

महिलाओं की एक सम्पूर्ण पत्रिका

फुलेश्वरी

हिन्दी साप्ताहिक डिजिटल पत्रिका

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



दो शब्द सास के भी



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

धनतेरस एवं दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं

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

4 सम्पादकीय

आधार कार्ड पर राजनीति



दो शब्द सास के भी

5



धार्मिक मान्यताओं का वैज्ञानिक महत्व

6

अन्य स्तम्भ:

सिनेमा (31), पंचांग (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 एवं 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 हैं, उपदेश देते थकती नहीं हैं, पुत्र के सम्मुख भोली भाली बन जाती हैं पर पीठ पीछे टीका-टिप्पणी करती हैं। 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 माँ 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 नहीं 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 तरंगे धर्मस्थल पर उपस्थित वैक्टीरिया 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। शांतिकुंज 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

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। ●



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। ●



Since 1986



DIAMOND



GOLD



PLATINUM



SILVER



GEM STONES



SILVER PALACE

**MANGAL DEEP BUILDING
HILL CART ROAD, SILIGURI**

Mob.: 76999-99193

मस्तक पर तिलक क्यों लगाते हैं

भाल अर्थात् कपाल पर तिलक लगाने की परम्परा हिन्दू धर्म संस्कृति में अनादि काल से चली आ रही है। यह सामाजिक सांस्कृतिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है। यह व्यक्ति के व्यक्तित्व को एक गरिमा प्रदान करता है। मन-मस्तिष्क को शांति व शीतलता प्रदान करता है। शरीर की पवित्रता का परिचायक भी है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी तिलक लगाने की महिमा है। हिन्दू दर्शन, हिन्दू जीवन शैली एवं मान्यता में व्यक्ति मन, बुद्धि, शरीर व आत्मा का पुंज है। मनुष्य के अन्तःकरण में ब्रह्म का वास है, अतः शरीर एक मंदिर है, इसे साफ-सफाई स्नान आदि द्वारा शुद्ध व पवित्र बनाए रखना अति आवश्यक है। भाल पर तिलक इन सबका द्योतक है। भारत में भारतीय यानि हिन्दू कपाल या मस्तक पर विभिन्न विधि विधाओं द्वारा तिलक धारण करके जीवन को धन्य मानते हैं। तिलक भृकुटि पर यानि दोनों भौहों के बीच त्रिवेणी स्थान अर्थात् आज्ञाचक्र पर लगाया जाता है। इसी स्थान पर महिलाएं टीका, बिन्दी लगाती हैं। अनेक महिलाएं विशेष अवसरों पर नाक के ऊपर से भृकुटि से होते हुए कपाल व मांग तक तिलक टीका भरती हैं। माथे पर तिलक लगाने का महत्व प्रतिपादित करते हुए शास्त्रकारों ने बताया है कि मानव मस्तिष्क में सात सूक्ष्म ऊर्जा केन्द्र हैं, जो असीम शक्ति के भण्डार हैं, उन्हें चक्र कहा जाता है। माथे के सामने के बीच स्थान में आज्ञाचक्र है यह इड़ा, पिंगला व सुषुम्ना नाड़ी का, संगम स्थल है, अतः यह हमारे शरीर का महत्वपूर्ण चक्र स्थान है, हमारी चेतना का प्रमुख स्थल है।

पूजा-अर्चना बिना तिलक लगाए नहीं की जाती। तिलक सिर पर लगाने के समय सिर पर एक हाथ रखने की परम्परा है, यह भी मन-मस्तिष्क शांत रखने की प्रक्रिया है। पद्मपुराण के उत्तराखण्ड में महादेव शिवशंकर पार्वती जी से कहते हैं, वैष्णवों के तिलक के मध्य में भगवान विष्णु व लक्ष्मी का निवास है। सनातन धर्म एवं फुलेश्वरी



हिन्दू मान्यता के अनुसार मस्तक पर तिलक लगाना शुभ माना जाता है। यह सात्विकता प्रदान करने के साथ ही विजयश्री प्राप्त करने के उद्देश्यों को पूरा करता है। अतिथि आगमन, पर्व-त्यौहार, व यात्रा पर जाने के समय तथा तीर्थ स्थलों पर मंगल तिलक लगाने का प्रचलन है। देवी पूजा के बाद तिलक लगाने से आशीर्वाद की प्राप्ति होती है। लाल रंग का तिलक ऊर्जा प्रदान करता है।

सामान्यतः तिलक चन्दन, (लाल व सफेद), कुमकुम, मिट्टी, हल्दी, भस्म, रोली, सिन्दूर और गोपी चन्दन (गोपी मिट्टी) आदि का लगाया जाता है। यदि तिलक को दिखावे के रूप में प्रस्तुत नहीं करना है तो जल से भी तिलक लगाए जाने का शास्त्रोक्त विधान है। वैसे चन्दन तिलक के कई प्रकार हैं : जैसे- हरिचन्दन, गोपीचन्दन, श्वेतचन्दन, गोकुलचन्दन, गोमतीचन्दन आदि। मान्यतानुसार तिलक के लगाने से फल प्राप्त होता है- व्यक्तित्व आकर्षक और प्रभावशाली होता है, मस्तक पीड़ा में कमी आती है। ज्ञान तन्तु संयमित व क्रियाशील रहते हैं। हल्दी युक्त तिलक से त्वचा स्वस्थ व सुन्दर होती है। चन्दन का तिलक लगाने से व्यक्ति पापमुक्त होता है। मानसिक शान्ति व ऊर्जा प्राप्ति के लिए चन्दन प्रभावकारी होता है। चन्दन से कई प्रकार के मानसिक रोगों से मुक्ति प्राप्त होती है। मत पंथ सम्प्रदाय की मान्यतानुसार भी तिलक लगाने का विधान है। श्री सम्प्रदाय तिलक के रूप में वी आकार का लगाते हैं जो विष्णु के चरणों

स्वामी गोपाल आनन्द बाबा

का प्रतीक है तथा बीच में लाल रेखा खींचते हैं, जो लक्ष्मी का परिचायक है। श्री वल्लभ सम्प्रदाय भाल पर एक खड़ी लाल रेखा खींचते हैं, जो यमुना की प्रतीक मानी जाती है। यमुनाजी गोवर्द्धन जी की बहन मानी जाती हैं। माधव सम्प्रदाय के लोग भगवान श्री कृष्ण के चरणों का प्रतिरूप दो खड़ी रेखाओं को तिलकके रूप में धारण करते हैं। इन दो रेखाओं के बीच में एक काली रेखा बनाई जाती है। काली रेखा के नीचे एक पीला अथवा लाल बिन्दु बनाते हैं, जो लक्ष्मी अथवा श्रीराधा का सूचक है। गोपी चन्दन के तिलक को विशेष महत्व देते हैं। गोविन्द सम्प्रदाय के लोग गोपी चन्दन का तिलक लगाते हैं। ये लोग वृन्दावन की माटी का तिलक भी लगाते हैं। द्वारिका स्थित गोपीतालाव की मिट्टी भी तिलक के लिए प्रयोग की जाती है।

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार एक सप्ताह के सात दिनों के लिए अलग-अलग तिलक लगाने का विधान सुनिश्चित किया गया है। इसके अनुसार तिलक धारण करने से उस दिन के ग्रह-गोचर अनुकूल होकर फलदायी बन जाते हैं।

सात दिवसीय तिलक-निर्धारण व्यवस्था सोमवार- यह महादेव शिवशंकर का दिन है। इस दिन के स्वामी चन्द्रमा हैं। अतः श्वेत चन्दन का तिलक लगाने से मन शान्त व स्थिर रहता है। इस दिन शिव को

प्रसन्न करने वाले भस्म का तिलक भी लगा सकते हैं।

मंगलवार- यह संकट मोचन हनुमान का दिवस है, मंगल ग्रह इस दिन के स्वामी हैं। अतः लाल चन्दन अथवा चमेली के तेल के साथ सिन्दूर मिलाकर तिलक लगाना शुभ है, जो ऊर्जा बनाए रखता है और निराशा दूर करता है।

बुधवार- मां भगवती दुर्गा के इस दिवस को गणपति गणेश का दिन भी माना जाता है। इस दिन के स्वामी बुध ग्रह हैं। अतः इस दिन सूखा सिन्दूर लगाने से बौद्धिक क्षमता का विकास होता है।

बृहस्पतिवार- गुरुवार- यह मां लक्ष्मी का दिन है। यह देवगुरु बृहस्पति का भी दिन है ही। इस दिन पीले रंग का अथवा पीले श्वेत मिश्रित रंग का तिलक धारण करना चाहिए। चन्दन काष्ठ को पत्थर पर घिसकर उसमें केसर मिलाकर माथे पर लेप करना शुभदायक है। हल्दी व गोरोचन का तिलक भी सुख-शांति प्रदान करता है।

शुक्रवार- यह दैत्य, दानव, असुर जनों के गुरु ब्रह्मर्षि शुक्राचार्य का एवं शुक्र ग्रह का यह दिन है। इस दिन को भगवान विष्णु की सहधर्मिणी लक्ष्मी का भी दिन मानते हैं। अतः इस दिन लाल चन्दन का तिलक धारण करने से तनाव दूर होता है, भौतिक सुख-सुविधाओं में भी वृद्धि होती है। इस दिन सिन्दूर भी लगाना शुभ है।

शनिवार- यह वस्तुतः यमदेव-यमराज, भैरव (काल भैरव) के साथ ही शनि ग्रह का दिवस है। इस दिन के स्वामी शनि ग्रह हैं। अतः इस दिन भस्म का अथवा लाल चन्दन का तिलक लगाना शुभकारी है, इससे ये देव प्रसन्न रहते हैं और लाभ पहुंचाते हैं।

तिलक लगाने की पद्धति भी है। मोक्ष प्राप्ति हेतु तिलक अंगुठे से, शत्रुनाश के लिए तर्जनी से, धन प्राप्ति के लिए मध्यमा से और शान्ति प्राप्ति के लिए अनामिका से तिलक लगाने का प्रावधान है।

अंगुठे से तिलक लगाने से भूमध्य आज्ञाचक्र की जागृति होती है, वह प्रभावित होता है और सर्वदा सकारात्मक सोच

तथा विशेष ऊर्जा प्राप्ति हेतु उपयोगी माना गया है। वैसे नदी तटीय मिट्टी का, पुण्य तीर्थ स्थल का, चींटी की बाम्बी तथा तुलसी के मूल (जड़) की मिट्टी का भी तिलक

उत्तम माना गया है। तीर्थ स्थल, पूजन, दान कर्म, यज्ञ, होम, पितर, कर्म, जप, कर्म तथा देवी-देवता पूजन में तिलक धारण करना शुभ है। ●

छुहारे के उपयोग

अंजनी सक्सेना



छुहारा, जो कि सूखा हुआ खजूर होता है, इसे खारक भी कहा जाता है। इसके अनेक उपयोग हैं।

* कम रक्तचाप (लो ब्लड प्रेशर) वाले रोगी 3-4 छुहारे गर्म पानी में धोकर गुठली निकाल दें। इन्हें गाय के गर्म दूध के साथ उबाल लें। उबले हुए दूध को सुबह शाम पिएं। कुछ ही दिनों में कम रक्तचाप से छुटकारा मिल जाएगा।

* सुबह-शाम तीन छुहारे खाकर थोड़ी देर बाद गर्म पानी पीने से कब्ज दूर होती है। खजूर का अचार भोजन के साथ खाया जाए तो अजीर्ण रोग नहीं होता तथा मुंह का स्वाद भी ठीक रहता है।

* मधुमेह के रोगी जो मिठाई, चीनी आदि नहीं खा सकते वे सीमित मात्रा में छुहारे का सेवन कर सकते हैं।

* खजूर की गुठली को जलाकर भस्म बना लें। पुराने घावों पर इसे लगाने से घाव भर जाते हैं।

* छुहारे को घी में भूनकर दिन में दो-तीन बार खाने से खांसी और बलगम में राहत मिलती है।

* खजूर की गुठली को पानी में



घिसकर सिर पर लगाने से सिर के जुएं मर जाते हैं।

* वृद्धावस्था में बार-बार पेशाब आने पर दिन में दो छुहारे का सेवन लाभदायक होता है। इस बीमारी में छुहारे वाला दूध भी लाभदायक होता है।

* यदि बच्चों में बिस्तर पर पेशाब करने की समस्या है तो उन्हें भी छुहारे वाला दूध पिलाना लाभदायक होता है।

* कैल्शियम की कमी से हड्डियों का गलना एवं दांतों की कमजोरी में भी छुहारे खाकर गर्म दूध पीने से लाभ होता है।

* छुहारे खाने से मासिक धर्म खुलकर आता है तथा कमर दर्द में भी लाभ होता है। ●

बच्चे को संस्कारित बनाना है तो अपने आप को सुधारें

सुदर्शन भाटिया



जीत सकते हैं। उन्हें अपने करीब ला सकते हैं। अपना बना सकते हैं। औरों को प्रभावित कर सकते हैं। बच्चों से भी बदले में उनका प्यार उनका आदर, उनकी सद्भावना पा सकते हैं। इसी प्रकार हमारे बच्चे भी कर सकते हैं। उन्हें अच्छी बातें सिखाकर लोकप्रिय बनाना आप के हाथ में है। उनका भविष्य उज्ज्वल कर सकते हैं। उन्हें अच्छा नागरिक बना सकते हैं। इस प्रकार आपके बच्चे समाज तथा देश के लिए उपयोगी बन सकते हैं।

जरूरी नहीं, बल्कि अच्छा भी नहीं लगता कि हम अपने बालक अथवा बालिकाओं को सामने बिठाकर इतिहास, भूगोल की तरह शिष्टाचार पर लैक्चर दें। उसे सदगुणों की लिस्ट गिनवाएं और फिर इन्हें जीवन में अपनाने को कहें। बल्कि घर में, परिवार में रहकर, अपने कार्यों से ही उसके जीवन में सदगुण भर दें। जब हम ही मधुर भाषा में बात करेंगे तो उसकी कर्कश आवाज भी मधुर होने लगेगी। यदि हम आपस में लड़ें, झगड़ें नहीं तो बच्चा भी प्यार से रहना सीख जाएगा। आप ऐटीकेट्स से व्यवहार करेंगे तो बच्चे में स्वतः ऐटीकेट्स आ जाएंगे। हम अच्छे नमूने पेश करेंगे तो बच्चा अच्छा बनता जाएगा। उसमें शिष्ट-स्वभाव का निर्माण होता जाएगा। हमारे द्वारा अपने व्यवहार से, प्रेक्टिकल तौर पर दी सद्व्यवहार की शिक्षा, बच्चे के दिल और दिमाग में घर करती रहेंगी। बैठ जाएंगी। जीवन का हिस्सा बन जाएंगी। उसका शैशव, युवावस्था, पूरा जीवन ही आदर्शन बन जाएगा। यह समाज का अभिन्न अंग बनकर, समाज के लिए उत्तम सिद्ध होगा। यही माता-पिता का लक्ष्य होता है। माता-पिता से प्राप्त सीख ही उसे देश के लिए उपयोगी बना देगी। सदाचार ही उसका स्वभाव बन जाएगा। इसकी खुशी सबसे अधिक माता-पिता को होगी। माता-पिता जैसा व्यवहार बच्चे में रोपित करना चाहते हैं, अपने आचरण में वैसा नमूना प्रस्तुत करें। अच्छी बातें सिखाकर बच्चों को आदर्श बनाने में कोई कमी न रखें, तभी आप अपने कर्तव्य को निभा पाएंगे तथा बच्चा सुसंस्कारित हो सकेगा। ●

मान लो हमें किसी सभा में बैठे हैं। यह धार्मिक सभा है। संत-महात्मा प्रवचन दे रहे हैं। हम उन्हें पूरी तरह न सुनकर आपस में बातें करने लग जाते हैं। लगातार न सही, बीच-बीच में ही। कभी-कभी सही। या फिर केवल कानाफूँसी। यह बहुत बुरी आदत है। आसपास के लोग दुखी हो जाएंगे। प्रवचन करने वालों को तो दुख होगा ही। लोगों का ध्यान बटेगा। आप स्वयं भी एकाग्रचित होकर अच्छी बातें नहीं सीख सकेंगे। लाभान्वित नहीं होंगे। यह सब शिष्टाचार के विरुद्ध है। ऐसे में आप के साथ गया बच्चा चुप नहीं बैठेगा। वह भी मौका पाकर कुछ न कुछ बोलेंगा। अभी से अपनी आदत बिगाड़ लेगा। अतः वैसा आचरण करें, जैसा बच्चा भी अनुसरण कर एक आदर्श बालक बन सके। ऐसे अनेक अवसर आते हैं। कोई गीत-संगीत की सभा है। कहीं गंभीर विषयों पर विचार करने लोग इकट्ठे हुए हैं। कहीं कवि सम्मेलन है। कहीं किसी हल्के-फुल्के विषय पर संवाद हो रहा है। बच्चा जैसा आपका व्यवहार देखेगा, उसी का अनुकरण करेगा। यह पक्की बात है। इससे उसकी ऐसी ही आदत बन जाएगी। वह गलत आदत पाल लेगा। इस आदत के कारण आपका बच्चा कक्षा में बैठा अध्यापक को कम सुनेगा। एकाग्रचित न होगा। आसपास बैठे सहपाठियों

से कुछ न कुछ बतियाने की कोशिश करेगा। स्वयं तो डिस्टर्ब होगा ही, मित्रों को भी डिस्टर्ब करेगा। अध्यापक को भी टीका-टिप्पणी करनी पड़ सकती है। खैर! अध्यापक का तो कुछ नहीं जाएगा। बच्चे को ही हानि होगी। पाठ उसके पल्ले नहीं पड़ेगा। इससे वह पढ़ाई में भी पिछड़ने लगेगा।

अच्छा इसी में है कि आप अपने व्यवहार में कोई लापरवाही न आने दें। स्वयं सतर्क रहें। बच्चे को भी सचेत रहना सिखाएं। तभी आपका बच्चा अच्छा बन पाएगा। आप कोशिश कर उसे सुसंस्कारित कर सकते हैं।

विद्वान, तर्जुबेकार, सधे हुए लोग सदा यही कहते हैं कि जैसे व्यवहार की दूसरों से आशा करते हैं, वैसा पहले स्वयं करें। ऐसा नहीं हो सकता है कि स्वयं तो कठोर शब्द बोलते रहें और सामने वाला आपको मिठे शब्दों के साथ संबोधित करें। मित्र मानोगे तो मित्र ही कहलाओगे। आप उसे अपना शत्रु मानें और वह आपको प्रिय मानने लगे, ऐसा संभव नहीं। मिठा सुनना है तो मिठा सुनाओ भी। जी सुनना चाहते हैं तो जी पुकारना पड़ेगा। यदि आप किसी से घृणा करते हैं और चाहते हैं कि वह आपको गले लगाकर बात करे, ऐसा तो कभी हो ही नहीं सकता। यह बात आपके बच्चों पर भी लागू होती है। हम अपने आचार-विचार से लोगों का मन

**A Leading Showroom First of its Kind in
North Bengal since 35 years at your service**

*only reliable Showroom of
Gold, Silver, Diamond &
Jadau Jewelleries*



SILVER ARTS

HILL CART ROAD, SILIGURI-01

Phone. : 0353-2431814

Mob. : Ramesh-94340 47161

Manish-98320 67951

Ankit - 89727 33593

गृहणियाँ मिलकर सकारात्मक करें

आर. सूर्य कुमारी



यदि आप और पन्द्रह-बीस महिलाएं मिल-जुलकर रहती हैं, और मिल-बैठकर इधर की उधर की बातें करती रहती हैं तो समझिए आपका वक्त पानी जैसा बह रहा है। आप खुद से पूछिए कि क्या हाउस वाइफ बनकर बस निन्दा शास्त्र का वाचन किया जाता है। क्या कुछ अच्छा नहीं किया जा सकता है। क्या समाज सेवा का कोई तरीका नहीं ढूंढा जा सकता है? आपलोग कुछ इस तरह की गतिविधियों को प्रारंभ कर सकती हैं -

- गरीबों में कुछ महीनों के अन्तराल में खाना बांटिए। आपस में चंदा कर लीजिए, परिचय क्षेत्र के शुभचिंतकों से

भी चंदा लें। फिर पूड़ी-सब्जी, चना, हलुआ कुछ भी बनाकर, पैकेटों में भरकर गरीबों को बांट दें। एक बार किसी एक क्षेत्र में ही जाएं। गरीबों के रहने के स्थान होते हैं- रेलवे स्टेशन, मंदिर, मजार, बस स्टैंडों आदि के आस-पास।

