

## عید الاضحیٰ منائیں صحت اور تندرستی کے ساتھ

**جانور کی قربانی کرتے وقت، کچے گوشت کو سنبھالنے اور اس کو اسٹور**

**کرتے وقت خطرات کو کم سے کم کرنے کے طریقے**

### 1. صحت مند جانور کا انتخاب کریں:

- اگر آپ جانور کی قربانی کر رہے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ صحت مند اور کسی بھی بیماری کی علامت سے پاک ہو یہ اس لئے ضروری ہے تاکہ حاصل کردہ گوشت استعمال کے لئے محفوظ ہو۔

### 2. قربانی کے دوران حفظانِ صحت کا خیال رکھیں:

- قربانی کے عمل کے دوران مناسب حفظانِ صحت کو یقینی بنائیں
- قربانی صاف ستھری جگہ پر کریں اور مسلسل سطح کو دھوئیں فرش پر خون جمنے نہ دیں۔
- قربانی کے جانور کو ذبح کرنے کے بعد جانور کو وقت دیں تاکہ خون جسم سے صحیح طریقے سے نکل سکے۔

### 3. کچے گوشت کو سنبھالنا اور اس کو اسٹور / محفوظ کرنا

- صاف ہاتھوں اور برتنوں کا استعمال کریں۔
- مختلف قسم کے گوشت کو مناسب طریقے سے الگ کریں اور الگ الگ اسٹور کریں تاکہ آلودگی سے بچا جاسکے۔

- کچے گوشت کو ہاتھ لگانے کے بعد ہر بار ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔

- کچے گوشت اور دیگر اشیاء کے لیے علیحدہ کنٹنگ بورڈ، چاقو اور برتن استعمال کریں تاکہ کراس آلودگی سے بچیں۔

- اگر گوشت کو فریج میں رکھ رہے ہیں تو 4° سینٹی گریڈ یا اس سے کم پر رکھیں اور 3 دن کے اندر استعمال کریں یا گوشت کو 18° سینٹی گریڈ پر منجمد کریں اور 6 ماہ کے اندر استعمال کر لیں تاکہ جراثیم کی افزائش سے بچ جائیں۔

### منجمد گوشت کو پگھلانا اور گوشت کی پکائی

### 4. منجمد گوشت کو پگھلانا:

- پکانے سے پہلے منجمد شدہ گوشت کو پوری طرح پگھلا کر نرم کر لیں۔
- ریفریجریٹر میں گوشت کو پگھلائیں۔
- مائیکروویو میں گوشت کی تھوڑی مقدار کو ڈیفروسٹ سیننگ پر پگھلایا جاسکتا ہے۔
- گوشت کو ٹھنڈے اور صاف پانی، صاف برتن میں پگھلائیں اور ہر 30 منٹ کے بعد پانی تبدیل کریں۔ اس کے بعد کچن کے سنک کو دھو کر سینٹائز کریں۔
- پگھلا ہوا گوشت فوری طور پر پکائیں۔
- پگھلائے ہوئے گوشت کو دوبارہ منجمد نہ کریں۔

## عید الاضحیٰ منائیں صحت اور تندرستی کے ساتھ

### محفوظ طریقے سے کھانے کا استعمال:

#### 9. پورش کنٹرول کر کے کھائیں:

- زیادہ کھانے سے بچنے کے لیے کھانے کی مقدار کا خیال رکھیں۔ گوشت کا ایک حصہ 90-100 گرام (کچا) یا تھیلی کے سائز کا گوشت کا ٹکڑا ہے۔
- گوشت کے ساتھ سبزیوں (کچی ہوئی یا سلاد کی شکل میں) پھلیاں، خالص گندم سے بنے کھانے کی چیزیں جیسے چپاتی، پوری گندم کے نان، چاول، دال، پورے گندم کا پاستا کھانے میں استعمال کریں۔

#### 10. کم چکنائی والی پروٹین کو ترجیح دیں:

- کم چکنائی والے گوشت کا انتخاب کریں (مثلاً پشت کا گوشت، بغیر ہڈی کا گوشت، اوپر کا گول گوشت) (بھیڑ کی کمر، بھیر کی پنڈلی اور بھیر کی ران کا گوشت)۔
- پکانے سے پہلے گوشت سے نظر آنے والی چربی کو ہٹا دیں۔
- کھانا پکانے کے صحت مند طریقے جیسے کہ گرلنگ، بیکنگ، یا بھاپ کے استعمال کا انتخاب کریں۔ کھانا پکانے میں کم سے کم تیل کا استعمال کریں۔

#### 5. مکمل گوشت پکانا:

- گوشت میں موجود تمام نقصان دہ بیکٹیریا اور طفیلی (پیراسائٹ) کو ختم کرنے کے لیے گوشت کو مکمل طور پر پکائیں۔

#### 6. کچا یا کم پکا ہوا گوشت کھانے سے پرہیز کریں:

- کچا یا کم پکا ہوا گوشت کھانے سے پرہیز کریں، کیونکہ یہ کھانے سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔ اس میں سنیکس اور بار بی کیو جیسی پکوان شامل ہے۔

#### پکا ہوا گوشت استعمال کرنا اور اسٹور کرنا

#### 7. پکا ہوا کھانا فوری طور پر استعمال کریں:

- کھانا پیش کرتے وقت، اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھانا تیار ہونے کے فوراً بعد کھا لیا جائے۔ پکے ہوئے کھانے کو طویل مدت تک کمرے کے درجہ حرارت پر چھوڑنا بیکٹیریا کی نشوونما اور خوراک سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا باعث بن سکتا ہے۔

#### 8. بچا ہوا کھانا محفوظ طریقے سے اسٹور کریں:

- بچ جانے والے کھانے کو فوری طور پر ہوا بند ڈبے میں فریج میں رکھیں یا منجمد کریں اور جلد از جلد استعمال کریں۔

## عید الاضحیٰ منائیں صحت اور تندرستی کے ساتھ

### کھانے کے غیر معمولی استعمال کے اثرات کو کیسے بہتر بنایا جائے:

- عید الاضحیٰ کے دوران صحت مند توازن برقرار رکھنے کے لیے جسمانی سرگرمی یا ورزش میں مشغول رہیں۔ چل قدمی کریں، کھیل کود میں مشغول ہوں، یا فیملی گیمز میں حصہ لیں۔

### مندرجہ بالا نکات نیوٹریشن فاؤنڈیشن آف پاکستان کی کنسنس کمیٹی کے ممبران کے تعاون سے تیار کئے گئے

مرکزی مصنفین: محترمہ فائزہ شعیب (جنرل سیکرٹری این ایف پی ڈی سی)،

محترمہ ثنا شبیر (صدر این ایف پی ڈی سی)

مشیر: ڈاکٹر روبینہ حکیم۔ (چیرپرسن این پی ایف)

جائزہ نگار: محترمہ عائزہ عمر، محترمہ صبا تنویر، محترمہ مہوش شیراز، محترمہ کہکشاں زہرہ،

محترمہ فجر محمود، محترمہ شفا علی، محترمہ رابعہ جمالیگر، محترمہ حرا شیخ، محترمہ ماریہ عامر،

ڈاکٹر لطیف خٹک

### 11. ایک متوازن پلیٹ تیار کریں:

- اپنی آدھی پلیٹ سبزیوں (کچی یا پکی ہوئی) سے بھریں، ایک چوتھائی گوشت سے اور ایک چوتھائی میں خالص اناج کھانے کی اشیاء جیسے چپاتی، خالص گندم کا نان، چاول، دال، پوری گندم کا پاستا، ملٹی گرین بریڈ وغیرہ ڈالیں۔

### 12. میٹھے اور تلے ہوئے کھانوں کا استعمال کم کریں:

- ان غذاؤں میں اکثر شکر، غیر صحت بخش چکنائی اور کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں۔ ان سے اعتدال میں رہ کر لطف اندوز ہوں اور تازہ پھل اور شوگر فری میٹھے کا استعمال کریں۔

### 13. مناسب طریقے سے پانی کا استعمال کریں:

- دن بھر میں وافر مقدار میں پانی پینے کا استعمال کریں۔ میٹھے مشروبات کا استعمال کم سے کم کریں۔ اور اس کے بجائے پانی، جڑی بوٹیوں والی چائے، یا انفیوزڈ پانی کا انتخاب کریں۔ مناسب ہائیڈریشن صحت کے لیے اہم اور مناسب باضامہ کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

### 14. روایتی کھانوں کا خیال رکھیں:

- روایتی پکوان اکثر ثقافتی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں اور عید الاضحیٰ کی تقریبات کا ایک اہم حصہ ہوتے ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو ترکیبوں میں ترمیم کریں تاکہ صحت مند بنایا جاسکے۔ استعمال ہونے والے تیل، چینی، یا نمک / مصالحوں کی مقدار کم سے کم کریں۔