



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 39

9 सितम्बर 2014

भाद्रपद शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2071

प्रेरक महिलाएं - 13

मिसाइल वूमन-टेसी थामस (अग्निपुत्री)



टेसी थामस का जन्म 28 अप्रैल 1963 को केरल में हुआ। माता-पिता ने मदर टेरेसा से प्रभावित होकर बेटी का नाम टेसी रखा। टेसी की मां कुंजम्मा थॉमस टीचर थी और पिता गणित के अच्छे जानकार थे। टेसी के लिए माता प्रेरणा रही तो पिता केरियर चुनने के हर मौके पर साथ रहे और टेसी को इंजीनियरिंग की पढ़ाई की अनुमति दी।

टेसी की दिलचस्पी बचपन से ही विज्ञान और गणित में थी। पढ़ाई के दौरान भी उनका ज्यादातर समय रॉकेट स्टेशन के पास बीतता था। रॉकेट और मिसाइल से उनका लगाव तब बढ़ा जब अमरीका का अपोलो मून मिशन सफल हुआ। उन्होंने किशोरावस्था में ही तय कर लिया था कि आगे चलकर इंजीनियर बनना है। **जब वे आठवीं कक्षा में थी तभी उनके पिता को लकवा मार गया था, लेकिन मजबूत इरादों के साथ टेसी ने पूणे के डिफेंस इंस्टीट्यूट ऑफ आर्मी टेक्नोलॉजी से एम. टेक किया।**

1985 में लिखित परीक्षा पास करने के बाद डिफेंस रिसर्च डवलपमेंट ऑर्गेनाइजेशन(DRDO) में गाइडेड वेपन कोर्स के लिए देश भर से दस इंजीनियर चुने गए जिनमें 'टेसी' भी शामिल थी। मिसाइल कार्यक्रमों की चुनौती को स्वीकार करते हुए टेसी अपने अनुभवों से आगे बढ़ती गई और **मिसाइल प्रोजेक्ट का नेतृत्व करने वाली भारत की पहली महिला वैज्ञानिक व अग्निपुत्री नाम से मशहूर हुई।** टेसी थॉमस को आई आई टी काउंसिल का निदेशक भी चुना गया।

टेसी थॉमस के नेतृत्व में अग्नि-5 का सफल परीक्षण हुआ। टेसी भारत के मिसाइल कार्यक्रमों को विश्वस्तर पर स्थापित करने वाले पूर्व राष्ट्रपति व "मिसाइल मेन ऑफ इण्डिया" डॉ. ए.बी.जे. अब्दुल कलाम को अपना गुरु मानती है।

सुविचार

- ❑ अगर कोई आपका दिल दुखाये तो उसका बुरा मत मानना क्योंकि ये कुदरत का नियम है कि जिस पेड़ पर सबसे ज्यादा मीठे फल होते हैं, उसको सबसे ज्यादा पत्थर लगते हैं।
- ❑ कोई व्यक्ति सिर्फ इसलिए प्रसन्न नहीं दिखाई देता कि उसे कोई परेशानी नहीं है, बल्कि इसलिए प्रसन्न रहता है कि उसका जीवन जीने का दृष्टिकोण सकारात्मक है।
- ❑ वक्त, दोस्त और रिश्ते ये वो चीजे हैं जो हमें मुफ्त में मिलती हैं, मगर इनकी कीमत का पता चलता है जब ये कहीं खो जाते हैं।
- ❑ अपने अन्दर से अहंकार को निकाल कर स्वयं को हल्का कीजिए, क्योंकि ऊँचा वही उठता है जो हल्का होता है।
- ❑ अपने आप को परिस्थितियों का गुलाम कभी मत समझो तुम खुद अपने भाग्य के विधाता हो।

कृषि -

दीमक से फसलों का बचाव

फसल बोने से पहले निम्नलिखित पाउडर में से किसी एक को खेत में बिखेर कर अच्छी तरह मिट्टी में मिला देना चाहिए।

