۱۰۔ فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس

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 ٹفن کھولتا اور کھانے لگتا مگر امجد باہر کسی دکان سے وڑا پاؤ، ڈھوکلا یا آلوٹکیا جیسی کوئی چٹ پٹی چیز خرید کر کھا لیتا۔ امجد 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 ٹفن لے جانے لگا۔ پھر کبھی اُس کا پیٹ خراب نہیں ہوا۔

ذیل کے سبق میں ایسی ہی چٹ پٹی چیزیں کھانے کے نقصانات بتائے گئے ہیں جنھیں آپ عام طور پر فاسٹ فوڈ کہتے ہیں۔

جان پہچان : ڈاکٹر قمر شریف ۲/اکتوبر ۱۹۴۷ء کو جالنہ (مہاراشٹر) میں پیدا ہوئیں۔ انھوں نے سائنس میں ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی ہے۔ وہ اورنگ آباد کے ایک مشہور تعلیمی ادارے سے وابستہ رہی ہیں۔ سائنس اور تعلیم و تدریس سے متعلق ان کے کئی مضامین آل انڈیا ریڈیو سے نشر ہو چکے ہیں۔ ادارہ فروغِ اُردو دہلی کی جانب سے قومی سطح کا انعام 'پاسبانِ تعلیم' حاصل کر چکی ہیں۔

آج کل فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس 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 کنٹر کینٹین ہر جگہ فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرِنکس کے اسٹال مل ہی جاتے ہیں۔

فاسٹ فوڈ وہ غذا ہے جو بہت کم وقت میں آسانی سے تیار ہو جاتی ہے۔ ذائقہ دار، چٹ پٹا اور خوشنما ہونے کی وجہ سے انسان جلد ہی فاسٹ فوڈ کا عادی ہو جاتا ہے۔ ہندوستان میں وڑا پاؤ، وڑا سانبر، پاؤ بھاجی، ڈھوکلا، اِڈلی، ڈوسا، اُپما، اُتپّا، آلوٹکیا، بھیل پوری، چاٹ وغیرہ فاسٹ فوڈ کی تعریف میں آتے ہیں۔ سوشی جاپان کا، نوڈلس چین کا، شاوَرما عرب کا، پزا اٹلی کا اور کباب روٹی ایران، ترکی اور لبنان کا فاسٹ فوڈ ہے۔ فش اینڈ چپس زیادہ تر برطانیہ، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ میں کھایا جاتا ہے۔ بریڈ، بن، کیک، ٹوسٹ جیسی بیکری اشیا بھی فاسٹ فوڈ ہیں جو دنیا کے اکثر ممالک میں استعمال کی جاتی ہیں۔

فاسٹ فوڈ کی تیاری میں غذائی اجزا و غذائیت کا خیال نہیں رکھا جاتا۔ اس کی تیاری میں شکر، نمک، چکنائی اور چٹ پٹے ذائقے کے لیے مختلف مسالے زیادہ مقدار میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ انھیں پُرکشش اور جاذبِ نظر بنانے کے لیے مصنوعی رنگ اور خوشبو کا 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 فاسٹ فوڈ لوگوں کی پہلی پسند بن گیا ہے۔ بچے اور جوان، سب اسے بہت ذوق و شوق سے کھاتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ میں مفید غذائی اجزا نہیں ہوتے اس لیے انھیں بہت زیادہ استعمال کرنے سے صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ انسان موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔

فاسٹ فوڈ میں شامل چکنائی خون میں خراب کولیسٹرال کے اضافے اور اچھے کولیسٹرال کی کمی کا سبب بنتی ہے۔ اس میں موجود کیمیائی مادّے، مصنوعی رنگ اور نمک دانتوں کو متاثر کرتے ہیں۔ زیادہ شکر دماغی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق فاسٹ فوڈ میں موجود مسالوں اور نمک کی کثرت سے معدے کی تیزابیت بڑھتی ہے بلکہ ہاضمے کا عمل بھی متاثر ہوتا ہے۔ فاسٹ فوڈ میں ریشے دار اجزا کی غیر موجودگی قبض کا سبب اور بہت ساری بیماریوں کی وجہ بنتی ہے۔

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

فاسٹ فوڈ کے ساتھ ساتھ سافٹ ڈرنکس پینے کا چلن عام ہو چلا ہے۔ دونوں ایک دوسرے کے لیے لازم و ملزوم 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 آکسائیڈ ملا ہوا سافٹ ڈرنک تیار کیا گیا۔ آج کل سوڈا واٹر، شکر، ذائقہ بخش مادّے، پھلوں سے کشید کیے ہوئے رس وغیرہ سافٹ ڈرنکس میں ملائے جاتے ہیں۔ مٹھاس کے لیے توانائی والے مادّے؛ سکروز، فرکٹوز شکر ملائی جاتی ہیں۔ ذائقے کے لیے لیکٹک ایسڈ، سائٹرک ایسڈ، فولک ایسڈ، فاسفورک ایسڈ جیسے ترشے ملائے جاتے ہیں اور کچھ سافٹ ڈرنکس میں کیفین بھی ملایا جاتا ہے۔ یہ سافٹ ڈرنکس 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، لبلبہ، گردہ وغیرہ کے افعال پر ان کا بُرا اثر ہوتا ہے۔ ان اعضا کے افعال میں سافٹ ڈرنکس گڑبڑی پیدا کرتے ہیں۔ دانتوں، مسوڑھوں کو خراب اور ہڈیوں کو کمزور کرتے ہیں۔ ہاضمہ درست کرنے کی بجائے اس پر منفی اثر ڈالتے ہیں۔

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

فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس ہمارے کھانے اور پینے کے ذوق کی تسکین کرتے ہیں۔ بھوک پیاس کو دُور کرتے ہیں مگر غذا اور غذائیت نہیں دیتے۔ ان کا مسلسل اور بہت زیادہ استعمال ہمارے مزاج، برتاؤ اور ہارمونز میں تبدیلی کا سبب بنتا ہے۔ ان کی غذائی حیثیت گھر میں پکائی جانے والی روزمرہ کی غذاؤں 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

دستیاب	حاصل	Available	
اشیا	شے کی جمع، چیزیں	Things	
پُرکشش	توجہ کھینچنے والا	Attractive	
جاذبِ نظر	نظر کو جذب کرنے والا، خوبصورت	Charming	
کارکردگی	کام، عمل	Work, performance	
اجزا	جز کی جمع، حصے	Ingredients	
توانائی	طاقت	Energy	
عالمی ادارۂ صحت	ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن	World Health Organization	
دو بالا	دُگنا، ڈبل	Double	
بسیار خوری	بھوک سے زیادہ کھانا	Gluttonous	

لازم وملزوم ہونا	-	ایک دوسرے کے لیے ضروری ہونا Closely related, inseparable
ذائقہ بخش	-	مزے دار Tasteful, delicious
ذوق	-	پسندیدگی The sense of taste
متوازن	-	وزن کی ہوئی مرادمناسب Balanced
ترشہ	-	تیزاب Acid
مشروب	-	پینے کی چیزیں Drink

مشق

❂ ستون 'الف' میں ممالک کے نام دیے ہوئے ہیں۔ ستون 'ب' میں فاسٹ فوڈ کا نام دیا گیا ہے۔ مناسب جوڑیاں لگائیے۔

ملک	فاسٹ فوڈ
جاپان	فش اینڈ چپس
چین	شاورما
عرب	سوشی
آسٹریلیا	نوڈلس

❂ سبق کے حوالے سے ویب خاکہ مکمل کیجیے۔

فاسٹ فوڈ کی تیاری

....
....

❂ آپ فاسٹ فوڈ کھانا پسند کرتے ہیں۔ وجہ لکھیے۔

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

❂ ہندوستانی فاسٹ فوڈ کے بارے میں لکھیے۔

❂ سبق کے حوالے سے ویب خاکہ مکمل کیجیے۔

سافٹ ڈرنکس میں شامل ترشے

❂ فلو چارٹ (رواں خاکہ) مکمل کیجیے۔

سافٹ ڈرنکس کا بہت زیادہ استعمال -

مضر اثر ڈالتا ہے - ....

متاثر کرتا ہے - ....

کمزور کرتا ہے - ....

سبب بنتا ہے - ....

خراب کرتا ہے - ....

78FQ9H

قواعد

زیر اضافت

۱۔ عجائباتِ عالم، زنجیرِ غم، سنگِ در

۲۔ حمدِ پاک، فیضِ عام، دلِ شیدا

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

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

اُردو میں 'کا - کی - کے' دو اسموں کے رشتے کو جوڑنے کے 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 حمدِ پاک (پاک حمد)، فیضِ عام (عام فائدہ)، دلِ شیدا (محبت کرنے والا دل) یہ ترکیبیں پہلے مجموعے کی طرح اضافی ترکیبیں نہیں ہیں۔ انھیں 'صفتی ترکیب' کہتے ہیں۔

اسمِ بامسمّٰی، شبِ معراج، دستِ کرم، راہِ مستقیم، شانِ بادشاہی، سرِشام، عجزِ بندگی

❂ ان ترکیبوں کو معنی کے لحاظ سے الگ کیجیے۔