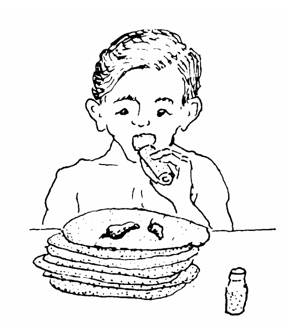
باب
11

خوراڪ:
صحتمند رهڻ لاءِ ڇا کائجي



چڱي چوکي نہ کائڻ سبب پيدا ٿيندڙ بيماريون

ڪنهن فرد جي سٺي واڌ ويجهہ ۽ سخت ڪم ڪرڻ يا صحتمند رهڻ لاءِ سٺو کاڌو کائيندو رهڻ ضروري آهي. گهڻيون بيماريون تڏهن بہ پيدا ٿين ٿيون جڏهن پيٽ پري نتو کاڌو وڃي.

هڪ فرد جڏهن ان سبب ڪمزور هجي يا بيمار ٿي پوي جو هو پيٽ ڀري کائي نٿو سگهي، يا اهي کاڌا نٿو کائي جن جي جسم کي ضرورت هجي ٿي، تہ اهڙي فرد لاءِ اهو ئي چيو وڃي ٿو تہ هو، اوڻي کاڌي (malnutrition) جو شڪار ۽ ان سبب تڪليف ۾ آهي.

اڻپوريءَ کاڌ خوراڪ سبب، صحت جا هيٺيان مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا.

ٻارن ۾

- اهڙو ٻار عام رواجي طرح سان واڌ ڪري يا سندس وزن وڌي نٿو سگهي، (ڏسو ص. 297)
- گهمڻ، ڳالهائڻ يا سوچڻ ۾ سست رهي ٿو.
- پيٽ وڏو ۽ ٽنگون ۽ ٻانهون سنهڙيون هجنس ٿيون.
- اهي عام بيماريون جيڪي ڊگهي عرصي تائين هلن ٿيون تن ۾ ڇوڙيندو گهڻي ڀاڱي موت جو شڪار ٿي وڃي ٿو.
- منجهس توانائيءَ / طاقت جي ڪمي رهي ٿي، اداس رهي ٿو ۽ راند روند نٿو ڪري.
- هٿن، پيرن ۽ منهن تي سوج رهيس ٿي، عام طور تي چمڙيءَ تي ڦٽ يا نشان هجنس ٿا.
- وار ڇڻن، سڌا ٿي وڃن يا گنجو ٿي يا وارن جو رنگ ۽ چمڪ ختم ٿي وڃي ٿي
- رات جو صحيح طرح سان ڏسي نٿو سگهي، اکيون خشڪ ۽ انڌائپ جو شڪار ٿئي ٿو.

جيڪڏهن ڪنهن فرد ۾

- ڪمزوري ۽ ساٽائي هجي
- بک نہ لڳندي هجي
- رت جي کوٽ هجي
- وات جا ڪنارا پڇي پيا هجن
- زبان ڏکندڙ ٿي پئي يا پڇي پيئي هجي
- پيرن جي ’ساڙي‘ يا سن ٿيڻ جي شڪايت هجي

جيتوڻيڪ هيٺ ڄاڻايل تڪليفن جا ٻيا بہ ڪارڻ ٿي سگهن ٿا، پر ورلي اهي تڪليفون چڱي چوکي نہ کائڻ سبب بہ پيدا ٿي عام طور تي بدتر بہ ٿي وڃن ٿيون:

- دست
- هر هر ٿيندڙ انفيڪشن / روڳ
- ڪنن جو وڄڻ
- مٽي جو سور
- مهارن مان رت وهڻ (مهار هير) يا ڳاڙهو ٿي وڃڻ
- چمڙيءَ جو سولائيءَ سان رهڙجڻ
- نڪ هير
- معدي جي تڪليف
- چمڙيءَ جو خشڪجڻ ۽ ڏري پوڻ
- دل جو تيزيءَ سان ڌڪڻ يا ڇڪي پوڻ
- پريشاني ۽ ٻيون ڪيتريون ئي ذهني پريشانيون
- سراسس (جيري جي بيماري)

حمل دوران اوڻي کاڌي کائڻ سان ماءُ کي ڪمزوري ۽ رت جي کوٽ پيدا ٿئي ٿي، جنهن سبب سندس ويم دوران يا ويم ڪانپوءِ مري وڃڻ جو امڪان وڌي وڃي ٿو، ڪيس ڇڪي اچي سگهي ٿي، ٻار مئل، گهٽو ننڍو يا عيبدار بہ ڄمي سگهي ٿو.

صحيح کاڌي کائڻ سان جسم کي، بيمارين سان منهن ڏيڻ ۾ مدد ملي ٿي.

مٿي بيان ڪيل بيمارين جي پيدا ٿيڻ جو سڀئون سڌو سبب چڱو چوکو نہ کائڻ ٿي سگهي ٿو. وڌيڪ اهم ڳالهہ هيءَ آهي تہ اوٽي کاڌي کائڻ سان جسم جي سڀني قسمن جي بيمارين، خاص طور تي انفيڪشنن سان منهن ڏيڻ جي صلاحيت گهٽجي وڃي ٿي، اهو ئي سبب آهي جو:

- اوڻو کاڌو کائيندڙ ٻار، دستن جي بيماريءَ جو سختيءَ سان شڪار ٿي موت جو شڪار ٿي وڃن ٿا، بنسبت انهن ٻارڙن جي جنکي سٺو کارايو پيارايو وڃي ٿو.
- اوڻو کاڌو کائيندڙ ٻارن لاءِ ارڙي خاص طور تي خطرناڪ ثابت ٿئي ٿي.
- اهڙن ٻارن ۾ سلهہ بہ گهڻي عام ٿئي ۽ جلد وڌيڪ بدتر ٿي وڃي ٿي.
- جيتوڻيڪ جيري جي سراسس بيماري ٿيڻ جو هڪ سبب گهڻو شراب پيئڻ آهي، پر تنهن هوندي بہ ان ۾ اهي فرد عام ۽ بريءَ طرح سان مبتلا ٿين ٿا جيڪي اوڻو کاڌو کائين ٿا.
- ليس زڪام جهڙين هلڪين بيمارين ۾ نہ رڳو عام طور تي ونجي وڃن ٿا، اهي ڊگهو عرصو هلن ٿيون تہ اڳتي هلي نمونيا ۾ تبديل ٿي وڃن ٿيون.

سٺي کاڌي کائڻ سان بيمار کي صحتمند ٿيڻ ۾ مدد ملي ٿي.

سٺي کاڌي کائيندي رهڻ سان، نہ رڳو بيماريءَ کان بچاءُ ملي ٿو تہ، بيمار جسم کي، بيماريءَ سان منهن ڏيڻ ۽ صحتمند ٿيڻ ۾ بہ مدد ملي ٿي. تنهنڪري جڏهن بہ ڪو فرد بيمار ٿي پوي تہ سندس لاءِ طاقتور کاڌا کائڻ تمام ضروري ٿي پوي ٿو.

بدقسمتيءَ سان جڏهن بہ ڪو ٻار بيمار ٿئي ٿو يا کيس دست ٿي پون ٿا تہ، ڪي مائرون کين کارائڻ بند ڪري ڇڏين ٿيون يا طاقتور کاڌا نہ ٿيون ڏين، جنهن سبب اهڙو ٻار وڌيڪ ڪمزور ٿي وڃي ٿو، بيماريءَ سان منهن ڏئي نٿو سگهي ۽ مري وڃي ٿو. **هر بيمار ٻار کي غذا جي ضرورت ٿئي ٿي! جيڪڏهن بيمار نٿو کائي تہ کيس کائڻ لاءِ همٿائجي.**

کيس ايترو گهڻو کارايو پيارايو جيترو هو کائي پي سگهندو هجي. ساڳئي وقت بردباريءَ کان بہ ڪم وٺو جو عام طور تي بيمار ٻار گهڻو کائڻ پيئڻ نٿو چاهي. تنهنڪري کيس روزانو ٿورو ٿورو ڪري گهڻا دفعا کارايو. اها بہ ڪوشش ڪريو تہ جيئن هو گهڻيون پاڻيون پيئي، تہ جيئن روزانو ڪيترا دفعا پيشاب بہ ڪندو رهي. جيڪڏهن اهڙو ٻار نهرا کاڌا نٿو کائي سگهي تہ اهي برفو يا رب ڪري ڏيوس.

عام طور تي ﭘﻬريون دفعو اوڻي کاڌي کائڻ جون نشانيون، تڏهن ظاهر ٿين ٿيون جڏهن کيس ڪا ٻي بيماري ٿي پوي ٿي. مثال طور: هڪ اهڙو ٻار جنهنکي ڪيترن ڏينهن تائين دست هلن، ممڪن آهي تہ سندس منهن، هٿ ۽ پير سڄي، ٽنگن تي ڪارا نشان پيدا ٿين يا ﭘَﭽيل هنڌن تان کلون لهنديون رهن. اهي سڀ سخت اوڻي کاڌي کائڻ جون نشانيون آهن. اهڙي ٻار کي گهڻي سٺي کاڌي کائڻ جي ضرورت آهي! کيس عام طور تي روزانو ڪيترا دفعا کارائجي:

ڪنهن بہ بيماري دوران يا ان ڪانپوءِ، سٺو کاڌو کائڻ تمام ضروري ٿئي ٿو

سٺي ۽ طاقتور کاڌي کائڻ ۽ صاف سٿري رهڻ سان هميشہ سٺي صحت قائم رهي ٿي.

سنو کاڌو کائڻ ڇو ضروري آهي

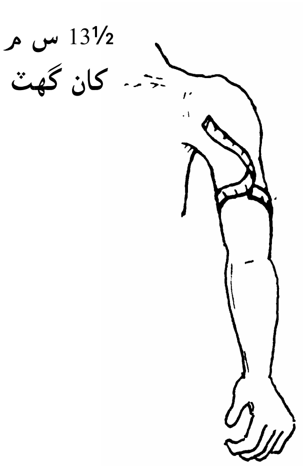
جيڪي فرد سنو کاڌو نٿا کائين اهي کاڌي جي اوڻائپ جي بيماريءَ جو شڪار ٿين ٿا. ائين ٿڌهن بہ ٿي سگهي ٿو جڏهن کنهن بہ قسم جو کاڌو پيٽ ڀري نہ کائجي (general malnutrition or under nutrition)، **صحيح قسمن** جا کاڌا نہ کائجن (مخصوص قسمن جي کاڌي جي اوڻائپ) يا جڏهن رڳو ڪن قسمن جا کاڌا جام کائجن (گهٽو ٿلهو ٿي وڃڻ. ڏسو ص. 126).

عام طور تي ڪو بہ فرد، اهڙيءَ عام کاڌي جي اوڻائپ جو شڪار ٿي سگهي ٿو. جڏهن تہ اها خاص طور تي هيٺين فردن لاءِ خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿي:

- **ٻارڙا**، جن لاءِ سنيءَ طرح سان واڌ ويجهہ ڪرڻ ۽ صحتمند رهڻ ضروري ٿئي ٿو.
- **عورتون**، جيڪي ٻار ڄڻڻ جي عمر ۾ هجن، خاص طور تي جڏهن پيٽ سان ٿين يا ٻار کي ڏڌ تي پالينديون هجن، ڇاڪاڻ تہ انهن کي صحتمند رهڻ، صحتمند ٻار ڄڻڻ ۽ پنهنجي روزاني ڪم ڪار لاءِ وڌيڪ کاڌي جي ضرورت پوي ٿي.
- **وڏي عمر جا فرد**، جيئن تہ عام طور تي سندن ڏند ڪري پون ٿا ۽ سندن کاڌي جو سواد ختم ٿي وڃي ٿو تنهنڪري اهي هڪ ئي وقت ۾ پيٽ ڀري کائي نٿا سگهن، پر تنهن هوندي بہ کين سني کاڌي کائڻ جي ضرورت رهي ٿي، تہ جيئن صحتمند رهي سگهن.

اوڻو کاڌو کائيندڙ ٻار، سنيءَ طرح سان واڌ ڪري نٿو سگهي. ٻين ٻارن جي ڀيٽ ۾ ڪمزور ۽ ننڍڙو رهي ٿو. ممڪن آهي تہ چيڙاڪ ٿي پوي، گهڻو روئيندو رڙندو هجي ۽ ٻين ٻارن جي ڀيٽ ۾ گهٽ گهمندو ڦرندو ۽ راند روند ڪندو هجي ۽ گهڻو بيمار ٿي پوندو هجي. جيڪڏهن ڪيس دست يا انفيڪشن ٿي پون ٿا تہ رهندو وزن گهٽجي وڃيس ٿو. ڪو ٻار اوڻي کاڌي جو شڪار تہ ناهي، ان جي ڇڪاسڻ جو هڪ سنو طريقو سندس ڏوري جي ماپ ڪري ڏسڻ آهي.

ٻارن جي اوڻي کاڌي جو شڪار هجڻ: ڏورو ڇڪاسڻ



هڪ سال جي عمر کانپوءِ جيڪڏهن کنهن ٻار جي ڏوري جي ماپ 13½ س م کان گهٽ هجي تہ اهو اوڻي کاڌي جو شڪار سمجهڻ گهرجي. پوءِ ڀلي تہ سندس هٿ، پير ۽ منهن سَبَر چو نہ هجن. جيڪڏهن ڏوري جو گهير 12½ س م کان گهٽ هجي تہ معنيٰ هو، اوڻي کاڌي جو سختيءَ سان شڪار آهي.

اهڙو ٻيو سنو طريقو، اهڙي ٻار جو باقاعدگيءَ سان وزن ڪندو رهڻ آهي: پهرئين سال هر ماهہ ۽ پوءِ هر ٽئين مهيني هڪ صحتمند ۽ سني کاڌي کائيندڙ ٻار جو وزن لاڳيتو وڌندو رهندو. ٻار جي وزن ڪرڻ ۽ ٻار جي صحت جي چارٽ جي استعمال جو مڪمل ذڪر باب 21 ۾ ڪيو ويو آهي.

اوڻي کاڌي کان بچاءُ

صحتمند رهڻ لاءِ، اسانجي جسم کي ججهي ۽ سني کاڌي کائڻ جي ضرورت ٿئي ٿي. اسان جيڪو کاڌو کائون ٿا، ان کي اسانجون ڪيترين گهٽيون ضرورتون پوريون ڪرڻيون پون ٿيون. سڀ کان اول، اهڙي کاڌي رستي ايتري ججهي **توانائي** ملڻ کپي تہ جيئن اسان چست ۽ سگهارا رهي سگهون ۽ جسم جي مختلف حصن جي **ناهہ نوهہ**، **مرمت** ۽ **بچاءُ** بہ ڪندو رهي. انهن سيني ڳالهين ٿيڻ لاءِ ضروري آهي تہ اسان روزانو ڪيترين مختلف قسمن جو کاڌو کائيندا رهون.

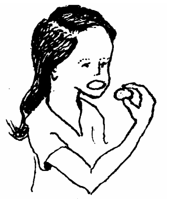
دنيا جي هڪ وڏي حصي جا ماڻهو، هر ويلي تي **هڪ ئي قسم جو مکيہ** ۽ سستو کاڌو کائيندا رهن ٿا. مختلف علائقن جي لحاظ کان اهڙو کاڌو چانور، مکئي، ٻاجهري، ڪڻڪ، لاهوري گجر، پٽاٽا، بريڊ فروٽ يا ڪيلا وغيره ٿي سگهن ٿا. اهڙو مکيہ کاڌو عام طور تي، رڳو جسم جي روزاني ضرورتن جي پورائي ڪري ٿو.

جڏهن تہ رڳو اهڙي مکيہ کاڌي کائڻ سان ڪو فرد صحتمند رهي نٿو سگهي. پر ان سان گڏ ڪن قسمن جي مددي کاڌن کائڻ جي بہ ضرورت پوي ٿي. اها ڳالهہ خاص طور تي واڌ ڪندڙ ننڍن ٻارن، پيٽ وارين عورتن، ڌُڪ تي پاليندڙن ۽ وڏيءَ عمر وارن لاءِ اهم ٿئي ٿي.

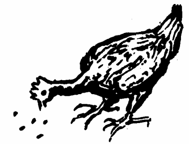
ٻلي تہ ڪنهن ٻار کي، باقاعديءَ سان اهڙو مکيہ کاڌو ملندو ۽ ان رستي سندس پيٽ ڀريو هجي، پر تنهن هوندي بہ هو ڏٻرو ۽ ڪمزور رهي سگهي ٿو. اهو هن سبب تہ، اهڙي مکيہ کاڌي ۾ عام طور تي پاڻي ۽ تاندورو جام ٿئي ٿو، جنهن رستي سندس پيٽ تہ ڀريو رهي ٿو پر ايتري توانائي حاصل ٿي نہ ٿي سگهي جو هو واڌ ڪري سگهي.

اسان اهڙي ٻار جي توانائيءَ جون ضرورتون ٻن طريقن سان پوريون ڪري سگهون ٿا:

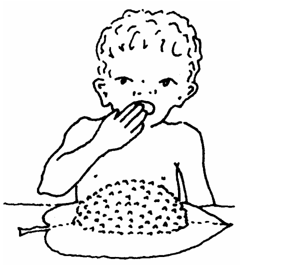
1. **اهڙي ٻار کي هر هر کارائجي**. روزانو گهٽ ۾ گهٽ پنج دفعا. جيڪڏهن ٻار گهٽو ننڍو، گهٽو سنهڙو يا سنيءَ طرح سان واڌ ڪري نٿو سگهي تہ ڪيس ويلن وچ ۾ کائڻ لاءِ ڪجهہ نہ ڪجهہ ڏبو رهجي.



ٻارن کي ڪڪڙ / مرغي جيان
سدائين چڳندو رهڻ گهرجي.



2. **گهڻي طاقت ڏيندڙ مددي کاڌا** جهڙوڪ: تيل ۽ ڪنڊ يا ماکي بہ مکيہ کاڌن سان ملائڻ گهرجي. بهتر ٿئي ٿو تہ، بناسپتي تيل يا اهڙا کاڌا جن ۾ سٺي ٿئي جهڙوڪ: پستہ، باداميون، مگيرا / بيهي مگ يا خاص طور تي تِر يا ڪدوءَ جا ٻج بہ کائجن.



پنهنجيءَ توانائيءَ جون ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ هڪ ٻار کي هيترا گهڻا چانور کائڻا پوندا.

جيڪڏهن ٻار جو پيٽ سندس توانائيءَ جون ضرورتون پوريون ٿيڻ کان اڳ ۾ ڀرجي وڃي تہ اهڙو ٻار ڏٻرو ۽ ڪمزور ٿي ويندو.

پر جيڪڏهن اهڙن چانورن ۾ ڪجهہ تيل بہ ملايو وڃي تہ ٻار رڳو هيترا چانور کائيندو.

مکيہ کاڌي سان گهڻي توانائي ڏيندڙ کاڌا ملائي کائڻ سان، اهي کاڌا واڌو توانائي مهيا ڪن ٿا. تنهنڪري مکيہ کاڌي سان گڏ **ٻين قسمن جا ٻيا مددي کاڌا** بہ ملائڻ گهرجن.

جڏهن ممڪن ٿي سگهي تہ اهڙن کاڌن ۾، **جسم** جي ناهہ نوهہ ڪندڙ **کاڌا** (پروٽين) جهڙوڪ: ڦريون، کير، آنا، مگيرا / بيهي مگ، مڇي ۽ گوشت بہ ملائڻ گهرجي.

ان کانسواءِ ڪوشش ڪري ڪجهہ **بچاءُ ڏيندڙ کاڌا،** جهڙوڪ: موسمي، يا پيلا ميوا، ڀاڄيون ۽ گهرن ساون پنن واريون ڀاڄيون بہ ملائڻ گهرجن. بچاءُ ڏيندڙ کاڌا جسم کي گهربل وٽامنون ۽ معدنيات مهيا ڪن ٿا (ڏسو ص. 113).

صحيح کاڌي کائڻ سان صحتمند رهجي ٿو.

توهانجو ڪٽنب، جيڪو مکيہ کاڌو کائي ٿو، اهو عام طور تي جسم جي توانائيءَ جون **گهرجون پر سڀ غذائي ضرورتون** پوريون ڪري نٿو سگهي. مکيہ کاڌي سان **مددي کاڌا** ملائڻ سان توهانکي سستا غذائي کاڌا حاصل ٿين ٿا. صحتمند رهڻ لاءِ هروڀرو اهي سڀ کاڌا کائڻ ضروري ناهن جن جي هتي وچور ڏني ويئي آهي. تنهنڪري توهان پلي اهي **مکيہ کاڌا کائيندا رهو جيڪي کائيندڙ آهيو، پر انهن سان گڏ اهي مددي کاڌا بہ ملائي کائو جيڪي توهانجي علائقي ۾ ٿين ٿا.** ڪوشش ڪري هر قسم جا مددي کاڌا جيترا گهڻا ممڪن ٿي سگهن، ملائي کائيندا رهو.

توانائي وڌائيندڙ مددگار کاڌا

مثال:

سٿپ: (بناسپتي تيل، مکڻ، گِهہ، چربي)

سٿين سان ڀريل کاڌا: (ناريل، زيتون، چربيءَ وارو گوشت)

سکو ميوو: (مگيرا، باداميون، اکروٽ، کاڄا)

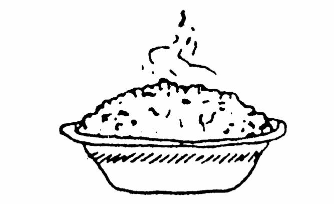
تيلي ٻج: (ڪدو، هنداڻي/ گدري، سورج مکي جو ٻج، تر)

کنڊون: کنڊ، ماکي، شيرو، ڪمنڊ، ڳڙ

*نوٽ: جسم ناهڻ ۾ سکو ميوو / تٿس ۽ تيلي ٻج پڻ مددگار کاڌا ثابت ٿين ٿا.

ياد رکو: عام طور تي ٻارن کي پيٽ ڀري ۽ گهڻا دفعا (روزانو 3 کان 5 دفعا) کارائڻ وڌيڪ ضروري آهي، بنسبت انهن کاڌن جي جيڪي توهان کين ڏيندا رهو ٿا.

مکيہ کاڌا



مثال:

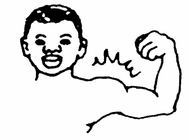
اناج (ڪڻڪ، مکئي، چانور، جوئر، ٻاجهر)،

نشاستيدار پاڙون (لاهوري گجر، پٽاٽا، ڪچالو)

نشاستيدار ميوا، (ڪيلو)

نوٽ: مکيہ کاڌا، توانائي حاصل ڪرڻ جو سستو ذريعو آهن. اناج پڻ ڪجهہ پروٽين، فولاد ۽ وٽامنون مهيا ڪري ٿو ۽ سستو ملي ٿو.

واڌ ڪرائيندڙ کاڌا – Grow Foods



(پروٽينون يا جسم ٺاهيندڙ مددي کاڌا)

مثال:

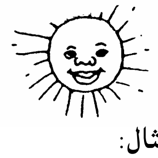
داليون (ڦريون، مٽر)

سکو ميوو (مگيرا، اکروٽ، کاڄا ۽ باداميون)

تيلي ٻج (تر ۽ سورج مکي)

جانورن مان حاصل ٿيندڙ (کير، آنا، چيز، ڏهي، مڇي، مرغي، گوشت)

ٻهڪائيندڙ کاڌا – Glow Foods



(وٽامنون ۽ معدنيات يا تحفظ ۾ مدد ڏيندڙ کاڌا)

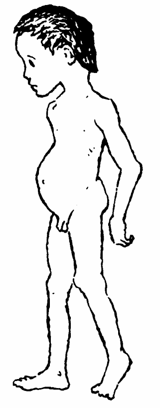
مثال:

سايون ڀاڄيون (گهرن ساون پنن واريون ڀاڄيون، ٽماٽا، پٽائي گجر، ڪدو، گجر ۽ ڪارا مرچ)

ميوو (انب، موسمي ۽ پپيتو وغيره)

ڪاڌي جي اوڻائپ (Malnutrition) ۾ مبتلا جي سڃاڻپ ڪيئن ڪجي

غريب ماڻهن جا ٻار، **اوڻي ڪاڌي جو شديد شڪار ٿين ٿا جڏهن ته ڪين ججهن طاقتور ڪاڌن کائڻ جي ضرورت هجي ٿي** ته جيئن، اهي سني طرح سان واڌ ڪري سگهن ته صحتمند به رهي سگهن. ڪاڌي جي اوڻائپ جا مختلف قسم آهن:



ڪاڌي جي معمولي اوڻائپ – Mild Malnutrition

ڪاڌي جي معمولي اوڻائپ جو هي هڪ پيدا ٿيندڙ وڌ ۾ وڌ عام، پر ظاهري طور ڏسڻ ۾ نه ايندڙ قسم آهي. جنهن جو شڪار ٻار، هڪ چڱي چوکي کائيندڙ ٻار جي پيٽ ۾ نه ته ايتري جلدي واڌ ڪري ٿو ۽ نه ئي وزن وڌائي سگهي ٿو. جيتوڻيڪ اهڙو ٻار ڏسڻ ۾ ننڍڙو ۽ سنهڙو اچي ٿو، پر عام طور تي بيمار نٿو لڳي. پر جيئن ته هو اوڻو ڪاڌو کائيندڙ آهي تنهنڪري منجهس بيمارين سان منهن ڏيڻ جي سگهه گهٽ ٿي سگهي ٿي. **ان سبب هو شديد بيمار ٿي پوي ٿو** ۽ ڪيس تندرست ٿيڻ ۾ ڊگهو وقت لڳي وڃي ٿو، بنسبت هڪ سني ڪاڌي کائيندڙ ٻار جي.

هن قسم جي ڪاڌي جي اوڻائپ جو شڪار رهندڙ ٻار دستن، زڪام ۽ بخار ۾ وڌيڪ مبتلا ٿين ٿا. سندن زڪام بخار گهڻو وقت هلڻ سبب نمونيا ۾ تبديل ٿي سگهي ٿو. اهڙن ٻارڙن لاءِ ارڙي، سلهه ۽ ٻيون **وچڙندڙ بيماريون وڌيڪ خطرناڪ ثابت ٿين ٿيون**، جنهن سبب ڪيترا مري وڃن ٿا.

تنهنڪري ضروري سمجهيو وڃي ٿو ته، ان کان اڳ۾ جو اهڙا ٻار سخت بيمار ٿي پون، سندس خاص خيال رکيو ۽ ڪين ججهو ڪاڌو کارايو وڃي. ان لاءِ سندن باقاعدگي سان وزن ڏسبو يا ڏوري جي ماپ ڪبي رهجي، ته جيئن سندن ڪاڌي جي معمولي اوڻائپ پيدا ٿيڻ جي وقت سر خبر پئجي وڃي ۽ ان جو ازالو ڪري سگهجي.

اوڻي ڪاڌي جي بچاءَ لاءِ ڏسيل هدايتن تي عمل ڪريو

ڪاڌي جي سنگين اوڻائپ

هن حالت جو عام شڪار اهي ابهم ٻار ٿين ٿا جيڪي يا ته وقت کان اڳ ڌڪ ڌائڻ بند ڪري ڇڏين ٿا يا اوچتو ۽ اهي پڻ جنکي گهربل مقدار ۾ طاقتور ڪاڌا نٿا ڏنا وڃن. عام طور تي ڪاڌي جي سنگين اوڻائپ تڏهن شروع ٿئي ٿي جڏهن اهڙي ٻار کي دست يا ڪو ٻيو انفيڪشن ٿي پوي ٿو. اهڙن ٻارن جي سندن ڏوري ماپڻ يا وزن ڪرڻ ڪانسواءِ سولائيءَ سان سڃاڻپ ڪري سگهجي ٿي. ان جا 2 مثال آهن:

ڪاڌي جي خشڪ اوڻائپ - مارا سمس

Dry malnutrition – or marasmus

- وار ڇڊا
- منهن ۾ پوڙهن جهڙو لڳي ٿو
- سدائين ٻڪايل
- پيٽ نڪتل
- گهڻو سنهو
- وزن ۾ گهڻو گهٽ

هي ٻار رڳو ڇَم ۽ هڏا آهي

هن ٻار کي ڪنهن به قسم جو جهجهو ڪاڌو نصيب نٿو ٿئي. هي ڪاڌي جي خشڪ اوڻائپ (مارا سمس marasmus) جو شڪار آهي. هي ٻار هڏ ڪاٺ جو ننڍڙو، سنهڙو ۽ ڳرندو وڃي ٿو. ڏسڻ ۾ رڳو چمڙي ۽ هڏا اچي ٿو.

هن ٻار کي وڌيڪ خوراڪ، خاص طور تي طاقتور ڪاڌن جي ضرورت آهي.

ڪواشِيورڪور - ڪاڌي جي اوڻائپ

WET MALNUTRITION – OR KWASHIORKOR

هي ٻار، ڪاڌي جي جنهن اوڻائپ ۾ مبتلا آهي ان کي ڪاڌي جي تر اوڻائپ سڏجي ٿو. ڇاڪاڻ ته، سندس هٿ، پير ۽ منهن سجيل آهن. اهڙي حالت تڏهن پيدا ٿئي ٿي جڏهن جسم ناهيندڙ مددي ڪاڌا يا پروٽينون جهڙيون نه واپرائجن ۽ تڏهن زور وٺي وڃي ٿي جڏهن جهڙا توانائي ڏيندڙ ڪاڌا ملي نه سگهن تڏهن جسم توانائي حاصل ڪرڻ لاءِ پروٽين به استعمال ڪري ڇڏي ٿو.

ڦريون، داليون يا اهڙا ڪاڌا جيڪي گهميل جاءِ تي رکڻ سان ڪجهه سينوارجي (mold) وڃن، هن حالت جو هڪ سبب ٿي سگهن ٿا.

هن ٻار کي نه رڳو وڌيڪ ڪاڌي، پر هر هر کائڻ جي گهرج آهي. اهڙن ڪاڌن جي جيڪي طاقت ڏيندڙ ۽ پروٽينن سان به ڀريل هجن.

ڪنن ۽ سينوراجي ويل ڪاڌن واپرائڻ کان به پاسو ڪجي (ڏسو ص. 111)

- سجيل 'گول' منهن
- واڌ نه ڪندڙ
- ڦٽ ۽ ڦٽن تان کلون لهندڙ
- هٿ ۽ پير سجيل

- وارن ۽ چمڙيءَ جو رنگ ڦٽل
- پريشان
- ڏورا سنهڙا
- مشڪون ڪمزور (جسم ۾ ڪجهه چربي ٿي سگهيس ٿي).

اڳيم اهڙو ٻار سجي وڃي ٿو. ٻيون نشانيون پوءِ ظاهر ٿينس ٿيون.

هي ٻار رڳو هڏا ۽ پاڻي آهي.

ڪاڌي جي اوڻائپ جا ٻيا قسم

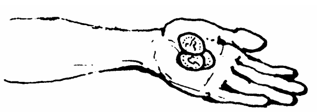
عام طور تي غريب ماڻهو، ڪاڌي جي ٻن قسمن جي سنگين اوڻائپ جو وڏ ۾ وڏ شڪار ٿين ٿا. جڏهن ٻڪايل رهن / پيٽ ڀري کائي نه سگهن (Marasmus) يا جڏهن پروٽينون حاصل نه ڪري سگهن (Kwashiorkor). جڏهن ته باقي قسمن جي اوڻائپ، ڪاڌن ۾ ڪن قسمن جي وٽامنن ۽ معدنيات جي کوٽ سبب پيدا ٿئي ٿي. اهڙن گهڻن قسمن جي مخصوص غذائي اوڻائپ جو مڪمل ذڪر هن باب جي آخر ۾ ته ڪتاب جي ٻين حصن ۾ به ڪيو ويو آهي.

- **شبڪوري** جن ٻارن کي گهربل مقدار ۾ وٽامن اي (A) حاصل ٿي نه ٿي سگهي (ڏسو ص. 266)
- **ڪنگهي** (Rickets) وٽامن ڊيءَ جي کوٽ سبب پيدا ٿئي ٿي (ڏسو ص. 125)
- **چمڙيءَ جا مختلف مسئلا، چپ ۽ وات جو پچي پوڻ يا مهارن مان رت اچڻ جو سبب** ميوا، سايون ڀاڄيون ۽ ٻيا ڪاڌا جن ۾ ڪن قسمن جون وٽامون ٿين، نه کائڻ آهي. (ڏسو ص. 208 ۽ 232)
- **رت جي پوٽائي** جڏهن جهجهي مقدار ۾ فولاد حاصل ٿي نٿو سگهي (ڏسو ص. 124)
- **ڳچيءَ جو غدود** آيوڊين جي کوٽ سبب پيدا ٿئي ٿو(ڏسو ص. 130)

ڪاڌ خوراڪ سبب صحت جي پيدا ٿيندڙ مسئلن لاءِ وڌيڪ ڏسو HELPING HEALTH WORKERS LEARN باب 25، DISABLED VILAGE CHILDREN باب 13 ۽ 30.

هيءَ ماءُ ۽ ٻار هڪ غريب گهراڻي جا ۽ سُکو ٽڪر ڪائيندڙ آهن. جيتوڻيڪ گهر جو وڏو سخت محنت مزدوري ڪري ٿو پر تنهن هوندي به ايترو ڪمائي نٿو سگهي جو ڪٽنب ڪي سٺيو گرهه ڪارائي سگهي. ماءُ جي ٻانهن تي پيلئگرا (pellagra) جا نشان آهن، جيڪا هڪ قسم جي ڪاڌي جي اوڻائپ جي نشاني آهي. ماءُ، گهڻي ڀاڱي مڪئي ڪائي وقت گذاري ٿي پر طاقتور ڪاڌا جهڙوڪ: مٽر، ڦريون، آنا، ميوو، گوشت ۽ گهري سائي رنگ واريون سبزيون گهٽيون نصيب ٿي نه ٿيون سگهنس.

هيءَ ماءُ، پنهنجي ٻار کي ڏک به ڏئي نه سگهي. ڪيس رڳو مڪئي جي رٻ تي پاليندي رهي، جيڪا سندس پيٽ ته ڀريندي رهي پر ايتري طاقت مهيا ڪري نه سگهي ته جيئن ٻار سگهارو ٿي سگهي. نتيجي ۾ هي ٻار، 2 سالن جي عمر ۾ به ڪاڌي جي اوڻائپ جو سختيءَ سان شڪار، قدبت ۾ گهٽو ننڍڙو، ڏٻرو، پيٽ نڪتل، ڇڊن وارن سان آهي. سندس ذهني ۽ جسماني واڌ به عام رواجي حالتن جي ابتڙ گهٽي آهستي ٿيندي. **ماءُ ۽ سندس ٻارن جي اهڙيءَ حالت جو بچاءُ انهم آهي ته ڪين سٺو ڪاڌو ڪائڻ گهرجي.**



جڏهن گهڻو پئسو يا ٻني ٻارو نہ هجي تڏهن سني کاڌي کائڻ جا گُر

بک کائڻ ۽ اٽيي ٽکر کائڻ جا کيترائي سبب آهن. اهڙو هڪ مکيہ ڪارڻ غربت آهي. دنيا جي گهڻن حصن ۾ اهي رڳو چند فرد ئي آهن جن وٽ وڌ ۾ وڌ دولت ۽ زمين آهي جيڪي ڪافيءَ ۽ تماڪ جهڙا فصل پوکي، جهجهو ناڻو ڪمائين ٿا. جڏهن تہ اهڙن فصلن جي غذائي اهميت ناهي. يا ٻئي پاسي ڪان اهي بہ غريب ماڻهو آهن جيڪي زمين ٽکر مقعاطي تي ڪٽي، ڪيڙين تہ ٿا پر انهن جي پيداوار جو هڪ وڏو حصو زميندار ڪٽي وجن ٿا. **دنيا ۾ بک ۽ اٽيي ٽکر جو مسئلو تيستائين مڪمل طور تي حل ٿي نہ سگهندو جيستائين ماڻهن ۾ هڪٻئي سان انصاف واري ورچ جو جذبو پيدا نہ ٿيندو.**

اهڙيون ڪيتريون ڳالهيون آهن جن تي عمل ڪرڻ سان، ٿورو خرچ ڪري، نہ رڳو سنو کائي سگهجي ٿو ۽ سني کائڻ سان سگهارو ٿي پنهنجن حقن لاءِ وڙهي بہ سگهجي ٿو. صفحي w13 ۽ w14 تي "ڳوناٽي هيلٿ ورڪر سان ڳالهيون" ۾ غذائي پيداوار وڌائڻ لاءِ اهڙيون ڪيتريون صلاحون ڏنيون ويون آهن. جن ۾ زمين مان سني اپت حاصل ڪرڻ لاءِ مختلف فصل واري وٿيءَ سان پوکڻ، آبپاشي جو بهتر استعمال ڪرڻ، مڇيءَ جي فارمن، ماکيءَ جي مکين جي پالنا، اناج جي سانڍڻ ۽ گهريلو باغبانيءَ بابت بہ ويچار وندبيا ويا آهن. ائين جيڪڏهن سجو ڳوٺ يا ڪي ڪٽنب گڏجي سڏجي اهڙين ڪن صلاحن تي عمل ڪن تہ اهي پنهنجي غذائي ضرورتن جي بهتريءَ لاءِ گهڻو ڪجهہ ڪري سگهن ٿا.

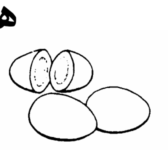
جڏهن، خوراڪ ۽ زمين جو سوال پيدا ٿئي ٿو تڏهن اها ڳالهہ بہ ياد ڪرڻ ضروري ٿئي ٿي تہ مخصوص زمين ٽڪرو رڳو ماڻهن جي هڪ مخصوص انگ جي پيٽ جون ضرورتون پوريون ڪري سگهي ٿو. ان سوال جي موٽ ۾، ڪن ماڻهن جو دليل آهي تہ "ننڍڙا ڪٽنب سنيءَ طرح سان زندگي گذارين ٿا". جڏهن تہ ڪيترين غريب گهراڻن لاءِ گهڻا ٻار پيدا ڪرڻ سندن اقتصادي گهرج آهي. چاڪاڻ تہ، اهي ٻار جڏهن 10 يا 12 سالن جي ڄمار جا ٿين ٿا تہ مٿن آيل خرچ جي پيٽ ۾ اهي ڪٽنبن لاءِ وڌيڪ پيداوار ڏيندڙ ثابت ٿين ٿا. گهڻن ٻارن هجڻ سبب اهڙن والدين لاءِ وڌيڪ موقعا پيدا ٿين ٿا تہ اهي جڏهن پوڙها ٿيندا تڏهن اهي سندن وڌيڪ سهائتا ڪندڙ ۽ سنڀال لهندڙ ثابت ٿيندا، جنهن جي ڪين ان عمر ۾ گهرج پوي ٿي.

مختصر تہ، سماجي ۽ اقتصادي تحفظ نہ هجڻ سبب والدين کي گهڻن ٻارن پيدا ڪرڻ جي ضرورت محسوس ٿئي ٿي. تنهنڪري، ماڻهن ۽ زمين جي وچ ۾ توازن هجڻ جو جواب، غريب ماڻهن کي ان صلاح ڏيڻ ۾ ناهي تہ اهي ننڍا ڪٽنب رکن پر ان جو جواب زمين جي ورچ انصاف جي بنياد تي ڪرڻ، پورهئي جو انصاف پريو اجورو ڏيڻ ۽ اهڙن ٻين قدمن کڻڻ ۾ آهي تہ جيئن، غربت جو خاتمو ڪري سگهي. ان ڪانپوءِ ئي ماڻهو، ننڍا ڪٽنب رکي سگهندا ۽ ماڻهن ۽ زمين جي وچ ۾ پائدار توازن حاصل ڪرڻ لاءِ اميد افزا ٿيندا. (صحت، خوراڪ ۽ سماجي مسئلا - ان لاءِ ڏسو هيلٿ ورڪرن جي سکڻ ۾ سهائتا).

جڏهن پئسو محدود هجي، تڏهن ان جو ڏاهپ سان استعمال ڪرڻ ضروري ٿي پوي ٿو. جنهن جو اهو مقصد ٿيو تہ هڪ ٻئي سان سهڪار ڪرڻ ۽ دورانديشي ڪان ڪم وٺڻ. ڪنهن غريب گهراڻي جو وڏڙو، پنهنجي پونجيءَ جو ننڍڙو حصو تمام گهڻا دفعا شراب ۽ تماڪ تي خرچ ڪري ڇڏي ٿو. بنسبت ان جي تہ، هو اهو پئسو بہ غذائيت سان ڀرپور کاڌي حاصل ڪرڻ، ڪا ڪڪڙ / مرغي خريد ڪرڻ تي خرچ ڪري، تہ جيئن اها آنا لاهي سگهي يا ڪنهن اهڙيءَ ڳالهہ تي خرچ ڪري جنهن سان سندس ڪٽنب جي صحت ۾ سڌارو اچي سگهي.

ان ڪانسواءِ ڪيتريون مائرون، پنهنجن ٻارن کي ڪٽمنڙا، ٽافيون ۽ ڪولا بوتلون بہ وٺي ڏين ٿيون. جڏهن تہ انهن بجاءِ ڪين اهڙو پئسو پنهنجن ٻارن لاءِ آنن، کير، سڪي ميوي يا اهڙي ڪنهن ٻئي طاقتور کاڌي خريدڻ تي خرچ ڪرڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان سندن ٻار، ساڳئي پئسي جي خرچڻ سان وڌيڪ تندرست رهي سگهندا. مائرن سان اهڙيون ڳالهيون ڪري انهن جا حل ڳولهيو.

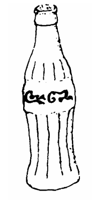
ها



جيڪڏهن توهان وٽ ٿورڙو پئسو آهي ۽ چاهيو تہ توهانجو ٻار سگهاري واڌ ڪري سگهي تہ:

ڪولا يا ٽافيون وٺي ڏيڻ بجاءِ ڪيس بہ آنا ۽ مٺ ڪن سڪي ميوي جي وٺي ڏيو.

نہ



ٿوري خرچ ڪرڻ سان سٺا کاڌا کائڻ:

دنيا جا گهڻا ماڻهو، گهڻي مقدار ۾ نشاستيدار غذائون کائين ٿا ۽ انهن ۾ جهجها مددي کاڌا به نٿا ملائين ته جيئن کين واڌو توانائي ملي، جسم جي ٽٽل ڀڄل ٿيل نوهه ۽ جسم کي ڀرپور تحفظ ملي سگهي. جنهن جو هڪ سبب مددي کاڌن جو مهانگو هجڻ آهي. خاص طور تي اهي جيڪي جانورن مان حاصل ڪيا وڃن ٿا جهڙوڪ: کير ۽ گوشت.

گهڻا ماڻهو جانورن مان حاصل ٿيندڙ کاڌا خريد ڪري نٿا سگهن. جڏهن ته اهڙا جانور جيڪي اسانکي مختلف قسمن جا کاڌا مهيا ڪن ٿا تن کي پالڻ لاءِ گهڻيءَ زمين جي ضرورت پوي ٿي. هڪ غريب گهراڻو، سنيءَ طرح سان پرورش ڪري سگهي ٿو **جيڪڏهن اهو نباتاتي خوراڪ جهڙوڪ: ڦريون، مٽر، داليون ۽ ٻيهي مگ پوڪي يا خريد ڪري مکيه کاڌن جهڙوڪ: مڪئي يا چانورن سان ملائي کائي، بنسبت ان جي ته جانورن جا مهانگا کاڌا جهڙوڪ: گوشت ۽ مڇي وغيره خريد ڪري.**

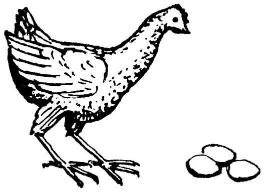
> **ماڻهو تڏهن به سگهارا ۽ صحتمند رهي سگهن ٿا**
> **جڏهن اهي گهڻي ڀاڄي پروٽين ۽ اهڙا ٻيا ٻوٽن جا مددي کاڌا استعمال ڪندا رهن.**

بهرحال، جيڪڏهن اهڙو ڪٽنب خرچ ڪري سگهي ۽ رواجاً به جهل پل نه هجي ته ڏاهپ انهيءَ ۾ آهي ته، جڏهن به ممڪن ٿي سگهي ته ڪجهه اهڙا کاڌا به ضرور کائبا رهجن جيڪي جانورن مان حاصل ڪيا وڃن ٿا. ڇاڪاڻ ته، جيتوڻيڪ ٻوٽا، پروٽينن (جسم ناهيندڙ مددي کاڌا) سان ٽمٽار ٿين ٿا پر تنهن هوندي به عام طور تي انهن ۾ سيني مختلف قسمن جون اهي ڀرپور پروٽين موجود نه ٿيون ٿين جن جي جسم کي گهرج هجي ٿي.

ڪوشش ڪري **مختلف نباتاتي کاڌا کائجن.** ڇاڪاڻ ته، مختلف ٻوٽن مان حاصل ٿيندڙ کاڌا جسم کي مختلف قسمن جون پروٽينون، وٽامنون ۽ معدنيات مهيا ڪن ٿا. مثال طور: جڏهن ڦريون ۽ مڪئي گڏي کاڌا وڃن ٿا ته جسماني ضرورتون وڌيڪ بهتر طريقي سان پوريون ٿي سگهن ٿيون، بنسبت ان جي جڏهن رڳو ڦريون يا مڪئي کاڌي وڃي. پر جي انهن سان گڏ ڪي ٻيون ڀاڄيون ۽ ميوو به ملايو وڃي ته اهڙو کاڌو اڃا به بهتر ثابت ٿئي ٿو.

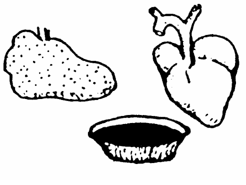
هت ڪجهه صلاحون ڏجن ٿيون جن رستي وڌيڪ وٽامنون، معدنيات ۽ پروٽينون حاصل ڪري سگهجن ٿيون ۽ اهي به بلڪل گهٽ قيمت تي.

1. **ٿڃ:** ابهمن لاءِ ماءُ جو کير سستي ۾ سستو، وڌ ۾ وڌ صحتمند ۽ مڪمل ڀرپور خوراڪ آهي. اهڙي ماءَ جهجها نباتاتي کاڌا کائي جهجهي مقدار ۾ ٿڃ پيدا ڪري سگهي ٿي. ڇاڪاڻ ته، ٿڃ ٿڃن تي پالنا نه رڳو ٻار لاءِ بهتر غذا آهي، پر ان سان پئسي جي به بچت ٿئي ٿي ۽ بيمارين کان به بچائي ٿي!

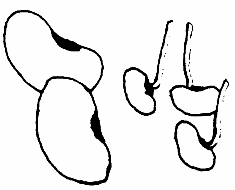


2. **آنا ۽ ڪڪڙ / مرغي:** آنا سستا ۽ جانورن جي پروٽين حاصل ڪرڻ جو هڪ بهترين ذريعو آهن. اهي ٻين کاڌن سان رڌي ۽ ملائي اهڙن ٻارن کي کارائي سگهجن ٿا جيڪي ٿڃ حاصل ڪري نٿا سگهن يا جيئن جيئن ٻار وڏو ٿيندو وڃي ته اهي ٿڃ سان گڏ به ڏئي سگهجن ٿا. آنن جا کوپا اوٻاري، پيهي سنها ڪري جڏهن کاڌي سان ملائي واپرايا وڃن ته ڳورهارين عورتن جي ڪئلشم جون ضرورتون پوريون ڪري سگهجن ٿيون، جنکي ڪئلشم جي کوٽ سبب زخم تي پون ٿا، ڏند ڍلا ۽ مشڪن جون ڳيڙيون پيدا ٿين ٿيون.

ڪڪڙيون / مرغيون نه رڳو سنيون پر عام طور تي جانورن جي پروٽين حاصل ڪرڻ جو گهڻو سستو ذريعو به آهن. خاص طور تي جڏهن ڪٽنب پنهنجا ڪڪڙ / مرغي پالڻ شروع ڪري.



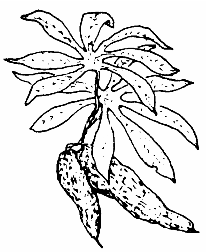
3. **جيرو، دل، بڪيون ۽ رت:** انهن سيني ۾ خاص طور تي پروٽينون، وٽامنون ۽ فولاد (رت جي پوٽائي لاءِ) جام ٿئي ٿو ۽ اهي گوشت جي ڀيٽ ۾ سستيون پڻ ٿين ٿيون. ان کانسواءِ، گوشت جي ڀيٽ ۾ مڇي، سستي ملي ٿي ۽ گوشت جيتري طاقتور به ٿئي ٿي.



4. **ڦرين، مٽر ۽ دالين وغيره** پروٽين حاصل ڪرڻ جو سنو ۽ گهڻو سستو ذريعو آهن. جيڪڏهن گونچن ڪڍڻ کانپوءِ رڌيون ۽ کاڌيون وڃن ته منجهن وڌ ۾ وڌ وٽامنون موجود ٿين ٿيون. ڦرين کي سنيءَ طرح سان رڌي پوءِ، چاٽي يا کل لاهي ۽ برفو ڪري اهي ٻارن کي کاڌي طور ڏئي سگهجن ٿيون.

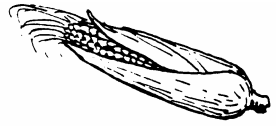
ڦريون، مٽر ۽ داليون نه رڳو پروٽين حاصل ڪرڻ جو سستو ذريعو آهن ۽ انهن جي پوکڻ سان زمين جي طاقت به وڌي وڃي ٿي، جنهنڪري پوءِ ٿيندڙ فصل ڀلا ٿين ٿا. اهو ئي سبب آهي جو واري وٽيءَ وارا ۽ گڏيل فصل پوکڻ جي صلاح ڏني وڃي ٿي (ڏسو ص. W13).

5. **ڇهچ ساون پنن وارين ڀاڄين** ۾ ڪجهه فولاد، گهڻي مقدار ۾ وٽامن اي (A) ۽ ڪجهه پروٽين ٿئي ٿي. لاهوري گجر، ڦرين، مٽرن، ڪدوءَ (squash) ۽ ٻائوباب (baobab) وڻ جا پن ته خاص طور تي کاڌ خوراڪ سان ڀرپور ٿين ٿا. اهي سڪائي، پائوڊر ڪري ٻار جي رٻ سان ملائي کيس کارائي سگهجن ٿا.

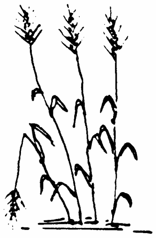


نوٽ: هلڪي سائي رنگ وارين ڀاڄين جهڙوڪ: گوبي (cabbage) ۽ پن گوبي (lettuce) ۾ گهٽ غذائيت ٿئي ٿي. تنهنڪري بهتر ڇهچ ساون پنن واريون ڀاڄيون پوکڻ آهي.

6. **لاهوري گجر** (Cassava manioc leaves) جي پنن ۾، پاڙن جي ڀيٽ ۾ سِتوڻ تي وڌيڪ پروٽين ۽ وٽامنون به جام ٿين ٿيون. جيڪڏهن پاڙن سان گڏ کاڌا وڃن ته کاڌي جو معيار وڌي وڃي ٿو، جنهن لاءِ واڌو خرچ به ڪرڻو نٿو پوي. ان لحاظ کان نوان ڦٽندڙ پن/ گونچ بهترين سمجهيا وڃن ٿا.

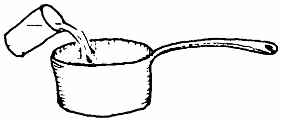


7. **چن جي پاڻيءَ ۾ پسايل مڪئي** Lime soaked maize (corn) لاطيني آمريڪين جي رواج مطابق جيڪڏهن مڪئي رڌڻ کان اڳ۾، چوني جي پاڻيءَ ۾ پسائي وڃي ته ڪئلشم جو پندار بنجي وڃي ٿي. چوني جي پاڻيءَ ۾ پسائڻ سان جسم وڌيڪ وٽامنون (جهڙوڪ: نياسن) ۽ پروٽين استعمال ڪري ٿو.

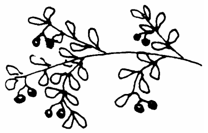


8. **چانور، ڪڻڪ ۽ ٻئي اناج جو**، جيڪڏهن پيهڻ دوران ٻاهريون ڇلر نه لاٿو وڃي ته غذائيت جي لحاظ کان وڌيڪ طاقتور ٿي وڃن ٿا. معتدل طريقي سان پيئل چانور ۽ سڄيءَ ڪڻڪ (اڻ پيئل) ۾ وڌيڪ پروٽين، وٽامنون ۽ معدنيات ٿئي ٿي، بنسبت تجارتي / واپاري بنيادن تي پيئل اناج جي.

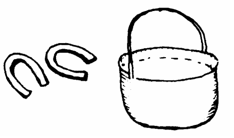
نوٽ: جسم ڪڻڪ، چانورن، مڪئي ۽ ٻئي اناج جون پروٽينون وڌيڪ بهتر طريقي سان استعمال ڪري سگهي ٿو، بشرطيڪ اهي ڦرين ۽ دالين سان گڏ کاڌيون وڃن.



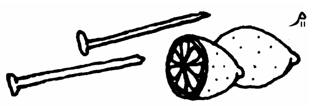
9. **ساين ڀاڄيون، چانور ۽ ٻيا کاڌا ٿوري پاڻيءَ ۾ رڌجن.** گهڻيءَ دير تائين نه رڌجن. ائين رڌڻ سان انهن جون رڳو ڪجهه وٽامنون ۽ پروٽينون ضايع ٿين ٿيون. رڌڻ کانپوءِ باقي بچيل پاڻي پي ڇڏڻ، ڪنهن شوربي / سوپ ناهڻ يا ٻين کاڌن لاءِ استعمال ڪرڻ نه وسارجي.



10. ڪيترا **جهنگلي ميوا ۽ ٻير** وٽامن سيءَ ۽ پروٽينن کانسواءِ قدرتي کنڊن سان ڀرپور ٿين ٿا. انهن مان وڌيڪ وٽامنون ۽ توانائي حاصل ٿئي ٿي (زهريلن جهنگلي ميون ۽ ٻيرن کائڻ کان هوشيار رهجي).



11. **لوهه جي ٿانون ۾ رڌڻ** يا ڪو پراڻو لوهه ٽڪرو يا گهوڙي جو نال ٿانو ۾ وجهي، ڦريون يا ڪي به کاڌا رڌڻ سان کاڌي ۾ فولاد شامل ٿئي ٿو ۽ اهڙو کاڌو رت جي پوٽائيءَ کان بچائي ٿو. جيڪڏهن ٽماٽا ملائبا ته اجا به وڌيڪ فولاد شامل ٿيندو.

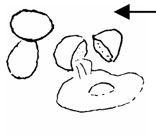


فولاد حاصل ڪرڻ جو ٻيو طريقو چند ڪلاڪن لاءِ لوهہ جا ڪجهہ ڪوڪا ليمي جي رس ۾ وجهي ڇڏڻ آهي. ان ڪانپوءِ اهڙي رس جو شربت ناهي پي ڇڏجي.

12. **ڪن ملڪن** ۾ ٻارن لاءِ سستا کاڌا سويابين، ڪڱڻ، ملائي نڪتل کير يا خشڪ مڇيءَ جي مختلف ملاوتن مان تيار ڪيا وڃن ٿا. انهن مان ڪن جو سٺو سواد ٿئي ٿو تہ ڪيترا متوازن بہ ٿين ٿا. جڏهن اهي رٻ سان ملايا وڃن، پٽ يا ٻارن جي ٻئي ڪنهن کاڌي سان رڌا وڃن تہ انهن جا غذائي جزا. انهن سان شامل ٿي وڃن ٿا ۽ گهڻا سستا پون ٿا.

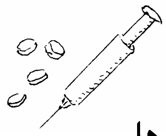
وٽامنون ڪيئن حاصل ڪجن: گورين، شربت، انجيڪشن رستي يا کاڌن مان؟

هر اهو فرد، جيڪو مختلف قسمن جا کاڌا، ساوين ڀاڄيون ۽ ميوا گڏائي کائي ٿو تہ ڪيس انهن رستي مڙني گهربل قسمن جون وٽامنون حاصل ٿينديون رهن ٿيون. هميشہ اهو ئي بهتر سمجهيو وڃي ٿو تہ وٽامنون حاصل ڪرڻ لاءِ گورين، انجيڪشنن، شربتن يا ٽانڪن پيئڻ بجاءِ سٺو کاڌو کائبو رهجي.



جيڪڏهن توهانکي وٽامنن جي گهرج آهي تہ، آنا يا ٻيا اهڙا طاقتور کاڌا کائو بجاءِ ان جي تہ، گوريون کائو يا انجيڪشنون هڻايو.

نہ



ها

ورلي طاقتور کاڌن جي کوٽ ٿي وڃي ٿي. جيڪڏهن ڪو فرد اڳ۾ مڙيوئي کائيندڙ آهي تہ تڏهن بہ ڪيس ڪوشش ڪري سٺي ۾ سٺي کاڌي کائڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي ۽ ضرورت محسوس ڪري تہ وٽامنون بہ کائي سگهي ٿو.

جڏهن وٽامنون کاڌيون وڃن تہ، اهي بہ انجيڪشنن جيترين ئي اثرائتيون ثابت ٿين ٿيون، سستيون پون ٿيون ۽ انجيڪشن جي ڀيٽ ۾ خطرناڪ بہ ثابت نہ ٿيون ٿين. تنهنڪري، وٽامنون هڻائڻ نہ گهرجن!. وٽامن حاصل ڪرڻ جو سڀ کان بهتر طريقو، طاقتور کاڌن رستي حاصل ڪرڻ گهرجن.

جيڪڏهن وٽامنون خريد ڪرڻيون پون تہ ونڻ کان اڳ۾ منجهن هيٺيون سڀ وٽامنون ۽ معدنيات هجڻ جي پڪ ڪريو:

- نياسن (نياسينامائيڊ)
- وٽامن بي 1 (ٿائمين)
- وٽامن بي 2 (رائبو فلاون)
- فولاد (فيرس سلفيٽ، وغيره) خاص طور تي ڳورهارين لاءِ (رت جي گهٽتائيءَ جي شڪار فردن لاءِ ملٽي وٽامن گورين ۾ ايترو گهٽو فولاد نٿو ٿئي جيڪو فائديمند ثابت ٿي سگهي. انهن لاءِ فولاد جون گوريون وڌيڪ ڪارائتيون ٿين ٿيون)

ان ڪانسواءِ، ڪن فردن کي وڌيڪ هيٺين شين جي بہ ضرورت ٿئي ٿي:

- فولڪ ائسڊ (فوليسن) ڳورهارين عورتن کي
- وٽامن اَي (A) — ننڍن ٻارڙن لاءِ
- وٽامن سي (ائسڪاربڪ ائسڊ) — ننڍن ٻارڙن لاءِ
- وٽامن ڊي — ننڍن ٻارڙن لاءِ
- آيوڊين (جن علائقن ۾ ڳچيءَ جو غدود عام طور تي وڌي وڃي ٿو).
- وٽامن بي 6 (پائريڊاڪسن)، ننڍن ٻارڙن ۽ سلهہ جون دوائون کائيندڙ لاءِ.
- ڪئلشم، ننڍن ٻارن ۽ ڌِڪ ڏيندڙ مائرن لاءِ جنکي کاڌن جهڙوڪ: کير، چيز يا چوني مان تيار ٿيندڙ کاڌن مان جهجهي ڪئلشم حاصل ٿي نہ ٿي سگهي.

کاڌي ۾ کھڙين شين جي ڪِري ڪرڻ گھرجي

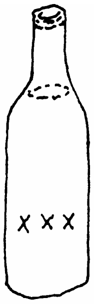
گھڻا ماڻھو پائيندا آھن تہ، ڪيترن قسمن جا اھڙا کاڌا آھن جن جي کائڻ سان ڪين تڪليف ٿي سگھي ٿي يا جڏھن بيمار ٿي پئجي ٿو تڏھن کائڻ نہ گھرجن. ھو ڪن قسمن جي کاڌن لاءِ چوندا آھن تہ 'گرم' آھن تہ ڪي 'سرد'. جنھن سبب اھي، 'گرم' بيمارين جي حالت ۾ گرم کاڌا تہ 'ٿڌين' بيمارين جي حالت ۾ ٿڌا کاڌا کائڻ کان منع ڪندا آھن. يا اھو بہ پائيندا آھن تہ ڪيترين قسمن جا کاڌا، ھڪ اھڙيءَ عورت لاءِ کائڻ خراب آھن جنھن کي تازو ٻار ڄائو ھجي. انھن مان ڪي ويچار تہ معقول ٿي سگھن ٿا جڏھن تہ، باقي فائدي بجاءِ رھندو نقصان پھچائيندڙ آھن. عام طور تي بيماريءَ جي حالت ۾ جن کاڌن کائڻ کان ماڻھو لھرائيندا آھن سي ئي اصل ۾ اھي کاڌا آھن، جن جي کائڻ جي ڪين وڏيڪ ضرورت ٿئي ٿي تہ جيئن اھي صحتمند ٿي سگھن.

ھوئنئن بہ ھڪ بيمار کي، صحتمند ماڻھوءَ جي ڀيٽ ۾، وڌيڪ طاقتور کاڌن کائڻ جي وڌيڪ ضرورت ٿئي ٿي. تنھنڪري اسانکي اھڙن کاڌن بابت گھٽ پريشان ٿيڻ گھرجي جيڪي ممڪن آھن تہ ڪنھن بيمار کي تڪليف پھچائي سگھن ٿا ۽ انھن کاڌن ڏانھن وڌيڪ ڌيان ڏيڻ گھرجي جيڪي ڪيس تندرست رکڻ ۾ ڪارائتا ثابت ٿي سگھن ٿا مثال طور: گھڻي طاقت ڏيندڙ کاڌا ميون، ساين ڀاڄين، دالين، سڪل ميوي، کير، گوشت، آنن ۽ مڇيءَ سان گڏي کائڻ. ھڪ عام اصول مطابق:

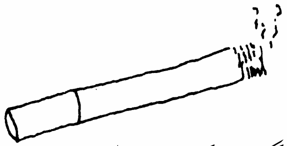
> **اھي ساڳيا کاڌا جيڪي اسانجي تندرستيءَ دوران اسان لاءِ فائديمند ٿين ٿا سي اسانجي بيماري دوران بہ فائديمند ثابت ٿين ٿا.**

ساڳئي طرح سان، اھي شيون جيڪي اسانجي تندرستيءَ دوران اسان لاءِ نقصانڪار ٿين ٿيون، اھي اسانجي بيماريءَ دوران اجا بہ وڌيڪ نقصانڪار ٿي وڃن ٿيون. اھڙين شين کان پرھيز ڪجي:

شراب/ الڪوھل

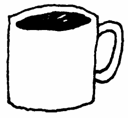


تماڪ

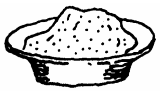


سٽيا کاڌا

گھٽي ڪند ۽ مٺاڻ



گھٽي ڪافي/چاءِ



- شراب جي استعمال سان جيري، معدي، دل ۽ تنتن/ اعصابن جون بيماريون ٿين يا اھي وڌيڪ سنگين ٿي وڃن ٿيون. سماجي مسئلا بہ پيدا ٿين ٿا.
- سگريٽ ڇڪڻ سان، پراڻي (گھڻو وقت ھلندڙ) ڪنگھہ يا ڦڦڙن جي ڪينسر ۽ ٻيا روڳ پيدا ٿين ٿا (ڏسو ص. 149). سگريٽ خاص طور تي، ڦڦڙن جي بيماري جھڙوڪ: سلھہ، دم ۽ برنڪائيٽس ۾ مبتلا ماڻھن لاءِ خطرناڪ ثابت ٿئي ٿو.
- گھڻي سٽيي کاڌي کائڻ يا ڪافيءَ پيئڻ سان معدي جي السر ۽ ھاضمي جي سرشتي جون ڪيتريون تڪليفون بدتر ٿي وڃن ٿيون.
- گھڻي ڪند ۽ مٺاڻ سبب ٻڪ مري ۽ ڏند خراب ٿي وڃن ٿا. جڏھن تہ، ڪند جو ٿورڙو مقدار جڏھن ٻين کاڌن سان گڏ ڏجي تہ بيمار ماڻھوءَ ۽ کائيندڙ ٻار کي ڪجھہ سگھہ ملي سگھي ٿي.

ڪن بيمارين ۾، ڪي کاڌا کائڻا نٿا پون. مثال طور: جڏھن ھاءِ بلڊ پريشر، دل جون ڪي تڪليفون يا پيرن جي سوج ھجي تڏھن لوڻ گھٽ يا بنھہ استعمال ڪرڻ نہ گھرجي. ھوئنئن بہ، لوڻ جو گھڻو استعمال ڪنھن بہ فرد لاءِ سٺو ناھي. جڏھن تہ، معدي جي السر ۽ ذيابيطس لاءِ بہ مخصوص کاڌا کائڻا پون ٿا (ڏسو ص. 127 ۽ 128).

ننڍڙن ٻارن لاءِ بهترين کاڌو

زندگيءَ جي پهرئين 6 مهينن دوران

پهرئين 6 مهينن دوران ابهم کي سواءِ ٿڃ جي ٻيو ڪجهه به نه ڏجي. چو ته ٿڃ، ڪنهن به ٻئي کير ۽ ٻالڪ کاڌي کان وڌيڪ بهتر ۽ بيمثال آهي. ٿڃ، ابهم کي دستن ۽ ڪيترن بيمارين کان به بچائيندي رهي ٿي. بهتر سمجهيو وڃي ٿو ته ابهم کي واڌو پاڻي يا چاءِ وغيره نه ڏجي، پوءِ پلي ته اها ڪاڙهي جي موسم ڇو نه هجي.

ڪي مائرون وري، وقت کان اڳي ٿڃ ڌارائڻ بند ڪري ڇڏين ٿيون جو سمجهن ٿيون ته هاڻ سندن ٿڃ ايتري سني نه رهي آهي ته اها ٻار کي ڌارائجي يا سندن ڇاتيون ايتري ٿڃ پيدا ڪري نه ٿيون سگهن جو اهي ٻار جي بک ماري سگهن. جڏهن ته ماءُ جي ٿڃ ٻار لاءِ سدائين طاقتور ثابت ٿئي ٿي، پوءِ پلي ته ماءُ پاڻ، سنهڙي ۽ ڪمزور ڇو نه هجي.

جيڪڏهن ماءُ کي ايڇ آءِ وي/ ائڊس آهي ته هوءَ ورلي اها بيماري ٿڃ رستي ٻار کي ڏئي سگهي ٿي. پر جي ماءُ کي پيئڻ لاءِ صاف پاڻي ملي نه سگهي ته سندس ٻار کي ائڊس جي پيٽ ۾ دستن، سوڪهڙي يا کاڌي جي اوڻاٽ سبب مرڻ جا وڌيڪ امڪان ٿين ٿا. اهڙين حالتن ۾ گهر ۽ ڪميونٽيءَ جي حالتن جو اندازو لڳائي توهان ئي فيصلو ڪري سگهو ٿا ته ڇا ڪرڻ گهرجي.

تقريباً سڀيئي مائر ايتري ٿڃ پيدا ڪري سگهن ٿيون جيتري ٻار کي گهربل هجي ٿي:

- هڪ ماءُ لاءِ جهجهيءَ ٿڃ پيدا ڪرڻ جو بهترين طريقو اهو ئي آهي ته جيترو بار بار ٿڃ ڌارائي سگهي ٿي، ٻار کي ڌارائيندي رهي، سنو کائيندي ۽ جهجهي پاڻيٺ پيئندي رهي.
- جيستائين ابهم 4 کان 6 مهينن جي عمر جو نٿو ٿئي تيستائين ڪيس ٻيو ڪو کاڌو نه ڏجي ۽ ٻين کاڌن ڏيڻ کان اڳ۾ هميشه ڪيس ٿڃ ڌارائڻ گهرجي.
- جيڪڏهن ڪنهن ماءُ کي ٿڃ ٿوري يا بلڪل پيدا ٿي نه ٿي سگهي ته ڪيس سنو کاڌو کائڻ، جهجهيون پاڻيٺون پيئڻ ۽ ٻار کان هر هر ڇاتيون ڌارائڻ گهرجن. هر دفعي جي ڊڪ وٺڻ کانپوءِ ٻار کي، ڪوپ رستي (بوتل رستي نه) ڪو ٻيو کير پيارجي، جهڙوڪ: ڳئونءَ يا ٻڪريءَ جو اوٻاريل کير يا دٻي وارو (گهاٽو کير استعمال نه ڪجي). اهڙي کير سان ٿورڙي کنڊ يا بناسپتي تيل به ملائجي.

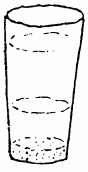
نوٽ: کهڙي به قسم جو کير ڏيڻ کان اڳ۾ ان ۾ ڪجهه اوٻاريل ٺڌو پاڻي به ملائجي، هيٺ اهڙا ٻه مثال ڏجن ٿا.

مثال 1

2 حصا اوٻاريل مينهن جو ٺڌو کير
1 حصو اوٻاريل ٺڌو پاڻي
1 وڏو چمچو کنڊ يا تيل جو، هڪ
وڏي پريل گلاس لاءِ

مثال 2

2 حصا دٻي وارو خشڪ کير
3 حصا اوٻاريل ٺڌو پاڻي
1 وڏو چمچو کنڊ يا تيل جو، هڪ
وڏي پريل گلاس لاءِ.



جيڪڏهن ملائي نڪتل (non- fat) کير استعمال ڪجي ته منجهس تيل جو هڪ وڌيڪ وڏو چمچو ملائي ڇڏجي.

- جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته، کير ۽ پاڻي اوٻارجي. بهتر آهي ته ٻار کي کير ڪوپ (يا ڪوپ ۽ چمچي) رستي پيارجي ۽ نه ڪي بوتل استعمال ڪجي. چو ته، بوتل ۽ نپل کي مڪمل طور تي صاف رکڻ ڏکيو ٿئي ٿو، جنهن سبب ٻارن کي بيمارين ۽ دست ٿي پون ٿا (ڏسو ص. 154). پر جي مجبوريءَ ۾ بوتل ۽ نپل استعمال ڪرڻي پوي ته هر دفعي کير پيارڻ کان اڳ۾ اهي اوٻاري صاف ڪجن.
- ٻار لاءِ کير وني نٿو سگهجي ته ڇانورن، مکئي يا ڪنهن ٻئي اناج مان رٻ ناهي، انهه ڪجهه سجا مٽر، آنا، گوشت، مرغي يا ڪا ٻي پروٽين به ملائي اهي سپ ڇٽي، پٽريون ڪري منجهس کنڊ ۽ تيل به ملائي ڏجن.

احتياط: رڳو مکئي يا ڇانورن جو پاڻي ٻار جون غذائي ضرورتون پوريون ڪري نٿو سگهي. **اهڙو ٻار سنيءَ طرح سان واڌ ڪري نٿو سگهي، جلد بيمار ٿي فوت ٿي وڃي ٿو. اهڙي ٻار کي مکيه کاڌي سان گڏ مددي کاڌا ڏيڻ به ضروري ٿين ٿا.**

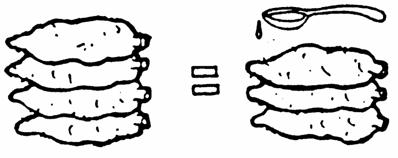
6 مهينن کان هڪ سال جي ٻارڙن لاءِ

1. **ٿڃ ڏيندو رهڻ**، ممڪن ٿي سگهي ته ٻارڙي کي 2 يا 3 سالن جي عمر تائين ٿڃ ڌارائبي رهجي.

2. جڏهن ٻارڙو 4 کان 6 مهينن جي عمر جو ٿي وڃي ته **ڪيس ٿڃ سان گڏ ٻيا کاڌا به کارائڻ شروع ڪجن. ان لاءِ اڳ۾ ڪيس ٿڃ ڌارائي** پوءِ کي ٻيا کاڌا ڏجن. ٻين کاڌن ۾ بهتر آهي ته مکيه کاڌا (ڏسو ص. 111) جهڙوڪ مڪئي يا چانور جيڪي پاڻيءَ يا کير ۾ رڌا ويا هجن، انهن جو پترو پت يا رٻ ڪري ڏجين. وڌيڪ طاقت حاصل ڪرڻ لاءِ اهڙي کاڌي ۾ ٿورڙو تيل به ملائڻ شروع ڪجي ته ڪجهه ڏينهن کانپوءِ وڌيڪ مددي کاڌا (ص. 110) به ملائڻ شروع ڪجن. هميشه نئين کاڌي تي هيرائڻ جي شروعات تمام ٿورڙي کاڌي سان ڪرڻ گهرجي ۽ اهو به ڏينهن ۾ رڳو هڪ دفعو ڏجي، نه ته ٻارڙي کي اهو هضم ڪرڻ ۾ تڪليف ٿيندي. نوان کاڌا چڱيءَ طرح سان رڌي، سنيءَ طرح سان ملائي برفو ڪجن. شروعات ۾ اهڙا نوان کاڌا، ٿڃ سان چڱي ريت ملائي ڏجن ته جيئن ٻار اهي سولائيءَ سان ڳهي سگهي.

3. هميشه سستا ۽ طاقتور کاڌا تيار ڪرڻ لاءِ مکيه کاڌن سان (ص. 110) گڏ مددي کاڌا ملائجن. وڌيڪ اهم ڳالهه اهڙا کاڌا ملائڻ ٿئي ٿي جيڪي واڌو طاقت مهيا ڪن (جهڙوڪ تيل) ۽ جڏهن به ممڪن ٿي سگهي واڌو فولاد (جهڙوڪ ڇهڇ ساون رنگن واريون ڀاڄيون) ڏبو رهجي.

اها ڳالهه به ياد رکڻ گهرجي ته، ننڍڙي ٻارڙي جو معدو به ننڍڙو ٿئي ٿو جنهن سبب اهو هڪ ئي وقت گهڻو کاڌو جهلي نٿو سگهي. تنهنڪري اهڙي ننڍڙي ٻار کي، هر هر کارائجي ۽ اهڙن مکيه کاڌن ۾ گهڻي طاقت ڏيندڙ مددي کاڌا ملائجن.



ٻار جي کاڌي ۾، هڪ چمچو ڪاڄرو تيل ملائڻ جو مقصد ٿيو ته، اهڙو ٻار پنهنجيءَ توانائيءَ جون ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ مقامي مکيه کاڌي جي پيٽ ۾ اهڙي کاڌي جو رڳو 3/4 حصو کائي سگهندو. واڌو ملايل تيل ملائڻ سان يقين ٿيندو ته، سندس پيٽ پرجڻ سان گڏ ڪيس جهجهي توانائي (ڪئلريون) به حاصل ٿي سگهنديون.

احتياط: هڪ ٻار 6 مهينن کان 2 سالن جي عمر دوران کاڌي جي اوڻاپ جو وڌ ۾ وڌ شڪار ٿي سگهي ٿو. جنهن جو سبب هي آهي ته 6 مهينن جي عمر کانپوءِ رڳو ٿڃ، ٻار کي جهجهي طاقت ڏئي نٿي سگهي. تنهنڪري جيتوڻيڪ ڪيس ٻين کاڌن ڏيڻ جي ضرورت ٿئي ٿي، پر تنهن هوندي به عام طور تي اهڙن کاڌن ۾ گهڻي توانائي نٿي ٿئي. اهڙين حالتن ۾ جيڪڏهن ماءُ به ڪيس ٿڃ ڌارائڻ بند ڪري ڇڏي ته اهڙي ٻار جو کاڌي جي اوڻاپ ۾ شڪار ٿيڻ جو وڌ ۾ وڌ امڪان رهي ٿو.

هن عمر جي ٻار جي صحتمند هجڻ لاءِ ضروري آهي ته:

- ڪيس ايتري گهڻي ٿڃ ڌارائيندا رهو جيتري اڳ۾ ڌارائيندا رهيا آهيو س.
- ڪيس ٻيا طاقتور کاڌا به کارائيندا رهو، جن جي شروعات ٿورڙي مقدار سان ڪريو.
- روزانو گهٽ ۾ گهٽ 5 دفعا ته هر ويلي جي وچ ۾ به کارائيندا رهو س.
- پيئڻ لاءِ چاڻيل، اوٻاريل يا صاف پاڻي ڏيو س.
- ٻارڙي ۽ سندس آسپاس وارو ماحول صاف سٿرو رکو.
- جڏهن به بيمار ٿي پوي ته ڪيس هر هر وڌيڪ طاقتور کاڌو کارايو ۽ پيئڻ لاءِ ججهو پاڻينون ڏيندا رهو.

- هميشه ڪيس صاف تازو رڌل کاڌو کارائيندا رهو.

مائرون جيڪي ايچ آءِ وي/ ائڊس جي وائرس ۾ مبتلا ٿين ٿيون: 6 مهينن جي عمر کانپوءِ توهانجو ٻارڙو وڌو ۽ ايترو سگهارو ٿي ويندو جو سندس، دستن سبب فوت ٿيڻ جا امڪان گهٽجي ويندا. جيڪڏهن توهان ڪيس ٿڃ ڌارائيندا رهيا آهيو ته هاڻ ڪيس آهستي آهستي ٻيو کير ڏيڻ ۽ کاڌا کارائڻ شروع ڪريو. ائين ڪرڻ سان، ٻار کي ايچ آءِ وي / ائڊس ٿيڻ جو گهٽ خطرو رهندو.

هڪ سال ۽ هڪ سال کان وڏيءَ عمر جا ٻارڙا:

جڏهن ڪو ٻار، هڪ سال جي عمر جو ٿي وڃي ٿو تڏهن هو اهي سڀ کاڌا کائي سگهي ٿو **جيڪي وڏا کائي سگهن ٿا.** جڏهن ته **اهڙي ٻار کي ساڳئي وقت ٿڃ به ڌرائيبي رهجي** (يا جڏهن چاهي ته کير به پيئندو رهي).

روزانو ڪوشش ڪري ٻار کي وڏن وارو مکيه کاڌو ۽ ساڳئي وقت ’مددي‘ کاڌا به ڏيو، ته جيئن هو گهڻي توانائي، پروٽينون، وٽامنون، فولاد ۽ معدنيات (جيئن ص. 111 تي ٻڌايل آهي) حاصل ڪري سگهاري واڌ ڪري ۽ صحتمند رهي سگهي.

اها پڪ ڪرڻ لاءِ ته، جيئن ٻار پيٽ ڀري کائي سگهي، کيس اهڙا کاڌا سندس ئي ٿانون ۾ ڏيو ۽ پوءِ ڇڏي ڏيوس ته هو جيتري دير کائڻ چاهي کائيندو رهي.

ٻارڙا ۽ مٺيون شيون: نندڙن ٻارن کي گهڻين ٽافين، ڪٽمنڙن، مٺائين ۽ بوتلن (ڪولا) وغيره تي به نه هيرايو. ڇو ته، جڏهن اهڙيون شيون گهڻيون کائين ٿا تڏهن ٻيا کاڌا، جن جي سندن جسم کي ضرورت هجي ٿي، کائڻ نٿا چاهين. ان کانسواءِ مٺيون شيون سندن ڏندن لاءِ به خراب ٿين ٿيون.

جڏهن، مکيه کاڌا اڻپورا هجن يا جڏهن منجهن گهڻو پاڻي يا تاندورو هجي، تڏهن اهڙي مکيه کاڌي ۾ کنڊ ڇپٽي ۽ تيل ذري ملائڻ سان کين واڌو توانائي ملي ٿي ۽ هو کاڌن ۾ موجود پروٽين جو مڪمل استعمال ڪري سگهن ٿا.

نندڙن ٻارن لاءِ بهترين خوراڪ

ڪاڌن بابت نقصان ڏيندڙ / اجايا خيال

1. ويم ڪانپوءِ مائرن لاءِ ڪاڌا:

ڪيترن هنڌن تي اهڙا اجايا، خطرناڪ ۽ عام مروج خيال پيش ڪيا وڃن ٿا ته تازي ويائل عورت کي ڪن قسمن جا ڪاڌا نه کائڻ گهرجن. اهڙن اجاين ۽ وهمي خيالن سبب جڏهن ڪيترن قسمن جي طاقتور خوراڪ کائي نه سگهجي ۽ رڳو ڪن قسمن جي ڪاڌن جهڙوڪ: مڪئي جي ماني، سيون ۽ چانورن جي رب تي گذران ڪرايو وڃي ته اهڙن ڪاڌن کائڻ سبب عورت ڪمزور ۽ رت جي کوٽ ۾ مبتلا پر رت وهڻ ۽ انفيڪشن سان منهن نه ڏئي سگهڻ سبب هوءَ مري به وڃي ٿي.

ويم ڪرڻ ڪانپوءِ هڪ ماءُ کي پنهنجي وس آهر وڌ ۾ وڌ طاقتور ڪاڌن کائڻ جي ضرورت ٿئي ٿي.

ويم ڪرڻ ڪانپوءِ ڪنهن به قسم جي انفيڪشن ٿيڻ کان بچڻ، رت نه وهڻ ۽ پنهنجي ابهم ٻار لاءِ گهڻي ٿڃ پيدا ڪرڻ لاءِ **اهڙي نئين ماءُ کي مڪيه ڪاڌن سان گڏ جسم ٺاهيندڙ ڪاڌا جهڙوڪ ڦريون، آنا، مرغي ۽ ممڪن ٿي سگهي ته، ڪير جون ٺهيل شيون، گوشت ۽ مڇي به جام کائڻ گهرجن.** ان ڪانسواءِ ڪيس تحفظ ڏيندڙ ڪاڌن جهڙوڪ: ميوي، ڀاڄين ۽ گهڻي توانائي ڏيندڙ مددي ڪاڌن (تيل ۽ سٿين ڪاڌن) جي به ضرورت ٿئي ٿي. انهن مان ڪنهن به قسم جو ڪاڌو نئين ويائل ماءُ کي ڪو به نقصان نٿو پهچائي پر ڪيس بيمارين کان بچائي ۽ سگهارو ڪندو رهي ٿو.

هيءَ هڪ اهڙي صحتمند ماءُ آهي جنهن ويم ڪرڻ ڪانپوءِ ڪيترن قسمن جو طاقتور ڪاڌو واپرايو.

هتي اها ماءُ پوريل آهي جيڪا ويم ڪرڻ ڪانپوءِ طاقتور ڪاڌا کائڻ کان ڊنل رهندي هئي.

2. **اها ڳالهه غلط آهي جڏهن چيو وڃي ٿو ته ليس، زڪام، بخار ۽ کنگهه جي حالت ۾ ڪينو، موسمي، زيتون ۽ اهڙو ٻيو ميوو کائڻ نقصانڪار ٿئي ٿو.** جڏهن ته حقيقت ۾ ڪينو، موسمي ۽ ٽماٽن ۾ وٽامن سي جام ٿئي ٿي جيڪا ليس زڪام ۽ ٻين بيمارين کي ختم ڪرڻ ۾ مددگار ٿئي ٿي.

3. **اها ڳالهه به صحيح ناهي جڏهن چيو وڃي ٿو ته دوائون کائڻ دوران وڏو گوشت، مصالحا يا زيتون وغيره استعمال نه ڪجي.** جڏهن ته هڪ اهڙو فرد جنهن کي معدي يا هاضمي جي بيماري هجي تنهن کي گهڻن سٿين يا تيل وارن ڪاڌن سبب اهڙي تڪليف وڌيڪ خراب ٿي وڃي ٿي. پوءِ ڀلي ته اهڙو فرد دوائون کائيندڙ هجي يا نه.

مخصوص بيمارين لاءِ خاص کاڌا

رت جي پوٽائي/ کوٽ – Anemia

کو فرد، رت جي پوٽائيءَ جو تڏهن شڪار ٿئي ٿو جڏهن، سندس رت ضايع ٿي وڃي ٿي يا جيتري جلد پيدا ٿيڻ گهرجي ان کان وڌيڪ تيزيءَ سان تباهه ٿيندي رهي ٿي. وڏن زخمن، اهڙي السر جنهن مان رت وهندي رهي ۽ سوريءَ سبب به رت جي پوٽائي پيدا ٿئي ٿي. ساڳئي طرح سان مليريا جي بخار ڪري به رت جي کوٽ ٿئي ٿي، جو ان سبب رت جا ڳاڙها سيل/ جزا تباهه ٿي وڃن ٿا. اهڙا کاڌا جهجها نه کائڻ سان جن ۾ فولاد ٿئي ٿو، رت جي پوٽائي ٿئي ٿي يا اها هاجيڪار ٿي وڃي ٿي.

عورتون، ماهواريءَ يا ويم دوران، رت جي ضايع ٿيڻ سبب به رت جي کوٽ جون ان ڪري شڪار ٿين ٿيون جو اهڙا کاڌا نه ٿيون کائين جن جي سندن جسم کي گهرج هجي ٿي. ڳورهاريون عورتون ته رت جي پوٽائيءَ جو سخت شڪار ٿي سگهن ٿيون. ڇاڪاڻ ته، کين واڌ ڪندڙ ٻارڙي لاءِ وڌيڪ رت پيدا ڪرڻ جي ضرورت ٿئي ٿي.

ٻار، جڏهن فولاد سان ڀريل کاڌا نه کائين تڏهن رت جي پوٽائيءَ جو شڪار ٿي سگهن ٿا، ائين تڏهن پڻ ٿي سگهي ٿو جڏهن ٻارن جي 6 مهينن جي عمر کي پهچڻ کانپوءِ کين ٿڃ کانسواءِ کي واڌو کاڌا کارائڻ شروع نه ٿا ڪيا وڃن. ٻارن ۾ رت جي سخت پوٽائيءَ ٿيڻ جا ڪجهه عام سبب آهن پيٽ جا هُڪ ورم ڪينئان، (ڏسو ص. 142)، پراڻا دست ۽ سوري.

رت جي پوٽائيءَ جون نشانيون آهن:

- چمڙيءَ جو پيلو يا سفيد ٿي وڃڻ
- ڇپرن جا اندريان پاسا پيلا هجڻ
- ننهن سفيد هجڻ
- مهارون پيليون هجن
- ڪمزوري ۽ ساڻائي

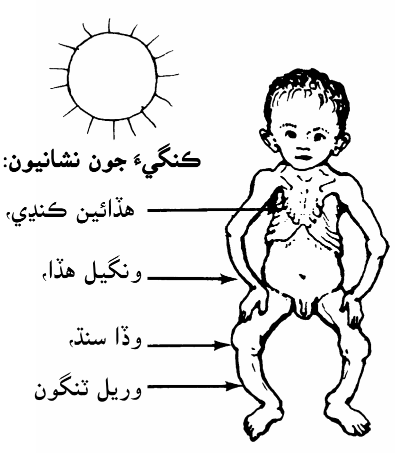
- جڏهن رت جي کوٽ گهڻي هجي ته منهن ۽ پير سڄي، دل جو دهڪو وڌي وڃي ٿو ۽ اهڙي فرد جو ساهه منجهڻ لڳي ٿو.
- جيڪي ٻار ۽ عورتون مٽي کائين ٿا عام طور تي، رت جي پوٽائيءَ جو شڪار هجن ٿا.

رت جي پوٽائيءَ جو علاج ۽ بچاءُ:

- **فولاد سان ڀريل کاڌا کائڻ**: گوشت، مڇي ۽ مرغيءَ ۾ فولاد جام ته جيري ۾ خاص طور تي گهڻو ٿئي ٿو. ڇهڇ ساون پنن وارين ڀاڄين، مٽرن، ڦرين ۽ دالين ۾ پڻ ڪجهه فولاد ٿئي ٿو. لوهه جي ٿانون ۾ کاڌي رڌڻ سان پڻ فولاد حاصل ٿئي ٿو (ڏسو ص. 117). جسم جي ان ڳالهه ۾ مدد ڪرڻ لاءِ ته جيئن وڌيڪ فولاد جذب ڪري سگهي، کاڌي سان گڏ ڪچيون سايون ڀاڄيون ۽ ميوو به کائڻ گهرجي ۽ کاڌي کانپوءِ ڪافي يا چاءِ پيئڻ کان پاسو ڪرڻ گهرجي.
- جيڪڏهن رت جي پوٽائي وچٿري يا گهڻي آهي ته اهڙي فرد کي فولاد جون گوريون (فيرس سلفيٽ .ص 393) کائڻ گهرجن. خاص طور تي انهن ڳورهارين عورتن کي ضرور واپرائڻ گهرجن جيڪي رت جي کوٽ جو شڪار ٿين ٿيون. پوٽائيءَ جي تقريباً سڀني حالتن ۾، فيرس سلفيٽ جون گوريون کائڻ وڌيڪ بهتر آهن بنسبت وٽامن بي 12 يا جيري جي سٽ استعمال ڪرڻ جي. هڪ عام اصول مطابق فولاد، هميشه وات رستي واپرائڻ گهرجي ۽ نه ڪي انجيڪشن رستي. ڇاڪاڻ ته، فولاد جي انجيڪشن خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿي ۽ اها گوريءَ کان وڌيڪ اثرائتي به نه ٿي ٿئي.
- جيڪڏهن رت جي کوٽ جو ڪارڻ سوري (دستن سان رت اچڻ)، هُڪ ورم ڪينئان، مليريا يا اهڙي ڪا بي بيماري هجي ته ان جو به علاج ڪرڻ گهرجي.
- جيڪڏهن رت جي پوٽائي سنگين هجي ۽ بهتر ٿي نه سگهي ته طبي مدد حاصل ڪجي. خاص طور تي حامله عورتن کي.

گهڻيون ٽڪيون عورتون رت جي پوٽائيءَ جو شڪار رهن ٿيون. اهڙين عورتن کي ڇڪيءَ اچڻ جو وڌيڪ خطرو ۽ ويم دوران خطرناڪ حد تائين رت هير / وهڻ جو امڪان رهي ٿو. تنهنڪري عورتن لاءِ جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي اهڙا کاڌا جام کائڻ گهرجن جن ۾ فولاد ٿئي ٿو، خاص طور تي حمل دوران. حمل ۾ 2 کان 3 سالن جي وٿي ڪرڻ سان به اهڙيءَ عورت ۾ طاقت وڌي ٿي ۽ نئين رت نهي ٿي. (ڏسو باب 20).

ڪنگي / هڏن جو ڦري وڃڻ – Rickets

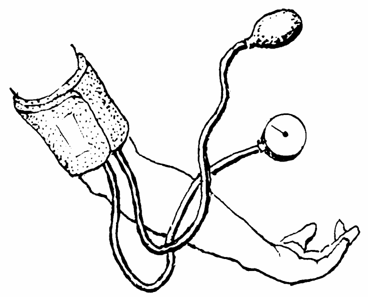


سج جي روشني ڪنگيءَ جو بهترين بچاءُ ۽ علاج آهي

اهڙا ٻار جن جي چمڙيءَ کي ڪڏهن به اس نه ٿي ڏيکاري وڃي، تن جون ٽنگون ونگين جيان وري ۽ سندن هڏا بيڊولا ٿي وڃن ٿا. اهڙيءَ تڪليف کي ختم ڪرڻ لاءِ ٻار کي طاقتور کير ۽ وٽامن ڊي (مڇيءَ جي جيري جي تيل ۾ ٿئي) ڏئي سگهجي ٿي. جڏهن ته **ڪنگيءَ جو سستو ۽ سولو علاج ۽ بچاءُ، ٻار جي چمڙيءَ کي روزانو گهٽ ۾ گهٽ 10 منٽ يا ان کان وڌيڪ وقت سنئون سڌو سج جي روشني ڏيکارڻ آهي.** (اهو خيال ڪجي ته جيئن چمڙي سڙي نه پوي‌س) وٽامن ڊيءَ جا ڊگهي عرصي تائين وڏا وزن نه ڏجن نه ته اها ٻار لاءِ زهر ثابت ٿي سگهي ٿي.

رت جو وڌيل داٻ / هاءِ بلڊ پريشر – Hypertension

رت جي وڌيل داٻ سبب ڪيترائي مسئلا جهڙوڪ: دل ۽ بڪين جي بيمارين ڪانسواءِ فالج / اسٽروڪ به ٿي سگهي ٿو. ٿلهن فردن کي ته خاص طور تي بلڊ پريشر رهڻ جو امڪان رهي ٿو.



بلڊ پريشر تپاسڻ جو اوزار

خطرناڪ هاءِ بلڊ پريشر جون نشانيون

- هر هر پونڊڙ مٿي جو سور
- هلڪيءَ ڪسرت ڪرڻ سان دل ڌڪڻ ۽ ساهه منجهڻ
- ڪمزوري ۽ غشي
- ورلي ڪاٻي ڪلهي ۽ ڇاتيءَ ۾ پونڊڙ سور

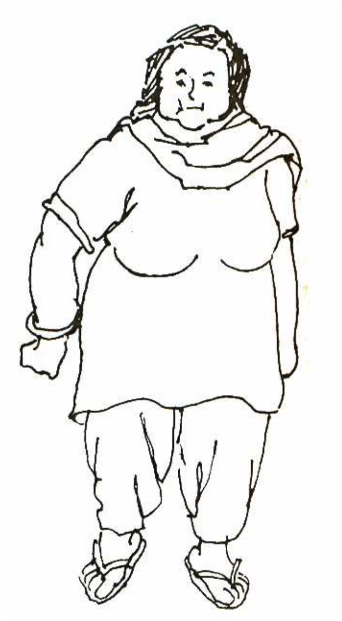
اهي سڀ تڪليفون ڪن ٻين بيمارين سبب به ٿي سگهن ٿيون، تنهنڪري جڏهن به هاءِ بلڊپريشر جو شڪ ٿئي ته هيلٿ ورڪر سان ملي ڪانئس پنهنجو بلڊپريشر تپاسرائڻ گهرجي.

احتياط: جيئن ته هاءِ بلڊ پريشر جي شروعاتي حالتن ۾ ڪي به نشانيون ظاهر نه ٿيون ٿين تنهنڪري ان کان اڳ جو ان جون ڪي خطرناڪ نشانيون پيدا ٿيڻ شروع ٿين، اهو گهٽائڻ گهرجي. جن فردن جو وزن گهڻو وڌيل يا جنڪي بلڊ پريشر وڌيل هجڻ جو شڪ هجي تن کي باقاعديءَ سان تپاسرائڻ گهرجي. بلڊپريشر تپاسڻ لاءِ ڏسو هدايتون ص. 410 ۽ 411.

هاءِ بلڊپريشر جي بچاءَ يا تدارڪ لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي:

- جيڪڏهن وزن گهڻو آهي ته اهو گهٽائڻ گهرجي (ڏسو ايندڙ صفحو)
- سٺين کاڌن کان پرهيز ڪجي، خاص طور تي وڏن جانورن جي سٿڻ ۽ انهن کاڌن کان جن ۾ گهڻي کنڊ ۽ نشاستو ٿئي ٿو. وڏن جانورن جي چربيءَ بجاءِ هميشه بناسپتي تيل استعمال ڪجي.
- کاڌي تيار ڪرڻ ۽ کائڻ لاءِ ٿورڙو لوڻ استعمال ڪجي يا بنهه نه.
- تماڪ نه ڇڪجي، گهڻي شراب، ڪافيءَ ۽ چاءِ پيئڻ کان به پاسو ڪجي.
- وڌي ويل بلڊ پريشر گهٽائڻ لاءِ هيلٿ ورڪر دوائون ڏئي سگهي ٿو. گهڻا ماڻهو، جيڪڏهن ٿلها آهن ته پنهنجي وزن گهٽائڻ (ڏسو ايندڙ ص) ۽ روين ۾ تبديلي پيدا ڪرڻ سان به پنهنجو بلڊ پريشر گهٽائي سگهن ٿا.

تلها ماڻهو – Fat People



گهڻو ٿلهو هجڻ صحتمند هجڻ جي نشاني ناهي. گهڻي چربي هجڻ سبب هاءِ بلڊ پريشر، دل جي بيماري، فالج / اسٽروڪ، پتي جي پٿري، منا پيشاب، پيرن ۽ ٽنگن جي سنڌن جو سور ۽ ٻيا ڪيترائي مسئلا پيدا ٿي پون ٿا.

ٿلهن ماڻهن کي هيٺين طريقن سان پنهنجو وزن گهٽائڻ گهرجي:

- تيل، سٽي ۽ چربيءَ وارا کاڌا گهٽ کائڻ
- کنڊ يا منا کاڌا گهٽ کائڻ
- وڌيڪ کسرت ڪرڻ
- کا بہ شئي گهڻي مقدار ۾ نہ واپرائڻ، خاص طور تي کاڌا، جهڙوڪ: مڪئي، ڊبل روٽي، پٽاٽا، چانور، سيون، اسپيگٽي ۽ لاهوري گجر وغيره. ٿلهن ماڻهن کي کنهن بہ هڪ ويلي تي ڊبل روٽيءَ جي هڪ اڌ سلائس يا هڪ مانيءَ کان وڌيڪ کائڻ نہ گهرجي. جڏهن تہ ميوو ۽ سايون ڀاڄيون جام کائي سگهن ٿا.

بچاءُ: جڏهن توهانجو وزن وڌڻ شروع ٿئي تہ مٿين صلاحن تي عمل ڪرڻ شروع ڪريو.

قبضي – Constipation

هڪ اهڙو فرد جنهن جي ڪرفتي ايتري سخت ٿي ويئي هجي جو هو 3 يا 4 ڏينهن کان پيٽان نہ ويهي سگهيو هجي تڏهن اهڙيءَ حالت کي قبضي سڏجي ٿو. قبضيءَ جو مکيہ سبب مناسب کاڌو نہ کائڻ آهي (خاص طور تي جڏهن ميوو، سايون ڀاڄيون يا اهي کاڌا جن ۾ تاندورو/ ڦوڳ ٿئي جهڙوڪ: چاڻ واري ماني نہ کائڻ ۽ کسرت نہ ڪرڻ آهي.

گهڻو پاڻي پيئڻ ۽ گهڻو ميوو، ڀاڄيون کائڻ يا اهڙا کاڌا کائڻ جن ۾ قدرتاً تاندور/ ڦوڳ جام ٿئي ٿو، جهڙوڪ سڄي اناج واري ڊبل روٽي، کڻک جو پوسو، راءِ - کڻک، گجرون، گوگڙو، ڪشمش، سڪو ميوو، کدو يا سورج مکيءَ جا ٻج کائڻ وڌيڪ بهتر آهن، بنسبت کنهن قبض ڪشا دوا جي. ان کانسواءِ جيڪڏهن روزانو، کاڌي ۾ بناسپتي تيل ذري بہ ملائي وڃي تہ فائديمند ٿئي ٿي. وڏيءَ عمر جي فردن کي تہ خاص طور تي، وڌيڪ پنڌ يا کسرت ڪرڻ جي ضرورت ٿئي ٿي تہ جيئن هو باقاعدگي سان پيٽان ويهندا رهن.

هڪ اهڙو فرد جيڪو 4 يا وڌيڪ ڏينهن کانوني پيٽان نہ وينو هجي ۽ جيڪڏهن کيس پيٽ ۾ تکو سور بہ نہ پيو هجي تہ هو، ملک آف مئگنيشيا جهڙو کو هلکو جلاب وني سگهي ٿو. **جڏهن تہ عام رواجي طور تي جلاب وٺڻ نہ گهرجن.**

کڏهن بہ ابهم ۽ ننڍن ٻارن کي جلاب نہ ڏجي. جڏهن کنهن ابهم کي سخت قبضي هجي تہ سندس مقعد ۾ بناسپتي تيل ذري وجهي ڇڏجي. يا جيڪڏهن ضرورت محسوس ڪجي تہ اهڙي سخت ٿي ويل ڪرفتيءَ کي، آڱر کي گريس مَکي پيچي کيجي.

کڏهن بہ سخت جلاب وٺڻ نہ گهرجن، خاص طور تي جڏهن پيٽ ۾ سور هجي.

ذيابيطس/ مٺا پيشاب – Diabetes

جنڪي مٺا پيشاب ٿين ٿا تن جي رت ۾ کنڊ جو مقدار تمام گهڻو هجي ٿو. اهڙي حالت ٽڏهن شروع ٿي سگهي جڏهن ڪو فرد ننڍو هجي (Juvenile diabetes) يا جوان جماڻ (Adult diabetes). جڏهن ته عام طور تي، ذيابيطس جوانن ۾ وڌيڪ سنگين ٿئي ٿي، جنهن کي ضابطي ۾ رکڻ لاءِ هڪ خاص دوا، اِنسولن (insulin) استعمال ڪرڻي پوي ٿي. 40 سالن کان مٿي عمر جا اهڙا فرد جيڪي تمام گهڻو کائين ۽ ٿلها ٿي وڃن ٿا، تن کي گهڻي عام ٿي پوي.

ذيابيطس جون شروعاتي نشانيون

- هميشه تاس رهڻ
- هر هر ۽ گهڻو پيشاب ڪرڻ
- سدائين ٿڪل رهڻ
- هميشه بک هجڻ
- وزن گهٽبو وڃڻ

دير سان پيدا ٿيندڙ وڌيڪ هاڃيڪار نشانيون

- چمڙيءَ جي خارش
- وقتائتي نظر جو ڌنڌلو ٿي وڃڻ
- هٿن يا پيرن جي حس جو ڪجهه ختم ٿي وڃڻ
- فرج/ يونيءَ جا هر هر ٿي پوندڙ انفيڪشن
- پيرن جا اهڙا زخم جيڪي ڇٽي نه سگهن
- هوش جو نه رهڻ (سنگين حالتن ۾)

اهي سڀ نشانيون ڪن ٻين بيمارين ڪري به پيدا ٿي سگهن ٿيون. اهو ڏسڻ لاءِ ته اهڙو فرد ذيابيطس ۾ مبتلا ته ناهي، سندس پيشاب جي چڪاس ڪري منجهس مٺاڻ جي خبر رکجي. پيشاب تپاسڻ جو هڪڙو طريقو اهو چڪي ڏسڻ آهي. جيڪڏهن توهانکي مٺو لڳي ته، ڪن ٻن، ٻين فردن کان به اهو چڪرائي ڏسو. ڪائڻ 3 ڪن ٻين فردن جو به پيشاب چڪرايو. جيڪڏهن سڀ چون ته ان فرد جو پيشاب مٺو آهي ته معنيٰ اهڙو فرد ذيابيطس ۾ مبتلا آهي.

پيشاب چڪاسڻ جو ٻيو طريقو، خاص قسم جون پني جون پٽيون استعمال ڪرڻ آهي (جهڙوڪ يورسٽڪس). جيڪڏهن پيشاب ۾ وجهڻ سان انهن جو رنگ مٽجي وڃي ٿو ته، معنيٰ منجهس کنڊ موجود آهي.

جيڪڏهن اهڙو فرد ٻار يا نوجوانڙو آهي ته سندس مٺن پيشابن جي تپاس ڪنهن هيلٿ ورڪر يا ڊاڪٽر کي ڪرڻ گهرجي.

جڏهن ڪنهن فرد کي، 40 سالن جي عمر کانپوءِ ذيابيطس ٿي پوي ته اها دوائن کانسواءِ، مناسب کاڌن رستي سنيءَ طرح سان ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿي. جيئن ته ذيابيطس جي مريضن لاءِ، اهڙو کاڌو وڏي اهميت رکي ٿو، تنهنڪري اهڙي کاڌي کائڻ تي، سجيءَ زندگي ڌيان سان عمل ڪرڻو پوي ٿو.

ذيابيطس جي مريضن لاءِ کاڌو: ذيابيطس ۾ مبتلا ٿلهن فردن کي پنهنجو وزن گهٽائي عام رواجي ڪرڻ گهرجي. ذيابيطس وارن فردن کي، کنڊ، مٺاڻ يا ڪو به مٺو کاڌو ڪڏهن به کائڻ نه گهرجي. ان بجاءِ سندن لاءِ اهڙا کاڌا کائڻ ضروري ٿين ٿا جن ۾ تمام گهڻو تاندورو ٿئي ٿو جهڙوڪ: ڇاڻ مليل ماني کائڻ. ساڳئي وقت ڪين ٻيا نشاستيدار کاڌا جهڙوڪ: ڦريون، ڇانور ۽ پٽاٽا ۽ پروٽين سان ڀريل کاڌا به جام کائڻ گهرجن.

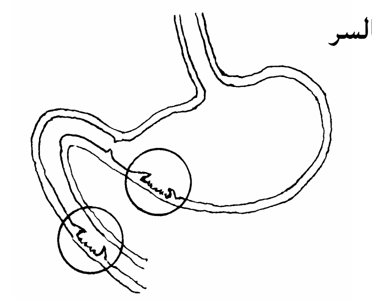
نوجوانن جي ذيابيطس کي ورلي ٿوهر (Nopal, *Opuntia*) جي رس پيئڻ رستي گهٽائي سگهجي ٿو. ان لاءِ ٿوهر کي ننڍن ٽڪرن ۾ ڪٽي نيپوڙي رس ڪڍي 1½ ڪوپ روزانو 3 ڀيرا مانيءَ کائڻ کان اڳ ۾ پيئڻ گهرجي.

چمڙيءَ جي انفيڪشن ۽ زخمن ٿيڻ کان بچڻ لاءِ، ماني کائڻ کانپوءِ ڏند صاف ڪري ڇڏجن، چمڙي صاف رکجي ۽ هميشه بوٽ پائجي ته جيئن پيرن کي زخمي ٿيڻ کان بچائي سگهجي. جڏهن پيرن ۾ رت جي اٽپوري گردش ٿيندي هجي (رنگ گهرو ۽ سن ٿي وڃن) ته هميشه پير مٿي رکي آرام ڪجي. ان سلسلي ۾ باقي انهن صلاحن تي عمل ڪجي جيڪي وئريڪوس وينس جي لاءِ ڏنيون ويون آهن (ص. 175).

معدي جي تيزابيت / اڳاري ۽ السر – Acid indigestion heartburn, stomach ulcer

معدي جي تيزابيت ۽ اڳاري (سيني جو ساڙو) عام طور تي، تمام گهڻو يا سٽيو ڪاڌو کائڻ يا گهڻي مقدار ۾ شراب ۽ ڪافي پيئڻ سبب ٿئي ٿي. جنهن سبب معدو واڌو تيزابيت پيدا ڪري ٿو ۽ ان سبب معدي يا سيني ۾ بي آرامي يا ساڙي جو احساس ٿئي ٿو. ڪي ماڻهو سيني ۾ پوندڙ اهڙي سور کي، غلطيءَ وچان دل جي تڪليف سمجهن ٿا، جڏهن ته اهو بدهاضمو آهي. جڏهن سمهڻ سان اهڙو سور وڌي وڃي ته اهو گهڻو ڪري سيني جو ساڙو ئي ٿي سگهي ٿو.

