

• आम...

अपने कमाल के स्वाद और खुशबू के अलावा, ये स्वादिष्ट फल विटामिन-सी, विटामिन-ए, विटामिन-बी6, फोलेट, आयरन और मैग्नीशियम सहित पोषक तत्वों का एक पॉवरहाउस है। आम एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर से भी भरपूर होता है। 100 ग्राम के हुए आम में 36.4 एमजी विटामिन-सी होता है। विटामिन-सी बीमारी को जल्दी ठीक करता है और शरीर के इम्यून सिस्टम को सपोर्ट करता है। अगर आप अपना वजन कम करने की कोशिश में लगे हैं, तो आम को खाने में जरूर शामिल करें। क्योंकि फाइबर से भरपूर होता है, इसलिए इसे खाकर लंबे समय तक आपको भूख नहीं लगेगी।

• साप्ताहिक राशिफल

- मेघ** विद्यार्थियों के लिए अच्छा समय है। स्वास्थ्य ठीक चला रहेगा। प्रेम की स्थिति पहले से बेहतर है। सूर्यदेव को जल देते रहें।
- वृष** प्रेम की स्थिति अच्छी नहीं है। नौकरी मिलने की संभावना। छात्र कुछ अच्छा कर पाएंगे। हरी वस्तु पास रहें।
- मिथुन** पराक्रमी बने रहेंगे। शारीरिक रूप से पहले से बेहतर हैं। प्रेम में दूरी बनी रहेगी। व्यवसाय सही रहेगा। हरी वस्तु पास रहें।
- कर्क** आपके अंदर ऊर्जा रहेगी। रोजगार के अवसर मिलेंगे। आत्मविश्वास बना रहेगा। बहुत अच्छा समय चल रहा है। हनुमान चालीसा पढ़ते रहें।
- सिंह** ऊर्जावान बने रहेंगे। लेकिन अभी एहतियात बरतें। अपने और बच्चों के स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना है। काली वस्तु का दान करें।
- कन्या** खर्च को लेकर परेशान रहेंगे। स्वास्थ्य पहले से बेहतर है। वाणी पर नियंत्रण रहें। यात्रा करते समय सावधानी बरतें।
- तुला** रुका हुआ धन वापस मिलेगा। आय के नवीन स्रोत बनेंगे। स्वास्थ्य बेहतर है। प्रेम ठीक ठाक है। सतान पक्ष से अच्छे समाचार मिलेंगे।
- वृश्चिक** सत्ता पक्ष का लाभ होगा। नौकरी में प्रमोशन होगा। पैतृक सम्पत्ति में इजाजत होगा। व्यापार सही रहेगा। मां काली की आराधना करते रहें।
- धनु** स्वास्थ्य को लेकर सचेत रहें। भाग्यवश कोई काम बनेगा। पहले से हालत बेहतर होगी। व्यापार में उत्तार-चढ़ाव बना रहेगा।
- मकर** चोट लग सकती है। परेशानी में पड़ सकते हैं। परिस्थितियां अचानक प्रतिकूल हो सकती हैं। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। पूजा पाठ करें।
- कुंभ** जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा। रोजी-रोजगार में तरकीबें करेंगे। व्यापारिक अवसर मिलेंगे। स्वास्थ्य मध्यम, व्यापार बेहतर है।
- मीन** रोग, ऋण, शत्रु पर भारी पड़ेंगे। शत्रु उपद्रव की आशंका है। रुका हुआ काम बनेगा। राह के रोड़े हटेंगे। स्वास्थ्य मध्यम है।

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

PART OF MY LIFE IS SAVING LIVES...

Shree Balaji Hospital

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

Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001 Ph.: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in



- Dr. Amit Malhotra** M.D., DNB (Cardiology) Cardiologist
- Dr. Manoj Sharma** M.S. M.Ch. (Neurosurgery) Neurosurgeon
- Dr. Atul Rana** M.D., D.M. (PGI) Gastroenterologist
- Dr. Vishal Garg** M.S., M.Ch. (Gold Medalist) Urologist
- Dr. Shailesh Kumar Turkur** M.S. Laparoscopic & Gen. Surgeon
- Dr. S.B. Sood** M.S. (OPHT.) DOMS (Gold Medalist) Eye Surgeon
- Dr. Bhavna Chauhan** M.S. Obstetrician & Gynaecologist
- Dr. Lopamudra Goutam** M.B.B.S., DNB Obstetrician & Gynaecologist
- Dr. Anurag Shukla** M.D. Radiologist
- Dr. Vibha Dubey** M.B.B.S., DCH Child Specialist
- Dr. Rajeev Gupta** M.S. ENT Specialist
- Dr. Uttam Singh** M.S. Orthopaedic Surgeon
- Dr. Vikas Kumar Arya** M.D. (SGPGI) Anaesthetist
- Dr. S.C. Kaushal** M.S. Laparoscopic & Gen. Surgeon
- Dr. Arush Thakur** BDS, MDS Oral Pathology, Dental Surgeon
- Dr. Kavita Sharma** MPT Physiotherapist

Dr. Rajesh Sharma M.D. (PGI) Medical Specialist

सुविधाएं उपलब्ध

हायलिसस, सी.सी.यू. आई.सी.यू. एंडोस्कोपी, क्लोनोस्कोपी, ई.आर.सी.पी., एक्स-रे, अल्ट्रासाउंड, डोप्लर, एंजियोग्राफी, एंजियोप्लास्टी, पेसमेकर, होल्टर, इको, टी.एम.टी, ओ.पी.जी., लेपरोस्कोपिक जनरल व गर्वाशय संबंधित ऑपरेशन, न्यूरो व ट्रॉमा ऑपरेशन, कान, नाक, आंख संबंधित सभी ऑपरेशन, ज्वाइंट रिप्लेसमेंट व हड्डियों से संबंधित सभी प्रकार के ऑपरेशन।

24x7 EMERGENCY

10% Discount on this pamphlet

16 Slice CT, 1.5 T MRI, Bone Scan, Echo T.M.T., Pacemaker Stenting, Endoscopy

हिमाचल प्रदेश सरकार के कर्मचारी, ईसीएसएस, राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना, आयुधान भारत, हिम कैपर और सभी विशेष बीमा कंपनियों एवं टीपीए के मरीजों के ईलाज की निशुल्क सुविधा उपलब्ध है।

सेहत का बात...

कई लोगों को लगता है हेल्दी सल्लिमेट्स लेकर ही सेहत को चुस्त-दुरूस्त रखा जा सकता है। लेकिन ऐसा जरूरी नहीं आप किचन में मौजूद फल, सब्जियों और मसालों का भी इस्तेमाल इम्यूनिटी को बढ़ाने में कर सकते हैं। काली मिर्च में पैपरीन नामक तत्व पाया जाता है। यह तत्व औषधीय गुणों से भरपूर है। इसमें आयरन, पोटैशियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज, जिंक, क्रोमियम, विटामिन ए और अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटामिन सी भी प्रचुर मात्रा में मौजूद होता है। जो हमारी इम्यूनिटी को बूस्ट कर रखती है इन्फेक्शन और बीमारियों से दूर।

.बिगड़ती सेहत... देर रात खाना...



यदि आप उन लोगों में से हैं, जो अक्सर रात को देर से खाते हैं, तो जानिए देर रात को खाना आपकी सेहत के लिए कैसे नुकसानदायक है। भाग-दौड़ भरी जिंदगी में आमतौर पर लोग तीन घंटे की देरी से सोते हैं। इस प्रकार यदि आप दिन भर के काम के बाद सामान्यतया 12 बजे रात से 8 बजे सुबह तक सोते हैं तो आपकी देरी का समय 9 बजे रात से 12 बजे रात तक का होता है। इस परिस्थिति में आखिरकार आप जो कुछ भी शरीर में लेते हैं, शरीर उसे मेटाबोलाइज (उपापचय) करता है। ऐसे में आप अपने शरीर को सक्रिय नहीं रखते हैं तो मेटाबोलिज्म के परिणामस्वरूप आपके शरीर की ऊर्जा वसा के रूप में संचित होने लगती है और अंततः यह आपके शरीर के लिए हानिकारक होती है। सुबह 8 बजे से शाम के 7 बजे के बीच भोजन करने की तुलना में रात 11 से 12 बजे के बीच भोजन करने से ब्लड ग्लूकोज, इंसुलिन और कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ जाता है। अतः यदि आपका लक्ष्य शरीर की वसा या कोलेस्ट्रॉल को कम करना है, तो देर रात भोजन करने की आदत पर पाबंदी लगाना आपके लिए लाभदायक साबित हो सकता है।

हिमाचल प्रती प्रती

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

7833850949