



patrika

राजस्थान पत्रिका | पत्रिका



नवरात्रि
की
हार्दिक
शुभकामनाएँ





patrika

राजस्थान पत्रिका | पत्रिका



मां शैलपुत्री

प्रथम दिन

संकल्प

बेटी की बात सुनेंगे

नवरात्रि के पहले दिन मां शैलपुत्री की आराधना के साथ शुरुआत एक छोटे लेकिन जरूरी संकल्प से करें। बेटी की बात केवल सुनें नहीं, समझने की कोशिश भी करें। उसकी पसंद, परेशानी, डर और सपनों को पूरा समय दें।

आज से करें

रोज कम से कम 10 मिनट बिना मोबाइल के सिर्फ बेटी से बात करें।

उससे आज पूछें

“तुम्हारे मन में
ऐसी कौन-सी बात है,
जो तुम हमसे
कहना चाहती हो?”





patrika

राजस्थान पत्रिका | पत्रिका



मां ब्रह्मचारिणी

द्वितीय दिन

संकल्प उसकी पढ़ाई में साथ देंगे

मां ब्रह्मचारिणी का स्वरूप साधना और संकल्प की प्रेरणा देता है।
बेटी की शिक्षा भी उसके भविष्य की मजबूत नींव है। उसके अंक ही
नहीं, उसकी रुचि और सीखने की इच्छा भी समझें।

परिवार क्या करे?

- विषय चुनने में उसकी राय लें।
- पढ़ाई के लिए जरूरी समय और साधन दें।
- बेटे की तरह बेटी की पढ़ाई को भी समान प्राथमिकता दें।

आज से करें - उससे पूछें

**“तुम इस साल क्या
नया सीखना चाहती हो?”**

फिर उस लक्ष्य
तक पहुंचने का
एक छोटा रास्ता
साथ बनाएं।





patrika

राजस्थान पत्रिका | पत्रिका



मां चंदघंटा

तृतीय दिन

संकल्प

उसे सुरक्षित और सजग बनाएं

सुरक्षा का मतलब बेटी को डराना या उसकी आजादी कम करना नहीं है। उसे ऐसी जानकारी और भरोसा दें कि वह मुश्किल स्थिति को पहचान सके और तुरंत मदद मांग सके।

परिवार क्या करे?

- तीन भरोसेमंद लोगों के नंबर याद/सेव रखें।
- आने-जाने के सुरक्षित साधन तय हों।
- कोई व्यवहार असहज लगे तो 'ना' कहना ठीक है।
- परेशानी बताए तो पहले उसकी बात सुनें।
- इमरजेंसी में किसे फोन करना है, यह पहले से तय हो।

परिवार का नियम

“कुछ भी हो जाए, पहले हमें बताओ- हम पहले मदद करेंगे।”





patrika

राजस्थान पत्रिका | पत्रिका



मां कृष्णांदा

चतुर्थ दिन

संकल्प

बेटी की सेहत को प्राथमिकता देंगे

बेटी की सेहत केवल बीमारी न होने का नाम नहीं है। सही भोजन, नींद, खेल और मानसिक स्वास्थ्य भी उतने ही जरूरी हैं।

ध्यान रखें

- पौष्टिक भोजन में बेटी की जरूरतों को नजरअंदाज न करें।
- रोज कुछ समय खेल या शारीरिक गतिविधि के लिए हो।
- मासिक धर्म पर झिझक नहीं, सहज बातचीत हो।
- लगातार तनाव, चुप्पी या उदासी को हल्के में न लें।

**आज से करें - सप्ताह में एक दिन परिवार में
“सेहत की बातचीत” रखें।**

बेटी से पूछें

**“तुम अपने शरीर
और मन को लेकर
कैसा महसूस कर
रही हो?”**





patrika

राजस्थान पत्रिका | पत्रिका



मां स्कंदमाता

पंचम दिन

संकल्प

डिजिटल दुनिया में समझदार बनाएंगे

मोबाइल छीनना डिजिटल सेफ्टी नहीं है। बेटी को मोबाइल और सोशल मीडिया सुरक्षित तरीके से इस्तेमाल करना सिखाना ज्यादा जरूरी है।

5 डिजिटल नियम

- मजबूत पासवर्ड रखें।
- ओटीपी किसी को न बताएं।
- लाइव लोकेशन सार्वजनिक न करें।
- अनजान लिंक और प्रोफाइल से सावधान रहें।
- साइबर बुलिंग या धमकी को छिपाएं नहीं।
- माता-पिता भी करें - महीने में एक बार बेटी के साथ बैठकर प्राइवेसी और सेफ्टी सेटिंग जांचें।

निगरानी से ज्यादा जरूरी है

ऐसा भरोसा
कि परेशानी होने
पर वह सबसे पहले
आपको बताए।





मां कात्यायनी

षष्ठम दिन

संकल्प

बेटी को अपनी पसंद रखने देंगे

बेटी के लिए हर फैसला परिवार ही करे-यह जरूरी नहीं। पढ़ाई, खेल, स्किल, शौक और आगे के करियर में उसकी रुचि भी उतनी ही महत्वपूर्ण है।

परिवार क्या कर सकता है?

- अलग-अलग करियर विकल्पों की जानकारी दें।
- खेल और तकनीक से जुड़ने का मौका दें।
- नई स्किल सीखने में सहयोग करें।
- असफल होने पर ताना नहीं, दोबारा कोशिश का अवसर दें।

आज का सवाल

**“अगर तुम्हें कोई
एक नई चीज सीखने का
मौका मिले तो
तुम क्या चुनोगी?”**

उसके जवाब से अगला छोटा कदम तय करें।





patrika

राजस्थान पत्रिका | पत्रिका



मां कालरात्रि

सप्तम दिन

संकल्प

डर नहीं, आत्मविश्वास बढ़ाएंगे

बेटी को हर खतरे से बचाकर रखना संभव नहीं। लेकिन उसे मुश्किल परिस्थिति में सही निर्णय लेना और मदद मांगना सिखाया जा सकता है।

उसका आत्मविश्वास ऐसे बढ़ाएं

- गलती पर तुरंत अपमान न करें।
- भाई या दूसरे बच्चों से तुलना न करें।
- अपनी बात रखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- सार्वजनिक जगह पर जरूरी आत्मविश्वास विकसित करें।
- छोटी जिम्मेदारियां खुद संभालने दें।

आज से एक बदलाव

“तुमसे नहीं होगा” की जगह कहें

**“कोशिश करो,
जरूरत पड़ी तो हम साथ हैं।”**

यही वाक्य उसके आत्मविश्वास में
बड़ा फर्क ला सकता है।





patrika

राजस्थान पत्रिका | पत्रिका



मां महागौरी

अष्टम दिन

संकल्प

घर में बराबरी निभाएंगे

बेटी को बराबरी देने की शुरुआत घर के रोजमर्रा के व्यवहार से होती है।

खुद से पूछें

- क्या बेटे-बेटी की पढ़ाई को समान महत्व मिलता है?
- क्या दोनों घर के काम करते हैं?
- क्या दोनों को खेल और मोबाइल का उचित अवसर मिलता है?
- क्या बेटी की राय भी फैसलों में पूछी जाती है?
- क्या बाहर जाने के नियम केवल लड़की होने के कारण अलग नहीं हैं?
- क्या उसे पैसे और बैंकिंग की जानकारी मिलती है?

अगर किसी सवाल का जवाब 'नहीं' है...

उसे अपराधबोध नहीं,

आज से बदलाव की शुरुआत मानें।

**बराबरी का अर्थ समान अवसर
और समान सम्मान है।**





patrika

राजस्थान पत्रिका | पत्रिका



मां सिद्धिदात्री

नवम दिन

संकल्प

बेटी को अपने पैरों पर खड़ा होने की ताकत देंगे

नवरात्रि का नौवां दिन संकल्पों को आगे ले जाने का दिन बने। बेटी को ऐसा वातावरण दें जिसमें वह पढ़ सके, सीख सके, फैसले ले सके और आर्थिक रूप से समझदार बन सके।

आज से शुरू करें ये 5 काम

- बेटी के नाम छोटी बचत शुरू करें।
- बजट और खर्च समझाएं।
- बैंकिंग और डिजिटल भुगतान सिखाएं।
- हर वर्ष एक नई स्किल सीखने का लक्ष्य रखें।
- उसके भविष्य पर साल में कम से कम दो बार खुलकर बात करें।

अंतिम संकल्प

नवरात्रि के ये नौ संकल्प नौ दिनों तक सीमित न रहें।
शक्ति की आराधना के साथ ऐसा घर भी बनाएं, जहां बेटी को
सम्मान मिले, सुरक्षा मिले, अवसर मिले और अपनी पहचान
बनाने का विश्वास मिले।