



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

साहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 28

18 अक्टूबर 2013

अश्विन शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2070

प्रेरक महिलाएं-6

प्रसिद्ध गणितज्ञ व अंक शास्त्री शकुन्तला देवी



जन्म से असाधारण, प्रतिभावान व तेज दिमाग की धनी शकुन्तला देवी जो विश्व में 'ह्यूमन कम्प्यूटर' के नाम से प्रसिद्ध थीं। उनका जन्म बेंगलोर में एक साधारण परिवार में हुआ था। वे बचपन में ही गणित के कठिन सवालों को आसानी से हल कर लेती थीं। इस प्रतिभा को उनके पिता ने पहचाना। जब उनकी उम्र छह साल की थी तभी मैसूर विश्वविद्यालय में उनकी प्रतिभा की महक फैल गई। उनका नाम गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में शामिल किया गया। शकुन्तला देवी ने विश्व के कई देशों में अपनी बेजोड़, प्रतिभा का प्रदर्शन कर अनेक विद्वानों को प्रभावित किया।

अपने 84वें जन्मदिवस पर सन् 2013 में इन्हें 'गूगल-डूडल' नाम से सम्मानित किया गया। लंदन में उन्होंने 13 अंको की दो संख्याओं का गुणा मात्र 28 सैकण्ड में कर सबको चकित कर दिया था। दुनिया ने उन्हें ह्यूमन कम्प्यूटर नाम दिया।

शकुन्तला देवी का मानना था कि 'गणित नीरस विषय कहीं से नहीं है, बल्कि अगर हम इसे बातों ही बातों में सीखें तो कठिन सवाल भी चुटकियों में हल किए जा सकते हैं। इन्होंने उपन्यास, पहेलियां, ज्योतिष एवं गणित संबंधी अनेक पुस्तकों का लेखन किया।

काम की बात

भारत सरकार के अंतर्गत ओपन स्कूलों द्वारा आयोजित परीक्षाओं के माध्यम से 9वीं व 11वीं के फेल विद्यार्थी भी बोर्ड की परीक्षा (बिना साल गंवाये) दे सकते हैं।

सुविचार

1. पैर फिसलने की अपेक्षा जुबान फिसलने पर संभलना अधिक मुश्किल है।
2. आता एक ऐसा पथ है जो जीवनभर आपको गति मिल बनाए रखता है।
3. मन में दृढ़ निश्चय और विश्वास हो तो विजय निश्चित है।
4. जीएं तो ऐसे, जैसे कल ही हो अंत और सीखें तो ऐसे जैसे जीवन हो अनंत।

रबी फसलों की क्रियाएं

1. गेहूँ की बुवाई का समय हो गया है अतः प्रमाणित बीज ही बोलें।
2. बुवाई के 22-25 दिन बाद गेहूँ में सिंचाई अवश्य करें। इससे गेहूँ में कल्लों की फुटान अच्छी होती है।
3. सरसों की फसल में बुवाई के 35 दिन बाद सिंचाई करें।
4. चने की फसल में बुवाई के 30 दिन बाद छुटाई अवश्य करें जिससे पौधों में शाखाएं अधिक फुटती हैं।
5. अगर मूंग, उड़द का भंडारण कर रहें हों तो इन्हें अच्छे उबलते हुए पानी में एक मिनट के लिए डालें। इसमें से निकालकर धूप में अच्छी तरह सूखा दें। साल भर इनमें कीड़ा नहीं लगेगा।

संयुक्त परिवार की श्रेष्ठता

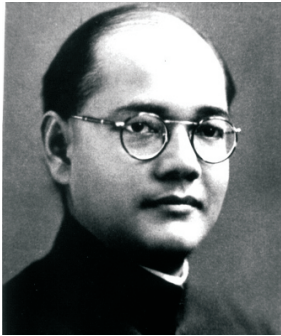
आधुनिक सभ्यता के प्रभाव ने हमारे आचार-विचार में बहुत परिवर्तन किया है। बदलती हुई परिस्थितियों एवं नए युग की हवा के कारण अब संयुक्त परिवार टूट रहे हैं। संयुक्त परिवार के विघटन में कई कारण हैं, संयुक्त परिवार टूट ही नहीं रहे, कहीं आजीविका के कारण अन्यत्र जाने, तो कहीं पारस्परिक मन भेद, ईर्ष्या एवं अन्य परिवेश, संस्कार से आई स्वच्छन्द विचारधारा युक्त पत्नियों के कारण संयुक्त परिवार विभक्त हो जाते हैं। बल्कि सुसंस्कारी संतान अपने जन्मदाताओं के प्रति जिम्मेदारियों से भी विमुख हो रहे हैं। वे बेखबर हैं इसके दुष्परिणामों से कभी उनकी अपनी संतान भी इसी पगडंडी पर चल सकती है।