- अस्पताल के मरीजों में बीच-बीच में चन्दा उगाहकर फलादि बांटे।

- अनाथाश्रमों के बच्चों में दूध-रोटी बांटे।

- छोटे-छोटे बच्चों व प्रौढ़ों को अक्षर ज्ञान कराएं। उन्हें जिन्दगी जीने की कला बताएं।

- एन.जी.ओ. जैसी संस्था बनाकर आप गरीबों को स्वस्थ रहने व अपेक्षाकृत अच्छी जिन्दगी जीने का पाठ पढ़ाएं।

- नशे के खिलाफ आवाज उठाकर नौजवानों को नई जिन्दगी को प्रेरित करें।

आप मिल बैठकर यह निष्कर्ष निकालें कि और भी कौन-कौन से क्षेत्र हैं, जहां सेवा दी जा सकती है। ऐसे कार्यों को प्रेरित करेंगी तो स्वाभाविक ही सहृदयी, उदार महिलाएं आपके साथ अपने आप जुड़ेंगी। कोई भी सरकार चाहे राज्य सरकार हो या केन्द्र सरकार, हर कोने तक तो नहीं पहुंच सकती। समाज सेवकों को आगे आना ही होगा। ●

चावल का सेवन एकादशी के दिन निषिद्ध

सुदर्शन भाटिया



एकादशी के दिन चावल का सेवन हिन्दू धर्म में वर्जित है। जो एकादशी को व्रत रखें उन्हें तो चावल बिल्कुल नहीं खाने चाहिए, जो व्रत नहीं रखते वे भी इस दिन चावल का सेवन नहीं करें। ऐसा ही हमारे धार्मिक ग्रंथों में आया है। वास्तव में एकादशी का दिन, जो कि हर महीने में दो बार आता है, कोई भी अनाज नहीं खाना चाहिए। यदि ऐसा सम्भव नहीं, तो चावल तो बिल्कुल न खाएं।

एकादशी के व्रत में फल खा सकते हैं। फलों से भी बेहतर होते हैं कंदमूल जो धरती में बिना हल चलाए लगाए व निकाले जाते हैं। इस तरह एकादशी के व्रत में चावल खाने की मनाही धर्मसम्मत है। चावल को पानी का कीड़ा भी कहते हैं। शायद इसीलिए व्रतधारियों के लिए यह वर्जित है। चावल को हम धान से प्राप्त करते हैं। धान को जब खेत में रोपते हैं तो वह पानी से भरा होता है। जब तक धान पक नहीं जाता, खेत पानी से भरा रखना पड़ता है। जब धान से प्राप्त चावल को खाने के लिए पकाया जाता है, तो भी यह बिना पानी नहीं पकता। अतः यह हुआ न पानी का कीड़ा। व्रत के दिन चावल नहीं खाने की सलाह दी जाती है, शायद इसलिए भी कि इसका सेवन शरीर में आलस्य पैदा करता है। निद्रा बढ़ जाती है। अतः आलस्य व निद्रा के प्रभाव से बचने के लिए भी एकादशी के व्रत में चावल का सेवन बिल्कुल न करें, तभी अच्छा। ●

औरत होने का अफसोस क्यों



प्रकृति ने नारी को जो सबसे सुंदर उपहार दिया है, वह है मां बनने की क्षमता। नारी ही अपनी कोख से एक बच्चे को जन्म देती है, उसका पालन-पोषण करती है, उसे बड़ा करती है। इस दृष्टि से देखा जाए तो नारी का महत्व पुरुष की तुलना में कहीं ज्यादा है। इसके अतिरिक्त प्रकृति ने नारी को कई ऐसे गुण भी दिए हैं, जो पुरुषों में नहीं पाए जाते। नारी सुलभ गुणों में कोमलता, लज्जा, भावुकता, कलात्मकता और तीक्ष्ण बुद्धि आदि है।

इतने सारे गुणों का स्वयं के चरित्र में समावेश होने पर भी औरतें अपने होने का रोना रोती दिखलाई पड़ती है। यह जरूरी नहीं है कि ये नारी सुलभ गुण प्रत्येक स्त्री में ही हों, फिर भी इनमें से कोई न कोई तो उनमें होता ही है। पर जो गुण मिले हैं, उसमें बहुत ही कम स्त्रियां ऐसी मिलेंगी, जो संतुष्ट दिखाई देंगी। चाहे वह घर में रहने वाली गृहिणी हो या नौकरी-पेशा महिला। सभी

कहीं न कहीं असंतुष्ट दिखाई पड़ती हैं। सबके मन में यही बात होती है कि हाय! ईश्वर ने हमें औरत क्यों बनाया। मानव मन की यह सबसे बड़ी कमजोरी है कि अपनी उपलब्धियों पर संतुष्ट और खुश तो कभी रह ही नहीं सकता।

पर स्त्रियों के साथ सबसे खास बात यह है कि वे अपनी कमियों, अपनी गलती को स्वीकार कर उन्हें ठीक करने की कोशिश कम ही करती हैं। वास्तव में जो स्त्रियां सही समय पर उचित निर्णय नहीं ले पातीं, वे ही बाद में जिन्दगी भर पछताती रहती हैं। आज की पढ़ी-लिखी औरतें भी कहीं अकेले जाने में कतराती हैं। उनके मन में एक डर सा होता है। इस डर के पीछे बचपन की वे तमाम चेतावनियां होती हैं, जैसे अंधेरा होने के पहले ही लौट आना। कॉलेज से सीधी घर आना आदि। इस तरह के वाक्य बार-बार सुनते लड़की इतनी आदी हो जाती है कि वह मानसिक रूप से अपने को कमजोर समझने लगती है।

रश्मि

इस तरह उसके मन में एक असुरक्षा की भावना घर कर जाती है। वह सचमुच में अपने को अबला समझने लगती है। उसमें आत्मविश्वास घटने लगता है। आज भी कई माता-पिता अपनी बेटियों को केवल यही सोचकर शिक्षा देते हैं कि लड़की पढ़-लिख जाएगी तो वर ढूंढने में आसानी होगी। पढ़ाई पूरी होते ही लड़की की शादी हो जाती है। कुछ समय बाद वही लड़की, जो शादी को ही सबकुछ समझती थी, कुछ करने के लिए छटपटा उठती है।

यदि किसी भी औरत में लगन हो तो वह अपने लक्ष्य को अवश्य प्राप्त करती है। किसी भी औरत को असफलता मिली तो केवल इस कारण कि उसमें परिस्थितियों से लड़ने का साहस नहीं था। यदि औरत जीवन में कुछ करना चाहती है तो उसे साहस तथा लगन से आगे बढ़ना होगा।

यदि आप में कुछ बनने की लगन है तो जीवन के हर क्षेत्र में

सारे रास्ते आपके लिए खुले हैं। प्राचीनकाल से लेकर आज तक कितनी ही नारियों ने अपने बल पर उच्च पद पाया। चाहे पुलिस विभाग हो, चाहे राजनीति, डॉक्टरी, इंजीनियरिंग अथवा लेखन हर जगह उसने अपनी पहचान बनाई।

कुछ खोकर ही कुछ प्राप्त किया जा सकता है। आप अगर गृहिणी भी हैं और नौकरी-पेशा भी तो आपको दोनों में तालमेल बैठाने के लिए अपनी कई इच्छाओं का त्याग करना पड़ सकता है। कार्य के अधिक बोझ से खीजकर कभी भी घर के वातावरण को कटु न बनाएं। गृहस्थी का भी अपना एक अलग सुख होता है। घर और नौकरी में अगर आपने तालमेल बैठा लिया तो कभी आपको अफसोस करने का मौका नहीं मिलेगा।

हमेशा परिस्थितियों में संतुलन बनाए रखें। मन को छोटा न करें कि हाय! मर्दों के कितने ऐश हैं। वे कितने आराम से रहते हैं।

इतना जान लें कि आप सोचती हैं, कि पुरुष बहुत सुखी हैं तो पुरुष भी यही सोचते हैं कि हमसे तो ज्यादा औरतों को आराम है। अब यही सोचिए कि औरत होने की भी कितनी खासियतें हैं। अपने गुणों को बनाए रखें। अपनी योग्यता को ध्यान में रखते हुए कार्य चुनें। उसी के अनुसार लगन से काम करें। कभी अपने औरत होने पर हीनता न महसूस करें। जहां आपने अपने औरत होने पर अफसोस किया कि असफलता आपके हाथ लग जाएगी।●

क्या हो शिशु का संपूर्ण आहार

सुदर्शन भाटिया

आज का शिशु कल का पूर्ण पुरुष अथवा नारी है, जिसे समाज का बोझ भी ढोना है। यदि उसे आरम्भ से ही अच्छी खुराक नहीं मिलेगी तो उसके शरीर का सही तथा पूर्णरूपेण विकास नहीं हो पाएगा। ऐसा होने पर वह बड़ा होकर अपने दायित्व ठीक से नहीं निभा सकेगा। माता पिता, अभिभावक शिशु के आहार पर जरूर ध्यान दें।

◆ शिशु जब गर्भ में रहता है तो मां अपने भोजन से ही उसका शरीर बनाती है।

◆ बच्चा पैदा होने पर भी मुख्य रूप से मां तथा अन्य पर निर्भर रहता है।

◆ पहले तो मां से प्राप्त दूध ही उसके लिये पूरी खुराक है। मगर जैसे जैसे वह बड़ा होता जाता है, उसे कुछ तरल, कुछ ठोस आहार भी दिया जाता है। जिससे उसके मन तथा शरीर का विकास भी होता है।

◆ यदि दूध पीते बच्चे को मां के दूध से पूरी आपूर्ति न होती हो तो उसे गाय का दूध देकर कमी पूरी कर सकते हैं।

◆ माता के दूध में सभी आवश्यक तत्व रहते हैं।

◆ गाय के दूध में शक्कर कम रहती है। वसा भी अधिक होता है मगर प्रोटीन तीन गुना होता है। अतः गाय के दूध में आधा पानी मिला दें।

◆ बच्चा जब बड़ा होने लगता है तथा उसे विटामिन 'सी' तथा 'डी' की आवश्यकता रहती है। इसके लिये उसे संतरे, मौसम्बी का रस या फिर मछली के तेल

की बूंदें दी जा सकती है।

◆ पांच महीनों तक बच्चे को ठोस आहार नहीं दिया जाता। अब बारी है सूजी की खीर, मथे हुए केले, हल्की व पतली खिचड़ी की। इनके अतिरिक्त मूंग की दाल का पानी भी देते हैं।

◆ जब बच्चे को यह सब भोज्य पदार्थ मिलते रहेंगे तो उसकी दूध पीने की मात्रा स्वतः कम होती जाएगी। शरीर का विकास भी तेजी से होगा।

◆ जब शिशु रोए, तभी दूध आदि देना ठीक नहीं। रोने का कारण केवल भूख ही नहीं हो सकता। उसे निश्चित समय पर ही दूध आदि दें। बच्चा भी अपने आप को स्वतः उन समयों के अनुरूप ढाल लेगा।

◆ बच्चा शौच, मूत्र आदि बिस्तर पर या कपड़ों में न करे, इसका अभिभावक ध्यान रखकर उसे समय समय पर पेशाब आदि कराते रहें।

◆ जब भी उसे तरल ठोस आहार खिलाएं वह सुपाच्य, हल्का बिना मिर्च मसालों का हो। भोजन की तासीर भी ऋतु के अनुसार हो।

◆ ऐसे आहार जिस में खटाई भी हो, शिशु को न दें। पेट में दर्द, उल्टी, ठंड लगना, गला खराब होना, पेचिश, खांसी आदि न हो पाएं, इसलिए आहार का चुनाव सोच कर करें। मां या अभिभावक ध्यान रखें कि बच्चे का आहार उसके अनुरूप हो जिससे उसका विकास सही अनुपात में हो सके।●

अनेक रोगों की एक प्राकृतिक औषधि: करेला

ईश्वर शरण पांडेय



प्रकृति ने विभिन्न स्वाद एवं भिन्न-भिन्न रंग के गुण के फल एवं सब्जियाँ प्रदान की हैं, जिनमें करेला कड़वा होने पर भी सब्जी के रूप में उपयोगी है। करेला भारतवर्ष में सर्वत्र होता है। एंटीआक्सीडेंट होने के कारण तथा प्राकृतिक रूप से करेले में अनेक फाइटोकेमिकल होने से हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बड़ा गुणकारी है। इसमें पर्याप्त मात्रा में फास्फोरस होता है। यह कफदोष को मिटाता है। मधुमेह से बचाता है तथा रक्तशर्करा को नियंत्रित भी करता है। जीवनीशक्ति बढ़ाने एवं रक्तशोधन में करेला की बड़ी भूमिका है। विटामिन ए, सी तथा अनेक खनिज-लवणों-लोहा, कैल्सियम, फास्फोरस आदि का भंडार है। यकृत (लीवर) को बल देता है। मस्तिष्क, हृदय व अस्थियों को स्वस्थ रखता है। मंद जठराग्नि को जाग्रत करना, मोटापे से बचना, सूजन दूर करना, दाद मिटाना इसके प्रमुख गुण हैं। मूत्रल स्वभाव होने से शारीरिक विषैले तत्वों (टॉक्सिन्स) जैव विष द्रव्यों को बाहर निकालने में उपयोगी है। नेत्रों की ज्योति बढ़ाता

है। कृमिनाशक, घाव भरने वाला, कुष्ठनाशक, प्रमेहनाशक, त्रिदोषनाशक है। रक्ताल्पता दूर करता है। ज्वर विनाशक है। पौष्टिक, कामोद्दीपक, स्तंभक होता है। मूत्र-विकार, पेट की वायु विकृति तथा पथरी को नष्ट करता है। आमवात एवं सुजाक को नष्ट करता है। करेले की सब्जी का सेवन करने से चेचक एवं खसरे से बचाव होता है।

विभिन्न प्रयोग

* **पथरी में:** करेले के पत्तों का रस पथरी को नष्ट करता है। 40 ग्राम पत्तों के रस को 20 ग्राम दही के साथ पीना चाहिए, तत्पश्चात 100 ग्राम छाछ पीने का क्रम नित्य प्रातः लंबे समय तक बनाए रखें। प्रातः उष्णपान (जल सेवन) में नींबू का रस निचोड़कर पीने का क्रम भी जोड़ देने से लाभ ज्यादा होने लगता है। दिनभर में कम-से-कम 3-4 लीटर पानी पीना ही चाहिए।

* **आंत्रकृमि में:** करेले के पत्तों का रस आधा कप प्रातःकाल निराहार पीना चाहिए। यह क्रम कुछ दिनों तक बनाए रखने से लाभ होता है। पथ्य के

रूप में छाछ, दही, फलों का रस उपयोगी है।

* **यकृत के बढ़ने तथा जलोदर में:** करेले के पत्तों का रस 30 ग्राम लेकर उसमें थोड़ा शहद मिलाकर पिलाने से यकृत-वृद्धि तथा जलोदर में लाभ होता है।

* **संधिवात में:** (1) करेले 200 ग्राम लेकर आग पर भूनकर भुरता बनाकर, उसमें देशी खांड (स्वादानुसार) मिलाकर गरमा-गरम सुहाता हुआ रोगी को खिलाना चाहिए। इस प्रकार 15 दिनों तक प्रयोग करने पर स्नायुगत (नर्वस सिस्टम के कारण उत्पन्न) संधिवात में लाभ होता है।

(2) गठिया एवं संधिवात के दर्द पर सर्दियों में दर्द स्थल पर करेले का रस निकालकर गरम लेप करने से दर्द से निवृत्ति होती है।

* **त्वचा संबंधी विकारों में:** खाज, खुजली इत्यादि त्वचागत दोषों में प्रायः रक्त की अशुद्धि का कारण प्रमुख रूप से रहता है। रक्तशोधक गुण होने के कारण करेला इनमें लाभ पहुंचाता है। करेले को सुखाकर, चूर्ण

बनाकर रख लें तथा 4 ग्राम चूर्ण शहद के साथ 40 दिनों तक प्रातः निराहार चटाने से लाभ होता है।

* **मधुमेह में:** (1) करेले में विद्यमान बायोएक्टिव तत्वों द्वारा शर्करा को नियंत्रित करने में बड़ी मदद मिलती है। इंसुलिन की निर्भरता वाले रोगी को 5 ग्राम करेले का चूर्ण पानी के साथ सेवन कराने से लाभ होता है।

(2) करेले के पत्तों का रस निकालकर 30 ग्राम रस नित्य पीने से लाभ होता है।

(3) करेले की सब्जी, मधुमेह रोगी के लिए लाभप्रद होती है।

(4) नित्य 2 करेले, 2 टमाटर, 1 खीरे का रस निकालकर पीने से शर्करा तो नियंत्रित रहती ही है, किडनी को स्वस्थ बनाए रखने में भी बड़ी मदद मिलती है।

* **तिल्ली (प्लीहा) के बढ़ने पर:** 30 ग्राम करेले के रस में थोड़ी सी राई और नमक मिलाकर नित्य पीने से लाभ होता है।

* **अम्लपित्त में:** थोड़े से करेले के पत्ते एवं फूल लेकर घृत में भूनकर खाने से लाभ होता है।

* **पशुओं के मुख रोग में:** गाय, भैंस आदि के जीभ में कांटे निकल आते हैं, ऐसी परिस्थिति में करेले के पत्तों को पीसकर जीभ पर लेप करने से लाभ होता है।

* **कान दर्द में:** करेले के पत्तों का रस या करेले के फलों का रस थोड़ा गरम कर लें तथा सुहाता हुआ 4 से 5 बूंद रस कान में रुई को भिगोरकर टपका देने से लाभ होता है।

* **ज्वर में:** करेले की जड़ उखाड़कर लाएं तथा स्वच्छ पानी से धोकर एक टुकड़ा धागे के सहारे कमर में बांध देने से ज्वर दूर होता है। नीम के पत्ते, गिलोय घनवटी, महासुदर्शन चूर्ण या महासुदर्शन काढ़ा तथा अमृतारिष्ट इत्यादि कड़ए स्वाद वाली इन औषधियों का प्रभाव सभी ज्वरों पर देखा गया है। कालमेघ, कुटकी,

चिरायता, गिलोय चूर्ण को प्रमुख रूप से सभी प्रकार के ज्वरों में लाभप्रद पाया गया है। ज्वर दूर करने के लिए अपामार्ग की जड़ भी दाहिने हाथ की कलाई पर बांध देने से लाभ होता है।

* **फोड़ा-फुंसी होने पर:** करेले की जड़ का उबटन 2-3 बार लगाने से लाभ होता है। फोड़ा-फुंसी रक्त-विकार से संबंधित व्याधि है। अतः मिर्च-मसालों का सेवन कम करें। तले हुए खाद्य पदार्थों से बचें। फल, हरी सब्जी तथा सलाद का अधिक सेवन करें।

* **बादी बवासीर में:** करेले की जड़ पीसकर मस्से पर कुछ दिनों तक नित्य लेप करने से लाभ होता है।

* **रक्तस्रावी बवासीर में :** 10 ग्राम करेले के रस में 5 ग्राम देशी खांड मिलाकर 30 दिनों तक पीने से रक्तस्रावी बवासीर में खून आना बंद हो जाता है।

* **हाथ-पैरों की सूजन में:** पत्ते या करेला पानी के साथ पीसकर लेप लगाने से लाभ होता है। निर्गुंडी के पत्ते उपलब्ध हों तो पीसकर इस लेप के साथ मिला सकते हैं।

* **वमन में:** बच्चों को उल्टी होने पर करेले के 2 बीजों की मिंगी निकालकर 2 काली मिर्च पीसकर 1 गिलास पानी में मिलाकर छान लें तथा इसी पानी को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में 4-5 बार पिलाएं।

* **खसरा में:** करेले के पत्तों का रस आधा कप लेकर चुटकीभर हल्दी के साथ पिलाने से खसरा तथा अन्य विस्फोटक रोगों में लाभ होता है।

* **एरिजमा की अचूक दवा:** 500 ग्राम तिल का तेल और 450 ग्राम करेले के पत्तों का रस मिलाकर अच्छी तरह धीमी आग पर पका लें तथा ठंडा करके छानकर कांच की शीशी में रख लें। इस करेला सिद्ध तेल को एरिजमा पर नित्य लगाने से लाभ होता है। सफेद नमक का सेवन न करें। ●

गजल

डॉ. फौजिया नसीम शाद

जीवन से किसी परिस्थिति में पलायन न करो तुम।

धैर्य से प्रत्येक समस्या का समाधान करो तुम।।

समस्या के मूल में समस्या का निवारण है।

समस्या के कारणों का यदि निरीक्षण करो तुम।।

ईश्वर के विरुद्ध तेरा कभी कोई कृत्य नहीं होगा।

मृत्यु की सुनिश्चितता को मन से स्वीकार करो तुम।।

कुछ क्षण के अतिथि हैं संसार में हम सब।

जीवन में किसी मन को कभी आहत न करो तुम।।

दो पाटों के बीच

ओमप्रकाश बजाज

एक चिरस्थायी समस्या

जिस से हम सब पीढ़ी दर पीढ़ी

जूझते चले आए हैं पर जिस का

कोई स्थायी संतोषजनक समाधान

आज तक ढूंढ़ नहीं पाए हैं!

बेटे के शिक्षित बेरोज़गार होते ही

मां बड़े चाव से चुन कर

अपनी पसंद की सुंदर सलोनी

बहू ले आती है।

पर कुछ ही दिनों में न जाने क्यों

उसकी केमिस्ट्री ही बदल जाती है

वह ममतामयी मां के स्थान पर

जैसे क्रूर प्रतिपक्षी बन जाती है

उसे सहन नहीं होता कि वही बेटा

जो कल तक उसका पल्लू पकड़े

मां-मां करता डोलता था

अचानक नई आई छोकरी के

वश में कैसे चला गया!

और बेचारा युवक मां और पत्नी के

दो पाटों में पिसने लगता है!

SITARE™

Gemstones can do Wonders

30+ Years of Expertise



Finest Collection of
Authentic Gemstones



शुभ दीपावली

आप किसी भी ज्योतिष-आचार्य की सलाह लें
नवग्रह-रत्न खरीदने से पहले हमसे अवश्य मिलें।

LET THE BRILLIANCE OF OUR GEMSTONES LIGHT UP YOUR LIFE



Sri Ashok Agarwal



रत्न-उपरत्न मानव जीवन को सुन्दर और सुशोभित बनाने में सक्षम है। ये नक्षत्रीय दोषों को दूर करने तथा औषधीय गुण प्रदान करने में पूर्णतः समर्थ है। इनको धारण करने पर मनुष्य के उग्र ग्रह शांत होकर अनुकूल और शुभ फल प्रदान करने लगते हैं।

आप हमसे ही नवग्रह रत्न क्यों ले ?

- 100 प्रतिशत गारंटी के साथ हम बाजिब मूल्यों पर सही ग्रह-रत्न प्रदान करते हैं।
- हमारे यहां रत्न Buy-Back Guarantee के साथ ही बेचे जाते हैं।
- रत्न जड़ित अंगुठी या लॉकेट हम बढ़िया से बढ़िया कारीगर से बनवाते हैं ताकि आपको रत्न जड़ित अंगुठी पहनना भी आभूषण पहनने जैसा आनन्द प्रदान करें।
- क्योंकि रत्न-उपरत्न नक्षत्रीय दोषों का दूर करने के साथ-साथ कई रोगों के निवारणार्थ धारण किया जाता है, हमारे यहां सर्वोत्कृष्ट कम्प्यूटर प्रोग्राम के द्वारा सही रत्न पहनने का मार्गदर्शन भी मिलता है।

SITARE JEWELS™



214, K. C. Dey Road, (Opp. Hotel Vinayak), Siliguri - 734001, West Bengal, India
Ph. : 0353-2530489, 94340-45738, 96096-06060, Web: www.sitarejewels.com

इस तरह तय करें अपने परिवार में कोई शादी

डॉ. एस.के. गौड़

॥ शुभविवाह ॥

शादी समाज का जिम्मेदाराना, प्रतिष्ठावान अपनी गृहस्थी बसाने, अपना व्यक्तिगत परिवार बनाने का जरिया है। उपरोक्त विषय उठाने से पहले भूमिका बना लें तो सटीक कदम होगा। शादी के लिए सुलझे विचार सहित, पारिवारिक सदस्यों को साथ लेकर विश्वास में लें। हरेक की व्यक्तिगत राय लेना जरूरी होना चाहिए। यह नाजुक व गम्भीर मामला होता है। शादी करना कठिन नहीं। हां उसे खूबसूरत, अविस्मरणीय, यादगार बनाना थोड़ा-सा कठिन होता है। यह काम और सरल बन सकता है यदि थोड़ा सोचकर जल्दबाजी वाला कदम न उठाएँ और हर कदम पर विचार करें।

गरिमा को पहली बार लड़के वाले देखने आ रहे हैं। मन में उत्सुकता, घबराहट, डर, शर्मीलापन, चिंता होना स्वाभाविक है। क्योंकि वह एक सादा जीवनयापन करने वाली शिक्षित लड़की है। बार-बार अपनी मम्मी, भाभी, चाची, ताई आदि से पूछती है। कैसे-क्या होगा और मुझे क्या-क्या करना होगा।

किन-किन बातों का ध्यान रखें-

- लड़की को दिखाने की अनुमति देने से पहले, लड़के वाले व उसके पारिवारिक सदस्यों के होने वाली दुल्हन के बारे में कैसे विचार है, तथा उनकी कुछ अनैतिक अपेक्षाएँ तो नहीं, इसकी जानकारी ले लेना चाहिए।
- सबकुछ सकारात्मक होने पर ही लड़की दिखाने की सहमति व्यक्त करना चाहिए।
- कन्या को अजनबियों के सामने बैठने, बात करने, चलने-फिरने के लिए मानसिक रूप से पहले ही तैयार करना चाहिए।
- कन्या, देखने आए लोगों के सामने लजाकर, हल्की सी गर्दन व आंखें झुकाकर शालीनता से होठों पर हल्की-सी मुस्कराहट के साथ पूछे गये हर प्रश्न का उत्तर सीमित शब्दों में सोच-विचार कर धीमे स्वर से दें।
- प्रश्न सुनने पर वह पहले जानें कि वे क्या चाहते हैं तथा भाव कैसे हैं। बोलते समय चेहरे की भाव-भंगिमा को सभी देख रहे हैं, यह जरूर

ध्यान में रखें।

- सभी के सामने बैठे हुए, पैरों के अंगूठे या अंगुलियों से फर्श न कुर्दे तथा हाथों की अंगुलियों से साड़ी-पल्लू को न ऐंठें और ना ही साड़ी या अंगुली को मुंह में दें।
- ऐसे समय पहने कपड़े बहुत चमकीले, भड़कीले ना हो और ना ही एकदम बहुत हल्के रंग वाले हों। क्योंकि पहनावे से व्यक्तित्व की पहचान होती है।
- कपड़े न ही ढीले हो और न ही इतने अधिक कसे हों कि शरीर लगे जैसा नंगा हो।
- लम्बाई अधिक हो तो फ्लैट, यदि कम हो तो थोड़ी हील वाली चप्पल पहनकर कमरे में प्रवेश करें।
- कमरे में आते समय सिर पर पल्लू डाल, निगाहें नीचे, छोटे-छोटे कदम, एड़ी पहले व पंजे बाद में रखते हुए, हल्का-सा झुकाव के साथ चलें।
- सीट पर बैठने से पूर्व, पूरे दोनों हाथ जोड़कर हल्की ध्वनि में नमस्ते कहें।
- नाखून बहुत ज्यादा बड़े व गंदे न

- हों। नेल पॉलिश बहुत गहरे या अटपटे रंग वाली न हो। पहने कपड़ों से मैच करती हो तो अच्छा लगेगा।
- ✦ माथे पर छोटी-सी बिन्दिया लगी हो।
 - ✦ बैठने के बाद मां की ओर केन्द्र रहना चाहिए। उनके इशारों को समझकर कदम उठाएं।
 - ✦ पानी-चाय सर्व करते समय ध्यान रखें कि पानी या चाय गिलास, कप के किनारे से लगभग आधा इंच नीचे हो। जिससे वे छलक कर कपड़ों या सौंसर में न गिर जायें। ऐसा होना गलत प्रभाव छोड़ेगा।
 - ✦ नाश्ता सर्व करते समय थोड़ी मात्रा चम्मच सहित सबसे बड़े व्यक्ति को देकर शुरुआत करें। मेहमानों को देने के बाद ही घर वालों को देना चाहिए।
 - ✦ यदि साथ में नाश्ता करने को कहते हैं तो उसका थोड़ा-सा भाग ही चम्मच से थोड़ा मुंह खोलकर डालने के बाद बन्द मुंह को आराम से चलायें। ऐसा करते समय निगाहें मां की ओर रखें।
 - ✦ रूमाल जरूर लायें अथवा टिश्यू पेपर का जरूर ख्याल रखें।
 - ✦ यदि औपचारिकता के साथ शादी पक्की करने आ रहे हैं तो अपने सहयोगी विशिष्ट, गोपनीय, सुलझे, गम्भीर व्यक्तियों को इस अवसर पर जरूर आमंत्रित करें। घर पर सुविधा हो तो उत्तम यदि नहीं हो तो नजदीकी गैस्ट हाउस में प्रबन्ध पहले से ही निर्धारित कर लें।
 - ✦ यदि अनौपचारिक (प्राइवेट) ढंग से देखना चाहते हैं तो घर के अलावा दूसरे सुन्दर स्थान का चुनाव करें। ऐसे में गोपनीयता बनाये रखें। यदि लड़के वालों की ओर से सहमति के रूप में औपचारिकता की बात चलती है तो इससे पहले लड़के-लड़की को एकान्त में बैठकर बात करने का प्रबंध करें तथा शादी की अन्य विशेष बातें

स्पष्ट कर लें।

- ✦ ऐसे अवसर पर लड़की को कम बोलकर उसके (लड़के) के भावों तथा व्यवहार को मनोवैज्ञानिक ढंग से पढ़ने का प्रयास करना चाहिए। उनके ख्वाबों व अपेक्षाओं की अधिक से अधिक जानकारी पता कर लेना चाहिए।
 - ✦ लड़का-लड़की की सहमति व अन्य बातें संतुष्टि दायक होती हैं। तो औपचारिक कदम की तैयारी में जुट जाना चाहिए।
 - ✦ ऐसे में फोटोग्राफी व वीडियोग्राफी में लड़के वालों को घरवालों की अपेक्षा अधिक प्राथमिकता देनी चाहिए।
 - ✦ लड़का-लड़की की वार्ता में गुणों को दरकिनार कर कमियों को ध्यान से सुनें। पूछे प्रश्नों को ढंग से विचारें व सकारात्मक (भावनात्मक नहीं) संतुष्टि के बाद ही औपचारिकता की सहमति व्यक्त करें। ऐसे में लिया निर्णय अहम् होता है, जो उज्ज्वल भविष्य को बना व बिगाड़ सकता है। अतः जल्दबाजी न कर धैर्यपूर्वक, दूरगामी परिणामों पर पारिवारिक सदस्यों से विचार कर सहमति व्यक्त करें। थोड़ी-सी शंका होने पर निराकरण कर लें। यह न सोचें कि बाद में सब ठीक हो जायेगा। अभी डोर आपके हाथ में ही है। जिधर चाहो पतंग मोड़ सकते हो।
 - ✦ औपचारिकता पूरी होने के बाद शादी का दिन तारीख, माह तय करने में देरी न करें। बात पक्की तो देरी क्यों। कल वक्त किस करवट बैठे कहना निश्चित नहीं।
- लड़की देखने जा रहे हैं - ध्यान रखें-**
अपने दिली टुकड़े को जीवन साथी के रूप में लड़की चुनने से पहले पूरा प्रारूप तैयार कर लें। ऐसे में शान्त सुलझे विचारों सहित पारिवारिक सदस्यों को विश्वास में लें। प्रत्येक सदस्य की व्यक्तिगत राय जानना चाहिए। इसके बाद कार्य को अंजाम दें।
- ✦ लड़की वालों से मिल-बैठकर

तिथि, दिन व समय निश्चित कर लें।

- ✦ अन्तिम निर्णय करें कि देखने अनौपचारिक (प्राइवेट) या औपचारिक (पक्की या गोद भरना) ढंग से जाना है। वहीं स्पष्ट शब्दों में सूचना संबंधित परिवार को जरूर दें।
 - ✦ मामले को नाजुक समझकर विषय को गोपनीय रखें। विशेषकर अनौपचारिकता में।
 - ✦ प्राइवेट देखने पर सीमित कम संख्या व विशेष विश्वसनीय सदस्यों को ही ले जायें। ऐसे में लड़का-लड़की की उपस्थिति आवश्यक है।
 - ✦ इस प्रकार का आयोजन घर में न रख किसी अन्य स्थान (धर्मशाला, होटल आदि) में रखें।
 - ✦ लड़की से ज्यादा नुकताचीनी न करें। वही प्रश्न करें जिनका पहले निश्चित हो गया हो। एक बार में एक व्यक्ति एक प्रश्न करे।
 - ✦ पढ़ाई के बारे में जानकारीयों मिलने पर प्रमाण-पत्र देखना अशोभनीय लगेगा। मनोवैज्ञानिक ढंग से ही पता चलायें कि वास्तव में जानकारी के अनुसार शिक्षित है या नहीं।
 - ✦ लम्बाई आदि निश्चित करने के लिए इंच टेप का प्रयोग भद्दा लगेगा।
 - ✦ यदि सभी की सहमति सकारात्मक हो विशेषकर लड़के की तो औपचारिक कदम उठाने में देरी न करें।
 - ✦ एक दूसरे के परिवार को कम आंकने या अपने को अच्छा दिखाने में ज्यादा खर्च न करें।
- संबंध होने पर एतीसरे व्यक्ति के कहने पर व्यर्थ में धन न व्यय करें। यदि कोई आवश्यक वस्तु लेनी-देनी है तो आपसी सहमति से करें। समझदारी वाले कदम उठाने के कारण संबंध प्रगाढ़ बनेंगे। गलत फहमियों को, तीसरे व्यक्ति का सहयोग न लेकर एक दूसरे से साफ शब्दों में जल्दी ही निराकरण कर लें। ●

माता-पिता और संवेदनशील बच्चे

आर. सूर्य. कुमारी



माता-पिता बनना या कहलवाना कितनी बड़ी बात है, माता-पिता की जिम्मेदारी निभाना उससे कहीं बड़ी बात है। बच्चे जैसे-जैसे बढ़ते हैं, माता-पिता की भूमिका वैसे-वैसे व्यापक होती चली जाती है। एक खुशहाल परिवार की नींव रखकर उसको आकार प्रकार देने के लिए हर माता-पिता को निम्नलिखित बातों का ख्याल रखना चाहिए।

* दो से पंद्रह साल तक के बच्चे बहुत ज्यादा संवेदनशील होते हैं। अतः माता-पिता को चाहिए कि बच्चों के सामने अपना व्यवहार संतुलित रखें।

* माता-पिता को चाहिए कि संवेदनशील बच्चों के सामने एक-दूसरे के लिए अपशब्दों का प्रयोग

न करें। कटु शब्दों का प्रयोग न करें। याद रखें बच्चे आपकी नकल कर सकते हैं, अपने जीवन के व्यवहार में चाहे स्कूल हो, घर हो, या कोई और जगह- माता-पिता का रंग फीका कर सकते हैं।

* अगर माता-पिता को कोई संदेह दूर करना हो या एक दूसरे से कुछ बातें करनी हो तो वह इसके लिए बच्चों के स्कूल जाने का समय निकालें या खेल के लिए बाहर जाने पर समय निकालें।

* माता-पिता बच्चों के सामने-विशेषकर संवेदनशील बच्चों के सामने एक-दूसरे की बुराई करेंगे तो बच्चों की आंखों से वे गिर जाएंगे और आपका सम्मान घटा लेंगे।

* संवेदनशील बच्चे रोज-

रोज माता-पिता के बीच होने वाले झगड़े से परेशान होकर मानसिक रूप से अस्वस्थ हो सकते हैं। पढ़ाई पर से उनका ध्यान घट सकता है।

* माता-पिता के असंतुलित व्यवहार से संवेदनशील बच्चों का भरण-पोषण व शिक्षा-दीक्षा का स्तर नीचे गिर सकता है। माता-पिता और बच्चों के बीच का माधुर्य भी खटाई में पड़ सकता है।

* माता-पिता अगर तू-तू, मैं-मैं को तूल देते रहेंगे तो समाज में उनकी छवि गिर सकती है और उनका सम्मान घट सकता है।

एक अच्छा परिवार प्रेम की बिसात पर टिका रहता है, कलह के बिसात पर नहीं। यह याद रखने वाली बात है।●



PADMINI
JEWELLERS

This Dhanteras,
welcome home joy & prosperity.

Gold & Silver Gifting Collection



Seth Srilal Market, Opp. Janpath Samachar, Siliguri

📞 90833 52073

मासिक धर्म की अनियमितता तथा उसका उपचार

सुदर्शन भाटिया

को आरामपूर्वक मासिक धर्म होने लगेगा।

-सुविधापूर्वक मासिक धर्म हो, इसके लिए अकरकर और केसर की गोलियां तैयार करें, मनचाहा फल मिलेगा।

-मासिक धर्म में होने वाली सभी अनियमितताएं दूर करने के लिए करेले के पत्ते लें। धोएं, रस निकालें, इसे पिलाएं लाभ होगा।

-यदि समय तो पूरा हो गया है, किंतु मासिक धर्म बिना कारण न हो रहा हो तो दो कच्चे प्याज लेकर खाएं। दिन में दो बार। माहवारी साफ आने लगेगी।

-सबसे सरल तरीका मासिक धर्म की अनियमितता समाप्त करने के लिए पेड़ू पर एलुए का लेप करें। आराम होगा।

-एक चम्मच मजीठा खाकर पानी पी लें। इससे भी मासिक धर्म नियमित हो जाता है। इस चूर्ण को मात्र चार दिन खाएं। ●



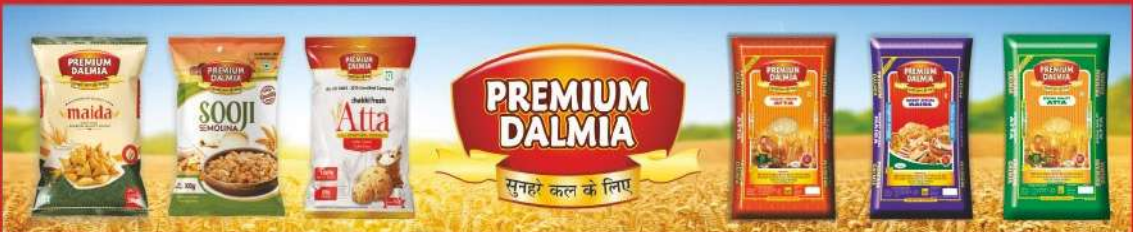
लड़कियों को एक खास आयु में (12-13 वर्ष के आसपास) मासिक धर्म शुरू हो जाता है। यह महिलाओं की चालीस वर्ष की आयु के आस-पास तक चलता है। इस आयु के बाद इसका कभी भी बंद हो जाना रोग नहीं है।

मासिक धर्म हर 28 दिनों के सर्कल के बाद हो। पूरी मात्रा में हो। कोई दर्द-पीड़ा न हो, रुक-रुककर न आए। कभी आगे-पीछे न हो। कभी कम तो कभी अधिक न हो। ऐसा होने पर महिलाएं बहुत सुखी रहती

हैं। किंतु यदि इसमें अनियमितता होने लगे तो बड़ी परेशानी होती है। युवती का जीना भी दूभर हो जाता है। आइए, इसी अनियमितता से बचने के कुछ घरेलू उपचार जानें-

-मासिक धर्म को पूरी तरह नियमित करने के लिए तिलों का काढ़ा बनाएं। इसमें पीपल का चूर्ण, सोंठ, काली पिप्पी मिर्च, सभी एक-एक चुटकी डालें। रोग ठीक हो जाएगा।

- इसके लिए चमेली के पंचांश का काढ़ा बनाकर पिलाएं। महिला



ATTA ★ MAIDA ★ SUJI | DR. KALINATH ROAD, SILIGURI-734005
☎ 09933002762, 09832049484, 09126335444

धनतेरस एवं दिवाली की हार्दिक शुभकामनाएं



AMRIT BHOG RICE



टेलीविजन, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक

सुदर्शन भाटिया



विज्ञानी इस निष्कर्ष पर पहुंच चुके हैं कि हमारे शरीर में 'मैलैटोनिन' नाम के हार्मोन का उत्पादन आमतौर पर रात नौ बजे के आसपास आरम्भ होता है।

लंदन में कार्यरत विश्वविद्यालय फ्लोरेंस (यूनिवर्सिटी ऑफ फ्लोरेंस) के विज्ञानियों ने टी.वी. के प्रभाव पर गहन अध्ययन पूरा कर जो रिपोर्ट दी, उससे तो यही लगता है कि टी.वी. के कार्यक्रम देखना, टी.वी. के सामने बैठकर घण्टों बिता देना हमारे लिए कई प्रकार से हानिकारक है। शोधकर्ता टी.वी. के जिन दो दुष्प्रभावों की बात कर रहे हैं

वे हैं- 1. इससे बच्चों में नींद की प्रक्रिया कम हो जाती है। 2. महिलाओं की सेक्स उत्तेजना बढ़ जाती है।

अध्ययनकर्ताओं ने अपने द्वारा पूरे किए अनुसंधान में पाया कि जो बच्चे एक हफ्ते से टी.वी. नहीं देख रहे थे, उनमें इस दौरान नींद को नियंत्रण करने वाले हार्मोन में तीस प्रतिशत की वृद्धि हुई है। अतः बड़े हों या छोटे, सबको टी.वी. कार्यक्रम कम से कम समय के लिए देखने चाहिए। यह बात केवल समाज सुधारक ही नहीं, वैज्ञानिक भी कह रहे हैं।●

धनतेरस एवं दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं



MANISH SIKKAWALA

Manufacturer of all types of

GOLD & SILVER COIN



Lion Manish Verma
Nirmala Verma

98320 69155, 90647 07020
0353 2500201



AGRASEN ROAD, KHALPARA
SILIGURI - 734005



रात में किस दिशा में सिर रखकर सोना चाहिए?



पं. विशाल दयानंद शास्त्री

करनी चाहिए। वास्तु के नियमानुसार मनुष्य को प्रवास की स्थिति में सिर पश्चिम करके सोना चाहिए।

उत्तर दिशा- यह उच्चता की दिशा है। इस दिशा का स्वामी ग्रह बुध और अधिष्ठाता देव कुबेर हैं। किन्तु ग्रन्थान्तर में सोम (चंद्र) को भी देवता माना गया है। इस दिशा का एक नाम उदीची भी है। इस दिशा से सदा विजय की कामना पूर्ति होती है।

मनुष्य को सदा विचार, आकांक्षा एवं उक्त कार्यों का संकल्प लेना चाहिए। यह संकल्प राष्ट्रीय भावना के परिप्रेक्ष्य में हो या परिवार समाज को प्रेमरूप एकता सूत्र में बांधने का, ये सभी सफल होते हैं। ऐसी अद्भुत संकल्प शक्ति उत्तर दिशा की प्रभावजन्य शक्ति से ही संभव हो सकती है।

अभ्युदय का मार्ग सुगम और सरल हो सकता है। स्वच्छता, सामर्थ्य एवं जय-विजय की प्रतीक यह दिशा देवताओं के वास करने की दिशा भी है, इसीलिए इसे सुमेरु कहा गया है। अतएव मनुष्य मात्र के लिए उत्तरमुखी भवन द्वार आदि का निर्माण कर निवास करने से सामरिक शक्ति, स्वच्छ विचार व व्यवहार का उदय और आत्म संतोषजन्य प्रभाव अनवरत मिलता रहता है। शयन के समय उत्तर दिशा में सिर करके नहीं सोना चाहिए। वैज्ञानिक मतानुसार उत्तरी ध्रुव चुम्बकीय क्षेत्र का सबसे शक्तिशाली ध्रुव है। उत्तरी ध्रुव के तीव्र चुम्बकत्व के कारण मस्तिष्क की शक्ति (बौद्धिक शक्ति) क्षीण हो जाती है।

आइए जानते हैं कि रात में किस दिशा में सिर रखकर सोना चाहिए-सदैव पूर्व या दक्षिण की ओर सिर करके सोना चाहिए। पूर्व की ओर सिर करके सोने से विद्या की प्राप्ति होती है। दक्षिण की ओर सिर करके सोने से धन तथा आयु की वृद्धि होती है। पश्चिम की ओर सिर करके सोने से प्रबल चिंता होती है। उत्तर की ओर सिर करके सोने से हानि तथा मृत्यु होती है अर्थात् आयु क्षीण होती है। ●

नींद से हमारा गहरा रिश्ता है। जब हम सोते हैं तब हमारा अपने आप से रिश्ता कायम होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि किस दिशा विशेष में सिर रखकर सोने से धन और आरोग्य की वृद्धि होती है।

दिशाओं में देवी-देवताओं और स्वामी ग्रहों के आधिपत्य से संबंधित बहुत चर्चाएं की गई हैं। दिशाओं के देव व स्वामी होने से पृथ्वी पर किसी भूखंड पर निर्माण कार्य प्रारंभ करते समय यह विचार अवश्य कर लेना होगा कि भूखंड के किस भाग में किस उद्देश्य से निर्माण कराया जा रहा है। यदि उस दिशा के स्वामी या अधिकारी देवता के अनुकूल योजनार्थ निर्माण नहीं हुआ तो उस निर्माणकर्ता को उस दिशा से संबंधित देवता का कोपभाजन होना पड़ता है। इसलिए आठों दिशाओं व स्वामियों के अनुसार ही निर्माण कराना चाहिए।

पूर्व दिशा- सूर्योदय की दिशा ही पूर्व दिशा है। इसका स्वामी ग्रह सूर्य है। इस दिशा के अधिष्ठाता देव इन्द्र हैं। इस दिशा का एक नाम प्राची भी है। पूर्व दिशा से प्राणियों का बहुत गहरा संबंध है। सचेतन प्राणी मनुष्य का इस दिशा से कुछ अधिक ही लगाव है। व्यक्ति के शरीर में इस दिशा का स्थान मस्तिष्क के विकास से है। इस दिशा से पूर्ण तेजस्विता का प्रकाश निःसृत हो रहा है। प्रातःकालीन सूर्य का प्रकाश संपूर्ण जगत को नवजीवन से आच्छादित करता है। इस प्रकार आत्मिक साहस और शक्ति दिखलाने वाला प्रथम सोपान पूर्व दिशा

ही है। इस दिशा में गृह निर्माणकर्ता को निर्माण करने अभ्युदय और संवर्धन की शक्ति अनवरत मिलती रहती है।

दक्षिण दिशा- दक्षिण दक्षता की दिशा है। इसका स्वामी ग्रह मंगल और अधिष्ठाता देव यम हैं। इस दिशा से मुख्यतः शत्रु निवारण, संरक्षण, शौर्य एवं उन्नति का विचार किया जाता है। इस दिशा के सुप्रभाव से संरक्षक प्रवृत्ति का उदय, उत्तम संतानोत्पत्ति की क्षमता तथा मर्यादित रहने की शिक्षा मिलती है। इस दिशा से प्राणी में जननशक्ति एवं संरक्षण शक्ति का समन्वय होता है। इसीलिए वैदिक साहित्य में इस दिशा का स्वामी पितर व कामदेव को भी कहा गया है।

यही कारण है कि वास्तुशास्त्र में प्रमुख कर्ता हेतु शयनकक्ष दक्षिण दिशा में होना अत्यंत श्रेष्ठ माना गया है। वास्तुशास्त्र के अनुरूप गृह निर्माण यदि दक्षिणवर्ती अशुभों से दूर रहकर किया जाए तो गृहस्वामी का व्यक्तित्व, कृतित्व एवं व्यवहार सदा फलीभूत रहता है।

पश्चिम दिशा- पश्चिम शांति की दिशा है। इस दिशा का स्वामी ग्रह शनि और अधिष्ठाता देव वरुण हैं। इसका दूसरा नाम प्रतीची है। सूर्य दिन भर प्रवृत्तिजन्य कार्य करने के पश्चात् पश्चिम दिशा का ही आश्रय ग्रहण करता है। इस प्रकार योग्य पुरुषार्थ करने के पश्चात् थोड़ा विश्राम भी आवश्यक है अतएव प्रत्येक मनुष्य को इस दिशाजन्य प्रवृत्ति के अनुरूप ही वास्तु निर्माण में निर्देशित कक्ष या स्थान की समुचित व्यवस्था

Prem Kr Sinhal
9832461041

Harish Kr Sinhal
8509676114

Pushpak Sinhal
9832417992



Gems Queen Jewellers

A UNIT OF SILVER QUEEN JEWELLERS



DEALS IN :

SILVER UTENSILS, GOLD JEWELLERY, RASHI RATNA &
ASTROLOGY SERVICE ALSO AVAILABLE



CAT'S EYE



EMERALD



GOMED



DIAMOND



PEARL



BLUE SAPPHIRE



RUBY



RED CORAL



YELLOW SAPPHIRE

at Gali No 2, Near Diamond Queen Jewellers
Seth Srilal Market, Siliguri - 734001

खूबसूरती बढ़ाती है आत्मविश्वास

डॉ. फौजिया नसीम 'शाद'



आज सौन्दर्य और आत्मविश्वास एक-दूसरे का पर्याय बन चुके हैं, एक के अभाव में दूसरे की कल्पना भी नहीं की जा सकती। यही कारण है कि आज हर नारी आत्मविश्वास से भरपूर नजर आने के लिए अपने सौंदर्य निखार पर विशेष ध्यान दे रही है। और ध्यान दें भी क्यों न हर नारी सुन्दर और आकर्षक दिखना चाहती है। अगर आप भी अपनी खूबसूरती को निखारकर अपना आत्मविश्वास बढ़ाना चाहती है तो इन उपयोगी टिप्स को एक बार अवश्य ट्राई करें-

- तुलसी की सूखी पत्तियों के पाउडर को दही में मिक्स करके त्वचा पर लगभग फेस

पैक की भांति पन्द्रह मिनट तक के लिए लगा कर रखें, ये पैक तैलीय त्वचा की समस्त समस्याओं का समाधान करता है।

मुंहासों युक्त त्वचा की समस्या के समाधान के लिए मुल्तानी मिट्टी में नीम और तुलसी के पत्तों का रस मिक्स करके इस मिश्रण को त्वचा पर लगभग पन्द्रह मिनट के लिए लगायें।

- निखरी रंगत पाने के लिए बादाम के पाउडर में शहद को मिक्स करके त्वचा पर लगभग पन्द्रह से बीस मिनट के लिए लगायें, लाभ होगा।
- संवेदनशील त्वचा पर शहद और दालचीनी पाउडर का मिश्रण तैयार करके फेस पैक की भांति त्वचा पर लगायें, लाभ होगा।
- खुरदरी त्वचा को नरम-मुलायम बनाने के लिए संतरे के सूखे छिलकों के पाउडर में ग्लिसरीन मिक्स करके

त्वचा पर लगभग दस मिनट तक लगायें।

- त्वचा को नमी प्रदान करने के लिए केला, पपीते के पल्प में शहद एवोकोडो व दही को मिक्स करके फेस पैक की भांति त्वचा पर लगभग पन्द्रह मिनट तक लगायें।
- दाग-धब्बों रहित त्वचा के लिए गाजर को कद्दूकस कर उसमें शहद मिक्स करके त्वचा पर लगभग दस मिनट तक मलें, इसके प्रयोग से त्वचा दाग-धब्बों रहित होकर निखर जायेगी।
- त्वचा के निखार के लिए चंदन पाउडर में ग्लिसरीन शहद और गुलाब जल मिक्स करके त्वचा पर लगायें, इसके प्रयोग से त्वचा की रंगत में आकर्षक निखार आता है।
- मुल्तानी मिट्टी में शहद को मिक्स करके त्वचा पर सूखने तक लगायें, इसका प्रयोग त्वचा को गहराई से सफाई करता है वहीं त्वचा के रोमछिद्रों को खोलकर उन्हें आकर्षक भी बनाता है।
- धूप में झुलसी त्वचा के लिए मुल्तानी मिट्टी में टमाटर के रस को मिक्स करके लगायें।●

RAJU AGARWAL
98323-70422

RONAK AGARWAL
90669-32468

New **Silver Palace**

▲ **100% Hall Mark Jewellery**

22/22 Ct. Gold, Diamond, Silver Utensils & Gift Items



Latest Wedding Collection Available

1st Floor, Mittal Bhawan, Seth Srilal Market, Siliguri

बच्चों की परवरिश कैसे करें?

