



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

# सहर

## समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 21

25 फरवरी 2013

माघ शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2069

### विज्ञान समिति द्वारा प्रेरित-प्रगति पथ पर महिलाएं

#### 21. श्रीमती घीसी बाई, देबारी

श्रीमती घीसी बाई उदयपुर जिला महिला विकास अभिकरण में साथिन के रूप में विज्ञान समिति से संपर्क में आयी जब राज्य सरकार ने महिला विकास की जिला इकाई ईडारा विज्ञान समिति को अप्रैल 1987 में स्थानान्तरित की। यह कार्यक्रम 13 वर्ष तक राजस्थान में जिला ईडारा योजना के दौरान चलता रहा। ईडारा योजना के अंतर्गत महिला विकास के सभी प्रशिक्षण के कार्यक्रम तथा अन्य ज्ञानवर्धन संबंधी कार्यक्रम आयोजित होते थे। इन कार्यक्रमों के अंतर्गत जिले की सभी साथिने तथा प्रचेताएं बार बार आती थी लगभग 200 बैठकें इस दौरान आयोजित हुईं होंगी। सभी साथिने तथा प्रचेताओं से समिति का गहन सम्बन्ध हो गया था। ईडारा का स्टाफ विज्ञान समिति को सभी कार्यक्रम में जोड़ता था जिससे उनके कार्यक्रम की गुणवत्ता बढ़ जाती थी। इस कारण प्रचेताओं एवं साथिनों से गहन सम्बन्ध बन गया। घीसी बाई साथिन के रूप में समिति के संपर्क में आयी तो सातवीं पास थी। विज्ञान समिति की प्रेरणा एवं सहयोग से उन्होंने लिखने एवं पढ़ने का अभ्यास बढ़ाया। उनके आत्मविश्वास का विकास हुआ जिससे वह वार्ड पंच भी चुनी गईं। अपने क्षेत्र में विज्ञान समिति के मार्गदर्शन में महिलाओं को कई प्रकार के प्रशिक्षण दिलवाए एवं खुद ने भी समिति द्वारा आयोजित सभी कार्यक्रमों में भाग लिया जिससे उनकी जानकारी में काफी वृद्धि हुई। वह एक दिलेर महिला के रूप में उभरी। महिला विकास में उनका कार्य काफी प्रशंसनीय है। घीसी बाई वर्षों से विधवा हैं पर अपना समय समाज सेवा में देकर अपने जीवन का सफल उपयोग कर रही हैं। उनके स्वस्थ व सफल जीवन के लिए शुभकामनाएं।



### मार्च माह के कृषि कार्य

1. दाने भरने की अवस्था पर सिंचाई अवश्य करें।
2. जायद मूंग किस्म के 851 की बुवाई करें।
3. पशुओं के लिये हरे चारे हेतु एम.पी.चरी, राज चरी या बाजरा चरी की बुवाई करें।
4. ग्रीष्मकालीन सब्जियों की बुवाई अगर नहीं की हैं तो बुवाई करें। भिंडी, बेंगन, टिण्डा, टमाटर, ग्वार, चवला, फली आदि।
5. मिर्च की पौध तैयार करें ताकि चार सप्ताह पश्चात् रोपाई की जा सके।
6. कद्दू वर्गीय सब्जियों की बुवाई करें।
7. पूर्व में बोई गई सब्जियों में सिंचाई करें।

एम.एल.के. मेहता

### अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

पिछले 100 वर्षों से पूरे संसार के कई देशों में प्रत्येक 8 मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। इसका उद्देश्य है महिलाओं में जागृति लाना, उनका आत्मविश्वास बढ़ाना, उनकी प्रतिभा को प्रोत्साहन देना एवं उनको आगे बढ़ने की प्रेरणा देना। विज्ञान समिति भी प्रतिवर्ष यह दिवस मनाती है।

भारत में स्वामी विवेकानन्द का नाम घर-घर में प्रसिद्ध है। उनका जन्म 12 जनवरी 1863 को कोलकाता के सिमल क्षेत्र के प्रसिद्ध दत्त परिवार में हुआ था। उनके पिता श्री विश्वनाथ दत्त वकील थे। माता का नाम श्रीमती भुवनेश्वरी देवी था। विवेकानन्द की स्मरणशक्ति असाधारण थी। शिक्षक से एक बार सुन लेने मात्र से ही उन्हें पाठ याद हो जाया करता था।

वे एक दिन दक्षिणेश्वर पहुँच गये व श्रीरामकृष्ण से प्रश्न किया कि क्या आपने ईश्वर को देखा है? क्या आप मुझे ईश्वर का दर्शन करा सकते हैं? श्री रामकृष्ण ने उत्तर दिया कि मैंने ईश्वर का दर्शन किया है व तुम्हें भी ईश्वर का दर्शन करा सकता हूँ।

स्वामी जी ने 11 सितम्बर 1893 को विश्वधर्म सभा में अपना ओजस्वी भाषण दिया। उन्होंने श्रोताओं को "अमेरिकावासी बहनों और भाइयों कहकर संबोधित किया। इस सम्बोधन से श्रोतागण मुग्ध हो गये। उन्होंने कहा कि हिन्दु धर्म सभी धर्मों को सत्य समझता है व सभी धर्मों को स्वीकार भी करता है। श्रोताओं ने उनके भाषण को बहुत पसन्द किया। वे रातों-रात प्रसिद्ध हो गये और समाचार पत्रों ने उनकी बहुत प्रशंसा की। उन्होंने अमेरिका में कई स्थानों पर अपने प्रवचन दिये जिसे बड़ी संख्या में अमेरिका के लोग सुनने पहुंचते थे। भारत लौटकर उन्होंने 1 मई 1897 में रामकृष्ण मिशन की स्थापना की। स्वामी जी ने अति दरिद्र व्यक्तियों से भी हार्दिक प्रेम किया। उन्होंने उनके दुःख दर्दों को दूर करने की चेष्टा की। स्वामी जी प्रत्येक आत्मा को अव्यक्त ब्रह्म के रूप में देखते थे। मानव को कर्म, उपासना, मनः संयम अथवा ज्ञान-इनमें से एक या एक से अधिक या सभी उपायों का सहारा लेकर अपने ब्रह्म भाव को व्यक्त कर मुक्त होना चाहिये।

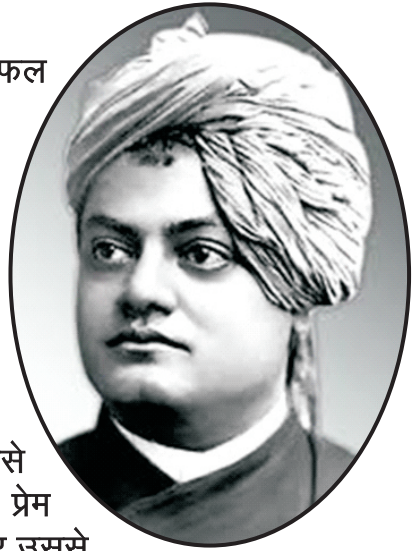
उन्होंने माना कि अपनी वर्तमान अवस्था के लिए जिम्मेदार हम ही हैं और जो कुछ हम होना चाहें, उसकी शक्ति भी हम में ही है। यदि हमारी वर्तमान अवस्था हमारे पूर्व कर्मों का फल है तो यह निश्चित है कि जो कुछ हम भविष्य में होना चाहते हैं, वह हमारे वर्तमान कर्मों द्वारा ही निर्धारित किया जा सकता है अतः यह जान लेना आवश्यक है कि कर्म किस प्रकार किये जाएं। यदि मेरे शब्दों को थोड़ा भी मानते हो तो मैं तुम्हें सलाह देता हूँ। "तुम्हारे मोहल्ले में बहुत से गरीब लोग अवनति और दुःख में डूबे हुए हैं। तुम्हें उनके पास जाकर पूरे जी-जान से उनकी सेवा करनी होगी। रोगियों को दवाई बांटने की व्यवस्था करो और लगन के साथ उनकी सेवा करो। भूखे को खाना दो और जितना तुमसे हो सके अबोध को शिक्षा दो"।

पवित्रता, धैर्य और अध्यवसाय, इन्हीं तीन गुणों से सफलता मिलती है और प्रेम सर्वोपरि है।

उठो, जागो, स्वयं जगकर औरों को जगाओ। अपने मानव जीवन को सफल करो।

### राष्ट्र को महान बनाने के लिये तीन बातों की आवश्यकता है :-

1. सदाचार की शक्ति में विश्वास
2. ईर्ष्या और सन्देह का परित्याग
3. जो सत बनने या सत्कर्म करने के लिए यत्नवान हो उसकी सहायता करना।



जगत को जिस वस्तु की आवश्यकता है वह है चरित्र। संसार को ऐसे लोग चाहिये, जिनका जीवन स्वार्थहीन ज्वलंत प्रेम का उदाहरण है। वह प्रेम एक एक शब्द को वज्र के समान प्रभावशाली बना देगा। साहसी शब्द और उससे अधिक साहसी कर्मों की हमें आवश्यकता है।

उठो ! जागो, और तब तक रुको नहीं, जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए।

4 जुलाई 1902 को 39 वर्ष की अल्प आयु में विवेकानन्द ने अपना शरीर त्यागा।

## खाँसी के इलाज हेतु कुछ घरेलू नुस्खे

- (1) अनार के सूखे छिलके को मुँह में रख कर चूसते रहने से खाँसी में बहुत आराम मिलता है ।
- (2) हल्दी का दूध पीने से आराम मिलता है । एक गिलास दूध में आधा चाय का चम्मच हल्दी डालकर उबाल लेने तथा सोने से पहले पीएं । इसके उपर पानी नहीं पीएं ?
- (3) आधा चम्मच हल्दी और आधा चम्मच नमक को मिलाकर गुनगुने पानी से पीने से आराम मिलता है । तीन दिन तक दिन में 2 बार लेने से एकदम आराम मिल जाता है ।
- (4) अदरक के पतले-पतले छोटे टुकड़े कर उन पर नमक लगा कर तवे पर गर्म कर लें । इनको चूसने से खाँसी में आराम मिलता है ।
- (5) अदरक का रस एवं शहद दोनों को बराबर मात्रा में लेने से अर्थात् एक चाय का चम्मच अदरक एवं शहद मिलाकर लेने से फायदा होता है ।
- (6) सादे या काले नमक की छोटी से डली मुँह में रखकर चूसते रहने से आराम मिलता है ।
- (7) कच्चे पापड़ के टुकड़े को मुँह में रखने से खाँसी नहीं आती है ।
- (8) काली मिर्च के 3-4 दाने मुँह में रखकर चूसने से फायदा होता है ।

## माँ दुर्गा के नौ रूप



1. शैलपुत्री
2. ब्रह्मचारिणी
3. चन्द्रघंटा
4. कुष्मांडा
5. स्कन्दमाता
6. कात्यानी
7. कालरात्री
8. महागौरी
9. सिद्धिदात्री

## आँवले का अचार

**आवश्यक सामग्री** – आँवला – आधा किलो ; तेल – पाव (1/4)लीटर तेल; लाल मिर्च पाउडर – एक बड़ा चम्मच ; नमक – एक बड़ा चम्मच ; हींग' चुटकी भर ।

**विधि** – सर्वप्रथम आँवलों को अच्छी तरह से धो कर एक साफ कपड़े से पोंछ ले । अब एक भगोना या डेगची में 2 बड़े चम्मच तेल तथा आँवले डाल कर मध्यम आँच पर पकने रख दें । बीच-बीच में आँवलों को हिलाते रहे ताकि जलने या लगने न पाये । जब आँवले थोड़े पक जावे या गुठली निकालने जैसे हो जावे तो नीचे उतार लें । एक साफ व सूखी थाली में आँवले निकार उनमें से गुठली निकाल लेवे । गुठली निकालते समय इनकी फाकें अलग-अलग हो जावेगी । आप चाहें तो फांके वैसी ही रहने दे या फिर प्रत्येक को 2-2 टुकड़े कर लें ।

अब बचा हुआ तेल, नमक, हींग और आँवले उसी बर्तन में डाल कर आग पर चढ़ा दें । कुछ ही समय में आँवले के अन्दर का पानी तड़-तड़ा कर समाप्त हो जाएगा । इसके बाद आँवले आँच से नीचे उतार लें । ठण्डा होने पर एक कांच की बरनी या शीशी में भर लें तथा ढक्कन बंद कर लें । ध्यान रहे कि तेल आँवले से ऊपर तक रहे । इससे आचार खराब नहीं होगा । अगर तेल कम लगे तो एक बर्तन में थोड़ा तेल गर्म कर, ठण्डा कर आचार में डाल दें । विशेष : आचार को हमेशा एक साफ एवं सूखे चम्मच से निकालें । हाथ से कभी मत निकालें । निकालने के बाद तुरन्त ढक्कन बंद कर दे ।

## बुढ़ापा : अभिशाप न समझो

बुढ़ापा तन का कम और मन का अधिक होता है । यह हमारी सोच पर निर्भर करता है कि हम वृद्धावस्था और उससे जुड़ी हुई विभिन्न तकलीफों को किस प्रकार लेते हैं । अगर मन में आशा, विश्वास और धैर्य हो तो कभी बुढ़ापा का दुःख या इससे लगी हुई समस्याओं का अहसास नहीं होता है ।

विश्वप्रसिद्ध वैज्ञानिक श्री विश्वेश्वरैया सौ वर्ष से भी ज्यादा जिये । आखिर समय तक वे चुस्त और स्वस्थ रहे । एक बार एक व्यक्ति ने उनसे पूछा-आपके चिर यौवन और लम्बी उम्र का रहस्य क्या है ? उन्होंने उत्तर दिया – जब बुढ़ापा मेरा दरवाजा खटखटाता है तब मैं भीतर से जवाब देता हूँ कि विश्वेश्वरैया घर पर नहीं है और वह निराश होकर लौट जाता है । इस तरह बुढ़ापा से मेरी मुलाकात ही नहीं हो पाती है तो वह मुझ पर कैसे हावी हो सकता है ?

सच ही कहा है 'जैसा मन वैसा तन' । जब कोई बूढ़ा न होने की ठान लेता है तो वह जीवन भर स्वस्थ, सक्रिय और सक्षम रह सकता है ।

## ग्रामीण समूह महिला चेतना शिविर

दिनांक 4.03.2013 को ग्रामीण महिला चेतना शिविर की बैठक में फतहनगर, घणोली एवं फाचर से 15 महिलाओं ने भाग लिया। इस शिविर में निर्मला राव द्वारा तीन प्रकार की मूंगोड़ी बनाना सिखाया गया एवं आंवले की केण्डी व मुरब्बा बनाने की मौखिक जानकारी दी।

**महिला समृद्धि कोष** से गरीब नवाज महिला स्वयं सहायता समूह की **श्रीमती भारती वीरवानी** को **₹. 5000/-** का ऋण दिया गया। इसी समूह की **श्रीमती बेबी व श्रीमती लाजवन्ती** ने लिए गए ऋण की प्रथम किश्त जमा कराई। इनरव्हील क्लब की सचिव एवं समिति की सदस्या **श्रीमती शकुन्तला धाकड़** ने महिलाओं को **स्वच्छ एवं स्वस्थ** रहने की जानकारी दी। सभी महिलाओं को कृषि विश्वविद्यालय के किसान मेले में मेला अवलोकन के लिए **कैलाश** के साथ भेजा। चेतना शिविर के आयोजन में **प्रो. सुशीला अग्रवाल, डॉ. शैल गुप्ता श्रीमती पुष्पा कोठारी, श्रीमती शकुन्तला धाकड़ का सहयोग रहा।**

## जरा जानिए.....

**राजस्थान राज्य पथ परिहन निगम द्वारा यात्रियों को किराये में दी जाने वाली रियायतें -**

- (1) वरिष्ठ नागरिक, (स्त्री और पुरुष दोनों) जिनकी आयु 65 वर्ष हो गई हो, को किराये में 25 की छूट दी जाती है। इसके लिए आर. टी.ओ. से पहचान पत्र बनवाना होता है।
- (2) विश्व महिला दिवस (8मार्च) तथा रक्षा बन्धन के दिन महिलाओं को राज्य में कहीं भी मुफ्त आने-जाने की सुविधा।
- (3) एक परिवार की पाँच या उससे अधिक महिलाओं द्वारा एक साथ यात्रा करने से किराये में 25 की रियायत दी जाती है।

साभार—  
प्रबन्धक— राज.पथ परिहन निगम, उदयपुर

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

आगामी ग्रामीण समूह महिला चेतना शिविर 30 मार्च, शनिवार प्रातः 11 बजे समिति परिसर में आयोजित है। इस दिन महिलाओं को मानव के प्रमुख रोगों के बारे में **डॉ.आई.एल. जैन** वार्ता देंगे। पूर्व में बनाए गये खाद्य पदार्थों को बनाने का अभ्यास कराया जाएगा। जो महिलाएं सदस्य बन चुकी हैं वे 10 बजे तक समिति परिसर में आ जाएं और जो सदस्य नई सदस्या बनना चाहती हैं वो भी आएँ।

**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 रनेहलता साबला, श्रीमती रेणु सिरिया

## विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड़ नं. 17, उदयपुर - 313001

फोन : (0294) 2413117, 2411650

Website : [vigyansamiti.org](http://vigyansamiti.org)

E-mail : [samitivigyan@gmail.com](mailto:samitivigyan@gmail.com)

**सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी एवं श्रीमती चन्द्रा भण्डारी**