

रेलवे महिला कल्याण केन्द्रीय संगठन की अध्यक्षता द्वारा सहायता का वितरण



★ रेलवे महिला कल्याण केन्द्रीय संगठन की अध्यक्ष श्रीमती पूनम मित्तल, पश्चिम रेलवे महिला समाज सेवा समिति की अध्यक्ष श्रीमती अंजली कुमार एवं उपाध्यक्षा श्रीमती दीपिका गुप्त के साथ जगजीवन राम अस्पताल के रोगियों के परिजनों हेतु निर्मित 'परिचर सदन' में 22 फरवरी, 2012 को माइक्रोवेव, रेफ्रिजरेटर, टीवी एवं बर्तन जैसे आवश्यक उपकरण भेंट किये। श्रीमती मित्तल ने मुंबई सेंट्रल स्थित जगजीवन राम अस्पताल में लम्बे से इलाजगत दो रेलकर्मियों के परिवारों को भी सहायता प्रदान की। इस अवसर पर पश्चिम रेलवे महिला समाज सेवा समिति की अध्यक्ष श्रीमती अंजली कुमार भी उपस्थित थीं। पश्चिम रेलवे द्वारा परिचर सदन को रेलवे रोगियों के परिजनों के रहने हेतु खोला गया है, जो अहमदाबाद, बड़ोदरा,

भावनगर, राजकोट एवं रतलाम मंडलों से इलाज करवाने हेतु मुंबई आते हैं। इस सदन में उनके लिए सामूहिक रसोईघर की भी व्यवस्था की गई है। महिला समाज सेवा समिति द्वारा उपलब्ध कराये गये इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से रोगियों के परिजनों को काफी सहूलियत होगी। श्रीमती मित्तल ने दो रेलकर्मियों के परिवारों के प्रति मदद का भी हाथ बढ़ाया, जो काफी लम्बे समय से जगजीवन राम अस्पताल में इलाज रहत हैं। उन्होंने उनके परिवारों को पश्चिम रेलवे महिला समाज सेवा समिति की अल्पपूर्णा योजना जिसमें जरूरतमंद एवं बीमार रेलकर्मियों के परिवारों की सहायता की जाती है, के अंतर्गत रोजमर्रा के प्रयोग में लाई जाने वाली सामग्री प्रदान की।

जगजीवन राम अस्पताल में नये पार्क का उद्घाटन

रेलवे महिला कल्याण केन्द्रीय संगठन की अध्यक्ष श्रीमती पूनम मित्तल ने 22 फरवरी, 2012 को मुंबई सेंट्रल स्थित जगजीवन राम अस्पताल में रोगियों के लिए नये पार्क का उद्घाटन किया। इस नये पार्क का निर्माण रोगियों को बेहतर वातावरण प्रदान करने के लिए किया गया है। इस पार्क में कारपेट ग्रास, फूलों की ब्यारियाँ एवं समृद्धित रूप से बने बच्चों की व्यवस्था की गई है। इस पार्क में मुख्यतः मधुमेह एवं हृदय रोगियों के लिए एक बॉक्से भी बनाया गया है। इस अवसर पर पश्चिम रेलवे महिला समाज



सेवा समिति की अध्यक्ष श्रीमती अंजली कुमार भी उपस्थित थीं। इसके पश्चात श्रीमती मित्तल एवं श्रीमती कुमार ने मुंबई के बधवार पार्क में पश्चिम रेलवे के अंतर मंडलीय रंगोली प्रतियोगिता के विजेताओं को भी पुरस्कृत किया। इस प्रतियोगिता में मुंबई सेंट्रल, अहमदाबाद, बड़ोदरा, भावनगर, राजकोट एवं रतलाम मंडलों के महिला प्रतियोगियों ने भाग लिया। इस अवसर पर पश्चिम रेलवे महिला समाज सेवा समिति द्वारा एक सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया।

★ रेलवे महिला कल्याण केन्द्रीय संगठन की अध्यक्ष श्रीमती पूनम मित्तल जगजीवन राम अस्पताल, मुंबई सेंट्रल में 22 फरवरी, 2012 को नये पार्क का उद्घाटन करते हुए। साथ में पश्चिम रेलवे महिला समाज सेवा समिति की अध्यक्ष श्रीमती अंजली कुमार भी दिखाई दे रही हैं।

योग प्रशिक्षण केन्द्र का शुभारम्भ

रेलवे महिला कल्याण केन्द्रीय संगठन की अध्यक्ष श्रीमती पूनम मित्तल ने पंगलवार, 27 मार्च, 2012 को गांधीधाम स्थित पश्चिम रेलवे के अस्पताल परिसर में आयोजित एक समारोह में पश्चिम रेलवे महिला समाज सेवा समिति की अध्यक्ष श्रीमती अंजली कुमार के साथ सेवा निवृत्त रेलकर्मियों, रेलकर्मियों के बच्चों एवं अधिकारियों के लिए आयोजित निबंध एवं चित्रकला प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र प्रदान किये। इस अवसर पर उन्होंने बेहतर स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के क्रम में पश्चिम रेलवे के गांधीधाम अस्पताल में नवस्थापित एक योग प्रशिक्षण केन्द्र का उद्घाटन भी किया।



