



وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا



کھاؤ اور پیو لیکن حد سے زیادہ تجاوز نہ کرو (سورہ اعراف ۳۲)

نصاب شعبہ ضیافت (۲۰۲۵)



تیار کردہ لجنہ اماء اللہ سیلحہم



نصاب شعبہ ضیافت (2025)

1- پہلی سہ ماہی

1- جنوری (کھانے کے آداب) 2- فروری (تقریبات میں کھانے کے آداب) 3- مارچ ("سحری و افطاری کے لئے صحت افزا خوراک" مضمون)

2- دوسری سہ ماہی

4- اپریل (رزق کی بے حرمتی) 5- مئی (مہمانوازی کے آداب) 6- جون (ڈائیننگ ٹیبل کی آرینجمنٹ، سرگرمی)

3- تیسری سہ ماہی

7- جولائی (قناعت اور سادگی) 8- اگست (اجتماعِ فوڈ سٹال) 9- ستمبر (مصالحوں اور ہمارا مدافعتی نظام، مضمون)

4- چوتھی سہ ماہی

10- اکتوبر (متوازن غذا) 11- نومبر (شاپنگ لسٹ) 12- دسمبر (مینیو)

## کھانے کے آداب (جنوری)

مندرجہ ذیل پوائنٹس کو ڈسکس کریں۔

1- ڈائننگ ٹیبل پر بیٹھنے کے آداب۔

2- کھانے کی ٹیبل پر اگر بزرگ موجود ہوں تو ان کے کھانا شروع کرنے کے بعد کھانا شروع کریں۔

3- کھانے کا آغاز اور اختتام دعا کے ساتھ کریں۔

4- کھانے میں متوازن غذا کا انتخاب کیونکہ غذا کا انسانی عادات اور روح پر اثر پڑتا ہے۔

5- کھانا دائیں ہاتھ سے اور اپنے سامنے سے لیں اور ابتداء میں تھوڑا کھانا پلیٹ میں ڈالیں۔

6- کھانے پینے کے طریقے بھی انسان کی اخلاقی اور روحانی حالتوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

7- ”تمہیں نہیں معلوم کہ تمہارے کھانے کے کس حصے میں برکت زیادہ ہے اس لئے تمہیں چاہیے کہ کھاتے وقت برتن کو صاف

کیا کرو“ (ریاض الصالحین ص ۴۵۳)

## تقریبات میں کھانا کھانے کے آداب (فروری)

- 1- جب کھانے کے لئے آئیں تو پہلے سے موجود لوگوں کو سلام کہنا۔
- 2- مہذب طریقے سے قطار میں اپنی باری کا انتظار کرنا۔
- 3- ضرورت کے مطابق کھانا لیں اور کوشش کریں کہ کھانے کے دوران باتیں کم کی جائیں۔
- 4- اگر کوئی مطلوبہ ڈش آپ کی پہنچ سے دور ہے تو لمبا ہاتھ کر کے اسے حاصل کرنے کی کوشش نہ کریں بلکہ جن کے نزدیک ہو۔ ان سے درخواست کریں کہ وہ آپ تک پہنچادیں۔
- 5- کوئی کھانا کھا رہا ہو تو اس کی طرف دیکھتے رہنے سے پرہیز کریں۔
- 6- کھانا ختم کرنے پر کھانا کھانے کے برتن بن میں ڈالنا اور کھانے کی جگہ کو صاف کرنا۔

## سحری و افطاری کے لئے صحت افزا خوراک (رمضان)



## مارچ: سحری و افطاری کے لئے صحت افزا خوراک۔

رمضان المبارک کی آمد آمد ہے۔ ان مبارک دنوں میں ہم خدا تعالیٰ کی رحمتوں اور برکتوں سے فیض یاب ہونے کے لیے روزے رکھتے ہیں اور حکم الہی کو بجالانے کی سعادت پاتے ہیں۔

ہمارا تعلق برصغیر پاک و ہند سے ہے جہاں پر ذیابیطس کے مریض اور پری ذیابیطس لوگ بہت زیادہ ہیں۔ برطانیہ کی انگریز قوم کی نسبت ہمارے جیسے لوگوں میں ان بیماریوں کا خدشہ چھ گنا زیادہ ہے۔ سحری اور افطاری میں بدپرہیزی کرنے سے ذیابیطس کے مریضوں میں اس کے بگڑ جانے اور مزید موذی اور مہلک پیچیدگیوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے یہ بہتر ہو گا کہ ہم سحری اور افطاری کے وقت کھانے میں احتیاط سے کام لیں۔

### سحری کو کیسے صحت افزا بنایا جائے؟

۱- سحری میں ایسے کھانوں کا استعمال کریں جن میں لحمیات اور ریشہ زیادہ مقدار میں ہو۔ جیسے دلیہ، سیب، ناشپاتی، خرپوزہ، تربوز، کھیر، ٹماٹر وغیرہ۔

۲- دلیہ میں چینی کی بجائے اچھے برانڈ کا شہد استعمال کریں۔

۳- دلیہ میں سیب یا ناشپاتی کاٹ کر ڈال لیں تو اس میں ریشہ والی خوراک بڑھ جائے گی۔ اس سے خون میں شکر کی مقدار تیزی سے کم یا زیادہ نہیں ہوتی اور بھوک جلدی نہیں لگتی۔

۴- دلیہ میں دودھ کے ساتھ اگر دہی ڈال لیں تو دلیہ کا مزہ بھی بہتر ہو گا اور سحری بھی صحت افزا ہو جائے گی۔

۵- سحری میں ابلا ہوا انڈا یا Poached انڈا بھی اچھی خوراک ہے۔ اگر انڈا تیل کر کھانے کو دل کر رہا ہے تو بہت تھوڑے تیل میں تلیں۔

۶- سحری میں آملیٹ بھی اچھی خوراک ہے۔ دو انڈوں میں شملہ مرچ، مشروم (کھمبی)، ٹماٹر، گاجریں، سبز مرچیں، باریک کٹی ہوئی ڈال کر آملیٹ بنالیں۔ اس سے پیٹ اچھی طرح بھر جاتا ہے اور نشاستہ کی Parmesan یا Cheddar پالک، کدو کش پنیر جیسے کہ

مقدار زیادہ نہیں ہوتی۔ گھریلو خواتین کے لیے سحری کے وقت اتنا کام اور سبزیاں کا ٹنا مشکل ہو گا۔ ان سبزیوں کو تیار کر کے ایک ڈبے میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں تو یہ ۲-۳ دن تک چل جاتی ہیں۔ پھر صبح انڈے میں ڈال کر آلیٹ جلدی بن جاتا air-tight ہے۔

۷۔ پراٹھا ہم سب سحری میں شوق سے کھاتے ہیں۔ پراٹھا کھانے میں کوئی ہرج نہیں ہے مگر احتیاط بہر حال لازم ہے۔ ایک پراٹھے ہوتا ہے۔ اور ایک پلیٹ دلیہ میں ۲۶ گرام نشاستہ ہوتا ہے۔ اگر پراٹھا کھانے کو Carbohydrate میں تقریباً ۸۰ گرام نشاستہ یا دل کر رہا ہو تو چھوٹا پراٹھا بنائیں۔ سبزیوں کا تیل استعمال کریں اور دلیہ گھی کا استعمال کم کریں۔ پراٹھے کے ساتھ ریشہ والی سبزی کا سالن بنا لیں تاکہ نشاستہ کی مقدار جسم میں کم ہو جائے۔

۸۔ سحری میں دال، سبزیاں، beans کا استعمال کریں اور گوشت تھوڑی مقدار میں استعمال کریں۔

سحری کو خوب سجا کر پیش کریں۔ یہ اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے۔ ایک چھوٹا پراٹھا سلیقہ سے کٹا ہوا۔ جس کے ساتھ رنگ برنگ سبزیاں اور خوش شکل آلیٹ خوبصورتی سے پلیٹ میں لگائیں تو کھانے کی خوشی دو بالا ہو جاتی ہے۔ دلیہ کے ساتھ رنگ برنگ پھل جیسے بلیویری، سٹراپیری، کیوی فروٹ ایک شیشے کے پیالے میں کھانے سے پہلے ہی دل میں خوشی کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ اگر کھانا خوبصورتی سے پیش کیا جائے تو دل کی خوشی بڑھ جاتی ہے اور کم کھانے سے بھی زیادہ لذت اور سیری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

سچ بات تو یہ ہے کہ گھریلو خواتین اکیلی اتنا کام نہیں کر سکتیں۔ اگر مرد حضرات محبت اور پیار سے سبزی کاٹنے میں، پلیٹ سجانے میں یا برتن صاف کرنے میں عورتوں کی مدد کریں تو جہاں آپ سنتِ نبویؐ پوری کر کے ثواب کما رہے ہوں گے وہاں ہمارے پیارے آقا سیدی حضرت خلیفۃ المسیحؑ ایده اللہ تعالیٰ کے نمونے کی پیروی کر رہے ہوں گے اور گھر میں بھی سکون بانٹ رہے ہوں گے کہ عورتیں بھی رمضان میں عبادت اور نمازوں کا حظ اٹھا سکیں۔ اگر عورتیں پکا پکا کر ہی نڈھال ہو جائیں گی تو عبادت میں بھی اتنی توجہ نہیں قائم کر سکیں گی۔ ایسی محبت والی سحری جہاں جسمانی صحت کو قائم رکھنے والی ہوگی وہاں آپ کی ذہنی، جذباتی اور روحانی ترقی کا بھی باعث ہوگی۔ ان شاء اللہ

## رزق کی بے حرمتی (اپریل)

- 1- **كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝**
- 2- رزق خدا تعالیٰ کی طرف سے نعمتِ عظیم ہے اور اسے بے دریغ ضائع کرنا بہت بڑا گناہ ہے۔
- 3- کھانا ضرورت کے مطابق بنائیں اور بے جا لوازمات سے پرہیز کریں۔
- 4- اگر کھانا بچ جائے تو فریز کر لیا جائے۔
- 5- بچے ہوئے کھانے سے یا فریز شدہ کھانے سے نئی ڈش تیار کرنا (مثلاً چکن قورمہ سے چکن پلاؤ تیار کر لیں)

## مہمان نوازی کے آداب (مئی)

- ان پوائنٹس پر ڈسکشن کریں۔
- 1- اسلامی تعلیمات میں مہمان نوازی کی اہمیت۔
  - 2- حضرت محمد ﷺ کی مہمان نوازی ہمارے لئے مشعل راہ۔
  - 3- حضرت مسیح موعودؑ کی مہمان نوازی۔
  - 4- شعبہ ضیافت کے تحت مہمان نوازی کے فرائض۔
  - 5- متفرق صحت مند غذاؤں پر مشتمل مینو، منظم اور مہذب طریق پر کھانا پیش کرنا، کاغذ کی بنی (بائیوڈیگریڈ ایبل اشیاء) کا استعمال۔

## سرگرمی (صرف سٹوڈنٹس لجنہ کے لئے) (جون)

لنچ یا ڈنر پر ڈائننگ ٹیبل کی اریجنٹ (کیٹرنگ، سرونگ، کلیننگ)

## قناعت اور سادگی (جولائی)

- 1- قناعت اور سادگی اسوہ رسول ﷺ کی روشنی میں بیان کریں۔
- 2- قناعت اور سادگی اختیار کرنے سے انسان بہت سی برائیوں سے بچ جاتا ہے۔
- 3- سادگی اور قناعت انسان کو خدا کا شکر گزار بندہ بنا دیتی ہے۔
- 4- قناعت اور سادگی کو اپنائیں تو دین کی خدمت کے مواقع میسر آسکتے ہیں۔
- 5- قناعت پسندی اور سادگی اختیار کرنے سے گھر کا ماحول پرسکون رہتا ہے۔

## فوڈ سٹال (اجتماع کے لئے) اگست

### مصالے اور ہمارا مدافعتی نظام (مضمون ستمبر)

عام استعمال ہونے والے مصالحہ جات اور ان کے فوائد

مصالحہ جات کھانوں میں رنگ، لذت اور خوشبو اور ذائقے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں لیکن کیا آپ جانتی ہیں رنگ اور ذائقے کے علاوہ یہ مصالحے اپنے اندر شفا بخش طاقت بھی رکھتے ہیں ان مصالحہ جات کو اپنے کھانے میں شامل کریں اور خصوصیات سے فائدہ اٹھائیں۔

لہسن۔ لہسن انسانی دماغ کے لیے بہت مفید ہے یہ نروس سیسٹیم کے لئے مفید اثرات مرتب کرتا ہے اس کے علاوہ یہ جسم کے ٹشوز کے لئے فائدہ مند ہے۔ فشار خون یعنی ہائی بلڈ پریشر کو سیلینس میں کرتا ہے۔ توانائی میں اضافہ کرنے کے ساتھ موڈ میں خوش گو اور اضافہ کرتا ہے اور کولیسٹرول کو بھی کم کرتا ہے۔ لال مرچ۔۔ لال مرچ کا زیادہ استعمال صحت کے لیے نقصان دہ ہے لیکن

اگر اسے مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے تو اس میں پائے جانے والے فوائد سے مستفید ہو جا سکتا ہے اس کی گرم تاثیر خون کے دورانے کو جاری رکھتی ہے اس کے علاوہ لال مرچ کو انٹی بکٹریل بھی کہا جاتا ہے۔ نزلہ زکام میں مرچوں کا استعمال بے حد مفید ہے کیونکہ مرچوں کی تیزی اور تیکھا پن ناک اور گلے سے نکلنے والی رطوبتوں کو متحرک کرتا ہے جس سے ناک کی نالیاں صاف ہو جاتی ہیں اور سانس لینے میں دشواری کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے مرچ کا استعمال مریض کو ہارٹ اٹیک سے بچاتا ہے کیونکہ مرچیں خون میں کو لیسٹرول کی مقدار کو کم کر دیتی ہیں مرچوں کا استعمال جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے

**ہلدی۔۔** یہ پیٹ اور جگر کے لیے ایک قسم کا ٹانک ہے خون کو صاف کرنے کا کام کرتی ہے اسے بیرونی اور اندرونی چوٹوں، زخموں، پھنسی، خراش اور جلدی بیماریوں میں مرہم کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے یہ جسم میں ٹشوز کو خراب ہونے سے روکتی ہے بلکہ اس کا اہم فائدہ یہ بھی ہے کہ تیزابیت کو دور کرتی ہے خون کے دورانے کو بہتر بنا کر خون کو جلد کے تمام حصوں میں پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے ہلدی انسانی پٹھوں کی ٹوٹ پھوٹ اور ہر قسم کے درد کے لیے مفید ہے یہ انٹی بکٹریل بھی ہے

**ادرک۔۔۔** ادرک اور سونٹھ بھی انسانی صحت کے لیے بے حد مفید ہے ادرک کا سب سے بڑا فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ جسم کی آکسٹرا فیٹ کو ختم کرتا ہے یہ گرم اور خشک ہوتا ہے یہ باضم بھی ہے اور جسم کے کو لیسٹرول کو بھی متوازن کرتا ہے میتھی۔۔ یہ گرم اور جراثیم کش ہے اسے استعمال کرنے سے جسم کا دوران خون بہتر ہوتا ہے یہ بالوں کے لیے بہت مفید ہے اس میں پائی جانے والی قدرتی صلاحیت جسم میں دوران خون کو ہر حصے میں پہنچانے میں مدد کرتا ہے

**سونف۔۔** سونف کا مزاج گرم ہوتا ہے کم مقدار کے استعمال سے جسم کی آکسٹرا گیس کو خارج کرتی ہے۔ زیادہ استعمال سے دماغ، آنکھوں اور نزلہ زکام کے لیے بھی مفید ہے۔

**کلو نجی۔۔** کلو نجی کا مزاج گرم خشک ہے معدہ ان دانوں کو تین گھنٹوں میں ہضم کرتا ہے یہ حراروں اور لحمیات سے بھرپور بیج معدہ کی غذائی نالی، جگر گردوں اور اعصاب کو طاقت دینے میں اپنی مثال آپ ہیں یہ زود ہضم اور بھوک کو بڑھاتے ہیں پھل یا چار کو دیر تک محفوظ رکھنے کے لیے بنیادی جزو کے طور پر شامل کیے جاتے ہیں

کلوئنجی بلغمی رطوبتوں کو خشک کرتی ہے آنتوں میں جے ہوئے فاسد فضلات کو آسانی سے خارج کرنے میں مدد دیتی ہے  
کلوئنجی کو پیس کر چند قطرے شہد ملا کر مجھون بنالیں چائے والے آدے سے ایک چمچ تک صبح و شام بستر پر پیشاب کرنے والے بچے  
کو دینے سے صحت ہو جاتی ہے

### متوازن غذا - (اکتوبر)

متوازن غذا کے متعلق ان پوائنٹس کو ڈسکس کریں۔

- 1- تازہ سبزیاں اور تازہ کھانا تندرستی کی ضامن۔
- 2- ہمارے مدافعتی نظام میں مصالحوں کا کردار۔
- 3- غذا میں توازن (گوشت، سبزی اور دالیں) رکھیں۔ کیونکہ غذا کا انسانی عادات اور روح پر اثر پڑتا ہے۔
- 4- جنک فوڈ کا استعمال، صحت اور پیسے کا ضیاع۔
- 5- گھر میں کھانا تیار کرنے سے بچوں میں ماں کی محبت اور ذمہ داری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

## شاپنگ لسٹ۔ (نومبر)

پوائنٹس پر ڈسکس کریں۔

1۔ شاپنگ لسٹ بنانے کا فائدہ اور طریقہ۔

2۔ شاپنگ لسٹ بنانے سے بجٹ پر کنٹرول رہتا ہے۔

3۔ گوشت

(چکن، مٹن، قیمہ، فیش۔۔)

4۔ فارم سٹینڈ

(دودھ، انڈے، پھل، سبزیاں وغیرہ)

5۔ ماکیٹ

(شیمپو، سوپ، ڈیٹیرجن، ٹیشو پیپر، ٹوتھ پیسٹ۔۔)

## مینیو (دسمبر)

مینیو بنانے کے فوائد کو زیر بحث لائیں۔

1۔ مینیو بجٹ کے مطابق ہو۔

2۔ کھانے کا مینیو متفرق اور صحت مند غذاؤں پر مشتمل ہو۔

3۔ مینیو فیملی ممبرز کی پسند کو مد نظر رکھ کر بنایا جائے۔

4۔ مینیو میں نئی ڈیشیز بھی بنانے کی کوشش کی جائے۔