

اختصار: درج ذیل عبارت کو غور سے پڑھ کر اس کا خلاصہ ۷۰ الفاظ میں لکھیے۔

اکثر لوگ مرچوں کو ان کی تیزی اور تیکھے پن کی وجہ سے پہچانتے ہیں جو کھانوں میں خوشبو اور ذائقہ پیدا کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہیں لیکن کم ہی لوگ اس چھوٹی سی جڑی بوٹی میں پنہاں ان گنت فوائد سے واقف ہیں جو انسانی صحت کے لئے کافی حد تک مفید ہیں۔ مرچ کے طبی فوائد میں وزن کم کرنا، خون کو ہلکا کرنا، دوران خون کی گردش میں اضافہ کرنا، نظام انہضام کو بہتر بنانا، امراض قلب، سوجن، سردی، جوڑوں کا درد اور اکیسیر وغیرہ شامل ہیں۔ مرچ کا تعلق شملہ مرچ کی فیملی Solanacea سے ہے، جس کا سائنسی نام Capsicum Annuum ہے جو عام طور پر سرگرم مرطوب ممالک مثلاً ہندستان اور پاکستان میں بکثرت اگائی اور استعمال کی جاتی ہے۔ علاقائی ماحول اور آب و ہوا کے مطابق مرچیں مختلف اشکال اور سائز پر مشتمل ہوتی ہیں۔ مرچوں کو کھانوں کا ایک حصہ سمجھا جاتا ہے۔ یہ جڑی بوٹی سولہویں صدی میں انڈیا آئی تھی اور پھر اتنی مقبول ہوئی کہ وہاں کے لوگ روٹی کے ساتھ مرچوں کی چٹنی کا استعمال کرنے لگے۔ تاہم ایک لمبے عرصے تک اسے استعمال کرنا مفید نہیں ہے۔ مرچیں قدرت کی طرف سے ایک شفا بخش غذا ہے جو وٹامن k اور بی Oides,c,Caroteb اور بی کمپلیکس سے بھرپور ہوتی ہے۔ اسکے علاوہ مرچیں کیلشیم، پوٹاشیم اور غذائی فائبر حاصل کرنے کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔

آیوریدک اور چینی ادویات مناسب عمل انہضام کے لئے مرچ کے استعمال کی جویز کرتی ہے، کیونکہ یہ معدے سے نکلنے والی رطوبتوں کے بہاؤ کو بہتر بناتی ہے اور انہیں متحرک کرتی ہے۔ اس کے علاوہ مرچیں، کھانا ہضم کرنے اور بھوک بڑھانے میں بھی مدد دیتی ہے۔ قدیم زمانے کے لوگ مرچوں کو باقاعدہ ادویات کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ نزلہ اور زکام میں مرچوں کا استعمال بے حد فائدہ مند ہے کیونکہ مرچوں کی تیزی اور تیکھا پن ناک اور گلے سے نکلنے والی رطوبتوں کو متحرک کرتا ہے۔ جس سے ناک کی سانس لینے والی نالیاں صاف ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں دشواری کا سامنا نہیں کرنا پڑتا ہے۔ وزن میں کمی کے خواہش مند لوگوں کے لئے مرچوں کی سب سے اہم اور دلچسپ بات یہ ہے کہ مرچوں میں چکنائی بالکل بھی نہیں ہوتی ہے اور مرچوں میں چربی اور حراروں کو جلانے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ (ماخذ:

(/https://urduyouthforum.org