

خاتونِ خانہ کا دستور خوان سپین

لذیذ سلاد اور رائے

اُم فریحہ

www.KitaboSunnat.com



پبلشرز اینڈ ڈسٹری بیوٹرز لاہور ادارہ مطبوعاتِ حواتین





معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب و سنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے
کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی
کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے
درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

✉ KitaboSunnat@gmail.com

🌐 library@mohaddis.com



خاتونِ خانہ کا دسترخوان سیریز

لذیذ سلاواور راتے

تالیف
اُم فریحہ

www.kitabosunnat.com

ادارہ مطبوعات خواتین پبلشرز اینڈ ڈسٹری بیوٹرز
کیمرہ مارکیٹ، 42 چیمبر لین روڈ، لاہور فون: 5820177

مجلہ حقوق بچن ادارہ مطبوعاتِ خواتین، لاہور محفوظ ہیں

نام کتاب	: لذیذ سلاد اور راسخے
مصنفہ	: اُمّ فریحہ
کیپوزنگ	: عزام کیپوزنگ سینٹر، لاہور فون: 582017
منطبع	: موٹروے پریس، لاہور
ناشر	: ادارہ مطبوعاتِ خواتین، لاہور
قیمت	: 24 روپے

فہرست

- 5 کھانے پینے کے اسلامی آداب ❁
- 19 چند خصوصی امور ❁
- 23 وزن کے پیمانے ❁
- 24 مصالحہ جات کے مفید افعال و اثرات ❁
- 28 سلاد کیوں ضروری ہے؟ ❁
- 33 سلاد میں استعمال ہونے والی سبزیوں کے افعال و خواص ❁
- 39 سلاد ❁
- 56 رائتے ❁

❁ یہ بات بڑی اہم ہے کہ ہم کیا کھا رہے ہیں؟ حلال یا حرام؟ ہمیں حلال ہی کھانا ہے۔
❁ حلال کی کمائی میں بڑی برکت ہے اور سکون بھی!
❁ مال حرام کمانے اور کھانے والے کی عبادت قبول نہیں ہوتی اور اسے آخرت کے شدید ترین خسارے کا سامنا کرنا پڑے گا، العیاذ باللہ!

خاتونِ خانہ کا دسترخوان سیریز

گھریلو خواتین اور طالبات کی دلچسپی کے موضوعات کو ادارہ مطبوعاتِ خواتین، لاہور نے اپنے آغاز سے ہی خصوصی طور پر پیش نظر رکھا ہے اور ان موضوعات پر مختلف کتب شائع کی ہیں۔ چنانچہ خاتونِ خانہ کا دسترخوان سیریز اس سلسلہ کی ایک اہم کڑی ہے۔

اس سیریز میں درج ذیل 10 کتب شامل ہیں:

✱ چھٹے نمکین پکوان

✱ اچار، مربے اور چٹنیاں خود بنائیے!

✱ سبزیوں اور دالوں کی لذیذ ڈشیں

✱ میٹھے کھانے

✱ قوت بخش اور مفید مشروبات

✱ لذیذ سلاد اور راتے

✱ چائے، سوپ اور یخنیاں

✱ گوشت کے لذیذ پکوان

✱ مچھلی اور چاول کی مزیدار ڈشیں

✱ خاتونِ خانہ کا دسترخوان (مجموعہ)

امید ہے کہ گھریلو خواتین اور طالبات ہمارے اس معیاری سلسلہ کتب کو پسندیدگی کی نظر سے دیکھیں گی بلکہ اسے حتی الامکان اپنی عزیز خواتین کو بھی متعارف کروائیں گی۔ ہم اپنی مطبوعات کو اسکولز، کالجز اور دینی مدارس ہر سطح کی طالبات کے وسیع ترین حلقے تک پہنچانے کا عزم صمیم رکھتے ہیں،

ان شاء اللہ! (ادارہ مطبوعاتِ خواتین پبلشرز اینڈ ڈسٹری بیوٹرز، لاہور)

کھانے پینے کے اسلامی آداب

کھانے پینے کے اسلامی آداب جو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے ثابت ہیں، درج ذیل ہیں:

✽ عمر بن ابی سلمہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھ سے فرمایا: ”اللہ کا نام لو (یعنی شروع میں بسم اللہ پڑھو) اور دائیں ہاتھ سے کھاؤ اور اپنے سامنے سے کھاؤ۔“ (بخاری و مسلم)

✽ عائشہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جب تم میں سے کوئی شخص کھانا کھانے لگے تو اللہ کا نام لے (یعنی بسم اللہ پڑھے) اگر کھانے کے شروع میں اللہ کا نام لینا بھول جائے تو یوں کہے: بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلُهُ وَاٰخِرُهُ (اول اور آخر دونوں حالتیں اللہ کے نام سے)“ (ترمذی و ابوداؤد/حسن صحیح)

✽ حذیفہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ جب ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ کسی کھانے میں شریک ہوتے تو ہم کھانے میں اس وقت تک ہاتھ نہ ڈالتے (یعنی کھانا شروع نہ کرتے) جب تک (کھانے میں) رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اپنا ہاتھ ڈال کر پہل نہ فرمالتے۔ ایک دفعہ ہم کھانے میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ہمراہ شریک تھے کہ اچانک ایک لڑکی آئی، جیسے اسے دھکیلا جا رہا ہے (یعنی تیزی سے آئی) اور کھانے میں اپنا ہاتھ ڈالنے لگی، تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کا ہاتھ پکڑ لیا۔ پھر ایک اعرابی (دیہاتی آدمی) آیا (اور وہ بھی اتنی ہی تیزی سے آیا) جیسے اسے (بھی) دھکیلا جا رہا ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کا (بھی) ہاتھ پکڑ لیا اور (پھر) آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جس کھانے پر اللہ کا نام نہ لیا جائے، شیطان اسے اپنے لئے حلال سمجھتا ہے، اور شیطان ہی اس لڑکی کو لایا تھا تاکہ اس کے ذریعہ سے اس (کھانے) کو حلال کر لے۔ اسی لئے میں نے اس لڑکی کا ہاتھ پکڑ لیا۔ پھر وہ (یعنی شیطان) اس دیہاتی کو لایا تاکہ اس کے ذریعہ سے کھانے کو حلال کر لے، تو میں نے اس کا ہاتھ بھی پکڑ لیا۔ قسم ہے اس ذات کی جس کے ہاتھ میں میری جان ہے، یقیناً ان دونوں (یعنی لڑکی اور اعرابی) کے ہاتھوں کے ساتھ اس شیطان کا ہاتھ میرے ہاتھ میں ہے۔“ پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اللہ تعالیٰ کا نام لیا اور کھانا تناول فرمایا۔“ (مسلم)

✽ امیر بن عتسی صحابی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تشریف فرما تھے اور ایک آدمی بغیر بزم اللہ پڑھے کھانا کھا رہا تھا حتیٰ کہ جب اس کے کھانے کا صرف ایک لقمہ باقی رہ گیا اور اسے اس نے اپنے منہ کی طرف اٹھایا تو (اسے بزم اللہ پڑھنا یاد آیا اور) اس نے کہا: ”بِسْمِ اللّٰهِ اَوْلٰئِهٖ وَاٰخِرِهٖ“ اس پر نبی (ﷺ) مسکرائے اور فرمایا: ”شیطان اس کے ساتھ کھانا کھاتا رہا، (لیکن) جب اس نے اللہ کا نام لیا تو اس (شیطان) نے اپنے پیٹ کا سارا کھانا قے کر کے باہر نکال دیا۔“ (ابوداؤد)

✽ جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا، آپ فرما رہے تھے: ”جب آدمی اپنے گھر میں داخل ہوتا ہے اور (گھر میں) داخل ہونے اور کھانے کے وقت (اللہ کا نام لیا) یعنی اللہ کا ذکر کرتا ہے تو شیطان اپنے ساتھیوں سے کہتا ہے: ”(یہاں) تمہارے لئے نہ رات بسر کرنے کی جگہ ہے اور نہ رات کا کھانا۔“ اور جب داخل ہوتا ہے لیکن داخل ہوتے وقت اللہ کا نام نہیں لیتا، تو شیطان (اپنے ساتھیوں سے) کہتا ہے: ”تمہیں (یہاں) رات بسر کرنے کا ٹھکانا مل گیا ہے۔“ اور جب (آدمی) کھانے کے وقت بھی اللہ کا نام نہیں لیتا تو شیطان (اپنے ساتھیوں سے) کہتا ہے: ”تمہیں رات بسر کرنے کا ٹھکانا اور کھانا دونوں مل گئے ہیں۔“ (مسلم)

www.kitabosunnat.com

✽ عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم (ایک روز) اپنے چھ صحابہ کے ساتھ کھانا تناول فرما رہے تھے کہ ایک دیہاتی آیا (اسے بھی کھانے میں شریک کر لیا گیا) اور وہ (سارا) کھانا دو لقموں میں کھا گیا۔ اس پر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”سنو! اگر یہ (کھانے سے قبل) اللہ کا نام لے لیتا تو یہ کھانا تم سب کو کافی ہو جاتا۔“ (ترمذی، حسن صحیح)

✽ ابوامامہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ (کھانے کے خاتمہ پر) نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے سے جب دسترخوان اٹھایا جاتا تو آپ یہ دعا پڑھتے ﴿اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ كَثِيْرًا طَيِّبًا مُّبَارَكًا رَّزِيْنًا غَيْرُ مَكْفِيْسٍ وَلَا مُوَدَّعٍ وَلَا مُسْتَعِيْنٍ عِنْدَ رَبِّنَا﴾ (ترجمہ): ”تمام تعریفیں اللہ ہی کے لئے ہیں۔ ایسی تعریف جو بہت زیادہ ہو، پاکیزہ ہو اور اس میں برکت دی گئی ہو۔ اے ہمارے رب! نہ اس سے کفایت کی گئی ہے، نہ یہ آخری کھانا ہے اور نہ اس سے بے نیازی ہو سکتی ہے۔“ (بخاری)

✽ معاذ بن انس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جس شخص

نے کھانا کھایا، پھر یہ دعا پڑھی ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا، وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ﴾ (ترجمہ): ”تمام تعریفیں اللہ ہی کے لئے ہیں جس نے مجھے یہ (کھانا) کھلایا اور یہ رزق مجھے میری تدبیر اور قوت کے بغیر دیا۔“ تو اس کے پچھلے (صغیرہ) گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔“ (ابوداؤد و ترمذی احسن)

✽ جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ (ایک دفعہ) نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے گھر والوں سے سالن مانگا۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے پاس (اس وقت) سر کے کے علاوہ کچھ نہیں ہے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے وہی منگوا لیا اور (اس کے ساتھ) کھانا شروع کر دیا اور فرمایا کہ سر کے تو بہت اچھا سالن ہے، سر کے تو بہت اچھا سالن ہے۔“ (مسلم)

✽ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے (کبھی) کسی کھانے میں کبھی عیب نہیں نکالا۔ اگر وہ کھانا (آپ ﷺ کو) پسند ہوتا تو کھا لیتے اور اگر ناپسند ہوتا تو اسے چھوڑ دیتے۔ (بخاری و مسلم)

✽ ابوسعود بدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو کھانے کی دعوت دی۔ (جن لوگوں کو دعوت دی گئی تھی، ان میں) آپ صلی اللہ علیہ وسلم پانچویں تھے۔ پھر ان کے ساتھ ایک (چھٹا) آدی اور شامل ہو گیا۔ جب آپ صلی اللہ علیہ وسلم (اس دعوت دینے والے کے) دروازے پر پہنچے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے فرمایا کہ یہ شخص (بھی) ہمارے ساتھ آ گیا ہے، اگر تم چاہو تو اسے (کھانے کی) اجازت دے دو اور اگر چاہو تو واپس چلا جائے۔ اس نے کہا کہ (نہیں) اے اللہ کے رسول! میں اسے اجازت دیتا ہوں۔ (بخاری و مسلم)

✽ عمر بن ابی سلمہ رضی اللہ عنہما بیان فرماتے ہیں کہ میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ہاں پرورش میں نو عمر بچہ تھا اور میرا ہاتھ (کھانا کھاتے ہوئے) پورے برتن میں گھومتا تھا، تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھ سے فرمایا: ”اے لڑکے! (کھانے سے قبل) اللہ تعالیٰ کا نام لو اور دائیں ہاتھ سے کھاؤ اور اپنے سامنے سے کھاؤ۔“ (بخاری و مسلم)

✽ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جب تم میں سے کسی کو (جائز کھانا) کھانے کی دعوت دی جائے تو اسے چاہئے کہ وہ (دعوت کو) قبول کرے۔ لیکن اگر وہ روزہ دار ہو تو (دعوت دینے والے کے حق میں) دعا کر دے اور اگر وہ روزہ سے نہ ہو تو دعوت

کھالے۔“ (مسلم)

✽ جبکہ بن حکیم رحمہ اللہ روایت کرتے ہیں کہ ہم عبداللہ بن زبیر رضی اللہ عنہما کی خلافت میں قحط سالی کا شکار ہو گئے تو ہمیں کچھ کھجوریں (کھانے کے لئے) دی گئیں۔ عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما ہمارے پاس سے گزرے، اس وقت ہم کھجوریں کھا رہے تھے۔ انہوں نے فرمایا کہ اکٹھی دو دو نہ کھاؤ، کیوں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس طرح ملانے سے منع فرمایا ہے۔ پھر فرمایا: ”مگر یہ کہ آدمی اپنے بھائی (ساتھی) سے (اس کی) اجازت لے لے۔“ (بخاری و مسلم)

✽ سلمہ بن اکوع رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک آدمی نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس بیٹھ کر) بائیں ہاتھ سے کھایا، تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اپنے دائیں ہاتھ سے کھاؤ۔“ اس نے کہا: ”میں اس کی طاقت نہیں رکھتا۔“ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”تو نہ ہی طاقت رکھے۔“ اسے (نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا حکم ماننے سے) صرف تکبر نے روکا۔ پھر (اس کے بعد) وہ اپنا ہاتھ اپنے منہ کی طرف نہ اٹھا سکا (یعنی نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی بددعاء سے اس کا ہاتھ مفلوج ہو گیا اور وہ اسے اٹھانے کے قابل ہی نہیں رہا)۔“ (مسلم)

✽ عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”برکت کھانے کے درمیان میں اترتی ہے، اس لئے تم اس کے دونوں کناروں سے کھاؤ اور اس کے درمیان میں سے مت کھاؤ۔ (ابوداؤد ترمذی حسن صحیح)

✽ ابو حنیفہ و ہب بن عبداللہ رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”میں ٹیک لگا کر نہیں کھاتا۔“ (بخاری)

✽ انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو اس طرح بیٹھے ہوئے دیکھا کہ دونوں زانو کھڑے ہوئے تھے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کھجور تناول فرما رہے تھے۔ (مسلم)

✽ عبداللہ بن بسر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک پیالہ تھا، جسے خراء کہا جاتا تھا۔ اسے چار آدمی (چاروں طرف سے پکڑ کر) اٹھاتے تھے۔ جب چاشت کا وقت ہوتا۔ اور صحابہ رضی اللہ عنہم چاشت کی نماز پڑھ لیتے تو وہ پیالہ (اٹھا کر) لایا جاتا اور اس میں شریہ تیار کیا ہوتا تھا۔ لوگ اس کے ارد گرد جمع ہو جاتے، جب لوگ زیادہ ہو جاتے تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم گھٹنوں کے بل بیٹھ جاتے۔ چنانچہ ایک دیہاتی نے کہا کہ یہ بیٹھنے کا کیسا انداز ہے؟

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”یقیناً مجھے اللہ تعالیٰ نے مہربان بندہ بنایا ہے، متکبر اور عناد رکھنے والا نہیں بنایا۔“ پھر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”تم اس کے کناروں سے کھاؤ اور اس کا اوپر والا (یعنی درمیانی) حصہ چھوڑ دو، تو اس میں برکت دی جائے گی۔“ (ابوداؤد حسن)

✽ عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جب تم میں سے کوئی شخص کھانا کھائے تو اپنی انگلیاں (اس وقت تک) صاف نہ کرے جب تک کہ (پہلے خود) انہیں چاٹ لے یا (کسی سے) چٹوالے۔“ (بخاری و مسلم)

✽ جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”(کھانا کھاتے ہوئے) جب تم میں سے کسی کا لقمہ گر جائے تو اسے اٹھالے اور اس میں جو گندگی (یعنی مٹی وغیرہ) لگ گئی ہو اسے صاف کر کے کھالے اور اسے شیطان کے لئے نہ چھوڑے، اور اپنے ہاتھ کو تولیے سے نہ پونچھے۔ حتیٰ کہ (پہلے) اپنی انگلیاں چاٹے کیونکہ وہ نہیں جانتا کہ اس کے کون سے کھانے میں برکت ہے؟“ (مسلم)

✽ کعب بن مالک رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو تین انٹیوں سے کھانا کھاتے ہوئے دیکھا، پھر جب نبی صلی اللہ علیہ وسلم (کھانا کھا کر) فارغ ہو گئے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کو چاٹ لیا۔“ (مسلم)

✽ انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے جب کھانا کھاتے تو اپنی تینوں انگلیاں چاٹ لیتے اور فرماتے: ”جب (کھانا کھاتے ہوئے) تم میں سے کسی کا لقمہ جائے تو اسے اٹھالے اور اس سے گندگی (مٹی، ریت وغیرہ) کو صاف کر کے اسے کھالے اور اسے شیطان کیلئے نہ چھوڑے۔ اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم ہمیں یہ حکم (بھی) دیتے کہ ہم سالن کا برتن چاٹ کر صاف کیا کریں، اور فرماتے: ”یقیناً تم نہیں جانتے کہ تمہارے کون سے کھانے میں برکت ہے؟“ (مسلم)

✽ انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”بے شک شیطان تم میں سے ہر ایک کے ساتھ، اس کے ہر کام کے وقت موجود رہتا ہے، حتیٰ کہ اس کے کھانے کے وقت بھی۔ اس لئے جب تم میں کسی سے (کھانا کھاتے ہوئے) لقمہ گر جائے تو اسے اٹھالے اور اس میں جو گندگی (مٹی، ریت وغیرہ) لگ گئی ہو، اسے صاف کر لے، پھر اسے کھالے اور اسے شیطان کے لئے نہ چھوڑے۔ پھر وہ جب (کھانا) کھا کر فارغ ہو جائے تو اپنی انگلیاں چاٹ لے، کیونکہ وہ

نہیں جانتا کہ اس کے کھانے میں برکت ہے؟“ (مسلم)

✽ جابر رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ بے شک رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے انگلیاں اور پیالہ (یا کوئی بھی برتن) چاٹنے کا حکم فرمایا ہے اور آپ نے فرمایا: ”یقیناً تم (یہ بات) نہیں جانتے کہ تمہارے کون سے کھانے میں برکت ہے؟“ (مسلم)

✽ جابر رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا کہ ”(اللہ کے فضل و برکت سے) ایک آدمی کا کھانا دو کو، اور دو کا کھانا چار کو اور چار کا کھانا آٹھ آدمیوں کے لئے کافی ہے۔“ (مسلم)

✽ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”دو آدمیوں کا کھانا تین کو اور تین آدمیوں کا کھانا چار آدمیوں کے لئے کافی ہے۔“ (بخاری و مسلم)

✽ ابو قتادہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بات سے منع فرمایا ہے کہ (کوئی چیز پیتے ہوئے) برتن میں سانس لیا جائے۔ (بخاری و مسلم)

✽ انس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پینے کی چیز (مشروب) تین سانس میں پیتے تھے، یعنی برتن سے باہر تین مرتبہ سانس لیتے تھے۔ (بخاری و مسلم)

✽ سہل بن سعد رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک مشروب (پینے کی کوئی چیز، پانی یا دودھ) لایا گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے نوش فرمایا۔ (اس وقت) آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی دائیں جانب ایک لڑکا اور بائیں جانب کچھ بزرگ (عمر رسیدہ لوگ موجود تھے) پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے لڑکے سے فرمایا: ”کیا تم مجھے اس بات کی اجازت دیتے ہو کہ میں (تم سے پہلے بڑی عمر والے) ان لوگوں کو دے دوں؟“ تو لڑکے نے کہا: ”نہیں، اللہ کی قسم! میں آپ سے ملنے والے اپنے حصے میں کسی کو ترجیح نہیں دوں گا۔“ چنانچہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے وہ پیالہ اس (لڑکے) کے ہاتھ پر رکھ دیا۔ (بخاری و مسلم)

✽ انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس پانی ملا ہوا دودھ لایا گیا اور (اس وقت) آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی دائیں جانب ایک دیہاتی اور بائیں جانب حضرت ابو بکر رضی اللہ عنہ (بیٹھے ہوئے) تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے نوش فرمایا، پھر دیہاتی کو دے دیا اور فرمایا: ”دائیں والا (شروع کرتے) پھر دائیں والا (آخر تک)“ (بخاری و مسلم)

✽ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مشک یا مشک نما کسی برتن سے پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔ (بخاری و مسلم)

✽ ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مشکوں کے مونہوں کو موڑنے سے منع فرمایا ہے یعنی یہ کہ ان کے منہ کھول (اور موڑ) کر ان سے پانی پیا جائے۔ (بخاری و مسلم)

✽ عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے برتن میں سانس لینے یا اس میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے۔ (ترمذی)

✽ ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے پینے والی چیز میں پھونک مارنے سے منع فرمایا: تو ایک آدمی نے کہا کہ میں (بعض اوقات) برتن میں تنکے وغیرہ دیکھتا ہوں (تو کیا کروں؟) آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: ”اس میں سے (کچھ) پانی انڈیل دیا کرو۔“ اس نے عرض کیا کہ میں ایک سانس سے سیراب نہیں ہوتا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”اس وقت تم اپنا منہ برتن سے ہٹالیا کرو۔“ (ترمذی حسن صحیح)

✽ ام ثابتہ کبشہ بنت ثابت رضی اللہ عنہا (حسان بن ثابت رضی اللہ عنہ کی بہن) روایت کرتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ایک دفعہ میرے ہاں تشریف لائے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے کھڑے کھڑے ایک لنگی ہوئی مشک کے منہ سے پانی پیا۔ پھر میں اٹھی اور اس کا منہ والا حصہ میں نے (بطور تبرک رکھنے کے لئے) کاٹ لیا۔ (ترمذی حسن صحیح)

✽ عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما روایت کرتے ہیں کہ میں نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو زمزم کا پانی پلایا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے نوش فرمایا، اس وقت نبی صلی اللہ علیہ وسلم کھڑے ہوئے تھے۔ (بخاری و مسلم)

✽ عبد اللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ ہم (یعنی صحابہ کرام رضی اللہ عنہم) نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ میں چلتے چلتے اور کھڑے کھڑے (بھی) پی لیتے تھے۔ (ترمذی حسن صحیح)

✽ نزال (بن سبرہ) رحمہ اللہ سے روایت ہے، وہ بیان کرتے ہیں کہ امیر المؤمنین علی رضی اللہ عنہ (مسجد کوفہ میں) بڑے چبوترے کے دروازے پر تشریف لائے اور کھڑے ہو کر پانی پیا، پھر فرمایا: ”بعض لوگ کھڑے کھڑے پانی پینے کو ناپسند سمجھتے ہیں حالانکہ میں نے یقیناً رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے یہ سیکھا ہے۔“

دسلم کو اسی طرح کرتے (یعنی پانی پیتے) دیکھا ہے، جس طرح تم نے مجھے دیکھا کہ میں نے کیا۔“
(بخاری)

✽ عمرو بن شعیب اپنے والد سے اور وہ (یعنی شعیب) اپنے دادا سے روایت کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو کھڑے اور بیٹھے (دونوں طرح سے) پیتے ہوئے دیکھا ہے۔ (ترمذی ر حسن صحیح)

✽ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”تم میں سے کوئی شخص ہرگز کھڑے ہو کر نہ پیئے اور جو بھول کر پی لے تو اسے چاہئے کہ تے کر دے۔“ (مسلم)

✽ انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے (اس بات سے) منع فرمایا کہ کوئی آدمی کھڑے ہو کر پانی پیئے۔ قتادہ رحمہ اللہ بیان کرتے ہیں کہ ہم نے انس رضی اللہ عنہ سے پوچھا کہ کھڑے ہو کر کھانا کھانے کا کیا حکم ہے؟ تو انہوں نے فرمایا: ”یہ تو سب سے بدتر یا سب سے زیادہ خبیث (عمل) ہے۔“ (مسلم)

✽ ابوقتادہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”قوم کا ساتی ان کے آخر میں ہوتا ہے (یعنی وہ سب کو پلا کر خود آخر میں پیتا ہے۔)“ (ترمذی ر حسن صحیح)

✽ حذیفہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں ریشمی لباس پہننے اور سونے، چاندی کے برتنوں میں (کھانے) پینے سے منع فرمایا اور ارشاد فرمایا کہ یہ چیزیں دنیا میں کافروں کے لئے ہیں۔ (بخاری و مسلم)

✽ ام سلمہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”جو شخص چاندی کے برتنوں میں (کھاتا) پیتا ہے، وہ یقیناً جہنم کی آگ اپنے پیٹ میں بھرتا ہے۔“ (بخاری و مسلم)

اور صحیح مسلم کی ایک روایت میں ہے کہ ”جو آدمی سونے اور چاندی کے برتنوں میں کھاتا یا پیتا ہے، یقیناً وہ اپنے پیٹ میں جہنم کی آگ بھرتا ہے۔“

✽ انس رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ (ایک دفعہ) نماز کا وقت ہو گیا تو قریب قریب گھر والے (وضوء کرنے کے لئے) اپنے گھروں میں جانے کے لئے اٹھ کھڑے ہوئے اور کچھ لوگ باقی رہ گئے۔ پھر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس پتھر کا (پانی سے بھرا ہوا) ایک ٹب لایا گیا، وہ ٹب اتنا چھوٹا تھا کہ اس میں ہتھیلی بھی نہیں پھیل سکتی تھی (یعنی چھوٹا سا برتن تھا، اسی حساب سے اس میں پانی

تھا) لیکن سارے لوگوں نے اس سے وضوء کر لیا۔ لوگوں نے (انس رضی اللہ عنہ سے) پوچھا کہ تم (تعداد میں) کتنے تھے؟ انس رضی اللہ عنہ نے فرمایا: ”اسی (۸۰) سے کچھ زیادہ۔“ صحیح مسلم کی ایک روایت میں ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے پانی کا ایک برتن منگوایا، چنانچہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک ایسا پیالہ لایا گیا جس کا منہ کھلا اور گہرائی کم تھی، اس میں تھوڑا سا پانی (موجود) تھا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس میں اپنی انگلیاں ڈال دیں۔ انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں: ”میں پانی کو دیکھ رہا تھا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی انگلیوں کے درمیان سے (چشمے کی طرح) پھوٹ رہا تھا، پھر جن لوگوں نے (اس پانی سے) وضوء کیا ان کا میں نے شمار کیا تو وہ ستر (۷۰) اور اسی (۸۰) کے درمیان تھے۔“

✽ عبد اللہ بن زید رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ہمارے ہاں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم تشریف لائے تو ہم نے پیتل کے ایک برتن میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم کو پانی پیش کیا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے (اس سے) وضوء فرمایا۔ (بخاری)

اوپر مذکورہ احادیث مبارکہ سے درج ذیل امور واضح ہوتے ہیں۔

← کھانا بِسْمِ اللّٰهِ پڑھ کر شروع کیا جائے۔ اَلرَّبِّ بِسْمِ اللّٰهِ پڑھنا یاد نہ رہے تو کھانے کے دوران میں یا اس کے بعد جب بھی یاد آئے تو پھر یوں پڑھنا چاہئے: بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلَهُ وَاٰخِرَهُ! شیطان کے شر سے بچنے کے لئے ہر کام سے قبل اللہ تعالیٰ کا نام لینا ضروری ہے۔ مثلاً: کھانے کے موقع پر اللہ تعالیٰ کا نام کیسے لیا جائے؟ اس سے مراد یہ ہے کہ کھانے سے قبل، آخر میں، ڈکار آنے پر وہ مسنون دعائیں پڑھی جائیں جو احادیث رسول صلی اللہ علیہ وسلم میں بیان ہوئی ہیں، اللہ تعالیٰ ہم سب کو عمل کی زیادہ سے زیادہ توفیق عنایت فرمائے، آمین!

← کھانا دائیں ہاتھ سے کھایا جائے..... یاد رہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم رفع حاجت، وضوء میں پاؤں دھوتے ہوئے اور ناک جھاڑتے ہوئے، کہنی تک دایاں بازو دھوتے ہوئے، بائیں کان کے اندر بائیں ہاتھ کی انگشت شہادت سے مسح کرتے وقت صرف ان حالتوں میں صرف بائیں ہاتھ استعمال کرتے تھے، واللہ اعلم بالصواب! ان کے علاوہ باقی تمام کام آپ صلی اللہ علیہ وسلم دائیں

ہاتھ سے کرتے تھے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی یہ سنت مبارکہ، ہرے لئے مشعل راہ ہے۔ ہم نبی آخر الزماں صلی اللہ علیہ وسلم کی (بشمول اس مبارک سنت کے) تمام سنتوں پر عمل کر کے زندگی کے ہر معاملہ میں گونا گوں فوائد و ثمرات سمیٹ سکتے ہیں اور آخرت کی زندگی کو بھی بہتر بنا سکتے ہیں، ان شاء اللہ!

← کھانا اپنے سامنے سے اور برتن کے کنارے سے کھایا جائے..... یہ اس صورت میں ہے کہ اگر کھانے کا برتن ایک ہی ہو اور ایک وقت میں کئی افراد کٹھا کھائیں، نیز کھانا بھی ایک ہی قسم کا ہو، مثلاً: چاول وغیرہ۔

← کھانا کھانے کے آداب میں سے یہ بھی ہے کہ جب اجتماعی طور پر کھانا کھایا جائے تو اس وقت کھانے کا آغاز دائیں طرف سے کیا جائے۔ آج کل کی دعوتوں میں عموماً اللہ تعالیٰ کا نام لئے بغیر اور جانوروں کی طرح کھانے اور اچانک کھانے پر ٹوٹ پڑنے وغیرہ کا جو Trend موجود ہے، اسلام ان بے ہودگیوں سے سختی سے منع کرتا ہے، اور یہ سب کچھ اسلام کی شفاف اور ہر حالت میں مفید تعلیمات کو چھوڑنے کا نتیجہ ہے۔

← کھانا کھانے سے فارغ ہو کر مسنون دعا دعائیں پڑھنی چاہئیں، جیسا کہ اوپر ذکر شدہ احادیث میں بیان ہوئی ہیں۔

← رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم زندگی کے ہر معاملہ کی طرح کھانا پینے میں بھی سب سے زیادہ سادگی پسند تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم تکلفات سے کوسوں دور رہتے تھے۔ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے سامنے جو کچھ آ جاتا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس سے گزارہ کر لیتے یا بقدر ضرورت کھاتے۔ اس لئے ہمیں بھی اپنے اندر سادگی، قناعت اور فضول خرچی سے اجتناب جیسی صفات پیدا کرنی چاہئیں۔

← کھانے میں عیب نہ نکالا جائے۔ کھانا پسند ہو تو کھالیا جائے، اگر ناپسند ہو تو چھوڑ دیا جائے اور اس میں نقص اور عیب نہ نکالے جائیں۔ لیکن عجیب اور افسوس ناک بات ہے کہ ایک طرف رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت مبارکہ ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم غذا میں عیب نہیں نکالتے تھے اور دوسری طرف ہمارا یعنی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے امتیوں کی بہت بڑی اکثریت کا معاملہ ہے کہ غذا میں نمک، مرچ اور چینی وغیرہ کی معمولی سی کمی بیشی پر بعض اوقات ہنگامے کھڑے کر لیتے ہیں۔ یہ امر اللہ تعالیٰ کی نعمتوں پر ناشکر اپن ہے۔

← بغیر اجازت کے کسی کے ہاں تہنایا کسی کے ساتھ نہیں جانا چاہئے۔ یہ غیر اخلاقی حرکت کے زمرہ میں آتا ہے اور اس سے دعوت کرنے والے شخص کے لئے ہنگامی طور پر مشکلات پیدا ہوتی ہیں اور اس کے دل میں متعلقہ فرد کے خلاف نفرت جنم لے سکتی ہے۔

← کسی کی طرف سے دعوت پر جائز دعوت کو قبول کرنا چاہئے۔ بغیر کسی شرعی سبب یا عذر کے مسلمان بھائی کی دعوت کا بائیکاٹ نہیں کرنا چاہئے۔ البتہ نفل روزہ کی حالت میں یہ رعایت ہے کہ چاہے تو روزہ توڑ کر دعوت کھالیا جائے اور چاہے تو نہ توڑا جائے اور دعوت دینے والے کے حق میں اللہ تعالیٰ سے خیر و برکت کی دعاء کر دی جائے۔ تاہم ایسی دعوت کو قبول کرنے سے انکار کر دیا جائے جن میں اللہ تعالیٰ کی علائقہ نافرمانی ہو رہی ہو، مثلاً: منگنی، شادی، بیاہ، ولیمہ کی تقریبات میں فضول رسوں یا گانے بجانے کا ارتکاب، ساگرہ کی رسم وغیرہ۔ ایسی تقریبات اور مجالس سے اجتناب بائیکاٹ ضروری ہے ورنہ ان میں شریک ہونے والا فرد بہر حال گنہگار ہوگا، العیاذ باللہ!

← کھانے پینے کی اجتماعی دعوتوں اور پروگراموں میں کھانے پینے میں حرص کا شکار ہونے سے بچنا چاہئے، جیسے آج کل اجتماعی تقریبات وغیرہ میں یہ بات دیکھی جاتی ہے کہ کھانا کھانے کے دوران میں اپنی پلیٹ وغیرہ کو زیادہ سے زیادہ بھرنے کی کوشش کی جاتی ہے، جس سے دوسروں کی حق تلفی ہوتی ہے۔ یہ بہت بڑی غیر اخلاقی حرکت ہے۔ اس لئے ہم جس عظیم نبی (صلی اللہ علیہ وسلم) کے پیروکار ہیں، انہوں نے کھانے پینے کے جن اسلامی آداب کی ہمیں تعلیم و رہنمائی دی ہے ان میں دوسرے ساتھیوں کے حقوق کا خیال رکھنا بھی ایک اہم دینی مقصد بتایا گیا ہے۔

← کسی چیز (دیوار، کرسی وغیرہ) کے ساتھ ٹیک لگا کر نہ کھایا جائے۔

← غذا اطمینان کے ساتھ اور بیٹھ کر کھائی اور پی جائے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم عموماً گھٹنوں کے بل بیٹھ کر کھانا تناول فرماتے تھے۔

← کھانا کھانے کے بعد ہاتھ صاف کرنے سے پہلے اپنی انگلیاں خود چاٹنی جائیں یا کسی سے چٹوالی جائیں، مثلاً: بیوی یا اولاد وغیرہ کو! ممکن ہے کہ یہ بات کسی کو عجیب لگے کہ ”..... انگلیاں کسی کو چٹوالی جائیں۔“ لیکن اصل بات یہ ہے کہ حدیث نبوی (صلی اللہ علیہ وسلم) میں یہی صراحت موجود ہے اور ہم مسلمان اس تعلیم کے مکلف ہیں۔ کیونکہ ممکن ہے کہ جو تھوڑا سا کھانا انگلیوں کو لگا ہوا ہے، اللہ تعالیٰ کی برکت اسی میں موجود ہو اور انگلیاں نہ چاٹنے یا نہ چٹوانے کی صورت میں ہم اس برکت

سے محروم رہ جائیں۔

← کھانا کھاتے ہوئے اگر کھانے کے کچھ ذرے یا کوئی لقمہ وغیرہ نیچے گر جائے تو اسے اٹھالیا جائے اور اس پر اگر مٹی یا ریت وغیرہ لگ گئی ہو تو اسے صاف کر کے وہ لقمہ وغیرہ کھالیا جائے۔ اسے پھینکا نہ جائے ورنہ اس صورت میں حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق اسے شیطان استعمال کر لے گا۔ لیکن افسوس کہ لوگ اس نبوی تعلیم کی خلاف ورزی کرتے ہیں اور ڈھٹائی سے کرتے ہیں۔ ہم لوگ گرے ہوئے لقمہ وغیرہ کو اٹھانے میں اپنی توہین اور سبکی محسوس کرتے ہیں۔ پھر یہی نہیں بلکہ ہم لوگ سبکوں کے حساب سے کھانا باہر گلیوں، نالیوں اور کوڑا کرکٹ والی جگہوں پر پھینک کر ضائع کرتے رہتے ہیں۔ حدیث رسول صلی اللہ علیہ وسلم میں کھانے کے برتن کو اچھی طرح صاف کرنے کی تعلیم دی گئی ہے، لیکن ہم اس کی پرواہ ہی نہیں کرتے اور برتنوں کے ساتھ لگا ساکن وغیرہ ضائع ہوتا رہتا ہے، انا للہ وانا الیہ راجعون!

← مل کر کھانا کھایا جائے تو اللہ تعالیٰ کھانے میں زیادہ برکت پیدا فرمادیتا ہے۔ نتیجتاً کھانا اگر تھوڑا بھی ہو تو وہ اللہ تعالیٰ کے فضل و برکت سے زیادہ آدمیوں کے لئے کافی ہو جاتا ہے اور وہ سیر ہو جاتے ہیں۔ نیز اس طرح باہمی محبت والفت بھی بڑھتی ہے۔

← کوئی مشروب چیز مثلاً پانی، جوس، دودھ، چائے، دلیہ، پنچنی وغیرہ پیتے وقت برتن میں سانس لینا منع ہے۔ ان اشیاء کو (برتن سے باہر) تین سانس لے کر پیا جائے۔ مگر افسوس کہ ہمارے ہاں عموماً اس ہدایت کا خیال نہیں رکھا جاتا اور اس بارے میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیم کی کھلی خلاف ورزی کی جاتی ہے۔ مشروبات کو بہت سے افراد غناغٹ پی جاتے ہیں اور سانس بھی نہیں لیتے۔ لوگوں کی کثیر تعداد ایسی بھی ہے جو مشروبات کو پیتے ہوئے کم از کم سات آٹھ سانس تو ضرور لیں گے۔ البتہ گرم مشروب یا غدا پیتے وقت استثناء موجود ہے۔ اس صورت میں اسے چسکیوں کے ساتھ تین سے زیادہ سانسوں میں پیا جاسکتا ہے، واللہ اعلم!

← مشک یا مشک نما کسی (تنگ یا کھلے منہ والے بڑے برتن) برتن کو منہ لگا کر پانی پینا جائز نہیں۔ اس لئے ایسے برتن سے کسی دوسرے چھوٹے برتن مثلاً گلاس، جگ وغیرہ میں پانی نکال کر پینا چاہئے۔

← شریعت میں کھانے کے برتن میں پھونک مارنے سے منع کیا گیا ہے، جیسا کہ آج کل ہم دیکھتے ہیں کہ گرم غذا کو ٹھنڈا کرنے کے لئے بعض لوگ پھونک مار کر ٹھنڈا کرتے ہیں۔ یہ طریقہ سنّت

رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی رو سے درست نہیں۔

← کھانے پینے کے اسلامی آداب میں سے ایک اہم ادب یہ بھی ہے کہ بیٹھ کر کھایا پیا جائے۔ اگرچہ بعض احادیث رسول ﷺ سے کھڑے کھڑے اور پینے کا جواز ملتا ہے لیکن مجبوری اور اضطراری کیفیت میں ایسا کیا جاسکتا ہے۔ ورنہ اصل بات یہی ہے کہ حتی الامکان بیٹھ کر ہی کھایا اور پیا جائے۔ افضل عمل یہی ہے۔ جن احادیث میں کھڑے ہو کر کھانا پینا ثابت ہے، وہاں جواز ہے تاکید نہیں! چنانچہ صحیح طریقہ یہی ہے کہ بیٹھ کر ہی کھانے پینے کا عمل سرانجام دیا جائے، جیسا کہ بعض احادیث میں کھڑے ہو کر کھانے پینے سے منع کیا گیا ہے۔ اسی لئے مشہور تابعی قتادہ رحمہ اللہ کے سوال کا جواب دیتے ہوئے جلیل القدر صحابی انس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ ”کھڑے ہو کر کھانا پینا سب سے بدتر یا سب سے زیادہ ضعیف (گندا) عمل ہے۔“

کھڑے ہو کر کھانے پینے کی بہت سی قباحتیں ہیں، مثلاً کچھ قباحتیں درج ذیل ہیں:-

1- رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کھڑے ہو کر کھانے پینے سے منع فرمایا ہے۔
2- یہ کافر اقوام کی نقالی کا مظاہرہ ہے، اور احادیث میں غیر مسلموں سے مشابہت سے سختی سے منع کیا گیا ہے اور اس پر سخت وعید سنائی گئی ہے۔

3- کھڑے ہو کر کھانے پینے میں جانوروں کے ساتھ مشابہت بھی ہے، جو اشرف المخلوقات (یعنی انسان) کو کسی طرح بھی زیبا نہیں۔

4- کھڑے ہو کر کھانے پینے میں اکثر جو بھگدڑ مچتی ہے اور جو طوفان بدتمیزی برپا ہوتا ہے، اس سے کون واقف نہیں..... وغیرہ! اس لئے بہتر یہی ہے کہ بیٹھ کر اطمینان اور وقار سے کھانا کھایا اور پیا جائے۔

← کھانا کھلانے والا تقسیم کرنے والا خود سب سے آخر میں کھائے اور پیئے۔ یہ اس کے لئے زیادہ باوقار اور شایان شان انداز ہے۔

← احادیث مبارکہ میں سونے چاندی کے برتنوں میں کھانے پینے سے سختی سے منع کیا گیا ہے اور اس پر آخرت میں عذاب کی شدید وعید سنائی گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو محفوظ فرمائے، آمین! سونے چاندی کے برتنوں میں کھانا پینا فضول خرچی بھی ہے اور تکبر کرنے والوں کا انداز بھی، نیز اس سے دنیا سے محبت اور اس کی طلب بڑھتی ہے اور آخرت کی یاد کم تر ہوتی چلی جاتی ہے، اس لئے اس سے

منع کیا گیا ہے، واللہ اعلم!

← پتھر اور پیتل کے برتنوں میں کھانا پینا جائز ہے۔

(کھانے پینے کے ان اسلامی آداب کو درج کرتے ہوئے مکتبہ دارالسلام، لاہور کی طبع شدہ کتاب ”ریاض الصالحین“ عربی / اردو سے خصوصی استفادہ کیا گیا ہے۔ ادارہ مطبوعات خواتین، لاہور دارالسلام، لاہور کے ذمہ داران کا شکر گزار ہے۔ اللہ تعالیٰ انہیں دنیا اور آخرت میں بہترین اجر عطا فرمائے، آمین!)



لذیذ سلاط اور رائتے میں مذکورہ ”کھانے پینے کے اسلامی آداب میں کھانا کھانے کے بعد کی صرف دو دعائیں درج ہیں، جبکہ ان کے علاوہ بھی کھانے پینے کی کئی دیگر مسنون دعائیں احادیث مبارکہ میں موجود ہیں۔ اس سلسلہ میں استفادہ کے لئے

مکتبہ دارالسلام، لاہور

کی شائع کردہ کتاب

﴿حِصْنُ الْمُسْلِمِ﴾

کا مطالعہ فرمائیے! جزاکم اللہ خیراً!

چند خصوصی امور

اس کتاب میں سلاد اور اوزان وغیرہ کے حوالے سے چند خصوصی معروضات ذیل میں درج کی جا رہی ہیں، ملاحظہ کریں:-

← آلو، گاجر، ٹماٹر..... وغیرہ کے ساتھ مطلوبہ تعداد کے ضمن میں جہاں لکھا ہے کہ ”ایک عدد یا دو عدد یا تین عدد..... وغیرہ“ تو وہ درمیانے سائز کے لینے ہیں، بہت چھوٹے یا بہت بڑے نہیں لینے!

← نمک، چینی، بسی ہوئی سرخ یا سیاہ مرچ وغیرہ کے ضمن میں چمچ سے مراد کھانے کا چمچ / چائے کا چمچ ہے، بڑا چمچ نہیں۔

← تراکیب میں جتنے اوزان لکھے ہوئے ہیں، مطلوبہ سلاد در راستہ کی زیادہ یا کم ضرورت کے حساب سے آپ اسی نسبت سے اس وزن میں اضافہ یا کمی بھی کر سکتی ہیں۔

← حتی الامکان کوشش کریں کہ سلاد اور راستوں میں استعمال ہونے والی سبزیاں اور پھل دہی ہوں۔ فارمی اشیاء سے پرہیز ہی کرنا چاہئے۔ کیونکہ دہی سبزیوں اور پھلوں وغیرہ کے فوائد ہیں وہ (الاماشاء اللہ) فارمی اقسام سے حاصل نہیں ہوتے۔ اسی طرح جس کسی ترکیب میں گوشت بھی لکھا ہوا ہے، تو آپ مرغ کے گوشت کی صورت میں دہی مرغ کا گوشت حاصل کریں اور دوسرے گوشت کی صورت میں چھوٹا گوشت (Mutton) لیں۔ کیونکہ جدید طبی و غذائی تحقیق کے مطابق بڑا گوشت (Beef) اور مرغ کا برائیلر گوشت انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔



اب کھانا کھانے کے حوالے سے چند باتیں:-

- 1- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھو لیجئے، اگر ہاتھ زیادہ میلے ہوں تو انہیں صابن سے دھویئے، اور پھر انہیں تولیہ یا رو مال وغیرہ سے ہرگز خشک نہ کریں۔
- 2- کھانا دسترخوان بچھا کر کھانا کئی طرح کے فوائد کا حامل ہے مثلاً: سلیقہ، نفاست اور شائستگی کا اظہار، کھانے والی جگہ کے صاف رہنے کا فائدہ! ایسے خوشگوار ماحول میں کھانے سے بھوک بھی زیادہ لگتی ہے۔

3- کھانا کھانے کے اوقات مقرر کیجئے اور پھر کھانا پابندی کے ساتھ وقت پر ہی کھائیں۔ اس سے

ایک تو نظام ہضم درست رہے گا اور کھانا کھانے کی ایک Routine قائم ہو جائے گی۔ جس سے وقت پر اور صبح بھوک لگے گی، ان شاء اللہ!

4۔ کھانا اطمینان کے ساتھ اور خوب چبا چبا کر کھانا چاہئے۔ پریشانی کی حالت میں اور عجلت سے کھانا درست نہیں۔ اس سے نظام ہضم متاثر ہوتا ہے اور بھوک ختم ہوتی جاتی ہے۔ کھانا کھانے کے دوران میں رنجیدہ باتوں سے پرہیز کرنا چاہئے بلکہ مسرت انگیز اور دلچسپ باتیں کرنی چاہئیں۔ خوشی اور اطمینان سے قوت ہاضمہ تیز ہوتی ہے اور کھانا صحیح طرح سے ہضم و جذب ہوتا ہے۔ عجلت میں کھانا کھانے کے دوران میں آدمی بڑے بڑے نوالے کھاتا ہے، جو معدہ میں جا کر بد ہضمی کا باعث بن سکتے ہیں۔ بعض اوقات تو اس طرح شدید Food Poisoning شروع جاتی ہے جو بسا اوقات جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔ بڑے بڑے نوالے کھانے سے کھائی ہوئی خوراک کو چھوٹے چھوٹے اجزاء میں تقسیم کرنے اور پھر انہیں قابل ہضم بنانے کے لئے معدہ کو بہت زیادہ زور لگانا پڑتا ہے، اور مسلسل ایسا کرتے رہنے سے بالآخر معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً کئی دیگر امراض پیدا ہوتے ہیں۔ جبکہ غذا کو خوب چبا چبا کر کھانے سے غذا میں لعاب دھن کا کافی مقدار میں شامل ہوتا رہتا ہے جو غذا کو قابل ہضم بنانے میں معدہ کا بہت بڑا معاون ہے۔

5۔ کھانا بھوک لگنے پر ہی کھانا چاہئے، نیز کھانا کھا کر دو تین گھنٹے بعد دوبارہ کھانا یعنی بغیر بھوک کے نہیں کھانا چاہئے۔ ورنہ معدہ کمزور ہو جائے گا اور بھوک نہ ہونے کے برابر رہ کر جسمانی نشوونما بھی متاثر ہوگی۔

6۔ جتنی بھوک ہو اس قدر ہی کھانا چاہئے۔ بھوک سے زیادہ کھانے سے معدہ کے کئی عوارض لاحق ہو سکتے ہیں۔

7۔ کھانا کھانے کے دوران میں پانی کا بہترین طریقہ استعمال جو اطباء نے بتایا ہے، یہ ہے:-
کھانے سے قبل تھوڑا سا پانی پیا جائے، پھر درمیان میں تھوڑا سا پانی پینا چاہئے۔ بہتر یہی ہے کہ کھانے کھانے سے آدھ گھنٹہ قبل ایک دو گلاس پانی پی لیا جائے، نیز دوران طعام میں کم سے کم پانی پینا چاہئے۔ کھانے کے آخر میں پانی بالکل نہ پییں۔ بلکہ کھانے کے آدھ پون گھنٹہ بعد پییں اور وہ بھی مناسب مقدار میں۔ کھانا کھانے کے دوران میں پانی کا بہت زیادہ استعمال اکثر بد ہضمی Food Poisoning کا باعث بن جاتا ہے۔

8- اگر دسترخوان پر کھانے کی مختلف اشیاء موجود ہوں تو پہلے پتی غذا کھانی چاہئے تاکہ وہ معدہ کی رطوبت ہاضمہ (Gastric Juice) کے پیدا ہونے کی محرک بنے۔ پھر دوسری ہلکی غذا کھائیں، اس کے بعد ثقیل اور آخر میں میٹھی غذا کھائیں۔

9- کسی ایک غذا کے بار بار استعمال سے اس کے بارے میں طبیعت متنفر ہونے لگتی ہے، اس لئے پورے ہفتہ کا ایک شیڈول مقرر کر لیا جائے تو بہتر ہوگا، یعنی کس دن گوشت پکانا ہے، کس دن کون سی دال پانے اور کس دن کون سی سبزی..... وغیرہ؟

10- گوشت کو تنہا بھی پکایا جاسکتا ہے لیکن بہتر ہے کہ گوشت میں کوئی سبزی مثلاً کدو، ٹینڈے، آلو وغیرہ ڈال لی جائے۔ اس طرح جسم کو زیادہ قوت حاصل ہوگی۔

11- کسی بھی سالن کو دو وقت سے زیادہ نہ استعمال کریں کیونکہ ایک تو اس کی تازگی برقرار نہیں رہتی، دوسرا یہ کہ اس کے باسی ہونے کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔

12- ایک وقت میں ایک ہی سالن کھایا جائے تو بہتر ہے۔

13- تیز مرچ و مصالحہ جات کا سالن، چٹینے اچار اور تیز چٹنیاں معدہ کے لئے بہت نقصان دہ ہیں۔

14- بہت زیادہ گرم (مثلاً ابلتی ہوئی) اور بہت زیادہ سرد غذا مثلاً برف والا بہت ٹھنڈا پانی وغیرہ معدہ کے لئے سخت نقصان دہ ہیں۔ اسی طرح گرم غذا کے فوراً بعد سرد غذا کے فوراً بعد گرم چیز بھی ہرگز نہ کھائیں۔ ورنہ اس سے فوراً گلا خراب ہو جائے گا، دانتوں کا درد شروع ہو جائے گا اور معدہ جام ہو کر کئی دیگر عوارض لاحق ہو سکتے ہیں۔

15- کھانا کھا کر بعد میں نہانا بھی صحت کے لئے مضر ثابت ہو سکتا ہے، اس لئے یا تو کھانے سے پہلے نہالیں ورنہ کھانے کے دو تین گھنٹہ بعد نہائیں۔

16- کھانا کھانے سے عین پہلے یا بعد میں سخت جسمانی و ذہنی ورزش اور کام صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

17- موسم گرم میں دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ دیر قیلولہ کرنا چاہئے۔

18- خوش ذائقہ اور مرغوب الطبع غذا کھائیے! یہ صحت کو برقرار رکھنے میں بہت مدد دیتی ہے۔

19- کھانا صاف ستھرے اور خوب صورت برتنوں میں کھائیں۔ صفائی ”نصف ایمان“ ہی نہیں بلکہ امراض سے بچنے رہنے کا ایک شاندار نسخہ بھی ہے۔

20۔ رات کا کھانا کھا کر فوراً سو جانا صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔ اگر مسلسل ایسی عادت ہو جائے تو معدہ میں گرانی، صوم، ہضم، بھوک کا بہت کم ہو جانا، بواسیر وغیرہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے رات کا کھانا کھا کر کچھ دیر چہل قدمی کرنا بہت ضروری ہے۔ نیز کھانے کے کم از کم ڈیڑھ دو گھنٹے بعد سونا چاہئے۔



ادارہ مطبوعاتِ خواتین کے زیر اہتمام

خاتونِ خانہ کا دسترخوان سیریز

* چٹے نمکین پکوان * اچار، مرّے اور چٹنیاں
 خود بنائیے! * سبزیوں اور دالوں کی لذیذ
 ڈشیں * میٹھے کھانے * قوت بخش اور مفید
 مشروبات * لذیذ سلاد اور رائتے * چائے،
 سوپ اور یخنیاں * گوشت کے لذیذ پکوان
 * مچھلی اور چاول کی مزیدار ڈشیں * خاتون
 خانہ کا دسترخوان (مجموعہ)

وزن کے پیمانے

یہاں ہم نے ناپ تول کے پیمانوں کے حوالے سے وہی اعداد و شمار دیئے ہیں جو اس کتاب میں درج
ز ایکب میں وزن معلوم کرنے کے لئے ضروری ہیں۔

ایک پاؤ = 250 گرام	ایک رتی = 121 ملی گرام
آدھ کلو = 500 گرام	8 رتی = 1 ماشہ
ایک سیر = ایک کلوگرام (تقریباً)	ایک تولہ = 11.66 گرام
ایک اونس = 28.350 گرام	5 تولے = 1 چھٹانک
ایک اونس = 16 ڈرام = 28.350 گرام	

ایک پونڈ = 6 اونس = 452.592 گرام

کھانے کا چمچ (Tablespone) = 15 ملی لیٹر

چائے کا چمچ (Teaspoon) = 5 ملی لیٹر

کپ (سیال اشیاء کے لئے) = 250 ملی لیٹر

کپ (چینی یا چاولوں کے لئے) = 225 گرام

کپ (آٹا یا کارن فلور وغیرہ کے لئے) = 100 گرام

نوٹ: ایک تولہ تقریباً 11.66 گرام کے برابر ہوتا ہے، اس لئے ایک سے زیادہ تولوں کو گراموں
کی صورت میں برابر وزن معلوم کرنے کے لئے 11.66 سے ضرب دینے سے مطلوبہ وزن معلوم ہو جاتا

ہے۔



ادارہ مطبوعاتِ خواتین، لاہور کی ایک اور اہم کتاب

خاتونِ خانہ کے ٹوٹکے

قیمت: 50 روپے

دستیاب ہے۔

مصالحہ جات کے مفید افعال و اثرات

مصالحہ جات خوراک کے لازمی اجزاء ہیں، جو غذا کو نہ صرف چپٹا، خوشبودار اور خوش ذائقہ بناتے ہیں بلکہ دل پسند بھی بناتے ہیں۔ مصالحے نظام ہضم کو طاقت دیتے اور دوران ہضم میں معدہ کی اصلاح کرتے ہیں، ریاح شکم کو خارج کرتے ہیں اور غذا کو جلد ہضم و جذب بنانے میں معدہ کی رطوبت ہاضمہ (Gastric Juice) کی مدد کرتے ہیں۔ یہ مصالحہ جات کے وہ افعال و خواص اور فوائد ہیں جو ان کو اعتدال کے ساتھ استعمال کرنے میں ہمیں میسر آتے ہیں۔ اگر ان کو ضرورت سے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو یہی اشیاء فوائد کی جگہ پر نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں، یعنی Excess of Everything is bad۔ ”ہر چیز کی بے اعتدالی یا زیادتی بری ہوتی ہے۔“ والی بات ثابت ہو سکتی ہے۔ اللہ تعالیٰ محفوظ فرمائے، آمین!

چنانچہ آپ نے بہت سے لوگوں کو یہ شکایت کرتے دیکھا ہوگا کہ ”معدہ خراب ہے۔ زیادہ چپٹے اور مصالحہ دار کھانے کھا کر معدہ میں بڑی جلن ہوتی ہے.....“ وغیرہ!..... اس لئے مصالحوں کو اعتدال کے ساتھ ہی استعمال کرنا چاہئے۔ اگر کبھی غلطی سے مصالحہ جات، سلا دیا سالن میں زیادہ شامل ہو جائیں تو کھانے کے ساتھ کچھ دن وہی ضرور استعمال کریں تاکہ مصالحہ جات کی وجہ سے معدہ میں جلن وغیرہ نہ ہو۔ یاد رکھیں! مصالحہ جات کا زیادہ استعمال بہر حال صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ وقتی طور پر بہت زیادہ چپٹے کھانوں سے مزہ آتا ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے لیکن یہ ایسا ہی ہے جیسے گھوڑے کو مسلسل چابک مار کر تیز دوڑانا، جو بالآخر جلد تھک جاتا ہے اور پھر چلنے سے انکار کر دیتا ہے۔ یہی معاملہ معدہ کا ہے۔ اس لئے مصالحوں کے استعمال میں احتیاط سے کام لیجئے اور صحت مندرھیئے!

○ نمک (Salt): نمک کا مزاج گرم و خشک ہے۔ نمک بھوک لگاتا اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔ معدہ و جگر کو تقویت دیتا ہے۔ پیٹ کی ریاح خارج کرتا اور سینہ کے جھے ہوئے بلغم کو اکھاڑتا ہے۔ پیٹ کے درد کو رفع کرتا ہے۔ ملین تاثیر بھی رکھتا ہے، چنانچہ متلی اور قے کو روکتا ہے۔ نمک کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس کے کثرت استعمال سے ہائی بلڈ پریشر اور دیگر امراض قلب لاحق ہوتے ہیں، نیز بدن لاغر ہوتا جاتا ہے۔ نمک کے زیادہ استعمال سے دماغ اور نظر کمزور ہوتے ہیں، نیز اس کے کثرت استعمال سے خون میں سمیت پیدا ہو کر سوداوی خلط غالب آتی ہے، جس سے خون جلتا ہے اور خارش پیدا

ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر اور استقاء (Dropsy) کے مریضوں کے لئے نمک سخت نقصان دہ ہے۔۔۔۔۔ حقیقت یہ ہے کہ نمک اللہ تعالیٰ کی ایک زبردست نعمت ہے، نمکین غذا میں لذت اسی سے قائم ہے مگر اس کو اعتدال سے استعمال کرنا بہت ضروری ہے۔

○ سرخ مرچ (Red Pepper):- سرخ مرچ کا مزاج گرم و خشک ہے۔ غذا میں لذت پیدا کرنے میں مرچ سرخ کا بھی بہت دخل ہے۔ غذا کو ہضم کرتی، بھوک لگاتی اور غذا کی اصلاح کرتی ہے۔ معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ آنتوں اور دل کو تحریک دیتی ہے۔ ہیضہ میں خصوصاً بہت مفید ہے۔ قبض رفع کرتی ہے۔ اس کے زیادہ استعمال سے معدہ اور آنتوں میں السر پیدا ہونے کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔ بوسیر، آتشک، سوزاک اور جریان کے مریضوں اور گرم مزاج والے اشخاص کے لئے سرخ مرچ کا تھوڑا سا زیادہ استعمال بھی مضر ہے۔ سرخ مرچ کے زیادہ استعمال سے خون میں فساد پیدا ہو جاتا ہے، نیز ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔

○ سیاہ مرچ (Black Pepper):- مرچ سیاہ کا مزاج گرم و خشک ہے۔ طعام کو ہضم کرتی ہے معدہ، اعصاب اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔ متلی اور تے کو روکتی ہے ہیضہ، درد شکم اور بد ہضمی میں مفید الاثر ہے۔ کاسر ریاہ ہے یعنی پیٹ کی ریاہ کو توڑ کر خارج کرتی ہے۔ شہد کے ہمارا نزلہ و زکام، بلغمی لھانسی اور، مہ میں بھی کافی مفید ثابت ہوتی ہے۔

() زیرہ سفید (Cumin):- زیرہ گرم و خشک ہوتا ہے۔ معدہ کی اصدان کرتا، جگر معدہ اور آنتوں کو تقویت دیتا اور ہاضم ہے۔ ضعف معدہ، بد ہضمی، درد معدہ، نفخ معدہ اور رت سے پیدا ہونے والی بچگی، مروڑ اور اسہال وغیرہ میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ پیٹ کی ریاہ کو خارج کرتا ہے۔ تے و متلی کو روکتا ہے۔ بھوک لگاتا اور بڑھاتا ہے۔ عورت کا دودھ بڑھانے کے لئے دیگر مٹولد شیر ادویہ میں اسے بھی شامل کرتے ہیں۔ رکے ہوئے حیض کو جاری کرتا ہے۔

○ دھنیا خشک (Coriander):- دھنیا خشک کا مزاج سرد و خشک ہے۔ دل، دماغ اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ مفرح قلب ہے۔ پیٹ کی ریاہ کو خارج کرتا ہے۔ گرمی سے ہونے والے نزلہ و زکام کو ختم کرتا ہے۔ تخیج معدہ (Gas Toruble) کو ختم کرنے میں بہت مشہور ہے۔ ہاضمہ کو طاقت دیتا اور اس کی اصلاح کرتا ہے۔

○ ہلدی (Turmeric):- ہلدی کا مزاج گرم و خشک ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتی ہے۔

خون کو صاف کرتی ہے۔ بلغم کو خارج کرتی ہے۔ چنانچہ اس مقصد کے لئے اسے بلغمی کھانسی، نزلہ و زکام اور دمہ میں شہد یا مناسب ادویہ کے ہمراہ استعمال کرتے ہیں۔ یرقان سدھی، استقاء اور جگر کے دیگر امراض میں مفید دموثر ہے۔ جسم کی اندرونی چوٹوں کو مندمل کرتی اور اندرونی دردوں کو رفع کرتی ہے۔

○ لوگ (Clove):- لوگ کا مزاج گرم و خشک ہے۔ بھوک لگاتا اور کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ ضعف معدہ و جگر، بد ہضمی، نفخ شکم، قویج، متلی دتے، بلغمی کھانسی، دمہ اور ضعف باہ میں مفید دموثر ہے۔ دل کو فرحت دیتا ہے۔ اندرونی بیرونی ورموں اور درد دندان کے لئے مفید ہے۔ چنانچہ اندرونی ورم کی صورت میں اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں جبکہ بیرونی ورموں اور (درد دندان کی صورت میں) دانتوں پر اس کے تیل کو لگاتے ہیں۔

○ دارچینی (Cinnamon):- دارچینی کا مزاج گرم و خشک ہے۔ اعضاءِ ربیہ کو طاقت دیتی ہے۔ حیض کو جاری کرتی ہے۔ دردوں کو تسکین دیتی، بلغمی کھانسی اور دمہ میں مفید اثر کرتی ہے۔ نزلہ و زکام کو ختم کرتی ہے۔ بھوک کو زیادہ کرتی ہے، چنانچہ بھوک کی کمی میں مناسب مقوی معدہ و ہاضم ادویہ کے ہمراہ اسے استعمال کرنا چاہئے۔

○ سونف (Fennel):- سونف گرم و خشک ہوتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ حیض جاری کرتا ہے۔ جگر، تلی اور گردوں کے سدوں کو کھولتا ہے۔ بینائی اور دماغ کی طاقت کے لئے اس کا مفید موثر ہونا مشہور عام ہے۔ گائے کے دودھ میں اکیلے سونف یا دیگر چند موثر دواؤں کا سفوف ملا کر بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں استعمال کریں تو ان میں دودھ کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ کی ریاح کو خارج کرتا اور عمل ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔

○ جانفل، جاوتری (Nut-meg):- جانفل اور جاوتری دونوں کا مزاج گرم و خشک ہے۔ معدہ اور جگر کو تقویت دیتی ہیں۔ قلب کو فرحت دیتی ہیں۔ معدہ کی قوت ہاضمہ کو بڑھاتی ہیں اور آنتوں میں تحریک پیدا کر کے فضلہ کے اخراج میں تیزی اور آسانی پیدا کرتی ہیں، گویا دوسرے لفظوں میں کہا جاسکتا ہے کہ قبض کو رفع کرتی ہیں۔ زائد رطوبات کو خشک کرتی ہیں۔ مقوی باہ بھی ہیں۔ جاوتری مرض سلسل البول میں بہت مفید دموثر ہے۔

○ رائی (Mustard):- رائی گرم و خشک ہوتی ہے۔ ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ غذا کو ہضم کرتی اور بھوک لگاتی ہے۔ پیٹ کی ریاح کو خارج کرتی اور درد شکم کو دور کرتی ہے۔

الاجچی سبز (Cardamom):- الاجچی سبز کا مزاج بعض اطباء کے نزدیک سرد و خشک ہے جبکہ بعض اسے گرم و خشک بتاتے ہیں۔ الاجچی سبز دل اور معدہ کو طاقت اور دل کو فرحت دیتی ہے۔ مثلی، تے، درد شکم، نفخ شکم، ضعف ہضم اور خفقان میں کافی مفید ہے۔ ریاح شکم کو خارج کرتی ہے۔

○ بڑی الاجچی (Greater Cardamom):- بڑی الاجچی گرم و خشک ہوتی ہے۔ دستوں اور مثلی دتے کو روکتی ہے۔ معدہ کو تقویت دیتی ہے، اس لئے ضعف معدہ و ضعف ہضم، نفخ و درد شکم کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ پیٹ کی ریاح کو خارج کرتی ہے۔ مفرح قلب ہے۔



اسلام نے ہر معاملہ میں سادگی پر بہت زور دیا ہے۔ بناء بریں قارئین کرام سے گزارش ہے کہ وہ کھانے پینے کے معاملہ میں بھی حتی المقدور سادگی سے کام لیں اور فضول خرچی سے پرہیز کریں۔ پر تعیش اور مہنگے کھانوں سے اجتناب کر کے اپنی فالتو دولت دین کی اشاعت و ترویج کے کام میں صرف کریں، جزاکم اللہ خیراً!

سلاد کیوں ضروری ہے؟

یہ اہل حقیقت ہے کہ انسان بنیادی طور پر سبزی خور ہے۔ جدید غذائی تحقیق نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ قدیم دور میں انسان جب غاروں اور جنگلوں میں رہتا تھا تو وہ سبزیوں اور پھلوں وغیرہ سے اپنی بھوک مناتا تھا۔ شاید یہی وجہ ہے کہ اس دور کے انسانوں کی عمریں بہت طویل ہوتی تھیں۔ کیونکہ وہ فطرت سے قریب تر زندگی گزارتے تھے۔ اب بھی دیہات میں عموماً دوپہر کے وقت بہت سے لوگ موسم کے مطابق کھانے کے ساتھ مولی، پیاز وغیرہ کا کچا استعمال کرتے ہیں۔ بہت سے تو پیاز + اچار یا پیاز یا مولی میں نمک لگا کر اسی سے کھانا کھا لیتے ہیں۔ یہ بات بڑی عام ہے۔ نتیجتاً شہروں کی نسبت دیہات میں امراض کی شرح بہت کم اور صحت کا گراف زیادہ بڑا ہے۔ کیونکہ دیہات کے لوگ فطرت سے قریب تر زندگی بسر کرتے ہیں۔

سلاد کا تصور جدید بھی ہے اور متنوع بھی۔ اب سلاد کا مطلب یہ ہے کہ اس میں کئی قسم کی سبزیاں یا ترہاریاں شامل ہوں۔ یہ اس لئے کہ اب جدید دور میں ماہرین غذائیات یا معالجین متوازن غذا کھانے پر زور دیتے ہیں، اور متوازن غذا میں سلاد کی موجودگی از بس ضروری ہے۔ متوازن کھانا لمبیات (پروٹین)، نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس)، چکنائی (Fats)، حیاتین (وٹامنز) اور معدنی نمکیات پر مشتمل ہوتا ہے۔ لیکن یہ بڑی عجیب بات ہے کہ ہمارے ہاں گھروں میں سلاد کا استعمال، بشکل دو تین فیصد ہوگا۔ اب جدید میڈیکل سائنس کی تحقیق سے یہ امر واضح ہو گیا ہے کہ سبزیاں کھانے والوں کی عمر گوشت خوروں سے زیادہ اور ان کی صحت گوشت خوروں سے زیادہ اچھی ہوتی ہے۔ ایک جاپانی کا عجیب اور خوشگوار واقعہ ہے۔ وہ دوسری جنگ عظیم میں ایک جزیرہ میں پھنس گیا تھا۔ زندہ رہنے کے لئے اسے مجبوراً پھلوں، سبزیوں اور پتوں کی غذا پر گزارا کرنا پڑا۔ کچھ عرصہ کے بعد جب وہ اپنے شہر میں پہنچا تو اس وقت اس کی عمر 60 سال ہو چکی تھی لیکن وہ اپنی حقیقی عمر سے بہت چھوٹا یعنی تقریباً 40 سال کا محسوس ہو رہا تھا۔ اس کی اچھی صحت کا راز بخوبی ظاہر ہے یعنی سبزیوں، پھلوں اور دیگر سبزیجاتی غذا کا استعمال۔ اگر وہ گوشت کھانا شروع کر دیتا تو وہ کتنے عرصہ تک کھاتا! بالآخر اس کا دل اکتا جاتا۔ اس کے علاوہ مسلسل گوشت کھانے سے اس کا معدہ بھی خراب ہو جاتا اور وہ موٹا بھی ہو جاتا۔ زیادہ گوشت خوری، مرغن، مصالحہ دار اور تلی ہوئی غذائیں ہماری صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہیں۔ جبکہ سبزیوں، ترکاریوں اور

پھلوں میں فوائد ہی فوائد پوشیدہ ہیں۔ ان سے اگر کسی فرد کی صحت پر مضر اثرات مرتب ہوئے (ایسے افراد کی تعداد آٹے میں نمک کے برابر ہوگی) تو وہ اسی صورت میں کہ انہوں نے ان کا استعمال غلط کیا ہو گا۔ مثلاً: مولی کھانے سے قبل یا بعد میں فوراً گرم دودھ یا چائے پی لی۔ اسی صورت میں تونج ہونے کے بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں جو اکثر اوقات جان لیوا بن جاتے ہیں۔ اسی طرح ترش پھل کھانے کے فوری بعد یا پہلے نیم گرم دودھ یا چائے پی لینا۔ یہ صورت عموماً (Food Poisoning) کا باعث بن جاتی ہے۔ ضرورت یا مقدار خوراک سے بہت زیادہ سبزیاں یا پھل استعمال کرنے سے بھی صحت کو نقصان پہنچتا ہے اور طرح طرح کے امراض پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

روزمرہ غذا میں سلاڈ کا استعمال اس لئے بہت ضرورت ہے کہ سبزیوں اور پھلوں میں کافی حیاتین (وٹامنز/ Vitamins) اور معدنی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ ترکاریوں کو آگ پر سالن وغیرہ کی صورت میں پکانے پر وہ کافی مقدار میں ضائع ہو جاتے ہیں، اس لئے ہماری زیادہ سے زیادہ کوشش یہی ہونی چاہئے کہ ہم سبزیوں کو زیادہ تر کچا ہی استعمال کریں۔ اگرچہ بظاہر یہ کام تقریباً ناممکن ہے۔

لیکن یہ تو ہو سکتا ہے کہ سالن کے ساتھ ساتھ مختلف ترکاریوں کو سلاڈ کی صورت میں کافی مقدار میں استعمال کیا جائے اور سلاڈ کو کھانے میں جز و لازم کی حیثیت دی جائے۔ اس صورت میں بھی ہم اللہ تعالیٰ کی ان نعمتوں کو استعمال کر کے ان میں پوشیدہ قدرتی فوائد اور صحت بخش اثرات کو سمیٹ سکتے ہیں۔

کھانے کے ساتھ سلاڈ کا استعمال کھانے کو زود ہضم بنانے کے ساتھ ساتھ صحت بخش بھی ثابت ہوتا ہے۔ سلاڈ مکمل غذا نہیں ہے بلکہ صحت کے حصول اور نظام ہضم کو بہتر بنانے کے لئے معاون غذا ہے۔ غذا کے ساتھ سلاڈ کے استعمال سے غذا متوازن بن جاتی ہے اور صحت و جسمانی نشوونما کے لئے زیادہ مفید الاثر ثابت ہوتی ہے۔ سلاڈ کے استعمال سے جسم کو کافی قوت اور غذائیت ملتی ہے۔ سلاڈ معدے کی تیزابیت کو کنٹرول رکھتا ہے اور معدے کی جلن کو ختم کرتا ہے یا پیدا ہی نہیں ہونے دیتا۔ سلاڈ آنسوؤں کی حرکات دودھ کو تیز کر کے قہمی کو بھی دور کرتا ہے۔ جدید طبی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سلاڈ مختلف قسم کے کینسر کو روکنے میں زبردست کردار ادا کرتا ہے خصوصاً مردوں میں غذا کی نالی، معدے اور آنتوں کے سرطان میں اور عورتوں میں سینے کے کینسر میں۔ نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ اس ضمن میں مختلف سبزیوں اور پھلوں پر تحقیقات میں مصروف عمل ہے۔ N.C.I نے اس سلسلہ میں اب تک جو پیش رفت کی ہے، اس کے مطابق مرد حضرات کے لئے بڑی آنت کے کینسر سے بچاؤ کے لئے سلاڈ، کھیرا، گلگری،

لہسن، پیاز، بند گوبھی اور پھول گوبھی جبکہ خوانین کے لئے سینہ کے کینسر سے بچاؤ کے لئے سلاد، سنگترہ، لیموں، گریپ فروٹ، کدو، سویا بین، میٹھا آلو اور اناج کافی مفید موثر ثابت ہو سکتے ہیں۔ ماہرین سرطان نے مشورہ دیا ہے کہ کینسر سے بچاؤ کے لئے پھلوں اور سبزیوں کو خوب ڈٹ کر کھایا جائے۔ اب ماہرین طب مصنوعی اور روایتی ادویہ سے ہٹ کر غذا سے علاج کو زیادہ ترجیح دے رہے ہیں اور اس ضمن میں خوشگوار، حوصلہ افزا اور حیرت انگیز تجربات ان کے سامنے آئے ہیں۔

ذیل میں ہم کھانے کے ساتھ سلاد کے استعمال سے مختلف صحیح فوائد درج کر رہے ہیں، ان فوائد کو سامنے رکھ کر اپنی غذا میں سلاد کو مختلف اشیاء سے ترتیب دیا جاسکتا ہے:-

✱ کچی سبزیوں اور ترکاریوں میں چیاتین (Vitamins) اور معدنی نمکیات کی مقدار قدرتی طور پر بہت مناسب ہوتی ہے، اس لئے یہ اشیاء انسان کے فطری مزاج اور طبیعت کے زیادہ قریب ہوتی ہیں اور انسانی صحت کے لئے زیادہ مفید و مؤثر ہیں۔

✱ دور حاضر میں وزن میں اضافہ اور موٹاپا جیسے امراض انسانی صحت کے لئے بہت تشویش کا باعث بنے ہوئے ہیں۔ سلاد کی صورت میں کچی سبزیاں نہ صرف ان امراض سے انسان کو نجات دلاتی ہیں بلکہ متناسب الوزن انسان کے وزن کو بڑھنے نہیں دیتیں۔ ایک 39 سالہ ماہر غذا کا واقعہ ہے۔ اس کا وزن بلحاظ عمر ایک صحت مند انسان کی بہ نسبت 15 کلوگرام زیادہ تھا۔ وہ اپنے بڑھتے ہوئے وزن سے متشکر تھا۔ اس نے خود پر ایک تجربہ کیا، جس میں اس نے اپنی غذا میں سے اٹلے، گھی، مکھن، گوشت، تیل، نمک اور شکر (چینی) خارج کر کے اناج کی روٹیاں، چاول، سبزیاں بالخصوص آلو، پھل اور کچھ مچھلی کھانا شروع کر دی۔ حیرت انگیز طور پر اس غذا سے اس کا وزن دو تین ماہ میں ہی کم ہو گیا، جس سے وہ پھر چست و توانا اور صحت مند انسان بن گیا۔

✱ سلاد کی ڈش کھانے کو مزید مزیدار بناتی ہے۔ یہ بات بے شمار افراد کے تجربات میں ہوئی کہ اگر دسترخوان پر سلاد کی ڈش بھی موجود ہو تو کھانا کھانے والے افراد زیادہ رغبت سے کھانا کھائیں گے۔

✱ جن لوگوں کو بھوک کی کمی کی شکایت رہتی ہو، وہ آٹھ دس دن صبح و شام کھانے کے ساتھ سلاد بھی کھائیں تو ان کا یہ مسئلہ دور ہو جائے گا، ان شاء اللہ!

✱ کچی سبزیوں میں ریشہ (Fiber) کافی موجود ہوتا ہے۔ یہ ریشہ انسان کے نظام ہضم میں عمل ہضم و جذب میں بہت معاون ہے۔ غذا جلد ہضم ہوتی ہے قبض اور معدے کی گرانی (یعنی بوجھ) جیسے

امراض لاحق نہیں ہوتے۔ نیز اخراج کا نظام بھی درست رہتا ہے۔

✽ سبزیوں کو پکانے سے ان کے حرارے (کیلو ریز) اور دیگر مفید صحت اجزاء کا کافی حد تک ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کچی ہوئی غذا میں غذائیت کی جو کمی رہ جاتی ہے، وہ سلاڈ کھانے سے پوری ہو جاتی ہے اور اس طرح غذا متوازن بن جاتی ہے۔

✽ سبزیجاتی غذا ہی انسان کے لئے درست اور زیادہ بہتر غذا ہے۔ انسان کی فطری غذا پھل اور سبزیاں ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ انسان جب تک (خصوصاً قدیم دور میں) پھلوں اور سبزیوں وغیرہ سے اپنی بھوک مٹاتا تھا، تب انسانی امراض نہ ہونے کے قریب تھے۔ لیکن اب چونکہ انسان نے دوسری غذاؤں خصوصاً مصنوعی اور غیر فطری غذاؤں کا بے تحاشا استعمال شروع کر رکھا ہے اس لئے انسانی صحت کو لاحق امراض کی یلغار ہو چکی ہے۔

✽ ماہرین غذا و صحت کا کہنا ہے کہ انسان کی اندرونی ساخت و بناوٹ زود ہضم، کم چکنائی اور زیادہ ریشہ دار غذائیں مثلاً اناج، سبزیاں، پھلیاں، بیج، دالیں اور پھل کھانے کے لئے ہوتی تھی۔ انسانی جسم میں آنتوں کی لمبی نالی اللہ تعالیٰ نے اس غرض سے بنائی ہے کہ سبزیوں کی ریشہ دار غذا آہستہ آہستہ جزو بدن بنے جبکہ گوشت خوروں میں ایسا نہیں ہے۔ ویسے بھی اب طبی تحقیق سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ زیادہ گوشت خوری سے منہ، گلے، غذائی نالی، معدہ اور آنتوں کے سرطان (Cancer) کے خطرات بہت بڑھ گئے ہیں۔

✽ سبزیاں کھانے سے انسانی جسم کی شریانوں میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھنے نہیں پاتی بلکہ نارمل رہتی ہے جبکہ گوشت یا چکنائی والی دیگر غذائیں کولیسٹرول کی شرح کو کافی زیادہ کر دیتی ہیں جس سے انسان دل کے امراض خصوصاً بلڈ پریشر، ہارٹ ایک وغیرہ کا شکار ہو جاتا ہے۔

✽ سبزیوں اور پھلوں میں اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے پانی کی کافی مقدار رکھی ہے اور وہ بھی مفید صحت! ایسی غذا کھانے سے یہ پانی انسان کے جسم میں پانی کی کمی بھی پوری کرتا رہتا ہے اور جسم کی بہترین نشوونما میں بھی مدد و معاون ثابت ہوتا ہے۔

✽ جو لوگ مسلسل گوشت اور زیادہ چکنائی والی غذائیں کھا رہے ہیں یا کھاتے رہے ہیں انہیں بھی اب مجبوراً سلاڈ کھانا پڑ رہا ہے، کیونکہ اس کے بغیر ایک تو انہیں لذت نہیں آتی اور دوسرا یہ کہ زیادہ چکنائی والی غذائیں سلاڈ کے بغیر ان کے جسم میں ہضم و جذب نہیں ہو پاتیں۔ اعلیٰ طبقہ کے وہ لوگ جو سبزیوں کو

منہ بھی نہیں لگاتے تھے، اب انہیں بھی سبزیجاتی غذاؤں اور پھلوں کی اہمیت کا احساس ہو گیا ہے اور وہ ترکاریاں اور دالیں وغیرہ اب رغبت سے کھا رہے ہیں۔

✽ مصنوعی مٹھاس، مٹھائیاں، چھنا ہوا سفید آنا (بھوسی اور ریشہ سے ”پاک“) وغیرہ کے استعمال سے یہ تیزی سے جذب ہو کر لبلبہ میں انسولین کی پیدائش کو ضرورت سے زیادہ بڑھا دیتی ہیں، بعد میں انسولین کے زیر اثر جگر میں کو لیسٹرول بھی زیادہ بنتی ہے۔ جس سے ذیابیطس اور دل کے امراض لاحق ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ جبکہ سبزیوں پر مشتمل غذاؤں میں موجود قدرتی شکر (گلوکوز) جسم میں آہستہ آہستہ جذب ہوتی ہے اور وہ خون کو ہموار اور معتدل رکھتی ہے یعنی خون میں کو لیسٹرول کی سطح نہیں بڑھتی، نتیجتاً جسم میں انسولین کی افزائش بھی زیادہ نہیں ہو پاتی۔

✽ سبزیجاتی غذا انسان کو زیادہ چست و توانا رکھتی ہے اور فرحت بخشی ہے۔ دنیا کے مشہور ورزش کار سبزی خور تھے اور اب بھی ہیں۔

✽ سبزیوں کی زیادہ استعمال کرنے والوں کا ذہن بھی تیزی سے کام کرتا ہے جبکہ گوشت خوری کی کثرت سے تخلیقی صلاحیتیں سجد متاثر ہوتی ہیں۔

✽ ماہرین غذا کے نزدیک یہ امر مسلمہ ہے کہ سبزی خوروں کی ہڈیاں زیادہ مضبوط ہوتی ہیں کیونکہ سبزیوں میں کیشیم کا کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ سبزیوں میں کیشیم زیادہ اور فاسفورس کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سبزیوں میں موجود کیشیم ہضم و جذب کے مرحلہ سے گزر کر ہڈیوں کا حصہ بن جاتا ہے جبکہ گوشت میں فاسفورس زیادہ ہوتا ہے اور فاسفورس کی یہ زیادتی جسم سے کیشیم کو خارج کرتی ہے۔ اس کی صورت یہ ہوتی ہے کہ گوشت میں موجود لحمیات (Protiens) کی کثرت سے جسم میں تیزابی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ اس تیزابی کیفیت کی اصلاح کے لئے ہڈیوں سے کیشیم نکلتا ہے اور تیزاب کے ساتھ مل کر بذریعہ پیشاب جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً جسم میں کیشیم کی کمی اور ہڈیوں کی کمزوری..... جیسے عوارض پیدا ہوتے ہیں جو جسمانی کمزوری کا باعث بنتے ہیں۔ افسوس ناک بات تو یہ ہے کہ غذا میں کیشیم کا اضافہ کرنے یا کیشیم کی ادویہ استعمال کرنے سے بھی اس کیشیم کی کمی پھر پوری نہیں ہوتی جو زیادہ گوشت استعمال کرنے سے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔

یہاں ایک بات کا ذکر کرنا بہت ضروری ہے، وہ یہ کہ سلاد کے ان فوائد اور مفید صحت اثرات کو تبھی حاصل کیا جاسکتا ہے جب کہ غذا متوازن ہو، بھوک لگنے پر اور بروقت کھانا کھایا جائے اور سلاد تازہ ہو۔

یہ تو ہو گئے سلاد کے فوائد اور مثبت صحیحی اثرات!

اب ذیل میں سلاد اور رائتوں میں استعمال ہونے والی اشیاء کے الگ الگ صحیحی فوائد و اثرات مختصراً بیان کئے جاتے ہیں تاکہ ہمیں یہ معلوم ہو کہ سلاد میں ہم جو کچھ کھا رہے ہیں ان کے کیا فوائد ہیں؟ سلاد میں یہ سبزیاں، ترکاریاں اور دیگر اشیاء استعمال ہوتی ہیں:-

پالک، شلجم، ٹماٹر، پیاز، کھیرا، پودینہ، ٹلسی کے پتے، سلاد کے پتے، سبز مرچ، ارومی، سرسوں کی نرم کونٹلیں، سبز دھنیا، شملہ مرچ، وہبی، سرکہ، لیموں، گریپ فروٹ، گاجر، مٹر، مونگرے، مولی، چولائی، بھوا، بند گوبھی، مکڑی، لہسن، ادراک اور حسب پسند دیگر سبزیاں وغیرہ۔

بعض لوگ سلاد اور رائتوں میں زیتون کا تیل، روغن بادام اور تیل کا تیل، انڈے، مرغی کا گوشت بھی استعمال کرتے ہیں۔ بہر حال یہ تو اپنی اپنی پسند کی بات ہے۔ سلاد کو کھانے کے ساتھ، سینڈوچ اور برگر وغیرہ میں لگا کر نیزہ سموسوں اور پکوزوں میں شامل کر کے بھی کھایا جاتا ہے۔ سلاد کی ڈش پر سرکہ یا لیموں کا رس بھی چھڑکا جاسکتا ہے۔ اس طرح سلاد کا ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔ لیکن ایسی ترش چیزیں کمزور اعصاب والوں اور نزلہ و زکام کے دائمی مریضوں کے لئے نقصان دہ ہیں۔ اس لئے ایسے افراد کو ترش اشیاء سے پرہیز ہی کرنا چاہئے۔ ایسے افراد سلاد پر لیموں کا رس یا سرکہ کی جگہ پرتلوں کا تیل یا زیتون کا تیل چھڑکیں۔

سلاد کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ سلاد کی اشیاء کو خریدنا ایک تجربہ، ان کو کاٹنا، کترنا اور کدو کش کرنا ایک ہنر اور ان کو ڈش میں ترتیب اور نفاست سے سجانا ایک آرٹ ہے۔

اگرچہ سلاد کی ضرورت و اہمیت کے حوالے سے یہ آرنیکل کافی طویل ہوتا جا رہا ہے، تاہم رائتوں اور سلادوں میں استعمال ہونے والی مختلف ترکاریوں وغیرہ کے افعال و خواص اور صحیحی اثرات کا تذکرہ نامناسب نہیں ہوگا:

سلاد میں استعمال ہونے والی سبزیوں کے افعال و خواص

✽ پالک (Spanish):- اس کا مزاج گرم و تر ہے۔ گلے کے درد کے لئے مفید ہے۔ اس میں وٹامن اے، فولاد اور کیلشیم کافی پایا جاتا ہے۔ اس لئے یہ خون کی کمی اور ہڈیوں کی کمزوری دور کر کے ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے۔ جگر کو طاقت دیتی ہے۔ زود ہضم ہے۔ اطباء گرمی کی زیادتی سے ہونے والے بخاروں میں مریضوں کو اسے بطور غذا تجویز کرتے ہیں۔

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

❖ **شلاجیم (Turnip):** - اس کا مزاج گرم وتر ہے۔ اگر پیشاب تنگی سے آ رہا ہو تو اسے کچا کھانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ بہترین ملیں ہونے کی وجہ سے قبض کے مریضوں کی قبض کشائی کرتا ہے۔ مریضوں کے لئے یہ بہترین غذا ہے۔ اس مقصد کے لئے اسے گوشت کے ساتھ یا تھاپکا کر کھانا چاہئے۔ دل اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ شلجم میں وٹامن سی بھی پایا جاتا ہے۔ شلجم کے سبز پتوں میں کیلشیم کافی موجود ہوتا ہے، جو ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔

❖ **ٹماٹر (Tomato):** - اس کا مزاج معتدل و خشک اور بعض اطباء کے مطابق گرم و خشک ہے۔ مشہور عام بات ہے کہ پھلوں میں جو مقام سیب کو حاصل ہے، وہی حیثیت سبزیوں میں ٹماٹر کو حاصل ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔ موٹاپا، خون کی کمی اور ذیابیطیس میں صبح نہار منہ ایک درمیانہ سرخ ٹماٹر کھانا بیسیوں دواؤں سے زیادہ بہتر ہے۔ اس کے بارے میں مشہور ہے کہ روزانہ باقاعدگی سے صبح نہار منہ ایک سرخ ٹماٹر کھانے والے فرد کا چہرہ ٹماٹر کی طرح سرخ ہو جاتا ہے بشرطیکہ وہ اپنی صحت کا خیال رکھے۔ ٹماٹر میں وٹامن سی بھی کافی پایا جاتا ہے۔ مرض کساح میں جس میں کم عمر بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہو جاتے ہیں، ٹماٹر کا رس بہت مفید رہتا ہے۔ انڈے کی بہ نسبت ٹماٹر میں پانچ گنا زیادہ فولاد (Iron) پایا جاتا ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے بھی یہ ایک نہایت مفید غذا ہے لیکن اس کو زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ کچے ہوئے ٹماٹر میں نمک اور مرچ سیاہ چھڑک کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ موٹاپا یا وزن میں اضافے کو کم کرنے کے لئے ٹماٹر کو زیرہ سفید، لیموں، نمک اور پیاز کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔ ٹماٹر میں کیلشیم بھی پایا جاتا ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما اور مضبوطی کے لئے ایک اچھا ٹانک ہے۔

❖ **پیاز (Onion):** - پیاز کا مزاج گرم و خشک ہے۔ کھانا ہضم کرتا ہے، بھوک لگاتا ہے۔ پیٹ کے اچھارے، درد شکم، قبض، قے وغیرہ کے امراض میں پیاز نہایت مفید ہے۔ زہروں کا تریاق ہے۔ ہیضہ میں خاص طور پر بہت مفید و موثر ہے۔ اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ جراثیم کو مارتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے جگر اور تلی اپنے فعل (Functions) بخوبی سرانجام دیتے ہیں۔ پیاز کی بودور کرنے کے لئے پیاز کو کاٹ کر اس پر نمک چھڑک کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیتے ہیں، دس پندرہ منٹ بعد دھو لیا جاتا ہے۔

❖ **کھیرا (Cucumber):** - اس کا مزاج سرد وتر ہے۔ بے خوابی کو دور کر کے نیند لاتا ہے،

نیز گرمی سے پیدا ہونے والے درد سر کو رفع کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب ٹھل لڑاتا ہے، نیز پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔ جسم کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ بخاروں اور یرقان میں اس کا استعمال کافی مفید ہے۔ بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس کا ریٹھ قبض کو دور کرتا ہے۔ یہ تیزابیت معدہ کو کم کر کے بتدریج ختم کر دیتا ہے۔ بلغمی مزاج اور کمزور اعصاب والے افراد کے لئے اس کا زیادہ استعمال درست نہیں۔

✽ **پودینہ (Peppermint)**: پودینہ گرم و خشک مزاج رکھتا ہے۔ یہ زیادہ تر پیٹ کے امراض مثلاً: معدہ کی کمزوری، پیٹ کا درد، پیٹ کے اٹھارے، بھوک کی کمی، ہیضہ، تے وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پیٹ کی ریاح کو خارج کرتا ہے اور پیشاب کو آسانی سے خارج کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتا ہے۔ بند حیض کو جاری کرتا ہے۔ دمہ اور یرقان میں بھی مفید ہے۔

✽ **ٹلسی کہ پتے (Ogimum Album)**: ٹلسی کا مزاج گرم و خشک ہے۔ معدہ اور دل کو طاقت دیتی اور بھوک لگاتی ہے، نیز کھانا ہضم کرتی اور پیٹ کی ریاح خارج کرتی ہے۔

✽ **سلاد کہ پتے**: اس کا مزاج سرد وتر ہے۔ سلاد کے پتے کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ سلاد معدہ کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ اس کا مسلسل استعمال موٹاپے کو کم کرتا ہے۔ اس میں فولاد کافی پایا جاتا ہے، اس لئے یہ جگر کو طاقت دیتا اور خون کی کمی کو رفع کرتا ہے۔

✽ **سبز مرچ (Green Pepper)**: اس کا مزاج گرم وتر ہے۔ غذا کو ہضم کرتی، بھوک لگاتی، معدہ کو طاقت دیتی اور دل کو تخریک دیتی ہے۔ ہیضہ کی آخری حالت میں جبکہ دل کمزور ہو گیا ہو، مفید اثر کرتی ہے۔ ضعف، ہضم اور لطف شکم کے لئے نہایت مفید ہے۔ اس کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس کے زیادہ استعمال سے معدہ میں جلن اور السر پیدا ہوتا ہے، اس لئے اس کی چٹنی وغیرہ کے ساتھ دہی کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔ سبز مرچ میں وٹامن سی کافی پایا جاتا ہے۔

✽ **اروی (Arum)**: اروی کا مزاج سرد وتر ہے۔ چونکہ یہ دیر ہضم ہے اور پیٹ میں ریاح اور لطف پیدا کرتی اور بطنم پیدا کرتی ہے اس لئے اسے زیرہ سفید، مرچ سیاہ، ادراک، مرچ سرخ وغیرہ کے ہمراہ استعمال کرنا چاہئے۔ کمزور اعصاب والے اور بلغمی مزاج کے حامل افراد سے زیادہ استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔

✽ **سرسوں کی نرم کونپلیں**: اس کا مزاج گرم و خشک ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ اس میں

فولاد کافی موجود ہوتا ہے، اس لئے خون کی کمی میں مفید ہے۔

✽ **سبز دھنیا (Coriander):** - سبز دھنیا کا مزاج مرکب القوی ہے۔ بھوک زیادہ کرتی، معدہ کو طاقت دیتی اور تجیر معدہ کو روکتی ہے۔ پیاس کو تسکین دیتی ہے۔ صفراء کی زیادتی کو کم کرتی اور معدہ کی سوزش اور السر (Ulcer) کو ختم کرتی ہے۔ عام جسمانی گرمی کو دور کرتی ہے۔ اس میں وٹامن اے کافی موجود ہے جو نظر کی کمزوری کو دور کر کے نظر کو طاقت دیتی ہے۔

✽ **شملہ مرچ (Shimla Pepper):** - شملہ مرچ کا مزاج گرم وتر ہے۔ دیگر اجزاء کے ساتھ اس میں وٹامن سی بھی کافی موجود ہوتا ہے۔ غذا کو ہضم کرتی، معدہ کو طاقت دیتی، بھوک لگاتی اور دل کو تحریک دیتی ہے۔ قبض، ضعف، ہضم اور نفخ شکم میں فائدہ دیتی ہے۔

✽ **لیموں (Lemon):** - لیموں کا مزاج سرد وتر ہے۔ آب لیموں غذا کو ہضم کرتا، معدہ کو طاقت دیتا، خوب بھوک لگاتا ہے۔ تھکے اور تھکی کو روکتا ہے۔ خون اور صفراء کی گرمی کو اعتدال پر لاتا ہے۔ لیموں کا شمار قدرتی طور پر پیدا شدہ ان اغذیہ میں ہوتا ہے جو وٹامن سی کا خزانہ ہیں۔ اس لئے لیموں کو مرض اسکردی (جس میں مسوڑھے پلپے ہو جاتے ہیں اور ان سے خون بہتا ہے) کی بہترین دوا تسلیم کیا گیا ہے۔ لیموں پیٹ کی ریاح کو خارج کرتا ہے اور معدہ کے دیگر امراض میں بھی کافی مفید ہے۔ یہ سرد اور بلغمی مزاج والے اور کمزور اعصاب والے افراد کے لئے مضر ہے۔

✽ **گریپ فروٹ:** - گریپ فروٹ کا مزاج، افعال و خواص اور اثرات تقریباً وہی ہیں جو لیموں کے ہیں۔

✽ **گاجر (Carrot):** - گاجر کا مزاج گرم وتر ہے۔ دل، دماغ، جگر، معدہ اور اعصاب وغیرہ کو طاقت دیتی ہے، خون پیدا کر کے خون کی کمی دور کرتی اور خفقان کو رفع کرتی ہے۔ عام جسمانی کمزوری میں بدن کو طاقت دیتی ہے۔ کھانسی کو رفع کرتی ہے، اس مقصد کے لئے اسے بھون کر یا مرہ بنا کر کھاتے ہیں۔ اس میں وٹامن اے، بی اور سی بھی پائے جاتے ہیں خصوصاً وٹامن اے، اس لئے یہ نظر کی کمزوری کی صورت میں نظر کو طاقت دیتی اور ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے۔ ماہرین طب نے اسے غریبوں کے لئے سب کا نعم البدل قرار دیا ہے۔ گاجر میں بیٹا کیروٹین بھی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ گاجر سرطان (کینسر) کو روکتی ہے۔ اس کا جوس پینے سے پیشاب کی بندش یا جل کر پیشاب آنے کی شکایت دور ہو۔

✽ **مٹر (Peas):** - مٹر کا مزاج سرد و خشک ہے۔ مٹر میں پروٹین، نشاستہ اور وٹامن بی 1 کی

کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ کمزور بدن والوں کو موٹا کرتا ہے۔ چونکہ یہ بادی ہوتا ہے، اس لئے اسے جوش دے کر نرم کر کے سلاد میں شامل کرنا چاہئے۔

✽ **مولی (Radish):**۔۔ مولی کا مزاج گرم و خشک ہے جبکہ بعض اطباء اسے سرد و خشک کہتے ہیں۔ مولی کے بارے میں مشہور ہے کہ یہ غذا کو جلد ہضم کرتی ہے لیکن خود دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ بوا سیر کے مریضوں کے لئے مولی کا پانی بہت مفید ہے۔ مولی کے پتوں کا پانی یرقان کو رفع کرنے میں نہایت اثر انگیز ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ مولی کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑیا گنے کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔ مولی ریاخ کو خارج کرتی ہے۔ خون میں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھ جائے تو مولی کے استعمال سے یورک ایسڈ نارمل حالت میں آجاتا ہے۔

✽ **چولائی (Amaranthus):**۔۔ چولائی کا ساگ سرد و تر مزاج رکھتا ہے۔ زود ہضم ہوتا ہے، گرمی کے بخاروں، تپ دق، بوا سیر، خونی تے، خون حیض کی زیادتی اور کھانسی کے ساتھ خون آنے کو روکنے میں بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ جدید طبی تحقیقات کے مطابق چولائی کا ساگ امراض قلب، قبض رفع کرنے، پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرنے اور ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور دیگر امراض قلب میں بہت مفید اثرات رکھتا ہے، نیز جگر کو تقویت دے کر اس کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ خون کی کمی میں بھی بطور غذا استعمال کیا جاتا ہے۔

✽ **بتھوا (Goos' foot Plant):**۔۔ بتھوا کا مزاج سرد و تر ہے۔ جگر کو طاقت دیتا اور اس کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ زود ہضم اور ملین شکم ہے، چنانچہ یہ معدہ کو طاقت دیتا اور قبض کو رفع کرتا ہے۔ جگر کے امراض میں خصوصاً بہت مفید اثرات رکھتا ہے۔ چنانچہ استقاء، یرقان، ضعف جگر، حرارت جگر اور گرم بخاروں میں مفید و موثر ہے۔ گرم کھانسی اور سل و دق کے لئے بھی نافع ہے۔ اس میں فولاد بھی موجود ہوتا ہے، اس لئے خون کی کمی والے مریضوں کے لئے ایک اچھی غذا ہے۔

✽ **بند گوبھی (Cabbage):**۔۔ بند گوبھی کا مزاج سرد و تر ہے۔ اس میں مختلف حیاتیاتین (Vitamins) اور نمکیات موجود ہیں۔ اس کا رس (Juice) معدے کے السر کے لئے بہت مفید ہے۔

✽ **ککڑی (Cucumber):**۔۔ سرد و تر مزاج رکھتی ہے۔ جسم میں صفراء اور خون میں گرمی پیدا ہو جائے تو اس میں تسکین دیتی ہے۔ شدت پیاس میں بھی مسکن اثر رکھتی ہے۔ گرم مزاج والوں کے لئے

خصوصاً موافق ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں مفید الاثر ہے۔

✽ **لہسن (Garlic):** - لہسن کا مزاج گرم خشک ہے۔ بلغمی اور عصبی امراض مثلاً فالج، لقوہ، رعشہ، وجع المفاصل (بڑے جوڑوں کا درد)، عرق النساء (چھوٹے جوڑوں کا درد)، درد کمر، کھانسی، دمہ اور پرانے بخاروں کے لئے مفید الاثر ہے۔ لہسن صدیوں سے ہائی بلڈ پریشر کے لئے بہت مفید مانا گیا ہے اور استعمال ہو رہا ہے۔

✽ **ادرنک (Ginger):** - تازہ ادرنک کا مزاج گرم خشک ہے۔ غذا کو ہضم کرتی اور معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ ریاح کو خارج کرتی ہے۔ اکثر امراض معدہ مثلاً نفخ شکم، درد شکم، بھوک کی کمی وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں۔ خشک کی ہوئی ادرنک (یعنی سوئٹھ) بلغمی مزاج والے اشخاص کے لئے نہایت مفید دوامانی گئی ہے۔ کھانسی میں بھی فائدہ دیتی ہے۔

✽ **چقندر (Beetroot):** - اس کا مزاج گرم وتر ہے۔ بلین طبع ہے، اس لئے بقبض کو رفع کرنے کے لئے کافی مفید ہے۔ چقندر عام جسمانی کمزوری اور امراض قلب میں بھی مفید ہے۔ معدہ کو تقویت دیتی اور ہضم کی اصلاح کرتی ہے۔ اس کا استعمال جسم میں گرمی پیدا کرتا ہے۔ جدید طبی تحقیق کے مطابق درمیانے سائز کے دو تین چقندر روزانہ استعمال کرنے سے سرطان (Cancer) کا خطرہ دور ہو جاتا ہے، ان شاء اللہ!

اوپر ہم نے جن سبزیوں کے افعال و خواص اور مفید اثرات تحریر کئے ہیں، یہ وہ ہیں جو عموماً تہیاد یا دیگر ترکاریوں کے ساتھ بطور سلا د استعمال ہوئی ہیں۔ اس کتابچے میں درج سلا د کی ترکیب میں ان کے علاوہ بھی کئی سبزیاں شامل ہیں، جو بطور سلا د عموماً بہت کم استعمال ہوتی ہیں۔ مزید تفصیلات اور معلومات کے لئے ادارہ کی آئندہ شائع ہونے والی کتاب ”پھلوں اور سبزیوں سے آسان علاج“ ملاحظہ فرمائیں۔

ادارہ مطبوعاتِ خواتین، لاہور کے زیر اہتمام

خاتونِ خانہ کا دستر خوان سیریز

کی 10 مقبول عام کتب خود خریدیے، دوسروں کو تحفہ دیجئے!

سلاد

سادہ سلاد

(۱)

دو عدد	✱	کھیرے
دو عدد	✱	لیموں
پانچ عدد	✱	چھوٹی لال مولی
چار پانچ عدد	✱	درمیانے سائز کے ٹماٹر
ایک عدد	✱	درمیانے سائز کا پیاز
حسب ذائقہ	✱	نمک
پانچ چھ عدد	✱	بزمرج
چار پانچ عدد	✱	سلاد کے پتے
ایک عدد	✱	سفید مولی
		زرکبہ بنا ری:

پہلے تمام سبزی کو دھولیں۔ اب سلاد کو بہت باریک کاٹ کر ڈش کے درمیان میں رکھیں، پھر کھیروں کے منہ کی طرف سے ایک ایک ٹکڑا کاٹ کر ان کی کڑواہٹ دور کریں اور ان کا چھلکا کا اتار کر گول قتلے کاٹیں اور ڈش کے کناروں پر ساتھ ساتھ رکھیں۔ پھر سرخ مولی اور سفید مولی کے پتے اتار کے ان کے گول قتلے کاٹیں اور ڈش میں سجائیں۔ بزمرجوں کے بیج نکال کر ٹماٹر کے قتلوں کے اوپر کاٹ کر رکھیں۔ اس کے بعد پیاز کو چھیل کر گول لچھے کاٹیں اور انہیں کسی برتن میں ڈال کر نمک لگا کر رکھ دیں۔ دس پندرہ منٹ کے بعد ان کو دھو ڈالیں۔ اس طرح ان کی کڑواہٹ اور بدبودار ہو جانے لگی۔ پیاز کے ان لچھوں کو بھی خوبصورتی سے گول دائرے کی صورت میں ڈش میں سجادیں۔ اب تمام سلاد پر ایک عدد لیموں نچوڑ دیں اور دوسرے لیموں کے چار ٹکڑے کر کے ان کو سلاد کے درمیان میں جوڑ کر رکھ دیں۔ سلاد تیار ہے۔

(اسم: لؤ):

آلو (ابلا ہوا)	✽	ایک عدد
گکڑی	✽	ایک عدد
سلاد	✽	ایک گھٹھی
درمیانے سائز کا کھیرا	✽	ایک عدد
ٹماٹر	✽	دو عدد
سبز مرچ	✽	چار پانچ عدد
سرخ مولی	✽	چار پانچ عدد
پیاز	✽	ایک عدد
چقندر	✽	ایک عدد
نمک	✽	حسب ضرورت

ذریعہ: نیاری:

پیاز کو گول لچھوں میں کاٹ کر نمک لگا کر دھولیں تاکہ ان کے کڑواہٹ اور بدبو کافی حد تک دور ہو جائے۔ گکڑی کو درمیان میں سے دو ٹکڑوں میں کاٹ کر چوڑائی میں دونوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ کھیرے کی کڑواہٹ دور کر کے اسے چھیل کر گول قتلوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ سبز مرچ کے بیج نکال کر اسے بھی کاٹ لیں۔ سرخ مولیوں کے پتے وغیرہ دور کر کے ہر مولی کے چار پانچ ٹکڑے کر لیں۔ چقندر کو چھیل کر اس کے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ ٹماٹر کو گول قتلوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ ابلے آلو کے چند ٹکڑے کر لیں۔ اب سلاد کے پتوں کو اچھی طرح دھو کر انہیں بڑے بڑے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ کر ڈش میں بچھائیں اور پھر ان پر باقی تمام اشیاء نفاست سے لگا دیں۔

(اسم: لؤ):

درمیانے سائز کے ٹماٹر	✽	دو عدد
درمیانے سائز کے پیاز	✽	ایک عدد

دو عدد	✽	کھیرا
ایک کپ	✽	سلاد کے پتے
ایک کپ	✽	تلسی کے پتے
آدھا کپ	✽	دھنیا
حسب ذائقہ	✽	نمک
آدھا کپ	✽	پودینہ کے پتے
تین چار عدد	✽	سبز مرچ
1/4 کپ	✽	ادرک

ترکیب بنائی:

پہلے ٹماٹر، پیاز، کھیرا، سلاد کے پتے کاٹ کر الگ الگ رکھ لیں۔ ادرک کو صاف کر کے باریک کاٹ لیں۔ نیز سبز مرچ کو بھی باریک کاٹ لیں۔ اب کٹے ہوئے ٹماٹر، کھیرا اور سلاد کے پتوں کو نفاست اور ترتیب سے ایک ڈش میں گول دائرے کی صورت میں سجائیں۔ ان کے اوپر سبز مرچ اور ادرک کو چھڑک دیں اور آخر میں پودینہ کے پتے، دھنیا اور تلسی کے پتے نفاست سے سجادیں۔ اگر چاہیں تو ان پر لیموں کاٹ کر بھی چھڑک سکتی ہیں۔ حسب ذائقہ نمک چھڑک دیں۔

کریم اور ناشپاتی کا سلاد

(لحز: ۱۰)

آدھا کپ	✽	کریم
دو چمچ	✽	لیموں کا رس
دو کپ	✽	سلاد (باریک کٹا ہوا)
دو عدد	✽	درمیانے سائز کی ناشپاتی (باریک کاٹی ہوئی)
ڈھائی کپ	✽	گرم پانی
دو چمچ	✽	پیاز کا رس
چار پانچ عدد	✽	سلاد کے سالم پتے
آدھا کپ	✽	پسی ہوئی اجوائن

”محکم دلائل سے مزین متنوع و منفرد موضوعات پر مشتمل مفت آن لائن مکتبہ“

نمک * حسب ذائقہ
 سبز مرچ (باریک کٹی ہوئی) * آدھا کپ
 زنگبب بناری:

کسی برتن میں گرم پانی، پیاز کارس اور لیوں کارس ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں، کچے انڈے کی سفیدی جیسا ہونے تک چنچ چلاتی رہیں۔ اب اس میں نمک، اجوائن، سبز مرچ اور ناشپاتی ڈال کر ہاتھ سے مکس کریں۔ کسی دوسرے برتن میں کریم کو اچھی طرح پھینٹ کر بنے ہوئے آمیزہ میں ملائیں اور ہاتھ سے مکس کر لیں۔ اس آمیزہ کو کسی چوکور برتن میں ڈال کر جھنکے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ جھنکے تک اسے حسب سابق ہلاتی رہیں۔ جھنکے پر اسے چوکور ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ ان ٹکڑوں کو سلاد والی پلیٹ میں سلاد کے سالم پتوں پر سجائیں اور ساتھ ہی کٹا ہوا سلاد رکھ دیں۔ مزید سجاوٹ کے لئے آپ کھیرا، نمائرو وغیرہ کاٹ کر رکھ سکتی ہیں۔

کھٹا بیٹھا سلاد

(سبز):
 بند گوبھی (کدو کش کی ہوئی) * دو کپ
 سلاد آئل * آدھا کپ
 سبز پیاز (باریک کترا ہوا) * آدھا کپ
 نمک * حسب پسند
 سفید سرکہ * آدھا کپ
 چینی * ایک تہائی کپ
 کالی مرچ (پسی ہوئی) * تھوڑی سی
 زنگبب بناری:

پیاز اور بند گوبھی کسی کھلے برتن میں ڈال کر مکس کر لیں اس کے بعد نمک، کالی مرچ سرکہ اور سلاد آئل ڈال کر سب چیزوں کو اچھی طرح مکس کر لیں نہایت لذیذ سلاد تیار ہے سلاد والی ڈش میں ڈال کر کچھ دیر کے لئے فریج میں ڈھانپ کر رکھ دیں اور پھر استعمال کریں۔

پھلیوں کا سلاد

		(سبز):
چار ادھر	✽	مکھن
دو عدد	✽	ابلے ہوئے انڈے
ایک عدد	✽	باریک کڑا ہوا پیاز
حسب پسند	✽	نمک
چند ٹہنیاں	✽	سبز دھنیا
تھوڑی سی	✽	پھلیاں (ہلکی سی گلی ہوئیں)
پانچ عدد	✽	ٹماٹر
چار عدد	✽	گو بھی کے پتے
		زرکبب بناری:

کسی برتن میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پھلیاں اباں لیں پھر نکال کر پھیلا دیں تاکہ ٹھنڈی اور خشک ہو جائیں کسی برتن میں پیاز، پھلیاں، نمک اور کترا ہوا سبز دھنیا کس کر لیں انڈے کی سفیدی بھی کاٹ کر اس میں ڈال دیں سلاد کی پلیٹ میں گو بھی کئے پتے بچھا کر اس کے اوپر یہ آمیزہ پھیلا دیں ٹماٹر کاٹ کر اس کے اوپر پھیلا دیں انڈے کی زردی بھی پیس کر سلاد کے اوپر سجادیں مزیدار سلاد تیار ہے۔

آلو، انڈے کا سلاد

		(سبز):
چار عدد	✽	آلو
ایک چوتھائی کپ	✽	سرکہ
حسب پسند	✽	نمک
تین عدد	✽	انڈے
چار پانچ عدد	✽	سلاد کے پتے
حسب پسند	✽	کالی مرچ (پسی ہوئی)

دو عدد	✽	چقندر
آدھا کپ	✽	زیتون کا تیل
ایک چوتھائی کپ	✽	اجوائن (پسی ہوئی)
تین عدد	✽	لوگ
ایک چمچ	✽	بازاری مسٹرڈ

زکبب بناری:

انڈے ابال کر ان کے چھوٹے چھوٹے پیس بنا لیں۔ آلو ابال کر چھیل لیں اور ان کے بھی پیس بنا میں۔ چقندر چھیل کر ابال لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر پھیلا دیں تاکہ خشک اور ٹھنڈے ہو جائیں۔ اب کسی دوسرے برتن میں زیتون کا تیل، سرکہ، مسٹرڈ، مرچ سیاہ اور نمک ملا کر خوب پھینٹیں۔ سلاد کے سالم یا کٹے ہوئے پتے کسی پلیٹ یا ڈش میں دائرے کی شکل میں رکھیں۔ ان پر چقندر اور آلو سجا کر اوپر والا مذکورہ آمیزہ پھیلائیں اور اوپر ابلے انڈوں کے ٹکڑے نفاست کے ساتھ چن دیں۔

عربی سلاد

		(سبز زرا):
دو تین عدد	✽	کھیرے
ایک پاؤ	✽	ٹماٹر
آدھا کلو	✽	بینگن
تین عدد	✽	لیموں
آدھا کلو	✽	دہی
ایک چمچ	✽	زیرہ سفید
چار پانچ عدد	✽	سبز مرچ
حسب ذائقہ	✽	نمک
آدھا چمچ	✽	مرچ سیاہ
چند پتے	✽	سبز دھنیا
تین چار چمچ	✽	گھی یا کھن

ترکیبِ نباری:

تمام سبزیوں کو دھولیں۔ کھیرے اور بیٹنگن چھیل کر ان کے گول نکلے کاٹ لیں۔ ٹماٹر کے بھی درمیانے سائز کے گول قتلے کاٹیں۔ اب گھی یا مکھن میں کھیرے، بیٹنگن اور ٹماٹر کو کچھ دیر تلیں۔ پھر ان تلی ہوئی تینوں اشیاء پر لیموں نچوڑیں اور آدھ گھنٹہ پڑا رہنے دیں تاکہ وہ ترش ہو جائیں۔ اب وہی میں نمک، سیاہ مرچ اور زیرہ ملائیں اور خوب پھینٹیں۔ اس کے بعد اس آمیزہ میں تلی ہوئی تینوں اشیاء یعنی بیٹنگن، ٹماٹر اور کھیرا ملا دیں۔ آخر میں سبز مرچ کے بیج نکال کر اور سبز دھنیا باریک کاٹ کر راستہ کے اوپر چھڑک دیں۔

چٹنی سلاد

(سبز):

چار پانچ عدد	✽	سلاد کے پتے
ایک چمچ	✽	میدہ
دو چمچ	✽	مکھن
ایک چوتھائی کپ	✽	کارن آئل / زیتون کا تیل
آدھا کپ	✽	پانی
آدھا چمچ	✽	مسٹرڈ
ایک چمچ	✽	لیموں کا رس
حسب ذائقہ	✽	نمک
دو تین عدد	✽	درمیانے سائز کے چقندر
ایک چوتھائی چمچ	✽	پس ہوئی مرچ سیاہ
ڈیڑھ چمچ	✽	چٹنی
دو عدد	✽	آلو
دو عدد	✽	گاجر
آدھا پاؤ	✽	مٹر کے دانے
آدھا پاؤ	✽	پھول گو بھی (کٹی ہوئی)

بند گو بھی (کٹی ہوئی) ✽ آدھا پاؤ

زکبب نیاری:

آلو، گاجر، مٹر کے دانے، پھول گو بھی اور بند گو بھی کو اکٹھا ابا لیں۔ اب ان ابلی ہوئی سبزیوں میں سے گاجروں کو چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں، آلوؤں کا چھلکا اتار کر اس کے بھی چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پختہ در کو الگ سے ابا لیں ورنہ یہ باقی سبزیوں کو بھی سرخ کر دے گا۔ اب ان سبزیوں کے علاوہ باقی تمام اشیاء کو ملا کر پکائیں۔ کریم کی طرح ہونے پر چولہے سے نیچے اتار لیں۔ یہ سفید چٹنی ہے۔ ٹھنڈا ہونے پر ایک ڈش میں سلاد کے سالم یا کٹے ہوئے پتے بچھائیں اور اس پر ابلی ہوئی سبزیوں کے ٹکڑے اور سفید چٹنی ملا کر رکھیں۔ یہ چٹنی بھی ہے اور سلاد بھی۔ سلاد آمیز اس چٹنی کو سینڈو چز بنانے میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

فروٹ اینڈ ویکٹیل سلاد

(۱)

		(مجزاؤں)
آدھا پاؤ	✽	گاجر
آدھا پاؤ	✽	پیاز
ایک عدد	✽	درمیانے سائز کی مولی
ایک گٹھی	✽	سلاد کے پتے
آدھا پاؤ	✽	ٹماٹر
چار پانچ عدد	✽	سبز مرچ
آدھا پاؤ	✽	پختہ در
ایک عدد	✽	کھیرا (چھلا ہوا)
تین عدد	✽	انڈے
دو عدد	✽	لیموں
تین عدد	✽	کیلے
چند پتے	✽	پودینہ

ایک چمچ	✽	پسی ہوئی سیاہ مرچ
حسب ذائقہ	✽	نمک

زر کبب بنیاری:

گاجروں کو ڈیڑھ دو انچ لمبائی میں کاٹیں۔ پیاز کو چھبے دار کاٹیں۔ مولیٰ کو چھیل کر اسے گول ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ کھیرے اور نمائز کے بھی گول قتلے بنا لیں۔ سبز مرچ اور چقندر کو بھی چھوٹا چھوٹا کاٹ لیں۔ انڈوں کو ابال کر ان کو گول قتلوں کی صورت میں کاٹ کر کسی الگ برتن میں رکھ لیں۔ کیلے کے بھی چھوٹے چھوٹے گول قتلے کاٹ کر الگ برتن میں رکھ لیں۔ ہر لیموں کے چار ٹکڑے کریں۔ اب ایک ڈش میں سلاد کے سالم یا کئے ہوئے پتے بچھائیں اور ان کے اوپر کیلے، انڈوں اور لیموں کے سوا باقی تمام چیزیں نفاست اور سلیقہ سے سجائیں۔ ارد گرد کیلے کے ٹکڑے لگائیں اور درمیان میں انڈوں کے قتلے اور لیموں کے ٹکڑے سجادیں۔

(۲)

(سجڑا):

ایک عدد (چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں)	✽	سیب
آدھا کلو	✽	بیٹھاد ہی
دو عدد (گول ٹکڑے کاٹ لیں)	✽	درمیانہ سائز کی گاجر
دو عدد (چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں)	✽	درمیانہ سائز کے چقندر
حسب ذائقہ	✽	نمک
ایک چمچ	✽	چینی
آدھا چمچ	✽	سیاہ مرچ

زر کبب بنیاری:

کسی برتن میں تین چار کپ پانی ابالیں۔ ایلٹے ہوئے پانی میں چقندر اور گاجروں کے ٹکڑے ڈال دیں اور ادھر کپے ہونے تک چولہے پر رکھیں۔ پھر اتار کر چھلنی میں نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ اب دہی کو پھینٹ کر اس میں چینی، نمک اور سیاہ مرچ ملائیں اور چقندر اور گاجروں کے ٹکڑے بھی شامل کریں۔ سیب کے ٹکڑے بھی ڈال دیں اور چمچ سے ہلائیں، سلاد کی رنگت گلابی مائل ہو جائے گی۔ برف یا فریج

میں ٹھنڈا کر کے دسترخوان پر سجا لیں۔

(۳)

(حضر: ۱):

دو عدد	✽	کیلے (چھیل کر گول نکلے کر لیں)
ایک چج	✽	لیموں کا جوس
ایک عدد	✽	انٹاس
ایک چھٹانک	✽	بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)
حسب پسند	✽	نمک
آدھا پاؤ	✽	دہی
دو چج	✽	اجوائیں (پسی ہوئی)
آدھا چھٹانک	✽	کشش
دو عدد	✽	مالے

زکبب بناری:

دہی کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں انٹاس کا جوس اور لیموں کا جوس ملا دیں۔ اب دہی میں کٹی ہوئی بند گوبھی ڈال کر اچھی طرح کس کر دیں ایک ڈونگے میں مالے کی پھانکیں، کشش، اجوائیں اور کیلے ڈالیں اور دہی والا آمیزہ ملا کر الٹ پلٹ کر دیں۔ اگر سلاڈ کو ٹھنڈا کرنا چاہیں تو کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

(۴)

(حضر: ۱):

دو چھٹانک	✽	بند گوبھی
دو چھٹانک	✽	انگور
دو چھٹانک	✽	گاجر
ایک چھٹانک	✽	کشش
چار چج	✽	مالے کا جوس

شہد
 ذر کبب بناری: * دوچ

بند گو بھی باریک باریک کتر لیں۔ گاجر دھو کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں انگور اور کشمش صاف کر کے دھولیں۔ یہ تمام چیزیں ایک ڈونگے میں ڈال کر مالنے کا جوس اور شہد ڈال دیں چچ سے اچھی طرح مکس کر دیں مزید ارسلاد تیار ہے۔

(۵)

(لہجہ:)

ایک عدد	*	مولی
ایک پاؤ	*	تربوز کا گودا
دو عدد	*	سگترے
ایک چچ	*	مسٹرڈ
ایک چچ	*	شہد
ایک چچ	*	سرکہ
دوچ	*	زیتون کا تیل

ذر کبب بناری:

مولی دھو کر اس کے ٹکڑے کر لیں سگترے چھیل کر ان کی پھانسیں الگ الگ کر لیں اور تربوز کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اس کے بعد زیتون کا تیل، شہد، سرکہ اور مسٹرڈ کو اچھی طرح مکس کر لیں پھر اس آمیزہ کے اوپر مولی سگترے اور تربوز کے ٹکڑے رکھ دیں۔ حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں۔

سبز یوں اور سویوں کا سلاد

(لہجہ:)

ایک چچ	*	کٹا ہوا ادراک
تین پاؤ	*	سفید گول سویاں (میکرونی)
آدھا چھٹانک	*	سرکہ

ایک کپ	✽	مڑ (ابلے ہوئے)
ایک کپ	✽	گاجر (کٹی ہوئی)
دو تین عدد	✽	درمیانے سائز کے آلو ابال کر کاٹ لیں
پانچ چمچ	✽	چینی
دو چمچ	✽	نمک
ایک چمچ	✽	پسی ہوئی سیاہ مرچ
آدھا کپ	✽	مکھن
تین کپ	✽	دودھ
دو عدد	✽	پیاز
دو چمچ	✽	کارن فلور (مکئی کا آٹا)
چند عدد	✽	سلاد کے پتے (کٹے ہوئے)

www.kitabosunnat.com

ذریعہ تیار ہے:

مکھن کو گرم کر کے اس میں کٹا ہوا پیاز ڈالیں، سرخ ہونے پر اس میں کارن فلور ڈال کر ابلتا ہوا دودھ ڈالتی جائیں اور جلد جلد چمچ ہلاتی رہیں۔ پھر نمک اور سیاہ مرچ ملا کر فوراً تمام سبزیاں ڈال دیں۔ اب اس میں سویاں ڈال کر دو تین منٹ دم کے لئے رکھ دیں، پھر اتار کر پلیٹ وغیرہ میں اتار لیں۔ اب کسی برتن میں سرکہ اور چینی ملا کر اس کی چٹنی بنائیں اور اس پر ڈال دیں۔ اب کٹا ہوا ادراک اس پر چھڑک دیں۔ چینی آمیز یہ سلاد روغنی نان اور روٹی وغیرہ کے ساتھ بہت مزادیتا ہے۔

چکن اینڈ ویکیٹیل سلاد

(ہمزاد):

ایک پاؤ	✽	مرغ کے سینہ کا نرم (اور بغیر ہڈی) گوشت
تین چھٹانک	✽	ابلے آلو
آدھ پاؤ	✽	گاجر
چھ عدد	✽	انڈے
نودس عدد	✽	سبز مرچ

بند گوہی (کدو کش کی ہوئی) ✨ ڈیڑھ چھٹانک
زکببِ نیاری:

مرغ کے گوشت کو پکا لیں۔ ابلے آلوؤں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ گاجروں کو چھیل کر لمبائی میں کاٹ لیں۔ انڈوں کو ابال کر ان کو گول ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ سبز مریچوں کو بیج وغیرہ سے صاف کر کے ان کو گولائی میں کاٹ لیں۔ اب ایک گہری ڈش لے کر مرغ کے گوشت کو درمیان میں رکھ کر باقی اشیاء کو نفاست اور قرینہ کے ساتھ اس کے گرد سجالیں اور فریج یا برف میں ٹھنڈا کر کے دسترخوان کی زینت بنائیں۔

مکس سلاد

(سبز):

دو عدد	✨	آلو
ایک عدد	✨	کھیرا
دو عدد درمیانے سائز کی	✨	گاجر
دو عدد	✨	سیب
حسب ذائقہ	✨	نمک
حسب ذائقہ	✨	کالی مرچ

زکببِ نیاری:

آلو ابال کر چھیل لیں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ کھیرا، گاجر اور سیب چھیل کر ان کو بھی چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ ایک ڈونگے میں یہ تمام چیزیں ڈال کر مکس کر لیں اور ذائقہ کیلئے نمک اور کالی مرچ پسلی ہوئی چھڑک دیں۔

مزیدار سلاد

(سبز):

ایک عدد	✨	کھیرا
آدھ پاؤ	✨	گاجریں

ایک عدد	✽	بندگو بھی
ایک عدد	✽	لیموں
آدھا پاؤ	✽	مولیاں
آدھا پاؤ	✽	پیاز
آدھا چمچ	✽	سویا ساس
حسب پسند	✽	نمک

ترکیب بناری:

پیاز چھیل کر گولائی میں باریک باریک کاٹ لیں۔ مولیاں گاجر میں اور کھیرا چھیل کر لمبائی کے رخ کاٹ لیں۔ بندگو بھی بھی باریک باریک کتر لیں۔ سلاد والی پلیٹ میں پہلے کتری ہوئی بندگو بھی بچھا دیں اس کے اوپر کھیرا، مولیاں، گاجر میں اور پیاز ترتیب کے ساتھ سجادیں ان کے اوپر نمک اور سویا ساس چھڑک دیں لیموں کے چار ٹکڑے کر کے اس کے اوپر سجادیں نہایت لذیذ سلاد تیار ہے کھانے کے ساتھ پیش کریں۔

وکیٹیل سلاد

(۱)

(تجزیہ):

ایک عدد	✽	چندر
ایک عدد	✽	گاجر
ایک عدد	✽	پیاز
ایک عدد	✽	آلو
چار پانچ عدد	✽	سبز مرچ
تھوڑا سا	✽	پودینہ
تھوڑا سا	✽	سبز دھنیا
چند پرت	✽	بندگو بھی
دو عدد	✽	سلاد

5.

تین عدد	✽	ٹماٹر
ایک چمچ	✽	کھی
حسب پسند	✽	نمک
حسب پسند	✽	کالی مرچ

زکبب بناری:

آلو، گاجر چھیل کر چھوٹے چھوٹے قتلے کاٹ لیں۔ تیز گرم پانی میں ڈال کر ادھ لگا کر لیں..... چقندر بھی الگ سے ابال لیں پھر تمام سبزیاں نکال کر خشک ہونے کے لئے رکھ دیں۔ پھر ان کے اوپر لیموں نیچوڑ دیں۔ ایک کڑا ہی میں گھی ڈال کر ان کو ہلکا سا تیل لیں اور نکال کر اخبار کے کاغذ پر پھیلا دیں تاکہ فالتو گھی اخبار پر جذب ہو جائے۔ پودینا اور سبز دھنیا پیس کر دہی میں اچھی طرح مکس کر لیں۔ نمک اور کالی مرچ بھی حسب خواہش شامل کر لیں۔

اب تلی ہوئی سبزیاں بھی اس آمیزہ میں مکس کر دیں۔ ٹماٹر، بند گوبھی، سبز مرچیں اور سلاڈ کے پتے ریک باریک کاٹ کر اس آمیزہ کے اوپر سجادیں۔

(۲)

لحمز (۱):

ایک پاؤ	✽	آلو
ایک پاؤ	✽	لوہے کی پھلیاں
ایک پاؤ	✽	چقندر
ایک پاؤ	✽	گاجر
تین عدد	✽	ٹماٹر
ایک عدد	✽	لیموں
حسب پسند	✽	کالی مرچ (پسی ہوئی)
حسب پسند	✽	نمک

زکبب بناری:

گاجر، پھلیاں، آلو اور ابال لیں چقندر الگ سے ابال لیں۔ گاجروں اور پھلیوں کے ٹکڑے کر لیں

آلو اور چھندر چھیل کر ان کے بھی گولائی میں قتلے کاٹ لیں۔ اب یہ ساری اشیاء ایک بڑی پلیٹ میں تہہ بہ تہہ سجادیں اور پر نماڑ کاٹ کر رکھ دیں کالی مرچ اور نمک ذائقہ کے مطابق چھڑک دیں۔ لیوں کے چار کٹڑے کر کے سب سے اوپر رکھ دیں۔ نہایت خوش ذائقہ سلاد تیار ہے۔

(۳)

(عز:۱)

چار عدد	✽	گاجریں
ایک عدد	✽	بند گوبھی
ایک عدد	✽	پیاز
چنگلی بھر	✽	اجوائن (پسی ہوئی)
حسب ذائقہ	✽	نمک
حسب ذائقہ	✽	کالی مرچ (پسی ہوئی)

زرکبب بناری:

گاجریں اور بند گوبھی کدو کش کر لیں پیاز گولائی میں باریک باریک کاٹ لیں۔ بند گوبھی اور گاجریں گرم میں ڈال کر ادھ لگا کر لیں پھر نکال کر پھیلا دیں تاکہ پانی خشک ہو جائے۔ اب اس میں پیاز اور اجوائن بھی ملا دیں حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ چھڑک کر اچھی طرح کس کر دیں۔ پلیٹ میں سجا کر دسترخوان پر رکھیں۔

(۴)

(عز:۱)

دو عدد	✽	گاجر
آدھا کپ	✽	مٹر
چند پرت	✽	بند گوبھی
حسب ذائقہ	✽	نمک
حسب ذائقہ	✽	کالی مرچ
دو عدد	✽	آلو

زکبب نبارى:

آلوارگار جريں ابال لىں بند گوبھى بهى ادھ گل کر لىں آلوارگار جروں کے چھوٹے چھوٹے قتلے کاٹ لىں۔ تمام اشياء پليٹ ميں سجا کر حسب ذائقه نمک اور کالی مرچ چھڑک ديں۔



اداره مطبوعاتِ خواتين کی مقبول عام کتب

160 روپے	هم کيوں مسلمان هونئیں؟	⇐
60 روپے	نيک ماؤں کا مثالی کردار (اول)	⇐
81 روپے	" " " " " " (دوم)	⇐
50 روپے	سينما سے مسجد تک	⇐
50 روپے	سيرت صحابيات رضی اللہ عنہن	⇐
50 روپے	خاتونِ خانہ کے ٹوکے	⇐
50 روپے	جن اور شياطين کی دنيا	⇐
30 روپے	حجاب کی برکات	⇐
40 روپے	اسوہ صحابيات رضی اللہ عنہن	⇐
40 روپے	بناتِ رسول صلی اللہ علیہ وسلم	⇐
16 روپے	ٹورایمان سے محروم بدنصیب لوگ	⇐
12 روپے	ہجرت اور جہاد	⇐

کتاب زیادہ تعداد میں خریدنے پر خصوصی رعایت!

خواتين اور طالبات کی اصلاح و تربيت کے لئے ادارہ مطبوعاتِ خواتين لاہور کی معیاری اور عام فہم مطبوعات خود پڑھئے، دوسروں کو تحفہ دیجئے، جزاکم اللہ خیراً!

رائے

کدو کا راستہ

		(سجڑو):
ایک پاؤ	✽	دہی
آدھا پاؤ	✽	کدو
ایک چمچ	✽	زیرہ سفید
حسب ضرورت	✽	نمک و سیاہ مرچ (پسی ہوئی)
تین چار عدد	✽	سبز مرچ
تھوڑا سا	✽	تیل

ترکیب بنیاری:

کدو چھیل کر کدو کش کر لیں۔ اب دہی میں نمک و مرچ سیاہ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ کٹی ہوئی سبز مرچ بھی اس آمیزہ میں شامل کر کے اسے کسی برتن میں الگ رکھ لیں۔ اب ایک دیکھی میں گھی ڈال کر گرم کریں اور زیرہ ڈال دیں، اس کے فوراً بعد کدو بھی ڈال دیں۔ یہ احتیاط کریں کہ زیرہ سرخی مائل رہے، سیاہی مائل نہ ہونے پائے۔ کدو کو ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ وہ گل جائیں۔ پھر اسے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر دہی کا آمیزہ اس میں شامل کریں۔ راستہ تیار ہے۔

بوندی کا راستہ

		(سجڑو):
آدھا پاؤ	✽	بوندی
آدھا کلو	✽	دہی
چمکی بھر	✽	چاٹ مسالہ

سادہ نمک	✽	حسب ذائقہ
پسی ہوئی سیاہ مرچ	✽	آدھا چمچ
پسا ہوا گرم سالٹ	✽	چمکی بھر
پسا ہوا نمک سیاہ	✽	چمکی بھر

زکبب نباری:

بونڈی کو گرم پانی میں پندرہ بیس منٹ بھگوئیں۔ وہی میں نمک و سیاہ مرچ ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب بونڈی کو پانی سے نکال کر ٹھنڈا کر کے وہی میں ڈالیں اور مکس کر کے دو گھنٹے تک فریج میں رکھیں اور استعمال سے قبل اس آمیزہ پر نمک سیاہ، گرم سالٹ اور چاٹ سالٹ چھڑک لیں۔

کھیرے کا راستہ

رہز:

دہن	✽	آدھا کلو
تازہ کھیرے	✽	دو تین عدد
مونگ پھلی کے دانے	✽	دو چمچ
نمک	✽	حسب ذائقہ
زیرہ سفید	✽	ایک چمچ
پسی ہوئی مرچ سیاہ	✽	آدھا چمچ

زکبب نباری:

وہی کو پھینٹ کر اس میں نمک ملائیں۔ اب کھیرے چھیل کر کدو کش کر لیں۔ مونگ پھلی اور زیرہ کو توے پر بھون لیں اور تھیلیوں سے مسل کر صاف کر کے ہلکا سا کوٹیں اور وہی میں شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں۔ اب زیرہ اور مرچ سیاہ اوپر سے چھڑکیں۔ مزید راستہ تیار ہے۔

ٹماٹر کا راستہ

رہز:

تین چار عدد	✽	سرخ ٹمائز
آدھا کلو	✽	دہی
تین چار عدد	✽	سبز مرچ
حسب ذائقہ	✽	نمک
آدھا چمچ	✽	پسی ہوئی سیاہ مرچ
چند پتے	✽	سبز دھنیا

زکبب بناری:

پہلے ٹمائزوں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی صورت میں کاٹ لیں اور دیگی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ جب گل جائیں تو پیس لیں۔ پھر دہی کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں سیاہ مرچ اور نمک شامل کریں اور ہلا لیں۔ اب اس میں ٹمائزوں کا آمیزہ ڈال کر کس کر لیں۔ آخر میں سبز دھنیا اور سبز مرچ باریک کاٹ کر راستہ پر سجادیں۔

پودینے کا راستہ

(۱)

		(عمر: ۱۰)
ایک گٹھی	✽	پودینے کے پتے
تین چار عدد	✽	سبز مرچ
آدھا کلو	✽	دہی
حسب ذائقہ	✽	نمک
ایک چمچ	✽	سفید زیرہ
آدھا چمچ	✽	مرچ سیاہ (پسی ہوئی)

زکبب بناری:

پودینے لے پتے اور سبز مرچیں دھو کر پیس لیں۔ سفید زیرہ بھی ہلکا سا بھون کر باریک پیس لیں۔ اب

دہی کو پھینٹ کر اس میں بزم مرچیں، نمک، پودینہ، مرچ سیاہ اور زیرہ ملا کر اچھی طرح کس کر لیں۔ لذیذ راستہ تیار ہے۔ پکوڑوں کے ساتھ کھائیں یا چاولوں کے اوپر ڈال کر کھائیں، بجد مزہ دے گا۔

(۲)

(لحمر لہ):

آدھ کلو	✽	دہی
آدھی گٹھی	✽	پودینہ
ایک پاؤ	✽	آلو (ابلے ہوئے)
حسب ذائقہ	✽	نمک
آدھ چمچ	✽	اجوائن
آدھ چمچ	✽	پسی ہوئی مرچ سیاہ

ترکیب بنیاری:

ابلے ہوئے آلوؤں کا چھلکا اتار کر ان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ پودینہ کی شاخوں سے پتے الگ کر کے انہیں باریک پیس لیں۔ اب دہی کو اچھی طرح پھینٹیں اور باقی تمام اشیاء اس میں ملا لیں۔ راستہ تیار ہے۔

گھیا کدو کا راستہ

(لحمر لہ):

ایک عدد	✽	درمیانے سائز کا گول گھیا کدو
آدھا کلو	✽	دہی
ایک عدد	✽	پیاز (اسے باریک باریک کاٹ لیں)
آدھا چمچ	✽	مرچ سیاہ (پسی ہوئی)
ایک چمچ	✽	نمک
چند پتے	✽	بزدھنیا
دو تین عدد	✽	بزم مرچ

زکبب نباری:

دہی کو چھج سے اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب گھیا کدو کو کدو کش کر کے کسی برتن میں رکھ کر چولہے پر آدھ لٹر پانی میں ابال لیں۔ گلنے پر نیچے اتار کر چھلنی پر نیچوڑ لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے دہی میں شامل کر دیں، ساتھ ہی باقی اشیاء بھی ڈال کر چھج سے کس کر لیں۔

بینگن کا راستہ

(عمر: ۱۰)

درمیانے سائز کا بینگن	✽	ایک عدد
دہی	✽	آدھا کلو
پسی ہوئی مرچ سیاہ	✽	آدھا چھج
نمک	✽	حسب ذائقہ
زیرہ سفید	✽	دو تین چمکیں
تیل	✽	تلنے کے لئے حسب ضرورت

زکبب نباری:

بینگن دھو کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور فرائی پین میں تیل ڈال کر ان کو تل لیں۔ سرخی مائل ہونے پر نکال کر رکھ لیں۔ اب کسی دوسرے برتن میں دہی کو پھینٹ کر اس میں سیاہ مرچ اور نمک ملائیں۔ پھر زیرہ کو توڑے پر بھون کر باریک پیس لیں اور اسے بھی دہی میں شامل کریں اور دہی کو اچھی طرح پھینٹیں اور آخر میں بینگن کے فرائی شدہ ٹکڑے ڈال دیں۔ یہ راستہ خصوصاً چاولوں کے ساتھ بہت مزہ دیتا ہے۔

گو بھی کا راستہ

(عمر: ۱۰)

پھول گو بھی (کٹی ہوئی)	✽	آدھا پاؤ
دہی	✽	ایک پاؤ
نمک	✽	حسب ضرورت

چند پتے	✽	سبز دھنیا
دو تین عدد	✽	سبز مرچ
چنگلی بھر	✽	مرچ سیاہ (پسی ہوئی)
تھوڑی سی	✽	ادرک

ترکیب بناری:

گو بھی کو دیکھی میں ہلکی آنچ پر پانی کا ہلکا سا چھینٹا دے کر پکائیں۔ گلے پر چوہے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ ادرک کو چھیل کر نہایت باریک کاٹ لیں، نیز سبز مرچ پیس کر رکھ لیں۔ اب دہی کو پھینٹ کر اس میں گو بھی، سیاہ مرچ، سبز مرچ، نمک اور ادرک ملائیں۔ آخر میں سبز دھنیا باریک کاٹ کر اس آمیزہ پر چھڑکیں۔ یہ راستہ چاولوں اور دیگر کھانے کے ساتھ کھایا جاسکتا ہے۔

زیرہ سفید کا راستہ

(عمر: ۷)

آدھا چھٹانک	✽	زیرہ سفید
ڈیڑھ پاؤ	✽	دہی
آدھا چچ	✽	مرچ سیاہ (پسی ہوئی)
حسب ذائقہ	✽	نمک

ترکیب بناری:

پہلے دہی کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب زیرہ کو توے پر ہلکا سا بھون کر تھیلیوں سے مسل لیں اور باقی دیگر اشیاء کے ساتھ دہی میں ملا لیں۔ راستہ تیار ہے۔ اگر پسند کریں تو آپ اس راستہ میں دو تین سبز مرچ بھی کاٹ کر ملا سکتی ہیں۔

آلو کا راستہ

(۱)

(عمر: ۷)

آدھا کلو	✽	دہی
----------	---	-----

ایک پاؤ	✽	آلو
آدھا چھٹا تک	✽	پسی ہوئی مرچ سیاہ
حسب ذائقہ	✽	نمک
دو عدد	✽	پیاز
دو تین عدد	✽	سبز مرچ

ترکیب بنیاری:

دہی کو اچھی طرح پھینٹ لیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ملائیں۔ اب آلوؤں کو ابال کر ان کا چھلکا اتار لیں اور ان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ اب پیاز کو نہایت باریک کاٹ کر اسے آلوؤں کے ساتھ دہی میں ملا کر اس آمیزہ کو اچھی طرح پھینٹیں، اس دوران میں نمک اور سیاہ مرچ اس میں ملاتے جائیں۔ راستہ تیار ہے۔

(۲)

	!	(عمر: ۱۰)
ایک پاؤ	✽	آلو
آدھا کلو	✽	دہی
ایک چمچ	✽	زیرہ سفید
حسب ذائقہ	✽	نمک
آدھا چمچ	✽	پسی ہوئی سیاہ مرچ
چند پتے (باریک کاٹ لیں)	✽	سبز دھنیا

ترکیب بنیاری:

آلو ابال کر ان کا چھلکا اتاریں اور ان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ زیرہ کو توڑے پر بھون لیں۔ اب دہی کو خوب پھینٹ لیں اور زیرہ، نمک اور مرچ سیاہ کو دہی میں مکس کریں اور آلو اس آمیزہ میں ڈال کر اوپر سبز دھنیا ڈال دیں۔ نہایت لذیذ راستہ تیار ہے۔

63
(۳)

(عز:ء)

آلو	✽	ایک پاؤ
دہی	✽	آدھ کلو
نمک	✽	حسب ذائقہ
پسی ہوئی مرچ سیاہ	✽	آدھ چمچ
زیرہ سفید	✽	ایک چمچ
سبز مرچ	✽	چار پانچ عدد
پودینہ	✽	چند پتے باریک پیمیں لیں

زکبب بناری:

آلو کو ابال کر ان کا چھلکا اتاریں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں۔ اب دہی کو اچھی طرح سے پھینٹیں اور اس میں آلوؤں کے ٹکڑے، نمک اور پسی ہوئی سیاہ مرچ ملا دیں۔ ساتھ ہی پسا ہوا پودینہ شامل کر دیں زیرہ کو توے پر بھون کر تھیلیوں میں مسلیں اور آمیزہ میں ملا دیں۔ آخر میں سبز مرچوں کو گولائی میں باہر کاٹ کر رائتہ میں ملائیں۔ لذیذ اور خوشبودار رائتہ تیار ہے۔

(۴)

(عز:ء)

دہی	✽	آدھ کلو
آلو	✽	ایک پاؤ
نمک	✽	حسب ذائقہ
پسی ہوئی مرچ سیاہ	✽	آدھ چمچ
اجوائن	✽	ایک چمچ
سبز مرچ	✽	چار پانچ عدد

زکبب بناری:

آلوؤں کو ابال کر ان کا چھلکا اتاریں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ اب دہی کو اچھی طرح

سے پھینٹیں اور اس میں آلوؤں کے ٹکڑے، اجوائن، نمک اور پسی ہوئی مرچ سیاہ ملا دیں۔ آخر میں سبز مرچوں کو گولائی میں باریک کاٹ کر راتہ میں ملائیں۔ نہایت ذائقہ بخش راتہ تیار ہے۔ آلوؤں کے ان راتوں کو چاولوں اور دیگر کھانوں کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

آلو، ٹماٹر کا راتہ

(جز: ۱)

آلو (ابلے ہوئے)	✽	ایک پاؤ
دہی	✽	آدھ کلو
درمیانے سائز کے ٹماٹر	✽	دو تین عدد
نمک	✽	حسب ذائقہ
پسی ہوئی مرچ سیاہ	✽	آدھ چمچ
زیرہ سفید	✽	آدھ چمچ
اجوائن	✽	آدھ چمچ
سبز مرچ	✽	تین چار عدد

www.kitaboSunnat.com

ترکیب بناری:

ابلے ہوئے آلوؤں کا چھلکا اتار کر ان کے چھوٹے چھوٹے کاٹ لیں۔ اسی طرح ٹماٹروں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ سبز مرچوں کو گولائی میں باریک کاٹ لیں۔ اب دہی کو اچھی طرح پھینٹیں اور اس میں تمام اشیاء ملا لیں۔ مزیدار راتہ تیار ہے۔

ادارہ مطبوعات خواتین، لاہور

کی ایک اور اہم کتاب

حجاب کی برکات — نو مسلم خواتین کے مشاہدات!

قیمت: 30 روپے، (دعوت و تربیت کے نقطہ نظر سے تقسیم عام کے لئے) 2000 روپے فی سینکڑہ

ڈاک خرچ ہم ادا کریں گے۔

دیگر اہم مطبوعات

