

## اشیائے خوردنی کی خریداری

رقم کے عوض کسی بھی چیز کا حصول ”خریداری کا عمل“ کہلاتا ہے۔ خریداری کے عمل کا انحصار ”ضرورت“ اور ”اقتصادی“ یا مالی استطاعت پر ہوتا ہے۔ لیکن اچھی خریداری ہی دراصل انسان کی عقل کی دلیل ہوتی ہے۔ عقلمندی سے کی گئی خوراک کی خریداری اچھی صحت، ذہنی سکون اور روپے پیسے کی بچت کی ضامن ہوتی ہے۔ خوراک کی خریداری کے لیے اگر مندرجہ ذیل اقدامات کو ذہن نشین رکھا جائے تو زندگی کے بہت سے بنیادی مسائل حل ہو سکتے ہیں۔

- 1- خوراک کی خریداری کے لیے سب سے اہم ترین بات ”غذائیت کے بارے میں علم کا ہونا ہے کہ صحت و تندرستی کے لیے کون سے غذائی اجزاء نہایت ضروری ہیں تاکہ رقم کا استعمال ان غذاؤں کے انتخاب کی طرف رہے جو بنیادی غذائیت فراہم کرتی ہیں۔
- 2- یہ علم ہونا ضروری ہے کہ کون سے غذائی اجزاء کن کن غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔ اس سے مہنگی غذاؤں کی بجائے سستی نعم البدل چیزیں خریدنے میں سہولت رہتی ہے۔ جو تندرستی اور بچت دونوں کی ضمانت ہوتی ہے۔
- 3- اگر کسی پھل یا سبزی کی قیمت صرف سائز چھوٹا ہونے کی وجہ سے کم ہو تو اسے خریدنے سے کم قیمت میں عمدہ غذائیت حاصل کی جا سکتی ہے جو دانشمندی کی علامت ہے کیونکہ اکثر سبزیوں اور پھلوں کو خصوصاً سائز کے لحاظ سے چھانٹ کر الگ الگ کر دیا جاتا ہے۔ اور ان کی قیمتوں میں یہ واضح فرق اخراجات پر اثر انداز ہوتا ہے۔ لیکن اس سے غذائیت قطعاً متاثر نہیں ہوتی۔
- 4- مختلف غذاؤں کی قیمتوں کا مختلف مارکیٹوں اور منڈیوں میں علم ہونا ضروری ہے تاکہ جب زیادہ مقدار میں خریدنا درکار ہو تو وہیں سے انھیں خریدا جائے۔ ویسے بھی منڈیوں اور چھوٹے بازاروں میں عام غذاؤں اور خاص طور پر تازہ پھلوں اور سبزیوں کی قیمتوں میں دگنیا یا بعض اوقات اس سے بھی زیادہ فرق ہوتا ہے۔ سردیوں کے موسم میں تو اکثر سبزیاں اور پھل ہفتہ یا دس روز کے لیے بھی اگر اکٹھے خریدے جائیں تو خراب نہیں ہوتے مگر قیمتوں میں حیرت انگیز کمی بچت میں واضح اثرات مرتب کرتی ہے۔
- 5- تازہ سبزیاں اور پھل جو دن میں کافی مہنگے جکتے ہیں شام ڈھلنے کے ساتھ ساتھ ان کی قیمتوں میں بہت فرق پڑ جاتا ہے۔ ریڑھیوں پر جو سب دن میں تیس روپے سے چالیس روپے کلو جکتے ہیں۔ شام کو وہی سب پچیس سے تیس روپے کلو ملنے لگتے ہیں۔ صبح تیس روپے درجن بکنے والے کیونو شام کو بیس روپے درجن تک بکنے لگتے ہیں۔
- 6- کھانے پینے کی جو چیز بھی خریدی جائے اس کا صاف ستھرا اور تازہ ہونا نہایت ضروری ہے۔ جس کے لیے اچھی چیزوں کی پہچان نہایت ضروری ہے۔
- 7- پیکٹوں اور ڈبوں میں بند غذاؤں پر تاریخ لکھی ہوتی ہے جسے پڑھ کر خریدنا نہایت ضروری ہے۔ تاکہ اگر غذا مقررہ تاریخ سے پہلے خراب ہو جائے تو دکاندار کو دکھا کر اسے واپس کیا جاسکے۔ کیونکہ اس کی ذمہ داری کمپنی والوں پر ہوتی ہے۔

8- اگر تازہ سبزیاں اور پھل زیادہ روز کے لیے خریدنے ہوں تو انہیں قدرے کچی حالت میں خریدنا چاہیے۔ تاکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ بھی استعمال کے لیے پک کر تیار ہوتے جائیں۔

### مختلف غذاؤں کی خریداری کے اصول

خریداری خوراک کی ہو یا کسی اور چیز کی۔ اگر خریدار اچھی پہچان کا مالک ہو تو کم رقم میں بھی عمدہ اور تازہ چیز خریدی جاسکتی ہے۔ اگر خوراک کی پہچان خود نہ ہو تو لازماً دکاندار یا کسی دوسرے پر بھروسہ کرنا پڑتا ہے۔ اور دکاندار کی کوشش ہمیشہ یہی ہوتی ہے کہ پہلے باسی اور پرانی چیز فروخت کرے۔ تاکہ اگر کچھ مال بیچ بھی جائے تو وہ تازہ مال میں سے ہو۔ یوں بھی دکاندار گاہک کی شکل اور نظریں دیکھ کر پہچان جاتے ہیں کہ گاہک کو چیز کے بارے میں کتنی پرکھ ہے اور بھولے بھالے لوگوں کو پانی سے بھرے، تیل سے چکائے پھل، کھجوریں اور سبزیاں وغیرہ فروخت کر کے دو گنے دام کماتے ہیں۔ خود پہچان رکھنے والا شخص دکاندار کے دھوکے میں آنے سے بچ جاتا ہے اور صرف اپنی نگہبندی سے سستے یا مناسب داموں اچھی چیز خرید کر وقت اور رقم دونوں کی کفایت کرنے میں کامیاب رہتا ہے۔

پرانی، باسی اور گلی سڑی خوراک نہ صرف روپے پیسے کے زیاں کا باعث ہوتی ہے۔ بلکہ ان میں غذائیت ضائع ہونے اور صحت کے لیے ضرر رساں جراثیم پیدا ہونے سے کئی بیماریاں پیدا ہونے کا اندیشہ بھی ہوتا ہے۔ چنانچہ خوراک والی اشیاء کی صحیح پہچان کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

### پھل اور سبزیاں

پھل اور سبزیاں خواہ رس دار ہوں، گودے دار یا پتے دار (مثلاً ساگ، پالک وغیرہ) ان سب کی عمدہ کوالٹی کی پہچان یہ ہے کہ

- 1- یہ تازہ ہوں۔
- 2- دیکھنے میں اپنی مخصوص وضع کو نہایت خوبصورتی سے قائم رکھے ہوئے ہوں۔
- 3- چھلکے یا جلد میں ایک تازگی اور قدرتی چمک موجود ہو۔
- 4- چھلکے پتلے ہوں اور ان کی سطح ملائم ہو۔ موٹے موٹے اور ناموار قسم کے چھلکے پھل یا سبزی کا خشک یا کم رس دار ہونا ظاہر کرتے ہیں۔
- 5- ان کی رنگت میں قدرتی حسن موجود ہو۔
- 6- چھلکے داغ دھبوں سے پاک ہوں۔ بعض داغ صرف سطحی ہوتے ہیں جو نم دار کیڑا لگانے سے یا ہاتھ کے ملنے سے ہی صاف ہو جاتے ہیں۔ ایسے دھبے پھلوں اور سبزیوں کی خاصیت یا کوالٹی پر اثر انداز نہیں ہوتے۔ لیکن چند داغ ایسے ہوتے ہیں جو چھلکا اتارنے سے بھی رفع نہیں ہوتے۔ مثلاً ایک ہی جگہ پر پڑے رہنے یا دبنے سے گلنے کا داغ یا پانی رس جانے سے چھلکے میں گلنے کا داغ (گلنے کے داغ کی جگہ نرم ہوتی ہے) یا کالا باریک یا موٹا داغ وغیرہ۔ ایسے دھبے صرف چھلکوں یا بیرونی سطح تک ہی محدود نہیں ہوتے بلکہ یہ پھل اور سبزی کو اندر تک متاثر کرتے ہیں جن سے پھل یا تو اندر تک گل جاتا ہے یا پھر اندر کیڑا لگا ہوتا ہے اور یہ اندر سے خراب نکلتا ہے۔ ایسے پھل یا سبزی کو سستی قیمت پر بھی خریدنے کی غلطی نہیں کرنی چاہیے۔
- 7- پتے دار سبزیاں مثلاً ساگ اور پالک وغیرہ تازہ، خستہ اور دلکش ہرے رنگ میں صاف ستھرے ہوں۔ پتے اور ڈنٹھل توڑنے پر نرمی سے مڑنے کی بجائے کڑک کی آواز کے ساتھ فوراً ٹوٹ جائیں اور رس دار سے محسوس ہوتے ہوں۔ نرم یا مر جھائے ہوئے،

بے چمک اور مسلے یا کچلے ہوئے پتے اور ڈنٹھل سبزی کے پرانا ہونے کا ثبوت ہوتے ہیں۔

8-

رس دار سبزیاں اور پھل ساز میں خواہ چھوٹے ہوں یا بڑے لیکن اگر وزن میں ہلکے ہوں تو اس سے یہ مراد ہے کہ ان میں رس کم ہے اور اندر سے یہ خشک ہیں۔ اس لیے سبزی یا پھل کا وزن دار ہونا ہی اچھی کوالٹی اور تازگی کی علامت ہے۔

9-

باسی اور پرانی سبزی اور پھل کے چھلکوں اور پتوں میں ڈھیلا پن، نرمی اور جھری پیدا ہونے لگتی ہے۔ رنگت میں چمک، خوبصورتی اور تازگی نہیں رہتی، بلکہ بچھا بچھا اور بے چمک سا ہو جاتا ہے۔ کئی جگہ سیاہی مائل (گلنے کے) دھبے سے پڑنے لگتے ہیں اور سبزی یا پھل مرجھا کر سکڑ جاتا ہے۔

اکثر دکاندار سبزیوں اور پھلوں کا تروتازہ تاثر قائم رکھنے کے لیے ان پر دو قافو قفا پانی چھڑکتے رہتے ہیں۔ جو کچھ دیر تو اثر دکھاتا ہے لیکن اس کے بعد زیادہ پانی لگ جانے کی صورت میں ان میں گلنے کی وجہ سے دھبے پڑنے لگتے ہیں اور رنگت میں سیاہی سی پیدا ہونے لگتی ہے۔ پانی لگاتے رہنے سے سبزیوں اور پھلوں کے اندر بھی پانی رستا اور جذب ہوتا رہتا ہے جس سے ان کا وزن بڑھ جاتا ہے۔

اسی طرح کئی غذاؤں کے چھلکوں میں چمک برقرار رکھنے کے لیے اکثر دکاندار ان پر تیل لگا کر چمک لیتے ہیں جس سے اچھا بھلا انسان دھوکا کھا جاتا ہے۔ تیل کا استعمال کھجوروں کو چمکانے میں بہت عام ہے۔ اس کے علاوہ امرود، سیب اور کیوٹو وغیرہ پر بھی تیل لگے کپڑے سے صفائی کی جاتی ہے۔ جو ان میں چمک پیدا کرتا ہے۔

