

ناگ پھنی

یہ پھل آج سے کوئی پندرہ بیس سال پہلے کراچی کے ہفتہ وار بازاروں میں نمودار ہوا۔ اس کے متعلق یہ مشہور ہوا کہ یہ ذیابیطس کے مریضوں کا شافی ہے اور کوئی اس کو امراضِ قلب میں مفید بتاتا۔ لیکن بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ یہ پھل دراصل کس درخت یا پودے پر لگتا ہے؟ یہ پھل دراصل کیلٹس کی ایک قسم ناگ پھنی کا پھل ہے۔ ناگ پھنی انڈیا اور پاکستان میں عام پایا جانے والا کیلٹس ہے جس کو عربی میں زقوم اور دیسی زبان میں تھوہر بھی کہا جاتا ہے۔ اس کے تنے کی شکل ناگ کے پھن جیسی ہوتی ہے جس کی وجہ سے اس کو ناگ پھنی کا نام دیا گیا ہے۔ ان پر بیشمار بڑے اور چھوٹے باریک باریک کانٹے لگے ہوتے ہیں۔

ان ناگ پھنی کے پھن نما کناروں پر یہ پھل لگتا ہے جو دیکھنے میں بڑا خوبصورت نظر آتا ہے۔ خدا نے اس کانٹے دار درخت پر بھی کیسا خوشنما اور مفید پھل لگایا ہے۔ اس پھل کی شکل و شبہت کی بنیاد پر اس کو مقامی طور پر ناگ پھلی کہا جانے لگا، لیکن انار سے اس کا دور دور تک بھی کوئی واسطہ نہیں۔ انگریزی میں اس کا پھل پرکلی پیئر کہلاتا ہے۔ ناگ پھنی کو انگریزی میں Nopales Cactus کہا جاتا ہے جس کی تقریباً دو سو سے زائد اقسام جنوبی اور شمالی امریکہ میں پائی جاتی ہیں، جن کے پھل مختلف شکل و شبہت کے ہو سکتے ہیں۔ انڈیا اور پاکستان میں اس کی ناگ پھنی والی اقسام کثرت سے ہوتی ہیں جس کے پھل کارنگ پکنے پر سرخ ہوتا ہے۔ اس پھل کو کھانے سے پہلے یہ احتیاط ضرور کرنی چاہیے کہ اس کا چھلکا اچھی طرح اتار دیا جائے۔ یہ پھل دراصل کولیسٹرول گھٹانے کے لیے بڑا مفید ہے۔ جن لوگوں کے دل کی شریانیں کولیسٹرول کی زیادتی کی وجہ سے تنگ ہو گئی ہوں، یا بلڈ پریشر کی شکایت ہو یا انجانا کے مریض، ان کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے ایکسٹریکٹ کی بنی گولیاں اور کپسول بھی ایک زمانے میں جرمنی اور امریکہ سے آتے تھے۔ ہو سکتا ہے کہ اب بھی دستیاب ہوں۔

یہ پھل اور اس سے بنی گولیاں نہ صرف کولیسٹرول اور امراضِ قلب کے لیے مفید ہیں بلکہ دیگر کئی امراض میں ان کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مغرب میں اس کا استعمال نشے کی زیادتی دور کرنے کے لیے صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ بہت زیادہ شراب نوشی کے بعد ہوش و حواس گم ہونے اور سردرد دور کرنے کے لیے یہ ایک تیر بہدف دوا سمجھی جاتی ہے۔ عملِ انہضام اور مدافعتی نظام کے عمل کو بہتر بناتی ہے، ذیابیطس کے خطرے کو کم کرتی ہے، خون کی وریڈوں کو مضبوط کرتی ہے، الزائمر کا خطرہ کم کرتی ہے، وزن میں کمی اور پورے جسم میں سو جن کو ختم کرتی ہے۔

یعنی اگر اس کے مجموعی فوائد پر ایک نظر ڈالی جائے تو یہ انسانی جسم کے لیے ایک بہترین ٹانک ہے، خاص طور پر تیس اور چالیس سال کی عمر کے بعد پیدا ہونے والی بیماریوں اور پیچیدگیوں سے بچاؤ کے لیے اس کا استعمال انتہائی مفید ہے، کیونکہ اس کا پھل سارا سال دستیاب نہیں ہوتا لہذا اس کی بنی ہوئی گولیاں یا کپسول مستقل استعمال کر کے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