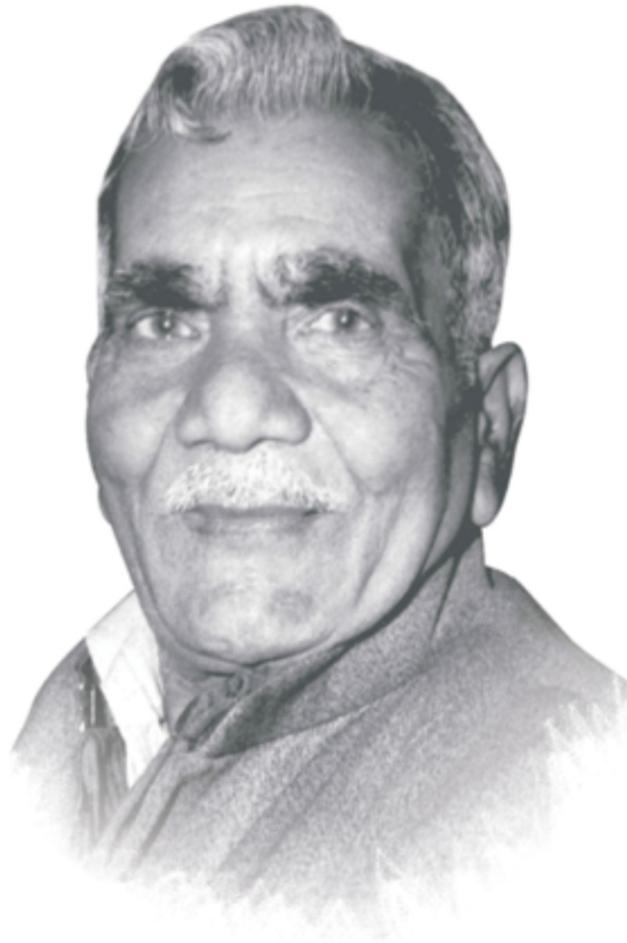


राजश्री

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 BIHARI LAL

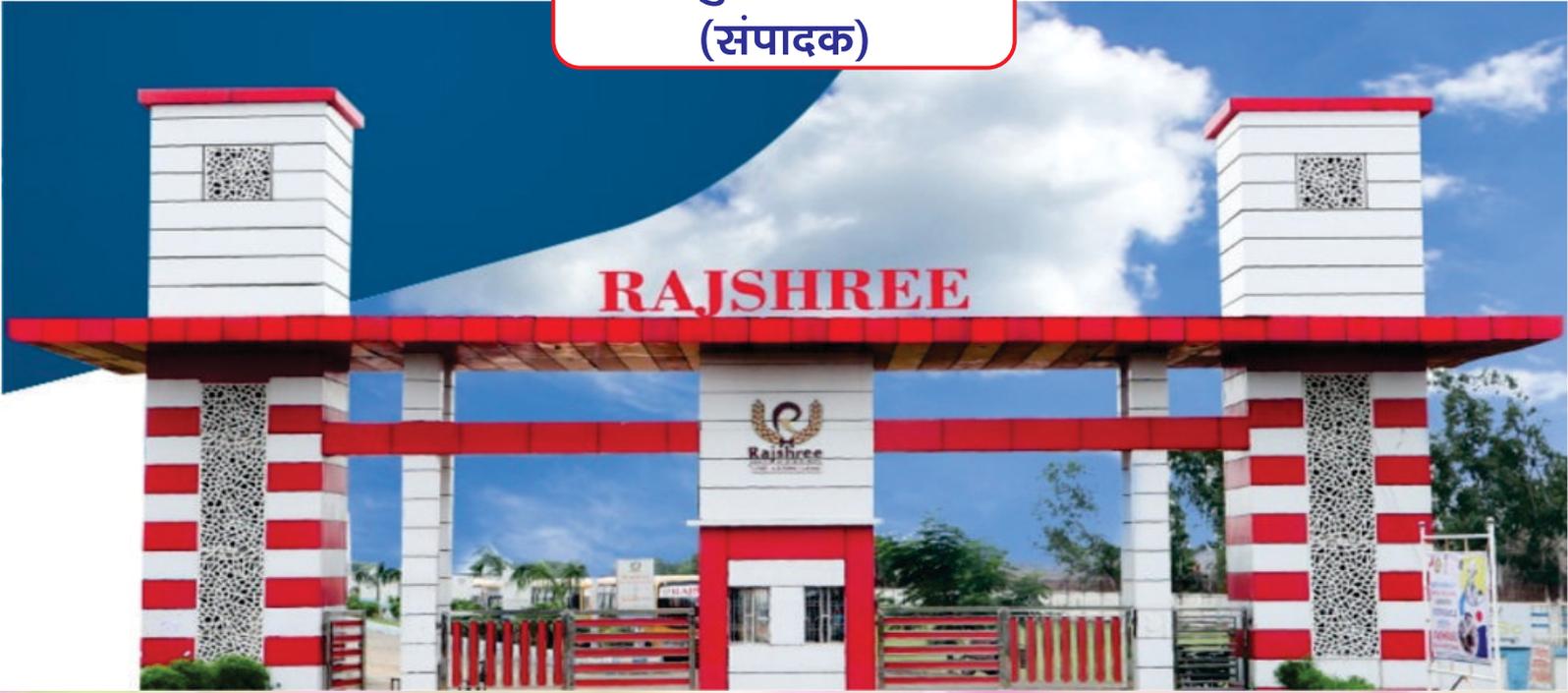


राजश्री आरोग्यम् दर्पण

(वसंत ऋतु विशेषांक - 2026)

त्रैमासिक पत्रिका (पंचम संस्करण)

डॉ. सुषमा गंगवार
(संपादक)



संपादक मण्डल

- श्री दुष्यंत माहेश्वरी
- डॉ. मुकेश पाल गंगवार
- डॉ. शिवानी सिंह
- कुं० विदिशा आनन्द
- कुं० शिवानी कटियार



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 का समावेश हो उसे अपनाना होगा, हमने अपनी जीवन शैली को बहुत अधिक व्यस्त कर लिया है इस व्यस्ततम जीवनशैली में 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 अपनाकर अपने जीवन को स्वस्थ बनाना चाहिए 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।



ई. तूलिका अग्रवाल
एकेडेमिक एडवाइजर
राजश्री ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन्स एण्ड हॉस्पिटल, बरेली

संदेश

प्रिय पाठकों,
सप्रेम नमस्कार ।

यह बताते हुए अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि हमारी स्वास्थ्य एवं पोषण पर आधारित पत्रिका आपके समक्ष प्रस्तुत है । यह पत्रिका केवल जानकारी का माध्यम ही नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन की दिशा में एक सकारात्मक प्रयास है ।

स्वस्थ शरीर और संतुलित जीवन की सबसे बड़ी पूँजी है । सही आहार, संयमित दिनचर्या, सकारात्मक सोच और जागरूक जीवनशैली अपनाकर हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं ।

मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका पाठकों को जागरूक बनाएगी और स्वस्थ जीवन अपनाने के लिए प्रेरित करेगी ।

lilly ashley



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

संदेश

प्रिय पाठकों,
सप्रेम नमस्कार!

सादर हमें अत्यंत हर्ष हो रहा है कि राजश्री आरोग्यम् दर्पण पत्रिका का आगामी वसंत ऋतु (विशेषांक) आपके समक्ष प्रस्तुत किया जा रहा है। यह विशेषांक वसंत ऋतु में स्वास्थ्य, पोषण, आयुर्वेद एवं जीवनशैली से संबंधित उन महत्वपूर्ण पक्षों को समर्पित है, जिनकी आवश्यकता इस ऋतु में विशेष रूप से अनुभव की जाती है।

इस विशेषांक के माध्यम से पाठकों को वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक जानकारी प्रदान करना हमारा उद्देश्य है, ताकि वे वसंत ऋतु में संतुलित एवं स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर उत्तम स्वास्थ्य बनाए रख सकें।

मैं इस अंक को समृद्ध बनाने में सहयोग देने वाले सभी लेखकों, विशेषज्ञों एवं सहयोगियों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करती हूँ। आशा है कि यह विशेषांक पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक, उपयोगी एवं प्रेरणादायक सिद्ध होगा।

अनुक्रमणिका

क्रम सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
1	वसंत ऋतुचर्या	1
2	सरस्वती वंदना	3
3	स्वास्थ्य सुझाव	4
4	सौंदर्य सुझाव	5
5	स्वच्छता सुझाव	6
6	किचन टिप्स	7
7	घरेलू उपचार	8
8	खाना-खजाना	9
9	स्वरचित कविता	14
10	प्रेरक कहानी	15
11	प्रेरक संदेश	18
12	योग, ध्यान और प्राणायाम	19
13	मिथ्य एवं फैक्ट्स	21
14	रचनात्मक सोच	22

वसंत ऋतु

भारत में वसंत ऋतु को ऋतुओं का राजा कहा जाता है। यह ऋतु शीत ऋतु के बाद और ग्रीष्म ऋतु से पहले आती है। सामान्यतः वसंत ऋतु का समय जनवरी के अंत से मार्च के अंत तक माना जाता है। जब कड़ाके की ठंड धीरे-धीरे कम होने लगती है और हल्की-हल्की गर्मी महसूस होने लगती है, तब वसंत का आगमन होता है।

❖ वसंत ऋतु का आगमन :

वसंत आते ही प्रकृति में नया जीवन दिखाई देने लगता है। पेड़ों पर नई कोपलें फूटने लगती हैं। सूखे पड़े पौधों में फिर से हरियाली आ जाती है। खेतों में सरसों, गेहूँ और जौ की फसलें लहलहाने लगती हैं। हवा में हल्की-सी मिठास घुल जाती है। सुबह और शाम का मौसम बहुत सुहावना होता है।

❖ प्रकृति में परिवर्तन :

इस ऋतु में चारों ओर रंग-बिरंगे फूल खिलते हैं। आम के पेड़ों पर बौर आने लगते हैं। तितलियाँ और मधुमक्खियाँ फूलों पर मंडराने लगती हैं। पक्षी मधुर स्वर में गाना शुरू कर देते हैं। वातावरण खुशियों से भर जाता है। प्रकृति मानो अपना नया रूप धारण कर लेती है।

❖ खेती और किसान का समय :

वसंत ऋतु किसानों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती है। इस समय रबी की फसलें पकने लगती हैं। किसान खेतों में मेहनत करके अच्छी पैदावार प्राप्त करते हैं। गेहूँ, चना, सरसों और मटर जैसी फसलें तैयार होने लगती हैं। वसंत किसानों के जीवन में आशा और प्रसन्नता लेकर आती है।

❖ त्योहार और परंपराएँ :

वसंत ऋतु में कई त्योहार मनाए जाते हैं। सबसे प्रमुख है वसंत पंचमी, जो माँ सरस्वती को समर्पित है। लोग पीले वस्त्र धारण करते हैं और विद्या की पूजा करते हैं। कई जगह पतंग उड़ाने की परंपरा भी होती है। वातावरण उल्लास से भर जाता है।

❖ स्वास्थ्य पर प्रभाव :

वसंत ऋतु स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी होती है। न ज्यादा सर्दी रहती है और न तेज गर्मी पड़ती है। इसलिए शरीर सक्रिय रहता है। इस समय हल्का और पौष्टिक भोजन करना अच्छा होता है। योग, प्राणायाम और सुबह की सैर शरीर को ताजगी देती है।

1. पर्यावरण :

वसंत ऋतु आते ही पर्यावरण में सकारात्मक बदलाव दिखाई देता है। ठंड कम हो जाती है और मौसम सुहावना बन जाता है। पेड़ों पर नई पत्तियाँ और फूल खिलने लगते हैं। चारों ओर हरियाली फैल जाती है। हवा साफ और ताजी महसूस होती है। पक्षी चहचहाने लगते हैं और तितलियाँ फूलों पर मंडराने लगती हैं। इस समय प्रदूषण का प्रभाव भी कम महसूस होता है क्योंकि वातावरण में नई ताजगी घुल जाती है और पर्यावरण को सुंदर बनाती है।

2. स्वास्थ्य :

वसंत ऋतु स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छी मानी जाती है। न ज्यादा ठंड होती है और न तेज गर्मी। शरीर में नई ऊर्जा का संचार होता है। इस समय रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है। सुबह टहलना, योग और प्राणायाम करना लाभदायक होता है। हालांकि कुछ लोगों को एलर्जी, सर्दी-खाँसी या जुकाम हो सकता है, इसलिए साफ-सफाई और संतुलित दिनचर्या जरूरी होती है। पर्याप्त नींद और पानी पीना शरीर को स्वस्थ रखता है।

3. आहार :

वसंत ऋतु में हल्का और पौष्टिक भोजन करना चाहिए। ताजी सब्जियाँ और फल अधिक खाने चाहिए जैसे पालक, गाजर, मटर, चुकंदर, संतरा और अमरुद। तली-भुनी और बहुत भारी चीजों से बचना अच्छा होता है। पानी, नींबू पानी, छाछ और सूप लाभकारी होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार इस मौसम में पाचन शक्ति अच्छी होती है, इसलिए संतुलित आहार शरीर को तंदुरुस्त बनाए रखता है।

❖ वसंत की विदाई :

जैसे-जैसे समय आगे बढ़ता है, तापमान बढ़ने लगता है। फूल धीरे-धीरे मुरझाने लगते हैं और वसंत ग्रीष्म में बदलने लगता है। प्रकृति फिर से नए चक्र की ओर बढ़ जाती है। वसंत हमें ताजगी, उत्साह और नई शुरुआत का संदेश देकर विदा हो जाती है।

वसंत ऋतु पर्यावरण को सुंदर बनाती है, स्वास्थ्य को मजबूत करती है और सही आहार अपनाने का अवसर देती है। अगर हम प्रकृति के अनुसार जीवनशैली अपनाएँ तो हमारा शरीर और मन दोनों प्रसन्न रहते हैं।

संजना देवल

एम. एस. सी. द्वितीय वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



सरस्वती श्लोक

सरस्वती वंदना

संस्कृत श्लोकः

या कुन्देन्दु तुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता ।
या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासम
या ब्रह्माच्युतशंकरप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता ।
सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा

हिंदी अर्थः

जो कुंद के फूल, चंद्रमा और हिम के समान श्वेत हैं,
जो श्वेत वस्त्र धारण करती हैं,
जिनके हाथों में शोभायमान वीणा है और
और जो श्वेत कमल पर विराजमान हैं
ये जिनकी ब्रह्मा, विष्णु और महेश सहित सभी देवता वंदना करते हैं,
वे माँ सरस्वती मेरी रक्षा करें
और मेरे अज्ञान को पूर्ण रूप से दूर करें।

स्वास्थ्य सुझाव

1. रोज़ाना पर्याप्त पानी पिएं

शरीर में ऊर्जा बनाए रखने और टॉक्सिंस निकालने के लिए प्रतिदिन 7 से 8 गिलास पानी पीना जरूरी है।



2. संतुलित भोजन करें

थाली में सब्जी, दालें/प्रोटीन, अनाज, फल और सलाद शामिल करें तला-भुना और ज्यादा मीठे पदार्थ लेना कम करें।



3. रोज़ाना कसरत करें

प्रतिदिन 30 मिनट टहले, योग करें, हल्की एक्सरसाइज करें। इससे मन शांत और वजन नियंत्रित रहता है।



4. पर्याप्त नींद लें

देर रात तक मोबाइल का उपयोग न करें, 24 घण्टे में 6 से 8 घण्टे की नींद शरीर और दिमाग दोनों के लिए जरूरी है।



5. धूम्रपान और शराब से दूरी

ये हृदय में फेफड़ों और लीवर को नुकसान पहुँचाते हैं, धीरे-धीरे इन आदतों को कम कर खत्म करने की कोशिश करें।



6. नियमित स्वास्थ्य जांच

साल में एक बार सामान्य स्वास्थ्य जाँच अवश्य कराएं। किसी भी लक्षण को नजर अंदाज न करें, तुरन्त डॉक्टर से सलाह लेकर उचित उपचार कराएं।



7. साफ सफाई का ध्यान रखें

पीने का पानी साफ रखें तथा खाने से पहले हाथ अवश्य धोएं।



8. हंसते रहें, खुश रहें

सकारात्मक सोच और मुस्कान इम्युनिटी बढ़ाती है।



मोहिनी शर्मा
बी. एस सी. नर्सिंग प्रथम वर्ष
राजश्री कॉलेज ऑफ नर्सिंग
एण्ड पेरामेडिकल, बरेली



सौंदर्य सुझाव

	<p>1. बेसन और दही का पैक : एक चम्मच बेसन में एक चम्मच दही मिलाकर चिकना पेस्ट बना लें। इसे चेहरे पर लगाएँ और 10-15 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। यह त्वचा को गहराई से साफ करता है और निखार लाता है।</p>
<p>2. मुल्तानी मिट्टी और गुलाब जल : एक चम्मच मुल्तानी मिट्टी में थोड़ा सा गुलाब जल मिलाकर पेस्ट बनाएँ। इसे चेहरे पर 15 मिनट के लिए लगाएँ और फिर पानी से धो लें। यह आँयली स्किन के लिए बहुत अच्छा है और त्वचा को ठंडक देता है।</p>	
	<p>3. खीरे का रस और ग्लिसरीन : खीरे के रस में थोड़ी ग्लिसरीन मिलाकर लोशन की तरह प्रयोग करें। यह त्वचा को नमी देता है और चमकदार बनाता है।</p>
<p>4. शहद और नींबू का पैक : एक चम्मच शहद में नींबू के रस की कुछ बूँदें मिलाकर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा मुलायम बनाता है और प्राकृतिक चमक देता है।</p>	
	<p>5. मॉइस्चराइजिंग : वसंत में त्वचा हल्की सूखी हो जाती है, इसलिए एलोवेरा जेल, हल्का मॉइस्चराइजर या विटामिन-ई क्रीम का उपयोग करें।</p>
<p>6. सौम्य स्क्रब : सप्ताह में 1-2 बार हल्का एक्सफोलिएशन करें। चावल का आटा, गुलाब जल, या ओट्स और शहद एक अच्छा प्राकृतिक स्क्रब है।</p>	
	<p>7. चमकदार त्वचा के लिए दूध : दूध एक असरदार घरेलू उपाय है। कच्चे दूध से चेहरे की गंदगी, टैन और अशुद्धियाँ साफ होती हैं।</p>
<p>8. दही : चमकदार त्वचा के लिए दही एक महत्वपूर्ण उपाय है, दही एक सौम्य एक्सफोलिएटर और मॉइस्चराइजर है जो त्वचा को हाइड्रेट करता है।</p>	
	<p>9. खीरा : खीरे के शीतल और नमीयुक्त गुण सूजन को कम करते हैं और जलन घटाते हैं।</p>

किन्जा
बी. एस सी. तृतीय वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



स्वच्छता सुझाव

1. छींकते-खाँसते समय रुमाल का उपयोग करें।



2. रोज सुबह गुनगुने पानी से स्नान करें।



3. कमरे में रोज धूप और हवा आने दें।



4. हाथ धोने के लिए नीम या हर्बल साबुन का प्रयोग करें।



5. तुलसी-नीम से वातावरण शुद्ध रखें।



6. दाँत साफ करने के लिए नीम दातून या आयुर्वेदिक पेस्ट लें।



7. रोज पर्याप्त पानी पिएँ।



8. बालों को रीठा-शिकाकाई से धोएँ।



9. सूती और साफ कपड़े पहनें।



10. नाखून नियमित काटकर साफ रखें।



मुस्कान
बी.ए. तृतीय वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



किचन टिप्स

1. नीम की पत्तियाँ रखें :

अनाज के डिब्बों में नीम की पत्तियाँ डालने से कीड़े नहीं लगते।



2. मिट्टी के बर्तन अपनाएँ :

पानी और दही मिट्टी के बर्तन में रखें, ठंडक बनी रहती है।



3. धूप में स्टोरेज सुझाव :

सप्ताह में एक बार मसालों व दालों धूप में रखें।



4. हर्बल मसाले बढ़ाएँ :

हल्दी, जीरा, धनिया, सौंफ, अदरक का अधिक प्रयोग करें।



5. फ्रेश स्पाउट्स बनाएँ :

मूंग, चना अंकुरित कर नाश्ते में लें।



6. शहद का उपयोग करें :

चीनी की जगह नैचुरल शहद लें।



7. किचन गार्डन शुरू करें :

धनिया, पुदीना, मेथी घर पर उगाएँ।



8. नेचुरल क्लीनर बनाएँ :

नींबू और बेकिंग सोडा से किचन साफ करें।



9. भाप में पकाएँ :

सब्जियाँ स्टीम करने से पोषण बना रहता है।



10. ताजी खुशबू रखें :

किचन में तुलसी या लौंग रखें ताकि बदबू न आए।



अनुराधा मिश्रा

एम. एस सी. प्रथम वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



घरेलू उपचार

1. त्रिफला सेवन

रात को सोने से पहले गुनगुने पानी के साथ 1 चम्मच त्रिफला चूर्ण लें। यह शरीर से विषैले तत्व निकालने, त्वचा को साफ रखने और पाचन को सुधारने में मदद करता है।



2. नींबू-शहद पानी

सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर पिएँ। यह शरीर को डिटॉक्स करता है और रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है।



3. लहसुन का सेवन

रोज 1-2 कच्ची लहसुन की कलियाँ या उसका रस दूध में सेवन करें। यह शरीर को संक्रमण से बचाता है और रक्त शुद्ध करता है।



4. आँवला का सेवन

रोज सुबह 1 चम्मच आँवला रस या आँवला चूर्ण लें। यह शरीर को ठंडा रखता है। पाचन को शांत करता है और इम्युनिटी बढ़ाता है।



5. घी का उपयोग :

भोजन में देसी घी का सीमित मात्रा में प्रयोग करें। यह त्वचा में नमी बनाए रखता है और पित्त के कारण होने वाली जलन कम करता है।



6. नारियल पानी :

दिन में एक बार नारियल पानी पीने से शरीर डिटॉक्स रहता है। यह रक्त को स्वस्थ रखता है और पाचन में मदद करता है।



7. ठंडे पानी से नहाना :

सुबह ठंडे या सामान्य तापमान के पानी से नहाने से शरीर में ताजगी और शीतलता आती है त्वचा संबंधी समस्याएँ कम होती हैं।



8. तुलसी और गुलकंद :

तुलसी की पत्तियाँ रोज सुबह चबाएँ और गुलकंद खाने से शरीर ठंडा रहता है। यह पित्त और पेट की जलन को नियंत्रित करता है।



9. खीरा और तरबूज जैसे फल:

शरीर को जलन या एसिडिटी से बचाने के लिए पानीदार फल खाएँ। खीरा, तरबूज, पपीता आदि पेट को ठंडक देते हैं।



10. नीम या चंदन लेप:

यदि त्वचा पर फोड़े-फुंसी या खुजली हो तो नीम या चंदन का लेप लगाएँ। यह सक्रमित त्वचा रोगों से राहत देता है।



रिवु देवी

एम.एस सी. द्वितीय वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



ड्राइफल स्ट्रॉबेरी पुडिंग

सामग्री :

- 1 कप दूध
- 1 कप क्रीम
- 1 पैकेट इंस्टेंट वैनिला पुडिंग मिक्स
- 1 छोटा चम्मच कदूकस किया हुआ संतरे का छिलका
- 2 कप फेंटी हुई क्रीम
- केक के टुकड़े
- 4 कप कटी हुई ताजा स्ट्रॉबेरी
- ऊपर से लगाने के लिए मीठी क्रीम (अगर चाहें)



बनाने की विधि :

- 1- एक बड़े बर्तन में दूध, क्रीम, पुडिंग मिक्स और संतरे का छिलका अच्छे से फेंटें। जब तक मिश्रण गाढ़ा न हो जाए। फिर उसमें फेंटी हुई क्रीम मिला दें।
- 2- काँच के बर्तन में पहले केक की परत लगाएँ। फिर कुछ स्ट्रॉबेरी रखें और ऊपर से आधा पुडिंग डालें।
- 3- फिर से यही तरीका दोहराएँ-केक, स्ट्रॉबेरी और पुडिंग।
- 4- दो घंटे फ्रिज में रखें। परोसने से पहले ऊपर से मीठी क्रीम लगा दें।

पायल उपाध्याय
बी. एस. सी. तृतीय वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



केसरिया वसंती पुलाव

एक सुगंधित, मीठा और रंगीन चावल का व्यंजन जो वसंत के पीले रंग का प्रतीक है।



सामग्री :

- बासमती चावल 1 कप
- दूध 1/2 कप
- चीनी 1/2 कप (स्वाद अनुसार)
- केसर 10-12 धागे (1 चम्मच गुनगुने दूध में भिगोए हुए)
- घी 2 चम्मच
- काजू 10-12
- किशमिश 1 चम्मच
- इलायची पाउडर 1/4 चम्मच
- बादाम स्लाइस 1 चम्मच
- थोड़ा पीला रंग (अगर चाहें)

विविध:

1. चावल को धोकर 20 मिनट तक पानी में भिगो दें।
2. कढ़ाई में घी गर्म करें। उसमें काजू और किशमिश हल्के सुनहरे होने तक भून लें, फिर निकाल लें।
3. उसी घी में भीगे हुए चावल डालकर 1 मिनट तक चलाएँ।
4. अब दूध और 1 कप पानी डालें, ढककर उसे धीमी आँच पर पकाएँ।
5. जब चावल लगभग पक जाएँ, तो चीनी, केसर वाला दूध, इलायची पाउडर और किशमिश डालें।
6. 5 मिनट धीमी आँच पर दम दें।
7. ऊपर से भुने काजू-बादाम डालकर परोसे।

स्वाद: हल्का मीठा, केसर की खूशबू वाला और वसंत जैसा सुनहरा रंग।

शिखा

एम. ए. प्रथम वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



हरी मूंग की वसंती चाट

यह चाट हल्की, पौष्टिक और मौसम की ताजगी से भरपूर है - वसंत के हरेपन को दर्शाती है।

सामग्री :

- अंकुरित हरी मूंग - 1 कप
- कटा खीरा - 1/2 कप
- कटा टमाटर - 1/2 कप
- बारीक कटा प्याज - 1/4 कप
- नींबू का रस - 1 चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- भुना जीरा पाउडर - 1/2 चम्मच
- कटी हरी मिर्च - 1
- धनिया पत्ती - 1 चम्मच
- चाट मसाला - 1/2 चम्मच
- अनार के दाने - 2 चम्मच (सजावट के लिए)



विधि :

1. अंकुरित मूंग को हल्का उबाल लें (बस 2 मिनट, ताकि थोड़ी नरम हो जाएँ)।
2. ठंड का मौसम होने पर उसमें सभी सब्जियाँ, मसाले और नींबू का रस डालकर मिलाएँ।
3. ऊपर से अनार के दाने और धनिया डालकर परोसें।

स्वाद: हल्का खट्टा-मीठा, कुरकुरा और बहुत हेल्दी वसंत की ताजगी जैसा!

डॉ. शिवानी सिंह

सहायक प्रोफेसर

(गृह विज्ञान विभाग)

राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट

एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



वसंती रंगों की कंचन चाट

यह चाट हल्की, पौष्टिक और स्वाद से भरपूर है वसंत के मौसम की ताजगी, रंग और सेहत तीनों की झलक इसमें दिखाई देती है।

सामग्री :

- अंकुरित चना व मूंग मिक्स - 1 कप
- कटी गाजर 1/2 कप
- कटा खीरा 1/2 कप
- स्वीट कॉर्न (उबला हुआ) 1/4 कप
- बारीक कटा प्याज 1/4 कप
- नींबू का रस-1 (बड़ा चम्मच)
- काला नमक-स्वादानुसार
- भुना जीरा पाउडर 1/2 (छोटा चम्मच)
- चाट मसाला 1/2 (छोटा चम्मच)
- कटी हरी मिर्च 1/2 (छोटा चम्मच)
- सरसों का तेल या ऑलिव ऑयल 1/2 छोटा चम्मच
- कटी धनिया पत्ती 1 (टेबल स्पून)
- अनार के दाने 2 (बड़े चम्मच) (सजाने के लिए)



विधि:

1. अंकुरित चना और मूंग को 2-3 मिनट हल्का उबाल लें।
2. ठंडा होने पर उसमें खीरा, गाजर, कॉर्न और प्याज मिला दें।
3. अब नींबू रस, नमक, मसाले और थोड़ा सा तेल डालें।
4. सब कुछ अच्छे से मिला लें।
5. ऊपर से धनिया और अनार डालकर परोसे।

अंसरा परवेज
एम. एस सी. द्वितीय वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



स्टर फ्राई मशरूम खीरे

सामग्री :

- 2 खीरे (1 पाउंड 450 ग्राम)
- नमक स्वादानुसार
- 2 बड़े चम्मच (30 मिली) वनस्पति तेल
- (280 ग्राम) किंग मशरूम , लंबाई में आधा और 1 / 1/2 इंच के टुकड़ों में कटा हुआ
- 1 लहसुन की कली (5 ग्राम), बारीक कटी हुई
- तिल के तेल में 1 चम्मच (6 ग्राम) किण्वित दही
- सफेद मिर्च
- 1 छोटा चम्मच (2 ग्राम) भुने हुए तिल



बनाने की विधि :

1. एक तेज चाकू से, खीरे को लंबाई में आधा काटें और चम्मच से बीज निकाल दें, बीज एक छोटे कटोरे में रख दें। खीरे के टुकड़ों को लंबाई में आधा काटें और फिर उन्हें 1 इंच के टुकड़ों में काट लें। खीरे को एक मध्यम कटोरे में 1 छोटा चम्मच (4 ग्राम) नमक के साथ डालें और अच्छी तरह से मिलाएँ। खीरे से तरल निकलने तक, लगभग 15 मिनट तक रखा रहने दें। खीरे को छान लें, तरल बचाकर रखें। बीजों वाले छोटे कटोरे में जमा तरल को एक महीन जाली वाली छलनी से छानकर खीरे से बचे हुए तरल वाले कटोरे में डालें बीज निकाल दें
2. एक कढ़ाई या बड़े कार्बन स्टील के तवे में, तेज आँच पर 1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर) तेल घुआँ उठने तक गरम करें। मशरूम डालें और लगातार चलाते हुए, ज्यादातर तरफ से भूरा होने तक, लगभग 1 से 2 मिनट तक पकाएँ। आँच मध्यम कर दें, बचा हुआ खीरे का रस डालें, ढक दें और मशरूम के नरम होने तक, लगभग 2 मिनट तक पकाएँ। ढक्कन हटाएँ, आँच तेज कर दें और लगातार चलाते हुए, रस के वाष्पित होने तक, लगभग 1 मिनट और पकाएँ।
3. बचा हुआ 1 बड़ा चम्मच 15 मिलीलीटर तेल डालें और खीरे डालकर मिलाएँ। खीरे के भूरे होने तक, लगभग 1 मिनट तक, लगातार चलाते हुए, पकाएँ। ब्लोटार्च की मदद से, आँच को तवे से 2 से 3 इंच ऊपर रखें और लगातार चलाते रहें, जब तक कि तेल जल न जाए और धुएँ जैसी सुगंध न आने लगे, लगभग 30 सेकंड तक। लहसुन और खमीर उठा हुआ बीन कर्ड डालकर, लगभग 30 सेकंड तक, खुशबू आने तक पकाएँ। स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें। स्टर फ्राई को सर्विंग प्लेट में निकालें और तिल छिड़कें। तुरंत परोसें।

पायल पटेल

बी. एस सी. तृतीय वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



प्रेरक कविता : वसंत ऋतु

जब शीत की जंजीरें टूटने लगती हैं,
धरती फिर मुस्काने लगती है।
सूखी डालियों में हरियाली लौट आती है,
बसंत की दस्तक जीवन जगाने लगती है।

पीले-पीले सरसों के खेतों में,
आशा के दीप जल उठते हैं।
हर कली अपने भीतर,
नए सपनों का संसार समेटे है।

थकी हुई हवाओं में मधुर सुगंध भरकर,
वसंत कहता है रुको मत, बढ़ते रहो।
जो गिरा है, वह उठे फिर से,
जो रुका है, वह चले फिर से।

कोयल की कुहू-कुहू में छुपा है संदेश,
कि कठिन समय सदा नहीं रहता।
जैसे ठंड के बाद बसंत आता है,
वैसे ही दुख के बाद सुख आता है।

बसंत सिखाता है हमें धैर्य रखना,
बीज बोने से पहले भूमि तैयार करना।
संघर्ष की मिट्टी में परिश्रम का जल डालो,
सफलता के फूल अवश्य खिलेंगे।

यह ऋतु कहती है रंगों से मत डरना,
अपने जीवन को भी रंगीन बनाना।
पुरानी असफलताओं को छोड़कर,
नए आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ जाना।

वसंत केवल मौसम नहीं है,
यह एक सोच है, एक चेतना है।
जो मन में आशा जगा दे,
वही सच्ची बसंती भावना है।

आओ, हम भी वसंत बन जाएँ,
अपने और अपनों के जीवन में।
जहाँ निराशा हो, वहाँ आशा बो दें,
जहाँ अँधेरा हो, वहाँ प्रकाश भर दें।



अंजली कुमारी
एम. एस सी. द्वितीय वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



प्रेरणादायक कहानी:

नन्हा पौधा

एक गाँव में रास्ते के किनारे पर एक बड़ा-सा पत्थर पड़ा था। सालों से वहीं पड़ा था धूप, बारिश, तूफान सब झेलता हुआ। उसके आस-पास घास भी मुश्किल से उग पाती थी। मिट्टी बहुत कम थी और जहाँ मिट्टी थी भी, वहाँ पत्थरों की परतें उसके ऊपर जमी हुई थीं। उसी पत्थर की दरार में एक दिन हवा के साथ एक छोटा-सा बीज आ गिरा। वह बीज बहुत नन्हा था, पर उसके अंदर जीवन की चाह थी। उसने चारों ओर देखा न मिट्टी की गहराई, न पानी की जगह। सब तरफ सख्त पत्थर ही पत्थर।

बीज ने सोचा, “यहाँ तो कुछ भी नहीं है। मैं कैसे अंकुरित हो पाऊँगा?”
हवा ने धीरे से कहा, “हर जगह मुश्किलें होती हैं, लेकिन कोशिश करने वाले ही आगे बढ़ते हैं।”
“बीज को हिम्मत मिली। उसने ठान लिया कि वह हार नहीं मानेगा। उसने अपने छोटे-छोटे जड़ें पत्थर की दरारों में फैलानी शुरू कीं। लेकिन दरारें बहुत संकरी थीं। कई बार उसकी नन्ही जड़ें टूट गईं। उसे बहुत दर्द हुआ, पर वह रुका नहीं। रात बीती, दिन आया। बारिश की कुछ बूंदें उस पत्थर की दरार में गिरीं और बीज तक पहुँचीं। बीज ने उन्हें अपने अंदर समा लिया। अब उसमें नई ताकत आ गई। उसने पत्थर को धीरे-धीरे चीरना शुरू किया। हर दिन थोड़ा-थोड़ा आगे बढ़ता गया।

“स्वयं को पहचानना
ही सच्ची स्वंत्रता है।”

(रवीन्द्रनाथ टैगोर)

कुछ हफ्तों बाद, पत्थर के बीच से एक नन्हा हरा अंकुर बाहर झाँका। धूप ने मुस्कराकर कहा,

“स्वागत है छोटे पौधे! तुमने तो कमाल कर दिया।”

आसपास की घास और झाड़ियाँ हैरान थीं। वे सोच नहीं सकती थीं कि कोई पौधा पत्थर के बीच से उग सकता है। लेकिन नन्हा पौधा तो अब और मजबूत हो गया था।

आसपास की घास और झाड़ियाँ हैरान थीं। वे सोच नहीं सकती थीं कि कोई पौधा पत्थर के बीच से उग सकता है। लेकिन नन्हा पौधा तो अब और मजबूत हो गया था। वह हर दिन थोड़ा-थोड़ा ऊपर बढ़ता गया।

एक दिन तेज आंधी आई। हवा इतनी तेज थी कि बड़े-बड़े पेड़ झुक गए। नन्हा पौधा डर गया, लेकिन उसने अपनी जड़ों को और गहराई तक जमा लिया। वह बोला, “मैं हार नहीं मानूँगा। मैं पत्थर से निकला हूँ, अब हवा से क्यों डरूँ?”

आंधी थम गई, और पौधा अब और सीधा, और मजबूत खड़ा था।

दिन बीतते गए। पौधा बड़ा होता गया। उसके पत्ते फैलने लगे। अब वो दूर से भी दिखने लगा था। गाँव के बच्चे वहाँ खेलने आते और कहते

“देखो! ये वो पौधा है जो पत्थर को चीरकर निकला है!”

वक्त गुजरा, साल बीत गए।

वो छोटा-सा पौधा अब एक हरा-भरा विशाल वृक्ष बन चुका था। उसकी छाँव में लोग बैठते, पक्षी घोंसले बनाते, और बच्चों की हँसी से पूरा इलाका गूँज उठता। कभी-कभी बूढ़े लोग वहाँ बैठकर कहते-

“इस पेड़ से हमें सीखना चाहिए कि कोशिश करने वाला कभी हारता नहीं। ये पत्थर के बीच से निकला है, और आज सबको छाँव दे रहा है।” पेड़ यह सब सुनता और मुस्कुराता। उसे याद था कि कैसे उसने मुश्किल समय झेला था, जब सब तरफ अंधेरा और कठोरता थी। लेकिन अगर उसने उस वक्त हार मान ली होती, तो वो आज यहाँ नहीं होता। एक दिन एक नन्हा लड़का पेड़ के पास आया और बोला, “पेड़ बाबा, क्या आपको कभी डर नहीं लगा था जब आप इतने छोटे थे?”

पेड़ ने होले से कहा, “डर तो हर किसी को लगता है, बेटा। लेकिन अगर दिल में उम्मीद और हिम्मत हो, तो डर पर जीत हासिल की जा सकती है।”

लड़का मुस्कराया और बोला, “तो मैं भी कोशिश करूँगा, चाहे रास्ता कितना ही कठिन क्यों न हो।” पेड़ ने अपनी शाखाओं को हिलाया, मानो आशीर्वाद दे रहा हो।

उस दिन के बाद वह लड़का रोज पेड़ के पास आता, उसके नीचे बैठकर पढ़ता, खेलता और सपने देखता और पेड़ के दिल में गर्व की लहर दौड़ जाती।

मैं किसी के सपनों की छाँव बन गया हूँ। धीरे-धीरे उस पेड़ के बीज हवा में उड़कर चारों ओर फैल गए। कई नई जगहों पर नए पौधे उगने लगे कुछ मिट्टी में, कुछ पत्थरों के बीच। हर पौधा अपने भीतर उस पेड़ की कहानी लिए हुए था।

“मुश्किलें चाहे कितनी भी बड़ी हों, इच्छाशक्ति और मेहनत से जीत हमेशा संभव है।”

“प्रेरणादायक सीख नन्हा पौधा हमें सिखाता है कि परिस्थितियाँ कभी आसान नहीं होतीं, लेकिन अगर हमारे अंदर सपनों को पूरा करने की चाह और हिम्मत है, तो कोई भी बाधा हमें रोक नहीं सकती। पत्थर भी रास्ता दे देता है, अगर हम बार-बार कोशिश करें।

निकिता गंगवार

बी. एस. सी. तृतीय वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



प्रेरक संदेश

आपके साहस और हिम्मत के आगे परिस्थितियां कुछ भी नहीं

मनुष्य का जीवन सदैव चुनौतियों से घिरा रहता है। कोई संघर्ष बाहर का होता है, तो कोई भीतर का। लेकिन इन दोनों प्रकार की परिस्थितियों का प्रभाव तभी तक रहता है जब हम स्वयं को कमजोर मानकर उसके आगे झुक जाते हैं। जिस क्षण व्यक्ति अपने भीतर बसे साहस, धैर्य और आत्मविश्वास को पहचान लेता है, उसी क्षण परिस्थितियाँ उसकी राह रोकने में सामर्थ्य खो देती हैं। साहस केवल शारीरिक शक्ति का नाम नहीं है। यह वह आंतरिक ज्वाला है जो टूटे हुए मन को फिर से खड़ा करती है, हार की स्थिति में भी आगे बढ़ने का हौसला देती है। जीवन में बार-बार कठिनाइयां आएंगी धन की कमी, रिश्तों का तनाव, सामाजिक दबाव, असफलता, अपमान-परंतु यदि आपके भीतर यह विश्वास जिंदा है कि मैं कर सकता हूँ, तो कोई भी तूफान आपको गिरा नहीं सकता।

दम का अर्थ भी यही है-वह अदृश्य शक्ति जो हर दर्द, हर चोट को सहकर व्यक्ति को और मजबूत बनाती है। परिस्थितियाँ कभी किसी के अनुसार नहीं बदलती, बल्कि जो मनुष्य परिस्थितियों को चुनौती देता है, वही इतिहास बदल देता है। इसलिए हिम्मत केवल लक्ष्य प्राप्ति की कुंजी नहीं, बल्कि जीवन जीने की शैली है।

याद रखिए परिस्थितियां आपको परखने के लिए आती हैं, तोड़ने के लिए नहीं। आप में यदि साहस है, संकल्प है और दम है, तो कोई भी विपत्ति आपके भविष्य को नहीं रोक सकती है।

“छोटा सा काम भी बड़ा परिवर्तन ला सकता है।”

(महात्मा गांधी)

सुरेन्द्र गंगवार
प्रधानाचार्य
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी प्राइवेट
आई.टी.आई., बरेली



वसंत ऋतु में योग, प्राणायाम और ध्यान : योगासन

इस ऋतु में शरीर में नई ऊर्जा का संचार होता है।

इस समय हल्के और सक्रिय योगासन करना लाभदायक होता है।

- वसंत ऋतु में योग शरीर को स्फूर्तिदायक और रोग प्रतिरोधक बनाता है।
- इस ऋतु में कफ दोष बढ़ता है, इसलिए गतिशील आसनों का अभ्यास जरूरी है।
- सूर्य नमस्कार: यह पूरे शरीर को सक्रिय करता है और आलस्य दूर करता है।
- भुजंगासन: फेफड़ों को मजबूत करता है और शरीर में ताजगी लाता है।
- त्रिकोणासन: कमर व पैरों को मजबूत करता है और संतुलन बढ़ाता है।
- पवनमुक्तासन: पाचन क्रिया को सुधारता है।
- वृक्षासन: एकाग्रता और संतुलन बढ़ाता है।
- नियमित योग से वसंत ऋतु में शरीर हल्का और मन प्रसन्न रहता है।
- योग अभ्यास से तनाव कम होता है और मानसिक शांति मिलती है।
- इस ऋतु में सुबह योग करना अधिक लाभकारी होता है।
- योग से रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

प्राणायाम :

- वसंत ऋतु में प्राणायाम से शरीर की अशुद्धियाँ दूर होती हैं और ऊर्जा बढ़ती है।
- यह शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- इस ऋतु में प्राणायाम कफ दोष को नियंत्रित करता है।
- कपालभाति: फेफड़ों को साफ करता है और मोटाबॉलिज्म बढ़ाता है।
- भस्त्रिका: शरीर में ऊर्जा और गर्मी पैदा करता है।

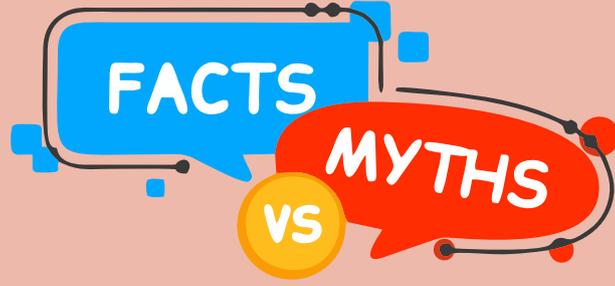
- अनुलोम-विलोम: शरीर में ऊर्जा और संतुलन पैदा करता है।
- भ्रामरी: मन को शांत करता है और तनाव कम करता है।
- उज्जायी: श्वास प्रणाली को सुदृढ़ बनाता है।
- शुरुआत में प्राणायाम धीरे-धीरे और कम समय के लिए करें।
- नियमित अभ्यास से थकान दूर होती है।
- सुबह खाली पेट प्राणायाम करना अधिक लाभकारी होता है।
- इससे फेफड़े मजबूत होते हैं।

ध्यान :

- वसंत ऋतु मन को प्रसन्न और सकारात्मक बनाने की ऋतु है।
- ध्यान से मानसिक तनाव कम होता है।
- इस ऋतु में वातावरण शांत और सुखद होता है, जो ध्यान के लिए उत्तम है।
- सुबह या शाम खुले वातावरण में ध्यान करना अच्छा रहता है।
- श्वास पर ध्यान केंद्रित करना सरल ध्यान विधि है।
- मंत्र ध्यान से मन शांत होता है।
- प्रकृति के सौंदर्य पर ध्यान करने से सकारात्मकता बढ़ती है।
- प्रतिदिन 10-20 मिनट ध्यान करना लाभकारी होता है।
- नियमित ध्यान से मानसिक तनाव कम होता है और आत्मविश्वास बढ़ता है।
- यह एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ाता है।
- ध्यान से जीवन में शांति और संतोष मिलता है।
- नियमित ध्यान से भावनात्मक संतुलन बना रहता है।



भावना गंगवार
एम. एस सी. द्वितीय वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



वसंत ऋतु : मिथक और तथ्य

मिथक: वसंत केवल मौसम का नाम है।
तथ्य: वसंत भारतीय संस्कृति में प्रेम, नई शुरुआत और उत्सवों की ऋतु मानी जाती है।

मिथक: वसंत में लोग बीमार नहीं पड़ते।
तथ्य: मौसम बदलने से एलर्जी, सर्दी-खाँसी और वायरल होने की संभावना रहती है।

मिथक: वसंत केवल फूलों के लिए होता है।
तथ्य: इस समय खेती, स्वास्थ्य और मानसिक ऊर्जा भी बेहतर होती है।

मिथक: वसंत में आलस्य बढ़ता है।
तथ्य: यह ऋतु शरीर में नई ऊर्जा और स्फूर्ति लाती है।

मिथक: वसंत पंचमी सिर्फ पतंग उड़ाने का त्योहार है।
तथ्य: यह माँ सरस्वती की पूजा और ज्ञान का पर्व है।

मिथक: वसंत में ज्यादा खान-पान जरूरी नहीं।
तथ्य: हल्का, पौष्टिक और मौसमी भोजन सबसे अच्छा रहता है।

मिथक: वसंत केवल उत्तर भारत में मनाया जाता है।
तथ्य: पूरे भारत में अलग-अलग रूपों में वसंत का स्वागत होता है।

मिथक: वसंत सिर्फ सुंदरता से जुड़ा है।
तथ्य: यह मानसिक स्वास्थ्य और सकारात्मकता से भी जुड़ा होता है।

