



دفتر کتب، رسائل و جرائد جامعہ
زرعی یونیورسٹی فیصل آباد

قدرتی طریقے سے تیار شدہ خشک کھجور

ڈاکٹر سعید احمد، ڈاکٹر محمد امجد، امتیاز حسین
ادارہ اٹما، زرعی یونیورسٹی، فیصل آباد



زرعی یونیورسٹی فیصل آباد

Office of
University Books
& Magazines (OUBM)

Publisher: **Prof. Dr. Shahzad Maqsood Ahmed Basra**
Editorial Assistance: **Azmat Ali, Muhammad Ismail**
Designed by: **Muhammad Asif (University Artist)**
Composed by: **Muhammad Amin, Asif Mehmood**

Price: Rs. 20/-

قدرتی طریقے سے تیار شدہ خشک کھجور

تعارف

کھجور اپنی غذائیت اور لذت کے اعتبار سے ایک نمایاں اہمیت کی حامل ہے۔ نسل انسانی کے لیے اس کی اہمیت اس لیے بھی اہم ہے کہ اللہ رب العزت نے انسان کے بعد اسے پیدا کیا۔ اس کا پھل انبیاء کی پسندیدہ خوراک تھا اور رسول پاک ﷺ اسے بہت پسند فرماتے تھے۔ کیونکہ یہ ایک ایسی مکمل غذا ہے جس میں بہت سارے غذائی اجزاء موجود ہیں مثلاً حیاتین، نشاستہ، شکر، لحمیات، نمکیات، چکنائی اور نمی وغیرہ۔

ان غذائی اجزاء کی وجہ سے انسانی جسم تندرست اور توانا رہتا ہے اور درج ذیل بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

☆ کھجور میں میگنیشیم پایا جاتا ہے جو کہ بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کیلئے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ پٹھوں، اعصاب اور شریانوں کو اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ میگنیشیم تانے کے ساتھ مل کر ہائپر ٹینشن اور دل کی دھڑکن کو قابو میں رکھتا ہے نیز پھیپھڑوں کے سرطان سے بچاؤ میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

☆ کھجور میں کیلشیم بھی پایا جاتا ہے جو کہ ایک اور اہم جزو سمجھا جاتا ہے۔ یہ جسم میں بہت سے اہم امور یعنی شریانوں، ہڈیوں اور اعصاب مع دیگر عضلات کو پھیلائے اور ان کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ اوسٹیو پوروسیس (ہڈیوں کے بھر بھرے پن کی بیماری) سے بچاتا ہے۔ یہ بھی بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں کردار ادا کرتا ہے۔

☆ کھجور کا ایک اور اہم جزو پوٹاشیم ہوتا ہے جو کہ دل کے پٹھوں کو مضبوط بنانے اور ان کی اکڑن سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ بھوک بڑھانے کے عمل میں بھی کام کرتا ہے۔ سرطان سے محفوظ بناتا ہے اور ہڈیوں کے ڈھانچے کو بہتر کرتا ہے نیز یہ بلڈ پریشر کو بھی کم کرتا ہے۔

☆ جوڑوں کے درد میں آرام حاصل کرنے کیلئے کھجور میں موجود بورون (Boron) سب سے اہم جزو سمجھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دماغی رسولی سے نجات کیلئے معاون سمجھا جاتا ہے۔

☆ کھجور میں موجود فاسفورس دانتوں اور ہڈیوں کو حفاظت فراہم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ مرد و خواتین کے تولیدی اعضا کو طاقت و توانائی دینے میں کردار ادا کرتا ہے۔

☆ جراثیمی انفیکشن سے بچنے کے لیے کھجور میں موجود سلیم بطور اہم جزو کردار ادا کرتا ہے۔ اس سے جسم کے مدافعتی نظام میں مضبوطی آتی ہے۔ تھائی رائیڈ غدود کے کام کو نارمل رکھتا ہے۔ سرطان سے بچاؤ کے عمل میں بھی کام آتا ہے۔ جوڑوں کی سوزش کو کم کرتا ہے اور موڈ کو خوشگوار رکھنے میں کام کرتا ہے۔

☆ معدے کی تیز ابیت کو کم کرنے کے لیے کھجور میں موجود سوڈیم کلورائیڈ اور پوٹاشیم کے اجزاسب سے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

☆ کھجور میں فولاد یا آئرن بھی پایا جاتا ہے جو کہ کا پریا B2 کے ساتھ الحاق کر کے خون کے سرخ خلیات کی تعمیر اور بہتر کام کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ اس سے بصارت میں بھی بہتری آتی ہے۔ خون کے ذریعے پٹھوں اور خلیات میں آکسیجن کی فراہمی ممکن بناتا ہے۔ خواتین کو آئرن یا فولاد کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ دوران عمل یا بچوں کو دودھ پلانے کے وقت اس جزو کی موجودگی جسم کو توانائی بخشتی ہے۔

☆ کھجور میں موجود فلورین دانتوں کو کیڑا لگنے یا خراب ہونے سے بچاتا ہے۔ اس لیے بچوں کو کھجور کی طرف زیادہ راغب کرنا چاہیے۔ بجائے اس کہ کہ وہ ٹافیاں وغیرہ استعمال کریں جس سے ان کے دانتوں کی صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔

☆ کھجور میں سب سے اہم جزو وٹامن سی پایا جاتا ہے جو کہ اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ اس سے مرض Scurvy سے بچاؤ ممکن کیا جاسکتا ہے۔ اس مرض میں مسوڑھوں سے خون آنا اور مندمل زخم ایک بار پھر ہرے ہو جاتے ہیں نیز ان سے بچاؤ کیلئے وٹامن سی بہترین کردار ادا کرتا ہے۔

☆ جلد کی تروتازگی اور بصارت میں بہتری کھجور میں موجود وٹامن A کی بدولت ممکن کیا جاسکتا ہے۔

☆ کھجور میں موجود بالترتیب وٹامن B1 اور B2 اعصابی نظام کی خرابیوں اور خون کی کمی جیسی بیماریوں کو ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

☆ کھجور میں بھی Pectin (نباتاتی جیلین) پائی جاتی ہے جیسے کہ سیب اور ناشپاتی میں ہوتی ہے۔ یہ امراض قلب اور کولیسٹرول کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

☆ کھجور میں بھرپور مقدار میں ریشے پائے جاتے ہیں۔ ان سے کھانا ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے اور یہ آنتوں کو متحرک رکھ کر قبض سے بچاتے ہیں۔ ان سے قولوں کے سرطان کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔

دنیا میں کھجور کی سالانہ پیداوار تقریباً 6.77 ملین ٹن ہے۔ جس میں پاکستان کی سالانہ پیداوار تقریباً 0.73 ملین ٹن ہے۔ اس طرح پاکستان کھجور پیدا کرنے والے ممالک میں پانچویں نمبر پر ہے۔ اگر منافع کے حساب سے کھجور کا مقابلہ دوسرے پھلوں سے کیا جائے تو یہ سب سے زیادہ منافع بخش پھل ہے۔ لیکن ہمارے ہاں زیادہ تر کھجور کی کاشت کرنے والے حضرات اسے ڈو کا حالت میں اتار کر یا پھر چھوہارا بنا کر سستے داموں فروخت کر دیتے ہیں۔ جبکہ اگر اسے قدرتی طریقے سے خشک کر کے استعمال میں لایا جائے تو اس کو مہنگے داموں فروخت کر کے کافی زرمبادلہ کمایا جاسکتا ہے۔

حلاوی (Hillawi) پنجاب میں بکثرت کاشت کی جانے والی کھجور کی ایک اہم قسم ہے۔ یہ قسم وسط جولائی سے برداشت کے قابل ہو جاتی ہے۔ اس کا پھل پیلے رنگ کا ہوتا ہے اور کپنے پر سنہری بھورے رنگ کا ہو جاتا ہے اور اس میں شکر (مٹھاس) کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔ پنجاب میں زیادہ تر اس قسم کو ڈو کا والے مرحلے میں برداشت کر لیا جاتا ہے اور اس کو خشک کر کے کھجور بنانے کا بالکل بھی تصور نہیں پایا جاتا۔ حالانکہ اگر اس کے پھل کو ڈنگ والے مرحلے میں برداشت کر لیا جائے اور اس کو خشک کر کے اس کی کھجور بنائی جائے تو نہ صرف اس کی غذائی اہمیت بڑھ جائے گی بلکہ اس کو زیادہ عرصے تک

محفوظ میں رکھا جاسکے گا اور کھجور کی کاشت کرنے والوں کی فی کس آمدنی بھی بڑھ جائے گی۔

ادارہ ایشیا، انسٹیٹیوٹ آف ہارٹیکلچرل سائنسز، زرعی یونیورسٹی فیصل آباد نے حلاوی جیسی اہم کھجور کی ایک قسم کو قدرتی طریقے سے خشک کرنے کا کامیاب تجربہ کیا ہے۔ یہ تحقیق اس ادارہ کے ایک پی ایچ ڈی کے طالب علم مسٹر امتیاز حسین نے ڈاکٹر سعید احمد کی زیر نگرانی سر انجام دی۔ اس تحقیق کو کامیاب بنانے میں ہائر ایجوکیشن کمیشن آف پاکستان نے مالی معاونت فراہم کی۔

کھجور کو خشک کرنے کا طریقہ

- 1- قدرتی طریقے سے کھجور سے کھجور کو خشک کرنے کے لیے درج ذیل طریقہ کار کو اختیار کرنا چاہیے۔
- 1- کھجور کی برداشت ڈنگ والے مرحلے میں کر لینی چاہیے۔
- 2- پھل کی برداشت نہایت احتیاط سے کسی پلاسٹک یا لکڑی کی ٹوکری وغیرہ میں کی جائے کیونکہ ڈنگ حالت میں پھل قدرے نرم ہوتا ہے تاکہ اس کو کم سے کم نقصان پہنچے اور اس کا اصل معیار



برقرار رہے۔

3- پھل کی برداشت کپڑے میں ہرگز اس کی برداشت نہ کریں کیونکہ دباؤ کی وجہ سے پھل چپک جاتا ہے اور اپنی اصل شکل وضع کھودیتا ہے۔

4- پھل کی برداشت تین سے چار وقفوں میں کی جائے اور پھل کو کچھوں سمیت ہرگز نہ کاٹا جائے کیونکہ اس صورت میں پھل یکساں طور پر پک نہیں پاتا جس سے کھجور کا معیار متاثر ہوتا ہے اور منڈی میں اچھی قیمت بھی نہیں مل ماتی۔

5- جب پھل کی برداشت مکمل ہو جائے تو اس کو دھوپ میں صاف جگہ پر پلاسٹک یا لکڑی سے بنے ہوئے سٹول، چٹائی یا کپڑے پر خشک کرنے کے لیے ڈال دیا جائے۔

6- اس بات کا ہر روز خیال رکھیں کہ جب شام کے وقت کھجور پر سایہ پڑنے لگے یا بارش کا امکان ہو تو اس کو کسی ٹوکری یا برتن میں آرام سے اکٹھا کر لیں اور پھر اس کو اوپر سے ڈھانپ دیں تاکہ اس میں موجود دن بھر کی جمع شدہ گرمی کی وجہ سے کھجور کا ذائقہ اور رنگت خراب نہ ہو۔ ہمارے ہاں عام طور پر یہ کرتے ہیں کہ کھجور کو اکٹھا کیے بغیر کھلے آسمان کے نیچے پڑا رہنے دیتے ہیں جس کی وجہ سے اس کا ذائقہ اور رنگت ضائع ہو جاتی ہے اور اگر بارش پڑ جائے تو بھی اسکو کافی نقصان پہنچتا ہے اور پھل کا معیار بھی خراب ہو جاتا ہے۔

7- کھجور خشک کرنے کے اس عمل میں موسم کو مد نظر رکھتے ہوئے چار سے چھ دن تک (پانچ سے چھ گھنٹے روزانہ) جاری رکھیں۔

8- جب کھجور خشک ہو کر تیار ہو جائے (یعنی پھل میں نمی کا تناسب 23 سے 25 فیصد تک ہو) تو اس کو ٹوکری میں ڈال کے پانی سے تھوڑی دیر کے لیے دھولیں تاکہ اس پر موجود گرد و غبار صاف ہو جائے۔

9- کھجور کو دھونے کے بعد دھوپ میں کسی اونچی سطح پر کپڑے یا چٹائی پر ڈال دیں اور یہ عمل صرف ایک دن کے لیے کریں۔

10- اس کے بعد ہلکی اور اچھی والی کھجوروں کو الگ الگ کر لیں اور پھر ان کو ڈبوں میں بند کر لیں۔

11- ڈوکا کی حالت میں برداشت کی جانے والی تازہ کھجور اوسطاً 1200 سے 1600 روپے فی چالیس کلوگرام فروخت کی جاتی ہے تاہم اگر اوپر بتائے ہوئے طریقے سے خشک کر کے کھجور بنائی جائے تو اس کی اوسطاً قیمت 8000 سے 10000 روپے فی چالیس کلوگرام با آسانی حاصل کی جاسکتی ہے۔

کھجور کو ڈبوں میں بند کرنا

کھجور کو خشک کرنے کے بعد مناسب اور ضرورت کے مطابق علیحدہ علیحدہ ڈبوں میں بند کر دیا جاتا ہے تاکہ کھجور اپنی اصل شکل زیادہ دیر تک برقرار رکھ سکے۔ پیکنگ وزن کے حساب سے کی جاتی ہے۔ پھل کو پلاسٹک کے ڈبوں میں مختلف سائز میں پیک کیا جاسکتا ہے اور ہر ڈبے پر وزن اور اقسام کی لیبلنگ (Labeling) کر دینی چاہیے تاکہ ڈبہ وصول کرنے والے کو مکمل تفصیل مل سکے۔



نوٹ

اس طریقے سے تیار شدہ کھجور حفظانِ صحت کے عین اصولوں کے مطابق ہے۔ کیونکہ اس کو پکانے کے لیے نہ تو کسی قسم کا کوئی کیمیکل استعمال ہوتا ہے جو کہ انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے اور اس کی تیاری کا عمل بھی بہت آسان، سادہ اور کم خرچ ہے جو کہ ایک عام کھجور کا کاشت کار بھی بڑی آسانی سے سرانجام دے سکتا ہے۔