

IF YOUR ACTIONS INSPIRE OTHERS TO DREAM MORE,
LEARN MORE, DO MORE AND BECOME MORE, YOU ARE A LEADER

MARCH - 2021 EDITION

CHILTAN LIFE

PAKISTAN'S
INSPIRATIONAL
PHILANTHROPIST

HOPE OF PAKISTAN

SYED QASIM ALI SHAH



Scan to View
All Magazines

2021 | March

CONTENT

CHILTAN LIFE MAGAZINE

25	حسین اداکارائیں اور ان کی خوبصورتی	14	فائبر: جو ہماری خوراک کا حصہ نہیں رہی	5	سبزیاں: نشاستہ، لکھت، حیاتین نمکیات سے بھرپور
27	سونف: رکھے ہر بلا سے محفوظ	16	السی: صحت اور تندرستی کا خزانہ	6	اروما تھراپی: سونگھیں اور سکون پائیں
29	دارچینی: متعدد بیماریوں کا معالج	18	وٹامن P: دل کو 'زندہ' رکھے	8	موسم بہار: توانائی بحال کریں اور لطف اٹھائیں
31	انار: طلسماتی قوتوں سے بھرپور جنتی پھل	20	آپ بیوی کیسی ہیں؟	10	میتھی دانہ: سونے کی قیمت میں بھی سستا
		22	آشوگندھ: قوت باہ کا خزانہ	12	جلد کی خوبصورتی: آپ کے کچن میں

VI

Bari Manzil Ka Musafir
Syed Qasim Ali Shah
 An Influential Trainer, A Much
 Sought-After Motivational Speaker!



IV

Nature:
An Ultimate Remedy!
Najam Mazari, CEO
Chiltanpure



III

CARDAMOM OIL

VIII

APRICOT OIL

X

TIPS FOR WORKING WOMEN

XII

5 EASY DO AT HOME

XIV

AVOCADO OIL

XVI

BLACKCURRANT OIL

XVII

**HOW DOES STRESS
AFFECT SKIN?**

Editorial Board

Editor in Chief

Najam Mazari

Editor

Marryam Umer Farooq

Executive Editor

Aqeel Anjum Awan

Assistant Editor (Urdu)

Mansoor Mehdi

Assistant Editor (Eng)

Naeem Sulehri

Office / Printer / Publisher: Chiltanpure Foundation, 30-EI, Gulberg III, Lahore.

فطرت سے ہم آہنگی انسان کی ضرورت

اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں بھی انسان کو اس کائنات میں بکھرے رنگوں اور اس کی فطرت اور قدرت کو دیکھ کر اس کی تعریف بیان کرنے اور اس پر غور و فکر کرنے کا حکم دیا ہے۔ قرآن کی بے شمار آیات کائنات میں بکھری اللہ کی لائقہ و نشانیں پر غور و فکر کی ہمیں دعوت دیتی ہیں۔ قرآن کبھی ہماری توجہ ہواؤں کی تعریف و تصرف کی جانب مبذول کرتا ہے اور کبھی سورج، چاند، ستاروں کی گردش، دن رات اور موسم کی تبدیلیوں پر غور و فکر اور سوچنے کی دعوت دیتا ہے۔ قرآن میں کہیں حیوانات کی تخلیق اور ان سے حاصل ہونے والے فوائد کے متعلق غور و خاص کا تذکرہ دیکھنے میں آتا ہے اور کہیں نباتات کی روئیدگی اور اس کی مختلف منازل حیات اور اس کے انسانی زندگی کیلئے فوائد کا ذکر ملتا ہے۔ فطرت سے لگاؤ ایسی چیز ہے جو انسان کو نہ صرف اپنے رب کے قریب کر دیتی ہے بلکہ انسان اس کے فوائد سے بھی استفادہ کرتا ہے۔ مگر جدید بشری دور نے انسان کو اس فطرت سے بہت ہی دور کر دیا ہے۔ آج کا نوجوان اور نئی نسل شاید فطرت کے معنی بھی بھول چکے ہیں۔ ان کے نزدیک جدید سائنس ہی سب کچھ ہے۔ حالانکہ جدید سائنس بھی فطرت کی ایک معمولی سے ایسی شاخ ہے جو جوہر ہواؤں کا دباؤ بھی برداشت نہیں کر سکتی، مگر مصنوعی اور جھوٹے پروپیگنڈے نے نئی نسل کے نہ صرف دماغ کو اپنے کنٹرول میں کر رکھا ہے بلکہ دل کو بھی گمراہ کر دیا ہے۔

آج ہماری زندگیوں میں جو انتشار اور بے چینی نظر آتی ہے اس کا ایک ہی سبب ہے اور وہ ہے فطرت سے دوری۔ فطرت کی سخت ناقداری اور انسان کی فطرت کے ساتھ بدسلوکی نے آج دنیا بھر کے انسانوں کو ہواؤں میں مبتلا کر رکھا ہے۔ آج کا انسان شاندار ترقی کے باوجود بے شمار دکھوں، پریشانیوں اور بیماریوں میں گھرا نظر آتا ہے۔ ہمارے اوپر روز بروز رنگ برنگی بیماریاں حملہ آور ہوتی رہتی ہیں اور ہم ان بیماریوں کے سامنے بے بس اور مجبور نظر آتے ہیں۔ چھوٹی موٹی بیماریاں تو اکثر انسان کی اپنی بے احتیاطیوں کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ بڑی وباں بھی اس وقت آتی ہیں جب انسانوں کی ایک بڑی تعداد فطرت کے نظام سے بغاوت کرتی اور طبعی اصولوں کو توڑتی ہے۔ کبھی بڑے پیمانے پر آفات و مصائب اور امراض اللہ کی آزمائش بن کر آتے ہیں۔ فطرت کا وجود ہمارے لیے کسی عظیم الشان نعمت سے کم نہیں۔ تروتازگی اور توانائی سے بھرپور فطرت کے سبھی مناظر اپنے اندر ہمیں بے شمار روحانی اور جسمانی بیماریوں سے بچانے کا بھرپور سامان رکھتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے بیماریوں کے علاج کا بھی فطری طریقہ مقرر کیا ہے اور ان کے علاج بھی ہواؤں، شعاعوں، جڑی بوٹیوں، پھلوں، پھولوں اور فطرت کے بے شمار عناصر کے اندر رکھ دیئے ہیں۔

ان حالات میں بچاؤ کا ایک ہی راستہ ہے کہ فطرت سے اپنے تعلق کو پھر سے استوار کیا جائے اور اپنی زندگیوں کو فطرت کے ساتھ ہم آہنگ کر دیا جائے۔

نجم الدین مزاری

MESSAGE

Editor-in-Chief

NAJAM
MAZARI



عنبرین شاہ

پیاز امریلیڈیسی خاندان کا پودا ہے۔ اس کا نباتاتی نام ایلیم سیپا انگریزی نام Onion ہے۔ یہ پوری دنیا میں کاشت اور کھایا جاتا ہے۔ پیاز سب سے زیادہ چین میں پیدا ہوتا ہے۔ پاکستان کا پیداوار کے لحاظ سے پانچواں نمبر ہے۔ موسمی عوامل کے لحاظ سے سبز یوں کی دو اقسام ہیں:

1۔ گرمیوں کی سبزیاں
گرمیوں کی سبز یوں میں ٹماٹر، مرچ، شملہ مرچ، بیکن، کھیرا، بھنڈی، کالی توری، گھیا توری، گھیا کدو، کرپلا، اروی، تربوز، خربوزہ، جلوہ کدو، پٹھا کدو، آلو، ہلدی اور ادراک وغیرہ ہیں جو عموماً فروری مارچ میں کاشت ہوتی ہیں اور ستمبر اکتوبر تک ان کی برداشت جاری رہتی ہے۔ یہ گرمیوں کی سبزیاں کہلاتی ہیں۔

2۔ سردیوں کی سبزیاں
یہ سبزیاں ستمبر اکتوبر میں کاشت ہوتی ہیں اور فروری مارچ تک برداشت ہوتی رہتی ہیں۔ موسم سرما کی سبز یوں میں پھول گوہی، بند گوہی، آلو، پیاز، سلاو، مولی، شلیم، مٹر، گاجر، پالک، میتھی، دھنیا، لہسن اور چغندر شامل ہیں۔

طریقہ کاشت کی بنیاد پر سبز یات کی تین قسمیں ہیں۔
1۔ براہ راست بیج سے کاشت ہونے والی سبزیاں
موسم سرما میں مولی، شلیم، گاجر، پالک، دھنیا، میتھی اور مٹر جبکہ موسم گرما میں بھنڈی، کرپلا، کھیرا، تربوز اور خربوزہ وغیرہ کوزمین میں براہ راست کاشت کیا جائے گا۔

2۔ پنیری سے کاشت ہونی والی فصلیں
ٹماٹر، مرچ، شملہ مرچ، اور بیکن گرمیوں میں جب کہ پھول گوہی، بند گوہی، برنلی، پیاز اور سلاو موسم سرما میں بذریعہ پنیری کاشت ہونے والی سبزیاں ہیں۔ علاوہ ان سے شعبہ سبزیات قومی زرعی تحقیقاتی مرکز اسلام آباد کی جدید تحقیق کے مطابق موسم گرما کی بیوں والی سبز یات مثلاً کھیرا، تر گھیا کدو وغیرہ کی اگنی پنیری پلاسٹک کتھیلیوں میں اگائی جاسکتی ہے۔ جس سے پیداوار میں ڈگنا اضافہ ممکن ہے۔

3۔ نباتاتی حصوں سے کاشت ہونے والی سبزیاں
اروی، آلو، لہسن، ہلدی، ادراک، اور پودینہ نباتاتی حصوں سے کاشت ہونے والی سبزیاں ہیں۔ جبکہ شعبہ سبزیات، قومی زرعی تحقیقاتی مرکز، اسلام آباد کی تحقیق کے مطابق ٹماٹر کی لمبے قد والی اقسام مثلاً منی میک کے بغلی سکوفوں اور ٹماٹر کی دیگر اقسام کی قلمیں بطور افزائش استعمال میں لائی جاسکتی ہیں۔

☆☆☆☆☆

پیاز اہم ترین سبزی ہے، جس کا آبائی وطن ایران ہے۔ پیاز امریلیڈیسی خاندان کا پودا ہے۔ اس کا نباتاتی نام ایلیم سیپا انگریزی نام Onion ہے۔ یہ پوری دنیا میں کاشت اور کھایا جاتا ہے۔ پیاز سب سے زیادہ چین میں پیدا ہوتا ہے۔ پاکستان کا پیداوار کے لحاظ سے پانچواں نمبر ہے۔

سبزیاں اپنی غذائی و طبی اہمیت کی وجہ سے ”حفاظتی خوراک“ کے نام سے منسوب کی جاتی ہیں۔ ان میں صحت کو برقرار رکھنے اور جسم کی بہترین نشوونما کے لیے تمام ضروری اجزاء مثلاً نشاستہ، لحمیات، حیاتین، نمکیات وغیرہ وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو کہ دیگر غذائی اجناس میں قلیل مقدار میں ملتے ہیں۔ طبی لحاظ سے بھی سبز یوں کی افادیت مسلمہ ہے۔

ماہرین خوراک کے ایک اندازے کے مطابق انسانی جسم کی بہترین نشوونما اور بڑھوتری کے لیے غذا میں سبز یوں کا استعمال 300 تا 350 گرام فی کس روزانہ ہونا ضروری ہے۔ جبکہ پاکستان میں سبز یوں کا کافی کس روزانہ استعمال 100 گرام سے بھی کم ہے۔ سبز یوں کے اس کم استعمال کی

سبز یوں کی اہمیت و ضرورت

نشاستہ، لحمیات، حیاتین، نمکیات
سے بھر پور غذائیں

ایک وجہ کم پیداوار اور سبز یوں کا مہنگا ہونا بھی ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم اپنے تمام وسائل بروئے کار لاتے ہوئے سبز یوں کی پیداوار میں ممکنہ حد تک اضافہ کریں تاکہ وطن عزیز میں سبز یوں کی بدولت غذائیت کی کمی کو دور کیا جاسکے۔ گھریلو پیمانے پر سبز یوں کی کاشت اس سلسلہ میں انتہائی موثر کاوش ہے۔ سب سے پہلے موسم گرما کی چند سبز یوں کا جائزہ لیں تو ہم دیکھتے ہیں۔ کرپلا ایسی سبزی ہے جسے برصغیر پاک و ہند میں وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے لیکن یہ دنیا کے دیگر ممالک میں نہیں ہوتی۔ اس کا کچا پھل بہت کڑوا ہوتا ہے۔

اسے پکانے کے مختلف طریقے ہیں۔ ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ چمکا اتار کر اس پر نمک لگا کر ایک دو گھنٹہ تک رکھ چھوڑ دیں اور پھر گوشت قیمہ ٹماٹر پیاز وغیرہ ملا کر پکائیں تو بہت لذیذ ہوتا ہے۔ کرپلے کو معتدل آب و ہوا کی ضرورت رہتی ہے۔ سخت سرد موسم میں اس کا بیج نہیں اگتا۔

اس فصل کو درختوں کی شاخوں کا سہارا دیا جاتا ہے۔ بھنڈی (OKRA) بھی موسم گرما کی اہم فصل ہے جس میں حیاتین الف، ب اور ج کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس، فولاد اور آئیوڈین بکثرت پائے جاتے ہیں۔ گرم آب و ہوا اس کی کاشت کیلئے موزوں ہے۔

ایک اور اہم سبزی پیاز ہے جس کا آبائی وطن ایران ہے۔



اروما تھراپی کا مہکتا ہوا علاج

سونگھیں اور سکون پائیں



نجم الدین مزاری

سائنسی ترقی نے جہاں انسان کو ان گنت سہولتیں اور آسائشیں فراہم کی ہیں، وہاں ذہنی دباؤ اور نفسیاتی امراض میں بھی انتہائی اضافہ ہوا ہے۔ زندگی کی تیز رفتاری اور کمزورت میں بہت کچھ حاصل کر لینے کی خواہش ذہنی دباؤ میں اضافہ کا سبب بن رہی ہے دنیا بھر میں ایسے افراد کی تعداد میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے جو کسی نہ کسی حوالے سے ذہنی و نفسیاتی امراض کا شکار ہیں۔ چنانچہ ایسے میں جہاں طب کے دیگر شعبوں میں ان امراض کا علاج تلاش کیا گیا وہاں اروما تھراپی میں بھی تحقیق ہوئی۔

اروما تھراپی اصل میں خوشبو سے علاج کا نام ہے۔ اس طریقہ علاج کی تاریخ بھی بہت قدیم ہے۔ اروما تھراپی میں بعض خوشبوئیں سوگھنے سے ذہنی امراض سے تعلق رکھنے والے مخصوص جینز متحرک ہو جاتے ہیں اور خون کی کیمسٹری میں ایک مخصوص تبدیلی واقع ہوتی ہے جس سے ذہنی امراض خصوصاً ذہنی دباؤ کم کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

خوشبوؤں کے اس مہکتے ہوئے علاج کو دنیا بھر میں مقبولیت مل رہی ہے۔ جیسے پھولوں میں لیوں، آم اور مالے کی خوشبو ذہنی دباؤ اور ذہنی امراض کم کرنے میں مدد دیتی ہے، ہربز میں پودینہ جبکہ پھولوں میں گلاب کی خوشبو انسان کے ذہنی و جسمانی کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔

جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں یہ ثابت ہو گیا ہے کہ اروما تھراپی خالص نباتاتی تیلوں کے ذریعے ہی زیادہ فائدہ مند ہے۔ بالخصوص ڈیپریشن اور اعصابی بیماریوں کے خلاف اس کا دنیا بھر میں استعمال اب ایک روایت بن گیا ہے۔

پیرس یونیورسٹی کے ماہرین کی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ پھولوں کی

خوشبوئیں اور عریات انسانی صحت اور خوبصورتی پر براہ راست اثرات مرتب کرتے ہیں۔ فرانسیسی ماہرین نے کہا ہے کہ خوشبو انسانی جذبات کو کنٹرول کرتی ہے۔ پھولوں کی خوشبو یا ان کے تیل کا استعمال جلد کی قدرتی تری و تازگی، خوبصورتی، پرکشش رہنے کے ساتھ ساتھ انسانی دماغ کو نشین سے دور رکھتا ہے۔

خوف کو نفسیاتی بیماری کہا جاتا ہے۔ اس کا علاج فوری نہ کیا جائے تو انسان کی شخصیت تباہ ہو کر رہ جاتی ہے اور وہ فوبیا ز میں مبتلا ہو کر روزمرہ کام کاج سے بھی جاتا رہتا ہے۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے شعبہ سائیکا لوجی کے پروفیسر ڈاکٹر جان ٹی وکسڈ کی تحقیق کے مطابق نیند کے دوران خوشبوئیں کے ذریعے سے خوف کو کم کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق لیونڈر، چنٹیلی، نیاز بو جیسے پھولوں کو اس مقصد کے لئے مفید پایا گیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ اصل میں خوشبو دماغ کے لمبک سسٹم کی کارکردگی کو درست کرنے میں معاون ہوتی ہیں، جس پر انسانی جذبات و احساسات کا انحصار ہوتا ہے۔

برطانوی یونیورسٹی نارٹھ امبریا Northumbria میں ہونے والی ایک تحقیق میں سائنسدانوں نے دعویٰ کیا ہے کہ خوشبو یا مہک یا دھند کا بہتر بنانے کا انتہائی سستا اور موثر طریقہ ہے۔ ریسرچر ڈاکٹر مارک موس کے مطابق خوشبو خصوصاً روزمرہ کی تیل کی مہک ذہنی افعال کو تیز کر کے مطلوبہ معلومات تک رسائی آسان کر دیتی ہے۔ تحقیق کے مطابق روزمرہ کی تیل کی مہک سوگھ کر 60 سے 75 فیصد تک یادداشت میں بہتری آ جاتی ہے، خاص طور پر ایسے وقت میں جب کسی کھوتی ہوئی چیز یا بھولے ہوئے کام کو یاد کرنے کی کوشش کی جا رہی ہو۔

چنٹیلی سفید رنگ کی پتھریوں پر مشتمل ایک نہایت خوشبودار، خوب صورت اور حسین پھول ہے۔ اس پھول سے نکالا جانے والا تیل کئی وٹامنز پر مشتمل ہوتا ہے۔ چنٹیلی کے تیل کا مساج ٹینشن اور

اداسی کو دور کرتا ہے۔ لیونڈر فلو اور کاسمینکس میں استعمال ہونے والا بہترین خوشبودار پھول ہے۔ اس کا تیل انسانی ٹھکان اور نشین کو دور کرتا ہے جبکہ سر میں اس کے مساج اور اس کی خوشبو سے نیند بھی بہت بہتر آتی ہے۔

