

# SWADESHI SCIENCE MOVEMENT OF INDIA

DELHI

WISHING FOR HEALTHY INDIA



Prashant Kumar Mishra

Jaya Sinha, Sushma Kumari and Kumari Anima



## HEALTHY EATING..... CORONA DEFEATING.....

### STEP 1 EARLY MORNING- 5AM

प्रातारतनं प्रातरीषवा दधाति तं चिकित्वा प्रतिगृह्यनिधत्तौ।  
तेन प्रजां वर्धयमान आयू रायस्पोषेण सचेत सुवीरः॥

ऋग्वेद -१ /१२५/१

अर्थात् -सुबह सूर्य उदय होने से पहले उठने वाले व्यक्ति स्वास्थ्य अच्छा रहता है। इसीलिए बुद्धिमान लोग इस समय को व्यर्थ नहीं गवाते हैं .सुबह जल्दी उठने वाला व्यक्ति स्वस्थ,सुखी ,ताकत वाला और दीर्घायु होता है।



START YOUR DAY WITH HOT WATER ,LEMON,HONEY  
AND 3 BALLS OF BLACK PEPPER(CRUSHED) PER PERSON.

STEP 2

5.30 ONWARDS



SPEND SOME TIME IN FRESH AIR



DO SOME YOGA



DO MEDITATION

STEP 3

FREQUENTLY IN DAY TIME



TAKE WARM WATER OR HERBAL TEA

STEP 4

8-9 AM



HEALTHY BREAKFAST (REGIONAL AND SEASONAL FOOD)

STEP 5

MID MORNING—10-11AM



TAKE HALDI WALA MILK

STEP 6

LUNCH-1-2 PM







INCLUDE ALL AVAILABLE IN YOUR KITCHEN GARDEN  
OR LOCALITY

STEP 7

EVENING 4- 5 PM



EVENING SNACKS WITH FAMILY

STEP 8

DINNER 8-9 PM OR EARLY IF POSSIBLE



HAVE LESS IN DINNER

HAVE YOUR DINNER AT LEAST 2 HOURS BEFORE YOU SLEEP.

STEP 9 HOUR BEFORE BED



1 HOUR TECHNOLOGY FAST BEFORE GOING TO BED

STEP 10

EARLY TO BED



SOUND SLEEP 8 HOURS LIKE A CHILD.

## CORONA WORRIERS

<p>Ginger</p>	
<p>Blackpepper</p>	
<p>Ajwain</p>	
<p>Cinmon</p>	
<p>Turmeric</p>	

## कोरोना से जंग अच्छे पोषण के संग



अगर हमारा पोषण स्तर बेहतर होगा तो हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होगी और हर तरह की बिमारियों से हमारी सुरक्षा होगी. कोविद -19 भी एक बीमारी ही है और अच्छे पोषण तथा अच्छी प्रतिरोधक क्षमता से हम इसे भी हरा सकते हैं आइये हम बेहतर पोषण तथा बेहतर प्रतिरोधक क्षमता पाने के तरीके के बारे में जाने और समझे इसे समझने के लिए हमें कहीं भी दूर जाने की आवश्यकता नहीं है बल्कि हमें अपना दायरा छोटा करके अपने आसपास की वस्तुओं को ध्यान से देखने और समझने की आवश्यकता है.

१. हम सुबह उठते ही अपनी बालकोनी या छत पर जा कर ताजी हवा खाएं।
२. ताजा पानी पिएं या गुनगुना पानी पिएं। तथा दिन में कई बार गुनगुना पानी पियें।
३. जब धूप निकल जाये अच्छे से तो १०-१५ मिनट धूप लें।



४. समय निकाल कर माता पिता भाई बहन रिश्तेदारों और दोस्तों से बातें करें.

५. इतनी मेहनत करें की रात में अच्छी नींद आ सके  
६। उठने के एक घंटे बाद और सोने से एक घंटे पहले टीवी तथा मोबाइल से दुरी बना लें.

ये कुछ चीजे तो हमें प्रकृति ने मुफ्त में दी हैं पर ये चीजे हम बना नहीं सकते हमें इन वस्तुओं का सम्मान करना चाहिए।

३. अब हम अपने भोजन के बारे में बात करते हैं। संसार का सारा उपक्रम ही भोजन के लिए हो रहा जान पड़ता है। हमें इसका भी सम्मान करना चाहिए तथा सजगता से इसका इस्तेमाल करना चाहिए।

हमें अपने भोजन को ३ बड़े तथा दो छोटे भोजन में बाँट लेना चाहिए

अपनी चाय में कभी अदरक कभी लौंग कभी तेज पत्ता कभी अजवाइन जरूर डालें

बार बार चाय पिने की जगह काढ़ा पिएं.

जो चाय नहीं पीते वो तुलसी/ गिलोय अदरक का काढ़ा जरूर पियें  
क- हमारा नाश्ता पौस्टिक होना चाहिए। हमारे नाश्ते की थाली में ये चीजे जरूर शामिल हों.  
\* हरी /पत्तेदार लोकल सब्जियां

- १०० ग्राम फल
- अनाज
- दाल /दूध /दही/पनीर

हमारे घर में जो प्रक्रिया भोजन बनाने तथा खाने में वर्षों से प्रयोग में आ रही थी उन्हें बारीकी से समझने तथा पुनः अपनाने की आवश्यकता है.

ख -नाश्ते तथा भोजन के बीच कुछ हल्का लें जैसे निम्बू पानी/मट्ठा /नारियल पानी /या कुछ फल.



ग. दोपहर के भोजन में पहला स्थान लोकल मंडी में मिलनेवाली सभी प्रकार की सब्जियों का होना चाहिए.\*दाल या कोई भी दलहन/ फली की सब्जी जरूर हो.

- तिल
- तिसी
- /मूंगफली की बनी चीजें जैसे चटनी तिसियोरी /तिलौरि पहले में हुआ करती थी इन्हे फिरसे अपनी थाली में शामिल करने का समय आ गया है अपनी दादी/नानी/फुआ/ चाची से इन्हे बनाने का तरीका सीखे

एक आवला खानेमें जरूर हो अचार या मुरब्बा कुछ भी.पुरे दिन में एक आमला खाना है. सलाद या रायता भी शामिल करें.

घ .

बरसात में साग तथा दही नहीं का रिवाज था पहले जो की आज भी मान्य है .

साम की चाय के साथ भारतीय स्नैक्स को स्थानदे जैसे -चावल का भुजा,गेहू का भुजा,मकई का भुजा,चने का भुजा.मूंगफली का भुजा,मखाने का भुजा..

रात के खाने में भी अनाज,दाल/दूध, तथा सब्जियां हो .

हमारे भारतीय भोजन पद्धति मेंअनेक प्रकार के मसालों के उपयोग की प्रथा है.सभी मसाले रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले हैं भोजनमें इनका नियमित प्रयोग स्वास्थ्य के लिए अति लाभ कारी है .

विदेशी मसालों को अपने रसोई से निकालें तथा सी सब्जी में कौन मसाला पड़ेगा सीखे



सिखाएं और अपनाये.

सरसों ,तिल ,तिसी ,नारियल के तेल,देसी घी ,सेहत के लिए हितकारी है अपनायें तथा रिफाइन्ड ऑयल ,डालडा ,मार्गरिन ,का बहिष्कार करें .

चीनी की जगह गुड़ का प्रयोग करें।

## **HEALTHY HABITS for HAPPY HINDUSTAN**

**STAY AT HOME.**

**STEP OUT ONLY WHEN URGENT.**

**WEAR MASK.**

**MAINTAIN AT LEAST 6 FEET DISTANCE.**

**AVOID GATHERING.**

**MAINTAIN POSITIVE ATTITUDE.**

**PRAY TO GOD.**

**PLANT MORE AND MORE TREES.**

**DEVELOP NUTRIGARDEN IN FREE SPACE AT HOME.**

**BE THANKFUL TO NATURE.**