

اختصار: درج ذیل عبارت کو غور سے پڑھ کر اس کا خلاصہ اپنے الفاظ میں ۷۰ الفاظ میں لکھیے۔

انگور بڑا مفید اور غذائی اجزا سے بھر پور پھل ہے 50 گرام انگور میں 26 حرارے قوت ہوتی ہے۔ جو حضرات طاقت کے لئے گلوکوس کا استعمال کرتے ہیں انہیں اس کے بجائے انگور کا شوق کرنا چاہئے۔ کیونکہ اس میں گلوکوس کے علاوہ دیگر غذائی اجزا اور حیاتین بھی ہوتے ہیں۔ اس میں لحمی مواد، چکنائی اور نشاستے دار شکریلے اجزا چونہ، فاسفورس وغیرہ ہوتے ہیں۔ فولاد تو وافر مقدار میں پایا جاتا ہے یہ ملٹی وٹامن پھل ہے اس میں 80 فیصد پانی موجود ہوتا ہے۔ یہ پوٹاسیم کا اچھا ذریعہ ہے انگوری شکر یا خالص گلوکوس کی وجہ سے فوری توانائی مہیا کرتا ہے۔ اس میں حیاتین ب، ج اور د ہوتے ہیں۔ یہ معدے کو طاقت دیتا ہے جلن کو ختم کرتا ہے، خون کو بڑھاتا ہے اس لئے خون کی کمی کی صورت میں انگور استعمال کرنے چاہئے۔ جسمانی کمزوری و نقاہت کو دور کرتا ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے اکثر حضرات وہم و سوسے پریشان خیالی، پشت ہمتی اور چڑچڑے پن کا شکار ہوتے ہیں ان عوارض کے لئے انگور بڑا موثر ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے۔ جن لوگوں کو قبض کی شکایت رہتی ہے ان کو رات کو سوتے وقت 100 گرام انگور استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے انگور جسم کو تندرست رکھتا ہے گردے کی بیماری میں مفید ہے اس کے استعمال سے گردوں کو طاقت ملتی ہے، انگور پیشاب آور ہے پیشاب کے ذریعہ بدن کے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔ اس لئے گردوں کی سوزش اور گردوں کی پتھری میں بھی انگور مفید ہے۔ اس کو چھلکوں سمیت استعمال کرنے سے سرطان کا امکان نہیں رہتا۔ بڑھاپے کے عمل کو کم کرتا ہے۔ انگور دل کے امراض سے بچاتا ہے دل کے درد اور بے ترتیب دھڑکنوں میں بھی انگور فائدہ دیتا ہے انگور کا جوس آدھے سر کا سرد (شقیقہ) کا موثر علاج ہے۔ آدھے سر کے درد میں انگور کا جوس صبح و شام استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ انگور کے پتے بھی بطور دوا استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ کالی کھانسی، استنقاء (پیٹ میں پانی بھر جانا) اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے ان بیماریوں میں انگور کے پتوں کا جو شانہ صبح و شام استعمال کرنا مفید ہے۔