

# موسم گرماں میں مشروبات کی اہمیت

شکیل احمد، اڑیسہ



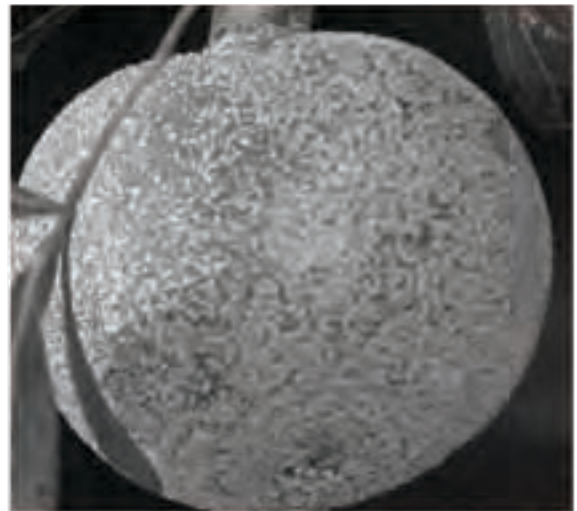
تل کا شربت اور تیل

Mango & Eagle Marcelos یعنی  
-or Wood Apple

صحت یاب بدن کے لئے پھلوں کی غذا کی  
بے حد ضرورت ہے۔ اس کے اثرات جسم کے  
اندر پانی کی مقدار کو زیادہ کر دیتے ہیں۔ دوسرے  
الفاظ میں پانی کی ضرورت کو بدن کے اندر معتدل  
اور درمیانی درجہ پر رکھ کر انسانی صحت کو اچھا رکھتا  
ہے۔ بیٹا کاروٹین (Beta Carotene)  
جو آم میں ہوتا ہے، اس کے شربت کے استعمال  
سے وہ Vitamin میں تبدیل ہو کر جسم کی

کیمیائی معدونیت ہونے کی وجہ سے صحت کے  
لئے مفید نہیں ہوتا۔ اپنے گھروں میں  
مشروبات تیار کر سکتے ہیں، جس کے  
لئے پھلوں کی ضرورت ہوتی ہے۔  
گھروں میں تیار شدہ شربت میں 3  
فوائد ہوں گے۔  
(1) زبان کو لذیذ ہوگا۔  
(2) پیاس کو ختم کر سکے گا۔  
(3) صحت کو مفید ہوگا۔  
دو پھلوں کا ذکر ہو رہا ہے، آم اور تیل

علم جغرافیہ کی تعلق سے وسطی ہند کے اوپر  
ٹراپک آف کینسر (Tropic of cancer)  
کا رہ گزر ہے، جس سے ملک کی آب و ہوا میں  
گرمی کی تپش زیادہ ہوتی ہے۔ ہندوستان کا شمار  
ایک گرم والے ملک کی فہرست میں ہوتا ہے۔  
خصوصاً ماہ مئی و جون میں گرمی کی شدت سے تھرما  
میٹر کا پارا عروج پر ہوتا ہے۔ موسم خزاں، موسم  
سرا اور بارش کے دنوں میں پینے کا اخراج کم ہوتا  
ہے۔ گرمی میں اس کے برعکس ہے۔ پیاس کی  
شدت بڑھ جاتی ہے۔ اس کو نبھانے کے لئے  
پانی کافی نہیں ہوتا بلکہ بازار میں بکنے والی  
مشروبات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے  
عارضی طور پر بدن کو ٹھنڈا کر سکتے ہیں، مگر ان میں



پکا ہوا تیل

بجائیں۔

کچے آم کی شربت

(1) 6% پانی

(2) 0.7% حیاتین

(3) 0.3% نمکین

(4) 11.8% شکر

(5) 0.1% کلشیم

(6) Vit-A&C کم مقدار میں پایا

جاتا ہے۔

کچے ہوئے آم سے شربت بنانے کا طریقہ:

آم 5 عدد۔ شکر 30 گرام۔ دودھ 30 گرام۔

الابچی خرد 3 عدد۔ آم کو پانی سے صاف کر لیں۔

چھلکا کو باہر نکال کر آم کے گودے کو چھوٹا چھوٹا کھڑا

کر لیں اور گھٹلی کو باہر نکال دیں۔

آم کے ساتھ شکر (چینی)، دودھ اور الابچی کو

ملا کر Mixer Grinder سے ملا لیں۔ اس

میں اب سرد یا برف کا ٹکڑا ڈال کر پی لیں تاکہ

گرمی کی شدت سے نجات مل جائے۔

باقی صفحہ 19 پر



کے ہوئے تیل کا ایک منظر

تیار کرنے کا طریقہ ذیل میں درج کیا جا رہا ہے۔

(1) کچا آم آدھا کلو

(2) نمک سیاہ 10 گرام

(3) سکر 150 گرام

(4) ٹھنڈا پانی 700 ملی لیٹر

(5) بھونازیرا، 10 گرام

شربت بنانے کا طریقہ

پہلے کچے آم کو پانی میں ڈال کر

آگ کی تپش سے اُبا لیں۔ ہاتھ سے

مُل کر اس کا رس نکالیں۔ گھٹلی اور

چھلکے کو باہر رکھ دیں۔ آم کے رس

میں کالا نمک، شکر اور زیرہ کو ملا کر

حسب ضرورت پانی ڈالتے ہیں۔

برف ڈال کر اس شربت سے پیاس

نورانیت یعنی آنکھ کی روشنی کے لئے فائدہ مند

ہے۔ ہمارے بدن کو حیاتین مہیا کرتا ہے۔

Vitamin کی مقدار کا تبادلہ

Antioxidant پیدا کرتا ہے۔ کچے آم کو آگ

میں تپس دے کر اس کا شربت پینے سے گرمی کو

دور کرتا ہے۔

آم میں وٹامن کی مقدار

(1) 90 فیصد پانی

(2) 0.7 فیصد حیاتین (Protein)

(3) 0.4 نمکین

(4) 0.8 شکر

(5) 0.1 کلشیم

(6) Vitamin کم مقدار میں ہوتا ہے۔

کچے آم کے استعمال سے ٹھنڈی مشروبات



بھلون کا راجا آم