



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

## बाहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 36

13 जून 2014

ज्येष्ठ शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2071

### प्रेरक महिलाएं-11

#### श्रीमती लक्ष्मी कुमारी चुण्डावत



मेवाड़ रियासत के देवगढ़ ठिकाने के रावत परिवार में 24 जून 1916 को जन्मी लक्ष्मी कुमारी चुण्डावत ने प्रगति के कई आयाम छूए। तत्कालीन समाज में विद्यालय जाना बहुत दूर की बात, लड़कियों का बाहर झांकना भी वर्जित था। ऐसे में घर में ही

विद्यार्जन कर संस्कृत, उर्दू व अंग्रेजी पढ़ी। यह साधना इतनी सफल रही कि रानी लक्ष्मीकुमारी के कंठ और हृदय में लोक साहित्य का निर्झर फूट पड़ा और अपनी प्रतिभा से साहित्य, समाज और राजनीति के क्षेत्र में अनोखा योगदान दिया। इनकी उपलब्धियाँ संक्षेप में निम्नांकित हैं :

1. पर्दा प्रथा के विरोध में आवाज उठाई।
2. साहित्यिक पत्र-पत्रिकाओं में लेखन के माध्यम से राजस्थानी भाषा को संबल दिया।
3. राजस्थानी भाषा की मान्यता के लिए चलाए जा रहे आंदोलन का सबल समर्थन किया।
4. अपने पैतृक क्षेत्र भीम से तीन बार विधायक (1962 से 1985 के बीच) रही तथा राज्यसभा की सदस्य 1972 से 1978 तक रही।
5. गुर्जर समाज के आराध्य देवनारायण बगडावत की महागाथा के लिए 1984 में उन्हें पद्म श्री से सम्मानित किया गया। उन्हें राजस्थान रत्न व महाराणा कुंभा अवार्ड भी प्राप्त हुए।
6. एक विदे पी महिला फांसिसी टेपट ने लक्ष्मी कुमारी जी पर एक पुस्तक "पर्दे से लोकजीवन तक" लिखी।
7. श्रीमती लक्ष्मी कुमारी जी ने गद्य व पद्य में लगभग 35 पुस्तकों की रचना की।

#### सुविचार

1. दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं ये भूल जाएं।
2. ठहर न जाएं, हर हाल में आगे बढ़ने की सोचें।
3. अगर हमारा मन कठिनाइयों को झेलने के लिए तैयार हो जाता है तो कठिनाइयां हमें दुखी नहीं बना सकती।
4. अपनी सारी कमियों को एक साथ न छोड़ सको तो एक-एक कमी को दूर करने का प्रयास करो।
5. वे लोग धन्य हैं, जो सदा शान्त रहते हैं और जिनके चेहरे पर हर परिस्थिति में मुस्कान देखने को मिलती है।
6. कमजोर नींव पर ऊंचा मकान कैसे बन सकता है? यदि विचारों में निराशा है, उदासीनता है तो फिर सफलता कैसे मिलेगी?

#### जुलाई माह की कृषि क्रियाएं

वर्षा अच्छी बुवाई लायक हो गई हो तो वाप आते ही बुवाई प्रारम्भ कर दें। बुवाई पूर्व अच्छी किस्मों का बीज लाकर काम में लें।

#### किस्में -

1. मक्का-माही धवल (सफेद); माही कंचन(पीली); नवजोत 2. तिल-प्रताप, टीसी-25; आर टी -46; 3. मूंगफली- ए. के.- 12 -24; जी.पी.-2; 4. उड़द-कृष्णा; टी-9; 5. मूंग-के-851, एस-8

#### उर्वरक -

मक्का में बुवाई पूर्व 24 कि.ग्रा. यूरिया प्रति हेक्टर मिला कर गहरा डालें। दलहनी फसलों में 40 कि.ग्रा. यूरिया प्रति हेक्टर बुवाई पूर्व दें। दलहनी फसलों के बीज को जीवाणु खाद से उपचारित करें।

एम.एल.के. मेहता

## बहुगुणकारी है कटहल



कटहल स्वाद की दृष्टि से ही नहीं बल्कि सेहत के मामले में भी फायदेमंद होता है। यूनिवर्सिटी ऑफ एग्रीकल्चर साइंस, बंगलुरु के विशेषज्ञों के अनुसार कटहल सबसे अच्छा ऑर्गेनिक फूड है। कटहल में **एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन, पोटेथियम, इलेक्ट्रोलाइट, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, स्टार्च और प्रोटीन** पाया जाता है। इन खूबियों के कारण इसे 'सुपर फूड' भी कहते हैं।

