

صحت مندانہ عمر رسیدگی (Aging Healthfully) نیوز لیٹر

جولائی/اگست 2021

میلانی کلوزیک (Melanie Kluzek)، ایم ایس، آر
ڈی این، ایل ڈی این رجسٹرڈ ماہر غذائیت



Illinois Department on Aging

جولائی قومی سیر و تفریح کا مہینہ ہے



یہاں کچھ سادہ سی ہدایات دی گئی ہے جو آپ کو سیر و تفریح کے لئے منصوبہ بندی کرنے اور سامان پیک کرنے میں مدد دے سکتی ہیں:

- صاف ہاتھوں اور صاف سطحوں کے ساتھ آغاز کریں - سیر و تفریح کے دوران خوراک کی حفاظت کے لئے یہاں کلک کریں۔
- مینیو کو سادہ رکھیں - اگر خوراک بہت زیادہ پیچیدہ ہو تو، اس کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ یہ زیادہ دیر نہیں رہ پائے گی۔ مینیو کو سادہ بنانے کی منصوبہ بندی کریں اور ایسی خوراکیوں کے بارے میں سوچیں جو آپ اپنی گود میں یا پکنک میز پر رکھ کر کھا سکیں۔
- مثالیں: فنگر سینڈوچز، سالسا اور چپس، سبزیاں اور ڈب، میٹھی چیریز، اور تربوز کے ٹکڑوں کو ہاتھوں میں پکڑ کر کھایا جا سکتا ہے، جس سے فالتو برتن رکھنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔
- پہلے سے انتظام کریں - ایک فہرست تیار کریں، پھر چیزوں کو جلدی تیار کریں اور ان کو فریج میں رکھیں۔ سفر کے دوران خراب ہونے سے بچانے کے لئے خوراک کو سخت ڈبوں میں پیک کریں۔
- اگر ایک سے زائد اشیاء والی تغیرات جیسا کہ تونا سلاد سینڈوچز اور انڈوں والے سلاد سینڈوچز ہوں تو خوراک پر لیبل لگائیں۔

- **وقت سے پہلے ضروری اشیاء کو پیک کریں** - عام طور پر استعمال ہونے والی کچھ اشیاء میں کمبل، میز پوش، کولر، پلیٹیں، کپ، کھانے کے برتن، کچرے کے بیگ، کیڑے مار ادویات، لائٹر یا ماچس، بوتل کھولنے والا آلہ (اگر شراب لے جا رہے ہیں)، اضافی برف، کوئی بھی مصالحے جو ضرورت پڑ سکتے ہیں، صافیاں یا کاغذ کے تولیے، بریڈ کاتنے کے لئے چھریاں اور بیکٹیریا کش ہاتھوں کی جیل شامل ہیں۔

- **خوراک کو بہت زیادہ گرل نہ کریں** - ہمیشہ یقینی بنائیں کہ آپ اپنے گوشت کو مناسب درجہ حرارت تک پکائیں، زیادہ نہ پکائیں!

- گوشت کو جلانے کی حد تک مت پکائیں۔ گرل کے شعلے گوشت کو جلا سکتے ہیں، اس خوراک سے پروٹینز کو تبدیل کر سکتے ہیں، جس کی وجہ سے حتمی مصنوعہ غیر مرغوب بن سکتی ہے اور صحت کے لئے اچھی نہیں ہوتی۔

- ایسا ہونے کے امکان کو کم کرنے کے لئے تھوں میں لپٹا ہوا گوشت بنانے کی کوشش کریں۔

- **گرل پر دوسری خوراکیں بنانے پر غور کریں** - ہم سب جانتے ہیں کہ گرل پر گوشت کا ذائقہ اچھا بنتا ہے، تاہم پھلوں اور سبزیوں اور حتیٰ کہ بریڈ کو بھی اس طرح گرل کرنے پر غور کریں۔

- جب پھلوں اور سبزیوں کو گرل کیا جاتا ہے تو اس سے ان میں ایک منفرد ذائقہ آتا ہے جیسا کہ جلی ہوئی شکل یا حتیٰ کہ زیادہ میٹھا ذائقہ۔

- صرف میٹھی ڈش کے لئے یا آئس کریم کے ساتھ پیش کرنے کے لئے، **سخت گھٹلی والے پھلوں کو گرل کرنا آزمائیں**، جیسا کہ آڑو، آلو بخارے، اور خوبانیاں۔

- سفید موصلی، شملہ مرچ، پیاز، مشروم، **موسم گرما کی اسکواش**، اور مکئی کے دانے بطور خاص گرل شدہ سائیڈ ڈش بھی۔



کیا آپ پکنک کے لحاظ سے دوستانہ فوری اور آسان ترکیبوں کی تلاش میں ہیں؟

ذائقہ دار ڈیلی آلو کے سلاد کے لئے **پیاں** کلک کریں۔

مزیدار سخت گھٹلی والے پھلوں کی گرل شدہ ترکیب کے لئے **پیاں** کلک کریں۔

جب گرمی کی
شدت ہو تو کیسے
محفوظ رہا جائے



اب جبکہ ہماری ریاست کھل گئی ہے اور ایک نئے "معمول" کی جانب واپس جا رہی ہے، ہم میں سے بہت سارے لوگ اپنے دوستوں اور خاندان کے ساتھ موسم گرما کے ان پہلے سے زیادہ گرم مہینوں سے لطف اندوز ہونے کے لئے بیرون خانہ سماجی تقریبات سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

جب گرمی میں شدت آئے تو، بوڑھے افراد کے لئے سیراب رہنا اور پانی کی کمی کی علامات اور نشانیوں کو پہچاننا ضروری ہے۔

لو لگنا - ایسا اس وقت ہوتا ہے جب پسینے کی وجہ سے جسم سے پانی اور نمکیات کی بہت زیادہ مقدار خارج ہو جاتی ہے اور جسم اپنے درجہ حرارت پر قابو پانے سے قاصر ہوتا ہے۔

اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو، اس سے معذوری یا حتیٰ کہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

لو لگنے کی علامات اور نشانیوں میں شامل ہیں:

- جسم کا بہت زیادہ بلند درجہ حرارت (103 ڈگری فارن ہائیٹ سے زیادہ)
- تیز نبض
- بیہوشی
- متلی
- سر چکرانا
- گرم، سرخ، خشک جلد (مزید پسینہ نہیں آتا)
- شدید سر درد

یہ دیکھنے کے لئے کہ لو لگنے کی صورت میں کیا ہوتا ہے، یہ [ویڈیو](#) ملاحظہ کریں۔

گرمی کی وجہ سے تھکاوٹ (حرارت خستگی) - ایسا اس وقت ہوتا ہے جب کوئی شخص انتہائی شدید گرمی میں بہت زیادہ وقت گزارتا ہے، اکثر بہت زیادہ مرطوب مقامات پر، اور/یا شدید گرمی میں متوسط سے شدید قسم کی جسمانی سرگرمی کرنا۔

مناسب علاج کے بغیر اس سے لو لگ سکتی ہے، جو انتہائی شدید ہوتی ہے۔

گرمی کی وجہ سے تھکاوٹ کی علامات اور نشانیوں میں شامل ہیں:

- بہت زیادہ پسینہ آنا
- تیز نبض
- پٹھوں میں درد
- الجھن
- متلی یا قے آنا
- گہرے رنگ کا پیشاب
- پیٹ میں درد

- تھکاوٹ
- سر درد

گرمی کی وجہ سے تھکاوٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لئے - [یہاں کلک کریں](#)۔

