



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

# लहर

## समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 23

25 अप्रैल 2013

चैत्र शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2070

## विज्ञान समिति द्वारा प्रेरित प्रगति पथ पर महिलाएं

### 23. श्रीमती ग्यारस कुंवर घणोली - उन्हीं की जुबानी

“मैं विज्ञान समिति के सेवाभावी एवं उपयोगी कार्यक्रमों से प्रभावित होकर सन् 2004 में जुड़ी तथा समिति द्वारा आयोजित विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भाग लेती रही। इससे मेरे जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आए। सन् 2004 में ही विज्ञान समिति की प्रेरणा एवं सहयोग से एक महिला समूह बनाया जिसका नाम रखा **जूनेश्वर महिला स्वयं सहायता समूह, घणोली**। इसके संचालन में तथा हिसाब रखने में मुझे समिति से बराबर मार्गदर्शन मिला। इस समूह का 2008 में हिसाब कर बंद कर दिया। पुनः 2009 में इसी नाम से 20 महिलाओं का समूह बनाया जो लगातार सुचारु रूप से चल रहा है। समिति ने मेरे समूह सम्बन्धी रेकॉर्ड को बहुत व्यवस्थित पाकर मुझे 2011 में सम्मानित किया जिससे मेरा उत्साह बढ़ा। इस समूह के माध्यम से बैंक से ऋण प्राप्त किया और जिन जिन महिलाओं को आवश्यकता थी उन्हें दिया। समूह की महिलाओं को जागृत करती हूँ और जो प्रेरणा और सीख मुझे विज्ञान समिति से मिलती है मैं उन तक पहुंचाने का प्रयास करती हूँ। एक आटा चक्की का भी संचालन करती हूँ। मेरे पतिदेव श्रीमान् मानसिंह जी एवं दादा श्वसुर सा. भी मुझे इन कार्यों में सहयोग प्रदान करते हैं। मेरे लड़कों को भी विज्ञान समिति में कम्प्यूटर प्रशिक्षण के लिए भेजना चाह रही हूँ। मैं ग्रामीण महिला चेतना शिविर की सदस्य बन चुकी हूँ और अन्य महिलाओं का इसका सदस्य बनाने का प्रयास कर रही हूँ।”

## सुविचार !

- सूरज का प्रकाश सब पर एक जैसा पड़ता है, लेकिन जल, शीशा आदि चमकीली सतह वाली वस्तुएं ही उसमें झिलमिलाती हैं। ईश्वर का प्रकाश भी उसी तरह सब पर एक जैसा पड़ता है, लेकिन नेक और सच्चे दिलों में ही उसकी ज्योति जगमगाती है।
- धन होने से कोई बड़ा नहीं हो जाता। बड़े आदमी के घर का यह लक्षण है कि वहां सब कमरों में ज्ञान के दीये जलते रहते हैं।

— स्वामी रामकृष्ण परमहंस

## खबरें आपके लिए

- पेट्रोल 3रु. प्रति लीटर सस्ता हो गया है, अब इसका भाव 66.22 रु. प्रति लीटर है।
- गैर रियायती रसोई गैस सिलेंडर भी 54 रुपये सस्ता होकर अब 847 रु. में मिलेगा।
- झाड़ोल(फलासिया) में नाबालिग दूल्हे को बाजार में देखकर एस.डी.एम. ने बाल विवाह रुकवाया।
- एक तांत्रिक की सलाह पर धन के लालच में घर खोदा और उसी में दफन हो गया जयपुर का एक व्यापारी।

## बधाई !

लहर की सम्पादिका एवं युवा कवयित्री **श्रीमती रेणु सिरोया 'कुमुदिनी'** को महावीर युवा मंच उदयपुर की ओर से कृष्णकांत कर्णावट की स्मृति में **“राष्ट्रीय युवा श्री सम्मान 2013”** से सम्मानित किया गया।

