

## سردیوں میں ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہونے کا حل: لونگ

موسم سرما اپنے ساتھ بہت سی خوبصورتی اور سکون لاتا ہے، لیکن کچھ زحمتیں بھی اس کے ساتھ ساتھ آتی ہیں اور سب سے بڑی پریشانی میں سے ایک ہے ٹھنڈے ہاتھ پاؤں جو کہ اکثر شدید پریشانی کا باعث ہوتا ہے۔ محققین کے مطابق آپ کے دماغ اور دل جیسے اہم اعضاء کے لیے آرام دہ درجہ حرارت برقرار رکھنے کے لیے، آپ کا جسم آپ کے ہاتھ اور پاؤں تک خون کے بہاؤ کو کم کرتا ہے اور یوں آپ کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس سردی کو شکست دینے کا ایک انتہائی آسان اور قدرتی طریقہ بھی ہے۔ جو کہ ہے ”لونگ“

لونگ وہ مصالحہ ہے جو ہر گھر کے کچن میں آسانی سے دستیاب ہوتا ہے لیکن اس کی اصل افادیت سے ہم واقف نہیں، یہ درحقیقت قدرت کا انمول خزانہ ہے۔ اس میں سردیوں کے موسم میں سردی سے بچنے یا محفوظ رہنے کا راز پوشیدہ ہے کیونکہ یہ خون کی گردش کو بہتر بنانے کے لیے مشہور ہے جو آپ کے ہاتھوں اور پیروں کو گرم رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

لونگ (انگریزی: Clove) لونگ ایک درخت کے خوشبودار پھولوں کی کلیاں ہیں۔ یہ جزائر ملوک، انڈونیشیا کا مقامی پودا ہے اور عام طور پر ایک مصالحے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ لونگ تجارتی طور پر انڈونیشیا، بھارت، ڈنمارک، زنجبار، پاکستان، سری لنکا اور تنزانیہ میں کاشت کیا جاتا ہے۔ لونگ برصغیر میں پکوان میں شامل کے جانے والے مصالحوں کا خاص جزو ہے۔ نباتاتی نام Syzygium aromaticum، عربی میں قرفنفل، سنسکرت میں لونگم، ہندی میں گرن پھول یا لونگ اور بنگالی میں لونگ، گجراتی میں لوینگ اور انگریزی clove میں کہتے ہیں۔

اس کا درخت چھوٹے قد کا ہوتا ہے۔ اس کے پتے لمبے، نوکیلے اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ درخت کو نو سال کی عمر کے بعد پھول آنے لگتے ہیں اور انہی پھولوں کی کلیوں کو کھلنے سے پہلے ہی توڑ کر خشک کر لیا جاتا ہے اور پھر خشک حالت میں یہ لونگ کہلاتے ہیں۔ لونگ کا پھول آدھ انچ کے قریب لمبا اور خوشبودار ہوتا ہے۔ لونگ کی تاریخ کا قدیمی ثبوت 1721 قبل مسیح سے ملتا ہے جب شام کے کھنڈروں میں سے ایک جار کے اندر محفوظ شدہ لونگ دریافت ہوئے۔ چین میں تیسری صدی قبل مسیح میں ہان سلطنت کے دور میں لونگ کا تذکرہ ملتا ہے جب عوام میں لونگ چبانے اور منہ کی تازگی کو بہتر بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا رہا۔

قرون وسطی کے زمانہ میں مسلم تاجروں نے بحیرہ ہند کی تجارت کے راستے سے بھی لونگ کی فراہمی وسطی ایشیائی ممالک اور افریقی ممالک تک ممکن بنائے رکھی۔ ابن بطوطہ نے بھی لونگ کی تجارت کا ذکر کیا ہے۔ عربی کے ادبی شاہکار الف لیلہ میں بھی مذکور سند باد جہازی کے واقعے میں پتا چلتا ہے کہ وہ ہندوستان سے عرب ممالک میں لونگ کی تجارت کیا کرتا تھا۔ ماہرین نباتات کا خیال ہے کہ لونگ کا درخت دنیا میں آباد قدیمی درختوں میں سے ایک ہے اور اس کی موجودگی کے آثار 2000 قبل مسیح سے بھی ملتے ہیں۔ 1770ء میں فرانسیسی ماہر نباتات پیئرے پونیور نے لونگ کا ایک درخت جو اس نے بڑی احتیاط سے چرا لیا تھا، جزائر ملوک سے آئل دی فرانس (ماریشس) پہنچایا جہاں سے وہ درخت زنجبار پہنچا دیا گیا اور زنجبار میں اس درخت کی موجودگی اٹھارہویں صدی کے ساتویں عشرے سے قبل نہیں ملتی اور اسی

نایاب درخت کے باوجود زنجبار لوگ کی تجارت کرنے والا بڑا ملک بنا۔ 1602ء سے 1799ء تک ولندیزی ایسٹ انڈیا کمپنی بھی جزائر ملوک، انڈونیشیا، ملائیشیا سے لوگ کی تجارت یورپ اور ہالینڈ سمیت یورپی ممالک میں کرتی رہی۔ ولندیزی ایسٹ انڈیا کمپنی کے دور میں جزائر ملوک کے تمام علاقوں میں لوگ کی کاشت کے لیے ہر علاقے میں لوگ کے درخت بکثرت لگائے گئے۔

لوگ میں موجود بائیو ایکٹیو مرکب 'یوجینول' خون کی نالیوں کو پھیلانے اور خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔ لوگ خاص طور پر اس وقت مددگار ثابت ہوتی ہے جب آپ سردی کے موسم میں اپنے اعضاء کو گرم رکھنے کی کوشش کر رہے ہوں۔ لوگ آپ کو ٹھنڈ سے بچاتی ہے، نزلہ زکام، کھانسی اور گلے کے درد میں آرام پہنچاتی ہے اور جسم کو گرم رکھنے میں مددگار ہوتی ہے۔ لوگ کا استعمال قوت مدافعت بڑھاتا ہے اور بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا استعمال ذیابیطس، معدے کی جلن، بدہضمی، قبض، اور دوسری بہت سی بیماریوں میں از حد فائدہ مند اور موثر ہے۔ اس کا قہوہ یا چائے لوگ کے اجزاء سے فائدہ اٹھانے کا بہترین طریقہ ہو سکتا ہے۔ سردیوں میں دسے کا مرض زیادہ اثر انداز ہوتا ہے، ایک گلاس پانی میں لوگ ابال کر چھان لیں اور شہد ملا کر پینے سے بہت افادہ ہوتا ہے۔

لوگ کا تیل اینٹی آکسیدنٹس سے بھرا ہوتا ہے۔ یہ آپ کے جسم کو جو فائدے پہنچاتا ہے، یہ قوت مدافعت کو بڑھانے کے علاوہ، منہ کی صحت کے لیے بہت اچھی ہے۔ لوگ کے تیل میں یوجینول کمپاؤنڈ جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے جو دانتوں کے درد، مسوڑھوں کی سوزش اور السر سے نمٹنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ صحت مند ہاضمے میں مدد کرتی ہے اور آپ کی آنتوں کے نظام کو ہموار کرتی ہے۔ یہ وزن کے انتظام کے لیے بھی بہت اچھی ہے کیونکہ یہ قدرتی طور پر آپ کے میٹابولزم کو بڑھاتی ہے۔ یہ آپ کی جلد کو ہموار اور چمکدار رکھنے میں مددگار ہے۔ بس لوگ کو اپنی خوراک میں شامل کریں اور اپنی جلد کی تبدیلی کو دیکھیں۔

لوگ کو اپنی غذا میں شامل کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ صبح کی چائے میں 2 سے 3 لوگ ڈال کر پیئیں۔ درحقیقت لوگ نہایت آسانی سے دستیاب وہ خزانہ ہے جو آپ کی سب سے بڑی دولت کو بچاتا ہے یعنی آپ کی صحت مند زندگی۔