विभक्त परिवार की अपेक्षा संयुक्त परिवार अधिक श्रेष्ठ है। परिवार के सभी सदस्यों में परस्पर विवास, स्नेह, सौहार्द और मर्यादापूर्ण अनुशासन के प्रति आस्था का होना यही संयुक्त परिवार की धुरी है, अन्यथा सभी का जीवन अशांतिमय बन जाएगा। संयुक्त परिवार के कुछ विशेष लाभ हैं। संयुक्त रूप से रहने से परिवार के सदस्य अनुशासन प्रिय, पारिवारिक परम्पराओं और संस्कारों तथा सहयोग की भावनाओं के अन्तर्गत आचरण करते हैं।

संयुक्त परिवार में प्रत्येक सदस्य को पारिवारिक मर्यादा और अनुशासन का पालन करते हुए व्यक्तिगत स्वतंत्रता विकास का अवसर अवसर मिलना चाहिए ताकि उनमें घुटन और कुंठा न पैदा हो। इसके लिए सबको सहयोग एवं प्रोत्साहन मिलना चाहिए। महीने में सामूहिक परिवार की बैठक का होना जिसमें सबकी अपनी समस्या, सुविधा, जिम्मेदारियां एवं सामाजिक, स्वास्थ्य संबंधी चर्चा तथा समस्याओं का निराकरण आदि हो।

प्रायः स्त्रियों के पारस्परिक व्यवहारों से ही परिवार बिखर जाते हैं। स्त्रियां घर की मर्यादा की रक्षा करें, व्यवहार कुशल रहें और परस्पर प्रेम भाव से कर्तव्यों का सहर्ष पालन करें। तुम्हें गृहलक्ष्मी व मालकिन का दर्जा मिला है। जो तुम्हें अपना पुत्र एवं जिंदगी भर की कमाई को सौंप कर निर्भय चंत हो गए है। उनके प्रति भी तुम्हारा पूर्ण कर्तव्य है, उन्हें पूरा मान सम्मान देना। उनके आशीर्वाद लेना, उनके अनुभवों से अपने जीवन को संवारते रहना। परिवार के साथ स्वयं की भी प्रतिष्ठा बढ़ेगी, परिवार के सब सदस्यों को अपने सेवा, श्रद्धा, ममता और गरिमा से प्रसन्न रख गृहलक्ष्मी के रूप में स्त्रियां ही सबको एक सूत्र में बांध सकती है।

“तुम मुझे खून दो मैं तुम्हें आजादी दूंगा”



नेताजी सुभाषचन्द्र बोस जब रंगून में थे और आजाद हिन्द फौज की स्थापना कर रहे थे। उनकी फौज में भर्ती होने के लिए हूजूम उमड़ पड़ा था। नेताजी ने सबको संबोधित करते हुए कहा – “दोस्तो ! आजादी बलिदान चाहती है। तुम मुझे खून दो, मैं तुम्हें आजादी दूंगा।” तभी हुजूर से आवाज आई नेताजी आपके संकेत भर की देर है। भारत यात्रा के लिए हम हमारे प्राणों को भी न्यौछावर कर देंगे। तो फिर आगे बढ़कर इस भापथ-पत्र पर हस्ताक्षर करें।

हलचल मच गई, हर कोई भापथ-पत्र पर हस्ताक्षर करने को उतावला हो रहा था। तभी नेताजी की आवाज गूजी-रूक जाइये मुझे तुम्हारे सक्रिय हस्ताक्षर चाहिए। जो कोई भी आजादी के लिए सब कुछ अर्पण करने का दम भरता हो वह आगे आए और अपने रक्त से हस्ताक्षर करें।

नेताजी का निर्देश सुनकर भीड़ में सन्नाटा छा गया। लोग एक-एक करके चुपके से खिसकने लगे। तभी सत्रह युवतियां सामने आई और कमर से खुसी कटारे निकालकर अंगुली काटकर निकाले रक्त से उस भापथ-पत्र पर हस्ताक्षर कर दिए।

क्या आपने अपने बच्चों का टीकाकरण करवाया है ?

