

## غذائی ہدایات کے متعلق شبہات

غذائی ہدایات کے متعلق آپ کو پیکٹ میں میسر خوراک کے انتخاب کے لیے معلومات فراہم کرنا ہے۔ آپ پیکٹ کے پیچھے دی گئی غذائی فہرست دیکھ سکتے ہیں۔ یہ بتاتی ہے کہ اس میں کتنی مقدار میں توانائی، چکنائی، شکر اور نمک موجود ہیں۔ ایک کالم آپ کو بتائے گا کہ ایک سو گرام حصے میں کتنی توانائی موجود ہے۔ اس کے ساتھ ایک اور کالم موجود ہے۔ جو آپ کو بتاتا ہے کہ پیکٹ میں موجود شے کے ایک غذائی حصے میں کتنی توانائی موجود ہے۔

یہ آپ کو آگاہ کر رہا ہے کہ ایک بسکٹ میں 61 کیلوریز اور 2.8 گرام چکنائی موجود ہے۔ مختلف غذاؤں کا آپس میں موازنہ کریں تا کہ صحت مند خوراک کا انتخاب کر سکیں۔

### غذائی فہرست

Typical Values	Per 100g	Per biscuit
Energy	2052kJ 490kcal	257kJ 61kcal
Fat	23g	2.8g
of which saturates	11g	1.4g
Carbohydrate	63g	7.8g
Of which sugars	22g	2.7g
Fibre	3.8g	<0.5g
Protein	6.8g	0.9g
Salt	1.1g	0.14g

یہ آپ کو آگاہ کر رہا ہے کہ ایک بسکٹ میں 61 کیلوریز اور 2.8 گرام چکنائی موجود ہے۔ مختلف غذاؤں کا آپس میں موازنہ کریں تا کہ آپ صحت مند خوراک کا انتخاب کر سکیں۔

## خریداری

خوراک کے لیے خریداری آپ کے لیے مشکل ہو سکتی ہے یہاں بہت سی  
تراعیب موجود ہیں -

خریداری کے لیے پہلے ہی فہرست تیار کریں اور  
ایسا کچھ نہ خریدیں جو فہرست میں نہ ہو

جہاں تک ممکن ہو ایسی خوراک لیں جو آپ کو کھانے  
کے لئے راغب کرے جیسے کلسٹ، ایک، چھوٹے  
کھانے، ان سے اجتناب کریں۔

غصے، تھکاوٹ، پریشانی اور بھوک کی  
صورت میں خریداری نہ کی جائے۔

ان پھلوں اور سبز یوں کا انتخاب کریں جو موسمی ہوں اور  
قیمت میں سستی بھی ہیں۔ ڈبے میں میسر پھل اور سبز یوں  
بھی صحت مند ثابت ہو سکتی ہیں۔ (مگر یاد رہے کہ ڈبے  
کے پھلوں میں زیادہ حراروں پر منحصر چینی والا پانی موجود  
ہوتا ہے)



کبھی کبھی اپنی ضرورت سے زیادہ اشیاء خریدیں۔ بڑے پکیٹ  
خریدنے سے آپ کو فائدہ نہیں ہوگا بلکہ آپ اس طرح زیادہ کھالیں  
گے خریداری کرتے وقت اتنے پیسے ساتھ لے کر جائی جو آپ کے  
لیے کافی ہوں ورنہ آپ زیادہ خریداری کر لیں گے۔ اگر آپ زیادہ  
کوشش خریدتے ہیں تو اس کو چھوٹے ٹھصوں میں سنیال کے فریزر  
میں رکھیں۔

گھر کے ایسے افراد یا دوسروں کے ساتھ خریداری کرنے  
کے لیے جائیں جو آپ کو زیادہ حراروں والے کھانے  
خریدنے سے روکے

مہینہ بھر خریدار کے لیے مکمل اناج خریدیں  
کم کنائی والی یا بغیر چکنائی والی دودھ کی  
اشیا کا انتخاب کریں

## مواقع اور رسومات

ضرورت اس بات کی ہے کہ جب آپ کوئی خوشی منا رہے ہوتے ہیں تو بہت محتاط رہیں، نہیں تو جو محنت  
سے پچھلے مہینوں میں وزن کم کیا ہوگا دوبارہ بڑھ جائے گا۔

سرورنگ سائز: ہو سکتا ہے کہ آپ نئے کھانے اور ان کی تراکیب آزما رہے ہوں۔ یاد رکھیں خوراک کے  
حصے چھوٹے ہوں خاص طور پر زیادہ کھانوں کو چجانچ رہے ہوں۔ کچھ بھوک رکھ کر کھانا چھوڑ دیں اور  
کوشش کریں کہ کھانے کی پلیٹ خالی نہ ہو۔

شمولیت اختیار کرنا: چھٹیاں تب تک مکمل نہیں ہوتیں جب تک من پسند کھانے نہ کھائے جائیں کوشش کریں  
کہ ایسے موقعوں پر کھانوں کی اقسام کی بجائے ایک ہی طرح کا کھانا ہو

دوسروں سے میل ملاپ رکھنا: بہت سے لوگ چھٹیوں میں بہت زیادہ کھاتے ہیں۔ ان کو چاہیے کہ چھٹیوں کے  
دنوں میں نئی چیزوں کو جانچنے کی طرف، دوسروں کو ملنے اور کئی سرگرمیوں کو کرنے کی طرف توجہ  
دیں۔

## بنے بنائے کھانے / باہر کھانا

باہر کھانے کا مطلب کینٹین یا کسی ریسٹورنٹ یا تیار کردہ کھانا ہے۔ اگر مہینے میں ایک بار باقاعدگی سے کسی ٹھیلے سے کھاتے ہیں تو ضروری ہے کہ آپ کس چیز کو چنتے ہیں اور یہ آپ کا وزن کم کرنے کی صلاحیت پر بھی اثر انداز ہوگا۔

- ریسٹورنٹ میں تلے ہوئے گوشت کی بجائے دم میں پکے یا انگیٹھی پرپکے ہوئے گوشت پر اتفاق کریں۔
- سوچنے کہ آپ دوپہر کو کیا کھائیں گے۔ دوپہر میں کم چکنائی و کالے کھانے انتخاب کریں اور میٹھے مشروبات سے اجتناب کریں۔
- باہر سے ہی بنائی ہوئی چیزیں لیتے وقت، بیکری کی چیزوں کی بجائے تازہ پھل، مکئی یا بھنے ہوئے چنوں کا انتخاب کریں۔
- چھلی اور چنوں کو نمک یا میٹھا نہ لگائیں (ان کو سادہ کھائیں)

باہر کھانے کے طریقہ کار

باہر کھانے کے لیے آپ کی پسندیدہ جگہ اور ریسٹورنٹ کونسا ہے؟

آپ کیسے اپنی پسند کو بہتر بنا سکتے ہیں؟

ریسٹورنٹ سے کھانے کی فہرست لے آئیں ان میں سے صحت مند کھانے چنیں اور ان کو تیار کرنے کے طریقے کے متعلق تبصرہ اگلے فون کے رابطہ پر کریں

## کھانے کے لیے دباؤ کا سامنا کرنا

بہت سے ایسے مواقع آتے ہیں جب آپ کے لیے صحت مند کھانے کے منصوبے کے مطابق کھانا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسا اکثر چھٹیوں، دعوتوں اور تھکاوٹ کے موقع پر ہوتا ہے۔

ایسے حالات آپ کے لیے للکار ہیں اور یہ مسئلے کا حل پانے کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر

جب آپ واپس گھر آتے ہیں تو تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ آپ کو باورچی خانے میں گھر کے کسی فرد کے چھوڑے ہوئے بسکٹ نظر آتے ہیں۔ آپ گھر والوں کی بے فکری پر ناراض ہوتے ہیں اور آپ ان کی طرف راغب ہونے لگتے ہیں۔

### کسی بھی مسئلے کے حل کے لیے تین

#### نقطہ نظر ہوتے ہیں

1۔ ٹھہریئے اور مسئلے کے بارے میں سوچیں۔

2۔ اس کے مترادف راستوں کی طرف دیکھیں۔

3۔ مثبت اور جارحانہ جوابی حل دیکھیں۔

جب آپ پیچھے مڑ کر دیکھتے ہیں تو آپ کو احساس ہوتا ہے کہ آپ کے پاس بہت راستے ہو سکتے ہیں	رکئیے اور مسئلے کا بارے میں سوچیں
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بسکٹ کھائے جا سکتے ہیں۔</li> <li>• بسکٹ کو باہر پھینکا جا سکتا ہے۔</li> <li>• بسکٹ کو ڈبے میں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔</li> <li>• اپنے خاندان کے افراد سے بات کریں اور ان کو غور و فکر کرنے کے لیے کہیں ان رد عمل سے آپ جو محسوس کرتے ہیں اس کے بارے میں بغور سوچیں۔</li> </ul>	دیکھئے ان میں سے کئی راستہ اختیار کر سکتے تھے
اس کا مطلب، باقی لوگوں کی جانبداری اور احترام کو سامنے رکھتے ہوئے، یہ آپ کی سوچ کا ایک ایماندار اور مناسب اظہار ہے۔ مثال کے طور پر نیچے دی گئی مثالوں میں آپ	پرزو اور جرحانہ جوابات کے لیے حل کریں
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اپنے گھر کے افراد کو سمجھائیں کہ بسکٹ کھانا چھوڑنا ان کے لیے آسان ہے</li> <li>• اپنے گھر کے افراد کو سمجھائیں کہ اگر گھر میں بسکٹ نہیں ہوں گے تو کھانے کی منصوبہ پر عمل پیرا ہونا آسان ہوگا اور اب آپ بسکٹ اور چاکلیٹ جیسی اشیاء خریدنے سے بھی ہاتھ روکیں گے۔</li> </ul>	

لوگوں کی طرف سے کھانے کے لیے دباؤ:

آپ کو بہت سے ایسے مواقع کا سامنا کرنا ہوگا جب دوسرے لوگ آپ کو کھانے کے لیے اسرار کریں گے۔ کھانے کی پیشکش اور شرکت ان کے لیے معمولی بات ہے۔ ان کی سوچ کے مطابق وہ آپ کے لیے مددگار ہیں یا ان کے لیے اکیلے کسی کے سامنے کھانا مشکل ہوتا ہے یا وہ آپ کے عزم کا امتحان لے رہے ہوتے ہیں۔ آپ کے لیے سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ آپ خود کو یادلائیں کہ یہ آپ خود کے لیے کر رہے ہیں اور اس کی وجہ وزن کو کم کرنا ہے۔

خود کو تیار رکھیں کہ آپ کو بہت سے ایسے حالات کا سامنا کرنا ہوگا جب آپ کو کھانے کی پیشکش کی جائے گی اور آپ کو ذہن میں رکھنا ہوگا کہ آپ نے کیسے ان کا رد عمل کرنا نہیں شکر یہ، میں نے ابھی کھایا ہے۔

نہیں شکر یہ، مجھے بھوک نہیں ہے

یہ دیکھنے میں لذت رکھ رہا ہے مگر اس سے میری رات کے کھانے کی بھوک مر جائے گی۔

میں ابھی نہیں کھا سکتا کیا میں اپنے ہمراہ گھر لے جاؤ۔

اپنے ماضی کے تجربات کے بارے میں سوچئیے جن کا تعلق بزور کھانے سے ہے اور آپ نے کیا رد عمل دیا۔ اب آپ ان حالات کا کیسے سامنا کریں گے۔

<p>آپ مستقبل میں کیا جوابی عمل کریں گے</p>	<p>میرا ماضی میں جوابی عمل کیسا تھا</p>	
<p>باہر جانے سے پہلے ہمیشہ تھوڑا بہت کھانا کھا کے جائیں۔ بوفے میں میسر کھانے کا جائزہ لیں۔ صحت مند کھانا منتخب کر کے دستر خوان سے دور جا کر بیٹھیں۔</p>	<p>سارا دن بھوکا رہا، پھر میں نے سوچا کہ میں من پسند کھانے کا مستحق ہوں۔ پیٹ بھر کے کھانا کھایا۔ پھر مجھے محسوس ہوا کہ میں نے اپنی خوراک کے ساتھ تخریب کاری / ناانصافی کی ہے۔</p>	<p>پہلی مثال</p>
		<p>دوسری مثال اگر کوئی دوست آپ کے سامنے کھائے</p>
		<p>تیسری مثال</p>
		<p>چھوتی مثال</p>

## سوچ کا انداز

- آپ کا ہر کام اس کے متعلق سوچ سے شروع ہوتا ہے - وزن کم کرنے کے لیے ہمیں بہت نئی اور بہتر سوچا پنانے کی ضرورت ہے -
- بعض اوقات لوگ وزن کم کرنا اپنا لیے بہت مشکل بنا لیتے ہیں اور نا ممکن ہدف اور وقت مقرر کر لیتے ہیں - اس کی وجہ سے وہ خود سے نا خوش ہوجاتے ہیں اور آپ کی کچھ حاصل کر لینے والی سوچ بدل جاتی ہے آپ بہت زیادہ توقع لگانے کے شکنجے میں پھنس جاتے ہیں - اس طرح کی سوچ ‘‘ رویوں کا جھانسنہ’’ کہتے ہیں -

مفید سوچ	غیر مفید سوچ
میں کھانے کی منصوبہ پر عمل کرنے کی پوری کوشش کرونگا سوائے کچھ رسومات کے موقع پر	دھند لانتھ نظر یا تو میں اپنے کھانے کی منصوبہ بندی کا پابند رہوں گا یا پھر مکمل طور پر اس سے کنارہ کر جاؤں گا
مجھ سے وقتی طور پر جعت ہوئی - اہم بات یہ ہے کہ میں نے کوشش کی اور ڈگر پرواپس آگیا - اس طرح یہ آپ کی کارکردگی پہ اثر انداز نہیں ہوگا	تباہ کن : میرے سے پھر عمل نہیں ہوا - میرے اس ہفتے کی محنت ضائع ہوگئی -
میں نے بسکٹ کا پیکٹ کا لیا - میں اپنا ہاتھ نہ روک سکا - اگلی دفعہ میں بسکٹ کو اپنے ہفتہ دار کھانے کی منصوبہ بندی میں شامل کر لوں گا - آج میرا دن بہت اچھا گزرا - میں اپنی پیش رفتی میں بہت خوش ہوں -	خود سے اصول بنانا میں نے بسکٹ کا پیکٹ کھالیا - میں بالکل بھی پر عزم نہیں - اچھی عادت کو کم کرنا : میرا آج کا دن بہت اچھا رہا لیکن یہ آخری نہیں تھا - میں خود سے خوب واقف ہوں -
میں نے اُس کریم کھائی - پورے ہفتے میں صرف یہ غلطی تھی باقی سب ٹھیک تھا -	بری عادت کو بڑھانا میں نے اُس کریم کھائی جو کہ بالکل میرے مزاج کے مطابق تھی -

اپنی مضر سوچ کے بارے میں جاننا آپ کی بہتری کی طرف پہلا قدم ہے - کچھ عام استعمال کے ایسے خطرناک الفاظ بھی ہیں جو آپ کا کوئی ہدف بنانے میں حائل ہوتے ہیں - اپنے غیر مفید نقطہ نظر کے بارے میں سوچیں اور سوچیں کہ ان غیر مفید سوچوں کو مفید سوچ میں کیسے تبدیل کر سکتے ہیں -

مفید سوچ	نقصان دہ سوچ
میں کوشش کرونگا اور احتساب کرونگا میرا یہ مقصد ہے کہ میں کوشش کرونگا میں بہت زیادہ کوشش نہیں کرونگا	مجھے نہیں کرنا چاہیے مجھے ضرور کرنا چاہیے میں ہمیشہ کرونگا میں کبھی نہیں کرونگا

آپ کی سوچ میں معمولی سی تبدیلی بہت واضح نظر آتی ہے لیکن اس سے آپ کو فائدہ ہوا اس بات کا اندازہ آپ کو تب ہوگا جب پیچھے موڑ کر دیکھیں کہ آپ نے کیا کچھ حاصل کر لیا -

## پانچھواں کلینک کا انفرادی دورہ:

تاریخ	وزن	کمی کی پیمائش

مقررہ ہدف	ہدف کا حصول
1	
2	
3	
4	
5	
6	

اوپر دیئے گئے ہدف کے حصول کیلئے آپ مندرجہ ذیل سوالات پوچھ سکتے ہیں جو کہ آپ کیلئے فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں:

چکنائی اور تیل میں اس ہدف کا حصول کیسے کر سکوں گا؟  
 مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میرا یہ ہدف پورا ہو چکا ہے؟  
 کیا مقررہ وقت میں اس ہدف کا حصول میرے لیے حقیقت پسندانہ ہے؟