

दिल के रस्ते मन में बसते हैं धीरे-धीरे

प्यार कब और किसी हो जाए कुछ कहा नहीं जा सकता। पहले कोई आंखों को अच्छा लगता है, फिर धीरे-धीरे वह मन में बस जाता है।

इसके बाद शुरू होता है खुद से युद्ध कि इजहारे मुहब्बत कैसे किया जाए। अक्सर हमने सुना है कि प्यार के चक्कर में पडकर अच्छा खासा आदमी बर्बाद हो गया लेकिन कभी-कभी चाहे-अनचाहे हमारे कानों में ऐसे भी किस्से सुनाई देते हैं, जिनमें प्यार एक नव प्रेरणा बनकर जीवन को एक नया रूप प्रदान करता है।

पार्टनर हो समझदार

यदि आपका साथी समझदार है तो वो आपकी हर मुश्किलों को हल करके आपका जीवन संवार देगा। समय-समय पर आने वाली दुविधा की स्थिति में आपका साथी ही आपको सही राह दिखा सकता है।

समझदार साथी आपकी हर मुश्किलों को चुटकी में हल करने में सक्षम होता है और आपको प्रतिकूल परिस्थितियों से बाहर ले आएगा।

हो गया है तुझको तो प्यार सजना प्यार कभी थोपा नहीं जाता। यह तो एक अहसास है, जो जीवन में किसी के आगमन के साथ स्वतः ही आता है। यह सच है कि सच्चा प्यार इस दुनिया में बहुत कम लोगों को मिल पाता है। यदि आपको भी अपना सच्चा प्यार मिल गया है, जिसने आपके जीवन को खुशियों, उमंगों, उल्लास व नए सपनों से भर दिया है तो उस साथी को अपने से कभी जुदा मत होने दो तथा अपने जीवनसाथी को जिंदगी की हकीकत बनाकर अपने प्यार को सदा के लिए अपना लो।

मुश्किल वक्त में प्यार से ही मिलती है

एनर्जी

इंसान जब मुश्किलों से हारकर टूट जाता है, तब प्यार उसकी ऊर्जा बन उसे फिर से जीवित करता है। आपका सच्चा प्यार ऐसे वक्त में भी आपका साथ निभाता है, जब दुनिया आप पर नफरत व आलोचनाओं के तीर बरसाती है। अपने साथी का हौसला आपके लडखडाए कदमों को फिर से खड़ा होने की हिम्मत व दुनिया का सामना करने की ताकत देता है।

चापलूसों से रहें सावधान

ऐसा कहा जाता है कि हमेशा निंदक को अपने साथ ही रखना चाहिए, ऐसे लोग आपकी बुराई का चिटा आपके सामने खोलकर रख देते हैं परंतु आज जमाना पूरी तरह से बदल गया है। अब निंदक को बगैर बुलाए ही हर जगह उपलब्ध हो जाते हैं। नए जमाने के ये निंदक आपकी प्रतिष्ठा

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



को धूमिल करने में एक पल की भी देर नहीं करते हैं। यदि आप इन चापलूसों के चक्कर में आकर अपने सच्चे प्यार से जुदा होते हैं, तो आप बहुत बड़ी भूल रहे हैं। ऐसा काफी समय से चला आ रहा है कि वो

सच्चे प्रेमियों की राह में हमेशा बाधाएँ व मुश्किलें पैदा करती हैं। यह खूबी तो आपमें होनी चाहिए कि आप मुस्कुराहट व आत्मविश्वास से कैसे उन लोगों की बोलती बंद करते हैं।

ड्राई माउथ होने पर मुंह से बदबू आना

कुछ गलत आदतों की वजह से मुंह में लार बनने की प्रक्रिया कम हो जाने पर मुंह सूखने की समस्या उत्पन्न होती है। जिसके कारण व्यक्ति के मुंह से बदबू आने लगती है। ऐसी स्थिति में मिलने-जुलने कतरने लगते हैं, विवाहक जीवन में दूरी भी आ जाती है।

मुंह सूखने के कारण- शरीर में पानी कम होना, देर तक भूखे रहना, देर रात तक जगाना, पौष्टिक खानपान की कमी, पानी में फ्लोराइड की मात्रा में कमी, कब्ज अधिक होने से भी मुंह में लार कम बनता है। अस्थमा के रोगी, जो नियमित पंप लेते हैं, उन लोगो को यह समस्या जल्दी हो जाती है।



कैंसर के इलाज के लिए सिर, गरदन

के आसपास रेडिएशन ट्रीटमेंट देने का प्रभाव लारगंधियों पर पडता है। कीमाथैरेपी के दुष्प्रभाव की वजह से भी मुंह सूखने की समस्या होने की संभावना रहती है।

