



स्थापना : 1959

पंजीकरण : 94/68-69

# बाह्य

समूह महिलाओं की मासिक पत्रिका

अंक - 65

10 फरवरी 2017

माघ पूर्णिमा

विक्रम संवत् 2073

## माटी की महक - 13



### सावित्री चौधरी

#### बिना पढ़ाई बनी लेखिका

'परिस्थितियाँ कैसी भी कठिन हो किन्तु हिम्मत और लगन हो तो उन पर विजय पायी जा सकती है।' यह वाक्य जयपुर निवासी हिन्दी और राजस्थानी की लेखिका

श्रीमती सावित्री चौधरी ने सही सिद्ध कर दिखाया।

देश की आजादी के बाद पाकिस्तान से लौटा इनका परिवार जैसे-तैसे 1950 में श्रीगंगानगर (राज.) में बसा। सावित्री जी को कक्षा-2 तक की ही शिक्षा ग्रहण करने का मौका मिला। इनको पढ़ने का बहुत चाव था। पढ़ाई में तेज थी किन्तु लाख चाहने पर भी उच्च शिक्षा प्राप्त करने का अरमान हृदय में ही दफन हो गया। उस समय के रिवाज के अनुसार इनका बाल विवाह हुआ और पति की पुलिस में नौकरी थी। प्रायः महिलाओं को शिक्षा नहीं दिलाई जाती थी किन्तु सावित्री जी की हिम्मत और लगन के बलबूते उन्होंने सीखा और साहित्य लेखन में पहचान बनाई। बिना स्कूल गये हिन्दी, राजस्थानी, पंजाबी व गुजराती भाषाको सीखा।

घर-परिवार से इन्हें पढ़ने के लिए कोई सहयोग नहीं मिला। एक बार मां ने गुस्सा होकर पुस्तक चूल्हे में डाल दी थी। पति ने भी अनेक बार पढ़ने की आदत पर रोक लगाने की चेष्टा की, पति के मना करने पर किसी रिश्तेदार के नाम से आपने कहानी लेखन का पत्राचार पाठ्यक्रम पूरा किया। मगर यह सावित्री की अद्भुत लगन ही थी कि वे जब भी, जैसे भी मौका मिलता अच्छी पत्र पत्रिकाएं व पुस्तकें पढ़ती रहती। उन्होंने स्वयं पढ़कर, वातावरण से स्वयं सीखकर बहुत सी कहानियां, कविताएं, लेख, नाटक आदि का लेखन किया। आज तक उनकी हिन्दी, राजस्थानी व अन्य भाषाओं से अनुवाद की गई कुल बारह पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं जो अपने आप में एक कीर्तिमान हैं।

आपका पहला ऐतिहासिक नाटक, 'प्रीत का मद' आकाशवाणी जयपुर से प्रसारित हुआ। आपने बाल

साहित्य की भी बखूबी रचना की है। बाद में आपके सत्संग में रहकर आपके पति ने भी पुस्तकें लिखीं।

सावित्री चौधरी को राजस्थान भाषा, साहित्य एवं संस्कृति अकादमी बीकानेर द्वारा 'आगीवाण सम्मान-2013' के लिए ग्यारह हजार रुपये का पुरस्कार दिया गया। अब तक पाँच साहित्यिक संस्थाओं ने आपको सम्मानित कर आपका उत्साह बढ़ाया है।

सावित्री के जीवन का एक और पहलू उजागर करने योग्य है कि इन्होंने चुरु की 'प्रयास' संस्था के खाते में दो लाख रुपये देकर स्थायी कोष बनाया है जिससे प्रतिवर्ष एक राजस्थानी लेखक को सम्मानित किया जाता है। साहित्य के प्रति आपका यह प्रेम एवं समर्पण दुर्लभ है।

लेखिका सावित्री जीवन के 70 वें साल में भी पूरी मेहनत से पढ़ने व लिखने में जुटी हैं। आप पर माँ सरस्वती की कृपा है जिससे साहित्य के क्षेत्र में आप लगातार सक्रिय एवं ऊर्जावान हैं। आपके प्रेरक व्यक्तित्व व कृतित्व का हम अभिनन्दन करते हैं।

प्रस्तुति : प्रकाश तातेड़

## मार्च की कृषि क्रियाएं

- गेहूँ की फसल में दाना भराई की अवस्था होगी अतः उस समय सिंचाई अवश्य करें।
- सरसों की फसल कटने को है। खलिहान पर सरसों के पुलों को खड़ा रखें जिससे दाने में कालापन अच्छा आता है।
- सरसों के खेत खाली होंगे उसमें जायद मूंग की बुवाई करें। जहां पर पानी की अच्छी सुविधा हो वहां भिन्डी, ककड़ी, ग्वार आदि सब्जियों की बुवाई भी कर सकते हैं।
- ग्रीष्मकालीन सब्जियों (भिन्डी, बेंगन, टिण्डा, टमाटर, ग्वार, चवला, फली, कद्दू वर्गीय) की बुवाई अगर नहीं की हैं तो बुवाई कर दें।
- मिर्च की पौध तैयार करें ताकि चार सप्ताह पश्चात् रोपाई की जा सके।
- खलिहान पर चूहों के बिल हों तो उन्हें बन्द करें तथा चूहा नियंत्रण की व्यवस्था करें।

## काम की बातें

- ❖ चावल उबलने के बाद जो मांड बचे उसे फेंके नहीं उसमें नीबू का रस मिला के उसे बालों में लगाये बाल चमकदार और मुलायम हो जायेंगे।
- ❖ पनीर बनाने के बाद जो दूध का पानी बचे उससे आटा गूंथे, रोटी पराठें बहुत स्वादिष्ट बनेंगे।
- ❖ लौकी का हलवा बनाते समय अगर लौकी में मलाई डाल के भूने तो हलवा अधिक स्वादिष्ट बनेगा।
- ❖ मिर्च पाउडर को डिब्बे में भरने से पहले तली में थोड़ी सी हींग डालने से उसमें कीड़े नहीं पड़ते हैं।
- ❖ दहीबड़े बनाते समय पिसी हुई दाल में थोड़ा दही मिला के फेंटे दहीबड़े अधिक स्वादिष्ट और मुलायम बनेंगे।
- ❖ अंकुरित दालों को ज्यादा समय तक ताजा रखने के लिए नीबू का रस मिला कर फ्रिज में रखें।
- ❖ कचौड़ियां बनाते समय मैदे में थोड़ा सा दही डाल के गुंथे। कचौड़ियां मुलायम बनेंगी।
- ❖ दही जमाते समय दूध में नारियल का टुकड़ा डाल दें, दही 2-3 दिनों तक ताजा रहेगा।
- ❖ मूंगदाल के चीले बनाते समय दाल में 2 बड़े चम्मच चावल का आटा मिला दें, चीले कुरकुरे बनेंगे।
- ❖ देसी घी को ज्यादा दिनों तक ताजा रखने के लिए उसमें एक टुकड़ा गुड़ और एक टुकड़ा सेंधा नमक डाल दें। घी ताजा बना रहेगा।

## पौष्टिक स्वादिष्ट पोहा

**सामग्री** - आलू, गाजर, फूल गोभी, मटर, टमाटर, हरी मिर्च, धनिया, कड़ी पत्ता, पोहा, राई, तेल, नमक, हल्दी।

**विधि** :- पोहा को 10 मिनट पहले धो कर रखें। आलू-गाजर को छील कर साफ कर लें, फिर आलू, गाजर, गोभी को छोटे टुकड़ों में काट लें। एक कढ़ाई में 2 चम्मच तेल डाल कर 1 चम्मच राई, 7-8 कड़ी पत्ते, हरी मिर्च डालें। गर्म होने पर फिर आलू गाजर डालें। हल्का पक जाने पर गोभी मटर डालें। नमक डालें। आधा चम्मच हल्दी डालें। पक जाने पर टमाटर डालें। फिर पहले भीगा हुआ पोहा डालें, अगर अगर खट्टा-मीठा खाना है तो थोड़ी सी चीनी डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह से 5 मिनट पकाएं। फिर हरा धनिया काट कर डालें और गरम गरम परोसें।

- श्रीमती मंजुला शर्मा

## इन्होंने किए अच्छे काम

### सादगीपूर्ण शादी-

जोधपुर के मंडोर जिला न्यायालय की जज **प्रिया टावरी** और **एडवोकेट अभिषेक बूब** ने अनूठी शादी रचाई, जो समाज के लिए मिसाल बनी। वर-वधू के परिवार ने दोस्तों और लोगों को सिर्फ फोन पर सूचना दी। शादी में न बैंड था और ना कोई बारात। यहां तक कि खाने के नाम पर भी मेहमानों के लिए सिर्फ बिस्किट, चाय और जूस की व्यवस्था की गई। इसमें महज 50 से 60 लोग मौजूद रहे और कुछ ही घंटों में धार्मिक रीति रिवाज के साथ शादी सम्पन्न हुई।

### देवरानी-जेठानी का एम्ब्रॉयडरी में हुनर-

झाड़ोल के एक वनवासी परिवार में आय का जरिया पुरुषों और महिलाओं का मजदूरी करना ही था लेकिन उस परिवार की देवरानी जेठानी **लीला देवी गोराना** व **शांता देवी गोराना** ने महिलाओं के लिए एक संस्था की ओर से हुए **सिलाई-बुनाई और कसीदाकारी प्रशिक्षण** में भाग लिया। इसके बाद दोनों ने घर में कपड़ों पर **कसीदाकारी** शुरू की। उनके हुनर को देखकर संस्था ने उन्हें सामग्री दिलाकर **बड़ा काम** सौंपा। काम का सिलसिला चलता रहा। दोनों ने **ग्रामश्री मेले** में स्टॉल लगाकर अपनी कला दर्शाई। तीन साल से उदयपुर के वार्षिक शिल्पग्राम उत्सव सहित दिल्ली के हाट बाजार एवं देश के अन्य हिस्सों में हस्तशिल्प मेलों में अपने स्टॉल लगाकर दोनों अपने हुनर के **कद्रदान** भी बढ़ा रही हैं।

इन्होंने अपने स्टॉल पर भी **पेटीएम** के जरिये पैसा लेना शुरू कर दिया। काम बढ़ता देख इन्होंने स्थानीय महिला स्वयं सहायता समूह से अन्य सदस्यों को भी **रोजगार** से जोड़ लिया है।

## सुविचार

1. दूसरी कीमती चीजें खो जाए तो उन्हें दुबारा प्राप्त किया जा सकता है किन्तु समय एक ऐसी चीज है जिसे खोने के बाद दुबारा कभी नहीं पाया जा सकता है।
2. अपनी शक्ति का विकास करो। दूसरे के भरोसे रहना उत्तम बात नहीं।
3. दूसरों को हित करने वाला अपना हित स्वतः कर लेता है और दूसरों का अहित करने वाला अपना अहित कर लेता है।

## पिछला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

दिनांक 30 जनवरी 2017 को आयोजित इस शिविर में देवाली, चंदेसरा, टूस डांगियान एवं उदयपुर की कुल 36 महिलाएं सम्मिलित हुईं। यह दिन गांधी जी की पुण्यतिथि होने से उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की गई तथा रघुपति राघव का गान किया गया। प्रो. सुशीला अग्रवाल ने गांधी जी के कार्यों और जीवन पर प्रकाश डाला। डॉ. आई.एल. जैन ने मौसमी बीमारियों के बारे में जानकारी दी तथा सफाई पर विशेष ध्यान देने की सलाह दी।

समिति सदस्य श्री हनुमन्त जी तलेसरा ने हंसी के महत्त्व को बताते हुए हंसने का अभ्यास कराया, जो महिलाओं को बहुत अच्छा लगा। डॉ. श्रीमती शैल गुप्ता ने प्रेरणास्पद प्रसंग में एक महिला के जुझारूपन की जानकारी दी जिसे डायन घोषित करने पर वह गांव छोड़कर चली गयी तथा ऐसी सभी महिलाओं का संगठन तैयार किया जो एक बड़ी ताकत बन गई। डॉ. कोठारी ने विशेष संदेश देते हुए महिलाओं को प्रेरित किया कि वे सेवा कार्यों में भी आगे आएं।

श्रीमती विमला अग्रवाल ने गुडली व चंदेसरा की दो अभावग्रस्त महिलाओं को दो कम्बल दिए। इसी माह में संक्रान्ति होने से श्रीमती सुन्दरी छतवानी ने मकर संक्रान्ति पर जानकारी दी। श्रीमती रेणु भंडारी ने गणतंत्र दिवस के सम्बन्ध में प्रश्न पूछे और उत्तर समझाए। उन्होंने लहर के जनवरी अंक की भी पूरी जानकारी दी। श्रीमती मंजुला शर्मा ने महिलाओं सम्बंधी विज्ञान समिति की विभिन्न सेवाओं की जानकारी दी।

प्रो. जे.एन. कविराज ने एक भजन सुनाया। पांच महिलाओं ने ऋण की किस्तें जमा कराईं। जलपान कराया गया एवं यात्रा खर्चा दिया गया। 12 सदस्यों ने वार्षिक फीस जमा कराई तथा दो नए सदस्य बने। इस प्रकार विज्ञान समिति द्वारा संचालित यह शिविर उपयोगी सिद्ध हो रहा है।

## माँ के करीब

जाआं, आज माँ के करीब जाओ  
और प्यार से सहलाओ उसे,  
देखो कोई दर्द तो नहीं  
दबा रखा है उसने भीतर ?  
जाओ, झाँको उसकी झील सी  
पनीली, भीगी भीगी सी आँखों में  
करो कोशिश उतरने की उसमें!  
देखो, अधूरी चाहतों के मोती,  
छिपे होंगे कहीं उसके तले में  
थामों मुलायम हाथों को  
हाथ की लकीरों में छिपे होंगे  
उसके कटु अहसास के छाले  
छुओ उसके चरणों को,  
दबाओ हलके से,  
और पहचानो उसकी टीस से  
कि कितने काँटों की चुभन सही है  
उसने, तुम्हें आगे बढ़ाने में।  
यदि कामयाब हो गए,  
ढूँढने में एक भी छिपा दर्द,  
समझो कि एक कण अदा कर दिया  
तुमने, उसके कर्ज का।  
जाओ! आज -  
अपनी, माँ के करीब जाओ।

- मंजू 'महिमा' भटनागर

### अगला ग्रामीण महिला चेतना शिविर

31 मार्च 2017 प्रातः 10 बजे से

#### कार्यक्रम

- प्रार्थना, नये सदस्यों का परिचय
- प्रशिक्षण- मक्का की पापड़ी
- प्रेरक प्रसंग एवं ज्ञानवर्द्धक वार्ता
- प्रशिक्षण आदि

### 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-मूत्रकी 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- 19 मार्च को

## रक्तदान का ज्ञान

### 1. रक्त कौन दे सकता है ?

(क) यदि आपकी आयु 18-55 वर्ष के बीच है।

(ख) यदि आपका स्वास्थ्य अच्छा है एवं किसी संक्रामक रोग से पीड़ित न हों।

(ग) यदि आपके शरीर का भार 50 किग्रा. से अधिक है।

(घ) यदि आपने गत 3 माह से रक्त दान नहीं किया है।

### 2. आपको रक्त-दाता क्यों बनना चाहिए ?

यदि प्रत्येक योग्य व्यक्ति रक्त-दान करता है तो सारे समाज की आवश्यकताओं की पूर्ति हो सकती है।

### 3. क्या रक्त-दान कष्ट कारक है ?

नहीं, रक्त देते समय कोई पीड़ा नहीं होती।

### 4. रक्त देने में कितना समय लगता है ?

रक्त-दान का वास्तविक समय केवल 4-5 मिनट है। कुल 30 मिनट के लगभग समय लिया जाता है, जिसमें शारीरिक परीक्षा, रजिस्ट्रेशन, जलपान और आराम भी शामिल है।

### 5. क्या रक्त-दान हानिकारक है ?

नहीं, कदापि नहीं। रक्त देने के पश्चात् आप सामान्य काम कर सकते हैं। रक्तदान पूर्ण रूप से हानि रहित है। यह बात इसी से सिद्ध होती है कि हजारों लोग नियमित रूप से रक्तदान करते हैं।

### 6. कितना रक्त लिया जाता है ?

300 मिलीलिटर रक्त लिया जाता है जो कि आपके शरीर के कुल रक्त का 1/20वां भाग है और यह कमी 24 घंटों में पूरी हो जाती है।

### 7. आप कितने दिनों के पश्चात् पुनः रक्त दे सकते हैं ?

तीन महीने के पश्चात्।

### 8. क्या भोजन के संबंध में कोई पाबन्दी है ?

नहीं, रक्त देने से पहले या इसके पश्चात् आप अपना रोज का खाना खा सकते हैं।

### 9. रक्त सुरक्षित कब तक रखा जा सकता है ?

रेफ्रिजरेटर में तीन सप्ताह तक रखा जा सकता है।

### 10. क्या विभिन्न वर्गों के लोगों का रक्त एक दूसरे को दिया जा सकता है ?

जी हाँ। 'ओ' रुधिर वर्ग सार्वत्रिक दाता (Universal Donor) है जबकि ए बी रुधिर वर्ग सार्वत्रिक ग्राही (Universal recipient) है।

### 11. क्या पशुओं का रक्त मानव में प्रयुक्त हो सकता है ?

नहीं, पशु-रक्त मनुष्य को नहीं दिया जा सकता।

## पेड़-पौधों से तैयार करें - होली के रंग

- हरा रंग - गुलमोहर व गेंहू के पौधे की पत्तियों का पाऊंडर बनाकर अच्छी तरह मिक्स करें।
- गीला हरा रंग - पालक, धनिया, पुदीना, टमाटर की पत्तियां सभी को मिलाकर पीस लें पानी मिला दें।
- पीलारंग -
  - हल्दी में दुगुना बेसन मिलाकर मिक्स कर लें।
  - कसूरी हल्दी, बेसन या मैदा या चावल का बारीक आटा या मुल्लानी मिट्टी मिलाएं।
  - गेंदा या अमलतास के फूलों की पत्तियां सूखाकर बेसन के साथ मिक्स करें।
- गीला पीलारंग - हल्दी व पानी उबालकर ठंडा करें। गाढ़े पेस्ट में पानी मिलाएं।
- लालरंग - लाल चंदन की लकड़ी का पाउंडर।
- गीला लालरंग - लाल चंदन की लकड़ी का पाउंडर बनाएं।
- लाल बैंगनी रंग - चुकन्दर घिस कर पानी में डाल दें। पानी छान कर ले लें।
- गुलाबी - कचनार के फूलों को पानी सोखने दें फिर पीस लें।
- केसरिया - टेसू या पलाश के फूलों को सूखा कर पाउंडर बना लें।
- भूरा - कल्था पानी में मिलाएं।
- काला - आँवला पाउंडर को लोहे के बर्तन में रात भर भिगो दें। सुबह छानकर पानी मिला दें।

- श्रीमती रोली गुप्ता



एक मिठाई की दूकान पर बच्चे को बैठा देखकर ग्राहक ने पूछा - यह रसगुल्ले देखकर तेरा खाने को मन नहीं करता ?

बच्चा बोला - अंकल बहुत मन करता है, क्या करूं ! पापा गिन कर रखते हैं इसलिए बस मौका मिलने पर चूसकर वापस रख देता हूँ।



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 कीठारी - श्रीमती चन्द्रा भण्डारी

संपादन-संकलन - श्रीमती रेणु भंडारी