



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

अज ही नोबाइल फोन पर डाउनलोड करें  
या हमें फोन करें  
7650900905  
Available on play store

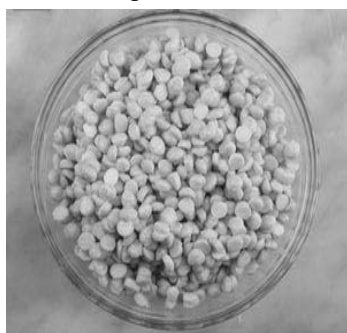
SHREE BALAJI MEDIA INNOVATIONS PVT. LTD.  
H.O. BALAJI VIHAR, VILLAGE UJJAIN, KANGRA (HP)  
7650900905, 7650900904, 9816164054  
E mail: himachal.abhiabhi@gmail.com  
www.himachalabhiabhi.com

## पैरों की सफाई...

पैरों की सफाई के लिए हम हमेशा पालर पर ही निर्भर करते हैं। जबकि ऐसा नहीं है कि आप अपने पैरों का पेडीक्योर खुद कर सकें। पैरों के लिए उबटन बनाने के लिए एक कटोरे में कॉफी पाउडर के पाउच के साथ थोड़ा सा टूथपेस्ट मिला लें। अब इसे अच्छे से मिला लें। इसमें अपनी पसंद के किसी भी टैल्कम पाउडर के साथ एलोवेरा जेल मिलाएं। अब सबको मिला कर अपने पैरों पर लगाकर। पैरों पर इसे लगे आधे घंटे तक ऐसे ही छोड़ दें। अब पैरों को स्क्रब की मदद से स्क्रब करें और गुनगुने पानी से धो लें। इसके बाद अब उठे पानी से पैर धो लें

## .सहव...

### ब्लड शुगर कंट्रोल ...



प्रोटीन और फाइबर से भरपूर, चना दाल हृदय और मधुमेह के रोगियों के लिए अनुकूल फली है। इसमें पोटेशियम की उच्च मात्रा और सोडियम की कम मात्रा होती है, जो आपके रक्तचाप को नियंत्रित करने में फायदेमंद है। यह लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिए भी अच्छा है।

चने की दाल का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 8 है। मूंग दाल स्वास्थ्यप्रद दालों में से एक है, जिसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स 38 होता है। प्रोटीन, मैग्नीशियम और फाइबर से भरपूर, हरा मूंग हृदय रोगियों और गर्भवती महिलाओं के लिए बेहद अच्छा होता है। इसमें उच्च मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम कर सकते हैं। राजमा का जीआई स्तर सिर्फ 19 है, जो मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए सबसे पसंदीदा फलियां में से एक बनाता है। किडनी बीन्स रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर करने, पेट को स्वस्थ रखने और पेट के कैंसर के खतरे को कम करने में मदद करते हैं। यह विटामिन और खनिजों का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जैसे मोलिब्डेनम, फोलेट, आयरन, कॉपर, मैंगनीज और पोटेशियम।

# 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।

- 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।

24x7

10% Discount on this pamphlet

## हिमाचल प्रती प्रती

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

7833850949