★ रेलवे महिला कल्याण केन्द्रीय संगठन की अध्यक्ष श्रीमती पूनम मित्तल तथा पश्चिम रेलवे महिला समाज सेवा समिति की अध्यक्ष श्रीमती अंजली कुमार योग प्रशिक्षण केन्द्र का शुभारम्भ करते हुए।

राष्ट्रीय पर्व का सुअवसर और सद्भावना की पावन राह ज़रूरतमंदों की मदद के ज़रिये समाज धर्म का निर्वह



★ राष्ट्रीय पर्व 'गणतंत्र दिवस' की वर्षगांठ के शुभ अवसर पर पश्चिम रेलवे महिला समाज सेवा समिति ने अपने उद्देश्यों के अनुरूप ज़रूरतमंदों की मदद करते हुए अपने समाज धर्म का निर्वह किया। इस मौके पर 26 जनवरी, 2012 को मुंबई सेन्ट्रल मिथत जगजोवन रेलवे अस्पताल में समिति की ओर से कौल वेधर प्रदान करते हुए, फ्रेश जूस प्लांट का उद्घाटन करते हुए तथा मरीजों को फलों और अन्य उपयोगी सामग्री का वितरण करते हुए समिति की अध्यक्ष श्रीमती अंजलि कुमार एवं अन्य पदाधिकारी दिखाई दे रही हैं। इस मौके पर मौजूद महाप्रबंधक श्री मोहेश कुमार एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारी भी दिखाई दे रहे हैं, जिन्हें जगजोवन राम अस्पताल के नाक, कान एवं गला विभाग की प्रभारी चिकित्सक डॉ. उमा नटराज द्वारा अस्पताल की प्रमुख गतिविधियों की जानकारी दी जा रही है।

स्वाद जो रहे हरदम याद!

भोजिये या पकौड़े हममें से अधिकांश भारतीयों के पसंदीदा स्नैक्स में शामिल हैं। हर भारतीय घर में कभी न कभी भजिये ज़रूर बनते हैं और बच्चों से लेकर बूढ़ों तक घर कोई-इन्हे बड़े शौक से खाता है।

ये बात अलग है कि तथाकथित मॉडर्न सोसायटी के हाई प्रोफाइल रखवाले पिज्जा, बर्गर और सैंडविच के मुकाबले पकौड़ों या भजियों को 'डाउन मार्केट' मानते हैं, मगर फिर भी सदियों से चली आ रही भजियों की शान, स्वाद और पहिमा कभी कम नहीं होने वाली। हाँ, 'ज़ीरो फिगर' के दौर में यह बात सच है कि आजकल तली हुई चीज़ों से ज्यादातर लोग परहेज़ करते हैं, मगर यही चीज़ अगर स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी हो और सेहत के लिए फायदेमंद भी, तो भई बाह, क्या कहने?

चलिये, इस बार हमारे लोकप्रिय स्नैक 'स्वाद जो रहे हरदम याद' की इस नई कड़ी में हम आपको ऐसी ही एक पसंददार डिश बनाया दिखाते हैं, जो स्वादिष्ट भी है और पौष्टिक भी। यह डिश है मूंग-मोठ

मूंग-मोठ के स्पेशल भजिये



आवश्यक सामग्री

- मूंग :- 1 कटोरी
- अजवाइन :- 1/4 चम्मच
- मोठ :- 1 कटोरी
- साबुत धनिया :- 1 चम्मच
- हरी मिर्च :- 4 से 5 तक
- हल्दी :- अंदाज़ के अनुसार
- हरा धनिया :- 1 कटोरी
- मिर्ची :- अंदाज़ के अनुसार
- जीरा :- 1 चम्मच
- नमक :- अंदाज़ के अनुसार
- सौंफ :- 1 चम्मच
- तेल :- तलने के लिए

खास डिश बनायें मनमुराद!

के स्पेशल भजिये। जी हाँ, यह तो हम सभी जानते हैं कि मूंग और मोठ दोनों से हमें प्रोटीन जैसा ज़रूरी पोषक तत्व मिलता है। इसलिए इन्हे स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। तो आइये, जानते हैं मूंग-मोठ के स्पेशल पौष्टिक भजिये बनाने का तरीका! विधि:- मूंग और मोठ को 7 से 8 घंटे तक पानी में भिगो कर रखें। जब अच्छी तरह से फूल जायें, तो उन्हें 2-3 बार पानी से धोकर छलनी के ज़रिये पुरा पानी निकाल दें। फिर उन्हें अंकुरित होने के लिए 'स्प्राउट पेकर' में रखें या किसी कपड़े में बांधकर रखें। जब अंकुरित हो जायें, तो उन्हें मिक्सर में पीस लें। फिर अन्य सारी सामग्री अच्छे से मिला लें। अब कड़ाही में तेल गर्म करके भजिये तल लें और चटनी के साथ गर्म-गर्म परोसें। लीजिये, तैयार है आपके अपनों के लिए चटपटे, स्पेशल और पौष्टिक मूंग-मोठ के भजिये और आप हो जायें तैयार, पाने के लिए तारीफ़ का उपहार!

श्रीमती अर्चना महतपुरकर,

3/14, रेल अधिकारी निवास, मुंबई सेंट्रल (पूर्व)