

محفوظ کھانے کی تیاری

غیر محفوظ کھانا بہت سی بیماریوں کا سبب بنتا ہے اور اپنی غذائیت میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ بطور قائد ہمارا مقصد خاندانوں کو محفوظ کھانے کی تیاری کے طریقے سیکھنے اور استعمال کرنے میں مدد کرنا ہے۔

اہم نکات

مناسب طریقے سے تیار نہ ہونے والا کھانا ہماری صحت کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس میں بیکٹیریا، وائرس، پیراسائٹ، یا کیمیکلز شامل ہو سکتے ہیں جو بیماری اور حتیٰ کموت کا باعث بن سکتے ہیں۔ خاص طور پر چھوٹے بچے ان کا شکار ہوتے ہیں۔ کھانے کی تیاری کی اپنی مادیات کا استعمال کرتے ہوئے زیادہ تر کھانے کی بیماریوں کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کھانے کو محفوظ رکھنے کے لیے پانچ اہم اقدام اٹھانے کی تجویز دیتا ہے:

1. صاف پانی سے پینے، دھو کر اور کھانا پکانے کے برتنوں سے جراثیم کھانے میں داخل ہو سکتے ہیں۔

◦ کھانا تیار کرنے سے پہلے، دوران اور بعد میں ہاتھ دھوئیں۔

◦ ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد ہمیشہ ہاتھ دھوئیں۔

◦ کام کرنے کی جگہوں اور کھانا پکانے کے سامان کو دھوئیں۔

◦ جانوروں اور کیردوں کو کھانے اور اس کی تیاری کی جگہوں کو چھونے سے روکیں۔

2. کچی اور کچی ہوئی چیزوں کو الگ کریں کچے گوشت، مرغی، اور سمندری کھانوں میں خطرناک جراثیم ہو سکتے ہیں۔

◦ کچے گوشت، مچھلی اور مرغی کو دیگر کھانوں سے الگ رکھیں۔

◦ کچے گوشت اور دیگر کھانوں کے لیے ایک ہی چاقو یا کٹنے والی جگہ استعمال نہ کریں۔

3. اپنی طرح پکائیں۔ پیش خطرناک جراثیموں کو مارتی ہے۔

◦ کھانوں کو اپنی طرح پکائیں، بالخصوص گوشت، مرغی، آئندے اور سمندری کھانے۔

◦ کھانے سے پہلے ٹوپ اور شوربردا لے کھانوں کو ابلنے دیں۔

4. کھانے کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں۔ خطرناک جراثیم کمرے کے درجہ حرارت پر بڑھتے ہیں۔

◦ پکا ہوا کھانا اس وقت تک گرم رکھیں جب تک اُسے کھا لیا جائے (F 140°، C 60°)۔

◦ پکے ہوئے کھانے کو کمرے کے درجہ حرارت پر دو گھنٹے سے زیادہ نہ رکھیں۔

5. صاف پانی اور کھانے کا استعمال کریں۔ خراب کھانے اور گندے پانی میں خطرناک جراثیم ہو سکتے ہیں۔

◦ کھانا پکانے میں پینے کے صاف پانی کا استعمال کریں۔

◦ کچی سبزیاں اور بغیر چھلکے والے پھل کھانے سے پہلے دھو لیں۔



دعا گو ہو کر غور کرنے کے لیے سوالات

- ہمارے ارکان کو کھانے کی تیاری کے کون سے محفوظ طریقے سیکھنے کی ضرورت ہے؟
- محفوظ کھانے کی تیاری کی عادات اپنانے میں اراکین کی معاونت کرنے کے بہترین طریقے کون سے ہیں؟



اہام صحائف میں سے

خدا کی طرف سے یہ بیش قیمت نعمت ہے۔ اس کا موازنہ مقدس سے کیا جاتا ہے جس میں ہمارا روح بستا ہے (دیکھیں 1 کرنتھیوں 3:16)۔ جب ہم بیماری سے بچنے کے لیے جو کچھ کر سکتے ہیں کریں، ہم اپنے جسم کو مضبوط کر سکتے ہیں اور اس نعمت کی قدر کرتے ہیں۔

ہم کیا کر سکتے ہیں؟

ان پر اور دیگر تجاویز پر غور کریں جب آپ راہ نمائی کے لیے اکتھے مشاورت اور دُعا کرتے ہیں۔

قائمیں

- اُن مختلف حالات کے بارے میں سوچیں جن میں آپ کے ارکان رہتے ہیں۔ کیا آس پاس پینے کا صاف پانی موجود ہے؟ کیا گھر میں بہتا پانی ہے؟ کیا کھانا ٹھنڈا کرنے کے لیے فریج یا کوئی اور دوسرا ذریعہ ہے؟ مختلف حالات میں اہم نکات کو لاگو کرنے کے طریقوں پر غور کریں۔
 - مثال کے طور پر، اگر گھرانوں کے پاس فریج نہیں ہے، تو وہ تھوڑا تھوڑا پکا سکتے ہیں تاکہ اگلے کھانے تک کمرے کے درجہ حرارت پر کوئی بچا ہوا کھانا نہ رکھا جائے۔
- گروپ کی سرگرمی منعقد کریں۔ محفوظ کھانے کی تیاری انجمن خواتین کی سرگرمی کے بھونے سبق کے لیے اچھا موضوع ہو سکتا ہے۔ یہاں چند خیالات پیش کئے گئے ہیں:
 - اہم تجاویز پیش کرنے کے بعد، تبادلہ خیال کریں۔ بہنوں سے کھانے کی تیاری کے محفوظ طریقے استعمال کرنے کے متعلق تجاویز کے لیے پوچھیں۔
 - چند ایک اچھے طریقوں کا مظاہرہ کریں۔
 - بہنوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ ایک وقت میں بھونتی سی بہتری کی کاوش کریں۔
- کلیسیا کی سرگرمی کے لیے ایک ساتھ کھانا تیار کرتے وقت کھانے کے محفوظ طریقے استعمال کریں۔
- محفوظ کھانے کی تیاری کی اہمیت کو سمجھنے میں اراکین کی دست گیری کریں۔ لوگ محسوس کر سکتے ہیں کہ اُن کے ہمیشہ کام کرنے کے طریقے کو بدلنا ضروری نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ اس بات کا ادراک نہ کریں کہ کچھ بیماریاں اُن کے کھانے کی تیاری کی عادت کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔

خدمت گزار بھائی اور بہنیں

- اپنے گھر میں کھانے کی تیاری کے محفوظ طریقوں کو سیکھیں اور استعمال کریں۔ یہ آپ کو دوسروں کی مدد کرنے کے قابل بنائے گا۔
- فوڈ سیفٹی ایک حساس موضوع ہو سکتا ہے۔ لوگ اکثر وہ سب سے بہتر کرتے ہیں جو وہ جانتے ہیں کہ کیسے کرنا ہے۔ اگر آپ کسی گھر میں کھانے کے غیر محفوظ طریقوں کا مشاہدہ کرتے ہیں، تو فیصلہ کن نہ ہوتے ہوئے جہاں ہو سکے دُعا گو ہو کر مدد کریں۔ خیال رکھیں کہ گھروالوں کو تنقید کا سامنا نہ ہو۔

محفوظ کھانے کی تیاری کے کتابچے اراکین کے ساتھ بانٹیں۔



محفوظ کھانے کی تیاری کے طریقوں اور پختوں کی غذا بیت کو بہتر بنانے کے دیگر طریقوں کے متعلق مزید جانیں: ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

مزید سیکھیں

کلیسیا
یسوع مسیح
برائے منتخبین آخری ایام