

# ہماری غذا اور صحّت



## دھیباچہ

خدا زندگی کے لیے ضروری ہے بلکہ انسان کی صحت، قوت اور نشوونما انحصار بھی خدا پر ہے۔ یہ ہمیں بیماریوں سے بچانے میں معاون ہوتی ہے۔

دنیا میں مختلف قسم کی غذائیں دستیاب ہیں، ان کی خصوصیات اور فوائد جدا گانہ ہیں۔ آج کے دور میں سائنسی تحقیقات کی بدولت خدا کے بارے میں بہت سی معلومات فراہم ہو گئی ہیں۔ ہم ان معلومات سے استفادہ کر کے خداؤں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ خدا کے انتخاب میں لاپرواہی برتنے اور متوازن غذا نہ استعمال کرنے کے نتیجہ میں لوگ سو رتغذیر اور نقص تغذیر کا شکار ہوتے ہیں کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ معاشی حالات، سماجی بندشیں کچھ اس طرح کی ہوتی ہیں کہ درست غذا انسان کو نہیں مل پاتی ہے۔

خدا کے موضوع پر دیگر گزرنے والوں میں بہت سی کتابیں موجود ہیں۔ اردو میں اس موضوع پر ابھی کم کتابیں دستیاب ہیں۔ اس لیے اردو زبان میں ایک ایسی کتاب جو اس سلسلے میں مفید معلومات بہم پہنچائے وقت کی ایک اہم ضرورت ہے پیش نظر کتاب اسی ضرورت کو پورا کرنے کی ایک ادنیٰ کاوش ہے۔ اس کتاب میں خدا سے متعلق بنیادی جانکاری کو عام فہم اور دلچسپ بنانے کی پوری کوشش کی گئی ہے تاکہ ایک عام قاری بھی اسے آسانی سے سمجھ سکے اور فائدہ حاصل کر سکے۔ اگرچہ یہ موضوع اس قدر

وسیع ہے کہ اس کتاب میں اس کے تمام پہلوؤں کو تفصیلی طور پر پیش کرنا ممکن نہیں ہے  
 تاہم یہ کوشش کی گئی ہے کہ اس موضوع کے تمام پہلوؤں کو اجالا پیش کیا جائے۔  
 میں ان تمام ساتھیوں کا شکریہ ادا رہوں جنہوں نے اس کتاب کی تکمیل کے  
 مختلف مراحل میں میری مدد کی۔ میں ترقی مارڈو بورڈر ٹی کا انتہائی مشکور ہوں  
 جس نے مجھے اس کتاب کو لکھنے کا موقع دیا۔ اس کتاب پر ماہرین اور قارئین کی  
 رائے کا خیر مقدم کرونگا۔  
 شکیل احمد