پيغام

اي سماجي رضاڪارو! قدرت توهان کي توانائيءَ جي ان چاڻ سان نوازيو آهي، جيڪا ڪافي مقدار ۾ ٿوررڙي مادي مان حاصل ڪري سگهجي ٿي. اها قدرت توهان کي انهيءَ لاءِ عطا ڪئي آهي تہ توهان پنهنجي حاصل ڪيل علم ۽ عقل کي انسان ذات جي ڀلي ۽ زندگيءَ جي بقا لاءِ استعمال ڪريو، نہ ڪي انسان ذات جي تباهي ۽ بربايءَ لاءِ. هونءَ بہ زندگيءَ جو فلسفو ٺاهڻ ۾ آهي نہ ڪي ڊاهڻ ۾.

آخر ۾ توهان سڀني کي نصيحت ٿي ڪجي دنيا ۾ ڪنهن بہ ڪند ڪڙڇ ۾ هجو پنهنجا ويچا، وير، وڏائي، ننڍائي، اوچائي ۽ نيچائي جهڙين خرابين کان پرهيز ڪريو، محبت ۽ ڀائيچاري وارو ماحول قائم ڪري قوم ۽ ملڪ جي خدمت ڪريو.

Acknowledgement

آءُ ٿورائتو آهيان پنهنجي مرحومہ والده جو جنهن زندگيءَ جي هر موڙ تي منهنجو حوصلو وڌايو ۽ مان تمام گهڻو ٿورائتو آهيان پنهنجي والد صاحب جو جيڪو هر گهڙيءَ ۾ منهنجي لاءِ دعاگو هوندو آهي.

مان ٿورائتو آهيان ٿر ديپ ڳوٺاڻو ترقياتي پروگرام (TRDP) جو جنهن مون کي موقعو ڏنو تہ مان هي ڪتابچو لکان. هن ڪتابچي کي ٺاهڻ ۾ اُهي سڀ تنظيمون LASQONA, RSPN, UNICEF, FEDERAL MINISTRY FOR CORPORATION & DEVELOPMENT, NRSP ECONOMIC & PINS جنهن جي مواد منهنجي مدد ڪئي انهن جو بہ مان تمام گهڻو ٿورائتو آهيان.

ان سان گڏو گڏ مان ٿورائتو آهيان مس رابعہ منظور ۽ اعجاز احمد لغاري جو جنهن منهنجي ترجمو ڪرڻ ۽ ٽائيپنگ ڪرڻ ۾ مدد ڪئي.

آخر ۾ دعا آهي تہ هي ڪتابچو جنهن مقصد لاءِ ٺاهيو ويو آهي ان مقصد کي پورو ڪرڻ ۾ مالڪ سائين مدد فرمائي.

ڊاڪٽر عادل شيخ

پبلڪ هيلٿ ڪنسلٽنٽ

ڄامشورو

تربيت ٻارن جي ترتيب

صحت ۽ غذائيت

سماجي رضاڪارن لاءِ

فهرست

نمبر	سيشن	موضوع	پيج نمبر
.1		ايجنڊا	2
.2		• تعارفي سيشن • شرڪت ڪندڙ جو تعارف • اصول ٺاهڻ • شرڪت ڪندڙن جو اميدون • تربيت جو تعارف	5 5 5 5 6
.3	سيشن 1	صحت ۽ ان تي اثر ڪندڙ عنصر	9
.4	سيشن 2	کاڌو ۽ غذا	14
.5	سيشن 3	متوازن غذا	24
.6	سيشن 4	انساني رويا ۽ ان جي پويان سبب/غذائيت ۽ غذائي ڪمي جي حوالي سان رويا	41
.7	سيشن 5	غذائي گهٽتائي	48
.8	سيشن 6	غذائي گهٽتائي جا اثرات	63
.9	سيشن 7	صرف ماءُ جو کير ۽ ان جي اهميت	69
.10	سيشن 8	اضافي کاڌو ۽ ان جي اهميت	78
.11	سيشن 9	غذائي گهٽتائي کان بچاءُ: ڪليل جڳهہ تي پائيخانو ڪرڻ جا خطرا	97
.12	سيشن 10	غذائي گهٽتائي کان بچاءُ: هٿ ڌوئڻ ۽ ان جي اهميت	111
.13	سيشن 11	غذائي گهٽتائي کان بچاءُ: صاف پيئڻ جو پاڻي ۽ ان جي اهميت	119
.14	سيشن 12	غذائي گهٽتائي کان بچاءُ: حفاظتي ٽڪن جي اهميت.	131
.15	سيشن 13	فولاد جي گهٽتائي واري اينيميا	144
.16	سيشن 14	وچڙندڙ بيماريون ۽ انهن کان بچاءُ	153
.17	سيشن 15	ڪووڊ - 19 ۽ ان کان بچاءُ	192
.18	سيشن 16	سهولتڪاري، پڙهائڻ جو فن	209
.19	سيشن 17	تعليم جا ٽنبا ۽ معاشري کي پڙهائڻ جا طريقا	214
.20	سيشن 18	معاشري ۾ سيشن جي منصوبہ بندي جي مشق	227

سماجي رضاڪارن لاءِ ستن ڏينهن جي صحت ۽ غذائيت تي ترتيب ڏيندڙن لاءِ تربيت

Agenda

پهريون ڏينهن			
نمبر	سرگرميون	سيشن پلان	وقت
.1	شرڪت ڪندڙن جي رجسٽريشن		08:30کان09:00
.2	شروعاتي سيشن	دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ	

	• قرآن شريف جي تلاوت • شرڪت ڪندڙن جو تعارف • اصول ٺاهڻ • شرڪت ڪندڙن جون اميدون ۽ خدشات • تربيت جو تعارف • پري ٽيسٽ	پلينرين پريزنٽيشن	09:00کان09:05 09:05کان09:35 09:35کان10:00 10:00کان10:30 10:30کان11:00 11:00کان11:30
	چانهہ جو وقفو		11:30کان12:00
.3	سيشن 1: صحت ۽ ان تي اثر ڪندڙ عنصر	پلينري پريزنٽيشن دماغي بحث مباحثو	12:30کان02:00
	منجهند جي ماني ۽ نماز جو وقفو		02:00کان03:00
.4	سيشن 2: ڪاڏو ۽ غذا	پليني پريزنٽيشن دماغي بحث مباحثو	03:00کان03:30
	چانهہ جو وقفو		03:30کان04:00
.5	سيشن 2: ڪاڏو ۽ غذا (جاري)		04:30کان05:00
	ٻيو ڏينهن		
.1	پهرين ڏينهن جو ڪم دهرائڻ		09:00کان09:30
.2	سيشن 3: متوازن غذا	پليني پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	09:30کان11:30
	چانهہ جو وقفو		11:30کان12:00
.3	سيشن 4: انساني رويا ۽ ان جي پويان سبب/غذائيت ۽ غذائي ڪمي جي حوالي سان رويا	پليني پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	12:00کان02:00
	منجهند جي ماني ۽ نماز جو وقفو		02:00کان03:00
.4	سيشن 5: غذائي گهٽتائي	پليني پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	03:00کان03:30
	چانهہ جو وقفو		03:30کان04:00
.5	سيشن 5: غذائي گهٽتائي		04:00کان05:00

	ٽيون ڏينهن		
.1	ٻئي ڏينهن جوڪم دهرائڻ		09:00کان09:30
.2	سيشن 6: غذائي گهٽتائي جا اثرات	پليني پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	09:30کان11:30
	چانهہ جو وقفو		11:30کان12:30
.3	سيشن 6: غذائي گهٽتائي جا اثرات (جاري)		12:30کان01:30
	منجهند جو ڪاڏو ۽ نماز جو وقفو		01:30کان02:30
.4	سيشن 7: صرف ماءُ جو کير ۽ ان جي اهميت	پليني پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	02:30کان03:30
	چانهہ جو وقفو		03:30کان04:00
	سيشن 7: صرف ماءُ جو کير ۽ ان جي اهميت (جاري)		04:00کان05:00
	چوٿون ڏينهن		
.1	ٽئين ڏينهن جو ڪم دهرائڻ		09:00کان09:30
.2	سيشن 8: اضافي ڪاڏو ۽ ان جي اهميت	پليني پريزنٽيشن گروپ ورڪ	09:30کان11:30

		دماغي بحث مباحثو	
	چانهہ جو وقفو		11:30کان12:00
.3	سيشن 9: غذائي گهٽتائي کان بچاءُ: کليل جڳهه تي پائيخانو ڪرڻ جا خطرا	پليناري پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	12:00کان01:30
	منجهند جو کاڌو ۽ نماز جو وقفو		01:30کان02:30
.4	سيشن 10: غذائي گهٽتائي کان بچاءُ: هٿ ڌوئڻ ۽ ان جي اهميت	پليناري پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	02:30کان03:30
	چانهہ جو وقفو		03:30کان04:00
.5	سيشن 10: غذائي گهٽتائي کان بچاءُ: هٿ ڌوئڻ ۽ ان جي اهميت (جاري)		04:00کان05:00
	پنجون ڏينهن		
.1	چوٿين ڏينهن جو ڪم دهرائڻ		09:00کان09:30
.2	سيشن 11: غذائي گهٽتائي کان بچاءُ: صاف پيئڻ جو پاڻي ۽ ان جي اهميت	پليناري پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	09:30کان11:30
	چانهہ جو وقفو		11:30کان12:00
.3	سيشن 12: غذائي گهٽتائي کان بچاءُ: حفاظتي ٽڪن جي اهميت	پليناري پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	12:00کان02:00
	منجهند جي ماني ۽ نماز جو وقفو		02:00کان03:00
.4	سيشن 13: فولاد جي گهٽتائي واري اينيما	پليناري پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	03:00کان04:00
	چانهہ جو وقفو		04:30کان04:00
.5	سيشن 14: وچڙندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءُ، (A) مليريا ۽ ان کان بچاءُ	پليناري پريزنٽيشن	04:30کان05:00
	ڇهون ڏينهن		
.1	پنجين ڏينهن جو ڪم دهرائڻ		09:00کان09:30
.2	سيشن 14: وچڙندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءُ، (B) ڊينگي ۽ ان کان بچاءُ	پليناري پريزنٽيشن دماغي بحث مباحثو	09:30کان10:15
	چانهہ جو وقفو		10:30کان11:00
.3	سيشن 14: وچڙندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءُ، (C) HIV ايڊز ۽ ان کان بچاءُ	پليناري پريزنٽيشن دماغي بحث مباحثو	10:45کان11:30
.4	سيشن 14: وچڙندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءُ، (D) هيپاٽائيٽس ۽ ان کان بچاءُ	پليناري پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	11:30کان12:15
.5	سيشن 14: وچڙندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءُ، (E) ٽي بي ۽ ان کان بچاءُ	پليناري پريزنٽيشن دماغي بحث مباحثو	12:15کان01:00
	منجهند جي ماني جووقفو		01:00کان02:00
.6	سيشن 15: ڪووڊ - 19 ۽ ان کان بچاءُ	پليناري پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	02:00کان03:00
	چانهہ جو وقفو		03:00کان03:30
.7	سيشن 16: سهولتڪاري، پڙهائڻ جو فن	پليناري پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	03:30کان05:00
	ستون ڏينهن		
.1	ڇهين ڏينهن جو ڪم دهرائڻ		09:00کان09:30
.2	سيشن 17: تعليم جا ٿنڀا ۽ معاشري کي پڙهائڻ جا طريقا	پليناري پريزنٽيشن گروپ ورڪ دماغي بحث مباحثو	09:30کان10:30

	چانهہ جو وقفو		10:30کان11:00
.3	سيشن 17: تعليم جا ٿنبا ۽ معاشري کي پڙهائڻ جا طريقا (جاري)		11:00کان01:00
.4	سيشن 18: معاشري ۾ سيشن جي منصوبہ بندي	پلينري پريزنٽيشن انفرادي مشق دماغي بحث مباحثو	01:00کان02:00
	منجهند جي ماني ۽ نماز جو وقفو		02:00کان03:00
.5	سيشن 18: معاشري ۾ سيشن جي منصوبہ بندي جي مشق		03:00کان04:00
.6	آخري سيشن • پوسٽ ٽيسٽ • فيڊ بيڪ شرڪت ڪندڙن کان • سرٽيفيڪٽ ورهائڻ	دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ	04:00کان05:00

تعارفي سيشن:

موضوع:

- شرڪت ڪندڙن جو تعارف
- اصول ٺاهڻ
- شرڪت ڪندڙن جون اميدون ۽ خدشا
- پري ٽيسٽ

وقت:

120 منٽ

مقصد:

سيشن جي آخر ۾ شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا تہ:

- هڪ ٻئي کي سڃاڻڻ ۾ آرام ده محسوس ڪن.
- تربيت لاءِ اصول ٺاهڻ.

سيشن پلان:

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو
- گروپ ورڪ

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزينٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

موضوع:

تربيت جو تعارف

وقت:

30 منٽ

مقصد:

سيشن جي اختتام تي شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا تہ اُهي:

- تربيت جو پس منظر، مقصد، مواد، پڙهائڻ جو طريقو ۽ تجزيو بيان ڪري سگهن.

سيشن پلان:

- پلينري پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو

گهربل مواد

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر.

تربيت جو تعارف

موضوع: سماجي رضاڪارن لاءِ صحت ۽ غذا بابت تربيت

وقت: 7 ڏينهن

شرڪت ڪندڙ: ڪنسلٽنٽ

پس منظر

غذائي گهٽتائي ترقي پزير ملڪن جو هڪ وڏو سماجي ۽ معاشي مسئلو آهي. پاڪستان بہ ان ۾ شامل آهي. انهن ملڪن ۾ آبادي جي وڏي تعداد ٻهراڙي ۾ رهي ٿي ۽ انهن وٽ بنيادي صحت جون سهولتون ۽ ڪنهن بہ غذائيت بابت مشورو ڏيڻ جي سهولت موجود ڪونهي. ان ڪان سواءِ ناقص غذائيت، صفائي سٿرائي جا مسئلا، اسان جا غير صحت مند رويا انهن حالتن کي وڌيڪ خراب ڪن ٿا. غذائيت جي گهٽتائي جا بنيادي سبب غربت ۽ اها اڻ ڄاڻائي تہ اسان کي ڇا کائڻ کپي ۽ ڇا نہ. ساڳئي وقت صحت جي سهولتن جو فقدان مسئلي کي وڌائي ٿو ڇو تہ غذائيت جي گهٽتائي ماڻهن جي بيمارين خلاف قوت مدافعت کي گهٽائي ٿي. غذائيت جي گهٽتائي ۽ بيماريون ماڻهن کي ڪمزور ڪري ڇڏين ٿيون ۽ اُهي نہ غربت تي قابو پائي سگهن ٿا ۽ نہ ئي پنهنجي حالتن کي تبديل ڪري سگهن ٿا. مسئلي جي بنياد گهر جي اندر آهي ان کي حل ڪرڻ لاءِ ضروري آهي تہ ماڻهن جي مدد ڪئي وڃي تہ اُهي بهتر غذائيت جي عادت اپنائن ۽ انهن کي بهتر صحت جون سهولتون مهيا ڪيون وڃن.

سماجي رضاڪار معاشري ۾ بهتر حيثيت رکي ٿو، ڇو تہ اهو صحت جي سهولتن سان تعلق رکڻ وارو پهريون ذريعو آهي. ان لاءِ ضروري آهي تہ سماجي ڪارڪن کي صحيح تربيت ڏني وڃي تہ جيئن هو معاشري ۾ موجود غذائيت جي گهٽتائي جي مسئلي کي حل ڪري سگهن.

1. فائدو وٺڻ وارا
   - سڌو فائدو وٺڻ وارا
   - سماجي ڪارڪن
2. اڻ سڌا فائدو وٺڻ وارو معاشرو

گول (Goal)

ماهر سماجي رضاڪارن جو هڪ اهڙو طبقو ناهڻ جيڪو خاندان جي سماجي مسئلن جن ۾ صحت ۽ غذائيت شامل آهن ان کي حل ڪري سگهي.

مقاصد (Objectives)

سماجي رضاڪارن کي اُهي مهارتون ڏيڻ جنهن سان اُهي خاندانن کي اهم موضوعن تي تربيت ڏئي سگهن.

سماجي ڪارڪن کي اها ڄاڻ ۽ مهارتون ڏيڻ جنهن ذريعي اُهي خاندانن جي صحت ۽ غذائيت جي لحاظ سان صحت مند روين اپنائڻ ۾ مدد ڪري سگهن.

تربيت جو طريقہ ڪار ۽ منصوبو:

تربيت جو تصور آهي سيني جو ڄاڻ جي عمل ۾ شامل ٿيڻ ان جو بنياد آهي وڏن کي پڙهائڻ ۽ تجربن مان سکڻ جو عمل، تربيت جي طريقہ ڪار ۾ مختلف پڙهائڻ جا طريقا جن ۾ بہ طرفو ليڪچر، گروپ ورڪ، گروهي بحث مباحثو، ڪيس اسٽيڊي، رول پلي ۽ پڙهائڻ لاءِ مدد گار شيون شامل آهن. شروعاتي طور تي ٽرپارڪر ۽ عمر ڪوٽ جي سماجي رضاڪارن کي تربيت ڏني ويندي. اُهي سماجي ڪارڪن ڪميونٽي ۾ صحت ۽ غذائيت جي حوالي سان سيشن وٺندا.

ورڪ شاپ جو تجزيو:

پري ۽ پوسٽ ٽيسٽ ورتي ويندي ۽ انهن جو نتيجو پاڻ ۾ ڀيٽيو ويندو ته ڪيتري ڄاڻ حاصل ٿي آهي.

ڪورس جي بناوٽ

سيشن	موضوع
سيشن 1.	صحت ۽ ان تي اثر ڪندڙ عنصر
سيشن 2.	کاڌو ۽ غذا
سيشن 3.	متوازن غذا
سيشن 4.	انساني رويا ۽ ان جي پويان سبب/غذائيت ۽ غذائي ڪمي جي حوالي سان رويا
سيشن 5.	غذائي گهٽتائي ۽ ان جا سبب
سيشن 6.	غذائي گهٽتائي جا اثرات
سيشن 7.	صرف ماءُ جو کير
سيشن 8.	اضافي کاڌو ۽ ان جي اهميت
سيشن 9.	غذائي ڪمي کان بچاءُ، کليل جڳهه تي پائيخانو ڪرڻ جا خطرا
سيشن 10.	غذائي گهٽتائي کان بچاءُ، هٿ ڌوئڻ ۽ ان جي اهميت
سيشن 11.	غذائي گهٽتائي کان بچاءُ، صاف پيئڻ جو پاڻي ۽ ان جي اهميت
سيشن 12.	غذائي گهٽتائي کان بچاءُ، حفاظتي ٽُڪن جي اهميت
سيشن 13.	فولاد جي گهٽتائي اينيميا
سيشن 14.	وچڙندڙ بيماريون ۽ انهن جو بچاءُ
سيشن 15.	ڪووڊ - 19 ان کان بچاءُ
سيشن 16.	سهولتڪاري پڙهائڻ جو فن
سيشن 17.	تعليم جا ٽنيا ۽ معاشري کي پڙهائڻ جا طريقا
سيشن 18.	معاشري ۾ سيشن جي منصوبه بندي

صحت ۽ صحت تي اثر انداز ڪندڙ عنصر

سيشن: 1

موضوع:

صحت ۽ صحت تي اثر انداز ڪندڙ عنصر

وقت:

90 منٽ

مقصد:

سيشن جي آخر تائين ، شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا:

- صحت جي وصف بيان ڪري سگهن.
- صحت تي اثر ڪندڙ مختلف عنصر جي نشاندهي ڪري سگهن.

سيشن پلان:

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ
- پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو

گهربل مواد

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪرر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر.

”خدا بخش ڇو مري ويو“

خدا بخش 7 سالن جو ٻار جيڪو تشنج جي ڪري فوت ٿي ويو. خدا بخش پنهنجي ڪٽنب سان هڪ ننڍي ڳوٺ سانگي ۾ رهندو هو. جيڪو 11 ڪلو ميٽر ڪچي رستي ذريعي ميرپور شهر سان ڳنڍيل هو. ميرپر ۾ هڪ هيلٿ سينٽر آهي جتي هڪ ڊاڪٽر ۽ ٽي ايل ايچ ويز هيون. هيلٿ سينٽر وٽ هڪ جيپ هئي جنهن ذريعي هو پر پاسي وارن ڳوٺن ۾ ويڪسينشن ڪندا هئا. پر اُهي ڪڏهن ڪڏهن پرسان وارن ڳوٺن ۾ ويندا هئا. هڪ سال اها ٽيم سانگي ڳوٺ ۾ ٽڪن هڻڻ لاءِ پهتي. پر هڪ دفعو ٽڪن هڻڻ کانپوءِ وري واپس ڳوٺ نه آيا. شايد ان ڪري جو والدين پنهنجن ٻارن کي ٽڪا لڳرائڻ کان انڪار ڪيو. ان کان سواءِ سانگي وارو رستو به تمام خراب هو ۽ گرمي به هئي.

جڏهن هيلٿ سينٽر جو اسٽاف وري ڳوٺ نه آيو ته هڪ مڊ وائف ڳوٺ مان ميرپور هيلٿ سينٽر وئي ۽ هن اها پيشڪش ڪئي ته هيلٿ سينٽر وارا ڪيس ويڪسين ڏين ته جيئن اها ٽڪن جا رهيل وزن پورا ڪرائي سگهي ۽ ساڻ هن اهو به ٻڌايو ته هو ٽڪا هڻڻ ڄاڻي ٿي. پر ڊاڪٽر اهو چئي انڪار ڪيو ته هو غير تربيت يافته ماڻهو ذريعي ٽڪا لڳرائي ٻارن جي زندگي خطري ۾ وجهڻ نه چاهيندو. ٽن ڏينهن کانپوءِ خدا بخش هڪ ٽوڪري ۾ پنهنجي مال جو گاهه ڪٽي مال کي ڏيڻ لاءِ پيرين اگهاڙو مال جي واڙي ۾ ويو. رستي ۾ هن کي هڪ وڏو ڪنڊو پير ۾ لڳو ۽ اڪثر ڪري خدا بخش پيرين اگهاڙو گهمدو هو.

خدا بخش جي جتي ٽي ڏينهن اڳ ٽٽي پئي هئي ۽ قابل مرمت نه هئي. خدا بخش جو پي هڪ هاري هيو. ۽ هو پنهنجي مڪئي جو اڌ فصل ڪڙمت طور زميندار کي ڏيندو هو هو تمام غريب هو ۽ پنهنجي پٽ کي جتي وٺي ڏيڻ جي قابل نه هو جنهن ڪري خدا بخش هميشه وانگر اگهاڙي پير هلندو هو خدا بخش پنهنجي پير مان ڪنڊو ڪڍيو ۽ منڊ ڪائيندو گهر واپس ويو. نون ڏينهن کانپوءِ خدا بخش جي ڄنگهن جون مشقون سخت ٿي ويون ۽ ان کي وات کولڻ ۾ به مشڪل ٿيڻ لڳي.

ٻئي ڏينهن تي هن کي دورا پوڻ لڳا ۽ اوچتو سڄي جسم جون مشقون سخت ٿيڻ لڳيون ۽ ان جو ڪنڌ پوئتي مڙي ويو ڳوٺ جي مڊ وائف پهريان ته اهو چئي هن کي ڪاڙهو پيئارڻ لاءِ چيو ته هن جي ڇاتي وٺجي وئي آهي. پر جڏهن خدا بخش جي حالت خراب ٿيڻ لڳي ته هن انهن کي ميرپور هيلٿ سينٽر وڃڻ لاءِ چيو. خدا بخش جي والدين مشڪل سان 500 رپين جو انتظام ڪيو ۽ زميندار کي منٿون به ڪيون ته سندس پٽ کي هيلٿ سينٽر ميرپور وٺي وڃي. زميندار کانئس 300 رپيا پڻ ورتا جيڪي تمام گهٽا هئا

خدا بخش جي گهر وارن به ڪلاڪن تائين انتظار واري ڪمري ۾ انتظار ڪيو جنهن کانپوءِ هنن جو نمبر آيو ته ڊاڪٽر کين ٻڌايو ته خدا بخش کي تشنج آهي. ڊاڪٽر کين ٻڌايو ته خدا بخش جي زندگي خطري ۾ آهي. هن کي Inj: Tetanus antitoxin جي ضرورت آهي جيڪي تمام مهنگيون آهن ۽ هيلٿ سينٽر تي موجود ڪونهن. ۽ توهان کي گهرجي ته خدا بخش کي نئون ڪوٽ شهر واري اسپتال وٺي وڃو جيڪا هتان 100 Km پري آهي. والدين اهو ٻڌي تمام مايوس ٿيا. انهن

وڻ مشڪل سان ايترا پيئسہ بچا هيا تہ نئون ڪوٽ بس جو ڪريو ڏين. اگر انهن جو پٽ رستي تي مري وڃي ٿو تہ اُهي پنهنجي پٽ کي خانداني قبرستان تائين ڪيئن سانگي موٽائي ڪٽي وڃن. انهن ڊاڪٽرجو شڪريو بجا آندو ۽ في ادا ڪئي ۽ سج لهڻ کان پهريان واري بس ذريعي واپس سانگي ويا. ۽ ڏينهن جي تڪليف کانپوءِ خدا بخش جو انتقال ٿي ويو.

صحت ۾ ان تي اثر انداز ٿيندڙ عنصر:

صحت نہ رڳو بيماري يا معزوري جي غير موجودگي جي حالت آهي بلڪ اها هڪ مڪمل جسماني، ذهني ۽ سماجي بهتري جي حالت آهي. ڊبليو ايچ او جي وصف انهن عناصرن جي نشاندهي ڪري ٿي جيڪي صحت لاءِ هاڃيڪار ۽ بيماري پيدا ڪندا آهن. مقامي رضاڪارن جو انهن عوامل کي ڄاڻڻ ضروري آهي تہ اهي ڪهڙا عوامل آهن جيڪي سڌي يا اڻ سڌي طرح اسان جي صحت تي اثر انداز ٿين ٿا. انهن جو ڄاڻڻ انتهائي ضروري آهي. تہ جيئن اهي صحت کي چڱي طرح سمجهي سگهن ۽ ماڻهن کي بيماري کان بچائي سگهن ۽ انهن جي صحت کي فروغ ڏئي سگهن. اڪثر تربيت جو محور ان ڳالهہ تي هوندو آهي تہ حياتياتي ۽ جسماني عنصر بيماري پيدا ڪندا آهن. اسان انهن عنصرن کي نشاندهي ڪرڻ ۾ ناڪام رهيا آهيون جيڪي حياتياتي ۽ جسماني عوامل کي وڌائن ٿا. اُهي عنصر سماجي آهن جيڪي تمام اهم آهن ان ڳالهہ کي طئي ڪرڻ ۾ تہ ڪير بيمار ٿيندو.

سائنسي تحقيق اهو ثابت ڪيو آهي تہ گهڻو ڪري اُهي ماڻهون بيمار رهن ٿا جيڪي بنيادي سهوليات کان محروم آهن.

سوال: پاڪستان ۾ عام طور تي ڪهڙا ماڻهو غذائيت جي ڪمي جو شڪار ٿيندا آهن؟

جيڪڏهن اسان ان سوال تي غور ڪيون تہ اُهي ڪهڙا ماڻهون آهن جيڪي غذائي ڪمي جو شڪار ٿيندا آهن ۽ ڇو؟ تہ اسان کي جواب ملندو تہ اُهي ماڻهو جيڪي غريب آهن ۽ جتي صفائي سٿرائي جا مسئلا آهن، يا ڳتيل آباديءَ وارا علائقن ۾ رهڻ وارو ماڻهن. ان جو مطلب اهو آهي تہ بيماري جو سبب مثيان عناصر آهن ۽ بيماري هڪ کان وڌيڪ عنصرن جي ڪري ٿيندي آهي انهن جي ذهن ۾ ٻيو اهو سوال اڀري ٿو تہ اُهي ماڻهو اهڙين جڳهن تي ڇو ٿا رهن. ڪو ٻيو متبادل ڪونهي اسان خدا بخش جي ڪهاڻي پڙهي ۽ ان جي موت مان اندازو ٿئي ٿو تہ اُهي ڪهڙا عناصر آهن جيڪي اسان جي صحت تي اثر انداز ٿين ٿا ۽ اُهي هڪ ٻئي سان ڳنڍيل آهن ۽ سڀ کان وڌيڪ اهو سماجي عناصر آهن.

صحت تي اثر انداز ڪندڙ عوامل جي درجي بندي:

1. حياتياتي عوامل: اُهي جاندار عنصرن جهڙوڪ وائرس، بيڪٽيريا، پيراسائٽ، ورم وغيره
2. جسماني سبب: انهن عنصرن جو تعلق ماحول جي ڪجهہ حالتن سان آهي مثال طور ٿڌيا، پاڻي جي گهٽتائي، مٽي ڪچو روڊ ، صحت مرڪز کان مفاصلو.
3. سماجي عنصر: اهي عنصر جيڪي انسانن جي سبب پيدا ٿين ٿا ـ ماڻهو هڪ ٻئي سان تعلق يا سلوڪ ڪندا آهن. سماجي عنصرن جي وڌيڪ درجہ بندي ڪئي وئي آهي.

(1لف) ثقافتي: اُهي عنصر ماڻهن جي روش، رواج، عقيدي ۽ تعليم وغيره سان تعلق رکندا آهن. صحت ٽيم ڳوٺاڻن کي نزر انداز ڪيو، ڳوٺاڻان جا عقيدا.

(ب)معاشي: اُهي عنصر جيڪي پئسن، زمين ۽ وسيلن سان واسطو رکن ٿا. جن وٽ آهي يا ڪنهن وٽ ناهي مثال طور غربت، بي زمين هاري وغيره.

(ج) سياسي: جنهن جو تعلق طاقت جي استعمال سان آهي. ڪير ڪنهن کي ڪيئن ڪنٽرول ڪري ٿو مثال فصل زميندار کي ادا ڪرڻ، ڊاڪٽر مدوائف کي ٽڪا هڻڻ جي اجازت نہ ڏني.

مٿين درجہ بندي ۽ ڪهاڻي ۾، اسين ڏسنداسين تہ سماجي سبب حياتياتي ۽ جسماني سببن کان اوجهل آهن. اسان انهن سماجي سببن کي نظرانداز ڪيو، ۽ هن حقيقت کي سمجهڻو پوندو جيڪڏهن اسان واقعي ماڻهن کي صحت مند زندگي گذارڻ ۾ مدد ڪرڻ گهرون ٿا ۽ جيستائين اسين مٿين ڳالهين تي عمل نہ ڪنداسين تہ اسان ڪڏهن بہ ڪامياب نہ ٿي سگهنداسين.

ڪاڌو ۽ غذا

سيشن: 2

موضوع:

ڪاڌو ۽ غذا

وقت:

60 منٽ

مقصد:

سيشن جي اختتام تي، شرڪت ڪندڙ قابل ٿي سگهندا:

- خوراڪ ۽ غذائيت جي تعريف ڪرڻ
- مختلف قسمن جي ڪاڌا گروپ ۽ غذائي شيون بيان ڪرڻ
- زندگي جي هر مرحلي تي صحت لاءِ غذائيت جو لازمي اثر.
- غذا جي اهميت عمل واري عورت لاءِ ڪير پياريندڙ ماءُ لاءِ ٻارڙن لاءِ ۽ بالغ ڇوڪرين لاءِ

سيشن پلان

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ
- پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو

گھربل مواد

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

غذائيت :

غذائيت جسم جي مختلف عملن کي انجام ڏيڻ جي طور تي بيان ڪئي ويندي آهي تہ جيئن عضون جي بقا لاءِ گھربل جسم جا مختلف ڪم ڪيا وڃن ان کي غذائيت چئبو آهي.

کاڌو:

ڪنهن بہ غذائي مواد جنهن کي، ماڻهو يا جانور کائيندا آهن يا پيئندا آهن يا اُهي ٻوٽا جذب ڪندا آهن تہ جيئن زندگي ۽ واڌ ويجهہ وڌندو رهي ان کي کاڌو چئبو آهي.

خوراڪ جا قسم:

- پاڇيون
- پروٽين/ لحميات.
- ميوا.
- اناج.
- ڊيري.

غذائيت

شروعات کان، اسان جي جسم کي اسان جي پوک ۽ نشونما ۾ مدد لاءِ غذائيت جي محتاط توازن جي ضرورت هوندي آهي اهو غذائي توازن اسان جي سچي زندگي ۾ برقرار رکڻ جي بہ ضرورت هوندي آهي، ان شيءِ کي يقيني بڻائڻ لاءِ تہ اسان سڀ کان وڌيڪ صحت مند آهيون ۽ اسان کي روزمره جي زندگي کي منهن ڏيڻ ۾ مدد ملي ٿي عمر جي هر حصي ۾ غذئي ضرورتون ۽ غذائي مقدار مختلف هوندا آهن جئين جئين ماڻهون عمر ۾ وڌندو رهندو آهي تئين تئين اسان جون غذائي ضرورتون مختلف ٿينديون ويندون آهن.

تحقيق ظاهر ڪئي آهي ته ٻارن کي بالغن يا وڏن جي پيٽ ۾ مختلف غذائي جزن جي ضرورت هوندي آهي، ته جئين ننڍن ٻارن جي واڌ ويجهه جي لاءِ مدد ٿي سگهي. جئين جئين انسان پوڙهو ٿيندو آهي تئين تئين جسم ۾ غذا کي جذب ڪرڻ جي طاقت گهٽ ٿي ويندي آهي سو ان ڪري انهن کي ملٽي وٽامن جي ضرورت وڌيڪ هوندي آهي.

حمل ۽ کير پيارائيندڙ مائي جي غذائي ضرورتون:

حمل جي وقت کان اڳ ۽ عورت جي غذائي حيثيت نه صرف پنهنجي صحت تي اثر ڪري ٿي پر هن جي ٻار جي صحت تي پڻ اثر رکي ٿي. جيڪڏهن ڪا عورت حامله هجڻ کان پهريان وزن گهٽائي رهي آهي يا حمل دوران ڪافي وزن وڌائڻ ۾ ناڪام ٿي وئي آهي ته هن جو وقت کان اڳ ٻار ڄڻڻ يا گهٽ وزن وارو ٻار پيدا ٿيڻ جو امڪان وڌي وڃي ٿو. ٻئي طرف گهڻي وزن واريون عورتون، حمل جي دوران پيچيدگين جو وڌو خطرو رکنديون آهن، جهڙوڪ هاءِ بلڊ پريشر (هائپر ٽائونشن) ۽ حمل جي ذيابيطس ۽ ذهني طور تي ڪمزورمعذور ٻار پيدا ٿيڻ خدشو وڌي وڃي ٿو.

حمل دوران وزن گهٽائڻ جي ڪڏهن به سفارش نه ڪئي ويندي آهي. حمل دوران سفارش ٿيل وزن جو وزن عام وزن جي عورت لاءِ 11.5 کان 16 ڪلو (25 کان 35 پائونڊ) آهي. گهٽ وزن واري عورت لاءِ ڪجهه وڌيڪ ۽ گهڻي وزن واري عورت لاءِ ٿورڙو گهٽ.

حمل جي ابتدائي دور ۾ جڏهن عضوا ٺهڻ جي دور مان گذرندا آهن ان وقت غزائي ڪمي يا غذائي واڌ يا ڪا به نقصان ڏيندر غذا وڏي اهميت جا حامل آهن مثال طور، حمل ۾ ابتدائي طور تي وڌندڙ ويٽامين اي دماغ جي خرابين جو سبب بڻجي سگهي ٿو. 20 صدي جي آخر ۾ هڪ ٿيندڙ تحقيق مطابق ابتدائي حمل ۾ فولڪ ائسڊ (عام طور تي فولڪ يا فولڪين پڻ سڏيو وڃي ٿو) پيدائشي نقصن جي خطري کي گهٽائي ٿو، خاص طور تي نيورل ٽيوب خرابيون جهڙوڪ سپينا بيفائدا ۽ اينزفالي (جزوي يا مڪمل) دماغ جي غير موجودگي، جنهن ۾ اسپائنل ڪارڊ جو نقصان ۽ جزوي يا مڪمل طور تي مفلوج ٻار پيدا ٿيڻ جو خطرو پڻ شامل آهي. فولڪ ايسڊ جي 400 مائڪروگرام (0.4 مليگرام) اضافي جي سپني عورتن جي لاءِ سفارش ڪئي وڃي ٿي ، جيڪي حمل ٿيڻ جا موقعا رکن ٿيون. فولڪ ائسڊ جي وسيلن ۾سبز پتي واريون ڀاڄيون، ڪٽا ميوا ۽ جوس، مٽر ۽ اناج ۽ اضافي طاقت وارو کاڌو جئين ته جيرو وغيره شامل آهن.

حمل سان گڏ غذائي ضرورتن ۾ مجموعي واڌارو ٿئي ٿو. حمل دوران 4 کان 9 مهيني تائين عورتن کي اضافي خوراڪ جي توانائي گهربل هوندي آهي. گهٽيون اضافي غذائي ضرورتون کاڌ خوراڪ کي عقلمندي سان چونڊڻ سان ئي پوريون ٿي سگهن ٿيون، کاڌي سان گڏو گڏ فولاد جي هڪ گوري 30 ملي گرام في ڏينهن 4 کان 9 مهيني تائين ۽ فولڪ ائسڊ جي هڪ گوري پڻ ڏيڻ جي سفارش ڪئي وئي آهي.

کير پيارينڌڙ ماءُ جي لاءِ غذائي ضرورت:

کير پيارينڌڙ ماءُ جي لاءِ روزانو 500 ڪلو ڪيلوريز جي وڌيڪ غزائي ضرورت هوندي آهي جئين ته حمل عورت جي جسم جي طاقت کي گهٽائي ڇڏي ٿو ان ڪري کير پيائيندڙ ماءُ جي لاءِ به فولاد جون گوريون جي سفارش ڪئي وئي آهي ڪڏهن ڪڏهن ماءُ جو کاڌو کير پيئندڙ ٻار جي لاءِ پڻ نقصانده ثابت ٿي سگهي ٿو ان ڪري اهيو تمام ضروري آهي ته ماءَ پنهنجي کاڌي خوراڪ ۾ خاص خيال رکي ته جئين ننڍري ٻار کي ڪو به نقصان نه پهنچي

ڄمڻ کان هڪ سال جي ٻار جي غذائي ضرورتون:

عام طور تي کير پئيندڙ ٻار ۾ بيمار ٿيڻ جو خدشو گهٽ هوندو آهي ان لاءِ اهو ضروري سمجهيو ويندو آهي ته ٻار کي پهريان 6 مهينا صرف ۽ صرف ماءُ جو کير ڏجي اگر ڪنهن وجهه سان ماءُ ٻار کي کير نه ڏئي سگهي ته پوءِ فارمولا ملڪ به استعمال ڪري سگهي ٿو ترقي پذير ملڪن ۾ اهو ڏٺو ويو آهي ته خراب پاڻي ۽ صفائي جي گهٽتائي هجڻ سبب فارمولا مِلڪ ٻارن جي لاءِ گهڻو ڪري نقصان ثابت ٿئي ٿو ۽ ٻارن کي ڪمزوري دست، پاڻي جي کوٽ ۽ ٻين ڪيترن ئي بيمارين جو منهن ڏسڻو پوي ٿو. کير پئيندڙ ٻار کي پڻ فولاد ، فلورائيڊ ۽ وٽامن ڊي جي پهرين 6 مهينن ۾ ضرورت هوندي آهي. جيڪي مائون صرف ڀاڄي کائيندڙ هونديون آهن انهن کي ويٽامين B12 جي اضافي ضرورت هوندي آهي.

ماءُ جي کير کان علاوه ٻيو کاڌو 6 مهينن کان پوءِ شروع ڪري سگهجي ٿو. ڇاڪاڻ ته ماءُ جو کير يا ٻاهريون کير هاڻي ٻار جي غذائي ضرورت کي پورو نٿو ڪري سگهي. ٻارن کي ماکي ۽ ٻيا کاڌا جيڪي ٻار سولائي سان کائي سگهي هر هفتي وار شروع ڪري سگهجن ٿا.

1 سال کان 5 سالن تائين جي ٻار جي خوراڪ:

هڪ سال جي ٻار لاءِ ماءُ جي کير کان علاوه ڳئونءَ کير به مفيد ثابت ٿيندو آهي. هڪ سال کان گهٽ واري ٻارن ۾ اهو ڏنو ويو آهي ته ڳئون جو کير انهن کي دست پيٽ مان خون يا وري الرجي ڪرائي سگهي ٿو. ان لاءِ ڪافي ميڊيڪل سائنٽيس ان کير کي تجويز نه ڪنديون آهن.

جيئن جيئن ٻار وڏو ٿيندو آهي تيئن ئي مقابلي ۾ گهٽ ٿي ويندي آهي ان جي ڪري 2 سالن کان پوءِ ٻار کي Fat وارو کير ڏئي سگهجي ٿو. اڳ ننڍي هوندي ٻار جي کاڌ خوراڪ جو خيال رکيو وڃي ته وڏي عمر ۾ بيماريون گهٽ ٿي وڃن ٿيون.

جيڪي ٻار صرف ڀاڄيون کائيندڙ آهن انهن کي پروٽين/ لحميات Vit:D ۽ Vit B12. فولاد، زنڪ ۽ Calcium جي اضافي ضرورت هوندي آهي. ان ڪري اهڙن ٻارن کي Vitamin Supplement ڏيڻ گهرجي ته جيئن انهن جي واڌ ويجهه ۾ ڪا رڪاوٽ نه ٿي سگهي.

بلوغت واري عمر واري ٻارن جي غذائيت:

5 سالن کان بلوغت تائين ۽ بلوغت کان پوءِ اڪثر ڇوڪريون کاڌ خوراڪ جو خاص خيال نه رکنديون آهن ان جون ڪئي و جوهات آهن. اسان جي معاشري جو ڇوڪرين کي ڇوڪرن کا گهٽ اهميت ڏني ويندي آهي ڇاڪاڻ ته عام طور تي اهو سمجهو ويدو آهي ته ڇوڪرو ڪم ڪندڙ ۽ ڪمائيندڙ آهي پر اگر ٻي نظرئي کان ڏٺو وڃي ته هڪڙي صحت مند ماءُ ئي هڪڙو صحت مند ٻار ڄڻي سگهي ٿي. ان جي ڪري اهو تمام ضروري آهي ته ننڍڙيون ڇوڪڙيون يا نيون بالغ ٿيل ڇوڪرين جي کاڌ خوراڪ جو خاص خيال رکيو وڃي. بالغ ٿيڻ کان پوءِ ماهوري دوران رت جو ضائع ٿيڻ جي ڪري عورت جي هڏن ۾ ڪمزوري ٿي ويندي آهي ۽ ان سان گڏو گڏ فولاد جي به ڪمي ٿي ويندي آهي ان ڪري اهو ضروري آهي ته انهن ٻارڙين ۽ عورتن کي فولاد اورا کاڌا اضافي مقدار ۾ ڏنا وڃن.

بلوغت کان پوءِ وڏي مر تائين جي ماڻهن جي غذائيت:

عمر جو وڌڻ انسان جي زندگي جو فطري عمل آهي سٺو کاڌ خوراڪ ۽ سٺيون عادتون ۽ ورزش انسان کي سچي عمر صحت مند رکي ٿي. اهو کاڌو جيڪو انسان جي غذائي ضرورت کان وڌيڪ آهي اهو اڳتي هلي نقصان ده ثابت ٿئي ٿو. اگر جواني ۾ کاڌو صحيح ناهي ته وڏي عمر جي ماڻهن کي مختلف بيماريون ورائي وڃن ٿيون. مثال طور: ڏندن جو ڪرڻ، خوشبو ۽ ذائقي جو گهٽ ٿي وڃڻ، وزن گهٽجڻ ۽ ٻيا ڪيتريئي مسئلا وڏي عمر ۾ ماڻهو کي ڪمزوري ڪري وجهن ٿا. ان ڪري اهو ضروري آهي ته جواني ۾ ۽ وڏي عمر ۾ به کاڌ خوراڪ جو خاص خيال رکڻ گهرجي. عمر سان گڏو گڏ انسان جي معدي جي جذب ڪرڻ جي طاقت به گهٽ ٿي ويندي آهي. جنهن جي ڪري معدي جي تڪليف سان گڏو گڏ ٻين تڪليفن جو به سامنو ڪرڻو پوي ٿو. مثال طور ذيابيطيس، بلڊ پريشر جو وڌڻ ۽ دل جون بيماريون پڻ ٿي وڃن ٿيون.

وڏي عمر جا ماڻهو جيڪي سج سان گهٽ پڌرو ٿين ٿا انهن ۾ وٽامن D جي ڪمي به ڏٺي وئي آهي. جنهن جي ڪري هنن جا هڏا پڻ ڪمزور ٿي وڃن ٿا ۽ Vit D جي اضافي جي لاءِ گورين جي شڪل ۾ هنن جي پورت ڪئي ويندي آهي.

تقريبن 30، 35 سالن جي عمر کان پوءِ انسان جي هڏن مان طاقت گهٽ ٿيندي ويندي آهي. جنهن جي ڪري هڏن جو فريڪچر ٿيڻ جو انديشو به رهندو آهي. ان لاءِ اهو ضروري آهي ته ان عمر واري ماڻهو کاڌ خوراڪ ۾ Vitamins جو خاص خياک رکن ته جيئن هنن کي وڏي عمر ۾ هڏن جون تڪليفون گهٽ کان گهٽ اثر انداز ڪن.

تحقيق مان اهو ثابت ٿيو آهي ته Vit E, Vit, C ۽ beta Carotene وٺڻ سان اکين جون بيماريون گهٽ ٿين ٿيون. Glucosamine کاڌي جو هڪڙو اهڙو جزو آهي جنهن سان وڏي عمر واري ماڻهن کي هڏن جي سور واري تڪليف گهٽ ٿئي ٿي.

خلاصو:

صحت مند غذا کائڻ، ننڊ جو پورو ھجڻ، تمباکو نوشيءَ کان پرھيز کرڻ سان انسان ذھني ۽ جسماني طور تي مضبوط ۽ طاقتور رھي ٿو. ان سان نہ صرف زندگي جي متوقع عمر ۾ اضافو ٿئي ٿو پر وڏي عمر ۾ بہ ماڻھو مختلف بيمارن کان بچي سگھي ٿو.

عورتن جي غذائي صورتحال:

WHO مخابق پاڪستان ۾ 25-20 سيڪڙو عورتون سفارش ڪيل 2250 ڪيلوريز ھڪ ڏينھن ۾ نہ ٿيون واپارائن .جنھن جي ڪري اُھي ڪمزور عورتون ڪمزور ڇوڪريون ۽ ڪمزور مائون ثابت ٿين ٿيون

ڳالھ ٻولھ جي شروعات:

غذا جي اھميت زندگي جي ھر دور ۾تمام گھڻي اھميت رکي ٿي. شروعات کان اسان جي جسم جي پوک ۽ نشونما ۾ مدد لاءِ غذائي جزن جو محتاط توازن گھرجي اھو توازن اسان جي سڄي زندگي ۾ برقراررکڻ جي ضرورت آھي. ان کي يقيني بڻائڻ لاءِ تہ اسان صحت مند آھيون ۽ اسان کي روز مره جي زندگي ۾ مدد ڏيڻ لاءِ.

زندگي جي ھر عمر ۽ ھر موقعي لاءِ اگر غذائي ضرورتون ھونديون آھن ۽ ھر عمر ۾ مختلف کاڌن کائڻ سان ئي غذائي ضرورتون پوريون ٿينديون آھن.

اسان اھا ڪوشش ڪنداسين تہ توھان کي غذا جي باري ۾ ٿوري معلومات ڏيون.

تصوير ڏيکارڻ کان پھريان توھان سوال ڪريو تہ ڇا توھان کي ڪنھن غزا جي باري ۾ اول ٻڌايو آھي؟

سي آر پي واري واري سان سڀني کان پڇي ۽ ڳالھائڻ جو موقعو ڏي ۽ ان جي شرڪت کي يقيني بڻائي.

سڀني جوابن کي ذهن ۾ رکي پوءِ انهن کي چئي تہ هاڻي اسان توهان کي غذا جي اهميت جي باري ۾ ٻڌائينداسين.

پوءِ تصوير ڏيکاري ۽ هيٺ ڏنل سوال پڇي.

سوال نمبر 1: هن تصوير ۾ توهان کي ڇا ٿو نظر اچي؟

سوال نمبر 2: هن تصوير ۾ توهان کي ڇا ٿو نظر اچي؟

سوال نمبر 3: هن تصوير ۾ توهان کي ڇا ٿو نظر اچي؟

اهم پيغام

1. حمل جي دوران ماءُ کي وڌيڪ کاڌو ڏيڻو آهي.
2. 6 مهينن تائين ٻار کي صرف ماءُ جو کير ڏيڻو آهي.
3. 6 مهينن کان پوءِ ٻار کي اضافي کاڌي جي ضرورت هوندي آهي.
4. ڇوڪري ۽ ڇوڪرو ٻنهي کي اضافي خوراڪ جي ضرورت هوندي آهي.

حمل جي دوران ماءُ کي وڌيڪ کاڌو ڏيڻو آهي

6 مهينن تائين ٻار کي صرف ماءُ جو کير ڏيڻو آهي.

چوڪري ۽ چوڪرو ٻنهي کي اضافي خوراڪ جي
ضرورت هوندي آهي

متوازن غذا (خوراڪ)

سيشن: 3

موضوع:

متوازن غذا (خوراڪ)

وقت:

120 منٽ

مقصد:

سيشن جي آخر ۾ شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي سگهندا:

- متوازن غذا جي تعريف بيان ڪرڻ.
- گهٽ وزن وارن ٻارن ڪان بچڻ لاءِ متوازن غذا جي اهميت بيان ڪرڻ.
- حمل جي دوران پيچيدگين کي روڪڻ لاءِ متوازن غذا جي اهميت بيان ڪرڻ.
- ويم کان پوءِ پيچيدگين کي روڪڻ لاءِ متوازن غذا جي اهميت بيان ڪرڻ.

سيشن پلان:

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو
- گروپ ورڪ

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پائنٽ پريزنٽشن، اڇو بورڊ، اڇي بورڊ جا مارڪرز، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

متوازن غذا

هڪ متوازن غذا انسان جي جسم کي اُهي غذائي جزا مهيا ڪري ٿي جنهن سان انسان جو جسم صحيح طريقي سان ڪم ڪري سگهي. اُها متوازن غذا هيٺين شين مان حاصل ٿيندي آهي.

- تازه ميوه
- تازيون ڀاڄيون
- اناج
- داليون
- خشڪ ميوه

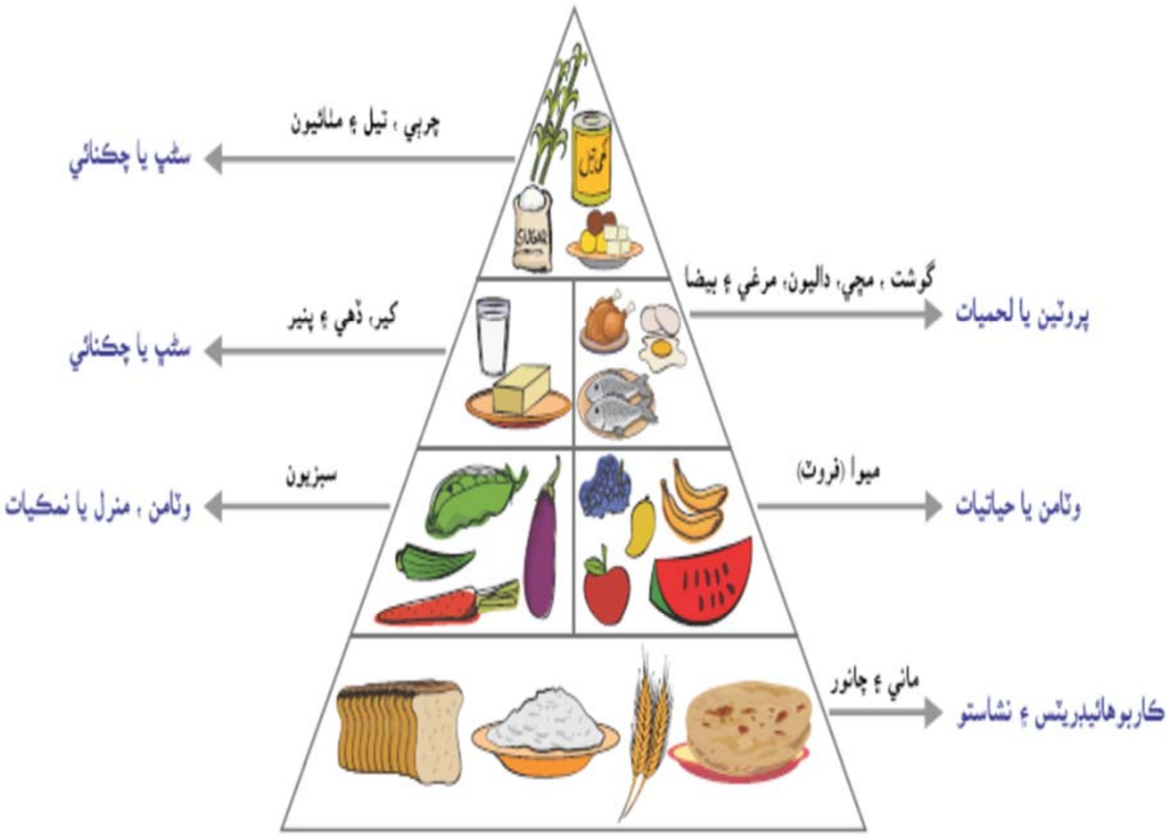
ڪاڏي ۾ ڪيلوريز جو تعداد انهي خوراڪ ۾ محفوظ ٿيل توانائي جي مقدار ڏانهن اشارو ڪري ٿو. انسان جو جسم ڪاڌ خوراڪ، هلڻ ،سوچڻ، ساه کڻڻ ۽ ٻين اهم ڪمن لاءِ ان توانائي کي استعمال ڪندو آهي. هڪ اندازي مطابق هر شخص کي هر ڏينهن پنهنجي وزن کي بر قرار رکڻ لاءِ ٻه هزار ڪيلوريز جي ضرورت هوندي آهي. پر ان جو دارومدار ان جي عمر، جنس ۽ جسماني سرگرمي جي سطح تي منحصر آهي.

مردن جي ڀيٽ ۾ عورتن کي وڌيڪ ڪيلوريز جي ضرورت هوندي آهي. جيڪي ماڻهو ورزش ڪندا آهن انهن کي وڌيڪ ڪيلوريز جي ضرورت هوندي آهي انهن جي ڀيٽ ۾ جيڪي ورزش نه ڪندا آهن. انسان کي روزانو گهربل ڪيلوريز جي ضرورت ان جي عمر ۽ جنس مطابق ڪجهه اهڙي طرح آهي.

عمر	ڪيلوريز

2 کان 8 سال جا ٻار (سُست)	1000 کان 1400
2 کان 8 سال جا ٻار (چُست)	1000 کان 2000
9 کان 13 سال جون ڇوڪريون	1400 کان 2200
9 کان 13 سال جا ڇوڪرا	1600 کان 2600
14 کان 30 سال واريون عورتون (چُست)	2400
14 کان 30 سال واريون عورتون (سُست)	1800 کان 2000
14 کان 30 سال وارا مرد (چُست)	2800 کان 3200
14 کان 30 سال وارا مرد (سُست)	2000 کان 2600
30 سال کان مٿي وارا مرد ۽ عورتون (چُست)	2000 کان 3000
30 سال کان مٿي وارا مرد ۽ عورتون (سُست)	1600 کان 2400

متوازن خوراڪ جو چارٽ



بالغان ۽ غذائيت

بلوغت انسان جي جسماني ۽ ذهني واڌاري جو اهو دور آهي جيڪو نڌ پڻ ۽ جنسي بلوغت کي ڳنڍي ٿو. اُهي تبديليون عام خور تي 8 کان 16 سالن جي عمر ۾ ايندايون آهن. بالغ ٿيڻ جنسي عمل کي حاصل ڪرڻ جو عمل آهي. عمر جي انهي دور

۾ غذائي ضرورت وڌنڌي آهي ۽ جسماني واڌ ويجهه ۾ به اضافو ٿيندو آهي. مردن جي پيٽ ۾ عورتن کي وڌيڪ ڪيلوريز جي ضرورت هوندي آهي ڇاڪاڻ ته عورتن جي جسم ۾ مردن کان وڌيڪ تيزي سان واڌ ويجهه ٿيندي آهي.

24 ڪلاڪن دوران بالغ ڇوڪري لاءِ هيٺين غذا تجويز ڪئي وئي آهي:

- 5 مانيون/ چپاتيون
- 3 ميوه
- اڌ پاءُ ڀاڄي
- 1 پاءُ داليون
- 1/8 پاءُ گوشت يا انڊا
- 3 پاءُ کير يا ڏهي
- 4 چمچه تيل يا گيهه

24 ڪلاڪن دوران وڏين عورتن لاءِ هيٺين غذا تجويز ڪئي وئي آهي.

- 5مانيون/ چپاتيون
- 3 ميوه
- اڌ پاءُ ڀاڄي
- 1 پاءُ داليون
- 1/8 پاءُ گوشت يا انڊا
- 2 پاءُ کير يا ڏهي
- 8 چمچه تيل يا گيهه

حمل ۾ غذائيت

مناسب کاڌو عورتن جي بنيادي حقن مان هڪ آهي. حمل جي وقت غذا ۾ ڪمي نه ڪرڻ گهرجي. حمل جي شروعات ۾ سٺي غذائيت خاص طور تي برقرار رکڻ گهرجي فولڪ ايسڊ جي سٺي مقدار اناج، ميوه ۽ ڀاڄين ۾ ملي ٿي. فولڪ ايسڊ جي گهٽتائي جي ڪري ويم جي وقت کان اڳ ٻار پيدا ٿئي ٿو ۽ ٻار جو وزن به گهٽ هوندو آهي.

هڪ اندازي مطابق هر 3 حامله عورتن مان هڪ حامله عورت خوراڪ جي گهٽتائي جو شڪار هوندي آهي. هر ڇئين ٻارن مان هڪ ٻار گهٽ وزن وارو ڄمندو آهي. حمل دوران روزان 300 ڪيلوريز جي اضافي ضرورت هوندي آهي.

24 ڪلاڪن دوران هڪ بالغ حمل واري عورت لاءِ تجويز ٿيل غذا هي آهي.

- 6 مانيون/ چپاتيون
- 3 ميوه
- اڌ پاءُ ڀاڄي
- 1 پاءُ داليون
- 1/8 پاءُ گوشت يا 1 انڊو
- اڍائي پاءُ کير يا ڏهي
- 8 چمچه تيل يا گيهه

روزاني هي خوراڪ وڌائڻ گهرجي.

- 1 روٽي = 200 گرام

- 1 ميوو = 40 گرام
- اڌ پاءُ کير يا ڏهي = 80 گرام
- تيل يا گيهہ = 45 گرام

ماءُ جي غذائي جي صورتحال جو اثر حمل ۾ ٻار جي واڌ ويجهہ تي پئي ٿو. عورت کي حمل دوران 7 کان 14 ڪلو وزن وڌائڻ گهرجي.

پيدائشي گهٽ وزن وارا ٻار:

تمام گهٽ پيدائشي وزن واري ٻار جي وضاحت ڪجهہ ائين ڪئي وئي آهي تہ جنهن ٻار جو وزن 1.5 ڪلو کان گهٽ هجي. پيدائشي گهٽ وزن وارو ٻار وقت کا اڳ يا وقت پورو ٿيڻ تي پيدا ٿي سگهي ٿو. پيدائشي صحت مند ٻار جو وزن 1.5 ڪلو کان 4.5 ڪلو تائين هوندو آهي. تمام گهٽ پيدائشي وزن واري ٻار کي صحت جي حوالي سان تمام گهڻيون مشڪلون ٿي سگهن ٿيون. انهن ٻارن کي بيماريون بہ جلد لڳنديون آهن.

حمل جي دوران پيچيدگيون ۽ غذائيت:

حمل جي عام شڪايتن مان ڪجهہ هي آهن.

- هائي بلڊ پريشر
- حمل جي ذيابيطيس
- حمل دوران جهٽڪا لڳڻ
- وقت کان اول ويم ٿيڻ يا حمل جو خاتمو
- جنسي طور تي منتقلي واريون بيماريون جن ۾ ايچ آء وي بہ شامل آهي
- گردن جا مسئلا
- مرگي
- رت جي ڪمي

ويم کان پوءِ جون پيچيدگيون ۽ غذائيت:

ويم کان پوءِ ڪجهہ عام شڪايتون هي آهن:

- دل جون بيماريون.
- ٻيون طبي حالتون اڳ ۾ ئي موجود بيمارين کي ظاهر ڪن ٿيون.
- ويم انفيڪشن يا سيپسز.
- ويم کان پوءِ رت جو وڌيڪ ضائع ٿيڻ.
- دل جون بيماريون جنهن ڪري باقي عضون تائين رت پهچائڻ ڏکيو ٿئجي ٿو. (دل جو وڏو ٿي وڃڻ)
- ڦڦڙن جي رڳن جو بند ٿيڻ.
- جسم جي اڌ پاسي دٻاءُ وڌڻ .
- هائي بلڊ پريشر.
- انعور جو پاڻي ماءُ جي رت ۾ شامل ٿيڻ.
- نشي جون پيچيدگيون.

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 ته متوازن غذا مان ڇا مُراد آهي ۽ ان ۾ ڪهڙا ڪهڙا غذائي عنصر شامل هوندا آهن؟

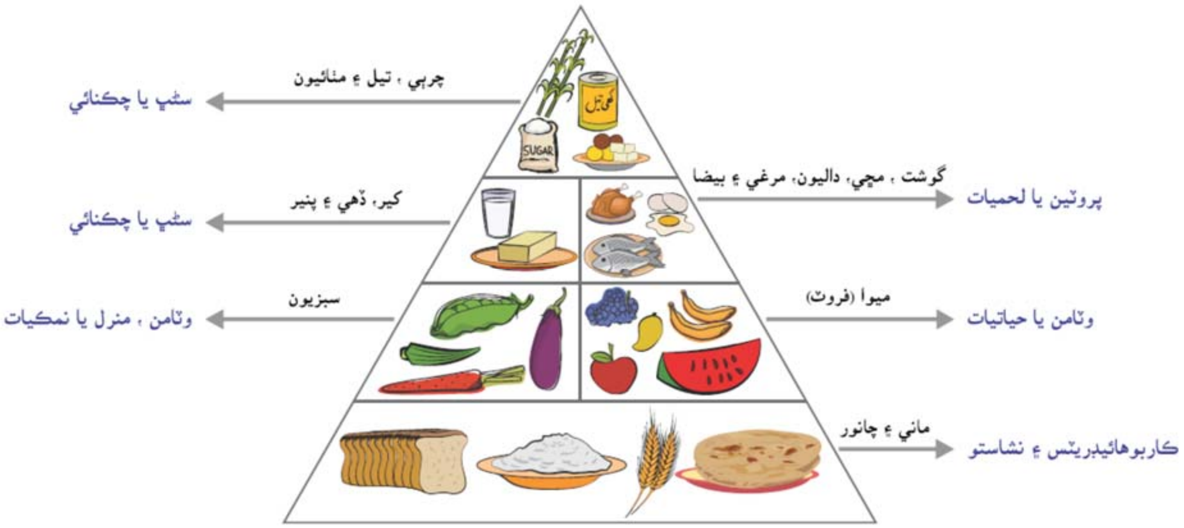
شرڪت ڪندڙن جا جواب ٻُڌي ۽ ذهن نشين ڪري پوءِ چارٽ جي مدد سان ٻڌائي ته متوان غذا مان مُراد آهي ته انساني جسم کي صحت مند رکڻ لاءِ خوراڪ ۾ گهربل عنصر مثال طور نشاستو، پروٽين/ لحميات، چربي، وٽامن، نمڪيات (لوٽيائڻ) ۽ پاڻيءَ جو مناسب مقدار موجود هوندو آهي. هن متوازن غذا جي چارٽ مان هي ڳالهه واضع ٿئي ته

- سڀ کان وڌيڪ هيٺ ڏنل جنسون مثال طور ڪڻڪ، چانور ۽ مڪئي وغيره جو استعمال ڪريو، انهن ۾ ڪاربو هائيڊريٽ 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 کان پوءِ کير، ڏهي ۽ پنير (ڏونئرو) جو استعمال ڪرڻ گهرجي جنهن ۾ چربي ۽ سٽپ هوندو آهي ان سان گڏوگڏ گوشت، بيضا ۽ داليون استعمال ڪرڻ گهرجن جن ۾ پروٽين/ لحميات جهجهي مقدار ۾ موجود هوندي آهي.
سڀ کا گهٽ مقدار ۾ گيهه، 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 جُزن جي اهميت ۽ سار سنڀال
متوازن خوراڪ جو چارٽ



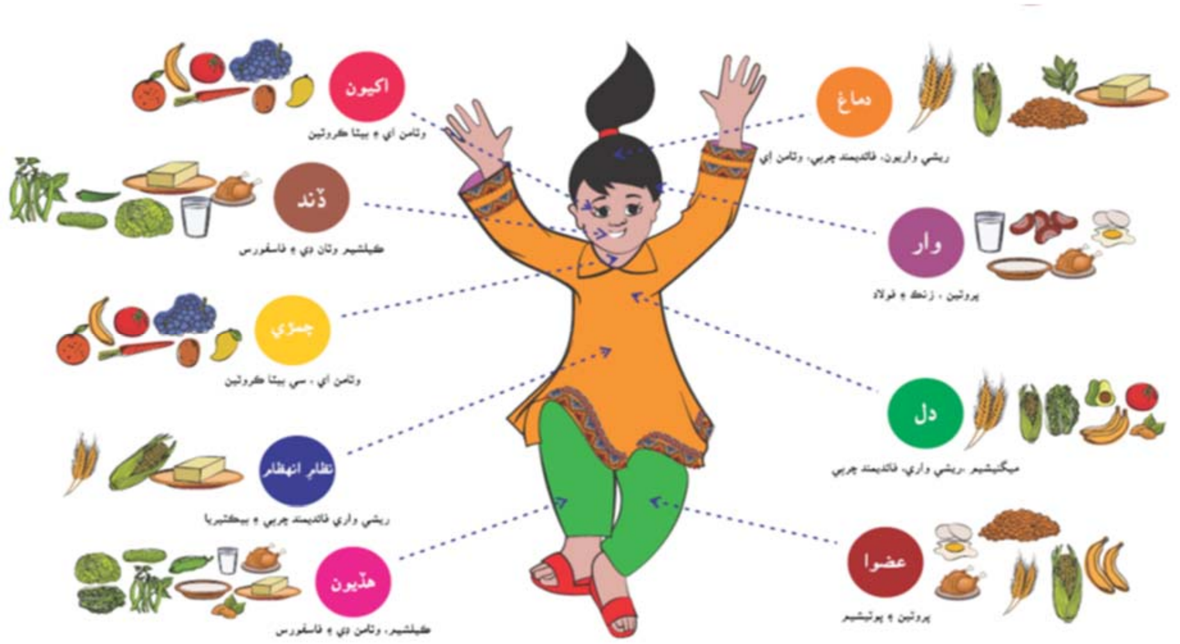
غذائي جُزن جا فائدا (افاديت)

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ توهان کي خبر آهي تہ خوراڪ جي مختلف قسمن جو انساني عُضون لاءِ ڪهڙو فائدو آهي؟
سڀني ملندڙ جوابن کي ذهن نشين ڪري ان کانپوءِ ان جو خلاصو هيٺ ڏنل معلومات جي صورت ۾ بيان ڪري.

معلومات

غذائي عنصر	فائدا
ڪاربوهائيڊريٽس يا نشاستو	جسماني واڌ ويجهہ يا طاقت وغيره
پروٽين/ لحميات يا لحميات	جسماني طاقت لاءِ بچاءِ جي سگهہ جي نظام کي بهتر بڻائڻ لاءِ خون ۾ موجود آڪسيجن کي جسم جي سڀني حصن تائين پهچائڻ لاءِ
چربي يا سٽپ	جسماني حرارت کي برقرار رکڻ لاءِ
وٽامن	جسماني واڌ ويجهہ، چمڙي جي بهتريءَ ۽ صحت مند ڏندن لاءِ
معدنيات يا نمڪيات (لوڻ)	جسماني واڌ ويجهہ، رت جي دوري ۽ صحتمند ڏندن لاءِ
پاڻي	جسماني حرات کي برقرار رکڻ لاءِ، خوراڪ جي هاضمي، جوڙن جي بيروني ۽ اندروني عضون جي حفاظت لاءِ

غذائي جُزن جا فائدا (افاديت)



غذائي جُزن کي حاصل ڪرڻ جا ذريعا/گروهه

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

سيڻي ملندڙ جوابن کي ذهن نشين ڪري اُن کانپوءِ ان جو خلاصو هيٺ ڏنل معلومات جي صورت ۾ 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

ذريعا	غذائي عنصر
غذائي جنسون مثالطور ڪڻڪ، چانور، مڪئي، ٻاجهري، پٽاٽا، ڊبل روٽي وغيره	ڪاربوهائيڊريٽس يا نشاستو
گوشت، مڇي، بيضا، کير، مکڻ ۽ ڳاڙها رانهان وغيره	پروٽين/ لحميات يا لحميات
خشڪ ميوا، پنير، مکڻ، مڇي، گوشت ۽ کائڻ وارا تيل	چربي يا سٿپ
سبزيون، گجرون، ٽماٽا، ٻج، کير، بيضا، مڇي، ميوا، ڪيلا، بيهي مُگ ۽ سنگترا وغيره	وٽامن
گوشت، کير، سبزيون، پالڪ، مڇي، ڪُڪڙ ۽ پاڻي	معدنيات يا نمڪيات (لوڻيات)

اهم پيغام

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

غذائي جُزن کي حاصل ڪرڻ جا ذريعا/گروهه

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

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. زرعي جنسن کي ضايع ٿيڻ کان بچائڻ لاءِ مناسب طريقي سان ذخيرو ڪريو.
2. خوراڪ (ڀاڄيون، داليون، گوشت ۽ ميوا وغيره) کي استعمال ڪرڻ کان پهرئين چڱيءَ طرح ڌوئو .
3. کاڌي کي مناسب حد تائين پچايو ته جيئن ضايع نه ٿئي. ان کان علاوه کاڌي ۾ مصالحن ۽ گيهه يا تيل گهٽ مقدار ۾ استعمال ڪريو.
4. خاص طور تي حاملا عورتن، ڇوڪرين ۽ ننڍڙن ٻارن کي کائڻ لاءِ وڌيڪ خوراڪ ڏيو ته جيئن سندن واڌ ويجهه متاثر نه ٿئي.

5. ڪاڌو ڪائڻ ڪانپوءِ بچيل ڪاڌو ڪڏهن به ضايع نه ڪريو ۽ ٻئي وقت لاءِ بچائي رکو يا پنهنجي آسپاس ضرورتمند ماڻهن ۾ ورهايو.
6. ڪاڌو تيار ڪرڻ ڪان پهرئين هٿ صابڻ سان ڌوئو.

کوراڪ جي حفاظت، تياري ۽ سنڀال

کاڌو 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، ڇوڪرين ، ڪير پيئاريندڙ مائرن ۽ ننڍڙن ٻارن کي کائڻ لاءِ وڌيڪ خوراڪ ڏيو ته جيئن سندن واڌ ويجهه متاثر نه ٿئي.

ڪائڻ ڪانپوءِ بچيل ڪاڌو ڪڍهن ۾ ضايع نه ڪريو ۽ ٻئي وقت لاءِ بچائي رکو يا پنهنجي آسپاس ضرورتمند ماڻهن ۾ ورهايو

ننڍڙن ٻارڙن جي غذائي ضرورت ۽ سار سنڀال

حاملا عورتن جي صحت ۽ سار سنڀال

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي ته حاملا عورتن جي صحت ۽ سار سنڀال لاءِ ڪهڙا اُپاءَ وٺڻ گهرجن؟ شرڪت ڪندڙن جا جواب ذهن ۾ رکي ۽ وضاحت ڪري ته خوراڪ جي کوٽ کي ختم ڪرڻ لاءِ حاملا ۽ ڪير 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 پهريان 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 کان
پهرئين گهٽ ۾ گهٽ چار
ڀيرا 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

انساني رويا ۽ ان جي پويان سبب/غذائيت ۽ غذائي ڪمي جي حوالي سان رويا

سيشن: 4

موضوع:

انساني رويا ۽ ان جي پويان سبب/غذائيت ۽ غذائي ڪمي جي حوالي سان رويا

وقت:

120 منٽ

مقصد:

سيشن جي آخر تائين، شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي سگهندا تہ

- انساني رويي جي تعريف ڪري سگهن.
- صحت جي لحاظ کان انساني جي ٽن قسمن جي رويي کي بيان ڪري سگهن.
- رويي، صحت ۽ بيماري جي وچ ۾ تعلق کي سمجهڻ.
- روين جا اُهي وجوهات ٻڌائي سگهن جيڪي ماڻهن کي بيمار يا صحت مند رکن ٿا. غذائيت ۽ غذائي ڪمي جي حوالي سان روين جو مثال ڏئي سگهن.

سيشن پلان:

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو
- گروپ جو ڪم ۽ گروپ پريزنٽيشن

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاورپوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

انساني رويا ۽ ان جي پويان سبب/غذائيت ۽ غذائي ڪمي جي حوالي سان رويا:

لفظ ”رويو“ جو مطلب آهي گڏيل عمل، ٻين جي طرف رد عمل يا ڪنهن خاص طريقي تي عمل ڪرڻ. پنهنجي طرف يا ٻين جي طرف رويو ماڻهن کي بيمار يا صحت مند ڪري سگهي ٿو. مختلف تحقيق جي زريعي معلوم ٿئي ٿو ته انساني صحت ۽ بيماري جي روين جو پاڻ ۾ گهرو تعلق آهي. انساني رويه سنئون سڌو بيماري طرف وٺي وڃي ٿو يا صحتمند رکي ٿو. مثال طور تمباڪ واپرائڻ ڪينسر ۽ ساهه جي نالين جي بيماري پيدا ڪري ٿو. بيت الخلا مان اچڻ ڪانپوءِ هٿن جو ڌوئڻ دستن کان محفوظ ۽ صحتمند رکي ٿو. ٻيا انساني رويا اڻ سڌي طرح بيماريون پيدا ڪن ٿا يا صحت مند رکن ٿا. مثال طور ڪچري جو گهٽين ۾ اڇلائڻ. جيڪڏهن ان کي ڪٽي ڪنهن محفوظ جڳهه تي نه اڇلائبو ته اهو بدبو ۽ مکين جو سبب بڻبو آهي. جنهن جي ڪري دستن جون بيماريون ٿين ٿيو. اها مثال انسان جي منفي رويي کي ظاهر ڪري ٿي، جنهن جي ڪري بيمارين ۾ واڌ ٿئي ٿي.

ڪجهه مثبت انساني رويا آهن جنهن جي ڪري انسان بيمارين کان بچي ٿو مثال طور حامله عورتن جو تشنج جا ٽُڪا هڻائڻ جمڻ واري ٻار کي تشنج کان بچائي ٿو.

جراثيمن ذريعي ڦهلجندڙ مختلف بيمارين جا سبب بيان ڪيا وڃن ٿا. جن ۾ هڪ سبب سماجي عناصر آهن. جنهن ۾ انساني رويو اچي وڃي ٿو جيڪو انساني بيماري جي وجوحات ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. ان جي شاهدي وچڙندڙ ۽ نه وچڙندڙ بيمارين مان به ملي ٿي. سماجي رضاڪار هئڻ جي حيثيت سان اسان کي گهرجي ته صحت جي مسئلن جو تجزيو ڪيون. بيماري ٿيڻ، مرض جا سبب ۽ وچڙڻ کي سمجهون، سماجي اسباب ۽ انساني روين کي سڃاڻيون جيڪي بيمار ٿيڻ جا سبب بڻجن ٿا.

مثبت يا صحتمند رويا	
ڪائڻ پچائڻ جي شين سبزيون۽ فروٽ کي ڌوئڻ	بيت الخلا مان واپس ٿيڻ کانپوءِ هٿ ڌوئڻ

ناڪاري يا غير صحتمند رويو

سيگريٽ نوشي	حامله عورت کي نا ڪافي يا غير مناسب غذا ڏيڻ

ٻين جي صحت سان رويي جو تعلق	
ماءُ جو کير ۽ ٻار جو تعلق (ماءُ جو مثبت رويي جو ٻار جي صحت سان اڻ سڌو تعلق)	کليل جڳهه تي پئخانوو ڪرڻ (ڇوڪري جو منفي رويو ٻين جي صحت سان اڻ سڌي طرح تعلق)

انساني روين تي اثر انداز ٿيڻ وارا عنصر:

انساني روين تي اثر انداز ٿيڻ وارا عناصر هيٺ ڏجن ٿا

1. سوچ ۽ احساسات
2. ماڻهون
3. وسيلا

سوچ ۽ احساسات: انساني خيال ۽ احساسات ڪنهن خاص طريقي سان عمل ڪرڻ لاءِ انسانن جي رهنمائي ڪن ٿا. خيال ڪنهن عڪس يا سوچ جي عمل ڪي چيو ويندو آهي. احساس اهو آهي جنهن ذريعي ماڻهون ڪنهن جي لاءِ جذبا ۽ مروتون رکندا آهن. خيالات ۽ احساسات تي هيٺيان عناصر اثر انداز ٿيندا.

1. چاڻ (Knowledge)
2. عقيدا (Beliefs)
3. رويا (Attitude)
4. قدرون (Values)

(الف) چاڻ: ڪنهن مسئلي جي متعلق بنيادي حقيقتن جي چاڻ هجڻ. معلومات پنهنجي تجربي ۽ تجربيڪار ماڻهن کان ملندي آهي مثال طور استاد، والدين ۽ ڪتاب وغيره. انسان جي ڪوشش هوندي آهي ته هو پنهنجي چاڻ جي سڌي يا اڻ سڌي طرح تصديق ڪري ماڻهن جا خيالات ۽ احساسات چاڻ ذريعي ٺهندا آهن.

(ب) عقيدا: عقيدا اُهي تصور آهن جيڪي ماڻهو بغير ڪنهن شاهديءَ جي قبول ڪندا آهن. عقيدا وڏن کان يا انهن ماڻهن کان ملندا آهن جن جي اسان تمام گهڻي عزت ڪريون ٿا. انساني عقيدا مختلف ٿيندا آهن. عقيدا عام طور مشڪل سان مٽبا آهن. عقيدا ماڻهن کي صحت مند رکندا آهن يا انهن لاءِ نقصانڪار/ مددگار به ٿي سگهن ٿا. يا وري انهن جو صحت تي ڪو به اثر نه پوندو آهي. سماجي رضاڪار جي حيثيت سان اسان کي گهرجي ته انهن عقيدن جي تجويز ڪيون ۽ انهن عقيدن کي بدلڻ جي ڪوشش ڪريون جيڪي بيماريون پيدا ڪن ٿا. نقصانده عقيدي کي آهستي ۽ عمل سان بدلي سگهجي ٿو آمريت سان نه.

(پ) رويا: (Attitude) ماڻهن جو هڪ ٻئي طرف برتاءُ ۽ طور طريقي کي رويه چوندا آهن. رويا اسان جي پسند ۽ نا پسند جو اظهار ڪن ٿا. رويه پنهنجي يا ٻين جي تجربي سان ٺهندا آهن. يا انهن ماڻهن جي رويي سان ٺهندا آهن جن جي اسان عزت ڪريون ٿا. رويا ماڻهن کي ڪنهن شئي جي ويجهو وٺي ويندا آهن يا پري ڪري ڇڏيندا آهن.

(ت) قدرون: قدرون اُهي معيار يا اصول آهن جيڪي ماڻهن لاءِ تمام گهڻي عزت رکندا آهن. ماڻهو پنهنجي قوم جي قدرن پويان هلندا آهن ڪدرون سماج جي ترقي ۽ وقت سان بدلجنديون رهنديون آهن، اهڙي طرح قدرون اسان جي روين تي اثر انداز ٿين ٿيون جيڪي فائديمند، نقصانده يا غير اثر انداز هونديون آهن.

(ج) ماڻهون: ماڻهون جيڪي اسان جي ويجهو يا آس پاس هوندا آهن جن جو اسان خيال رکندا آهيون، انساني روين تي اثر انداز ٿيندا آهن. اهو ان ڪري جو اسان انهن کي ڀڙون ٿا ۽ انهن جي پويان هلون ٿا ۽ اهو ڏسون ٿا ته اُهي ڇا پيا ڪن ۽ انهن جو نقل به ڪندا آهيون. عام طور تي اُهي ماڻهون اسان جي خاندان جا فرد، استاد، مذهبي پيشوا ۽ دوست وغيره هوندا آهن.

(چ) وسائل: انساني رويا يا وسائل مثال طور "سهوليات، دولت، قوت، مهارت" وغيره جي ذريعي اثر انداز ٿين ٿا. وسيلن جو هجڻ يا نه هجڻ ئي روين تي اثر انداز ٿيندو آهي.

مذڪوره سڀ ڳالهيون معاشري ۾ هڪ طرز زندگي ناهين ٿيون جنهن کي ثقافت چيو ويندو آهي. وقت گذرڻ سان گڏ سماج جي ترقي ثقافت تي اثرانداز ٿيندي آهي. جيڪا سماجي ۽ فطري واقعات جي نتيجي ۾ ٿيندي آهي. سماجي رضاڪار کي رابطي جي عمل ۾ مهارت هجڻ گهرجي ته جيئن ثقافت کي سمجهي سگهي ته اها ڪيئن انساني روين تي اثر انداز ٿئي ٿي. رابطي جي عمل ۾ مهارت رويي ۾ مناسب تبديليون آڻڻ ۾ مدد ڏئي ٿي. روين ۾ تبديلي قدرتي طريقي سان به اچي سگهي ٿي. روين جي تبديلين جو ٻيو طريقو اهو آهي. ته منصوبه بنديءَ سان روين ۾ تبديلي آڻجي. معاشري کي صحت جي تعليم ڏيڻ هڪ اهڙو ميدان آهي جنهن سان انساني روين ۾ تبديلي آڻڻ لاءِ حڪمت عملي طور استعمال ڪري سگهجي ٿو. رويي ۾ تبديلي طاقت ذريعي، معلومات ذريعي يا ماڻهن جي پنهنجي شرڪت ۽ بحث و مباحثي جي ذريعي آڻي سگهجي ٿي. سماجي رضاڪار هجڻ ڪري اسان جي ذميواري ٿئي ٿي ته اسان ماڻهن کي صحت مند زندگي گذارڻ ۽ اهي رويا اختيار ڪرڻ ۾ مدد ڪريون جيڪي انهن لاءِ مناسب ۽ موضوع هجن.

غذا (خوراک) جي گھٽتائي

سيشن: 5

موضوع:

غذا (خوراک) جي گھٽتائي

وقت:

90 منٽ

مقصد:

سيشن جي اختتام تي شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا تہ اُهي:

- خوراڪ جي گھٽتائي جي باري ۾ بيان ڪري سگھندا.
- خوراڪ جي گھٽتائي جا سبب بيان ڪري سگھندا.
- خوراڪ جي گھٽتائي واري فريم ورڪ کي تفصيل سان بيان ڪري سگھندا.
- مختلف عمر جي ماڻھن ۾ خوراڪ جي گھٽتائي جون علامتون ٻڌائي سگھندا.

سيشن پلان:

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو
- گروپ ورڪ

گھربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزينٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

خوراڪ جي گھٽتائي

عالمي اداره صحت خوراڪ جي گھٽتائي جي وضاحت ڪري ٿو تہ "خوراڪ مان حاصل ٿيندڙ توانائي ۽ جسم جي طلب، ان جي ترقي، بحالي ۽ خاص افعال ۾ عدم توازن جي وجہ خوراڪ جي گھٽتائي آهي"خوراڪ جي گھٽتائي هڪ عام حل ٿيندڙ مسئلو آهي خوراڪ جي گھٽتائي ڪجهہ بيمارين جي وجہ ۽ انهن جو نتيجو بہ ٿي سگھي ٿي.

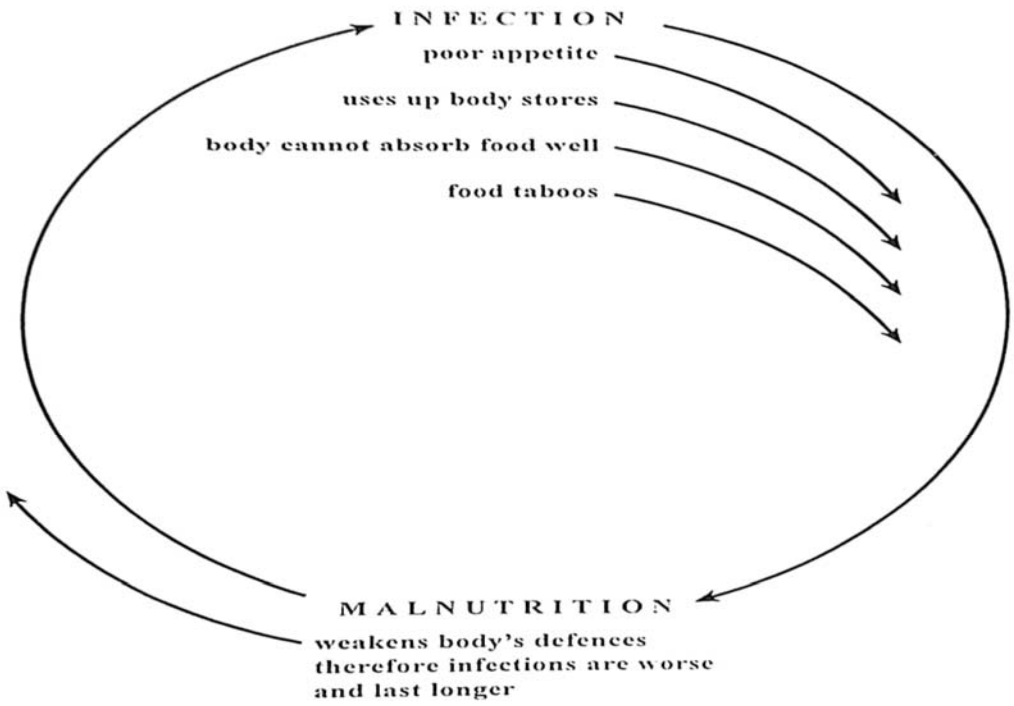
خوراڪ جي گھٽتائي هڪ اهڙي اصطلاح آهي جيڪا ٻنهي مسئلن کي يعني خوراڪ جي ڪمي ۽ خوراڪ جي واڌ بيان ڪري ٿي.

خوراڪ جي گھٽتائي جون وجوهات:

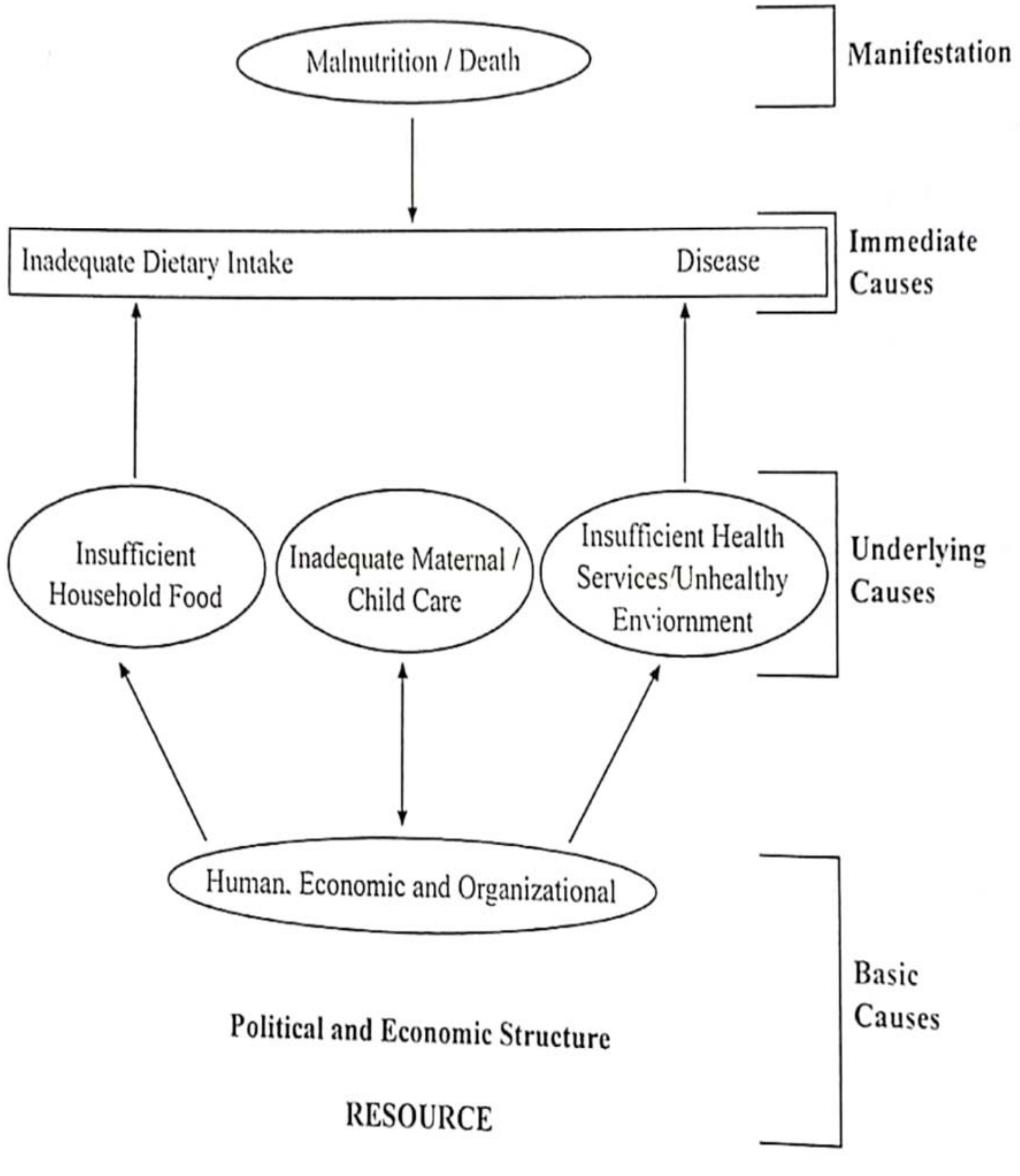
خوارڪ جي گھٽتائي جو فوري سبب بنيادي طور تي گھٽ غذائيت وارا کاڌا کائڻ ۽ بيماريون آهن. اُهي بنيادي سبب خوراڪ جو ڪافي نہ هجڻ، صحت جي سهولتن جي گھٽتائي، پاڻي جي ناقص فراهمي، خوراڪ جي ناقص صفائي ۽ صفائي جي سهولتن جي گھٽتائي ٿي سگھن ٿا.

هيٺ ڏنل تصوير ۾ خوراڪ جي گھٽتائي ۽ ان جا سبب ظاهر ڪيا ويا آهن.

THE CIRCLE OF INFECTION AND MALNUTRITION (WHO)



CONCEPTUAL FRAMEWORK FOR THE CAUSES OF MALNUTRITION AND DEATH



ترقي پذير ملڪن ۾ خوراڪ جي گھٽتائي جا سبب:

1. گھٽ کاڌو کائڻ:

- وزن جو ناڪافي ھجڻ
- بک نہ لڳڻ
- اُلٽي

- عورتن جون ڪاڌو نہ کائڻ
- گهٽ غذائيت وارو ڪاڌو کائڻ
- ڪاڌي جا ٽيبوز

2. **ڪاڌي جو جسم ۾ گهٽ جذب ٿيڻ:**
- هاضمي جو خراب هجڻ
- آنڊن ۾ ڪاڌو جذب ڪرڻ واري خلين جو خراب هجڻ
- اينزائيم جي گهٽتائي هجڻ

3. **خوراڪ جي ضرورت وڌڻ:**
- ميٽابولڪ ريٽ جي شرح ۾ اضافو ٿيڻ
- ڪيٽابولڪ ريٽ جي شرح ۾ اضافو ٿيڻ
- جسم جي زخمي خلين کي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ ۽ قوت مدافعت کي وڌائڻ لاءِ

خوراڪ گهٽتائي جا ڪلينڪل سبب:

خوراڪ جي گهٽتائي جا ڪلينڪل سبب پروٽين/ لحميات واري خوراڪ جو گهٽ استعمال، مائيڪرو نيو ٽرينٽ جي گهٽتائي، بار بار انفيڪشن ٿيڻ يا بيماريون ٿي سگهن ٿا.

خوراڪ جي گهٽائي جا گريڊ:

پروٽين/ لحميات واري خوراڪ کي گهٽ واپراڻ جو نتيجو پروٽين/ لحميات ميلنيوٽريشن آهي. پروٽين/ لحميات جي غذائي گهٽتائي جي وجہ غربت، زندگي جا خراب حالات ۽ بار بار انفيڪشن ٿيڻ شامل آهن.

گهٽ وزن:

بي ايم آءِ سطح ايشين ۽ ايشين امريڪن لاءِ	اين آءِ ايچ بي ايم آءِ سطح	هدايات
18.5 کان گهٽ	18.5 کان گهٽ	توهان جو وزن نارمل صحت مند سطح کان گهٽ آهي. اهو توهان کي ڪئين بيمارين جو شڪار بڻائي سگهي ٿو. توهان کي پنهنجي ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گهرجي.
18.5 کان 22.9	18.5 کان 24.9	توهان جو وزن صحت مند سطح تي آهي. توهان کي ورزش جاري رکڻ گهرجي ۽ صحت مند کاڌا کائڻ گهرجن.
23 کان 26.9	25 کان 29.9	توهان جو وزن صحت مند سطح کان مٿي آهي. توهان کي مٺي پيشاب واري بيماري ۽ ٻيون بيماريون ٿي سگهن ٿيون. توهان پنهنجي ڊاڪٽر کان پڇو تہ وزن کي ڪيئن نارمل ڪجي.
27 يا 27 کان وڌيڪ	30 يا 30 کان وڌيڪ	توهان جو وزن صحت مند سطح کان تمام گهڻو مٿي آهي. توهان کي مٺي پيشاب واري بيماري سان گڏو گڏ دل جي بيمارين ۽ ٻين ڪئي بيمارين جو خطرو آهي. توهان پنهنجي ڊاڪٽر کان پڇو تہ ڪئين وزن کي نارمل ڪجي.

شديد خوراڪ جي گهٽتائي جون ٻيون علامتون:

1. چمڙي جو نرم ٿي وڃڻ:

سهولتڪار تمام گهٽي خوراڪ جي گهٽتائي جي ڪري چمڙي جي نرم ٿي وڃڻ جون تصويرون ڏيکاريندو.

2. ماس ۾ گهٽ طاقت
3. پروٽين/ لحميات واري خوراڪ جي گهٽتائي (پروٽين/ لحميات جي ڪري جسم جي سوڄ) جون علامتون:
   - بک جو گهٽ لڳڻ
   - چڪر اچڻ
   - ٿڪاوٽ محسوس ٿيڻ
   - جلدي جلدي چڙ لڳڻ
   - ذهني دٻاءُ هجڻ

خوراڪ جي گهٽتائي جون علامتون:

1. ننڍن ٻارن ۾:
   - واڌ ويجهہ ۾ شديد گهٽتائي ٿيڻ
   - چمڙي جي هيٺيان چربي جو ڳرڻ
   - تمام گهٽو ماس جو ڳرڻ
   - هڏيون نڪري اچڻ
   - وزن نہ وڌڻ
   - چڙ چڙوپڻ
   - کاڌو نہ کائي سگهڻ
2. 5 سال کان گهٽ وارا ٻار:
   - بک ۾ ڪمي ۽ کاڌي ۾ دلچسپي نہ وٺڻ
   - ٿڪاوٽ ۽ چڙچڙوپڻ
   - ذهني دٻاءُ
   - ٿڪ لڳڻ
   - ڊپريشن
   - جسم جي چربي جو ڳرڻ
   - جلدي جلدي بيمار ٿيڻ ۽ دير سان ٺيڪ ٿيڻ
   - زخمن جو دير سان ڀرجڻ
3. 5 سال کان وڏا ٻار:
   - انهن ٻارن ۾ مٿين علامتن سان گڏو گڏ ٻيو بہ ڪجهہ علامتون هونديون آهن مثال طور:
   - هر وقت بک لڳڻ
   - جسم جي پاڻي جي گهٽتائي
   - ماحول ۾ گهٽ دلچسپي وٺڻ
4. بالغ ڇوڪريون ۽ ڇوڪرا:

بک جو گهٽ لڳڻ ۽ کاڌي خوراڪ ۾ گهٽ دلچسپي وٺڻ
جلدي ٿڪجي پوڻ ۽ چڙ چڙوپڻ
ذهني دٻاءُ
هر وقت ٿڪ لڳڻ
ڊپريشن
جسم جي چربي جو ڳرڻ
جلدي جلدي بيمار ٿيڻ ۽ دير سان ٺيڪ ٿيڻ
زخمن جو دير سان ڀرجڻ

غذا جي کو ٽ (خوراڪ جي گھڻتائي) جي سُڃاڻپ، سبب ۽ ان جا حل

غذا جي کوٽ (خوراڪ جي گھڻتائي) جي سُڃاڻپ

ڳالھ ٻولھہ جي شروعات

ڇا توهان کي خبر آهي تہ سنڌ ۾ اڪثر ٻار (يعني 48 سيڪڙو) غذائي (خوراڪ) کوٽ جو شڪار آهن جنهن جو مطلب هي 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 ويندو آهي ان سلسلي ۾ سڀ کا پهريون مرحلو ان جي سڃاڻپ آهي جنهن کانپوءِ اسين ان جي سببن کي ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪنداسين ۽ پوءِ ان مسئلي جي حل طرف ايندا‌سين.

سوال

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

سي آر پي واري سان سيني شرڪت ڪندڙن کي ڳالهائڻ جو موقعو ڏئي ۽ انهن جي شرڪت کي يقيني بڻائي. ملندڙ جوابن کي ذهن ۾ رکي ۽ ان کانپوءِ ڇوي تہ هاڻي اسين واري واري سان هڪ صحت مند ٻار ۽ هڪ غذائي (خوراڪ) جي کوٽ جي شڪار ٻار جي ڀيٽ ڪنداسين تہ جئين انهن جي سڃاڻپ ٿي سگهي اُن کانپوءِ تصوير اڳيان رکندي هيٺيان سوال پُڇي.

1. سڀ کان پهرين تصوير ۾ توهان کي ڇا ٿو نظر اچي؟

2. ان کانپوءِ ٻڇو 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 جوابن کي ذهن ۾ رکو ۽ آخر ۾ اهو پيغام ورجايو.

اهم پيغام

غذائي کوٽ جو شڪار ٻار صحت مند هم عمر ٻار جي ڀيٽ ۾

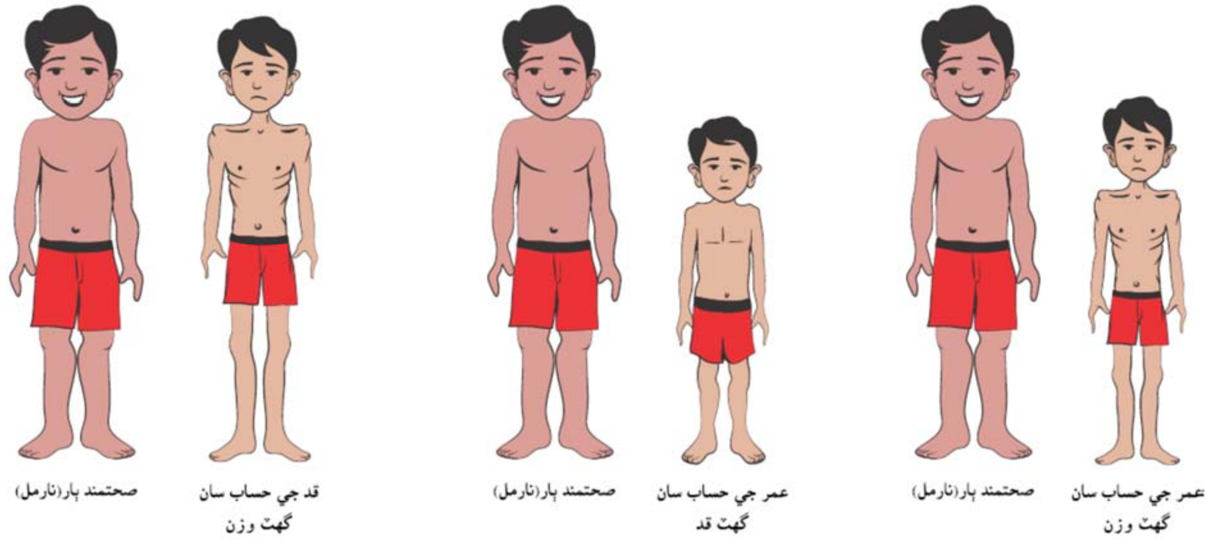
1. وزن ۾ گھٽ هوندو

2. قد ۾ گھٽ هوندو

3. قد جي لحاظ کان وزن گھٽ هوندو

4. ذهني ڪمزوريءَ جو شڪار هوندو ڇا ڪي والدين چاهيندا ته سندن ٻار ذهني ڪمزوريءَ جو شڪار هُجن ۽ عملي زندگيءَ ۾ پنهنجي هڪ جيڏن ٻارن کان پوئتي رهجي وڃن يقينن نه، ته پوءِ اسان کي سبب ڄاڻڻ گهرجي ته جيئن انهن جو سوچي سگهجي.

غذا جي کوٽ خوراڪ جي گهٽتائي ۽ سُڃاڻپ



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

غذا (خوراڪ) جي کوٽ جا سبب

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

شرڪت ڪندڙ کان ملندڙ جوابن کي ذهن ۾ رکي تصوير ڏيکاريندي وضاحت ڪري ته ان جا ٽي وڏا سبب آهن.

1. **نامناسب صفائي، پيئڻ جو صاف پاڻي نه هُجڻ ۽ صحت جون نامناسب سهولتون**

- کليل جڳهه (ميدان) تي ڪاڪوس ڪرڻ، کليل جڳهه (ميدان تي ڪاڪوس ڪرڻ سان بيهر اهو مختلف ذريعن سان اسان جي خوراڪ ۾ شامل ٿيندو 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 ۾ لوڻياڻ ۽ پاڻيءَ جي گهٽتائي ٿيڻ سان ٻارڙا ڪمزورريءَ جو شڪار ٿي ويندا آهن.
- خراب ڳوٺ/ ماحول: گند ڪچري سان بيماريون پکيڙجن ٿيون.

2. **ماءُ ۽ ٻار جي نامناسب سار سنڀال**

- حاملا عورت جي نامناسب سار سنڀال: جيڪا پيدا ٿيندڙ ٻار ۾ (خوراڪ) جي کوٽ جو سبب بڻجي ٿي.
- ٻار کي ماءُ جو کير نه پيئارڻ: پهرين کير (ڪولسٽرم) مڪمل ويڪسين وانگر آهي نئين پيدا ٿيل ٻار ۾ سگهه ۽ طاقت پيدا ڪندو آهي ماءُ جو کير ٻارن جيءِ هڪ مڪمل غذا آهي
- حاملا عورت کي گهٽ خوراڪ ڏيڻ: حاملا عورت جي غذائي ضرورت وڌيڪ هوندي آهي ڇو ته پاڻ کان علاوه پيٽ ۾ پلجندڙ ٻار جي غذائي ضرورت کي پورو ڪرڻو هوندو آهي.

3. **خوراڪ جي نامناسب رسائي.**

- خوراڪ جي گهٽ پيداوار: جيڪڏهن خوراڪ جي پيداوار گهٽ هوندي ته ان جي کپت به گهٽ هوندي
- خوراڪ جي ضرورت گهٽ کان گهٽ دستياب هوندي.
- بازار جو کاڌو: بازار جي تيار ٿيل کاڌن ۾ ڪا به غذائيت ناهي هوندي ۽ صحت لاءِ هاڃيڪار هوندي آهي تنهن ڪري انهن کان پاسو ڪريو.

اهم پيغام

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

غذا (خوراڪ جي کوٽ جا سبب)

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 ڪئين 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 جو ڪيئن پورائو ڪري سگهجي ٿو آخر ۾ سيني کي هڪ هڪ ڪري جامع ضرورت ۾ مڪمل تصوير ڏيکاري تفصيل سان وضاحت ڪري.

اهم پيغام

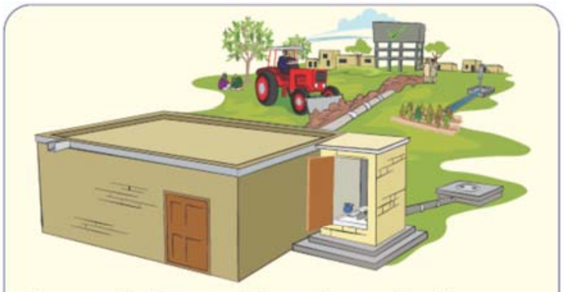
1. پيئڻ جي صاف پاڻي، نيڪال ۽ صفائيءَ جي نظام کي بهتر بڻايو.

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

3. موسمي تبديلين جي حساب سان نوان زرعي طريقا اپنايو ته جيئن گهٽي کان گهٽي پيداوار حاصل ڪري سگهجي ۽ گهريلو سطح تي خوراڪ جي دستيابي ۾ به اضافو ٿئي.

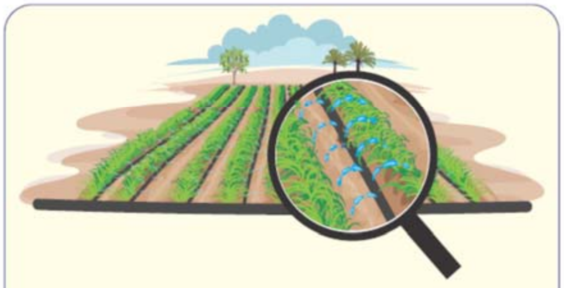
4. گهريلو سطح تي گهريلو واڙيءَ کي فروغ ڏيو ۽ ان مان حاصل ٿيندڙ سبزيون ۽ ميوا گهر ۾ استعمال ڪريو.

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

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 گهٽتائي جي سبب 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 ڪيئن 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 گهر جي 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 جانورن پاليو

گهريلو سطح تي ڪڪڙيون پالڻ کي فروغ ڏيو (وڌايو)

پنهنجي علائقي ۾ مڇي پالڻ کي فروغ ڏيو (وڌايو)

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

غذا (خوراڪ) جي گهٽتائي جا اثرات

سيشن: 6

موضوع:

غذا (خوراڪ) جي گهٽتائي جا اثرات

وقت:

180 منٽ

مقصد:

سيشن جي اختتام تي شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا تہ اُهي:

- زندگي جي معيار تي خوراڪ جي گهٽتائي جو اثر بيان ڪرڻ.
- زندگي جي مختلف مرحلن تي چوڪرن ۽ چوڪرين ۾ خوراڪ جي گهٽتائي جي اثرات ڪي وڌيڪ واضح ڪرڻ.
- ننڍي عمر جي شادي ۽ خوراڪ جي گهٽتائي جو تعلق بيان ڪرڻ.
- خوراڪ جي باري ۾ صلاح مشوري جون ڏکيايون بيان ڪرڻ.

سيشن پلان:

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو
- گروپ ورڪ

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

خوراڪ جي گهٽتائي ۽ ان جا اثر:

خوراڪ جي گهٽتائي جسم جي هر عضوي کي اثر انداز ڪري سگهي ٿي. جسم جي پروٽين/ لحميات ۽ ٻيا ضروري ڪمپائونڊ ٺاهڻ جي لاءِ امينوايسڊ جي ضرورت هوندي آهي جيڪي خوراڪ مان حاصل ٿي سگهن ٿا. جسم جي هر عضوي کي ڪم ڪرڻ جي لاءِ توانائي جي ضرورت هوندي آهي مائڪرو نيوٽرينٽشن (پروٽين/ لحميات، ڪاربوهائيڊيٽ ۽ فيٽ) جي گهٽتائي کي انڊر نيوٽريشن چئبو آهي جيڪا عام طرح سان ترقي پذير ملڪن جي ماڻهن ۾ ملندي آهي. ان جو مطلب اهو آهي ته جيڪا خوراڪ جي ضرورت جسم کي آهي اها پوري طرح سان جسم کي مهيا نٿي ٿئي. خوراڪ جي گهٽتائي جسم ۾ تڏهن پيدا ٿيندي آهي جڏهن کاڌي جو مقدار ۽ معيار ٻئي خراب هوندا آهن ۽ اها ڪنهن پراڻي بيماري جي ڪري به ٿي سگهي ٿي.

خوراڪ جي گهٽتائي ڪيتري شدت سان اسان جي زندگي تي اثر انداز ٿئي ٿي.

خوراڪ جي گهٽتائي جسم جي هر عضوي کي اثر انداز ڪري سگهي ٿي.

خوراڪ جي گهٽتائي جو جسم جي مشڪن تي اثر:

جسم ۾ چربي جي گهٽتائي، وزن ۾ گهٽتائي ۽ عضون جي وزن ۾ گهٽتائي خوراڪ جي گهٽتائي جي واضع علامت آهي. عضون جو ڪم گهٽجي وڃي ٿو ۽ ڪمزوري اچي وڃي ٿي. وقت سان گڏ ٽشو جي ڪم تي اثر ٿيندو آهي. ٽشو پنهنجو ڪم نه ڪري سگهندو آهي. خوراڪ جي گهٽتائي جي ڪري انساني جسم ۾ بار بار انفيڪشن ٿئي ٿو.

خوراڪ جي گهٽتائي جي دل جي ڪارڪردگي تي اثر:

دل جي ماس جي ڪمي گهٽ غذائيت واري ماڻهن ۾ ثابت ٿيل آهي. اگر دل گهٽ ڪم ڪري ٿو ته ان جو اثر انسان جي بڪين تي پوي ٿو ان جي ڪري بوڪيون به گهٽ ڪم ڪن ٿيون.

خوراڪ جي گهٽتائي جو معادي جي ڪارڪردگي تي اثر:

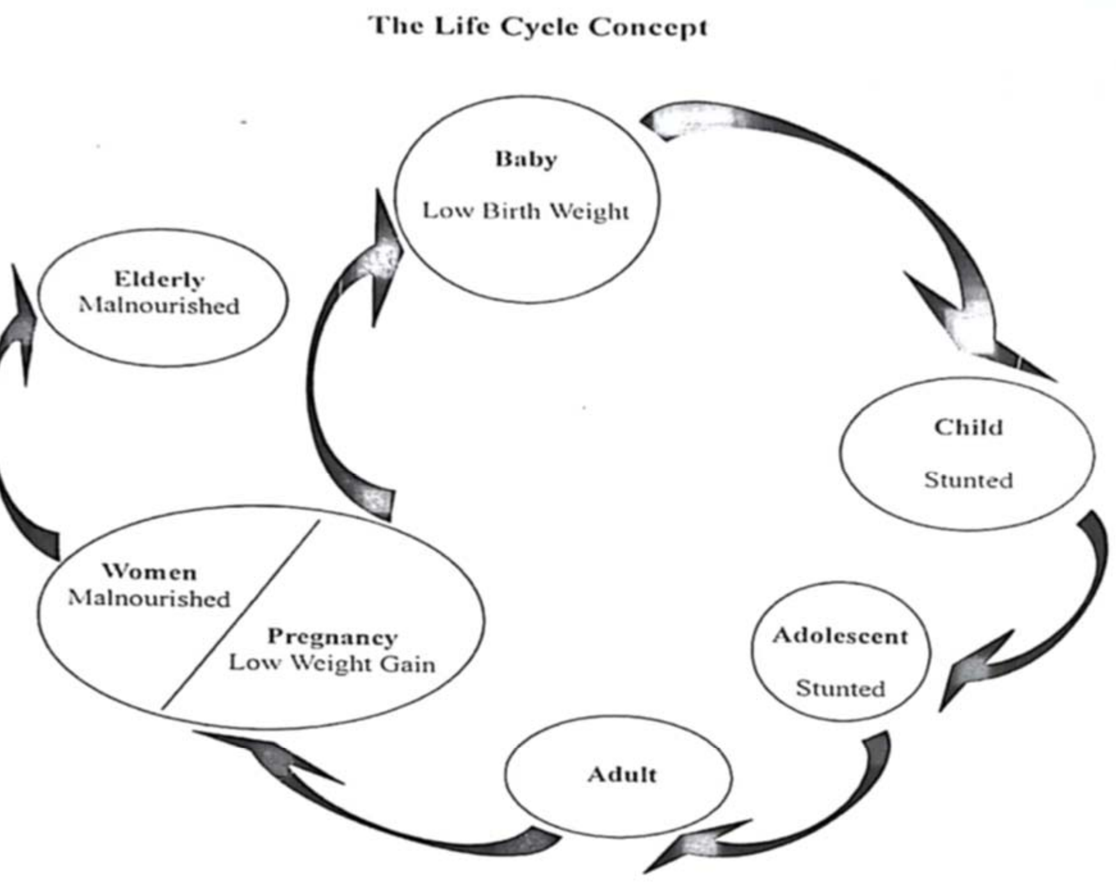
معدي جي ڪارڪردگي محفوظ رکڻ لاءَ غذائيت تمام ضروري آهي. خوراڪ جي گهٽتائي جي ڪري معدي جي پاڻي ۽ اليڪٽرو لائٽسن کي جذب ڪرڻ جي صلاحيت ختم ٿي وڃي ٿي. جنهن جي ڪري جسم جو پاڻي ننڍي ۽ وڏي آنڊي ۾ اچي وڃي ٿو. ان جي تيجي ۾ دست ٿين ٿا جيڪي شديد غذائي قلت جي شڪار مريضن ۾ گهڻو ڪري موت جي وجه بڻجن ٿا.

خوراڪ جي گهٽتائي جو قوت مدافعت ۽ زخمن جي پرجڻ تي اثرات:

خوراڪ جي گهٽتائي جي ڪري انسان جي قوت مدافعت تي اثر پوي ٿو جنهن جي ڪري بيمار ٿيڻ جو خطرو وڌي وڃي ٿو ۽ زخم پرجڻ ۾ ڪافي وقت لڳي ٿو.

خوراڪ جي گهٽتائي جو انسان جي نفسيات تي اثر:
خوراڪ جي گهٽتائي جو انسان جي نفسيات تي بہ اثر پوي ٿو جهڙوڪ بي حسي، ڊپريشن، پريشاني ۽ غفلت زندگي جي مختلف مرحلن تي ڇوڪرن ۽ ڇوڪرين ۾ ڏسڻ ۾ اچن ٿا.

خوراڪ جي گهٽتائي ڪا بيماري ناهي جيڪا پنهنجي مرضي سان ٿئي ٿي. بلڪہ اهو هڪ عمل آهي جنهن جا نتيجا نہ صرف انسان جي سڄي زندگي تي اچن ٿا بلڪہ ان سان گڏو گڏ ايندڙ نسل کي بہ اثر انداز ڪن ٿا. خوراڪ جي گهٽتائي وارو عمل گهڻو ڪري ماءُ جي پيٽ ۾ ئي شروع ٿئي ٿو ۽ ٿي سگهي ٿو تہ اهو ڇوڪرين ۽ عورتنجي سڄي حياتي تي اثر انداز ٿئي ۽ اهو اڳين نسلن ۾ بہ منتقل ٿئي.
قد جي ننڍي ڇوڪري (جنهن جو قد ان جي عمر کان گهڻو گهٽ هجي) اها گهڻو ڪري هڪ قد جي ننڍي عورت بڻجي ٿي. خوراڪ جي گهٽتائي عورت جي صحت لاءِ تمام گهڻي اهميت جي حامل آهي ڇاڪاڻ تہ جيڪا عورت پاڻ قد جي ننڍي آهي ۽ وزن ۾ گهٽ آهي گهڻو ڪري اها عورت جيڪو ٻار ڄڻيندي اهو ٻار بہ قد جو ننڍو رهجي ويندو ۽ خوراڪ جي گهٽتائي جو شڪار بڻبو ۽ اهڙي طرح سان اهو تسلسل هلندو رهندو.



ننڍي عمر جي شادي ۽ خوراڪ جي گھڻتائي جو تعلق:

محدود خوراڪ جي وسيلن سان منهن ڏيڻ وارا خاندان پنهنجي ڌيئرن جي شادي جلدي ڪرائڻ جي ڪوشش ڪندا آهن تہ جيئن انهن جي محدود خوراڪ جي وسيلن تان بوجهہ گھٽجي. جن ڇوڪرين جي شادي جلدي ٿئي ٿي انهن ۾ رت جي ڪمي ۽ غذائي قلت جي ڪمي جي شرح وڌيڪ هوندي آهي بنسبت جن جي شادي دير سان ٿئي ٿي. جيڪي ٻار ننڍي عمر جي شادي واري ڇوڪرين مان پيدا ٿين ٿا انهن جووزن گھٽ هوندو آهي. اُهي گھٽ غذائيت جو شڪار هوندا آهن ۽ قد جا ننڍا هوندا آهن. ان جو ڪارڻ اهو آهي تہ جن ڇوڪرين جي شادي ننڍي عمر ۾ ٿئي ٿي انهن جي پنهنجي جسم ڪي واڌ ويجهہ لاءِ خوراڪ جي ضرورت هوندي آهي.

هن مسئلي کان بچاءُ جا طريقا:

1. ڇوڪرين ۽سندن خاندان کي خوراڪ جي گھڻتائي بابت تعليم ڏيڻ.
2. ماءُ ۽ ٻار جي خوراڪ، ماءُ جو کير، اضافي کاڌو ۽ 5 سالن کان گھٽ عمر واري ٻارن جي خوراڪ بابت ماڻهن کي تعليم ڏيڻ.
3. شادي شده ڇوڪرين ۽ انهن جي خاندانن کي صاف پاڻي ۽ صفائي جي تعليم ڏيارڻ، پيئڻ جو پاڻي، صابڻ سان هٿ ڌوئڻ نيڪالي جو محفوظ انتظام ۽ کاڌي جي صفائي جي ماڻهن کي تعليم ڏيڻ.

خوراڪ جي گھڻتائي ۽ مائرن جو مرڻMMR:

ترقي پزير ملڪن ۾ ورلڊ هيلٿ آرگنائزيشن جي مطابق هر سال اندازي مطابق هڪ لک زنده ٻارن جي ڄمڻ تي 350 کان 600 عورتون زندگي جي بازي هارائي وڃن ٿيون جنهن جو ڪارڻ صرف ۽ صرف حمل يا حمل سان تعلق رکندڙ پيچيدگيون آهن.

خوراڪ جي گھڻتائيجا ايم ايم آرسان لاڳاپيل سبب هي آهن:

1. رت جو زيان: پيٽ سان عورتن ۾ رت جي زيان ٿيڻ جي ڪري رت جي گھڻتائي ٿئي ٿي.
2. ويم ۾ رڪاوٽ: ننڍي قد واري عورتن ۾ ويم واري جڳهہ ننڍي هوندي آهي. ننڍي هوندي گھٽ غذائيت واري کاڌي جي سبب ويم ۾ رڪاوٽ ۽ ويم جي پيچيدگين جو خطرو هوندو آهي. جنهن سبب ٻچي داني کي نقصان پهچڻ جو خطرو رهندو آهي ۽ ان سان گڏو گڏ عورت جي زندگي کي خطرو هوندو آهي اهو اڪثر ننڍي عمر جي حمل دوران ٿئي ٿو ڇاڪاڻ تہ ننڍي عمر جي ڇوڪرين جي ٻچي داني اجان پوري طريقي سان ٺهيل نہ هوندي آهي.
3. اُهي عورتون جيڪي ٻار پيدا ڪرڻ جي عمر ۾ هونديون آهن انهن ۾ بار بار بيمار ٿيڻ جي ڪري بہ خوراڪ جي کوٽ ٿيندي آهي.

خوراڪ جي باري ۾ صلاح مشوري جون ڏکيايون:

اڪثر ڪري اهو ڏٺو ويو آهي تہ جڏهن بہ ڪنهن انفرادي شخص يا خاندان کي خوراڪ جي گھڻتائي جي باري ۾ صلاح ۽ مشورو ڏنو ويو آهي تہ ان وقت ڪافي اعتراضات سامهون آيا آهن مثال طور اهو ٻڌڻ لاءِ ملندو آهي تہ اسان کي سڀ خبر آهي، اسان ڇو توهان جي ڳالهہ ٻڌون ۽ اسان وٽ پهرين بہ توهان جهڙا ماڻهو آيا آهن وغيره وغيره. ان لاءِ اسان هاڻي هڪڙي مشق ڪنداسين جنهن ۾ اسان اُهي رڪاوٽون لکنداسين جيڪي عام طور تي ڏٺيون وينديون آهن.

ڇا عورتون پنهنجي غذا کي بهتر بڻائڻ لاءِ راضي آهن. پنهنجي غذا کي بهتر بڻائڻ جي لاءِ فلپ چارٽ تي تجويزون لکو. اگر ڪا ڳالهہ يا پوئنٽ گھٽ هجي تہ هيٺيان پوئنٽ شامل ڪيو.

اُهي مسائل جيڪي عورت کي پنهنجي خوراڪ کي بهتر بڻائڻ نٿا ڏين:

- شعور جي گھڻتائي.

- مالي رڪاوٽون.
- گھڻا ٻار پيدا ڪرڻ جو خوف.
- ڪٽنب جو سهارو نہ هجڻ.
- ڪاڏي جا ٽيبوز.
- عورت جو گھٽ با اختيار هجڻ.

خوراڪ جي گھٽتائي لاءِ بهتر صلاح مشوري جا اصول:

خوراڪ جي گھٽتائي لاءِ بهتر صلاح مشوري جا اصول هي آهن:

1. عملي طور ممڪن هجي
2. مسئلي سان مخصوص هجي
3. مسئلي جو حل سستو هجي
4. قابل قبول
5. آساني سان سمجھي سگھجي
6. اهو بهتر آهي تہ عورت کي ڪاڏي ۾ ڪجھہ تبديلن جي لاءَ چئجي نہ ڪي ان کي اهو چئجي تہ سڀ شيون تبديل ڪري. ان کي هڪ يا ٻہ مشوره اهڙا ڏجن جيڪي ان جي لاءِ بهتر ۽ آسان هجن.

مثال طور:

1. هر روز هڪ اضافي روٽي کائڻ
2. کير جو هڪ ننڍو گلاس پيڻ يا هر ڏينهن اڌ پيالو دهي جو کائڻ
3. ٻہ اضافي چمچا دال يا ڀاڄي هڪ ويلي تي کائڻ.

صرف ماءُ جو کير ۽ ان جي اهميت

سيشن: 7

موضوع:

ماءُ جو کير ۽ ان جي اهميت

وقت:

120 منٽ

مقصد:

سيشن جي آخر تائين، شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا تہ:

- ماءُ جي کير جي تعريف
- ماءُ جي کير جي فائدن جي وضاحت
- ڪولسٽرم جا فائيدا بيان ڪرڻ
- ٻاهرين کير جا نقصان

سيشن پلان:

- ذهني تجزيو ۽ بحث
- گروپ ورڪ

- پلينري پريزنٽيشن ۽ مباحثو

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

ماءُ جو کير ۽ ان جي اهميت

گزشته 10 سالن جي دوران اسانجي ملڪ ۾ ماءُ جي کير جي اهميت کي تمام گهڻو اجاگر ڪيو ويو آهي. پر ان جي باوجود اسان ماءُ جي کير جي اهميت مڪمل طور تي اجاگر نه ڪري سگهيا آهيون. ڳوٺاڻان ماڻهون ڪافي حد تائين اڄ به ماءُ جي کير جي اهميت کان نا واقف آهن اسانجي ملڪ جي گهڻو ڪري آبادي خاص طور تي گهر جا مرد ماءُ جي کير جي اهميت کان ناواقف آهن. تحقيق اِهو ثابت ڪيو آهي ته ماءُ جي کير کان علاوه ڪو به کير ٻار جي لاءِ نقصان ده ثابت ٿي سگهي ٿو ۽ موت جو ڪارڻ بڻجي سگهي ٿو. ماءُ جي کير جا ٻار جي صحت تي تمام سٺا اثر پون ٿا. ڪڏهن ڪڏهن ائين به ٿيندو آهي ته ماءُ اِهو سمجهندي آهي ته هاڻ مان پنهنجي ٻار کي کير نه پياري سگهنديس يا وري منهنجي ٻار کي وڌيڪ خوراڪ جي ضرورت آهي. ان جي ڪري ماءُ ٻار کي بوتل وارو کير پياريندي آهي. ان ماءُ جو اعتماد بحال ڪرڻ ۽ ان جي گهر وارن ۽ سماجي دٻاءُ کان نجات ڏيارڻ لاءِ ضروري آهي ته ان ماءُ جي حوصله افزائي ڪئي وڃي.

ماءُ جو کير ٻار جي واڌ ويجهه ۽ ان جي صحت جي لاءِ تمام ڪارائتو ثابت ٿئي ٿو. پهريان ڇهه مهينه هن جون سڀ غزائي ضرورتون پوريون ڪري ٿو. پهريان 6 مهينه صرف ۽ صرف ماءُ جو کير جو مطلب آهي. ته ٻيو ڪجهه به ٻار کي ناهي ڏيڻو ايتري قدر جو پاڻي به ناهي پيارڻو طاقت واريون دوائون ڪجهه موقعن تي ڏيڻ جي اجازت ڏني وئي آهي. ماڪي چانهه سائي چانهه ۽ گهٽي ڏيڻ جي به اجازت نه آهي.

ماءُ جي کير جا فائده

ماءُجو کير

- مڪمل غزا
- جلد هضم غزا
- بيمارين کان بچاء

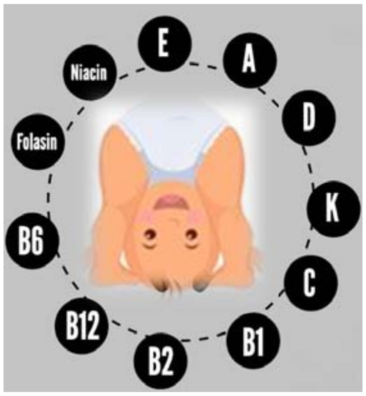
ماءُ جو کير

- ٻار ۽ ماءُ ۾ پيار پيدا ٿيندو آهي
- حمل ۾ وقفو ايندو آهي
- ماءُ جي صحت ٺيڪ رهندي آهي

ٻار کي ماءُ جي کير جا فائده:

ٻاهرين کير کان ماءُ جو کير سستو آهي

1. مڪمل غذا
2. گهٽ قيمت
3. جلد هضم
4. بيمارين کان بچاءُ
5. ماءُ سان محبت
6. واڌ ويجهه لاءِ مڪمل غذا
7. ماءُ جو کير پئيندڙ ٻار وڌيڪ هوشيار هوندا آهن.
8. ماءُ جو کير دستن، ڇاتي جي بيمارين، پيشاب جي بيمارين کان ۽ ٻين ڪيترن ئي مرض کان حفاظت ڪندو آهي.



ماءُ جي کير جا ماءُ فائده:

1. ٻئي حمل جي وقفي ۾ مدد ڪندو آهي.
2. پهرين اڌ ڪلاڪ ۾ ماءُ جو کير پيارڻ سان ٻچي داني کي پنهنجي اصل شڪل ۾ اچڻ ۾ مدد ملندي آهي. ۽ ان سان گڏو گڏ حمل کان پوءِ رت جي ضائع ٿيڻ کان بچاءُ ٿيندو آهي.
3. ٻار کي کير پيارڻ وارين عورتن کي ڇاتي ۽ ٻچي داني جي ڪينسر جو خطرو گهٽ رهندو آهي.
4. ماءُ جو کير 24 ڪلاڪ ۽ مناسب درجه حرارت ۾ مهيا هوندو آهي.

گهر وارن ۽ ملڪ کي فائده:

1. معاشي طرح سان ماءُ جي کير جو ڪو به نقصان نه آهي.
2. مذهب ماءُ جي کير جي اجازت ڏني آهي.

3. وقفي ۾ مدد ملندي آهي ۽ ٻار بيمار گهٽ ٿيندو آهي.
4. خاندان تي بوجهہ گهٽ ٿيندو آهي.
5. ٻار جي زنده رهڻ جا موقعا وڌي ويندا آهن.

ماءُ جو کير ڪئين فائيديمند آهي؟

ماءُ جي کير ۾ fat هوندو آهي ماءُ جي کير ۾ پروٽين/ لحميات ۽ lactose هوندو آهي جيڪي ٻار جي واڌ ويجهہ ۾ مدد ڪندا آهي ۽ ٻار کي طاقت بہ مهيا ڪندا آهي. پهريان پنج سال ٻار جي دفاعي قوت مڪمل طرح سان نہ ٺهيل هوندي آهي ان ڪري ماءُ جو کير الاهي فائديمند ٿيندو آهي. جنهن ۾ رت جا اڇها جزا ۽ بيمارين جي خلاف اينٽي باڊيز موجود هونديون آهن جيڪي ٻار کي بيمارين کان ڪافي حد تائين بچاءُ مهيا ڪنديون آهن.

Colostrum ڇا آهي؟

Colostrumا هو کير آهي جيڪو پهريان ڪجهہ ڏينهن ماءُ جي ڇاتي مان ايندو آهي. اهو گهاٽو ۽ هلڪي پيلي رنگ جو هوندو آهي. ان ۾ تمام گهڻا پروٽين/ لحميات موجود هوندا آهن. ڪجهہ ڏينهن کان پوءِ colostrum خالص اڇي کير ۾ بدلجي ويندو آهي. اهو کير گهڻي مقدار ۾ موجود هوندو آهي جنهن جي ڪري عورت کي ڇاتي پريل سخت ۽ ڳري محسوس ٿيندي آهي.

ماءُ جي ڇاتي مان جيڪو کير پهرين ايندو آهي اُن کي Foremilk چئبو آهي ان کير ۾ گهڻي مقدار ۾ پروٽين/ لحميات lactose، پاڻي ۽ ٻيا غزائي جزا موجود هوندا آهن. ڇهن مهينن تائين ٻارڙن کي صرف ۽ صرف ماءُ جي کير جي ضرورت هوندي آهي. ايتري قدر جو پاڻي بہ نہ ڏيڻ جي سفارش ڪئي وئي آهي. جيڪو کير Foremilk کان پوءِ ايندو اهي انکي Hindmilk چئبو آهي. Hindmilk ۾ Foremilk کان وڌيڪ fat موجود هوندو آهي ان جي ڪري اهو ڏسڻ ۾ وڌيڪ اڇو نظر ايندو آهي. اهو fat ٻار کي گهڻي مقدار ۾ طاقت مهيا ڪندو آهي. جنهن ڪري اهو چيو ويندو آهي تہ ٻار کي ماءُ جي ڇاتي تان جلد نہ هٽايو وڃي.اهو تمام ضروري آهي تہ ٻار کي Foremilk ۽ Hindmilk ٻئي پياريا وڃن تہ جيئن ٻار کي مڪمل غذا ملي سگهي.

ڪولسٽرم ۾ گهڻي مقدار ۾ بيمارين کان بچاءُ واريون اينٽي باڊيز موجود هونديون آهن. جيڪي ٻار کي بيمارين جي خلاف دفائي طاقت مهيا ڪنديون آهن. ڪولسٽرم ٻار جي پيٽ کي بہ صاف ڪندو آهي. ڪولسٽرم ٻار جي واڌ ويجهہ ۾ ائين مدد ڪندو آهي جو ٻار مڪمل طرح سان هر ٻارهين خطري کان محفوظ رهي ٿو.ڪولسٽرم۾ وٽامن A ڪافي مقدار ۾ موجود هوندو آهي جيڪو جسم کي بيماري جي شدت کان بچائيندو آهي. پهريان ڪجهہ ڏينهن ڪولسٽرم پيارڻ تمام ضروري آهي ۽ جڏهن ٻار چمندو آهي تہ ڪولسٽرم ماءُ جي ڇاتي ۾ تيار هوندو آهي. ماءُ جو کير ٻار جي لاءِ نفساتي طور بہ ڪافي فائديمند ثابت ٿيندو آهي.

ٻاهرين کير جا نقصان :

ٻاهريون کير ماءُ ۽ ٻار جي وچ ۾ پيار پيدا نہ ڪري سگهندو آهي. ٻاهريون کير اِلاهي بيمارين جو سبب آهي جئين تہ دست، ڇاتي جون بيماريون ۽ الرجي پڻ شامل آهي. ٻاهرين کير سان ٻار ۾ وٽامن A جي گهٽتائي پيدا ٿيندي آهي جنهن جي ڪري ٻار ۾ شديد بيمار ٿيڻ جو امڪان رهندو آهي. ٻاهرين کير ڏيڻ سان ٻارن ۾ ذيابيطس جو خطرو بہ رهندو آهي. گهڻي ٻاهرين کير جي ڪري ٻار ۾ موٽاپي جو خطررو رهندو آهي ٻاهريون کير پيئندڙ ٻار ذهني طرح سان بہ ڪمزور هوندو آهي.

ٻاهرين کير جا ماءُ کي نقصان:

1. حمل ۾ وقفو نہ رهندو آهي.
2. اينيميا ٿيڻ جو خطرو رهندو آهي.

3. ٻچي داني ۽ ڇاتي جو ڪينسر ٻه انهن عورتن ۾ گهٽ ڏٺو ويو آهي.

ٻاهرين کير جا خاندان کي نقصان:

1. ماءُ جي کير کان وڌيڪ مهانگو آهي.
2. معاشي طرح سان نقصان ده آهي.
3. ٻار جي بار بار بيمار ٿيڻ جي ڪري پيءَ ۽ ماءُ ذهني دٻاءُ جو شڪار رهندا آهن.

عام طرح سان استعمال ٿيندڙ جملا:

1. اسان گهٽ ڪري ماءُ جو کير پيارينداآهيون.
مطلب: آهي ان جو مطلب آهي ماءُ جو کير ٻه ڏيندا آهيون ۽ گڏو گڏ پاڻي يا ڪا ٻيءَ شئي ٻه ڏيندا آهيون.
2. بوتل ۾ کير ڏيندا آهيون
مطلب: ان جو مطلب آهي ٻاهريون کير ڏيندا آهيون يا ماءُ جو کير بوتل ۾ ڪڍي ڪري پيارينداآهيون.
3. ٻاهريون کير ڏيندا آهيون
مطلب: ماءُ جو کير ڏيندا ئي ناهيون صرف ٻاهريون کير ڏيندا آهيون.
4. ڪڏهن ڪڏهن ماءُ جو کير ڏيندا آهيون.
مطلب: ماءُ جو کير ۽ ٻيا کاڌا ٻه گڏ ڏيندا آهيون.

هڪ رضاڪار هجڻ جي ناتي توهانجو اهو فرض آهي ته سڀني شرڪت ڪندڙن کي انهن سڀنين جا نقصان ٻڌايو ۽ ماءُ جي کير جا مڪمل فائده ٻڌايو ۽ ٻاهرين کير ڏيڻ کان سختي سان روڪيو

ماءُ جو کير بهتر طريقي سان پيارڻ جي مشق

ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ اڌ ڪلاڪ اندر ڪيس کير پيارڻ	ماءُ جي کير کان علاوه ڪجهه به نه ڏيو
ڇهن مهينن تائين صرف ماءُ جو کير ڏيڻ	فقط ماءُ جو کير ٻي ڪا به شئي نه ڏيو مثال طور پاڻي، ماکي، چانهه، ڪاڙهو يا گهٽي وغيره
ڇهن مهينن کانپوءِ هلڪيون نرم غذائون	ٻن سالن تائين ماءُ جو کير جاري رکو

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

(پيدائش کان ڇهن مهينن جي عمر تائين)

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کا پُڇي ته ڄمڻ کان وٺي ڇهڻ 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 سيني شرڪت ڪندڙ چڱي طرح سمجهي چڪا آهن.

اهم پيغام

1. ڄمڻ کان هڪدم پوءِ ٻارڙن جو کير (ڪولسٽرم) پيئاريو ته جيئن اُهي بيمارين کان محفوظ رهن.
2. پهرين ڇهن مهينن تائين ٻارڙن کي صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيئاريو ڇو ته ماءُ جو کير هڪ مڪمل غذا (خوراڪ) آهي.
3. پهرين ڇهن مهينن تائين ٻارڙن کي ماءُ جي کير کان سواءِ 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 بچاءُ لاءِ سگهه وڌائي ٿو.

پيدائش (ڄمڻ) کان هڪدم پوءِ ڄمندڙ ٻاڙن جي سار سنڀال

(پيدائش کان ڇهن مهينن جي عمر تائين)

اضافي ڪاٽو ۽ ان جي اهميت

سيشن: 8

موضوع:

اضافي ڪاٽو ۽ ان جي اهميت

وقت:

120 منٽ

مقصد:

سيشن جي آخر تائين، شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا تہ:

- اضافي ڪاٽي جي تعريف بيان ڪري سگهندا.
- ڪهڙي عمر کان اضافي ڪاٽو شروع ڪجي.
- اُهي ڪاڌا جيڪي طاقت جو ذريعو بڻجن ٿا.
- اضافي ڪاٽي جي ڇڊري يا گهاٽي هجڻ جي اهميت.

- اُهي طريقا جنهن سان کاڌي کي طاقت وارو بڻائي سگهجي.
- جانورن مان حاصل ٿيندڙ کاڌن جي اهميت.
- اضافي کاڌو ڪيترو ۽ ڪيترا ڀيرا کارائجي.

سيشن پلان:

- ذهني تجزيو ۽ بحث
- گروپ ورڪ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ مباحثو

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

اضافي کاڌو

ڇهه مهينا پورا ٿيڻ کان پوءِ ٻار جي لاءِ ماءُ جو کير ڪافي نه هوندو آهي ڇو ته اهو کير ان جي اضافي غذائي ضرورتن کي پورو نه ڪري سگهندو آهي. ان وقت اهو ضروريآهي ته ٻار کي ماءُ جي کير سان گڏوگڏ اضافي کاڌو به ڏنو وڃي. اهو اضافي کاڌو "Complementary Food"چئبو آهي. ان وقت به ماءُ جو کير ٻار جي غذائي ضرورت جو مُک ذريعو هوندو آهي. ان لاءِ ان کي اضافي کاڌو يا Complementary Food پڻ چيو ويندو آهي.

اهو کاڌو ايتري مقدار ۾ هجڻ ضروري آهي ته جيئن ٻار جي غذائي ضرورت جيڪا ماءُ جي کير مان مڪمل نه ٿي سگهي اُها ان کاڌي مان پوري ٿي سگهي.

ان کاڌي کي Complementary Food ان لاءِ به چيو وڃي ٿو ڇاڪاڻ ته اهو ٻار جي ماءُ جي کير کان علاوه جيڪا ٻار جي غذائي ضرورت آهي ان کي پورو ڪري ٿو. ان لاءِ اهو ضروري آهي ته ماءُ جو کير هلندو رهي ۽ اضافي کاڌو به هلندو رهي ته جيئن ٻار آهستي آهستي گهر جي کاڌي جو عادي ٿي وڃي.

ان سڄي عمل ۾ اهو ضروري آهي ته ٻار کي ڪيئن کارائجي بجاءِ ان جي ته ٻار کي ڇا کارائجي. اهو کاڌو ان وقت شروع ڪرڻو آهي جڏهن ٻار جي غذائي ضرورت ماءُ جي کير مان پوري نه ٿئي. گهڻو ڪري ٻارن ۾ اهو کاڌو ڇهه مهينن جي عمر ۾ شروع ڪري ڇڏبو آهي.

انسان جسم جي لاءِ کاڌو ضروري آهيته جيئن هو زندهه رهي سگهي. واڌ ويجهه لاءِ، بيمارن کان بچاءُ لاءِ ۽ فعال رهي سگهي. انساني جسم لاءِ کاڌو ايئن آهي جيئن باهه لاءِ ڪاٺي هوندي آهي. ان ساڳي ريت اگر ٻار کي صحيح کاڌو نه ملندو ته اهو ٻار فعال نه رهي سگهندو ۽ نه ئي ان جي سهي واڌ ويجهه ٿيندي. ڇهن مهينن جي ٻار کي اهو سيڪارڻ گهرجي ته هو دليو ۽ پيسل آلو ۽ ٻيا نرم کاڌا کائي سگهي.اهي کاڌا ان جي غذائي ضرورتن کي پورو ڪرڻ ۾ مدد ڪندا.

ڇهن مهينن کان پوءِ ٻار دليو ۽ پسيل آلو کائي سگهي ٿو ڇو ته:

1. ٻار جو توجہ ڀين کي کائيندي ڏسي کاڌي ڏانهن وڌي ٿو.
2. هر شئي وات ۾ وجهندو آهي.
3. ان جي زبان کاڌي کي چٻاڙڻ ۾ مددگار ٿيندي آهي.
4. هو پنهنجي مهارن کي هيٺ مٿي ڪري کاڌو سهي طرح ملائي سگهندو آهي.
5. ان کان علاوه ان عمر ۾ ٻار جو هاضمي وارو نظام بہ بهتر طريقي سان ڪم ڪرڻ شروع ڪري ڇڏيندو آهي.

اضافي کاڌو جلدي شروع ڪرڻ جا نقصان:

اضافي کاڌو وقت کان اول شروع ڪرڻ سان هيٺيان نقصانات ٿي سگهن ٿا.

1. ماءُ جو کير ٻار گهٽائي سگهي ٿو ۽ ان جي غذائي ضرورتون پوريون نہ ٿيڻ جو خطرو رهي ٿو.
2. بيماريون ٿيڻ جو خطرو رهي ٿو.
3. دست ٿيڻ جو خطرو وڌي وڃي ٿو ڇاڪاڻ تہ اضافي کاڌي جي لاءِ معدو تيار نہ هوندو آهي.
4. الرجي يا ڇاتي جي بيمارين جو خطرو وڌي وڃي ٿو ڇاڪاڻ تہ ٻار اجا جانور يا ٻاڄيون واري Protein هضم نہ ٿو ڪري سگهي.
5. ٻار ۾ وقفي وارو فائدو بہ گهٽ ڏسڻ ۾ اچي ٿو.

اضافي کاڌو دير سان شروع ڪرڻ جا نقصانات:

اضافي کاڌو دير سان شروع ڪرڻ جا نقصانات هن ريت آهن تہ.

1. ٻار جي غذائي ضرورتون صرف ماءُ جو کير پوري نٿو ڪري سگهي جنهن جي ڪري ٻار ڪمزور ٿيڻ جو خطرو رهي ٿو.
2. ٻار جي واڌ ويجهہ گهٽجي وڃي ٿي.
3. ٻار کي Micronutrients گهٽ ملڻ جي ڪري خوراڪ جي گهٽتائي بہ ٿي سگهي ٿي.

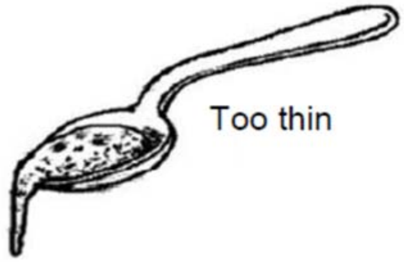
ڀهريون کاڌو جيڪي ٻار کي شروع ڪرڻ جي سفارش ڪئي وئي آهي اهو کاڌو آهي جيڪو گهر ۾ عام طرح سان پچندڙ هجي. هر معاشري جو الڳ کاڌو هوندو آهي جيڪي اُهي روز مره جي زندگي ۾ استعمال ڪندا آهن. انهن ۾ چانور، داليون، ڪڻڪ، اچي گجر ۽ آلو شامل آهن.

سڀ کاڌا توانائي پهچائيندڙ هوندا آهن پر گهڻا ماڻهو Staple food کائيندا آهن جيڪي هنن کي توانائي پوري مقدار ۾ پهچائيندا آهن. Staple food پروٽين/ لحميات ۽ ٻيا Micronutrient پهچائيندا آهن پر صرف اهو کاڌو بہ غذائي ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ ناڪافي آهي. ان لاءِ اهو ضروري آهي تہ ٻار کي Staple food سان گڏوگڏ ٻيا کاڌا بہ کارايا وڃن. هڪڙو رضاڪار هجڻ جي ناتي اهو ضروري آهي تہ توهان کي اها خبر هجي تہ توهان جي معاشري يا ڳوٺ ۾ ڪهڙا کاڌا عام طور تي پچايا ويندا آهن. ان کان پوءِ ئي توهان هنن کي صحيح مشورو ڏئي سگهندا.

ڪاڌي جي ڄڀرائي:

اڪثر ڪري ٻار جي گهر وارن کي اهو خوف هوندو آهي ته گهاٽو ڪاڌو ڪارائڻ سان ٻار جي نڙي ۾ رڪاوٽ ٿي سگهي ٿي يا وري ٻار کي قبضي ٿي پوندي، ان ڪري اڪثر ڪري ٻار کي پاڻي وارو يا ڇڀرو ڪاڌو ڪارائيندا آهن ته جيئن اهو ٻار جلدي ڪائي وجي يا هضم ڪري وڃي.

ڪڏهن ڪڏهن پاڻي ان ڪري به وڌو ويندو آهي ته جيئن ٻار کي ماني ڪارائڻ ۾ گهٽ کان گهٽ وقت لڳي. هڪ رضارڪار هجڻ جي ناتي اهو ضروري آهي ته توهان انهن ماڻهن کي اهو سمجهايو ته ٻار جو ڪاڌو ڪيترو ڇڀرو هجي يا ڪيترو گهاٽو هجي.



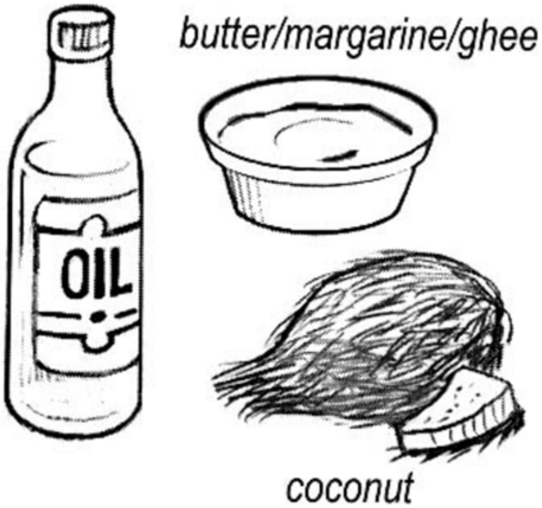
هن تصوير ۾ دليا جي گهاٽي ۽ ڇڀري هجڻ کي ڏيکاريو ويو آهي. هن ۾ توهان ڏسي سگهو ٿا. ته ڪاڌو ڪيترو گهاٽو يا ڇڀرو رکڻو آهي. ڪاڌو ايترو گهاٽو هجي جو چمچي ۾ بيهي سگهي جڏهن چمچي کي ٿورو موڙيو وڃي.

اهو ڪاڌو جيڪو ايترو ڇڀرو هجي جو ان کي بوتل جي ذريعي يا هٿ جي ذريعي يا جيڪو ٻار ڪوپ ۾ پي سگهي اهو ٻار کي مڪمل غذائيت مهيا نه ڪندو آهي. ڪاڌي جي ڇڀري ۽ گهاٽي جي ٻار جي غذائي ضرورت پوري ڪرڻ ۾ وڏي اهميت رکي ٿي. جيڪي ڪاڌا گهاٽا هوندا آهن اُهي ٻار جي غذائي ضرورت کي پورو ڪندا آهن.

ڪاڌي کي غذائي طريقي سان طاقتور بڻائڻ جا طريقا:

- دليا ٺاهڻ لاءِ پاڻي جو استعمال گهٽ ڪيو.
- پاڇيون، گوشت، راهان/لوبيا کي پاڻي ۾ وجهو ۽ ان کي ننڍن ٽڪرن ۾ ٽوري وجهو ۽ ٻار کي پاڻي نہ پيارو بلڪہ اهي پاڇيون، گوشت ۽ لوبيا جا ننڍرا ننڍرا ٽڪرا کارايو.
- دليو يا سوپ کي طاقتور بڻائڻ لاءِ ان ۾ طاقت واريون شيون ملايو.

✓ سوپ جي اپرندڙ پاڻي کي ٿورو ڪڍي ان ۾ کير يا ملائي وجهو.
✓ ان کان پوءِ ان ۾ چمچو پائوڊر وارو کير وجهو.
✓ ان کان پوءِ ان ۾ گيهہ يا تيل جو ذرو بہ وجهي سگهو ٿا.



- تيل ۽ گهي طاقت جي لاءِ اهم غذائي جزا آهن. ٻار جي ڪاڌي ۾ اڌ يا هڪ چمچو تيل يا گيهہ ملائڻ سان ٻار جو ڪاڌو ڪافي طاقتو ٿي ويندو آهي. تيل يا گيھ ٿورو ملائڻ سان ٻار جو ڪاڌو نرم ۽ ڪارائڻ ۾ بہ سولو ٿي ويندو آهي.
- تيل يا گهي گهڻي مقدار ۾ ملائڻ سان ٻار جو پيٽ ڪاڌو پورو ٿيڻ کان اول ئي پرجي وڃڻ جو خدشو رهندو آهي. ان ڪري اهو بہ خدشو رهندو آهي تہ ٻار کي طاقت واري غذائيت گهٽ مقدار ۾ ملي.
- ڪنڊ ۽ ماکي بہ ڪافي طاقتور ڪاڌا آهن. اگراهي ٿوڙي مقدار ۾ بہ ٻار جي ڪاڌي ۾ ملائي ڇڏجن تہ اهو ٻار جي لاءِ ڪافي طاقور ثابت ٿيندا آهن.
- Fatty acids ٻار جي دماغ ۽ اکين جي نشونما لاءِ الاهي ضروري غذائي جز آهي. اهي جز ماءُ جي کير ۾ ڪافي مقدار ۾ موجود هوندا آهن. ڇهن مهينن کان وڏي ٻار جي لاءِ اُهي مڇي، ميون، پاڇين ۾ بہ موجود هوندا آهن.

فولاد:

ننڍي ٻار جي جسم کي رت جون ناليون ٺاهڻ ۽ واڌ ويجهہ ۽ بيمارين کان بچاءُ جي لاءِ فولاد جي ضرورت هوندي آهي اگر ٻار کي مناسب مقدار ۾ فولاد نہ ڏنو ويو تہ اهو ٻار Anemic ٿي ويندو ۽ بيمارين جو جلد شڪار بڻجي ويندو. ان سان

گڏوگڏ ان جي بيمارين مان جلدي ٺيڪ ٿيڻ واري صلاحيت بہ گھٽجي ويندي. ٻار جي واڌ ويجهہ ۾ بہ گھٽتائي اچي ويندي آهي.

Zinc بہ هڪڙو micronutrient آهي جيڪو ٻار جي صحت مند رکندو آهي. اهو بہ انهن کاڌن ۾ هوندو آهي جنهن ۾ فولاد هوندو آهي. تہ ان مان اهو سمجهي سگهجي ٿو تہ جيڪو ٻار فولاد وارا کاڌا کائي ٿو اهو Zinc بہ حاصل ڪندو هوندو.

جيڪي کاڌا جانورن مان حاصل ڪري سگهجن ٿا مثال طور تي گوشت، جيرا يا دل ۽ کير، ڏهي، Cheese ۽ انڊا اُهي ڪافي micronutrient سان ڀرپور هوندا آهن. جيرو نہ صرف فولاد جو ذريعو آهي بلڪہ ان ۾ Vit: A بہ موجود هوندو آهي.

انهن کاڌن کي جيڪي جانورن مان حاصل ٿين ٿا انهن کي ٻار جي لاءِ ڏاهڻ جو طريقو هي آهي تہ:

- جيرو يا گوشت جا ننڍا ننڍا ٽڪرا ڪري ان کي بلڪل چورو ڪري ٻار کي چانور ۾ ملائي کارائجي.
- گوشت جا ننڍا ننڍا ٽڪرا ڪري بہ ٻار کي کارائي سگهجن ٿا.
- مڇي جا ننڍا ننڍا ٽڪرا ڪري ۽ ان جو چورو ڏاهي ان کي ڪنهن ٻئي کاڌي سان ملائي کارائي سگهجي ٿو.
- کير، انڊو cheese انهن ۾ Protein گھڻي هوندي آهي پر انهن ۾ فولاد گهٽ هوندو آهي.
- کير ۾ Vit: A ڪثير مقدار ۾ هوندو آهي.
- کير ۾ يا کير سان ٺهيل کاڌن ۾ calcium گھڻو هوندو آهي جيڪو ٻار جي هڏن کي طاقتور ڏاهيندو آهي.
- انڊي جي ذردي ۾ بہ Vit: A گھڻي مقدار ۾ موجود هوندو آهي.

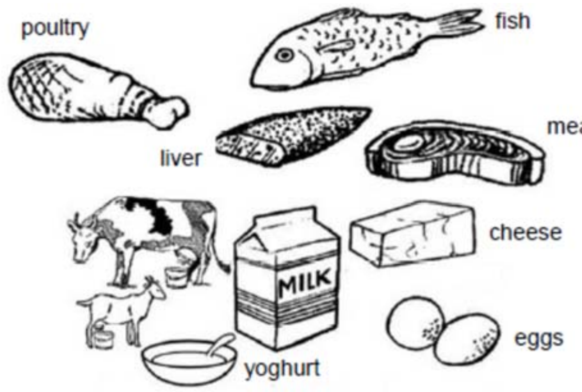
دالين جي اهميت:

دالين يا دالين سان ٺهيل ڪنهن بہ کاڌي ۾Vit: A ۽ فولاد گھڻي مقدار ۾ موجود هوندو آهي.

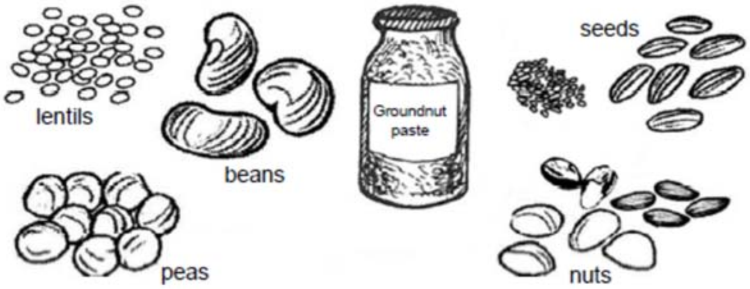
فولاد جو ٻار جي جسم ۾ جذب ٿيڻ:

فولاد جيڪو ٻار جي جسم ۾ جذب ٿيندو آهي اهو هيٺين شين تي منحصر آهي.

1. کاڌي ۾ ڪيتري مقدار ۾ فولاد موجود آهي.
2. فولاد جو قسم (جيڪو فولاد گوشت يا مڇي ۾ هوندو آهي اهو جلد هضم هوندو آهي)
3. کاڌي ۾ موجود ٻيا غذائي جزا (ڪجهہ جزا فولاد جي جذب ٿيڻ کي وڌائيندا آهن ۽ ڪجهہ گھٽائيندا آهن)
4. ٻار کي Anemia) Anemia وارو ٻار فولاد گھڻو جذب ڪندو آهي)



فولاد جي جزب ٿيڻ جي طاقت کي وڌائي سگهجي ٿو اگر فولاد واري کاڌن سان هيٺيان کاڌا گڏ کائجن:
(1) داليون (2) دليا (3) صابو داڻا (4) ٻاجيون (5) ٽماٽو (6) امرود (7) انب (8) پپيتو (9)نارنگي (10) ليمو



فولاد جو جذب ٿيڻ گهٽ ٿي ويندو آهي اگر ان کي هيٺين کاڌن سان گڏ کائجي.

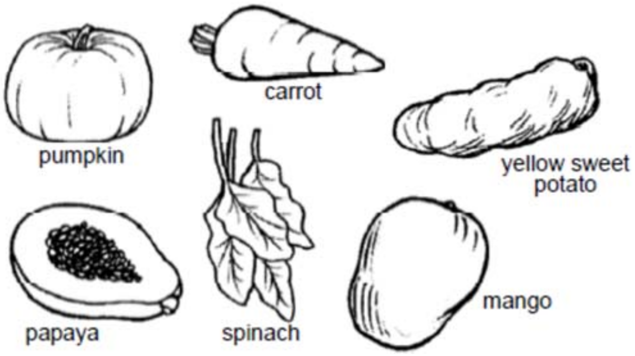
1. چانهي ۽ ڪافي سان گڏ
2. اُهي کاڌا جنهن ۾ ڦوسو هوندو آهي.
3. اُهي کاڌا جنهن ۾ Calcium هوندو آهي.

وٽامن اي (A) جو ٻار جي جسم ۾ جذب ٿيڻ:

وٽامن اي (A) کاڌي جو هڪڙو تمام ضروري ۽ اهم جز آهي جيڪو ٻار جي نظر، چمڙي جي واڌ ويجهه ۾ مدد ڪري ٿو ۽ ان سان گڏوگڏ ٻار جي بيماري جي خلاف به قوت وڌائي ٿو. ساوين ڀاڄيون ۽ فروٽ (ميوه) Vitamin Aجا تمام بهترين ذريعه آهن. ان سان گڏوگڏ جيرو(ڪيلجي)، کير، مکڻ، cheese ۽ ڏهي ۽ انڊي جي ذردي به Vit: A جا تمام بهترين ذريعه آهن

وٽامن اي (A) ٻار جي جسم ۾ ڪجهه عرصي تائين جمع ٿي سگهي ٿو.

هڪ رضاڪار هجڻ جي ناتي سان توهان تي فرض آهي ته توهان معاشري ۾ رهندڙ ماڻهن کي آگاهي ڏيو ته هو ٻار کي وٽامن اي (A) وارا کاڌا کارائن. ۽ اُهي کاڌا کارائن جيڪي ٻارجي تمام غذائي ضرورتون پوريون ڪن. اهو ياد رکو ته ماءُ جي کير ۾ به تمام گهڻو وٽامن اي (A) هوندو آهي ۽ جيڪي ٻار ماءُ جو کير نه ٿا پيئن انهن کي وٽامن اي (A) وارا کاڌا کارائڻ سان انهن جي وٽامن اي (A) جي ضرورت پوري ٿئي ٿي.



ٻار جو پاڻياٺ واريون ضرورتون:

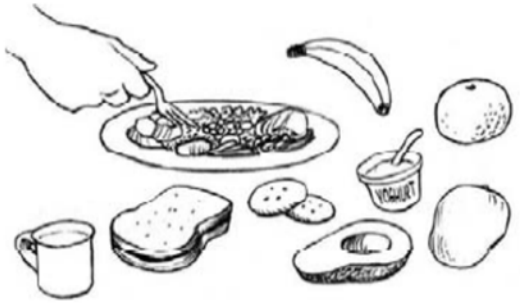
جيڪو ٻار ماءُ جو کير پيئندو آهي ان جون پاڻياٺ واريون سڀ ضرورتون اهو کير پوريون ڪندو آهي. اهڙي ساڳي طريقي سان جيڪو ٻار ڏهي وارو يا مينهن وارو کير پيئندو آهي (ڇهن مهينهن تائين) ان کي به واڌو پاڻياٺ جي ضرورت نه هوندي آهي.

- اگر ڇهن مهينن کان پهرين ٻار کي اضافي خوراڪ ڏني وئي ته پوءِ اهو ممڪن آهي ته ٻار ۾ پاڻياٺ جي قلت محسوس ٿي .
- ڪيترو پاڻي ٻار کي ڏيڻو آهي ان جو دارو مدار ان تي آهي ته اهو ٻار ڪيترو کاڌو ٿو کائي، کهڙو کاڌو ٿو کائي. ماءُ جو کير ڪيترو ٿو پيئي ۽ ٻار ڪيترو فعال آهي ۽ ٻار کي بخار واري ڪيفيت ته نه آهي. اگر ٻار اجايل آهي ته ٻار کي پاڻي پيارجي.

- واڌو پاڻياڻ جي ضرورت ٻار کي ان وقت پوندي آهي جڏهن ان کي دست بخار هجي.
- اهو ياد رکو ته جيڪو ٻار ماءُ جو کير نه پيئندو آهي. ان کي 24-6 مهينن تائين جي عمر ۾ 2 کان 3 گلاس پاڻي هڪڙي ڏينهن ۾ پيئڻ گهرجي ۽ اگر گرمي جي موسم آهي ته ان کي 6-4 گلاس پاڻي پيئڻ گهرجي. اهو پاڻي ٻين کاڌن ۾ کي ملائي به ٻار کي ڏئي سگهجي ٿو. ان سان گڏوگڏ ٻار کي الگ سان به پاڻي پيارجي ته جيئن ٻار جي پاڻياڻ واري ضرورت پوري ٿي سگهي.

ٻار کي اضافي کاڌو کارائڻ جي مقدار:

- جڏهن ٻار کي اضافي کاڌو شروع ڪبو آهي ته ٻار کي ان کاڌي جي عادت پوڻ ۾ وقت لڳي سگهي ٿو. ٻار کي کاڌو کارائڻ به هڪڙو اهڙو عمل آهي جيڪو ٻار کي سيکارڻو پوندو آهي. توهان بطور رضاڪار ٻار جي گهروارن کي اهو ٻڌايو ته ٻار کي 3-2 چمچا کاڌي کان شروعات ڪرڻ گهرجي.
- آهستي آهستي اهو کاڌو وڌائبو ۽ مختلف کاڌا ان ۾ ملائجن ته جيئن ٻار جي واڌ ويجهه ۾ مدد ملي سگهي.
- 12 مهينن جي عمر ۾ ٻار کي هڪ ويلي تي هڪ پيالو يا گلاس جيترو کاڌو کارائڻ شروع ڪبو. هر ٻار جي غذائي ضرورت مختلف ٿي سگهي ٿي.
- جيئن جيئن ٻار وڌڻ سکي ٿو ته وقت سان گڏو گڏ پاڻياڻ کاڌي سان ٿورن ننڍرن ٽڪرن وارو کاڌو به کارائجي ۽ آهستي آهستي ٻار کي گهروارن وارو ساڳيو کاڌو کارائڻ جي عادت وجهجي.



ٻار جي کاڌي جي مقدار وارو چارٽ

عمر	بناوٽ	فريڪئنسي	کاڌي جو مقدار في ويلو
8-6 مهينا	دليو، کاڌو جيڪو چورو ٿيل هجي.	3-2 ڀيرا ڏينهن ۾ ۽ گڏوگڏ ماءُ جو کير	3-2 چمچا شروعات ۾ پوءِ اڌ ڪوپ تائين وڌائي سگهجي ٿو
11-9 مهينا	کاڌو جيڪو چورو ٿيل هجي يا اهو کاڌو جيڪو ٻار پاڻ کڻي سگهي	4-3 ڀيرا ۽ ماءُ جو کير گڏ 2-1 ڀيرا وچ ۾ به ڪجهه کارائي سگهجي ٿو.	اڌ ڪوپ يا پيالو
23-12 مهينا	گهر جو کاڌو، چورو ٿيل کاڌو	4-3 ڀيرا ۽ گڏوگڏ ماءُ جو کير 2-1 ڀيرا وچ م به کارائي سگهجي ٿو.	¾ ڪوپ يا پيالو.

اهم پيغام:

1. ماءُ جو کير ٻه يا اڍائي سالن تائين پيارڻ سان ٻار ڪافي تندرست ۽ توانو رهي ٿو.
2. ڇهن مهينن تائين صرف ۽ صرف ماءُ جو کير ۽ ڇهه مهينا پورا ٿيڻ کان پوءِ اضافي کاڌو شروع ڪرڻ سان ٻار جي صحيح طريقي سان واڌ ويجهه ۾ مدد ملي ٿي.
3. اُهي کاڌا جيڪي گهاٽا هوندا آهن ۽ چمچي مان جلدي نه ڪرندا آهن اُهي ٻار غذائي ضرورت وڌيڪ صحيح طريقي سان پوري ڪندا آهن.
4. جانورن مان حاصل ڪيل کاڌو ٻار جي غذائي ضرورت وڌيڪ صحيح طريقي سان پوري ڪندو آهي.
5. داليون، صابو داڻا جهڙا کاڌا ٻه ٻار جي لاءِ اهم آهن.
6. سايون ڀاڄيون ۽ ميوا ٻه ٻارجي اکين کي تندرست ۽ بيمارين کان بچائڻ ۾ مدد ڪندا آهن.
7. هڪ وڌندڙ ٻار کي ڏينهن ۾ 4-2 ويلا ۽ 2-1 دفعه اضافي کاڌي جي ضرورت هوندي آهي.

6 کان 9 مهينن تائين جي ٻارڙن جي خوراڪ جو چارٽ

مقامي رضاڪار (سي آر پي) ڪندڙن کان پُڇي ته 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 هن جي صحت ۽ سگهه کي برقرا رکندو ڇو ته ماءُ جو کير ٻارڙن لاءِ هڪ خوراڪ جي حيثيت رکندو آهي.
- 6 کان 9 مهينن 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 ٻارڙن لاءِ اهڙي خوراڪ تيار ڪري رهيا آهيو جنهن ۾ تيل يا ڇرٻيءَ جو استعمال آهي ته ڏينهن ۾ هڪ چانهه جي چمچي کان وڌيڪ 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 پيالي تائين کٽي وجو (250 ملي لٽر گلاس، ان جو 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 ڏيو. 8 مهينن جي عمر ۾ توهان جو ٻار اها خوراڪ پنهنجي اگرين جي مدد سان کائڻ لڳندو.

خوراڪ جا مختلف قسم: هر کاڌي ۾ مختلف قسم جي خوراڪ آزمايو (مثال طور جانورن ذريعي خوراڪ جيئن تازو گوشت، کير، ڏهي، مکڻ ۽ کير سان ٺهيل شيون) ان ۽ وٽامن سان ڀريو ڀاڄيون ۽ ميوا وغير.

ضرورت مطابق خوراڪ:

- صبر ڪريو ۽ ٻاڙي 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 صفائي ضروري آهي.
- ٻار کي خوراڪ يا ٻاٽيات واريون شيون کارائڻ لاءِ صاف چمچو يا پليٽ استعمال ڪريو.
- ٻار کي ڏني ويندڙ خوراڪ کي صاف ۽ محفوظ جڳهه تي ذخيرو ڪريو.
- کاڌو پچائڻ ۽ ٻاڙي 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 (ڪڻڪ، مڪئي، جوئر ٻاجهري ۽ چانور) جو دليو (کچڙي) ميوا، اوٻاريل ڀاڄيون ۽ داليون مهٽي ڏئي.

6کان 9 مهينن تائين جي ٻاڙن جي خوراڪ جو چارٽ

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

9 کان 12 مهينن تائين جي ٻارڙن جي خوراڪ جو چارٽ:

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي ته 9 کان 12 عمر جي ٻارڙن جي غذائي ضرورت ڪهڙي هجڻ گهرجي ته شرڪت ڪندڙن جا جواب ٻڌي ۽ چارٽ جي ذريعي تفصيل سان وضاحت ڪري.

- پنهنجي ٻار جي خواهش تي ڏينهن ۽ رات پنهنجو کير پيئارڻ گهرجي اهو ٻار جي صحت ۽ سگهه کي برقرار رکندو چو ته ماءُ جو کير ٻارڙي لاءِ هڪ اهم خورا جي حيثيت رکندو آهي.
- 6 کان 12 مهينن 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 چرٻيءَ جو استعمال آهي ته ڏينهن ۾ هڪ چانهه جي چمچي کان وڌيڪ نه هجڻ گهرجي.

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

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

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

مقدار: مقدار کي آهستي آهستي اڌ پيالي تائين ڪٽي وڃو (250 ملي لٽر گلاس ان جو مقدار ماءُ کي ڏيکاريو) الڳ ٿالهي يا پليٽ استعمال ڪريو ته جيئن اندازو ٿئي ته ٻار تيار ٿيل سمورو خوراڪ کائي چڏي آهي.

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

خوراڪ جا مختلف قسم: هر کاڌوي ۾ مختلف قسم جي خوراڪ آزمايو (مثال طور نشاستي واري خوراڪ، چانور، ڪڻڪ، مڪئي، پٽاٽو، دليو ۽ جوئر)

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

ضروررت 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 چڏي آهي.

صفائي

- دستن ۽ ٻين بيمارين کان بچائڻ لاءِ سفائي 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 ۽ ٻاڙي 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 ۽ چاور) سان گڏوگڏ ڀاڄيون، ميوا، انڊا، گوشت، مرغي، مڇي ننڍڙن ٽُڪرن جي صورت ۾ ڏئي.

9کان 12 مهينن تائين جي ٻارڙن جي خوراڪ جو چارٽ

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

12 کان 24 مهينن جي ٻارڙن جي خوراڪ جو چارٽ

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ 12 کان 24 مهينن جي 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 هن جي صحت ۽ سگهہ کي برقرار رکندو ڇو تہ ماءُ جو کير ٻارڙي لاءِ هڪ اهم خورا جي حيثيت رکندو آهي.
- 12 کان 24 مهينن 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، گھٽائي، مختلف قسم، گھرج تي خوراڪ ۽ صفائي.

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

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

خوراڪ جو گهاٽو هجڻ :ٻارڙن کي گھريلو کُتريل يا پوريل خوراڪ ۽ خوراڪ جا ننڍڙا ٽڪر ڪري ٻار کي ڏيو.

خوراڪ جا مختلف قسم: هر کاڌي ۾ مختلف قسم جي خوراڪ آزمايو (مثال طور نشاستي واري خوراڪ، چانور، ڪڻڪ، مڪئي، ٻٽاٽو، دليو ۽ جوئر.

پروٽين/ لحميات يا لحميات واري خوراڪ: مڇي، داليون، مٽر بيھ مُگ، کير، ڏهي، پنير، گوشت، مرغي ۽ انڊا.

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 سفائي ضروري آهي.
- ٻار کي خوراڪ يا ٻاٽياٽ واريون شيون کارائڻ لاءِ صاف چمچو يا پليٽ استعمال ڪريو.
- ٻار کي ڏني ويندڙ خوراڪ کي صاف ۽ محفوظ جڳھه تي ذخيرو ڪريو.
- کاڌو پچائڻ ۽ ٻارڙي کي کارائڻ کان پھرئين هٿ صابڻ سان ڌوئو.
- ليٽرين استعمال ڪرڻ، ٻارن کي صاف ڪرڻ يا مال متاع جي سار سنڀال ڪانپوءِ پنهنجا هٿ صابڻ ۽ پاڻيءَ سان ڌوئو.

اهم پيغام

ماءُ پنهنجي ٻار کي کير کان علاوه ڏينهن ۾ پنج دفعا اڌ پيالي کاڌو جنهن ۾ نرم غذا (دليو، ڏهي ۽ چاور) سان گڏو گڏ ٻاڇيون، ميوا، انڊا، گوشت، مرغي، مڇي ننڍڙن ٽُڪرن جي صورت ۾ ڏئي.

12کان 24 مهنن جي ٻارڙن جي خوراڪ جو چارٽ

ماءُ پنهنجي ٻار کي کير کان علاوه ڏينهن ۾ پنج دفعا کاڌي جو پورو پيالو ڏي، کاڌوي ۾ ماني، چانورن سان گڏو گڏ ڀاڄيون، ميوا، انڊا، گوشت، مرغي، مڇي وڏن ٽُڪرن جي صورت ۾ ڏئي

ٻارڙن جي واڌ ويجهه لاءِ ٻيا ضروري اُپاءِ

ڇا توهان ٻڌائيندا ته خوراڪ کان علاوه ٻارن جي بهتر واڌ ويجهه لاءِ ڪهڙا اُپا وٺڻ گهرجن؟ شرڪت ڪندڙن جا جواب وٺڻ کانپوءِ چارٽ جي مدد سان وضاحت ڪري.

اهم پيغام

1. 15 مهينن جي عمر کان پهرئين ٻارن کي حفاظتي ٽُڪن جو ڪورس مڪمل ڪريو ته جيئن ٻار 9 خطرناڪ بيمارين کان محفوظ رهن ۽ خوراڪ جي کوٽ جو شڪار نه ٿين.

2. هڪ ٻار جي پيدائش کان ٻئي ٻار جي پيدائش تائين گهٽ ۾ گهٽ ٽن سالن جو وقفو ڪريو ته جئين ماءُ پنهنجي ٻار کي ٻن سالن تائين کير پيئاري سگهي.
3. پنجن سالن جي عمر وارن ٻارن کي سال ۾ ٻه دفعا پيٽ جي ڪيرن جي دوا پيئاريو.
4. ننڍڙن ٻارڙن جي ڪاڪوس کي چڱيءَ طرح ضايع ڪريو (ٽڪاڻي لڳايو)

ٻارڙن جي واڌ ويجهه 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 پوءِ 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

ڪليل جڳهہ تي پائيخانو ڪرڻ جا نقصان

سيشن: 9

موضوع:

ڪليل جڳهہ تي پائيخانوڪرڻ جا نقصان

وقت:

90 منٽ

مقصد:

سيشن جي اختتام تي شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا تہ اُهي:

- (F) خاڪي جي وضاحت ڪري سگھندا.
- ڪليل جڳهہ تي پائيخانو ڪرڻ جي نقصانات کي بيان ڪري سگھندا.
- ڪڏ واري ليٽرين جي باري ۾ ٻڌائي سگھندا

سيشن پلان:

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو
- گروپ ورڪ

ڳھربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر.

کليل جڳھہ تي پائيخانو ڪرڻ جا نقصان:

کليل جڳھہ تي پائيخانو ڪرڻ عام ماڻھن جي عادت آھي بہ نسبت ليٽرين ۾ ڪرڻ جي. ماڻھو ٻنين، ٻيلن، گھٽين، باغن، واھن يا ٻاھرين کليل جاءِ تي پائيخانو ڪرڻ لاءِ ويندا آھن. اُھي يا تہ انھي ڪري ڪن ٿا تہ انھن وٽ ليٽرين جي سھولت موجود نہ آھي يا تہ صفائي جون بنيادي سھولتون موجود نہ آھن. ليٽرين جي استعمال کي فروغ ڏيڻ جي لاءِ رويي جي تبديلي جي ڪوشش اڃا بہ ڳھربل آھي.

کليل جڳھہ تي پائيخانو ڪرڻ سان ماحول ۾ آلودگي ۽ صحت جا مسئلا پيدا ٿي سگھن ٿا. کليل جڳھہ تي پائيخانو ڪرڻ جو تعلق ٻارڙن جو موت، گھٽ ڪاڌو، غربت ۽ امير ۽ غريب جي فرق سان لاڳاپيل آھن.

2.4 ملين ماڻھن کي عالمي سطح تي ليٽرين جي سھولت موجود نہ آھي ۽ 946 ملين 1/8 دنيا جي آبادي کليل جڳھہ تي پائيخانو ڪندي آھي.

صفائي جي گھٽتائي ۽ خاص طور تي کليل جڳھہ تي پائيخانو ڪرڻ جي عادت دستن جي بيماري جي واڌاري ۾ مدد ۽ آنڊي جي پيراسائٽ کي ڦھلائڻ ۾ مدد، بک جو گھٽجي وڃڻ، قوت مدافعت جو گھٽجي وڃڻ، آنڊي ۾ ڪاڌي جو جزب ٿيڻ گھٽجي وڃڻ ۽ گھٽ خوراڪ جي وجہ بڻجي ٿو.

گھٽ غذائيت جو تعلق کليل جڳھہ تي پائيخانو ڪرڻ سان آھي. ھڪ ڀيرو ٻار صحيح صفائي نہ ھجڻ سبب بيمار ٿئي ٿو. انھن جي جسم جو پاڻي گھٽجي وڃي ٿو ۽ بُک بہ گھٽجي وڃي ٿي. ان جي نتيجي ۾ ڪيترائي ٻار خوراڪ جي گھٽتائي جو شڪار ٿي وڃن ٿا. انھي کان علاوہ، جيڪي ماڻھو کليل جڳھہ تي پائيخانو ڪرڻ جي عادت کي نٿا ڇڏين انھن تي آنڊي جي ڪيڙن جو اٽيڪ ٿئي ٿو. مجموعي طور تي اُھي مسئلا قد جو ننڍو رھجي وڃن دماغي طور ڪمزور ۽ قوت مدافعت جي ڪمزوري جي ڪري ٻار ٻين بيمارين جھڙوڪ نمونيا ۽ ٽي بي جي لاءِ وڌيڪ حساس بڻجي وڃن ٿا. ھڪ اندازي جي مطابق 159 ملين ٻارن ۾ 5 سالن کان گھٽ عمر وارا ٻار پنھنجي قد ۾ گھٽ ۽ دماغي طور ڪمزور آھن ۽ ٻيا 50 ملين

ٻار ڪمزور آهن جن جو وزن پنهنجي عمر کان گهٽ آهي. ڪليل جڳهه تي پائيخانو ڪرڻ جي وجه سان قد جو ننڍو رهجي وڃڻ ۽ گهٽ وزن جا چانسز وڌي وڃن ٿا.

دست هر سال 5 سالن کان گهٽ عمر جي ٻارن ۾ 9 سيڪڙو موت جو سبب بڻجي ٿو. ان جي بنيادي وجه اها آهي ته جيڪي ماڻهو ڪليل جڳهه تي پائيخانو ڪري اچن ٿا ۽ ان کان پوءِ ڪنهن به طريقي سان اگر اُهي جراثيم پاڻي يا کاڌي ۾ منتقل ٿين ٿا ۽ ٻار يا ڪو ٻيو اهو پاڻي يا کاڌو کائي ٿو ته اُهي جراثيم جسم جي اندر منتقل ٿي وڃن ٿا. گهٽ آمدني واري ملڪن ۾ سال ۾ ٽي ڀيرا دستن جي بيماري وڌي پئماني تي ٿيندي آهي. سڀني کان وڌيڪ متاثر 2 سال کان گهٽ عمر وارا ٻار ٿين ٿا. جيڪي تمام گهڻا ڪمزور هوندا آهن. بار بار دست ٿيڻ جي ڪري مستقل طور تي آنڊو ڪمزور ٿي ويندو آهي ۽ غذائيت واري خوراڪ جذب نه ڪري سگهندو آهي انهن جي ڪري قد ننڍو ۽ دماغ ڪمزور ٿي ويندو آهي ۽ موت جو خطرو وڌي ويندو آهي.

جتي ليٽرين استعمال ڪرڻ جي شرح گهٽ آهي اتي دستن جي شرح وڌيڪ هوندي آهي. 5 سالن کان گهٽ عمر وارا 1.7 بلين ٻار هر سال دستن جو شڪار ٿين ٿا.

آنڊي جا ڪيڙا سائيٽ جهڙوڪ رائونڊ ورم، وپ ورم ۽ هُڪ ورم آلوده ٿيل مٽي جي ذريعي آنڊي ۾ پهچندا آهن. انهن علائقن ۾ جتي کيل جڳهه تي پائيخانو ڪرڻ جي عادت عام آهي هُڪ ورم انفيڪشن حمل واري مائي ۾ رت گهٽجي وڃڻ جو سبب آهي جنهن جي ڪري گهٽ وزن وارو ٻار پيدا ٿئي ٿو.

نجي ليٽرين تائين رسائي نه هجڻ سبب ڇوڪرين ۽ نوجوان عورتن کي جنسي تشدد جو شڪار بڻايو وڃي ٿو. جنهنجي ڪري اُهي صحت مند زندگي گذارڻ جي ڪوشش ۾ مايوس ٿي وڃن ٿيون. هي عوامي صحت جو هڪ وڏو مسئلو آهي.

هي خاڪو مختلف طريقن سان بيان ڪري ٿو ته بيمار شخص جو پائيخانو سڌي يا اڻ سڌي طريقي سان آنڊي تائين پهچي ٿو. جڏهن سنو صاف ليٽرين ۽ صفائي موجود نه هجي يا صحيح نموني استعمال نه ڪيو وڃي ته ماڻهو خطرناڪ مرض ۾ مبتلا ٿيڻ جي خطري ۾ هوندا آهن. سڀ کان عام طور تي دست آنڊي جي ڪيڙن جا انفيڪشن، مدي جو بخار، اڇي پاڻي وارا دست، سائي ۽ پوليو، اکين مان پاڻي اچڻ وغيره. گهڻو ڪري اُهي بيماريون گندي پاڻي، گندن هٿن (آنگرين) مکين، مٽي يا اهو کاڌو جيڪو انساني پائيخاني ذريعي آلوده ٿئي ٿو انهن ذريعي اُهي سڀ بيماريون منتقل ٿين ٿيون.

اُهي بيماريون پکڙيل آهن ڇاڪاڻ ته پاڻي جي صحيح حفاظت وارا ذريعا، غسل خانو ۽ سٺي صفائي جون عادتون نه آهن يا گهٽ آهن. ليٽرين جي فراهمي ۽ صاف پاڻي جي فراهمي، صفائي سٽرائي سکڻ سان دنيا ڀر جا خاندان صحت مند زندگي گذاريندا آهن.

ليٽرين جي فراهمي:

ڪليل جڳهه تي پائيخانو ڪرڻ خلاف پهريون دفاع اهو آهي ته، خاندان جو هر فرد صحيح طريقي سان غسل خانو استعمال ڪري، هٿ ڌوئي، مناسب پاڻي جو ذخيرو ڪري ۽ پاڻي صاف استعمال ڪري هڪ محفوظ ليٽرين ۾ پائيخانو ائين هجي جو انهن کي ماڻهو ڪنهن سان ڊڪي ڇڏي مٽي وغيره سان ته جئين مکيون نه اچي سگهن. ليٽرين ۾ رازداري مهيا ڪرڻ جا اضافي فائده هوندا آهن. جڏهن انهن ۾ وڏيون اڏايل ڀتيون ۽ هڪ دروازو يا پردا هوندا آهن ته ڇوڪريون ۽ عورتون پاڻ کي ان ۾ محفوظ سمجهنديون آهن. ٻئي روڪاوٽ اها آهي ته ليٽرين استعمال ڪرڻ کانپوءِ هٿ ڌوئڻ جي عادت گهٽ هوندي آهي ان لاءِ اهو ضروري آهي ته ليٽرين استعمال ڪرڻ کانپو ماڻهو پنهنجن هٿن کي ڌوئين ننڍڙن ٻارن جو پائيخانو ۽ وڏن ٻارن جو پائيخانو اخراج/ليٽرين مان نيڪال ٿي يا انهن کي دفن ڪيو وڃي. ٻارن جي پائيخاني ۾ وڏن جي مقابلي ۾ بيمار ڪرڻ وارا جراثيم وڌيڪ هوندا آهن ان جو خيال رکڻ۽ احتياط ڪرڻ جي ضرورت آهي.

فلش سسٽم ليٽرين:

فلش سسٽم ليٽرين سان مراد آهي ته پائيخاني کي پاڻي سان وهائي ڇڏجي. فلش سسٽم ٻن طريقن جا هوندا آهن.

فلش سسٽم سيپٽڪ ٽينڪ سان گڏ:

هن فلش سسٽم مان مراد آهي ته فلش سسٽم ۾ هڪڙو ٽينڪ هوندو آهي جنهن ۾ جراثيم ختم ڪرڻ جو مواد هوندو آهي ۽ سڄو ڍڪيل هوندو آهي جنهن سان انهن تي مکيون ۽ جراثيم نه ويهي سگهندا آهن ۽ بيماريون نه ڦهلجنديون آهن. سماجي رضاڪارن کي گهرجي ته هو پنهنجي برادري ۾ هن فلش سسٽم جي استعمال جي حوصله افزائي ڪن. **فلش سسٽم بنا سيپڪ ٽينڪ جي:**

ان فلش سسٽم مان مراد اها آهي ته اهو فلش سسٽم جنهن سان ڪوئي ٽينڪ گڏ نه هوندو آهي. هي فلش سسٽم کليل هوندو آهي اسان پنهنجي گهر مان پائيخانو پاڻي جي ذريعي ٻاهر ڪيندا آهيون ته هي نالن ۾ وهي ويندو آهي. انهن سان اهو نقصان آهي ته هن تي مکيون ۽ جراثيم گڏ هوندا آهن ۽ بيمار ٿيڻ جو سبب ٿي سگهي ٿو. سماجي رضاڪار کي گهرجي ته هو پنهنجي برادري ۾ هن فلش سسٽم جي استعمال جي حوصله افزائي نه ڪري.

ليٽرين جو کڏو:

پنهنجو پاڻ کي ۽ پنهنجي علائقي ۾ بيمارن کي ڦهلجڻ کان بچائڻ جو اهم طريقو هي آهي ته انسان جي پائيخاني کي گهر کان ٻاهر ڪيڻ جو صحيح ۽ مستقل انتظام هجي. اگر اسان ائين نه ڪنداسين ته مختلف بيماريون هڪ ٻي کي منتقل ڪندا رهنداسين. جڏهن اسان حفاظتي طريقي سان پنهنجي حاجت مان فارغ ٿيندا آهيون ته اسان مختلف بيمارين کي ڦهلائڻ کي روڪيندا آهيون، مکين کي اچڻ کان روڪيندا آهيون. پنهنجي پائيخانو کي هڪ جڳهه تي محدود ڪري ڇڏيندا آهيون ان طريقي سان اسان پنهنجي علائقي کي صاف سٿرو رکندا آهيون پنهنجي ننڍڙن ٻارن کي گندگي ۽ نقصان ڏيندڙ شين کي هٿ لڳائڻ کان بچائيندا آهيون.

پائيخانو/ پائخاني جي نيڪال جو طريقو:

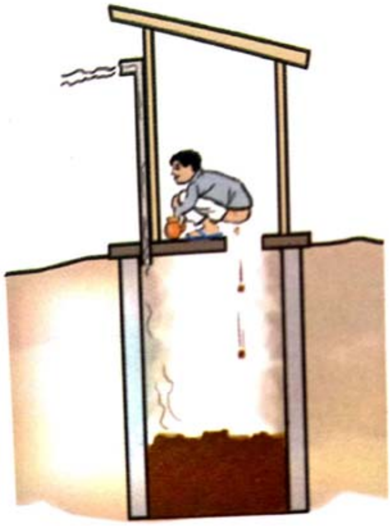
پائيخاني جي نيڪال جا کوڙ طريقا آهن پر سڀني کان بهتر ۽ سستو طريقو هي آهي جو هر خاندان پنهنجي جاءِ تي کڏي وارو ليٽرين ٺهرائي. پنهنجي ليٽرين جي جڳهه انتهائي احتياط سان منتخب ڪري ۽ ان ڳالهه جو خيال ڪري ته ليٽرين جا جراثيم پيڻ واري پاڻي ۽ گهرن تائين نه پهچن.

ليٽرين جو کڏو:

ليٽرين جو کڏو يا جڳهه کاڌي کي ذخيرو ڪرڻ واري جڳهه کان ڪم از ڪم 30 ميٽر پري هجي. اندازي مطابق 30 وڏا قدم هيٺ جي طرف هجڻ گهرجي. ليٽرين جو کڏو گهرن کان ڪم از ڪم اندازي مطابق 6 ميٽر (6 وڏا قدم) فاصلي تي هجڻ گهرجي. منتخب ٿيل جڳهه 3 ميٽر گهرائي ۾ ۽ هڪ ميٽر چوڙو کڏو هجڻ گهرجي. کڏي جا چارئي پاسا برابر هجڻ گهرجن. اگر زمين نرم يا ريت واري آهي ته ان کي مضبوط رکڻ لاءِ چوڌاري انتظام هجي نه ته پٽيون اندر ڪري سگهن ٿيون ان ڪري اندر جي طرف امدادي پيتون ٺاهڻ لاءِ پراٽيون سِرون استعمال ڪري سگهجن ٿيون. انهن سِرُن جي وچ ۾ فاصلو هجڻ گهرجي جئين پائيخانو زمين ۾ جزب ٿي وڃي.

کڏي ۾ موجود پاڻي پائيخانو کي ٽڪر ٽڪر ڪري ڇڏيندو آهي. پر کڏي ۾ پاڻي تمام مٿي تائين نه هجي اگر پاڻي کڏي ۾ مٿي تائين هوندو ته ڏپ ٿيندي ۽ مڇر پيدا ٿيندا.

مينهن جي موسم ۾ ليٽرين واري کڏ ۾ پاڻي جي سطح مٿي تي ويندي آهي ان ڪري ليٽرين واروکڏو اتي ٺاهيو جتي ليٽرين زمين جي سطح کان مٿي هجي. جابلو علائقن ۾ جتي زمين کوٽڻ ڏکي هوندي آهي اتي به اهڙي ئي طريقي جا ليٽرين ٺاهڻ گهرجن.



ليٽرين تي ويهڻ جون سلون لڳائڻ:

ليٽرين جي کڏي تي ويهڻ جون سلون لڳائڻ تمام ضروري آهن. ڪنڪريٽ جون سلون تمام مضبوط هونديون آهن ۽ انهن کي آساني سان صاف ڪري سگهون ٿا. ليٽرين تي ويهڻ جي جڳهه تي ويهڻ لاءِ لڪڙي يا سِرن جو استعمال ڪري سگهون ٿا.

ليٽرين کي هوادار ٺاهڻ:

ليٽرين جي کڏي مان بدبو ٻاهر نه اچي ان بدبو کي روڪڻ لاءِ هڪ هوادار پائپ يا نالي لڳايو ۽ ليٽرين جي کڏي جو جيڪو حصو سج جي طرف هوندو آهي هوادار پائپ جو رخ ان پاسي ڪري ڇڏجي ۽ پائپ جي آخري سري تي جاري هٽي ڇڏجي. سج جي گرمي سان بدبو مٿي اٿندي آهي ۽ ٻاهر نڪري ويندي آهي ليٽرين جي کڏ يا سوراخ ۾ ٿڌي هوا داخل ٿي ويندي آهي.

ليٽرين جي خيال داري:

جڏهن ليٽرين جو کڏو اڌ تائين ڀرجي وڃي ته انهي ۾ مٽي وجهي بند ڪري ڇڏيو ۽ نئون ليٽرين وارو کڏو کوٽيو ليٽرين جون پيتون گاهه يا بانس يا لڪڙي سان ٺاهي سگهون ٿا. انهي طرح سان ليٽرين ذاتي مليڪيت جي حيثيت وٺي سگهي ٿو

ليٽرين جي متعلق سمجهڻ:

اگر ليٽرين صرف گهر جي استعمال لاءِ آهي ته ليٽرين ۽ گهر جي چوڌاري هڪ حفاظتي پٽ ٺاهڻ گهرجي ڇو جو ليٽرين جي صفائي الاهي ضروري آهي ان لاءِ سيني کان مناسب ڳالهه اها آهي ته هر خاندان پنهنجي لاءِ پنهنجو ليٽرين وارو کڏو ٺاهي. ڪوڙ دفعا ڳوٺ جا ماڻهو اجتماعي طور تي هڪڙو ليٽرين تيار ڪندا آهن پر انهن جي خيال داري ۽ صفائي جو انتظام نه ڪندا آهن سيني کان سٺو انتظام اهو آهي ته هر خاندان جو پنهنجو ليٽرين هجي. ماءُ کي گهرجي ته پنهنجي ٻارن کي ليٽرين استعمال ڪرڻ سيکاري ۽ انهن کي ٻڌائي ته ان کي ڪيئن صاف رکي سگهون ٿا اسان انهن کي جهاڙو ڏئي ۽ ڌوئي صاف رکي سگهون ٿا.

جراثيمن جي ڦهيلاءُ کان روڪٿام:

- کليل جڳهہ تي پائيخانو ڪرڻ پيٽ جي پاڻي ۽ ماحول ۾ آلودگي جو سبب آهي.
- کليل جڳهہ تي پائيخانو ڪرڻ جراثيمن جي ڦهلاءُ جو سبب آهي.
- ليٽرين نہ هجڻ جي صورت ۾ پيئڻ جي پاڻيجي ذخيري ويجهو پائيخانو ڪرڻ جو انتخاب نہ ڪرڻ گهرجي. کليل جڳهہ تي پائيخانو سان مکيون ۽ مڇر پيدا ٿيندا آهن جيڪي جراثيم جي ڦيهلاءُ ۾ مدد ڪندا آهن.
- کليل جڳهہ تي پائيخانو ڪرڻ کان پوءِ ان تي مٽان مٽي وجهي ڇڏيو.
- پائيخانو ڪرڻ کان پوءِ پنهنجا هٿ صابڻ ۽ پاڻي سان ضرور ڌوئجن.
- ليٽرين ٺاهڻ ۽ ان کي استعمال ڪرڻ جي عادت هجڻ گهرجي جيڪو مذهب ۽ صحت مند معاشري لاءِ ضروري آهي.

بهتر صفائي ۽ گندگي سان ڦهلجڻ واري بيمارين کان بچڻ لاءِ مناسب قدم:

- کليل جڳهہ تي پائيخانو نہ ڪرڻ گهرجي.
- ننيڙن ٻارن جي پائيخاني کي مناسب جڳهہ تي دفن ڪرڻ گهرجي.
- پنهنجن گهرن ۾ ليٽرين ٺاهيو.
- پائيخانو ڪرڻ لاءِ هميشہ ليٽرين استعمال ڪرڻ گهرجي.
- پنهنجي گهر جي ليٽرين کي صاف سٿرو رکڻ گهرجي.
- پنهنجي هٿن کي صابڻ ۽ پاڻي سان ڌوئڻ گهرجي.
- ڪچرو نہ ڦهلائڻ گهرجي ۽ مناسب جڳهہ تي اڇلائڻ گهرجي.
- گندي پاڻي جو مناسب نيڪال هجي.

گندي پاڻي سان ڦهلجڻ واريون بيماريون:

دست	بخار
چمڙي جو بيماريون	پيٽ ۾ ڪيڙا
اکين جو بيماريون	الرجي

بهتر صفائي ۽ گندگي سان ڦهلجڻ وارن بيمارين کان بچڻ لاءِ مناسب قدم:

- کليل جڳهہ تي پائيخانو نہ ڪرڻ گهرجي.
- پائيخانو جي مٿان مٽي وجهڻ گهرجي.
- پنهنجي گهرن ۾ ليٽرين ٺاهن.
- پائيخانو ڪرڻ لاءِ هميشہ ليٽرين جو استعمال ڪرڻ گهرجي.
- پنهنجي گهر جي ليٽرين کي صاف سٿرو رکڻ گهرجي.
- پنهنجن هٿن کي صابڻ ۽ پاڻي سان ڌوئڻ گهرجن.

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

ڳوٺ جو نقشو

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

سوال

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

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

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

سوال ٽئين لاءِ نوٽ: سي آر پي شرڪت ڪندڙن کان واري واري سان جواب وٺڻ ڪانپوءِ ان جو خلاصو اهڙي طرح بيان ڪري، خاص طور ٻارڙن ۾ دستن جون بيماريون پيدا ٿين ٿيون جن سان ٻارڙا ڪمزوري يا ڏٻرائپ 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

ڳوٺ جي سطح تي صحت ۽ صفائيءَ جو خاص خيال رکو تہ جئين بيمارين ۽ غذائي (خوراڪ) جي کوٽ کان بچي سگھجي.

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

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

بيمارين جو پکڙجڻ

مقامي رضاڪار (سي آر پي) ڳالهہ جي شروعات هن طرح ڪري تہ ڇا توهان ڄاڻوٿا تہ کليل جڳهہ تي پائخانوڪرڻ سان انساني صحت تي ڪهڙا اثر ٿيندا آهن؟ سڀني کان واري واري سان هيٺيان سوال پُڇي ۽ جواب ذهن نشين ڪري.

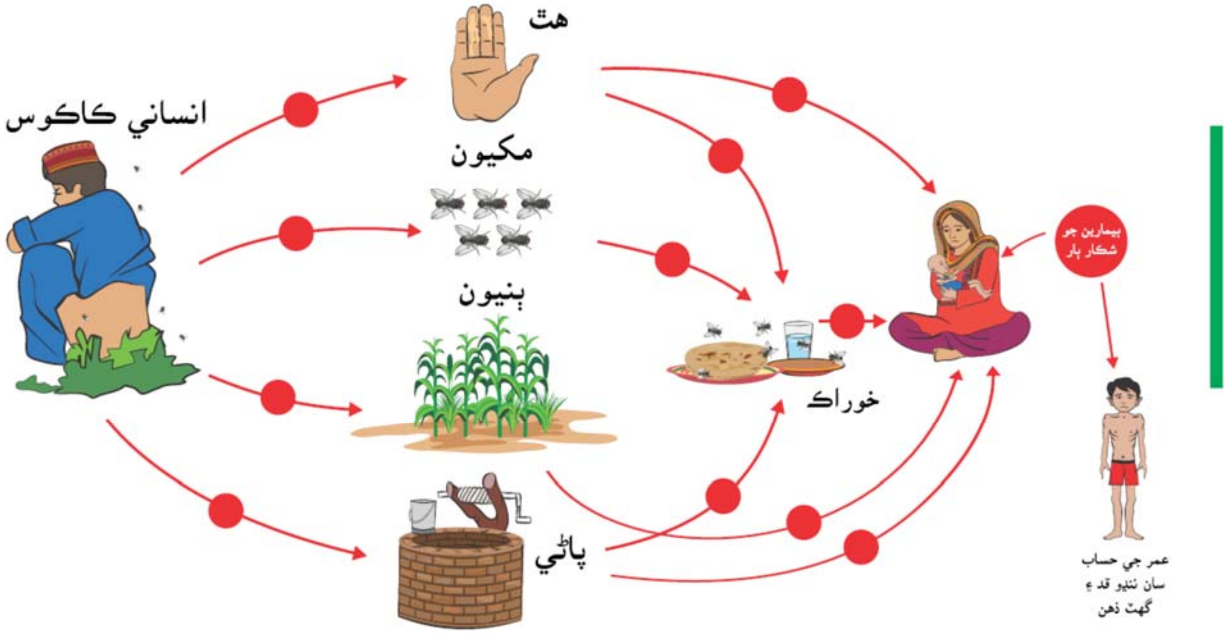
1. شرڪت ڪندڙن لاءِ پُڇو تہ جراثيم ڪهڙي طرح (ڪهڙن ذريعن) سان اسان جي جسم (پيٽ) تائين پهچن ٿا؟
2. شرڪت ڪندڙن کان پُڇو تہ مکيون ڪهڙي طرح جراثيم جي منتقلي (هڪ جاءِ کان ٻي جاءِ) جو سبب بڻجي ٿو؟

فلوڊايا گرام جي مدد سان وضاحت ڪريو تہ 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 ۾ لوٽياٺ ۽ پاڻيءَ جي کوٽث ي وجي ٿي ۽ ٻارڏبرائپ ۽ غذا (خوراڪ)جي کوٽ جو شڪار ٿي وڃن ٿا.

اهم پيغام

کليل جڳهہ (ميدان) تي انساني پائخانو مختلف ذريعن مثال طور هٿن، مکين، پاڻي، هوا، فصلن ۽ خوراڪ ذريعي ماءُ ۽ ٻار تائين پهُچي ٿو. جيڪوٻارڙن ۾ دستن جي بيمارين جو سبب بڻجي ٿو ۽ ٻار ڏبرائپ ۽ غذا (خوراڪ) جي کوٽ جو شڪار ٿي وڃن ٿا.

بيمارين جو پکڙجڻ



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 فضلي (پائخانو) سان پيدا ٿيڻ وارين بيمارين کان بچاءَ لاءِ ڪهڙا ضروري اُپاءِ وٺڻ جي ضرورت آهي؟ شرڪت ڪندڙن جي جوابن کي ذهن ۾ رکي ۽ تصويرون ڏيکاريندي تفصيل سان وضاحت ڪري.

اهم پيغام

1. کليل جڳهه تي پائخانو نه ڪريو ۽ ٻين کي به منع ڪريوچو ته کليل جڳهه تي پائخانو ٻيهر مختلف ذريعن سان کاڌي خوراڪ ۾ شامل ٿي وڃي ٿو.
2. هر گهر ۾ ليٽرين ٺهرايو ۽ استعمال ڪريو. 15 کان وڌيڪ ماڻهو هڪ ليٽرين استعمال نه ڪن.

3. ليٽرين جو استعمال ڪانپوءِ هٿ هميشہ صابڻ سان ڌوئڻ گهرجن تہ جيئن ڪيترين ئي بيمارين ڪان محفوظ رهي سگهن.
4. ليٽرين کي روزاني صاف ڪريو تہ جئين بدبو ۽ جراثيم ختم ٿي وڃن.
5. ننڍڙن ٻارڙن جي پائخاني کي مناسب طريقي سان ضايع ڪريو ڇو تہ ننڍڙن ٻارڙن جي پائخاني ۾ جراثيم وڏيڪ هوندا آهن جيڪي بيمارين جو سبب بڻجن ٿا

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

كليل جڳھ تي
ڪاڪوس نہ ڪريو

ٻين کي كليل جڳھ تي ڪاڪوس
ڪرڻ کان منع ڪريو

هر گھر ۾ ليٽرين ٺهرايو ۽
استعمال ڪريو

ليٽرين جي استعمال کانپوءِ هٿ
صابڻ سان ڌوئو

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

ننڍڙن ٻارڙن جي کي مناسب
طريقي سان ضايع ڪريو

هٿ ڌوئڻ ۽ ان جي اهميت

سيشن: 10

موضوع:

هٿ ڌوئڻ ۽ ان جي اهميت

وقت:

120 منٽ

مقصد:

سيشن جي اختتام تي، شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي سگھندا:

- هٿ ڌوئڻ جي اهميت بيان ڪرڻ.
- هٿ ڌوئڻ جي اهم وقتن جو تعين ڪرڻ.
- هٿ ڌوئڻ جي مرحلن جي اهميت .

سيشن پلان:

- ذهني تجزيو ۽ بحث
- گروپ ورڪ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ مباحثو

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

هٿ ڌوئڻ جو بنيادي مقصد ڇا آهي؟

هٿن جي صفائي بيمارن جو هڪ تمام وڏو عنصر آهي هٿ ڌوئڻ جو مقصد روزمره جي ڪمن ۾ هٿن جي سطح تان جراثيم کي هٽائڻ آهي هٿن جي صفائي نه صرف ٻارن کي پر وڏن کي مريضن کي، صحت واري عملي کي ۽ سڄي انسانيت کي بيماري کان بچائي ٿي.

نقصانڪار جراثيم انسان جي هٿن تي موجود هوندا آهن جيڪي جسم جي غذا.يت کي جذب ڪرڻ جي صلاحيت کي روڪي سگهن ٿا.W.H.O جو اندازو آهي ته ٻارن ۾ غذائي گهٽتائي جا 50 سيڪڙو ڪيس مسلسل دست ۽ آنڊي جي بيمارين جي ڪري ٿيندا آهن. جنهن جي وجه صفائي سٿرائي نه هجڻ ۽ صاف پاڻي جو سهولتون نه هجڻ آهي. صابڻ سان هٿ ڌوئڻ غذائيت جي کوٽکي ختم ڪرڻ لا هڪ اهم عنصر آهي. اهو صحت مند رويو غذائي کوٽ کي پورو ڪرڻ، قد ننڍي رهڻ کان بچاءُ، دماغي ڪمزوري کان بچاءُ ۽ موت کان بچاءُ ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو.
اسان جي هٿن تي بيماري پيدا ڪندڙ بيڪٽريا، وائرس يا پيراسائٽ وات جي ذريعي جسم ۾ داخل ٿين ٿا ۽ انهن کان پوءِ پيٽ ۽ آنڊي ڏانهن وڃن ٿا اُهي جسم ۾ غذائي مواد کي جذب ڪرڻ ۽ استعمال ڪرڻ جي صلاحيت کي نقصان پهچائي سگهن ٿا. اُهي جراثيم انسان جي غذا کي خود کائي به سگهن ٿا. جنهن جي ڪري غذائي گهٽتائي پيدا ٿيڻ جو موقعو وڌي وڃي ٿو. اُهي جراثيم آنڊي جي اندروني بناوٽ کي خراب ڪرڻ جي صلاحيت رکن ٿا. ان بيماري کي Environmental enteropathy چئبو آهي. ان بيماري ۾ جراثيم کاڌي کي جذب ڪرڻ جي جڳهه ۽ صلاحيت کي ختم ڪري ڇڏيندا آهن. جنهن جي ڪري کي غذائي اجزاءِ جذب نه ٿي سگهندا آهن ۽ دستن جي صورت ۾ جسم مان ضائع ٿي ويندا آهن. اُهي ساڳيا جراثيم انسان جي آنڊي کي ايترو ته نقصان پهچائيندا آهن جو ذهريلو مواد انسان جي رت جو حصو بڻجي ويندو آهي. جنهن سان اجا وڌيڪ بيمارن جو خطرو رهندو آهي. دماغي طور تي ڪمزور ۽ عمر کان گهٽ قد هجڻ جي مُک وجه گهٽي عرصي تائين غذا جي کوٽ جو هجڻ ۽ بار بار ٻارن جو بيمار ٿيڻ آهي. جنهن جي نتيجي ۾ ٻار دماغي طور تي ڪمزور ٿين ٿا ۽ تعليمي ميدان ۾پوئتي رهجي وڃن ٿا. WHO مطابق هر سال 45 سيڪڙو 5 سالن کان گهٽ عمر وارا ٻار غذائي کوٽ جي ڪري موت جو شڪار بڻجي وڃن ٿا ۽ 30 سيڪڙو ٻار دماغي طور تي ڪمزور رهجي وڃن ٿا. WHO جي

هڪ ٻي تحقيق مطابق سال 2014 ۾ سڄي دنيا ۾ 50 ملين ٻار جسماني طور تي ڪمزور ۽ قد جا ننڍا هئا جنهن جي مُک وجہ غذائي جي گهٽتائي آهي. صحت مند روي جو غذا جي گهٽتائي کي ختم
ڪرڻ ۾ اهم ڪردار آهي.

هٿ ڌوئڻ جي اهميت

چڱي طرح سان هٿ ڌوئڻ ۽ صفائي رکڻ صحت مند روي جا اهم عنصر آهن. اُهي ٻار بيمار ڪرڻ جو اهم ذريعو آهن جنهن سان اڪثر ڪري دستن جي بيماري ٿيندي آهي. انهن دستن جي بيماري جي ڪري ٻار گهٽ کائيندو آهي ۽ انهن ۾ کاڌو هضم ڪرڻ جي قابليت گهٽ ٿي ويندي آهي غذائيت جو اثر نہ ٿيندو آهي. جيڪي ٻار غذائي گهٽتائي جو شڪار هوندا آهن انهن ۾ بيمار ٿيڻ جا موقعا وڌيڪ هوندا آهن.

صابڻ سان هٿ ڌوئڻ هڪڙو اهڙو صحت مند رويو آهي جنهن سان دنيا ۾ دستن جا اڌ کان مٿي ڪيس گهٽائي سگهجن ٿا. اهو بہ اندازو لڳايو ويو آهي تہ صرف صاف پاڻي پيئڻ ۽ صابڻ سان هٿ ڌوئڻ سان غذائي کوٽ جيڪا دستن جي ڪري انهن ٻارن کي ٿئي ٿي ان کان بچاءُ ڪري سگهجي ٿو ۽ ٻارن ۾ قد جو ننڍو رهجي وڃڻ بہ 15 سيڪڙو گهٽائي سگهجي ٿو. ان سڄي عمل سان ٻارن کي سٺي غذائيت ملي ٿي ۽ انهن جي بهتر طريقي سان واڌ ويجهہ ٿي سگهي ٿي. غذائيت ۾ هٿ ڌوئڻ جو وڏو حصو آهي. گلوبل هينڊ واشنگ پاٽنرشپ صاف کاڌو ۽ سٺي پرورش جي ڪميٽي قائم ڪئي آهي جيڪا ٽن سالن تائين جي ٻارن جي صفائي، غذائيت ۽ ننڍ پڻ جي صحت جي نظام کي وڌائڻ لاءِ ڪم ڪري ٿي.

هٿ ڌوئڻ جا خاص وقت

توهان پنهنجي هٿن کي ڌوئڻ سان پنهنجي ۽ پنهنجي پيارن کي صحت مند رهڻ ۾ مدد ڪري سگهو ٿا. خاص طور تي انهن اهم وقتن دوران جڏهن جراثيم پکيڙجڻ جو امڪان هوندو آهي:

- کاڌي کان اڳ، دوران ۽ بعد ۾.
- کاڌو کائڻ کان اڳ ۽ پوءِ.
- گهر ۾ ڪنهن جي سنڀال ڪرڻ کان پهريان ۽ بعد ۾ جيڪو الٽي يا دست سان بيمار ٿي پيو آهي.
- ڏڪن يا زخم جو علاج ڪرڻ کان اڳ ۽ پوءِ.
- غسل خانو استعمال ڪرڻ کانپوءِ.
- ٻارن جو پائيڪانو صاف ڪرڻ کان پوءِ.
- نڪ صاف ڪرڻ، کنگڻ ۽ ڇڪ ڏيڻ کان پوءِ .
- جانورن کي هٿ لاهڻ، انهن جي کاڌي کي هٿ لائڻ يا انهن جي صفائي ڪرڻ کان پوءِ.
- پالتو جانورن کي هٿ لائڻ يا انهن جي علاج کان پوءِ.
- ڪچري کي هٿ لائڻ کان پوءِ.

هر دفعي انهن پنجن نقشن تي عمل ڪيو.

1. پنهنجي هٿن کي صاف وهندڙ پاڻي (گرم يا ٿڌي) سان ڌو، نلڪو بند ڪيو ۽ صابڻ لڳايو.
2. پنهنجن هٿن کي صابڻ لڳائي مهٽيو ۽ هٿن جي پويان به لڳايو ۽ آڱرين جي وچ ۾ به لڳايو ۽ نوهن ۾ به لڳايو.
3. هٿن کي 20 سيڪنڊ تائين صابڻ لڳايو.
4. صاف وهندڙ پاڻي هيٺ پنهنجا هٿ ڌو.
5. صاف ڪپڙو استعمال ڪندي پنهنجا هٿ خشڪ ڪريو يا هوا ۾ خشڪ ڪريو.

صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جا خاص وقت

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

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

اهم پيغام

1. اٿو گوهڻ ۽ ماني پچائڻ کان پهرئين صابڻ سا هٿ ڌوئي.
2. کاڌو کائڻ کان پهرئين صابڻ سا هٿ ڌوئي.
3. ٻارڙن کي کاڌو کارائڻ، دوا ۽ کير پيئارڻ کان پهرئين صابڻ سان هٿ ڌوئي.
4. ليٽرين جي استعمال کان پوءِ صابڻ سان هٿ ڌوئي.
5. ٻارڙن جو پائيکانو صاف ڪرڻ کانپوءِ صابڻ سان هٿ ڌوئي.
6. راند روند ڪرڻ کاڻ پوءِ صابڻ سان هٿ ڌوئي.
7. جانورن جي وٿاڻ ۾ ڪم ڪرڻ ۽ ڇيڻن کي هٿ لڳائڻ کان پوءِ به چڱي طرح هٿ صابڻ سان ڌوئي.

صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جا خاص وقت

صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جو طريقي ڪار

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

ان کانپوءِ شرڪت ڪندڙن مان ڪنهن بہ هڪ کي صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جو عملي مظاهرو ڪرڻ لاءِ چوي. ان کانپوءِ سي آر پي شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ هي هٿ ڌوئڻ جو صحيح طريقو هو يا ڪا گهٽتائي رهجي وئي هجي تہ ان جي وضاحت ڪريو. سڀني کان راءِ وٺڻ کانپوءِ سي آر پي صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جو عملي مظاهرو ڪري ڏيکاري جنهن کانپوءِ

سپني شرڪت ڪندڙن کان عملي مشق ڪرائي. عملي مشق جي دوران ڏسو ته شرڪت ڪندڙ ڪهڙو مرحلو ناهن ڪري رهيا غلطي جي صورت ۾ درستگي ڪرائي ۽ بيهر هٿ ڌورائي.

اهم پيغام

گهر ۾ موجود ٻارڙن ۽ عورتن سميت سڀني ڀاتين صابڻ سان هٿ ڌوئين ته جئين بيمارين کان محفوظ رهن.

صابڻ سان هٿ ڌوئڻ جو طريقي ڪار

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 تريءَ کي ٻئي هٿ جي پٺيءَ 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 تريءَ سان پڪڙي چڱي طرح صاف ڪريو
8
آڱريون ڪٺي ڪري دائري جي شڪل ۾ تريءَ تي صاف ڪريو
9
ڪليل پاڻيءَ هيٺيان هٿن کي چڱي طرح ڌوئو
10
هٿن کي چڱيءَ طرح هوا ۾ خشڪ ڪريو

صاف پيئڻ جو پاڻي ۽ ان جي اهميت

سيشن: 11

موضوع:

صاف پيئڻ جو پاڻي ۽ ان جي اهميت

وقت:

120 منٽ

مقصد:

غذائي گهٽتائي جي روڪٿام ۾ صاف پيئڻ جو پاڻيءَ.

- غذائي گهٽتائي ۾ صاف پيئڻ جي پاڻيءَ جي اهميت.
- پاڻيءَ سان پيدا ٿيندڙ بيمارين جي بنيادي معلومات.
- پاڻيءَ سان پيدا ٿيندر بيمارين جي منتقلي ۽ روڪٿام.

- اهم پيغام ڏيو.

سيشن پلان:

- ذهني تجزيو ۽ بحث
- گروپ ورڪ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ مباحثو

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

غذائي گهٽتائي کان بچاءُ ۽ صاف پاڻيءَ جي اهميت:

صاف ۽ معياري پاڻيءَ هڪ انسان جو بنيادي حق آهي. صاف پاڻي مهيا ڪرڻ هڪڙو انتهائي موثر طريقو آهي جنهن سان اسان صحتمند زندگي کي فروغ ڏئي سگهون ٿا ۽ غربت جو خاتمو ڪري سگهون ٿا.

غذا جي گهٽتائي صحت کاتي جو هڪڙو وڏو مسئلو آهي. خاص طور تي اهي ملڪ جيڪي اڃان ترقي پذير آهن. صاف پاڻيءَ جي فراهمي ۽ سٺو نيڪال جو نظام، معدي جي بيمارين سان بلڪل سڌي طريقي سان لاڳاپيل آهي. صاف پاڻيءَ جي فراهمي نه هجڻ ۽ سٺو نيڪار جو نظام نه هجڻ جي ڪري خاص طرح سان دستن جون بيماريون ۽ ان کان پوءِ غذا جي گهٽتائي ٿي وڃي ٿي.

انهن سڀني عنصرن، صاف پاڻيءَ، غذا جي کوٽ ۽ نيڪال جي نظام جو سڌو اثر معاشري جي معشيت تي پوي ٿو ۽ غربت جنم وٺي ٿي. مسلسل دستن واري بيماري جو اثر غربت تي ۽ غذا جي گهٽتائي جو اثر معدي جي بيمارين تي. اُهي ٻه عنصر اهڙا آهن جيڪي ترقي پذير ملڪن جي معشيت سان سڌي طريقي سان لاڳاپيل آهن.

دستن جي بيماري، خراب پاڻيءَ ۽ نيڪال جو صحيح نظام نه هجڻ ڪري دنيا ۾ هر سال 18 لک ٻار جنهن جي عمر 5 سال کان گهٽ هجي ٿي زندگي جي بازي هارائي وڃن ٿا. پاڻيءَ سان لاڳاپيل بيمارين جي ڪري هڪڙي سال جي اندر 443 ملين اسڪول جا ڏينهن ضائع ٿين ٿا. ۽ اهي ٻار ذهني طرح سان ڪمزور ٿين ٿا. جنهن جو سڌو اثر انهن جي معاشي حالات تي پوي ٿو ۽ غربت ختم نه ٿي ٿئي. دستن جي بيماري سان سالانو ٻار جيڪي زندگي جي بازي هارائي وڃن ٿا انهن جو تعداد TB ۽ مليريا واري بيمارين کان ٻه وڌيڪ هجي ٿو.

WHO مطابق پاڻيءَ ۽ صفائي سان جڙيل ٻار 60 ملين معذوري وارا سال گذارنٿو. ان جو مطلب اهو آهي ته دنيا ۾ هر سال 60 ملين ڏينهن ضائع ٿين ٿا صرف ان جي ڪري ته صاف پاڻيءَ ۽ نيڪال جي سهولت ميسر نه هجي ٿي. ان سان

گڏوگڏ صاف پاڻي نہ هجڻ جي ڪري پار جي واڌ ويجهہ بہ صحيح طريقي سان نہ ٿي ٿئي جنهن جي ڪري اهو پار خاندان تي سڌي يا اڻ سڌي طريقي سان بوجھ بڻجي وڃي ٿو.

ان معاشري ۾ جنهن ۾ صاف پاڻيءَ ۽ صفائي جو مناسب نظام نہ هوندو آهي ان ۾ غذائي قلت جنم وٺندي آهي ڇاڪاڻ تہ جيڪو پار يا ڪو وڏو بيمار رهندو اوترو ان گهرتي خرچ وڌندو ۽ اوترو ئي غذائي ضرورتن تي اثر پوندو ۽ غذائي کوٽ ٿي پوندي آهي مريض جيڪي دست جي بيمارين جو شڪار هوندا آهن انهن جي معدي ۾ کاڌو صحيح طريقي سان جذب نہ ٿيندو آهي. جنهن جي ڪري انهن جي کاڌي جي ضرورت وڌي ويندي آهي ۽ ٻي طرف اگر ڪو مريض غذائي کوٽ جو شڪار آهي تہ اهو بيمارين سان جلد متاثر ٿيندو آهي. ڇاڪاڻ تہ ان جي قوت مدافعت گهٽ هوندي آهي. ان مان صاف ظاهر آهي تہ صاف پاڻيءَ، صفائي، نيڪال جو معياري نظام، غذا جي کوٽ ۽ غربت سڀ هڪ ٻئي سان لاڳاپيل عنصر آهن. دنيا جي اڪثر ملڪن ۾ خانہ جنگي هجڻ جي مک وجہ صرف ۽ صرف صاف پاڻيءَ ۽ صفائي جو صحيح نظام نہ هجڻ آهي. ڇاڪاڻ تہ اگر صرف امير ماڻهو جيڪو صاف پاڻيءَ وٺي سگهي ۽ غريب ماڻهو نہ وٺي سگهي تہ ان وقت خانہ جنگي واري صورتحال پيدا ٿي ويندي آهي ۽ اهو خطرو رهندو آهي تہ شايد ان سان سجو نظام درهم برهم ٿي وڃي.

پاڻيءَ سان پيدا ٿيندڙ بيمارين جي بنيادي معلومات:

پاڻيءَ سان ٿيندڙ بيمارين جي مک وجہ اُهي وائرس يا جيوڙا آهن جيڪي پاڻيءَ ۾ موجود هوندا آهن. اُهي بيماريون خاص طرح سان غسل ڪرڻ، پائيکانو ڪرڻ، صاف صفائي ڪرڻ، کاڌو پچائڻ ۽ کاڌي کائڻ جي دوران انسان جي اندر منتقل ٿينديون آهن. دنيا ۾ اُهي بيماريون خاص طرح سان غريب يا ترقي پذير ملڪن ۾ هونديون آهن. WHO مطابق هڪ سال جي اندر 18 لک بار انهن بيمارين جي ڪري موت جو شڪار ٿيندا آهن.

پاڻيءَ سان لاڳاپيل بيمارين جو پکيڙجڻ:

پاڻيءَ سان لاڳاپيل بيمارين جي پکيڙجڻ جو مک ذريعو اهو پاڻي آهي جنهن ۾ نيڪال وارو پاڻيءَ (Drain water) مليل هوندو آهي. ان جو مطلب اهو آهي تہ اگر پيئڻ وارو پاڻيءَ، پائيکانو ۽ پيشاب (جانورن جو) ڪٿي ملن ٿا ۽ پوءِ اهو پاڻيءَ سپلاءِ لائين ۾ اچي ٿو ۽ پوءِ اهو واپرائجي ٿو تہ ان سان بيماريون پکيڙجن ٿيون. خاص طرح سان سطح جو پاڻيءَ، دريا جو پاڻيءَ ۽ ندي جو پاڻيءَ اُهي خاص جڳهون آهن جتي پيئڻ جو پاڻيءَ ۽ نيڪال وارو پاڻيءَ ملندو آهي ۽ انهن ئي جڳهن تي جانور بہ هوندا آهن.

پاڻيءَ سان ٿيندڙ بيمارين جا نالا:

1. دست
2. پوليو
3. کيڙن واريون بيماريون
4. چمڙي جون بيماريون
5. الرجي
6. گردن جون بيماريون

پاڻيءَ سان پيدا ٿيندڙ بيمارين جي روڪٿام:

1. سرڪار جو صاف پاڻيءَ جي سهولت مهيا ڪرڻ.
2. سرڪارجو بهترين نيڪال جو نظام مهيا ڪرڻ.
3. پاڻيءَ کي مختلف طريقن سان صاف ڪري پيئڻ.

4. اگر ڪنهن پاڻيءَ واري لائن ۾ شڪ هجي ته ان کي مختلف ڪيميڪل سان صاف ڪرڻ.
5. صاف پاڻيءَ جي فراهمي ۽ پاڻيءَ کي دس انفيڪٽ ڪرڻ جا ٻه سٺا طريقه آهن هڪڙو ته سج جي روشني يا شعائن جو استعمال ۽ ٻيو ڪلورين واريون گوريون استعمال ڪرڻ.

هڪ رضاڪار هئڻ جي ناتي توهان جو فرض آهي ته معاشري ۾ صاف پاڻيءَ جي اهميت کي اجاگر ڪريو ۽ غريب ماڻهن کي اهي طريقا ٻڌايو جنهن سان اُهي بنا ڪجهه خرچ ڪري صاف پاڻيءَ پي سگهن ۽ پاڻ کي بيمارين کان بچائي سگهن.

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

پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي ذريعن جي سُڃاڻپ

ڳالهه ٻولهه جي شرعات

هن سيشن ۾ اسين پاڻيءَ جي صاف ذريعن جي سُڃاڻپ ، محفوظ طريقي سان گهر تائين رسائي، محفوظ رکڻ ۽ سار سنڀال جي حوالي سان ڳالهه ٻولهه ڪنداسين.

ان ڪانپوءِ مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کا پُڇي ته صاف ۽ گدلي پاڻيءَ ۾ ڪهڙو فرق آهي؟

انهن کان جواب ٻڌي ۽ ذهن نشين ڪري پوءِ ٻُڌائي ته پيئڻ جي صاف پاڻيءَ مان مُراد آهي اهڙو پاڻيءَ جنهن جو پيئڻ انساني صحت لاءِ هاڃيڪار نه هجي ۽ جراثيم کان پاڪ هُجي. جڏهن ته گدلي پاڻيءَ (ميرو، جنهن مان بوُءِ ايندي هُجي، رنگ وارو، جراثيم وارو ۽ بي ذائقو وغيره) انساني صحت لاءِ هاڃيڪار هوندو آهي. وڌيڪ وضاحت ڪري ته 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: آر سينڪ (سنکيو) نائيٽريٽ ، فلورائيڊ

طبي: ٽي ڊي ايس پي ايڇ ٽربيڊيٽي (گدلاڻ)

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

آخر ۾ ٻُڌائي ته توهان جي سهولت لاءِ ايل ايس او پهريان ئي پاڻيءَ جي سڃاڻپ ڪري ڇڏي آهي جنهن تحت استعمال جي قبل پاڻيءَ جي ذريعن کي سائي رنگ جڏهن ته غير محفوظ ذريعن کي ڳاڙهي رنگ سان ظاهر ڪيو ويو آهي تنهن ڪري هميشه محفوظ ذريعن تان پاڻيءَ حاصل ڪريو ۽ ٻين کي به صلاح ڏيو.

اهم پيغام

1. پيئڻ جو پاڻيءَ هميشه محفوظ ذريعن تان حاصل ڪريو.
2. غير محفوظ ذريعن تان حاصل ٿيندڙ پاڻيءَنه پاڻ پيئو نه ٻين کي پيئڻ ڏيو.

پيئڻ جي صاف پاڻيءَجي سُجاڻپ، حفاظت ۽ سار سنڀال

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 ته ڇا محفوظ پاڻيءَ جي ذريعن تان حاصل ٿيل پاڻيءَ جي منتقلي (پاڻيءَ جي ذريعي کان گهر تائين پهچڻ) جي دوران آلوده (گدلو) ٿي سگهي ٿو؟ جيڪڏهن ها ته ڪئين؟ ۽ اهڙا ڪهڙا اُپاءَ وٺڻ گهرجن جنهن سان پاڻيءَ گهر تائين پهچڻ دوران محفوظ رهي؟

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

اهم پيغام

1. پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي منتقلي کي يقيني بڻايو ۽ هميشه ڍڪڻ وارا ٿانو استعمال ڪريو.
2. پاڻيءَ جي محفوظ ذريعن جي ضرورت تحت سار سنڀال ڪريو ۽ انهن کي گدلو يا آلوده ٿيڻ کان بچايو .
3. هر ڇهن مهينن کانپوءِ پاڻيءَ جي ذريعن جي چڪاس ڪرايو ۽ ڪلورين سان صاف ڪرايو.
4. تنظيمن سان گڏجي پيئڻ جي پاڻيءَ جي ذريعن جي سار سنڀال ۽ مرمت ڪرايو.

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

پيئڻ جي پاڻيءَ کي صاف ڪرڻ جا طريقا

پوئين چارٽ ۾ پيئڻ جي صاف پاڻيءَ جي منتقلي جي وضاحت ڪئي آهي هاڻي توهان ٻڌايو تہ ڇا محفوظ پاڻيءَ جي ذريعن تان حاصل ٿيل پاڻيءَ 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 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 مد سان پاڻيءَکي 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 اُبارڻ ذريعي صاف ڪرڻ

1. پاڻيءَ کي گهٽ ۾ گهٽ 3 کان 5 منٽن تائين اُباريو.
2. پاڻيءَ کي اُبارڻ لاءِ صاف اسٽيل جو ٿانو استعمال ڪريو.
3. پاڻيءَ کي اُبارڻ کانپوءِ ٿانو ۾ ڇاڻيو.
4. پاڻيءَ کي هميشه 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 ته گوريون پاڻيءَ ۾ چڱيءَ طرح ڳري ويون آهن
3. 30 منٽن کانپوءِ اُهو پاڻيءَ پيئڻ لاءِ تيار آهي .

سج جي شعاعن ذريعي:

1. شيشي جي بوتل صاف سان پاڻيءَ سان ڀريو ڍڪڻ بند ڪريو.
2. بوتل کي اُس ۾ صبح کان شام تائين تقريبن 6 ڪلاڪ رکو ۽ جهڙالي موسم ۾ ٻن ڏينهن تائين رکو.
3. بوتل کي سج جي طرف اهڙي طرح رکو ته جئين سج جا ڪرڻا سڌا بوتل تي پون. ان کانپوءِ پاڻيءَ استعمال ڪري سگهجي ٿو

اهم پيغام

پيئڻ جو پاڻيءَ هميشه صاف ڪري پيئو ته جئين صحت مند رهو.

پيئڻ جي پاڻيءَ کي صاف ڪرڻ جا طريقا

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

مقامي رضاڪار (سي آر پي) شرڪت ڪندڙن کان پُڇي تہ توهان جي علائقي ۾ مينهن 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.

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

گھريلو سطح: گھر جي ڇت تي ٽيندڙ برسات جي پاڻيءَ کي هڪ پائيپ ذريعي ڊرم ۾ جمع ڪريو ۽ ضرورت وقت گھر ۾ موجود وڻن ۽ ٻوٽن لاءِ استعمال ڪريو سطح تي گھريلو 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 تلا جي شڪل ۾ ذخيرو ڪريو ۽ سبزين، فصلن، وڻن ۽ ٻوٽن لاءِ استعمال ڪريو.

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

گهريلو سطح تي
ڳوٺاڻي سطح تي

خوراڪ جي گهٽتائي ڪان بچڻ لاءِ حفاظتي ٽُڪن جي اهميت

سيشن: 12

موضوع:

خوراڪ جي گهٽتائي ڪان بچڻ لاءِ حفاظتي ٽُڪن جي اهميت.

وقت:

120 منٽ

مقصد:

سيشن جي اختتام تي شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا ته اُهي:

- حفاظتي ٽُڪن جي ذريعي بچاءُ واريون بيماريون ۽ حفاظتي ٽُڪن جو شيڊول بيان ڪري سگهندا.
- اُهي رويا جيڪي اسان ڪي بيمار ڪن ٿا ۽ ويڪسين جي ڪوريج گهٽائن ٿا انهن لاءِ ڳالهه ٻول ۽ ان ڪي تبديل ڪرڻ لاءِ پيغام ٺاهڻ.

سيشن پلان:

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ

- پلينري پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو
- گروپ ورڪ

گهربل مواد:
ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

خوراڪ جي گهٽتائي کان بچڻ لاءِ حفاظتي ٽُڪن جي اهميت

حفاظتي ٽُڪا:

حفاظتي ٽُڪن کي اميونائيزيشن يا ويڪسينيشن چيو ويندو آهي. حفاظتي ٽُڪا سئي ذريعي يا ڦڙڻ ذريعي ڏنا ويندا آهن. جيڪي نئين ڄاول ۽ ننڍي عمر جي ٻارن کي ڏنا ويندا آهن. جيڪي انهن کي خطرناڪ بيمارين کان بچاءَ ۾ مدد ڏيندا آهن. ان ڳالهه کي يقيني بڻايو وڃي ته ٻارن کي شيڊول جي مطابق ويڪسين يا حفاظتي ٽڪا لڳرايا وڃن. ته جئين ٻار کي خطرناڪ بيمارين کان بچائي سگهجي. ۽ اهو انهن بيمارين کان بچڻ جو بهترين طريقو آهي.
حفاظتي ٽڪا انهن ماڻهن کي ته فائدو ڏين ٿا جيڪي ٽُڪا لڳراين ٿا پر انهن کي به فائدو ڏين ٿا جيڪي ان جي ويجهو رهن ٿا ۽ ٽُڪا نٿا لڳرائين ۽ بيمار ٿيڻ جي خطري ۾ آهن. ان کان سواءِ حفاظتي ٽُڪا نـه رڳو معذوري کان بچائن ٿا پر ٻار کي موت کان به بچائن ٿا.

ويڪسين:

ويڪسين بيماري پيدا ڪرڻ واري جراثيم جي مرده يا ڪمزور قسم آهي جڏهن ٻار کي ويڪسين لڳي ٿي ته ٻار جي قوت مدافعت جو نظام ان بيماري جي خلاف اينٽي باڊيز ناهي ٿو. اُهي اينٽي باڊيز ٻارکي ان خاص بيماري کان بچائي ٿي جڏهن اُهي ٻار ان بيماري سان رابطي اچن ٿا.

ويڪسين (حفاظتي ٽُڪا) ۽ خوراڪ جي گهٽتائي:

هڪ سائنسي تحقيق مان معلوم ٿيو آهي ته جن ٻارن ۾ حفاظتي ٽُڪا نامڪمل آهن انهن ۾ وزن جي گهٽتائي، خوراڪ جي گهٽتائي، قد جو ننڍو ٿيڻ ۽ ٻيون شڪايتون وڌيڪ ٿين ٿيون. ترقي پزير يا گهٽ آمدني وارن ملڪن ۾ 5 سالن جي ٻارن ۾ هر ٻن ٻارن مان هڪ ٻار جو موت جو سبب خوراڪ جي گهٽتائي آهي چاڪاڻ ته اهڙن ٻارن ۾ بيمار ٿيڻ جو انديشو وڌيڪ رهي ٿو اُهي ملڪ جتي غذئيت سان ڀرپور کاڌا انهن جي پهچ ۾ ڪونهن اتي خوراڪ جي گهٽتائي ۽ بيماري جي مسلسل چڪر ۾ موجود هوندا آهي. اُهي ٻار جيڪي خوراڪ جي گهٽتائي جو شڪار آهن انهن جي قوت مدافعت جو نظام به ڪمزور هوندو آهن جنهن جي ڪري انهن جو بيمار ٿيڻ جو انديشو وڌي وڃي ٿو. ان جو مطلب آهي ته حفاظتي ٽُڪا انهن لاءِ تمام اهم آهن.
خوراڪ جي گهٽتائي جو سبب صرف کاڌي جو نه هجڻ ئي ناهي بلڪه مليريا ۽ دستن جو بيماريون به خوراڪ جي گهٽتائي جو سبب بڻجن ٿيون. ان لاءِ جو اُهي بيماريون ٻارن جي جسم ۾ غذائي جزن کي جزب ڪرڻ جي صلاحيت کي

گهٽائڻ ٿيون اهو ئي سبب آهي ته حفاظتي ٽُڪن جي ذريعي بيمارين کان بچاءُ ٻار جي صحت ۾ واڌ ويجهه لاءِ ضروري آهي.

بيماريون جن جو حفاظتي ٽُڪن جي ذريعي تحفظ ڪري سگهجي ٿو:

1. ننڍپڻ جي ٽي_بي
2. پوليو
3. خناق
4. (وڏي) ڪاري کنگ
5. تشنج (جهٽڪن جي بيماري)
6. (ڪاري سائي) هيپاٽئيٽس بي
7. نمونيا
8. گردن توڙ بخار (مينجائيٽس)
9. اُرڙي
10. دست (روٽا وائرس سبب)

1. ننڍپڻ جي ٽي _ بي:

ننڍپڻ جي ٽي _ بي Myercobacterium tuberculosis جي ذريعي ڦهلجي ٿي ۽ اهو هڪ وچڙندڙ مرض آهي. T.B مريضن جي ساهه کڻڻ ۽ کنگهڻ سان هوا جي ذريعي هڪ ماڻهو کان ٻئي ماڻهو تائين ڦهلجندي آهي. جنهن ۾ عام طور ٻار متاثر ٿيندا آهن. جڏهن مائيڪو بيڪٽريم ٽيوبر ڪلوسس جسم جي اندڙ داخل ٿئي ٿو ته اهو ڦڦڙن جي لمف نوڊ تائين پهچي ٿو ۽ اتي پنهنجي واڌ ويجهه ڪري ٿو. ننڍپڻ جي ٽي _ بي جسم جي ڪنهن به حصي ۾ ٿي سگهي ٿي.

ٽي _ بي جون علامتون:

- ٽڪجڻ، رات جو پگهر سان بخار، کنگهڻ سان گڏ کنگهارو اچڻ ۽ جڏهن ٻار سخت بيمار ٿي ويندو آهي ته کنگهاري ۾ رت به ايندي آهي.
- ٻارن جي هن بيماري جون خاص نشانيون وزن نه وڌڻ آهي جيڪو عمر جي حساب سان نه هوندو آهي. اُهي ٻار جن جو وزن عمر جي مطابق ناهي هوندو اُهي ٽي _ بي جا مريض هوندا آهن.

پيچيدگيون:

جيڪڏهن ڪو ٻار ٽي _ بي کان متاثر ٿيندو ته ان ۾ ٻه قسم جون پeچيدگيون ٿينديون آهن ميليري ٽي _ بي اها آهي جنهن ۾ ڦڦڙ تباه ٿي ويندا آهن ۽ ٻيو دماغي ٽي _ بي آهي. جنهن ۾ دماغي جهليون شامل آهن. اُهي ٻئي پeچيدگيون ٻارن جي موت جو سبب بڻجي سگهن ٿيون.

2. پوليو ملائيٽس:

پوليو هڪ انتهائي موذي بيماري آهي، پوليو جو سبب هڪ وائرس آهي جيڪو اڪثر ننڍن ٻارن کي متاثر ڪندو آهي. اهو (نروس) سسٽم تي حملو ڪري ٿو، ۽ ڪلاڪن جي اندر ٻار کي مڪمل معذور بڻائي سگهي ٿو. وائرس هڪ فرد کان ٻئي

فرد جي ذريعي منتقل ٿئي ٿو خاص طور تي وات جي رستي (مثال طور آلوده پاڻي يا کاڌو). پوليو وائرس وات مان داخل ٿئي ٿو ۽ گلي ڏانهن وڃي ٿو ۽ پوءِ آنڊي ڏانهن وڃي ٿو، جتي اهو وڌي ٿو ۽ بيماري جون علامات پيدا ڪري ٿو.

پوليو جون علامتون:
بخار،گليجو سور، مٿي جو سور، الٽي، ٿڪجي پوڻ، پٺي جو سور يا سختي، ڪنڌ جو سور يا سختي، ٻانهن يا ٽنگين ۾ سور، فالج، شديد مشڪل جي ڪمزوري ۾ سور، پواسڻ جو ختم ٿيڻ. پوليو جي بيماري موت ۾ معذوري جو وڏو سبب آهي. 200 انفيڪشن مان هڪ ناقابل واپسي معذوري (عام طور تي ڄنگهن ۾) هوندي آهي. مفلوج ٿيڻ وارن مان، 5 کان 10 سيڪڙو ٻار موت جو شڪار ٿي ويندا آهي ڇاڪاڻ ته انهن جي ٻارن جي ساهه کڻڻ واري صلاحيت ختم ٿي ويندي آهي.

3. خناق:
خناق هڪ وبائي مرض آهي جيڪو ڪورني بيڪٽيريم سبب پيدا ٿيندو آهي. اها هڪ کان ٻئي ماڻهو تائين ڦهلجڻ واري بيماري آهي. اها عام طور تي سياري جي موسم ۾ ٿيندي آهي ۽ 15 سالن کان گهٽ عمر وارن ٻارن تي اثرانداز ٿئي ٿي. جن کي حفاظتي ٽُڪن کان تحفظ نه آهي. اهو گهٽو ڪري نڪ ۽ ڳلي تي اثر ڪندو آهي ۽ هڪ جهلي پيدا ڪندو آهي جنهن جي پاڙ سڄيل ۽ ڳاڙهي هوند آهي.
خناڪ جون علامتون:
گلي ۾ سخت سور ۽ سروائيڪل لمف نوڊس جو سُڄي وڃڻ، ٻار کي بخار ٿيڻ ۽ جلدي ٿڪجڻ، 2 کان 6 هفتن اندر بيڪٽيريا طرفان خارج ڪيل زهر رت ۾ داخل ٿي ويندو آهي ۽ نروس سسٽم کي متاثر ڪري معذوري جو سبب به بڻبوآهي. ڪڏهن ڪڏهن دل تي اثرانداز ٿي ڪري موت جو سبب پڻ بڻبو آهي.

4. (وڏي) ڪاري کنگهه:
(وڏي) ڪاري کنگهه پڻ وبائي بيماري آهي. هي بيماري بيڪٽيريا (Brodetella Pertussis) جي سبب ٿيندي آهي. اها بيماري ننين ٻارن ۾ عام آهي.
(وڏي) ڪاري کنگ جون علامتون:
گلي ۾خارش ۽ سوج، وقفي ڪرڻ کانسواءِ کنگهه ٿيڻ، کنگ جي آخر ۾ هڪ آواز ”ووپ“ جو آواز ايندو آهي انڪري هن کي ڪاري کنگهه سڏجي ٿو.

5. (جهٽڪو) تشنج:
هي بيماري Clostridium tetani نالي بيڪٽيريا سبب پيدا ٿيندي آهي. جيڪي انسان جي جسم ۾ ڪنهن به زخم يا انفيڪشن ذريعي داخل ٿين ٿا ۽ اتي زهر پيدا ڪن ٿا. نون ڄاول ٻارن کي هي بيماري ڌُن جي ناڙي جي رستي کان ٿيندي آهي. ويم جي دوران جراثيمن کان بغير پاڪ ٿيل اوزارن، مٽيءِراک ڌُن جي ناڙي تي لڳائڻ ذريعي ٿيندي آهي جيڪڏهن ويم دوران صفائي نه هجي ته ماءُ کي به (جهٽڪو) تشنج ٿي سگهي ٿو.

نئين ڄاول ٻار ۾ (جهٽڪو) تشنج جون علامتون:
- ٻار ڄمڻ کان پوءِ 2 کان 3 ڏينهن تائين نارمل رهندا آهي.
- پوءِ اوچتو ٻار کير ونڻ بند ڪري ڇڏيندو آهي ۽ پنهنجو وات زور سان بند ڪري ڇڏيندو آهي. ان کي ڏندڄڻ سڏجي ٿو.

ڪنڌ ۽ جسم سخت ٿي وڃي ٿو ۽ ان کان پوءِ ٻار کي جهٽڪا ٿين ٿا 80 کان 90 سيڪڙو ٻار هن سبب مري وڃن ٿا.
ماءُ ۾ علامتون:
وات جو بند ٿيڻ يا ڏندڄڻ، ڳيهڻ ۾ ڏکيائي ۽ جسم جو سخت ٿي وڃڻ .

6. هيپاٽائيٽس بي:

هيپاٽائيٽس بي جيري جي سوج آهي ۽ هيپاٽائيٽس بي وائرس جي ڪري ٿيندي آهي.

هيپاٽائيٽس جون علامتون:

ڪمزوري، بک جو ختم ٿيڻ، پيٽ جا مسئلا، زڪام رهڻ، هلڪي رنگ جو پائيخانو، گهري پيلي رنگ جو پيشاب ۽ منهن جو هلڪو پيلو رنگ. جيڪڏهن ٻار ۾ يرقان آهي ان جي چمڙي ۽ اکيون زرد ٿينديون آهن، اهي نشانيون ۽ علامتون ڪيترن ئي هفتن تائين جاري رهي سگهن ٿيون. ڪمزوري ۽ ٿڪ ڪيترن ئي مهينن تائين ٿي سگهي ٿو. ليبارٽري ٽيسٽ ذريعي تصديق ڪرڻ گهرجي ته ٻار بيماري جو شڪار ٿي رهيو آهي يا نه

پيچيدگيون:

هيپاٽائيٽس بي جي پيچيدگين ۾ دائمي هيپاٽائيٽس جيري جو سڪڙجڻ ۽ جيري جو فيل ٿيڻ شامل آهي.

7. نمونيا ۽ گردن توڙ بخار واري بيماري:

نمونيا ٻارن ۾ صحت جو هڪ تمام وڏو سنگين مسئلو آهي. جنهن جي ڪري ننڍن ٻارن ۾ 15 کان 20 سيڪڙو موت واقع ٿئي ٿو. ٻارن ۾ گردن توڙبخار 15 کان 20 سيڪڙو ٻارن لاءِ زندگي جي ڏکي معذوري جو سبب بڻجي سگهي ٿو- ٻڌڻ ۾ گهٽتائي، ذهني ڪمزوري جي ڪري سکيا جي معذوري ۽ ٻيون جسماني معذوريون ٿي سگهن ٿيون. اُهي بيماريون هيموفيلس انفلوئنزا ۽ اسٽريٽپيڪوس نموني بيڪٽيريا جي ڪري ٿينديون آهن. نمونيا ۽ گردن طور بخار واري بيماري Epiglositis جو سبب بڻجنديون آهن. هي بيڪٽيريا کنگهڻ ۽ ڇڪ ڏيڻ ذريعي پکيڙجي ٿو، يا سڌي طرح ٿڪ ۽ نڪ جي ذريعي ٻين ٻارن ڏانهن وڃي سگهن ٿا. اهو اڪثر ڪري ڳتيل گهرن ۾ عام آهي ۽ جتي اُهي بيمار ٻار وڌيڪ وقت گذارين ٿا يعني ڏينهن جي سنڀال سينٽر ، نرسري گهر،اسڪول وغيره

نميونيا ۽ گردن توڙ بخار جون علامتون:

بخار، کنگهہ، سنڌن جو سور، ڳلي ۾ سور، نمونيا، معذوري ۽ موت.

8. اُرڙي:

اها هڪ وبائي بيماري آهي جيڪا ميزلس نالي جراثيم مان ٿيندي آهي. مريضن جي ساه ڪڍڻ ۽ کنگهڻ سان هوا جي ذريعي هڪ ٻار کان ٻئي ٻار تائين پهچندي آهي.

اُرڙي جون علامتون:

ابتدائي طور تي گهٽ درجي جو بخار، اکين جي ڳاڙهاڻ، زڪام، کنگهڻ وغيره آهن. 7 ڏينهن کان پوءِ منهن تي پهرين ڳاڙها نشان ٿين ٿا پوءِ پوري جسم تي ٿين ٿا. ان کان پوءِ وات جي اندر جا داغ پڻ ٿين ٿا، جينهن کي ڪوپلڪ جا داغ چوندا آهن. اُرڙي جي پيچيدگيون، نمونيا، ڪنن جي بيماري، اعصابي نظام جي بيماري ۽ دست آهن. اُهي پيچيدگيون موت ۽ معذوري جو سبب بڻجي سگهن ٿيون.

9. دست:

چار يا ان کان وڌيڪ پاڻي جهڙا پائخانه 24 ڪلاڪن ۾ ۽ ان سان گڏ پيٽ ۾ وڪڙ پوڻ کي دست چئبو آهي. اهو اڪثر طور تي جسم ۾ پاڻي جي نمڪيات جي گهٽتائي جو سبب بڻجندي آهي. ڊبليو ايچ او مطابق هر سال 5270005 سالن کان گهٽ عمر وارا ٻار روٽا وائرس جي انفيڪشن جي ڪري مرندا آهن. روٽا وائرس جنهن جي ويڪسين آهي. پاڪستان ۾روٽا وائرس سبب اسهال جا واقعا تقريباً 24 سيڪڙو ٿين ٿا.

دست جون علامتون:

پاڻي وارا دست، الٽي، بخار، پيٽ جو سور، ۽ ڊي هائيڊريشن.

دست جي روڪٿام:

روٽا وائرس جا حفاظتي ٽڪا لڳرائي ٻارن کي بچائي سگهجي ٿو. اي پي آئي شيڊول مطابق روٽا ويڪسين 6 ۽ 10 هفتن جي عمر ۾ ڏني ويندي آهي. صحت کي بهتر ڪرڻ ۽ صفائي جي طريقي سان پڻ ويڪسينيشن سان گڏ جي صلاح ڏني وئي آهي ته جيئن بيماريءَ جو امڪان گهٽجي سگهجي.

حفاظتي ٽڪن جو شيڊول				
بيماريون	**بيماري جو سبب**	**ٽڪن جا نالا**	**تعداد ٽڪن جي**	**ٽڪا لڳرائڻ جي عمر**
نندپڻ جي ٽي.بي	بيڪٽيريا	بي.سي.جي	01	پيدائش جي فورن بعد
پوليو	وائرس	او.پي.وي + آئي.پي.وي	04 01	پيدائش کان فورن بعد او.پي.وي 1 ،6 هفتي تي او.پي.وي 2 ،10 هفتي تي او.پي.وي 3 ،14 هفتي تي آئي.پي.وي ،14 هفتي تي
خناق	بيڪٽيريا	پينٽا ويلنٽ (ڊي.پي.ٽي هيپ.بي + هب)	03	6 هفتي تي 10 هفتي تي 14 هفتي تي
جهٽڪو تشنج	بيڪٽيريا			
(وڏي) ڪاري کنگ	بيڪٽيريا			
نمونيا ۽ گردن توڙ بخار	بيڪٽيريا			
(ڪاري سائي) هپاٽائيٽس بي	وائرس			

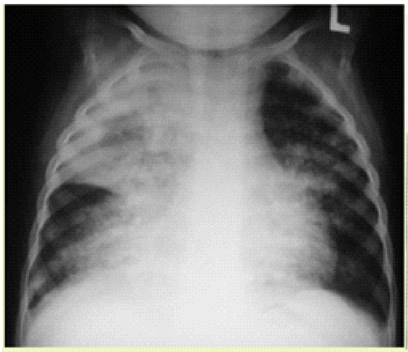
نمونيا ۽ گردن توڙ (اسٽريپٽوڪوڪس نموني ۽ نيموڪوڪل نموني لاءِ)	بيڪٽيريا	نموڪوڪل ڪنجگيٽ (پي،سي.وي.10)	03	نمو، 6 هفتي تي نمو، 10 هفتي تي نمو، 14 هفتي تي
اُرڙي	وائرس	ميزلس	02	09 مهيني تي ميزلس 1 15 مهيني تي ميزلس 2
دست	وائرس	روٽا وائرس ويڪسين	02	روٽا، 6 هفتي تي روٽا، 10 هفتي تي

اهم پيغام

1. حفاظتي ٹُڪا انتهائي ضروري آهن. توهان جي ٻار کي حفاظتي ٹُڪا شيبول مطابق مڪمل لڳائڻ گهرجن. شروعاتي تحفظ انتهائي ضروري آهي. پهرين سال ۾ ۽ ٻئي سال ۾ حفاظتي ٹُڪا خاص طور تي اهم آهن.
2. حفاظتي ٹُڪا ڪيترن ئي خطرناڪ بيمارين کان بچائيندا آهن. هڪ ٻار جيڪو حفاظتي ٹُڪن کان محروم آهي اهو وڌيڪ بيمار ٿئي ٿو، مستقل طور تي معذور يا خوراڪ جي گهٽتائي ۾ مبتلا هوندو آهي ۽ ممڪن طور تي مري به سگهي ٿو.
3. اهو ٻار محفوظ ڪرڻ انتهائي ضروري آهي جنهن کي ننڍي هوندي بيماري يا معذوري هجي يا خوراڪ جي گهٽتائي جو شڪار هجي.
4. جڏهن به ٹُڪو لڳرائڻ وڃو ته هر ٹُڪي لاءِ نئين سئي جي گهرج ڪيو.
5. حفاظتي ٹڪن جو ڪارڊ سنڀالي رکو ۽ صحت جي سار سنڀال فراهم ڪندڙ کي ضرورت مطابق ڪارڊ ڏيکاريو.

بيماريون جن جو حفاظتي ٽُڪن جي ذريعي تحفظ ڪري سگهجي ٿو

 پوليو	 پوليوملائيٽس

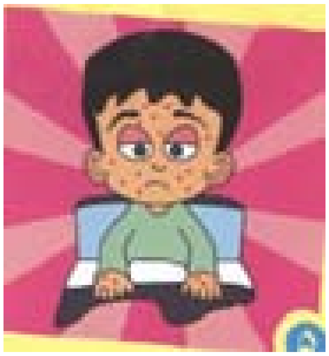


ننڍپڻ جي ٽي.بي

تشنج	خناق

بيماريون جن جو حفاظتي ٹڪن جي ذريعي تحفظ ڪري سگهجي ٿو

هپاٽئيٽس بي (ڪاريسائي)	ڪاري کنگ
گردن توڙ بخار	نمونيا

	
اُرڙي	دست

ننڍن ٻارن ۾ ڪيڙا مار دوا جو پيارڻ

مبندازول 500 ملي گرام گوري يا شربت ٻن سالن کان 5 سالن تائين جي ٻارن کي هر 6 مهينن کان پوءِ پيارڻ گهرجي.

15 کان 49 سال واري عورتن ۾ ٽي ٽيءَ جا ٽُڪا

اگر سيني 15 کان 49 سال واري عورتن ۾ تشنج جا ٽُڪا لڳرايا وڃن ته ٻار ۾ تشنج کي موثر طريقي سان روڪي سگهجي ٿو. پلي اُهي عورتون حمل سان هجن يا نه پر ٽي ٽيءَ جو پورو ڪورس ڪرائڻ سان ٻار کي تشنج کان بچائي سگهجي ٿو.

15 کان 49 سال واريون شادي شده، غير شادي شده يا حمل واري عورتن جو ٽي ٽيءَ جي ٽُڪن جو شيڊول

ٽُڪي لڳائڻ جو وقت	ٽُڪو نمبر	خوراڪ	بچاءُ	طريقو
پهرين حمل جي دوران جلد از جلد (پهرين 3 مهينن ۾ لڳائي سگهجي ٿو) يا 15 سال جي عمر کان پوءِ جلد از جلد	ٽي ٽي 1	0.5 ملي ليٽر	–	ڪاپي ٻانهن جي ڏوري تي لڳايو
پهرين ٽُڪي کان 4 هفتا پوءِ	ٽي ٽي 2	0.5 ملي ليٽر	ٽي ٽي 2 ٽُڪن سان تشنج کان 3 سالن تائين جو بچاءُ	ساڳيو
ٻئي ٽُڪي کان 6 مهينا پوءِ	ٽي ٽي 3	0.5 ملي ليٽر	ٽي ٽي 3 ٽُڪن سان تشنج کان 5 سالن تائين جو بچاءُ	ساڳيو
ٽيئن ٽُڪي کان 1 سال پوءِ	ٽي ٽي 4	0.5 ملي ليٽر	ٽي ٽي 4 ٽُڪن سان تشنج کان 10 سالن تائين جو بچاءُ	ساڳيو
چوٿين ٽُڪي کان 1 سال پوءِ	ٽي ٽي 5	0.5 ملي ليٽر	ٽي ٽي 5 ٽُڪن سان تشنج کان 20 سال تائين جو بچاءُ	ساڳيو

نوٽ: تشنج کان تحفظ ٻئي ٽُڪي جي 15 ڏينهن کان پوءِ شروع ٿيندو آهي. ان لاءِ اهو ضروري آهي ته ٻيو ٽُڪو حمل کان گهٽ ۾ گهٽ 15 ڏينهن پهرين لڳايو وڃي ته جيئن ماءُ ۽ ٻار ٻئي محفوظ ٿي وڃن. جيتوڻيڪ اهو خيال رهي ته پهرين ۽ ٻئي ٽُڪي ۾ گهٽ ۾ گهٽ 4 هفتن جو وقفو هجي. پهرين حمل جي ٻن ٽُڪن کان پوءِ شيڊول مطابق 3 ٽُڪا لڳائڻ گهرجن ته جيئن هڪ ئي دفعي ۾ ڪورس مڪمل ٿي وڃي. اگر اِهو نه ٿي سگهي ته هر حمل ۾ هڪ ٽُڪو لڳايو وڃي ته جيئن 5 ٽُڪن جو ڪورس مڪمل ٿئي.

آئرن جي گهٽتائي واري انيميا

سيشن: 13

موضوع:

آئرن جي گھٽتائي واري انيميا

وقت:

60 منٽ

مقصد:

سيشن جي آخر تائين، شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا تہ اُهي:

- آئرن جي گھٽتائي واري انيميا جي وضاحت ڪرڻ.
- سب کان وڌيڪ متاثر ٿيندڙ گروپ.
- گھٽ ۾ گھٽ آئرن جي گھٽتائي جون 3 علامتون سڃاڻپ ڪرڻ.
- آئرن جي گھٽتائي واري انيميا جون گھٽ ۾ گھٽ ٻہ احتياطي تدبيرون.
- عورتن کي ان ڳالهہ جي ترغيب ڏيڻ جو اُهي خود ڪفيل ٿين ۽ آئرن جي گھٽتائي واري انيميا کان احتياط ڪن.

سيشن پلان:

- ذهني تجزيو ۽ بحث
- گروپ ورڪ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ مباحثو

گھربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

آئرن جي گھٽتائي واري انيميا

غذا ۾ آئرن جي گھٽتائي دنيا ۾ سڀ کان وڌيڪ ملي ٿي. هر عمر وارو ماڻهو ان بيماري سان اثر انداز ٿي سگھي ٿو. پاڪستان ۾ 45 سيڪڙو مائون ان بيماري کان متاثر ٿينديون آهن.

آئرن جي گھٽتائي مان سڀ کان وڌيڪ اثر انداز ٿيندڙ گروپ:

هر عمر جو ماڻهو هن بيماري مان متاثر ٿي سگهي ٿو پر جيڪي گروپ سڀ کان وڌيڪ متاثر ٿين ٿا اُهي هن ريت آهن

1. بالغ ڇوڪريون: اُهي ڇوڪريون جيڪي بلوغت تي پهچن ٿيون انهن جي غذائي طلب وڌي وڃي ٿي ۽ ماهواري جي ڪري رت به ضائع ٿئي ٿو ان جي ڪري انهن ڇوڪرين ۾ آئرن جي گهٽتائي تمام گهڻي ڏٺي وڃي ٿي.
2. حمل واريون عورتون
3. کير پيارينڌڙ مائون
4. وقت کان اول ڄمندڙ ٻار يا گهٽ وزن وارو ٻار.
5. نا مناسب غذا کائيندڙ جنهن جي غذا ۾ آئرن گهٽ هجي.
6. ڪيڙن جي بيماري وارو مريض.
7. اُهي مريض جنهن کي پيٽ مان رت اچي (اڪثر موقا يا ڪا ٻي بيماري).

جيئن ته آئرن جي گهٽتائي واري اينيميا جو اثر ٻار جي جسماني ۽ ذهني واڌ ويجهه تي پوي ٿو ۽ عورتن جي ٻار ڄڻڻ جي طاقت ۽ ٻين گهڻن شين تي پوي ٿو ان ڪري آئرن جي گهٽتائي وري انيميا جي علاج کي هر دور ۾ ترجيح ڏني وئي آهي ان علاوه. عورتن جو حمل جي دوران مرڻ جو به اهم ڪارڻ آئرن جي گهٽتائي واري انيميا آهي.

آئرن جي گهٽتائي واري اينيميا جي روڪ ٿام:

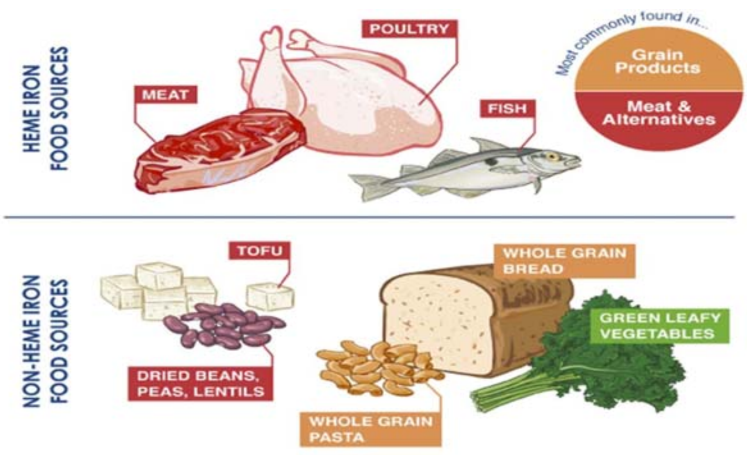
1. آئرن جون گوريون:

جيئن ته آئرن جي گهٽتائي انهن عورتن ۾ ملندي آهي جيڪي پيٽ سان هونديون آهن يا کير پيارينڌڙ مائون هونديون آهن تنهن ڪري انهن ۾ 120 mg گرام واري آئرن جي گوري ۽ 500 ملي گرام واري گوري کاراڻ جي سفارش ڪئي وئي آهي.

2. آئرن جا غزائي ذريعا:

آئرن جا غذائي ذريعا ٻن قسمن جا هوندا آهن.

A. هيم آئرن (جانورن مان ملندو آهي)
B. نان هيم آئرن (ٻوٽن مان ملندو آهي)



اُهو کاڌ خوراڪ جنهن ۾ گهڻو آئرن هجي ان کي واپرائڻ سان به آئرن جي گهٽتائي کي قابو ڪري سگهجي ٿو.
گوشت، مڇي، ۽ پولٽري: ڳائو گوشت، ٻاڪرو گوشت، مرغي، ۽ مڇي ۾ هيم آئرن هوندو آهي.

جيرا بڪيون ۽ دل واري گوشت ۾ بہ تمام گھڻو آئرن موجود هوندو آهي ۽ قيمت ۾ بہ گھٽ هوندي آهي
اناج ڪڻڪ، ڀاڄيون، فروٽ، سايون ڀاڄيون، کجور، ڪشمش، مگ، اخروٽ، بادام، تل ۽ دالين ۾ بہ آئرن موجود هوندو آهي.
انساني جسم ۾ آئرن کي جزب ڪرڻ جي صلاحيت کي وڌائڻ جي لاءِ وٽامن جو استعمال ڪيو ويندو آهي.
نان هيم آئرن سان گڏ ٿوري مقدار ۾ گوشت ۽ مڇي وٺڻ جي بہ سفارش ڪئي وئي آهي.
ڪڻڪ، اناج، ۽ چانهہ ۾ ٿينن آئرن جي جزب ڪرڻ جي صلاحيت کي گھٽائي ٿو.

وٽامن سي واري غذا:

فروٽ: زيتون، ليمون، نارنگي، انناس، انب ليمي جو رس وغيره
ڀاڄيون: گوبي، آلو، شڪر ڪندي، سايون ڀاڄيون، ٽماٽو، شلجم، سائو مرچ ۽ بصر وغيره

آئرن جي گھٽتائي جو نشانيون هن ريت هونديون آهن.

ٿڪاوٽ، ساهہ ۾ منجهہ، دل جي ڌرڪڻ تيز ٿيڻ، چمڙي جو رنگ متجڻ، وات ڦڪو ٿيڻ، ۽ اڇا ناخن.

گھڻي آئرن جي گھٽتائي جي ڪري ناخن چمچي جي شڪل اختيار ڪري ويندا آهن.

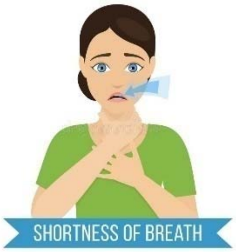
عمر	هيمو گلوبن سطح
بالغ مائي (جيڪا پيٽ سان نہ هجي)	12 >
بالغ مائي (جيڪا پيٽ سان هجي)	11 >
ٻارڙا ڇهن مهينن کان هڪ سال تائين	11 >

آئرن جي گھٽتائي جي علاج جي لاءِ ان کي ٻن حصن ۾ ورهايو ويو آهي.

1. مائيلڊ اينيميا 7 گرام کان 10 گرام تائين هيموگلوبن
2. شديد اينيما 7 گرام کان گھٽ هيموگلوبن

Pallor of conjunctiva, mucous membrane of the mouth and nailbed

Nails may be pale, somewhat flattened and in severe chronic cases spoon shaped



Feeling lazy, tired, short of breath and having palpitation after mild exertion

آئرن جي گھٽتائي اينيميا جو علاج:

آئرن جي گھٽتائي واري اينيميا جي علاج جي لاءِ اهو تمام ضروري آهي تہ مريض کي گوري کائڻ ۽ غذا جي لاءِ واضع هدايتون ڏنيون وڃن ۽ مناسب وقت لاءِ علاج موهيا ڪيو وڃي (4 کان 6 مهينہ). Ferrous Sulphate جو گوريون جيڪي عام طرح سان ملي وينديون آهي ۽ سستيون بہ آهن. انهن کي کائڻ جي سفارش ڪئي وئي آهي. ان سان گڏو گڏ آئرن وارا کاڌا واپرائڻ جي بہ سفارش ڪئي وئي آهي Ferrous Sulphate جي ۾ هڪ گوري ۾ 60 ملي گرام آئرن هوندو آهي. هڪ گوري سان گڏ 250 ملي گرام واري folate جي گوري کائڻ جي بہ سفارش ڪئي وئي آهي. علاج جو وزن اينيميا جي شدت تي منحصر آهي.

گروپ	مائيلڊ اينيميا
حاملا عورت	2 گوريون روزانو
ننڍا ٻارڙا	3 ملي گرام/ ڪلو گرام/ هڪ ڏينهن ۾
بالغ عورتون يا مرد	1 گوري روزانو

نوٽ : ڪنهن به خطري جي صورت ۾ ڊاڪٽر سان رجوع ڪريو.

گهٽي مقدار ۾ آئرن نقصان ده به ثابت ٿي سگهي ٿو.

اهم پيغام

1. آئرن جي گهٽتائي سبب کان وڌيڪ مائڪرو نيوٽرنٽ جي گهٽتائي ۾ شمار ٿيندي آهي. جنهن ۾ عورتون ۽ ٻار گهڻا متاثر ٿيندا آهن.
2. بالغ عورتون/ڇوڪرين کي عام طرح سان آئرن ڏيڻ جي شفارش ڪئي وئي آهي ۽ ان سان گڏو گڏ وٽامن سي به ڏيڻ جي شفارش ڪئي وئي آهي. ته جئين آئرن کي جزب ڪرڻ جي صلاحيت کي واڌايو وڃي

حمل دوران فولاد جي گورين جو استعمال:

1. خون ٺاهڻ واريون گوريون (فولڪ ايسڊ) دوا ناهي بلڪه غذا وانگر خون پيدا ڪندي آهي.
2. عمل جي 4 مهيني کان وٺي ٻار جي پيدائش جي 6 مهيني تائين روزانه پابندي سان وٺڻي آهي.
3. هي گوريون خالي پيٽ نه کائو بلڪه ماني سان گڏ کائو.
4. هڪ گوري ڏينهن ۾ هڪ دفعو کائو(هر حامله کي پوري مهيني لاءِ 3 گوريون ڏيو)
5. هي گوري پاڻي يا ليمي واري پاڻي سان وٺو چو ته ان طريقي سان آئرن جلد جذب ٿئي ٿو
6. پابندي سان آئرن واريون گوريون کائڻ سان ساهه ۾ تڪليف نه ٿيندي، چڪر نه ايندا ۽ ٿڪاوٽ ۽ ڪمزوري جي شڪائيت به نه ٿيندي.
7. خون ٺاهڻ واري جي گورين سان گڏو گڏ اضافي خوراڪ به وٺو.
8. ڪڏهن ڪڏهن آئرن جي گورين جي ڪري ڪجهه عورتن ۾ هيٺيان اثرات ٿيندا آهن.

- پيٽ ۾ سور، ڪارو پائيکانو، قبض، نرم ڪاڪوس، دل گهبرائڻ ۽ سيني ۾ جلن.

انهن اثرات جي صورت ۾ عورت کي تسلي ۽ ٻڌايو ته

- ✓ ڪاري پائيکاني جو مطلب آهي ته آئرن جسم ۾ جذب ٿيو.
- ✓ دوا جاري رکو 3 کان 5 ڏينهن ۾ مثلو حل ٿيندو.
- ✓ گوريون کاڌي جي درميان کائي ڏسو.
- ✓ گوريون نارنگيون، موسميون يا ليمو پاڻي وغيره سان وٺي ڏسو.

چانهہ يا کير پيئڙ جي 3 ڪلاڪن تائين گوري نہ کائو

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 پهرين گهٽ ۾گهٽ چار ڀيرا طبي معائنو (چڪاس) ضرور ڪرايو.
2. حمل جي دوران فولڪ ايسڊ (گورين) جو استعمال ڪريو.
3. آرام جو خاص خيال رکو.

ننڍڙن ٻارڙن جي غذائي ضرورت ۽ سار سنڀال

حاملا عورتن جي صحت ۽ سار سنڀال

وچڙندڙ بيماريون ۽ انهن کان بچاءُ

(A) مليريا ۽ مليريا بچاءُ

سيشن: 14

موضوع: وچڙندڙ بيماريون ۽ انهن کان بچاءُ

مليريا ۽ مليريا کان بچاءُ **(A)**

وقت:

30 منٽ

مقصد:

سيشن جي اختتام تي شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا ته اُهي:

- مليريا جي نشانين ۽ علامتن جي وضاحت ڪري سگهندا.

- مليريا بيماري جي وڌڻ جا سبب، خطرناڪ مليريا جي معلومات ۽ ان جي وڌڻ جا سبب بيان ڪري سگهندا.
- مليريا کان بچاءُ جي طريقن جي وضاحت ڪري سگهندا.

سيشن پلان:

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزينٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر.

مليريا ۽ مليريا کان بچاءُ

مليريا هڪ موذي مرض آهي، اهو متاثر ٿيل مادي مڇر اينا فليز جي چڪ پائڻ ذريعي ماڻهن ۾ منتقل ٿئي ٿو. 2019 ۾، اندازي مطابق تقريبن پوري دنيا ۾ 229 ملين مليريا جا ڪيس ٿيا هئا. مليريا بيماري سان مرڻ وارن جو تعداد 409000 هو. جنهن کي احتياط ذريعي روڪي يا گهٽائي سگهجي ٿو. مليريا هڪ قابل علاج بيماري آهي. 2019 جي اعداد و شمار مطابق پوري دنيا ۾ 5 سالن کان گهٽ عمر وارا ٻار سڀ کان وڌيڪ ان مرض سان متاثر ٿيا. هڪ اندازي مطابق 2 لک 74 هزار ٻار هن مرض جي ڪري زندگي جي بازي هارائي ويا.

مليريا پاڪستان ۾ بہ معذوري ۽ موت جو هڪ وڏو سبب آهي. مليريا ماڻهن جي صحت لاءِ خطرو بڻائيندڙ ڇهن خطرناڪ ترجيحي بيمارين مان هڪ بيماري آهي. افغانستان، صوماليا، سوڊان ۽ يمن سان گڏ پاڪستان بہ انهن ملڪن ۾ شامل آهي جنهن ۾ مليريا سڀ کان وڌيڪ نقصان پهچائي ٿو. هڪ اندازي مطابق هن خطي ۾ 95 سيڪڙو مليريا جا مريض انهن 5 ملڪن ۾ هوندا آهن. پاڪستان ۾ اندازي مطابق هر سال 1 ملين ڪيس هوندا آهن جنهن مان 3 لک ڪيس رپورٽ ٿيندا آهن گهٽ وڌيڪ اها بيماري موسم سان تعلق رکندي آهي پر سڄو سال مليريا ڏٺا ويندا آهن سيپٽمبر، آڪٽوبر ۽ نومبر سال جا اهي خاص مهينا آهن جنهن ۾ مليريا جا وڌ ۾ وڌ ڪيس ڏٺا ويندا آهن گهٽ ڪري ڪيس بادر وارن علائقن ۾ ڏٺا ويندا آهن جيڪي ايران ۽ افغانستان سان گڏ آهن صوبن جي حساب سان بلوچستان ۽ خيبر پختونخواه ۾ مليريا جا وڌ ۾ وڌ ڪيس ملندا آهن سنڌ صوبي ۾ ٺٽو، ميرپور خاص، خيرپور ۽ ٿرپارڪر ۾ مليريا جا سڀ کان وڌيڪ ڪيس ملندا آهن.

مليريا:

مليريا هڪ تمام پراڻي خطرناڪ بيماري آهي. جيڪا پيراسائٽس سبب ٿيندي آهي. جيڪي ماڻهن ۾ متاثر ٿيل مڇرن جي چڪ ذريعي منتقل ٿيندا آهن. مليريا جو پيراسائيٽ انسان جي جسم ۾ مادا اينوفليز مڇر جي چڪ پائڻ سان منتقل ٿيندو آهي. پيراسائٽس انسان جي رت جي نالين ۾ منتقل ٿيڻ کان پوءِ جيري تائين پهچندو آهي. جيري ۾ واڌ ويجهہ کان پوءِ اهو پيراسائيٽ وري واپس رت ۾ شامل ٿيندو آهي ۽ رت جي ڳاڙهن جذن ۾ وڌيڪ واڌ ويجهہ ڪندو آهي ۽ پنهنجي تعداد وڌائيندو آهي ان کان بعد اهو پيراسائيٽ جسم جي ڪنهن بہ حصي کي مثال طور دماغ، گرده وغيره کي متاثر ڪرڻ جي طاقت رکندو آهي ۽ ان حصي جي ڪم ڪرڻ جي صلاحت بري طريقي سان اثرانداز ڪندو آهي.

مليريا جون علامات:

هڪ ماڻهو ۾ مليريا جون علامات مڇر جي چڪ پائڻ جي 7 ڏينهن (عام طور تي 10-15 ڏينهن) کان پوءِ ظاهر ٿينديون آهن مليريا جون پهريون علامتون بخار، مٿي جو سور، ٿڌ لڳڻ، الٽي ۽ بدن ۾ سور آهن. انهن علامتن دوران مليريا جي سڃاڻپ ڪرڻ مشڪل آهي. جيڪڏهن 24 ڪلاڪن اندر علاج نہ ڪيو وڃي تہ فيلسيپيريم مليريا سخت بيماري ڏانهن وڌي سگهي ٿو، گهڻو ڪري موت جو سبب بڻجي سگهي ٿو. اڪثر مريض مٿي جو سور، سستي، ٿڪ، پيٽ جي تڪليف، هڏن ۽ جوڙن ۾ سور جي شڪايت ڪندا آهن.

مٿي جو سور

بخار

الٽي

ٿڌ لڳڻ

بدن ۾ سور

فوري عمل:

بخار جي صورت ۾ پنهنجي ويجهي صحت واري سهولت يا ڊاڪٽر سان رجوع ڪريو ۽ ڪا بہ دوا وٺڻ کان اڳ مليريا پرک ڪرائڻ لاءِ پنهنجي رت جي چڪاس ڪرايو. ڊاڪٽر طرفان مقرر ڪيل علاج مڪمل ڪيو ۽ پيهر پنهنجو رت چڪاس ڪرايو. ڊاڪٽر جي مشوري تي مڪمل عمل ڪريو.

مليريا جا نتيجا:

مليريا رت جي ڳاڙهن جزن جي گهٽتائي يا سائي (پيلو رنگ چمڙي ۾ اکين جو) سبب ٿي سگهي ٿو چاڪاڻ تہ ڳاڙهي رت جي جزن جو گهٽ ٿيڻ. جيڪڏهن فوري طور تي علاج نہ ڪيو وڃي تہ انفيڪشن شديد ٿي سگهي ٿو ۽ گردن جو ناڪارا ٿيڻ، جهٽڪا، ذهني بيماري يا ڪمزوري، ڪوما ۽ موت جو سبب بڻجي سگهي ٿي.

اُهي ماڻهو جن کي مليريا ٿيڻ جو وڌ ۾ وڌ خطرو هوندو آهي:

ڪجهہ آباديون ٻين جي ڀيٽ ۾ مليريا ٿيڻ جي وڌ ۾ وڌ خطري ۾ هونديون آهن. انهن ۾ ننڍا ٻار، 5 سالن کان گهٽ عمر وارا ٻار، حمل واريون عورتون ۽ ايچ آءِ وي / ايڊز جا مريض ۽ گهٽ قوت مدافعت رکڻ وارا مريض، مهاجرين ۽ مسافر شامل آهن. مليريا واري بيماري حمل واري عورتن ۾ شديد اينيميا، وقت کان اول ڊيلوري، گهٽ وزن وارو ٻار ۽ موت جو سبب پڻ بڻجي سگهي ٿي

ٻارن کي شديد مليريا ۾ اڪثر هڪ يا هڪ کان وڌيڪ علامتون اڀرنديون آهن جنهن ۾ رت جي گهٽتائي (انيميا)، ساهہ ۾ تڪليف ۽ دماغي مليريا شامل آهن .

مليريا جو ڦهلجڻ يا منتقلي:

مليريا هڪ موذي مرض آهي، اهو متاثر ٿيل مادي مڇر اينا فليز جي چڪ پائڻ ذريعي ماڻهن ۾ منتقل ٿئي ٿي. اهو مڇر ماڻهو کي صبح سوير يا شام جي پهر ۾ چڪ پائيندو آهي منتقلي جي شدت ڪجهہ عنصرن تي منحصر هوندي آهي جنهن ۾ پيراسائيٽس، مڇر، ماڻهو ۽ موسم شامل آهي. اهو مڇر پاڻيءَ ۾ انڊا لاهيندو آهي، جتي اهي ٿورا وڏا ٿيندا آهن ۽ ڪجهہ عرصي کان پوءِ هڪ وڏي مڇر جي شڪل اختيار ڪري ويندا آهن. پنهنجي آنن کي پرورش ڪرڻ لاءَ مادي مڇر رت جي خوراڪ ڳولهندي آهي.

بچاءُ يا احتياطي اُپاءُ:

ويڪٽرڪنٽرول مليريا جي منتقلي کي روڪڻ ۽ گهٽائڻ جو بنيادي طريقو آهي. ڊبليو ايڇ او مليريا جي موثر ويڪٽرڪنٽرول سان سڀني ماڻهن کي مليريا کان بچائڻ جي صلاح ڏئي ٿو. ويڪٽرڪنٽرول جا ٻہ طريقا آهن ـ

مڇردانيون، مڇر مار دوا، ڦوهارو گهر جي ٻاهران ۽ اندران اثرائتو ثئي ٿو.

- **جراثيم مار ڪيميڪل لڳل مڇر دانيون (آ ٽي اين ايس)**

هڪ جراثيم مار ڪيميڪل لڳل مڇر داڻين جي اندر سمهڻ سان انسانن ۽ مڇرن جي وچ ۾ هڪ چوديوار قائم ٿي وڃي ٿي جنهن سان مڇر ۽ انسانن جي وچ ۾ رابطو گهٽائي سگهجي ٿو. جتي آبادي جي وڏي سطح هجي اُتي تحفظ جي نتيجي ۾ وڏي پيماني تي مڇرن جي مارڻ لاءِ جراثيم مار ڪيميڪل لڳل مڇر داڻيوڻ هڪ بهترين استعمال آهي .

- **گهر جي اندرجراثيم مار ڦوهارو:**

گهر جي اندروني رهائشي حصي ۾ جراثيم مار ڦوهاروڪرڻ، جراثيم ٽرانسميشن کي تيزي سان گهٽائڻ جو هڪ طاقتور طريقو آهي. انهي جي مڪمل صلاحيت تڏهن محسوس ٿئي ٿي جڏهن گهٽ ۾ گهٽ 80 سيڪڙو گهر جي اندر جي حصن

۾ جراثيم مار ڦوهارو ڪيو وڃي. گهر جي اندر جي حصن ۾ جراثيم مار ڦوهاري وارو عمل 3 کان 6 مهينن لاءِ اثرائتو هوندو آهي ۽ ان جو دارومدار جراثيم مار ڦوهاري جي قسم ۽ ان جي ڪرڻ جي سطح تي تي هوندو آهي. مليريا جي موسم ۾ آبادي کي محفوظ رکڻ لاءِ ڪيترا ئي دفعا جراثيم مار ڦوهارو ڪرڻ جي ضرورت پوندي آهي.

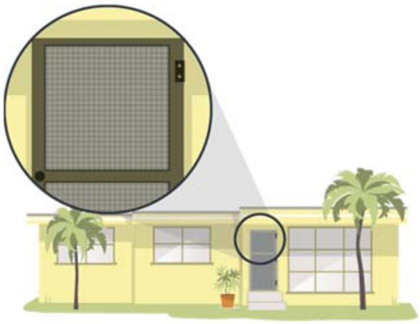
زمين کي هموار ڪرڻ ۽ کڏا پرڻ ۽ گٽر جي پاڻي کي صاف ڪرڻ:

اُهي عام طور تي مستقل نوعيت جا طريقا آهن. جڏهن تہ انهن جي ڪارڪردگي لاءِ صحيح آپريشن ۽ مناسب سار سنڀال لازمي آهي.

1. کڏا پرڻ جيئن بيٺل پاڻي کڏن ۾ جمع نہ ٿئي.
2. جيڪڏهن مڇرن جا آنا يا ٻچا هجڻ جا ثبوت ملن تہ بيٺل پاڻي فوري طور تي هٽايو.
3. جيڪڏهن ضروري هجي تہ ماحول دوست جراثيم مارتيل جهڙوڪ لاروسائبل تيل استعمال ڪيو وڃي.
4. کڏن واري جڳهن تي واري پرڻ.
5. پاڻي جي مسلسل وهڪري کي يقيني بڻائڻ لاءِ گندي ۽ نالين کي رڪاوٽ کان آزاد رکو.

دروازن ۽ درين تي مڇرداڻي واري ڄاري لڳائڻ:

1. صبح کان شام تائين گهر جا دروازا ۽ دريون بند ڪريو.
2. مڇهر داڻي (اسڪرين) کي دروازن ۽ درين تي استعمال ڪريو يا لڳرايو تہ جيئن مڇر اندر نہ اچي وڃن.
3. درين ۽ دروازن جي اسڪرين يا ڄاري چيڪ ڪريو ۽ سوراخ هجڻ جي صورت ۾ مڇرن کي ٻاهر رکڻ جي لاءِ انهن جي مرمت ڪريو.



حفاظتي لباس:

ڪپڙا مڇرن جي چڪ جي خطري کي گهٽائي ڇڏين ٿا. جيڪڏهن ڪپڙن جو مواد ڪافي ٿلهو يا ويڪرو هجي. ڊگهي ٻانهن ۽ پانچن واريون پتلون، جرابن سان ٻانهن ۽ پيرن کي بچائي سگهجي ٿو. هلڪي رنگ وارو لباس پائڻ گهرجي، ڇاڪاڻ ته مڇر وڌيڪ گهاٽي رنگن ڏانهن راغب ٿيندا آهن. جڏهن ممڪن هجي ته اسڪول جي ٻارن کي انهن مشقن تي عمل ڪرڻ گهرجي.

ميٽ، جليبي ۽ اسپري جو استعمال:

گهريلو جراثيم مار شيون، خاص طور تي مڇر مار ميٽ ۽ اسپري مڇرن خلاف ذاتي تحفظ لاءِ وڏي پيماني تي استعمال ٿينديون آهن.

1. مڇر مار ميٽ، جليبي ٻرندڙ نباتات هوادار جڳهن تي ۽ محدود جڳهن تي اثرائتو هوندو آهي.
2. هڪڙي جليبي هڪڙي ڪمري لاءِ ڪافي آهي. وڏين جڳهن ۾ هڪ کان وڌيڪ جليبيون استعمال ڪرڻ گهرجن.
3. بند ڪمرن ۾ جليبي ۽ ميٽ جي استعمال کان پاسو ڪيو وڃي.

تيل ڪريم يا لوشن جو استعمال:

تيل ڪريم يا لوشن جو استعمال مڇر ۽ ٻين حشرات خلاف ذاتي تحفظ جا عام طريقا آهن. اُهي چمڙي تي يا ڪپڙن تي سڌو سنئون لڳايا وڃن ٿا. تيل ڪريم يا لوشن جو استعمال صرف انسان جو ويڪٽر سان رابطو روڪي ٿو.

مليريا جي مڇر جي نسلن وڌڻ جا هنڌ:

مليريا جا مڇر عام طور تي هيٺين هنڌن تي پيدا ٿيندا آهن:

- صاف، تازو يا ڪارو پاڻي (ٺورڙو لوڻ) جيڪو شايد بيٺل هجي يا سست وهڪرو هجي.
- ڪليل پاڻي، ڪنارا ڇانهه سان ڍڪيل ۽ تمام گهٽ پاڻي سان وهندڙ وهڪرو.
- برسات کان پوءِ ڇڏيل پاڻيءَ جو تلاءُ يا نيڪال جو خراب انتظام.
- بيٺل پاڻي جا ڍٻا، ڇانور جا فصل، ننڍا تلاءَ ۽ گندي پاڻي سان وهندڙ تلاءَ.
- جن به شين ۾ پاڻي جمع ٿي سگهي ٿو مثال طور ٻوٽن جا پاٽ، پراڻي ڪار جو ٽائر، وغيره.

مڇرن جي افزائش واري هنڌ جو ڪنٽرول:

مليريا جي مڇرن جي افزائش جا هنڌ ڪنٽرول ٿي سگهن ٿا:

- انهن جڳهن کي ختم ڪرڻ جتي مڇر آنا ڏئي سگهن ٿا.
- بيٺل پاڻيءَ واري جڳهن جو پراءُ ڪرڻ.
- گٽر کي هٽائڻ جيڪي پاڻي گڏ ڪري سگهن ٿا.
- پاڻي جي ٽانڪين کي ڍڪڻ يا مڇر داڻين سان ڍڪڻ.
- ليڪيج جي مرمت، پاڻي جي سيپجڻ کي روڪڻ ۽ نيڪال کي بهتر ڪرائڻ.

اهم پيغام:

1. مليريا هڪ خطرناڪ مرض آهي. ان جو احتياط علاج کان بهتر آهي. بر وقت علاج سان مليريا کان ڇوٽڪارو ملي سگهي ٿو.
2. اهو بخار هڪڙي خاص قسم جي مڇر جي چڪ سان ٿيندو آهي.
3. اهو مڇر سج لهڻ کان پوءِ رات جي وقت چڪ هڻندو آهي.
4. ان بخار جو علامتون ڏڪڻي سان تيز بخار، جسم ۾ سور، الٽي ۽شديد اچ لڳڻ آهن.

مٿي جو سور

بخار

الٽي

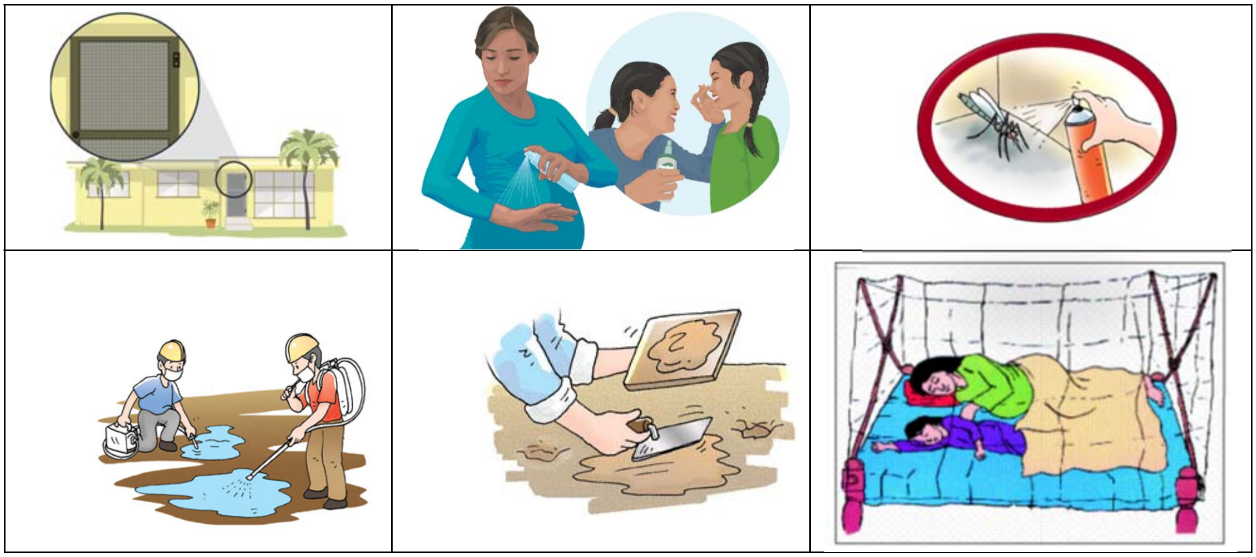
ٿڌ لڳڻ

بدن ۾ سور

5. ان بخار ٿيڻ جي صورت ۾ هڪ دم ڊاڪٽر سان رابطو ڪريو.

6. مليريا بخار جون احتياطي تدبيرون هي آهن.

- پنهنجي گهر ۾ مڇر مار اسپري ڪريو.
- سمهڻ وقت جسم جي کليل حصن تي مڇر ڀڄائڻ وارو تيل لڳايو.
- پنهنجي گهر جي در ۽ درين کي جاريون لڳرايو.
- سمهڻ وقت مڇر داني جو استعمال ڪريو.
- پنهنجي گهر ۾ ۽ گهر جي ٻاهران غير ضروري پاڻيءَ جمع نہ ٿيڻ ڏيو.
- اگر ڪٿي کڏو آهي ان کڏي پري ڇڏيو.



مليريا ڪو لاعلاج مرض نہ آهي ان جو مڪمل علاج موجود آهي پر توهان جي ٿوري غفلت سان توهان جي زندگي خطري ۾ پئجي سگهي ٿي خاص طور حمل واريون مايون ۽ ٻار جي دماغي ۽ جسماني تندرستي تي خراب اثر پئجي سگهي ٿو.

وچڙندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءُ
(B) ڊينگي ۽ ڊينگي هيموريجڪ بخار ۽ ان کان بچاءُ

سيشن: 14

موضوع: وچڙندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءُ

ڊينگي ۽ ڊينگي هيموريجڪ بخار ۽ ان کان بچاءُ **(B)**

وقت:

45 منٽ

مقصد:

سيشن جي اختتام تي حاضرين قابل ٿي سگهندا:

- ڊينگي ۽ ڊينگي هيموريجڪ بخار بابت ڄاڻ ۽ ان جون علامات ۽ ان کان بچاءُ جا طريقا.
- اُهي رويا جيڪي اسان کي ڊينگي ۽ ڊينگي هيموريجڪ بخار ۾ مبتلا ڪن ٿا ۽ اهم پيغام.

سيشن پلان:

- ذهني تجزيو ۽ بحث
- گروپ ورڪ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ مباحثو

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

ڊينگي بخار ڇا آهي؟

گذريل ڏهاڪي يا ان کان ڪجهه وڌيڪ عرصي ۾ ڊينگي جي بيماري دنيا ۾ تمام گهڻي وڌي وئي آهي. دنيا جي تقريبن اڌ يا اڌ کان وڌيڪ آبادي کي ڊينگي بخار ٿيڻ جو خطرو لاحق آهي. WHO جي تحقيق مطابق هر سال تقريبن 400-100 ملين ماڻهو ڊينگي بخار جو شڪار ٿيندا آهن. ڊينگي بخار هڪڙي وائرس سان ٿيندو آهي جيڪو هڪڙي خاص قسم جي مڇر ۾ موجود هوندو آهي. جنهن کي Aedesaegypti چئبو آهي. اهو مڇر ڊينگي سان گڏو گڏ Zika, Yellow Fever, Chikungunya. جهڙي بيمارين جي پکيڙڻ جو پڻ ذريعو آهي. اها بيماري عام طرح سان اپرندڙ علائقن ۾ هوندي آهي. خاص طرح سان اتي جتي بارش پوندڙ هجي، وچولو موسم هجي، گهم هجي ۽ جتي بنا ڪنهن منصوب بندي جي شهر تعمير ڪيا وڃن.

ڊينگي بخار:

ڊينگي بخار هڪ مڇر سان پکيڙجندڙ وائرس سان ٿيندڙ بخار آهي. جنهن ۾ فلو جهڙيون علامتون هونديون آهن جيڪي 7-2 ڏينهن هلي سگهن ٿيون. ان بخار جو گهٽو ڪري Incubation Period 4 کان 10 ڏينهن هوندو آهي. جيڪو مڇر جي چڪ هڻڻ کان پوءِ شروع ٿي ويندو اهي. ان وائرس جا 4 سيرو ٽائپس آهن (Den 1,2,3,4) جيڪي تمام گهٽڻ قسمن جون علامتون ظاهر ڪري سگهن ٿا. پر گهڻو ڪري اهي بنا ڪنهن علامات ڏيکارڻ جي ئي ختم ٿي ويندا آهن. ڪڏهن ڪڏهن ڊينگي جي مريضن ۾ Complications بہ ظاهر ٿينديون آهن. مثال طور: نڪ، ڏندن يا چمڙي مان رت اچڻ يا وري الٽي جنهن جو رنگ ناسي هوندو آهي يا پائيڪانو جنهن جو رنگ ڪارو هوندو آهي. اُهي نشانيون مادي جي اندر رت وهڻ جي ڪري پيدا ٿينديون آهن جيڪو ڪافي خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. ڊينگي بخار جي مريض کي اگر خون اچڻ

شروع ٿئي ته ان جو مطلب آهي ته ان کي ڊينگي هيموريجڪ فيور آهي. گهڻ موقعن تي ڊينگي جي مريض کي Shock ٿيندو آهي. جنهن کي ڊينگي شاڪ سنڊ روم چئبو آهي.

جنهن مريض کي ڊينگي بخار ٿيندو آهي ان کي وائرس جي ان قسم خلاف قوت مدافعت ملي ويندي آهي. پر اهو ٻئي وائرس کا متاثر ٿي سگهي ٿو ان لاءِ اهو تاثر غلط آهي ته جنهن کي ڊينگي هڪڙو دفعو ٿيو ان کي زندگي ۾ وري ڊينگي نه ٿو ٿي سگهي .

ڊينگي بخار جون علامتون:

1. بخار جيڪو 104 تائين وڃي سگهي ٿو.

بخار سان گڏو گڏ هيٺين علامتن مان ڪي به علامتون هونديون آهي.

1. مٿي ۾ سور
2. اکين ۾ سور
3. متلي يا الٽي
4. مُهارن جي سوج
5. جوڙن ۾ سور، هڏن ۾ سور ۽ ماس ۾ سور
6. چمڙي جي ڳاڙهاڻ
7. نڪ مان رت اچڻ

عام طور سان ٻارن ۾ ڊينگي جون گهڻ علامتون ظاهر ٿينديونآهن ۽ وڏن يا پوڙهن ۾ ڊينگي جون علامتون خطرناڪ ثابت ٿينديون آهن.

ڊينگي هيموريجڪ بخار: (DHF)

ڊينگي هيمرريجڪ بخار ڊينگي بخار جي شديد صورت آهي. اها موت مار ثابت ٿي سگهي ٿي اگر جيڪڏهن وقت ان جو علاج نه ڪيو ويو. اهو بخار ساڳي ئي وائرس سان ٿيندو آهي. ان سان موت واقع ٿيڻ جي شرح کي گهٽائي سگهجي ٿو اگر ان جي وقت تي چڪاس ڪجي ۽ اها شرح 1% تائين پهچي سگهي ٿي.

ڊينگي هيموريجڪ بخار جون علامتون:

ڊينگي بخار ٿيڻ کان پوءِ ڊينگي هيمرويجڪ بخار ٿيڻ ۾ 3-7 ڏينهن لڳندا آهن. بخار جي شدت گهٽ ٿي ويندي آهي پر ان مان اهو نه سمجهبو ته مريض ٺيڪ ٿيڻ شروع ٿي ويو آهي. ٻئي هٿ تي خاص توجه ڏيڻي آهي اگر مريض کي هيٺيون علامتون ظاهر ٿيڻ شروع ٿين.

1. پيٽ ۾ شديد سور
2. مستقل الٽي
3. مهارن مان رت اچڻ
4. رت واري الٽي
5. ساهه جي رفتار تيز ٿيڻ
6. جسم ۾ سور/ بيچيني

اگر ڪنهن به مريض ۾ ڊينگي جون شديد علامتون هجن ته ان کي فوري طور اسپتال وٺي وڃجي. ڇاڪاڻ ته ان مريض ۾ هيٺيون خطرناڪ علامتون ظاهر ٿي سگهن ٿيون.

1. جسم جي اندر خون جو ضائع ٿيڻ جنهن سان مريض بيهوش به ٿي سگهي ٿو.
2. ساهه ۾ تڪليف جو شڪار به ٿي سگهي ٿو.
3. خطرناڪ حد تائين خون جو ضائع ٿيڻ.
4. عضون جو صحيح ڪم نه ڪرڻ.

ڊينگي هيموريجڪ فيور جو پکيڙجڻ:

ڊينگي بخار هڪ مڇر جي چڪ پائڻ سان پکيڙجي ٿو. جنهن مڇر ۾ وائرس موجود هوندو آهي. اها بيماري ماڻهو مان ماڻهو کي نٿي لڳي سگهي. جيستائين ڪو مڇر ان کي چڪ نہ پائي. جڏهن اهو خاص مڇر ڪنهن مريض کي چڪ هڻندو آهي تہ اهو وائرس وارو خون ان مڇر جي اندر پهچي ويندو آهي پوءِ جڏهن وري اهو ساڳيو مڇر ڪنهن ٻئي ماڻهو کي چڪ هڻندو آهي تہ ان ماڻهو ۾ اهو وائرس منتقل ٿي ويندو آهي. ۽ اهو ٻيو ماڻهو بہ ڊينگي جو شڪار ٿي ويندو آهي. اهو مڇر پنهنجي سڄي حياتي وائرس کي پکيڙي سگهي ٿو. اُهي ماڻهو يا مريض جن ۾ ڊينگي جو علامتون ظاهر نہ ٿيون ٿين اهي ان بيماري جي پکيڙڻ جو وڏو خطرناڪ ذريعو آهن. جيڪو مريض ڊينگي جو هوندو آهي اهو تقريبن 12 ڏينهن تائين ان بيماري کي پکيڙڻ جو ذريعو بڻجي سگهي ٿو.

Aedes Aegypti مڇر صبح ۽ شام سج لهڻ وقت چڪ پائيندو آهي.

مڇر (Aedes Aegypti) جي رهڻ جون جڳهون:

اهو مڇر خاص طرح سان آبادي جي ويجهو رهندو آهي. ان مڇر جي خاصيت اها آهي تہ اهو جنهن بہ جگهہ تي پاڻي گڏ ٿيل هوندو ان جڳهہ تي انڊا لاهيندو آهي مثال طور: بالٽي، پوٽن جو ڪونڊيون يا پاٽ، پاڻي جي اسٽور ڪرڻ واري ٽنڪي، ڇت تي پاڻي جا نيسارا ۽ ڳاڏين جا ٽائر جنهن ۾ پاڻي گڏ ٿيل هجي. ان مڇر جا انڊا سخت گرمي بہ برداشت ڪرڻ جي صلاحيت رکن ٿا. اهو مڇر پنهنجي سڄي حياتي ۾ 5 کان 6 دفعہ درجنن جي تعداد ۾ انڊا ڏيندو آهي.اُهي مڇر اڪثر ڪري اونداهہ واري جگهن تي رهندو آهي. ان جي ڪري تہ جيئن هو بارش، ۽ ٻين مڇر کائيندڙ جانورن کان بچي سگهي ۽ هن جي زندگي جا ڏينهن وڌي سگهن.

اُهي ماڻهو جيڪي ان بيماري کان وڌ ۾ وڌ متاثر ٿي سگهن ٿا (High Risk Group):

اُهي انفرادي عنصر جيڪي ڊينگي جي بيماري ۾ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا، انهن ۾ پهريان کان ڪائي ٻئي بيماري هجڻ، قوت مدافعت جو گهٽ هجڻ، وڏي عمر هجڻ، يا وري ڪا پراڻي بيماري (Anemia) يا ذيابيطس هجڻ شامل آهن.

اهو ماڻهو جنهن کي پهرين ڊينگي ٿيو هجي ۽ وري ان کي وائرس جي ٻئي قسم مان ڊينگي بخار ٿئي تہ اهو خطرو وڌي ويندو آهي تہ ان کي ڊينگي هيموريجڪ بخار ٿئي.

ڊينگي کان بچاءُ جا طريقا:

1. پاڻي سان ڀريل برتن يا تہ خالي ڪري رکو يا ڍڪي رکو.
2. گلدان جيڪي خالي هجن يا گلن سان ڀريل هجن ان کي هڪ نہ ٻئي ڏينهن صاف ڪجي.
3. فرج ۽ فريضر جي هيٺيان جيڪا پاڻي گڏ ڪرڻ واري ٻش هوندي آهي ان کي باقاعدگي سان صاف ڪرڻ.
4. باٿ روم جا فلش ٽينڪ باقاعدگي سان صاف ڪرڻ.
5. پاڻي جا نيسارا باقاعدگي سان صاف ڪرڻ تہ جيئن پاڻي ان ۾ نہ بيهي.
6. اُهي ٽائر جيڪي استعمال ۾ ناهن اُهي ضائع ڪري ڇڏڻ تہ جيئن انهن ۾ پاڻي گڏ نہ ٿئي.
7. گهرجي ٻاهران ڪچرو نہ اڇلڻ.
8. اگر ڪا ٿي مٽي جا ڪڏا آهن تہ اُهي برابر ڪري ڇڏجن تہ جيئن انهن ۾ پاڻي گڏ نہ ٿئي.
9. اهو پاڻي فوري طور ضائع ڪري ڇڏڻ اگر ان ۾ مڇر نظر اچن ٿا.
5. 10 مڇرن کان بچاءُ وارا طريقا اختيار ڪرڻ، مثال طور مڇرن واري ڄاري، مڇرن کي ڀڄائڻ واريون دوائون، ڪوائل وغيره.
10. مڪمل ڪپڙا پائڻ خاص ڪري انهن ڏينهن ۾ جنهن ۾ مڇر گهڻو هجي.
11. ڄاري واريون دريون بند رکڻ تہ جيئن ٻاهران مڇر اندر نہ اچي سگهي.
12. مڇرن واري موسم ۾ وقتن فوقتن مڇرن کي ڀڄائڻ وارو سپري ڪرڻ گهرجي.
13. اگر گهر ۾ ڪنهن گهر ڀاتي کي ڊينگي جو علامتون ظاهر ٿين تہ ان کي فوري ڊاڪٽر کي ڏيکاريو وڃي.
14. اُهي مريض جن کي ڊينگي هجي گهر جي ٻين ڀاتين کان پري رکيو وڃي تہ جيئن انهن جو بچاءُ ٿي سگهي.

ڊينگي کان بچاءُ جا طريقا

پاڻي سان ڀريل برتن يا ته خالي ڪري رکو يا ڍڪي رکو

گلدان جيڪي خالي هجن يا گلن سان ڀريل هجن ان کي هڪ نه ٻئي ڏينهن صاف ڪجي

اُهي ٽائر جيڪي استعمال ۾ ناهنُ اهي ضائع ڪري ڇڏڻ ته جيئن انهن ۾ پاڻي گڏ نه ٿئي

گهرجي ٻاهران ڪچرو نه اڇلڻ.

ڊينگي کان بچاءُ جا طريقا

15.اگر ڪا ٽي مٽي جا کڏا آهن تہ اُهي برابر ڪري ڇڏجن تہ جيئن انهن ۾ پاڻي گڏ نہ ٿئي.

مڇرن واري ڄاري، مڇرن کي ڀڄائڻ واريون دوائون، ڪوائل وغيره.

ڄاري واريون دريون بند رکڻ تہ جيئن ٻاهران مڇر اندر نہ اچي سگهي.

مڪمل ڪپڙا پائڻ خاص ڪري انهن ڏينهن ۾ جنهن ۾ مڇر گهڻو هجي

وچڙندڙ بيماريون ۽ انهن کان بچاءُ

(C) ايچ آئي وي / ايڊز ۽ ان جي روڪٿام

سيشن: 14

موضوع: وچڙندڙ بيماريون ۽ انهن کان بچاءُ

ايچ آئي وي / ايڊز ۽ ان جي روڪٿام **(C)**

وقت:

45 منٽ

مقصد:

سيشن جي اختتام تي شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا ته اُهي:

- ايچ آئي وي ايڊز ۽ ان جي علامتن کي بيان ڪري سگهندا.
- اُهي رويا جيڪي ايچ آئي وي ايڊ ڪرائين ٿا ۽ انهن کان بچاءُ جي طريقي کي بيان ڪري سگهندا.

سيشن پلان:

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر.

ايچ آئي وي/ ايڊز ۽ ان کان بچاءُ:

ايچ آئي وي/ ايڊز صحت جي حوالي سان دنيا ۾ وڏو مسئلو آهي. هن وقت تائين تقريبن 33 ملين ماڻهن جي زندگي تي اثر وجهي چڪو آهي. اندازي مطابق 2019 جي آخر تائين 38 ملين ماڻهو ان بيماري جو شڪار ٿي چڪا آهن. پاڪستان دنيا جي ڪجهه ملڪن مان اهو هڪڙو ملڪ آهي جتي 1987 کان پوءِ ايچ آئي وي/ ايڊز تمام تيزي سان ماڻهن جي زندگي تي اثر انداز ٿيو آهي اها وبا پاڪستان ۾ هڪ سگين وبا صورت اختيار ڪري سگهي آهي جنوٽيڪ مجموعي طور تي مريض جي تعداد 1 سيڪڙي کان گهٽ آهي.

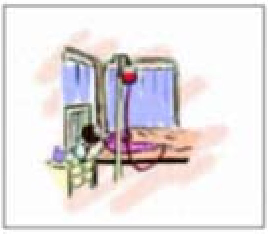
اڪوائرڊ امينو ڊيفيشنسي سنڊروم يا ايچ آئي وي/ ايڊزانهن علامت جو سيٽ آهي جيڪي انسان جي قوت مدافعت کي نقصان پهچائن ٿا. اها حالت آهستي آهستي قوت مدافعت جي نظام کي گهٽائي چڏي ٿي ۽ ماڻهن کي حياتي جي خطري وارا انفيڪشن، اعصابي بيماريون ۽ اٽپاٽيندڙ ڪينسر جو خطرو به هوندو آهي. شديد قوت مدافعتي نقص سان لاڳاپيل انفيڪشن ”موقعي پرست انفيڪشن جي نالي سان سجاتا ويندا آهن، چاڪاڻ ته اُهي ڪمزور مدافعتي نظام مان فائدو وٺندا آهن. ايڊز چيئن لفظن جو مجموعو آهي جيڪو ايچ آئي وي جي شديد انفيڪشن کي ظاهر ڪري ٿو جنهن ۾ 20 کان مٿي موقعا پرست انفيڪشن ۽ ايچ آئي وي سان لاڳاپيل ڪينسر شامل آهن.

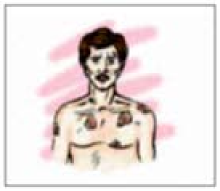
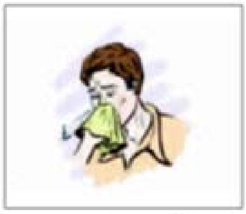
ايچ آئي وي/ ايڊز جون علامتون:

1. جلدي ٿڪجي پوڻ.
2. ڳچي جا لمف نوڊ سوڄي وڃڻ.
3. بخار 10 ڏينهن کان وڌيڪ هجڻ.
4. رات جو پگهر اچڻ.
5. وزن جو بنا ڪنهن وجه جي گهٽجڻ.

6. چمڙي تي واڱڙائي رنگ جا نہ ختم ٿيڻ وارا چٽا ٿيڻ.
7. ساهه کڻڻ ۾ تڪليف
8. شديد ۽ گهڻي وقت لاءِ دست ٿيڻ.
9. وات، ڳچي ۽ پيشاب واري جڳهه تي خمير وارو انفيڪشن ٿيڻ.
10. بار بار زخم ٿيڻ ۽ بنا ڪنهن وجه جي رت جو ضائع ٿيڻ.

ايڊز جا مريض دماغي، موقعي پرست انفيڪشن ۽ ڪينسر جهڙن بيمارين سان متاثر ٿي سگهن ٿا.

			
جلدي ٿڪجي پوڻ	بخار 10 ڏينهن کان وڌيڪ هجڻ	بک نہ لڳڻ	وزن جو بنا ڪنهن وجه جي گهٽجڻ

			
چمڙي تي واڱڙائي رنگ جا نہ ختم ٿيڻ وارا چٽا ٿيڻ	ساهه کڻڻ ۾ تڪليف	شديد ۽ گهڻي وقت لاءِ دست ٿيڻ	کنگ جو ٿيڻ

ايچ آئي وي/ ايڊزجي منتقلي:

ايڊز پکيڙجڻ جا ٽي طريقا آهن:

1. جنسي پکيڙجڻ اهو پکرجن جو اهم طريقو آهي.
   - متاثر ٿيل مرد يا عورت سان جنسي تعلقات ذريعي.
   - هم جنس پرستي جي ذريعي.
   - پيشاب واري جڳهه، پائخاني واري جڳهه يا وات واري جنسي عمل ذريعي.

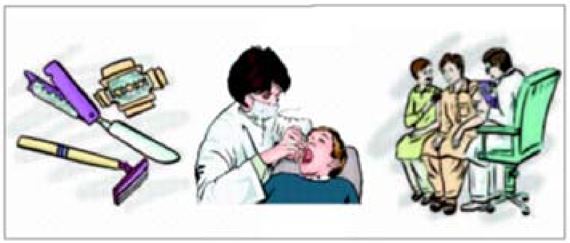
2. متاثر ٿيل رت ۽ رت جون شيون:
   - متاثر ٿيل رت لڳائڻ يا متاثر ٿيل رت جو شيون ذريعي.

- متاثر ٿيل عضون/ٽشو، ٽرانسپلانٽيشن ذريعي
- متاثر ٿيل سوئن ذريعي.

- ڪن ۽ نڪ جي ٽوپائڻ متاثر ٿيل اوزارن ۽ سوئن ذريعي.

- متاثر ٿيل اورزارن سان ٽيٽو ٺارائڻ ذريعي.

- متاثر ٿيل ڏندن واري اوزارن ذريعي.



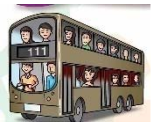
3. ماءُ کان ٻار کي (Vertical):
- حمل ذريعي.
- ويم ذريعي.
- ماءُ جو کير پيارڻ ذريعي.

اسان ايچ وي/ ايڊز نه ٿا حاصل ڪري سگھون:

- هڪ ئي پليٽ يا پيالو يا گلاس يا ٿانوءَ ۾ کائڻ سان جيڪو هڪ ايچ آئي وي مثبت ماڻهو استعمال ڪري ٿو.

- ڀاڪر پائڻ سان، هٿ ملائڻ سان، هٿ لڳائڻ/ ونڊرائڻ ايچ آئي وي مريض سان وابسته يا سنڀال ڪرڻ ذريعي.

- ٽيليفون سيٽ استعمال ڪرڻ سان، عوامي حمام، سوئمنگ پول ۾ ايچ آئي وي جي مريض سان سفرڪرڻ ذريعي.



- کنگھه، ڇڪ اچڻ يا مڇرن يا جيت جي چڪ پائڻ دريعي.

- ايچ آئي وي/ ايڊز جي انو،نڪ جو پاڻي، ل ڳوڙها، پيشاب، يا الٽي جي ذريعي

ايچ آئي وي/ ايڊز کان بچاءُ:

1. هميشه پنهنجي زندگي جي ساٿي سان وفادار رهڻ.
2. غير محفوظ جنسي رابطي کان پاسو ڪرڻ.
4. 3.ريزر، ٽوٿ برش ۽ نهن ڪٽڻ واري ڪٽر ۾ حصي داري کان پاسو ڪرڻ.

5. اُهي ماڻهو جيڪي سوئن جي عادي هجن اُمي پين سان سوئن جي حصيداري نه ڪن.

6. حجام وٽ نئو بليڊ استعمال ڪرڻ.

7. ڏندن واري ڊاڪٽر کي چيو وڃي ته اهو اسٽلائيز ٿيل سامان استعمال ڪري.
8. صحت جي سار سنڀال ڪرڻ وارا نيئن ڊسپوزيبل سرنج کي استعمال ڪن.

9. صحت جا سهولتڪار انجيڪشن جي غير معمولي استعمال کان پاسو ڪن.
10. ٽئٽوز ٺهرائڻ وقت هميشه صاف اوزار استعمال ڪرڻ.
11. هميشه اڇڪاس ٿيل رت ۽ رت واريون شيون استعمال ڪرڻ

12. ايچ آئي وي جا مريض رت ۽ پنهنجا عضوا ٻين کي نہ ڏين.
13. جيڪڏهن ڪنهن کي ايچ آئي وي/ ايبز آهي تہ هن کي محفوظ جنسي تعلقات رکڻ گهرجن ۽ مرد ۽ عورت کي ڪنڊوم/ ڦوڪڻو استعمال ڪرڻ گهرجي.

ايچ آئي وي/ ايڊز

ايچ آئي وي/ ايڊز جون علامتون

ساه کڻڻ ۾ تڪليف

وزن جو بنا ڪنهن وجه جي گهٽجڻ

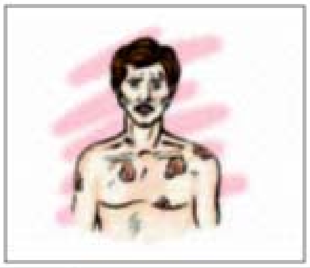
بک نه لڳڻ

شديد ۽ گهڻي وقت لاءِ دست ٿيڻ

جلدي ٿڪجي پوڻ

بخار 10 ڏينهن کان وڌيڪ هجڻ

کنگ ٿيڻ



چمڙي تي واڱڙائي رنگ جا نه ختم ٿيڻ وارا چٽا ٿيڻ

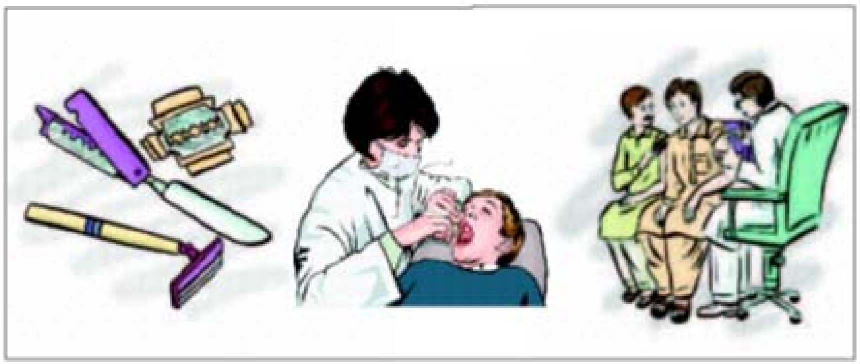
ايچ آئي وي/ ايدزجي منتقلي

متاثر ٿيل مرد يا عورت سان
جنسي تعلقات ذريعي

هم جنس پرستي جي ذريعي

متاثر ٿيل مرد يا عورت سان
جنسي تعلقات ذريعي

ماءُ کان ٻار کي (Vertical)



متاثر ٿيل ڏندن واري اوزارن ذريعي

ايچ آئي وي/ ايڊز کان بچاءُ:

1. هميشه پنهنجي زندگي جي ساٿي سان وفادار رهڻ.
2. غير محفوظ جنسي رابطي کان پاسو ڪرڻ.
3. ريزر، ٽوٿ برش ۽ نهن ڪٽڻ واري ڪٽر ۾ حصي داري کان پاسو ڪرڻ.
4. اُهي ماڻهو جيڪي سوئن جي ذريعي نشي جا عادي هجن اُهي ٻين سان سوئن جي حصيداري نه ڪن.
5. حجام وٽ نئو بليڊ استعمال ڪرڻ.
6. ڏندن واري ڊاڪٽر کي چيو وڃي ته اُهو اسٽلائيز ٿيل سامان استعمال ڪري.
7. صحت جي سار سنڀال ڪرڻ وارا نيئن ڊسپوزيبل سرنج کي استعمال ڪن.
8. صحت جا سهولتڪار انجيڪشن جي غير معمولي استعمال کان پاسو ڪن.
9. ٽئٽوز ٺهرائڻ وقت هميشه صاف اوزار استعمال ڪرڻ.
10. هميشه اچڪاس ٿيل رت ۽ رت واريون شيون استعمال ڪرڻ.
11. ايچ آئي وي جا مريض رت ۽ پنهنجا عضوا ٻين کي نه ڏين.
12. جيڪڏهن ڪنهن کي ايچ آئي وي/ ايڊز آهي ته هن کي محفوظ جنسي تعلقات رکڻ گهرجن ۽ مرد ۽ عورت کي ڪنڊوم/ ڦوڪڻو استعمال ڪرڻ گهرجي.

وچڙندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءُ

(D) سائي ۽ سائي کان بچاء

سيشن: 14

موضوع: وچڙندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءُ

سائي ۽ سائي کان بچاءُ **(D)**

وقت:

45 منٽ

مقصد:

سيشن جي آخر تائين ، شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا ته اُهي:

- سائي ۽ ان جو علامتون ٻڌائڻ جي قابل ٿي ويندا.
- اُهي رويہ جنهن جي ڪري سائي ٿئي ٿي ۽ اهم پيغام ته جيئن ان رويي کي تبديل ڪري سگهجي.

سيشن پلان:

- ذهني تجزيو ۽ بحث
- گروپ ورڪ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ مباحثو

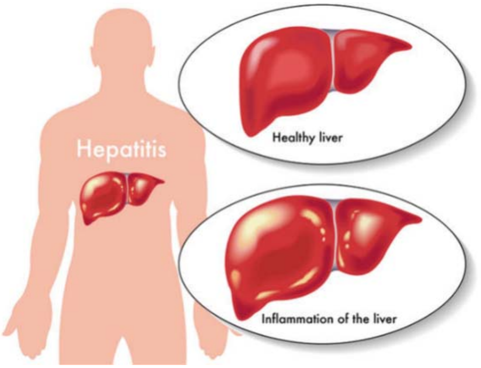
گھربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر.

هيپاٽائٽس يا سائي:

هسپاٽائٽس يا سائي جيري جي سوجن کي چئبو آهي. اها بيماري گھٽو ڪر پاڻ مرادو ختم ٿي ويندي آهي. پر ڪڏهن ڪڏهن جيري جي Cirrhosis يا وري جيري جو ڪينسر جو باعث پڻ بڻجندي آهي. سائي هڪڙو وائرس ڪرائيندو آهي. سائي 5 قسمن جي هوندي آهي.

Hepatitis C Hepatitis D, Hepatitis E،Hepatitis B،Hepatitis A



سائي هن وقت اسان جي ملڪ ۾ تمام گھڻي پکيڙجي چڪي آهي ۽ اها تمام گھڻي ڳڻتي جوڳي ڳالهه آهي. ان سان ڪافي مريض وڏي تڪليف ڪاٽن ٿا ۽ پوءِ اها انهن جي موت جو سبب بڻجي وڃي ٿي. C۽ Hepatitis B ته تمام خطرناڪ قسم آهن. جنهن سان مريض جي پيٽ ۾ پاڻي به گڏ ٿي ٿو ۽ ٿوڙي عرصي کان پوِ ان جو موت واقع ٿي وڃي ٿو C ۽A Hepatitis جيتوٽيڪ گھڻ خطرناڪ آهن پراُهي به مريض کي ڪافي حد تائين تڪليف پهچائيندڙ آهن.

Dسان انفيڪشن اڪيلي نہ ٿيندو آهي اها Hepatitis B سان گڏ ٿيندي آهي. جڏهن Hepatitis B ۽ Hepatitis D گڏ ٿيندي آهي تہ اها تمام خطرناڪ صورت اختيار ڪندي آهي۽ اڪثر مريض جي موت واقع ٿي ويندي آهي.

سائي جون علامات:

1. بخار
2. جسم ۾ سور
3. متلي يا الٽي
4. پيٽ ۾ سور
5. پائيڪاني جو ڦڪو رنگ
6. پيلو پيشاب
7. جوڙن ۾ سور
8. اکين جو پيلو رنگ

سائي ڪئين ڦيليجي ٿي:

Hepatitis A

1. خراب کاڌي سان، خراب پاڻي سان، کير يا ڪو ٻيو شربت وغيره سان
2. بيمار مريض جي گڏ رهڻ سان.
3. ڪڏهن ڪڏهن رت جي رابطي سان يا جراثيم سان متاثر ٿيل سوئي سان.
4. مريض سان جنسي رابطي سان.

Hepatitis E

خراب کاڌي سان، خراب پاڻي سان، کير يا ٻيو مشروبات وغيره سان

Hepatitis B, C, D

1. جراثيم سان متاثر ٿيل سوئن سان (چرسي وغيره)

2. صحت کاتي جا ماڻهو جن کي مريض کي استعمال ٿيل سوئي حادثاتي طور لڳي وڃي.

3. جراثيم سان متاثر رت جي بوتل لڳڻ سان.

4. عضون جي منتقلي سان.
5. جسم جي حصن تي تصويرون چسپان ڪرائڻ سان (Tattoos).

6. ڪنهن به آپريشن دوران خراب يا جراثيم سان متاثر ٿيل اوزار استعمال ڪرڻ سان .

7. جراثيم جي استعمال ٿيل بليڊ (Razor) سان يا وري ڪو اوزار استعمال ڪرڻ سان (Tooth Brush, Nail Cuter) وغيره

8. متاثر ٿيل ماءُ جيڪا ٻار کي جڻي ٿي.

9. جنسي تعلقات سان (جنسي عورتون، کدڙا وغيره)

نوٽ:

جنهن عمل سان هيپاٽائٽس نه منتقل ٿيندي آهي:

1. چڪ ڏيڻ سان.
2. کنگڻ سان.
3. هٿ ملائڻ سان.
4. ڀاڪر پائڻ سان يا چومي ڏيڻ سان.
5. ماني کاڌل ٿانو استعمال ڪرڻ سان.
6. Swimming Pool استعمال ڪرڻ سان.
7. چمڙي جي رابطي سان.
8. پبلڪ باٿروم استعمال ڪرڻ سان.

هيپاٽائيٽس لاءِ هاءِ رسڪ گروپ:

1. سوئي سان نشو واپرائيندڙ.
2. مريض جا گهروارا.
3. جيل ۾ رهندڙ ساٿي.
4. اُهي ماڻهو جن جا گهڻا جنسي تعلقات هجن.
5. اُهي ماڻهو جن کي STD's هجن.
6. ايڊز يا ذيابيطيس جا مريض.
7. ٻار جنهن جي ماءُ مريض هجي ۽ ان کي جنم ڏي.
8. ٿسليسيميا جا مريض.
9. Dialysis وارا مريض.
10. عضون جي منتقلي وارا مريض.
11. صحت کاتي وارا ماڻهو/ ملازم.

Hepatitis A & E کان بچاءُ جا طريقا:

1. هٿن کي بار بار ڌوئڻ صابڻ سان خاص طور تي پائيکانو ڪرڻ کان پوءِ، ٻار جو پائيکانو صاف ڪرڻ کان پوءِ، ماني پچائڻ کان پهرين، ماني کائڻ کان پهرين وغيره وغيره.
2. ڪچو پڪو کاڌو کائڻ کان پرهيز ڪرڻ.
3. اهو کاڌو جيڪو ڪافي وقت کان کليل پيو هجي اهو کائڻ کان پرهيز ڪرڻ.
4. کاڌو هميشه ڍڪي رکڻ.
5. پاڻي جو صاف ٿانو ۾ گڏ ڪري رکڻ.
6. ڀاڄيون ۽ ميوا کائڻ کان پهرين صاف پاڻيءَ سان ڌوئڻ.
7. باورچي خانو صاف رکڻ.
8. ڇريون يا ڪٽڻ وارا ٿانو صاف رکڻ.
9. سڀ ٿانو صاف رکڻ ۽ ڌوئي رکڻ صابڻ سان.
10. باورچي خاني کي ڪڏهن ڪڏهن Bleach سان ڌوئڻ ته جيئن وائرس کي ماري سگهجي.
11. ليٽرين کي صاف رکڻ.
12. اگر پائيکاني جي جاءِ ٻاهر آهي ته اها پاڻيءَ جي سپلاءِ لائن کان ۽ ٻارن جي کيڏڻ واري جاءِ کان 10 ميٽر پري هجي.
13. پائکانوکي مٽي سان ڍڪي ڇڏڻ.
14. پائيکانو ڪرڻ لاءِ ٻار کي اڪيلو نه ڇڏيو. ان سان گڏ وجو ۽ ٻار جا هٿ زمين تي نه لڳڻ ڏيو.

Hepatitis B, C, D کان بچاءُ جا طريقا:

1. جنسي تعلقات پنهنجي ساٿي تائين محدود رکو.
2. اگر توهان مريض آهيو ته Condom جو استعمال ڪيو.
3. ڏاڙهي لاهڻ جو سامان يا روز مره جي استعمال جو سامان پاڻ تائين محدود رکو.
4. سوئي هڪ دفعو ئي استعمال ڪيو.

5. بليڊ هميشہ نئو استعمال ڪريو.
6. ڏندن جي ڊاڪٽر ڪي چئو تہ هو صاف يا نوان اوزار استعمال ڪري.
7. Syringe هميشہ نئي استعمال ڪريو.
8. جسم تي تصوير ٺاهرائڻ وقت سوئي هميشہ نئي استعمال ڪريو. (Tattoos)
9. رت لڳرائڻ جي صورت ۾ صحت کاتي واري عملي کي چئو تہ رت Screen ٽيل يا چيڪ ٽيل لڳائي.
10. هيپاٽائٽس جا مريض ڪنهن بہ مريض کي عضوو ڏيڻ کان پرهيز ڪن.

وچڙندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءُ

(E) ٽي بي ۽ ٽي بي کان بچاءُ

سيشن: 14

موضوع: وچڙندڙ بيمارين ۽ انهن کان بچاءُ

(E) ٽي بي ۽ ٽي بي کان بچاءُ

وقت:

45 منٽ

مقصد:

- ٽي بي ۽ ان جون نشانيون ۽ علامتون، پکيڙجڻ ۽ روڪٿام کي بيان ڪرڻ.

سيشن پلان:

- ذهني تجزيو ۽ بحث
- پلينري پريزنٽيشن ۽ مباحثو

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر.

ٽي بي (تپ دق)

- ٽيوبر ڪلوسس هڪ ڦهلجندڙ مرض آهي. جيڪو هڪڙي ماڻهو کان ٻئي ماڻهو کي لڳي سگهي ٿو. اگر ان جا جراثيم هڪڙي ماڻهو جي جسم ۾ داخل ٿي ويا ته اهو مرض ان کي ٿي ويندو آهي. اهو مرض اسان جي ملڪ ۾ عام آهي.
- ٽي بي هڪڙو اهڙو مرض آهي جيڪڏهن ان جو علاج نه ڪيو ويو ته هڪ سال ۾ اهو 10 ٻين ماڻهن کي لڳي سگهي ٿو.
- 5 سال کان گهٽ عمر وارا ٻار ۽ وڏي عمر واري ماڻهن کي اهو مرض لڳڻ جو خطرو وڌيڪ هوندو آهي. خاص طور تي اُهي ماڻهو جنهن ۾ خوراڪ جي گهٽتائي، ذيابيطس ۽ دل جي بيمارين جي ڪري قوت مدافعت تمام گهٽ هوندي آهي.

ٽي بي ڪيئن ڦهلجندي آهي؟

• ان مرض جا مريض عام طور بيماري جا جراثيم کنگ ۽ ڇڪ جي ذريعي ٻاهر هوا ۾ منتقل ڪندا آهن. ان جي ڪري هڪ مريض سان گڏ عام ۽ ويجهو رابطو رکندڙ صحت مند ماڻهو به ان مرض ۾ مبتلا ٿي ويندو آهي . • اهو مرض آهستي آهستي وڌندو آهي. ان مرض سان پيدا ٿيندڙ علامتون ظاهر ٿيڻ ۾ 4 کان 12 هفتا لڳندا آهن.	• جتي تازه هوا جي ڪمي هجي. • ڪمزور جسم ۽ قوت مدافعت جي گهٽتائي وارا ماڻهو. • ناقص ۽ نامڪمل غذا. • اگر ٽي بي جو مريض ٻين جي موجودگي ۾ مونهن تي رومال نه رکي.

ٽي بي جي روڪٿام:

• مريض ٿُڪ ۽ بلغم لاءِ اهو ٿانوءَ استعمال ڪري جنهن جو ڍڪڻ موجود هجي. • ان ٿانوءَ کي اٻرندڙ گرم پاڻيءَ سان ڌوئڻ گهرجي.	• هڪ سال کان گهٽ عمر وارن ٻارڙن کي بي سي جي جو ٽُڪو لڳائڻ گهرجي.

• هر ماڻهو کي ڇڪ ڏيڻ وقت مونهن تي رومال رکڻ گهرجي. • گهر کي صاف ۽ هودار رکڻ گهرجي.	• ٽي بي جا مريض يا اُهي مريض جنهن جو علاج نامڪمل ٿيو آهي. ان جي بلغم ۾ ڪافي سالن تائين جراثيم موجود رهندا آهن. ۽ ٻين ماڻهن کي بيماري منتقل ٿيڻ جو خطرو رهندو آهي. • اهو ضروري آهي ته مريض جي جلد از جلد تشخيص ڪرائي وڃي ۽ ان جو مڪمل علاج ڪرايو وڃي تان ته ان ۾ بيماري ختم ٿي وڃي.

ٽي بي جو علامتون:

• هلڪو هلڪو بخار رهڻ (خاص طور تي شام جي وقت) • بک گهٽ لڳڻ. • نبض جو تيز هلڻ. • رات جو پگهر اچڻ. • سيني ۾ سور هجڻ.	• وزن ۾ گهٽتائي. • هڪ مهيني کان کنگ رهڻ. • جلدي جلدي ٿڪجي پوڻ . • بلغم ۾ رت جو اچڻ.

ٽي بي جي علاج جا اصول:

- جن مريضن جو بلغم جو ٽيسٽ ۽ ايڪسري مان ان مرض جي تصديق ٿي ويندي آهي ان جي علاج جي لاءِ ٽن دوائن جو سيٽ تجويز ڪيو ويندو آهي. علاج هڪ ڊگهي عرصي تائين يعني 6 کان 12 مهنين تائين جاري رهي سگهي ٿو. بلغم مان جراثيم کي ختم ڪرڻ جي لاءِ علاج ۾ 2 مهينن جو وقت لڳي سگهي ٿو. ياد رهي ته مڪمل علاج جو دورانيو 6 کان 12 مهينن جو هوندو آهي.
- جڏهن هڪڙي مريض جي بلغم ۾ جراثيم باقي نه رهندا آهن ته ان جو مطلب هوندو آهي ته هاڻي اهو ٻئي ماڻهو ۾ مرض نٿو منتقل ڪري سگهي. پر اهو پاڻ اجان مڪمل طور تي صحتياب نه ٿيو آهي. ۽ اگر اهو علاج جاري نٿو رکي ته اهو وڌيڪ بيمار ٿي سگهي ٿو. ۽ اگر علاج سان مريض تي ڪو برو اثر پوي ٿو ته مريض کي واپس صحت واري مرڪز موڪلڻ گهرجي. جتي ان مريض جي تشخيص ٿئي ۽ ان جو وقت تي علاج ٿي سگهي.
- ان کان علاوه 1 کان 9 سال جي عمر جي ٻارڙن ۽ گهٽ وزن وارن 9 سالن کان وڏن ٻارڙن جي لاءِ انفرادي نوعيت جي علاج جو خصوصي منصوبو هوندو آهي.
- ٽي بي جي مريضن جو علاج ڪرڻ وارن کان علاوه مريض جا ويجهو رابطو رکڻ وارن کي به صحت جي مرڪز ۾ موڪلڻ گهرجي ته جيئن مرض جو جلدي اندازو لڳائي سگهجي.

ڪرونا وائرس-(COVID-19) ۽ (COVID-19) کان بچاء

سيشن: 15

موضوع:

ڪورنا وائرس-(COVID-19) ۽ (COVID-19) کان بچاءُ

وقت:

60 منٽ

مقصد:

- (COVID-19) ۽ ان جون نشانيون ۽ علامتون، پکيڙجڻ ۽ روڪٿام کي بيان ڪرڻ.
- (COVID-19) جي پکيڙجڻ وارا رويہ ٻڌايو ۽ اُهي رويہ ڪيئن تبديل ڪجنۍ اهم پيغام ٻڌايو.

سيشن پلان:

- ذهني تجزيو ۽ بحث
- گروپ ورڪ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ مباحثو

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر.

ڪرونا وائرس بيماري (COVID-19):

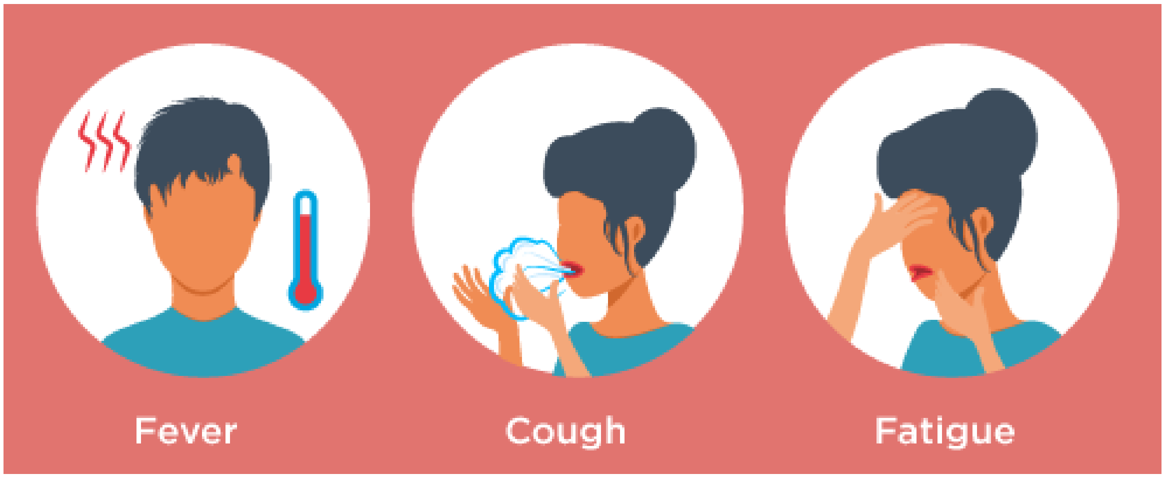
COVID-19 هڪ بيماري آهي جيڪا ڪورنا وائرس ڪرائي ٿو. جنهن کي SARS-COV-2 بہ سڏجي ٿو. ڊبليو ايچ او پهريون ڀيرو 31 ڊسمبر 2019 تي هن نيئن وائرس جي باري ۾ ٻڌايو. وُهان "عوامي جمهوريہ چين" ۾ سڀ کان پهرين ان بيماري جي تشخيص ٿي. ان بيماري ۾ جيڪي علامتون پيدا ٿين ٿيون گهٽو ڪري (تقريبن 80 سيڪڙو) مريض اسپتال

ڪان علاج جي ضرورت بغير صحت ياب ٿي وڃن ٿا. تقريبن 15 سيڪڙو وڏيڪ بيمار ٿي وڃن ٿا ۽ سخت خيال جي ضرورت پوي ٿي. جڏهن ڪورنا وائرس جون علامتون ظاهر ٿيڻ شروع ٿينديون آهن ته انهن جو دورانيو 4-5 ڏينهن يا 1-14 ڏينهن هوندو آهي. اهو ئي سبب آهي ته اهي ماڻهو جن ڪي وائرس وڪوڙيو آهي انهن ڪي 14 ڏينهن تائينگهر ۾ رهڻ ۽ بين ڪان پري رهڻ جي صلاح ڏني ويندي آهي. چاڪاڻ ته وائرس جي پکيڙجڻ کي روڪي سگهجي خاص طور تي اُتي جتي ٽيسٽ/جانچ جي سهولت آساني ميسر نه هجي.

COVID-19 جون علامتون

COVID-19 جون عام علامتون هي آهن:

- بخار
- خشڪ کنگ
- ٿڪاوٽ



ٻيون علامتون جيڪي گهٽ عام آهن ۽ ڪجهه مريضن تي ظاهر ٿينديون آهن:

- ذائقو نه اچڻ
- نڪ جو بند ٿي وڃڻ/ نڪ جي تڪليف / خوشبو يا بدبو نه اچڻ
- اکيون ڳاڙهيون ٿي وڃڻ
- ڳلي جي سوج ٿيڻ
- مٿي ۾ سور
- جسم ۽ جوڙن ۾ سور
- چمڙي جو ڳاڙهو ٿي وڃڻ
- الٽي يا الٽي وانگر محسوس ٿيڻ
- دست
- سي تپ ۽ چڪر

سخت COVID-19 بيماري جون هي علامتون آهن:

- ساهه جي گُهٽ ٿيڻ
- بک جو ختم ٿي وڃڻ
- منجهارو ٿيڻ

- مسلسل سور يا سيني ۾ دٻاءُ

پيون گهٽ علامتون هي آهن:

- ڇڙ
- ڌيان گهٽجي وڃڻ (ڪڏهن ڪڏهن چڪر اچڻ)
- ڊپريشن
- ننڊ نه اچڻ

وڌيڪ سخت ذهني پيچيدگيون جهڙوڪ اڌ پاسو سن ٿي وڃڻ، دماغ جي سوڄش ۽ دماغ جي رڳون کي نقصان پهچڻ به شامل آهي.

هر عمر جو ماڻهو جنهن کي بخار، کنگ ۽ ساهه کڻڻ ۾ تڪليف، سيني ۾ سور ۽ ڳالهائڻ ۾ ڏکيائي ٿئي ٿي انهن کي طبي علاج جي فوري طور تي ضرورت هوندي آهي.

جيڪڏهن ممڪن هجي ته پهرين صحت کاتي وارن کي آن لائن ڪال ڪجي يا انهن کي سڏجي ته اُهي مريض کي صحيح اسپتال ڏانهن موڪلي سگهن.

COVID-19 جو پکيڙجڻ:

سڌي طريقي سان پکيڙجڻ:

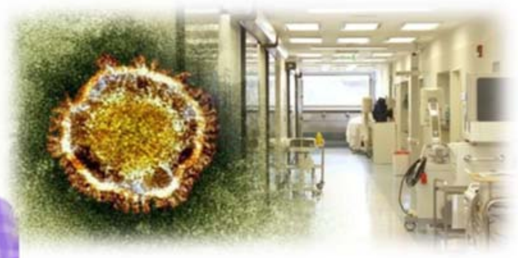
جن ماڻهن کي COVID-19 هوندو آهي انهن جي کنگڻ، ڳالهائڻ، ۽ ساهه کڻڻ سان ڦڙا پيدا ٿيندا آهن. جيڪي ٻين کي انفيڪشن ڪرائيندا آهن. اُهي ڦڙا نڪ ۽ وات جي اندر واري ميوڪس ممبرن تي چپڪي پوندا آهن. ان کان پوءِ اُهي ساهه جي نالي جي ذريعي سان ڦڦڙ ۾ پهچندا آهن ان طريقي سان هڪ صحت مند ماڻهو ڪورونا جو مريض ٿي ويندو آهي.

اڻ سڌي طريقي سان پکيڙجڻ:

اُهي انفيڪشن وارا ڦُڙا زمين ۽ شين تي پڻ ڪري سگهن ٿا جڏهن ڪو ماڻهو زمين يا شي تي جتي ڦڙا ڪريل آهن هٿ لڳائي ٿو وري اهو ئي هٿ پنهنجي وات، نڪ يا اکين کي لڳائي ٿو يا انهي هٿ سان ڪا شئي چکهي ٿو ته انهي ماڻهو کيCOVID-19 ڪرونا وائرس جو انفيڪشن منتقل ٿي ٿو.

ويجهي تعلق سان پکيڙجڻ:

بيمار مريض سان غير محفوظ طريقي سان گڏ رهڻ يا اسپتال ۾ مريض جي خيال داري دوران ٻئي صحت مند ماڻهو کي انفيڪشن لڳي سگهي ٿو.



جن ماڻهن کي وڌيڪ خطرو هوندو آهي:

- مسافر
- صحت کي کاتي وارو عملو
- جيڪي ڪورونا وائرس جي مريض سان ويجهو تعلق رکن ٿا
- ماڻهو جن جي عمر 60 کان وڌيڪ آهي يا جن کي بلڊ پريشر، شُگر، دل جي بيماري، ڦڦڙن جو مسئلو، ٿول، ڪينسر انهن کي سخت بيماري پيدا ٿيڻ جو وڌيڪ خطرو هوندو آهي. اگر انهن مان ڪنهن کي بہ COVID-19 ٿي ٿو تہ اهو سخت بيمار ٿي سگهي ٿو يا مري سگهي ٿو.

Traveler

Health Care Providers

Close contact with patient

Elderly or people who have pre-existing medical condition

اگر ڪنهن ۾ ڪرونا وائرس ظاهر ٿئي ٿو اهو هيٺيان اُپاءِ وٺي:

- جيڪڏهن ممڪن هجي تہ پهرين صحت کاتي وارن کي آن لائن ڪال ڪجي يا انهن کي سڏجي تہ اهي مريض کي صحيح اسپتال ڏانهن موڪلي سگهن.
- ان مريض جي ٽيسٽ جي لاءِ صحت کاتي وارن سان رابطو ڪيو وڃي.
- وائرس جي پکيڙجڻ کي روڪڻ لاءِ ان مريض جي مائٽن، دوستي وارن ۽ جيڪي بہ ان سان جسماني رابطي ۾ آهن انهن کي ڳولڻ ۾ صحت کاتي وارن سان تعاون ڪرڻ گهرجي.
- جيڪڏهن جانچ نہ ٿي ٿئي تہ مريض کي 14 ڏينهن تائين گهر ۾ رکجي ۽ ٻين کان پري رکجي. ان کي ڪرنطينہ چئبو آهي
- جيڪڏهن مريض قرنطينہ ۾ آهي تہ هو ڪم واري هنڌ اسڪول يا ڪنهن عوامي هنڌ تي نہ وڃي. ڪنهن ٻئي کي چئي تہ ان کي سامان وغيره پهچائي.
- ڪٽنب جي ڀاتين کان ۽ ٻين کان گهٽ ۾ گهٽ 1 ميٽر جي فاصلي تي رهڻ گهرجي.
- ٻين جي حفاظت لاءِ طبي ماڪس پائڻ گهرجي.
- پنهنجا هٿ بار بار ڌوئڻ گهرجن.
- ڪٽنب جي ٻين فردن کان ڌار ڪمري ۾ رهڻ گهرجي ۽ جيڪڏهن ڌار ڪمرو نہ هجي تہ طبي ماسڪ پائڻ گهرجي.
- ڪمري کي هو ادار هجڻ گهرجي.
- اگر ڪمري ۾ڪورونا مريض آهي تہ انهن جو بسترو هڪ ميٽر جي فاصلي تي هجي.

- 14 ڏينهن تائين مريض ۾ڪرونا وائرس جي علامتن کي چيڪ ڪندا رهو.
- گهر ۾ مشق/ورزش ڪندا رهو.

COVID-19 ڪرونا وائرس کان روڪٿام:

- صاف هٿن سان حفظان صحت کي برقرا رکڻ گهرجي.
- صابڻ ۽ پاڻي سان 20 سيڪنڊن تائين پنهنجا هٿ ڌوئڻ گهرجن خاص طور تي غسل خاني ۾ وڃڻ کان پوءِ، ڪجھ به کائڻ کان پهريان، صفائي ڪرڻ کان پوءِ کنگهڻ ۽ ڇڪ اچڻ کان پوءِ.
- جيڪڏن هٿن تي گندگي لڳل هجي ته هٿ صابڻ ۽ پاڻي سان هميشه ڌو.
- جيڪڏهن صابڻ ۽ پاڻي موجود نه آهي ۽ هٿ صاف نه آهن ته پنهنجا هٿ گهٽ ۾ گهٽ 60 سيڪڙو الڪوحل وارو هٿ ڌوئڻ / صاف ڪرڻ وارو سوليشن استعمال ڪرڻ گهرجي.

- جڏهن کنگهه ٿئي يا ڇهڪ اچي ته وات ۽ ن ... رجي ۽ اهو ٽشو ڪچري وارو ڏٻي ۾ وجهڻ گهرجي.
- جيڪڏهن توهان وٽ ٽشو نه آهي ۽ توهان کي اگر ڇهڪ يا کنگ ٿئي ته توهان پنهنجي ساڄي هٿ جي ٺوٺ سان روڪڻ گهرجي ۽ هٿ استعمال نه ڪرڻ گهرجي.
- جيڪڏهن توهان وٽ ٽشو يا رومال نه آهي ته توهان کي نڪ هٿن سان صاف نه ڪرڻ گهرجي توهان قميص جي ڪف سان صاف ڪرڻ گهرجي.

- بغير هٿ ڌوئي پنهجي نڪ، اکين ۽ وات کي هٿ نه لڳائڻ گهرجي.

- جن ماڻهون ۾ ڪورونا وائرس جي تشخيص ٿئي ٿي انهن کي ٻين ماڻهن کان پاسو ڪرڻ گهرجي
- ممڪن ٿي سگهي ته تقريبن 2 ميٽر يا 6 فٽ جو فاصلو برقرار رکڻ جي ڪوشش ڪجي.
- جن ماڻهن جو ٽيسٽ يا جانچ مثبت آيو هجي. انهن کي ذاتي رابطي کان پاسو ڪرڻ گهرجي مثال طور گلي ملڻ، چومڻ يا گڏ هڪڙي ٿانون ۾ کائڻ يا پيئڻ.

- اگر گهر ۾ ڪورنا وائرس جو ... لاءِ هڪ فرد کي مقرر ڪرڻ گهرجي ته جئين گهرجي ٻين صحت مند ڀاتين، بزرگ ... جي ڪورونا جي مريض جو تعلق گهٽائي سگهجي.
- انهن ماڻهن کي جن کي دل ج ... ي بيماري شامل هجي. يا ڪا موضي بيماري هجين ته انهن کي ڪورونا وائرس جي ...
- گهر ۾ مهمانن جو اچڻ وڃڻ ...
- ڪورونا جي هر مريض سان گهريلو شيون ونڊڻ نه گهرجن. مريض سان گڏ پيئڻ وارا گلاس، ڪپ، ماني کائڻ وارا ٿانو، ٽوال، يا بسترو يا ٻئي ڪنهن سامان ۾ حصيداري نه ڪرڻ گهرجي.
- مريض جي استعمال ڪرڻ کان پوءِ انهن کي سٺي طريقي سان ڌوئڻ گهرجي.
- هر هر شئي جي سطح کي صاف ڪرڻ گهرجي جهڙوڪ دروازو کولڻ واري ڪوندي، بيل جو بٽڻ، ڪائونٽر ٽاپس، باورچي خاني جو سليب وغيره ڪلوريسن سوليوشن سان بار بار صاف ڪرڻ گهرجي.

- گهر کي اندران هوا دار ڪيو باقاعدگي سان پنهجي گهرن جا دروازا ۽ دريون کوليو جيئن هوا جو گزر سٺو ٿي سگهي.

SEEKING CARE

- جيڪڏهن توهان ڪنهن ڪورنا وائرس مثبت مريض سان گڏ آهيو ۽ توهان کي لڳي ٿو ته ڪورونا جون علامتون توهان ۾ ظاهر ٿيڻ لڳيون آهن ته توهان پنهجي صحت جي سار سنڀال وارن سان جلد از جلد رابطو ڪيو.

- ڪورونا وائرس ٿيڻ جي صورت ۾، گهر ۾ رهو، پنهجي سرگرمين کي پنهجي گهر کان ٻاهر نه ڪريو، پنهجي گهر تائين محدود ڪريو سواءِ طبي علاج حاصل ڪرڻ جي.
- اسڪول يا عوامي يا ٻريل هنڌن تي نه وڃو.
- عوامي ٽرانسپورٽ يا ٽيڪسي نه استعمال ڪريو.

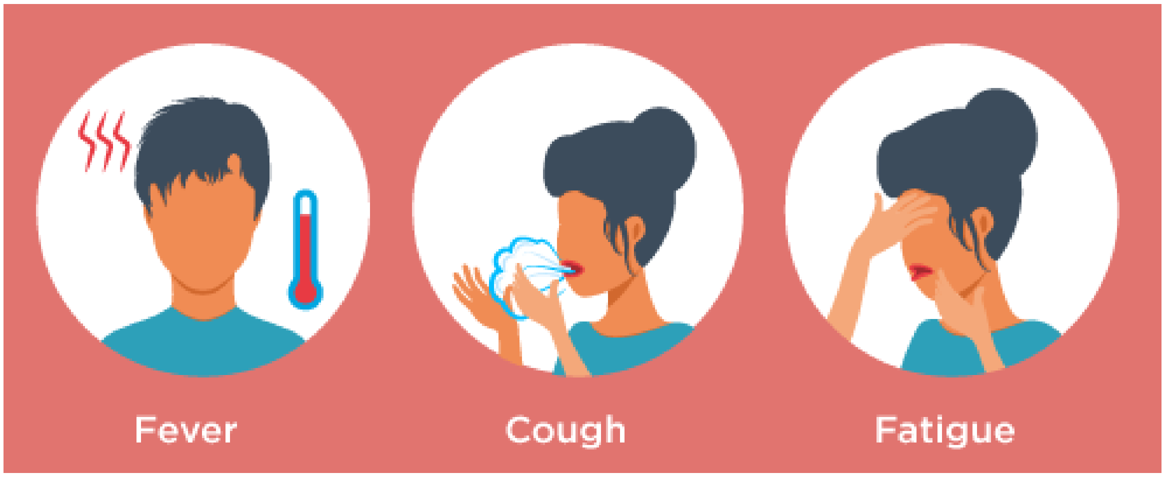
- هڪ مريض يا بيمار شخص کي آرام ۽ وڌيڪ ننڊ ڪرڻ گهرجي ته جئين هو انفيڪشن سان مقابلو ڪري سگهي ۽ هن جي قوت مدافعت هن جي مدد ڪري سگهي.
- پاڻي جي گهٽتائي کي روڪڻ لاءِ پاڻي، جوس ۽ گرم سوپ وغيره جو استعمال وڌيڪ ڪرڻ گهرجي ته جيئن پاڻي جي گهٽتائي نہ ٿئي.
- سماجي فاصلو ٻين ماڻهن کان پري رهڻ کي چئبو آهي جيڪي ماڻهو ڪورونا وائرس کان متاثر آهن اُهي وڏي گڏجاڻي کان پاسو ڪن، ڪم تي بہ گهٽ وقت ڏين، عوامي حجوم ۽ گهٽ هوا دار جڳهن کان پاسو ڪن، گهر ۾ رهن جيئن ڪرونا وائرس گهٽ کان گهٽ پکيڙجي.
- ڪورونا وائرس جا مريض ۽ جن ماڻهن کي ڪورونا وائرس جلد لڳي سگهي ٿو انهن کي کپي ته هو عوامي حجوم ۽ گڏجاڻين کان پاسو ڪن.
- جيڪي ماڻهو سخت بيماري جي خطري ۾ هوندا آهن انهن کي کپي ته هو N-95 ماسڪ جو استعمال ڪن خاص ڪري وڏي گڏجاڻين ۾ جتي ڪرونا وائرس پکيرجڻ جو خطرو آهي.
- ڪورونا وائرس مثبت مريض کي کپي ته هو مُنهن وارو ماسڪ يا سرجيڪل ماسڪ پائي خاص طور تي جڏهن ماڻهن جي وچ يا اسپتال، ننڍي ڪلينڪ وغيره تي وڃي.
- جيڪڏهن توهان گهر ۾ هڪ ڪورونا وائرس مريض جي سار سنڀال ڪري رهيا آهيو ۽ توهان مريض جي رت، جسم جي پاڻي، لوهاب ڪنگارو، ناڪيلي، الٽي، پيشاب ۽ پائيکانو وغيره کي هٿ لڳايو ٿا ته توهان ڊسپوزيبل ماسڪ، گائون، دستانا وغيره پايو.
- اُهي استعمال ٿيل ماسڪ، دستانا، گائون وغيره سب اچهلائي ڇڏيو اُهي وري نہ استعمال ڪرڻ گهرجن،
- اهي ماسڪ، دستانا، گائون وغيره لاهڻ کان پوءِ فوري طور تي پنهنجا هٿ ڌوئي ڇڏهڻ گهرجڻ.

ڪووڊ - 19هڪ پئنڊيمڪ

ڪووڊ - 19 هڪ اهڙي بيماري آهي جيڪا ڪرونا وائرس SARS-CoV-2 ڪرائيندو آهي

COVID-19 جون عام علامتون هي آهن:

- بخار
- خشڪ کنگ
- ٿڪاوٽ



ٻيون علامتون جيڪي گهٽ عام آهن ۽ ڪجهه مريضن تي ظاهر ٿينديون آهن:

- ذائقو نه اچڻ
- نڪ جو بند ٿي وڃڻ/ نڪ جي تڪليف / خوشبو يا بدبو نه اچڻ
- اکيون ڳاڙهيون ٿي وڃڻ
- گلي جي سوڄ ٿيڻ
- مٿي ۾ سور
- جسم ۽ جوڙن ۾ سور
- چمڙي جو ڳاڙهو ٿي وڃڻ

- الٽي يا الٽي وانگر محسوس ٿيڻ
- دست
- سي تپ ۽ چڪر

سخت COVID-19 بيماري جون هي علامتون آهن:

- ساهه جي گُهٽ ٿيڻ
- بک جو ختم ٿي وڃڻ
- منجهارو ٿيڻ
- مسلسل سور يا سيني ۾ دٻاءُ

COVID-19 جو پکيڙجڻ:

سڌي طريقي سان پکيڙجڻ:

جن ماڻهن کي COVID-19 هوندو آهي انهن جي کنگهڻ، ڳالهائڻ، ۽ ساهه کڻڻ سان ڦڙا پيدا ٿيندا آهن. جيڪي ٻين کي انفيڪشن ڪرائيندا آهن. اُهي ڦڙا نڪ ۽ وات جي اندر واري ميوڪس ممبرن تي چپڪي پوندا آهن. ان کان پوءِ اُهي ساهه جي نالي جي ذريعي سان ڦڦڙ ۾ پهچندا آهن ان طريقي سان هڪ صحت مند ماڻهو ڪورونا جو مريض ٿي ويندو آهي.

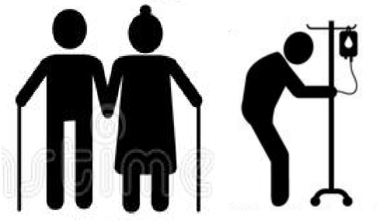
اڻ سڌي طريقي سان پکيڙجڻ:

اهي انفيڪشن وارا ڦُڙا زمين ۽ شين تي پڻ ڪري سگهن ٿا جڏهن ڪو ماڻهو زمين يا شي تي جتي ڦڙا ڪريل آهن هٿ لڳائي ٿو وري اهو ئي هٿ پنهنجي وات، نڪ يا اکين کي لڳائي ٿو يا انهي هٿ سان ڪا شئي چکهي ٿو ته انهي ماڻهو کي COVID-19ڪرونا وائرس جو انفيڪشن منتقل ٿي ٿو.

ويجهي تعلق سان پکيڙجڻ:

بيمار مريض سان غير محفوظ طريقي سان گڏ رهڻ يا اسپتال ۾ مريض جي خيال داري دوران ٻئي صحت مند ماڻهو کي انفيڪشن لڳي سگهي ٿو.

جن دو آهي:



ماڻهو جن جي عمر 60 کان وڌيڪ آهي يا جن کي بلڊ پريشر، شُگر، دل جي بيماري، ڦڦڙن جو مسئلو، ٿول، ڪينسر انهن کي سخت بيماري پيدا

جيڪي ڪورونا وائرس جي مريض سان ويجهو تعلق رکن ٿا

صحت کي ڪاتي وارو عملو

مسافر

ٿيڻ جو وڌيڪ خطرو هوندو آهي.
اگر انهن مان ڪنهن کي به COVID-19 ٿي ٿو ته اهو سخت بيمار ٿي سگهي ٿو يا مري سگهي ٿو.

COVID-19 ڪرونا وائرس کان روڪٿام:

بغير هٿ ڌوئي پنهنجي نڪ، اکين ۽ وات کي هٿ نه لڳائڻ گهرجي.

اهو ٽشو ڪچري وارو دٻي ۾ وجهڻ گهرجي .

جيڪڏهن توهان وٽ ٽشو نه آهي ۽ توهان کي اگر ڇهڪ يا کهنگ ٿئي ته توهان پنهنجي ساڄي هٿ جي ٺوٺ سان روڪڻ گهرجي ۽ هٿ استعمال نه ڪرڻ گهرجي

صابڻ ۽ پاڻي سان 20 سيڪنڊن تائين پنهنجا هٿ ڌوئڻ گهرجن

گهر ڪي اندران هوا دار ڪيو باقاعدگي سان پنهجي گهرن جا دروازا ۽ دريون کوليو جيئن هوا جو گزر سٺو ٿي سگهي.

هر هر شئي جي سطح کي صاف ڪرڻ گهرجي جهڙوڪ دروازو کولڻ واري ڪوندي، بيل جو بٽڻ، ڪائونٽر ٽاپس، باورچي خاني جو سليب وغيره ڪلوريسن سوليوشن سان بار بار صاف ڪرڻ گهرجي.

ممڪن ٿي سگهي ته تقريبن 2 ميٽر يا 6 فٽ جو فاصلو برقرار رکڻ جي ڪوشش ڪجي

جيڪڏهن توهان ڪنهن ڪورنا وائرس مثبت مريض سان گڏ آهيو ۽ توهان کي لڳي ٿو ته ڪورونا جون علامتون توهان ۾ ظاهر ٿيڻ لڳيون آهن ته توهان پنهنجي صحت جي سار سنڀال وارن سان جلد از جلد رابطو ڪيو.

ماسڪ يا سرجيڪل ماسڪ پائي

حمل جي دوران ڪورونا وائرس کان بچاءُ جون تدبيرون

عام عورتن جي مقابلي ۾ ڪمزور قوت مدافعت واري حامله عورتن ۾ ڪورونا وائرس جو وڌيڪ خطرو هوندو آهي. ان جي ڪري انهن کي هيٺين احتياطي تدبيرون تي عمل ڪرڻ گهرجي.

حامل واري عورتن کي حفظان صحت واري اصول تي سختي سان عمل ڪرڻ گهرجي. جيئن 20 سيڪنڊن تائين صابڻ ۽ پاڻيءَ سان هٿ ڌوئڻ گهرجن

. اکيون، نڪ، ۽ چهري کي هٿ لڳائڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

حمل واريون عورتون ۽ ان جي گهرجي پاتي ڪنگڻ وقت يا ڇڪ ڏيڻ وقت پنهنجي منهن کي ٽوٽ سان ڍڪڻ گهرجي.

اگر توهان ۾ ڪورونا وائرس جو علامتون ظاهر ٿي رهيون آهن ته پوءِ توهان پنهنجي معمول واري معاني تي وڃڻ کان پهرين پنهنجي ڊاڪٽر يا ليڊي هيلٿ ورڪر سان رابطو ڪرڻ گهرجي.

ڪورونا وائرس جون علامتون ظاهر ٿيڻ جي صورت ۾ گهر ۾ رهو ۽ ماسڪ پايو ۽ پنهنجي گهر وارن سان ميل جول ۾ 6 فٽ جو فاصلو رکو.

ڪنهن به اهڙي ماڻهون سان رابطو ڪرڻ کان پرهيز ڪريو جنهن ۾ ڪورونا جو علامتون ظاهر هجن جيئن ته بخار، ڪنگ يا ساهه ۾ تڪليف.

حمل وارين عورتن کي اگر بخار، کنگ يا ساهه ۾ تڪليف هجي ته فوري طور تي مشوري جي لاءِ صحت واري مرڪز سان رابطو ڪن.

ڪورونا وائرس جي وبا

ڪير پياريڻ واري مائن لاءِ هدايتون

ماءُ جو کير ٻار کي بيمارين کان بچائي ٿو. ماءُ جو کير پيارڻ ڪيئن بيمارين جي خلاف اثر انداز ثابت ٿئي ٿو چاڪاڻ ته بيمارين کان بچاءُ وارا جزُ (اينٽي بابڊيز) براه راست ماءُ مان ٻار ۾ منتقل ٿين ٿا ۽ ٻار جي قوت مدافعت کي وڌائن ٿا. اُهي عورتون جيڪي ڪورونا جو شڪار هجن يا ڪورونا جو شڪ هجي ۽ اُهي ٻار کي کير پيارينديون هجن انهن کي هيٺيون احتياطي تدبيرون اختيار ڪرڻ گهرجن.

کير پياريڻ واري مائن لاءِ احتياطي تدبيرون

- ساھ سان تعلق رکندڙ احتياطي اصولن تي عمل ڪريو، اگر کير پياريڻ وقت ساھ کڻڻ ۾ تڪليف ٿئي يا ساھ جو ڪو ٻيو مسئلو هجي ته پنهنجي ٻار جي ويجهو وڃڻ کان پهرين ماسڪ جو استعمال ڪريو.
- پنهنجي ٻار کي هٿ لڳائڻ کان پهرين ۽ پوءِ چڱيءَ طرح صابڻ سان ڌويو ۽ سينيٽائيزر جو استعمال ڪريو.
- روزاني جي زندگيءَ ۾ جنهن جنهن جڳهه تي هٿ لاڳايو ٿا انهن جڳهن کي صاف ۽ جراثيم کان پاڪ رکو.

- اگر توهان ۾ ڪورونا وائرس جون علامتون ظاهر ٿي چڪيون آهن ۽ توهان ڪي پنهنجي ٻار جي سار سنڀال يا ڪير پيارڻ ۾ ڪا رڪاوٽ محصوص ٿئي ٿي تہ توهان ان صورت ۾ پنهنجو ڪير ڪنهن صاف ٿانوءَ ۾ محفوظ ڪريو ۽ وقفي وقفي سان پنهنجي ٻار کي پياريو.
- اگر توهان تمام گهڻا بيمار آهيو ۽ توهان کي ٻار کي کير پيارڻ ۾ تڪليف ٿي رهي آهي تہ پوءِ توهان ڪجھ وقت جي لاءِ وقفو ڪريو ۽ وري ٻار کي کير پيارڻ شروع ڪريو يا ٻئي صورت ۾ ٻار جي سار سنڀال ۽ کير پيارڻ لاءِ ڪنهن ٻئي عورت جو انتظام ڪريو.

سهولتڪاري- تعليم ڏيڻ جو هڪ فن

سيشن: 16

موضوع:

سهولتڪاري_ تعليم ڏيڻ جو هڪ فن

وقت:

90 منٽ

مقصد:

سيشن جي آخر تائين، شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا تہ اُهي:

- سهولتن جي تعريف ڪري سگهن.
- صحت جي تعليم کي اثرائتو بڻائڻ لاءِ سهولتن جي ڪردار جي سڃاڻپ ڪري سگهن.

سيشن پلان:

- ذهني تجزيو ۽ بحث
- گروپ ورڪ
- پلينري پريزنٽيشن ۽ مباحثو

گهربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

هڪ سهولت ڏيندڙ جون خاصيتون ۽ ڪردار:

هڪ سهولتڪار ۾ هيٺيون قابليتون هئڻ گهرجن:

- **هڪ سٺو مثال:** سهولتڪار پاڻ بہ عملي طور تي انهن شين تي عمل ڪري جيڪو هو ٻين مان توقع رکي ٿو. رول ماڊل ٿهي ڏيکاري.
- **صابر:** ماڻهن جي غلطين کي قبول ڪري ۽ سڄي گروپ کي پاڻ سان گڏ ڪٺي هلي تہ جيئن ڪو ڪمزور پوئتي نہ رهجي وڃي.
- **ڄاڻ رکندڙ:** زير بحث موضوع بابت تفصيلي ڄاڻ رکندو هجي تہ جيئن هو مختلف سوالن جا جواب ڏئي سگهي.
- صاف ۽ ٻڌڻ جوڳو: هن جو آواز واضع هجي تہ جيئن هر ڪو هن کي ٻڌي ۽ سمجهي سگهي.
- **خود اعتمادي:** پنهنجو پاڻ تي يقين هجڻ ۽ پنهنجي پاڻ تي ضابطو هجڻ.
- **دوستانہ:** توهان جو رويو شرڪت ڪندڙ سان دوستانہ هجي تہ جيئن ماڻهو اوهان سان آساني سان ڳالهائي سگهن ۽ پاڻ کي آزاد محسوس ڪن.

- **دانشمند:** ماڻهن جي مسئلن کي سمجهي سگهي ۽ ماڻهن جو خيال رکي.
- **جمهوريت پسند:** تڪراري حالتن جي صورت ۾ انهن کي حل ڪرڻ جو قابل هجي ته جيئن توازن برقرار رکي سگهي.
- **سماجي:** ماڻهن سان ملي ڪري لطف اندوز ٿئي.
- **تخليقڪار:** نوان طريقا ۽ رستا سوچڻ جو اهل هجي ته جيئن سکڻ وارن جي دلچسپي برقرار رهي ۽ سکڻ مشڪل نه بلڪ آسان ٿئي.
- **سٺو ٻڌندڙ:** همدردي سان ماڻهن جي پريشانين، تجويزون کي ٻڌندڙ هجي.
- **برداشت ڪرڻ وارو:** غلطين کي تسليم ڪري ۽ مشڪل وقت ۾ برداشت ڪري.
- **مشاهدو ڪرڻ وارو:** سکيا جي عمل دوران نظر رکي ته ڇا ٿي رهيو آهي مثال طور ماڻهون آرام ده آهن وغيره.
- **بهتر منتظم هجي:** سيشن ڪرڻ کان اڳ ۾ تياري مڪمل ڪري ته جيئن بغير ڪنهن مونجهاري جي سيشن مڪمل ڪري سگهي.
- **موقف ۾ لچڪ رکندڙ:** پنهنجو پاڻ کي صورتحال مطابق رکڻ ۽ تبديلي جي اهليت رکي.
- **ڊپلوميٽڪ:** مشڪل صورتحال کي قابو ڪري سگهي ۽ ان کي منهن ڏئي سگهي.
- **وقت جو پابند:** ٽائيم مطابق ڪم شروع ڪري ۽ ان جو اختتام ڪري.

مختصرن سهولتڪار هڪ مثالي شخص هوندو آهي جيڪو شرڪت ڪندڙن جي ضرورتن کي محسوس ڪري ۽ انهن کي پورو ڪرڻ جي اهليت رکي. ته جيئن شرڪت ڪندڙ کيس عزت ڏين ۽ پسند به ڪن.

سولتڪار جو زباني ۽ غير زباني مهارتون:

زباني/ لفظي:

1. **وقت:** اهو ياد رکو ته سيکا وٺندڙ جيترو وڌيڪ شرڪت ڪندا اوترو وڌيڪ سکندا. ان ڪري سيشن جي منصوبه بندي اهڙي طرح ڪرڻ گهرجي جو شرڪت ڪندڙ وڌيڪ مباحثو ڪن ته جيئن وڌيڪ سکي سگهن ۽ ان سان گڏو گڏ توهان جي نظر انهن جي سرگرمين تي مرڪوز هجي.
2. **سوالن جا قسم:** کليل سوال اُهي سوال آهن جن جي جواب ۾ "ها يا نه" نه هجي بلڪه جواب ۾ وضاحت هجي. ته جيئن ماڻهون غور وفڪر ڪرڻ تي مجبور ٿين ۽ سوال اهڙا هجن جن مان مسئلي بابت تصور واضع ٿي سگهي.
3. **ٻوليءَ جو قسم:** اهڙي زبان يا لفظ استعمال ڪجن جن کان ماڻهون واقف هجن.
4. **ڳالهائڻ جو طريقو:** هڪ ئي لفظ کي بار بار نه دهرايو ڳالهائڻ جو طريقو اهڙو هجي جو ماڻهن جي دلچسپي برقرار رهي. ڳالهائڻ کان اڳ ان جي تياري ڪريو.
5. **لفظن جي ادائگي:** آهستي ۽ واضع طور تي ڳالهايو.
6. **لهجي جي ادائگي:** لهجو اهڙو هجي جيڪو سيني کي ٻڌڻ ۾ اچي ۽ سٺو لڳي. لهجو نه سخت هجي نه پريشاني وارو هجي پر اعتماد ۽ هلڪو هجي.

1. غير زباني/ لفظي:

2. **گروپ جي سامهون حرڪت:** اهڙيون حرڪتون مثال طور (حد کان وڌيڪ حرڪت ڪرڻ، هٿ پيرن کي حرڪت ڏيڻ ۽ چاڪ وغيره اڇلائڻ) نه ڪرڻ گهرجن ڇو ته اهي ماڻهن جي توجهه کي هٽائين ٿا. پنهنجي گهبراهٽ کي گهٽائڻ لاءِ اهڙي عادت اپنايو جيڪا ماڻهن جي توجهه کي نه هٽائي.
3. **نظري رابطو:** اهو لازمي آهي ته توهان سيني شرڪت ڪندڙن سان پنهنجي نظري رابطي کي برقرار رکو. جيڪڏهن توهان جي نظر ٻئي پاسي هوندي ته اها گهبراهٽ جي نشاني آهي.

4. **گروهہ تي هڪجهڙي نظر**: ڪوشش ڪيو تہ توهان جو نظري رابطو سڀني سان رهي ۽ توهان هر هڪ کان سوال ڪيو تہ جيئن سڀني سان رابطو رهي.
5. **ويهڻ جو انداز:** اهو ضروري آهي تہ توهان با اعتماد ٿي ويهو ۽ توهان جو چهرو شرڪت ڪندڙن ڏانهن هجي.
6. **جوش ۽ جذبو:** اهو تمام ضروري آهي تہ شرڪت ڪندڙ اهو محسوس ڪن تہ توهان جيڪو چئي رهيا اهيو ان ۾ توهانجي دلچسپي ۽ عقيدو آهي تہ جيئن اهي بہ دلچسپي رکن.
7. **مهارت:** اهو تمام ضروري آهي تہ توهان جنهن موضوع بابت ڳالهايو ٿا ان تي توهان کي مڪمل ڄاڻ هجي ۽ توهان پر اعتماد هجو.
8. **پاڻ تي ڀروسو هجڻ:** توهان سيشن دوران پر اعتماد هجڻ جو اظهار ڪيو ۽ پنهنجي انفرادي انداز کي پيش ڪيو.

سهولتڪار لاءِ ڪرڻ ۽ نہ ڪرڻ واريون ڳالهيون:

ڪرڻ واريون ڳالهيون:

- وڌيڪ بهتر منصوبہ بندي ڪيو.
- هر سيشن جو وقت مقرر ڪيو ۽ ان تي نظر رکو.
- متبادل حڪمت عمليون تيار ڪيو.
- ڀرپور مضمون بابت وسيع جائزو ڏيو.
- هدايتون ننڍن ننڍن حصن ۾ ڏيو.
- مقصد کي هميشہ پنهنجي ذهن ۾ رکو.
- غور سان ٻڌو.
- سڀني کي ڪرڻ لاءِ ڪجهہ ڪم ڏيو.
- جيترو ٿي سگهي تہ پاڻ بہ شرڪت ڪريو.
- گروهہ کي موقعو ڏيو تہ هو توهان جي مدد ڪن.
- ماڻهن جي مدد ڪريو تہ جيڪو هو سکيا آهن ان کي عملي طور ڪري سگهن.
- کليل سوال پڇڻ.

نہ ڪرڻ واريون ڳالهيون:

- تمام گهڻي وضاحت نہ ڏيو
- ماڻهن کي حصو وٺڻ لاءِ دٻاءُ نہ ڏيو
- پنهنجي خيالن جو وڌيڪ اظهار نہ ڪيو.
- صرف چند ماڻهن تي غور نہ ڪيو ماڻهن جي حوصلہ شڪني نہ ڪريو.

تعليم جا ٿنبا ۽ ڪميونٽي
جي تعليم جا طريقا

سيشن: 17

موضوع:

تعليم جا ڊومين ۽ ڪميونٽي جي تعليم جا طريقا

وقت:

180 منٽ

مقصد:

سيشن جي آخر تائين شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي سگھندا:

- تعليم جي ڊومين کي بيان ڪرڻ.
- ڪميونٽي جي آگاهي ۽ تعليم جي لاءِ استعمال ٿيندڙ مختلف طريقن جي فهرست بندي ڪرڻ.
- مختلف تعليم جي طريقن کي بيان ڪرڻ.
- سيشن کي هلائڻ لاءِ گھربل طريقن کي استعمال ڪرڻ جون مهارتون حاصل ڪرڻ.

سيشن پلان:

- پلينري پريزنٽيشن
- گروپ ورڪ ۽ عملي ڪم
- بحث ۽ مباحثو

گھربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر

تعليم جا ڊومين ۽ ڪميونٽي جي تعليم جا طريقا:

تعليم جا ڊومين

تعليم معلومات حاصل ڪرڻ ۽ نيون شيون سکڻ جو عمل آهي. تعليم جو عمل مسئلي ڪي حل ڪرڻ لاءِ ڄاڻ ڏيڻ، رويا تبديل ڪرڻ ۽ ڪجهہ ڪرڻ ۾ مدد ڏيندو آهي. تعليم جا هي ٽي ڊومين آهن. مطلب تہ ڄاڻ، مهارتون ۽ ادب ۽ اخلاق. روين سکڻ جو ڪوئي بہ عمل انهن ٽنهي ڊومين جي بابت تعليم ڏئي ٿو. سيکارڻ جي طريقن جو انتخاب بہ ان تي هوندو آهي تہ ڪهڙي ڊومين جي تعليم ڏني وڃي ٿي .

ڄاڻ: ڄاڻ ۾ نظريہ ۽ حقيقتون هونديون آهن. معلومات حقيقتن تي مشتمل هوندي آهي. شرڪت ڪندڙن ڪي حقيقتون ٻڌائڻ گهرجن ۽ پوءِ انهن جي ان اهليت ڪي اجاگر ڪيو وڃي تہ جيئن هو حقيقتن جي روشنيءَ ۾ مسئلي جو حل تلاش ڪري سگهن.

مهارتون: مهارتون اهڙا ڪم آهن جو هڪ فرد تربيت ۽ مشقن ذريعي سکندو آهي. اڪثر مهارتون هٿ جو هنر هونديون آهن مثال طور ڪنهن کي سئي هڻڻ، نبص ڏسڻ ۽ او- آر-ايس ٺاهڻ . رابطو ڪرڻ بہ هڪ مهارت آهي پر اهو هٿ سان نہ پر زبان سان ٿيندو آهي.

ادب ۽ اخلاق: عمومي سوچ ٻين جي طرف يا پنهنجي طرف، ٻين جي ڪم طرف، احساسات، جذبات ۽ ٻيا اثر انداز ٿيڻ وارا عنصر جيڪي رويو ٺاهڻ ۾ ڪم ايندا آهن ان کي ادب ۽ اخلاق چئبو آهي.

جيئن مٿي ذڪر ڪيل آهي تہ تعليم جا 3 ڊومين آهن. صحت جي تعليم ڏيڻ وارن کي ماڻهن جي رويي کي سمجهڻو پوندو آهي ۽ اهو بہ ڏسڻو پوندو آهي تہ مسئلو ڇا آهي جنهن جي ڪري اُهي بيمار ٿين ٿا.

- ڇا اهو علم جي کميءَ جي ڪري آهي؟
- ڇا اهو مهارت جي کميءَ جي ڪري آهي؟
- ڇا اهوروين، قدرن، عقيدن ۽ ثقافت جي ڪري آهي0؟

جڏهن صحت جي تعليم ڏيندڙ اهو سمجهي وڃي تہ اهو انهن سببن مان ڪنهن هڪ سبب جي ڪري آهي تہ تعليم ڏيندڙ ان ۾ اصلاح جي ڪوشش ڪري. مثال طور ماڻهو او- آر- ايس استعمال نہ ٿا ڪن، ٿي سگهي ٿو انهن کي ان جي استعمال ڪرڻ جي ڄاڻ نہ هجي، جيڪڏهن انهن کي معلومات ڏني وڃي تہ ماڻهو ان جو استعمال شروع ڪندا. هن مثال مان اها خبر پئي تہ معلومات جي کميءَ کي ختم ڪري سگهجي ٿو. صحت جي تعليم اسان کي اهو ٻڌائي ٿي تہ معلومات نشستن ذريعي ڏني وڃي يا اخبار، ريڊيو ۽ ٽيليويزن ذريعي ڏني وڃي. ماڻهن سان ڳالهہ ٻولهہ يا ديوارن تي پوسٽرن ذريعي، معاشري ۾ بحث مباحثي ذريعي ڏني وڃي.

معاشري جي تعليم جا طريقا:

تعليم جا طريقا مجموعي طور ٽن حصن ۾ورهايا وڃن ٿا:

- اُهي طريقا جيڪي انفرادي ماڻهن لاءِ استعمال ڪيا وڃن مثال طور صلاح ۽ مشورو.
- اُهي طريقا جيڪي گروهن لاءِ استعمال ڪيا وڃن مثال طور رول پلي، بحث مباحثو ۽ ڪيس اسٽيڊي.
- اُهي طريقا جيڪي وڏي پيماني تي پوري آبادي لاءِ استعمال ڪيا وڃن مثال طور اخبارون، ريڊيو، ٽيليويزن انٽرنيٽ فيس بوڪ واٽس ايپ ۽ ٽوئيٽر وغيره

انفرادي ماڻهن لاءِ صحت جي تعليم:

انفرادي ماڻهن ۽ خاندان کي صلاح ۽ مشوري ذريعي صحت جي تعليم ڏني ويندي آهي. عام طور تي صلاح ۽ مشورو ڪلينڪ تي مريضن کي ڏسڻ دوران ڏنو ويندو آهي. صلاح ۽ مشورو گهر يا اسڪول ۾ مطالعي دوران بہ ڏنو ويندو آهي. مشورو ڏيندڙ کي اهڙي طرح ڏنو وڃي جو ان جي صلاحيت وڌي. صلاح مشوري جو رابطي ۽ تعلق تي وڏو انحصار هوندو آهي.

صلاح ۽ مشوري جا مقصد:

- ماڻهن کي مسئلي جي باري ۾ سوچڻ تي مجبور ڪيو وڃي.
- مسئلي ۽ ان جي سببن کي سمجهو وڃي.

- مسئلي جي حل جي لاءِ مختلف طريقن تي نظر رکي وڃي.
- مسئلي کي ختم ڪرڻ لاءِ عملي قدم کنيا وڃن.

مختصرن صلاح ۽ مشوري جو مقصد اهو آهي ته ماڻهو مسئلي ۽ ان جي سببن کي سڃاڻڻ ۽ ان کي حل ڪرڻ لاءِ مختلف طريقن مان ڪو هڪ طريقو منتخب ڪري ان تي عمل ڪن. مسئلي جي حل ڳولڻ لاءِ زبردستي نه ڪئي وڃي ۽ حل حالتن مطابق ڳولڻ گهرجي.

صلاح ۽ مشوري دوران هيٺين ڳالهين جو خيال ڪرڻ گهرجي:

- ماڻهن سان تعلق ٺاهڻ جي ڪوشش ڪريو.
- ماڻهن جي مسئلي کي سمجهو ته جيئن انهن جو اعتبار توهان تي قائم ٿئي.
- ماڻهن جي مسئلي کي غور سان ٻڌو.
- انهن سان همدردي وارو رويو رکو.
- انهن جي مدد ڪريو ته اهي مسئلي جو صحيح حل ڳولي سگهن.
- اهڙي معلومات جيڪا راز ۾ رکڻي هجي ان کي راز ۾ رکو.
- اها معلوومات جيڪا فيصلو ڪرڻ ۾ ڪم اچي اها ماڻهن کي ٻڌايو.
- ماڻهن جي عقيدن ۽ قدرن جو احترام ڪريو.
- صلاح ۽ مشوري ۾ جلدي نه ڪريو آرام سان مسئلي جو حل ڳوليو.

صلاح ۽ مشوري جا عنصر:

مشاورت جا ڇهه عنصر هوندا آهن، جن کي GATHER لفظ سان ياد ڪري سگهجي ٿو.

ڀليڪار چوڻ (G = Greet):

- مشورو وٺڻ واري کي دوستاڻي انداز ۾نرمي سان ڀليڪار چئو.
- مشورو وٺندڙ کي ڀرپور توجه ڏيو.
- مشورو وٺڻ واري سان پنهنجو تعارف ڪرايو ۽ ڪيس ڪرسي پيش ڪريو.
- ان کان پڇيو ته توهان جي ڪيئن مدد ڪري سگهون ٿا.
- ڪلائنٽ کي يقين ڏيارو ته توهان ان جي ڳالهين کي راز ۾ رکندا.
- وضاحت ڪيو صلاح ۽ مشوري دوران ڇا ٿيندو.
- عليحدگي کي يقيني بڻايو: مشاورت جو انتظام ڪريو جتي ٻيو ڪو به نه ٻڌي سگهي.

پڇڻ (A = Ask):

- پنهنجي ڪلائنٽ کان اچڻ جي سبب بابت پڇا ڪريو.
- مشورو وٺندڙن جي مدد ڪيو ته هو مسئلا، خواهشون ۽ ڪنهن به شڪ يا خدشات جا سوال ڪري سگهي.
- سوال سادو ڪليل ۽ مختصر هجي. ڳالهائڻ دوران مشورو وٺڻ واري تي نظر رکو.
- ڪلائنٽ کان پڇو ته هو ڇا ڪرڻ چاهي ٿو.
- ڪلائينٽ جيڪو چوي ٿو ان کي غور سان ٻڌو ۽ بحث جو رخ ان طرف وڃڻ ڏيو.
- ڳالهائڻ دوران پنهنجي دلچسپي جو اظهار ڪريو.
- پنهنجي طرف کان مسئلي جو اندازو نه لڳايو.
- ڪلائينٽ جي مڪمل معلومات حاصل ڪرڻ لاءِ پڇو.

ٻڌايو(T = Tell):

ڪلائينٽ کي مسئلي جي ممڪن حل جي باري ۾ مثالون ڏئي سمجهايو. مثال ڏيڻ دوران فلپ چارٽ، ليف ليٽ ۽ بروشر جو استعمال ڪريو ته جيئن هو صحيح فيصلو (informed decision) وٺي سگهي. اهڙو فيصلو جنهن جو بنياد معلومات تي هجي. ڪلائنٽ کي ممڪنه حل بابت واضع، صحيح ۽ مخصوص ڄاڻ جي ضرورت هوندي آهي.

اظهار، فيصلو ۽ پنهنجي راءِ کان پاسو ڪريو.

معلومات اهڙي طريقي سان ڏيو جيڪا ڪلائينٽ کي فيصلو ڪرڻ ۾ مدد ڪري.

مدد ڪريو(H = Help):

- هڪ صحيح حل ڳولڻ ۾ ڪلائينٽ جي مدد ڪريو
- ڪلائينٽ جي مدد ڪريو ته هو هر ممڪن حل جا نتيجا سوچي
- پڇو ته ڇا ڪلائينٽ کي وڌيڪ وضاحت جي ضرورت آهي. ضرورت مطابق معلومات کي ٻيهر ورجايو.
- جانچ ڪريو ته ڇا ڪلائينٽ واضع فيصلو ڪيو آهي. خاص طور تي پڇو، توهان ڇا ڪرڻ جو فيصلو ڪيو آهي؟ ان جي جواب جو انتظار ڪريو.

سمجهاڻي(E = Explain):

- چونڊيل آپشن بابت وضاحت ڪريو.
- هن ۾ ان جي اثرات، فائدن، نقصانن ۽ فالو اپ شيڊيول کي شامل ڪرڻ گهرجي.
- انهي کي يقيني بڻائڻ لاءِ ته ڪلائينٽ سمجهي ويو آهي، ان کان پڇو ته هو ڏنل معلومات ٻيهر دهرائي سگهي ٿو.
- جيڪڏهن ممڪن هجي ته، ڪلائينٽ کي گهر لاءِ ڇپيل مواد ڏيو.
- ڪلائينٽ کي ٻيهر اچڻ لاءِ چئو.

ٻيهر اچڻ / واپسي (R = Return):

- پڇو جيڪڏهن ڪلائينٽ جو ڪو سوال يا پڇڻ جي لاءِ ڪا ٻئي شيءِ آهي. تمام پريشانين کي سنجيدگي سان ٻڌو.
- پڇو ته ڇا هو اڃا تائين چونڊيل آپشن تي عمل ڪري رهي آهي؟ جيڪڏهن جواب "ها" آهي، پڇو ته ڪلائينٽ مطمئن آهي يا ان کي ڪا پريشاني يا مسئلو ته نه آهي، اهو به تصديق ڪريو ته اختيارڪيل حل تي صحيح طريقي سان عمل ٿئي ٿو.
- ڪلائينٽ کي ڪنهن به مسئلي کي حل ڪرڻ ۾ مدد ڪريو.
- مٿي ڏنل اهم عنصر کي غذائيت جي متعلق صلاح ۽ مشورا ڏيندي استعمال ڪريو.

ماءُ سان صلاح ۽ مشورو

گروپن سان تعليم جا طريقا:

ڪيترائي طريقا آهن جيڪي تعليم سان گڏ گروپ ۾ استعمال ڪري سگهجن ٿا. اسان انهن تي غور ڪنداسين.

- گروپ مباحثو (Group Discuss)
- حالات جو مطالعو (Case Study)
- ڪردار ادا ڪرڻ (Role Play)
- مظاهرا (Demonstration)

هر هڪ جي بنيادي خاصيتون هيٺ بيان ڪيون ويون آهن.

1. گروپ مباحثو: (Group Discuss)

اها هڪ تعليمي سرگرمي آهي جتي مسئلن تي بحث ڪيو ويندو آهي ۽ انهن جي حل ڪيو ويندو آهي. گروپ جي ميمبر جي وچ ۾ بحث ٿيندڙ مسئلا ميمبرن جي اتفاق سان حل ڪيا ويندا آهن. سهولتڪار بحث ڪرڻ ۾ مدد ڪندو آهي. گروپ جي بحث جو مقصد چاڻ ۽ خيالن کي پکيڙڻ ۽ مسئلن جو حل ڳولڻ آهي. گروپ مبحاحثي جو بهترين استعمال تڏهن ٿيندو آهي جڏهن گروپ جا ميمبر تعداد ۾ ٿورا هجن ۽ هڪ ٻئي کان واقف هجن.

فائدا ۽ نقصان

فائدا	نقصان
سستو	گهڻو وقت وٺندڙ
سڀني جي شرڪت	گروپ کي هلائڻ لاءِ مهارت جو هجڻ
مختلف خيالات/حل	مختلف تنازعات جو اپرڻ سڀني جو شريڪ ٿيڻ .

گروپ مباحثي جا مرحلا:

مسئلو / مسئلي جي سڃاڻپ ڪرڻ:

- بحث لاءِ سوال لکو.
- گروپ جي ميمبر کي سڃاڻو.
- قاعدو / هدايتون ڏاهڻ، مثال طور وقت ۽ Presentation.
- پنهنجي ٽيم سان حدون مقرر ڪرڻ ته جيئن مباحثو طئي شده حد ۾ رهي.

بحث هلايو:

1. موضوع جو تعارف ڪرائڻ ۽ ڇا ٿيندو ۽ ڪيئن ٿيندو؟
2. سڀني کي شامل ڪيو / ڳالهائڻ جي لاءِ ماڻهن کي همت ڏياريو

3. ڪليل سوال پڇو
4. بحث مباحثو جي رهنمائي ڪريو
5. غور سان ٻڌو
6. سوالن جو جواب ڏيو
7. آخر ۾ خلاصو ڏيو

2. حالات جو مطالعو (Case Study):

ڪيس جو مطالعو مقامي صورتحال سان بيان ڪيل ڪردارن جو بيان آهي. اڪثر اهي حقيقي زندگي جي واقعن جي بنياد تي هوندا آهن ۽ حقيقي زندگي جي مثالن مان ورتا ويندا آهن. مقصد هڪ مسئلي جي طرف ماڻهن جي توجہ ڏيارڻ آهي. ماڻهن کي مسئلي جو تجزيو ڪرڻ ۾ مدد ڪيو ۽ ماڻهن کي صورتحال جي روشني ۾ حل ڳولڻ ۾ مدد ڪيو.

روز مره جي تجربن / واقعن مان ڪيسن جو مطالعو تيار ڪيو ويندو آهي. ان لاءِ حالتن جي سٺي تياري جي ضرورت آهي، تہ اهو شرڪت ڪندڙن کي منطقي ۽ قدرتي نظر اچي. سهولتڪار کي بحث جي صلاحيتن سان سٺي نموني واقف هئڻ جي ضرورت هوندي آهي.

فائدا ۽ نقصان

فائدا	نقصان
عام صورتحال کي ڏيکاري ٿو	تمام پيچيده
سياسي طور محفوظ	صحيح جواب نہ ملڻ
مزيدار	اصل مسئلي کان غير متعلق رهڻ
گهٽ خرچ	اصل مسئلي جو صحيح حل نہ ملڻ

حالات جي مطالعي جا مرحلا:

- حالات جو مطالعو هڪ يا ٻن صفن تي مشتمل تيار ڪريو جنهن ۾ جعلي ڪردار چاڙهيو.
- مسئلي کي اجاگر ڪرڻ جي لاءِ ممڪن سوالن جو خاڪو تيار ڪريو.
- ماڻهن کي مقصد بيان ڪريو.
- ڪنهن کان پڇو تہ مسئلو ڇا آهي؟
- مسئلي جي حل جي لاءِ ماڻهن کان پڇو.
- ماڻهو مسئلي جا مناسب حل چونڊيندا.

3. ڪردار ادا ڪرڻ: (Role Play)

ڪنهن صورتحال ۾ روين جي جائزي کي هڪ ڪردار ۾ ادا ڪرڻ کي ”ڪردار ادا ڪرڻ“ يا ”Role Play“ چئبو آهي.

ڪردار جو مقصد ڪنهن خاص رويي تي ماڻهن جو ڌيان ڏيارڻ آهي ۽ ڪنهن رويي جي اثرات کي سمجهڻ، ان جو تجزيو ڪرڻ ۽ ان جو حل ڳولڻ آهي.

ايڪشن ٽريننگ ٽيڪنالاجي جي طور تي، اهو ٻين سکيا جي طريقن کان سٺو آهي ۽ پڻ ڏاڍو دلچسپ آهي. اهو عام طور تي ننڍين گروپن لاءِ استعمال ٿيندو آهي ۽ وقت گهٽ وٺندو آهي. ان بعد شرڪت ڪندڙن سان بحث ڪيو ويندو تہ رول پلي ۾ ڇا ٿيو هو.

فائدا ۽ نقصان

فائدا	نقصان
گهٽ قيمت	صرف ڊرامو ئي محسوس ٿيڻ
حقيقي زندگي جو مثال يا نقلي	منفي اثر جو پيدا ٿيڻ
مزيدار	مصنوعي
شموليت وڌائڻ	

ڪردار ادا ڪرڻ لاءِ قدم:

- هڪ اهڙو رول پلي تيار ڪيو وڃي جيڪو حقيقي زندگي جي صورتحال/ مسئلي ڪي ظاهر ڪري.
- سوال جي هڪ لسٽ تيار ڪريو، جيڪو پوسٽ رول پلي بحث مباحثي جي رهنمائي لاءِ استعمال ڪيو ويندو.
- اداڪارن کي چونڊيو انهن کي ڪردار ادا ڪرڻ جون هدايتون ڏيو.
- موضوع تي مباحثو شروع ڪرڻ وارن کي به چئي سگهو ٿا ته اچو ۽ رضاڪارانه طور ڪردار ادا ڪريو يا فنڪارن جو انتخاب ڪريو. ان ڪانپوءِ انهن کي ڪجهه وقت ڏيو ته هو سوچين ته مليل ڪردار ڪيئن ادا ڪن. ڪردار ادا ڪرڻ لاءِ هر ڪنهن کي حقيقتن کي تسليم ڪرڻو پوندو ۽ پنهنجي مخصوص ڪردار جهڙو رويو اختيار ڪرڻو پوندو.
- رول پلي شروع ڪرايو. سهولتڪار رول پلي کي ان وقت روڪي جنهن وقت اهم نُڪتا پيش ٿي وڃن. عام طور تي ان لاءِ 5 کان 10 منٽ ڪافي آهن.
- صحت جي تعليم ڏيڻ واري کي مباحثي جو خلاصو بيان ڪرڻ گهرجي.
- ڪردارن کي حقيقتن جي ويجهو آڻڻ گهرجي.

4. مظاهرو (Demonstration):

مظاهري جو مطلب آهي نمائش ڪرڻ مظاهرو سڪيا جو هڪ اهڙو طريقو آهي جنهن ۾ ڪنهن به مهارت کي مرحليوار ڪري ڏيکاريو ويندو آهي. سيکارڻ واري کي مظاهري جي مرحلن کي تفصيل سان ڏيکارڻ گهرجن. ان ڪانپوءِ سکڻ وارا هر عمل پاڻ ڪري ڏيکاريندا. اڪثر هي طريقو 8 کان 10 ماڻهن جي گروپ لاءِ استعمال ٿيندو آهي پر ان کي وڏي گروپ ۾ به استعمال ڪري سگهجي ٿو اگر انجا ننڍا ننڍا گروپ ٺاهيا وڃن.

فائدا ۽ نقصان

فائدا	نقصان
پرڪٽس	منصوبه بندي ۽ تنظيم جي ضرورت هوندي آهي
حقيقي اصولن کي لاڳو ڪندو آهي	ننڍن گروپن جي ضرورت هوندي آهي
لچڪدار	فيڊ بيڪ جي ضرورت هوندي آهي

مظاهري جا مرحله:

- عنوان متعارف ڪرايو
- اهو ڏيکاريو ته اهو ڪيئن ڪجي
- ڏيکاريو ۽ ڪيو
- سمجهڻ لاءِ چيڪ ڪريو
- مشق
- نتيجو ڪريو

وڏي آبادي کي تعليم ڏيڻ جا طريقا:

وڏي آبادي کي تعليم ڏيڻ جي لاءِ ميڊيا جو استعمال ڪيو ويندو آهي. ميڊيا رابطي جو هڪ نظام آهي جيڪو ٽيڪنالاجي تي مشتمل هوندو آهي. ميڊيا جي چينل جي بنياد تي درجه بندي ڪئي ويندي آهي.

- پرنٽ ميڊيا
- آڊيو ويجوئل ميڊيا
- انٽر ايڪٽو ميڊيا

پرنٽ ميڊيا: پرنٽ ميڊيا هڪ پراڻو ۽ روائتي ميڊيا آهي. جيڪو لفظن تي پيغامات تصورون ۽ گراف تي مشتعمل هوندو آهي. هن ۾ پوسٽر پمفليٽ، بڪ ليٽ، هينڊبڪ، نيوز ليٽر، رسالو، فلپ چارٽ، بڪس،اخبارون ۽ ميگزين وغيره شامل آهن.

آڊيو ويجوئل ميڊيا: آڊيو ويجوئل ميڊيا مشيني ٽيڪنالاجي تي مشتمل هوندو آهي.جيڪو ڏسڻ واري کي تصوير ۽ آواز ڏيکاريندو ۽ ٻڌائيندو آهي. هن ۾ اوور هيڊ ٽرانپيرينسي، سلائيڊ پريزينٽيشن، فلمون. وڊيو، ڪمشرشل ريڊيو ۽ ٽيليويزن پروگرام شامل آهن.

انٽرايڪٽو ميڊيا: انٽرايڪٽو ميڊيا ماڊرن رابطي جي آلات تي مشتمل هوندو آهي. جيڪو ماڻهن تي پيغام موڪلڻ ۽ وٺڻ ۾ مدد ڪندو آهي. هن ۾ ٽيليفون کان وٺي انٽرنيٽ تائين شامل آهن. مثال طور ٽيليفون، ڪلوز سرڪٽ ٽي- وي، انٽرڪام، انٽر ايڪٽو ڪمپيوٽر سسٽم، اي ميل، فيس بُڪ، واٽس ايپ، ٽوئيٽر وغيره.

صلاح ۽ مشوري لاءِ چيڪ لسٽ

ڀليڪار ڪرڻ	ڇا ڪلائينٽ کي نرم ۽ دوستاڻو انداز ۾ سلام ڪيو؟	ها	نه
پڇيو	ڇا هن ڪلائينٽ کان غذائي ضرورتن بابت پڇيو	ها	نه
ٻڌائڻ	ڇا ڪلائينٽ موجوده مسئلي جي حل بابت گهربل معلومات ڏني	ها	نه
مدد ڪرڻ	ڇا هن ڪلائينٽ کي هڪ مناسب حل چونڊڻ ۾ مدد ڪئي	ها	نه
وضاحت	ڇا هن چونڊيل آپشن جي استعمال جي وضاحت ڪئي ان بابت سموري لاڳاپيل ڄاڻ ڏني؟	ها	نه
واپسي	ڪلائينٽ کي فالو اپ يا واپس اچڻ لاءِ چيو	ها	نه

رول پلي:

توهان ڪميونٽي رضاڪارن جي ٽيم جا سربراه آهيو. توهان جي ٽيم سجاڳپ ڪري ٿي ته توهان جي علائقي ۾ مائرن جي موت جي تعداد وڌي رهي آهي. جڏهن توهان صورتحال جو تجزيو ڪيو ته اوهان کي اهو معلوم ٿيو ته حمل واري عورتن ۾ اينميا جو مرض گهڻو آهي. جيڪوٻارن جي پيدائش دوران عورت جي موت جو سبب ٻڻجي ٿو.

ڪميونٽي سينٽر ۾ برادري جي لاءِ (خاص ڪري عورتن ۽ ماءُ ۽ ان جي سس کي مخاطب ڪريو) تيار ڪيو وڃي تہ جيئن ماءُ ۽ ٻار جي زندگي بچائڻ لاءِ خاص طور تي عورتن جي غذائيت جي اهميت کي سمجهي سگهجي.

رول پلي (ڪردار ادا ڪرڻ)

- پنهنجو منصوبو تيار ڪريو ۽ مرحلا لکو
- رول پلي
- ماڻهن کي ڪرڻ لاءِ ڪردار ڏيو
- ماڻهون ڪردار جي مطابق رول پلي ڪن
- رول پلي کان پوءِ ان تي بحث مباحثو ڪيو

رول پلي جي چيڪ لسٽ

- ڇا مقصد واضح ٿيو؟
- ڇا رول پلي اهو پيغام پهچائي سگهيو جيڪو هن جو مقصد هو؟
- ڇا اداڪار رول پلي ۾ پوري طرح حصو ورتو ۽ پنهنجو ڪردار ادا ڪيو؟
- ڇا ڏسڻ وارن کي مزو آيو؟
- ڇا بحث مباحثو سٺي نموني ٿيو؟

مظاهرو (Demonstration)

توهان آر ايچ سي جي صحت جي ڪارڪنن جي ٽيم آهيو. توهان جي مرڪز ۾ مائرون جيڪي ٻارن کي علاج لاءِ آڻينديون آهن. گرمين جي موسم آهي ۽ دست جي بيماري عام آهي. توهان جي ٽيم هڪ او.آر.ايس جي ڊمانسٽريشن جي سيشن جو منصوبو ٺاهيندي انهن عورتن جي لاءِ جيڪي انتظار ۾ آهن.

- ڊمانسٽريشن ڪرڻ لاءِ منصوبو ٺاهيو.
- او.آر.ايس ٺاهي ڏيکاريو

مظاهري جي چيڪ لسٽ

- سيشن جو مقصد ڇا هو ۽ ڇا اهو حاصل ڪيو ويو؟
- ڇا سرگرميون مقصد جي مطابق هيون؟
- ڇا اهو تسلسل ۾ ڪيو ويو؟
- ڇا سکيا وارا شامل هئا، ڇا انهن مشق ڪئي؟
- ڇا سوالن جو جواب ڏنو ويو؟
- ٻي ڪا صلاح.

گروپ بحث (Group Discussion)

توهان جي انچارج توهان کي ۽ توهان جي ساٿي رضاڪار کي چيو آهي تہ توهان ڇوڪرين جي غذائي ضرورت جي متعلق ڪميونٽي جي مردن جي لاءِ بحث مباحثو ڪيو جيئن تہ انهن جي غذائيت کي بهتر بڻائي سگهجي.

- پنهنجو منصوبو تيار ڪريو.
- سوالن جي لسٽ ٺاهيو.
- گروپ بحث مباحثو ڪيو.

- رڪاوٽن جي سڃاڻپ ۽ ان کي بهتر ڪرڻ جا طريقا ڄاڻايو.

گروپ بحث لاءِ جاچ جي چيڪ لسٽ:

- ڇا مقصد واضح هئا؟
- ڇا مقصد حاصل ڪيا ويا؟
- ڇا هرڪو شامل هو؟
- ڇا گروپ کي صحيح طرح سنڀاليو ويو؟ سڀني کي ڳالهائڻ جو موقعو ڏنو ويو؟
- ڇا سهولتڪار پنهنجي ترجيحات ظاهر ڪيون؟
- ڇا هن بحث ڪيو؟
- هن جو رويو ڪيئن هيو؟
- ڪا ٻي راءِ يا صلاح

ڪيس اسٽيڊي (Case Study)

توهان ڪميونٽي جا رضاڪار آهيو ۽ توهان چاهيو ٿا تہ معاشري جي مرد ميمبرن ۾ اهو شعور پيدا ڪيو وڃي تہ اُهي ڪهڙا عنصر آهن جيڪي ماءُ جي صحت تي اثر انداز ٿين ٿا ۽ انهن کان ڪيئن بچاءُ ڪري سگهجي ٿو.

ڪيس اسٽيڊي جا مرحلا:

- ڪيس اسٽيڊي تيار ڪريو.
- پنهنجي ساٿين سان گڏ ڪيس اسٽيڊي پڙهو.
- سوالن جي لسٽ تيار ڪريو.
- ڪميونٽي جي سامهون پڙهو.
- وجوهات جي لسٽ ٺاهيو، ۽ بحث مباحثي ذريعي ان جو حل تلاش ڪريو.

ڪيس جي مطالعي لاءِ چيڪ لسٽ

- ڇا مقصد حاصل ڪيا ويا؟
- ڇا ڪيس اسٽيڊي مقصد کي خطاب ڪيو؟
- ڇا اهو هڪڙي تسلسل سان ڪيو ويو؟
- بحث ڪيئن هليو؟
- ڇا هر ڪو شامل هو؟
- ٻيون صلاحون.

ڪميونٽي جي لاءِ سيشن جو منصوبو

سيشن: 18

موضوع:

ڪميونٽي جي لاءِ سيشن جو منصوبو

وقت:

120 منٽ

مقصد:

سيشن جي اختتام تي شرڪت ڪندڙ ان قابل ٿي ويندا تہ اُهي:

- اُهي ڪميونٽي جي سيشن جي مرحلن کان واقف ٿي وڃن.
- انهن مرحلن کي استعمال ڪندي اهي سيشن پلان ڪن.

سيشن پلان:

- دماغي سوچ جو تجزيو ڪرڻ
- انفرادي مشق
- پلينري پريزنٽيشن ۽ بحث مباحثو

گھربل مواد:

ملٽي ميڊيا، پاور پوائنٽ پريزنٽيشن، وائيٽ بورڊ ۽ وائيٽ بورڊ مارڪر، فلپ چارٽ ۽ فلپ چارٽ مارڪر.

سيشن جو منصوبو

مسئلو ڇا آهي(مقصد)	ڇا پڙهائڻو آهي	ڪنهن کي پڙهائڻو آهي (شرڪت ڪندڙ ڪير آهن)	ڪٿي (جڳهہ)	ڪڏهن	گھڻي دير تائين	ڪيئن (طريقا ۽ مدد گار شيون)	تجزيو

سيشن جي منصوبي جا مرحلا:

1. مسئلو ڇا آهي؟
غذا جي ڪمي معاشري جو وڏو مسئلو آهي.

2. شرڪت ڪندڙ ڪير آهن؟
معاشري جون اُهي عورتون جيڪي اسپتال گهڻ اچن ٿيون ۽ اڪثر ڪي اسپتال جي سهولتن جي باري ۾ ڪا ڄاڻ ڪانهي ۽ اڪثريت اڻ پڙهيل جي آهي

3. مونڪي انهن کي ڪنهن قابل بڻائڻ آهي؟
گهڻ ۾ گهڻ ٿي لحميات وارين غذائن بابت ٻڌائي سگهن ته جئين اُهي ٻارن ۾ غذا جي ڪمي جو علاج، بچاءُ ڪري سگهن.

4. ڪٿي ۽ ڪيترووقت تعليم ڏني وڃي؟
15 منٽ کوھ وٽ

5. ڪهڙا طريقا استعمال ڪيا وڃن؟
آڪاٽي ۽ بحث مباحثو

6. ڪهڙيون مددگار شيون استعمال ڪجن؟
غذا جي ڪمي بابت تصويرون ۽ حقيقي غذائن جو استعمال

7. ڪئين خبر پوي ته سيشن موئثر ثابت ٿيو؟
- نشست دوران عورتن کان سوالن جي ذريعي پڇڻ ته انهن ڇا سمجهيو؟
- عورتون گهٽ ۾ گهٽ ٽن لحمياتي غذائن جا نالا ٻڌائن
- اڳئين دفعي وڌيڪ عورتون نشست ۾ اچن.