



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

## लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 30

17 दिसम्बर 2013

मार्गशीर्ष शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2070

प्रेरक महिलाएं-7

### ‘पहाड़ों की रानी’-बछेंद्रीपाल



बछेंद्री पाल( जन्म : 24 मई 1954, उत्तराखण्ड ) विश्व की सबसे ऊंची चोटी माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने वाली प्रथम भारतीय महिला है। बछेंद्री पाल पर्वत शिखर एवरेस्ट की ऊँचाई को छूने वाली दुनिया की 5वीं महिला पर्वतारोही हैं। उन्होंने यह कारनामा 23 मई 1984 को दिन के 1 बजकर सात मिनट पर किया।

बछेंद्री पाल भारत की एक ‘इस्पात कंपनी टाटा स्टील’ में कार्यरत हैं, जहां वह चुने हुए लोगों को रोमांचक अभियानों का प्रशिक्षण देती हैं।

बछेंद्री के लिए पर्वतारोहण का पहला मौका 12 साल की उम्र में आया, जब उन्होंने अपने स्कूल की सहपाठियों के साथ 400 मीटर की चढ़ाई की। यह चढ़ाई उन्होंने किसी योजनाबद्ध तरीके से नहीं की थी। दरअसल, वे स्कूल पिकनिक पर गईं थीं। चढ़ाई चढ़ती गईं। लेकिन तब तक शाम हो गई, जब लौटने का ख्याल आया तो पता चला कि उतरना सम्भव नहीं है। जाहिर है, रातभर ठहरने के लिए उनके पास पूरा इंतजाम नहीं था। बगैर भोजन और टेंट के उन्होंने खुले आसमान के नीचे रात गुजार दी।

मेधावी और प्रतिभाशाली होने के बावजूद उन्हें कोई अच्छा रोजगार नहीं मिला। इससे बछेंद्री को निराशा हुई और उन्होंने नौकरी करने के बजाय नेहरू इंस्टीट्यूट ऑफ माउंटेनियरिंग कोर्स के लिए आवेदन कर दिया। यहाँ से बछेंद्री के जीवन को नई राह मिली। 1982 में एडवांस कैम्प के तौर पर उन्होंने गंगोत्री(6672 मीटर) और रूदुगैरा(5819) की चढ़ाई को पूरा किया। इस कैम्प में बछेंद्री को ब्रिगेडियर ज्ञान सिंह ने बतौर इंस्ट्रक्टर पहली नौकरी दी।

1984 में भारत का चौथा एवरेस्ट अभियान शुरू हुआ। दुनिया में अब तक सिर्फ 4 महिलाएं एवरेस्ट की चढ़ाई में कामयाब हो पाई थीं। 1984 के इस अभियान में जो टीम बनी, उसमें बछेंद्री समेत 7 महिलाओं और 11 पुरुषों को शामिल किया गया था। 1 बजे 29,028 फुट ऊँचाई पर सागरमाथा पर भारत का झंडा लहराया गया। इसके साथ एवरेस्ट पर सफलतापूर्वक कदम रखने वाले वे दुनिया की 5वीं महिला बनीं। केंद्र सरकार ने उन्हें पद्मश्री से सम्मानित किया।

### सुविचार

1. ईश्वर ने कान दो और जीभ एक ही दी है ताकि हम सुने अधिक और बोले कम।
2. सज्जन हर परिस्थिति में नम्र तथा उदार बने रहते हैं।
3. जैसा तुम सोचते हो वैसे हो जाओगे। यदि तुम खुद को कमजोर सोचते हो, तुम कमजोर हो जाओगे। अगर खुद को ताकतवर सोचते हो, तुम ताकतवर हो जाओगे।
4. मधुर बोलना अच्छा है, पर मधुरता के लिए झूठ बोलना अच्छा नहीं है।
5. कठिनाईयां तो कहीं भी आ सकती हैं। पर ऐसा मार्ग चुनो, जिससे कठिनाईयों को झेलना लाभदायी बन जाए।
6. इमानदारी से किया गया कार्य प्रगति की ओर ले जाता है।

