آم مردانہ وزنانہ طاقت کا خزانہ ہے

پھلوں کا بادشاہ

مصنف: حکیم قاضی ایم اے خالد

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

Smart Book For Mobile Devices

پھلوں کا بادشاہ

مصنف و مولف: حکیم قاضی ایم اے خالد

طبع اول: 28 مئی 2023

الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز

32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

فون 042-37428285 موبائل 03034125007

qazimakhalid@gmail.com

آم

گرمیوں کا سب سے مقبول پھل

آم کو پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے۔ آم گرمیوں کا سب سے مقبول پھل ہے اور دنیا بھر میں دوسرے پھلوں سے زیادہ کھایا جاتا ہے۔ آم میں نشاستہ پایا جاتا ہے اور روغنی اجزا بھی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ آم میں حیاتین اے، سی، فاسفورس، کیلشیم، فولاد اور پوٹاشیم کے علاوہ گلوکوز بھی کثرت سے پایا جاتا ہے۔ آم غذائیت بخش پھل ہے۔ یہ جسمانی کمزوری کو ختم کرتا ہے خون پیدا کرتا ہے اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔ آم میں کیلشیم کی موجودگی ہڈیوں کیلئے مفید ہے۔ آم جگر، دل،

دماغ، ہڈیوں اور پٹھوں کو سخت گرمی سے محفوظ رکھتا ہے۔ آم بچوں کو خصوصی طور پر کھلانا چاہیئے۔ آم کھانسی اور دمہ کے مریضوں کیلئے بھی بہترین ہے یہ حافظے کو تقویت دیتا ہے اس لئے دماغی کمزوری والے لوگوں کو آم کا استعمال خاص طور پر کرنا چاہیئے۔ آم کی مسواک

دانتوں کی صفائی کیلئے مفید ہے۔ آم میں موجود قدرتی اجزا دل کے امراض، کینسر اور جلدی بیماریوں سے حفاظت کا نہایت موثر ذریعہ

ہیں۔اس میں موجود فولاد جلد کی تروتازگی اور دلکشی میں اضافے کا باعث بنتا ہے جبکہ پوٹاشیم کی بڑی تعداد بلڈ پریشر کنٹرول کرتی ہے۔گردے کی پتھری سے حفاظت کے لئے بھی آم کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

حالیہ جدید تحقیقات کے مطابق آم بریسٹ اور کولون کے سرطان سے محفوظ رکھنے کیلئے ایک اہم دوا ثابت ہوا ہے۔آم کھانے کے شوقین لوگوں میں اس سرطان کی شرح نمایاں طور پر کم دیکھی گئی ہے۔ دنیائے طب میں آم اور صحت کے درمیان تعلق پر ہونے والی پہلی طبی تحقیق کرنے والی برلن کی معروف ڈاکٹر سوا سانی ٹیل کوٹ اور ان کے شوہر ڈاکٹر سیٹو ٹیل کوٹ نے آم کے گودے، جوس، چھلکے، گٹھلی کو کینسر کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتے ہوئے نوٹ کیا۔ انہوں نے اپنی تحقیقی رپورٹ میں لکھا ہے کہ آم کھانے والے افراد کے خون میں زہریلے مادوں کی شرح صرف 10 فیصد تک تھی جبکہ دیگر آم نہ کھانے والے لوگوں کے جسموں میں شرح 35 سے

جدید تحقیقات کے مطابق آم بریسٹ اور کولون کینسر میں موثر ثابت ہوا ہے

40 فیصد تک نوٹ کی گئی۔اس لحاظ سے دیکھا جائے تو آم سپر فوڈ کہلا سکتا ہے۔تحقیق کے دوران جسم سے زہریلے مادے اور کینسر کے سیل ختم کرنے کیلئے بلیو بیری، آم، پائن ایپل سمیت دیگر پھلوں پر تجربات کئے گئے جن میں سب سے زیادہ آم نے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔تحقیقی رپورٹ کے مطابق انگوروں کے متعلق کہا جاتا تھا کہ وہ سب سے بہتر خون صاف کرنے والا فروٹ ہے اور یہ ہے بھی درست مگر آم نے اس پر بھی سبقت حاصل کرلی ہے۔ماہرین طب

آم کے اندر پایا جانے والا کیمیکل عنصر پولی فینول کئی قسم کے کینسر اور ٹیومر میں فائدہ مند ہے

نے اس تحقیق سے اتفاق کرتے ہوئے کہا ہے کہ آم کو روزمرہ خوراک بنانے کیلئے زرعی سطح پر نئے اقدامات اٹھانے چاہئیں۔ اس رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ آم کے اندر پائے جانے والے کیمیکل عنصر پولی فینول سے کولون، بریسٹ، پھیپھڑوں اور ہڈیوں کے گودے کے سرطان اور پروسٹیٹ کینسر کے ٹیومرز کو ختم کیا جا سکتا ہے۔ یہ عنصر عام طور پر پودوں میں پایا جاتا ہے مگر سب سے بہتر اور اعلیٰ کوالٹی کا حامل یہ عنصر آم میں ہی ملتا ہے۔

کچے آم (کیری) بھی صحت کیلئے بہت مفید ہیں۔ کچے آم میں وٹا من بی ون اور بی ٹو پکے ہوئے آم کی نسبت کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ نیا سین کی قابل ذکر مقدار بھی اس میں پائی جاتی ہے۔ شدید گرمی اور لو کے تھپیڑوں سے بچنے کیلئے کچے آم کو آگ میں بھون کر اس کا نرم گودا شکر اور پانی میں ملا کر شربت کے طور پر استعمال کرنے سے گرمی کے اثرات کم ہو جاتے ہیں کیری پر نمک لگا کر کھانے سے

پیاس کی شدت کم ہو جاتی ہے جبکہ پسینے کی وجہ سے جسم میں ہونیوالی نمک کی کمی بھی پوری ہو جاتی ہے کیری میں موجود وٹامن سی خون کی نالیوں کو زیادہ لچکدار بناتی ہے خون کے خلیات کی تشکیل میں بھی مدد گار ہوتی ہے غذا میں موجود آئرن کو جسم میں جذب کرنے میں بھی یہ وٹامن معاونت کرتی ہے اور جریان خون روکتی ہے کچے آم میں تپ دق، انیمیا اور پیچش سے بچاو کیلئے جسم کی مزاحمتی صلاحیت کو طاقتور بنانے کی قوت بھی پائی جاتی ہے کیری میں جو ترش تیزابی مادے ہوتے ہیں وہ صفرا کے اخراج کو بڑھا دیتے ہیں اور آنتوں کے زخموں کو مندمل کرنے میں اینٹی سیپٹک کے طور پر کام کرتے ہیں کھٹے کچے آم جگر کو صحت مند بناتے ہیں طبیب حضرات صفرا دی خرابیوں کو دور کرنے کیلئے کیری کی قاشوں کو شہد اور کالی مرچ کے ساتھ کھانے کا مشورہ دیتے ہیں کچے آموں کو آنکھوں کی مرض اتوندیا شب کوری (جس میں رات کے وقت دیکھنے میں دشواری ہوتی ہے) میں بھی مفید پایا گیا ہے۔

آم کے پتے، چھال، گوند، پھل اور تخم سب دوا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ آم کے پرانے اچار کا تیل گنج کے مقام پر لگانے سے بالچر کو فائدہ ہوگا۔ آم کے درخت کی پتلی ڈالی کی لکڑی سے روزانہ مسواک کرنے سے منہ کی بدبو جاتی رہے گی۔ خشک آم کے بور کا سفوف روزانہ نہار منہ چینی کے ساتھ استعمال کرنا مرض جریان میں مفید ہے۔ جن لوگوں کو پیشاب رکنے کی شکایت ہو آم کی جڑ کا چھلکا برگ شیشم دس دس گرام ایک کلو پانی میں جوش دیں جب پانی تیسرا حصہ رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے چینی ملا کر پی لیں پیشاب کھل کر آئے گا۔ ذیابیطس کے مرض میں آم کے پتے جو خود بخود جھڑ کر گر

جائیں، سائے میں خشک کر کے سفوف بنا لیں۔ صبح و شام دو دو گرام پانی سے استعمال کرنے سے چند دنوں میں فائدہ ہوتا ہے۔ نکسیر کی صورت میں آم کے پھولوں کو سائے میں خشک کر کے سفوف بنا لیں اور بطور نسوار ناک میں لینے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کے بال سفید ہوں، آم کے پتے اور شاخیں خشک کر کے سفوف بنا لیں۔ روزانہ تین گرام یہ سفوف استعمال کیا کریں۔ کھانسی، دمہ اور سینے کے امراض میں مبتلا لوگ آم کے نرم تازہ پتوں کا جوشاندہ، ارنڈ کے درخت کی چھال سیاہ زیرے کے سفوف کے ساتھ استعمال

کریں۔آم کی چھال قابض ہوتی ہے اور اندرونی جھلیوں پر نمایاں اثر کرتی ہے اس لیے سیلان الرحم (لیکوریا) آنتوں اور رحم کی تکالیف ، پیچش و خونی بواسیر کیلئے بہترین دوا خیال کی جاتی ہے۔ان امراض میں آم کے درخت کی چھال کا سفوف یا تازہ چھال کا رس نکال کر دیا جاتا ہے۔آم کی گٹھلی کی گری قابض ہوتی ہے۔چونکہ اس میں بکثرت گیلک ایسڈ ہوتا ہے اس لئے کثرت حیض، پرانی پیچش، اسہال، بواسیر اور لیکوریا میں مفید ہے۔

آم مردانہ وزنانہ طاقت کا خزانہ ہے

آم کے استعمال سے مردانہ وزنانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے، اعصابی نظام اور کام کرنے کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔آم جنسی خواہش میں اضافہ کرتا ہے، مردوں میں مادہ تولید گاڑھا کرتا ہے۔ دیر تک مباشرت کرنے کی قوت دیتا ہے۔
آم کھانے والی عورت کی اولاد خوبصورت پیدا ہوتی ہے۔جو خواتین سرد مہری کا شکار ہوں یعنی ازداوجی تعلق کی رغبت نہ رکھیں انہیں آم کا استعمال ایک دو ماہ کروایا جائے اس سے ان کی جنسی تعلق میں عدم رغبت ختم ہو جائے گی۔آم کے استعمال کا سب سے بہتر طریقہ اس کا ملک شیک ہے۔علاوہ ازیں آم کا پلپ نکال کر اس کا بلینڈر میں جوس بنایا جاسکتا ہے۔اس میں سبز پودینہ بھی شامل کیا جا سکتا ہے جو کہ گرم مزاج افراد بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

VISIT US: https://hakeemkhalid.fitness.blog

آم اور آرائش حسن

آم کے گودے کا فیس پیک

گرم موسم میں جلد کی رنگت خراب ہونا عام ہے مگر اس سے بچنا بھی آسان ہے۔آم کا گودا جلد کی نمی بھی بحال رکھتا ہے۔رنگت صاف رکھنے اور جلد کی نمی برقرار رکھنے کے لیے آم کا گودا لیں اور اسے چہرے پر دو سے تین منٹ تک رگڑیں، پھر اسے پانچ منٹ کے لیے لگا چھوڑ دیں، جس کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔اس سے جلد کی جگمگاہٹ واپس آجاتی ہے جبکہ رنگت بھی بہتر ہوگی، اس عمل کو موثر نتائج کے لیے ایک ہفتے میں تین بار دہرائیں۔

آم اور دہی کا فیس پیک

آئلی اسکن کے لئے یہ فیس پیک زیادہ مفید ہے آم کا گودا، ایک کھانے کا چمچ، دہی اور ایک چائے کا چمچ شہد لے کر انہیں اچھی طرح مکس کر کے اسے چہرے پر لگائیں اور دس منٹ بعد دھولیں۔

آم کے پتے بھی مفید ہیں

آموں کے پتوں میں وٹامن اے، سی اور بی سمیت اینٹی آکسیڈنٹس بھرپور پائے جاتے ہیں آم کے پتے کئی بیماریوں کا علاج ہیں۔

آم کے پتے بلڈ پریشر اور شوگر کو متوازن رکھنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ بالوں کے لیے آم کے پتے بہترین ہیں ان میں آکسیڈنٹس اور فلیوونائڈز ہوتے ہیں جو بالوں کو سفید نہیں ہونے دیتے۔ آم کے پتے معدے کے السر کے علاج میں نمایاں مدد کر سکتے ہیں۔ آم کے پتوں میں پائے جانے والے پولی فینولز اور ٹرپینوائڈز نامی اینٹی آکسیڈنٹس، کینسر جیسی بیماری سے محفوظ رکھتے ہیں۔ آپ آم کے پتوں کی چائے بنا کر استعمال کر سکتے ہیں جس کے لیے پانچ پتوں کو قینچی سے کاٹ لیں اور انہیں ایک کپ پانی میں ابال لیں اور اسے صبح خالی پیٹ یا شام کو پی لیں۔

HAKEEM KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.

VISITING HOURS : 4 PM TO 10 PM