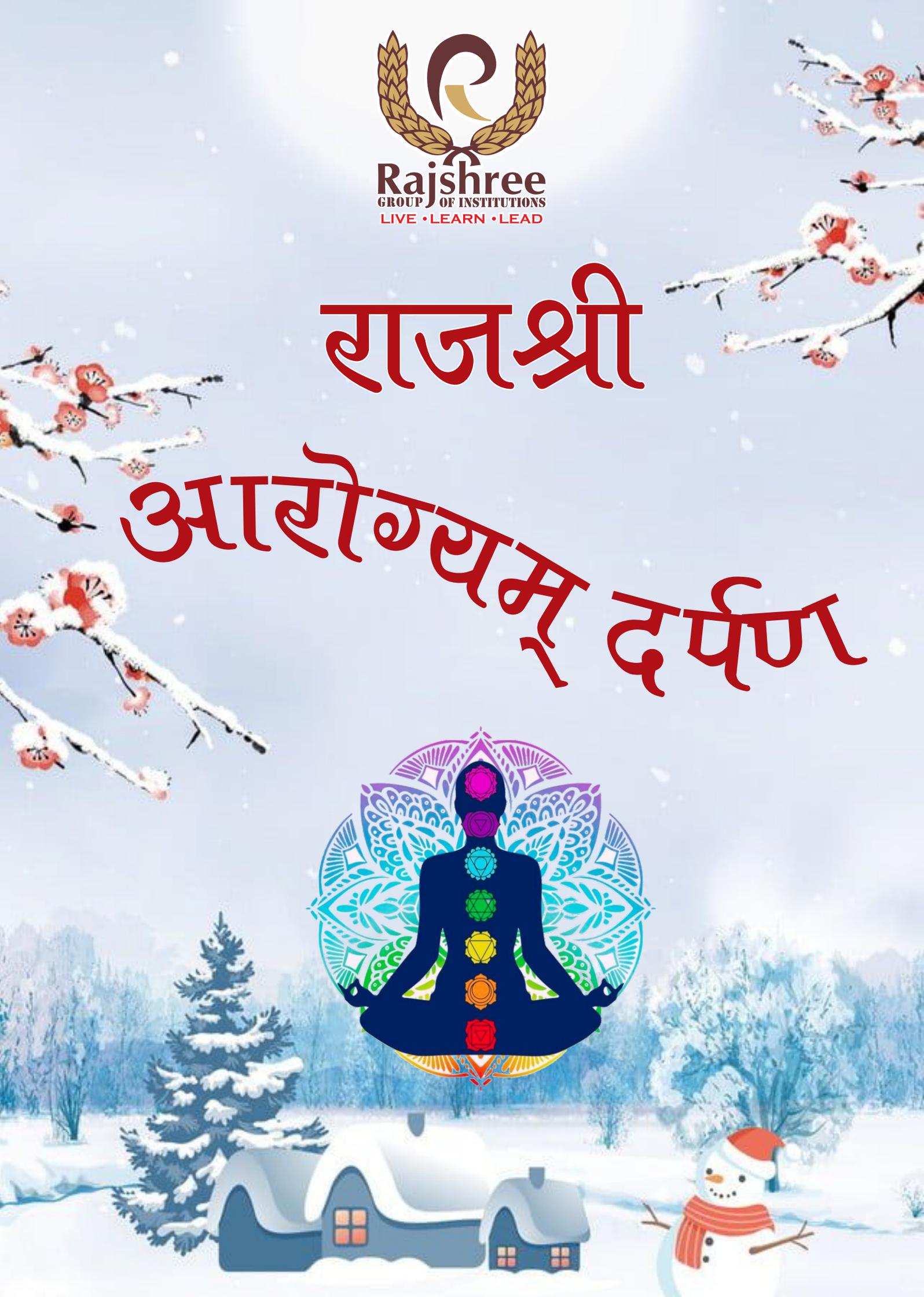
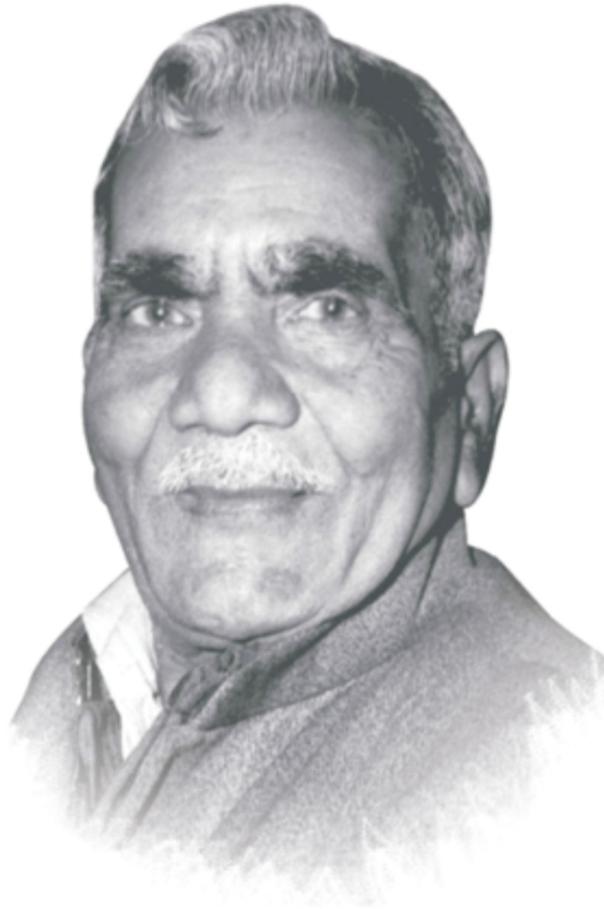




राजश्री

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."

