सर्दियों में ऐसा क्या खायें जो स्वास्थ्य स्वस्थ रहे

सर्दी के मौसम में फिट और हेल्दी रहने के लिए आप कुछ चीज़ों का सेवन कर सकते हैं। क्योंकि सर्दियों में शरीर की इम्युनिटी कमज़ोर पड़ने लगती है। इसलिए इस मौसम में अक्सर लोगों को ज़ुकाम, खांसी, बुखार और दर्द का सामना करना पड़ता है। ऐसे में सर्दियों की छोटी-छोटी समस्याओं से बचने के लिए इम्युनिटी का मजबूत होना बहुत ज़रूरी होता है। इम्युनिटी को बूस्ट करने के लिए आपको हेल्दी खाना, एक्सरसाइज़ आदि पर ध्यान देने की ज़रूरत होती है। इससे आप हमेशा फिट और हेल्दी भी रह सकते हैं। अब अधिकतर लोगों के मन में सवाल होगा कि फिट और हेल्दी रहने के लिए सर्दियों में क्या खाना चाहिए? या फिर सर्दियों में ताकत के लिए क्या खाना चाहिए? चलिए जानते हैं...

तुलसी और शहद

सर्दी में आप तुलसी और शहद का सेवन कर सकते हैं। तुलसी और शहद एक साथ लेने से इम्युनिटी बूस्ट हो सकती है। तुलसी और शहद में मौजूद औषधीय गुण आपको ठंड की वजह से होने वाली बीमारियों से भी बचा सकते हैं। इसके लिए आप तुलसी का एक पत्ता लें, इसे शहद के साथ चबा लें। आप चाहें तो तुलसी के पत्तों का पानी भी पी सकते हैं।

बाजरे की रोटी

अधिकतर लोग सर्दी में बाजरे की रोटी खाना पसंद करते हैं। बाजरे की रोटी शरीर को गर्म रखने में मदद करती है। साथ ही इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर और विटामिन बी भी पाए जाते हैं। आप अपने घर के बच्चों, बड़ों सभी को बाजरे की रोटी खिला सकते हैं। इससे आप सर्दी में भी फिट रहेंगे।

अदरक

अदरक की तासीर बेहद गर्म होती है। साथ ही यह पाचन क्रिया को भी सही रखता है। इसलिए सर्दियों में आपको अदरक का सेवन ज़रूर करना चाहिए। आप अदरक की चाय, पानी या काढ़ा आदि पी सकते हैं। सर्दी-जुकाम होने पर आप अदरक का रस भी पी सकते हैं।

ड्राई फ्रूट्स

ड्राई फ्रूट्स का सेवन वैसे तो हर मौसम में करना चाहिए। लेकिन सर्दियों में ड्राई फ्रूट्स खाने से शरीर को पर्याप्त एनर्जी मिल सकती है। ड्राई फ्रूट्स गर्म होते हैं। इससे शरीर भी गर्म रहता है और सर्दी-जुकाम से बचाव होता है। आप बादाम, किशमिश, मूंगफली, काजू और अखरोट आदि का सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा अंजीर, खजूर खाना भी फायदेमंद होता है।

गुड़

सर्दियों में अधिकतर लोग गुड़ का सेवन करते ही हैं। गुड़ की तासीर गर्म होती है, साथ ही गुड़ पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है। ऐसे में अगर आप सर्दी में गुड़ खाएंगे, तो आप ठंड से अपना बचाव कर सकते हैं। आप गुड़ की चाय, गुड़ के लड्डू आदि खा सकते हैं।

सूप

सर्दियों में सूप पीना भी काफी फायदेमंद होता है। आप टमाटर सूप, ब्रोकली सूप, बीन्स सूप, वेजिटेबल सूप, आदि का सेवन कर सकते हैं। सूप में एंटीऑक्सीडेंट्स एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। ऐसे में अगर आप सर्दी के मौसम में नियमित रूप से सूप पिएंगे, तो आपको पर्याप्त एनर्जी मिलेगी। आप फिट और हेल्दी भी महसूस करेंगे।

हरी सब्जियां

सर्दियों के मौसम में तरह-तरह की सब्जियां बाजारों में आ जाती है। अपनी इम्युनिटी को बूस्ट करने के लिए आपको मौसमी सब्जियों का सेवन करना चाहिए। सर्द मौसम में आप पालक, मेथी, सरसों का साग, बथुआ आदि का सेवन कर सकते हैं। हरी सब्जियों को अपनी विंटर डाइट में ज़रूर शामिल करें।

इन फलों को करें शामिल

वैसे तो कई फ्रूट्स हैं जिन्हें आहार में शामिल किया जा सकता है। लेकिन, ऐसे कई फल हैं जिन्हें लगभग हर किसी को नियमित सेवन करने के बारे में कहते हैं। जैसे - सेब, नाशपाती, अनार, एवोकैडो और चेरी को आप शामिल कर सकती हैं। इसके अलावा मौसंबी का जूस, गाजर का जूस और मिक्स फ्रूट्स का जूस भी सेहत को दुरुस्त रखने के लिए आहार में शामिल किया जा सकता है। अंगूर, बेर और पपीता को भी आहार में शामिल किया जा सकता है।

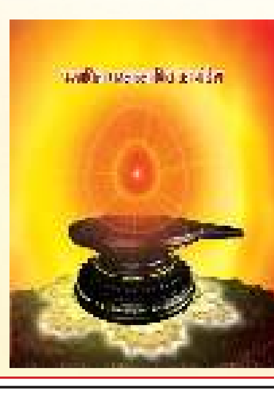
अधिक दही खाने से बचें

सर्दियों में अगर आप सेहत को लेकर कुछ अधिक ही सतर्क हैं तो फिर आपको ये ज़रूर मालूम होना चाहिए कि दही का सेवन करना मतलब बीमारी को दावत देने जैसा है। ऐसे में सर्दी के मौसम में दही, आइसक्रीम, ठंडा पानी आदि चीज़ों को सेवन करने से बचना चाहिए। इसके सेवन से सर्दी-खांसी या बुखार आदि की समस्या हो सकती है।

खुशखबरी

आ गई शिव संदेश,राजयोग कॉमेन्ट्री की नयी कुंजी...

हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको परमात्मा के बारे में बताया जाये,तो वैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेडिटेशन कॉमेन्ट्री' की एक ज़ेबी किताब या पॉकेट बुक डिज़ाइन किया है जो बहुत ही कारगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेन्ट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया,शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



ओमशान्ति मीडिया,ब्रह्माकुमारीज़,
आनंद भवन,शांतिवन,आबू रोड(राज.-307510)
मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088
ई.मेल - omshantimedia.bkivv.org

दिल्ली-लोधी रोड। इंजीनियर्स इंडिया लिमिटेड,भारत सरकार में कार्यशाला कराने के पश्चात् उपस्थित हैं श्रीमति अनुभा अग्रवाल, वरिष्ठ महाप्रबंधक, ब्र.कु. पीयूष भाई, ब्र.कु. गिरिजा बहन एवं प्रतिभागी।

बरेली-चौपुला रोड(उ.प्र.)। स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र की राजयोगिनी ब्र.कु. पार्वती दीदी द्वारा बरेली स्मार्ट सिटी हॉल में डॉ. उमेश गौतम,महापौर बरेली स्मार्ट सिटी की शुभ कामनाओं के साथ त्रिदिवसीय योग भट्ठी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान तीन दिन अलग-अलग विषयों पर क्लास एवं योग अनुभूति कराई गई।