ALLAMA IQBAL OPEN UNIVERSITY

USMAN NOTES
www.usmannotes.com

Name:

Registration No.:

Course Code: 0222

Program:

Semester: Autumn 2026

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

شعبہ نیوٹریشنل سائنسز اینڈ انوائرنمنٹل ڈیزائن

کورس :عملی غذا اور غذائیت(222)

سطح / پروگرام :میٹرک

سمسٹر :خزاں2026

امتحانی مشق نمبر1

کل نمبر — 100 :کامیابی کے نمبر40 :

SOLVED ASSIGNMENT GUIDE — For Study & Reference

نوٹ :یہ حل شدہ گائیڈ صرف مطالعے اور حوالے کے لیے تیار کی گئی ہے۔ طلبہ سے گزارش ہے کہ وہ نصابی کتاب کے متعلقہ یونٹوں کا مطالعہ کریں، تصورات کو اچھی طرح سمجھیں اور پھر مشق اپنے الفاظ میں لکھیں۔ ہو بہو نقل کرنا تعلیمی بددیانتی کے زمرے میں آتا ہے اور اس سے اصل سیکھنے کا مقصد بھی پورا نہیں ہوتا۔

شفافیت نوٹ :اس کورس کی کتابچہ مشق پرانے) لیگیسی (اردو فونٹ میں چھپی ہے جس کی ڈیجیٹل نقل میں بعض حروف کی صورتیں بگڑ جاتی ہیں۔ تمام سوالات کتابچے کے اصل متن سے حرف بحرف ملا کر نقل کیے گئے ہیں۔ جہاں کسی لفظ کی صورت کتابچے میں غیر واضح یا بظاہر طباعتی غلطی کی شکار ہے، وہاں متعلقہ سوال کے آغاز میں الگ نوٹ دے دیا گیا ہے تاکہ طالب علم اصل صورتحال سے آگاہ رہے۔ کتابچے میں اس مشق کے یونٹوں کی حد درج نہیں ہے، اس لیے یہاں بھی یونٹ درج نہیں کیے گئے۔

سوال نمبر 1 کا جواب

سوال نمبر :1کھانا پیش کرنے کے مغربی طریقے تفصیل سے بیان کیجیے۔ 20) نمبر(

تعارف

کھانا پیش کرنا صرف کھانا میز پر رکھ دینے کا نام نہیں ہے بلکہ یہ ایک مکمل فن ہے جس میں ترتیب، سلیقہ، صفائی، مہمان نوازی اور آداب سب شامل ہوتے ہیں۔ دنیا کے مختلف معاشروں میں کھانا پیش کرنے کے اپنے اپنے انداز ہیں جن میں مغربی طریقہ سب سے منظم اور باضابطہ سمجھا جاتا ہے۔ مغربی طریقے سے مراد وہ انداز ہے جو یورپ اور امریکا میں رائج ہے اور آج کل دنیا بھر کے بڑے ہوٹلوں، سرکاری دعوتوں، سفارتی تقریبات اور شادی بیاہ کی بڑی

محفلوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اس طریقے کی پہچان یہ ہے کہ کھانا ایک طے شدہ ترتیب سے، کورس وار، میز پر بیٹھے مہمانوں کی خدمت میں پیش کیا جاتا ہے، ہر مہمان کے سامنے اس کی انفرادی پلیٹ، کانٹے، چمچ اور چاقو مقررہ جگہ پر رکھے جاتے ہیں اور پیش کرنے والا عملہ یعنی ویٹر کھانا پیش کرتا ہے۔ اس جواب میں مغربی طریقے کی خصوصیات، میز کی تیاری، کورسز کی ترتیب، پیش کرنے کے اصول اور اس کے فوائد و حدود تفصیل سے بیان کیے گئے ہیں تاکہ طالب علم عملی زندگی میں اس طریقے کو سمجھ کر اپنا سکے۔

مغربی طریقے کی بنیادی خصوصیات

مغربی طریقے کی پہلی خصوصیت اس کا باضابطہ اور رسمی ہونا ہے۔ اس میں ہر چیز کا ایک مقررہ اصول ہوتا ہے : کرسیوں کی ترتیب، میز پوش کا انتخاب، پلیٹوں اور برتنوں کی جگہ، حتیٰ کہ نیپکن تہہ کرنے کا انداز بھی طے شدہ ہوتا ہے۔ دوسری خصوصیت یہ ہے کہ کھانا ایک ساتھ دسترخوان پر نہیں سجا دیا جاتا بلکہ مرحلہ وار پیش کیا جاتا ہے، اسے کورس سسٹم کہتے ہیں۔ تیسری خصوصیت انفرادی خدمت ہے، یعنی ہر مہمان کو اس کی پلیٹ میں کھانا پیش کیا جاتا ہے اور مہمان کو بڑے برتن سے خود نکالنے کی زحمت نہیں دی جاتی، البتہ بعض صورتوں میں برتن مہمان کے سامنے رکھ کر اس کی مرضی کے مطابق مقدار ڈالی جاتی ہے۔ چوتھی خصوصیت صفائی اور پیشہ ورانہ انداز ہے : پیش کرنے والا صاف ستھرا، تربیت یافتہ اور مہذب ہوتا ہے، وہ بائیں یا دائیں جانب سے پیش کرنے کے اصول جانتا ہے اور مہمان کی گفتگو میں دخل نہیں دیتا۔ یہی خصوصیات اس طریقے کو عام گھریلو انداز سے ممتاز کرتی ہیں۔

میز کی تیاری اور برتنوں کی ترتیب

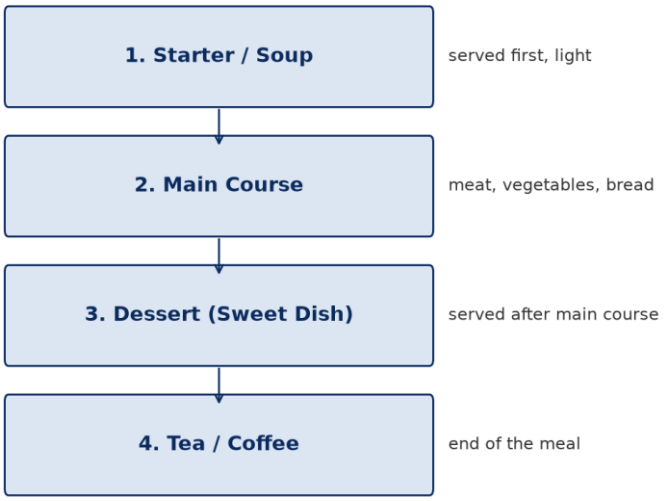
مغربی طریقے میں اصل اہمیت میز کی تیاری کو حاصل ہے۔ میز پر صاف اور استری شدہ میز پوش بچھایا جاتا ہے، اس کے اوپر ہر مہمان کے سامنے بڑی پلیٹ یعنی ڈنر پلیٹ رکھی جاتی ہے۔ پلیٹ کے بائیں طرف کانٹے اور دائیں طرف چاقو اور چمچ رکھے جاتے ہیں؛ چاقو کا رخ پلیٹ کی طرف ہوتا ہے۔ پلیٹ کے اوپر یا بائیں جانب چھوٹی پلیٹ روٹی یا سلاد کے لیے ہوتی ہے۔ پانی اور مشروب کے گلاس دائیں طرف اوپر کی جانب رکھے جاتے ہیں۔ نیپکن خوبصورتی سے تہہ کر کے پلیٹ پر یا بائیں طرف رکھا جاتا ہے۔ میز کے درمیان پھولوں کی سجاوٹ، نمک دانی، مرچ دانی اور چٹنیوں کے چھوٹے برتن رکھے جاتے ہیں مگر اتنے نہیں کہ میز بھری ہوئی اور بے ترتیب لگے۔ موم بتیاں یا نرم روشنی ماحول کو خوشگوار بناتی ہے۔ کرسیاں برابر فاصلے پر رکھی جاتی ہیں تاکہ ہر مہمان آرام سے بیٹھ سکے۔ میز

کی یہ ترتیب صرف خوبصورتی کے لیے نہیں ہوتی بلکہ اس کا مقصد یہ ہے کہ مہمان کو کھانے کے دوران کسی چیز کی تلاش میں پریشان نہ ہونا پڑے اور ہر چیز اس کے ہاتھ کی پہنچ میں ہو۔

کورس وار پیشکش کی ترتیب

مغربی کھانا عام طور پر تین یا چار کورسز پر مشتمل ہوتا ہے۔ پہلا کورس سٹارٹر یا سوپ ہوتا ہے جو بھوک بڑھانے کے لیے ہلکا اور کم مقدار میں پیش کیا جاتا ہے، مثلاً چکن کارن سوپ یا سبزیوں کا سوپ۔ دوسرا اور اصل کورس مین کورس کہلاتا ہے جس میں گوشت، مرغی یا مچھلی کے ساتھ سبزیاں، چاول یا آلو اور روٹی یا بریڈ شامل ہوتی ہے؛ یہی کھانے کا مرکزی حصہ ہوتا ہے اور اسی سے مہمان سیر ہوتا ہے۔ تیسرا کورس میٹھا ہوتا ہے جس میں کھیر، کسٹرڈ، آئس کریم، پھل یا کیک پیش کیا جاتا ہے۔ آخر میں چائے یا کافی پیش کی جاتی ہے جو کھانے کا اختتام کرتی ہے اور ہاضمے میں بھی مدد دیتی ہے۔ ہر کورس کے بعد استعمال شدہ پلیٹیں اٹھا لی جاتی ہیں اور اگلے کورس کے لیے صاف پلیٹ رکھی جاتی ہے۔ اس ترتیب کا فائدہ یہ ہے کہ کھانا آہستہ آہستہ اور سکون سے کھایا جاتا ہے، ذائقے ایک دوسرے میں خلط ملط نہیں ہوتے اور مہمان ہر شے کا الگ لطف اٹھاتا ہے۔ ذیل کی شکل میں یہی ترتیب دکھائی گئی ہے۔

Figure 1: Western (Formal) Meal Service — Course Sequence (Schematic)



شکل :مندرجہ بالا خاکہ صرف وضاحت کے لیے ہے.(Schematic / Illustrative)

پیش کرنے والے کے فرائض اور آداب

مغربی طریقے میں ویٹر یا پیش کرنے والے کا کردار بہت اہم ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ صاف ستھرا لباس پہنے، ہاتھ دھوئے ہوئے ہوں اور برتنوں کو کناروں سے پکڑے، پلیٹ کے اندرونی حصے کو ہاتھ نہ لگائے۔ کھانا عام طور پر مہمان کی بائیں جانب سے پیش کیا جاتا ہے اور خالی پلیٹیں دائیں جانب سے اٹھائی جاتی ہیں، جبکہ مشروبات دائیں طرف سے ڈالے جاتے ہیں۔ پیش کرنے والا مہمان سے پوچھ کر مقدار ڈالتا ہے، زبردستی پلیٹ نہیں بھرتا اور کسی مہمان کو نظر انداز نہیں کرتا۔ میزبان کے آداب بھی اتنے ہی اہم ہیں :میزبان مہمانوں کو خوش آمدید کہتا ہے، سب کو بیٹھنے کی جگہ دیتا ہے، کھانا شروع کرنے میں پہل کرتا ہے اور گفتگو کو خوشگوار رکھتا ہے۔ مہمان کے آداب یہ ہیں کہ وہ نیپکن گود میں رکھے، منہ بند رکھ کر چبائے، چمچ کانٹے سے شور نہ کرے، کھانے میں عیب نہ نکالے اور میزبان کی مہمان نوازی کی تعریف کرے۔ یہ چھوٹی چھوٹی باتیں مل کر پورے کھانے کو ایک خوشگوار تجربہ بنا دیتی ہیں۔

مغربی اور دیسی) غیر رسمی (طریقے کا موازنہ

دیسی / غیر رسمی طریقہ	مغربی) رسمی (طریقہ	پہلو
تمام کھانے ایک ساتھ دسترخوان پر رکھ دیے جاتے ہیں	کورس وار، مرحلہ بہ مرحلہ پیش کیا جاتا ہے	پیشکش کی ترتیب
ہر شخص بڑے برتن سے خود اپنی پلیٹ میں نکالتا ہے	ویٹر یا میزبان ہر مہمان کی پلیٹ میں پیش کرتا ہے	خدمت کا انداز
مشترکہ برتن اور سادہ پلیٹیں استعمال ہوتی ہیں	ہر مہمان کے لیے الگ پلیٹ، کانٹا، چمچ، چاقو اور گلاس	برتن
دوستانہ، بے تکلف اور خاندانی	رسمی، پرسکون اور باضابطہ	ماحول
روزمرہ گھریلو کھانا اور قریبی دوستوں کی محفل	سرکاری دعوت، ہوٹل، سفارتی و بڑی تقریبات	مناسب موقع

اس موازنے سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ کوئی طریقہ مطلقاً بہتر یا برا نہیں ہوتا بلکہ موقع اور محل کے مطابق طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔ مغربی طریقہ بڑی اور رسمی تقریبات کے لیے موزوں ہے جہاں مہمان زیادہ ہوں اور انتظام

باقاعدہ رکھنا مقصود ہو، جبکہ گھر کے روزمرہ کھانے اور قریبی عزیزوں کی محفل میں دیسی انداز زیادہ پرلطف اور بے تکلف ہوتا ہے۔

فوائد اور حدود

مغربی طریقے کے فوائد میں سب سے بڑا فائدہ نظم و ضبط اور صفائی ہے۔ کھانا ضائع کم ہوتا ہے کیونکہ مقدار پوچھ کر ڈالی جاتی ہے، ہر مہمان کو برابر توجہ ملتی ہے اور کھانے کی رفتار سست اور صحت بخش رہتی ہے۔ یہ طریقہ میزبان کی شخصیت اور ادارے کی ساکھ کو بھی بڑھاتا ہے، اسی لیے ہوٹل اور مہمان نوازی کی صنعت میں اسی کی تربیت دی جاتی ہے۔ تاہم اس کی کچھ حدود بھی ہیں :اس کے لیے تربیت یافتہ عملہ، زیادہ برتن اور زیادہ وقت درکار ہوتا ہے، لاگت بھی زیادہ آتی ہے، اور قریبی دوستوں کی محفل میں یہ رسمیت بعض اوقات بے تکلفی اور گرم جوشی کو کم کر دیتی ہے۔ پاکستانی معاشرے میں آج کل دونوں طریقوں کا امتزاج عام ہے؛ شادی ہالوں اور بڑے ہوٹلوں میں مغربی انداز اپنایا جاتا ہے جبکہ گھروں میں دسترخوان کی روایت برقرار ہے۔

نتیجہ) خلاصہ(

خلاصہ یہ ہے کہ کھانا پیش کرنے کا مغربی طریقہ ایک منظم، رسمی اور کورس وار نظام ہے جس میں میز کی مکمل تیاری، برتنوں کی مقررہ ترتیب، تربیت یافتہ خدمت اور میزبان و مہمان کے آداب کو مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ سوپ یا سٹارٹر سے شروع ہو کر مین کورس، میٹھے اور چائے پر ختم ہونے والی یہ ترتیب کھانے کو صحت بخش، پرلطف اور یادگار بناتی ہے۔ طالب علم کے لیے سبق یہ ہے کہ طریقہ کوئی بھی ہو، اصل روح صفائی، سلیقہ اور مہمان کی عزت و آرام ہے؛ یہی اصول مغربی طریقے کی کامیابی کا راز بھی ہے اور ہماری اپنی مہمان نوازی کی روایت کی بنیاد بھی۔

سوال نمبر 2 کا جواب

سوال نمبر :2 اس انتخاب کی اہمیت واضح کیجیے۔ 20) نمبر(

نوٹ :کتابچے کے اس سوال کے الفاظ پرانے فونٹ کی خرابی کی وجہ سے مختصر صورت میں چھپے ہیں؛ سوال کا مفہوم غذا کے انتخاب اور اس کی اہمیت سے متعلق ہے، اسی لیے یہ جواب غذا کے انتخاب کی اہمیت پر دیا گیا ہے۔

تعارف

انسان جو کچھ کھاتا ہے وہی اس کی صحت، طاقت اور زندگی کا سرمایہ بنتا ہے۔ غذا کا انتخاب بظاہر ایک معمولی روزمرہ عمل لگتا ہے مگر درحقیقت یہ ہماری زندگی کے اہم ترین فیصلوں میں سے ایک ہے، کیونکہ یہ فیصلہ دن میں

کئی بار، زندگی بھر دہرایا جاتا ہے اور اسی کے اچھے یا برے نتائج ہمارے جسم پر رفتہ رفتہ ظاہر ہوتے ہیں۔ انتخاب سے مراد یہ ہے کہ دستیاب غذاؤں میں سے عمر، صحت، موسم، آمدنی اور ضرورت کے مطابق درست غذائیں چننا۔ بازار میں غذاؤں کی بھرمار ہے، اشتہارات اور ذائقے کی کشش ہمیں ہر طرف کھینچتی ہے، ایسے میں درست انتخاب وہی شخص کر سکتا ہے جو اہمیت کو سمجھتا ہو۔ اس جواب میں غذا کے انتخاب کی اہمیت کو صحت، عمر کے مختلف مراحل، معاشیات، موسم اور مذہبی و ثقافتی اشاروں سے واضح کیا گیا ہے اور آخر میں درست انتخاب کے عملی اصول بھی دیے گئے ہیں۔

انتخاب اور صحت کا تعلق

درست غذائی انتخاب صحت کی بنیاد ہے۔ جسم کو روزانہ لحمیات، نشاستہ دار اجزا، چکنائی، حیاتین، معدنیات اور پانی مناسب مقدار اور تناسب میں چاہئیں، اور یہ توازن صرف اسی وقت قائم ہوتا ہے جب ہم اناج، دالیں، دودھ، انڈہ، گوشت، سبزیاں اور پھل سب میں سے سمجھ کر انتخاب کریں۔ اگر انتخاب صرف ذائقے تک محدود رہے اور ہم مرغن، میٹھی اور تلی ہوئی چیزوں ہی کو ترجیح دیتے رہیں تو موٹاپا، ذیابیطس، بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے برعکس سبزیوں، پھلوں اور سادہ غذا کا انتخاب جسم کو ریشہ، حیاتین اور معدنیات فراہم کرتا ہے، ہاضمہ درست رکھتا ہے اور بیماریوں سے لڑنے کی قوت یعنی مدافعت بڑھاتا ہے۔ یوں کہنا درست ہوگا کہ دوا خانے سے پہلے انسان کا اصل علاج اس کے دسترخوان پر ہوتا ہے، اور دسترخوان کی بنیاد انتخاب ہے۔ ڈاکٹر اور ماہرینِ غذائیت بھی یہی کہتے ہیں کہ بیماریوں سے بچاؤ کا سستا اور مؤثر ترین طریقہ روزمرہ غذا کا درست انتخاب ہے۔

عمر اور جسمانی حالت کے مطابق انتخاب

ہر عمر اور ہر جسمانی حالت کی غذائی ضرورت الگ ہوتی ہے، اس لیے انتخاب بھی اسی کے مطابق ہونا چاہیے۔ بچوں کو نشوونما کے لیے پروٹین، کیلشیم اور توانائی سے بھرپور غذا چاہیے؛ اگر بچپن میں انتخاب غلط ہو جائے تو قد و وزن کی نشوونما رک جاتی ہے اور ذہنی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ نوجوانوں اور محنت کش افراد کو توانائی دینے والی غذا زیادہ درکار ہوتی ہے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو فولاد، کیلشیم اور پروٹین کی اضافی مقدار چاہیے کیونکہ ان کے انتخاب پر دو زندگیاں منحصر ہوتی ہیں۔ بزرگوں کے لیے نرم، آسانی سے ہضم ہونے والی اور کم نمک و چکنائی والی غذا مناسب ہوتی ہے۔ اسی طرح مریضوں کا انتخاب بیماری کے مطابق بدل جاتا ہے :شوگر کے مریض کے لیے میٹھا کم، بلڈ پریشر کے مریض کے لیے نمک کم اور گردے کے مریض کے لیے پروٹین محدود رکھی جاتی

ہے۔ یہ تمام مثالیں بتاتی ہیں کہ ایک ہی غذا سب کے لیے یکساں مفید نہیں ہوتی؛ انتخاب سوچ سمجھ کر نہ کیا جائے تو فائدے کی جگہ نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ کسی بیماری کی صورت میں حتمی غذائی فیصلہ مستند ڈاکٹر یا ماہرِ غذائیت کے مشورے سے کرنا چاہیے۔

موسم، علاقے اور دستیابی کے مطابق انتخاب

درست انتخاب میں موسم اور علاقے کی روایت بھی شامل ہے۔ موسمی سبزیاں اور پھل تازہ، سستے اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں کیونکہ وہ قدرتی وقت پر پکتے ہیں، جبکہ بے موسم غذائیں مہنگی بھی ہوتی ہیں اور طویل ذخیرے اور نقل و حمل کی وجہ سے ان کی غذائیت بھی کم ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں پانی والی اور ہلکی غذائیں، مثلاً دہی، لسی، کھیرا اور تربوز، جسم کو ٹھنڈک اور پانی فراہم کرتی ہیں، جبکہ سردیوں میں توانائی دینے والی غذائیں زیادہ مناسب ہوتی ہیں۔ مقامی غذاؤں کا انتخاب معاشی طور پر بھی فائدہ مند ہے کیونکہ ان کی قیمت کم ہوتی ہے اور مقامی کسان اور معیشت کو بھی سہارا ملتا ہے۔ اسی طرح تازہ غذا کا انتخاب خراب اور باسی غذا سے بچاتا ہے جو خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی بڑی وجہ ہے۔ یوں موسمی اور مقامی انتخاب صحت، جیب اور ماحول تینوں کے لیے بہتر ثابت ہوتا ہے۔

معاشی اور مذہبی و ثقافتی پہلو

غذا کا انتخاب خاندان کے بجٹ سے بھی جڑا ہوا ہے۔ سمجھ دار انتخاب یہ ہے کہ کم قیمت میں زیادہ غذائیت حاصل کی جائے؛ دالیں، انڈہ، موسمی سبزیاں اور دودھ اس کی بہترین مثالیں ہیں جو مہنگے گوشت کے مقابلے میں سستی قیمت پر اچھی پروٹین اور اجزا دیتے ہیں۔ غلط انتخاب، مثلاً روزانہ مہنگے بازاری کھانوں اور مشروبات پر رقم لٹانا، بجٹ بگاڑ دیتا ہے اور غذائیت بھی پوری نہیں ہوتی۔ مذہبی پہلو سے مسلمان کے لیے حلال اور طیب غذا کا انتخاب ایمان کا حصہ ہے؛ حرام اور مشکوک اشیا سے پرہیز اور صاف ستھری غذا کا چناؤ اسی اہمیت کو ظاہر کرتا ہے۔ ثقافتی پہلو سے ہر خاندان اور علاقے کی اپنی پسند اور روایات ہوتی ہیں؛ درست انتخاب وہی ہے جو روایت کا احترام بھی رکھے اور صحت کے اصولوں سے بھی نہ ٹکرائے۔ کھانے کی میز پر خاندان کا اکٹھ، مہمان نوازی اور شکر گزاری جیسی اقدار بھی اسی انتخاب سے جڑی ہیں۔

وجہ	انتخاب میں ترجیح	عمر / حالت
نشوونما اور ذہنی بڑھوتری	دودھ، انڈہ، دالیں، نرم اور توانائی	بچے

	والی غذا	
کام کی طاقت اور تھکن کی بحالی	اناج، پروٹین اور توانائی سے بھرپور غذا	نوجوان و محنت کش
ماں اور بچے دونوں کی صحت	فولاد، کیلشیم اور پروٹین کی اضافی مقدار	حاملہ و دودھ پلانے والی خواتین
آسان ہاضمہ اور بیماریوں سے بچاؤ	نرم، ہلکی، کم نمک و کم چکنائی والی غذا	بزرگ
علاج میں مدد اور پیچیدگی سے بچاؤ	بیماری کے مطابق پرہیزی غذا، ڈاکٹر کے مشورے سے	مریض

غلط انتخاب کے نقصانات اور درست انتخاب کے اصول

غلط انتخاب کے نقصانات رفتہ رفتہ ظاہر ہوتے ہیں :غذائی کمی سے بچوں کی نشوونما رکتی ہے، خون کی کمی اور کمزوری عام ہوتی ہے، جبکہ زیادتی اور بے توازنی سے موٹاپا اور دائمی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ بازاری فاسٹ فوڈ، میٹھے مشروبات اور نمکین اشیا کا مسلسل انتخاب نوجوان نسل کو کم عمری میں بیماریوں کی طرف دھکیل رہا ہے۔ درست انتخاب کے چند سادہ اصول یہ ہیں :روزانہ کی غذا میں تمام غذائی گروہ شامل رکھیں؛ رنگ برنگی سبزیاں اور پھل کھائیں؛ پانی مناسب مقدار میں پئیں؛ میٹھا، نمک اور چکنائی اعتدال میں رکھیں؛ باسی اور مشکوک غذا سے بچیں؛ اور خریداری سے پہلے فہرست اور بجٹ ذہن میں رکھیں۔ یہ اصول اپنا لیے جائیں تو انتخاب خود بخود درست ہو جاتا ہے۔

نتیجہ) خلاصہ(

خلاصہ یہ ہے کہ غذا کا انتخاب محض ذائقے کا معاملہ نہیں بلکہ صحت، عمر، موسم، آمدنی، مذہب اور ثقافت سب سے جڑا ہوا ایک اہم فیصلہ ہے۔ درست انتخاب بیماریوں سے بچاتا ہے، بچوں کی نشوونما اور بڑوں کی کارکردگی بہتر کرتا ہے اور خاندانی بجٹ کو بھی سنبھالتا ہے، جبکہ غلط انتخاب دھیرے دھیرے جسم کو کمی یا زیادتی کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ اس لیے ہر طالب علم اور ہر گھرانے کو چاہیے کہ وہ غذائی آگاہی حاصل کرے اور دسترخوان پر روزانہ سمجھ کر انتخاب کرے، کیونکہ یہی انتخاب کل کی صحت مند زندگی کی بنیاد ہے۔

سوال نمبر 3 کا جواب

سوال نمبر 3: کار کی خریداری میں بجٹ کی اہمیت بیان کیجیے۔ (نمبر 20)

نوٹ: سوال کا پہلا لفظ کتابچے میں "کار" چھپا ہے؛ جواب میں خریداری میں بجٹ کی اہمیت کو عمومی اصولوں کے ساتھ ساتھ بڑی خریداری کی اسی مثال سے بھی واضح کیا گیا ہے، کیونکہ بجٹ کے اصول چھوٹی اور بڑی ہر خریداری پر یکساں لاگو ہوتے ہیں۔

تعارف

خریداری ہر گھرانے کی روزمرہ ضرورت ہے، مگر خریداری کا اصل حسن اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب وہ آمدنی کے دائرے میں رہ کر، سوچ سمجھ کر کی جائے۔ اس سوچ سمجھ کا نام بجٹ ہے۔ بجٹ سے مراد آمدنی اور اخراجات کا پہلے سے تیار کردہ منصوبہ ہے جس میں یہ طے کر لیا جاتا ہے کہ کتنی رقم کس مد میں خرچ ہوگی۔ جب کوئی خاندان بغیر بجٹ کے بازار جاتا ہے تو اشتہارات، دکانوں کی سجاوٹ اور وقتی خواہشات اسے وہ چیزیں بھی خریدنے پر مجبور کر دیتی ہیں جن کی ضرورت نہیں ہوتی، اور مہینے کے آخر میں قرض یا پریشانی کا سامنا ہوتا ہے۔ اس کے برعکس بجٹ کے تحت کی گئی خریداری ضرورت، معیار اور قیمت تینوں کا توازن برقرار رکھتی ہے۔ اس جواب میں بجٹ کی اہمیت کو خریداری کے تناظر میں بیان کیا گیا ہے اور بڑی خریداری، مثلاً کار کی خریداری، کی مثال سے بھی واضح کیا گیا ہے کیونکہ جتنی بڑی خریداری ہوتی ہے بجٹ کی اہمیت اتنی ہی بڑھ جاتی ہے۔

بجٹ ضرورت اور خواہش میں فرق سکھاتا ہے

بجٹ کا پہلا فائدہ یہ ہے کہ وہ ضرورت اور خواہش کے درمیان حد قائم کر دیتا ہے۔ بازار میں ہر چیز دل کو بھاتی ہے مگر ہر بھانے والی چیز ضرورت نہیں ہوتی۔ بجٹ بناتے وقت خاندان پہلے ضروری اشیا کی فہرست بناتا ہے، مثلاً آٹا، دالیں، سبزیاں، دودھ اور بچوں کی تعلیمی ضروریات، اور رقم کا بڑا حصہ انہی کے لیے مخصوص کر دیتا ہے؛ اس کے بعد جو رقم بچے اسی میں سے آسائش اور خواہش کی چیزیں لی جاتی ہیں۔ اس ترتیب سے نہ ضرورت رہ جاتی ہے نہ بجٹ بگڑتا ہے۔ بغیر بجٹ کے خریداری میں اکثر الٹا ہوتا ہے: خواہش کی چیزیں پہلے خرید لی جاتی ہیں اور ضرورت کے لیے رقم کم پڑ جاتی ہے۔ یہی اصول بڑی خریداری پر بھی لاگو ہوتا ہے؛ کار خریدنے سے پہلے خاندان کو یہ طے کرنا ہوتا ہے کہ یہ خریداری اس کی اصل ضرورت ہے یا محض خواہش اور دکھاوا، کیونکہ ضرورت کی بنیاد پر لیا گیا فیصلہ پائیدار ہوتا ہے اور خواہش کی بنیاد پر لیا گیا فیصلہ عموماً بوجھ بن جاتا ہے۔

بجٹ بچت، قرض سے نجات اور ذہنی سکون دیتا ہے

دوسرا بڑا فائدہ بچت ہے۔ بجٹ میں ہر ماہ آمدنی کا ایک حصہ پہلے سے بچت کے لیے الگ کر لیا جاتا ہے، خواہ وہ معمولی رقم ہی کیوں نہ ہو۔ یہی چھوٹی چھوٹی بچتیں وقت کے ساتھ بڑی رقم بن جاتی ہیں اور بیماری، مرمت یا کسی ہنگامی ضرورت کے وقت قرض لینے سے بچاتی ہیں۔ تیسرا فائدہ قرض سے نجات ہے؛ جو خاندان بجٹ کے اندر رہ کر خریداری کرتا ہے اسے ادھار اور قسطوں کے جال میں کم پھنسنا پڑتا ہے، جبکہ بغیر منصوبے کے خریدی گئی مہنگی چیزیں برسوں قسطوں اور سود کی صورت میں آمدنی کھاتی رہتی ہیں۔ چوتھا فائدہ ذہنی سکون ہے: جب ہر خرچ منصوبے کے تحت ہو تو مہینے کے آخر کی گھبراہٹ کم ہو جاتی ہے اور گھر کے افراد میں پیسوں پر ہونے والے اختلافات بھی کم ہو جاتے ہیں۔ یوں بجٹ صرف حساب کتاب نہیں بلکہ خاندانی سکون اور عزتِ نفس کی حفاظت کا ذریعہ بھی ہے۔

بجٹ معیار اور قیمت کا درست موازنہ ممکن بناتا ہے

بجٹ کے تحت خریداری کرنے والا پہلے سے طے شدہ رقم لے کر بازار جاتا ہے، اس لیے اسے مجبوراً قیمتوں کا موازنہ کرنا پڑتا ہے اور یہی موازنہ اسے بہتر سودا دلاتا ہے۔ وہ ایک ہی چیز کی قیمت مختلف دکانوں سے معلوم کرتا ہے، معیار دیکھتا ہے، وزن اور مدتِ استعمال جانچتا ہے اور پھر فیصلہ کرتا ہے کہ سستی چیز واقعی سستی ہے یا جلد خراب ہو کر مہنگی پڑے گی۔ موسمی خریداری، تھوک خریداری اور پیشکشوں کا صحیح استعمال بھی بجٹ ہی کی دین ہے۔ اس کے برعکس بغیر بجٹ کے خریدار جلدی اور لاپرواہی میں پہلی دکان سے مہنگی اور ناقص چیز اٹھا لاتا ہے۔ کار جیسی بڑی خریداری میں یہی اصول بڑے پیمانے پر نظر آتا ہے: سمجھ دار خریدار پہلے اپنا بجٹ طے کرتا ہے، پھر اس حد میں رہ کر مختلف ماڈلز کی قیمت، پٹرول کا خرچ، مرمت اور انشورنس جیسے مستقبل کے اخراجات بھی حساب میں رکھتا ہے، کیونکہ خریداری کی قیمت صرف پہلی قیمت نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ جڑے مستقل اخراجات بھی بجٹ کا حصہ ہوتے ہیں۔

مرحلہ	عمل	فائدہ
1	آمدنی کا جائزہ اور اخراجات کی فہرست بنانا	اصل مالی حیثیت واضح ہو جاتی ہے
2	ضروریات کو آسائش پر ترجیح دینا	کوئی بنیادی ضرورت رہ نہیں جاتی

قرض اور مہینے کے آخر کی پریشانی سے نجات	ہر مد کے لیے رقم مخصوص کرنا اور بچت الگ رکھنا	3
بہتر معیار مناسب قیمت پر ملتا ہے	فہرست کے مطابق خریداری اور قیمتوں کا موازنہ کرنا	4
اگلے بجٹ کی خامیاں دور ہو جاتی ہیں	مہینے کے آخر میں حساب کا جائزہ لینا	5

بڑی خریداری میں بجٹ کی خصوصی اہمیت

روزمرہ خریداری میں غلطی کا نقصان چھوٹا ہوتا ہے مگر بڑی خریداری میں ایک غلط فیصلہ برسوں کا بوجھ بن سکتا ہے، اس لیے وہاں بجٹ کی اہمیت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ کار کی مثال ہی لے لیجیے: کار کی قیمت کے علاوہ رجسٹریشن، انشورنس، پٹرول، مرمت اور دیکھ بھال کے اخراجات بھی مسلسل جاری رہتے ہیں۔ اگر کوئی خاندان اپنی آمدنی کا جائزہ لیے بغیر مہنگی کار خرید لے تو اس کی ماہانہ قسط اور چلانے کا خرچ گھر کے بجٹ کو اس قدر دبا دیتا ہے کہ خوراک، تعلیم اور صحت جیسی بنیادی مدیں متاثر ہونے لگتی ہیں۔ اس کے برعکس بجٹ بنا کر خریدنے والا اپنی استطاعت کے مطابق گاڑی منتخب کرتا ہے، کوشش کرتا ہے کہ قرض کم سے کم ہو اور ہنگامی فنڈ باقی رہے۔ یہی اصول گھر، فرنیچر یا کسی بھی بڑی شے کی خریداری پر صادق آتا ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ بجٹ خریداری کی راہ میں رکاوٹ نہیں بلکہ درست فیصلے کی رہنمائی ہے۔

نتیجہ) خلاصہ(

خلاصہ یہ ہے کہ خریداری میں بجٹ کی اہمیت بنیادی ہے: بجٹ ضرورت اور خواہش میں فرق سکھاتا ہے، بچت کی عادت ڈالتا ہے، قرض اور ذہنی دباؤ سے بچاتا ہے اور قیمت و معیار کے موازنے کے ذریعے بہتر سودا ممکن بناتا ہے۔ چھوٹی خریداری ہو یا کار جیسی بڑی خریداری، جو فیصلہ بجٹ کے دائرے میں رہ کر کیا جائے وہ پائیدار اور سکون بخش ہوتا ہے اور جو اس کے بغیر کیا جائے وہ اکثر افسوس اور مالی پریشانی کا سبب بنتا ہے۔ اس لیے ہر گھرانے کو چاہیے کہ وہ ماہانہ بجٹ بنائے، فہرست کے مطابق خریداری کرے اور بڑی خریداری سے پہلے مستقبل کے اخراجات بھی حساب میں شامل کرے۔

سوال نمبر 4 کا جواب

سوال نمبر 4: پاکستانی معاشرے کی غذائی رسومات پر اثر انداز ہونے والے عوامل تفصیل سے بیان کیجیے۔ (20 نمبر)

تعارف

ہر معاشرے کے کھانے پینے کے اپنے انداز ہوتے ہیں جنہیں غذائی رسومات کہا جاتا ہے۔ غذائی رسومات سے مراد وہ روایات، عادات اور طور طریقے ہیں جو اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ لوگ کیا کھاتے ہیں، کب کھاتے ہیں، کس کے ساتھ کھاتے ہیں اور کن مواقع پر کون سی خاص غذائیں بنائی جاتی ہیں۔ پاکستانی معاشرہ مختلف قوموں، زبانوں، مذاہب اور علاقوں کا مجموعہ ہے، اس لیے اس کی غذائی رسومات بھی رنگا رنگ ہیں :کہیں دسترخوان کی روایت ہے، کہیں مہمان کے لیے الگ سے سالن نکالا جاتا ہے، کہیں شادیوں میں دیگوں کا اہتمام ہوتا ہے اور کہیں سحری و افطار کی مخصوص غذائیں بنتی ہیں۔ یہ رسومات آسمان سے نہیں اترتیں بلکہ کئی عوامل مل کر انہیں بناتے اور بدلتے ہیں۔ اس جواب میں ان عوامل کو مذہب، جغرافیہ، معیشت، خاندانی نظام، تعلیم، میڈیا اور شہری زندگی کے حوالے سے تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

مذہب کا اثر

پاکستانی غذائی رسومات پر سب سے گہرا اثر مذہب اسلام کا ہے۔ حلال اور حرام کا تصور ہر مسلمان کے غذائی انتخاب کی بنیاد ہے؛ سور کا گوشت اور شراب حرام ہونے کی وجہ سے معاشرے کی عام غذا سے خارج ہیں اور ذبح کے شرعی طریقے کی پابندی عام ہے۔ رمضان المبارک میں روزے، سحری اور افطار کی مخصوص غذائیں، کھجور سے افطار، پکوڑے، سموسے اور شربت اسی مذہبی اثر کی مثالیں ہیں۔ عید الفطر پر سویاں اور شیر خورمہ، عید الاضحی پر قربانی کے گوشت کی تقسیم اور دعوتیں، محرم میں نیاز اور سبیل، اور گھروں میں ایصالِ ثواب کے لیے کھانا کھلانا، یہ سب غذائی رسومات مذہب ہی سے جنم لیتی ہیں۔ مذہب صدقہ وخیرات اور بھوکے کو کھانا کھلانے کی ترغیب بھی دیتا ہے جس سے کھانا بانٹنے کی رسم پروان چڑھتی ہے۔ یہاں یہ بات واضح رہے کہ مذہبی احکام کی تفصیلی تشریح اور عملی مسائل کا فیصلہ مستند علماء کرام کا کام ہے؛ یہاں ان رسومات کا ذکر صرف معاشرتی مطالعے کے طور پر کیا گیا ہے۔

جغرافیہ، آب و ہوا اور مقامی پیداوار

دوسرا بڑا عامل جغرافیہ اور آب و ہوا ہے۔ جو فصلیں جس علاقے میں زیادہ ہوتی ہیں وہی وہاں کی غذا اور رسومات کا حصہ بن جاتی ہیں۔ پنجاب میں گندم، دودھ، دہی اور لسی عام ہیں اور مکئی کی روٹی کے ساتھ سرسوں کا ساگ یہاں کی پہچان ہے۔ سندھ میں چاول اور مچھلی زیادہ کھائی جاتی ہے اور سندھی بریانی مشہور ہے۔ خیبر پختونخوا میں گوشت، چپلی کباب، نمکین روسٹ اور قہوہ نمایاں ہیں جبکہ بلوچستان میں سجی اور خشک گوشت کی روایت ہے۔ شمالی علاقوں میں خشک میوہ جات اور پھل زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔ ساحلی علاقوں میں مچھلی اور اندرونِ ملک میں دالیں اور اناج غالب رہتے ہیں۔ موسم بھی رسومات بدلتا ہے۔ سردیوں میں گاجر کا حلوہ اور گرم مشروبات، گرمیوں میں شربت، لسی اور آم کی محفلیں اسی کی مثالیں ہیں۔ نقل و حمل بہتر ہونے سے اب علاقائی غذائیں سارے ملک میں پہنچ گئی ہیں مگر ہر علاقے کی بنیادی پسند آج بھی اس کی پیداوار سے جڑی ہے۔

معاشی حالات اور خاندانی نظام

تیسرا عامل معاشی حالات ہیں۔ امیر گھرانوں کی دعوتوں میں انواع و اقسام کے کھانے، گوشت اور میٹھے زیادہ ہوتے ہیں جبکہ محدود آمدنی والے گھرانے دال، سبزی اور روٹی کو بنیاد رکھتے ہیں اور گوشت ہفتے میں ایک آدھ بار بنتا ہے۔ مہنگائی کے دور میں غذائی رسومات بھی بدل جاتی ہیں؛ بڑی دعوتیں مختصر اور پکوان کم ہو جاتے ہیں۔ چوتھا عامل مشترکہ خاندانی نظام اور مہمان نوازی کی روایت ہے۔ پاکستان میں مہمان کو رحمت سمجھا جاتا ہے؛ مہمان کے آتے ہی چائے اور بسکٹ سے تواضع شروع ہو جاتی ہے اور خاص کھانا بنانا عزت کا اظہار سمجھا جاتا ہے۔ خاندان کے بڑوں کی پسند، ماں اور دادی کے ہاتھ کے ذائقے اور ترکیبیں نسل در نسل منتقل ہوتی ہیں اور یہی منتقلی رسومات کو زندہ رکھتی ہے۔ شادی بیاہ، ولیمہ، عقیقہ اور خوشی غمی کے اجتماعات میں اجتماعی کھانے کی رسومات بھی اسی خاندانی و سماجی بندھن کا حصہ ہیں۔

تعلیم، میڈیا اور بدلتا طرزِ زندگی

پانچواں عامل تعلیم اور غذائی آگاہی ہے۔ پڑھے لکھے گھرانوں میں اب متوازن غذا، کم چکنائی اور صفائی کا خیال زیادہ رکھا جاتا ہے اور بچوں کی غذا پر خاص توجہ دی جاتی ہے۔ چھٹا عامل ذرائع ابلاغ اور سوشل میڈیا ہے؛ ٹیلی وژن کے کھانا پکانے کے پروگراموں اور انٹرنیٹ کی ترکیبوں نے دوسرے شہروں اور ملکوں کے کھانے ہر باورچی خانے تک پہنچا دیے ہیں، چائنیز، فاسٹ فوڈ اور پیزا برگر نوجوانوں کی پسند بن گئے ہیں۔ ساتواں عامل شہری زندگی اور مصروفیت ہے :ملازمت پیشہ خواتین اور وقت کی کمی کی وجہ سے تیار اور نیم تیار کھانوں، ہوٹل کے کھانے اور آن

لائن منگوانے کا رجحان بڑھا ہے، دسترخوان پر سب کا اکٹھے کھانا کم ہوتا جا رہا ہے۔ آٹھواں عامل آمد و رفت اور ترکِ وطن ہے؛ بیرونِ ملک مقیم پاکستانیوں کے ذریعے نئی غذائیں اور انداز آتے ہیں اور پاکستانی کھانے دنیا بھر میں پھیلتے ہیں۔ ان عوامل نے رسومات کو ختم نہیں کیا بلکہ ان کی صورت بدل دی ہے۔

غذائی رسومات پر اثر کی مثال	عامل
حلال غذا کا اہتمام، رمضان میں سحری و افطار، عیدوں کے مخصوص پکوان	مذہب
علاقائی پیداوار کے مطابق پسند :ساگ، بریانی، سجی، مچھلی	جغرافیہ و آب و ہوا
آمدنی کے مطابق گوشت و دعوتوں کی مقدار اور نوعیت	معاشی حالات
مہمان کے لیے خاص کھانا، اجتماعی دعوتوں کی روایت	خاندانی نظام و مہمان نوازی
متوازن غذا، صفائی اور بچوں کی غذا پر توجہ	تعلیم و آگاہی
فاسٹ فوڈ اور عالمی کھانوں کا فروغ، تیار کھانوں کا رجحان	میڈیا و طرزِ زندگی

مثبت اور منفی پہلو

ان عوامل کے اثرات میں مثبت اور منفی دونوں پہلو ہیں۔ مثبت پہلو یہ ہے کہ مہمان نوازی، کھانا بانٹنا، خاندان کا اکٹھ اور تہواروں کی خوشیاں معاشرتی بندھن مضبوط کرتی ہیں اور دالیں، سبزیاں اور گھریلو کھانے صحت کے لیے بھی بہتر ہوتے ہیں۔ منفی پہلو یہ ہے کہ دکھاوے کی دعوتوں میں کھانے کا ضیاع بڑھ گیا ہے، شادیوں میں درجنوں پکوانوں کی رسم غریب گھرانوں پر بوجھ بنتی ہے، اور فاسٹ فوڈ و میٹھے مشروبات کے بڑھتے رجحان سے موٹاپا اور ذیابیطس جیسی بیماریاں پھیل رہی ہیں۔ کچھ پرانی غذائی توہمات، مثلاً بعض غذاؤں کو بے بنیاد طور پر مضر یا شفا بخش سمجھنا، بھی درست انتخاب میں رکاوٹ بنتی ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ رسومات کی اچھی اقدار کو برقرار رکھا جائے اور ضیاع و دکھاوے جیسی خامیوں کو تعلیم و آگاہی سے دور کیا جائے۔

نتیجہ) خلاصہ(

خلاصہ یہ ہے کہ پاکستانی معاشرے کی غذائی رسومات کسی ایک سبب کی پیداوار نہیں بلکہ مذہب، جغرافیہ و آب و ہوا، معاشی حالات، خاندانی نظام و مہمان نوازی، تعلیم، میڈیا اور بدلتے طرزِ زندگی جیسے عوامل کے مجموعی اثر سے بنتی اور بدلتی ہیں۔ یہ عوامل مل کر یہ طے کرتے ہیں کہ ہم کیا کھاتے ہیں اور کس موقع پر کیسے کھاتے ہیں۔ رسومات کی اصل قدر باہمی محبت، سخاوت اور اکٹھ میں ہے؛ اگر ہم ضیاع اور دکھاوے سے بچتے ہوئے صحت بخش پہلوؤں کو اپنائیں تو یہ رسومات ہماری ثقافت کی خوبصورتی بھی رہیں گی اور صحت کی ضامن بھی۔

سوال نمبر 5 کا جواب

سوال نمبر 5: سبزیوں میں موجود غذائی اجزاء کو محفوظ کرنے کے طریقوں پر روشنی ڈالیے۔ (20 نمبر)

تعارف

سبزیاں ہماری غذا کا وہ قیمتی حصہ ہیں جو ہمیں حیاتین، معدنیات، ریشہ اور پانی فراہم کرتی ہیں اور گوشت و اناج کے مقابلے میں سستی بھی ہوتی ہیں۔ پالک، گاجر، بند گوبھی، پھول گوبھی، مٹر، بھنڈی، ٹماٹر اور سرسوں کا ساگ، ہر سبزی اپنے اندر الگ غذائی خزانہ رکھتی ہے۔ مگر افسوس کی بات یہ ہے کہ سبزی خریدنے سے لے کر پلیٹ تک پہنچنے کے سفر میں غلط طریقوں کی وجہ سے اس کی غذائیت کا بڑا حصہ ضائع ہو جاتا ہے: زیادہ دیر ذخیرہ کرنا، دھو کر کاٹنا، زیادہ پانی میں ابال کر پانی پھینک دینا اور دیر تک تیز آنچ پر پکانا وہ عام غلطیاں ہیں جو حیاتین ج اور ب جیسے نازک اجزا کو ختم کر دیتی ہیں۔ اس جواب میں ان طریقوں پر روشنی ڈالی گئی ہے جن سے سبزیوں کے غذائی اجزاء زیادہ سے زیادہ محفوظ رکھے جا سکتے ہیں، تاکہ کھانے والا سبزی کا پورا فائدہ حاصل کر سکے۔

سبزیوں کے اہم غذائی اجزاء اور ان کی نزاکت

سبزیوں میں پائے جانے والے اہم اجزاء میں حیاتین ج سرفہرست ہے جو مدافعت بڑھاتا ہے اور ٹماٹر، مرچ، بند گوبھی اور پتوں والی سبزیوں میں ملتا ہے؛ یہ حرارت، ہوا اور پانی تینوں سے جلد متاثر ہوتا ہے۔ حیاتین اے کا پیش رو مادہ کیروٹین گاجر، پالک اور سرسوں کے ساگ میں ہوتا ہے اور چکنائی کی موجودگی میں بہتر جذب ہوتا ہے۔ حیاتین ب کی اقسام پتوں والی سبزیوں اور مٹر میں ہوتی ہیں اور پانی میں حل ہو جاتی ہیں۔ معدنیات میں فولاد، کیلشیم اور پوٹاشیم اہم ہیں؛ فولاد پتوں والی سبزیوں میں ہوتا ہے اور ساتھ کھٹاس یعنی حیاتین ج مل جائے تو اس کا جذب بڑھ جاتا ہے۔ سبزیوں کا ریشہ ہاضمہ درست رکھتا ہے اور قبض سے بچاتا ہے۔ ان اجزاء کی نزاکت کو سمجھنا ہی حفاظت کی بنیاد ہے: جو

اجزا پانی میں حل ہوتے ہیں وہ ابلنے کے پانی میں نکل جاتے ہیں، جو حرارت سے ٹوٹتے ہیں وہ دیر تک پکانے سے ختم ہو جاتے ہیں اور جو ہوا و روشنی سے متاثر ہوتے ہیں وہ کاٹ کر کھلا رکھنے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔

خریداری، ذخیرہ اور تیاری کے اصول

غذائیت کی حفاظت خریداری سے شروع ہوتی ہے۔ تازہ، سخت اور چمکدار رنگ والی سبزی خریدیں؛ مرجھائی ہوئی اور پیلی پڑی ہوئی سبزی کی غذائیت پہلے ہی کم ہو چکی ہوتی ہے۔ سبزی ضرورت کے مطابق خریدیں تاکہ کئی دن فریج میں پڑی نہ رہے، کیونکہ ذخیرے کا ہر دن کچھ غذائیت گھٹاتا ہے۔ ذخیرہ کرتے وقت سبزی کو مناسب ٹھنڈی اور ہوا دار جگہ رکھیں، پتوں والی سبزیاں صاف کر کے نمی سے بچا کر رکھیں اور خراب داغ والی سبزی الگ کر دیں تاکہ باقی محفوظ رہے۔ تیاری کے مرحلے میں سب سے اہم اصول یہ ہے کہ سبزی کو پہلے دھوئیں اور پھر کاٹیں؛ کاٹ کر دھونے سے کٹے ہوئے حصوں سے پانی کے ساتھ حیاتین بہہ جاتے ہیں۔ کاٹنے کے بڑے ٹکڑے رکھیں کیونکہ چھوٹے ٹکڑوں کی سطح زیادہ ہوتی ہے اور غذائیت زیادہ نکلتی ہے۔ دھونے کے بعد سبزی کو دیر تک پانی میں بھگو کر نہ رکھیں اور کاٹنے کے فوراً بعد پکا لیں، کٹی ہوئی سبزی کھلی ہوا میں دیر تک رکھنے سے حیاتین ج ضائع ہو جاتا ہے۔ آلو اور گاجر جیسی سبزیاں چھلکا اتارنے کے بجائے اچھی طرح دھو کر چھلکے سمیت استعمال کی جائیں تو چھلکے کے نیچے موجود اجزا بھی بچ جاتے ہیں۔

پکانے کے محفوظ طریقے

غذائیت بچانے میں سب سے فیصلہ کن مرحلہ پکانا ہے۔ پہلا طریقہ بھاپ میں پکانا ہے جس میں سبزی پانی کو براہِ راست نہیں چھوتی، اس لیے پانی میں حل ہونے والے حیاتین محفوظ رہتے ہیں اور رنگ و ذائقہ بھی برقرار رہتا ہے۔ دوسرا اصول کم سے کم پانی کا استعمال ہے؛ اگر ابالنا ہی ہو تو اتنا پانی ڈالیں جو سبزی کے گلنے تک خشک ہو جائے اور باقی بچ جانے والا پانی شوربے، دال یا آٹا گوندھنے میں استعمال کر لیں تاکہ نکلے ہوئے اجزا ضائع نہ ہوں۔ تیسرا اصول ڈھک کر اور درمیانی آنچ پر مختصر وقت پکانا ہے؛ برتن ڈھکنے سے بھاپ اندر رہتی ہے، سبزی جلد گلتی ہے اور وقت و ایندھن دونوں بچتے ہیں۔ چوتھا اصول یہ ہے کہ سبزی کو ضرورت سے زیادہ نہ گلائیں؛ نیم گلی ہوئی کرکری سبزی میں غذائیت بھی زیادہ ہوتی ہے اور ذائقہ بھی بہتر۔ پانچواں نکتہ تیل کا مناسب استعمال ہے؛ تھوڑا سا تیل یا گھی حیاتین اے اور کیروٹین کے جذب میں مدد دیتا ہے، البتہ بار بار گرم کیا ہوا پرانا تیل صحت کے لیے نقصان دہ

USMAN NOTES www.usmannotes.com

ہے۔ چھٹا اصول یہ ہے کہ کھانا پکتے ہی پیش کریں؛ بار بار گرم کرنے سے ہر بار کچھ غذائیت کم ہو جاتی ہے، اس لیے اتنا پکائیں جتنا ایک وقت میں کھایا جائے۔

غذائیت پر اثر	طریقہ / عمل
پانی میں حل ہونے والے حیاتین بڑی حد تک محفوظ رہتے ہیں	بھاپ میں پکانا
حیاتین ج اور ب اور معدنیات پانی کے ساتھ ضائع ہو جاتے ہیں	زیادہ پانی میں ابال کر پانی پھینک دینا
ہوا اور روشنی سے حیاتین ج کم ہو جاتا ہے	کاٹ کر دیر تک کھلا رکھنا
وقت و ایندھن کی بچت کے ساتھ غذائیت بھی محفوظ	ڈھک کر کم سے کم وقت پکانا
ہر بار غذائیت کم اور ذائقہ بھی خراب ہوتا ہے	بار بار گرم کرنا
نکلے ہوئے اجزا واپس غذا میں شامل ہو جاتے ہیں	ابلنے کا پانی شوربے یا دال میں استعمال کرنا

پیش کرنے اور بچا ہوا کھانا سنبھالنے کے اصول

پکا ہوا کھانا پیش کرنے اور سنبھالنے میں بھی غذائیت کا خیال رکھا جا سکتا ہے۔ پکی ہوئی سبزی کو دیر تک برتن میں ڈھک کر رکھنے کے بجائے بروقت پیش کریں تاکہ حرارت اور ہوا سے مزید کمی نہ ہو۔ سلاد کی سبزیاں، مثلاً کھیرا، ٹماٹر اور گاجر، کچی حالت میں کھانے سے ان کے حیاتین مکمل ملتے ہیں، البتہ انہیں اچھی طرح دھونا لازمی ہے۔ بچا ہوا کھانا صاف برتن میں ڈھک کر ٹھنڈی جگہ یا فریج میں رکھیں اور اگلے وقت میں ایک بار اچھی طرح گرم کر کے استعمال کر لیں؛ کئی دن رکھ کر بار بار گرم کرنا مناسب نہیں۔ کھانے کے ساتھ لیموں نچوڑنا یا کھٹی چیز کھانا پتوں والی سبزیوں کے فولاد کے جذب میں مدد دیتا ہے، یہ ایک سادہ مگر آزمودہ اصول ہے۔ گھریلو سطح پر سبزیوں کو دھوپ میں خشک کر کے یا اچار کی صورت میں محفوظ کرنا بھی پرانی روایت ہے مگر ان صورتوں میں تازہ سبزی جیسی غذائیت نہیں رہتی، اس لیے انہیں تازہ کا بدل نہیں سمجھنا چاہیے۔ ان تمام چھوٹے اصولوں پر عمل مشکل نہیں، صرف توجہ اور عادت درکار ہے۔

نتیجہ) خلاصہ(

خلاصہ یہ ہے کہ سبزیوں کے غذائی اجزاء کی حفاظت خریداری سے لے کر پیش کرنے تک ہر مرحلے پر ممکن ہے : تازہ سبزی خریدیں، مناسب ذخیرہ کریں، پہلے دھوئیں پھر بڑے ٹکڑے کاٹیں، فوراً پکائیں، بھاپ یا کم پانی میں ڈھک کر مختصر وقت پکائیں، پانی ضائع نہ کریں اور بار بار گرم کرنے سے بچیں۔ ان اصولوں پر عمل کرنے سے حیاتین ج اور ب، معدنیات اور ریشہ بڑی حد تک محفوظ رہتے ہیں اور سبزی اپنی اصل قیمت، یعنی صحت، پوری طرح ادا کرتی ہے۔ طالب علم کے لیے سبق یہ ہے کہ غذائیت صرف غذا میں نہیں ہوتی بلکہ اسے سنبھالنے کے طریقے میں بھی ہوتی ہے۔

USMAN NOTES www.usmannotes.com