

# STRENGTHENING LOCAL CIVIL SOCIETY AND COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS AND THEIR CAPACITY IN THE NUTRITION SECTOR IN SINDH PROJECT

## TARGET AREA UNION COUNCIL

LOHI & MITHRI OF TALUKA KHANGHARH  
DISTRICT GHOTKI

**Project Goal:** To improve nutrition outcomes and reduce malnutrition rates through community-based outreach activities in target Union Councils of Ghotki.

**Objective: 1)** Enhance Community Awareness and mobilize community influentials for measures to combat malnutrition in target UCs through Nutrition Champions.

**Objective: 2)** To mobilize and engage community for social actions and support screening and referral of children 6-59 months and PLWs

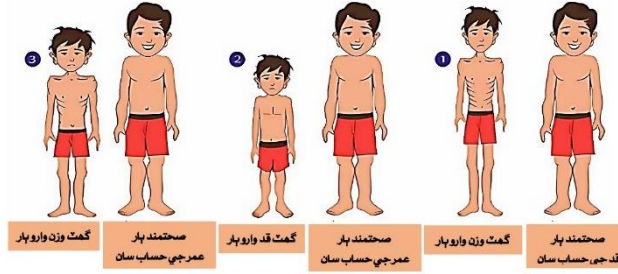


Lanjar Development  
Foundation (LDF) Ghotki

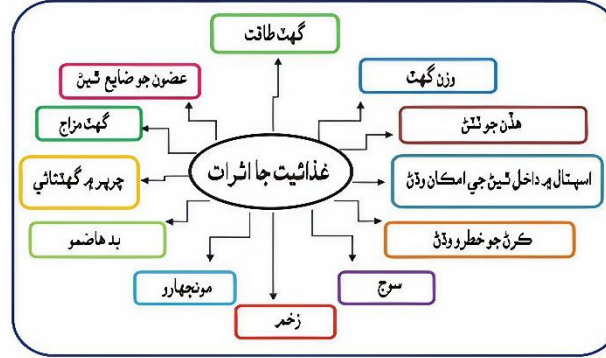


## غذائيت جي ڪوٽ جي سڃاڻپ

پنجن سالن جي عمر جا ٻار



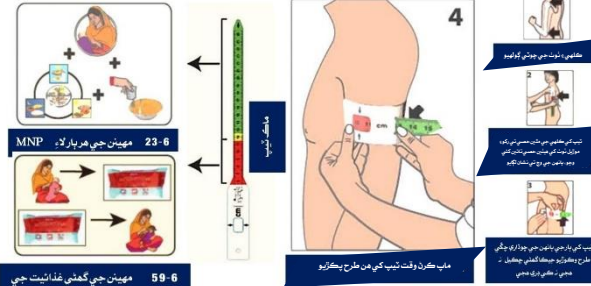
سنڌ ۾ هريو 5 سالن کان گهٽ عمر وارو ٻار غذائيت جي ڪوٽ جو شڪار آهي



## اهم پيغام

جيڪڏهن ٻار جو وزن عمر جي لحاظ سان گهٽ آهي يا ٻار جو قد عمر جي لحاظ سان گهٽ آهي ته ٻار غذائيت جي ڪوٽ جو شڪار آهي  
ٻار ۾ غذائيت جي ڪوٽ جي نشانين جي جانچ ڪيو ۽ نشانين جي ظاهر ٿيڻ تي ان جي لاءِ جلد کان جلد احتياطي اپائڻ کي يقيني بڻايو ڇو ته اپاء وٺڻ ۾ دير جي صورت ۾ ان جا خطنراڪ اثر ٿي سگهن ٿا

ٻارن ۾ غذائيت جي گهٽتائي جي نشاندهي (ماڪ پٽي) ذريعي ڪرڻ



## اهم پيغام

ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا متوازن خوراڪ کائڻو  
پنهنجي خوراڪ کي هڪ شئي، ٻئي محدود تر ڪو مردهمي کائڻ جي بابت ۾ سڀ گروپ جا ڏاڏا کائڻو  
ڏاڏي ۾ ميو يا سبز يون، مائي يا چانور، گوشت، مڇي، دليون، مرغ يا آنا ۽ سڀ تيل يا مڪن کي شامل ڪريو

## هڪ پليٽ ۾ متوازن غذا



## اهم پيغام

ڏينهن ۾ 3 ڀيرا متوازن غذا ضرور کائڻو  
پنهنجي خوراڪ کي هڪ شئي، ٻئي محدود تر ڪو مر دهجي کائڻ جي پليٽ ۾ سڀ گروپ جا ڏاڏا کائڻو  
ڏاڏي ۾ ميو يا سبز يون، مائي يا چانور، گوشت، مڇي، دليون، مرغ يا آنا ۽ سڀ تيل يا مڪن کي شامل ڪريو

## ڳوهراري عورتن ۽ ٻارن کي ڪير پيا ٿيندڙ مائرن جي غذا ۽ صحت جو خيال



ڳوهراري مائرن کي چار دفعا چڪاس لاءِ ضرور وٺي وڃو  
ڦوٽل ۽ ڦوٽل ايسڊ جي ڳوهرن جو استعمال حمل جي دوران پورا 9 مهينا ۽ ٻار جي پيدائش کانپوءِ 3 مهينن تائين ڪريو

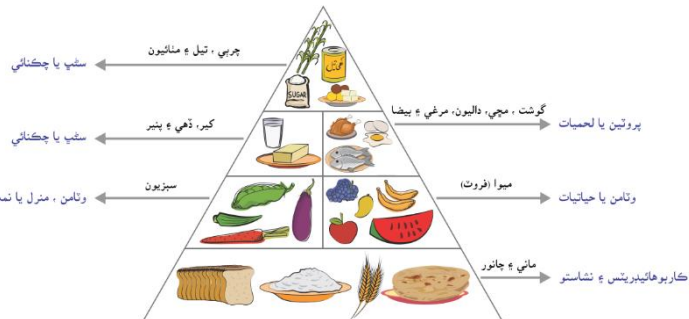
## ماءُ جي ڪير جا فائدا

ٻار جي پيدائش کانپوءِ جلد ماءُ جو ڪير پيارڻ سان وڌيڪ ڪم ٿيندو ۽ رت جو اخراج گهٽ ٿيندو آهي  
ماءُ جو ڪير ٻار جي لاءِ هڪ مڪمل ۽ جلد هضم ٿيندڙ غذا آهي  
هن تي ڪوبه خرچ ناهي ايندو  
ماءُ جو ڪير ٻار کي مختلف بيمارين ۽ الرجی کان محفوظ رکي ٿو  
ٻار کي ڪير پيارڻ سان ماءُ کي ڇاتي جو ڪينسر جا امڪان تمام گهٽ هوندا آهن  
هڪ تحقيق مان خبر پئي آهي ته ماءُ جو ڪير پيارڻ ٻار جي مقابلي ۾ وڌيڪ ڏهن ٽينڊا آهن  
ماءُ جو ڪير ماءُ ۽ ٻار جي وچ ۾ پيار جي رشتي کي مضبوط ڪري ٿو  
ماءُ جو ڪير ٻار جي واڌ ويجهه ۾ مدد ڪندو آهي  
ماءُ جو ڪير صاف ۽ جراثيم کان پاڪ هوندو آهي



## عورتن لاء مختلف غذائي جُزن جي اهميت ۽ سار سنڀال

### متوازن خوراڪ جو چارٽ



### اهم پيغام

متوازن غذا جو استعمال ڪريو

پنهنجي ٻارڙن کي متوازن غذا جي عادت وجهو

حاملن عورتن ۽ ڪير پيشاب ڏيندڙ ماڻهن جي خوراڪ تي خاص ڌيان ڏيو ۽ عام ڏينهن کان وڌيڪ کاڌو ڪارايو

## غذائي جُزن جا فائدا (افاديت)



## پنهنجي آمدني جو ڪجهه حصو پنهنجي صحت تي خرچ ڪريو



آمدني جو گهڻو حصو خوراڪ کي مڪمل ۽ متوازن ڏانهن پر خرچ ڪريو



آمدني جو گهڻو حصو خوراڪ کي مڪمل ۽ متوازن ڏانهن پر خرچ ڪريو



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



گهرن پر ڪير ڏيندڙ جانور ۽ ڪڪڙيون پاليو ۽ انهن مان حاصل ٿيندڙ گهر ۽ بيضيا پنهنجي روزاني جي خوراڪ جو حصو بنايو

## حمل جي دوران گهٽ پر گهٽ ٽي دفعا ڊاڪٽر کان معائنه لازمي ڪرايو



تشخيص جا حفاظتي ٽڪا



رت جي ڪمي کي چيڪ ڪرڻ



بلڊ پريشر کي چيڪ ڪرڻ

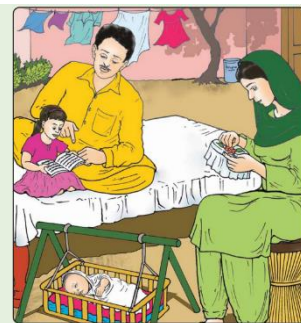


وزن کي چيڪ ڪرڻ



وڃي رهن انساني جي زندگي جو مسئلو آهي وڃي رهن ڊاڪٽر نرس، مڊوائف ليڊي هيلٿ ويٽر ڪان خدمات حاصل ڪجن

## خانداني منصوبا بندي جي ضرورت ۽ اهميت



## خانداني منصوبا بندي جي معنيٰ

پنهنجي خاندان بابت منصوبو ٺاهڻ

زال ۽ مڙس فيصلو ڪن ته هنن کي ڪيتري ٻارن جي ضرورت آهي

اهي فيصلو ڪن ته ڪهڙي حمل کانپوءِ ٻيو حمل ڪنهن ۽ ڪيتري وقفي سان ٿيڻ کپي

بغير خواهش جي حمل کان بچاءُ جا طريقا اختيار ڪرڻ

خانداني منصوبا بندي درحقيقت ماءُ ۽ سندس ٻار جي لاءِ صحتمند ۽ خوشگوار زندگي ضمانت آهي

عورت جي بهتر صحت لاءِ ضروري آهي ته ٻن ٻارن جي وچ ۾ ٽن سالن جو وقفو مڃي جيئن ته هن جي

طاقت بحال ٿي سگهي ۽ هو چڱي طرح پنهنجي ٻارن ۽ گهر جي سار سنڀال ڪري سگهي

خانداني منصوبه بندي جي ڪري ٻار وڌيڪ صحتمند ۽ طاقتور ٿيندا آهن

## صابن سان هٿ ڌوئڻ جا خاص وقت



ٻارڙن کي کاڌو ڪارائڻ دوا ۽ ڪير پيشاب کان پهرئين



کاڌو کائڻ کان پهرئين



انو ڳوهرن ۽ کاڌو پيئڻ کان پهرئين



رانڊ روند ڪرڻ کانپوءِ



ٻارڙن جو ڪاڪوس صاف ڪرڻ کانپوءِ



ليٽرين جي استعمال کانپوءِ

## پيئڻ جي پاڻيءَ کي صاف ڪرڻ جا طريقا



ڪلورين گورين جو تعداد پاڻي جي مقداري دارومدار تي ٿو تنهنڪري گورين جو استعمال

پاڻيءَ جي مقرر مقدار مطابق ڪريو



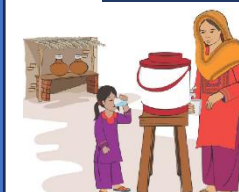
ٽيهر منت گذرڻ کانپوءِ اهو پاڻي پيئڻ جي لاءِ تيار آهي



پاڻيءَ کي گهٽ پر گهٽ 3 کان 5 صاف تان استعمال ڪريو



پاڻيءَ کي اٻارڻ کانپوءِ صاف تان وٺڻ کانپوءِ



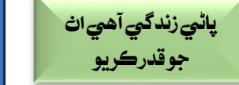
پاڻي کي سج جي طرف اهڙي طرح رکڻ ته جيئن سج جا ڪرڻا سڌا ٻوٽل تي پون



ٻوٽل کي اس پر صبح کان شام تائين تقريبن 6 ڪلاڪ اس پر رکڻ جيڪڏهن جهڙا موسم هي ته ٻن ڏينهن تائين رکڻ



شيشي جي ٻوٽل صاف پاڻي سان ڀريو ۽ ڍڪڻ بند ڪريو



پاڻي زندگي آهي اڻ جو قدر ڪريو



هائي پاڻي استعمال لاءِ تيار آهي

## STRENGTHENING LOCAL CIVIL SOCIETY AND COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS AND THEIR CAPACITY IN THE NUTRITION SECTOR IN SINDH PROJECT

### ماء جي ڪير جا فائدا



بارجي پيدائش کانپوءِ جلد ماءُ جو ڪير پيارڻ سان وڌيڪ ڪم ڏيکاري ٿو ۽ رت جو اخراج گهٽ ٿيندو آهي  
ماءُ جو ڪير ٻار جي لاءِ هڪ مڪمل ۽ جلد هضم ٿيندڙ غذا آهي  
هن تي ڪوبه خرچ ناهي ايندو  
ماءُ جو ڪير ٻار کي مختلف بيمارين ۽ الڙي کان محفوظ رکي ٿو  
ٻار کي ڪير پيارڻ سان ماءُ کي ڇاڻي جو ڪينسر جا امڪان تمام گهٽ هوندا آهن  
هڪ تحقيق مان خبر پئي آهي ته ماءُ جو ڪير پيارڻ وارا ٻار ٻين جي مقابلي ۾ وڌيڪ ذهين ٿيندا آهن  
ماءُ جو ڪير ماءُ ۽ ٻار جي وچ ۾ پيارجي رشتي کي مضبوط ڪري ٿو  
ماءُ جو ڪير ٻار جي واڌ ويجهه ۾ مدد ڪندو آهي  
ماءُ جو ڪير صاف ۽ جراثيمن کان پاڪ هوندو آهي

### ماءُ جي ڪير پيارڻ جا فائدا



- ماءُ جو ڪير مڪمل خوراڪ بهتر غذا آهي.
- ماءُ جو ڪير ٻار جي واڌ ويجهه ۾ مدد ڪندو آهي.
- ماءُ جو ڪير هاضميدار هوندو آهي.
- ماءُ جو ڪير بيمارين کان بچائي ٿو.
- ماءُ جو ڪير ماءُ ۽ ٻار جي رشتي کي مضبوط ڪندو آهي.
- ماءُ جي صحت کي بهتر بڻائڻ ۾ مدد ڪندو آهي.
- ان تي ڪوبه خرچ ناهي ايندو.

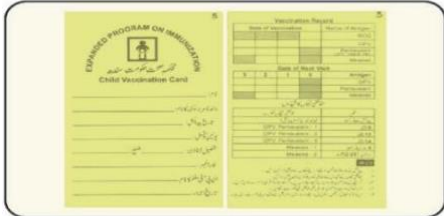
### حفاظتي ٽڪن جي ذريعي ايندڙ نسل جو تحفظ



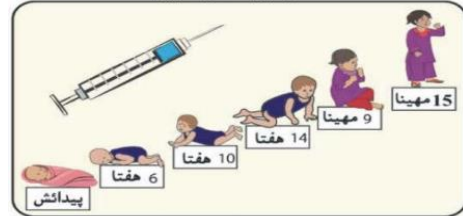
حفاظتي ٽڪا ٻارن جي صحت جي حفاظت ڪندا آهن



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



حفاظتي ٽڪن جو ڪارڊ سنڀالي رکو



ٻارن کي ڇهه 6 ڀيرا حفاظتي ٽڪا لازمي لڳايو.



## STRENGTHENING LOCAL CIVIL SOCIETY AND COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS AND THEIR CAPACITY IN THE NUTRITION SECTOR IN SINDH PROJECT

### گورھاري عورتن ۽ ٻارن کي کير پياڙيندڙ مائرن جي غذا ۽ صحت جو خيال



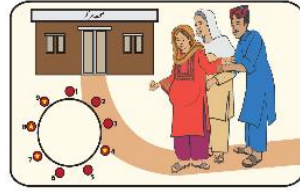
گورھاري ۽ کير پيارن وارن مائرن کي 3 دفعا  
متوازن غذا ۽ 2 دفعا ملڪي غذا کائڻ گهرجي



محفوظ حمل لاءِ تياري

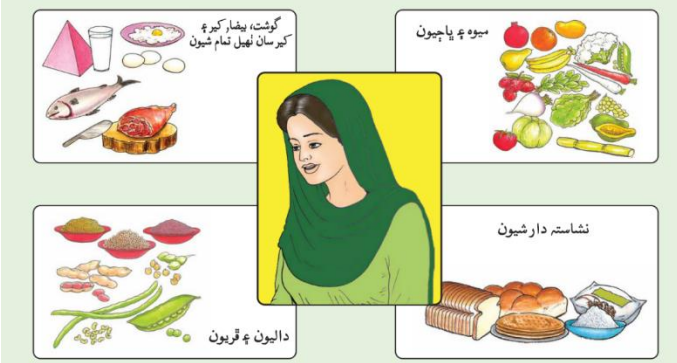


گورھاري مائرن کي چار دفعا چڪاس لاءِ  
ضرور وٺي وڃو



گورھاري مائرن کي چار دفعا چڪاس  
لاءِ ضرور وٺي وڃو

فولاد ۽ فولڪ ايسڊ جي گورين جو استعمال  
حمل جي دوران پورا 9 مهينا ۽ ٻار جي پيدائش  
کانپوءِ 3 مهينن تائين ڪريو



## هڪ پليٽ ۾ متوازن غذا



# STRENGTHENING LOCAL CIVIL SOCIETY AND COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS AND THEIR CAPACITY IN THE NUTRITION SECTOR IN SINDH PROJECT

## صابن سان هٽ ڏوئڻ جو طريقو ڪار



ٻنهي هٿن جي آڱرين  
کي پاڻ ۾ رڳڙيو



هڪ هٿ جي تري کي ٻئي هٿ  
جي ٻئي تي صاف ڪريو، اهو  
ٺي عمل ٻئي هٿ تي ورجايو



ٻنهي هٿن جي  
ترين کي رڳڙيو



صابن سان هٿن جي  
چڱي طرح مليو



هٿن کي چڱي طرح  
پاڻي سان آڻو ڪريو



هٿن کي چڱي طرح هوا  
پر خشڪ ڪريو



کليل پاڻي هيٺان هٿن  
کي چڱي طرح ڏوٽو



آڱريون ڪٽي ڪري دائري جي  
شڪل ۾ تري تي صاف ڪريو



ٻنهي آڱرين کي واري واري سان  
تري سان پڪڙي چڱي طرح صاف  
ڪريو



آڱرين کي بند ڪري ٻئي هٿ جي  
تري تي صاف ڪريو

## صابن سان هٽ ڏوئڻ جا خاص وقت



ٻارڙن جو ڪاڪوس صاف  
ڪرڻ کانپوءِ



راند روند ڪرڻ کانپوءِ



لباڙين جي  
استعمال کانپوءِ



ٻارڙن کي کاڌو ڪارائڻ دوا ۽ ڪير  
پينارن کان پهرئين



کاڌو کائڻ کان  
پهرئين



آڻو ڳوٺ ۽ کاڌو پچائڻ  
کان پهرئين

## پيئڻ جي پاڻيءَ کي صاف ڪرڻ جا طريقا



پاڻي، کي هميشه ڍڪي  
رکو



پاڻي، کي اٻارڻ کانپوءِ صاف ٿاڻو، ۾ چائڻو



پاڻي اٻارڻ لاءِ استعمال جو صاف ٿاڻو  
استعمال ڪريو



پاڻي، کي گهٽ  
۾ گهٽ 3 5 منٽن



ٽيهه منٽ گذرڻ کانپوءِ اهو پاڻي پيئڻ  
جي لاءِ تيار آهي



تسلي ڪريو ته ڪوريون پاڻي، ۾ چڱي  
طرح ڳري ويون آهن



ڪلورين ڪوريون جو تعداد پاڻي جي مقدار تي دارومدار رکي ٿو تنهنڪري  
ڪوريون جو استعمال پاڻي، جي مقرر مقدار مطابق ڪريو



هائي پاڻي استعمال لاءِ  
تيار آهي



بوٽل کي سج جي طرف اهڙي طرح رکڻو  
جيئن سج جا ڪرڻا سڌا بوٽل تي پون.



بوٽل کي آس ۾ صبح کان شام تائين تقريبن 6  
ڪلاڪ آس ۾ رکڻو جيڪڏهن جهڙاڻي موسم  
هجي ته ٻن ڏينهن تائين رکڻو



شيشي جي بوٽل صاف پاڻي  
سان ڀريو ۽ ڍڪڻ بند ڪريو

STRENGTHENING LOCAL CIVIL SOCIETY AND COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS  
AND THEIR CAPACITY IN THE NUTRITION SECTOR IN SINDH PROJECT

# Community Awareness Sessions on Improved, Health and Hygiene.

بہتر غذائیت، صحت ۽ صفائی

بابت

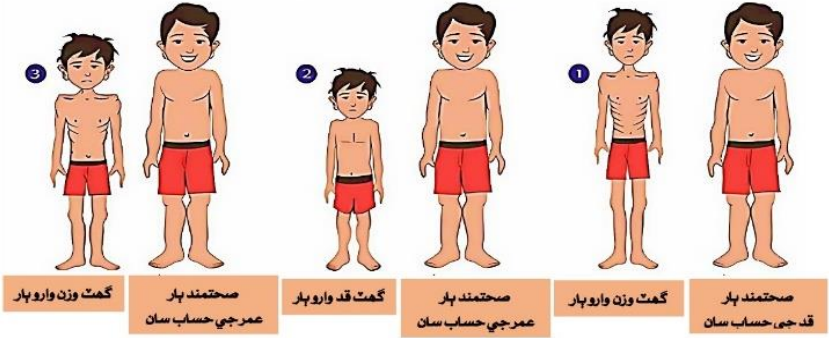
کمیونٹی سان آگاہی سیشن



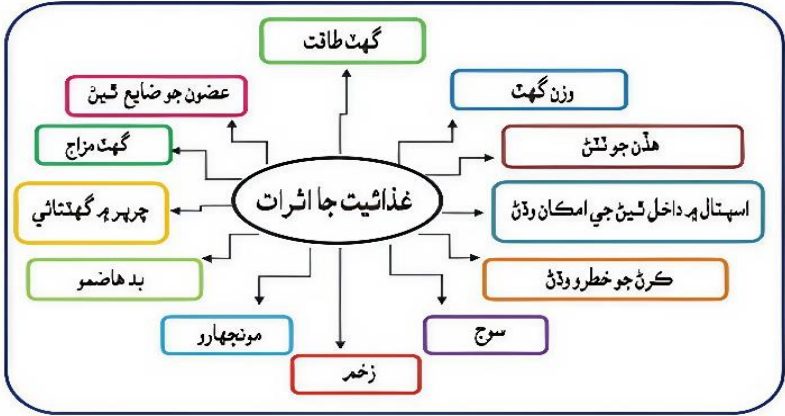
# STRENGTHENING LOCAL CIVIL SOCIETY AND COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS AND THEIR CAPACITY IN THE NUTRITION SECTOR IN SINDH PROJECT

## غذائيت جي ڪوٽ جي سڃاڻپ

### پنجن سالن جي عمر جا ٻار



سنڌ ۾ هريو 5 سالن کان گهٽ عمر وارو ٻار غذائيت جي ڪوٽ جو شڪار آهي



## اهم پيغام

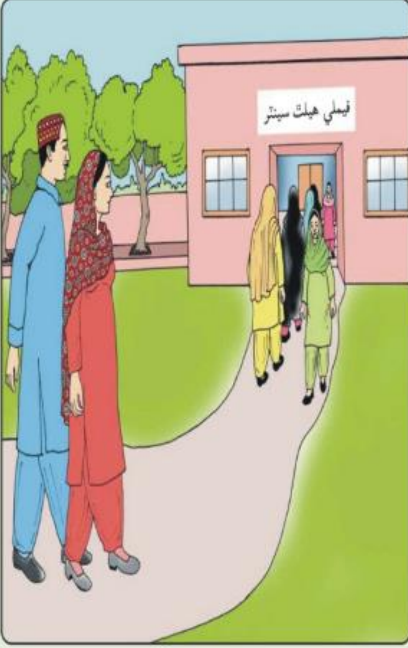
جيڪڏهن ٻار جو وزن عمر جي لحاظ سان گهٽ آهي يا ٻار جو قد عمر جي لحاظ سان گهٽ آهي ته ٻار غذائيت جي ڪوٽ جو شڪار آهي

ٻار ۾ غذائيت جي ڪوٽ جي نشانين جي جانچ ڪيو ۽ نشانين جي ظاهر ٿيڻ تي ان جي لاءِ جلد کان جلد احتياطي اپائڻ کي يقيني بڻايو ڇو ته اپاءُ وٺڻ ۾ دير جي صورت ۾ ان جا خطرناڪ اثر ٿي سگهن ٿا



## STRENGTHENING LOCAL CIVIL SOCIETY AND COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS AND THEIR CAPACITY IN THE NUTRITION SECTOR IN SINDH PROJECT

### خانداني منصوبابندي جي ضرورت ۽ اهميت



### خانداني منصوبابندي جي معنيٰ:

- پنهنجي خاندان بابت منصوبا ٺاهڻ.
- زال ۽ مڙس فيصلو ڪن ته هنن کي ڪيترن ٻارن جي ضرورت آهي.
- اهي فيصلو ڪن ته حمل کانپوءِ حمل ڪڏهن ۽ ڪيتري وقفي سان ٿين ڪپي.
- بغير خواهش جي حمل کان بچاءُ جا طريقا اختيار ڪرڻ.
- ★ خانداني منصوبابندي درحقيقت ماءُ ۽ سندس ٻار جي لاءِ صحتمند ۽ خوشگوار زندگي جي ضمانت آهي.
- ★ عورت جي بهتر صحت لاءِ ضروري آهي ته ٻن ٻارن جي وچ ۾ ٽن سالن جو جو وقفو هجي ته جيئن هن جي طاقت بحال ٿي سگهي ۽ هو چڱي طرح پنهنجي ٻارن ۽ گهروارن جي سار سنڀار ڪري سگهي.
- ★ خانداني منصوبابندي جي ڪري ٻار وڌيڪ صحتمند ٿيندا آهن ۽ زندگي جي آسائش جو فائدو وٺي سگهن ٿا.





