विज्ञान समिति, उदयपुर

स्थापना : 1959
पंजीकरण : 94/68-69

लहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक – 26

22 जुलाई 2013
आषाढ़ शुक्ल पूर्णिमा
विक्रम संवत् 2070

प्रेरक महिलाएं–4

जोधपुर जिले के खारीकलां गांव की रहने वाली **स्तुति** ने भारतीय प्रशासनिक सेवा 2012 की परीक्षा में तीसरी रेंक प्राप्त की है। प्रदेश के लिए एक गौरव की बात है। भारतीय प्रशासनिक सेवा देश की सबसे बड़ी राजकीय सेवा है। इस सेवा में जाने के लिए 2012 में दो लाख इकहतर हजार चारसौ बाईस लोगों ने परीक्षा दी । उनमें से तेरह हजार बरानवें परीक्षा में सही उतरे । उसके बाद इनमें दो हजार छः सौ चोहतर को साक्षात्कार के लिए बुलाया गया और नौ सौ अठाणु लोगों को नियुक्ति मिली। उसमें **स्तुति का तीसरा स्थान** था। स्तुति ने तीसरी बार में यह सफलता प्राप्त की है। बड़ी बात यह है कि उसने इसके लिए कोई कोचिंग नहीं ली। घर में पढ़ाई लिखाई के वातावरण का उसको लाभ मिला। उसकी माता विद्यालय में हिन्दी की व्याख्याता है तथा पिताश्री राजकीय अधिकारी हैं।

अगस्त माह के कृषि कार्य

1. मक्का की फसल में बुवाई के 30–40 दिन बाद खरपतवार निकाल कर 65 कि.ग्रा. यूरिया प्रति हेक्टर लाईनो के पास पास बुरके। ध्यान रखें कि यूरिया देते समय वर्षा न हों।
2. यूरिया की दूसरी किस्त माँजर निकलते समय(65 कि.ग्रा. यूरिया) देवें ।
3. पशुओं के लिये हरे चारे हेतु एम.पी.चरी, राज चरी या बाजरा चरी की बुवाई करें ।
4. ग्रीष्मकालीन सब्जियों की बुवाई अगर नहीं की है तो बुवाई करें । भिंडी, बेंगन, टिण्डा, टमाटर, ग्वार, चवला, फली आदि ।
5. तिल की फसल में बुवाई के 30 दिन बाद 20 कि.ग्रा. यूरिया कतारों के पास पास बुरकें ।
6. दलहनी फसलों में निराई गुड़ाई करते रहें।
7. दलहनी व तिल की फसल में फली छेदक लगा हो तो कृषि विभाग की सिफारिश के अनुसार दवाई छिड़कें या फेरोमन ट्रेप खेत में लगावें।

एम.एल.के. मेहता

सुविचार

1. व्यापार में धर्म होना चाहिए, लेकिन धर्म में व्यापार नहीं
2. हमें तो गिरे हुए को उठाना है यह नहीं पूछना कि क्यों गिर गया ।
3. मांगने लायक दो वस्तु हैं
   1. सद्बुद्धि 2. सद्वाणी
4. तारीफ व्यक्ति के अहंकार को बढ़ाती है।
5. नाकामी का अर्थ अयोग्यता नहीं होता ।
6. अगर कोई व्यक्ति कमजोर है, तब भी उसे हर समय अपनी कमजोरी का प्रदर्शन नहीं करना चाहिए ।

खबरें आपके लिए

- उत्तराखण्ड त्रासदी में राजस्थान के 115 लोग लापता। जख्मों पर मरहम लगाने हेतु राज्य सरकार द्वारा लापता व्यक्तियों के परिजनों को 10 लाख का मुआवजा ।
- उदयपुर जिले में अब तक अच्छी बारिश से ताल तलैया छलकने को आतुर। शुरूआत 28 जुलाई को टीडी डेम छलकने से हुई । पिछोला में आवक जारी । माही डेम लबालब।
- वरिष्ठ नागरिक तीर्थयात्रा योजना के तहत् देवस्थान विभाग ने 10 ट्रेनों का कार्यक्रम जारी कर दिया । इनमें प्रदेश भर से 9979 तीर्थ यात्री जाएंगे।
- शिवालयों में श्रावणी रौनक– शिवालयों में पूजा–अर्चना एवं विशेष आयोजन । हर सोमवार को गुलाब बाग में सुखिया सोमवार के मेले का आयोजन।

पीलिया - बचने के उपाय

(1) कच्चा करेला छाया में सुखाकर पीस लें । तेईस दिन बाद 10 ग्राम ताजा पानी के साथ इसकी फाकी लें । चिकनी व बादी की वस्तुओं का सेवन न करें ।

(2) बादाम की गिरी आठ, छोटी इलायची के पांच दाने, 2 छुआरे । इन सबको मिट्टी के बरतन में रखकर ऊपर से पानी भर दें । छुआरों की गुठली निकाल दें। अच्छी तरह भीग जाने पर तीनों वस्तुओं को खरल में डालकर खूब घोटें । इस मिश्रण में 50 ग्राम गाय के दूध का मक्खन मिला कर मरीज को पिला दें । 8–10 दिन देने पर पीलिया ठीक हो जावेगा।

हरियाली अमावस के अवसर पर
(6 अगस्त 2013)

आज हरियाली अमावस है
मौसम सुहाना है
चारों ओर हरियाली हैं
आसमान में बादल हैं
सूरज की लुकाछिपी है
भीनी भीनी बूंदा बांदी है
झरनों की कल कल है
मेंढकों की टर टर है
चिड़ियाओं की चीं चीं है
भंवरों की गुंजन है
नदी नालों में उफान है
तालाब बांध लबालब हैं

मन प्रफ्फुलित हैं
खेलने घूमने की तीव्र मंशा है
झुंड के झुंड पिकनिक पर जा रहे हैं
गाने नृत्य का उभार है
फव्वारे सौंदर्य बिखेर रहे हैं
बच्चे झूले डोलर में व्यस्त हैं
पूंपाड़ियों की तीखी आवाज है
भुट्टे पकोड़े के कई ठेले हैं
खाने पीने की दुकाने सजी हैं
पकवानों की भरमार है
रबड़ी मालपुओं की बहार है
घर में भी स्वादिष्ट व्यंजन बने हैं

सुंदर 2 पोशाक वाले लोग हैं
बुढ़े बच्चे युवा सभी पुलकित हैं
मस्ती का माहोल है
आज हरियाली अमावस है

– डॉ. के.एल. कोठारी
अध्यक्ष–विज्ञान समिति
6 अगस्त 2013

नवजात पशु के लिये भी मां का दूध लाभप्रद होता है,

मनुष्यों में ही नहीं, अपितु नवजात पशुओं में भी उनकी माता का दूध पिलाना सर्वश्रेष्ठ माना जाता है । मादा पशु के ब्याहने के पश्चात् जो दुग्ध स्त्रावण होता है, उस दूध को ''कोलोस्ट्रम'' या खीस कहते हैं मादा पशु द्वारा कोलोस्ट्रम का स्त्रावण 5–6 दिन तक होता है। नवजात वत्स की मृत्यु दर को नियन्त्रण करने के लिये यह चमत्कारिक औषधी से कम नहीं है। अधिकांश पशुपालकों में व्याप्त आम भ्रांतियों के कारण इस उपयोगी गुणकारी पोषक तत्व से पशुओं के नवजात वत्सों को वंचित रखा जाता है। इनका मानना है कि ये कोलोस्ट्रम नवजात के पेट में जाकर जम जाता है और हानि करता है, जबकि वास्तविकता यह है कि यह कोलोस्ट्रम नवजात शिशु के पेट के अंदर जमे प्रथम मल को निकालने में एक प्राकृतिक परगेटिव का कार्य करता है। संकर नस्ल के नवजात में यह देखा गया है कि अगर उन्हें यह ''कोलोस्ट्रम'' आहार उपलब्ध नहीं कराया जाता है, तो उनके अल्प समय में ही मृत्यु होने की संभावना अत्यधिक रहती है।