## गर्भवती स्त्रियों के लिए सलाह

गर्भधारण और प्रसव प्रकृति की देन है। एक प्रशिक्षित दाई गर्भावस्था के दौरान और जन्म के समय जच्चा-बच्चा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती है तथापि सुरक्षित एवं सुविधाजनक प्रसव के लिए गर्भवती स्त्री को अस्पताल ले जाना चाहिए। गर्भवती होते ही नियमित जांच व चिकित्सक की सलाह लेना चाहिये।

**निम्नलिखित कुछ ऐसी परिस्थितियां हैं जब गर्भवती स्त्री को अनिवार्यतः अस्पताल ले जाना चाहिये -**

### (अ) ऐसी गर्भवती स्त्रियां जो

- 18 वर्ष से कम या 35 वर्ष से अधिक उम्र की हैं।
- जिनका कद 5 फीट से कम है।
- जो बहुत दुबली हैं तथा जिनकी पहली संतान है या फिर पांचवी।
- जिन्हें क्षय रोग, हृदय रोग या मधुमेह की शिकायत है।

### (ब) पहली बार गर्भधारण के समय -

- मुंह या पैर में सूजन आना या दौरे पड़ना।
- गर्भावस्था के दौरान या प्रसव के तुरंत बाद रक्तस्राव।
- गर्भपात या मृत बच्चे का जन्म देना।
- प्रसव के समय कठिनाई।
- बच्चे का उलटा या आड़ा होना।
- ढाई किलो से कम वजन की संतान का जन्म होना।
- जन्म के सात दिनों के भीतर संतान की मृत्यु।

### (स) पहले भी गर्भावस्था के समय रही परिस्थितियां -

- ओंठ और जीभ का पीलापन।
  - सिरदर्द और धुंधला दिखाई देना।
  - खूब उल्टी होना।
  - पेट बहुत छोटा या बहुत बड़ा होना।
  - बच्चे में हलचल बहुत कम या बिल्कुल ही न होना।
- ऐसे लक्षण दिखाई देते हैं, तो उन्हें तुरंत स्वास्थ्य केंद्र जाना चाहिए।

### (द) नियमित जांच के दौरान यदि -

- गर्भ में जुड़वा बच्चे हैं।
- उसे दौरे आते हैं।
- किसी प्रकार का रक्तस्राव होता है।
- पेशाब उबालने पर दूधिया रंग की दिखती है।
- बच्चेदानी में बच्चा ठीक स्थिति में नहीं है।
- प्रसव दर्द उठने से पहले पानी बहने लगे।

**गर्भवती महिला के रक्तचाप (बी.पी.) की जांच प्रत्येक माह आवश्यक है।**

- संकलित



## चार शब्द अपनाइये, जीवन सफल बनाइये

मानव सभ्यता के वर्तमान विकसित स्वरूप के आधार में अनेक विचार, दर्शन, सिद्धान्त एवं जीवन मूल्य हैं जिनसे मानव जीवन की चुनौतियों का सामना कर निरन्तर विकासोन्मुख है। इनमें निम्नांकित चार शब्दों का अत्यधिक महत्व है -

**(1) सीखने की इच्छा** - मानव जन्म से ही सीखने को उत्सुक रहता है। सीखना जीवन के लिए परमावश्यक है। सीखना जीवन पर्यन्त चलता रहता है। व्यक्ति अपने जीवन के सकारात्मक एवं नकारात्मक अनुभवों से सीखता है। व्यक्ति अध्ययन, उपदेश व अनुकरण से भी सीखता है। गलतियों का सुधार करना भी सीखने की प्रक्रिया का अंग है।

**(2) प्रयास** - सीखने या आगे बढ़ने के लिए निरन्तर प्रयास आवश्यक है। कुछ नया ज्ञान या कौशल सीखने के लिए प्रयत्न पहला कदम है। विश्व में सीखने की अनेक चीजे हैं जिसके लिए प्रयास हर हालत में जरूरी है। बिना प्रयास कोई सफलात नहीं मिलती है।

**(3) धैर्य** - जीवन में धैर्य का गुण अनमोल है। सफलता के लिए धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। परिणाम तत्काल नहीं प्राप्त होते। किसी कार्य को प्रारंभ करें तो बीच में नहीं छोड़ें। संकल्पबद्ध होकर परिणाम तक अवश्य पहुंचें, यही सफलता है।

**(4) सजगता** - किसी भी मंजिल तक पहुंचने में सजगता बनाये रखना चाहिये। सजगता से लक्ष्य के प्रति चेतना बनी रहती है। सजगता से कार्य व्यवस्थित एवं सुगम हो जाता है। समय व श्रम की बचत हो जाती है अतः कार्य के अनुसार योजना निर्माण एवं क्रियान्विति में सजगता से सफलता सुनिश्चित हो जाती है।

ये चारों शब्द अत्यन्त शक्तिदायक हैं और सफलता के मार्ग में प्रकाश स्तंभ हैं। इन्हें अपनाइए और जीवन को सफल एवं सुन्दर बनाइये।



**डॉ. आई.एल. जैन**

## मुझे मत मारो

माँ,  
माँ, मुझे मत मारो  
माँ,  
यह चाकू मुझे लग रहा है  
माँ,  
प्लीज! ना, मुझे मत मारो।  
माँ,  
अगर तुम मुझे मार डालोगी  
तो इस दुनिया में 'माँ' पर भी  
कोई यकीन नहीं करेगा।  
माँ,  
मैंने तो सुना है, संसार तुमसे चलता है।  
भगवान का दूसरा रूप हो माँ।  
माँ,  
फिर क्यों मुझे मार रही हो ?  
अगर लड़का होता तो मिठाइयाँ बंटवाती,  
परन्तु क्या लड़की होने की  
इतनी बड़ी सजा दोगी तुम ?  
माँ,  
अगर मुझे पता होता कि मेरे लड़की होने  
पर तुम मुझे मार डालोगी,  
तो मैं भगवानजी से कभी इस धरती पर  
आने की जिद न करती।  
माँ,  
तुम भी एक लड़की हो ना,  
तुम्हें भी तो तुम्हारी माँ ने जन्म दिया है।  
तो तुम मुझे क्यों मार रही हो ?  
क्यों माँ ? क्यों ?  
माँ,  
मर जाऊँगी मैं इस चाकू से  
प्लीज, माँ मुझे बचा लो।  
प्लीज माँ मुझे बचा लो।  
मुझे मत मारो।

—मेघांशी जैन



## गुणकारी मूंगफली

- यह प्रोटीन का एक सस्ता और सरल स्रोत है। इसमें मांस, अण्डे और फलों की तुलना में कई गुना अधिक प्रोटीन पाया जाता है। इसमें प्रोटीन की मात्रा 25 प्रतिशत से भी ज्यादा होती है।
- इससे पाचन शक्ति बढ़ती है क्योंकि इसमें प्रचूर मात्रा में खनिज और विटामिन पाए जाते हैं। इसमें लगभग 50 प्रतिशत वसा पायी जाती है।
- इसको खाने से दूध, बादाम और घी की कमी पूरी हो जाती है क्योंकि इसमें विटामिन बी काम्प्लेक्स, फोलेट, जिंक, मैग्नीशियम, पोटेशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, लौह तत्व, काफी मात्रा में मिलता है। इस कारण यह सेहतमंद होती है।
- प्रचूर मात्रा में प्रतिरोधक शक्ति होने के कारण यह शरीर को निरोगी रहने में मदद करती है तथा कैंसर और हृदय रोग जैसे घातक रोगों से बचाव होता है।
- इसके नित्य सेवन करने से रक्त में कोलेस्ट्रॉल कम हो जाता है।
- इसमें 96% तत्व सुपाच्य होते हैं। फाइबर की मात्रा अधिक होने से कब्ज नहीं होती है तथा पेट सही रहता है।
- इसमें तेल की मात्रा अधिक होती है। यह मल-मूत्र को शुद्ध करने तथा घावों को भरने की क्षमता रखती है।
- इसकी कच्ची फलियों के सेवन से दूध पिलाने वाली माताओं के दूध में वृद्धि होती है। गर्भावस्था में भी इसका सेवन लाभकारी होता है।
- प्रचूर मात्रा में कैल्शियम और विटामिन डी होने से दांतों के स्वास्थ्य के लिए अच्छी होती है। खांसी में उपयोगी है तथा फेफड़ों को ताकत देती है।

**विशेष : ब्लड प्रेशर के रोगियों को नमक या तली हुई मूंगफली कम ही लेनी चाहिए।**



## प्रश्न पहेली-2

1. गले के किस गहने को सुहाग की निशानी मानते हैं ?
2. उदयपुर का एस.टी.डी. कोड क्या है ?
3. मोबाईल पर कौन सा शब्द सबसे अधिक बोला जाता है ?
4. हरा आटा, लाल पंराठा किसे कहते हैं ?
5. विश्व महिला दिवस कब मनाया जाता है ?

प्रश्न पहेली-1 के उत्तर :-

1. झरना 2. 'व' अक्षर 3. नाम 4. मूंगफली 5. विद्या

(आप इन प्रश्नों के सही उत्तर पोस्टकार्ड पर लिखकर 31 मई 2013 तक विज्ञान समिति, उदयपुर भेजें। विजेताओं को पुरस्कार मिलेगा।)

## गर्भियों में पशुओं की देखभाल

- ❑ पशुओं को अधिकतर समय पशुगृह या बाड़े में ही बांधे ।
- ❑ पशुओं को समय-समय पर पानी पिलाते रहें।
- ❑ इन दिनों तालाब/पोखर का पानी पीने से पेट में कृमि प्रवेश कर जाते हैं अतः कृमिनाशक दवा देना चाहिये ।
- ❑ सूखे चारे के साथ मिनरल मिश्रण, विटामिन या बांटे में नमक मिलाकर देना भी उचित रहता है ।
- ❑ पशुओं को चिचड़ों (टिक्स) से मुक्त रखें ।
- ❑ गलघोंटू एवं बी.क्यू के रोग निरोधक टीके लगवाना चाहिये ।
- ❑ पशु को गर्म हवा (लू) से बचाव का उपाय करें ।  
- डॉ. सुरेन्द्र छंगाणी

## थोड़ा हंसे

एक बार दो आलसी व्यक्ति कम्बल ओढ़कर सो रहे थे । थोड़ी देर में एक चोर आया और एक व्यक्ति का कम्बल लेकर भाग गया ।  
पहले आलसी ने दूसरे से कहा – अरे, अरे, पकड़ो, चोर को पकड़ो ।  
दूसरे आलसी ने कहा— अरे चिल्ला क्यों रहा है। जब वह तकिया लेने आयेगा तब पकड़ लेंगे ।

## ग्रामीण महिला चेतना शिविर

दिनांक 30.4.2013 को ग्रामीण महिला चेतना शिविर की बैठक में फतहनगर, चंदेसरा, घणोली एवं बेड़वास से 10 महिलाओं ने भाग लिया । शिविर में प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय, जीवन पच्चीसी पर चर्चा, प्रेरक कहानी, खेल, तथा डॉ. आई.एल जैन द्वारा मौसमी बीमारियों के सम्बन्ध में जानकारी दी गई । कार्यक्रम का संचालन श्रीमती पुष्पा जी कोठारी ने किया ।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 मई गुरुवार, प्रातः 10 बजे से

### कार्यक्रम

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| प्रार्थना               | - सामुहिक   |
| नये सदस्यों का परिचय    | - श्रीमती मंजुला शर्मा  |
| प्रेरक कहानी            | - श्रीमती विमला सरूपरिया                                      |
| अन्य प्रेरक जानकारी     | - श्रीमती नीलू जवेरिया  |
| माह की महत्वपूर्ण खबरें | - श्रीमती स्नेहलता साबला                                      |
| लू से बचने के उपाय      | - डॉ. आई.एल. जैन  |
| स्वाइन फ्लू से बचाव     | - डॉ. के.एल. कोठारी   |
| कविता                   | -   |
| सदस्यों के सुझाव/समस्या | -   |
| लहर का वितरण            | -   |
| प्रशिक्षण               | - शरबत  |
| संयोजन                  | - प्रो. सुशीला अग्रवाल, श्रीमती पुष्पा कोठारी, डॉ. शैल गुप्ता |

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 सिरैया

## 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