

جناب عبدالرزاق •

گلشن قرآن کا تعارف

(قرآن میں ذکر کئے گئے پھل اور سبزیوں کا تعارف)

قرآن مجید میں ۱۵ سے ۲۰ نباتات کا ذکر ہے جس میں کچھ سبزیاں ہیں جیسے لہسن، پیاز، ادراک، مسور اور کچھ پھل ہیں جیسے انگور، انار اور انجیر وغیرہ اس کے علاوہ بھی اشجار کا تذکرہ ہے اور یہ سارے اشجار و اثمار فائدے سے خالی نہیں ہیں اور یہ سارے نباتات دنیا کے تقریباً ہر حصے میں پائے جاتے ہیں قرآن مجید نے نباتات پر غور و فکر کی طرف توجہ بھی دلائی ہے۔

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ
مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّومَانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ نَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
يُؤْمِنُونَ (سورۃ الانعام آیت ۹۹)

”اور (دیکھو) وہی ہے جو آسمان سے (یعنی بلندی سے) پانی برساتا ہے پھر اس سے ہر طرح روئیدگی پیدا کرتا ہے پھر روئیدگی سے ہری ہری ٹہنیاں نکل آتی ہیں اور ٹہنیوں سے دانے نمودار ہو جاتے ہیں۔ ایک دانے سے دوسرا دانہ ملا ہوا اور (اسی طرح) کھجور کے درخت سے (بھی) پھل پیدا ہو جاتے ہیں) جس کی شاخوں میں سچے بچکے پڑتے ہیں اور (اسی طرح) انگور زیتون اور انار کے باغ پیدا کئے صورت شکل میں ایک دوسرے سے ملتے جلتے اور ایک دوسرے سے الگ الگ۔ ان کے پھلوں کو دیکھو جب درخت پھل لاتا ہے (کہ کیسے عجیب و غریب طریقے سے ٹہنیوں اور جڑوں میں سے نکلتے ہیں اور پھر ایک مقررہ انتظام کے ساتھ بڑھتے درجہ بدرجہ اور پختگی سے قریب ہوتے جاتے ہیں) اور پھر ان کے پکنے کو دیکھو (کہ پکنے کے بعد اپنے جرم، اپنی رنگت، اپنی خوشبو اور اپنے مزے میں کیسی عجیب نوعیت پیدا کر لیتے ہیں) بلاشبہ جو لوگ یقین رکھتے ہیں، ان کے لئے اس بات میں (ربوبیت الہی) کی بڑی نشانیاں ہیں۔“

اس کے علاوہ بھی بہت سی آیات ہیں جو نباتات کی افادیت کو ظاہر کرتی ہیں، زمین پر اس کی روئیدگی، افزائش اور بطور غذا اور دوائی کی طرف اشارہ کرتی ہیں زیر نظر مضمون اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

اللہ تعالیٰ اپنے دربار میں قبول فرمائے۔ (۲۱مین)

القضاء (کھیرا)

کھیرا ایک پتل کا پھل ہے جو بطور سلا د استعمال ہوتا ہے ایک باشت لبا ہوتا ہے رنگ سبز اور سفید مائل کڑیوں جیسا ہوتا ہے مزاج میں سرد ہے، یہ زمانہ قدیم سے کاشت کیا جا رہا ہے جنوبی ایشیاء اور امریکہ میں بکثرت پایا جاتا ہے اسکے بے شمار فوائد ہیں، مثلاً مٹانے کی گرمی، جلن اور درد، پیشاب رک رک کر آنا ہو تو اس کا مغز استعمال کرنے سے یہ تکلیفیں دور ہو جاتی ہیں، علاوہ ازیں، آنٹوں، معدے کی سوزش، یرقان میں جسم کو سکون اور آرام پہنچانے، سرد درد اور بخار کو دور کرنے کے لئے نافع ہے، آنکھوں پر سوزش کی صورت میں اس کی چھلکے کو آنکھوں پر تھوڑا سا رکھیں فائدہ ہوگا، اس کا سائنسی نام Cucumis sativa ہے۔

کھیرا دنیا میں چوتھے نمبر پر زیادہ اگنے والی سبزی ہے، بہترین خوراک اور صحت کیلئے مفید سبزی تصور کی جاتی ہے، دنیا میں سب سے بڑی کڑی جنوبی چائنا میں پیدا ہوتی ہے، جو تقریباً ۱۶۷ انچ لبا اور ۱۵۴ پاؤنڈ وزنی ہوتی ہے، کھیرا یا کڑی کا ذکر بھی قرآن مجید میں صرف ایک بار ہی آیا ہے اور وہ بھی بنی اسرائیل کے تذکرے میں، میدان حبیہ میں بنی اسرائیل کو دونوں وقت کھانے کیلئے من وسلوی ملتا تھا، چنانچہ انسان کا مزاج ہی کچھ ایسا ہے کہ وہ ایک قسم کا کھانا کھاتے کھاتے بد دل ہو جاتا ہے، اور اس کی طبیعت کا تقاضا ہوتا ہے کہ مختلف قسم کے کھانے کھائے، بنی اسرائیل بھی من وسلوی کھاتے کھاتے اکتا گئے اور حضرت موسیٰ سے کہا کہ کہ اپ اپنے رب سے دعا کریں کہ وہ ہمارے لئے زمین سے نکلنے والی چیزیں پیدا فرمائے ہمیں سبزیاں چاہئے کھیرا چاہئے گیہوں مسور کی دال، پیاز اور لہسن چاہئے۔

وَإِذْ قُلْتُمْ يٰمُوسٰى لَنْ نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامِهِۦ فَاجْعَلْ لَّنَا مِنۡ رِّبِّكَ يَخْرُجُ لَنَا مِمَّا تَنْبِتُ الْاَرْضُ مِنْۢ بَقْلِهَا وَفَنَاقِهَا وَفَوْمِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَہَا قَالَ اَسْتَعْبِدُوْنَ الْاِذٰی هُوَ اَدْنٰی بِالْاِذٰی هُوَ خَيْرٌ

(البقرہ: ۶۱)

”اور جب تم نے کہا کہ اے موسیٰ! ہم ہرگز صبر نہیں کریں گے ایک کھانے پر لہذا ہمارے لئے اپنے رب سے دعا کیجئے وہ ہمارے لئے ان چیزوں کو نکال دے جن کو زمین اگاتی ہے اس کی سبزی کھیرا، گیہوں، مسور اور پیاز، موسیٰ نے کہا تم یہ سب لے لو اس کو جو کھانا ہے اس چیز کے بدلے میں جو خیر ہے۔“

قائم کی لغوی تحقیق:

معارف القرآن، جواہر القرآن اور تعلیمی درس قرآن نے قائم کو ککڑی لکھا ہے جبکہ تفسیر انوار اور مار ماڈیوک پکھال نے کھیرا (Cucumber) لکھا ہے، عام طور پر کھیرا اور ککڑی کو ایک ہی تصور کیا جاتا ہے اور عربی میں اسے خیار یا قائم کہا جاتا ہے، سائنسی لحاظ سے یہ دونوں ایک ہی نباتاتی خاندان سے تعلق رکھتے ہیں یعنی (Cucurbitaceae) اور اس خاندان کے دوسرے افراد گھیا، کدو، خربوزہ وغیرہ ہیں اور سارے ریٹینے والے تیل ہی ہوتے ہیں اس کو اکثر علاقوں میں کچا ہی کھایا جاتا ہے۔

لغت کی کتابوں کے لحاظ سے دیکھا جائے تو قاضی زین العابدین، سجاد میرٹھی، عبدالکریم پارکھ اور عبدالدائم جلالی نے قائم کے ذیل میں ککڑی لکھا ہے جبکہ عبداللہ عباس الندوی نے قاموس الفاظ القرآن میں لکھا ہے قائم کھیرے کو کہا جاتا ہے، مصباح اللغات نے ککڑی کھیرا دونوں مراد لئے ہیں اور یہی مراد ”المنجد“ کی بھی ہے، القاموس الوحید میں لکھا ہے کہ کھیرا ککڑی کے مشابہہ، مصر میں اسکو خیار، عجم اور فقوس کہتے ہیں۔

اس کے علاوہ دوسری صدی میں جب رابرٹ ڈانیل (Robert Daniel) لغت پر کام کر رہا تھا تو ایک (Onyitta) کے ذیل میں لکھا ہے کہ عربی کا لفظ القاء (al qitta) ہے جو کھیرے کا عام نام ہے، الغرض قائم کا لفظ کھیرے اور ککڑی کے لئے مشترک استعمال کیا جاتا ہے البتہ ہندو پاک میں ککڑی اور کھیرے کو الگ الگ تصور کیا جاتا ہے، خصوصیات اور سائنسی اعتبار سے یہ دونوں ایک ہی خاندان کے دو پودے ہیں۔ کتاب مقدس اور احادیث شریف میں تذکرہ:

توریت مقدس میں بھی اس کا تذکرہ ملتا ہے ”اور بنی اسرائیل بھی پھرے اور روتے ہوئے بولے کون ہے؟ جو ہمیں گوشت کھانے کو دیگا ہم کو وہ مچھلی یاد آتی ہے جو ہم مصر میں مفت کھاتے تھے اور کھیرے اور خربوزے اور وہ گندنا اور پیاز وہ سن۔ (سنتی 8.4.11)

احادیث میں قائم کا تذکرہ:

ابراہیم بن سعد اپنے والد سعد بن ابراہیم (ابن عبدالرحمن بن عوفؓ) سے انہوں نے بیان کیا کہ میں نے عبداللہ ابن جعفر (ابن ابی طالبؓ) سے سنا انہوں نے بیان کیا کہ میں نے نبی کریم ﷺ کو تازہ کھجور کو کھیرے، ککڑی کے ساتھ کھاتے ہوئے دیکھا۔ (الہاراری حدیث نمبر 5078 باب الرطب بالقاء)

ککڑی اور کھجور اکٹھے کھانے کا مقصد یہ تھا کہ کھجور میں موجود حرارت ککڑی اور کھیرے کی برودت سے کم

ہو جائے کیونکہ یہ دونوں ایک دوسرے کیلئے مصلح ہیں، دونوں کو ملا کر کھانے سے اعتدال پیدا ہوتا ہے۔

(کشف الہاری ص ۱۳۸ کتاب الاطعمہ)

کھیرے کی نباتاتی تقسیم

اردو نام: کھیرا۔ انگریزی نام: Cucumber عربی نام: قثاء، مخیار، معجور، مفقوس۔ قرآنی نام: قثاء

نباتاتی نام: Cucumis sativus

نباتات	مملکت	Kingdom	plantae
انجیوسپرم یوڈی کوٹ روزائیڈ	فائلیم	Phylum	Anglo Sperma Eudicots Rosids
سکرٹیس	آرڈر	Order	Cucurbitales
سکرٹیس	فیل	Family	Cucurbitaceae
کلمپس	جنس	Genus	Cucumis
کلمپس شائیس	سپیس	Species	Cucumis sativus

اردو نام: کھیرا۔ انگریزی نام: Armenian Cucumber

عربی نام: قثاء، مخیار، معجور، مفقوس۔ قرآنی نام: قثاء

سائنسی تقسیم مندرجہ بالا یعنی کھیرے ہی کی طرح ہے۔

کھیرا اور کھیرا میں فرق

کھیرا ایک بیل ہے جو کدو کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے شکل و صورت میں لبوتراسبز اور بیلن نما ہے، اسکو عام طور پر سلاد کے طور پر کچا کھایا جاتا ہے اس کا اچار بھی بنایا جاتا ہے، کھیرا جب ۵ سے ۸ سٹی میٹر ہو تو یہ اچار کیلئے موزوں ہے اس اچار کو گھر کن (Gherkins) کہا جاتا ہے، جب یہ پک جاتا ہے تو زرد رنگ کا ہو جاتا ہے اس میں زرد رنگ کے بیج پیدا ہوتے ہیں اس صورت میں کھیرا کھانے کے قابل نہیں ہوتا، جنوبی ایشیاء اور امریکہ میں بکثرت پایا جاتا ہے، کھیرا دنیا میں چوتھے نمبر پر زیادہ اگنے والی سبزی ہے جو ایک بہترین خوراک ہے صحت کیلئے بھی ایک مفید سبزی ہے۔ اس کا تعلق Cucurbitaceae نباتاتی خاندان سے ہے اور

اس کا نباتاتی نام Cucumis sativus ہے

گکڑی:

یہ لمبائی کے لحاظ سے کم گولائی والا پھل ہے لمبائی میں کھیرے سے بڑی اور شکل و صورت میں عام طور پر ٹیڑھی اور مڑی ہوئی ہوتی ہے۔ ذائقے کے لحاظ سے کھیرے ہی کی طرح ہوتی ہے اور اندرونی ساخت بھی کھیرے ہی کی طرح ہوتی ہے اس کا تعلق (Muskmelon) کے خاندان سے ہے اس لئے اسکو عرب خیار بھی کہتے ہیں عربی میں خیار خربوزے کو کہتے ہیں۔ اس کو لمبا کھیرا، سانپ کھیرا اور سانپ خربوزہ بھی کہتے ہیں اس کا چھلکا بہت پتلا ہوتا ہے اسکا رنگ ہلکا سبز (پستے کی طرح) ہوتا ہے، اس کا چھلکا تلخ یا کڑوا نہیں ہوتا، اس لئے بغیر چھلکا اتارے کھائی جاتی ہے، اس کا سائز ۳۰ سے ۳۶ انچ تک ہوتا ہے، مگر جب یہ ۱۲ سے ۱۵ انچ تک ہو تو بہت خوشذائقہ ہوتا ہے، عام طور پر گرمیوں میں پیدا ہونے والا پھل ہے۔ اس کا نباتاتی نام Cucumis melo var flexuosus، گکڑی آرمینیا میں بکثرت بوئی جاتی ہے، اس لئے اسے Arminian cucumber بھی کہا جاتا ہے۔ کھیرا اور گکڑی ایک ہی موسم میں اُگتے ہیں، شکل و صورت کے لحاظ سے بھی ایک جیسے ہیں فرق صرف سائز کا ہے، ذائقے کے لحاظ سے ایک جیسے ہیں اور ایک نباتاتی خاندان سے تعلق رکھتے ہیں، جس کے دوسرے اہم ممبر کدو، مولیٰ، اور خربوزہ بھی ہیں اس لئے مفسرین اور عرب دونوں کو قماء کہتے ہیں، اس کے علاوہ خیار یا خیارین بھی کہتے ہیں، عربی میں اسکو عجوز اور فقوس بھی کہتے ہیں۔

کھیرے کی تاریخ

کھیرا تقریباً ۳۰۰۰ سال سے ایشیاء میں بویا جاتا ہے اور یورپ کے دوسرے علاقوں میں یونان اور رومیوں کی وجہ سے متعارف ہوا، فرانس کے نویں صدی کے ریکارڈ میں، انگلینڈ میں چودہ ویں صدی اور شمالی امریکہ میں سولہ ویں صدی میں کھیرے کی بویائی کا ریکارڈ ملتا ہے، قرآن اور بائبل کے لحاظ سے کھیرا اسرائیلیوں کے کھانے کا اہم جز تھا۔

”مصر میں آج کی طرح اس وقت بھی بڑی مانگ سبزی، پیاز، ہلدی وغیرہ کی تھی“ (انسائیکلو پیڈیا بلیکا کاالم ۱۲۰۹)

”قدیم اسرائیلی سبزرکار یوں اور پھلوں پر بسر کرتے ہیں“ (جیوش انسائیکلو پیڈیا جلد ۵)

کھیرا مصر سے یونان اور اٹلی منتقل ہوا اور پھر پوری دنیا میں پھیل گیا، دوسری صدی میں جب رابرٹ ڈانیل (Robert Daneil) لغت پر کام کر رہا تھا تو انہوں نے (Onytta) کے لفظ کیلئے

(alqitta) لکھا اور یہ عربی کا لفظ ہے ”العتاء“ اور کھیرے اور ککڑی کے لئے مستعمل ہے۔ سترہویں صدی میں کھیرے کے خلاف بہت سی باتیں مشہور ہوئی کہ بغیر پکائے کھیرے کو کھانے سے بیماریاں پیدا ہوتی ہے، اسلئے مویشیوں کو چارے کے طور پر کھلایا جاتا اور اسی وجہ کھیرے کو Cowcumber کہا جانے لگا یعنی Fit only for consption by cow، مگر جدید تحقیقات نے ثابت کر دیا کہ کھیرا یا ککڑی صحت کیلئے نہایت ہی مفید ہے اور اس کے بے شمار طبی فوائد ہیں مثلاً: مثانے کی گرمی، جلن، درد، اور پیشاب رک رک کر آتا ہو تو اس کا مغز استعمال کرنے سے یہ تکلیفیں دور ہو جاتی ہے، علاوہ ازیں آنکھوں، معدے کی سوزش، بریقان میں جسم کو سکون اور آرام پہنچاتا ہے، سر درد اور بخار کو دور کے لئے نافع ہے، آنکھوں پر سوزش کی صورت میں اس کے چھلکے کو آنکھ پر تھوڑا سا رکھیں فائدہ ہوگا۔

ککڑی کے خاندان کا تعارف اور اہمیت

ککڑی اور کھیرا Cucurbitaceae کے خاندان سے تعلق رکھتے ہیں، اس خاندان میں ۱۰۰ اجناس اور ۱۰۰۰ اقسام پائے جاتے ہیں، اس خاندان کے بعض افراد صحرائی بھی ہیں یہ ایک سالانہ فصل ہے اور تیل کی صورت میں آتے ہیں ان کے پھل خوش ذائقہ اور سیلے ہوتے ہیں، جس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اور اس کے چھلکے کو pepo کہا جاتا ہے، خربوزہ، گھیا، توری، کدو اس کی مثالیں ہیں اس کے بیج چھٹے اور پکنے ہوتے ہیں۔ اس خاندان کے پودوں کے پھلوں کو خشک کر کے برتن بنائے جاتے ہیں نیز زیب و زینت کے سامان گلدان وغیرہ بنائے جاتے ہیں، توری کو خشک کر کے برتن مانجنے کے کام میں لایا جاتا ہے، اس نباتاتی خاندان کے پھلوں کو سبزی کے طور پر پکا کر کھایا جاتا ہے اور بعض کچے بھی کھائے جاتے ہیں مثلاً ککڑی، کھیرا وغیرہ۔ طبی لحاظ سے بھی اس خاندان کے افراد نہایت ہی مفید تصور کئے جاتے ہیں۔

کھیرے میں موجود اہم اجزاء:

Natural value per 100g(3.5oz)

Energy	65kj(16kcal)	Zinc	0.2ng
Carbohydrate	3.63g	water	95.23
Sugar	1.67	Fluonide	1.3ug
Dietary fiber	0.5g	thiamine(b1)	.027mg
Fat	0.11g	Riboflavin(b2)	0.033mg
protein	0.65g	Niacin(b3)	0.098mg
Parthenic(b5)	0.1mg	Calcium	16mg

Vetamen(b6)	0.04mg	Iron	.028mg
Folate(b9)	7ug	Magnesium	13mg
Vetamen C	2.8mg	Manganese	0.79mg
Vetaman k	16.4ug	phosphorus	24mg
Potassium	147mg	Sodium	2mg

کھیرا یا گلزی کے طبی فوائد:

- کھیرا اور گلزی طبی لحاظ سے نہایت مفید ہے اور اسکے اجزاء مفید اور بیماریوں کا علاج ہے
- (۱) گلزی یا کھیرے میں ۹۵ فیصد پانی ہوتا ہے جو جسم میں پانی کی مقدار کو برقرار رکھتا ہے اور جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے یعنی (Dehydration) سے بچاتا ہے
- (۲) جلد کی جلن اور کھلی میں نہایت مفید ہے اس کا دافع سوزش (Anti inflama tory) اثر جلد کی گرمائش کو ختم کر دیتا ہے۔
- (۳) کھیرے اور گلزی میں (Secoisolaricesonol) (Pinoresinol, Lariciresinol) پایا جاتا ہے جو مختلف قسم کے کینسر مثلاً بریسٹ کینسر، مٹانے کی کینسر اور پروٹینٹ کینسر کو ختم کرنے میں مفید ہے
- (۴) منہ کی بد بو کو ختم کرنے کیلئے کھیرے کو ہونٹوں پر صرف ایک منٹ رکھے اس میں موجود Phyto chemical بیکٹریا کو ختم کرتے ہیں جو منہ میں بد بو پیدا کرتے ہیں
- (۵) کھیرا کم کیلوری والا پھل ہے اس لئے ان لوگوں کیلئے مفید ہے جو وزن کم کرنا چاہتے ہیں
- (۶) کھیرے میں موجود Silica جوڑوں کو مضبوط کرتا ہے
- (۷) کھیرے میں وٹامن A اور BA, B6, C, D, Folate پائے جاتے ہیں جو جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار کو بڑھنے نہیں دیتے، گاجر کے جوس کے ساتھ ملا کر پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے
- (۸) انتریوں سے Tape worm کے خاتمے کیلئے کھیرے کے بیج نہایت ہی مفید ہے۔
- (۹) گرمیوں میں جسم کی گرمائش کو کم کرنے کیلئے کھیرا نہایت ہی مفید ہے۔
- (۱۰) صبح جاگتے وقت سرد رو یا خمار زیادہ ہو تو رات کو سونے سے پہلے چند گلزے کھیرا کھانے سے چند دنوں میں اس مسئلے سے نجات مل جائے گی،
- (۱۱) ذیابیطس کیلئے بہترین علاج ہے، کولیسٹرول کے لیول کو کم کرتا ہے اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے