• गले की खराश...

सर्दी के दिनों में खट्टी या ठंडी चीजों को खाने से गले में खराश

या फिर गला खराब होने जैसी समस्याएं आम बात है। गले को आराम देने का सबसे सही समय होता है रात का वक्त। रात को सोते समय दूध में आधी मात्रा में पानी मिलाकर पिएं। इससे गले की खराब कम होगी। साथ ही गर्म हल्दी वाला दूध भी बहुत फायदेमंद होगा। एक कप पानी में 4 से 5 काली मिर्च एवं तुलसी की 5 पत्तियों को उबालकर काढ़ा बना लें और इस काढ़े को पिएं। यह रात को सोते समय पीने पर लाभ होगा। इसके अलावा भोजन में आप साधारण चीजें ही खाएं तो बेहतर होगा। गले में खराश होने पर गुनगुना पानी पिएं। गुनगुने पानी में सिरका डालकर गरारे करने से गले की खराश दूर होगी और गले का संक्रमण भी ठीक हो जाएगा।

• साप्ताहिक राशिफल

मेष गुस्से पर काबू रखें। शरीर में किसी धार्मिक या मांगलिक कार्य में जाएंगे। नौकरी या परिवार में मनमुटाव हो सकता है।

वृष अत्यधिक काम के बोझ से थकान और बेचैनी रहेगी। नए कार्य आरंभ न करें। खानपान का ध्यान रखें। पूजा पाठ करें।

मिथुन मित्रों के साथ पार्टी का आयोजन होगा। सुंदर वस्त्र, उत्तम भोजन और वाहन सुख प्राप्त होगा। छात्रों के लिए समय सही।

कर्क खुशी व सफलता मिलेगी। घर में सुख-शांति से दिन व्यतीत करेंगे। नौकरी करनेवालों को लाभ होगा। कार्य में यश मिलेगा।

सिंह नए सृजन करने की प्रेरणा मिलेगी। महिला मित्रों का सहयोग मिलेगा। शारीरिक स्वास्थ्य बना रहेगा। बिजनेस के लिए समय सही।

कन्या कार्य में प्रतिकूलता का अनुभव होगा। स्वास्थ्य खराब हो सकता है। मानहानि होने की संभावना। पानी से भय रहेगा।

तुला यात्रा प्रवास का आयोजन होगा।घरेलू मुद्दों पर चर्चा होगी। व्यावहारिक कारणों से बाहर जाएंगे। विदेश से अच्छे समाचार आएंगे।

वृश्चिक गलतफहमियों से बचें। अनावश्यक धन खर्च न हो, इसका ध्यान रखें। छात्रों के लिए समय सही। सफलता मिलेगी। खानपान का ध्यान रखें।

धनु मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखेंगे। आर्थिक लाभ प्राप्त कर सकेंगे। किसी तीर्थयात्रा पर जाएंगे। मित्रों के आगमन से मन खुश रहेगा।

मकर पारिवारिक वातावरण भी अशांत रहेगा। स्वास्थ्य संबंधी शिकायत रहेगी। दुर्घटना से बचें। व्यावसायिक कार्यों में सरकारी हस्तक्षेप बढ़ेगा।

कुंभ नए कार्य की योजना बना सकते हैं। व्यवसाय में लाभ होगा। आर्थिक लाभ की दृष्टि से समय बढ़िया। समाज में ख्याति बढ़ेगी।

मीन व्यापार में वृद्धि होगी। बकाया राशि प्राप्त होगी। पिता तथा बुजुर्गों की तरफ से लाभ मिलेगा। आय बढ़ेगी। पारिवारिक माहौल आनंदमय रहेगा।

www.himachalabhiabhi.com
खबर
आपके हाथ
अभी की खबर अभी पढ़ें और
मैं भी रिपोर्टर फीचर में भेजें
खबरों का नया
अवतार
Himachal
ABHI ABHI
नई सोच नई खोज
हिमाचल अभी अभी
mobile news app
डेली बुलेटिन,वीडियो, पचांग,धर्म-संस्कृति
और मैं भी रिपोर्टर के साथ
i reporter
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

नारियल तेल...

