



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

# बहुर

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 80

मई 2018

ज्येष्ठ शुक्ल पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2074

प्रेरक महिलाएँ - 34

## अगाथा क्रिस्टी



मशहूर अंग्रेजी लेखिका अगाथा क्रिस्टी का जन्म 15 सितंबर, 1890 को टार्क, यू.के.के मध्यमवर्गीय परिवार में हुआ था। वे स्कूल नहीं जाती थीं। घर पर रहकर ही उन्होंने अपने पिता से शिक्षा ग्रहण की। उन्होंने अपने आप ही 5 साल की उम्र में किताबें पढ़ना और कविता लिखना भी शुरू कर दिया था। वे केवल 11 साल की थीं जब पिता के नहीं रहने से गहरा सदमा पहुंचा था। मां ने उन्हें गर्ल्स स्कूल में पढ़ने के लिए भेजा था लेकिन वे उस माहौल में रह नहीं पाईं और जल्द ही वापस आ गईं थीं। इसके बाद उन्हें पेरिस में तीन पेंशन में पढ़ाई पूरी की। 15 साल की थीं जब उन्होंने पियानो सीखना शुरू किया। वे चाहती तो प्रोफेशनल पियानिस्ट बन सकती थीं लेकिन अनजान लोगों के सामने आने की झिझक रुकावट बनी। 18 साल की उम्र में उन्होंने खुद को खुश करने के लिए लघु कथाएं लिखना शुरू कर दिया। इनमें से कई 1930 में प्रकाशित भी हुईं।

1914 में क्रिसमस के दिन अगाथा की शादी आर्ची क्रिस्टी के साथ हुई जो एक प्रशिक्षित एविएटर थे। उन्होंने अपनी पहली किताब, 'द मिस्ट्रीरियस अफेयर एट स्टाइल्स' लिख डाली। शुरुआत उन्होंने जासूसी कहानियों से ही की। हालांकि बाद में रोमांटिक कहानियां भी लिखीं। 1919 अगाथा के लिए बेहद यादगार साबित हुआ। इस साल उन्होंने बेटी को जन्म दिया और इसी साल उनकी पहली नॉवेल 'द मिस्ट्रीरियस अफेयर एट स्टाइल्स' प्रकाशित हुई। साथ ही उन्हें 5 अन्य किताबें लिखने का कॉन्ट्रैक्ट भी मिला।

एक दिन पति से बहस हो जाने के बाद अगाथा रात को घर से किसी को बिना बताए ही निकल गईं। वे 11 दिन तक गायब रहीं। इसके बाद अगाथा और आर्ची अलग रहने लगे। अगाथा को साइकेट्रिक ट्रीटमेंट भी दिया गया। पैसे की कमी थी और अगाथा कुछ नया नहीं लिख पा रही थीं। अपनी मां को याद करते हुए उन्होंने किसी तरह एक और किताब 'द मिस्ट्री ऑफ द ब्लू ट्रेन' पूरी की। इसके बाद उन्होंने 'जायंट्स ब्रेड' लिखी।

## वीर शिरोमणि राणा प्रताप

महाराणा प्रताप मेवाड़ ने महाराणा उदयसिंह के ज्येष्ठ पुत्र के रूप में कुम्भलगढ़ में 9 मई 1504 ई. को जन्म लिया तथा चित्तौड़गढ़ में अपनी माता रानी जयवन्ता कुंवर के देखरेख में अस्त्र-शस्त्र संचालन, घुड़ सवारी, राजधर्म आदि की शिक्षा में पारंगत होकर वन-विचरण करते तथा वनवासियों के बीच अत्यंत ही लोकप्रिय हो गए। वनवासियों में वह बालक 'कीका' के नाम से प्रसिद्ध थे।



सन् 1572 ई. में गोगुन्दा में आपका राजतिलक हुआ। राणा प्रताप ने 1576 ई. में हल्दीघाटी युद्ध में मुगलों के दांत खट्टे कर दिए। 1585 ई. तक आवरगढ़ को केन्द्र बनाकर जंगलों में ही संघर्ष करते रहे।

अकबर के सात आक्रमणों व षड़यन्त्रों को कूटनीतिक और रणनीतिक तरीकों से निष्फल कर मुँह तोड़ जवाब दिया और मेवाड़ से भागने को मजबूर कर दिया।

दिवेर युद्ध में हुई प्रताप की विजय ने सम्पूर्ण मेवाड़ को स्वतंत्र करा लिया। महाराणा उदयसिंह के अनन्य सहयोगी रहे राणा पूंजा और उनकी सैन्य टुकड़ियों ने प्रताप को अविस्मरणीय योगदान दिया। इन युद्धों में महाराणा प्रताप के विश्वसनीय घोड़े 'चेटक' की भूमिका विशिष्ट रही।

1585 में चावण्ड को राजधानी बनाकर कृषि, निर्माण, कला, विकास, सैन्य पुनर्गठन, राज्य व्यवस्था, सड़क सुरक्षा पर ध्यान केन्द्रित किया। 19 जनवरी 1597 ई. में चावण्ड में अपने प्राण त्याग दिए। 57 वर्ष की तपस्या पूर्ण यात्रा ने नव आदर्श स्व प्रेरणा का केन्द्र बन गए।

वे साल में दो से तीन किताबें लिख लेती थीं। दूसरे विश्वयुद्ध के दौरान उन्होंने एक अस्पताल की फार्मसी में भी काम किया। 50 की उम्र पार करने के बाद उन्होंने लिखना कम कर दिया और अपनी कहानियों के थिएटर प्रोडक्शन में ज्यादा व्यस्त रहने लगीं। 12 जनवरी 1976 के दिन, 85 साल की अगाथा क्रिस्टी ने दुनिया को अलविदा कह दिया।

**इनकी अब तक 200 करोड़ से ज्यादा किताबें बिकी हैं।**

## महिला सैन्य दल

### सीमा भवानी का शक्ति प्रदर्शन

गणतन्त्र दिवस के राष्ट्रीय पर्व का मुख्य आकर्षण परेड होती है। परम्परा अनुसार गणतन्त्र दिवस की परेड में सीमा सुरक्षा बल व सेना के जवान एक-एक वर्ष के अन्तराल में राजपथ पर करतब करते हैं। सीमा सुरक्षा बल की ओर से महिला टीम को करतब दिखाने का जिम्मा सौंपा गया था। सीमा सुरक्षा बल की महिला बाइकर्स ने पहली बार बुलेट पर सवार होकर गणतन्त्र दिवस परेड में शक्ति प्रदर्शन किया। 113 महिला बाइकर्स के इस सैन्य दल को सीमा भवानी का नाम दिया गया है।

इस टीम का गठन 20 अक्टूबर 2016 को किया गया था। सीमा सुरक्षा बल की सभी सीमा चौकियों से महिला जवानों को स्वेच्छा से इस दल में शामिल होने को कहा गया था। खास बात यह है कि इस दल में शामिल होने वाली 38 महिलाओं को ट्रेनिंग से पहले साइकिल चलानी भी नहीं आती थी। इस टुकड़ी का नेतृत्व लदाख की सब-इंस्पेक्टर स्टैजीन नॉरयांग ने किया। इस समूह में 25 से 30 वर्ष की महिलाएं शामिल हैं। यह महिला बाइकर्स 350 सीसी की रॉयल एनफील्ड बाइक्स पर सवार होकर सैल्यूट, फिश राईडिंग, शक्तिमान पीकॉक और सीमा प्रहरी जैसे हैरत अंगेज करतब करती दिखाई दी।

संकलन - डॉ श्रीमती शैल गुप्ता

### परिस्थितियों का समाधान

एक घर के पास काफी दिन से एक बड़ी इमारत का काम चल रहा था। वहां रोज मजदूरों के छोटे-छोटे बच्चे एक दूसरे की शर्ट पकड़कर रेल-रेल का खेल खेलते थे। रोज कोई बच्चा इंजिन बनता और बाकी बच्चे डिब्बे बनते थे। इंजिन और डिब्बे वाले बच्चे रोज बदल जाते, पर....केवल चड़ड़ी पहना एक छोटा बच्चा हाथ में रखा कपड़ा घुमाते हुए रोज गार्ड बनता था।

उन बच्चों को खेलते हुए रोज देखने वाले एक व्यक्ति ने कौतुहल से गार्ड बनने वाले बच्चे को पास बुलाकर पूछा ..... "बच्चे, तुम रोज गार्ड बनते हो। तुम्हें कभी इंजिन, कभी डिब्बा बनने की इच्छा नहीं होती ?

इस पर वो बच्चा बोला ..... "बाबूजी, मेरे पास पहनने के लिए कोई शर्ट नहीं है। तो मेरे पीछे वाले बच्चे मुझे कैसे पकड़ेंगे .... और मेरे पीछे कौन खड़ा रहेगा ..... ? इसीलिए मैं रोज गार्ड बनकर ही खेल में हिस्सा लेता हूँ।

"ये बोलते समय उसकी आँखों में पानी दिखाई दिया। आज वो बच्चा हमें जीवन का एक बड़ा पाठ पढ़ा गया। अपना जीवन कभी भी परिपूर्ण नहीं होता। उसमें कोई न कोई कमी जरूर रहेगी।

वो बच्चा माँ-बाप से गुस्सा होकर रोते हुए बैठ सकता था। परन्तु ऐसा न करते हुए उसने परिस्थितियों का समाधान ढूंढा और सन्तुष्टि कर ली।

### मानसून अब तेरी बारी

बीत रहा जेठ, बीत रहे दिन  
धरा चुकाती ग्रीष्म ऋतु ऋण  
सुन बदली धनधन बरसा री  
मानसून अब तेरी बारी.....



ताल तलैया में चुल्लू भर शेष  
पेड़ लपेटे शुष्क उपवासी वेश  
नदी बहा रे, आ ओ जलधारी  
मानसून अब तेरी बारी .....

मिट्टी-भट्टी, पर्वत तप्त पत्थर  
जंगल मरुस्थल रहा न अंतर  
बिन हरियाली है संकट भारी  
मानसून अब तेरी बारी .....



माह जून का, आषाढ निहारे  
प्यासी बंसी घनश्याम पुकारे  
स्नेह से वंचित आशा -नारी  
मानसून अब तेरी बारी .....

मोर नहीं है, न ही मोर पंख  
बरसा गरजो गगन के शंख  
भीगे, हरषे, हो झूम तैयारी  
मानसून अब तेरी बारी .....



### धोरो में उगाये आम-चीकू के पेड़

नोखा के 88 वर्षीय कन्हैयालाल पंचारिया ने रेतीले धोरो में आम की पैदावार, ठंडे इलाके में उगाए जाने वाले लीची, जामुन, चीकू, संतरा, सीताफल जैसे फलों के पेड़-पौधे भी उगा रखे हैं और उन पर फल-फूल भी आने लगे हैं।

पंचारिया ने बताया कि वे सालभर पहले पुष्कर गए थे। वहां से 3.5 लाख रुपए के विभिन्न तरह के फल-फूल के पेड़-पौधे खरीद कर लाए थे। उसमें से 85: से अधिक पेड़-पौधों पर फल-फूल आ रहे हैं।

पंचारिया ने बताया कि वे उनके बगीचे में आम के 100, चीकू के 20, संतरा के 22, इमली के 25, मौसमी के 15, जामुन के 75, लीची के 25, अनार के 50, अमरुद के 85, नींबू के 50, खजूर के 15, नारियल के 50, केले के 50, सीताफल के 60, रामफल के 30, कटहल के 25, बादाम के 40 से अधिक पेड़-पौधे लगा रखे हैं। दो दर्जन से अधिक विभिन्न तरह के फूलों के सैकड़ों पौधे भी उगा रखे हैं। यहां से गुजरने पर फूलों की महकती खुशबू बरबस ही ध्यान अपनी ओर खींच लेती है।

रसोई से -

## कोल्ड सूप

**सामग्री** - लौकी - 100 ग्राम, केला - 1/2, सेब - 1/2, अंगूर - 15, पपीता - 50 ग्राम, अदरक कद्दूकस की हुई - 1/4 छोटा चम्मच, काली मिर्च दरदरी, नमक और शक्कर-स्वादानुसार, टमाटर सॉस - तीन बड़े चम्मच, पनीर कद्दूकस किया हुआ - 20 ग्राम, जलजीरा - 1/2 छोटा चम्मच, नींबू का रस - 1/2 छोटा चम्मच।

**चूंबनाएं** - लौकी, सारे फल और मसाले मिलाकर मिक्सी में पीस कर उनकी प्यूरी बना लें। फ्रिज में खूब ठंडा कर लें। पनीर डालकर ठंडा-ठंडा सूप पिलाएं।

## पुदीना



गर्मी में पोदीने का उपयोग बहुत लाभकारी है। पुदीने में विटामिन ए, बी सी, डी और ई के अतिरिक्त लोहा, फास्फोरस और कैल्शियम भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। पुदीने पाचक होने के

साथ-साथ गर्मियों में ताप से बचाव करता है।

पुदीने का ताजा रस लेने की मात्रा है पांच से बीस ग्राम तथा इसके पत्तों के चूर्ण को लेने की मात्रा तीन से छह ग्राम, काढ़ा लेने की मात्रा दस से चालीस ग्राम, बीज का तेल लेने की मात्रा आधी बूंद से तीन बूंद है।

पुदीने एवं तुलसी के पत्तों का काढ़ा बनाकर सुबह-शाम लेने से अथवा पुदीने एवं अदरक का रस एक-एक चम्मच सुबह-शाम लेने से मलेरिया में लाभ होता है।

मासिक धर्म कम आने पर अथवा वायु एवं कफ दोष के कारण बंद हो जाने पर पोदीना के काढ़े में गुड़ एवं चुटकी भर हींग डालकर पीने से लाभ होता है। चेहरे पर पिसा पुदीना लगाने से रंग निखरता है।

-सुनिता मुंडड़ा

**आँवला** - गर्मी में सुबह खाली पेट एक आँवले का मुरब्बा खाने से कई समस्या से राहत मिलती है। मधुमेह रोगी आँवले का रस पी 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 शल्यक्रिया में सहयोग। ब्लडप्रेसर, न्यूरोपेथी एवं मधुमेह संबंधी रक्त-मूत्र की निःशुल्क जांच। विधवा एवं परित्यक्ता महिलाओं की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा भी।
- ◆ ग्रामीण क्षेत्र से आए लोगों को प्राथमिकता मिलेगी।

**शिविर का समय प्रातः 10 से 12 बजे**

**आगामी शिविर- 17 जून को**

## सैनिक से कम नहीं है थार की महिला नर्स

बाड़मेर थार के रेगिस्तान में दुरुह व दुर्गम इलाके में लू के थपेड़े सहना मुश्किल हो रहा है वहां महिला नर्सों की भूमिका में सेवाएं दे रही हैं। वहां ऊंट पर लोगों का उपचार करने जाना और साधन न हो तो पैदल चलकर भी वे महिलाएं पहुंचती हैं। घर परिवार से दूर रहकर कार्यरत इन महिलाओं के कारण सीमावर्ती गांवों में जच्चा-बच्चा सुरक्षित है। जिले के शिव, रामसर और गडरारोड इलाके के कई गांवों में आज भी आने जाने का साधन नहीं है। लोग ढाणियों व रेतीले टीलों पर बसे हैं जहां ऊंट से ही आना-जाना होता है।

## अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

**30 जून 2018 बुधवार**

**प्रातः 10 बजे से**



## राज्य सरकार की कल्याणकारी योजनाएं

- **पालनहार योजना** - अनाथ बच्चों के पालन-पोषण के लिए पालनहार परिवार को 500 से 1000 रुपये प्रतिमाह की आर्थिक सहायता मिलेगी।
- **शुभशक्ति योजना** - श्रमिक की बालिग अविवाहित बेटियों व महिला श्रमिकों को सशक्त व आत्म-निर्भर बनाने के लिए व विवाह के लिए 55,000 रुपये की सहायता का प्रावधान है।
- **निर्माण श्रमिक शिक्षा व कौशल विकास योजना** - श्रमिकों के बच्चों को 6वीं से आगे की पढ़ाई के लिए 8000 से 25,000 रुपये तक की छात्रवृत्ति और 8वीं कक्षा के बाद मेधावी बच्चों को 4000 से 35,000 रुपये तक प्रोत्साहन राशि मिलेगी।
- **श्रमिक की मृत्यु या घायल होने पर सहायता** - दुर्घटना में मृत्यु पर 5 लाख रुपये, स्थाई अपंगता पर 3 लाख रुपये, आंशिक स्थाई अपंगता पर 1 लाख रुपये, घायल होने पर 5000 से 20,000 रुपये व सामान्य मृत्यु होने पर 75,000 रुपये की राशि देय है।
- **प्रसूति सहायता योजना** - महिला श्रमिक के पुत्र होने पर 20,000 व पुत्री होने पर 21,000 रुपये का लाभ मिलेगा।

### उक्त योजना का लाभ -

- भामाशाह स्वास्थ्य बीमा योजना के पात्र परिवार जिनके पास राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम, 2013 के अंतर्गत मान्य राशन कार्ड हैं।
- इन योजनाओं का लाभ पाने के लिए आप ई-मित्र पर ऑनलाइन आवेदन करें।
- आवेदन करते समय ऐफिडेविट भी जमा करवाएं।
- योजना का लाभ सीधा अपने बैंक खाते में पाने के लिए भामाशाह कार्ड या नामांकन संख्या, आधार नम्बर और मोबाइल नम्बर जरूर दर्ज करें।

### जीवन पच्चीसी के मुख्य संकल्प

1. अंधविश्वासों से दूर रहेंगे।
2. जीवन में बचत का बहुत महत्व है, उसे दैनिक जीवन का अंग बनायेंगे।
3. जल अमूल्य है, घर तथा खेती में जल के सदुपयोग के उपाय अपनायेंगे।
4. रक्तदान महादान है, उसे अपनायेंगे।
5. सतत वृक्षारोपण करेंगे, वृक्षों की रक्षा करेंगे और इसे प्रोत्साहित करेंगे।

### टीबी से राहत पाने के घरेलू उपचार

घरेलू नुस्खों से टीबी जैसे रोग को जड़ से खत्म करना संभव नहीं। बावजूद इसके कुछ उपाय और नुस्खे अपनाने से इसके दुष्प्रभाव कम करने में मदद अवश्य मिलती है। इनमें सर्वोत्तम है लहसून का प्रयोग। इसमें सल्फ्यूरिक एसिड के साथ कुछ ऐसे यौगिक पाए जाते हैं, जो क्षय रोग के जीवाणुओं की वृद्धि को रोकते हैं। प्रायोगिक तौर पर रात में 1 कप दूध में 10 लहसून की कलियां उबालकर खाने या दूध में लहसून की 10-15 बूंदें डालकर पीना बेहद लाभकारी है। इसी तरह केले में कैल्शियम जैसे जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो क्षय रोगी के इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। केले को एक कप नारियल पानी और आधा कप दही के साथ मिलाकर पीना फायदेमंद है। आंवला के पोषक तत्व और औषधीय गुण भी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती देते हैं। क्षय रोगी को आंवला चूर्ण नियमित खाने या उसका ताजा रस रोजाना पीने से बहुत लाभ मिलता है। संतरे का रस भी प्रतिदिन काली मिर्च डालकर टीबी के मरीज को देना चाहिए। इसके साथ ही शुद्ध घी में 10 काली मिर्च भूनकर पाउडर बनाने के बाद इसमें एक चुटकी हींग मिलाकर हर तीन घंटे बाद नियमित खुराक ली जाए तो बीमारी से निजात पाई जा सकती है।

जहां तक संभव हो हरी पत्तेदार सब्जियां, जैसे पालक, सरसों, धनिया के साथ केले का सेवन करें। डॉक्टर द्वारा सुझाई मल्टी विटामिन दवाइयां नियमित रूप से लेते रहें।

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

**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 : samitivygyan@gmail.com

सौजन्य : श्रीमती विमला कोठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी