



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

## बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 57

जून 2016

ज्येष्ठ शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2073

### प्रेरक महिलाएं-26

#### सुचेता कृपलानी

देश की पहली महिला मुख्यमंत्री



सुचेता का जन्म 25 जून, 1908 को हरियाणा के अम्बाला शहर में एक बंगाली परिवार में हुआ था। सुचेता कृपलानी उन चन्द महिलाओं में शामिल थीं जिन्होंने महात्मा गाँधी के करीब रह कर देश की आजादी में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। वे नोआखली यात्रा में बापू के साथ थीं। वहाँ के दंगा पीड़ित इलाकों में रह कर उन्होंने पीड़ित महिलाओं की मदद की।

सुचेता जी ने 'भारत छोड़ो आन्दोलन' के दौरान अपनी सूझ-बूझ और बुद्धिमता का परिचय दिया और अण्डरग्राउण्ड वालण्टियर फोर्स बनाई। महिलाओं और लड़कियों को लाठी चलाने, प्राथमिक चिकित्सा और आत्मरक्षा के लिए हथियार चलाने की ट्रेनिंग दी।

भारत की स्वतंत्रता से पहले व बाद में भी वे राजनीति से जुड़ी रहीं। सन् 1946 में वे संविधान सभा की सदस्य चुनी गईं तथा सन् 1952 में आजादी के बाद हुए पहले आम चुनाव में वे नई दिल्ली से खड़ी हुईं और जीतीं। प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू द्वारा उन्हें लघु उद्योग मंत्रालय की जिम्मेदारी सौंपी गई।

सुचेता कृपलानी सन् 1963 से 1967 तक उत्तर प्रदेश की मुख्यमंत्री रहीं। वे देश की पहली महिला मुख्यमंत्री बनीं। सुचेता जी दिल की कोमल तो थी परन्तु प्रशासनिक फैसले लेते समय वे दिल की नहीं, दिमाग की सुनती थीं। वे बहुत दयालु स्वभाव की थीं।

सन् 1967 में वे तीसरी बार लोकसभा के लिए चुनी गईं। सन् 1971 में उन्होंने राजनीति से संन्यास ले लिया और एकान्त में अपना समय व्यतीत करने लगीं। सन् 1974 में उनका निधन हो गया।

सुचेता कृपलानी को राष्ट्र-विकास में की गई उनकी महत्वपूर्ण सेवाओं के लिए हमेशा याद किया जाएगा।

### सुविचार

1. दो पल की जिंदगी के दो उसूल, निखरो फूलों की तरह, बिखरो खुशबू की तरह।
2. किसी को प्रेम देना सबसे बड़ा उपहार है और किसी का प्रेम पाना सबसे बड़ा सम्मान है।
3. सच्चे रिश्तों की खूबसूरती एक दूसरे की गलतियों को बर्दाश्त करने में है क्योंकि बिना कमी का इंसान तलाश करोगे तो अकेले ही रह जाओगे।
4. इतना छोटा कद रखिए कि सभी आपके साथ बैठ सकें और इतना बड़ा मन रखिए कि जब आप खड़े हो जाए तो कोई बैठा न रह सके।
5. ये पैसा भी अजीब चीज है जिसके पास नहीं है उसकी कोई इज्जत नहीं और जिसके पास है उसे किसी की इज्जत की परवाह नहीं।

### जुलाई माह की कृषि क्रियाएं

वर्षा अच्छी बुवाई लायक हो गई हो तो वाप आते ही बुवाई प्रारम्भ कर दें। बुवाई पूर्व अच्छी किस्मों का बीज लाकर काम में लें।

किस्में -

1. मक्का-माही धवल (सफेद); माही कंचन(पीली); नवजोत
2. तिल-प्रताप, टीसी-25; आर टी -46;
3. मूंगफली- ए. के.- 12 -24; जी.पी.-2;
4. उड़द-कृष्णा;टी-9; 5. मूंग-के-851, एस-8

उर्वरक -

मक्का में बुवाई पूर्व 24 कि.ग्रा. यूरिया प्रति हेक्टर मिला कर गहरा डालें। दलहनी फसलों में 40 कि.ग्रा. यूरिया प्रति हेक्टर बुवाई पूर्व दें। दलहनी फसलों के बीज को जीवाणु खाद से उपचारित करें।

