



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

## बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 45

5 मार्च 2015

फाल्गुन सुदी पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2071

### प्रेरक महिलाएं - 19

#### हुरज देवी - विकासशील गृहणी एवं कृषक



हुरज देवी के पति रो नलाल मीणा घर में एकमात्र कमाने वाले सदस्य थे, जिससे घर खर्च मुश्किल से चलता था। वह खेती करते थे। फसल खराब हो जाने पर हालात और भी विकट हो जाते थे। कुछ वर्ष पूर्व आर्थिक स्थिति खराब थी। चार बच्चों का पालन पोषण और पढ़ाई-लिखाई की चिंता बनी रहती थी।

हुरज देवी अनपढ़ भले ही है लेकिन कभी निराश नहीं हुई। बच्चों की अच्छी शिक्षा का सपना पूरा करने के लिए उन्होंने सब्जी उत्पादन के लिए आधुनिक कृषि का प्रशिक्षण लेकर अपनी आधा बीघा जमीन पर सब्जी उत्पादन का निर्णय किया। यह कार्य व्यवसायिक स्तर पर शुरू किया। पहली बार टमाटर की फसल बोयी और इस उत्पाद को वह खुद चावण्ड की मंडी में बेचने जाने लगी। पहले ही प्रयास में 4 माह में ही लगभग 55 हजार की आमदनी हुई जो पूरे फले में कीर्तिमान रहा।

कड़ी मेहनत और दृढ़ नियम से अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा दिला रही है। इसी आमदनी से कच्चे से पक्का मकान खरीदा है।



बेटी बीज है, मां फसल है, हरियाली है बीज को संवारो, तो जीवन है, खुशहाली है।



#### सुविचार

- ऐसा छात्र जो प्रश्न पूछता है वह पाँच मिनट के लिए मूर्ख रहता है लेकिन जो पूछता ही नहीं वह जिंदगी भर मूर्ख रहता है।
- जब तक मन में पाप है पूजा पाठ व्यर्थ है।
- कठिन समय में समझदार व्यक्ति रास्ता खोजता है, और कायर बहाना।
- यदि आप गुस्से के एक क्षण में धैर्य रखते हैं, तो आप दुःख के सौ दिन से बच सकते हैं।
- एक बहुत अच्छी बात जो आपको जिंदगी भर याद रखनी है कि आपका खुश रहना ही आपका बुरा चाहने वालों के लिए सबसे बड़ी सजा है।
- आदमी अपने दुःख से ज्यादा औरों के सुख से परेशान हैं।
- ठोकर खाकर गिरा हुआ इंसान फिर उठ सकता है। नजर से गिरा हुआ इंसान कभी नहीं उठ सकता।

#### अप्रैल माह की कृषि क्रियाएं

1. गेहूँ/जौ की फसलों की कटाई का समय आ गया है। अतः खलिहान पर चूहों के बिलों को बन्द कर दें। श्लेसिंग के बाद गेहूँ को धूप में अच्छी तरह से सूखाकर भंडारण करें।
2. भंडारण के पूर्व लोहे की कोठियों को गर्म उबलते हुए पानी से धोकर धूप में सूखाकर गेहूँ भरें।
3. हरे चारे की फसल की पहली कटाई का समय आ गया है। कटाई के बाद 20 कि.ग्रा. यूरिया प्रति हैक्टर के हिसाब से छिड़क कर सिंचाई करें। बढ़वार अच्छी होगी।
4. ग्रीष्मकालीन सब्जियों में हल्की सिंचाई करते रहे तथा कीट प्रकोप से बचावें।
5. जिन खेतों में बुवाई नहीं की जा रही है उनमें गर्मी की जुताई कर खुला छोड़ दें जिससे हानिकारक कीड़े खत्म हो जाएंगे।

## एसिडिटी

जिस व्यक्ति को एसिडिटी होती है उसे सीने व पेट के ऊपरी हिस्से में जलन, खट्टी उकारे व उल्टियां होने लगती हैं। व्यक्ति को भूख नहीं लगती व खाने के पचाते पेट में दर्द की शिकायत हो जाती है। आगे चलकर इसी एसिडिटी के कारण अल्सर व गैस्ट्राइटिस आदि गंभीर रोग हो जाते हैं।

### घरेलू उपाय—

1. सौंफ को अदरक के साथ सेवन करने से पेट की जलन व हाजमें में लाभ होता है।
2. 20 ग्राम सौंफ को 100 ग्राम पानी में उबालकर पानी का सेवन करने से एसिडिटी में राहत मिलती है।
3. सेब व चुकन्दर के रस का सेवन भी इस रोग में फायदा करता है।
4. पपीता व अमरूद तो स्वयं ही एसिडिटी की औषधि है। इनका नियमित प्रयोग करते रहने से एसिडिटी नहीं होती है।
5. गाजर व टमाटर का रस भी एसिडिटी में काफी फायदेमंद रहता है।
6. सुबह उठकर बासी मुँह ताँबे के बर्तन का पानी पीते रहने से एसिडिटी दूर होती है।
7. हल्दी पाउडर चौथाई चम्मच रात को सोने से पूर्व दूध के साथ लेने से एसिडिटी से छुटकारा मिलता है।
8. 1 गिलास गर्म पानी में नींबू का रस मिलाकर पीने से गैस में आराम मिलता है।
9. भोजन के बाद या भोजन के साथ आधा कटोरी ताजा दही में थोड़ा सा काला नमक व आधा चम्मच अजवाइन लेने से भी एसिडिटी दूर होती है।
10. भोजन करने के बाद एक इलायची खाने से एसिडिटी से राहत मिलती है।

— नीता किरण रावत

## उलझन

एक बूढ़ा व्यक्ति था। उसके दो बेटियां थीं। उनमें से एक का विवाह एक कुम्हार से हुआ और दूसरी का एक किसान के साथ। एक बार पिता अपनी दोनों पुत्रियों से मिलने गया। पहली बेटी से हालचाल पूछा तो उसने कहा, "इस बार हमने बहुत परिश्रम किया है और बहुत सामान बनाया है यदि वर्षा न आए तो हमारा कारोबार खूब चलेगा।" बेटी ने पिता से आग्रह किया कि वो भी प्रार्थना करे कि बारि आन हो।

फिर पिता दूसरी बेटी से मिला जिसका पति किसान था। उससे हालचाल पूछा तो उसने कहा, 'इस बार बहुत परिश्रम किया है और बहुत फसल उगाई है, परन्तु वर्षा नहीं हुई है। यदि अच्छी वर्षा हो जाए तो खूब फसल होगी। उसने पिता से आग्रह किया कि वो प्रार्थना करे कि खूब वर्षा हो।

एक बेटी का आग्रह था कि पिता वर्षा न होने की प्रार्थना करें और दूसरी का इसके विपरीत कि वर्षा न हो। पिता उलझन में पड़ गया। एक के लिए प्रार्थना करें तो दूसरी के लिए नुकसान। समाधान क्या हो? पिता ने बहुत सोचा और पुनः अपनी पुत्रियों से मिला उसने बड़ी बेटी को समझाया, 'यदि इस बार वर्षा नहीं हुई तो तुम अपने लाभ का आधा हिस्सा अपनी छोटी बहन को देना और छोटी बेटी को मिलकर समझाया, 'यदि इस बार खूब वर्षा हुई तो तुम अपने लाभ का आधा हिस्सा अपनी बड़ी बहन को देना। पिता की सूझबूझ से उलझन सुलझ गई।

### अब जरा हँस लें



एक बार एक व्यक्ति मंदिर से दर्शन कर लौट रहा था। एक हट्टे-कट्टे साधु ने उससे भीख मांगी तो उसने झल्लाकर कहा—'भीख क्यों मांगता—फिरता है? मेहनत क्यों नहीं करता?'। साधु भी अकड़कर बोला—'क्यों, कभी तुमने भीख मांगी है?' व्यक्ति ने कहा—'नहीं।' साधु बोला—'तो तुम्हें क्या मालूम कि मेहनत किसे कहते हैं?'

## महिलाएं आगे बढ़ें, स्वावलंबी बनें

- 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 दाखिला 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 भुर्रु हो चुकी है। इस खाते में चालू वर्ष के दौरान 9.1 प्रतिशत ब्याज मिलेगा। साथ ही निकासी कर सकेंगे एवं जमा राशि में आयकर छूट मिलेगी।

## मेवाड़ की वीरांगनाओं ! क्रांति लाओ

तुम धीर हो, गंभीर हो  
सरल हो, संतोषी हो  
सहिष्णु हो, समझदार हो  
आगे बढ़ने की हकदार हो

आगे बढ़ने के लिए  
नहीं चाहिए धन, बल  
नहीं चाहिए दल, संरक्षण  
चाहिए केवल हौसला

**मेवाड़ की सन्नारियों ! हौसले से आगे बढ़ती जाओ,**

ऐसे बना पाओगी हौसला  
क्षमता तक पढ़ो  
परिश्रमी बनो, नेक रहो  
क्रोध, मान, माया, लोभ  
को नकारो  
ईश्या, द्वेष से बचो  
सही सोचो, सही करो  
मधुर बोलो,  
सबसे प्रेमपूर्वक रहो  
सहयोग की भावना रखो  
कठिन परिस्थितियों में भी न घबराओ  
क्षमता तुम में यह सब करने की  
यदि कर लिया उपयोग क्षमता का  
तो मानो तुम निडर बन गई  
तुम्हारी हिम्मत बढ़ गई  
तुम्हारा आत्मवि वास जग गया  
तुम्हारा हौसला बन गया  
अब चलोगी जिस राह पर भी तुम  
सफलताएँ चूमोगी चरण तुम्हारे

क्षेत्र चाहे  
शिक्षा का हो, राजनीति का हो  
वाणिज्य अथवा प्रबन्धन का हो  
भक्ति या नृत्य संगीत का हो  
चमकोगी तुम अपनाओगी जो भी क्षेत्र  
हैं अनेक उदाहरण ऐसे

**अतः मेवाड़ की मेरी बहनों ! हौसला बनाओ  
और आगे बढ़ती जाओ**

तुममें है योग्यता बनने की,  
डॉक्टर, इंजीनियर, जज, अधिकारी,  
वकील, वैज्ञानिक, नेता, व्यवसायी  
जब तुम ये बनोगी  
तो आएगी एक क्रांति  
नया मोड़ लेगा समाज  
प्रतिष्ठा उभरेगी दे । में मेवाड़ की

**तुम्हें दबाने की न हो पाएगी किसी की हिम्मत  
नहीं होगी आवश्यकता महिला सशक्तिकरण की**

अतः रूको मत, मेरी प्यारी बहनों,  
कर दो अपनी यात्रा प्रारंभ  
हौसला बढ़ाने की  
और क्रांति लाने की  
याद रखो,  
परमात्मा का आशीर्वाद तुम्हें प्राप्त है  
और तुम्हारा आत्मबल तुम्हारे साथ है

**-के.एल. कोठारी**

अध्यक्ष-विज्ञान समिति  
अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस  
8 मार्च 15 के अवसर पर

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

- ◆ कई डाक्टरों के परामर्श से सैंकड़ो 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- 19 अप्रैल 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

11. अंधविश्वासों से दूर रहेंगे।
12. जीवन में बचत का बहुत महत्व है, उसे दैनिक जीवन का अंग बनायेंगे।
13. जल अमूल्य है, घर तथा खेती में जल के सदुपयोग के उपाय अपनायेंगे।
14. रक्तदान महादान है, उसे अपनायेंगे।
15. सतत वृक्षारोपण करेंगे, वृक्षों की रक्षा करेंगे और इसे प्रोत्साहित करेंगे।

—क्रमशः

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

28 फरवरी को आयोजित इस शिविर में 19 महिलाओं ने भाग लिया। डॉ. के.एल. कोठारी ने राष्ट्रीय विज्ञान दिवस एवं चेतना शिविर के बारे में चर्चा की तथा सभी को होली की बधाई दी। इनरव्हील की श्रीमती बेला जैन ने हरे चने का जाजरिया एवं कचौरी, नीबू एवं मिर्च का अचार, सूजी का तत्काल केक बनाना सिखाया। प्रो. सुशीला अग्रवाल ने स्वाइन फ्लू से बचाव के घरेलू नुस्खे बताए तथा चाय को बार-बार उबालकर पीने की हानियां बताईं। श्रीमती पुष्पा कोठारी ने जीवन पच्चीसी के बिंदुओं के बारे में बताया तथा प्रेरणात्मक जानकारी दी। श्रीमती डॉ. शैल गुप्ता ने योग से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने की विधियां बताईं। चंदेसरा, फतहनगर एवं नांदवेल से आई महिलाओं ने ऋण की मासिक किस्त जमा कराई। चंदेसरा की श्रीमती नानी बाई ने शिविर में सिखाई गई हरे चने से बनाए गए व्यंजन की रेसीपी को मंच पर आकर पुनः सभी सदस्यों का बताया। प्रो. जे.एन. कविराज ने सुश्री पूजा डूंगावत से पढ़ाई संबंधी चर्चा की एवं आगे के लिए मार्गदर्शन दिया। डॉ. प्राची भटनागर ने प्रतिऑक्सीकारक (एंटीऑक्सीडेंट) के बारे में जानकारी दी। श्रीमती मंजुला शर्मा ने लहर के बारे में चर्चा करके उसका वितरण किया तथा सभी को यात्रा भत्ता दिया। अंत में चंदेसरा की श्रीमती तुलसी नागदा ने सभी का आभार व्यक्त किया।

## बिना उबाले आलू के चिप्स

**सामग्री:** आलू- 3-4 (बड़े आकार के); तेल तलने के लिए; फिटकरी - चौथाई चम्मच; नमक - स्वादानुसार; काली मिर्च- यदि आप चाहें।

**विधि-** छिले आलू से आलू के पतले चिप्स काटिये। किसी बर्तन में 1 लीटर पानी ले लीजिये या इतना पानी लें, जिसमें



सारे कटे हुए चिप्स आसानी से डूब सकें। इनको करीब आधा घंटा तक रखना है। चिप्स को पानी से बाहर निकाल कर एक बार और धो लीजिए और सूती कपड़ों के बीच में रखकर सारा पानी निकाल लीजिए। कढ़ाई में तेल डालकर गरम कीजिये। तेल का तापमान एकदम अधिक न हो। चिप्स को धीमी और मध्यम आग पर तलिये, एक बार के चिप्स तलने में 7-8 मिनट का समय लग जाता है। चिप्स कुरकुरे होने पर झारे से निकाल कर प्लेट में रखिये। सारे चिप्स तलने के बाद इन पर नमक और काली मिर्च छिड़क कर मिला दीजिये। चिप्स तैयार हैं।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

30 अप्रैल 2015, प्रातः 10 बजे से

### कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक जानकारीयां
- चेतनामूलक वार्ता
- प्रशिक्षण- ब्रेड से पुष्प 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