

मुंह की बदबू...

मुंह की बदबू से बचना है तो अच्छी कालिटी 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 कम्पौनेंट 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

मेघ सेहत का ध्यान रखें। 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। पछाई 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 शुरू कर सकते हैं। सही समय है 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 आपे 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
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 **में 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

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 गटियावात में किया जाता है।
▶ केवड़े जल का प्रयोग केशों के दुर्गंध दूर करने के लिए किया जाता है।

.सहत...

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 पिंसी 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।



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



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. (OPHTH.) 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

हायलिसस, सी.सी.यू. आई.सी.यू. एंडोस्कोपी, क्लोनोस्कोपी, ई.आर.सी.पी., एक्स-रे, अल्ट्रासाउंड, डोप्लर, एंजियोग्राफी, एंजियोप्लास्टी, पेसमेकर, होल्टर, इको, टी.एम.टी, ओ.पी.जी., लेपरोस्कोपिक जनरल व गर्वाशय संबंधित ऑपरेशन, न्यूरो व ट्रॉमा ऑपरेशन, कान, नाक, आंख संबंधित सभी ऑपरेशन, ज्वाइंट रिप्लेसमेंट व हड्डियों से संबंधित सभी प्रकार के ऑपरेशन।

16 Slice
CT

1.5 T
MRI

Bone
Scan

Echo
T.M.T.

Pacemaker
Stenting

Endoscopy

24x7
EMERGENCY

10%
Discount
on this pamphlet

हिमाचल प्रदेश सरकार के कर्मचारी, ईसीएसएस, राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना, आयुधान भारत, हिम कैपर और सभी विशेष बीमा कंपनियों एवं टीपीए के मरीजों के ईलाज की निशुल्क सुविधा उपलब्ध है।

हिमाचल अभी अभी

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

7833850949