विज्ञान समिति, उदयपुर

स्थापना : 1959
पंजीकरण : 94/68-69

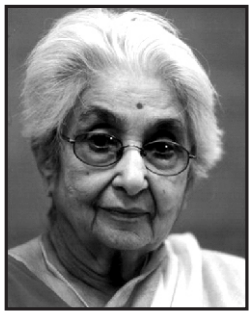
लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 29

17 नवम्बर 2013
कार्तिक शुक्ल पूर्णिमा
विक्रम संवत् 2070

प्रेरक महिलाएं-7
डॉ.लक्ष्मी सहगल–एक संघर्षपूर्ण जीवन



केप्टेन डॉ.लक्ष्मी सहगल का जन्म 24 अक्टूबर 1914 को मद्रास में हुआ था। उनके पिता **डॉ.एस.स्वामी नाथन** एक म ाहूर वकील थे और मद्रास हाई कोर्ट में वकालत करते थे। उनकी माता अम्मू स्वामीनाथन एक समाज सेवी थी और आजादी के आन्दोलनों में बढ़–चढ़ कर हिस्सा लिया करती थी। **केप्टेन डॉ.सहगल** भ ारू से ही बीमार गरीबों को इलाज के लिए परे ाान देखकर दु:खी हो जाती थी। उनका पहला प्यार अपना काम था। इसी के मद्देनजर उन्होंने गरीबों की सेवा के लिए चिकित्सा का पे ाा चुना और 1938 में मद्रास मेडिकल कॉलेज से एम.बी.बी.एस. डिग्री हासिल की। वह महिला रोग वि ोषज्ञ थी। वह 1940 में सिंगापुर गई खासकर भारतीय गरीब मजदूरों के इलाज के लिए वहां क्लिनिक खोला।

नेताजी सुभाष चन्द्र बोस जब 2 जुलाई 1943 को सिंगापुर आये और आजाद हिंद फौज की महिला रेजिमेंट की स्थापना की तो लक्ष्मी नाथन ने खुद को आगे किया और रानी लक्ष्मी बाई ब्रिगेड की केप्टेन बनी। इससे पहले 1942 में अंग्रेजी सेना ने जापानी फौज के सामने समर्पण कर दिया। उन्होंने 1946 में कर्नल प्रेम कुमार सहगल से लाहौर में विवाह किया और उसके बाद वह कानपुर में ही रहने लगी और यही मेडिकल की प्रेक्टिस करने लगी। **डॉ.लक्ष्मी 1971 में राज्यसभा सांसद बनी।**

सुविचार

1. कार्य में लीन रहने की जो खुशी मिलती है, वही आपकी असली सफलता है।
2. नम्रता, प्रेम पूर्ण व्यवहार तथा सहनशीलता से मनुष्य तो क्या देवता भी तुम्हारे वश में हो जाते हैं ।
3. सद्व्यवहार सबके साथ करो।
   विश्वास किसी योग्य का करो ।
   दुर्व्यवहार किसी के साथ मत करो ।

कीटनाशी दवाइयों के प्रयोग में सावधानियां

रबी फसलों में किसान भाई कीटनाशी दवाइयों का प्रयोग करते : निम्न सावधानियां बरते :–

1. दवाओं को सुरक्षित स्थान पर खाने–पीने की सामग्री एवं बच्चों से दूर रखे।
2. दवाइयां का घोल तैयार करते समय लकड़ी के डंडे से हिलाये हाथ में नहीं।
3. दवाई छिड़काव के बाद हाथों को साबुन से दो–तीन बार धोये।
4. दवाई छिड़कते समय मुंह पर कपड़ा रखें ताकि दवाई पेट में न जावें।
5. अगर गलती से दवाई पेट में चली जाए तो :–
   - उल्टी करवा कर पेट से जहर निकालें। इसके लिए एक छोटा चम्मच नमक गरम पानी में मिलाकर पिलाते रहे।
   - अगर दवाई छिड़कने वाला बेहो ा हो जावे तो उसे उल्टी कराने की कोि ा ा करें। हो सके तो उसे चाय या कॉफी पिलावे।
   - गेहूं की फसल में 20–25 दिन के अन्तर पर सिंचाई अव य करे।
   - सरसों की फसल में सिंचाई 30–35 दिन के अंतर पर करें।

