

کالی چائے یا دودھ کی چائے

مسل مشہور ہے کہ چائے تمام مشروبات کی مرشد ہے۔ چائے کا پلوادب 30 سے زیادہ ممالک میں کاشت کیا گیا ہے اور ایک اندازے کے مطابق چائے پانی کے بعد دنیا میں دوسرا سب سے زیادہ پینے جانے والا مشروب ہے۔ زیادہ تر لوگ اس کے راحت اور خوشگوار ذائقہ کی وجہ سے چائے پی رہے ہیں۔ کسی کے جسم پر یہ صحت مند اثرات ذاتی ہے۔ کچھ لوگ چائے پیتے ہیں کیونکہ انہیں پینے کی عادت ہے۔ بنیادی طور پر پاکستان میں زیادہ تر لوگ بلیک ٹی کے بجائے دودھ کی چائے کا استعمال کرتے ہیں جو ہمارے لئے فائدہ مند نہیں ہے لیکن علم کی کمی کی وجہ سے ہم اسے زیادہ مقدار میں لے رہے ہیں۔

جسم کو قلبی عوارض اور جوڑوں پٹھوں کے درد کھینچاؤ سے تحفظ فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ایٹینو ایڈ
اہم ایٹینو ایڈ ایل ایٹین ہے جسے الفا لہروں کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ دماغی سکون میں مدد کرتا ہے۔ اہم ایٹینو ایڈ اور ڈوپامائن GABA کی لہروں کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اس سے آواز کر کے دماغی سکون میں مدد کرتا ہے۔

یہ ڈوپامائن کو متاثر کر کے دماغ کے نیورونز کو متحرک کرتا ہے۔ یہ جب ایٹین کے ساتھ مل کر یادداشت یا قوت حافظہ بڑھا کر فروغ میں کیے جانے والے پروٹینوں کو بیدار اور طاقت بناتا ہے۔



یونگ سرگرمیاں انجام دے کر ہمارے جسم میں اہم پروٹینوں کو بیدار اور طاقت بناتا ہے۔ کالی چائے میں پائے جانے والے پروٹین مختلف جینا

آکسیڈینٹ اور وٹامن میا کرنے میں معاون ہے جو عمر بڑھنے کے عمل کو سست کرنے کے ساتھ جلد کو چمکانے کے لئے ضروری ہے لیکن جب ہم چائے میں دودھ ڈالتے ہیں تو ایک ہی وقت میں سارے فائدہ مند اثرات کم ہو جاتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ چائے میں پائے جانے والے ایٹینو ایڈ دودھ میں پائے جانے والے پروٹین کے ساتھ کالکس فوڈ چین تیار کرتے ہیں۔ جو جسم کے لئے صحت مند نہیں ہے۔ ان پیچیدہ خامروں کی تشکیل کی وجہ سے جسم میں فالوونکس کی جاذبیت کم ہوتی ہے۔ اس کے نتیجے میں نائٹرک ایسڈ کی کمی واقع ہوتی ہے۔ تاہم مذکورہ بالا سارے مواد کے برخلاف یہ کیا جاسکتا ہے کہ دودھ کے بھی اپنے نفع

ڈارک چاکلیٹ، زندگی سے چاہت کا نشہ



یہ کئی ہزار برس پہلے کا قصہ ہے جب افریقہ میں کوکوی افرواش ہوئی تھی۔ یہ دراصل Theobroma نامی پودے سے کاشت ہوا جو اپنی اصلی شکل میں کھردرے بیجوں اور اکثر نامہوار سطح پر نظر آتا ہے۔ اس کی خوشبو اور رنگت سے متاثر ہو کر اس کا سونف تیار کیا جانے لگا۔ وہی کاموق ہو، محبت اور چاہت جیسے جذبات کا اظہار کرنا ہوتو پھولوں کے گلدستے کے ساتھ چاکلیٹ کا بیگ رکھنا بھی سماجی روایت بن چکی ہے۔ چاکلیٹ اب صرف بچوں ہی کو نہیں بھاتا یا ان کے اسٹیکس کا حصہ نہیں۔ ہر عمر کے لوگ چاکلیٹ کھانا پسند کرتے ہیں۔ کوکوی پودے سے ہر اقسام کی میٹھی ڈسٹریبیوٹڈ جاتی ہیں وہ ایک ہوں یا براڈ بیڈ، چاکلیٹ اسپریٹ، بسکٹس اور چاکلیٹ کے مشروبات یعنی کئی متنوع اشیاء تیار ہوتی ہیں۔ ڈارک چاکلیٹ کوکوی پودے سے تیار ہوتے ہیں جس میں قلیو تائیز، سکلٹین، Serotonin, Threonine اور Catechins جیسے ضروری امینو ایسڈز موجود ہیں۔ اس میں پھلانی 15 فیصد شکر کی 10 فیصد اور خشک دودھ کی اتنی ہی مقدار شامل کرنے کے بعد بہت حد تک ریٹائنڈ شکل میں ہم تک پہنچتا ہے۔ اسٹی آکسیڈیشن ہمیں دل کی شریانوں کی تنگی اور اسٹروک سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ بلڈ پریشر Low ہوتو چاکلیٹ کھانے سے اتفاق ہوتا ہے۔ یعنی فوری توانائی کے حصول کے لئے یہ بہترین انتخاب ہے۔ ڈی این ایس کے مریض ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ احتیاط سے کھا سکتے ہیں۔ عام طور پر خیریاں کیا جاتا ہے کہ بڑے چائے چاکلیٹ سے بہتر انتخاب ہو سکتی ہے اور اس کی مانع کیمیائی صلاحیت قدرے زیادہ ہے۔ لیکن یہ مفروضہ حقائق پر مبنی نہیں۔ کوکوی پودے کی 3.3 فیصد سے زیادہ توانائی نہیں ہے۔ چاکلیٹ کھانے یا مشروب کی شکل میں استعمال سے ڈپریشن، (افسردگی، پڑھائی،

فاسٹ فوڈ کے بارے میں حقائق

استعمال صحت کو خراب کرتا ہے اور آپ کو بیمار بھی بنا دیتا ہے۔ ایک عام برگر میں 10 گرام چینی ہوتی ہے۔ غیر صحت بخش فاسٹ فوڈ کی اشیاء میں بہت ساری کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ چینی کا زیادہ استعمال آپ کے لئے مفید نہیں ہے۔ دراصل بنیادی طور پر اس کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم میں بہت زیادہ چربی ہے۔ فاسٹ فوڈ میں کیلوریز ہوتی ہیں جو آپ کو زیادہ وزن کی طرف لے جاتی ہیں فاسٹ فوڈ نے ہمارے کھانے کے معمولات کو بھی متاثر کیا ہے



فاسٹ فوڈ چیمپوں کا ضیاع بھی ہے صحت کو بھی جلد تباہ کر دیتے اور آپ کو مختلف بیماریوں کا شکار بنا دیتے ہیں فاسٹ فوڈ غیر صحت بخش کیوں ہے؟ آئیے جانتے ہیں۔ شکر کا زیادہ

غذائیت سے بھرپور صحت بخش غذا ایسی چیز ہے جس کی ہر انسان کو ضرورت ہوتی ہے اور فاسٹ فوڈ ایسا کھانا ہے جسے مختصر اور کم وقت میں آسانی سے بنایا جاسکتا ہے۔ فاسٹ فوڈ وقت کی بچت کا ایک اچھا طریقہ ہے لیکن اس کی صحت کے لئے کوئی غذائیت بخش قیمت نہیں ہے۔ اس میں بہت ساری کیلوریز اور چربی ہوتی ہے۔ تیز کھانا جس کو ہم سب ہی پسند کرتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ میں بیڑا سینڈویچ، برگرز، پرائیڈ شامل ہیں اور اس میں شہوات بھی شامل ہیں۔ فاسٹ



پھلوں کے مقابلے میں سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ سبز خاص طور پر کیوی میں چھلکے اور گودے کے درمیان ایک سفید ہوتی ہے جسے پیتھ میں پھل پٹھ، Pith کہتے ہیں۔ عموماً لوگ اسے کھانے سے سزواتے ہیں جبکہ جدید تحقیق کے مطابق یہ فائبر سے بھرپور ہوتا ہے جو صحت

کیوی

سر دیوں میں خوشبودار اور لذیذ کھنے کیلئے کیوی کا پے تانی سے دنیا بھر میں انتظار رہتا ہے۔ کیوی کو قدرت نے نہ صرف لذیذ ڈالنے سے بھر دیا ہے بلکہ یہ پھل اپنے اندر انت گت غذائی اجزاء سے مالا مال ہونے کے باعث بے شمار بیماریوں کے علاج کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ یہ غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔ اس پھل میں وٹامن اے، وٹامن سی، وٹامن بی، 6 وٹامن، 9 پوٹاشیم، پروٹین، معدنی نمک، کاربوہائیڈریٹس، فائبر

کھیرا! ٹھنڈک اور غذائیت کا حامل

دھوپ میں بڑھتی ہوئی تیز گرمیوں کی آمد کی نوید سناری ہے۔ ٹھنڈے مشروبات و غذاؤں کے استعمال کا آغاز ہو چکا ہے ایسے میں کھیرے کا نام نہ کرنا ایک ٹھنڈک بھرا احساس ہوتا ہے۔ یوں تو کھیرے کا استعمال سلاطین میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے لیکن موسم گرما میں کھیرے کے استعمال میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ گرم موسم میں یہ نہ صرف بطور سلاطین کھایا جاتا ہے بلکہ اسے کھیرہ سالم بھی بہ شوق و رغبت پیتے ہوئے اور فوجان شوق سے کھاتے ہیں۔ کھیرا ایک ٹھنڈی سبزی ہے، پھلچلائے موسم کی گرماہت میں جسم کو ٹھنڈک اور تروتازگی بخش کرنی تو اتنی پیدا کرتی ہے۔ کھیرا صرف ٹھنڈک ہی فراہم نہیں کرتا بلکہ اس میں غذائی اجزاء بھی بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں جو جسمانی کارکردگی کو فعال بنانے کے لیے ناگزیر عنصر کی حیثیت رکھتے ہیں۔ کھیرا بطور کچی کھانے والی سبزی ہے اس کا پودا تیل دار ہوتا ہے۔ یہ کدو، خربوزے وغیرہ کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ گوکہ کھیرے کی کئی اقسام ہیں۔ لیکن ہلکے اور گہرے ہیز رنگت کے حامل کھیرے کا استعمال عام ہے۔ کھیرے کی کاشت کی تاریخ نہایت قدیم ہے اس کے آبائی وطن کے بارے میں ماہرین کا خیال ہے کہ اس کا آبائی وطن شمالی برصغیر ہے جبکہ قدیم روایوں نے پہلی صدی ق م میں کھیرا کاشت کیا۔ کولمبس نے مغربی دنیا میں کھیرے کو متعارف کروایا اور یورپی میں 1494 میں اسے پہلی بار کاشت کیا گیا۔ جہاں سے کھیرا ابتداً آکر مغربی ممالک میں کاشت کیا جانے لگا اور اب دنیا کے بیشتر ممالک میں کھیرا بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔

غذائی افادیت و اہمیت

کھیرا دیگر سبزیوں کی طرح بے شمار غذائی افادیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں وٹامنز اور معدنیات کا وسیع خزانہ پایا جاتا ہے۔ 2 عدد کھیرے بطور غذا کھانے سے جہاں اشتہا پوری ہوتی ہے وہیں جسم کو ضروری غذائیت بھی میسر آ جاتی ہے۔ عموماً کھیرے کو کھیل کر کھاتے ہیں لیکن ماہرین تغذیہ کھیرے کو ٹھنڈک سمیت کھانے سے زیادہ زبردستی دیتے ہیں ان کے مطابق کھیرے کے غذائی اجزاء کی اہم مقدار کھیلنے میں ہی موجود ہوتی ہے جو چھلکا اتارنے سے ضائع ہو جاتی ہے۔ کھیرا اگرچہ زیادہ تر کچی ہی پسند کیا جاتا ہے لیکن اسے پھلوں سلاطین، سبزیوں و اناج وغیرہ کے ساتھ ملا کر کھانے سے اس کی غذائیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کھیرے کی غذائی افادیت پر ماہرین کی کئی تحقیقات و تجربات کے مطابق کھیرے میں 14 کیلوگرام 0.4 گرام پروٹین، 0.1 گرام کالیمیم، 0.03 گرام فاسفورس، 1.5 گرام فولاد، 0.002 وٹامن A، 0.03 ملی گرام وٹامن B، 0.02 ملی گرام وٹامن B2 اور 7 گرام وٹامن C موجود ہوتے ہیں۔

کووڈ۔ 19 ذیابیطس کا سبب بھی

کاربو کے پورے خاندان میں ذیابیطس کا کوئی بھی مریض نہیں تھا۔ ہوش آنے پر کاربو کی بیوی نے جب اپنے شوہر کو یہ بات بتائی تو وہ بہت حیران ہوا۔ ڈاکٹروں نے یہ بتا کر دونوں ممال میں بیوی کو مزید پریشان کر دیا کہ کووڈ۔ 19 ہی ذیابیطس کا سبب ہے۔ کاربو کو لاحق ہونے والی ذیابیطس اور اسی طرح کے کیسوں سے یہ بولناک انکشاف ہوتا ہے کہ کووڈ۔ 19 اور ذیابیطس کے درمیان ایک جتنی تعلق موجود ہے۔



بہت حیرت زدہ اور خوف زدہ ہو گئی، اس لئے میں گرفتار ہو چکا ہے۔ یہ جان کر اس کی بیوی

28 سالہ ماریو بیولنا ایک صحت مند باپ تھا۔ جون 2019 میں جب وہ بیمار میں مبتلا ہوا تو اسے سانس لینے میں بھی بہت دقت پونے لگی۔ وہ قریبی اسپتال گیا تو جلد ہی تشخیص کے بعد پتا چلا کہ وہ کووڈ۔ 19 کا شکار ہو چکا ہے۔ مہنتوں بعد جب وہ صحت یابی کی طرف مائل تھا تو اس نے بے حد کمزوری محسوس کی اور ایک دن اس نے سانس نہ لے کر اپنی جان سے ہاتھ دھو سکتا تھا۔ انھوں نے سب سے دو مہینے (ایری زونا) میں واقع اپنے گھر

سٹرس منروس کھائے



صحت و تندرستی کے لئے سبزیوں کے ساتھ ساتھ پھلوں کی اپنی اہمیت ہے۔ چھل کھانا عوامی یا غیر ضروری تصرف نہیں بلکہ یہ خوراک کا ایک حصہ ہوتے ہیں۔ ان میں موجود متعدد وٹامنز اور معدنیات بدلتے موسم کے خلاف ذہال کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہم سردیوں میں زیادہ پانی نہیں پیتے اور اس کا جواز یہ دیتے ہیں کہ پیاس نہیں لگتی، یہ جواز غیر منطقی ہے کیونکہ پانی جسم کے جینا بولک نظام کو متحرک رکھتا ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے بھی جسم میں پانی داخل ہوتا ہے۔ آئیے دیکھیں کہ موسم سرما میں ہمیں قدرت نے جو پھل عطا کئے ہیں ان کی غذائی خوبیاں کیا ہیں پھلوں میں پانی کے علاوہ پروٹین، بیٹا کیروٹین، وٹامن، C، B6،

صحت و تندرستی کے لئے سبزیوں کے ساتھ ساتھ پھلوں کی اپنی اہمیت ہے۔ چھل کھانا عوامی یا غیر ضروری تصرف نہیں بلکہ یہ خوراک کا ایک حصہ ہوتے ہیں۔ ان میں موجود متعدد وٹامنز اور معدنیات بدلتے موسم کے خلاف ذہال کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہم سردیوں میں زیادہ پانی نہیں پیتے اور اس کا جواز یہ دیتے ہیں کہ پیاس نہیں لگتی، یہ جواز غیر منطقی ہے کیونکہ پانی جسم کے جینا بولک نظام کو متحرک رکھتا ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے بھی جسم میں پانی داخل ہوتا ہے۔ آئیے دیکھیں کہ موسم سرما میں ہمیں قدرت نے جو پھل عطا کئے ہیں ان کی غذائی خوبیاں کیا ہیں پھلوں میں پانی کے علاوہ پروٹین، بیٹا کیروٹین، وٹامن، C، B6،

خشک میوہ جات



خشک میوہ جات غذائی فائبر کے بہترین ذرائع ہوتے ہیں۔ ان میں بادام، اخروٹ اور چائوزے نمایاں ترین مثالیں ہیں۔ اس کے علاوہ گندم، پاپول، مکی اور باجرے کے ساتھ ساتھ تمام قسم کی دالیں، سبزیوں، پھل اور مونگ پھلی بھی فائبرز میں شامل ہیں۔ یہ خشک میوہ جات جسم کو توانائی پہنچاتے ہیں۔ انسانی اعضاء میں خون کے کریڈ سبزی صحت و دماغی صحت اور اعصابی توانائی سے مشروط ہے۔ ذیل میں خشک میوہ جات کے فوائد درج کئے جا رہے ہیں تاکہ قارئین ان سے استفادہ کر سکیں۔ عموماً تقوی میوہ ہے۔ کسی بھی موسم میں کسی بھی شکل میں اسے کھایا جاتا ہے۔ مشرقی کھانوں میں قورسے کے ساتھ ساتھ میٹھی ڈسٹر (کھیر برفنی سلوہ جات) میں خاص طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ بادام کی غذائی افادیت یہ ہے

کے یہ کیلوریل معتدل کرتا ہے اور ایک خاص جز Lecithin پر مشتمل ہے۔ جاپان میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق اس کا باقاعدہ استعمال انسانی یادداشت اور دماغی صحت و ذہانت بڑھاتا ہے۔ پارکینسن کی بیماری میں سے مدد دیتا ہے۔ ناشتے میں ایسا دلیہ تیار کیا جاسکتا ہے جس میں دو چار بادام ہوائیوں کی صورت میں شامل کر لیں جاسکیں یا پھر وہ کھانوں کے درمیانی وقفے میں دو چار بادام کھائیں۔ پست یہ ان سچوریلڈ فیٹی ایسڈز پر مشتمل

کرکٹ ہستیوں کی روہت شرماکو ان کے 37 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد

نی ٹونٹی ورلڈ کپ 2024 کے لئے جنوبی افریقہ کی کرکٹ ٹیم کا اعلان



نی ڈی/جنوبی افریقہ کی کرکٹ ٹیم کے لئے 20 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد... کرکٹ ہستیوں کی روہت شرماکو ان کے 37 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد... کرکٹ ہستیوں کی روہت شرماکو ان کے 37 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد...



نی ڈی/جنوبی افریقہ کی کرکٹ ٹیم کے لئے 20 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد... کرکٹ ہستیوں کی روہت شرماکو ان کے 37 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد... کرکٹ ہستیوں کی روہت شرماکو ان کے 37 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد...

نی ڈی/جنوبی افریقہ کی کرکٹ ٹیم کے لئے 20 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد... کرکٹ ہستیوں کی روہت شرماکو ان کے 37 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد... کرکٹ ہستیوں کی روہت شرماکو ان کے 37 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد...

نی ڈی/جنوبی افریقہ کی کرکٹ ٹیم کے لئے 20 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد... کرکٹ ہستیوں کی روہت شرماکو ان کے 37 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد... کرکٹ ہستیوں کی روہت شرماکو ان کے 37 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد...

نی ڈی/جنوبی افریقہ کی کرکٹ ٹیم کے لئے 20 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد... کرکٹ ہستیوں کی روہت شرماکو ان کے 37 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد... کرکٹ ہستیوں کی روہت شرماکو ان کے 37 ویں یوم پیدائش پر مبارکباد...

دورہ انگلینڈ اور آئرلینڈ کے لیے پاکستانی اسکواڈ کا اعلان

پاکستان کرکٹ بورڈ نے آئرلینڈ اور انگلینڈ کے خلاف ٹی ٹونٹی سیریز کے لیے 18 رکنی قومی اسکواڈ کا اعلان کر دیا ہے۔ جعفرات کو چوتھے نمبر پر رکھا گیا ہے۔

سلو اوور ریٹ کی وجہ سے ہار دک پانڈیا پر 24 لاکھ روپے جرمانہ

نی ڈی/انڈیا کے کرکٹ بورڈ نے آئی سی سی کے فیصلے پر 24 لاکھ روپے جرمانہ عائد کیا ہے۔

دورہ انگلینڈ کیلئے پاکستانی ویمنز کرکٹ ٹیم کا اعلان، نندا ڈاکٹر کپتان برقرار

پاکستان ویمنز کرکٹ بورڈ نے انگلینڈ کے خلاف ٹی ٹونٹی سیریز کے لیے 17 رکنی قومی اسکواڈ کا اعلان کر دیا ہے۔

انگلینڈ نے پاکستان سے سیریز اور ٹی ٹونٹی ورلڈ کپ کے اسکواڈ کا اعلان کر دیا

نی ڈی/انگلینڈ نے پاکستان سے سیریز اور ٹی ٹونٹی ورلڈ کپ کے اسکواڈ کا اعلان کر دیا ہے۔

آئی سی سی ٹی-20 ورلڈ کپ: ہندوستانی ٹیم 21 مئی کو امریکہ روانہ ہوگی

نی ڈی/آئی سی سی ٹی-20 ورلڈ کپ کے لیے ہندوستانی ٹیم 21 مئی کو امریکہ روانہ ہوگی۔

پاک بھارت ٹیمیں سیمی فائنل تک نہیں پہنچیں گی/اماینگل وان

اماینگل وان نے کہا ہے کہ پاکستان اور بھارت کی ٹیمیں سیمی فائنل تک نہیں پہنچیں گی۔

میڈرڈ اوپن: کرین کھاپانوف کو شکست دیکر پہلی بار کوٹرا فاسٹل میں پہنچنے تک سز

نی ڈی/میڈرڈ اوپن کے پہلے روز کرین کھاپانوف نے پہلی بار کوٹرا فاسٹل میں پہنچنے تک سز کا اعتراف کیا ہے۔

ٹی 20 ورلڈ کپ 10: ڈراپ ان سچر فلوریڈا سے نیویارک پہنچادی گئیں

نی ڈی/ٹی 20 ورلڈ کپ کے لیے نیویارک پہنچنے والی ٹیمیں ڈراپ ان سچر فلوریڈا سے روانہ ہوئی ہیں۔

آئی سی سی ٹی 20 ریٹنگ میں بابر اعظم کی ایک درجہ ترقی

آئی سی سی ٹی 20 ریٹنگ میں بابر اعظم کی ایک درجہ ترقی ہوئی ہے۔