लक्षण मुंह से बदबू आना लार का गाढा होना खाना चबाते में या निगलने में दिक्कत होना जीभ पर तेज जलन या झनझनाहट होना मुंह के अंदर सूखापन बचाव के उपाय मौसमी फलों एवं कच्ची सब्जियों को अपने आहार में अवश्य स्थान दें, क्योंकि यह चीजें पौष्टिकता देने के साथ-साथ दांतों की सफाई भी करती हैं।

चटपटी टोमैटो ग्रेवी में पनीर

रोजाना से हटकर कुछ नया बनाने की कोशिश कुकिंग स्टाइल को दिलचस्प बना देती है, इसीलिए हम लेकर आए हैं खास चटपटेदार स्वाद, ताकि खाने में आपको मिले नई नई किस्म।

टोमैटो ग्रेवी में पनीर

सामग्री-

200 ग्राम टोमैटो प्यूरी

300 ग्राम पनीर, 2 बड़े प्याज

2-3 कलियां लहसुन

10-12 बादाम

3/4 छोटा चम्मच नमक

1/2 छोटा चम्मच पिसी कालीमिर्च

2 बड़े चम्मच मक्खन

1 बड़ा चम्मच ऑयल

1 छोटा चम्मच खसखस

थोड़ीसी धनियापत्ती कटी।

बनाने की विधि- 5-6 बादामों को खसखस भोगे हुए के साथ पीस लें। प्याज को काट कर तेल गरम कर उस में गुलाबी कर लें। मक्खन व बादाम का पेस्ट डाल कर भूनें। फिर टोमैटो प्यूरी और 1/2 कप पानी डाल कर उबालें। अब 5 मिनट तक उबालें। कालीमिर्च डालकर मिलाएं। कटी धनियापत्ती व बादाम से सजा कर सर्व करें।

धनिया पत्ती ऐसे बर्न करेगी पेट की चर्बी

पेट पर जमा चर्बी घटाना आसान नहीं होता है लेकिन अगर आप किसी बीमारी की वजह से मोटे नहीं हुए हैं, तो मोटापा घटाया जा सकता है। धनिया पत्तियां इस काम में आपकी मदद कर सकती हैं। धनिया की पत्तियों में ऐसे एंटीऑक्सिडेंट्स और मिनरल्स होते हैं, जो आपका वजन घटाने की प्रक्रिया को तेज कर देते हैं। धनिया की पत्तियां आपका मेटाबॉलिज्म बढ़ा देती हैं, जिससे आपके वजन घटाने की प्रक्रिया तेज हो जाती है। ऐसे में अगर आप सामान्य तरीके से सप्ताह में 1 किलो वजन घटाते हैं, तो धनिया पत्तियों की मदद से आपका वजन 1.5 से 2 किलो तक घट सकता है।

धनिया में होता है क्रैसेटिन एंटीऑक्सिडेंट-धनिया को सब्जियों में प्रयोग किया जाता है। मगर आयुर्वेद में धनिया को औषधि भी माना जाता है। धनिया की पत्तियों में क्रैसेटिन नाम का एक विशेष एंटीऑक्सिडेंट होता है, जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। ये एंटीऑक्सिडेंट आपके मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाता है और शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है। धनिया के पत्तियों को बहुत अच्छा डिटॉक्स एजेंट माना जाता है, यानी धनिया पत्तियों के सेवन

से शरीर में जमा सभी गंदगी बाहर निकल जाती है।

ऐसे बनाएं धनिया का काढ़ा

*रात में धनिया की पत्तियों को धोकर 1 कप पानी में भिगो दें।

*सुबह इन पत्तियों को पानी से निकाल लें और पानी को खाली पेट पी लें।

*धनिया की भीगी हुई पत्तियों को पीस लें और पेस्ट बना लें।

*अब 2 कप (300-400 एमएल) गुनगुने पानी में पेस्ट मिला लें और 1 नींबू का रस निचोड़कर पिएं।

*इसे भी खाली पेट पिएं। अगर आपको स्वाद खराब लग रहा है, तो 2 चुटकी काला नमक और 1 चुटकी काली मिर्च पाउडर मिला लें।

धनिया की पत्तियां मैग्नीशियम का बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। इसके अलावा इनमें विटमिन बी और फॉलिक एसिड भी अच्छी मात्रा में होता है। ये दोनों तत्व शरीर में ग्लूकोज को बर्न करने में मदद करते हैं, जिससे आप जो भी कैलोरीज लेते हैं, शरीर उनका इस्तेमाल कर लेता है और वे अतिरिक्त फैट के रूप में आपके शरीर में जमा नहीं होते हैं।

