• मुंह की बदबू...

मुंह की बदबू से बचना है तो अच्छी क्वालिटी का टूथब्रश और पेस्ट इस्तेमाल करें। टंग क्लीनर से जीभ भी अच्छी तरह साफ करें। आमतौर पर जीभ के ऊपर जमी परत बदबू का कारण बनती है। आयुर्वेद के मुताबिक, पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। पानी पीते रहने से मुंह साफ होता रहता है। दांतों में फंसा खाना निकल जाता है, जो बदबू का सबसे बड़ा कारण होता है। इस बीमारी से निपटने में ग्रीन टी भी फायदेमंद होती है। ग्रीन में मौजूद एंटीबैक्टीरियल कम्पोनेंट से दुर्गंध दूर होती है। माउथफ्रेशनर के रूप में सूखे धनिये का इस्तेमाल करें। लौंग और सौंफ का उपयोग भी किया जा सकता है। तुलसी की पत्तियां चबाना मुंह की दुर्गंध भगाने का सबसे कारगर तरीका है।

• साप्ताहिक राशिफल

मेष सेहत का ध्यान रखे। संतान पक्ष से लगाव, मानसिक स्थिति में सुधार होगा। प्रेम सही है। व्यवसाय थोड़ा बहुत चलेगा।

वृष स्वास्थ्य बेहतर रहेगा। ऊर्जा का स्तर ठीक है। प्रेम, संतान की स्थिति ठीक नहीं है। व्यवसायिक स्थिति धीरे-धीरे ठीक हो जाएगी।

मिथुन इम्यून सिस्टम की ओर ध्यान दें। व्यवसाय, प्रेम, संतान सब मध्यम है। हरी वस्तु पास रखें। लाल वस्तु का दान करें।

कर्क जीवनसाथी का ध्यान रखें। कोई रिस्क न लें। छात्रों के लिए सही समय। स्वास्थ्य, प्रेम, संतान, व्यवसाय सब पर ध्यान दें।

सिंह सरकारी कार्यों में बाधा आएगी। नौकरी के लिए प्रयास करें। सूर्यदेव को जल देना और पीली वस्तु पास रखना अच्छा रहेगा।

कन्या स्वास्थ्य पर ध्यान देने की जरूरत होगी। पढ़ाई में ध्यान दें। शनिदेव को मानसिक तौर पर प्रणाम करें।

तुला स्थिति थोड़ी सुधार की ओर होगी। मने परेशान हो सकता है। व्यवसाय ठीक नहीं चलेगा। परिवार को समय दें। शनिदेव का स्मरण करें।

वृश्चिक उर्जा का स्तर घटता, बढ़ता रहेगा। क्रोध आता-जाता रहेगा। स्वास्थ्य, प्रेम, व्यवसाय तीनों मध्यम दिख रहा है। लाल वस्तु पास रखें।

धनु धन के मामले में कोई रिस्क न लें। कहीं भी पैसा लगाना ठीक नहीं होगा। केसर का तिलक लगाएं। हनुमान चालीसा का पाठ करें।

मकर सभी अनुभव सकारात्मक होंगे। नया कार्य शुरु कर सकते हैं। सहीं समय हैं स्वास्थ्य, प्रेम, व्यवसाय तीनों मध्यम दिख रहा है।

कुंभ खराब स्थिति आपके सामने खड़ी है। स्वास्थ्य, प्रेम, व्यवसाय तीनों पर विशेष ध्यान देने की जरूरत। लाल वस्तु का दान करें।

मीन नकारात्मक न सोचें। चीजें आगे चलकर ठीक हो जाएंगी। स्वास्थ्य, प्रेम, व्यवसाय अभी मध्यम है। हनुमान चालीसा का पाठ करें।

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
आज ही मोबाइल फोन पर डाऊनलोड 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

केवड़ा...

- केवड़े के पानी में सफेद चन्दन मिला कर सूंघने से गर्मी से होने वाला सिर दर्द ठीक होता है।

- खाज खुजली और त्वचा रोगों में लगाने से लाभ होता है।
- केवड़ा तेल का उपयोग औषधि के रूप में गठियावात में किया जाता है।
- केवड़े जल का प्रयोग केशों के दुर्गंध दूर करने के लिए किया जाता है।

• सेहत...

काढ़ा..

काढ़ा एक आयुर्वेदिक पेय पदार्थ है, जो कई तरह की घरेलू औषधियों को मिलाकर तैयार किया जाता है। इसके सेवन से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इससे मौसमी बीमारियों से बचने में मदद मिलती है। दरअसल काढ़ा शरीर का इम्यून सिस्टम मजबूत करता है यानी बीमारियों से लड़ने की ताकत प्रदान करता है। तो आइए हम आपको मौसमी बीमारियों विशेषकर सर्दी, जुकाम, बुखार आदि से बचने के लिए कुछ ऐसे आयुर्वेदिक काढ़ों के बारे में बताते हैं, जिन्हें खुद घर पर भी बना सकते हैं। उबलते पानी में बारिक पिसी हुई लौंग, काली मिर्च, इलायची, अदरक और गुड़ डालें। इसे कुछ देर तक अच्छा उबलने दें और फिर इसमें कुछ तुलसी की भी पत्तियां भी डाल दें। जब पानी उबलकर आधा हो जाए तो छानकर पीना चाहिए। इसे बिल्कुल ठंडा करके नहीं पीना चाहिए। एक चम्मच काली मिर्च और चार चम्मच नींबू का रस एक कप पानी में मिलाकर गर्म करें। और इसे रोज सुबह पीना चाहिए। इसके ठंडा होने पर शहद भी डालकर पीया जा सकता है। इस काढ़े से सर्दी-जुकाम में आराम मिलता है और शरीर में अवांछित वसा भी कम हो जाती है। शरीर में ताजगी व स्फूर्ति महसूस होती है।

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