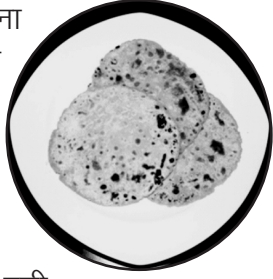
### माह की कृषि क्रियाएँ

1. गेहूँ सरसों की फसल में आवश्यकतानुसार सिंचाई करें।
2. सर्दी का मौसम होने से फसलों में पाला पड़ने की संभावना है अतः निम्न उपाय करें :-
  - i) खेत की मेड़ों पर चारों तरफ अलाव जलाकर धुआँ करें। खेत में गर्मी रहेगी।
  - ii) अगर सिंचाई नहीं की हो तो सिंचाई करें। मिट्टी से गर्मी निकलेगी। अतः फसल पाले से बचेगी।
  - iii) चने की फसल में लट का प्रकोप हो तो खेत में ट्रेप लगावें।

✍ एम.एल.के. मेहता

## मकई-मूली का परांठा

सर्दियों में मकई खाना अच्छा लगता है। मूली भी ताजी और स्वादिष्ट उपलब्ध हो जाती है। इनका स्वादिष्ट ही नहीं सेहत मंद भी होता है।



**सामग्री:** मकई का आटा एक बड़ी कटोरी; गेहूँ का आटा या बेसन पाव कप; दो टमाटर बारीक कटे हुए; कद्दूकस की गई मूली एक कटोरी; अदरक एवं हरी मिर्च स्वादानुसार, अमचूर एवं गरम मसाला आधा छोटा चम्मच, नमक और लाल मिर्च स्वादानुसार, परांठा सेकने के लिए तेल।

**विधि:** सारी सामग्री तेल को छोड़कर मिलाकर गुंथ लें। अब लोईयां बनाकर बेलें। तवा अच्छा गर्म होने पर मध्यम आँच पर परांठा सेकें। परांठे सुनहरे होने तक सेकें। दही, इमली की या हरे धनिये की चटनी के साथ गरम-गरम परोसे।

## कैसे करें शुद्ध शहद की पहचान ?

शहद हमें प्राकृतिक जीवन को सहेजने, उसे स्वस्थ रखने की शक्तिप्रदान करता है। शहद अपने आप में पूर्ण विटामिन है इसमें शरीर को स्वस्थ रखने के सभी तत्व मौजूद हैं :-



- काँच के एक साफ ग्लास में पानी भरकर उसमें शहद की एक बूंद टपकाएं। अगर शहद नीचे तली में बैठ जाए तो यह शुद्ध है और यदि तली में पहुँचने के पहले ही घुल जाए तो शहद अशुद्ध है।
- शुद्ध शहद में मक्खी गिरकर फँसती नहीं बल्कि उड़ जाती है।
- शुद्ध शहद आँखों में लगाने पर थोड़ी जलन होगी, परंतु चिपचिपाहट नहीं होगी।
- शुद्ध शहद का दाग कपड़े पर नहीं लगता।
- शुद्ध शहद दिखने में पारदर्शी होता है।
- शीशे की प्लेट पर शहद टपकाने पर यदि उसकी आकृति साँप की कुंडली जैसी बन जाए तो शहद शुद्ध है।

## आपके लिए महत्वपूर्ण समाचार

### विज्ञान समिति में स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिविर

विज्ञान समिति ने जनसेवा का एक और प्रकल्प प्रारंभ किया है :-

- ◆ श्री बिजय कुमार सुराणा स्मृति वरिष्ठजन निःशुल्क चिकित्सा परामर्श शिविर।
- ◆ प्रत्येक माह तृतीय रविवार प्रातः 10 से 12 बजे विज्ञान समिति परिसर, आगामी शिविर 19 जनवरी 13 को।
- ◆ चिकित्सीय विशेषज्ञ- डॉ. आई.एल.जैन (हृदय रोग एवं मधुमेह), डॉ. एल.के.भटनागर (वरिष्ठ फिजिसियन), डॉ. अनिल कोठारी (नेत्र रोग), डॉ. कमला कंवराणी एवं डॉ. कौशलया 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 (होम्योपैथी), श्री बी.एल. पोखरना (एक्यूप्रेसर), श्री कल्पेश पूर्बिया (फिजियोथेरेपी)। दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य भाल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेशर, न्यूरोपैथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त-मूत्र की निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।

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।

### 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 मामूली ब्याज पर ऋण देने की योजना है। अतः इच्छुक महिलाएं संपर्क करें।

