

پہل اور فروٹ کی خصوصیات (حصہ پنجم)

<"xml encoding="UTF-8?>

میں ایسا پہل ہوں جسے بزرگوں کا دوست سمجھا جاتا ہے جبکہ میں نونہالوں کا بھی دوست ہوں۔ بزرگوں کا دوست مجھے اس لئے کہتے ہیں کہ مجھ میں ان کے معدہ، جگر خاص طور پر آنتوں کو ٹھیک رکھنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مجھ میں موجود حیاتین 'الف'، حیاتین 'د' اور حیاتین 'ہ' کی وجہ سے لوگوں میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے، آنکھیں روشن، بڈیاں مضبوط اور دل قوی رہتا ہے۔ میں اگر ٹھیک طرح پکا ہوا ہوں تو مزیدار اور مٹھاں میں کسی سے کم نہیں ہوتا ہوں۔ امرود، چیکو، انناس، ٹماٹر اور دوسرے بہت سے پہلوں کی طرح پرتگالی مجھے بھی یہاں لائے تھے۔ امریکہ کے اصل باشندے یعنی ریڈ انڈین میری خوبیوں سے واقف تھے۔

میں انگریزی میں پپایا (papaya) کہلاتا ہوں۔ جنوبی ہند میانسی نام سے پکارا جاتا ہوں۔ میں ارند خربوزہ اور ارند ککڑی بھی کہلاتا ہوں۔ میری زیادہ تر کاشت سنده خاص طور پر کراچی اور ٹھٹھہ ضلع میں ہوتی ہے۔ ساحلی علاقے کی آب و ہوا مجھے بہت راس آتی ہے۔ دنیا میں میرا شمار انناس اور کیلے کی طرح ہاضم پہلوں میں ہوتا ہے بلکہ مجھ میں بھی ہضم کا نظام ٹھیک رکھنے اور غذا اچھی طرح ہضم کرنے کی صلاحیت بہت ہوتی ہے۔ مجھ میں ایک خاص ہاضم خمیر "پے پین" ہوتا ہے۔ میرے درخت کے کچے پہل اور پتوں سے جو دودھ نکلتا ہے، اسے خشک کر کے استعمال کرتے ہیں اور اسے ہاضم دواؤمیں شامل کرتے ہیں۔

مجھ میں خاص طور پر گوشت گلانے کی بڑی صلاحیت موجود ہے۔ سخت سے سخت گوشت میرے اثر سے گل جاتا ہے۔ میرے دودھ سے پیٹ کے کیڑے بھی ہلاک ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کے جگر خراب ہو کر بڑھ جاتے ہیں، انہیں میرے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ معالج انہیں کچے پیپیتے کا رس نکال کر 5 سے 7 پونڈ چینی ملا کر کھلاتے ہیں۔

مجھے چند روز پابندی سے کھانے سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔ انسانی جسم میں تلی یا طحال نام کا ایک عضو ہوتا ہے جو بعض اوقات بڑھ جاتا ہے۔ میرے استعمال سے یہ بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مجھے کھانا کھانے کے بعد کھانا مناسب ہوتا ہے۔ اس طرح غذا خوب ہضم ہوگی اور اچھا خون بنے گا۔ مجھ میں حیاتین الف کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ آنکھوں کی صحت اس حیاتین سے ٹھیک رہتی ہے۔ گھرے زرد رنگ کے پکے پیپیتے (100 گرام) میںیہ حیاتین دو سے تین یونٹ تک ہوتا ہے۔

اب اندازہ لگا بیئے میں آپ کے لئے بھی اتنا ہی مفید ہوں جتنا بڑوں کے لئے، لیکن میں چونکہ سستا ہوں اس لیے شاید آپ مجھے پسند نہیں کرتے ہیں۔ آپ کا یہ اندازہ ٹھیک نہیں ہے۔ میں نہ صرف صحت ٹھیک رکھتا ہوں بلکہ حسن اور جلد کی دلکشی کو بھی بڑھاتا ہوں۔ صاف ستهرا خون اور مضبوط ہاضمہ سب کی ضرورت ہے۔

100 گرام پیپیتے میں غذائی اجزاء

حیاتین الف (a) 1750 ابین الاقوامی یونٹ

حیاتین ب (b) تھایا میں 30% ملی گرام

رائبو فلاؤین 40% ملی گرام

حیاتین ج (c) 56 ملی گرام

حرارت ۳۹ ملی گرام
نشاسته ۱۰ ملی گرام
فولاد ۳۵ ملی گرام
فاسفورس ۱۶ ملی گرام