- बी.एच.सी., हेप्टाक्लोर, एल्ट्रिन सभी 5 प्रतिशत लेकर 15 से 20 किलोग्राम प्रति एकड़ के हिसाब से।
- गन्ने के बीज के टुकड़ों को बोने के पहले 0.25 प्रतिशत बी.एच.सी. घोल या डाई एल्ट्रिन घोल में डुबोकर रखना चाहिए।
- यदि खड़ी फसल में दीमक का आक्रमण हो जाए तो 3-4 गैलन इन्जन के जले हुए तेल को प्रति एकड़ सिंचाई के पानी के साथ डालना चाहिए।

अदरक स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त ही लाभदायक और गुणकारी है। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है और सर्दी जुकाम में फायदा होता है।

सामग्री: अदरक- आधा किलो, **हल्दी-** दो छोटे चम्मच, लाल **मिर्च पाउडर-** तीन छोटे चम्मच, **काली मिर्च-** एक छोटा चम्मच, **गरम मसाला-** एक छोटा चम्मच, **हींग-** आधा चम्मच, **राई-** पिसी हुई आधा छोटा चम्मच, **काला नमक-** दो छोटे चम्मच, **सफेद नमक-** डेढ़ छोटा चम्मच, **सौंफ-** पिसी हुई दो छोटे चम्मच, **मैथी दाना-** दरदरा पिसा हुआ एक छोटा चम्मच, **सरसों को तेल-** ढाई कप।

विधि : अदरक को छील लें। साफ कपड़े से पोछ कर लम्बे-लम्बे टुकड़े कर लें। धूप में सूखा लें। तेल को धुआं निकले जितने गर्म करें। थोड़ा ठण्डा होने पर सारे मसाले और अदरक डाल कर हिला दें। जब अच्छी तरह से ठण्डा हो जावें तो एक साफ बरनी या चौड़े मुँह की कांच की बरनी में भर दें।

लाभकारी गुड़

स्वास्थ्य की दृष्टि से गुड़ के सेवन का अपना अलग ही महत्व है। आयुर्वेद के अनुसार यह जल्दी पचने वाला, खून बढ़ाने वाला व भूख बढ़ाने वाला होता है। इसके उपयोग से कई बीमारियों से बचा जा सकता है।

- **बैठा गला** - चावल को गुड़ में पकाकर खाने से बैठा हुआ गला ठीक हो जाता है और आवाज खुल जाती है।
- **जुकाम** - जुकाम में गुड़ का सेवन निश्चित रूप से लाभकारी होता है। अगर जुकाम बहुत जम गया है तो गुड़ राब बनाकर पीने से जुकाम व खांसी में काफी आराम मिलता है।
- **पीलिया** - पांच ग्राम सौंठ, दस ग्राम गुड़ के साथ लेने से काफी फायदा होता है।
- **अस्थमा** - अस्थमा से निजात पाने के लिए काले तिल व गुड़ से बनाये लड्डू खाने चाहिए।

एक विद्वान गुरु के आश्रम में अनेक शिष्य उनसे शिक्षा प्राप्त करते थे। एक बार आश्रम में सिर्फ दो ही शिष्य रह गए थे। वे दोनों अपने अपने विषयों में पारंगत थे तथा काफी परिश्रम करते थे। गुरु दोनों के प्रति समान रूप से स्नेह भाव रखते थे। शिष्य भी अपने गुरु का पूर्ण आदर करते थे। धीरे-धीरे उनमें अपनी विद्वता का अहंकार होने लगा। दोनों अपने आप को एक दूसरे से ज्यादा श्रेष्ठ मानने लगे। वे अपने कार्य की भी अवहेलना करने लगे। एक दिन गुरु स्नान कर आश्रम में लौटे तो देखा कि दोनों शिष्य सोकर भी नहीं उठे थे और चारों तरफ गंदगी थी। किसी ने भी सफाई नहीं की थी। गुरु ने जब दोनों को जगाकर सफाई करने के लिए कहा तो दोनों ही एक दूसरे को कार्य करने का आदेश देने लगे। दोनों अपने आप को एक दूसरे से ज्यादा विद्वान और श्रेष्ठ बताकर सफाई नहीं कर रहे थे। गुरुजी यह सब सुन रहे थे।

आखिर वे बोले, " बिलकुल सही कहा तुम दोनों ने। तुम दोनों बहुत बड़े विद्वान और श्रेष्ठ हो। भला तुम सफाई कैसे कर सकते हो? यह कार्य तो मेरे लिए ही ठीक है।" यह कहकर गुरु झाड़ू लेकर सफाई करने लगे। यह देखकर दोनों शिष्यों को अपनी गलती का अहसास हुआ। गुरु की विनम्रता के आगे उनका अहंकार पिघल गया। वे उठे और गुरु के हाथ से झाड़ू लेकर सफाई करने लगे।