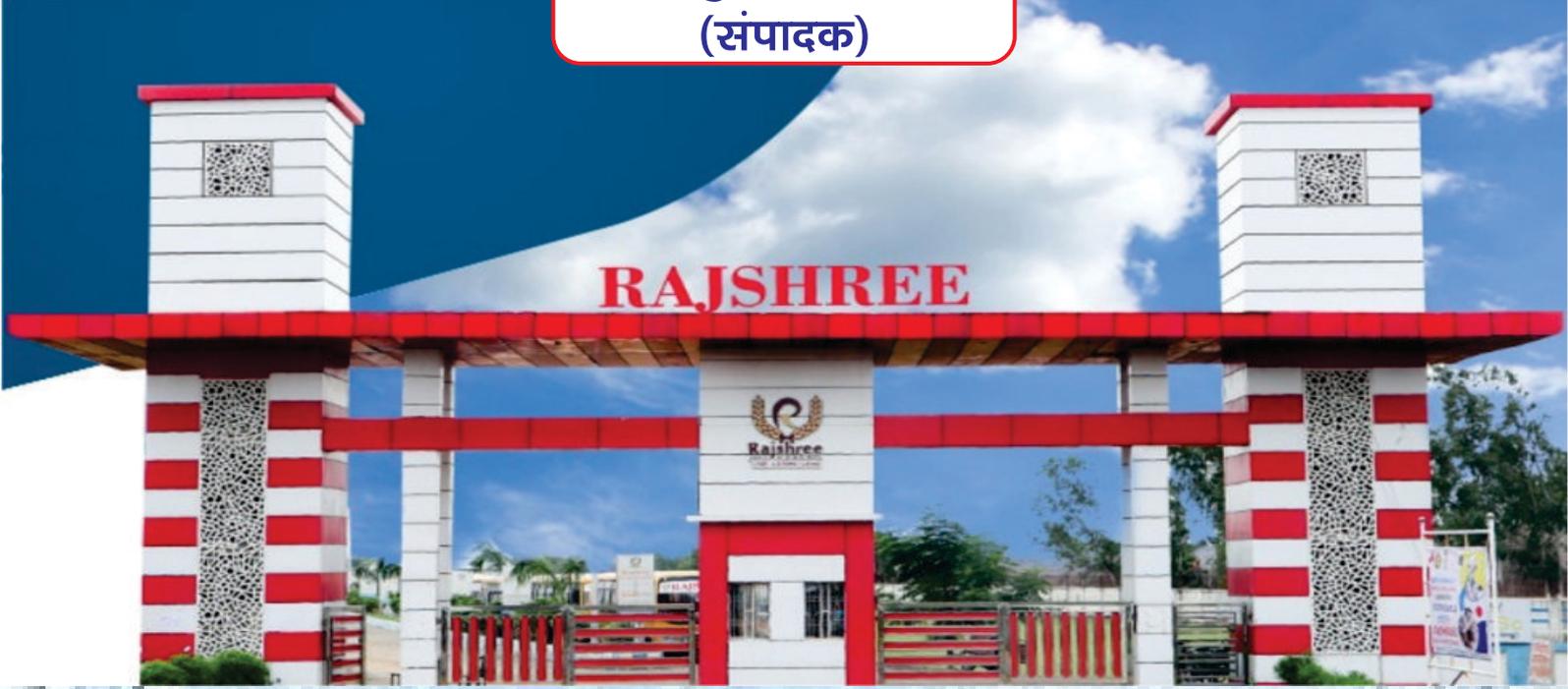
SHRI MUKUT BIHARI LAL



राजश्री आरोग्यम् दर्पण

त्रैमासिक पत्रिका (चतुर्थ संस्करण)

डॉ. सुषमा गंगवार
(संपादक)



संपादक मण्डल

- श्री दुष्यंत माहेश्वरी
- डॉ. मुकेश पाल गंगवार
- कुं० विदिशा आनन्द
- कुं० शिवांगी अरोड़ा
- 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 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।



प्रो. (डॉ.) साकेत अग्रवाल
डीन एकेडमिक्स
राजश्री ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन्स, बरेली

संदेश

राजश्री ग्रुप द्वारा प्रकाशित राजश्री आरोग्यम दर्पण त्रैमासिक पत्रिका के चतुर्थ संस्करण का प्रकाशन हो रहा है इस त्रैमासिक पत्रिका के सफलतापूर्वक चतुर्थ संस्करण प्रकाशित होने पर मुझे अत्यंत गौरव की अनुभूति हो रही है इस पत्रिका का उद्देश्य वर्तमान जीवन शैली एवं कार्यशैली के कारण पर्यावरण के परिवर्तन अनुरूप हम अपने आपको किस प्रकार से प्राकृतिक रूप से स्वस्थ रखें क्योंकि जब हम स्वस्थ होंगे तब हमारा समाज स्वस्थ रहेगा और जब समाज स्वस्थ होगा तभी हम कुछ नया करने की दिशा की ओर अग्रसर होंगे।

पत्रिका के चतुर्थ संस्करण के प्रकाशन पर मैं संपादक एवं उनकी समस्त टीम को धन्यवाद ज्ञापित करता हूं एवं मुझे अपेक्षा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि पत्रिका के द्वारा समस्त पाठक लाभान्वित होंगे एवं उनके सुझाव प्राप्त होते रहेंगे।

धन्यवाद



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

संदेश

प्रिय पाठकों,

सप्रेम नमस्कार !

हमें यह बताते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है कि राजश्री आरोग्यम दर्पण पत्रिका का चतुर्थ संस्करण आपके समक्ष प्रस्तुत है। यह शीतकालीन विशेषांक स्वास्थ्य, पोषण आयुर्वेद एवं जीवन शैली से जुड़े उन सभी पहलुओं को समर्पित है। जिनकी आवश्यकता इस ऋतु में विशेष रूप से महसूस होती है।

इस अंक में आपको शीतकालीन आहार विहार रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ, त्वचा व बालों की देखभाल जैसे उपयोगी आलेख पढ़ने को मिलेंगे। सभी सहयोगियों, लेखकों और विशेषज्ञों का हृदय से आभार व्यक्त करते हैं जिनके योगदान से यह अंक और भी समृद्ध बना।

स्वस्थ रहें, ऊर्जावान रहें।

अनुक्रमणिका

क्रम सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
1	शरद ऋतुचर्या	1
2	गणेश मंत्र	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	स्वलिखित कविता	15
10	प्रेरक कहानी	16
11	प्रेरक संदेश	17
12	योग, ध्यान और प्राणायाम	18
13	मिथ्य एवं फैक्ट्स	20
14	रचनात्मक सोच	21

शरद ऋतुचर्या

शरद ऋतु का अर्थ है शरद ऋतु यानि ग्रीष्म और वर्षा के बाद की ऋतु, यह लगभग सितंबर से नवंबर तक होती है। आयुर्वेदिक और चिकित्सा दृष्टिकोण दोनों के ही अनुसार इस ऋतु, में शरीर की रक्षा और रोगों की रोकथाम हेतु पालन की जाने वाली दिनचर्या और आहार-विहार संबंधी निर्देश निम्न है-

1 ऋतु विशेषता-

- ❖ गर्मी में पित्त दोष संचित होकर शरद में प्रकोप करता है।
- ❖ इस ऋतु में आकाश निर्मल और सूर्य तेज होता है यानि तापमान हल्का ठंडा परंतु दिन में तेज धूप होती है।
- ❖ इस ऋतु में मौसम परिवर्तन के कारण त्वचा पर लालिमाव जलन, आँखों में जलन, त्वचा रोग, अम्लपित्त, पित्तज ज्वर, एलर्जी, वायरल फीवर, रिकन एलर्जी, सर्दी-जुकाम आदि रोगों की संभावना होती है।

2 ऋतु आहार सम्बंधित निर्देश-

- ❖ इस ऋतु में तिक्त (कड़वे), मधुर (मीठे), कषाय (कसैले) रस वाले आहार का सेवन करना चाहिए।
- ❖ इस ऋतु में ठंडे, हल्के, हाई फाइबर युक्त और सुपाच्य आहार करे।
- ❖ इस ऋतु में शीतल जल में पका हुआ शाली, गोधूम (गेहूँ), यव (जौ) आदिका सेवन करना चाहिए।
- ❖ इस ऋतु में दुग्ध, घृत, पर्याप्त पानी (गुनगुना या उबालकर ठंडा किया हुआ) का सेवन करना चाहिए।
- ❖ इस ऋतु में किसी भी प्रकार के पित्तवर्धक पदार्थ (अधिक तेल, मिर्च-मसाले, खट्टे, उष्ण) आहार का सेवन नहीं करना चाहिए।

3 विहार सम्बंधित निर्देश-

- ❖ इस ऋतु में चन्द्रमा की शीतलता लाभदायक होती है यानि रात्रि भ्रमण, शीतल जल से स्नान आदि करना हितकारी होता है ।
- ❖ इस ऋतु में तेज धूप से स्किन का बचाव करना चाहिए ।
- ❖ इस ऋतु में रात्रि में शयन करना चाहिए लेकिन दिन में जागरण यानि दिन में सोना नहीं चाहिए ।
- ❖ त्वचा रोगों से बचाव हेतु स्वच्छ रखनी चाहिए ।
- ❖ एलोवेरा, मॉइस्चराइजर, हल्दी आदि का प्रयोग करना चाहिए ।
- ❖ इस ऋतु में मानसिक शांति हेतु ध्यान, प्राणायाम आदि योग करना चाहिए ।

4 चिकित्सा व ओषध सम्बंधित निर्देश-

- ❖ इस ऋतु में शरीर को स्वस्थ रखने के किये शोधन क्रियाए करवाना चाहिए जैसे-
- ❖ रक्तमोक्षण (रक्त शुद्धि हेतु) ।
- ❖ विरेचन (पित्त शमन हेतु) ।
- ❖ त्रिफला, नीम, घृतकुमारी आदि औषधियों का सेवन करना चाहिए ।
- ❖ इम्युनिटी बूस्टर-तुलसी, गिलोय, च्यवनप्राश का सेवन करना चाहिए ।
- ❖ मौसम संक्रमणों से बचने हेतु मास्क या प्रिवेंटिव उपाय करना चाहिए ।
- ❖ वैक्सीनेशन (फ्लू आदि) लेने की सलाह लेनी चाहिए ।

डॉ. मुकेश सैनी
सहायक प्रोफेसर
आयुर्वेदिक विभाग
राजश्री आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज
एण्ड हॉस्पिटल, बरेली





गणेश मंत्र

श्लोक

“वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा”

अर्थ

हे वक्रतुण्ड (टेढ़ी सूँड वाले), विशाल शरीर वाले,
जो करोड़ों सूर्यों के समान प्रकाशमान हैं,
हे प्रभु! आप मेरे सभी कार्यों को
हमेशा के लिए बिना किसी विघ्न (बाधा) के पूरा करें।

यह श्लोक विशेष रूप से किसी भी कार्य की शुरुआत में बोला जाता है
जैसे पढ़ाई, परीक्षा, शादी, नया व्यवसाय, या किसी पूजा से पहले।
गणेश जी को 'विघ्नहर्ता' (बाधाओं को हरने वाले) कहा जाता है, इसलिए
यह श्लोक उनके आशीर्वाद के लिए है।

स्वास्थ्य सुझाव



1. गर्म और पोषक आहार लें -

- हरी सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, सरसों।
- सूखे मेवे (बादाम, अखरोट) और तिल के लड्डू।



2. पर्याप्त पानी पीयें-

- सर्दियों में प्यास कम लगती है, लेकिन शरीर को डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए पानी जरूरी है।
- गुनगुना पानी या हर्बल टी भी पी सकते हैं।



3. नियमित व्यायाम करें-

- योग, प्राणायाम और हल्की एक्सरसाइज करें जिससे शरीर गर्म रहे और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे।



4. त्वचा की देखभाल करें-

- सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है, इसलिए नारियल तेल, बादाम तेल या मॉइश्चराइजर लगाएं।
- गुनगुने पानी से स्नान करें, बहुत गर्म पानी से नहीं।



5. पर्याप्त नींद ले-

- शरीर को आराम देना जरूरी है, दिन में कम से कम 7-8 घंटे की नींद लें।



HABIT

6. स्वस्थ आदतें अपनाएं-

- समय पर खाना खाएं।
- ठंडी चीजें जैसे आइसक्रीम, कोल्डड्रिंक से बचें।
- खाँसी-जुकाम के लक्षणों को नजर अंदाज न करें।



7. धूप में बैठें-

- सुबह की हल्की धूप लें जिससे विटामिन D की पूर्ति हो और हड्डियाँ मजबूत रहें।



8. तुरंत गीले कपड़े न पहनें-

- गीले या पसीने वाले कपड़ों को तुरंत बदलें, इससे सर्दी-जुकाम का खतरा बढ़ता है।

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



सौंदर्य सुझाव



सर्दियों में त्वचा को हाइड्रेट करें :-

दिन में 8 से 10 गिलास पानी पीने से त्वचा हाइड्रेटेड और चमकदार रहती है।

सर्दियों में त्वचा के लिए स्वस्थ आहार लें:-

फल, सब्जियां, विटामिन, और एंटीऑक्सीडेंट में भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करें।



सर्दियों में होंठ और त्वचा मॉइश्चराइज करें:-

सर्दियों में होंठ और चेहरे पर नमी बनाए रखने और खुरखुरेपन से बचने के लिए नारियल का तेल एलोवेरा जैल या दूध और शहद मिश्रण लगाएं।

बेसन हल्दी और कच्चे दूध को मिल कर फेस पैक लगाएं:-

1 चम्मच बेसन, 1 चुटकी हल्दी, 2 चम्मच कच्चा दूध, मिला कर चेहरे पर लगाएं। यह त्वचा को गोरा और चमकदार बनाता है।



स्वस्थ और चमकदार त्वचा बनाएं:-

सर्दियों में + (गाजर, चुकंदर, अनार, पालक, और सेब इन सब का जूस) त्वचा को चमकदार बनाता है। यह विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट और हाइड्रेशन से भरपूर है।

चावल का पानी एलोवेरा जैल और गिलसरीन का स्क्रब बनाएं:-

1 चम्मच चावल का पानी, 1 चम्मच एलोवेरा जेल, आधा चम्मच गिलसरीन मिलाकर चेहरे पर लगाएं। यह हमारी त्वचा को टाईट करने, दाग धब्बों को दूर करने और त्वचा को चमकदार बनाती है। त्वचा को मुलायम बनाने, जलन और कठोर मौसम से भी बचाता है।



रिवु देवी

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



स्वच्छता सुझाव

1. नियमित नहाना ना भूलें:

- सर्दी में ठंड के कारण कई लोग नहाने से बचते हैं, लेकिन नियमित स्नान से बैक्टीरिया और गंदगी दूर होती है।
- गुनगुने पानी से नहाएं ताकि शरीर गर्म रहे।



2. हाथ धोने की आदत बनाएं:

- खाने से पहले और बाथरूम के बाद हाथ धोना बहुत जरूरी है।
- सर्दियों में फ्लू और सर्दी-खांसी जल्दी फैलती है, इसलिए हाथ धोना सबसे जरूरी स्वच्छता टिप है।

3. गरम कपड़े और मोजे साफ रखें:

- स्वेटर, मफलर, टोपी, दस्ताने और मोजे नियमित रूप से धोएं।
- गंदे ऊनी कपड़ों में बैक्टीरिया और बदबू पनप सकती है।



4. साफ और सूखी चादर-बिस्तर:

- सर्दी में रजाई और कम्बल का इस्तेमाल ज्यादा होता है। इन्हें समय-समय पर धूप में सुखाएं और साफ करें।

5. पानी पिएं और हाइड्रेटेड रहें:

- सर्दी में प्यास कम लगती है लेकिन शरीर में पानी की कमी से स्किन और हेल्थ दोनों प्रभावित हो सकते हैं।
- गुनगुना पानी पीना ज्यादा अच्छा रहता है।



6. नाक, कान और नाखूनों की सफाई:

- नाक में जमी गंदगी और कानों की मैल को साफ रखें।
- नाखून बढ़ाने से उनमें गंदगी जमा होती है, इन्हें छोटा और साफ रखें।

मुस्कान

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



किचन टिप्स

अदरक-लहसुन का पेस्ट बना कर रखें:

सर्दियों में अदरक और लहसुन शरीर को गर्म रखते हैं, इनका पेस्ट बनाकर एयर टाइट डिब्बे में रख लें, सब्जी, दाल, सूप में आसानी से उपयोग करें।



घी और तिल का इस्तेमाल बढ़ाएं:

थोड़ा देसी घी और तिल (तिल का तेल) का सेवन सर्दियों में शरीर को गर्म रखता है और जोड़ों में दर्द से भी राहत देता है।



मसालों का सही उपयोग करें:

हल्दी, काली मिर्च, दालचीनी, लौंग, अजवाइन जैसे गर्म मसालों का इस्तेमाल करें, इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।



हरी सब्जियों को स्टोर करने का सही तरीका:

पालक, मेथी, बथुआ जैसी हरी सब्जियों को धोकर कपड़े में लपेटकर फ्रिज में रखें, इससे वे ज्यादा दिनों तक ताजा रहेंगी।



गुड़ का उपयोग करें चीनी की जगह:

गुड़ शरीर को गर्म रखता है और खून साफ करने में मदद करता है, चाय, हलवा, चटनी में गुड़ का उपयोग करें।



पानी गुनगुना कर पीएं:

सर्दियों में ठंडा पानी पीने की बजाय पानी को हल्का गुनगुना कर के पीएं, इससे पाचन अच्छा रहता है और सर्दी-जुकाम से बचाव होता है।



हर्बल टी रखें तैयार:

तुलसी, अदरक, दालचीनी, काली मिर्च, लौंग डालकर हर्बल टी बनाकर दिन में एक बार पिएं, इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद मिलेगी।



मूंगफली और ड्राई फ्रूट्स का उपयोग बढ़ाएं:

सर्दियों में थोड़ी मात्रा में मूंगफली, बादाम, अखरोट खाने से शरीर को गर्मी और ऊर्जा मिलती है।



सूप और काढ़ा शामिल करें:

रोजाना सब्जियों का सूप या इम्यूनिटी बढ़ाने वाला काढ़ा पिएं, यह शरीर को अंदर से गर्म रखने में मदद करेगा।



चावल और दाल को साफ कर के रखें:

सर्दियों में नमी के कारण कीड़े लग सकते हैं, इसलिए चावल और दाल को धूप में सुखाकर एयर टाइट डिब्बे में रखें।



मंशा जहरा

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



घरेलू उपचार

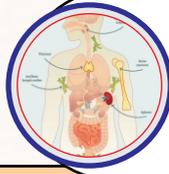


1. सर्दियों में त्वचा का रूखापन:-

तिल का तेल हल्का गर्म करके त्वचा पर मालिश करें। नारियल तेल में कपूर मिलाकर रात में लगाएं। घी या बादाम तेल से नाभि में लगाने से भी त्वचा मुलायम रहती है।

2. पाचन शक्ति सुधारने के लिए:-

अजवाइन काला नमक खाने के बाद चबाएं। त्रिफला चूर्ण रात में गर्म पानी के साथ लें। अदरक, काली मिर्च और सेंधा नमक के साथ गर्म पानी पिएं।

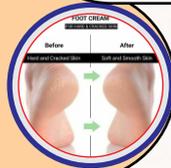


3. सर्दियों में ऊर्जा और इम्यूनिटी के लिए:-

हर दिन 5-7 भीगे बादाम और 2 अखरोट खाएं। गोंद, मेवा और सूखे नारियल का लड्डू खाएं। हल्दी वाला दूध रात में पिएं।

4. फटी एड़ियों के लिए:-

सरसों तेल या नारियल तेल में मोम पिघलाकर लगाएं। रात में गुनगुना घी एड़ियों पर लगाकर मोजे पहन लें।



5. सर्दियों में गले की खराश के लिए:-

गुनगुने पानी में नमक डालकर गरारे करें। काली मिर्च और शहद मिलाकर चाटें।

6. सर्दियों में पानी पीना कम न करें:-

दिन में 7-8 गिलास गुनगुना पानी पिएं। हर्बल टी (तुलसी, अदरक, दालचीनी) पिएं।



7. सर्दियों में सर्दी से बचने के लिए:-

सुबह धूप में बैठें (Vitamin D के लिए)। नाक में सरसों तेल या घी की 2-2 बूंद डालें। अदरक, काली मिर्च और हल्दी का सेवन नियमित करें।

8. सर्दियों में वजन नियंत्रण के लिए:-

ग्रीन टी और हर्बल चाय पिएं। गरम पानी से दिन की शुरुआत करें। नियमित हल्की एक्सरसाइज और सूर्य नमस्कार करें।



शिवानी गंगवार

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



अनार के साथ रसम

सामग्री

- 1 कप अरहर दाल - प्रेशर कुकर में पकाई हुई 3 कप पानी और हल्दी के साथ
- 1 छोटा नींबू के आकार की इमली 1/2 कप गर्म पानी में भिगोया हुआ
- 1 कप अनार के दाने
- 1 छोटा चम्मच गुड़
- 1 चुटकी हल्दी पाउडर
- 1 चुटकी हींग
- नमक स्वाद अनुसार
- तड़के लगाने के लिए
- 1 छोटा चम्मच घी
- 1 छोटा चम्मच जीरा
- छोटा चम्मच सरसों के बीज
- 8-10 करी पत्ते
- 2 हरी मिर्च, लम्बाई में कटी हुई



बनाने की विधि

1. अनार रसम बनाने के लिए, पकी हुई अरहर दाल को पानी के साथ तब तक मैश करें जब तक कि यह पतला सूप जैसा न हो जाए। आप इसे ब्लेंडर में भी बना सकते हैं।
2. इमली के गूदे को गर्म पानी में भिगो दें, छान लें और एक तरफ रख दें।
3. अनार के दानों को आधा कप पानी के साथ पीस लें। अच्छी तरह छानकर लगभग आधा कप अनार का रस बना लें।
4. एक भारी तले वाले बर्तन में मसली हुई अरहर दाल डालें। इमली के रस के साथ हल्दी पाउडर, चुटकी भर हींग, रसम पाउडर, नमक और गुड़ डालें। मध्यम-धीमी आँच पर पकने दें। बर्तन को आँच से उतार लें।
5. एक तड़के वाली करछुल में घी गरम करें। गरम घी में तड़के की सामग्री डालें। जब वे चटकने लगें, तो इसे रसम के बर्तन में डालें। अनार का रस डालें, चलाएँ और परोसने तक ढककर रखें। यह रसम स्वादों से भरपूर है मीठा, तीखा, मसालेदार। सर्दियों के दिनों में गरमागरम परोसा जाए

सुझाव

- ★ रसम पाउडर लाल मिर्च, धनिया, लाल चना दाल, काली मिर्च और जीरे का पिसा हुआ मिश्रण होता है। हर घर में रसम पाउडर बनाने की अपनी अलग रेसिपी होती है।
- ★ आप बारीक कटे हरे धनिये से सजा सकते हैं
- ★ रसम को स्वादिष्ट सूप के रूप में परोसा जा सकता है या चावल और घी के साथ खाया जा सकता है
- ★ ऊपर से थोड़ी ताजी पिसी हुई काली मिर्च डालने से यह छींक के लिए एक आदर्श घरेलू उपाय बन सकता है। इसे शाकाहारियों का चिकन सूप कहिए
- ★ आम/अनानास/नींबू रसम भी इसी तरह बनाया जा सकता है। ध्यान रहे कि रसम में फलों का रस डालने के बाद उसे उबालना नहीं है।

सावित्री देवी

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



सूरती लोचो

सामग्री :

- चना दाल - 200 ग्राम
- धुली उड़द दाल - 60 ग्राम
- पोहा - 40 ग्राम
- तेल - 2-3 चम्मच
- हरी मिर्च - 1-2
- अदरक पेस्ट - 1 इंच का टुकड़ा कद्दूकस किया हुआ
- हींग - 1-2 चुटकी
- हल्दी पाउडर - 1/4 चम्मच
- काली मिर्च - 1/4 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 चम्मच
- ईनो - 1 चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- हरे धनिये की चटनी - 1 कटोरी
- हरा धनिया - थोड़ा सा बारीक कटा हुआ
- हरी मिर्च - 4-5
- नींबू - 1 नींबू का रस
- बारीक सेव - 1 प्याली



बनाने की विधि :

- सूरती लोचो बनाने के लिए सबसे पहले चने की दाल और धुली उड़द दाल को साफ करें और इसे बनाने से 5-6 घंटे पहले पानी में भिगो कर रख दें। पोहे को भी बनाने से 10 मिनट पहले पानी में भिगोकर रखें।
- सबसे पहले चने की दाल को हल्का दरदरा पीसें और पिसी हुई चने की दाल को बड़े बाउल में निकाल लें।
- उड़द की दाल को चने की दाल से ज्यादा बारीक पीसें।
- भीगा हुआ पोहा इसी में डालकर बारीक पीस लें पिसे उड़द दाल और पोहे का मिश्रण चना दाल के बाउल में ही मिला लें और इसे अच्छे से मिक्स कर लें।
- इस दाल के पेस्ट में अब आप अदरक, हींग, हल्दी पाउडर, हरी मिर्च, नमक और आधी लाल मिर्च डाल कर अच्छी तरह मिक्स कर लें।
- पेस्ट में 2 छोटे चम्मच तेल भी डालकर मिक्स करें अगर मिश्रण गाढ़ा लग रहा हो तो 2-3 चम्मच पानी डालकर मिला लें।
- दाल के पेस्ट को ऐसे स्टीम करें।
- सूरती लोचो भाप में पकाने के लिये या तो स्टीमर लें अगर आपके पास स्टीमर नहीं है तो आप एक ऐसा बड़ा बर्तन लें जिसके अन्दर एक ऐसा बर्तन आ सके।
- उसमें पेस्ट डालकर, बर्तन को उसके अन्दर रखकर सूरती लोचो पकाएं।
- बड़े बर्तन में 2 कप पानी डालकर गरम होने के लिए पहले रखें और इसमें एक जाली स्टेन्ड रख दीजिये, जिसके ऊपर दूसरा पेस्ट से भरा बर्तन रखकर सूरती लोचो को पकाया जा सके।
- ध्यान रखें की जिस कन्टेनर में आप सूरती लोचो पकाने वाली हैं उसे पहले तेल लगाकर चिकना कर लें फिर उसमें पेस्ट डालें।
- सारी तैयारी के बाद पेस्ट में ईनो डालकर मिक्स कर लें, और चिकने किये हुये बर्तन में पेस्ट डाल कर, बर्तन को खटखटा कर मिश्रण को एक जैसा सेट कर लें।
- पेस्ट के ऊपर लाल मिर्च और काली मिर्च छिड़कें।
- 20 मिनट बाद सूरती लोचो ऊपर से तो फूला हुआ और पका हुआ दिखने लगेगा। इसको चाकू डालकर चैक करें चाकू के ऊपर पतला बैटर चिपक कर नहीं आता तो समझ जाइए कि सूरती लोचो बन कर तैयार हो चुका है।

गुंजन गंगवार

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



सोहन हलवा

सामग्री:

- मैदा- 1/2 किलो
- चीनी- 1/2 किलो
- बादाम- 1/4 किलो
- घी- 1/2 किलो
- दूध- 1 कप
- केसर- 1 टी स्पून
- पिस्ता- 100 ग्राम
- किशमिश- 5-6
- काजू- 5-6
- हरी इलाइची- 50 ग्राम



बनाने की विधि :

1. एक लीटर पानी को गर्म करें, इसमें चीनी डालें और इसे 5 मिनट के लिए उबालें।
2. एक कप दूध डालें और फिर 5 मिनट के लिए उबालें।
3. मलमल के कपड़े से इसे छान लें। और बचे हुए पानी और चाशनी को एक साथ मिला लें।
4. एक छोटी चम्मच केसर को गर्म पानी में घोल लें और इसे डालें।
5. मैदे को थोड़े से पानी में घोले और इसे धीमी आंच पर पकाएं।
6. मैदा गाढ़ा होने लगे तो इसमें 1 बड़ा चम्मच घी डालें।
7. इसे अच्छे से चलाएं। जब घी इस मिश्रण से अलग होने लगे तो समझिए की यह तैयार है।
8. इसमें बादाम, पिस्ते और हरी इलाइची डालें।
9. किसी पैन या ट्रे में तेल लगा लें और इसमें हलवे को लकड़ी के चम्मच से फैला लें।
10. बादाम, पिस्ते और इलाइची से इसे गार्निश करें। और जैसे ही यह ठंडा हो जाएं तो इसके पीस निकालकर इसे सर्व करें।

कशिश भारती

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



गाजर पोरियल

सामग्री-

- 4 गाजर, छोटे या लंबे कटे हुए
- 1/2 छोटा चम्मच राइ
- 1/2 छोटा चम्मच सफेद उरद दाल
- 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच हींग
- 1/4 कप नारियल, कसा हुआ
- 1 छोटा चम्मच तेल
- नमक, स्वाद अनुसार



रेसिपी-

1. साउथ इंडिया गाजर पोरियल बनाने के लिए, सबसे पहले कटी हुई गाजर को प्रेशर कुकर में नमक और पानी के साथ भाप ले।
2. कुकर में 2 सिटी आने तक उसे भापे, प्रेशर निकाले और जब वो नरम हो जाए उसे साइड में रख दे।
3. अब इसमें तड़का लगाने के लिए, एक कढ़ाई में तेल गरम करे। जब वो गरम हो जाए उसमें राइ, कड़ी पत्ता, उरद दाल और लाल मिर्च डाले। इसे 10 से 15 सेकण्ड्स के लिए पकने दे।
4. सुनहरा होने के बाद उसमें हींग, हल्दी पाउडर, गाजर और नमक डाले। कुछ मिनट के लिए पकाए और उसे नारियल से गार्निश करे।
5. अब गर्म-गर्म परोसे।

शिवांगी अरोड़ा

सहायक प्रोफेसर
(गृह विज्ञान विभाग)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



चुकंदर चाट

सामग्री :

- चुकंदर-2 मध्यम आकार के (उबले हुए और कटे हुए)
- उबले हुए आलू-1 (कटा हुआ)
- टमाटर-1 (बारीक कटा हुआ)
- प्याज-1 (बारीक कटा हुआ)
- हरा धनिया-2 टेबलस्पून (बारीक कटा हुआ)
- हरी मिर्च-1 (बारीक कटी)
- नींबू का रस-1 टेबलस्पून
- भुना जीरा पाउडर-1/2 छोटा चम्मच
- चाट मसाला-1/2 छोटा चम्मच
- काला नमक-स्वादानुसार
- सादा नमक-स्वादानुसार
- अनार के दाने-2 टेबलस्पून (वैकल्पिक)
- दही-2 टेबलस्पून (वैकल्पिक, ठंडा और मीठा या खट्टा दही)



विधि :

- चुकंदर और आलू को उबालें-
 - ◆ चुकंदर और आलू को धोकर उबाल लें।
 - ◆ ठंडा होने पर छीलकर छोटे टुकड़ों में काट लें।
- सभी सामग्री मिलाएं-
 - ◆ एक बड़े बाउल में चुकंदर, आलू, टमाटर, प्याज और हरी मिर्च डालें।
 - ◆ ऊपर से नींबू का रस, चाट मसाला, भुना जीरा पाउडर, काला नमक, सादा नमक डालें।
- अच्छे से मिलाएं-
 - ◆ सभी सामग्री को अच्छे से मिक्स करें ताकि मसाले हर टुकड़पर लग जाएं।
- गार्निश करें-
 - ◆ ऊपर से हरा धनिया, अनार दाने और चाहें तो थोड़ा दही डालें।