एम.एल.के. मेहता

गर्भवती महिला का खान पान

गर्भवती माताओं को सुरक्षित मातृत्व एवं आसान प्रसूति के लिए माताओं को अपने भोजन में निम्न पदार्थों को शामिल करना चाहिए –

1. **फॉलिक एसिड :** गर्भावस्था में यह बहुत आवश्यक होता है। कई महिला चिकित्सक तो गर्भावस्था के प्रारंभ से लेकर प्रसूति के बाद तक इसका सेवन जरूरी मानती है । रोजाना फॉलिक एसिड के प्रयोग से शिशु की रीढ़ की हड्डी व दिमाग के विकास में बहुत फायदा होता है । यह पालक, हरी सरसों, फूल गोभी तथा दानेदार फलियों में (बीन्स) में पाया जाता है ।
2. **जिंक :** गर्भस्थ शिशु के दिमाग के विकास में जिंक अहम भूमिका निभाता है। इसकी कमी से शिशु में एनिमिया भी हो सकता है । यह साबुत अनाज, राजमा, ब्लेक बीन्स, बादाम, अखरोट तथा कम वसा युक्त दूध में पाया जाता है ।
3. **विटामिन बी कॉम्प्लेक्स :** गर्भावस्था में जन्मजात हृदयरोग की समस्याओं से निजात दिलाने में यह महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है । रीढ़ की हड्डी के विकास में सहायता करता है । इस ग्रुप का विटामिन नियासिन खराब कॉलेस्ट्रोल (एल.डी.एल.) को कम करके अच्छे कॉलेस्ट्रोल(एच.डी.एल.) को बढ़ाता है। यह कम वसा युक्त डेयरी उत्पाद, सब्जियाँ, साबुत अनाज, मेवा, फल एवं मछलियों में मिलता है ।

जरा हंस लें

- डॉक्टर – आपके तीन दांत कैसे टूट गए ?
  मरीज – पत्नी ने कड़क रोटी बनाई थी ।
  डॉक्टर – तो खाने से इंकार कर देते ।
  मरीज – जी, वही तो किया था.....!!!
- जीतू दो मीटर लंबी पाइप से हुक्का पी रहे हो ?
  पिंटू : इतने लम्बे पाइप से क्यों पी रहा था ।
  जीतू : यार, डाक्टर साहब ने तम्बाकू से दूर रहने को कहा है।
- एक छात्र ने गणित के अध्यापक से कहा – सर ।
  अंग्रेजी के अध्यापक तो अंग्रेजी में बात करते हैं । आप गणित में बात क्यों नहीं करते ?
  गणित अध्यापक – ज्यादा तीन पांच न कर फाक्रन नौ–दो ग्यारह हो जा, नहीं तो चार पांच रख दूगां तो छठी का दूध याद आ जाएगा ।

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 नि:□ुल्क चिकित्सा परामर्□ □िविर ।**
- **प्रत्येक माह तृतीय रविवार प्रातः 10 से 12 बजे विज्ञान समिति परिसर, आगामी शिविर 15 दिसम्बर को ।**
- **चिकित्सीय विशेषज्ञ- डॉ. आई.एल.जैन (हृदय रोग एवं मधुमेह) , डॉ. एल.के.भटनागर (वरिष्ठ फिजिसियन), डॉ. अनिल कोठारी (नेत्र रोग), डॉ. कमला कंवरानी 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 औदिच्य(आयुर्वेद), डॉ. निवेदिता पटनायक (होम्योपेथी), श्री बी.एल. पोखरना (एक्यूप्रेशर), श्री कल्पेश पूर्बिया (फिजियोथेरेपी)। दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य भाल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रे□ार, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त–मूत्र की नि:□ुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की नि:□ुल्क चिकित्सा सुविधा भी।**

इन शिविरों का लाभ लेवें। 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 है 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 ।

बाल विवाह : अकाल मृत्यु का द्वार

हमारे राष्ट्रीय परिवार एवं स्वास्थ्य सर्वे–3 के अनुसार भारत मे लगभग 47% लड़कियों को किशोरावस्था यानि 18 वर्ष से कम उम्र (नाबालिग) में विवाह के बंधन में बांध दिया जाता है । इस जिम्मेदारी को निभाने में वे शारीरिक व भावनात्मक रूप से तैयार नहीं होती है जिसके परिणामस्वरूप उन्हें अनेक प्रकार की सामाजिक, आर्थिक, मानसिक एवं भावनात्मक समस्याओं का सामना करना पड़ता है ।

प्रायः गरीबी, लिंग भेद, अज्ञानता, अशिक्षा बाल विवाह, समाज में निम्न स्थान, परिवार नियोजन एवं अन्य आवश्यक जानकारी के अभाव में वे छोटी उम्र में गर्भ धारण कर लेती है जिसके लिए उनका शरीर सक्षम नहीं होता है । इसी वजह से हमारे देश में प्रतिवर्ष 15–19 वर्ष की उम्र की लगभग चार लाख लड़कियाँ, बच्चों को जन्म देती हैं जो कि प्रतिवर्ष जन्म लेने वाले बच्चों का 16 प्रतिशत होता है । कच्ची उम्र में जन्म देने का दुष्परिणाम यह होता है कि लगभग 9% लड़कियों की मृत्यु हो जाती है । गर्भ एवं गर्भावस्था की जटिलता एवं असुरक्षित गर्भपात की वजह से कम उम्र की माताओं की हर घंटे में होने वाली 7 मौतों में से 3 मौतें किशोर माताओं की होती है ।

इस दिशा में सुधार के लिए हमारी सरकार और सामाजिक संस्थाएं काफी प्रयत्नशील है । कई प्रकार की योजनाओं, प्रेरणा, प्रोग्राम्स तथा कानून द्वारा जागृति लाने का प्रयास किया जा रहा है ।

लेकिन अफसोस तो इस बात का होता है कि हम अधिकांश माता–पिता ही अपनी बेटियों का बाल विवाह या कम उम्र में विवाह कर उनका जीवन खतरे में डाल रहे हैं । हमें स्वयं पहल कर उनकी शिक्षा–दीक्षा, स्वास्थ्य एवं आवश्यकताओं का ध्यान रखे । उनमें आत्मविश्वास, हिम्मत और हौसला जगाये तथा समाज में समान स्थान देकर असमय काल कवलित होने या हिंसा व अत्याचार का शिकार होने से बचाएं ।

अलवर का कलाकंद

सामग्री – दूध एक लीटर, शक्कर 100 ग्राम, नींबू सत– चुटकी भर, इलायची पावडर, बादाम व पिस्ता की कतरी ।

विधि – सबसे पहले एक साफ कढ़ाई या बर्तन में दूध को एक उबाल देवें । इसके बाद चुटकी भर नींबू का सत डाल दें । अब इसमें शक्कर मिलाकर इस मिश्रण को तेज आँच पर 10–15 मिनिट तक गाढ़ा होने तक चलायें । एक अल्यूमिनियम के बर्तन में घी लगाकर उस पर थोड़ी इलायची पावडर तथा बादाम व पिस्ता की कतरी डालकर उस पर यह मिश्रण डालकर दो घंटे तक ठण्डा होने देवें । ठण्डा होने पर इसकी छोटी छोटी कतली काटें ।

लाभकारी अमरूद

- अमरूद का सलाद पाचन शक्ति में वृद्धि करता है ।
- अमरूद को भूनकर, इसका सेवन करने से पुरानी खांसी में लाभ होता है।
- पका अमरूद नियमित खाने से पेट साफ होकर भूख में बढ़ोतरी होती है ।
- अमरूद के नियमित सेवन से दांतों में चमक आती है व मसूड़े मजबूत होते हैं।
- यदि मुंह में छाले हो जाएं तो अमरूद की पत्तियां चबाएं ।
- अमरूद का सेवन जिगर(लीवर) के रोगियों के लिए अति लाभप्रद हैं।

प्रेरक–प्रसंग

मां का आशीर्वाद

महात्मा गांधी के ही समान अमेरिका के राष्ट्रपति श्री ग्रान्ट का प्रार्थना में बड़ा वि वास था। वे प्रतिदिन प्रातःकाल प्रार्थना अव य करते थे। उनके परिवार के सदस्य भी प्रार्थना में सम्मिलित होते थे।

उस दिन रविवार था, प्रार्थना चल रही थी। उनके मंत्रिमंडल के कुछ सदस्य भी प्रार्थना में सम्मिलित हो गए थे। प्रार्थना के बीच ही उनका छोटा पुत्र कुछ बातचीत करने लगा। ध्यान भंग होने से श्री ग्रान्ट को बहुत क्रोध आया। उन्होंने बच्चे के गाल पर एक तमाचा जड़ दिया। यह देखकर श्री ग्रान्ट की माता को बहुत बुरा लगा। उन्होंने सभी के सामने श्री ग्रान्ट को एक तमाचा लगा दिया। ग्रान्ट फिर भी कुछ नहीं बोले।

प्रार्थना के बाद एक सज्जन से रहा नहीं गया। उन्होंने श्री ग्रान्ट की माता से कहा– "माताजी!इस प्रकार सभी के सामने श्री ग्रान्ट को आपने तमाचा लगा दिया, यह अच्छा नहीं लगा।" श्री ग्रान्ट की माताजी ने उत्तर दिया – "अच्छा तो मुझे भी नहीं लगा। किन्तु मैं उसे यह ि ाक्षा देना चाहती थी कि **प्रार्थना करते समय भी यदि मनुष्य को क्रोध आ सकता है तो फिर ऐसी प्रार्थना का क्या अर्थ ?** हम प्रार्थना तो इसलिए करते हैं कि हमारा क्रोध समाप्त हो, हमारे अन्य मनोविकारों का भामन हो।"

श्री ग्रान्ट ने अपनी माता के चरण छूकर कहा – "मां! आपने ठीक किया। मुझे ि ाक्षा मिलनी चाहिए थी। यह तो आपका आ ाीर्वाद ही है।"

–श्री देवेन्द्र मुनि शास्त्री

ज्ञान की बातें - मानव शरीर

- मस्तिष्क से तंत्रिकाओं के आवेग की गति 170 मील प्रति घंटा तक होती है।
- हमारी नाक विभिन्न प्रकार की लगभग 50 हजार गंधों को याद रख सकती है।
- हमारे शरीर से प्रतिदिन औसतन 60 से 100 तक बाल झड़ते हैं।
- हमारे फेफड़ों का सतही क्षेत्रफल करीब 750 वर्ग फुट होता है।
- छोटी आंत की औसत लम्बाई 20 से 23 फुट तक होती है।
- मानव शरीर में रूधिर वाहिनियों की अनुमानित लम्बाई 60 हजार मील तक होती है।
- अंगूठे के निशान की तरह हर व्यक्ति का जीभ का निशान भी भिन्न एंव विशिष्ट होता है।
- शरीर की कुल 206 अस्थियों में से 25 प्रतिशत अर्थात 52 अस्थियां पैरो में होती है।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 दिसम्बर 2013

प्रात: 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना,नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- माह की महत्वपूर्ण खबरें
- प्रशिक्षण– तिल से बनी सामग्री

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