● फायदेमंद...

गाजर का जूस...

हम सब गाजर का इस्तेमाल ज्यादातर सलाद में करते हैं। साथ ही गाजर का उपयोग हलवा, बिरयानी, मोमोज आदि में भी किया जाता है। हालांकि, कम ही लोग गाजर का जूस पीते हैं, जो ना सिर्फ पीने में स्वादिष्ट होता है बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। गाजर के अंदर विटामिन ए, सी, के, बी8, आयरन, और कॉपर जैसे तमाम पोषक तत्व पाए जाते हैं। रोजाना गाजर का जूस पीने से हमारी त्वचा अच्छी रहती है और यह मोटापे को भी कंट्रोल करने में मदद करता है।

▸ जो लोग अपने मोटापे से परेशान हैं, उन्हें गाजर का जूस जरूर पीना चाहिए। गाजर के जूस के अंदर मौजूद पोषक तत्व पेट की चर्बी घटाने में मदद करते हैं।

▸ जिन लोगों के खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम है उन्हें गाजर का जूस पीना चाहिए। गाजर का जूस पीने से खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है।

▸ जैसा कि हमने आपको बताया गाजर के जूस के अंदर फाइबर

अत्यधिक मात्रा में मौजूद रहता है, जिसकी वजह से पाचन क्रिया मजबूत होती है।

▸ गाजर के जूस का रोजाना सेवन करने से हमारी त्वचा सेहतमंद रहती है। गाजर के अंदर मौजूद खनिज पदार्थ हमारी त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद माने जाते हैं, जो मुंहासे और ब्लैक स्पॉट्स जैसी तमाम समस्याओं को दूर करने में मदद करते हैं।

▸ जानकार यह बताते हैं कि गाजर का जूस हमारी आंखों के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। गाजर के जूस का सेवन करने से आंखों की समस्याएं हमेशा दूर रहती हैं।

SHREE BALA JI HOSPITAL
(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd.)
Balaji Vihar, Kangra, H.P.
Ph: (01892) 260797, 94594-40797

FACULTY
- Medical Specialist
- Obst. & Gynae. Surgeon
- Radiologist
- Lapro. & Gen. Surgeon
- Orthopedic Surgeon
- Child Specialist
- Anesthetist
- Eye Surgeon
- Nephrologist (Visiting)
- Urologist
- Cardiologist
- Gastroenterology
- Neurosurgeon
- Pathologist
- Dental Surgeon
- Physiotherapist
- Dietician
- ENT

FACILITIES
Introducing 1.5 Tesla MRI Scan ◆ Haemodialysis Unit ◆ Angiography, Stenting, Pacemaker ◆ HOLTER, ECHO, TMT ◆ Infertility Unit ◆ Cardiac care Unit (CCU) ◆ Neonatal, Pediatric & Adult ICU ◆ Lithotripsy Unit & C-Arm ◆ Endoscopy, Colonoscopy, ERCP, Foreign Body Removal ◆ X-Ray/USG/Doppler, CT Scan, MRI. ◆ OPG for Dental X-Ray ◆ USG/CT guided FNAC & Pigtail Drainage ◆ Laparoscopic, General & Gynae. Surgeries Neurosurgery, Orthopedic Surgeries (Knee, Hip, Shoulder Replacement) Eye Surgeries, (Phaco Machine) Dental Services, 24 Hr. Laboratory Services
Cashless facility available for Govt. Employees, ECHS, TPA, BPL
24 Hrs Ambulance Service/ Canteen & Chemist shop available

सुबह के नाश्ते की गलतियां ...

नाश्ता हमारे लिए बेहद जरूरी है। नाश्ते से हमें पूरे दिन एनर्जी मिलती है, जिससे हम काम कर पाते हैं। लेकिन नाश्ता कितना संतुलित और हेल्दी हो इसके बारे में भी जानकारी होना जरूरी है। नाश्ते में कैलोरीज, फैट, प्रोटीन आदि की सही मात्रा बहुत मायने रखती है क्योंकि इससे हमारा वजन बढ़ता या घटता है। हेल्दी ब्रेकफास्ट आपके शरीर को आवश्यक पोषक प्रदान करता है। जिसकी आपके शरीर को जरूरत होती है और आप सारे दिन काफी एनर्जेटिक महसूस करते हैं। तो चलिए फिर शुरू करते हैं। आपका सुबह का नाश्ता लगभग 300 से 400 कैलोरीज का होना चाहिए। सुबह के समय में पर्याप्त प्रोटीन खाने से आप दोपहर के खाने के समय तक एक्टिव रह सकते हैं। लेकिन अक्सर देखा जाता है कि लोग अपने नाश्ते में ऐसी गलतियां कर बैठते हैं जिससे मोटापा ब?ने लगता है।

● आमतौर पर घर का बना नाश्ता हेल्दी और टेस्टी माना जाता है क्योंकि इसमें आप स्वाद बढ़ाने वाले केमिकल्स या प्रिजर्वेटिव्स का इस्तेमाल नहीं करते हैं और ये ताजा होता है। जबकि आप बाहर जाकर किसी रेस्तरां और कैफे में नाश्ता करते हैं, तो हो सकता है कि मेन्यू में उन्होंने हेल्दी नाश्ते के कई विकल्प रखे हों, लेकिन ये नाश्ता वाकई हेल्दी या ताजा है, ये नहीं जाना जा सकता है। इसके इसे बनाने में किस क्वालिटी की सामग्री मिलाई गई है, ये भी आप नहीं जान सकते हैं। इसलिए बाहर के बजाय आपको घर का ही नाश्ता करना चाहिए।

● जब भी आप सुबह सोकर उठते हैं तो जाहिर सी बात है कि भूख भी तेज लगती है। ऐसे में जल्दबाजी के चक्कर में हम ज्यादा शुगर, वसा खा लेते हैं तो ये आपकी हेल्थ को प्रभावित करता है। हमें अपने नाश्ते में ऐसी चीजें शामिल करनी चाहिए जो हेल्दी हों जिसमें फाइबर हो। जिससे पूरे दिन का डाइजेशन सही रहे।

● नाश्ते में बहुत से लोग फल और सब्जियों का रस लेना सही मानते हैं। लेकिन इनमें फाइबर की मात्रा बिल्कुल नहीं होती। जिससे ना तो रस का फायदा मिलता है ना ही नाश्ते का। इसके बदले आप ताजा सब्जी या फल खाने की कोशिश करें। ताकि फाइबर भी नष्ट ना हो। जब भी आपको भूख लगे आप रस की बजाय साबुत फल खाने का ही विकल्प चुनें।

● अक्सर हमें हमेशा वसा से दूरी बनाने की सलाह दी जाती है। हालांकि मोनोअनसैचुरेटेड वसा की अच्छी गुणवत्ता शरीर के लिए अच्छी है। खासकर जब नाश्ते के साथ सेवन किया जाता है। क्योंकि इससे पेट भरता है। और आपकी त्वचा भी हेल्दी रहती है। आप टोस्ट पर कुछ पीनट बटर और अंडे की जर्दी खाइए। इससे ना तो वजन बढ़ेगा और ना ही कोई नुक्सान पहुंचेगा। जब भी आप नाश्ते के लिए अंडा बनाते हैं तो, आप कभी कभी ज्यादा तेल का इस्तमाल करने लगते हैं। हालांकि अंडा आसानी से तैयार होने वाला प्रोटीन से भरा हुआ नाश्ता है। लेकिन अगर इसे तेल या मक्खन के बिना पकाया जाए तो ज्यादा फायदा करता है। बहुत सारी ऐसी चीजें हैं जिनमें प्राकृतिक आयल होता है। जिसमें अंडा भी शामिल है।

● सुबह के नाश्ते में प्रोटीन ना हो तो नाश्ता कुछ अधूरा सा लगता है। जिससे आप दिनभर कई ज़्यादा कैलोरी ले लेते हैं। जानकारों की मानें तो आप नाश्ते में प्रोटीन ज्यादा लें उससे वजन कम होने लगता है। आप नट्स, उबले अंडे, अनाज खा सकते हैं।

हिमाचल अभी अभी

के प्रकाशन के संबंध में सूचना

फार्म-4

(नियम 8 देखिए)

1. प्रकाशन स्थान	:	रजियाणा (हिमाचल प्रदेश)
2. प्रकाशन अवधि	:	साप्ताहिक
3. मुद्रक का नाम	:	अनल पत्रवाल
क्या भारत का नागरिक है?	:	हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	:	xxxxxxx
पता-	:	वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056
4. प्रकाशक का नाम	:	अनल पत्रवाल
क्या भारत का नागरिक है?	:	हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	:	xxxxxxx
पता	:	वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां, जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056
5. संपादक का नाम	:	अनल पत्रवाल
क्या भारत का नागरिक है?	:	हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	:	xxxxxxx
पता	:	वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां, जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056
6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार-पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों।	:	अनल पत्रवाल वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176056

मैं अनल पत्रवाल एतद् द्वारा घोषित करता हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

दिनांक 7 मार्च, 2020

ह/-अनल पत्रवाल
प्रकाशक

● सेहत के लिए...

ब्लैक कॉफी

कॉफी के शौकीन लोगों को यह बात जानकर काफी खुशी होगी की ब्लैक कॉफी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होती है। यह ना केवल आपको एनर्जी से भरपूर करती है बल्कि कॉफी में ऐसे कई एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो आपको कई गंभीर बीमारियों से निजात दिला सकते हैं और इनके संक्रमण से दूर रखता है। ऐसे में आइए जानते हैं ब्लैक कॉफी पीने के शारीरिक लाभ। वजन कम करने के लिए ब्लैक कॉफी का सेवन आपके लिए किसी चमत्कार से कम नहीं हो सकता। ब्लैक कॉफी तेजी से वजन कम करने में सहायक होता है। आपको बता दें कॉफी में भरपूर मात्रा में कैफीन पाया जाता है, जो मेटाबॉलिज्म दर यानि भोजन से ऊर्जा बनाने की क्रिया को करीब 3 से 11 प्रतिशत बढ़ा देता है। ऐसे में यदि आप वजन कम करना चाहते हैं तो अपनी डाइट में ब्लैक कॉफी को अवश्य शामिल करें।कॉफी में पर्याप्त मात्रा में कैफीन की मात्रा पाई जाती है, जो आपको एनर्जेटिक और तरोताजा महसूस करान में मदद करता है। यह नर्वस सिस्टम को उत्तेजित करता है। जिससे आपका दिमाग तेजी से काम करता है। ऐसे में आप रोजाना ब्लैक कॉफी का सेवन करें।