پھل اور فروٹ کی خصوصیات(حصہ پنجم)

<?xml encoding="UTF-8">

میں ایسا پھل 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 معدے' 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' ہڈیاں مضبوط اور دل قوی رہتا ہے۔ میں اگر ٹھیک طرح پکا ہوا ہوں تو مزیدار اور مٹھاس میں کسی سے کم نہیں ہوتا ہوں۔

امرود' چیکو' اننناس' ٹماٹر اور دوسرے بہت سے پھلوں 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 میاسی نام سے پکارا جاتا ہوں۔ میں ارنڈ خربوزہ اور ارنڈ ککڑی بھی کہلاتا ہوں۔ میری زیادہ تر کاشت سندھ 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 اننناس اور کیلے کی طرح ہاضم پھلوں 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 پھل اور پتوں سے جو دودھ نکلتا ہے، اسے خشک کر کے استعمال کرتے ہیں اور اسے ہاضم دواؤںمیں 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 ہوکر بڑھ جاتے ہیں، انھیں میرے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ معالج انھیں کچے پپیتے کا رس نکال کر ۵ سے ۷ 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 پپیتے (۱۰۰ گرام) میںیہ حیاتین دو سے تین یونٹ تک ہوتا ہے۔

اب اندازہ لگا یئے 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 ستھرا خون اور مضبوط ہاضمہ سب کی ضرورت ہے۔

۱۰۰ گرام پپیتے میں غذائی اجزائ

حیاتین الف(a) ۱۷۵۰بین الاقوامی یونٹ

حیاتین ب(b)تھایا مین ۳۰ئ ملی گرام

رائبو فلاوین ٤٠ئ ٠ ملی گرام

حیاتین ج (c) ٥٦ ملی گرام

حرارے ۳۹ ملی گرام
نشاستہ ۱۰ ملی گرام
فولاد ۳ئ۰ ملی گرام
فاسفورس ١٦ ملی گرام