EUROPEAN UNION

RSPN

PROGRAMME FOR IMPROVED NUTRITION IN SINDH (PINS)

In close collaboration with Accelerated Action Plan, Government of Sindh

ڪميونٽي رسورس پرسن (مقامي رضاڪارن)
لاءِ سماجي روين ۾ تبديليءَ جا مشاورتي ڪارڊ

PINS is Funded by the European Union

Technical Assistance Partner

CONSEIL SANTÉ

Implementing Partners for PINS ER-3 Component

NRSP
National Rural Support Programme

SRSO

THARDEEP RURAL DEVELOPMENT PROGRAMME
TRDP

ACTION AGAINST HUNGER

اعتراف

رورل سپورٽ پروگرامز نيٽ ورڪ هن سماجي روين ۾ تبديلي جي مشاورتي ڪارڊ (ٽول ڪٽ) ”سنڌ ۾ غذائيت جي بهتري جي منصوبي“ Program for Improved Nutrition in Sindh (PINS) جي تياري لاءِ پهرئين موجود مواد جو تفصيلي جائزو ورتو ڪانپوءِ پروگرام جي مناسبت، ممڪن نتيجن ۽ اهڃاڻن جي حاصلات ۽ سرگرمين کي نظر ۾ رکندي ترتيب ڏنو آهي.

هن مواد جي تياري ۾ واسطيدار ادارا جن ۾ سنڌ حڪومت ، اي سي ايف ، يونيسيف ۽ رورل سپورٽ پروگرامز جو سهڪار حاصل رهيو جنهن جي لاءِ ادارو سندن مشڪور آهي.

پسمنظر

سنڌ حڪومت پنهنجي ڇهن سالن جي گهڻ شعباتي منصوبي (2016-2021) جي پروگرام ”ايڪسيلريٽڊ ايڪشن پلان فار ريڊڪشن آف اسٽنٽنگ ۽ مالنيوٽريشن“ (AAP) تي عملدرآمد ڪري رهي آهي. هن منصوبي جي تحت 2021 تائين غذا جي ڪمي جي موجوده شرح کي 48 کان 40 سيڪڙو تائين ڪٽي اچڻ آهي. يورپي يونين پنهنجي غذائيت جي يورپين ڪميشن ايڪشن پلان (EU Commission Action Plan on Nutrition 2014) تحت سنڌ حڪومت سان سهڪار ڪري رهيو آهي. جنهن تحت يورپين يونين برسلز آفيس سنڌ ۾ غذائيت جي بهتري جي پروگرام (PINS) جي منظوري ڏني. هي پروگرام سنڌ جي ڏهن ضلعن ۾ شروع ڪيو ويو آهي جن ۾ ٺٽو ، سجاول ، ٽنڊو محمد خان، ٽنڊو الهيار ، مٽياري ، دادو، ڄامشورو، قمبر شهدادڪوٽ ، لاڙڪاڻو ۽ شڪارپور شامل آهن. هن پروگرام جي ممڪن نتيجي نمبر 3 جنهن جو سڌو تعلق غذا يعني غذائي حساسيت (Nutrition Sensitive) جي اُپائن تي عملدرآمد جي ذميواري رورل سپورٽ پروگرامز نيٽ ورڪ جي آهي. سنڌ حڪومت جي واسطيدار ادارن کان علاوه ٻين سهڪاري ادارن ۾ ڪونسل سانتي، اي سي ايف ، ايف اي او، ۽ رورل سپورٽ پروگرامز (اين آر ايس پي، ٽي آر ڊي پي ۽ ايس آر ايس او) شامل آهن.

پنز PINS پروگرام جا مقصد

عام مقصد: پروگرام جو مقصد سنڌ ۾ 5 سالن کان گهٽ عمر جي ٻارن، حاملا ۽ کير پيئاريندڙ مائرن جي غذائي صورتحال ۾پائيدار بهتري حاصل ڪرڻ آهي. جنهن جو تعلق پائيدار ترقيءَ جي عالمي حدف نمبر 2 بُک کي ختم ڪرڻ (zero hunger) سان آهي.

خاص مقصد: هن پروگرام جو مقصد سنڌ حڪومت جي استعداد کي وڌائڻ آهي ته جيئن گهڻ شعباتي غذائي پاليسي تي بهتر انداز ۾ سڌي طرح عملدرآمد ڪندي سنڌ جي ڳوٺاڻن علائقن ۾ واضع طور غذا جي کوٽ ۾ بهتري آڻي سگهجي.

SBCC ٽوُل ڪِٽ (سماجي روين ۾ تبديلي جا مشاورتي ڪارڊ)

هيءَ ٽول ڪِٽ غذا ۾ کوٽ جي انهن سببن کي نظر ۾ رکندي ترتيب ڏني وئي آهي جن جو تعلق اڻ سڌي طرح غذا سان آهي جيڪي غذائي حساسيت (نيوٽريشن سينسيٽو) جي درجابندي ۾ اچن ٿيون. تنهن ڪري هن ٽول ڪٽ ۾ هيٺ ڏنل ڇهه سيشن شامل ڪيا ويا آهن ۽ هر سيشن جي مختلف رنگ سان نشاندهي ڪئي وئي آهي.

1. غذا جي کوٽ جي سڃاڻپ ، سبب ۽ اُن جا حل
2. صحت ۽ صفائيءَ جي موجوده صورتحال جو جائزو ، بيمارين جو پکڙجڻ ۽ ضابطو
3. پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي ذريعن جي سڃاڻپ ، حفاظت ۽ سار سنڀال
4. عورتن لاءِ مختلف غذائي عنصرن جي اهميت ۽ سار سنڀال
5. ننڍڙن ٻارن جون غذائي ضرورتون ۽ سار سنڀال
6. ماهوار گهريلو بجٽ (آمدني ۽ خرچن جو اندازو) جي ورهاست- خوراڪ تي خرچ جو تناسب وغيره

استعمال ڪندڙ: هيءَ ٽول ڪٽ ڪميونٽي رسورس پرسن (مقامي رضاڪار مرد ۽ عورتون) . ڪميونٽي آرگنائيزيشن (تنظيمن) جي ماهوار گڏجاڻي جي موقعي تي غذا جي حوالي سان ڄاڻ ڏيڻ لاءِ استعمال ڪندا.

ان کان علاوه ٻيون سماجي تنظيمون ، مقامي رضاڪار ۽ غذا جي حوالي سان ڪم ڪندڙ ٻيا ادارا پنهنجي ضرورت مطابق استعمال ۾ آڻي سگهن ٿا.

سيشن منعقد ڪرڻ لاءِ هدايتون

سيشن کان پهرئين جي تياري : سي آر پي هيٺ ڏنل ڳالهين جو خيال رکي:

وقت: سي آر پي هر سيشن تنظيم جي گڏجاڻيءَ کان پوءِ سڏرائيندو ۽ سيشن جو وقت تنظيم پاڻ طئي ڪندي.

دورانيو: سيشن جو دورانيو گهٽ ۾ گهٽ 40 منٽ هوندو پر شرڪت ڪندڙن جي گڏيل رضامندي ۽ دلچسپيءَ سان دورانيو وڌائي سگهجي ٿو.

عورتن سان گڏجاڻي يا ڄاڻ اجلاس: جيئن ته SUCCESS پروگرام تحت نهندڙ تنظيمون عورتن جون آهن ۽ انهن ئي تنظيمن جي پليٽ فارم کي استعمال ڪندي سي آر پي هي سيشن منعقد ڪندا. تنهن هوندي بہ تنظيمن جون عورت عهديدار ان ڳالهه کي يقيني بڻائينديون ته علائقي جون حاملا عورتون خاص طور تي شرڪت ڪن ته جيئن وڌ کان وڌ فائدو حاصل ڪن.

مردن سان گڏجاڻي يا ڄاڻ اجلاس: مرد سي آر پي تنظيمن جي عهديدارن جي مدد سان علائقي ۾ مردن کي ڄاڻ ڏيڻ لاءِ گڏجاڻي ڪندا ۽ تنظيمن جا عهديدار ان ڳالهه کي يقيني بڻائيندا ته حاملا عورتن جا مڙس انهن ڄاڻ وارين گڏجاڻين ۾ ضرور شامل ٿين.

سيشن جو تعداد: سيشن جو ڪُل تعداد ڇهه آهي ۽ انهن کي اهڙي طرح ترتيب ڏنو ويو آهي ته جو سڀ کان پهرئين بحث هيٺ موضوع جي سڃاڻپ، پوءِ ان جا سبب ۽ آخر ۾ ان جا حل تجويزڪيا ويا آهن.

سيشن جي وچ ۾ وقفو: سيشن هر مهيني منعقد ڪيا ويندا اهڙي طرح هڪ سيشن کان ٻئي سيشن تائين هڪ مهيني جو وقت هوندو. ان طرح تمام سيشن ڇهن مهينن ۾ مڪمل ٿي ويندا ۽ ايندڙ مهيني کان ٻيهر انهن سيشنز کي ورجايو ويندو (ڇهن مهينن ۾)

سيشن لاءِ جڳهه: آگاهي نشست يا سيشن تنظيم جي آفيس يا مقرر ٿيل جڳهه جيڪا ڪميونٽيءَ جي گڏيل فيصلي سان طئي ڪئي ويندي جيڪڏهن ڪا جڳهه مخصوص ٿيل نہ هجي ته تنظيم جا ميمبر واري واري سان پنهنجي گهر ۾ گڏجاڻي / سيشن منعقد ڪرائي سگهن ٿا . گڏجاڻي يا سيشن جو هنڌ اهڙي جاءِ تي رکيو وڃي جتي تمام ميمبر خاص طورحاملا عورتون آسانيءَ سان پُهچي سگهن.

سيشن جي تياري: سيشن کان پهرئين سي آر پي صحيح طرح سيشن جي تياري ڪري ته جيئن شرڪت ڪندڙن تائين مڪمل ۽صحيح معلومات پُهچائي سگهجي.

سي آر پيءَ لاءِ عام هدايتون (سيشن منعقد ڪرڻ لاءِ)

سيشن دوران هدايتون

ٽول ڪٽ جو استعمال: هن ٽول ڪٽ جو استعمال سي آر پي تربيت دوران ٻُڌايل ۽ سيکاريل طريقيڪار مطابق ڪري.

سي آر پي ۽ شرڪت ڪندڙن جو تعارف: سيشن شروع ڪرڻ کان پهرئين پليڪار چوي ۽ شرڪت ڪندڙن جو تعارف ڪرائي ۽ انهن جي دلچسپيءَ جو ڪو بہ سوال ڪري سگهي ٿو.

سيشن جو مقصد: سي آر پي تعارف کانپوءِ سيشن جو مقصد بيان ڪري،

پهرئين سيشن جو جائزو: هر سيشن جي شروعات ۾ پوئين سيشن جو جائزو اهڙي طرح وٺي جو شرڪت ڪندڙ پوئين سيشن جي اهم نقطن کي اهڙي طرح ورجائين ۽ ٻُڌائين ته اُن سيشن مان اُنهن ڇا سکيو ۽ ڪيتري حد تائين عمل ڪيو.

خوشگوار ماحول: سي آر پي سيشن جي ماحول کي خوشگوار رکي پر اخلاق جي دائري ۾ رهندي هلڪي ڪل ڀوڳ جي انداز ۾ سيشن کي جاري رکي ته جيئن شرڪت ڪندڙ بيزار نہ ٿين.

هڪٻئي جي عزت جو خيال رکڻ: سي آر پي ان ڳالهه کي يقيني بڻائين ته ڪنهن جي عزت ۾ گهٽتائي نہ اچي. شرڪت ڪندڙ جي عزت ڪريو ۽ شرڪت ڪندڙ هڪٻئي جي راءِ کي اهميت ڏين ته جيئن ڪنهن جي دل آزاري نہ ٿئي.

خيالن جو اظهار: هر ڪنهن کي خيالن جي اظهار جو موقعو ڏيو ۽ هر هڪ پنهنجي واريءَ جو انتظار ڪري.

ٻہ طرفي ڳالهه ٻولهه: سيشن ۾ ڳالهه ٻولهه ٻہ طرفي هجڻ گهرجي سي آر پي سيشن جي وچ ۾ شرڪت ڪندڙن کي روڪي ٽوڪي نہ ۽ شرڪت ڪندڙن جي ڳالهه غور سان ٻُڌي ۽ حوصلا افزائي ڪري.

مقامي ٻوليءَ جو استعمال: سي آر پي مقامي ٻولي ۽ سادن لفظن جو استعمال ڪري ته جيئن سمجهڻ ۾ آساني ٿئي ۽ جيڪڏهن شرڪت ڪندڙن کي سمجهه ۾ نہ اچي ته ٻيهر ورجائي ۽ بار بار سمجهائي.

سيشن جو جائزو: هر سيشن ختم ڪرڻ کانپوءِ سي آر پي سيشن جو جائزو وٺي ته جيئن سيشن جو مقصد پورو ٿي سگهي ۽ شرڪت ڪندڙن کي سيشن جا اهم پيغام ياد رهن ۽ انهن تي عملدرآمد ڪري سگهن.

سيشن جو رڪارڊ رکڻ: سي آر پي سيشن جو مڪمل رڪارڊ رکندو جنهن ۾ حاضري شيٽ ۽ مختصر رپورٽ (ڏنل فارم تي) آفيس ۾ جمع ڪرائيندو. فوٽو ڪڍڻ يا ويڊيو ڀرڻ ۽ ان جي استعمال متعلق شرڪت ڪندڙن کي آگاهه ڪري ۽ شرڪت ڪندڙن جي رضامنديءَ کي يقيني بڻائي.

نوٽ: رضاڪار (سي آر پي) هر سيشن جي هڪ مختصر رپورٽ ۽ ويڊيو ٺاهي واسطيدار آفيسر (ڪميونيڪيشن) وٽ جمع ڪرائيندا ته جيئن ضروري ترميم يا تبديليءَ کان پوءِ سوشل ميڊيا تي اپلوڊ ڪري سگهجي.

سيشن کانپوءِ

1. سيشن رپورٽ لاڳاپيل ايل ايس او آفيس ۾ جمع ڪرائي ۽ ايل ايس او سڀ جو سڀ رپورٽون گڏ ڪري لاڳاپيل RSPs جي آفيس ۾ جمع ڪرائين.
2. تنظيم جي ڪاروائي رجسٽر ۾ مختصر طور سيشن متعلق لکو.
3. ايندڙ سيشن جي تياري ڪريو.
4. ايندڙ سيشن جي موضوع بابت پهرئين کان ٻُڌايو.

سيشن جي نگراني

سيشن جي نگراني ڪميونٽي نيوٽريشن آفيسر (CNO) ڏنل فارم تحت ڪندا.

غذا جي کوٽ (خوراڪ جي گهٽتائي) جي سُڃاڻپ ، سبب ۽ ان جا حل

غذا جي کوٽ (خوراڪ جي گهٽتائي) جي سُڃاڻپ

ڳالهہ ٻولهہ جي شروعات

ڇا توهان کي خبر آهي تہ سنڌ ۾ اڪثر ٻار (يعني 48 سيڪڙو) غذائي (خوراڪ) کوٽ جو شڪار آهن جنهن جو مطلب آهي تہ هر ٻن ٻارن مان هڪ ٻار غذائي (خوراڪ) جي کوٽ جو شڪار آهي. جنهن جي ڪري هو ٻين ٻارن جي ڀيٽ ۾ جسماني ۽ ذهني طور پوئتي رهجي ويندا آهن. ان سلسلي ۾ سڀ کان پهريون مرحلو ان جي سڃاڻپ جو آهي جنهن کانپوءِ اسين اُن جي سببن کي ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪنداسين ۽ پوءِ اُن مسئلي جي حل طرف ايندا سين.

سوال

تصوير ڏيکارڻ کان پهرئين سوال ڪريو تہ ڇا توهان ڪڏهن غذائي (خوراڪ) جي کوٽ جو شڪار ٻار ڏٺا آهن؟ ۽ اهي ٻين ٻارن جي ڀيٽ ۾ ڪئين ڏسڻ ۾ ايندا آهن؟

سي آر پي واري واري سان سڀني شرڪت ڪندڙن کي ڳالهائڻ جو موقعو ڏئي ۽ انهن جي شرڪت کي يقيني بڻائي. ملندڙ جوابن کي ذهن ۾ رکي ۽ اُن کانپوء چوي تہ هاڻي اسين واري واري سان هڪ صحتمند ٻار ۽ هڪ غذائي (خوراڪ) کوٽ جي شڪار ٻار جي ڀيٽ ڪنداسين تہ جيئن انهن جي سڃاڻپ ٿي سگهي.اُن کانپوءِ تصوير اڳيان رکندي هيٺ ڏنل سوال پُڇجن:

1. سڀ کان پهرئين تصوير ۾ توهان کي ڇا ٿو نظر اچي؟
2. اُن کانپوءِ پڇو تہ ٻي تصوير ۾ ڇا ٿو نظر اچي؟
3. ان کانپوءِ پُڇو تہ آخري تصوير ۾ توهان کي ڇا ٿو نظر اچي؟

هر سوال پُڇڻ کانپوءِ شرڪت ڪندڙن کي واري واري سان ڳالهائڻ جو موقعو ڏيو ۽ ملندڙ سوالن کي ذهن ۾ رکو ۽ آخر ۾ اهم پيغام ورجايو.

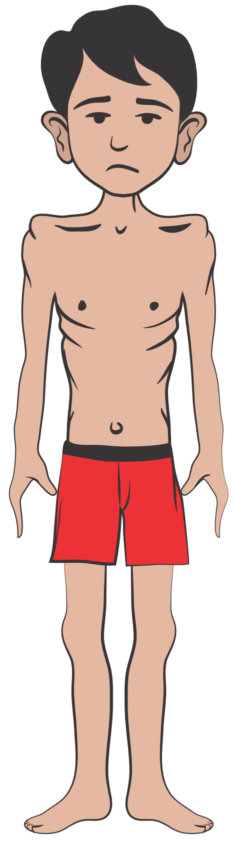
اهم پيغام

غذائي کوٽ جو شڪار ٻار صحتمند هم عمر ٻار جي ڀيٽ ۾:

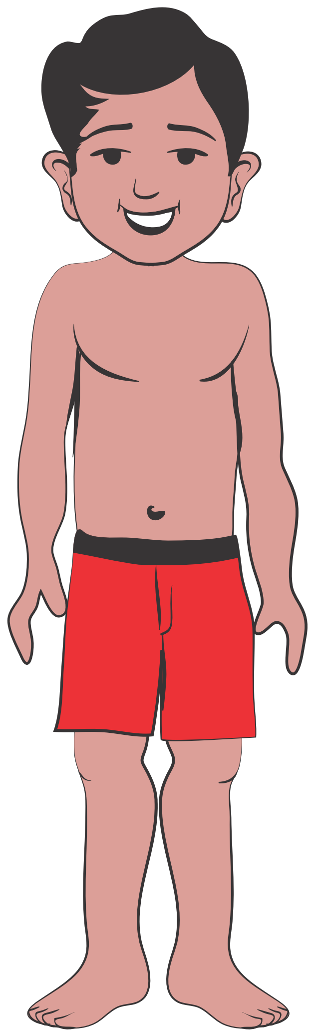
1. وزن ۾ گهٽ هوندو.
2. قد ۾ گهٽ هوندو.
3. قد جي لحاظ کان وزن گهٽ هوندو.
4. ذهني ڪمزوريءَ جو شڪار هوندو. ڇا ڪي والدين چاهيندا تہ سندن ٻار ذهني ڪمزوريءَ جو شڪار هُجن ۽ عملي زندگيءَ ۾ پنهنجي هڪ جيڏن ٻارن کان پوئتي رهجي وڃن. يقينن نہ، تہ پوءِ اسان کي سبب ڄاڻڻ گهرجن تہ جيئن انهن جو حل سوچي سگهجي.

غذا جي کوٽ (خوراڪ جي گهٽتائي) جي سُڃاڻپ ، سبب ۽ ان جا حل

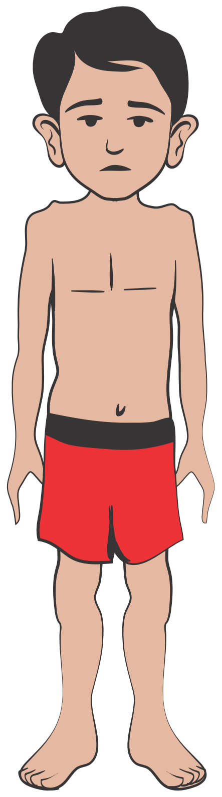
غذا جي کوٽ (خوراڪ جي گهٽتائي) جي سُڃاڻپ



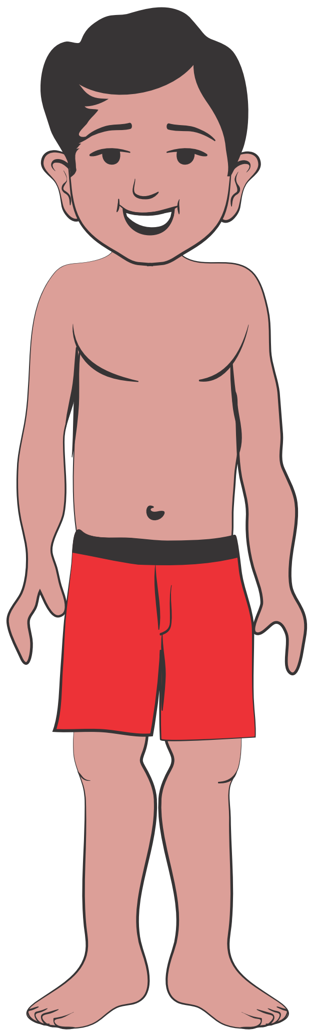
عمر جي حساب سان
گهٽ وزن



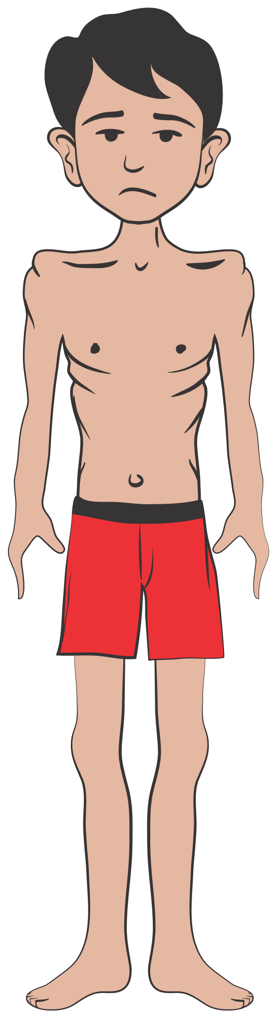
صحتمند ٻار(نارمل)



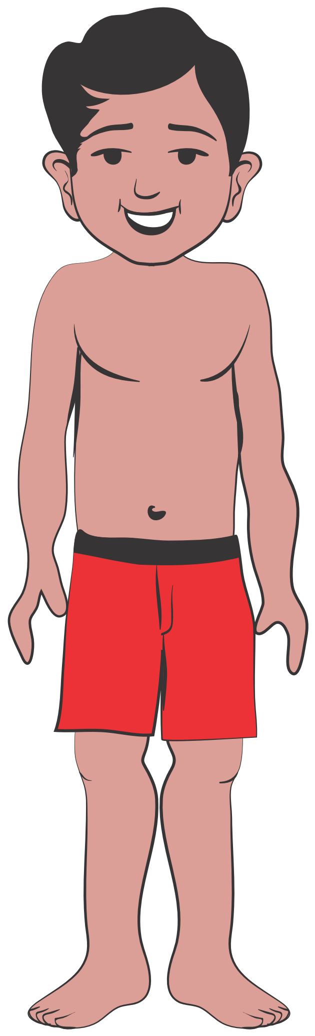
عمر جي حساب سان
گهٽ قد



صحتمند ٻار(نارمل)



قد جي حساب سان
گهٽ وزن



صحتمند ٻار(نارمل)

سنڌ ۾ 48 سيڪڙو ٻار خوراڪ جي گهٽتائيءَ جو شڪار آهن (يعني هر ٻيو ٻار)

سيشن I

هدايتون

چارٽ نمبر 2

غذا (خوراڪ) جي کوٽ جا سبب

مقامي رضاڪار(سي آر پي) واري واري سان شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ توهان جي خيال ۾ ٻارن ۾ غذا (خوراڪ) جي کوٽ ڪهڙن سببن جي ڪري ٿيندي آهي؟

شرڪت ڪندڙن کان ملندڙ جوابن کي ذهن ۾ رکي تصوير ڏيکاريندي وضاحت ڪري تہ اُن جا ٽي وڏا سبب آهن:

1. **نامناسب صفائي ، پيئڻ جو صاف پاڻي نہ هُجڻ ۽ صحت جون نامناسب سهولتون**
- **کليل جڳهہ (ميدان) تي ڪاڪوس ڪرڻ** : کليل جڳهہ (ميدان) تي ڪاڪوس ڪرڻ سان ٻيهر اهو مختلف ذريعن سان اسان جي خوراڪ ۾ شامل ٿي ويندو آهي.
- **پيئڻ جو خراب پاڻي**: خراب پاڻيءَ جي استعمال سان مختلف بيماريون خاص طور تي ٻارڙن ۾ دست ۽ اُلٽين جي بيماري ٿيندي آهي جنهن سان ٻارن ۾ لوڻياٽ ۽ پاڻيءَ جي گهٽتائي ٿيڻ سان ٻارڙا ڪمزوريءَ جو شڪار ٿي ويندا آهن.
- **خراب ڳوٺ/ ماحول**: گند ڪچري سان بہ بيماريون پکڙجن ٿيون.

2. **ماءُ ۽ ٻار جي نامناسب سار سنڀال**
- **حاملا عورت جي نامناسب سار سنڀال:** جيڪا پيدا ٿيندڙ ٻار ۾ غذا (خوراڪ) جي کوٽ جو سبب بڻجي ٿي
- **ٻار کي ماءُ جو کير نہ پيئارڻ**: پهريون کير (کولسٽرم) هڪ مڪمل ويڪسين وانگر آهي، نئين پيدا ٿيل ٻار ۾ سگهہ ۽ طاقت پيدا ڪندو آهي. ماءُ جو کير ٻارڙن لاءِ هڪ مڪمل غذا آهي.
- **حاملا عورت کي گهٽ خوراڪ ڏيڻ**: حاملا عورت جي غذائي ضرورت وڌيڪ هوندي آهي ڇو تہ پاڻ کان علاوه پيٽ ۾ پلجندڙ ٻار جي غذائي ضرورت کي بہ پورو ڪرڻو هوندو آهي.

3. **خوراڪ جي نامناسب رسائي**
- **خوراڪ جي گهٽ پيداوار**: جيڪڏهن خوراڪ جي پيداوار گهٽ هوندي تہ اُن جي کپت بہ گهٽ هوندي.
- **خوراڪ جي ضرورت کان گهٽ دستيابي**: ماڻهن کي کائڻ لاءِ گهٽ خوراڪ دستياب هوندي.
- **بازار جو کاڌو** : بازار جي تيار ٿيل کاڌن ۾ ڪا بہ غذا ناهي هوندي ۽ صحت لاءِ هاڃيڪار هوندا آهن تنهن ڪري انهن کان پاسو ڪريو.

اهم پيغام

1. صحت ۽ صفائي جي نّظام کي بهتر بڻايو ۽ پيئڻ جو صاف پاڻي استعمال ڪريو.
2. ماءُ ۽ ٻار جي مناسب سار سنڀال ڪريو.
3. خوراڪ جي گهڻي پيداوار ۽ رسائيءَ کي يقيني بڻايو.

سيشن I

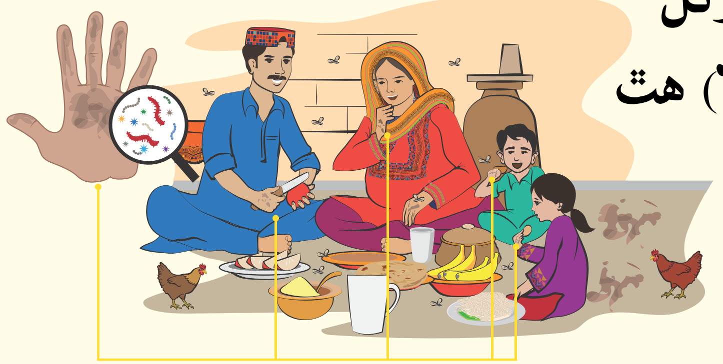
چارٽ نمبر 2

غذا (خوراڪ) جي کوٽ جا سبب

نامناسب صفائي ، پيئڻ جو صاف پاڻي نہ هُجڻ ۽ صحت جون نامناسب سهولتون

گندگيءَ وارو ڳوٺ

پيئڻ جو صاف پاڻي نہ هُجڻ

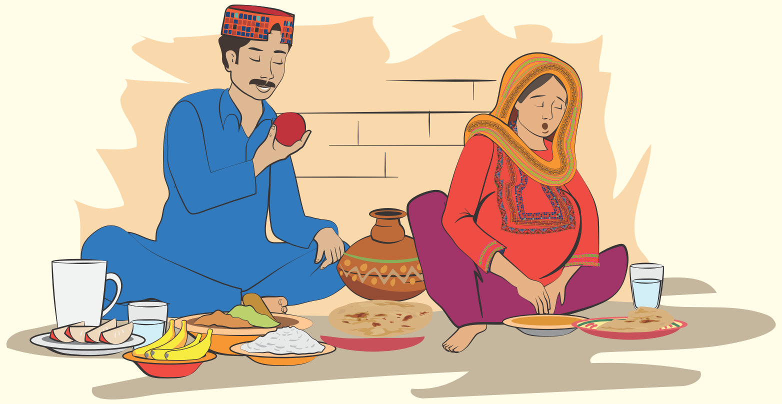


اڻ ڌوتل (گدلا) هٿ

ماءُ ۽ ٻار جي نامناسب سار سنڀال

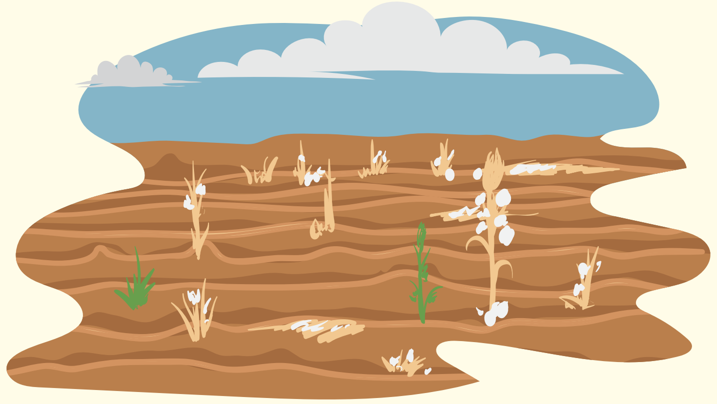
حاملا ۽ کير پيئاريندڙ ماءُ جي نامناسب سار سنڀال

ٻار کي ماءُ جو کير نہ پيئارڻ

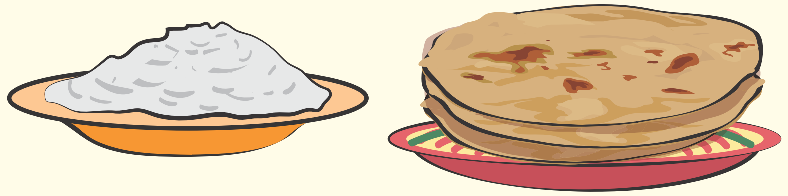


حاملا عورت کي گهٽ خوراڪ ڏيڻ

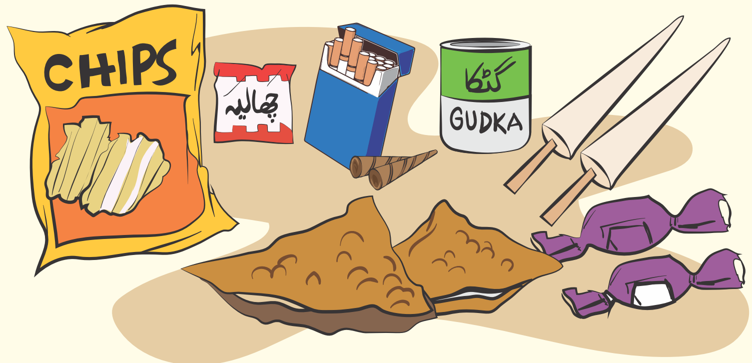
خوراڪ جی ناقص رسائی



موسمي تبديلين جي ڪري خوراڪ جي گهٽ پيداوار



متوازن خوراڪ نہ کائڻ



غير صحتمند کاڌو کائڻ

سيشن I

چارٽ نمبر 3 (حصوپهريون)

هدايتون

غذا (خوراڪ) جي کوٽ کي پورو ڪرڻ جا حل

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کي دعوت ڏئي تہ هُو واري واري سان ٻُڌائين تہ اسين غذا (خوراڪ) جي گهٽتائيءَ جي سببن تي ڪيئن ضابطو آڻي سگهون ٿا ۽ ان سلسلي ۾ اسان کي ڪهڙا قدم کڻڻ جي ضرورت آهي:

حاصل ٿيندڙ جوابن کي ذهن ۾ رکندي تصوير ڏيکاري ۽ وضاحت ڪري تہ غذائي (خوراڪ) کوٽ جو ڪيئن پورائو ڪري سگهجي ٿو . آخر ۾ سيني کي هڪ هڪ ڪري جامع صورت ۾ مڪمل تصوير ڏيکاري تفصيل سان وضاحت ڪري.

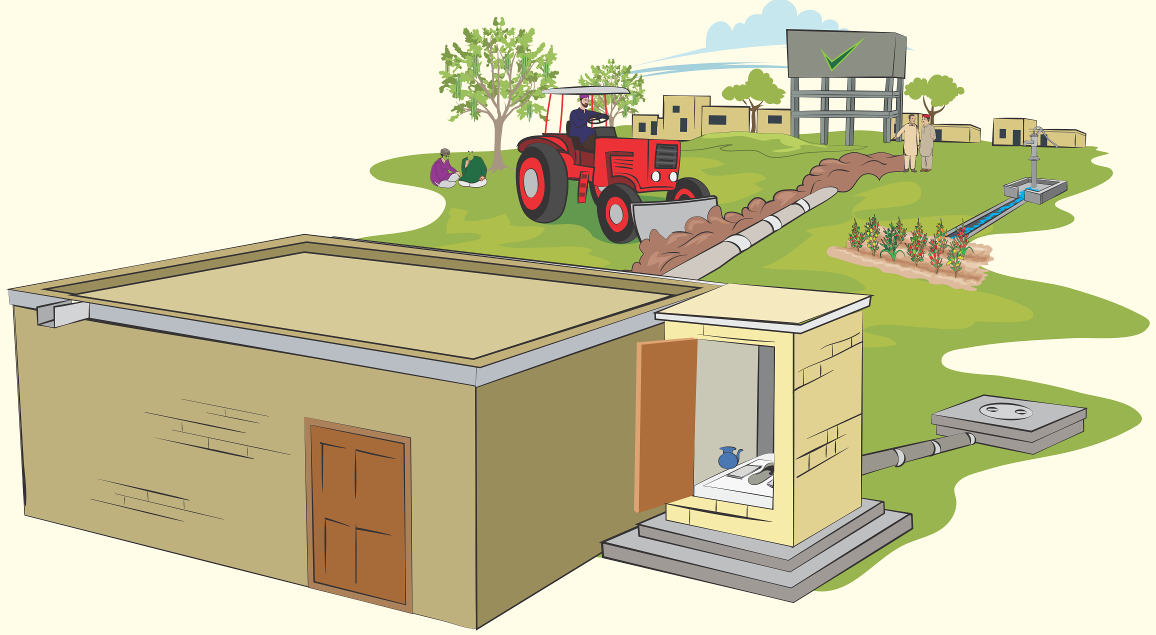
اهم پيغام

1) پيئڻ جي صاف پاڻي، نيڪال ۽ صفائيءَ جي نظام کي بهتر بڻايو.
2) حاملا عورت، کير پيئاريندڙ ماءُ ۽ ٻن سالن جي ٻارڙن جي صحت ۽ خوراڪ جو خاص خيال رکو.
3) موسمي تبديلين جي حساب سان نوان زرعي طريقا اپنايو تہ جيئن گهٽي کان گهٽي پيداوار حاصل ڪري سگهجي ۽ گهريلو سطح تي خوراڪ جي دستيابي ۾ بہ اضافو ٿئي.
4) گهريلو سطح تي گهريلو واڙيءَ کي فروغ ڏيو ۽ ان مان حاصل ٿيندڙ سبزيون ۽ ميوا گهر ۾ استعمال ڪريو.

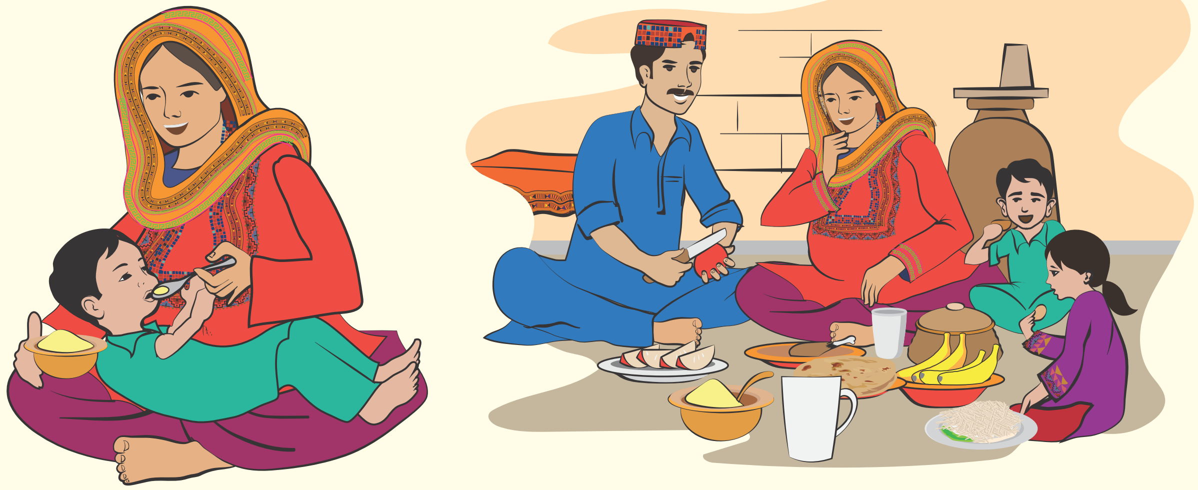
سيشن I

چارٽ نمبر 3 (حصوپهريون)

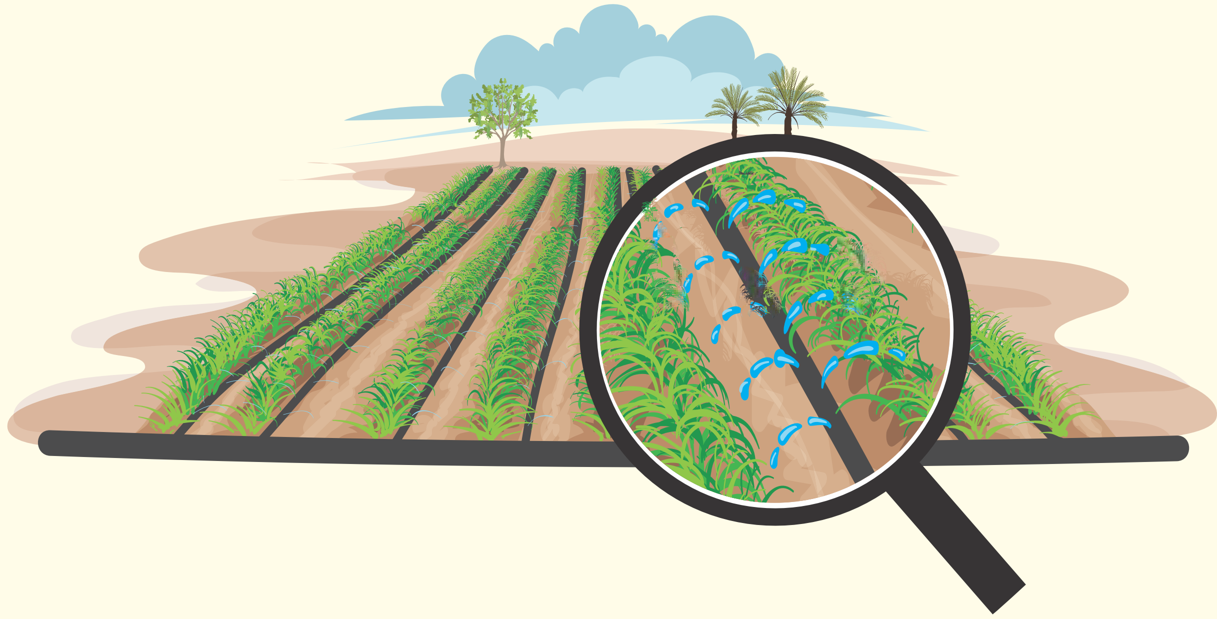
غذا (خوراڪ) جي کوٽ کي پورو ڪرڻ جا حل



پيئڻ جي صاف پاڻي ، نيڪال ۽ صفائيءَ جي نظام کي بهتر بڻايو



حاملا عورت، کير پيئاريندڙ ماءُ ۽ ٻن سالن جي ٻارڙن جي صحت ۽ خوراڪ جو خاص خيال رکو



موسمي تبديلين جي حساب سان نوان زرعي طريقا

گهريلو سطح تي باغباني کي فروغ ڏيو

سيشن I

هدايتون

چارٽ نمبر
3
(حصوبيون)

غذا (خوراڪ) جي کوٽ کي پورو ڪرڻ جا حل

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کي دعوت ڏئي ته هُو واري واري سان ٻُڌائين ته اسين غذا (خوراڪ) جي گهٽتائيءَ جي سببن تي ڪيئن ضابطو آڻي سگهون ٿا ۽ ان سلسلي ۾ اسان کي ڪهڙا قدم کڻڻ جي ضرورت آهي:

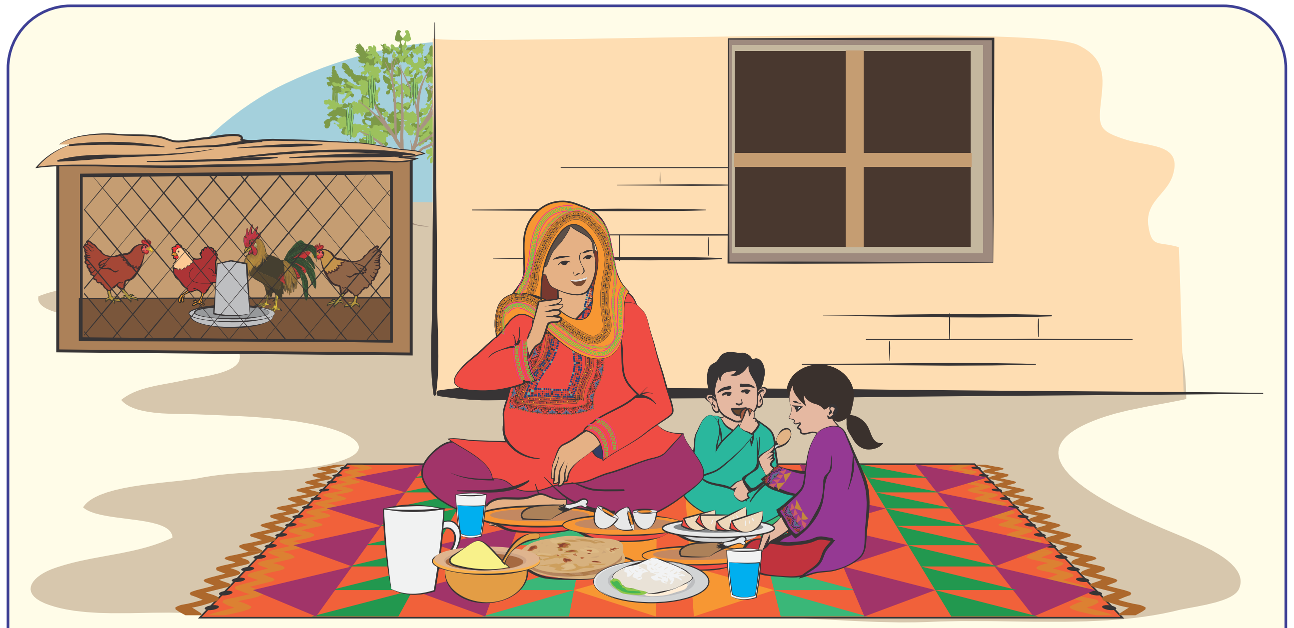
حاصل ٿيندڙ جوابن کي ذهن ۾ رکندي تصوير ڏيکاري ۽ وضاحت ڪري ته غذائي (خوراڪ) کوٽ کي ڪئين قابو ڪري سگهجي ٿو . آخر ۾ سيني کي هڪ هڪ ڪري جامع صورت ۾ مڪمل تصوير ڏيکاري تفصيل سان وضاحت ڪري.

اهم پيغام

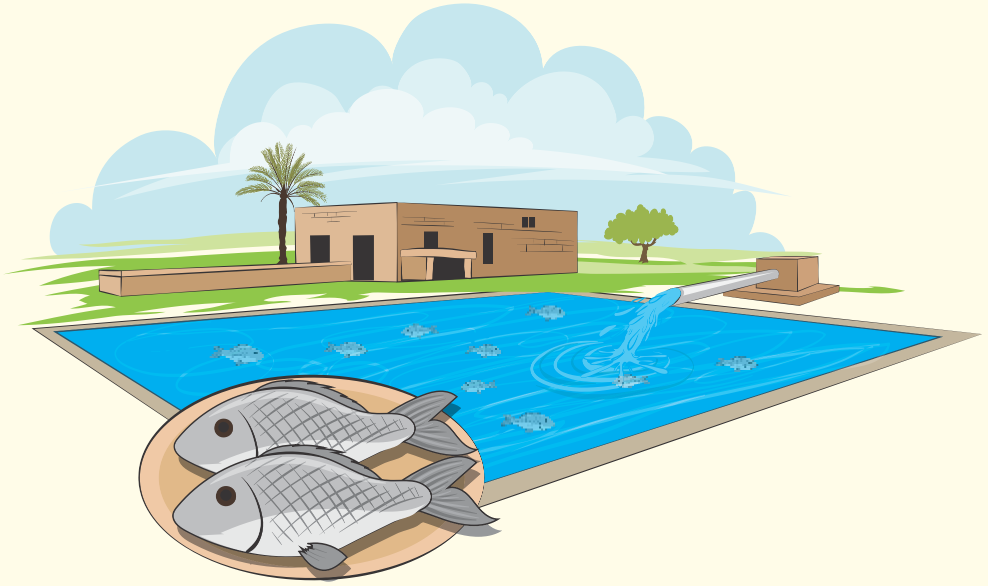
1. گهريلو سطح تي کير ڏيندڙ جانور پاليو ۽ انهن مان ملندڙ کير ۽ گوشت گهر ۾ استعمال ڪريو.
2. .گهريلو سطح تي ڪڪڙيون پاليو ۽ انهن مان حاصل ٿيندڙ بيضا (آنا) ۽ گوشت گهر ۾ استعمال ڪريو.
3. پنهنجي علائقي ۾ مقامي تنظيم ۽ لاڳاپيل ادارن سان ملي مڇي پالڻ کي فروغ ڏيو ۽ وڪرو ڪرڻ کان پهرئين گهريلو سطح تي پنهنجي (ماءُ ۽ ٻار) لاءِ استعمال کي يقيني بڻايو.
4. پنهنجي آمدنيءَ جو گهڻو حصو متوازن خوراڪ حاصل ڪرڻ ۾ خرچ ڪريو ۽ بازار جو تيار ٿيل کاڌو استعمال ڪرڻ کان پاسو ڪريو.

غذا (خوراڪ) جي کوٽ کي پورو ڪرڻ جا حل

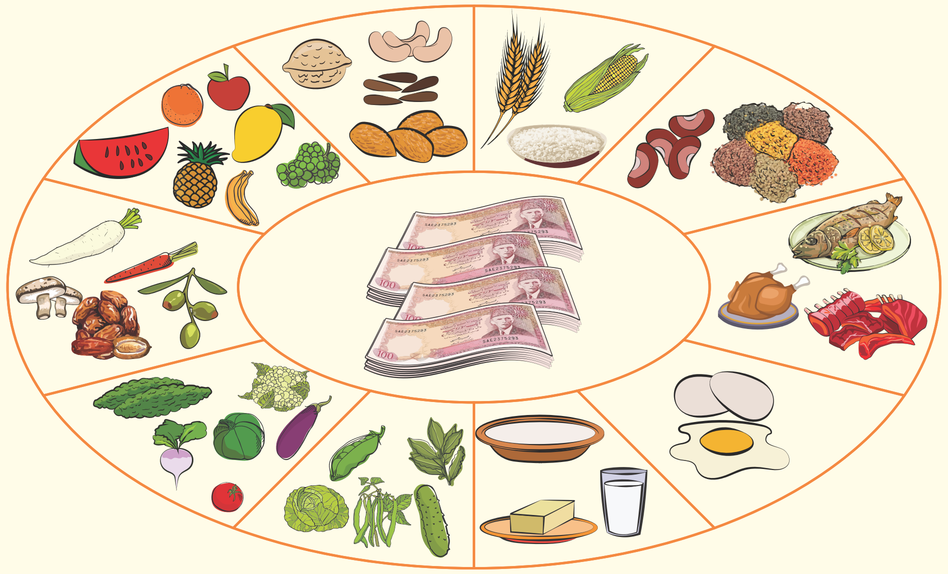
گهريلو سطح تي کير ڏيندڙ جانور پاليو



گهريلو سطح تي ڪڪڙيون پالڻ کي فروغ ڏيو (وڏايو)



پنهنجي علائقي ۾ مڇي پالڻ کي فروغ ڏيو (وڏايو)



پنهنجي آمدنيءَ جو گهڻو حصو متوازن خوراڪ حاصل ڪرڻ تي خرچ ڪريو

سيشن II

هدايتون

چارٽ نمبر 4

صحت ۽ صفائيءَ جي موجوده صورتحال جو جائزو، بيمارين جو پکڙجڻ ۽ ضابطو

ڳوٺ جو نقشو

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کي ڳوٺ جي تصويرڏيکاري سوال پُڇي ته توهان کي تصوير ۾ ڇا نظر اچي رهيو آهي. شرڪت ڪندڙن کان ملندڙ جوابن کي ذهن ۾ رکي ۽ اُن کانپوءِ سوال ڪري ته مثال طور:

سوال

1. شرڪت ڪندڙن کان پُڇي ته هن تصوير ۾ ڇا نظر اچي رهيو آهي مثال طور (مال جو گند ڪچرو، ڪاڪوس ۽ گندگي وغيره)
2. ڳوٺ ۾ ڪيترا ماڻهو کليل جڳهه (ميدان) تي ليٽرين (ڪاڪوس) ڪندا آهن؟

ٻئين سوال لاءِ هدايتون: سي آر پي شرڪت ڪندڙن جي مدد سان اهڙي طرح حساب ڪري جو اندازو ٿي سگهي ته ڳوٺ جي سطح تي روزانو ڪيترو انساني ڪاڪوس کليل جڳهه يا ميدان تي ٿيندو آهي جيڪو مختلف ذريعن سان ٻيهر اسان جي خوراڪ جو حصو بڻجي ٿو. (هي عمل ماڻهن ۾ شرمندگيءَ جو احساس پيدا ڪرڻ لاءِ ڪيو ويندو جهڙي طرح تربيت جي دوران ڪين نشاندهي ڪرڻ جي طريقن (ٽرگرنگ ٽولز) جو استعمال سيکاريو ويو آهي).

3. پيئڻ جي پاڻيءَ ۾ ڪاڪوس (جراثيم) شامل ٿيڻ سان ڪهڙيون بيماريون پکڙجي سگهن ٿيون؟

سوال ٽئين لاءِ نوٽ: سي آر پي شرڪت ڪندڙن کان واري واري سان جواب وٺڻ کانپوءِ اُن جو خلاصو اهڙي طرح بيان ڪري خاص طور” ٻارڙن ۾ دستن جون بيماريون پيدا ٿين ٿيون جن سان ٻارڙا ڪمزوريءَ يا ڏُبرائپ جو شڪار ٿي وڃن ٿا“

4. شرڪت ڪندڙن کان پُڇو ته وڻ وڍڻ جا ڪهڙا نقصان هوندا آهن؟
5. ٻيلن جو حد کان وڌيڪ استعمال (over grazing) جا ڪهڙا نقصان آهن؟ ۽ محدود يا گهٽ ٻيلن مان ڇا مُراد آهي؟

اهم پيغام

ڳوناڻي سطح تي صحت ۽ صفائيءَ جو خاص خيال رکو ته جيئن بيمارين ۽ غذائي (خوراڪ) جو کوٽ کان بچي سگهجي.

صحت ۽ صفائيءَ جي موجوده صورتحال جو جائزو، بيمارين جو پکڙجڻ ۽ ضابطو

ڳوٺ جو نقشو

صحت ۽ صفائيءِ جي نہ هُجڻ سان بيماريون وڌن ٿيون ۽ ٻار ۽ مائرون خوراڪ جي کوٽ (گهٽتائيءَ) جو شڪار ٿي وڃن ٿا

بيمارين جو پکڙجڻ

مقامي رضاڪار (سي آر پي) ڳالهه جي شروعات هن طرح ڪري ته ڇا توهان ڄاڻو ٿا ته کليل جڳهه تي ڪاڪوس ڪرڻ سان انساني صحت تي ڪهڙا اثر ٿيندا آهن؟ سيني کان واري واري سان هيٺيان سوال پُڇي ۽ جواب ذهن نشين ڪري

سوال

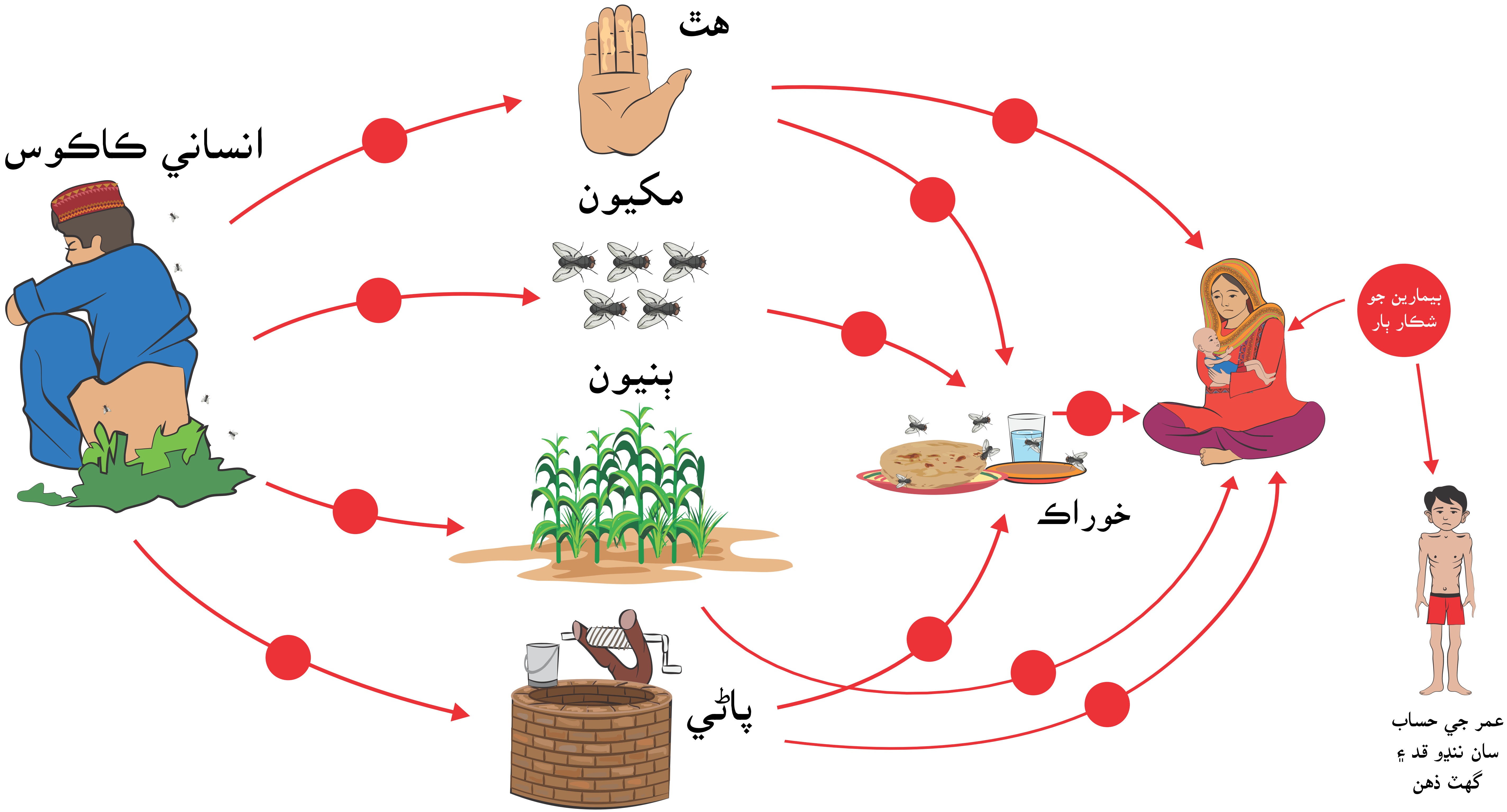
1. شرڪت ڪندڙن کان پُڇو ته جراثيم ڪهڙي طرح (ڪهڙن ذريعن) سان اسان جي جسم (پيٽ) تائين پهچن ٿا؟
2. شرڪت ڪندڙن کان پُڇو ته مکيون ڪهڙي طرح جراثيمن جي منتقلي (هڪ جاءِ کان ٻي جاءِ) جو سبب بڻجن ٿيون؟

فلو ڊاياگرام جي مدد سان وضاحت ڪريو ته جراثيم مختلف ذريعن مثال طور هٿن، مکين، پاڻي، هوا، فصلن ۽ خوراڪ جي ذريعي ماءُ ۽ ٻار تائين پُهچي ٿو جنهن سان بيماريون پکڙجن ٿيون. مسلسل دستن جي ڪري ٻارڙن ۾ لوڻياٺ ۽ پاڻيءَ جي کوٽ ٿي وڃي ٿي ۽ ٻار ڏٻرائپ ۽ غذا (خوراڪ) جي کوٽ جو شڪار ٿي وڃن ٿا.

اهم پيغام

کليل جڳهه (ميدان) تي انساني ڪاڪوس مختلف ذريعن مثال طور هٿن، مکين، پاڻي، هوا، فصلن ۽ خوراڪ ذريعي ماءُ ۽ ٻار تائين پُهچي ٿو جيڪو ٻارڙن ۾ دستن جي بيمارين جو سبب بڻجي ٿو ۽ ٻار ڪنگي(ڏٻرائپ) ۽ غذا (خوراڪ) جي کوٽ جو شڪار ٿي وڃن ٿا.

بيمارين جو پکڙجڻ



هدايتون
چارٽ نمبر 6

بيمارين کان بچاءَ لاءِ ليٽرين جي تعمير ۽ استعمال ۾ سار سنڀال

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان واري واري سان سوال ڪري ته انساني فُضلي (ڪاڪوس) سان پيدا ٿيڻ وارين بيمارين کان بچاءَ لاءِ ڪهڙا ضروري اپاءَ وٺڻ جي ضرورت آهي؟ شرڪت ڪندڙن جي جوابن کي ذهن ۾ رکي ۽ تصويرون ڏيکاريندي تفصيل سان وضاحت ڪري.

اهم پيغام

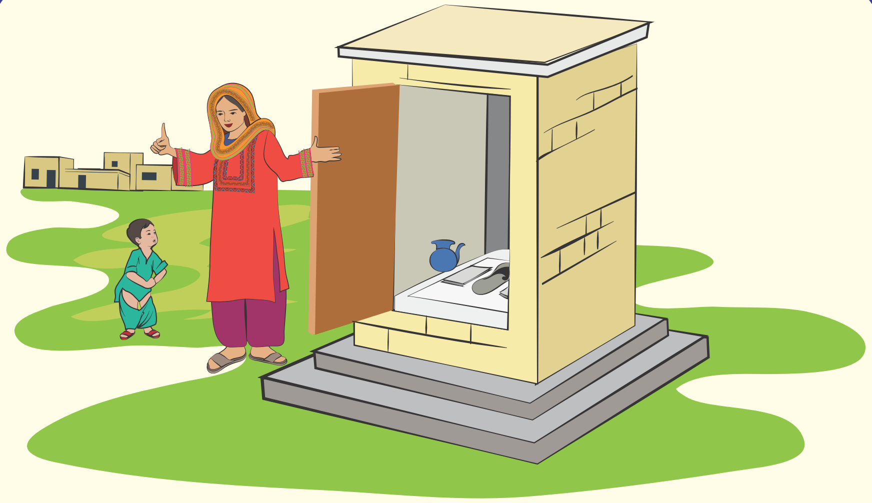
1. کليل جڳهه تي ڪاڪوس نه ڪريو ۽ ٻين کي به منع ڪريو ڇو ته کليل جڳهه تي ڪاڪوس ٻيهر مختلف ذريعن سان ڪاڌي خوراڪ ۾ شامل ٿي وڃي ٿو.
2. هر گهر ۾ ليٽرين ٺهرايو ۽ استعمال ڪريو . 15 کان وڌيڪ ماڻهو هڪ ليٽرين استعمال نه ڪن.
3. ليٽرين جي استعمال کانپوءِ هٿ هميشه صابڻ سان ڌوئڻ گهرجن ته جيئن ڪيترين ئي بيمارين کان محفوظ رهي سگهن.
4. ليٽرين کي روزاني صاف ڪريو ته جيئن بدبوءِ ۽ جراثيم ختم ٿي وڃن.
5. ننڍڙن ٻارڙن جي ڪاڪوس کي مناسب طريقي سان ضايع ڪريو ڇو ته ننڍڙن ٻارڙن جي ڪاڪوس ۾ جراثيم وڌيڪ هوندا آهن جيڪي بيمارين جو سبب بڻجن ٿا.

سيشن II

چارٽ نمبر 6

بيمارين کان بچاءَ لاءِ ليٽرين جي تعمير ، استعمال ۽ سار سنڀال

کليل جڳھ تي
ڪاڪوس نہ ڪريو



ٻين کي کليل جڳھ تي ڪاڪوس
ڪرڻ کان منع ڪريو

هر گھر ۾ ليٽرين ٺهرايو ۽
استعمال ڪريو

ليٽرين جي استعمال ڪانپوءِ هٿ
صابڻ سان ڌوئو

ليٽرين کي
روزاني صاف
ڪريو تہ جيئن
بدبو ۽ جراثيم
ختم ٿي وڃن

ننڍڙن ٻارڙن جي ڪاڪوس کي مناسب
طريقي سان ضايع ڪريو

صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جا خاص وقت

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ ڪهڙن وقتن تي صابڻ سان هٿ ڌوئڻ لازمي آهي؟

شرڪت ڪندڙن جي جوابن کي ذهن ۾ رکي ۽ تصويرون ڏيکاري تفصيلي وضاحت ڪري.

اهم پيغام

1. اٽو ڳوهڻ ۽ کاڌو پچائڻ کان پهرئين صابڻ سان هٿ ڌوئو.
2. کاڌو کائڻ کان پهرئين صابڻ سان هٿ ڌوئو.
3. ٻارڙن کي کاڌو کارائڻ، دوا ۽ کير پيئارڻ کان پهرئين صابڻ سان هٿ ڌوئو.
4. ليٽرين جي استعمال کان پوءِ صابڻ سان هٿ ڌوئو.
5. ٻارڙن جو ڪاڪوس صاف ڪرڻ کانپوءِ صابڻ سان هٿ ڌوئو.
6. راند روند ڪرڻ کان پوءِ صابڻ سان هٿ ڌوئو.
7. جانورن جي وٿاڻ ۾ ڪم ڪرڻ ۽ ڇيڻن کي هٿ لڳائڻ کان پوءِ بہ چڱي طرح هٿ صابڻ سان ڌوئو.

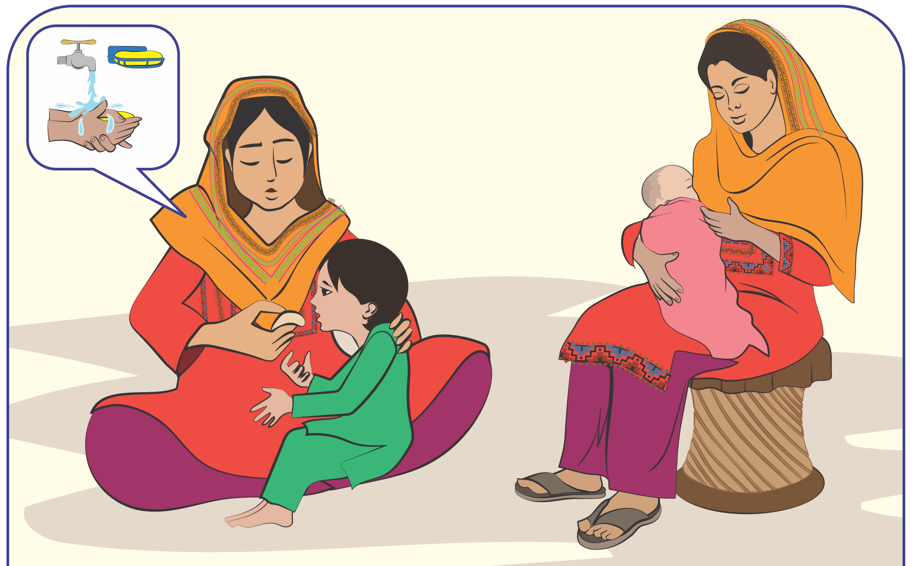
سيشن II

چارٽ نمبر 7

صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جا خاص وقت

اٽو ڳوهڻ ۽ کاڌو پچائڻ کان پهرئين

کاڌو کائڻ کان پهرئين



ٻارڙن کي کاڌو کارائڻ دوا ۽
کير پيئارڻ کان پهرئين

ليٽرين جي استعمال کانپوءِ

ٻارڙن جو ڪاڪوس
صاف ڪرڻ کانپوءِ

راند روند ڪرڻ کانپوءِ

صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جو طريقيڪار

سي آر پي شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جو صحيح طريقيڪار ڇا آهي؟

ان ڪانپوءِ شرڪت ڪندڙن مان ڪنهن بہ هڪ کي صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جو عملي مظاهرو ڪرڻ لاءِ چوي. اُن ڪانپوءِ سي آر پي شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ هي هٿ ڌوئڻ جو صحيح طريقو هُيو يا ڪا گهٽتائي رهجي وئي هجي تہ اُن جي وضاحت ڪريو. سيني کان راءِ وٺڻ ڪانپوءِ سي آر پي صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جو عملي مظاهرو ڪري ڏيکاري. جنهن ڪانپوءِ سيني شرڪت ڪندڙن کان عملي مشق ڪرائي. عملي مشق جي دوران ڏسو تہ شرڪت ڪندڙ ڪهڙو مرحلو ناهن ڪري رهيا. غلطي جي صورت ۾ درستگي ڪرائي ۽ ٻيهر هٿ ڌورائي.

اهم پيغام

گهر ۾ موجود ٻارڙن ۽ عورتن سميت سڀئي ياتي صابڻ سان هٿ ڌوئين تہ جيئن بيمارين کان محفوظ رهن.

صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جو طريقيڪار

1

هٿن کي چڱي طرح پاڻيءَ سان آلو ڪريو

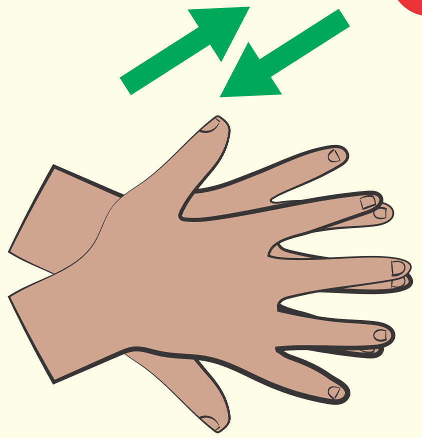
2

صابڻ سان هٿن کي چڱي طرح مليو

3

ٻنهي هٿن جي ترين کي رڳڙيو

4

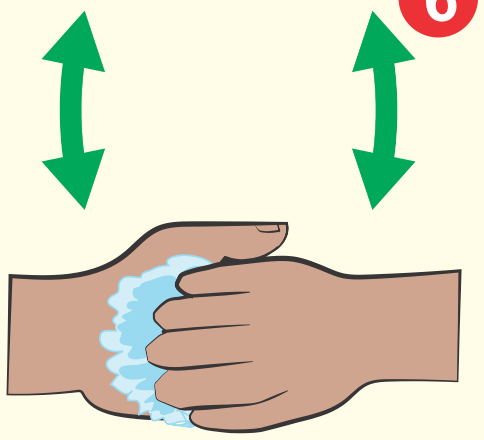


هڪ هٿ جي ترِيءَ کي ٻئي هٿ جي پُٺيءَ تي صاف ڪريو. اهو ئي عمل ٻئي هٿ تي ورجايو

5

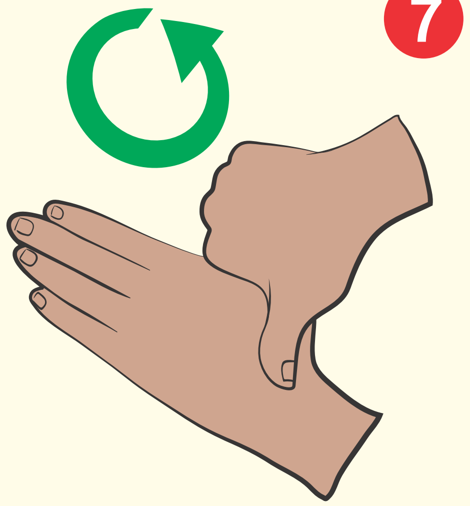
ٻنهي هٿن جي آڱرين کي پاڻ ۾ رڳڙيو

6



آڱرين کي بند ڪري ٻئي هٿ جي تري تي صاف ڪريو

7



ٻنهي آڱوٺن کي واري واري سان ترِيءَ سان پڪڙي چڱي طرح صاف ڪريو

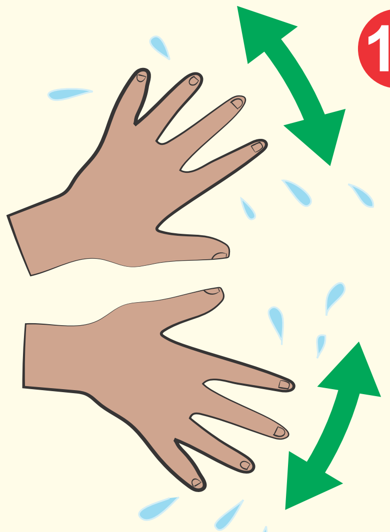
8

آڱريون ڪٺي ڪري دائري جي شڪل ۾ ترِيءَ تي صاف ڪريو

9

ڪليل پاڻيءَ هيٺيان هٿن کي چڱي طرح ڌوئو

10



هٿن کي چڱيءَ طرح هوا ۾ خشڪ ڪريو

سيشن II

هدايتون

چارٽ نمبر 9

ماحولياتي گندگيءَ کي ختم ڪرڻ لاءِ اُپاءَ

مقامي رضاڪار (سي آر پي) واري واري سان شرڪت ڪندڙن کان هيٺ ڏنل سوال پُڇي. شرڪت ڪندڙن جي جوابن کي ذهن ۾ رکي ۽ تصوير ڏيکاري تفصيلي وضاحت ڪري.

سوال:

1. شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ خوشگوار ماحول (ڳوٺ) مان ڇا مُراد آهي؟
2. ڇا انسان کي بهتر ۽ صحتمند زندگي گذارڻ لاءِ صاف آب و هوا، خوشگوار ۽ صاف ماحول جي ضرورت هوندي آهي تنهن ڪري ماحول کي بهتر بڻائڻ لاءِ ڪهڙا اُپاءَ وٺڻ گهرجن؟ شرڪت ڪندڙن جي جوابن کي ذهن ۾ رکندي ڪارڊ ۾ ڏنل اهم پيغامن جي وضاحت ڪري.

اهم پيغام

1. چيٽن کي مناسب ۽ مخصوص جاءِ تي رکو ۽ خشڪ ٿيڻ تي فصلن ۾ ڀاڻ طور استعمال ڪريو.
2. وڏ کان وڏ وڻ پوکيو (سي آر پي مورنگا (اوليفيرا) يا سوهانجڻي جي غذائي اهميت تي زور ڏئي).
3. سبزين ۽ ميون جي کلن، ڀچيل ڪاڏي ۽ ميون، پن ۽ گاهہ کي نامياتي ڀاڻ ۾ تبديل ڪريو. وڌيڪ مدد لاءِ پروجيڪٽ جي تربيت يافتہ عملي (ايگريڪلچر آفيسر) سان رابطو ڪريو.
4. پاڻيءَ جي اجائي استعمال يا ضايع ڪرڻ کان پاسو ڪريو.
5. نيڪال جي سرشتي کي بهتر بڻائڻ لاءِ مقامي حُڪومت جي نمائندي سان رابطو ۽ سهڪار ڪريو.

نامياتي ڀاڻ ٺاهڻ جو طريقيڪار

1. هڪ ڪنٽينر (ٽانو) ۾ پنهنجي ڪاڏي جي جاءِ يا مناسب جاءِ تي سبزين ۽ ميون جون کلون ۽ ڀچيل ڪاڏو الڳ ڪندا رهو .
2. پوءِ هڪ ٻئي ڪنٽينر ۾ خشڪ نامياتي مادا مثال طور خشڪ پن ۽ مٽي جمع ڪريو.
3. هڪ وڏو مٽيءَ جو ٽانو يا ڊرم ڪٽو ۽ اُن ۾ هوا جي لاءِ مختلف سطحن تي 4 کان 5 سوراخ ڪريو .
4. ڪنٽينر جي تري (هيٺئين حصي) ۾ مٽيءَ جي هڪ تهہ لڳايو.
5. متبادل خشڪ ڪچري (خشڪ پن، ڪاٺ جو ٻُورو وغيره) کي متبادل آلي ڪچري (مانيءَ جا خشڪ ٽُڪر، سبزين ۽ ميون جون کلون) سان گڏ تهہ لڳايو.
6. پوءِ هڪ پلاسٽڪ شيٽ يا ڪاٺ جي تختي سان آلاڻ (نمي) ۽ گرمي برقرار رکڻ لاءِ ڍڪي ڇڏيو.
7. ڪجهہ ڏينهن ڪانپوءِ بيلچي جي مدد سان ان کي اُٿلائيندا رهو تہ جيئن انکي هوا لڳندي رهي ۽ خشڪي جي صورت ۾ ان کي آلو ڪرڻ لاءِ پاڻيءَ جو ڇٽڪار ڪندا رهو تہ جيئن نمي برقرار رهي.
8. ٻن ٽن مهينن جي اندر ڀاڻ تيار ٿي ويندو جيڪو خشڪ، ڀُوري رنگ ، بدبودار ۽ ميري رنگ جو هوندو.

ماحولياتي گندگيءَ کي ختم ڪرڻ لاءِ اُپاءَ

خراب پاڻيءَ جي ڏُبن کي ختم ڪريو

ڳوٺ کي صاف سُٿرو رکو ۽ گند ڪچري کي ختم ڪرڻ لاءِ اُپاءَ وٺو

جانورن جي فضلي کي مناسب طريقي سان نڪاڻي لڳايو ۽ نامياتي ياڻ ناهڻ لاءِ استعمال ڪريو

ماحولياتي گدلاڻ کي
ختم ڪرڻ لاءِ وڻ ڪان
وڻ وڻ پوکيو

پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي ذريعن جي سُجاڻپ، حفاظت ۽ سار سنڀال

پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي ذريعن جي سُجاڻپ

ڳالهہ ٻولهہ جي شروعات

هن سيشن ۾ اسين پاڻيءَ جي صاف ذريعن جي سُجاڻپ، محفوظ طريقي سان گهر تائين رسائي، محفوظ رکڻ ۽ سار سنڀال جي حوالي سان ڳالهہ ٻولهہ ڪنداسين.

ان ڪان پوءِ مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن ڪان پُڇي تہ صاف ۽ گدلي پاڻيءَ ۾ ڪهڙو فرق آهي؟

انهن ڪا جواب ٻڌي ۽ ذهن نشين ڪري پوءِ ٻُڌائي تہ پيئڻ جي صاف پاڻيءَ مان مُراد آهي اهڙو پاڻي جنهن جو پيئڻ انساني صحت لاءِ هاڃيڪار نہ هجي ۽ جراثيمن ڪان پاڪ هُجي جڏهن تہ گدلو پاڻي (ميرو، جنهن مان بوُءِ ايندي هُجي، رنگ وارو، جراثيمن وارو ۽ ۽ بي ذائقو وغيره) انساني صحت لاءِ هاڃيڪار هوندو آهي. وڌيڪ وضاحت ڪري تہ پاڻيءَ جي گدلاڻ جا عام طور ٽي قسم هوندا آهن:

1. ڪيميائي (Chemical)
2. طبعي (Physical)
3. حياتياتي (Micro-Biological)

واري واري سان انهن جي وضاحت ڪريو ۽ هيٺ ڏنل پيمانن (پيراميٽر) تي زور ڏيو.

ڪيميائي: آرسينڪ (سنکيو) نائيٽريٽ، فلورائيڊ

طبعي: ٽي ڊي ايس پي ايچ ٽربيڊيٽي (گدلاڻ)

حياتياتي: پاڻيءَ ۾ ڪوليفارم ۽ اي ڪولائي جراثيم (ڪاڪوس)جي موجودگيءَ جي ڪري هوندا آهن جيڪي حياتياتي گدلاڻ جو سبب بڻجن ٿا.

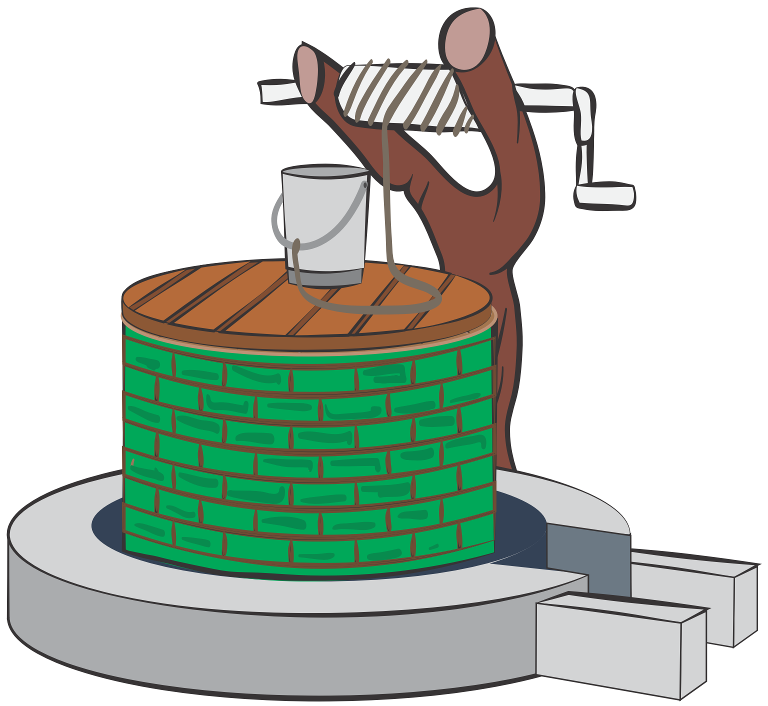
آخر ۾ ٻُڌائي تہ توهان جي سهولت لاءِ ايل ايس او پهريان ئي پاڻيءَ جي ذريعن جي سجاڻپ ڪري چڪي آهي جنهن تحت استعمال جي قابل پاڻيءَ جي ذريعن ڪي سائي رنگ جڏهن تہ غير محفوظ ذريعن ڪي ڳاڙهي رنگ سان ظاهر ڪيو ويو آهي تنهن ڪري هميشہ محفوظ ذريعن تان پاڻي حاصل ڪريو ۽ ٻين ڪي بہ صلاح ڏيو.

اهم پيغام

1) پيئڻ جو پاڻي هميشہ محفوظ ذريعن تان حاصل ڪريو.
2) غير محفوظ ذريعن تان حاصل ٿيندڙ پاڻي نہ پاڻ پيئو نہ ٻين ڪي پيئڻ ڏيو.

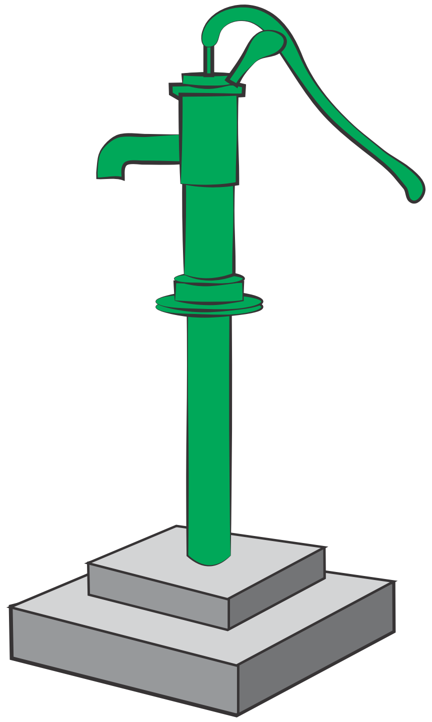
پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي ذريعن جي سُڃاڻپ، حفاظت ۽ سار سنڀال

پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي ذريعن جي سُڃاڻپ



صاف پاڻي

غير محفوظ يا گدلو(آلوده) پاڻي



صاف پاڻي

غير محفوظ يا گدلو(آلوده) پاڻي

سيشن III

چارٽ نمبر 11

هدايتون

پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي منتقلي (پاڻيءَ جي ذريعي کان گهر تائين رسائي) ۽ سار سنڀال

پوئين چارٽ ۾ توهان پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي سڃاڻپ جي حوالي سان تفصيل سان ڄاڻ حاصل ڪئي آهي ان ڪري هاڻي توهان ٻُڌايو تہ ڇا محفوظ پاڻيءَ جي ذريعن تان حاصل ٿيل پاڻي جي منتقلي (پاڻيءَ جي ذريعي کان گهر تائين پهچڻ) جي دوران آلوده (گدلو) ٿي سگهي ٿو؟ جيڪڏهن ها تہ ڪيئن؟ ۽ اهڙا ڪهڙا اُپاءَ وٺڻ گهرجن جنهن سان پاڻي گهرتائين پهچڻ دوران محفوظ رهي؟

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن جا جواب ٻُڌي ۽ ذهن ۾ رکندي چارٽ جي مدد سان ڏنل اُپائن جي وضاحت ڪري.

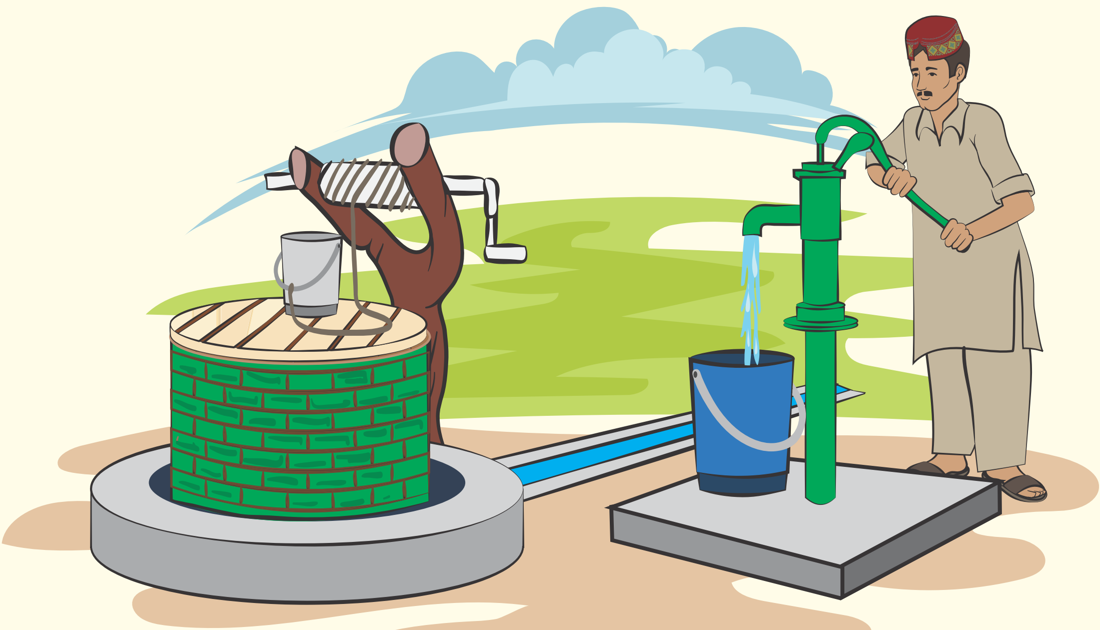
اهم پيغام

1) پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي منتقليءَ ڪي يقيني بڻايو ۽ هميشہ ڍڪڻ وارا ٿانو استعمال ڪريو.
2) پاڻيءَ جي محفوظ ذريعن جي ضروري سارسنڀال ڪريو ۽انهن کي گدلو يا آلوده ٿيڻ کان بچايو.
3) هر ڇهن مهينن ڪانپوءِ پاڻيءَ جي ذريعن جي چڪاس ڪرايو ۽ ڪلورين سان صاف ڪرايو.
4) تنظيمن سان گڏجي پيئڻ جي پاڻيءَ جي ذريعن جي سار سنڀال ۽ مرمت ڪرايو.

