

# EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



## معمّر لوگوں کے لئے رہنما گائیڈ

جیسے آپ عمر رسیدہ ہوتے جاتے ہیں اس بات پر توجہ دینا اور ضروری ہو جاتا ہے کہ آپ کی غذا کتنی محفوظ ہے۔

بیشک کہ دنیا میں کینیڈا کا غذا کو محفوظ بنانے کا سسٹم انتہائی عمدہ ہے اس کے باوجود ہر سال گیارہ سے تیرہ ملین غذا سے پیدا ہونے والی امراض کے واقعات ملک بھر میں ہوتے ہیں۔ جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی تندرستی کا انحصار اس بات پر ہے کہ آیا آپ کس طرح کی غذا کا انتخاب کرتے ہیں، کتنے بڑھیا طریقے سے کھانے کو سنبھالتے ہیں، اور کھانے کی تیاری میں کیسی احتیاط برتتے ہیں۔

عمر رسیدہ لوگوں کو صحت مند رہنے کے لیے اچھی اور متوازن غذا کی ضرورت ہے۔ جیسے آپ بوڑھے ہوتے جائیں :

- آپ کی قوت مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے اور وبائی امراض سے مقابلہ کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ غذا میں موجود جراثیم آسانی سے بیمار کر دیتے ہیں۔
  - آپ کا معدہ کم تیزاب پیدا کرتا ہے جس کی وجہ سے آنت میں زیادہ جراثیم رہ جاتے ہیں۔
  - اور، جب معمر حضرات بیمار پڑتے ہیں، تو اثرات کافی سنگین اور یہاں تک کہ جان لیوا بھی ہو سکتے ہیں۔
- ایسے میں خطرہ کہیں زیادہ ہو جاتا ہے جب آپ کو شوگر یا گردے کی تکلیف لاحق ہو یا آپ سرطان کا علاج کروا رہے ہوں۔ جب معمر حضرات بیمار پڑتے ہیں، تو انہیں شفا یاب ہونے میں دیر لگتی ہے۔

کینیڈا کے سخت ضابطے اس بات کا یقین دلاتے ہیں کہ وہ غذا جو ہم خریدتے ہیں وہ آلودگی سے پاک ہو اور کھانے کے لیے محفوظ ہو۔ کوئی بھی ایسا کاروبار جو کہ غذا کی تیاری یا فروخت کا کام کرتا ہے — چاہے وہ کاشت کار اور غذا کو مختلف مراحل سے گزارنے کے تیار کرنے والے ہوں یا سوپرمارکیٹیں، ڈیلیز، قصاب، اور ریسٹورانٹ ہوں — تمام کو پیروی کرتے ہوئے اس اعلیٰ معیار پر پورا اترنا پڑتا ہے۔

باحثیت صارف، جب آپ کسی غذا کو کھانے کے غرض سے خریدتے ہیں تو آپ اس خوراک کی حفاظت کے سلسلے کی اگلی کڑی بن جاتے ہیں۔ یہ حقائق پر مبنی شیٹ اور متعلقہ فورڈ سیفٹی ویب سائٹ آپ کو معقول غذا کے انتخاب میں مدد دینے کیلئے ہے چاہے آپ گھر پر ہوں چاہے باہر یا عجلت میں، مزید یہ آپ کو گھر پر کھانے کی تیاری اور اسے سٹور کرنے سے متعلق معلومات بھی مہیا کرے گی۔





### چار مراحل میں غذا کی حفاظت کے اقدامات گھر پر کیجئے

جب آپ گھر پر کھانا تیار کر رہے ہوں تو ان چار آسان پر اہم مراحل کو استعمال میں لاتے ہوئے غذا سے پیدا ہونے والی امراض سے بچاؤ کر سکتے ہیں۔

الف. صفائی: کھانا پکانے کی جگہ، برتن، تولیے اور صفائی کی خاطر استعمال ہونے والے اسپنج کو جراثیم سے پاک رکھیے جو کہ بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔

ب. علیحدہ رکھیے: صاف غذا، برتن، اور کونڈاروں کی سطح کو آلودگی سے بچائیے۔ کھانے کی اشیاء کو برتن سے وقت خیال رکھیے کہ نقصان پہنچانے والے جراثیم ایک سے دوسری جگہ پر منتقل نہ ہو جائیں۔

پ. پکانا: ہمیشہ صحیح درجہ حرارت پر کھانے کو پکائیں تاکہ جراثیم مر جائیں۔ ہمیشہ کچھ گوشت، پولٹری، مچھلی اور سی۔ فورڈ کو ان کے اندرونی درجہ حرارت کے مطابق پکائیے۔

ت. یخ بستہ رکھیں: ٹھنڈی غذا کو ٹھنڈا اور گرم غذا کو گرم رکھیں تاکہ آپ اپنی غذا کو "خطرناک درجہ حرارت" (4 ڈگری سینٹی گریڈ (40 ڈگری فاری ہائیٹ) سے لے کر 60 ڈگری سینٹی گریڈ (140 ڈگری فاری ہائیٹ) تک) تک پہنچنے سے روکیں۔ کمرے کے درجہ حرارت پر غذا میں موجود جراثیم ہر بیس منٹ میں دگنے ہو جاتے ہیں۔

### مزید معلومات کے لئے ...

غذا کی احتیاط ایک ایسی ویب سائٹ ہے جس میں غذا کو محفوظ رکھنے کے بارے میں بتایا گیا ہے۔ یہ کینیڈین پبلک ہیلتھ ایسوسی ایشن نے میپل لیف فورڈز اینکارپریٹڈ کی مدد سے ان لوگوں کے لئے خصوصی طور پر تیار کی ہے جو غذا سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا شکار ہوسکتے ہیں یہ معمر لوگوں کے لئے کیے جانے والے اقدامات کا ذکر کرتی ہے جسے اپناتے ہوئے وہ محفوظ اور صحت افزاء غذا کا چناؤ کر سکتے ہیں۔

آپ اس سائٹ پر جائیے: <http://foodsafety.cpha.ca>

### ایسی غذائیں جو نقصان پہنچا سکتی ہیں

معمر حضرات کے لئے کچھ طرح کی غذائیں خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ ایسی غذا سے پرہیز کیجئے جو اپنی تیاری کے سبب اور رکھے جانے کے طریقے کی وجہ سے کھائے جانے پر آپ کو انتہائی دشواری میں ڈال سکتی ہیں اور اس کے استعمال سے آپ کے بیمار ہونے کا زیادہ اندیشہ ہے:

- کچی فن فش اور گھونگھا مچھلی جس میں اویسٹر، کلایم، ماہسیلز اور سکیلیپسز شامل ہیں۔
- کچا یا غیر پیسچرائیزڈ گائے یا بکری کا دودھ، اور ایسی اشیاء جو کہ غیر پیسچرائیزڈ دودھ سے تیار کی گئی ہوں۔
- نرم نوعیت کا پنیر مثال کے طور پر فیٹا، بری، کامیمبرٹ، اور کوائسولینکوفریسکو۔
- مزید گرم کیے بغیر پیکٹ سے نکالے گئے ہاٹ ڈوگ۔
- ایسا ڈیلی میٹ جسے سوکھیا نہ گیا ہو جیسا کہ بولونا، روسٹ بیف، اور ترکی بریسٹ ناکہ اسے بھاپ نکلنے تک پکایا جائے۔
- کچا یا کم پکایا ہوا انڈا یا انڈے کی بنی ہوئی اشیاء۔ اس میں سلاد کی ڈریسنگ، کیک یا بسکٹ کا آمیزہ، سوسیز اور مشروبات جس میں گھرمیں تیار کیا گیا ایگ نوگ بھی شامل ہے۔
- کچا گوشت یا کچی پکی پولٹری (مرغی، بطخ، ترکی، تیترا اور بٹیر وغیرہ)۔
- کچے سپراؤٹ مثلاً الفافہ، سرخ مولی، کلور اور مونگ کی پھلیاں۔
- غیر پیسچرائیزڈ پھلوں کے جوس اور سائڈرز۔

