

کھانے پینے کے آداب



استاد: بچو! آپ لوگ تشریف رکھئے۔

طلباء: شکریہ جناب

استاد: میرے عزیز بچو! آج میں کھانے پینے کے حوالے سے آپ سے کچھ باتیں کروں گا۔ اچھا سب سے

پہلے یہ بتائیے کہ اسکول سے واپسی کے بعد گھر جا کر آپ پہلے کیا کرتے ہیں؟

ارشد: (طالب عالم) جناب۔ سب سے پہلے میں گھر کے بزرگوں کو سلام کرتا ہوں۔

استاد: بہت خوب تو سن لیا بچو جب بھی اسکول سے واپس گھر پہنچتے تو سب سے پہلے اپنے بزرگوں کو سلام

ضرور کیجئے۔ سمجھ گئے نا۔

طلباء۔۔۔ جی جناب۔

اُستاد۔۔۔ اچھا تم بتاؤ عذرا، کھانے سے پہلے کیا کرنا واجب ہے۔

عذرا کھانے سے پہلے منہ ہاتھ دھویا جاتا ہے۔ لہذا میں بھی منہ ہاتھ دھو کر کھانا کھاتی ہوں۔

اُستاد بس اتنا ہی کافی ہے کہ اور کچھ ضروری ہے۔

عذرا۔۔۔ خاموش رہتی ہے۔

اُستاد۔۔۔ تم بتاؤ اعیان!

اعیان۔۔۔ کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا، کھلی کرنا، واجب ہے۔ کھانا ہمیشہ صاف ستھرے دسترخوان، صاف تھالی

یا پلیٹ میں رکھ کر کھانا چاہئے۔

اُستاد۔۔۔ اچھا اس سے آگے بھی کچھ کسی کو کہنا ہے؟

طلباء۔۔۔ سبھی خاموش ہیں۔

اُستاد۔۔۔ تو سنئے کھانے پینے کے کچھ اور بھی آداب ہیں جن کا ہمیشہ خیال رکھنا ضروری ہے۔ ذرا دھیان سے

سنئے اور اسے اپنے گھر پر استعمال کیجئے۔

ارشاد اور اعیان نے ٹھیک ہی کہا کہ کھانے سے پیشتر ہاتھ دھونا، کھلی کرنا، کھانے کی چیزوں کو صاف ستھرے

سترخوان، تھالی یا پلیٹ میں رکھ کر کھانا چاہئے۔

آئیے اس کے آگے کی کچھ ضروری ہدایات میں آپ لوگوں کو بتا رہا ہوں۔ میں یکے بعد دیگرے تختہ سیاہ پر لکھ

رہا ہوں اور آپ لوگ بھی اپنی اپنی کاپی پر صاف صاف لکھ لیجئے۔

(i) کھانے کے لئے مناسب طور سے بیٹھئے۔ لیٹ کر یا تکیہ لگا کر کھانا بُری بات ہے۔

(ii) کھانا اس وقت کھائیے جب بھوک لگی ہو۔ ورنہ بغیر بھوک کے کھانا بُری بات ہے۔

(iii) کھانا اس وقت چھوڑ دیں جب ذرا سی بھوک باقی ہو جو ایسا کرتے ہیں وہ تندرست رہتے ہیں۔ جو

زیادہ کھاتے ہیں وہ آئے دن بیمار پڑتے ہیں۔



عماد: جناب کھیت کے مزدور تو بہت کھاتے ہیں وہ بیمار کہاں پڑتے ہیں۔

استاد: صحیح فرمایا آپ نے عماد مگر ذرا یہ تو دیکھئے کہ کھیت میں کام کرنے والے مزدور کتنی محنت کرتے ہیں وہ

کھانے کے حساب سے محنت بھی کرتے ہیں لہذا ان کا معدہ ٹھیک رہتا ہے۔ کیوں کہ ان کے جسم سے پسینہ بھی زیادہ گرتا ہے اور کھانا پچتا بھی ہے۔ بیٹھے! اب آگے لکھئے اور کھانے کی ضروری ہدایات ہیں۔

(iv) چھوٹا لقمہ لیس اور اچھی طرح چبائیں۔ چبانے سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ پہلا نوالہ کھالیں اس کے بعد دوسرا نوالہ اٹھائیں۔ کھانے میں عیب مت نکالئے۔ پسند نہ ہو تو کم کھائیے۔

(v) ہمیشہ اپنے سامنے سے کھانا چاہئے۔ کھانا بہت گرم ہو تو اس میں پھونک نہ ماریئے۔ اتنی دیر صبر کیجئے کہ ٹھنڈا ہو جائے۔

(vi) پانی پینا ہو تو دائیں ہاتھ میں گلاس لے کر پیجئے۔ کھڑے یا لیٹے لیٹے پینا ٹھیک نہیں ہے۔ پینے سے پہلے پانی دیکھ لینا مناسب ہے۔ شاید کوئی تنکا، بال یا کیڑا اس میں پڑا ہو۔

(vii) کھانا کھا چکنے کے بعد دسترخوان پر پڑے کھانے کے ریزے احتیاط سے چن کر الگ رکھ دیں۔ پھر برتن اٹھائیں اور منہ ہاتھ اچھی طرح صاف کیجئے۔

(viii) جو لوگ ادب سے کھانا نہیں کھاتے وہ بے ادب سمجھے جاتے ہیں۔ پاس بیٹھنے والے ان سے نفرت کیا کرتے ہیں۔

استاد۔ اچھا میرے بچو! گھنٹی لگ چکی ہے۔ آج میں نے جو باتیں کھانے پینے کے آداب سے متعلق لکھایا ہے اسے اپنی زندگی میں شامل کرنے کی کوشش کریں گے۔



پڑھیے اور سمجھیے

لفظ	معنی
پیشتر	: پہلے
واجب	: مناسب
عیب	: بُرائی
ریزے	: ریزہ کی جمع ٹکڑے
بے ادب	: جس کو ادب نہ ہو۔

سوچیے اور بتائیے۔

- 1- کھانے سے پہلے کیا کرنا چاہئے؟
.....
- 2- کھانا کس وقت کھانا چاہئے؟
.....
- 3- پانی کس وقت پینا چاہئے؟
.....
- 4- کھانا کھانے کے بعد کیا کرنا چاہئے؟
.....



اطلا درست کیجیے

1. رینجے

2. آیب

3. جما

4. پاس

5. جندگی

خالی جگہوں میں مناسب لفظ بھریئے:

- (i) کھانے سے پہلے..... دھویا جاتا ہے۔
- (ii) کھانا ہمیشہ صاف ستھرے..... صاف تھالی یا پلیٹ..... رکھ کر کھانا چاہئے۔
- (iii) کھانے میں لقمہ..... لیں
- (iv) جو لوگ زیادہ کھاتے ہیں وہ آئے دن..... پڑتے ہیں
- (v) چبانے سے کھانا خوب..... ہوتا ہے۔