موضوع-4

پکی ہوئی غذا کے ضیاع کو کم کرنا Reducing wastage of cooked food

مقاصد Objectives

غذا کے ضیاع کو کم کرنے کو سمجھنا

پس منظر Background

اس بات کا عام طور پر مشاہدہ کیا جاتا ہے کہ غذا کو بہت سے گھروں، ہوٹلوں، ریسٹورنٹس، پارٹیوں وغیرہ میں ضائع کیا جاتا ہے۔ غذا کی تیاری اور سپلائی کے دوران مناسب طریقوں کو استعمال کر کے غذا کو ضائع ہونے کو کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ بات اہم ہے کہ ہم میں سے ہر ایک ہر موقع پر غذا کے ضیاع کو روکنے کی کوشش کرنا ہے۔

طریقہ کار Methodology

1۔ اپنی سہولت کے مطابق تجربے کے لیے کسی جگہ کا انتخاب کیجیے۔ یہ آپ کا مکان ہی ہوسکتا ہے۔ کوئی تقریب یا دعوت وغیرہ کا موقع ہوسکتا ہے۔ اگر آپ اس تجربے کو اپنے ہی گھر میں کریں تو کم از کم تین دن تک مشاہدہ کریں۔ کتنے لوگ حاضر تھے؟ کون سی غذائی اشیاء تیار کی گئی تھیں؟ اس میں کتنا استعمال ہوا؟ کتنا بچا؟ بچی ہوئی غذا کو کیا گیا؟ ان باتوں کی تفصیلات حاصل کریں اور دی گئی جدول میں درج کیجیے۔

2۔ مناسب پیمانے سے ضائع شدہ غذا کی مقدار کا اندازہ کیجیے۔ اس کی پیائش شئے کے لحاظ سے لیٹروں کے برتنوں سے کلوگراموں میں یا ٹکڑوں میں ہو تو عددوں کی تعداد میں کرسکتے ہیں۔

3۔ آپ کے مشاہدات کو دیے ہوئے جدول میں درج کیجیے۔ ضائع ہونے کی وجوہات کو معلوم کرنے کے لیے لوگوں سے بات کیجیے تا کہ پکانے کے لیے صحیح مقدار کو طئے کرسکیں۔

یہ کتاب حکومت تلنگانہ کی جانب سے مفت تقسیم کے لیے ہے۔

سلسلہ نشان	تجربے کا موقع	مہمانوں کی تعداد	غذائی شئے	تیار کی گئی مقدار	ضائع شدہ کی مقدار
1					
2					

تقریب میں پکانے والوں سے، سربراہی کرنے والوں سے، کھانے والوں سے اور ضائع کرنے والوں سے مل کر غذا کے ضائع ہونے کی وجوہات کے بارے میں بات چیت کیجیے۔

استدالی خلاصہ Conclusion

غذا کے ضایع ہونے کی دو قسمیں ہیں۔ 1) غذا پکانے سے پہلے 2) غذا پکانے کے بعد۔ شماریات کے لحاظ سے 10 کلو اناج بونے پر، 3 کلو اناج کو چوہے گھونس کھاتے ہیں۔ 2 کلو اناج کو گوداموں کے کیڑے کھا جاتے ہیں۔ پکانے کے بعد تقریباً 2 کلو ضایع ہوتا ہے۔ آخر کار 3 کلو کھانہ کے لیے استعمال میں آتا ہے۔ پیداوار کو بڑھانے کی خاطر دوغلی نسل پیدا کرنے کے لیے کھادوں اور کیڑ امار دواؤں کا کثرت سے استعمال سے ماحول کی آلودگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس سے بہتر ہے کہ پیدا کردہ غذائی اجناس کو محفوظ کرنے کے طریقوں پر توجہ مرکوز کریں۔ پکائی ہوئی غذا کو ضائع ہونے سے بچانے کے لیے چھوٹے چمچے استعمال کیے جائیں۔ ضرورت کے مطابق ہی غذا پلیٹوں میں ڈالنا چاہیے۔ ہمیں غور کرنا چاہیے کہ عام طور پر غذا کیوں ضایع ہوتی ہے اور اس کو کیسے روکنا چاہیے۔

ایک مختصر رپورٹ میں یہ بتانا چاہیے کہ غذا کیون ضایع ہوتی ہے۔ ضائع ہونے کو کم کرنے کے لیے اقدامات کو تجویز کرنا چاہیے۔

مزید کارروائی Follow-up

1۔ اس پیام کو عام کرنا چاہیے کہ غذا کو ضائع نہیں کرنا چاہیے

2۔ کسی ہوٹل میں کسی پلیٹ میں کھانے کے بعد بچی ہوئی غذا کو ہوٹل والے کیا کرتے ہیں پوچھ کر معلوم کیجیے۔

3۔ آپ کے گھر میں کھانے کے بعد بچی ہوئی غذا کو کیا کیا جاتا ہے معلوم کیجیے۔

4۔ آپ کے اسکول میں دوپہر کے کھانے کے وقت ضائع ہونے والی غذائی اشیاء کی مقدار پر ہر ماہ، ہر سال کا حساب لگائیے۔ اس کو روکنے کے اقدامات پر غور کیجیے۔

5۔ زائد بچی ہوئی غذائی اشیاء کے بہتر استعمال کے مختلف طریقے معلوم کیجیے۔

6۔ غذاؤں کے ضائع ہونے کو کنٹرول کرنے کے لیے عوام میں بیداری پیدا کیجیے۔

7۔ بعض آزاد ادارے (NGOs) بچی ہوئی غذائی اشیاء کے اچھے استعمال کے خطوط پر کام کر رہے ہیں۔ ان اداروں کی معلومات اور ان کے فون نمبرات لے کر جب بھی ان کی مدد لینا چاہیں تو مدد لے کر ضرورتمندوں کی انہیں اطلاع دے سکتے ہیں۔