



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

## बाहर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 45

4 अप्रैल 2015

चैत्र सुदी पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2072

### प्रेरक महिलाएं -20

#### मरियम सिद्धिकी

#### धार्मिक समरसता का अनुपम उदाहरण



मुम्बई की बारह वर्ष की मरियम सिद्धिकी ने धार्मिक संस्था इस्कॉन की तरफ से भगवत-गीता के ज्ञान पर आयोजित प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। 'गीता चैंपियंस लीग कॉन्टेस्ट' में तीन हजार प्रतियोगियों ने भाग लिया। इनमें अधिकतर हिंदू परिवारों से आए थे। मगर पहला स्थान प्राप्त कर इस मुस्लिम छात्रा ने सबको स्थम्भित, आश्चर्यचकित कर दिया।

मरियम ने बताया कि, 'अलग-अलग धर्मों को लेकर मेरे मन में कौतूहल है और खाली समय में इस बारे में पढ़ती रहती हूँ। जब अध्यापकों ने मुझे इस प्रतियोगिता के बारे में बताया तो मैंने सोचा कि इस किताब के बारे में जानने का अच्छा मौका है। मेरे माता पिता ने भी मेरा साथ दिया।' कॉस्मोपोलिटन हाई स्कूल में पढ़ने वाली मरियम ने इस्कॉन की ओर से परीक्षा से एक महीने पहले मुहैया कराई गई सामग्री का अध्ययन किया।

मरियम की इस उपलब्धि पर उसके अध्यापक भी खुश हैं। प्रतियोगिता सभी धर्मों के लिए खुली है और हमने स्कूल में इस बारे में कहा। मरियम परीक्षाओं में शानदार प्रदर्शन करती है और इस परीक्षा में भी उसने यह कर दिखाया।

स्रोत : इंटरनेट

#### 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।
- 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, तराई, 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।
- बेमौसम वर्षा से गेहूँ के दानों में 10 प्रतिशत से अधिक नमी होने से भण्डारण के दौरान अनाज को खराब होने से बचाने के लिये अच्छी तरह धूप में सुखा कर ही भण्डारण करें। भण्डारण से पूर्व अनाज भरने की कोठियों को 3 से 4 दिन तक धूप में तपा लेना चाहिये।
- खेत की मिट्टी को मिट्टी परीक्षण प्रयोगशाला से जाँच कराएँ एवं जाँच के आधार पर ही उर्वरक उपयोग 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 हजार/गेलार्डियों की नर्सरी तैयार करें।
- टमाटर बैंगन एवं कद्दु वर्गीय सब्जी फसलों में फल मक्खी रोकधाम हेतु फूल आने से पहले डाईमिथोएट एवं फूल आने के बाद मेलथियोथॉन 1 मि.ली. प्रति लीटर पानी में मिला कर छिड़काव करें।

- श्री बृजमोहन दीक्षित

## धरती मां

ऐसी मां जो विनाल है  
जो अमर है  
जो सदा देती है  
जो कभी रूष्ट नहीं होती  
जो नाना प्रकार की संतति जनती है  
ऐसी मां जो सबको सबके योग्य भोजन पानी देती है

ऐसी मां जो असीम सहिष्णु है  
अच्छे बुरे सबको साथ लिए चलती है  
जो संपूर्ण है  
मां हर एक वस्तु का स्रोत है

**मां तू धन्य है धन्य है धन्य है**

मां तू भीतल है, उष्ण है  
गहरी है, ऊंची है  
कोमल है, कठोर है

मां तू इतिहास को हृदय में समेटे हुए है  
मां तू सभी रहस्य छिपाए रखती है  
मां तू इतनी पूजनीय है कि मेरी  
पूजा की सामग्री सदा ही कम पड़ती है  
मां तेरी संतानों में सबसे लोभी, लालची  
अंहकारी क्रूर यह मानव है जो तेरा  
रूप बिगाड़ने की हरकतें करता रहता है  
मन चाहा तेरे तन का उपयोग करता है  
पर मां तेरी महानता, फिर भी तू पुचकारती है

**मां तू धन्य है धन्य है धन्य है**

मां तू पीली है लाल है, हरी है  
नीली है, भूरी है काली है  
सभी रंगों में रंगी है अत्यन्त सुन्दर है  
मां तेरे तन पर कहीं पहाड़ हैं  
कहीं घाटियां हैं कहीं नदियां हैं  
कहीं समुद्र हैं कहीं रेगिस्तान हैं  
कहीं जंगल हैं कहीं बगीचे हैं  
कहीं सड़के हैं कहीं अटालिकाएं हैं  
कहीं भामिनी हैं तो कहीं विद्यालय हैं

कहीं जैले हैं तो कहीं चिकित्सालय हैं  
कहीं बूचड़खाने हैं तो कहीं ललित कला के केन्द्र हैं  
कहीं वेद्यालय हैं तो कहीं मन्दिर हैं  
कहीं बाजार है तो कहीं कार्यालय हैं  
कहीं मदिरालय हैं तो कहीं धर्मशालाएं हैं  
कहीं निवास हैं तो कहीं धर्मस्थल हैं  
कहीं विधानसभाएं हैं तो कहीं अखाड़े हैं  
कहीं खेल के मैदान हैं तो कहीं हवाई अड्डे  
कहीं उद्योग हैं तो कहीं खानें हैं  
कहीं गौशालाएं हैं तो कहीं प्रयोगशालाएं हैं  
कहीं खेत हैं तो कहीं खलिहान हैं  
कहीं झरने हैं तो कहीं फव्वारें हैं

**मां तू धन्य है धन्य है धन्य है**

मां मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि  
तेरे रूप को नहीं बिगाड़ूंगा  
तेरा सौंदर्य बढ़ाने, पैड़ पौधे लगाऊंगा  
गन्दगी नहीं फैलाऊंगा  
तेरी संतानों को नहीं सताऊंगा  
तेरी विनालता के गुणगान करूंगा  
तेरी सहिष्णुता को अपनाने का प्रयास करूंगा  
तेरे दिए प्रसाद पर एकाधिकार नहीं रखूंगा  
तेरा उपयोग सद्कार्यों के लिए करूंगा

मां तू प्रेरणा देती रहना कि

मैं सजग रहूँ  
मैं सक्रिय रहूँ  
मैं संयमी रहूँ  
मैं सहयोगी रहूँ  
मैं दृढ़ संकल्पी रहूँ  
मैं अहंकार रहित रहूँ  
जय मां, जय धरती मां

- डॉ. के.एल. कोठारी

## हृदय रोग में लौकी का रस

लौकी का रस दिन में दो बार या एक बार लगातार छः माह लेने से हृदय की धमनियों में आये अवरोध (ब्लॉकेज) खुल जाते हैं। घबराहट दूर होती है, हृदयशूल(एन्जाइनापेन) से मुक्ति मिलती है, कोलेस्ट्रॉल व ट्राइग्लिसराइड नियंत्रित होता है। हृदय की कार्यशीलता बढ़ती है, अम्लपित्त तथा आंत्रव्रण(अल्सर) भी पूरी तरह से ठीक हो जाता है। आंत, यकृत, आमाशय, प्लीहा को शक्ति मिलती है, हीमोग्लोबिन रक्ताणुओं की कमी दूर होती है, मन्दाग्नि, गैस व पाचन तन्त्र के रोग दूर होते हैं।

लौकी को गरम पानी से धोकर, बिना छिलका उतारे कद्दूकस करके सूती कपड़े से छान कर उसका 100 ग्राम रस निकाल लें। इस रस में सात पत्ते तुलसी के व सात पत्ते ही पोदीने के पीस कर डालें। यह मिश्रण खाली पेट व सायं भोजन से एक या दो घंटे पहले लें। इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है। जिनको लौकी रस पीने पर पतला दस्त हो वह 25 ग्राम मात्रा से प्रारम्भ करें।

सावधानी : सामान्यतया लौकी कड़वी नहीं होती है, लेकिन फिर भी कद्दूकस करने से पहले लौकी को चख लें तथा कड़वी लौकी का प्रयोग कदापि न करें।

- डॉ. (श्रीमती) शैल गुप्ता

## घरेलू नुस्खे

दही मथे माखन मिले, केसर संग मिलाय  
होठों पर लेपित करें, रंग गुलाबी आय

अजवाइन को पीसिये, गाढ़ा लेप लगाय  
चर्म रोग सब दूर हों, तन कंचन बन जाय

रोटी मक्के की भली, खालें यदि भरपूर  
बेहतर लीवर आपका, टी.बी. भी हो दूर

लाल टमाटर लीजिये, खीरा सहित सनेह  
जामुन गुठली पीसिये, नहीं रहे मधुमेह

अजवाइन और हींग के, लहसुन तेल पकाए  
मालिश जोड़ों की करें, दर्द दूर हो जाय

नींबू, बेसन, जल, शहद मिश्रित लगाय  
चेहरा सुंदर तब बने, बेहतर यही उपाय

संकलित- श्रीमती पुष्पा कोठारी

## महिलाओं एवं कन्याओं के लिए सरकारी योजनाएं

- प्रत्येक पंचायत समिति में जनधन लक्ष्मी गृह का निर्माण कराया जा रहा है। यहां स्वयंसेवी सहायता समूहों की महिलाओं द्वारा तैयार किए गए खिलौने, कढ़ाई, बुनाई, मसालें व अन्य उत्पाद को बेहतर बाजार मिलेगा ताकि कुटीर और लघु उद्योगों को भी बढ़ावा मिलेगा।
- 9 वीं व 12 वीं तक सरकारी स्कूल में पढ़कर 75 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त कर कॉलेज में प्रवेश लेने वाली हर जिले की प्रथम 50 छात्राओं को स्कूटी मिलेगी।
- सुकन्या समृद्धि योजना – बेटियों को बचाने व बेटियों को पढ़ाने एवं विवाह के लिए 'सुकन्या समृद्धि योजना' डाकघरों में भूरो हो चुकी है। इस खाते में चालू वर्ष के दौरान 9.2 प्रतिशत ब्याज मिलेगा। साथ ही निकासी कर सकेंगे एवं जमा राशि में आयकर छूट मिलेगी।

## 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- 17 मई 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।

## जीवन पच्चीसी अंकल्प

16. निरोग रहने में स्वच्छता की अनिवार्यता समझ कर दैनिक जीवन में स्वच्छता अपनायेंगे।
17. विज्ञान ने हमें दृष्टि, शक्ति एवं साधन दिये हैं, इनका विवेकपूर्ण उपयोग करेंगे।
18. 'छोटा परिवार सुखी परिवार' की धारणा अपनायेंगे।
19. खेती, पशुपालन की उन्नत वैज्ञानिक विधियां अपनायेंगे।
20. आमदनी बढ़ाने के लिए नये कौशल सीखेंगे।

-क्रमशः

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

इस शिविर में चंदेसरा, गुडली, फतहनगर, नान्दवेल गांवों से कुल 15 महिलाओं ने भाग लिया। समिति से प्रो. सुशीला अग्रवाल, श्रीमती पुष्पा कोठारी, श्रीमती रेणु भण्डारी, श्री प्रकाश तातेड एवं श्रीमती मंजुला शर्मा उपस्थित रहे। प्रार्थना के बाद प्रो. सुशीला अग्रवाल ने राजस्थान स्थापना दिवस के बारे में जानकारी दी। श्री प्रकाश जी तातेड ने डॉ.के.एल.कोठारी द्वारा रचित कविता **मेवाड़ की वीरागंगाओं क्रांति लाओ** का वाचन किया एवं राजस्थान संबंधी प्रश्न पूछे। श्रीमती रेणु भण्डारी ने जीवन पच्चीसी और लहर के अंक पर चर्चा की। श्रीमती पुष्पा कोठारी ने महिलाओं द्वारा पूछे गए प्रश्न "गर्मी में लू से कैसे बचे" का विस्तृत उत्तर दिया। श्रीमती मंजुला शर्मा ने शिविर में सीखी हुई बातों को औरों को भी बताने की प्रेरणा दी तथा शिविर में अधिक से अधिक लोगों को लाने व जोड़ने का भी आग्रह किया। गुडली की महिला सदस्य **अन्साई चौधरी** ने अपनी कमजोर आर्थिक स्थिति की जानकारी दी। नान्दवेल की श्रीमती हंसा ने उन महिलाओं के नाम दिए जो सिलाई प्रशिक्षण सीखना चाहती हैं। मई में प्रशिक्षण हेतु निवेदन किया। बैठक के बाद जलपान हुआ व यात्रा भत्ता दिया गया।

## दही वाली भिंडी

**सामग्री :** भिंडी- 500 ग्राम; 2 चम्मच अमचूर पाउडर; 1 चम्मच पिसा गरम मसाला - 1 चम्मच पिसी सौंफ, 1 चम्मच पिसी लाल मिर्च, 1 चम्मच पिसी हल्दी, 1 चम्मच पिसा हुआ धनिया, नमक स्वादानुसार, 4 चम्मच देशी घी, 3 कप दही, 3 साबुत लाल मिर्च, 1 चुटकी हींग, लंबी कटी अदरक, थोड़ा सा हरा धनिया।

**विधि -** भिंडी का ऊपरी और निचला हिस्सा काटकर अलग कर दें। अब इसे बीच में से काटकर रख लें। अब एक बर्तन में सारे मसाले एक-एक चाय का चम्मच मिला लें। अब इस मसाले को हर भिंडी में बराबर मात्रा में भर दें। कड़ाही में घी गरम करें और इसमें भिंडी को तलें। अब एक बर्तन में दही लें और उसमें पिसी लाल मिर्च और हल्दी पाउडर डालकर फेंटे। इसमें थोड़ा से पानी डालकर मध्यम आंच पर पकाएं।

तली हुई भिंडी को दही में डालकर तब तक पकाएं जब तक दही गाढ़ा न हो जाए। पक जाने पर इसे कटे हुए धनिया के पत्तों और अदरक के टुकड़ों से सजाकर गरमागरम परोसें।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 मई 2015, प्रातः 10 बजे से

### कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारीयां
- चेतनामूलक वार्ता
- प्रशिक्षण- विभिन्न प्रकार के अचार बनाना।

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