

۶۔ اَنْظُرْ اِلَى طَعَامِكَ

ابتدائی : انسان جب بیج زمین میں ڈالتا ہے، وہ بیج کو پیل پھر پودا اور آہستہ آہستہ درخت بن جاتا ہے۔ یہاں انسان کے لیے اللہ تعالیٰ غور و فکر کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح انسانی زندگی کا ارتقا بتدریج ہوتا ہے جو غذا پر منحصر ہے۔ غذا مختلف پھلوں، پھولوں، اناج، سبزی ترکاری، نباتات وغیرہ سے حاصل کی جاتی ہے۔ ذیل کے سبق میں اللہ تعالیٰ کی انہی نعمتوں پر غور و فکر کرنے کی دعوت دی گئی ہے۔

هَذَا الرَّجُلُ كَانَ بِالْأُمْسِ طِفْلاً ، فَكَيْفَ نَمَا جِسْمُهُ وَ صَارَ رَجُلًا؟ وَ هُوَ لَا النَّاسُ ، رِجَالًا وَ نِسَاءً ، يَتَحَرَّكُونَ فِي أَعْمَالِهِمْ بِقُوَّةٍ وَ نَشَاطٍ ، فَمِنْ أَيْنَ جَاءَتْ لَهُمْ هَذِهِ الْقُوَّةُ؟ وَ مَا الَّذِي مَنَحَهُمْ هَذَا النَّشَاطَ؟ وَ الْإِجَابَةُ عَنْ هَذِهِ الْأَسْئَلَةِ هِيَ : أَنَّ الطَّعَامَ هُوَ الَّذِي يَنْمِي الْأَجْسَامَ وَ يَمُدُّهَا بِالطَّاقَةِ الْمُحَرِّكَةِ وَ يَعْمَلُ عَلَى وَقَايَتِهَا مِنَ الْأَمْرَاضِ . فَمَا مُكَوِّنَاتُ الطَّعَامِ مُفِيدَةٌ لِحِسْمِ الْإِنْسَانِ؟

هُنَاكَ مُكَوِّنَاتٌ لِلْغِذَاءِ لَا يُمَكِّنُ أَنْ يَنْمُو الْجِسْمُ أَوْ يَتَحَرَّكَ أَوْ يَقَاوِمَ الْأَمْرَاضَ إِلَّا بِتَوَافُرِ كَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ مِنْهَا تَصِلُ إِلَى كُلِّ جُزْءٍ مِنْ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ وَ هِيَ : الْمَوَادُّ الْبُرُوتِيَّةُ وَ النَّشَوِيَّةُ وَ الدُّهْنِيَّةُ وَ الْفَيْتَامِينَاتُ وَ الْأَمْلَاحُ وَ الْمَاءُ . فَأَيْنَ تُوُجِدُ هَذِهِ الْمَوَادُّ؟

إِنَّ مُعْظَمَ هَذِهِ الْمَوَادِّ تُوُجِدُ فِي صُورَةٍ مُرَكَّبَةٍ فِي مُخْتَلِفِ النَّبَاتَاتِ أَوْ لُحُومِ الْحَيَوَانَاتِ الَّتِي تَغَذَّتْ عَلَى النَّبَاتَاتِ ، فَالْمَصْدَرُ الْأَصْلِيُّ هُوَ : النَّبَاتَاتُ مِنَ الزَّرْعِ وَ الْأَشْجَارِ . فَهَلْ تَأَمَّلْنَا فِي تَكْوِينِ هَذَا الْغِذَاءِ؟ قَالَ سُبْحَانَهُ وَ تَعَالَى : ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۚ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ۚ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۚ وَ عَبَا وَ قَضَا ۚ وَ زَيَّتُونًا وَ نَخْلًا ۚ وَ حَدَائِقَ غُلْبًا ۚ وَ فَاكِهَةً وَ أَبًّا ۚ مَتَاعًا لَكُمْ وَ لَا نِعَامِكُمْ ۚ ﴾ (عَبَسَ : ۳۲-۲۴)

إِنَّ دَوْرَ الْمُزَارِعِ هُوَ أَنْ يَخْتَارَ التُّرْبَةَ الصَّالِحَةَ ، وَ يَبْدُرَ فِيهَا الْحَبَّ ، أَوْ يَغْرِسَ النَّبَاتَ ، ثُمَّ يَسْقِيهِ وَ يَحَافِظُهُ . وَ الْخَالِقُ الرَّزَّاقُ وَ حُدَّهُ هُوَ الَّذِي يُكَوِّنُ الْمَوَادَّ الْمُخْتَلِفَةَ فِي الْحُبُوبِ وَ الثَّمَارِ . فَهُوَ الَّذِي يَخْلُقُ مِنَ الْحَبَّةِ الْوَاحِدَةِ سُبُلَةً فِيهَا مِائَاتُ الْحَبَّاتِ ، وَ مِنَ الشَّتْلَةِ الْوَاحِدَةِ آلَافِ الثَّمَارِ كُلُّهَا تَحْمِلُ أَوْصَافَ أَصْلِهَا مِنَ اللَّوْنِ وَ الطَّعْمِ وَ الرَّائِحَةِ وَ الْحَجْمِ وَ الْمَادَّةِ الْغِذَائِيَّةِ . يَتَنَاوَلُهَا الْإِنْسَانُ طَعَامًا شَهِيًّا طَيِّبًا ، يُغْذِي جِسْمَهُ وَ يُقَوِّي عَضَلَاتِهِ وَ يَبْعَثُ فِيهِ الْحَيَوِيَّةَ وَ النَّشَاطَ وَ يَقِيهِ مِنَ الْأَمْرَاضِ .

فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ!

Glossary – الْكَلِمَاتُ وَ الْمَعَانِي – الفاظ ومعاني

Yesterday	گزشتہ کل	أَمْسٍ
Child	بچہ	طِفْلٌ ج: أَطْفَالٌ
Grow	بڑھنا، نشوونما پانا	نَمَا يَنْمُو نُمُوًا
Move	حرکت کرنا	تَحَرَّكَ يَتَحَرَّكُ تَحَرُّكًا
Come	آنا	جَاءَ يَجِيءُ مَجِيئًا
Answer	جواب	إِجَابَةٌ
Questions	سوالات	أَسْئَلَةٌ و: سُؤَالٌ
Make grow, develop, raise	بڑھانا، نشوونما کرنا	نَمَى يُنْمِي تَنْمِيَةً
Extend, help	دراز کرنا، مدد کرنا	أَمَدًا يُمَدُّ إِمْدَادًا
Moving, movable	حرکت کرنے والی	مُتَحَرِّكَةٌ
Defense	بچاؤ، حفاظت	وَقَايَةٌ
Ingredients	اجزا	مُكَوِّنَاتٌ و: مُكَوِّنَةٌ
Useful (Female)	فائدہ بخش (مؤنث)	مُفِيدَةٌ
There	وہاں	هُنَاكَ
Become possible	ممکن ہونا	أَمْكَنَ يُمَكِّنُ إِمْكَانًا
Resist, fight	روک تھام کرنا، مزاحمت کرنا	قَاوَمَ يُقَاوِمُ مُقَاوَمَةً
Be found, be available	مہیا ہونا	تَوَافَرَ يَتَوَافَرُ تَوَافُرًا
Quantities	مقدار (جمع)	كَمِّيَّاتٌ و: كَمِيَّةٌ
Enough, adequate	کافی	كَافِيَةٌ
Parts, components	مادے	مَوَادٌّ و: مَادَّةٌ
Protein	پروٹین	الْبُرُوتِينَةُ
Carbohydrates	نشاستہ	الْتَشْوِيَّةُ
Fatty	روغنی، چربی دار	الْدَّهْنِيَّةُ
Vitamins	وٹامن	الْفَيْتَامِنَاتُ

Salt	نمک	الْأَمْلَاحُ و: مِلْحٌ
Be found	پایا جانا	وُجِدَ يُوجَدُ وَجَدَانَا (مُجْهول)
Most (of), maximum	زیادہ تر، اکثر	مُعْظَمٌ
In complete state	مجموعی طور پر	صُورَةُ مُرَكَّبَةٍ
Plants	پودے	نَبَاتَاتٌ و: نَبَاتٌ
Meat (plural)	گوشت (جمع)	لَحُومٌ و: لَحْمٌ
Be nourished, be nurtured	غذا پانا	تَغَدَّى يَتَغَدَّى تَغَدًى
Source, origin	منبع	مَصْدَرٌ ج: مَصَادِرُ
farmland, fields	کھیت (جمع)	زُرُوعٌ و: زَرْعٌ
Trees	درخت (جمع)	أَشْجَارٌ و: شَجَرٌ
Ponder, contemplate	غور کرنا	تَأَمَّلَ يَتَأَمَّلُ تَأَمُّلاً
Make	بنانا	كَوَّنَ يُكْوِنُ تَكْوِينًا
Pour	برسانا	صَبَّ يَصُبُّ صَبًّا
Split, tear	چیرنا	شَقَّ يَشُقُّ شَقًّا
Grow	اُگنا	أَنْبَتَ يُنْبِتُ إِنْبَاتًا
Grain, seed	دانہ، بیج	حَبٌّ ج: حُبُوبٌ
Grapes	انگور	عِنَبٌ ج: أَعْنَابٌ
Fodder	چارہ	قَضَبٌ
Date	کھجور	نَخْلٌ
Dense, thick	گھنا	غُلْبٌ
Grass	گھاس	أَبٌّ
Belongings, things	سامان	مَتَاعٌ ج: أَمْتَعَةٌ
Cattle	مویشی	أَنْعَامٌ و: نَعَمٌ
Role	کردار	دَوْرٌ ج: أَدْوَارٌ
Farmer	کسان	مُزَارِعٌ

Choose, select	چننا، پسند کرنا	اخْتَارَ يَخْتَارُ اخْتِيَارًا
Soil, dust	مٹی	تُرْبَةٌ
Sow	بج بونا	بَذَرَ يَبْذُرُ بَذُورًا
Plant	پودا لگانا	غَرَسَ يَغْرِسُ غَرْسًا
Provide with water, serve water	سیراب کرنا، پانی دینا/ پلانا	سَقَى يَسْقِي سَقْيًا
Defend, guard	نگہداشت کرنا، حفاظت کرنا	حَافِظٌ يُحَافِظُ مُحَافَظَةً
Provider (Allah)	رزق عطا کرنے والا	رَزَاقٌ
Alone	تنہا، اکیلا	وَحْدَهُ
Fruits	پھل	ثَمَارٌ و: ثَمَرٌ
Maize	بالی، خوشہ	سُنْبُلٌ ج: سَنَابِلُ
Nursery	نرسری	سَتْلَةٌ
Carry	اٹھانا	حَمَلَ يَحْمِلُ حَمْلًا
Taste	ذائقہ	الْطَّعْمُ
Smell, odour, scent	(خوش) بو	الرَّائِحَةُ
Size, magnitude	حجم، ضخامت	الْحَجْمُ
Food substance	غذائی مواد	الْمَادَّةُ الْغِذَائِيَّةُ
Tasty	لذیذ	شَهِيًّا
Make powerful	طاقتور بنانا	قَوَّى يَقْوِي تَقْوِيَةً
Body parts	جسمانی اعضا	عَضَلَاتٌ
Send	بھیجنا	بَعَثَ يَبْعَثُ بَعْثًا
Life, energy	زندگی، توانائی، قوتِ حیات	حَيَوِيَّةٌ
Guard, defend	حفاظت کرنا	وَقَى يَقِي وَقَايَةً
Be stupendous	بلند ہونا، با عظمت ہونا	تَبَارَكَ يَتَبَارَكُ تَبَارُكًا



التمرین - مشق - Exercise

Fill in the blanks.

۱. اِمْلَأِ الْفَرَاعَ فِيمَا يَأْتِي. درج ذیل خالی جگہ پُر کیجیے۔

۱. اَنَّ الطَّعَامَ هُوَ الَّذِي الْأَجْسَامَ.
۲. إِنَّ مُعْظَمَ هَذِهِ تُوجَدُ فِي صُورَةِ مُرَكَّبَةٍ
۳. إِنَّ دَوْرَ الْمُزَارِعِ هُوَ أَنْ التُّرْبَةَ الصَّالِحَةَ
۴. فَهُوَ الَّذِي يَخْلُقُ مِنَ الْحَبَّةِ الْوَاحِدَةِ
۵. يَتَنَاوَلُهَا طَعَامًا شَهِيًّا طَيِّبًا.

۲. ضَعْ عَلَامَةَ (✓) مُقَابِلَ الْأَجْوِبَةِ الصَّحِيحَةِ. صحیح جواب کے سامنے (✓) نشان لگائیے۔

Put (✓) sign in front of right answers.

۱. هَذَا الرَّجُلُ كَانَ بِالْأَمْسِ

☐ (الف) صَغِيرًا	☐ (ب) طِفْلًا
☐ (ج) كَبِيرًا	☐ (د) شَابًا
۲. هَؤُلَاءِ النَّاسُ يَتَحَرَّكُونَ فِي أَعْمَالِهِمْ بِ

☐ (الف) هِمَّةٍ	☐ (ب) طَاقَةٍ
☐ (ج) قُوَّةٍ	☐ (د) شِدَّةٍ
۳. إِنَّ الطَّعَامَ هُوَ الَّذِي يُنَمِّي

☐ (الف) الْعِظَامَ	☐ (ب) الْأَجْسَامَ
☐ (ج) الدَّمَّ	☐ (د) الْإِكْرَامَ

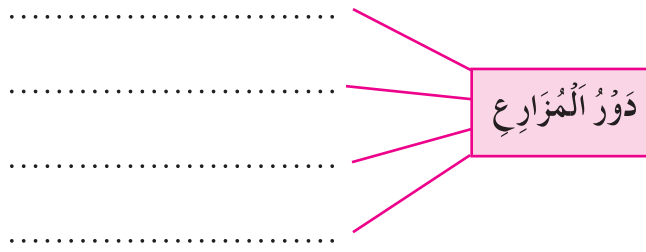
Complete the following web.

۳. اُكْمِلِ الشَّبَكَةَ التَّالِيَةَ. درج ذیل خاکہ مکمل کیجیے۔



Complete the following chart.

۴. اُكْمِلِ الْجَدْوَلَ الْآتِيَّ. درج ذیل خاکہ مکمل کیجیے۔



۵. مَنْ الَّذِي يُنْبِتُ الْحَبَّ فِي التُّرَابِ؟ مٹی سے دانہ کون اُگاتا ہے؟

Who creates plant from seed in the soil?

Write opposites of:

۶. اُكْتُبِ الْأَضْدَادَ لِلْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ. درج ذیل الفاظ کی ضد لکھیے۔

۱. اَمْسٍ ۲. اِجَابَةٍ
۳. قَوِيٍّ ۴. رَجُلٍ

Match the following.

۷. صَلِّ الْعُمُودَيْنِ. جوڑیاں لگائیے۔

الْعَمُودُ الْأَوَّلُ	الْعَمُودُ الثَّانِي
يُعْذِّي	مِنَ الْأَمْرَاضِ
يُقَوِّي	فِيهِ الْحَيَوِيَّةَ
يَقِيهِ	جِسْمَهُ
يَبْعَثُ	عَضَلَاتِهِ

Write singulars of :

۸. اُكْتُبِ الْمَفْرَدَاتِ لِلْجُمُوعِ. جمع الفاظ کے واحد لکھیے۔

۱. أَجْسَامٌ ۲. أَجْزَاءُ
۳. أَشْجَارٌ ۴. حُبُوبٌ
۵. حَدَائِقُ

۹. اُكْتُبِ الْفِعْلَ الْمَضَارِعَ لِلْأَفْعَالِ التَّالِيَةِ. درج ذیل افعال کے مضارع لکھیے۔

Write the present tense form of the following verbs.

عَمِلَ ، وَجَدَ ، بَذَرَ ، غَرَسَ ، خَلَقَ ، حَافَظَ

۱۰. اُكْتُبْ تَصْرِيفَ الْفِعْلِ الْمَاضِي مِنَ الْأَفْعَالِ الْمَذْكُورَةِ. (لَاتَيْنِ) مندرجہ بالا افعال میں سے کوئی دو کی ماضی کی گردان لکھیے۔

Write declension of any two past tense from the verbs mentioned above.