

महिलाओं की एक सम्पूर्ण पत्रिका

फुलेश्वरी

हिन्दी साप्ताहिक डिजिटल पत्रिका

वर्ष - 1, अंक - 1, शीघ्र प्रकाशन, सम्पादक - पूरन चन्द्र शर्मा



दो शब्द सास के भी



बच्चों की परवरिश कैसे करें? चावल का सेवन एकादशी के दिन निषिद्ध

GDSQ
Gold Diamond
Silver Queen Jewellers

- *Gold*
- *Diamond*
- *Kundan*
- *Jadau*
- *Polki*
- *Ruby*
- *Designer Bridal Sets*



Pioneer of Hallmark Jewellery in North Bengal

Mittal Bhawan Lane, Seth Srilal Market, Siliguri-734001
Contact: 98323-75446, 98007-00333, (O)0353-2533898
Email: gdsqueenjewellers@gmail.com

फुलेश्वरी

हिन्दी साप्ताहिक डिजिटल पत्रिका

सम्पादक : पूरन चन्द्र शर्मा

कार्यालय : A-38, वसुन्धरा आवासन,

पो.: सेटेलाइट टाउनशिप,

एन.एच.पी.सी. के पास,

सिटी - सिलीगुड़ी - 734015

जिला : जलपाईगुड़ी (पश्चिम बंगाल),

फोन : 98320-66383

4

सम्पादक की कलम से-

फुलेश्वरी आपकी खास सखी-सहेली बने



दो शब्द सास के भी

5



धार्मिक मान्यताओं का वैज्ञानिक महत्व

6

अन्य स्तम्भ:-

साप्ताहिक व्रतोत्सव (34)

वैधानिक सूचना

11



मस्तक पर तिलक क्यों लगाते हैं ?

16



औरत होने का अफसोस क्यों ?

● फुलेश्वरी में प्रकाशित की गयी प्रत्येक रचना की मौलिकता का दायित्व स्वयं लेखक का है। इस संबंध में सम्पादक का कोई उत्तरदायित्व नहीं होगा। फुलेश्वरी में प्रकाशित सामग्री लेखकों के निजी विचार है। सम्पादक का उसमें सहमत होना अनिवार्य नहीं है। पत्रिका के सभी विवादों का न्यायक्षेत्र जलपाईगुड़ी होगा।

● प्रकाशक एवम् सम्पादक पूरन चन्द्र शर्मा, A-38, वसुन्धरा आवासन, पो. सेटेलाइट टाउनशिप, एन.एच.पी.सी. के पास, सिटी-सिलीगुड़ी-734015, जिला - जलपाईगुड़ी (पश्चिम बंगाल)।

दो शब्द सास के भी



कोई बहू चाहे कितनी ही सच्चाई से कहे कि उसकी सास का व्यवहार बहुत अच्छा है पर कोई मानने को तैयार न होगा। सास-बहू का झगड़ा तो विवाह के साथ यूँ समझिए कि दहेज में आ जाता है। जैसी कि पंजाबी की एक प्रचलित कहावत है, नई कुरी दे नौ दिहाड़ै। अर्थात् नई बहू के नौ दिन और दसवें दिन से शुभ कार्य का आरंभ। मैं इसे मानती हूँ क्योंकि सास बनने का मेरा दस वर्ष का निजी अनुभव है। अपने पुत्र के विवाह के पूर्व मैं अपनी सहेलियों को अच्छी सास बनने की अनेक सलाहें देती थी। मेरा दृढ़ विश्वास था कि अच्छी सास बनना बिल्कुल कठिन नहीं परंतु अब मुझे लगता है कि सास बनना सरल नहीं होता। सास पर प्रायः यह कुछ आरोप लगाए जाते हैं, पोतों के पालन पोषण में गड़बड़ करती है, उपदेश देते थकती नहीं है, पुत्र के सम्मुख भोली भाली बन जाती है पर पीठ पीछे टीका-टिप्पणी करती है। घर की बातों को पड़ोसियों से करती फिरती हैं तथा मना करने पर उत्तर देती हैं कि क्या मैं सहेलियों से मिलना बंद कर दूँ।

सास बने बिना सास की स्थिति का पता नहीं लगाया जा सकता। यह डिग्री तो स्वयमेव ही मिल जाती है। पुत्र के विवाह के समय एक दिन सास का पुत्र की मां होने के नाते सम्मान होता है। पर कुछ ही दिनों में पुत्र तथा बहू के व्यवहार से यह पता लगने लग जाता है कि अब तुम्हारी आवश्यकता नहीं है। यदि सास बहू बेटे के साथ नहीं रहती तो कहा जाता है कि उसे फुलेश्वरी

डा. आशारानी

अपनी संतान के सम्मान का ध्यान नहीं है। यदि वह साथ रहती है तो कहा जाता है कि हम अपनी इच्छानुसार जीवन व्यतीत नहीं कर पाते। अगर बच्चों के पालन-पोषण में सहायता दे तो बच्चों को बिगाड़ने की तोहमत लगाई जाती है। अगर सहायता नहीं करती है तो कहा जाता है कि निठल्ली तथा हुक्म चलाने वाली है। अगर अपने पुत्र से कभी पैसे मांग लेती है तो कंजूस और नहीं मांगती है तो घमंडी कहा जाता है। अगर बच्चों को खिलौने तथा दंपति को भेंट आदि ला देती है तो फिजूलखर्ची और नही लाती तो कंजूस कहा जाता है। अगर पुराने विचारों की है तो दकियानूसी बुढ़िया और अगर आधुनिक बनने का प्रयत्न करती है तो बूढ़ी घोड़ी लाल लगाम की उपाधि दी जाती है। तात्पर्य यह कि सास को और सब समझा जाता है परंतु इंसान नहीं।

मैंने कई बहुओं को सास से तंग पाया है और उनके पास यथेष्ट कारण भी होते हैं परंतु फिर भी कुछप्रश्न हैं- अगर उनके यहां कोई रोगी हो जाता है तो किसका सहारा लिया जाता है। अगर प्रसव का अवसर हो तो किसको पुकारा जाता है? अगर घर में कोई उत्सव हो तो तथा कार्य अधिक हो तो किसकी चापलूसी की जाती है? सैर के लिए मियां बीबी जब जाते हैं तब किसके पास बच्चों को छोड़ जाते हैं? इसके लिए तो कहना पड़ेगा कि यह सारी बेगार ढोने वाली केवल एक बेचारी सास है। ●

धार्मिक मान्यताओं का वैज्ञानिक महत्व

सत्यशील अग्रवाल

हजारों वर्ष पूर्व हमारे पूर्वजों ने मानवीय गतिविधियों को उचित दिशा प्रदान करने के लिए अनेक मान्यताएं स्थापित कीं जो कि मानव स्वास्थ्य एवं मानव कल्याण के उद्देश्य से बनाई गई थीं और उन्होंने उन मान्यताओं-नियमों को धार्मिक स्वरूप देकर बहुत साधारण भाषा में जनता को समझाया और इन नियमों का कार्यान्वयन करने के लिए प्रेरित किया। इन प्राचीन मान्यताओं को आज हम वैज्ञानिक कसौटी पर परखते हैं तो आश्चर्यचकित रह जाते हैं कितने वैज्ञानिक जानकारी थे हमारे पूर्वज?

तुलसी का महत्व- हिन्दू धर्म में तुलसी का पौधा अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। प्रत्येक घर में तुलसी का अस्तित्व आवश्यक माना गया है और रोज सवेरे जलार्पण तत्पश्चात् पूजा-अर्चना का प्रावधान है। वैज्ञानिक दृष्टि से तुलसी का मानव शरीर से सान्निध्य मानव स्वास्थ्य के लिए उपयोगी पाया गया है क्योंकि तुलसी से प्राप्त शुद्ध हवा स्वास्थ्यकर होती है। इसकी पूजा करते समय हमें शुद्ध हवा प्राप्त करने का अवसर प्राप्त होता है। घर में तुलसी का पौधा होने से पूरे भवन की वायु का शुद्धिकरण होता रहता है। तुलसी के पत्ते अनेक रोगों के इलाज में लाभकारी होते हैं। तुलसी का पौधा जिस घर में होता है आसमान से बिजली गिरने का खतरा नहीं रहता। क्योंकि यह पौधा बादल के घर्षण से उत्पन्न विद्युत चार्ज को तुरंत भूमिगत (अर्थ) कर देता है।

