

● 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

मेघ शान्ति एवं प्रसन्नता के भाव रहेंगे। आत्मविश्वास से भरपूर रहेंगे। परिवार की जिम्मेदारी बढ़ सकती है। स्वभाव में विडम्बित रहेंगे।

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 सीम्यता 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 योग्य 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। क्षण रुध-क्षण तुष्ट 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 सीम्यता तो रहेगी, परन्तु क्रोध एवं आवेश की अधिकता भी हो सकती है। व्यवहारिकता में कमी आ सकती है।

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 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

ABHI ABHI

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. (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

सुविधारं उपलब्ध

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, आयुष्मान भारत, हिम कैपर और सभी विशेष बीमा कंपनियों एवं टीपीए के मरीजों के इलाज की निशुल्क सुविधा उपलब्ध है।

EMERGENCY 24x7

10% Discount on this pamphlet

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 स्वास्थ्य शरीर के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। सूरजमुखी के तेल में अच्छे एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं, जो त्वचा, बालों, पाचन तंत्र और हृदय के लिए लाभकारी होते हैं। यह कैन्सर, 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।

सहत्व...

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। डायबिटीज रोगियों के लिए गिलोय रामबाण दवा है। गिलोय में डायबिटीज 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 बद्धजमी, 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 प्रती प्रती

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

7833850949