## सामाजिक सुरक्षा योजनाएँ

क्र.सं.	योजना का नाम	पात्रता	देय लाभ	आवेदन कहाँ किया जाये।
1	पालनहार योजना	-अनाथ बच्चे -विधवा माता के बच्चे -जिनके माता/पिता में से कोई एक विशेष योग्यजन हो, -माता नाता गई हो/परित्यक्ता या तलाकशुदा हो -माता/पिता को आजीवन करावास/मौत की सज़ा सुनाई हो, -पुनर्विवाह हुआ हो, -HIV से पीड़ित/कुष्ठ रोग से पीड़ित माता/पिता के बच्चे हो -संरक्षक परिवार जिनकी वार्षिक आय 1,20,000 से कम हो।	-0 से 5 वर्ष के बच्चों के लिए 500 रु. प्रति माह, -5 से 18 वर्ष के लिए, 1000 रु प्रति माह -संरक्षक परिवार को 2000 रु प्रतिवर्ष।	ग्रामीण क्षेत्र - संबंधित पंचायत समिति में शहरी क्षेत्र - कार्यालय उपनिदेशक सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग उदयपुर या संबंधित क्षेत्र के छात्रावास अधिकक्षक
2	निराक्षित बाल गृह/बालिका गृह योजना	6 से 18 वर्ष के निराक्षित असहाय बालक/बालिकाएँ	निःशुल्क भोजन, नास्ता, अवास, चिकित्सा, शिक्षा व प्रशिक्षण एवं मूलभूत सुविधाएँ	सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग एवं स्वयं सेवी संस्थाएँ
3	आपकी बेंटी योजना	1 से 12वीं में पढ़ने वाली बालिकाएँ जिनके माता-पिता या उनमें से किसी एक की मृत्यु हो चुकी हो।	कक्षा 1 से 8 तक 1100/- एवं 9 से 12 तक 1500/- सालाना	संबंधित विद्यालय, जिला शिक्षा अधिकारी कार्यालय
4	उच्च शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए आदिवासी बच्चों को छात्रवृत्ति	- माता-पिता टैक्स परिसीमा में नहीं हो - जो बालिका सरकारी या गैर सरकारी विद्यालय में अध्ययनरत हो।	350 रुपये मासिक सहायता 10 माह तक	संबंधित विद्यालय जनजाति क्षेत्र विभाग /के छात्रावास

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह 30 नवम्बर को आयोजित हुआ जिसमें फतहनगर एवं देबारी से 15 महिलाओं ने भाग लिया। अन्य गांवों से महिलाएं चुनाव के कारण बसों उपलब्ध नहीं होने के कारण नहीं आ सकीं। कार्यक्रम प्रार्थना से प्रारंभ किया। नये सदस्यों का परिचय हुआ डॉ. भौल गुप्ता बुनाई कार्य सिखाने के लिए आवेक सामग्री के 10 सेट लेकर आयी थी। इन सेट्स को विज्ञान समिति में प्रशिक्षण हेतु दिये। बैठके में कुछ प्रेरक जानकारियां डॉ. के.एल. कोठारी व रेणु भंडारी ने दी। जीवन पच्चीसी के मुख्य बिंदुओं पर चर्चाएं की। विशेषकर डायन प्रथा, शिक्षा, लड़के-लड़की में समानता, रक्तदान आदि। श्री प्रकाश तातेड़ ने पांच वैज्ञानिक प्रदर्शन दिखाए जो कन्सेप्ट समझाने वाले थे। उसके बाद उन्होंने कई प्रश्नोंत्तर द्वारा महिलाओं की जानकारी बढ़ाई जो महिलाओं का काफी रुचिकर लगी। महिलाओं को विज्ञान समिति में चलने वाली गतिविधियों की विस्तृत जानकारी दी। प्रत्येक तीसरे रविवार को स्वास्थ्य शिविर, नियमित एक्यूप्रेषर एवं होम्योपैथी शिविर, महिलाओं का ऋण देने के लिए महिला समृद्धि कोष, सेवा प्रकोष्ठ आदि की जानकारी दी। महिलाओं को बताया कि जो सदस्य महिला नए तीन सदस्य बनाएगी उसका सम्मान किया जाएगा तथा पारितोषिक भी दिया जाएगा। लहर पत्रिका का नवीनतम अंक बांटा गया तथा यह जानकारी दी कि अगले माह से लहर पर कुछ प्रश्न पूछे जाएंगे। जो अच्छे जवाब देंगे उसको पारितोषिक दिया जाएगा। श्रीमती पुष्पा कोठारी ने छावड़ी बनाने का प्रशिक्षण दिया। शिविर की व्यवस्था एवं संचालन श्रीमती मंजुला भार्मा एवं कैलाश वैष्णव ने की।

## सर्दियों में गुणकारी दालचीनी

दालचीनी सर्फ स्वाद एवं सुगन्ध से ही भरपूर नहीं है वरन् सेहत के लिए भी अत्यन्त गुणकारी और लाभकारी है। यह एक वृक्ष की छाल है।

- ❖ मधुमेह (डायबिटीज) के रोगियों के लिए यह एक बहुत ही लाभकारी है। प्रतिदिन एक चौथाई चम्मच दालचीनी का पाउडर भोजन में लेने से रक्त में शर्करा कम होती है।
- ❖ इसकी तासीर गर्म होने से इसके सेवन से सर्दी खाँसी में लाभ होता है।
- ❖ अगर रोज सुबह आधा चम्मच दालचीनी पाउडर को एक बड़े चम्मच शहद में मिलाकर सेवन किया जाए तो जोड़ों के दर्द में बहुत जल्दी लाभ होता है।
- ❖ दालचीनी को पानी में उबालकर शहद मिलाकर सुबह पीने से मोटापे से छुटकारा मिलता है।
- ❖ दांतों में दर्द होने या कीड़ा लगने पर दालचीनी के तेल में रूई का फोहा भीगो कर प्रभावित स्थान पर लगाने या रखने से दर्द में आराम मिलता है।
- ❖ दो चम्मच शहद और दालचीनी का पाउडर गर्म पानी में मिलाकर पीने से कुछ ही दिनों में कोलेस्ट्रॉल कम हो जाता है।

## क्या है आधार कार्ड ?

- ❖ आधार कार्ड 12 अंकों का आजीवन पहचान का प्रमाण है।
- ❖ यह सरकार के पंजीकरण के लिए कोई एक दस्तावेज जो पहचान व पते का हो जैसे मतदाता पहचान पत्र, राशन कार्ड, नेरगा जॉब कार्ड आदि साथ में लाना जरूरी होता है।
- ❖ यह भारत के सभी आयु वर्ग के निवासियों के लिए है।
- ❖ आधार कार्ड के लिए जीवन में सिर्फ एक बार पंजीकरण कराएं।
- ❖ आधार कार्ड आपको बैंक खाता, गैस कनेक्शन, मोबाइल कनेक्शन आदि दिलवाने में सहायक है।
- ❖ आधार कार्ड पंजीकरण हेतु आवेदन फार्म पंजीकरण केन्द्र से निःशुल्क प्राप्त करें।

याद रखें, आधार पंजीकरण बिल्कुल निःशुल्क है।

### आधार कार्ड पंजीकरण की प्रक्रिया

- ❖ आपकी फोटो खींची जाएगी।
- ❖ आपकी आँखों की पुतलियों का फोटो(स्केन) किया जाएगा।
- ❖ आपकी सभी अंगुलियों के निशान लिए जाएंगे।
- ❖ अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के उपखण्ड अधिकारी अथवा ब्लॉक विकास अधिकारी के कार्यालय से संपर्क करें।

## जरा हंस लें



चिटू( पापा से ) - पापा, हम घर में जो भाषा बोलते हैं उसे मातृभाषा क्यों कहते हैं ?

पिता - घर में तुम्हारी मां बराबर बोलती रहती है। पिता को बोलने का मौका ही नहीं मिलता, इसलिए उसे मातृभाषा कहते हैं।



एक पिता ने अपने पुत्र से कहा - बेटा ! तुम्हें शर्म आनी चाहिए। लिंकन जब तुम्हारी उम्र का था, वह नेता बन चुका था और कठिन परिश्रम किया करता था।

पुत्र ने जवाब दिया - लेकिन पिताजी, जब लिंकन आपकी उम्र का था, तो वह अमेरिका का राष्ट्रपति बन गया।

### अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जनवरी 2014

प्रातः 10 बजे से

### कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारीयां
- माह की महत्वपूर्ण खबरें
- प्रशिक्षण- आंवलों से बने व्यंजन

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