

● एसिडिटी...



आजकल की इस सुस्त, तनावपूर्ण और जंकफूड भरी लाइफ में एसिडिटी एक आम समस्या है। इसकी वजह से आपको पेट दर्द, आलस, उल्टी आना जैसी परेशानियों से दो-चार होना पड़ता है। पेट में एसिडिटी बनाना सामान्य है, लेकिन इसकी वजह से सीने में जलन, सूजन और दर्द भी महसूस होने लगता है। कभी-कभार एसिडिटी इतनी ज्यादा बढ़ जाती है कि उसकी वजह से खाने के बाद पेट में दर्द होने लगता है और नतीजा यह होता कि ऐसे लोग खाने से दूरी बनाकर दवाओं के और करीब पहुंच जाते हैं।

हालांकि एसिडिटी को ठीक करने के घरेलू उपाय भी हैं, जिन्हें अपनाकर आप एसिडिटी को हरा सकते हैं।



एसिडिटी खानपान से जुड़ी समस्या है, इसलिए इससे छुटकारा भी सही खानपान से ही मिल सकता है। हार्ड फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ आपको एसिडिटी की समस्या से छुटकारा दिलाने में मदद करेंगे। फाइबर आपके शरीर में एसिडिटी बनने पर लगाम लगाने सहायक होता है। साबूत अनाज, शकरकंद, गाजर, हरी सब्जियां, जैसे-सेलरी, ब्रोकलि, हरी फलियां, केला और फाइबर व पोटैशियम से भरपूर अन्य फल। जिन फलों में पानी की मात्रा बहुत अधिक होती है, उनका सेवन करने से पेट स्वस्थ रहता है और एसिडिटी की समस्या भी बहुत कम होती है। आप हाइड्रेटेड भी रहते हैं। खीरा, तरबूज, सलाद और अन्य फल।

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 **में 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

धनिया...

धनिया में पोटैशियम, कैल्शियम, विटामिन सी और मैग्नीजियम होता है। धनिया के गुणों का फायदा उठाने के लिए आप धनिये का पानी ले सकते हैं। अगर आप तेजी से वजन कम करना चाहते हैं, तो धनिये का पानी आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए आपको तीन बड़े चम्मच धनिये के बीज लेकर इसे एक गिलास पानी में उबालना होगा। जब यह उबलकर आधा हो जाए तो इसे छान कर पिएं। धनिये का पानी पेट के लिए काफी अच्छा माना जाता है। यह पेट से जुड़ी बहुत सी परेशानियों को दूर करने में मदद करता है।

● उपाय...

अखंड रामायण का पाठ...



हर ओर सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बना रहे और खुशियों के साथ त्योहारों का आगमन हो इसके लिए वास्तु में बताए गए कुछ आसान से उपायों को आजमा सकते हैं। घर में अखंड रामायण का पाठ कराएं। गृहस्थ जीवन में सुख शांति के लिए घर के मंदिर में शिव परिवार का चित्र लगाएं। रोगों से मुक्ति पाने के लिए भगवान शिव का त्रिशूल वाला चित्र घर की उत्तर पूर्व दिशा में लगाएं। महामृत्युंजय मंत्र का जाप भी रोगों को दूर करता है। अगर आत्मविश्वास में कमी है तो भगवान शिव के नीलकण्ठ रूप के चित्र को घर के ईशान कोण में लगाएं। जिस घर में अच्छे मन से पूजा होती है वहां सुख शांति सदैव बनी रहती है। घर में तुलसी का पौधा लगाएं, इस पौधे से होकर आने वाली हवा सकारात्मकता लाती है। तुलसी के पौधे में प्रतिदिन जल चढ़ाएं। शाम के समय तुलसी के पौधे के पास घी का दीपक अवश्य जलाएं। तुलसी के पत्ते को एकादशी, रविवार और मंगलवार के दिन नहीं तोड़ना चाहिए। घर के हॉल में या जहां आप बैठते हैं वहां पीछे पर्वत का चित्र लगाना चाहिए। अमावस्या के दिन घर की सफाई का नियम बनाएं। ऐसा करने से सकारात्मक ऊर्जा में वृद्धि होती है। घर के अंदर प्लास्टिक के फूल व पेड़-पौधे न रखें। रसोईघर में रात में जूठे बर्तन न रखें।

PART
OF MY
LIFE IS
SAVING
LIVES...

डॉ राजेश शर्मा

Shree Balaji Hospital

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

चंबा के
परेल में

MRI & CT SCAN

एमआरआई व सीटी स्कैन



हर दिन

24 घंटे

मिलेगी सुविधाएं
कांगडा जाने की
परेशानी 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