

• जापानी वॉटर थैरेपी...

जापानी वॉटर थैरेपी 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 4.5 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 थैरेपी 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

|                |   |
|----------------|---|
| <b>मेघ</b>     | ध्यान, आलस्य और व्यग्रता का अनुभव करेंगे। बात-बात में आपको क्रोध आएगा। ध्यान रखें कि इससे संबंधों में हानि न हो।                    |
| <b>वृष</b>     | मानसिक अवस्थता का अनुभव करेंगे। नए कार्य का प्रारंभ न करें। खान-पान में विशेष ध्यान रखें। सभन हो तो प्रवास टाल दें।                 |
| <b>मिथुन</b>   | आमोद-प्रमोद में व्यस्त रहेंगे। मित्रों के साथ समय बिताएंगे। सम्मान प्राप्त कर सकेंगे। दायित्व जीवन में सुख मिलेगा।                  |
| <b>कर्क</b>    | सफलता प्रदान करने वाला समय। परिजनो के साथ समय सुखपूर्वक बीतेगा। आवश्यक कार्य में खर्च होगा।   |
| <b>सिंह</b>    | नौकरी पेशा लोगों के लिए समय सही। संतान की ओर से शुभ समाचार मिलेंगे नौकरी मिलने की संभावना।  |
| <b>कन्या</b>   | समय अनुकूल नहीं है। परिवार के सदस्यों के साथ अनबन रहेगी। मां का स्वास्थ्य बिगड़ेगा। धन खर्च होगा।                                   |
| <b>तुला</b>    | भायवृद्धि होने वाली है। धार्मिक प्रवास का आयोजन होगा। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। विदेश से शुभ समाचार मिलेंगे। सम्मान प्राप्त होगा।      |
| <b>वृश्चिक</b> | अनावश्यक खर्च होगा। वाणी पर संयम रखें। धार्मिक कार्यों में खर्च हो सकता है। विधार्थियों के लिए समय ठीक नहीं। नया कार्य शुरू न करें। |
| <b>धनु</b>     | रुके कार्य पूर्ण होंगे। लक्ष्मीजी की कृपा रहेगी। यश-कीर्ति में वृद्धि होगी। नौकरी मिलने की संभावना। पूजा पाठ करते रहें।             |
| <b>मकर</b>     | मन अवस्थ रहेगा। धार्मिक, सामाजिक कार्यों में धन खर्च होगा। मित्रों के साथ अनबन हो सकती है। मानहानि का योग है।                       |
| <b>कुंभ</b>    | नया कार्य शुभ सिद्ध होगा। व्यापार में विशेष लाभ होगा। सामाजिक क्षेत्र में कीर्ति मिलेगी। आय बढ़ेगी। प्रवास का आयोजन होगा।           |
| <b>मीन</b>     | व्यापार में आपको सफलता मिलेगी। अधिकारी प्रसन्न रहेंगे। व्यापार में उगाही के पैसे मिल सकते हैं।                                      |

www.himachalabhiabhi.com

# खबर आपके हाथ

अभी की खबर अभी पढ़ें और मैं भी रिपोर्टर फीचर में भेजे 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

**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 थैरेपी 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 दोनों 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 साइंस 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।

www.himachalabhiabhi.com

# 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

**PART OF MY LIFE IS SAVING LIVES...**

**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।

हिमाचल प्रती प्रती

के पाठकों से आग्रह है कि विज्ञापन के लिए

**हिमाला**

में हमारे प्रतिनिधि चंदन भारद्वाज से संपर्क करें

**7833850949**