



## अपने किये को सही करें



- 🪥 दिन भर में जमा हुए खाने के कणों और प्लाक को हटाने के लिए रात में अपने दाँतों को ब्रश करें.
- 🪥 अपने दाँतों को ब्रश करने के बजाय, सुबह सबसे पहले एक गिलास गर्म पानी पीकर अपने दिन की शुरुआत करें. यह आपको ठीक से शौच करने में मदद करेगा.
- 🪥 रात भर आपके मुँह के अंदर अच्छे एन्जाइम जमा हो जाते हैं. इन एन्जाइमों को बाहर थूकने के बजाय अंदर निगलने की आवश्यकता होती है.
- 🪥 यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके दाँतों में खाने का कोई कण फंसा नहीं रह गया है, प्रत्येक भोजन के बाद-सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना, अपने दाँतों को ब्रश करें.
- 🪥 अपने दाँतों को फ्लॉस करें, अपनी जीभ को साफ करें.
- 🪥 खराब बैक्टीरिया को बाहर निकालने के लिए, मसूढ़ों को मॉइस्चराइज़ करने और मुँह की पूरी सफाई के लिए कोल्ड प्रेस्ड नारियल तेल से कुल्ला करें.

## वीरांगना और वीर की कहानियाँ



शोभा  
के.एन.

मैं शोभा एर्नाकुलम, केरल से हूँ. मैं सर्वशक्तिमान और हमारे साक्षात भगवान, टी.सी. सर को धन्यवाद देती हूँ. पिछले कुछ सालों में मैंने कई चुनौतियों का सामना किया है. 2021 में मेरे पति का देहांत हो गया. मैं बहुत विचलित और अस्थिर थी. उनके निधन के ठीक बाद, मुझे अपने बेटे की UK में उच्च शिक्षा के लिए अपनी

मनपसंद RCM दुकान को मजबूरी में बेचना पड़ा. एक दुःख के बाद दूसरा दुःख आया. मैं कैंसर से पीड़ित हो गई और मुझे कीमोथेरेपी से गुज़रना पड़ा. मैं सितम्बर 2021 में न्यूट्रीचार्ज वीरांगना क्लब में शामिल हुई और सभी सेशन में भाग लेती रही, जिसने मुझे मानसिक रूप से मज़बूत बनाये रखा. मैंने न्यूट्रीचार्ज सप्लीमेंट्स लेना जारी रखा. मैं अपने ग्राहकों को घर बैठे सलाह देती हूँ. मैं वीरांगना 50K क्लब का हिस्सा बन गई हूँ. मैं अपने जीवन में बहुत खुश हूँ. मुझे लगता है यह मेरा दूसरा जीवन है. मेरा लक्ष्य एक न्यूट्रीशन काउंसलिंग सेंटर शुरू करने और साहसपूर्वक जीवन जीने का है.



रॉकी  
कुमार

मैं रॉकी कुमार हूँ. मैं बिहार के पटना जिले के ईशुपुर नाम के एक छोटे से गाँव से हूँ. बचपन से ही मेरा कुछ बड़ा करने का सपना रहा है, लेकिन मेरे परिवार की खराब आर्थिक स्थिति ने मुझे अच्छी शिक्षा लेने से रोक दिया. मुझे नौकरी करने में कोई दिलचस्पी नहीं थी. जब मैं कुछ बड़ा करने के मौके की तलाश में था, मुझे

RCM मिला. मैंने आरसीएम में मुश्किल से दो महीने ही काम किया था, तभी मेरा एक बड़ा एक्सीडेंट हो गया, जिससे मुझे तीन महीने तक अस्पताल में रहना पड़ा. मेरे अपलाइन, रवि सर, ने मुझे हिम्मत नहीं हारने दी. जैसे ही मैं ठीक हुआ और फिर से काम करना शुरू करने के लिए ताकत जुटाई, मुझे एक और एक्सीडेंट का सामना करना पड़ा. इससे मेरा सारा साहस और आत्मविश्वास खत्म हो गया. लेकिन भगवान को अभी भी मुझ पर विश्वास था. न्यूट्रीचार्ज वीर क्लब का मौका अपने-आप मेरे सामने आया और मैंने उसे दोनों हाथों से पकड़ लिया. इसमें सिखाई गई बातों पर अमल करते हुए मैं वीर 50K क्लब का हिस्सा बन गया हूँ. न्यूट्रीचार्ज वीर क्लब में आने के बाद मैंने एक खूबसूरत वैगन आर खरीदी है. मेरा लक्ष्य है कि मैं समाज के हर व्यक्ति - बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक - सभी को "आत्म-immune" बनाने में अपना सहयोग दे सकूँ. मैं युवाओं के लिए एक उदाहरण बनना चाहता हूँ.

# Research Review

एनीमिया एक चिकित्सीय स्थिति है जिसमें रक्त में पर्याप्त लाल कोशिकाएं नहीं होती हैं।

हमने कुछ रिसर्च पेपर्स की समीक्षा की :

1. गर्भावस्था के दौरान अतिरिक्त आयरन (एलिमेंटल आयरन) की कुल 800 मिलीग्राम के करीब आवश्यकता होती है, जिसमें से लगभग 300 मिलीग्राम की आवश्यकता भ्रूण और प्लेसेंटा के लिए और शेष माँ की लाल रक्त कोशिकाओं की मात्रा (द्रव्यमान) में वृद्धि के लिए होती है। प्लेसेंटा और भ्रूण की आवश्यकता अनिवार्य है। माँ में आयरन की कमी होने पर भी आहार को प्लेसेंटा और भ्रूण की तरफ पहले भेजा जाता है। लगभग 200 मिलीग्राम से अधिक आयरन आँत, मूत्र और त्वचा के माध्यम से निकल जाता है। आयरन की यह 1000 मिलीग्राम की कुल मात्रा की आवश्यकता, पश्चिमी देशों की भी अधिकांश महिलाओं के संचित किये हुए आयरन से काफी अधिक है। व्यावहारिक रूप से यह सारा आयरन गर्भावस्था के बाद के आधे समय (उत्तरार्ध) के दौरान उपयोग होता है।

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2644004/>

2. मासिक धर्म के दौरान खून की हानि की कुल मात्रा 30 से 180 मिली तक होती है, जिसमें से हर माहवारी में औसतन 80 मिली होती है। इसके अलावा, यह देखा गया है कि मासिक धर्म के दौरान 40 मिली खून की कमी से औसतन 1.6 मिलीग्राम आयरन की हानि होती है। साथ ही लगातार प्रति माह 60 मिलीलीटर से अधिक रक्त की हानि शरीर के संचित किये हुए आयरन को समाप्त कर देती है, 80 मिली से अधिक आयरन का नुकसान क्लिनिकल एनीमिया का संकेत हो सकता है।

<https://academic.oup.com/labmed/article/44/2/121/2657721>

## ☕ सुबह की चाय क्यों नहीं?

- चाय हमारे शरीर में आयरन और अन्य पोषक तत्वों के अवशोषण को कम करती है।
- सुबह की चाय से एसिडिटी हो सकती है।
- चाय हमारे शरीर में पानी की कमी करती है क्योंकि यह बार-बार पेशाब करना बढ़ाती है।



## 🥬 ग्रीन ज्यूस क्यों?

- हमारे शरीर में फ्री रेडिकल्स से लड़ने और सूजन को खत्म करने में मदद करता है।
- हमारे शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति को बढ़ाता है क्योंकि इसमें क्लोरोफिल होता है।
- शरीर में एसिड को कम करने में मदद करता है।
- रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।
- फैट को खत्म करने में मदद करता है।



### सामग्री

- पालक - एक मुट्ठी
- पुदीना - एक मुट्ठी
- तुलसी - कुछ पत्ते
- करी पत्ता - कुछ पत्ते
- हरा सेब - 1
- अमरूद - 1
- नींबू - 1
- पान के पत्ते - 2
- सेंधा नमक - स्वादानुसार

### विधि

- सभी पत्तों और फलों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें
- सभी को मिक्सी/ब्लेंडर में डालें
- अच्छी तरह पीस लें
- नमक और नींबू का रस डालें
- अधिकतम लाभ के लिए इसे बिना छाने पीएं



**मिलिंद सरवटे**

# CEO के खज़ाने से

रवि अपनी सुनने की शक्ति खो चुका था और वह नहीं चाहता था कि किसी को पता चले. उसे पड़ोस के एक बीमार बूढ़े व्यक्ति से मिलना था.

वह यह बात बताना नहीं चाहता था कि उसने सुनने की शक्ति खो दी है. वह निर्णय लेता है कि वह कुछ कुछ प्रश्नों की सूची और उनके संभावित उत्तर तैयार करेगा.

पहला प्रश्न वह पूछेगा, "आप कैसा महसूस कर रहे हैं?" इसके जवाब में वो बीमार व्यक्ति कहेगा, "भगवान की कृपा से, मैं ठीक हूँ" यह सुनकर रवि कहेगा, "यही होना चाहिए"

दूसरा प्रश्न वह पूछेगा, "आज आपने क्या खाया?" इसके जवाब में वह व्यक्ति कहेगा, "हल्का खाना." जिस पर रवि कहेगा, "यह खाना आपको स्वस्थ होने में मदद करेगा."

तीसरा सवाल रवि पूछेगा, "आप किस डॉक्टर को दिखा रहे हैं?" बीमार आदमी किसी स्थानीय डॉक्टर का नाम लेगा जिसे सुनकर रवि कहेगा, "अद्भुत, आप सबसे अच्छे हाथों में हैं"

यह निश्चय करके रवि बीमार वृद्ध को देखने जाता है वह पहला प्रश्न पूछता है, "आप कैसा महसूस कर रहे हैं?" बीमार वृद्ध कहता है, "मैं मर रहा हूँ." तब रवि कहता है, "यही होना चाहिए."

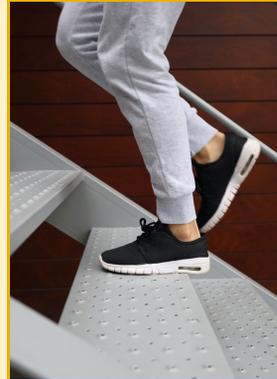
रवि दूसरा प्रश्न पूछता है, "आज आपने क्या खाया?", तब बूढ़ा व्यक्ति कहता है "ज़हर". इस पर रवि कहता है, "यह खाना आपको स्वस्थ होने में मदद करेगा"

रवि तीसरा सवाल पूछता है, "आप किस डॉक्टर को दिखा रहे हैं?" बूढ़ा कहता है, "मृत्यु के देवता को" रवि कहता है "अद्भुत, आप सबसे अच्छे हाथों में हैं"

**शिक्षा** - ठीक से नहीं सुनना हमारे लिए नुकसानदायक हो सकता है. अतः ठीक से सुनना सीखना ज़रूरी है

## व्यायाम

- रोज़ाना 6000 कदम चलें. याद रखिये:
- आराम से टहलते हुए सैर न करें
- सुनिश्चित करें कि चलते समय आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी रहे
- चलते समय आपका पेट अंदर खिंचा हुआ होना चाहिए
- चलते समय आपके कूल्हे पेट की ओर खिंचे हुए होने चाहिए
- चलते समय आपके हाथ पूरी तरह गति करने चाहिये



- रोज़ाना 250 सीढ़ियाँ चढ़ें
- आप 250 सीढ़ियाँ चढ़ने के लिए स्टेपर या स्टूल का उपयोग कर सकते हैं
- आप सीढ़ियों का भी उपयोग कर सकते हैं

## हमें बेहतर जानें



**न्यूट्रीचार्ज** ट्रॉफिक वेलनेस प्राइवेट लिमिटेड का रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क है.



"ट्रॉफिक" एक ग्रीक शब्द है जिसका अर्थ है "पोषण".



**न्यूट्रीचार्ज** **मैन** न्यूट्रीचार्ज का पहला सप्लीमेंट है.



**न्यूट्रीचार्ज वूमन** भारत का पहला दैनिक मल्टीविटामिन-मिनरल हेल्थ सप्लीमेंट है जो विशेष रूप से महिलाओं के लिए बनाया गया है.

## आपको जानकर खुशी होगी



### मानव मस्तिष्क

- 🧠 त्वचा और लीवर के बाद दिमाग हमारे शरीर का सबसे बड़ा अंग है.
- 🧠 पुरुष का मस्तिष्क औरत के मस्तिष्क से 10% बड़ा होता है.
- 🧠 हमारे दिमाग की संरचना अखरोट की तरह होती है. अखरोट के दो भाग मस्तिष्क के दाएं और बाएं गोलार्ध से मेल खाते हैं.
- 🧠 मानव मस्तिष्क प्रति सेकंड 1,016 प्रक्रियाओं में सक्षम है, जो इसे किसी भी मौजूदा कम्प्यूटर से कहीं अधिक शक्तिशाली बनाता है.
- 🧠 एक वयस्क मस्तिष्क का वजन 1.0 किग्रा - 1.5 किग्रा (शरीर के कुल वजन का 2%) के बीच होता है.
- 🧠 मस्तिष्क को स्वस्थ और सक्रिय रखने के लिए सभी उम्र के लोगों को डीएचए की आवश्यकता होती है.

## गृहिणियों के स्वास्थ्य के लिए भविष्यवाणी

- 🔪 लिफ्ट के बजाय सीढ़ियाँ लें. अगर आप ऊँची मंज़िल पर रहते हैं, तो कुछ मंज़िलों तक सीढ़ियाँ चढ़ें और फिर लिफ्ट लें.
- 🔪 जितना हो सके अपने घर के अंदर टहलें. रिमोट को अपने से दूर रखें. उसे लेने के लिए उसके पास उठ कर जाएं.
- 🔪 फोन पर बात करते समय खड़े रहें या चलें.
- 🔪 भोजन करते समय पैरों को पालथी मार कर फर्श पर बैठें.

- 🔪 अपना मनपसंद टीवी कार्यक्रम या फिल्म देखते समय व्यायाम करें.
- 🔪 किसी एक शौक को विकसित करें और हर रोज़ उसके लिए समय निकालें.
- 🔪 अपनी फिटनेस के बारे में अनुशासित रहने के लिए कुछ क्लॉसेस में शामिल हों. इससे आपको नए दोस्त बनाने में भी मदद मिलेगी.
- 🔪 स्वास्थ्य के लिए लक्ष्य बनाएं. इसके लिए रोज़ाना एक छोटा कदम उठाएं.

- 🔪 दिन के कम से कम एक एक समय के भोजन में कच्चा (बिना पका हुआ) भोजन खाएं .