अहंकार व्यक्ति के विनाश का कारण बनता है जबकि विनम्रता उसका उद्धार कर देती है।

श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी

रोज की जरूरत : नींद

नींद एक प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक आवश्यकता है। नींद की अवस्था में शरीर शिथिल हो जाता है तथा मस्तिष्क विश्राम की अवस्था में रहता है।

नींद न आने के कई कारण हैं जैसे- मानसिक तनाव, गरिष्ठ भोजन, रात्रि के शिफ्ट में कार्य करना। महिलाओं में नींद न आने के कारणों में मासिक धर्म का बंद होना और गर्भावस्था आदि हैं।

पर्याप्त नींद लाने के लिए शारीरिक एवं मानसिक व्यायाम जरूरी है। जिसके अंतर्गत समय से उठना, व्यायाम करना, योगाभ्यास तथा पठन-पाठन आदि को दैनिक जीवन में शामिल करना होगा। कभी-कभी गंभीर बीमारियों के कारण भी नींद नहीं आती है। इसके लिए योग्य चिकित्सक से सलाह तथा दवा लेना आवश्यक है। नींद समय से लाने के लिए सात्विक भोजन तथा सादा जीवन आवश्यक है। इसके अतिरिक्त तनाव हो तो किसी विश्वास-पात्र को अपने मन की बात कहना चाहिए।

जरा हंस लें

रोगी- डॉक्टर साहब, मुझे कोई ऐसी चीज दीजिए जिससे मुझमें कुछ तेजी, कुछ तीखापन आए। क्या आपने ऐसी कोई चीज इस नुस्खे में डाली है?

डॉक्टर - जी नहीं, लेकिन वह आपको मेरे बिल में मिल जाएगी।

राजू - मेरे दादा ने तैरने का रिकार्ड तोड़ दिया है, पूरे तीन दिन तैरने के बाद आज घर आए हैं।

पिटू - तुम्हारे दादा मेरे दादा का मुकाबला नहीं कर सकते। मेरे दादा तो बारह साल पहले तैरने गए थे और अभी तक वापस नहीं आए।

पति (पत्नी से) -यह कैसा खाना बनाया है आज तुमने, बिलकुल गोबर जैसा.....?

पत्नी ने कहा - हे भगवान, इस आदमी ने तो हर चीज चख रखी है।

सब जानते हैं

सब जानते हैं
बचपन से जवानी आती है
और जवानी से बुढ़ापा
फिर भी न जाने क्यों
आदमी बुढ़ापे में भी
जवान बनना चाहता है।
सफेद बालों को काला करता है
क्लीन शेव्ड रहता है,
टाईट जींस पहन मन ही मन
अपने को जवान समझता है।
क्योंकि वह सत्य को झुठलाना चाहता है
अपने आप को युवाओं की
कतार में देखना चाहता है।
एक समय था सफेद बाल
जीवन के अनुभव की निशानी थे।
बड़े गर्व से लोग कहते थे,
बाल ऐसे ही सफेद नहीं हुए,
जीवन के अनुभवों ने ऐसा किया है।
अब तो 50 की उम्र में
आदमी बाल काले कर शादी रचाता है।
एक समय था जब पचास की उम्र में
आदमी दादा—नाना बनता था।
यही तो समय का फेर है, यारों
आदमी जवान रहने के चक्कर में
संस्कृति को भूल रहा है,
अपने घर परिवार को छोड़ रहा है, और
अपनी शान्त जिन्दगी में आग लगा रहा है।

✍ आर.के. खोखावत

उच्च रक्तचाप (बी.पी.) क्या है ?

धमनियों में खून का ऊंचा दबाव लगातार बने रहने का नतीजा होता है, बी.पी.। इसे 'सह लेने लायक' मानकर अनेदखा करना या लापरवाही बरतना खतरनाक हो सकता है, क्योंकि ऊपरी तौर पर भले ही लक्षण न दिखें, परन्तु इसके कारण दिल, मस्तिष्क, आंख और गुर्दे की धमनियां और नलिकाएं क्षतिग्रस्त होती रहती हैं। इसकी वजह से समूचा रक्त तंत्र प्रभावित होता है।

बी.पी. के कारण क्या हैं ?

आधुनिक जीवनशैली, ज्यादा नमक, शराब, पारिवारिक विरासत आदि।

उपाय क्या करें ?

- ❑ स्किम्ड मिल्क, यानि कम चिकनाई वाले दूध का सेवन। कैल्सियम और विटामिन डी ब्लड प्रेशर को 10 प्रतिशत तक कम कर सकते हैं।
- ❑ शरीर में पोटेशियम कम होता, तो वह सोडियम जमा करने लगता है, जिससे बीपी बढ़ता है। सोयाबीन में पाया जाने वाला पोटेशियम इस स्थिति से बचाता है। केले का भी यही प्रभाव होता है।
- ❑ पालक से मिलने वाले पोटेशियम, फोलेट और मैग्नीशियम रक्तचाप को कम करते हैं व नियंत्रित रखते हैं।
- ❑ अनार के रस से एंटीऑक्सिडेंट मिलते हैं, जिनकी कमी से रक्तचाप में उछाल आ सकता है। यह ध्यान रहे कि अनार रक्त शर्करा भी बढ़ाता है।
- ❑ डार्क चॉकलेट भी रक्तचाप कम कर सकती है, बशर्ते दिनभर में उसकी आधे औंस से भी कम मात्रा खाई जाए।

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 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 10.30 से 12.30 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।

झुलसाया मेरे तन को


झुलसाया मेरे तन को
भेद डाली मेरी आत्मा
पर हौसलों को तुम ना झुलसा सकें ।

दर्द दिया तुमने ऐसा
कि सोच कर सिहर उठे 'रूह'
पर जीने की चाह को तुम ना झुलसा सकें ।

हाँ, टूटी थी मैं हजारों बार
कोशिशों की थी तमाम
कि छोड़ दूँ इस दुनिया को
जहाँ मेरे लिए न्याय नहीं
क्या किया था मैंने,
कसूर क्या था मेरा
चाहा तो बस, खुले आसमान में उड़ना ।

तितली सी चंचल थी मैं,
इंद्रधनुष से जिसमें थे सातों रंग
पर मेरे जीवन को बेरंग किया तुमने
झुलसाया मेरे तन को
पर हौसलों को तुम ना झुलसा सके ।

जीऊंगी, मैं अब एक मिसाल बन कर
कि हारे सब, पर ना हारी मैं
चेहरा है झुलसा हुआ,
पर हौसलें हैं चट्टान से
झुलसाया तुमने तन को
पर हौसलों को तुम ना झुलसा सकें ।

 सुश्री यज्ञबाला चरण

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस प्रकोष्ठ की मासिक बैठक 31 अगस्त को आहाड़ पुरातत्व संग्रहालय में हुई। बैठक में 74 महिलाओं ने भाग लिया। महिलाओं ने आहाड़ सभ्यता के अवशेषों को बड़े ही रुचिपूर्वक देखा। वहां पर रखी हुई वस्तुओं के बारे में श्री प्रकाश तातेड़ ने विस्तार पूर्वक समझाया। श्रीमती पुष्पा कोठारी ने प्रेरणात्मक जानकारी दी। जीवन पच्चीसी के बिंदुओं को चंदेसरा की प्रीति नागदा ने पढ़कर सुनाए व उन पर चर्चा की। लहर में प्रेरक महिला की कहानी पर चर्चा की गई व सबको पढ़कर सुनाया। श्री प्रकाश तातेड़ ने सामान्य ज्ञान के प्रश्न पूछे। लहर एवं जीवन पच्चीसी का वितरण किया गया। कार्यक्रम का संचालन श्रीमती मंजुला शर्मा ने किया।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अक्टूबर 2014, प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारीयां
- स्वास्थ्य वार्ता
- अवलोकन — प्रसंस्करण प्रयोगशाला, राजस्थान कॉलेज ऑफ एग्रीकल्चर

लहर के पाठकों से -

आपको 'लहर' कैसी लग रही है ? हमें बतावें, पत्र लिखें। लहर में प्रकाशन हेतु लघु रचनाएं भेजें।

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