

प्रतिरक्षा को बढ़ाने के लिए निवारक स्वास्थ्य उपाय

प्रतिदिन गर्म पानी
का सेवन करें



भोजन पकाते समय
हल्दी, अदरक, धनिया,
लहसुन जैसे मसालों
का सेवन करें



योग, प्रणायाम तथा ध्यान
को अपनी दिनचर्या में शामिल करें