नारियल तेल को बालों में लगाने के तो कई फायदे आप जानते ही होंगे, लेकिन क्या आपको पता हैं कि इसे आप मॉइश्चराइजर, बॉडी क्रीम या बॉडी लोशन की जगह पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। नहाने के बाद अगर आपको महंगे मॉइश्चराइजर, बॉडी क्रीम या बॉडी लोशन प्रयोग करने की आदत है, तो आपके लिए यह काम नारियल तेल भी कर सकता है, वह भी कम दामों पर। नारियल तेल आपकी त्वचा को चिकनाई प्रदान करेगा।अगर आपको शरीर के किसी अंग में इंफेक्शन या खुजली की समस्या है, तो नारियल तेल के साथ कपूर मिलाकर अपने बाथरूम में जरूर रखें।

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

Dr. Arush Thakur
BDS, MDS
Oral Pathology, Dental Surgeon

Dr. Kavita Sharma
MPT
Physiotherapist

सुविधाएं उपलब्ध
24x7 EMERGENCY
डायलिसिस, सी.सी.यू. आई.सी.यू, एंडोस्कोपी, क्लोनोस्कोपी, ई.आर.सी.पी., एक्स-रे, अल्ट्रासाउंड, डोप्लर, एंजियोग्राफी, एंजियोपलास्टी, पेसमेकर, होल्टर, इको, टी.एम.टी, ओ.पी.जी., लेपरोस्कोपिक जनरल व गर्वाश्य संबंधित ऑपरेशन, न्यूरो व ट्रॉमा ऑपरेशन, कान, नाक, आंख संबंधित सभी ऑपरेशन, ज्वाइंट रिपलेसमेंट व हड्डियों से संबंधित सभी प्रकार के ऑपरेशन।
16 Slice CT | 1.5 T MRI | Bone Scan | Echo T.M.T. | Pacemaker Stenting | Endoscopy
10% Discount on this pahmplet
हिमाचल प्रदेश सरकार के कर्मचारी, ईसीएचएस, राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना, आयुष्मान भारत, हिम केयर और सभी विशेष बीमा कंपनियों एवं टीपीए के मरीजों के ईलाज की निशुल्क सुविधा उपलब्ध है।

• सर्दी...

जुकाम करे परेशान...

सर्दियों में तो सर्दी-जुकाम और नाक बंद होना आम समस्या है। एक बार अगर सर्दी-जुकाम की चपेट में आ जाए तो ये आसानी से नहीं जाता और कई दिनों तक आपको परेशान रखता है। मौसमी जुकाम के इलाज में हल्दी काफी फायदेमंद है। बहती नाक के इलाज के लिए हल्दी को जलाकर इसका धुआं लें, इससे नाक से पानी बहना तेज हो जाएगा व तत्काल आराम मिलेगा। अगर नाक बंद है तो दालचीनी, काली मिर्च, इलायची और जीरे के बीजों को बराबर मात्रा में लेकर एक सूती कपड़े में बांध लें और इन्हें सूंघें जिससे छींक आएगी और धीरे-धीरे बंद नाक खुल जाएगी। जुकाम होने पर, दस ग्राम गेहूं की भूसी, पांच लौंग, थोड़ा नमक लें और सभी को पानी में मिलाकर, इसे उबालकर काढ़ा बनाएं। एक कप काढ़ा पीने से लाभ मिलेगा। तुलसी और अदरक इस मौसम में लाभदायक होते हैं। तुलसी में काफी उपचारी गुण समाए होते हैं, जो जुकाम और फ्लू आदि से बचाव में कारगर हैं। तुलसी की पत्तियां चबाने से कोल्ड और फ्लू दूर रहता है। इसी तरह तुलसी और बांसा की पत्तियां (प्रत्येक 5 ग्राम) पीसकर पानी में मिलाएं और काढ़ा तैयार कर लें। इससे खांसी और दमे की समस्या में फायदा मिलता है।

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