

کورس: صحت اور غذائیت	کوڈ: 485
سطح: بی اے	مشق نمبر: 1

سوال۔ مندرجہ ذیل میں درست کا انتخاب کریں۔ ہر جز کا ایک نمبر ہے۔

- 1- اگر کوئی شخص ایک گھنٹہ تیز پیدل چلتا ہے تو اسے فی گھنٹہ کیلوریز کی ضرورت ہوگی؟
465 / 565 / 666
- 2- جسم میں غدود روقیہ کا عمل ٹھیک نہ ہوتے تو اس سے خارج ہونے والی رطوبت میں کیا فرق پڑتا ہے؟
کی ہو جاتی ہے / زیادہ دتی ہو جاتی ہے / خطرناک حد تک زیادہ دتی ہو جاتی ہے۔
- 3- خون کے پختے میں کون سا معدنیات نمک مددگار ثابت ہوتا ہے؟
فلوئڈ / میکینیشم / کیلشیم
- 4- پکانے کے لیے حسب بنیاد کائی جائیں تو ان کو
بڑے بڑے ٹکڑوں میں کاٹیں / اچھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں / ہارک بارک ٹکڑوں میں کاٹیں
- 5- پیدائش کے بعد چھوٹے بچوں کا کتنے سال تک پرہیزگاری کرنا چاہئے؟
ایک / تین / پانچ
- 6- سوگرام مال سوڑا اور ربڑی کی کچڑی میں کھریا کتنے گرام چھانسی ہوتی ہے؟
11.0 / 22.0 / 33.0
- 7- پریشر گر کھانا پکانے سے غذائی اجزاء کتنے ضائع ہوتے ہیں؟
کم / زیادہ / بالکل نہیں
- 8- کھانے میں اگر میٹھا سوڈا ڈالا جائے تو کون سے غذائی جزو ضائع ہوں گے؟
کاربو ہائیڈریٹس / پروٹین / حیاتین ب
- 9- گھروں میں چھڑائی شدہ چاولوں کا رنگ کیسا ہوتا ہے؟
سفید / زرد سے بھورا / پیلا
- 10- بی اےچ (PH) سے کسی بھی ماحول کی تیزابیت یا اساسی کیفیت کا اندازہ ہوتا ہے۔
ظاہری / اندرونی / اساسی

سوال۔ مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصر لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1- غدود روقیہ عمل تحول پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے؟

جواب:- کھانا کھانے کا مقصد جسم کو وہ ایندھن مہیا کرنا ہے۔ جس سے انسانی مشین چلتی رہے یا دوسرے لفظوں میں اسے کہتے ہیں۔ کہ جسم جب تک زندہ ہے یا ایک توانائی چلنے والی مشین ہے ایک زندہ آدمی کے لئے اپنی حرکت قلب جاری رکھنے، اپنی شیریا نوں میں خون دوڑانے اور عمل تنفس کو جاری رکھنے کے لئے ہر وقت قوت کی ایک خاص مقدار اٹلنی ہے۔ ان تین عوامل کے جاری رہنے سے خون سانس کے ذریعے آکسیجن حاصل کرتا ہے اور یہ آکسیجن، ہضم شدہ غذا کے ساتھ مل کر درے کیسیاوی تبدیلیوں سے گزرتی ہے۔ کیسیاوی تبدیلیوں کے اس مجموعے کو عمل تحول کہتے ہیں۔ عمل ہر وقت جاری رہتا ہے۔ اور اس سے جسم توانائی حاصل ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے اس کے پھلے جسم کو کام کرنے کے لئے توانائی کی اس باقاعدگی کو جاری رکھنے کے لئے توانائی یا تو روزمرہ کی خوراک سے حاصل کردہ اضافی جمع شدہ شکر کی مرکب گلیکوجن سے آتی ہے۔ اور اس دونوں کی عدم موجودگی یا کمی کی صورت میں جسم میں ذخیرہ شدہ توانائی (جو چربی کی شکل میں ہوتی ہے) حاصل ہوتی ہے۔ ان عوامل کو جاری رکھنے کے لئے جسم اپنے وزن کے چالیس فیصد حصے کو کام میں لاسکتا ہے۔ مگر وزن میں مزید کمی اس سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔ ورنہ جسم غذا نہ ملنے کی وجہ سے لاغر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

0344-5515779, 03005371884, 051-2285833, 2285733

2- تین ماہ سے لے کر پانچ سال کی عمر تک کے بچے کو مد نظر رکھتے ہوئے تحریر کریں۔ کلاس سے پورے کتنے حراروں اور لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے؟

جواب:- بچوں میں لحمیات اور حراروں کی ضرورت اس اعتبار سے زیادہ ہوتی ہے کہ بچپن میں نشوونما تیزی سے ہوتی ہے۔ اور بانٹوں کی ٹوٹ پھوٹ کا کام بھی تیزی سے ہوتا ہے۔ اس لئے بڑوں کی نسبت ان کی ضروریات 2 سے 3 گنا زیادہ ہوتی ہے۔ ہمارے ملک میں عمر کے اعتبار سے جسمانی ساخت یعنی قد اور وزن دوسرے ممالک کے افراد کی نسبت قدرے مختلف ہیں۔

عمر گروگرام	جسمانی وزن (کلوگرام)	توانائی (حرارے) (گرام)	لحمیات
3-0	5.5	660	11
5-4	6.8	782	12-24
8-6	8.0	915	20
9-11	9.5	1000	24
1-0	8.2	1200	24

28	1300	10.4	2-0
30	1350	12.4	3-0
35	1300	14.4	4-0
26	1580	17	6-5

3- عھوس غذا کی تیاری میں کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟

جواب:- ہم جو بھی خواہاں کھاتے ہیں اس میں سے کس قدر غذا اسیت ہمارے جسم کے خلیوں میں پہنچتی ہے۔ اس بات کا تعلق کس حد تک کھانے کی تیاری کے طریقے سے بھی ہے۔ پکانے سے بعض اوقات تیار کیے ہوئے پکانے سے یا جس پانی سے کھانا پکایا گیا ہے اسے نکال چھیننے سے ہم اہم غذائی اجزاء سے محروم ہو جاتے ہیں۔ سبزیاں پکاتے وقت مندرجہ ذیل اہم باتوں کو یاد رکھنا چاہئے۔

- 1- سبزیاں صرف اسی وقت کاٹے اور چھیل کر پکانی چاہئیں جس وقت انہیں پکانا ہو۔
- 2- سبزیوں کو پانی سے دھونا چاہئے۔ لیکن انہیں پانی میں بھگوئے نہیں رکھنا چاہئے۔
- 3- سبزیوں کے بڑے بڑے ٹکڑے کاٹے جائیں۔ کیونکہ بڑے ٹکڑوں کی صورت میں کم مقدار میں غذائی اجزاء ضائع ہوتے ہیں۔
- 4- سبزیوں کو کانسٹے اور چھیلنے کے بعد پانی میں نہ دھویا جائے۔
- 5- پکاتے وقت سبزیوں میں صرف اس قدر پانی ڈالیں جو ان کے گھٹنے کے لئے کافی ہو۔
- 6- سبزیوں میں تھوڑا پانی ڈالنا چاہئے۔ تاکہ فالتو پانی بندیا میں سے چھیننے کی ضرورت نہ پڑے۔
- 7- سبزیوں کو ہمیشہ پہلے سے ابلتے ہوئے پانی میں ڈالنا چاہئے۔
- 8- سبزیاں صرف اتنی دیر کے لئے پکائیں جس سے وہ نرم ہو جائیں۔
- 9- کھانا کبھی تیز آگ پر نہ پکائیں۔
- 10- پکاتے وقت بندیا کو ڈھانپ کر رکھیں تاکہ سبزیوں کی رنگت خراب نہ ہو۔
- 11- سبزیاں اسی وقت استعمال کریں جب یہ گرم گرم ہوں۔
- 12- اگر سبزیوں کا تیار ہونا اس وقت ڈالیں جب سبزیوں کا تیار ہونا چاہئے۔

0344-5515779, 03005371884

4- غذا کو محدود مدت کے لئے محفوظ کرنے کے نقصانات مختصراً لکھیں؟

جواب:- غذا کو عام آدمی تک پہنچانا اور اس سلسلے کو جاری رکھنا خاصا مشکل کام ہو گیا ہے۔ اس لئے غذا کو تیار کرنے اور محفوظ کرنے کے وقت سے طریقے اختیار رکھے جاتے ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں جہاں ذرائع نقل و حمل اور زبردستی کی سہولتیں عام ہیں۔ وہاں یہ کام اتنا مشکل بھی نہیں۔

نئے طریقے اپنانے سے آؤں کو غذا کا بہتر طریقے سے پہنچ رہی ہے۔ لیکن اس خوراک کو ذخیرہ کرنا اور محفوظ کرنے میں کچھ نہ کچھ غذائی اجزاء کا نقصان ہو جاتا ہے۔ خوراک کو زیادہ دیر رکھنے کے لئے کچھ ایسے عمل کرنے پڑتے ہیں جس سے خوراک محفوظ رکھی جاسکے۔

نقصانات:

غذا کو محدود مدت کے لئے اور محفوظ کرنے میں ہونے والے غذائی نقصانات کی چند ایک مثالیں یہ ہیں۔

- 1- آٹے سے بھوسی اس لئے نکالی جاتی ہے کہ زیادہ بھوسی والا آٹا زیادہ عمر رسیدگی کے لئے ذخیرہ نہیں کیا جاسکتا۔ کیونکہ اس میں قیل ہوتا ہے اور یہ تیل خراب ہونے سے آٹے کے مزے میں بھی فرق آنے لگتا ہے۔
- 2- پھلوں اور سبزیوں کو چھیلنا اور تراشنا ہونا ہے اور بعد کے عمل بلا ٹینک اور سٹریلائزیشن سے ان کی غذائیت میں کمی آ جاتی ہے سب سے زیادہ جھانسی متاثر ہوتے ہیں۔
- 3- دودھ کا پوڈر بنانے سے اس کی غذائیت میں فرق آ جاتا ہے جھڑک کر خشک کرنے میں بمقابلہ رولر سے خشک کرنے کے کم نقصان ہوتا ہے۔
- 4- مشروبات بنانے میں سلفائیٹ ڈالنے سے وہ امن بنی مخلوط بڑی حد تک ضائع ہو جاتے ہیں۔

5- چاولوں کو محفوظ کرنے کے دوران جیتن کا ضیاع کس حد تک ہوتا ہے؟ مختصراً تحریر کریں۔

جواب:- بعض اوقات ہم اناج کو دانستہ طور پر بعض خوبیوں کی بناء پر دیر تک رکھتے ہیں۔ اس کی ایک مثال چاول ہے۔ چاول اگر اچھی طرح سٹور کیا ہوا ہے تو وہ پکانے پر اپنی جسامت سے چار گنا زیادہ پھول سکتا ہے۔ غیر محفوظ شدہ چاول عام طور پر دو گنا سے زیادہ نہیں پھولتا۔ محفوظ شدہ چاول زیادہ زود ہضم اور کھانے میں لذیذ ہوتا ہے اس کی وجہ سے چاول کے نئے سٹہ میں بعض کیمیائی تبدیلیاں ہیں۔ لیکن لذت کے ساتھ کچھ غذائیت کا ضیاع بھی ہوتا ہے۔ جو مختلف اقسام کے چاولوں میں مختلف ہوتا ہے۔ سفید چاول میں عام طور پر تھامین کا نقصان زیادہ ہوتا ہے۔ جیسا کہ مندرجہ ذیل گوشوارے سے ظاہر کرے۔

تھامین	رائیو فلوریوین	نیا سین
دھان 19.8%	6.3%	4.1%
تھامین	رائیو فلوریوین	نیا سین
بھورے چاول 25.4%	4.2%	4.1%
سفید چاول 29.4%	5.4%	3.8%

(حصہ ج)

سوال: مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تحصیل سے لکھیں۔ ہر سوال کے کوس نمبر ہیں۔

1- وزن عمر کا کافی غذائیت اور جنس عمل تحول پر کیسا اثر ادا ہوتے ہیں۔

جواب:- بنیادی عمل تحول کی شرح جسم کے وزن پر منحصر ہوتا ہے۔ پس ایک موٹے آدمی میں یہ شرح نسبتاً ایک دہے سے کم ہو جائے گی۔ یوں اگر زیادہ وزن رکھنے والے کو ایک عرصہ تک کافی غذا مہیا نہ کی جائے تو اس کے جسم میں موجود جینی وغیرہ اس کام کے لئے استعمال ہوتی شروع ہو جاتی ہے۔ اور پھر آہستہ آہستہ اس کی غذائی ضروریات بھی کم ہو جائیں گی۔ اور آخر کار جسم میں بنیادی عمل تحول کے لئے توانائی کی ضروریات بھی کم ہو جائیں گی۔

تجربات سے ثابت ہوا کہ جب لوگوں کو جبری طور پر ایک عرصے کے لئے بھوکا رکھا گیا تو یہ شرح 60% کم ہوگی۔ مگر اس سے زیادہ کمی دوسری بیماریوں اور موت کے باعث بھی بنی۔ یہ ایک بہت پیچیدہ عمل ہے۔ اور اسے قدرت کا عطیہ سمجھنا چاہئے کہ جسم اپنے کیمیائی عملوں کے لئے توانائی کی میسر مقدار کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال سکتا ہے۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے۔ کہ پرانے زمانے کے لوگ کس طرح اپنے آپ کو میسر خوراک پر بسر اوقات کرنے کے قابل بنا لیتے ہیں۔

کھانا کھانے کا بنیادی مقصد جسم کو زندہ رکھنا ہے۔ جس سے اس کی مشین چلتی رہے یا دوسرے لفظوں میں کہاں جاسکتا ہے کہ جسم جب تک زندہ رہے۔ ایک توانائی سے چلنے والی مشین ہے۔ ایک زندہ آدمی کے لئے اپنی حرکت قلب جاری رکھنے، اپنی شریانوں میں کون دوزانے اور عمل شخص کو جاری رکھنے کے لئے بروقت قوت کی ایک خاص مقدار ملتی ہے۔ ان تین عوامل کے

جاری رہنے سے خون کے ذریعے آکسیجن حاصل کرتا ہے۔ اور آکسیجن ہضم شدہ (Digested) غذا کے ساتھ مل کر پے در پے کئی کیمیائی تبدیلیوں سے گزرتی ہے۔ کیمیائی تبدیلیوں کے اس مجموعے کو عمل تحول کہتے ہیں۔ یہ عمل بروقت جاری رہتا ہے۔ اور اس سے جسم کو وہ توانائی حاصل ہوتی ہے جس کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے اپنے مخصوص کام سرانجام دے سکتے ہیں۔ عمل تحول کی اس باقاعدگی کو جاری رکھنے کے لئے توانائی یا تو روزمرہ کی خوراک سے فوری طور پر مہیا ہوتی ہے۔ یا پھر ہضم شدہ خوراک سے حاصل کردہ اضافی جمع (Stored) شکر کی مرکب گلائیکوجن سے آتی ہے۔ اور ان دونوں کی عدم موجودگی یا کمی کی صورت میں جسم میں ذخیرہ شدہ توانائی (جو جینی کی شکل میں ہوتی ہے) سے حاصل ہوتی ہے۔ تجربات نے یہ بات واضح کر دی ہے۔ کہ ان عوامل کو جاری رکھنے کے لئے جسم اپنے وزن کے 40 فیصد حصے کو کام میں لاسکتا ہے۔ مگر وزن میں مزید کمی اس سے زیادہ نہیں ہوتی چاہئے۔ ورنہ جسم غذا کی وجہ سے لاغر ہو جاتا ہے۔

تجربات سے یہ نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے۔ کہ ایک عام اوسط وزن 70 کلوگرام اور اوسط قدر 185 سینٹی میٹر رکھنے والے شخص میں عمل تحول کے لئے توانائی 293 کلوچول یعنی 70 کیلریز فی گھنٹہ یا 1680 کیلریز یومیہ درکار ہوتی ہے۔

بنیادی عمل تحول پر عمر کا اثر:- بنیادی عمل تحول کا اگر بچوں، نوجوانوں اور بڑے سافرا کے لئے توانائی کی ضرورت کی شرح کا مقابلہ کیا جائے تو یہ شرح بچوں اور بڑے ہتھے ہوئے نوجوانوں میں بانٹوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ ایک سال کی عمر میں یہ ضرورت سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ اور تین سال کی عمر تک پہنچنے پہنچنے پہ شرح 80 کلوگرام والے 183 سینٹی میٹر قد کے آدمی کی شرح کے برابر ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ 30 سال کی عمر کے بعد جنس کا بھی اثر واضح کیا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر 80 کلوگرام وزن اور 183 سینٹی میٹر قد کے آدمی میں بنیادی عمل تحول کے لئے یومیہ توانائی کی ضرورت 100 کلوگرام چول فی گرام وزن تصور کر لی جائے تو ایک سے 20 سال کی عمر تک ان کی ضروریات میں درج ذیل تبدیلی واضح ہو جاتی ہے۔

نا کافی مہیا متاسب غذائیت کا اثر:- بنیادی عمل تحول کی شرح جسم کے وزن پر منحصر ہوتا ہے۔ پس ایک موٹے آدمی میں یہ شرح نسبتاً ایک دہے سے کم ہو جائے گی۔ یوں اگر زیادہ وزن رکھنے والے کو ایک عرصہ تک کافی غذا مہیا نہ کی جائے تو اس کے جسم میں موجود جینی وغیرہ اس کام کے لئے استعمال ہوتی شروع ہو جاتی ہے۔ اور پھر آہستہ آہستہ اس کی غذائی ضروریات بھی کم ہو

جائیں گی۔ اور آخر کار جسم میں بنیادی عمل تحول کے لئے توانائی کی ضروریات بھی کم ہو جائیں گی۔ تجربات سے ثابت ہوا کہ جب لوگوں کو جبری طور پر ایک لمبے عرصے کے لئے بھوکا رکھا گیا تو یہ شرح 60 فی صد کم ہو گئی مگر اس سے زیادہ کی دوسری بیماریوں کا باعث بھی بنی۔ یہ ایک بہت پیچیدہ عمل ہے۔ اور اسے قدرت کا عطیہ سمجھنا چاہئے کہ جسم اپنے کیہاوی عمل کے لئے توانائی کی میسر مقدار کے مطابق اپنے آپ کو ڈھال سکتا ہے۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ پرانے زمانے کے لوگ کس طرح اپنے آپ کو میسر خودا ک پر بسا اوقات کرنے کے قابل بنا لیتے ہیں۔

جنس کے لحاظ سے عمل تحول کا اثر: عورت کو ادبی اصلاح میں صنفِ مذکر کہا گیا ہے۔ یہ محض شاعری نہیں بلکہ یہ امر حقیقت ہے کہ عورت وہ مشقت طلب کام نہیں کر سکتی جو مرد کر سکتے ہیں۔ اگر کبھی لے تو اس رفتار اور آسانی کے ساتھ نہیں کر سکتی جیسے مرد کر سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ فطری طور پر عورت میں بنیادی عمل تحول کی شرح کم ہوتی ہے عورت کو تین سال کی عمر ہی سے مردوں کے مقابلے میں بنیادی عمل تحول کے لئے درکار توانائی کی کم ضرورت ہوتی ہے۔ اور دوسرے عام طور پر بلحاظ عمر ایک ہی عمر میں عورتوں کا وزن مردوں کے مقابلے میں کم ہوتا ہے۔ لہذا وزن کے لحاظ سے بھی عورتوں میں بنیادی عمل تحول کے لئے درکار توانائی کم ہوگی اور چونکہ یہ توانائی کل توانائی کی ضروریات کے 85 فیصد کے برابر ہوتی ہے۔ لہذا عورتوں کی کل توانائی کی ضروریات بھی مردوں کے مقابلے میں سہا کم ہو جائیں گی۔ لہذا اس میں کام کے لئے درکار توانائی اور عورتوں کی دیگر فطری ضروریات مثلاً بچوں کی پیدائش اور دودھ پلانا وغیرہ شامل کی جائیں تو صورت حال مختلف ہو جاتی ہے۔

نشاط ایجوکیشن

2- اپنے ارد گرد کے کام اور پیشوں کو نظر رکھتے ہوئے یہ تحریر کریں کہ ان کوئی گھنٹہ کتنے حراموں کی ضرورت ہوگی؟ نیز یہ بھی تحریر کریں کہ کام کی نوعیت موسم اور نقد و درقہ کا عمل کیسے عمل تحول پر کیسا اثر ادا کرتا ہے؟

نشاط ایجوکیشن

0344-5515779, 03005371884,

051-2285833, 2285733

جواب:-	درکار توانائی گھنٹہ	درمانے دے دے کام
آسان کام	33	138
بیٹھنا	63	138
لکھنا	84	167-209
کھڑے رہنا	84	247
ٹائپنگ	16-40	247
کپڑے سینا	67-167	180-376
کپڑے پہننا	33	180-376
کپڑے تبدیل کرنا	40-50	180-376
ڈرائیونگ	59	180-376
برتن دھونا	59	180-376
جلد سازی	48-90	180-376
جوتے بنانا	82-115	343-481
فرش صاف کرنا	84-110	351-460
جھاڑ پونچھ کرنا	110	460
کپڑے دھونا	124-214	518-894
پیدل چلنا	130-240	523-1003
سفیدی یا تلمعی کرنا	145-16	606-669
پالش	174	727
سائیکل چلانا	180-600	752-2508
تیراکی یا تیرنا	200-700	836-2926

نشاط ایجوکیشن

بہت زیادہ مشقت والے کام

کوئلے کی کان میں کام	1338	320
پتھر توڑنا	1379	330
کڑی کاٹنا	1756	420
تیز چلنا	2362	565
بھاگنا	3344-4184	600-1000
سیڑھیاں چڑھنا	4184	1000

کام کے اعتبار سے عمل تحول پر اثر:۔ ہماری روزانہ انفرادی ضروریات کا ایک بڑا حصہ ہمیں روزمرہ کے کاموں کے لئے درکار ہوتا ہے۔ اسے پیشہ وارانہ ضروریات بھی کہا جاتا ہے۔ ہم جب بھی کوئی کام کرتے ہیں تو اس کے لئے ہمارے جسم کے پٹھے حرکت میں آتے ہیں اور اسی کی وجہ سے ہمارے اعضاء حرکت کرتے ہیں۔ مختلف اعضاء کو حرکت میں لانے کے لئے توانائی درکار ہوتی ہے۔ کام جتنا زیادہ جسمانی مشقت طلب ہوگا اس کے لئے اتنی ہی زیادہ توانائی درکار ہوگی۔

انفرادی لحاظ سے اس میں کچھ کمی بیشی ہو سکتی ہے۔ کیونکہ ایک تو کام کرنے والے لوگوں کے وزن مختلف ہوں گے اور دوسرے ان کی اہلیت مختلف ہوگی۔ ان کی مثال یوں ہے کہ ایک چلتی ہوئی گاڑی میں سوار ہونے کے لئے ایک ہلکے ہلکے کھلاڑی قسم کے نوجوان کو بہت کم توانائی درکار ہوتی ہے۔ نسبتاً ایک بھاری بھر کم شخص کے جو کہ چند قدم بھی بھاگ نہیں سکتا۔ بر حال یہ گوشوارہ اور وسط آدمی کے لئے تھک گیا ہے اور اسے بخوبی کام میں لایا جاسکتا ہے۔ نیز اس گوشوارے میں کاموں کو ہلکے درمیانے درجے اور بھاری مشقت طلب کاموں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ایک درمیانے درجے کے کام کرنے والے فرد میں حاصل کی ہوئی توانائی میں سے آدھی اس دوران خرچ ہوتی ہے۔ جب وہ آرام کر رہا ہوتا ہے اور توانائی کام کاج کرنے کے دوران خرچ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پٹھوں کو توانائی اس کے لئے بھی درکار ہے تاکہ وہ انسانی جسامت کو درست رکھ سکیں۔

موسم کا عمل تحول پر اثر:۔ عمر جنس اور کام کے ساتھ انسانی جسم کے عمل تحول پر موسم کا اثر بھی کافی حد تک ہوتا ہے۔ موسم سرما میں ہماری خواہش ہوتی ہے کہ گوشت اور پورے وغیرہ زیادہ کھائیں۔ چونکہ سردیوں میں جسم میں موجود توانائی زیادہ خرچ ہوتی ہے۔ اس لئے زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے برعکس گرمیوں میں زیادہ توانائی خرچ نہیں ہوتی۔ لیکن جسم سے عمل تخییر کی وجہ سے پانی کا اخراج ہوتا ہے۔ اس لئے پیاس زیادہ لگتی ہے اور مشروبات وغیرہ کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔

غدد در قیہ کا عمل 0344-5515779, 03005371884

جسم میں اگر غدد در قیہ کا عمل ٹھیک نہ ہو تو اس سے خارج ہونے والی رطوبت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں میں بنیادی طور پر عمل تحول کے لئے توانائی کی شرح عموماً کم ہوتی ہے۔ اور یوں ان کی حرکات و سکنات اور سوچنے سمجھنے کی طاقت میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے بچے ذہنی طور پر زیادہ صحت مند نہیں رہتے۔

اسی طرح جب غدد در قیہ کا عمل ضرورت سے زیادہ تیز ہو جاتا ہے تو اسے خارج ہونے والی رطوبت کی مقدار بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں توانائی کی شرح میں 20 فیصد ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ زیادہ حساس ہوتے ہیں اور ان کی جسمانی اور ذہنی حرکات میں پھرتی اور تیزی آ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں ان کے جسم کی صحت شدہ توانائی جلد ختم ہو جاتی ہے۔ اور وہ دہلے دہلے رہ جاتے ہیں۔ غدد در قیہ کی مناسب کارکردگی کے لئے ایوڈین کی مناسب مقدار خوراک میں ضروری ہے۔

3- بوجھل سے دودھ پلانے کے لئے کن احتیاطوں پر عمل کرنا ضروری ہے۔ نئے بچے کو اوپر کا دودھ پلانا متصورہ ہو تو کون سا دودھ اور کس طرح پلانا چاہئے۔
جواب:- بوجھل سے دودھ پلانے کی چند احتیاطیں:-

- 1- دودھ کے لئے استعمال ہونے والے برتن اور اشیاء کو بالائے حد ضروری ہے۔ کیونکہ گندمی بوتلوں، پیلوں، باٹھوں اور پانی سے دودھ میں جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔
- 2- دودھ میں عموماً مظلومہ مقدار میں زیادہ پانی ڈال دیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے یہ بچے کی نشوونما کے لئے کافی نہیں ہوتا۔
- 3- پاکستان جیسے گرم آب و ہوا والے ملک میں اکثر دودھ جلدی استعمال کیا جائے تو خراب ہو جاتا ہے۔
- 4- ماں کے دودھ کے علاوہ باقی کسی میں دودھ بیماریوں کے ختم کرنے والے اجزاء شامل نہیں ہوتے۔

اور دودھ:-

یہ دودھ کی بہت مہنگی قسم ہے اگر اس دودھ کی مقدار پینانے کے برابر نہ ڈالی جائے تو بچہ غذا کی کمی کا شکار ہو سکتا ہے۔ اس کے بنانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دوسرے کے اوپر لکھی ہوئی

ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔ اور ہمیشہ ایلا ہوا پانی استعمال کریں۔

کس طرح پلانا چاہئے:۔ بچے کے دودھ کی مقدار کا تعین کرنے کے لئے ایک سادہ اصول ہے کہ اڑھائی اونس دودھ بچے کے وزن کے ہر پونڈ پر اور ساڑھے پانچ کے وزن کے ہر کلوگرام پر یہ ایک اوسط درجے کی قسمیر ہے۔ یہ بچے کی ضروریات کے تحت بڑھائی جاسکتی ہے۔ مگر کم نہیں ہونی چاہئے۔ مثال کے طور پر ایک بچے کا وزن سات پونڈ ہے تو اسے اندازاً اٹھارہ اونس دودھ چوبیس گھنٹوں میں درکار ہوگا۔ جسے دو یا تین گھنٹوں کے وقفے سے دیا جاسکتا ہے۔ یہ مقدار بچے کی عمر کے ساتھ بتدریج بڑھنی چاہئے۔

4۔ گھر پر پلانے پر چھوٹے بچے کے لئے خوراک تیار کرنے اور اجیرت لکھیں نیز چھوٹے بچے خوراک کھلانے کے اصول بھی لکھیں۔

جواب:۔ 4 سے 6 ماہ کی عمر تک بچے کی تمام غذائی ضروریات کے لئے ماں کا دودھ ہی کافی ہوتا ہے۔ لیکن 4 سے 6 ماہ کی عمر کے بچے کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے ماں کے دودھ کے علاوہ بھی خوراک ہونی ہے۔ اس عمر میں بچے کی ابتدائی خوراک بھی شروع کی جاتی ہے۔ اور یہ سلسلہ دو تین سال تک جاری رہتا ہے۔ ایک بچہ جو دو سال تک ماں کے دودھ سے مستفید ہو اس کو بھی 4 سے 6 ماہ کی عمر میں ابتدائی خوراک کھانی جائے۔ اور دودھ کے علاوہ اضافی خوراک نہ دی جائے تو وہ غذائی کمی کا شکار ہو جاتا ہے۔

بچے کے لئے ابتدائی خوراک کی تیاری۔

شروع میں جب بچے کو دودھ کے ساتھ نرم غذائیں دی جاتی ہیں تو ان کو عموماً دست لگ جاتے ہیں۔ کیونکہ بعض اوقات بچے ان نرم غذائوں کو جو ان کے لئے سخت ہوتی ہیں۔ ہضم نہیں کر پاتے۔ یا ان کی زیادہ مقدار ان کو کھلا دی جاتی ہے۔ یا ممکن ہے کہ باہمی خوراک کھلانے کا نتیجہ ہو۔ بچے کی خوراک تیار کرتے وقت ذیل میں دی گئی باتوں کی احتیاط لازم ہے۔ تسلسل:۔ ابتدا میں بچوں کو دی جانے والی خوراک کو تیار کرتے وقت خاصا نرم کرنا چاہئے تاکہ وہ بچے کے لئے نرم اور ہضم ہو جائے۔ بڑوں کو غذا کو بھی بچوں کو ابتدائی خوراک بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے بڑوں کو اچھی طرح پیش کر کے آہستہ آہستہ میں اچھی طرح ملایا جائے۔

ٹھوس غذا:۔ بچوں کو ٹھوس غذا اس خیال سے دینا کہ ان میں پروٹین اور کیلوریز زیادہ ہیں۔ غلط ہے کیونکہ زیادہ ٹھوس غذا استعمال سے بھی بچوں کو اسہال ہو سکتا ہے۔ مثلاً چاول بھاری غذا ہے۔ اس میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ بچے کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے۔ اور وہ ایک وقت میں زیادہ چاول نہیں کھا سکتا جس سے اس کی غذا ایسے چاری ہو سکتے۔ تھوڑے چاول کھانے سے اس کا پیٹ بھر جاتا ہے۔ اور ضرورت کے مطابق اس کو خوراک نہیں ملتی اس لئے بچے کو ایسی خوراک کھلانی چاہئے جو ہضم ہو سکے۔

بچے کو غذا کھلانے کے اصول:۔ نو ذائیدہ بچوں کو اضافی خوراک دینے کے سلسلے میں حسب ذیل رہنما اصول اپنانے چاہیں۔

1۔ بچوں کو ٹھوس غذا چار ماہ کی عمر سے شروع کرنی چاہئے۔

2۔ بچوں کو کم سے کم تیار کیا جائے۔ ابتدائی خوراک کے طور پر بچوں کے لئے مومٹی کی تھیر بہتر چیز ہے۔

3۔ ابتدائی خوراک میں ایلا ہوا آلو تینجی میں ملا کر اور کیلے کو مسل کر دودھ میں حل کر کے کھلانا زیادہ مفید ہے۔

4۔ ابتدائی خوراک مرحلہ وار بڑھانی چاہئے۔

5۔ چھ ماہ کی عمر میں بچوں کو چھوٹی بنا کر کھلانی چاہئے۔

6۔ چھوٹے بچے کو دن میں چار پانچ مرتبہ خوراک دینی چاہئے۔

7۔ ایک سال کی عمر کے بچوں کو نرم غذائیں مریچوں کے بغیر کھلانی چاہئیں۔

8۔ دو سال کی عمر تک بچوں کی خوراک کے آدھے حصے کے برابر کھانا کھا سکتا ہے۔

9۔ اضافی خوراک کے ساتھ تین تین گھنٹوں کے عرصے میں دودھ پلانے سے روکنا چاہئے۔

10۔ بچوں کو نشوونما کا انحصار اچھی اور مناسب خوراک پر ہوتا ہے۔

والدین کو چاہئے بچوں کا باقاعدگی سے وزن کرتے رہیں۔ اگر وزن نہ بڑھ رہا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ بچوں کو مناسب غذا نہیں مل رہی ہے۔ ایسی صورت میں بچوں کی اضافی خوراک میں غذائیت سے بھرپور اشیاء کا استعمال بڑھا دینا چاہئے۔

5۔ دلپے کی اجیرت لکھیں نیز جو اور گندم کے دلپے کے بارے میں مفصل لکھیں۔

جواب:۔ دلپے کی اجیرت۔

گندم کا دلپہ غذائیت کے اعتبار سے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ سوگرام دلپے میں 6.8 فیصد چکنائی اور 9.3 فیصد لحمیات اور 381 حرارے موجود ہوتے ہیں۔ بہت سے دوسرے

حیاتین کے ساتھ ساتھ تھلایا مین 0.25 ملی گرام، رائیفلوین 0.48 ملی گرام اور نیا سین 5 ملی گرام ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر حضرات عموماً پیا مارا فرد کو دلیہ کھانے کی ترغیب دیتے ہیں۔ وہ اس لئے یہ غذا نیت زود ختم اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس کے بنیادی اجزا میں گندم کا دلیہ، دودھ گھی، چینی اور پانی وغیرہ شامل ہیں۔ یہ غذا بچوں کے لئے بازا میں بکنے والی ٹھوس غذاؤں سے کسی طور بھی کم نہیں ہوتی ہے۔ اور عموماً بچے اس کو نہایت شوق اور پسند سے کھاتے ہیں۔

جو کا دلیہ

اشیاء	گمریلو پیمانہ	دسی وزن	اعشاری وزن
1- جو کا دلیہ	ایک تھائی کپ	پون چھٹا تک	45 گرام
2- دودھ	دو کپ	ایک پاؤ	250 ملی لیٹر
3- چینی	تین کھانے والے چمچے	آدھی چھٹا تک	30 گرام
4- گھی	ایک چمچ کھانے والا	ایک تولہ	10 گرام

پکانے کا طریقہ:-

- i- دلیے کو گھی میں بھون کر سرخی مائل کر لیں۔
- ii- بھنے ہوئے دلیے میں دودھ ڈال کر اس کو پکنے دیں۔
- iii- جب دلیہ ذرا گاڑھا ہو تو اس میں چینی ڈال دیں۔
- iv- جب دلیہ پوری طرح گل جائے تو اسے چولہے سے اتا رلیں۔
- v- ٹھنڈا ہونے پر بچے کو کھلائیں۔

غذائیت:- جو کے دلیے میں بھی گندم کے دلیے کے لگ بھگ غذائیت ہوتی ہے۔ اور اگر جو کا دلیہ دی گئی بدلیات اور ایشیا کی بتائی گئی مقدار کے مطابق تیار کیا جائے تو سو گرام تیار دلیے میں 6.1 فیصد پھنٹائی، 7.7 فیصد لجمیات، 376 حرارے کیلشیم، 306 ملی گرام، فاسفورس 348 ملی گرام، جب کہ تھلایا مین، رائیفلوین اور نیا سین مل کر 28-0.45 اور 4 ملی گرام کے قریب موجود ہوتے ہیں۔

اشیاء	گمریلو پیمانہ	دسی وزن	اعشاری وزن
1- گندم کا دلیہ	دو چمچ کھانے والے	دو تولے	15 گرام
2- دودھ	ایک پیمانہ	آدھا پاؤ	20 ملی گرام
3- چینی	دو چمچ کھانے والے	دو تولے	20 ملی گرام
4- گھی	ایک چمچ کھانے والا	ایک تولہ	10 گرام
5- پانی	دو کپ	ایک پاؤ	250 ملی لیٹر
6- نمک	آدھی چھوٹی چمچی	حسب ذائقہ	2 گرام

پکانے کا طریقہ:-

- i- دلیے کو گھی میں ڈال کر بھون لیں اور سرخی مائل باوا کی کر لیں۔
- ii- پانی کو دلیے میں ڈال کر باوا میں اور اس میں دلیہ اور نمک ڈال دیں۔
- iii- چند رہ سے میں منٹ تک پکائیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو اتا رلیں۔
- iv- دودھ کو دلیے میں ابال لیں۔
- v- دلیے پر دودھ اور چینی ڈال دیں۔
- vi- دلیہ تیار ہونے پر بچوں کو کھلائیں۔

غذائیت:- گندم کا دلیہ غذائیت کے اعتبار سے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ سو گرام دلیے میں 6.8 فیصد پھنٹائی، 9.36 فیصد لجمیات اور 381 حرارے موجود ہوتے ہیں۔ بہت سے دوسرے حیاتین کے ساتھ ساتھ تھلایا مین 0.25 ملی گرام، رائیفلوین 0.48 ملی گرام اور نیا سین 5 ملی گرام ہوتے ہیں۔ کیلشیم کے مقدار 311 ملی گرام، فاسفورس کی 355 ملی گرام جب کہ آئرن 2 ملی گرام کے لگ بھگ ہوتا ہے۔

6- چاولوں کی چھڑائی سے غذائیت پر کیا اثر مرتب ہوتے ہیں؟ مفصل لکھیں۔

جواب: چاولوں کی چھڑائی سے غذائیت پر اثرات:-

چاولوں کی چھڑائی میں بھی گیہوں کی طرح تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ گوہ پاکستان میں گیہوں کے مقابلے میں کم پکایا جاتا ہے۔ لیکن دنیا کے بہت سے علاقے ایسے ہیں جہاں چاول کی غذائیت وہاں کے لوگوں کے لئے بڑی اہمیت رکھتی ہے۔

گھروں میں چھڑائی شدہ چاول Processed Rice کا رنگ زرد سے بھورا ہوتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ وہاں کا چھلکا بھڑنے کے بعد Aleurone کی تہہ والا حصہ رہ جاتا ہے۔ جس میں حیاتین، معدنیات اور لحمیات کافی مقدار میں رہتے ہیں۔ لیکن لموں میں چاول کی بھری سطح اتا کر سفید بنا لیا جاتا ہے۔ (اس عمل کو پولشنگ Polishing کہتے ہیں) اس کے ساتھ ہی غذائیت کی بڑی مقدار میں ضائع ہو جاتی ہے۔

پرواہیلنگ:۔ کا طریقہ برصغیر اور پاکستان میں صدیوں سے رائج ہے اس زمانے میں لوگوں کو ظم غذائیت کے بارے میں کچھ زیادہ واقفیت نہ تھی اس کا فائدہ یہ تھا کہ دھان کو سٹے وقت اس کا چھلکا آسانی سے علیحدہ ہو جاتا ہے۔ چاول دھان سے زیادہ زخمی اور اس کو جلدی کیڑا لگتا تھا۔ اس طریقے میں پہلے دھان کو کچھ دیر پانی میں رکھا جاتا ہے۔ تاکہ پانی اس میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔ پھر اس کو کچھ دیر آبی پانی میں ابالا جاتا ہے۔ بڑے پیمانے پر یہ کام دباؤ کے تحت بھاپ Stream under pressure سے گزار کر کیا جاتا ہے۔ جس کو ڈی سکلنگ Dehusing کہتے ہیں۔

پرواہیلنگ کے ذریعے لحمیات، حیاتین اور معدنیات جو چاول کی سطح پر سکیموم Scutellum کہتے ہیں۔ سب چکے رہتے ہیں۔ دانے کے اندر کی طرف چلے جاتے ہیں۔ اور اس طرح جب چاول کو پالش کیا جاتا ہے۔ تو وہ ضائع نہیں ہوتے پاتے۔
ذیل میں بھورے چاول، سفید چاول اور پرواہیلنگ کی غذائیت کا فرق واضح کیا گیا ہے۔

غذائی	فی صد مقدار	بھورے چاول	سفید چاول	پرواہیل چاول
لحمیات	فیصد	7.5	6.7	7.4
معدنیات شکل خاک (Ash)	فیصد	1.2	0.5	0.7
تھامین	ملی گرام Mg/100	0.34	0.07	0.44
رائبوفیلون		0.05	0.03	
نیوٹین		4.7	1.6	3.5

0344-5515779, 03005371884

پاکستان کے صوبہ پنجاب میں سفید چاول Polished Rice کو زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ جس میں بھورے چاول کے مقابلے میں زیادہ غذائیت نہیں ہوتی۔ دوسرے جب اس کو پانی میں ابالا جاتا ہے۔ اور ابالے ہوئے پانی کو بھینک دیا جاتا ہے تو وہی کسی غذا سے بھی ختم ہو جاتی ہے۔ جس حال قائل ذکر کیا ہے۔ کہ چاول گیہوں کے مقابلے میں کم کھایا جاتا ہے۔ اور اس لئے ہم اپنی غذا کے مضراثرات سے محفوظ رہتے ہیں۔

051-2285833, 2285733

- 1- سفید چاول کا رنگ اور ذائقہ نسبت بھورے یا پرواہیلنگ کے زیادہ پسندیدہ ہے۔
 - 2- سفید چاول انٹور کرنے سے مزے میں خراب نہیں ہوتا۔ کیونکہ گرم علیحدہ ہونے سے تیل بہت کم رہ جاتا ہے۔ جس میں بسا نہ Rancid پیدا ہونے سے مزہ خراب ہونے لگتا ہے۔
- اس لئے چاول کو انٹور Enrich کرنے کا مسئلہ بڑی اہمیت کا اختیار رکھتا ہے۔

7- غذا کو تیار کرنے اور پکانے کے فوائد مفصل لکھیں۔

جواب: اناج اور نشا ستارہ غذا لکھیں:-

جب یہ غذائی اشیاء جس میں آلو، شفتالو، اروی وغیرہ شامل ہیں تو پانی اور حرارت سے دیراثران کا اندر نشا ستارہ پھول جاتا ہے۔ غلوں کی دیواریں ٹوٹ چھوٹ جاتی ہیں۔ اور دانے نرم پڑ جاتے ہیں۔ اس عمل کو ہم جیلٹنا ئیزیشن کہتے ہیں۔ علاوہ لذیذ ہونے کے جیلٹنا ئز ڈنٹا ستارہ آسانی سے ہضم بھی ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ایک عمل اور بھی ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے روٹی یا ذیل روٹی کی سطح قدرے بھوری ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ ایک کیمیائی تبدیلی ہے۔ جس کو ہم عمل میلا رڈ کہتے ہیں۔

عمل میلا رڈ کے دوران امینوٹرسوں کے مٹاپ کے بعد ایک مرکب بنتا ہے۔ جو بھورا رنگ دیتا ہے۔ گیہوں میں ایک امینوٹرس شلائٹامیس ہوتا ہے۔ جس میں دو امینوٹروپ ہوتے ہیں۔ ایک امینو

گروپ دومرے امینوگروپ کے ساتھ پیپٹائیز کی زنجیر میں شامل ہوتا ہے۔ مگر دوسرا امینوگروپ جسے ہم آزاد اسپالان امینوگروپ کہتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس گروپ سے مل کر ایک اضافی مرکب بناتا ہے۔ پھر کچھ اضافی مرکبات آپس میں مل کر بھورے رنگ بناتے ہیں۔ جن کی ایک خاص خوشبو اور ذائقہ ہے۔ ایک اور عمل جو کاربوہائیڈریٹس یا شکر کے ضمن میں قابل ذکر ہے۔ وہ کیراملائزیشن کہلاتا ہے۔ جب چینی کو گرم کیا جاتا ہے تو وہ پہلے بھوری اور پھر بتدریج کافی ہو جاتی ہے۔ شکر کو اس حد تک گرم کرنا کہ وہ بھوری ہو جائے کریمالائزیشن کہلاتا ہے۔ کیرامل کا ایک خاص خوشبو اور ذائقہ ہوتا ہے۔ کیرامل بہت سی غذائی اشیاء مثلاً مٹھائی سرکہ وغیرہ کو رنگدار بنانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔

گوشت: گوشت کو پکانے سے اس کے ریٹینز کم پڑ جاتے ہیں۔ اور اس کی لحمیات بستہ ہو جاتی ہے۔ اور بستہ لحمیات پکانے پر چیکین میں تبدیلی ہو جاتی ہے۔ گوشت کو بھونے یا تلنے وقت اس کی سطح پر بھورے رنگ کی تہہ جم جاتی ہے۔ اور ایک خاص قسم کی اشہبہ رنگیز خوشبو پیدا ہوتی ہے۔ یہ خوشبو گندھک کے مرکبات جو گندھک کے امینون تڑشوں میں تھائیونین اور ٹھین کی ٹوٹ پھوٹ سے پیدا ہوتے ہیں۔ گوشت کے نکلیات اور طیران پذیر مرکبات کے سطح پر مجتمع ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔

سبزیاں: سبزیاں خصوصاً سبزیوں جیسے آلو، اروی، شلغم وغیرہ میں کچھ ایسی قسم کی کیمیائی و طبعی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ مگر اصل چیز انکا گلنا ہوتا ہے۔ ہرے پتوں والی سبزیوں کو پکاتے وقت ہمیں خاص احتیاط کرنی چاہئے۔ جیسا کہ معدنیات کے علاوہ اس میں لحمیات بھی داخل مقدار میں ہوتی ہے۔ اس لئے بھورے ہونے کے عمل سے ان کی بر لحمیات کی غذائیت میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔

دالیں: دالوں کو ہمیشہ پکا کر ہی کھلایا جاتا ہے۔ غالباً انسان نے صدیوں سے لیگو موز کو بغیر پکائے کھانے سے پیٹ کے درد اور مختلف قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے کہ لیگو موز میں مختلف قسم کی غیر غذائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ جو پکانے پر بے اثر ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دالیں ذرا کچی رہ جائیں تو اکثر پیٹ میں درد ہو جاتا ہے۔

عام طور پر حیوانی لحمیات مثلاً گوشت وغیرہ حرارت کے کارثر سے اپنی چھتہ نہ کچھ غذائیت کھو دیتی ہے۔ لیکن دالوں کے ساتھ معاملہ برعکس ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کئی اجزاء بے اثر ہو جاتے ہیں۔ اور اس وجہ سے لحمیات کی غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

0344-5515779, 03005371884,

051-2285833, 2285733

نشاط ایجوکیشن