''कोलोस्ट्रम में सामान्य दुग्ध की तुलना में प्रोटीन की मात्रा 3 से 5 गुना अधिक होती है। इसमें प्रचुर मात्रा में पाये जाना वाला एन्टीबॉडिज नवजात का कई प्रकार के संक्रमण रोगों से बचाव करता है। वैज्ञानिकों के अनुसार नवजात में जन्म के समय गामा ग्लोबिन का रक्त सीरम में स्तर मात्र 0.97 मि.ग्र/मि.लि. होता है, किन्तु ''कोलोस्ट्रम '' की एक खुराक देने के बाद रक्त सीरम में इसका स्तर लगभग 16.66 मि.ग्र/मि.लि. हो जाता है। इसी प्रकार दूसरी खुराक के बाद इसका स्तर लगभग 28.18 मि.ग्र/मि.लि. हो जाता है।

सामान्य दुग्ध की तुलना में कोलोस्ट्रम में वसा की मात्रा हांलाकि थोडी ज्यादा होती है, किन्तु विटामिन ''ए'' लगभग 10 से 100 गुना तक अधिक होता है तथा विटामिन ''डी'' लगभग 3 गुना से भी अधिक पाया जाता है, इसमें अन्य आवश्यक उपयोगी तत्व जैसे कॉपर, आयरन, मैग्नीशियम इत्यादि भी प्रचुर मात्रा में होते है।

नवजात पशु को पॉच दिन तक अवश्य ही उसके वजन का दस प्रतिशत अर्थात् लगभग 1.5 से 2.0 कि.ग्रा. कोलोस्ट्रम प्रतिदिन पिलाना चाहिए । आवश्यकता इस बात की है कि प्रत्येक पशुपालक यह प्रण करे कि वे अपने नवजान पशु वत्स को उसकी माता का दुग्ध अवश्य पिलायेंगे और पशुधन को काल कवलित होने से बचायेंगे ।

डॉ. सुरेन्द्र छंगाणी

करौंदे की बहार

वर्षा ऋतु में करौंदे के पेड़ लाल–लाल फलों से लद जाते हैं जो देखने में बहुत सुंदर लगते हैं। इन कटीली पौधों को एक बार लगाने पर इनके पेड़ कई वर्षो तक फल देते हैं। इन्हें अधिक पानी की आव यकता नहीं होती है। खेतों की बाड़ या किनारों पर इनको लगाया जा सकता है।

करौंदा पौष्टिकता की दृष्टि से भी काफी उपयोगी है। इसमें विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में मिलता है जो मनुष्य को कई बीमारियों से बचाता है। स्वादिष्ट व्यंजन भी इससे बनाये जाते हैं। करौंदे का एक गुण और भी है कि यह तोड़ने के बाद भी लंबे समय तक ताजा रह सकता है। करौंदा किडनी व मूत्र सम्बन्धी रोगों में भी लाभकारी होता है ।

करौंदे की चटनी

सामग्री : करौंदा – 100 ग्राम, हरी मिर्च – 100 ग्राम, चीनी–80 ग्राम से 100 ग्राम तक, तेल–15 से 20 ग्राम, हींग चुटकी भर, नमक स्वादानुसार, हल्दी–पाव चाय का चम्मच, जीरा – पाव चाय का चम्मच

विधि – करौदों व हरी मिर्च को साफ पानी से धो लें। करौंदो को दो हिस्सों में काट कर अंदर से बीज निकालें। हरी मिर्च को भी छोटे टुकड़ों में काट ले। कढाई में तेल गर्म करें। गर्म तेल में हींग जीरा डाल कर जीरे को तड़कने दे। कटी मिर्च व करौदों को तेल में डाल कर ढक दें। जब करौंदे गल जाये तो नमक हल्दी डाल कर हिलायें। अंत में चीनी डाल कर अच्छी तरह मिलायें। चीनी की जगह गुड़ भी डाला जा सकता है। गुड़ अधिक पौष्टिक होगा। आंच से नीचे उतार लें। इसे गर्म–गर्म परोसे। स्वाद का आनंद लें। ठंडी होने पर इसे साफ कांच या स्टील के बर्त्तन में भरे। यह चटनी काफी दिनों तक रखी जा सकती है। ठंडी होने पर भी यह स्वादिष्ट लगती है।