## काम की बातें

**राजश्री योजना** - 1 जून से प्रारंभ सरकारी अस्पताल में जन्मी बेटियों को 6 किस्तों में 50 हजार रुपये मिलेंगे। जन्म पर 2500 रु. एवं एक वर्ष पूर्ण होने व टीकाकरण करवाने पर 2500रु., कक्षा 1 में प्रवेश लेने पर 4000रु. कक्षा 6 में प्रवेश लेने पर 5000 रु. कक्षा 10 में प्रवेश लेने पर 11000रु., 18 वर्ष पूर्ण करने व कक्षा 12 उत्तीर्ण करने पर 25000 रु. की सहायता राशि चेक द्वारा दी जाएगी।

**शिक्षा नीति में बदलाव** - नई शिक्षा नीति तय करने के लिए बनी केन्द्र सरकार की समिति ने सुझाव दिया कि आठवीं कक्षा तक फेल न करने का नियम ठीक नहीं है। इसे बदल कर पाँचवीं कक्षा तक ही सबको पास करने का नियम बनाया जाये।

**पेनिक बटन** - महिला यात्रियों की सुरक्षा के लिए बसों व ट्रेनों में विशेष बटन (स्विच) लगाए जा रहे हैं। मुसीबत के समय सहायता के लिए इन्हें दबाने पर बस व ट्रेन के उच्च अधिकारियों व पुलिस को एक साथ सूचना मिल जाएगी और कुछ ही मिनटों में उसे सहायता पहुंचायी जा सकेगी।

## सफेद दाग के घरेलू इलाज

त्वचा संबंधी बीमारियों में से एक सफेद दाग से जल्दी छुटकारा पाने के लिए निम्न उपायों को आजमाएं :-

- प्रभावित त्वचा के दाग पर नारियल तेल से 2 से 3 बार प्रतिदिन मालिश की जाए तो सुधार नजर आता है।
- तांबे के बर्तन में रात भर रखे पानी को कुछ माह तक लगातार सुबह खाली पेट पीने से भी सफेद दाग ठीक होते हैं।
- नीम की पत्तियों को छाछ के साथ पीसकर इसका लेप बनाकर त्वचा पर लगाएं।
- सरसों के तेल के साथ हल्दी पाउडर का लेप

**ए.टी.एम. से प्रतिमाह तीन बार रुपया निकालना निःशुल्क है। इसके बाद 50 रुपये लगेंगे।**

## अति सराहनीय कार्य

**गुर्जर समाज का फैसला** - राजस्थान के अलवर जिले के 52 गांवों के गुर्जर समाज ने बैठक कर सबकी राय से फैसला लिया कि लड़की की शादी दसवीं कक्षा पास होने के बाद ही करेंगे। इससे बालिका साक्षरता बढ़ेगी तथा बाल विवाह पर रोक लगेगी। साथ ही विवाह में बैंड-बाजे का उपयोग नहीं करना, आतिशबाजी एवं मृत्यु भोज पर पाबंदी जैसे निर्णय भी लिए गए।

**शराबबन्दी का इनाम** - कुचामन सिटी पंचायत समिति के गांव रसाल के शराबमुक्त होने पर स्थानीय विधायक ने दस लाख रुपये का बजट गांव के विकास के लिए दिया।

**स्कूल के लिए दलित महिला ने दी दान में जमीन** - उदयपुर जिले के चांसदा गांव के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय के लिए जमीन की जरूरत थी। ग्राम सभा में यह मसला उठने पर श्रीमती सोसर पत्नी नवला जी वाल्मिकी ने स्वप्रेरणा से अपनी पांच बीघा जमीन स्कूल के लिए दान देने की घोषणा कर सबको चकित और हर्षित कर दिया।

**अपराध रहित गाँव** - चित्तौड़गढ़ जिले में 166 गांव ऐसे हैं जहां पिछले दो साल में पुलिस के पास कोई भी आपराधिक केस दर्ज नहीं हुआ है। इन गांवों ने अपने छोटे-मोटे मामले आपसी समझ से सुलझा कर एक अच्छा उदाहरण पेश किया है। अन्य गांवों को भी इससे सबक लेना चाहिये तथा अनुसरण करना चाहिये।

**तम्बाकू का सेवन छोड़ा** - राजस्थान के बाड़मेर जिले में हजारों लोगों ने 31 मई को खुद तम्बाकू नहीं खाने और अन्य लोगों को भी तम्बाकू सेवन नहीं करने की प्रेरणा देने का संकल्प लिया। साथ ही गुटखा खाने और थूकने पर भी कार्रवाई करने का फैसला लिया गया।

## जरा हंस लें



एक व्यक्ति अपने ससुराल में खाना खाते हुए 15-20 रोटी खा गया तब परेशान होकर सासु मां ने कहा जमाईसा भोजन के बीच में पानी भी पीना चाहिए। कंवर सा. ने कहा मैं तो हमेशा आधे भोजन के बाद पानी पीता हूँ। सासू ने कहा मैंने तो नहीं देखा। कंवर सा. बोले एक बार बीच आ जाए तो पानी पीऊँ।

## जरा सोच के देखो

माना कि माँ अमूल्य है,  
परन्तु उस माँ का क्या मूल्य  
जो जन्म देते ही बिटिया को  
लावारिस छोड़ के मारे।

माना कि बाप अमूल्य है  
परन्तु उस बाप का क्या मूल्य  
जो बेटे-बेटी का टेस्ट करा  
बिटिया को कोख में मारे।

माना कि बेटा अमूल्य है  
परन्तु उस बेटे का क्या मूल्य  
जो माता-पिता को वृद्धाश्रम  
भेज के मारे।

माना कि बेटी अमूल्य है  
परन्तु उस बेटी का क्या मूल्य जो  
माता पिता को बिना बताये  
शादी कर उनको बिना मौत के मारे।

माना कि बहू अमूल्य है  
परन्तु उस बहू का क्या मूल्य  
जो सास प्वसुर को प्रताड़ित  
कर जीते जी मारे।

इसलिए है मानव, क्यों मानते हो  
अपने धन, वैभव, संतान और अपनों  
को अमूल्य, सिर्फ  
वक्त ही बता सकता है कि  
किसका क्या है मूल्य ?

- राजेन्द्र कुमार खोखावत

## स्वस्थ एवं सुखी जीवन की चाबी

- कम खाना, गम खाना और नम जाना अर्थात् समभाव, समता के साथ संतुलित भोजन करना तथा मन वचन और वाणी का संयम रखना।
- नमक, शक्कर और घी-ये तीनों सफेद जहर हैं। इनका कम से कम प्रयोग करने से कई रोगों से बचा जा सकता है, जैसे- रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा आदि।
- भोजन सीमित मात्रा में तीन या चार वक्त में बाँटकर खाने से पाचन शक्ति अच्छी रहती है। ऐसा करने से खट्टी डकार, आफरा, अपच आदि से बचा जा सकता है।
- शारीरिक क्रियाओं के उत्तम संचालन के लिए शुद्ध पानी एवं प्राण वायु आवश्यक है दिन भर में 8-10 गिलास स्वच्छ व भुद्ध पानी पीना चाहिए।
- नींद स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। रात्रि में जल्दी सोना और सुबह जल्दी उठना चाहिए।
- प्रातः काल 45 मिनट भ्रमण करने से उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु प्राप्त कर सकते हैं।

- श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी

## जून माह के प्रमुख पर्व

- 5 जून - अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरण दिवस
- 7 जून - महाराणा प्रताप जयंती ( 476वीं )
- 21 जून - अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

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

- ◆ कई डाक्टरों के परामर्श से सैंकड़ो लोग लाभ उठा रहे हैं, आप भी लाभ उठाएं।
- ◆ जरूरतमंदों को दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य शल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेसर, न्युरोपेथी 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

## 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।

रसोई से.....

## नीबू का मीठा अचार

सामग्री : नीबू- आधा किलो, नमक- 3 छोटे चम्मच, गुड़ - 600 ग्राम, लाल मिर्च- आधा छोटा चम्मच, इलायची- 5, गरम मसाला-1 छोटा चम्मच, काला नमक- 2 छोटा चम्मच, अदरक - 50 ग्राम

विधि - नीबू का अचार बनाने के लिए बाजार से अच्छे किस्म के पतले छिलके वाले बिना धब्बों वाले नीबू ले आइए। इनको साफ पानी से धोकर सुखा लीजिए। प्रत्येक नीबू को आठ टुकड़े करते हुए काट लीजिए। उनके अंदर के सारे बीज चाकू की सहायता से निकाल दीजिए।

कांच की बर्नी में टुकड़ों को भर दीजिए और नमक मिला दीजिए। बर्नी के ढक्कन को बंद करके 8-10 दिन के लिए धूप में रख दीजिए। 2-3 दिन में एक बार बर्नी को हिला कर नीबू को ऊपर नीचे कर दीजिए। नीबू का छिलका नरम हो जाएगा।

10 दिनों के बाद नीबू नरम हो जाने पर छोटे छोटे टुकड़ों में गुड़, अदरक के छोटे टुकड़े डालें। गुड़ के गल जाने पर काला नमक, गरम मसाला, लाल मिर्च पाउडर और इलायची पाउडर डालकर सभी मसालों को अच्छे से मिक्स कीजिए। स्वादिष्ट नीबू का अचार तैयार है।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

### वार्षिक उत्सव

30 जुलाई 2016 प्रातः 10 बजे से

### कार्यक्रम

- ➔ प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- ➔ प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक वार्ता
- ➔ प्रशिक्षण आदि

## काली मिर्च से उपचार

- सर्दी होने पर 4-5 काली मिर्च के पिसे हुए दाने दूध के साथ उबालकर पीएं।
- खाँसी होने पर आधा चम्मच काली मिर्च का चूर्ण, आधे चम्मच शहद के साथ मिलाकर दिन में 3 से 4 बार चाटने से खाँसी में बहुत राहत मिलती है।
- सर्दी-खाँसी होने पर 10 से 15 तुलसी के पत्तों के साथ 8 से 10 काली मिर्च कूटकर पानी में उबालकर पीने से या दूध, शक्कर के साथ उबालकर पीने से भी स्वास्थ्य में सुधार होता है और बहुत राहत मिलती है।
- 4 से 5 दाने काली मिर्च को किशमिश के 15 दानों के साथ खाने से खाँसी में आराम मिलता है।
- 100 ग्राम गुड़ पिघलाकर इसमें 20 ग्राम काली मिर्च का पाउडर मिलाएं और थोड़ा ठंडा होने पर उसकी छोटी-छोटी गोलियां बना लें। खाना खाने के बाद इसकी 2-2 गोलियां खाने से हाजमा अच्छा रहता है और शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।
- 2 चम्मच दही, एक चम्मच चीनी और 6 ग्राम पिसी काली मिर्च मिलाकर चाटने से भी काली और सूखी खाँसी में आराम मिलता है।
- बुखार में तुलसी, काली मिर्च और गिलोय का काढ़ा पीना फायदेमंद रहता है। यदि व्यक्ति आठ-दस काली मिर्च को पीसकर उसे पानी में उबालकर उससे गरारा करें, तो इससे गले का संक्रमण ठीक हो जाता है।
- पाचन संबंधी विकारों में काली मिर्च और काला नमक दही में मिलाकर खाने से बहुत आराम मिलता है। यदि पेट में कीड़े होने की समस्या है तो काली मिर्च को किशमिश के साथ 2-3 बार चबाकर खा जाएं।
- छाछ में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पीने से पेट के कीटाणु मरते हैं और पेट की बीमारियाँ भी दूर होती हैं। एक कप गुनगुने पानी में आधा नीबू का रस, आधा चम्मच पिसी काली मिर्च और आधा चम्मच काला नमक मिलाकर पीने से गैस की समस्या दूर होती है।

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

मई माह में गर्मी अधिक होने से यह शिविर आयोजित नहीं हो सका।

महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021  
श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

## विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड़ 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 - श्री प्रकाश तातेड़