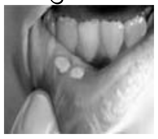
• मुंह में छाले..

मुंह के छाले छोटे होते हैं मगर दर्द बहुत देते हैं। साधारणतः ये



छाले शरीर में पौष्टिकता की कमी के कारण होते हैं। लेकिन कभी-कभी खराब जीवनशैली या खान-पान में गड़बड़ी के कारण भी मुंह में छाले पड़ने की समस्या होती है। मुंह के छाले के जगह पर आइस क्यूब लगाने से वह ठीक तो नहीं होता है मगर दर्द से राहत मिलता है। तुलसी के अनेक स्वास्थ्यवर्द्धक और दर्द निवारक गुण हैं। दिन में दो से तीन बार चार-पांच तुलसी के पत्तों को चबाकर खाने से सिर्फ दर्द से ही राहत नहीं मिलता है बल्कि धीरे-धीरे छाले ठीक भी होने लगते हैं। खसखस पेट को ठंडक प्रदान करता है। खसखस का सेवन करने से इस समस्या से राहत पाया जा सकता है।

• साप्ताहिक राशिफल

मेष मन पर नियंत्रण रखें। बच्चों की सेहत पर ध्यान दें। नकारात्मक सोच से बचें। मन और प्रेम परेशान है। व्यापार ठीक रहेगा।

वृष नेत्र विकार या मुख रोग से परेशान हो सकते हैं। प्रेम की स्थिति भी बहुत अच्छी नहीं है। हरी वस्तु पास रखें।

मिथुन थोड़ी परेशानी वाली स्थिति है। लग्न में ग्रहण योग बन रहा है। स्वास्थ्य, प्रेम मध्यम है। व्यापार भी मध्यम चलेगा।

कर्क स्थिति अच्छी कही जाएगी, सत्ता पक्ष से परेशानी हो सकती है। छात्रों के लिए समय सही। प्रेम भी अभी मध्यम चल रहा है।

सिंह बहुत बचकर चलने की जरूरत। संक्रमण की आशंका बन रही है। स्वास्थ्य, प्रेम, व्यापार मध्यम है। नौकरी के अवसर मिलेंग।

कन्या स्थिति ठीक कही जाएगी। स्वास्थ्य ठीक, व्यापारिक दृष्टिकोण से अच्छा समय। स्वास्थ्य में रिस्क न लें। प्रेम की स्थिति भी बहुत अच्छी नहीं है।

तुला रोग, कर्ज, शत्रु परेशान करने की कोशिश करेंगे। अकस्मात लाभ के योग बनेंगे।प्रेम में तू-तू, मैं-मैं की स्थिति बनी हुई है।

वृश्चिक घर में कुछ सुख-सम्पदा में बढ़ोत्तरी होगी। लेकिन स्वास्थ्य पर ध्यान दें। व्यापारिक दृष्टिकोण से समय अच्छा नहीं है।

धनु मां के स्वास्थ्य पर ध्यान दें। कलहकारी सृष्टि का सृजन हो रहा है। थोड़ा बचकर पार करें। व्यापार मध्यम गति से चलता रहेगा।

मकर जो भी कार्य करेंगे उसमें सफलता का योग बन रहा है। प्रेम मध्यम है। व्यापार मध्यम से बेहतर दिशा में जा रहा है। हरी वस्तु पास रखें।

कुंभ वाणी पर नियंत्रण रखें। पूंजी का निवेश भी रोक कर रखें। कुल मिलाकर मध्यम समय है। सफेद वस्तु का दान करें।

मीन शारीरिक, आर्थिक, सामाजिक, मानसिक हर दृष्टि से अच्छा समय है। व्यापार अभी मध्यम गति से चलता रहेगा। शिव की अराधना करते रहें।

आंखों में जलन...

घास पर चलने के फायदों के बारे में आपने कई बार सुना होगा। सुबह घास पर चलने से आंखों को भी फायदा होता है। नंगे पांव घास पर चलने से दिमाग को सुकून मिलता है। जब आप ओस वाली घास पर नंगे पांव चलते हैं, तो इससे प्रेशर पैरों की पहली, दूसरी और तीसरी उंगलियों पर जाता है। हमारी आंखों में जो मुख्य रिफ्लेक्सोलॉजी दबाव बिंदु होते हैं जो आंखों की रोशनी को उत्तेजित करते हैं। इससे,उन बिंदुओं पर सकारात्मक असर पड़ता है। साथ ही घास का हरा रंग देखने में बहुत सुखदायक महसूस होता है।

• देखभाल...

गले में खराश...

शिशुओं में गले के खराश का निवारण करना सभी माता-पिताओं के लिए एक कठिन चुनौती होती है। यह एक ऐसा इन्फेक्शन है जिसकी वजह से शिशुओं को निगलने में काफी मुश्किल होती है। चूंकि, हमेशा डॉक्टर को दिखाना संभव नहीं होता है तो ऐसे समय में पुराने जमाने के घरेलू उपचार ही काम आते हैं। घरेलू उपचार एक सस्ता विकल्प भी होता है और वैसे उत्पादों का उपयोग होता है, जो घर पर हमेशा उपलब्ध होते हैं। केले, शिशुओं के गले में खराश के लिए सबसे अच्छे उपचारों में से एक हैं। वे नर्म होने के कारण आसानी से मसले जा सकते हैं और निगलने में आसान हो जाते है। वे विटामिन बी6, विटामिन-सी और पोटैशियम में भी समृद्ध होते हैं। शिशुओं में गले की खराश के लिए यह एक प्राकृतिक उपचार है, गर्म सूप या शोरबा देना काफी फायदेमंद है। यह गले में नमी बनाए रखेगा और उसके गले में खराश को भी कम करेगा। सुनिश्चित करें कि सूप या शोरबा हल्का गर्म हो, जयादा गर्म बच्चे नहीं पी सकेंगे। जब आपका शिशु 6 महीने का हो जाए, तो आप उसे एक चुटकी पिसी हुई काली मिर्च के साथ घी दे सकते हैं। इससे उसके गले की पीड़ा से राहत मिलगी। घी में एंटी-इंफ्लामेट्री गुण होते हैं जो गले की सूजन को कम करने में मदद करते हैं।

हिमाचल अभी अभी

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

7833850949

स्वामी/प्रकाशक/मुद्रक/संपादकः अनल पत्रवाल द्वारा वीपीओ रजियाणा, तहसील नगरोटा बगवां, जिला कांगड़ा (हि.प्र.)- 176056 से प्रकाशित एवं एजीएस पब्लिकेशन्स, डी-67, सेक्टर-6, नोएडा-201301 से मुद्रित