

## کاجو

کاجو کا درخت Anacardiaceae خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ یہ سدا بہار درخت ہے جو 12 میٹر تک بلند ہوتا ہے۔ اس کی پتیوں کے باہر کی جانب ایک گنبد نما تاج یا سائبان ہوتا ہے جہاں اس کے پھول اور پھل پیدا ہوتے ہیں۔ اس کا پھل گردے کی شکل کا بیج ہوتا ہے اور یہ 3 سینٹی میٹر لمبا اور 1.2 سینٹی میٹر چوڑا ہوتا ہے۔ یہ ایک بڑے برتن نما، ڈنٹھل دار اور پھولے ہوئے پھل سے منسلک ہوتے ہیں جو کاجو اپیل (cashew apple) کہلاتا ہے اور اس پھل کی شکل ناشپاتی سے ملتی جلتی ہے۔ کاجو اپیل کارنگ چمکدار لال سے پیلا ہوتا ہے۔ یہ نرم اور رسیلا ہوتا ہے۔ اس کے چھلکے کارنگ سرخی مائل بھورا ہوتا ہے۔ جبکہ اس کے گودے کا چھلکا اتارا جاتا ہے تو یہ کاجو (کاجو کی گری) کہلاتا ہے۔ یہ تجارتی مقاصد کے تحت ہندوستان اور برازیل میں بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔

کاجو سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی خشک میوہ جات کی بہار آجاتی ہے۔ یہ میوے مختلف قسم کی نمکین اور میٹھی ڈشز میں استعمال ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے خیال میں خشک میووں میں چکنائی اور حرارے بہت زیادہ ہوتے ہیں جو صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ لیکن یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ خشک میوے اگر اعتدال سے استعمال کیے جائیں تو بے حد فائدہ دیتے ہیں۔ اگر ہم گری دار میووں کا استعمال ترک کر دیں گے تو پھر ہم پروٹین، معدنیات اور مانع تکسید جیاتین سے محروم ہو جائیں گے۔

سردیوں کے موسم میں ہمیں اپنی صحت کی بہتری کے لیے خشک میوے ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔ ان گری دار میووں میں ایک خوش ذائقہ میوہ کاجو بھی ہے۔ کاجو جنوبی بھارت کے جنگلوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کے درخت کی بلندی دس سے بارہ میٹر تک ہوتی ہے۔ اس درخت سے زرد مائل رنگ کا گوند نکلتا ہے۔ اس کی شاخوں سے چار انگشت ٹوپی جیسی کلی نکلتی ہے۔ پھر اس میں مخروطی شکل کا پھل لگتا ہے۔ جس کی پینڈی چوڑی ہوتی ہے۔ سر پتلا اور بے نوک ہوتا ہے۔ اس پھل کا چھلکا بہت نرم ہوتا ہے۔ جو اوپر سے سرخ یا زردی مائل ہوتا ہے۔ اس کی بوتیز ہوتی ہے اور مغز میٹھا ہوتا ہے۔ اس پھل کے نیچے سے دو رگیں دو خطوں کی طرح نکلتی ہیں۔ ان دونوں کے درمیان دو بیج بندھے رہتے ہیں جن کی شکل گودے جیسی ہوتی ہے۔ پتلے چھلکوں کے اندر سفید مینگ سی ہوتی ہے۔ جس کا مزہ نہایت شیریں اور لذت سے بھرپور ہوتا ہے۔ کھانے میں بادام سے مشابہت رکھتا ہے اور ذائقہ دار ہوتا ہے۔ بس یہی کاجو کا بیج ہے۔

اس کے چھلکے سے تیل نکلتا ہے۔ اس کا رنگ سیاہ اور مزہ تلخ ہوتا ہے۔ جسے جلد پر لگانے سے چھالے پڑ جاتے ہیں مگر لکڑی کو محفوظ رکھتا ہے۔ اس میں گائے کے قیے جتنا فولاد ہوتا ہے۔ اسے کھانے سے جسم میں خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ کاجو میں جست بھی پایا جاتا ہے جو جسم کی معمول کی افزائش کے لیے مفید ہے۔ یہ جسم کے مدافعتی نظام کے لیے مفید ہے۔ تاہم ہائی بلڈ پریشر یا دل کے مریض افراد نمکین کاجو سے پرہیز کریں۔ کاجو میں تانبا اور مینگنیز بھی خوب ہوتا ہے۔ یہ عضلات کے لیے اچھا اثر ڈالتا ہے کیونکہ اس میں فاسفورس مینگنیزیم جست وٹامن بی اور فولیٹ کے حصول کا بھی اچھا ذریعہ ہے۔

اس سے جسم کی تھکن دور ہوتی ہے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ کاجو اور دیگر گری دار میووں کے استعمال سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ حالانکہ اس میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ سو گرام کاجو میں 600 حرارے اور 60 گرام چکنائی ہوتی ہے۔