

خشخاش اور خشخاش والا کھجور پھل..... آم

ڈاکٹر نعمان احسان کمال پور

موسم گرما کے شروع ہوتے ہی آپ کو مزے مزے کے اور قسما قسم کے پھل نظر آنے شروع ہو جائیں گے جن میں پھلوں کا سرد پھل جو دیکھنے میں بھی دل کو بھاتا ہے اور کھانے میں بھی مزیدار ہے۔ یہ بھی وافر مقدار میں نظر آنا شروع ہو جائے گا۔ آم موسم گرما کا امرت پھل ہے۔ جو خوش ذائقہ اور دل پسند ہونے کی وجہ سے اس کے افعال ہر مزاج کو موافق ہیں۔ آم کی بہت اقسام پائی جاتی ہیں جن میں چند ایک مشہور عام ہیں ان کے نام یہ ہیں۔ مالدہ، دسہری، انور ریور، لنگڑا، سفیدہ، طوطا پری، نیلم اور مظفر پورہ کا آم قابل ذکر ہیں۔ دسہری آم کو سب سے اعلیٰ آم کہا جاتا ہے۔ آم ذائقے میں میٹھا اور کھٹا، پھیکا اور بلکی ترشی والا ہوتا ہے۔ کچا آم جو ٹھنڈا ہوتا ہے اور اس کا ذائقہ کھٹا اور ترشی والا ہوتا ہے، کچے آموں سے اچار، چینی اور مرہ وغیرہ بنائے جاتے ہیں جو لذیذ اور باضمدار ہوتے ہیں۔ برصغیر پاک و ہند میں کچے آموں سے تیار اچار کھانے کا لازم جزو تصور کیا جاتا ہے۔ آج بھی دیہاتوں میں دوپہر کا کھانا آم کے اچار اور لسی کے مشروب کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ جو دیہی علاقوں کے لوگوں کی دل پسند غذا ہے اور کھانا بھی خوب کھایا جاتا ہے۔ کچے آموں سے ایک مرکب گڑ میٹھا بنایا جاتا ہے۔ جس کے بنانے کی ترکیب اس طرح ہے (کچے آم کو آگ میں بھون کر گڑ کے شربت میں اس کا رس ملایا جاتا ہے)۔ گڑ میٹھا قوت باضمد کو تیز کرتا ہے اور وبائی امراض، سن سڑوک کا محافظ ہوتا ہے۔ آم موسم گرما کا ایک عام پھل ہے جو امیر اور غریب دونوں کا مشترک پھل ہے۔ جس سے دونوں طبقے اپنی استطاعت کے مطابق لطف اندوز ہوتے ہیں۔ آم کے پتے چھال پھول پھل لکھلی اور وند وغیرہ کو ادویات کے طور پر مختلف امراض میں مختلف طریقوں سے تیار کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ اور اپنی افادیت میں مسلمہ ہے۔ آئندہ انشاء اللہ کوشش کروں گا کہ آم کے مختلف امراض میں جو مجربات استعمال ہوتے ہیں اور جن کی بنانے کی ترکیب آسان اور فائدہ سے بھی زیادہ ہیں پر روشنی ڈالوں۔ کچے ہوئے آم کے پھل کا ہماری روزمرہ زندگی میں استعمال مختلف طریقوں سے ہوتا ہے اور یہ کچے ہوئے پھل کے طور پر سب سے زیادہ مستعمل ہے جس میں بعض قسموں کو کاکٹ کر اور بعض کو چوس کر کھایا جاتا ہے۔ پکا ہوا آم گرم تر ہوتا ہے دیکھی آم زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے جو مقوی اور مسکن بدن ہے۔ باضمد کو درست کرتا ہے بھوک خوب لگاتا ہے۔ خون صالح پیدا کر کے رنگت کو صاف اور سرخ و سفید کرتا ہے۔ قبض کشا ہے معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ پیشاب کو کھول کر لاتا ہے۔ قلب کو فرحت بخشتا ہے۔ بے چینی، تھنی، اور گھبراہٹ کو ختم کرتا ہے۔ بے خوابی میں بھی فائدہ مند ہے۔ کچے ہوئے تازہ آم کے استعمال سے معمولی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ آم کے کھانے کی بہترین ترکیب کھانے کے ساتھ یا بعد دوپہر کھانا چاہئے اور بعد میں دودھ کی لسی پینا بہترین ہے آم نقل اور دیر بھضم ہوتا ہے۔ آم کا مرہ بھی بنایا جاتا ہے۔ جو پھیپھڑے دل اور مثانہ کو طاقت دیتا ہے۔ آم کا رس اور شہد مساوی ملا کر چالیس روز تک کھانا از حد مقوی بدن ہے۔ اور جسم میں تازہ خون پیدا ہوتا ہے۔ اگر ساتھ تازہ دودھ ملا لیں تو معدہ کی گرمی دور کر کے معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ آم کے استعمال سے قبض، دمہ اور دل کی کمزوری بہت جلد کا فوراً ہو جاتی ہے۔