تيزابي بدهاضمو هر هر ٿي پوي يا ڊگهو وقت هلندڙ هجي ته اهو السر ٿيڻ جوچتاءُ آهي.



معدي يا آنڊي ۾ ڪليل ڦٽ ٿئي ٿو.

السر تمام گهڻيءَ تيزابيت سبب پيدا ٿيندڙ معدي يا ننڍي آنڊي جو پراڻو زخم آهي. جنهن سبب خم معدي ۾ گهڻي وقت کان رهندڙ، جهڪو (ورلي تيز) سور پئجي سگهي ٿو. تيزابي بدهاضمي جيان جڏهن اهڙو فرد ڪاڌوکائي يا جام پاڻي پيئي ٿو ته عام طور تي سور گهٽجي وڃي ٿو. ڪاڌي کائڻ جي ڪلاڪ ڪن ڪانپوءِ، جڏهن اهڙو فرد ماني کائڻ وساري ڇڏي ٿو يا جڏهن شراب پيئي يا سٽيا ۽ مصالحيدار ڪاڌا کائي ٿو، تڏهن عام طور تي شديد ٿي وڃي ٿو. عام طور تي رات جو سخت سور پوي ٿو. هڪ مخصوص تپاس - اينڊو اسڪوپي (endoscopy) ڪرڻ ڪانسواءِ ٻڌائي نه سگهبو آهي ته اهڙو هر هر پوندڙ سور، معدي جي السر سبب آهي يا نه.

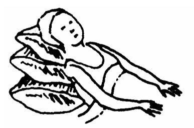
جڏهن السر شديد هجي ته الٽي ٿي سگهي، جنهن ۾ ورلي تازي يا هضم ٿيل رت به هجي ٿي، جيڪا ڪافيءَ جهڙي ڏسڻ ۾ اچي ٿي. جڏهن ته، السر سبب ڪاڪوس عام طور تي ڪارو، ڏامبر جهڙو اچي ٿو.

احتياط: السر جي ڪن قسمن ۾ سور پيدا نٿو ٿئي يا اها 'خاموش' ٿئي ٿي. جنهن جي پهرئين نشاني الٽي ۾ رت اچڻ **يا ڪرڪٽيءَ جو ڪارو، چيڙهالو هجڻ آهي**. طبي لحاظ کان اها هنگامي حالت سمجهي وڃي ٿي جو اهڙو فرد رت ضايع ٿيڻ سبب مري سگهي ٿو، تنهنڪري هڪدم طبي مدد حاصل ڪرڻ گهرجي.

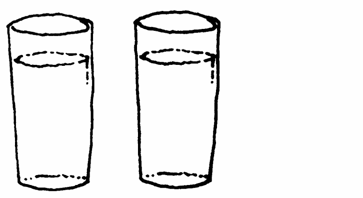
بچاءُ ۽ علاج:

معدي يا ڇاتيءَ ۾ پوندڙ اهڙو سور اڳاريءَ، تيزابي بدهاضمي يا السر سبب ڇو نه پوندو هجي، ان لاءِ ڪن بنيادي صلاحن تي عمل ڪرڻ سان سور گهٽائڻ ۽ وري ٿيڻ کان بچاءُ ملي ٿو.

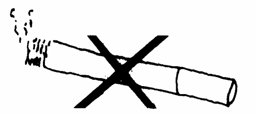
- **تمام گهڻو نه کائو**. هر ويلي تي، ٿورو کائو ۽ هر ويلي جي وچم ۾ به هر هر ڪجهه نه ڪجهه کائيندا رهو. گهڻي ڀاڱي اهي ڪاڌا کائو جيڪي سور گهٽائيندڙ هجن ۽ نه ڪي پيدا ڪندڙ.
- **جيڪي ڪاڌا پيتا سور وڌائن ٿا** انهن کان پرهيز ڪريو. اهڙن شين ۾ عام طور تي شراب، ڪافي، مصالحا، ڪارا مرچ، ڪي ڪاربونيٽي مشروب (سوڊا، Pop ۽ ڪولا) ۽ چربيءَ وارا يا سٽيا ڪاڌا شامل آهن.



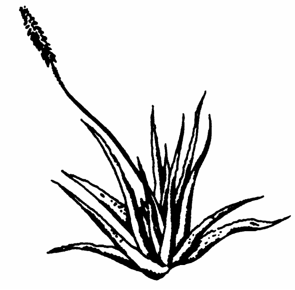
- رات جو سڌي سمهڻ سان اڳاري وڌي وڃي ته جسم جو اڳيون حصو ڪجهه مٿيرو ڪري سمهجي.



- **پاڻي جام پيئجي.** ڪوشش ڪري ماني کائڻ کان اڳهه ۽ پوءِ پاڻيءَ جا 2 وڏا گلاس پي ڇڏجن. ان ڪانسواءِ هر ويلي جي وچهه ۾ هر هر، جام پاڻي پيئبو رهجي. جيڪڏهن هر هر سور ٿئي ته مٿي بيان ڪيل طريقي مطابق پاڻي پيئبو رهجي پوءِ پلي ته توهانکي ان عرصي ۾ سور نه به هجي.



- **تماڪ ڇڪڻ کان پرهيز ڪجي.** تماڪ ڇڪڻ ۽ چباڙڻ/ کائڻ سان معدي جي تيزابيت وڌي تڪليف بدتر ٿي وڃي ٿي.
- **تيزابيت ختم ڪندڙ دوائون - اينٽاسڊ کائجن.** اهڙين سنين اينٽاسڊ دوائن ۾ مئگنيشيم ۽ اليومينيم هئڊرو آڪسائيڊ ٿئي ٿي (مختلف قسمن جي اينٽاسڊ جي جاڻ، وزن ۽ احتياطن لاءِ ڏسو ص. 381)
- سخت سور يا اهڙي السر جيڪا بهتر ٿي نه سگهي تنهن لاءِ سيميٽيڊن (cimetidine) يا (ٽئگاميٽ ص. 382) يا رئنيٽيڊن (ڏسو ص. 382) کائي ڏسو. جيتوٽيڪ اهي مهانگيون پر عام طور تي سور گهٽائڻ ۽ ڦٽ ڇٽائڻ ۾ موثر ۽ مددگار ثابت ٿين ٿيون. جڏهن ته السر وري به اٿلي سگهي ٿي.



- **ڪنوار ٻوٽي / ايريال:** دنيا جي گهڻن ملڪن ۾ ٿئي ٿي ۽ السر ڇٽائڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿي. ان جي هڪ ڳردار ڦرهي ڪٽي ٽڪرا ٽڪرا ڪري، سڄي رات پاڻيءَ ۾ پسائي رکجي ۽ هر 2 ڪلاڪن ڪانپوءِ اهڙي لعابي ۽ ڪڙي پاڻيءَ جو گلاس پيئبو رهجي.

احتياط:

1. اڳهه گهڻا ڊاڪٽر، السر جي علاج لاءِ کير پيئڻ جي صلاح ڏيندا هيا. جڏهن ته جيتوڻيڪ کير پيئڻ سان اول سور گهٽجي وڃي ٿو پر پوءِ معدي جي تيزابيت وڌائي ڇڏي ٿو، جنهن سبب السر اڳي کان وڌيڪ خراب ٿي وڃي ٿي. اهو ئي سبب آهي جو هاڻ، **ڪيترا ڊاڪٽر، السر جي علاج لاءِ کير نه پيئڻ جي صلاح ڏين ٿا.**

2. کير جيان تيزابيت ختم ڪندڙ ڪي دوائون جهڙوڪ **سوڊيم بائڪاربونيٽ** (مني سوڊا) ۽ الڪا سيلزر (Alka – seltzer) سان تيزابي بدهاضمو ختم ته جلد ٿي وڃي ٿو پر پوءِ سنت ئي وڌيڪ تيزاب پيدا ڪري ٿو. تنهنڪري اهي دوائون ورلي ٿي پوندڙ بدهاضمي لاءِ استعمال ڪجن، پر السر لاءِ ڪڏهن به نه. ساڳئي حالت انهن اينٽاسڊس سبب به پيدا ٿئي ٿي جن ۾ ڪئلشم هجي ٿي.

3. **ڪي دوائون** جهڙوڪ ائسپرين ۽ فولاد جون گوريون السر وڌيڪ خراب ڪري ڇڏين ٿيون. تنهنڪري اهڙا فرد جنکي اڳاريءَ يا تيزابي بدهاضمي جون نشانيون پيدا ٿين ٿيون، تن کي اهي کائڻ نه گهرجن يا وڏي احتياط سان واپرائڻ گهرجن، (کاڌي سان، گهڻي پاڻيءَ ۽ اينٽاسڊس سان). ڪارٽيڪو - اسٽيروائڊس به السر کي بدتر ڪري ڇڏين ٿيون يا السر پيدا ڪن ٿيون (ڏسو ص. 51).

السر جو ترت علاج ڪرڻ ضروري ٿئي ٿو نه ته ان سبب اڳتي هلي خطرناڪ قسم جي رت هير يا پيريٽونائيٽس ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن اهڙو فرد پنهنجي کائڻ پيئڻ ۾ محتاط رهي ته السر گهٽي گهٽجي وڃي ٿي. ڪاوڙ، پريشاني ۽ اعصابي دٻاءَ سبب معدي جي تيزابيت وڌي وڃي ٿي. پاڻکي ماني رکڻ سان فائدو ٿئي ٿو، تنهنڪري السر جي اٿلي پوڻ کان بچڻ لاءِ سدائين احتياط ڪجي.

وڌيڪ بهتر آهي ته تمام گهڻو نه کائجي، الڪوهل يا ڪافي نه پيئجي ۽ نه تماڪ واپرائجي جيڪي معدي جي تيزابيت وڌائي اهڙا مسئلا پيدا ڪن ٿا.

Goiter – ڳِهٽ

جڏهن ڳچيءَ جو غدود، ’ٿائرائيڊ‘ غير رواجي طور تي وڏي وڏي ڳوڙهي جيان ڏسڻ ۾ اچي ته ڳِهٽ سڏجي ٿو.

گهڻي ڀاڱي اهڙا ڳِهٽ، کاڌي ۾ آيوڊين جي کوٽ سبب پيدا ٿين ٿا. ان کانسواءِ ڳورهارين جي خوراڪ ۾ آيوڊين جي کوٽ سبب سندن ڄمندڙ ٻار مري وڃن ٿا. ذهني سست يا ٻوڙا (ڪريٽينيزم ص. 318) ڄمن ٿا. ٻارن کي اهڙي تڪليف تڏهن پڻ ٿي سگهي ٿي جڏهن ماءُ کي ڳِهٽ نه به هجي.

جيئن ته جابلو علائقي جي زمين، پاڻيءَ يا کاڌي ۾ قدرتاً، آيوڊين گهٽ هجي ٿي، تنهنڪري ڳِهٽ ۽ ڪريٽينيزم جي تڪليف عام ٿئي ٿي. اهڙن علائقن ۾ جڏهن ڪن مخصوص قسمن جا کاڌا، جهڙوڪ لاهوري گجر جام کاڌي وڃي ٿي، تڏهن اهڙن فردن کي پڻ ڳِهٽ پيدا ٿيڻ جا وڌيڪ امڪان ٿين ٿا.

ڳِهٽ ۽ ڪريٽينيزم جا اپاءُ ۽ علاج:

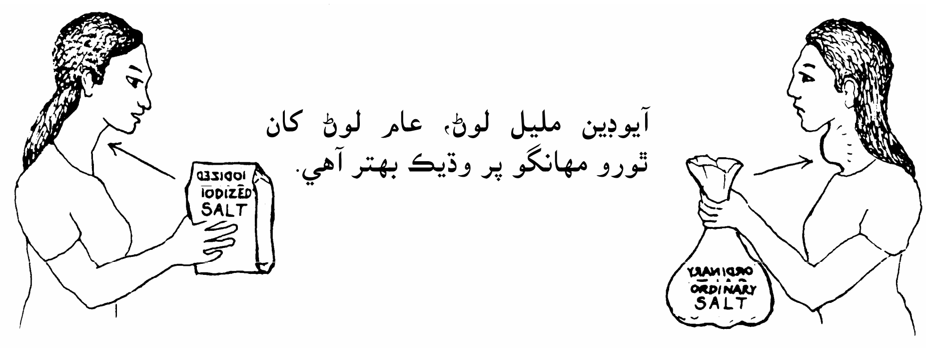
هر اهڙي علائقي جا رهندڙ ماڻهو جتي ڪين ڳِهٽ پيدا ٿي سگهي ٿو تن کي آيوڊين مليل لوڻ استعمال ڪرڻ گهرجي. آيوڊيني لوڻ استعمال ڪرڻ سان عام طور تي ڳِهٽ پيدا نٿو ٿئي ته ڪيترا ختم به ٿي وڃن ٿا. (پراڻن ۽ سخت ڳِهٽن کي ختم ڪرڻ لاءِ آپريشن ڪرائڻي پوي ٿي. جڏهن ته عام طور تي اهڙيءَ آپريشن ڪرائڻ جي ضرورت نه ٿي پوي).

جيڪڏهن آيوڊين مليل لوڻ ملي نه سگهي ته ان بجاءِ ٽنڪچر آيوڊين استعمال ڪجي. ان لاءِ روزانو، ٽنڪچر جو هڪ ڦڙو پاڻيءَ جي گلاس ۾ وجهي پي ڇڏجي. **خبردار رهجي:** ٽنڪچر آيوڊين جو گهڻو مقدار زهريلو ثابت ٿي سگهي ٿو. روزانو هڪ ڦڙي کان وڌيڪ استعمال ڪرڻ سان اهڙو ڳوڙهو رهندو وڏي وڃي ٿو تنهنڪري ٽنڪچر آيوڊين جي بوتل ٻارن جي پهچ کان پري رکجي. جڏهن ته آيوڊين مليل لوڻ وڌيڪ بهتر سمجهيو وڃي ٿو.

ڳِهٽ جي علاج لاءِ گهريلو ٽوٽڪا بي اثر ثابت ٿين ٿا. جڏهن ته ڪيڪڙا ۽ اهڙو ٻيو سامونڊي کاڌو کائڻ سان فائدو ٿي سگهي ٿو جو منجهن آيوڊين ٿئي ٿي. کاڌي سان گڏ توري سامونڊي ألي / گاهه (seaweed) کائڻ سان به آيوڊين حاصل ٿئي ٿي. جڏهن ته سولي ۾ سولو طريقو **آيوڊين مليل لوڻ** استعمال ڪرڻ آهي.

ڳِهٽ جي پيدا ٿيڻ کان ڪيئن بچجي

هميشه آيوڊين مليل لوڻ استعمال ڪجي — ڪڏهن به عام رواجي لوڻ استعمال نه ڪجي



جيڪڏهن توهان اهڙي علائقي ۾ رهو ٿا جتي ڳِهٽ عام ٿئي ٿو، يا توهانکي به پيدا ٿي رهيو آهي ته، گهڻي لاهوري گجر ۽ بند گوبي کائڻ کان پرهيز ڪريو.

نوٽ: جيڪڏهن ڳِهٽ سبب گهڻي ڏکڻي ٿي پوي، گهڻو حساس ٿي وڃجي ۽ اکيون ٻاهر نڪري آيون هجن ته اهو هڪ ٻئي قسم جو ڳِهٽ (زهريلو) آهي. ان لاءِ طبي مدد حاصل ڪجي.