



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 33

16 मार्च 2014

फाल्गुन शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2070

प्रेरक महिलाएं-9
प्रिया सेमवाल

विचार दृढ़ता



श्रीमती प्रिया सेमवाल एक बहादुर महिला है जिसने सैनिक पति की वीरगति के बाद भी स्वयं सेना में भर्ती होकर देश की महिलाओं के सामने एक आदर्श स्थापित किया एवं विशेष प्रेरणा की स्रोत बनी।

देहरादून निवासी **प्रिया सेमवाल** का विवाह 2006 में **श्री अमित शर्मा** के साथ हुआ था। श्री शर्मा राजपूत रेजीमेंट

में नायक थे। अरुणाचल प्रदेश में घुसपैठ की कोशिश को नाकाम करते हुए दो वर्ष पहले शहीद हो गए।

प्रिया विवाह के समय ग्रेजुएशन के प्रथम वर्ष में थी। उसके पति हमेशा चाहते थे कि उनकी पत्नी डिग्री करने के पश्चात सेना में अफसर बने। पति के शहीद होने के बाद भी प्रिया ने अपने पति की इस इच्छा को शिरोधार्य करते हुए परिवार की इच्छा के विरुद्ध सेना में भर्ती हुई और लेफ्टिनेंट बनी। प्रिया गणित में पोस्ट ग्रेजुएशन एवं टीचींग में ग्रेजुएशन करने बाद सेना में भर्ती हुई। ऐसी वीर महिला को विज्ञान समिति परिवार की हार्दिक बधाई।

चैत्र नवरात्रि

नवरात्रि हिंदुओं का महत्वपूर्ण त्यौहार है। वर्ष में दो नवरात्रि आती हैं। एक जो अभी चैत्र में आती है, नवसंवत् के साथ प्रारंभ होती है और नौ दिन तक चलती है। दूसरी अश्विन माह में आती है। वह भी नौ दिन की होती है और दसवें दिन दशहरा होता है। दूसरी नवरात्रि के साथ डांडिया नृत्य का भारी प्रचलन है।

नवरात्रि में अधिकतर हिंदू लोग व्रत या उपवास करते हैं और पूजा पाठ में मग्न रहते हैं। हर एक दिन का अलग महत्व है। इन त्यौहारों का धार्मिक के साथ साथ सांस्कृतिक महत्व भी है। मुख्य रूप से दुर्गा की पूजा की जाती है जो शुद्ध शक्ति का स्वरूप है। बुराई पर अच्छाई की विजय के लिए प्रार्थना की जाती है।

लहर के कई पाठक भी नवरात्रि उत्साह से मनाते होंगे। उन सबको इस त्यौहार की बधाई। **जय दुर्गे मां!**

सुविचार

1. निरन्तर जागरूक रहने वाला व्यक्ति जीवन का सही उपयोग करता है।
2. अपनी शक्ति का विकास करो। दूसरों के भरोसे रहना उत्तम बात नहीं।
3. उतना और वही मिलेगा जितना और जो तुम्हारे भाग्य में है। न कम मिलेगा, न ज्यादा। फिर व्यर्थ चिन्ता क्यों करते हो?
4. ईमानदारी से किया गया कार्य प्रगति की ओर ले जाता है।
5. वे व्यक्ति महान् होते हैं, जो दूसरों की भलाई के लिए स्वयं कष्ट झेलने के लिए तत्पर रहते हैं।
6. जिसे किसी का भय नहीं होता, वही वास्तव में वीर होता है।

अप्रैल माह की कृषि क्रियाएं

1. गेहूँ की फसल कटने को है। गेहूँ को धूप में अच्छी तरह से सूखाकर भंडारण करें।
2. भंडारण के पूर्व लोहे की कोठियों को गर्म उबलते हुए पानी से धोकर फिर गेहूँ भरें।
3. जायद मूंगफली की बुवाई करें। ध्यान रहें सिंचाई की अच्छी सुविधा होनी चाहिये।
4. सब्जी की फसलों में नियमित सिंचाई करें।
5. जायद मूंग फसल जहां बोई गई है उसमें नियमित सिंचाई करें।
6. सब्जी की फसलों ग्वार, भिंडी, टिन्डा आदि की बुवाई नहीं की हो तो बुवाई करें।
7. जिन खेतों में बुवाई नहीं की जा रही है उनमें गर्मी की जुताई कर खुला छोड़ दें जिससे हानिकारक कीड़े खत्म हो जावेंगे।

ए. ए. के. मेहता

संतुष्टि

वह इन्सान गरीब कैसे जो हर हाल में मस्त है
अरे वह तो सबसे धनी है जो हर तरह संतुष्ट है
खाने को भोजन मिला पेट भर गया
पीने को पानी मिला तृप्त हो गया
पहनने को कपड़ा मिला, लेने को नींद मिली
बीमार होने पर दवा मिली
झोंपड़ी हो अपनी तो कैसा डर
महल या मकान हो, है तो घर
इच्छाओं का अन्त नहीं, बिना लगाम का घोड़ा है
खूब कमाया मगर सब यही छोड़ा है
जीते जी दुनिया खरीदना चाहते हैं
मर गए तो दो गज जमीन चाहते हैं
-विमला सरूपरिया

चुनाव में कैसे नेताओं को वोट दें।

लोकसभा के लिए चुनाव हो रहे हैं। हमारे क्षेत्र में चुनाव 17 अप्रैल 2014 को होंगे। हर मतदाता को मत देने जरूर जाना है।

मत किसको दें ?

जिसके लिए आपका मन कहे कि -

- व्यक्ति ईमानदार एवं सेवाभावी है।
- व्यक्ति में सोचने, समझने, बोलने की क्षमता है।
- क्षेत्र के विकास के लिए रुचि रखता है।
- व्यक्ति भ्रष्टाचारी व रिश्वतखोरी के विरुद्ध है।
- आम जनता से संपर्क रखने में विश्वास रखता है।

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 रही हैं उनके लिए विज्ञान समिति में ऋण देने की योजना है। अतः इच्छुक महिलाएं संपर्क करें।

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

◆ चिकित्सीय विशेषज्ञ- डॉ. आई.एल.जैन (हृदय रोग एवं मधुमेह), डॉ. एल.के.भटनागर (वरिष्ठ फिजिशियन), डॉ. अनिल कोठारी (नेत्र रोग), डॉ. कमला कंवराणी एवं डॉ. कौशल्या बोर्दिया (स्त्री रोग), डॉ. अनुराग तलेसरा (अस्थि रोग), डॉ. नागेश भट्ट एवं मोबाइल युनिट, दर्शन डेंटल कॉलेज (दंत रोग), डॉ. भानु प्रकाश वर्मा -नाक, कान व गला, डॉ. शोभालाल औदित्य (आयुर्वेद), डॉ. निवेदिता पटनायक (होम्योपेथी), श्री बी.एल. पोखरना (एक्यूप्रेसर), श्री कल्पेश पूर्बिया (फिजियोथेरेपी)। दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य भाल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेशर, 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।

इन शिविरों का लाभ लें। उपरोक्त चिकित्सकों से जब आप मिलने जाते हैं तो मिलने में 1 घंटे से ज्यादा समय लगता है। विज्ञान समिति में समिति के सदस्यों के सहयोग से आप सहज मिल सकेंगे और फीस भी नहीं लगती। इसकी जानकारी आप गांव में अन्य लोगों को भी दें।

तुम्हारे विश्वास तुम्हारे विचार बनते हैं,
तुम्हारे विचार तुम्हारे शब्द बनते हैं,
तुम्हारे शब्द तुम्हारे कर्म बनते हैं,
तुम्हारे कर्म तुम्हारी आदतें बनती हैं,
तुम्हारी आदतें तुम्हारे मूल्य बनते हैं,
तुम्हारे मूल्य तुम्हारा भाग्य बनते हैं।

-महात्मा गांधी

जरा ठस लें

पहला बच्चा- आज मुझे पचास
पैसे का एक सिक्का मिला है।
दूसरा बच्चा - वो मेरा था।
पहला बच्चा - अरे जा मुझे तो
पच्चीस पैसे के दो सिक्के मिले हैं।
दूसरा बच्चा - मेरा सिक्का जमीन
पर गिर कर टूट गया होगा।

परीक्षा भवन में अध्यापक ने एक
छात्र से कहा- तुम बार-बार पीछे
मुड़कर नकल करने का प्रयास कर
रहे हो।
छात्र ने उत्तर दिया - मैं नकल नहीं
कर रहा हूं। पेपर में लिखा है, पीछे
देखो।

कमाल के हैं ये मसाले

1. **हल्दी** – इसमें बीटा केरोटीन बहुतायत में होता है। यह हमारे आमाशय, अग्नाशय, यकृत एवं प्लीहा के लिए अत्यन्त ही लाभदायक एवं स्वास्थ्यप्रद है। यह हमारे प्रतिरक्षी तंत्र को मजबूत करती है तथा पाचन क्रिया को सुधारती है। शरीर के किसी भी हिस्से में बनने वाली गांठ और पित्त पथरी को खत्म करने में सहायक होती है। यह जीवाणुओं से रक्षा करती है तथा ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) को नियंत्रित करती है।
2. **लौंग** – स्वाद में कसैला व गर्म तासीर बनाए रखता है। मितली, हिचकी व उल्टी में राहत देने के साथ-साथ खाना पचाने में सहायक होता है।
3. **राई या सरसों** – इनका प्रयोग अधिकांश व्यंजनों में तड़का डालने तथा अचार वगैरह में होता है। यह प्रिजरवेटीव का भी कार्य करता है। इसमें सेलेनियम की अधिकता होने के कारण आर्थराइटिस और कैंसर जैसी बीमारियों में लाभकारी होता है।
4. **छोटी इलायची** – अधिकांशतः मिठाईयों और कुछ विशिष्ट व्यंजनों में इसका प्रयोग किया जाता है। यह प्लीहा, अग्नाशय, आमाशय, फेफड़ों और गुर्दों के लिए हितकारी होती है। पाचन में सहायक होती है तथा अकड़ाहट और ऐंठन को दूर करती है। बलगम को काटने में असरदार होने के कारण यह फेफड़ों के लिए टॉनिक का काम करती है। खांसी, सांस लेने में तकलीफ, पेशाब में जलन तथा बवासीर में लाभकारी होती है।
5. **जायफल** – यह पाचन संबंधी समस्या को दूर करता है तथा भूख को बढ़ाता है। मांसपेशियों की थकान दूर करता है तथा पेट फूलने व दमा को नियंत्रित करने में सहायक होता है।
6. **अजवाइन** – रोजाना की छोटी-मोटी शारीरिक तकलीफों में यह अत्यन्त ही लाभदायक है। एसिडीटी, मितली, अपच, आफरा आदि समस्याओं से निजात पाने में इसका सर्वाधिक प्रयोग होता है। इसमें पाए जाने वाला रसायन थाइमोल आमाशय में पाचन क्रिया को तेज करने में मददगार होता है। आमवात और आर्थराइटिस के दर्द से राहत मिलती है।
7. **दालचीनी** – यह यकृत, आमाशय, पित्ताशय, अग्नाशय, गुर्दा और प्लीहा को पोषण प्रदान करती है। यह रक्त संचार एवं पाचन में सहायक होती है। रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) एवं कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक होती है। उल्टी, दस्त, मितली में फायदेमंद होती है। यह इसके वृक्ष की भूरे रंग की छाल को सुखाकर तैयार की जाती है।

– श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी

लघु कथा

सुंदरतम्

एक बार एक कलाकार को संसार की सबसे सुंदर वस्तु का चित्र तैयार करने का मन हुआ। उसने धर्मगुरु से पूछा— 'संसार की सबसे सुंदर वस्तु क्या है?' धर्मगुरु मुस्कराए और फिर शांत स्वर में बोले— 'संसार की सबसे सुंदर वस्तु है श्रद्धा। उस श्रद्धा का दर्शन तुम्हें प्रत्येक धर्म स्थान में होगा। संसार में इससे सुंदर वस्तु और कोई हो ही नहीं सकती है।'

कलाकार धर्मगुरु के उत्तर से संतुष्ट न हुआ और वह आगे बढ़ गया। रास्ते में उसे एक नवविवाहिता मिली। उसने नवविवाहिता से पूछा — 'संसार की सबसे सुंदर वस्तु क्या है? नवविवाहिता बोली सुंदर वस्तु प्रेम है। प्रेम से निर्धनता में भी समृद्धि प्रतीत होती है। प्रेम खारे आंसुओं को मीठा बनाता है। प्रेम से सुंदर इस संसार में और कोई वस्तु हो ही नहीं सकती है। इससे भी कलाकार का मन संतुष्ट नहीं हुआ। रास्ते में उसे सैनिक मिला। उसने उससे भी वही प्रश्न किया।

सैनिक ने कहा — 'संसार की सबसे सुंदर वस्तु शांति है। शांति से बढ़कर इस संसार में सुंदर और क्या हो सकता है? युद्ध तो संसार की सबसे कुरूप वस्तु है। मेरे विचार से शांति से ही सबसे सुंदर वस्तु है।' कलाकार ने तीन वस्तुएं समझ लीं— श्रद्धा, प्रेम और शांति।

वह सोचता-विचारता घर की ओर चल दिया। दरवाजे पर पहुंचते ही सामने उसके बच्चे और पत्नी मुस्कान बिखेरने लगी। कलाकार सोचने लगा— 'मैं संसार की जिस सबसे सुंदर वस्तु की खोज में गया था, वह तो मेरे घर में ही है। बच्चों की आंखों में श्रद्धा है, पत्नी की आंखों से प्रेम की वर्षा हो रही है और मेरा यह घर तो शांति की दिव्य भूमि है।'

कलाकार तुरंत काम में लग गया। उसने संसार की सबसे सुंदर वस्तु का चित्र तैयार किया और उसका शीर्षक दिया — 'घर।'

साभार -मधुरिमा, दैनिक भास्कर

खाने में ध्यान रखें

1. फल और खट्टे पदार्थ दूध के साथ कभी न लें।
2. आम, केला, दालें, सलाद दूध के साथ नहीं लेना चाहिए।
3. खाने को बार बार गरम न करें।
4. शहद को गर्म पदार्थ के साथ सेवन न करें।
5. रात्रि भोजन के साथ दही न लें।
6. फास्ट फूड, शीतल पेय, चॉकलेट्स और अधिक नमक का सेवन न करें।
7. बासी खाना न खाएं।
8. भूख लगने पर ही खाएं।
9. स्थानीय एवं मौसमी फलों का ही प्रयोग करें, कोल्ड स्टोरेज वाले नहीं।
10. खाने के बाद सौ कदम चलें।
11. भोजन टी.वी. देखते हुए एवं खड़े-खड़े न करें।
12. भोजन करने का आदर्श समय : प्रातःकाल 10 से 12 के बीच में एवं सायंकाल सूर्यास्त के पहले।
13. स्वाद के अनुसार भोजन का क्रम इस अनुसार होना चाहिए – मीठा, खट्टा, नमकीन, तीखा, कड़वा।

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।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह माह के अंतिम दिन 28 फरवरी को आयोजित हुआ। शिविर में चंदेसरा, फतहनगर, गुड़ली, छोटी उन्दरी, अशोकनगर क्षेत्र की 28 महिलाओं ने भाग लिया। शिविर के पहले चरण में सदस्यों को विज्ञान दिवस के कार्यक्रम में सम्मिलित किया गया। दूसरे चरण में शिविर का कार्यक्रम प्रारंभ हुआ। प्रार्थना के पश्चात् 3 नये सदस्यों का परिचय हुआ।

श्रीमती पुष्पा कोठारी एवं श्रीमती कनकतारा पोरवाल ने प्रेरणात्मक जानकारियां दी। श्रीमती विद्या कच्छावा ने विभिन्न प्रकार के अचार का प्रिक्षण दिया। जीवन पच्चीसी के बिन्दुओं पर प्रो.सुशीला अग्रवाल ने चर्चा की। डॉ. के.एल. कोठारी ने इन शिविरों के महत्व को समझाया और सभी को प्रेरित किया कि नये सदस्य बनावे जिससे अधिक से अधिक महिलाओं को इस कार्यक्रम का लाभ मिल सके। डॉ. श्रीमती शील गुप्ता ने शिक्षा को बढ़ाने के लिए प्रेरणाएं दी और इस संबंध में जानकारियां भी दी। श्रीमती मंजुला शर्मा ने लहर की नवीनतम प्रतियां वितरित की व उसमें वर्णित सामग्री की

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अप्रैल 2014, प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- प्रशिक्षण— केरी-पुदीना का शर्बत बनाना

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 स्नेहलता साबला, श्रीमती रेणु सिरोया

विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड नं. 17, उदयपुर - 313001

फोन : (0294) 2413117, 2411650

Website : vigyansamitiudaipur.org

E-mail : samitivigyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी एवं श्रीमती चन्द्रा भण्डारी