



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

साहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 22

27 मार्च 2013

फाल्गुन शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2069

विज्ञान समिति द्वारा प्रेरित-प्रगति पथ पर महिलाएं

22. श्रीमती हिम्मत कुंवर राठौड़, ग्राम फाचर, पंचायत-ढावा, पं.स. भीण्डर - श्रीमती हिम्मत कुंवर विज्ञान समिति के संपर्क में अक्टूबर 2002 में आयी । उन्हें महिला समूह बनाने की प्रेरणा दी । उन्होंने समूह बनाया जिसका नाम रखा पार्वती महिला स्वयं सहायता समूह इसकी वे अध्यक्ष बनी और मेवाड़ आंचलिक बैंक भटेवर में खाता खुलवाया । उनको समूह संचालन एवं हिसाब किताब रखने का प्रशिक्षण दिया और समय समय पर देख-रेख की । श्रीमती हिम्मत कुंवर ने बहुत लगन और इमानदारी से काम किया और व्यवस्थित रिकार्ड रखा जिससे वो समिति की नजरों में अच्छी कार्यकर्ता के रूप में उभरी । उनको दो बार बैंक का ऋण मिला जो आवश्यकतानुसार सदस्यों में वितरित किया गया । श्रीमती हिम्मत कुंवर ने स्वयं ने बैंक ऋण के सहारे एक भैंस खरीदी जिससे उनको अच्छी आमदनी हुई । समूह की अन्य महिलाओं को भी अपने 2 रोजगार में लाभ मिला । दोनों बार के बैंक ऋण का पुनर्भुगतान पूरा कर दिया है । अब तीसरी बार ऋण लेने को इच्छुक हैं । उनको सहयोग किया जाएगा । श्रीमती हिम्मत कुंवर विज्ञान समिति के कई प्रकार के कार्यक्रमों में सम्मिलित हुई जिससे उनको कई उपयोगी जानकारियां मिली और आत्म विश्वास बढ़ा । आज वे एक जागरूक महिला के रूप में कार्य कर रही हैं । विज्ञान समिति की उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामना ।

अप्रैल माह के कृषि कार्य

1. गेहूँ/जौ की फसलों की कटाई का समय आ गया है । अतः खलिहान पर चूहों के बिलों को बन्द कर दें ।
2. जायद की सब्जियों की फसलों में नियमित सिंचाई करें ।
3. हरे चारे की फसल की पहली कटाई का समय आ गया है । कटाई के बाद 20 कि.ग्रा. यूरिया प्रति हैक्टर के हिसाब से छिड़क कर सिंचाई करें । बढ़वार अच्छी होगी ।
4. जायद मूंग की फसल की नियमित सिंचाई करें ।
5. खलिहान के पास जहां फसल काट कर रक्खी है, वहां बीड़ी आदि पीकर ना फेंके ।
6. थ्रेसर से थ्रेसिंग के समय पुला अन्दर देते समय हाथ अन्दर न चला जावे । ध्यान रखें ।
7. थ्रेसर के आस-पास आग न रखें, आग लगने का डर रहता है ।

एम.एल.के. मेहता

पलाश

फागुन में खूब खिलने वाला यह फूल ढाक, पलाश या टेसू है जो इन दिनों जंगल में केसरिया-नारंगी रंग की छटा बिखेर रहा है । इस पेड़ का स्थानीय नाम 'खाखरा' है । इसके फूल घोलने पर पानी को रंगीन बना देते हैं । जो होली खेलने के काम आता है ।



मेहन्दी

सुहागण रो सिणगार रे मेहन्दी
साजण रो सितकार रे मेहन्दी

हरिया पाना मोहणी बूटी
जादू री तलवार रे मेहन्दी

गौरी हथेली पान-फूलड़ा
हिवणा री मनवार रे मेहन्दी

रूप-रंग रस-गंध में चोखी
जोबन रो खुमार रे मेहन्दी

हाथा में हथपान पहना दे
पायल री झणकार रे मेहन्दी

मिलण री वेला घणी सुहाणी
विरहां मां अंगार रे मेहन्दी



प्रकाश तातेड़

बेटी का जन्म, बना लक्ष्मी का वरदान

राजस्थान सरकार ने 1 अप्रैल 2013 से बेटी के जन्म को प्रोत्साहित करने के लिए 'मुख्यमंत्री शुभ लक्ष्मी योजना' का शुभारम्भ किया है। जिसमें अब चिकित्सालय में जन्म लेने पर हर पुत्री को उसी दिन 21000 रु का चेक दिया जाएगा। बेटी के प्रथम जन्मदिन पर सभी आवश्यक टीकाकरण पूर्ण करने पर फिर 2100 रु का दूसरा चेक मिलेगा। इसी क्रम में बालिका की उम्र 5 वर्ष पूर्ण होने पर किसी स्कूल में प्रवेश लेने पर 3100 रु का तीसरा चेक देने की योजना है। सभी नागरिकों को इस योजना से लाभ उठाना चाहिये। सरकार का यह कदम अत्यधिक सराहनीय है।

वह क्या है ?