گلاب کا پھول کئی اقسام پر مشتمل ہے اور یہ ہر گھر اور ہر پارک میں بہ آسانی دستیاب ہے۔ گلاب کے پھول میں وٹامن ای کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ گلاب کا عرق جلد کے روکھے پن کو ختم کرتا ہے، بند مساموں کو کھولنے میں مددگار ہے۔ اس کی خوشبو سے یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ خوشبو الزائمر کی مرض سے بچاؤ میں انتہائی موثر ہے۔ الزائمر ایک دماغی بیماری ہے جس سے بہت آہستگی کے ساتھ متاثرہ فرد اپنی یادداشت کھو دیتا ہے۔ رات کے اوقات میں گلاب کی خوشبو سوگھنے سے افراد کی ذہنی صحت پر انتہائی مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ انسانی دماغ کا اہم حصہ ہپو تھیمس، جس میں یادداشت کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ رات کے وقت گلاب کی خوشبو سوگھنے سے دماغ کے اس اہم حصہ کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے اور انسان کی یادداشت کو مضبوط بنا دیتی ہے۔ گلاب کی خوشبو نیند لانے میں بھی فائدہ مند ہے اور اچھی نیند جسمانی و ذہنی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

روزمرہ کی تیل خصوصاً بالوں کی مصنوعات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ روزمرہ کی تیل بالوں میں موجود اسکرے کو ختم کرنے کے ساتھ ساتھ پٹھوں کو پرسکون رکھتا ہے، دماغی اور ذہنی دباؤ سے بھی نجات دلاتا ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق ناصرف زیتون کا تیل بلکہ اس کی خوشبو بھی صحت کیلئے فائدہ مند ہے اور یہ مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ہوتی ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل کی خوشبو صحت کیلئے انتہائی مفید ہے۔ جو لوگ ایسڈ غذا کا استعمال کرتے ہیں جس

بیماریاں جیسے کہ دمہ، سانس کی الرجی اور کروٹنگ لنک ڈریز یا جو حسیات (الرجی) میں مبتلا ہوجاتے ہیں یا خصوصاً حاملہ خواتین اروما تھراپی سے قبل کسی تجربے کا معالج سے مشورہ ضرور کر لیں۔ جلد کی الرجی والے افراد بھی اروما تھراپی سے اجتناب کریں کیونکہ بعض تیل جلن اور چھین کا باعث بن سکتے ہیں۔ وہ افراد جنہیں بلڈ پریشر ہو، وہ روز میری اور لیونڈ راستہ استعمال نہ کریں۔ پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کا خوشبو سے علاج کرنا مناسب نہیں۔ مزید یہ کہ علاج کے لیے استعمال ہونے والی خوشبوئیں صرف بیرونی استعمال کے لیے ہوتی ہیں۔ ان کو گلانا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ کسی بھی خوشبو کو آنکھ یا منہ کے نزدیک استعمال کرنا ٹھیک نہیں۔ جب عطر کو اپنے چہرے پر بطور دوا لگا رہے ہوں تو اسے آنکھوں میں نہ جانے دیں۔ نیز ان خوشبو یات کے لیے صرف قدرتی اشیاء، مثلاً تازہ پھول اور خالص نباتاتی تیل کو ہی استعمال میں لائیں۔ خوشبو کے لیے ایسی بازار میں مصنوعات استعمال نہ کریں، جن میں کسی بھی طرح کے کیمیائی اجزاء شامل ہوں۔

☆☆☆☆☆

دارچینی کی مہک ذہن اور دماغی طاقت کو بڑھاتی ہے۔ ایک امریکی یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق دارچینی کی خوشبو دماغی افعال جیسے یادداشت، توجہ اور دیکھ کر رد عمل دینے جیسی صلاحیتیں بہتر ہوتی ہیں۔

پائن یا صنوبر کی مہک تشویش یا فکر Anxiety کو کم کرتی ہے۔ ایک جاپانی تحقیق کے مطابق صنوبر کے درختوں کے آس پاس گھومنے سے تناؤ اور مایوسی کم ہوتی ہے اور اعصاب کو سکون ملتا ہے۔

زعفران کے پھول کی خوشبو میں یہ تاثیر ہے کہ گھگھٹے ہی ہونٹوں پر مسکراہٹ آجاتی ہے۔ اعصاب اور ہڈیوں پر اچھا اثر ڈالتی ہے۔ دماغ میں تازگی کا احساس لاتی ہے، ذہنی پریشانی کو دور کرتی ہے۔

ایک سیب کا روزانہ استعمال دور رکھے ڈاکٹروں سے، یہ بات کم از کم سردرد کی حد تک تو بالکل درست ہے کیونکہ سیب کی خوشبو سردرد کی روک تھام، خصوصاً میگنیزین یا آدھے سر کے درد کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

بڑھاتی ہے۔ ایک سیب کا روزانہ استعمال دور رکھے ڈاکٹروں سے، یہ بات کم از کم سردرد کی حد تک تو بالکل درست ہے کیونکہ سیب کی خوشبو سردرد کی روک تھام کیلئے بہت مفید ہے۔ تحقیق کے مطابق اس پھل کی خوشبو سے میگنیزین یا آدھے سر کے درد کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

امراض چشم میں نیلوفر کا پھول سوغندنا مفید ہے۔ نیلوفر کی خوشبو پیاس کو بھی تسکین دیتی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ زعفران کے پھول کی خوشبو میں یہ تاثیر ہے کہ سونگھتے ہی ہونٹوں پر مسکراہٹ آجاتی ہے۔ اعصاب اور ہڈیوں پر اچھا اثر ڈالتی ہے۔ دماغ میں تازگی کا احساس لاتی ہے، ذہنی پریشانی کو دور کرتی ہے۔

رات کی رانی کے پھول کی خوشبو سردرد کو دور کرتی ہے، اعصابی تناؤ اور ذہنی تھکاوٹ کو ختم کرتی ہے اور اختلاج قلب میں مفید ہے۔ مولسری کے پھول کے بارے میں ہے کہ اگر یہ بستر میں رکھیں جائیں تو ان کی خوشبو سے سانپ، بستر پر نہیں آتا، اس کی خوشبو سے دوران خون اچھا ہوتا ہے۔

بیلہ کی خوشبو رومان پرور ہے۔ بے خوابی پیدا کرتی ہے، گرم مزاج والوں کے لیے اس کی خوشبو اچھی نہیں ہوتی۔ گیندہ کے پھول کی خوشبو دمہ اور یرقان میں بہت مفید ہے۔ اس پھول کی خوشبو سے آنکھوں کی سوزش اور جلن دور ہوجاتی ہے۔ بخار اور کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔

گل داؤدی کی خوشبو درد شقیقہ کے لیے مفید ہے، اس کی خوشبو دماغ کے سرد امراض میں فائدہ دیتی ہے۔ گل نرگس کے پھول کی خوشبو خواب آور ہے سردرد اور زکام میں فائدہ مند ہے۔ گل موگرہ کے پھول کی خوشبو دماغ کو تقویت پہنچاتی ہے۔

دھریک یا پائسن کے پھول کی خوشبو وبائی امراض اور متعدی امراض کو پھیلنے سے روکتی ہے، ہندناک اس کی خوشبو سے کھل جاتی ہے۔ اس کی خوشبو جسم کے فاسد مادوں کو دور کرتی ہے۔ کیوڑے کے پھول کی خوشبو خواب آور اور سکون بخش ہے۔

تاہم کسی خاص بیماری کے مریض یا وہ افراد جنہیں پھیپھڑوں کی

میں زیتون کے تیل کی خوشبو شامل ہو وہ کم کھانے میں ہی اپنی غذائی ضرورت پوری کر لیتے ہیں، اس وجہ سے ان کا وزن بھی نہیں بڑھتا۔ زیتون کے استعمال سے بلڈ شوگر بھی کنٹرول میں رہتی ہے۔

ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی تھی کہ لیونڈر نامی پھول کی مہک ذہن اور جسم کو فوری طور پر سکون کا احساس پہنچاتی ہے، خاص طور پر بے خوابی میں مبتلا افراد کیلئے تو یہ بہت فائدہ مند ہے۔ جامنی رنگ کے ان پھولوں کی خوشبو نیند کے مسائل کا انتہائی موثر علاج ہے۔

دارچینی کی مہک ذہن تیز کرتی ہے۔ پیٹھی مہک والی بوٹی دماغی طاقت کو بڑھاتی ہے۔ ایک امریکی یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق دارچینی کی خوشبو دماغی افعال جیسے یادداشت، توجہ اور دیکھ کر رد عمل جیسی صلاحیتیں بہتر بنانے میں معاون ہے۔

پائن یا صنوبر کی مہک تشویش یا فکر Anxiety کو کم کرتی ہے۔ ایک جاپانی تحقیق کے مطابق صنوبر کے درختوں کے آس پاس گھومنے سے تناؤ اور مایوسی کم ہوتی ہے اور اعصاب کو سکون ملتا ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق گھاس کی مہک سے ایک ایسا کیمیکل خارج ہوتا ہے جس سے لوگوں کو خوشی اور سکون کا احساس ہوتا ہے۔ یہ خوشبو عمر بڑھنے کے ساتھ ذہنی تنزلی کی کمی کو پورا کرتی ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ پارک میں جا کر گھاس پر بیٹھنے سے انسان کو موڈ خوشگوار ہوجاتا ہے۔

اسی طرح اگر آپ ذہنی طور پر زیادہ بہتر کارکردگی کے خواہشمند ہیں تو کافی پاجائے کی بجائے ترش پھلوں کا انتخاب کریں۔ لیون اور مالے صرف وٹامن سی کی وجہ سے ہی نہیں جانے جاتے بلکہ ان دونوں کی مہک سے توانائی کا احساس بڑھتا ہے۔

ونیلہ کی خوشبو خوشی کا احساس بڑھاتی ہے۔ اس کو سونگھنے سے خوشی اور سکون کا احساس ہوتا ہے اور مزاج (موڈ) خوشگوار ہوتا ہے۔

سانسوں کی تازگی کے ساتھ ساتھ پودے کی خوشبو دماغ کیلئے فائدہ مند ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق پودے کی مہک کا دماغی اسٹیمیا، عزم اور مجموعی کارکردگی سے تعلق ہے، جو ارتکاز کی صلاحیت



نازیہ خان

موسم بہار کی آمد آمد ہے اس موسم میں نئے شگوفے پھوٹتے ہیں، نظاروں میں بائگین نظر آنے لگتا ہے، باغوں کے حسین مناظر دیکھنے والوں کو عجیب احساس راحت و مسرت سے ہمکنار کرتے ہیں۔ لگشی اور خوبصورتی ہر طرف بکھری نظر آتی ہے۔ جہاں اس

مطابق ڈھال رہا ہے۔ تاہم بدلتے موسم کا مادی ہونے میں بیمار بزرگ افراد کو سب سے زیادہ مشکلات پیش آتی ہیں جبکہ مردوں سے زیادہ خواتین اور بچے اس موسم سے متاثر ہوتی ہیں۔

اس موسم میں تھکن کیوں طاری ہوتی ہے؟ تو اس کی ایک وجہ بتاتے ہوئے ڈاکٹر شیلبرگ کہتے ہیں کہ بہار میں بہت سے بیکٹر یا فعال ہو جاتے ہیں۔ اکثر لوگوں کو اس بات کا احساس نہیں

* سب سے پہلے تو رات کو جلد سونے اور صبح جلد بیدار ہونے کی عادت ڈالیں۔

* بہت زیادہ گرم میوہ جات اور ٹھنڈی اشیاء وغیرہ سے پرہیز کیا جائے۔

* بہت زیادہ میٹھا اور کھٹا کھانے سے بھی اجتناب کرنا چاہیے۔

* ہلکی پھلکی ورزش کو اپنا معمول بنالیں، خاص طور سے چہل قدمی کی

موسم بہار اور صحت کھوئی ہوئی تو انسانی بحال کرنے کا وقت



جائے۔

* غذاؤں کو رنگ دار بنانے والے کیکیٹز اور تیز مرچ مسالوں سے بھی اجتناب ضروری ہے۔

* بلا ضرورت دوا استعمال کرنے سے گریز کریں۔

* نہانے کے لیے نیم گرم پانی استعمال کریں، بالخصوص بچوں کو یکدم ٹھنڈے پانی سے نہلایا جائے۔

* موسمی پیچکوں اور سبزیوں کا استعمال زیادہ سے زیادہ کیا جائے تو نظام ہاضمہ بھی درست رہے گا۔

* موسم بدلتے ہی فوراً گرم کپڑوں کو خیر باد نہ کہہ کر ہلکے پھلکے کپڑے نہ زیب تن نہ کریں بلکہ رفتہ رفتہ تبدیلی لائیں۔

* اس موسم میں تبدیلی کے سبب اکثر بچوں اور بڑوں کو بخار کی شکایت بھی ہو جاتی ہے، لہذا جوشندہ کا استعمال بھی سودمند ہے۔

* یکدم کھلے آسمان کے نیچے یا ایئر کنڈیشنر میں سونے سے گریز کریں، ورنہ یہ بدلتا موسم آپ کو مشکل میں ڈال سکتا ہے۔

* کوشش کریں ناشتہ ہلکا کریں، جیسے ڈبل روٹی، مٹھن، انڈا وغیرہ۔

ہو پاتا کہ انہیں کوئی انفیکشن ہو گیا ہے۔ ان کا جسم بغیر کسی بیماری کے آثار ظاہر کیے انفیکشن کے خلاف لڑتا رہتا ہے، جس کے باعث لوگوں کو اپنے اندر توانائی کی کمی محسوس ہوتی ہے۔

اس موسم میں توانائی کی کمی اور تھکن کی کیفیت کا مقابلہ کرنے کے لیے ڈاکٹر تھامس وائس کہتے ہیں کہ ان دنوں لوگوں کو کوشش کرنی چاہئے کہ وہ ورزش کریں، تاہم موسم کی مناسبت سے جسمانی

نظام کے نئے حالات سے مطابقت پیدا کرنے کا عمل تیز ہو سکے۔ دوسرے چونکہ سردیوں کے ختم ہونے ہی اس ماہ کا آغاز ہوتا ہے

اس لیے سردیوں کے غذائی اثرات بھی ہمارے جسم پر ہوتے ہیں لہذا اس ماہ میں ہمیں متوازن غذا کھانے کی ضرورت ہوتی

ہے۔ پھر اس موسم کے ختم ہوتے ہی گرمیوں کا مہینہ شروع ہو جاتا ہے اور گرمیوں میں بچوں کو بہت سی بیماریاں مثلاً خسرہ،

چیچک، کالی کھانسی، فلو اور جلدی بیماریاں وغیرہ کے امراض سے دوچار ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ ہمیں پوری کوشش کرنی چاہیے

کہ اس ماہ میں ہم اپنا نظام ہاضمہ درست رکھ سکیں۔ کوشش کی جائے ان بیماریوں کے آنے سے پہلے ہی چند احتیاطی تدابیر اختیار کر لی جائیں، مثلاً:

موسم میں شباب اپنے عروج پر ہوتا ہے وہیں ہمیں اپنے پہننے اوڑھنے، کھانے پینے میں بہت احتیاط اور اعتدال کی بے حد ضرورت ہوتی ہے۔

موسم بہار میں چونکہ نئی کونٹیلیں پھوٹتی ہیں لہذا اس وجہ سے بہت سے لوگ الرجی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ موسم کی اس بدلتی ہوئی صورت حال میں چھوٹے بچے بہت سی بیماریوں کا شکار ہو جاتے

ہیں۔ اگر ان کی طرف مناسب اور بروقت توجہ نہ دی جائے تو پھر اس مہینے کی خوبصورتیاں پریشانیوں اور ٹکلیوں میں بدل سکتی ہیں۔

تاہم موسم کی تبدیلی کے ساتھ ہی بیماری کا شکار ہو جانے والوں کے لیے ایک اچھی خبر تو یہ ہے کہ وہ موسم بہار میں اپنی سال بھر کی کھوئی

ہوئی توانائی بحال کر سکتے ہیں۔ دوسری یہ کہ اس موسم میں ہونے والی بیماری کے اثرات زیادہ سے زیادہ اپریل کے اواخر تک

زائل بھی ہو جاتے ہیں۔ جرمن ڈاکٹر تھامس وائس کہتے ہیں کہ مئی کے مہینے تک لوگوں کا

جسمانی نظام نئے سرے سے بحال ہو جاتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ موسم بہار میں ہونے والا بخار اس بات کی نشانی ہوتا ہے کہ انسانی جسم خود کو نئی صورتحال یعنی الٹرا وائیلٹ شعاعوں اور گرمی کے

GLOSS[®]
BY MARIAM KISHMISH

*Anti Aging
Serum*



- regeneration
- soothing
- moisturizing
- elasticity



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT

 /Kishmish.Products

 /kishmishOrganic.com

چلک واپس لاتا ہے۔
کینسر سے بچاؤ:

میتھی دانہ کا تیل کینسر کے مریضوں کے لیے انتہائی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ یہ تیل ایسے اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے، جو کینسر کے خلیوں کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے کینسر کے مریضوں کے لیے یہ تیل بہترین ہے اور قدرتی ہونے کے وجہ سے اس کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔

کولیسٹرول کی سطح:

میتھی دانہ جسم میں موجود برے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے کے حوالے سے بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

جگر کی حفاظت:

جگر ہمارے جسم میں پائے جانے والے زہریلے مادوں کی صفائی کا کام کرتا ہے۔ بہت زیادہ غیر صحت بخش غذاؤں کے استعمال کی وجہ سے ہمارا جگر دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے اسے شدید مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، لیکن میتھی دانہ جگر کو زہریلے مادوں کی صفائی کے حوالے سے مدد فراہم کرتا ہے۔

وزن میں کمی:

متعدد تحقیقات نے یہ بات ثابت کی ہے کہ روزانہ میتھی دانہ کے استعمال سے جسم میں موجود چربی کو کم کیا جاسکتا ہے۔ میتھی دانہ 2 سے 6 ہفتے تک روزانہ تین مرتبہ 329 ملی گرام کھانے سے بہترین نتائج حاصل

ظہیر احمد

صدیوں سے بطور غذا اور دیگر فوائد حاصل کرنے کے لیے استعمال ہونے والا میتھی دانہ صرف کھانے کا ذائقہ بڑھانے کے لیے ہی کام ہی نہیں آتا بلکہ مجموعی صحت کے لیے بھی انتہائی اہم ہے، خصوصاً موسم سرما میں وائرل بیماریوں سے بچنے کے لیے اکثر گھروں میں نظر انداز ہونے والے میتھی دانے کے فوائد جاننا نہایت لازمی ہے۔

ماہرین غذا انیت کے مطابق میتھی دانہ غذائیت، فائبرک اور نیوٹرا سیوٹیکل اجزاء سے بھرپور غذا ہے، گرم تاثیر کے حامل میتھی دانے کے موسم سرما میں باقاعدگی سے استعمال کے نتیجے میں کئی موسمی بیماریوں سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ میتھی دانے میں اور میتھی سبزی میں قدرتی طور پر اینٹی الرجی خصوصیات پائی جاتی ہیں، میتھی دانہ زلہ، زکام، بے تحاشہ چھینکیں، ڈسٹ الرجی کے شکار لوگ اور سائنس سے متاثرہ افراد کے لیے انتہائی مفید وافرادی جاتی ہے۔

میتھی دانے میں موجود کیمیائی اجزاء:

بعض ماہرین طب کہتے ہیں کہ اگر لوگ میتھی کے فوائد سے آشنا ہو جائیں

سونے کی قیمت میں بھی سستا

میتھی دانہ

ہو سکتے ہیں۔ یہ بھوک کو کم کرتا ہے اور آپ کو یہ احساس دلاتا ہے کہ ابھی آپ کو کچھ کھانے کی ضرورت نہیں۔

زلہ، زکام، چھینکیں، ڈسٹ الرجی:

میتھی میں قدرتی طور پر اینٹی الرجی خصوصیات پائی جاتی ہیں لہذا یہ زلہ، زکام، کثرت سے چھینکیں آنا اور ڈسٹ الرجی کے شکار لوگوں کے لئے انتہائی مفید دوا ہے۔ ڈسٹ الرجی کے شکار افراد ایک پیچ میتھی دانہ لے کر آدھا گلاس پانی میں ابلیں اور پھر چھان کر اس میں شکر یا شہد ملا کر صبح نہار منہ یا پھر رات کو سونے سے قبل پندرہ بیس روز تک استعمال کریں۔

فیض:

میتھی پیٹ کے کیڑے مارتی ہے، ہاضمہ درست کرتی ہے اور بلغمی مزاج رکھنے والوں کو بہت فائدہ پہنچتی ہے۔ فیض کی صورت میں میتھی کے بیج کا سفوف گڑ میں ملا کر صبح اور شام 5 گرام کی مقدار میں کھایا جائے تو آنتوں کی کارکردگی بحال ہو جاتی ہے اور فیض بھی ختم ہو جاتی ہے جب کہ جگر کو بھی تقویت پہنچتی ہے۔

چرے پر کیل مہاے:

چرے پر کیلیوں اور مہاسوں کا خاتمہ کرنے کے لیے 4 کپ پانی میں 4 کھانے کے چمچ میتھی دانہ شامل کر کے رات بھر کے لیے رکھ دیں، صبح اس پانی کو چھان کر 15 منٹ تک ابلانے کے بعد ٹھنڈا کر لیں، یہ پانی روزانہ دن میں 2 مرتبہ چہرے کی جلد پر لگانے سے کیل مہاے ان شاء

تو سونے کے دام کے برابر اس کی قیمت دے کر اس کو خریدنے لگیں گے۔ کیونکہ یہ غذائیت، فائبرک اور نیوٹرا سیوٹیکل اجزاء سے بھرپور غذا ہے، اس میں قدرتی طور پر اینٹی الرجی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ ان کے علاوہ میتھی میں وٹامن اے، بی، سی، فولاد، فاسفورس اور کیشیم پایا جاتا ہے۔

میتھی اور میتھی دانے کے فوائد:

بارٹ ایک کے بچاؤ:

میتھی دانہ دل کے حملے کی صورت میں بچنے والے شدید نقصانات سے دل کو محفوظ بناتا ہے اور دباؤ کو کم کرتا ہے۔ میتھی کو دل کی صحت کے حوالے سے بہترین قرار دیا جاتا ہے۔ وہ افراد جنہیں دل کے دورے کا خطرہ ہو، اگر وہ صحت بخش غذا کے ساتھ میتھی دانے کا استعمال جاری رکھیں تو بارٹ ایک کا خطرہ بڑی حد تک ٹل جاتا ہے اور خدا خواستہ اگر کبھی دل کا دورہ پڑ بھی گیا تو اس سے دل کو بچنے والا نقصان کم سے کم رہے گا۔ وجہ یہ ہے کہ میتھی کا استعمال خون کی رگوں میں نرمی بحال کرتا ہے اور ان کی قدرتی

اللہ ختم ہو جائیں گے۔

ذیابیطس (شوگر):

ذیابیطس کے علاج میں میتھی کو انتہائی مؤثر پایا گیا ہے۔ شوگر کے مرض میں میتھی دانے کا استعمال جسم میں شوگر کی سطح کو متوازن رکھنے کے حوالے سے اہم کردار ادا کرتا ہے اور انسولین کی مزاحمت کو کم کرتا ہے۔

بارمونز کی بے ترقی:

ایک چائے کا چمچ میتھی دانہ ایک کپ پانی میں شامل کر کے پینے سے بارمونز کی بے ترقی درست ہو جاتی ہے۔ اس چائے کو دن میں دو سے تین مرتبہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بارمونز کی ترتیب کے لیے یہ چائے جادوئی طرح سے کام کرتی ہے۔

اسٹریس اور پریشانی کا علاج:

اگر آپ مسلسل پریشان ہیں اور آپ کو بہت زیادہ ذہنی تناؤ رہتا ہے تو اس نسخے پر عمل کر کے آپ اپنا اسٹریس لیول کم کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے میتھی دانہ، لیون کارس، شہد، تلخی کے چند پتے اور ایک دارچینی کا ٹکڑا ایک کپ پانی میں اُبال کر کھنڈا کر کے پی لیں۔ اسٹریس لیول میں ضروری آنے لگی۔

ماہواری کے درد میں کی:

ایک چمچ میتھی دانہ ایک گلاس نیم گرم پانی کے ساتھ پینے سے ماہواری کے درد سے نجات مل سکتی ہے۔ ایام مخصوصہ سے دو یا تین دن پہلے بھی اگر اس نسخہ پر عمل کیا جائے تو periods کی وجہ سے ہونے والی دوسری پریشانیوں سے بھی چھٹکارا مل سکتا ہے۔

بلیک ہیڈز کے کھانے کے لیے:

تین کھانے کے چمچ میتھی دانہ دو کپ پانی میں اُبالیں اتنا اُبالیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ اب میتھی دانہ کا پیسٹ بنالیں اور اس پیسٹ کو اپنے بلیک ہیڈز اور کھلے مساموں پر لگا لیں۔ اسے خشک ہونے دیں پھر چہرے پر اسکرُب کر کے اُتار لیں۔ پہلی دفعہ کے استعمال سے آپ واضح فرق محسوس کریں گے اور روزانہ کے استعمال سے بلیک ہیڈز ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ میتھی دانہ کے پانی کو بالوں کی جڑوں میں لگائیں اور پوری رات لگا رہنے دیں۔ صبح نیم گرم پانی دھو لیں۔ اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور بال گھنے ہوتے ہیں۔

مٹی ماؤں کے لیے:

میتھی دانہ دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ ڈیپوری کے بعد ہونے والی کمزوری میں بھی میتھی دانے کے استعمال سے بہت افادہ ہوتا ہے۔ یہ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ میتھی دانہ ہر طرح سے خواتین کے لیے بہترین ہے۔

سوچن اور بادی کے لیے:

جن لوگوں کو بادی کا مرض ہو یعنی کھانے کے بعد اس کے ہاتھ، پاؤں سن ہونے لگتے ہوں یا مسوڑھے پھول جاتے ہوں۔ ان کو عمومی طور پر اس کا استعمال رکھنا چاہئے یعنی چاول، دہی، خمیری روٹی، آلو وغیرہ نقصان دیتے ہیں تو کچے یا پکے میتھی کے

بیج ضرور استعمال کریں۔

میتھی دانے سے بنی چائے

ڈسٹ الرجی سے بچاؤ کے لیے میتھی دانے کی چائے کا استعمال انتہائی مفید ہے، میتھی دانے کی چائے بنانے کے لیے ایک چائے کے چمچ میتھی دانے کو آدھا گلاس پانی میں اُبالیں۔ اب اس چائے کو چھان کر اس میں حسب ذائقہ شکر یا شہد ملا کر صبح نہار منہ یا پھر رات سونے سے قبل پندرہ سے بیس روز تک استعمال کریں۔

نوٹ: یہ مضمون عام معلومات کے لیے ہے۔
قارئین اس
حوالے سے اپنے معالجے میں ضرور مشورہ لیں۔

☆☆☆☆☆



آپ کے کچن میں ہے جلد کی خوبصورتی کا راز

تابندہ جمیل

ہے۔ استعمال کے لیے گاجر کا جوس تھوڑا سا چہرے پر لگائیں اور پندرہ منٹ لگا رہنے دیں، درمیان میں خشک ہونے پر دو، تین مرتبہ کوئٹنگ کریں۔ اس سے چہرے کی چمک میں اضافہ ہوگا۔ موسم کے اثرات سے بچنے کے لیے تھوڑی سی دہی، بالائی یا دودھ میں دو قطرے شہد ملا کر دن یا رات پندرہ منٹ کے لیے چہرے پر لگائیں اور پختے میں تین سے چار مرتبہ یہ عمل دہرائیں۔

.....جلد کے لیے بادام کی پیسٹ بھی بہترین ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ رات کو بادام بھلکودیں اور صبح چھلکا اتار کر میس کر لیں۔ اس میں تھوڑی دہی یا دودھ اور ہلدی ملا کر پندرہ منٹ تک مساج کریں۔ اس کے علاوہ ایک اُبلے ہوئے آلو کی پیسٹ بنالیں۔ اس میں دو قطرے لیموں، آدھا چمچ شہد، تھوڑا سا دودھ یا دہی، دو چمچی ہلدی اور ایک چمچ روغن بادام ملا کر ہاتھوں اور پیروں پر لگائیں۔ پندرہ سے بیس منٹ تک مرکب لگا رہنے دیں، پھر مل کر اُنٹاریں اور دھونے کے بعد نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پانچ سے سات منٹ پاؤں اس کے اندر رکھیں اور بعد میں جھانویں

قدرتی اشیاء، جڑی بوٹیوں اور دیہی نسخوں کی ہوتی ہے تو علم ہوتا ہے کہ ان کے اندر قدرت نے صحت و خوبصورتی کے انمول خزانے چھپا رکھے ہیں۔

بہت سی خواتین اپنے بالوں، چہرے اور ہاتھوں پاؤں کی جلد کی خوبصورتی کے لیے کیمیکل سے بنی ہوئی ادویات، شیپوز اور کریمیں استعمال کرتی ہیں۔ جن سے صرف وقتی خوبصورتی حاصل ہوتی ہے، لیکن ہم شاید یہ نہیں جانتے کہ ان چیزوں کے منفی اثرات ان کے فائدے سے کہیں زیادہ ہیں۔

خواتین کو چہرے، آنکھوں، بالوں اور ہاتھوں پیروں کے حسن کی حفاظت کے طریقے جاننا بہت ضروری ہیں تاکہ وہ اپنی خوبصورتی کو نکھارنے میں مہارت حاصل کر سکیں۔ دیکھا گیا ہے کہ سولہ سال کی عمر کے بعد تقریباً ہر لڑکی کو کیل مہاسے، گرتے بالوں، داغ دھبوں اور چھائیوں جیسے مسائل سے واسطہ پڑتا ہے۔ اس کا بہترین حل سادہ گھریلو ٹوٹکے ہیں۔

.....سیب اور گاجر آنکھوں اور جلد دونوں کے لیے بہترین

ہم سب جانتے ہیں کہ انسان کے چہرے کا حسن اللہ تعالیٰ کی عمدہ عنایت ہے، تب ہی اکثر خواتین اپنی خوبصورتی کی حفاظت کے لیے دن رات ایک کر دیتی ہیں۔ کبھی نت نئی کریمیں آزماتی جارہی ہیں تو کبھی معروف اداکاراؤں کے حسن کے راز معلوم کیے جا رہے ہیں۔ اکثر خواتین حسن کو چار چاند لگانے کے لیے منگے بیوٹی پارلرز پر رقم خرچ کرنے اور امپورنڈ کا میٹیکس خریدنے سے بھی گریز نہیں کرتیں۔

بہت ساری خواتین بالخصوص لڑکیوں کی جلد ان ساری کوششوں کے باوجود بے جان اور مردہ نظر آتی ہے۔ تب وہ سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر دیہی طریقے آزمانے پر غور کرتی ہیں تاکہ اور کچھ نہیں تو ان کی اصل خوبصورتی ہی واپس آجائے، کیونکہ اتنے سارے تجربات نے ان کے چہرے کو خوبصورت بنانے کی بجائے جھریوں نما لکیروں، چھائیوں اور داغ دھبوں کا تھفہ دیا ہوتا ہے۔ بات جب



کے ساتھ صاف کر لیں۔ اس سے انگلیوں کے کالے دبے ختم ہو جائیں گے بشرطیکہ مسلسل یہ عمل دہراتے رہیں۔

..... ہلدی ہر گھر میں موجود ہوتی ہے۔ اس کی دھم کو منجمد کرنے کی صلاحیت سے سب بخوبی واقف ہیں۔ انہی خصوصیات کے باعث یہ چہرے پر نکلنے والے کیل مہاسوں کے علاج میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ خوبصورت اور چمک دار جلد اور کیل مہاسوں سے نجات کیلئے ایک چمچ ہلدی، تین چمچ دودھ، دو چمچ آنا اور تھوڑا سا شہد مکس کر کے کچھ بنالیں۔ کیل مہاسوں کی صورت میں دودھ کی جگہ دہی کا استعمال کریں۔ اس پیسٹ کو چہرے پر دس منٹ کے لئے لگا کر سادہ پانی سے دھو ڈالیں۔ اس کے ساتھ ہی ناشتے میں آملیٹ بناتے ہوئے آدھا چمچ ہلدی ضرور ڈالیں۔

..... چہرے اور دیگر غیر ضروری بالوں کی صفائی کیلئے اکثر خواتین پارلہ کارخ کرتی دکھائی دیتی ہیں اور مختلف قسم کے کیمیکل ملے پروڈکٹ کا استعمال کر کے وقتی طور پر تو خوبصورتی میں اضافہ کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہیں لیکن اصل میں ان مصنوعات میں موجود کیمیکل جلد کو تباہ کر رہے ہوتے ہیں اور کچھ دن بعد جلد کی مختلف بیماریاں سامنے آنے لگتی ہیں۔ اس کا بالکل آسان حل ہے، بیسن کو پانی میں گھول کر چہرے پر لگائیں۔ جب یہ ہلکا خشک ہو جائے تو اسے ہاتھوں کی مدد سے کھرچ کر اتار دیں۔ اس سے بال جڑے نکل آئیں گے۔

☆☆☆☆☆



وہ صحت بخش غذا جو ہماری خوراک کا حصہ نہیں رہی

فوزیہ جبین

بس اتنا ہی فائدہ ہے؟

ایک کیلے کا کل وزن 120 گرام ہوتا ہے مگر یہ خالص فائبر نہیں ہوتا۔ اس میں سے قدرتی چینی اور پانی سمیت سب نکال دیا جائے تو تین گرام فائبر رہ جاتا ہے۔ دنیا کے بیشتر لوگ روزانہ 20 گرام سے کم فائبر کھاتے ہیں۔ اوسطاً ہر روز خواتین 17 گرام جبکہ مرد 21 گرام فائبر کھاتے ہیں۔

کن چیزوں میں فائبر زیادہ ہوتا ہے؟

آپ کو یہ پھلوں، سبزیوں، ناشتے میں استعمال ہونے والے سیریلز، بریڈ، چھلکے دار اناج سے بنے پاستا، دالوں، چنوں، میوہ جات اور بیجوں میں ملے گا۔

30 گرام فائبر کتنا ہوتا ہے؟

ایلین رش، آک لینڈ یونیورسٹی آف سائنس اور ٹیکنالوجی کی پروفیسر ہیں۔ انھوں نے 25-30 گرام فائبر کی حد تک پہنچنے کا طریقہ بتایا ہے۔

آدھا کپ جو-9 گرام فائبر

دو بیٹا بکس-3 گرام فائبر

براؤن بریڈ کا بڑا سلاٹس-2 گرام فائبر

ایک کپ پکی ہوئی دال-4 گرام فائبر

چھلکے کے ساتھ پکا ہوا؟-2 گرام فائبر

آدھا کپ سفید چغندر-1 گرام فائبر

ایک گاجر-3 گرام فائبر

چھلکے کے ساتھ سیب-4 گرام فائبر

تاہم وہ کہتی ہیں فائبر کو بڑھانا آسان نہیں۔ پروفیسر کنگ بھی اس بات سے متفق ہیں، وہ کہتے ہیں یہ کافی بڑی تبدیلی ہے، یہ کافی بڑا چیلنج ہوگا۔

اس کا فائدہ کیا ہوگا؟

متعدد تحقیقات کا جائزہ لینے کے بعد اس کے نتائج طبی جریدے لینسٹ میں شائع کیے گئے۔

ان کے مطابق اگر ایک ہزار افراد جو کہ پہلے کم فائبر والی خوراک (15 گرام سے کم) کھاتے تھے ان کو زیادہ فائبر والی خوراک (25 سے 29 گرام) پر منتقل کرنے سے 13 امراض اور دل کے امراض کے چھ معاملات سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ فائبر والی غذا کے استعمال سے ٹائپ ٹو ذیابیطس اور پیٹ کے کینسر کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں جبکہ وزن کم کرنے، بلڈ پریشر پر قابو پانے اور کولیسٹرول کی سطح بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ تحقیق کے مطابق جتنا زیادہ فائبر کھایا جائے اتنا مفید ہوتا ہے۔

فائبر جسم پہ کیا اثر چھوڑتا ہے؟

پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ فائبر کچھ زیادہ نہیں کرتا۔ انسانی جسم اسے ہضم نہیں کر سکتا اور یہ بس آنتوں سے گزر جاتا ہے۔ لیکن فائبر سے ہمیں پیٹ بھرا ہوا محسوس ہوتا ہے یعنی بھوک نہیں لگتی اور یہ چھوٹی آنت میں چربی جذب ہونے کے طریقے کو بھی متاثر کرتا ہے اور جب بڑی آنت میں جاکر جراثیم کی باری آتی ہے تو یہ عمل اور دلچسپ ہو جاتا ہے۔ بڑی آنت میں اربوں کے حساب سے بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں اور فائبر ان کی غذا ہے۔ جراثیم فائبر کو استعمال کرتے ہوئے مختلف کیمیکل بناتے ہیں۔ اس میں چھوٹے مالکیول والے فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں اور یہ عمل پورے جسم پر اثر کرتا ہے۔ پروفیسر کنگ کہتے ہیں یہ جسمانی عضو فائبر ہضم کرنے کے لیے ہے جو بیشتر افراد استعمال ہی نہیں کرتے۔

☆☆☆☆☆

اگر ہم آپ کو ایسی معجزاتی خوراک کے بارے میں بتائیں جسے کھانے کے بعد آپ کی عمر دراز ہو جائے گی تو کیا آپ اس میں دلچسپی ظاہر کریں گے؟ یہ قدرتی طور پر دل کے دورے، فالج اور ذیابیطس جیسی بیماریوں کے خطرے کو بھی کم کر دیتی ہے اور یہ آپ کے وزن، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول لیول کو بھی قابو میں رکھتی ہے۔ یہ بھی بتا دیں کہ یہ سستی اور بازار میں عام میں دستیاب ہے۔ جبکہ اس کے بارے میں سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ یہ لوگوں کی خوراک میں روزانہ کم از کم 25 گرام شامل ہونا چاہیے۔

آخر یہ کیا ہے؟

یہ فائبر ہے، ایک تحقیق میں اس بات کا جائزہ لیا گیا ہے کہ ہمیں کتنا فائبر کھانا چاہیے اور یہ ہماری صحت کے لیے کیسے مفید ہے۔ محققین میں سے ایک پروفیسر جان کنگ کا کہنا ہے کہ اس حوالے سے بہت ٹھوس ثبوت ہیں۔ اس سے سب تبدیل ہو جائے گا۔ لوگوں کو اس حوالے سے کچھ کرنا پڑے گا۔ فائبر یا سیلولوز پر مشتمل خوراک قبض کا جانا مانا علاج ہے لیکن اس کے صحت کے لیے فوائد اور بھی زیادہ ہیں۔

ہمیں کتنا فائبر چاہیے؟

نیوزی لینڈ کی اوٹاگو یونیورسٹی اور یونیورسٹی آف ڈنڈی کے محققین یہ کہتے ہیں کہ لوگوں کی خوراک میں کم از کم روزانہ 25 گرام فائبر شامل ہونا چاہیے۔ ان کے نزدیک صحت بہتر کرنے کے لیے یہ مقدار مناسب ہے جبکہ 30 گرام سے تجاوز کرنے کے اپنے فوائد ہیں۔



 /ChiltanPure
 /ChiltanPure.com





Flax Seeds

اسی آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، البینڈ، انگلستان، ہندوستان، پاکستان، مصر اور روس میں پائی جاتی ہے۔ پہلے اسی کے پودے کا استعمال پارچہ بانی اور قدرتی نائٹون بانی میں بھی کیا جاتا تھا۔ اب بھی ایران میں اس سے کپڑا بنایا جاتا ہے۔ لیکن اب مزید تحقیق کے بعد اس کے کچھ مزید فوائد سامنے آئے ہیں۔

اسی میں موجود کیمیائی اجزاء

اسی کے بیجوں کے صرف ایک کھانے کے چمچ میں 37 کیلو ریڈ، 1.3 گرام پروٹین، 2 گرام کاربڈ، 1.9 گرام فائبر، 3 گرام ٹوٹل فیٹ، 0.3 گرام سپر وڈیٹ فیٹ، 1597 ملیگرام امیوگائیٹائی ایسڈ، وٹامن بی 6، 2، وٹامن بی 1، 8، کیشیم 2، آئرن 2، میکیشیم 7، فاسفورس 4 فیصد، پوٹاشیم 2 پائی جاتی ہیں۔ جبکہ اسی کے اندر امیوگائیٹائی فیٹ کی ایک بڑی مقدار موجود ہوتی ہے جسے الفا-لائنولینک ایسڈ کہا جاتا ہے۔

اسی کی افادیت

کولیسٹرول لیول

اسی کے تیل کے کپسول امیوگائیٹائی فیٹی ایسڈ اور امیوگائیٹائی سے بھر پور ہوتے ہیں جو کہ جسم میں کولیسٹرول لیول کو ریگولیٹ کرنے میں مدد دیتے ہیں اور یہ دونوں جسم میں نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح بھی کم کرتے ہیں۔

دل کے لیے فائدہ مند

اس تیل کے کپسول دل کو صحت مندر رکھنے میں بھی مدد دیتے ہیں، فیٹی ایسڈز سے بھر پور ہونے کی وجہ سے یہ کپسول شریانوں کے

صحت اور تندرستی کا خزانہ

ایسی چیز جسے انسان نے اپنی ابتدا میں ہی تلاش کر لیا تھا



اورنگ زیب

ہے۔ اس کی دو قسمیں (گولڈن، براون) ہیں اور دونوں ہی انتہائی مفید اور غذائی اجزاء سے بھر پور ہوتی ہیں۔

اسی کے پودے

اسی کا پودا ایک گز تک لمبا ہوتا ہے، جسے موسم سرما کے آخر سے لے کر موسم بہار کے شروع تک نیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ جو ڈوڈی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ ڈوڈا چنے کے برابر ہوتا ہے جو بار بار یک چکر دہرائے جاتے ہیں۔ جسے اسی کے بیج کہتے ہیں۔ ان بیجوں سے تیل بھی نکالا جاتا ہے۔ عموماً اس کو گندم کی فصل کے ساتھ کاشت کیا جاتا ہے۔ اسی اور اس سے نکلا ہوا تیل دونوں انسانی جسم کے لیے مفید ہیں۔

اسی اس کو انگلش میں فلیکس سیڈ Flex seed کہتے ہیں جبکہ اس کا ایک نام Linum seed بھی ہے۔ جو صحت کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ اسی کا بیج انسان نے اپنی ابتدا میں ہی تلاش کر لیا تھا اور اس کے مفید فائدوں سے آگاہ ہو گیا تھا اسی لیے اسی کو قدیم ترین بیجوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

طیبہ حضرات اسی کو انتہائی کارآمد بیج مانتے ہیں اور اس بات کو آج دور جدید میں بہت سی سائنسی تحقیقات میں بھی تسلیم کیا جا چکا ہے۔ اسی لئے اسی کو انتہائی مفید خوراک کے طور پر تجویز کیا جاتا



2 کھانے کے چمچ شہد میں 1 چائے کا چمچ لیمو کا رس اور 1 کھانے کا چمچ اسی کا تیل ملا دیں۔ اسے چہرے پر براہ راست لگائیں۔ یہ جلد کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس سے چہرے پر روزانہ مساج کیا جاسکتا ہے۔ اس سے جلد کی خشکی اور کھل مہاسے جیسے مسائل دور ہو جاتے ہیں۔

اسکرن الرجی

جن کی جلد زیادہ حساس ہوتی ہے انہیں خشکی یا زیادہ میک اپ کے استعمال سے جلد پر الرجی ہو جاتی ہے۔ ایسے میں کوکو بیٹرا اور اسی کا تیل ملا کر الرجی والی جگہ پر لگائیں۔ اس جیل سے بدبو نہیں آتی اور یہ الرجی کو دور کر دیتا ہے۔

اسکرب

دبی، شہد اور اسی پاؤڈر کو ہم وزن ملا کر کسچر بنالیں۔ اس سے 10 منٹ تک اسکرن کو اسکرب کریں اور پانی سے دھو لیں۔ اس سے جلد پر سے مردہ خلیات جھڑ جاتے ہیں اور جلد نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقہ

سیاہ حلقوں کو دور کرنے کے لئے روزانہ سونے سے پہلے آنکھوں کے گرد اسی کا تیل لگائیں۔ ایک ہی جھپٹے میں حلقے غائب ہونے لگیں گے اور آنکھوں کے گرد کی جلد نرم و چمکدار ہو جائے گی۔

اسی کی غذائی اہمیت

اسی کے تیل میں وٹامن بی کمپلیکس لی تھین زنک میگنیشیم اومیگا تھری آئل میں کثیر تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ دل، خون کی شریانیں، مدافعاتی نظام، دوران خون، تولیدی اعضا، دماغی نظام، ہڈیاں اور جوڑوں میں اسی کے اثرات مسلمہ ہیں۔ ماہرین غذا کے مطابق ملٹی وٹامن کے بعد اسی ایک بہترین سپلیمنٹ ہے۔ اسی کا تیل گھٹنوں کے درد اور جوڑوں کے درد کیلئے بہترین دوا ہے۔ جسم میں کیلشیم کی کمی پوری کرنے کیلئے اسی سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ جگر کے افعال کو درست رکھنے کیلئے اسی ایک بہترین ذریعہ ہے۔

موٹاپے کا شکار افراد جو اپنا وزن کم کرنا چاہیں اسی کے متواتر استعمال سے اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔ دماغ کے افعال کی درستگی میں اسی کا اپنا ایک مقام ہے۔ دل اور دوران خون میں اسی کا استعمال اسی کا متواتر استعمال کو لیڈر کی مقدار کم کر کے دل کے دورہ اور بلڈ پریشر کے امکانات کو کم کر دیتا ہے جو افراد تیل کے ذائقہ کو پسند نہیں کرتے وہ تیل کے استعمال کے بعد ایک گلاس جوس لیں۔ انناس اور تھوڑا سا شہد بھی ڈال کر 15 منٹ کے وقفہ کے بعد پی سکتے ہیں۔ تیل کا ذائقہ ختم ہو جائیگا۔

نوٹ : یہ مضمون عام معلومات کے لیے ہے۔ قارئین اسے استعمال کرنے کے حوالے سے اپنے معالج سے بھی ضرور مشورہ لیں۔

☆☆☆☆

افعال صحت مند بناتے ہیں اور دل سے جڑے مسائل جیسے ہارٹ اٹیک اور فالج وغیرہ کی روک تھام کرتے ہیں۔ اسی طرح یہ کپسول جسمانی ورم اور بلڈ کلاٹ کو کم کرنے کے لیے بھی مددگار ہیں۔

کینسر کا خطرہ کم کریں

یہ تیل ایٹیل آکسائیڈینس سے بھرپور ہے جو کہ صحت مند خلیات کو کینسر زدہ ہونے سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ ورم کش خصوصیات ہونے کی وجہ سے بھی اس تیل کے کپسول مختلف اقسام کے کینسر میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم کرتے ہیں۔

نظام ہاضمہ بہتر کرے

فائبر سے بھرپور ہونے کی وجہ سے اسی کا تیل نظام ہاضمہ کو نیوٹریشن کے جذب ہونے کے عمل کو بہتر کر کے ریگولیٹ کرنے میں مدد دیتا ہے، اس کی جلاب کش خصوصیات ہاضمہ کے عمل کو ہموار کرتے ہیں جبکہ اس کے کپسول کا استعمال پیٹ کو زیادہ دیر تک بھرے رکھنے کا احساس دلاتا ہے۔

دماغی صحت میں بہتری

اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے بھرپور ہونے کی وجہ سے اسی کا تیل مجموعی دماغی صحت کو بہتر بنانے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ اس میں موجود الفا لینولینک ایسڈ کو دماغ کی اچھی صحت کے لیے مفید مانا جاتا ہے۔

جلد اور بالوں کے لیے بھی فائدہ مند

اومیگا تھری فیٹی ایسڈز بالوں کو مضبوط بنانے کے ساتھ گرتے بالوں کے مسئلے پر قابو پانے میں بھی مدد دیتے ہیں، یہ ایسڈز جلد کی نمی برقرار رکھ کر اس کو ہماری مجموعی صحت کو بہتر بناتے ہیں جبکہ آلودگی کے اثرات سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

اسی کے تیل کے دیگر استعمال

ہیر جیل

ایک چوتھائی کپ اسی ایک کپ پانی میں ڈال دیں۔ رات بھر اسی کو بھیجا رہنے دیں۔ ایک پین میں اس کسچر کو درمیانی آتش پر پکائیں۔ جب اچھی طرح کھول جائے تو لیونڈر آئل کے قطرے ڈال دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو ڈبے میں ڈال کر فرج میں رکھ دیں۔ یہ جیل گھنگریالے بالوں کی اسٹائونگ کے لئے بہت اچھا ہے۔ البتہ ہر قسم کے بالوں پر اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سر کی خشکی

خشکی دور کرنے کے لئے نہانے سے آدھا گھنٹہ پہلے اسی کا تیل لگائیں۔ اس کا باقاعدہ استعمال نہ صرف سر کی خشکی دور کرتا ہے بلکہ بالوں کو بھی مضبوط اور چمکدار بناتا ہے۔

اسی سے فیش

وٹامن پی (P) کیا ہے؟

1920 میں دریافت ہونے والا
وٹامن لوگوں سے اوجھل کیوں ہے؟

پروین حیات



ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ مرکبات کا یہ مجموعہ صحت کے لیے متعدد فوائد کا حامل ہے۔ اب تقریباً ایک صدی بعد یہ مرکبات flavonoids کے نام سے جانے جاتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور یہ مواد انسانی جسم کے لیے بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ یہ انسان کی ہڈیوں اور دانتوں کی حفاظت کے علاوہ بے رنگ پروٹین Collagen پیدا کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ کولاجن خون کی شریانوں، پٹھوں اور جلد کو ریشہ دار بنو و فراہم کرتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ بعض امراض کے مرکزی عوامل سے نمٹنے میں انسانی جسم کی مدد کرتا ہے جن میں سرطان یا امراض قلب شامل ہیں۔

وٹامن پی کے فوائد:

فالج کا خطرہ کم کرے:

انگریزی جریڈے The Journal of Nutrition میں شائع تحقیق کے مطابق پھگوں اور جوسز سے بھرپور غذا وٹامن پی یا فلیوونوئڈز کے حصول کا مرکزی ذریعہ ہیں۔ اس کا استعمال کرنے والے لوگوں میں پھگوں کی کم مقدار لینے والے افراد کے مقابلے میں فالج کا خطرہ 31% کم ہوتا ہے۔

دل کی صحت کو بہتر بنائے:

ماہرین نے وٹامن پی کو دل کے امراض سے لڑنے والا ایک مؤثر ہتھیار بھی قرار دیا ہے لیکن وٹامن پی درحقیقت فلیوونوئڈز جیسے کیمیکلز کے مجموعہ کو کہتے ہیں جن کی تعداد اس وقت 6000 سے بھی زیادہ ہے، جسم میں خون کی گردش، فشارخون اور کولیسٹرول کی سطح کو بہتر کرتا ہے۔ دن میں دو کپ چائے (خواہ بلیک یا ٹی گریں ٹی) پینے کی صورت میں اس میں پائی جانے والی فلیوونوئڈز کی مقدار بھی دل کی صحت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

ایک صدی سے دریافت شدہ جادوئی گولیاں، جنہیں ہم ملٹی وٹامنز کے نام سے جانتے ہیں۔ یہ جدید طرز علاج کا ایک نیا شاہکار ہے۔ یہ ڈاکٹرز اور مریضوں دونوں میں برابری کی سطح پر مشہور ہونے کے باعث ملین ڈالر کی سرمایہ کاری کا ذریعہ بن رہی ہیں۔ آخر اس کی وجہ کیا ہے؟ یہ ہمارے لئے کیوں اہم ہیں؟ وٹامنز دو طرح کی ہوتی ہیں۔ ایک فیٹ سولیوبل یعنی جو آپ کی جسم کے اندر رہ جاتی ہیں اور دوسری واٹر سولیوبل جسے آپ کا جسم ضروری مقدار حاصل کرنے کے بعد اضافی مقدار کو خارج کر دیتا ہے۔

فیٹ سولیوبل کی قسم میں وٹامن اے، ڈی، ای اور کے شامل ہیں۔ چونکہ یہ وٹامنز آپ کے جسم کے اندر رہ جاتے ہیں چنانچہ انہیں زیادہ نہیں لینا چاہیے۔ اگر آپ ان کی ضرورت سے زیادہ مقدار لیں گے تو یہ آپ کی صحت کے لیے مفید نہیں ہوگا۔

واٹر سولیوبل وٹامنز میں وٹامن سی، اور وٹامن B کی تمام قسمیں شامل ہیں۔ یہ وہ وٹامنز ہیں کہ جنہیں آپ کا جسم اپنے اندر نہیں رکھتا۔ یعنی آپ کے جسم کو جتنی وٹامنز کی ضرورت ہوگی وہ اسے اپنے اندر رکھ لے گا اور اضافی کی مقدار کو پیشاب کے ذریعے خارج کر دے گا۔ وٹامنز جو ہماری زندگی کی بقاء کیلئے بے حد ضروری ہیں۔ یہ کل 13 ہوتے ہیں، جن میں وٹامن اے، سی، ڈی، کے، ای، اور وٹامن B کمپلکس جو کہ مزید 8 وٹامنز کا مرکب ہوتا ہے، شامل ہیں۔

تاہم ان کے علاوہ ایک اور وٹامن بھی ہے، جس کے بارے میں بہت سے لوگ جانتے ہیں۔ وہ ہے وٹامن P یا flavonoids کہ جس کے بارے میں بہت کم لوگوں نے سُن رکھا ہوگا۔

اگرچہ وٹامن P کا نام 1920ء کی دہائی میں سامنے آچکا تھا تاہم اس کے باوجود لوگوں کی اکثریت کے لیے یہ پراسرار ہی رہا

یہ وٹامن جسم کے دفاعی نظام کو مضبوط کرتا ہے اور ذیابیطس سے لڑتا ہے۔

جلد کو جوان رکھے:

وٹامن پی جلد پر نیا کولاجن بناتی ہے جس سے جلد جوان اور تروتازہ دکھائی دیتی ہے۔ وٹامن پی اور فلیوونوئڈز تمام رس دار پھگوں میں پائے جاتے ہیں جن میں سنگتھرے، نارنگی، کینو، لیموں اور اسی قبیلے کے دیگر پھل شامل ہیں۔



ہڈیاں مضبوط بنائے:

اس سے بھی بڑھ کر یہ کہ وٹامن پی ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنا کر انہیں بہترین حالت میں رکھتا ہے۔ واضح رہے کہ بلیو بیریز اور اسٹرا بریز بھی انتھو سائین جیسے فلیوونوئڈز سے بھرپور ہوتی ہیں۔ اسی بنا پر ماہرین کا اصرار ہے کہ ہر طرح کے فلیوونوئڈز اور اس سے وابستہ دیگر اجزاء کا بھرپور استعمال کیا جائے، اس سے انسانی جسم کو بے پناہ فوائد میسر آتے ہیں۔



Natural Exfoliant



 /Chiltanpure
 /Chiltanpure.com





آپ بیوی کی کیسٹی ہاں؟

نادیہ سہیل

خوبیاں اور خامیاں پائی جاتی ہیں۔

برج حمل

پرکشش ہوتی ہے، حسن اور محبت کو اس برج سے تعلق رکھنے والے سیارے کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ برج ثور سے تعلق رکھنے والی خواتین محبت کرنے والی شریک حیات یا بحیثیت بیوی اچھی ثابت ہوتی ہیں۔ گھر سنبھالنا اور بچوں کی پرورش، ایک ثور بیوی سلیقے سے کرتی ہے۔ کفایت شعاری اس کی بڑی خصوصیات میں سے ایک ہیلیکن ثور عورت زبردستی کی قائل نہیں ہوتی۔ اگر آپ کی بیوی کا تعلق برج ثور سے ہے تو اس کا ہاتھ پکڑ کر اسے قدم بہ قدم اپنے ساتھ گھسیٹنے کی کوشش نہ کریں۔“

برج جوزا

برج جوزا سے تعلق رکھنے والی خواتین بطور بیوی محبت اور خلوص سے لبریز ہوتی ہیں۔ اگرچہ اس برج سے تعلق رکھنے والی

برج حمل سے تعلق رکھنے والی عورت خوبصورت، شاندار اور حیرت انگیز شخصیت کی مالک ہوتی ہے۔ وہ محبت کے معاملے میں خاصی مستقل مزاج ہوتی ہے، یہی وجہ ہے کہ وہ بار بار محبت کرنے کی قائل نہیں ہوتی۔ بحیثیت بیوی حمل عورت پر ناقابل یقین حد تک بھروسہ کیا جاسکتا ہے لیکن بدلے میں وہ شوہر سے بھی اسی دیانت اور وفا کی امید رکھتی ہے۔ برج حمل سے تعلق رکھنے والی خواتین نڈر اور بے باک ہوتی ہے، وہ اپنے شوہر کی خاطر بڑی سے بڑی مصیبت سے ٹکرا جاتی ہے۔

برج ثور

امریکی نجومی لنڈا گڈمین لکھتی ہیں: ”ثور عورت حسین اور

شادی کرنا زندگی کا ایک اہم فیصلہ ہے، اس خوبصورت بندھن میں بندھنے والے دونوں افراد ہی اپنے ہم سفر میں وہ تمام خوبیاں دیکھنا چاہتے ہیں، جو ایک بہترین جیون ساتھی میں موجود ہوتی ہیں۔ اگر آپ ستاروں یا برجوں میں دلچسپی رکھتے ہیں تو یقیناً اپنے یا اپنے جیون ساتھی کے برج میں پائی جانے والی خوبیوں اور خامیوں سے متعلق باخبر رہنا چاہتے ہوں گے؟ جس طرح زندگی کے دیگر معاملات میں ہم ستاروں کی چال یا برج کے مطابق شخصیت کے عیوب و محاسن پر غور و خوض کرتے ہیں، اسی طرح ہم اس بات کی بھی قیاس آرائی کر سکتے ہیں کہ کس برج سے تعلق رکھنے والی عورت میں بحیثیت بیوی، کون سی

کہیں وہ اتنی حساس طبیعت کی مالک ہوتی ہے کہ آپ حیران رہ جاتے ہیں۔

برج قوس

برج قوس سے تعلق رکھنے والی عورت مضبوط کردار کی مالک اور آزاد خیال ہوتی ہے۔ اس برج سے تعلق رکھنے والی خواتین کی پہلی ترجیح ان کی اپنی ذات اور خواہشات ہوتی ہیں، جس کے لیے وہ جی جان کی بازی لگا دیتی ہیں۔ یہ سیر و تفریح کی شوقین اور خوبصورتی کی دلدادہ ہوتی ہیں۔ ان کی کوشش ہوتی ہے کہ انھیں سراہا جائے اور ان کی خواہشات کا احترام کیا جائے۔

برج جدی

جدی عورت زندگی کے ہر معاملے میں کامیابی سے ہمکنار رہنا چاہتی ہے۔ اچھی زندگی گزارنے کی خواہش شدت سے موجود ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لیے وہ ہر قسم کی مشکلات کا مقابلہ کرنے اور ان پر غلبہ حاصل کرنے کے لیے تیار رہتی ہے اور اس معاملے میں بہت کم خواتین جدی عورت کا مقابلہ کر سکتی ہیں۔

برج دلو

برج دلو سے تعلق رکھنے والی خواتین بحیثیت بیوی خوش اخلاق اور وفادار ہوتی ہیں۔ وہ ناسازگار حالات میں بھی ہمت نہ ہارنے کی صلاحیتوں سے مالا مال ہوتی ہیں۔ ثور یا میزان برج سے تعلق رکھنے والی خواتین کے برعکس اس برج کی عورت اپنے شوہر کی برتری تسلیم کرتی ہے۔

برج حوت

حوت عورت بحیثیت بیوی اپنے شوہر کو دیوانہ کر دینے کی صلاحیت سے مالا مال ہوتی ہے۔ دوسروں کی بے غرض مدد کر کے خوشی محسوس کرنے والی، قربانی اور ایثار کے جذبات کے تحت مدد کے مواقع تلاش کرنے والی یا یوں کہیں تو زیادہ بہتر ہوگا کہ قربانی اور ایثار کا پیکر ہوتی ہے۔ اس کی شخصیت میں مقناطیسی کشش ہوتی ہے مگر اس برج سے تعلق رکھنے والی خواتین کی سب سے بڑی ناکامی اس کی کابلی ہوتی ہے، یہ بہت موڈی ہوتی ہے۔

☆☆☆

برج میزان

برج میزان سے تعلق رکھنے والی خواتین گھریلو زندگی اور ازدواجی خوشیوں کا بے حد خیال رکھنے والی منظم بیوی ثابت ہوتی ہیں، جس کے لیے وہ کسی بھی حد تک جانے سے گریز نہیں کرتیں۔ قربانی اور ایثار کا جذبہ ان خواتین میں شدت سے پایا جاتا ہے اور یہی جذبہ ان سے منسلک لوگوں کی کامیابی میں اہم کردار ادا کرنے کا ذریعہ بھی بنتا ہے۔

برج عقرب

خطرناک حد تک جذباتی برج ہونے کے ناطے برج عقرب سے تعلق رکھنے والی عورت باہمی روابط کو سنجیدگی سے لیتی ہے۔ لیکن عقرب عورت کو سمجھنا اور اس سے مفاہمت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ایسے لوگ کم ملیں گے، جو اس کی بے پناہ کشش کے سحر میں مبتلا نہ ہوں۔ جب اس کو غصہ آتا ہے تو وہ آپ سے باہر ہو جاتی ہے اور

خواتین آزاد فضا کی خواہشمند ہوتی ہیں لیکن بحیثیت بیوی وفادار اور قابل اعتماد ثابت ہوتی ہیں۔ دہرے مزاج کی حامل جو عورت بیک وقت مثبت اور منفی خصوصیات کا مجموعہ ہوتی ہے۔ اگر ایک بار جو عورت شادی کو نبھانے کا فیصلہ کر لیتی تو آخری حد تک جانے کو تیار رہتی ہے۔

برج سرطان

برج سرطان سے تعلق رکھنے والی عورت بحیثیت بیوی اور ماں بہترین ثابت ہوتی ہے۔ وہ لذت کھانے پکانے میں مہارت رکھنے کے علاوہ بیون ساتھی کی جذباتی ضرورتوں سے آگاہ ہوتی ہے اور وہی کرتی ہے جو اس کا ساتھی چاہتا ہے۔ سرطان عورت محبت میں سو فیصد شریک ہوتی ہے اور اسے دنیا میں اپنا لائف پارٹنر اور اپنا گھر عزیز ہوتا ہے۔

برج اسد

برج اسد سے تعلق رکھنے والی عورت بطور بیوی غالباً نہ مزاج رکھتی ہے۔ وہ جذبات سے بھرپور، سیر و تفریح کی دلدادہ، زندگی سے بھرپور اور صاف گو ہوتی ہے۔ ازدواجی زندگی میں اسد عورت بہت زیادہ دلچسپی لیتی ہے۔ شادی سے قبل وہ بہترین سے کم کسی مرد پر راضی نہیں ہوتی یا پھر کم از کم اس بات کی خواہشمند ضرور ہوتی ہے کہ اس کا شوہر محنتی اور کامیاب ہو۔ اسد عورت کا حلقہ احباب بھی کافی وسیع ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ زندگی گزارنا چاہیے گھنٹہ کی ذمہ داری ہوتی ہے۔

برج سنبلہ

برج سنبلہ سے تعلق رکھنے والی خواتین اچھی بیوی بننے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ وہ خوش لباس، انتہائی نفیس، صفائی و سادگی کی دلدادہ اور قدرتی مناظر سے لگاؤ رکھنے والی ہوتی ہیں۔ سنبلہ عورت کو اپنی جانب متوجہ کرنے کا گر بہت اچھے طریقے سے آتا ہے۔ بحیثیت بیوی ان کا فطری رجحان مذہب کی جانب ہوتا ہے، جو ان کے اخلاقی اقدار کو بہت بلند کر دیتا ہے اور اسی سبب یہ عورت اپنے بیون ساتھی کے اندر بھی یہی خصوصیات دیکھنے کی متمنی ہوتی ہے۔





آشوگندھ : قوت باہ کا خزانہ

طارق عزیز

اسگندھ چھاتی کے امراض مثلاً زکام اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ ان کے علاج کے لیے جڑوں کا سفوف ۳ ماشہ مقدار میں یا جڑوں کا جوشاندہ پینا دونوں صورتوں میں مفید رہتا ہے۔ اس کا پھل اور بیج بھی چھاتی کے امراض دور کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں اور زیادہ بہتر نتائج دیتے ہیں۔

خواتین کے امراض:

عورتوں کی چھاتیوں کو خوبصورت اور گول اور بڑا کرتی ہے اور جن میں دودھ کم بنتا ہے دودھ بناتی ہے۔ یہ بوئی خواتین کا ناخجھ پن دور کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جڑوں کا سفوف 4 گرام مقدار میں روزانہ رات کو دودھ کے ساتھ پیئیں کے بعد پانچ چھ دن تک استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

جلد کے امراض:

پودے کے پتے جلد کے متعدد امراض کا موثر علاج ہیں۔ گرم پتوں کی ٹکڑے پھوڑے پھینسل اور ہاتھ پاؤں کی سوجن تحلیل ہو جاتی ہے۔ پتوں کا لیپ کاربنکل اور سوزاک کے زخمیوں کے لیے بہترین علاج ہے۔ پتوں کو کسی گھٹائی مثلاً گھی میں بھون کر زخمیوں اور بالخصوص بیڑ سوز پر لگانا شفا کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے پتوں اور جڑوں کا لیپ بھی زخموں کے ناسور اور سوجن پر لگانا مفید ہے۔

سے چار گرام جڑ کا سفوف روزانہ چینی یا شہد، لمبی سیاہ مرچ اور گھی کے ساتھ لینا چاہیے۔

عمومی کمزوری:

اس کی جڑوں کو اطباء مریضوں کی عمومی کمزوری دور کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ایسی کیفیت میں پتے ۲ گرام مقدار روزانہ استعمال کرائی جاتی ہے۔

سٹھیا اور جوڑوں کا درد:

جوڑوں کے درد کے علاج کے لیے اسگندھ کی جڑیں بہت کار گر ہیں۔ اس کی جڑوں کا سفوف ۳ گرام روزانہ دودھ کے ساتھ کھانا چاہیے۔

تپ دق:

تپ دق کے علاج میں بھی اسگندھ کی جڑیں اپنی اثر آفرینی ثابت کر چکی ہیں۔ جڑوں کا جوشاندہ کالی مرچ اور شہد کے ساتھ استعمال کرنا پھیپھڑوں کے علاوہ گردن کے غدود کی دق میں بھی شفا بخش ہے

بے خوابی:

اس کی جڑیں نشہ آور ہونے کی وجہ سے گہری نیند لانے کا سبب بنتی ہیں۔ چنانچہ بے خوابی کا بہت اچھا علاج ہے۔

زکام اور کھانسی:

آشوگندھ یا اسکندھ ناگوری جڑی بوٹیوں میں شمار ہونے والا پودا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں لیکن ان میں دو معروف ہیں۔ ایک میں پودا چھوٹا اور اس کی جڑ بڑی ہوتی ہے جبکہ دوسری میں پودا بڑا اور جڑ چھوٹی اور پتلی ہوتی ہے۔ یہ عموماً خود رو پودا ہے جو قبرستانوں اور کھنڈرات میں اگتا ہے۔ پودے کی اونچائی پانچ فٹ تک ہو سکتی ہے۔

یہ پودا پاکستان میں پنجاب، سندھ، بلوچستان اور کے پی میں پایا جاتا ہے جبکہ بھارت میں راجستھان میں اسکی پیداوار بہت ہوتی ہے۔

ادویات میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ اس کرشماقی اور حیرت انگیز بوٹی کو جھنگل انڈیا بھی کہتے ہیں۔

طبی فوائد اور استعمال:

آشوگندھ کا پورا پودا متعدد طبی ضروریات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے تنویمی اور مسکن اجزا میں اعصاب کو بے حس کر دینے کی بھی خاصیت موجود ہے۔ اس سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ پودے کی جڑیں مقوی اور محرک ہیں۔ اس کے بیج شباب آور اور خواب آور ہوتے ہیں۔ جسم میں خارج ہونے والی دیگر قدرتی رطوبتوں کے اخراج میں بھی اس کا استعمال اضافہ کرتا ہے۔ جس میں بدن کے مساموں سے خارج ہونے والا پسینہ بھی شامل ہے۔

سقتو باہ:

دو سے چار گرام جڑ کو دودھ یا گھی کے ساتھ لینا مقوی باہ ہے۔ اس سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ سرعت انزال کے خاتمہ کے لیے بھی اکسیر ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لیے دو

آشوگندھ کا پورا پودا متعدد طبی ضروریات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے تنویمی اور مسکن اجزا میں اعصاب کو بے حس کر دینے کی بھی خاصیت موجود ہے۔ اس سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ پودے کی جڑیں مقوی اور محرک ہیں۔ اس کے بیج شباب آور اور خواب آور ہوتے ہیں۔ جسم میں خارج ہونے والی دیگر قدرتی رطوبتوں کے اخراج میں بھی اس کا استعمال اضافہ کرتا ہے۔



Feel Beautiful



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT



/ChiltanPure



/ChiltanPure.com



Moringa powder



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT



/ChiltanPure



/ChiltanPure.com

حسین اداکارائیں اور انکی خوبصورتی کا راز

یاسمین خاں



ہر دم جاذب نظر آنے والی لکش اداکارائیں اپنی خوبصورتی کے بارے میں کیا کہتی ہیں؟ جانیے وہ قدرتی ہر بل جو آپ کو بھی حسین و جمیل بنادے گئیں۔

مازہ خاں کی خوبصورتی کا راز:

مازہ خاں پاکستان کی خوبصورت ترین ایکٹریس ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ میں دن میں دو تین مرتبہ تھوڑا شہد اور لیموں کا رس لے کر ہاتھ پر ملتی ہوں اور چہرے پر لگا لیتی ہوں۔ میں جہاں بھی جاؤں یہ دونوں چیزیں شہد اور لیموں میرے بیگ میں موجود ہوتی۔ یہ میں بچپن سے استعمال کر رہی ہوں۔ آپ دیکھ لیں وہ کتنی گوری چٹنی اور نرم و نازک جلد کی مالک ہیں۔

قلو پلہ کی خوبصورتی کا راز: قلو پلہ سے کون واقف نہیں، اپنے عہد کی خوبصورت ترین شہزادی تھی۔ ان کی خوبصورتی کا راز دودھ میں پوشیدہ تھا۔ یہ دودھ سے نہایا کرتی تھی۔ دودھ سے نہانے کے لیے بالٹی بھر دودھ نہیں بلکہ آدھے کپ سے بھی نہایا جاسکتا ہے۔ جبکہ وہ دودھ اور شہد کو ملا کر جلد کو نرم و ملائم بنایا کرتی تھی۔ کبھی کبھی وہ اپنی جلد کو نرم اور شفاف رکھنے کے لیے اپنی کنیزوں سے مساج بھی کروایا کرتی تھی جو سمندری نمک اور دودھ کی ملائی سے تیار کیا جاتا تھا۔ (یہ اسکرپ مساج کرنے کے بعد 5 منٹ تک جلد پر لگا رہنے دیا جائے اس کے بعد دھو دیا جائے، نتائج دیکھ کر آپ حیران رہ جائیں گے) جبکہ عرق گلاب کو بھی جلد پر لگاتی تھی۔ واضح رہے کہ عرق گلاب کا استعمال ہر دور میں کیا جاتا رہا ہے۔ عرق گلاب جلد کو نمی فراہم کرتا ہے۔ یہ دن اور رات کے کسی بھی حصے میں بلا جھجک استعمال کیا جاسکتا ہے۔ عرق گلاب جلد کو جوان اور تروتازہ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔



غزل صدیقی کی خوبصورتی کا راز:

ماروی ڈرامے سے شہرت حاصل کرنے والی غزل صدیقی اپنے لمبے بالوں اور خوبصورتی کی وجہ سے مشہور ہیں۔ ان کی خوبصورتی کا راز بھی آرگینک فوڈ اور نیچرل چیزوں کے استعمال میں پوشیدہ ہے۔ وہ آج بھی اسی طرح حسین و جمیل ہیں۔ جیسا کہ ماضی میں ہوا کرتی تھیں۔ ایلوویرا جیل کا جوس وہ گرمیوں میں بطور فریش استعمال کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بالوں اور جلد کے لیے بھی ایلوویرا جیل کو بہت مفید سمجھتی ہیں۔ ایلوویرا کے گودے کو کال کر جوس، ملک شیک اور سالن وغیرہ میں مکس کر کے کھانے سے بہت سے دانا منہ، منہ زور وغیرہ حاصل ہو سکتے ہیں۔





اداکارہ ریکھا کی خوبصورتی کا راز:

اداکار ریکھا کی سائنوئی سلونی مگر لکش جلد کارا ز ملتانی مٹی میں پوشیدہ تھا۔ اس کے علاوہ وہ سروس کے تیل کو بطور کلینر استعمال کرتی تھیں۔



پریانیکا چوپڑا کے حسن کا راز:

پریانیکا چوپڑا کی فریش سکن کارا ز یہ نسخہ ہے۔ کہ وہ ہلدی، دہی، گندم کا آٹا اور لیموں کے رس میں چند قطرے عرق گلاب کوکس کر کے چہرے پر لپ کرتی ہیں۔ آپ بھی استعمال کریں اور بیس منٹ بعد دھو لیں۔



نیمل خاور کے حسن کا راز:

نیمل خاور کی گلابی رنگت کا راز چائے، کافی اور سوڈے سے مکمل اجتناب اور پانی کے زیادہ استعمال میں ہیں۔ انہوں نے ایک ٹویٹر ویڈیو میں بتایا کہ کم از کم ایک لیٹر پانی پینا چاہیے اور کیفین ملے مشروبات سے مکمل اجتناب کریں۔ یہ جلد کو خشک کرتے ہیں۔



نوال سعید کے خوبصورت بالوں کا راز:

پاکستان ڈراما انڈسٹری کی خوبرو اداکارہ نوال سعید کی پرکشش شخصیت کا اہم حصہ جہاں ان کا سحر میں مبتلا کر دینے والا حسن ہے تو وہیں ان کے خوبصورت گھنے بال بھی کسی طور پیچھے نہیں۔ ایک حالیہ ویب انٹرویو میں جب اداکارہ نوال سے ان کے خوبصورت بالوں کا راز پوچھا گیا تو ان کا کہنا تھا کہ میں بالوں کی خوبصورتی کے لیے کبھی بھار دہی چیزوں کا استعمال کرتی ہوں۔ اداکارہ کا کہنا تھا کہ میں بالوں میں ہفتے میں ایک بار تیل لگاتی ہوں، اداکارہ کے مطابق والدہ کے کہنے پر بالوں میں ایلوو ویرا جیل اور دہی کا استعمال بھی کرتی ہوں۔ اپنے انٹرویو میں اداکارہ نوال کا مزید کہنا تھا کہ پہلے میرے بال اس سے بھی کہیں زیادہ لمبے اور گھنے ہوا کرتے تھے تاہم ڈرامہ شوٹنگ کے دوران زیادہ سے زیادہ بلوڈ رائیئر لگنے کی وجہ سے میرے بال کم اور خراب ہونے لگے ہیں۔



انسان کو تندرست اور پرسکون رکھتی ہے

مقابلہ

سونف کو زمانہ قدیم سے طبی لحاظ سے صحت کے لیے فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔ سونف کے بے پناہ فوائد ہیں اور اسی لیے کہا جاتا ہے کہ ہر گھر میں سونف ضرور رکھنی چاہئے، یہ کئی امراض میں بہت مفید ہے۔

سونف ایک سستی اور آسانی سے دستیاب ہو جانے والی جڑی بوٹی ہے جسے کچن کی زینت کہا جائے تو غلط نہ ہوگا، کھانوں میں اس کا استعمال خاص خوشبو اور اضافی ذائقے کے لیے کیا جاتا ہے۔

اس کا استعمال بہت سی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے بھی کیا جاتا ہے۔ اور خصوصاً وزن کم کرنے کے لیے یہ ایک بہترین جڑی بوٹی ہے۔ اسے خام شکل میں کھایا جائے یا چائے کی صورت میں بھی پیا جاتا ہے جبکہ سونف میں موجود آئل کو ادویات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

سونف میں پائے جانے والے کیمیائی اجزاء:

سونف کے بیج میں غذائی ریشہ، چربی، کاربوائیڈریٹ، پولیونسیٹریٹ، پروٹین، تھامین، ریفلوین، نیا سین، وٹامن بی، وٹامن سی، بیکٹیم، آئرن، میکینیشیم، میگنیشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، زنک، اور دیگر اجزاء بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

سونف کے فوائد:

سونف میں کچھ ایسے منرلز پائے

جاتے ہیں جو انسانی دماغ کو سکون پہنچاتے ہیں جو کہ پرسکون نیند سونے کا سبب بنتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جو افراد اچھی اور پرسکون نیند سوتے ہیں ان کا وزن نہیں بڑھتا اور انسان ہمیشہ صحت مند رہتا ہے۔ جرمنی میں لوگ دوائیاں کم خریدتے ہیں، اور سونف کا پانی زیادہ استعمال کرتے ہیں، اس کی وجہ سونف کے متعدد فوائد ہیں۔

پیٹ کا موٹاپا:

پیٹ کی سائیز پر چربی ہاتھ میں آنے لگے، پیٹ کچھ بڑا محسوس ہونے لگے، کولہوں پر بوجھ پڑنے لگے یا کندھوں کے پیچھے گوشت چڑھا ہوا ہو تو سمجھ لیں کہ خطرے کی گھنٹی بج گئی۔ موٹاپے کی وجہ سے اکثر خواتین کو معدے کی تڑپ، جلن، گیس اور قبض کا مسئلہ درپیش ہو جاتا ہے۔

سونف کا پانی ان تمام مسائل کو حل کرنے کا بہترین حل ہے۔

طریقہ: دو گلاس پانی میں ایک کھانے کا چمچ سونف ڈال کر اتنا ابالیں کہ پانی ایک گلاس رہ جائے پھر دس منٹ کے لئے اس پانی کو ڈھکن سے ڈھانپ لیں اس کے بعد چھان کر آدھا چائے کا شہد شامل کر کے اچھی طرح مکس کر کے ہمارے منہ پر پانی پی لیں۔ یہ عمل مسلسل چار ہفتوں تک کرنے سے پیٹ کی اضافہ چربی اور وزن حیرت انگیز حد تک کم ہو جائے گا۔

دم سے ہمیشہ کے لئے سکون:

دم دار اصل سانس کی تنگی کے دورے ہیں، جس میں مریض کو سانس لینے میں پریشانی اور دقت پیش آتی ہے۔ خصوصاً سردیوں

میں رات کے وقت یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔

طریقہ: آدھا پانی میں ایک تولہ سونف ڈال ابالیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو اسے چھان کر آدھا چمچ شہد ڈال نیم گرم دن میں دو بار پیئیں۔ خصوصاً سردیوں میں ایک ہفتہ استعمال کرنے سے رات کے وقت ہونے والی کھانسی اور دمے کے انگیک سے بچا جاسکتا ہے۔

حیض کی بے قاعدگی:

حیض کی بے قاعدگی کا مرض دار اصل ہارمونز کی خرابی سے لاحق ہوتا ہے، کیونکہ جیسے ہی بچہ دانی ٹھیک سے کام کرنا بند کرتی ہے تو ماہواری میں خرابی شروع ہو جاتی ہے۔ یہ نسخہ اس مرض کے لئے انتہائی فائدہ مند ہے۔

طریقہ: ڈیڑھ کپ پانی میں سات گرام سونف اور آدھا کھانے کا چمچ گڑ شامل کر کے ابالیں۔ جب پانی ایک کپ رہ جائے تو اس نیم گرم پانی کو صبح شام ایک کپ پیئیں۔ یہ عمل دو ہفتوں تک کرنے سے حیض کی بے قاعدگی ختم ہو جائے گی۔ اگر موٹاپا بہت زیادہ ہو تو حیض کی بے قاعدگی ہونا لازمی بات ہے۔ اس لئے وزن کم کرنا اچھی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔

گردے میں پتھری سے بچاؤ:

گردے کا درد، ورم اور پتھری کے بننے کی وجہ دار اصل پانی کم پینا ہے۔ کم پانی پینے کے باعث جسم میں موجود نمک، منرلز اور دوسرے کیمیائی مادے اکٹھے ہو کر ایک دوسرے کے ساتھ چپک جاتے ہیں اور پتھری کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔





مناسب طریقے سے مدد کرنے میں مدد دیتی ہیں جبکہ دل کی دھڑکن بہتر ہوتی ہے۔

آنکھ کی صحت کے لیے فائدہ مند:

سوف فینائی کو بہتر کرنے کے لیے بھی فائدہ مند ہے، اس میں موجود وٹامن سی فینائی کو بہتر بنانے میں کردار ادا کرتا ہے۔

کیل مہاسے کم کرے:

سوف فینائی موجود آئل ورم کش خصوصیات رکھتے ہیں اور جلدی مسائل جیسے کیل مہاسوں کے علاج میں مدد دیتا ہے۔ سوف فینائی میں موجود اضافی سیال کو خارج کر دیتی ہے جو کہ کیل مہاسوں کی شکل اختیار کرتے ہیں۔

ذیابیطس کے خلاف مزاحمت

سوف فینائی میں ذیابیطس کے شکار افراد کو اس مرض سے لڑنے میں بھی مدد دیتی ہے، وٹامن سی اور پوٹاشیم کے باعث یہ بلڈ شوگر لیول کو کم کرتی ہے جبکہ انسولین کی سرگرمیوں میں اضافہ کرتی ہے جس سے بلڈ شوگر متوازن رہتا ہے۔

مسوڑوں کے لیے بہترین

سوف فینائی جراثیم کش خصوصیات کے باعث مسوڑوں کو بھی مضبوط بناتی ہے جس سے دم یا سوجن کی روک تھام ہوتی ہے۔

جوڑوں کے درد میں کمی لائے:

ایک تحقیق میں دریافت کیا گیا کہ جوڑوں میں دم کے حوالے سے سوف فینائی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے، یہ ایک اینٹی آکسائیڈنٹ کی سرگرمیوں کو بڑھاتا ہے جس سے جوڑوں میں دم کم ہوتا ہے۔ ایک اور تحقیق میں بتایا گیا کہ سوف فینائی کے عوارض سے نجات کے لیے مفید ہے۔

نوٹ: یہ مضمون عام معلومات کے لیے ہے۔ قارئین اس حوالے سے اپنے معالج سے بھی مشورہ لیں۔

☆☆☆☆☆

نرمی ملائی کو برقرار رکھنے کے لیے نیتہ بے حد مفید ہے۔ طریقہ: تین کھانے کے چمچ زیتون کا تیل دو کھانے کے چمچ چینی کسی برتن میں ڈال کر دونوں چیزوں کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ اب اس مکسچر کو شیشی میں محفوظ کر لیں۔ اب کپڑے دھونے کے بعد یا بچن کے کام سے فارغ ہو کر اس تیل کو ہاتھوں پر لگا کر مساج کریں۔ اس کے استعمال سے ایسا رزلٹ ملے گا کہ آپ باقی سب بینڈ کیئر پراڈکٹس بھول جائیں گے۔

کھانا ختم کرے:

سوف فینائی ہاضمہ کے عمل کو بہتر بناتی ہے، اسی لیے یہ غذائیت کو جزو بدن بنانے کا عمل بھی بہتر کر دیتی ہے۔ اس طرح نقصان دہ اجزاء جسم سے خارج ہو جاتے ہیں، اسی طرح جسم میں گلوکوز کی سطح بھی متوازن رہتی ہے، یہ بے وقت کھانے کی خواہش کو قابو میں کرتی ہے جبکہ جسم میں اضافی سیال کو بھی خارج کر دیتی ہے۔ ویسے بھی سوف فینائی کو ریلکس کرنے کے ساتھ بال کے بہاؤ کو حرکت میں لاتا ہے جس سے درد کم ہوتا ہے اور نظام ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔ سوف فینائی استعمال جسم سے گیس کو بھی خارج کرتا ہے اور پیٹ پھولنے کا مسئلہ حل ہوتا ہے۔

دل کی صحت بہتر بنائے:

جگر صحت مند ہو تو کولیسٹرول بہتر طریقے سے کنٹرول ہوتے ہیں، سوف فینائی غذاؤں میں سے ایک ہے جو جگر کے افعال کو

طریقہ: تین کپ پانی میں ڈیڑھ کھانے کا چمچ سوف فینائی شامل کر کے اتنا ابالیں کہ پانی ایک کپ رہ جائے۔ یہ چائے روزانہ شام چار بجے پیئیں۔ اس کے مسلسل پانچ ہفتوں کے استعمال سے پتھری پیشاب کے ذریعے خارج ہو جائے گی۔ اگر درد گردہ شروع ہو تو فوراً اس قبوے کے پینے سے چند منٹوں میں تکلیف ختم ہو جائے گی۔

کمزور کرتے ہاں:

بالوں کے گرنے اور ٹوٹنے کی اصل وجہ بالوں میں فٹنس، سکری اور خشکی کا ہونا ہے۔ ان کی وجہ سے بال کمزور ہو کر ٹوٹنے لگ جاتے ہیں۔ اس نئے کے استعمال سے آپ اپنے بالوں کو مضبوط اور چمکدار بنا سکتے ہیں۔

طریقہ: ایک لیٹر پانی میں مٹھی بھر مرود کے پتے، تین کھانے کے چمچ سوف فینائی شامل کر کے ابالیں۔ اتنا ابالیں کہ مرود کے پتے، اپنا رنگ چھوڑ دیں۔ نیم گرم ہونے پر اس سے اپنا سر دھو لیں۔ ہفتے میں دو بار استعمال کرنے سے بالوں کا گرنا ٹوٹنا اور کمزور ہونا بند ہو جائیگا۔ ساتھ میں بال چمکدار اور مضبوط ہو جائیں گے۔

ہاتھوں کا روکھائیں:

اکثر خواتین ہاتھوں کی دیکھ بھال کرنے کے باوجود بھی ان کے ہاتھ روکھے اور بے جان سے لگتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ صابن سرف کا استعمال کرتے ہیں جن میں موجود کیمیکلز آپ کے ہاتھوں کو روکھے کر دیتے ہیں۔ ہاتھوں کی

سوف فینائی سستی اور آسانی سے دستیاب ہو جانے والی جڑی بوٹی ہے جسے کچن کی زینت کہا جائے تو غلط نہ ہوگا، کھانوں میں اس کا استعمال خاص خوشبو اور اضافی ذائقے کے لیے کیا جاتا ہے۔

اس کا استعمال بہت سی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے بھی کیا جاتا ہے۔ اور خصوصاً وزن کم کرنے کے لیے یہ ایک بہترین جڑی بوٹی ہے۔ اسے خام شکل میں کھایا جائے یا چائے کی صورت میں بھی پیا جاتا ہے جبکہ سوف فینائی موجود آئل کو ادویات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



عابد خان

دنیا میں پائے جانے والے درختوں کی ایک قسم دارچینی (Cinnamomum) کہلاتی ہے۔

دارچینی کا شمار دنیا بھر میں استعمال ہونے والے معروف ترین مصالحہ جات میں ہوتا ہے۔ دارچینی ذائقے کے لحاظ سے شیریں

بناتا ہے جو جسم میں جراثیم یا فنگس بڑھنے سے روکتا ہے۔ شوگر اور دل کے امراض سے تحفظ:

دن کا آغاز دارچینی کے اس قدرتی نسخے سے کرنے سے آپ کا جسم انسولین کو بہتر رد عمل دینا شروع کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں بلڈ شوگر کا لیول متوازن ہو جاتا ہے۔ صبح سویرے نہار منہ پیسی چوٹی دارچینی کا ایک چمچ استعمال کر لیں تو ہاضمے سے لے کر دل کی

صفائی اور انہضام کے عمل کو تیز کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دارچینی ملا دودھ پینے کے حیرت انگیز فوائد:

دارچینی کو ہڈیوں کے لیے بھی کہتے ہیں۔ دارچینی میں موجود کمپاؤنڈ بہت سی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات سے بھر پور ہوتے ہیں جو صحت اور خوبصورتی دونوں کے لیے ہی فائدہ مند ہے۔ دارچینی والا دودھ کئی بیماریوں میں فائدہ مند ہے اور کئی بیماریوں سے محفوظ بھی رکھتا ہے۔

دارچینی متعدد بیماریوں کی معالج



دارچینی والا دودھ بنانے کے لیے ایک کپ دودھ میں ایک چمچ دارچینی پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں اس دودھ کے پینے کا کوئی نقصان نہیں لیکن پھر بھی پینے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

بلڈ شوگر لیول کنٹرول:

دارچینی میں کئی ایسے کمپاؤنڈ پائے جاتے ہیں جو بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتے ہیں دارچینی والا دودھ خاص طور پر ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے

اچھی اور بھر پور نیند:

اگر آپ کو بے خوابی کی پرالیم ہے یا پھر آپ کو اچھی نیند نہیں آتی ہے تو دارچینی والا دودھ پینا آپ کے لیے بہت فائدہ مند رہے گا سونے سے پہلے ایک گلاس دارچینی والا دودھ پی لیں اس سے آپ کو اچھی نیند آئے گی۔

خوبصورت بال اور جلد:

خوبصورت بالوں اور جلد کے لیے دارچینی والا دودھ پینے سے بال اور جلد سے منسلک قریباً ہر مسئلہ دور ہو جاتا ہے۔ اس کی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات اسکن اور بالوں کو انفیکشن سے محفوظ رکھتی ہے۔

دارچینی میں کئی ایسے کمپاؤنڈ پائے جاتے ہیں جو بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتے ہیں

بیماریوں تک کئی طرح کے مسائل سے تحفظ مل سکتا ہے۔ بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کے مریضوں کے لیے شہد اور دارچینی بے حد مفید ہے۔ شہد کا ایک چھوٹا چمچ لے کر اس میں چھوٹا چمچ دارچینی پاؤڈر ملا دیں اور اس مرکب کو آدھے گلاس پانی میں گھول کر پی جائیں۔ اس سے آپ کا کولیسٹرول لیول کم رہے گا۔

سر دی کی کھانسی سے بچاؤ:

سر دیوں کے موسم میں کھانسی میں مبتلا افراد ایک بڑا چمچ شہد نیم گرم پانی میں ایک چوتھائی چمچ دارچینی پاؤڈر رکھنا تھم ملا لیں۔ اس کو تین دن مسلسل استعمال کریں، اس سے آپ کی کھانسی بھی ٹھیک ہو جائے گی اور سر دی کا مسئلہ بھی دور ہو جائے گا۔

ہاضمے میں بہتری:

دارچینی کا استعمال ہاضمے کے لیے بھی بہترین ہے، خصوصاً آنتوں کی

لیکن زبان پر چھنے والی ہوتی ہے۔ اس کی رنگت ہلکی سیابی مائل ہوتی ہے اور یہ زیادہ تر پاکستان، بھارت، سری لنکا، چین اور افریقہ کے مختلف علاقوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ دارچینی ادویات میں بھی استعمال کی جاتی ہے،

اس کا ایک بڑا مگر غیر معروف فائدہ یہ ہے کہ اسے کھانوں میں استعمال کرنے سے کھانے خراب ہونے سے بچ جاتے ہیں جس کی وجہ یہ ہے کہ اس کے استعمال سے کھانوں میں کئی قسم کے جراثیم (بیکٹیریا) کی افزائش میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

دارچینی کے فوائد:

ہمارے جسم میں مضر اجزاء اور مقدار میں موجود ہوتے ہیں، جن کے خلاف جدوجہد کرنے کے لیے ہمیں اینٹی آکسیڈنٹس کی ضرورت ہوتی ہے، جو دراصل ایسے مالیکیولز کو پیدا ہونے سے روکتے ہیں جو ہمارے جسم کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ دارچینی ایسے اینٹی آکسیڈنٹس جیسے کہ پولی فینولز (Polyphenols) سے بھر پور ہوتی ہے جو ہمارے لیے فائدہ مند ہوتے ہیں۔ دارچینی میں موجود اینٹی فائبروز آئل شہد کے ساتھ ملا کر ہائیڈروجن آکسائیڈ

PERFECT HAIR STRAIGHTENING
SHAMPOO

GLOSS[®]
BY MARIAM KISHMISH



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT



/kishmishOrganic.com



/Kishmish.Products

جہاں آرا

اللہ تعالیٰ نے اپنے نیک اور فرمانبردار بندوں کے لیے کرہ ارض پر پانچ جنتی پھل پیدا کیے ہیں، جن کا ذکر قرآن مجید میں جنت کے منظر نامے میں واضح الفاظ میں کیا گیا ہے۔ ان کے بارے میں اللہ رب العالمین فرماتے ہیں، "اور جو لوگ ایمان لائے اور نیک عمل کرتے رہے، ان کو خوشخبری سنا دو کہ ان کے لیے (نعت کے) باغ ہیں، جن کے نیچے نہریں بہہ رہی ہیں۔ جب انہیں ان میں سے کسی قسم کا میوہ کھانے کو دیا جائے گا تو کہیں گے، یہ تو وہی ہے جو ہم کو پہلے دیا گیا تھا۔ اور ان کو ایک دوسرے کے ہم شکل میوے دینے جائیں گے اور وہاں ان کے لیے پاک بیویاں ہوں گی اور وہ بیہوشوں میں ہمیشہ رہیں گے (سورۃ البقرہ - آیت نمبر 25)۔ آج کی طب نے انہیں "سپر فوڈ" قرار دے کر کہا ہے کہ مناسب مقدار میں یہ پھل کھانے والے بھی بیمار نہیں ہوتے۔ ان پھلوں میں سے ایک پھل انار ہے۔ انار کے حوالے سے ارشاد رب العزت ہے کہ ترجمہ: ان میں میوے اور کھجوریں اور انار ہیں (سورۃ الرحمن - آیت نمبر 68)

اللہ تعالیٰ نے انار کو جنت کا ایک پھل بتایا ہے، جو اہل زمین کے لیے رب کائنات کی خاص سوغات ہے۔ اسے پھلوں کا شہنشاہ بھی کہا جاتا ہے۔ جو طلسماتی طاقتوں اور خوبیوں کا مالک ہے۔ قدیم یونان و مصر میں لوگ اسے نسلی زرخیزی اور لافانی زندگی کی علامت سمجھتے تھے۔ ذائقے کے لحاظ سے انار کی تین اقسام ہیں۔ انار شیریں، انار ترش اور انار منجوش، یعنی کھٹا میٹھا۔ یہ تینوں ہی اقسام دوا اور غذائی خصوصیات سے بھرپور ہیں۔ انار کے درخت کی چھال، پھول، پھل کا چھلکا اور یہاں تک کہ پتیاں بھی مفید ہیں۔ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ انار میں حیران کن طبی فوائد موجود ہوتے ہیں۔ اس خوش ذائقہ پھل کے استعمال سے آپ کئی ایسے فوائد حاصل کر سکتے ہیں، جو آپ کو ہنگی دواؤں کے ذریعے حاصل ہوتے ہیں۔

انار وٹامنز اور توانائی کا خزانہ ہے۔ اس میں کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، آئرن، بائیوٹکلوک ایسڈ، فائٹوکیکیز، اینٹی آکسیڈنٹس، پولی فینول، کم کیلوریز اور وٹامن اے، بی اور سی موجود ہوتے ہیں۔ ڈائریا، ہیپٹائس

اور جوڑوں کے درد میں انار کا استعمال کافی فائدہ مند ہے لیکن اس کا بہت زیادہ استعمال قبض کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

100 گرام انار میں 83 کیلوریز ہوتی ہیں، جس سے آپ کو دن بھر بیدار، چوکنا اور توانا رہنے کے لیے توانائی ملتی ہے۔ اگر آپ ڈائٹ پر ہیں، تو انار ضرور کھائیں کیونکہ اس میں بڑی مقدار میں فائبر موجود ہوتا ہے، جس سے آپ کو بھوک کم لگے گی اور آپ کا ہاضمہ بھی تیز ہوگا۔ انار میں جذب ہونے والی چکنائی موجود نہیں ہوتی، جس کی وجہ سے یہ ڈائٹنگ کرنے والوں کے لیے بہترین غذا کام دیتا ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ انار کا جوس پینے سے کمر کے ارد گرد چربی کا خاتمہ ہو جاتا ہے، اس کے قدرتی اجزاء موٹاپے کا باعث بننے والے خلیات کا خاتمہ کر کے چربی پگھلانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

قوت مدافعت میں اضافے کے لیے وٹامن سی سب سے بہترین ہے اور انار میں یہ وٹامن سیب سے چار گنا زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن ای بھی کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ قدرت کا یہ انمول تحفہ جگر کی صحت کے لیے بھی بہت مفید ہے۔

اگر آپ روزانہ آٹھ اونس انار کا جوس پیں، تو آپ کی جلد دانوں سے پاک، جوان اور چمکدار نظر آئے گی۔ پیو بک ایسڈ کی وجہ سے انار کا جوس آپ کی جلد کو سردیوں میں خشکی اور کھر دے پن سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ ایسڈ بالوں کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے جس کی وجہ سے بالوں کے گرنے میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے اکثر لوگ انار سے حاصل کردہ تیل کو جلد اور بالوں کیلئے استعمال کر رہے ہیں۔

اگر انار کے استعمال کو معمول بنالیا جائے تو یہ چھاتی، بڑی آنت اور مثانے کے کینسر کے خلاف مدافعت فراہم کرتا ہے۔ اس کے چھلکے میں ایجک ایسڈ موجود ہوتا ہے، جو جلد کے کینسر کو بڑھنے سے روکتا

ہے۔ اسی لیے آئیکولوجی یعنی رسولیوں کے ماہرین اپنے مریضوں کو کوٹا ہوا انار باقاعدگی سے کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ انار کا باقاعدہ استعمال نہ صرف پروسٹیٹ کینسر اور آنتوں کے کینسر کو بڑھنے سے روک سکتا ہے بلکہ پروسٹیٹ کینسر کے خلیات کو ختم بھی کر سکتا ہے۔

انار میں موجود فائٹوکیکیز کو لیپسٹرل اور بلڈ پریشر کم کرتے ہیں جبکہ روزانہ انار کا ایک اونس تازہ جوس پینے سے آپ کی کیرڈیو آئری میں موجود رکاوٹیں دور ہوتی ہیں، یہ رکاوٹیں اسٹروک اور دل کی دیگر بیماریوں کا باعث بنتی ہیں۔ وٹامن سی، وٹامن بی فائیبو، پوٹاشیم اور فائبر سے بھرپور اس پھل کے سفید چھلکے اور باہر کی پتلی جلد بھی کھائی جاسکتی ہے بلکہ وہ پھل کا ہی حصہ ہوتے ہیں۔ اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس اور جراثیم کش خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں۔

صحیح ہمار منہ پانی کے علاوہ انار کا جوس پینا بے حد مفید ہے۔ انار کا تازہ جوس (ایک گلاس) گرم کریں، جب بھاپ نکلتا شروع ہو جائے تو اسے نیم گرم حالت میں ہمار منہ پی لیں یا پھر مٹی بھر انار دانے کو آدھے لیٹر پانی میں دس منٹ اُبال کر چھوڑیں۔ انجاننا کے مریضوں کو یہ پانی عام درجہ حرارت پر صبح کے وقت پینے کو دیں، اس سے سینے میں کھچاؤ اور درد میں بے پناہ آفاقہ ہوگا۔

ذہنی تناؤ کو کم کرنے کے لیے بھی انار ایک بہترین ٹانک ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ انار میں سنگتے اور سبز چائے سے تین گنا زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں، جو جسم کو کئی فاضل مادوں کے اثرات سے بچاتے ہیں۔ اس کے علاوہ انار میں آئرن، پوٹاشیم اور میگنیز کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے، جس کی وجہ سے یہ انسانی صحت پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ دوران عمل انار کا باقاعدگی سے استعمال انیہا اور اُڑاؤ سے محفوظ رکھتا ہے۔

انار کھانا آنکھوں کے لیے بھی کافی فائدہ مند ہے۔ امراض چشم کے لئے میٹھے انار کا رس نکال کر اسے سبز رنگ کی بوتل میں چالیس دن دھوپ میں رکھ دیں، پھر اس پانی کو سلائی کی مدد سے آنکھوں میں لگائیں۔ یہ پانی جتنا پرانا ہوگا، اتنا ہی اس کے فوائد میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

☆☆☆☆

انار

طلسماتی قوتوں سے بھرپور جنتی پھل

مناسب مقدار میں یہ پھل کھانے والے

کبھی بیمار نہیں ہوتے





How does Stress Affect Skin?

Like it or not, it is a truth that stress can upset your skin in multiple ways. One way is when stress causes inflammation, which in turn causes your skin to freak out.

An **American dermatologist Dr. Richard G. Fred** terms this condition as, “the stress response—whether we’re being chased by a saber-toothed tiger, whether we have a deadline, whether we’re having trouble with family or love—is all the same. Your immune system gets ready to do battle.” It does this by releasing chemicals like interleukins, which, in order to help protect your health, cause inflammation.

At its core, inflammation is your body’s response to a perceived threat to your health. This can be a good or bad thing. Inflammation plays a crucial role in keeping you healthy, because your body needs to defend itself from true dangers, like flu viruses. But sometimes your body can overreact to substances that are actually harmless or something that at least doesn’t require such a disproportionate response. Sometimes, that thing is stress.

If your genetics, environment, or both make you susceptible to certain skin-related ailments, this inflammation can

also make them flare up. Because of that inflammation, stress can lead to flare-ups if you already have certain skin conditions, but it can also just make your skin hypersensitive.

Let’s say you’re predisposed to eczema. Feeling overwhelmed with stress is one trigger that can make its characteristic patches of dry, itchy, inflamed skin bloom across your body. Same goes with psoriasis, a condition that causes sore, irritated, scaly blotches of skin, and rosacea, which can lead to reddened facial skin and bumps that might feel hot and tender to the touch. Of course, acne is in the mix, too.

Along with these, a few other conditions are closely linked with stress, like greasy patches on your scalp; dandruff and excessive hair sheds. **Arielle Nagler**, a reputed dermatologist opines, “Stress and pro-inflammatory chemicals cause the hair to transition from the growth phase to the falling out phase all at once.” Other health conditions, like skin-picking disorder or hair-pulling disorder, have a more obvious link to stress.

This doesn’t mean stress will cause these conditions if you don’t have them, just that it might make them harder to manage if you do.

Even if you don’t have an actual skin condition, dealing with way more stress than usual for a significant amount of time might make your immune system hyperirritable, so something that doesn’t normally bother your skin can make it freak out.

Stress can also make you more likely to skimp on your usual healthy habits, which can come with side effects. “Usually, when we’re experiencing a great deal of stress, we spend less time taking care of ourselves,” Says Dr. Bennett “**If you’re not sleeping well, if you’re not taking time to wash your face, if you’re not eating well or drinking enough water, that can impact your skin negatively.**”

This is in part because your immune system functions best when you’re taking care of yourself. The real message to take away from this is that there are lots of ways stress and your skin can affect each other. Managing your stress may be one part of the puzzle that can help your skin mind its manners, and when it does misbehave, at least do so less severely—but it’s not the be-all and end-all. So, the must do thing is to chill, take time for self-care, and talk to a professional if symptoms persist.



Anti-Aging & Immunity Booster!

Blackcurrant Oil

The blackcurrant, also known as cassis, is a woody shrub in the family Grossulariaceae grown for its berries. It is native to temperate parts of central and northern Europe and northern Asia, where it prefers damp fertile soils and is widely cultivated both commercially and domestically.

It Contains:

Blackcurrant oil contains Vitamin A, Vitamin B, B1, Vitamin E and Vitamin C. Because of the variety of vitamins found in it, it is also termed as vitamin superstar. Moreover, it contains iron, anthocyanins, polyphenolic substances, gamma-linolenic acid (GLA) and antioxidants.

Health Benefits

Blackcurrant oil has many health benefits to count, but let's know about only some of them.

- Hair Protector
- Anti-Aging
- Freshens the Skin
- Boosts Immunity
- Reduces Muscle Pain
- Controls Blood Pressure

Hair Protector

The use of black currant oil may prevent premature graying of hair. It is rich in vitamin C and iron, which help in the absorption of minerals and keep hair strong, black and healthy.

Anti-Aging

Research shows that berries are high in antioxidants, and can actually slow down the aging process. The antioxidants in blackcurrant oil can help protect your cells from damage caused by free radicals, causing less wear and tear, and reflecting positively on the appearance of your skin. Vitamin C present in black currant seed extract, also helps to improve collagen production, keeping your skin elastic, and preventing fewer wrinkles as you age. Vitamin E in the oil protects against sun damage, and the anti-inflammatory properties of the oil are beneficial for all kinds of conditions such as heart disease, dementia, and arthritis that can lead to quicker aging.

Freshens the Skin

Blackcurrant oil protects skin from harmful effects of extreme sun exposure. The body uses vitamin C, an important ingredient found in blackcurrant oil, to metabolize protein and form collagen, which is essential for skin care and anti-aging. Experts recommend taken orally, blackcurrant seed oil can help slow the growth and development of psoriasis patches. It also can be applied directly to dry, itchy, or stinging skin.

Boosts Immunity

Anthocyanins present blackcurrant oil can help strengthen your immune

system. It reduces sore throat and flu symptoms. Thus, Blackcurrant oil not only protects a person from various diseases by boosting the immune system but also increases the physical strength immensely.

Reduces Muscle Pain

Blackcurrant has direct effect on your body's inflammatory response. Its seed oil contains gamma-linolenic acid (GLA), a type of omega-6 fatty acid that's been said to help ease inflammation in the body. The high GLA and anthocyanin content can help reduce joint or muscle pain. Vitamin C is very much present in blackcurrant oil which helps in the production of muscle tissue and collagen, an important protein. Collagen is essential in strengthening bones, and supporting connective tissues in ligaments, cartilage, and tendons. Providing high concentrations of vitamin C, blackcurrant oil is great for sustaining joint health.



Controls Blood Pressure

Blackcurrant oil contains twice as many antioxidants as blueberries. These antioxidants not only control blood pressure by improving the circulatory system in the body but also relieve headache and keep a person young and healthy.

GLOSS[®]

BY MARIAM KISHMISH



 /Kishmish.Products
 /KishmishOrganic.com






Avocado Oil: Your Hair Booster, Skin Protector!

Avocado is, probably native to southeastern Mexico. Its scientific name is *Persea americana* and is classified as a member of the flowering plant family Lauraceae. Avocado is commercially grown especially in the Scandinavian countries and the Mediterranean climate.

It contains

Avocado is high in vitamin C and vitamin B6. It also contains benzyl alcohol, dodecanoic acid, antioxidants and hepta cocaine, which are helpful in preventing various diseases.

Health Benefits of Avocado Oil

- Boosts Hair Shine
- Helps Hair Growth
- Tames Split Ends
- Keeps Hair Knot-Free
- Protects Skin
- Works Wonders as a Face Mask

Mask

Experts from the University of Texas Rio Grande Valley collected the peel of 300 avocado kernels to make a powder and processed it into two tablespoons of oil. Further research on the oil revealed that 116 different types of compounds were discovered in it. Three compounds, namely benzyl alcohol, docetaxelic acid and hepatic cocaine were found to be very useful. These compounds are known to kill germs, promote good cholesterol and cure cancerous tumors, respectively. Let's have a look at some of its various health

benefits.

Boosts Hair Shine

Avocado oil can help impart shine to your hair and enhance all your hairstyles. You can dispense a small amount of the oil into your hands, rub your hands together, and apply it to your hair. Thus, avocado oil is a powerhouse of all the essential nutrients and vitamins that your hair needs.

Helps Hair Growth

Avocado oil is an excellent tonic for hair growth. If you massage the scalp by adding avocado oil, jojoba oil, vitamin E and lavender oil to the olive oil, it removes dandruff by providing adequate amount of moisture to the scalp. It is very important for the growth of healthy hair.

Tames Split Ends

Rub a drop or two of avocado oil between your fingers and apply to areas of concern. If you have fine hair, it may only take one drop to do the job. You can always add more, so start off with a smaller amount and see how that works out.

Keeps Hair Knot-Free

Hair get tangled. It is a problem faced by kids and adults too. But, no worries. Avocado oil has solution to this problem. Putting a small amount of avocado oil in the hair before brushing can help to keep it moisturized and knot-free. It can also help to detangle it.

Protects Skin

Mono unsaturated fat found in avocado is good for hair and skin. Dermatologists are of the view that it not only makes skin beautiful, but also removes skin diseases such as eczema, allergies, acne, scars and irritation. Its use also removes signs of aging and wrinkles on the skin. Apply avocado oil on face and, after sometime, wash with warm water. The oil can keep skin hydrated. It also has anti-inflammatory effects, which can help reduce the redness and swelling associated with acne.

Works Wonders as a Face Mask

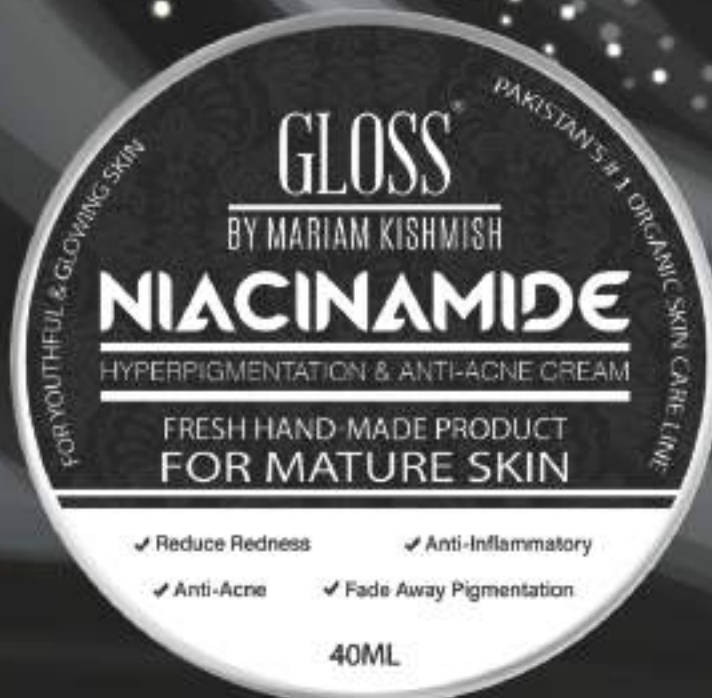
You can use both avocado flesh and avocado oil to DIY a calming and moisturizing face mask for your skin. It's easy: First, cut a ripe avocado into cubes. Then, add a small amount of avocado oil and mash the mixture into an even paste. Apply the avocado and avocado oil blend to your face and let it sit for 10 to 15 minutes. Finally, wash it off with water or a facial cleanser depending on how oily your skin type is. The vitamin E, antioxidants and fatty acids will help restore and balance your skin so it looks supple and glowing.

No doubt, avocado oil has a number of health benefits, yet it has a few side effects too.

Note: This is to add to your fund of knowledge, anyone considering using Avocado Oil is advised to discuss it with a nutritionist or a doctor first.



GLOSS[®]

BY MARIAM KISHMISH



40ML

✓ Anti-Acne ✓ Fade Away Pigmentation

 /Kishmish.Products
 /KishmishOrganic.com





5 Easy Do-at-Home EXERCISES FOR WOMEN

Importance should be given to fitness from an early age itself to live a healthy and longer life. But, because of rushed modern day life most of us find it hard to spare some time for fitness. Particularly the women who stay busy with personal and professional life think a little of their health, and ultimately can fall a victim to stress and depression. For them and everyone else, the good news is that the regular exercise is a key to relieve stress and to promote good physical and mental health. Routine exercises can help you treat health issues and can even avoid them, all you just need to do is take out 20-30 minutes a day for yourself. You might not be able to hit the gym regularly or step out for a daily jog or walk, but you need not worry. These five-basic easy-do-at-home exercises are for you.

1- Jumping jacks to get flexible and toned body

It's a must do thing to warm up before starting the regular exercise. Jumping jack help you increase the stamina. Keep your feet together and stand tall and keeping hands straight at your

sides. While jumping, raise your arms above your head and feet's apart to the sides. Quickly reverse and come back to standing position with a jump. Burn some calories, get flexible and toned body with some jumping jacks exercise daily.

2- Push-ups for shoulders and abdominal muscles

Another effective do-at-home exercises is push-ups. Get into plank position. Keep hands under bit outside your shoulder, keep your leg stretched, lower your body until chest gets near to the floor and quickly come back to original position. It's beneficial for chest, shoulders, thighs and abdominal muscles.

3- Fight anxiety and depression with single leg stand

Balancing on one foot enhances flexibility of leg muscles. It helps you stay focused that makes you fight anxiety and depression. To start with, do a basic exercise. Shift your entire body weight on one foot and lift the other slightly off the floor. Keep it straight forward and try not to lean your body. Stay in the position for a minute.

4- Plank: vital for abdominals

Plank exercise puts your entire body on work. It's most vital for abdominals. Get down on the floor on your elbows and toes. Elbows should bend and directly below your shoulders. Keep the body straight while holding on to the position.

5- Hands in and out breathing

This one is good for lungs. It helps in people with menstrual disorder and asthma. It's quite easy to do. Stand straight, stretch your arms forward at the shoulder level with palms facing each other closely. Spread your arms out to the sides while inhaling till they form a straight line at the shoulder level. Come back to original position while exhaling. Repeat it for 3-5 minutes.

It's never too late to start something good! Improve your overall health by these easy exercises daily. For people with existing health issues, its better seek doctor's advice before starting up an exercise. Eat healthy, stay active, exercise regularly and live longer!



 /Chiltanpure
 /Chiltanpure.com



Tips for Working Women to Cope with Stress!

With the advancement in technology, man's free time has been occupied. This all-time business has gripped him in a way that does not allow him to enjoy leisurely moments. The result is various physical, emotional, and psychological problems. Stress is one of these problems. Most of us complain about it. But working women might be the most affected of all. American Psychologist Jennifer Haythornthwaite says, "Stress happens when there's an imbalance between the demands of a situation and a person's resources for managing it."

Work-life balance, discriminative behavior, and all-time-keeping busy technology are the main factors creating stress for working women. Now come to some easy ways to relieve work stress.

Have good sleep

Good sleep is as important for life as healthy food is. Sleep boosts mood and helps us to deal with daily challenges more effectively. But, unfortunately, we do not attach much importance to it. We cannot afford to ignore this factor. How much sleep is necessary for health? Let's know in the words of a well-known American psychologist, Jennifer Haythornthwaite who says, "the health effects of sleep are unbelievable. As a society, we haven't given it enough priority".

Do stay happy!

Purpose in life gives us satisfaction and happiness. A purpose, you can say, is a strong desire to get anything. Why don't you let the acquisition of maximum happiness be your purpose? Select doing anything as a hobby and do it

regularly. As it has been termed by a psychologist, "Having purpose and meaning in your life is key to job satisfaction." Job satisfaction might be one of the basics of happiness. The more satisfied you are, the more happiness you get.

Think of your reference group!

The reference group is the people that constitute your immediate social network. The more caring and considerate your social network, the more stress-free you are. It is up to you how do you make your reference group a stress buster. Because it is a good social network that boosts health and longevity, the elements needed to acquire a balanced life. "Your group doesn't have to be large, as long as it supports your sense of connection and shared experience. Friendship and

connectedness are "critical to being able to cope with stressors." Haythornthwaite says.

Balance

For married working women balance between work and domestic life is essential. So, spare some time every week to make a schedule to balance both sides of life.

Mind your own business

Don't stuff your mind with the things unconcerned. You are supposed to perform your duties in an organized way. What others are doing is not your concern. Remember, to poke your nose in others' matters is also one of the stressors. If you want to stay away from stress, avoid this stressor. Another important thing in this regard is the policy of leg-pulling, which is present in almost every office, public or private. It is altogether a negative and repulsive activity. And, you know, negativity is too a stressor. So, avoid it and stay happy.

Take regular exercise

Incorporate regular spurts of movement into your day, particularly if you spend most of your time sitting behind a desk. The exercise doesn't need to be vigorous. Even short daytime walks are helpful. Use a fitness tracker or app on your phone to track your progress.



PERFECT HAIR STRAIGHTENING
SHAMPOO

GLOSS[®]
BY MARIAM KISHMISH



SCAN TO
PURCHASE PRODUCT



/kishmishOrganic.com



/Kishmish.Products



Apricot Oil

Makes Skin Soft & Radiant

Apricot is said to be native to China. Its Latin name is *Prunus Armeniaca*. It is called Yellow Potato in Persian. Apricot plants are also grown in Greece, England and North America. In Pakistan it is commonly cultivated in Chitral, Gilgit, Hunza and Baltistan. Apart from this, apricot orchards are also present in Mardan, Ziarat, Hazara, Qalat, Swat, Abbottabad, Chhan, Quetta and Kohat districts.

It Contains:

Apricot oil contains vitamin C, vitamin E, vitamin K, and a number of powerful antioxidants such as caffeic acid and various other ingredients, all of which are beneficial to health.

Health Benefits

- Makes Hair Healthy
- Promotes Skin Radiance
- Softens Skin
- Combats Acne
- Fosters restful Sleepy
- Keeps Heart Healthy

Apricot oil is light, fragrant and sweet. It has two types: one used for cosmetic purposes and the other for food. Apricot oil is generally

considered the best for massage worldwide. Let's discuss some of the diverse benefits of apricot oil.

Makes Hair Healthy

Apricot oil can be used to make hair soft and shiny as it helps keep hair healthy by strengthening the weak hair roots. It can also be used as a hair mask. Applied directly to the scalp It may finish the causes that produce dandruff.

Promotes Skin Radiance

Apricot oil is also naturally high in Vitamin E which boosts the skin's ability to retain elasticity and clarity by helping to protect cells from damaging free radicals (such as environmental pollutants), promoting a more radiant complexion.

Softens Skin

Apricot oil helps improve skin tone, maintain softness and radiance of the skin. Because of the Vitamin C and E present in it, it nourishes the skin and lowers the appearance of face wrinkles, fine lines and blemishes. In winter, apricot oil is very much useful for massaging hands and feet. Those with dry skin can benefit from it a lot. If

massaged at night before going to bed, the oil removes dryness of the skin and makes it fresh and healthy.

Combats Acne

Applying apricot oil to acne burns can reduce inflammation and stop the production of sebum that creates this problem. In this way apricot oil may protect your skin from acne.

Fosters restful Sleepy

If apricot oil is applied on the scalp, it gives a restful sleep. The best way to get maximum benefits out of it is that massage the oil on scalp and rub with finger tips mildly, when absorbed into the skin, it will be extremely beneficial.

Keeps Heart Healthy

Consumption of apricot kernel oil can be healthier for the heart and the cardiovascular system as well. This oil has been proven to lower the risk of myocardial infarction in humans. One can take apricot oil in food as a salad dressing and by using it for cooking certain recipes that go well with the flavor of this oil.

Apricot oil has many more advantages but some downsides too.

Naeem Sulehri

Not the innate qualities but good habits and constant struggle differentiate a person from others. This is the very thing that makes any human being a favourite personality.

Such people always strive for the betterment of others and ask no question than to know whether they have added to welfare of humanity or not. We are lucky enough to have a person of the same lot among us.

And, he is none other but **Syed Qasim Ali Shah** who is known for his belief in constant effort, compassion and love for teaching. He is such a son of the soil who has positively changed thousands of lives through his lectures, seminars, talks and training sessions.

The chief of my organization is a big fan of **Syed Qasim Ali Shah** and often talks about him. When the first edition of our magazine, Chiltan Life was to be published, the chief ordered that there must be an article on **Syed Qasim Ali Shah**. The truth was that I had just heard about **Qasim Ali Shah** but never had a chance to meet him. So, at the time it was quite difficult for me to write an article on person I have never met. As it was to be done, I googled **Qasim Ali Shah**, and beyond my expectations, there were several websites with more than sufficient content about him. I was surprised and a little ashamed too. I have spent a major part of my life in journalism; have met several prominent personalities; but why could not have a chance to meet him. Anyway, for the sake of completing the assigned task, I continued searching more and more about him, read his articles and watched his videos too. The video lectures of **Syed Qasim Ali Shah** which impressed me a lot are: "The Game of Destiny & the Red Signal", "Stages of Consciousness and the Path to Success", "Business and Success", "Children Education", "Success", "The Spiritual Journey of

Syed Sarfraz A. Shah", "How to Become a Good Event Manager?" and many other.

After watching each video, I got an idea of his personality. Born in a town of Gujarat, settled in Lahore as a child, studied engineering, **Syed Qasim Ali Shah** ultimately turned to be such a motivational speaker who has changed the lives of thousands of people through his lectures. Shah Sahib is still committed to bringing a vision to life and mobilizing it.

He has been associated with teaching since 1998. In 2001, he established his first educational institution called "**Qasim Ali Shah Academy**" which has got a prominent name in a city like Lahore. An individual feature of this academy is that the students studying here are not only educated but also given moral training with personality building.

To train people in Pakistan and all over the world is **Qasim Ali Shah's** main purpose. The core point of his attention is the youth. His philosophy is that the real purpose of education is training, without which it's ineffective and soulless. That is why, he has been training the youth for

He has been doing this through regular lectures, workshops, seminars and symposiums on these and many other important topics regarding self-help and personality grooming.

several years in accordance with his own philosophy. His success philosophy covers areas like: ethical values of employees working in different areas, the ability to achieve goals, polishing the skills of managers, performance enhancement, to enhance technical skills of the youth, personality and character building, and managing and solving interpersonal conflicts etc. etc. He has been doing this through

regular lectures, workshops, seminars and symposiums on these and many other important topics regarding self-help and personality grooming.

Along with the most prominent educational institutions of the country, **Syed Qasim Ali Shah** has conducted quite a number of sessions with many government institutions like police, judiciary and army. Moreover, many corporate companies have also availed themselves of his training mantra. His skills, experience, ethics and other qualities make him the most popular and influential trainer, life coach and motivational speaker of the day.

Because of his moral strength and communicative skills, his demand is growing at home and in abroad as well. He has conducted several international training sessions and seminars. Apart from workshops, he is quenching the knowledge thirst of people through FM radio and TV channels also. Again, he has millions of fans and followers on social media too.

Now a few words for his foundation, books and mentors. "**Qasim Ali Shah Foundation**" was established on April 1, 2017. The purpose of this foundation is to provide training to the people, especially the youth. This is also a platform for the youth to showcase their talent. **Qasim Ali Shah** provides equal opportunity to those who possess ability and creativity but couldn't find a proper platform to express themselves. Thus, this is the way he is passing his intellectual legacy to the youth.

Qasim Ali Shah regards great personalities like Wasif Ali Wasif, Ashfaq Ahmed, Bano Qudsia and Sarfraz A. Shah as his mentors. He has written and translated some highly effective books too. Some of these books are: "Zara Nam ho....", "Apni Talash", Unchi Udan", "Bari Manzil Ka Musafir", Jeet Ki Janib", "Guftagu", Bhar poor Khud Atmadi" and many to count.



Bari Manzil Ka Musafir *Syed Qasim Ali Shah*

An Influential Trainer, A Much Sought-After Motivational Speaker!

Man must have to understand and admit that nature along with its miraculous benefits is the only solution to all his health problems.” He added.

Najam Mazari opines that human life depends on these plants. The greenery of trees, their shades, leaves, fruits, flowers, stems and roots are all useful for human health. God almighty has not created any useless.

Every herb, if exploited well, offers a cure for one or the other ailment, the modern man is suffering from.

Answering a question about the acquisition of herbs he said that earlier we used to buy these herbs through a third party but now we contact farmers directly. The benefit was that on the one hand farmer directly benefited and on the other hand the prices of our products were reduced and customers benefited too.” “Apart from this, northern areas like Skardu, Gilgit and Chitral are the best for herbs. In some parts of Balochistan saffron is more abundant. Moreover, we also import some herbs from other countries. Again, we have a programme in pipeline through farmers would be convinced and educated to cultivate more and more herbs and plants. This

is because we want them to get maximum out of land and skills.” Said



Mr. Mazari. Are

people turning to herbal remedies?

His answer to this question was, “*as I've told you earlier that man has moved away from nature because life has entered the corporate age. Man, instead of relying on nature, turns to science. No doubt, science and its role in human life cannot be ignored or underestimated. But, I'm sorry. I can't appreciate science at the cost of nature. For example, look at honey. What is it; an essence of various flowers collected by bees in a natural way. Can science offer any better way to produce honey? If you ask me, my answer is big no. Further, honey can cure many diseases, but unfortunately, we don't use it. I believe, later or sooner man will have to return to nature for healthy life and even for his survival too.*”

“No doubt medical science has worked wonders, but all its effectiveness and modernity have to cut a sorry figure before Covid 19. Where were the claims of modern science when thousands of people were descending into the valley of death every day? When people were dying, not a single medicine could save humanity from the cruel clutches of ruthless death, so let's assume that ultimate remedy is nature and its products. Nature is Life. There is no peace nor any comfort without it. He concluded.

Naeem Sulehri

"God has created this universe with soothing and bewitching sights. Trees, mountains, oceans, plants, flowers, fruits and herbs are all there for man. These elements not only provide food to animals but also are a great source of health and livelihood for human beings. These blessings, if made a part of life, can relieve human beings from many problems and diseases. But our misfortune is that we have gone miles away from this legacy of nature. Distance from nature has pushed us into the clutches of various diseases- diseases we have never heard of. One of the main causes of the large spread of ailments is the processed food- the food filled with poisonous chemicals."

These are the words that you would listen whenever you have a chance to meet with **Mr. Najam Mazari**, the CEO Chiltanpure International. **Najam Mazari**, a great lover of nature, hails from Quetta, Balochistan. He completed his education in business administration from Lahore. But, his love for nature compelled him to stay closer with nature. He started Chiltanpure International, a company that produces 100% pure and natural health products. Najam Mazari, Pakistan's first certified aromatherapist (scent/perfume therapy) has dedicated himself to the cause of humanity. To treat sick people is his passion which he is committed to fulfill through natural ingredients. For the last eight years his company Chiltanpure International has been rendering great services to humanity. Let's have a short but pithy talk with this man of revolutionary vision!

Answering a question that why he is such an ardent lover and a passionate advocate of nature and herbs, **Mr. Mazari said**, "plants are a great gift of nature and a



Nature: An Ultimate Remedy!

Najam Mazari, CEO Chiltanpure

priceless treasure which, even if called precious gems, would not be wrong. It has been a part of human life since the times immemorial. Physicians and medical experts have been searching for the properties and benefits of herbs for the treatment of diseases since ages. Like the history of human evolution, the history of the evolutionary forms of research on herbs is very long and glorious. With this in mind, research on and discovery of various herbs is underway in the research wing of our company. Through our organization, we have introduced herbal essences, oils, powders and other natural

products. We even introduced such natural and pure items that people in Pakistan knew nothing about before. Among these are: baobab oil, jojoba oil, and marula oil etc. etc. The result of introducing such rare and unique items of nature is that today our company is producing more than 200 pure items. Further, this is the quality that makes **Chiltanpure** products equally famous and effective in Pakistan as well as in other countries."

"Have you ever noticed that nowadays everyone seems to be suffering from tension, depression, sadness, frustration, boredom, fatigue, physical weakness, lack of sleep, lack or excess of appetite, and nausea etc. Almost every second person is suffering from one or the other of these problems. Why? Simply because we have distanced ourselves from nature and its benefits.

5 WAYS **CARDAMOM OIL** MAKES YOU CHARMING AND HEALTHY

Cardamom plant is grown in India and Sri Lanka. With its growth it becomes flowery. In ancient times, the Egyptians chewed cardamom to get rid of bad breath and even today it is used for this purpose. Cardamom also has a place in medicine and is thought to be helpful in the treatment of various ailments. The oil obtained from its seeds is a miracle nature so far as its benefits are concerned.

It Contains:

Cardamom oil contains potassium, calcium, magnesium, copper, iron, riboflavin, vitamin C and other vitamins and minerals.

Health Benefits

- Keeps Skin Healthy, Combats Infection
- Makes Hair Stronger and Shinier
- Treats Bad Breath
- Helps with Digestive Problems
- Lowers Blood Pressure

Keeps Skin Healthy, Combats Infection:

Cardamom oil contains antibacterial effects, treats infections and freshens skin. It may regenerate skin cells and reduces the signs of aging. It helps increase the elasticity of the skin and protects it from environmental damage. You always look young. Cardamom oil is a natural disinfectant that can protect the skin better. You can disinfect the skin quickly by adding two drops of cardamom oil to your cleanser, or by putting two drops in warm water. Apply this mixture mildly on the skin with a cotton ball. It will make it healthy, mild and fragrant.

Makes Hair Stronger and Shinier:

Cardamom oil is high in both lanolin and limonene, which help relieve inflammation and burning of the scalp. It helps reduce itching. It serves well in getting rid of the bacteria causing dandruff. Cardamom oil improves blood flow to the scalp, which makes hair shiny and strong. To keep your hair healthy, mix a few drops of cardamom oil with your shampoo and see how wonderful it is.

Treats Bad Breath

Another marvelous health benefit of cardamom is that it treats bad breath and prevents cavities.

It's good news for you, if you are frustrated by using other treatments to get rid of bad breath, now do use cardamom. Because, the use of cardamom to treat bad breath and improve oral health is an ancient remedy. It's common to freshen breath by eating entire cardamom pods after a meal. Do it and make your breath fresh and pleasant.

Helps with Digestive Problems

Cardamom oil may help with digestive problems, including Ulcer. It may be useful in case of digestive disorders as it eliminates indigestion. If you suffer from acidity, nausea, cardamom will help you get rid of all this. The use of cardamom oil relieves the symptoms of loss of appetite, nausea and acidity. To prevent nausea, and vomiting, put a few drops of cardamom oil in boiling water and sniff it. Sniffing its vapors also relieves headaches and epilepsy.

Lowers Blood Pressure

Antioxidant properties along with potassium, calcium and magnesium in cardamom oil improve blood circulation as well as reduce heart disease. Its use is very good for heart health while it also helps in controlling blood pressure. Along with the benefits described above, cardamom oil has many other health friendly properties, but it has a few side effects too.

