिट में आने वाली अन्य छात्राओं व परिवारजनों को हार्दिक बधाई।

पिता ने पुत्री के साथ बारहवीं पास की।

पढ़ाई की कोई उम्र नहीं होती। उत्साह और लगन होना चाहिए। बारां कृषि मंडी के सहायक कर्मचारी रमेश कुमार सुमन ने अपनी पुत्री के साथ बारहवीं कला की परीक्षा उत्तीर्ण की है। इस कार्य में उनकी बेटी ने पहल कर प्रयास की। प्रथम प्रयास में ही श्री सुमन सफल रहें।

खाद्य सामग्री

गुजरात की खांडवी

सामग्री- 1 कप बेसन, 1 कप दही, 2 चाय के चम्मच हरी मिर्च एवं अदरक का पेस्ट, आधा चम्मच हल्दी, स्वादानुसार नमक व



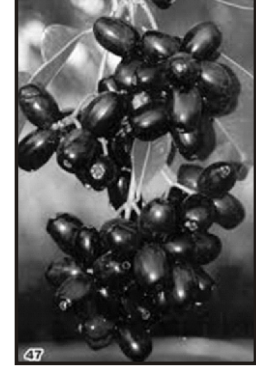
हींग, 1 बड़ा चम्मच तेल, एक छोटा चम्मच राई, बारीक कटी हुई हरी मिर्च, बारीक कटा हुआ धनिया, 1 बड़ा चम्मच कसा हुआ नारियल तथा कड़ी पत्ते ।

विधि- बेसन में दही और डेढ़ कप पानी मिलाकर घोल तैयार कर लें। अब इस घोल में नमक, हल्दी, अदरक, मिर्च का पेस्ट और हींग मिलाएं। फिर एक भारी तल वाली भगोनी या कड़ाई में हिलाते हुए पकाएं। जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो नीचे उतार लें। दो-तीन थालियों में उल्टी तेल चुपड़ कर उपरोक्त मिश्रण जितना पतला हो सके, फैला दें। ठंडा होने पर इसकी पट्टियां काट लें। इन कटी हुई पट्टियों को रोल करते जावें। सभी रोल को एक थाली या प्लेट में रख दें। अब एक बर्तन में तेल गर्म करें। इसमें राई, करी पत्ता, हरी मिर्च का बघार लगा कर खांडवी पर फैलाएं। हरा धनिया और नारियल से सजा दें।

श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी

जामुन के उपयोग

जामुन में कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नेशियम व विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके फल व बीज में बहुत औषधीय गुण होते हैं।



1. सूखी हुई गुठली का चूरा मधुमेह के रोगी की शर्करा कम करता है।
2. जामुन का रस दस्त और पेचिस में दवाई का काम करता है।
3. जामुन से स्वादिष्ट शरबत, जैम और जैली बनाये जाते हैं।
4. जामुन के फूलों के मधुरस से शहद बनता है।
5. जामुन की पत्तियां पशुओं के चारे व टसर सिल्क के सिल्क वर्म पालने के काम आती हैं।
6. पत्तियां व छाल माउथवाश व दाँत की दवाईयां बनाने के काम आती हैं।
7. इसके पेड़ की लकड़ी बहुत मजबूत होती है। अतः यह रेल की पटरियों के नीचे बिछाने व बैलगाड़ी के पहिये बनाने के काम आती है।
8. जामुन का फल बहुत खनिजों से युक्त पोषक फल होता है तथा कम कैलोरीज देता है अतः यह मधुमेह के रोगियों के लिए विशेष रूप से लाभप्रद है।
9. जामुन में कैंसर रोकने के गुण भी पाये जाते हैं।
10. गठिया के उपचार में भी जामुन बहुत उपयोगी है। इसकी छाल को खूब उबालकर बचे हुए घोल का लेप घुटनों पर लगाने से गठिया में आराम मिलता है।

