

مہنگی کریموں کی کریں چھٹی اور مالٹے سے کریں

<"xml encoding="UTF-8?">



اب مہنگی کریموں کی کریں چھٹی اور مالٹے سے تمام مسائل کا سادہ اور آسان حل مالٹا سردیوں میں سب سے زیادہ کھایا جانے والا پھل ہے جسے موسم سرما کے پھلوں کا شہنشاہ بھی کہا جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق مالٹا کھانے سے انسان کے جسم کا مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے اور وہ بیماریوں سے بھی محفوظ رہتا ہے۔

مالٹے کے فوائد:

1. مالٹا خون پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے جس سے رنگت صاف ہوتی ہے۔ اس کا رس بھوک بڑھاتا ہے اور معدے کی تیزابیت کو کم کرتا ہے۔
2. مالٹوں میں انٹی آکسیڈنٹ اور وٹامن سی ہوتی ہے جو انسانی جلد کے لئے مفید ہوتی ہے۔ اگر آپ روز مالٹا کھائیں گے تو جلد کے ڈھلکنے کا عمل سست ہو جائے گا۔
3. وٹامن سی کی وجہ سے مالٹا مسوڑھوں میں خون آنے سے روکتا ہے۔
4. وٹامن سی کا سب سے بہترین خزانہ مالٹے کی شکل میں موجود ہے یہ باضم ہوتا ہے اسے کھاتے وقت کالی مرچ اور نمک کا اضافہ کرنے سے اس کا ذائقہ مزیدار ہو جاتا ہے۔

مالٹے سے آپ اپنے حسن میں اضافہ کیسے کر سکتے ہیں؟

داغ دھبے، جھائیاں دور:

مالٹے کے چھلکے کے اندرونی سفید حصے کو صاف کر کے رگڑ لیں، سرسوں کا تیل ملا کر رات کے وقت چہرے پر لپ کر کے سو جائیں صبح سویرے اٹھ کر کسی اچھے صابن سے منہ دھو لیں۔ صرف چھ دن کے استعمال سے چہرے کے تمام داغ، دھبے اور چھائیاں دور ہو جائیں گے۔ مالٹے کے چھلکے کے صرف زردی والے حصے کو ہی اگر رات سونے سے قبل چہرے پر مل لیا جائے یہ عمل کوئی پانچ منٹ تک جاری رہے تو مذکورہ بالا فائدہ چند ہی روز کے استعمال سے ہو جاتا ہے۔

چہرے کی جلد کے لیے سن بلاک:

مالٹے کے چھلکوں کو دھوپ میں سکھا کر اس کو پیس لیں جس کے بعد یہ پاؤڈر کی صورت اختیار کر جائے گا، اب اس سے روزانہ چہرے کا مساج کریں ایسا کرنے سے آپ کے چہرے کی جلد نرم ملائم ہو جائے گی اور سورج کی شعاعیں بھی آپ کے رنگ کو متاثر نہیں کر سکیں گی۔

چمک دار جلد:

مالٹے کے چھلکوں کا پاؤڈر پانی میں ملائیں اور پھر اُس میں چند قطرے لیموں کے شامل کریں، اب اس ماسک کو چہرے پر لگائیں ایسا کرنے سے آپ کی جلد قدرتی روشن اور چمک دار ہو جائے گی۔

جلد کا انفیکشن دور کرنے کے لیے مفید:

اگر آپ کی جلد پر کوئی انفیکشن ہو جائے تو مالٹے کے چھلکوں کا پاؤڈر مذکورہ حصے پر لگائیں ایسا کرنے سے آپ کا انفیکشن جلد ختم ہو جائے گا۔

تروتازہ رہنے کے لیے مفید:

غسل کے لیے بالٹی میں پانی بھرنے کے بعد اس میں مالٹے کے چھلکے کچھ دیر کے لیے ڈال دیں اور پھر اُس پانی کو نہانے کے لیے استعمال کریں، اس عمل سے آپ تازگی محسوس کریں گے۔

نزلہ کھانسی کے لئے مفید قہوہ:

یہ چھلکے صرف چہرے کی خوبصورتی کیلئے ہی نہیں بلکہ سردیوں میں جسم کو گرمائی پہچانے کیلئے قہوے کی صورت میں بھی استعمال کرسکتے ہیں۔ جس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک انچ کا ٹکڑا ادرك، اتنا ہی ٹکڑا دار چینی کا اور ایک یا دو عدد لونگ ان تینوں چیزوں کے ساتھ ایک مالٹے کے مکمل چھلکے کو چھوٹا چھوٹا کاٹ کر ابال لیں۔

رات کو سونے سے پہلے اس قہوے کو پی لیں آپ کا نزلہ زکام کھانسی بخار سب کیلئے مفید ہے اس سے آپ کی قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوگا