



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 46

4 मई 2015

वैशाख शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2072

प्रेरक महिलाएं -21

फ्लोरेंस नाइटिंगेल

नर्सिंग केरियर की जननी



फ्लोरेंस नाइटिंगेल का जन्म 12 मई 1820 को एक समृद्ध और उच्चवर्गीय ब्रिटिश परिवार में हुआ। परिवार के तमाम विरोधों के बावजूद उन्होंने अभावग्रस्त लोगों की सेवा का संकल्प लिया और छिप-छिप कर नर्सिंग की किताबें पढ़ी। उन्होंने कंसर्सवर्थ में एक

संस्थान में चार महिने प्रशिक्षण प्राप्त किया यह संस्थान गरीबा की सेवा के लिए बना था। जब वह लंदन लौटी तो उन्होंने हॉस्पिटल में काम किया एवं अस्पतालों में चिकित्सा सुविधाओं को सुधारने का कार्यक्रम आरम्भ कर दिया।

फ्लोरेंस का सबसे महत्वपूर्ण योगदान 'क्रिमिया' के युद्ध में रहा। मार्च 1854 में क्रिमिया युद्ध समाप्त होने पर वहां पर सैनिक तथा आमजन घायल एवं अत्यधिक बीमार थे। अक्टूबर 1854 में 38 महिलाओं का दल उनकी सेवा के लिए पहुंचा। सेना कैम्प 'स्कूटरी हॉस्पिटल' ने फ्लोरेंस को इन्फैक्शन की आशंका के कारण वहां पर काम करने से मना कर दिया। फ्लोरेंस के दृढ़ संकल्प और हिम्मत को देखकर अन्य स्वयंसेवी संस्था भी आगे आई। इसके साथ 46 नर्सों भी क्रिमिया पहुंची। इनके आते ही फ्लोरेंस ने 24 घंटे सेवाएं देना शुरू कर दी। वह स्वयं रात भर लैम्प (मोमबत्ती जलाकर) लेकर घायलों की सेवा करती। इससे उनका नाम "दे लैडी विद द लैम्प" रख दिया।

भारत में भी ब्रिटिश शासन से जल मल निकासी की सुचारु व्यवस्था के लिए आग्रह किया। उन्होंने नाइटिंगेल प्रशिक्षण विद्यालय की स्थापना की। उन्हें कई सारे अवार्ड प्राप्त हुए। इस प्रकार जीवन का बाकी समय उन्होंने नर्सिंग कार्यों को बढ़ाने व इसे आधुनिक रूप देने में बिताया। वे 90 वर्ष की उम्र तक सेवा करती रही। 13 अगस्त 1910 में लंदन में उनका निधन हो गया। फ्लोरेंस की सेवा भावना से नर्सिंग क्षेत्र में महिलाओं को आगे आने की प्रेरणा मिली। इसलिए इनका जन्मदिवस 'नर्सिंग दिवस' के रूप में मनाया जाता है।

मई माह की कृषि क्रियाएं

- रबी फसल कटाई के बाद जिन खेतों में सिंचाई हेतु पानी नहीं है उन खेतों को मिट्टी पलटने वाले हल से ट्रेक्टर / बैलों द्वारा गहरी जुताई करें। गर्मी की गहरी जुताई से खरीफ फसलों में कीट, व्याधि एवं खरपतवार कम करने एवं वर्षा जल संग्रहण में मदद मिलती है।
- खेत की मिट्टी को मिट्टी परीक्षण प्रयोगशाला से जाँच करावें एवं जाँच के आधार पर ही उर्वरक उपयोग करें।
- जहाँ सिंचाई हेतु जल उपलब्ध है उन खेतों में अल्प/मध्यम अवधि में पकने वाली मक्का की बुवाई करें। शहर के पास गाँवों के लिये हरे भुट्टे बेच कर अच्छी आय के अवसर रहते हैं साथ ही पशुओं के लिये भी हरा चारा भी उपलब्ध होगा। मक्का के अलावा भिण्डी, टमाटर, बैंगन, तरोई, लौकी, करेला, ग्वारफली की भी बुवाई की जा सकती है।
- जहाँ पर जायद मूंग बीज की बुवाई की गई है उन खेतों में फूल आने की अवस्था पर सिंचाई अवश्य करें जहा तक संभव हो सिंचाई सायंकाल या प्रातःकाल ही करें।
- फलदार पौधों में आवश्यकता अनुसार सिंचाई करें व गर्म हवा तथा पशुओं से पौधों को बचाने के लिये उचित उपाय करें।
- कपास की फसल के लिये संकर-6 / संकर-8 / बीकानेरी नरमा / संकर बी.टी. कपास किस्मों की बुवाई करें।
- देशी बेर की झाड़ियों पर बेर बडिंग कर कलमी बेर के पौधे तैयार करने हेतु झाड़ियों को 1 से 2 फिट ऊँचाई पर छंगाई करें।
- फूलों की खेती के लिये हजारा/गेलार्डियों की नर्सरी तैयार करें।
- टमाटर, बैंगन एवं कद्दू वर्गीय सब्जी फसलों में फल मक्खी रोकथाम हेतु फूल आने से पहले डाईमिथोएट एवं फूल आने के बाद मेलथिथॉन 1 मि.ली. प्रति लीटर पानी में मिला कर छिड़काव करें।

- श्री बृजमोहन दीक्षित

लू से रहें बच कर

गर्मी इतनी बढ़ रही है कि लोगों को लू लगना आम बात हो गई है। लू जिसे उष्माघात भी कहा जाता है। शरीर से ज्यादा पसीना निकलने की वजह से शरीर का तापमान अत्यधिक धूप या गर्मी की वजह से बढ़ने लगता है। शरीर से ज्यादा पसीना निकलने की वजह से तापमान बढ़ जाता है और वह लू से पीड़ित हो जाता है।

बचाव -

- तेज गर्मी से बचाव के लिए छायादार ठंडे स्थान पर रहे।
- ताजा भोजन करके उचित मात्रा में ठंडे जल का सेवन करके ही बाहर निकले।
- थोड़े अंतराल में ठंडे पानी, शीतल पेय, फलों के रस का सेवन करें।
- तेज धूप में छाते का उपयोग करें। कपड़े से सिर व बदन को ढकें।
- श्रमिकों के कार्यस्थल पर छाया-पानी का प्रबंध हो।

'लू' के लक्षण -

- सिर का भारीपन व सिरदर्द
- अधिक प्यास लगना व शरीर में भारीपन के साथ थकावट।
- जी मचलाना, सिर चकराना व शरीर का तापमान बढ़ना।
- पसीना आना बंद होना, मुंह का लाल हो जाना व त्वचा का सूखा होना।
- बेहाशी जैसी स्थिति होना या बेहोश होना।

उपचार -

- रोगी को तत्काल छायादार ठंडे स्थान प लिटा दें।
- रोगी के त्वचा को गीले कपड़े से स्पंज करते रहें व उसके कपड़ों को ढीला कर दें।
- रोगी होश में हो तो उसे ठंडे पेय पदार्थ देवें।
- रोगी को तत्काल नजदीकी अस्पताल में ले जाएं।

जीवन में परेशानियां चाहे जितनी हो.....
चिंता करने से और ज्यादा होती है....
खामोश होने से बिलकुल कम
और सब करने से खत्म हो जाती है
तथा परमात्मा का शुक्र करने से खुशियों में बदल जाती है



कृषि हेतु विद्युत कनेक्शन

राजस्थान सरकार द्वारा दिनांक 27 फरवरी 2015 को सभी प्रकार के विद्युत कनेक्शन पर नई दरों की घोषणा की गयी है। कृषि कार्यों के लिए विद्युत कनेक्शन दो प्रकार के दिए जाते हैं -

1. मीटर्ड सप्लाई
2. फ्लैट रेट सप्लाई

1. मीटर्ड सप्लाई : नये कृषि कनेक्शन अब "मीटर्ड सप्लाई" के अंतर्गत ही दिये जायेंगे। इसके तहत किसानों को 3-फेस 400 VAC 50 Hz विद्युत सप्लाई दी जायेगी।

विद्युत शुल्क का ब्यौरा

1. स्थाई शुल्क

श्रेणी	शुल्क
(i) सामान्य (ब्लॉक सप्लाई पाने पर)	15 प्रति हा.पा. (HP) प्रति / महिना
(ii) अन्य	30 प्रति हा.पा. (HP) प्रति / महिना

2. विद्युत ऊर्जा शुल्क :

श्रेणी	शुल्क
(i) सामान्य (ब्लॉक सप्लाई पाने पर)	4.5 प्रति यूनिट
(ii) अन्य	5.7 प्रति यूनिट

2. फ्लैट रेट शुल्क

फ्लैट रेट शुल्क केवल उन पम्प सेटों के लिए दिये जाते हैं जो कृषि कार्यों में प्रयुक्त होते हैं। इसके तहत किसानों को 3-फेस 400 VAC 50 Hz विद्युत सप्लाई दी जाएगी।

विद्युत शुल्क का ब्यौरा

1. स्थाई शुल्क

श्रेणी	शुल्क
(i) सामान्य (ब्लॉक सप्लाई पाने पर)	15 प्रति हा.पा. (HP) प्रति / महिना
(ii) अन्य	30 प्रति हा.पा. (HP) प्रति / महिना

2. विद्युत ऊर्जा शुल्क :

श्रेणी	शुल्क
(i) सामान्य	600 प्रति HP प्रति महीना
(ii) अन्य	720 प्रति HP प्रति महीना

स्रोत-राजस्थान खेती प्रताप

सरकारी योजनाओं का शुभारम्भ

प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना

- वार्षिक प्रीमियम सिर्फ 12 रुपये में 2 लाख रुपये का दुर्घटना बीमा ।
- समस्त बचत बैंक खाता धारकों के लिए जिनकी आयु 18 से 70 वर्ष है ।
- बीमा में दुर्घटनाजनित स्थायी विकलांगता भी शामिल है ।

प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना

- वार्षिक प्रीमियम सिर्फ 330 रुपये में 2 लाख रुपये का जीवन बीमा ।
- समस्त बचत बैंक खाताधारकों के लिए जिनकी आयु 18 से 50 वर्ष है ।
- आपके बाद आपके परिवार को मिलेगी बीमा राशि ।

अटल पेंशन योजना

- निश्चित पेंशन, कम से कम निवेश से ।
- समस्त बचत बैंक खाताधारकों के लिए जिनकी आयु 18 से 40 वर्ष है ।
- मासिक पेंशन का निर्धारण, 42 रुपये प्रतिमाह से लेकर 210 रुपये प्रतिमाह के निवेशानुसार ।
- 60 वर्ष की आयु से – 1000 रुपये से लेकर 5,000 रुपये तक के पेंशन का भुगतान (बीमा अवधि वार्षिक : 1 जून – 31 मई)

कोई भी व्यक्ति केवल एक बचत खाता द्वारा ही इन योजनाओं के लिए पात्र होगा । प्रीमियम की राशि खाताधारक के बचत खाते से बैंक द्वारा 'ऑटो-डेबिट' सुविधा के माध्यम से हो सकेगा।

बेटियों का घर

लड़कियां चिड़ियां होती हैं पर उनके पंख नहीं होते
ससुराल भी होता है, मायके भी होते हैं
पर लड़कियों के घर नहीं होते
मां-बाप कहते हैं ये बेटियां तो पराई हैं
ससुराल वाले कहते हैं ये तो पराये घर से आई है
भगवान! अब तू ही बता बेटियां किस घर के लिए बनाई हैं

सुविचार

नदी में पानी मीठा रहता है क्योंकि वह देती रहती है
सागर का पानी खारा रहता है क्योंकि वह लेता रहता है
नाले का पानी दुर्गंध पैदा करता है क्योंकि वो रुका रहता है
अपना जीवन भी वैसा ही है
देते रहेंगे तो मीठे लगेंगे
लेते रहेंगे तो खारे लगेंगे
रुके रहेंगे तो बेकार लगेंगे ।



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 ।

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 ।

जीवन पच्चीन्नी अंकल्प

21. समय सबसे अमूल्य वस्तु है, उसे बर्बाद नहीं करेंगे।
22. नैतिकता एवं सहनशीलता का जीवन व्यतीत करेंगे और ईर्ष्या-द्वेष की भावना से बचेंगे।
23. सीखने का जहां भी अवसर मिलेगा, उसका यथासंभव लाभ लेंगे।
24. समाज सेवा का कोई न कोई कार्य अवश्य करेंगे।
25. लोभ लालच की बात कहने वाला अवश्य ठग होता है, ऐसे लोगों से बचेंगे।

पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह शिविर अत्यधिक विवाह कार्यक्रमों के कारण आयोजित नहीं हो सका।

बेल का शरबत

सामग्री :

बेल का गूदा	—	1 किलो
शक्कर	—	700 ग्राम
पानी चाशनी के लिए	—	350 ग्राम
सिट्रिक एसिड	—	12-16 ग्राम

विधि :- बेल का गूददा निकालें एवं वजन करें। बराबर मात्रा में पानी डालें। प्रेशर कूकर में डालकर अच्छी तरह पकाये एवं छलनी से छान लें। छने हुए रस का वजन करें और इसी के अनुसार शक्कर, सिट्रिक एसिड एवं पानी से चाशनी बनाएं। गर्म-गर्म चाशनी में रस मिलाएं। ठंडा होने पर बोतल में भर लें।



कच्ची केरी का शरबत

सामग्री :

कच्ची केरी का रस	—	1 किलो
हरी पुदीने का रस	—	50 ग्राम
सादा नमक, काली मिर्च,		
काला नमक	—	स्वादानुसार
सोडियम बेनजोइट	—	2 किलो
सिट्रिक एसिड	—	10 ग्राम

विधि :- कच्ची केरी को छिल लें, गूदेवाला भाग चाकू से काट लें। ज्यूसर या मिक्सर से पीस लें या सिलबट्टे पर



पीसकर रस निकालें। इसी तरह हरे पुदीने का भी रस निकाल लें। रस की मात्रा के अनुसार शक्कर की चाशनी बनाये। चाशनी में सभी मसाले एवं सिट्रिक एसिड डालें एवं पांच मिनट तक उबलने दें। आंच से उतार कर गरम-गरम बारीक छलनी से छान लें एवं ठंडा होने पर बोतल में भर लें।

अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जून 2015, प्रातः 10 बजे से

कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारियां
- चेतनामूलक वार्ता
- प्रशिक्षण-

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 : vigyansamitiudaipur.org
E-mail : samitivigyan@gmail.com