मिथक: वसंत में योग की जरूरत नहीं।
तथ्य: योग और प्राणायाम वसंत में शरीर को संतुलित रखते हैं।

मिथक: वसंत केवल मनोरंजन की ऋतु है।
तथ्य: यह आत्मविकास, अनुशासन और प्रकृति से जुड़ने की ऋतु है।

“

“क्रांति विचारों से जन्म लेती है, हथियारों से नहीं।”

(भगत सिंह)

”

सिमरन

एम. एस सी. द्वितीय वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



Love

For Earth



रितु

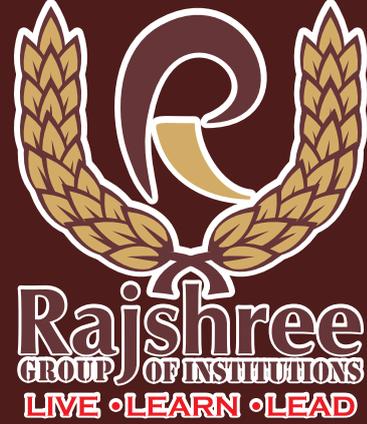
बी. एस. सी. प्रथम वर्ष (गृह विज्ञान)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



“स्वर्णिम भविष्य के लिए
आपका एक कदम राजश्री की ओर”



ADMISSIONS OPEN



Rajshree Group of Institutions & Hospital Bareilly

B.Tech | MBBS | MD/MS | M.Tech | BBA | BCA | MBA | Integrated (MBA)
Fellow Programme in Management | Polytechnic | D.Pharma | B.Pharma
ANM | GNM | B.Sc. (Nursing) | Post Basic B.Sc. (Nursing) | M.Sc. (Nursing)
B.Com. | B.Com (Hons) | M.Com | D.El.Ed. | B.Ed. | M.Sc. | BA | MA
B.Sc. (Maths, Bio, H.Sc.) | LLB | BA LLB | PG DIPLOMA | ITI | BAMS

Paramedical Diploma in :

Optometry, OT Technician, Lab Technician, Physiotherapy, Sanitation



ADMISSION HELPLINE

+91 9528-180-180



www.rajshree.ac.in | www.rajshreemri.in

BAREILLY CAMPUS

RIMT : 16 KM. NH-30, PILIBHIT ROAD, NEAR RITHORA, BAREILLY (U.P.)

MEDICAL : 21 KM. NEAR TOLL PLAZA, RAMPUR ROAD BAREILLY (U.P.)

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!

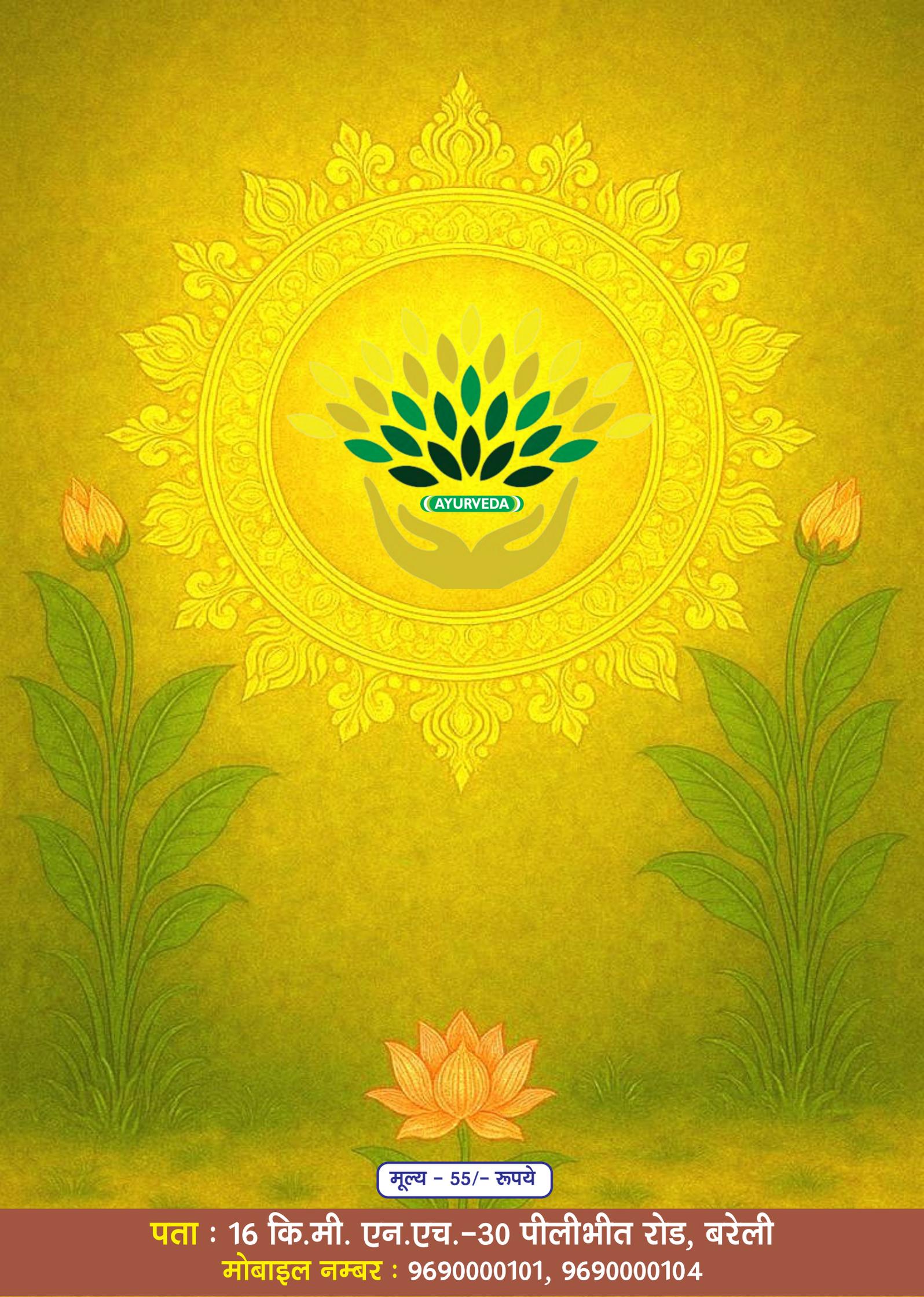
लेकर हम ज्ञान और विज्ञान की वन्दनवार,
करते हम ईश की वंदना यह बारम्बार—
तमसो मा ज्योतिर्गमय हित-हो आलोकिक,
ज्ञान-ज्योति का इस भूतल पर दीप जले देखो बारम्बार
शिक्षण सेवा का मन में दीप जलाया है,
राजश्री जग में उजियारा लाया है!



-डॉ.मोनिका अग्रवाल

(वाइस चेयरपर्सन)

राजश्री ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन्स, बरेली



(AYURVEDA)

मूल्य - 55/- रुपये

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