



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 73

अक्टूबर 2017

अश्विन शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2074

प्रेरक महिलाएँ - 33

डॉ. असीमा चटर्जी

देश की प्रथम महिला रसायनशास्त्री



असीमा चटर्जी का जन्म 23 सितम्बर 1917 में हुआ। उन्होंने 1938 में कलकत्ता यूनिवर्सिटी से एमएससी की डिग्री और 1944 में डॉक्टरेट की उपाधि ली। वो पूरे भारत में विज्ञान में डाक्टरेट करने वाली पहली महिला बनी। डॉ. चटर्जी को रसायनशास्त्री (ऑर्गेनिक) और फाइटोमेडिसिन यानि **पौधों की बिमारियों** के विज्ञान में उनके योगदान के लिए जाना जाता है।

वर्ष 1944 में असीमा को यूनिवर्सिटी ऑफ कोलकाता में लेक्चरर के तौर पर नियुक्त कर लिया गया। लेकिन वह कैमिस्ट्री (रसायन शास्त्र) के क्षेत्र में और रिसर्च (अनुसंधान) करना चाहती थी। इसलिए उन्होंने 1947 में अमरीका जाने का निर्णय लिया वो अपनी 11 माह की बेटी और एक 'आया' को साथ लेकर अमरीका पहुंच गई।

असीमा ने मिर्गी रोकने वाली दवा आयुष-50 बनाई। साथ ही कैंसर व मलेरिया-रोधी दवाईयां भी बनाई। उन्हें 1975 में भारत सरकार की ओर से पद्मभूषण से सम्मानित किया गया। वो 1982 से 1990 तक राज्यसभा की सदस्या भी रही। वो 1975 में इंडियन साइंस कांग्रेस की महाअध्यक्ष बनने वाली पहली महिला थीं।

असीमा चटर्जी पढ़ने में जितनी होशियार थी, उतनी ही बेहतरीन संगीत में भी थी। उन्होंने क्लासिकल म्यूजिक में ट्रेनिंग भी ली। करीब 14 साल तक ध्रुपद और खयाल सीखा और सन् 1933 में हुए ऑल बंगाल म्यूजिक कॉम्पीटिशन में दूसरा स्थान प्राप्त किया।

महिला चेतना के क्षेत्र में अग्रणी, बहुआयामी व्यक्तित्व की धनी डॉ. असीमा चटर्जी का जीवन देश और जनकल्याण के लिए समर्पित रहा जो हमारे लिए प्रेरणास्पद है।

नवम्बर माह की कृषि क्रियाएँ

सिंचित रबी फसलों की बुवाई हेतु खेतों में सिंचाई कर अच्छी तैयारी करें।

रबी की फसलों की उन्नत किस्में - (स्रोत : राजस्थान राज्य बीज निगम, कृषि मण्डी हिरन मगरी, सेक्टर-11, उदयपुर)

गेहूँ-अर्द्ध या असिंचित क्षेत्र : एच.आई. 8627 (काठा गेहूँ), अमृता-एच.आई 1500 1500 (असिंचित पेटाकास्त)।
एच.आई 1531 : कम सिंचाई क्षेत्र, एम.पी. 2388 ए लोक -1।

सामान्य सिंचित क्षेत्र : एच.आई 1544य जी. डब्ल्यू 366; राज. 4037, लोक - 1

देर से बुवाई करनी हो तो : राज. 3765; डब्ल्यू एच. 147; राज. 3777; एम.पी. 1203, लोक - 1

क्षारीय एवं लवणीय मृदा - के आर एल 1-4, के.आर.एल. 19, खारचिया - 6, राज.-3077

चना : शहर से नजदीक किसान हरे चने से अच्छा लाभ ले सकते हैं। बुवाई नवम्बर प्रथम पखवाड़े तक करें। प्रताप चना - 1 (90-95 दिन)य आई.सी.सी.वी. - 10 (96-115 दिन); जी.एन.जी. 469 (सम्राट) (145-150 दिन); काक-2 (काबुली चना)

सरसों : यदि सरसों की बुवाई करना चाहते हैं तो नवम्बर के प्रथम पखवाड़े तक बुवाई करें। पूसा विजय, पूसा बोलडय आर.एच. - 30य टी-59य पूसा जय किसान (बायो - 902); लक्ष्मी (आर.एच. -8812), वसुन्धरा, एन.आर.सी.डी.आर. -2
समन्वित पोषक तत्व प्रबन्धन- जैविक खाद : 10-15 टन प्रति हेक्टर, जीवाणु खाद (एजोटोबेक्टर या राईजोबियम व पी.सी.बी.) एवं रासायनिक उर्वरकों का समन्वित उपयोग करें।

असिंचित फसल के लिए सभी पोषक तत्वों की पूरी मात्रा बुवाई के समय ही उपयोग करें। सिंचित फसल के लिए नत्रजन की आधी मात्रा व फास्फोरस एवं पोटेश की पूरी मात्रा बुवाई के समय तथा शेष आधी नत्रजन की मात्रा खड़ी फसल में सिंचाई के साथ दो बार कर दें।

मानसिक बीमारियां

मानसिक बीमारियां कोई अभिषाप नहीं है। यह भी सामान्य बीमारियों की तरह ही है। समय पर जाँच एवं चिकित्सकीय उपचार से इनका सम्पूर्ण इलाज संभव है।

क्या करें – मानसिक रोगों के साथ मानवीय व्यवहार करें। स्नेहपूर्वक समझाएं अतिआवश्यक होने पर हल्के व मुलायम कपड़े से रोगी को बांध सकते हैं। नजदीकी मनोचिकित्सक से सम्पर्क कर उपचार अतिशीघ्र प्रारम्भ करें। नियमित दवाईयां दें।

क्या न करें – रोगी के साथ मारपीट न करें, जंजीरों से जकड़े/बांधे नहीं। तर्क एवं विवाद न करें, नशों के सेवन से रोकें। ऐसे रोगों का उपचार कुछ लम्बा चलता है। अपना समय, धन, झाड़ फूंक, बाबा, ओझा, भोपा, तान्त्रिक आदि में व्यर्थ नहीं करें।

खुशहाल जीवन का नियम

एक नगर में एक चित्रकार रहता था। उसने एक सुंदर तस्वीर बनाई और चौराहे पर टांग दी। चित्रकार ने तस्वीर के नीचे लिख दिया, 'जहां भी इस तस्वीर में कोई कमी दिखाई दे वहां निशान लगा दें। शाम होते ही वह तस्वीर खराब हो चुकी थी। आने-जाने वाले लोगों ने वहां कई निशान लगा दिए थे। यह देख चित्रकार बहुत दुखी हुआ। उसे लगा उसकी अब तक की मेहनत व्यर्थ गई। उसकी कृति केवल कमी निकालने की ही थी। तभी उसका मित्र वहां पहुंचा। उसने अपने दुख का कारण बताया। हताश ना हो मित्र, कल एक दूसरी तस्वीर बनाना और उसे चौराहे पर टांगना। जिसके नीचे लिखना इस तस्वीर में जहां कहीं भी कोई कमी नजर आए उसे सही कर दें। अगले दिन चित्रकार ने यही किया। शाम को जब उस चित्रकार ने उस तस्वीर को देखा तो उसे किसी ने खराब नहीं किया। वह समझ गया कि यही संसार की रीति है। कमी निकालना, निंदा और आलोचना करना आसान है लेकिन उन कमियों को दूर करना कठिन है। जीवन की खुशहाली और हंसते-खेलते बिताना है तो एक नियम बना लें कि किसी भी चीज में कमी नहीं खोजेंगे बल्कि उसे और बेहतर बनाने के लिए सुझाव मांगेंगे। यकीन मानिए जिंदगी खुशनुमा हो जाएगी।

