## •जापानी वॉटर थेरेपी...

*जापानी वॉटर थेरेपी में जागने पर और ब्रश करने से पहले आपको खाली पेट पानी पीना है। इसे करने के लिए खाली पेट कमरे के तापमान के पानी के चार से पांच गिलास पिएं यानी (160-मिलीलीटर) जितना पानी। ध्यान में रखें कि ये पानी नार्मल टेंपरेचर का या हल्का गर्म हो। इसे नाश्ता खाने से 45 मिनट पहले करें। वहीं इसमें ये भी बताया गया है कि प्रत्येक भोजन में, केवल 15 मिनट के लिए ही खाएं और कुछ भी खाने या पीने से कम में कम 2 घंटे का गैप रखें। जापानी वॉटर थेरेपी उन स्थितियों में से कई के लिए एक प्रभावी उपचार नहीं है जिनमें सुधार करने का दावा किया गया है, फिर भी अधिक पानी पीने से कुछ स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं।*

## •साप्ताहिक राशिफल

**मेष** थकान, आलस्य और व्यग्रता का अनुभव करेंगे। बात-बात में आपको क्रोध आएगा। ध्यान रखें कि इससे संबंधों में हानि न हो।

**वृष** मानसिक अस्वस्थता का अनुभव करेंगे। नए कार्य का प्रारंभ न करें। खान-पान में विशेष ध्यान रखें। संभव हो तो प्रवास टाल दें।

**मिथुन** आमोद-प्रमोद में व्यस्त रहेंगे। मित्रों के साथ समय बिताएंगे। सम्मान प्राप्त कर सकेंगे। दांपत्य जीवन में सुख मिलेगा।

**कर्क** सफलता प्रदान करने वाला समय। परिजनों के साथ समय सुखपूर्वक बीतेगा। आवश्यक कार्य में खर्च होगा।

**सिंह** नौकरी पेशा लोगों के लिए समय सही। संतान की और से शुभ समाचार मिलेंगे नौकरी मिलने की संभावना।

**कन्या** समय अनुकूल नहीं है। परिवार के सदस्यों के साथ अनबन रहेगी। मां का स्वास्थ्य बिगड़ेगा। धन खर्च होगा।

**तुला** भाग्यवृद्धि होने वाली है। धार्मिक प्रवास का आयोजन होगा। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। विदेश से शुभ समाचार मिलेंगे। सम्मान प्राप्त होगा।

**वृश्चिक** अनावश्यक खर्च होंगे। वाणी पर संयम रखें। धार्मिक कार्यों में खर्च हो सकता है। विद्यार्थियों के लिए समय ठीक नहीं। नया कार्य शुरु न करें।

**धनु** रुके कार्य पूर्ण होंगे। लक्ष्मीजी की कृपा रहेगी। यश-कीर्ति में वृद्धि होगी। नौकरी मिलने की संभावना। पूजा पाठ करते रहें।

**मकर** मन अस्वस्थ रहेगा। धार्मिक, सामाजिक कार्यों में धन खर्च होगा। मित्रों के साथ अनबन हो सकती है। मानहानि का योग है।

**कुंभ** नया कार्य शुभ सिद्ध होगा।व्यापार में विशेष लाभ होगा। सामाजिक क्षेत्र में कीर्ति मिलेगी। आय बढ़ेगी। प्रवास का आयोजन होगा।

**मीन** व्यापार में आपको सफलता मिलेगी। अधिकारी प्रसन्न रहेंगे। व्यापार में उगाही के पैसे मिल सकते हैं।

## एसेंशियल ऑयल...

एसेंशियल ऑयल के भी आपके तनाव से लेकर मांसपेशियों के दर्द को दूर करने तक कई फायदे हैं। कुछ एसेंशियल ऑयल आपको दर्द से लड़ने में मदद कर सकते हैं, जैसे- लैवेंडर का तेल, मेंहदी का तेल, नीलगिरी का तेल और पुदीने का तेल। यह सभी तेल आपको दर्द से राहत देने में मदद करेंगे। लेकिन कभी भी एसेंशियल ऑयल का सीधे उपयोग न करें। लगाने से पहले किसी अन्य तेल को उसके साथ मिलाएं। एसेंशियल ऑयल को एक प्राकृतिक दर्द निवारक के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। हॉट एंड कोल्ड थेरेपी लंबे समय तक उपयोग में रहे हैं।

## •नुस्खे...

### लहसुन...

**लगभग सभी** घरों के किचन में लहसुन और शहद तो जरूर रहते हैं। लहसुन और शहद दोनो ही प्राकृतिक गुणों से भरपूर हैं। जहां लहसुन में कई प्रकार के औषधिय गुण होते हैं तो वहीं शहद में शरीर को जवां और ऊर्जा देने का काम करता है। यदि साइनस की समस्या या सर्दी जुकाम हो गया हो तो आप लहसुन और शहद को मिलाकर सेवन करें। ऐसा करने से शरीर के अंदर की गर्मी बढ़ती है जिससे ऐसे सभी रोग खत्म हो जाते हैं। इंफेक्शन का गले में होना एक आम समस्या है। यह संक्रमण की वजह से होता है। शहद और लहसुन को एक साथ मिलाकर सेवन करने से गले की समस्याएं जैसे गले में सूजन, गले में खराश आदि दूर हो जाती है। यदि आपको या फिर घर में मौजूद शिशु को दस्त अधिक लग रहे हों तो आप लहसुन और शहद की थोड़ी सी मात्रा का सेवन करें। इससे डायरिया यानि दस्त की समस्या ठीक हो जाएगी और पेट भी संक्रामक बीमारियों से बचा रहेगा। लहसुन और शहद को मिलाकर सेवन करने से दिल की बीमारी का खतरा कम हो जाता है। यही नहीं लहसुन और शहद का मिश्रण रक्त संचार को ठीक रखने के अलावा दिल की धमनियों में जमी वसा को भी खत्म कर देता है।

हिमाचल अभी अभी
के पाठकों से आग्रह है कि विज्ञापन के लिए
शिमला
में हमारे प्रतिनिधि
चंदन भारद्वाज से संपर्क करें
7833850949