

मधुमेह में आहार तालिका

सुबह 6 बजे

आधा चम्मच मेथीदाना पाउडर
सुबह 7 बजे
1 कप बिना शक्कर की
चाय+1-2 मैरी बिस्कट।

सुबह 8:30 बजे

1 प्लेट उपमा या दलिया+आधी
कटोरी अंकुरित अनाज+100
एम.एल. मलाई रहित बिना
शक्कर का दूध।

सुबह 10:30 बजे

1 छोटा छिलके सहित फल
केवल 50 ग्राम या 1 कप
पतली छाछ बिना शक्कर की या
नींबू पानी।

जब-जब भूख सताए

तो उपयोग करें कच्ची सब्जियाँ,
सलाद, काली चाय, सूप, पतली
छाछ, नींबू पानी।

इनसे बचें

गुड़, शक्कर, शहद, मिठाईयाँ,
मेवे।

सलाह मानें हमारी

- प्रतिदिन 35-40 मिनट तेज चलें।
- खाना एक साथ न खाकर थोड़ी-थोड़ी देर में थोड़ा-थोड़ा खाएँ।
- दिनभर के भोजन में तेल का इस्तेमाल 3-4 चम्मच करें।

औषधि जो आप बना सकते हैं:-

1. पहाड़ी इमली के बीज
 2. करेला बीज
 3. नीम की निम्बोली
 4. गुडमार
 5. मेथीदाना
 6. पित्तपापडा
 7. पनीर की डोडी
 8. चिरायता
 9. अकरकरा
 10. जामुन की गुठली
 11. नागौरी असगंध
 12. कुटकी
 13. नीमगिलोय
 14. अर्जुन की छाल
 15. कालीजीरी
- उपरोक्त औषधि आपको अपने



स्वास्थ्य

दोपहर का भोजन 12:30 बजे

2 मिश्रित सादे आटे की रोटी, 1
कटोरी मांड रहित चावल+1
कटोरी सादी दाल+1कटोरी
मलाई रहित दही+आधा कप
सोयाबीन या पनीर की
सब्जी+आधा कप हरी पत्तेदार
सब्जी+सलाद 1प्लेट।

अपराह्न 4 बजे

एक कप सूप
रात का भोजन 8:30 बजे
दोपहर के समान।
रात को सोते समय 10:30 बजे
1कप बिना शक्कर का मलाई
रहित दूध।

■ भोजन आहार तालिका के अनुसार दिए हुए निर्धारित समय पर ही करें तथा निश्चित मात्रा में करें।

■ भोजन में रेशेदार पदार्थों का सेवन ज़्यादा करें। इससे रक्त में ग्लूकोज का स्तर धीरे-धीरे घटता है और रक्त में ग्लूकोज की मात्रा नियंत्रित रहती है।

■ उपवास न करें और न ही बहुत ज़्यादा खाएँ। इस तरह अगर आप इन बातों पर अमल करेंगे तो आप स्वयं इस रोग को नियंत्रित कर सकते हैं।

क्षेत्र के पंसारी के पास मिल जायेगी। सभी समान मात्रा में लेकर कूट कर बारीक चूर्ण बना लें। एक चम्मच सुबह शाम खाने से आधा घंटा पहले लें।

उपरोक्त औषधि से रक्त शर्करा धीरे-धीरे कम होती हुई नियंत्रित हो जाती है। यदि आप कोई एलोपैथी दवा ले रहे हैं तो उसे एकदम से बंद न करें। धीरे-धीरे कम करते रहें।

आयुर्वेद द्वारा मधुमेह पर नियंत्रण सम्भव है। यदि मधुमेह पर नियंत्रण नहीं हो रहा हो तो अपने क्षेत्र के सुयोग्य आयुर्वेद चिकित्सक से सम्पर्क करें।

जो चिंतन चलेगा, वही चित्त पर रहेगा

जब हम किसी को कोई बात कहते हैं कि ये बात मेरे सामने नहीं करो, ये नकारात्मक है, इससे हमारे अंदर ये वाली ऊर्जा चली जायेगी। पहली बार थोड़ा बुरा लग सकता है किसी को, लेकिन इससे आप इनफॉर्मेशन के जंक फूड से बच जायेंगे।



ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

जिस गुण की हमारे अंदर अधिकता हुई, उसका प्रभाव हमारे ऊपर पड़ता है। क्वालिटी की एडिक्शन हो गई तो उसका प्रभाव पड़ने वाला है। उदाहरण के लिए अगर आज मुझे कुछ खाने पीने की भी आदत हो जाये तो उस आदत को छोड़ने में थोड़ी तकलीफ तो होगी, लेकिन हमको इसके लिए एक स्टेप तो लेना ही पड़ेगा ना। बस हमको विकल्प ढूँढ़ना है कि कौनसा करें कौन सा ना करें। जब आप अच्छा खायेंगे तो अच्छी सोच अपने आप क्रियेट होगी। लेकिन जब हमने नेगेटिव बहुत पढ़ा होगा तो फिर नेगेटिव थॉट्स क्रियेट होंगी, फिर हमें थॉट के लेवल पर काम करना पड़ेगा। मन में भी जब थॉट्स चलेंगे उसके बाद भी अब हमें अपनी पावर को यूज करना है। अब परमात्मा हमें सिखाते हैं कि सुबह ज्ञान भरो फिर सारा दिन में ज्ञान का चिन्तन करो। तो जो चिन्तन चलेगा वो ही चित्त पर रहेगा। जो चित्त पर रहेगा वो ही शब्दों और व्यवहार में आ जायेगा। तो पहले ज्ञान भरा, उसका चिन्तन किया, वो चित्त पर आया, फिर वो शब्दों में आया और फिर व्यवहार में आ गया।

अब हमने बहुत सारी और इनफॉर्मेशन भर ली अपने अन्दर क्योंकि हम ऐसे समय में रह रहे हैं तो हम कितना भी अपने आपको प्रोटेक्ट करें, कहीं ना कहीं से कुछ न कुछ बातें हमारे पास आ जायेंगी। वो बातें भी आत्मा के ऊपर असर करेगी और उसमें से भी थॉट क्रियेट होंगे। आज मुझे लग रहा है मेरे अन्दर कोई नेगेटिव थॉट आ रही है किसी के बारे में, किसी परिस्थिति के बारे में, अपने बारे में मेरी थॉट नेगेटिव आ रही है। क्यों आ रही है? क्योंकि आत्मा थोड़ी कमजोर है। क्यों कमजोर है? क्योंकि नेगेटिव इनफॉर्मेशन भर ली है। लेकिन अब तो वो सबकुछ हो चुका है लेकिन अब जो ये नेगेटिव थॉट्स आ रहे हैं इस लेवल पर भी हम चेंज कर सकते हैं, सेकण्ड लेवल पर। थोड़ा मेहनत ज़्यादा होता है, फर्स्ट लेवल पर आसान है। इनफॉर्मेशन के लेवल पर अपने आप को बचाना तो बहुत इज़ी है। अगर आप किसी को बोलते समय कह सकते हैं कि मेरे सामने ये बात नहीं करो तो आप व्हाट्सएप्प और फेसबुक के तो डिलीट कर ही सकते हैं।



बिहार शरीफ-नालंदा(बिहार)। 'जिन्दगी बने आसान' कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में डॉ. मोहित गुप्ता, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. किरण, डॉ. सुनीति सिन्हा तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-14(2018-2019)

1	2	3	4	5	6
7			8		
			9		10
	11			12	13
14				15	
			16		17
18	19		20		
		21		22	23
24					
25			26		27

ऊपर से नीचे

1. में न इतना पानी, समुद्र (3)
2. दूल्हा साजन, प्रियतम (2)
3. निवास स्थान, घर (2)
4. लोहे को सोना बनाने का कल्पित पत्थर (3)
5. प्रजाति, नस्ल (3)
6. रूकावट, अवरोध (2)
10. बुद्धि की...सदा एक बाप से जुटी रहे (2)
11. ...तुम्हारी ओ प्यारे भगवन, क्षणिक दृश्य (3)

बाएं से दाएं

13. माया चूही से बहुत ... रहना है, सचेत (4)
14. सोना, स्वर्ण (3)
15. पेशा, कामधन्धा, उद्योग (3)
17. रिजल्ट, नतीजा, फल, निष्कर्ष (4)
19. पक्षी, चिड़िया, नभचर (2)
20. धरती, भूमि, जमीन (3)
21. नौकरानी, सेविका (2)
22. हार, पराजय (2)
23. नमक, ...पानी नहीं होना है (2)
24. शर्म, हया, लज्जा (2)

बाएं से दाएं

1. सतर्कता, चौकसी, सचेतता (4)
4. पतित...सीताराम राम (3)
7. गर्म, ताप, ऊष्ण (3)
8. परन्तु, पंख (2)
9. ...तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है (4)
11. खिड़की, बारी (3)
12. सदा खुश...मुस्कुराते रहो (2)
14. गरीब, निर्धन (3)
15. रोग, बीमारी (3)
16. बाप किसी पर...नहीं करते, दया (2)

17. जो अपना ना हो, दूसरा (3)
18. बाप तुम्हें...से सिर तक श्रृंगारते हैं, नाखून (2)
21. ...बनो वरदानो बनो, देने वाला (2)
22. ज्ञात, जानकारी, पता (3)
25. सभी आत्मायें मूलवतन....हैं, रहने वाला (3)
26. युक्ति, तरीका, प्रयास (3)
27. वर्तमान, अधिकांश अव्यक्त मुरली का पहला शब्द (2)

-ब्र.कु. रावेश, शान्तिवन

शीघ्र आवश्यकता

ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शिवमणि होम के पास, तलहटी आबूरोड, सिरौही, राजस्थान में प्रिन्सीपल की आवश्यकता है।

योग्यता : मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से बी.एस.सी. नर्सिंग/पोस्ट बेसिक बी.एस.सी. नर्सिंग एवं एम.एम.सी. नर्सिंग

अनुभव : मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थान में शिक्षक पद पर 5 वर्ष एवं प्रिन्सीपल पद पर 5 वर्ष का अनुभव (as per INC Norms)

संपर्क करें :

मोबाइल नं : 9414144062

ई-मेल : ghrchrd@gmail.com