

## ۲- زیان‌های فست فود

ادارہ

**تمہید:** انسان کی صحت اور تندرستی میں غذا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس لیے بیماریوں سے نچنے اور اچھی صحت کے لیے ہمیشہ تازہ اور متوازن غذا استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ مکمل احتیاط کے ساتھ گھر میں پکائی ہوئی غذا صحت کے لیے ہر لحاظ سے مفید ہوتی ہے۔ موجودہ زمانے میں روایتی غذاوں کے مقابلے فاست فوڈ (فوری غذاوں) کا چلن عام ہوتا جا رہا ہے۔ یہ غذا میں ہوٹلوں اور ٹھیلوں پر فوری طور سے اور بہت ہی کم وقت میں تیار کی جاتی ہیں۔ ان غذاوں کے استعمال سے مختلف قسم کی بیماریاں لاحق ہو رہی ہیں اور انسان کی عمومی صحت متاثر ہو رہی ہے۔ اس لیے ان غذاوں سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ ذیل کے سبق میں فاست فوڈ کے استعمال اور اس سے صحت پر پڑنے والے مضرات سے آگاہ کیا گیا ہے۔

فست فود (بے انگلیسی: Fast Food) یا غذائی فوری یا غذائی سریع عنوانی است برای غذا ہای کہ بے سرعت طبخ و آمادہ می شوند۔ انواع 'ساندویچ'، بویژہ 'همبرگر' از فست فود ہائی رایج ہستند۔ فست فود در مورد غذاہای خانگی بے کار نمی رود بلکہ بیشتر غذاہای فوری در رستوران ہا تھیہ می شوند۔

رأی نشان دادن اثراتِ مضر فست فودها بر سلامت انسان در ۲۰۰۴ میلادی فیلمِ مستندی ساخته شد کہ کارگردان این فیلم در مدتِ یک ماہ، ہیچ چیز بجز فست فود ہائی 'میک دونالد' را نمی خورد و ہیچ ورزش و فعالیتی انجام نمی داد۔ در پایانِ این مدت او بسیار چاق شدہ و بے بیماری ہائی مختلفی نیز ڈچار شدہ بود۔ نتایج آخر این مطالعاتِ دانشمندان نشان می دهد: جوانانی کہ در یکسی از وعده ہائی غذائی روزانہ خود فست فود می خورند، نسبت به سایر ہم سالانِ خود کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و مواد معدنی کمتری دریافت می کنند۔ یافته ہائی جدید محققان نشان می دھند: جوانانی کہ بے فست فود عادت دارند با چاقی و مشکل ہائی ناشی از آن دست و پنجه نرم می کنند۔ نتایج یک مطالعہ ۱۵ سالہ روی جوانانی کہ پا بے سین گذاشتہ اند، نشان داد: آن ہائی کہ در جوانی فست فود ہارا بے عنوان یکی از وعده ہائی غذائی خود قرار دادہ بودند، چاق تراز دیگران ہستند۔ تحقیقاتِ دیگری نشان می دهد: نوجوانانی کہ لا غرنڈ نسبت به آن ہائی کہ چاق ترند، در یک رستوران فست فود بیشتر غذا می خورند و این نشان می دھند: توانایی بدن در مصرفِ کالری ہائی اضافی بے اینکہ چہ قدر اضافہ وزن داریم، بر می گردد۔ ہم چنین در مناطقی کہ تعدادِ رستوران ہائی فست فود کمتر است، بیماری ہائی قلی و عروقی کاہش می یابد، برعکس در مناطقی کہ مردم بے غذا ہائی فست فود عادت دارند، علاوه پُر ارزش ہائی غذائی این غذا ہا، شیوع عادت ہائی بد مانند پُر خوری، کم تحرکی و سریع غذا خوردن بے اثراتِ مضر فست فود ہا بر سلامتی انسان می افزاید۔

To Cook	پکانا، سینکنا	طبع
Sandwich	سینڈوچ	ساندويچ
Hamburger	ہم بر گر	همبر گر
Documentary film	دستاویزی فلم	فیلمِ مستند
Director	ہدایت کار	کار گرد
Activity	سرگرمی	فعالیت
Fatty	فربہ، موٹا	چاق
A specific food	ایک مقرر غذا	یکی از وعده های غذا
Calorie	کیلوئی	کالری
Research scholars	تحقیق کرنے والے، محقق کی جمع	محققان
Arising problems	مسائل پیدا ہونا	مشکل ہای ناشی
Areas, zones, belts	علاقے، مقامات	مناطق (منطقہ)
Artery	شريان	عروق
Decrease	کمی آنا، کم ہونا	کاهش یافتہ
Value	قيمت	ارزش
Develop	بڑھنا، پروان چڑھنا	شیوع
Gluttony	زیادہ کھانے کی عادت	پُر خوری
Inactivity (laziness)	کاہلی، سستی	کم تحرّکی

## Exercise پرسش

Fill in the blanks with appropriate words.

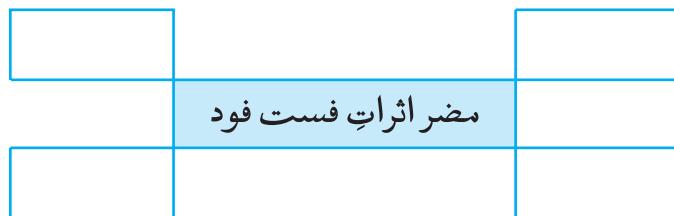
۱۔ درج ذیل کی مناسب الفاظ سے خانہ پری کبھی۔

- ۱۔ فست فود غذائی ..... یا غذائی ..... است۔
- ۲۔ فست فود در مورد غذا ہای ..... بے کار نمی رود۔
- ۳۔ در ..... این مدت او بسیار چاق شدہ بود۔
- ۴۔ نتایج آخر این مطالعات ..... نشان می دهد۔

۵۔ بیماری های قلبی و ..... کاهش می یابد۔

۲۔ درج ذیل شکنی خاکه مکمل کنیجے۔

Complete the following web-diagram.



Do as directed.

۳۔ ہدایت کے مطابق عمل کنیجے۔

۱۔ تعریفِ فست فود را بنویسید۔

۲۔ طریقہ آمادہ فست فود بنویسید۔

۳۔ چند نام ہائی فست فود بنویسید۔

۴۔ سالِ فیلم مستندی بنویسید۔

۵۔ نام راستوران فست فود بنویسید۔

Write plurals of the following.

۴۔ سبق سے درج ذیل الفاظ کی جمع لکھیے۔

نوع ، اثر ، دانشمند ، مشکل ، غذا

Find out the English words used in the lesson.

۵۔ اس سبق سے انگریزی الفاظ تلاش کر کے لکھیے۔

Write in detail the ill effects of fast food.

۶۔ فاست فوڈ کھانے کے اثرات تفصیل سے تحریر کنیجے۔

۷۔ گھر میں بنائی گئی غذا کھانے سے ہونے والے فوائد مختصر آیاں کنیجے۔

Write briefly about the benefits of home cooked food.

۸۔ درج ذیل بیان پر فارسی میں ۲ تا ۵ جملے لکھیے۔

Write 4 to 5 sentences in Persian on the following statement.

”خوردن فست فود عادت بد است۔“

۹۔ درج ذیل الفاظ کو فارسی جملوں میں استعمال کنیجے۔

Make sentences in Persian using the following words.

دانشمند ، کمتر ، لاگر ، مطالعہ ، جدید

۱۰۔ درج ذیل عبارت کا ترجمہ اردو یا انگریزی میں کیجیے۔  
Translate the following text in Urdu or English.

برعکس در مناطقی کہ مردم بے غذا ہائی فست فود عادت دارند، علاوہ پُر ارزش ہائی غذائی این غذا ہا، شیوع عادت ہائی بد مانند پُر خوری، کم تحرکی و سریع غذا خوردن بے اثرات مضر فست فود ہا بر سلامتی انسان می افزاید۔

### عملی کام

۱۔ کلاس میں طلبہ کے درمیان مباحثہ کروائیں جس میں فاست فود کے مضر اور مفید پہلوؤں پر گفتگو کی جائے۔

Arrange a debate among students on advantages and disadvantages of fast food.

۲۔ فاست فود کے استعمال سے ہونے والی بیماریوں پر ایک پروجیکٹ تیار کیجیے اور مختلف تصاویر کے ذریعے سے دیدہ زیب بنائیے۔

Make an assignment on the diseases arising out of eating fast food.