सूर्य नमस्कार- हमारे ग्रंथों में सूर्य को देवता के रूप में माना गया है। प्रातःसूर्योदय के समय सूर्य नमस्कार और जलसमर्पण आवश्यक बताया गया है। मेडिकल साइंस ने अपने शोध में पाया है सूर्योदय के समय जो किरणें निकलती हैं, वह मानव स्वास्थ्य के लिए सर्वश्रेष्ठ हैं। अतः सूर्योदय के समय सूर्य नमस्कार करना स्वास्थ्य की दृष्टि से उत्तम है।

उपवासों का धार्मिक स्वरूप- हमारी



धार्मिक मान्यताओं के अनुसार वर्ष भर में अनेक उपवास रखे गए हैं, जैसे वर्ष में दो बार नवरात्रि, प्रत्येक पूर्णमासी, अमावस्या, करवा चौथ, कृष्ण जन्माष्टमी आदि। शारीरिक क्रियाओं और पेट की व्याधियों से बचाव के लिए समय-समय पर उपवास रखना आवश्यक होता है। जिसे हमारे पूर्वजों ने धार्मिक स्वरूप देकर मानव हित के लिए उचित दिशा निर्देश प्रदान किए। नवरात्रि के वर्ष में दो बार लगातार व्रत ऐसे समय में रखे गए हैं जब ऋतु परिवर्तन का समय होता है। एक बार ग्रीष्म ऋतु के आगमन पर और दूसरी बार शरद ऋतु के आगमन पर। इस ऋतु काल में हमारी पाचन क्रिया गड़बड़ा जाती है व्रत रखने से हमें पेट की अव्यवस्था रोकने में सहयोग मिलता है। उसी प्रकार माह में एक-दो अथवा चार व्रत रखकर स्वास्थ्य को ठीक रखने में सहायता मिलती है। इसी प्रकार इस्लाम धर्म में रोजे रखे जाते हैं। पूरे वर्ष में एक बार पूरे माह रोजे (व्रत) रखकर शरीर को पूरे वर्ष के लिए स्वास्थ्य वर्धक कार्यक्रम दिया गया है। साथ ही रोजे एवं व्रत से मनुष्य अपनी सहनशक्ति भी बढ़ा पाता है। अतः उपवास धार्मिक लाभ के साथ-साथ स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करते

हैं।

मंदिरों-गुरुद्वारों में घंटों का महत्व- मंदिरों-गुरुद्वारों आदि अनेक धर्म स्थलों पर घंटे बजाने का प्रचलन है। परंतु बहुत कम लोगों को घंटा बजाने के महत्व का पता होगा, यह भी एक स्वास्थ्य से जुड़ा हुआ प्रयोजन है। घंटे के बजाने से उत्पन्न ध्वनि तरंगें धर्मस्थल पर उपस्थित वैकटीरिया का नाश कर वातावरण को शुद्ध बनाती हैं। पूजा-प्रार्थना के लिए स्वच्छ वातावरण प्राप्त होता है। यदि कोई रोगग्रस्त व्यक्ति पूजा के लिए आता है तो उसे स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने में सहायता मिलती है तथा अन्य श्रद्धालु उसके द्वारा जनित संभावित संक्रमण से बचे रहे हैं।

गायत्री मंत्र का महत्व- गायत्री मंत्र का जाप सर्वाधिक उपयोगी जाप माना गया है। अनेक बड़े-बड़े धर्माधिकारियों ने उसे अपनी उपासना का माध्यम बनाया। वैसे तो प्रत्येक जाप का उद्देश्य मन को केन्द्रीकृत कर स्थिर करना होता है जिससे शरीर में ऊर्जा का विकास होता है। शांतिर्कुंज हरिद्वार में स्थित ब्रह्मवर्चस्व में आयोजित शोध द्वारा सिद्ध हो चुका है कि गायत्री मंत्र के उच्चारण से उत्पन्न ध्वनि तरंगें हमारे स्वास्थ्य और मन पर अन्य

शीघ्र प्रकाशन

मंत्रों के मुकाबले सर्वाधिक सकारात्मक प्रभाव डालती हैं। साथ ही जाप के स्थान पर ऊर्जा का संचार होता है और वातावरण में स्वच्छता, मानसिक शांति आती है। इसी कारण देवाल्यों में जाकर कोई भी उपासक विशेष प्रकार की अनुभूति पाता है। गायत्री मंत्र का यह प्रभाव वैज्ञानिक रूप से आश्चर्य का विषय है।

हवन का वैज्ञानिक महत्व- हिन्दू धर्म के सभी संस्कार हवन के साथ ही सम्पन्न होते हैं। हवन के दौरान मंत्रोच्चार के साथ हवन कुण्ड में देशी घी, कपूर, हवन सामग्री, आम की लकड़ी की आहुति देकर अग्नि प्रज्वलित की जाती है और सभी भक्त हवन कुण्ड के चारों ओर विद्यमान होते हैं, जिससे सभी भक्त-जनों को शुद्ध वायु एवं ऑक्सीजन प्राप्त करने का अवसर प्राप्त होता है जो मानव स्वास्थ्य सुरक्षा एवं रोग निदान के लिए महत्वपूर्ण होता है। साथ ही हवनस्थल पर प्राण वायु अर्थात् ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है। अनेक जीवाणु और विषाणुओं से वह स्थल मुक्त हो जाता है, जिससे संक्रमण की संभावना कम हो जाती है। वैज्ञानिक शोधों से हवन द्वारा वायु शुद्धिकरण के प्रमाण मिल चुके हैं। वैज्ञानिकों ने हवन को मानसिक, सामाजिक, धार्मिक लाभ के साथ स्वास्थ्य के लिए पूर्णतया लाभकारी पाया है।

गंगा स्नान का महत्व- वैज्ञानिक दृष्टि से किसी भी नदी में स्नान का अर्थ हमारा प्रकृति के करीब जाकर स्नान करना या ये कहें कि प्रकृति की गोद में स्नान करना है। हमारा शरीर पंच तत्वों से निर्मित माना गया है अर्थात् अग्नि, जल, वायु, पृथ्वी, धातु। अतः जब हम किसी नदी में या तालाब में स्नान कर रहे होते हैं तो पृथ्वी यानी मिट्टी, वायु, जल एवं सूर्य (अग्नि) सबके साथ हमारे पूरे शरीर का संपर्क होता है।

अर्थात् हम प्राकृतिक स्नान कर रहे होते हैं। प्राकृतिक चिकित्सक इस प्रकार के स्नान को सर्वश्रेष्ठ बताते हैं। परन्तु यदि नदी भी गंगा हो तो स्नान का महत्व कई गुना बढ़ जाता है। क्योंकि वैज्ञानिक जांच से सिद्ध हो चुका है कि गंगा जल में कुछ ऐसे केमिकल्स मिले हुए हैं जिससे गंगा जल सभी जीवों के लिए अमृत तुल्य साबित फुलेश्वरी



होता है। यह जल हमें अनेक त्वचा रोगों से बचाता है और पाचन शक्ति के लिए लाभप्रद होता है। यद्यपि विभिन्न नालों का पानी, फैक्ट्रियों से निकले कचरे और प्रदूषित जल ने गंगा जल प्रदूषित कर दिया है। यहां तक कि गंगा जल का रंग भी बदल चुका है, इतने प्रदूषण के पश्चात् मानव स्वास्थ्य के लिए अब भी गंगा जल लाभकारी है, संदेहास्पद है। परन्तु आज भी गंगा को प्रदूषण रहित कर दिया जाए तो अवश्य ही गंगाजल पूर्ण रूप से जीवनदायी है।

पूजा-अर्चना का महत्व- पूजा-अर्चना अपनी-अपनी आस्था के अनुसार किसी भी आराध्य देव की हो सकती है। परन्तु यहां पर हमारा मकसद पूजा-अर्चना में चिकित्सा विज्ञान के अनुसार महत्व की जानकारी देना है। पूजा, ध्यान, जाप सभी मन को केन्द्रित कर सकने में मदद करते हैं तथा इनसे शरीर में ऊर्जा-संचार होता है और मनोविकारों से मुक्ति पाने में सहायता मिलती है।

व्यक्ति नियमित जीवन जीने में सामर्थ्यवान होता है। इसके अतिरिक्त सामाजिक लाभ भी प्राप्त होते हैं, सामूहिक पूजा के अवसर पर आपसी सामंजस्य, सहयोग, प्यार बढ़ाने में मदद मिलती है और इंसान को गलत कार्यों की तरफ झुकने से रोकने में भी सहायता मिलती है। अर्थात् सामाजिक एकता एवं शांति बनी रहती है।

उपास्य देव में विश्वास का महत्व- व्यक्ति का किसी भी धर्म या किसी भी इष्ट देव में विश्वास, मानसिक शांति के लिए कवच की भांति कार्य करता है। आपका

विश्वास आपके हर सुख-दुःख में आपके लिए सहारा बना रहता है। जीवन में अनेक बार ऐसे कष्टदायी या उलझन भरे क्षण आते हैं, जब आपका आपको इष्टदेव में विश्वास ही आपको हिम्मत प्रदान करता है। यह हिम्मत ही इस संक्रमण काल से सफलता-पूर्वक बिना मन विचलित किए निकाल देती है। भयंकर से भयंकर परिस्थिति में भी मानसिक संतुलन बना रहता है। इष्टदेव की इच्छा जानकर आपको मानसिक संतोष प्राप्त हो जाता है। अतः हमारे पूर्वजों ने एक ऐसा समाधान या साधन हमें उपलब्ध करा दिया जो हमें शारीरिक, मानसिक लाभ प्रदान करता है और गलत कार्यों के करने से भी रोके रखता है। अर्थात् समाज को विकृत होने से बचाता है। साम्प्रदायिक विद्वेष इसका एक नकारात्मक पहलू भी है, जो हमें विभिन्न धार्मिक दंगों के रूप में सहन करना पड़ता है।

वह महज अपने इष्टदेव के प्रति कट्टर विश्वास और अन्य धर्म के प्रति असहनशील होने के कारण होता है।

नदियों में सिक्के समर्पित करने का महत्व- सभी नदियों में विशेषकर गंगा-जमुना जैसी पवित्र नदियों में श्रद्धा स्वरूप सिक्कों को समर्पित करने की परम्परा है। इसके पीछे भी एक रहस्य छुपा हुआ है। प्राचीन काल में सिक्के तांबे के बनाए जाते थे। उन सिक्कों को नदी में समर्पित करने से नदी के जल को स्वच्छ करने में सहायता मिलती है। तांबा जलशोधन के लिए उत्तम धातु होती है।

अंतिम यात्रा में 'राम नाम सत्य' बोलने का संकेत- 'राम नाम सत्य' का उच्चारण एक संकेत देता है मृतक की स्वाभाविक और सर्व स्वीकार्य पूर्ण रूप से वैधानिक मृत्यु का।

अंतिम यात्रा में शामिल व्यक्तियों के जुड़ने का अर्थ मृतक के प्रति उनका स्नेह एवं सम्मान का द्योतक है, साथ ही उनकी सामाजिक जिम्मेदारी मृतक का अंतिम संस्कार सम्मानपूर्वक करने की। उपस्थित जनसमूह का आकार मृतक की लोकप्रियता प्रदर्शित करता है। उपरोक्त सभी उदाहरणों से सिद्ध होता है विभिन्न धार्मिक क्रिया-कलापों का आज भी मानव कल्याण के लिए महत्व कम नहीं हुआ है। ●

शीघ्र प्रकाशन



DIAMOND • GOLD • SILVER



- 22 Kt Hall Mark gold
- Life Time Buy Back
- 18 Kt Hall Mark Diamond Jewellery
- Best Buyback value for old Jewellery

Also Available, 100% Pure Silver Items

Seth Srilal Market, Near Momo Gali, Siliguri - 734001
Phone : 0353-2431458, Mob. 8651044044, 8987207351

मिठाईयां खाएं सम्भलकर



कुछ लोग मिठाई खाने के बहुत शौकीन होते हैं। मिठाई देखते ही उनके मुंह में पानी भर जाता है। नाश्ता, दोपहर का खाना, शाम की चाय और फिर रात्रि भोजन... जब तक एक-दो मिठाईयां न परोसी जाएं, उन्हें खाने का मजा ही नहीं आता। सब कुछ फीका-फीका और बेकार सा लगता है। तसल्ली ही नहीं होती बिना मिठाई के।

मगर... अनेक रोगों की जन्मदाता होती हैं मिठाईयां। किसी को मधुमेह की शिकायत हो रही है तो किसी का पेट बाहर को निकलने लग जाता है। कोई वजन बढ़ा बैठता है तो कोई चलने फिरने के काबिल ही नहीं रहता। चार कदम रखने से सांस फूलने लगती है। अधिक कैलोरीज के कारण ही मिठाईयां शरीर को भद्दा बना देती हैं। थुलथुल से हो जाते हैं मिठाई के शौकीन। इसीलिए तो कहा है कि मिठाई का शौक अवश्य पालें, मगर सोच समझकर। अपना हुलिया ही न बिगाड़ बैठें मिठाईयां खाते-खाते।

कुछ और जानकारीयां

मिठाईयों के विषय में कुछ अन्य जरूरी जानकारीयां यहां दी जा रही हैं-

(1) कई बार हम ताजा मिठाई तो ले आते हैं, मगर यह हमारे फ्रीजिरेटर में कई-कई दिन तक रहती है। ताजा मिठाई को यदि बनने के 24 घण्टों में खा लिया जाए तो यह कोई अन्य परेशानी पैदा नहीं कर सकती।

(2) कई बार हलवाई 5-7-8 दिन

पहले की बनी मिठाई भी ताजा कहकर बेचते हैं। ऐसी मिठाई अनेक रोग पैदा कर सकती है। जरा संभलकर।

(3) कई दुकानों पर साफ-सफाई की कमी रहती है। इसलिए ऐसी दुकान की मिठाईयां और भी हानि कर सकती है।

(4) मिठाई देखने में आकर्षक लगे। बनाने में कम पैसे लगें। बेचने से अधिक पैसे आए। इसलिए कुछ मिठाईयां में रंगों का प्रयोग होता है। कभी-कभी ये रंग घटिया, सस्ते, हानिकारक सिद्ध होते हैं।

(5) घरों में हलवा बनाकर खाना, गुलाब जामुन बनाना या बाजार से लाना... आम बात है। ऐसे मिष्ठानों में कैलोरीज की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। अतः ये बहुत ज्यादा हानिकारक हो सकते हैं।

(6) दक्षिण भारत में बनने वाली मिठाईयों में कैलोरीज की मात्रा कम होती है। अतः नुकसान भी कम होता है।

कैलोरीज का किस्सा

आईए दो चार मिठाईयों का जिक्र कर यह जानें कि किस मिठाई में कितनी कैलोरीज होती है।

(क) बूंदी का एक लड्डू 150 कैलोरीज लिए होता है।

(ख) यदि यह लड्डू घी से बना है तो कम से कम 200 कैलोरीज तक हो सकती है।

(ग) एक गुलाब जामुन में 250 कैलोरीज होती है। यदि यह बहुत बड़े आकार के तो कैलोरीज और भी बढ़ जाएंगी।

सुदर्शन भाटिया

(घ) हम घरों में हलवा या मीठे सेंडविच बनाकर बड़े शौक से खाते हैं तथा आवश्यकता से अधिक भी। एक साधारण छोटी कटोरी हलवा में 400 से 750 कैलोरीज तक हो सकती है।

(ङ) कई बार मीठे पूरे, मीठे परांठे तथा अन्य मिष्ठान बनाए व खाए जाते हैं। इनमें भी 500-600 कैलोरीज होना आम बात है।

किस भोजन के बाद कितना व्यायाम

- पहली बात तो यह पल्ले बांध लें कि दिन में कभी भी एक बार से अधिक मिठाई न खाएं। मिठाई की मात्रा भी सीमित रखें।

- दक्षिण भारतीय भोजन से उत्तर भारतीय भोजन कम से कम तीन गुना भारी होता है। अतः उत्तर भारतीय एक बार के भोजन को सात दिनों तक आधा घन्टा प्रतिदिन सैर की आवश्यकता है। साढ़े तीन घण्टे।

यदि आपने मांसाहारी तला भोजन किया है तो अधिक प्राप्त कैलोरीज को जलाने के लिए बारह दिनों तक आधे घण्टे की सैर करें।

इस प्रकार सैर करके कैलोरीज जलाना आवश्यक हो जाता है।

कब खाएं मिठाई

(1) भोजन से पूर्व, खाली पेट, या जब खूब भूख लगी हो, कभी मिठाई पर हाथ साफ न करें। अधिक खाई जा सकती है। अधिक नुकसान हो सकता है।

(2) जब भी मिठाई खाने का मन हो, एकाध टुकड़ा भोजन के बाद खा लें। भोजन से पहले नहीं।

(3) आप खाना खाने से पहले एक प्लेट सलाद खा लें। नहीं तो भोजन के साथ ही सही। इससे भी मोटापा काबू में रहेगा। घर के बच्चे, स्कूल जाने वाले या कॉलेज में पढ़ने वाले, यदि अभी से मिठाईयों में रुचि लेना बन्द कर दें तो आगे चलकर उन्हें अधिक मिठाई खाने की आदत नहीं होगी। ●

फुलेश्वरी के प्रथम अंक में प्रकाशित होने वाले लेखों के शीर्षक

- दो शब्द सास के भी
 - धार्मिक मान्यताओं का वैज्ञानिक महत्व
- मिठाईयां खाएं सम्भलकर
- मस्तक पर तिलक क्यों लगाते हैं?
- छुहारे के उपयोग
- बच्चे को संस्कारित बनाना है तो अपने आप को सुधारें
 - गृहणियाँ मिलकर सकारात्मक करें
 - चावल का सेवन एकादशी के दिन निषिद्ध
 - औरत होने का अफसोस क्यों?
- अनेक रोगों की एक प्राकृतिक औषधि: करेला.
 - गज़ल
- इस तरह तय करें अपने परिवार में कोई शादी
 - माता-पिता और संवेदनशील बच्चे
- मासिक धर्म की अनियमितता तथा उसका उपचार
 - टेलीविजन, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक
- रात में किस दिशा में सिर रखकर सोना चाहिए ?
 - खूबसूरती बढ़ाती है आत्मविश्वास
 - बच्चों की परवरिश कैसे करें ?
- साप्ताहिक व्रतोत्सव

महिलाओं की एक सम्पूर्ण पत्रिका

फुलेश्वरी

हिन्दी साप्ताहिक डिजिटल पत्रिका

विज्ञापन के लिए सम्पर्क करें -:

ज्वेलरी शोरूम, साड़ी-सलवार सूट-पीस के शोरूम, किड्स वियर, जामना आईटम्स, ब्यूटी पार्लर, बूटिक, ब्राइडल मेकअप, कॉस्मेटिक आईटम्स, इवेंट मैनेजर, गीत-सम्मेलन, खाद्य सामग्री, ग्रीसरी शॉप, किचन आईटम्स, विवाह सामग्री आदि के विक्रेता, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ (OB-GYN), शिशु रोग विशेषज्ञ (Paediatrician), Banquet Hall, Vegetarian Restaurant आदि प्रतिष्ठान विज्ञापन देने के लिए सम्पर्क करें।

आपका विज्ञापन सीधे महिलाओं तक पहुंचने का एक सशक्त माध्यम।

सम्पर्क :-

95641 - 41111, 97493 -19011, 98320 - 66383



Gems Queen Jewellers

&

New



Gems India Jewellers

A Unit of Silver Queen Jewellers



CAT'S EYE



EMERALD



GOMED



DIAMOND



PEARL



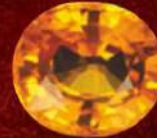
BLUE SAPPHIRE



RUBY



RED CORAL



YELLOW SAPPHIRE

- Certified Gems Stones
 - Silver Payal & Utensils
 - Gold Jewellery
 - Buy Back Guarantee
 - Astrology Consultation
- Also Available**

Seth Srilal Market, Siliguri - 734001

Prem Kr Sinhal
9832461041

Harish Kr Sinhal
8509676114

Pushpak Sinhal
9832417992