आपने अपने बच्चे का पूर्ण टीकाकरण यदि नहीं करवाया है तो तुरन्त करवा लीजिए। टीकाकरण 6 जानलेवा बीमारियों से बच्चे को सुरक्षा प्रदान करता है। ये घातक रोग हैं :- टी.बी., पोलियो, खसरा, काली खांसी, डिफ्थेरिया एवं टिटेनस। समय-समय पर पूरी खुराक देने पर ही टीकाकरण का पूरा लाभ बच्चे को होगा।

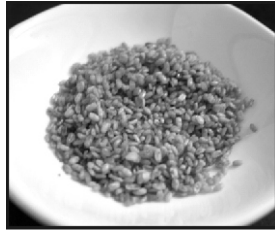
जीवन का पहला वर्ष बहुत नाजुक होता है अतः जन्म के बाद पहले सप्ताह से ही टीके लगवाने भुरु करें। सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र व अस्पताल में टीके निःशुल्क लगते हैं।

सभी टीकों के बुस्टर डोज भी समय-समय पर जरूर लगवायें। विटामिन 'ए' का घोल भी बच्चों को जरूर पिलायें। बच्चों की आँखों की अच्छी रींानी व अनेक बीमारियों की रोकथाम के लिए यह घोल बच्चों को पिलाये।

- डॉ. सुमन भटनागर

मूंग मींगर बनाइये

सामग्री - मूंग की धुली हुई दाल का एक कप, टार्टरी में छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, तेल आव यकतानुसार



विधि - मूंग की दाल को धोकर साफ करें व इसे चार घंटे पानी में भीगने दे फिर इसका पानी निथार कर इसे कपड़े पर फैला कर इसे छाया में लगने दे तथा हल्का सा सूखने दे। (पूरी तरह से नहीं सूखाना है)। इसे थोड़ा-थोड़ा तेज गर्म तेल में डालकर सुनहरी व कुरकुरा होने तक तले। फिर इसमें नमक व टार्टरी

अब जरा हंस लें



1. एक बार एक चोर चोरी करने एक घर में घुसा। उसने सारा कीमती सामना बटोरा और रवाना होने लगा। तभी घर का बच्चा, जो अब तक सब देख रहा था, बोला - "अंकल ! मेरा स्कूल बैग भी ले जाओ, वरना सबको जगा दूंगा।"
2. पत्नी डॉक्टर से - डॉक्टर साहब ! मेरे पति रातभर नींद में बडबडाते रहते हैं।
डॉक्टर - आप इन्हें दिन में बोलने का मौका दे दीजिए।

इन्हें भी आजमाइए

1. सर्दियों में दही को अच्छा व जल्दी जमाने के लिए बर्तन के चारो ओर ऊनी वस्त्र या पोलिथीन लपेट कर आटे के डिब्बे में रख दे। थर्मोकॉल के डिब्बे में रखने से भी दही अच्छा जम जाता है।
2. चावल को पकाने से 2 घंटे पूर्व पानी में भिगोकर उसमें थोड़ा नमक, नींबू की 8-10 बूंद रस व घी डालकर रख दें तो चावल लंबे और खिले-खिले बन जावेंगे।
3. मैदा में थोड़ा दही व गरम घी डालकर गूंथे तो गांठिये, मठड़ी, कचौरी आदि खूब खस्ता बनते हैं।

सब्जी खाएं, स्वस्थ रहें

1. मूत्र में जलन होने पर लौकी और धनिये का रस पीएं।
2. पेट में जलन होने पर धनिये और मिश्री को मिलाकर पीएं।
3. जोड़ों में दर्द होने पर फूलगोभी उबाल कर खाएं।
4. पेट में कीड़े होने पर परवल की सब्जी खाएं।
5. गठिया रोग मे आलू की सब्जी लें और खांसी होने पर प्याज की सब्जी लें।
7. हाथ-पैर में अधिक पसीना आने पर बैंगन का रस लगावें।
8. मधुमेह में करेले का प्रयोग करे।
9. उल्टी, दस्त, हैजा, पेटदर्द में पुदीने का प्रयोग करें।
10. बुखार/ज्वर में चोलाई की सब्जी तथा पैरों में बिवाइयां होने पर भालजम का प्रयोग करें।
12. दांत का दर्द प्याज खाने पर ठीक हो जाएगा।
13. सूखी खांसी एवं खूनी बवासीर में अरबी की सब्जी का प्रयोग करें।
14. दाद होने पर लहसुन की राख और भाहद मिलाकर लगावें।
15. मोटापा में लौकी और अदरक का रस प्रयोग करें या खीरा खावें
16. खूनी बवासीर में अरबी का प्रयोग करें।



आरोग्य एकादशी

1. ब्रह्म मुहुर्त शयन तजि, करिये प्रभु को ध्यान सुखद स्वास्थ्य में होयगी, इससे वृद्धि महान्
2. जल पीकर के शौच जा, टहल मील दो मील निश्चय होगी आपकी, कई व्याधियां क्षीण
3. डाली कीकर, नीम की या पीलू को मूल सुदृढ स्वच्छ सब दांत हो, रहे न रंचो शूल
4. निर्मल ताजा नीर सो, करियो घर्षण स्नान संध्या प्राणायाम करि, करिये गीता गान
5. करिये सेवन धूप का, प्रातः खुले शरीर बोधन है कृमि रोग को, रवि किरणों के तीर
6. भक्ष अभक्ष पदार्थ को, करि पुनि पूर्ण विचार कम खाओ चाबो अधिक, होय न उदर विकार
7. फिर भी उदर विकार का पाओ कुछ आभास उष्णोदक सेवन करो, अष्ट पहर उपवास
8. प्राकृत वेगों को कबहुं, गति मत रोको भूल वृद्धि पायेगी देह में, विविध रोग की मूल
9. सुखद स्वास्थ्य के वास्ते हंसिबो है अनिवार्य शुद्धि, वृद्धि हो रक्त की अस संचालन कार्य
10. थक जाओ जब तुम कभी करते करते काम लो अवश्य ही उस समय, यथा योग्य आराम
11. नित्य सात घंटे शयन, कीजै आप अवश्य न्यूनाधिक सोना बुरा, लाता है आलस्य
12. आरोग्य एकादशी व्रत पालो करि नेम मानवता का मूल है, सदाचार व्रत प्रेम

संकलन- डॉ. पुष्पा गुप्ता

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह 30 अक्टूबर को आयोजित हुआ जिसमें फतहनगर, चंदेसरा, देबारी व अशोकनगर के समूहों से 26 महिलाओं ने भाग लिया। प्रार्थना और परिचय के बाद डॉ.सुशीला अग्रवाल व श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी ने प्रेरणास्पद संस्मरण सुनाए। प्रो. श्री प्रकाश तातेड़ ने चित्र पहेली आधारित प्रश्न पूछे। जिसमें काफी उत्साह रहा। प्रश्नों का सही उत्तर देने वाली महिलाओं को दस पारितोषिक दिए गए। देबारी की श्रीमती चंदा ने बेसन चक्की (मोहनथाल) बनाने का प्रदर्शन दिया। श्रीमती मंजुला भार्मा ने समूहों के गठन की विसृत जानकारी दी तथा पीको मीन के उपयोग हेतु प्रोत्साहित किया। फतहनगर व चंदेसरा की दो महिलाओं ने अपना ऋण चुकाया व नये ऋण के लिए प्रार्थना पत्र दिया। लहर का 28 वां अंक वितरण किया गया। कार्यक्रम का संचालन श्रीमती मंजुला शर्मा ने

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 नवम्बर 2013

प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- माह की महत्वपूर्ण खबरें
- प्रशिक्षण— बड़िया, छावड़ी(पातोड़), बुनाई

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

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021

श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

सम्पादन - संकलन :

श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी, श्रीमती विमला सरूपरिया,
श्रीमती स्नेहलता साबला, श्रीमती रेणु सिरोया

विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड नं. 17, उदयपुर - 313001

फोन : (0294) 2413117, 2411650

Website : vigyansamitiudaipur.org

E-mail : samitivigyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी एवं श्रीमती चन्द्रा भण्डारी