

डाक्टर आम



लेखक

डॉ गंगा प्रसाद गौड 'नाहर' एन०डी०
प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक भारतीय
प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय
पो० विष्णुपुर, 24 परगना

वेस्ट बंगाल

—:x:—

{ सर्वाधिकार सुरक्षित }

प्रकाशक

तेज कुमार बुक डिपो (प्रा०) लि०
उत्तराधिकारी -
नवल किशोर बुक डिपो, लखनऊ
श्रीमती सिमता पटवर्धन
प्रबन्ध संचालक

द्वारा आनन्दमयी प्रिन्टर्स, लखनऊ में मुद्रित ।

द्वितीय बार 1000} सन् 2005 ई० मूल्य रु. 10/-

विषय-सूची

विषय		पृष्ठ
अमृतफल—आम	...	१
आम के अनेक नाम	...	५
आम के भेद, किसमें और प्रकार	...	८
रासायनिक-विश्लेषण	...	११
आम के स्वास्थ्यवर्द्धक गुण	...	१४
आम खाने का ढंग	...	१७
आम-कल्प	...	१९
कच्चे आम के विविध खाद्य-पदार्थ	...	२२
पके आम के विविध व्यञ्जन	...	३४
आम-वृक्ष के अन्य अवयवों के गुण एवं प्रयोग	...	४३
७५ रोगों का डाक्टर—आम	...	४७

—:(०):—

प्रस्तुति

२५८

१०४७

प्रथा-प्रवास

प्रथा अस्ति के आग

देवता तीर्थ संसारी जल व जल

प्रथा अस्ति के आग

प्रथा अस्ति के आग

प्रथा अस्ति के आग

प्रथा-प्रवास

प्रथा-प्रवास उत्तीर्णी के आग लिया

उत्तीर्ण उत्तीर्णी के आग की

प्रथा-प्रवास के आग के आग-प्रवास

प्रथा-प्रवास के आग

(, १)

अमृत फल—आम

आम का नाम जबान पर आते ही मस्तिष्क जैसे उसकी मधुर और मनहर गंध से भर सा जाता है, और उसकी मिठास एवं स्वाद का ख्याल आते ही मुँह में पानी भर आता है। इसी से यह बात आसानी से समझ में आ सकती है कि जिस वस्तु के स्मरणमात्र से दिलोदिमाग तरोताजा हो जाता है, उसके प्रत्यक्ष दर्शन करने और चखने में कितना आनन्द आयेगा। आम की एक ऋतु में उसी स्वर्गीय आनन्द की अनुभूति से प्रेरित होकर एक समय उर्दू के महान शायर अकबर इलाहाबादी ने अपने लखनऊ स्थित एक मित्र को लिखा था :—

“नामा न भेजिये, न तो पैगाम भेजिये ।

इस रुत में अगर भेजिये तो आम भेजिये ॥

इसका रहे ख्याल कि रख के भी खा सकूँ ।

पच्चीस गर हों पक्के तो दस खाम भेजिये ॥

मालूम ही है आपको बन्दे का ऐडरेस ।

सीधे इलाहाबाद मेरे नाम भेजिये ॥”

कहते हैं, आम इस भूतल पर अमरपुरी यानी स्वर्ग से आया है, इसी से इसका एक नाम 'अमृत फल' हुआ और दूसरा 'देवफल', तथा तीसरा 'सर्वप्रिय फल'। क्योंकि इस फल को बच्चे, युवा, वृद्ध सभी, यहाँ तक कि पक्षी भी बड़े चाव से खाते हैं और पसन्द करते हैं। अतः इस फल के एक किस्म का नाम ही 'दिलपसंद' है। आम को भारतवर्ष के ही नहीं अपितु संसार भर के फलों का राजा कहा जाता है। वह केवल स्वाद में ही नहीं, वरन् गुणों से भी राजा है।

आम हमारे देश का एक ऐसा अनुपम फल है जो हमारी कविता, धर्मकथा, लोक-गीत, तथा लोक-कथाओं में इस तरह ओतप्रोत है कि वह हमारी संस्कृति का एक अंग बन गया है।

विश्वकवि रवीन्द्रनाथ ठाकुर एक बार जब विदेश यात्रा कर रहे थे तब उन्होंने कहा था—“जिस वर्ष मैं आम नहीं खा पाता, वह वर्ष मेरी जिन्दगी से हटा दिया जाना चाहिए।” मतलब यह कि वह वर्ष उनका निरर्थक ही चला गया। अथवा रवि बाबू ने उपर्युक्त बात इस लिये कही होगी, कि आम का दूसरा पर्याय रसाल है।

मध्ययुगीन कुछ पर्यटकों ने अपने यात्रा-वर्णन में

आम के पेड़ों की ओर संकेत करते हुये लिखा है कि भारत में एक ऐसा पेड़ होता है जिसमें शहद फलता है। चूसने वाले आमों के पतले और शहद-जैसे मीठे रस की अभिव्यक्ति का यह उनका एक अनूठा तरीका था।

एक विख्यात पाश्चात्य विद्वान ने आम का उल्लेख करते हुये लिखा है—“आम पूरा भोजन है। विश्व का कोई भी फल, आम की तुलना में ठहर नहीं सकता।”

आम का उल्लेख चीनी यात्री युआन च्यांग ने भी अपनी यात्रा-पुस्तक में किया है।

हमारे यहाँ आम का धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्व भी कम नहीं है। हवन तथा यज्ञ-पूजा आदि में आम की ही लकड़ियों और पल्लवों का उपयोग होता है। मांगलिक अवसरों पर आम के पत्तों के तोरण अथवा बंदनवार, घरों, मंडपों, एवं मन्दिरों पर बाँधे जाते हैं, और नवरात्रि में कलश-स्थापन के समय आम-पल्लवों का उपयोग अनिवार्य माना जाता है।

आम के सम्बन्ध में एक खास बात यह है कि यह वृक्ष भारतवर्ष के अतिरिक्त संसार के और किसी भी देश में अधिकता से नहीं पाया जाता। आम का

फल भारत में ४००० वर्ष पुराना है। इसकी सबसे पहली फसल भारत में ही हुई। वास्कोडिगामा पहला व्यक्ति था जो आम भारत से भारत के बाहर ले गया।

भारत से बाहर भेजी जाने वाली वस्तुओं में आम के फल का एक विशेष स्थान है। यह अचार, मुरब्बा, जेली, तथा पके हुये रूप में विदेशों में भेजा जाता है। इंग्लैण्ड आदि लगभग ४० देश ऐसे हैं जो इन चीजों का आयात करते हैं। अमेरिका में आम की पैदावार और शौक दिनोंदिन बढ़ रहा है।

आम का वृक्ष ४०-५० फुट ऊँचा होता है। इसका तना मोटा, ऊपर की छाल गहरे-भूरे रंग की तथा नीचे की धूसरे रंग की होती है। कलमी आम का वृक्ष, बीजू आम के वृक्ष से अपेक्षाकृत छोटा होता है। यह एक दीर्घायुष्य वाला वृक्ष है। वृक्ष ५-६ साल में फल देने लगता है। फल अप्रैल मास से लेकर सितम्बर मास तक प्राप्त होता है। लेकिन मई, जून, जुलाई में इसकी बहुतायत रहती है।

हिमालय पर भूटान से कुमायूं तक तथा छोटा-नागपुर और भारत के दक्षिण में कई पहाड़ियों पर जंगली बीजू आम अधिकता से होता है। उत्तर-पश्चिम

प्रान्तों को छोड़कर साधारण आम के वृक्ष सारे भारत में पाये जाते हैं। बंगाल, बिहार, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र तथा मद्रास आदि प्रान्तों में आम विशेष रूप से उत्पन्न होते हैं जो अच्छे किस्म के होते हैं।

सरकारी आँकड़ों से जाना गया है कि सारे भारत में ६६ लाख बीघा जमीन में आम के बगीचों में आम उत्पन्न होता है। बंगाल के मालदह जिले में आम की उत्पत्ति सब जगहों से अधिक होती है। बिहार के दरभंगा जिले में कलमी आम के बगीचे अन्य स्थानों से अधिक हैं। जिन स्थानों में आम की उत्पत्ति अधिक होती है वहाँ आम की फसल अच्छी होने पर वहाँ के लोग आम के मौसम भर, यानी दो-तीन महीने प्रायः प्रधान खाद्य के रूप में आम का ही व्यवहार करते हैं।

आम के अनेक नाम

संस्कृत में आम को आम्र, चूत, सहकार और रसाल कहते हैं। जिनमें पहले तीन नाम विशेष अर्थबोधक हैं। अर्थात्, पुष्परहित फल वाले वृक्ष को आम्र, फलरहित पुष्पित वृक्ष को चूत, तथा फल, फूल दोनों से युक्त को सहकार कहते हैं।

आम प्रायः सब फलों की अपेक्षा उत्तम एवं अधिक

गुणकारी तथा अनेक रोगों का नाशक, समस्त इन्द्रियों
को तृप्ति करने वाला, बलदायक, अत्यन्त वृष्य, काम-
शक्तिवर्द्धक और मन को प्रिय लगने वाला होने से
संस्कृत में इसका चौथा नाम ‘फलाधिराज’ है।
कहा भी है —

‘सन्तर्पणो यः सकलेन्द्रियाणां

बलप्रदो वृष्यतमश्च हृद्यः ।

स्त्रीषु प्रहर्षप्रचुरं ददाति

फलाधिराजः सहकार एव’ ॥

—योग रत्नाकर

हिन्दी में आम को आम, नृपत्रिय, सर्वप्रिय, फलश्रेष्ठ,
पिकवल्लभ, पिकप्रिय, पिकमहोत्सव, कोकिलबन्धु,
कोकिलावास, बसंतदूत, कामवल्लभ, आँब, कामशर,
भृगाभीष्ट, मन्मथालय, अम्बरिया, अम्ब तथा अम्बो
आदि कहते हैं ।

मराठी में आम को आंबा, गुजराती में अंबो व
कैरिनुझाड़, बंगला में आम्र, तमिल में मांगई, मम,
पञ्चहम, मलयालम में मआंग, सिन्धी में अंब, कश्मीरी
में अम्ब, गोरखी में आम, कुमायूनी में आम, तेलुगु
में कामिदि, कन्नड़ में मंगा, तथा अंग्रेजी में मैंगो
कहते हैं ।

आम को लैटिन में मैंगीफेरा इंडिका (Mangifera Indica) ईरानी में अम्बाह, अरबी में अम्बज, तथा पुर्तगाली में मैंग कहते हैं ।

स्वाद, रंग, स्थान, तथा आकार के आधार पर भी आमों के नाम रखे गये हैं ।

स्वाद के आधार पर—गाजरिया, ककड़िया, गुलाबखास, दहियड़, मधुकुप्पी, अमृतकुप्पी, बतसिया, मिठुआ, कंचन, शकरकंद, आदि ।

रंग के आधार पर—सुन्दरजा, भूरा, सफेदा, तोतापरी, बाघे ग्रीन, बाघे एलो, सिंदुराई, सुवर्णरेखा, तथा नीलम, आदि ।

स्थान के आधार पर—सूरत, बम्बई, मलगोवा, सफेदा (मलिहाबादी), सफेदा (लखनौआ), मुशिदाबादी, राजापुरी, सिंगापुरी, आदि ।

आकार के आधार पर—करेला, लँगड़ा (बनारस), किस्ताफल, गोलो, चिकना, सीपिया, कुहँड़िया, तथा हाथीफल, आदि ।

अन्य फुटकर नाम—राधा आमड़ी, दशहरी (लखनऊ), चैसा, अलफांजो (रत्नागिरी), फजली, पायरी, पेरी करनाडी, मानकुरद, गोपालभोग, जाफरान, समयबहिश्त, अब्बासी, खासलखास, सुकुल

(हाजीपुर), तइनुरिया, हेमसागर, कृष्णभोग, जारदाली, चिरुकूरासम, पंचदरकालसा, डिसावथीया मानडी, सन्नाकूल, नेगुलफाली, रुमानी, बेनीशान, पीटर, समानी, मुंदफा ओलूर, बनेट, कालोपड़, बथुआ (यूसा), जर्दलू (भागलपुर), कपुरी, लालदिया, माड़ी, खरौंली, बैगनपल्ली, फरनैनाडिन, शोन्द्रिय, सुरखासिदा, अमनफर्द, विलंदबाथा, भारतअर्ली, शाहपसंद, अजीजपसंद, वाइसराय-दिलपसंद, रसहनिया, सुन्दरशाह, मोंबासा, देवबंद, मनपसंद, तैमूरलंग, भारतभाग, तथा भदरा, आदि ।

आम के भेद, किसमें और प्रकार

राजनिघण्टुकार ने आम-फल के मुख्य ५ भेद किये हैं—साधारणाम्र, राजाम्र, महाराजाम्र, रसालाम्र, और कोषाम्र ।

१ साधारणाम्र—ये खेतों और बाग-बगीचों में गुठली को बोकर पैदा किये जाते हैं । ये देशी या बीजू आम कहलाते हैं । इनमें जो बगैर बोये अपने आप पैदा होते हैं उन्हें रानी आम कहते हैं ।

२ राजाम्र—ये आम साधारणाम्र से कुछ बड़े होते हैं । इनकी कई जातियाँ होती हैं । ये भी बीजू आम ही कहलाते हैं । राजाम्र की विभिन्न जातियों में

दक्षिण प्रदेश की शेवप्पा खोवरे, सेंदरीकारले, तथा केसरिया आदि जातियाँ अधिक प्रसिद्ध हैं ।

वैसे तो प्रायः सब प्रकार के आम गर्मी के मौसम में पकते हैं । परन्तु बीजू आम की कुछ जातियाँ ऐसी होती हैं जो बरसात (भादों, क्वार) में पकती हैं । इन्हें भदौहाँ (भदैला) आम कहते हैं । और कुछ ऐसी है जो बारहों मास फलती हैं । इन्हें बारहमासी कहते हैं । इनमें दुफसल आम की भी एक जाति होती है जो वर्ष में दो बार फलती है । ररही, बथुआ, मीर-जाफर तथा कटिका आदि इसी जाति के आम हैं ।

उपर्युक्त दोनों भेदों वाले आम प्रायः सर्वत्र पाये जाते हैं, तथा शास्त्रों में आम के जो गुणधर्म साधारण रूप में लिखे मिलते हैं वे इन्हीं के विषय में हैं । राजाम्र को कलमी आम का ही एक भेद माना जाता है ।

३ महाराजाम्र व ४ रसालाम्र—आम के ये दोनों भेद आधुनिक बड़े कलमी या पेवन्दी आमों के लिये कहे गये हैं ।

५ कोषाम्र—ये जंगली आम हैं । इसके वृक्ष जंगल और पहाड़ों पर स्वयमेव उत्पन्न होते हैं । इसके पत्र, फलादि साधारणाम्र की अपेक्षा छोटे होते हैं ।

यह कोषाम्र उस कोषाम्र, कृमिवृक्ष या कोसुम से भिन्न होता है जिसे अँग्रेजी में सीलोन ओक (Ceylon Oak) और लैटिन में श्लीकेरा ट्राइज्युगा (Schleichera Trijuga) कहते हैं।

महाराजाम्र, और रसालाम्र यानी कलमी आमों में रेशे नहीं होते। उनको चाकू से काटकर खाया जाता है। पर दूसरे आमों में रेशे काफी होते हैं, उन्हें चूसकर खाया जाता है।

आम की लगभग १२०० किस्में होती हैं। कुछ वर्ष पूर्व लखनऊ में आमों की प्रदर्शनी हुई थी जिसमें एक साथ ३१२ किस्म के आम प्रदर्शित हुये थे।

कच्चे आम की गुठली जब तक सख्त नहीं होती तब तक ऐसे आम को अमिया, टिकोला, या कैरी कहते हैं, और जब सख्त हो जाती है तब उसे कच्चा आम की संज्ञा दी जाती है।

पका आम तीन प्रकार का होता है। पहला वह जो डाल पर ही पकता है और पक जाने पर स्वयं जमीन पर टपक पड़ता है। इसे टपका आम कहते हैं। दूसरा वह जो डाल पर पूरा पका नहीं रहता और तोड़ लिया जाता है। तीसरे प्रकार का आम 'पाल का आम' कहलाता है। कच्चे या अधपके आमों

को भूसे के ढेर आदि में गाड़ कर पका लिया जाता है। उसे ही पाल का आम कहते हैं। ये मीठे तो होते हैं, पर गुण में डाल के पके आमों का मुकाबिला नहीं कर सकते।

इन तीनों प्रकार के पके आमों में सबसे अच्छा और गुणकारी आम डाल पर का पका और टपका होता है।

आम की श्रेष्ठता की कसौटी आजकल लोग यह मानते हैं कि उसमें कम से कम रेशा हो, गूदा अधिक हो, गुठली छोटी हो, वह रसयुक्त हो, रस सुस्वादु हो, व आम का रंग अच्छा हो। इन श्रेष्ठ गुणों से युक्त होने पर पिछले वर्ष दिल्ली में आयोजित आम-प्रदर्शनी में सुन्दरजा (गोविन्दगढ़, रीवा) को प्रथम स्थान मिला था। और गत जून सन् १९७३ में जो आमों की प्रदर्शनी जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय जबलपुर एवं कृषि-विभाग मध्य-प्रदेश शासन के संयुक्त प्रयास से आयोजित हुई थी, उसमें भी मुख्य आकर्षण का केन्द्रस्थल दशहरी तथा हेमसागर के अलावा सुन्दरजा ही रहा।

रासायनिक विश्लेषण

आम के रासायनिक तत्त्व बड़े महत्वपूर्ण हैं। पके

बीजू आम में जल ८६.१ प्रतिशत, प्रोटीन ०.६ प्रतिशत, वसा ०.१ प्रतिशत, खनिज लवण ०.३ प्रतिशत, रेशा १.१ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट ११.८ प्रतिशत, कैल्सियम ०.०१ प्रतिशत, फॉस्फोरस ०.०२ प्रतिशत, लोहा १०० ग्राम में ५ मिलीग्राम, ए तथा सी विटामिन अधिक मात्रा में, तथा विटामिन बी साधारण मात्रा में पाया जाता है। १० आम के गुदे में ५० कैलोरी उष्णता पाई जाती है।

विटामिन की दृष्टि से आम की उपयोगिता काफी बढ़ जाती है। प्रति १०० ग्राम में विटामिन ए ४५०० आई० यू० पाया जाता है। संसार के किसी भी फल में इतनी अधिक मात्रा में विटामिन ए नहीं मिलता। लन्दन की राजकीय अनुसंधान-शाला में आम की तीन जातियों की जाँच के फल-स्वरूप कहा गया है कि आम में विटामिन ए मक्खन के बराबर विद्यमान रहता है। स्मरण रहे एक स्वस्थ व्यक्ति को केवल ५००० आई० यू० विटामिन ए की जरूरत होती है जो आम से सहज ही में प्राप्त हो जाता है।

आम में जो विटामिन सी पाया जाता है वह

सेब में पाये जाने वाले विटामिन सी का चौगुना होता है ।

पके बीजू आम में सोडियम २६ प्रतिशत, पोटाश २५ प्रतिशत, ताम्र ०.२४० प्रतिशत, गंधक १७ प्रतिशत तथा अतिरिक्त अलकली १७ मिलीग्राम होती है । उसमें नियासीन और मोलिक एसिड भी पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं । क्लोरीन और मैग्नीशियम भी आम में काफी होता है । पके आम में जो शक्कर होती है, वह इस किस्म की होती है कि आसानी से हजम हो जाय । वह १.५३ से ६.१४ प्रतिशत होती है । पर मजे की बात यह है कि इतनी मिठास मिलने पर भी उसमें कार्बोहाइड्रेट बिल्कुल नहीं रहता ।

पके आम में सिट्रिक एसिड अल्प मात्रा में होता है । वह शरीर के क्षारीय भण्डार को बनाये रखने में सहायक होता है ।

कच्चे आम में लोहा ४.५ प्रतिशत, उष्णता प्रति एक आउंस में ११ कैलोरी, और विटामिन ए २० प्रतिशत होता है । इसमें भी टार्टरिक एसिड, सिट्रिक एसिड और मोलिक एसिड पाये जाते हैं । टार्टरिक एसिड ७.०४ प्रतिशत, तथा मोलिक एसिड १२.६० प्रतिशत होता है ।

लिस्टर इन्स्टीट्यूट लन्दन में आमों पर परीक्षण के फलस्वरूप वहाँ के 'एम्पायर-मार्केटिंग बोर्ड' की ओर से एक विज्ञप्ति निकालकर जनता को बताया गया कि आम में ए, सी, और डी विटामिन अत्यधिक मात्रा में पाये जाते हैं। विटामिन ए बाहरी विष एवं रोग-कीटाणुओं के अभाव-प्रभाव को रोकता है, आँखों की ज्योति बढ़ाता है, फेफड़ों को साफ रखता है, हृदय को बल देता है, रक्त को शुद्ध करता है और बढ़ाता है, पाचन और काम-शक्ति में वृद्धि करता है, तथा मूत्र खुलकर लाता है। विटामिन सी का काम हर प्रकार के रोगों से बचाना होता है। तथा विटामिन डी दाँतों एवं शरीर की हड्डियों को मजबूत करता है।

आम के स्वास्थ्यवर्द्धक गुण

आम में, विशेषकर बीजू पके आम में इतने स्वास्थ्यवर्द्धक गुण होते हैं कि जिनका वर्णन नहीं हो सकता। इसीलिये आम को गुणों का भण्डार कहा जाता है। अकेले आम पर रह कर मनुष्य दीर्घकाल तक स्वस्थ और सानन्द रह सकता है।

अमेरिका के अग्रगण्य डाक्टर विल्सन ने बड़े जोरदार शब्दों में स्वीकार किया है कि आम में मक्खन से सौगुना अधिक पोषक तत्त्व विद्यमान होते हैं।

उन्होंने परीक्षण करके यह भी सिद्ध किया है कि आम के उचित प्रयोग से शरीर के स्नायविक संस्थान को शक्ति मिलती है, शुद्ध रक्त बहुतायत से उत्पन्न होता है, तथा शौर्य-वीर्य की वृद्धि होती है ।

होमियोपैथी-विज्ञान के मत से आम शोरा विष को शरीर से निकाल देने की शक्ति रखता है । इसी से आम के अधिक सेवन करने से प्रायः फोड़े निकलते हैं, जो इस बात का प्रमाण है कि शरीर में संचित विष का शत्रु, आम है ।

कलमी आम शीघ्रपाची नहीं होता, पर बीजू होता है, विशेषकर रेशेवाला जो कब्ज को भी दूर करनेवाला होता है । इसीलिये बीजू आम कलमी से अधिक गुणकारी होता है ।

पका हुआ बीजू आम, स्वांदिष्ट, मीठा, स्निग्ध, बल-वीर्य को बढ़ाने वाला, ठण्डा, भारी तथा वायु-विकार को नष्ट करने वाला होता है । यह हृदय के लिये टानिक, सुख अनुभव करानेवाला, तृप्तिदायक, त्वचा के वर्ण को निखारनेवाला व कान्ति को बढ़ाने में सहायक होता है । इसको चूसने के बाद दूध पीने से इसके गुण और भी बढ़ जाते हैं । पका बीजू आम सेवन करने से पेट खूब साफ होता है । जिनको पेट

की शिकायत रहती हो या शौच साफ न होता हो, ऐसे लोगों को पका बीजू आम दवा का काम करता है। कब्ज ही क्यों, आमाशय सम्बन्धी सभी रोगों में पके बीजू आमों का सेवन अधिक लाभकारी सिद्ध होता है।

भावप्रकाश में लिखा है कि आम से नया खून अधिक मात्रा में पैदा होता है और तपेदिक के रोगियों के लिये यह रामबाण औषधि है।

आयुर्वेद की दृष्टि से आम त्रिदोषनाशक है। कृषकाय व्यक्तियों के लिये वजन बढ़ाने का यह अद्वितीय साधन है। यह यकृत की निर्बलता तथा रक्ताल्पता को नाश करता है। यह मानव-शरीर में प्रसन्नता और उत्साह भरता है। आम, दूध के योग से शरीर स्थित विजातीय द्रव्य एवं अम्लता को नष्ट करके क्षारीय तत्त्वों का, जो रोग निरोधक होते हैं, अभिवर्द्धन करता है। इस तरह आम रोगी और नीरोगी—दोनों के लिये हितकर है।

आम में पृथ्वी और जल, इन दो महाभूतों की प्रधानता होती है। जिसके कारण इसमें अधोगामित्व की क्रिया होती है। इसलिये इसके द्वारा मलमूत्र-त्याग की प्रवृत्ति स्वाभाविक ही होती है।

जिस आम का छिल्का पतला, गुठली छोटी और पतली, तथा रस रेशारहित, मांसल, पुष्ट, सुगंधयुक्त, तथा स्वादिष्ट हो, ऐसा आम शरीर में मांस धातु के लिये पोषक होने से मांसप्रद विशिष्ट कहलाता है। मांस धातु पर ही प्रायः बल निर्भर होने से बलवर्द्धक कार्य ऐसे आमों द्वारा ही सम्पन्न होता है।

चरक ने हृदय रोगों के लिये १० औषधियाँ निर्धारित की हैं, उनमें एक आम भी है जिसकी गणना उन्होंने प्रथम की है। आम के सेवन से शुक्राल्पताजन्य नपुंसकत्व तथा मस्तिष्कनैर्बल्य आदि के लक्षण शीघ्र दूर होते हैं।

आम खाने का ढंग

अगर स्वास्थ्य को उत्तम बनाने के ख्याल से आम का सेवन करना अभीष्ट हो तो डाल के पके और टपके ताजे एवं मीठे बीजू आम, भोजन के साथ नहीं, अकेले खाइये। ऐसे थोड़े से आमों को लेकर ठंडे पानी से भरे मिट्टी के घड़े में डाल दें और रात भर या कम से कम दो घंटे तक उन्हें जल में ही पड़ा रहने दें। ऐसा करने से उनकी अनावश्यक गर्मी शान्त हो जाती है, पर ऐसा न करने से खानेवाले को दस्त लग सकते हैं। अब एक एक आम निकाल कर और उसकी ढेंपी

तोड़कर उसका लेसदार चेपी बहा देने के बाद उसका रस चूसना आरम्भ करें। जब पेट भर जाय तो रस चूसना बंद कर दें। पेट भरने का मतलब यह समझना चाहिए कि पेट का केवल तीन चौथाई भाग रस से भरे और एक चौथाई भाग खाली रहे। रस चूस लेने के बाद ऊपर से एक गिलास धारोण या एक उबाल का गाय का दूध पीवें, यह सोने में सुगंध का काम करेगा। क्योंकि दूध को आहारशास्त्रियों ने आम का पूरक कहा है। इसीलिये आम के रस को दूध में मिलाकर भी पीते हैं। इससे शरीर की उष्णता शान्त होती है। किन्तु खट्टा आम खाकर दूध पीना ठीक नहीं।

यदि कोई अधिक आम खाले, जिसकी वजह से उसे अजीर्ण, अग्निमान्द्य, विषम-ज्वर, मल की रुकावट, पेट का भारीपन तथा श्वास-कष्ट आदि हो जाय या होने का भय हो तो उसे चाहिए कि आम खाने के बाद थोड़े जामुन के फल खा ले। ऐसा करने से खाया हुआ आम सब का सब हजम हो जायगा और कोई उपद्रव न होगा। यदि जामुन न मिले तो सोंठ व नमक एक साथ पीसकर चुटकी भर फाँक ले तब भी खाये हुये आम के पचने में देर न लगेगी। आम खाने

(१९)

के बाद जीरे का पानी पी लेने से भी आम शीघ्र पच जाता है ।

आम को काटकर या उसका रस निकाल कर और देर तक रखकर पीने से वह भारी हो जाता है । वयोंकि तब उससे वायु का सम्बन्ध हो जाने से वह विकृत हो जाता है ।

दो-तीन बारिश हो जाने के बाद ही पके आमों को खाने के काम में लाना चाहिए ।

आम खाकर जल नहीं पीना चाहिए ।

आम्र-कल्प

कल्प कई प्रकार के होते हैं । आम का भी कल्प होता है । आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान, दोनों में आम्र-कल्प का बड़ा महत्व है । इससे बल, वीर्य, एवं आयु की वृद्धि के साथ-साथ कितने ही रोगों का निवारण भी हो जाता है । आम्र-कल्प से दुबले व्यक्ति मोटे होते हैं, खुरदरी त्वचा चिकनी हो जाती है, शरीर पुष्ट हो जाता है, आँखों की चमक बढ़ जाती है, और दाँत मोती के समान चमकने लगते हैं । यह कल्प कपोलों पर लाली ला देता है और कब्ज को, जो कि समस्त रोगों की जड़ होता है, भगा देता है ।

प्रतिवर्ष एक बार आम के दिनों में यदि यह कल्प

नियमपूर्वक कर लिया जाया करे तो शरीर नया होकर उसका कायाकल्प हो जाय, जिससे आजीवन शरीर किसी रोग का शिकार हो ही नहीं सकता ।

दूध के साथ आम का कल्प हो जाय, सर्वोत्तम होता है । क्योंकि दूध और आम-रस का जोड़ अच्छा होता है । आम की प्रोटीन और फैट की कमी दूध के प्रोटीन और फैट से पूरी हो जाती है जिससे वह अक्सीर बन जाता है । शरीर की शुद्धि तथा हर प्रकार के असाध्य रोगों, जैसे संग्रहणी आदि उदर-रोग, क्षय, दमा, नपुंसकता, रक्त-विकार, ववासीर, यकृत-दोष आदि में इस कल्प से आश्चर्यजनक रूप से लाभ होता है ।

यह कल्प इस प्रकार कीजिए—

आम्र-कल्प आरम्भ करने के पूर्व सर्वप्रथम शरीर को तय्यार करना चाहिए । अर्थात् शरीर में स्थित पहले के संचित विजातीय द्रव्य (मल) से उसे मुक्त करके निर्मल बना लेना चाहिए । इसके लिये पहले शक्ति के अनुसार एक से तीन दिनों का उपवास करना चाहिए । उपवास काल में रोज सुबह आध घंटे के लिये पेड़ू पर गीली मिट्टी की पट्टी उसे सूखे ऊनी कपड़े से ढक कर रखने के बाद एनिमा लेना चाहिए, तथा उन दिनों कागजी नीबू का रस मिला हुआ ताजा जल थोड़ा-

थोड़ा करके प्रचुर मात्रा में पीना चाहिए । तीन दिन के उपवास के बाद चौथे दिन रसदार बीजू आमों से रस निकाल कर और उसमें उतना ही पानी मिलाकर पाव-पाव भर की मात्रा से सवेरे, दोपहर, शाम को लेना चाहिए । दूसरे दिन इन्हीं तीन समयों पर— रसदार बीजू आम धीरे-धीरे चूसना चाहिए । तीसरे दिन से आम चूसने के बाद पाव-पाव भर गाय का धारोण दूध भी पीना आरम्भ कर देना चाहिए । दोपहर के लिये एक उफान का दूध रखा जा सकता है । दूध की मात्रा डेढ़ पाव से आध सेर तक बढ़ाई जा सकती है । बहुतों के लिये आम-दूध का यह आहार दिन में दो बार ही काफी होता है । जो यह आहार तीन बार करें, उन्हें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि मात्रा अधिक होकर अपचन हो जाय । सवेरे और शाम का यह आहार बहुत थोड़ी मात्रा में ही हो । इस प्रकार आम-दूध पर महीने डेढ़-महीने अथवा अधिक दिनों तक रह कर स्वास्थ्य को उन्नत एवं शरीर को नया बनाया जा सकता है ।

यदि उपर्युक्त कल्प करने के बाद पुनः आहार-विहार में असंयम न किया जाय और सादे प्राकृतिक भोजन पर जीवन यापन किया जाय तथा व्यायाम

और विश्राम पर उचित ध्यान दिया जाय तो कोई कारण नहीं कि मनुष्य का स्वास्थ्य फिर गिरता दिखाई दे ।

कच्चे आम के विविध खाद्य-पदार्थ

अमिया की सलाद—सलाद के लिये अमिया या टिकोला ठीक रहता है । क्योंकि उसमें खटास कम रहती है । एक तश्तरी में छिले आम के टिकोलों के छोटे-छोटे टुकड़े काट कर सजा दे । साथ में नरम लकड़ी के छोटे-छोटे कुछ टुकड़े भी रहें । मूँग की थोड़ी अँकुरी और पोदीना की कुछ पत्तियाँ भी मिला सकते हैं । इस प्रकार सलाद तय्यार हो जाने पर ऊपर से जरा सा पिसा नमक छिड़क कर उसका मजा लें ।

दाल-अमिया—दालों को सुस्वादु बनाने के लिये उनके पकते समय कच्चे आमों को छील कर और काट कर उनमें डाल देना चाहिए । इससे दाल में कुछ खट्टापन आ जाता है और वह स्वादिष्ट हो जाती है । इस प्रकार दाल में पड़ा हुआ कच्चा आम दाल को शीघ्रपाची बनाने में भी सहायक होता है ।

आम का पना—शाम को कच्चे आमों को धीमी आँच में भून कर किसी खुली जगह पर ओस में रात भर पड़ा रहने दें । सवेरे जलपान के समय उनका

छिल्का उतार कर और मसल कर ठंडे पानी में घोल लें। यही पना है। इसमें एक चुटकी भुना और पिसा हुआ जीरा, कालीमिर्च तथा जरा सा नमक डाल कर पीवें। मजा आ जायगा। इस पने से लू के दिनों में लू लगने का भय नहीं रहता। साथ ही लू लग जाने पर यह पना लू की दवा भी है। इसके सेवन से गर्मियों में अनावश्यक प्यास नहीं लगती और दिन भर तबियत में ताजगी बनी रहती है। यह पना पाचक, रुचिकर, भूख को बढ़ाने वाला, तथा उल्लियों में लाभकारी है।

अमिया का शर्बत—अमियों को छीलकर हरे पोदीने की पत्तियों के साथ सिल पर महीन पीस लें। तत्पश्चात् उसमें अन्दाज से देशी खाँड मिला कर मिट्टी, शीशे या पत्थर के बर्तन में घोट कर एकरस कर लें और छान कर रसास्वादन करें। लाजवाब पेय साबित होगा। गर्मियों में यदा-कदा इस शर्बत के भी पीने वालों को लू लगने का खतरा नहीं रहता। यह इस वजह से कि कच्चा आम पसीना निकालने वाला और ठंडक पहुँचाने वाला होता है।

आम की चटनी—कच्चे आमों के छिल्के और गुठलियाँ निकाल कर अलग कर दें, और गूदे को हरी

मिर्च, नमक और पोदीने की पत्तियों के साथ पीस कर चटनी बना लें और भोजन के साथ खायँ । बड़ी स्वादिष्ट होती है । कुछ लोग इस चटनी में गुड़ मिलाकर भी खाना पसंद करते हैं ।

आम की चटनी नं० २—थोड़े से कच्चे आमों को छील कर उन्हें कद्दूकस पर कस लें । फिर उसमें अन्दाज से गुड़, नमक डाल कर रोज धूप में रखें । धूप में तब तक रखें जब तक चटनी का रंग न बदल जाय । बाद में आवश्यकतानुसार छुहारा, बादाम, मुनक्का, तथा कसा हुआ नारियल मिला कर खायँ ।

गुड़ अम्मा—कच्चे आमों को छीलकर उनमें से प्रत्येक की चार-चार फाँकें कर लें । फिर बीज निकाल कर धो लें । तत्पश्चात् धी या मक्खन में जीरे का बघार देकर गुड़ के घोल के साथ छौंक दे । जब चाशनी उबाल खाने लगे तो उतार कर उसमें कुछ खुशबू डाल कर रख छोड़ें और ठंडा होने पर वैसे ही या रोटी के साथ खायँ । यह पाक अत्यन्त स्वादिष्ट होता है ।

अमचुर, खटाई—कच्चे आमों को काटकर और धूप में सुखाकर सूखी खटाई बनाई जाती है, जिसके चूर्ण को अमचूर्ण या अमचुर कहते हैं । इस सूखी खटाई को पीसकर पिसी खटाई बनायी जाती है । इन

दोनों प्रकार की खटाइयों से चटनी उस वक्त बनाई जाती है जब आम का मौसम नहीं होता और अमिया उपलब्ध नहीं होती ।

आम का मुरब्बा—जिस आम में रेशा न हो और पकने पर कड़ा रहे, ऐसे कच्चे बड़े बड़े आम जिसमें जाली पड़ गयी हो, लेकर ऊपरी छिल्का सच्छिद्र सीप द्वारा छीलकर (लोहे के चाकू से छीलने से मुरब्बा काला पड़ जाता है) पैने चाकू से उनकी बड़ी बड़ी फाँकें उतारें । इन फाँकों को कलईदार कढ़ाई में डाल चूने के पानी में उबाल डालें । इतना ही उबालें कि फाँकें सख्त बनी रहें । फिर पानी निथार कर फेंक दें और फाँकों को बाँस की कील से गोद डालें, जिससे चाशनी उनमें अच्छी तरह भिद जाय । तत्पश्चात् तीन तार की चाशनी में उन्हें मिलाकर अमृतबान में रख दें । चाशनी बनाते समय यदि उसमें केसर घोलकर मिला दें तो मुरब्बे का रंग और गुण उत्तम हो जायगा । केसर के अभाव में हल्दी भी मिला सकते हैं । तत्पश्चात् लौंग, बड़ी इलायची के बीज, जावित्री आदि का चूर्ण ऊपर से डालकर अच्छी तरह हिला दें । दूसरे या तीसरे दिन से ही इसका सेवन शुरू कर सकते हैं ।

यह मुरब्बा पुष्टिकर, तृप्तिकर, धातु विकार-

नाशक व अरुचि-निवारक है। इसे खाकर पानी पीना ठीक नहीं। दूध पी सकते हैं। किन्तु दूध पीकर इसे खाना ठीक नहीं है।

आम का सूखा अचार—कच्चे आम ५०, नमक १। सेर, गरम मसाला १। पाव। आमों को छोलकर, बड़े हों तो द-द, छोटे हों तो ४-४ टुकड़े कर लें। बीज निकाल दें। नमक और गरम मसाला मोटा मोटा पीसकर मिला दें। हींग पीसकर मिलाना चाहें तो उसे भी मिला दें। फिर शीशे या चीनी के बर्तन में रखकर एक सप्ताह तक धूप में रखें। छूटा हुआ पानी उसी में रहने दें। बस अचार तय्यार है।

आम का तर अचार—गदरा आम जिस पर एक या दो बार बरसात का पानी पड़ चुका हो, पानी से धोकर चाकू या आम चीरने के सरौते से चौफाँक कर लें लेकिन चारों फाँक एक में जुड़ी रखें और गुठली निकालकर फेंक दें। तत्पश्चात् उसमें मसाला भरकर अमृतबान में या मिट्टी के घड़े आदि में चुन दें।

मसाला—४ सेर आम के लिये पावभर मेथी, ढाई छटांक पिसी हल्दी, ५ छटांक सौंफ, ढाई छटांक धनियाँ, पाव भर लाल मिर्च, ढाई पाव नमक, तथा आध पाव राई।

आम में मसाला भरकर ४-५ रोज धूप में रखें । फिर खालिस सरसों का तेल उस बर्तन में भर दें । चार अंगुल तेल आमों के ऊपर रहे । जब १५-२० दिन में तेल सूख जाय तो फिर तेल भर दें जो ऊपर तक भरा रहे और अचार में फफूंद न पड़ने पावे ।

आम का पोटली अचार—कच्चे आमों को छील और गुठली निकाल, तथा महीन छोटे-छोटे टुकड़े कर उसमें राई, हल्दी, नमक, किंचित लाल मिर्च और सोंठ का चूर्ण मिला कपड़े की छोटी छोटी पोटलियों में बाँधकर सब पोटलियों को अमृतबान में रख ऊपर से सरसों का तेल डालकर तर कर दें । ३-४ दिन बाद जब इच्छा हो एक पोटली निकालकर अन्दर का अचार खायें । इसे खाने से हाजमा बढ़ता है और अजीर्ण दूर होता है ।

आम की साँस—कच्चे आम की छिली हुई फाँकियाँ आध सेर, नमक १० तोले, देशी चीनी ३० तोले, लाल मिर्च ढाई तोले, छिली हुई अदरक १० तोले, किशमिश ५ तोले । इन सबको खूब पीसकर ।। सेर उत्तम सिरके में मिला, काँच के बर्तन में भर व मुख बंद कर १५ दिन धूप में रखें । फिर मोटे कपड़े से छान बोतल में भर रखें । जब किसी खाद्य पदार्थ को जायकेदार बनाना हो तो उसमें से ५-७ बूँद

निकालकर डाल दें । इसे अँग्रेजी अचार भी कहते हैं ।

आम की जेली—कच्चे आम २ सेर छीलकर कतर लें । फिर २ सेर पानी में पकावें । जब आधा पानी शेष रहे तब ठंडा कर और खूब मलकर फलालैन के कपड़े द्वारा रस निचोड़ लें । उस रस में बराबर का बूरा मिला और कड़ी चाशनी पका किसी चीनी के बर्तन में उसे जमा लें । यही आम की जेली है । यह बड़ी स्वादिष्ट होती है ।

कासुन्दी—कच्चे आमों को छीलकर गुठली निकाल छोटे-छोटे टुकड़े कर उसके साथ इमली, सरसों, हल्दी मिला और खूब कूटकर नमक मिला कर रख छोड़िए । यही कासुन्दी है । इसे बंगाली लोग बहुत पसंद करते हैं । १० सेर आम हो तो उसके साथ ३ सेर इमली, २ सेर सरसों, आधे सेर हल्दी और २॥ सेर नमक होना चाहिए ।

आमलेह—कच्चे आमों को भूनकर और उन्हें हाथों से मसल कर गूदा पृथक् कर लें फिर उसमें अन्दाज से गुड़, कालीमिर्च, भुनी हुई हींग, तथा सेंधा नमक मिलाकर छोंक दें । यह आमलेह रुचिकारक, मधुर, वृत्पिकारक, स्निग्ध, तथा गुरु होता है । इसको ताजा-

ताजा ही खाना चाहिए । अधिक दिन रखने से खराब हो जाता है ।

भीमसेनी प्रपानक—अमियों को पानी में डालकर औटावें । फिर निकालकर उन्हें मसलें । गुठली और छिल्के अलग कर दें । फिर उसमें अन्दाज से गुड़ या बूरा, शीतल जल, कपूर और कालीमिर्च का चूर्ण मिलावें और चम्मच से थोड़ा थोड़ा चुस्की ले ले कर पीवें, बड़ा आनन्द आयेगा । यह प्रपानक रुचिकारक, बलदायक, तथा इन्द्रियों को तुरंत तृप्ति करने वाला है ।

सिरका—ताजे, बड़े, कच्चे रसीले आमों को लेकर उनके छिल्के छील डालिए, और चाकू से उनके गूदे अलग कर लीजिए । गुठलियों को फेंक दीजिए । अब गूदे को सिल पर रखकर चटनी की तरह पीस डालिये और उसे किसी झीने साफ कपड़े में रखकर उसका रस निचोड़ लीजिए । यही रस आम का प्राकृतिक ताजा सिरका है । इसमें अंदाज से नमक, भुना हुआ जीरा या अजमोद के पिसे हुये बीज डालकर सिरके का आनन्द लीजिए ।

आम का गलगल—सामान—बड़े आम १ सेर जिनमें गुठली छोटी हो, गुड़ आधा सेर, तेल सरसों आधी छटांक, मेथी पैसा भर, सौंफ पैसा भर, जीरा

पैसा भर, दो-तीन नग कालीमिर्च, मँगरैला (कलौंजी) पैसा भर, तथा नमक एक बड़े चम्मच बराबर ।

विधि—पहले आमों को छीलकर छोटे छोटे टुकड़े कर ले । अब गुड़ को १ $\frac{1}{2}$ पाव पानी में तोड़ कर भिगो दें । फिर कड़ाही में गरम करके उसमें मेथी, सौंफ, जीरा, मँगरैला और मिर्च को तोड़ कर तड़का लगाकर आम के टुकड़ों को थोड़ा भून लें । जब आम हल्का भुन जाय तब पानी समेत गुड़ छोड़ दें और हिला दें । नमक भी साथ ही डाल दें । कुछ देर आम को पकने दें । बीच बीच हिला दिया करें । जब आम पक जाय और रस हल्का गाढ़ा हो जाय, यानी हाथ की अँगुली के किनारे छूने पर दो तार उठने लगे, तब उतार लें । यही आम का गलगल है । यह १५ दिन तक खराब नहीं होता और खाने में बेहद स्वादिष्ट होता है ।

आम का लहसुनियाँ अचार—१०० कच्चे, गोले और जालीदार आम, २० आम भर नमक, १ पाव पिसी हल्दी, आध पाव पिसी सौंफ, १ छटांक पिसी मेथी, आधी छटांक कलौंजी समूची, अन्दाज से पिसी लाल मिर्च, तथा आध सेर बिना पानी का महीन पिसा लहसुन लेकर पहले आमों को बिना छीले हुये द-द

टुकड़े कर लें । गुठलियाँ निकाल दें । फिर उन्हें एक बर्तन में नमक और हल्दी में बोर-बोर कर रखें । जब सब टुकड़े नमक और हल्दी में सन जावें तो उन्हें एक घड़े में भरकर रख दें और दो-तीन दिन यों ही पड़ा रहने दें । घड़े को रोज हिला दिया करें ताकि नीचे के टुकड़े सड़ने न पावें । जब पानी छूटने लगे तब टुकड़ों को निकाल कर एक छिछले बर्तन में रखें तथा बचा हुआ हल्दी-नमक मिला दें । फिर वही छूटा हुआ पानी छीटे दे-दे कर उन टुकड़ों में जज्ब कर दें । तत्पश्चात् उपर्युक्त मसाला और पिसा लहसुन मिलाकर साथ ही कड़वा तेल भी मिलाकर एक बड़े अमृतबान में रखें । मुँह पर कपड़ा बाँधकर दो दिन धूप में रखें । बस आम का लहसुनियाँ अचार तय्यार हो जायगा जो वर्षों बिना बिगड़े रह सकेगा ।

आम की मीठी चटनी—कच्चे कलमी आम का बिना रेशे का गूदा १ सेर, बूरा १ पाव, नमक १ तोला, लहसुन १ तोला, छोटी इलायची $\frac{1}{2}$ तोला लेकर पहले आध पाव बूरे में गूदे को और नमक को पकायें । जब गूदा गल जावे तो कलछी से कुचल दें, फिर उसको उतार कर बूरे की चाशनी १ पाव पानी में बनाकर उसकी मैल पौने से निकाल दें । जब चाशनी में तीन

तार आ जावें तो वह गूदा डालकर पकालें । जब उसमें भी तार बँध जाय तब उतार कर उसमें पिसी इलायची डाल दें और लहसुन को बारीक पीसकर और धी में भूनकर उस चटनी में मिला दें और खायें । इस चटनी को आप साल भर तक रख सकते हैं ।

नौरत्न चटनी—कलमी आम की गूदा, बूरा गूदे के बराबर, सौंफ, धनियाँ, कलौंजी, महीन कटे छुहारे, बादाम दो-दो टुकड़े, महीन कटी अदरक, साबुत पिस्ता, किशमिश—सब इच्छानुसार लें । अब आम को छीलकर कहूँ कस पर कस लें और बहुत थोड़ा नमक मिलाकर एक रात रख छोड़ें । दूसरी सुबह बूरा व मसाला मिला दें । तीन-चार दिन बाद मेवा, अदरक व थोड़ा सा सिरका मिला दें और धूप में तब तक रखें जब तक बूरा व आम का छूटा पानी सूख न जाय । चटनी के तयार हो जाने पर उसमें सूखे पोदीने की पत्तियों को मसलकर मिला दें और शीशे आदि के चौड़े मुँह के बर्तन में रख दें और खायें ।

आम का पन्नचरा—हाथ के तोड़े हुये १ सेर गदरे आमों को लेकर उनको ढेंपी की ओर से ढेंपी भर काट दें । फिर उन्हें उबाल कर अलग रख दें । १ तोला राई, १ तोला हल्दी, आधी छटांक नमक सबको

एक साथ पीसकर बराबर का पानी मिला दें और उसी में उबले आमों को छोड़ दें और मटके में भरकर उसका मुँह बंद कर दें। चार रोज तक धूप में रखें। उसके बाद राई के बराबर तेल छोड़कर आठ रोज के बाद खाने के काम में लावें। यह अचार अधिक दिन तक नहीं ठहरता।

आम और सिरके की चटनी—पाँच सेर कच्चे आमों को छीलकर कद्दूकस पर कस लें। फिर एक छटांक लाल मिर्च, १ छटांक जीरा, आध सेर नमक, और आध सेर देशी शक्कर डालकर एक बोतल सिरके में खूब पकावें। ठंडा होने पर अमृतबान में भरकर रख लें। यह चटनी वर्षों तक खराब नहीं होती।

आम का मीठा अचार—आमों को छीलकर और काटकर उनकी छोटी-छोटी दो सेर फाँकें लें। एक तोला सफेद जीरा, १ तोला बड़ी इलायची, एक तोला सौंफ, एक छटांक मेथी, दो तोला मँगरैला, एक छटांक कालीमिर्च, एक तोला लाल मिर्च, एक छटांक सोंठ, आधी छटांक धनिया, एक छटांक पीपर, तीन माशा जायफल, ६ माशा जावित्री, ३ माशा केसर और तीन सेर देशी चीनी लें। केसर और चीनी के अलावा सभी मसालों को धी में भून लें और दरकच कर आम में मिला दें।

फिर केसर को चूर्ण कर चीनी में मिलावें, साथ ही पाव भर पिसा सेंधा नमक और डेढ़ पाव सिरका भी। जब सब चीजें एकदिल हो जायँ तब अमृतबान में रख दें और ऊपर सकोरा रखकर मुँह को कपड़े से बाँध दें और ८-१० दिन तक धूप में रखें। तत्पश्चात् खाने के काम में लावें।

पके आम के विविध व्यव्जन

सलाद—मीठे और पके आमों को लेकर और उनका छिल्का उतार कर उनके छोटे छोटे कतले काट लीजिये और ढंग से एक प्लेट में सजा दीजिए। उसके ऊपर भी चाहे तो किसी अन्य गूदेदार मीठे फल, जैसे पपीता, केला, अमरुद, सेब या नाशपाती आदि के भी कतले सजा दें। अब इन सब कतलों के ऊपर एक तह शहद, दूध, दही, मक्खन, क्रीम या दूध की मलाई को उचित परिमाण में लेकर जमा दें, और आम के सुस्वादु सलाद का मजा लें।

आम-चिउड़ा—आवश्यकतानुसार साफ और नरम चिउड़ा लेकर उसे पानी के मेल से और नरम कर लें। तत्पश्चात् उसमें पतले रसवाले मीठे बीजू आमों का रस अन्दाज से डालकर उसे तर कर लें। उसके बाद उसके साथ कुछ कलमी पके आम के छोटे छोटे

टुकड़े मिलावें । आम-चिउड़ा का स्वादिष्ट व्यञ्जन तयार है । चम्मच से उठा उठा कर खायें, साथ ही अंत में थोड़ा धारोष्ण दूध भी पीना न भूलें ।

आम-रस और दूध का पेय—पतले रसवाले मीठे बीजू आमों का थोड़ा रस निचोड़कर और आवश्यकतानुसार उसमें थोड़ा पानी मिलाकर उसे और पतला कर लें । फिर अन्दाज से शहद और दूध डालकर सुस्वादु पेय बना लें और पीवें । शहद की जगह गुड़ या राब भी डाली जा सकती है । पेय में इच्छानुसार कोई खुशबू भी मिलाई जा सकती है । यह पेय बड़ा ही पुष्टिकारक और स्वादिष्ट होता है । दुबले व्यक्ति यदि कुछ दिनों तक इस पेय का सेवन करें तो अवश्य पुष्ट और मोटे हो जायें । ऐसे लोगों को सुबह, शाम और दोपहर—तीन बत्त एक-एक गिलास यह पेय कम से कम आम के पूरे मौसम में जरूर सेवन करना चाहिए ।

जिनको आम का सादा रस गरम करता हो और न पचता हो, उनके लिये आम और दूध का यह मिश्रित पेय अमृत के समान लाभकारी है । यह पेय आँतों के लिये टानिक है । यह रस, रक्त, मांस, मेद, तथा वीर्य को बढ़ानेवाला, वात-संस्थान को उत्तेजना

प्रदान करनेवाला, तथा नाड़ीमण्डल को मजबूत बनाने वाला है ।

यह पेय शरीर में तत्काल शक्ति उत्पन्न करता है । जो लोग ताकत लानेवाली औषधियों का सेवन कर शरीर को पुष्ट करना चाहते हैं उनको एक बार इस पेय का सेवन करके परीक्षा करनी चाहिए । जो लाभ ओवल्टीन, ओकासा और फैल्युना, यहाँ तक कि ८० ८० तोले वाले मकरध्वज से नहीं मिलता वह सिर्फ आम के रस व दूध के मिश्रण के सेवन से सहज ही में प्राप्त हो जाता है ।

यह पेय शर्करा उत्पन्न नहीं करता, इसलिये प्रमेह और बहुमूत्र के रोगी भी इसे सेवन करके लाभ उठा सकते हैं ।

इस पेय के बनाने में एक बात का ध्यान अवश्य रखना चाहिए । वह यह कि जब तक वर्षा नहीं होती तब तक आम-फल में मिठास नहीं आती । अतः कम से कम एक वर्षा हो जाने पर ही इस पेय का सेवन हितकारी होता है । भीषण गरमी में बगैर दूध के आम-रस का सेवन करने से मूत्र गंदला, गाढ़ा तथा पिष्टमय होने लगता है, तथा किसी किसी को मूत्रा-ल्पता-रोग की भी शिकायत हो जाती है । लेकिन इन

(३७)

दोषों के होने पर दूध पी लेने से ये सारे दोष मिट जाते हैं ।

जिन्हें कफजन्य कास-श्वास का रोग हो उन्हें आम-रस और दूध के पेय का सेवन नहीं करना चाहिए । उन्हें उत्तम कलमी आम का सेवन शहद के साथ करना चाहिए ।

हलवा—पका और गूदेदार कलमी आम लेकर पहले उसका गूदा निकालें । फिर उस गूदे को हाथ से मलकर उसमें का सब रेशा अलग कर दें । अब कढ़ाई में धी डालकर उसमें मले हुये आम के गूदे को डालकर भूनें । जब गाढ़ा होने लगे तो उसमें थोड़ा सा गुड़ डालकर पकावें और जब हलवा सदृश पाक तय्यार हो जाय तो उतार कर और ठंडा करके खायें ।

बर्फी—पके और मीठे बीजू आमों के रस को एक कढ़ाई में डालकर धीमी आँच पर रखें और उसमें चम्मच से थोड़ा-थोड़ा धी या मक्खन डालते रहें । जब रस गाढ़ा हो जाय तो उसमें अन्दाज से थोड़ा खोया और खाँड़ छोड़ें । तत्पश्चात् थाली में फैला दें और ठंडा होने पर बर्फियाँ काट लें । यदि

इच्छा हो तो किशमिश, पिस्ता, बादाम और इलायची भी कतर कर डाल दें ।

कुल्फी—दसहरी अथवा लँगड़ा जैसे मीठे कलभी आमों को लेकर उनकी फाँकें काट लें । बाद को सीप या चम्मच की मदद से उनसे उनका गूदा अलग करके उसे किसी चीनी, मिट्टी या शीशे के बर्तन में एकत्र करें । अब उसमें मलाई, क्रीम, या मीठा दही अन्दाज से मिलाकर सब को एक रस कर लें और ऊपर से गुलाब या केवड़ा-जल छिड़ककर उसे बर्तन सहित बरफ के चूरों के ढेर पर रख दें । थोड़ी देर में आम की कुल्फी तयार मिलेगी ।

इस कुल्फी के सेवन से रक्त शुद्ध और सतेज होता है, शरीर का विकार निकलता है, चमड़ी का रंग निखरता है, पेट साफ होता है, तथा कब्ज दूर होता है । केवल इस कुल्फी को ही खाकर आम के दिनों में मनुष्य मजे से रह सकता है और लाभ प्राप्त कर सकता है । यह एक पूर्ण भोजन है । इस कुल्फी को खाकर यदि ऊपर से डेढ़ पाव-आध सेर दूध भी पी लिया जाय तो उसके गुण और भी बढ़ जाते हैं और वह अमृततुल्य हो जाता है ।

अमावट, आम-पापड़, या आम-रोटी—पतले रस-

वाले बीजू आमों के रस से यह सुस्वादु खाद्य बनता है। काठ या मिट्टी के बड़े बड़े थालों पर जरा सा धी या तेल पोतकर उन पर बीजू आमों के रस की एक-एक पतली तह बिछा दी जाती है। उसके बाद उन थालों को रस समेत धूप में सूखने को रख दिया जाता है। थालों का रस सूखकर जब उनकी रोटी या पापड़ सा बन जाता है तब उन्हें थालों से उतार कर और लपेट कर रख लिया जाता है। यही अमावट, आम-पापड़ या आमरोटी है। पोदीना वगैरह डालकर इसकी चटनी बनती है जो बड़ी ही स्वादिष्ट होती है। महाराष्ट्र के लोग वर्षाक्रिटु में अमावट के टुकड़े कर और पानी में डालकर सरगूड़ियाँ (सेवई से मिलता जुलता एक खाद्य पदार्थ) के साथ खाते हैं।

अमावट को आमोट और आम्रावर्त्त भी कहते हैं। यह सालभर तक रह सकता है। यह कै की बीमारी में बड़ा लाभकर सिद्ध होता है। तथा तृष्णा व वात-पित्त को दूर करने वाला होता है। यह दस्तावर, रुचार, हल्का, तथा कोछ स्थित वात-निवारक होता है।

श्रीखण्ड—दही २५० ग्राम, आम का गूदा २५०

ग्राम, छोटी इलायची २ नग, तथा देशी लाल शक्कर आवश्यकतानुसार लेकर पहले आम के गूदे में थोड़ा जल डालकर चलनी द्वारा छान लें। दही को कपड़े द्वारा छान लें। इलायची पीसकर डालें एवं शक्कर आदि सब चीजें मिला कर स्वादिष्ट एवं पौष्टिक श्रीखण्ड का आनन्द लें। इसे दोपहर के भोजन के साथ या अकेले भी खाया जा सकता है।

शर्बत—पके हुये आमों का रस २५० ग्राम, देशी शक्कर ५०० ग्राम, जल २५० ग्राम, छोटी इलायची २ नग। सबको एक कलईदार बर्तन में डालकर आग पर चढ़ा दें। २ तार की चाशनी बनने पर उतार लें। ठंडा होने पर छान कर साफ बोतल में भर कर रख छोड़ें। आम का शानदार, पौष्टिक, तथा सुस्वादु शर्बत तय्यार है। इस शर्बत को गर्मी के मौसम में बाल बच्चों, इष्टमित्रों, सभी को पिलाइये और कोकाकोला तथा चाय के अभिशाप से उन्हें बचाइए।

आम्रपाक—अच्छे मीठे आमों का रस यदि ४ सेर हो तो उसके साथ १ सेर बूरा, १ पाव घृत, ११ तोला सोंठ का महीन चूर्ण, ५ तोला मिर्च चूर्ण, २॥ तोला छोटी पीपर का चूर्ण और शुद्ध ताजा जल १ सेर मिला सबको मिट्टी या कलईदार कढ़ाई में धीमी

आँच पर लकड़ी की कलध्री से चलाते हुये औटायें । औटते-औटते जब पानी जल जाय और कुछ ढीला मावा जैसा हो जाय, तब नीचे उतार कर उसमें पहले से ही तैयार कर रखा हुआ निम्न द्रव्यों का महीन चूर्ण मिला पाक जमा दें—

धनियाँ, सफेद जीरा, चित्रक-मूल, तेजपात, नागरमोथा, दालचीनी, काला जीरा, पीपरामूल, नागकेशर, छोटी इलायची, जावित्री, लौंग व जायफल—प्रत्येक का चूर्ण सवा-सवा तोला ।

इस पाक को माजूम जैसा बनाना हो तो इसमें ११ तोला शहद भी मिलाकर सुरक्षित रख लें । मात्रा २ से ४ तोला । प्रातः सायं सेवन कर ऊपर से धारोष्ण दूध पीयें ।

यह पाक वीर्य, बुद्धि, एवं आयुष्य वर्द्धक तथा अत्यधिक वाजीकरण है । संग्रहणी, क्षय, श्वास, अरुचि आदि नाशक है । बार-बार गर्भपात होने का विकार जिस स्त्री को हो उसे यह पाक अत्यन्त हितकारी है ।

पके आम का चूर्ण—पके आमों का चूर्ण बनाने के लिये पहले उन्हें लगभग ८ मिनट तक कास्टिक

सोडे के गर्म जल में रखना होता है । इससे उनका छिल्का बिना छिले ही सहज ही में अलग हो जाता है । फिर उनकी गुठलियों को भी अलग कर देते हैं और गूदे को यन्त्र द्वारा गाढ़े माँड़ के रूप में परिणत कर देते हैं । क्योंकि गूदे में ८६ प्रतिशत जलीय अंश रहता है । यह जलीय अंश जब १५ प्रतिशत बचा रहता है तब उस माँड़ को एक दूसरे यन्त्र द्वारा सुखाकर उससे अमावट की तरह पतला बना देते हैं । फिर उसे एक तीसरे यन्त्र में रखकर उसका चूर्ण बनाया जाता है । पके आमों का इस प्रकार का चूर्ण कलकत्ता के निकट यादवपुर के इन्जीनियरिंग और टेक्नालॉजी विद्या कालेज से सम्बद्ध परीक्षा विभाग में सर्वप्रथम तय्यार किया गया था ।

यह चूर्ण बहुत दिनों तक काम का बना रहता है । इसलिये विदेशों में इसे भेजकर व्यापारिक लाभ उठाया जा सकता है । पर अपने देश में इस चूर्ण की खपत होने की सम्भावना इसलिये नहीं है कि यहाँ के लोगों को सस्ते दामों में साल के तीन-चार महीनों आम मिलते रहते हैं । स्वास्थ्य की दृष्टि से पके आम का यह चूर्ण उतना ठीक भी नहीं होता जितना कि ताजा पका आम ।

सूखा पका आम—पके आमों को खण्ड-खण्ड करके सूखा लेते हैं। यही सूखा पका आम है। इस खाद्य का भी व्यापार विदेशों में भले ही किया जाय, पर भारतवासियों के लिये ताजे पके आमों के सामने यह तुच्छ ही है। कुछ दिन हुये बम्बई प्रदेश के अल्फान्जो आम को सुखा कर यूरोप भेजा गया था। किन्तु वहाँ वालों ने उसे विशेष पसंद नहीं किया। उनका कहना था कि उससे तारपीन की सी गंध आती है।

आम की पकौड़ी—आध सेर बेसन और आध सेर मीठे पके आमों के रस को मिला कर खूब फेटें। उसके बाद अन्दाज से नमक, दालचीनी, लौंग, काली मिर्च, इलायची तथा सफेद जीरा को पीसकर उसमें मिला दें। सबको फिर फेटें। तत्पश्चात् साधारण पकौड़ियों की भाँति धी में डाल कर तल लें। इन पकौड़ियों को मीठे दही में डाल कर खायঁ बड़ी स्वादिष्ट लगेंगी।

आम-वृक्ष के अन्य अवयवों के गुण एवं प्रयोग

आम के कच्चे पके फलों के अलावा उनकी गुठली, गुठली की गिरी, चेप, गोंद, छिल्का, बौर, पत्तियाँ, छाल, तथा जड़ आदि सभी में रोगनाशक गुण विद्य-

मान होते हैं। अतः इस विषय पर भी थोड़ा प्रकाश डाला जाता है।

गुठली—आम के फल के भीतर विविध आकार की एक बहुत कड़ी गुठली होती है जो आम का बीज कहलाती है, जिसके खूब सूख जाने पर उसके भीतर की गिरी जिसे विजली भी कहते हैं ढीली पड़ जाती है। यह गिरी सूखने पर भूरे या सफेद रंग की होती है, साथ ही दो दलों में विभक्त होती है। इसका स्वाद कुछ कसैला और लुआबी होता है। इसमें टैनिक अम्ल (Tannic Acid) प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसका तेल औषधियों के काम में आता है।

गिरी यदि २-३ मास तक गुठली में पड़ी रहे तो सड़ जाती है और उसमें कीड़े पड़ जाते हैं। इसलिये शीघ्र ही उसे गुठली से अलग कर और धूप में सुखा कर रख लेना चाहिए और काम में लाना चाहिए। बेजाली पड़ी अमिया की गुठली की गिरी औषधियों में विशेष रूप से प्रभावकारी सिद्ध होती हैं तथा खाने में बड़ी सुस्वादु लगती है। कुछ लोग इसे पीस कर इसके आटे की रोटी बना कर खाते हैं।

आम की गुठली की इस गिरी के विषय में महात्मा गांधी ने अपने एक लेख में लिखा है—“मुझे

एक दोस्त ने 'करेन्ट साइंस' की एक कतरन भेजी है, जिसमें यह बताया गया है कि आम की गुठली की गिरी अनाज और चारे की जगह अच्छा काम दे सकती है। आजकल तो ये गुठलियाँ कूड़ा समझकर फेंक दी जाती हैं। लेकिन रासायनिक खोज से यह मालूम हुआ है कि इनमें प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट काफी मात्रा में पाये जाते हैं। अतः इन गुठलियों से ७ करोड़ पौण्ड बचाया जा सकने वाला प्रोटीन और लगभग ७८ करोड़ पौण्ड स्टार्च मिल सकता है। यह भी अन्दाजा लगाया गया है कि यह बचाया जा सकने वाला प्रोटीन ८० पौण्ड आम की गुठली की गिरी में से निकलता है और ८६ पौंड जौ के बराबर स्टार्च निकलता है।"

इस गिरी का प्रयोग बहुत से रोगों में लाभ के साथ किया जाता है। अतिसार, खट्टी डकार, हृदय की जलन, लार टपकना, वमन, तथा आँव आदि में इसके चूर्ण से लाभ होता है। पेशाब के रुकने पर इसका चूर्ण पेड़ पर लेपने से पेशाब उतर आता है।

गोंद व चेप—आम के पेड़ से गोंद निकलता है जो लाल, पीले रंग का होता है। यह औषधि के काम में आता है। इस गोंद की राल बनती है, जिसे शक्कर और धी मिलाकर खाने से अतिसार मिटता है।

चेप भी औषधि के काम में आता है । कच्चा आम तोड़ने पर उसकी ढंपी से जो पानी-जैसा रस निकलता है उसे ही चेप कहते हैं । बेवाई के दरारों में इस चेप को भर देने से बेवाई ठीक हो जाती है ।

आम के कोमल पत्तों को तोड़ने से जो चेप निकलती है उसे आँख की बिलनी के मुख पर लगाने से वह जलकर ठीक हो जाती है ।

आम के फल का छिल्का—यह भी औषधि के काम आता है ।

बौर—इसे आम का पुष्प या मञ्जरी भी कहते हैं । इसको मिश्री के साथ सेवन करने से रक्तदोष, दाह, अतिसार, पित्तविकार एवं सोमरोग की शान्ति होती है । इसके चूर्ण को दूध के साथ लेने से वीर्य गाढ़ा होकर स्तम्भन और कामशक्ति की वृद्धि होती है । इसका तेल भी निकाला जाता है जिसकी कुछ बूँदे नथुनों में डालने से सिरदर्द तथा आधासीसी के दर्द में लाभकारी होता है ।

पत्तियाँ—आम की पत्तियों का गुण प्रायः उसके छाल के गुण जैसा ही होता है और छाल की जगह औषधियों में प्रयोग किया जा सकता है ।

आम की पत्तियों की चाय बड़ी गुणकारी होती है। बनाने की विधि यह है—आम की पत्तियाँ जो पेड़ पर ही पक कर पीली हो गयी हों, संख्या में ११ तोड़कर सेर भर पानी में डाल दें और आग पर रख कर उबालें। जब पानी केवल आध पाव रह जाय तब उतार कर छान लें और आध पाव दूध और अन्दाज से मीठा मिला चाय की तरह पीवें। यह चाय शरीर के समस्त अवयवों को शक्ति प्रदान करती है।

छाल—आम के वृक्ष की ऊपरी और भीतरी छाल, दोनों औषधियों के काम आती हैं। इस छाल का उपयोग अशोक वृक्ष की छाल जैसा ही होता है। सर्व प्रकार के रक्तवाही विकारों में इसका काढ़ा पीने से रक्तस्राव बन्द हो जाता है। रोगों में ऊपरी छाल की बनिस्वत अन्तर्छाल विशेष उपयोगी होती है।

जड़—आम के वृक्ष की जड़ का भी व्यवहार औषधि के रूप में होता है। जड़ के टुकड़े को चोटी या हाथ पर बाँधने से पित्तज्वर में लाभ होता है।

मिथि लिखाये हिन्द माह कि महीना हिंद माह

७५ रोगों का डाक्टर—आम

आम न केवल सर्वोच्च कोटि का सुस्वादु फल ही है, अपितु यह बहुत से रोगों की राम बाण औषधि भी है। रोगों में आम-वृक्ष के सभी अंग—जड़, छाल, पत्ते, बौर, फल, तथा गुठली उपयोग में लाये जाते हैं। ७५ रोगों की आम-चिकित्सा नीचे दी जा रही है।

लू लगना—लू अथवा कड़ी धूप लग जाने पर कच्चे आमों का पना, जिसके बनाने की तरकीब ऊपर लिखी जा चकी है, बनाकर रोगी को थोड़ा-थोड़ा करके दिन में कई बार पिलाना चाहिए और दो-तीन बार उसी को पूरे शरीर में लगाना भी चाहिए।

अनिद्रा—मीठे और रसदार बीजू आमों को खाकर ऊपर से गुनगुना दूध पीने से नींद बिना बुलाये आप से आप आ जाती है। आम के पूरे मौसम में प्रतिदिन इस प्रयोग के करने से अनिद्रा-रोग सदा के लिये पिंड छोड़ देता है।

सूखा रोग—आम के अमचुर के प्रयोग से बच्चों का सूखा रोग कुछ ही दिनों में दूर हो जाता है। अवस्थानुसार अमचुर की मात्रा निर्धारित करनी

चाहिए और उसे भिगोकर तत्पश्चात् उसमें शुद्ध शहद मिलाकर बच्चे को दिन में दो बार चटाना चाहिए ।

तिल्ली बढ़ना—बीजू आम के रस में शहद मिलाकर कुछ दिनों तक प्रयोग करने से बढ़ी हुई तिल्ली ठीक हो जाती है ।

स्कर्वी-रोग—आधुनिक विज्ञान की दृष्टि से कच्चे आम का सेवन स्कर्वी-रोग में लाभकारी माना गया है । क्योंकि स्कर्वी-रोग में सिट्रिक एसिड लाभ करता है और वह कच्चे आम में अधिक मात्रा में पाया जाता है ।

आँख की पीड़ा—कच्चे आम को पीसकर उसकी गरम-गरम पुलिस आँख पर बांधने से आँख की पीड़ा तथा अन्य नेत्र-रोगों में उपकारी है ।

आग से जलना—आम के पत्तों को जलाकर उसका भस्म जले स्थान पर लगाने से लाभ होता है । गुठली की गिरी को पानी में पीसकर लेप करने से भी वही लाभ होता है ।

घाव—आम की छाल का काढ़ा बनाकर और उसे ठंडा करके घाव पर लगाने से घाव शीघ्र भरता है ।

पेट के कृमि—आम के फल के छिल्कों अथवा आम के पेड़ की अन्तर्छाल का काढ़ा पीने से पेट के कृमि नष्ट हो जाते हैं। गुठली के चूर्ण को मट्ठे के साथ सेवन करने से भी वही लाभ होता है।

कान की पीड़ा—आम के पत्तों का रस गुनगुना करके कान में डालने से कान की पीड़ा मिटती है। आम के बौर को पीसकर उसका रस सरसों के तेल में मिलाकर कान में डालने से यदि कान के अन्दर फोड़ा होगा तो वह फूटकर बह जायगा।

दमा और हिचकी—आम के पत्तों को बीड़ी की तरह पीने से इन दोनों रोगों में लाभ होता है। आम की गुठली का चूर्ण २-३ माशा रोज ३ बार लेने से दमा अच्छा हो जाता है।

खूनी बवासीर—आम की अन्तर्छाल का रस नियमित रूप से सेवन करने से खूनी बवासीर ठीक हो जाती है। आम की गुठली का चूर्ण भी २ से ३ माशा दिन में ३ बार लेने से वही लाभ होता है।

ज्वर—गर्भी के दिनों में तेज ज्वर चढ़ने पर आम की जड़ को पीसकर हथेलियों पर बाँधने से ज्वर उतरने लगता है।

(५१)

प्रदर—आम के तने की एक सेर छाल को ५ सेर पानी में उबाल कर काढ़ा बनावें। फिर उसमें बूरा या मिश्री अन्दाज से डालकर दिन में ३-४ बार पीवें, प्रदर रोग बिल्कुल ठीक हो जायगा।

नकसीर—आम की गुठली का रस नाक में टपकाने से नकसीर ठीक हो जाती है।

सिरदर्द—आम की गुठली और छोटी हड़ को बकरी के दूध में घिसकर मस्तक पर लेप करने से सिरदर्द दूर हो जाता है।

खून की कै—आम की गुठली का रस कान में टपकाने से खून की उल्टी बंद हो जाती है।

राजयक्षमा—किसी पत्थर या तामचीनी के पात्र में मीठे तथा रसीले बीजू आमों का १५-२० तोले रस निचोड़ कर उसमें छोटी मक्खियों का शहद ५ तोला मिलाइए और रोगी को प्रातःकाल सेवन करा दीजिए, साथ ही दिन रात में २-३ बार बकरी या गाय का थोड़ा धारोष्ण दूध सादा या जरा सा शहद मिलाकर पिलाइए। पानी की जगह रोगी यदि दूध का ही सेवन करे तो अति उत्तम। ऐसा कुछ दिनों तक करने से

राजयक्षमा अच्छा हो जाता है, ऐसा भावप्रकाश में
लिखा है ।

संग्रहणी आदि कठिन उदर-रोग—प्रातः ९ बजे
दो बड़े और पके हुये बीजू आमों के छिल्के छील और
उनके छोटे छोटे टुकड़े कर एक कलईदार कटोरे में रखें ।
अब उस कटोरे में एक उबाल का ठंडा किया हुआ
दूध इतना डालें कि आम के टुकड़े डूब जायें । आम
के टुकड़ों को चम्मच से उठा-उठा कर खा जायें और
ऊपर से वही दूध पी लें । प्रातःकाल इस प्रकार आम
खा लेने के बाद दिनभर ३-३ घंटे पर पुनः ३-३
छटांक दूध पीवें । इस बात का ध्यान रखें कि रोग
जब तक न चला जाय आम और दूध के सिवा और
कोई चीज खायें-पीयें नहीं । संग्रहणी की हालत में जब
दस्तों की संख्या में कमी आ जाय तब दो-दो आम
दोपहर को भी प्रातःकाल की भाँति ही दूध के साथ
लेवें । दो सप्ताह तक इसी तरह आम का सेवन विधि-
वत् करते रहने से संग्रहणी आदि कठिन पेट के रोग
पूरे तौर से दूर हो जाते हैं ।

निर्बलता—पेड़ पर पके बीजू आमों के स्वरस के
साथ धारोण गोदुग्ध सेवन करने से निर्बलता,

नपुंसकता, बदन का पीलापन आदि रोग दूर होकर शरीर सबल, ओजपूर्ण तथा स्वस्थ बनता है ।

हैजा—कच्चे आम का छिल्का आधी छटांक दही में पीसकर रोगी को सेवन कराने से हैजे में लाभकारी सिद्ध होता है । बौर को दही के साथ पीसकर चाटने से भी हैजा में लाभ होता है ।

अतिसार—आम की गुठली की गिरी का चूर्ण अतिसार में तुरत लाभ पहुँचाता है । यह चूर्ण यदि दो से तीन माशे की मात्रा से दिन में तीन-चार बार सेवन किया जाय तो अतिसार के अतिरिक्त दमा, खूनी बवासीर और प्रदर रोग में भी लाभकारी सिद्ध हो ।

सुजाक—आम के पेड़ के छिल्के का रस १ छटांक व चूने का पानी $\frac{3}{4}$ छटांक मिलाकर लेने से सुजाक के रोगी को लाभ होता है । इस औषधि के सेवन के बाद यदि गाय का धारोण दूध भी पिया जाय तो लाभ और अधिक होता है ।

अँधौरी—कच्चे आम को घिसकर शरीर पर, गर्मी में निकली, अँधौरियों पर लगाने से बड़ा लाभ होता है और शान्ति मिलती है ।

शरीर के किसी अंग से खून निकलना—आमवृक्ष

की छाल को पीसकर उसमें मधु मिलाकर चाटने से शरीर के किसी अंग से निकलता हुआ खून बंद हो जाता है ।

दाँतों के लिये पुष्टिकारक मंजन—आम के सूखे पत्तों की राख का मंजन करने से दाँतों का कोई रोग नहीं होता और वे पुष्ट एवं स्वस्थ जीवन भर बने रहते हैं ।

पेट की जलन—आम की गुठली का चूर्ण उसमें बूरा या शहद मिलाकर सेवन करने से पेट की जलन शान्त होती है ।

असमय में बाल सफेद—आम के गुठली की गिरी को तेल में पकाकर कुछ दिनों तक लगातार लगाते रहने से असमय में हुये सफेद बाल काले हो जाते हैं ।

स्वप्नदोष—आम के रस में फिटकिरी और नौसादर मिलाकर पेड़ पर लेप करने से कुछ ही दिनों में स्वप्न-दोष होना बंद हो जाता है ।

मन्दाग्नि—बीजू आम के रस में सेंधा नमक और देशी चीनी मिलाकर सेवन करने से मंदाग्नि की शान्ति होती है ।

बादी ब्राह्मीर—आम की गुठली को पीसकर

मट्ठे के साथ सेवन करने से बादी बवासीर के मस्से सूख कर गिर जाते हैं ।

दाद—सूखे आम के चूर्ण में सेंधा नमक का चूर्ण मिलाकर तेल के योग से दाद पर लगाने से दाद अच्छा हो जाता है । आम के डंठल की चेप लगाने से भी दाद ठीक हो जाता है ।

गर्भवती स्त्री का कै—पके बीजू आमों का रस चूसकर खाने से गर्भवती स्त्री की उल्टी की शिकायत दूर हो जाती है ।

गर्भिणी का दस्त—आम और जामुन की छाल का काढ़ा, धनियाँ का चूर्ण और मिश्री मिलाकर लेने से गर्भिणी का दस्त आना ठीक हो जाता है ।

काँच निकलना—आम और जामुन की छाल एवं पत्ती को औटाकर उसके पानी से पाखाना करने के बाद आबदस्त करने से काँच निकलने की बीमारी ठीक हो जाती है ।

मिट्टी खाने की आदत—आम की गुठली का चूर्ण ४ रत्ती ताजे पानी में मिलाकर चटाने से बच्चों की मिट्टी खाने की आदत छूट जाती है ।

बच्चों को चुन्ना काटना—आम की गुठली का ४

रत्ती चूर्ण पानी के साथ खिलाने से बच्चों के गुदा मार्ग में चुन्ना काटना बंद हो जाता है ।

काली खाँसी—पके बीजू आम की गुठलियों को धोकर और सुखाकर उनके ऊपर के रेशे खुरच डालें और जलाकर राख कर लें । हुंग्राम यह राख, २-३ बूँद लहसुन का रस, तथा थोड़ा मधु एक में मिलाकर चाटें तो काली खाँसी दूर हो ।

बिच्छू-दंश-भय-नाश—जब आम के वृक्ष में बौर आवे तो किसी दिन प्रातःकाल उसका कोमल बौर लेकर अपनी हथेलियों पर मसल लेने से उसका असर साल भर तक हथेली में रहता है और व्यक्ति को साल भर तक बिच्छू के डंक मारने का कोई असर नहीं होता । साथ ही बिच्छू आदि किसी भी जानवर ने जहाँ दंश किया हो वहाँ हथेली फेरने से विष शान्त हो जाता है । आम में बौर लगने के दिनों में सर्वप्रथम जो बौर देखने में आवे उसको यदि लेकर हथेलियों पर मसला जाय और मंगल या रविवार के दिन प्रयोग किया जाय, साथ ही बौर तोड़ने से पहले ब्राह्मण को यथाशक्ति भोजन व दक्षिणा भी दी जाय तो उसका असर और अधिक हो ।

सभी विषैले जानवरों के दंश पर—आम की

गुठली को पानी के योग से पत्थर पर घिसकर लगाने से बिच्छू, भिड़, ततैया आदि विषैली मक्खियों के विष की शान्ति होती है । दाह, वेदना आदि तुरन्त मिट जाती है ।

खूनी पेचिश—आम के छिलके को पीसकर और शहद मिलाकर खाने से खूनी पेचिश ठीक हो जाती है । आम तथा जामुन की गुठली की गिरी के समभाग चूर्ण में बराबर की खाँड़ मिला कर उसे ३ से ६ माशा की मात्रा से रोज ताजे जल से दिन में ४ बार लेने से भी खूनी पेचिश के दस्त ठीक हो जाते हैं । भोजन में अनार व मट्ठा लेना चाहिए ।

रक्ताल्पता—कुछ दिनों तक बीजू आम चूसकर ऊपर से दूध पीजिए रक्ताल्पता रोग जड़ से चला जायगा ।

गंजापन—आम के अचार में का तेल सिर पर लगाते रहने से कुछ ही दिनों में गंजापन रोग दूर हो जाता है ।

मधुमेह—आम और जामुन का रस समान भाग लेकर और मिलाकर कुछ दिनों तक सेवन करने से मधुमेह रोग ठीक हो जाता है ।

यकृत-विकार—कच्चे आम की चेप १ बूँद बताशे में रखकर खाने से यकृत-विकार दूर से जाता है। आम के पत्तों (छाया में सूखे) की चाय भी यकृत-दौर्बल्य में बड़ा लाभ करती है।

आधासीसी का दर्द—आम के बौर का रस नाक में टपकाने से आधासीसी का दर्द दूर होता है।

निद्रावस्था में भ्रमण करना—बीजू आमों को चूसकर ऊपर से गाय का धारोष्ण दूध पीने से कुछ ही दिनों में निद्रावस्था में चलने का रोग दूर हो जाता है।

केश-कल्प—आम की गुठलियों की गिरी का पाताल-यन्त्र द्वारा निकाला हुआ तेल लगाने से सफेद बाल काले और चमकदार हो जाते हैं, तथा काले बालों में लगाने से बाल कभी सफेद नहीं होते।

चूहे बन्दर और पागल कुत्ते का विष—काटे हुये स्थान पर आम की गुठली को पानी के योग से पीस-कर लेप करना चाहिए, तथा ३ से ६ माशे तक गुठली की गिरी को खूब महीन पीसकर या पानी में घिसकर पिलाना भी चाहिए।

मामूली सर्प के विष पर—आम की गुठली की

गिरी को पानी के साथ चन्दन की तरह घिस कर ५-५ तोले की मात्रा से बार बार पिलाने से मामूली सर्प का विष उतर जाता है ।

मकड़ी का विष—आम की गुठली को पानी के योग से घिसकर या अमचुर को पानी में पीसकर लेप लगाने से तुरंत लाभ होता है । फफोले, छाले आदि सब शीघ्र आराम हो जाते हैं ।

प्यास की अधिकता—आम की गुठली की गिरी के क्वाथ में मिश्री मिलाकर पीने से उग्र तृष्णा शान्त होती है ।

पायरिया—आम की गुठली की गिरी के महीन चूर्ण का मंजन करने से पायरिया-रोग तथा दाँत एवं मसूढ़ों के बहुत से रोग दूर हो जाते हैं ।

हिक्का—आम के हरे ताजे पत्ते व धनिया, दोनों को कूटकर और हुक्के में भरकर पीने से हिक्का-रोग में लाभ होता है ।

भस्मक-रोग—मीठे आम का रस १ पाव, भैंस का औटा दूध १ पाव, धी ४ तोला और देशी शक्कर ९ तोला रोज दो-तीन बार में सेवन करें, १०-१५ दिन में भस्मक रोग दूर हो जायगा ।

बांझपन—ग्रहण के समय या पुष्य नक्षत्र युक्त रविवार के दिन आम की जड़ शुद्धता के साथ लाकर रखें। इसे रोज चन्दन की तरह घिसकर और मिश्री मिलाकर ऋतु समय से १८ दिन तक पीवें तो गर्भ अवश्य धारण हो।

अण्ड वृद्धि—आम के पेड़ की गांठ को लाकर उसे गोमूत्र में पीसें और अण्डकोष पर लेप लगावें और सेके भी तो वेदना और शोथ दोनों में लाभ हो।

स्वरभंग—आम के पत्तों का काढ़ा बनाकर और शहद मिलाकर चुस्की ले ले कर धीरे धीरे पीने से स्वरभंग ठीक हो जाता है।

कास-रोग—पके हुये उत्तम आम को गरम राख में दबाकर भून लें। उसके कुछ ठंडा हो जाने पर उसे धीरे धीरे चूसे। ऐसा करने से कास या सूखी खाँसी अच्छी हो जाती है।

योनि की दुर्गन्ध—आम का फूल, छाल और पत्ता—तीनों को पानी में पीस लें और बत्ती बनाकर योनि में धारण करे तो योनि की दुर्गन्ध दूर हो और गर्भाशय से गंदा स्नाव होना बंद हो।

रक्तप्रदर—आम के पेड़ की अन्तर्छाल का रस

२ से ४ तोले दिन में दो बार पिलाने से, अथवा गुठली की गिरी का चूर्ण १० से १५ रत्ती तक सेवन करने से रक्तप्रदर में लाभ होता है ।

पेशाब के रास्ते खून गिरना—एक या दो तोले आम के पेड़ की छाल को कुचल कर १० या १५ तोले पानी में रात को भिगो दें और ओस में रख दें । प्रातः मल-मसल कर और छान कर उसमें २ से ६ माशे शहद मिलाकर पीवें तो सप्ताह के भीतर ही पेशाब के रास्ते खून जाना बंद हो ।

फोड़ा—आम के पेड़ का गोंद थोड़ा गरम करके लगाने से फोड़ा पककर बह जाता है और घाव आसानी से भर जाता है ।

खाज-खुजली—आम का बौर और आम की ताजी कोपल १०-१० तोले, पके आम की गुठली की गिरी, और आम के जड़ की छाल ६-६ तोले, लोह—चूर्ण ४ तोले, तथा पुराना गुड़ दो सेर—सब को कूट पीसकर १० सेर पानी में मिला चीनी या काँच के पात्र में भर रखें । प्रतिदिन प्रातः सायं उसे आम की लकड़ी से चला दिया करें । १५ दिन बाद रोज प्रातः काल ३ छटांक छानकर उसमें २ तोले मिश्री मिला पीवें तो सर्व प्रकार की खाज-खुजली दूर हो ।

उपदंश—आम के पेड़ की ताजी छाल का रस २ से ४ तोले तक प्रातःकाल बकरी के दूध के साथ पिलाने से उपदंश रोग सात दिन में अच्छा हो जाता है ।

उदर-शूल—प्रातः ८ बजे और सायं ४ बजे इतने मीठे बीजू आमों को चूसें कि पेट में उनका आध-सेर रस पहुँच जाय । उसके बाद ऊपर से १ पाव दूध पीवें । जल न पीवें । यदि प्यास लगे तो आमों को चूसने के एक घंटा बाद उबालकर ठंडा किया हुआ जल पी सकते हैं । दोपहर के भोजन में गेहूँ की रोटी आम-रस के साथ लेवें । इसके अलावा कुछ न लें । केवल सात दिन इस प्रयोग के करने से उदर-शूल अवश्य मिट जाता है ।

गर्भणी का आमातिसार—पुराने आम की गुठली की गिरी का चूर्ण समझाग बुरा मिला प्रातः ४-४ माशे तक शहद के साथ या ताजे जल के साथ भोजन के दो घंटे पहले सेवन करें । इसे दिन में २-३ बार भी दे सकते हैं । भोजन नमकीन चावल बिना धी का करें ।

बच्चों का दस्त—आम की गुठली की गिरी को भूनकर और शहद मिलाकर चटावें तो बच्चों का दस्त

ठीक हो । यदि दस्त के साथ खून भी जाता हो तो साथ ही आम के पेड़ की अन्तर्छाल को दही में पीसकर पेट पर लेप भी करें ।

बड़ों के खून के दस्त—आम, जामुन और अर्जुन वृक्ष की छालों को सुखाकर चूर्ण कर लें, ४ तोले यह चूर्ण ३४ तोले जल में मिला किसी मिट्टी के पात्र में रात भर रखें । प्रातः छानकर शहद मिलाकर पीने से खून के दस्त होने बंद हो जाते हैं । आम की ताजी छाल को दही के पानी के साथ अथवा गुठली की गिरी को कांजी के साथ पीस नाभि पर तथा उसके आसपास गाढ़ा लेप करने से भी खून के दस्तों में अच्छा लाभ होता है ।

हृदय-दौर्बल्य—कच्चे आमों को छीलकर, गुठली आदि दूरकर, बाँस की लकड़ी की शलाका द्वारा टुकड़ों में छेद कर, उनमें जल मिला कर पकावें । जब वे पक कर गल जायें, तब मसल कर और छान कर मिश्री मिला शर्बत की चाशनी तैयार कर लें । आवश्यकतानुसार ४ से ८ तोले तक इसे सेवन करने से हृदय-दौर्बल्य मिट्टा है और हृदय सबल और स्वस्थ बन जाता है ।

गठिया का दर्द—आम की गुठली की गिरी के

तेल की मालिश करने से पुराना गठिया का दर्द दूर हो जाता है ।

कामला-रोग—किसी-किसी आम के वृक्ष पर कोई दूसरा पौधा उग आता है, वह उसका बंजा बांदा-कहलाता है । इस बांदा की छाल और पत्तों के क्वाथ से कामला के रोगी को स्नान कराने से लाभ होता है ।

अधिक मछली खाने से अजीर्ण—अधिक मछली खा लेने से जब अजीर्ण हो जाय तो आम की कच्ची कैरियाँ खा लेने से वह दूर हो जाता है ।

प्रारम्भिक गलित कुष्ठ—कल्पविधि से मीठे बीजू आम के रस और दूध पर ही रोगी को कुछ दिनों तक रखने से लगभग एक मास में ही रोगी के चेहरे की सूजन, हाथ पैरों की स्पर्श-हीनता आदि लक्षण दूर हो जाते हैं । और प्रत्येक वर्ष आम के मौसम में दो मास तक केवल आमरस और दूध पर ही रहने से ४ या ५ वर्षों में कुष्ठ रोग समूल नष्ट हो जाता है ।

अम्लपित्त—आम के कोमल पत्तों को खूब चबाकर केवल खाने से अम्ल-पित्त में शीघ्र लाभ होता है ।



हमारे अमूल्य प्रकाशन

पुस्तक का नाम	मूल्य
सुखसागर	240/-
योग वशिष्ठ सम्पूर्ण 2 भागों में	475/-
भक्तमाल भाषा अर्थात् भक्तकल्पद्रुम	
लेखक- श्री प्रताप सिंह	90/-
शिव पुराण भाषा 11 खण्डों में	160/-
भगवद्गीता भाषा सजिल्द	25/-
महाभारत भाषा सचित्र, सजिल्द	180/-
रामायण तु.कृ. टीका पं० लक्ष्मण प्रसाद	
भारद्वाज सचित्र सजिल्द	146/-
रामायण तु.कृ. पं० सूर्यदीन शुक्ल सचित्र, सजिल्द	180/-
विश्राम सागर सटीक, सचित्र, सजिल्द	225/-
नवीन संग्रह	9/-
सत्यनारायण व्रत कथा रेखाखण्डी	9/-
हरितालिका व्रत कथा	3/-
हनुमन्त बावनी	2/-
विवाह पद्धति भाषा टीका	30/-
सुन्दर विलास	21/-
नूतन स्त्री सुबोधिनी	100/-
अष्टावक्र गीता सटीक	66/-
पार्वण श्राद्ध	9/-

मिलने का पता -

तेजकुमार बुक डिपो (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ
पोस्ट बाक्स 85, त्रिलोक नाथ रोड, लखनऊ - 1