

# جامن

## تحریر وترتیب: آغا جہانزیب

جامن ایک بلند قامت سدا بہار پھلدار پودا ہے۔ پاکستان میں اس کے باقاعدہ باغات موجود نہیں ہیں۔ پاکستان میں جامن کے پودے عام طور پر سڑک کے کناروں یا کھیتوں کے ارد گرد لگائے جاتے ہیں یا پھر باغات کے گرد ہوا توڑ باڑوں کے طور پر لگائے جاتے ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں جامن کا رقبہ 1228 ہیکٹر ہے اور پیداوار 7691 ٹن ہے جبکہ پنجاب میں جامن کا رقبہ 1087 ہیکٹر ہے اور پیداوار 7140 ٹن ہے۔ جامن کی کامیاب کاشت کیلئے نیم گرم اور مر بوط آب و ہوا بہت موزوں تصور کی جاتی ہے۔ پھولوں کے موسم میں بارش کا ہونا نقصان دہ ہوتا ہے کیونکہ اس سے عمل زریگی پر برا اثر ہوتا ہے۔ چھوٹے پودوں پر کھر برا اثر ڈالتی ہے۔ پھل پکنے کے وقت خشک سالی جامن کی پیداوار کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ جامن کو مختلف قسم کی زمینوں میں لگایا جاسکتا ہے لیکن ریتیلی، سخت تہہ والی اور سیم زدہ زمین اس کی کاشت کیلئے غیر موزوں ہے۔ اچھی بڑھوتری اور پیداوار کیلئے گہری اور اچھے نکاس والی بھاری میرا زمین زیادہ موزوں ہے۔ جامن کی افزائش بذریعہ بیج اور نباتاتی طریقے سے کی جاسکتی ہے۔ تنخی پودے صحیح النسل نہیں ہوتے ان کو روٹ سٹاک کے طور پر استعمال کر کے اچھی نسل کے پودے بذریعہ بیج اور نباتاتی طریقے سے کیے جاتے ہیں۔ روٹ سٹاک تیار کرنے کیلئے بیج کو جولائی/ اگست میں 22 سے 30 سم فاصلے کی پٹریوں پر 15 سم فاصلے پر لگا کر پانی دے دیں۔ بیج دو تین ہفتوں میں اگ آتے ہیں۔ تیار شدہ سٹاک کو فروری/ مارچ یا جولائی/ اگست میں گملوں میں تبدیل کیا جاتا ہے۔ دس پندرہ روز کے بعد ان گملوں کو اعلیٰ اقسام کے پودے کے ساتھ بغل گیر طریقے سے پیوند کر دیا جاتا ہے۔ پاکستان میں جامن کی کوئی خاص اقسام نہیں پائی جاتیں البتہ جسامت اور رنگت کے لحاظ سے جامن کی دو اقسام ہیں۔ دیسی: گودام اور سفید، گھٹلی بڑی ہوتی ہے۔ را: اس قسم کا پھل رس دار اور جامنی رنگ کا ہوتا ہے۔ گھٹلی چھوٹی ہوتی ہے۔ جامن کا پھل غذائی اور طبی اعتبار سے بہت اہمیت کا حامل ہے اور اطباء اسے ذیابیطیس میں مفید گردانتے ہیں۔ علاوہ ازیں جامن کے پھل سے سرکہ و شربت بھی بنایا جاتا ہے جو جسم کی گرمی اور ہاضمے کے علاج کے لیے مفید گردانا گیا ہے۔

جامن مختلف بیماریوں کے علاج میں مددگار پایا گیا ہے اس کے پھل سے تیار ہونے والے کچھ نسخے جو کئی بیماریوں میں استعمال کیے جاسکتے ہیں یہاں قارئین کی دلچسپی کے لیے دیے جا رہے ہیں تاہم انہیں کم مقدار میں تیار کر کے استعمال میں لایا جاسکتا ہے اور اگر یہ فائدہ دینے تو انہیں مستقل بنیادوں پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جامن کے پھل میں بھوک بڑھانے کی قدرتی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ یہ صفراوی دستوں کو تسکین دیتا ہے اور بند کرتا ہے۔ گرم مزاج والے خواتین و حضرات کے معدہ و جگر کو قوت فراہم کرتا ہے۔ پرانے سے پرانے اسہال کی مرض کو دور کرنے کیلئے مغز خستہ جامن کا سفوف ایک ماشہ تنہا دینے یا پھر ایک ماشہ سفوف خستہ انبہ کے ہمراہ دینے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ جامن کو ذیابیطیس (شوگر) کی بیماری میں متواتر استعمال کرنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ ذیابیطیس (شوگر) کے مریضوں کو اگر جامن کا رس اور آم کا رس ہم وزن ملا کر دیا جائے تو اس کا بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یہ ایک عمدہ غذا کا کام دیتا ہے اور یوں آم کی گرمی بھی ختم ہو جاتی ہے۔ ایک اور نسخے کے مطابق ذیابیطیس کے مریض اگر تخم جامن تین تولہ، طباشیر ایک تولہ، دانہ بنزرا لچکی خورد، ڈیڑھ تولہ کا سفوف بنا لیں اور صبح و شام ایک چمچہ چائے والا ہمراہ پانی روزانہ استعمال کریں تو متواتر اکیس روز استعمال کرنے سے مرض مکمل کنٹرول ہو جاتا ہے اور یہ نامراد بیماری اس وقت تک آعادہ نہیں کرتی جب تک بہت زیادہ بد پرہیزی نہ کی جائے۔ جامن تیزابیت کے خاتمے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ خون کی کمی کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ مصفی خون بھی ہے۔ پیشاب کی جلن میں انتہائی مفید ہے۔ معدے کے زخم اور آنتوں کے ورم اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جامن چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔ رات کو سوتے میں منہ سے پانی بہنے کی شکایت کو دور کرتا ہے۔ سینے کی جلن کیلئے یہ انتہائی مفید ہے۔ بچوں کی دستوں کی شکایت میں

جامن کے درخت کی کونپلیں رگڑ کر بکری کے دودھ کے ہمراہ پلانے سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔ جامن کا سرکہ پیٹ کی جملہ بیماریوں کو دور کرنے میں اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ جامن کا شربت استعمال کرنے سے خون کی کمی دور اور چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے۔ چہرے کے داغ، دھبے، چھانیاں، جامن کے شربت کے استعمال سے یا خالی جامن متواتر استعمال کرنے سے دور ہوتے ہیں۔ اگر دانتوں کی خرابی کی وجہ سے منہ سے بد بو آتی ہو تو جامن کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔ جامن قابض ہوتا ہے۔ اسلئے اس پر نمک لگا کر استعمال کرنا چاہئے۔ لیکن جوش خون والے مریض نمک استعمال نہ کریں بلکہ جامن کی مقدار آدھ پاؤ کریں۔ جامن میں اللہ تعالیٰ نے شفا رکھی ہے اس لئے بچے، بوڑھے، جوان مرد اور خواتین تمام کو شوق سے کھانا چاہیے۔ دو گلو جامن سایہ میں خشک کر کے سفوف بنائیں اور پھر اس میں کشتہ بیضہ مرغ (کسی اچھے دو خانے کا تیار شدہ لے لیں) ایک بڑا چمچ سفوف جامن کے ہمراہ دورتی کشتہ بیضہ مرغ پانی کے ساتھ صبح و شام کھانے سے ذیابیطس کی بیماری پر مکمل کنٹرول ہو جاتا ہے۔ ویسے بھی دیگر بیماریوں سے انسان محفوظ رہتا ہے۔ جن مریضوں کا معدہ کمزور ہو نہیں چاہئے کہ صبح ناشتے میں ایک پاؤ جامن کھائیں۔ معدہ مضبوط ہوگا اور غذا جلد ہضم ہو جائے گی۔ دانتوں اور مسوڑھوں سے خون نکلنے کو بند کرنے کیلئے تخم جامن (گھٹلی) دو تولہ، نمک سیاہ ایک تولہ اور عاقر قرقع کا چھ ماشے کا سفوف بنا کر دانتوں پر ملنے سے یہ شکایت ہمیشہ کیلئے دور ہو جاتی ہے اور دانت و مسوڑھ مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اگر منہ پک جائے تو نرم پتے جامن کے لے کر ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ بعد ازاں چھان کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بڑھی ہوئی تلی کی صحت کیلئے جامن کا سرکہ تین ماشہ ملا کر چند روز تک استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ معدہ، آنتوں کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے ایک پاؤ جامن کے سرکہ میں تین پاؤ چینی ملا کر سبجین بنا کر صبح و شام استعمال کرنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کو دور کرنے کیلئے اس کے پھول دو تولے ایک کپ پانی میں رگڑ کر پلانے سے چند روز میں ہی بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ جلنے سے بنے ہوئے سفید داغوں پر جامن کے پتے (خشک) تین ماشہ رگڑ کر دو تولے لکھن میں ملا کر بطور مرہم لگانے سے چند روز میں داغ دور ہو جاتے ہیں۔ گرم طبیعت والوں کے گرتے ہوئے بالوں کو روکتا ہے۔ جامن کی چھال کا جوشاوندہ پرانے اسہال اور پیش میں مفید ہوتا ہے۔ جامن کی گھٹلیوں کا سفوف (جو سایہ میں خشک کر کے بنایا گیا ہو) تین ماشہ سردیوں میں ہمراہ شربت انجبار چاٹ لینے سے ہر قسم کی پیش دور ہو جاتی ہے۔ رات کو بد خوابی کی صورت میں جامن کی گھٹلی کا سفوف ایک تولہ صبح و شام ہمراہ پانی استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ جامن کا کھانا آواز کو درست کرتا ہے اور گلے بھی صاف کرتا ہے۔ دست اور پیش روکنے کیلئے مغز تخم جامن، آم کی گھٹلی کا مغز، ہلیہ سیاہ ہم وزن لے کر سفوف بنالیں۔ تین ماشے سفوف ہمراہ پانی لینا بے حد مفید ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کیلئے سایہ میں خشک کی ہوئی چھال باریک پیس کر چھ ماشہ سفوف صبح، دوپہر اور شام ہمراہ پانی لینا بے حد مفید ہوتا ہے۔ جامنوں کو جلا کر پانی میں گھول دیں اور پھر چھان اور پکا کر اڑا دیں جو ہر جامن تیار ہو جاتا ہے۔ چاررتی سفوف صبح و شام ذیابیطس کو فائدہ دیتا ہے۔ جامن کی گھٹلیاں کوٹ کر سفوف بنائیں۔ صبح و شام تین ماشہ سفوف ہمراہ پانی استعمال کرنے سے ذیابیطس چند روز میں ختم ہو جائے گی۔ اگر پاؤں میں جوتے کا زخم ہو جائے تو جامن کی گھٹلی پیس کر لگانے سے جلد آرام آ جاتا ہے۔ جامن گرتے ہوئے بالوں کو روکنے کیلئے قدرت کا بہترین تحفہ ہے۔ بواسیر کا خون بند کرنے کیلئے دو تولے جامن کے پتے ایک پاؤ دودھ میں رگڑ چھان کر پلانا مفید ہوتا ہے۔ پیشاب میں شکر آنے کی صورت میں گھٹلی تخم جامن اور ہلدی ایک ایک تولہ دونوں اور کشتہ چاندی چھ ماشے سب کو پیس کر سفوف بنالیں۔ دو ماشہ سفوف صبح و شام ہمراہ پانی استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بلکہ یہ نسخہ زیادتی پیشاب کو بھی مفید ہوتا ہے۔ تخم جامن، آم کی گھٹلی اور ہلیہ سیاہ تینوں ہم وزن لے کر گھی میں ہکا سا بریاں کر کے سفوف بنالیں چھ ماشے سفوف ہمراہ پانی کے استعمال کرنے سے آنتوں کی خراش، کچی کچی غذا کا دستوں کے ذریعے خارج ہونا دور ہو جاتا ہے۔

