



# PROGRAMME FOR IMPROVED NUTRITION IN SINDH (PINS)

In close collaboration with Accelerated Action Plan, Government of Sindh

## سماجی رویوں میں تبدیلی کے مشاورتی کارڈز

برائے کمیونٹی ریسورس پرسن



PINS is Funded by the European Union

Technical Assistance Partner



Implementing Partners for PINS ER-3 Component



## اعتراف:

رورل سپورٹ پروگرامز نیٹ ورک نے سماجی رویوں میں تبدیلی کے مشاورتی کارڈز (ٹول کٹ) پروگرام برائے ”سندھ میں غذائیت کی بہتری کا منصوبہ“ (Programme for Improved Nutrition in Sindh (PINS)) کی تیاری کے لئے پہلے سے موجود مواد کا تفصیلی جائزہ لینے کے بعد پروگرام کی مناسبت، ممکنہ نتائج اور اہداف کے حصول اور سرگرمیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے اسے مرتب کیا ہے۔

اس مواد کی تیاری میں متعلقہ اداروں بشمول حکومت سندھ، اے سی ایف، ایف اے او، یونیسیف اور رورل سپورٹ پروگرامز کا تعاون حاصل رہا جس کے لئے ادارہ ممنون و مشکور ہے۔

## پس منظر:

حکومت سندھ اپنے کثیر شعبہ جاتی چھ سالہ منصوبے (2016-2021) کے پروگرام ”ایکسلریٹڈ ایکشن پلان فار ریڈکشن آف اسٹنٹنگ اینڈ مالنیوٹریشن“ (AAP) پر عملدرآمد کر رہی ہے۔ اس منصوبے کے تحت 2021ء تک غذائیت میں کمی کی موجودہ شرح کو 48 سے 40 فیصد تک لانا مقصود ہے۔ یورپین یونین اپنے یورپین یونین کمیشن ایکشن پلان برائے غذائیت سال 2014 (EU Commission Action Plan on Nutrition 2014) کے تحت حکومت سندھ کی معاونت کر رہا ہے جس کے تحت یورپین یونین برسلز آفس نے سندھ میں غذائیت میں بہتری کے پروگرام (PINS) کی منظوری دی ہے۔ یہ پروگرام سندھ کے دس اضلاع میں شروع کیا گیا ہے جس میں ٹھٹھہ، سجاول، ٹنڈو محمد خان، ٹنڈو اللہ یار، ٹیاری، دادو، جامشورو، قمبر شہدادکوٹ، سکھر اور شکارپور شامل ہیں۔ اس پروگرام کے ممکنہ نتائج نمبر 3 جس کا تعلق بلاواسطہ طور پر غذائیت یعنی نیوٹریشن سینسٹیو (Nutrition Sensitive) اقدامات سے ہے کے عملدرآمد کی ذمہ داری رورل سپورٹ پروگرامز نیٹ ورک کی ہے۔ حکومت سندھ کے متعلقہ اداروں کے علاوہ معاون اداروں میں کونسل سائنٹس اے سی ایف، ایف اے او اور رورل سپورٹ پروگرامز (این آریس پی، ٹی آر ڈی پی اور ایس آریس او) شامل ہیں۔

## (PINS) پین پروگرام کے مقاصد:

**عمومی مقصد:** پروگرام کا مقصد سندھ میں پانچ سال سے کم عمر کے بچوں، حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کی غذائی صورت حال میں پائیدار بہتری کا حصول ہے جس کا تعلق عالمی اہداف برائے پائیدار ترقی کے ہدف نمبر 2 (Zero Hunger) سے ہے۔

**خصوصی مقصد:** اس پروگرام کا مقصد حکومت سندھ کی استعداد کار کو بڑھانا مقصود ہے تاکہ کثیر شعبہ جاتی غذائی پالیسی پر بہتر انداز میں بلاواسطہ عملدرآمد کرتے ہوئے سندھ کے دیہی علاقوں میں نمایاں طور پر غذائیت کی کمی میں بہتری لائی جاسکے۔

## SBCC ٹول کٹ (سماجی رویوں میں تبدیلی کے مشاورتی کارڈز)

یہ ٹول کٹ غذائیت میں کمی کی ان وجوہات کو مد نظر رکھ کر مرتب کی گئی ہے۔ جن کا تعلق بلاواسطہ (Indirectly) طور پر غذائیت سے ہے جو کہ نیوٹریشن سینسٹیو (Nutrition Sensitive) کے زمرے میں آتی ہیں۔ لہذا اس ٹول کٹ میں درج ذیل چھ (6) سیشنز شامل کئے گئے ہیں اور ہر سیشن کی مختلف رنگوں میں کلر کوڈنگ کی گئی ہے۔

1. غذائیت میں کمی کی نشاندہی، وجوہات اور حل

2. صحت و صفائی کی موجودہ صورتحال کا جائزہ، بیماریوں کا پھیلاؤ اور روک تھام

3. پینے کے صاف پانی کے ذرائع کی نشاندہی، حفاظت اور دیکھ بھال

4. خواتین کیلئے مختلف غذائی عناصر کی اہمیت اور دیکھ بھال

5. چھوٹے بچوں کی غذائی ضرورت اور دیکھ بھال

6. ماہانہ گھریلو بجٹ کی تقسیم۔ خوراک پر خرچ کا تناسب وغیرہ شامل ہیں۔

**استعمال کنندہ:** اس ٹول کٹ کو سی آر پی (مقامی رضاکار مرد اور خواتین) کیونٹی آرگنائزیشن (تنظیمات) کے ماہانہ اجلاس کے موقع پر غذائیت کے حوالہ سے آگاہی نشست منعقد کرنے کے لئے استعمال کریں گے۔

اس کے علاوہ دوسری سماجی تنظیمیں، مقامی رضاکار اور غذائیت کے حوالے سے کام کرنے والے دیگر ادارے ضرورت کے مطابق استعمال میں لاسکتے ہیں۔



## سیشن کے انعقاد اور ڈلیوری کے لئے عمومی ہدایات

سیشن سے پہلے کی تیاری۔ سی آر پی مندرجہ ذیل چیزوں کا خیال رکھے۔

اوقات کار: سی آر پی سیشن تنظیم کے ماہانہ اجلاس کے دوران دے گا اور وقت کا تعین تنظیم خود کرے گی۔

دورانیہ: سیشن کا دورانیہ کم از کم 40 سے 45 منٹ ہو گا تاہم شرکاء کی باہمی رضامندی اور دلچسپی سے دورانیہ میں اضافہ ممکن ہے۔

خواتین کے ساتھ آگاہی نشت: کیونکہ (SUCCESS) پروگرام کے تحت تشکیل دی گئی تمام تنظیمیں خواتین کی ہیں اور انہی تنظیمات کے پلیٹ فارم کو استعمال کرتے ہوئے سی آر پی آگاہی نشستیں منعقد کریں گے۔ تاہم تنظیمات کی خواتین عہدیداران اس بات کو یقینی بنائیں گی کہ علاقے کی حاملہ خواتین بالخصوص شرکت کریں تاکہ وہ زیادہ سے زیادہ مستفید ہوں۔

مردوں کے ساتھ آگاہی نشت: مرد سی آر پی تنظیمات کی عہدیداران کی مدد سے تنظیمات کے علاقے میں مرد حضرات کے ساتھ آگاہی نشت منعقد کرے گا اور تنظیمات کی عہدیداران اس بات کو یقینی بنائیں کہ حاملہ خواتین کے خاوند / شوہران آگاہی نشستوں میں ضرور شامل ہوں۔

سیشن کی تعداد: سیشن کی کل تعداد چھ (6) ہے اور انکو مرتب اس طرح کیا گیا ہے کہ سب سے پہلے زیر بحث مسئلہ کی نشاندہی پھر اسکی وجوہات اور آخر میں حل تجویز کیے گئے ہیں۔

سیشن کا درمیانی وقفہ: سیشن ماہانہ بنیاد پر منعقد ہونگے اور اس طرح ایک سیشن سے دوسرے سیشن کا درمیانی وقفہ ایک مہینہ کا ہو گا۔ اس طرح 6 مہینے میں تمام سیشنز مکمل ہونگے اور اگلے ماہ سے دوبارہ اسی طریقے سے ان کو دہرائیں گے (6 ماہ میں)۔

سیشن کے لئے جگہ: آگاہی نشت تنظیم کے دفتر یا مختص جگہ پر ہو گا جو کہ کمیونٹی کی باہمی مشاورت سے طے ہو گا۔ اگر مخصوص جگہ میسر نہیں تو تنظیم کے ممبران باری باری اپنے گھر میں نشت / سیشن کا انعقاد کر سکتے ہیں۔ نشت / سیشن کی جگہ تمام شرکاء خصوصاً حاملہ خواتین آسانی سے پہنچ سکیں۔

سیشن کی تیاری: سی آر پی سیشن سے پہلے مکمل تیاری کرے تاکہ شرکاء کو سمجھانے میں آسانی ہو اور مکمل اور صحیح معلومات دے سکے۔

## عمومی ہدایات برائے سی آر پی (سیشن ڈلیوری کے لئے)

ہدایات برائے دوران سیشن:

ٹول کٹ کا استعمال: اس ٹول کٹ کا استعمال سی آر پی کو ٹریٹنگ کے دوران بتائے اور سکھائے گئے طریقہ کار کے مطابق کرے۔

سی آر پی اور شرکاء کا تعارف: سیشن شروع ہونے سے پہلے خوش آمدید کہے اور شرکاء کا تعارف کروائے اور ان کی دلچسپی کی کوئی بھی سوال کر سکتا ہے۔

سیشن کا مقصد: سی آر پی تعارف کے بعد ہر سیشن کا مقصد بیان کرے۔

پہلے سیشن کا جائزہ: ہر سیشن کے آغاز میں پچھلے سیشن کا جائزہ اس طرح لے تاکہ شرکاء پچھلے سیشنز کے اہم نکات کو اس طرح دہرائیں اور بتا سکیں کہ ہم نے اس سیشن سے کیا سیکھا اور کس حد تک عمل کیا۔

خوشگوار ماحول: سی آر پی ماحول کو خوش گوار رکھے مگر اخلاق کے دائرے میں رہتے ہوئے ہلکے پھلکے مزاح کے انداز سیشن جاری رکھے تاکہ شرکاء اکتانہ جائیں۔

ایک دوسرے کی عزت کا خیال رکھنا: سی آر پی اس بات کو یقینی بنائے کہ کسی کی عزت میں کمی نہ آئے۔ شرکاء کی عزت کریں۔ شرکاء ایک دوسرے کی رائے کو اہمیت دیں تاکہ کسی دل آزاری نہ ہو۔

خیالات کا اظہار: ہر کسی کو اظہار خیالات کا موقع دیں اور ہر ایک اپنی باری کا انتظار کرے۔

دو طرفہ بات چیت: سیشن میں بات چیت دو طرفہ ہونا چاہئے۔ سی آر پی شرکاء کو سیشن کے درمیان میں ٹوکے نہ اور شرکاء کی بات غور سے سنے اور حوصلہ افزائی کرے۔

مقامی زبان کا استعمال: سی آر پی مقامی زبان اور سادہ الفاظ کا چناؤ کرے تاکہ سمجھنے میں آسانی ہو اگر شرکاء کو سمجھ نہ آئے تو دوبارہ دہرائے اور بار بار سمجھائے۔

سیشن کا جائزہ: سی آر پی ہر سیشن کے اختتام پر پورے سیشن کا جائزہ لے تاکہ سیشن کا مقصد پورا ہو سکے اور شرکاء کو بنیادی پیغامات یاد رہیں اور اس پر عملدرآمد کر سکیں۔

سیشن کا ریکارڈ رکھنا: سی آر پی سیشن کا مکمل ریکارڈ رکھے جس میں حاضری شیٹ اور مختصر رپورٹ (دئے گئے فارم پر) دفتر میں جمع کرائے نیز تصویر لینے یا ویڈیو بنانے اور اسکے استعمال سے آگاہ کرے اور شرکاء کی رضامندی کو یقینی بنائے۔

نوٹ: سی آر پی ہر سیشن کی ایک مختصر اور جامع ویڈیو بنا کر متعلقہ سٹاف (کمیونیکیشن) سے شیئر کرے تاکہ ضروری ایڈیٹنگ کے بعد سوشل میڈیا پر اپلوڈ کی جاسکے۔

## سیشن کے بعد

1. سیشن رپورٹ متعلقہ LSO کے دفتر میں جمع کرائے اور LSO تمام رپورٹس کو یکجا کر کے متعلقہ RSP کے دفتر میں جمع کرائے۔

2. تنظیم کے کاروائی اجلاس رجسٹر میں مختصر ادرج کرے۔

3. اگلے سیشن کی تیاری کرے۔

4. اگلے سیشن کے عنوان کے بارے میں پہلے سے بتائے۔

## سیشن کی نگرانی

سیشن کی نگرانی کمیونٹی نیوٹریشن آفیسر (CNO) دیے گئے فارم کے مطابق کریں گے۔

# غذائیت کی کمی کی نشاندہی، وجوہات اور حل

## غذائیت میں کمی کی نشاندہی

### آغاز گفتگو:

کیا آپ جانتے ہیں کہ سندھ میں بیشتر بچے (یعنی 48%) غذائی قلت کا شکار ہیں۔ جس کا مطلب یہ ہوا کہ ہر 2 میں سے 1 بچہ غذائی کمی کا شکار ہے۔ جسکی وجہ سے وہ دوسرے بچوں کی نسبت جسمانی و ذہنی طور پر پیچھے رہ جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں سب سے پہلا مرحلہ اسکی نشاندہی کا ہے۔ جسکے بعد ہم اس کی وجوہات جاننے کی کوشش کریں گے اور پھر اس کے حل کی طرف آئیں گے۔

### سوال:

تصویر دکھانے سے پہلے سوال کرے کہ کیا کبھی آپ نے غذائی قلت کا شکار بچے دیکھے ہیں؟ اور یہ عام بچوں کی نسبت کیسے نظر آتے ہیں؟

سی آر پی شرکاء کو باری باری بات کرنے کا موقع دے اور ان کی شمولیت کو یقینی بنائے۔ حاصل ہونے والے جوابات کو ذہن نشین کرے اور اس کے بعد کہے کہ اب ہم باری باری ایک نارمل اور ایک غذائی قلت کے شکار بچے کا موازنہ کریں گے تاکہ انکی نشاندہی ہو سکے۔ اس کے بعد تصویر کو سامنے رکھتے ہوئے درج ذیل سوالات پوچھے۔

1. سب سے پہلی تصویر میں آپ کو کیا نظر آرہا ہے؟

2. اس کے بعد کہیں کہ دوسری تصویر میں آپ کو کیا نظر آرہا ہے؟

3. اس کے بعد کہیں کہ تیسری تصویر میں آپ کو کیا نظر آرہا ہے؟

ہر سوال کے بعد شرکاء کو باری باری بولنے کا موقع دے اور حاصل شدہ جوابات ذہن نشین کرے اور آخر میں اہم پیغامات

دہرائے۔

### اہم پیغامات:

غذائی قلت کا شکار بچہ نارمل ہم عمر بچے کی نسبت:

1. وزن میں کم ہوگا۔

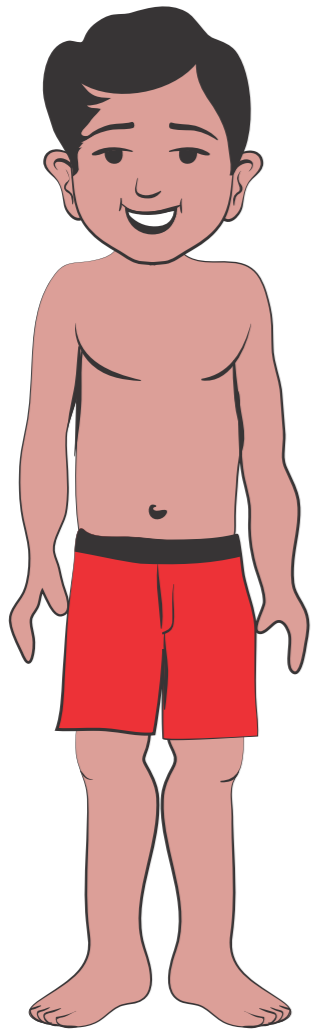
2. قد میں کم ہوگا۔

3. قد کے لحاظ سے وزن کم ہوگا۔

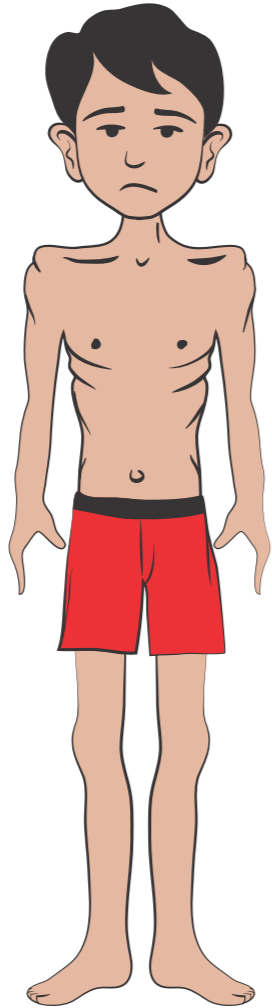
4. ذہنی لاغر پن کا شکار ہوگا۔ کیا کوئی ماں باپ چاہیں گے کہ انکے بچے ذہنی لاغر پن کا شکار ہوں اور عملی زندگی میں اپنے ہم جولیوں سے پیچھے رہ جائیں۔ یقیناً نہیں تو پھر ہمیں وجوہات جاننا ہونگی تاکہ انکا حل سوچا جاسکے۔

# غذائیت کی کمی کی نشاندہی، وجوہات اور حل

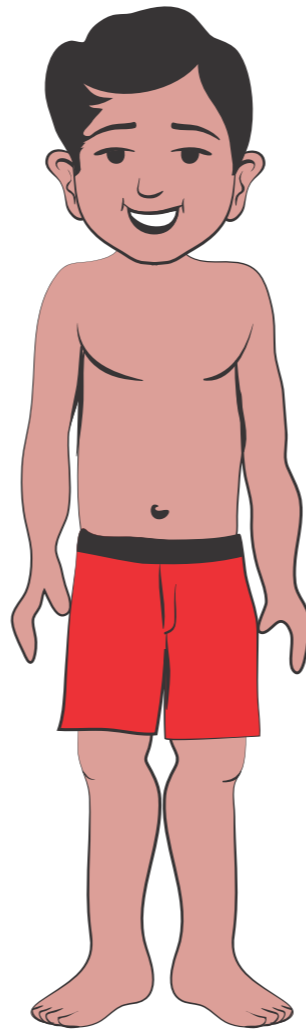
## غذائیت میں کمی کی نشاندہی



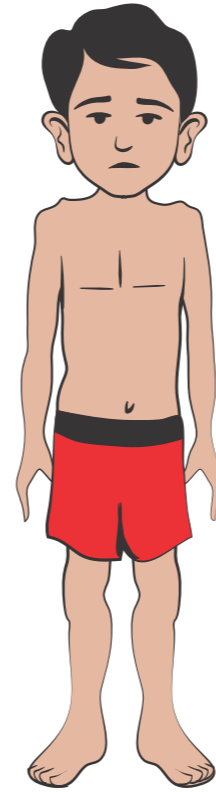
صحت مند بچہ (نارمل)



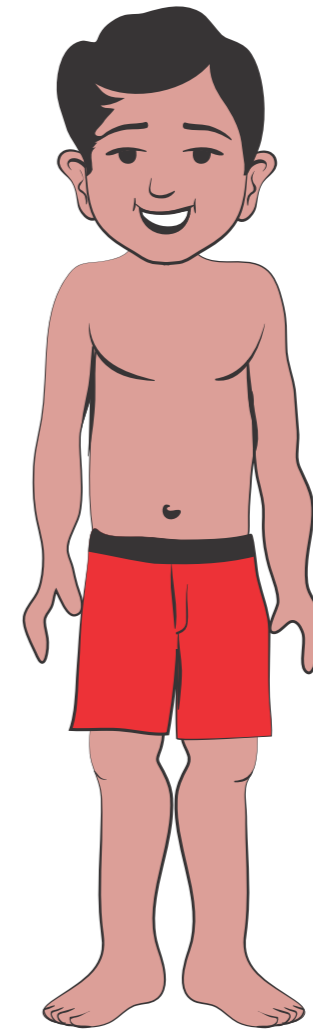
کم وزن بلحاظ قد



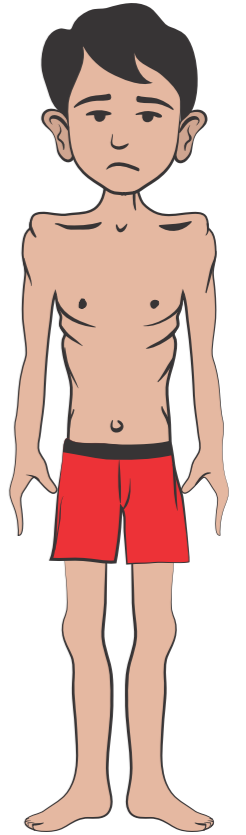
صحت مند بچہ (نارمل)



کم قد بلحاظ عمر



صحت مند بچہ (نارمل)



کم وزن بلحاظ عمر

سندھ میں تقریباً 48 فیصد بچے غذائی قلت کا شکار ہیں (یعنی ہر دوسرا بچہ)



# غذائیت میں کمی کی وجوہات

سی آر پی شرکاء سے باری باری پوچھے کہ آپ کے خیال میں بچوں میں غذائی قلت کس وجہ سے ہوتی ہے؟ حاصل ہونے والے جوابات کو ذہن نشین کرے اور اس کے بعد تصویر دکھا کر وضاحت کرے کہ اسکی تین بڑی وجوہات ہیں:

## 1. صحت و صفائی کی ناقص صورتحال، پینے کا گنداپانی اور صحت کی نامناسب صورتحال

- کھلے میں انسانی فضلہ: کھلے میں فضلہ کرنے سے دوبارہ مختلف ذرائع سے ہماری خوراک میں شامل ہو جاتا ہے۔
- پینے کا گنداپانی: گنداپانی کے استعمال سے مختلف بیماریاں بلخصوص بچوں میں دست یا اسہال کی بیماری ہوتی ہے جس سے بچوں میں نمکیات اور پانی کی کمی ہونے سے بچے لاغر پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- گندا گاؤں: گندگی سے بیماریوں کے پھیلاؤ میں اضافہ ہوتا ہے۔

## 2. زچہ و بچہ کی نامناسب دیکھ بھال

- حاملہ عورت کی نامناسب دیکھ بھال: جو کہ پیدا ہونے والے بچے میں غذائی قلت کا سبب بنتی ہے۔
- بچے کو ماں کا دودھ نہ پلانا: پہلا دودھ (کولوسٹرم) ایک مکمل ویکسین کی طرح ہے اور نوزائیدہ بچوں میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے مزید ماں کا دودھ بچوں کے لئے ایک مکمل غذا ہے۔
- حاملہ عورت کو کم خوراک دینا: حاملہ عورت کی غذائی ضرورت زیادہ ہوتی ہے کیونکہ اپنے علاوہ پیٹ میں پلنے والے بچہ کی غذائی ضرورت کو بھی پورا کرنا ہوتا ہے۔

## 3. خوراک کی ناقص رسائی

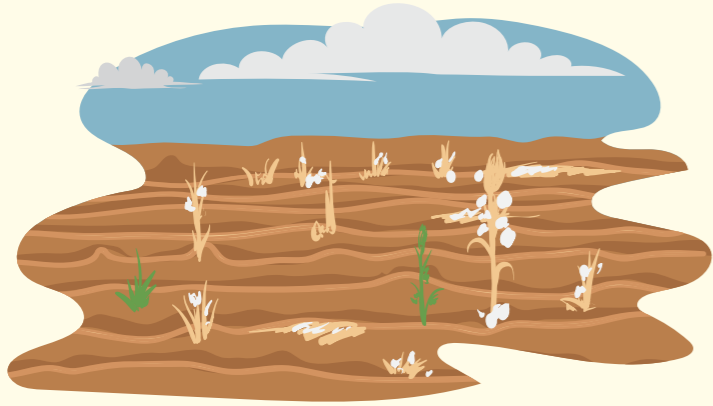
- خوراک کی کمی پیداوار: اگر خوراک کم پیدا ہوگی تو رسد بھی کم ہوگی۔
- خوراک کی کمی دستیابی: لوگوں کو کھانے کے لئے کم خوراک دستیاب ہوگی۔
- بازاری کھانا: بازاری کھانوں میں غذائیت نہیں ہوتی اور مضر صحت ہوتے ہیں لہذا پرہیز کریں۔

### اہم پیغامات:

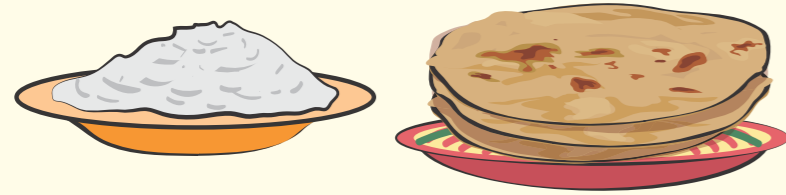
1. صحت و صفائی کے نظام کو بہتر بنائیں اور پینے کا صاف پانی استعمال کریں۔
2. زچہ و بچہ کی مناسب دیکھ بھال کریں۔
3. خوراک کی زیادہ پیداوار اور رسائی کو ممکن بنائیں۔

# غذائیت میں کمی کی وجوہات

خوراک کی ناقص رسائی



موسمیاتی تبدیلیوں کی وجہ سے خوراک کی کم پیداوار



متنوع خوراک کا نہ کھانا



غیر صحت مند کھانا

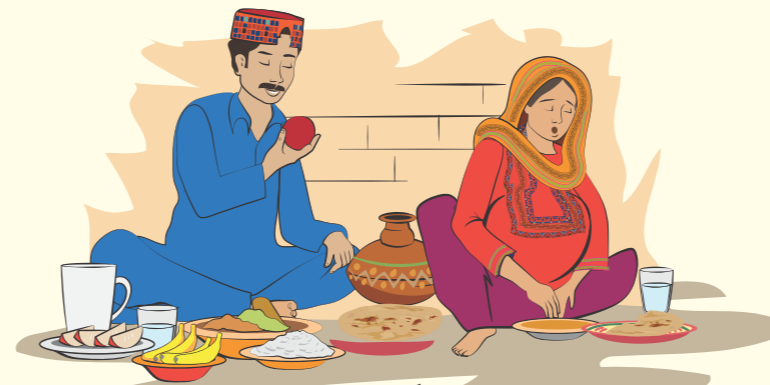
زچہ و بچہ کی نامناسب دیکھ بھال



حاملہ عورت کی نامناسب دیکھ بھال



بچے کو ماں کا  
دودھ نہ پلانا



حاملہ عورت کو کم خوراک دینا

ناقص صفائی، پینے کا گنداپانی  
اور صحت کی نامناسب سہولیات

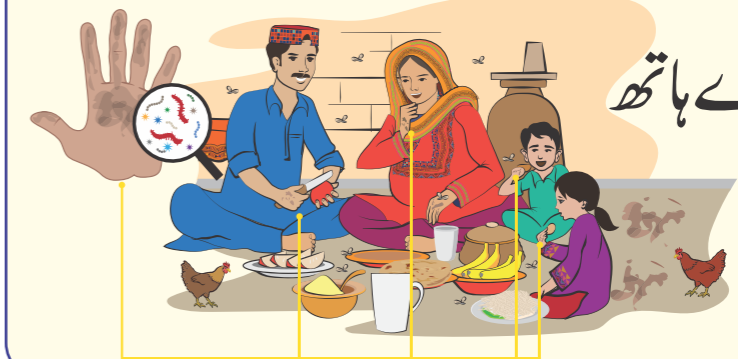
گاؤں میں گندگی



پینے کا گنداپانی



گندے ہاتھ



# غذائیت میں کمی کو پورا کرنے کے حل

سی آر پی شہداء کو دعوت دے کہ وہ باری باری بتائیں کہ ہم غذائیت کی کمی کی وجوہات پر کیسے قابو پاسکتے ہیں اور اس سلسلہ میں ہمیں کیا اقدامات کرنے ہوں گے۔

حاصل ہونے والے جوابات کو ذہن نشین کرے اور اس کے بعد تصویر دکھا کر وضاحت کرے کہ غذائی قلت پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے۔ آخر میں ان سب کو ایک ایک کر کے جامع صورت میں متعلقہ تصویر دکھا کر تفصیل کیساتھ بیان کرے۔

## اہم پیغامات (حصہ اول):

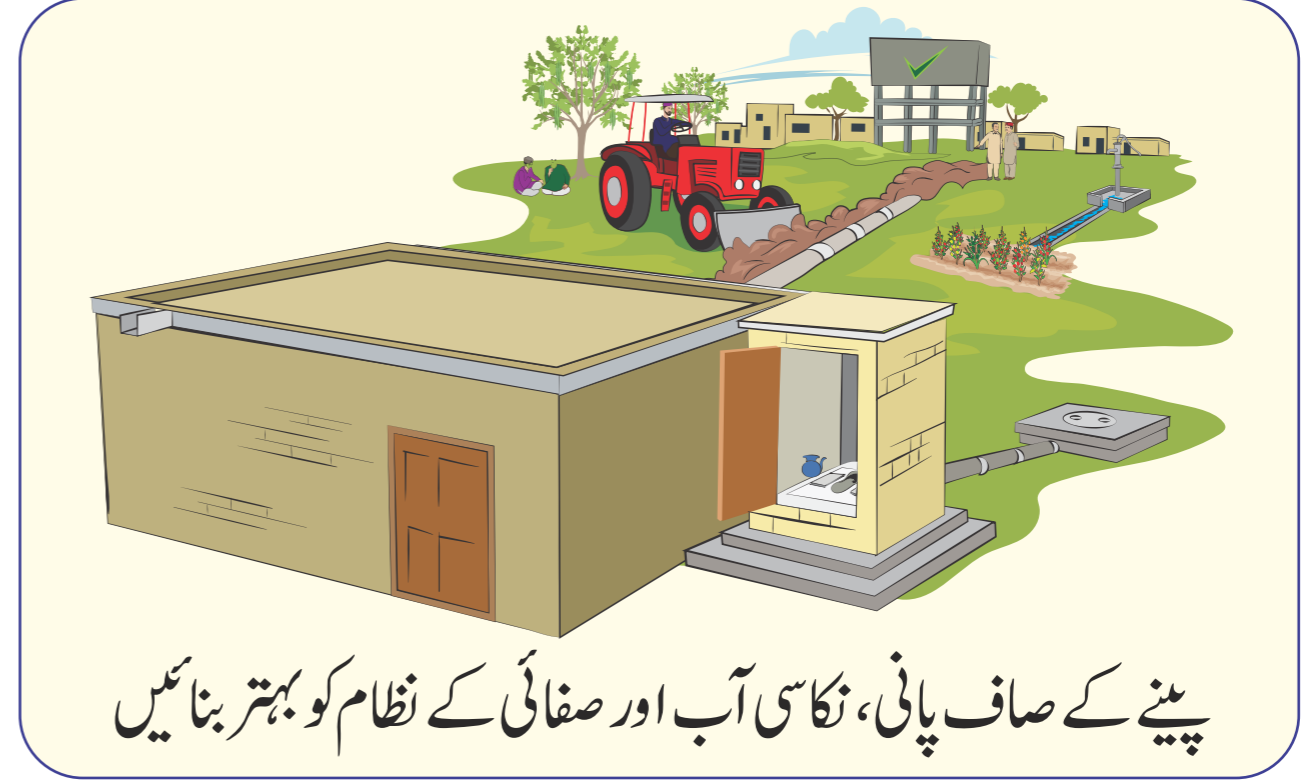
1. پینے کے صاف پانی، نکاسی آب اور صفائی کے نظام کو بہتر بنائیں۔
2. دوران حمل عورت اور دو سال تک عمر کے بچوں کی صحت اور خوراک کا خیال رکھیں۔
3. موسمیاتی تبدیلیوں کے لحاظ سے جدید زرعی طریقے اپنائیں تاکہ زیادہ سے زیادہ پیداوار حاصل ہو سکے اور گھریلو سطح پر خوراک کی دستیابی میں بھی اضافہ ہو۔
4. گھریلو سطح پر باغبانی کو فروغ دیں اور ان سے حاصل ہونے والی سبزیاں اور پھل گھر میں استعمال کریں۔



# غذائیت میں کمی کو پورا کرنے کے حل



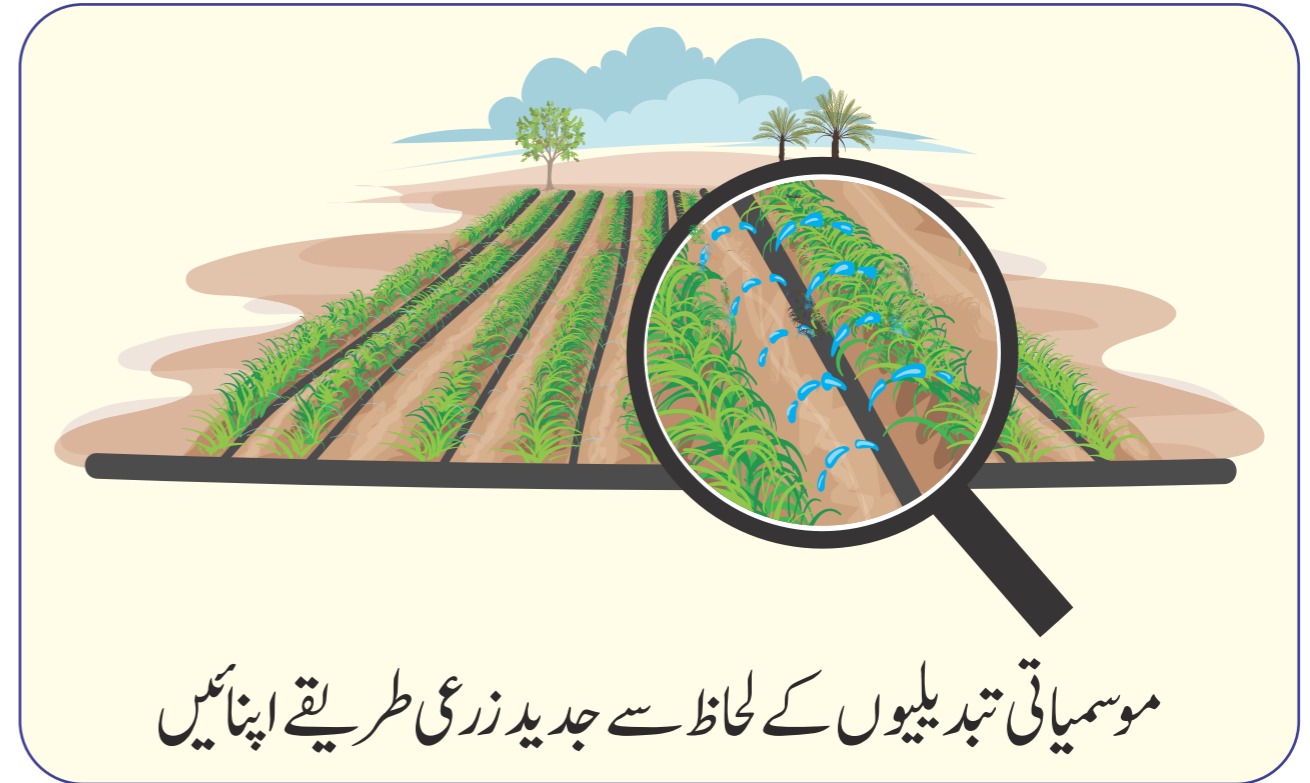
دورانِ حمل اور دو سال تک عمر کے  
بچوں کی صحت اور خوراک کا خیال رکھیں



پینے کے صاف پانی، نکاسی آب اور صفائی کے نظام کو بہتر بنائیں



گھریلو سطح پر باغبانی کو فروغ دیں



موسمیاتی تبدیلیوں کے لحاظ سے جدید زرعی طریقے اپنائیں

# غذائیت میں کمی کو پورا کرنے کے حل

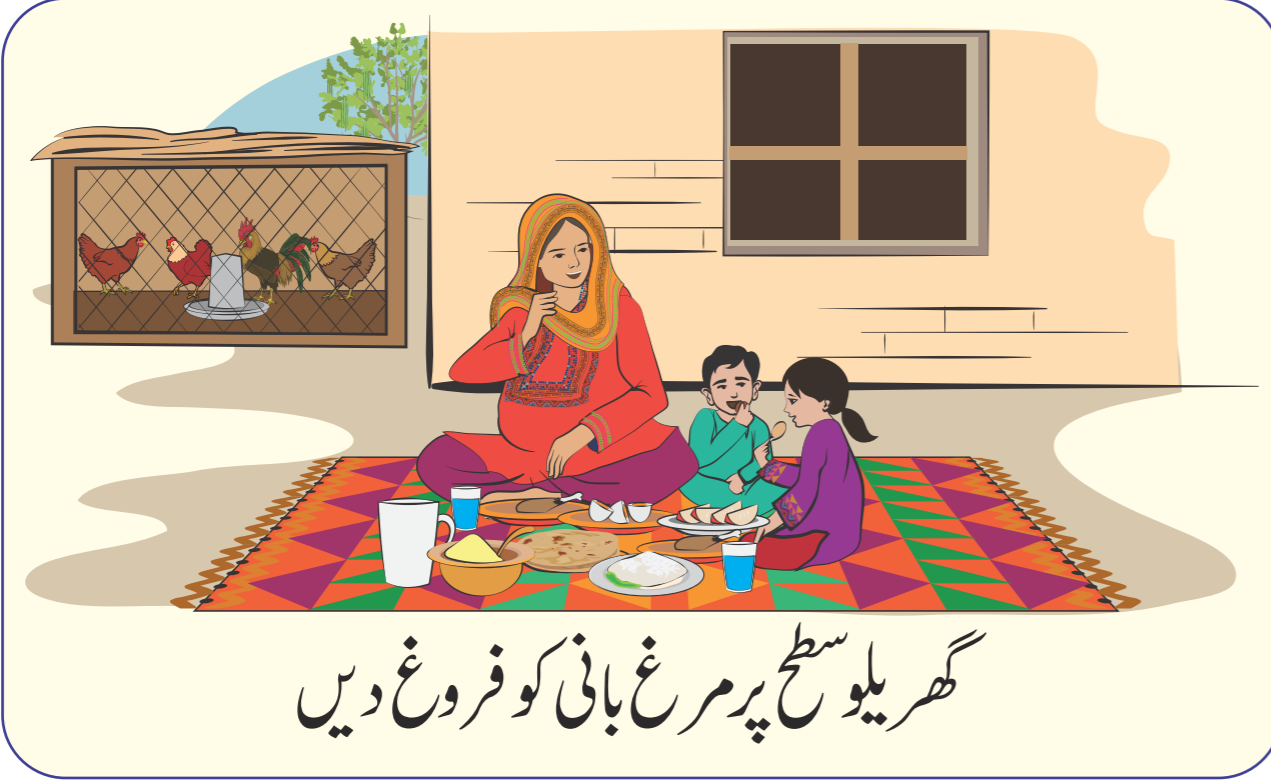
سی آر پی شرکاء کو دعوت دے کہ وہ باری باری بتائیں کہ ہم غذائیت کی کمی کی وجوہات پر کیسے قابو پاسکتے ہیں اور اس سلسلہ میں ہمیں کیا اقدامات کرنے ہوں گے۔

حاصل ہونے والے جوابات کو ذہن نشین کرے اور اس کے بعد تصویر دکھا کر وضاحت کرے کہ غذائی قلت پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے۔ آخر میں ان سب کو ایک ایک کر کے جامع صورت میں متعلقہ تصویر دکھا کر تفصیل کیساتھ بیان کرے۔

## اہم پیغامات (حصہ دوم):

1. گھریلو سطح پر دودھ دینے والے جانوروں کی افزائش کریں اور ان سے حاصل ہونے والا دودھ اور گوشت گھر میں استعمال کریں۔
2. گھریلو سطح پر مرغ بانی کو فروغ دیں اور ان سے حاصل ہونے والے انڈے اور گوشت گھر میں استعمال کریں۔
3. اپنے علاقے میں مقامی تنظیم اور متعلقہ اداروں سے مل کر ماہی پروری کو فروغ دیں اور فروخت کرنے سے پہلے گھریلو سطح پر خود (ماں اور بچے) استعمال کو یقینی بنائیں۔
4. آمدن کا زیادہ حصہ متوازن غذا کے حصول پر خرچ کریں اور بازاری چیزوں کے استعمال سے پرہیز کریں۔

# غذائیت میں کمی کو پورا کرنے کے حل





## صحت و صفائی کی موجودہ صورت حال کا جائزہ، بیماریوں کا پھیلاؤ اور روک تھام

## گاؤں کا نقشہ

سی آر پی شرکاء کو گاؤں کی تصویر دکھا کر سوال کرے کہ اس تصویر میں آپ کو کیا نظر آرہا ہے شرکاء سے حاصل ہونے والے جوابات کو ذہن نشین کرے اور اس کے بعد مزید سوالات پوچھے مثلاً

## سوالات

1. شرکاء سے پوچھیں کہ اس تصویر میں کیا نظر آرہا ہے۔ مثلاً (گوبر۔ پاخانہ، گندگی وغیرہ)؟

2. گاؤں میں کتنے لوگ کھلے میں پاخانہ کرتے ہیں؟

نوٹ برائے سوال 2: سی آر پی شرکاء کی مدد سے حساب اس طرح کرے کہ اندازہ ہو سکے کہ روزانہ گاؤں کی سطح پر کتنا فضلہ کھلے میں ہوتا ہے جو کہ مختلف ذرائع سے دوبارہ ہماری خوراک کا حصہ بنتا ہے۔ (یہ عمل لوگوں میں شرمندگی کا احساس اجاگر کرنے کے لئے کیا جائے گا جیسا کہ دوران تربیت انہیں ٹرگرنگ ٹولز کا استعمال سکھایا گیا ہے)

3. پینے کے پانی میں پاخانہ (جراثیم) شامل ہونے سے کون سی بیماریاں پھیل سکتی ہیں؟

نوٹ برائے سوال 3: سی آر پی شرکاء سے باری باری جواب لینے کے بعد اس کا خلاصہ اس طرح بیان کرے کہ خصوصاً ”بچوں میں دستوں کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں جس سے بچے لاغر پن کا شکار ہوتے ہیں۔“

4. شرکاء سے پوچھیں درخت کاٹنے کے کیا نقصانات ہوتے ہیں؟

5. چراہ گاہوں کے حد سے زیادہ استعمال (Over Grazing) کے نقصانات کیا ہیں؟ اور محدود چراگاہوں سے کیا مراد

ہے؟

## اہم پیغام:

گاؤں کی سطح پر صحت و صفائی کا خاص خیال رکھیں تاکہ بیماریوں اور غذائی قلت سے بچا جاسکے۔

صحت و صفائی کی موجودہ صورت حال کا جائزہ، بیماریوں کا پھیلاؤ اور روک تھام

چارٹ نمبر  
4

سیشن II

## گاؤں کا نقشہ



صحت و صفائی کے فقدان سے بیماریاں بڑھتی ہیں اور بچے اور مائیں غذائیت کی کمی کا شکار ہوتے ہیں

# بیماریوں کا پھیلاؤ

سی آر پی گفتگو کا آغاز اس طرح کرے کہ کیا آپ جانتے ہیں کہ کھلے میں پاخانہ کرنے سے انسانی صحت پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ سب سے باری باری درج ذیل سوالات پوچھے اور جوابات ذہن نشین کر لے۔

## سوالات

1. شرکاء سے پوچھیں جراثیم کس طرح (کن ذرائع سے) ہمارے جسم (منہ) تک پہنچتے ہیں؟
2. شرکاء سے پوچھیں کہ مکھی کس طرح جراثیم کی منتقلی کا سبب بنتی ہے؟

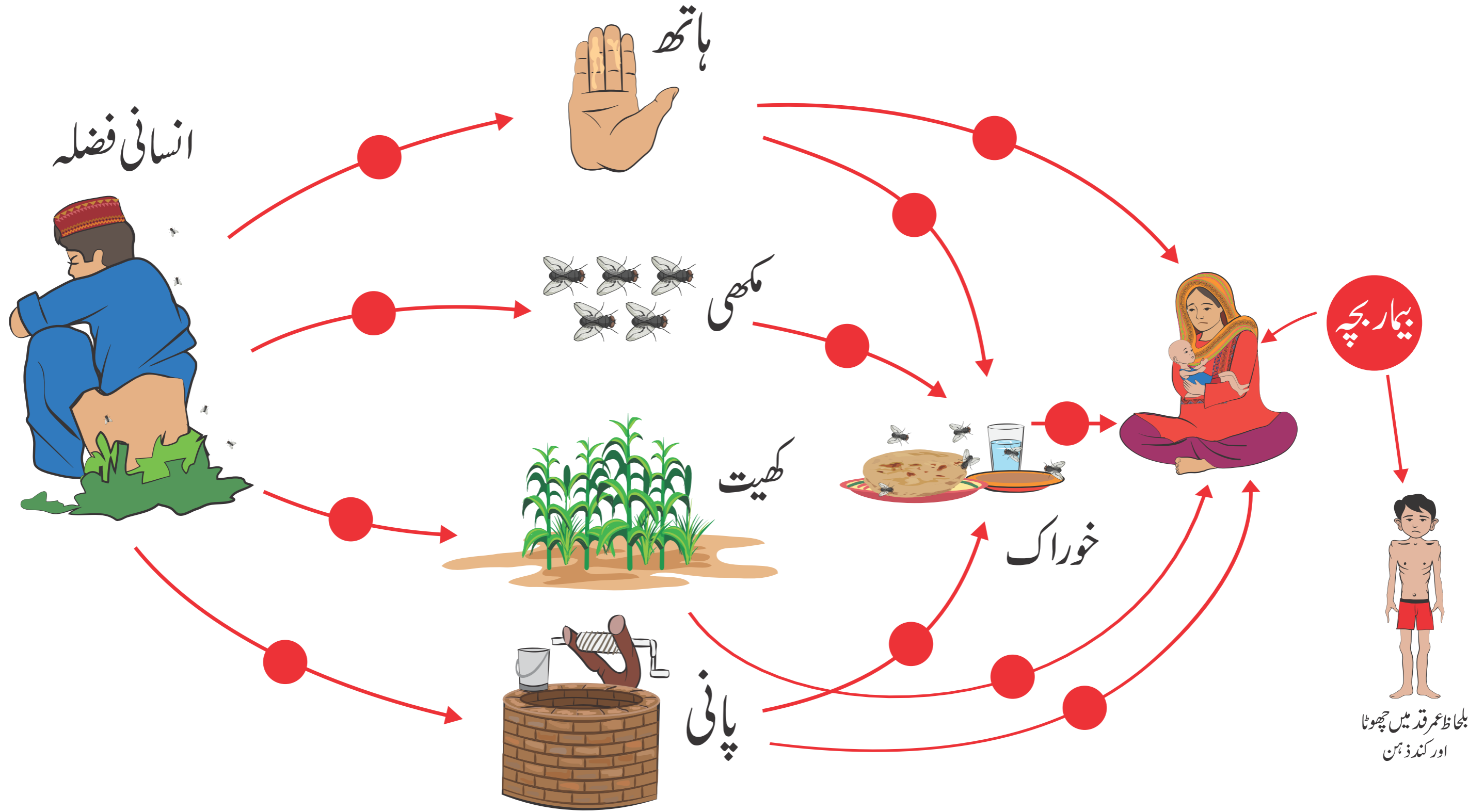
## اہم پیغام:

کھلے میں انسانی فضلہ مختلف ذرائع مثلاً ہاتھوں، مکھیوں، پانی، فصلوں اور خوراک کے ذریعے ماں اور بچے تک پہنچتا ہے جو کہ بچوں میں دستوں کی بیماری کا سبب بنتا ہے اور بچے لاغر پن اور غذائیت کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

پھر فلوڈ ایسا گرام کی مدد سے وضاحت کریں کہ جراثیم مختلف ذرائع مثلاً ہاتھوں، مکھیوں، پانی، فصلوں اور خوراک کے ذریعے ماں اور بچے تک پہنچتا ہے۔ جس سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔ مسلسل اسہال کی وجہ سے بچوں میں نمکیات اور پانی کی کمی واقع ہو جاتی اور بچے لاغر پن اور غذائیت کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔



# بیماریوں کا پھیلاؤ



# بیماریوں سے بچاؤ کے لئے لیٹرین کی تعمیر، استعمال اور دیکھ بھال

سی آر پی شرکاء سے باری باری سوال کرے کہ انسانی فضلہ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے بچاؤ کے لئے کیا ضروری اقدامات کرنے کی ضرورت ہے؟ شرکاء کے جوابات کو ذہن نشین کرے اور تصویریں دکھا کر تفصیلاً وضاحت کرے۔

## اہم پیغامات:

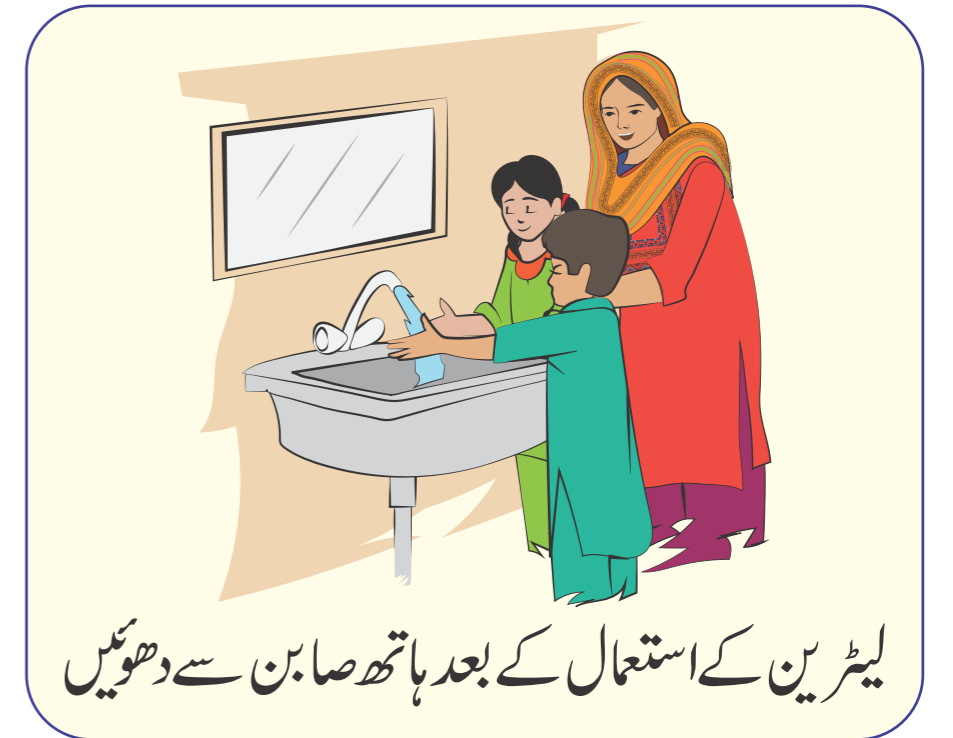
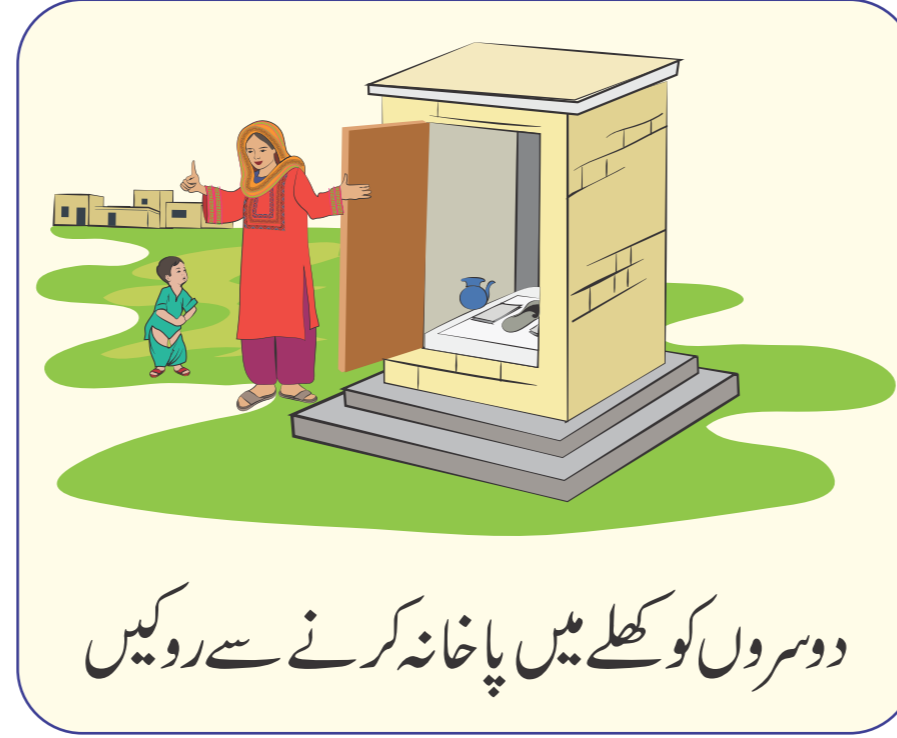
1. کھلے میں پاخانہ نہ کریں اور دوسروں کو بھی کھلے میں پاخانہ کرنے سے روکیں کیونکہ کھلے میں فضلہ دوبارہ مختلف ذرائع سے خوراک میں شامل ہو جاتا ہے۔
2. ہر گھر میں لیٹرین بنوائیں اور استعمال کریں۔ 15 سے زیادہ افراد ایک لیٹرین استعمال نہ کریں۔
3. لیٹرین کے استعمال کے بعد ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں تاکہ بیماریوں سے محفوظ رہیں۔
4. لیٹرین کو روزانہ صاف کریں تاکہ بدبو اور جراثیم ختم ہو جائیں۔
5. چھوٹے بچوں کے پاخانے کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں کیونکہ چھوٹے بچوں کے پاخانے میں نسبتاً جراثیم زیادہ ہوتے ہیں جو بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