प्रश्न पहेली-1

1. जो ऊंचाई से गिरता है, फिर भी चलता है, प्यास बुझाता है ?
2. जो वर्ष में एक बार आता है किन्तु रविवार में दो बार ?
3. जो आपका है लेकिन दूसरे लोग उसका अधिक उपयोग करते हैं?
4. जो भूमि में पैदा होने वाला फल है ?
5. जो देने पर बढ़ती है ?

(आप इन प्रश्नों के सही उत्तर पोस्टकार्ड पर लिखकर 30 अप्रैल 2013 तक विज्ञान समिति, उदयपुर भेजें। विजेताओं को पुरस्कार मिलेगा।)

सुयोग्य कौन है ?

एक बार की बात है कि एक सेठ ने अपने तीन पुत्रों में से सबसे योग्य पुत्र को अपना कारोबार सौंपने की सोची। एक दिन उसने तीनों को अपनी दुकान पर बुलाया और प्रत्येक को एक केला खाने को दिया। तीनों पुत्रों ने केला खाया। पहले पुत्र ने केला खाकर सड़क पर छिलका फेंक दिया। दूसरे पुत्र ने केला खाकर छिलका कचरा पात्र में डाल दिया। तीसरे पुत्र ने केला खाया और छिलका बाहर सड़क पर जाकर गौमाता को खिला दिया।

सेठ ने तीनों पुत्रों की योग्यता का आकलन कर लिया। पहला पुत्र लापरवाह ही नहीं गैर जिम्मेदार व मूर्ख था। उसकी मूर्खता के कारण किसी को भी छिलके पर पैर फिसलने से चोट लग सकती थी। दूसरा पुत्र समझदार था जिसने छिलका कचरा पात्र में डाला था मगर वह उसका उपयोग नहीं कर सका। तीसरा पुत्र समझदार एवं परोपकारी था। उसने न केवल अपना पेट भरा बल्कि अन्य का भी भर दिया। उसकी इस बात से सेठ बहुत खुश हुआ और उसे अपना कारोबार सौंप दिया।


इन्हें भी आजमाइए।

1. मक्के के आटे को यदि गरम पानी से गूंथा तो रोटी बनाने में आसानी रहती है।
2. घी में व्यंजन तलते समय जरा सा सिरका डालने से घी कम खर्च होता है।
3. हरे धनिये की चटनी बनाते समय उसमें थोड़ी सी पालक की पत्तियां भी मिला दें। चटनी स्वादिष्ट और पौष्टिक बनेगी।
4. बची हुई बर्फी को दूध में डालकर आइसक्रीम जमाएं।

स्वास्थ्य आपकी रसोई से

नींबू – एक अकेले नींबू में 40 मिलीग्राम विटामिन 'सी' होने से दिन भर के लिये एक व्यक्ति के लिए पर्याप्त होता है। इससे हमारी प्रतिरोधी क्षमता बढ़ जाती है। घाव भी जल्दी ठीक हो जाता है। इसकी शिकंजी शक्तिवर्धक एवं औषधियुक्त है। नींबू की शिकंजी में नमक मिलाकर पीने से उल्टी में फायदा होता है। नींबू पर काली मिर्च का पाउडर लगा कर उसे थोड़ा भून कर चूसने से जी मिचलाना बंद हो जाता है। नींबू के रस में अजवाइन या अदरक भिगो सुखाकर चूसने से पेट का आफरा व खांसी में फायदा होता है। बढ़ती उम्र के साथ चेहरे पर होने वाले दाग-धब्बे या फुन्सियाँ इसका रस लगाते रहने से गायब हो जाते हैं।

दही – दही में दूध से ज्यादा कैल्शियम होता है। दूध की अपेक्षा यह अधिक पाचक होता है। यह हमारे शरीर को हानिकारक बैक्टेरिया से बचाता है। यह स्त्रियों को मूत्रजनित संक्रमण से बचाता है। इसके सेवन से प्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है।

तुलसी – काली तुलसी के पत्ते 6 ग्राम काली मिर्च 6 ग्राम लोंग तीनों को मिलाकर पीस कर मटर के दाने के बराबर गोलियां बना लें। गोलियों को मुंह रखकर चूसने से खांसी खत्म होती है।  विजयलक्ष्मी मुंशी

निरोगी-दोहे

गाजर, बथुआ, आँवला, जो खाए मन लाय
भूख बढ़े, कब्जी मिटे, खून साफ हो जाय

हरड़, बहेड़ा, आँवला, चौथी नीम गिलोय
पंचम मिश्री डालिये, निर्मल काया होय

गर कमजोर दिमाग हो तो कर इतना काम
साथ शहद के खाइये भीगे हुए बादाम

खीरा, प्याज, खरबूज का खाइए नित्य सलाद
गुर्दे की पथरी खत्म, तीस दिनों के बाद

माँड चावलों का पिए, नमक मिला प्रभात
मोटापा कम होएगा, हल्का होगा गात

पीस चिरौंजी लीजिए, कच्चे दूध के संग
सोते समय लगाइये, निखरे मुँह का रंग

 विमला सरूपरिया

मूंगफली की बर्फी

आवश्यक सामग्री – मूंगफली के दाने – एक कटोरी ; शक्कर-आधा कटोरी;
इलायची-8-10।

विधि – सर्वप्रथम एक कड़ाई में मूंगफली के दाने डालकर सेंक ले। दाने उतना ही सेंके जितना कि इसके छिलके आसानी से उतर जावे। छिलके उतार कर दानों को बारीक पीस लें। अब इस पीसे हुए पावडर को आटे की छलनी से तीन बार छाने।

एक कड़ाई में शक्कर की 2 तार की चाशनी बनावें। इस चाशनी में इलायची पीस कर डाल देवें। साथ ही मूंगफली का पीसा हुआ पावडर डालकर अच्छी तरह से हिलावें। इसके बाद एक घी लगी प्लेट या थाली में यह मिश्रण डाल दें। जब मिश्रण अच्छी तरह जम जावें तो इसके छोटे छोटे पीस कर लें।



 विजयलक्ष्मी मुंशी

- सुख बाहर से मिलने की चीज नहीं, मगर अहंकार छोड़े बगैर इसकी प्राप्ति भी होने वाली नहीं।
- यदि मनुष्य सीखना चाहे, तो उसकी हर भूल उसे कुछ शिक्षा दे सकती है। – महात्मा गांधी

राजस्थान सरकार द्वारा सामाजिक सुरक्षा हेतु प्रदत्त कुछ योजनाएँ

- (1) माता-पिता की सुरक्षा एवं देखभाल हेतु भरण पोषण नियम लागू किया गया।
- (2) 75 वर्ष से अधिक आयु के वृद्ध, विशेष योग्यजन एवं विधवाओं के लिए मासिक पेंशन 750 रु तथा 75 वर्ष से कम आयु वालों के लिए मासिक पेंशन 500 रु. दी जायेगी। इस पेंशन की पात्रता हेतु 25 वर्ष या इससे अधिक उम्र का पुत्र नहीं होने की शर्त भी समाप्त कर दी गई है।
- (3) वरिष्ठ नागरिकों को राज्य में परिवहन निगम की साधारण एवं द्रुतगामी बस के किराये में 30 प्रतिशत की छूट
- (4) एड्स के मरीजों को बी.पी.एल. का दर्जा तथा बसों में निःशुल्क यात्रा करने की सुविधा।

ग्रामीण महिला चेतना शिविर

दिनांक 30.3.2013 को ग्रामीण महिला चेतना शिविर की बैठक में फतहनगर, चंदेसरा, छोटी ऊंदरी एवं बेड़वास से 11 महिलाओं ने भाग लिया। डॉ. जी.सी. लोढ़ा ने स्वास्थ्य एवं बेक्टिरिया जनित रोगों की जानकारी दी।

महिला समृद्धि कोष से गरीब नवाज महिला स्वयं सहायता समूह की श्रीमती निर्मला यादव को रु. 5000/- का ऋण दिया गया।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

आगामी ग्रामीण समूह महिला चेतना शिविर 30 अप्रैल, मंगलवार प्रातः 11 बजे समिति परिसर में आयोजित है। कार्यक्रम इस प्रकार रहेगा।

1. प्रार्थना सामूहिक
2. नये सदस्यों का परिचय
3. प्रेरणात्मक संदेश-प्रो. जे.एन. कविराज
4. कहानी - विकास सम्बन्धी
5. जीवन पच्चीसी के प्रमुख बिन्दु
6. स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी-डॉ.आई.एल जैन
7. प्रशिक्षण
8. राष्ट्रगान
9. जलपान
10. शैक्षणिक भ्रमण

सभी महिलाएं
समय पर आवें।

प्रेरक विचार

1. अगर हम समाधान का हिस्सा नहीं हैं तो हम भी समस्या है।
2. जो चोर के लिए सीढ़ी पकड़ता है वही भी उतना ही चोर है।
3. कमजोर इन्सान कभी सच्चाई का साथ नहीं दे सकता और कायर कभी उसूलों को नहीं निभा सकता है।
4. भविष्य इरादेमंद को राह दिखाता है और गैर इरादेमंद को घसीटता है

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

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021

श्री कै लाश वैष्णव - 9829278266

सम्पादन -संकलन :

श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी, श्रीमती विमला सरूपरिया,
श्रीमती रनेहलता साबला, श्रीमती रेणु सिरिया

विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड़ नं. 17, उदयपुर - 313001

फोन : (0294) 2413117, 2411650

Website : vigyansamiti.org

E-mail : samitivigyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी एवं श्रीमती चन्द्रा भण्डारी