



ABHI ABHI

www.himachalabhiabhi.com

खबर

आपके हाथ

अभी की खबर अभी पढ़ें और
में भी रिपोर्टर फीचर में भेजे

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

अज 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

आंखों का सूखापन...

आयुर्वेद में ड्राई आई सिंड्रोम को शुष्क अक्षि कहा गया है। आहार में पोषक तत्वों की कमी और अनुचित जीवन-शैली के कारण शुष्क अक्षि की समस्या हो जाती है। इसमें मुख्यतः वात एवं रक्त की वृद्धि देखी जाती है। एलोवेरा जेल को पानी में मिलाकर इससे आंखों को धोएं। इससे आंखों में सूखेपन के लक्षणों में कमी आती है। आलू के दो टुकड़े काटकर इन्हें फ्रिज में रख दें। ठंडे हो जाने पर निकाल लें और अपनी आंखों पर 15-20 मिनट के लिए रखें। आंखों के सूखेपन के इलाज का यह सबसे कारगर घरेलू नुस्खा है।

.गुणकारी...

आंवला...



आयुर्वेद के अनुसार, आंवला एक ऐसा फल है, जिसके अनगिनत लाभ हैं। आंवला ना सिर्फ त्वचा, और बालों के लिए फायदेमंद है, बल्कि कई तरह के रोगों के लिए औषधि के रूप में भी काम करता है। आंवला का प्रयोग कई तरह से किया जाता है, जैसे- आमला जूस, आंवला पाउडर, आंवला अचार आदि। आंवला में प्रचुर मात्रा में विटामिन, मिनरल, और न्यूट्रिएन्ट्स होते हैं, जो आंवला को अनमोल गुणों वाला बनाते हैं। सफेद बालों की समस्या से हर उम्र के लोग जूझ रहे हैं। आंवला के मिश्रण का लेप लगाने से कुछ ही दिनों में बाल काले हो जाते हैं। 30 ग्राम सूखे आंवला, 10 ग्राम बहेड़ा, 50 ग्राम आम की गुठली की गिरी और 10 ग्राम लौह भस्म लें। इन्हें रात भर लोहे की कढ़ाई में भिगोर रखें। अगर कम उम्र में बाल सफेद हो रहे हैं तो इस लेप को रोज लगाएं। कुछ ही दिनों में बाल काले होने लगते हैं। आंवला, रीठा और शिकाकाई को मिलाकर काढ़ा बना लें। इसे बालों में लगायें। सूखने के बाद पानी से बालों को धो लें। इससे बाल मुलायम, घने और लंबे होते हैं। आवले के 1-2 बूंद रस को आंखों में डालने से आंखों के दर्द से राहत मिलती है।

•दांत में दर्द...

दांत दर्द की वजह से कई बार चेहरे पर सूजन भी आ जाती है।



यहां तक कि सिर में दर्द भी हो सकता है। विशेषज्ञों

की मानें तो दांत दर्द होने पर तुरंत पेन किलर या एंटीबायोटिक दवा खाने की बजाय घरेलू उपचार अपनाने चाहिए। लौंग को दांत के नीचे दबाकर रखने से दांत दर्द में तुरंत आराम मिलता है। लौंग का तेल भी दर्द को भगाने में प्रभावी होता है। चुटकी भर हींग को मौसमी के रस में मिलाकर रूई में लगा लें। इसे दर्द वाले दांत के पास रखें। यह दांत दर्द से तुरंत आराम दिलाने का सबसे अच्छा घरेलू उपचार है। हल्दी एक प्राकृतिक एंटीबायोटिक है। हल्दी, नमक और सरसों के तेल के पेस्ट को दर्द वाले दांत पर लगाना चाहिए।

•साप्ताहिक राशिफल

मेघ	चिंताकारी सृष्टि का सृजन हो रहा है। प्रेम की स्थिति अच्छी नहीं है। व्यापारिक में आप सही चल रहे हैं। शिव की आराधना करें।
वृष	आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। स्वास्थ्य, प्रेम मध्यम है। नौकरी मिलने के योग। हरी वस्तु पास रखें।
मिथुन	उच्चाधिकारी प्रसन्न होंगे। व्यापार में सफलता मिलेगी। स्वास्थ्य मध्यम, प्रेम मध्यम है। मां काली की आराधना करें।
कर्क	थोड़ा सा भाग्य साथ देगा। स्वास्थ्य थोड़ा ठीक स्थिति में रहेगा। प्रेम की स्थिति ठीक नहीं है। बचकर पार करें। हनुमान चालीसा का पाठ करें।
सिंह	स्वास्थ्य मध्यम, प्रेम की स्थिति अच्छी है। व्यापारिक वृष्टिकोण से आप सही चलते रहेंगे। समय कुल मिलाकर मध्यम कहा जाएगा।
कन्या	जीवनसाथी का सानिध्य मिलेगा। रोजगार में तरक्की करेंगे। रंगीन बने रहेंगे। छुट्टी सा महसूस करेंगे। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा।
तुला	शत्रु पक्ष परास्त होगा। रुका हुआ काम चल पड़ेगा। बस स्वास्थ्य पर ध्यान दें। प्रेम सही दिशा में रहेगा। छत्र पढ़ाई की ओर ध्यान दें।
वृश्चिक	भावुकता पर नियंत्रण रखें। स्वास्थ्य मध्यम है। प्रेम की स्थिति अच्छी है। विद्यार्थियों के लिए सही समय है। अच्छे दिन आने वाले हैं।
धनु	भूमि, भवन, वाहन की खरीदारी सम्भव है। गृहकलह से बचें। स्वास्थ्य सही रहेगा। नौकरी मिलने की संभावना। बजरंग बली की आराधना करें।
मकर	कार्य में सफलता मिलेगी। स्वास्थ्य अच्छा है। प्रेम और व्यापार मध्यम है। छात्रों के लिए सही समय। लाल वस्तु का वान करें।
कुंभ	पूजा निवेश अभी न करें। स्वास्थ्य अच्छा है। प्रेम मध्यम है। व्यापार सही दिशा। पूजा पाठ करते रहें। परीक्षा में सफलता मिलेगी।
मीन	सुंदर समय है। जैसा चाहें, वैसा होगा। जिस चीज की जरूरत होगी मिलेगी। स्वास्थ्य अच्छा है। प्रेम की स्थिति बहुत अच्छी है।

Shree Balaji Hospital

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd. Kangra)

चंबा के
परेल में

MRI & CT SCAN

एमआरआई व सीटी स्कैन

PART
OF MY
LIFE IS
SAVING
LIVES...



हर दिन

24 घंटे

मिलेगी सुविधाएं
कांगडा जाने की
प्रेरणा से बचेंगे

चंबा की जनता
की सुविधा प्रदान
करने की दिशा
में उठाया कदम

डॉ राजेश शर्मा

परेल, चंबा : 94599-00183

H/O: Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001

Ph: 01892-262797, 260797, 94594-40797

www.shreebalajihospital.in

हिमाचल अभी अभी

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

7833850949