• जायफल...

आयुर्वेद के अनुसार जायफल एंटी–ऑक्सिडेंट और एंटी–बैक्टीरियल गुणों के कारण प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है। गैस बनने या पेट फूलने जैसी समस्याओं के इलाज के लिए दो चम्मच जायफल पाउडर और एक–चौथाई चम्मच अदरक के पाउडर का मिश्रण बनाएं। भोजन करने से कुछ समय पहले इसका 1/8 चम्मच पाउडर हल्के गर्म पानी के साथ लें। 3–4 छोटी इलायची, सौंठ पाउडर और एक चुटकी जायफल डाल कर हर्बल चाय पीना फायदेमंद है। दस्त के इलाज में एक चम्मच खसखस, दो बड़े चम्मच चीनी, आधा चम्मच इलायची और जायफल मिला कर पीस लें। हर दो घंटे में एक चम्मच तैयार पाउडर का सेवन करें।

• साप्ताहिक राशिफल

मेष शान्ति एवं प्रसन्नता के भाव रहेंगे। आत्मविश्वास से भरपूर रहेंगे। परिवार की जिम्मेदारी बढ़ सकती है। स्वभाव में चिड़चिड़ापन रहेगा।

वृष धैर्यशीलता में कमी आ सकती है। कला एवं संगीत में रुझान बढ़ेगा। कुछ पुराने मित्रों से सम्पर्क बन सकते हैं। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

मिथुन आत्मविश्वास भरपूर रहेगा। बातचीत में संयत रहें। वाणी में सौम्यता रहेगी। आय वृद्धि के स्रोत विकसित हो सकते हैं।

कर्क आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। शासन–सत्ता का सहयोग मिलेगा। धैर्यशीलता में कमी रहेगी। परिवार के सुख–शान्ति रहेगा।

सिंह आत्मविश्वास में कमी आएगी। शैक्षिक या शोध कार्यों के लिए विदेश प्रवास के योग बन रहे हैं। रहन–सहन में असहज रहेंगे।

कन्या आत्मविश्वास में कमी रहेगी। संचित धन में वृद्धि होगी। नौकरी में बदलाव हो सकता है। कार्यभार में वृद्धि भी सम्भव है।

तुला मानसिक शान्ति रहेगी। आत्मविश्वास भरपूर रहेगा। भवन सुख में वृद्धि होगी। जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा। आय में वृद्धि होगी।

वृश्चिक मन अशान्त रहेगा। परिवार की समस्याएं परेशान कर सकती हैं। वस्त्रों आदि के प्रति रुचि बढ़ेगी। घर–परिवार में मांगलिक कार्य होंगे।

धनु मानसिक शान्ति रहेगी। जीवनसाथी को स्वास्थ्य विकार हो सकते हैं। किसी मित्र के सहयोग से आय के स्रोत विकसित हो सकते हैं।

मकर क्रोध के अतिरेक से बचें। क्षणे रुष्टा–क्षणे तुष्टा के भाव मन में रहेंगे। परिवार में सुख शान्ति रहेगी। वाहन सुख की प्राप्ति होगी।

कुंभ मन अशान्त रहेगा। मन में नकारात्मक विचारों का प्रभाव हो सकता है। शैक्षिक कार्यों में व्यवधान आएंगे।

मीन वाणी में सौम्यता तो रहेगी, परन्तु क्रोध एवं आवेश की अधिकता भी हो सकती है। व्यवहारिकता में कमी आ सकती है।

सूरजमुखी...

सूरजमुखी का तेल सूरजमुखी के तेल के अनेक फायदे होते हैं। सूरजमुखी के तेल में प्रोटीन, फाइबर, वसा, विटामिन बी1, विटामिन बी3, विटामिन बी6, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम पाये जाते हैं, जो हमारे स्वस्थ शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। सूरजमुखी के तेल में अच्छे एंटीआक्सिडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा, बालों, पाचन तंत्र और हृदय के लिए लाभकारी होते हैं। यह कैंसर, संक्रमण व कई अन्य बीमारियों से बचाव करता है। सनफ्लावर के बीजों में फॉस्फोरस पाया जाता है, जिसका अधिक मात्रा में सेवन करने से किडनी पर प्रभाव पड़ता है।

• सेहत...

डायबिटीज और गिलोय...

आज के समय में डायबिटीज (शुगर) की समस्या आम बात हो चली है। गलत खान–पान और जीवनशैली की वजह से डायबिटीज के मरीज बढ़ते जा रहे हैं और ये मरीज शुगर को नियंत्रित करने के लिए हमेशा परेशान रहते हैं। क्योंकि डायबिटीज ना सिर्फ खुद एक गंभीर समस्या है, बल्कि कई खतरनाक बीमारियों के पनपने का मुख्य कारण है। डायबिटीज को गिलोय का इस्तेमाल करके नियंत्रित किया जा सकता है। डायबिटिज रोगियों के लिए गिलोय रामबाण दवा है। गिलोय में डायबिटिज नियंत्रित करने के तत्व पाए जाते हैं। इसमें हाइपोग्लैसेमिक गुण होते हैं जो चीनी को ठीक रखते हैं। गिलोय आंखों के लिए भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। यह आंखों की समस्याओं को दूर रखता है और उनकी रोशनी अच्छी करने में भी मदद करता है। गिलोय को पानी में उबालकर आंखों पर लगाने से आंखों के समस्त रोग दूर हो जाते हैं। गिलोय में पाचन तंत्र को ठीक करने का गुण पाया जाता है। गिलोय का सेवन करने से बदहजमी, कब्ज, गैस, मरोड़ आदि समस्याएं दूर होती हैं। यह पाचन को बेहतर बनाता है। गिलोय शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है जिस कारण सर्दी जुखाम और दूसरी कई घातक बीमारियों से बचने में मदद मिलती है।

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