

• तांबे के बर्तन...

तांबा घावों को जल्दी से भरने के लिए एक शानदार जरिया है। तांबे के बर्तनों में पका खाना खाने से शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं जिससे किडनी और लिवर स्वस्थ रहते हैं। जर्नल ऑफ हेल्थ, पोपुलेशन एंड न्यूट्रीशन में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया है कि तांबा भोजन में वायरस और बैक्टीरिया के साथ प्रतिक्रिया कर सकता है और उन्हें मार सकता है। यानी किचन में कुछ तांबे के बर्तन एक जबरदस्त रोगाणुरोधी के रूप में कार्य कर सकते हैं। तांबे के बर्तनों में खाना पकाने से इनमें उपस्थित तांबा भी खाने के साथ मिलकर शरीर में जाता है और कई तरह से फायदा पहुंचाता है।

• साप्ताहिक राशिफल

- मेघ** परेशानियों में कमी आएगी। आर्थिक रूप से कुछ मजबूती आने लगेगी। कार्य व्यवसाय थोड़े गति पकड़ेंगे।
- वृष** परिवार में फिर से सामंजस्य बनेगा। दंपत्य जीवन में अपने व्यवहार को संयमित रखें। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।
- मिथुन** सप्ताह आलस्य से भरा रहेगा। कार्यों में शिथिलता रहेगी। नौकरीपेशा को कार्य स्थल पर अधिकारियों से सराहना मिलेगी।
- कर्क** मानसिक शांति रहेगी। किसी बात को लेकर उथल-पुथल शांत होगी। आप भविष्य की योजना बनाने के प्रति उत्साहित रहेंगे।
- सिंह** नकारात्मक से बाहर आएंगे। कार्य व्यवसाय में तरक्की की योजना बनाएं और जल्द अमल शुरू कर दें।
- कन्या** सप्ताह उसाह बढ़ाने वाला रहेगा। मन प्रसन्न रहेगा। कार्य-व्यवसाय में धीरे-धीरे उठाव आएगा। आपके काम को महत्व मिलेगा।
- तुला** सप्ताह मिलाजुला रहेगा। मानसिक रूप से मजबूत रहेंगे लेकिन आर्थिक संकट परेशान कर सकता है। आर्थिक तंगी महसूस कर सकते हैं।
- वृश्चिक** भविष्य की अनिश्चितता को लेकर जो उथल-पुथल मची हुई है। अधिक परेशान होने की जरूरत नहीं है, आने वाला समय राहतमय रहेगा।
- धनु** सप्ताह नई उम्मीदें लेकर आ रहा है। आर्थिक स्थिति के लिहाज से समय ठीक है। नया काम प्रारंभ करना चाहते हैं। स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा।
- मकर** बिजनेस से जुड़े लोग अपना काम करें, सही समय है। नौकरीपेशा को सराहना मिलेगी। आर्थिक संकट इस सप्ताह नहीं रहेगा।
- कुंभ** मन में नकारात्मकता के भाव न ला। बक्त शिथिलता वाला जल्द है, लेकिन इसी में से सुनहरे भविष्य का रास्ता निकलने वाला है।
- मीन** शुभ काम से सप्ताह की शुरुआत होने वाली है। इससे मन में प्रसन्नता रहेगी। आर्थिक मजबूती के योग है। व्यापार में लाभ होगा।

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

आज ही नोबोडिल 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

सेहत की तंदरुस्ती...

सर्दी में गुनगुना या गर्म पानी और बाकी मौसम में सादा पानी खूब पिएं। चाय या कॉफी दो कप से ज्यादा न लें। अगर इससे ज्यादा की जरूरत महसूस होती है तो हर्बल टी ले सकते हैं। अगर आप मॉडर्न या ग्लैमर के पेशे से नहीं जुड़े हैं या बॉडी बनाने की मजबूरी नहीं है तो आपको लिए दिनभर में चार बार खाना पर्याप्त रहेगा। इनका समय तय करें और उसका पालन करें। सुबह में 8-8.30 बजे के बीच नाश्ता कर लें। इस बात का ध्यान रखें कि यह नाश्ता हवी हो। दोपहर का खाना एक बजे, शाम का नाश्ता 4 बजे और रात का खाना 7-8 बजे के बीच खा लें।

• कैसी हो...

गर्मी में डायट...

तेज धूप और लू के असर से बचने के लिए कुछ लोग पूरे दिन घर से बाहर नहीं निकलते हैं तो कुछ लोग कूलर और एयरकंडीशन में अपना दिन बिताते हैं। लेकिन इन चीजों से शरीर को बाहर से तो राहत मिल जाती है लेकिन अगर आप गर्मी से बचने के लिए सही डाइट लेते हैं तो आपको अंदर से भी ठंडक मिल सकती है और आपकी बेचनी काफी हद तक दूर हो सकती है। इस मौसम में अधिक से अधिक दही और छाछ का सेवन करना चाहिए। इससे न सिर्फ आपको गर्मी से राहत मिलती है बल्कि आपका शरीर अंदर से ठंडा रहता है और आपकी पाचन क्रिया भी बेहतर होती है। तरबूज में पर्याप्त मात्रा में पानी होता है जो शरीर को हाइड्रेट करने का कार्य करता है। इसमें कई प्रकार के विटामिन्स और पोषक तत्व मौजूद होते हैं। गर्मी के दिनों में तरबूज खाने से काफी राहत मिलती है। इस मौसम में तेज धूप के कारण त्वचा जल जाती है। इससे बचने के लिए आपको टमाटर खाना चाहिए। टमाटर में कैरोटेनॉयड होता है जो गर्मी के साथ ही सनबर्न से भी बचाने में मदद करता है। मकई भी शरीर को ठंडक प्रदान करता है। इसमें ल्यूटेन और जैक्सन जैसे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं।

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

PART OF MY LIFE IS SAVING LIVES...



Dr. Rajesh Sharma
M.D. (PGI)
Medical Specialist

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

सुविधारं 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 EMERGENCY

10% Discount on this pamphlet

हिमाचल अभी अभी

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

7833850949