इन्होंने किए अच्छे काम

एक साल में गाँव को बना दिया आदर्श पंचायत –

हिमाचल प्रदेश के थरजूण गाँव की सरपंच जबाना चौहान के दृढ़ संकल्प और कठिन परिश्रम से गाँव को एक साल में ही नशामुक्त और स्वच्छता में अब्बल आदर्श पंचायत का खिताब मिला। जबाना ने सरपंच बनते ही नशाखोरी और अशिक्षा को खत्म करने की ठानी। जबाना का सपना है कि पंचायत क्षेत्र में कॉलेज बने।

बालिका वधू का विवाह निरस्त

बाड़मेर में पचपदरा तहसील की रहने वाली बालिका 'एकता' का 12 साल की उम्र में विवाह कर दिया गया था। गत वर्ष उसकी पढ़ाई छुड़वा गौने की तैयारी की जा रही थी। 'एकता' पढ़ाई और उम्र का हवाला देकर परिजनों से ससुराल नहीं भेजने की मिनते करती रही। लेकिन उसकी एक न मानी। बालिका ने **पारिवारिक न्यायालय संख्या - 1 में बाल विवाह निरस्त** के लिए गुहार लगाई थी। इस पर न्यायाधीश रेखा भार्गव ने बाल विवाह को निरस्त करने का फैसला सुनाया।

पढ़ने के लिए दूरी को किया दरकिनार, पाया गार्गी पुरस्कार-

भीनमाल गाँव की आशा पटेल ने छोटी उम्र में विवाह से इनकार कर पढ़ाई जारी रखी। उसकी दोनों बड़ी बहनों का बचपन में विवाह हो गया। आशा ने पांचवी कक्षा के बाद चार किमी दूर पैदल चल कर गुड़ली स्कूल से दसवीं तक शिक्षा अर्जित की। 10 किमी दूर बम्बोरा स्थित उच्च माध्यमिक विद्यालय से 79% अंक के साथ प्रथम स्थान प्राप्त कर गार्गी पुरस्कार प्राप्त किया। आशा ने यह संदेश दिया कि बिना झिझक व डर के बालिकाएं पढ़ें तो आगे बढ़ सकती हैं।

शराब से तौबा किया, बचा पैसा बेटियों की शिक्षा पर खर्च -

चित्तौड़गढ़ के मंगोदड़ा गाँव की आबादी 300 के करीब है वहां न कोई वायुप्रदूषण और न ही शोरगुल है। चारों ओर हरियाली के बीच बहती प्राकृतिक हवा और शुद्ध जल। गाँव में एक ही बुराई थी '**पुरुषों का मदिरा सेवन**'। इससे परिवार बर्बादी के कगार पर था। सरपंच राजेन्द्र सिंह ने गाँव के कुछ बुजुर्गों व प्रबुद्धजनों को साथ लेकर पहले शराब का सेवन करने वाले लोगों को उनके बच्चों को उनके सामने बैठाकर समझाया। धीरे-धीरे कुछ लोगों ने शराब छोड़ी उसके बाद उन्हें साथ लेकर उनके दूसरे साथियों को समझाना शुरू किया। आखिर में गाँव में एक बैठक हुई और सभी ने कभी भी शराब नहीं पीने का संकल्प लेते हुए शराब से तौबा कर ली। किसी ने शराब पी तो उसे सामाजिक रूप से बाहर कर दिया जाएगा। शराब में प्रति परिवार खर्च हो रही राशि को सामुहिक कोष में जमा कराकर गाँव की बालिका शिक्षा, समाज सुधार व गाँव के विकास में खर्च करने का संकल्प ले चुके हैं। कोष में अब तक 61 हजार रुपए की राशि जमा हो चुकी है।

सुविचार

- ऐसा छात्र जो प्रश्न पूछता है वह पाँच मिनट के लिए मूर्ख रहता है लेकिन जो पूछता ही नहीं वह जिंदगी भर मूर्ख रहता है।
- जब तक मन में पाप है पूजा पाठ व्यर्थ है।
- कठिन समय में समझदार व्यक्ति रास्ता खोजता है, और कायर बहाना।
- यदि आप गुस्से के एक क्षण में धैर्य रखते हैं, तो आप दुःख के सौ दिन से बच सकते हैं।
- एक बहुत अच्छी बात जो आपको जिंदगी भर याद रखनी है कि आपका खुश रहना ही आपका बुरा चाहने वालों के लिए सबसे बड़ी सजा है।
- आदमी अपने दुःख से ज्यादा औरों के सुख से परेशान हैं।

जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

1. सन्तान नहीं होने अथवा कन्याओं को ही जन्म देने पर महिला का तिरस्कार नहीं करेंगे।
7. महिला को डायन घोषित कर अत्याचार करने की अमानुषिक प्रवृत्ति को रोकेंगे।
8. विधवा का पारिवारिक एवं सामाजिक अपमान/बहिष्कार नहीं होने देंगे। विधवा पुनर्विवाह को प्रोत्साहित करेंगे।
9. कन्या भ्रूणहत्या जैसा जघन्य पाप नहीं करेंगे।
10. दहेज व दापा प्रथा के उन्मूलन के प्रयास करेंगे।

👉 महिला चेतना शिविर में भाग लेने के लिए अधिक से अधिक महिलाओं को प्रेरित करें। उन्हें सदस्य बनाएं। जीवन पच्चीसी के बिंदुओं को बार-बार पढ़ें और अमल में लाने का प्रयास करें।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 सितम्बर को दशहरा होने से बैठक 27 को रखी गई, नवरात्रि का समय होने से महिलाएं कम आईं। प्रार्थना के बाद नये सदस्यों का परिचय **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने कराया। **प्रो. सुशीला अग्रवाल** ने स्वागत किया और महिलाओं को विज्ञान समिति में आने के लिए प्रेरित किया। **डॉ. प्राची भटनागर** ने हृदय दिवस के संदर्भ में हृदय के अच्छे स्वास्थ्य के लिये 30 आवश्यक अनुकूल उपायों की विस्तृत जानकारी दी। **श्रीमती शंकुतला धाकड़** ने गांधी जयंती एवं **श्री लालबहादुर शास्त्री जी** के बारे में चर्चा की। **डॉ. के.एल. कोठारी** ने जीवन पच्चीसी के बिन्दु पर चर्चा करते हुए तीन दिन के अखबारों में भोंपों द्वारा महिलाओं को डायन बताकर किये गये विकराल अत्याचारों के बारे में जानकारी देते हुए सदस्यों को एक बार और जोर देकर कहा कि डायन नाम की कोई चीज होती नहीं है इस अंधविश्वास से दूर रहें और अपने आस-पास में भी लोगों को इस बात को बतायें।

देवाली गाँव में जो सिलाई प्रशिक्षण चल रहा है उस प्रशिक्षण की कुछ महिलाएं उनके द्वारा सिले हुए वस्त्र लेकर आईं जो सबको बताये। इस प्रशिक्षण के प्रायोजक आदरणीय **हनुमन्त जी तलेसरा** ने भी देखा और अपने सुझाव दिये। **श्री प्रकाश तातेड़** ने महिलाओं को विज्ञापन से सम्बन्धित व सामान्य ज्ञान के प्रश्न पूछे जो सभी को रोचक लगे। **श्रीमती रेणु भण्डारी** ने लहर पर चर्चा की और लहर वितरण की। **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने कार्यक्रम का संचालन एवं महिलाओं को समिति में हो रहे सभी कार्यक्रम की एवं ऋण संबंधी जानकारी दी। जलपान, यात्रा भत्ता दिया गया।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 नवम्बर 2017 गुरुवार

प्रातः 10 बजे से

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 शल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेसर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त-मूत्र की निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।
- ◆ ग्रामीण क्षेत्र से आए लोगों को प्राथमिकता मिलेगी।

शिविर का समय प्रातः 10 से 12 बजे

आगामी शिविर- 18 नवम्बर को

जिन्दगी का यही सच है

जिन्दा थे तो किसी ने पास बिठाया नहीं,
अब खुद मेरे चारों ओर बैठे जा रहे हैं।
पहले कभी किसी ने मेरा हाल न पूछा,
अब सभी आंसू बहाए जा रहे हैं।
एक रुमाल भी भेंट नहीं किया जब हम जिन्दा थे,
अब शाल और कपड़े ऊपर से औढ़ाए जा रहे हैं।
सब को पता है कि शाल और कपड़े इसके काम के नहीं,
मगर फिर भी बेचारे दुनियादारी निभाएं जा रहे हैं।
कभी किसी ने एक वक्त का खाना नहीं खिलाया,
अब देसी घी मुंह में डाले जा रहे हैं।
जिन्दगी में एक कदम भी साथ न चल सका कोई,
अब फूलों से सजाकर कन्धे पर उठाए जा रहे हैं।
आज पता चला कि मौत जिन्दगी से कितनी बेहतर है।

साभार - इकबाल अली मोतीवाला

रसोई से -

मेथी पापड़ी

सामग्री : बारीक कटी मेथी-1/2 कप, मैदा-2 कप,
प्याज का पेस्ट-1/2 कप, मूंगफली पाउडर-एक बड़ा
चम्मच, सूजी-एक बड़ा चम्मच, अदरक पेस्ट- एक बड़ा
चम्मच, हींग-1/2 छोटा चम्मच, नमक-स्वादानुसार,
जीरा-एक बड़ा चम्मच, दरदरी काली मिर्च - एक छोटा
चम्मच, लाल मिर्च पाउडर-1/2 छोटा चम्मच, रिफाइंड
तेल - आवश्यकतानुसार।

विधि : तेल को छोड़कर बाकी सारी सामग्री मिला लें।
अब इसमें एक बड़ा चम्मच तेल डालकर मसलें।
आवश्यकतानुसार पानी डालकर खूब कड़ा गूंथे। इतना
गूंथे कि लोइयां बनाते समय इसमें दरार न पड़े। अब इस
मिश्रण से छोटी-छोटी लोइयां बनाएं। पापड़ वाले बेलन
से पतली-पतली बेल लें। घंटे भर बाद कड़ाही में तेल
गरम करके मंदी आंच पर पापड़ी तलें।

काम की बातें

- कच्चा पनीर बच गया है तो उसे ताजा रखने के लिए चुटकी भर चीनी उस पर छिड़क कर फ्रिज में रख दें।
- गाजर, चुकंदर और खीरे के रस को बराबर मात्रा में पीने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।
- टमाटर के छिलके को उतारने के लिए स्टील की छलनी में टमाटर उबालकर उसे पांच मिनट तक स्टीम पर पकाएं। छिलका आराम से उतरेगा।
- पहले से बची रोटी, परांठे का पुनः प्रयोग करना हो तो थोड़े से बेसन में नमक, मिर्च, हींग मिलाकर घोल बनाएं। तवे पर परांठे या रोटी को डालें। ऊपर से घोल डालकर पकाएं, स्वाद बढ़ जाएगा और बची हुई रोटी-परांठा बेकार नहीं जाएगा।
- सर्दियों में दही जल्दी जमाने के लिए एक बर्तन में हल्का गर्म पानी रखकर उसमें दही वाला बर्तन रखें। दही जम जाएगा।

चमत्कार के चक्कर में जान गँवाई

लोहावट में एक भोपे व पुजारी के कथित चमत्कार के चक्कर में सांप डसने से 35 वर्षीय युवक बाबूराम की जान चली गई। जागरण के दौरान भोपा इन्द्रराम सुथार अपने साथ सांप लेकर पहुंचा था। जिसे वह युवक के गले में डाल ईश्वर का चमत्कार होने का दावा कर रहा था। इसी दौरान सांप ने युवक के दिमाग पर डस लिया। युवक की तबियत बिगड़ने लगी तो भोपा बोला आपको यू हीं लग रहा है। जब तबियत ज्यादा खराब हुई तो भोपा बाबूराम व उसके परिजनों को अपने खेत में बने 'नरवत बन्ना के थान' पर ले आया। वहां पर झाड़ फूंक में करीब ढाई घंटे रोके रखा इस दौरान उसे उल्टियां होने लगी। आनन-फानन में बाबूराम को अस्पताल ले गए वहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। इतने में भोपा भाग गया।

**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 कौठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी