विज्ञान समिति, उदयपुर

लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

स्थापना : 1959
पंजीकरण : 94/68-69

अंक – 25
23 जून 2013
ज्येष्ठ शुक्ल पूर्णिमा
विक्रम संवत् 2070

प्रेरक महिलाएं–3

इस कॉलम के अंतर्गत 20 वें अंक में **प्रेमदेवी जीनगर (ईमानदारी की मिसाल)** तथा मई अंक में **.अरूणिमा सिन्हा(अद्भूत साहस एवं इच्छा शक्ति)** की प्रेरणास्पद जानकारी दे चुके हैं इस क्रम में यह तीसरा प्रसंग है।

प्रतिभा एवं करुणा का अनुपम मेल–
पलक मुच्छल–इंदौर

21 वर्षीय यह लड़की देश के लिए एक गौरव है । गाने में पारंगतता, हृदय में करूणा और प्रेम । इस लडकी ने चार वर्ष की उम्र से अपने गाने की प्रतिभा दर्शाई थी। सात वर्ष की उम्र में उसने कारगिल युद्ध में शहीद हुए सैनिकों के परिवारों के लिए इंदौर में गाने गाकर 25000 रु. एकत्र किया था। पलक 17 भाषाओं में गाती है। गाने का एकमात्र उद्देश्य है – उन बच्चों के लिए धन एकत्र करना जो हृदय रोगी है। पलक के प्रयासों का अब तक **572 बच्चों** को लाभ मिल चुका है और 621 प्रतिक्षा में है। उसने अब तक इन कार्यो के लिए **ढाई करोड रुपया** खर्च किया।

पलक के अनुसार **''जब मैं एक दिन एक व्यस्त सड़क से निकल रही थी तब कुछ निर्धन बच्चों को बिना उद्देश्य के डौलते हुए देखा उसी समय मुझे लगा कि मैं इन बच्चों की कुछ सहायता करू।''**

एक दिन एक स्कूल के अध्यापक पलक से मिले और एक निर्धन बच्चे की हृदय शल्य चिकित्सा के लिए एक चेरिटी कार्यक्रम चाहा। उसने यह कार्यक्रम इंदौर के राजवाडा क्षेत्र में आयोजित किया और **55000 रु.** एकत्रित किए। सुसंयोग से बैंग्लोर के हृदय शल्य चिकित्सक ने उस लड़के की शल्य चिकित्सा निःशुल्क करना स्वीकार किया जो धन एकत्र हुआ था उसका उपयोग पलक ने इस बात का विज्ञापन छपवाने में किया कि कोई बच्चा अगर हृदय रोग से पीडित है और आर्थिक कठिनाई के कारण चिकित्सा नहीं करवा पा रहा है वह उससे मिले। उसके बाद यह सिलसिला चलता ही रहा। इंदौर के सर्जन डॉ.मनीष पोरवाल के अनुसार पलक के प्रयासो से कई निर्धन बच्चों की चिकित्सा देश के बडे–बडे चिकित्सालयों में संभव हो सकी है। जिन बच्चों की शल्य चिकित्सा होकर स्वस्थ्य हुए है। उनके माता–पिता पलक को एक देवदूत मानते हैं। **पलक के इन कार्यो का गिनीज बुक एवं लिम्का बुक में स्थान प्राप्त हुआ है तथा देश-विदेश के अनेक स्थानों से सम्मान प्राप्त हुआ है।**

सुविचार

- सत्य में कोई विश्वास नहीं करता हे । झूठ में सब विश्वास करते हैं। शराब बेचने वाले को कहीं नहीं जाना पड़ता है लोग खुद उसके पास चले आते हैं पर दूध बेचने वाले को गली गली घूम कर बेचना पड़ता है। इसी प्रकार सत्य को बार बार परीक्षा देनी पड़ती हैं।

- किसी भी मनुष्य की वर्तमान स्थिति को देखकर उसके भविष्य का उपहास मत उड़ाओ क्योंकि काल में इतनी शक्ति है कि वो एक मामूली से कोयले के टुकड़े को हीरे में बदल सकता है ।

– चाणक्य

खबरें आपके लिए

- उदयपुर जिले तथा उदयपुर संभाग के लिए यह अत्यंत प्रसन्नता की बात है कि डॉ. गिरिजा व्यास को भारत सरकार में केबिनेट मंत्री का दर्जा प्राप्त हुआ है । डॉ. गिरिजा जी को लहर के पाठकों की ओर से हार्दिक बधाई ।

- 16 जून को उत्तराखंड राज्य में बादल फट जाने से भारी बाढ़ आयी। जिससे बद्रीनाथ और केदारनाथ वाले यात्रियों को भारी कठिनाई का सामना करना पड़ा। 10 हजार से ऊपर लोगों के मरने की आशंका है। यात्रियों को राहत देने में सेना ने बहुत जबरदस्त कार्य किया। जो प्रशसंनीय है। देश भर से लोगों ने, संस्थाओं ने आर्थिक सहयोग दिया है ।

क्या आपने अपने बच्चों का टीकाकरण करवाया है ?

आपने अपने बच्चों को पूर्ण टीकाकरण यदि नहीं करवाया है तो तुरन्त करवा लीजिये । टीकाकरण 5 जानलेवा बीमारियों से बच्चे को सुरक्षा प्रदान करता है । ये घातक रोग है :– टी.बी., पोलियो, खसरा, काली खांसी, डिपथिरिया एवं टिटेनस । समय समय पर पूरी खुराक देने पर ही टीकाकरण का पूरा लाभ बच्चे को होगा ।

जीवन का पहला वर्ष बहुत नाजुक होता है अतः जन्म के बाद पहले सप्ताह से ही टीके लगवाने शुरू करें । नीचे दी गयी टीकाकरण सारणी में बीमारी, टीके लगवाने शुरू करें । नीचे दी गयी टीकाकरण सारणी में बीमारी, टीके के नाम, खुराक आदि की जानकारी दी गयी है । नजदीक के स्वास्थ्य केन्द्र या प्राइवेट डॉक्टर के यहां से बच्चे को टीके लगवायें । सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र व अस्पताल में टीके निशुल्क लगते हैं ।

क्र.स.	बीमारी	टीका	खुराक
1.	टी.बी.	बी.सी.जी.	– पहली खुराक जन्म के बाद दो तीन दिन के भीतर – दूसरी व तीसरी खुराक एक एक माह के अन्तराल से
2.	पोलियो	पोलियो बूंद	– जन्म के बाद पहले सप्ताह में – दूसरी व तीसरी खुराक एक एक माह के अन्तराल से – पोलियों उन्मूलन विशेष अभियान के अंतर्गत 5 वर्ष के सभी बच्चों को पोलियो खुराक जरूर पिलवाएं।
3. 4. 5.	काली खांसी डिपथिरिया टिटनेस	डी.पी.टी. तीनों बीमारियों के लिए एक दवा	– पहली खुराक जन्म के पहले सप्ताह में – दूसरी व तीसरी खुराक एक एक माह के अन्तराल से।
6.	खसरा	खसरा टीका	9 माह से 12 माह के बीच में एक टीका

इन सभी टीकों के बुस्टर डोज भी समय समय पर जरूर लगवाएं । विटामिन 'ए' घोल भी बच्चों को जरूर पिलाएं। बच्चों की आंखों की अच्छी रोशनी व अनेक बीमारियों की रोकथाम के लिए यह घोल बच्चों को पिलाएं।

✍ **डॉ. सुमन भटनागर**

राजस्थान सरकार की पालनहार योजना

निराश्रित बच्चों के पारिवारिक वातावरण में उज्ज्वल भविष्य हेतु पालन–पोषण व ि ाक्षा की अनुकरणीय