# بیماریوں سے بچاؤ کے لئے لیٹرین کی تعمیر، استعمال اور دیکھ بھال

چارٹ نمبر

6

سیشن II



# صابن سے ہاتھ دھونے کے خاص اوقات

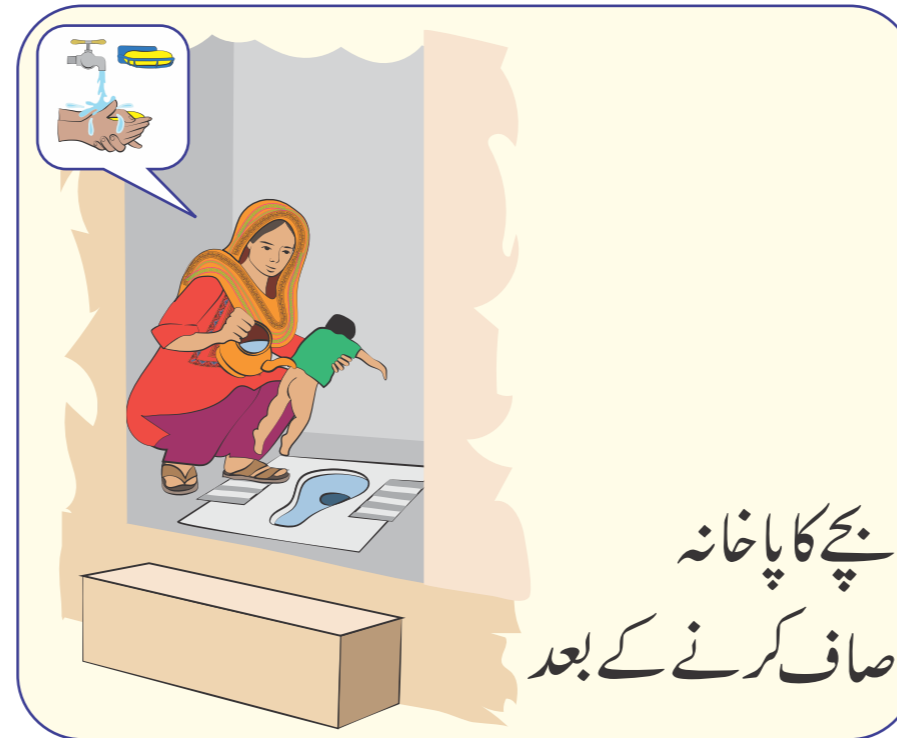
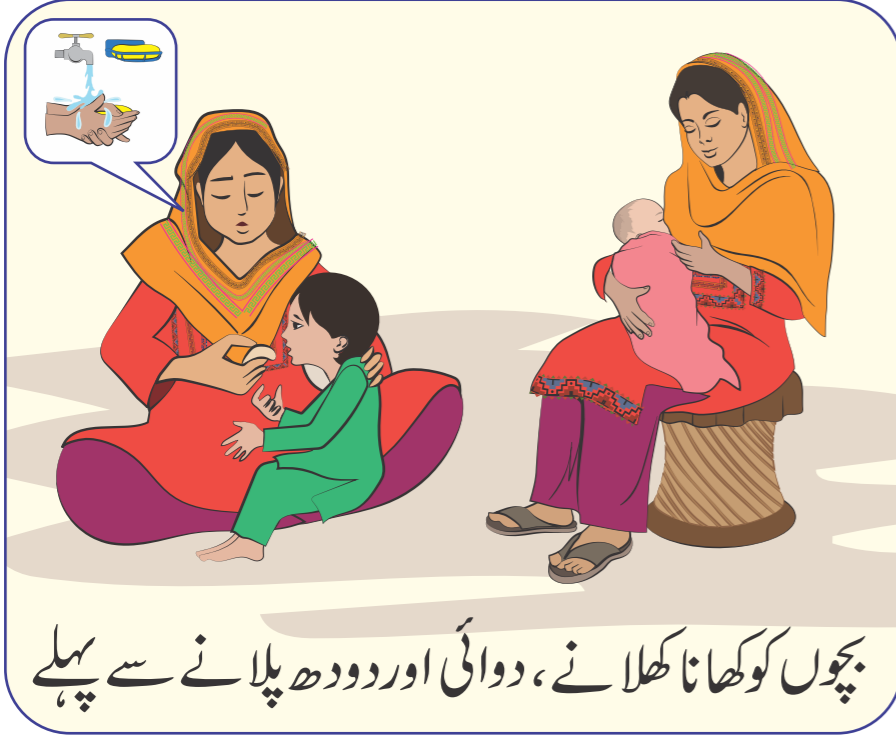
سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ صابن سے ہاتھ کن اوقات میں دھونے لازمی ہیں؟  
شرکاء کے جوابات کو ذہن نشین کرے اور تصویریں دکھا کر تفصیلاً وضاحت کرے۔

## اہم پیغامات:

1. آٹا گوندھنے اور کھانا پکانے سے پہلے صابن سے ہاتھ دھوئیں۔
2. کھانا کھانے سے پہلے صابن سے ہاتھ دھوئیں۔
3. بچوں کو کھانا کھلانے، دوائی اور دودھ پلانے سے پہلے صابن سے ہاتھ دھوئیں۔
4. لیٹرین کے استعمال کے بعد صابن سے ہاتھ دھوئیں۔
5. بچے کا پاخانہ صاف کرنے کا بعد صابن سے ہاتھ دھوئیں۔
6. کھیل کود کے بعد صابن سے ہاتھ دھوئیں۔
7. جانوروں کے باڑے میں کام کرنے اور گوبر کو ہاتھ لگانے کے بعد بھی صابن سے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔



# صابن سے ہاتھ دھونے کے خاص اوقات



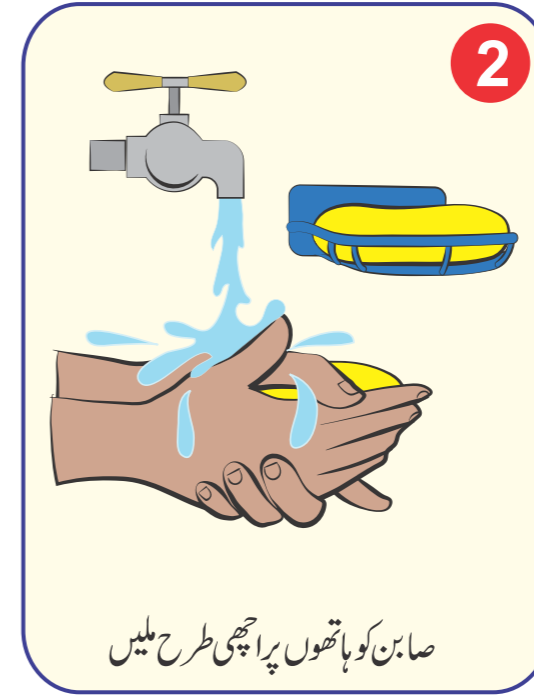
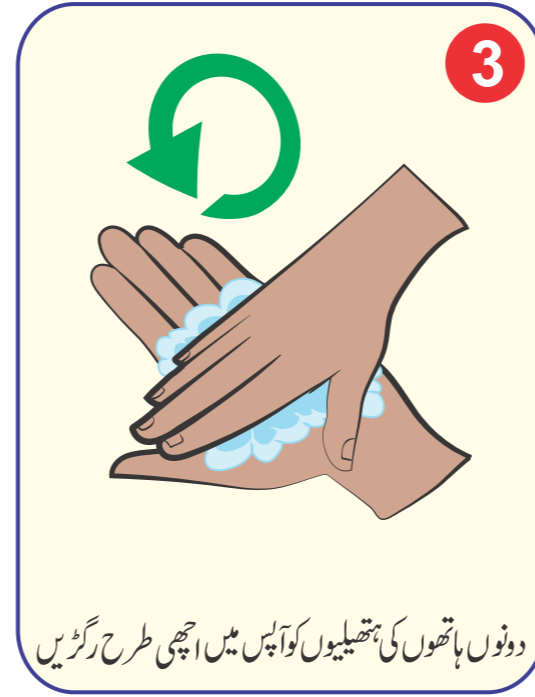
# صابن سے ہاتھ دھونے کا طریقہ کار

سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ صابن سے ہاتھ دھونے کا صحیح طریقہ کیا ہے؟ اس کے بعد شرکاء میں سے کسی ایک سے صابن سے ہاتھ دھونے کا عملی مظاہرہ کرنے کو کہے۔ اس کے بعد سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ ہاتھ دھونے کا طریقہ صحیح تھا یا کچھ کمی رہ گئی ہے تو اس کی نشاندہی کریں۔ سب کی رائے لینے کے بعد سی آر پی صابن کے ساتھ ہاتھ دھونے کے صحیح طریقہ کا عملی مظاہرہ کرے۔ اس کے بعد تمام شرکاء سے صابن سے ہاتھ دھونے کا عملی مظاہرہ کرائے۔ عملی مشق کے دوران دیکھے کہ شرکاء کونسا مرحلہ نہیں کر رہے ہیں۔ غلطی کی صورت میں تصحیح کرے اور دوبارہ دھلوائے۔

## اہم پیغام:

گھر میں موجود تمام افراد بشمول بچے اور خواتین صابن سے ہاتھ دھوئیں تاکہ بیماریوں سے محفوظ رہیں

## صابن سے ہاتھ دھونے کا طریقہ کار



# ماحولیاتی گندگی کو ختم کرنے کے اقدامات

نامیاتی کھاد بنانے کا طریقہ کار:

1. ایک کنٹینر میں اپنے کھانے کی جگہ یا مناسب جگہ پر سبز یوں اور پھلوں کے چھلکے اور بچا کھچا پکا کھانا لگ کرتے رہیں
2. پھر ایک چھوٹے کنٹینر میں خشک نامیاتی مادہ مثلاً خشک پتے، مٹی کو جمع کریں۔
3. ایک بڑے مٹی کے برتن یا ڈرم لے لیں اور ہوا کے داخلے کیلئے کنٹینر کے گرد 4 - 5 سوراخ مختلف سطحوں پر بنائیں۔
4. کنٹینر کے نچلے حصے پر مٹی کی ایک پرت بچھائیں۔
5. متبادل خشک کچرہ (تنکے، لکڑی کا برادہ اور خشک پتے) کو اس کے متبادل گیلے کچرے (روٹی کے خشک ٹکڑے، سبز یوں اور پھلوں کے چھلکے) کے ساتھ تہ در تہ بچھائیں۔
6. پھر ایک پلاسٹک شیٹ یا لکڑی کے تختے کے ساتھ نمی اور گرمی کو برقرار رکھنے کیلئے ڈھانپ دیں۔
7. چند دنوں بعد نیچے کی مدد سے اسے پلٹاتے رہیں تاکہ اسے ہوا لگتی رہے اور خشکی کی صورت میں اسے نم کرنے کیلئے پانی کا چھڑکاؤ بھی کرتے رہیں تاکہ اس میں نمی برقرار رہے۔
8. 2-3 ماہ کے دوران، کھاد تیار ہو جائے گی جو کہ خشک، گہری بھوری، بدبودار اور ٹھیلے رنگ کی ہوگی۔

سی آر پی شرکاء سے باری باری درج ذیل سوالات کرے۔ شرکاء کے جوابات کو ذہن نشین کرے اور تصویریں دکھا کر تفصیلاً وضاحت کرے۔

سوالات:

1. شرکاء سے پوچھیں کہ خوشگوار ماحول (گاؤں) سے کیا مراد ہے؟
2. کیا انسان کو بہتر اور صحت مند زندگی گزارنے کیلئے صاف آب و ہوا، خوش گو اور صاف ماحول کی ضرورت ہوتی ہے لہذا ماحول کو بہتر بنانے کیلئے کیا اقدامات کرنا ہوں گے؟ شرکاء کے جوابات کو ذہن نشین کرتے ہوئے کارڈ میں موجود اہم پیغامات کی وضاحت کرے۔

اہم پیغامات:

1. گوبر کو مناسب اور مخصوص جگہ میں رکھیں اور خشک ہونے پر فصلوں میں کھاد کے طور پر استعمال کریں۔
2. زیادہ سے زیادہ درخت لگائیں (سی آر پی مورنگا (اولی فیرا) سہا نجانا پودے کی غذائی اہمیت پر زور دے)۔
3. شاپنگ بیگ کا استعمال ترک کریں۔
4. سبزی کے چھلکے، بچے ہوئے پھل، پتے، گھاس کو کوڑے میں ڈال کر نامیاتی کھاد میں تبدیل کریں۔ مزید تکنیکی معاونت کیلئے پراجیکٹ کے تربیت یافتہ سٹاف (ایگریکلچر افسر) سے رابطہ کریں۔
5. پانی کے بے جا استعمال سے گریز کریں۔
6. نکاسی آب کے نظام کو بہتر بنانے کیلئے مقامی حکومتوں سے رابطہ اور تعاون کریں۔



# ماحولیاتی گندگی کو ختم کرنے کے اقدامات

چارٹ نمبر

9

سیشن II



گاؤں کو صاف ستھرا رکھیں اور گندگی کے ڈھیروں کو ختم کرنے کے لئے اقدامات کریں



گندے پانی کے جوہروں کو ختم کریں



ماحولیاتی آلودگی کو کم کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ درخت لگائیں



جانوروں کے فضلے کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں اور نامیاتی کھاد بنانے کے لئے استعمال کریں

# پینے کے صاف پانی کے ذرائع کی نشاندہی، حفاظت اور دیکھ بھال

## پینے کے صاف پانی کے ذرائع کی نشاندہی

### آغاز گفتگو:

آخر میں بتائے کہ آپ کی سہولت کے لئے LSO نے پہلے سے ہی پینے کے پانی کے ذرائع کی نشاندہی کی ہوئی ہے۔ جس کے تحت قابل استعمال پانی کے ذرائع کو سبز رنگ سے جبکہ غیر محفوظ ذرائع کو سرخ رنگ سے پیٹ کر دیا گیا ہے لہذا ہمیشہ محفوظ ذرائع (سبز رنگ) سے پانی حاصل کریں اور دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیں۔

اس سیشن میں ہم پینے کے صاف پانی کے ذرائع کی نشاندہی، محفوظ طریقے سے گھر منتقلی، محفوظ رکھنے اور ضروری دیکھ بھال کے حوالے سے بات کریں گے۔

اس کے بعد سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ صاف اور آلودہ پانی میں کیا فرق ہے؟

ان کے جوابات سنئے اور ذہن نشین کرے۔ پھر بتائے کہ پینے کے صاف پانی سے مراد وہ پانی ہے جسے پینا انسانی صحت کے لئے مضر نہ ہو اور جراثیم سے پاک ہو جبکہ آلودہ پانی (گدلا، بو آتی ہو، رنگ دار، جراثیم زدہ یا بد ذائقہ وغیرہ) انسانی صحت کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے اور مزید وضاحت کرے کہ پانی کی آلودگی کی عام طور پر تین اقسام ہیں۔

(1) کیمیائی (Chemical)

(2) طبعی (Physical)

(3) حیاتیاتی (Microbiological)

پھر باری باری انکی وضاحت کریں اور انکو جانچنے کے طریقے بتائیں۔ اور درج ذیل پیمانوں (پیرامیٹر) پر نوکس کریں۔

کیمیائی: آرسنک (سنگھیا)، نائٹریٹ، فلورائیڈز

طبعی: ٹی۔ ڈی۔ ایس۔ پی۔ ایچ، ٹریڈیٹی (گدلا پن)

حیاتیاتی: پانی میں کولی فارم اور ای کولائی جراثیم (پاخانے) کی موجودگی کے باعث ہوتے ہیں جو حیاتیاتی آلودگی کا باعث بنتے ہیں۔

### اہم پیغامات:

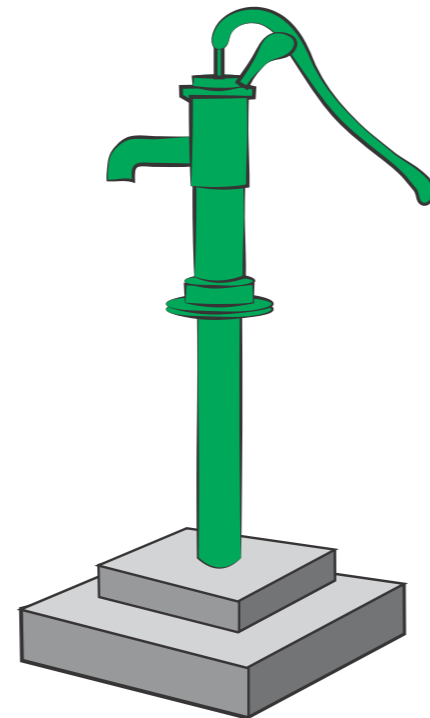
1. پینے کا پانی ہمیشہ محفوظ ذرائع سے حاصل کریں۔
2. غیر محفوظ ذرائع سے حاصل ہونے والی پانی نہ خود پیئیں نہ دوسروں کو پینے دیں۔

پینے کے صاف پانی کے ذرائع کی نشاندہی، حفاظت اور دیکھ بھال

## پینے کے صاف پانی کے ذرائع کی نشاندہی



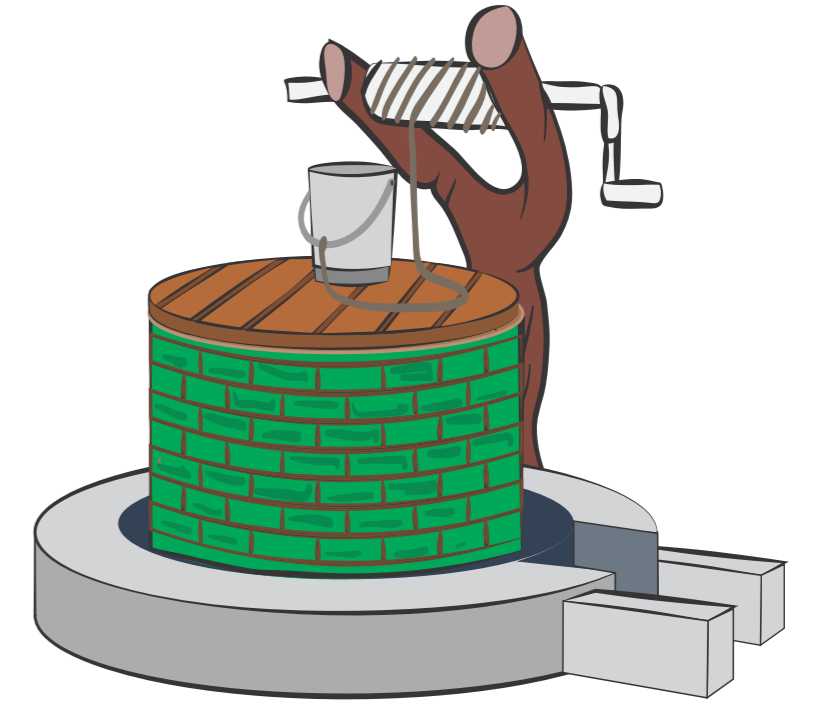
غیر محفوظ یا آلودہ پانی



صاف پانی



غیر محفوظ یا آلودہ پانی



صاف پانی

# پینے کے پانی کی منتقلی اور دیکھ بھال

پچھلے چارٹ میں پینے کے صاف پانی کی نشاندہی کے حوالے سے تفصیلاً جان چکے ہیں لہذا اب آپ یہ بتائیں کہ کیا محفوظ ذریعہ سے حاصل شدہ پانی منتقلی کے دوران آلودہ ہو سکتا ہے؟ اگر ہاں تو کیسے؟ اور ایسے کون سے اقدامات کریں جس سے پانی گھر تک منتقلی کے دوران محفوظ رہے؟

سی آر پی شرکاء کے جوابات سننے اور ذہن نشین کرے۔ اس کے بعد چارٹ کی مدد سے دئے گئے اقدامات کی وضاحت کرے۔

## اہم پیغامات:

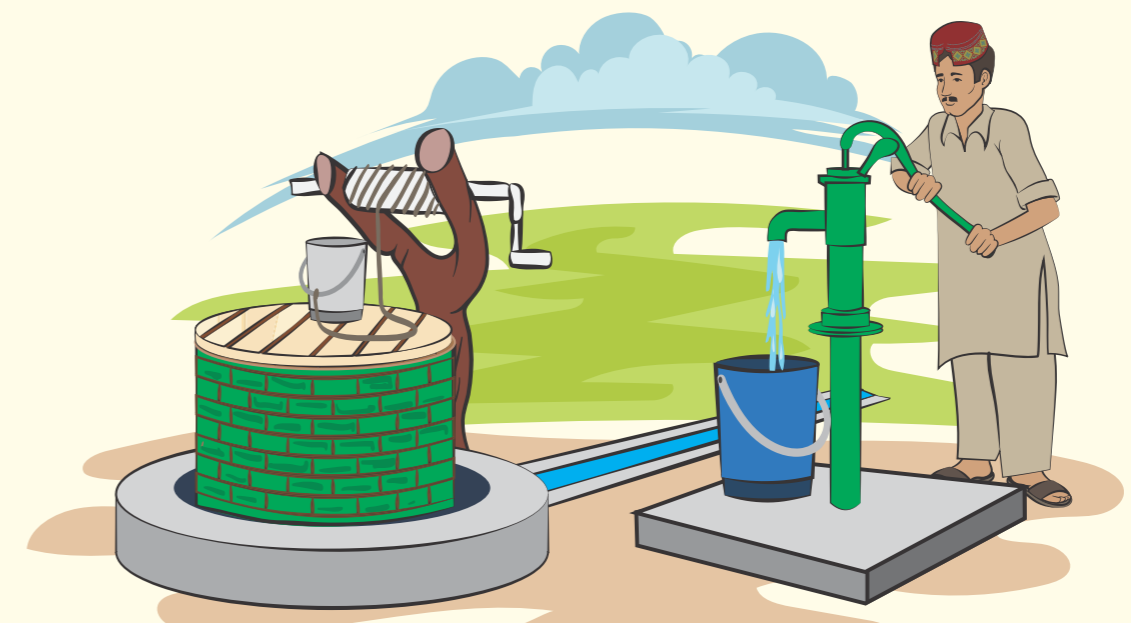
1. پینے کے صاف پانی کی منتقلی کو یقینی بنائیں اور ہمیشہ ڈھکن والے برتن استعمال کریں۔
2. پانی کے محفوظ ذرائع کی ضروری دیکھ بھال کریں۔ اور انہیں آلودہ ہونے سے بچائیں۔
3. پانی کے ذرائع کی ہر چھ ماہ بعد ٹیسٹ اور کلورین سے صاف کرائیں۔
4. تنظیمات کے ساتھ مل کر پینے کے ذرائع کی دیکھ بھال اور مرمت کریں۔



# پینے کے پانی کی منتقلی اور دیکھ بھال



پینے کے صاف پانی کی باحفاظت منتقلی کو یقینی بنائیں



پانی ہمیشہ محفوظ ذرائع سے حاصل کریں



پانی کے ذرائع کی صفائی کلورین سے ضرور کرائیں



تنظیمات کے ساتھ مل پانی کے محفوظ ذرائع کی دیکھ بھال کریں اور آلودہ ہونے سے بچائیں

# پینے کے پانی کو صاف کرنے کے طریقے

## کلورین کی گولیوں کا استعمال:

1. کلورین گولیوں کی تعداد پانی کی مقررہ مقدار پر منحصر ہے لہذا گولیوں کا استعمال پانی کی مقررہ مقدار کے مطابق کریں
2. تسلی کر لیں کہ گولیاں پانی میں اچھی طرح سے حل ہو گئی ہیں
3. 30 منٹ گزرنے کے بعد یہ پانی پینے کے لئے تیار ہے

## سورج کی شعاعوں سے:

1. شیشے کی بوتل کو صاف پانی سے بھر لیں اور ڈھکن سے بند کریں
2. بوتل کو دھوپ میں صبح سے شام تک تقریباً چھ گھنٹے تک رکھیں یا ابر آلود موسم کی صورت میں دو دن تک رکھیں اور بوتل کو سورج کی طرف اس زاویے سے رکھیں کہ شعاعیں اچھی طرح پڑیں اس کے بعد پانی استعمال کر سکتے ہیں۔

پچھلے چارٹ میں پینے کے صاف پانی کی منتقلی کی وضاحت کی اب آپ یہ بتائیں کہ کیا محفوظ ذریعہ سے حاصل شدہ پانی منتقلی کے دوران آلودہ ہو سکتا ہے؟ آلودہ ہونے کی صورت میں گھریلو سطح کون کون طریقہ سے پانی کو صاف کیا جاسکتا ہے؟ سی آر پی شرکاء کے جوابات کو سننے اور ذہن نشین کرے۔ اس کے بعد چارٹ کی مدد سے پانی کو صاف کرنے کے طریقوں کے بارے تفصیل سے بتائے اور اگر ممکن ہو تو عملی مظاہرہ بھی کرے۔

## پانی کو صاف کرنے کے طریقے:

### پانی کو ابال کر:

1. پانی کو کم از کم 3 سے 5 منٹ تک ابالیں
2. پانی ابالنے کے لئے صاف سٹیل کا برتن استعمال کریں
3. پانی کو ابالنے کے بعد صاف برتن میں چھان لیں
4. پانی کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں

## اہم پیغام:

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کر کے استعمال کریں تاکہ صحت مند رہیں۔

# پینے کے پانی کو صاف کرنے کے طریقے

چارٹ نمبر  
12

سیشن III

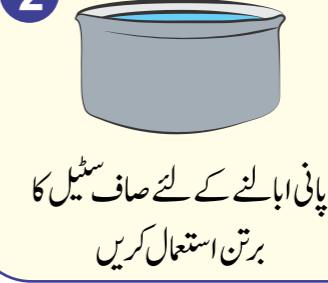


1



کلورین گولیوں کی تعداد پانی کی مقررہ مقدار پر منحصر ہے لہذا گولیوں کا استعمال پانی کی مقررہ مقدار کے مطابق کریں

2



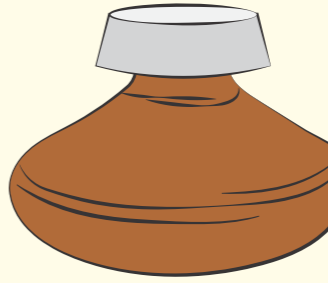
پانی ابلنے کے لئے صاف سیٹیل کا برتن استعمال کریں

1



پانی کو کم از کم 3 سے 5 منٹ تک ابالیں

4



پانی کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں

3



پانی کو ابلنے کے بعد صاف برتن میں چھان لیں

3



30 منٹ گزرنے کے بعد یہ پانی پینے کے لئے تیار ہے

2



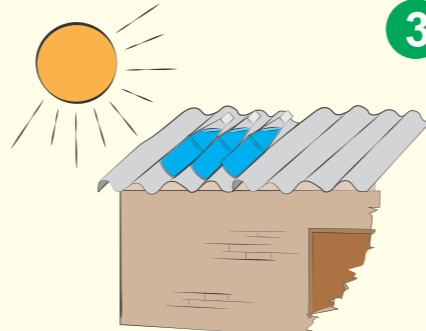
تسلی کر لیں کہ گولیاں پانی میں اچھی طرح سے حل ہو گئی ہیں



اب پانی پینے کے لئے تیار ہے

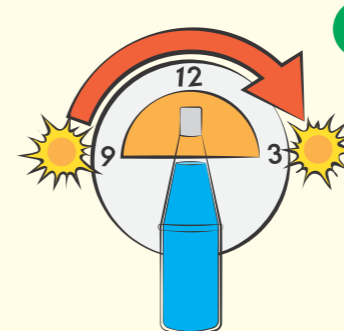
4

بوتل کو سورج کی طرف اس زاویے سے رکھیں کہ شعاعیں اچھی طرح پڑیں



3

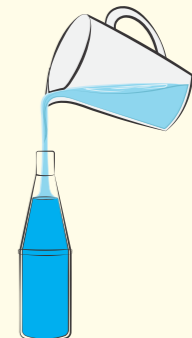
بوتل کو دھوپ میں صبح سے شام تک تقریباً چھ گھنٹے تک رکھیں یا ابر آلود موسم کی صورت میں دو دن تک رکھیں



2

شیشے کی بوتل کو صاف پانی سے بھر لیں اور ڈھکن سے بند کریں

1



# برساتی پانی کو ذخیرہ کرنے کے طریقے اور استعمال

سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ کیا آپ کے علاقے میں بارش کے پانی کو گھریلو اور گاؤں کی سطح پر ذخیرہ اور استعمال کیا جاتا ہے؟ ان کے جوابات کو ذہن نشین کے بعد چارٹ کی مدد سے بارش کے پانی کے ذخیرہ کرنے کے طریقہ کار اور اس کے استعمال کی وضاحت کرے۔

پانی ایک نعمت ہے اس کو ضائع ہونے بچانا چاہئے۔ پانی روز بروز کم ہوتا جا رہا ہے اور بارش کے پانی کو محفوظ کرنا چاہئے اور تاکہ بوقت ضرورت گھریلو اور گاؤں کی سطح پر استعمال کرنا چاہئے۔

گھریلو سطح پر: گھر کی چھت پر پڑنے والی بارش کے پانی کو ایک پائپ کے ذریعے ایک ڈرم میں جمع کریں اور بوقت ضرورت گھر میں موجود درخت اور پودوں کے لئے استعمال کریں۔ مزید گھریلو سطح پر باغبانی کو فروغ دیں اور بارش کے پانی کو سبزیاں اگانے کے لئے استعمال کریں۔

گاؤں کی سطح پر: تنظیم کی مدد سے گاؤں کی سطح پر بارش کے پانی کو ایک بڑے تالاب کی شکل میں ذخیرہ کریں اور سبزیاں، فصلیں، درختوں، پودوں اور جانوروں کے پینے کے لیے استعمال کریں۔



# برساتی پانی کو ذخیرہ کرنے کے طریقے اور استعمال



# خواتین کیلئے مختلف غذائی عناصر کی اہمیت اور دیکھ بھال

## خوراک کا مخروط / متوازن غذا کا چارٹ

اس سیشن میں ہم خواتین کیلئے مختلف غذائی عناصر کی اہمیت اور دیکھ بھال کے بارے میں بات کریں گے۔ سی آر پی شرکاء سے پوچھتے ہیں کہ متوازن غذا سے کیا مراد ہے اور اس میں موجود غذائی عناصر کون کون سے ہیں؟

شرکاء کے جوابات سننے اور ذہن نشین کرے اور چارٹ کی مدد سے بتائے کہ متوازن غذا سے مراد یہ ہے کہ انسانی جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے خوراک میں درکار عناصر مثلاً نشاستہ، چربی لحمیات، وٹامن، نمکیات اور پانی کی مناسب مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس متوازن غذا کے چارٹ سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ

- سب سے زیادہ نیچے دئے گئے اجناس مثلاً گندم، چاول اور مکئی کا استعمال کریں جس میں کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ ہوتا ہے جو کہ انسانی جسم کے لئے بہت ضروری ہے۔

- اس کے بعد پھل اور سبزیوں کا استعمال کرنا چاہئے جس میں وٹامن اور نمکیات موجود ہوتے ہیں۔

- اس کے بعد دودھ، دہی، پنیر کا استعمال کرنا چاہئے جس میں فیٹ یا چکنائی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ گوشت،

- انڈے اور دالیں استعمال کرنی چاہئے جس میں پروٹین یا لحمیات وافر مقدار میں پانی جاتی ہیں۔

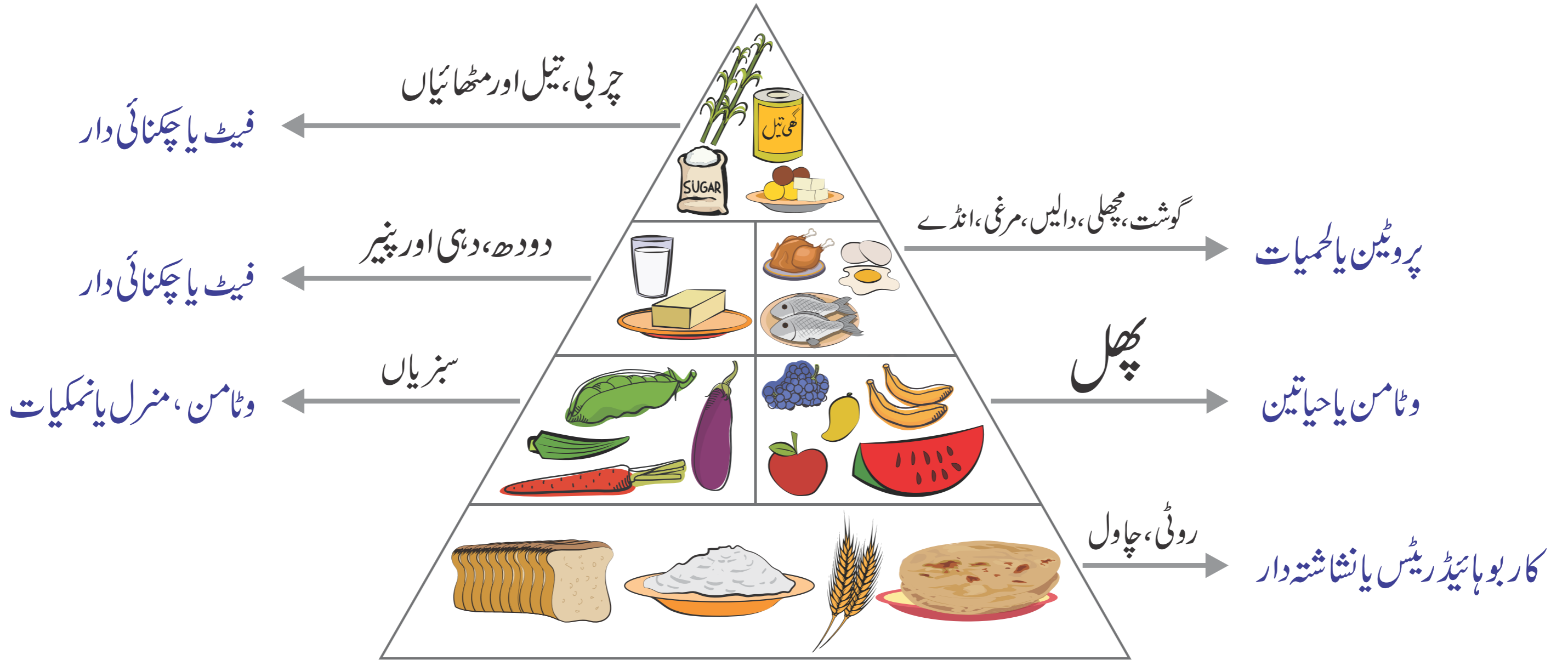
- سب سے کم گھی، چینی، مٹھائیاں استعمال کریں۔

### اہم پیغامات:

1. متوازن غذا کا استعمال کریں۔
2. اپنے بچوں کو متوازن غذا کی عادت ڈالیں۔
3. حاملہ خواتین کی غذا پر خصوصی توجہ دیں اور عام دنوں کی نسبت زیادہ کھلائیں۔

# خواتین کیلئے مختلف غذائی عناصر کی اہمیت اور دیکھ بھال

## خوراک کا مخروط / متوازن غذا کا چارٹ



# غذائی عناصر کی افادیت

سی آر پی شرکاء سے دریافت کرے کہ کیا آپ کو علم ہے کہ خوراک کے مختلف گروپس کی انسانی اعضاء کے لئے افادیت کیا ہے؟

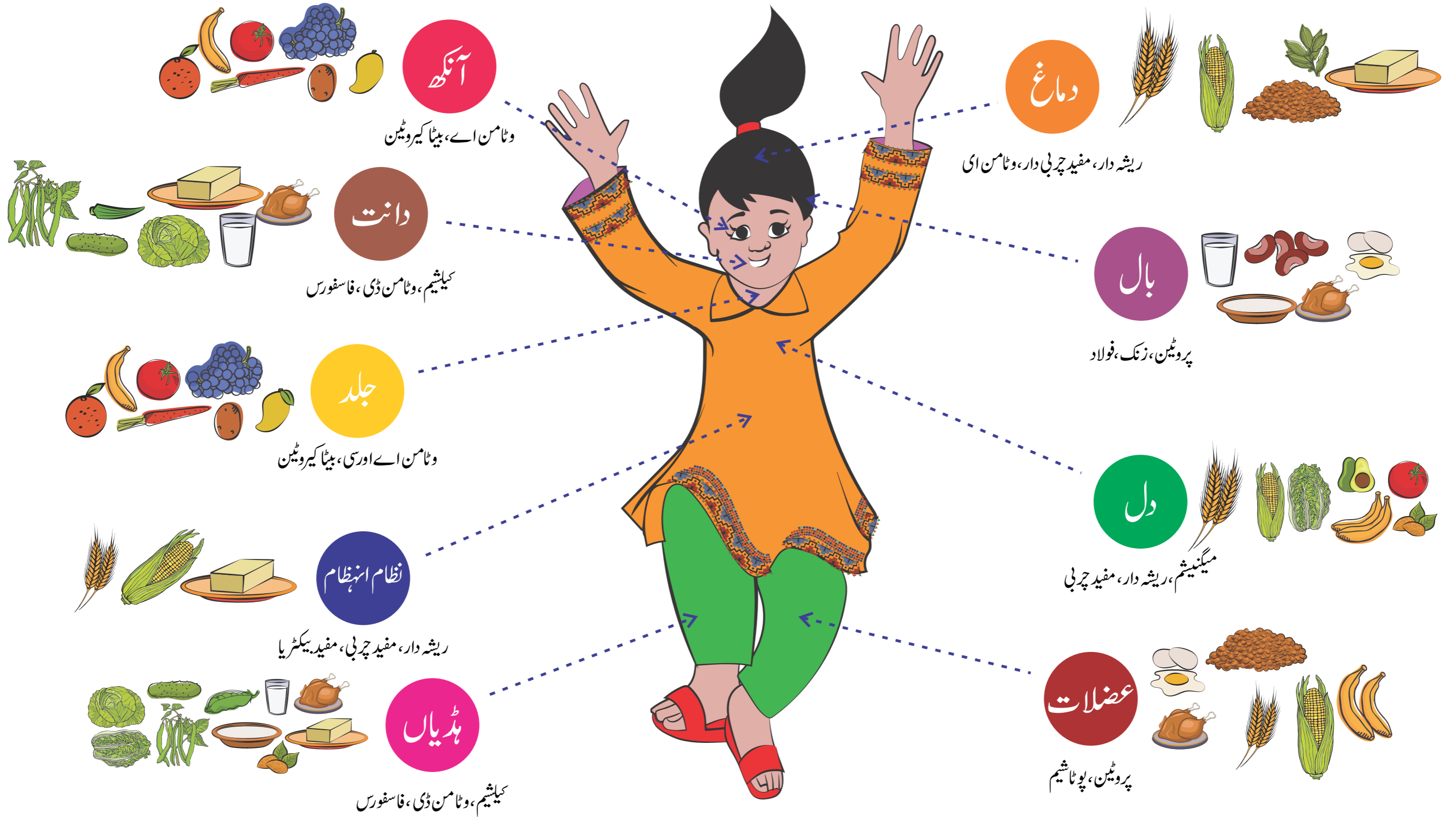
تمام حاصل ہونے والے جوابات کو ذہن نشین کرے۔ اس کے بعد اس کا خلاصہ درج ذیل معلومات کی صورت میں بیان کرے۔

معلومات:

غذائی عناصر	افادیت
کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ دار	جسمانی نشوونما۔ طاقت وغیرہ
پروٹین یا لحمیات	جسمانی طاقت کے لئے، مدافعتی نظام کو بہتر بنانے کے لئے، خون میں موجود آکسیجن کو جسم کے تمام حصوں تک پہنچانے کے لئے
فیٹ یا چکنائی دار	جسمانی درجہ حرارت کو بحال رکھنے کے لئے
وٹامن	جسمانی نشوونما، جلد کی بہتری اور صحت مند دانتوں کے لئے
منزل یا نمکیات	جسمانی نشوونما، خون کی گردش، صحت مند دانت
پانی	جسمانی درجہ حرارت برقرار رکھنا، خوراک کے ہاضمہ، جوڑوں کی روانی اور اندرونی اعضاء کی حفاظت کے لئے



# غذائی عناصر کی افادیت



# غذائی عناصر کے حصول کے ذرائع / گروپ

سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ حاملہ عورت کی خوراک میں کون سے فوڈ گروپس شامل ہونے چاہئیں؟  
تمام حاصل ہونے والے جوابات کو ذہن نشین کرے۔ اس کے بعد اس کا خلاصہ درج ذیل معلومات کی صورت میں بیان  
کرے کہ مختلف غذائی عناصر درج ذیل ذرائع سے حاصل ہو سکتے ہیں دئے گئے چارٹ کی مدد سے باری باری ان غذائی عناصر کی  
تفصیل بیان کرے

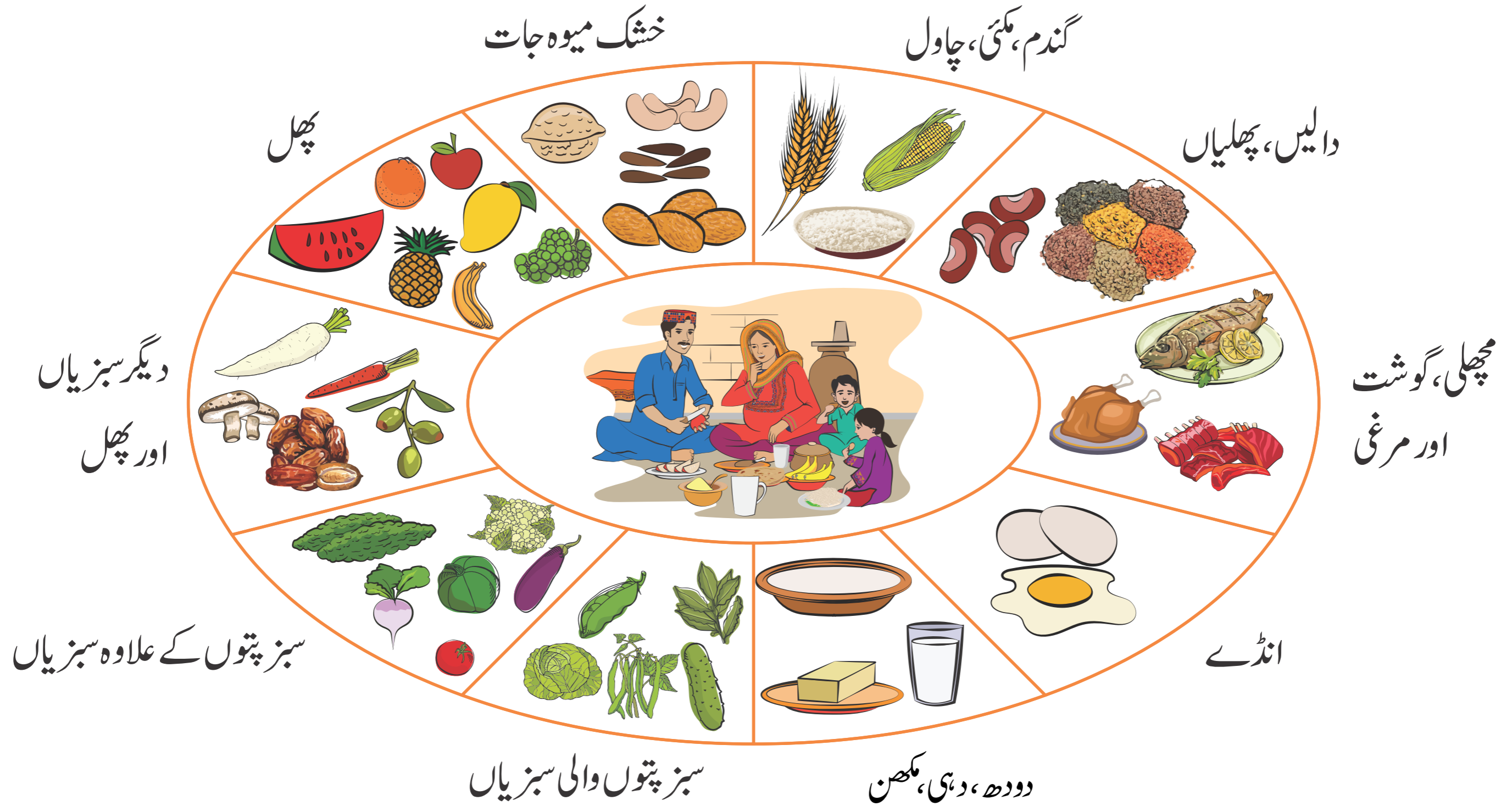
اہم معلومات:

غذائی عناصر	ذرائع
کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ دار	غذائی اجناس مثلاً گندم، چاول، مکئی، باجرہ، آلو، بریڈ وغیرہ
پروٹین یا لحمیات	گوشت، مچھلی، پولٹری، انڈے وغیرہ، دودھ، دہی، کریم، مکھن، سرخ لوبیا وغیرہ
فیٹ یا چکنائی دار	خشک میوہ جات، پنیر، مکھن، مچھلی، گوشت، کھانے والے تیل
وٹامن	سبزیات، گاجر، ٹماٹر، بیج، دودھ، انڈے، مچھلی پھل، کیلا، مونگ پھلی، مرغیاں، سنگترہ وغیرہ
منزل یا نمکیات	گوشت، دودھ، سبزیاں، پالک، مچھلی، مرغی، پانی

اہم پیغام:

حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کو دن میں کم از کم پانچ فوڈ گروپس ضرور کھلائیں۔

# غذائی عناصر کے حصول کے ذرائع / گروپ



حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کو دن میں کم از کم پانچ عدد فوڈ گروپس ضرور کھلائیں

# خوراک کی حفاظت، تیاری اور استعمال

سی آر پی شہداء سے خوراک کی حفاظت، تیاری اور استعمال کے حوالے سے پوچھے اور جوابات کو باری باری ذہن نشین کرے اور چارٹ کی مدد سے درج ذیل پیغامات کی وضاحت کرے۔

## اہم پیغامات:

1. کھانا تیار کرنے سے پہلے صابن سے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔
2. زرعی اجناس کو ضائع ہونے سے بچانے کے لئے مناسب طریقے سے ذخیرہ کریں۔
3. خوراک (سبزی، دالیں، گوشت، پھل وغیرہ) کے استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں۔
4. کھانے کو مناسب حد تک پکائیں تاکہ غذائیت ضائع نہ ہو۔ نیز کھانے میں مصالحہ جات اور تیل کم مقدار میں استعمال کریں۔
5. خصوصاً حاملہ خواتین، بچیوں اور چھوٹے بچوں کو کھانے کے لئے زیادہ خوراک دیں تاکہ ان کی نشوونما متاثر نہ ہو۔
6. کھانے کے بعد بیچ جانے والی خوراک کو ہرگز ضائع نہ کریں بلکہ اگلے وقت کے لئے محفوظ کریں یا اپنے ارد گرد ضرورت مند لوگوں میں تقسیم کریں۔



# خوراک کی حفاظت، تیاری اور استعمال



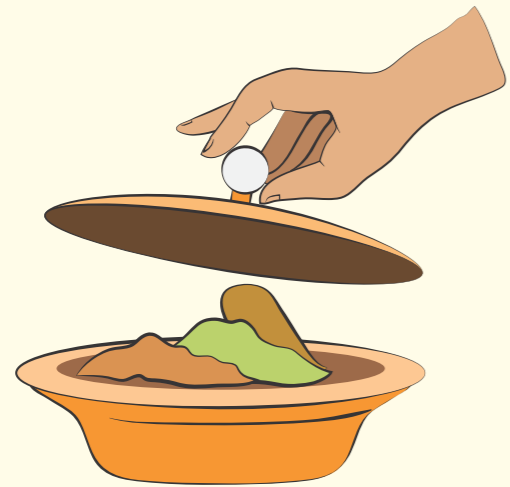
خوراک کے استعمال کرنے یا کھانا تیار کرنے سے پہلے اچھی طرح دھوئیں



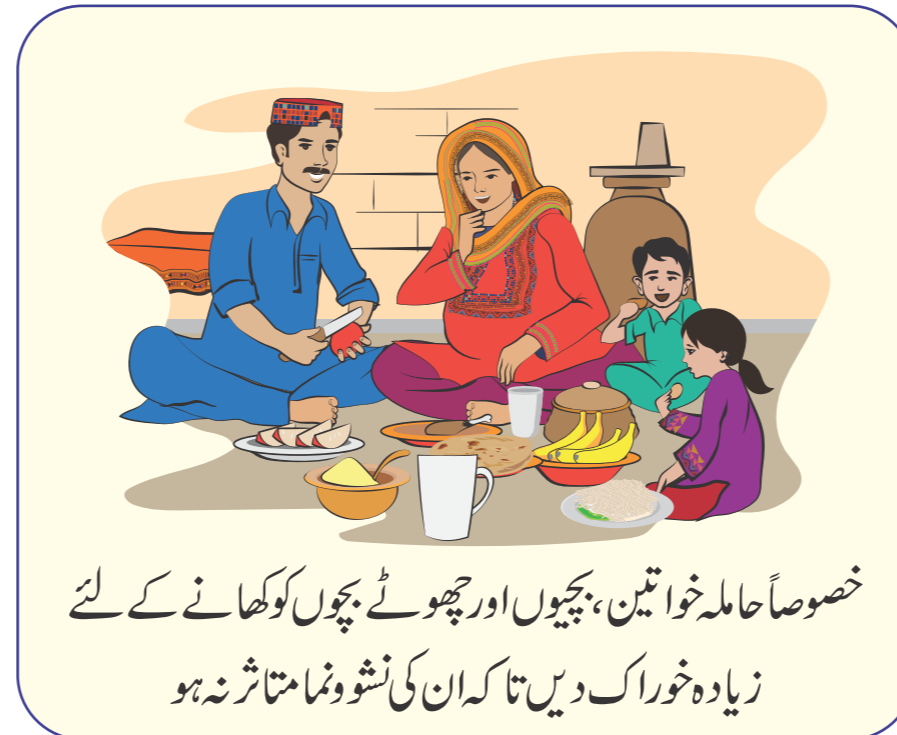
زرعی اجناس کو ضائع ہونے سے بچانے کے لئے مناسب طریقے سے ذخیرہ کریں



کھانا تیار کرنے سے پہلے صابن سے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔



کھانے کے بعد بیچ جانے والی خوراک کو ہرگز ضائع نہ کریں بلکہ اگلے وقت کے لئے محفوظ کریں یا اپنے ارد گرد ضرورت مند لوگوں میں تقسیم کریں



خصوصاً حاملہ خواتین، بچیوں اور چھوٹے بچوں کو کھانے کے لئے زیادہ خوراک دیں تاکہ ان کی نشوونما متاثر نہ ہو



کھانے کو مناسب حد تک پکائیں تاکہ غذائیت ضائع نہ ہو۔ نیز کھانے میں مصالحوں جات اور تیل کم مقدار میں استعمال کریں۔

# چھوٹے بچوں کی غذائی ضرورت و دیکھ بھال

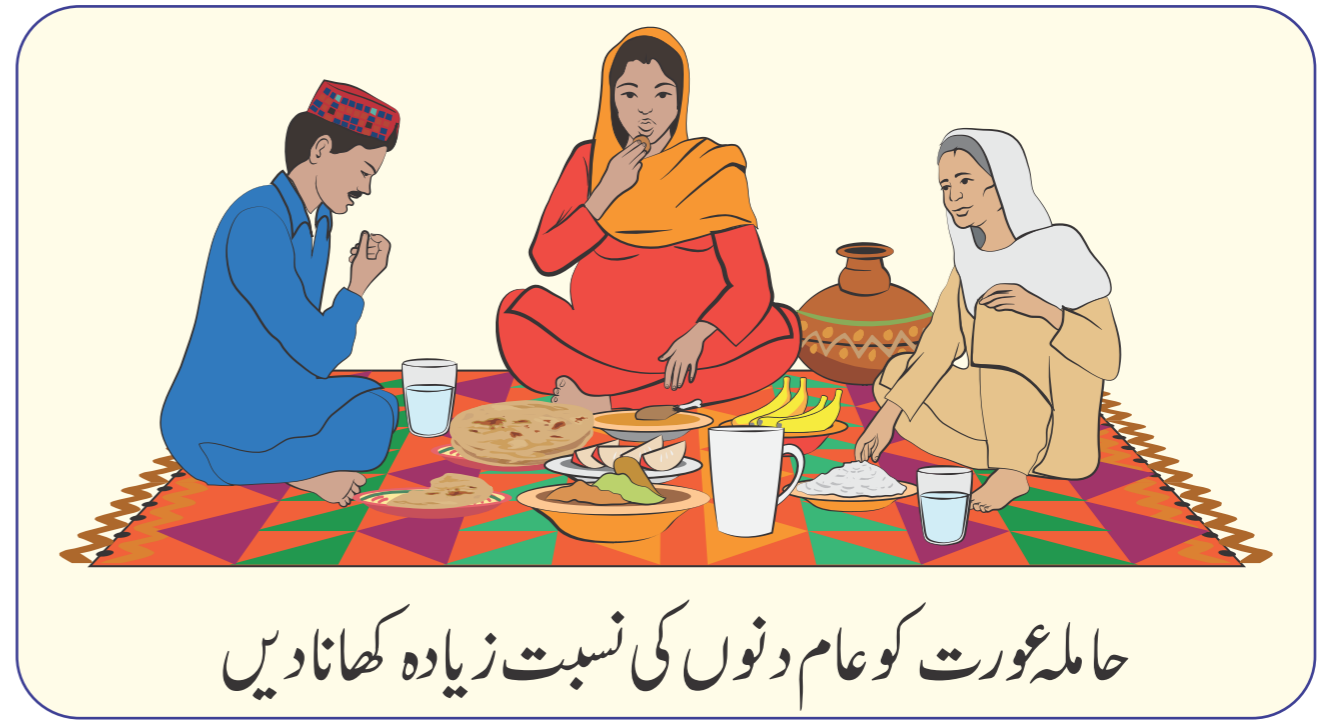
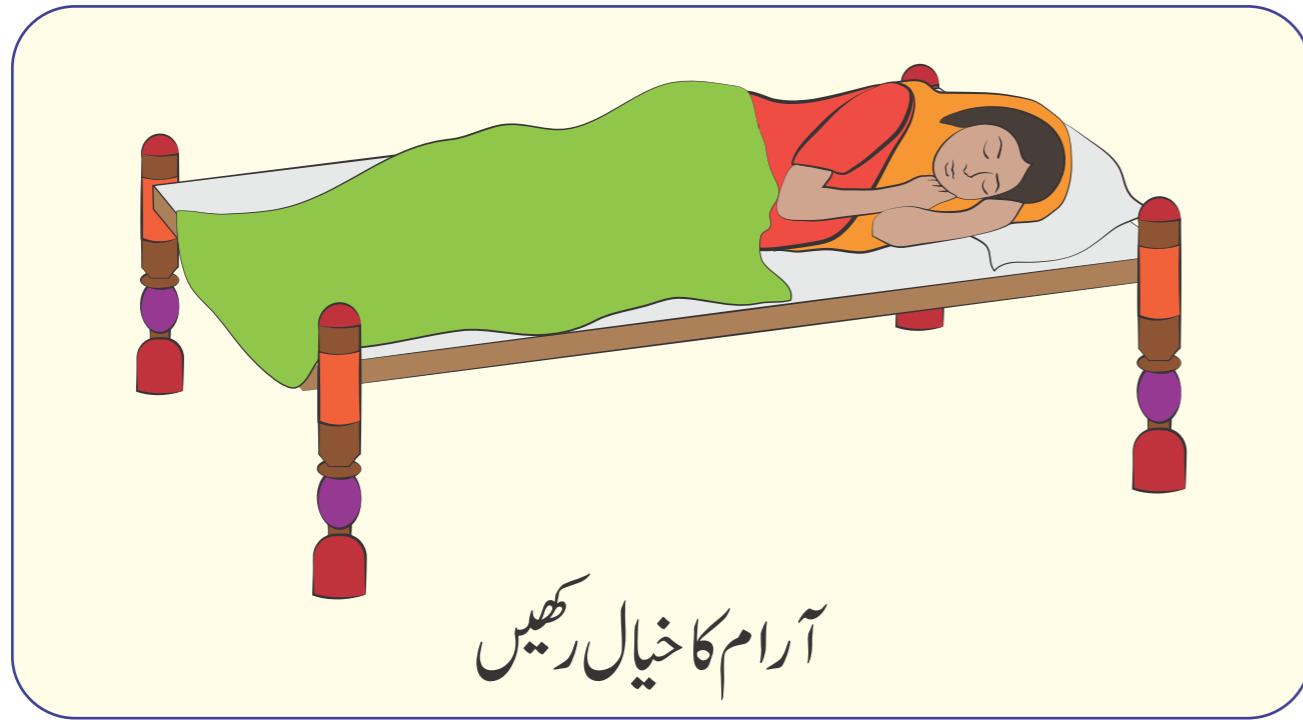
## حاملہ عورتوں کی صحت و دیکھ بھال

سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ حاملہ عورت کی صحت اور دیکھ بھال کے لئے کون کون سے اقدامات کرنے چاہئیں؟ ان کے جوابات ذہن نشین کرے اور وضاحت کرے کہ غذائی قلت کو دور کرنے کے لئے ضروری ہے کہ حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں اور پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کی غذائی ضرورت کا خاص خیال رکھا جائے اور چارٹ کی مدد سے تفصیل سے وضاحت کرے۔

### پیغامات:-

1. حاملہ عورت کا زچگی سے پہلے کم از کم 4 مرتبہ طبی معائنہ کرائیں
2. حمل کے دوران فولک ایسڈ (گولیاں) کا استعمال کریں
3. عام دنوں کی نسبت خوراک کا استعمال زیادہ کریں
4. آرام کا خاص خیال رکھیں

# چھوٹے بچوں کی غذائی ضرورت و دیکھ بھال حاملہ عورتوں کی صحت و دیکھ بھال



# پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ بچوں کی دیکھ بھال (پیدائش سے 6 ماہ کی عمر تک)

سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ پیدائش سے 6 ماہ تک عمر کے بچوں کی غذائی ضرورت کیا ہونی چاہئے؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد کارڈ دکھائے اور ہر پیغام کی وضاحت کرے اور یقین کر لے کہ تمام شرکاء بخوبی آگاہ ہو چکے ہیں۔

## اہم پیغامات:

1. پیدائش کے فوراً بعد بچوں کو ماں کا پہلا دودھ (کولوسٹرم) ضرور پلائیں تاکہ وہ بیماریوں سے محفوظ رہیں
2. پہلے 6 ماہ تک بچوں کو صرف اور صرف ماں کا دودھ پلائیں کیونکہ ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے۔
3. پہلے 6 ماہ کے دوران بچے کو دودھ کے علاوہ کچھ نہ دیں گھٹی، باہر کا دودھ (بوتل) وغیرہ
4. 6 ماہ سے بچے کو نرم غذا دینا شروع کریں
5. بچوں کو باہر کا دودھ، گھٹی یا (Tea whiteners) ہرگز نہ دیں اور یاد رہے کہ Tea whiteners ہرگز ہرگز دودھ نہیں ہے
6. ماؤں کا دودھ بچوں کو مختلف بیماریوں سے بچاؤ کیلئے قوت مدافعت بڑھ جاتا ہے



# پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ بچوں کی دیکھ بھال (پیدائش سے 6 ماہ کی عمر تک)



پہلے 6 ماہ تک بچوں کو  
صرف اور صرف ماں  
کا دودھ پلائیں



پیدائش کے فوراً بعد بچوں  
کو ماں کا پہلا دودھ  
(کولوسٹرم) ضرور پلائیں



6 ماہ سے بچے کو نرم  
غذا دینا شروع کریں



پہلے 6 ماہ کے دوران بچے کو  
دودھ کے علاوہ کچھ نہ دیں  
مثلاً گھٹی، باہر کا دودھ (بوتل)  
حتیٰ کہ پانی بھی نہیں

# 6 سے 9 ماہ تک کے بچوں کی خوراک کا چارٹ

سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ 6 سے 9 ماہ تک عمر کے بچوں کی غذائی ضرورت کیا ہونی چاہئے؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد کارڈ دکھائے اور تفصیل سے وضاحت کرے۔

- اپنے بچے کی خواہش پر دن اور رات اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں، یہ اسکی صحت اور توانائی کو برقرار رکھے گی کیونکہ ماں کا دودھ بدستور بچے کے لئے بہت اہم خوراک رہے گا۔
- 6 سے 9 ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ بچے کی توانائی کی ضرورت کا نصف فراہم کرتا ہے
- دیگر خوراک دینے سے پہلے اپنا دودھ پہلائیں۔
- اگر آپ بچے کے لئے ایسی خوراک تیار کریں جس میں تیل یا چربی کا استعمال ہو تو دن میں آدھے چائے کے چمچ سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔

بچے کو اضافی خوراک دیتے وقت ان باتوں کا خیال رکھیں:

تعداد، مقدار، گاڑھاپن، مختلف اقسام، مطالبے پر خوراک اور صفائی  
تعداد: بچے کو دن میں 3 اضافی خوراکیں اور ایک ہلکی خوراک دیں۔

مقدار: مقدار کو بتدریج آدھا پیالہ تک لے جائیں (250ml گلاس، اس کی مقدار ماں کو دکھائیں)۔ علیحدہ تھالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو کہ بچے نے تیار کی ہوئی ساری خوراک لے لی ہے۔

گاڑھاپن: مسلی ہوئی گھریلو خوراکیں بچے کو دیں۔ 8 ماہ کی عمر میں آپ کا بچہ یہ خوراکیں اپنی انگلیوں کی مدد سے کھانے لگے گا۔  
مختلف اقسام: ہر کھانے میں مختلف قسم کی خوراکیں آزمائیں، مثلاً حیوانی ذرائع کی خوراک (تازہ گوشت، انڈے، مکھن، پنیر، دھی اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء)، اناج اور ٹامن سے بھری ہوئی سبزیاں و پھل اور میوے۔

مطالبے پر خوراک:

- صبر کریں اور بچے کو اضافی خوراک لینے پر آمادہ کریں۔
- بچے کو مجبور نہ کریں۔
- علیحدہ تھالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو سکے کہ بچے نے ساری خوراک لے لی ہے۔

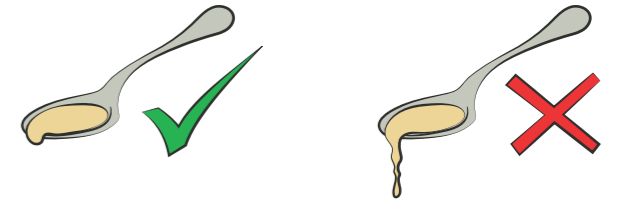
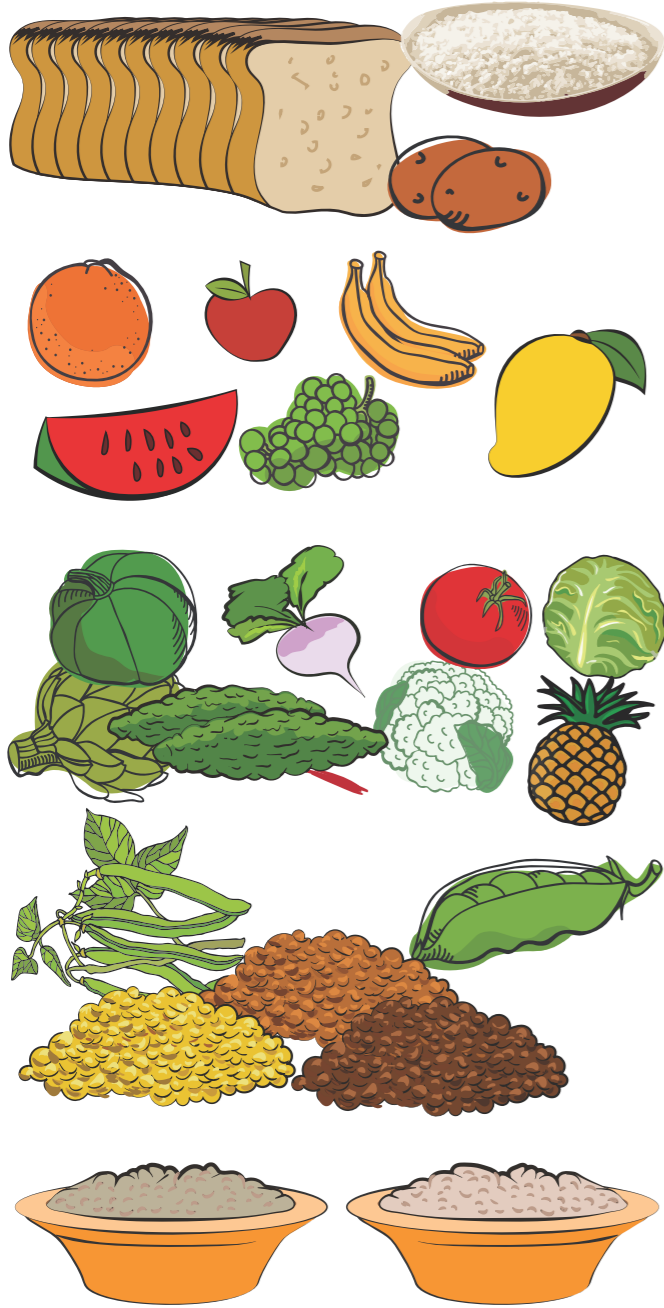
صفائی:

- دستوں اور دوسری بیماریوں سے بچانے کے لئے بہتر صفائی ضروری ہے۔
- بچے کو خوراک یا مائع دینے کے لئے صاف چمچ یا پیالی استعمال کریں۔
- بچے کو دی جانے والی خوراک کو صاف اور محفوظ جگہ پر ذخیرہ کریں۔
- کھانا بنانے اور بچے کو کھلانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- رفع حاجت یا بچے کی گندگی صاف کرنے یا جانوروں کی دیکھ بھال کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

اہم پیغام:

ماں اپنے بچے کو دودھ کے علاوہ دن میں تین مرتبہ آدھا پیالہ نرم غذا (گندم، مکئی، جو، باجرہ، چاول) کا دلیہ، پھل، اہلی ہوئی سبزیاں اور دالیں مسل کر دیں۔

# 6 سے 9 ماہ تک کے بچوں کی خوارک کا چارٹ



ماں اپنے بچے کو دودھ کے علاوہ دن میں تین مرتبہ آدھا پیالہ نرم غذا (گندم، مکئی، جو، باجرہ، چاول) کا دلیہ، پھل، اہلی ہوئی سبزیاں اور دالیں مسل کر دیں۔



# 9 سے 12 ماہ تک کے بچوں کی خوراک کا چارٹ

حیاتی اور معدنیات والی خوراک: گہرے سبز پتے والی سبزیاں، ٹماٹر، گاجر، مالٹے، آم، پیپتا، کدو، کیلا، خربورہ دیگر پھل۔  
چکنائی والی خوراک: سویا بین، مکئی کا تیل، سورج مکھی کا تیل، مونگ پھلی کا تیل، مکھن، گھی، مارجرین، چربی، شکر  
مطالبے پر خوراک:

- صبر کریں اور بچے کو اضافی خوراک لینے پر آمادہ کریں۔
- بچے کو مجبور نہ کریں۔
- علیحدہ تھالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو سکے کہ بچے نے ساری خوراک لے لی ہے۔

## صفائی:

- دستوں اور دوسری بیماریوں سے بچانے کے لئے بہتر صفائی ضروری ہے۔
- بچے کو خوراک یا مائع دینے کے لئے صاف چمچ یا پیالی استعمال کریں۔
- بچے کو دی جانے والی خوراک کو صاف اور محفوظ جگہ پر ذخیرہ کریں۔
- کھانا بنانے اور بچے کو کھلانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- رفع حاجت یا بچے کی گندگی صاف کرنے یا جانوروں کی دیکھ بھال کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

## اہم پیغام:

ماں اپنے بچے کو دودھ کے علاوہ دن میں چار مرتبہ آدھا پیالہ کھانا جس میں نرم غذا (دلیہ، دہی، چاول) کے ساتھ ساتھ سبزیاں، پھل، انڈے، گوشت، مرغی، مچھلی چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کر کے دیں

سی آر پی شرکاء سے پوچھئے کہ 9 سے 12 ماہ تک عمر کے بچوں کی غذائی ضرورت کیا ہونی چاہئے؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد کارڈ دکھائے اور تفصیل سے وضاحت کرے۔

- اپنے بچے کی خواہش پر دن اور رات اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں، یہ اسکی صحت اور توانائی کو برقرار رکھے گی کیونکہ ماں کا دودھ بدستور بچے کے لئے بہت اہم خوراک رہے گا۔
- ماں کا دودھ 6 سے 12 ماہ تک کو توانائی کی ضروریات کا نصف مہیا کرتا ہے۔
- دیگر اضافی خوراک دینے سے پہلے اپنا دودھ پہلائیں۔
- اگر آپ بچے کے لئے ایسی خوراک تیار کریں جس میں تیل یا چربی کا استعمال ہو تو دن میں آدھے چائے کے چمچ سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔

## بچے کو اضافی خوراک دیتے وقت ان باتوں کا خیال رکھیں:

تعداد، مقدار، گاڑھاپن، مختلف اقسام، مطالبے پر خوراک اور صفائی  
تعداد: بچے کو دن میں 3 سے 5 مرتبہ اضافی خوراک بشمول مائع دیں اور بتدریج اسکی تعداد اور مقدار بڑھائیں۔  
مقدار: مقدار کو بتدریج آدھا پیالہ تک لے جائیں (250ml گلاس، اس کی مقدار ماں کو دکھائیں)۔ علیحدہ تھالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو کہ بچے نے تیار کی ہوئی ساری خوراک لے لی ہے۔

گاڑھاپن: اچھی طرح مسلی ہوئی گھریلو خوراک اور خوراک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بچے کو دیں۔

مختلف اقسام: ہر کھانے میں مختلف قسم کی خوراکیں آزمائیں، مثلاً نشاستہ والی خوراک: چاول، گندم، مکئی، آلو، دلیہ، جوار۔

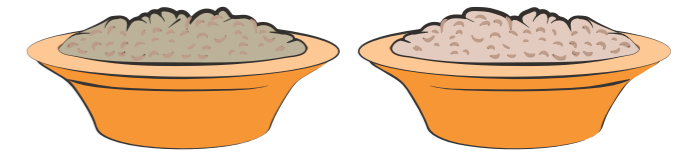
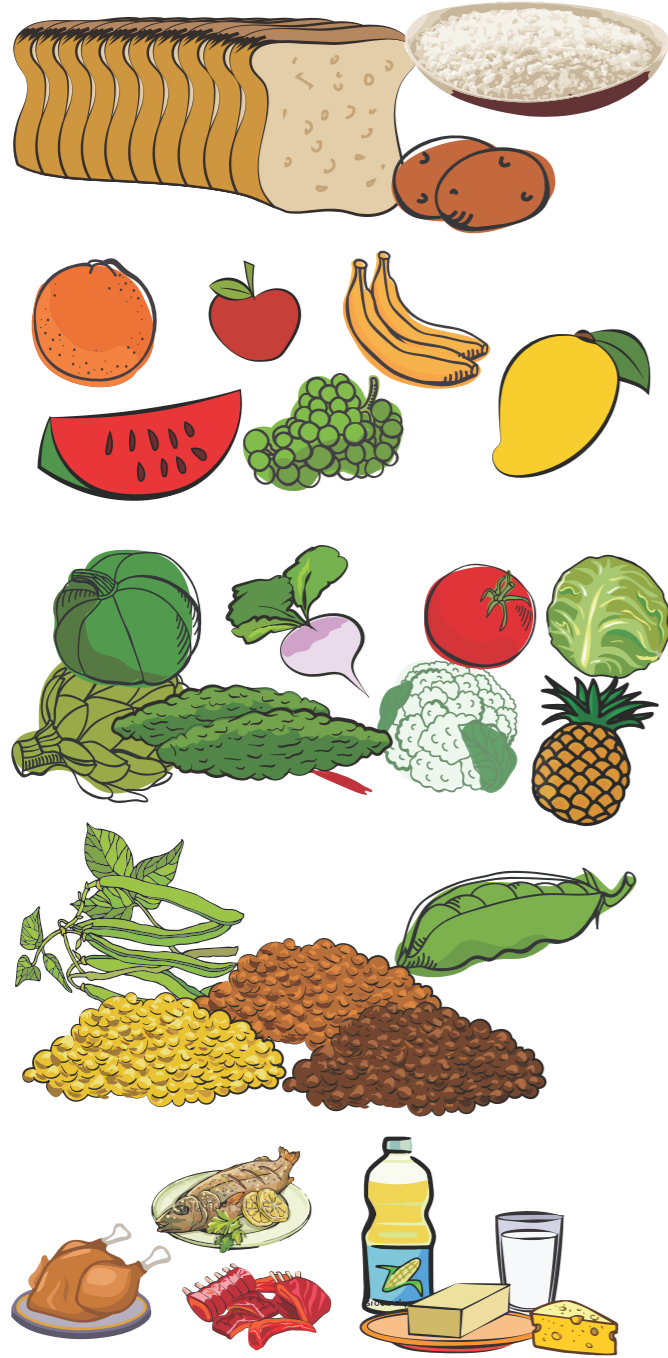
لحمیات والی خوراک: مچھلیاں، دالیں، مٹر، مونگ پھلی، دودھ، دہی، پنیر، گوشت، مرغی، انڈا۔



# 9 سے 12 ماہ تک کے بچوں کی خوارک کا چارٹ

چارٹ نمبر  
21

سیشن V



ماں اپنے بچے کو دودھ کے علاوہ دن میں چار مرتبہ آدھا پیالہ کھانا جس میں نرم غذا (دلیہ، دہی، چاول) کے ساتھ ساتھ سبزیاں، پھل، انڈے، گوشت، مرغی، مچھلی چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کر کے دیں

# 12 سے 24 ماہ تک کے بچوں کی خوراک کا چارٹ

چکنائی والی خوراک: سویا بین، مکئی کا تیل، سورج مکھی کا تیل، مونگ پھلی کا تیل، مکھن، گھی، مارجرین، چربی، شکر  
مطالبے پر خوراک:

- صبر کریں اور بچے کو اضافی خوراک لینے پر آمادہ کریں۔
- بچے کو مجبور نہ کریں۔
- علیحدہ تھالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو سکے کہ بچے نے ساری خوراک لے لی ہے۔

## صفائی:

- دستوں اور دوسری بیماریوں سے بچانے کے لئے بہتر صفائی ضروری ہے۔
- بچے کو خوراک یا مائع دینے کے لئے صاف چمچ یا پیالی استعمال کریں۔
- بچے کو دئی جانے والی خوراک کو صاف اور محفوظ جگہ پر ذخیرہ کریں۔
- کھانا بنانے اور بچے کو کھلانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- رفع حاجت یا بچے کی گندگی صاف کرنے یا جانوروں کی دیکھ بھال کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

## اہم پیغام:

ماں اپنے بچے کو دودھ کے علاوہ دن میں پانچ مرتبہ پورا پیالہ کھانا جس میں روٹی، چاول کے ساتھ ساتھ سبزیاں، پھل، انڈے، گوشت، مرغی، مچھلی بڑے ٹکڑوں میں کر کے دیں

سی آر پی شرکاء سے پوچھئے کہ 12 سے 24 ماہ تک عمر کے بچوں کی غذائی ضرورت کیا ہونی چاہئے؟ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد کارڈ دکھائے اور تفصیل سے وضاحت کرے۔

- اپنے بچے کی خواہش پر دن اور رات اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں، یہ اسکی صحت اور توانائی کو برقرار رکھے گی کیونکہ ماں کا دودھ بدستور بچے کے لئے بہت اہم خوراک رہے گا۔
- ماں کا دودھ 12 سے 24 ماہ تک کو توانائی کی ضروریات کا نصف مہیا کرتا ہے۔
- اپنے بچے کی نشوونما اور مضبوطی کے لئے ماں کا دودھ جاری رکھیں نیز نئے حمل سے بچنے کے لئے مانع حمل ذرائع اختیار کریں۔ اگر اس دوران آپ حاملہ ہو جائیں تو بھی بچے کو اپنا دودھ پلانا جاری رکھنا محفوظ ہے۔

بچے کو اضافی خوراک دیتے وقت ان باتوں کا خیال رکھیں:

تعداد، مقدار، گاڑھاپن، مختلف اقسام، مطالبے پر خوراک اور صفائی  
تعداد: بچے کو دن میں 5 مرتبہ اضافی خوراک بشمول مائعات دیں اور بتدریج اسکی تعداد اور مقدار بڑھائیں۔  
مقدار: مقدار کو 3/4 سے ایک کب تک بڑھائیں (ماں کو مقدار کا پیمانہ بتائیں) علیحدہ تھالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو کہ بچے نے تیار کی ہوئی ساری خوراک لے لی ہے۔

گاڑھاپن: بچے کو گھریلو خوراک ٹکڑوں میں کاٹ کر دیں۔

مختلف اقسام: ہر خوراک مختلف نوعیت کی دیں جیسے نشاستہ والی خوراک: چاول، گندم، مکئی، آلو، دلیہ، جوار۔

لحمیات والی خوراک: مچھلیاں، دالیں، مٹر، مونگ پھلی، دودھ، دہی، پنیر، گوشت، مرغی، انڈا۔

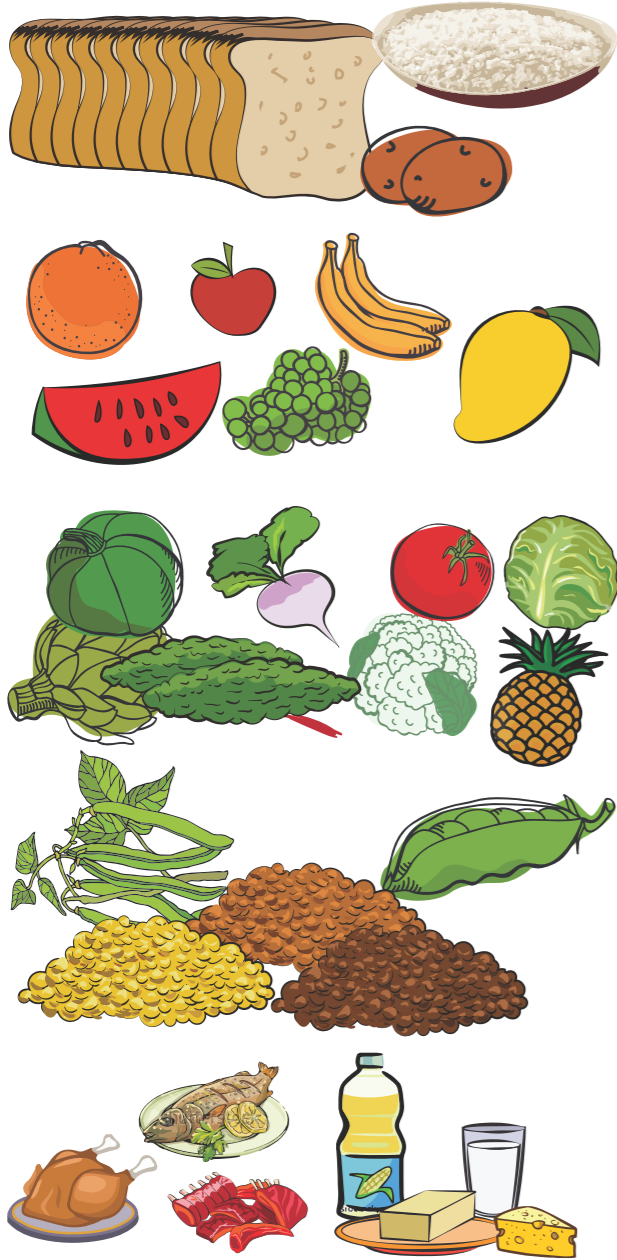
حیاتین اور معدنیات والی خوراک: گہرے سبز پتے والی سبزیاں، ٹماٹر، گاجر، مالٹے، آم، پیپتا، کدو، کیلا، خربورہ دیگر پھل۔



# 12 سے 24 ماہ تک کے بچوں کی خوارک کا چارٹ

چارٹ نمبر  
22

سیشن V



ماں اپنے بچے کو دودھ کے علاوہ دن میں پانچ مرتبہ پورا پیالہ کھانا جس میں روٹی، چاول کے ساتھ ساتھ سبزیاں، پھل، انڈے، گوشت، مرغی، مچھلی بڑے ٹکڑوں میں کر کے دیں

# بچوں کی نشوونما کے لئے دیگر ضروری اقدامات

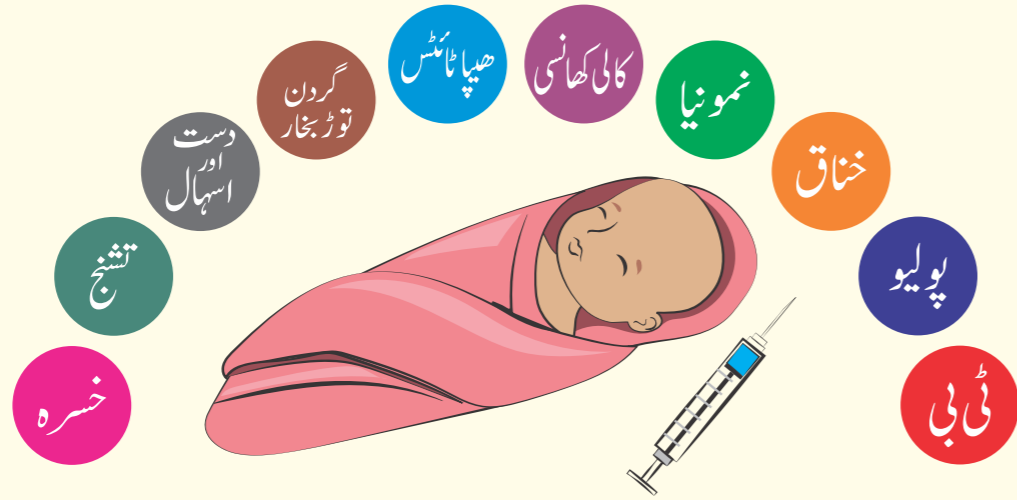
کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ خوراک کے علاوہ بچوں کی بہتر نشوونما کے لئے کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟  
شکاء کے جوابات لینے بعد کارڈ کے مطابق وضاحت کرے۔

اہم پیغامات:

1. 6 ماہ کی عمر سے بچوں کی خوراک میں مائیکرو نیوٹریٹس پاؤڈر شامل کریں
2. 15 ماہ کی عمر سے پہلے بچوں کے حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں تاکہ بچے 10 بیماریوں سے محفوظ رہیں اور خوراک کی کمی کا شکار نہ ہوں۔
3. ایک بچے کی پیدائش سے دوسرے بچے کی پیدائش میں کم از کم تین سال کا وقفہ کریں تاکہ ماں پہلے بچے کو دو سال تک دودھ پلا سکے۔
4. پانچ سال تک کے بچوں کو سال میں دو مرتبہ پیٹ کے کیڑوں کی دوا پلائیں۔
5. چھوٹے بچوں کے پاخانہ کو بحفاظت ٹھکانے لگائیں۔



# بچوں کی نشوونما کے لئے دیگر ضروری اقدامات



15 ماہ کی عمر سے پہلے بچوں کے حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کروائیں تاکہ بچے بیماریوں سے محفوظ رہیں اور خوراک کی کمی کا شکار نہ ہوں



6 ماہ کی عمر سے بچوں کی خوراک میں مائیکرو نیوٹریٹس پاؤڈر شامل کریں



پانچ سال تک کے بچوں کو سال میں دو مرتبہ پیٹ کے کیڑوں کی دوا پلائیں

ایک بچے کی پیدائش سے دوسرے بچے کی پیدائش میں کم از کم تین سال کا وقفہ کریں تاکہ ماں پہلے بچے کو دو سال تک دودھ پلا سکے



## حالیہ سروے کے مطابق ماہانہ گھریلو بجٹ کی تقسیم اور خوراک پر خرچ کا تناسب

سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ ہم آمدنی کا اوسطاً حصہ کن کن چیزوں پر خرچ کرتے ہیں؟ پھر ہم دیکھیں گے کہ صحت کے حوالہ سے اس کی تقسیم کس طرح ہونی چاہیے۔ پھر تمام شرکاء کی رائے لے اور اگر ممکن ہو تو عام الفاظ یعنی سب سے زیادہ، پھر اس سے کم، کن چیزوں پر خرچ ہوتا ہے۔ اور ساتھ ساتھ افادیت کے لحاظ سے بھی پوچھے۔ آخر میں پراجیکٹ کے تحت ہونے والے سروے کے نتائج شرکاء کو بتائے۔ پروجیکٹ کے سروے کے مطابق سندھ کے مختلف اضلاع میں گھریلو آمدن درج ذیل چیزوں پر خرچ ہوتی ہے جس کی شرح فیصد کے حساب وضاحت کی گئی ہے:

1. دودھ، پتی، چینی 16 فیصد
2. گندم، چاول 14 فیصد
3. سزیاں 5 فیصد
4. غیر صحت مند کھان 7 فیصد
5. دیگر خوراک 10 فیصد
6. بلز 18 فیصد
7. کپڑے اور جوتے 9 فیصد
8. ہوٹلنگ اینڈ ثقافت 7 فیصد
9. دیگر معاملات 6 فیصد
10. آمدورفت اور موبائل 4 فیصد
11. صحت و تعلیم 4 فیصد

# حالیہ سروے کے مطابق ماہانہ گھریلو بجٹ کی تقسیم اور خوراک پر خرچ کا تناسب



# ماہانہ آمدنی کا مناسب استعمال

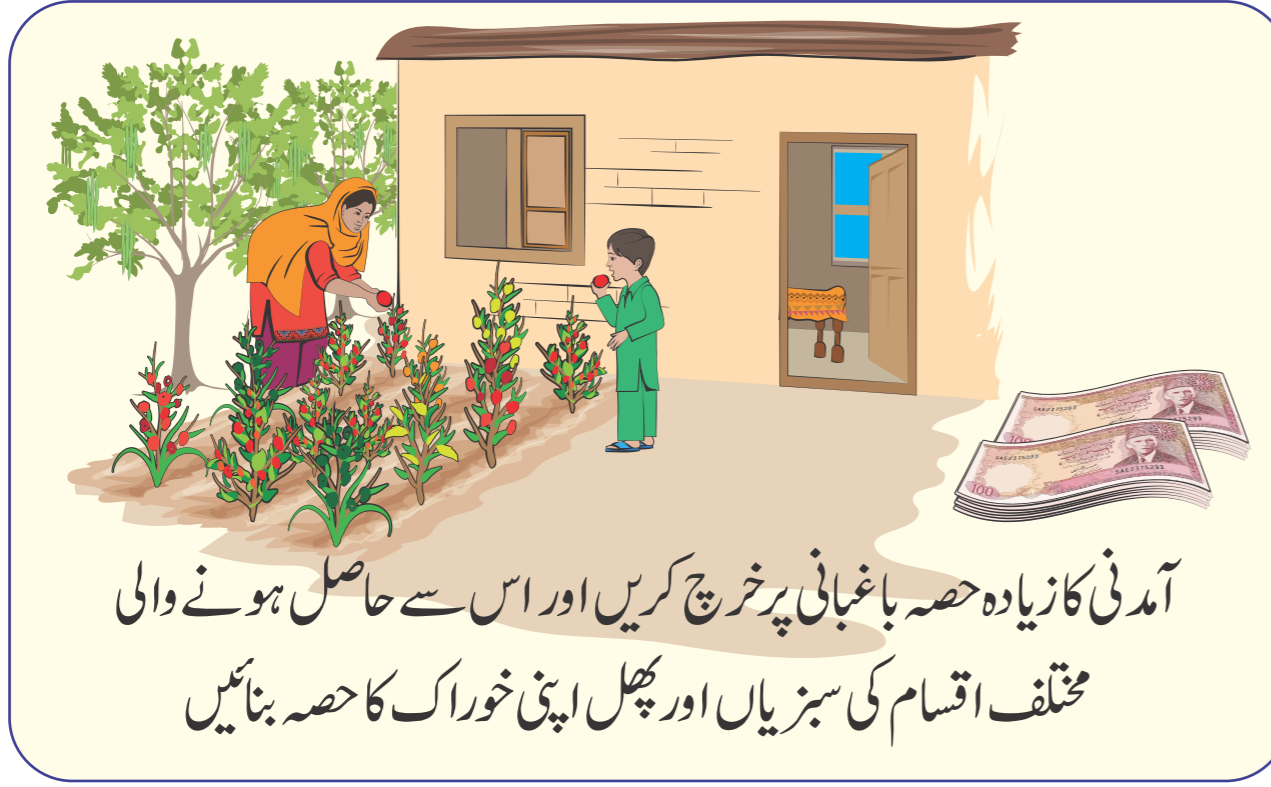
سی آر پی شرکاء سے پوچھے کہ آپ کے خیال میں آمدنی کا زیادہ حصہ کن کاموں میں خرچ کرنا چاہئے؟ ان کے جوابات سننے اور ذہن نشین کرے اور چارٹ کی مدد تفصیل سے وضاحت کرے۔

اہم پیغامات:-

1. آمدنی کا زیادہ حصہ خوراک کو متنوع اور متوازن بنانے کے لئے استعمال کریں
2. گھر میں موجود حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں اور چھوٹے بچوں کی غذائی ضروریات پوری کرنے کے لئے آمدن کا زیادہ حصہ استعمال کریں
3. بازاری اشیاء (کولڈ ڈرنک، چپس، گٹکا، پان وغیرہ) پر خرچ نہ کریں
4. اپنی ماہانہ آمدنی کا خاص حصہ صاف پانی اور گھریلو صاف ستھرائی کی چیزوں پر خرچ کریں



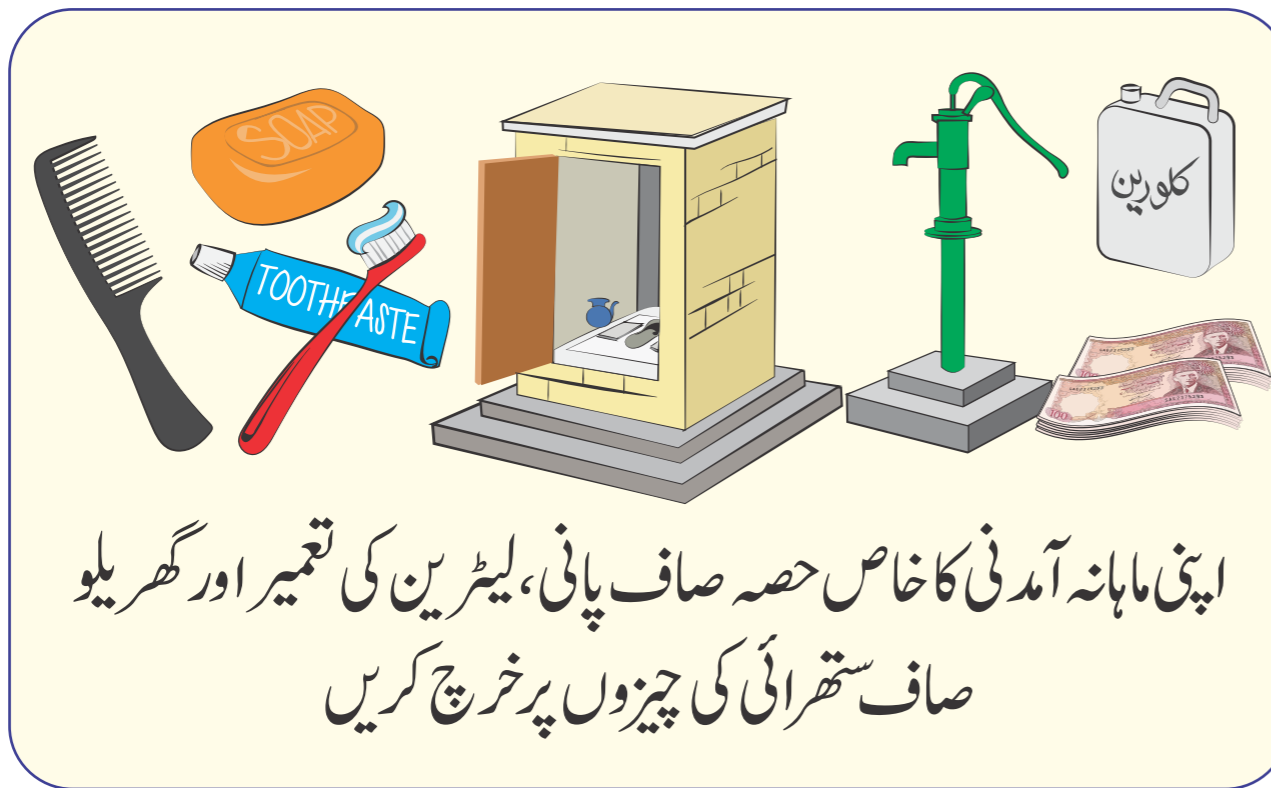
# ماہانہ آمدنی کا مناسب استعمال



آمدنی کا زیادہ حصہ باغبانی پر خرچ کریں اور اس سے حاصل ہونے والی مختلف اقسام کی سبزیاں اور پھل اپنی خوراک کا حصہ بنائیں



آمدنی کا زیادہ حصہ خوراک کو متنوع اور متوازن بنانے کے لئے استعمال کریں



اپنی ماہانہ آمدنی کا خاص حصہ صاف پانی، لیٹرین کی تعمیر اور گھریلو صاف ستھرائی کی چیزوں پر خرچ کریں



گھروں میں دودھ دینے والے جانور اور مرغیاں پالیں اور ان سے حاصل ہونے والا دودھ اور انڈے اپنی روزمرہ خوراک کا حصہ بنائیں

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](http://eeas.europa.eu/delegations/pakistan_en)

Facebook: European Union in Pakistan

Twitter: EUPakistan



3<sup>rd</sup> 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](http://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](https://www.facebook.com/ProgrammeForImprovedNutritioninSindh)  
Facebook: [aapsindh](https://www.facebook.com/aapsindh)