### اناج مثلاً چاول، دالیں، سو جی، آٹا وغیرہ

ثابت یا اودھ دے اناج مثلاً چاول، دالیں اور پنے وغیرہ دیکھنے میں بالکل صاف ستھرے، مٹی اور جالوں سے پاک ہونے چاہئیں۔ ان میں نمی موجود نہیں ہونی چاہیے اور نہ ہی بہت زیادہ پرانے ہونے چاہئیں کہ ان میں اصلی خوشبو بھی باقی نہ رہے۔ ہتھیلی پر چند دانے رکھنے سے ان کے وزنی یا کھوکھلے ہونے کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ جن دانوں میں سوئڈی یا کیڑا لگا ہو۔ ان کے اندر باریک سا سوراخ بھی دکھائی دیتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب دانہ زیادہ ہی کھوکھلا ہو گیا ہو۔ اس کے علاوہ اناج کے دانوں میں سوئڈی اور پھپھوندی بھی لگ جاتی ہے۔ جو صاف دکھائی دیتی ہے۔ ایسا اناج خریدنے سے بہتر یہی ہے کہ نہ خرید جائے۔ آٹے، سو جی، میدے وغیرہ میں بھی باریک سی سوئڈی اور سُسر سی پڑ جاتی ہے اور ان میں اگر جالا لگا ہو تو یہ بھی ان کے خراب ہونے کی علامت ہے۔ جسے خریدنے سے پہلے ضرور دیکھ لینا چاہیے۔

### گوشت

گوشت خواہ بکرے، گائے، مرغی یا مچھلی کا ہو۔ اسے خریدتے وقت دو باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ایک تو یہ کہ گوشت بالکل تازہ ہو اور دوسرے یہ چھوٹی عمر کے جانور کا ہو۔ کیونکہ جانور جس قدر عمر رسیدہ ہو۔ اس کا گوشت اسی قدر پختہ اور گلنے میں سخت ہوتا ہے۔

1-

تازہ گوشت کی پہچان یہ ہے کہ یہ صاف ستھرا اور خوشبودار ہوتا ہے۔ اس کا رنگ گلابی مائل سرخ ہوتا ہے۔ سیاہی مائل یا سلیٹی مائل سرخ رنگ پرانے یا بڑے جانور کے گوشت کی نشانی ہے۔

- 2- گوشت کے ریشے نرم، کھڑے کھڑے مگر مضبوطی سے ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں تروتازہ اور رس دار سا لگتا ہے اور اپنی شکل برقرار رکھتا ہے۔
- 3- سب سے بڑی نشانی یہ ہے کہ تازہ اور صحت مند جانور کے گوشت پر شہبہ صحت والوں کی مہر بھی لگی ہوتی ہے۔
- 4- گوشت کا نرم، ڈھیلا، ریشوں کا علیحدہ علیحدہ ہونا اور رنگت کا سیاہی مائل ہونا پرانے گوشت کی علامت ہے۔ باسی گوشت میں ناخوشگوار سی بو بھی پیدا ہونے لگتی ہے۔

## انڈے

انڈے کے صحیح ہونے کی پہچان یہ ہے کہ:

یہ وزنی ہوتا ہے۔ وزنی انڈے کو پانی میں رکھا جائے تو پینڈے کے ساتھ لگ جاتا ہے اگر انڈا پانی کی سطح پر تیرنے لگے تو خراب ہوتا ہے۔ انڈے کو ہلانے سے اندر کچھ ہلتا محسوس ہو تو یہ انڈا خراب ہونے کی علامت ہے۔

انڈے کے صحیح ہونے پر شک گزرے تو اسے روشنی کی طرف کر کے دیکھنے سے اگر اندر کچھ حصے میں روشنی چمکتی سی محسوس ہو تو انڈا خراب ہے۔ انڈوں کے اوپر قدرتی طور پر ایک مومی اور لیس داری جھلی چڑھی ہوتی ہے۔ جس سے اس کے جھکے میں چمک ہوتی ہے۔ اگر انڈا صاف کرنے کی خاطر اسے دھویا جائے تو اس سے یہ خول سا اتر جاتا ہے۔ مسام ننگے ہو جاتے ہیں اور ان کے ذریعے ہوا داخل ہو کر انڈے کو خراب کر دیتی ہے۔

