

خوش نما اور خوش ذائقہ پھل..... آم

ڈاکٹر قمر احسان کمال پور

موسم گرما کے شروع ہوتے ہی آپ کو مزے مزے کے اور قسم قسم کے پھل نظر آنے شروع ہو جائیں گے جن میں پھلوں کا سردار پھل جو دیکھنے میں بھی دل کو بھاتا ہے اور کھانے میں بھی مزیدار۔ ہے بھی وافر مقدار میں نظر آتا 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 تلکی ترش والا ہوتا ہے۔ کچا آم جو ٹھنڈا ہوتا ہے اور اس کا ذائقہ کھٹا اور ترش والا ہوتا ہے، کچے آموں سے اچار، چینی اور مرہ وغیرہ بنائے جاتے ہیں جو لذیذ اور باضمہ دار 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 باضمہ کو تیز کرتا ہے اور وبائی امراض، سن سٹروک 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 گھٹکی 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 خوشش 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 کاٹ کر اور بعض کو چوس کر کھایا جاتا ہے۔ پکا ہوا آم گرم تر ہوتا ہے دلی آم زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے جو مقوی اور مسکن بدن ہے۔ باضمہ 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، تھکی، 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 ہضم ہوتا ہے۔ آم کا مرہ بھی بنایا جاتا ہے۔ جو بھیم پورے 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 فور ہو جاتی ہے۔