योजना पालनहार योजना से लाभान्वित होने वाले –

1. अनाथ बच्चे
2. न्यायिक प्रक्रिया से मृत्युदंड/आजीवन कारावास प्राप्त माता–पिता की संतान
3. निराश्रित पें ान की पात्र विधवा माता की तीन संतान
4. एड्स पीड़ित माता/पिता की संतान
5. कष्ठ रोग से पीड़ित माता/पिता की संतान
6. नाता जाने वाली माता की संतान
7. विकलांग माता–पिता की संतान
8. तलाक ुदा/परित्यक्ता महिला की संतान

अनुदान राशि –

1. आंगनवाडी केन्द्र में नामांकित 6 वर्ष तक की आयु के बच्चे हेतु 500 रु. प्रतिमाह
2. स्कूल में पढ़ने वाले 6 से 18 वर्ष पूर्ण होने तक 1000 रु. प्रतिमाह

संपर्क सूत्र :

1. **ग्रामीण क्षेत्र :–** विकास अधिकारी एवं ग्राम पंचायत सचिव कार्यालय
2. **शहरी क्षेत्र :–** सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग का जिला कार्यालय

वर्षा ऋतु में रखे कुछ सावधानियां

1. इस मौसम में वातावरण में वायु और भारीर में वात का प्रकोप रहता है। अतः वात को बढ़ाने वाला आहार–विहार न करें। वात को कम करने वाला आहार ही करें।
2. गर्मीके मौसम में हमारी जठराग्नि मंद हो जाती है। वह वर्षा ऋतु में और भी ज्यादा मंद हो जाती है इसलिए खान–पान में लापरवाही नहीं करें।
3. हर किसी स्थान का पानी नहीं पीना चाहिए। जहां तक संभव हो घर का ही पानी पिएं।
4. यदि बारि ा में भीग जाये तो तुरन्त ही सूखे और स्वच्छ वस्त्र पहन लेना चाहिए।
5. श्रावण में दूध, भाद्रपद में छाछ और कुंआर माह में करेले का सेवन नहीं करना चाहिए।
6. वर्षा ऋतु में नदी–नाले में उतर कर स्नान नहीं करें। अनजान तालाब या जला ाय में नहीं उतरे।
7. इस ऋतु में नदियों का जल दूषित हो जाता है। अतः इसके जल का सेवन कदापि नहीं करें। पानी की भाुद्धता का पूरा ध्यान रखें।
8. वर्षाकाल में कीचड़ हो जाने से गंदगी और मच्छरों से वातावरण दूषित हो जाता है। इससे कई बीमारियां उत्पन्न हो जाती है। अतः साफ–सफाई का पूरा ध्यान रखें।
9. इस ऋतु में कीड़े–मकोड़े, जीव–जंतु और जहरीले जानवरों से बचाव करने का पूरा प्रयास करें।

ईश्वर ने कान दो और जीभ एक ही दी है ताकि हम सुने अधिक और बोलें कम

अंकुरित सलाद

सामग्री :

अंकुरित मूंग, मोठ व चने या कोई भी एक या दो– 100 ग्राम; तर ककड़ी या खीरा –300 ग्राम; टमाटर – 200 ग्राम ; शिमला मिर्च–5 नग; धनिया पत्ते–इच्छानुसार ।

विधि –

मूंग व मोठ को 24 घंटे व चने को 48 घंटे अंकुरित होने में लगते हैं। इस हिसाब से इन्हें अंकुरित करें ककड़ी, टमाटर व ि ामला मिर्च को धोकर, साफ कपड़े से पोंछ कर बारीक काट लें। सारी सामग्री मिलाकर स्वादानुसार सेंधा नमक व काली मिर्च का पाउडर डालें।

स्वास्थ्य के लिए यह अत्यन्त ही पौष्टिक होता है क्योंकि इसमें रे ो के साथ–साथ खनिज लवण भी अत्यधिक मात्रा में होते हैं।

- यह प्रसन्नता की बात है कि **घणोली उच्च प्राथमिक विद्यालय** पदोन्नत होकर माध्यमिक विद्यालय हो गया है ।
- विज्ञान समिति में समस्याग्रस्त महिलाओं के लिए एक **सेवा प्रकोष्ठ** की स्थापना की गई है जिसमें कई तरह के विशेषज्ञ जैसे मनोवैज्ञानिक, कानून विशेषज्ञ, शिक्षाशास्त्री, स्वास्थ्यकर्मी, समाज शास्त्री, प्रशासन विशेषज्ञ आदि जोड़े गए हैं जो संभवतया महिलाओं की हर तरह की समस्याओं का समाधान दे सकेंगे। जो महिलाएं इसका लाभ लेना चाहे समिति में कार्य दिवस पर 10 से 2 के बीच संपर्क करें ।
- विज्ञान समिति के **महिला समृद्धिकोष** से फतहनगर की दो महिलाओं **पूनम यादव और संजीदा पठान** को 5–5 हजार का ऋण दिया गया है।

देशी इलाज

1. जामुन की 23 से 30 हरी पत्तियों को डेढ गिलास पानी में मिलाकर अच्छी तरह गरम करके रख लें इस पानी से दिन में 2 बार कुल्ला करें। दांत दर्द में राहत मिलेगी।
2. उल्टी बंद करने के लिए आम के दो पत्ते और एक मुट्ठी पुदीने की पत्तियां मिलाकर चटनी बनाकर उसका सेवन करें। चाहे एक कप पानी में घोलकर एक चम्मच भाहद मिलाएं और रोगी को पिलावें उल्टी बंद हो जावेगी।
3. काली तुलसी के पत्ते छह ग्राम, काली मिर्च छह ग्राम, लौंग इन तीनों को मिलाकर पीसकर मटर के दाने के बराबर गोलियां बना ले। गोलियों को मुंह में रखकर चूंसने से खांसी में राहत मिलेगी।

थोड़ा हंसे

बंता : यार संता क्या इस धरती पर कोई ऐसा इंसान है जिसे परेशानी ना हो ?

संता : नहीं तो

बंता : तो यार अगर किसी की जिन्दगी में कोई परेशानी हो तो किसके पास जाएं।

संता : किसान के पास ।

बंता : किसान के पास वो क्यों ?

संता क्योंकि उसके पास **हल** होता है ।

ग्रामीण महिला चेतना शिविर

दिनांक 30.6.2013 को वार्षिक समारोह रखा गया। मुख्य अतिथि **श्री महेन्द्र प्रताप बया** थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता **प्रो. सुशीला अग्रवाल** ने की तथा संचालन **श्रीमती पुष्पा कोठारी** ने किया । पूरे वर्ष के कायक्रम की वार्षिक रिपोर्ट **श्रीमती मंजुला शर्मा** ने प्रस्तुत की। वर्ष भर जिन ग्रामीण महिलाओं ने अच्छे काम किए उन्हें तथा कुछ खेल भी कराए गए उनके विजेताओं को पारितोषिक दिए गए । पारितोषिक फल पौधों के रूप में दिए गए। डॉ. कोठारी ने अपने जन्मदिवस के उपलक्ष्य में एक–एक नीबू का पौधा प्रत्येक प्रतिभागी को दिया। अंतिम चरण में **डॉ.के.एल. कोठारी का जन्मदिवस** समारोह आयोजित हुआ।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जुलाई, मंगलवार

प्रात: 10 बजे से

कार्यक्रम

प्रार्थना,नये सदस्यों का परिचय –

प्रेरक जानकारियां –

माह की महत्वपूर्ण खबरें–

प्रशिक्षण – राखी बनाना

9वीं. व 11वीं के फेल विद्यार्थी भी बोर्ड की परीक्षा (बिना साल गंवाये) दे सकते हैं। भारत सरकार के अंतर्गत ओपन स्कूलों द्वारा आयोजित परीक्षाओं के माध्यम से।

धर्म हमारे जीवन का वह आलोक है जो हमारी इंद्रियों, मन और बुद्धि को आलोकित करता है।

–आचार्य महाप्रज्ञ

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