अंजली कुमारी

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



पालक मशरूम सूप

पालक के गुणों से युक्त पालक मशरूम सूप, ग्रिल्ड चीज सैंडविच के साथ परोसने पर आसानी से तैयार होने वाला एक पौष्टिक भोजन बन जाता है।

सामग्री :

- 2 चम्मच जैतून का तेल
- 4 लहसुन की कलियाँ (छीली और कटी हुई)
- 1/2 कप प्याज (कटा हुआ)
- 200 ग्राम मशरूम (साफ करके कटे हुए)
- 1 कप पालक के पत्ते
- 2 कप पानी
- 1/2 क्यूब वैकल्पिक
- 1 छोटा चम्मच सूखा अजवायन
- 1 छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- 1 कप दूध
- 1/2 छोटा चम्मच नमक



बनाने की विधि :

1. प्रेशर कुकर में तेल गरम करें। लहसुन को 30 सेकंड तक भूनें। प्याज के टुकड़े डालें और 3-4 मिनट तक भूनें।
2. इसके बाद इसमें मशरूम के टुकड़े और पालक डालें और तेज आंच पर तब तक पकाएं जब तक पालक गल न जाए।
3. इसमें 2 कप पानी और क्यूब अगर इस्तेमाल कर रहे हैं तो डालें और 5 मिनट के लिए प्रेशर कुक करें 1 सीटी आने के बाद 5 मिनट के लिए सिम पर रखें। निकालें और ठंडा करें। इंस्टेंट पॉट: 4-5 मिनट के लिए हाई प्रेशर मैनुअल सेटिंग पर रखें, फिर भाप छोड़ें।
4. ठंडा होने पर इसे चिकनी स्थिरता तक मिलाएं।
5. सश्वस पैन में निकालें, धीमी आंच पर पकाएँ। नमक, काली मिर्च और सूखे अजवायन से सीजन करें।
6. नमक स्वादानुसार। आखिर में दूध डालें, धीमी आंच पर पकाएँ और कटोरों में डालें।
7. यदि चाहते हैं तो इसे कुछ सलाद साग, चिया बीज, क्रीम नारियल क्रीम से सजाएं।

सलाह :

यदि आप प्रेशर कुकर का उपयोग नहीं करते हैं, तो मशरूम, प्याज और पालक को थोड़े पानी के साथ ढक्कन लगे पैन में लगभग 10 मिनट तक उबालें, जब तक कि मशरूम नरम न हो जाएं।

आप मशरूम के पकने से पहले ही रेसिपी की तैयारी कर सकते हैं। इसे फ्रिज में रख दें और जब भी आपको रात के खाने के लिए टेबल पर जल्दी से खाना बनाना हो, तो इसे ब्लेंड करें, सीजनिंग करें और धीमी आंच पर पकाएँ।

शिवानी कटियार
सहायक प्रोफेसर
(गृह विज्ञान विभाग)
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



स्वलिखित कविता

मानव मूल्यों की महक

मानवता की ताजगी, दिल में बसी हो,
सत्य, प्रेम और करुणा, हर एक में पसी हो।
समानता का दीप जलाए, हर रंग और जाती,
संकीर्णता के बादलों से, दूर हो हर बातें।

ममता की छाँव में, सबका हो समावेश,
दुख में भी हो साथी, ना कोई हो वेश।
आदर और सम्मान, हों सबकी पहचान,
इनसे हर एक मन में, खिल उठे प्रेम का जहान।

सहिष्णुता का पाठ, सिखाए सभी को,
भाषा, धर्म, रंग से बढ़कर, इंसानियत हो।
सच्चाई की राह पर, चलें हम सब संग,
अहंकार की झील में, डुबो दें हर एक संग।

संवेदनशील हो दिल, और आँखें हों नई,
मन की गहराइयों में, छिपी हो सच्चाई।
परस्पर सहयोग की, जो हो एक धारा,
उठे मानव मूल्य, हों जीवन का सितारा।

तो आइए मिलकर, हम सब हैं एक परिवार,
मानवता की राह पर, बढ़ाएं कदम नकार।
इन मूल्यों की महक से, सजे हर एक द्वार,
सुख, शांति और प्रेम, बने हर एक संचार।

डॉ० हर्षित गुप्ता
सहायक प्रोफेसर
कंप्यूटर साइंस एण्ड इंजीनियरिंग विभाग
राजश्री इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेन्ट
एण्ड टेक्नोलॉजी, बरेली



प्रेरणादायक कहानी: बर्फ में खिला हुआ फूल

कहानी है हिमालय की वादियों की, जहां एक छोटा सा गांव था। वहां का मौसम बेहद सर्द था तापमान अक्सर शून्य से नीचे चला जाता था। हर कोई सर्दियों में घरों में दुबक जाता, खेती रुक जाती, और जीवन जैसे ठहर सा जाता। लेकिन उसी गांव में एक छोटा लड़का आरव था जो हर सुबह उठकर अपने घर के पास की बर्फीली जमीन में एक छोटा सा गमला लेकर बैठता। वह उसमें रोज पानी देता, मिट्टी साफ करता और कहता “मैं इसमें फूल उगाऊँगा..”

सर्दियों में भी! “लोग हँसते थे। कहते: “बर्फ में फूल? तुझे ठंड ने पागल कर दिया है” लेकिन आरव नहीं रुका। वो रोज उसी समय गमले की देखभाल करता, धूप आने पर उसे बाहर रखता और रात में अंदर ले आता। हफ्तों तक कुछ नहीं उगा। लेकिन फिर एक दिन गुलाबी रंग की एक कली गमले से बाहर झाँक रही थी। गांव वाले हैरान रह गए। ठंडी हवाओं, बर्फीले मौसम और कठिन हालातों के बीच, एक फूल खिला था। एक नन्हा लेकिन जिद्दी फूल।

उस दिन गांव वालों ने महसूस किया: अगर इरादा सच्चा हो, तो सर्दियों की बर्फ भी रास्ता दे देती है।

कहानी से मिलने वाली सीख:

1. हालात कैसे भी हों, मेहनत मत छोड़ो बर्फ की तरह मुश्किलें आएंगी, लेकिन अगर आप लगातार प्रयास करते रहोगे तो सफलता जरूर खिलेगी।
2. लोग हँसेंगे, लेकिन वही लोग बाद में तारीफ करेंगे दुनिया तब तक मजाक उड़ाती है जब तक आप कुछ कर नहीं दिखाते।
3. हर मौसम में उम्मीद जिंदा रखो। सर्दी सिर्फ ठंडी नहीं होती यह सब्र, तैयारी और साहस का मौसम भी होती है।
4. छोटी जीत भी बड़ी प्रेरणा देती है। एक छोटा फूल भी कई लोगों के सोचने का तरीका बदल सकता है।

प्रेरणादायक संदेश:

अगर तुम ठंड में भी मेहनत करना नहीं छोड़ते, तो एक दिन तुम्हारा सपना भी बर्फ में खिले फूल जैसा होगा।

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



प्रेरक संदेश

सर्दियों की ठंडी हवा और मेहनत का फल

बहुत समय पहले की बात है। एक छोटे से गाँव में रामु नाम का एक लड़का अपने माता-पिता के साथ रहता था। सर्दियों का समय था चारों ओर ठंडी हवाएँ चल रही थीं, लोग अलाव के पास बैठकर खुद को गर्म कर रहे थे। रामु गरीब था उसके पास गर्म कपड़े भी नहीं थे, लेकिन उसके पास एक सपना था “पढ़-लिखकर अपने माता-पिता का जीवन बदलना”।

