

چیری

چیری کو پھلوں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں چیری کو ایک نایاب، صحت افزاء اور لذیذ پھل کی حیثیت سے پسند کیا جاتا ہے۔ چیری دنیا بھر میں نایاب ہونے کی وجہ سے ایک مہنگا ترین پھل ہے۔ چیری کو محبت کی علامت بھی سمجھا جاتا ہے۔ چیری کی سرخ رنگت، چمک، اور ساخت میں خاص کشش پائی جاتی ہے۔ جس دسترخوان پر چیری سے بھری پلیٹ موجود ہو تو اس کی خوبصورتی کو چار چاند لگ جاتے ہیں۔ قدرت نے گلگت بلتستان کو اس پھل سے مالا مال کر دیا ہے۔ گلگت بلتستان کو جہاں مختلف حوالوں سے دنیا بھر میں پہچانا جاتا ہے ان میں سے چیری بھی ایک حوالہ ہے جس کی بنیاد پر دنیا بھر سیاح گلگت بلتستان کا رخ کرتے ہیں۔ چیری بلوسم میں کوریا اور جاپان سے بڑی تعداد میں سیاح گلگت بلتستان کا رخ کرتے ہیں جبکہ اپریل اور مئی کے مہینوں میں جب چیری تیار ہوتی ہے تو سیاحوں کی ان علاقوں میں دلچسپی مزید بڑھ جاتی ہے۔ یہاں سے سالانہ اربوں روپے کی چیری ملک اور بیرون ملک کی مارکیٹوں میں فروخت کی جاتی ہے۔ درختوں سے اتارنے کے بعد چیری کی عمر بہت مختصر ہوتی ہے اس لئے خاص اہتمام کے ساتھ فوری طور پر یہ مارکیٹ تک پہنچائی جاتی ہے۔ چیری کی کئی اقسام ہیں جن میں کالا، گہرا سرخ، ہلکا سرخ، پیلا اور دیگر رنگوں کی چیری شامل ہے۔ چیری موسم گرما کا ایک عام پھل ہے جو نہایت فائدہ مند ہے، لیکن بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ اس کے دانوں میں بھی بہت فائدے چھپے ہیں۔ ایک کپ چیری میں 97 کلو کیلوریز، کاربوہائیڈریٹس 25 گرام، شکر 20 گرام، پروٹین 2 گرام، فائبر 3 گرام، وٹامن سی 11 ملی گرام، پوٹاشیئم 342 ملی گرام، وٹامن کے 2.3 ملی گرام، وٹامن بی 2 اور میکینیشیم پایا جاتا ہے۔ روزانہ 9، 10 چیری کھانے سے پیروں کے درد کے عام مرض گھٹیا سے نجات مل جاتی ہے۔ یہ درد جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھ جانے سے ہوتا ہے۔ چیری میں اینٹی آکسیڈنٹس بہت بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں، چیری کھانے سے جلد سے جھریاں کم ہوتی ہیں جبکہ سیاہ رنگ بھی بہتر ہوتا ہے۔ چیری میں میلاٹونن کی قدرتی طور پر موجودگی ایسے لوگوں کے لیے بہت فائدے مند ثابت ہو سکتی ہے جو نیند کی کمی کا شکار ہیں، اپنی زندگی میں صرف 3 سے 4 چیری کا اضافہ کرنے سے پرسکون نیند حاصل کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ وزن میں کمی کرنا چاہتے ہیں تو چیری کے موسم میں اسے اپنی خوراک کا حصہ بنالیں کیونکہ اس کے ایک پیالے میں کیلوریز کم اور وٹامنز کی تعداد زیادہ ہوتی ہے، یہ میٹابولزم تیز کرتی ہے جس سے وزن جلدی کم ہوتا ہے۔ چیری میں موجود وٹامن بی اور وٹامن سی بالوں کا ٹوٹنا اور جھڑنا روکتے ہیں اور سر کی جلد کو نمی بخشتے ہیں جس سے بالوں کی تیزی سے نشوونما ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ چیری میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹس کولیسٹرول کی سطح کم کرتے ہیں اور فشار خون کو بھی معمول کی سطح پر رکھنے میں کردار ادا

کرتے ہیں جس سے دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے