

हर गृह पोशन तियार

पोशन अभियान

तहريكِ عامه



عورتوں اور بچوں کی ترقی کی وزارت
بھارت سرکار

پنچاپیت نمائندہ دیہی سطح پر سبھی
کارکنان اداروں کو ایک جُٹ کر
تغذیت کی کمی سے آزادی، صحت
اور مضبوط بھارت کی تعمیر کریں۔

اس صمت میں

پنچاپیت نمائندے

- ❖ دیہی سطح پر لوگوں کو سہی تغذیت کے بارے میں بیدار کریں۔
- ❖ متعین کریں کہ وہ کی ہر لڑکی کی شادی ۱۸ سال کی عمر سے کم میں نہ ہو۔
- ❖ متعین کریں کہ وہ کی ہر حاملہ عورت کی زچگی اسپتال یا علاج سینٹر پر ہو۔
- ❖ متعین کریں کہ وہ کا کوئی بھی شخص کھلے میں فارغ نہ ہو اور وہ کا ہر ایک شخص فراغت کے لئے بعث الخلع کا استعمال کریں۔
- ❖ دیہی لوگوں کو گھروں میں شجرکاری اور سبزیاں لگانے کے لئے ترغیب دیں تاکہ کُنبہ کو بری سبزیاں مل سکیں۔
- ❖ محفوظ پینے کا پانی اور صاف ماحول کا تعین کریں۔
- ❖ دیہی صحت صفائ اور تغذیت کی انجمن کی بیٹھک کا مسلسل احتتام کریں۔

آنگن واڑی کارکنان

- ❖ دیکھ بھال کرنے والے کو مکمل تغذیت سے متعلق مشاورات مسلسل دیتی رہیں۔
- ❖ بچوں کی مسلسل اور مکمل ٹیکاکاری کا تعین کریں۔
- ❖ بچوں کی جسمانی اور دماغی نشو و نما کے نگرانی کریں۔
- ❖ حاملہ عورتوں اور نو زائدہ بچوں کی نگرانی کے لئے مسلسل گھروں پر جاتی رہیں۔
- ❖ بچوں کا مسلسل وزن کرتے رہیں اور ایم سی پی کارڈ میں درج کریں۔ لال گھیرے میں ہوتے ہی نزدیکی صحت سینٹر پر ریفر کریں۔

آشا کارکن

- ❖ حاملہ عورت کو ادارے میں زچگی کرانے کے لئے ترغیب دیں اور اے این سی جانچ کا تعین کریں۔
- ❖ نوزائیدہ بچے کی دیکھ بھال اور دودھ پلانے والی عورت کی نگرانی کے لئے ۹-۸ مرتبہ گھر کا چکر لگائیں۔
- ❖ بہت زیادہ تغذیت کی کمی والے بچوں اور کم وزن کے بچوں کی نگرانی کے لئے ہر مہینے گھر کا چکر لگائیں۔
- ❖ بچوں کی مسلسل اور مکمل ٹیکاکاری کا تعین کریں۔

اسکول انتظامیہ انجمن

- ❖ جوان سال لڑکیوں اور لڑکوں کو انیمیا سے بچاؤ کے تعین بیدار کریں۔
- ❖ بچوں کو صاف صفائ کے تعین بیدار اور جواب دہ بنائیں۔

فرقہ جاتی ریڈیو اسٹیشن

- ❖ تغذیت کے مختلف پہلوؤں سے متعلق پروگراموں کو تیار کر اُسکی اشاعت کریں۔
- ❖ صاف صفائ کے تعین بیداری پھیلائیں۔
- ❖ زراعت سے فراہم ہونے والی مقامی تغذیت بخش اشیا کے بارے میں بیداری پھیلائیں۔
- ❖ کھانا بنانے کا مقامی ترقی، کھانے کی کیلری میں اضافہ اور تغذیت بخش غذا پر پروگرام منعقد کریں۔

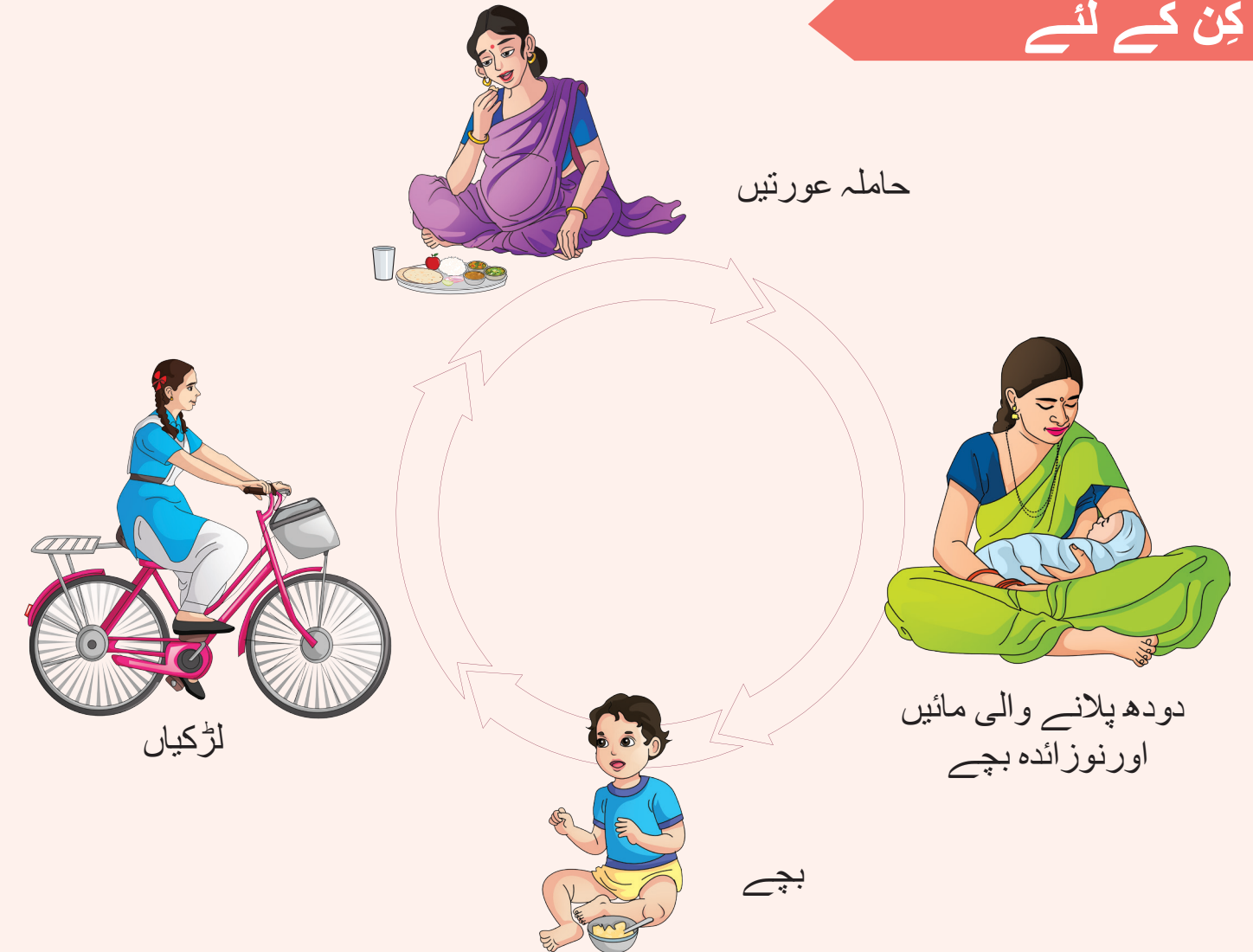
پوشن ابھیان پروگرام نہ ہوکر ایک تھریک عامہ اور ہصے داری ہے۔ اس پروگرام کی کامیابی میں جہاں عام لوگوں کا تعاون ضروری ہے وہیں مقامی لیڈران، پنچایت ممبران، اسکول انتظامیہ انجمنوں، سرکاری محکقات، سماجی تنظیموں، طمام فرقہ جاتی اور ذاتی بلقے کی مشترکا ہصے داری بھی ضروری ہے۔ اس ہصے داری کو نبھانے کا ایک خوب صورت موقعہ قومی تغزیت ماہ کی شکل میں منایا جائے گا۔ اس ماہ میں ہر شخص، ادارے اور نمائندے سے یہ اُمید کی جا رہی ہے کہ وہ اپنی زمے داری بھارت کو تغزیت کی کمی سے آزاد کرانے میں نبھائیں گے۔

آپ ہر گھر میں تغزیت کا تھوار منائیں۔ آپ ہر بچے، جوان سال لڑکے۔ لڑکی، حاملہ اور بچے والی ماں کو متعین تغزیت خدمت دلوائیں۔ آپکا دہ تبھی تغزیت کی کمی سے آزاد ہوگا جب آپ چاہیں گے۔

تغزیت کی تھریک کس لئے

مُلک میں ناٹے پن، کم تغزیت، خون کی کمی یعنی انیمیم اور پیدائش کے وقت کم وزن والے بچوں کی تعداد میں کمی لانے کے لئے مختلف وزارتیں اور محکقات گزشتہ سالوں سے سرگرم ہیں۔ اس سمت میں متوقہ نطانج باصل ہونا ابھی باقی ہیں۔ تغزیت تھریک تکنیک کی مدد سے عوام کی بہتر غذا اور برتاو میں مثبت بدلاو لائے گی۔ اس منصوبے میں مختلف وزارتیں اور محکقات تال میل بیٹھاتے ہوئے اپنا بھرپور تعاون دیں گے۔ اس تھریک کو کامیاب بنانے کے لئے پنچایتی سطح تک ایک مضبوط ساجھے داری کی ضرورت ہے۔ اس سمت میں پنچایت نمائندے اپنا اہم کردار نبھائیں اور تغزیت کی کمی کو دور کرتے ہوئے ایک مضبوط مُلک کی بنیاد رکھیں۔

کن کے لئے



پنچایت نمائندہ کا کردار

پنچایت نمائندہ، ایک عام نمائندے کے ناتے، زیلی مستفدین کو سہی تغزیت اور مثبت برتاووں کو اپنانے کے لئے ترغیب دیں۔

حاملہ خواتین

- روزانا اُترن اور وٹامن والی طرح طرح کی تغزیت بخش غذا لیں۔
- تغزیت بخش دودھ اور تیل اور آبیوٹین والا نمک کھائیں۔
- آئی ایف اے کی ایک لال گولی روزانا، چوتھے مہینے سے ۱۸۰ دن تک لیں۔
- کیلشیم کی متعین خوراک لیں۔
- ایک البینڈازول کی گولی دوسری تمابی میں لیں۔
- اُونچے مقام پر ڈھک کر رکھا ہوا خالص پانی ہی پئیں۔
- زچگی سے قبل کم از کم اے این سی جانچ اے این ایم دیدی یا ڈاکٹر سے ضرور کرائیں۔
- نزدیکی اسپتال یا علاج سینٹر پر ہی اپنی زچگی کرائیں۔
- زاتی صاف صفائ کا خیال رکھیں۔
- کھانا کھانے سے قبل ساٹن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔
- فراغت کے بعد ساٹن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔
- ہمیشہ بعث الخله کا استعمال کریں۔

دودھ پلانے والی عورتیں

- روزانا اُترن اور وٹامن والی مختلف تغزیت والی غذا لیں۔
- تغزیت بخش دودھ اور تیل اور آبیوٹین والا نمک کھائیں۔
- زچگی سے لے کر چھ مہینے تک یعنی ۱۸۰ دن روزانا آئی ایف اے کی ایک لال گولی لیں۔
- کیلشیم کی متعین خوراک لیں۔
- اُونچے مقام پر ڈھک کر رکھا ہوا خالص پانی ہی پئیں۔
- نوزائندہ بچے کو پیدائش کے ایک گھنٹے کے اندر شیرنوشی شروع کرائیں۔ اور بچے کو اپنا پہلا پیلا گاڑھا دودھ پلائیں۔ ماں کا پہلا پیلا گاڑھا دودھ بچے کا پہلا ٹیکا ہوتا ہے۔
- بچے کو شروعاتی چھ مہینے اپنا دودھ ہی پلائیں اور اوپر سے کچھ نہ دیں۔
- خود کی اور اپنے بچے کی صفائ کا خیال رکھیں۔
- کھانا بنانے اور کھانے سے قبل ساٹن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔
- بچے کی غلازت نمٹانے کے بعد اور خود کی فراغت کے بعد ساٹن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔
- بچے کی غلازت نمٹانے اور اپنی فراغت کے لئے ہمیشہ بعث الخله کا استعمال کریں۔

بچے



- چھ مہینے پورے ہونے پر ماں کے دودھ کے ساتھ اُپری غذا شروع کریں۔
- روزانا اُترن اور وٹامن والی مختلف اقسام کی غذا دیں۔
- مسلا ہوا اور گاڑھی تغزیت بخش اُپری غذا دیں۔
- تغزیت بخش دودھ اور تیل اور آبیوٹین نمک کھائیں۔
- آئی ایف اے اور وٹامن اے کی متعین خوراک دلوائیں۔
- پیٹ کے کیڑوں سے بچاؤ کے لئے ۱۲ سے ۲۴ مہینے کے بچے کو البینڈازول کی آدھی گولی اور ۲۴ سے ۵۹ مہینے کے بچے کو ایک گولی سال میں دو بار انگن واڑی سینٹر پر دلوائیں۔
- انگن واڑی سینٹر پر مسلسل طور سے لے کر جائیں اور اُسکا وزن ضرور کروائیں۔
- دماغی نشوونما کے لئے تغزیت بخش غذا اُسکی عمر کے مطابق انگن واڑی کارکن، آشا، اے این ایم یا ڈاکٹر کے زیرے بتائی گئی مقدار کے مطابق دیں۔
- ۵ سال کی عمر تک فہرست کے مطابق سہی ٹیکے مسلسل طور سے ضرور لگوائیں۔
- خود کی صاف صفائ کی آت ڈلوائیں۔
- اُونچے مقام پر ڈھک کر رکھا ہوا خالص پانی ہی پلائیں۔
- کھانا کھانے اور کھلانے سے قبل ساٹن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔
- فراغت کے بعد ساٹن سے ہاتھ دھوئیں۔
- عمر کے مطابق بچے کے ساتھ کھیلیں اور گفتگو کریں۔
- بچے کی غلازت کا نمٹان ہمیشہ بعث الخله میں کریں۔



لڑکیاں



- لڑکیوں کو روزانا اُترن اور وٹامن والی مختلف اقسام کی تغزیت بخش غذا ضرور کھلائیں جس سے حیض کے دوران بلیڈنگ سے ہونے والی اُترن کی کمی پوری کر اُس کی مکمل نشوونما ہو۔
- تغزیت بخش دودھ اور تیل اور آبیوٹین نمک کھائیں۔
- آئی ایف اے کی ایک نیلی گولی ہفتے میں ایک بار لیں۔
- خود کی صاف صفائ اور حیض کے دوران صفائ کا خیال رکھیں۔
- پیٹ کے کیڑوں سے بچاؤ کے لئے البینڈازول کی ایک گولی سال میں دو بار لیں۔
- اُونچے مقام پر ڈھک کر رکھا ہوا خالص پانی ہی پئیں۔
- کھانا کھانے سے قبل ساٹن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔
- گراغت کے بعد ساٹن سے ہاتھ ضرور دھوئیں۔
- ہمیشہ بعث الخله کا استعمال کریں۔

