

सुविचार

संपादकीय

ਲੁਸ ਪਰ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ

रुस और यूक्रेन के बीच बढ़ते युद्ध की विश्व पर पड़ती-बढ़ती आंच से बहुत कुछ तपने लगा है। युद्ध का निरंतर खतरनाक होते जाना न केवल दुखद, बल्कि मानवता के लिए शर्मनाक भी है। बड़ी शक्तियों के बीच प्रत्यक्ष-परोक्ष संर्ख्य का जो सिलसिला चल निकला है, पूरी दुनिया को इसकी कीमत उचानी पड़ेगी। रुस के खिलाफ संयुक्त राजवंश से बच रहा नया अमेरिका प्रतिवंधों से नकेल साथ सताता चला जा रहा है। अब रुस को गहराई से नुकसान पहुंचाने के लिए अमेरिका ने बहां से तेल-गैस आयात को रोक दिया है। अब अमेरिका तेल-गैस को रुस की अर्थव्यवस्था की मुख्य धरमी मानता है, तो फिर यद्या वह यह कदम पछले नहीं उठा सकता था? ऐसे जरुरी प्रतिवंध के लिए अमेरिका को भला 12 दिन बादों इंतजार करना पड़ा? यद्या अमेरिका रुसी तेल-गैस पर निर्भर हो गया था या युद्ध रोकने से यादा उसे तेल-गैस की चाहत थी? खेल, जब अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडर ने साफ कह दिया है कि वह रुसी तेल, गैस और ऊर्जा के सभी आयातों पर प्रतिवंध लगा रहे हैं, तो याकीन मानिए, रुस इन युद्ध को और तीखा कर देगा, ताकि जल्दी से जर्दी अपने मकसद तक पहुंच सके। अमेरिकी कदम रुद्रगामी रूप से रुस को जरुर नुकसान पहुंचाया, लेकिन ताक्तिकली रूप से प्रतिव्यापक भी साबित हो सकता है। बहरहाल, अमेरिकी युद्धांश के बाद वैष्णव तेल की कीमतों ने उठान का रुख कायम रखा है। तेल की 131.2 डॉलर प्रति बैरल है, तो कहीं 126.3 डॉलर प्रति बैरल चल रहा है। भारत को भी प्रति बैरल 126 डॉलर तेल खरीदना पड़ रहा है। रुस ने पहले ही बेतावनी दे रखी है कि तेल के कीमत 300 डॉलर के पार जाएगी। रुस की धमकी के बाद यहाँ में अमेरिका ने कदम उठाकर दिखाया है, ताकि रुस के द्वारा यहाँ में तेल की कीमतों की कमान न रहे। अमेरिका की ओर कोशिश होगी कि रुस से दुनिया का कोई भी देश तेल, गैस नहीं खरीदें। बिटेन सरकार ने भी रुसी तेल आयात पर प्रतिवंध लगा दिए हैं, जबकि यूरोपीय संघ ने एक वर्ष के भीतर रुसी गैस के आयात को दो-तिहाई कम करने के कार्यक्रम का खुलासा किया है। अदाजा लगाया जा सकता है कि ऊर्जा के लिए यूरोपीय देश रुस पर कितने निर्भर हैं। रुस पर इन देशों की ज्यादा निर्भाता से भी रुस की महत्वाकांक्षा को बल मिला होगा। यह साकाहन होने का समय है, दूसरे देशों पर निर्भरता बहुत महीनी पहने वाली है और आर घाबड़ा रुस को भी महीनी पड़ेगी। अब बाल यह है कि भारत जैसे देशों का यहा होगा, जो रुस पर अपने कम मालियों में निर्भर हैं। लोग हाथ हमें, जीन पर भी अपनी निर्भाता के बारे में सोच लेना चाहिए। अभी भारत को रुसी ऊर्जा की आपूर्ति कम है, लेकिन भारत और रुस के बीच बहुआयामी ऊर्जा जुड़ाव से चिंता बढ़ने लगी है। ध्यान रहे, भारत दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा तेल आयातक है। आंच बेशक भारत तक पहुंच रही है। अमेरिका भी धीरे-धीरे भारत पर शिकंजा करसगा, ताकि भारत कीसों भी सूरत में रुस का प्रत्यक्ष या परोक्ष लाभ न पहुंचा पाए। अब भारत को आगे बढ़कर समान सच वाले देशों के साथ मिलकर युद्ध विषय के लिए प्रयास तेज़ करने चाहिए। युद्धके तेजों के पक्ष में बढ़े और ईंटान्डर प्रयोगों की जरूरत है। अपील यूक्रेन में इंसानियत हार रही है। लोग मर रहे हैं, शहर तबाह हो रहे हैं। ऐसे में, जरुरी है कि रुस पर लग रहे प्रतिवंध सकारात्मक रूप से दुनिया को इंसानियत की ओर ले जाए।

आज के कार्टन



अध्यात्म मार्ग

श्रीराम शर्मा आचार्य

सामान्य लोगों के बीच प्रायः यह भ्रम फैला हुआ है कि अध्यात्मवाद का लौकिक जीवन से कोई संबंध नहीं है। वह तो येही तपस्यों का क्षेत्र है, जो जीवन में देवी वरदान प्राप्त करना चाहते हैं। जो सारांखिक जीवन-यापन करना चाहते हैं। इरावा-वरसाकर रहना चाहते हैं, उसे अध्यात्म का संबंध नहीं। इसी भ्रम के कारण बहुत से गुहर्श भी, जो देवी वरदान की लालसा के फेर में पड़ जाते हैं, अध्यात्म मार्ग पर चलने का प्रयत्न करते हैं। किन्तु अध्यात्म का सही अर्थ न जानने के कारण थोड़ा-सा पूजा-पाठ कर लेने को ही अध्यात्म मान लेते हैं। यह बात सही है कि अध्यात्म मार्ग पर चलने ये उसकी साधना करने से देवी वरदान भी मिलते हैं और ऋद्धि-सिद्धि की भी प्राप्ति होती है। किन्तु वह उत्सर्सीय सूक्ष्म-साधना का फल है। कुछ दिनों पूजा-पाठ करने अथवा जीवन भर यों ही कार्यक्रम के अंतर्गत पूजा करते रहने पर भी ऋषियों वाला ऐसे प्राप्त नहीं हो सकता। उस स्तर की साधना कुछ भिन्न प्रकार की होती है। वह सर्वसामान्य लोगों के लिए संभव नहीं। उन्हें इस तपसाध्य अध्यात्म में न पड़कर अपने आवश्यक कर्तव्यों में ही आध्यात्मिक निषा रखकर जीवन को आगे बढ़ाते रहना चाहिए। उनके साधारण पूजा-पाठ का जो कि जीवन का एक अनिवार्य अंग होना चाहिए, अपनी तरह से लाभ मिलता रहेगा। थोड़ी सी साधारण पूजा, उपासना करके जो जीवन में अलौकिक ऋद्धि-सिद्धि पाने की लालसा रखते हैं, वे किसी ऊराजी की तरह नगपति सा धन लागकर बढ़ावा देते ही अधिक लाभ उठाना चाहते हैं। बिना श्रम के मालामाल होना चाहता है तो लभी उपसाकों की यह अनुकूल आशा कभी भी पूरी नहीं हो सकती और हो वह भी सकता है कि इस लोधे के बाल उनकी अपनी उपासना का भी कोई फल न मिले। देवताओं का वरदान वस्तुतः इतना सन्ता नहीं होता, जिनमि कि लोगों ने समझ रखा है। वे मंदिर में जाकर हाथ जोड़ जाने या अक्षत-पुण्य जैसी तुच्छ वस्तुएँ चढ़ादेने से प्रसरण हो जायेंगे और अपने वरदान लुटाने लगेंगे-ऐसा सोनारा अज्ञान के सिवाय और कुछ नहीं है। सामान्य पूजा-पाठ का अपना जो प्रस्तरक है, मिलेगा वही, उससे अधिक कुछ नहीं।

शरीर को रोगी और निर्बल दखने के सामान दूसरा कोई पाप नहीं है। - लोकगान्य तिलक

महिला स्वावलंबन के सार्थक प्रयास

- डॉ. दिलीप अग्निहोत्र

नरेंद्र मोदी सरकार ने बैटी बचाओ-बैटी पढ़ाओ अभियान का शुभारंभ किया था। पिछोे कुछ वर्षों में यह सार्थक रूप में आगे बढ़ा है। यह अभियान का व्यापक निहितार्थ है। इसमें बैटियों के प्रति सम्मान उनके स्वास्थ्य शिक्षा सुरक्षा के विषय शामिल है। इसके साथ ही महिला स्वास्थ्यबन पर भी बल दिया गया। यह माना गया कि आधी आवादी को उपेक्षित कर कोई देश विकास नहीं कर सकता है। बलिकाओं व महिलाओं को जहां उत्तर अवकाश मिला उन्होंने बेटरत ढंग से कार्य किया। इतिहास में भी ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं है। पैदिक काल में महिलाओं ने ब्रावों की तरफा की। एक तात्पूर्ण शास्त्रार्थ में सहायी होती थी। युद्ध क्षेत्र में उनकी भूमिका वीरांगना के रूप में रहती थी। विदेशी आक्रान्तों के समय से महिलाओं को उपेक्षा शुरू हुई थी। इस कारण हमारे समाज में अनेक कमज़ोरियों ने जगह बना ली। कुछ वर्ष पहले तक बैसिक स्कूलों में शैशवालय ना होने के कारण बालिकाएं आगे की पढ़ाई छोड़ने को विवश हो जाती थी। नरेंद्र मोदी सरकार ने इस समस्या के समानान्द पर ध्यान दिया। उनके स्वच्छ भारत अभियान में यह विषय शामिल था। भारत में प्राचीन काल से ही महिलाओं के समान की परंपरा और संस्कृति रही है। महिलाओं की प्रगति देश को मजबूत बनाती है। सरकार महिलाओं और बैटियों को उनके सपने पूरे करने के लिए उनका प्रगति की लिए वित्तीय मदद प्रदान कर रही है। सैनिकों को मातृत्व अवकाश को 12 सप्ताह से बढ़ाकर 26 सप्ताह किया है। कार्यस्थल में महिलाओं की सुरक्षा के लिए सख्त कानून लागू किए छैं। बलात्कार जैसे जघन्य अपराधों के लिए मृत्युबंद तय किया गया है। महिलाओं को सेना में उच्च रैंक तक प्रमाणित किया जा रहा है। सैनिक स्कूलों में बैटियों को दाखिले देने की प्रक्रिया शुरू की गई है। कोशिश की जा रही है कि बैटियों की शादी की उम्र 18 से 21 तकी जाए। बालिकाओं की शिक्षा का विस्तार किया जा रहा है। प्राणनन्मी आवास योजना के तहत दो करोड़ घर बनाए गए हैं। फैले महिलाओं को अधिकार नहीं होता था। आज इस योजना से उन्हें यह अधिकार मिल रहा है। जनधन योजना के माध्यम से तेहसील करोड़ महिलाओं के खाते खेले रहे गए हैं। नौ करोड़ महिलाओं को उत्तरायण योजना के तहत गैस कनेशन दिए गए हैं। साथ ही यह सुनिश्चित किया गया है कि महिलाओं को शौच के लिए घर से बाहर न जाना पड़े। वोकल फॉर लोकल अभियान के माध्यम से महिलाओं को

राजनीतिक इच्छाशक्ति से ही लक्ष्य पूर्ये

अनुप भट्टाचार्य

स-दोक नवताल -2066

		6			5		2
	9		7		2	1	3
1			9				
9	3			6			7
		5				6	
	4			3		8	9
				7			6
8		7	9		6		5
4		2				9	

स-दोक् 2065 का हल

प्रत्येक पंक्ति में 1 से 9 तक के अंक भरे जाने आवश्यक हैं। इनका क्रमवार होना आवश्यक नहीं है। आड़ी और खड़ी पंक्ति में एवं 3×3 के वर्ग में किसी भी अंक की पुनरावृत्ति न हो दृष्टका विशेष ध्यान रखें।

बायें से दायें:

- जनित ग्रेवाल, यश माठक,
नेहा की 'चलती है पुरावँ'
गीतवाली फिल्म-3
 - मेरे मन तेरा यासो' गीत
वाली देव आनंद, जाहिदा,
जारिया की फिल्म-4
 - सभी मानवों की सोचना
क्या ही था हासो' गीत
वाली फिल्म-3
 - 'कब तक हुक्कू रहे खोगे'
गीत वाली जातेव, बवाती
की फिल्म-3
 - धर्मेन्द्र, हेमा, रेणा शय की
'जानि मार रुप है तेरा' गीत
वाली फिल्म-4
 - 'सभे मेरिहत हैं' गीत
वाली डी. चक्रवर्ती, मनोज,
उमिता की फिल्म-2
 - खुशीर यादव, कुण्ठला कपूर,
तर्कू, नादिर बराबर की 'ऐ
रिया ब्या कहताहै'
गीत वाली फिल्म-3
 - 'क्या करे बाजा ना करो' गीत
वाली जैकी श्रीफ, उमिता
की फिल्म-3
 - मनी देओल, करिश्मा की
'धमका दें जरा धी'
गीत वाली फिल्म-3
 - जैकी श्रीफ, संजय, माटक
की फिल्म-5
 - पारखु शेख,
मनोज बड़ाहल, दीपि नर
की सई परांपरे निर्देशित
एक फिल्म-2
 - 'कधीं से मिलते हैं कधे
गीत वाली अनंद खान,
रितिक, प्रीति की फिल्म
 - गोकर्ण शेषन, रेखा की
'सुन सुन सुन दीवी दीवी
लिये' गीत वाली फिल्म
 - 'पैदे मैं कोई बैठा है' गीत
वाली अनंद खान,
प्रियोद महरा, विद्या
पांडित की फिल्म-2
 - संजय दत्त, शलमान खान
खीना की 'सुनो गुरी से
गीत वाली फिल्म-2
 - 'जिसका मुझे यह इंतजार
गीत वाली अमिताभ,
जीनत अमान की फिल्म
2
 - मिलिंद सोमण, विक्रम
सुलजा, किरण ज्वेरी क
फिल्म-3
 - फिल्म 'रुद्रवचन' में
गानी श्री-2

फिल्म वर्ग पहेली-206

१			२		३	४		५
ल			६		७			
।								
,		९		१०				
-२		११				१२	१३	
१४			१५		१६			
-५		१७	१८				१९	२०
त								
२१				२२				
२३			२४				२५	
रं					२६	२७		
२८		२९				३०		

ऊपर से नीचे

- | अ | लि | ता | से | श | की | दू | म |
|-----|----|----|----|----|----|-------|-------|
| क्ष | क | सो | टी | ल | आ | स्त्र | |
| अं | त | क | स | म | भा | | |
| जो | श | के | प | वी | आ | र | जु |
| रु | दि | झ | जी | न | व | | |
| का | ज | ल | ए | ट | द | या | |
| गु | ज | रु | र | त | पा | ल | की |
| ला | इ | ला | म | ब | य | जा | |
| म | | शा | का | जा | ल | | |
| | फ | ट | दी | व | आ | न | फि दा |
- ‘मेरा नाम है चमेली’ गीत वाली संजौव कुमार, नाजिमा, कुमकुम की फिल्म-2,2
 - तुहार कपूर, अंतर्या मारी के ‘मैं लड़ तुमसे’ गीत वाली फिल्म-3
 - ‘शम्भव’ ही तो हो जिससे’ गीत वाली शम्भवीना, साधाना की फिल्म-5
 - अधिकारीक बच्चन, भूमिका चाहला को ‘दिल मैं जो आया’ गीत वाली फिल्म-2
 - ‘मधुबत्त’ मैं जो ‘कर्हैया’ गीत वाली अमिताभ, ग्रेटीनी की फिल्म-3
 - संजयदत्त, वर्वाचा को ‘आ लगाजा गते’ गीत वाली फिल्म-2,2
 - ‘रुखी सूखी रेती’ गीत वाली अनिल कपूर, एनी खुर्जी की फिल्म-3
 - ‘उमा आपना प्यारा है’ गीत वाली फिल्म
- ‘रंकी’ में संजयदत्त, के साथ नायिका कौरी-3

 - जीतेंद्र, श्रीदेवी की ‘आई लव यू आई लव यू’ गीत वाली फिल्म-5
 - ‘ओंकार जलता है बुराहा है’ गीत वाली सनी, सोहेल, सुनील, जनि अंब्राहम, नौहीन की फिल्म-3
 - संजय दत्त, माधुरी दीक्षित की ‘तमा तमा लोगों गीत वाली फिल्म-4
 - ‘तो आई उड़की बाया’ गीत वाली मोजोज कुमार, आशा पांखें की फिल्म-1,3
 - अक्षय कुमार, करीना कपूर की ‘तुने कहा जरा से नहीं’ गीत वाली फिल्म-3
 - ‘और क्या अहद ए बकाए’ गीत वाली सनी देओल, अमिताभ की फिल्म-3



नाथते में रवा उपमा खाने से मिलेंगे ये लाभ

नाथते में अगर कुछ अच्छा (खाद्यित और हैल्पी) खाने को मिल जाए तो प्यास दिन मूँद अच्छा रहता है और आप अपनी प्रॉटीनिटी में भी अच्छा परिणाम देखते हैं। बस, जल्द इस बात की है कि हम सभी अपने काम और अपने शरीर की जरूरतों को समझें। लेकिन हमें से ज्यादातर लोग बस यही मात्र खा जाते हैं। आइए, जानते हैं दिन की बेहतर शुल्क अपने में रवा उपमा किस तरह हमारी सहायता कर सकता है।

रवा खाने के फायदे

- दक्षिणी भारत में सूजी को रवा कहा जाता है। उत्तर भारत और दक्षिणी भारत में सूजी का हलवा जिस तरह आय दिन घरों में बनता है और सभी बहुत चाव से खाते हैं। ठीक इसी तरह सूजी से तेयार उपमा यानी रवा उपमा दक्षिण भारत में बहुत अधिक लोकप्रिय भजन है।
- रवा यानी सूजी गेहूँ से तेयार होती है। यह फाइबर से भरपूर होता है इसे पचास हमारे पाचनतंत्र के लिए आसान होता है।
- फाइबर धीमी गति से डायजेरेट होता है इसलिए यह लंबे समय तक हमारे शरीर को ऊर्जा देने का काम करता है।
- यानी रवा से बना उपमा खाने के बाद जल्दी से भूख नहीं लगती, नींद नहीं आती और आप लंबे समय तक रुकाव को तक ऊर्जावान नहीं सहन सकते हैं।
- रवा उपमा तेयार करते समय में बोसी सब्जियां मिलाइ जाती हैं। यानी इसे खाने से अपको संतुष्टि

पोषण प्राप्त होता है।

सजियों से विटामिन्स और मिनरल्स साथ ही रवा से दिनभर के लिए ऊर्जा।

रवा उपमा बनाने में मूँगफली और ड्राइफ्लूट का उपयोग किया जाता है। इन्हें खाने से आपको सभी जरूरी अमीनो एसिड्स, ओमेगा-3 फैटी एसिड, फॉलिक प्रैसिड और विटामिन्स तथा मिनरल्स का प्राप्ति होती है।

रवा उपमा फैट यानी वसा और हानिकारक कॉलेस्ट्रोल से पूरी तरह फ्री होता है। इसलिए यह आपको हार्ट की सेहत के लिए भी एक शनदार नाशक है। जो हृदय की परिपेका को सही बाना रखने और अपने पौष्टक तत्वों से रक्त का प्रवाह बनाए रखने का काम करता है।

रवा उपमा खाने में बहुत अधिक स्वादित और साथ ही सेहत के गुणों से भरपूर होता है। इसलिए साउथ इंडिया से निकलकर इस फूड ने देश के हर हिस्से और घर में अपनी जगह बना ली है।

अब के समय में पोहा

(मुख्य रूप से मध्य भारतीय आहार) वही चूड़ा (मुख्य रूप से बिहार का भजन)

और रवा उपमा तथा इडली

(दक्षिण भारतीय भजन)

अपने अपने रसोयों की सीमाएँ पार कर नेशनल फूड बन गये हैं।

इसकी खास वजह है कि इन फूड्स को तेयार करने में कम समय लगता है। ये पौष्टक तत्वों से भरपूर होते हैं और कम ऑक्सीजनों के कारण फिटनेस को किसी तरह का नुकसान नहीं पहुँचा रहता है। इसके साथ ही पाचन के लिए हाज भी बहुत अच्छे होते हैं तो इन्हें खाने के बाद आलस भी नहीं आता है।



शरीर में पानी की कमी को हल्के में ना ले

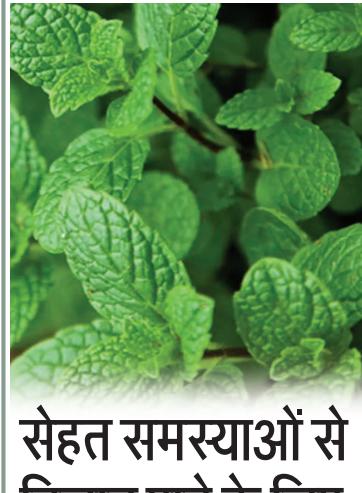
शरीर में पानी की कमी को हल्के में ना ले। ये आपको कई गंभीर बीमारियों की तरफ धकेल सकती है। यिकित्सा विज्ञान के अनुसार, हमारे शरीर का 30 प्रतिशत हिस्सा तरल है और बाकी 70 प्रतिशत में अस्थि और मज्जा शामिल हैं। यहीं वजह है कि जल की जीवन की संखा दी गई है। क्योंकि मनुष्य बिना जल के हल्के सही समय रह सकता है लेकिन बिना पानी के रहना असंभव होता है। यानी जल के बिना जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती है। पानी तो हम सभी लोग पीते हैं लेकिन ज्यादातर लोग शरीर की जरूरत के अनुसार उपरित मात्रा में पानी नहीं पीते हैं। यहीं काण्ठण है कि हमारे समाज में बड़े स्तर पर सुखों की बीमारी से पीड़ित पेशट देखे जा सकते हैं। खासतौर पर गर्भी के मौसूम में डिवाइशन के नर्यों की मानो बाढ़ आ जाती है।

हल्के में ना ले
यह समस्या

आमतौर पर शरीर में पानी की कमी होने को हम सभी बहुत हल्के में लेते हैं। यह एक बड़ी वजह है कि डिहाइड्रेशन के कारण बड़ी समस्या में रोगियों की मृत्यु हो जाती है। आइए, यहाँ जानते हैं शरीर के उन सामान्य लक्षणों के बारे में जो आपके शरीर में पानी की कमी को दर्शाते हैं। ताकि इन लक्षणों के आधार पर आप तुरंत इस समस्या से निजात पा सकें।

पानी की कमी के सामान्य लक्षण

जब शरीर में पानी की कमी होती है।



सेहत समस्याओं से निजात पाने के लिए पुदीने के घरेलू नुस्खे

गर्भियों का मौसूम आते ही भूख कम लगने लगती है, पेट र तथा की गंभीर बहुत जाती है। ऐसे मौसूम में ऐसी वीजों खाने की जरूरत होती है जो आपको ठंडक दे और पुदीना इस मौसूम के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। गर्भियों में पुदीना या निट के अलग-अलग इस्टेमाल से कई सेहत लाभ पाना जा सकते हैं। आइए, जानते हैं पुदीना के ये 8 बेहतरीन घरेलू नुस्खे।

पानी की कमी के कारण गला लगातार सूखा बना रहता है और बार-बार यास लगने पर पानी पीने के बाद भी यास नहीं मिटती है। शरीर में पानी की कमी के कारण सींने पर हल्की जलन, पेट में एसिडिटी या रुकाव रहना सकती है। साथ ही मुंह से सांसों के साथ लगातार दुष्प्राप्ति होती है। ब्रश करने के बाद भी आप सासों की दुर्गम फील कर पाते हैं।

यारिन, स्किन और मसल्स पर असर

जब शरीर में पानी की कमी होती है तो पेशाब गाहे पीले रंग का आता है। इसके साथ मात्रा में सामान्य कम होता है और पेशाब के बाद प्राप्त बाटू में जलन या खुजली की समस्या हो सकती है।

डिहाइड्रेशन से जुड़ा रहे लोगों के शरीर की तरफ भी बहुत रुखी ओर बेजान नजर आती है। जो लोग लंबे समय से पानी की कमी से जुड़ा रहे होते हैं उनकी तरफ पर कम उम्र में ही द्वारियां जर आने लगती हैं।

पानी की कमी से मांसपेशियों में दर्द, एंटन और जकड़न की समस्या हो सकती है। इसके साथ ही सिर में लगातार दर्द बना रहता है। इस कारण रोगी का चेहरा मुश्किली हुआ और तेजीन में लगती है।

पुदीने के उदरक का रस शेष दर्द में मिलाकर बाटू में खाने की चाही दी रखें।

पुदीने की परित्यों का लेप करने से कंप्रेक्टर के चर्म रोगों को खला करता है। धाव भरने के लिए भी यह उत्तम है। इसके अलावा गर्भी में पुदीने की हिचाबी से निजात पा लें।

पुदीने की परित्यों का लेप करने से कंप्रेक्टर के चर्म रोगों को खला करता है। धाव भरने के लिए भी यह उत्तम है। इसके अलावा गर्भी में पुदीने की हिचाबी से निजात पा लें।

पुदीने का नियमित रूप से सेवन आपको पीलिया जैसे रोगों से बचाने में सक्षम है। वहीं मुख संबंधी रोगों के लिए भी यह पुदीने का प्रयोग बहुत लाभदायक है। पुदीने के परित्यों को पीसकर पानी और नीबू के रस के साथ पीने से शरीर की आतंरिक सफाई होती है।



हल्की-हल्की भूख में लें इन तीन सूप का मजा

नाथते के बाद और लंघ से पहले गली भूख को हैल करने के लिए ज्यादातर लोग गाय, कॉफी या फास्ट फूड और डिलीवर फूड का सेवन करते हैं। लेकिन हम यहाँ आपको घंट मिनट में तैयार होनेवाले उन 3 खास सूप के बारे में बताने जा रहे हैं, जो आपको 'अपनी तो लाइफ सेट है'। जैसा फ़ील दें।

वेजिटेबल सूप

- मौसूमी सजियों के साथ आप मिक्स वेज सूप तैयार कर सकते हैं। इसके लिए आप किसी एक सब्जी को उतालकर उसका सूप बनाए और शिमला मिर्च, बीन्स, मशरूम, हरी प्याज और आलू को मीठी टुकड़ों में काटकर इन्हें अलग उबाल लें।
- पहले से तैयार सूप में इन सजियों को मिलाएं और अपने खाली जलन के अलावा यह पेट से संबंधित अन्य समस्याओं से भी जल्द निजात दिलाने में लाभकारी है। इसके लिए साइड इफेक्ट से कम होता है। आइए, जानते हैं पुदीना के 8 बेहतरीन घरेलू नुस्खे।

चुंकंदर का सूप

- चुंकंदर का सूप बनाने के लिए आप टमाटर, आलू, यज, लहसुन, काली मिर्च का पाउडर और नीबू का सूप जैसी चीजों वाली चीजें हैं।
- चुंकंदर का सूप तैयार करने के लिए एक कुकर में बारीक कटे याज और लहसुन भूंहे। इयके बाद कटे हुए चुंकंदर, आलू और टमाटर डालकर भूंहे दें। मिनट पांच के बाद कुकर को बंद कर दें और इसमें धीमी आंच पर 4 सीटी आने दें।
- तैयार मिश्रण को मिक्सी में डालकर पीसें और गाढ़ा लिविंग तैयार करें। ऐसे छान लें और काली मिर्च पाउडर अलावा भूंहे दें। इयके बाद तांदूल का लहसुन भूंहे दें।
- पुदीने का सूप तैयार करने के लिए एक कुकर में चुंकंदर का सूप जैसी चीजों वाली चीजें डालें।

मुंग दाल का शोरबा

मूंग दाल क