## دودھ

اچھے اور تازہ دودھ کی پہچان یہ ہے کہ اس کی اچھی سی خوشبو ہوتی ہے۔ گاڑھا گاڑھا سا ہوتا ہے اور سطح پر چمکنائی کے قطرے سے تیرتے دکھائی دیتے ہیں۔ اگر دودھ کی دھار باریک ہو یا اس کی رنگت اور خوشبو دودھ کی مخصوص خوشبو سے مختلف ہو تو اس میں لازمی طور پر پانی اور کسی دوسری چیز کی ملاوٹ موجود ہوتی ہے۔ کیونکہ باسی دودھ کی خوشبو بدل جاتی ہے۔

## متفرق اشیائے خوردنی

### چینی

چینی صاف ستھری اور سفید ہونی چاہیے نیز نمی سے پاک ہونی چاہیے۔ چونکہ چینی چقدر سے بھی بنتی ہے اور گنے کی شکر سے بھی اس لیے چمک کر لینی چاہیے۔ کیونکہ چقدر کی چینی میں مٹھاس کم ہوتی ہے۔ ویسے بھی بعض اوقات اگر چینی میں ہم رنگ پاؤڈر کی ملاوٹ موجود ہو تو بھی چینی کا ذائقہ کم بیٹھا ہوتا ہے۔

### مصالے

اگر مصالحے کھلے خریدے جائیں تو وہ بھی پھپھوندی سے پاک ہونے چاہئیں۔ صاف ستھرے اور مٹی کنکر سے مبرا ہونے چاہئیں۔ ہر مصالحے کی اپنی مخصوص خوشبو ہوتی ہے جو جس قدر زیادہ موجود ہوگی مصالحہ اتنا ہی اچھا ہوگا۔

## چائے کی پتی

اگر کھلی پتی خریدنا مقصود ہو تو پتی میں اچھی مخصوص چائے کی خوشبو، کھلتی ہوئی نسواری سی رنگت کا ہونا ضروری ہے۔ پتی خشک اور صاف ستھری، نمی، مٹی اور جالے سے پاک ہونی چاہیے۔

## ڈبہ بند یا پیکٹ بند اشیا

آج کل نمک مرچ سے لے کر بڑی سے بڑی چیز ڈبوں اور پیکٹوں میں بند ملتی ہے۔ ایسی اشیا مثلاً دودھ، دہی، کریم اور مکھن یا پنیر وغیرہ یا پھر پھلوں اور سبزیوں کے جوس کے پیکٹوں پر ان کے معیاد کی تاریخ درج ہوتی ہے۔ جس کا پڑھ لینا نہایت ضروری ہے تاکہ چیز اگر مقررہ مدت سے پہلے خراب نکلے تو دکاندار کو واپس لوٹائی جاسکے۔

## سوالات

- 1- خوراک کی خریداری کرتے وقت کن کن اصولوں کو پیش نظر رکھنا ضروری ہے؟
- 2- خریداری کرتے وقت مندرجہ ذیل اشیا کے خوردنی کی پہچان پر نوٹ لکھیں۔
  - (i) پھل اور سبزیاں
  - (ii) اناج اور مصالحے
  - (iii) گوشت، دودھ اور انڈے
- 3- کالم (الف) کے ہر اندراج کا تعلق کالم (ب) کے کس اندراج سے ہے۔ درست جواب کو کالم (ج) میں تحریر کریں۔

نمبر شمار	کالم (الف)	کالم (ب)	کالم (ج)
1	خوراک کی خریداری کے لیے سب سے اہم بات	یہ صاف ستھرا اور خوشبودار ہوتا ہے	
2	مختلف غذاؤں کی قیمتوں کا علم ہونا چاہیے۔	غذائیت کے بارے میں علم کا ہونا ہے	
3	تازہ گوشت کی پہچان یہ ہے کہ	مختلف مارکیٹوں اور منڈیوں میں	
4	تازہ انڈا	وزنی ہوتا ہے۔	