**नई सोच** - माइक्रोसॉफ्ट के पूर्व निदेशक जेम्स जोसेफ कोच्चि (केरल) में कटहल से अलग-अलग तरह के प्रोडक्ट बनाने और कटहल को सालभर सुरक्षित (स्टोरेज) रखने का काम कर रहे हैं, ताकि 365 दिन कटहल के पोषक तत्वों का लाभ लिया जा सके। उन्होंने अपने प्रोडक्ट को **जैकफ्रूट 365** नाम दिया है।

**रेसिपी किंग** - कटहल से 100 से भी ज्यादा रेसिपीज बनाई जा सकती है जैसे सब्जी, कोफते, चिप्स, मिठाइयां, केक, अचार, जूस, सिरका, मुरब्बा, हलवा आदि। दक्षिण भारत में पके हुए कटहल के टुकड़ों में कसा हुआ कच्चा नारियल, भाहद और केले के टुकड़े मिलाकर खाया जाता है। पके हुए कटहल से जैम, जेली और मिठाइयां भी बनती है। इसका मौसम फरवरी से जून होता है। इसे कोल्ड स्टोरेज में 6 हफ्तों तक सुरक्षित रखा जा सकता है।

**ऐसे करें स्टोर** - फ्रीज ड्राइंग प्रोसेस के द्वारा कटहल का 99 फीसदी पानी निकाल दिया जाता है।

### बीमारियां रहेंगी दूर

**स्ट्रोक** - कटहल में प्रचुर मात्रा में पोटेथियम होता है, जो लो ब्लड प्रेशर को संतुलित कर स्ट्रोक के खतरे को कम कर देता है।

**कैंसर** - इसमें मौजूद फाइटीन्यूट्रिएंट्स, एंटीऑक्सीडेंट व फ्लेनोवॉयड कैंसर से बचाव में सहायक है।

**इम्यून सिस्टम** - कटहल में विटामिन सी और एंटी ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जिनसे इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। एंटीऑक्सीडेंट सर्दी, खांसी व निमोनिया से लड़ता है।

**आंखों के लिए** - कटहल में विटामिन ए पाया जाता है जो आंखों की रोग रोकता है।

**एनर्जी** - इसमें पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट, फ्रक्टोज व सुक्रोज भारी को तुरन्त एनर्जी देते हैं।

### पेट भरता है जल्दी-

कटहल खाने से पेट जल्दी भरता है, इससे लोग खाना कम खाते हैं। कटहल की सब्जी के अलावा इसे उबालकर, प्याज, अंकुरित अनाज, खीरा व टमाटर के सलाद में खिलाकर खाना सेहत के लिए अच्छा होता है।

### शरीर बनता है मजबूत -

आयुर्वेद में कटहल को एक सब्जी माना गया है, जो दुबलापन दूर करती है और शक्तिवर्धक होती है। आयुर्वेद में इसकी गिनती गरिष्ठ भोजन के रूप में की जाती है, जिसे पचाने में काफी समय लगता है।

## कद्दू की खीर



**सामग्री :** कद्दू - 250 ग्राम, दूध - आधा लीटर, चीनी - चार बड़े चम्मच, घी - 2 बड़े चम्मच, इलायची पावडर - आधा छोटा चम्मच, मेवे - इच्छानुसार।

**विधि :** सबसे पहले कद्दू को कस लें। अब एक कड़ाई या अन्य भारी बर्तन में घी डालकर गर्म करें तथा उसमें कसा हुआ कद्दू डालकर भूनें। इसके बाद इसमें गर्म किया हुआ दूध डालकर पकायें। जब कद्दू अच्छी तरह से नर्म हो जावे तो उसमें चीमी इलायची पावडर व मेवे डालकर थोड़ी देर और पकायें। ठण्डा होने पर परोसें।


## सामा (मोरधन) इडली



**सामग्री :** मोरधन - 1 कटोरी, हरी मिर्च - कटी हुई, एक छोटा चम्मच, अदरक की एक छोटी सी गांठ बारीक कटी हुई, सेंधा नमक स्वादानुसार, हरा

