

۱۰۔ فاست فوڈ اور سافٹ ڈرنس

ڈاکٹر قمر شریف

پہلی بات : احمد اور امجد دونوں دوست تھے اور ایک ہی جماعت میں پڑھتے تھے۔ جب کھانے کا وقفہ ہوتا تو احمد گھر سے لایا ہوا اپنا لفڑی کھوتا اور کھانے لگتا مگر احمد باہر کسی دکان سے وڈا پاؤ، ڈھوکلا یا آلوٹکیا جیسی کوئی چٹ پٹی چیز خرید کر کھایتا۔ احمد کا پیٹ اکثر خراب رہتا۔ ڈاکٹر نے اس کی جانچ کی اور بتایا، ”یہ باہر کی چیزیں کھانے کا اثر ہے۔“ اس دن سے امجد بھی گھر سے لفڑی لے جانے لگا۔ پھر کبھی اُس کا پیٹ خراب نہیں ہوا۔

ذیل کے سبق میں ایسی ہی چٹ پٹی چیزیں کھانے کے نقصانات بنائے گئے ہیں جنہیں آپ عام طور پر فاست فوڈ کہتے ہیں۔

جان پچاہن : ڈاکٹر قمر شریف ۲۱ اکتوبر ۱۹۷۴ء کو جالنہ (مہاراشٹر) میں پیدا ہوئے۔ انہوں نے سائنس میں ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی ہے۔ وہ اورنگ آباد کے ایک مشہور تعلیمی ادارے سے وابستہ ہی ہیں۔ سائنس اور تعلیم و تدریس سے متعلق ان کے کئی مضمایں آل انڈیا ریڈیو سے نشر ہو چکے ہیں۔ ادارہ فروع اردو دہلی کی جانب سے قوی سطح کا انعام پاسبان تعلیم حاصل کر چکی ہیں۔

آج کل فاست فوڈ اور سافٹ ڈرنس بہت عام ہو چکے ہیں۔ یہ بہ آسانی ہر چھوٹے بڑے شہر اور ہمارے قرب و جوار میں دستیاب ہیں۔ ہوٹل ہو کہ چوک چوراہا، تفریحی مقام ہو یا بس اسٹیشن، ریلوے اسٹیشن ہو کہ آفس یا کالج اور اسکول کا نکٹر کینٹین ہر گلہ فاست فوڈ اور سافٹ ڈرنس کے اسٹال مل ہی جاتے ہیں۔

فاست فوڈ وہ غذا ہے جو بہت کم وقت میں آسانی سے تیار ہو جاتی ہے۔ ذائقہ دار، چٹ پٹا اور خوشمند ہونے کی وجہ سے انسان جلد ہی فاست فوڈ کا عادی ہو جاتا ہے۔ ہندوستان میں وڈا پاؤ، وڈا سانبر، پاؤ بھاجی، ڈھوکلا، اڈلی، ڈوسا، اپما، آلوٹکیا، بھیل پوری، چاٹ وغیرہ فاست فوڈ کی تعریف میں آتے ہیں۔ سوٹی جاپان کا، نوڈس چین کا، شاور ما عرب کا، پزا اٹلی کا اور کباب روٹی ایران، ترکی اور لبنان کا فاست فوڈ ہے۔ فش اینڈ چس زیادہ تر برطانیہ، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں کھایا جاتا ہے۔ بریڈ، بن، کیک، ٹوست جیسی بیکری اشیا بھی فاست فوڈ ہیں جو دنیا کے اکثر ممالک میں استعمال کی جاتی ہیں۔

فاست فوڈ کی تیاری میں غذائی اجزا و غذا بینت کا خیال نہیں رکھا جاتا۔ اس کی تیاری میں شکر، نمک، چکنائی اور چٹ پٹے ذائقے کے لیے مختلف مصالے زیادہ مقدار میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ انھیں پرکشش اور جاذب نظر بنانے کے لیے مصنوعی رنگ اور خوبصورک استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے کھانے کا لطف بڑھ جاتا ہے، کھانے میں مزہ آتا ہے۔ زبان کا ذائقہ بدل جاتا ہے اس لیے فاست فوڈ لوگوں کی پہلی پسند بن گیا ہے۔ بچے اور جوان، سب اسے بہت ذوق و شوق سے کھاتے ہیں۔ فاست فوڈ میں مفید غذائی اجزاء نہیں ہوتے اس لیے انھیں بہت زیادہ استعمال کرنے سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ انسان موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔

فاست فوڈ میں شامل چکنائی خون میں خراب کویسٹرال کے اضافے اور اچھے کویسٹرال کی کمی کا سبب بنتی ہے۔ اس میں موجود کیمیائی مادے، مصنوعی رنگ اور نمک و انتوں کو متاثر کرتے ہیں۔ زیادہ شکر دماغی کا رکر دگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق فاست فوڈ میں موجود مصالوں اور نمک کی کثرت سے مدد کی تیزابیت بڑھتی ہے بلکہ ہاضمہ کا عمل بھی متاثر ہوتا ہے۔ فاست فوڈ میں ریشے دار اجزا کی غیر موجودگی قبض کا سبب اور بہت ساری بیماریوں کی وجہ بنتی ہے۔

کبھی کبھی فاست فوڈ کھانے میں کوئی مضافات نہیں لیکن جو لوگ ہفتے میں دو یا اس سے زیادہ مرتبہ فاست فوڈ کھاتے ہیں، ان کے موٹاپے سے متاثر ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ فاست فوڈ سے بہت زیادہ تو انائی حاصل ہوتی ہے۔ اگر جسم کو تو انائی کی زائد مقدار حاصل ہوتی ہے اور اس تو انائی کا استعمال کم ہوتا ہے تو چربی جسم کا حصہ بننے لگتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے موٹاپے کی شرح میں اضافے کے لیے فاست فوڈ کو ذمہ دار قرار دیا ہے۔ ایک امریکی ماہر نفیسیات کا کہنا ہے کہ لوگ صرف یہ جانتے ہیں کہ چٹ پٹی غذاوں سے کھانے کا لطف دو بالا ہو جاتا ہے، بھوک مٹ جاتی ہے لیکن بہت کم لوگ اس بات سے واقف ہیں کہ فاست فوڈ انھیں بسیار خوری کا مریض بنادیتا ہے۔ یہ جسم میں قدرتی ہار موز کے عمل میں تبدیلیاں بھی لاتا ہے۔

فاست فوڈ کے ساتھ ساتھ سافٹ ڈرنکس پینے کا چلن عام ہو چلا ہے۔ دونوں ایک دوسرے کے لیے لازم و ملزم ہیں۔ ابتدا میں پانی، لیمو اور شہد سے تیار کیا گیا سافٹ ڈرنک مارکیٹ میں پیش کیا گیا۔ اس کے بعد سوڈا، پانی، ادرک اور لیمو ملا کر پہلا کاربونیٹیڈ یعنی کاربن ڈائی آکسائیٹ ملا ہوا سافٹ ڈرنک تیار کیا گیا۔ آج کل سوڈا والٹر، شکر، ذاتی بخش ماؤنے، پھلوں سے کشید کیے ہوئے رس وغیرہ سافٹ ڈرنکس میں ملائے جاتے ہیں۔ مٹھاں کے لیے تو انائی والے ماؤنے؛ سکروز، فرکٹوز شکر ملائی جاتی ہیں۔ ذاتی کے لیے لیکٹک ایسٹ، سائلرک ایسٹ، فولک ایسٹ، فاسفورک ایسٹ جیسے ترشے ملائے جاتے ہیں اور کچھ سافٹ ڈرنکس میں کیفین بھی ملایا جاتا ہے۔ یہ سافٹ ڈرنک ہمارے پسندیدہ مشروب بن چکے ہیں۔ ان کا بہت زیادہ استعمال صحت کو متاثر کرتا ہے۔ یہ ذیابیطس جیسی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ جگر، بلبہ، گردہ وغیرہ کے افعال پر ان کا بُرا اثر ہوتا ہے۔ ان اعضا کے افعال میں سافٹ ڈرنکس گڑ بڑی پیدا کرتے ہیں۔ دانتوں، مسوروں کو خراب اور ہڈیوں کو کمزور کرتے ہیں۔ ہاضمہ درست کرنے کی بجائے اس پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔

ان دونوں صاف پانی پینے کے لیے ہم منزل والٹر (بوتل بند پانی) استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔ پانی کو زیادہ دونوں تک محفوظ رکھنے کے لیے اسے مشینی کیمیائی عمل سے گزار جاتا ہے۔ اس میں مختلف قسم کے کیمیائی ماؤنے بھی ملائے جاتے ہیں۔ یہ کیمیائی ماؤنے ہماری صحت کے لیے نقصان دہ ہیں اس لیے ہمیشہ صاف و تازہ پانی پینا چاہیے۔

فاست فوڈ اور سافٹ ڈرنکس ہمارے کھانے اور پینے کے ذوق کی تسکین کرتے ہیں۔ بھوک پیاس کو دوڑ کرتے ہیں مگر غذا اور غذا بیت نہیں دیتے۔ ان کا مسلسل اور بہت زیادہ استعمال ہمارے مزاج، برتابہ اور ہار موز میں تبدیلی کا سبب بنتا ہے۔ ان کی غذائی حیثیت گھر میں پکائی جانے والی روزمرہ کی غذاوں کے مقابلے میں کچھ بھی نہیں۔ یہ محض چند منٹ کا لطف اور پیسوں کی بربادی ہے۔ اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ صحت مند عادتیں اپنائیں۔ وقت پر کھانا کھائیں۔ متوازن غذا اور صاف پانی اچھی صحت کے ضامن ہیں۔

معنی و اشارات

Ingredients	-	جز کی جمع، حصے	اجزا	-	حاصل	دستیاب
Energy	-	طااقت	تو انائی	-	شے کی جمع، چیزیں	اشیا
World Health Organization	-	عالی ادارہ صحت	ورلڈ ہیلتھ آر گنائزیشن	-	تجھ کھینچنے والا	پرکشش
Double	-	دو بالا	دو گنا، ڈبل	-	نظر کو جذب کرنے والا، خوبصورت	جادب نظر
Gluttonous	-	بسیار خوری	بھوک سے زیادہ کھانا	-	کام، عمل	کارکردگی

Mتوازن	- وزن کی ہوئی مراد مناسب	Balanced
ترشہ	- تیزاب	Acid
مشروب	- پینے کی چیزیں	Drink

لازم و ملزم ہونا	- ایک دوسرے کے لیے ضروری ہونا
Closely related, inseparable	
ذائقہ بخش	- مزے دار
The sense of taste	- پسندیدگی

مشق

فاست فوڈ کے زیادہ استعمال سے صحت پر ہونے والے مضر اثرات لکھیے۔

ہندوستانی فاست فوڈ کے بارے میں لکھیے۔

سبق کے حوالے سے ویب خاکہ مکمل کیجیے۔

سافت ڈرنس میں شامل ترشہ	

فلوچارٹ (روال خاکہ) مکمل کیجیے۔

سافت ڈرنس کا بہت زیادہ استعمال -

- - مضر اثر ڈالتا ہے
- - متاثر کرتا ہے
- - کمزور کرتا ہے
- - سبب بنتا ہے
- - خراب کرتا ہے



تواعد

..... فاست فوڈ کی تیاری

سبق کے حوالے سے ویب خاکہ مکمل کیجیے۔

آپ فاست فوڈ کھانا پسند کرتے ہیں۔ وجہ لکھیے۔



لیے آتے ہیں۔

فارسی میں ان کی جگہ زیر لگایا جاتا ہے۔
دی ہوئی ترکیبوں کے دوسرے مجموعے میں پہلے مجموعے کی طرح 'زیر' اضافت کا کام نہیں کر رہا ہے اس لیے
حمد پاک (پاک حمد)، فیضِ عام (عام فائدہ)، دلِ شیدا
(محبت کرنے والا دل) یہ ترکیبوں پہلے مجموعے کی طرح اضافی
ترکیبوں نہیں ہیں۔ انہیں 'صفتی ترکیب' کہتے ہیں۔
اسمِ باسمی، شبِ معراج، وستِ کرم، راہِ مستقیم، شانِ
بادشاہی، سرِ شام، عجزِ بندگی
ان ترکیبوں کو معنی کے لحاظ سے الگ کیجیے۔

زیر اضافت

۱۔ عجائبِ عالم، زنجیرِ غم، سنگِ در
۲۔ حمر پاک، فیضِ عام، دلِ شیدا

اوپر کے فقروں کے پہلے لفظ کے نیچے زیر کی علامت لگائی گئی
ہے۔ یہ فقرے سب فارسی سے اردو میں آئے ہیں۔ انہیں
'ترکیب' / 'ترکیبی' کہتے ہیں۔

ترکیبوں کے پہلے مجموعے کو اردو میں عالم کے عجائب (دنیا
کے عجائب)، غم کی زنجیر (دکھ کا سلسلہ)، در کا سنگ (دروازے
کا پتھر)، کہیں گے۔

اردو میں 'کا - کی - کے' دو اسموں کے رشتے کو جوڑنے کے