STRENGTHENING LOCAL CIVIL SOCIETY AND COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS AND THEIR CAPACITY IN THE  
NUTRITION SECTOR IN SINDH PROJECT

# گورھاري عورتن ۽ ٻار کي کير پيئاريندڙ مائرن جي غذا ۽ صحت جو خيال



گورھاري ۽ کير پيئاريندڙ مائرن کي ڏينهن ۾ 3 ڀيرا متوازن غذا ۽ 2 ڀيرا هلڪي غذا کائڻ گهرجي



ڦولاد ۽ فولڪ ايسڊ جي گورين جو استعمال حمل جي دوران پورا 9 مهينا ۽ ٻار جي پيدائش کانپوءِ 3 مهينن تائين ڪريو



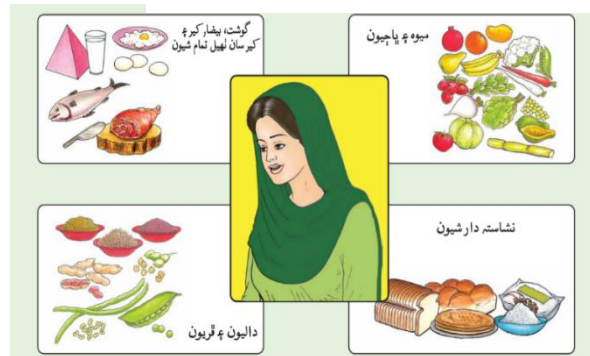
محفوظ حمل لاءِ تياري



گورھاري ۽ کير پيئاريندڙ مائرن کي وڌيڪ غذا ۽ پاڻي پيئڻ گهرجي



گورھاري مائرن کي چار ڀيرا چڪاس لاءِ لازمي وٺي وڃو



STRENGTHENING LOCAL CIVIL SOCIETY AND COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS AND THEIR CAPACITY IN THE NUTRITION SECTOR IN SINDH PROJECT

## خانداني منصوبابندي جي ضرورت ۽ اهميت



خانداني منصوبابندي جي معنيٰ:

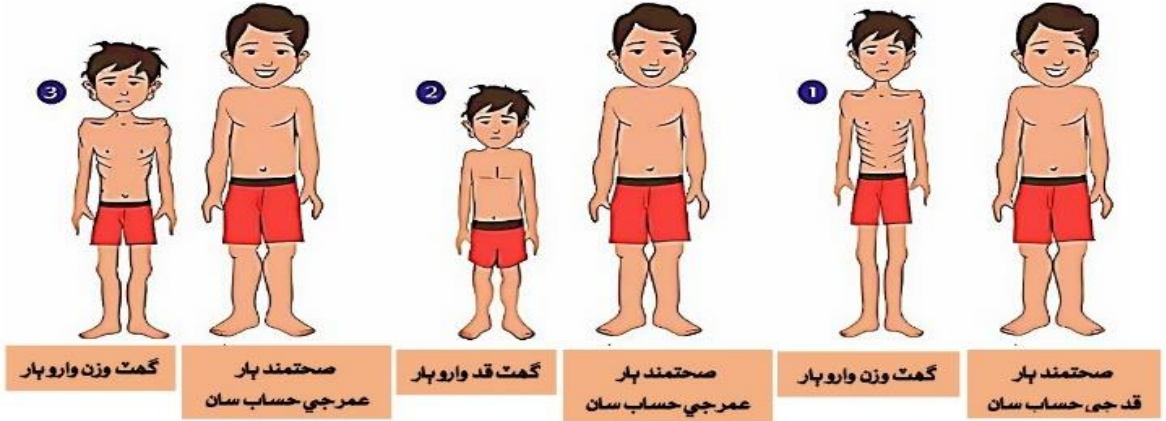
- پنهنجي خاندان بابت منصوباناھن.
- زال ۽ مڙس فيصلو ڪن ته هنن کي ڪيترن ٻارن جي ضرورت آھي.
- اھي فيصلو ڪن ته حمل کانپوءِ حمل ڪڏهن ۽ ڪيتري وقفي سان ٿين ڪپي.
- بغير خواهش جي حمل کان بچاءُ جا طريقا اختيار ڪرڻ.
- ★ خانداني منصوبابندي درحقيقت ماءُ ۽ سندس ٻار جي لاءِ صحتمند ۽ خوشگوار زندگي جي ضمانت آھي.
- ★ عورت جي بهتر صحت لاءِ ضروري آھي ته ٻن ٻارن جي وچ ۾ ٻن سالن جو وقفو ھجي ته جيئن ھن جي طاقت بحال ٿي سگھي ۽ ھو چڱي طرح پنھنجي ٻارن ۽ گھروارن جي سار سنڀار ڪري سگھي.
- ★ خانداني منصوبابندي جي ڪري ٻار وڌيڪ صحتمند ٿيندا آھن ۽ زندگي جي آسائش جو فائدو وٺي سگھن ٿا.



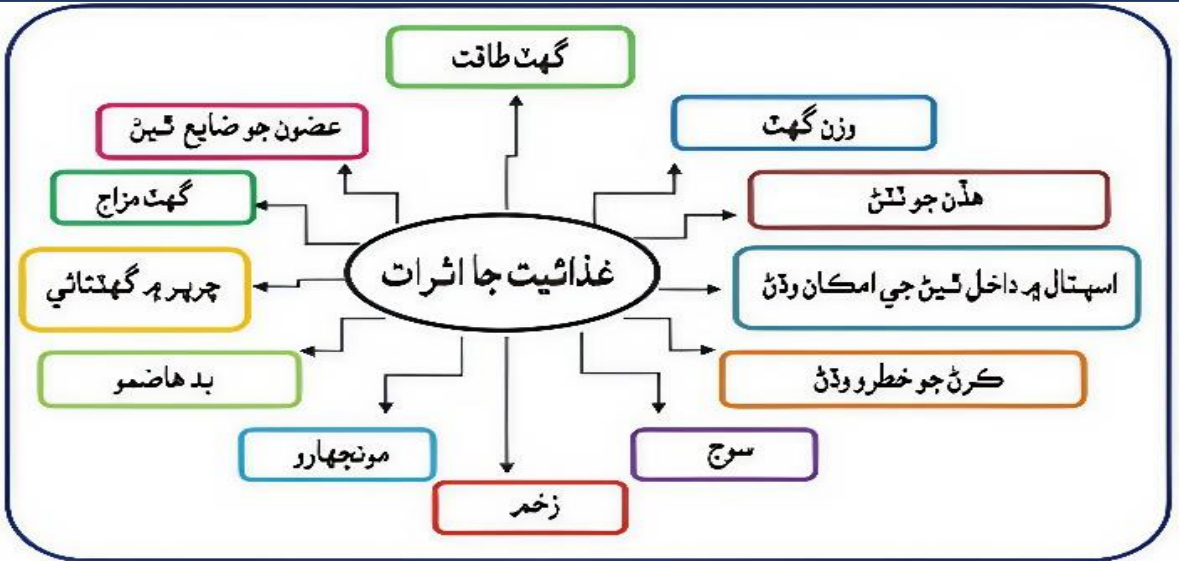
STRENGTHENING LOCAL CIVIL SOCIETY AND COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS  
AND THEIR CAPACITY IN THE NUTRITION SECTOR IN SINDH PROJECT

## غذائيت جي ڪوٽ جي سڃاڻپ

### پنجن سالن جي عمر جا ٻار



سنڌ ۾ هر ٻيو 5 سالن ۾ گهٽ عمر وارو ٻار غذائيت جي ڪوٽ جو شڪار آ و



## STRENGTHENING LOCAL CIVIL SOCIETY AND COMMUNITY-BASED ORGANIZATIONS AND THEIR CAPACITY IN THE NUTRITION SECTOR IN SINDH PROJECT

### غذائيت جي ڪوٽ جي سڃاڻپ



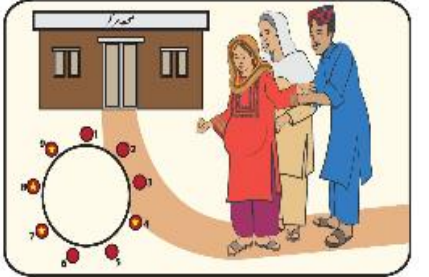
گورھاري ۽ کير پيارڻ وارن ماڻھن کي 3 دفعا  
متوازن غذا ۽ 2 دفعا ملڪي غذا کائڻ گھرجي



محفوظ حمل لاءِ تياري



گورھاري عورتن کي چار ڀيرا چڪاس لاءِ  
ضرور وٺي وڃو



گورھاري ماڻھن کي چار ڀيرا چڪاس لاءِ  
ضرور وٺي وڃو



فولاد ۽ فولڪ ايسڊ جي گورين جو استعمال حمل جي دوران  
پورا 9 مهينا ۽ ٻار جي پيدائش کانپوءِ 3 مهينن تائين ڪريو

### ٻار جي پيدائش کانپوءِ ماءُ ۽ ٻار جي صحت جو خيال

ٻار جي پيدائش کانپوءِ طبي معائني لاءِ وڃڻ ضروري آهي؟



ڪيريبيٽارن وارين ماڻھن کي پنهنجي ٻار سان گڏ گھٽ  
مرگھٽ 4 طبي معائني لاءِ وڃڻ گھرجي.



خانداني منصوبابندي جي ضرورت ۽ اهميت