धनिया - एक चम्मच (बारीक कटा हुआ), मूंगफली के दानों का चूरा - 2 बड़े चम्मच, घी या तेल थोड़ा सा।

**विधि :** सबसे पहले सामा (मोरधन) को अच्छी तरह से धोकर हरी मिर्च और अदरक के साथ पीस लें। फिर इसमें सेंधा नमक एवं मूंगफली का चूरा मिलाएं। अब इडली के सांचे में घी लगाकर यह मिश्रण डालें तथा दस मिनट तक पकाएं। ठण्डा होने पर इडली निकाल लें तथा मनपसन्द नारियल चटनी, हरा धनिया चटनी, या दही आदि के साथ परोसें।

 **विजयलक्ष्मी मुंशी**

## संसार के महान वैज्ञानिक की अपने बेटे को सीख

“जिंदगी में अगर कुछ सीखना चाहते हो तो हमेशा वहीं करना जो मन कहे”

4 नवम्बर को 36 वर्षीय आइंस्टीन थ्योरी ऑफ जनरल रिलेटिविटी देने के लिए दुनिया में पहचाने गए। उन्होंने अपने 11वर्षीय बेटे हंस को खत में बताया कि कैसे जीवन में वह ज्यादा सीख सकता है।

“मेरे प्यारे बेटे! कल मुझे तुम्हारा खत मिला। मैं बहुत खुश हूँ। मुझे डर था कि कहीं तुम मुझे फिर खत लिखोगे या नहीं। पिछले साल जब मैं तुम्हारे पास ज्यूरिख आया, तब तुमसे कहा था कि तुम मेरे साथ सहज नहीं थे। मैं चाहता हूँ कि हम हर साल कम से कम एक महीना साथ रहें, ताकि तुम यह देख सको कि तुम्हारे पिता तुम्हारे लिए पागल है। वो तुमसे बहुत प्यार करते हैं। तुम मुझसे कई खूबसूरत बातें सीख सकोगे। ऐसी बातें जो तुम्हें कोई और नहीं बताएगा। इतनी कड़ी मेहनत से जो कुछ भी मैंने सीखा, वह किसी और के लिए नहीं बल्कि मेरे अपने बच्चों के लिए होना चाहिए।

बेटा, इन दिनों मैंने अपनी जिंदगी का एक बहुत खूबसूरत काम पूरा किया है। जब तुम बड़े हो जाओगे मैं तुम्हें उसके बारे में बताऊंगा। मुझे बहुत अच्छा लगा कि तुम पिआनो बजाते हो। मुझे लगता है इस उम्र में पिआनो बजाना और कारपेंट्री करना तुम्हारे लिए बेहतरीन रहेगा, क्योंकि ये चीजें तुम्हें स्वस्थ रखेंगी। बेटा हमें पिआनो पर वही

बजाना जो तुम्हें पसंद आए। भले ही तुम्हारे शिक्षक ने उन्हें तुम्हें बजाने के लिए नहीं कहा हो। यही तरीका है ज्यादा से ज्यादा सीखने का। जब भी तुम कोई काम मन और लगन से करते हो तब तुम्हें यह भी पता नहीं चलता कि कितना वक्त बीत गया है, क्योंकि अगर वह तुम्हारी पसंद है तो वह तुम्हें काम ही नहीं लगता। मैं भी अपने काम में इतना व्यस्त रहता हूँ कि अक्सर दिन का भोजन करना भी भूल जाता हूँ, क्योंकि मैं वह करता हूँ जो मुझे पसंद है। अपना ख्याल रखना।” - पापा।

### माँ के गहने

माँ ने बेटे को अपने लिए तीन प्रकार के गहने बनवा देने की इच्छा रखी। पहला गहना गांव में एक स्कूल बनवा देना। दूसरा गहना गांव में एक अस्पताल बनवा देना। तीसरा गहना यह कि तुम अपने गांव के अनाथ एवं गरीब बच्चों के लिए भोजन-पानी की व्यवस्था करवा देना। माँ की ये बातें सदा याद रखी और आगे चलकर तीनों कार्यो को सम्पन्न किया। ऐसे सुपुत्र थे ईश्वरचंद्र विद्यासागर जिन्होंने माँ के विचारों से प्रेरणा लेकर अपना जीवन सत्कार्यो में लगाया।

