کھانے پینے کے آداب

میرا جینا میرا مرنا

کھانے کے آداب	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
کھانا صحت وطاقت کے لیے کھایا جائے تاکہ اللہ کی عبادت اور دیگر کام کرسکیں							
کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئے							
بیٹھ کر کھایا							
ٹیک لگا کر اور پیٹ کے بل لیٹ کر نہیں کھایا							
کھانے پینے سے پہلے بسم اللہ پڑھی							
کھانے کا جوش ٹھنڈا ہونے پر کھایا							
بائیں ہاتھ سے کھایا							
تین انگلیوں سے کھایا							
کھانا اپنے سامنے اور اطراف سے کھایا							
کھانا اچھی طرح چبا کر کھایا							
کھانے کے بعد ہاتھ صاف کرنے سے پہلے انگلیاں چاٹیں							
کھانے کے بعد برتن کو صاف کیا							
سب کے ساتھ مل کر کھایا							
بڑوں سے کھانے کی ابتدا کی							
کھانے کی کوئی چیز دیتے وقت دائیں طرف سے پہل کی							
مل کر کھاتے ہوئے کوئی چیز زیادہ لینے سے پہلے اجازت لی							
کھانے کے دوران کوئی اچھی بات share کی							
کھانا کھانے کے بعد دعا کی							
کھانے کی کوئی چیز گر جانے پر اسے صاف کر کے کھایا							
کھانے میں عیب نہیں نکالے							
بہت زیادہ کھانے پینے اور اسراف سے پرہیز کیا							
کھانے کو ضائع نہیں کیا							
کھانے کے بعد ہاتھوں کو دھویا اور کلی کی							
کھانے میں مسنون غذائیں / پھل شامل کیے							
اچانک آنے والوں کو کھانے میں شریک کیا							
کبھی خادم کو ساتھ بیٹھا کر کھلایا							
حلال کھانا کھایا							
طیب کھانے کا اہتمام کیا							
کسی کو کھانا دیتے ہوئے ڈھک کر دیا							

	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
کھانے کے بعد دوبارہ کھانے سے پرہیز کیا							
چلتے پھرتے کھانے سے پرہیز کیا							
سبزیاں، پھل اور کھانے پینے کے برتن دھو کر استعمال کئے							
میدہ سے بنی ہوئی چیزوں سے پرہیز کیا							
اپنی خوراک سے غیر صحت مند چیزیں (فاسٹ فوڈ، ٹن فوڈ، ٹافیاں) نکالیں							
ہر وقت چبانے والے کھانے (چیونگم، چھالیا) کو چھوڑا تاکہ معدے کو آرام ملے							
رات کو کھانے پینے کی چیزیں ڈھک کر سوئے							
پینے کے آداب							
دائیں ہاتھ سے پیا							
بیٹھ کر پیا							
دیکھ کر تین سانس میں پیا							
برتن میں سانس نہیں لیا اور نہ پھونک ماری							
کھا پی کر الحمدللہ کہا							
مصنوعی مشروبات (سوڈا، جوس) پینے چھوڑے							
نبیذ بنایا اور پیا							
گرم پانی کا استعمال کیا							
پانی پلانے کا صدقہ کیا							
کچن کی صفائی							
کھانا پکاتے اور برتن دھوتے ہوئے اپرن باندھا							
سنک اور اس کی جالی صاف کی							
برتن ڈھانکے							
چولہے، فرج، الماریاں دروازے اندر باہر سے صاف کیے							
چمنیاں صاف کیں							
سپنج اور صفائی والے کپڑے دھو کر رکھے							
فرش پر جھاڑو اور کپڑا لگایا							
فرش صاف کرنے والا کپڑا دھو کر رکھا							
رات کو کوڑا باہر نکال کر کوڑا دان (bin) دھویا							
بچا ہوا کھانا سنبھال کر فرج میں رکھا/صدقہ کیا							

کھانا کھانے کے بعد کی دعائیں

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَاَطْعِمْنَا خَيْرًا مِّنْهُ.

اے اللہ ہمیں اس کھانے میں برکت عطا فرما اور ہمیں اس سے بہتر کھانا کھلا۔

(سنن أبی داؤد: 3730)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَ وَسَقٰی وَسَوَّغَهُ وَجَعَلَ لَهُ مَخْرَجًا.

تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جس نے کھلایا اور پلایا اور اسے خوش گوار بنایا اور اس کے باہر نکلنے کا نظام بھی بنا دیا۔

(سنن أبی داؤد: 3851)

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنِیْ هٰذَا الطَّعَامَ وَرَزَقَنِیْهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِّنِّیْ وَلَا قُوَّةٍ.

تمام تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جس نے یہ کھانا مجھے کھلایا اور میری کسی قوت وطاقت کے بغیر مجھے عطا کیا۔

(سنن أبی داؤد: 4023)

اَللّٰهُمَّ اَطْعَمْتَ وَاَسْقَيْتَ وَاَغْنَيْتَ وَاَقْنَيْتَ وَهَدَيْتَ وَاَحْيَيْتَ فَلَكَ الْحَمْدُ عَلٰی مَا اَعْطَيْتَ.

اے اللہ تو نے ہی کھلایا، تو نے ہی پلایا، تو نے ہی غنی کیا، تو نے ہی روزی عطا کی، تو نے ہدایت دی اور تو نے ہی زندگی عطا فرمائی، جو تو نے عطا کیا اس پر تیری ہی تعریف اور شکر ہے۔

(مسند احمد، ج:27، 16595)

سیدنا عروہ بن زبیر کے سامنے جب کوئی کھانے پینے کی چیز آتی یہاں تک کہ دوا بھی تو اس کو کھاتے پیتے اور کہتے:

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ هَدَانَا وَاَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَنَعَّمَنَا، اَللّٰهُ اَكْبَرُ،

اَللّٰهُمَّ اَلْفَتْنَا نِعْمَتُكَ بِكُلِّ شَرٍّ، فَاَصْبَحْنَا مِنْهَا وَاَمْسَيْنَا بِكُلِّ خَيْرٍ،

نَسْاَلُكَ تَمَامَهَا وَشُكْرَهَا، لَا خَيْرَ اِلَّا خَيْرُكَ وَلَا اِلٰهَ غَيْرُكَ،

اِلٰهَ الصَّالِحِيْنَ وَرَبَّ الْعَالَمِيْنَ، اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ وَلَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ،

مَا شَاءَ اللّٰهُ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ،

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

سب تعریف اللہ کے لیے ہے جس نے ہمیں ہدایت دی اور ہمیں کھلایا اور پلایا اور نعمتیں عطا فرمائیں، اللہ سب سے بڑا ہے،
اے اللہ تیری نعمت اس وقت آئی جب ہم شر میں پھنسے ہوئے تھے ہم نے اس نعمت کی وجہ سے ہر طرح کی خیر کے ساتھ صبح کی اور شام کی،
ہم تجھ سے مکمل نعمت کا اور اس کے شکر کا سوال کرتے ہیں، تیری خیر کے سوا کوئی خیر نہیں اور تیرے سوا کوئی معبود نہیں،
اے صالحین کے معبود اور سارے جہانوں کے رب، سب تعریف اللہ کے لیے ہے اور اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں،
جو اللہ چاہتا ہے وہی ہوتا ہے اور کسی میں طاقت نہیں سوائے اللہ کے،
اے اللہ جو رزق تو ہمیں دے اس میں برکت دے اور ہمیں آگ کے عذاب سے بچا۔

(موطأ امام مالک، کتاب صفة النبی ﷺ: 34)