

چونگ

کیکٹس کے خاندان سے تعلق رکھنے والی سبزی

پاکستان کی مٹی کو اللہ تعالیٰ نے یہ شرف بخشا ہے کہ اگر اس کی تہہ تلے مختلف اقسام کی قیمتی معدنیات موجود ہیں تو اس کی سطح پر انتہائی مفید نباتات بھی موجود ہیں۔ جو کہ نہ صرف ذائقے کے اعتبار سے بہت لذیذ ہوتی ہیں بلکہ فوائد کے اعتبار سے بھی بے مثال ہوتی ہیں ایسی ہی ایک سبزی چونگ بھی ہے جو کہ پاکستان کے چاروں صوبوں میں ایسی جگہ پائی جاتی ہے جہاں چٹانیں موجود ہوتی ہیں یا پھر پانی کی کمی ہوتی ہے۔

چونگ کیکٹس کے خاندان سے تعلق رکھنے والی سبزی ہے یہ خود رو اور شاخ دار ہوتی ہے اور اس کے پتے کانٹوں کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس کے تنے کی موٹائی ایک انچ سے زیادہ نہیں ہوتی ہے اور اس کا تناہی درحقیقت وہ حصہ ہوتا ہے جس کو کھایا جاتا ہے اس کو خیبر پختونخواہ اور بلوچستان کے لوگ سالن میں استعمال کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کا اچار اور چٹنی بھی بنائی جاتی ہے۔ پشتو زبان میں اس کو پمانکے کہا جاتا ہے۔

یہ ذائقے کے اعتبار سے کریلے کی طرح کڑوی ہوتی ہے اس لیے اس کے تنے کو پہلے چھیل کر اس پر موجود کانٹے دار پتوں کو صاف کر لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اس کو ابال کر پانی کو گرا دیا جاتا ہے اس کے بعد اس کو پیس کر قیمے کے ساتھ بھون کر کھایا جاتا ہے اس کی لذت کریلے کی طرح ہوتی ہے۔ اس میں ایسے اجزا موجود ہوتے ہیں جو کہ بھوک کو ختم کرتے ہیں اس کے استعمال سے ایسے انزائم ایکٹو ہو جاتے ہیں جو کہ جسم میں موجود جمی ہوئی چربی کو پگھلاتے ہیں اور وزن میں تیزی سے کمی لے کر آتے ہیں۔

چونگ ذیابیطیس کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہوتی ہے اس کو ابال کر اس کا پانی باقاعدگی سے پینے سے ذیابیطیس نہ صرف کنٹرول ہو جاتی ہے بلکہ یہ لبلبے کے افعال میں بہتری لاکر شوگر کے نتیجے میں ہونے والی پیچیدگیوں کا بھی خاتمہ کرتی ہے۔

شدید گرمی میں اس کے تنے کو چبانے سے پیاس میں کمی واقع ہوتی ہے اور یہ پانی کی پیاس میں بھی خاطر خواہ کمی کرتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ برسات کے موسم میں ہونے والی کھجلی اور دانوں کو بننے سے روکتی ہے اور خون کو صاف کر کے جلد کو چمکدار اور خوبصورت بناتی ہے۔