سيشن III

چارٽ نمبر
11

پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي منتقلي (پاڻيءَ جي ذريعي کان گهر تائين رسائي) ۽ سار سنڀال



پيئڻ جو پاڻي هميشہ محفوظ ذريعن تان حاصل ڪريو

پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي حفاظت سان منتقليءَ کي يقيني بڻايو

تظيمن سان گڏجي پيئڻ جي پاڻيءَ جي ذريعن جي سار سنڀال لهو ۽ آلوده ٿيڻ کان بچايو

پيئڻ جي پاڻيءَ جي ذريعن جي صفائي ڪلورين سان ضرور ڪرايو

پيئڻ جي پاڻيءَ کي صاف ڪرڻ جا طريقا

پوئين چارٽ ۾ پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي منتقليءَ جي وضاحت ڪئي آهي هاڻي توهان ٻڌايو تہ ڇا محفوظ پاڻيءَ جي ذريعن تان حاصل ٿيل پاڻي جي منتقلي (پاڻيءَ جي ذريعي کان گھر تائين پهچڻ) جي دوران آلوده (گدلو) ٿي سگھي ٿو؟ ۽ آلوده (گدلو) هجڻ جي صورت ۾ گھريلو سطح تي ڪهڙن طريقن سان پاڻيءَ کي صاف ڪري سگھجي ٿو؟

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن جا جواب ٻڌي ۽ ذهن ۾ رکي ۽ ان ڪانپوءِ چارٽ جي مدد سان پاڻيءَ کي صاف ڪرڻ جي طريقن بابت تفصيل سان وضاحت ڪري ۽ جيڪڏهن ممڪن هُجي تہ عملي مظاهرو بہ ڪري.

پاڻيءَ کي صاف ڪرڻ جا طريقا

پاڻيءَ کي اُٻارڻ ذريعي صاف ڪرڻ

1. پاڻيءَ کي گھٽ ۾ گھٽ 3 کان 5 منٽن تائين اُٻاريو.
2. پاڻيءَ کي اُٻارڻ لاءِ صاف اسٽيل جو ٿانوءُ استعمال ڪريو.
3. پاڻيءَ کي اُٻارڻ ڪانپوءِ صاف ٿانوءَ ۾ ڇاڻيو.
4. پاڻيءَ کي هميشہ ڍڪي رکو.

ڪلورين جي ٽِڪين (گورين) جي استعمال ذريعي

1. ڪلورين گورين جو تعداد پاڻيءَ جي مقدار تي دارومدار رکي ٿو. تنهن ڪري گورين جو استعمال پاڻيءَ جي مقرر مقدار مطابق ڪريو.
2. تسلي ڪريو تہ گوريون پاڻيءَ ۾ چڱيءَ طرح ڳري ويون آهن.
3. 30 منٽن ڪانپوءِ اهو پاڻي پيئڻ جي لاءِ تيار آهي.

سج جي شعاعن ذريعي

1. شيشي جي بوتل صاف پاڻيءَ سان پريو ڍڪڻ بند ڪريو.
2. بوتل کي اُس ۾ صبح کان شام تائين تقريباً 6 ڪلاڪ رکو ۽ جُهڙالي موسم ۾ ٻن ڏينهن تائين رکو. بوتل کي سج جي طرف اهڙي طرح رکو تہ جيئن سج جا ڪرڻاسڌا بوتل تي پَون. ان ڪانپوءِ پاڻي استعمال ڪري سگھجي ٿو.

اهم پيغام

پيئڻ جو پاڻي هميشہ صاف ڪري پيئو تہ جيئن صحتمند رهو.

سيشن III

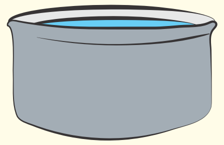
چارٽ نمبر
12

پيئڻ جي پاڻيءَ کي صاف ڪرڻ جا طريقا

1

پاڻيءَ کي گهٽ ۾ گهٽ 3 کان 5 منٽن تائين اُباريو

2

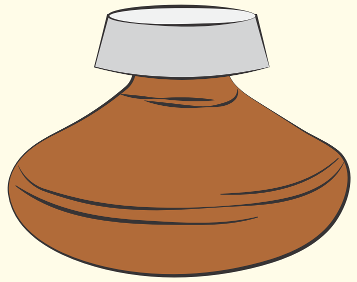


پاڻِي اُبارڻ لاءِ صاف اسٽيل جو ٿانوءُ استعمال ڪريو

3

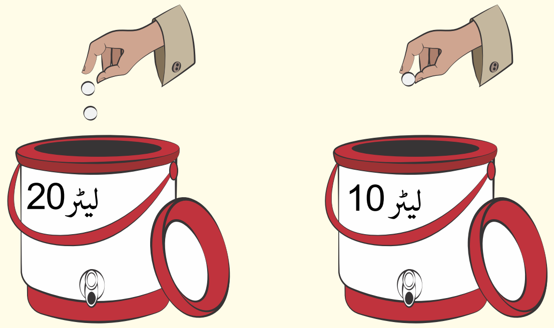
پاڻيءَ کي اُبارڻ کانپوءِ صاف ٿانوءَ ۾ ڇاڻيو

4



پاڻيءَ کي هميشه ڍڪي رکو

1

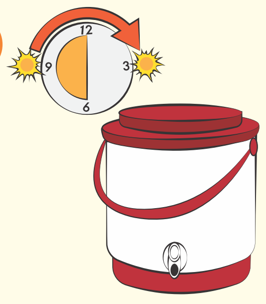


ڪلورين گورين جو تعداد پاڻيءَ جي مقدار تي دارومدار رکي ٿو تنهن ڪري گورين جو استعمال پاڻيءَ جي مقرر مقدار مطابق ڪريو

2

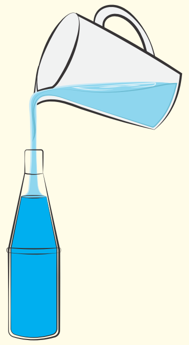
تسلي ڪريو تہ گوريون پاڻيءَ ۾ چڱيءَ طرح ڳري ويون آهن

3



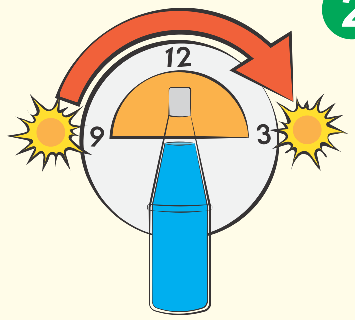
30 منٽ گذرڻ کانپوءِ اهو پاڻي پيئڻ جي لاءِ تيار آهي

1



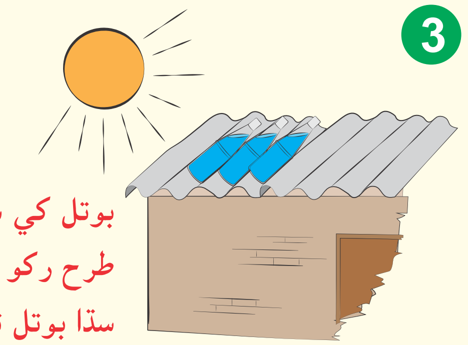
شيشي جي بوتل صاف پاڻيءَ سان ڀريو ڍڪڻ بند ڪريو

2



بوتل کي اُس ۾ صبح کان شام تائين تقريباً 6 ڪلاڪ رکو ۽ جهڙالي موسم ۾ ٻن ڏينهن تائين رکو.

3



بوتل کي سج جي طرف اهڙي طرح رکو تہ جيئن سج جا ڪرڻا سڌا بوتل تي پَون.

4

هاڻي پاڻي استعمال لاءِ تيار آهي

مِينهَن (برسات) جي پاڻيءَ کي ذخيري ڪرڻ جو طريقيڪار ۽ استعمال

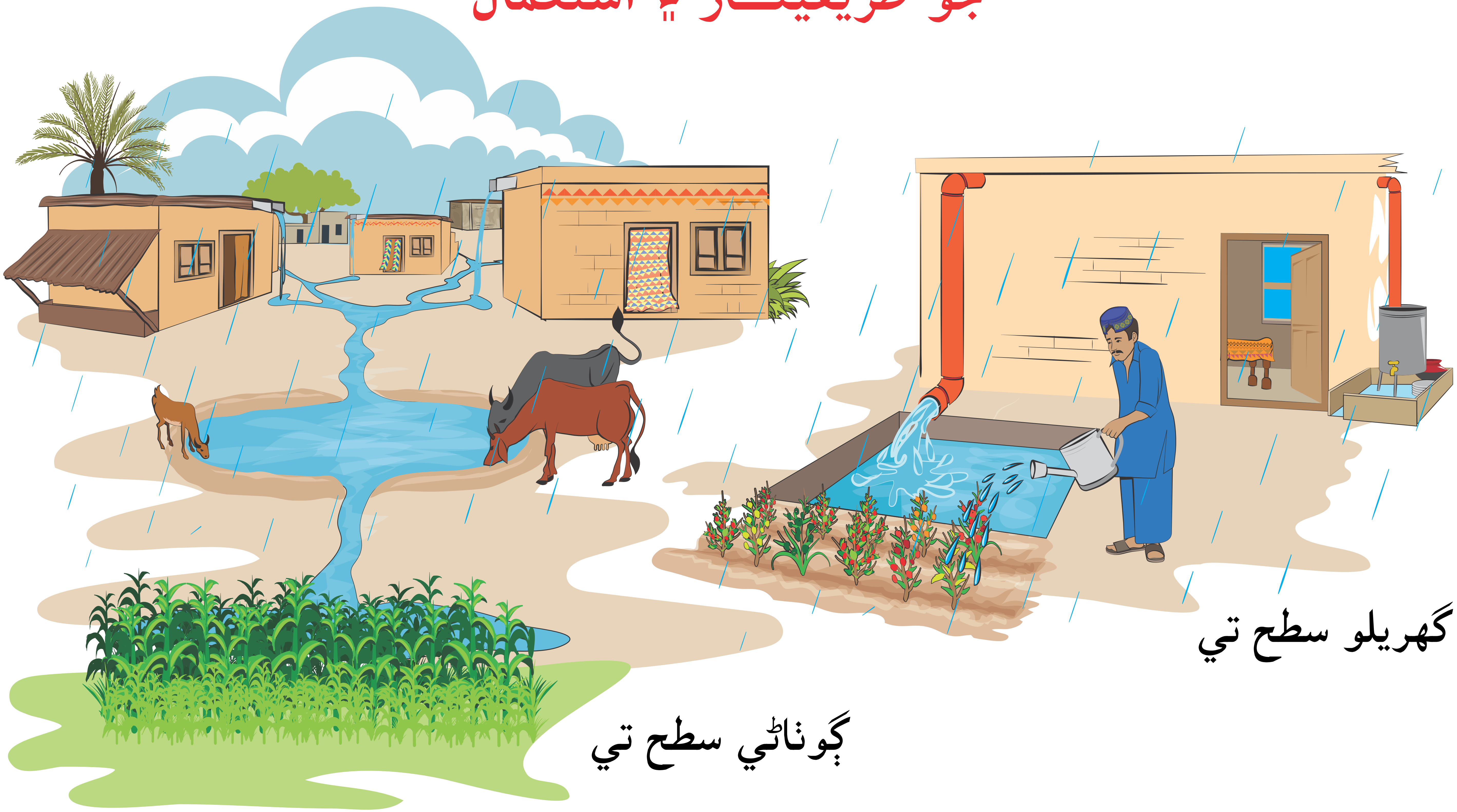
مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي ته توهان جي علائقي ۾ مِينهَن جي پاڻيءَ کي گهريلو ۽ ڳوٺاڻي سطح تي ذخيرو ڪري استعمال ڪيو ويندو آهي؟ سندن جوابن کي ذهن نشين ڪري چارٽ جي مدد سان برسات جي پاڻيءَ کي ذخيرو ڪرڻ جي طريقيڪار ۽ ان جي استعمال جي وضاحت ڪري.

پاڻي هڪ نعمت آهي انکي ضايع ٿيڻ کان بچائڻ گهرجي. ڏينهون ڏينهن پاڻيءَ گهٽ ٿي رهيو آهي ان ڪري مِينهَن جي پاڻيءَ کي محفوظ ڪرڻ گهرجي ته جيئن ضرورت وقت گهريلو ۽ ڳوٺاڻي سطح تي ڪتب آڻي سگهجي.

گهريلو سطح: گهر جي ڇت تي ٿيندڙ برسات جي پاڻيءَ کي هڪ پائيپ ذريعي ڊرم ۾ جمع ڪريو ۽ ضرورت وقت گهر ۾ موجود وڻن ۽ ٻوٽن لاءِ استعمال ڪريو. گهريلو سطح تي گهريلو واڙي کي فروغ ڏيو ۽ بارش جي پاڻيءَ کي سبزيون پوکڻ لاءِ استعمال ڪريو.

ڳوٺاڻي سطح: تنظيم جي مدد سان ڳوٺ جي سطح تي بارش جي پاڻيءَ کي هڪ وڏي تلاءِ جي شڪل ۾ ذخيرو ڪريو ۽ سبزين، فصلن ، وڻن، ٻوٽن ۽ جانورن لاءِ استعمال ڪريو.

مِينهَن (برسات) جي پاڻيءَ کي ذخيري ڪرڻ جو طريقيڪار ۽ استعمال



سيشنIV

هدايتون

چارٽ نمبر 14

عورتن لاءِ مختلف غذائي جُزن جي اهميت ۽ سار سنڀال

متوازن خوراڪ جو چارٽ

هن سيشن ۾ اسين عورتن لاءِ مختلف غذائي عنصرن جي اهميت ۽ سار سنڀال بابت ڳالهائينداسين. مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ متوازن غذا مان ڇا مُراد آهي ۽ ان ۾ ڪهڙا ڪهڙا غذائي عنصر شامل هوندا آهن؟

شرڪت ڪندڙن جا جواب ٻُڌي ۽ ذهن نشين ڪري پوءِ چارٽ جي مدد سان ٻڌائي تہ متوازن غذا مان مُراد آهي تہ انساني جسم کي صحتمند رکڻ لاءِ خوراڪ ۾ گهربل عنصر مثال طور نشاستو، پروٽين ۽ چربي، وٽامن، نمڪيات (لوڻيات) ۽ پاڻيءَ جو مناسب مقدار موجود هوندو آهي. هن متوازن غذا جي چارٽ مان هيءَ ڳالهہ واضح ٿئي ٿي تہ:

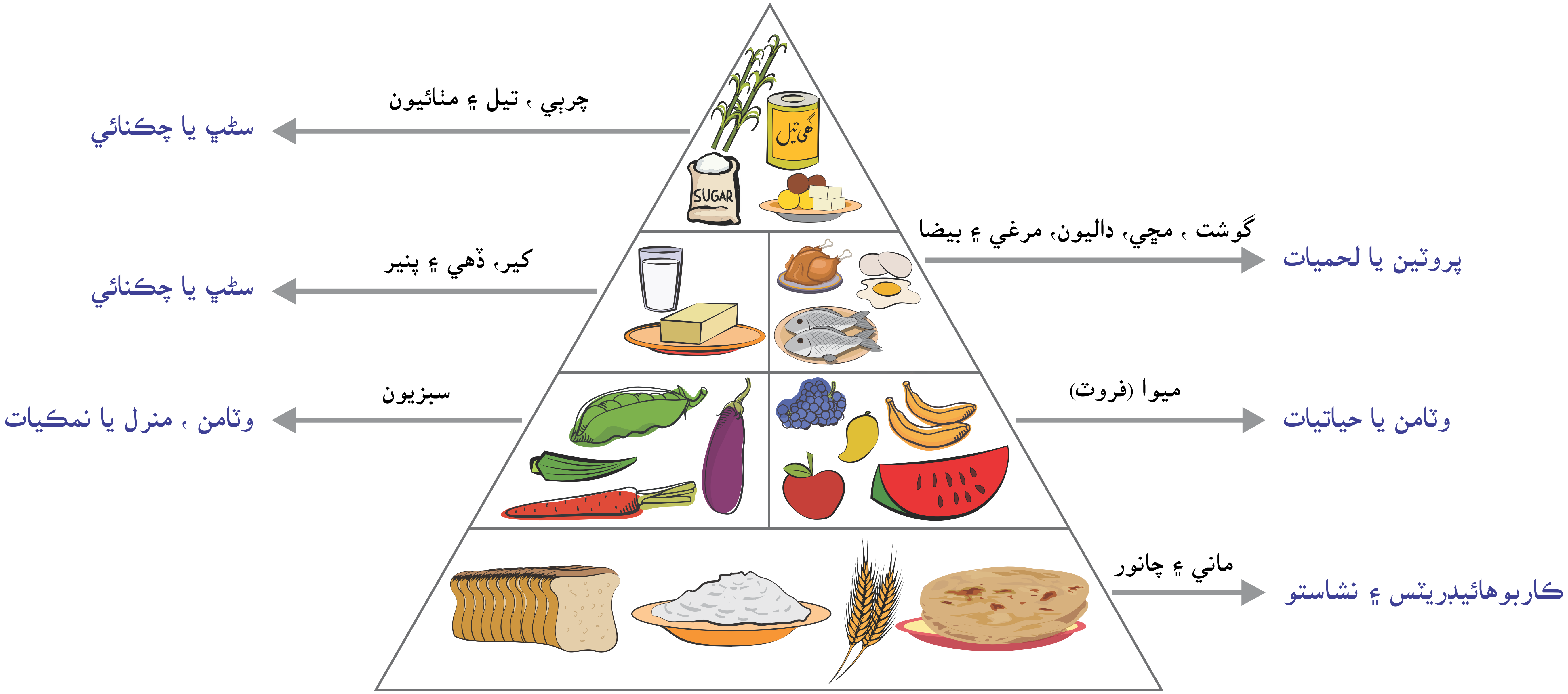
- سڀ کان وڌيڪ هيٺ ڏنل جنسون مثال طور ڪڻڪ ،چانور ۽ مڪئي وغيره جو استعمال ڪريو، انهن ۾ ڪاربوهائيڊريٽ يا نشاستو هوندو آهي جيڪو انساني جسم لاءِ گهڻو ضروري هوندو آهي.
- ان کانپوءِ ميون ۽ سبزين جو استعمال ڪرڻ گهرجي جنهن ۾ وٽامن ۽ نمڪيات موجود هوندا آهن.
- ان کانپوءِ کير ، ڏهي ۽ پنير(ڏونئرو) جو استعمال ڪرڻ گهرجي جنهن ۾ چربي ۽ سٽپ هوندو آهي ۽ ان سان گڏوگڏ گوشت، بيضا ۽ دالين استعمال ڪرڻ گهرجن جن ۾ پروٽين جهجهي مقدار ۾ موجود هوندي آهي.
- سڀ کان گهٽ مقدار ۾ گيهہ ، کنڊ ۽ مٺائين جو استعمال ڪريو.

اهم پيغام

1) متوازن غذا جو استعمال ڪريو.
2) پنهنجي ٻارڙن کي متوازن غذا جي عادت وجهو.
3) حاملا عورتن ۽ کير پيئاريندڙ مائرن جي خوراڪ تي خاص ڌيان ڏيو ۽ عام ڏينهن کان وڌيڪ کاڌو کارايو.

عورتن لاءِ مختلف غذائي جُزن جي اهميت ۽ سار سنڀال

متوازن خوراڪ جو چارٽ



غذائي جُزن جا فائدا (افاديت)

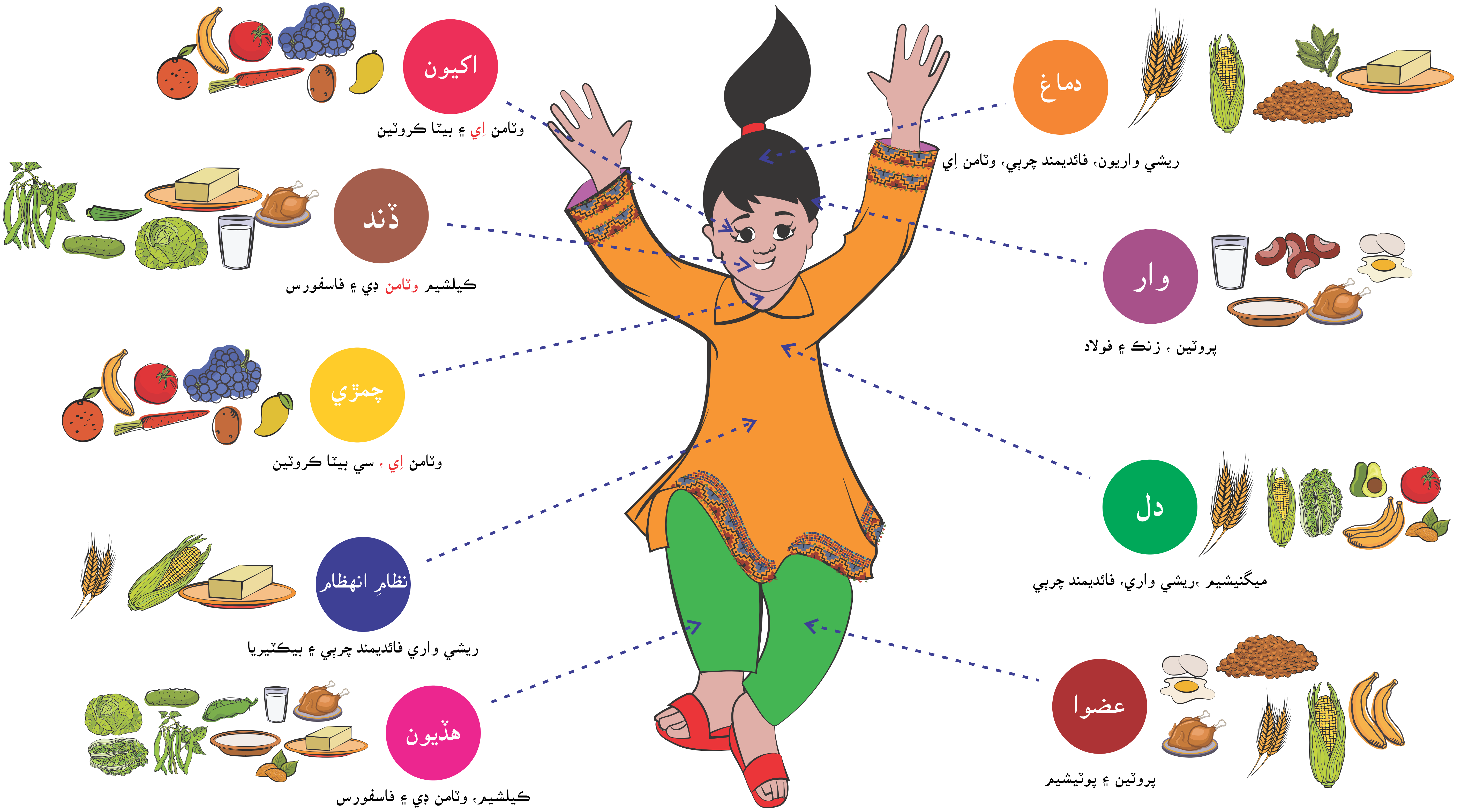
مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ ڇا توهان کي خبر آهي تہ خوراڪ جي مختلف قسمن جو انساني عُضون لاءِ ڪهڙو فائدو آهي؟

سيني ملندڙ جوابن کي ذهن نشين ڪري. انڪانپوءِ ان جو خلاصو هيٺ ڏنل معلومات جي صورت ۾ بيان ڪري.

معلومات

غذائي عنصر	فائدا
ڪاربوهائيڊريٽس يا نشاستو	جسماني واڌ ويجهہ يا طاقت وغيره
پروٽين يا لحميات	جسماني طاقت لاءِ، بچاءِ جي سگهہ جي نظام کي بهتر بڻائڻ لاءِ، خون ۾ موجود آڪسيجن کي جسم جي سيني حصن تائين پُهچائڻ لاءِ
چربي يا سٿپ	جسماني حرارت کي برقرار رکڻ لاءِ
وٽامن	جسماني واڌويجهہ ، چمڙيءَ جي بهتري ۽ صحتمند ڏندن لاءِ
معدنيات يا نمڪيات (لوڻ)	جسماني واڌويجهہ ، رت جي دوري ۽ صحتمند ڏندن لاءِ
پاڻي	جسماني حرارت کي برقرار رکڻ لاءِ، خوراڪ جي هاضمي، جوڙن جي بيروني ۽ اندروني عضون جي حفاظت لاءِ

غذائي جُزن جا فائدا (افاديت)



سيشنIV

هدايتون

چارٽ نمبر 16

غذائي جُزن کي حاصل ڪرڻ جا ذريعا/ گروھ

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ حاملا عورتن ۽ کير پيئاريندڙ ماءُ جي خوراڪ ۾ کاڌن جا ڪهڙا قسم شامل هجڻ گهرجن؟

سيني ملندڙ جوابن کي ذهن نشين ڪري. اُن ڪانپوءِ ان جو خلاصو هيٺ ڏنل معلومات جي صوُرت ۾ بيان ڪري تہ مختلف غذائي عنصر هيٺ ڏنل ذريعن مان حاصل ٿي سگهن ٿا. ڏنل چارٽ جي مدد سان واري واري سان انهن غذائي عنصرن جي تفصيل بيان ڪري،

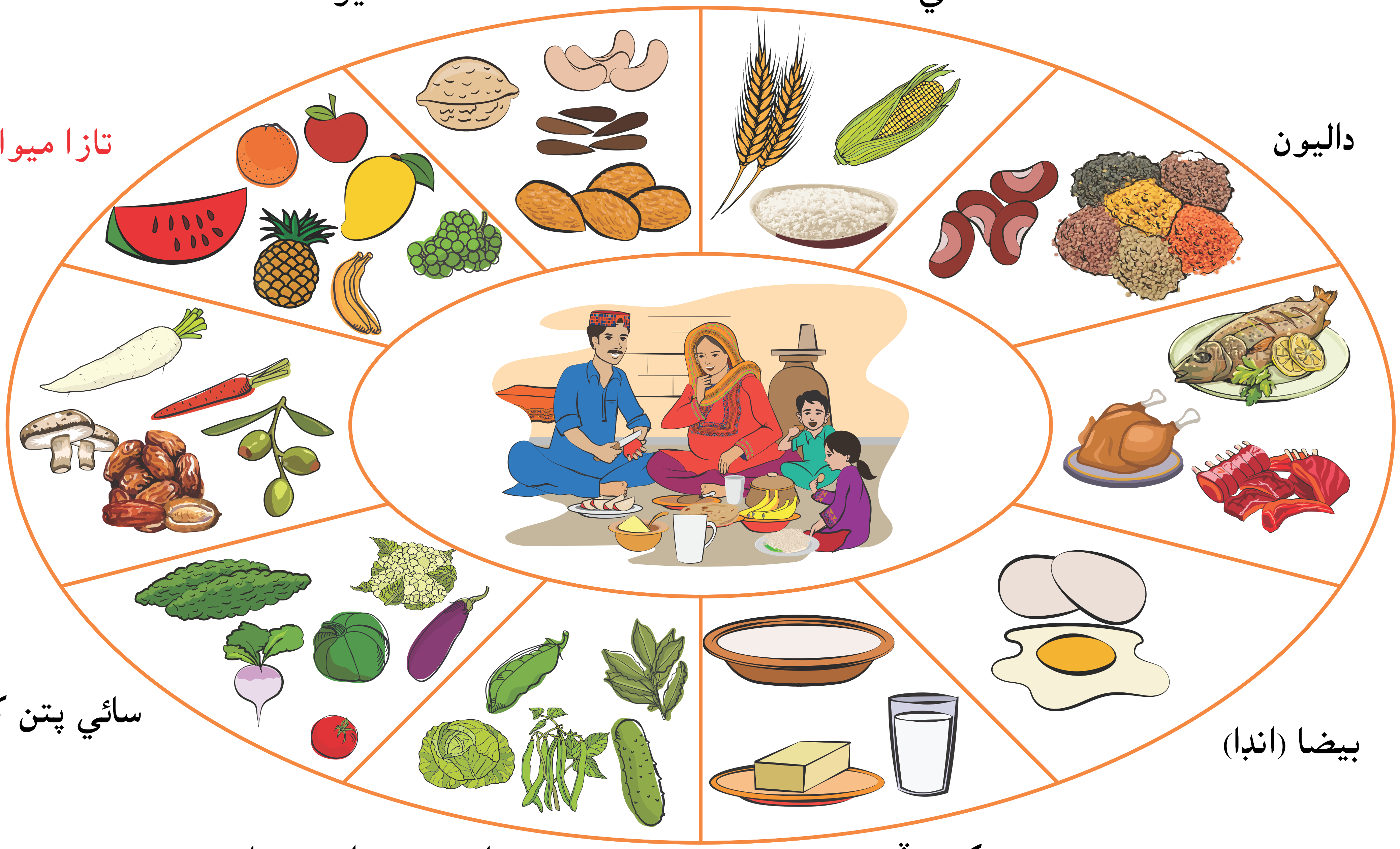
اهم معلومات

غذائي عنصر	ذريعا
ڪاربوهائيڊريٽس يا نشاستو	غذائي جنسون مثال طور ڪڻڪ، چانور. مڪئي ، ٻاجهري، پٽاٽا، ڊبل روٽي وغيره
پروٽين يا لحميات	گوشت، مڇي، بيضا، کير، ڏهي، مکڻ ۽ ڳاڙها رانهان وغيره
چربي يا سٽپ	خشڪ ميوا، پنير ، مکڻ، مڇي، گوشت ۽ ڪائڻ وارا تيل
وٽامن	سبزيون، گجرون، ٽماٽا، ٻج، کير. بيضا، مڇي، ميوا، ڪيلا، ٻيهي مُگَ، ڪڪڙ ۽ سنگٽڙا وغيره
معدنيات يا نمڪيات (لوٽيات)	گوشت، کير ، سبزيون، پالڪ، مڇي، ڪُڪڙ ۽ پاٽي

اهم پيغام

حاملا ۽ کير پيئاريندڙ مائرن کي ڏينهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ پنجن قسمن جا کاڌا کارائڻ گهرجن.

غذائي جُزن کي حاصل ڪرڻ جا ذريعا/ گروھ



حاملا ۽ کير پيئاريندڙ مائرن کي ڏينهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ پنجن قسمن جا کاڌا کارائڻ گهرجن.

سيشنIV

چارٽ نمبر 17

ھدايتون

خوراڪ جي حفاظت، تياري ۽ سنڀال

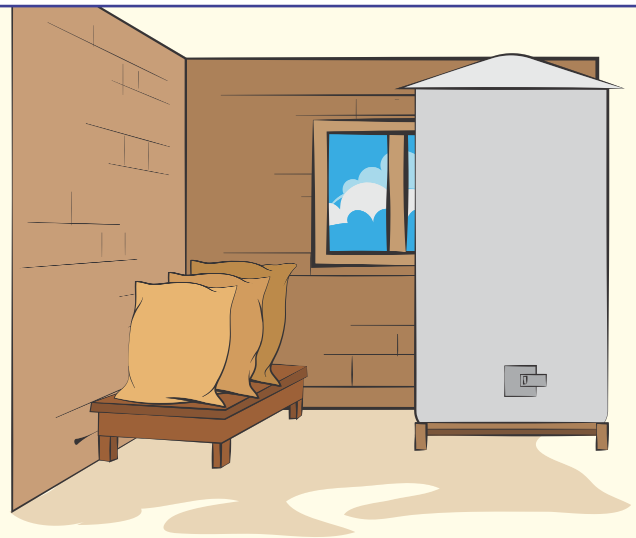
مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان خوراڪ جي حفاظت ،تياري ۽ استعمال متعلق پُڇي ۽ جوابن کي ذهن نشين ڪرڻ کانپوءِ چارٽ جي مدد سان هيٺ ڏنل پيغامن جي وضاحت ڪري.

اهم پيغام

1. ڪاڌو تيار ڪرڻ کان پهرئين هٿ صابڻ سان ڌوئو.
2. زرعي جنسن کي ضايع ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ مناسب طريقي سان ذخيرو ڪريو.
3. خوراڪ (ڀاڄيون، داليون. گوشت ۽ ميوا وغيره) کي استعمال ڪرڻ کان پهرئين چڱيءَ طرح ڌوئو.
4. ڪاڌي کي مناسب حد تائين پچايو تہ جيئن غذا ضايع نہ ٿئي. ان کان علاوه ڪاڌي ۾ مصالحن ۽ گيھہ يا تيل گھٽ مقدار ۾ استعمال ڪريو.
5. خاص طور تي حاملا عورتن، ڇوڪرين ۽ ننڍڙن ٻارن کي ڪائڻ لاءِ وڌيڪ خوراڪ ڏيو تہ جيئن سندن واڌ ويجھہ متاثر نہ ٿئي.
6. ڪائڻ کانپوءِ بچيل ڪاڌو ڪڏھن بہ ضايع نہ ڪريو ۽ ٻئي وقت لاءِ بچائي رکو يا پنھنجي آسپاس ضرورتمند ماڻھن ۾ ورھايو.

خوراڪ جي حفاظت، تياري ۽ سنڀال

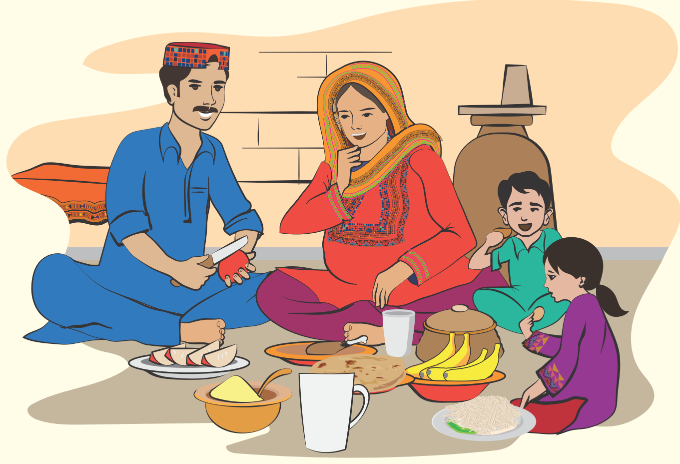
ڪاڌو پچائڻ کان پهرئين هٿ صابڻ سان
چڱيءَ طرح ڌوئو



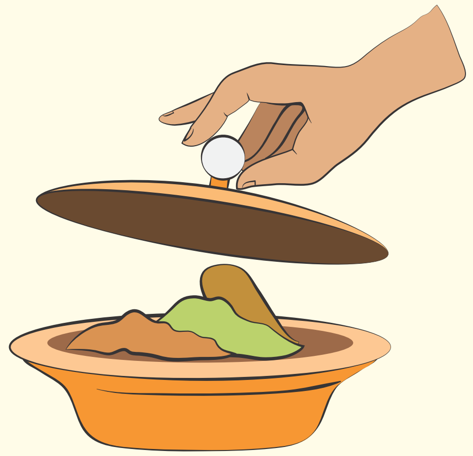
زرعي جنسن کي ضايع ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ
مناسب طريقي سان ذخيرو ڪريو.

خوراڪ کي استعمال ڪرڻ يا پچائڻ کان پهرئين
چڱيءَ طرح ڌوئو

ڪاڌي کي مناسب حد تائين پچايو ته جيئن غذا ضايع
نه ٿئي. ان کان علاوه ڪاڌي ۾ مصالحن ۽ گيهه يا تيل
گهٽ مقدار ۾ استعمال ڪريو



خاص طور تي حاملا عورتن، چوڪرين ، ڪير
پيئاريندڙ مائرن ۽ ننڍڙن ٻارن کي کائڻ لاءِ وڌيڪ
خوراڪ ڏيو ته جيئن سندن واڌ ويجهه متاثر نه ٿئي.



کائڻ کانپوءِ بچيل ڪاڌو ڪڏهن به ضايع نه ڪريو
۽ ٻئي وقت لاءِ بچائي رکو يا پنهنجي آسپاس
ضرورتمند ماڻهن ۾ ورهايو

سيشنV

هدايتون

چارٽ نمبر
18

نندڙن ٻارڙن جي غذائي ضرورت ۽ سار سنڀال

حاملا عورتن جي صحت ۽ سار سنڀال

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ حاملا عورتن جي صحت ۽ سار سنڀال لاءِ ڪهڙا اُپاءَ وٺڻ گهرجن؟شرڪت ڪندڙن جا جواب ذهن ۾ رکي ۽ وضاحت ڪري تہ خوراڪ جي کوٽ کي ختم ڪرڻ لاءِ حاملا ۽ کير پيئاريندڙ مائرن ۽ پنجن سالن کان گهٽ عمر وارن ٻارڙن جي غذائي ضرورتن جو خاص خيال رکڻ گهرجي. چارٽ جي مدد سان تفصيل سان وضاحت ڪري.

اهم پيغام

1. حاملا عورتن جو ويم کان پهرئين گهٽ ۾ گهٽ چار ڀيرا طبي معائنو (چڪاس) ضرور ڪرايو.
2. حمل جي دوران فولڪ ايسڊ (گورين) جو استعمال ڪريو.
3. عام ڏينهن جي ڀيٽ ۾ خوراڪ جو وڌيڪ استعمال ڪريو.
4. آرام جو خاص خيال رکو.

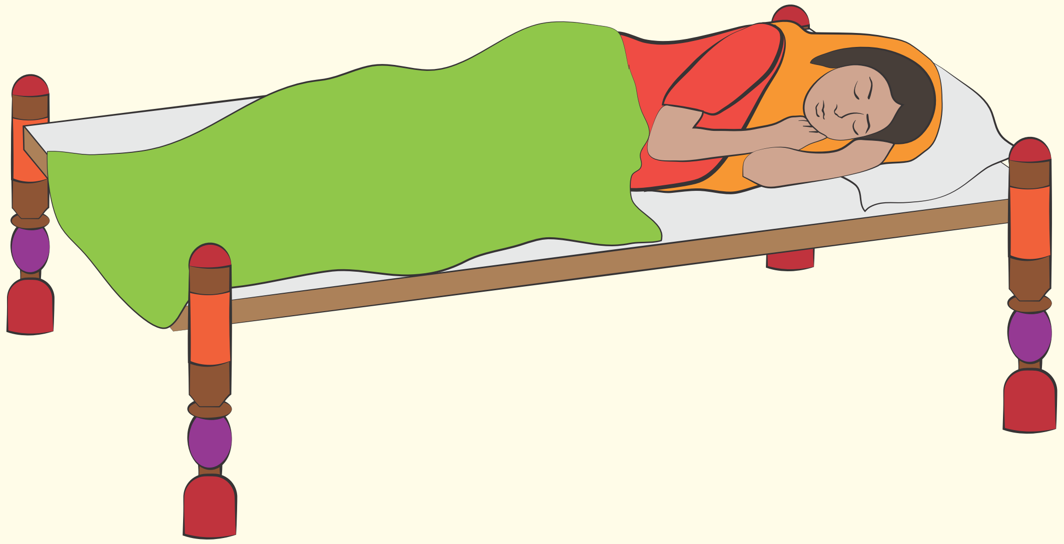
ننڍڙن ٻارڙن جي غذائي ضرورت ۽ سار سنڀال

حاملا عورتن جي صحت ۽ سار سنڀال

حاملا عورتن جو ويم ڪان
پهرئين گهٽ ۾ گهٽ چار
پيرا طبي معائنو (چڪاس)
ضرور ڪرايو

حمل جي دوران فولڪ ايسڊ ،
زنڪ ۽ ڪيلشيم (گورين) جو
استعمال ڪريو

حاملا عورت کي عام ڏينهن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ خوراڪ ڏيو



آرام جو خاص خيال رکو

هدايتون

چارٽ نمبر 19

پيدائش (ڄمڻ) کان هڪدم پوءِ نئين ڄمندڙ ٻارڙن جي سار سنڀال

(پيدائش کان ڇهن مهينن جي عمر تائين)

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي ته ڄمڻ کان وٺي ڇهن مهينن تائين جي عمر وارن ٻارڙن جي غذائي ضرورت ڪهڙي هجڻ گهرجي؟ شرڪت ڪندڙن جا جواب وٺڻ کانپوءِ ڪارڊ ڏيکاري ۽ هر پيغام جي وضاحت ڪري ۽ ان ڳالهه جي پڪ ڪري ته سيئي شرڪت ڪندڙ چڱيءَ طرح سمجهي چڪا آهن.

اهم پيغام

1. ڄمڻ کان هڪدم پوءِ ٻارڙن کي ماءُ جو کير(ڪولسٽرم) پيئاريو ته جيئن اُهي بيمارين کان محفوظ رهن.
2. پهرين ڇهن مهينن تائين ٻارڙن کي صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيئاريو ڇوته ماءُ جو کير هڪ مڪمل غذا (خوراڪ) آهي.
3. پهرين ڇهن مهينن تائين ٻارڙن کي ماءُ جي کير کان سوا ٻيو ڪجهه به نه ڏيو جيئن گهُٽي يا ٻاهريون کير وغيره.
4. ڇهن مهينن کانپوءِ ٻار کي نرم غذا ڏيڻ شروع ڪريو.
5. ٻارڙن کي ٻاهريون کير ، گهُٽي يا بازاري کير صفا نه ڏيو ۽ ياد رکو ته بازاري کير اڪثر طور کير نه هوندا آهن.
6. ماءُ جو کير ٻارڙن کي مختلف بيمارين کان بچاءَ لاءِ سگهه وڌائي ٿو.

پيدائش (ڄمڻ) کان هڪدم پوءِ نئين ڄمندڙ ٻارڙن جي سار سنڀال

(پيدائش کان ڇهن مهينن جي عمر تائين)

ڄمڻ کان هڪدم پوءِ ٻارڙن کي
ماءُ جو پهريون کير(کولسٽرم)
ضرور پيئاريو

پهرين ڇهن مهينن تائين
ٻارڙن کي صرف ۽ صرف
ماءُ جو کير پيئاريو

پهرين ڇهن مهينن تائين ٻارڙن کي
ماءُ جي کير کان سوا ٻيو ڪجهه بہ نہ
ڏيو ايستائين جو پاڻي بہ نہ ، گهُٽي
۽ ٻاهريون کير (بوتل) تہ بلڪل بہ نہ
ڏيڻ گهرجي

ڇهن مهينن کانپوءِ
ٻار کي نرم غذا
ڏيڻ شروع ڪريو

هدايتون

چارٽ نمبر **20**

6 کان 9 مهينن تائين جي ٻارڙن جي خوراڪ جو چارٽ

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ 6 کان 9 مهينن تائين عمر جي ٻارڙن جي غذائي ضرورت ڪهڙي هجڻ گهرجي؟شرڪت ڪندڙن جا جواب ٻڌي ۽ چارٽ جي ذريعي تفصيل سان وضاحت ڪري.

- پنهنجي ٻار جي خواهش تي ڏينهن ۽ رات پنهنجو کير پيئارڻ جاري رکو اهو هُن جي صحت ۽ سگهہ کي برقرار رکندو ڇو تہ ماءُ جو کير ٻارڙي لاءِ هڪ اهم خوارڪ جي حيثيت رکندو آهي.
- 6 کان 9 مهنين جي عمر تائين ماءُ جو کير ٻار لاءِ توانائي جو اڌ حصو مهيا ڪري ٿو.
- ٻي خوراڪ ڏيڻ کان پهرئين ماءُ جو کير ضرور پيئاريو.
- جيڪڏهن توهان پنهنجي ٻارڙي لاءِ اهڙي خوراڪ تيار ڪري رهيا آهيو جنهن ۾ تيل يا چربيءَ جو استعمال آهي تہ ڏينهن ۾ هڪ چانهہ جي چمچي کان وڌيڪ نہ هجڻ گهرجي.

ٻار کي اضافي يا واڌو خوراڪ ڏيڻ وقت هيٺين ڳالهين جو خيال رکو

تعداد، مقدار، گهاٽي، مختلف قسم، گهرج تي خوراڪ ۽ صفائي.

تعداد: ٻار کي ڏينهن ۾ ٽي اضافي يا واڌو ۽ هڪ هلڪي خوراڪ ڏيو.

مقدار: مقدار کي آهستي آهستي اڌ پيالي تائين ڪٽي وجو (250 ملي لِٽر گلاس، انجو مقدار ماءُ کي ڏيکاريو) الڳ ٿالهي يا پليٽ استعمال ڪريو تہ جيئن اندازو ٿئي تہ ٻار تيار ٿيل سموري خوراڪ کائي چڪي آهي.

خوراڪ جو گهاٽو هجڻ: ٻارڙن کي گهريلو ڪُتريل يا پوريل خوراڪ ڏيو . 8 مهينن جي عمر ۾ توهان جو ٻار اها خوراڪ پنهنجي آڱرين جي مدد سان کائڻ لڳندو.

خوراڪ جا مختلف قسم: هر ڪاڏي ۾ مختلف قسم جي خوراڪ آزمايو (مثال طور جانورن ذريعي خوراڪ جيئن تازو گوشت ، کير، ڏهي، مکڻ ۽ کير سان ٺهيل شيون) اَنُ ۽ وٽامن سان ڀريل ڀاڄيون ۽ ميوا وغيره

ضرورت مطابق خوراڪ :

- صبر ڪريو ۽ ٻارڙي کي اضافي خوراڪ کائڻ تي راضي ڪريو.
- ٻار کي مجبور نہ ڪريو.
- الڳ ٿالهي يا پليٽ استعمال ڪريو تہ جيئن اندازو ٿئي تہ ٻار تيار ٿيل سموري خوراڪ کائي چڪي آهي.

صفائي

- دستن ۽ ٻين بيمارين کان بچائڻ لاءِ بهتر صفائي ضروري آهي.
- ٻار کي خوراڪ يا پاٽياٺ واريون شيون کارائڻ لاءِ صاف چمچو يا پليٽ استعمال ڪريو.
- ٻار کي ڏني ويندڙ خوراڪ کي صاف ۽ محفوظ جڳهہ تي ذخيرو ڪريو.
- کاڌو پچائڻ ۽ ٻارڙي کي کارائڻ کان پهرئين هٿ صابڻ سان ڌوئو.
- ليٽرين استعمال ڪرڻ، ٻارن کي صاف ڪرڻ يا مال متاع جي سار سنڀال کانپوءِ پنهنجا هٿ صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئو.

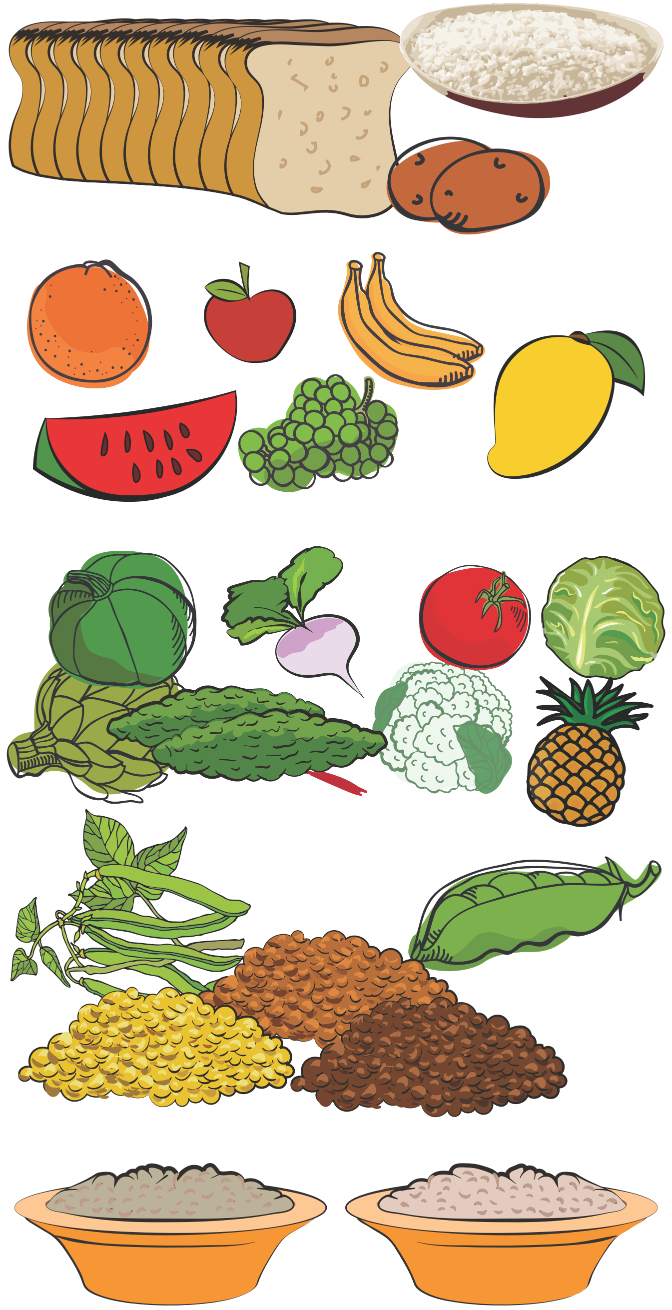
اهم پيغام

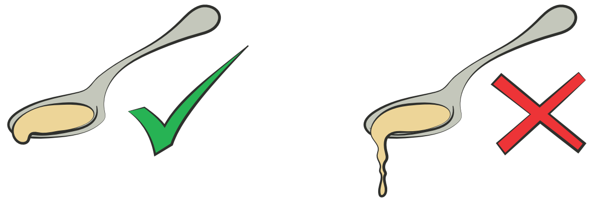
ماءُ پنهنجي ٻار کي کير کان علاوه ڏينهن ۾ ٽي دفعا اڌ پيالي نرم غذا (کٽڪ . مکئي، جوئر، ٻاجهري ۽ چانور) جو دليو (کچڙي) ميوا، اوٻاريل ڀاڄيون ۽ داليون مهٽي ڏئي.

سيشنV

چارٽ نمبر
20

6 کان 9 مهينن تائين جي ٻارڙن جي خوراڪ جو چارٽ





ماءُ پنهنجي ٻار کي کير کان علاوه ڏينهن ۾ ٽي دفعا اڌ پيالي نرم غذا (ڪٽڪ . مڪئي، جوئر، ٻاجهري ۽ چانور)

جو دليو (ڪچڙي) ميوا، اوٻاريل ڀاڄيون ۽ داليون مهٽي ڏئي

هدايتون

چارٽ نمبر 21

9 کان 12 مهينن تائين جي ٻارڙن جي خوراڪ جو چارٽ

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي ته 9 کان12 مهينن تائين عمر جي ٻارڙن جي غذائي ضرورت ڪهڙي هجڻ گهرجي؟شرڪت ڪندڙن جا جواب ٻڌي ۽ چارٽ جي ذريعي تفصيل سان وضاحت ڪري.

- پنهنجي ٻار جي خواهش تي ڏينهن ۽ رات پنهنجو ڪير پيئارڻ جاري رکو اهو هُن جي صحت ۽ سگهه کي برقرار رکندو ڇو ته ماءُ جو کير ٻارڙي لاءِ هڪ اهم خوارڪ جي حيثيت رکندو آهي.
- 6 کان 12 مهنين جي عمر تائين ماءُ جو کير ٻار لاءِ توانائي جو اڌ حصو مهيا ڪري ٿو.
- ٻي خوراڪ ڏيڻ کان پهرئين ماءُ جو کير ضرور پيئاريو.
- جيڪڏهن توهان پنهنجي ٻارڙي لاءِ اهڙي خوراڪ تيار ڪري رهيا آهيو جنهن ۾ تيل يا چربيءَ جو استعمال آهي ته ڏينهن ۾ هڪ چانهه جي چمچي کان وڌيڪ نه هجڻ گهرجي.

ٻار کي اضافي يا واڌو خوراڪ ڏيڻ وقت هيٺين ڳالهين جو خيال رکو

تعداد، مقدار، گهاٽي، مختلف قسم، گهرج تي خوراڪ ۽ صفائي.

تعداد: ٻار کي ڏينهن ۾ ٽي کان پنج دفعا اضافي يا واڌو خوراڪ پاڻيءَ سميت ڏيو ۽ آهستي آهستي تعداد ۽ مقدار وڌايو.

مقدار: مقدار کي آهستي آهستي اڌ پيالي تائين کڻي وڃو (250 ملي لِٽر گلاس، انجو مقدار ماءُ کي ڏيکاريو) الڳ ٿالهي يا پليٽ استعمال ڪريو ته جيئن اندازو ٿئي ته ٻار تيار ٿيل سموري خوراڪ کائي چڪي آهي.

خوراڪ جو گهاٽو هجڻ: ٻارڙن کي گهريلو ڪُٽريل يا پوريل خوراڪ ۽ خوراڪ جا ننڍڙا ننڍڙا ٽُڪر ڪري ٻار کي ڏيو.

خوراڪ جا مختلف قسم: هر ڪاڌي ۾ مختلف قسم جي خوراڪ آزمايو (مثال طور نشاستي واري خوارڪ، چانور. ڪڻڪ. مکئي ، پٽاٽو، دليو ۽ جوئر.

پروٽين يا لحميات واري خوراڪ: مڇي، داليون، مٽر، ٻيهي مُگ، کير، ڏهي. پنير، گوشت، مرغي، بيضا .

ضرورت مطابق خوراڪ :

- صبر ڪريو ۽ ٻارڙي کي اضافي خوراڪ کائڻ تي راضي ڪريو.
- ٻار کي مجبور نه ڪريو.
- الڳ ٿالهي يا پليٽ استعمال ڪريو ته جيئن اندازو ٿئي ته ٻار تيار ٿيل سموري خوراڪ کائي چڪي آهي.

صفائي

- دستن ۽ ٻين بيمارين کان بچائڻ لاءِ بهتر صفائي ضروري آهي.
- ٻار کي خوراڪ يا پاڻياٺ واريون شيون کارائڻ لاءِ صاف چمچو يا پليٽ استعمال ڪريو.
- ٻار کي ڏني ويندڙ خوراڪ کي صاف ۽ محفوظ جڳهه تي ذخيرو ڪريو.
- کاڌو پچائڻ ۽ ٻارڙي کي کارائڻ کان پهرئين هٿ صابڻ سان ڌوئو .
- ليٽرين استعمال ڪرڻ، ٻارن کي صاف ڪرڻ يا مال متاع جي سار سنڀال کانپوءِ پنهنجا هٿ صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئو.

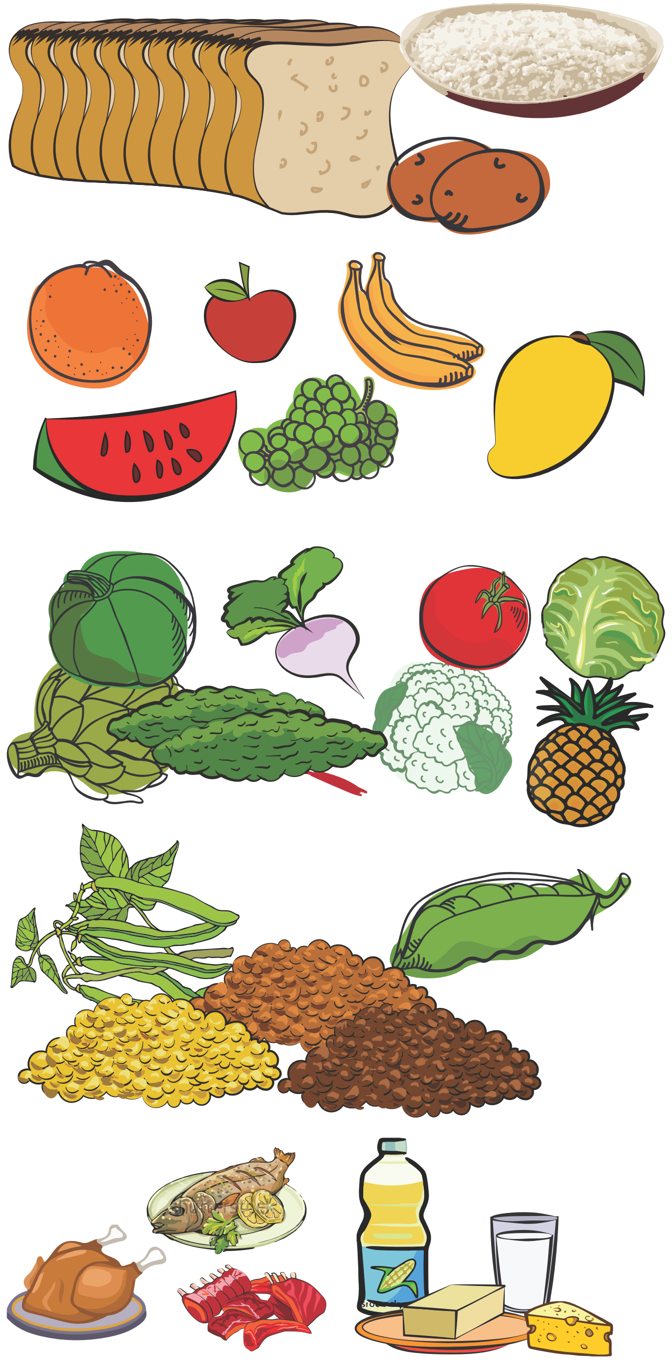
اهم پيغام

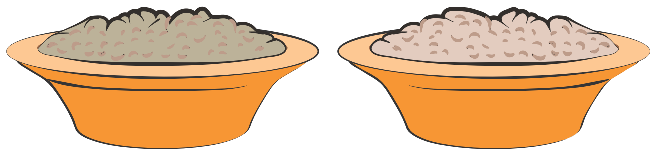
ماءُ پنهنجي ٻار کي کير کان علاوه ڏينهن ۾چار دفعا اڌ پيالي کاڌو جنهن ۾ نرم غذا (دليو، ڏهي ۽ چانور) سان گڏوگڏ ڀاڄيون ، ميوا، بيضا، گوشت، مرغي، مڇي ننڍڙن ننڍڙن ٽُڪرن جي صورت ۾ ڏئي.

سيشنV

چارٽ نمبر
21

9 کان 12 مهينن تائين جي ٻارڙن جي خوراڪ جو چارٽ





ماءُ پنهنجي ٻار کي کير کان علاوه ڏينهن ۾چار دفعا اڌ پيالي ڪاڌو جنهن ۾ نرم غذا (دليو، ڏهي ۽ چانور) سان گڏوگڏ ڀاڄيون ، ميوا، بيضا، گوشت،
مرغي، مڇي ننڍڙن ننڍڙن ٽُڪرن جي صورت ۾ ڏئي

هدايتون

چارٽ نمبر 22

12 کان 24 مهينن تائين جي ٻارڙن جي خوراڪ جو چارٽ

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ 12 کان24 مهينن تائين عمر جي ٻارڙن جي غذائي ضرورت ڪهڙي هجڻ گھرجي؟شرڪت ڪندڙن جا جواب ٻڌي ۽ چارٽ جي ذريعي تفصيل سان وضاحت ڪري.

- پنهنجي ٻار جي-خواهش تي ڏينهن ۽ رات پنهنجو کير پيئارڻ جاري رکو اهو هُن جي صحت ۽ سگهہ کي برقرار رکندو ڇو تہ ماءُ جو کير ٻارڙي لاءِ هڪ اهم خوارڪ جي حيثيت رکندو آهي.
- 12 کان 24 مهنين جي عمر تائين ماءُ جو کير ٻار لاءِ توانائي جو اڌُ حصو مهيا ڪري ٿو.
- پنهنجي ٻار جي بهتر واڌويجهہ ۽ طاقت لاءِ ماءُ جو کير جاري رکو. ان کان علاوه ٻي حمل کان بچڻ لاءِ خانداني منصوبابندي جي طريقن تي عمل ڪريو جيڪڏهن ان دوران توهان حاملا ٿي وجو تہ بہ ٻار کي پنهنجو کير پيئارڻ جاري رکڻ گھرجي.

ٻار کي اضافي يا واڌو خوراڪ ڏيڻ وقت هيٺين ڳالهين جو خيال رکو

تعداد، مقدار، گهاٽي، مختلف قسم، گهرج تي خوراڪ ۽ صفائي.

تعداد: ٻار کي ڏينهن ۾ ٽي کان پنج دفعا اضافي يا واڌو خوراڪ پاڻيءَ سميت ڏيو ۽ آهستي آهستي تعداد ۽ مقدار وڌايو.

مقدار: مقدار اڌ پيالي کان هڪ ڪوپ تائين وڌايو (ماءُ کي مقدار ڏيکاريو) الڳ ٿالهي يا پليٽ استعمال ڪريو تہ جيئن اندازو ٿئي تہ ٻار تيار ٿيل سموري خوراڪ کائي چڪي آهي.

خوراڪ جو گهاٽو هجڻ: ٻارڙن کي گهريلو خوراڪ ننڍڙن ٽُڪرن جي صورت ۾ ڏيو .

خوراڪ جا مختلف قسم: مختلف قسم جي خوراڪ آزمايو (مثال طور نشاستي واري خوارڪ، چانور، ڪڻڪ. مڪئي ، پٽاٽو، دليو ۽ جوئر.

پروٽين يا لحميات واري خوراڪ: مڇي، داليون، مٽر، بيهي مُڱ، کير، ڏهي. پنير، گوشت، مرغي، بيضا

حياتين ۽ معدني عنصرن واري خوراڪ: سائي پتن واريو ڀاڄيون، ٽماٽا ، گجرون، مالٽا، انب، پپيتو، ڪدو، ڪيلا، گدرو ۽ ٻيا ميوا.

سٽپ واري خوراڪ : سويابين، مڪئي جو تيل، سورج مُکي جو تيل، بيهي مُڱ جو تيل، مکڻ، گيهہ، مارجرين، چرٻي ۽ کنڊ .

ضرورت مطابق خوراڪ :

- صبر ڪريو ۽ ٻارڙي کي اضافي خوراڪ کائڻ تي راضي ڪريو.
- ٻار کي مجبور نہ ڪريو.
- الڳ ٿالهي يا پليٽ استعمال ڪريو تہ جيئن اندازو ٿئي تہ ٻار تيار ٿيل سموري خوراڪ کائي چڪي آهي .

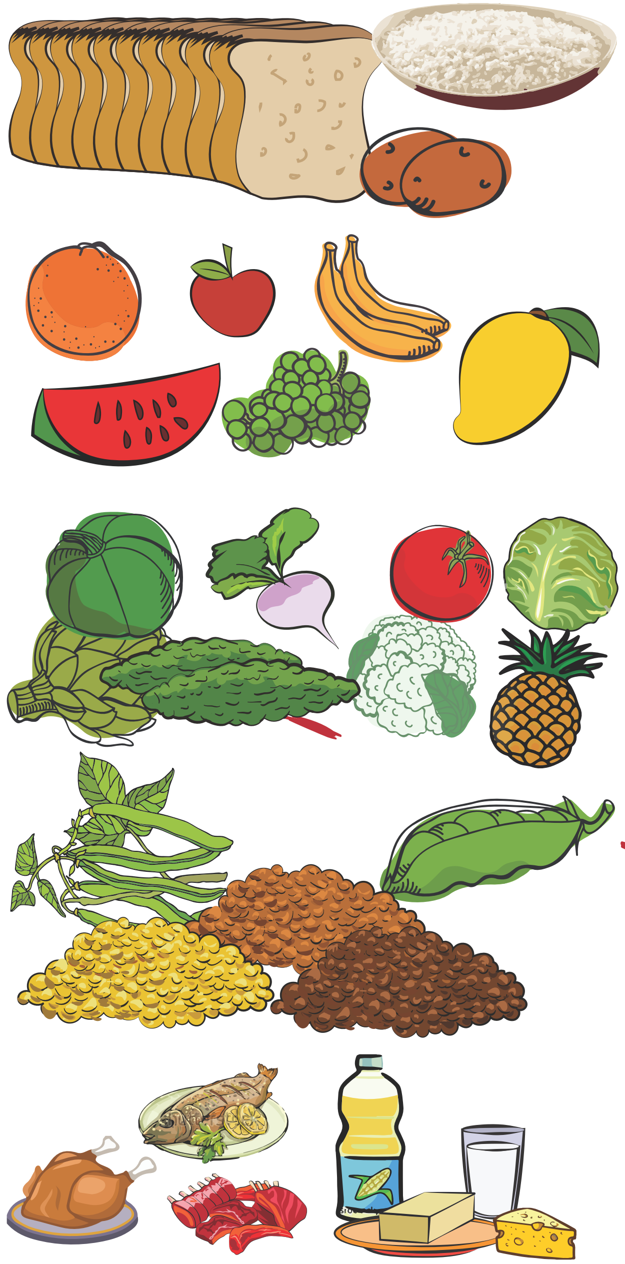
صفائي

- دستن ۽ ٻين بيمارين کان بچائڻ لاءِ بهتر صفائي ضروري آهي.
- ٻار کي خوراڪ يا پاڻياٺ واريون شيون کارائڻ لاءِ صاف چمچو يا پليٽ استعمال ڪريو.
- ٻار کي ڏني ويندڙ خوراڪ کي صاف ۽ محفوظ جڳهہ تي ذخيرو ڪريو.
- کاڌو پچائڻ ۽ ٻارڙي کي کارائڻ کان پهرئين هٿ صابڻ سان ڌوئو.
- ليٽرين استعمال ڪرڻ، ٻارن کي صاف ڪرڻ يا مال متاع جي سار سنڀال کانپوءِ پنهنجا هٿ صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئو.

اهم پيغام

ماءُ پنهنجي ٻار کي کير کان علاوه ڏينهن ۾پنج دفعا کاڌي جو پورو پيالو کاڌو جنهن ۾ ماني، چانورن سان گڏوگڏ ڀاڄيون ، ميوا، بيضا، گوشت، مرغي، مڇي وڏن ٽُڪرن جي صورت ۾ ڏئي.

12 ڪان 24 مهينن تائين جي ٻارڙن جي خوراڪ جو چارٽ



ماءُ پنهنجي ٻار کي کير ڪان علاوه ڏينهن ۾ پنج دفعا ڪاڌي جو پورو پيالو ڪاڌو جنهن ۾ ماني، چانورن سان گڏوگڏ ڀاڄيون ، ميوا، بيضا، گوشت، مرغي، مڇي وڏن ٽُڪرن جي صورت ۾ ڏئي

سيشن V

چارٽ نمبر 23 هدايتون

ٻارڙن جي واڌويجهه لاءِ ٻيا ضروري اُپاءَ

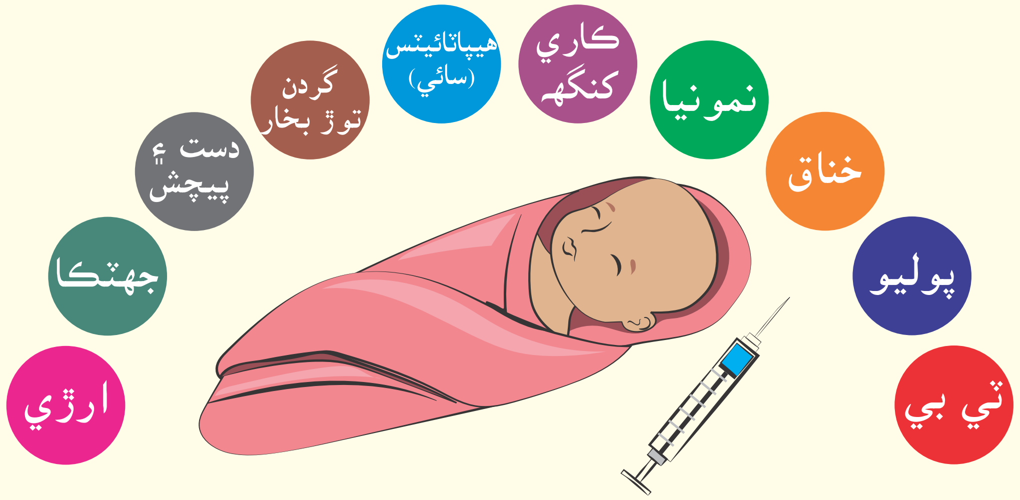
چا توهان ٻڌائيندا تہ خوراڪ کان علاوه ٻارن جي بهتر واڌ ويجهه لاءِ ڪهڙا اُپاءَ وٺڻ گهرجن؟ شرڪت ڪندڙن جاجواب وٺڻ کانپوءِ چارٽ جي مدد سان وضاحت ڪري.

اهم پيغام

1. 6 مهينن جي عمر جي ٻارڙن جي خوراڪ ۾ مائيڪرونيوٽرينٽس (ننڍڙا مرڪبات) جو پائوڊر استعمال ڪريو.
2. 15 مهينن جي عمر کان پهرئين ٻارن کي حفاظتي ٽُڪن جو ڪورس مڪمل ڪرا يو تہ جيئن ٻار 10 خطرناڪ بيمارين کان محفوظ رهن ۽ خوراڪ جي کوٽ جو شڪار نہ ٿين.
3. هڪ ٻار جي پيدائش کان ٻئي ٻار جي پيدائش تائين گهٽ ۾ گهٽ ٽن سالن جو وقفو ڪريو تہ جيئن ماءُ پنهنجي ٻار کي ٻن سالن تائين کير پيئاري سگهي.
4. پنجن سالن جي عمر وارن ٻارن کي سال ۾ ٻہ دفعا پيٽ جي ڪينئن جي دوا پيئاريو.
5. ننڍڙن ٻارڙن جي ڪاڪوس کي چڱيءَ طرح ضايع ڪريو (نڪاڻي لڳايو).

ٻارڙن جي واڌويجهه لاءِ ٻيا ضروري اُپاءَ

6 مهينن جي عمر جي ٻارڙن جي خوراڪ ۾ مائيڪرونيوٽرينٽس
(ننڍڙا مرڪبات) جو پائوڊر استعمال ڪريو



15 مهينن جي عمر کان پهرئين ٻارن کي حفاظتي ٽڪن جو ڪورس
مڪمل ڪرايو ته جيئن ٻار بيمارين کان محفوظ رهن ۽ خوراڪ جي
کوٽ جو شڪار نه ٿين

هڪ ٻار جي پيدائش کان ٻئي ٻار جي
پيدائش تائين گهٽ ۾ گهٽ ٽن سالن جو
وقفو ڪريو ته جيئن ماءُ پنهنجي ٻار
کي ٻن سالن تائين کير پيئاري سگهي

پنجن سالن جي عمر وارن ٻارن کي سال
۾ ٻه دفعا پيٽ جي ڪينئن جي دوا پيئاريو

چارٽ نمبر 24

هاڻوڪي (ويجهڙائيءَ ۾ٿيل) سروي مطابق ماهوار گهريلو بجٽ جي ورهاست ۽ خوراڪ تي خرچ جو تناسب

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي ته اسين پنهنجي آمدنيءَ جو گهڻو حصو ڪهڙين شين تي خرچ ڪندا آهيون؟ پوءِ اسين ڏسنداسين ته صحت جي حوالي سان ان جي ورهاست ڪيئن هجڻ گهرجي. سيني شرڪت ڪندڙن جي راءِ وٺي ۽ جيڪڏهن ممڪن هُجي ته سادن لفظن يعني سڀ کان گهڻو ، پوءِ ان کان گهٽ ڪهڙين شين تي خرچ ٿيندو آهي. ۽ گڏوگڏ ان جي فائدن بابت به پُڇي. آخر۾ پروجيڪٽ تحت ٿيل سروي جي نتيجن بابت شرڪت ڪندڙن کي ٻڌائي. پروجيڪٽ جي سروي مطابق سنڌ جي مختلف ضلعن ۾ گهريلو آمدني هيٺ ڏنل شين تي خرچ ٿيندي آهي جنهن جو تناسب هيٺ سيڪڙو جي حساب وضاحت ڪئي ويئي آهي:

1. ڪير ، پتي ۽ ڪنڊ	16 سيڪڙو
2. ڪڻڪ ، چانور	14 سيڪڙو
3. سبزيون (ڀاڄيون)	5 سيڪڙو
4. غير صحتمند کاڌا (سگريٽ ، پان ،مين پُڙي، سوپاريون ، گٽڪو)	7 سيڪڙو
5. ٻي خوراڪ	10 سيڪڙو
6. بل	18 سيڪڙو
7. ڪپڙا ۽ جُتيون	9 سيڪڙو
8. هوٽلنگ ۽ ثقافت	7 سيڪڙو
9. ٻيا معاملا	6 سيڪڙو
10. اچ وڃ ۽ موبائيل	4 سيڪڙو
11. صحت ۽ تعليم	4 سيڪڙو

سيشنVI

چارٽ نمبر
24

هاڙوڪي (ويجهڙائيءَ ۾ٿيل) سروي مطابق ماهوار گهريلو بجٽ جي ورهاست ۽ خوراڪ تي خرچ جو تناسب

ڪير، کنڊ ۽ پتي

ڪڻڪ، چانور ۽ مڪئي

سبزيون

غير صحتمند کاڌو

سگريٽ ، مين پُڙي ، سوپاريون ۽ گٽڪو

گوشت، مڇي، ميوا ، داليون، مرغي ۽ بيضا

تعليم

دوائون

بجليءَ جو بل

ڪپڙا ۽ جُتيون

موبائيل

اچ وڃ جا ذريعا

هدايتون

چارٽ نمبر 25

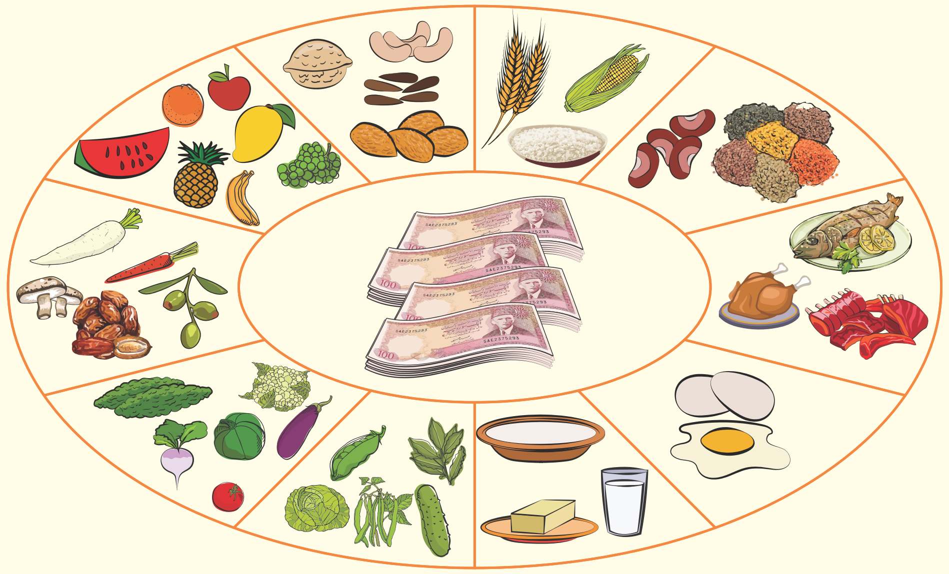
ماهوار آمدنيءَ جو مناسب استعمال

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن ڪان پُڇي تہ توهان جي خيال ۾ آمدنيءَ جو گهڻو حصو ڪهڙن ڪمن تي خرچ ٿيڻ گهرجي؟ انهن جا جواب ٻڌي، ذهن نشين ڪري ۽ چارٽ جي مدد سان تفصيل سان وضاحت ڪري.

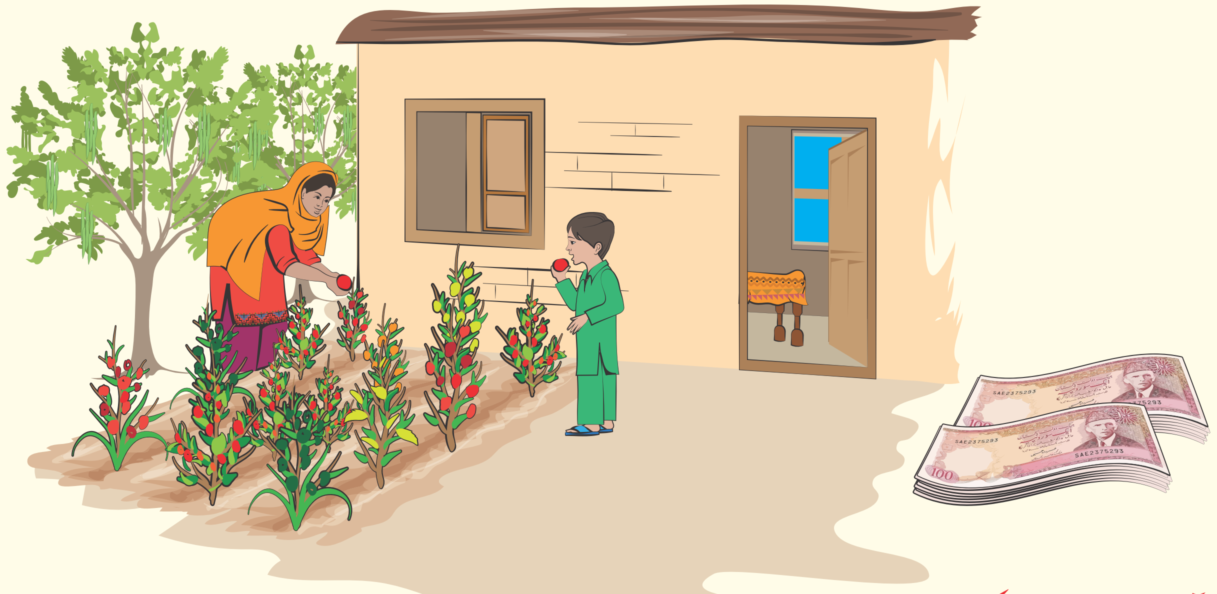
اهم پيغام

1. آمدنيءَ جو گهڻو حصو خوراڪ کي مڪمل ۽ متوازن ناهڻ ۾ خرچ ڪريو.
2. گهر ۾ موجود حاملا ۽ کير پيئاريندڙ مائرن ۽ ننڍڙن ٻارڙن جون غذائي ضرورتون پورِيون ڪرڻ لاءِ آمدنيءَ جو گهڻو حصو استعمال ڪريو.
3. بازاري شين (ٻاهرين شين) جيئن بوتل، چپس ، سگريٽ، مين پُڙي ، سوپارين، گٽڪو ۽ پان وغيره تي خرچ نہ ڪريو.
4. پنهنجي آمدنيءَ جو خاص حصو پاڻي ۽ گهريلو صفائي ۽ سُترائيءَ وارين شين تي خرچ ڪريو.

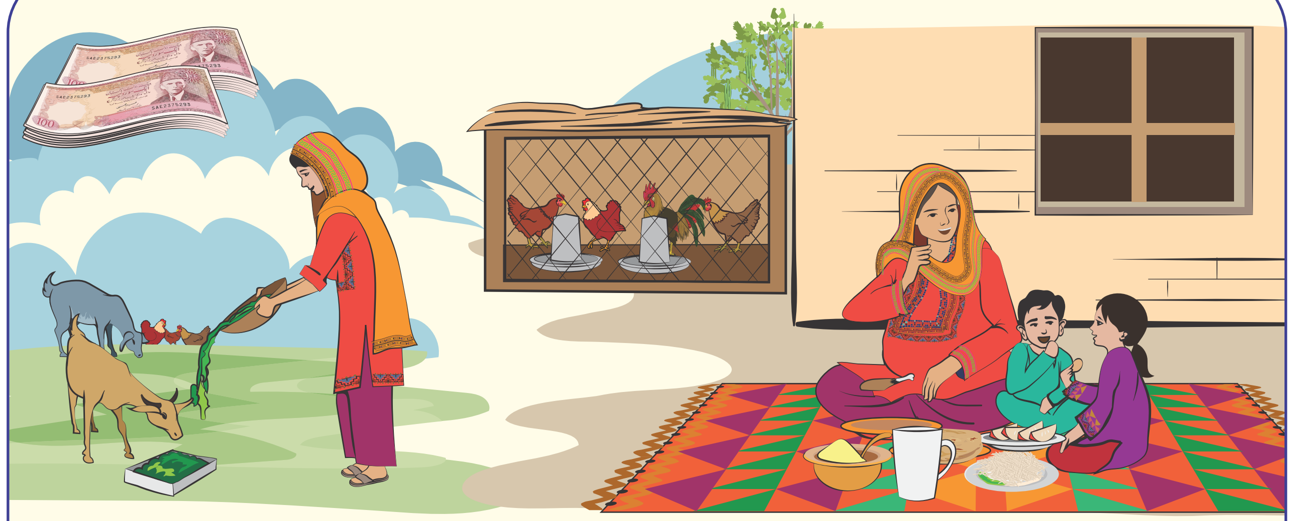
ماهوار آمدنيءَ جو مناسب استعمال



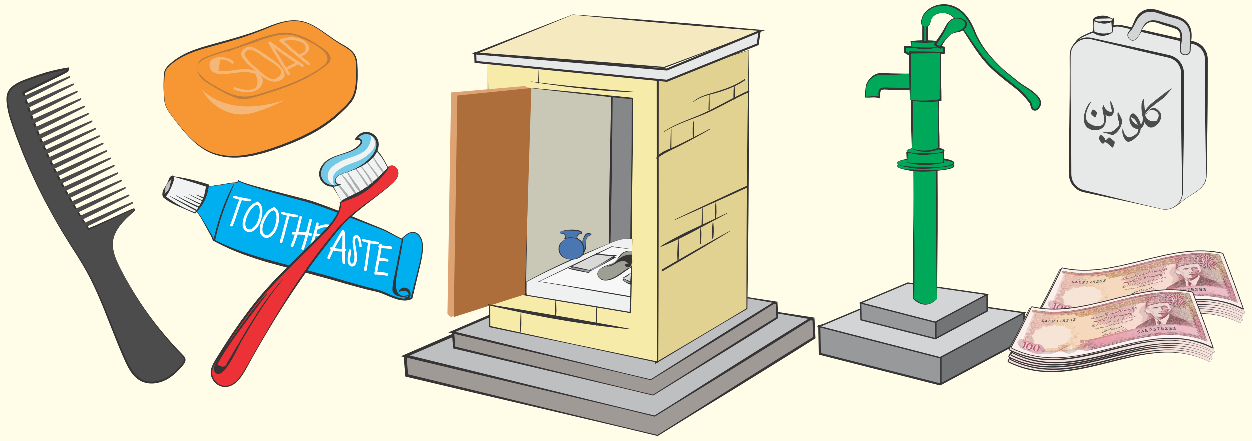
آمدنيءَ جو گهڻو حصو خوراڪ کي مڪمل ۽ متوازن ناهڻ ۾ خرچ ڪريو



آمدنيءَ جو گهڻو حصو باغباني تي خرچ ڪريو ۽ ان مان حاصل ٿيندڙ ڀاڄين ۽ ميون کي پنهنجي خوراڪ جو حصو بڻايو



گهرن ۾ ڪير ڏيندڙ جانور ۽ ڪڪڙيون پاليو ۽ انهن مان حاصل ٿيندڙ کير ۽ بيضا پنهنجي روزاني جي خوراڪ جو حصو بڻايو



پنهنجي آمدنيءَ جو خاص حصو صاف پاڻي، ليٽرين جي تعمير ۽ گهريلو صفائي سُترائيءَ جي شين تي خرچ ڪريو

The Programme for Improved Nutrition in Sindh (PINS) aims to sustainably improve the nutritional status of children under five and of pregnant and lactating women in Sindh corresponding to the second target indicator of the Sustainable Development Goal (SDG) No 2.

Funded by the European Union, this four-year long (2018 – 2022) programme is being implemented in close collaboration with Government of Sindh's multi-sectoral Accelerated Action Plan for Reduction of Stunting and Malnutrition (AAP). PINS is being implemented across 10 districts in Sindh: Shikarpur, Thatta, Kambar Shahdadkot, Larkana, Dadu, Jamshoro, Matiari, Sajawal, Tando Allahyar and Tando Muhammad Khan.

RSPN is leading the PINS Expected Results (ER) 3 component with four partners: Action Against Hunger, National Rural Support Programme (NRSP), Sindh Rural Support Organisation (SRSO) and Thardeep Rural Development Programme (TRDP). This component includes nutrition-sensitive interventions i.e. Water Sanitation and Hygiene (WASH) and Agriculture & Food Security (AFS).

EUROPEAN UNION

"This publication was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of Rural Support Programmes Network (RSPN) and do not necessarily reflect the views of the European Union."

More information about the European Union is available on:

Web: eeas.europa.eu/delegations/pakistan_en
Facebook: European Union in Pakistan
Twitter: EUPakistan

RSPN

3rd Floor, IRM Complex, Plot # 7,
Sunrise Avenue (off Park Road),
Near COMSATS University, Islamabad, Pakistan
Phone: +92-51-8491270-99, Fax: +92-51-8351791
Web: www.rspn.org
Facebook: RSPNPakistan

PROGRAMME FOR IMPROVED NUTRITION IN SINDH (PINS)

C-108, Block-2, Clifton, Karachi
Tel: +92-21-35865577-8-9
Fax: +92-21-35865580
Facebook: ProgrammeforImprovedNutritioninSindh
Facebook: aapsindh