डॉ. शैल गुप्ता

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

यह माह के अंतिम दिन 30 अप्रैल को आयोजित हुआ। विवाह कार्यक्रमों, मौत मरगत व फसल कटने के समय के कारण कुछ गांवों से महिलाएं नहीं आ पाईं। शिविर में फतहनगर, गुडली, अशोकनगर क्षेत्र की 41 महिलाओं ने भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारम्भ गुडली की महिलाओं की प्रार्थना से हुआ। 6 नए सदस्यों का परिचय हुआ। **श्रीमती निर्मला यादव** फतहनगर ने इस शिविर में आने के अपने 2 वर्ष के अनुभव पर चर्चा की और कहा कि यहां आने पर मुझे काफी लाभ हुआ, मेरा पारिवारिक तनाव कम हुआ और आत्मविश्वास बढ़ा। **श्रीमती कनकतारा पोरवाल** ने प्रेरणात्मक जानकारियां दी तथा नागरिकों विशेषकर महिलाओं के मौलिक अधिकार विषयक जानकारी दी। **डॉ. के.एल.कोठारी** ने नए सदस्यों की जानकारी ली। विज्ञान समिति का संक्षिप्त परिचय दिया, जीवन पच्चीसी के सभी बिन्दुओं पर विस्तृत चर्चा की तथा विज्ञान समिति द्वारा महिलाओं के लिए सम्पन्न सेवा कार्यों की पूरी जानकारी दी। **डॉ.जी.सी.लोढा** ने रक्तदान की प्रक्रिया व इसके लाभ के बारे में समझाया। **प्रो.एन.एल.गुप्ता** ने कहा कि जीवन में परोपकार करना हमारा कर्तव्य है। किसी के प्रति परोपकार कर उसका अहसान नहीं जताना चाहिए। **प्रो.जे.एन.कविराज** ने एक मधुर स्वर में भजन सुनाया और **प्रो.सुशीला अग्रवाल** ने इसकी अध्यक्षता करते हुए महिलाओं को पढने - पढाने के लिए खूब प्रेरित किया तथा कहा कि जिस किसी बालिका की पढाई साधनों के अभाव में रुक जाती है उनके लिए समुचित व्यवस्था करने का प्रयास किया जायेगा। लहर के बारे में विस्तृत विवरण **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने दिया और "स्वयं सहायता समूह" बनाने की भी प्रेरणा एवं प्रक्रिया के बारे में जानकारी दी। सभी को लहर व जीवन पच्चीसी की एक-एक प्रति वितरित की गयी। श्री प्रकाश जी तातेड़ ने रोचक एवं ज्ञानवर्धक प्रश्न पूछे। श्रीमती मंजुला शर्मा ने केरी व पुदीने का शर्बत बनाने का प्रशिक्षण दिया। सभी सदस्याओं को भोजन कराया गया तथा यात्रा किराया दिया। फतहनगर से समूह कॉर्डिनेटर **श्री चन्द्रशेखर** ने भी सक्रिय भागीदारी निभाई।

मोच आने पर मालिश नहीं करें।

जब कभी हमारे शरीर के किसी भाग में मोच आ जाती है तो हम तुरन्त ही कोई मलहम या क्रीम लेकर मालिश करने लगते हैं और खींच-खांच कर उसे ठीक करने का असफल प्रयास करते हैं। परन्तु हमें ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे फायदा होने की अपेक्षा हानि ही होती है। मोच आने पर प्रभावित भाग के ऊतक व छोटी रक्त वाहिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती है जिसकी वजह से हल्का हिलाने पर भी तेज दर्द होता है।

क्या करें -

- शरीर के जिस हिस्से में मोच आ जाए उस हिस्से को (अंग) को स्थिर रखें। उस पर दबाव न डालें।
- चोटग्रस्त स्थान पर हल्की मसाज व सिकाई करें।
- हल्दी और प्याज को पीसकर सरसों के तेल में तेज गर्म कर लें। गुनगुना होने पर चोटग्रस्त स्थान पर बांध लें।
- हलकी मोच में दर्द निवारक मलहम हल्के हाथों से लगाएं।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जून 2014, प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- खेल-कूद एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम
- फल पौध वितरण

ग्रामीण महिला चेतना शिविर में भाग लेने के लिए सड़खवा फार्म भरना आवश्यक है। हृच्छुक महिलाएं फार्म भरें।

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