

1- بادام کا شمار ایسے خشک میوہ جات میں ہوتا ہے جو اپنے اندر بے شمار غذائیت کو چھپائے ہوئے ہے جس کا استعمال خصوصاً سردیوں میں انتہائی فرحت بخش اور صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ سردیوں میں کھانے جانے والے خشک میوے جات اپنے اندر بے شمار غذائیت رکھتے ہیں جن کا استعمال جسم میں توانائی اور تازہ خون بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور ان میں سے بادام کا شمار ایسے خشک میوہ جات میں ہوتا ہے جس میں وٹامن اسی، کیلشیم، فاسفورس، فولاد اور میگنیشیم شامل ہوتا ہے جب کہ اس میں زنک، کیلشیم، تانبا بھی مناسب مقدار میں پایا جاتا ہے لہذا بادام کا استعمال بہت سی بیماریوں میں شفا بخش بھی ہوتا ہے۔

2- بادام کا نہار منہ استعمال

دماغ کو طاقت بخشنے کے لیے باداموں کو رات بھر بھگونے اور صبح کھانے کا طریقہ ہمارے ہاں صدیوں سے رائج ہے اس لیے زیادہ تر لوگ بادام کو رات بھر پانی میں بھگو کر چھوڑ دیتے ہیں اور نہار منہ کھا لیتے ہیں اس کے علاوہ بھگونے ہوئے بادام ہاضمے کو درست بھی کرتے ہیں۔

3- بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے

بادام کا استعمال ایسے افراد کے لیے انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے جنہیں بلڈ پریشر کا مرض لاحق ہوتا ہے ایسے افراد کو چاہئے کہ وہ بادام کا استعمال کریں تاکہ ان کا بلڈ پریشر کنٹرول میں رہ سکے کیونکہ بادام میں پایا جانے والا مادہ ایلفا ٹوفیرل بلڈ پریشر کو کنٹرول رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

4-دل کے امراض کے لیے مفید

اگر آپ دل کے مسائل سے بچنا چاہتے ہیں تو بادام کا استعمال ضرور کریں کیونکہ اس میں پایا جانے والا اینٹی آکسیڈنٹ مادہ کولیٹرول کو کنٹرول کرتا ہے اور دل کو صحت مند رکھتا ہے۔ بادام جسم میں مضر صحت کولیٹرول کی مقدار کم کرتا ہے اور صحت بخش کولیٹرول کی مقدار بھی بڑھاتا ہے جب کہ ایک تحقیق کے مطابق روزانہ مٹھی بھر بادام کھانے سے دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

5-جلد اور بالوں کی حفاظت کے لیے

بادام کے استعمال سے جلد اور بالوں کا بھی خیال رکھا جاسکتا ہے، جلد اور بالوں کی حفاظت کے لئے روغن بادام کا استعمال عام ہے اور یہ رنگ کو بھی گورا کرتا ہے جب کہ نومولود بچوں کی جلد کی حفاظت کے لئے روغن بادام کا استعمال کیا جاتا ہے۔

ذیابیطس سے بچاؤ کے لیے

ماہرین صحت کے مطابق کھانا کھانے کے بعد بادام کا استعمال میں شکر کی سطح کو کم اور انسولین کی سطح کو بڑھاتا ہے جس سے ذیابیطس کے مرض کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

وزن میں کمی کے لیے

ایک تحقیق سے بات بھی سامنے آئی ہے بادام کا شمار کم کیلوریوں کی حامل غذا میں ہوتا ہے جس کا استعمال موٹے افراد کے لیے وزن کم کرنے کے حوالے سے مفید ہے۔

قومی

a) barbarlık

b) kahramanlık

c) milli

d) çatışma

کامیابی

a) konuşma

b) başarı

c) sağ duyu

d) çekişme

برس

a) kalıp

b) yıl

c) başlık

d) yenilik

شکست

a) ulusal savunma

b) yenilgi

c) millet meclisi

d) ulusal bağımsızlık

دہشت گرد

a) terörist

b) bağış

c) genel kurul

d) dış ilişkiler

دوباره

a) toplantı

b) meclis

c) tekrar

d) danışma

دعوت

a) çeşitli

b) dağınık

c) saldırı

d) eşit

سرحد

a) çalışma

b) alış

c) sınır

d) ihracat

پوری

a) bollywood

b) hollywood

c) tam

d) beyaz perde

پرواز

a) twitter

b) facebook

c) instagram

d) uçuş

بیان

a) barış

b) açıklama

c) araştırma

d) savaş

رقم

a) fiyat

b) sayı

c) reklam

d) sanatçı

بہادر

a) kahraman

b) terörist

c) köprü

d) maraton

انٹرویو

a) okul

b) eğitim

c) röportaj

d) ödül

نجر

a) ölü

b) yaralı

c) haber

d) şirket

پہلو

a) havaalanı

b) yön

c) araştırma

d) ilave

سلامت

a) fiyat

b) şiddet

c) emniyet

d) sanatçı

مدائت

a) kahraman

b) terörist

c) girişim

d) gönüllü

تحقیقات

a) soruşturmalar

b) eğitim

c) ceset

d) beden

اقدام

a) adımlar

b) sanatçı

c) manken

d) model

امریکی ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ روزانہ 56 گرام مغز اخروٹ کا مسلسل 6 ماہ تک استعمال خون کی نالیوں کو بہتر بناتا ہے اور ساتھ ہی بہت سے امراض سے بھی بچا جاسکتا ہے۔

امریکی ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ روزانہ 56 گرام مغز اخروٹ کا مسلسل 6 ماہ تک استعمال خون کی نالیوں کو بہتر بناتا ہے اور ساتھ ہی بہت سے امراض سے بھی بچا جاسکتا ہے۔

امریکی ماہرین کے مطابق دل اور خون کی شریانیں تنگ ہونے سے ٹائپ ٹو ذیابیطس کا مرض لاحق ہو سکتا ہے جس میں انسانی جسم مناسب مقدار میں ہارمون نہیں بناتا جب کہ اخروٹ میں فیٹی ایسڈز کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے اس کے علاوہ وٹامن ای اور فولیٹ جیسے اجزاء پائے جاتے ہیں اور دلچسپ بات یہ ہے کہ کیلوریز کی وافر مقدار ہونے کے باوجود بھی یہ موٹاپے کی وجہ نہیں بنتا۔ امریکہ میں بیبل یونیورسٹی کے ماہر پروفیسر کے مطابق اخروٹ صحت پر کئی لحاظ سے مثبت اثر ڈالتے ہیں اور خصوصاً دل کو صحت مند رکھتے ہیں۔

ماہرین نے اس کے لیے ایک مختصر مطالعہ کیا جس میں ایسے مرد و خواتین نے حصہ لیا جو ذیابیطس کے کنارے پہنچ چکے تھے، ان میں سے 25 سے 75 برس کے افراد کو 6 ماہ اخروٹ کھانے کو دیئے گئے جسکے بعد 3 ماہ کا وقفہ کیا گیا اور دوسرے گروپ کو اخروٹ کھلانے گئے، یہ تمام افراد کئی امراض کے دہانے پر تھے جن میں ذیابیطس، زائد وزن، بلند بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور خون میں شکر کی زیادتی جیسے امراض کے قریب پہنچ چکے تھے۔ نتائج کے مطابق رضا کاروں کے دونوں گروہوں میں دل، کولیسٹرول، بلڈ شوگر اور دیگر طبی کیفیات میں بہتری دیکھی گئی۔

ماہرین کے مطابق اگر مناسب غذا، ورزش، تمباکو نوشی سے گریز کرتے ہوئے اخروٹ کو روزمرہ خوراک میں شامل رکھا جائے تو اس کے حیرت انگیز نتائج مرتب ہو سکتے ہیں۔