डॉ. सुमन भटनागर

राजस्थान सरकार द्वारा गरीब को और अधिक राहत 2013–14 वर्ष में

(1) गरीबी की रेखा से नीचे जीवन यापन कर रहे परिवारों के लिए 2 रू प्रति किलोग्राम के स्थान पर अब 1 रू प्रति किलोग्राम की दर से गेंहूं का वितरण ।

(2) राजब्राण्ड फोर्टीफाइड आटा रू. 8.60 प्रति किलोग्राम से घटाकर रू. 5 प्रति किलो से वितरण।

(3) गरीबी की रेखा से नीचे जीवन यापन कर रहे परिवारों के लिए चीनी की दर रू. 13.50 प्रतिकिलोग्राम के स्थान पर रू 10 प्रति किलोग्राम से वितरण ।

(4) किसानों को रबी विपणन वर्ष 2013–14 के दौरान गेंहू के समर्थन मूल्य रू. 1350 प्रति क्विंटल पर राज्य सरकार द्वारा रू 150 प्रति क्विंटल का बोनस ।

(5) आम उपभोक्ता को सस्ती दरों पर चाय, नमक, साबुन, दालें एवं मसालों का वितरण ।

स्वास्थ्य सम्बन्धी

- ❑ उल्टी व दस्त होने पर तुरन्त ओ.आर.एस. का घोल या नमक–चीनी का घोल पिलाना शुरू करें व डॉक्टर से संपर्क करें ।
- ❑ मां का दूध बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार है । चार महिनों का होने पर उसे थोड़ी मात्रा में फल के रस, दाल–पानी वगैरह शुरू करें व छह महिने का होने पर घर का खाना धीरे–धीरे शुरू कर सकते हैं ।
- ❑ महिला अपने स्तन व गर्भ की किसी शिकायत को नजरअंदाज न करें । यह किसी भयानक बीमारी की शुरूहात हो सकती है। अपने डॉ. से तुरन्त जांच करवाएं।

थोड़ा हंसे

- ❑ दो महिलाएं बहुत समय बाद मिली तो एक ने पूछा – बहन आपने राजू बेटे का उंगली चूसना कैसे छुड़ाया ?
  दुसरी महिला – कुछ खास नहीं, उसकी नेकर ढीली सिल दी है, वह उसको ही पकड़े रहता है ।
- ❑ डॉक्टर–आपके तीन दांत कैसे टूट गए?
  मरीज–पत्नी ने कड़क रोटी बनाई थी।
  डॉक्टर – तो खाने से इनकार कर देते ।
  मरीज–जी, वही तो किया था ।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

दिनांक 30.7.2013 को यह कार्यक्रम समिति के प्रशिक्षण कक्ष में हुआ डॉ. सुशीला जी अग्रवाल, श्रीमती पुष्पा जी कोठारी, डॉ. शैल गुप्ता, प्रो. कविराज जी उपस्थित थे । डॉ. के.एल. कोठारी तथा डॉ. एल.एल. धाकड़ ने कुछ समय के लिए भाग लिया।

26 ग्रामीण महिलाएं उपस्थित थी । उनको प्रार्थना एवं परिचय के बाद श्रीमती विजयलक्ष्मी बंसल ने राखी बनाना सिखाया । जो महिलाओं को बहुत पसंद आया और सभी ने राखियां बनाने का संकल्प लिया । प्रेरक जानकारियां दी गई तथा जीवन पच्चीसी के मुख्य बिंदुओं पर चर्चा की गई। चंदेसरा में हमारी प्रचेता तुलसी के आग्रह पर सिलाई प्रशिक्षण शीघ्र ही प्रारंभ करने का निर्णय किया गया।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अगस्त, बुधवार
प्रात: 10 बजे से

कार्यक्रम

प्रार्थना,नये सदस्यों का परिचय –
प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञान की जानकारियां–
माह की महत्वपूर्ण खबरें –
प्रशिक्षण – कागज के लिफाफे

नोट : **जून में दिए गए बीजों से जो सब्जी लगी हो उसके नमूने लेते आवें।**

काम की बात

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

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