



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

# बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 47

जुलाई 2015

आषाढ शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2072

## प्रेरक महिलाएं -22

### प्रोफेसर लुइस रिचर्डसन

पार्ट टाइम वेट्रेस से बनी पहली महिला वाइस चांसलर



सन् 1958 में आयरलैंड में जन्मी लुइस के माता-पिता कभी कॉलेज नहीं गए और न ही उनके छः भाई-बहनों में से किसी ने कॉलेज का मुँह देखा। लुइस ने अपनी पढ़ाई के दौरान अपना खर्च उठाने के लिए सप्ताह में 6

दिन लाइब्रेरी में काम किया। हफ्ते में 4 दिन कॉकटेल वेट्रेस के रूप में भी काम करती थी। इस मेहनत से उन्होंने इतिहास विषय में बी.ए. किया। फिर केलिफोर्निया विश्वविद्यालय से राजनीति विज्ञान में एम.ए. किया। इसके बाद हार्वर्ड विश्वविद्यालय से पीएच.डी. की।

शिक्षा के क्षेत्र में अपने कैरियर के साथ-साथ उनका फोकस आतंकी गतिविधियों से अंतर्राष्ट्रीय सुरक्षा पर भी रहा। उन्होंने कहा कि अपना लक्ष्य पूरा करने के लिए निर्दोष लोगों की हत्या करना ठीक नहीं। आज उन्हें आतंकवाद और सुरक्षा स्टडीज के क्षेत्र में काम करने और पॉलिसी मेकिंग में सलाह देने के लिए जाना जाता है। अंतर्राष्ट्रीय आतंकवाद पर 2006 में उन्होंने किताब "वांट टेररिज्म वांट : अंडरस्टैंडिंग द एनिमि, कंटेनिंग द थ्रेट" भी लिखी थी।

सन् 2009 में स्कॉटलैंड की सेंट एन्ड्रूज युनिवर्सिटी में उन्हें वाइस-चांसलर बनाया गया था। वहां इस पद पर पहुंचने वाली वह पहली महिला थी। उनके कार्यकाल के दौरान राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर इस युनिवर्सिटी का प्रदर्शन सबसे अच्छा रहा। इसके पहले वे हार्वर्ड युनिवर्सिटी में कार्यकारी डीन भी रही।

प्रोफेसर लुइस रिचर्डसन ऑक्सफोर्ड युनिवर्सिटी की वाइस चांसलर के रूप में जनवरी 2016 में अपना पद संभालेगी।

-संकलित

## अगस्त माह की कृषि क्रियाएं

निरन्तर वर्षा की स्थिति में मक्का की बुवाई किये गये खेतों से जल निकास की व्यवस्था करें। जून माह में बोई गई मक्का में हलाई करें, मक्का पौधों पर मिट्टी चढ़ावें, खरपतवार निकालें एवं कतार से कतार की दूरी 50-60 से.मी., पौधे से पौधे की दूरी 20-25 से.मी. रखने के हिसाब से अतिरिक्त पौधों को निकाल दें। 40 से 45 दिन की अवस्था पर संकर मक्का में 15 किग्रा एवं संकुल मक्का में 10 किग्रा यूरिया प्रति बीघा की दर से खेत में डालें।

फड़का (टीड़) से फसल को बचाने के लिये मक्का खेत के चारो ओर दो से चार कतारों तक एम.डस्ट का भुरकाव करें। तना छेदक नियन्त्रण हेतु कार्बोफ्युरॉन 3 प्रति 1 अकण 1 से 1.5 प्रति बीघा पौधे के पोटों में डालें।

जिन खेतों में सोयाबीन / उड़द / तिल की बुवाई है उनमें निराई गुड़ाई कर खरपतवार निकालें एवं जल भराव हो तो जल निकास की व्यवस्था करें।

सितम्बर माह में बुवाई हेतु बैंगन, टमाटर, फूल गोभी, पता गोभी के लिए रोप तैयार करें। भिण्डी, गोभी टमाटर बैंगन में आव यकतानुसार कीट नियंत्रण हेतु सुरक्षित कीटना की का उपयोग करें।

फलदार वृक्षों को लगाने के लिये जून माह में खोदे गये गड्डों में मिट्टी एवं खाद से भरे हुए गड्डों में आम/अनार/अमरुद/चीकु/नीम्बु/संतरा के स्वस्थ पौधे वि वसनीय नर्सरी से प्राप्त कर रोपण करें।

कपास में बॉलवर्म एवं जैसीड नियन्त्रण के लिये 1 लीटर मोनोक्रोटोफास प्रति बीघा की दर से छिड़काव करें।

- श्री बृजमोहन दीक्षित

## सर्पदंश – बचाव एवं उपचार

मानसून के दौरान उमस बढ़ने और बारिश का पानी बिलों में घुसने पर सांप बाहर निकल ठंडे स्थान की तलाश में निकलते हैं। ऐसे में जरा सी लापरवाही जानलेवा हो सकती है। बारिश शुरू होते ही ग्रामीण खेती बाड़ी के कामों में लग जाते हैं। खेतों में काम करते समय किसानों को सांप काट लेते हैं।

सर्पदंश के बाद उपचार के लिए गांव के भोपों के पास मरीज को लेकर जाना ठीक नहीं है। परिजन उसे तुरन्त अस्पताल ले जाएं ताकि “सांप के काटे” का उपचार मिल सके और जान बच सके।

सर्पदंश के शिकार को तत्काल उपचार के लिए अस्पताल में लाए जाने पर प्राथमिक उपचार के साथ ही एंटी स्नेक बाइट दवा दी जाती है। सांप काटने पर सांस रुक जाती है। सांस चलाए रखने के लिए उसे वेंटीलेटर पर रखना पड़ता है। तीन चार दिन के उपचार के बाद मरीज ठीक हो जाता है।

**सर्पदंश से बचाव के लिए निम्न बातें ध्यान रखें:-**

- घर से बाहर जाते समय चप्पल-सैंडल के बजाय बन्द जूते पहने।
- खेत में जाते समय हाथ में लाठी रखें।
- सांप काटे हुए स्थान पर डोरी कसकर बांधें।
- सांप काटने पर तत्काल चिकित्सकीय सलाह

### मन में स्थान

संत अलवार की झोपड़ी में उसके सोने भर की ही जगह किसी ने दरवाजे को खटखटाते हुए पूछा, 'क्या अंदर जगह है ? उसने जवाब दिया, 'हां, यहां पर एक सो सकता है, पर दो बैठ सकते हैं। जरूर अंदर आइये।' उसने उस भाई को अंदर ले लिया और दोनों बैठे रहे। इतने में तीसरा व्यक्ति आया और पूछने लगा, 'क्या अंदर जगह है ? संत अलवार ने जवाब दिया, 'है, दो तो बैठ सकते हैं, पर तीन खड़े हो सकते हैं। आप भी आइये।'

उसने उस भाई को भी अंदर बुला लिया और तीनों रात भर कोठरी में खड़े रहे।

## अजवाइन आजमाएं

भारतीय खानपान में अजवाइन का प्रयोग सदियों से होता आया है। आयुर्वेद के अनुसार अजवाइन पाचक, रुचिकारक, तीक्ष्ण, गर्म, चटपटी, कड़वी और पित्तवर्द्धक होती है। पाचक औषधियों में इसका बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। अजवाइन के स्वास्थ्य लाभ निम्न प्रकार हैं:-

- अजवाइन गुड़ के साथ खाने से पित्त रोग में आराम मिलता है।
- अजवाइन को पीस कर नींबू का रस मिलाकर लगाने से फोड़ा-फुंसी दूर होती है।
- बंद नाक या सर्दी जुकाम होने पर अजवाइन को दरदरा कूट कर महीन कपड़े में बांधकर सूंघें।
- सर्दी में ठंड लगने पर थोड़ी सी अजवाइन को अच्छी तरह चबाएं और चबाने के बाद पानी के साथ निगल लें। ठंड से राहत मिलेगी।
- अदरक के रस में अजवाइन मिलाकर लेने से खांसी में आराम मिलता है।
- अजवाइन को नींबू के रस में भिगो कर सेंधा नमक, काला नमक, हींग मिलाकर धूप में सुखाए और फिर साफ शीशी में भर लें। पेट दर्द, उल्टी, आफरा आदि में इसको पानी के साथ लेने पर आराम मिलता है।
- प्रसव के बाद प्रसूता के लिए अजवाइन का प्रयोग औषधि का काम करता है।
- बेसन की सेव, मठरी नमकीन, शक्कर पारे, पकौड़ी आदि में अजवाइन का प्रयोग होता है।
- मसूड़ों में सूजन होने पर अजवाइन के तेल की कुछ बूंदों को गुनगुने पानी में डालकर कुल्ला करने से सूजन कम होती है।
- सरसों के तेल में अजवाइन डाल कर गर्म करें। इससे जोड़ों की मालिश करने पर दर्द से आराम मिलेगा।
- अजवाइन मोटापे को कम करने में भी उपयोगी होती है। रात में एक चम्मच अजवाइन को एक गिलास पानी में भिगों दें। सुबह छान कर एक चम्मच शहद के साथ मिलाकर पीने से लाभ होता है। इसके नियमित सेवन से मोटापा कम होता है।

## बारिश में रूखें सावधानी

वर्षा ऋतु में हवा में आर्द्रता अधिक होती है और तापमान सामान्य होने के कारण बैक्टीरिया आसानी से वृद्धि कर लेते हैं। इन दिनों में हमारी पाचन शक्ति और रोग प्रतिरोधक शक्ति भी कम होने से थोड़ा सा संक्रमण होने पर भी हमें तकलीफ होती है। बारिश के दिनों में डेंगू, मलेरिया, टाइफाइड, वायरल बुखार, पीलिया जैसी बीमारियां बहुत फैलती हैं। इसलिए खाने-पीने व अन्य बातों पर ध्यान देना जरूरी है। वर्षा ऋतु में बीमार होने से बचने के लिए निम्नलिखित सावधानी बरते :



- बारिश के दिनों में घर में और घर के आसपास का परिसर स्वच्छ रखना जरूरी है। वर्षा ऋतु में त्वचा रोग का प्रभाव ज्यादा रहता है। अगर आप बारिश में भीगते हैं तो तुरंत घर जाने पर स्वच्छ पानी से नहाकर बदन को पोंछ लेना चाहिए। गीले कपड़े या जुराबें न पहने। ज्यादा समय तक बालों को गीला न रखें। बारिश में हमेशा सूखे हुए कपड़े ही पहनें। खाना खाने से पहले हमेशा साबुन से हाथ धोकर ही कोई चीज खाना चाहिए। घर के अंदर और आसपास पानी जमा न होने दें। जमा पानी में मच्छरों के पनपने से मलेरिया और डेंगू जैसे भयानक रोग हो सकते हैं।
- इन दिनों पेट में संक्रमण का काफी खतरा

रहता है इसलिए काली मिर्च, हींग, हल्दी और धनिया सब्जियों में डालें। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता और पाचन शक्ति बढ़ती है।

- सब्जियों को अच्छी तरह धोकर व पूरी तरह सूखने पर ही स्टोर करें वरना नमी से फंगस लग सकती है।

इस मौसम में चूंकि पसीना कम आता है, इसलिए शरीर की गर्मी भी पसीने के रूप में बाहर नहीं निकल पाती, इसलिए खूब सारा पानी पीएं ताकि विषैले पदार्थ बाहर निकल सकें।

- एलर्जी के रोगी टहलने के समय मास्क का उपयोग करें। क्योंकि बारिश के मौसम में फूल पत्तियों से 'पराग कण' निकलता है जो एलर्जी का एक बड़ा कारण है।
- जिन लोगों को अस्थमा की तकलीफ हो वे वाहन चलाते समय मास्क लगाएं या स्कार्फ लगा लें, क्योंकि बादलों के मौसम में प्रदूषण अधिक होता है।
- बाहर का सड़क के किनारे मिलने वाला या होटल का खाना खाने से पूरी तरह से बचना चाहिए अन्यथा दस्त, उल्टी, टाइफाइड इत्यादि गंभीर रोग हो सकते हैं।

### हर माह के तीसरे रविवार को विज्ञान समिति में निःशुल्क स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिविर

- ◆ कई डाक्टरों के परामर्श से सैंकड़ों लोग लाभ उठा रहे हैं, आप भी लाभ उठाएं।
- ◆ जरूरतमंदों को दवाइयां, नेत्र, दंत एवं अन्य भाल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेसर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त-मूत्र की निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।

आगामी शिविर- 16 अगस्त को

**शिविर का समय प्रातः 10.30 से 12.30 बजे**

#### विज्ञान समिति में ग्रामीण 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 रही हैं उनके लिए विज्ञान समिति में ऋण देने की योजना है।

**इच्छुक महिलाएं संपर्क करें। मो.:- 9414474021**

➡ अधिक से अधिक महिलाओं को महिला चेतना शिविर में भाग लेने के लिए प्रेरित करें। उन्हें सदस्य बनाएं। जीवन पच्चीसी के बिंदुओं को बार-बार पढ़ें और अमल में लाने का प्रयास करें।



## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस शिविर का वार्षिक समारोह 30 जून को आयोजित किया गया। 6 गांवों की 110 महिलाएं उपस्थित थीं। प्रारम्भ में कुछ प्रतियोगितात्मक खेल श्रीमती मंजु सिंघवी के नेतृत्व में आयोजित हुए तत्पश्चात् योग विशेषज्ञ श्रीनेत्रपाल सिंह एवं श्रीमती तारा चौहान ने योग क्रियाएं सिखाईं। चाय के ब्रेक के बाद महिलाएं जो उत्पाद लाई थीं उना मूल्यांकन कर अंक दिए। डॉ. के. एल. कोठारी के अस्सी वर्ष की पूर्णता पर उन्हें सभी ने बधाई दी। खेल एवं उत्पाद प्रतियोगिताओं में विजेताओं को पारितोषिक दिए गए। इस अवसर पर डॉ. कोठारी ने विज्ञान समिति की संक्षिप्त कहानी बताई और महिलाओं से अपील की कि वे भी स्वैच्छिक सेवाओं का सोच बनाए तथा अपनी क्षमतानुसार सेवा कार्य करती रहें। उनको हर बैठक में अधिक से अधिक संख्या में आने को प्रेरित किया। श्री प्रकाश जी तातेड़ ने कई रोचक प्रश्न पूछे और उत्तर देने वाले को पारितोषिक दिए। विधिक सेवा से आई टीम ने महिलाओं को सरकारी योजनाएं, घरेलु हिंसा और महिलाओं के अधिकार सम्बन्धी चर्चा की। डॉ. कोठारी द्वारा सभी उपस्थित महिलाओं के नींबू, अमरूद, करौंदे के पौधे बांटे गए तथा विज्ञान समिति की तरफ से भिंडी, तौराई, करेला, ग्वार के बीजों के पैकेट वितरित किए गए। इस संपूर्ण कार्यक्रम का सुंदर आयोजन प्रो. सुशीला अग्रवाल, श्रीमती पुष्पा कोठारी, श्रीमती शकुंतला धाकड़, डॉ. शैल गुप्ता, श्रीमती रेणु भंडारी, श्रीमती प्राची भटनागर, श्रीमती मंजुला शर्मा द्वारा किया गया। महिलाओं को भोजन कराया एवं यात्रा भत्ता दिया।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

अगस्त 2015, प्रातः 10 बजे से

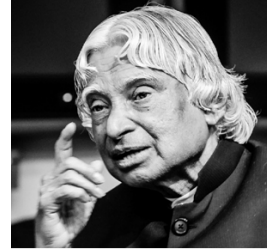
### कार्यक्रम

- ➔ प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- ➔ प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारीयों
- ➔ चेतनामूलक वार्ता
- ➔ भ्रमण – नारायण सेवा संस्थान, बड़ी

## सब्जी युक्त खिचड़ी

सामग्री : मूंग की दाल – 2 कप, चावल डेढ़ कप; सब्जियां (मनपसन्द यथा मटर, आलू, पत्ता गोभी, प्याज, टमाटर, शिमला मिर्च आदि) – 2 कप कटी हुई; लाल मिर्च– 1 छोटा चम्मच; घी या तेल – एक बड़ा चम्मच; हींग, जीरा, राई तड़का लगाने हेतु; गरम मसाला – 2 छोटा चम्मच; नमक स्वादानुसार; हल्दी व धनिया पाउडर आवश्यकतानुसार।  
विधि – दाल और चावल को अच्छी तरह से धोकर एक घंटे के लिए भीगने दें। अब एक बर्तन (या कूकर) में घी/तेल डालें व गर्म कर राई, जीरा डालकर कुछ देर हिलाएं। तत्पश्चात् दाल चावल डालकर थोड़ी देर तक भूने। फिर पानी डालकर पकाएं। जब दाल चावल अच्छी तरह से पक जावे तो इसमें नींबू का रस व गरम मसाला डालें।

## डॉ. कलाम सा. का निधन



भारत रत्न, पूर्व राष्ट्रपति श्री अब्दुल कलाम का शिलांग की सभा में व्याख्यान देते समय दि. 27 जुलाई 2015 को हृदयगति रुकने से

आकस्मिक निधन हो गया। गरीब परिवार में जन्म होने के बावजूद अपनी मेहनत और प्रतिभा के आधार पर एक सफल वैज्ञानिक के रूप में देश की रक्षा के लिए मिसाइल एवं विशेष हथियारों के निर्माण में अत्यन्त महत्वपूर्ण योगदान दिया। राष्ट्र ने एक सपूत देशभक्त खो दिया। उनका निधन एक राष्ट्रीय अपूरणीय क्षति है। विज्ञान समिति की हार्दिक श्रद्धांजलि।

## महिलाएं विज्ञान समिति से सहयोग के लिए संपर्क करें।

श्रीमती मंजुला शर्मा - 9414474021  
श्री कैलाश वैष्णव - 9829278266

## विज्ञान समिति

अशोकनगर, रोड नं. 17, उदयपुर - 313001  
फोन : (0294) 2413117, 2411650  
Website : vityansamitiudaipur.org  
E-mail : samitivyigyan@gmail.com