

تہید:

انسان کی صحت اور تندرستی میں غذا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس لیے بیماریوں سے بچنے 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 غذاؤں کے مقابلے فاسٹ فوڈ (فوری غذاؤں) کا چلن عام ہوتا جا رہا ہے۔ یہ غذائیں ہوٹلوں اور ٹھیلوں پر فوری طور سے اور بہت ہی کم وقت میں تیار کی جاتی ہیں۔ ان غذاؤں کے استعمال سے مختلف قسم کی بیماریاں لاحق ہو رہی ہیں اور انسان کی عمومی صحت متاثر ہو رہی ہے۔ اس لیے ان غذاؤں سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ ذیل کے سبق میں فاسٹ فوڈ کے استعمال اور اس سے صحت پر پڑنے والے مضراثرات سے آگاہ کیا گیا ہے۔

فست فود (به انگلیسی: Fast Food) یا غذای فوری یا غذای سریع عنوانی است برای غذا های که به سرعت طبخ و آماده می شوند۔ انواع 'ساندویچ'، بویژه 'همبرگر' از فست فود های رایج هستند۔ فست فود در مورد غذاهای خانگی به کار نمی رود بلکه بیشتر غذاهای فوری در رستوران ها تهیه می شوند۔

رای نشان دادن اثرات مضر فست فودها بر سلامت انسان در ۲۰۰۴ میلادی فیلم مستندی ساخته شد که کارگردان این فیلم در مدت یک ماه، هیچ چیز بجز فست فودهای 'میک دونالد' را نمی خورد و هیچ ورزش و فعالیتی انجام نمی داد۔ در پایان این مدت او بسیار چاق شده و به بیماری های مختلفی نیز دچار شده بود۔ نتایج آخرین مطالعات دانشمندان نشان می دهد: جوانانی که در یکی از وعده های غذای روزانه خود فست فود می خورند، نسبت به سایر هم سالان خود کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و مواد معدنی کمتری دریافت می کنند۔ یافته های جدید محققان نشان می دهند: جوانانی که به فست فود عادت دارند با چاقی و مشکل های ناشی از آن دست و پنجه نرم می کنند۔ نتایج یک مطالعه ۱۵ ساله روی جوانانی که پا به سن گذاشته اند، نشان داد: آن های که در جوانی فست فود ها را به عنوان یکی از وعده های غذای خود قرار داده بودند، چاق تر از دیگران هستند۔ تحقیقات دیگری نشان می دهد: نوجوانانی که لاغرند نسبت به آن های که چاق ترند، در یک رستوران فست فود بیشتر غذا می خورند و این نشان می دهد: توانایی بدن در مصرف کالری های اضافی به اینکه چه قدر اضافه وزن داریم، بر می گردد۔ هم چنین در مناطقی که تعداد رستوران های فست فود کمتر است، بیماری های قلبی و عروقی کاهش می یابد، برعکس در مناطقی که مردم به غذا های فست فود عادت دارند، علاوه پُرارزش های غذای این غذا ها، شیوع عادت های بد مانند پُر خوری، کم تحرکی و سریع غذا خوردن به اثرات مضر فست فودها بر سلامتی انسان می افزاید۔

فرہنگ Glossary

To Cook	پکانا، سینکنا	طبخ
Sandwich	سینڈویچ	ساندویچ
Hamburger	ہیم برگ	ہمبرگر
Documentary film	دستاویزی فلم	فیلم مستند
Director	ہدایت کار	کارگرد
Activity	سرگرمی	فعالیت
Fatty	فربہ، موٹا	چاق
A specific food	ایک مقرر غذا	یکی از وعده های غذا
Callorie	کیلوری	کالری
Research scholars	تحقیق کرنے والے، محقق کی جمع	محققان
Arising problems	مسائل پیدا ہونا	مشکل های ناشی
Areas, zones, belts	علاقے، مقامات	مناطق (منطقه)
Artery	شریان	عروق
Decrease	کمی آنا، کم ہونا	کاهش یافتن
Value	قیمت	ارزش
Develop	بڑھنا، پروان چڑھنا	شیوع
Gluttony	زیادہ کھانے کی عادت	پُر خوری
Inactivity (laziness)	کاہلی، سستی	کم تحرّکی

پرسش Exercise

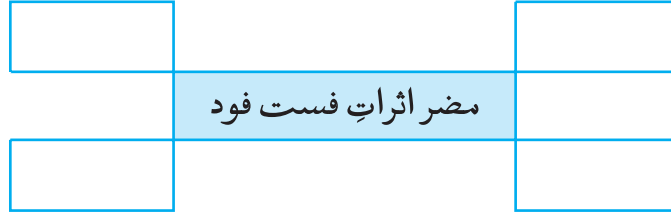
۱۔ درج ذیل کی مناسب الفاظ سے خانہ پُر کیجیے۔
Fill in the blanks with appropriate words.

- ۱۔ فست فود غذای یا غذای است۔
- ۲۔ فست فود در مورد غذا های بہ 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۔

Complete the following web-diagram.

۲۔ درج ذیل شبکی خاکہ مکمل کیجیے۔



Do as directed.

۳۔ ہدایت کے مطابق عمل کیجیے۔

- ۱۔ تعریفِ فست فود را بنویسید۔
- ۲۔ طریقه آمادہ فست فود بنویسید۔
- ۳۔ چند نام های فست فود بنویسید۔
- ۴۔ سالِ فیلم مستندی بنویسید۔
- ۵۔ نام راستورانِ فست فود بنویسید۔

Write plurals of the following.

۴۔ سبق سے درج ذیل الفاظ کی جمع لکھیے۔

نوع ، اثر ، دانش مند ، 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۔ فاسٹ فوڈ کھانے کے اثرات تفصیل سے تحریر کیجیے۔

۷۔ گھر میں بنائی گئی غذا کھانے سے ہونے والے فوائد مختصراً بیان کیجیے۔

Write briefly about the benefits of home cooked food.

۸۔ درج ذیل بیان پر فارسی میں ۴ تا ۵ جملے لکھیے۔

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

”خوردن فست فود عادتِ بد است۔“

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

Make sentences in Persian using the following words.

دانش مند ، کمتر ، لاغر ، 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 به غذا های فست فود عادت دارند، علاوه پُر ارزش های غذای این غذا ها، شیوع عادت های بد مانند پُر خوری، کم تحرکی و سریع غذا خوردن به اثرات مضر فست فود ها بر سلامتی انسان می افزاید۔

عملی کام

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

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

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

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

