آملہ کی کاشت

جاوید انور
ڈائریکٹر جنرل، پاکستان فارسٹ انسٹی ٹیوٹ، پشاور

چوہدری محمد مُسلم
ڈائریکٹر بائیوڈائیورسٹی، پاکستان فارسٹ انسٹی ٹیوٹ، پشاور

پاکستان فارسٹ انسٹی ٹیوٹ پشاور

خیبر پختونخواہ میں آملہ کی کاشت

جاوید انور

ڈائریکٹر جنرل، پاکستان فارسٹ انسٹی ٹیوٹ، پشاور

چوہدری محمد مُسلم

ڈائریکٹر بائیوڈائیورسٹی ، پاکستان فارسٹ انسٹی ٹیوٹ، پشاور

پاکستان فارسٹ انسٹی ٹیوٹ پشاور

پیش لفظ

انسان اور ادویاتی پودوں کا ساتھ صدیوں سے ہے۔ ان جڑی بوٹیوں کو انسان بیماری سے نجات کے لئے اور خوراک کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ لیکن آج کے سائنسی دور نے ان پر تحقیق کی نئی راہیں کھول دی ہیں جس میں ان ادویاتی پودوں میں موجود خاص کیمیائی اجزاء کا تجزیہ کیا گیا اس وجہ سے مختلف اقسام کی ادویات کی تیاری میں مدد ملی اور ادویات سازی نے صنعت کا درجہ اختیار کر لیا۔ اس وقت دنیا میں اربوں روپے کی تجارت ہوتی ہے مگر اس میں پاکستان کا حصہ بہت کم ہے جو کہ ہمارے لئے لمحہ فکریہ ہے۔ حکومت خیبر پختونخواہ نے اس جانب پیش رفت کا تہیہ کر رکھا ہے اور اس عزم کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لئے شعبہ ماحولیات کی ہدایت پر پاکستان فارسٹ انسٹی ٹیوٹ نے ادویاتی پودوں کے بچاؤ اور انکے سائنسی استعمال پر ایک جامع پروگرام شروع کیا ہے۔ یوں تو ہزاروں ایسے پودے ہیں جنکی ادویات سازی میں قومی اور بین الاقوامی منڈیوں میں بہت مانگ ہے لیکن ان میں کچھ بیش بہا قیمتی اقسام ایسی ہیں جو معدوم ہونے کے خطرات سے دوچار ہیں۔

پاکستان فارسٹ انسٹی ٹیوٹ میں حالیہ پروگرام کے تحت جن اقسام پر توجہ مذکور کی گئی ہے ان میں ایک آملہ ہے۔ یہ ایک نہایت قیمتی پودا ہے جسے موجودہ سائنسی تحقیق میں کینسر کے علاج کی ادویات میں بھی خاص اہمیت حاصل ہے۔ پاکستان فارسٹ انسٹی ٹیوٹ پشاور کے زیراہتمام اسکی کاشت اور برداخت پر تحقیقی کام جاری ہے تاکہ اس کی بقاء کو یقینی بنا کر اسکی اہمیت سے مقامی لوگوں کو آگاہ کیا جائے جو اسے محفوظ بنا کر نہ صرف اپنے لئے روزگار بنا سکتے ہیں بلکہ قومی سطح پر بھی زرمبادلہ کمانے کا ذریعہ ثابت ہو سکتے ہیں۔

یہ کتابچہ آپ کو آملہ کی شت کے لئے مکمل رہنمائی مہیا کرے گا۔ میں امید کرتا ہوں کہ محنت کش کسان جدید فنی معلومات سے استفادہ حاصل کریں گے اور ملک کی خوشحالی میں بھرپور حصہ لیں گے۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ان کوششوں میں ہمیں کامیاب و کامران فرمائے۔

جاوید انور

ڈائریکٹر جنرل، پاکستان فارسٹ انسٹی ٹیوٹ، پشاور

تعارف :

زمانہ قدیم سے آملہ انڈیا اور مشرقِ وسطیٰ میں مستعمل ہے۔ یہ پودا، نا صرف ادویاتی پودے کے طور پر استعمال ہوتا ہے، بلکہ انسانی زندگی کے روزمرہ معمولات میں بھی مختلف طریقے سے اس کا استعمال رائج ہے۔ "شوسرت "ایورویدک اتھارٹی کے مطابق یہ ترش پھل بنی نوح انسانیت کی صحت کیلیئے ایک اکسیرِ اعظم ہے۔ ہندو دیومالائی قصوں کے تحت آملہ کو کامیابی کی دیوی سمجھا جاتا ہے، اور اس کا درخت مقدس مانا جاتا ہے۔

آملہ انڈیا اور اس کے قرب وجوار میں قدرتی طور پر پایا جاتا ہے، آرائشی طور پر بھی استعمال میں لایا جاتا ہے۔

خصوصیت:

آملہ کا درخت درمیانے قد کا ۲۰ سے ۳۰ فٹ لمبا ہوتا ہے، اس کے پتے ۸ سے ۱۰ سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔ اس کی شاخیں ہلکی اور روئے دار ہوتی ہیں۔ آملہ کے پھول ہلکے سبز یا ہرے رنگ کے ہوتے ہیں، اور چھوٹے چھوٹے گچھوں کی صورت میں درخت پر پتوں کے نیچے موسم بہار میں آتے ہیں۔ خصوصاً شمالی علاقہ جات میں مارچ سے مئی کے موسم میں پھول آتے ہیں۔

تامل ناڈو کے علاقے میں سال میں دو مرتبہ آملہ کے درخت پر پھول آتے ہیں، فروری سے مارچ اور پھر جون سے جولائی کے مہینوں میں۔ آملہ کے درخت پر پھولوں اور پھلوں کی تقسیم امرود کے درخت سے مشابہہ ہوتی ہے، پھل پتوں کی جڑ کی جانب لگتا ہے، گول اور گودے دار چھ حصوں میں منقسم ہوتا ہے۔

نام ، مقام اور پیدائش :

آملہ کا تعلق Euphoribiaceae خاندان سے ہے، (انگریزی) Emblic اور (آملہ)،(انگریزی) Indian Goose berry، آملہ کی، ویدآنگا، آنبولہ کے نام سے مشہور ہے۔

اس فیملی میں (Phyllanthus emblica) کے علاوہ ایک اور جنس Emblica Fischre gamble بھی پائی جاتی ہے۔ جس کو Myrobalan emblic بھی کہتے ہیں۔ یہ شمالی ہندوستان میں اُگتا ہے، اس نسل کے درخت چھوٹے ہوتے ہیں۔ اور اس کے پھل شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

سازگار ماحول:

آملہ کسی بھی مٹی پر کاشت کیا جاسکتا ہے، مٹی میں اگر نمی نہ ہو تب بھی اُگ جاتا ہے، کیونکہ آملہ کے درخت میں یہ خصوصیت ہوتی ہے کہ اپنی گہری جڑوں کے ذریعے سے گہرائی سے بھی پانی اپنی ضرورت کے مطابق حاصل کر لیتا ہے۔ لیکن اگر مٹی کی بہت زیادہ گہرائی میں اُگایا جائے تو بہترین پھل پیدا کرتا ہے۔ اگر آملہ کو ایسی مٹی میں اُگایا جائے جس کی Alkaline , pH ہو تو آملہ کی خصوصیت ہے کہ اس مٹی کی pH کو بہت زیادہ Alkalinity سے کم کر کے دوسرے پودوں کی کاشت میں معاونت کرے گا۔

افزائش نسل :

آملہ کی افزائش بیجوں کے ذریعے سے ہوتی ہے، لیکن پھل کی افزائش کیلئے بیج مناسب نہیں سمجھے جاتے۔ باوجود اس کے مختلف اقسام کی افزائش کی جاتی ہے، تاکہ پھل بڑے اور درخت قد میں چھوٹے اور چھتر والے ہوں۔ اس کے باوجود بیجوں کی بہترین پیوندکاری کے ذریعے سے ان کی افزائش نسل کی جاتی ہے، تاکہ پھل بڑے، درخت چھوٹے اور چھتر ہوں۔

پیوند کاری کے طریقے :

آملہ کی بہترین پیوندکاری کیلئے جو طریقہ اپنایا جاتا ہے، وہ Forkert یا Patchgrafting کے ذریعے سے کیا جاتا ہے۔ جو آملہ ۸۰ سے ۸۵ فیصد افزائش میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ جو طریقہ رائج عمل ہے، وہ آملہ کی Tissue culturing ہے۔ جس کے ذریعے سے اس پودے کے کچھ جاندار خلیے لیکر ان کو لیبارٹری میں کاشت کیا جاتا ہے۔

آملہ کے پودوں کو صحرائی علاقوں اور ویران جگہوں پر کاشت کیا جانا چاہیے۔ تقریباً ۷۰ سے ۸۰ پودے ایک ایکڑ پر لگائے جاتے ہیں، بغیر کسی کیمیائی کھاد اور قدرتی کھاد کی معاونت کے۔ لیکن اگ کھاد ڈالی جائے تو پھلوں کی افزائش ۲ سے ۳ گنا زیادہ ہوگی۔ آملہ کی پیدائش بہترین موسم مون سون یا بہار کا موسم ہوتا ہے۔

بیج کی پیدا وار :

بیج کی پیدائش میں تقریباً ۴۰ دن لگتے ہیں بو جہ اس کے سخت خول، کےاس کی پیدائش کوجلدی ممکن بنانے کیلئے بیجوں کو مکمل بھگونے سے پہلے ان کو پانی میں نتھارا جائے اور پھر چوبیس گھنٹوں کیلئے پانی میں بھگو دیا جائے اور اسکے بعد مٹی میں تہہ در تہہ بچھایا جائے۔ اس وقت خیال رکھا جاتا ہے کہ مٹی میں نمی کی کیفیت کم نہ ہو۔ تقریباً ۴۰ دن بعد ننھی ننھی کونپلیں نکلنی شروع ہوتی ہیں جو کہ کیاری میں لگائی جاتی ہیں تاکہ ان کی مناسب نگہداشت ہو سکے۔

شجر کاری :

پیوندکاری یا کونپلوں کو کیاری میں ۳۰ سے ۴۰ فٹ کے فاصلے سے قطار در قطار لگایا جاتا ہے، تاکہ مناسب قد وقامت کے ساتھ ان کی افزائش ہو۔ اگر ان کی قامت چھوٹی رکھنی ہو تو اس کیلئے تقریباً ایک ایکڑ پر ۷۰ سے ۸۰ پودے لگائے جاتے ہیں۔ پودے لگانے کیلئے دو فٹ گہرا اور ڈھائی فٹ چوڑا گڑھا کھودا جاتا ہے۔ پودے لگانے کے بہترین مہینہ مئی جون ہے، نامیاتی کھاد (FYM) سے بھر دیا جاتا ہے، یہ پودے ۵ سال میں ۸ سے ۱۰ فٹ لمبے ہو جاتے ہیں، اور مزید ۵ سال کے بعد اس قابل ہو جاتے ہیں کہ پھل دے سکیں۔

اقسام :

انڈیا میں مختلف ایگری کلچر یونیورسٹی میں مختلف اقسام کی افزائش کی جاتی ہے، تاکہ اس کے پھلوں کو درآمد کیا جا سکے۔ اس کی بہترین قسم بنارسی ہے۔

کھاد :

آملہ کی افزائش کیلئے جو کھاد درکار ہوتی ہے، اس میں Nitrogen کی مقدار ۳۰ سے ۴۵ گرام ایک درخت کے حساب سے چاہئے ہوتی ہے۔ تقریباً دس سال تک یہ مقدار کافی ہوتی ہے، دس سال کے بعد Nitrogen کی مقدار بڑھا کر ۵۰ سے ۷۵ گرام تک پہنچ جاتی ہے۔

پودے کی کیڑوں اور بیماریوں سے حفاظت :

آملہ کو عمومی طور سے کیڑوں سے نقصان نہیں پہنچتا لیکن اگر بیماری لگ جائے تو پھل کی پیدائش پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ Pencillium talandicum ایک قسم کی پھپھوند ہے جو پودے کو لگ کر اس کے پھلوں کو بوسیدہ کر دیتی ہے، اس سے بچاؤ کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پھلوں کو بورکس اور سوڈیم کلورائڈ کے محلول سے دھویا جائے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ۰٫۰۱ فیصد سلفر ڈائی آکسائڈ یا سوڈیم بینزویٹ سے دھویا جائے۔

پھلوں میں نامیاتی مادوں کا تناسب :

پھلوں میں روغنی اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ Volatile ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں Tannin اور Phyllemblin پائی جاتی ہے، جو کہ الکحول محلول میں حل پذیر ہے۔ Emblin کی خصوصیت یہ ہے کہ Estrogen کو جسم انسانی میں بڑھاتا ہے۔

معدنی جز :

1 Caleium - 50mg
2 Phosphorous - 20mg
3 Iron - 1.2mg
5 Vitamin B complex - Small amount
6 Vitamin C - 600mg

اس میں سب سے زیادہ مقدار وٹامن "سی" کی ہوتی ہے۔ ہر ۱۰۰ گرام آملہ کا پھل تقریباً ۷۰۰ سے ۶۸۰ ملی گرام وٹامن "سی" مہیا کرتا ہے۔ وٹامن "سی" آملہ سے حاصل شدہ جوس میں اور بھی زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ خشک شدہ پھل سے تقریباً ۲۴۲۸ سے ۳۴۷۰ ملی گرام پر ۱۰۱ گرام وٹامن "سی" حاصل ہوتی ہے۔

۱۰۰ گرام پھل میں مندرجہ ذیل اجزاء کی مقدار :

★ نمی	۸۱ فیصد
★ لحمیاتی اجزاء	۰ء۵ فیصد
★ روغن	۰ء۱ فیصد
★ معدنیات	۰ء۶ فیصد
★ ریشہ دار اجزاء	۰ء۴ فیصد
★ نشاستہ	۱۳ء۷ فیصد

۱۰۰ گرام آملہ سے حاصل ہوتی ہے۔

حصص مستعملہ : پھل، تخم، چھال اور جڑ

گھریلو استعمال:

آملہ کو کھانے میں ذائقے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا پھل پیاس بجھانے کے کام آتا ہے۔ آملہ کو سرکہ میں بھی ذائقہ کیلئے شامل کیا جاتا ہے۔ ہیما چال بردیش میں آملہ کو ہڑا ور بہیڑہ کے ساتھ 5:1:3 کے Ratio میں پانی میں ساری رات بھگو کر رکھا جاتا ہے، پھر اگلے دن اس کو دھی میں فرائی کر کے بطور دوائی غذا میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ آملہ مختلف چٹنی، اچار اور جیم میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ انڈونیشیامین کھانے میں کھٹاس پیدا کرنے کیلئے آملہ استعمال کیا جاتا ہے۔

آملہ کے رس اور شہد کو باہم ملا کر دن میں دو مرتبہ استعمال کیا جاتا ہے بہت سے امراض میں فائدہ حاصل ہوتا ہے۔اس کا مستقل استعمال جسم کو طاقت دیتا ہے، بیناء اور امراض چشم کیلئے بھی مفید ہے۔ لیکن خام آملہ کو استعمال کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھا جائے اس کے جزیات میں سے حیاتین "سی" اپنی قدرتی حالت میں موجود رہے، اور ختم نہ ہونے پائے۔

رس حاصل کرنے کا طریقہ :

آملہ کے پھل کو **Electrical Blender** میں ڈال کر اس کا رس حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اس کے پتوں کا رس بھی قابل استعمال ہے اور اسی طرح حاصل کیا جاتا ہے۔ اس رس کو اگر پھاڑ لیا جائے تو نظام ہضم کے امراض کیلئے اکثیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ خصوصاً بدہضمی، معدے کی جلن اس کے علاوہ یرقان، قلت الدم (Anaemia) کھانسی اور مختلف امراض قلب میں بھی مستعمل ہے۔

پھل کا استعمال بطور دوا :

آملہ کے پھل کو اچھی طرح دھو کر سوراخ کر کے اس کو پھٹکری کے محلول سے نتھارا جاتا ہے۔
پھر اس کی کاشیں کر کے شکر ڈالی جاتی ہے۔ جس سے آملہ سے پانی نکلتا ہے اور ایک شربت کا محلول بن جاتا ہے۔
اس پانی کو ابال لیا جائے، اور پھر مختلف امراض میں استعمال کرایا جائے تو اچھے نتائج مرتب ہوتے ہیں۔

- ☆ آملہ کو سکھا کر اس کا سفوف بنالیا جائے تو امراض سینہ میں اچھا کام کرتا ہے۔
- ☆ ہڑ بہیڑہ اور آملہ یعنی ترپھلہ کو مزمن پیچش، بواسیر، ورم جگر اور مختلف امراض میں بہت عرصے سے استعمال کیا جارہا ہے جو طب مشرقی، طب یونانی اور ایورویدک میں خاصہ مستعمل ہے۔
- ☆ آملہ بالوں کی افزائش، ان کو گرنے سے روکنے کیلئے Shampoo کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا تیل بھی زود حاصل ہے۔
- ☆ آملہ قدرتی طور پر ملین، پیشات آور، ٹانک، کاسر ریاح، دافع تعدیہ اور دافع کرم شکم جیسی خصوصیات رکھتا ہے۔
- ☆ آملہ کو ذیابیطس، پیٹ کے درد، جوڑوں کے درد، امراض سینہ، امراض قلب اور امراض جلد میں استعمال کیا جاتا ہے، اور اس کے بہترین نتائج سامنے آتے ہیں۔ آملہ میں دافع بخار خصوصیات بھی پائی جاتی ہے۔
- ☆ آملہ تپ دق اور دمہ کیلئے بھی مفید ہے۔
- ☆ ذیابیطس میں آملہ کا رس ایک چمچ لے کر اس کو ایک کپ کریلے کے رس میں شامل کرلیں اور دن میں دو مرتبہ دو مہینے تک استعمال کرنے سے بانقراس (Pancreas) کے طاقت حاصل ہوتی ہے، اور وہ Insulin مقدار کو بڑھا دیتا ہے، اور ذیابیطس کو فائدہ کرتا ہے۔ اس زمن میں آملہ کے سفوف کے ساتھ سفوف پوست جامن اور کریلہ کے سفوف کے ساتھ ہم وزن ملا کر استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔
- ☆ جوڑوں کے درد میں آملہ ایک چمچ ہمراہ دو چمچ Jaggery دن میں دو مرتبہ استعمال کیا جائے تو دوررس نتائج دیتا ہے۔
- ☆ آملہ کا استعمال جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