



www.himachalabhiabhi.com

खबर

आपके हाथ

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

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

तुलसी...

अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आप तुलसी की 5 पत्तियां, 4 काली मिर्च, 3 लौंग और एक चम्मच अदरक का रस मिलाकर शहद के साथ सेवन करें। इस काढ़े का अगर नियमित तौर पर इस्तेमाल किया जाए तो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होगा। रोग से बचाव के लिए सुबह की चाय बनाते समय उसमें 10 तुलसी पत्ता, 5-6 काली मिर्च, अदरक और थोड़ी दालचीनी डालें। इस तरह से चाय पीने पर आपकी इम्यूनिटी बढ़ेगी।

. आयुर्वेद...

चिरायता...



आयुर्वेद में जड़ी-बूटियों के जरिए ही गंभीर से गंभीर बीमारियों का इलाज किया जाता है। भारत में कई ऐसे जड़ी-बूटियां हैं, जिसके बारे में हमें भी ज्ञान नहीं होता है। चिरायता भी इन्हीं जड़ी-बूटियों में से एक है। शायद हम में से कुछ ही लोग ऐसे होंगे, जो चिरायता के बारे में जानते हैं। चिरायता एक आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है। इसका वैज्ञानिक नाम स्विर्टिया चिरेटा है। स्किन के रोगों के लिए चिरायता बहुत ही फायदेमंद है। अगर आपके स्किन पर किसी भी तरह के चकत्ते, सूजन या फिर अन्य समस्या है, तो चिरायता का पेस्ट प्रभावित हिस्से पर लगा लें। इससे आपके स्किन की घाव कुछ ही दिनों में ठीक हो जाएगी। पिंपल्स की समस्याओं के लिए भी चिरायता बहुत ही गुणकारी होता है। इसके लिए थोड़े से पानी में चिरायता को मिक्स करें और इस पानी से अपने स्किन को साफ करें। इससे पिंपल्स की समस्या ठीक हो जाएगी। वजन को कम करने में भी चिरायता आपकी मदद कर सकता है। इसके सेवन से पाचनशक्ति मजबूत होती है और यह चयापचय की क्रिया बढ़ाता है। चिरायता में मौजूद मेथनाल की उपस्थिति आपके शरीर की एक्स्ट्रा चर्बी को कम करने में आपकी मदद कर सकता है।

Shree Balaji Hospital

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



MRI & CT SCAN

एमआरआई व सीटी स्कैन



PART
OF MY
LIFE IS
SAVING
LIVES...

डॉ राजेश शर्मा

परेल, चंबा : 94599-00183
H/O: Balaji Vihar, Kangra (H.P.)-176001
Ph: 01892-262797, 260797, 94594-40797
www.shreebalajihospital.in

•दिन की शुरुआत...

अगर आप खुद को फिट और
सेहतमंद रखना चाहते हैं तो



सबसे पहले
आपको
अपनी
डाइट
बदलनी

पड़ेगी। सुबह सुबह खजूर खाने से पूरे दिन शरीर में ताकत रहती है क्योंकि इसे ऊर्जा का बड़ा स्रोत माना जाता है। बता दें कि खजूर में कई सारे पोषक तत्व होते हैं जो आपको ताकत देते हैं और बीमारी से दूर रखते हैं। खजूर का सेवन करने से अपच की समस्या भी खत्म हो जाती है। दिन की शुरुआत हल्के नाश्ते से करनी चाहिए। इसके साथ ही अगर वो नाश्ता विटामिन से भरपूर हो तो फिर क्या ही कहना। एक सेहतमंद सुबह की शुरुआत आप भीगे हुए बादाम खाकर कर सकते हैं। इसमें न्यूट्रिशन और मिनरल्स दोनों ही होते हैं।

• साप्ताहिक राशिफल

मेघ	शारीरिक स्थिति मध्यम है। ऊर्जा का संचार रहेगा। उलझे नहीं। सूर्यदेव को जल देते रहें। हरी वस्तु का दान करें।
वृष	आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। पूंजी निवेश न करें। स्वास्थ्य पर ध्यान दें। प्रेम की स्थिति बेहतर हो गई है। शिव का जलाभिषेक करें।
मिथुन	आत्मविश्वास बढ़ेगा। स्वास्थ्य में सुधार है। प्रेम मध्यम है। व्यापारिक स्थिति सही रहेगी। छात्रों के लिए सही समय।
कर्क	मन परेशान रहेगा। स्वास्थ्य मध्यम रहेगा। प्रेम की स्थिति अच्छे नहीं। बिल्कुल परेशान न हों। भगवान विष्णु की आराधना करें।
सिंह	आर्थिक स्थिति सुदृढ़ हो रही है। रुका धन वापस मिलेगा। आय के नवीन स्रोत बनेंगे। शुभ समाचार मिलेगा। स्वास्थ्य पर ध्यान दें।
कन्या	उच्चाधिकारी प्रसन्न होंगे। कोर्ट-कचहरी में विजय मिलेगी। स्वास्थ्य में सुधार होगा। व्यापार सही रहेगा। गणेश जी की वंदना करें।
तुला	नौकरी मिलने के योग। जोखिम से उबर चुके हैं। अच्छी स्थिति होते जा रही है। स्वास्थ्य में सुधार होगा। हरी वस्तु पास रखें।
वृश्चिक	चोट लग सकती है। स्वास्थ्य में परेशानी हो सकती है। प्रेम की स्थिति अच्छी है। व्यापार भी ठीक चल रहा है। हरी वस्तु का दान करें।
धनु	जीवन साथी का सानिध्य मिलेगा। रोजगार में तरक्की मिलेगी। स्वास्थ्य में सुधार होगा। प्रेम की स्थिति अच्छी होगी। गणेश जी की वंदना करते रहें।
मकर	विरोधियों पर भारी पड़ेगी। स्वास्थ्य में सुधार होगा। प्रेम में सुधार होगा। व्यापारिक दृष्टिकोण से अच्छे चलेंगे।
कुंभ	भावनाओं में बहकर कोई निर्णय न लें। यात्रा न रहें तो बेहतर। अच्छा समय है। स्वास्थ्य, प्रेम, व्यापार सब अच्छा चल रहा है।
मीन	गृहकलह से बचें। नौकरी पेशा लोगों के लिए सही समय। भौतिक सुख-संपदा में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य, प्रेम, व्यापार अच्छा है।

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