گرمی کی وجہ سے درد - ایسا تب ہوتا ہے جب جسم سے پانی اور الیکٹرو لائٹس ضائع ہو جاتے ہیں۔ یہ گرمی کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں میں سے سب سے کم شدت والی قسم ہے۔

گرمی کی وجہ سے درد کی علامات میں پٹھوں میں درد اور غیر ارادی اینٹھن جو اکثر اس وقت ہوتی ہے جب شدید گرمی میں باہر شدت والی ورزش کی جائے۔

جسم سے ضائع ہونے والے پانی کو پورا کیا جانا چاہیئے۔ زیادہ تر پانی پیشاب کے ذریعے ضائع ہوتا ہے۔

گرمی کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں اور جسم سے پانی کا ضیاع جلد سنگین طبی مسئلہ بن سکتا ہے جب جسم سے ضائع ہونے والے پانی کی مقدار (یعنی پسینے، تبخیر، سانس چھوڑے اور پیشاب کے ذریعے) خوراک، مشروبات، اور جسم کے اندر میٹابولک ردعمل کے ذریعے داخل ہونے والے پانی سے زیادہ ہو۔

جسم سے پانی کی کمی آپ کے پیاس کے عمل کے شروع ہونے سے بہت پہلے واقع ہو سکتی ہے - تو آپ کیسے بتا سکتے ہیں کہ آپ کے جسم میں پانی کی مقدار پوری ہے؟

سیرابی کی حالت کا اندازہ لگانے کے لئے پیشاب کے رنگ کا چارٹ ملاحظہ کرنے کے لئے [یہاں کلک کریں](#)۔

گرمی کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں سے بچنے کے بارے میں ہدایات:

- جب بہت شدید گرمی ہو تو کبھی بھی پارک کی ہوئی گاڑی میں مت بیٹھیں اگر ایئر کنڈیشننگ نہ ہو رہی ہو۔
- بہت زیادہ مشروبات لیں۔ کچھ پینے کے لئے پیاس کا انتظار نہ کریں۔
- ہلکے، ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں۔ جب ضرورت ہو تو ہیٹ اور سن اسکرین استعمال کریں۔
- شدید پسینہ آنے کی وجہ سے ضائع ہونے والے نمکیات اور معدنیات کا ازالہ کرنے کے لئے پھلوں کا رس یا کھیلوں والے مشروبات لیں۔
- دن کے گرم ترین حصوں میں، جسمانی سرگرمیوں کو کم سے کم رکھیں اور اندرون خانہ ایئر کنڈیشننگ میں اور دھوپ سے دور رہیں۔
- ٹھنڈا رہنے کے لئے منجمد کھانے جیسا کہ پاپسیکلز، جما ہوا دہی، اور جمے ہوئے انگور کھائیں۔
- ٹھنڈی پٹیاں، پانی چھڑکنے والے پنکھے استعمال کریں، شاور لیں اور غسل کریں۔
- گرم خوراک یا مرغن کھانوں سے پرہیز کریں - ان سے جسم کی حرارت میں اضافہ ہوتا ہے۔

گرمی کے اثرات کے بارے میں مزید معلومات کے لئے بوڑھے افراد [انگریزی](#) کے لئے [یہاں](#) اور [ہسپانوی](#) کے لئے [یہاں](#) کلک کریں۔

گرمی کی لہریں امریکہ میں شدید
موسم کی وجہ سے اموات کی سب
سے بڑی وجہ ہیں

گرمی کو مات دیں

شدید گرمی سے کون خطرے میں ہوتا ہے؟



65 سال سے زائد عمر کے بالغ افراد، 4 سال سے کم عمر کے بچے،
پہلے سے بیمار افراد اور ایسے افراد جن کو ایئر کنڈیشننگ تک
رسائی نہیں

آپ کیا کر سکتے ہیں

خود کو ٹھنڈا رکھیں

- تیز دھوپ سے بچیں
- ہلکے پھلکے، ہلکے رنگ والے کپڑے پہنیں
- ایئر کنڈیشننگ یا پنکھے آن رکھ کر گھر کو ٹھنڈا رکھیں
- ٹھنڈے پانی سے نہائیں یا شاور لیں



جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں

- معمول سے زیادہ پانی پیئیں
- پانی کی کمی پوری کرنے کے لئے پیاس کا انتظار نہ کریں
- الکحل یا چینی کی زیادہ مقدار والے مشروبات سے پرہیز کریں
- دوسروں کو یاددہانی کروائیں کہ پورے دن میں کافی مقدار میں پانی پیئیں۔



باخبر رہیں

caloes.ca.gov پر Cal OES کے گرمی سے متعلق کے وسائل کے صفحہ پر جائیں
اور اس بارے میں مزید جانیں کہ شدید گرمی میں اپنی اور اپنے پیاروں کی کس طرح
حفاظت کی جا سکتی ہے۔





سیراب رہنے کے لئے کونسی خوراکیں اور مشروبات بہترین ہیں؟

سیراب کرنے والی خوراکیں:

- آئس برگ سلاد: ~ 96% پانی پر مشتمل
- کچے کھیرے: ~ 95% پانی پر مشتمل
- تربوز: ~ 90 - 99% پانی پر مشتمل
- تازہ آڑو: ~ 89% پانی پر مشتمل
- تازہ انناس: ~ 86% پانی پر مشتمل
- سیب، مالٹے، انگور، گاجر، پکی ہوئی بروکلی: ~ 80%-89% پانی پر مشتمل
- ڈبہ بند پکے ہوئے زیتون: ~ 80% پانی پر مشتمل
- بیگ کی ہوئی چقندر: ~ 76% پانی پر مشتمل
- کیلے، ابواکٹو، کاٹیج پنیر، مکئی، شرمپ: ~ 70%-79% پانی پر مشتمل
- پاستا، پھلی دانہ، سالمن، آئس کریم، چکن بریسٹ: ~ 60%-69% پانی پر مشتمل

سیراب کرنے والے مشروبات:

- جہاں تک مشروبات کا تعلق ہے تو، پانی، بشمول سپارکلنگ پانی، سب سے زیادہ سیراب کرنے والا انتخاب ہے!
- کم چکنائی والا دودھ: ~ 90 - 99% پانی پر مشتمل
- 100 فیصد پھلوں کا جوس: ~ 80%-89% پانی پر مشتمل
- بغیر سویٹنر/بغیر کافی والی چائے: ~ 90%-100% پانی پر مشتمل
- سادہ بغیر کیفین والی کافی: ~ 90%-100% پانی پر مشتمل
- سبزی کا جوس: ~ 90%-100% پانی پر مشتمل

صحت مندانہ عمر رسیدگی نیوز لیٹر کے سابقہ ایڈیشنز کے لئے یا کسی مختلف *زبان میں نیوز لیٹر تلاش کرنے کے لئے یہاں کلک کریں۔

*نیوز لیٹر کے ترجمہ شدہ ورژن شاید فوری طور پر سائٹ پر پوسٹ نہ کیے جائیں۔
براہ کرم بار بار چیک کرتے رہیں!

نوٹ: اس نیوز لیٹر کے مواد کا مقصد کسی طبی، صحت کی یا دوسری حالات کی تشخیص اور علاج کرنا نہیں۔
کسی طبی حالات کے حوالے سے کسی بھی سوال کے ضمن میں آپ کو اپنے معالج یا دوسرے کوالیفائیڈ طبی فراہم
کنندہ سے مشورہ لینا چاہیئے۔

ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

aging.communications@illinois.gov سے ان سبسکرائب کریں

مسلسل رابطے کے بارے میں

melanie.kluzek@illinois.gov کی جانب سے ارسال کردہ
کے اشتراک سے



اج بی مفت میں ای میل مارکیٹنگ آزمائیں!