



राजश्री

आरोग्यम् दर्पण





राजश्री आरोग्यम् दर्पण

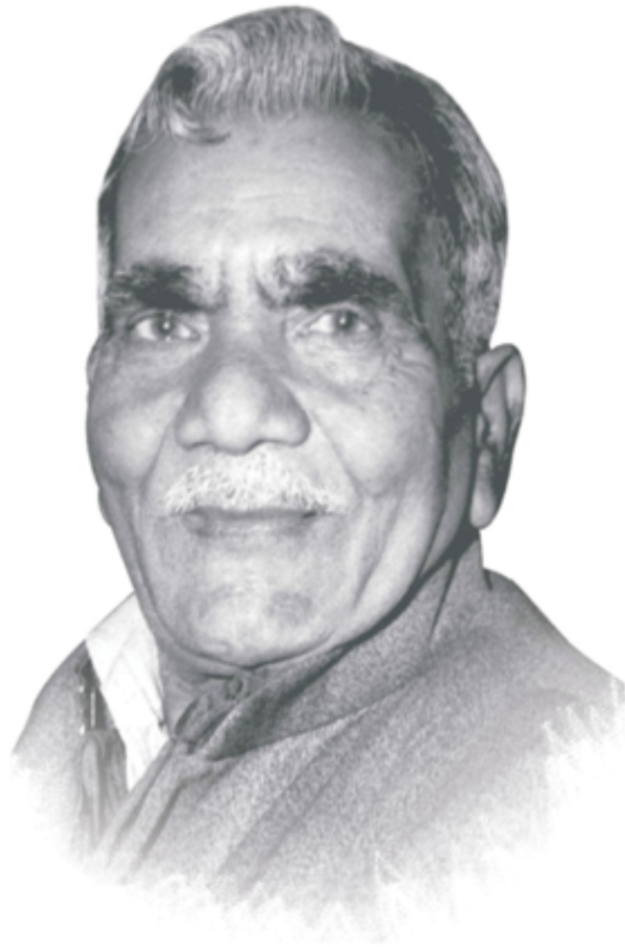
त्रैमासिक पत्रिका (प्रथम संस्करण)

डॉ. सुषमा गंगवार
(संपादक)



संपादक मण्डल

- श्री दुष्यंत माहेश्वरी
- डॉ. दुर्गा लाल शर्मा
(आयुर्वेद विभाग)
- कुँ0 विदिशा आनन्द
(गृह विज्ञान विभाग)
- कुँ0 सावनी आनन्द
(गृह विज्ञान विभाग)



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



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।



डॉ. मोनिका अग्रवाल
वाइस चेयरपर्सन
राजश्री ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन्स एण्ड हॉस्पिटल, बरेली

संदेश

जो होता है वह सबसे अच्छा.....
क्योंकि कुदरत प्रकृति की इच्छा।
इस विचार की दूरगामी परिणाम सुखद.....
समर्पण इस विचार को जी के इसकी हद।।

जैसा कि उक्त पंक्तियों से स्पष्ट है मानव जीवन की उत्पत्ति प्रकृति से हुई है इसलिए मानव एवं प्रकृति एक दूसरे के पूरक हैं एवं मानव और प्रकृति का आपस में सामंजस्य जरूरी है राजश्री आरोग्यम दर्पण त्रैमासिक पत्रिका का उद्देश्य मानव को प्रकृति से जोड़ना एवं हर व्यक्ति को जागरूक करना है। आज हम अपनी जीवन शैली एवं कार्य शैली का अपने ऊपर जो प्रतिकूल प्रभाव देख रहे हैं उसे हम अपनी जीवन शैली को प्रकृति के साथ जोड़कर किस प्रकार से प्रतिकूल को अनुकूल में परिवर्तित कर सकते हैं। मुझे लगता है यह पत्रिका हमारे उद्देश्य को अवश्य पूर्ण करेगी।



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

संदेश

प्रिया पाठको,

राजश्री आरोग्यम् पत्रिका का प्रथम संस्करण आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत हर्ष हो रहा है मैं आभार व्यक्त करती हूँ। डॉ. साकेत अग्रवाल (अधिष्ठाता शैक्षणिक) व राजश्री परिवार का जिन्होंने मुझे यह अवसर प्रदान किया।

हमारे इस संस्करण में आपका स्वागत है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए केवल अच्छा भोजन ही नहीं बल्कि भावनात्मक सामंजस्य भी आवश्यक है जो शरीर व आत्मा दोनों को पोषण प्रदान कर हमें एक गुणवत्तापूर्ण जीवन व्यतीत करने में मदद करें। शारीरिक व मानसिक कल्याण के लिए योग की शक्ति व पोषण संबंधी जानकारी इस पत्रिका में आपको मिलेगी।

मैं हमारी संपादकीय टीम को बधाई देती हूँ जिनके परिश्रम व प्रयास से हम इस संस्करण को प्रस्तुत कर रहे हैं।

अनुक्रमणिका

क्रम सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
1	ग्रीष्म ऋतुचर्या	1-3
2	गायत्री मंत्र	4
3	व्यंग कविता	5
4	प्रेरक कविता	6
5	स्वास्थ्य सुझाव	7
6	खाना-खजाना	8
7	पेय पदार्थ	9-13
8	प्रेरक कहानी	14
9	सेहत वाली रसोई	15
10	ग्रीष्म ऋतु में प्राकृतिक सौंदर्य टिप्स	16
11	दैनिक जीवन में योग	17-19

ग्रीष्म ऋतुचर्या

हमारा आहार विहार जलवायु ऋतु और वातावरण हमारे शरीर एवं स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते हैं, आयुर्वेद में शरीर एवं स्वास्थ्य को विकारग्रस्त तथा रोगी करने वाले कारकों में दो कारकों का उल्लेख किया है।

निजकारण –: 1. यदि हमारे खानपान, रहनसहन से सम्बन्धित कारको से यदि दोष संचित या कुपित होकर इसके फलस्वरूप जो रोग उत्पन्न होता है. इस प्रकार के विकार या रोगों को निज कारण से उत्पन्न होने के कारण निज रोग कहा जाता है।

2. यदि किसी बाहरी कारण से कोई रोग या कष्ट उत्पन्न होता है। यथा – चोट, मोच से, लड़ने झगड़ने, दुर्घटना, ऊपर से गिरने, जीवाणु, वायरस आदि के कारण जो रोग उत्पन्न होते हैं उन्हें बाहरी कारणों से उत्पन्न होने के कारण आगन्तुज रोग या विकार कहा जाता है' अतः यह अत्यन्त आवश्यक है कि हम ऋतुओं के गुणधर्म को जाने – पहचाने एवं उसके अनुकूल अपना आहार – विहार, रहन – सहन रखकर बीमार होने से न केवल अपना बचाव करें अपितु स्वास्थ्य संरक्षण एवं संवर्धन करें, अतः स्वस्थ रहने के लिए जलवायु, ऋतु एवं हर वातावरण के अनुसार खान – पान एवं रहन-सहन आवश्यक है। जिससे ऋतु जनित रोगों से बचाव हो सके। इसी संदर्भ में ग्रीष्म ऋतु में करने योग्य और न करने योग्य आहार – विहार के विषय में आयुर्वेद शास्त्र के निर्देशानुसार उपयोगी एवं स्वास्थ्य के लिए हितकर जानकारी प्रस्तुत की जा रही है।

ग्रीष्म ऋतु की विशेषताएं –: ग्रीष्म ऋतु की मुख्य विशेषता तो यही है कि इस ऋतु में तेज गर्मी पड़ती है, इसके लक्षण महर्षि सुश्रुत ने इस प्रकार बताए हैं।

ग्रीष्में तीक्ष्णांशु मारुतों नैऋतोऽसुखः।

भूस्तपता सरितस्तन्व्यो दिशाः प्रज्वलिता इव।।

- 1 सूर्य तीखी किरणों वाला होता है।
- 2 निऋतु दिशा की असुखकर (कष्ट कारण) हवा बहती है, जिसे हम सामान्य रूप से लू के नाम से जानते हैं।
- 3 भूतल गर्मी से तपने लगता है, नदियां सूख जाती है या पतली धार वाली हो जाती है।
- 4 सभी दिशाएँ गर्मी से जलती हुई मालूम होती है।
5. ग्रीष्म ऋतु आदान काल की अन्तिम ऋतु है, यह रूखा, सूखा, उष्णता वाला होता है आचार्य चरक के अनुसार आदान काल के प्रभाव से जीवों का शरीर एवं अग्नि दुर्बल हो जाती है।

“आदाने दुर्बले देहे पंक्ता भवति दुर्बलः” ।।

(चरक संहिता) क्योंकि ग्रीष्म ऋतु में सूर्य अपनी तीव्र किरणों से संसार का स्नेह सोख लेता है जिससे केवल प्राणियों का ही नहीं बल्कि नदी, तालाब, कुओं, झरनों का पानी और वनस्पतियों एवं पृथ्वी का स्नेहकोष (जलायांश) भी सूख जाता है।

“मयूखैर्जगतः स्नेहं पेयीयते रविः” ।।

इस प्रकार प्राणियों सहित सम्पूर्ण संसार के स्नेहों को पोषित होने से प्राणियों का शरीर एवं अग्निबल दुर्बल होता है। प्राणियों के अग्निबल के दुर्बल होने से खान पान का पाचन, अवशोषण, सात्मीकरण की क्रियाएं मन्द हो जाती है और सम्पूर्ण शरीर तन्त्र में धातुओं का संवहन, मलो का उत्सर्जन एवं दोषों की साम्यता मन्द हो जाती है।

इस प्रकार इन गुणधर्मों को ध्यान में रखते हुए अनुकूल एवं हितकारी खानपान एवं रहन सहन का पालन करना ग्रीष्म ऋतु में आवश्यक एवं लाभदायक साबित होता है।

ग्रीष्म ऋतु में करने योग्य एवं न करने योग्य आहार - विहार

1. पथ्य आहार (करने योग्य)

- (अ) ऐसा आहार इस ऋतु में लेना फायदे मंद होता है. जो शरीर में रुक्षता और गर्मी (ताप) को बढ़ाने वाला न हो अपितु शीतलता एवं स्निग्धता बढ़ाने वाला हो एवं मधुरस युक्त, शीतवीर्य (ठण्डी तासीर वाले) गुण वाले द्रव्य, तरल और स्निग्ध (चिकनाई वाले) द्रव्यों का सेवन करना चाहिए, जिससे शरीर के ठण्डक और तरावट बनी रहे क्योंकि गर्मी के मौसम में इसकी विशेष आवश्यकता होती है।
- (आ) ग्रीष्म ऋतु में मीठे, लघु (हल्के), स्निग्ध, शीतल एवं सुपाच्य आहार का सेवन करना चाहिए।
- (इ) ताजी चपाती के साथ शाकसब्जी में बथुआ, चौलाई, परवल, लाल टमाटर, छिलके सहित आलू, हरी मटर, करेला, कच्चे केले, तरबूज, ककड़ी आदि शाक सब्जियां एवं दालों में मूंग दाल, मसूर दाल का सेवन करना चाहिए।
- (ई) अरहर की दाल को चावल के साथ 1-2 चम्मच घी डालकर ही खाना चाहिए। इससे इन दालों की खुश्की दूर हो जाती है।
- (उ) मौसमी फलो का सेवन करना हितकारी रहता है।
- (ऊ) दही का सेवन, पानी एवं शक्कर मिलाकर करना चाहिए।
- (ऋ) सिंघाड़ा, प्याज, नींबू, हरा धनिया, पुदीना, कच्चे आम को भूनकर बनाया हुआ मीठा पन्ना, नींबू की मीठी शिकंजी, ठण्डाई, सत्तू का घोल, गुलकन्द, पानी एवं दूध से बनी मीठी लस्सी आदि का सेवन करना चाहिए।
- (ए) इस ग्रीष्म ऋतु में दूध एवं चावल से बनी खीर, चावल का मीठा भात, सत्तू का घोल आदि का सेवन हितकारी होता है।
- (ऐ) मंदाग्नि को प्रदीप्त करने के लिए रसाला (लस्सी या श्रीखण्ड), राग (खट्टी - मीठी) चटनी ये लेह या पेय दोनों रूपों में हो सकते हैं।
- (ओ) पनस, फालसा कैरी, खजूर, मुनक्का आदि को पानी में मसलकर इमली से खट्टी बना कर देना चाहिए ये पानक कहे जाते हैं।
- (औ) चन्दन, खस, केवड़ा का शरबत पीना चाहिए।

2. पथ्य विहार -:

- (अ) प्रातः काल की वायु का सेवन एवं भ्रमण करना चाहिए।
- (आ) हल्का व्यायाम एवं योगासन करना चाहिए।
- (इ) निश्चित समय पर भोजन करना चाहिए।
- (ई) भूख से कुछ कम मात्रा में भोजन करना चाहिए।
- (उ) बार - बार ठण्डा पानी पीते रहना चाहिए।
- (ऊ) ठण्डे जल से स्नान करना हितकारी होता है।
- (ऋ) दोनों वक्त (प्रातः सायं) शौच अवश्य जाना चाहिए।
- (ए) दोपहर को घने वृक्षों की छाया में या सुगंधित, शीतल पंखे की वायु में, जल से सिंचित पर्दे लगे हो ऐसी कुटिया में, सुन्दर चारपाई पर सोना चाहिए।
- (ऐ) रात्रि में चंद्रमा की किरणों से शीतल मकान की छत पर सोना चाहिए, चन्दन का लेप लगाना चाहिए, पुष्पों की माला धारण करना चाहिए, संभोग से निवृत्ति, अतिशय महीन वस्त्रों को धारण करना, मन्द - मन्द संचलित फब्बारे से शीतल वायु में रहना, कपूर या चमेली या मोती की हरी चन्द के साथ बनी माला धारण करना चाहिए अर्थात् कृत्रिम शीतल वातावरण का निर्माण कर रहना चाहिए। जैसे - कूलर, ए.सी. या ठण्डे कक्ष में रहना चाहिए।
- (ओ) चन्दन, खस, केवड़ा का शरबत पीना चाहिए, शरीर को ढक्कर एवं पानी पीकर ही घर से बाहर जाना चाहिए।
- (औ) हल्के रंग के वस्त्र धारण करना चाहिए।

अपथ्य आहार – विहार (न करने योग) –:

1. अपथ्य आहार

1. ग्रीष्म ऋतु में कड़वा, चटपटा, कसैला, तेज मिर्च मसाले वाला, तला हुआ, बेसन से बना, लाल मिर्च एवं गर्म मसाले से युक्त, खट्टे, नमकीन, बासी पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
2. खट्टे दही का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
3. दही का प्रयोग बिना पानी मिलाए या शक्कर, आँवला, नमक जीरा डाले बिना नहीं करना चाहिए।
4. रात में दही का सेवन नहीं करना चाहिए।
5. फ्रिज में रखा हुआ जूस नहीं पीना चाहिए यदि जरूरी हो तो थोड़ी देर फ्रिज से बाहर रखकर असामान्य ठण्डक को दूर कर के ही पीना चाहिए। जिससे सर्दी, जुकाम, गले की खराश या मंदाग्नि की शिकायत न हो।
6. ज्यादा गर्म या ज्यादा ठण्डा खान – पान का प्रयोग न करें।
7. अण्डा, मांस, शराब और मादक द्रव्यों का सेवन कदापि न करें।
8. उड़द, अरहर की दाल, लहसुन, इमली, आमचूर की खटाई, शहद, सिरका आदि पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
9. पूरी – पराठों का सेवन नहीं करना चाहिए।

2. अपथ्य विहार

1. सुबह देर तक सोते रहना तथा रात्रि में देर रात तक जागरण नहीं करना चाहिए।
 2. ग्रीष्म काल में स्त्री को सहवास नहीं करना चाहिए यदि संयम संभव न हो तो कम से कम करना चाहिए।
 3. आहार को चबा-चबा कर खाना चाहिए और भूख से ज्यादा भोजन नहीं करना चाहिए।
 4. नंगे पैर, तेज धूप में भूखे प्यासे घूमना ग्रीष्म ऋतु में नहीं करना चाहिए।
 5. अत्यधिक परिश्रम अति व्यायाम करना चाहिए, दिन में सोना चाहिए, मल-मूत्र के वेग को रोकना नहीं चाहिए।
मद्यं न पेयं, पेयं वा स्वल्पं, सुबहु वारि, वा ।।
- अर्थात् ग्रीष्म ऋतु में मद्यपान करना वर्जित है, यदि मद्यपान का व्यसन हो तो अल्प मात्रा में अथवा अधिक जल मिलकर मद्यं का सेवन करना चाहिए।

डा. दुर्गा लाल शर्मा
प्राचार्य
राजश्री आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज
एण्ड हॉस्पिटल बरेली (उ.प्र.)

गायत्री मंत्र

गायत्री मंत्र - एक सार्वभौमिक प्रार्थना

ॐ भू भुवः स्वः ।

तत् सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गो देवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

सामान्य अर्थ : हम उस परम पूज्य परब्रह्म, सृष्टिकर्ता का ध्यान करते हैं, जिसका तेज (दिव्य प्रकाश) सभी क्षेत्रों (भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिक) को प्रकाशित करता है। यह दिव्य प्रकाश हमारी बुद्धि को प्रकाशित करे।

शब्द का अर्थ:

ॐ : आदिम ध्वनि

भूर : भौतिक शरीर/भौतिक क्षेत्र

भुवः : जीवन शक्ति/मानसिक क्षेत्र

स्वः : आत्मा/आध्यात्मिक क्षेत्र

तत् : वह (ईश्वर)

सवितुः : सूर्य, निर्माता (सभी जीवन का स्रोत)

वरेण्यं : पूजनीय, उत्तम

भर्गो : दीप्ति (दिव्य प्रकाश)

देवस्य : सर्वोच्च भगवान

धीमही : हम ध्यान करें

धियो : बुद्धि

यो : जो

नः : हमारा

प्रचोदयात् : प्रकाशित/प्रेरित करें

इसमें बताया गया है कि यह मंत्र परमात्मा के अद्वितीय तेज का ध्यान करने की प्रेरणा देता है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा के सभी पहलुओं को प्रकाशित करता है।

संजना राना
बी.एस.सी. तृतीय वर्ष
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली

व्यंग कविता

पेप्सी बोली सुन कोका-कोला,
भारत का इंसान है बहुत भोला ।
विदेश से मैं आई हूँ,
साथ में मौत को लाई हूँ।

लहर नहीं जहर हूँ मैं,
गुर्दों पर गिरता कहर हूँ मैं ।
मेरी पी.एच. दो पॉइन्ट सात,
मुझ में गिरकर गल जाए दांत ।

जिंक आर्सेनिक लेड हूँ मैं,
काटे हाथों को वह ब्लड हूँ मैं ।
हां दूध मुझसे सस्ता है,
फिर पीकर मुझको क्यों मरता है ।

540 करोड़ कमाती हूँ,
फिर विदेश में ले जाती हूँ ।
मैं पहुंची हूँ आज वहाँ पर,
पीने को नहीं पानी जहाँ पर ।

छोड़ो नकल अब अकल से जियो,
और जो कुछ पीना संभाल के ही पियो ।

स्वदेशी अपनाओ
देश बचाओ

संजना राना
बी.एस सी. तृतीय वर्ष
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली

प्रेरक कविता

आखिर क्या है ये जिंदगी?

जितना लगे जान लिया उतना उलझाती है जिंदगी।
जो कुछ पूछना चाहो तो नए सवाल उठाती है जिंदगी।
कभी खुशी मिलती है तो कभी गम
कभी हँसाती तो कभी रुलाती है जिंदगी
कभी मिलन तो कभी जुदाई है जिंदगी
कभी गैरों को अपना तो कभी अपनों को गैर बनाती है जिंदगी
कभी सवाल तो कभी जवाब है जिंदगी
कभी अपनी सी तो कभी बेगानी है जिंदगी
कभी चाहत तो कभी नफरत है जिंदगी
कभी नए ख्वाब दिखाती तो फिर तोड़ती है जिंदगी
कभी मुस्कान तो कभी आँसू है जिन्दगी
कभी बेगानी तो कभी अपनी सी है जिन्दगी
“कहने को तो बहुत कुछ है पर, हमें तो लगता है दोस्तों!
कि जिन्दगी तो नाम है जिन्दादिली से जीने का, चाहे
खुशी हो या गम, चलते रहने का नाम है जिंदगी
जब तक जीवन है तब तक नए-नए रंग दिखाती जिंदगी
फिर एक दिन खत्म हो जाती जिंदगी और बस!
यह सवाल सवाल ही रह जाता कि-
आखिर क्या है जिंदगी !
आखिर क्या है ये जिंदगी?

कु0 प्रतीक्षा
शिक्षिका
रसायन विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली

स्वास्थ्य से सम्बंधित जानकारीयां :

- नमक का उपयोग कम से कम करें।
- दोपहर व रात का खाना खाने के पहले सलाद खाएं।
- दिन भर में सबसे कम खाना डिनर के समय।
- भोजन को निगले नहीं, चबा-चबाकर खाएं।
- एकदम ज्यादा व एकदम कम भी खाना न खाएं।
- सब्जियों को छीलें नहीं, मामूली-सा स्क्रब करें।
- खाने में पीला, नारंगी व हरी सब्जियां उपयोग अवश्य करें।
- फास्ट फूड व पैकेट वाला फूड हृदय के लिए बहुत नुकसानदायक है।
- उम्र बढ़ने के साथ-साथ खाना भी कम कर दें।

अच्छी सेहत पाने के लिए क्या करना चाहिए?

- सही भोजन का सेवन करें।
- पर्याप्त पानी पिएँ, ध्यान करें।
- नियमित रूप से डॉक्टर के पास जाएं।
- स्वस्थ वजन बनाए रखें।
- कुछ लक्ष्य निर्धारित करें
- रात में अच्छी नींद लें।



मोहम्मद राशिद
बी.ए. द्वितीय वर्ष
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली

केरल को स्वास्थ्य सूचकांक में नंबर 1 बनाने के 4 कारण :

- दुनिया की मसालों की राजधानी : केरल के प्राचीन मसाला व्यापार ने न केवल इतिहास पर अपनी छाप छोड़ी है, बल्कि अपने लोगों के स्वास्थ्य पर भी। हम देखते हैं कि स्थानीय खाने में हल्दी, इलायची, और काली मिर्च जैसी मसालों से भरपूर जीवनशैली, न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि विशेषज्ञता और चिकित्सा गुणों से भी भरपूर है।
- नारियल का तेल का व्यापक उपयोग अक्सर जीवन का अमृत कहा जाने वाला नारियल का तेल, केरल के आहार में एक मुख्य भोजन है। पकाने से लेकर आयुर्वेदिक उपचार तक, जानें कि यह बहुमुखी तेल स्थानीय लोगों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिससे उनके हृदय रोग के निम्नदर और उच्च अवशोषण की दर में योगदान होता है।
- आयुर्वेद की भूमि: केरल आयुर्वेद का मूल भूमि है, एक प्राचीन चिकित्सा प्रणाली जो मानव मन, शरीर, और आत्मा के सम्पूर्ण कल्याण पर जोर देती है। राज्य के विश्व-प्रसिद्ध आयुर्वेदिक उपचार और स्वास्थ्य संगठनों के प्रशिक्षण शिविरों के बारे में जानें, जो विश्वभर से स्वास्थ्य प्रेमियों को आकर्षित करते हैं।
- स्वस्थ परंपरागत भोजन: केरल का परंपरागत आहार उस कहावत का प्रमाण है, “जैसा आप खाते हैं, वैसे ही होते हैं।” केरल के खाद्य के विश्व में डुबकने पर, जहां भोजन न केवल स्वाद के लिए एक भोजन है, बल्कि पुष्टिकर तत्वों से भरपूर भी है जो दीर्घायु और प्राणशक्ति को बढ़ावा देते हैं।

रुही अफजल
प्रधानाचार्या
बेसिक शिक्षा परिषद (उ.प्र.)

खाना-खजाना

पौष्टिक टोफू रेसिपी पालक और मशरूम के साथ टोफू करी

यह रेसिपी स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी है। इसमें टोफू प्रोटीन का अच्छा स्रोत पाया जाता है, पालक में आयरन और विटामिन बी से भरपूर होता है। मशरूम में फाइबर और एंटी-ऑक्सीडेंट मौजूद पाये जाते हैं।

पोषण संबंधी जानकारी

यह रेसिपी लगभग 4 सर्विंग्स बनाती है। 1 सर्विंग में लगभग 250 कैलोरी, 15 ग्राम प्रोटीन, 25 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 10 ग्राम फैट होता है। यह विटामिन सी, आयरन और फाइबर का भी अच्छा स्रोत है।

नोट:-

अगर आपको सोया से एलर्जी है, तो आप टोफू की जगह पनीर या चिकन जैसे अन्य प्रोटीन का इस्तेमाल कर सकते हैं।

सामग्री:-

- 200 ग्राम टोफू, क्यूब्स में कटा हुआ
- 200 ग्राम पालक, धोया और कटा हुआ
- 100 ग्राम मशरूम, कटा हुआ
- 1 प्याज, कटा हुआ
- 2 लहसुन की कलियां, कटी हुई
- 1 इंच अदरक, कड़कस किया हुआ
- 1 हरी मिर्च, बारीक कटी हुई (वैकल्पिक)
- 1 टमाटर, कटा हुआ
- 1 छोटा चम्मच गरम मसाला
- 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- 1/2 कप नारियल का दूध
- 1 बड़ा चम्मच सोया सॉस
- 1 छोटा चम्मच नींबू का रस
- 1 बड़ा चम्मच तेल
- नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

निर्देश:-

- एक कड़ाही या पैन में तेल गरम करें।
- उसमें प्याज, लहसुन, अदरक और हरी मिर्च डालकर भूनें।
- सभी मसाले डालें। जैसे- गरम मसाला, हल्दी, धनिया और जीरा को 1 टमाटर को डालें और नरम होने तक पकाएं।
- फिर टोफू, मशरूम और पालक को डालें। फिर 2-3 मिनट तक पकाएं।
- नारियल का दूध, सोया सॉस और नींबू का रस डालें।
- स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें।
- 5-7 मिनट तक उबलने दें। जब तक पालक और मशरूम नरम न हो जाएं।
- गरमागरम परोसें, ऊपर से ताजा धनिया या पुदीना डालकर गर्म-गर्म सर्व करें।

सुझाव:-

- आप इस करी को और भी गाढ़ा बनाने के लिए 1 बड़ा चम्मच कॉर्नफ्लोर को 2 बड़े चम्मच पानी में घोलकर डाल सकते हैं।
- अगर आपके पास नारियल का दूध नहीं है, तो आप इसकी जगह पानी या सोया दूध इस्तेमाल कर सकते हैं।
- आप अपनी पसंद के अनुसार अन्य सब्जियां भी डाल सकते हैं, जैसे गाजर, ब्रोकली या फूलगोभी आदि।
- यह करी चावल, रोटी या नान के साथ परोसने के लिए एकदम सही है।



श्री प्रमोद कुमार मौर्या
सहायक प्रवक्ता
कम्प्यूटर साइंस विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली

“ग्रीष्म ऋतु का उपहार: धूप से सराबोर दिनों के लिए दीप्तिमान पेय पदार्थ”

बेल का शरबत

बेल का शरबत, जिसे वुड एप्पल स्कवैश के नाम से भी जाना जाता है, एक पारंपरिक भारतीय पेय है जो न केवल ताजगी देता है बल्कि इसके कई स्वास्थ्य लाभ भी हैं। यह गर्मियों में अपने ठंडे प्रभाव के कारण विशेष रूप से लोकप्रिय है। यहाँ बताया गया है कि आप घर पर बेल का शरबत कैसे बना सकते हैं।

‘सामग्री’:

- 1 पका हुआ बेल फल (वुड एप्पल)
- 2–3 बड़े चम्मच गुड़ या चीनी (स्वादानुसार समायोजित करें)
- 1/2 चम्मच भुना जीरा पाउडर
- एक चुटकी काला नमक
- 2 कप ठंडा पानी
- बर्फ के टुकड़े (वैकल्पिक)

‘निर्देश’:

1. बेल के फल को तोड़कर उसका गूदा निकाल लें।
2. गूदे को नरम करने के लिए कुछ घंटों के लिए पानी में भिगोएँ।
3. गूदे को पानी में मसल लें और रेशे और बीज निकालने के लिए छान लें।
4. छानी हुई तरल में गुड़ या चीनी डालें और पूरी तरह घुलने तक अच्छी तरह मिलाएँ।
5. स्वाद के लिए भुना जीरा पाउडर और काला नमक डालें।
6. मिश्रण को अच्छी तरह से हिलाएँ और जरूरत पड़ने पर मिठास को कम-ज्यादा करें।
7. शरबत को ज्यादा ठंडा करने के लिए बर्फ के टुकड़ों से भरे गिलास में डालें।
8. तुरंत परोसें और बेल के शरबत के अनोखे और सुखदायक स्वाद का आनंद लें।

यह पेय न केवल स्वादिष्ट है, बल्कि पाचन में भी सहायता करता है और गर्मी के दिनों में ऊर्जा का एक बड़ा स्रोत है। अपने घर के बने बेल के शरबत का आनंद लें!



आम पन्ना

आम पन्ना एक क्लासिक भारतीय ग्रीष्मकालीन पेय है जो अपने शीतल गुणों के लिए जाना जाता है। यह कच्चे आम से बनाया जाता है, जो विटामिन से भरपूर होते हैं और हीट स्ट्रोक को रोकने में मदद कर सकते हैं। यहाँ बताया गया है कि आप इस स्वादिष्ट और ताजा पेय को कैसे बना सकते हैं।

सामग्री:

- 2 मध्यम आकार के कच्चे आम
- 1/2 कप गुड़ (या स्वाद के अनुसार)
- 1/2 चम्मच भुना जीरा पाउडर
- 1/4 चम्मच काला नमक (या स्वाद के अनुसार)
- एक चुटकी नमक
- सजावट के लिए पुदीने की पत्तियाँ
- 2 कप पानी
- बर्फ के टुकड़े (वैकल्पिक)

निर्देश:

कच्चे आमों को धोएँ और उन्हें प्रेशर कुकर या पैन में पानी के साथ तब तक उबालें जब तक कि वे नरम और गूदेदार न हो जाएँ।

ठंडा होने के बाद, आमों को छीलें और गूदा निकालें।

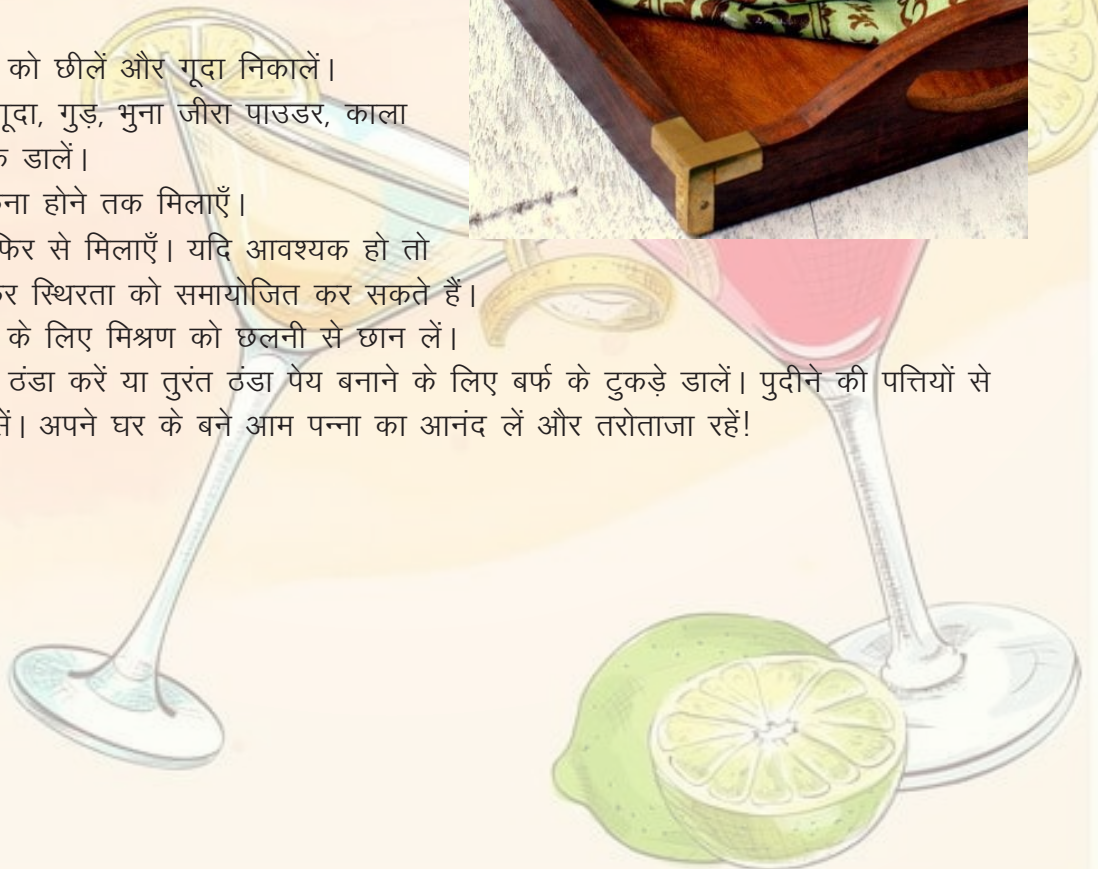
एक ब्लेंडर में आम का गूदा, गुड़, भुना जीरा पाउडर, काला नमक और सामान्य नमक डालें।

सब कुछ एक साथ चिकना होने तक मिलाएँ।

2 कप पानी डालें और फिर से मिलाएँ। यदि आवश्यक हो तो आप अधिक पानी डालकर स्थिरता को समायोजित कर सकते हैं।

किसी भी रेशे को हटाने के लिए मिश्रण को छलनी से छान लें।

आम पन्ना को फ्रिज में ठंडा करें या तुरंत ठंडा पेय बनाने के लिए बर्फ के टुकड़े डालें। पुदीने की पत्तियों से सजाकर गिलास में परोसें। अपने घर के बने आम पन्ना का आनंद लें और तरोताजा रहें!



गुलाब की लस्सी

गुलाब की लस्सी पारंपरिक भारतीय दही-आधारित पेय, लस्सी का एक रमणीय और सुगंधित रूप है। गुलाब के सार से भरपूर, यह गर्मी के दिनों में ठंडक पाने के लिए एकदम सही है। गुलाब की लस्सी बनाने की एक सरल विधि इस प्रकार है।

'सामग्री':

- 1 कप ठंडा दही
- 1/2 कप ठंडा पानी या दूध
- 2 बड़े चम्मच गुलाब का शरबत
- 1 बड़ा चम्मच चीनी (स्वादानुसार समायोजित करें)
- कुछ बर्फ के टुकड़े
- गार्निश के लिए सूखी गुलाब की पंखुड़ियाँ या ताजी गुलाब की पंखुड़ियाँ (खाने योग्य)

'निर्देश':

1. एक ब्लेंडर में दही, ठंडा पानी या दूध, गुलाब का शरबत और चीनी मिलाएँ।
2. चिकना और झागदार होने तक ब्लेंड करें।
3. बर्फ के टुकड़े डालें और लस्सी के ठंडा होने तक फिर से ब्लेंड करें।
4. लस्सी को गिलास में डालें।
5. सूखी या ताजी गुलाब की पंखुड़ियों से गार्निश करें।
6. तुरंत परोसें और गुलाब की लस्सी के ताजा स्वाद का आनंद लें!



अपनी पसंद के अनुसार गुलाब के स्वाद की मिठास और तीव्रता को समायोजित करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें। अपने घर पर बनी गुलाब लस्सी का आनंद लें!

मैंगो शिकंजी

मैंगो शिकंजी पारंपरिक नींबू आधारित शिकंजी का एक तीखा और मसालेदार रूप है। इसमें आम की मिठास के साथ मसालों और नींबू का तीखा स्वाद भी शामिल है। यहाँ बताया गया है कि आप घर पर मैंगो शिकंजी कैसे बना सकते हैं।

'सामग्री':

- 1 पका हुआ आम, छिला हुआ और कटा हुआ
- 2 बड़े चम्मच नींबू का रस
- 2 कप ठंडा पानी
- 2 बड़े चम्मच चीनी (स्वादानुसार समायोजित करें)
- 1/2 चम्मच भुना जीरा पाउडर
- 1/4 चम्मच काला नमक
- एक चुटकी सामान्य नमक
- गार्निश के लिए पुदीने की पत्तियाँ
- बर्फ के टुकड़े (वैकल्पिक)

'निर्देश':

1. एक ब्लेंडर में, कटे हुए आम, नींबू का रस, चीनी, भुना जीरा पाउडर, काला नमक और सामान्य नमक मिलाएँ।
2. चिकना होने तक ब्लेंड करें।
3. ठंडा पानी डालें और अच्छी तरह से मिक्स होने तक फिर से ब्लेंड करें।
4. स्वाद लें और आवश्यकतानुसार मिठास या मसालों को समायोजित करें।
5. मिश्रण को छलनी से छान लें ताकि कोई गूदा न रह जाए।
6. गिलास में बर्फ के टुकड़ों के साथ मैंगो शिकंजी परोसें।
7. पुदीने की पत्तियों से सजाएँ।

अपने घर में बनी मैंगो शिकंजी का आनंद लें, यह गर्मी से बचने के लिए एक बेहतरीन पेय है!



करी पत्ता छाछ

करी पत्ता छाछ, जिसे करी पत्ता छाछ के नाम से भी जाना जाता है, एक स्वादिष्ट और ताजगी देने वाला पेय है जो गर्मियों के महीनों के लिए एकदम सही है। यह पारंपरिक भारतीय छाछ पेय, छाछ का एक नया रूप है, जिसमें खुशबूदार स्वाद के लिए करी पत्ते डाले जाते हैं। करी पत्ता छाछ बनाने की एक सरल विधि इस प्रकार है।

‘सामग्री’:

- 1 कप सादा दही
- 2 कप पानी
- 10–12 ताजे करी पत्ते
- चम्मच भुना जीरा पाउडर
- 1/4 चम्मच काला नमक
- स्वादानुसार नमक
- बर्फ के टुकड़े (वैकल्पिक)

‘निर्देश’:

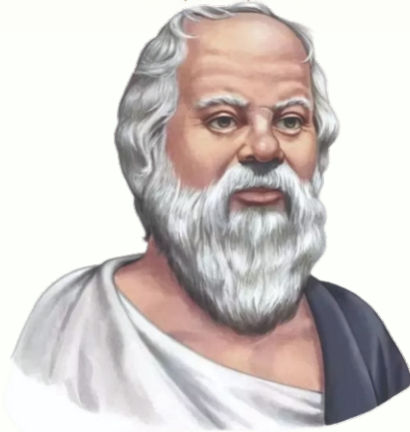
1. एक ब्लेंडर में दही, पानी, करी पत्ता, भुना जीरा पाउडर, काला नमक और नमक मिलाएँ।
2. तब तक ब्लेंड करें जब तक करी पत्ते बारीक कट न जाएँ और मिश्रण झागदार न हो जाए।
3. अगर चाहें तो करी पत्ते के टुकड़े निकालने के लिए मिश्रण को छान लें।
4. अतिरिक्त ताजगी के लिए छाछ को बर्फ के टुकड़ों से भरे गिलास में डालें।
5. ठंडा परोसें और करी पत्ता छाछ के अनोखे स्वाद का आनंद लें।



यह पेय न केवल आपको ठंडक पहुँचाता है, बल्कि पाचन में भी सहायता करता है और करी पत्ते से पोषक तत्वों की अच्छी खुराक प्रदान करता है। अपने घर के बने करी पत्ता छाछ का आनंद लें!

कु0 विदिशा आनन्द
शिक्षिका
गृह विज्ञान विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली

प्रेरक कहानी



सफलता का रहस्य - सुकरात

एक बार एक व्यक्ति ने महान दार्शनिक सुकरात से पूछा कि सफलता का रहस्य क्या है? —

What is the secret of success?

सुकरात ने उस इंसान को कहा कि वह कल सुबह नदी के पास मिले, वही पर उसे अपने प्रश्न का जवाब मिलेगा।

जब दूसरे दिन सुबह वह व्यक्ति नदी के पास मिला तो सुकरात ने उसको नदी में उतरकर, नदी की गहराई मापने के लिए कहा।

वह व्यक्ति नदी में उतरकर आगे की तरफ जाने लगा जैसे ही पानी उस व्यक्ति के नाक तक पहुंचा, पीछे से सुकरात ने आकर अचानक से उसका मुँह पानी में डुबो दिया। वह व्यक्ति बाहर निकलने के लिए झटपटाने लगा कोशिश करने लगा। सुकरात ने उसे काफी देर तक पानी में डुबोए रखा। कुछ समय बाद सुकरात ने उसे छोड़ दिया और उस व्यक्ति ने जल्दी से अपना मुँह पानी से बाहर निकालकर जल्दी जल्दी साँस ली।

सुकरात ने उस व्यक्ति से पूछा "जब तुम पानी में थे तो तुम क्या चाहते थे? "व्यक्ति ने कहा" जल्दी से बाहर निकलकर सांस लेना चाहता था।" सुकरात ने कहा "यही तुम्हारे प्रश्न का उत्तर है। जब तुम सफलता को उतनी ही तीव्र इच्छा से चाहोगे जितनी तीव्र इच्छा से तुम सांस लेना चाहते हैं, तो तुम्हें सफलता निश्चित रूप से मिल जाएगी।"

कु0 सावनी आनन्द
ध्यान प्रशिक्षक
सहायक प्रवक्ता गृहविज्ञान विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली

सेहत वाली रसोई

- चावल पकाने से पूर्व बार बार नहीं धोए इससे खनिज लवण और विटामिन नष्ट हो जाते हैं ।
- कटे हुए सेव को भूरा होने से बचाने के लिए टुकड़ों पर हल्के से नींबू का रस लगा दे ।
- सब्जी काटने वाले बोर्ड को कीटाणु रहित करने के लिए सफेद सिरका से धोए ।
- प्याज के तीखे पन को कम करने के लिये प्याज को काटकर पानी में 10 मिनट के लिये डाल दे ।
- दूध गर्म करने से पहले भगोने में थोड़ा पानी डालने के बाद दूध डाले तो दूध टली में जमता नहीं है ।

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

ग्रीष्म ऋतु में प्राकृतिक सौंदर्य टिप्स



एलोवेरा जेल: धूप से झुलसी त्वचा के लिए प्राकृतिक मॉइश्चराइजर और सुखदायक एजेंट के रूप में शुद्ध एलोवेरा जेल का उपयोग करें।



खीरे के टुकड़े: आंखों की सूजन और काले घेरों को कम करने के लिए खीरे के टुकड़ों को अपनी आंखों पर रखें और ठंडक का एहसास दें।



गुलाब जल: तुरंत ताजगी और प्राकृतिक टोनर के लिए अपने चेहरे पर गुलाब जल छिड़कें।



नारियल का तेल: नारियल के तेल का उपयोग प्राकृतिक मेकअप रिमूवर और त्वचा हाइड्रेटर के रूप में करें, खासकर शुष्क त्वचा के लिए।



शहद का मास्क: प्राकृतिक हाइड्रेटिंग और जीवाणुरोधी मास्क के लिए अपने चेहरे पर कच्चे शहद की एक पतली परत लगाएं।

श्रीमती शिवानी कटियार
शिक्षिका

गृह विज्ञान विभाग

राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी बरेली

दैनिक जीवन में योग

दैनिक जीवन में योग अभ्यास की एक प्रणाली है जिसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विकास के आठ स्तर शामिल हैं। जब शरीर शारीरिक रूप से स्वस्थ होता है, तो मन स्पष्ट, केंद्रित होता है और तनाव नियंत्रण में रहता है। इससे प्रियजनों के साथ जुड़ने और सामाजिक रूप से स्वस्थ रिश्ते बनाए रखने का मौका मिलता है। जब आप स्वस्थ होते हैं तो आप अपने आंतरिक स्व के साथ, दूसरों के साथ और अपने परिवेश के साथ बहुत गहरे स्तर पर संपर्क में रहते हैं, जो आपके आध्यात्मिक स्वास्थ्य में योगदान देता है। “योग” शब्द की उत्पत्ति संस्कृत से हुई है और इसका अर्थ है “जोड़ना, एकजुट होना”। योगाभ्यास का समग्र प्रभाव होता है और यह शरीर, मन, चेतना और आत्मा को संतुलन में लाता है।

दैनिक जीवन में योग के मुख्य लक्ष्य हैं

1. शारीरिक स्वास्थ्य,
2. मानसिक स्वास्थ्य,
3. सामाजिक स्वास्थ्य,
4. आध्यात्मिक स्वास्थ्य,
5. आत्म-साक्षात्कार या हमारे भीतर ईश्वर की प्राप्ति।

इन लक्ष्यों को प्राप्त किया जाता है

1. सभी जीवित प्राणियों के लिए प्यार और मदद,
2. जीवन का सम्मान, प्रकृति और पर्यावरण की सुरक्षा
3. मन की शांतिपूर्ण स्थिति,
4. पूर्ण शाकाहारी भोजन,
5. सुविचार और सकारात्मक जीवनशैली,
6. शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास,
7. सभी राष्ट्रों, संस्कृतियों और धर्मों के प्रति सहिष्णुता।

सुविचार

जिंदगी में अच्छे लोगों की तलाश मत करो बल्कि खुद अच्छे बन जाओ आपसे मिलकर शायद किसी की तलाश पूरी हो जाए

योग तकनीकें किसी के समग्र प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए जानी जाती हैं। प्राणायाम योग का एक महत्वपूर्ण, फिर भी अल्पज्ञात भाग है। योगिक श्वास की यह कला और विज्ञान कई अन्य प्राचीन भारतीय कलाओं की तरह आम आदमी के लिए लगभग पूरी तरह से अज्ञात था। प्राणायाम तकनीक इन तीन मुख्य ऊर्जा चैनलों सहित नाड़ियों को शुद्ध करने का काम करती है। दैनिक जीवन अभ्यास की एक प्रणाली है जिसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के क्षेत्रों में विकास के आठ स्तर शामिल हैं। जब शरीर शारीरिक रूप से स्वस्थ होता है, तो मन स्पष्ट, केंद्रित होता है और तनाव नियंत्रण में रहता है। इससे प्रियजनों के साथ जुड़ने और सामाजिक रूप से स्वस्थ रिश्ते बनाए रखने का मौका मिलता है। जब आप स्वस्थ होते हैं तो आप अपने आंतरिक स्व के साथ, दूसरों के साथ और अपने परिवेश के साथ बहुत गहरे स्तर पर संपर्क में रहते हैं, जो आपके आध्यात्मिक स्वास्थ्य में योगदान देता है। योग रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है, शरीर की शारीरिक स्थिति में सुधार करता है और विश्राम के महत्व के प्रति जागरूकता बढ़ाता है। इस बात पर जोर दिया गया है कि प्रत्येक व्यायाम का अभ्यास धीरे-धीरे किया जाए, सांस के साथ गति का समन्वय किया जाए, प्रत्येक स्थिति में बिना रुके रुका जाए और हमेशा पूरी एकाग्रता के साथ किया जाए। योग आपको आसन करते समय सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करना सिखाता है।

सांस पर यह ध्यान शांत करने वाला है, यह तनाव और चिंता को दूर करता है। योग अनिद्रा को ठीक करने में मदद कर सकता है, क्योंकि नियमित योग अभ्यास से बेहतर और गहरी नींद आती है। योग थकान से लड़ने और पूरे दिन आपकी ऊर्जा बनाए रखने में मदद कर सकता है। योग विभिन्न प्रकार की ऑटोइम्यून बीमारियों के लिए एक प्रभावी उपचार है क्योंकि यह उन लक्षणों को कम कर सकता है जो इन बीमारियों के कारण अक्सर होते हैं, जैसे कठोरता, अस्वस्थता, थकान और कमजोरी। योग से बच्चे भी लाभान्वित हो सकते हैं। ध्यान अभाव विकार और अतिसक्रियता वाले लोग योग श्वास और योग आसन का उपयोग करके आराम करना और नियंत्रण पाना सीख सकते हैं। योग का उपयोग यातना या अन्य आघात के पीड़ितों को ठीक करने में मदद के लिए किया गया है। क्योंकि योग ध्यान का एक रूप है, इसके परिणामस्वरूप आंतरिक शांति और उद्देश्य की अनुभूति होती है, जिसके दूरगामी स्वास्थ्य लाभ होते हैं। मन, चेतना और आत्मा की शांति स्वयं और पर्यावरण के साथ सद्भाव में रहना हर इंसान की इच्छा है। हालाँकि, आधुनिक समय में जीवन के कई क्षेत्रों पर लगातार अधिक शारीरिक और भावनात्मक माँगें रखी जाती हैं। परिणामस्वरूप अधिक से अधिक लोग तनाव, चिंता, अनिद्रा जैसे शारीरिक और मानसिक तनाव से पीड़ित हैं, और शारीरिक गतिविधि और उचित व्यायाम में असंतुलन है। स्वास्थ्य की प्राप्ति और सुधार के साथ-साथ शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सद्भाव के लिए तरीकों और तकनीकों का बहुत महत्व है, और यह ठीक इसी संबंध में है कि दैनिक जीवन में योग व्यापक रूप से किसी की मदद करने में सहायता प्रदान करता है। यह व्यवस्थित और क्रमिक है, जो जीवन के सभी क्षेत्रों को एकीकृत करता है और जीवन के प्रत्येक चरण के लिए कुछ मूल्यवान प्रदान करता है उम्र या शारीरिक गठन की परवाह किए बिना, यह प्रणाली सभी के लिए योग का शास्त्रीय मार्ग खोलती है

श्रीमती नीलम गंगवार
(M.Sc. Chemistry)
डिप्लोमा इन योगा

THE IMPORTANCE OF TREES



**REMOVE
CARBON
DIOXIDE**



**REDUCE
EROSION**



**PROVIDES
FRUIT**



**PREVENTS
FLOODING**



**PROVIDE
MEDICINE**

**ADD
OXYGEN**

**COOLS
OUR
HOUSES**



**PLANT A
TREE!**

**SAVE
OUR
EARTH**





मूल्य - 55/- रुपये

पता : 16 कि.मी. एन.एच.-30 पीलीभीत रोड, बरेली