























# न लिहाज, न गिलाफ, सर्दी बेहिसाब विटर फूड्स में बड़ी आग है



सर्दियों का मौसम शुरू चुका है। दिन में तो तापमान में गम्भीर का असर नजर आता है, लेकिन शाम ढलते ही बदन को बुझोने वाली ठंडक शुरू हो गयी है। कई बार ठंडे लगने से लोगों को सर्दी और जुकाम भी हो जाता है। योग्यकि कोरोना पूरी तरह से गया नहीं है, आपको अपनै इश्यूनिटी और हेल्थ का ध्यान रखना चाहिए। ऐसे में शीतकालीन सीजन के विटर फूड्स आपके बदन के लिए बेहतर सुखा कथ्य साखित होते हैं। फूड एक्सपर्ट भी बताते हैं कि हर मौसम का अपना मिजाज होता है। जिसके विपरीत खाने की आदत आपको बीमार कर सकती है। इसलिए ठंडे के मौसम में आपको ऐसे फूड्स खाने से बचना चाहिए, जिनकी तासीर ठंडी हो। बल्कि आप उन खांस पदार्थों को खाएं, जो शरीर को गम्भीर होते हैं। आर्युर्धद में भी तमाम ऐसे फूड्स का जिक्र है, जिनके सेवन से बदन को गम्भीर मिलती है और सेहत भी चंगा रहता है।

-प्रस्तुत है जितेंद्र श्रीवास्तव की एक रिपोर्ट।

## सीजन को लेकर प्रचलित है यह मशहूर कहावत

देते गुड़, वेषाखे तेतै। ठंडे के पथ, अषाढ़े बेल।

सावन साग, भाद्रे दही। कुंवार करेला, काटिक मही।।।

अगहन जौरा, पूसे घन। माघे मिश्रा, कागुन वना।।।

जो कोई इन्हें परिहरे, ता घर बैद पैर नहीं धरे।।।

## महज टाइमपास नहीं है गूंगफली

अक्षर आप सुनते होंगे की सर्दियों में ड्राइ फ्रूट्स खाना काफी हैल्टी होता है। लेकिन, क्या आप जानते हैं। इसमें सबसे ज्यादा युज़ों होने वाला सबसे अच्छा ड्राइफ्रूट मिलता है। जो मिटाइयों में भी इस्तेमाल की जाती है। लोग इसका सेवन करते हैं। जो शरीर को खाना भी करते हैं।

मूंगफली

खाने के कई फायदे भी होते हैं। गूंगफली

में विटामिन, मिनरल्स, न्यूट्रिएंट्स और एंटीऑक्सिडेंट्स होते हैं।

इसमें विटामिन बी का प्रमाणकरण,

नियामिन, रिबोफ्लेविन, थायमिन, विटामिन बी०६, विटामिन बी०७ और

पैटोथेनिक परिस्त होता है। इससे शरीर को गम्भीर मिलती है।

खांसी-जुकाम में काफी उपयोगी है। खांस लेने में तकलीफ दूर होती है। इससे शरीर में खुन की कमी पूरी होती है।



## सर्द मौसम में इन चीजों से करें पढ़ेज

दहीः सर्दी में दही के सेवन से आपका इन्हाँ सिस्टम थीम पड़ा जाता है, जिसके लिए आसान शिकार बन जाते हैं। अगर आप ऐसे में दही या ठंडी तासीर वाला खाना खाएंगे, तो फेफड़ों के रोग पड़क सकते हैं।

जिसके कारण खांसी, जुकाम और सिरदर्द हो सकता है।

डेंपरी उत्तराः—आर्युर्धद के मुताबिक, दूध या उत्तरास के सिरदर्द मात्रा में ले।

जूस और दिक्कः—जह जीस बाल ठंडा हो जाता है, तो उन उत्तरास को सिरदर्द मात्रा में ले।

जूस और दिक्कः तो आपको बाँध वाले जूस या डिंक का सेवन नहीं करना चाहिए। वही, बोलते दिक्क और काबोनेटों डिंक खुन में शुगर की मात्रा भी बांध देती है, जो आप चलकर डायरीबीज का शिकार बना सकती है।

आपको फॉनों के जूस की जगह भी ताजे फल खाने चाहिए।

रेड मीटः—फ्राइड फूड तो बिकुल नहीं : रेड मीट-फ्राइड फूड खाने में देटी और गर्म महसूस हो सकता है। लेकिन दिल और दिमाग के लिए यह बहुत ज्यादा नुकसानदायक होता है। इन फूड्स को सिर्फ ठंडे में ही नहीं, बल्कि किसी भी मौसम में नहीं खाना चाहिए।

सीठे पकवान भी सेहत के लिए फायदेमंद

सर्दियों के मौसम में अक्षर मिटाइयों का चलन देखने को मिलता है। इस मौसम में एक से बेदर एक मिटाइ मौजूद ही है, जो कि मिटास तो देती ही है। साथ ही स्वास्थ्यवर्धक भी है। सर्दियों में कई पारापरिक मिटाइयों का प्रयोग करने की एक लाजी पर्याप्त होती है।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए। यहां तक कि उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के मौसम में एक लाजी पर्याप्त होती है। जो आपका उत्तरास के लिए असर पर धरे होंगे, तो उन्हें बाल का खलवाना करना चाहिए।

सर्दियों के