

यात्रा • आत्मअनुभूति की ओर



HEALTH BENEFITS

पाइल्स से लेकर जोड़ों के दर्द की छुट्टी कर सकता है कनेर का फूल

आयुर्वेद में कनेर के फूल को औषधि के रूप में जाना जाता है। जिसका उपयोग फोड़े फुंसियों, पीरियड्स का दर्द, पाइल्स जैसी सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने के लिए किया जाता है।



• जालंधर ब्रीज . फीचर

आपने सड़क किनारे अकसर पीले रंग के कनेर के फूल लगे हुए देखे होंगे। कनेर का फूल ना सिर्फ देखने में बेहद खूबसूरत होता है बल्कि इसके कई ज्योतिषीय और आयुर्वेदिक फायदे भी बताए जाते हैं। हिंदू धर्मग्रंथों में कनेर का फूल भगवान शिव और विष्णु को प्रिय माना गया है तो आयुर्वेद में इसे औषधि के रूप में जाना जाता है। कनेर के फूल को आयुर्वेद में पीत करवीर या दिव्य-फूल के रूप में जाना जाता है। जिसका उपयोग फोड़े फुंसियों, पीरियड्स का दर्द, पाइल्स जैसी सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने के लिए किया जाता है।

कनेर के फूल के फायदे

कब्ज की समस्या : खान पान की खराब आदतें और सुस्त जीवनशैली अकसर कब्ज की समस्या को जन्म देती है। अगर आपको भी कब्ज की समस्या बनी रहती है तो कनेर का फूल आपकी समस्या को दूर करने में आपकी मदद कर सकता है। कब्ज से राहत पाने के लिए पीले कनेर के पत्तों और छाल का काढ़ा बनाकर पीने से कब्ज में आराम मिलता है।

त्वचा संबंधी समस्याएं : जिन लोगों को त्वचा पर मस्से,फोड़े-फुंसी या दाग धब्बों की समस्या है वे पीले कनेर की छाल से बना पेस्ट त्वचा पर लगाने सकते हैं। बता दें, इस पेस्ट को चेहरे पर लगाने से मस्से या दाग धब्बों के साथ दाद की समस्या से भी छुटकारा मिल सकता है। चेहरे पर नजर आने वाले फोड़े-फुंसी को ठीक करने के लिए आप एक चम्मच हल्दी में 10 ग्राम फिटकरी और मलाई में कनेर के फूल डालकर पेस्ट तैयार कर लें। इसके बाद इस पेस्ट को चेहरे के दागों पर लगाएं। इस उपाय को करने से फोड़े-फुंसी की समस्या से निजात मिल सकती है।

जोड़ों के दर्द में आराम : कई लोगों को अकसर सर्दियों में जोड़ों में दर्द बना रहता है। ऐसे में इस समस्या से राहत दिलाने में कनेर की पत्तियां लाभकारी हो सकती हैं। आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार, कनेर की पत्तियों को पीस कर उन्हें जैतून के तेल में मिलाकर जोड़ों पर मालिश करने से काफी हद तक



जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।

पीरियड पेन में राहत : मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द और बेचैनी से राहत दिलाने में भी पीले कनेर के फूल से बना काढ़ा मदद कर सकता है। इस उपाय को करने के लिए आप कनेर के ताजा फूलों से बना काढ़ा यूज कर सकते हैं।

पाइल्स : पाइल्स की समस्या से निजात दिलाने में भी कनेर के फूल मदद कर सकते हैं। इस उपाय को करने के लिए पीले कनेर के पत्तों को एक साथ पीसकर उसका पेस्ट तैयार कर लें। इसके बाद इस पेस्ट को फिटकरी और मलाई में कनेर के फूल डालकर पेस्ट तैयार कर लें। इसके बाद इस पेस्ट को चेहरे के दागों पर लगाएं। इस उपाय को करने से फोड़े-फुंसी की समस्या से निजात मिल सकती है।

जोड़ों के दर्द में आराम : कई लोगों को अकसर सर्दियों में जोड़ों में दर्द बना रहता है। ऐसे में इस समस्या से राहत दिलाने में कनेर की पत्तियां लाभकारी हो सकती हैं। आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार, कनेर की पत्तियों को पीस कर उन्हें जैतून के तेल में मिलाकर जोड़ों पर मालिश करने से काफी हद तक

ट्रैवलिंग.नॉलेज.हेल्थ

TRAVELLING STORY

यात्रा केवल एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाने का माध्यम नहीं, बल्कि नए अनुभवों और आत्म-खोज का सफर होती है। कभी पहाड़ों की शांति हमें सुकून देती है, तो कभी समुद्र की लहरें हमें उन्मुक्त होने का अहसास कराती हैं। हर यात्रा हमें कुछ नया सिखाती है और यादों में बस जाती है।

• जालंधर ब्रीज. फीचर

सूरज की पहली किरण जब खिड़की से भीतर आई, तो मैंने अपने बैग की ज़िप बंद की और एक लंबी यात्रा के लिए तैयार हो गया। इस बार मेरा सफर किसी पर्यटक स्थल की ओर नहीं था, बल्कि एक ऐसी जगह की ओर था, जहाँ मैं खुद को खोज पाता—स्पीति घाटी, हिमाचल प्रदेश का एक अद्भुत स्थान।

शुरुआत : पहाड़ों की पुकार

दिल्ली से मेरी बस रात को निकली। यात्रा लंबी थी, लेकिन पहाड़ों का ख्याल आते ही थकान गायब हो गई। बस जैसे ही शिमला पार करके ऊँचाई की ओर बढ़ी, ठंडी हवा और घुमावदार सड़कें यात्रा को और रोमांचक बना रही थीं। चारों ओर देवदार के घने जंगल थे, बीच-बीच में छोटे गाँव आते, जहाँ बच्चे खेलते और महिलाएँ खेतों में काम करती नज़र आतीं। सुबह होते ही मैंने खुद को रिकांग पिओ नाम के एक छोटे से पहाड़ी कस्बे में

पाया। यहाँ की शांति और सुंदरता ने मन मोह लिया। कुछ देर रुककर मैंने पारंपरिक पहाड़ी नाश्ता किया—सिड्डू और मक्खन वाली चाय। फिर आगे की यात्रा के लिए मैं एक जीप में बैठा, जो मुझे स्पीति की ओर ले जाने वाली थी।

रास्ते की चुनौतियाँ

स्पीति घाटी तक पहुँचने का रास्ता आसान नहीं था। कच्ची सड़कों पर सफर करना किसी रोमांचक सफर से कम नहीं था। एक ओर गहरी खाइयाँ थीं और दूसरी ओर ऊँचे-ऊँचे पहाड़। ड्राइवर एक अनुभवी व्यक्ति था, जिसने हमें बताया कि यह रास्ता साल में केवल कुछ महीनों के लिए खुलता है, क्योंकि बाकां समय यह बर्फ से ढका रहता है। रास्ते में एक जगह हमारी गाड़ी रुक गई। वहाँ एक पुराना बौद्ध मठ था, जो पहाड़ की चोटी पर स्थित था। मैं वहाँ जाने से खुद को रोक नहीं पाया। जब मैं मठ के अंदर पहुँचा, तो चारों ओर शांति थी। अंदर एक वृद्ध लामाजी ध्यान में लीन थे। मैंने

उनसे पूछा, "यहाँ इतनी शांति कैसे है?" वह मुस्कुराए और बोले, "शांति बाहर नहीं, अंदर खोजनी होती है।"

स्पीति की सुंदरता

आखिरकार, दो दिन की यात्रा के बाद मैं काज़ा पहुँचा, जो स्पीति का मुख्य शहर है। वहाँ पहुँचकर मैंने एक स्थानीय गेस्ट हाउस में ठहरने का फैसला किया। यहाँ का जीवन बहुत ही सरल था—न कोई भीड़, न शोर-शराबा। लोग आत्मनिर्भर थे और अपनी ज़िंदगी से संतुष्ट लगते थे। अगले दिन मैंने किब्बर गाँव की यात्रा की, जो दुनिया के सबसे ऊँचे बसे गाँवों में से एक है। यहाँ की ठंडी हवा और बर्फ से ढके पहाड़ों ने दिल जीत लिया। स सबसे यादगार पल वह था जब मैंने रात को तारों से भरा आसमान देखा। यहाँ कोई प्रदूषण नहीं था, इसलिए आकाश में असंख्य तारे दिखाई दे रहे थे। मैंने ऐसा नज़ारा पहले कभी नहीं देखा था। उस रात मैं घंटों आसमान को निहारता रहा और सोचता रहा कि ज़िंदगी की असली खूबसूरती इन्हीं छोटे-छोटे पलों में छिपी है।

वापसी : एक नई सोच के साथ

स्पीति में बिताए गए वे दिन मेरी ज़िंदगी का हिस्सा बन चुके थे। जब मैं वापस लौटा, तो मैं वही इंसान नहीं था जो यहाँ आया था। मैं ज़्यादा शांत, ज़्यादा संतुष्ट और ज़िंदगी को एक नए नज़रिए से देखने वाला बन चुका था।

लंच में बनाना है कुछ स्पेशल तो ट्राई करें क्रीमी मशरूम ग्रेवी

रोज के एक जैसे खाने दाल और रोटी से बोर हो गए हैं तो बनाएं बिना मेहनत के फटाफट क्रीमी मशरूम ग्रेवी, नोट कर लें बनाने की रेसिपी।



• जालंधर ब्रीज. रेसिपी

घर में हर दिन कुछ अलग और स्पेशल खाने की डिमांड होती है। कई बार वहीं सब्जी,दाल, राजमा बोरिंग लगने लगता है तो क्रीमी मशरूम ग्रेवी बनाकर तैयार करें। ये सब्जी रोटी और परांठे के साथ खाने में टेस्टी लगती है। सबसे खास बात कि इसे बनाने में ज्यादा समय भी नहीं लगता। तो नोट कर लें क्रीमी मशरूम ग्रेवी।

क्रीमी मशरूम ग्रेवी बनाने की सामग्री

- एक चम्मच बटर
- एक चम्मच तेल
- 8-10 लहसुन
- एक प्याज बारीक कटा हुआ
- सौ ग्राम मशरूम
- काली मिर्च पाउडर
- फ्रेश क्रीम
- शेजवान सॉस
- लाल मिर्च पाउडर
- स्प्रिग अनियन और फ्रेश धनिया की पत्तियां

क्रीमी मशरूम

ग्रेवी बनाने की

रेसिपी

- सबसे पहले किसी घैन में तेल और बटर डालकर गर्म करें।
- जब ये गर्म हो जाए तो इसमे बारीक कटे लहसुन की कलियों को डाल दें।
- साथ ही प्याज डालकर भूनें, जब ये हल्का भुनने लगे तो इसमे बारीक कटा प्याज डाल कर भूनें।
- प्याज हल्का ट्रांसपैरेंट होने लगे तो अच्छी तरह से धोए हुए मशरूम को डाल दें और इन्हें पकाएं।
- जब ये पक जाएं तो इसमे नमक डाल दें।
- फिर काली मिर्च, लाल मिर्च और थोड़ी सी शेजवॉन सॉस डालें।
- क्रीम डालकर मिक्स करें और साथ में पानी डाल दें।
- धीमे फ्लेम पर अच्छी तरह से पकाएं और गाढ़ी कंसिस्टेंसी वाली ग्रेवी तैयार है। बस इस मजेदार सब्जी को रोटी या परांठे के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

शारीरिक कमजोरी दूर करके वेट लॉस में करता है मदद कमरख

HEALTH

यह फल क्रंची, रसीला और स्वाद में खट्टा होता है। कमरख को आप कच्चा या खाने में मिलाकर भी खा सकते हैं। मोटापे, पाइल्स और शारीरिक कमजोरी जैसी समस्याओं में राहत पाने के लिए आप कमरख का सेवन कर सकते हैं...

• जालंधर ब्रीज. हेल्थ केयर

सर्दियों के कई ऐसे फल हैं, जिनका सेवन करने से सेहत को कई तरह के पोषक तत्व मिलते हैं। ऐसे ही एक फल का नाम स्टार फ्रूट है। बता दें, स्टार फ्रूट ज्यादातर पीले रंग का होता है और इसका वैज्ञानिक नाम एवररहो कारंबोला (Averrhoa carambola) है। बात अगर कमरख के स्वाद की करें तो यह फल क्रंची, रसीला और स्वाद में खट्टा होता है। कमरख को आप कच्चा या खाने में मिलाकर भी खा सकते हैं।

डायबिटीज

डायबिटीज रोगियों के लिए कमरख का फल ही नहीं बल्कि इस फल की पत्तियां तक बेहद फायदेमंद मानी जाती हैं। स्टार फ्रूट पौधे की पत्तियों से निकलने वाले अर्क सीरम ग्लूकोज के लेवल में सुधार करके डायबिटीज को कंट्रोल करने में मदद कर सकता है। डायबिटीज रोगी कमरख के फल और पत्तियों, दोनों का सेवन कर सकते हैं।

वेट लॉस

कमरख में मौजूद फाइबर और पोषक तत्वों की अच्छी मात्रा सेहत के लिए इसे बेस्ट फल बनाते हैं। इसमें मौजूद फाइबर



पेट को लंबे समय तक भरा रखकर मेटाबॉलिज्म को तेज करता है। जिससे शरीर में मौजूद कैलोरीज तेजी से बर्न होती है। वेट लॉस के लिए आप इस फल का सेवन शाम के समय भूख लगने पर स्नैक के तौर पर कर सकते हैं।

मजबूत पाचन तंत्र

कमरख में मौजूद फाइबर की अच्छी मात्रा पाचन क्रिया को बेहतर बनाए रखने में मदद करती है। जिससे पेट की गैस,

कब्ज और एसिडिटी जैसी समस्याओं में राहत मिलने के साथ आंतों की सेहत भी अच्छी बनी रहती है।

कोलेस्ट्रॉल

कमरख में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के गुण मौजूद होते हैं। कमरख में पाया जाने वाला फाइबर पाचन-तंत्र के साथ हार्ट का भी ख्याल रखता है। बता दें, कमरख में फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है। जो कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने, ब्लड शुगर को स्थिर करने और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। ये सभी चीजें हार्ट हेल्थ में सुधार के लिए बहुत जरूरी होती हैं।

कमजोरी करें दूर

कमरख में मौजूद पोषक तत्व शारीरिक कमजोरी को दूर करने में भी मदद करते हैं। कमरख का स्वाद कच्चा होने पर खट्टा और पकने पर मीठा होता है। खट्टे कमरख की खटास आपके भीतर ऊर्जा भरती है जिससे व्यक्ति की कमजोरी दूर होती है।

बवासीर

कमरख खाने से बवासीर की समस्या में आराम मिल सकता है। पाइल्स की समस्या से निजात पाने के लिए कमरख का फल को काटकर उसमें थोड़ा सा नमक, मिर्च लगाकर खा सकते हैं। इसका सेवन आप सुबह-शाम नाश्ते के साथ या लंच में सलाद की तरह भी खा सकते हैं। दिनभर में 100 से 200 ग्राम से ज्यादा कमरख का सेवन न करें।

कब्ज रसे दूर

अकसर खानपान में गड़बड़ी और सुस्त लाइफस्टाइल, कब्ज की समस्या का कारण बनते हैं। कमरख इस तरह के विकारों को दूर करने में मदद करता है। कमरख में मौजूद फाइबर की अच्छी मात्रा भोजन पचाने में मदद करती है, जिससे कब्ज जैसी पेट से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में मिलती है।

डिस्क्लेमर : यह लेख मात्र सामान्य जानकारी के लिए है। किसी भी प्रयोग से पहले विशेषज्ञ की राय अवश्य लें।

