



www.himachalabhiabhi.com

खबर

आपके हाथ

अभी की खबर अभी पढ़ें और
में भी रिपोर्टर फीचर में भेजें

खबरों का नया

अवतार



ABHI ABHI
नई सोच नई खोज

हिमाचल अभी अभी

mobile news app

डेली बुलेटिन, वीडियो, पचांग, धर्म-संस्कृति
और मैं भी रिपोर्टर के साथ

आज ही मोबाइल फोन पर डाउनलोड करें

या हमें फोन करें

7650900905

Available on play store

SHREE BALAJI MEDIA INNOVATIONS PVT. LTD.
H.O. BALAJI VIHAR, VILLAGE UJJAIN, KANGRA (HP)
7650900905, 7650900904, 9816164054
E mail: himachal.abhiabhi@gmail.com
www.himachalabhiabhi.com

लंच के बाद थोड़ा टहलें...

खाना खाने के तुरंत बाद आकर सीट पर मत बैठ जाएं, थोड़ा टहल के आएं। ये छोटा सा व्यायाम आपके रक्त में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ाएगा, जिससे आपमें ऊर्जा का स्तर बढ़ेगा और आपको नींद नहीं आएगी। दोपहर के खाने के बाद अक्सर होता है कि हम में से अधिकतर लोगों को नींद आने लगती है। ये दिक्रत कामकाजी लोगों के साथ ज्यादा होती है। भोजन करने के बाद एक गिलास नींबू पानी पी लें या एक छोटे टिफिन बॉक्स में थोड़ा पपीता काट कर ले जाएं और इसे खाने के बाद खा लें। इससे भी गैस नहीं बनेगी।

हाजमा...

भोजन के साथ फल



भोजन के साथ-साथ या भोजन के तत्काल बाद भी फल नहीं खाना चाहिए। इसकी वजह यह है कि फलों में केवल शर्करा और फाइबर होते हैं, जिन्हें पचने में ज्यादा वक्त नहीं लगता। इसके विपरीत भोजन में प्रोटीन, फैट, कार्बोहाइड्रेट और स्टार्च जैसे तत्व होते हैं, जिन्हें पचने में अपेक्षाकृत ज्यादा समय लगता है। इस वजह से भोजन के साथ-साथ खाए फल या फ्रूट चाट का कोई फायदा नहीं होता और वे जल्दी पचकर अमाशय में ही सड़ने लगते हैं। दूध की पाचन प्रक्रिया अन्य फूड से बहुत अलग होती है। दूध का सबसे ज्यादा फायदा तब मिलता है, जब इसे विशुद्ध रूप से सिर्फ दूध के रूप में ही लिया जाए। किसी के साथ मिलाकर नहीं। हां, इसे कुछ नान-यीस्टी फूड जैसे कॉर्न फ्लेक्स के साथ लिया जा सकता है, लेकिन फलों के साथ तो बिल्कुल नहीं। आयुर्वेद में तो इसे मना किया ही गया है, नई डाइटी ग्राइडलाइंस भी दूध और फलों के कॉम्बिनेशन को अवाइड करने की सलाह देती है। इसलिए फ्रूट मिल्क शेक भी नहीं लेना चाहिए, यह हाजमा खराब कर सकता है।

खाने के बाद आइसक्रीम

आयुर्वेद के अनुसार हर खाद्य पदार्थ का अपना खास स्वाद, अपनी तासीर और पाचन के

पश्चात शरीर पर उसका खास असर होता है।

इसलिए कोई भी दो अलग-अलग फूड खाते समय इस बात का ख्याल रखना जरूरी है कि कहीं इस कॉम्बिनेशन का सेहत पर कोई नकारात्मक असर तो नहीं पड़ेगा। शादियों या पार्टियों में भोजन के बाद आइसक्रीम खाने-खिलाने का एक रिवाज ही बन गया है। लेकिन यह हमारे पाचन के लिए ठीक नहीं है। दरअसल, भोजन के बाद पाचन अग्नि (जठराग्नि) जागृत होती है। भोजन को ढंग से पचने के लिए यह जठराग्नि जरूरी है। लेकिन भोजन के तत्काल बाद आइसक्रीम खाने से जठराग्नि पैदा ही नहीं हो पाती। इससे खाना ठीक ढंग से नहीं पच पाता है।

साप्ताहिक राशिफल

	मेघ सप्ताह अनुकूल रहेगा। तन-मन से स्वस्थ होकर कार्य कर पाएंगे। लक्ष्मीजी की कृपावृष्टि रहेगी।
	वृष स्वास्थ्य खराब होने की संभावना है। शुरु किए कार्य अपूर्ण रहेंगे। खर्च अपेक्षा से अधिक होगा।
	मिथुन जीवनसाथी मिलने के योग। धन प्राप्ति के लिए शुभ समय है। मित्रों से लाभ होगा। आय में वृद्धि होगी।
	कर्क हर काम सरलता से बनेगा। उच्च पदाधिकारी खुश रहेंगे। पदोन्नति के योग है। कार्य के लिए बाहर जा सकते हैं।
	सिंह धार्मिक एवं मांगलिक कार्यों में व्यस्त रहने की संभावना। परेशानियों के चलते मन अशांत रहेगा।
	कन्या नया कार्य शुरु कर सकते हैं। वाणी पर संयम रखें। पानी से दूर रहें। धन का व्यय अधिक होगा। विवाहों में न उलझें।
	तुला समय आनंद-प्रमोद में बितेगा। प्रणय के लिए दिन अच्छे हैं। तन-मन की तंदरस्ती सही रहेगी। मान-सम्मान मिलेगा।
	वृश्चिक सुखशांति और आनंद का माहौल रहेगा। धन जरूरी वस्तुओं पर ही खर्च होगा। शत्रुओं पर विजय प्राप्त होगी।
	धनु यात्रा-प्रवास न करें तो बेहतर। कार्य में सफलता न मिलने पर निराशा होगी। क्रोध पर संयम रखिएगा।
	मकर स्वास्थ्य ठीक नहीं रहेगा। मन खिन्न रहेगा। शरीर में स्फूर्ति एवं प्रफुल्लता का अभाव रहेगा। मानहानि होने की संभावना है।
	कुंभ मन पर छाप हुए चिंता के बादल हटेंगे। परिजनों के साथ समय आनंदपूर्वक बितेगा। भाग्य की वृद्धि होगी।
	मीन व्यय पर संयम रखें। धन के लेन-देन में सावधानी बरतें। परिजनों से मनमुटवब होने की संभावना है।

Shree Balaji Hospital

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd. Kangra)



MRI & CT SCAN

एमआरआई व सीटी स्कैन

PART
OF MY
LIFE IS
SAVING
LIVES...



हर दिन

24 घंटे

मिलेगी सुविधाएं
कांगडा जाने की
पेशानी से बचेंगे

चंबा की जनता
की सुविधा प्रदान
करने की दिशा
में उठाया कदम

परेल, चंबा : 94599-00183

H/O: Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001

Ph: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

हिमाचल अभी अभी

के पाठकों से आग्रह है कि विज्ञापन के लिए
हिमाला
में हमारे प्रतिनिधि
चंदन भारद्वाज से संपर्क करें

7833850949