امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 5 - 9)

کل نمبر: 100

کامیابی کے نمبر: 50

سوال نمبر 1 ۔ متعدی امراض کون کون سے ہیں؟ ان امراض سے کس طرح بچا جا سکتا ہے؟ (20)

سوال نمبر 2 ۔ شیر خوار بچوں کے لئے ماں کے دودھ کی غذائی افادیت بیان کریں۔ (20)

سوال نمبر 3 ۔ خوراک کو سٹور کرنا کیوں ضروری ہے؟ اس حوالے سے کن احتیاطی تدابیر کو اپنایا جانا چاہیے؟ (20)

سوال نمبر 4 ۔ فوڈ پوائزنگ سے کیا مراد ہے نیز اس کی علامات بیان کریں۔ (20)

سوال نمبر 5 ۔ انسانی جسم کے لئے، پانی کی اہمیت بیان کریں نیز بتائیں کہ انسانی جسم میں پانی کی کمی کو کیسے پورا کیا جا سکتا ہے؟ (20)

ANS 01

آج کل کی موبائل دنیا میں ، متعدی امراض خاص طور پر سنگین تشویش ہیں - اور لانگ آئلینڈ نیو یارک کا میٹروپولیٹن علاقہ سیارے کے مصروف ترین سفر مراکز میں سے ایک ہے۔ نیو ہیلتھ کے متعدی مرض کے ماہر متعدی بیماری کے خلاف جنگ کے اولین خطوط پر ہیں ، بیرون ملک جانے والے افراد کی حفاظت کرتے ہیں ، اور ہر طرح کے انفیکشن کی تشخیص اور ان کا علاج کرتے ہیں ، ان میں شامل ہیں:

- ہڈیوں اور جوڑوں کے انفیکشن
- چاگس کا مرض
- Lyme بیماری
- ملیریا
- مینجائٹس
- ایم آر ایس اے (منشیات کے خلاف مزاحم اسٹیفیلوکوکس)
- اوسٹیومییلائٹس
- پرجیوی انفیکشن
- جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں
- تپ دق
- وائرل انسیفلائٹس
- زخم کی بیماریوں کے لگنے

متعدی بیماریوں کی جلد تشخیص اور ان کا علاج کرکے اور جب ضروری ہو تو صحت عامہ کے حکام کے ساتھ مقامی اور علاقائی ردعمل کو مربوط کرتے ہوئے ، ناسو یونیورسٹی آف میڈیکل سنٹر میں متعدی بیماری کا حصہ ہماری برادریوں کو نقصان سے محفوظ رکھنے میں مدد فراہم کررہا ہے۔

ایچ آئی وی / ایڈز

نیو ہیلتھ ایچ آئی وی اور ایڈز کی تشخیص اور علاج میں بھی ایک رہنما ہے۔ در حقیقت ، نساؤ یونیورسٹی میڈیکل سینٹر لانگ آئلینڈ پر پہلا نامزد ایڈز سنٹر (ڈی اے سی) کا گھر ہے۔ یہ ریاست سے تصدیق شدہ پروگرام ہے جو ہسپتال اور کمیونٹی پر مبنی خدمات کے تسلسل کے لئے مرکزی مقام کی حیثیت رکھتا ہے۔ نیو ہیلتھ کا ڈی اے سی آؤٹ پیشنٹ خدمات کو مربوط کرتا ہے ، مریضوں کو کلینیکل ٹرائلز میں حصہ لینے کا بندوبست کرتا ہے ، اور مشاورت ، جانچ اور معاشرتی تعلیم مہیا کرتا ہے۔ خصوصی ایچ آئی وی میڈیکل کیس مینجمنٹ اور ٹریٹمنٹ ایڈورینس پروگرام نفسیاتی امور کی ایک صف ، مریضوں کی دیکھ بھال میں ہم آہنگی اور علاج کے نتائج کی اصلاح کے لئے مریضوں کی مدد کرتے ہیں۔

تمام انسانوں کی ذمہ داری بنتی ہے کہ ہر مہلک اور متعدی بیماری اور مرض سے بچے ؛ اس کی دلیل رسول اللہ صلی اللہ علیہ و سلم کا یہ فرمان ہے: (بیمار اونٹوں والا صحت مند اونٹوں کے ساتھ پانی پلانے کے لیے مت لے جائے) یہاں حدیث کے عربی الفاظ میں {ممرض} سے مراد وہ شخص ہے جس کے اونٹ خارش جیسی متعدی بیماری میں مبتلا ہوں، یعنی جس شخص کے اونٹ بیمار ہوں تو وہ اپنے اونٹوں کو کسی ایسی زمین یا کنویں وغیرہ پر نہ لے جائے جہاں صحت مند اونٹ موجود ہوں، مبادا بیمار اونٹوں کی بیماری سے صحت مند اونٹ متاثر نہ ہو جائیں اور بیماری مزید نہ پھیلے۔

اسی طرح رسول اللہ صلی اللہ علیہ و سلم سے یہ بھی منقول ہے کہ: (تم کوڑھ کے مریض سے ایسے بھاگو جیسے تم شیر سے بھاگتے ہو) کوڑھ والے مریض کے لیے حدیث میں {جذام}کے الفاظ استعمال ہوئے ہیں، اس مرض میں جسم پر بہت ہی برے پھوڑے نکلتے ہیں اور مشیت الہی سے پھیلتے چلے جاتے ہیں۔

ہمارا تو عقیدہ ہی یہ ہے کہ یہ بیماریاں خود بخود پھیلتی ہی نہیں ہیں؛ کیونکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ و سلم کا فرمان ہے: (کوئی بیماری متعدی نہیں ہوتی، اور نہ ہی کوئی نحوست ہوتی ہے۔)یعنی مطلب یہ ہے کہ بیماریاں خود بخود متعدی نہیں ہوتیں، ان کے پھیلنے کا معاملہ مشیت الہی سے منسلک ہوتا ہے، اللہ تعالی کچھ چیزوں کو اس قسم کی بیماریاں دوسروں میں منتقل ہونے کا سبب بنا دیتے ہیں، لہذا لوگوں سے میل جول ایک ممکنہ سبب ہی ہے اس سے زیادہ کچھ نہیں ، اسی لیے جن ذرائع اور اسباب کی وجہ سے بیماری پھیل سکتی ہے ان سے اس حدیث پر عمل کرتے ہوئے بچنا چاہیے۔

یہ تو حتمی بات ہے کہ ہر چیز اللہ تعالی کی مشیت اور فیصلے سے ہی رونما ہوتی ہے، اسی لیے اللہ تعالی نے دوسروں کو برائی کا سبب قرار دینے والوں کی تردید کرتے ہوئے فرمایا:

فَإِذَا جَاءَتْهُمُ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى وَمَنْ مَعَهُ

ترجمہ: پھر جب انہیں کوئی بھلائی پہنچتی تو کہتے کہ "ہم اسی کے مستحق تھے" اور جب کوئی تکلیف پہنچتی تو اس کا سبب موسیٰ اور اس کے ساتھیوں کو منحوس قرار دیتے ہوئے بتلاتے ۔ [الأعراف: 131] یعنی یہ سب تکالیف موسی اور اس کے ہمراہ لوگوں کی نحوست کی وجہ سے ہیں، ہمیں جو بھی تکلیف آئی ہے وہ انہی کی وجہ اور انہی کی بدی کی وجہ سے آئی ہے، تو اللہ تعالی نے ان کی فوری طور پر تردید کرتے ہوئے فرمایا: أَلَا إِنَّمَا طَائِرُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ ترجمہ: حالانکہ اللہ کے ہاں نحوست تو ان کی اپنی ہی تھی۔[الأعراف: 131]

اس بارے میں دلائل بالکل واضح ہیں کہ اگر لوگوں کے ایک دوسرے کے ساتھ میل جول سے بیماری پھیلتی ہے تو یہ اللہ کی مشیت سے ہی ہوتا ہے، اور ایسا بھی بہت بار ہوتا ہے کہ اللہ تعالی کے کرم سے میل جول سے بیماری نہیں پھیلتی۔

ANS 02

دودھ ایک اہم لحمی غذا ہے جس میں پائی جانے والی مختلف قسم کی لحمیات میں پنیری مادہ یعنی ’’کے سین‘‘ نامی پروٹین بہت زیادہ مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ یہ نشوونما کے لیے بہت اہم پروٹین ہےیہ اس قدر زود ہضم ہوتی ہے کہ نوزائیدہ بچہ بھی اسے ا?سانی سے ہضم کر لیتا ہے۔ اس لیے ابتدائی چند ماہ تک بچہ دودھ اور دودھ والی غذاو?ں پر ہی پلتا ہے۔ مکمل پروٹین ہونے کی وجہ سے یہ اناجوں کی نامکمل پروٹین کی کمی کو پورا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اسی لیے پراٹھے، روٹی، دلیے، سوئیوں، چاولوں وغیرہ یا اناج کی کسی بھی شکل کے ساتھ دودھ، دہی، لسی، پنیر کا استعمال جسم کو مکمل پروٹین اور عمدہ غذائیت فراہم کرتاہے۔ پنیری مادہ (Casein) کی یہ خاصیت ہوتی ہے کہ دودھ میں کھٹائی شامل کرنے سے یہ گاڑھی اور ٹھوس حالت میں تبدیل ہوکر ’’رسوب‘‘ کی صورت میں نیچے بیٹھ جاتا ہے۔ دودھ سے دہی اور پنیر اسی ’’کے سین‘‘ کے ٹھوس ہونے سے بنتے ہیں۔ دودھ کی لحمیات میں تمام ضروری امینوتراشے موجود ہونے کی وجہ سے یہ بہترین قسم کی اور مکمل پروٹین ہوتی ہے ، جو دودھ کو خشک کرنے پر

بھی ضائع نہیں ہوتی۔ دودھ کی پروٹین میں ٹرئپٹوفین نامی امینو ترشہ انتہائی کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ امینو ایسڈ دماغ کے پیغام رساں خلیات بنانے کے لیے اشد ضروری ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ ذہن کو سکون دینے کے لیے یہ امینو ایسڈ ذہنی اعصاب پر نیند کی کیفیت طاری کرتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں یا جنہیں نیند نہ ا?نے کی شکایت رہتی ہے، کو چاہیے کہ رات کو نیم گرم دودھ کاایک گلاس پی لیں۔ دودھ میں دودھ کی شکر (ملک شوگر)جسے لیکٹوز کہتے ہیں ہوتی ہے۔ یہ دودھ میں ہلکی سی مٹھاس پیدا کرنے کے علاوہ ایک اہم کام یہ کرتی ہے کہ معدے میں جاکر دودھ کو دہی یا ٹھوس حالت میں تبدیل کرنے میں مدد دیتی ہے، جس سے دودھ کچھ عرصے تک معدے میں موجود رہ کر بھوک کو طمانیت پہنچاتا ہے اور فوراً خارج ہو کر پیٹ کو خالی نہیں کردیتا۔

دودھ میں چکنائی بھی پائی جاتی ہے، جو چھوٹے چھوٹے ذرات کی صورت میں زیادہ تر اس کے اندر ہی تحلیل شدہ ہوتی ہے۔ یہ چکنائی اعلیٰ حیثیت کی ہونے کے ساتھ ساتھ زود ہضم ہوتی ہے۔ دودھ کی چکنائی میں وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن بی، وٹامن ''کے'' کے علاوہ کیروٹین کی بھی اچھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے۔ ایسے تمام حیاتین جن کی انسان کو ضرورت ہوتی ہے، زیادہ تر دودھ میں موجود ہوتے ہیں۔ دودھ میں کیلشیم کا بہت بڑا ذخیرہ ہوتا ہے۔ دودھ میں موجود کیلشیم فوری طور پر جزو بدن ہونے کی خاصیت رکھتا ہے اور چونکہ ہڈیوں کی تعمیر، پختگی اور مضبوطی کے لیے کیلشیم درکار ہوتا ہے، اس لیے دودھ کی مسلسل ضرورت انسان کو قبل از ولادت سے لے کر تاحیات ہی رہتی ہے۔ کیلشیم کے علاوہ دودھ میں فاسفورس کی وافر مقدار اور سوڈیم کی بھی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔

بچوں کے بیمار ہونے کی بنیادی اور سب سے بڑی وجہ فی زمانہ ماں کا بچے کو اپنا دودھ نہ پلانا بن رہا ہے۔

بچے کو فیڈر سے پلائے جانے والا اکثر دودھ بچے کے لیے صحت مندی کی بجائے بیماری کا سبب بن رہا ہے۔ دوسری بڑی وجہ ہمارے ہاں صاف و شفاف پانی کا نہ ہونا ہے۔ صاف و شفاف پانی انسانی زندگی کی بنیادی ضرورت ہے، بچوں کے لیے اس کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔گھروں میں بچوں کی مناسب صفائی و ستھرائی کا نہ ہونا بھی بچوں میں بیماریاں بڑھنے کا سبب بن رہا ہے۔

بچے کی بنیادی اور ضروری غذا ماں کا دودھ سمجھا جاتا ہے۔ ماں کادودھ ایک مکمل غذا اور بیماریوں سے حفاظت اور بحالی کا بہترین ذریعہ اور ہتھیار مانا جاتا ہے۔ کیونکہ ایسے تمام تر غذائی اجزاء جن کی انسانی جسم کو ضرورت ہوسکتی ہے ماں کے دودھ میں وافر مقدارمیں پائے جاتے ہیں۔ انسانی بدن کے لیے ماں کے دودھ سے اچھی خوراک کو ئی دوسری ہو ہی نہیں سکتی۔بھینس،گائے اور بکری کے دودھ میں اگرچہ مطلوبہ غذائی اجزاء تو پائے جاتے ہیں لیکن تناسب اور تواز ن کے لحاظ سے ماں کا دودھ ہی بہترین ثا بت ہوتا ہے۔

جو خشک دودھ آپ استعمال کرتے ہیں وہ صحت کے لیے موزوں ہے یا نہیں ؟ یہ ان لوگو ں کے لئے کارآمد ہے جنہیں تازہ دودھ میسرنہیں ۔بہت سے لوگ اسکے منفرد ذائقے کی وجہ سے اسے کھلے دودھ کے مقابلے میں ترجیح دیتے ہیں ۔لیکن اسکے خوشگوار ذائقے کے ساتھ اس کے کچھ نقصانات بھی ہیں۔

خشک دودھ کا استعمال مختلف خوردنی اشیاء میں کیا جاتا ہےجیسے چائے، چاکلیٹس، گلاب جامن اور چم چم جیسی مٹھا ئیا ں وغیرہ۔ اسکے علاوہ شیرخوار بچوں کی غذا میں بھی اس کا استعمال عام ہےتحقیق سے یہ بات سامنے آ ئی ہے کہ کہ خشک دودھ کو غذائیت اور ذائقہ دینے کے لئےاس میں آکسیڈائزڈ کولیسٹرول شامل کیا جاتاہے جو اسکو جلد خراب ہونے سے روکتا ہے جوکہ مضرصحت ہے۔ یہ خون کی شریانو ں کو نقصان پہنچا نے اوردل کی بیماریو ں کا سبب بنتا ہے۔

اس میں کو لیسٹرول اور شکرکی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے اور اگر اسے مناسب طریقے سے محفوظ نہ کیا جائے تو اس میں بیکٹیریا کے داخل ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں . یہ عام مویشیوں سے حاصل دودھ کا مثالی متبادل ہےکیو نکہ اس میں و ہی وٹامن اور معدنیات موجود ہو تے ہیں اورمشروبات میں آسانی سے حل کیا جا سکتا ہےتاہم یہ عا م دودھ کے مقابلے میں مہنگا ہےاور جلد ہضم بھی نہیں ہوتا۔

خشک دودھ خاص درجہ حرارت پر گرم کر کے اس میں موجود نمی کو ختم کر کے حاصل کیا جاتا ہے اس دودھ میں عام دودھ کی طرح غذائی اجزاء اور چکنائی پائی جاتی ہے مگر وٹامن بی ۱۲ اور وٹامن سی اس میں نہیں ہوتے ۔یہ دودھ دل کی شریانوں کے لئے مضر ثابت ہو سکتا ہے ۔ما ہرین کے مطابق یہ دودھ دل کے امراض بھی پیدا کر سکتا ہے ۔

ANS 03

عالمی ادارہ صحت کے اعدادوشمار کے مطابق ہر سال 4 لاکھ افراد زہریلا کھانا کھانے سے ہلاک ہوجاتے ہیں اور کروڑوں متاثرین بیمار ہوکر ہسپتال پہنچتے ہیں۔ خوراک ہماری زندگی کی بنیادی ضرورت ہے لیکن لاعلمی اور بے احتیاطی سے آلودہ خوراک جان لیوا بھی ثابت ہوسکتی ہے۔ نومبر 2018 میں 2 بچے زہریلا کھانا کھانے سے ہلاک ہوگئے۔ ورثاء کے مطابق ان کے بچوں نے کراچی کے ایک مشہور ریستوران سے فاسٹ فوڈ کھایا تھا جو مبینہ طور پر مضر صحت تھا۔ اس افسوسناک واقعے کے چند ماہ بعد کراچی ہی کے ایک مقامی ریستوران سے کھانے کے بعد 5 بچے زہرخورانی کا شکار ہوکر دم توڑ گئے۔ ایسے حادثات کی شرح تشویشناک حد تک بڑھ چکی ہے۔

کھانے پینے کی چیزیں 2 طرح سے آلودہ ہوسکتی ہیں؛ ایک گندگی سے پیدا ہونے والے جراثیم اور دوسرا زہریلے کیمیکل کی ملاوٹ۔ غیر معیاری اجزاء کا استعمال، گندے کچن اور آلودہ برتنوں میں کھانا پکانے اور کیڑے مار زہر کا سپرے کھانا خراب کرنے کی کچھ اہم وجوہات ہیں۔ اس کے علاوہ گندے ہاتھوں سے کھانا بھی زہرخورانی کا سبب بنتا ہے۔ مندرجہ ذیل فوڈ سیفٹی اصول اپنا کر آپ اپنی فیملی کو زہر خورانی، ہیضے اور اسہال جیسے مہلک امراض سے باآسانی محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

* کھانا پکانے کی جگہ کو صاف ستھرا رکھنا حفظان صحت کا پہلا بنیادی اصول ہے۔

- * کچی غذاؤں سے اجتناب کریں۔ خاص طور پر چھوٹے بچوں، حاملہ خواتین اور کمزور مدافعت رکھنے والے افراد کو کچے انڈے، سوشی (کچی مچھلی) اور بغیر ابلا دودھ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

- * گوشت کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر اچھی طرح پکائیں۔ کچا گوشت نہ صرف بدذائقہ ہوتا ہے بلکہ اسے کھا کر آپ بیمار بھی ہوسکتے ہیں۔
- * کھانا پکانے سے پہلے صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھونا نہ بھولیں۔
- * کچے گوشت اور انڈے وغیرہ کو ہاتھ لگانے کے بعد بھی ہاتھ دھونا ضروری ہیں۔ آلودہ ہاتھوں سے پکی ہوئی غذا یا سلاد وغیرہ کو چھونے سے بھی خوراک آلودہ ہوسکتی ہے۔ کچا گوشت دھونے یا انڈہ وغیرہ مکس کرتے وقت ڈسپوزایبل دستانے پہنیں اور استعمال کے بعد انہیں تلف کردیں۔
- * اپنے بچوں کو بھی شروع سے ہاتھ دھونے اور حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنے کی تربیت ضرور دیں۔
- * کچن کاؤنٹر اور برتن دھونے والے سنک کو صاف ستھرا رکھیں۔
- * فوڈ سیفٹی ماہرین فریج کو ہر 3 ماہ بعد دھونے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر فریج سے بدبو آنے لگے تو اس سے پہلے دھونا ضروری ہے ورنہ تیسرے مہینے اسے جراثیم کش ملے پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔
- * دھلے ہوئے برتنوں مچھر، مکھی، چھپکلی اور چوہے وغیرہ سے محفوظ ڈھانپ کر رکھیں
- * پھل اور سبزیوں کو ہمیشہ صاف پانی سے اچھی طرح دھو کر کھائیں
- * گندے کپڑوں سے گیلے برتن خشک کرنے سے وہ پہلے سے بھی زیادہ گندے ہوسکتے ہیں۔ برتن سکھانے کیلئے ڈسپوزایبل ٹشو پیپر استعمال کریں یا تولیے کو باقاعدگی سے دھوتے رہیں

کھانا سٹور کرنے کے صحیح طریقے: بعض اوقات صاف ستھرے کچن میں پکائے گئے معیاری کھانے بھی زہرخورانی کا باعث بن جاتے ہیں کیونکہ بہت سے لوگ کھانا سٹور کرنے کے محفوظ اصولوں سے لاعلم ہیں۔

* بچ جانے والی پکی ہوئی خوراک کو زیادہ سے زیادہ 2 گھنٹوں کے اندر فریج میں رکھنا بہت ضروری ہے۔ فریج میں سٹور کھانے کو 4 دن سے زیادہ ہرگز نہ رکھیں۔

* تیز بو والی اشیاء کو ہوا بند جار میں محفوظ کرکے فریج میں رکھیں تاکہ وہ بدبو سے پاک رہے۔

* کچے گوشت کو فریج میں صرف اس صورت رکھیں جب آپ اسے اگلے 12 گھنٹے کے اندر پکانے کا ارادہ رکھتے ہوں۔ کچا گوشت فریج کے سب سے نچلے خانے میں رکھنا چاہیئے تاکہ رستے ہوئے گوشت سے نیچے پڑا کھانا بھی آلودہ نہ ہوجائے۔