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

- ◆ कई डाक्टरों के सहयोग 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।

जुलाई का शिविर- 20 जुलाई को

### शिविर का समय प्रातः 10 से 12 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।**

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।

## जैसा कर्म वैसा फल सेठजी ने अपनी बहू से कीन्वा

एक सेठजी ने अन्नक्षेत्र खोल रखा था। दान की भावना तो कम थी, मुख्य भावना थी कि समाज उन्हें दानवीर समझे, उनकी प्रशंसा करे। उनके प्रशंसक लोग कम थे भी नहीं। सेठजी गल्ले का थोक व्यापार करते थे। अन्न के कोठरों में वर्ष के अंत में जो घुना-सड़ा अन्न बिकने से बचा रहता था, वह अन्न क्षेत्र के लिए दे दिया जाता था। प्रायः सड़ी ज्वार की रोटी ही सेठजी के अन्न क्षेत्र में भूखों को प्राप्त होती थी।

सेठजी के पुत्र का विवाह हुआ। पुत्रवधू घर आयी। वह सुशैली, धर्मज्ञ और विचारशील थी। अपने भवसुर का व्यवहार देखकर उसे दुख हुआ। भोजन बनाने का भार उसने स्वयं उठाया। पहले ही अन्न-क्षेत्र से सड़ी ज्वार का आटा मंगवाकर उसने एक रोटी बनायी। सेठजी भोजन करने बैठे थे। दूसरे भोजन के साथ उनकी थाली में वह रोटी भी पुत्रवधू ने परोस दी। काली, मोटी रोटी देखकर सेठजी ने कुतूहलवश पहला ग्रास उसी का मुख में डाला और थू-थू करते हुए बोले - बेटी घर में आटा तो बहुत है। तूने रोटी बनाने के लिए यह सड़ी ज्वार का आटा कहाँ से मंगवाया? क्या सूझी तुझे? पुत्रवधू बोली - पिताजी ! आपके अन्न क्षेत्र में इसी आटे की रोटी भूखों को दी जाती है। परलोक में तो वही मिलता है जो यहां दिया जाता है। वहां केवल इसी आटे की रोटी पर आपको रहना है। इसलिए मैंने सोचा कि अभी इसे खाने का अभ्यास आपको धीरे-धीरे हो जाए तो वहां कष्ट कम होगा। कहना नहीं होगा कि अन्न क्षेत्र का सड़ा आटा उसी दिन फिंकवा दिया गया और वहां अच्छे आटे का प्रबन्ध हुआ।

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

यह माह के अंतिम दिन 30 मई को आयोजित हुआ। शिविर में गुडली, छोटी उन्दरी व अशोकनगर क्षेत्र की 15 महिलाओं ने भाग लिया। डॉ. के.एल.कोठारी ने महिलाओं की शिक्षा की जानकारी ली व महिलाओं को उनकी शिक्षा को बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। एक महिला जो एल.एल.बी. पास है वह आर.जे.एस. की परीक्षा देना चाहती है को प्रेरित किया कि वह दिनांक निश्चित कर आवे तो उसका उचित विशेषज्ञों द्वारा मार्गदर्शन दिलाया जा सके। डॉ. शैल गुप्ता ने महिलाओं को अपनी बात कहने में संकोच न करने हेतु कहा। पर्यावरणविदों द्वारा पर्यावरण सप्ताह का शुभारंभ किया गया। पर्यावरण का महत्त्व समझाया व नींबू के पौधे महिलाओं को वितरित किए।

श्रीमती विजयलक्ष्मी बंसल ने आम का पापड़, आम का अचार, केरी पानी, आम की टॉफी बनाने का प्रशिक्षण दिया। प्रो. सुशीला अग्रवाल ने डायन संबंधी अंधविश्वास पर विस्तृत चर्चा की। लहर का वितरण किया व जामुन के फायदे बताए गए। महिलाओं ने भजन एवं अंताक्षरी का आनन्द लिया। 30 जून को होने वाले वार्षिक समारोह के सांस्कृतिक कार्यक्रम में प्रस्तुति देने व अधिक से अधिक भाग लेने के लिए श्रीमती मंजुला शर्मा ने प्रेरित किया।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 जुलाई 2014, प्रातः 10 बजे से

### कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारीयों
- स्वास्थ्य वार्ता
- प्रशिक्षण - पनीर के व्यंजन बनाना

ग्रामीण महिला चेतना शिविर में भाग लेने के लिए सड़खटा 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

## विज्ञान समिति

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

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी