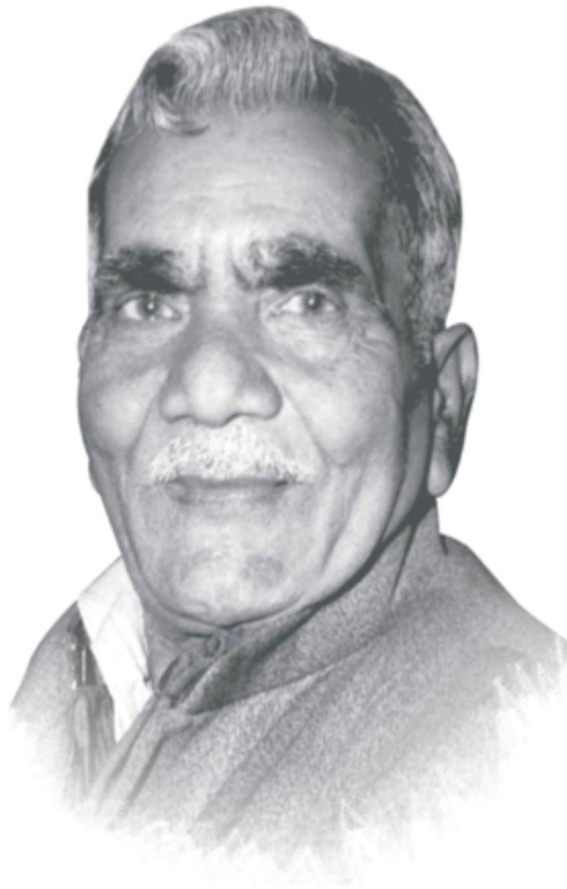




राजश्री आरोग्यम् दर्पण





OUR INSPIRATION

The actual fact of life is,
"To achieve Golden path to success;
one must strive hard from dawn to dusk".

The crux behind this is,
"The hard work that you put in,
will be recognized as an appreciation by the honor of success".

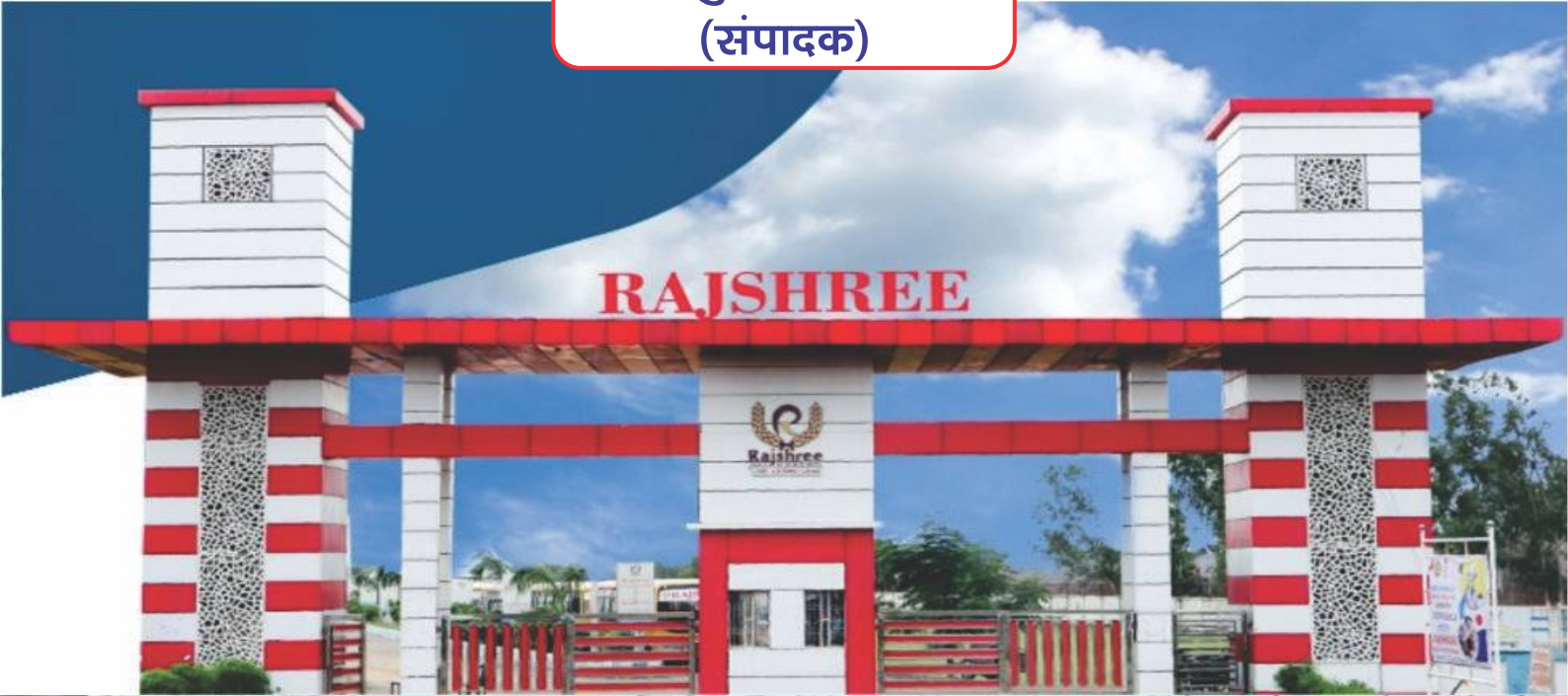
SHRI MUKUT BEHARI LAL



राजश्री आरोग्यम् दर्पण

त्रैमासिक पत्रिका (द्वितीय संस्करण)

डॉ. सुषमा गंगवार
(संपादक)



संपादक मण्डल

- श्री दुष्यंत माहेश्वरी
- डॉ. मुकेश पाल गंगवार
- कुँ0 विदिशा आनन्द
- श्रीमती निमिषा सिंह



श्रीमती कृष्णा कुमारी
संस्थापक

राजश्री ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन्स एण्ड हॉस्पिटल, बरेली

संदेश

वर्तमान जीवन शैली एवं कार्य शैली के कारण जनजीवन अस्त व्यस्त हो गया है हमें अपनी पुरातन संस्कृति जिसमें वेद, पुराण एवं आयुर्वेद साहित्य में वर्णित जीवनशैली एवं संस्कृति को अपनाना होगा, हमने अपनी जीवन शैली को बहुत व्यस्त कर लिया है उस व्यस्ततम शैली से कुछ समय अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देने के लिए आवश्यक है क्योंकि यदि स्वास्थ्य है तो जीवन है और जब जीवन है तब जीवन शैली चलेगी इसी अवधारणा के साथ हमें प्राचीन संस्कृति को अपना कर अपने जीवन को स्वस्थ करें इसी सोच के साथ राजश्री आरोग्यम् दर्पण त्रैमासिक पत्रिका प्रकाशित की जा रही है जिसका उद्देश्य स्वस्थ जीवन एवं उत्तम कार्य शैली को बढ़ावा देना है। यही मेरे जीवन का उद्देश्य रहा है।



श्री राजेन्द्र कुमार अग्रवाल
चेयरमैन
राजश्री ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन्स, बरेली

संदेश

**“हर व्यक्ति अपना स्वास्थ्य खुद ही बनाता है स्वस्थ शरीर ही हमारे लिए
सबसे बड़ा उपहार है स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी संपत्ति है”**

जैसा कि उक्त पंक्तियों से स्पष्ट है कि हर व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहना चाहिए आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को द्वितीय एवं अन्य कार्यों को प्रथम स्थान दे चुका है जबकि वास्तव में स्वास्थ्य को प्रथम एवं अन्य कार्यों को द्वितीय स्थान दिया जाना चाहिए क्योंकि स्वस्थ रहेंगे तभी हम कुछ कर पाएंगे ना कि इस तरह से व्यस्त रहकर हम स्वस्थ रह पाएंगे। राजश्री ग्रुप द्वारा प्रकाशित त्रैमासिक पत्रिका “राजश्री आरोग्यम दर्पण” का उद्देश्य यही है कि हम अपने व्यस्ततम समय में से कुछ समय निकालकर अपना खान-पान अपने जीवन शैली को सुधार कर हम अपने कार्यों को और बेहतर ढंग से कर सकें।
स्वस्थ रहे मस्त रहें।



श्री राकेश कुमार अग्रवाल
सचिव
राजश्री ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन्स, बरेली

संदेश

स्वास्थ्य ही हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण आयाम होता है। स्वास्थ्य ही शारीरिक, मानसिक और सामाजिक जीवन का संतुलन होता है जो कि हमारे जीवन का गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

स्वास्थ्य का मतलब बस बीमार होना ही नहीं होता, बल्कि यह विभिन्न पहलुओं का मिश्रण होता है जो हमारे जीवन को सुखमय एवं सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

अच्छा स्वास्थ्य व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा को बढ़ाता है जिससे व्यक्ति को अपनी दैनिक गतिविधियों को संभालने की क्षमता मिलती है और स्वस्थ शरीर आपको रोगों से बचाता है तथा आपके जीवन काल को बढ़ाता है राजश्री ग्रुप द्वारा प्रकाशित त्रैमासिक पत्रिका “राजश्री आरोग्यम् दर्पण” का उद्देश्य यही है कि हम सभी अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहे तथा अपने साथ-साथ अन्य सामाजिक सदस्यों को भी स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करें। जिससे हमारे साथ-साथ हमारा समाज भी जागरूक, निरोग, स्वस्थ रहें।



डॉ. सुषमा गंगवार
संपादक एवं विभागाध्यक्ष (गृह विज्ञान विभाग)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली

संदेश

प्रिय पाठकों,

हमें यह बताते हुए अत्यंत खुशी हो रही है कि हम आरोग्य दर्पण पत्रिका का द्वितीय संस्करण आपके समक्ष प्रस्तुत कर रहे हैं। जिसके लिए मैं राजश्री परिवार व डीन एकेडमिक्स डॉ. साकेत अग्रवाल का आभार व्यक्त करती हूँ।

आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता व सही खान-पान का महत्व पहले से अधिक बढ़ गया है। इस अंक में हमने ऐसे विषयों पर ध्यान केंद्रित किया है जो हर व्यक्ति के लिए बहुत जरूरी है। पोषण से भरपूर रेसिपी, जीवन शैली से संबंधित टिप्स, बदलते मौसम में रखी जाने वाली सावधानियों को इसमें शामिल किया गया है।

हमारा उद्देश्य हमेशा यही है की पत्रिका के हर पन्ने पर आपको कुछ ऐसा मिले जो आपकी जीवन शैली में सकारात्मक बदलाव लाने में सहायक हो।

स्वास्थ्य और खुशियों से परिपूर्ण जीवन की कामना के साथ, मैं हमारी संपादकीय टीम को बधाई देती हूँ जिसके परिश्रम व प्रयास से हम इस संस्करण को प्रस्तुत कर रहे हैं।

अनुक्रमणिका

क्रम सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
1	मानसून ऋतुचर्या	1-4
2	महामृत्युंजय मंत्र	5
3	स्वलिखित कविता	6
4	प्रेरक कविता	7
5	प्रेरणादायक कहानी	8
6	कुकिंग टिप्स	9
7	स्वास्थ्य सुझाव	10
8	खाना-खजाना	11-17
9	सेहत वाली रसोई	18
10	वर्षा ऋतु में प्राकृतिक सौंदर्य टिप्स	19
11	घरेलू उपचार	20
12	मिथ्य एवं फैक्ट्स	21

मानसून ऋतुचर्या (वर्षा ऋतु) के लिए मार्गदर्शन:

आयुर्वेद में वर्षा ऋतु के दौरान आहार और जीवनशैली में बदलाव की आवश्यकता होती है ताकि शरीर और प्रकृति के बीच संतुलन बना रहे और बीमारियों से बचा जा सके।

1. आहार संबंधी बदलाव:

- **सुपाच्य भोजन:** कमजोर अग्नि (पाचन शक्ति) के कारण हल्का और आसानी से पचने वाला भोजन करें, जैसे चावल, मूंग दाल की खिचड़ी, उबली हुई सब्जियाँ और सूप। गर्म और मसालेदार भोजन पाचन को सुधारने और अतिरिक्त नमी को दूर करने के लिए जीरा, धनिया, अदरक, हल्दी और काली मिर्च जैसे मसालों का सेवन करें।
- **भारी भोजन से बचें:** तले हुए, भारी और अधिक तैलीय खाद्य पदार्थों से बचें। दूध और दुग्ध उत्पादों का भी कम सेवन करें, क्योंकि ये पाचन को बिगाड़ सकते हैं।
- **कड़वे और कसैले खाद्य पदार्थ:** कड़वे और कसैले खाद्य पदार्थों जैसे करेला, लौकी, और हरी पत्तेदार सब्जियों को आहार में शामिल करें, ताकि कफ और पित्त का संतुलन बना रहे।
- **हर्बल चाय:** पाचन को बढ़ावा देने और रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने के लिए अदरक, दालचीनी, या तुलसी की हर्बल चाय पिएं।
- **ठंडे भोजन और ठंडे पेय से बचें:** ठंडे, कच्चे या फ्रिज में रखे हुए खाद्य पदार्थों और पेय से बचें क्योंकि ये पाचन को कमजोर कर सकते हैं।

2. जीवनशैली में बदलाव:

- **कपड़े:** नमी से बचने के लिए हल्के और आरामदायक सूती कपड़े पहनें, जिससे त्वचा की समस्याओं से बचा जा सके। भीगने से बचें और गीले होने से बचें क्योंकि यह श्वसन संक्रमण और जोड़ों के दर्द का कारण बन सकता है।
- **व्यायाम और योग:** हल्का व्यायाम जैसे टहलना, हल्के योगासन और प्राणायाम करें ताकि रक्त परिसंचरण सुधरे और प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत बनी रहे।
- **दिन में सोने से बचें:** दिन में सोने से पाचन गड़बड़ हो सकता है और सुस्ती हो सकती है, इसलिए इससे बचना बेहतर है।
- **पैरों को सूखा रखें:** पानी में चलने के बाद पैरों को सूखा रखें ताकि फंगल संक्रमण से बचा जा सके।

3. आयुर्वेदिक उपाय:

- **अभ्यंग (तेल मालिश):** नियमित रूप से तिल या सरसों के तेल से शरीर की मालिश करें ताकि रक्त संचार में सुधार हो और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाला जा सके।
- **नस्य (नाक में तेल डालना):** नाक में तिल का तेल या घी की कुछ बूंदें डालें, इससे श्वसन समस्याओं से बचाव होता है।
- **हर्बल काढ़ा:** तुलसी, काली मिर्च और अदरक से बना हर्बल काढ़ा सर्दी और खांसी को दूर रखने में सहायक होता है।

4. पानी और विषहरण:

- **डिटॉक्स ड्रिक्स:** हल्का गर्म पानी और नींबू या जीरा-धनिया-सौंफ की चाय का सेवन करें, इससे विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं और जल संतुलन बना रहता है।
- **हाइड्रेटेड रहें:** पानी से होने वाली बीमारियों से बचने के लिए गुनगुना पानी पिएं, जिससे पाचन तंत्र स्वस्थ रहे। इन उपायों का पालन कर आप वर्षा ऋतु के दौरान स्वस्थ रह सकते हैं और मौसम परिवर्तन से होने वाली बीमारियों से बच सकते हैं।

5. वात और कफ दोष का संतुलन:

- वर्षा ऋतु में वात दोष बढ़ने और कफ दोष के असंतुलन का खतरा रहता है। इसको संतुलित करने के लिए गर्म, सूखा और हल्का भोजन और जीवनशैली अपनाएं। इससे वात दोष को शांत करने में मदद मिलेगी।
- तिल का तेल न केवल शरीर की मालिश के लिए बल्कि नाक, कान, और पैरों में भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे वात और कफ दोनों दोष नियंत्रित रहते हैं।

6. वर्षा के पानी से बचाव:

- बारिश के पानी में सीधे भीगने से बचें, क्योंकि यह वात और कफ दोनों दोष को बढ़ाता है जैसे जुकाम, खांसी, बुखार जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है। गीले कपड़े तुरंत बदलें और सूखे कपड़े पहनें। विशेषकर पैरों को सूखा रखें ताकि फंगल संक्रमण से बचा जा सके।

7. त्वचा और बालों की देखभाल:

- **प्राकृतिक स्क्रब:** बेसन, हल्दी, और चंदन का पेस्ट बनाकर नहाते समय इसका इस्तेमाल करें। जिससे त्वचा कोमल और साफ रहे। बालों की देखभाल नीम के पत्तों का उबला हुआ पानी बालों को धोने के लिए उपयोग करें। यह संक्रमण और रूसी से बचाव करेगा। हफ्ते में एक बार बालों में तेल की मालिश जरूर करें।

8. धूप और साफ-सफाई:

- घर को सूखा और हवादार रखें। जहां तक हो सके, घर में सुबह की धूप को प्रवेश करने दें। इससे वातावरण में नमी कम होगी और फंगल इंफेक्शन की संभावना भी कम होगी। फर्श की सफाई करते समय एंटी-बैक्टीरियल हर्ब्स जैसे नीम, तुलसी या हल्दी वाले पानी का उपयोग करें।

9. मानसिक और शारीरिक संतुलन:

- मानसून के दौरान कभी-कभी सुस्ती या उदासी महसूस हो सकती है। इससे बचने के लिए प्राणायाम और ध्यान (**Meditation**) का अभ्यास करें। इससे मानसिक शांति और ताजगी बनी रहेगी। सकारात्मक सोच बनाए रखें और अधिक क्रोध, चिंता या तनाव से बचें क्योंकि ये वात दोष को और बढ़ा सकते हैं।

10. गुनगुने स्नान का महत्व:

- हर दिन गुनगुने पानी से स्नान करें। यह वात दोष को शांत करने और सर्दी-जुकाम से बचने में मदद करेगा। नहाने के पानी में थोड़ा सा नीम का तेल या तुलसी के पत्तों का रस मिलाएं ताकि त्वचा संबंधी संक्रमण न हो।

11. संग्रहित पानी और भोजन से बचें:

- लंबे समय तक रखा हुआ पानी या बासी खाना पाचन समस्याओं को बढ़ा सकता है ताकि ताजा और गर्म खाना और पानी का सेवन कर सकें। बारिश के मौसम में पानी के दूषित होने का खतरा अधिक होता है, इसलिए फिल्टर या उबला हुआ पानी ही पिएं।

12. प्राकृतिक उपचार और हर्बल उपयोग:

- गिलोय का सेवन प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए किया जा सकता है। इसके अलावा तुलसी, अदरक, और हल्दी का सेवन आपकी इम्यूनिटी को बढ़ाने और सर्दी-जुकाम से बचाने में मदद करेगा। पाचन को बेहतर रखने के लिए भोजन के बाद अजवाइन, सौंफ और जीरे का सेवन करें।

13. विशेष ध्यान रखें:

- यदि पहले से कोई स्वास्थ्य समस्या है, जैसे जोड़ों में दर्द, अस्थमा या आवश्यक आहार पर नियंत्रण है, तो इस मौसम में विशेष ध्यान दें। हल्का और संतुलित भोजन करें और नियमित व्यायाम करें। इन सभी उपायों का पालन करके आप वर्षा ऋतु में बीमारियों से बच सकते हैं और अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रख सकते हैं। आयुर्वेद के इन सिद्धांतों के अनुसार जीवनशैली और आहार में बदलाव लाने से आप स्वस्थ और संतुलित जीवन जी सकते हैं।

14. आंतरिक शोधन (डिटॉक्सिफिकेशन):

- **त्रिफला का सेवन करें:** त्रिफला पाचन को सुधारता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। रात को सोने से पहले गुनगुने पानी के साथ त्रिफला चूर्ण लें।
- **पंचकर्मा उपचार:** वर्षा ऋतु पंचकर्म उपचार के लिए आदर्श समय है। यह शरीर को शुद्ध और रोगमुक्त करने के लिए उपयोगी है। विशेषकर वात और पित्त दोष के असंतुलन को ठीक करने के लिए बस्ती (एनिमा) और वमन (वमन थेरपी) की सलाह दी जाती है।

15. काढ़े और औषधीय पेय:

- **काढ़ा:** तुलसी, अदरक, लौंग, दालचीनी और काली मिर्च से बने काढ़े का नियमित सेवन करें। यह आपको सर्दी-जुकाम से बचाएगा और प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करेगा।
- **नींबू और शहद पानी:** गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर सुबह खाली पेट पिएं। यह शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करेगा और पाचन शक्ति बढ़ाएगा।

16. जोड़ों का ध्यान रखें:

- वर्षा ऋतु में वात दोष बढ़ने के कारण जोड़ों में दर्द या अकड़न बढ़ सकती है। इसके लिए रोजाना हल्के गर्म तिल के तेल या सरसों के तेल से जोड़ों की मालिश करें। अगर पहले से ही गठिया (आर्थराइटिस) या रूमेटिक समस्याएं हैं, तो अदरक और हल्दी का सेवन करें, क्योंकि ये प्राकृतिक एंटी-इंफ्लेमेटरी होते हैं।

17. नींद का ध्यान रखें:

- पर्याप्त और गहरी नींद लेने का प्रयास करें। नींद की कमी से वात दोष असंतुलित हो सकता है। सोने से पहले पैरों में तिल के तेल से मालिश करने से नींद अच्छी आती है। जल्दी सोएं और जल्दी उठें, ताकि शरीर की प्राकृतिक लय के साथ तालमेल बना रहे।

18. संक्रमण से बचाव:

- वर्षा के मौसम में जीवाणु और वायरस का संक्रमण तेजी से फैलता है। इसलिए नीम, तुलसी और हल्दी का नियमित सेवन रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक होता है। धूप सेकना अगर मौसम की अनुमति हो, तो रोजाना कुछ समय धूप में बैठें। यह त्वचा को साफ रखने और विटामिन डी प्राप्त करने के लिए लाभकारी है।

19. शहद का प्रयोग:

- वर्षा ऋतु में शहद का सेवन विशेष रूप से लाभकारी माना जाता है, क्योंकि यह वात और कफ दोष को संतुलित करता है। हल्के गर्म पानी या चाय में शहद मिलाकर पिएं। शहद को कभी भी गर्म किया हुआ या पकाया हुआ नहीं लेना चाहिए, क्योंकि आयुर्वेद में इसे विषाक्त माना गया है।

20. आंतरिक और बाहरी त्वचा देखभाल:

- बारिश के मौसम में नमी के कारण त्वचा संक्रमण और खुजली जैसी समस्याएं हो सकती हैं। नीम की पत्तियों का उबाला हुआ पानी त्वचा को धोने में उपयोग करें। एलोवेरा और हल्दी का पेस्ट त्वचा पर लगाएं, जिससे संक्रमण और फंगल समस्याओं से बचा जा सके।

21. अन्य सावधानियाँ:

- **कफ और श्वसन समस्याएँ:** ठंडे और नमी वाले वातावरण में अधिक समय न बिताएं, क्योंकि यह कफ दोष को बढ़ा सकता है। छाती को ढककर रखें और ठंडी चीजों से बचें। खुला हुआ खाना न खाएं और सड़क किनारे बिकने वाले खाद्य पदार्थों से परहेज करें, क्योंकि ये बैक्टीरिया और विषाणुओं के स्रोत हो सकते हैं।

22. हर्बल स्नान:

- पानी में नीम की पत्तियाँ, तुलसी, या हल्दी मिलाकर स्नान करने से त्वचा पर मौजूद बैक्टीरिया नष्ट होते हैं और संक्रमण से बचाव होता है। इससे शरीर में ताजगी भी महसूस होती है।

23. आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का सेवन:

- अश्वगंधा, गिलोय, और शतावरी जैसी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ प्रतिरक्षा को बढ़ाने और शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होती हैं। इन्हें काढ़े या सप्लीमेंट के रूप में लिया जा सकता है।
- इन अतिरिक्त सुझावों का पालन करके आप वर्षा ऋतु के दौरान अपने शरीर और मन का बेहतर ढंग से ख्याल रख सकते हैं। आयुर्वेद के सिद्धांतों के अनुसार जीवनशैली और आहार में ये छोटे-छोटे बदलाव आपके स्वास्थ्य को मजबूत बनाए रखने में सहायक होंगे।



महामृत्युंजय मंत्र

ॐ हौं जूं सरू ॐ भूर्भुवरू स्वरू
ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्
ॐ स्वरू भुवरू भूरू ॐ सरू जूं हौं ॐ!!

महामृत्युंजय मंत्र का अर्थ

त्रयंबकम- त्रि.नेत्रों वाला यकर्मकारक।

यजामहे- हम पूजते हैं, सम्मान करते हैं। हमारे श्रद्धेय।

सुगंधिम- मीठी महक वाला, सुगंधित।

पुष्टि- एक सुपोषित स्थिति, फलने वाला व्यक्ति। जीवन की परिपूर्णता

वर्धनम- वह जो पोषण करता है, शक्ति देता है।

उर्वारुक- ककड़ी।

इवत्र- जैसे, इस तरह।

बंधनात्र- वास्तव में समाप्ति से अधिक लंबी है।

मृत्यु- मृत्यु से

मुक्षिया, हमें स्वतंत्र करें, मुक्ति दें।

मात्र न

अमृतात्- अमरता, मोक्ष।

महामृत्युंजय मंत्र का सरल अनुवाद :

इस मंत्र का मतलब है कि हम भगवान शिव की पूजा करते हैं, जिनके तीन नेत्र हैं, जो हर श्वास में जीवन शक्ति का संचार करते हैं और पूरे जगत का पालन-पोषण करते हैं।

महामृत्युंजय मंत्र का जप ऐसे किया जाता है

रोज रुद्राक्ष की माला से इस मंत्र का जप करने से अकाल मृत्यु (असमय मौत) का डर दूर होता है। साथ ही कुंडली के दूसरे बुरे रोग भी शांत होते हैं, इसके अलावा पांच तरह के सुख भी इस मंत्र के जाप से मिलते हैं।

महामृत्युंजय मंत्र जप के अन्य फायदे

भय से छुटकारा पाने के लिए 1100 मंत्र का जप किया जाता है।

रोगों से मुक्ति के लिए 11000 मंत्रों का जप किया जाता है।

पुत्र की प्राप्ति के लिए, उन्नति के लिए, अकाल मृत्यु से बचने के लिए सवा लाख की संख्या में मंत्र जप करना अनिवार्य है।

यदि साधक पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ यह साधना करें, तो वांछित फल की प्राप्ति की प्रबल संभावना रहती है।

विदिशा आनंद

शिक्षिका

गृह विज्ञान विभाग

राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट

एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली



स्वलिखित कविता

क्या वो जमाना था

क्या वो जमाना था, क्या वो फसाना था
हम थे बच्चे और मौज मस्ती का जमाना था।
ख्वाहिशें थी छोटी और खिलौने थे सस्ते
माँ की गोद भाती और कागज की कशती खूब लुभाती
आस-पड़ोस के सभी अपने ही हुआ करते थे
करीबी रिश्तों की कभी कमी न खलती थी
नाना-नानी, दादा दादी किस्से रोज सुनाते थे
तजुर्बे के लिए वो ही काम आते थे
हर तरफ हरियाली हुआ करती थी
पेड़ों पर परिंदों के आशियाने हुआ करते थे
सांझ को माँ दीपक रोज जलाती थी
धुंआ होता था फिर भी आंसू पोंछ खाना पकाती थी
हर तरफ खुशहाली, प्यार और अपनापन हुआ करता था
अपनों के अपनों से बैर और दुश्मन नहीं हुआ करते थे
हर त्यौहार मिलकर लोग मनाते थे
दीवाली पर दीये, होली पर रंग और ईद पर सबको गले लगाते थे,
सबको गले लगाते थे
क्या वो जमाना था, क्या वो फसाना था.....



प्रेरक कविता

कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती

डुबकियां सिंधु में गोताखोर लगाता है
जा जा कर खाली हाथ लौटकर आता है ।
मिलते नहीं यूँ सहज मोती गहरे पानी में
मुट्टी उसकी खाली हर बार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती ।
असफलता एक चुनौती है इसे स्वीकार करो,
क्या कमी रह गई देखो और सुधार करो
जब तक न सफल हो नींद-चैन को त्यागो तुम
संघर्ष का मैदान छोड़कर मत भागो तुम,
कुछ किए बिना ही जय जय कार नहीं होती
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती ।

प्रियांशी
बीएससी तृतीय वर्ष (जेड.बी.सी.)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली



प्रेरणादायक कहानी

कहानी विश्वास की

यह कहानी तीन अच्छे मित्रों की है। यह मित्र कभी आपस में जुदा नहीं होना चाहते थे। इन तीनों मित्रों को आपस में जुदा होने से बहुत डर लगता था। इन तीनों मित्रों का नाम था ज्ञान, धन और विश्वास लेकिन समय आगे बढ़ता गया और बढ़ते समय के साथ-साथ इन तीनों मित्रों को एक दूसरे से जुदा होना पड़ा और जब जुदाई का समय आया तो इन तीनों मित्रों ने एक दूसरे से सवाल किया कि अगर कभी हमें आने वाले समय में एक दूसरे से मिलना हुआ तो हम एक दूसरे से कहाँ मिलेंगे। इस सवाल के जवाब के लिए तीनों मित्रों ने काफी विचार किया और इन तीनों ने 5 से 6 दिन का समय लिया और अंततः तीनों मित्र एक सुझाव के रूप में सामने आए। पहला मित्र जो की ज्ञान था वह बोला कि मैं तो ज्ञान हूँ मुझसे अगर किसी को मिलना होगा तो उसको मंदिर में ही आना पड़ेगा या मस्जिद में आना होगा या उनको विद्यालय में आना होगा और हो सकता है कि वह मुझे शिवालय में भी पाए। दूसरा मित्र यह सुनकर बोला कि मैं तो धन हूँ, मैं तो गरीबों के पास होता ही नहीं तुम मुझसे मिलना होगा तो किसी अमीर की तिजोरी में जाकर ही मुलाकात हो पाएगी। दोनों मित्रों की बातों को विश्वास बहुत ध्यान से सुन रहा था और ध्यान से सुनते ही विश्वास की ओर दोनों मित्र देखते रहे परंतु विश्वास ने कुछ नहीं कहा। दोनों मित्रों ने विश्वास से पूछा कि विश्वास तुम कुछ कह क्यों नहीं रहे हो अगर हमें तुमसे मिलना होगा, तो हम कहाँ पर मिलेंगे।

विश्वास काफी देर तक चुप रहा और जब इतनी देर तक चुप रहने के बाद उसके दोनों दोस्त ज्ञान और धन ने उससे पूछा कि तुम चुप क्यों हो तो विश्वास रोते हुए बोला कि ज्ञान मंदिर मस्जिद में मिल जाएगा या विद्यालय और धन तुम तो किसी अमीर की तिजोरी में बड़ी आसानी से मिल जाओगे लेकिन मैं तो बहुत दुखी हूँ क्योंकि मैं विश्वास हूँ। यदि मैं एक बार किसी के पास से चला गया तो फिर मैं चाहकर भी कभी नहीं मिल पाऊंगा।

इस कहानी से हमें यह शिक्षा मिलती है कि ज्ञान और धर्म की जितनी महत्वता हमारे जीवन में है। उतना ही ज्यादा हमारे लिए विश्वास आवश्यक है। दोस्तों दोस्ती करते हुए ज्ञान और धर्म के साथ और धन के साथ विश्वास की अपनी अलग मान्यता है।

एक अच्छी दोस्ती के लिए विश्वास का होना उतना ही जरूरी है, जितना ही एक अच्छे पौधे के लिए एक अच्छी मिट्टी का होना।

प्रियांशी
बीएससी तृतीय वर्ष (जेड.बी.सी.)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली



कुकिंग टिप्स



1- भिंडी की सब्जी चिपचिपी बनती है, तो इसे पकाते वक्त इसमें नींबू का रस डाल दें। ऐसा करने से भिंडी का चिपचिपापन खत्म हो जाएगा। इसके अलावा आप भिंडी पकाते समय उसमें बेसन भी मिला सकती हैं। ऐसा करने से भिंडी क्रिस्पी बनेगी।



2- सब्जी में धनियां पाउडर की जगह अगर साबुत धनियां, जो लहसुन के साथ कूट के डाला जाए, तो सब्जी के स्वाद को बढ़ा देता है।



3- यदि दही वाली अरबी या दही वाले आलू बना रहे हैं, तो उनमें नमक अंत में मिलाएं, जब ग्रेवी पककर गाढ़ी हो जाए। पहले नमक डालने से दही फट जाती है और सब्जी में दही का स्वाद भी नहीं आता है।



4- ककड़ी, लौकी और बूंदी के रायते में जीरा, हींग और लाल मिर्च का तड़का लगाकर खाने से रायते का स्वाद दोगुना हो जाता है।



5- खाना बनाते समय ग्रेवी का स्वाद बढ़ाने के लिए प्याज भूनते समय उसमें आधा छोटा चम्मच चीनी डालें। दरअसल, चीनी ग्रेवी को अच्छा रंग देगी और इससे स्वाद भी बढ़ जाएगा।

संगीता सिंह
शिक्षिका
गृह विज्ञान विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली



स्वास्थ्य सुझाव

फिटनेस और वजन बढ़ाने में खजूर और चने (चना) की भूमिका पतले लोगों के लिए:

- खजूर में प्राकृतिक और स्वस्थ कार्बोहाइड्रेट और शुगर होते हैं।
- एक खजूर में लगभग कार्बोहाइड्रेट-25 ग्राम, प्रोटीन-1 ग्राम, फैट-0 ग्राम, और शुगर-4 ग्राम होती है।
- 100 ग्राम चने में कार्बोहाइड्रेट-54 ग्राम, प्रोटीन-18 ग्राम, और फैट-12 ग्राम होता है।
- खजूर और चने को मिलाकर कार्बोहाइड्रेट-79 ग्राम, प्रोटीन-19 ग्राम, और फैट-12 ग्राम मिलता है।
- इस संयोजन से कुल 500 कैलोरी मिलती है, जिसका अनुपात 1:4 है, जोकि महत्वपूर्ण कैलोरी मात्रा है।
- एक पौष्टिक रेसिपी के लिए, अपने आहार में 100 ग्राम चने और 5 खजूर शामिल करें।
- यदि आप अधिक कैलोरी सेवन करना चाहते हैं, जैसे कि 650 कैलोरी के लिए तो आप इस मिश्रण में 250 मिली दूध मिला सकते हैं।



सैयद अशर अली
सहायक प्रवक्ता
कम्प्यूटर साइंस विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली



बीमार होने पर जल्दी ठीक होने के लिए क्या खाएं-

आराम और हाइड्रेशन:

अपने शरीर को स्वस्थ होने देने के लिए तुरंत आराम को प्राथमिकता दें।
अपने दिन की शुरुआत एक सामान्य, स्वस्थ और हल्के नाश्ते से करें।
पूरे दिन भरपूर पानी पीकर हाइड्रेटेड रहें।

पौष्टिक भोजन:

दोपहर का भोजन: एक कटोरी सादी दाल लें और अतिरिक्त हाइड्रेशन और विटामिन के लिए खीरे का एक पूरा टुकड़ा शामिल करें।
2 घंटे के बाद, अपने शरीर को आवश्यक विटामिन और पोषक तत्व प्रदान करने के लिए एक कटोरी फलों का सलाद खाएँ।
रात के खाने में, अपने पेट को आराम देने के लिए एक कटोरी सादी खिचड़ी (चावल और दाल का दलिया) लें।

अतिरिक्त सुझाव:

- हाइड्रेशन बढ़ाने और विटामिन सी की एक ताजा खुराक प्रदान करने के लिए नींबू पानी पीएँ।
- आराम को बढ़ावा देने और पाचन में सहायता करने के लिए शाम को एक कप हर्बल चाय का आनंद लें।
- सुनिश्चित करें कि आपको पर्याप्त आराम मिल रहा है और जोरदार गतिविधियों से बचें।
- रिकवरी के दौरान अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करने के लिए अतिरिक्त विटामिन सी के साथ पूरक पर विचार करें।

इस 24-घंटे की दिनचर्या का पालन करके और पौष्टिक, आसानी से पचने वाले खाद्य पदार्थों पर ध्यान केंद्रित करके, आप अपने शरीर की रिकवरी प्रक्रिया को तेज कर सकते हैं पूरे दिन आराम और हाइड्रेशन को प्राथमिकता देना याद रखें।

शैफाली प्रसाद
सहायक प्रवक्ता
कम्प्यूटर साइंस विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली



खाना-खजाना

बारिश के मौसम में कुछ कुरकुरा और चटपटा खाने की क्रेविंग होने लगती है। आमतौर पर लोग बरसात के सुहावने मौसम का आनंद पकौड़ों के साथ लेते हैं। जबकि पकौड़े हमारी सेहत के लिए हेल्दी साबित नहीं होते हैं। अगर आप हेल्दी स्नैक्स के साथ रेनी सीजन को एन्जश्वय करना चाहते हैं, तो इन लाजवाब और आसान रेसिपीज को अपने मेन्यू में जरूर शामिल करें। जो आपके स्वाद के साथ साथ आपकी सेहत का भी भरपूर ख्याल रखती हैं।

ओट्स उत्तपम रेसिपी

इसे बनाने के लिए हमें चाहिए

- ओट्स 2 कप
- बेसन 2 कड़े चम्मच
- योगर्ट 2 कप
- तेल 2 बड़े चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- काली मिर्च 1 चुटकी
- लाल मिर्च 1 चुटकी
- शिमला मिर्च 1 से 2
- कटा हुआ प्याज 1
- कटा हुआ टमाटर 1
- हरी मिर्च 1 से 2



बनाने की विधि

- इसे बनाने के लिए ओट्स को पीसकर पाउडर बना लें। उसके बाद एक बाउल में उस पाउडर को डालें और उसमें बेसन, योगर्ट व नमक मिलाएं।
- इसके बाद घोल में काली मिर्च और लाल मिर्च भी एड कर दें। आप चाहें, तो इसमें अजवाइन और जीरा भी डाल सकते हैं।
- घोल को तवे पर डालकर उपर से शिमला मिर्च, टमाटर, प्याज और हरी मिर्च डालकर फैला दें।
- अब इसके आस पास अश्वयल डालकर इसे 2 से 3 मिनट तक पकने दें और फिर उल्टा दें। इसके बाद तैयार
- उत्तपम पर पनीर को मैश करके डालें और पुदीने की चटनी के साथ सर्व करें।

इडली चाट

इसे बनाने के लिए हमें चाहिए

- सूजी 2 कप
- दही 2 कप
- चिरौंजी 1 चम्मच
- करी पत्ता 5 से 6
- कटा हुआ प्याज 1 कटोरी
- कटा हुआ टमाटर 1 कटोरी
- नींबू का रस 1 चम्मच
- जीरा पाउडर 1 चम्मच
- हरी मिर्च 1 से 2
- धनिया पत्ती 2 चम्मच
- पुदीने की चटनी 3 से 4 चम्मच
- इमली की चटनी 3 से 4 चम्मच

बनाने की प्रक्रिया

- इसे बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में सूजी डालकर उसमें दही एड करें और उसे मिक्स करके 10 से 15 मिनट के लिए रख दें।
- उसके बाद मोल्ड को ग्रीस करें और फिर उसमें तैयार मिश्रण को डालकर पकाएं। 4 से 5 मिनट तक माइक्रोवेव या गैस पर इडली को पकने दें।
- मोल्ड से निकालने के बाद इडली को कुछ देर ठण्डा होने के लिए रख दें।
- अब एक बाउल में इडली को चार चार टुकड़ों में काटकर डालें।
- उसके बाद उस पर विस्क कर्ड मिलाएं। इडली में स्वाद एड करने के लिए नमक, लालमिर्च, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर और चिरौंजी एड करें।
- इस पर कटा हुआ प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, पुदीने की चटनी, इमली की चटनी और धनिया पत्ती डालें।

ब्रेड मलाई सैंडविच

सामग्री

- 1/2 गाजर, घिसी हुई
- 3 टेबल स्पून पत्ता गोभी, कटी हुई
- 1/2 शिमलामिर्च, बारीक कटी हुई
- 1/2 प्याज, बारीक कटा हुआ
- 3 टेबल स्पून स्वीट कॉर्न
- 2 टेबल स्पून धनिया बारीक कटा हुआ
- 1/2 कप क्रीम मलाई
- 1/2 टी स्पून कालीमिर्च पाउडर
- 1/2 टी स्पून चिलि फ्लेक
- 1/2 टी स्पून मिक्स्ड हर्ब्स
- 8 स्लाइस ब्रेड, व्हाइट या ब्राउन



बनाने की विधि -

- सबसे पहले एक बड़े से बाउल में 1/2 गाजर, 3 टेबलस्पून पत्ता गोभी, 1/2 शिमलामिर्च, 1/2 प्याज, 3 टेबलस्पून स्वीट कॉर्न और 2 टेबलस्पून धनिया डालें।
- अब 1/2 कप क्रीम, 1/2 टीस्पून काली मिर्च पाउडर, 1/2 टीस्पून चिली फ्लेक्स और 1/2 टीस्पून मिश्रित हर्ब्स डालें। अच्छे से मिक्स करें और ध्यान रखें कि सब अच्छे से मिल जाए।
- अब एक ब्रेड स्लाइस लें और 2 टेबलस्पून वेजीटेबल मलाई मिक्सचर फैला लें।
- अब इसे दूसरे ब्रेड स्लाइस से कवर करें और आराम से दबा लें। साइड से ब्रेड को ट्रिम कर लें। आप चाहें तो अपनी पसंद के मुताबिक, साइड को रख भी सकते हैं।
- आखिर में वेज मलाई सैंडविच को टोमैटो सॉस के साथ परोसें।

सुविचार

बारिश का मौसम हमें सिखाता है कि हर बूँद का अपना महत्व है, जैसे जीवन के हर छोटे-से-छोटे पल का भी महत्व होता है। उन्हें संभाल कर रखें।

सावनी आनंद
आहार विशेषज्ञ व नेचुरोपैथ
राजश्री आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज
एण्ड हॉस्पिटल, बरेली



रागी ओट्स ढोकला

सामग्री

- रागी का आटा - 1 कप
- ओट्स पाउडर -आधा कप
- बेसन -आधा कप
- दही-आधा कप
- नमक-स्वादानुसार
- सोडा-चुटकीभर
- अदरक का पेस्ट- 1 चम्मच
- तेल-2 चम्मच
- सरसों के बीज- 1-2 छोटा चम्मच
- जीरा - 1 छोटा चम्मच
- करीपत्ता - 2-3
- हरी मिर्च का चीरा-एक

बनाने की विधि

- एक बाउल में रागी का आटा, ओट्स पाउडर और बेसन मिलाएं। इसका बैटर तैयार कर लें और रातभर के लिए छोड़ दें।
- अगले दिन इसमें नमक, दही, अदरक का पेस्ट डालकर अच्छे से मिला लें।
- अब इसमें थोड़ा तेल भी मिक्स करें।
- अब इस बैटर को 15-20 मिनट तक भाप में पकाएं। जब यह ठंडा हो जाए, तो इसे टुकड़ों में काट लें
- तेल, राई, करीपत्ता डालकर तड़का तैयार करें और ढोकला में डालें।
- सजावट के लिए हरा धनिया और कसा हुआ नारियल का उपयोग करें और इसे धनिये की चटनी के साथ आनंद लें।

सुविचार

बारिश में भीराने का आमंद वही ले सकता है, जिसने जीवन में कठिनाइयों का सामना किया हो। हर बूंद हमें, जीवन का अनमोल उपहार देती है।

पालक स्टीम बॉल्स

सामग्री

- धनियापत्ती - 1 कप,
- पालक- 1 कप,
- बेसन- 1 कप,
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच,
- धनिया पत्ती - 1 छोटा चम्मच,
- जीरा पाउडर - 1 छोटा चम्मच,
- अदरक लहसुन का पेस्ट -1 छोटा चम्मच,
- हरी मिर्च-1
- दही - 1 बड़ा चम्मच,
- नमक-स्वादानुसार,
- चीनी- 1 छोटा चम्मच

बनाने की विधि

- एक बाउल में सभी सामग्री को एक साथ मिलाएं।
- टब इसमें थोड़ा सा पानी भी मिक्स करें।
- इसके बाद आटा गूंथ लीजिये। इसमें इन सामग्री को मिक्स कर दें।
- इससे गोले बनाकर स्टीमर में पकाएं।
- फिर हरी चटनी के साथ गरमागरम परोसें।

सुविचार

बारिश की बूंदों से सीखो,
हर गिरावट के बाद उठना
जरूरी है। जैसे प्रति नई
ऊर्जा से लहलहा उठती है,
वैसे ही हमें भी हर कठिनाई
के बाद नई शुरुआत करनी
चाहिए।



निमिषा सिंह
शिक्षिका
गृह विज्ञान विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



ब्रेड चाट

सामग्री:

- ब्रेड स्लाइस - 4 (कटा हुआ)
- आलू - 1 (उबला और कटा हुआ)
- टमाटर - 1 (कटा हुआ)
- प्याज - 1/2 (बारीक कटा हुआ)
- हरी मिर्च - 1 (कटी हुई)
- चाट मसाला - 1/2 चम्मच
- नमक - स्वाद अनुसार
- इमली की चटनी - 2 टेबलस्पून
- हरी चटनी - 2 टेबलस्पून
- हरा धनिया - 1 टेबलस्पून (कटा हुआ)



विधि:

- ब्रेड स्लाइस को छोटे टुकड़ों में काटकर तवे पर हल्का सा सेंक लें।
- टुकड़ों पर आलू, टमाटर, प्याज, हरी मिर्च, नमक और चाट मसाला डालें।
- इमली और हरी चटनी डालकर अच्छी तरह मिला लें।
- हरे धनिये से सजाकर सर्व करें।

मसालेदार पनीर टिक्का

सामग्री:

- पनीर - 200 ग्राम (क्यूब्स में कटा हुआ)
- दही - 2 टेबलस्पून
- लाल मिर्च पाउडर - 1 चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1 चम्मच
- धनिया पाउडर - 1/2 चम्मच
- चाट मसाला - 1/2 चम्मच
- नमक - स्वाद अनुसार
- नींबू का रस - 1 चम्मच
- तेल - 1 टेबलस्पून



विधि:

- दही, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, धनिया पाउडर, चाट मसाला, नमक और नींबू का रस मिला कर एक पैट्टी तैयार करें।
- पनीर के टुकड़ों को इस मिश्रण में डालकर अच्छे से मिला लें और 15 मिनट के लिए छोड़ दें।
- तवे पर तेल गरम करें और पनीर के टुकड़ों को सुनहरा होने तक सेंक लें।
- गरमागरम पनीर टिक्का परोसें।

विदिशा आनंद

शिक्षिका

गृह विज्ञान विभाग

राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट

एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली



सेहत वाली रसोई

अधिक से अधिक ताजे फल और सब्जियाँ शामिल करें: हर भोजन में रंग-बिरंगे फल और सब्जियाँ शामिल करें। यह विटामिन, मिनरल और एंटी ऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं।



प्रोटीन युक्त भोजन: दालें, चने, मूंगफली, टोफू, पनीर और दही को भोजन में शामिल करें। ये प्रोटीन का अच्छा स्रोत होते हैं जो शरीर को ऊर्जा देते हैं और मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं।

कम तेल और घी का प्रयोग: खाना पकाने के लिए कम तेल या घी का इस्तेमाल करें। तले हुए भोजन से बचें और उबले, भुने, या ग्रिल्ड खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें।



नाश्ते में पौष्टिक विकल्प चुनें: दिन की शुरुआत स्वस्थ नाश्ते से करें। जैसे- ओट्स, उपमा, पोहा, या मूंग दाल चिल्ला जैसे विकल्पों का चयन करें जो ऊर्जा से भरपूर और हल्के होते हैं।

मसालों का संतुलित उपयोग: हल्दी, अदरक, लहसुन और हरी मिर्च जैसे मसाले न सिर्फ स्वाद बढ़ाते हैं, बल्कि एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी ऑक्सीडेंट गुणों से भी भरपूर होते हैं।



संगीता सिंह
शिक्षिका
गृह विज्ञान विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली



वर्षा ऋतु में प्राकृतिक सौंदर्य टिप्स



खीरा और दही का फेस पैक:
खीरे का रस और दही मिलाकर फेस पैक बनाएं। खीरा त्वचा को ठंडक पहुंचाता है और दही त्वचा को नमी प्रदान करता है। यह पैक त्वचा को हाइड्रेटेड और ग्लोइंग बनाए रखता है।



गुलाब जल और नींबू का क्लींजर:
गुलाब जल में कुछ बूंदे नींबू की मिलाकर क्लींजर तैयार करें। यह क्लींजर तैलीय त्वचा के लिए फायदेमंद है और अतिरिक्त तेल को नियंत्रित करता है। नींबू में विटामिन C होता है जो त्वचा को साफ और उज्वल बनाता है।



नारियल तेल और कपूर का मिश्रण:
मानसून में पैरों की देखभाल भी जरूरी है। नारियल तेल में थोड़ा कपूर मिलाकर पैरों पर मसाज करें। यह फंगल इन्फेक्शन को रोकता है और पैरों को मुलायम और स्वस्थ बनाए रखता है।



मुल्तानी मिट्टी और गुलाब जल का फेस पैक:
मानसून में त्वचा तैलीय हो जाती है। मुल्तानी मिट्टी और गुलाब जल का पैक लगाएं। मुल्तानी मिट्टी अतिरिक्त तेल को सोखती है और गुलाब जल त्वचा को ताजगी और नमी प्रदान करता है। इसे 15-20 मिनट तक लगाकर ठंडे पानी से धो लें।



एलोवेरा जेल और चंदन का फेस मास्क:
एलोवेरा जेल में थोड़ा चंदन पाउडर मिलाकर चेहरे पर लगाएं। यह मास्क त्वचा को ठंडक और नमी प्रदान करता है, साथ ही इसे दाग-धब्बों से भी बचाता है। 15 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।

शिवानी कटियार
शिक्षिका
गृह विज्ञान विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली



घरेलू उपचार

● पेट की समस्याओं के लिए अदरक और जीरा का मिश्रण:

मानसून में पेट की गड़बड़ी आम है। एक चम्मच सूखा जीरा और अदरक का पाउडर मिलाकर गुनगुने पानी के साथ सेवन करें। यह पाचन को सुधारता है और पेट की समस्याओं जैसे गैस और एसिडिटी से राहत देता है।

