فلو کا موسم جلد شروع ہو رہا ہے! ویکسین لگا کر فلو کو دور رکھیں!
اپنے آپ کو اور اپنے آس پاس کے لوگوں کو محفوظ رکھیں۔

فلو ویکسین حاصل کرنے کی کچھ اہم وجوہات کیا ہیں؟

- فلو کی ویکسینیشن آپ کے ارد گرد کے لوگوں کی حفاظت کر سکتی ہے جن میں بچے ، حاملہ خواتین اور دائمی صحت کے مسائل ہیں۔
- فلو کی ویکسینیشن آپ کو فلو سے بیمار ہونے سے روکتی ہے اور فلو سے متعلقہ ہسپتالوں میں داخل ہونے اور اموات کے امکانات کو بہت کم کر سکتی ہے۔
- فلو ویکسینیشن لوگوں کو دائمی صحت کے حالات (جیسے دمہ ، ذیابیطس ، پھیپھڑوں کی دائمی بیماری ، یا دل کی بیماری) سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔
- فلو کی ویکسینیشن ان لوگوں میں فلو کی بیماری کی شدت کو بہت کم کر سکتی ہے جو ویکسین لیتے ہیں اور پھر بھی فلو کا شکار ہوتے ہیں۔

فلو ویکسین لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کرنا یقینی بنائیں خاص طور پر اگر آپ کو گیلین بیری سنڈروم ، موجودہ بیماری ، یا کوئی مقامی الرجی (جیسے انڈے کی الرجی) کی ہسٹری ہے۔

اپنے اور اپنے پیاروں کو انفلوئنزا (فلو) سے بچانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہر فلو کے موسم میں فلو کی ویکسین لگائی جائے۔ اس سال فلو ویکسین حاصل کرنا خاص طور پر جاری COVID-19 وبائی بیماری کی وجہ سے اہم ہے۔ فلو کی ویکسین COVID-19 کو پہیں روک سکے گی ، لیکن یہ فلو کی بیماری ، ڈاکٹر کے دفتر جانے، اور فلو کی وجہ سے کام اور اسکول سے محروم ہونے کے ساتھ ساتھ فلو سے متعلقہ ہسپتالوں میں داخل ہونے اور اموات کو روکنے میں مدد دے سکتی ہے۔

بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے مراکز (سی ڈی سی) ہر سال 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو فلو کی ویکسین لگانے کی سفارش کرتے ہیں۔

غلط فہمی: اگر آپ کو فلو کی ویکسین مل جائے تو آپ کو فلو ہو سکتا ہے ، لیکن فلو کی ویکسین فلو کی بیماری کی شدت اور ہسپتال میں داخل ہونے یا موت کے امکانات کو نمایاں طور پر کم کرتی ہے۔

غلط فہمی: اگر آپ کو فلو کی ویکسین مل جاتی ہے تو آپ کو COVID-19 ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

غلط: فلو کی ویکسین آپ کو COVID-19 ہونے کا خطرہ نہیں بڑھاتی ہے۔

غلط فہمی: فلو کی ویکسین آپ کو فلو دے سکتی ہے۔ غلط فلو کی ویکسین آپ کو فلو نہیں دے سکتی۔ لیکن آپ کو فلو جیسی علامات ہو سکتی ہیں (جیسے پٹھوں میں درد یا بخار) کیونکہ آپ کا جسم ویکسین پر ردعمل ظاہر کر رہا ہے اور اینٹی باڈیز کو جلا کر رہا ہے۔

Eat well, Stay Healthy!

Simple Recipes:
Transforming Pantry Staples into Hearty Meals!

This resource is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling $5,117,633 with 80 percent funded by CDC/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.

NYU Grossman School of Medicine

NYU CENTER FOR THE STUDY OF ASIAN AMERICAN HEALTH

بون لیس کڑاہی چکن (4 لوگوں کے لیئے)

ہدایات:

1. مرغی کو کاٹ کر سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
2. ایک برتن میں کینولا کا تیل گرم کریں۔ ایک بار گرم ہونے کے بعد ، کٹا ہوا ادرک اور لہسن ڈالیں اور ہلکی آنچ پر 2-3 منٹ تک خوشبودار ہونے تک بھونیں۔
3. برتن میں چکن ، کالی مرچ ڈالیں اور درمیانی/تیز آنچ پر پکائیں۔
4. چکن پک جانے کے بعد (اب گلابی نہیں) ، ڈبے میں پسے ہوئے ٹماٹر ڈالیں۔
5. ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ چکن مکمل طور پر اندر سے پک جائے۔
6. گرم مسالہ پاؤڈر چھڑکیں اور مکس کریں۔
7. ادرک ، لال مرچ ، اور کٹی ہری مرچ سے گارنش کریں۔
8. روٹی ، نان ، یا باسمتی چاول کے ساتھ پیش کریں

اجزاء:

2 پونڈ بون لیس چکن۔
6 کھانے کے چمچ سبزیوں کا تیل۔
چائے کا چمچ کالی مرچ
½ - 1 چائے کا چمچ نمک۔
½ - 2 انچ کا ٹکڑا ادرک۔
5-7 لونگ
1 چمچ لہسن کا پیسٹ۔
2-3 ہری مرچ۔
1 چمچ گرم مسالہ پاؤڈر۔
1/2-2

ٹپ:ڈبے والے ٹماٹر میں نمک پہلے سے موجود ہے لہذا زیادہ نمک ڈالنے سے گریز کریں۔

حقیقت:ڈبے کے ٹماٹر کیلوری میں کم ہوتے ہیں اور وٹامن سی اور فائبر زیادہ ہوتے ہیں۔

(راجما مسالہ (2 لوگوں کے لیئے

ہدایات:

1. ایک پین میں درمیانی آنچ پر کینولا کا تیل گرم کریں۔ ایک بار گرم ہونے کے بعد ، خلیج کے پتے ڈالیں اور خوشبودار ہونے تک 30 سیکنڈ تک بھونیں۔
2. کٹی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک پکائیں۔
3. ادرک اور لہسن کا پیسٹ شامل کریں۔ تقریبا a ایک منٹ کے لیے بھونیں۔
4. ٹماٹر پیوری ڈالیں اور اچھی طرح مکس کریں۔ اس وقت تک پکائیں جب تک کہ ٹماٹر کی نمی بخارات نہ بن جائے۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ہلائیں کہ مرکب پین کے سائیڈ سے چپکا ہوا نہ ہو۔
5. مصالحے (ہلدی ، لال مرچ ، دھنیا ، زیرہ ، گرم مصالحہ ، اور آمچور) ڈالیں اور اچھی طرح مکس کریں۔ تقریبا a ایک منٹ تک پکائیں۔
6. تیار ڈبہ بند راجمہ اور پانی کو پین میں ڈالیں۔
7. اچھی طرح مکس کریں اور کم آنچ پر 10-15 منٹ تک پکائیں۔ پانی کی سطح کے مواد کو ایڈجسٹ کریں جب تک کہ آپ پیسٹ کے لیے مستقل مزاجی تک نہ پہنچ جائیں۔
8. گرمی سے ہٹائیں ، لال مرچ سے گارنش کریں ، اور پیش کریں!

اجزاء:

ڈبے میں بند راجمہ (سرخ لوبیا کی پھلیاں)
2 ½ • کپ پانی۔
• 2 کھانے کے چمچ کینولا آئل۔
1 تیزپات کا پتا۔
• 1کپ کٹی ہوئی سرخ پیاز۔
• 1 چائے کا چمچ ادرک کا پیسٹ۔
1 چائے کا چمچ لہسن کا پیسٹ۔
آدھا چائے کا چمچ ہلدی پاؤڈر۔
1 ½ چائے کا چمچ لال مرچ پاؤڈر۔
• 1 چائے کا چمچ دھنیا پاؤڈر۔
• 1 چائے کا چمچ زیرہ پاؤڈر۔
• یا 1 کپ ٹماٹر خالص
½ چائے کا چمچ گرم مسالہ
آدھا چائے کا چمچ آمچور پاؤڈر (آم کا خشک پاؤڈر)
نمک حسب ذائقہ۔

تحقیقت:
لوبیا ایک کم گلیسیمیک انڈیکس فوڈ ہیں ، اور بلڈ شوگر بڑھنے کا سبب نہیں بنتیں ، اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے موزوں ہیں۔ لال لوبیا میں فائبر اور پروٹین کی مقدار بھی بہت زیادہ ہیں۔

ٹپ:
چٹنی کو گاڑھا بنانے کے لیے پیاز کو بہت باریک کاٹ لیں یا پیاز پیس لیں۔
راجمہ کی چٹنی کو گاڑھا کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