* گوشت کو فریز کرنے سے پہلے اسے چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کرلیں تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ کو صرف اتنا ہی گوشت ڈی فراسٹ (پگھلانا) پڑے جتنا پکانا چاہتے ہیں۔

* فریز کیا ہوا کھانا فریزر سے نکال کر ڈی فراسٹ کرتے ساتھ ہی پکا لینا چاہیئے۔ بعض ماہرین کے خیال میں کھانے کو پگھلانے کے بعد فوراً دوبارہ فریز کیا جاسکتا ہے لیکن احتیاطاً بہتر ہے کہ دوبارہ فریزر میں رکھنے سے اجتناب کریں۔

* فریج میں سٹور کھانے کیلئے بھی یہی اصول اپنائیں؛ ایک بار دوبارہ گرم کرنے کے بعد بچا ہوا کھانا واپس فریج میں ہرگز نہ رکھیں۔ ایسے کھانے کو گرم کرنے کے فوراً بعد کھا لیں اور بچ جانے والا حصہ ضائع کردیں۔

* اگر گرم موسم میں مسلسل 3 گھنٹے یا زائد عرصے کیلئے بجلی چلی جائے تو عام درجہ حرارت پر جلدی خراب ہوجانے والی چیزیں فریج میں بھی محفوظ نہیں رہ سکتیں کیونکہ کوئی بھی ریفریجریٹر بجلی کے بغیر گرمی میں 4 گھنٹے سے زیادہ محفوظ درجہ حرارت برقرار نہیں رکھ سکتا۔ بجلی بند ہونے کی صورت میں فریج کا دروازہ بند رکھیں، بار بار دروازہ کھولنے سے صرف ایک گھنٹے بعد ہی فریج کی ٹھنڈک ختم ہوجائے گی اور خوراک خراب ہونے کا خطرہ بڑھ جائے گا۔

* سکول یا آفس کیلئے لنچ باکس میں جلدی خراب ہونے والی چیزیں پیک کرنے سے گریز کریں۔ عام درجہ حرارت پر رکھے لنچ باکس میں موجود خوراک 3 گھنٹے کے اندر استعمال کی جاسکتی ہے، اس کے بعد جراثیم سے کھانا خراب ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

پیکٹ والی غذا کا محفوظ استعمال: عام طور پر تازہ کھانا پیکٹ میں دستیاب خوراک سے بہتر ہوتا ہے۔ تاہم معیاری برانڈ کا پیک فوڈ بھی اگر صحیح طریقے سے سٹور اور استعمال کیا جائے تو وہ محفوظ ہی تصور کیا جاتا ہے۔

* ہمیشہ قابل اعتماد برانڈز کی مصنوعات خریدیں۔ چند پیسے بچا کر گھٹیا کوالٹی خوراک خریدنا کافی مہنگا ثابت ہوسکتا ہے۔

* کوئی بھی چیز، خاص طور پر فروزن فوڈ کے ڈبے، خریدنے سے پہلے ان پر درج استعمال کی آخری تاریخ (expiry date) ضرور پڑھیں۔ ایسی اشیاء خریدنے سے گریز کریں جن کی انتہائی مدت استعمال بہت کم رہ گئی ہو یا پھر لیبل کے ساتھ چھیڑ چھاڑ کی گئی ہو۔

* ہمیشہ خوراک کے پیکٹ پر دی گئی ہدایات کو بغور پڑھ کر ان پر سختی سے عمل کریں۔ دہی کو ہر وقت فریج میں رکھنا ضروری ہے، دودھ اور مائیونیز جیسی چیزوں کے پیکٹ کو کھولنے کے بعد ریفریجریٹ کریں۔ دودھ کے ڈبے پر درج انتہائی تاریخ صرف اس صورت میں درست ہے جب تک آپ اس ڈبے کو کھول نہ دیں۔ ڈبہ کھولنے کے بعد اسے فوراً فریج میں رکھیں اور اگلے 3 دن میں ہر صورت استعمال کرلیں۔ پیک دہی کو 4 روز کے اندر اور مائیونیز کا کھلا پیکٹ 1 ماہ میں استعمال کرنا ضروری ہے۔

* منجمد غذا جیسے آئس کریم، گوشت اور آدھی پکی ہوئی خوراک کو ہمیشہ فریزر میں رکھیں۔ فروزن فوڈ کے پیکٹ سب سے آخر میں خریدیں تاکہ سفر کے دوران وہ پگھل کر خراب نہ ہوں۔ کبھی بھی فروزن فوڈ کو پارک کی ہوئی

گاڑی میں دیر تک نہ رکھیں۔ دھوپ میں کھڑی گاڑی کا درجہ حرارت 60 ڈگریز تک پہنچ سکتا ہے جو چند منٹوں میں فروزن فوڈ کا پورا پیکٹ پگھلا دے گا جس خوراک آلودہ ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

باہر ریستوران سے کھانا: اپنے گھر میں صفائی سے پکا کھانا سب سے زیادہ محفوظ تصور کیا جاتا ہے۔ بہرحال کبھی مجبوری اور کبھی شوقیہ طور پر باہر کھانا بھی زندگی کا حصہ ہے۔ مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کرتے ہوئے آپ ریستوران میں مضر صحت کھانے سے بچ سکتے ہیں۔

* زیادہ تر ریستوران مہمانوں کو اپنے کچن تک رسائی نہیں دیتے لیکن اگر وہاں صفائی کے معیار کو دیکھا چاہتے ہیں تو ایک بار ان کے ٹوائلٹ دیکھ لیں۔ کیا ان کے بیت الخلاء صاف ستھرے ہیں؟ کیا وہاں ہاتھ دھونے کا مناسب انتظام موجود ہے؟ اگر مہمانوں کے ہاتھ دھونے کیلئے صابن نہیں رکھا گیا تو یہ اس بات کا واضح ثبوت ہے کہ باورچی اور دیگر ملازمین بھی گندے ہاتھوں سے کھانا تیار کرتے ہوں گے۔ کچھ آرڈر کرنے سے پہلے کھانے کی میز پر پڑی چمچ پلیٹوں پر بھی ایک نظر ڈال لیں۔ گندی کراکری رکھنے والے ریستوران کا کھانا بھی غیر معیاری ہوگا۔

* چھری کانٹے کی نوک سے اس بات کا اطمینان کرلیں کہ آپ کی پلیٹ میں موجود گوشت اچھی طرح پکا ہوا ہے۔ اگر گوشت درمیان میں سے کچا ہو تو ویٹر کو بلا کر اسے واپس کچن میں بھیج دیں۔

* کوئی ایسی چیز ہرگز نہ کھائیں جس کا ذائقہ یا بو ناگوار محسوس ہو۔

* ریستوران سے پیک کروایا ہوا کھانا 2 گھنٹے کے اندر استعمال کرلیں، اس سے زیادہ سٹور کرنا ہو تو فریج میں رکھ دیں جسے صرف ایک مرتبہ دوبارہ گرم کیا جاسکتا ہے۔

* سڑک کنارے تھڑوں پر موجود چھوٹے ٹھیلوں سے کھانے پینے سے گریز کریں۔ پکوڑے، سموسے اور مشروبات بیچنے والے اکثر خوانچہ فروش انتہائی غیر معیاری تیل استعمال کرتے ہیں، یہ ہاتھ بھی نہیں دھوتے، گندی پلیٹوں کا استعمال کرتے ہیں اور کھانے کو اچھی طرح ڈھانپ کر بھی نہیں رکھا جاتا جس کی وجہ سے اس میں فضائی آلودگی بھی شامل ہوجاتی ہے۔

* یہ میرا ذاتی تجربہ ہے کہ نیشنل ہائی ویز اور ریلوے سٹیشن پر قائم ریستوران انتہائی غیر معیاری کھانا فراہم کرنے کے حوالے سے کافی بدنام ہیں۔ کوشش کریں کہ بیرون شہر سفر کرتے ہوئے گھر یا شہر کے کسی اچھے ریستوران سے کھانا کھا کر نکلیں تاکہ راستے میں کھانے کی ضرورت پیش نہ آئے۔

کھانے میں زہریلے کیمیکل کی ملاوٹ سے بچاؤ کے اصول: اپریل 2016 میں ضلع لیہ کے 23 افراد زہریلی مٹھائی کھانے سے ہلاک ہوگئے۔ سانحے کی تفتیش کے دوران مٹھائی میں زہریلے کیمیکل کی ملاوٹ کا انکشاف ہوا۔ ان میں صنعتی استعمال کے کیمیکلز، چوہے مار زہر، کیڑے مار سپرے اور صفائی کیلئے استعمال ہونے والے دیگر کیمیائی اجزا شامل ہیں جو انسانی صحت کیلئے انتہائی مہلک ہیں۔ ان اجزاء کی خوراک میں ملاوٹ جان لیوا ثابت ہوسکتی ہے۔

* کبھی بھی کھانے کے قریب مچھر مکھی یا کیڑے مار دوا کا سپرے ہرگز نہ کریں۔

* بہتر ہے کہ کھانے پینے کی تمام چیزوں کو ڈھانپ کر رات سونے سے پہلے کچن میں کیڑے مار سپرے کریں تاکہ صبح تک اس کا اثر زائل ہوجائے۔

* کپڑے دھونے یا صفائی کیلئے استعمال ہونے والا کوئی بھی کیمیائی مواد کھانے پینے کی چیزوں سے دور سٹور کریں۔

* کبھی بھی کوئی زہریلی چیز جیسے دیمک مار محلول، چوہے مار دوا یا مٹی کا تیل وغیرہ کچن کی الماری میں ہرگز نہ رکھیں۔ آپ اسے اندھیرے یا جلد بازی میں غلطی سے خوراک میں ملا سکتے ہیں۔

* خطرناک کیمیکلز کے خالی ڈبے اچھی طرح دھونے کے باوجود خوراک سٹور کرنے کیلئے محفوظ نہیں۔ تیزاب، بلیچ، انجن آئل اور کسی بھی زہر وغیرہ کے خالی کنٹینر اور جیری کین وغیرہ میں کھانے پینے کی چیزیں سٹور کرنا صحت کیلئے مضر ہے۔

ANS 04

زہریلی خوراک کو کھانے سے ہر سال دنیا بھر میں لاکھوں افراد متاثر ہوتے ہیں۔ تقریباً ڈھائی سو کے قریب ایسی بیماریوں کی تشخیص ہوچکی ہے جن کا تعلق زہریلی خوراک کے استعمال سے ہے۔ عام طورپر خوراک کے زہریلا ہونے کی وجہ اس میں جراثیم (بیکٹیریا، وائرس، طفیلیے)کی موجودگی ہے۔ ان میں سے کچھ جراثیم ایسے زہریلے مادّے خارج کرتے ہیں جو کہ بیماری کا سبب بنتے ہیں جبکہ کچھ جراثیم براہِ راست جسم کے خلیوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

پھلوں اور سبزیوں پر جراثیم کش ادویات کا چھڑکاؤانھیں زہریلا بنا سکتا ہے۔ خاص طور پر جب کچی سبزیوں کو دھوکر استعمال نہ کیا جائے۔ اس کے علاوہ اتفاقی طورپرقدرتی زہریلی اشیاء کھالینے سے بھی جسم کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ قدرتی زہریلی اشیاء میں زہریلے مشروم،فوگو مچھلی وغیرہ شامل ہیں۔

وجوہات

عمر یا جسمانی حالت کے اعتبار سے بعض افراد پر زہریلی خوراک زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ ان میں بچے بوڑھے اور حاملہ خواتین کو زیادہ خطرہ ہوسکتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے افراد جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو وہ بھی زہریلی غذا کے استعمال سے بیماری کا شکار ہوسکتے ہیں۔

علامات

زہریلی خوراک کے استعمال کے بعد متلی یا اُبکائی آنا،پیٹ میں شدید درد ہونا اور دست آنا عام علامات ہیں۔اس کے علاوہ کچھ افراد کو تیز بخار بھی ہوسکتا ہے۔ کچھ افراد میں زہریلی خوراک اعصابی نظام کو بھی متاثر کرسکتی ہے۔

زہریلی خوراک کھانے کے کتنی دیر بعد اس کی علامات ظاہر ہوں گی،اس کا تعین خوراک کے ذرائع اور مقدار سے ہوتا ہے۔ عام طورپر علامات خوراک کے استعمال کے چند گھنٹے بعد ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ لیکن بعض اوقات علامات کے ظاہر ہونے میں دودن کا وقت لگ بھی سکتا ہے۔ اسی طرح یہ انسانی صحت پر بھی منحصر ہے کہ جسم زہریلی خوراک کے نتیجے میں کیساردِعمل ظاہر کرے۔ ہر شخص میں ردِعمل دوسرے سے مختلف ہوسکتا ہے۔

علاج

زہریلی خوراک کے استعمال کے نتیجے میں ظاہر ہونے والی علامات کے باعث جسم میں پانی اور نمکیات کی شدید کمی ہوسکتی ہے۔ اس لیے مریض کو وقفے وقفے سے پانی پلانا چاہیے۔ نمکیات کی کمی کوپورا کرنے والی بہت سی ادویات بھی بازار میں موجود ہیں جوکہ معاون ثابت ہوسکتی ہیں۔

مریض کو ہلکی پھلکی غذا کا استعمال کرنا چاہیے۔ دودھ کا استعمال بہترین ہے۔ اس کے علاوہ مخصوص لیبارٹری ٹیسٹ سے بھی معلوم کیا جاسکتا ہے کہ بیماری کی اصل وجہ کیا ہے؟ بعض اوقات زہریلی غذا کے استعمال کے بعد معدے کی صفائی کی ضرورت بھی پیش آسکتی ہے۔

احتیاطی تدابیر

خوراک سے ہونے والی بیماریوں سے بچنے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

*ہمیشہ صفائی کا خیال رکھیں۔اپنے ہاتھوں اور استعمال کے برتنوں کو صاف رکھیں۔

* تازہ سبزیوں کو ہمیشہ صاف پانی سے دھوئیں۔

*خوراک کو ہمیشہ اچھی طرح پکاکر استعمال کریں۔ نیم پکی اشیاء کھانے سے گریز کریں۔

*استعمال سے بچنے والی خوراک کو زیادہ دن تک فریج میں نہ رکھیں۔فریج کا درجۂ حرارت ہمیشہ چار ڈگری اور فریزر کا صفر سے کم رکھیں۔

*بازار سے ڈبے میں بند خوراک خریدتے وقت یہ تسلی کرلیں کہ ڈبا کھلا نہ ہو۔

ANS 05

بچپن سے سنتے آئے ہیں کہ پانی زندگی ہے کیونکہ یہ اس حیاتِ کارواں کا بنیادی جزو ہے۔ انسانی جسم 70فیصد پانی پر مشتمل ہے اور اس میں کمی سے صحت کے حوالے سے کئی مسائل پیدا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔ اس کا اندازہ انسان کو اسی وقت ہوتا ہے جب اسے کافی دیر تک پانی میسر نہ آئے۔ پانی کی کمی کا نتیجہ تھکاوٹ اور الجھن کے ساتھ ساتھ پریشانی کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

اس کی وجہ سے توجہ، مستعدی اور قلیل مدتی یادداشت پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ پانی کی کمی سے بے چینی بڑھ جاتی ہے اور اس کی طلب میں انسان جاں بلب ہونے لگتا ہے۔ شدید پیاس کی حالت میں ایک گلاس پانی مل جانا جسم کے ساتھ روح کو بھی تر کردیتا ہے۔

انسانی صحت کے لیے پانی نہایت ضروری ہے۔ اس کے بہت سے اہم افعال ہیں جیسے کہ جسم سے فضلہ نکالنا، جسم کے درجہ حرارت کو منظم رکھنا اور دماغی افعال میں مدد کرنا وغیرہ۔ ہم روزمرہ درکار پانی کا 20فیصد غذاؤں سے حاصل کرتے ہیں جبکہ باقی مقدار پینے کے پانی اور دیگر مشروبات سے حاصل کی جاتی ہے۔ پانی کی ضرورت اور افعال سے لاعلم لوگوں کو جب اس کے بارے میں آگاہی حاصل ہوتی ہے تو وہ اس نعمت کی قدر کرنے لگتے ہیں۔

جسم کا درجہ حرارت منظم کرنا

جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے کے لیے ہائیڈریٹ رہنا بہت ضروری ہے۔ جسمانی سرگرمی اور گرم ماحول میں پسینہ آنے سے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے ۔ پسینے سے جسم ٹھنڈا رہتا ہے، لیکن اگر اس کے ذریعے ضائع ہونے والا پانی دوبارہ حاصل نہ کیا جائے تو پھرجسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب پانی کی کمی واقع ہوجاتی ہے تو جسم الیکٹرولائٹس اور پلازما کھو دیتا ہے۔ اگر کسی کو معمول سے زیادہ پسینہ آرہاہو تو وہ پانی کی کمی کو پورا کرنے کے لیے فوری پانی پینا یقینی بنائے۔

ٹشوز اور جوڑوں کی حفاظت

پانی کا استعمال آپ کے جوڑوں، ریڑھ کی ہڈی اور ٹشوز کو چکنا اور گداز رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ اس سے آپ کو جسمانی سرگرمی سے لطف اندوز ہونے او رآرتھرائٹس (گٹھیا) سے ہونے والی تکلیف کم کرنے مینبھی مدد ملتی ہے۔ موسم سرما میں اکثر لوگوں کے جوڑوں اور ہڈیوں میں درد بڑھ جاتا ہے،اس کی ایک وجہ جسم میں پانی کی کمی ہوتی ہے۔

فالتو مادوں کا اخراج

انسانی جسم پسینے اور پیشاب کے اخراج اور پیٹ میں ہونے والے افعال یا حرکت کیلئے پانی استعمال کرتا ہے۔ پسینے سے کھوئے ہوئے سیال کو پورا کرنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیشاب کے ذریعے ضائع ہونے والا فالتو مواد گردونکی کارگردگی کے لیے بھی بہت اہم ہے۔ جسم میں مطلوبہ مقدار میں پانی کی موجودگی سے گردوں کو نہ صرف زیادہ مؤثر انداز میں کام کرنے میں مدد ملتی ہے بلکہ گردوں کو پتھری سے محفوظ رکھنے کا کام بھی کرتی ہے۔

عملِ انہضام میں مدد

ماہرین کھانے سے پہلے، دوران میں اور کھانے کے بعد پانی پینےکی تائید کرتے ہیں۔ پانی کے ذریعے غذاؤں کو زیادہ مؤثر طریقے سے ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے ۔

پانی کے دیگر افعال و فوائد

خون میں آکسیجن کی گردش میں بہتری لانے کے ساتھ ساتھ پانی پورے جسم میں مددگار غذائی اجزاء اور آکسیجن لے جاتا ہے۔ ساتھ ہی انہیں جذب کرنے میں بھی مدد کرتاہے۔ پانی بیماری سے لڑنے میں مدد دیتے ہوئے قبض، گردوں کی پتھری، پیشاب کی نالی کے انفیکشن اور ہائی بلڈ پریشر سے بچاتاہے ۔

یہ کھانے سے اہم وٹامنز، معدنیات اور غذائی اجزاء جذب کرنے میں بھی مدد کرتا ہے، جس سے انسان کے صحت مند رہنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ پانی پینے سے توانائی آجاتی ہے۔ ایک تحقیق میں بتایا گیا کہ 500ملی لیٹر پانی پینے سے مرد اور خواتین دونوں میں میٹابولک کی شرح میں 30فیصد اضافہ ہوا ۔ یہ اثرات ایک گھنٹہ تک جاری رہے۔

روزانہ کتنا پانی پینا چاہیے؟

روزانہ کی بنیاد پر جسم کو اپنے افعال درست انداز میں انجام دینے کے لیے پانی کی ایک خاص مقدار درکار ہوتی ہے۔ زیادہ تر لوگ صرف پیاس لگنے کی صورت میں ہی پانی پیتے ہیں، مگر پیاس بھی اسی صورت محسوس ہوتی ہے جب جسم میں پانی کی کمی ہورہی ہو۔ سائنس، انجینئرنگ اور میڈیسن کی تحقیق کے مطابق، پانی کی مقدار (تمام مشروبات اور کھانے پینے سے) جو زیادہ تر لوگوں کی دن بھر کی ضروریات پورا کرتی ہیں وہ ہے آٹھ سے دس گلاس۔ ورزش کرنے والوں یا گرم علاقوں میں رہنے والوں کو جسم میں پانی کی کمی سے بچنے کیلئے اس کی مقدار میں اضافہ کرنا پڑتا ہے۔

جسم کو درکار پانی (ہائیڈریشن) کا اندازہ پیاس لگنے اور پیشاب کے رنگ سے کیا جاسکتا ہے۔ پیاس لگنا اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ آپ کے جسم کو پانی کی مناسب مقدار نہیں مل رہی جبکہ گہرے پیلے رنگ کا پیشاب آنا پانی کی کمی کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ ہلکا یا غیرپیلا پیشاب عام طور پر مناسب ہائیڈریشن کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

پیاس لگے یا نہ لگے انسان کو روزانہ 8 سے 10 گلاس پانی پینے کا معمول بنالینا چاہیے اور کوشش کرنی چاہیے کہ دن کے اوقات میں زیادہ پانی پئیں اور رات میں صرف ضرورت کے تحت ہی پانی پیا جائے کیونکہ رات کو زیادہ پانی پینے سے رات کو بھی گردے کام کرتے رہتے ہیں۔