फौजिया नसीम 'शाद'

किसी ने सच ही कहा है कि बच्चों को जन्म देना बहुत आसान है, लेकिन उनकी उचित परवरिश करना बहुत मुश्किल। बच्चों का व्यक्तित्व बहुत कोमल और नाजुक होता है उसे हम जिस दिशा में मोड़ना चाहें वह उसी दिशा में मुड़ जाता है और जिस सांचे में ढालना चाहें वह ढल जाता है।

वास्तव में यदि हम बचपन से ही बच्चों के मन में अच्छे संस्कारों का समावेश करेंगे, उन्हें सही-गलत का अन्तर समझाएंगे, उनमें नैतिकता के गुणों को समाहित करेंगे तो कोई संदेह नहीं कि उनका पूर्ण विकास न हो पाये। माना कि बहुत से बच्चों की प्रवृत्ति, उनका स्वभाव अलग होता है, उन्हें समझाने और उनको समझने में हमें समय लगता है। मेरे स्वयं के दोनों बच्चे बेटी, बेटा बला के शैतान है, लेकिन बच्चे तो हमारे ही हैं और उनकी अच्छी परवरिश करना और उन्हें अच्छा इंसान बनाना भी तो हमारा ही कर्तव्य है। इस लेख में अभिभावकों के लिए कुछ उपयोगी टिप्स दिये गये हैं, जो आपके बच्चों की अच्छी परवरिश में उपयोगी सिद्ध होंगे-

बाल मनोविज्ञान का ज्ञान अर्जित करें- अभिभावकों को बाल मनोविज्ञान का ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। माता-पिता को अपने बच्चों की रुचियों और व्यवहार का पूर्ण ज्ञान होना चाहिए, क्योंकि यह ज्ञान ही बच्चों को अनुकूल परिस्थितियां प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। माता-पिता का कर्तव्य बनता है कि वह बच्चों के कोमल मन पर कभी किसी प्रकार का आघात न पहुंचने दें। न ही बच्चों पर किसी प्रकार के कार्य और इच्छा का दबाव डालें जिससे कि बच्चों की आकांक्षाएं ही दम तोड़ दें और उनका फुलेश्वरी



पूरा व्यक्तित्व ही कुंठित हो जाये। बाल-मनोविज्ञान के ज्ञान से बच्चों का व्यवहार समझने में सरलता होती है।

प्रोत्साहित करें- माता-पिता को चाहिए कि वह अपने बच्चों की अच्छी आदतों को प्रोत्साहित करें, उनके अच्छे कार्यों की सबसे प्रशंसा करें। समय-समय पर गिफ्ट आदि देकर उन्हें प्रोत्साहित करें उन्हें सच बोलने को प्रेरित करें। ऐसा करने से वह जीवन में सदैव सच बोलने और नैतिक मूल्यों को बिना किसी भय के स्थापित रखने का प्रयास करेंगे। ज्ञात रहे अपने बच्चों को सच बोलने का पाठ पढ़ाने से पहले आपको स्वयं सच बोलने की आदत डालनी होगी।

अच्छे-बुरे स्पर्श की जानकारी दें- बाल यौनशोषण की बढ़ती हुई घटनाओं को देखते हुए माता-पिता का कर्तव्य बनता है कि वह अपने बच्चों को अच्छे

और बुरे स्पर्श के बारे में जानकारी दें। साथ ही अपने बच्चों के व्यवहार पर भी विशेष ध्यान दें। बच्चों को शारीरिक शोषण के विषय में स्पष्ट रूप से समझाएं, बच्चों के साथ ऐसा रिश्ता बनायें कि बच्चे स्वयं ही बिना झिझक के आपसे अपनी खुशियां और समस्याएं शेयर कर सकें।

अन्तर्द्वन्द्व की भावना उत्पन्न न होने दें- बच्चों का सम्पूर्ण विकास तब तक संभव नहीं हो सकता, जब तक कि अभिभावक अपने सभी बच्चों के प्रति समदर्शी न हों। बच्चों के प्रति माता-पिता का व्यवहार समान होना चाहिए। व्यापक दृष्टि रखने वाले माता-पिता अपने बच्चों विशेषकर लड़के-लड़की में भेदभाव नहीं रखते। वह दोनों को समान सुविधायें प्रदान करते हैं। माता-पिता को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि बच्चों के प्रति उनके व्यवहार में किसी भी प्रकार की असमानता व प्रतिद्वन्द्विता का समावेश नहीं हो। संयुक्त परिवार हो तो चाचा, ताऊ के भाई-बहनों में भी किसी प्रकार के भेदभाव की भावना को नहीं आने देना चाहिए।

बच्चों से झूठे वादे न करें- माता-पिता इस बात का विशेष ध्यान रखें कि वह अपने बच्चों से कभी न झूठ बोलें और न ही उनसे झूठे वादे करें। झूठे वादे का बच्चे के मस्तिष्क पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है, जिससे बच्चा आपकी बात पर कभी विश्वास नहीं करेगा, इसलिए बच्चे से जो भी वादा करें खूब सोच-समझकर करें और उसे पूरा भी करें।

जिज्ञासाओं को शान्त करें- माता-पिता का यह कर्तव्य भी बनता है कि वह अपने बच्चों के मन में उठी

जिज्ञासाओं का सदैव ही उत्तर देकर शान्त करें। परिवार में जहां तक हो खुली बातचीत का वातावरण बनायें, ताकि बच्चे अपनी जिज्ञासाओं को शान्त करने के लिए इधर-उधर भटककर गुमराह न हों।

खेलने-कूदने के लिए प्रेरित करें- बच्चों के विकास और अच्छे स्वास्थ्य के लिए खेलना-कूदना बहुत आवश्यक है। जो बच्चे खुले वातावरण में खेलते-कूदते हैं उनका मानसिक और शारीरिक विकास उन बच्चों से अच्छा होता है जो दौड़-भाग भरे खेल-कूद के विपरीत घर के कमरे में कम्प्यूटर या वीडियो गेम में उलझे रहते हैं। आपका कर्तव्य बनता है कि बच्चों को उसी प्रकार से खेलने-कूदने दें जैसे कि आप अपने बचपन में खेलते-कूदते थे।

बच्चों को समय दें- बच्चों का सर्वांगीण विकास तब तक नहीं हो सकता, जब तक कि उन्हें माता-पिता के साथ रहने का पर्याप्त समय नहीं मिलेगा।

आज की व्यस्त जीवनशैली में नौकरी करने वाले माता-पिता के पास अपने बच्चों को देने के लिए समय नहीं होता, जिसके कारण बच्चे अनेक समस्याओं से ग्रस्त हो जाते हैं। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि बच्चे को कभी अकेला महसूस न होने दें जैसे भी और जितना भी आपको अपनी व्यस्त जीवनशैली में से समय मिले, वह समय सिर्फ अपने बच्चों को दें। ●

साप्ताहिक व्रतोत्सव

दिनांक	वार	तिथि	व्रतोत्सव विवरण
०१.४.२०२४	सोमवार	सप्तमी	शीतला सप्तमी, बासोड़ा, बैंक वार्षिक खाताबन्दी, अप्रैल फूल डे।
०२.४.२०२४	मंगलवार	अष्टमी	शीतला पूजन, शीतलाष्टमी, केसरिया जी मेला (मेवाड़), ऋषभदेव जन्म दीक्षा वर्षी तप प्रारंभ (जैन)।
०३.४.२०२४	बुधवार	नवमी
०४.४.२०२४	गुरुवार	दशमी	दशमाता व्रत।
०५.४.२०२४	शुक्रवार	एकादशी	पापमोचनी एकादशी व्रत।
०६.४.२०२४	शनिवार	द्वादशी	श्री शनि प्रदोष व्रत, रंगतेरस।
०७.४.२०२४	रविवार	त्रयोदशी चतुर्दशी	श्री मास शिवरात्रि व्रत, श्री प्रकाशपुरी निर्वाण मंडोर, जोधपुर, प्रातः ६.५६ बजे के बाद चतुर्दशी लग जाएगी।

आपना सवाय 23 বছर

MOON ELECTRONICS

BEHIND OF I.M.A, SAMAJ PARA, JALPAIGURI

N.K. Sharma

Mob : 98320-93293 | 90646-50882

AUTH DEALER:



& MANY MORE AD. IN NEWS

लोकल टि.वि.चैनल बिज्ञापन ग्रहण केन्द्र

Kushnam
JEWELLERS

DIAMOND • GOLD • SILVER

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

- 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



Wish you all a Happy Diwali



Makhan Bhog

THE WORLD OF SWEETNESS



- APOLLO TOWER, SEVOKE ROAD, SILIGURI-734001, PH : 0353-2523735, 2777980
- OSL TOWER, 2.5 MILE, OPP. VEGA CIRCLE MALL SILIGURI, M : 74778-89111, 74778-84333
- SHOP NO. G17-18, CITY CENTRE, UTTARAYAN, PH : 0353-2576735, M : 98001-20005
- ORCHID SQUARE, S.F. ROAD, NEAR FIRE BRIGADE, SILIGURI, PH : 0353-2501555



ॐ श्री श्याम देवाय नमः॥



धनतेरस एवं दीपावली की
हार्दिक शुभकामनाएं



श्री SHYAM JEWELLERS

We Create Your Imagination

A House of Silver & Gold Jewellery



(Manoj Verma)

90647-99662

(Mukesh Verma)

90649-16314

0353 - 2501077

S.P. Mukherjee Road, Near Arogya Niketan,
Khalpara, Siliguri - 734005