سووفٹ لِٹ کا گھونسلہ

برڈ نیسٹ ابابیل پرندے کی ایک خاص نسل Swiftlet کا گھونسلہ ہے جسے وہ اپنے تھوک سے بناتا ہے اور چین میں صدیوں سے اس گھونسلے کے متعلق ایسی لوک داستانیں مشہور ہیں جو اسے جسمانی صحت کے لیے انتہائی مُفید قرار دیتی ہیں خاص طور پر جب اسے بطور سُوپ استعمال کیا جائے۔ انہیں داستانوں کی وجہ سے اور چونکے یہ پرندہ بُلند چٹانوں پر اپنا گھونسلہ بناتا ہے جہاں سے اسے اُتارنا انتہائی محنت طلب کام ہے اس لیے اس گھونسلے کی قیمت انٹرنیشنل مارکیٹ میں ڈھائی ہزار ڈالر فی کلو سے 10 ہزار ڈالر فی کلو ہے۔ خاص نسل کی ابابیل کے تھوک سے بنا گھونسلہ جسکی فی کلوگرام قیمت 17 لاکھ روپے تک ہے اور اسے کھایا جاتا ہے۔ برڈ نیسٹ کی چین میں انتہائی مقبولیت کو دیکھتے ہُوئے غذائی ماہرین نے اس پر کئی تحقیقات کی اور اسے اپنے لیباٹریز میں چیک کیا اور وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کے چائنیز اس تھوک سے بنے گھونسلے کے متعلق غلط نہیں کہتے کیونکہ یہ جہاں انتہائی مزیدار ہے وہاں صحت کے لیے کئی ایسے نیوٹرنٹس رکھتا ہے جو صحت کو واقعی چار چاند لگا دیتے ہیں۔

ابابیل کے اس گھونسلے میں کتنی غذائی خوبیاں ہیں اس بارے میں میڈیکل سائنس کی تحقیات جاری ہیں لیکن غذائی ماہرین کا ماننا ہے کہ یہ ہماری قوت مدافعت کے لیے انتہائی زبردست کھانا ہے اور اس میں 6 ایسے ہارمونز پائے جاتے ہیں جو سارے جسم کی صحت کیساتھ بینائی کو طاقتور بناتے ہیں اور ان 6 ہارمونز میں ٹیسٹوسٹیرون اور ایسٹراڈیئل جیسے ہارمونز کی موجودگی اسے مردانہ خصائل کے لیے ایک بہترین کھانا بناتی ہیں اور خواتین کے لیے حیض بند ہونے پر ظاہر ہونے والی علامات جس میں بے چینی، جلن، ہاٹ فلیشیز وغیرہ شامل ہیں کو کم کرتی ہیں۔

چین میں اس گھونسلے سے بنے سُوپ کے متعلق مشہور ہے کہ یہ انسان کو بُوڑھا نہیں ہونے دیتا اور اس بات کو میڈیکل سائنس تسلیم کرتی ہے کیونکہ اس سُوپ میں اینٹی ایجنگ خوبیاں شامل ہیں جو جلد کے لیے مفید ہیں اور اس پر جھریوں کا خاتمہ کرتی ہیں اور جلد کی لچک کو بحال کرنے کے ساتھ اس تندرست بناتی ہیں اور عُمر کے اثرات کو سُست کر دیتی ہیں۔

برڈ نیسٹ میں اینٹی آکسائیڈ ینٹ خوبیوں کی موجودگی اسے کینسر کے مریضوں کے لیے ایک بہترین کھانا بناتی ہیں۔ کینسر کے مریضوں میں کیموتھراپی کے بعد اچھے اور بُرے سیلز دونوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور ان اچھے سیلز میں ایسے سیلز بھی شامل ہیں جو اینٹی باڈیز بناتے ہیں۔ اینٹی باڈیز ایک قسم کی پروٹین ہے جسے ایمیون سسٹم استعمال کرتا ہے اور جسم کو بیماریوں سے بچاتا ہے۔ چین میں برڈ نیسٹ پر ایک لیب تجربہ کیا گیا اور ایک چُوہے کو ریڈیشن دینے کے بعد برڈ نیسٹ کھلا کر دیکھا گیا کہ یہ اس پر کیا اثرات پیدا کرتا ہے اور دیکھا گیا کہ برڈ نیسٹ نے چوہے میں اینٹی باڈیز کی پیداوار میں اضافہ کیا ہے۔

اس گھونسلے کی ایک خوبی انسان کے نروس سسٹم کو اور اس کے فنکشنز کو بہتر بناتی ہے۔ یہ جسم میں مُردہ خلیوں کی مرمت کرتا ہے اور نئے خلیے پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے اور خون کی پیداوار کو بڑھاتا ہے جس سے سارے جسم میں آکسیجن کی سپلائی کا نظام بہتر ہوتا ہے اور جسم و دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ برڈ نیسٹ کی انہیں خوبیوں نے اسے کافی مہنگا بنا دیا ہے اور دُنیا کے جن ریسٹورینٹس میں اسے مہیا کیا جاتا ہے وہاں اس کے سنگل پیالے کی قیمت تقریباً 30 سے 100 ڈالر ہے۔