● त्वचा के इन्फेक्शन के लिए नीम का स्नान:

मानसून के दौरान त्वचा में फंगल इन्फेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। नीम के पत्तों को पानी में उबालकर उस पानी से स्नान करें। नीम में एंटी-फंगल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो त्वचा के संक्रमण को रोकते हैं।

● बालों के झड़ने के लिए आंवला और मेंहदी का हेयर पैक:

बारिश के मौसम में बाल कमजोर होकर झड़ने लगते हैं। आंवला पाउडर और मेंहदी पाउडर को पानी में मिलाकर हेयर पैक बनाएं। इसे बालों में लगाएं और 30 मिनट बाद धो लें। यह बालों को मजबूती और पोषण देता है।

● सर्दी और खांसी के लिए तुलसी और अदरक का काढ़ा:

तुलसी की पत्तियां, अदरक का टुकड़ा, काली मिर्च, और थोड़ा सा गुड़ मिलाकर काढ़ा बनाएं। इसे गर्म-गर्म पिएं। यह काढ़ा सर्दी, खांसी और गले की खराश को दूर करने में बहुत प्रभावी है।

● मुँहासों के लिए हल्दी और शहद का पेस्ट:

मानसून के दौरान तैलीय त्वचा पर मुँहासे होना आम है। हल्दी और शहद को मिलाकर पेस्ट बनाएं और प्रभावित क्षेत्रों पर लगाएं। हल्दी में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं और शहद त्वचा को नमी प्रदान करता है।

● मच्छरों से बचाव के लिए नारियल तेल और नीम का तेल:

मानसून में मच्छरों की समस्या बढ़ जाती है। नारियल तेल में कुछ बूंदें नीम के तेल की मिलाकर त्वचा पर लगाएं। यह मच्छरों को दूर रखने में मदद करता है और त्वचा को भी पोषण देता है।

शिवानी कटियार
शिक्षिका
गृह विज्ञान विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली



मिथ्स

फैक्ट्स

आहार मिथक वह सलाह है जो बिना किसी तथ्य के लोकप्रिय हो जाती है। जब वजन घटाने की बात आती है, तो कई लोकप्रिय मान्यताएँ मिथक होती हैं और अन्य केवल आंशिक रूप से सत्य होती हैं। यहाँ कुछ तथ्य दिए गए हैं जो आपको सही चुनने में मदद करेंगे।

मिथक?

वजन कम करने के लिए कार्ब्स कम करें।

तथ्य :

कार्बोहाइड्रेट अलग-अलग रूपों में आते हैं सरल और जटिल। कुकीज और कैंडी जैसे खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले सरल कार्ब्स में विटामिन, खनिज और फाइबर की कमी होती है। इन मिठाइयों को कम करना स्वस्थ खाने और संभवतः वजन कम करने का एक शानदार तरीका है। साबुत अनाजों की रोटी, बीन्स और फलों जैसे जटिल कार्ब्स वाले खाद्य पदार्थों में बहुत सारे पोषक तत्व होते हैं जो आपके लिए अच्छे होते हैं।

मिथक?

अगर लेबल पर “नो-फैट” या “लो-फैट” लिखा है, तो आप जितना चाहें खा सकते हैं और वजन नहीं बढ़ेगा।

तथ्य :

कई कम फैट वाले या बिना फैट वाले खाद्य पदार्थों में फैट में कमी की भरपाई के लिए चीनी, स्टार्च या नमक मिलाया जाता है। इनमें अक्सर उतनी ही कैलोरी होती है, या उससे ज्यादा। इसके लिए आप पोषण स्तर देखें कि एक सर्विंग में कितनी कैलोरी है। सर्विंग साइज भी जरूर जाँचें।

तथ्य :

स्वस्थ नाश्ता खाने से आपको दिन में बाद में अपनी भूख को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती लेकिन फिर भी आप अस्वस्थ नाश्ते को नहीं कह सकते हैं। किसी भी वैज्ञानिक अध्ययन ने यह नहीं लिखा है कि सुबह का खाना न खाने से सीधे वजन बढ़ता है। अगर आपको सबसे पहले भूख नहीं लगती है, तो अपने शरीर की सुनें। जब आपको भूख महसूस हो तो फलों के साथ दलिया जैसे स्वस्थ विकल्प का सेवन करें।

मिथक

नाश्ता न करने से आपका वजन बढ़ता है।

मिथक:

वजन कम करने के लिए, आपको अपने सभी पसंदीदा भोजन को छोड़ना होगा।

तथ्य :

जब आप वजन कम करने की कोशिश कर रहे हों, तो आपको अपने सभी पसंदीदा भोजन को पूरी तरह छोड़ने की जरूरत नहीं है। आप अपने पसंदीदा भोजन को सप्ताह में एक बार कम मात्रा में खा सकते हैं। बस अपने द्वारा ली जाने वाली कुल कैलोरी पर नजर रखना याद रखें। वजन कम करने के लिए, आपको भोजन के माध्यम से ली जाने वाली कैलोरी से ज्यादा कैलोरी खर्च करनी चाहिए।

तथ्य :

आपने सुना होगा कि मल्टी विटामिन आपके आहार में मौजूद पोषक तत्वों की पूर्ति कर सकता है। शोधकर्ता इस बात पर सहमत नहीं हैं। लेकिन अगर आपका डॉक्टर आपको विटामिन लेने के लिए कहता है, तो ही लें। फिर भी, अपने पोषक तत्वों को प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, नट्स और स्वस्थ तेलों से भरा आहार खाना है।

मिथक :

आपको रोजाना मल्टी विटामिन की जरूरत है।

सावनी आनंद

**आहार विशेषज्ञ व नेचुरोपैथ
राजश्री आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज
एण्ड हॉस्पिटल, बरेली**





जल संग्रहण

राजश्री कुलगीत

राजश्री जग में उजियारा लाया है,
शिक्षण सेवा का एक-दीप जलाया है!

इतने ऊँचे उठो जितना उठा ये गगन है,
माँ-बापूजी ने हमको प्रण ये दिलाया है,
प्रण ये पूरा हो-मन में यही लगन है,
पिताश्री का जीवन-दर्शन अपनाया है,
शिक्षण सेवा का गण-दीप जलाया है,
राजश्री जग में उजियारा लाया है!

छात्र-छात्राओं ने यहाँ पढ़-लिखकर,
गुरु-शिष्य परंपरा का मान बढ़ाया है,
चिकित्सा, सम्मान, उपाधि, ज्ञान लेकर,
राजश्री में जीवन-सुमन खिलाया है,
शिक्षण सेवा का वट-वृक्ष लगाया है,
राजश्री जग में उजियारा लाया है!

लेकर हम ज्ञान और विज्ञान की वन्दनवार,
करते हम ईश की वंदना यह बारम्बार-
तमसो मा ज्योतिर्गमय हित-हो आलोकिक,
ज्ञान-ज्योति का इस भूतल पर दीप जले देखो बारम्बार
शिक्षण सेवा का मन में दीप जलाया है,
राजश्री जग में उजियारा लाया है!



-डॉ.मोनिका अग्रवाल

(वाइस चेयरपर्सन)

राजश्री ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन्स, बरेली



मूल्य - 55/- रुपये

पता : 16 कि.मी. एन.एच.-30 पीलीभीत रोड, बरेली
मोबाइल नम्बर : 9690000101, 9690000104