

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

## मसाला ही नहीं सेहत का खजाना भी है

# काली मिर्च

सर्दी के मौसम में हर घर में व्यक्तियों को खांसी जुकाम की समस्या होती ही है। ऐसे में काली मिर्च लाभकारी साबित होगी। दरअसल, काली मिर्च एक एंटी-बैक्टीरियल की तरह काम करती है, जिससे खांसी-जुकाम से राहत मिलती है।



काली मिर्च का प्रयोग कई तरह की डिश में किया जाता है ताकि यह भोजन के स्वाद को बढ़ा सके। काली मिर्च महज एक स्पाइस नहीं है, बल्कि यह सेहत का खजाना है। कई तरह की बीमारियों को दूर करने में इसकी मदद ली जा सकती है। तो चलिए जानते हैं काली मिर्च से होने वाले स्वास्थ्य लाभों के बारे में-

### पेट की परेशानियों को कहेँ अलविदा

यदि काली मिर्च का सेवन भोजन में किया जाए तो इससे पेट संबंधी परेशानियाँ जैसे पेट फूलना, अपच या कब्ज से छुटकारा मिलता है। ऐसा इसके

एंटी बैक्टीरियल गुणों के कारण होता है। इतना ही नहीं, यह पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है, जिससे भूख न लगने या कम भूख लगने की समस्या भी दूर होती है।

### घटाएँ वजन

अगर आप अपने वजन को नियंत्रित

रखने की चाहत रखते हैं तो काली मिर्च को किसी न किसी रूप में अपनी डाइट में अवश्य शामिल करें। दरअसल, इसमें कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर में मौजूद वसा की बाहरी परत को तोड़ते हैं। जिससे पहले से जमा फैट तो कम होता है ही, साथ ही अतिरिक्त फैट भी बाँड़ी में

जमा नहीं हो पाता।

### मजबूत करें प्रतिरक्षा तंत्र

किसी भी तरह की बीमारी से लड़ने और उसे मात देने के लिए इम्युन सिस्टम का स्टांग होना बेहद आवश्यक है और इसे मजबूती प्रदान करने का काम करती है काली मिर्च। वास्तव में काली मिर्च में फ्लेवेट व विटामिन सी पाया जाता है, जो इम्युन सिस्टम को मजबूत बनाता है। इसे आप चाहे तो भोजन में शामिल करें या फिर इसके पाउडर का सेवन पानी के साथ करें।

### खांसी-जुकाम से राहत

सर्दी के मौसम में हर घर में व्यक्तियों को खांसी जुकाम की समस्या होती ही है। ऐसे में काली मिर्च लाभकारी साबित होगी। दरअसल, काली मिर्च एक एंटी-बैक्टीरियल की तरह काम करती है, जिससे खांसी-जुकाम से राहत मिलती है।

इसके सेवन के लिए एक चम्मच शहद में काली मिर्च को ऋश करके डालें और सेवन करें।

### तनाव करे दूर

आज के समय में जब हर व्यक्ति तनाव से जूझ रहा है तो ऐसे में काली मिर्च को डाइट में शामिल करने से इसे काफी हद तक मात दी जा सकती है। काली मिर्च में पिपरीन नामक एक तत्व पाया जाता है, जो डिप्रेशन से लड़ने का काम करता है।

### कैंसर से बचाव

काली मिर्च में पाया जाने वाला पिपरीन तनाव दूर करने के साथ-साथ कैंसर से भी बचाव करता है। इतना ही नहीं, इसमें विटामिन सी, विटामिन ए, फ्लेवनाइड्स, कैरोटीन व अन्य एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो हार्मफुल प्री रेडिकल्स को दूर करके कैंसर व अन्य गंभीर बीमारियों से शरीर की रक्षा करते हैं। इसका अधिकतम लाभ उठाने के लिए आप इसे भोजन में इस्तेमाल करने की बजाय प्रेश ऋश करके सेवन करें।

## त्वचा निखारने के साथ ही डैंड्रफ की समस्या भी दूर करता अदरक है

अदरक के इस्तेमाल से आपके चेहरा का निखार बढ़ता है। अदरक के रस या पाउडर को गुलाब जल और शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएँ, 20 मिनट तक चेहरे पर लगाकर रखें फिर पानी से धो लें। चेहरा चमक उठेगा।

अदरक वाली चाय तो आप अक्सर पीते होंगे और सर्दी-खांसी होने पर आपको घर के बड़े बुजुर्ग अदरक मिला दूध पीने की सलाह भी देते होंगे। दरअसल, सेहत के लिए अदरक बहुत फायदेमंद है, लेकिन क्या आपको पता है कि सेहत का खजाना अदरक आपकी खूबसूरती निखारने में भी मददगार है।

### नया निखार

अदरक के इस्तेमाल से आपके चेहरा का निखार बढ़ता है। अदरक के रस या पाउडर को गुलाब जल और शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएँ, 20 मिनट तक चेहरे पर लगाकर रखें फिर पानी से धो लें। चेहरा चमक उठेगा।

### त्वचा में कसाव

यदि आपको ऐसा महसूस हो रहा है कि आपकी त्वचा ढीली पड़ती जा रही है तो अदरक के रस या पाउडर में समान मात्रा में शहद, चंदन पाउडर और नींबू का रस मिलाकर हफ्ते में दो बार लगाएँ। इस पेस्ट को आधे घंटे के लिए लगाकर रखें फिर पानी से चेहरा अच्छी तरह धो लें। कुछ ही हफ्तों में फर्क साफनजर आएगा।

### एंटी एजिंग

अदरक के सेवन से चेहरे की झुर्रियाँ कम हो जाती हैं और यह एंजी एजिंग का भी काम करता है, इसलिए अपनी डाइट में अदरक को जरूर शामिल करें।

### त्वचा को करें डिटॉक्स

अदरक के इस्तेमाल से आपके चेहरे पर मौजूद बैक्टीरिया भी खत्म हो जाते हैं और त्वचा डिटॉक्स होती है। इसके लिए अदरक के रस को 10-15 मिनट तक चेहरे पर लगाकर रखें फिर पानी से धो लें।

### सामग्री-

● 200 ग्राम गेंहू का आटा ● 150 ग्राम पालक बारीक कटी व अच्छी तरह धोई हुई ● नमक स्वादानुसार ● रिफाईंड ऑयल ● आधा चम्मच जीरा ● दो हरी मिर्च बारीक कटी ● एक टुकड़ा अदरक बारीक कट्टकस किया हुआ ● एक चुटकी हींग



सर्दी के मौसम को अगर हरी सब्जियों का सीजन कहा जाए तो गलत नहीं होगा। इस सीजन में कई तरह की हरी पत्तेदार सब्जियाँ बेहद ही वाजिब दाम में मिलती हैं। फिर चाहे बात साग की हो या पालक की। वैसे अगर पालक की बात हो तो अधिकतर घरों में पालक की सब्जी या सूप बनाकर ही इसका सेवन किया जाता है, लेकिन पालक का परांठा भी उतना ही लाजवाब बनता है। खासतौर से, अगर छोटे बच्चे हरी सब्जियों से दूर भागते हैं तो उन्हें पालक खिलाने का यह अच्छा तरीका है। तो चलिए जानते हैं पालक परांठा बनाने की विधि के बारे में-



त्वचा में जलन की समस्या से छुटकारा यदि आपकी त्वचा में कहीं जलन हो रही है, तो प्रभावित हिस्से पर अदरक का रस लगाएँ इससे जलन की समस्या खत्म हो जाएगी। स्किन टैग्स हटाता है यदि आपको भी स्किन टैग्स की समस्या है तो अदरक को काटकर उस हिस्से पर रखें। दिन में 2 बार नियमित रूप से ऐसा करने से टैग्स सिकुड़ जाते हैं और स्किन सॉफ्ट हो जाती है।

### डैंड्रफका समाधान

यदि आप डैंड्रफसे परेशान हैं तो अदरक के तेल से हफ्ते में दो बार स्कैल्प की मालिश करें, इससे डैंड्रफखत्म हो जाएगा।

### लंबे घने बाल

यदि आप चाहती हैं कि बालों की ग्रोथ अच्छी हो तो अदरक के पाउडर को दही में मिलाकर बालों में लगाएँ और 10-15 मिनट बाद पानी से धो लें। इससे स्कैल्प का ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। इस तरीके

से दोमुहें बालों की समस्या भी दूर हो जाती है।

### ऑयली स्कैल्प की समस्या से छुटकारा

अगर आपके स्कैल्प भी ऑयली हैं तो अदरक के रस में नींबू का रस मिलाकर स्कैल्प पर लगाएँ। एक घंटे बाद पानी से बाल धो लें। हफ्ते में 3-4 दिन ऐसा करने से ऑयली स्कैल्प की समस्या दूर हो जाएगी।

## पालक के परांठे

विधि- पालक परांठा बनाने की शुरूआत आटा लगाने से करनी होगी। इसके लिए एक परात में आटा डालकर उसमें पालक, जीरा, हींग, हरी मिर्च, अदरक व नमक डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। इसके बाद इसमें रिफाईंड ऑयल डालकर एक बार फिर अच्छे से मिक्स करें। अब थोड़े-थोड़े पानी की मदद से सख्त आटा गूंध लें। एक बार आटा तैयार हो जाने के बाद करीबन 15-20 मिनट के लिए सेट होने दें। 20 मिनट बाद हाथों पर थोड़ा ऑयल लेकर आटे को

एक बार फिर से मथ लें। अब गैस पर तवा रखकर गर्म करें। अब आटे की लोई बनाकर हल्का बेलें। इसके बाद उसके बीचों-बीच चम्मच की सहायता से ऑयल लगाएँ और फिर से लोई से रोटी बनाएँ। अब तवे पर रोटी डालें। अब गैस को मीडियम फ्लेम पर करके एक तरफसे सिकने दें। जब यह एक तरफसे सिक जाए तो रोटी को पलटें और ऑयल लगाएँ। ठीक इसी तरह, जब दूसरी तरफसे सिक जाए तो फिर से रोटी को पलट कर ऑयल लगाकर दोनों तरफ से सेंके। जब

परांठा सिककर तैयार हो जाए तो प्लेट में निकालें और गरमागरम दही, मनपसंद सब्जी, अचार, हरी चटनी, मक्खन व चाय के साथ सर्व करें।

नोट: हमने इस रेसिपी में पालक को कच्चा काटकर इस्तेमाल किया है। आप चाहें तो पालक को उबाल कर भी प्रयोग कर सकते हैं। पालक को इस्तेमाल करने से पहले अच्छी तरह धोएँ, अन्यथा परांठों में किरकिरापन आएगा और फिर उन परांठों को कोई भी खाना पसंद नहीं करेगा।