کچنار موسم بہار کی عمدہ سبزی ! چونکا دینے والے فوائد

<"xml encoding="UTF-8?>

کچنار موسم بہار کی عمدہ سبزی ! چونکا دینے والے فوائد

موسم بہار جیسے ہی آتا ہے تو منڈی میں کچنار کی کلیاں بھی آ جاتی ہیں۔ یہ ایک درخت پر اگتی ہیں اور ان کو سبزی کے طور پر پکایا جاتا ہے۔ کچنار کو اگر گوشت اور قیمہ کے ساتھ پکایا جائے تو اس کا ذائقہ بھی گوشت یا قیمہ جیسا ہی محسوس ہوتا ہے۔ ویسے اگر کچا کھایا جائے تو یہ کڑوی ہوتی ہیں۔پکانے کے علاوہ آپ اس کا اچار بھی ڈال سکتے ہیں جو انتہائی مزیدار ہوتا ہے۔
اس میں نمکیات کے علاوہ وٹامن سی ہوتا ہے۔کچنار کے درخت بھارت اور پاکستان میں موجود ہیں۔یہ درخت درمیانے سائز کے ہوتے ہیں اور اس پر پھول لگتے ہیں ۔پھول بننے سے پہلے ان کی کلیوں کی سبزی پکائی جاتی ہے انھی کلیوں کو ہم کچنار کہتے ہیں۔اس کا مزاج سرد خشک ہوتا ہے۔

کچنار کے فوائد:
٭ کچنار کھانے سے خونی بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔
٭ کچنار کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔
٭کچنار کھانا خواتین کے لئے مفید ہے جن کو حیض زیادہ مقدار میں آتا ہو۔
٭کچنار سے جریان کے مریض بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔
٭کچنار کھانے سے اسہال رک جاتے ہیں۔
٭کچنار کھانے سے پھوڑے پھنسیوں سے نجات مل جاتی ہے۔
٭کچنار کھانا آنتوں کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔
٭کچنار پیشاب کے امراض میں فائدہ مند ہے۔
٭ اس کو گوشت یا قیمہ کے ساتھ ہی پکا کر کھائیں۔

* کچنار کھانسی میں بھی مفید ہوتی ہے۔
* کچنار کھانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں۔
* کچنار معدے کو تقویت دیتی ہے۔
* کچنار خون کو صاف کرتی ہے۔
* کچنار بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بھی مفید سبزی ہے۔

نوٹ:اس کا مزاج سرد خشک ہے اس لئے اس میں گھی کا استعمال زیادہ کریں اور اس کو گرم مصالحے اور ادرک کے ساتھ پکائیں