# 4 کھانوں کی تیاری

## (FOOD PREPARATION)

## عنوانات (Contents)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4.1 | کھانا پکانا | 4.2 | کھانا پیش کرنا |
| 4.3 | خوراک سٹور کرنا | 4.4 | باورچی خانے میں حفاظتی تدابیر/اقدامات |

## طلبہ کے سیکھنے کے ماحصل (Students' Learning Outcomes)

ان عنوانات کو پڑھنے کے بعد طلبہ اس قابل ہوں گے کہ وہ

- کھانوں کی تیاری کے صحیح طریقے بیان کر سکیں۔
- پکانے کے دوران غذائیت برقرار رکھنے کے طریقوں کی شناخت کر سکیں۔
- کھانا پیش کرنے کے اصول بیان کر سکیں۔
- کھانا پیش کرنے کے صحیح طریقے بیان کر سکیں۔
- کھانا کھانے کے مناسب اور نامناسب آداب اور طور طریقے بیان کر سکیں۔
- کھانا پیش کرنے میں صفائی کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- خوراک سٹور کرنے کے اصول بیان کر سکیں۔
- خوراک سٹور کرنے کی اہمیت و مقاصد پر بحث کر سکیں۔
- غذائیں سٹور کرنے کے مختلف طریقوں کی شناخت کر سکیں۔
- غذاؤں کو سٹور کرنے کے صحیح طریقوں کا انتخاب کر سکیں۔
- ریفریجریٹر اور فریزر کی دیکھ بھال و حفاظت بیان کر سکیں۔
- باورچی خانے میں پیش آنے والے حادثات کے بارے میں جان سکیں۔
- باورچی خانے میں حادثات سے بچاؤ کی حفاظتی تدابیر بیان کر سکیں۔
- باورچی خانے میں کھانوں کی تیاری کے دوران حفاظتی اقدامات کی نشاندہی کر سکیں۔
- باورچی خانے میں معمولی حادثات کی روک تھام کر سکیں۔

## 4.1 کھانا پکانا (COOKING)

### 4.1.1 کھانوں کی تیاری کے طریقے (Methods of Food Preparation)

روزمرہ کھانوں میں سے چند غذائیں ایسی ہیں جنہیں اگر تازہ اور کچی حالت میں کھایا جائے تو وہ زیادہ فائدہ منداور صحت بخش ثابت ہوتی ہیں۔ مثلاً تمام پھل، کچھ سبزیاں جیسے سلاد، گاجر، مولی، کھیرا، ٹماٹر، بندگوبھی وغیرہ۔ زیادہ تر سبزیاں جب کھیتوں سے مارکیٹ میں لائی جاتی ہیں تو مٹی، ریت اور جراثیم سے آلودہ ہوتی ہیں اس لیے ان کو صاف اور کھلے پانی سے اچھی طرح دھوکر استعمال کرنا چاہیے۔ بعض غذائیں ایسی ہیں جن کو پکانا نہایت ضروری ہوتا ہے کیونکہ پکائے بغیر وہ انسانی جسم میں ہضم نہیں ہوتیں۔ مثلاً گوشت، دالیں، انڈے اور سبزیاں وغیرہ۔

#### کھانا پکانے کے مقاصد

کھانا پکانے کے چند اہم مقاصد درج ذیل ہیں۔

1- غذا زود ہضم، نرم اور گرم ہو جاتی ہے۔

2- غذا خوش ذائقہ اور خوش رنگ ہو جاتی ہے۔

3- غذا مضر صحت جراثیم سے پاک ہو جاتی ہے کیونکہ درجہ کھولاؤ (Boiling Point) پر متعدی بیماریوں کے جراثیم بالعموم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

4- غذا خوشبودار اور خوشنما ہونے کی وجہ سے عروق ہاضمہ (Enzymes) کا اخراج زیادہ ہوتا ہے اور کھانے کی خواہش بڑھتی ہے۔

5- غذا کے حجم و مقدار میں اضافہ ہوتا ہے مثلاً دال، چاول، چنے اور پھلیاں وغیرہ۔

6- کئی کچی غذاؤں مثلاً مچھلی، انڈے، گوبھی، مونگرے اور شلجم وغیرہ کی ناگوار بو ختم ہو جاتی ہے۔

7- غذا کی غذائیت اور ورائٹی میں اضافہ کیا جا سکتا ہے کیونکہ غذائیں ادل بدل کر پکائی جا سکتی ہیں اور ایک ہی سبزی اور گوشت کو مختلف انداز و طریقوں سے پکایا جا سکتا ہے۔

8- غذا کو گرم، ٹھنڈا، نرم یا ٹھوس حالت میں پیش کرنے سے تمام افرادِ خانہ کی پسند اور موسم کے مطابق غذائی ضروریات کو پورا کیا جا سکتا ہے۔

کھانا پکانے کے چند مضر اثرات بھی ہوتے ہیں مثلاً ابالنے سے خوراک میں موجود وٹامن اور معدنی نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ بھوننے اور تلنے کے دوران بہت سے غذائی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں اور پروٹین کی غذائیت میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔

### 4.1.2 کھانا پکانے کے مختلف طریقے (Different Methods of Cooking)

کھانا پکانے کے لیے مختلف طریقے اپنائے جاتے ہیں تاکہ تیار شدہ کھانے میں تنوع اور ورائٹی قائم رہے۔ کھانا پکانے کے مختلف

طریقوں کو درج ذیل چار اقسام میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

### کھانا پکانے کے طریقے

**(1) خشک پکانے کا طریقہ (Dry Heat Cooking method)**
- (i) بیک کرنا (Baking)
- (ii) سینکنا (Grilling)
- (iii) بھوننا (Roasting)

**(2) تر پکانے کا طریقہ (Moist heat Cooking method)**
- (i) ابالنا (Boiling)
- (ii) بھاپ دینا (Steaming)
- (iii) دم پذیری (Stewing)

**(3) تلنے کا طریقہ (Frying method)**
- (i) بہت کم چکنائی میں تلنا (Pan Frying)
- (ii) درمیانی چکنائی میں تلنا (Shallow Fat Frying)
- (iii) گہری چکنائی میں تلنا (Deep Fat Frying)

**(4) مائیکروویو میں پکانے کا طریقہ (Microwave cooking method)**

## 1- خشک پکانے کا طریقہ (Dry Heat Cooking Method)

اس طریقے میں بھاپ اور پانی کا بالکل استعمال نہیں ہوتا البتہ چکنائی استعمال کی جاتی ہے۔ اس میں بیک کرنا، سینکنا اور بھوننا وغیرہ شامل ہیں۔

### i- بیک کرنا (Baking)

اس طریقے میں اوون (Oven) کا استعمال کیا جاتا ہے۔ جو چاروں اطراف سے بند ہوتا ہے۔ صرف سامنے کی جانب سے کھولنے کے لیے ایک چھوٹا دروازہ ہوتا ہے۔ اوون کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کے لیے ایک ریگولیٹر ہوتا ہے۔ اوون کا درجہ حرارت جب مطلوبہ حد تک پہنچ جاتا ہے تو بیکنگ ٹرے یا پائیریکس (Pyrex) کے برتن میں بسکٹ، کیک وغیرہ بیک کیے جا سکتے ہیں اسی طرح مرغی، مچھلی اور گوشت وغیرہ کو مصالحہ لگا کر اوون میں بیک کیا جاتا ہے اور مقررہ وقت کے بعد نکال لیا جاتا ہے۔ برتن کی اندرونی سطح اور کناروں پر چکنائی لگائی جاتی ہے تاکہ بیک ہونے کے بعد تیار شدہ غذا با آسانی برتن سے نکالی جا سکے۔

### ii- سینکنا (Grilling)

اس میں گوشت، مرغی کے ٹکڑوں اور سیخ کباب کے لیے تیار کردہ قیمے کو مصالحہ لگا کر دہکتے ہوئے کوئلوں پر براہ راست سینکا جاتا ہے۔ اس طریقے میں پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا لیکن قدرے چکنائی وقتاً فوقتاً ان پر لگائی جاتی ہے تاکہ یہ جلنے سے محفوظ رہیں نیز خوشبو اور ذائقہ بھی بہتر ہو سکے۔

### iii- بھوننا (Roasting)

اس طریقے میں پانی استعمال نہیں ہوتا۔فرائی پین یا دیگچی میں گھی یا تیل اتنی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے جس میں مطلوبہ شے اچھی طرح بھونی جا سکے مگر جلے نہیں۔اس طریقے سے ثابت مصالحے کا گوشت، بھنا ہوا قیمہ، مچھلی، دالیں اور سبزیاں پکائی جاتی ہیں۔

(i) بیک کرنا (ii) سینکنا (iii) بھوننا

## 2- تر پکانے کا طریقہ (Moist Heat Cooking Method)

اس طریقے میں ابالنا، بھاپ دینا اور دم پذیری (Stewing) وغیرہ شامل ہیں۔اس طریقے میں پانی استعمال ہوتا ہے۔

### i- ابالنا (Boiling)

اس طریقے میں پانی کا درجہ حرارت °100 سینٹی گریڈ تک پہنچایا جاتا ہے۔اس طریقے سے سبزیاں، اناج اور چاول وغیرہ ابالے جاتے ہیں۔اس کے لیے پانی کی اتنی مقدار استعمال کی جاتی ہے۔جس میں خوراک آسانی سے گل جائے اور پانی بھی ضائع نہ ہو تاکہ زیادہ سے زیادہ غذائیت محفوظ کی جا سکے۔

### ii- بھاپ دینا (Steaming)

سبزیوں کو پانی یا دودھ کا چھینٹا دے کر ڈھانپ دیا جاتا ہے اور ہلکی آنچ پر پکایا جاتا ہے تاکہ غذا نرم ہو جائے لیکن اس کی تازگی اور شکل وہیئت برقرار رہے۔مچھلی اور سبزیاں وغیرہ زیادہ تر اسی طریقے سے پکائی جاتی ہیں۔

### iii- دم پذیری (Stewing)

درمیانہ درجہ حرارت پر ڈھکن والے برتن میں پکانے کے اس طریقے کو دم پذیری (Stewing) کہتے ہیں۔کم پانی میں گلانے کے

بعد گوشت، مرغی یا سبزیوں کو ہلکی چکنائی میں بھونا جاتا ہے۔ اس طریقے سے خوراک نرم اور خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔

(i) ابالنا

(ii) بھاپ دینا

(iii) دم پذیری

## 3- تلنے کا طریقہ (Frying Method)

اس طریقے میں خوراک کی لذت، توانائی اور پیٹ بھرنے کی صلاحیت بڑھانے کے لیے چکنائی کی مختلف اقسام مثلاً گھی، تیل، چربی، بالائی اور مارجرین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ چکنائیاں چیزوں کو تلنے اور پکانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اس طریقے میں پانی کا استعمال بالکل نہیں ہوتا۔ چکنائی کو ایک خاص درجہ حرارت تک گرم کر کے اس میں مختلف چیزیں تلی جاتی ہیں۔ خوراک کو تلنے کے لیے درج ذیل تین طریقے استعمال ہوتے ہیں۔

### i- بہت کم چکنائی میں تلنا (Pan Frying)

اس طریقے میں چکنائی کی بہت قلیل مقدار استعمال کی جاتی ہے اور اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ درجہ حرارت درمیانہ ہوتا کہ کھانے میں حرارت صحیح طور پر منتقل ہو جائے اور اس میں مناسب نمی بھی برقرار رہے۔ مچھلی کے قتلے، مرغی کے پارچے اور کٹلٹس وغیرہ اس طریقہ سے تلے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ مکئی کے دانے، بادام اور مونگ پھلی کی گریاں وغیرہ بھی اسی طریقے سے بھونی جاتی ہیں۔

### ii- درمیانہ چکنائی میں تلنا (Shallow Frying)

چپلی کباب، شامی کباب، پراٹھے، فرنچ ٹوسٹ اور چانپیں درمیانہ چکنائی میں تلے جاتے ہیں۔ تلی جانے والی شے کی تقریباً آدھی موٹائی چکنائی میں ڈبو دی جاتی ہے اور پھر سرخ یا براؤن کرنے کے بعد اسے چکنائی سے نکال لیا جاتا ہے۔

### iii- گہری چکنائی میں تلنا (Deep Frying)

اس طریقے میں چکنائی کی کثیر مقدار استعمال کی جاتی ہے اور تلنے والی چیز اس میں ڈوبی ہوئی ہوتی ہے۔ مثلاً پکوڑے، آلو کے چپس، مچھلی، مرغی، چانپیں وغیرہ۔

(iii) گہری چکنائی میں تلنا

(ii) درمیانہ چکنائی میں تلنا

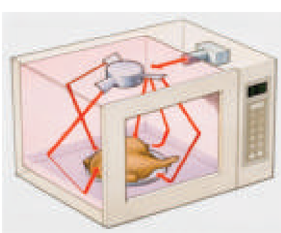
(i) بہت کم چکنائی میں تلنا

## 4-مائیکروویو میں پکانے کا طریقہ (Microwave Cooking Method)

کھانا پکانے کا یہ جدید سائنسی طریقہ ہے۔ جس میں برقی رو (Electric Current) مائیکروویوز (Microwaves) میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ توانائی کی یہ لہریں خوراک کے خلیوں کو نرم بنا دیتی ہیں جس سے کھانا پکانے کا دورانیہ بہت کم ہو جاتا ہے، کھانا گھنٹوں کے بجائے منٹوں میں تیار ہو جاتا ہے اور کھانا پکانے کا برتن بہت زیادہ گرم بھی نہیں ہوتا۔ مائیکروویوز چاروں زاویوں سے نہ صرف خوراک کی بیرونی سطح بلکہ چند سینٹی میٹر اندر تک سرایت کر جاتی ہیں اور کھانا گرم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ حرارت چونکہ اندرونی سطح میں پیدا ہوتی ہے اس لیے کھانے میں نمی موجود رہتی ہے اور خوراک خشک، بھربھری اور خستہ نہیں ہوتی۔

مائیکرویوز دھاتوں سے منعکس ہوتی ہیں۔ اس لیے دھات کے بنے ہوئے برتن مائیکروویواوون میں استعمال کے لیے موزوں نہیں ہوتے۔ یہ لہریں کاغذ، شیشے، چینی اور پلاسٹک کے مخصوص برتنوں میں سے با آسانی گزر جاتی ہیں اور ان کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔

پاکستان میں مائیکروویواوون کا استعمال بہت مقبولیت اختیار کرتا جا رہا ہے۔ تاہم یہ یہاں کے روایتی کھانوں کے لیے مناسب نہیں کیونکہ اس میں سالن کو بھوننے کی سہولت میسر نہیں مگر پھر بھی فاسٹ فوڈز اور کھانوں کو گرم کرنے کے لیے اس کا استعمال بہت تیزی سے رواج پا رہا ہے۔ مائیکروویو جب بھی خریدا جائے اس کی کارکردگی، استعمال اور حفاظت کے بارے میں کتابچے (Booklet) پر تحریر تمام ہدایات کو بغور پڑھنا اور سمجھ لینا چاہیے کیونکہ بعض اوقات ایک معمولی سی کوتاہی بہت بڑے نقصان کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتی ہے۔



مائیکروویواوون

مائیکروویواوون

مائیکروویواوون میں استعمال ہونے والے برتن

### مائیکروویو کے فوائد

-1 وقت کی بچت ہوتی ہے، کھانا جلدی تیار ہو جاتا ہے اور گھنٹوں کی محنت بچ جاتی ہے۔
-2 بچے ہوئے کھانے کو دوبارہ گرم کیا جا سکتا ہے۔ اس کا ذائقہ، رنگت اور ٹیکسچر بھی خراب نہیں ہوتا۔
-3 آگ یا گرم برتنوں کے حادثات سے بھی بچت ہو جاتی ہے۔
-4 جن برتنوں میں کھانا پکایا یا گرم کیا جاتا ہے انہی برتنوں میں پیش کیا جا سکتا ہے۔

### مائیکروویو کے نقصانات

-1 اس طریقے میں بھاپ دینے (Steaming) اور دم پذیری (Stewing) کے طریقے نہیں اپنائے جا سکتے اور گہری چکنائی میں پکانے کا طریقہ بھی استعمال نہیں کیا جا سکتا۔
-2 چیزیں براؤن نہیں ہو پاتیں جس کی وجہ سے کیک اور بسکٹ وغیرہ کی مطلوبہ رنگت (Browning) حاصل نہیں کی جا سکتی۔
-3 مائیکروویو اوون بہت قیمتی ہے اور اس میں استعمال کیے جانے والے برتن بھی روایتی برتنوں سے مختلف ہوتے ہیں۔

## 4.1.3 پکانے کے دوران غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے
## (Methods of Maintainting Nutirition During Cooking)

خوراک کی خریداری، تیاری، پکنے اور محفوظ کرنے کے دوران غذائیت کو زیادہ سے زیادہ برقرار رکھنے کے طریقوں کے بارے میں علم ہونے کی وجہ سے افرادِ کنبہ کے لیے متوازن غذا کی فراہمی کو یقینی بنایا جا سکتا ہے۔ مختلف غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے دوران غذائی اجزاء کے ضیاع کو کم سے کم کرنے سے نقصِ غذائیت (Malnutrition) پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔

### گوشت کی غذائیت برقرار رکھنا

(i) گوشت خواہ مرغی، مچھلی، بکرے یا گائے کا ہو اس کو فوراً کھلے پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہیے اور زیادہ دیر تک کھلی فضا میں نہیں رکھنا چاہیے۔
(ii) گوشت کو قابلِ ہضم بنانے کے لیے اس کو پکانا ضروری ہے کیونکہ گوشت میں موجود پروٹین جم کر سخت ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ گوشت میں موجود چربی اور چکنائی پگھل کر گوشت کو نرم اور ذائقے دار بناتی ہے۔ سالن میں یہ چکنائی ضائع نہیں ہوتی لیکن انگاروں پر سینکنے، سیخ کباب یا تکے وغیرہ بنانے کی صورت میں یہ پگھل کر ضائع ہو جاتی ہے۔
(iii) گوشت کو زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے۔ بلکہ گوشت جونہی پک جائے اسے فوراً اتار لینا چاہیے کیونکہ بہت زیادہ پکانے سے اس میں موجود پروٹین کم ہو جاتی ہیں۔
(iv) دل، گردے اور کلیجی جلد نرم ہو جاتے ہیں اس لیے انہیں دم پذیری اور بھاپ دینے کے طریقوں سے ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔ مرغی اور مچھلی کو تل کر روسٹ کرنے کے طریقے سے پکانا بہتر رہتا ہے۔

## انڈوں کی غذائیت برقرار رکھنا

(i) انڈے کو ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے۔ تیز آنچ پر پکانے سے پروٹین سخت ہو جاتی ہیں جو انسانی معدے کے لیے ناقابلِ ہضم ہوتی ہے۔

(ii) انڈوں کو پھینٹنے سے ان میں ہوا شامل ہو جاتی ہے جس سے ان کا حجم بڑھ جاتا ہے اس لیے ان کو کیک، پیسٹری، آملیٹ اور مٹھائیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

(iii) انڈوں کی مخصوص خاصیت جوڑنے کا عمل (Binding) ہے جس کی وجہ سے ان کو کباب، کٹلٹس، پڈنگ، بسکٹ اور گلاب جامن وغیرہ بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

## دودھ کی غذائیت برقرار رکھنا

دودھ کی پروٹین نہایت زود ہضم ہوتی ہے اس لیے اس کو ہمیشہ ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔ کچا دودھ صحت کے لیے مضر ہوتا ہے۔

## سبزیوں کی غذائیت برقرار رکھنا

سبزیوں میں معدنی نمکیات اور وٹامن وافر مقدار میں ہوتے ہیں ان میں سے کچھ وٹامن پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں اور کچھ پکانے سے ضائع ہو جاتے ہیں اس لیے سبزیوں کو پکاتے وقت احتیاط ضروری ہے تا کہ اہم غذائی اجزاء ضائع ہونے سے محفوظ رہ سکیں۔ سبزی خریدتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

(i) سبزی ہمیشہ تازہ اور اچھی قسم کی خریدنی چاہیے۔ اچھی سبزی داغ دھبوں اور شکنوں سے پاک ہونی چاہیے۔

(ii) سبزیوں کو کاٹنے اور چھیلنے سے قبل دھو لینا چاہیے تا کہ ان کی بیرونی سطح مٹی اور جراثیم سے پاک ہو جائے کیونکہ چھیلنے یا کاٹنے کے بعد دھونے سے ان کی غذائیت پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتی ہے۔

(iii) سبزیوں کو تازہ رکھنے کے لیے اگر کاٹنے سے قبل پانی میں دو سے تین بڑے چمچے سرکہ ڈال کر دھوئیں تو وہ کافی دیر تک تازہ رہ سکتی ہیں اور جراثیم بھی مر جاتے ہیں۔

(iv) جہاں تک ممکن ہو سکے کوشش کریں کہ سبزیوں کا چھلکا نہ اتارا جائے لیکن اگر چھلکا اتارنا ضروری ہو تو کسی تیز دھار چاقو کی مدد سے چھلکا باریک باریک اتاریں کیونکہ بیشتر وٹامن اور نمکیات سبزیوں کے چھلکے کے بالکل نیچے ہوتے ہیں جو موٹا چھلکا اتارنے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔

(v) سبزیوں کو پکانے سے بہت دیر قبل کاٹ کر یا چھیل کر نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ عمل تکسید کے ذریعے ہوا کی موجودگی میں وٹامن سی کے ضائع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

(vi) سبزیوں کو قدرے بڑے اور موٹے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے مثلاً کدو، شلجم، گاجر اور آلو وغیرہ تا کہ وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن سی اور معدنی نمکیات ضائع نہ ہوں۔

(vii) کٹی ہوئی سبزیوں کو زیادہ دیر تک پانی میں بھگو کر نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ اس طرح وٹامن اور معدنی نمکیات پانی میں حل ہو کر

ضائع ہوجاتے ہیں۔

(viii) سبزیوں کو پکاتے وقت اتنے ہی پانی میں پکانا چاہیے جس میں وہ آسانی سے پک جائیں اور زائد پانی گرانا نہ پڑے۔

(ix) سبزیوں کو ہمیشہ ڈھکن دے کر پکانا چاہیے کیونکہ دیگچی کو کھلا رکھنے یا ڈھکن بار بار اتارنے اور چمچ ہلانے سے ہوا کی آمیزش سے وٹامن ضائع ہوجاتے ہیں نیز سبزیوں کو زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے۔

(x) منجمد سبزیوں کو پگھلانے کی بجائے ان کو ابلتے پانی میں ڈال کر فوراً پکالینا چاہیے۔

## پھلوں کی غذائیت برقرار رکھنا

(i) تازہ پھلوں کے چھلکے بے داغ، بغیر سلوٹ کے اور صاف ستھرے ہونے چاہییں۔ ان کو تازہ پانی سے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے تاکہ وہ مٹی اور جراثیم سے پاک ہوجائیں۔

(ii) چھلکے سمیت کھائے جانے والے پھل مثلاً امرود اور سیب وغیرہ کو نسبتاً زیادہ اچھی طرح دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔ اگر پھل کا چھلکا اتارنا مقصود ہو تو چھلکا باریک اتارا جائے۔

(iii) تازہ پھلوں کو اگر ایک دو دن تک رکھنا مطلوب ہو تو ان کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر یا فریج میں رکھنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

(iv) تازہ پھل مثلاً کیلا، آڑو اور آلو بخارہ وغیرہ زیادہ روز کے لیے خریدنے ہوں تو انہیں قدرے کچی حالت میں خریدنا چاہیے تاکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ پک کر استعمال کے لیے تیار ہوجائیں۔

## چاول، اناج اور دالوں کی غذائیت برقرار رکھنا

(i) اناج میں گیہوں، مکئی، جو، باجرہ، چاول اور دالیں شامل ہیں۔ اناج کو پکانے کے مقاصد سیلولوز کو نرم کرنا، پروٹین اور نشاستہ کو پکانا، ذائقے دار اور قابلِ ہضم بنانا ہیں تاکہ وہ جزوِ بدن بن ہوسکیں۔

(ii) گندم کو پیس کر آٹے کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے گندم کا بیرونی چھلکا بھوسی (Bran) آٹے کی پسوائی کے دوران اتار دیا جاتا ہے جس سے اس کے معدنی نمکیات، تھایامین، آئرن، فاسفورس، میگنیشیم اور سیلولوز ضائع ہوجاتے ہیں۔

(iii) دالوں کو گلانے کے لیے اگر پریشر ککر کا استعمال کیا جائے یا انہیں ڈھکن والی دیگچی میں پکایا جائے تو اس سے غذائیت کو محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ دالیں چونکہ دیر سے گلتی ہیں اس لیے انہیں پکانے سے قبل بھگو کر رکھنا پڑتا ہے مگر بھگوئے ہوئے پانی ہی میں پکانے سے ان کی غذائیت کے ضیاع کو روکا جاسکتا ہے۔

(iv) چاولوں کو پکانے سے پہلے بھگونا ضروری ہے اس لیے ان کو بھگوئے ہوئے پانی میں ہی پکانا چاہیے۔ اکثر لوگ چاولوں کو ابال کر ان کا پانی گرادیتے ہیں جس سے پانی میں حل پذیر وٹامن اور نمکیات ضائع ہوجاتے ہیں اس لیے چاول پکانے کے لیے پانی کی صرف اتنی ہی مقدار ڈالی جائے جس میں چاول گل جائیں اور زائد پانی گرانا نہ پڑے۔

(v) اناج کے پکانے پر اس کے دانوں کا سائز، پانی کی مقدار، چھلکے کی موجودگی یا غیر موجودگی، درجہ حرارت اور پکنے کا طریقہ اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس لیے پکنے پر اناج کا ذائقہ لذیذ، سیلولوز نرم اور دانے اچھی طرح گلے ہوئے ہونے چاہئیں۔

## 4.2 کھانا پیش کرنا (MEAL SERVICE)

جس طرح ذائقہ، توانائی اور لذت سے بھرپور کھانا بنانا ایک فن ہے اسی طرح خوبصورت اور دلکش انداز سے کھانا پیش کرنا بھی بہت اہمیت کا حامل ہے۔ ایک سادہ اور عام سے کھانے کو بھی تھوڑی سی فنی مہارت اور دلکشی سے پیش کیا جائے تو کھانے کو مزید خوشگوار اور کھانے کی خواہش کو بڑھایا جا سکتا ہے۔

### 4.2.1 کھانا پیش کرنے کے اصول (Principles of Meal Service)

کھانا پیش کرنے کے چند بنیادی اصول درج ذیل ہیں۔

(i) کھانا پیش کرنے کے لیے استعمال ہونے والے برتن صاف ستھرے ہونے چاہییں۔

(ii) میز یا دستر خوان دلکش اور خوبصورتی سے ترتیب دینا چاہیے۔

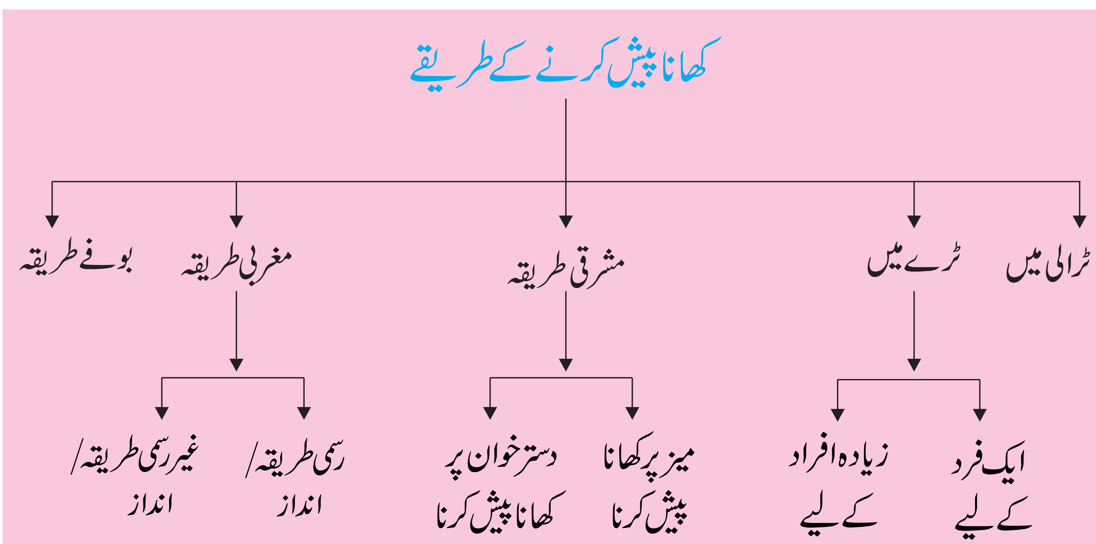
(iii) ڈش یا ڈونگے میں کھانا گنجائش کے مطابق ڈالنا چاہیے۔

(iv) ڈش کی سجاوٹ بڑھانے کے لیے اس کے اوپر پودینے، دھنیے کی چند پتیاں، ہری مرچ یا کٹے ہوئے ٹماٹر سجائے جا سکتے ہیں۔

(v) میز پر پھولوں کی آرائش سے سجاوٹ میں اضافہ ہوتا ہے۔

### 4.2.2 کھانا پیش کرنے کے طریقے (Methods of Meal Service)

کھانا پیش کرنے کے لیے عام طور پر درج ذیل طریقے استعمال ہوتے ہیں۔



## 1- ٹرالی میں کھانا پیش کرنے کا طریقہ (Trolly Service)

نشستوں (Seats) پر بیٹھے بیٹھے ہی افراد کو کھانا ، چائے ، پھل یا مشروب وغیرہ پیش کرنے ہوں تو ٹرالی کا طریقہ نہایت آسان اور بہترین رہتا ہے۔جس سے میز بانی کرنے والے کے وقت اور قوت کی بھی بچت ہوتی ہے نیز تواضع میں بھی کوئی کمی نہیں آتی۔

1- ٹرالی کی اوپر والی ٹرے میں کھانے پینے کی تمام اشیاء رکھی جاتی ہیں اور پلیٹیں، گلاس، پیالیاں، چمچ، کٹلری وغیرہ، نچلی ٹرے میں رکھے جاتے ہیں۔

2- پیپر نیپکن ہر پلیٹ کے اوپر رکھا جاتا ہے یا ٹشو پیپر کا ڈبہ ٹرالی پر بھی رکھا جاتا ہے۔

3- ہر دو یا تین ساتھ بیٹھے افراد کے درمیان ٹرالی لے جا کر، باہر کی طرف سے پلیٹیں بمع نیپکن اور کٹلری کے، مہمان کو پیش کی جاتی ہیں۔

4- مہمان اوپر کی ٹرے سے آسانی سے کھانا اپنی پلیٹوں میں نکال لیتے ہیں۔ پھر ٹرالی اگلے دو تین ساتھ بیٹھے لوگوں کے پاس لے جا کر اسی طرح کھانا انہیں پیش کیا جاتا ہے۔حتیٰ کہ تمام مہمان کھانا لے لیں۔

5- تھوڑی دیر بعد پھر ٹرالی مہمانوں کے سامنے دوبارہ لے جائی جاتی ہے۔

6- کھانے کے استعمال شدہ برتنوں کو مہمان اپنے قریب پڑی میز پر رکھتے جاتے ہیں۔جنہیں مہمانوں کے رخصت ہونے پر اٹھایا جا سکتا ہے۔اگر کوئی ملازمہ یا معاون ہو تو وہ انہیں ٹرے میں اٹھا کر لے جا سکتی ہے۔

7- ٹرالی پر اگر چائے، شربت یا کوئی مشروب پیش کرنا مقصود ہو تو خیال رکھیں کہ مشروب کبھی پیالیوں یا گلاس میں ڈال کر ٹرالی پر نہ رکھیں کیونکہ احتیاط کے باوجود ٹرالی ادھر اُدھر ہلنے سے ان کے چھلک جانے کا خدشہ ضرور رہتا ہے۔اس کے لیے پیالیاں اور گلاس اوپر کی ٹرے میں رکھیں۔ نچلی ٹرے میں پانی ، دودھ دان یا شربت کا جگ رکھیں اور پھر ٹرالی مہمان کے سامنے کرتے ہوئے قہوہ، پانی یا شربت انڈیلیں۔

## 2-ٹرے میں کھانا پیش کرنا (Tray Service)

ٹرے میں کھانا پیش کرنے کے دو طریقے ہیں۔

(i) ایک فرد کے لیے ٹرے لگانا (ii) زیادہ افراد کے لیے ٹرے لگانا

### (i) ایک فرد کے لیے ٹرے لگانا

کسی مہمان، بزرگ یا بیمار شخص کے لیے کھانا ٹرے میں پیش کیا جاتا ہے۔ٹرے میں کھانا پیش کرتے وقت مندرجہ ذیل نکات کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔

(ا) ٹرے کا سائز اتنا ہو جس میں ایک شخص کے لیے ضروری برتن اور کھانے کے ڈونگے با آسانی رکھے جاسکیں۔ٹرے کا سائز عموماً 12x18 انچ مناسب ہوتا ہے۔ٹرے کو پکڑنے کے لیے ہینڈل یا ابھرے ہوئے کنارے ہوں تاکہ برتن پھسلنے نہ پائیں۔

(ب) ٹرے پر ٹرے کور ضرور بچھائیں۔ٹرے کور صاف ستھرا، شکنوں سے پاک اور موٹے کپڑے کا ہونا چاہیے تاکہ اکٹھا نہ ہو سکے۔

(ج) ٹرے میں جگہ محدود ہونے کی وجہ سے اس کو اس انداز میں ترتیب دیا جائے کہ ایک پلیٹ یا برتن کئی مقاصد کے لیے استعمال ہو سکیں مثلاً ایک بڑی پلیٹ کے اوپر چھوٹی گہری پلیٹ رکھی جائے جس میں سوپ، دلیا، دہی یا شوربے والا سالن کھایا جاسکتا ہے جبکہ بڑی پلیٹ میں چاول یا چپاتی، بھنا ہوا سالن اور سلاد کھائی جاسکتی ہے۔چھوٹے سائز اور وضع کے ڈونگے سے بھی جگہ کی بچت کی جاسکتی ہے۔

(د) ٹرے میں کھانا اس انداز سے پیش کیا جائے کہ پلیٹ یا پیالہ مریض یا مہمان کے سامنے کی جانب ہو، ڈونگا یا ڈش بائیں ہاتھ یا اوپر کی جانب اور نیپکن پلیٹ کے اوپر رکھا ہو۔

(ح) پانی کا گلاس ٹرے میں اوپر کی طرف دائیں جانب رکھیں، ،ٹرے کی بائیں جانب پھولوں کی چھوٹی سی سجاوٹ بھی رکھی جاسکتی ہے۔ ٹرے کے اوپر دینے والا کور نہایت ہلکا ہو اور کناروں پر کوئی لیس یا بیل لگی ہو تاکہ ٹرے پر سے ہٹنے نہ پائے۔

### (ii) ایک سے زائد افراد کے لیے ٹرے لگانا

ایک سے زائد افراد کے لیے پلیٹیں اور پیالیاں وغیرہ اوپر تلے ڈھیری کی صورت میں رکھی جاتی ہیں اور نیپکن بھی بائیں جانب اکٹھے ہی رکھے جاسکتے ہیں۔زیادہ لوگوں کے لیے عموماً چائے یا مشروبات کی ٹرے ہی لگائی جاتی ہے مگر ٹرے میں برتن سجاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ تمام پیالیوں کے کنڈے اور چمچوں کا رخ ایک ہی جانب ہو۔

ٹرے میں کھانا پیش کرنا

ٹرے میں کھانا پیش کرنا

## 3- مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنا (Eastern Method of Meal Service)

کھانا کھانے کے روایتی مشرقی طریقے میں قالین یا دری پر سفید رنگ کی چادر جسے چاندنی کہتے ہیں بچھائی جاتی ہے اور اس پر خاص چھپائی والے دسترخوان پر کھانا پیش کیا جاتا ہے۔

اس طریقہ میں کھانا نہایت سادہ طریقے سے پیش کیا جاتا ہے اس میں چھری کانٹے کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ کھانا ہاتھ ہی سے کھایا جاتا ہے لیکن میٹھے پکوان مثلاً گاجر کا حلوہ، فرنی، کھیر وغیرہ کھانے کے لیے چھوٹے چمچ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

عام طور پر ایک بڑی پلیٹ چاول یا سالن کے لیے، ایک چھوٹی پلیٹ روٹی رکھنے کے لیے، پانی کا ایک گلاس، میٹھے پکوان کے لیے ایک پیالہ اور چمچ فی کس کے حساب سے دسترخوان پر چنے جاتے ہیں۔ سب لوگ دسترخوان پر آمنے سامنے لمبائی کے رخ بیٹھ جاتے ہیں۔ سالن کے ڈونگے، چاول کی ڈش وغیرہ دسترخوان کے درمیانی حصے میں رکھے جاتے ہیں تاکہ عام لوگ آسانی سے ہاتھ بڑھا کر کھانا لے سکیں۔ پانی کے لیے جگ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر موجود ہوتے ہیں۔

کھانا ہمیشہ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ پڑھ کر شروع کریں۔ ہاتھ سے چاول کھاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ ہاتھ خراب نہ ہوں صرف انگلیوں کی پوروں سے چاول کھائے جائیں۔

مشرقی کھانے چونکہ عام طور پر مرغن ہوتے ہیں اس لیے کھانے کے بعد قہوہ مشرقی کھانوں کی خصوصیت ہے جو چھوٹی چھوٹی پیالیوں میں کھانے کے بعد لایا جاتا ہے۔

دسترخوان پر بیٹھنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ اپنی بائیں ٹانگ کو دوہرا کرلیں اور دایاں گھٹنا کھڑا رکھیں کیونکہ ہمارے صحابہ کرامؓ بھی دایاں گھٹنا کھڑا رکھتے تھے اور اس کی وجہ یہ بتائی گئی تھی کہ جب کھانا کھاتے ہوئے کوئی سائل آجائے تو آپ کو اٹھنے میں دیر نہ لگے۔ بعض اوقات مرد چوکڑی لگا کر بھی بیٹھ جاتے ہیں۔ اس کے برعکس خواتین کے بیٹھنے کا انداز نماز والا ہی ہے۔ یعنی خواتین بائیں گھٹنے کو نیچے اور دائیں گھٹنے کو اُوپر رکھ کر بیٹھ سکتی ہیں۔

مشرقی طریقے سے کھانا پیش کرنا

## 4-مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنا (Western Method of Meal Service)

مغربی طریقے میں کھانا میز کرسی پر بیٹھ کر کھایا جاتا ہے اور کھانے کی ہر چیز کے لیے الگ الگ چمچ اور کانٹا، سلاد کے لیے کانٹا، ہر پھل کے لیے کانٹا اور میٹھے کے لیے چھوٹا چمچ استعمال ہوتا ہے۔ میز پر بیٹھ کر مغربی انداز میں کھانا دو طریقوں سے پیش کیا جاتا ہے۔

(i) غیر رسمی انداز میں

(ii) رسمی انداز میں

### (i) غیر رسمی انداز میں کھانا پیش کرنا (Informal Style of Meal Service)

اس انداز میں کھانا میز پر مختلف ڈونگوں اور ڈشوں میں رکھ دیا جاتا ہے۔ سالن کے ڈونگے ہر ایک کے سامنے بڑھائے جاتے ہیں جن سے تمام افراد حسبِ منشا کھانا اپنی پلیٹ میں نکال لیتے ہیں۔ پانی کے لیے گلاس دائیں ہاتھ رکھا جاتا ہے۔

میٹھی چیز یا پھل ہمیشہ کھانے کے آخر میں پیش کیا جاتا ہے۔ میز پر میٹھی ڈش لانے سے قبل کھانے کے جھوٹے برتن اٹھا لیے جاتے ہیں۔ آخر میں میز سے اٹھنے کے بعد کرسی دوبارہ اپنی جگہ پر کر دی جاتی ہے۔

### (ii) رسمی انداز میں کھانا پیش کرنا (Formal Style of Meal Service)

اس انداز میں گھر کے افراد میں سے ایک شخص میزبان (Host/Hostess) ہوتا ہے اور کھانا کھلانے کی ذمہ داری اسی کی ہوتی ہے۔ کھانا میزبان سے شروع کیا جاتا ہے تاکہ کھانے کے کسی خاص طریقے سے اگر مہمانوں کو واقفیت نہ ہو تو وہ میزبان کو دیکھ کر اسی انداز سے کھانا کھائیں۔

میز پر ہر کرسی کے سامنے ہر شخص کے لیے ایک میٹ (Mat) بچھایا جاتا ہے جسے کور (Cover) کہتے ہیں۔ اس کور پر ہر فرد کے لیے کراکری اور کٹلری وغیرہ رکھے جاتے ہیں۔

رسمی انداز میں کھانا کھانے کے لیے چھری (Knife)، چمچ اور کانٹے (Fork) کا کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔ کانٹا ہمیشہ بائیں ہاتھ اور چھری و چمچ دائیں ہاتھ پر ہوتے ہیں۔ چھری کی دھار والا حصہ پلیٹ کی جانب رکھا جاتا ہے۔

نیپکن ہمیشہ استعمال سے قبل بائیں ہاتھ رکھا جاتا ہے یا پھر گلاس میں بھی سجایا جا سکتا ہے۔ میز پر صرف اس کھانے کے برتن رکھے

جاتے ہیں جوسب سے پہلے پیش کرنا ہوں مثلاً سُوپ یا جوس۔ پہلے نمبر پر گوشت، مچھلی اور مرغی سے بنی اشیا (جن کو مین ڈش کہتے ہیں) رکھی جاتی ہیں۔ سبزی یا دال سے بنی ہوئی اشیا (جن کو سائیڈ ڈش کہتے ہیں) دوسرے نمبر پر رکھی جاتی ہیں۔ اس کے ساتھ ہی سلاد اور روٹی یا چاول رکھے جاتے ہیں۔

کھانا ہمیشہ بائیں جانب سے پیش کیا جاتا ہے تاکہ بیٹھا ہوا ہر فرد اپنے دائیں ہاتھ سے سہولت کے ساتھ اپنی پلیٹ میں کھانا ڈال سکے۔ چائے یا کافی کی پیالی کا کُنڈا استعمال کرنے والے کی دائیں جانب ہوتا ہے۔ پانی اور جوس دائیں جانب سے پیش کیا جاتا ہے۔

کھانا کھانے کے دوران ہلکی پھلکی اور دلچسپ گفتگو جاری رکھنا بھی میزبان کی ذمہ داری ہے۔ کوشش کی جائے کہ میز پر موجود تمام چیزیں تھوڑی تھوڑی ضرور کھائی جائیں تاکہ میزبان کی دل شکنی نہ ہو۔

## 5- بوفے انداز میں کھانا پیش کرنا (Buffet Style of Meal Service)

اس انداز میں کم جگہ میں بہت سے مہمانوں کو آسانی سے کھانا کھلایا جا سکتا ہے۔ اس انداز میں کھانا پیش کرنے سے بے تکلفی اور اپنائیت کا اظہار ہوتا ہے کیونکہ کھانا کھڑے ہو کر چلتے پھرتے اپنی مدد آپ (Self Service) کھایا جاتا ہے۔ بوفے کی میز نہایت عمدہ طریقے سے ترتیب دی جاتی ہے۔ میز پوش، نیپکن یا ٹشو پیپر اور پھولوں کی آرائش سے ماحول کو خوشگوار اور دلکش بنایا جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ پھولوں کی آرائش اوپر سے نظر آئے کیونکہ مہمان کھڑے ہو کر کھانا کھاتے ہیں۔ رات کے کھانے کے لیے میز کی آرائش میں موم بتیوں کا اضافہ کرکے زینت مزید بڑھائی جا سکتی ہے۔

بوفے انداز میں کھانا پیش کرنا

بوفے انداز میں کھانا پیش کرنا

میز پر تمام برتن، چھریاں، کانٹے اور چمچوں کے علاوہ کھانے کی ڈشیں اور ڈونگے بھی ایک وقت میں ہی رکھ دیے جاتے ہیں کھانے والے ڈونگوں اور ڈشوں کے ساتھ کھانا نکالنے کے لیے چمچے اور کانٹے بھی ساتھ ہی رکھ دیے جاتے ہیں۔ اس انداز میں مہمان باری باری اپنی پسند کے مطابق کھانا لے سکتے ہیں۔ میزبان کا فرض ہے کہ وہ تمام مہمانوں کی تواضع کے لیے وقفے وقفے سے انہیں پوچھتا رہے۔

چائے یا قہوہ کے لیے پیالیاں الگ رکھ دی جاتی ہیں جہاں سے مہمان اپنی پسند کے مطابق چائے یا قہوہ لے سکتے ہیں۔ لیکن اگر میزبان چاہے تو چائے یا کافی خود تیار کر کے مہمانوں کو پیش کر سکتا ہے۔

## 4.2.3 کھانا پیش کرنے کے دلکش انداز

کھانا خواہ کسی بھی انداز سے پیش کیا جائے اس کی دلکشی بڑھانے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1- میز پوش، دسترخوان یا ٹرے کور کا انتخاب
2- نیپکن کا انتخاب
3- برتنوں کا انتخاب
4- دسترخوان بچھانا/میز لگانا
5- پھولوں کی آرائش
6- کھانا پیش کرنا

### (1) میز پوش، دسترخوان یا ٹرے کور کا انتخاب

میز پوش یا دسترخوان کے رنگ، برتن، پھولوں کی آرائش، نیپکن کے رنگ اور کمرے میں رنگ کے لحاظ سے ایک مجموعی ہم آہنگی کا تاثر ہونا ضروری ہے۔ ٹرے کور، دسترخوان اور میز پوش سب صاف ستھرے بے داغ، شکن سے پاک اور ہلکی کلف لگے ہوئے ہوں۔ دسترخوان یا ٹرے کور ہمیشہ موٹے سوتی کپڑے کے ہوں تا کہ برتن رکھتے ہوئے سمٹ نہ جائیں۔ بچھاتے وقت اس کے کنارے دونوں اطراف سے یکساں طور پر باہر نکلے ہوئے ہوں۔

### (2) نیپکن کا انتخاب

عام طور پر نیپکن سفید رنگ یا کسی خاص ہلکے رنگ میں برتنوں کے رنگ سے ہم آہنگ ہوتے ہیں۔ نیپکن صاف ستھرے، داغ دھبوں سے پاک، ہلکی کلف لگے ہوئے اور استری شدہ ہوں۔ نیپکن عام طور پر اٹھارہ مربع انچ سائز میں ہوتے ہیں اور ہاتھ پونچھنے نیز کپڑوں کو خراب ہونے سے بچانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں

### (3) برتنوں کا انتخاب

برتنوں کا انتخاب میز پوش کے رنگ اور فہرست طعام پر منحصر ہے۔ کھانے کی بڑی پلیٹ، چھوٹی پلیٹ، میٹھے کے لیے گہرا پیالہ، پانی کا

گلاس اور مختلف سائز کے چمچے یکسانیت کا تاثر دیتے ہیں۔ مگر مختلف شکل و ہیئت اور سائز کی ڈشیں اور ڈونگے نہ صرف دیکھنے میں خوبصورت و دلکش لگتے ہیں بلکہ کم جگہ میں زیادہ اشیاء پیش کی جاسکتی ہیں۔

### (4) دسترخوان بچھانا / میز لگانا

مشرقی انداز میں فرش یا تخت پر دسترخوان بچھایا جاتا ہے اور مغربی انداز میں میز پر کھانا پیش کیا جاتا ہے۔ برتنوں کی تعداد اور قسم فہرست طعام کے لوازمات پر منحصر ہوتی ہے۔ برتن لگاتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ چمچے، کانٹے یا چھری کے دستے، پلیٹوں کے ڈیزائین، پیالی کے کنڈے اور دیگر اشیا کا رخ کھانا کھانے والے فرد کی جانب رہے۔ ٹرے پکڑتے وقت بھی یہ خیال رکھا جائے کہ ٹرے اس طرف سے پکڑی جائے جس طرف ڈونگے اور کھانے پینے کی اشیا رکھی ہوں اور برتنوں کا رخ استعمال کرنے والے فرد کی جانب ہو۔

میز یا دسترخوان پر اتنی جگہ ضرور ہونی چاہیے جس میں ہر ایک فرد کے لیے کھانے کے تمام برتن با آسانی پورے آسکیں۔ مثلاً ایک بڑی پلیٹ، ایک کوارٹر پلیٹ، پیالہ، ایک گلاس، نیپکن، چمچ، چھری یا کانٹے وغیرہ۔ ہر فرد کے لیے کم از کم بیس انچ جگہ ہونی چاہیے تاکہ وہ سہولت سے کھانا کھا سکے۔

### (5) پھولوں کی آرائش

میز کے درمیان یا درمیان سے برابر فاصلے پر دونوں اطراف پھولوں کی آرائش کی جاسکتی ہے۔ آرائش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ پھولوں کی ٹہنیاں اس قدر لمبی نہ ہوں کہ وہ مہمانوں کی نگاہوں کے درمیان حائل ہوں اور گفتگو کرنے میں دقت محسوس ہو۔ نیز پتیاں کھانے کی چیزوں میں نہ گریں۔ ٹرے میں بائیں طرف ہلکی پھلکی اور تروتازہ پھولوں کی سجاوٹ رکھی جاسکتی ہے۔

### (6) کھانا پیش کرنا

کھانا پیش کرنے میں نفاست اور سلیقہ مندی کا بھی بہت دخل ہے۔ رنگ برنگ سبزیوں کی سلاد سے کھانے کو خوش رنگ اور دلکش بنایا جاسکتا ہے۔ سیخ کباب یا چپلی کباب کو ابلے ہوئے مٹروں اور کٹے ہوئے ٹماٹروں سے سجانے سے کھانے میں مزید کشش پیدا کی جاسکتی ہے۔ کھانے کی میز پر بہت زیادہ چیزیں اکٹھی نہ رکھی جائیں اگر میز چھوٹی اور کھانے کی اشیا زیادہ ہوں تو فروٹ یا سویٹ ڈش بعد میں پیش کی جاسکتی ہیں۔ جو کھانے گرم کھائے جاسکتے ہیں ان کو خوب گرم اور جنہیں ٹھنڈا پیش کرنا ہو مثلاً آئس کریم، کسٹرڈ، کھیر یا جیلی وغیرہ کو خوب ٹھنڈا پیش کریں۔

## 4.2.2 کھانا کھانے کے آداب اور طور طریقے (Eating Manners and Etiquettes)

1- کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ صابن اور صاف پانی سے اچھی طرح دھو لینے چاہییں۔
2- کھانا شروع کرنے سے پہلے بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ضرور پڑھنی چاہیے۔
3- کھانا اس وقت شروع کریں جب گھر کے بزرگ اور تمام افراد کھانا اپنی اپنی پلیٹ میں نکال چکیں۔

-4 میز پر بیٹھے ہوئے دوسرے افراد کی ضروریات اور کھانے کا بھی خیال رکھنا چاہیے اور انہیں اپنے قریب رکھے ہوئے پکوان بھی پیش کرتے رہیں۔

-5 کھانا آہستہ آہستہ، منہ بند کر کے اور چبا کر کھائیں۔

-6 کھانے کے ماحول کو خوشگوار بنانے کے لیے خوشگوار موضوعات زیرِ بحث لائیں تاکہ سب افراد اس میں شامل ہو سکیں۔

-7 پیش کردہ کھانے پر نکتہ چینی سے پرہیز کریں۔ اس سے میزبان یا خاتون خانہ کی دل آزاری ہوتی ہے۔

-8 خواہش سے زیادہ نہ کھائیں۔ ہمیشہ بھوک رکھ کر کھائیں اور شکم سیری سے پرہیز کریں۔

-9 کھانا مقررہ اوقات پر کھائیں اور تمام افراد خانہ پابندی وقت کا خاص خیال رکھیں۔

-10 کھانا اطمینان سے دائیں ہاتھ سے، چھوٹا نوالہ بنا کر اور خوب چبا کر کھائیں۔ جلدی میں کھائے گئے کھانے سے بدہضمی کا اندیشہ رہتا ہے۔

-11 کھانا کھاتے ہوئے بہت زیادہ نہ جھکیں اور پلیٹ میں اسی قدر کھانا لیں جتنی خواہش ہو۔ زائد کھانا ڈال کر ضائع نہ کریں۔

-12 کھانے کے دوران کثیر مقدار میں پانی نہ پئیں کیونکہ معدہ کے عروق پتلے ہونے سے خوراک کے ہضم ہونے میں دیر لگتی ہے۔

-13 جب تک تمام افراد کھانا ختم نہ کرلیں اس وقت تک کھانے کی میز سے نہ اٹھیں۔

-14 کھانا ختم کرنے پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں اور یہ دعا پڑھیں۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ ط

ترجمہ: سب تعریف اُس اللہ کی جس نے ہمیں کھلایا، پلایا اور مسلمان بنایا۔

-15 کھانے کے اختتام پر ہاتھ اچھی طرح دھولیں۔

## 4.2.5 کھانا پیش کرنے میں صفائی کی اہمیت
## (Importance of Cleanliness in Meal Service)

-1 کھانا پیش کرنے میں برتنوں، کھانوں اور میز یا دسترخوان کا صاف ہونا نہایت ضروری ہے۔

-2 کھانا پیش کرنے میں ذاتی صفائی کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے۔

-3 کھانا پیش کرنے سے قبل ہاتھوں کو اچھی طرح دھولیں۔

-4 کھانا جس طریقے سے بھی پیش کیا جائے تمام برتنوں کا خوش رنگ، صاف ستھرا اور ہم آہنگ ہونا ضروری ہے۔

-5 برتن اور گلاس صاف ستھرے ہونے چاہییں۔

-6 صاف ستھرا کھانے کا کمرہ اور میز نہ صرف خاتون خانہ کی سلیقہ شعاری کا مظہر ہے بلکہ افراد خانہ کی صحت کا ضامن بھی ہے۔

## 4.3 خوراک کوسٹور کرنا (FOOD STORAGE)

دنیا کے کئی ممالک خوراک کی قلت کا شکار ہیں مگر پاکستان میں وافر مقدار میں خوراک کے وسائل موجود ہیں۔آبادی میں اضافے کے ساتھ ساتھ اب اس امر کی ضرورت محسوس کی جارہی ہے کہ خوراک کو بہتر طور پر سٹور کیا جائے تاکہ بڑھتی ہوئی ضروریات اور مہنگائی کے پیشِ نظر ان وسائل سے بھرپور فائدہ اٹھایا جاسکے۔

بعض اوقات ناواقفیت یا وسائل کی کمی کے باعث خوراک کو صحیح طور پر سٹور نہیں کیا جاتا اور چیزیں خراب ہو جاتی ہے جو یا تو پھینک دی جاتی ہے یا پھر چوہوں اور کیڑوں کی خوراک بن جاتی ہے۔اگر خوراک کو منظّم طریقے سے سٹور کیا جائے تو خوراک کے ضیاع کو روکا جاسکتا ہے۔خوراک کوسٹور کرنے کے تین بنیادی عوامل درج ذیل ہیں۔

1- خوراک کی نوعیت
2- خوراک کی کوالٹی
3- استعمال سے قبل ذخیرہ کرنے کی مدت

### 4.3.1 خوراک سٹور کرنے کے اصول (Principles of Food Storage)

1- سٹور کرنے کی جگہ باورچی خانے یا پکانے کی جگہ کے قریب ہونی چاہیے۔
2- سٹور کے دروازے اور کھڑکیوں پر تار کی جالی لگی ہونی چاہیے۔
3- سٹور اور باورچی خانے کے دروازوں کے نچلے حصوں پر دھات کے پترے لگے ہوں تاکہ چوہے اور کیڑے مکوڑے اس سے اندر داخل نہ ہوسکیں۔
4- خوراک کوسٹور کرنے کی جگہ اور تمام الماریاں بھی خصوصی طور پر صاف ہونی چاہئیں۔
5- غذائی اجناس رکھنے کے ڈبوں پر مضبوطی سے بند ہوجانے والے ڈھکنے لگے ہونے چاہئیں اور ڈبوں کو لیبل کرلینا چاہیے۔
6- چوہوں،لال بیگ اور دیگر کیڑے مکوڑوں پر کڑی نگاہ رکھیں اور ان کی موجودگی کی صورت میں فوری تدارک کریں۔
7- جلد خراب ہونے والی غذاؤں مثلاً انڈے، دودھ، گوشت اور پنیر وغیرہ کو فریج یا ڈیپ فریزر میں سٹور کریں۔
8- سٹور کی گئی خوراک کو باری باری استعمال کیا جائے یعنی جو اشیائے خوردنی پہلے سٹور کی گئی ہوں انہیں پہلے استعمال کریں۔
9- ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ فریج کو ڈی فراسٹ (Defrost) کرکے اس کی مکمل صفائی کریں۔
10- سٹور میں شیلف دیواروں کے متوازی بنائے جائیں کیونکہ یہ جگہیں نسبتاً زیادہ خشک اور ٹھنڈی ہوتی ہیں۔
11- سٹور کے آس پاس پانی یا نکاسی آب کے پائپ نہ گزرتے ہوں کیونکہ ان کی نمی سے خوراک یا برتنوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

12- تمام جڑوں والی سبزیاں مثلاً پیاز، لہسن، آلو وغیرہ جو کہ بغیر صاف کیے اور کچی حالت میں سٹور کیے جاتے ہیں انہیں ہوا دار ٹوکری میں رکھیں۔

13- تمام واشنگ پاؤڈر اور کیمیائی اجزا غذائی اجناس کے سٹور میں نہ رکھیں کیونکہ یہ غذائی اجناس کو خراب کر دیتے ہیں۔

## 4.3.2 خوراک کو سٹور کرنے کی اہمیت اور مقاصد

## (Importance and Purposes of Food Storage)

خوراک کو سٹور کرنے کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ کھانے کی خرابی میں ملوث بیکٹیریا اور دوسرے ضرر رساں کیڑے مکوڑوں کی افزائش کو روکا جا سکے، خوراک و غذائی اجناس کو زیادہ دیر تک قابل استعمال بنایا جا سکے اور ان کی تازگی، غذائیت اور کوالٹی کو برقرار رکھا جا سکے۔ خوراک کو سٹور کرنے کے بنیادی مقاصد درج ذیل ہیں۔

### 1- خوراک کے نقصان پر قابو پانا (Preventing Wastage of Food)

جب پھل، سبزیاں اور دیگر غذائی اجناس پک کر تیار ہو جاتے ہیں تو منڈی میں ان کے ڈھیر لگ جاتے ہیں اور اشیائے خوردنی ارزاں نرخوں پر فروخت ہوتی ہیں، چند دن بکثرت ملتی ہیں اور پھر مہنگی ہو جاتی ہیں۔ گندم، چاول، مکئی اور چنے وغیرہ وہ خشک اجناس ہیں جنہیں با آسانی سٹور کیا جا سکتا ہے۔ اگر محفوظ کرنے کی جگہ مناسب ہوا اور چوہوں و دیگر کیڑے مکوڑوں سے بچایا جا سکے تو خوراک کے ضیاع کو روکا جا سکتا ہے۔ اس سے قیمتوں پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔ پھل اور سبزیاں بھی اتوار بازار یا منڈی سے پورے ہفتے کی خرید لی جائیں اور ان کو مناسب طریقے سے سٹور کر لیا جائے۔ اس کے علاوہ سٹور کی گئی غذائی اجناس کو بارش، نمی، دھوپ اور کیڑے مکوڑوں سے بچا کر بھی خوراک کے نقصان پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

### 2- غذائیت کے ضیاع میں کمی کرنا (Minimizing Nutrient Loss)

خوراک کو محفوظ کرنے کا اولین مقصد یہ بھی ہے کہ خوراک ہر موسم میں دستیاب ہو اور اس کی قدرتی خصوصیات اور غذائیت میں کم سے کم تبدیلی واقع ہو۔ موسمی سبزیوں اور پھلوں کو محفوظ کر کے غذائیت سے بھرپور مختلف مصنوعات تیار کی جا سکتی ہیں۔ تیز دھوپ اور زیادہ نمی سے خوراک کے غذائی اجزا ضائع ہو جاتے ہیں خاص طور پر وٹامن اور معدنی نمکیات اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر سٹور کرنے کے معیاری طریقے اپنائے جائیں تو غذائیت کے ضیاع میں کمی ہو سکتی ہے۔

### 3- غذائی قلت میں کمی کرنا (Minimizing Food Shortage)

پھلوں اور سبزیوں کو محفوظ کرنے سے متوازن اور صحت بخش غذا حاصل ہو سکتی ہے اور ان بنی ہوئی مصنوعات سے عام لوگوں کی جسمانی، دماغی اور ذہنی نشوونما بہتر کی جا سکتی ہے۔ غذائی قلت کے شکار ممالک جہاں خوراک کی پیداوار ممکن نہیں وہاں خوراک مہیا کی جا سکتی ہے۔ سمندری غذائیں مثلاً مچھلی اور جھینگے وغیرہ سٹور کر کے اور فراہمی کا مناسب انتظام کر کے غذائی قلت پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ خوراک کو مختلف طریقوں سے محفوظ کر کے، حرارت سے بچا کر اور ٹھنڈی جگہ پر رکھنے سے بھی زیادہ مدت تک قابل استعمال بنایا جا سکتا ہے۔

### 4- غذا میں ورائٹی فراہم کرنا (Providing Variety in Food)

سبزیوں اور پھلوں کو اچار، چٹنیوں، جام اور مربّہ جات کی صورت میں محفوظ کر کے غذا میں رنگ و ذائقہ اور ورائٹی لائی جا سکتی ہے۔

## 4.3.3 غذائیں سٹور کرنے کے مختلف طریقے (Different Methods of Food Storage)

گھروں میں غذا کو محفوظ کرنے کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں مثلاً منجمد کرنا، ریفریجریٹر میں رکھنا، خشک کرنا، اچار، چٹنی اور مربّہ جات بنانا وغیرہ۔

### 1- اشیائے خوردنی کو ریفریجریٹر (Refrigerator) میں سٹور کرنا

گھروں میں اشیائے خوردنی کو سٹور کرنے کا سب سے مقبول طریقہ فریج میں محفوظ کرنا ہے۔ $0^\circ$ سے $4^\circ$ سینٹی گریڈ تک غذا موثر طریقے سے طویل مدت تک قابل استعمال رہ سکتی ہے۔ بجلی سے چلنے والے ریفریجریٹر میں درجہ حرارت انہی درجوں تک برقرار رہتا ہے۔ اس لیے جلد خراب ہونے والی اشیائے خوردنی مثلاً انڈے، گوشت، دودھ، پھل اور سبزیاں وغیرہ کافی عرصے کے لیے فریج میں رکھے جا سکتے ہیں۔ لیکن ان اشیا کو جوں ہی فریج سے باہر نکالا جائے یا درجہ حرارت میں اضافہ ہو تو بیکٹیریا کی نشوونما میں تیزی آنے لگتی ہے جس سے غذائیں خراب ہونی شروع ہو جاتی ہے۔

### 2- اشیائے خوردنی کو فریزر (Freezer) میں سٹور کرنا

منجمد کرنے سے غذا میں موجود خامرے (Micro-organisms) بے اثر ضرور ہو جاتے ہیں لیکن مکمل ہلاک نہیں ہوتے اور منجمد شدہ سبزیوں اور پھلوں کی کوالٹی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ غذا کو منجمد کرنے کے لیے $0^\circ$ سے $20^\circ$ سینٹی گریڈ پر رکھا جاتا ہے خاص طور پر مچھلی، مرغی اور گوشت وغیرہ جو جلد خراب ہو سکتے ہیں۔ تازہ گوشت کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر اسے پولی تھین (Polythene) کے تھیلوں میں بند کر کے فریزر میں رکھا جاتا ہے تاکہ ہوا اور نمی کو روکا جا سکے۔ فریزر کا درجہ حرارت $-6^\circ$ سینٹی گریڈ ہوتا ہے اس طرح لمبے عرصے تک غذا کو محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ ایک مرتبہ پکانے کے لیے ضرورت کے مطابق ایک پیکٹ بنایا جائے اور پگھلانے کے بعد اسے دوبارہ منجمد کرنے سے پرہیز کیا جائے ورنہ غذا کے خراب ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

### 3- سبزیوں اور پھلوں کو خشک (Dry) کر کے سٹور کرنا

غذاؤں کو محفوظ کرنے کا یہ قدیم ترین طریقہ ہے یعنی غذا میں پانی کی مقدار اس قدر کم کر دی جائے کہ اس میں جراثیم کی افزائش نہ ہو سکے۔ اس کے لیے عام طور پر سورج کی حرارت میں تین سے چار دن کے عرصہ میں کریلے، شلجم، پودینہ، مٹر، میتھی، انگور، انجیر، خوبانی اور آلو بخارہ وغیرہ خشک کیے جاتے ہیں۔

### -4 سبزیوں اور پھلوں کو اچار(Pickles)، چٹنی(Chutneys) یا مربہ جات(Jams/Murrabas) بنا کر سٹور کرنا

سبزیوں کو اچار کی صورت میں تقریباً ایک سال کے لیے بھی محفوظ کیا جا سکتا ہے مثلاً لیموں، آم، سبز مرچ، گاجر، لہسن، شلجم اور لسوڑے وغیرہ جبکہ پھلوں کو جام، چٹنی، جیلی اور مربہ جات بنا کر سٹور کیا جا سکتا ہے۔ جام بنانے کے لیے سیب، خوبانی، آم، آلو بخارہ، اسٹابیری اور امرود وغیرہ استعمال کیے جاتے ہیں جبکہ مربہ جات کے لیے سیب، آم، گاجر اور آملے وغیرہ موزوں رہتے ہیں۔

**سٹور کرنے کے لیے تجویز کردہ درجہ حرارت**

| اشیائے خوردنی | درجہ حرارت |
|---|---|
| منجمد غذا | -10° سے -20° سینٹی گریڈ تک |
| مچھلی اور سمندری غذا | -5° سے -11° سینٹی گریڈ تک |
| گوشت اور مرغی | 0.6° سے 3.3° سینٹی گریڈ تک |
| دودھ اور دودھ سے بنی اشیا | 3.3° سے 7.8° سینٹی گریڈ تک |
| پھل اور سبزیاں | 5.1° سے 7.2° سینٹی گریڈ تک |
| انڈے | 7.2° سے 10° سینٹی گریڈ تک |
| ڈبہ بند غذائیں | 21.1° سینٹی گریڈ تک |
| تمام خشک غذائیں (آٹا، چینی، چاول وغیرہ) | 15° سے 22° سینٹی گریڈ تک |

## 4.3.4 غذاؤں کو سٹور کرنے کے معیاری طریقے (Standard Methods of Food Storage)

غذاؤں کی خرابی کی روک تھام کا بنیادی اصول یہ ہے کہ غذاؤں کے لیے ایسا ماحول پیدا کیا جائے جس میں ضرررساں جراثیم کی افزائش نہ ہو سکے۔ اگر مکمل طور پر ان کا خاتمہ نہ ہو سکے تو پھر بھی انہیں بے اثر اور مزید نشوونما سے بچایا جا سکے تاکہ غذائی اجناس سے لمبی مدت تک فائدہ اٹھایا جا سکے۔ غذاؤں کو سٹور کرنے کے لیے درج ذیل اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(1) جلد خراب ہونے والی غذائیں

(2) دیر سے خراب ہونے والی غذائیں

### (1) جلد خراب ہونے والی غذاؤں کو سٹور کرنا (Storage of Perishable Foods)

ایسی اشیائے خوردنی جو جلد خراب ہو جاتی ہیں وہ دودھ اور دودھ سے بنی اشیا مثلاً مکھن، پنیر اور دہی وغیرہ۔ مچھلی، گوشت، پھل مثلاً امرود، کیلا، آم وغیرہ سبزیاں مثلاً ٹماٹر، پالک، میتھی اور ساگ وغیرہ کی غذائیت تیز گرمی اور دھوپ میں ضائع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جلد خراب ہونے والی اشیاء کو سردیوں میں تو ہفتہ بھر کے لیے ٹھنڈی جگہ پر محفوظ کیا جا سکتا ہے لیکن گرمیوں میں یہ جلد خراب ہو جاتی ہیں۔

ریفریجریٹر اور ڈیپ فریزر کی بدولت یہ عمل نسبتاً آسان ہے مگر ایسے مقامات جہاں بجلی کے وسائل موجود نہ ہوں وہاں ایسی اشیا ضرورت کے مطابق ہی خریدی جائیں اور ضرورت سے زائد اشیائے خوردنی خریدنے سے گریز کیا جائے۔ بہتر تو یہ ہے کہ اشیائے خوردنی تازہ بہ تازہ مقامی دکان یا منڈی سے خریدی جائیں۔

**i- دودھ اور دودھ سے بنی اشیا:-** دودھ چونکہ بہت جلد خراب ہو جاتا ہے اس لیے اس کو اچھی طرح ابال کر ٹھنڈا کریں اور فریج کے اوپر والے خانے میں رکھیں کیونکہ زیادہ دیر تک کھلی ہوا اور روشنی میں پڑے رہنے سے دودھ خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جہاں فریج استعمال نہیں ہوتے وہاں دودھ کو جگ، دیگچی یا مٹی کے برتن میں ڈال کر پانی سے بھری پرات یا ٹب میں رکھ کر ململ کے کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

دودھ کو ہمیشہ صاف برتن میں ابالیں اور باسی دودھ ملانے سے پرہیز کریں۔ دودھ ابالنے سے وٹامن اے، ڈی اور ای پر کوئی اثر نہیں ہوتا لیکن پانی میں حل پذیر وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں لیکن کچے دودھ میں پولیو اور ٹی بی کے جراثیم موجود ہوتے ہیں جو صرف ابالنے سے ہی ختم ہو سکتے ہیں۔

**ii- گوشت:-** اگر گوشت کو زیادہ عرصے کے لیے سٹور کرنا مقصود ہو تو دھو کر مناسب ٹکڑوں میں کاٹ کر پولی تھین میں لپیٹ کر فریج کے فریزر والے خانے میں رکھیں یا پھر ڈیپ فریزر میں سٹور کریں۔ گوشت کی نسبت قیمہ جلد خراب ہو جاتا ہے اس لیے جلد استعمال کرنا مناسب ہے۔

جن گھروں میں فریج نہ ہو وہاں گوشت کو محفوظ کرنا مشکل ہے اگر تازہ گوشت محفوظ کرنا ہو تو اس صورت میں گوشت کو سرکے سے نم کیے گے ململ کے کپڑے سے ڈھانپ کر نعمت خانے میں رکھنا چاہیے۔ نعمت خانے کو دھوپ اور حرارت سے دور رکھنا چاہیے۔ پکا ہوا گوشت کچے گوشت کی نسبت بارہ سے چوبیس گھنٹے تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔

**iii- انڈے:-** سردیوں میں انڈے خراب ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں جبکہ گرمیوں میں یہ جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ اس لیے انہیں ٹھنڈی، سایہ دار اور ہوادار جگہ پر رکھنا ضروری ہے۔ ریفریجریٹر میں انڈے رکھنے کے لیے خانے بنے ہوتے ہیں مناسب تو یہی ہے کہ انڈے انہی خانوں میں رکھے جائیں۔ ٹھنڈی جگہ پر رکھے ہوئے انڈے چند روز تک خراب نہیں ہوتے۔ اس کے علاوہ انڈے پانی میں یا تیل لگا کر رکھنے سے بھی کچھ عرصہ تک خراب نہیں ہوتے۔

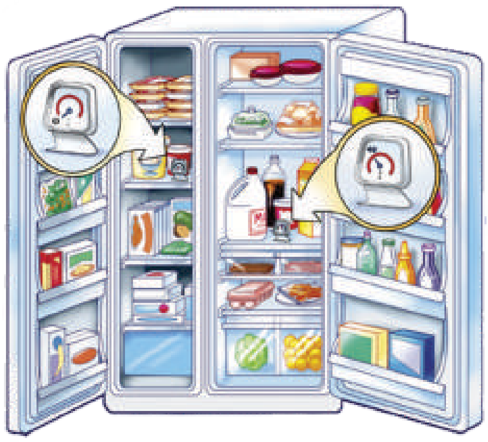
**iv- پھل اور سبزیاں:-** پھل اور سبزیاں سٹور کرتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1- پھل اور سبزیاں صاف پانی سے اچھی طرح دھولیں اگر ضرورت محسوس ہو تو تھوڑی سی جراثیم کش دوا پوٹاشیم پرمیگنیٹ ڈال کر جراثیم سے پاک کر لیں۔

2- پھل اور سبزیاں صاف، ہوادار اور سایہ دار جگہ پر رکھیں۔

-3 سٹور کرتے، رکھتے اور اٹھاتے ہوئے احتیاط برتیں۔

-4 پھل اور سبزیاں تازہ اور بیماری و کیڑوں سے پاک ہوں۔ اگر کوئی پھل یا سبزی گلی سڑی یا داغ دار ہو تو اسے فوراً باقی پھلوں اور سبزیوں سے الگ کر دیں۔



ریفریجریٹر

-5 تمام رس دار پھل مثلاً، مالٹا، کینو اور لیموں وغیرہ کو 14° سے 16° سینٹی گریڈ تک ریفریجریٹر میں رکھیں۔ زیادہ تر پھلوں کو اگر ٹھنڈک میں رکھا جائے تو وہ ٹھیک رہتے ہیں لیکن کیلوں کو اگر ٹھنڈک میں رکھ دیا جائے تو ان کا رنگ خراب ہو جاتا ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کو ریفریجریٹر کے سب سے نچلے خانے میں رکھنا چاہیے۔ اگر ریفریجریٹر کی سہولت میسر نہ ہو تو پھلوں اور سبزیوں کو گیلی ریت میں سایہ دار اور ٹھنڈی جگہ پر رکھیں مثلاً آلو، ادرک، شکرقندی وغیرہ مگر ریت کا مسلسل نمدار ہونا ضروری ہے۔

## -2 دیر سے خراب ہونے والی غذاؤں کو سٹور کرنا (Storage of Non-perishable Foods)

ہمارے ملک میں خشک راشن مثلاً گندم، دالیں، چاول، مصالحہ جات اور چائے کی پتی وغیرہ مہینہ بھر یا پھر کئی مہینوں کے اکٹھے خرید لیے جاتے ہیں۔ ان اشیاء کو اگر مناسب طریقے سے سٹور نہ کیا جائے تو یہ خراب بھی ہو سکتے ہیں۔ بوریوں سے گندم یا چاول وغیرہ نکال کر کسی بڑے برتن، ڈرم یا مٹی کے مٹکے میں محفوظ کر لیں۔ گندم میں نشاستے کے علاوہ پروٹین، معدنی نمکیات اور وٹامن بھی وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ ثابت گندم میں غذائی ریشہ یعنی بھوسی غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے۔

گندم، دال اور چاول صاف کر کے خشک اور صاف پلاسٹک یا جست کے ڈھکن دار برتنوں میں سٹور کرنے چاہئیں۔ انہیں نمی سے محفوظ رکھنا ضروری ہے تاکہ ان میں کیڑا، سسری اور سنڈی نہ پڑنے پائیں۔ اگر زیادہ عرصہ کے لیے رکھنا ہو تو انہیں ہلدی یا نمک لگا کر سٹور کرنا چاہیے۔

## 4.3.5 ریفریجریٹر اور فریزر کی دیکھ بھال وحفاظت (Care of Refrigerator and Freezer)

### ریفریجریٹر کی مناسب دیکھ بھال

ریفریجریٹر کا بنیادی اصول یہ ہے کہ اشیائے خوردنی کے لیے اتنی ٹھنڈک مہیا کر دی جائے کہ نقصان دہ بیکٹریا یا خامروں کی افزائش رک جائے اور وہ بے اثر ہو جائیں مگر یہ عارضی طریقہ ہے جوں ہی غذا فریج سے باہر نکالی جاتی ہے اور درجہ حرارت بڑھتا ہے بیکٹریا کے بااثر ہونے میں تیزی آجاتی ہے۔

### ریفریجریٹر استعمال کرنے کے اصول

1- ریفریجریٹر کے خانوں میں گنجائش سے زیادہ خوراک نہ رکھیں۔

2- ریفریجریٹر کے دروازے کو بار بار نہ کھولیں اس طرح خوراک کے خراب ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔

3- پکے ہوئے کھانے مثلاً قورمہ، کباب، پلاؤ وغیرہ پلاسٹک کے ڈبوں میں ڈال کر رکھیں تاکہ ان میں نمی پیدا نہ ہو۔ کھانے کو کم گہرائی والے برتن میں سٹور کریں تاکہ ٹھنڈک تہہ تک پہنچ سکے۔

4- جلد خراب ہونے والی غذائیں مثلاً دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا یعنی مکھن، پنیر، دہی اور کریم وغیرہ کو ریفریجریٹر کے اوپر والے خانے میں رکھیں اس طرح یہ تین دن سے ایک ہفتہ تک تازہ رہیں گی۔

5- ریفریجریٹر میں تمام چیزیں صاف کر کے اور ڈھک کر رکھیں۔ پھلوں اور سبزیوں کو صاف پانی سے اچھی طرح دھو کر اور خشک کر کے سب سے نچلے خانے میں رکھیں۔

6- انڈوں کو ریفریجریٹر کے دروازے میں موجود مخصوص خانوں میں رکھیں۔

7- دروازے میں لگے شیلف کو پانی کی بوتلیں یا جوس رکھنے کے لیے استعمال کریں۔

8- ریفریجریٹر میں غذاؤں کو اس طرح ترتیب دیں کہ ٹھنڈی ہوا غذاؤں کے چاروں طرف سے گزر سکے تاکہ یہ طویل مدت تک قابل استعمال رہ سکیں۔ چھوٹی جگہ پر غذا کی بہت زیادہ مقدار رکھنے سے ٹھنڈک تمام اطراف تک نہیں پہنچتی جس سے غذا کے خراب ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

9- تازہ پکی ہوئی گرم غذائیں اور اُبلا ہوا دودھ ٹھنڈا ہونے پر ریفریجریٹر میں رکھیں۔

### ریفریجریٹر کی صفائی وعمومی دیکھ بھال

1- ریفریجریٹر کو روزانہ صاف کریں اور ہفتے میں ایک مرتبہ تمام اشیا نکال کر اچھی طرح اسفنج سے صاف کریں اور کسی کپڑے یا تولیے سے اچھی طرح خشک کرنے کے بعد کچھ دیر تک خالی چلنے دیں۔ جب اس کا درجہ حرارت $2^\circ$ سینٹی گریڈ تک پہنچ جائے تو پھر تمام چیزیں اس میں رکھ دیں۔

2- ریفریجریٹر کے ہینڈل، دروازہ اور بالائی حصے کو بھی صاف رکھیں۔

-3 ریفریجریٹر کے اندر اکثر نمی کے باعث پھپھوندی لگ جاتی ہے اس کو تھوڑا سا سفید سرکہ اور میٹھا سوڈا ملا کر صاف کریں۔

-4 اگر ریفریجریٹر کو طویل عرصہ کے لیے بند کرنا مطلوب ہو تو مین پلگ نکال کر دروازہ کھلا چھوڑ دیں۔ ریفریجریٹر کو ڈی فراسٹ کر لیں اور صاف کرنے کے بعد اچھی طرح خشک کر لیں۔

## 2- ڈیپ فریزر کی مناسب دیکھ بھال

مختلف قسم کے بیکٹیریا کی موجودگی اور ان کی افزائش اشیائے خوردونوش کے خراب ہونے کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ مضر صحت جراثیم مثلاً بیکٹیریا، خامرے، خمیر، پھپھوندی کی افزائش اور سرگرمیوں کو منجمد کر کے روکا جا سکتا ہے۔ کیونکہ شدید ٹھنڈک میں ان کی افزائش کم ہوتی ہے جب غذا کو انتہائی کم درجہ حرارت یعنی 0° سے -10° سینٹی گریڈ پر منجمد کیا جاتا ہے تو یہ زیادہ عرصہ کے لیے محفوظ ہو جاتی ہے۔

### فریزر استعمال کرنے کے اصول

-1 منجمد کرنے والی غذا کے چھوٹے چھوٹے پیکٹ تیار کریں کیونکہ چھوٹے چھوٹے پیکٹ جلد منجمد ہوتے ہیں۔ صرف اتنی ہی غذا نکالی جائے جتنی ایک وقت میں پکانی مقصود ہو۔

-2 غذا پیکٹ یا ڈبے میں اچھی طرح بھر کر رکھیں۔

-3 جس پلاسٹک کے لفافے یا پولی تھین میں غذا پیک کر کے رکھی جائے وہ سائز میں بہت بڑا نہیں ہونا چاہیے۔

-4 گوشت، مچھلی اور مرغی کو دوسری اشیاء سے دور اور پولی تھین کے بیگ میں رکھیں تاکہ ان کا پانی یا خون دوسری چیزوں پر نہ گرے۔

-5 غذا میں تکسیدی عمل کو روکنے کے لیے اس کے پیکٹ کو ہوا سے بچانا ضروری ہے۔ پیکٹ یا لفافے کو غذا کے اردگرد اچھی طرح لپیٹیں تاکہ غذا کا ذائقہ اور ظاہری وضع قطع متاثر نہ ہو۔

-6 پولی تھین کے پیکٹوں میں اشیائے خوردونوش کو بند رکھنے سے ان میں نمی اور بخارات جذب نہیں ہوتے اور غذا کی نمی برقرار رہتی ہے نیز ان کی خوشبو بھی ایک دوسرے میں منتقل نہیں ہوتی۔

-7 اشیائے خوردنی رکھنے سے قبل فریزر کو تقریباً دو گھنٹے تک چلا کر ٹھنڈا کر لیں۔

-8 گرم اشیاء کو پہلے کمرے کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا کر لیں۔ اس سے بجلی بھی کم خرچ ہو گی اور فریزر کا درجہ حرارت بھی برقرار رہے گا۔

-9 غذا کو فریزر میں رکھتے وقت پولی تھین کے ہر پیکٹ پر غذا کا نام اور منجمد کرنے کی تاریخ لکھ لیں کیونکہ منجمد ہونے کے بعد پیکٹ کی پہچان مشکل ہو جاتی ہے۔ غذا اسی ترتیب سے استعمال کریں جس ترتیب سے رکھی گئی ہو۔ یعنی پہلے رکھی ہوئی چیزیں پہلے اور بعد میں رکھی ہوئی چیزیں بعد میں استعمال کریں۔

### فریزر کی صفائی اور عمومی دیکھ بھال

فریزر کو اس وقت ڈی فراسٹ کرنے کی ضرورت پڑتی ہے جبکہ اس کی دیواروں پر برف کی تہہ پانچ ملی میٹر یا 1/4 انچ تک جم جائے۔

-1 فریزر کو دو تین ماہ کے بعد ایک مرتبہ اچھی طرح صاف کر لیں۔

-2 فریزر کا پیندا ہمیشہ خشک رکھیں اس میں پانی جمع نہ ہونے دیں۔اس طرح بجلی کی بچت اور اس کی کارکردگی بھی بہتر رہے گی۔

-3 فریزر کی دیوار کے ساتھ خاص طور پر گیلے ہاتھ نہ لگائیں۔ گیلے ہاتھ برف کے ساتھ چپک جاتے ہیں اور جلد جلن کا شکار ہو سکتی ہے۔

-4 فریزر کی صفائی سے قبل فریزر کا مین پلگ نکال دیں تا کہ بجلی منقطع ہو جائے۔

-5 فریزر کی صفائی کرتے وقت کسی بھی تیز دھار دھات یا نوکدار آلے کا استعمال نہ کریں۔ برف کی تہہ صاف کرنے کے لیے پلاسٹک کا مخصوص آلہ ہی استعمال کریں۔

-6 فریزر کے اندرونی حصوں کی صفائی کرتے وقت نیم گرم پانی میں تیار شدہ میٹھے سوڈے کا محلول استعمال کریں۔

-7 فریزر کی صفائی کے بعد اسے صاف پانی سے دھولیں اور اسفنج یا نرم کپڑے سے خشک کر لیں۔

-8 اگر فریزر کو طویل عرصہ کے لیے استعمال نہ کرنا ہو تو فریزر کی اندرونی سطح اور دیواروں کو اچھی طرح خشک کر کے بند کریں۔

-9 فریزر کو کسی ہوادار جگہ پر دیوار سے تقریباً ایک فٹ کا فاصلہ دے کر رکھیں تا کہ اس کی کارکردگی بہتر رہے۔

-10 فریزر کا دروازہ کبھی کھلا نہ چھوڑیں کیونکہ اس طرح فریزر کی ٹھنڈک اور بجلی دونوں ضائع ہوتی ہیں۔

ریفریجریٹر

فریزر

## 4.4 باورچی خانے میں حفاظتی اقدامات (Safety Measures in the Kitchen)

کسی بھی گھر کی تعمیر میں باورچی خانہ گھر کے بقیہ حصوں سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ باورچی خانے میں کام کرنے کے لیے درجہ حرارت مناسب ہو، کھانے کے کمرے کے نزدیک ترین واقع ہو، باورچی خانے کا سائز افرادِ خانہ کی ضروریات اور تعداد کے مطابق ہو نیز پانی، روشنی اور ہوا کا مناسب بندوبست ہونا چاہیے۔ باورچی خانے میں سامان کی ترتیب اس طرح کی جائے کہ کام میں رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔ کھانے کی تیاری، پکانے اور دھونے کے مراکز پر تمام ضروری انتظام مکمل ہو۔ مثلاً تیاری کے مرکز کے قریب چاقو، چھری وغیرہ، سبزی یا گوشت دھونے اور کاٹنے کے برتن پانی کے سِنک کے پاس جبکہ پکانے کے مرکز کے آس پاس دیگچی، دیگچی کے چمچے، توا

اور مصالحہ جات وغیرہ ترتیب وار رکھے ہوں تاکہ ہر چیز با آسانی دستیاب ہو اور تھکان کم سے کم ہو۔ باورچی خانے کی ترتیب عام طور پر انگریزی کے حروف U اور L کی بہترین شمار کی جاتی ہے۔ اس طریقے سے کام کرنے میں سہولت ہوتی ہے اور وقت کی بچت بھی ہوتی ہے۔

انگریزی کے حرف L کی شکل کا باورچی خانہ

انگریزی کے حرف U کی شکل کا باورچی خانہ

ایک محفوظ باورچی خانے میں مندرجہ ذیل امور کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

1- باورچی خانے کے کاؤنٹر اور شیلف مناسب اونچائی کے ہونے چاہئیں۔
2- تازہ ہوا اور قدرتی روشنی کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔
3- قدرتی روشنی کے علاوہ مصنوعی روشنی اور بجلی کے بلب کے لیے مناسب جگہ ہونی چاہیے۔
4- برتنوں کو دھونے اور انہیں رکھنے کے لیے مناسب اور کافی جگہ ہونی چاہیے۔
5- گندے پانی کے نکاس کا بہتر انتظام ہونا چاہیے۔
6- مچھر اور مکھیوں سے بچاؤ کے لیے جالی دار دروازہ یا کھڑکی ہونی چاہیے۔
7- چولہے کے نزدیک کوئی بھی پردہ لٹکا ہوا نہیں ہونا چاہیے۔
8- سستی اور غیر معیاری بجلی کی مصنوعات یا سامان کے استعمال سے اجتناب کرنا چاہیے۔
9- بجلی کے سامان مثلاً فریج، ڈیپ فریزر، ٹوسٹر اور گرائنڈر وغیرہ کا وقتاً فوقتاً معائنہ کسی ماہر کاریگر سے کروانا چاہیے۔
10- زنگ آلود برتنوں کے استعمال سے بیماریاں پھیلنے کا اندیشہ ہوتا ہے اس لیے انہیں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
11- برتن استعمال کے لحاظ سے آگے پیچھے رکھنے چاہئیں مثلاً روزانہ استعمال میں آنے والے برتن آگے، کم استعمال میں آنے والے برتن پیچھے اور کبھی کبھار استعمال میں آنے والے برتن زیادہ اونچائی والے خانے میں پیچھے کی طرف رکھیں۔
12- بھاری برتن مثلاً بڑے پتیلے، کڑاہی یا پریشر ککر ہمیشہ نچلے خانوں میں رکھیں۔

## 4.4.1 باورچی خانے میں پیش آنے والے حادثات سے بچاؤ کی تدابیر
## (Safety Practices to Prevent Accidents in the Kitchen)

باورچی خانے میں پیش آنے والے حادثات زیادہ تر غیر محفوظ اقدامات اور لاپرواہی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ باورچی خانے میں گھر کے دوسرے مقامات کی نسبت آگ لگنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ باورچی خانے کے گیلے فرش پر پھسلنا، بھاری اور گرم برتنوں کا گر جانا اور تیز دھار آلات سے ہاتھ زخمی ہو جانا ایسے حادثات ہیں جو آئے دن باورچی خانے میں پیش آتے رہتے ہیں۔ ان کی روک تھام کی تدابیر درج ذیل ہیں۔

| حادثے کا مرکز | وجوہات | بچاؤ کی تدابیر |
|---|---|---|
| فرش پر گرنا یا پھسلنا | 1-فرش کا گیلا یا نم دار ہونا<br>2-فرش پر کھانے پینے کی اشیا کے ذرات یا چکنائی کا گرے ہونا<br>3-جھاڑو یا فرش صاف کرنے کا پوچا باورچی خانے کے کسی حصہ میں رکھے ہونا | 1-فرش صاف ستھرا اور خشک ہو<br>2- کھانا پکانے سے پہلے اور کھانا پکانے کے بعد فرش کو صاف کیا جائے۔<br>3-صفائی کا سامان رکھنے کے لیے مخصوص جگہ کا انتظام کیا جائے |
| ہلکے آلات سے زخمی ہونا | 1-چاقو، چھری، قینچی یا دوسرے تیز دھار آلات کا غیر مناسب استعمال کرنا<br>2- کند یا ٹوٹے ہوئے آلات کا استعمال کرنا<br>3- آلات رکھنے کی جگہ کا نامناسب بندوبست ہونا | 1-تمام تیز دھار آلات صاف ستھرے اور بچوں کی پہنچ سے دور ہوں<br>2-تیز اور نوکدار دھار کے آلات کا استعمال کیا جائے<br>3- آلات رکھنے کے لیے مناسب جگہ مخصوص کی جائے |
| بھاری برتن | 1-بھاری برتن مثلاً پتیلے، کڑاہی یا پریشر ککر کا اوپر والے خانوں میں رکھنا<br>2- گرم دیگچی کا چولہے کے کنارے پر رکھنا<br>3-چولہا بلاوجہ جلتے رہنا<br>4-اوون کا دروازہ کھلا رہ جانا | 1-بھاری برتنوں کو باورچی خانے کے نیچے والے خانوں میں رکھا جائے تاکہ ان کے گرنے کا احتمال نہ ہو<br>2- گرم دیگچی کو چولہے کے درمیان میں رکھا جائے اور برتنوں کے ہینڈل چولہے سے باہر کی طرف نکلے ہوئے نہ ہوں<br>3- کھانا پکانے کے بعد چولہا فوراً بند کر دیا جائے<br>4-اوون کا دروازہ فوری بند کر دیا جائے |
| لباس | 1- کھلے کف یا بٹن، ایپرن کا ڈھیلا ہونا، نائلون کے کپڑے پہننا، آگ سے جھلس جانا<br>2-غیر محفوظ جوتوں کا استعمال کرنا، پھسل جانا | 1-مناسب لباس، کف، بٹن اور ایپرن کا درست استعمال کیا جائے نیز نائلون کے کپڑے استعمال نہ کیے جائیں<br>2- محفوظ اور نا پھسلنے والے جوتے یا چپل استعمال کیے جائیں |

## 4.4.2 باورچی خانے میں غذا کی تیاری کے دوران حفاظتی اقدامات

## (Safety Measures during Food Preparation in the Kitchen)

باورچی خانے اور اہل خانہ کی صحت کا آپس میں گہرا ربط ہے۔ باورچی خانے میں غذا کی تیاری کے دوران مندرجہ ذیل حفاظتی اقدامات اختیار کرنے ضروری ہیں۔

1- کھانا پکاتے وقت ڈھیلے ڈھالے اور لٹکتے ہوئے کپڑے پہننے سے گریز کریں۔ ایپرن یا اوورآل (Overall) استعمال کریں اور دوپٹے کے دونوں سرے اور لمبے بال باندھ کر ایپرن یا اوورآل کے اندر کرلیں۔

2- نائیلون سے بنے ہوئے کپڑے جو آسانی سے آگ پکڑ لیتے ہیں ان کو پہن کر چولہے کے قریب نہ جائیں کیونکہ آگ لگنے کی صورت میں وہ سکڑ کر جلد کے ساتھ ہی چپک جاتے ہیں اور زیادہ نقصان دہ ہوتے ہیں۔

3- اگر کسی شخص کے کپڑوں میں آگ لگ جائے تو اسے فوراً زمین پر لیٹ کر لوٹنا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو اپنے گرد کمبل یا کوئی بھاری کپڑا لپیٹ لیں۔ مدد کے لیے چلاتے ہوئے بھاگنا مزید خطرناک ثابت ہوسکتا ہے کیونکہ اس طرح آگ کو مزید آکسیجن ملتی ہے جس سے آگ زیادہ بھڑکنے لگتی ہے۔ زمین پر لیٹ جانے کی صورت میں آگ چہرے کی طرف نہیں بڑھتی۔

4- ماچس کی ڈبیا کو تیلی جلانے سے قبل بند کرلیں۔ ماچس جلاتے وقت اس کا رخ اپنے جسم سے پرے رکھیں۔

5- کھانا پکانے کے لیے لکڑی، کوئلہ، تیل اور گیس وغیرہ استعمال کی جاتی ہے۔ ان کو احتیاط سے جلانا چاہیے۔ ماچس کی جلتی ہوئی تیلی فرش پر ہرگز نہ پھینکیں بلکہ بجھا کر کسی الگ جگہ پر رکھتے جائیں۔

6- ماچس کی ڈبیا کو بچوں کی دسترس سے دور اور نسبتاً کسی اونچی جگہ پر رکھیں۔

7- جو چولہا جلانا مقصود ہو صرف اسے ہی کھولیں دوسرے متصل چولہے کے متعلق یقین کرلیں کہ وہ اچھی طرح بند ہے۔

8- اگر گیس کا چولہا جلانا ہو اور ماچس کی تیلی بجھ جائے تو گیس بند کرکے دوبارہ تیلی جلائیں۔

9- اگر کوئلوں کا چولہا استعمال کیا جائے تو کوئلوں کو صحن یا کھلی جگہ میں دہکا کر باورچی خانے میں لائیں۔

10- مٹی کے تیل کے چولہے میں تیل کی مقدار مناسب رکھیں۔ اگر چولہے میں آگ بھڑک جائے تو بجھانے کے لیے اس پر پانی نہ ڈالیں اور نہ ہی پھونک مارنے کی کوشش کریں بلکہ ریت یا کمبل اس پر پھینکیں تاکہ آگ بجھ جائے۔

11- گھی یا تیل میں تلتے ہوئے ڈھکن قریب رکھیں اگر فرائی پین یا کڑاہی میں پڑے گھی میں آگ لگ جائے تو فوراً آگ بند کرکے اس پر ڈھکن دے دیں۔

12- تلتے ہوئے تلی جانے والی چیزوں مثلاً مچھلی یا پکوڑے وغیرہ کو برتن کے کنارے کی طرف سے گھی یا تیل میں ڈالیں۔ کڑاہی کے درمیان میں ڈالنے سے چھینٹے جسم پر پڑنے کا احتمال ہوتا ہے۔

13- چولہے پر رکھے فرائنگ پیں یا ساس پین کے ہینڈل کو آگ سے بچائیں اور بچوں کو ان کے قریب نہ جانے دیں۔ تلنے والے چمچوں کو

لکڑی کا دستہ لگا ہوتا کہ چمچے گرم ہو کر ہاتھ جلنے کا باعث نہ بنیں۔

14- استعمال ہونے والے برتنوں اور آلات کے دستے کسے ہوئے ہوں۔

15- پریشر ککر کھولنے سے قبل اس کے اندر سے تمام بھاپ نکال کر ویٹ (Weight) ہٹائیں اور اس کے بعد ڈھکن احتیاط سے کھولیں۔ اگر ڈھکن آسانی سے نہ کھلے تو سمجھ لیں کہ ابھی اس میں بھاپ (Steam) موجود ہے۔ پریشر ککر کو اس وقت تک نہ کھولیں جب تک کہ اس میں سے پوری بھاپ (Steam) نہ نکل جائے اس کو ہرگز نہ کھولیں۔

16- ابلتے ہوئے پانی کا دیگچہ بڑی احتیاط سے اٹھائیں۔ یہ یقین کر لیں کہ اسے آسانی سے اٹھایا جا سکتا ہے یا نہیں؟ دیگچے پر ڈھکن ضرور ہونا چاہیے کیونکہ بھاپ چہرے اور بازوؤں کو متاثر کر سکتی ہے اور دیگچہ ہاتھ سے چھوٹ سکتا ہے۔ ڈھکن دیگچے کے سائز کے مطابق اور اچھی طرح سے اپنی جگہ پر جما ہوا ہونا چاہیے کیونکہ بڑے ڈھکن سے اس کی پکڑ میں مضبوطی نہیں رہتی اور وہ پھسل سکتا ہے۔

17- بھاری برتن اٹھاتے یا ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتے ہوئے دوسروں سے مدد حاصل کر لیں۔

18- دیگچے کا سائز چولہے سے بہت بڑا نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اس کے گرنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

19- کھانا جب پک جائے تو آگ فوراً بجھا دینی چاہیے۔ لکڑیوں کو پانی سے اور کوئلوں کو ڈھکنے والے برتن میں ڈال کر بجھا دیں۔ گیس کے چولہے کو بھی جلتا نہ چھوڑیں۔

20- باورچی خانے میں تمام اشیاء کو لیبل کریں خاص طور پر ادویات، سپرٹ، جان لیوا دوائیں مثلاً چوہے مار یا زہریلی اشیاء مصالحہ جات سے دور رکھیں۔

21- چاقو، چھری اور دوسرے تیز دھار آلات مخصوص اور نسبتاً بلند سطح پر بچوں کی دسترس سے دور رکھیں۔ چاقو یا چھری استعمال کرتے وقت اس کا رخ جسم کی مخالف سمت میں رکھیں۔

22- باورچی خانے کے فرش پر اگر چکنائی یا پانی گر جائے تو اسے فوراً صاف کر دیں۔ سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے فرش پر بکھرے ہوئے نہ ہوں کیونکہ ان سے پھسلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

### 4.4.3 باورچی خانے میں معمولی حادثات کی روک تھام
### (Prevention of Minor Accidents in the Kitchen)

باورچی خانے میں حادثات پر فوری طور پر قابو پانے کے لیے ابتدائی طبی امداد کٹ (First Aid Kit) کا ہونا ضروری ہے۔

اس کٹ میں ڈیٹول، برنال، لال دوائی (Mercurochrome Lotion)، ٹنکچر آیوڈین (Tincture Iodine)، درد دور کرنے والی دوائیں، روئی کا بنڈل، جراثیم سے پاک پٹیاں، رولر پٹیاں اور زخموں پر چپکنے والی پٹیاں موجود ہونی چاہییں۔

1- باورچی خانے میں کام کرتے وقت اکثر و بیشتر آگ سے ہاتھ یا بازو جل جاتا ہے۔ متاثرہ حصہ پر برنال، سرکہ، نیلی روشنائی یا سرسوں کا تیل لگانے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ جلے ہوئے حصے پر پٹی نہ باندھیں اس سے زخم مزید خراب ہو سکتا ہے۔ جلی ہوئی

جلد پر اگر چھالا بن جائے تو اس کو ہرگز نہ پھوڑیں۔ اگر چھالہ خود پھوٹ جائے تو اس پر برنال لگا دیں۔

-2 چوٹ یا گرنے کی صورت میں زخم کو ڈیٹول کے محلول سے صاف کریں اور زخم پر ٹنکچر آیوڈین یا مرکیورو کروم لگائیں۔

-3 معمولی چوٹ یا زخم لگنے سے بہت کم خون بہتا ہے جو عموماً خود بخود بند ہو جاتا ہے اگر خون بہنا بند نہ ہو تو اس پر ٹنکچر آیوڈین یا لال دوائی لگائیں۔ اگر زخم بہت گہرا ہو تو ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں۔

-4 اگر باورچی خانے میں گیس پھیلنے کی وجہ سے حادثہ پیش آ جائے تو متاثرہ فرد کو کھلی اور صاف ہوا میں لے جائیں اور اس کے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔

-5 اگر کوئی فرد زہریلی شے کھا یا پی لے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ڈاکٹر تک پہنچنے سے پہلے مریض کو قے کروانے کی کوشش کریں۔ قے کروانے کے لیے مریض کو زیادہ نمک ملا پانی پلائیں تا کہ معدہ صاف ہو جائے۔

## اہم نکات

-1 مختلف غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے اصول و قواعد اپنانے کے لیے غذاؤں کا غذائیت سے بھرپور ہونا ضروری ہے۔

-2 کھانا پکانے سے غذا دلکش اور خوش رنگ ہو جاتی ہے، اس کے حجم و مقدار میں اضافہ ہوتا ہے اور بعض غذاؤں کی ناگوار بو ختم ہو جاتی ہے۔

-3 غذا سے تمام افراد کنبہ کی پسند اور موسم کی مناسبت سے غذائی ضروریات کو احسن طریقے سے پورا کیا جا سکتا ہے۔

-4 کھانا پکانے کے لیے خشک پکانے، تر پکانے، تل کر پکانے اور مائیکروویو میں پکانے کے طریقے استعمال ہوتے ہیں۔

-5 خشک پکانے کے طریقوں میں بھاپ اور پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا جبکہ تر پکانے کے طریقوں میں ابالنا، بھاپ دینا اور سٹو (Stew) کرنا شامل ہیں۔

-6 تلنے کے طریقوں سے تقریباً تمام غذائیں تیار کی جا سکتی ہیں مثلاً گوشت، سبزی، مچھلی، مصالحہ جات اور ڈرائی فروٹ وغیرہ۔ ان طریقوں میں کم چکنائی، درمیانہ چکنائی اور گہری چکنائی میں تلنا شامل ہیں۔

-7 مائیکروویو میں کھانا پکانا جدید سائنسی طریقہ ہے جس میں زیادہ تر فاسٹ فوڈز تیار کیے جاتے ہیں۔

-8 پکانے کے مراحل میں غذائی اجزا کو ضائع ہونے سے بچانے کے لیے گوشت کو کھلے پانی سے دھونے کے بعد جلد از جلد پکانا، سبزیوں کو تیز روشنی یا دھوپ اور زیادہ درجہ حرارت سے محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ انڈے پکانے کے لیے ہلکی آنچ استعمال کرنی چاہیے کیونکہ تیز آنچ پر ان کی پروٹین سخت ہو کر ناقابل ہضم ہو جاتی ہے۔

-9 چاول، چنے، لوبیے اور دال کو ان کے بھگوئے ہوئے پانی میں ہی پکانا چاہیے تا کہ وٹامن اور معدنی نمکیات ضائع نہ ہوں۔

10- کھانا پیش کرنے کے لیے پانچ طریقے استعمال ہوتے ہیں مثلاً ٹرالی میں، ٹرے میں، مشرقی طریقہ، مغربی طریقہ اور بوفے طریقہ۔

11- کھانا خواہ کسی بھی طریقے سے پیش کیا جائے اس کی دلکشی بڑھانے کے لیے میز پوش، ٹرے کور، نیپکن اور برتنوں کا انتخاب، پھولوں کی آرائش اور کھانا پیش کرنے کے طریقے اپنائے جاتے ہیں۔

12- کھانا کھانے کے آداب اور طور طریقے اپنانے سے شخصیت میں انفرادیت پیدا ہوتی ہے۔

13- کھانا پیش کرنے میں صفائی اور حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کر کے کھانے کے اوقات کو خوش گوار اور پر لطف بنایا جا سکتا ہے۔

14- گھروں میں خوراک کو سٹور کرنے کے صحیح طریقے استعمال کرنے سے خوراک کے ضیاع کو روکا جا سکتا ہے۔

15- ریفریجریٹر اور فریزر میں غذائی اشیا زیادہ دنوں تک محفوظ کی جا سکتی ہیں۔ غذا کو خشک کر کے، اچار، جام اور چٹنی و مربہ جات بنا کر بھی غذا میں ورائٹی پیدا کی جا سکتی ہے اور ان کی غذائیت سے بھرپور فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

16- جلد خراب ہونے والی اشیائے خوردنی کو ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ پر رکھنا چاہیے۔

17- تمام غذائیں ریفریجریٹر میں صاف کر کے اور پلاسٹک کے چھوٹے ڈبوں میں رکھنی چاہئیں تاکہ ٹھنڈک تمام اطراف تک پہنچ سکے اور غذائیں جلد خراب نہ ہوں۔

18- فریزر کا درجہ حرارت صفر سے منفی 10 ڈگری سنٹی گریڈ ہوتا ہے۔ گوشت، مچھلی اور مرغی کو پولی تھین میں اچھی طرح لپیٹ کر منجمد (Freeze) کریں تو زیادہ عرصہ تک قابل استعمال رہ سکتے ہیں۔

19- فریزر کی صفائی کے لیے تیز دھار آلات ہرگز استعمال نہ کریں۔ فریزر کو صاف کرنے کے بعد اچھی طرح خشک کر لیں۔

20- باورچی خانے میں تازہ ہوا، روشنی، پانی کے نکاس کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔ مکھیوں سے بچاؤ کے لیے جالی دار دروازہ یا کھڑکی ضرور ہونی چاہیے۔

21- باورچی خانے میں فرش پر پھسلنے، تیز دھار آلات سے زخمی ہونے اور بھاری برتن وغیرہ گرنے کے حادثات پیش آتے رہتے ہیں۔ مناسب حفاظتی اقدامات سے ان حادثات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ ان کی روک تھام کے لیے باورچی خانے میں فرسٹ ایڈ کٹ کا ہونا ضروری ہے۔

## سوالات

**1- ذیل میں دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے نیچے چار ممکنہ جوابات دیے گئے ہیں۔ درست جواب کے گرد دائرہ لگائیں۔**

(i) پکانے سے غذا خوشبودار اور خوش ذائقہ ہو جاتی ہے اس کا عرق ہاضمہ پر کیا اثر ہوتا ہے؟

- اخراج نہیں ہوتا
- تیز ابی ہو جاتے ہیں
- اخراج زیادہ ہوتا ہے
- دیر سے اثر کرتے ہیں

(ii) تر پکانے کے طریقوں میں کیا استعمال ہوتا ہے؟

- پانی
- چکنائی
- کوئلوں پر سینکنا
- اوون

(iii) مائیکرو ویو اوون میں استعمال کیے جانے والے برتن کیسے ہوتے ہیں؟

- روایتی
- دھات کے
- مخصوص
- پلاسٹک کے

(iv) چاولوں کو ان کے بھگوئے ہوئے پانی میں نہ پکانے سے کون سے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں؟

- پروٹین
- نشاستہ
- پروٹین و معدنی نمکیات
- چکنائی

(v) دسترخوان یا ٹرے کور ہمیشہ کس کپڑے کے ہونے چاہئیں؟

- سوتی
- ریشمی
- باریک
- گہرے رنگ کے

(vi) ایک فرد کے لیے ٹرے کا سائز عموماً کتنے انچ مناسب ہوتا ہے؟

- 14"x16"
- 16"x20"
- 12"x20"
- 12"x18"

(vii) مغربی طریقے کے رسمی انداز میں کھانا کس فرد سے شروع کیا جاتا ہے؟

- میزبان
- مہمان
- عورت
- بزرگ

(viii) نیپکن کا سائز عموماً کتنے مربع انچ ہوتا ہے؟

- 12"
- 16"
- 18"
- 22"

(ix) ریفریجریٹر کو ہفتے میں کم از کم کتنی مرتبہ ڈی فراسٹ کیا جائے؟

- ایک مرتبہ
- دو مرتبہ
- تین مرتبہ
- ایک مرتبہ بھی نہیں

(x) کھانوں میں تنوع پیدا کرنے کے لیے خوراک کو کس انداز سے سٹور کیا جا سکتا ہے؟

- ٹھنڈی جگہ پر
- بارش، نمی سے محفوظ کر کے
- اچار، چٹنی، مربہ جات اور جام بنا کر
- کیڑے مکوڑوں سے بچا کر

## -2 مختصر جوابات تحریر کریں۔

(i) کھانا پکانے کے مقاصد تحریر کریں۔
(ii) تر پکانے کے طریقے کون کون سے ہیں؟
(iii) مائیکروویواوون (Microwave) کے فوائد لکھیں۔
(iv) پکانے کے دوران انڈوں کی غذائیت برقرار رکھنے کے طریقے لکھیں۔
(v) کھانا پیش کرنے کے بنیادی اصول لکھیں۔
(vi) ایک سے زائد افراد کے لیے ٹرے لگانے کا طریقہ لکھیں۔
(vii) بوفے انداز میں کھانا کیسے پیش کیا جاتا ہے؟
(viii) خوراک کو سٹور کرنے کے عوامل کون کون سے ہیں؟
(ix) ریفریجریٹر کی صفائی کا طریقہ بیان کریں۔
(x) باورچی خانے میں معمولی حادثات کی روک تھام کیونکر کی جاسکتی ہے؟

## -3 تفصیلی جوابات تحریر کریں۔

(i) کھانا پکانے کے اصول وطریقے بیان کریں۔
(ii) پکانے کے مراحل میں گوشت کی غذائیت برقرار رکھنے کے اصول لکھیں۔
(iii) مغربی طریقے سے کھانا کس طرح پیش کیا جاتا ہے؟
(iv) کھانا پیش کرنے میں صفائی کی کیا اہمیت ہے؟
(v) اشیائے خوردنی کو سٹور کرنے کے مختلف طریقے بیان کریں۔
(vi) باورچی خانے میں حادثات اوران سے بچاؤ کی تدابیر بیان کریں۔
(vii) باورچی خانے میں غذا کی تیاری کے دوران کن حفاظتی اقدامات پر عمل کرنا ضروری ہے؟

## عملی کام

-1 اپنی فائل میں کھانا پیش کرنے کے مختلف طریقے لکھیں اوران کی تصاویر لگائیں۔
-2 کھانا پکانے کے مختلف طریقوں پر مشتمل پوسٹر بنائیں۔