सर्दियों की कड़कड़ाती ठंड में भी रामु रोज सुबह जल्दी उठता, ठंडे पानी से मुँह धोता और खेतों में जाकर लकड़ियाँ इकट्ठी करता ताकि उसकी माँ चूल्हा जला सके। लकड़ी इकट्ठी करने के बाद, रामु अपने गाँव की टूटी-फूटी स्कूल में पढ़ने जाता। कई बार उसकी उंगलियाँ ठंड से सुन्न हो जातीं, पर रामु ने कभी हार नहीं मानी।

रास्ते में लोग उसे कहते “अरे रामु, इतनी ठंड में कौन पढ़ाई करता है? आराम कर ले बेटा!” रामु मुस्कुरा कर कहता “दादा, अगर आज मैं मेहनत करूँगा, तभी कल माँ-बाबा के लिए अच्छा घर ला पाऊँगा।”

रामु स्कूल से आने के बाद भी रोज दो घंटे पढ़ाई करता। उसके शिक्षक ने उसकी लगन देखी और उसे पुरानी किताबें और एक गर्म टोपी दे दी। वह टोपी पहनकर रामु और ज्यादा लगन से पढ़ने लगा।

धीरे-धीरे समय बीत गया। उसी ठंड में मेहनत करते-करते रामु ने गाँव में टॉप किया। आगे चलकर उसने सरकारी परीक्षा पास की और बड़ा अधिकारी बना। जब वह अधिकारी बना, तब सर्दियों की ठंडी सुबह में ही उसने सबसे पहले अपने माता-पिता के लिए एक पक्का घर बनवाया। अब वही सर्द हवा रामु और उसके परिवार के लिए खुशियों की हवा बन गई।

सीख (Moral):-

सर्दियों की ठंडी हवा हमें थाम नहीं सकती, यदि हमारे अंदर अपने सपनों के लिए आग जल रही हो। कठिन परिस्थितियों में भी मेहनत करना न छोड़ें, क्योंकि सफलता उन्हीं को मिलती है, जो सर्दियों में भी सूरज की तरह चमकने की हिम्मत रखते हैं।

देवांशी सिंह

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



शीत ऋतु में योग, ध्यान और प्राणायाम:-

योगासन (Yoga Asanas)

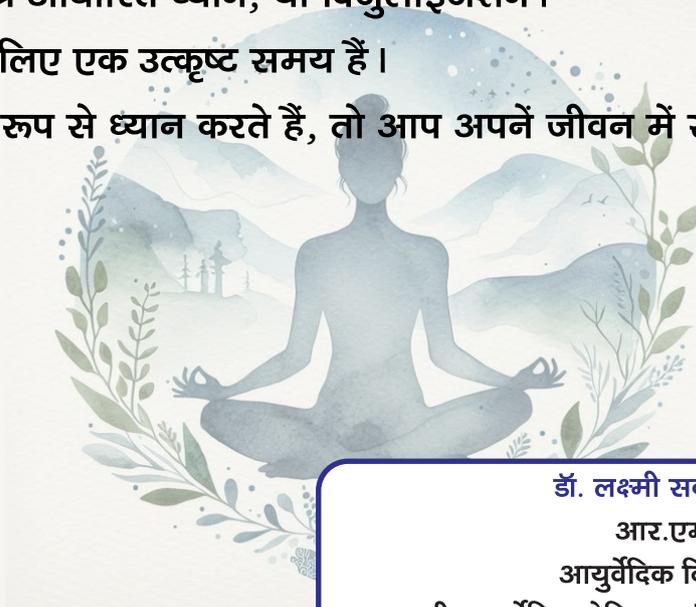
- शीत ऋतु में शरीर को गर्म और सक्रिय रखने के लिए कुछ योग आसन बहुत फायदेमंद होते हैं।
- इनमें सूर्य नमस्कार, वीरभद्रासन, त्रिकोणासन आदि शामिल हैं।
- सूर्य नमस्कार : यह 12 आसनो का एक सेट है जो शरीर को गर्म करने और ऊर्जावान बनाने के लिए बहुत अच्छा है।
- वीरभद्रासन : यह आसन शरीर को गर्म रखने के साथ साथ संतुलन और लचीलापन भी बढ़ाता है।
- त्रिकोणासन: यह आसन शरीर के साइट्स को खोलता है, रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।
- पवनमुक्तासन: यह आसन पेट की समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।
- उत्कटासन: यह आसन शरीर को गर्म रखता है और मांसपेशियों को मजबूत रखता है।
- शीत ऋतु में योग का अभ्यास करने से आप न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं, बल्कि मानसिक रूप से भी तरोताजा महसूस कर सकते हैं।

प्राणायाम (Pranayama)

- शीत ऋतु में प्राणायाम शरीर को गर्म रखने और ऊर्जावान बनाने में मदद कर सकते हैं।
- सूर्य भेदन प्राणायाम शरीर को गर्म करता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है।
- कपालभाति प्राणायाम पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है, और शरीर को ऊर्जावान बनाता है।
- भर्त्सना प्राणायाम फेफड़ों को मजबूत करता है, और शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है।
- शुरुआत में प्राणायाम को धीरे धीरे और कम समय के लिए करें।
- प्राणायाम का नियमित अभ्यास शरीर और मन के लिए बहुत फायदेमंद है।

ध्यान (Meditation)

- सर्दियों के दौरान अपने मन और शरीर को शांत और स्थिर रखने पर ध्यान देना चाहिए।
- इस समय प्रकृति शांत और अंतर्मुखी होती है इसलिए हमें भी अपने अंदरूनी विचारों और भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।
- सर्दियों में, सुबह जल्दी उठकर या शाम को सूर्यास्त के बाद ध्यान करना एक अच्छा विचार है।
- आप अपनी पसंद की कोई भी ध्यान विधि का उपयोग कर सकते हैं, जैसे कि श्वास आधारित ध्यान, मंत्र आधारित ध्यान, या विजुलाइजेशन।
- शीत ऋतु ध्यान के लिए एक उत्कृष्ट समय है।
- यदि आप नियमित रूप से ध्यान करते हैं, तो आप अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव देख सकते हैं।



डॉ. लक्ष्मी सक्सेना
आर.एम.ओ.
आयुर्वेदिक विभाग
राजश्री आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज
एण्ड हॉस्पिटल, बरेली



MYTHS

FACTS



मिथक:
सर्दियों में धूप नहीं निकलती।



तथ्य:
सर्दियों में भी धूप निकलती है, परंतु सूरज की किरणें तिरछी पड़ती हैं, जिससे गर्मी कम लगती है।



मिथक:
सर्दियों में ज्यादा कपड़े पहनना ही बचाव है।



तथ्य:
ज्यादा कपड़े पहनने की बजाय लेयरिंग सही होती है ताकि शरीर का तापमान नियंत्रित रह सके और पसीना आने पर कपड़े बदले जा सकें।



मिथक:
सर्दियों में ज्यादा पानी पीने की जरूरत नहीं होती।



तथ्य:
सर्दियों में भी शरीर को पानी की जरूरत होती है, डिहाइड्रेशन से बचने के लिए पर्याप्त पानी और गुनगुने पेय लेना जरूरी है।



मिथक:
सर्दियों में धूप में बैठने से सिर्फ गर्मी मिलती है।



तथ्य:
सर्दियों में धूप लेने से शरीर में विटामिन D मिलता है, जो हड्डियों और इम्यूनिटी के लिए फायदेमंद है।



मिथक:
सर्दियों में ठंडे पानी से नहाना नुकसानदायक है।



तथ्य:
सर्दियों में ठंडे पानी से नहाना इम्यूनिटी बढ़ाने में सहायक हो सकता है, परंतु यह हर किसी के लिए उपयुक्त नहीं, खासकर कमजोर इम्यूनिटी या बीमार लोगों के लिए।



मिथक:
सर्दियों में जुकाम ठंड लगने से होता है।



तथ्य:
जुकाम वायरस से होता है, ठंड में इम्यूनिटी कम होने के कारण वायरस जल्दी प्रभावित कर सकते हैं।



मिथक:
सर्दियों में वजन बढ़ना स्वाभाविक है।



तथ्य:
सर्दियों में वजन बढ़ने का कारण ज्यादा खाना और कम एक्टिविटी है, न कि मौसम। संतुलित डाइट और नियमित एक्सरसाइज से वजन कंट्रोल में रह सकता है।



मिथक:
सर्दियों में बाहर एक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए।



तथ्य:
सर्दियों में हल्की धूप में वॉक, योग और स्ट्रेचिंग से शरीर गर्म रहता है और इम्यूनिटी बढ़ती है।

सेजल गंगवार

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



साइबर अपराध

साइबर अपराध वह अपराध है जो कंप्यूटर, इंटरनेट, नेटवर्क या किसी डिजिटल डिवाइस की सहायता से किया जाता है। इसमें डेटा चोरी, धोखाधड़ी, ऑनलाइन धमकी, वायरस फेलाना और पहचान चुराना जैसे अपराध शामिल हैं।

साइबर अपराध से बचाव-

- ◆ मजबूत पासवर्ड का प्रयोग करें और समय-समय पर बदलें।
- ◆ अज्ञात लिंक, ईमेल और वेबसाइट पर क्लिक न करें।
- ◆ किसी को अपनी OTP, पासवर्ड या बैंक डिटेल्स न बताएं।
- ◆ कंप्यूटर और मोबाइल में एंटीवायरस का इस्तेमाल करें।
- ◆ सोशल मीडिया पर निजी जानकारी साझा करने से बचें।
- ◆ सॉफ्टवेयर और ऐप्स को हमेशा आधिकारिक स्रोत से डाउनलोड करें।
- ◆ दो-चरणीय सत्यापन (Two & Factor Authentication) का उपयोग करें।

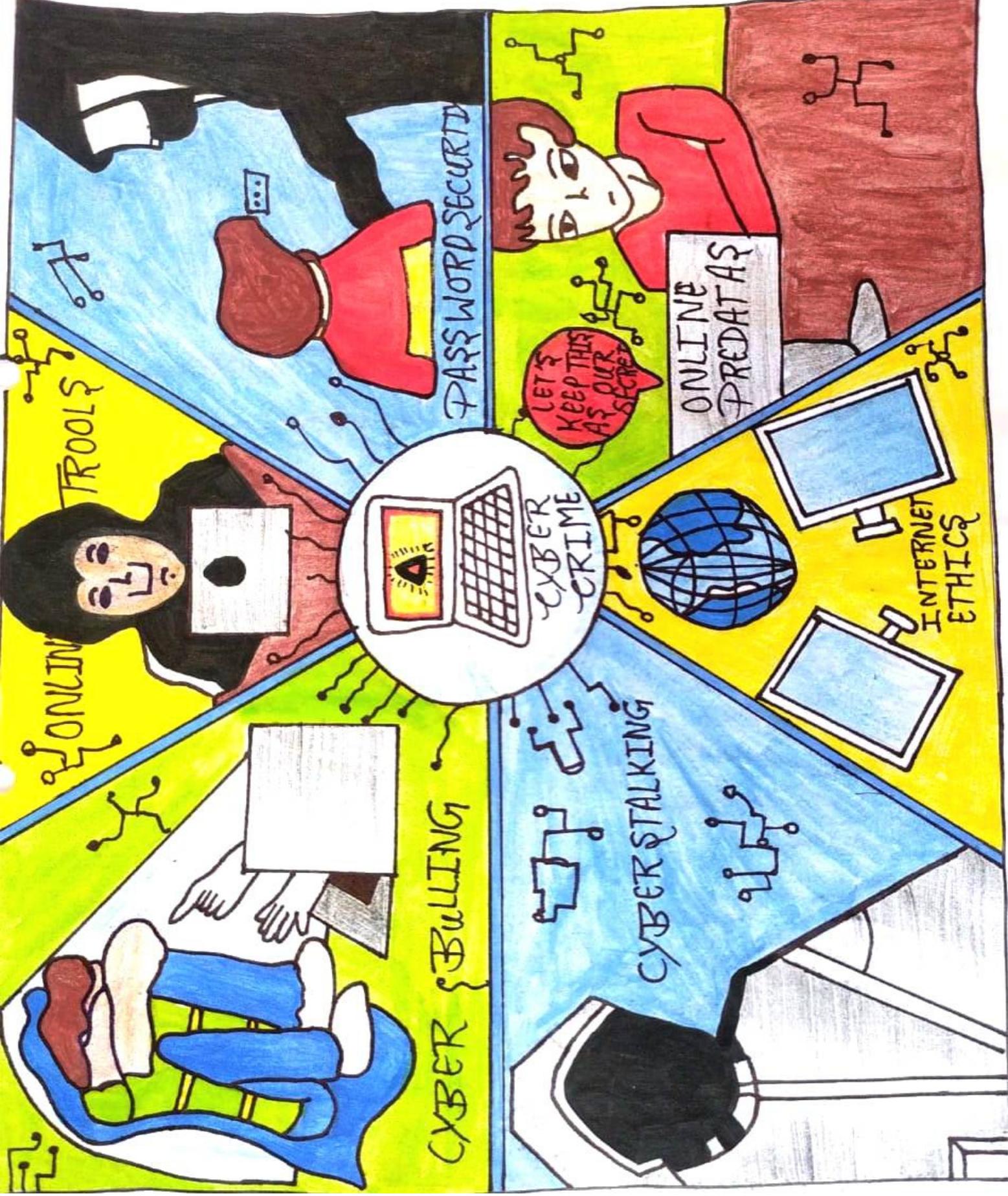
साइबर अपराध की रिपोर्ट कहाँ करें?

भारत में साइबर अपराध की शिकायत करने के लिए सरकार द्वारा एक आधिकारिक वेबसाइट है।

<https://www.cybercrime-gov-in>

यहाँ पर आप ऑनलाइन शिकायत दर्ज कर सकते हैं, खासकर महिलाओं और बच्चों से जुड़े साइबर अपराधों के लिए। आप नजदीकी पुलिस स्टेशन में भी रिपोर्ट दर्ज करवा सकते हैं या साइबर क्राइम सेल से संपर्क कर सकते हैं।





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



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 बारम्वार-
तमसो मा ज्योतिर्गमय हित-हो आलोकिक,
ज्ञान-ज्योति का इस भूतल पर दीप जले देखो बारम्वार
शिक्षण सेवा का मन में दीप जलाया है,
राजश्री जग में उजियारा लाया है!



-डॉ.मोनिका अग्रवाल

(वाइस चेयरपर्सन)

राजश्री ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन्स, 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 | BCA | MBA
Integrated (MBA) | Fellow Programme in Management
BBA | 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 | LLB | BA LLB
B.Sc. (Maths, Bio, H.Sc.) | PG DIPLOMA | ITI | BAMS**

Paramedical Diploma in :

Optometry, OT Technician, Lab Technician, Physiotherapy, Sanitation



ADMISSION HELPLINE

+91 9528-180-180

BAREILLY CAMPUS

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

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



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



Follow us on



मूल्य - 55/- रुपये

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